



জানুয়ারি ২০১১

কোয়ান্টাম বুলেটিন ২৫

কোয়ান্টাম মেথড ৩২৫ তম কোর্স

মনের জট খুলুক ॥

আত্মজাগরণ ঘটুক

বর্ষায়নে কোয়ান্টাম পরিবারের সবার প্রতি গুরুজীর কৃতজ্ঞতা

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য ও
শুভানুধ্যায়ীরা,

আসসালামু আলাইকুম।

শুভ কোয়ান্টাম বর্ষ।

আজ আমাদের এক আনন্দময়
দিন। ১৯৯৩ সালে জানুয়ারি মাসের
এই দিনেই শিখিল্যান ক্যাসেটের
প্রকাশনার মাধ্যমে কোয়ান্টামের
বাণী সাধারণ মানুষের কাছে পৌঁছে
দেয়ার উদ্যোগ নিয়েছিল।

আমরা শুরু করেছিলাম শূন্য
থেকে। প্রতিকূলতার কোনো অভাব
ছিলো না। কিন্তু আমরা আমাদের
বিশ্বাসে অটল ছিলাম। আমরা বিশ্বাস
করতাম, একজন মানুষ ৭৫ ভাগ
রোগ থেকে মুক্তি পেতে পারেন
কোনো ওষুধ ছাড়াই। কারণ এ
রোগগুলো হলো মনোদৈহিক।
দেহের রোগ ওষুধে ভালো হতে
পারে। কিন্তু মনোদৈহিক রোগ
নিরাময়ে ওষুধের কোনো প্রয়োজন
নাই। মনের জট খুলে গেলে এ
রোগগুলো এমনতেই ভালো হয়ে
যাবে। আমরা যা সত্য বলে
জেনেছিলাম, তা অন্যের কাছে
পৌঁছে দেয়াকে পবিত্র দায়িত্ব বলে
বিশ্বাস করেছিলাম।

আমরা বলেছিলাম কোর্সে আসুন
ভালো হয়ে যাবেন। কোর্সে এসে
বসে বসে আলোচনা শুনতে শুনতে
আর মেডিটেশন করতে করতেই
মনের ভেতরে জট খুলে গেছে। বহু
বছরের রোগ যন্ত্রণা থেকে মুক্ত হয়ে
সুস্থ দেহ আর প্রশান্ত মন নিয়ে বাড়ি
ফিরে গেছেন তারা।

আমরা বিশ্বাস করতাম
অধিকাংশ সফল মানুষই বংশ পরিচয়
নয়, সফল হয়েছেন মহান হয়েছেন
নিজের কর্মে, নিজের মস্তিষ্ক ব্যবহার
করে। নিজের স্বপ্নের সাথে হাজারো
মানুষের স্বপ্নকে জড়িয়ে নিয়ে। শূন্য
থেকেই তারা পূর্ণতার পথে এগিয়ে
গেছেন। আপনিও আসুন আপনিও
পারবেন। তারা এসেছেন, তারা
পেরেছেন। সাফল্যের শীর্ষে পৌঁছে
গেছেন অনেকেই।

আমরা বলেছিলাম, শুধু নিজে
ভালো থাকলে হবে না। অন্যকে
ভালো রাখার জন্যে কাজ করতে

হবে। তাতে আপনি আরো বেশি
ভালো থাকবেন। এক পবিত্র দায়িত্ব
মনে করে আপনারা কাজে বাঁপিয়ে
পড়েছেন। স্বেচ্ছা রক্তদান
কার্যক্রমের মতো আন্তর্জাতিক মানের
কাজ সম্পাদিত হয়েছে— ৩ লাখ
মানুষ পেয়েছে নতুন প্রাণ। মাটির
ব্যাংক আর হিলিংয়ে উপকৃত
হয়েছেন লক্ষ লক্ষ মানুষ।
কোয়ান্টাম মেথড-এর ৩২৪টি কোর্স
সম্পন্ন হয়েছে।

গড়ে উঠেছে লাখো লাখো
মানুষের ভরসাস্থল কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশনের মতো সৃষ্টির সেবায়
উৎসর্গীকৃত এক অনন্য সংগঠন।
কোয়ান্টামের বাণীকে গ্রহণ করে
লাখো মানুষ দৃষ্টিভঙ্গি বদলে ধাপে
ধাপে এগিয়ে যাচ্ছেন অনন্য মানুষের
পথে। আর এসব কিছুই সম্ভব
হয়েছে পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে
আর আপনাদের আন্তরিক
সহযোগিতা আর সজ্জবদ্ধ প্রচেষ্টায়।

সাফল্য আনন্দ ও শুকরিয়ার এই
মুহুর্তে আপনারা আমার, আপনাদের
মা-জী ও ফাউন্ডেশনের তরফ থেকে
কৃতজ্ঞতা গ্রহণ করুন। আসলে
আজকের কোয়ান্টাম, আজকের
ফাউন্ডেশন আপনাদের নিরলস
পরিশ্রম ও ত্যাগেরই ফসল।
আপনারা আবাবো আমার অন্তর
নিংড়ানো কৃতজ্ঞতা গ্রহণ করুন।

পরম করুণাময়ের কাছে শুধু
প্রার্থনা তিনি যেন আমাদের কাজকে
সৎকর্ম হিসেবে কবুল করেন।
আমাদের লাখো মানুষের পরিবার
যেন সবসময় তাঁর রহমতের ছায়ায়
থাকে। নতুন বছরে আমাদের সবার
মধ্যেই যেন আত্মশক্তির জাগরণ
ঘটে। ১৯ তম বছরে ৩২৫ তম
কোর্স যেন অংশগ্রহণ, নিরাময় ও
সাফল্যের ক্ষেত্রে আরেক ইতিহাস
সৃষ্টি করে। আমরা যেন সবাই এই
নতুন ইতিহাসের অংশ হই।
আমাদের দেশ যেন সমৃদ্ধ দেশ
হওয়ার পথে এক ধাপ এগিয়ে যায়।
সারা পৃথিবীর মানুষ যেন আলোর
সন্ধান পেতে শুরু করে।

ঈশ্বর আমাদের সহায় হোন।

খোদা হাফেজ।

কোয়ান্টাম মেথডের ১৯ তম বছর শুরু
হতে যাচ্ছে ৩২৫ তম কোর্স দিয়ে।
অনুষ্ঠিত হবে ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭
জানুয়ারি। ১৮ বছর আগে কোয়ান্টাম
মেথড যাত্রা শুরু করেছিলো একটি
সহজ বৈজ্ঞানিক সত্যের ওপর নির্ভর
করে। সত্যটি হচ্ছে ৭৫ ভাগ রোগ
থেকে মানুষ মুক্ত হতে পারে কোনো
রকম ওষুধ ছাড়াই। কারণ এ
রোগগুলো দেহের নয়, এ রোগগুলো
হলো মনোদৈহিক। মনের জট খুলে
গেলেই রোগ সেরে যাবে। গত ১৮
বছরে ৪ দিনের ক্লাসে এসে আলোচনা
শুনতে শুনতে আর মেডিটেশন করতে
করতেই তাদের মনের জট খুলে
গেছে। ভালো হয়ে গেছেন তারা।
শুধু রোগ নয় মনের জট খুলে যাওয়ায়
লাখো মানুষের জীবনে আত্মশক্তির
জাগরণ ঘটায় সুস্থতার পাশাপাশি তারা
পেয়েছেন সাফল্য ও প্রাচুর্য।

পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ৩২৫
তম কোর্সের মাধ্যমে নিরাময়, সাফল্য
ও আত্মজাগরণের এক নতুন মাইল-
ফলক স্থাপিত হতে যাচ্ছে। এ কোর্সকে
সার্থক করার জন্যে ইতোমধ্যেই কাজে
নেমে পড়েছেন কোয়ান্টাম পরিবারের
নিবেদিতপ্রাণ সদস্যরা।

উল্লেখ্য যে, ২০০৯-এর জুলাই-এ
অনুষ্ঠিত হয় ইতিহাস স্মরণীয় ৩০০
তম কোর্স; এরই ধারাবাহিকতায় বিপুল
অংশগ্রহণকারী নিয়ে চলমান ৩০০ ও
দেশব্যাপী একের পর এক অনুষ্ঠিত
কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস-এর ২০টি ব্যাচ-
স্মরণীয় এসব ব্যাচে দেশের সর্বস্তরের
পেশাজীবী মানুষ অংশগ্রহণ করেছেন।

সময়ের সাথে সাথে কোর্সে
অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা যত বাড়ছে
নিরাময়ের অভূতপূর্ব সব ঘটনায় তত
সমৃদ্ধ হচ্ছে এর প্রতিটি ব্যাচ। এ
সফলতার নেপথ্যে রয়েছে কোয়ান্টাম
পরিবারের অসংখ্য সদস্য ও
শুভানুধ্যায়ীর আন্তরিক পরিশ্রম ও
মমতা। ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে পড়া ও
নিঃসংশয়িত কোয়ান্টামের কথা বলায়
মানুষের ঘরে ঘরে পৌঁছে গেছে
কোয়ান্টামের আলোকিত জীবনের
বাণী। মেডিটেশন এখন পরিণত

হয়েছে সব মানুষের জীবন সাজানোর
এক কার্যকরী উপকরণে।

শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল
বোখারী পরিবারের সবাইকে বর্ষায়নের
শুভেচ্ছা জানিয়ে বলেন, সংসঙ্গে
একাত্ম থেকে নিজেদের আলোকিত
করার মাধ্যমে আমরা এগিয়ে যাবো
২০২৫ সালের মনছবি পূরণে।

প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষা

শিশুকাননের ২৮ জনই
প্রথম বিভাগে

প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায়
অংশগ্রহণকারী শিশুকাননের ২৮ জন
ছাত্রই প্রথম বিভাগে উত্তীর্ণ হয়েছে।
উল্লেখ্য গত বছর এ সমাপনী পরীক্ষায়
শিশুকাননের ৩৬ জন ছাত্রই ১ম বিভাগে
উত্তীর্ণ হয়।

এ বছর অষ্টম শ্রেণীর ১১ জন ছাত্র
জুনিয়র স্কুল সার্টিফিকেট পরীক্ষায়
অংশগ্রহণ করে। এদের মধ্যে ১ জন
'এ', ৭ জন 'এ-মাইনাস', ২ জন 'বি'
এবং ১ জন 'সি' গ্রেড পেয়ে উত্তীর্ণ হয়।

জানুয়ারি ২০১১-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৫ জানুয়ারি

সজ্ঞা জালালি : ১৯ জানুয়ারি

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স

: ২৮ ও ২৯ জানুয়ারি

প্রথমায়ন পঞ্চম

উত্তরা শাখা : ১৪ ও ১৫ জানুয়ারি

ধানমণ্ডি শাখা : ২১ ও ২২ জানুয়ারি

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

ঢাকা : ৭ ও ৮ জানুয়ারি

কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স

পুরুষ : ৭ ও ৮ জানুয়ারি

মহিলা : ২১ ও ২২ জানুয়ারি

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স

: ২১ ও ২২ জানুয়ারি

লামা সাফারি : ২১ ও ২২ জানুয়ারি

লামা প্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন

: ১৩, ১৪ ও ১৫ জানুয়ারি

কবি সৈয়দ শামসুল হক। বাংলা ভাষার বরেণ্য কবি ও কথাশিল্পী। সাহিত্যের সব শাখায় স্বতঃস্ফূর্ত পদচারণার জন্যে ‘সব্যসাচী লেখক’ হিসেবে তিনি সুপরিচিত। পঞ্চাশের দশকের শুরু থেকেই অক্লান্ত লিখে চলেছেন কবিতা নাটক উপন্যাস ছোটগল্প। ১৯৫১ সালে ফজলে লোহানী সম্পাদিত অগত্যা পত্রিকায় ‘উদয়াস্ত’ নামে একটি গল্প প্রকাশিত হওয়ার মাধ্যমে শুরু হয় তার সাহিত্যযাত্রা। মাত্র ২৯ বছর বয়সে তিনি বাংলা একাডেমী পুরস্কার লাভ করেন। সাহিত্যিকদের মধ্যে তিনিই সবচেয়ে কম বয়সে এ সম্মান অর্জন করেন। সাহিত্যিকর্মের স্বীকৃতিস্বরূপ ১৯৬৬ সালে বাংলা একাডেমী পুরস্কার ছাড়াও ১৯৬৯ সালে আদমজী সাহিত্য পুরস্কার, ১৯৮৩ সালে আলাওল সাহিত্য পুরস্কার, ১৯৮৪ সালে একুশে পদক, ১৯৮৭ সালে পদাবলী কবিতা পুরস্কার, ১৯৯০ সালে নাসিরুদ্দীন সূর্যপদকসহ বহু পুরস্কার ও সম্মাননায় ভূষিত হন কবি সৈয়দ শামসুল হক। সম্প্রতি তিনি কোয়ান্টাম ল্যাব পরিদর্শন করেন। পরবর্তীতে ২২ সেপ্টেম্বর তিনি কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ৭৩ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি হয়ে এসেছিলেন। গত ২৭ ডিসেম্বর ছিয়াত্তরে পা দেয়া তারুণ্যদীপ্ত এ ব্যক্তিত্বের সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে তাকে নিয়ে আমাদের এবারের প্রতিবেদন—

আত্মশক্তি আবিষ্কারের মাধ্যমে মানুষকে জাগিয়ে তুলছে কোয়ান্টাম

কবি সৈয়দ শামসুল হক



ধ্যান— ব্যাপক অর্থবহ একটি শব্দ। কোনো একটি বিষয়ের ওপর গভীর মনোনিবেশ কিংবা নিজের উৎস ও পরিণতি নিয়ে ভাবনা ধ্যানের একে একটি বিশেষ রূপ। আমি মনে করি, আত্মজিজ্ঞাসা ও আত্ম উপলব্ধির মাধ্যমে নিজের শক্তিকে আবিষ্কার করাই ধ্যানের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক। একেকজনের কাছে ধ্যান একেকরকম। আমি যখন লিখি তখন সেটাই হয়ে ওঠে আমার ধ্যান।

সম্প্রতি একটি বইমেলায় উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হয়ে আমি নিউইয়র্কে গিয়েছিলাম। সে অনুষ্ঠানে সাধক পুরুষ শ্রী চিন্ময়ের আশ্রমের মেয়েরা গান গাইতে এসেছিলো। পরবর্তীতে তাদের আমন্ত্রণে আমি সেই আশ্রমে যাই। ওখানে গিয়ে মনে হলো, মাটির ধুলার এ পৃথিবীতে যেন স্বর্গের একটা ছোঁয়া, স্বর্গের একটা আবহ। সেখানে দেখেছি বিভিন্ন দেশের বিভিন্ন ভাষার মানুষ এসে ধ্যান করছেন। সে দেশের অসংখ্য মানুষ শ্রী চিন্ময়ের আত্মিক জীবনদর্শনের মাঝে আশ্রয় খুঁজছে। শ্রী চিন্ময় এদেশের মানুষ হয়েও আমেরিকায় গিয়ে এ বিপুল কর্মযজ্ঞের সূচনা করেছিলেন দেখে একজন বাঙালি হিসেবে আমি অত্যন্ত গৌরব বোধ করলাম। আসলে এই ধ্যানের দিকে প্রাচ্যই কিন্তু পাশ্চাত্যের মনোযোগ ফিরিয়েছে।

‘ধ্যান’ শব্দটি শুনলেই অনেকে মনে করেন জগৎবিস্মৃত হয়ে অন্য কোনো ভুবনে চলে যাওয়া। কিন্তু কোয়ান্টামে আত্ম উন্নয়নের পাশাপাশি মানুষের কল্যাণভাবনার দিকটি আমার খুব ভালো লেগেছে। কোয়ান্টামের রক্তদান কার্যক্রম, বান্দরবানের লামায় শিশুদের সুন্দর জীবনের পথে নিয়ে যাওয়া ও অন্যান্য সেবামূলক কাজের মধ্য দিয়ে এ বিষয়টি ফুটে ওঠে। আসলে আমাদের মাটির বিশেষত্ব এটিই যে, উন্নত চিন্তা ও আধ্যাত্মচিন্তায় নিবিষ্ট হওয়ার সাথে সাথে ইহজাগতিক মানবকল্যাণের প্রয়োজনীয়তাটাও আমরা অনুভব করি। এটি এই বাংলার নিজস্ব কৃষ্টি ও সংস্কৃতি। লালন যেমন বলেছেন, এমন মানবজন্ম আর হবে না, যা করার করবে মন এই জীবনে। অর্থাৎ এই সুন্দর পৃথিবীতে আমি যে বেঁচে আছি কাজের মাধ্যমে একে আমি কীভাবে আরো অর্থবহ করে তুলতে পারি। যে স্বর্গ আমার কল্পনায় রয়েছে তার একটা আবহ কীভাবে সুন্দর চিন্তা ও কাজের মাধ্যমে আমি এখানে সৃষ্টি করতে পারি।

একজন সমৃদ্ধ মানুষ হয়ে গড়ে ওঠার জন্যে ধ্যানের পাশাপাশি আমাদের পড়তে হবে, সচেতন হতে হবে, ঘুরে বেড়াতে হবে পৃথিবীর আনাচে-কানাচে। জানতে হবে সমসাময়িক পৃথিবীর বিষয়গুলো সম্বন্ধে। আমরা তাহলে আরো এগিয়ে যেতে পারবো। চিনতে পারবো নিজেকে, বুঝতে পারবো কোথায় আমার অবস্থান। নিজেকে বোঝার এ চেষ্টা নতুন কিছু নয়। হাজার হাজার বছর আগে সক্রটিস বলে গেছেন- ‘নো দাই সেলফ’ অর্থাৎ নিজেকে জানো। আত্মনিমগ্নতার পাশাপাশি এটিও খুব গুরুত্বপূর্ণ।

কোয়ান্টামের কোর্স করে নিজের জীবন পরিবর্তন করেছেন এমন অনেক মানুষের কথা আমি জানি এবং শুনেছি। বিশেষত যারা মাদকাসক্ত ছিলেন তারা মেডিটেশন করে পরবর্তীতে সুস্থ ও সুন্দর জীবনে ফিরে

গেছেন। যারা এ কোর্সটি করছেন তাদের জীবন যে বদলে যাচ্ছে এটি কম কথা নয়। আর এর প্রাণপুরুষ মহাজাতকের সাথে আমার পরিচয় দীর্ঘদিনের। সত্যিকারের একজন ভালো মানুষ হিসেবে তাকে জানি বলেই তার প্রতি আমার এক ধরনের স্নেহাঙ্ক দুর্বলতা রয়েছে। তাই দীর্ঘদিন ধরে আমি তার কাজ লক্ষ করে দেখছি। আত্ম উপলব্ধির ও আত্মজিজ্ঞাসার মাধ্যমে তিনি মানুষকে একটি উন্নততর জায়গায় নিয়ে যাওয়ার কাজে ব্যাপৃত আছেন। এটি নিঃসন্দেহে অত্যন্ত ভালো একটি উদ্যোগ। কারণ সবাইকে সন্ন্যাসী মহাপুরুষ হতে হবে তা নয়, কিন্তু প্রত্যেকটি মানুষতো ধ্যানচর্চার মাধ্যমে সুন্দর জীবন গঠন করতে পারেন। এ লক্ষ্যে কোয়ান্টাম যে কাজ করে যাচ্ছে তার সুফল ও ইতিবাচকতা সম্বন্ধে আমি বহুজনের কাছে শুনেছি।

আমাদের দেশে অনেক মানুষ আছেন যারা নিজের কাজে কোনো তৃপ্তি বা আনন্দ খুঁজে পান না। যে কাজটি সে করতে পারছে না তার জন্যেই যেন তার সমস্ত আকুতি। এজন্যেই আমাদের চারপাশের মানুষের জীবনে এত অসহিষ্ণুতা ও ধৈর্যহীনতা। কিন্তু কাজ করতে হবে আনন্দ নিয়ে, তৃপ্তি নিয়ে। ৭৬ বছর বয়সেও আমি দারুণ কর্মক্ষম আছি, ২৫ বছর বয়সে যেমন ছিলাম ঠিক তেমনি। তখন দিনে ১০/১২ ঘণ্টা লেখা ও পড়ার কাজে ব্যয় করেছি, এখনো করি। ত্রিশ বছর বয়স থেকে নিরন্তর দেশ-বিদেশ ভ্রমণ করেছি। ছোটবেলা থেকে নিজের সব কাজ নিজের হাতে করে এসেছি, এখনো করছি। রবীন্দ্রনাথ বলেছেন, কাজের আনন্দ চাই, শিক্ষার আনন্দ চাই, জীবনযাপনের আনন্দ চাই। তাই সফল হতে হলে এ আনন্দের পাশাপাশি স্ব-উদ্যোগে কাজ করার চেষ্টা

করতে হবে। কারণ অন্যের সাহায্য প্রত্যাশা করার আগে নিজেকে নিজেই সাহায্য করতে হয়। কোয়ান্টামের কাজের মধ্য দিয়ে এ প্রক্রিয়াটি পরিলক্ষিত হচ্ছে বলে আমি মনে করি।

মানুষের জীবনের আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হচ্ছে ইতিবাচকতা বা পজিটিভিটি। ইতিবাচকতার মধ্য দিয়ে জীবনের গভীরতার সন্ধান করতে হবে আমাদের। নিজেদের দেশ, সংস্কৃতি, ঐতিহ্য, অতীত সবকিছুর ওপর দাঁড়িয়ে আছে আমাদের সকল কর্মকাণ্ড। তাই এ সবকিছু নিয়েই আমাদের ইতিবাচকতার দিকে যেতে হবে। দক্ষিণ এশিয়ার ৫ হাজার বছরের ইতিহাসে আমরাই একমাত্র জাতি যারা রক্তের দামে স্বাধীনতা কিনেছি, কারো দয়ার দানে নয়। যে আত্মশক্তি ও আত্মপ্রত্যয় নিয়ে আমরা স্বাধীনতা পেয়েছি সেই শক্তিকে উপলব্ধি করে সামনের দিকে এগিয়ে যেতে হবে আমাদের। তাহলেই আমরা অর্জন করবো আমাদের স্বপ্নের সমৃদ্ধ বাংলাদেশ।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ : রাবিয়া নাজরীন

গুরুজীকে লেখা চিঠি

প্রিয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম,
স্রষ্টার অশেষ রহমতে আমি
বেশ ভালো আছি। আজ
আমি নতুন চাকরিতে
যোগদান করলাম। আমার
অফিস বাসার বেশ কাছে।
অফিসের প্রয়োজনে একদিন
আমি আমার এসএসসি ও
এইচএসসি পরীক্ষার সনদ ও
মার্কশিট ফটোকপি
করতে যাই। সাথে আমার
জাতীয় পরিচয়পত্রও
ছিলো। ফটোকপি দোকান
থেকে আসার পথে সব
কাগজসহ ফাইলটি হারিয়ে
ফেলি। খুবই দুঃস্থিতা ও
দুঃখভারাক্রান্ত মনে মাটির
ব্যাংকে দান করি এবং
সবার কাছে দোয়া প্রার্থনা করি।



সৃষ্টিকর্তার অশেষ রহমতে
পরদিন সকালে
একজন আমার সব কাগজপত্র
ফেরত দিয়ে যায়।
আমার উপকারী বন্ধুটি
একজন রিকশাওয়ালা।
আল্লাহর কাছে প্রার্থনা
করি যে, আমার যদি কোনো
সৎকর্ম থাকে তা সব যেন
উপকারী ব্যক্তির নামে
লিখে দেন। সবসময় শুকরিয়া
আদায় করি। গুরুজী
দোয়া করবেন, আমি যেন
আরো সফল হতে পারি।

মাহতাবুর রহমান উল্লাশ
১৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
২৫ নভেম্বর ইউএসএ-তে
থ্যাংকস গিভিং নামে
একটি ছুটির দিন ছিলো।
এই ছুটির দিন উপলক্ষে
জ্যামাইকাতে আমাদের
এক গ্রাজুয়েটের বাসায়
থ্যাংকস গিভিংয়ের অনুষ্ঠানের
আয়োজন করা হয়।
ওখানে অনেক বাঙালি
আসার কথা শুনে আমার
স্ত্রী তাজিয়া ইউসুফ, নিউইয়র্ক
সেলের প্রো-কোয়ান্টাম
এবং আমি ঘরোয়া পরিবেশের
এই উৎসবে যোগ
দেই। আপনি জেনে
খুশি হবেন যে, খাওয়াদাওয়ার
পর এ অনুষ্ঠানটি পরিণত
হয় কোয়ান্টাম বৈঠকে।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বৈঠকে
২৬ জন
কোয়ান্টাম এসোসিয়েট
উপস্থিত ছিলেন। এতে
আলোচনা করেন
তাজিয়া এবং আমি,
সাফল্যের অনুভূতি
বর্ণনা করেন রাকিব
ভাই এবং সেলিম ভাই।
আল্লাহর কাছে অনেক
শুকরিয়া যে, বৈঠকটি
খুব চমৎকার হয়েছে।
সবার বিপুল আগ্রহে
রাত ৯টায় শুরু হয়ে
সোয়া ১২টা পর্যন্ত
আমাদের বৈঠক চলে।
আমাদের প্রত্যাশার
তুলনায় অনেক বেশি
সাড়া পাওয়া গেছে
সেখানে।

মেডিটেশন সম্পর্কে
সবার জানার ইচ্ছা থাকায়
আমরা মেডিটেশনের
ধাপগুলো ব্যাখ্যা করে
বলি। এরপর তাদের
মেডিটেশনের স্বাদ দিতে
মোবাইলের রেকর্ড থেকে
শিখিলায়ন মেডিটেশন
করানো হয়।

প্রথমবারের মতো
মেডিটেশন করে তাদের
অনুভূতি অনেক চমৎকার
ছিলো। কারো কারো
মেডিটেশনের লেভেল
এত ভালো ছিলো যে,
মেডিটেশন শেষে তারা
খুব প্রশান্তি অনুভব
করছিলেন। তারা
কোর্সের ব্যাপারেও
বেশ আগ্রহী। যাদের
পক্ষে এরই মধ্যে দেশে
আসা সম্ভব না তারা
প্রত্যাশা করছেন
নিউইয়র্কেই কোর্সের
আয়োজন করা হবে।

এ কোয়ান্টাম বৈঠকটি
ছিলো আমাদের জন্যে
একটি চ্যালেঞ্জ। আরাম
বলয় থেকে বেরিয়ে
নতুন পরিবেশে কাজ
করার এটি ছিলো
চমৎকার একটি
সুযোগ। এই ২৬ জনের
কেউ-ই কখনো
মেডিটেশন বা কোয়ান্টাম
মেথড কোর্সের নাম
শোনেন নি। শোকর
আলহামদুলিল্লাহ! আল্লাহর
অশেষ রহমতে ও
সবার দোয়ায় আমরা
কাজটি সুন্দরভাবে
করতে পেরেছি। সামনে
আমাদের আরো কিছু
প্রোথাম আছে।
আপনার দোয়া কামনা
করছি। সবার জন্যে
শুভ কামনা রইলো।



আবদুল্লাহ ইউসুফ
নিউইয়র্ক থেকে
১৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি পাঁচ ডিভোর্সে একটিতে দায়ী ফেসবুক!

সামাজিক যোগাযোগের সবচেয়ে জনপ্রিয় ওয়েবসাইট
ফেসবুক মানুষের সাথে মানুষের সম্পর্ক গড়ে
সাহায্য করেছে। কিন্তু এটাও সত্যি, দাম্পত্য সম্পর্ক
ভাঙতেও এটি বড় ভূমিকা রাখছে। যুক্তরাষ্ট্রে প্রতি
পাঁচটি ডিভোর্সের অন্তত একটির পেছনে ফেসবুক
ভূমিকা রাখছে বলে একটি জরিপে ধরা পড়েছে।
ফেসবুকের মাধ্যমে স্বামী কিংবা স্ত্রী পরস্পরের
অজান্তে এমন সব নারী কিংবা পুরুষের সঙ্গে একান্ত
সম্পর্ক গড়ে তুলছেন যাকে অবিশ্বস্ততা বলা যায়।
এই অবিশ্বস্ততার ক্রমবর্ধমান বলি হচ্ছে দাম্পত্য
সম্পর্ক। খবর পিটিআইয়ের।

আমেরিকান একাডেমি অফ ম্যাট্রিমনিয়াল
লাইন্স দেশটিতে সংঘটিত ডিভোর্সের ওপর একটি
গবেষণা জরিপ পরিচালনা করেছে। দেখা গেছে,
ফেসবুক ব্যবহার করে স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে প্রতারণা
করার হার দিন দিন বাড়ছে। পরস্পরের অজান্তে
ফেসবুকে খুঁজে পাওয়া কারো সাথে অনৈতিক সম্পর্ক
গড়ে তুলছেন। বিস্ময়কর হলেও সত্যি, মার্কিন
আদালতে ডিভোর্স আবেদনে বাদীর পক্ষের শতকরা
৬৬ জন আইনজীবী অনৈতিক সম্পর্কের প্রমাণ
হিসেবে ফেসবুক থেকে নেয়া তথ্য ব্যবহার করছেন!
এরপর আছে আরেকটি সামাজিক যোগাযোগের
ওয়েবসাইট মাইস্পেস। তবে মাত্র ১৫ শতাংশ
আইনজীবী এ জাতীয় মামলায় মাইস্পেস-এর তথ্য
ডিভোর্সের যৌক্তিকতার প্রমাণ হিসেবে ব্যবহার
করছেন। এই জরিপে আরো বলা হয়েছে, ব্রিটেনেও
প্রতি একশর মধ্যে ২০টি ডিভোর্সের ঘটনায় ভূমিকা
রাখছে ফেসবুক।

[ইউএফএক- ০২.১২.২০১০]

ভারতে টিভি সিরিয়াল দেখে বিগড়ে যাচ্ছে নতুন প্রজন্ম

ভারতে পানি ঘোলা হয়েছে টিভিতে সম্প্রচারিত দুটি
অনুষ্ঠান নিয়ে। সালমান খানের 'বিগ বস ফোর' এবং
রাখি সাওয়ান্তের 'রাখি কা ইনসারফ'কে বড়দের
অনুষ্ঠান বলে গভীর রাতে দেখানোর জন্যে সুপারিশ
করেছিলো কেন্দ্রীয় সরকার। কিন্তু একটি জাতীয়
পর্যায়ের বণীক সভার সমীক্ষা বলছে, সন্ধ্যা ৭টা
থেকে রাত ১০টার মধ্যে যে টিভি সিরিয়াল বা
অনুষ্ঠান দেখানো হয় তাতে বিগড়ে যাচ্ছে ৬ থেকে
১৭ বছরের ছেলে-মেয়েরা। এই বক্তব্য রেখেছেন
৯০ শতাংশ অভিব্যক্ত। তারা বলছেন, যত দিন
যাচ্ছে ততই শালীনতা হারাচ্ছে এই সব অনুষ্ঠানের
সংলাপ এবং ছবি।

ভারতীয় মনস্তত্ত্ববিদরা বলছেন, এই টিভি দেখার
প্রভাবে ক্রমশ হিংসা হয়ে পড়ছে কমবয়সী ছেলে-
মেয়েরা। বাবা মায়ের সাথে খারাপ ব্যবহার করতেও
পিছপা হচ্ছে না তারা এই টিভির দৌলতেই।

তবে এখানেই শেষ নয়। ৬ বছরের কম বয়সী
বাচ্চারা এখন তিন থেকে চার ঘণ্টা টিভি দেখে। বাদ
যায় না ডিভিডি বা ঐ জাতীয় কিছু দেখাও। শুধু টিভি
দেখলেও না হয় কথা ছিলো, গোল বেঁধেছে অন্য
জায়গাতে। বাবা-মায়েরা বলছেন, শুধু তো টিভি
দেখা নয়, সঙ্গে খাওয়ার জন্যে ভাজাভুজিও চাই। ঐ
মশলাদার খাবার খেতে খেতেই তারা বিজ্ঞাপনগুলো
খুঁটে খুঁটে দেখে। তারপর টিভি বন্ধ করে বায়না
জোড়ে, আমাকে বিজ্ঞাপনে দেখানো খাবারগুলো
কিনে দাও। অস্বাস্থ্যকর ও দামী ঐ খাবারগুলো কিনে
দিলেও ঘোর বিপত্তি।

সমীক্ষাতে আরো একটি গুরুত্বপূর্ণ তথ্য উঠে
এসেছে। এখানে বলা হচ্ছে বাচ্চারা কার্টুন দেখেই



বেশি সময় কাটায়। কিন্তু ঐ কার্টুনেই মজার ছলে
চুকিয়ে দেয়া হচ্ছে হিংসাত্মক ঘটনা। এ ওকে
মারছে, সে উঠে এসে আবার পাণ্টা মার দিচ্ছে,
এতে তাত্ক্ষণিক মজা থাকলেও সুদূরপ্রসারী ফলাফল
যে ভালো নয় তা উল্লেখ করেছে সমীক্ষা। টিভিতে
দেখানো যৌনতাতেও বিপুল আগ্রহ অনুভব করছে
কমবয়সী ছেলে-মেয়েরা।

সৌজন্য : দৈনিক ইত্তেফাক

কারাবন্দিদের ওপর মেডিটেশনের প্রভাব অত্যন্ত আশাব্যঞ্জক

ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (অব)।
আশরাফুল ইসলাম খান



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত ও গর্বিত। আমি ৩ বছরেরও বেশি সময় ধরে কারা মহাপরিদর্শকের দায়িত্বে আছি। এখানে একই ব্যক্তি অপরাধ করে বার বার জেলে আসে। তখন আমরা ভাবলাম, তাদের মধ্য থেকে অপরাধ প্রবণতা দূর করতে হবে। পারিবারিক ঐতিহ্য থেকে দেখেছি যে, যারা ধ্যান করেন তারা আচরণে খুব মার্জিত হন। কোয়ান্টামের কিছু বইপত্রও আমি পড়েছি। পড়ে সিদ্ধান্ত নিয়েছি, এ কারাবন্দিদের কোয়ান্টামের শিক্ষার আলোয় আলোকিত করতে হবে।

কোয়ান্টামের সহযোগিতায় পরীক্ষামূলকভাবে কারাবন্দিদের জন্যে একটি কোর্স পরিচালিত হচ্ছে। কোর্স সম্পন্ন হওয়ার পর তাদের মনোদৈহিক ও আচরণগত যে ইতিবাচক পরিবর্তন দেখেছি তা অত্যন্ত আশাব্যঞ্জক। কোয়ান্টামের প্রতি এজন্যে আমরা বিশেষভাবে কৃতজ্ঞ।

গুরুজী কোর্সে বলেছিলেন, রেগে গেলেন তা হেরে গেলেন— কথাটিতে আমি খুব অনুপ্রাণিত হয়েছি। একজন ডাক্তার হিসেবে আমি জানি, রেগে গেলে দেহে বিভিন্ন ক্ষতিকর হরমোন নিঃসৃত হয়। বৈজ্ঞানিকভাবেও তাই এ কথাটি প্রমাণিত। এখানে প্রতিটি ধর্মের মানুষ এক সঙ্গে মেডিটেশন করছেন, এটিও আমাকে বিস্মিত করেছে। আমাদের উচিত দেশে-বিদেশে সর্বস্তরের মানুষের কাছে এ বাণী পৌঁছে দেয়া। তাহলে কোয়ান্টামই বাংলাদেশ থেকে গুরু করে মানবজাতির ইতিহাসে এক ব্যাপক পরিবর্তনের সূচনা করতে পারবে।

[ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (অব) আশরাফুল ইসলাম খান, কারা মহাপরিদর্শক। ৩২৪ ব্যাচের গাজুয়েট]

সাইনাসের ব্যথা আর নেই

স্বপ্না রানী পাল



২ বছর ধরে আমার সাইনাসের সমস্যা। মাথা ব্যথায় অনেক সময় জ্ঞান হারিয়ে ফেলতাম। এছাড়া মেয়েলি কিছু সমস্যায় ৫ বছর ধরে আমার কোমর ব্যথা। শোয়ার সময় ব্যথা আরো বেড়ে যায়। ছোটবেলা থেকে নানা রকম রোগভোগের কারণে মানসিকভাবেও অসুস্থ হয়ে পড়েছিলাম। মনে হতো, আমি আর সুস্থ হবো না। আমার সহপাঠীর উৎসাহে এ কোর্সে আসি। কোর্সের ২য় দিন থেকেই সাইনাসের ব্যথা থেকে মুক্ত হয়েছি। কোমরেও কোনো ব্যথা অনুভব করছি না।

[স্বপ্না রানী পাল, সরকারি হোমিওপ্যাথিক মেডিকেল কলেজ এর ছাত্রী। ৩২৪ ব্যাচের গাজুয়েট]

আমিও পারবো সেরা হতে

আয়েশা পারভীন মহুয়া

বছর দুয়েক আগে আত্মীয়স্বজনদের কাছে মেডিটেশন সম্পর্কে জানতে পেরেছি। আমি খেলাধুলার সাথে জড়িত। যখন আমার সেরা পারফর্ম করার কথা তখন স্বাস্থ্যগত বিভিন্ন কারণে আমি পিছিয়ে পড়তাম। মনে হতো, আমাকে দিয়ে কিছু হবে না। মানসিকভাবে ভেঙে পড়তাম।

এর মধ্যে ভারতের এক আর্চারি কোচ আমাকে আর্চারি অনুশীলন করার আমন্ত্রণ জানান। কমনওয়েলথ বাছাই পর্বে আমার ডাক পড়লো। দেখা যেত, প্র্যাকটিস গ্রাউন্ডে আমার পারফরমেন্স খুব ভালো হয় কিন্তু চূড়ান্ত বাছাই পর্বে আমি ভালো করতে পারি না। তখন মানসিকভাবে প্রস্তুতি নিলাম যে, এ কোর্সটি আমাকে করতে হবে। আত্মবিশ্বাসের ঘাটতিটুকু পূরণ করতে হবে। এ কোর্সে অংশগ্রহণ করে এখন মনে হচ্ছে, আমি অবশ্যই পারবো। আমার আত্মবিশ্বাসও অনেক বেড়েছে।

[আয়েশা পারভীন মহুয়া, জাতীয় আর্চারি খেলোয়ার। ৩২৩ ব্যাচের গাজুয়েট]



২৫ বছরের ব্যথা থেকে

মুক্ত হলাম

মাহফুজা বেগম

আমার ঘাড় ও কোমরের হাড় ক্ষয় হয়ে গেছে। ডাক্তার বলেছেন, ঘাড় নিচু করা এবং নিচে বসে কাজ করা যাবে না। দীর্ঘ ২৫ বছর আমি চেয়ারে বসে নামাজ পড়ি। এ কোর্সে আসার জন্যে বহু বছর ধরে আত্মীয়স্বজনরা আমাকে উৎসাহিত করেছে। আমি গুরুত্ব দেই নি কারণ হাজার হাজার টাকার ওষুধ খাচ্ছি, ২৫ বছর ধরে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের মাধ্যমে চিকিৎসা হচ্ছে, ভালো হচ্ছে না। মেডিটেশন করে কীভাবে ভালো হবো? গত ব্যাচে আমার ছোট বোন কোর্স করে খুব উপকৃত হয়। ওকে দেখে আমিও উৎসাহিত হই।

আমার দুহাত আড়ষ্ট হয়ে যাচ্ছিলো, হাত দিয়ে পানির গ্লাসও ধরতে পারতাম না। হাতে সবসময় জ্বালাপোড়া করতো। ঘাড়ের ব্যথায় বেশিক্ষণ বসে থাকতে পারি না। কিন্তু কোর্সের ৩য় দিন থেকেই আমার ঘাড়ে কোনো ব্যথা নেই। দুহাতের আড়ষ্টতাবও সম্পূর্ণ দূর হয়ে গেছে। কোর্সের প্রথম দিনই দুহাতের জ্বালাপোড়া ভালো হয়ে গেছে।

শেষ দিন চেয়ার ফাঁকা ছিলো না তাই সাহস করে নিচে বসেই নামাজ পড়লাম। আল্লাহর অশেষ রহমতে ২৫ বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি, কোনো কষ্টই হয় নি। এখন উপলব্ধি করছি—পরিবার, আত্মীয়স্বজন, সমাজের সর্বস্তরের মানুষকে উদ্বুদ্ধ করা উচিত এ কোর্স করার জন্যে।

[মাহফুজা বেগম, গৃহিণী। ৩২৩ ব্যাচের গাজুয়েট]



বিশ্বাস জন্মেছে

সুস্থ হওয়ার

আব্দুল গোফরান

২০০৯-এর শুরুতে এক সড়ক দুর্ঘটনায় আহত হয়ে ২৪ দিন আমি কোমায় ছিলাম। তখন অবচেতন অবস্থায়ও আমি নিজেকে বলেছি— আমি সুস্থ, আমার কিছু হয় নি। এতটা বিশ্বাস থাকার পরও ডাক্তাররা বললেন, আপনার লাথার প্রি ও ফোরের মাঝখানে স্পেস কমে গেছে। এর কোনো চিকিৎসা নেই, অপারেশন করেও কিছু হবে না। এভাবেই চলতে হবে।

এক্সিডেন্ট করার পর থেকে আমার প্রচণ্ড কাশি শুরু হলো। ডাক্তার বললেন, এটা ব্রংকিয়াল এজমা, এটা সারবে না। তারপর ক্রীসহ এ কোর্সে এলাম। ডাক্তারের কথায় এতদিন ভেবেছিলাম, আমার আর চিকিৎসা নেই। কাশি আর ব্যাকপেইন নিয়েই আমাকে বাঁচতে হবে। কোর্সের এ কদিনে নিজের ওপর দৃঢ় বিশ্বাস জন্মেছে যে, এখন অবশ্যই আমার চিকিৎসা হবে, আমিও সুস্থ হবো।

[আব্দুল গোফরান, জেনারেল ম্যানেজার, হেড অফ ইসলামিক ব্যাংকিং উইং, পূবালী ব্যাংক লি। ৩২৩ ব্যাচের গাজুয়েট]



এখন আর নিজের মৃত্যু কামনা করি না

সালমা বেগম



প্রায় ৭/৮ বছর ধরে আমার মায়োপ্যাথি রোগ। ডাক্তার বলেছেন, আমি কখনো সুস্থ হবো না, ধীরে ধীরে আমার শরীরের জয়েন্টগুলো একেজো হয়ে যাবে, এক সময় আমি পঙ্গু হয়ে যাবো। এসব শুনে আমার মন এত ভেঙে গিয়েছিলো যে, সবসময় নিজের মৃত্যু কামনা করতাম।

কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস স্মারকে দেখেছি অনেক অসুস্থ মানুষ কোর্স করে সুস্থ হয়েছেন। আমার ভেতরেও তখন বিশ্বাস এলো যে, এ কোর্সটি করতে পারলে আমিও সুস্থ হয়ে যাবো। স্মারকে পড়েছি, নিয়ত করে মাটির ব্যাংকে দান করলে তাতে সফলতা পাওয়া যায়। তখন থেকে কোর্স করার নিয়তে প্রতিদিন আমি সাধ্যমতো দান করতাম। আর্থিক কিছু সমস্যা ছিলো, সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম সেলাই মেশিন বিক্রি করে হলেও আমি এ কোর্স করবো। কিন্তু আমি খুব অবাক হলাম কারণ, মেশিনটি বিক্রি করতে হয় নি, টাকা অপ্রত্যাশিতভাবেই যোগাড় হয়ে গেছে।

কোর্সে গুরুজীর কথা শুনে মনে প্রচণ্ড সাহস এলো। বিশ্বাস ফিরে পেলাম যে, আমিও পারবো। আগে খুব ধীরে ধীরে হাঁটতাম, বসার পর আরেকজনের সাহায্য ছাড়া উঠতে পারতাম না। এখন অনেক দ্রুত হাঁটতে পারি, শরীরও আগের তুলনায় অনেক হালকা লাগছে। বিভিন্ন জায়গায় ব্যথা আর নেই। আমার মনোবলও অনেক বেড়েছে।

[সালমা বেগম, শিক্ষার্থী। ৩২৩ ব্যাচের গাজুয়েট]

সচল হলো হাতের আঙুল

মো. হুমায়ুন কবির



দেড় বছর আগে আমার ডায়াবেটিস ধরা পড়ে। ডায়াবেটিস হাসপাতালে দেয়া নিয়মগুলো বছরখানেক অনুসরণ করার পর ছেড়ে দেই। এর ২/৩ মাস পর থেকে আমার বাম

হাতের মাঝের আঙুল হঠাৎ হঠাৎ বাঁকা হয়ে যেত। আঙুল টেনে ঠিক করার কিছুক্ষণ পর আবার বাঁকা হয়ে যেত, সাথে প্রচণ্ড ব্যথা। এভাবে পর পর তিনটি আঙুলে ও হাতের তালুতেও ব্যথা শুরু হলো।

ব্যথায় রাতে ঘুম হতো না। রাতে সবার ঘুমের

সমস্যা হবে তাই চিকিৎকারও দিতে পারতাম না। ২/১ ঘণ্টা ঘুমিয়ে সকালে উঠলে আবার ব্যথা শুরু হতো, হাত ওপর বা নিচের দিকে নাড়াতে পারতাম না। মনে হতো আমি পঙ্গু হয়ে যাচ্ছি।

এবি ফ্যাশন হাউজের কর্ণধার সানাউল হক বাবুল ভাইয়ের কাছে একদিন এ কোর্স সম্পর্কে জানতে পারি। এরপরই কোর্সে ভর্তি হলাম। এখানে এসে আমি খুব হতাশ হলাম। কারণ এখানে তো কোনো ওষুধ দেয় না, এখানে মনের চিকিৎসা হয়। তাহলে আমি সুস্থ হবো কীভাবে? গত ৩/৪ মাস ধরে আমার বাম হাতের মাঝের আঙুল নাড়াতে পারি না।

অথচ আমি বিস্মিত হয়ে লক্ষ করলাম, কোর্সের ৩য় দিন মেডিটেশনের পর থেকে আমার হাতের সেই আঙুলটি নাড়াতে পারছি। আঙুলে কোনো ব্যথাও নেই। আগে এ হাতে কাজ করতে খুব কষ্ট হতো, এখন দীর্ঘক্ষণ কাজ করতে পারি। ডায়াবেটিসের কারণে যে শারীরিক ক্লান্তি ছিলো তা-ও আর নেই। মন সবসময় প্রফুল্ল থাকে। পেশাগত নানা সাফল্যও যেন আমাকে এখন হাতছানি দিচ্ছে।

[মো. হুমায়ুন কবির, ব্যবসায়ী। ৩২৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এসেছি আমি থেকে আমরা হতে

নাসরিন খন্দকার



আমি এ কোর্সে এসেছি মূলত ‘আমি’ থেকে ‘আমরা’ হতে। শুধু নিজের রোগ নিরাময় নয়, নিজের বৃত্তকে ছাড়িয়ে একজন সচেতন মানুষ হিসেবে চারপাশে অনেকের রোগ নিরাময় যেন করতে পারি— সে

লক্ষ্য নিয়ে এখানে এসেছি। আমার বিশ্বাস— সে যোগ্যতা ও আত্মবিশ্বাস অর্জন করে সম্ভব হয়। আমি কাজ করতে পারবো। এখানে যারা অংশগ্রহণ করেছেন তারাও সবাই পারবেন নিজ নিজ ক্ষেত্রে পথিকৃৎ হতে। এখন শুধু মনছবি দেখা আর সে পথে চালিত হওয়া।

[নাসরিন খন্দকার, সহকারী অধ্যাপক— নৃবিজ্ঞান বিভাগ, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়। ৩২৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২৬ বছরের ধূমপানের আসক্তি থেকে আমি এখন মুক্ত

মো. আব্দুল গনি



দীর্ঘ ২৬ বছর ধরে আমি ধূমপানে আসক্ত। আসক্তিটা এমন যে, রাতে ৩/৪টা সিগারেট না খেলে আমার ঘুমই আসতো না। কোর্সে প্রথম দিন গুরুজী ঘুমের জন্যে কিছু টিপস শিখিয়ে দিলেন। সেদিন সিগারেট ছাড়াই রাতে খুব

ভালো ঘুম হলো। আমি তখন থেকেই সিদ্ধান্ত নিলাম, আজ থেকে আর ধূমপান করবো না। এখন আমি ধূমপানমুক্ত জীবনযাপন করছি। ব্যবসায় সফলতার জন্যে আমার এক বন্ধু আমাকে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করে। এখানে এসে উপলব্ধি করেছি যে, মানুষের জীবন গড়ার জন্যে, প্রশান্তি এবং সাফল্যের জন্যে এটি একটি চমৎকার কোর্স।

[মো. আব্দুল গনি, ব্যবসায়ী। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ছেলে-মেয়েদের বললাম, তোদের মা সুস্থ হয়ে গেছে

ফরিদা নাসরিন

আমি গত ২৫ বছর ধরে মানসিকভাবে অসুস্থ। নিয়মিত ওষুধ খেতে হতো। এখানে আসার আগেই আমার বিশ্বাস ছিলো যে, কোর্স করলে আমি ভালো হয়ে যাবো। কিন্তু আমার কথা কেউ বিশ্বাস করে নি। আত্মীয়স্বজনসহ চারপাশের মানুষের নানা কথায় অনেক কষ্ট পেয়েছি। অনেক সময় জেদ চেপে গেলে ভাঙচুর করতাম। সবাই বলতো, তুই একটা পাগল।

আমি খুব ভীতু ছিলাম। বাসে বা রিকশায় কোথাও যাওয়ার সময় খুব অস্থির হয়ে পড়তাম। আমার হাত পা বাঁকা হয়ে যেত। অস্থিরতায় গাড়ি থেকে মাঝপথে নেমে পড়তাম। কোয়ান্টাম কোর্স করার পর আমি এখন অনেক সুস্থ। দীর্ঘদিন পর মনে

অনেক প্রশান্তি পেয়েছি। কোর্সের দ্বিতীয় দিন বাসায় যাওয়ার সময় কিছুটা অস্থিরতা অনুভব করছিলাম, সাথে সাথে আমি কোয়ান্টা ভঙ্গি করলাম। কিছুক্ষণের মধ্যেই আমার সব অস্থিরতা দূর হয়ে গেল। বাসায় গিয়েই ছেলে-মেয়েদের জড়িয়ে ধরে বললাম, তোদের মা সুস্থ হয়ে গেছে।

আগে কোনো কারণ ছাড়াই আমি ভীষণ ভয় পেতাম। খাওয়ার সময় ভয়ে গলায় খাবার আটকে যেত। একটু পর পর পানি খেতাম তাই খেতেও ইচ্ছে করতো না। এখন তৃপ্তি নিয়ে খেতে পারি। সবরকম ভয়-ভীতি দূর হয়ে গেছে। আমি এখন প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাসী।

[ফরিদা নাসরিন, গৃহিণী। ৩২৩ তম ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নিজের মধ্যে আগে পরিবর্তন আনতে হবে

মোহাম্মদ শফিক উদ্দীন



এ কোর্স করার আগে মনে হতো, আমার প্রতিষ্ঠানে যে জনশক্তি আছে সবাই একাত্ম হয়ে কাজ করবো। ব্যবসা প্রতিষ্ঠানকে আরো উন্নত করবো, সমাজকে গড়বো, দেশ গড়বো। কিন্তু কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে আমার উপলব্ধি হলো, পৃথিবীকে গড়তে হলে, দেশ ও পরিবারকে গড়তে হলে আগে নিজেকে গড়তে হবে। নিজেকে গড়ে তোলা, নিজেকে পরিবর্তন করার এ শিক্ষাই এ কোর্সে এসে পেয়েছি।

কোর্সে গুরুজীর একটি কথা আমাকে গভীরভাবে স্পর্শ করেছে। গুরুজী বলেছেন, আমরা অনেক অনাথ শিশুদের দায়িত্ব নিয়েছি। আমরা যখন দায়িত্ব নিয়েছি তখন ওরা আর অনাথ নয়; অনাথরা আশ্রয় পেলো। ব্যক্তিগতভাবে আমিও সমাজসেবামূলক অনেক কাজ করি কিন্তু এভাবে কখনো ভাবতে পারি নি। লামায় কোয়ান্টামের বিভিন্ন উদ্যোগ আমাকে গভীরভাবে নাড়া দিয়েছে। এ মহতী উদ্যোগের সাথে আমিও নিজেকে একাত্ম রাখবো।

[মোহাম্মদ শফিক উদ্দীন, ভাইস চেয়ারম্যান, মোস্তফা গ্রুপ অফ ইন্ডাস্ট্রিজ। ৩২৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৫ বছরের শ্বাসকষ্ট দূর হলো

মো. জাহাঙ্গীর আলম



১৬ বছর আগে মাথার বাম পাশে খুব জোরে আঘাত পাই। তখন থেকে প্রচণ্ড মাথাব্যথা। ডাক্তার কবিরাজ সবাই বলেছেন, সারাজীবন আমার এ মাথাব্যথা থাকবে। হোমিও চিকিৎসক হিসেবে আমি নিজে চিকিৎসা

করেছি, বড় বড় চিকিৎসকরাও চিকিৎসা করেছেন। কিন্তু ১০ বছরে আমার অবস্থা আরো খারাপ হলো। তখন আমার এক বন্ধুর কাছে মেডিটেশন করার প্রক্রিয়া শিখলাম। নিয়মিত অনুশীলনে এক মাসের মধ্যে আমার মাথাব্যথা সম্পূর্ণ ভালো হয়ে গেল।

১৯৮০ সালে এক দুর্ঘটনায় বুকে প্রচণ্ড ব্যথা পাই। সেই ব্যথা থেকে আমার শ্বাসকষ্ট শুরু হয়। আমি ফজরের নামাজে ইমামতি করতে পারতাম না। কারণ ভোরে নিঃশ্বাস নিতে বেশি কষ্ট হতো। একটি আয়াতে ৪ থেকে ৫ বার নিঃশ্বাস নেয়ার কারণে মুসল্লিরা বিরক্ত হয়ে যেত।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোর্স করার পর আমি শ্বাসকষ্ট থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত আছি। এখন ফজরের নামাজ পড়াতে পারি। বেশি গরম বা ঠান্ডায় আমার শ্বাসকষ্ট বেড়ে যেত কিন্তু কোর্সে সারাদিন এসি রুমে থেকেও কোনো কষ্ট হয় নি। অনুভব করছিলাম বুকটা একেবারে হালকা আর পরিষ্কার হয়ে গেল।

[মো. জাহাঙ্গীর আলম, চৌদ্দগ্রাম থানা জামে মসজিদের খতিব। ৩২৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার সবকিছুতেই টেনশন হয়। এমনকি কোনোদিন টেনশন না হলে মনে হয়, কেন টেনশন হলো না। ‘প্রশান্তি’ কথাটা বলতে চাই কিন্তু কেমন যেন খটমট লাগে। সবসময় মানসিক অস্থিতিতে ভুগি।

উত্তর : আসলে মানুষ যখন একটি ধারায় অভ্যস্ত হয়ে যায় সেটা ভালো অভ্যাস বা বদভ্যাস হোক, কল্যাণকর বা অকল্যাণকর হোক— তার ব্রেনের কর্মকাঠামো তখন সে অনুসারেই কাজ করতে থাকে। অন্যকিছু বা নতুন কিছুকে সে গ্রহণ করতে পারে না। এর জন্যে দৃষ্টিভঙ্গিকে বদলাতে হবে। আপনি ভেবে দেখুন, টেনশন করে আপনার কি কোনো লাভ হয়েছে? সমস্যার কি সমাধান পেয়েছেন? পান নি। কারণ টেনশন সমস্যাকে বাড়ায় বৈ কমায় না। আর যত টেনশন করবেন তত তা বাড়তেই থাকবে। এজন্যে যখনই সময় পান মনে মনে বার বার বলুন, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। টেনশনের বিপরীত শব্দ যেমন প্রশান্তি, আনন্দ— তাই এ শব্দগুলো বেশি বেশি উচ্চারণ করুন, দেখবেন আপনার টেনশন দূর হয়ে গেছে।

প্রশ্ন : পারিপার্শ্বিক নেতিবাচক প্রভাব বা বাইরের কথা, অভাব-অভিযোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে চাইলেও বার বার তাতে প্রভাবিত হই। মেডিটেশন করে কিছুক্ষণ ভালো থাকলেও আবারো আক্রান্ত হই দুঃখ-হতাশায়। কীভাবে এ থেকে মুক্তি পাবো?

উত্তর : সবসময় বলবেন, ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ হরি ওম/ থ্যাংকস্ গড/ প্রভু ধন্যবাদ, বেশ ভালো আছি’। অর্থাৎ সবসময় কৃতজ্ঞ থাকবেন। স্রষ্টাকে শুকরিয়া জানাবেন ভালো রাখার জন্যে, সুস্থ রাখার জন্যে। কারণ আপনি যত খারাপই থাকুন না কেন সবসময় মনে রাখবেন, আপনার চেয়েও খারাপ অবস্থায় কেউ আছে। অর্থাৎ স্রষ্টা যতটুকু দিয়েছেন এর জন্যে তাঁর নিকট শুকরিয়া আদায় করুন এবং তিনি যাতে আরো দেন সেজন্যে তাঁর কাছে প্রার্থনা করুন। এটিই হচ্ছে সফল জীবনের দৃষ্টিভঙ্গি।

আর সেই সাথে কাজে ডুবে যাবেন। কারণ, সময় এবং কাজের যোগফলই জীবন। অলস মস্তিষ্ক হলো সমস্ত নেতিবাচক চিন্তার আখড়া। যারা ব্যস্ত, একের পর এক কাজে নিজেদের নিয়োজিত রাখেন তাদের জীবনে হতাশা বা বিষণ্ণতা থাকে না। সহজে দুঃখ-কষ্টে আচ্ছন্ন হন না। তাই নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করবেন আর যত বেশি সময় সম্ভব গঠনমূলক কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখার চেষ্টা করবেন।

প্রশ্ন : চারপাশের এত প্রতিকূল পরিবেশে কি সবসময় প্রশান্ত থাকা সম্ভব?

উত্তর : আপনি যদি শোকরগোজার হন তাহলে প্রশান্ত থাকবেন। পণ্যদ্রব্যের এ যুগে টেনশন-এর বড় কারণ সারাক্ষণ ‘নাই-নাই’ মনোভাব। ৩০ বছর আগে কারো মোবাইল ছিলো না। এখন ঘরে ঘরে মোবাইল। সবাই সবার সাথে যোগাযোগ করতে পারছে, খোঁজখবর নিতে পারছে, তাতে কি প্রশান্তি বেড়েছে? তাই যা আছে তা নিয়ে শোকরগোজার থাকুন, যা নেই তার জন্যে সবার করুন।

সকালবেলা ঘুম ভাঙতেই বলুন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ— একটি সুন্দর দিনের জন্যে। দেখবেন আপনার জীবন প্রশান্তিময় হয়ে উঠছে।

প্রশ্ন : প্রশান্তি, তৃপ্তির উৎস আসলে কী? কখনো মনে হয় টাকা-পয়সা, বাড়ি-গাড়ি, ক্ষমতা— এসবই মানসিক প্রশান্তির উৎস। কিন্তু এসব প্রচুর পরিমাণে আছে এমন অনেককে যখন হতাশায় ভুগতে দেখি তখন আবার বিভ্রান্ত হই।

উত্তর : আধুনিক মানুষের টেনশনের সবচেয়ে বড় কারণই হলো বস্তগত প্রাপ্তির জন্যে তাদের আসক্তি, প্রতিযোগিতা। বস্তুর চাহিদার কোনো শেষ নেই। যত পাওয়া যায়, ততই বাড়তে থাকে আরো পাওয়ার চাহিদা। এ জন্যেই হয়তো কবি বলেছেন— ‘এ জগতে হয়, সে-ই বেশি চায়, আছে যার ভুরি ভুরি। রাজার হস্ত করে সমস্ত কাঙালের ধন চুরি।’

আসলে টাকা-পয়সা, বাড়ি-গাড়ি, ক্ষমতা অর্থাৎ বস্তগত প্রাপ্তি কখনো প্রশান্তি, তৃপ্তি দিতে পারে না। বস্তু হলো এমন কিছু যা পাওয়ার জন্যে যেমন অস্থিরতা অশান্তি কাজ করে তেমনি পেলেও শুরু হয় নতুন অস্থিরতা, অশান্তি। আর সেটা হলো আরো পাওয়ার অস্থিরতা এবং যা পেয়েছি তা থাকবে কি না সেই অনিশ্চয়তা।

যত খারাপই থাকুন না কেন
সবসময় মনে রাখবেন,
আপনার চেয়েও খারাপ
অবস্থায় কেউ আছে। অর্থাৎ
স্রষ্টা যতটুকু দিয়েছেন এর
জন্যে তাঁর নিকট শুকরিয়া
আদায় করুন এবং তিনি যাতে
আরো দেন সেজন্যে তাঁর কাছে
প্রার্থনা করুন। এটিই হচ্ছে
সফল জীবনের দৃষ্টিভঙ্গি।

বস্তগত প্রাপ্তি যদি প্রশান্তি দিতে পারতো তাহলে যাদের জীবনে বস্তগত কোনো অভাব নেই তারাই হতো সবচেয়ে সুখী মানুষ। বিশ্বখ্যাত পপস্টার মাইকেল জ্যাকসনের কথা ধরুন। ২০০৯ সালে ৫০ বছর বয়সে যখন তিনি মারা যান, তার সম্পদের পরিমাণ ছিলো ১০০ কোটি ডলার। কিন্তু অস্বাভাবিক খরচের স্বভাবের কারণে তিনি জড়িয়ে পড়লেন ৫০ কোটি ডলারেরও বেশি ঋণের জালে। এ ঋণ পরিশোধ করার জন্যে শারীরিক মানসিক অসুস্থতা নিয়েও তিনি লন্ডনে কনসার্টের প্রস্তুতি নিচ্ছিলেন। যদিও শেষ পর্যন্ত সেটা হয় নি, হার্ট-এটাকে তিনি মারা গেলেন। এত সম্পদ, এত খ্যাতি, এত ভক্ত-অনুরক্তের দল— তারা কি তাকে শান্তি দিতে পেরেছিলো? যদি দিতেই পারতো তাহলে কি তিনি পেইনকিলার ড্রাগসে আসক্ত হতেন? মৃত্যুর ১ ঘণ্টা আগেও তিনি ড্রাগ নিয়েছিলেন।

আমাদের সমাজে ‘কিছুই ভালো লাগে না’ জাতীয় অকারণ বিষণ্ণতায় সে মানুষরাই সবচেয়ে বেশি ভোগে যাদের বস্তগত কোনো কিছুর অভাব নেই। অন্যদিকে বস্তগত প্রাপ্তি তো দূরের কথা দুবেলা খাবার যোগাড় করতেই যাদের হিমশিম খেতে হয়, তাদের এ অকারণ বিষণ্ণতায় ভোগার

কোনো সময়ই নেই।

বস্তু কেন তৃপ্তি দিতে পারে না, প্রশান্তি দিতে পারে না? এর একটি কারণ হলো— বস্তু যত দামী আর নয়নাভিরাম হোক, বস্তুর অধিকারী ব্যক্তির সাথে এর ভাব বিনিময়ের কোনো সুযোগ নেই। একজন প্রিয় সঙ্গীর মতো সে অনুভূতি ব্যক্ত করতে পারে না। ধরুন, নিঃসঙ্গতা কাটানোর জন্যে আপনি টিভি দেখছেন। কিন্তু আপনি যতক্ষণ ধরেই টিভি দেখেন না কেন, নিঃসঙ্গতা ঘুচবে না। কারণ টিভি আপনার সাথে কথা বলতে পারছে না। ভাব বিনিময় করতে পারছে না।

আর বস্তগত প্রাপ্তির একটি অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হলো অস্থিরতা। কারণ বস্তগত প্রাপ্তি মানেই আপনার সামনে রয়েছে একাধিক সুযোগ। অর্থাৎ আপনি সারাক্ষণই ভাবছেন, এর চেয়ে ভালো কিছু বোধ হয় আমার হাতছাড়া হয়ে যাচ্ছে। ফলে তৈরি হচ্ছে অস্থিরতা, অশান্তি। তাই প্রশান্তির জন্যে, তৃপ্তির জন্যে প্রয়োজন একটু সুস্থির হয়ে নিজের মধ্যে ডুব দেয়া, যা সম্ভব মেডিটেশনের মাধ্যমে।

প্রশ্ন : যে জিনিসগুলো আমাকে সুখ এনে দেবে ভেবেছিলাম, তা পেয়েও এখন আমার তৃপ্তি নেই। কেন?

উত্তর : আসলে অতৃপ্তি বা অশান্তির প্রথম কারণ, না শুকরিয়া। আমরা সবসময় ‘কী নেই’ সেটা থেকে চিন্তা শুরু করি। কী নেই— সে চিন্তা আমাদেরকে ব্যস্ত করে রাখে। যদি এভাবে শুরু করি যে, আমার কী আছে— তাহলে আমাদের অশান্তি অনেক কমে যায়। কারণ, যা আছে তা দিয়ে শুরু করতে হবে যা নেই তা অর্জন করার প্রচেষ্টায়।

কী আছে আমার? আসলে একজন মানুষের শান্তি পাওয়ার জন্যে যা যা প্রয়োজন, আপনি দেখবেন অন্য অনেকের তুলনায় তা আপনার অনেক বেশি আছে। আপনি দুটো চোখ দিয়ে দেখতে পারছেন, নাক দিয়ে শ্বাস নিতে পারছেন, মুখ দিয়ে কথা বলতে পারছেন, খেতে পারছেন, দাঁত দিয়ে চিবুতে পারছেন, হাত দিয়ে কাজ করতে পারছেন, হাতটাকে ইচ্ছেমতো নাড়াতে পারছেন।

আপনি একটি রোবটের কথা ভাবুন। রোবটের একটি হাত নাড়াতে হলে একে কত কসরত করাতে হয়। তারপরও এর হাত নাড়ানো কখনোই মানুষের মতো সুন্দর, স্বচ্ছন্দ নয়। পায়ের কথা ভাবেন— আপনি দৌড়াতে পারছেন, হাঁটতে পারছেন, দাঁড়িয়ে থাকতে পারছেন। আপনি ইচ্ছে হলে হাসতে পারছেন, কাঁদতে পারছেন, কী নেই আপনার?

যে মানুষগুলোর দিকে আপনি বিস্ময়াবিষ্ট হয়ে তাকিয়ে থাকেন, তাদের যা আছে, আপনারও ঠিক একই জিনিস আছে। এই জিনিসগুলো আপনি পেয়েছেন বিনামূল্যে। আমরা এগুলোর দিকে তাকাই না। আমরা শুরু করতে চাই যা নেই সেটা দিয়ে। ফলে আমরা টেনশনে আক্রান্ত হই।

এ মাসের অটোসাজেশন

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন

কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

প্যারেড ডিসপ্লে ও ব্যান্ড দলের পরিবেশনায় বিমুক্ত দর্শক



করেছে মোট ১৪টি পুরস্কার। এর মধ্যে বিভাগীয় পর্যায়ে চট্টগ্রাম এম এ আজিজ স্টেডিয়ামেই তারা অর্জন করেছে ৯টি পুরস্কার। প্যারেড বড় দল, ছোট দল, ব্যান্ড এবং ডিসপ্লে-তে তারা অর্জন করেছে এ পুরস্কারগুলো। চট্টগ্রাম এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে প্যারেড ও

শিক্ষার্থী ও অংশগ্রহণকারীরা।

বিজয় দিবস উপলক্ষ্যে উপজেলা, জেলা ও বিভাগীয় পর্যায়ে কোয়ান্টাম শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের দৃষ্টিনন্দন প্যারেড ও ডিসপ্লে মুগ্ধ করে দর্শক ও বিচারকমণ্ডলীদের। বিভাগীয় পর্যায়ে প্যারেডে বড় দল ও ছোটদল অংশগ্রহণ করে দুদলই প্রথম স্থান অধিকার করে। জমকালো পোশাকে সজ্জিত শিশুকানন বাদকদলের মনমাতানো সুরধ্বনি আর ভিন্ন আঙ্গিকের প্যারেড পুরো অনুষ্ঠানে যোগ করে আনন্দের এক নতুন মাত্রা।

কোয়ান্টাম শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা দ্বিতীয় পর্বে নির্ধারিত চার মিনিটে ডিসপ্লেতে একে একে তুলে ধরে বাংলার গৌরবোজ্জ্বল ইতিহাসের বিজয়ের প্রতিকৃতি পুষ্পমাল্যে অর্পিত স্মৃতিসৌধ, বাংলাদেশের মানচিত্র, সাত শহীদ বীরশ্রেষ্ঠ, জাতীয় ফুল, ফল ও পশুপাখির প্রতিকৃতি। এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন চট্টগ্রামের বিভাগীয় কমিশনার জনাব মো. সিরাজুল হক খান, আরো উপস্থিত ছিলেন বিভাগীয় পুলিশ কমিশনার আবুল কাশেম, জেলা প্রশাসক মো. ফয়েজ আহমেদ, আন্তঃজেলা প্রশাসক মো. ইব্রাহিম মিয়া। পুরস্কার বিতরণী শেষে লামায় পরিচালিত কোয়ান্টাম শিশুকাননের অদম্য মেধাবী শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের ভূয়সী প্রশংসা করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে অভিনন্দন জ্ঞাপন করেন চট্টগ্রাম জেলা প্রশাসক মো. ফয়েজ আহমেদ।

কোয়ান্টাম মানে প্রথম, কোয়ান্টাম মানে অসম্ভবকে সম্ভব করা- এ চেতনাকে ধারণ করে কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের ছাত্ররা পর পর ৮ম বারের মতো এ বছরও ১৬ ডিসেম্বর বিজয় দিবসে অর্জন করলো ১৪টি বিজয় মুকুট। লামা, বান্দরবান এবং চট্টগ্রামে বিজয় দিবসের অনুষ্ঠানে যে কটি ইভেন্টে শিশুকানন অংশ নিয়েছে তার সবকটিতেই তারা ১ম হয়েছে এবং অর্জন

ডিসপ্লেতে অংশগ্রহণকারী প্রতিযোগী দলগুলোর মধ্যে ছিলো চট্টগ্রাম নৌ স্কাউট, হাজী মোহাম্মদ মহসিন সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, চট্টগ্রাম পুলিশ লাইন ইনস্টিটিউট, সরকারি ন্যাশনাল ক্যাডেট স্কুল, বাংলাদেশ শিশু একাডেমি, ফুলকুড়ি আসর, বিএনসিসি, রোভার স্কাউট ছাড়াও পুলিশ, ফায়ার সার্ভিস, আনসারসহ বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের

ফাউন্ডেশনের দাপ্তরিক কার্যক্রম ॥ অটোমেশনের পথে একধাপ অগ্রগতি



বাম দিক থেকে আতিকুজ্জামান নাদিম, রেদওয়ান উন নূর ও আতিকুর রহমান

তিন তরুণ প্রযুক্তিবিদ- আতিকুজ্জামান নাদিম, রেদওয়ান উন নূর ও আতিকুর রহমান। তারা কাজ করছেন দেশের শীর্ষস্থানীয় ৩টি সফটওয়্যার নির্মাতা প্রতিষ্ঠানে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য এ তিন সফটওয়্যার প্রকৌশলীর অক্লান্ত পরিশ্রম আর আন্তরিক প্রচেষ্টায় ফাউন্ডেশন ও কোয়ান্টাম ল্যাবের সমস্ত কার্যক্রম এখন পরিচালিত হচ্ছে স্বনিয়ন্ত্রিত কম্পিউটারাইজড পদ্ধতিতে। কোয়ান্টাম ল্যাব এখন বাংলাদেশের প্রথম ও একমাত্র অটোমেটেড কম্পিউটারাইজড ল্যাব।

এ বিশাল কর্মযজ্ঞের শুরুটা হয়েছিলো একটু অন্যভাবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন হাতিরপুল শাখায় মটির ব্যাংকের হিসাব, মানি রিসিট ও প্রাপ্ত অর্থের

হিসেব রাখতে প্রয়োজন হলো একটি সফটওয়্যারের। শাখার একজন দায়িত্বশীল এ ব্যাপারে একদিন নাদিমের সাথে কথা বলেন। নাদিম তখনো ছাত্র। নিজের সমস্ত আনন্দ আর আত্মা নিয়ে টানা ৭ দিন রাতদিন খেটে তৈরি করলেন সফটওয়্যারটি। একসময় কাজের পরিধি আরো বাড়তে থাকলো। নেটওয়ার্কিংয়ের মাধ্যমে অনেকের একত্রে এ সফটওয়্যারটি ব্যবহারের প্রয়োজন পড়লো। নাদিমের সাথে তখন যুক্ত হলেন তার আরো দুই বন্ধু- রেদওয়ান উন নূর ও আতিকুর রহমান। কাজটি শেষ হওয়ার পর শাখার এ উদ্যোগ এতই প্রশংসিত হলো যে, ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে হাতিরপুল শাখাকে মডেল শাখা হিসেবে ঘোষণা করা হলো।

একসময় ডাক পড়লো ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় কার্যক্রমে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সদস্যদের নাম, ঠিকানা সহ যাবতীয় তথ্য উপাত্ত সংরক্ষিত রাখার জন্যে তিন বন্ধু মিলে তৈরি করলেন একটি পূর্ণাঙ্গ সফটওয়্যার- কোয়ান্টাম ম্যানেজমেন্ট এন্ড ইনফরমেশন সিস্টেম, সংক্ষেপে 'কিউমিস'। ২০০৭ সালের ১৩ ডিসেম্বর থেকে কাজ শুরু করে এ পর্যন্ত ৫০ টিরও বেশি সংস্করণ প্রকাশিত হয়েছে এ সফটওয়্যারটির। দেশে ও দেশের বাইরের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল এ সফটওয়্যার ব্যবহার করে প্রয়োজনীয় তথ্যটি সহজেই জেনে নিতে পারছেন।

কিউমিস-এর ক্ষেত্রে তাদের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য কাজটি ছিলো কোয়ান্টাম ল্যাবের প্রত্যেকটি অর্গানের কাজকে একটি অটোমেশন প্রক্রিয়ায় নিয়ে আসা। এখন একজন রক্তগ্রহীতা ল্যাবে আসার পর থেকে

কাজ্জিত গ্রুপের রক্ত বা রক্ত উপাদান সংগ্রহ করা পর্যন্ত প্রত্যেকটি কাজই হয়ে থাকে কম্পিউটারাইজড পদ্ধতিতে। ল্যাবের পাশাপাশি ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় ওয়েল-ও, একাউন্টস, কমিউনিকেশন অর্গান সবকিছুই চমৎকারভাবে পরিচালিত হচ্ছে স্বনিয়ন্ত্রিত কম্পিউটারাইজড পদ্ধতিতে। আপাত অসম্ভব কাজটিকে সম্ভব করে তোলার নেপথ্যে এ ও তরুণ প্রযুক্তিবিদের ছিলো সীমাহীন আন্তরিকতা। তাদের ভাষায়- 'কিউমিস এর কাজ শুরু হওয়ার পর থেকে পেশা ও পরিবারের বাইরে এটাই আমাদের একমাত্র ধ্যানজ্ঞান। ছুটির দিনগুলোতে আমরা ফাউন্ডেশনে গিয়ে কিউমিস-কে আরো সহজে ব্যবহারযোগ্য করে তোলার কাজেই ব্যয় করি। এ সফটওয়্যারটিকে আরো সমৃদ্ধ করার জন্যে সাম্প্রতিক প্রযুক্তি নিয়ে পড়াশোনা করি। সফটওয়্যারটি তৈরিতেও আমরা ব্যবহার করেছি সবচেয়ে আধুনিক প্রযুক্তি'।

তারা বলেন, আমরা চেয়েছি আমাদের মেধা দিয়ে অর্থাৎ আমরা যা পারি তা দিয়েই সেবা করতে। এরকম একটি সফটওয়্যার তৈরিতে অন্যান্য প্রতিষ্ঠান যেখানে লক্ষ লক্ষ টাকা ব্যয় করতো ফাউন্ডেশনের সবার দোয়া ও পরম করুণাময়ের রহমতে অনেক কম পরিমাণ অর্থ ব্যয় করে আমরা তা করতে পেরেছি। আমরা বিশ্বাস করি, ২০২৫ সালের সমৃদ্ধ বাংলাদেশে তথ্য প্রযুক্তির ক্ষেত্রে যে উত্থান হবে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনই হবে তার সূতিকাগার।

শুরু হতে যাচ্ছে কোয়ান্টেক সেল

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ২২ জানুয়ারি ২০১১ শুরু হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম টেকনোলজি ক্লাব 'কোয়ান্টেক সেল' এর কার্যক্রম। ক্লাবের সদস্য হতে আগ্রহী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের নাম রেজিস্ট্রেশন করতে আহ্বান জানানো যাচ্ছে।

ঠিকানা : www.quantech.com.bd

অল ইন্ডিয়া গান্ধী আশ্রম ট্রাস্ট-এর উদ্যোগে ঢাকায় ব্লাড ক্যাম্প

ব্লাড ক্যাম্প
পরিদর্শন
করলেন
মাননীয়
স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী



এ ট্রাস্ট-এর
ভারতীয়
সদস্য
৭৪ বার
রক্তদানকারী
অমৃৎ সিং
রক্তদানে
উদ্বুদ্ধ করছেন
আরেক
সদস্যকে

৮ নভেম্বর ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স সপ্তাহ-২০১০ উপলক্ষ্যে ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স ট্রেনিং কমপ্লেক্সে এক রক্তদান কর্মসূচির আয়োজন করা হয়। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় বেলা সাড়ে ১১টা থেকে সাড়ে ১২টা পর্যন্ত এক ঘণ্টার এ ক্যাম্পে সংগৃহীত হয় মোট ২৬ ব্যাগ রক্ত। ব্লাড ক্যাম্প পরিদর্শন করেন মাননীয় স্বরাষ্ট্রমন্ত্রী এডভোকেট সাহারা খাতুন, কারা মহাপরিদর্শক ব্রিগেডিয়ার জেনারেল (অব) আশরাফুল ইসলাম খান, ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স-এর প্রধান ব্রিগেডিয়ার নাসিম মোহাম্মদ শহীদুল্লাহসহ বিশিষ্ট ব্যক্তিবর্গ।

২৫ ডিসেম্বর ঢাকায় গান্ধী আশ্রম ট্রাস্ট অল ইন্ডিয়া-র আয়োজনে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের চারুকলা ইনস্টিটিউটে সকাল ৮টা থেকে বেলা ১১টা পর্যন্ত

এক স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজন করা হয়। ভারতের নয়াদিল্লি মুম্বাই পাঞ্জাব কেরালা মধ্যপ্রদেশ উড়িষ্যা এবং শ্রীলঙ্কার কয়েকজনসহ এ ট্রাস্টের মোট দুইশত সদস্যের একটি দল তাদের সাংগঠনিক সফরে বাংলাদেশে আসেন। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় এ ব্লাড ক্যাম্পে তাদের ২৭ জন সদস্য রক্তদান করেন।

এ ট্রাস্ট ভারতের বিভিন্ন স্থানে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম পরিচালনা করে। মূলত ঢাকায় গান্ধী আশ্রম পরিদর্শন করার উদ্দেশ্যে তারা এসেছিলেন। তাদের ভ্রমণকে স্মরণীয় করে রাখার লক্ষ্যে তারা রক্তদানের এ উদ্যোগ গ্রহণ করেন। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সুশৃঙ্খল ব্যবস্থাপনার ভূয়সী প্রশংসা করেন তারা। ক্যাম্প শেষে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে তাদের- '1001 Autosuggestions to Change Your Life' বইটি ও ২০১১ সালের পকেট ক্যালেন্ডার উপহার দেয়া হয়।

রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির চেয়ারম্যান অধ্যাপক আকবর

স্বেচ্ছা রক্তদানে স্বনির্ভরতা অর্জনে প্রয়োজন সম্মিলিত উদ্যোগ

অতিথি ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সংস্কৃতি বিভাগের অনারারি প্রফেসর এবং বিশ্বধর্মতত্ত্ব ও সংস্কৃতি বিভাগের খণ্ডকালীন প্রফেসর আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল। স্বাগত বক্তব্য উপস্থাপন করেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়-এর হেমাটোলজি বিভাগের অধ্যাপক ও কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের অনারারি পরিচালক প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস। অনুষ্ঠানে সভাপতি ছিলেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক শ্রদ্ধেয়া মা-জী মাদাম নাহার আল বোখারী।

স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের পাশাপাশি তাদের আত্মীয় বন্ধু এবং কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সাথে সংশ্লিষ্ট বিপুল সংখ্যক প্রো-কোয়ান্টামিয়ার, দায়িত্বশীল ও মিডিয়া কর্মীরা এতে উপস্থিত ছিলেন। ২৫ বার রক্তদান করেছেন এমন ১৮ জন গোল্ডেন ডোনার এবং ১০ বার রক্তদানকারী ১৬৬ জন সিলভার ডোনারকে দেয়া হয় বিশেষ আইডি কার্ড, সার্টিফিকেট ও মেডেল। ১৮ জন গোল্ডেন ডোনারের প্রত্যেককে দেয়া হয় নিজ ছবি সম্বলিত সুদৃশ্য গোল্ডেন ক্রেস্ট।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে প্রফেসর ডা. এম এস আকবর বলেন, পৃথিবীতে যতগুলো ভালো কাজ আছে তার মধ্যে রক্তদান অন্যতম। আমাদের পার্শ্ববর্তী দেশগুলো রক্তদানের ক্ষেত্রে যেভাবে এগিয়ে গেছে সে তুলনায় আমাদের অবস্থান তেমন সুখকর নয়। তবে স্বেচ্ছা রক্তদানকে উৎসাহিত করে কোয়ান্টামের বিভিন্ন কর্মকাণ্ড এ কার্যক্রমকে আরো অনেকদূর এগিয়ে নিয়ে যাবে। এর জন্যে প্রয়োজন এ জাতীয় বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের সম্মিলিত উদ্যোগ।

সভাপতির বক্তব্যে মা-জী নাহার আল বোখারী বিজয়ের মাস উপলক্ষ্যে বীর শহীদদের প্রতি গভীর শ্রদ্ধা জানিয়ে বলেন, আজকে যারা নিজ দেহের রক্ত দান করে মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচাতে এগিয়ে এসেছেন, একমাত্র পরম প্রভুই এই দানের প্রতিদান দিতে পারেন। স্বেচ্ছা রক্তদানের এ চেতনাকে সর্বস্তরের মানুষের মাঝে পৌঁছে দিতে হবে।

১০ম ও ২৫ তম রক্তদানের সম্মানে আয়োজিত অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি বাংলাদেশ রেডক্রিসেন্ট সোসাইটির চেয়ারম্যান ডা. এম এস আকবর এমপি, বিশেষ অতিথি আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের অনারারি পরিচালক প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস ও অনুষ্ঠানের সভাপতি মাদাম নাহার আল বোখারী-এর সাথে ক্রেস্ট হাতে গোল্ডেন ক্লাবের নতুন রক্তদাতারা।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে ১৭ ডিসেম্বর ২০১০-এ অনুষ্ঠিত হলো ৫ম সিলভার ডোনার ও ৩য় গোল্ডেন ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠান। জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে সকাল সাড়ে ১০টা থেকে বেলা ১২টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এ সম্মাননা অনুষ্ঠান। ১০ বার রক্তদানের মাধ্যমে সিলভার

ক্লাবের এবং ২৫ বার রক্তদানের মাধ্যমে গোল্ডেন ক্লাবের সদস্যপদ লাভ করেছেন- এমন প্রায় দুইশত স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে অনুষ্ঠানে সম্মাননা জানানো হয়।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ রেডক্রিসেন্ট সোসাইটির চেয়ারম্যান ও মাননীয় সংসদ সদস্য প্রফেসর ডা. এম এস আকবর। বিশেষ



ফেব্রুয়ারি ২০১১

কোয়ান্টাম বুলেটিন ২৫

লাখো হৃদয়
আন্দোলিত
বর্ষায়নের
মেডিটেশনে

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন, কর্মব্যস্ত সুখী জীবন— সহজ ছন্দময় জীবনধর্মী এ অটোসাজেশন নিয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এ বছর প্রকাশ করে এক অনবদ্য মেডিটেশন 'বর্ষায়ন-২০১১'। আত্মজাগরণের এ বছরের শুরুতে দেশব্যাপী কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের ঘরে ঘরে বর্ষায়ন উদযাপনের মাধ্যমে এ মেডিটেশন ধ্বনিত হয় লাখো মানুষের হৃদয়ে। কোয়ান্টামের ১৯ তম বছরে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক আত্মজাগরণের বাণীসমৃদ্ধ এ মেডিটেশনে কোয়ান্টাম পরিবারের লাখো সদস্যের প্রতি তার হৃদয় নিংড়ানো ভালবাসা আর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

কোয়ান্টাম মেথড ৩২৬ তম কোর্স

তারিখ : ১১, ১২, ১৩ ও ১৪ ফেব্রুয়ারি
ভেন্যু : ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টার,
হ্যাপি আর্কেড, ধানমন্ডি, ঢাকা।

ফেব্রুয়ারি ২০১১-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ২ ফেব্রুয়ারি
সজ্ঞা জালালি : ১৬ ফেব্রুয়ারি
প্রথমায়ন পঞ্চম
চট্টগ্রাম : ১১ ও ১২ ফেব্রুয়ারি
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স
উত্তরা : ১১ ও ১২ ফেব্রুয়ারি
কাকরাইল : ২৫ ও ২৬ ফেব্রুয়ারি
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স
মিরপুর (পুরুষ) : ২৫ ও ২৬ ফেব্রুয়ারি
কেন্দ্র (মহিলা) : ২৫ ও ২৬ ফেব্রুয়ারি
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স
কাকরাইল : ৪ ও ৫ মার্চ
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স
: ১৮ ও ১৯ মার্চ
লামা সাফারি : ২৫ ও ২৬ ফেব্রুয়ারি
লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
: ১০, ১১ ও ১২ ফেব্রুয়ারি
লামা প্রো-মাস্টার কোয়ান্টায়ন
: ১৭, ১৮ ও ১৯ ফেব্রুয়ারি

জাতীয় প্রেস ক্লাবে চিকিৎসাবিজ্ঞানী অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম নিরাময়ের বিশ্বজনীন প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম



হৃদরোগ নিরাময়ে বিশেষ মেডিটেশন সিডির প্রকাশনা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম, বিশেষ অতিথি ইতিহাসবিদ ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন, অনুষ্ঠানের সভাপতি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান এবং কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন চর্চার উদ্ভাবক গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

কোয়ান্টাম মেডিটেশন নিরাময়ের এক বিশ্বজনীন প্রক্রিয়া। আমি বিশ্বাস করি, বাংলাদেশে আরো জনপ্রিয় হওয়ার পাশাপাশি কোয়ান্টাম মেথডের বাণী সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়বে। কারণ রোগ নিরাময়ের আধুনিক ও বিজ্ঞানসন্মত এ প্রক্রিয়া জনপ্রিয় হলে অসংখ্য মানুষ রোগমুক্ত ও উপকৃত হবে। কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনচারণ অনুসরণের মাধ্যমে যারা হৃদরোগ মুক্ত হয়েছেন তাদের আমি অভিনন্দন জানাই।

প্রখ্যাত চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও ইউএসটিসি'র প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম গত ২১ জানুয়ারি জাতীয় প্রেস ক্লাবে 'হৃদরোগ নিরাময়ে বিশেষ মেডিটেশন সিডির প্রকাশনা' অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন। ১৯৯৩ সালে কোয়ান্টামের প্রথম শিখিল্যান ক্যাসেট প্রকাশনার ১৮ বছর পূর্তির শোকরানা উপলক্ষে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ছিলেন বিশিষ্ট ইতিহাসবিদ ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন। উল্লেখ্য যে, ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি বাংলাভাষার প্রথম মেডিটেশন ক্যাসেটের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানেও তাঁরা প্রধান ও বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমানের সভাপতিত্বে এ অনুষ্ঠানে সবার প্রতি

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

প্রধান অতিথির ভাষণে অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম বলেন, চিকিৎসকজীবনের দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় আমি দেখেছি, অত্যধিক মানসিক চাপ ও দৃষ্টিভ্রান্ত হৃদরোগের অন্যতম প্রধান কারণ। তাই হৃদরোগ থেকে পূর্ণ নিরাময়ের জন্যে প্রয়োজন জীবনধারায় পরিবর্তন ও টেনশনমুক্ত জীবন। আর টেনশনমুক্ত জীবনের জন্যে মেডিটেশন এখন বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত।

অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধের ৪টি বিশেষ মেডিটেশন সম্বলিত ২টি সিডি ও ক্যাসেটের মোড়ক উন্মোচন করা হয়।

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের দুজন সদস্য অনুষ্ঠানে তাদের নিরাময়ের অনুভূতি ব্যক্ত করেন, যারা মেডিটেশন ও সুস্থ জীবন-অভ্যাস চর্চার মাধ্যমে বর্তমানে সুস্থ সুন্দর জীবনযাপন করছেন। এ প্রসঙ্গে জাতীয় অধ্যাপক বলেন, এমন একটি চিকিৎসাপদ্ধতির মাধ্যমে সুস্থ হওয়া সত্যিই ভাগ্যের হৃদরোগ নিরাময়ের এ অন্যতম শ্রেষ্ঠ চিকিৎসাপদ্ধতি বিশ্বের সব প্রথম সারির মেডিকেল জার্নাল ও গবেষকদের দ্বারা স্বীকৃত যে, এটি সত্য। আর সত্য বলতে কোনো ভয় থাকা উচিত নয়।

কারণ, সত্য একদিন না একদিন প্রতিষ্ঠিত হবেই।

তিনি আরো বলেন, সুস্থতা ও নিরাময়ের দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই। তাই সুস্থ হৃদযন্ত্র তথা সুস্থ সুন্দর জীবনযাপনের জন্যে সঠিক জীবনদৃষ্টি বা শোকরগোজার দৃষ্টিভঙ্গি অনুসরণ করুন। তিনি বলেন, ভালো থাকতে হলে দৈহিক মানসিক সামাজিক ও আত্মিকভাবে ভালো থাকতে হবে। কোয়ান্টামও এ কথা বলে। সবচেয়ে বড় কথা, বিশ্বাস এবং আশা যার নেই, তার কাছ থেকে দূরে থাকুন। সবসময় বিশ্বাসী, আশাবাদী ও ভালো মানুষদের সংস্পর্শে থাকুন। আপনি নিঃসন্দেহে ভালো থাকবেন।

কোয়ান্টামে নারী-পুরুষ সমভাবে এগিয়ে চলছে

ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন

২১ জানুয়ারি জাতীয় প্রেস ক্লাবে মিলনায়তনে মেডিটেশন সিডির প্রকাশনা অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ইতিহাসবিদ ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন বলেন, জাতীয় প্রেস ক্লাবে মিলনায়তনে বিভিন্ন অনুষ্ঠানে বক্তা কিংবা শ্রোতা হিসেবে আমাকে প্রায়ই আসতে হয়। কিন্তু আজ একটি বিষয় আমাকে ভীষণভাবে আকর্ষণ করেছে। সেটি হলো— এ মিলনায়তনটিতে একসাথে এত জনসমাগম এর আগে আমি দেখি নি। শুধু তা-ই নয়, পুরুষ এবং মহিলা প্রায় সমান সংখ্যক। যেখানে সারা পৃথিবীতে নারী সমতায়ন আর ক্ষমতায়নের লড়াই চলছে সেখানে কোয়ান্টামে নারী-পুরুষ সমভাবে এগিয়ে চলছে একটি নির্দিষ্ট অভিলক্ষে।

১৮ ও ১৯ ফেব্রুয়ারি অগ্রসর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

১৮ ও ১৯ ফেব্রুয়ারি ঢাকার আইডিবি মিলনায়তনে সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হবে অগ্রসর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ।

পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ
ম্যাথু রিকার্ড বলেন—

মেডিটেশন স্থায়ী ও অনন্ত সুখের মূল উপাদান

সুখী হতে কে না চায়? সুখের খোঁজে কত কি-ই না করে মানুষ! সুখের আকাঙ্ক্ষা যেন সার্বজনীন। কিন্তু আমাদের চারপাশের মানুষের মধ্যে কজনই বা এর দেখা পায়? গুণীজনেরা বলেন, সত্যিকারের সুখের ছটায় সবসময় ঝলমল করে ওঠে একজন মানুষের চেহারা অভিব্যক্তি ও আচরণ। চলুন শোনা যাক, তেমনই একজন সুখী মানুষের গল্প—

ম্যাথু রিকার্ড। ৬৪ বছর বয়স্ক এ মানুষটি একসময় কাজ করেছেন অণুজীব বিজ্ঞানী হিসেবে। বর্তমানে তিনি একাধারে লেখক আলোকচিত্রী গবেষক অনুবাদক ও একজন ধর্মপ্রাণ ভিক্ষু। এতগুলো উপাধির সাথে তার নামের পাশে এখন যুক্ত হয়েছে বিশ্বের সবচেয়ে সুখী মানুষের উপাধি। যা ইতোমধ্যে বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত। রিকার্ড এমনই একজন মানুষ যিনি মনে করেন, প্রত্যেক মানুষই পারে অফুরন্ত আনন্দ আর সুখের অনুভূতিতে তার জীবনকে পরিপূর্ণ করে তুলতে। তার চেহারাটা যেন একজন প্রশান্ত মানুষের মুখচ্ছবি। সহিষ্ণু দৃষ্টির এ মানুষটির ঠোঁটের কোণে একটা ছোট হাসি স্থান করে নিয়েছে সবসময়ের জন্যেই। রিকার্ডের এ নিরন্তর সুখের রহস্য কী? উত্তর একটাই— দৈনন্দিন জীবনে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা।

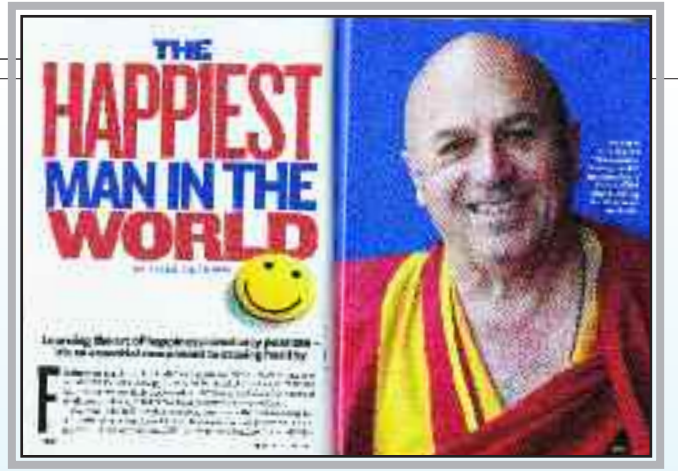
...গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, তার মধ্যে রয়েছে আনন্দপূর্ণ জীবনের এক অভাবনীয় ক্ষমতা। গবেষণাকালে ২৫৬টি ইলেকট্রোড দিয়ে বিজ্ঞানীরা তার পুরো মাথাটাকে মুড়ে ফেলেছিলেন। সীমাহীন উৎসাহ নিয়ে তারা রিকার্ডের ব্রেনের ওপর মেডিটেশনের প্রভাব অনুসন্ধান করতে থাকেন।

মাথাটাকে মুড়ে ফেলেছিলেন ২৫৬টি ইলেকট্রোড দিয়ে। সীমাহীন উৎসাহ নিয়ে তারা রিকার্ডের ব্রেনের ওপর মেডিটেশনের প্রভাব অনুসন্ধান করতে থাকেন। গবেষণা ও নানা পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর বিজ্ঞানীদের সামনে যে জিনিসটি উন্মোচিত হয়েছে তা এককথায় চমকপ্রদ। রিকার্ড এবং অন্যান্য ধ্যানমগ্ন ভিক্ষুর ওপর গবেষণা চালিয়ে দেখা গেছে, তাদের ব্রেনের প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স অত্যন্ত সুতীক্ষ্ণ। উল্লেখ্য, মানুষের তৃপ্তি, সুখ আর আনন্দের মতো ইতিবাচক আবেগগুলো নিয়ন্ত্রিত হয় ব্রেনের এ অংশটি থেকেই।

৩৫ বছরেরও বেশি সময় ধরে মেডিটেশন চর্চা করছেন ম্যাথু রিকার্ড। যার ফলে তিনি এখন তার মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন অত্যন্ত দক্ষতার সাথে। তার ভাষায়, মেডিটেশন স্থায়ী ও অনন্ত সুখের মূল উপাদান। *A Guide to Developing Life's Most Important Skill-* বইতে সুখের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে রিকার্ড লিখেছেন, সুস্থ সুন্দর মন থেকে উৎসারিত এক গভীর অনুভূতিই হলো সুখ। ২০০৭ সালে প্রকাশিত এ বইটি পরবর্তীতে বেস্ট সেলিং বইয়ের সম্মান লাভ করে। মূলত সুখ নিয়ে তার অনুভূতি উপলব্ধিগুলোই রিকার্ড তুলে ধরেছেন এ বইটিতে। দেশ থেকে দেশে ঘুরে ঘুরে মানুষের কাছে তিনি পৌঁছে দিচ্ছেন সুখ লাভের এ গূঢ় তত্ত্ব। মনোযোগ দিয়ে সুখী মানুষের কথা শুনতে আসেন ছাত্র থেকে করপোরেট পেশাজীবিসহ সব ধরনের মানুষ। সহজ ভাষায় তিনি বলে চলেন, সুখ হচ্ছে এমন এক প্রশান্ত অনুভূতি

২০০৪ সালে রীতিমতো ল্যাবরেটরি টেস্টের পর রিকার্ড পেয়েছেন বিশ্বসুখী মানুষের খেতাব। কয়েক ধাপ বিশিষ্ট গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, তার মধ্যে রয়েছে আনন্দপূর্ণ জীবনের এক অভাবনীয় ক্ষমতা। গবেষণাকালে ২৫৬টি ইলেকট্রোড দিয়ে বিজ্ঞানীরা তার পুরো

মনের প্রতি, অন্তর্গত
অস্তিত্বের প্রতি মনোযোগই
আমাদের উপলব্ধিগুলোকে আরো
শাণিত করে তোলে। নিরন্তর
সুখের দেখা পাই আমরা। আর
এর সবচেয়ে কার্যকরী উপায়
মেডিটেশন।



যা অযাচিত সব অশান্তি আবেগকে ভাসিয়ে নিয়ে যায়।

রিকার্ড বলেন, সুখের জন্যে আমরা চারপাশের অনেক কিছুতে অবলম্বন খুঁজে বেড়াই। কিন্তু আসলে তার সন্ধান করা উচিত নিজের অন্তর্গত আনন্দলোকে। আমি বিশ্বাস করি, সুখী হওয়ার একমাত্র উপায় এটাই। আর আমাদের মনে রাখা প্রয়োজন যে, চারপাশে কী ঘটছে তা মোটেও বিবেচ্য নয়, বরং পারিপার্শ্বিক এ ঘটনাগুলোকে আমরা কীভাবে দেখছি অর্থাৎ আমাদের দৃষ্টিভঙ্গির ওপরই নির্ভর করে জীবনের সুখ ও আনন্দ। আসলে বিষয়টি এমন- পারিপার্শ্বিক অবস্থা যা-ই থাকুক না কেন, আমাদের সবার মধ্যেই রয়েছে সুখী হওয়ার এক আশ্চর্য ক্ষমতা। আর এর জন্যে আগে আমাদের মনটাকে নিয়ন্ত্রণ করা শিখতে হবে। জানতে হবে মন নিয়ন্ত্রণের উপায়। কারণ শারীরিক-মানসিক সুস্থতা, নিয়মানুবর্তী জীবনযাপন— এ সবকিছুর জন্যেই মনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা জরুরি।

শরীরের সুস্থতা ও সৌন্দর্য বজায় রাখার জন্যে আমরা প্রতিদিন কত কি-ই না করি। কিন্তু সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যে বিষয়টি তার প্রতিই আমাদের মনোযোগ সবচেয়ে কম; তা হলো— নিজের মনের দিকে তাকানো, মনের যত্ন নেয়া। আসলে মনের প্রতি, অন্তর্গত অস্তিত্বের প্রতি এ মনোযোগই আমাদের উপলব্ধিগুলোকে আরো শাণিত করে তোলে। নিরন্তর সুখের দেখা পাই আমরা। আর এর সবচেয়ে কার্যকরী উপায় মেডিটেশন। দিনে আধঘণ্টা মেডিটেশন আপনাকে পৌঁছে দেবে এক আশ্চর্য সুখানুভূতির রাজ্যে।

আমাদের চারপাশে প্রতিনিয়ত যা ঘটে চলেছে তা কিন্তু আমাদের দুঃখের কারণ নয়, বরং এসব ঘটনায় আমরা যেভাবে প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করি, মূলত তা-ই আমাদেরকে অসুখী করে তোলে। এ প্রসঙ্গে রিকার্ডের উপলব্ধি— পৃথিবীর সবকিছুকে আমি কখনোই নিজের ইচ্ছেমতো পরিবর্তন করে ফেলতে পারবো না, কিন্তু নিজের মনটাকে তো পরিবর্তন করতে পারি আমি। আর যিনি নিজের মনকে পরিবর্তন করতে পারেন অর্থাৎ নিজেকে বদলাতে পারেন তিনি আসলে পৃথিবীটাকেই বদলে দিতে পারেন।

বিশেষজ্ঞরা বলেন, সুখের পেছনে ছোট্টা, ক্রমাগত ছুটতে থাকা আধুনিক মানুষের একটি অবসেশন হয়ে দাঁড়িয়েছে। ফলে প্রতিনিয়তই আমরা যেন পারিপার্শ্বিক সব অযাচিত আবেগ-অনুভূতির সাথে যুদ্ধে পরাভূত হচ্ছি। তাই সুখী হওয়ার জন্যে রিকার্ডের পরামর্শ— ভেতরে কৃতজ্ঞতাবোধ, সন্তুষ্টচিত্ততা ও কল্যাণকামিতাকে লালন করুন। আপনি সুখী হবেন। শুধু মনোরম আর সুখপ্রদ অভিজ্ঞতার পেছনে ছুটলেই আপনি সত্যিকারের সুখী হতে পারবেন না। কারণ সুখী হওয়াটা নির্ভর করে কিছু মানবিক আচরণের ওপর, যেমন— উদারতা, পরার্থপরতা, সমমর্মিতা, অন্তর্গত শক্তি এবং সেই সাথে প্রয়োজন প্রশান্ত মন। আর সুখী হওয়ার ক্ষেত্রে সবচেয়ে বড় হুমকি হলো আত্মঅহম ও আত্মকেন্দ্রিকতা। তাই সুখী হতে হলে আগে সমমর্মী ও অন্যের কল্যাণকামী হোন। এভাবেই শুরু হবে আপনার সুখযাত্রা।

‘বিশ্বের সবচেয়ে সুখী মানুষ’— উপাধিটি এমন জাঁকালো হলেও ম্যাথু রিকার্ডের বার্তাটি কিন্তু খুব সরল, যা সহজেই বোধগম্য এবং অনুসরণযোগ্য। তা হলো— দয়ালু হোন, নিঃস্বার্থ মমতায় প্লাবিত করুন নিজের অন্তর। অন্তর্গত শক্তি, উদারতা আর কৃতজ্ঞতাবোধে পূর্ণ হোক আপনার সমগ্র অস্তিত্ব। নিয়মিত ধ্যানমগ্ন হোন। সত্যিকারের সুখের দেখা আপনার মিলবেই।

ডা. আতাউর রহমান
রিডার্স ডাইজেস্ট, জানুয়ারি '১১ অবলম্বনে

কারাবাসীদের আত্মশুদ্ধি ও আত্মশক্তির বিকাশের লক্ষ্যে বিশেষ ধ্যানশিক্ষা কার্যক্রম



উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বক্তব্য দিচ্ছেন প্রধান অতিথি মাননীয়
সরাস্বতী এডভোকেট সাহারা খাতুন

কারাগারকে প্রকৃত অর্থেই নৈতিক মানবিক ও আত্মিক শক্তি বিকাশের সংশোধনাগারে রূপান্তরিত করার প্রত্যাশা নিয়ে বাংলাদেশ কারা কর্তৃপক্ষের আহ্বানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রাথমিকভাবে ঢাকা কেন্দ্রীয় কারাগারের কারাবাসীদের নিয়ে শুরু করে মেডিটেশন বিষয়ক নতুন এক সেবা কার্যক্রম।

৬ নভেম্বর ঢাকা কেন্দ্রীয় কারাগারে এ কার্যক্রমটি উদ্বোধন করেন প্রধান অতিথি বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় সরাস্বতী এডভোকেট সাহারা

খাতুন। অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতিনিধিত্ব করেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। সভাপতিত্ব করেন মাননীয় কারা মহাপরিদর্শক ব্রিগে. জেনারেল (অব) আশরাফুল ইসলাম খান।

আত্ম উন্নয়নমূলক আলোচনা, মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ব্যায়াম নিয়ে সাজানো এ বিশেষ কার্যক্রমের প্রথম ব্যাচের ক্লাস হয় ৬-১৩ ডিসেম্বর। বিভিন্ন মেয়াদে দণ্ডপ্রাপ্ত ৪০ জন পুরুষ ও ৪০ জন মহিলা কারাবাসীকে নিয়ে এ কার্যক্রমের প্রথম ব্যাচটি পরিচালনা করেন মিসেস সুরাইয়া রহমানের নেতৃত্বে ফাউন্ডেশনের অর্গানাইজার ও আলোচকদের ৮ জনের একটি টিম।

কোয়ান্টামের এ কার্যক্রম দেশের সর্বমহলে ব্যাপক প্রশংসা অর্জন করে। পত্রপত্রিকা, রেডিও এবং টেলিভিশন চ্যানেলগুলো তাদের সংবাদে এটি বিশেষ গুরুত্বের সাথে প্রচার করে। বিবিসি ওয়ার্ল্ড নিউজে ২৪ নভেম্বর বুধবার কারাবাসীদের নিয়ে এ কার্যক্রমের ওপর ৩ মিনিটের একটি রিপোর্ট প্রচার করে। বিবিসির সাক্ষাৎকারে সুরাইয়া রহমান বলেন, কারাবাসীরা এ প্রোগ্রামটিকে অত্যন্ত ইতিবাচকভাবে নিয়েছেন। তারা মনে করছেন, এ কার্যক্রম তাদের জীবনে শারীরিক ও মানসিকভাবে ইতিবাচক পরিবর্তন নিয়ে আসবে।

মা-জীর অনলাইন অনুষ্ঠান অডিও-ভিজুয়াল স্ট্রিমিংয়ের মাধ্যমে

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রবাসী গ্রাজুয়েটদের ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমের সাথে

আরো একাত্ম করার লক্ষ্যে শুরু হয়েছে বিশেষ অনলাইন কার্যক্রম। ২৬ জুন

২০১০ কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন শাখার উদ্যোগে অডিও-ভিজুয়াল স্ট্রিমিংয়ের মাধ্যমে প্রথমবারের মতো আয়োজন করা হয় একটি অনলাইন অনুষ্ঠানের।

শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারীর পরিচালনায় বিশেষ আলোচনা ও মেডিটেশনের এ অনুষ্ঠানে বিশ্বের বিভিন্ন দেশ থেকে সরাসরি অংশগ্রহণ করেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েটরা। এছাড়া ৩০ অক্টোবর কোয়ান্টাম ইন্টারনেট টিভির মাধ্যমে বিশ্বের ১০টি দেশের কোয়ান্টাম সদস্যরা সরাসরি মা-জীর এ প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করেন। অনেকে মোবাইল ফোনের মাধ্যমেও এ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেন। এতে মা-জী নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা এবং ফাউন্ডেশন ও সম্ভ্রমের সাথে একাত্ম থাকার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেন।



আলোকচিত্র প্রদর্শনী ॥ আত্মার সন্ধান সহস্র ডুবুরি

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে গত বছর অনুষ্ঠিত হলো 'আত্মার সন্ধান সহস্র ডুবুরি' শীর্ষক মেডিটেশন বিষয়ক দেশের প্রথম আলোকচিত্র প্রদর্শনী। ইউনাইটেড ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি, মিরপুর সেন্টারের প্রত্যয়ন হল, ধানমন্ডি ও মতিঝিল শাখা কার্যালয়, রাজশাহী চেম্বার অব কমার্স মিলনায়তন, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় কেন্দ্রীয় গ্রন্থাগার, পদ্মা বাঁধ, যশোরের ক্রাইস্ট চার্চ ট্রেড স্কুল মিলনায়তন এবং কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে এ আলোকচিত্র প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পাশাপাশি সর্বস্তরের মানুষের কাছে ব্যাপকভাবে প্রসংসিত হয় এ আয়োজন। ৮ জন ফটোগ্রাফারের তোলা বৈচিত্র্যময় পরিবেশে মেডিটেশনরত ৯০টি দৃষ্টিনন্দন ছবি স্থান পায় এ প্রদর্শনীগুলোতে।

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স



বক্তব্য রাখছেন প্রধান অতিথি জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা.
আব্দুল মালিক

২০১০ সালের ২৩ এপ্রিল, যাত্রা শুরু করে হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে আধুনিক ও বিজ্ঞানসম্মত কার্যক্রম কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব। জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে এ কার্যক্রমের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশনের মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব) ডা. আব্দুল মালিক। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারীর সভাপতিত্বে অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ছিলেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সাবেক উপাচার্য অধ্যাপক ডা. মো. নজরুল ইসলাম। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীসহ ৬ শতাধিক নারী-পুরুষ এ অনুষ্ঠানে

অংশগ্রহণ করেন।

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে হৃদরোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মেডিটেশন, ব্যায়াম, কাউন্সেলিং, বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ ব্যাপকভাবে গৃহীত হওয়ায় এর অন্তর্ভুক্তি ঘটেছে চিকিৎসার মূলধারায়। এরই ধারাবাহিকতায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে শুরু হয় ২ দিনের হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স। ২১-২২ মে ঢাকায় প্রথম ব্যাচের ক্লাস সফলভাবে সম্পন্ন হওয়ার পর একে একে অনুষ্ঠিত এর মোট ৮টি ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন প্রায় সাড়ে ৪ শতাধিক নারী-পুরুষ।



কোর্স পরবর্তী অভিজ্ঞ চিকিৎসকদের পরিচালনায় সাপ্তাহিক
কাউন্সেলিং সেশনে এ কার্যক্রমের অংশগ্রহণকারীরা



কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক ॥ সংগ্রহ ৮ কোটি ৪ লক্ষ টাকা

মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব

২০১০ সালে দেশজুড়ে সেন্টার শাখা সেলে ব্যাপক কর্মচাঞ্চল্য ও উদ্দীপনায় অনুষ্ঠিত হয় ৩টি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব। সারাদেশে বছরব্যাপী নিয়মিত সংগ্রহ ছাড়াও ৩টি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ উৎসব থেকে সংগৃহীত হয় ৩ কোটি ৬৮ লক্ষ ২৯ হাজার ১০৫ টাকা।

এপ্রিলের ১-১৪ তারিখ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় হালখাতা উৎসব। এ উৎসবে সারাদেশে ২,৪৬৩টি মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয় মোট ২১ লক্ষ ১৩ হাজার ৫০১ টাকা।

পুরো রমজান মাসে চলে সংগ্রহ কার্যক্রম। ঈদের দিন পর্যন্ত ১৩,৪৪৫টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয় মোট ১ কোটি ৪৫ লক্ষ ২ হাজার ৫৫৯ টাকা।

ডিসেম্বরে মাস জুড়ে অনুষ্ঠিত হয় মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব। এ উৎসব থেকে অর্জিত হয় বছরের সর্বোচ্চ সংগ্রহ। ২৬,৬৭১টি ব্যাংক থেকে ২ কোটি ২ লক্ষ ১৩ হাজার ৪৫ টাকা।

৪ লক্ষ ১৫ হাজার সদকা হিলিং সম্পন্ন

শারীরিক মানসিক পারিবারিক আর্থিক পারিপার্শ্বিক সমস্যার সমাধানে একাধি প্রার্থনা আর সদকার মাধ্যমে কর্জে হাসানা দিয়ে সমস্যা থেকে উত্তরণের পথ হলো কোয়ান্টাম সদকা হিলিং। আর হিলিংয়ের ধরন অনুযায়ী বেড়েছে সাপ্তাহিক, রমজানে প্রতিদিন ও আখেরি দোয়ায় হিলিং সংখ্যা। কেন্দ্রে ২০০৮ সাল থেকে প্রতি বুধবার যে হিলিং সেশন পরিচালিত হতো, গত বছর জানুয়ারি থেকেই তা আলোকায়নের পাশাপাশি কোয়ান্টায়ন হলে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

- ২০১০ সালে সারাদেশে মোট হিলিং হয় ৪,১৫,০০৬টি।
- গত বছরের (৩,৪০,২৪৩টি) তুলনায় সারাদেশে হিলিংয়ের প্রবৃদ্ধি ২১.৯৭%।
- সার্বিক প্রবৃদ্ধির পাশাপাশি স্থানের ভিত্তিতে হিলিং সংখ্যা বেড়েছে কেন্দ্রসহ ৪টি সেন্টার, যশোর এবং সর্বোচ্চ প্রবৃদ্ধি কোয়ান্টামমে।
- প্রতিদিন আয়োজিত হিলিং সেশনে হিলিং হয়েছে ১,৩৩,৩৯২টি।
- ৪ দিনব্যাপী আখেরি দোয়ায় মোট হিলিং হয় ২৫,৪৫১টি।
- রমজান মাসে মোট হিলিং হয় ১৯,১৮৪টি।
- সারাদেশে জালালি কার্যক্রমে হিলিং হয়েছে

১৫ লক্ষাধিক টাকা সংগ্রহকারী শাখাগুলো

শাখার নাম	ব্যাংক জমা	টাকার পরিমাণ	ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ
মতিঝিল	৫,১৬৩	৫২,৮০,২৪৪	১,০২৩
সবুজবাগ	৪,১৯৫	৩৯,৬৭,৪৩৩	৯৪৬
ধানমন্ডি	২,৩১৮	৩৭,১১,৩৮১	১,৬০১
উত্তরা	৩,৮৫৩	৩৫,৩৩,৪৯৬	৯১৭
হাতিরপুল	৩,০২৪	২৮,৭৯,৭৮৮	৯৫২
পাঁচলাইশ	২,৬১৮	২০,২৫,১৯৭	৭৭৪
লন্ডন	৩৪০	১৯,১৭,৬৬৩	৫,৬৪০
মহাখালী	১,০৪৫	১৭,৬৫,২২৯	১,৬৮৯
মগবাজার	১,৭০২	১৭,২৫,০৪৪	১,০১৪
গেগারিয়া	১,২৯৯	১৬,৩১,৮৭০	১,২৫৬

৪ টি সেন্টারের সংগ্রহের বিবরণ

সেন্টার	ব্যাংক জমা	টাকার পরিমাণ	ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ
চট্টগ্রাম	১৮,৫১৬	১১৪,৩২,১৯৪	৬১৭
মিরপুর	৭,২৭২	৫৭,৫০,২৩২	৭৯১
সিলেট	৮,২৭০	৫২,৬৩,৭৪০	৬৩৬
রাজশাহী	৮,৭৮০	৪১, ৯৮,৪১৮	৪৭৮

যাকাত সংগ্রহে এসেছে প্রবৃদ্ধি



কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডের স্বনির্ভরায়ন প্রকল্পের মাধ্যমে যশোরের সালাম খান বাবু এখন নিজেই যাকাতদাতা। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ১৯৯৬ সাল থেকে দারিদ্র বিমোচন ও স্বনির্ভরায়নের লক্ষ্যে গঠন করে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড। গত বছর কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে সংগৃহীত হয় ২ কোটি ৮০ লক্ষ ৬ হাজার ২৮৫ টাকা। উল্লেখ্য, ২০০৯-এ এ সংগ্রহের পরিমাণ ছিলো ১ কোটি ৭৭ লাখ ৩২ হাজার ৫৮৫ টাকা।

এক নজরে ২০১০ ও ২০০৯ সালের মাটির ব্যাংকের তুলনামূলক অর্জন

- ২০১০-এ ৭৮,৭৮৩টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ৮ কোটি ৪ লক্ষ ২৯ হাজার ৬৩২ টাকা। গত বছর ৭৪,১৭১টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয় ৫ কোটি ৫১ লক্ষ ৬৬ হাজার ২১৪ টাকা।
- গত চার বছরের ধারাবাহিকতায় এবারও ব্যাংক জমাদানকারীদের সংখ্যায় শীর্ষে রয়েছেন কোয়ান্টাম এসোসিয়েটরা।
- ১৯৯৮ সালের সংগ্রহের (১৮,৮০২ টাকা) তুলনায় এ বছরের প্রবৃদ্ধি ৪,২৭৭ গুণ।
- বেড়েছে মাসিক গড় অর্থ সংগ্রহ। প্রতিমাসের গড় সংগ্রহ ছিলো ৬৭,০২,৪৬৯ টাকা, গড়ে ৬,৫৬৫টি ব্যাংক থেকে।
- ব্যাংকপ্রতি গড় অর্থ সংগ্রহও বেড়েছে। গড়ে প্রতিটি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ১,০২১ টাকা। গত বছর এ পরিমাণ ছিলো ৭৪৪ টাকা। অর্থাৎ ব্যাংক প্রতি গড় সংগ্রহ বেড়েছে ২৭৭ টাকা বা ৩৭.২৬%।
- সংগৃহীত অর্থের পরিমাণের দিক থেকে শীর্ষে অবস্থান করছেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা; মোট সংগ্রহ ২০,২৪২টি ব্যাংক থেকে ৩ কোটি ২৫ লক্ষ ৩৪ হাজার ৪৮ টাকা।
- সেন্টারের তালিকায় এবারও সংগ্রহের শীর্ষে রয়েছে চট্টগ্রাম সেন্টার এবং শাখার তালিকায় সংগ্রহের শীর্ষে মতিঝিল শাখা।
- সেলগুলোর মধ্যে ঢাকার শ্যামলী সেল সর্বোচ্চ সংগ্রহ করে। ৪২২টি ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে ৭ লক্ষ ৪৮ হাজার ২৯ টাকা।
- গত বছরের তুলনায় সবগুলো সেন্টারে সংগৃহীত অর্থের পরিমাণ বেড়েছে। এ প্রবৃদ্ধির শতকরা হিসেবে শীর্ষে রয়েছে রাজশাহী সেন্টার (৪৮.৯৫%)।
- ১৩ বছরে মোট সংগ্রহ ২৬,৭৭,৭৩,২২৩ টাকা যার ৩০% সংগ্রহ হয় ২০১০ সালে।



মাটির ব্যাংক করসেবায় মগু থো-কোয়ান্টাররা

১১ তম বছরে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ॥ বেঁচেছে ৩ লক্ষ প্রাণ



ফেব্রুয়ারি মাসে ভাষাশহীদদের আত্মদানের স্মরণে মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয় অমর একুশে বইমেলায়

৮ জানুয়ারি ২০১০-এ অনুষ্ঠিত দ্বিতীয় গোল্ডেন ক্লাব ও চতুর্থ সিলভার ক্লাবের সদস্যদের সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও ট্রান্সপারেন্সি ইন্টারন্যাশনাল বাংলাদেশ চ্যাপ্টারের ট্রাস্টি বোর্ডের প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান অধ্যাপক মুজাফফর আহমেদ, বিশেষ অতিথি ঢাকা মেডিকেল কলেজের অধ্যক্ষ প্রখ্যাত নিউরোলজিস্ট অধ্যাপক ডা. দীন মোহাম্মদ এবং অনুষ্ঠানের সভাপতি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিশ্বধর্ম ও সংস্কৃতি বিভাগের খণ্ডকালীন অধ্যাপক আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল-এর সাথে ক্রেস্ট হাতে ২৫ বার রক্তদানকারী গোল্ডেন ক্লাবের সদস্যরা।



নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটির সোশাল সার্ভিস ক্লাব-এর উদ্যোগে ৩ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন মাননীয় উপাচার্য ড. হাফিজ জি এ সিদ্দিকী।

শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত অতিথিবৃন্দ



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়-এর বাংলা বিভাগের চেয়ারম্যান প্রফেসর ড. নূরুর রহমান খান



বরেন্দ্র কবি ও সাহিত্যিক সৈয়দ শামসুল হক



ব্র্যাক ইউনিভার্সিটির উপাচার্য ড. আইনুল নিশাত



(নায়েম)-এর মহাপরিচালক প্রফেসর শামসুর রহমান



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়-এর পরীক্ষা নিয়ন্ত্রক মো. বাহালুল হক চৌধুরী



বিইউবিটি-এর উপাচার্য ড. মো. আজিজুর রহমান



লন্ডনের ওয়েস্ট এন্ড ব্লাড সেন্টারে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি-লন্ডন ও ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (এন এইচ এস)-এর যৌথ উদ্যোগে ২৩ সেপ্টেম্বর ২০১০-এ আয়োজিত হয় দিনব্যাপী স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।

২০১০ ॥ রক্তদান কার্যক্রম সম্পর্কিত উল্লেখযোগ্য তথ্য

- ল্যাব প্রতিষ্ঠার পর থেকে গত ১১ বছরে ল্যাবে মোট রক্ত সংগ্রহ ২,৪১,৫২৯ এবং সরবরাহ ৩,২৬,৫২৮ ইউনিট।
- ল্যাবে সংগ্রহ বেড়েছে ৪.০৯%।
- আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প সংখ্যা ১,২১৫টি।
- গত বছর মোট সরবরাহ ৬৮,৬৯৭ এবং সংগ্রহ ছিলো ৪৬,১৬৫ ইউনিট।
- প্রতি মাসে গড়ে সরবরাহ হয় ৫,৭২৩ ইউনিট।
- ল্যাবে ১ মাসে সর্বোচ্চ সংগ্রহ জুলাই-এ ৩,১৪৫ এবং সর্বোচ্চ সরবরাহ মার্চ-এ ৬,৭৪৪ ইউনিট।
- ১ দিনে সর্বোচ্চ ল্যাব সংগ্রহ (১ অক্টোবর) ১৪৪ এবং সরবরাহ (৩১ জুলাই) ২৮৬ ইউনিট।
- এ বছর মোট ৭,৩৩৫ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান অসচ্ছল রক্তগ্রহীতাদেরকে বিনা প্রসেসিং খরচ ও হ্রাসকৃত প্রসেসিং খরচে দেয়া হয়।
- গত বছর রমজানে সরবরাহ ৪,৮১৮ ইউনিট ও সংগ্রহ ছিলো ২,৯৯০ ইউনিট। ৭ রমজানে ল্যাবে দৈনিক রক্ত সংগ্রহ শত ইউনিটের লক্ষ্যমাত্রা অতিক্রম করে ১০২ ইউনিট রক্ত সংগ্রহের মাধ্যমে। দৈনিক সর্বোচ্চ সরবরাহ হয়েছে একই দিনে, ২৫০ ইউনিট। ১৬ রমজানে এ মাসের দৈনিক সর্বোচ্চ সংগ্রহ হয়েছে ১৩৭ ইউনিট।
- ২০১০-এ সর্বোচ্চ ১৫টি আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠিত হয়। এতে মোট ১,৩৮৪ জন রক্তদাতাকে সম্মাননা জানানো হয়।
- এ বছর ৮ জানুয়ারি ও ১৭ ডিসেম্বর ২টি অনুষ্ঠানের মাধ্যমে লাইফ লং ব্লাড ডোনার গোল্ডেন ক্লাবের ৩৩ জন ও সিলভার ক্লাবের ৪০৮ জন সদস্যকে সম্মাননা জানানো হয়।
- নতুন ২১,২৩০ জনসহ মোট রক্তদাতার সংখ্যা দাঁড়ায় ১,৩২,৩৬১ জন।



৭ এপ্রিল ২০১০ অস্ট্রেলিয়ায় রেডক্রস ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সিডনি সেন্সের যৌথ উদ্যোগে প্রথমবারের মতো আয়োজিত হয় স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : একজন গ্রাজুয়েট হিসেবে আমার যা ভালো মনে হয় তা-ই করবো না কি অন্যের কথায় নির্ভর করবো? আমার কী করা উচিত হবে?

উত্তর : আসলে একজন গ্রাজুয়েট হিসেবে আপনি সবসময় আপনার বিবেক বুদ্ধি ও প্রজ্ঞা প্রয়োগ করবেন। কখনো অন্যের কথায় নির্ভর করবেন না। অন্যের কথায় প্রভাবিত হবেন না এবং সহজে বিশ্বাস করবেন না। কারণ একমাত্র আহাম্মক এবং নির্বোধরা সহজে বিশ্বাস করে। বিশ্বাস করার আগে অবশ্যই খোঁজখবর নেবেন। অর্থাৎ সে বিশ্বাসের যোগ্য কি না তা যাচাই করতে হবে। বিশ্বাস করায় কোনো দোষ নেই কিন্তু অপাত্রে বিশ্বাস করা হচ্ছে পাপ।

আমরা যারা প্রতারিত হই, কষ্ট পাই তারা প্রতারকের মিষ্টি কথায় প্রভাবিত হই। বুদ্ধিমান ও জ্ঞানীদের কথা আমরা শুনি না। কারণ তারা আপনার মনপছন্দ কথা বলবেন না। কিন্তু প্রতারকরা সবসময় আপনার পছন্দমতো কথা বলবে। যে কথা শুনলে আপনি খুশি হবেন, প্রভাবিত হবেন, তার কথায় রাজি হয়ে যাবেন, সেভাবে সে কথা বলবে। আর জ্ঞানী ও বুদ্ধিমানরা আপনার জন্যে যা কল্যাণকর তা-ই বলবেন। অধিকাংশ সময় সে কথাগুলো আপনার পছন্দ হবে না। কারণ সে কথাগুলো বাস্তবায়ন করতে হলে আপনাকে অনেক পরিশ্রম করতে হবে। অনেক কিছু ত্যাগ করতে হবে।

অতএব আপনি সবসময় তা-ই করবেন যা আপনার যুক্তি এবং বিবেক বলে। প্রয়োজনে সে ব্যাপারে যারা বিশেষজ্ঞ তাদের পরামর্শ গ্রহণ করবেন, প্রতারকের নয়।

প্রশ্ন : বিজ্ঞানী এডিসন সারাজীবন প্রতিদিন ৩ ঘণ্টা করে ঘুমিয়েছেন এবং ২১ ঘণ্টা কাজ করেছেন। যেহেতু ২ বার মেডিটেশন করে ৪ ঘণ্টা ঘুমের ফল পাওয়া যায়, তাহলে যাদের ৩/৪ ঘণ্টা ঘুমের অভ্যাস তারা কি ঘুমের পরিবর্তে ২ বার মেডিটেশন করে সুস্থ থাকে কাজ করতে পারবে?

উত্তর : আসলে সব ব্যাপারে মধ্যপন্থা অবলম্বন করা উচিত। কোনো বিষয়েই বাড়াবাড়ি করা ঠিক না। অবশ্য কেউ চাইলে না ঘুমিয়ে থাকতে পারবে কিন্তু বেশি দিনের জন্যে তা সম্ভব না। কারণ দেহের নিজস্ব একটি প্রক্রিয়া আছে।

আমাদের অলি-বুজুর্গ, মুনি-ঋষিরা দীর্ঘ সময় না ঘুমিয়ে থাকতেন। দিনের পর দিন হয়তো তাঁরা ঘুমাতে না। কিন্তু তারপরেও তাঁরা ঘুমাতে, কম ঘুমাতে। কখনো ২/৩ ঘণ্টা ঘুমাতে। কারণ নিজের শরীরের ওপর তাঁরা নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা করেছিলেন। তাঁদের জৈবিক কামনা-বাসনা, খাওয়া-দাওয়া এত কিছু ছিলো না। ৩/৪ ঘণ্টা ঘুমের অভ্যাস যাদের, তাদের জন্যে এটি খুব সুন্দর অভ্যাস। এর চেয়ে কমানোর কোনো প্রয়োজন নেই। তখন আপনার দেহ আর মানতে চাইবে না। কারণ দেহের নিজস্ব একটি সিস্টেম আছে। অতিরিক্ত কোনো কিছুই ভালো নয়। সবসময় মধ্যপন্থা অনুসরণ করবেন। ইসলাম সবসময়ই মধ্যপন্থার কথা বলে।

মহামতি বুদ্ধ রাজপ্রাসাদ ত্যাগ করে রাতের আঁধারে এক কাপড়ে বেরিয়ে গেলেন। জঙ্গলে গিয়ে সাধনায় নিমগ্ন হলেন। কঠিন সাধনা শুরু করলেন। তাঁর সাথে আরো ৫/৬ জন সাধক এসে যোগ দিলেন। কঠিন সাধনার এক পর্যায়ে তিনি দেখলেন যে, শরীর আর মানছে না। তখন মাঝে মাঝে খাবার

খেতেন। খাবারের ব্যাপারে কোনো অনীহা ছিলো না। এমনকি একদিন এক মহিলা পায়েস নিয়ে এসেছেন। তিনি সে পায়েসও খেয়েছেন। অন্য ৫ জন তাঁর পায়েস খাওয়া দেখে সিদ্ধান্ত নিলেন যে, এঁর সাথে আর থাকা যাবে না। তারা বুদ্ধকে ছেড়ে চলে গেলেন।

বুদ্ধ কিন্তু মধ্যপন্থা অবলম্বন করলেন। তিনি ফল খেতেন, খাবার খেতেন। পরবর্তীতে বুদ্ধ বোধি লাভ করলেন। এ ৫ জন কিন্তু অনেক কষ্ট করেও বোধি লাভ করতে পারেন নি। কারণ শরীর একটি জৈবিক অস্তিত্ব। এই জৈবিক অস্তিত্ব যতক্ষণ পর্যন্ত আছে এই জৈবিকতার কিছু প্রয়োজন আছে। এই প্রয়োজনটা আপনাকে পূরণ করতে হবে। খাবার কম দেন, কিন্তু খাবার দিতে হবে। সে কম খাবারেই অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। আপনার যতটুকু পুষ্টি প্রয়োজন ততটুকু থেকেই পুষ্টি গ্রহণ করবে। ভগবদগীতায় বলা হয়েছে— অতিভোজী, নিতান্ত অনাহারী, অতি ঘুম বিলাসী, একেবারেই কম ঘুমায় তারা কখনো ধ্যানে সফল হয় না। যিনি নিয়মানুযায়ী আহার করেন, কাজ করেন, বিশ্রাম নেন, যার নিন্দা ও জাগরণ নিয়মের ছন্দে ছন্দায়িত তিনি ধ্যানে সফল হন। তার দুঃখের বিনাশ ঘটে। বিচরণ করেন আত্মার আনন্দলোকে।

আমরা অধিকাংশ যারা প্রতারিত

হই, কষ্ট পাই তারা প্রতারকের

মিষ্টি কথায় প্রভাবিত হই।

বুদ্ধিমান জ্ঞানীদের কথা আমরা
শুনি না। কারণ জ্ঞানীরা বুদ্ধিমানরা

আপনার মনপছন্দ কথা বলবেন

না। কিন্তু প্রতারকরা সবসময়

আপনার পছন্দমতো কথা বলবে।

আসলে জীবনে সবকিছুর প্রয়োজন আছে কিন্তু পরিমিত। যত আপনার পরিমিতবোধ আসবে তত আপনি ভালো থাকবেন। ঘুম একটা শারীরিক অভ্যাস। আপনার যদি ৩/৪ ঘণ্টা ঘুমের অভ্যাস থাকে এটি খুব ভালো অভ্যাস। এটি বজায় রাখুন। তবে সর্বনিম্ন ২ থেকে ৩ ঘণ্টা ঘুমাতে হবে। আবার কাজের প্রয়োজনে কখনো ২ দিন, ৩ দিন, ৪ দিনও আপনি না ঘুমিয়ে কাজ করতে পারেন। কিন্তু এটা অবশ্যই দীর্ঘদিনের জন্যে হতে পারবে না।

প্রশ্ন : প্রাচ্যে এত জ্ঞান উপলব্ধি আধ্যাত্মিকতা থাকা সত্ত্বেও প্রাচ্যে এত দুঃখ কষ্ট শোষণ নির্যাতন কেন?

উত্তর : আসলে প্রাচ্যে জ্ঞান উপলব্ধি আধ্যাত্মিকতা ছিলো অতীতের ব্যাপার। বর্তমানের ব্যাপার নয়। সমস্ত জ্ঞানের উৎস প্রাচ্য। সমস্ত আধ্যাত্মিকতার উৎস প্রাচ্য। সমস্ত উপলব্ধির উৎস প্রাচ্য। যখন তারা জ্ঞান আধ্যাত্মিকতা এবং উপলব্ধির জগতে ছিলেন তখন তারা পুরো দুনিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করেছেন। তারা দুনিয়ার সুপার পাওয়ার ছিলেন।

জ্ঞান আধ্যাত্মিকতা ও উপলব্ধি যখন শেষ হয়ে গেল তখন ধর্মের পরিবর্তে থাকলো শুধু ধর্মাচার।

আধ্যাত্মিকতা থাকলো না, শুধু থাকলো পাগড়ি জোকা অথবা রুদ্রাক্ষের মালা। অন্তরে আধ্যাত্মিকতা না থাকলে গেরুয়া বসন পরে কোনো লাভ হবে না। আমাদের মধ্যে আবার যখন আধ্যাত্মিকতা, জ্ঞান ও প্রজ্ঞা আসবে তখন আমরা আবার বিশ্বের সমৃদ্ধ জাতিতে রূপান্তরিত হবো। কারণ পৃথিবীতে যারা জ্ঞান ও প্রজ্ঞাকে কাজে লাগিয়েছেন তারাই সফল হয়েছেন। তারাই পৃথিবীকে নেতৃত্ব দিয়েছেন।

প্রশ্ন : আমি কোয়ান্টাম মেথড ৩২২ তম কোর্স করে জীবনে অনেক ভালো কিছু অর্জন করেছি। নিজেকে অনেক পরিবর্তন করতে পেরেছি। কিন্তু পূর্বের কিছু ভুল আমাকে অনেক কষ্ট দিচ্ছে। ভুল শোধরাতেও পারছি না। আমার পরিবার মেনে নেবে না জেনেও একজনের সাথে সম্পর্কে জড়িয়ে গিয়েছি। এখন প্রতিমুহূর্তে কষ্ট পাচ্ছি এই ভেবে যে, আমি আমার বাবা-মায়ের সাথে প্রতারণা করছি। আবার সম্পর্কটা ছিন্ন করতে পারছি না। তাহলে তো সে ছেলের সাথেও প্রতারণা করা হবে। গুরুজী, আমি এখন কী করবো? প্রচণ্ড মানসিক যন্ত্রণায় আছি।

উত্তর : আসলে এই যে মানসিক যন্ত্রণা— এটি হচ্ছে বোকামী। আসলে আমরা যাকে প্রেম বলি সত্যিকার অর্থে এটি প্রেম না। প্রেম হচ্ছে দেয়ার নাম। আর আধুনিক সময়ে প্রেম হলো কাম, যেটা পাওয়ার নাম। প্রেমের জন্যে আমরা কজন দিতে পারবো। যদি দিতে চাই তাহলে তো যাকে ভালবাসি তার সুখ কামনা করবো। নিজের নয়। অথচ আমরা কিন্তু তার সুখ নয়, নিজের সুখ কামনা করি। অর্থাৎ অমুককে পেলে আমি খুব সুখে থাকবো— এটি অবশ্যই প্রেম নয়, এটি হচ্ছে কাম। আর যখনই কাম বা চাহাত বাড়বে তখনই আপনার কষ্ট বাড়বে।

আপনি যেখানে নিজে মনে করছেন যে, বাবা-মার সাথে প্রতারণা করছেন, সেখানে এ সম্পর্ক কখনো সুখের হবে না। কারণ আপনি নিজেই একে প্রতারণা মনে করছেন। তাই এ প্রতারণা থেকে যত তাড়াতাড়ি বেরিয়ে আসতে পারেন তত ভালো। কারণ বাবা-মার সাথে সম্পর্ক আপনি ছিন্ন করতে পারবেন না। আর আপনি এখনো বিয়ে করেন নি। বিয়ের আগে কারো আসল রূপ বোঝা যায় না। আসল রূপ বোঝা যায় যখন ঘরসংসার হয় তখন। এর আগে তো শুধু হোটেল বা ফুচকা এবং হাঁটাইটি, ঘোরাঘুরি। কারণ এসব কিছুর সাথে কোনো দায়িত্ব থাকে না। মানুষ যখন বিয়ে করে, ঘরসংসার করে তখন তার আসল রূপ বোঝা যায়।

প্রতারণামূলক কাজে কেউ কখনো সুখী হয় না। অতএব আপনার যদি মনে হয় যে, আপনি মা-বাবার সাথে প্রতারণা করছেন; সেই কাজ থেকে দূরে সরে যাওয়াটাই আপনার জন্যে উত্তম।

এ মাসের অটোসাজেশন

সম্ভব এক আত্মিক বন্ধন যা
সীমাহীন প্রশান্তি ও পরিতৃপ্তি
প্রদান করে। আমি সৎসঙ্গে
সম্ভব হবো।

মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ ভগবদ্গীতা কণিকা মূল গীতা পাঠে মানুষকে উৎসাহিত করবে



পবিত্র ভগবদ্গীতা কণিকার মোড়ক উন্মোচন করেন প্রধান অতিথি স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ

২৭ জানুয়ারি ২০১১, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ঢাকার আইডিইবি ভবনের সেমিনার হলে আয়োজিত হয় ভগবদ্গীতা কণিকার মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠান। শ্রী রামকৃষ্ণের প্রধান শিষ্য বিশ্ববরেন্দ্র সাধক স্বামী বিবেকানন্দের ১৪৯ তম জন্মবার্ষিকী স্মরণে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশ করে পবিত্র ভগবদ্গীতা কণিকা। এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন রামকৃষ্ণ মঠ ও রামকৃষ্ণ মিশনের সহ সম্পাদক স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ। উল্লেখ্য, সনাতন হিন্দু ধর্মের মূল শাস্ত্রগ্রন্থ বেদ। বেদের জ্ঞানের নির্যাস উপনিষদ। উপনিষদের নির্যাস ভগবদ্গীতা। পবিত্র শ্রীমদ্ভগবদ্গীতার কিছু শ্লোকের মর্মবাণী নিয়ে সংকলিত হয়েছে এ ভগবদ্গীতা কণিকা।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়-

এর বিশ্বধর্ম ও সংস্কৃতি বিভাগের খণ্ডকালীন অধ্যাপক আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল। শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। অনুষ্ঠানে সবার প্রতি বিশেষ কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

প্রধান অতিথি স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ বলেন, গীতা প্রসঙ্গে বলা হয়েছে- এতে সব শাস্ত্রের সার রয়েছে। সুতরাং গীতা পড়লে

আমরা সব ধর্মগ্রন্থের সার অনুধাবন করতে পারবো। আমরা প্রত্যাশা করি, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক প্রকাশিত এ ভগবদ্গীতা কণিকা মূল গীতা পড়ার প্রতি সবার উৎসাহ আরো বাড়াবে। এর আগে প্রকাশিত কণিকাগুলোতেও বিশেষ বিশেষ ধর্মগ্রন্থের খুব গুরুত্বপূর্ণ দিকগুলো তুলে ধরা হয়েছে। গীতারও সেরকম বিষয়গুলো তুলে ধরা হয়েছে। তাতে আমাদের জীবন আরো আনন্দময় ও মধুময় হবে। ধর্মের প্রতি নিষ্ঠা বাড়বে। আমরা যখন উপলব্ধি করবো যে, সব ধর্মের শাস্ত্র বাণীর মধ্যে মিল রয়েছে, তখন আমাদের পারস্পরিক সম্প্রীতি বাড়বে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে বিভিন্ন ধর্মের এ মর্মবাণীগুলোর কণিকা প্রকাশ এটি আমাদের ধর্মজগতের একটি বিশেষ প্রাপ্তি।

এছাড়া গত ২২ ও ২৩ জানুয়ারি রাজশাহী সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ আলোচনা অনুষ্ঠান ও ডকুমেন্টারি প্রদর্শনী। রাজশাহী নার্সিং কলেজের পাঠ্যসূচির নিয়মিত কার্যক্রম- নিউট্রিশন এন্ড সোশিওলজি-র ফিল্ড ওয়ার্ক হিসেবে ৪ জন শিক্ষিকা ও ৪৭ জন শিক্ষার্থী দুটি টিমে কোয়ান্টাম শিশুসদন পরিদর্শন করেন। ২ দিনব্যাপী টিম দুটির ভিজিটে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কার্যক্রম নিয়ে আলোচনা করেন সেন্টারের নির্বাহী অধ্যাপক মাসুদুল হক সিদ্দিকী। এছাড়াও প্রদর্শন করা হয় ডকুমেন্টারি ‘অমানিশায় আলোর দিশা’ ও ‘একটি প্রাণকে বাঁচাবো বলে’। শিশুসদনের পরিচালক সাহিদা বানুর সার্বিক তত্ত্বাবধানে এ কার্যক্রম পরিচালিত হয়।

অবিলম্বে যোগাযোগ করুন

ওয়েব ডিজাইন ও গ্রাফিক্স-এ কাজ করতে আগ্রহী গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের কোয়ান্টাম ওয়েব সেলের সাথে যোগাযোগ করতে অনুরোধ করা হচ্ছে।

যোগাযোগ : ০১৬১৭-৮২৬৮৮৬

e-mail : webteam@quantummethod.org.bd

কোয়ান্টেক সেল ৯ তথ্যপ্রযুক্তিতে বিশ্বমানের দক্ষতা অর্জনই লক্ষ্য



মতবিনিময় করছেন কোয়ান্টেক সেল-এর এক্সপার্ট প্যানেলের সদস্যরা

তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি (ICT)-তে দক্ষ ও স্বনির্ভর হতে আগ্রহী কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের নিয়ে যাত্রা শুরু করলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত ‘কোয়ান্টেক সেল’। ২২ জানুয়ারি সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৩টা পর্যন্ত সবুজবাগ শাখা কার্যালয়ে কোয়ান্টেক সেল-এর এ অনুষ্ঠানে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, ‘তথ্যপ্রযুক্তিতে বিশ্বমানের দক্ষতা অর্জনের লক্ষ্যে কোয়ান্টাম পরিবারের তরুণ প্রজন্মকে ধাপে ধাপে বিভিন্ন ব্যবহারিক প্রশিক্ষণের মাধ্যমে পরিণত করা হবে টেকনোটিয়ার-এ। আন্তর্জাতিক মানের দক্ষ জনশক্তি’।

কোয়ান্টেক সেল-এর উদ্যোগে কোয়ান্টাম পরিবারের তথ্যপ্রযুক্তিবিদদের সমন্বয়ে গঠন করা হয় একটি এক্সপার্ট প্যানেল। তথ্যপ্রযুক্তির ক্ষেত্রে নিজেদের প্রতিষ্ঠিত করে তোলার পেছনে শ্রম, মেধার ব্যবহার ও নিরন্তর কাজের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করেন তারা। নতুন প্রজন্মের সাথে মত বিনিময়ে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতার আলোকে তারা কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন তথা বাংলাদেশে তথ্যপ্রযুক্তিতে অপরিণীম সন্ধানকার বিভিন্ন দিক তুলে ধরেন। অনুষ্ঠানে এপ্রিল মাস থেকে বিশেষ প্রশিক্ষণ কার্যক্রম শুরুর সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়।

বিমানে বলাকা ভবনে ব্লাড ক্যাম্প



২৫ জানুয়ারি কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে বিমান বাংলাদেশ এয়ারলাইন্সে দিনব্যাপী একটি ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। কুর্মিটোলা বলাকা ভবনে আয়োজিত এ ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৭২ ব্যাগ রক্ত। ক্যাম্প পরিদর্শন করেন বিমান বাংলাদেশ এয়ারলাইন্সের এমডি এয়ার কমোডর (অব) মুহাম্মদ জাকীউল ইসলামসহ অন্যান্য কর্মকর্তাবৃন্দ।

রাজশাহীতে শীতবস্ত্র বিতরণ



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে ২৪ জানুয়ারি শীতবস্ত্র বিতরণ কার্যক্রম পরিচালিত হয়। ১২ জন প্রো-কোয়ান্টিয়ারের একটি টিম রাজশাহী শহর সংলগ্ন পদ্মানদীর পাড়ে খানপুর গ্রামে ৩০০ জন শীতাত্তর মাঝে শীতবস্ত্র বিতরণ করেন। পাশাপাশি চলে খতনাসেবা কার্যক্রমের প্রচারণা।

মনের জট খুলুক ॥ আত্মজাগরণ ঘটুক

দেশে বিদেশে উৎসবে আনন্দে কোয়ান্টাম বর্ষায়ন

শুভ কোয়ান্টাম বর্ষ ২০১১। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা কোয়ান্টামের ১৯ তম বছরকে স্বাগত জানিয়েছেন উৎসবমুখর বৈচিত্রময় নানা আয়োজনে। দেশে বিদেশে তারা নিজেদের ঘরে ঘরে আত্মীয়স্বজন ও বন্ধু-বান্ধবদের নিয়ে ঘরোয়াভাবে আয়োজন করেন এ কার্যক্রমের। নতুন বছরে পরিবারের সদস্যদের জন্যে শ্রদ্ধেয় গুরুজীর উপহার হিসেবে প্রকাশিত হয় বিশেষ মেডিটেশন 'বর্ষায়ন-২০১১'। মেডিটেশন ও শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর সবাইকে পরিবেশন করা হয় বাঙালির ঐতিহ্য শীতের রকমারি পিঠা ও পায়েস। উপহার হিসেবে অতিথিদের দেয়া হয় ২০১১ সালের সুদৃশ্য পকেট ক্যালেন্ডার। বিভিন্ন স্থানে আয়োজন করা হয় মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানের। আত্মজাগরণের এ বছরের প্রথম দিন থেকেই 'সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন'-এর বাণী পৌছে যায় আরো হাজারো মানুষের মাঝে।



মিরপুরে জাতীয় উদ্ভিদ উদ্যানে মিরপুর সেন্টার আয়োজন করে বর্ষায়ন-২০১১। অনুষ্ঠানে নতুন বছরের নতুন সকাল বরণ করা হয় বাংলার ঐতিহ্য শীতের পিঠা পরিবেশন করে



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সিলেট সেন্টারের উদ্যোগে কোয়ান্টাম বর্ষায়ন ২০১১ উপলক্ষে আয়োজিত হয় মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে পদ্মা আবাসিক এলাকায় আয়োজিত বর্ষায়নে আগত অতিথিরা



লন্ডনে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি আয়োজিত বর্ষায়ন কার্যক্রম



নিউইয়র্কে আয়োজিত কোয়ান্টাম বর্ষায়নে আলোচনা করেন তাজিয়া ইউসুফ



অস্ট্রেলিয়ার সিডনিতে আয়োজিত বর্ষায়নের অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম পরিবারের মহিলা সদস্যদের একাংশ



মহাখালী শাখায় বর্ষায়নের বর্ণাঢ্য অনুষ্ঠানে মঞ্চস্থ নাটকের একটি দৃশ্য



কানাডায় অটোয়ায় বর্ষায়নের বিশেষ মেডিটেশনে আত্মমগ্ন অতিথিরা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি ২০১১ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহুতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/৩/১১ শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ থ্রিনিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : info@quantummethord.org.bd

নতুন ওয়েবপেজ
'আপনার প্রশ্ন :
গুরুজীর জবাব'
উদ্বোধন করলেন মা-জী



হাজারো প্রশ্নোত্তর নিয়ে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের নতুন একটি পেজ উদ্বোধন করলেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী গত ২৬ ফেব্রুয়ারি। ১ জানুয়ারি, ২০১১ নতুন ওয়েবসাইট প্রকাশের পর থেকেই ব্যাপক পাঠকপ্রিয়তা পাওয়া এ পেজটিকে ঢেলে সাজানোর কাজ করা হয় গত দুমাসে। নতুন আসিকে সাজানো এ পেজটিতে এখন ১৩টি শিরোনামের অধীনে আরো অনেকগুলো ক্যাটাগরিতে বিভক্ত ১৫ শ'রও বেশি প্রশ্নোত্তর পাওয়া যাচ্ছে। সহজ উপস্থাপনার কারণে হাজারো প্রশ্ন থেকে পাঠক তার প্রয়োজনীয় প্রশ্নটি সহজেই খুঁজে পাচ্ছেন।

মার্চ ২০১১-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ২ মার্চ
সজ্ঞা জালালি : ১৬ মার্চ
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স : ১৮ ও ১৯ মার্চ
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স ঢাকা : ৪ ও ৫ মার্চ
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাঙ্ক কোর্স পুরুষ : ১৮ ও ১৯ মার্চ
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স ঢাকা : ১১ ও ১২ মার্চ
লামা সাফারি : ৪ ও ৫ মার্চ
লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন : ১০, ১১ ও ১২ মার্চ
লামা প্রো-মাস্টার কোয়ান্টায়ন কেন্দ্র : ১৭, ১৮ ও ১৯ মার্চ
মিরপুর : ২১, ২২ ও ২৩ মার্চ

লামায় আবশ্যিক

লামায় কোয়ান্টামমে সিভিল ইলেক্ট্রিক ইলেক্ট্রনিক এগ্রিকালচার ও কম্পিউটার- এসব বিষয়ে ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার এবং শিশুকাননের জন্যে শিক্ষক ব্রাদার আয়া ও বুয়া আবশ্যিক।
যোগাযোগ : ৩১/ভি শিলাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক। শান্তিনগর, ঢাকা।



দ্বাদশ নির্বাহী ওয়ার্কশপে গুরুজী

সুখী জীবনের মেডিটেশন ঘরে ঘরে পৌঁছে দিন

কোয়ান্টামের ১৯ তম বছরে

সুখী জীবনের মেডিটেশন ঘরে ঘরে পৌঁছে দিতে হবে। নিয়মিত এর অনুশীলনেই ঘটবে আমাদের অন্তর্গত শক্তির জাগরণ। আমাদের প্রত্যেকের ভেতরেই রয়েছে অফুরন্ত শক্তি ও সম্ভাবনার এক অমিত উৎস। আর এ শক্তি ও সম্ভাবনার সমন্বিত জাগরণ ঘটলে একসময় তা পরিণত হবে অপরিস্রব সজ্ঞাশক্তিতে। তখন 'আমি'র পরিবর্তে ধ্বনিত হবে 'আমরা'। বদলে যাবে আমাদের জীবন।

গত ৪ ও ৫ ফেব্রুয়ারি অনুষ্ঠিত দ্বাদশ নির্বাহী ওয়ার্কশপে এ কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। ঢাকার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউশন মিলনায়তনে সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে গুরুজী বলেন, ২০১০ সালকে আমরা কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসে উচ্ছ্বসিত হওয়ার বছর হিসেবে ঘোষণা করেছিলাম। পরম করুণাময় আমাদের সবাইকে সে উচ্ছ্বাসের জোয়ারে উচ্ছ্বসিত হওয়ার সুযোগ দিয়েছেন। যার ফলে গত বছর সহস্র অংশগ্রহণকারী নিয়ে পৃথিবীর ইতিহাসে সবচেয়ে সফল এবং সর্ববৃহৎ মেডিটেশন কোর্স 'শোকরানা উচ্ছ্বাস' আমরা সম্পন্ন করতে পেরেছি।

আমরা শুরু করেছিলাম 'শূন্য' থেকে। ধাপে ধাপে তা-ই ইতিহাস সৃষ্টি করেছে। যে কাজগুলোকে অসম্ভব মনে করা হতো পরম



করুণাময়ের

অনুগ্রহে সে কাজগুলো আমরা সাফল্যের সাথে সম্ভব করেছি। এ সাফল্যের মূলে ছিলো কর্মকৌশল, জনশক্তি এবং উপকরণ- এ তিনটির সু-সমন্বয় এবং সদ্ব্যবহার। সেই সাথে লাখো মানুষের শুভকামনা।

গুরুজী বলেন, মনের জট খুলুক, আত্মজাগরণ ঘটুক- সার্বজনীন এ বাণীটি দিয়েই আমরা কোয়ান্টামের ১৯ তম বছর ২০১১-এর পথে যাত্রা শুরু করেছি। এখন থেকে প্রতি বৃহস্পতিবার কোয়ান্টাম পরিবারের প্রতিটি সদস্যের ঘরে ঘরে সুখী জীবনের মেডিটেশন অনুশীলন এবং চারপাশের সবাইকেও এতে অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এ অনুশীলনে ধীরে ধীরে খুলে যাবে মনের সকল জট।

জট মানেই জটিলতা, সহজ সরল পথ বাদ দিয়ে বাঁকা পথ খোঁজা। কিংবা এ জট হতে পারে সন্দেহ সংশয় অথবা ভ্রান্ত ধারণা। যা শারীরিক মানসিক পেশাগত আর্থিক- যেকোনো ক্ষেত্রে মানুষকে পিছিয়ে দেয়। আর মনের এ জট খুললেই ঘটবে আমাদের আত্মশক্তির জাগরণ। আত্মজাগরণের মাধ্যমেই আমরা সজ্ঞে লীন হতে চাই। আরো বিকশিত করতে চাই আমাদের সৎসজ্ঞাকে।

অবসরের পর কী
করবো সে মনছবি
এখন পরিষ্কার

মো. শরফুল আলম



পরিবারের সদস্যদের উৎসাহে কোয়ান্টাম কোর্সে আসি। তাদের মতে আমার জন্যে এ কোর্স খুব প্রয়োজন। কয়েক মাস পর অবসর জীবন শুরু করবো। তখন কী করবো- এ নিয়ে আগে কখনো ভাবি নি। এখানে এসে মনছবি করার চেতনা জাগ্রত হয়েছে। একটি মনছবি নির্মাণ করতে পেরেছি। আমি এখন নিশ্চিত কারণ আমি জানি অবসর জীবনে কী করবো এবং কোন দিকে এগিয়ে যাবো।

এ কোর্সে এসে আমি দুটি বিষয়ে সাফল্য অর্জন করেছি। আমি একজন চেইন স্মোকার ছিলাম। প্রতিদিন ৪০টি সিগারেট লাগতো আমার। কোর্সের ৩য় ও ৪র্থ দিনে আমি মাত্র ৩ বার ধূমপান করেছি। আশা করি, আগামী কয়েক দিনের মধ্যে পুরোপুরি ছেড়ে দিতে পারবো।

দ্বিতীয়ত, খুব পারফেকশনিস্ট ছিলাম আমি। সামান্য ব্যাপারেই প্রচণ্ড রেগে যেতাম। এখন দৈনন্দিন অনেক বিষয়ে রাগ-ক্ষোভ-উত্তেজনা নিয়ন্ত্রণ করতে পারি।

[মো. শরফুল আলম, সচিব, বাংলাদেশ সরকার। ৩২৬ ব্যাচে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে দেয়া তার বক্তব্যের অংশ বিশেষ]

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওয়ার্কশপ ২৫ মার্চ

২৫ মার্চ ঢাকার আইডিইবি হলে সকাল ৯টা থেকে বিকেল সাড়ে ৪টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওয়ার্কশপ। শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী-র পরিচালনায় শুধুমাত্র সাইকি কোর্স সম্পন্নকারীদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হবে এ ওয়ার্কশপ।

কোয়ান্টাম মেথড ৩২৭ তম কোর্স

তারিখ : ১১, ১২, ১৩ ও ১৪ মার্চ
ভেন্যু : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ। কাকরাইল

জাতীয় অধ্যাপক ডা. নূরুল ইসলাম। প্রখ্যাত চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও দেশের সর্বোচ্চ চিকিৎসা বিদ্যাপীঠ বিএসএমএমইউ (তৎকালীন আইপিজিএমআর)-এর মূল রূপকার। আশির দশকে তৃতীয় বিশ্ব আলোড়ন সৃষ্টিকারী জাতীয় ওষুধনীতি প্রণয়নের অন্যতম পুরোধা হিসেবেও তিনি বিশ্বজোড়া খ্যাতির অধিকারী। ডা. নূরুল ইসলাম বাংলাদেশে ধূমপান বিরোধী আন্দোলনের পথিকৃৎ। দেশের সর্বপ্রথম বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয় ইউএসটিসি প্রতিষ্ঠা তার জীবনের একটি উল্লেখযোগ্য কীর্তি। বাংলাদেশের সর্বোচ্চ রাষ্ট্রীয় সম্মান স্বাধীনতা পদকে ভূষিত এ কালজয়ী চিকিৎসক ১৯৯৩ সালে জাতীয় পাবলিক লাইব্রেরি মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রথম শিথিলায়ন ক্যাসেটের প্রকাশনা অনুষ্ঠানে চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে মেডিটেশনকে স্বীকৃতি দিয়েছিলেন। গত ২১ জানুয়ারি জাতীয় প্রেস ক্লাবে ‘হৃদরোগ নিরাময়ে মেডিটেশন সিডির প্রকাশনা’ অনুষ্ঠানে তিনি প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন। সে অনুষ্ঠানে প্রদত্ত তার সময়োগযোগী ও দিক-নির্দেশনামূলক ভাষণ নিয়েই আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

প্রশান্তি ও সুস্থ জীবনাচার হৃদরোগ নিরাময় করে

জাতীয় অধ্যাপক ডা. নূরুল ইসলাম

ধূমপান, কোলেস্টেরল বা চর্বিযুক্ত খাবার, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ইত্যাদি করোনারি হৃদরোগের অন্যতম কারণ। প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থায় শুধুমাত্র ওষুধ, এনজিওপ্লাস্টি বা অপারেশনের মাধ্যমে রোগীর রক্তচাপের চিকিৎসা করা হয়। কিন্তু চিকিৎসকজীবনের দীর্ঘ অভিজ্ঞতায় আমি দেখেছি, অত্যধিক মানসিক চাপ ও দূশ্চিন্তা হৃদরোগের একটি অন্যতম প্রধান অনুঘটক। যার কোনো সমাধান প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থায় নেই। তাই হৃদরোগ থেকে পরিপূর্ণ নিরাময়ের জন্যে প্রয়োজন ধূমপান বর্জন, জীবনাচারে পরিবর্তন ও টেনশনমুক্ত জীবন। আমি আমার রোগীদেরকেও এসব ব্যাপারে সচেতন হওয়ার পরামর্শ দিতাম। আর টেনশনমুক্ত জীবনের জন্যে মেডিটেশনের ভূমিকা এখন বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত।

মেডিটেশন ও জীবনাচার পরিবর্তনের মাধ্যমে হৃদরোগ মুক্ত হওয়ার জন্যে কোয়ান্টামের সদস্যদেরকে আমি অভিনন্দন জানাই। এদের অনেকেই অপারেশনপরবর্তী জটিলতায় আক্রান্ত হতে পারতেন, কিন্তু তা না হয়ে সঠিক সময়ে সঠিক চিকিৎসাটি তারা নিতে পেরেছেন। অপারেশনের চেয়ে ঝুঁকিহীন এমন একটি চিকিৎসাপদ্ধতির মাধ্যমে সুস্থ হওয়া সত্যিই ভাগ্যের ব্যাপার। হৃদরোগ মুক্তির অভিজ্ঞতা তাদের নিজেদের মুখেই আমি শুনেছি। সত্য বলেই সং সাহস ও সং উদ্দেশ্য নিয়ে তারা এ কথাগুলো আজ আমাদের সামনে তুলে ধরতে পেরেছেন। আর সত্য বলতে কোনো ভয় থাকা উচিত নয়। কারণ সত্য-মিথ্যার দ্বন্দ্ব শেষ পর্যন্ত সত্যই প্রতিষ্ঠিত হয়।

ইংরেজিতে ভাষান্তর করে তাদের এ কথাগুলোর ভিডিওচিত্র দেশে-বিদেশে দেখানো উচিত। লন্ডনের রয়েল কলেজের মিটিংয়ে আমি এ ভিডিও দেখাবো এবং তাদের বলবো- হয় আজ থেকে একে সত্য বলে গ্রহণ করুন অথবা মিথ্যা বলে প্রমাণ করুন। সমস্ত মেডিকেল জার্নাল, গবেষক ও বিশেষজ্ঞরা এক বাক্যে স্বীকার করেছেন যে, এটি সত্য। হৃদরোগ নিরাময়ের এ অন্যতম শ্রেষ্ঠ চিকিৎসাপদ্ধতি আবিষ্কারের জন্যে ডা. ডীন অরনিশকে নোবেল পুরস্কারে ভূষিত করা উচিত বলে আমি মনে করি। বিজ্ঞানসম্মত এ পদ্ধতি অনুসরণ করে আপনি যদি ভালো থাকতে পারেন তবে কেন অনর্থক কাটাছেঁড়া করবেন।

কার্ডিওলজির বইগুলোতেও এখন হৃদরোগ নিরাময়ের এ আধুনিক ধারণা প্রতিষ্ঠিত হয়েছে। *Hurst's: The Heart* বইটিতে বলা হয়েছে- ‘মেডিটেশন ও আত্মনিমগ্নতা জীবনে শৃঙ্খলা নিয়ে আসে। শরীর স্থির হয় এবং মন হয়ে ওঠে প্রশান্ত। এতে নিরাময়ের একটি অনুরণন সৃষ্টি হয়, যা হৃদরোগের ভীতিকর বুকব্যথা থেকে মুক্তি দেয় এবং জীবনমানের উন্নতি ঘটায়। হৃদরোগীদের জীবনধারা পরিবর্তনের ক্ষেত্রে এর ভূমিকা রয়েছে এবং এটি এথেরোস্ক্লেরোসিসের বা করোনারি ধমনীতে জমে থাকা কোলেস্টেরলের নিঃসরণ ঘটায়।’ *Braunwald's Heart Disease* বইটিতে বলা হয়েছে- ‘মেডিটেশন, যোগ ব্যায়াম, গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস ব্যথা-বেদনা ও দূশ্চিন্তা দূর করে। এ পদ্ধতিতে মানসিক চাপ কমে ও রোগ নিরাময় সম্পন্ন হয়। মেডিটেশন রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে ও ইনসুলিনের কার্যকারিতাও বাড়ায়।’ এ প্রসঙ্গে ডা. ডীন অরনিশ তার বহুল আলোচিত ‘রিভার্সিং হার্ট ডিজিজ’ বইয়ে লিখেছেন- ‘হৃদরোগীরা কল্পনায় সবসময় দেখেন রক্তকণ্টক করোনারি ধমনী, কিন্তু তারা যখন পরিকল্পিতভাবে সুস্থ ও পরিষ্কার করোনারি ধমনী অবলোকন করেন তখন সত্যিই একসময় ধমনীর জমাটবদ্ধ কোলেস্টেরল ধীরে ধীরে নিঃসরিত হতে শুরু করে।’ কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের সদস্যদের সুস্থতা ও নিরাময়



লাভের অনুভূতি শুনে আমিও এর প্রমাণ পেয়েছি।

নজরুলের একটি কবিতায় আছে- ‘বিশ্বাস আর আশা যার নাই, যেও না তাহার কাছে।’ তাই জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রেই বিশ্বাস এবং আশাকে সঙ্গী করে রাখবেন। এই আশা এবং বিশ্বাসই আপনাকে সুস্থ করে তুলবে, সাফল্য এনে দেবে। আর সৃষ্টিকর্তা যা দিয়েছেন তার প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন অর্থাৎ শোকরগোজার থাকুন। কোয়ান্টামের সদস্যদের সুস্থতার মূলেও রয়েছে এই বিশ্বাস। বিশ্বাস করে এগিয়ে এসেছেন বলেই তারা আজ সুস্থ, হৃদরোগমুক্ত। নিঃসন্দেহে তারা ভাগ্যবান। তাদেরকে বলি- এ অভিজ্ঞতা আপনারা সবাইকে জানান, পত্রিকায় ছাপানোর ব্যবস্থা করুন। যারা হৃদরোগ থেকে মুক্তি চান, পরিত্রাণ চান, অপারেশনের ঝুঁকি থেকে দূরে থাকতে চান, বাঁচতে চান তাদেরকে জানান। মানুষের কল্যাণার্থে এ সুসংবাদ সবার কাছে পৌঁছে দেয়া সাংবাদিকদের একটি নৈতিক কর্তব্য বলে আমি মনে করি।

আমি আজ এখানে দাঁড়িয়ে যে কথাগুলো বললাম তাতে আমার পেশার কোনো ক্ষতি হবে না। আমার পেশা তার যোগ্য সম্মান নিয়েই বেঁচে থাকবে। ১৮ বছর আগে কোয়ান্টামের শিথিলায়ন ক্যাসেটের প্রকাশনা অনুষ্ঠানেও একজন চিকিৎসক হিসেবেই আমি বলেছিলাম- ‘শুধু ট্যাবলেট, মিকচার বা প্রেসক্রিপশন দিয়ে সব রোগমুক্তি সম্ভব নয়। কারণ প্রত্যেক চিকিৎসককেই তার পেশাগত জীবনে এমন কিছু রোগীর সংস্পর্শ আসতে হয় যাদের রোগের সাথে কোনো না কোনোভাবে টেনশন জড়িত। কাউন্সেলিং বা সং পরামর্শ, আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি এবং প্রশান্তিতে এ সমস্ত রোগের মুক্তি হয়। কারণ, অস্থির-অশান্ত আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আনতে পারে মেডিটেশন। যা এখন পাশ্চাত্যে বিজ্ঞান হিসেবে স্বীকৃত। তাই আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে কোয়ান্টাম মেথড চমৎকার কাজ করতে পারে। যেসব রোগে ওষুধের প্রয়োজন নেই কোয়ান্টামই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প।’ ‘প্রশান্তিতে মুক্তি’ শীর্ষক এই ভাষণটি পরবর্তীতে আমার ‘প্রেসক্রিপশন’ গ্রন্থেও সংকলিত হয়েছে।

আজ আবার আমরা এত মানুষ যে একটি সং উদ্দেশ্যে একত্রিত হয়েছি, এত মানুষ যে সুস্থ হয়ে উঠছে, উপকৃত হচ্ছে এর বিনিময়ে মহাজাতক স্বর্গবাসী হবে বলে আমার বিশ্বাস। আমি চাই, কোয়ান্টামের পরিধি সারা বিশ্বে বিস্তৃত হোক। তাতে আরো অসংখ্য মানুষ সুস্থতা ও নিরাময়ের সন্ধান পাবে।

পরিশেষে এটাই বলি- আপনার সুস্থতা ও নিরাময়ের দায়িত্ব নিতে হবে আপনাকেই। তাই সুস্থ হৃদযন্ত্র তথা সুস্থ সুন্দর জীবন যাপনের জন্যে সবসময় শোকরগোজার থাকুন। প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। নিয়মিত হাঁটুন, ব্যায়াম করুন এবং টেনশনমুক্ত জীবনযাপন করুন। সবচেয়ে বড় কথা, বিশ্বাস এবং আশা যার নেই, তার কাছ থেকে দূরে থাকুন। সবসময় আশাবাদী, বিশ্বাসী ও ভালো মানুষদের সংস্পর্শে থাকুন। আপনি নিঃসন্দেহে ভালো থাকবেন।

অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

অধ্যাপক ডা. নূরুল ইসলামের ডায়েরি থেকে-

“বিশ্বাস আর আশা যার নাই, যেও না তাহার কাছে
নড়াচড়া করে, তবুও সে মড়া, জ্যান্ত সে মরিয়াছে।
শয়তান তারে শেষ করিয়াছে, ঈমান লয়েছে কেড়ে,
পরাণ গিয়াছে মৃত্যুপুরীতে ভয়ে তার দেহ ছেড়ে।”

-কাজী নজরুল ইসলাম

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। আমি কোয়ান্টামের ১৯ তম বছরের শুরুতে ৩২৫ তম কোর্সে অংশগ্রহণ করি। ৪ দিনে প্রায় ৪০ ঘণ্টা আপনার একক বক্তব্যের প্রতিটি কথা সম্পূর্ণ চেতনায় নিমগ্ন হয়ে, গভীর মনোযোগে প্রথম দিন থেকেই শুনতে উৎসাহিত হয়েছি।

আপনার বক্তব্যের প্রতিটি কথা ছিলো অত্যন্ত প্রাসঙ্গিক ও ইতিবাচক শব্দমালায় পূর্ণ। আপনার ধৈর্য ও জ্ঞানের গভীরতায় আমি অভিভূত/ মুগ্ধ হয়েছি। আপনার প্রতিটি কথা এতই সুস্পষ্ট, জ্ঞানসমৃদ্ধ ও অকাট্য যে, যেকোনো ব্যক্তির মনেই এ কথাগুলো গভীর অনুভূতির সৃষ্টি করে। এর বিপরীতে বিরূপ কোনো চিন্তার সুযোগ নেই। ৪০ ঘণ্টা কেন আরও অনেক বেশি সময়ও বিরাট অডিয়েন্স পিনপতন নীরবতায় আপনার বক্তব্যগুলো অন্তরের অন্তস্তলে স্থান করে নেবে।

আপনার উপদেশগুলো বর্তমান সময়ের ব্যস্ত ও হতাশাগ্রস্ত সকল মানুষের জন্যে পথনির্দেশক ও

পাথের হয়ে থাকবে। সুস্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রেখে দৃঢ় মনোবলে চলার পথে এ কোর্স অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। অবশ্যই এটি অভূতপূর্ব, অসাধারণ ও সময়াপযোগী।

আমার দীর্ঘ চলার পথে আপনার বর্ণিত উপদেশগুলো প্রথম থেকেই বাস্তবে মেনে চলতে চেষ্টা করেছি। কিন্তু সেগুলো এত গোছানো ছিলো না যা এ কোর্সে এসে আমি গুছিয়ে নিয়েছি। এ কোর্স আমাকে অনাবিল প্রশান্তি এনে দিয়েছে। তাই প্রতিনিয়ত হৃদয়ের অন্তস্তলে থেকে কায়মনোবাক্যে সৃষ্টিকর্তার কাছে সেই প্রথম দিন থেকেই গভীর অনুভূতিতে আপনার ও আপনার পরিবারের জন্যে, ফাউন্ডেশনের সবার সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু কামনা করছি। আপনার জন্যে দোয়া করে আমি তৃপ্ত হই। ফলে আমার দৃঢ় বিশ্বাস সৃষ্টিকর্তা এই দোয়া অবশ্যই কবুল করবেন।

আমি বিশ্বাস করি, দানের মানসিকতা সৃষ্টি ও দান করার সুযোগ করে দেয়া মহান সৃষ্টিকর্তার একটি

রহমত বিশেষ। দান প্রশান্তির একটি বড় মাধ্যম। ফাউন্ডেশনের ‘মাটির ব্যাংক’ এর মাধ্যমে দান সংগ্রহ একটি অনন্য উপায়।

বান্দরবান-এর মতো বিভিন্ন মহতী প্রকল্পে এ দানের টাকা ব্যবহারও একটি বিরাট সুযোগ বলে আমি উপলব্ধি করছি। দান বালা-মুসিবত ও রোগ-ব্যাধি দূর করে- এ কথাটি আমাদের বিশেষভাবে আকৃষ্ট করেছে। আমি পরম তৃপ্ত হবো যদি সৃষ্টিকর্তা এ মাটির ব্যাংকে প্রতিনিয়ত দান করার সুযোগ দান করেন এবং তিনি তা কবুল করেন।

পরিশেষে মহান সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করি, মানবতার কল্যাণে আপনারদের ত্যাগ ও মহতী উৎসর্গ তিনি যেন কবুল করেন।

শ্রদ্ধান্তে-

মো. মনজুরুল আলম, এফসিএ

চার্টার্ড একাউন্টেন্ট, সিনিয়র পার্টনার, এম. জে. আবেদীন এন্ড কোম্পানি



ধূমপানের প্রতিক্রিয়া মাত্র কয়েক মিনিটেই

না, বছরের পর বছর ধরে নয়, ধূমপানের কারণে মাত্র কয়েক মিনিটেই শরীরে এর প্রতিক্রিয়া হয়। একদল মার্কিন গবেষকের গবেষণা থেকে এ তথ্য জানা গেছে।

ধূমপানের ক্ষতির সময়সীমা নিয়ে গবেষকদের নতুন এ গবেষণায় দেখা গেছে, প্রথম সিগারেট পান করার ১৫ থেকে ৩০ মিনিটের মধ্যেই এর ক্ষতিকর প্রভাব মানুষের জিনকে আক্রমণ করে।

গবেষকরা বলেছেন, সিগারেটের যে রাসায়নিক পদার্থ ক্যান্সারের জন্ম দেয়, ধূমপানের ১৫ থেকে ৩০ মিনিটের মধ্যেই



মানবদেহে এর প্রতিক্রিয়া শুরু হয়।

ধূমপানবিরোধী আন্তর্জাতিক দাতব্য সংস্থা একশন অন স্মোকিং এন্ড হেলথ ক্ষুদ্র পর্যায়ে পরিচালিত এ গবেষণার ফলাফলকে ধূমপায়ীদের জন্যে একটি বড় ধরনের বিপদসংকেত বলে অভিহিত করেছে।

যুক্তরাষ্ট্রের জাতীয় ক্যান্সার ইনস্টিটিউটের অধ্যাপক ১২ জন ধূমপায়ী ব্যক্তির ওপর এ গবেষণা চালানো হয়। এতে সিগারেটের রাসায়নিক পদার্থের সঙ্গে ক্যান্সারের সম্পর্ক উদ্ঘাটন করা হয়েছে।

গবেষণার সঙ্গে সংশ্লিষ্ট যুক্তরাষ্ট্রের মিনেসোটা বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক স্টিফেন হিসেট বলেন, এটি একটি স্বতন্ত্র গবেষণা। এতে প্রথম বারের মতো ধূমপানের ক্ষতিকর সময়সীমা উদ্ঘাটন করা হয়েছে।

-দৈনিক প্রথম আলোর সৌজন্যে

ধূমপায়ী বাবা-মায়ের শিশুরা সাবধান

ধূমপানের স্বাস্থ্যঘাতী দিকগুলো সম্বন্ধে এখন আধুনিক মানুষ মাত্রই সচেতন। কিন্তু এখানেই শেষ নয়, আমাদের চারপাশের মানুষের- বিশেষত ভবিষ্যৎ প্রজন্মের স্বার্থে এ নিয়ে সচেতনতার প্রয়োজন আছে আরো। নিজেদের সন্তানদের সুস্থতার জন্যে ধূমপায়ীদের জানতে হবে বিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক গবেষণালব্ধ সাবধানবাণী; তা হলো-

ধূমপান শুধু ধূমপায়ীরই ক্ষতি করে না, বরং এটি পরোক্ষ ধূমপায়ীদের জীবনকেও দীর্ঘমেয়াদে করে তোলে অসুস্থ ও ঝুঁকিপূর্ণ। ধূমপায়ীদের অজ্ঞতার ফলে তার চারপাশের মানুষদের জীবনও হয়ে ওঠে ক্ষতিগ্রস্ত ও বিপন্ন। এ প্রসঙ্গে বিশেষজ্ঞদের সাম্প্রতিক গবেষণার ফলাফল বলছে- ধূমপায়ী বাবা-মায়ের সন্তানেরা উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হয়।

বিজ্ঞানীদের মতে, যেসব শিশু স্কুলে যাওয়ার বয়স হওয়ার আগেই বাবা-মায়ের পরোক্ষ ধূমপানের শিকার হয় তাদের উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি অধূমপায়ী বাবা-মায়ের সন্তানদের তুলনায় শতকরা ২১ ভাগ বেশি। তারা বলেন, এটি আসলেই মারাত্মক। কারণ এসব শিশু সারাজীবন ধরে উচ্চ রক্তচাপে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বয়ে বেড়ায়। সেই সাথে থাকে স্ট্রোক ও হৃদরোগের মতো প্রাণঘাতী অসুখের আশঙ্কা। আর শৈশব থেকেই যারা এমন বাড়তি রক্তচাপে ভোগে তাদের ক্ষেত্রে পরবর্তীতে হার্ট এটাকের ঝুঁকি এমনিতেই অনেক বেশি। শুধুমাত্র এমন পরোক্ষ ধূমপানের কারণেই যুক্তরাষ্ট্রে বর্তমানে হৃদরোগীর সংখ্যা প্রায় ২৭ মিলিয়ন। তাই ধূমপানের প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষ ক্ষতি সম্বন্ধে আমাদের সচেতন হতে হবে এখনই।

-টাইম, ২৪ জানুয়ারি ২০১১, অবলম্বনে

ফাস্টফুডে শিশুর আইকিউ দুর্বল হয়

বয়স তিন বছর হওয়ার আগে যেসব শিশুকে চিপস, পিৎজা ও বার্গারের মতো ফাস্টফুড বেশি খাওয়ানো হয়, তাদের বুদ্ধিমত্তা বা আইকিউ দুর্বল হয়ে থাকে। সাম্প্রতিক গবেষণায় এ তথ্য পাওয়া গেছে বলে দাবি করেছেন একদল ব্রিটিশ গবেষক। ব্রিস্টল বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি প্রকল্পের আওতায় এ গবেষণা চালানো হয়। গবেষণা প্রতিবেদনটি জার্নাল অফ এপিডেমিওলজি এন্ড কমিউনিটি হেলথ সাময়িকীতে প্রকাশিত হয়।

গবেষকেরা হুঁশিয়ার করেছেন, বেশি করে ফাস্টফুড খাওয়ার ফলে এসব শিশুর মস্তিষ্কের ক্ষমতা স্থায়ীভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। একই বয়সী যেসব শিশুকে ফলমূল, শাকসব্জিসহ ঘরে তৈরি পুষ্টিকর খাবার খাওয়ানো হয়, তাদের সঙ্গে ফাস্টফুড খাওয়া শিশুর আইকিউয়ের ব্যবধান হতে পারে পাঁচ পয়েন্ট। গবেষকদের মতে, তিন বছর বয়সের আগে যেসব শিশু প্রচুর পরিমাণ ফাস্টফুড খায় এবং পরবর্তী সময় তাদের খাবার ও খাদ্যাভ্যাসে পরিবর্তন ঘটালেও আইকিউর কোনো উন্নতি হয় না।

গবেষকেরা বলেন, একটি শিশুর জন্যে প্রথম তিনটি বছর পুষ্টিকর খাবার খাওয়ার বিষয়টি খুব গুরুত্বপূর্ণ। এ সময় মস্তিষ্ক সবচেয়ে দ্রুত বাড়ে। তাঁদের মতে, যেসব শিশু ওই বয়সে চর্বি ও চিনিযুক্ত এবং প্রক্রিয়াজাত খাবার বেশি খায়, তারা প্রয়োজন অনুযায়ী ভিটামিন ও পুষ্টি পায় না।

গবেষক পলিন এম্রেট ও কেট নর্থস্টোন বলেন, তিন বছরের কম বয়সী শিশুর জন্যে শাকসব্জি ও ফলমূল খুব প্রয়োজনীয় খাবার। এসব খাবারে প্রচুর পুষ্টি থাকে, যা দ্রুত বাড়তে থাকা মস্তিষ্কের জন্যে উপকারী। এতে শিশুদের মেধাশক্তি সবল হয়। আর তা হয় স্থায়ীভাবে। এর সুফল দেখা যায় পাঁচ বছর পর, অর্থাৎ আট বছর বয়সে। বয়স তিন বছর পার হওয়ার পর মস্তিষ্কের বৃদ্ধির হার কমে যায়। এ কারণে শিশুরা তখন পুষ্টিমানসম্পন্ন ভালো খাবার খেলেও তা আইকিউর বেলায় আগের মতো কার্যকর ভূমিকা রাখতে পারে না।

-দৈনিক প্রথম আলোর সৌজন্যে

ধ্যান ও বিজ্ঞানের সমন্বয়ে চমৎকার নিরাময়

মো. আব্দুল আজিজ খান



কর্মক্ষেত্রে প্রতিটি মুহূর্তই আমার জন্যে চ্যালেঞ্জিং। স্বাভাবিকভাবেই সবসময় রাগ নিয়ন্ত্রণে রাখা সম্ভব হতো না। বাসায়ও এর প্রকাশ ঘটতো অনেক সময়। মেডিটেশন বিষয়ক একটি সেমিনারে গিয়ে

এত ভালো লাগলো যে, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণের সিদ্ধান্ত নিলাম।

দেশে-বিদেশে বহু সেমিনারে অংশ নিয়েছি। কিন্তু এ কোর্সে ৪ দিন গুরুজীর বক্তব্য শুনে আমি মুগ্ধ ও অভিভূত। এখানে নিরাময়ের ক্ষেত্রে বিজ্ঞানকে চমৎকারভাবে সম্পৃক্ত ও সন্নিবেশিত করা হয়েছে। বর্তমানে আধুনিক যে সমাজব্যবস্থা তাতে মেডিটেশনের অনুশীলন আমাদের প্রতিটি মানুষের জন্যেই অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

[মো. আব্দুল আজিজ খান, ম্যানেজিং ডিরেক্টর, তিতাস গ্যাস ট্রান্সমিশন এন্ড ডিস্ট্রিবিউশন লি.। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১২ বছরের এজমা ও রাইটার্স ক্র্যাম থেকে মুক্ত

ফাহিমা আক্তার



৯৮ সাল থেকে আমি ব্রুক্সিয়াল এজমায় ভুগছি। প্রচণ্ড শ্বাসকষ্টে ধীরে ধীরে কর্মক্ষমতা হারিয়ে ফেলছিলাম। অল্পতেই হাঁপিয়ে উঠতাম, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে পারতাম না। ইনহেলার ব্যবহার করেছি, স্টেরয়েড

খেতাম। আমাকে নেবুলাইজও করতে হতো।

রাইটার্স ক্র্যাম নামে একটি সমস্যা ছিলো আমার। কলম ধরলে হাত প্রচণ্ড কাঁপতে থাকে, সেইসাথে ব্যথাও হয়। লেখা এলোমেলো হয়ে যায়। শিক্ষিত মানুষ হয়েও আঙুলের ছাপ দেয়ার চেয়ে কষ্টের আর কিছু ছিলো না। এছাড়া আমার সারা শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা ছিলো। কিছুক্ষণ বসে থাকলেই হাত-পা ফুলে যেত।

আমার স্বামী একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। বাসায় তার সাথে মেডিটেশন চর্চা করে আমার শ্বাসকষ্ট অনেকটা দূর হয়ে গেল। কোর্সে এসে ৪ দিন এসি রুম ছিলাম, ঠান্ডা পানি দিয়ে ওজু করেছি। কিন্তু শ্বাসকষ্ট বা পা ফোলা এরকম কিছুই হয় নি।

এখন ইনহেলার নিতে হয় না। কোনো ওষুধও খাচ্ছি না। রক্ত-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি। ৩য় দিন থেকে স্বাভাবিকভাবে লিখতেও পারছি। হাতে কোনো ব্যথা হয় নি। শারীরিক সুস্থতার পাশাপাশি আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজনেই একই চেষ্টনায় উজ্জীবিত হওয়ায় পারিবারিক শান্তিও এখন অনেক বেড়েছে।

[ফাহিমা আক্তার, গৃহিণী। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে নতুনভাবে আবিষ্কার করেছি

সৈয়দা রোকেয়া বেগম

কোয়ান্টাম কোর্সের ৪র্থ দিন শিষ্টকাননের বাচ্চাদের প্যারেড ও ডিসপ্লের ভিডিও ফুটেজ দেখে আমি রীতিমতো অভিভূত ও স্তব্ধ! একজন মানুষের চেষ্টায় এত বড় কিছু করা সম্ভব! আমি এত আবেগাপ্ত হয়েছি যে, ভিডিওটি দেখার সময় আমি ভীষণভাবে শিহরিত হয়েছি!

এতদিন ভাবতাম- আমার তো সবকিছুই আছে। পরিবার সন্তান সবাইকে নিয়ে আমি বেশ আত্মতৃপ্ত ছিলাম। কিন্তু এ কোর্সে এসে আমি নিজেকে পরিপূর্ণ মানুষ হিসেবে আবিষ্কার করতে পেরেছি। উপলব্ধি করেছি, আমারও অনেক কিছু দেয়ার আছে, নেয়ার আছে, পাওয়ার আছে।

শৈশব থেকে আমার প্রচণ্ড সাইনাসের সমস্যা। কোর্সের প্রথম ২ দিনও আমার সাইনাসের সমস্যা ছিলো অথচ শেষ দিন একেবারেই নেই। একবার ক্রিকেট বলের আঘাতে আমার হাঁটুতে ব্যথা পাই। এখানে এসে মেডিটেশন করার পর সেই হাঁটুর ব্যথা ভালো হয়ে গেছে। সিঁড়ি বেয়ে ৪ তলায় উঠছি, আমার কোনো সমস্যা হচ্ছে না।

[সৈয়দা রোকেয়া বেগম, সংবাদ পাঠিকা, বাংলাদেশ টেলিভিশন ও বাংলাদেশ বেতার, ডকুমেন্টারি ফিল্ম নির্মাতা। ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রত্যয় জেগেছে ॥ আমাকে বাঁচতে হবে

ডা. এ কে আজিজ হাসান

এমন একটি মহৎ আয়োজনে অংশ নিতে পেরেছি বলে আল্লাহর কাছে আমি গভীরভাবে কৃতজ্ঞ। এ কোর্সের মাধ্যমে স্রষ্টা আমাকে বদলে যাওয়ার পথ দেখিয়েছেন। ৪ বছর আগে আমার হার্ট এটাক হয়। মানসিকভাবে আমি কিছুটা দুর্বল হয়ে পড়ি। গত মাসেও মারাত্মক শ্বাসকষ্ট নিয়ে ২ বার হাসপাতালে ভর্তি ছিলাম।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমি এখন অনেক সুস্থ। আমার ভেতরে প্রত্যয় জেগেছে যে, আমাকে বাঁচতে হবে। আমরা জানি, নেতিবাচক মনোভাব মানুষের জীবনীশক্তি নষ্ট করে দেয়। ব্যর্থতার দিকে না তাকিয়ে আল্লাহ মানুষকে যে অসাধারণ ক্ষমতা দিয়েছেন তা-ই নতুনভাবে উপলব্ধি করেছি এখানে এসে।

আমার এক আত্মীয়ের পারিবারিক জীবনে কিছু সমস্যা হচ্ছিলো। এ নিয়ে আমরাও বেশ চিন্তিত ছিলাম। তারা স্বামী-স্ত্রী দুজন এ কোর্স করার পর এখন বেশ সুখী। আমি মনে করি, প্রত্যেক মানুষের জীবনে ধ্যানের এ সুযোগটি দরকার। এ কোর্সের মাধ্যমে আধ্যাত্মিকতার চেতনা জাগ্রত হওয়া এবং জীবনে তা বাস্তবায়ন করার পথ খুঁজে পাওয়া- আল্লাহ তায়ালার এক অশেষ রহমত।

[ডা. এ কে আজিজ হাসান, জেনারেল ফিজিশিয়ান। ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মেডিটেশনের মাধ্যমে নিজের শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গকে ইতিবাচক শক্তি যুগিয়েছি

রুবীনা হোসেন ফারুক

২ বছর আগে আমার ক্যাম্পার ধরা পড়ে। ব্যাংককে আমার চিকিৎসা করানো হয়। ওখানে ডাক্তাররা বললেন, আমার শরীরে ক্যাম্পার সেলের সংখ্যা স্বাভাবিকের তুলনায় দশগুণ বেশি। তখন আমার মনে হলো জীবনটা বোধহয় এখানেই শেষ হয়ে গেল। আমি খুব একাকিত্ব অনুভব করলাম। কিন্তু স্রষ্টা আর নিজের নিরাময় ক্ষমতার ওপর অসীম বিশ্বাস নিয়ে আমি মেডিটেশন শুরু করলাম। আমি আমার দেহের অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের সাথে কথা বলা শুরু করলাম। প্রবল বিশ্বাসে প্রতিটি অঙ্গকে বললাম, আমি সুস্থ হতে চাই, আমি সুস্থ হবো। আমাকে নিরাময়ে সাহায্য কর।

এ ২ বছরে আমি দীর্ঘপথ পাড়ি দিয়েছি। আমার অনেক কষ্ট হয়েছে। ১৩টি কেমো দিতে হয়েছে। এর অনেক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া- চুল পড়া, শরীরব্যথা, বমি, হজমে সমস্যা ইত্যাদি। কিন্তু আমি আশা ছাড়ি নি। কারণ আমার কাজই হলো

মানুষকে ইতিবাচক চিন্তা করতে উদ্বুদ্ধ করা। ৮ বছর আগে আমি একটি প্রতিষ্ঠান গড়ে তুলেছি যেখানে ক্যারিয়ার

কাউন্সেলিং, হোটেল ম্যানেজমেন্ট-এর ওপর ট্রেনিং দিয়ে থাকি। এখানে মানুষকে প্রশিক্ষণ দিয়ে কর্মসংস্থানের উপযোগী করে গড়ে তোলা হয়। আমার প্রতিষ্ঠান থেকে একজন মানুষ সাবেলম্বী হয়ে নিজের পায়ে দাঁড়াতে এটাই আমার স্বপ্ন ও লক্ষ্য।

কোয়ান্টাম কোর্স আমার জীবনে এক ব্যাপক পরিবর্তন এনে দিয়েছে। ৪ দিনের এ কোর্স আমাদের জীবনে নিয়মানুবর্তিতা নিয়ে আসে। এখানে এসে উপলব্ধি করেছি যে, চিকিৎসকের পাশাপাশি নিরাময়ের জন্যে নিজেদের সক্রিয় ভূমিকা কত গুরুত্বপূর্ণ। ৪ মাস আগে আমার শরীরে ক্যাম্পারের ২টি দাগ দেখা গেছে। আমাকে আবারও কেমো নিতে হবে। আমি কোয়ান্টামে এসেছি যেন আরো দৃঢ়তার সাথে সবার সামনে দাঁড়াতে পারি। আমি জানি, আমি একা নই, আমাকে দোয়া করার জন্যে কোয়ান্টাম পরিবারের অনেক সদস্য আছে।

[রুবীনা হোসেন ফারুক, ডিরেক্টর- ইনস্টিটিউট অব হোটেল ম্যানেজমেন্ট এন্ড হসপিটালিটি। ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মেডিটেশনে নিজের বিশাল শক্তিকে অনুভব করতে পেরেছি

খন্দকার আনিসুর রহমান

১০ বছর ধরে আমি কোমর ব্যথায় ভুগছি। দেশে অনেক অর্থোপেডিক সার্জন দেখিয়েছি। তারা বলেছেন, স্পাইনে অপারেশন করতে হবে, তা না হলে আমি পঙ্গু হয়ে যাবো। ২০০৭ সালে ব্যাংককে চিকিৎসা করলে



তারা বললেন, আমার স্পাইনে কোনো সমস্যা নেই, ব্যায়াম করলেই ব্যথা ভালো হয়ে যাবে। কিন্তু দেশে ফিরে আসার পরও ব্যথা কমলো না।

আমার এক বন্ধুপত্নী আমাকে উদ্বুদ্ধ করেন এ কোর্সে আসার জন্যে। কোর্সে একনাগাড়ে ৪ দিন চেয়ারে বসে লেকচার শুনছি, যা গত ১০ বছরেও ভাবতে পারি নি। গত ৭/৮ বছর ধরে চেয়ারে বসে নামাজ পড়তে হতো। কোর্সের ৩য় দিন থেকে আমি মেঝেতে বসে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। মনের বন্ধ দুয়ার এখন খুলে গেছে। আমি প্রশান্তি অনুভব করছি। মেডিটেশনে নিজের ভেতরের বিশাল শক্তিকে অনুভব করতে পারছি।

[খন্দকার আনিসুর রহমান, নির্বাহী পরিচালক, প্রিজম বাংলাদেশ। ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন চশমা ছাড়াই টিভি দেখি

শাহজাহান আহমেদ বিকাশ



২০১০-এর জুলাই মাসে আমার মাইল্ড স্ট্রোক হয়। এ বয়সে স্ট্রোক করায় মানসিকভাবে আমি খুব বিপর্যস্ত ছিলাম। আমি পেশায় একজন চিত্রশিল্পী ও বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি ফ্যাকাল্টির চেয়ারপার্সন হিসেবে আমাকে সারাক্ষণ কাজে ব্যস্ত থাকতে হয়। স্ট্রোক করার পর চারজন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক দেখিয়েছি, তাদের কারো কথায় আমি আশ্বস্ত হতে পারি নি। আমি আসলে আরো বেশি কিছু শুনতে চাচ্ছিলাম। আমার এক ছাত্রীর পরামর্শে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ হই। অনেক কিছু পাওয়ার প্রত্যাশা নিয়েই আমি ৪ দিনের এ কোর্সে এসেছি।

স্ট্রোক করার পর থেকে চশমা ছাড়া সবকিছু ঝাপসা দেখতাম। টিভি দেখতেও সমস্যা হতো। কোর্সের ৩য় দিন শেষে বাসায় গিয়ে ভুল করে চশমা ছাড়াই আমি টেলিভিশনের সামনে বসেছি। হঠাৎ আনন্দে উত্তেজনায় আমি বিম্মিত হয়ে গেলাম। কারণ চশমা ছাড়াই আমি স্পষ্ট টেলিভিশন দেখতে পারছিলাম। কোর্সে এসে আরো অনেক পাওয়ার মধ্যে এটি আমার সর্বোচ্চ পাওয়া। এজন্যে সৃষ্টিকর্তার নিকট আমি গভীরভাবে কৃতজ্ঞ।

[শাহজাহান আহমেদ বিকাশ, সহযোগী অধ্যাপক, ইউনিভার্সিটি অফ ডেভেলপমেন্ট অলটারনেটিভ। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৮ বছর পর ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাচ্ছি

খন্দকার রবিউল্লাহ

প্রায় ১৮ বছর ধরে আমাকে ঘুমের ওষুধ খেয়ে ঘুমাতে হয়। এ কোর্সে এসে গুরুজীর পরামর্শমতো প্রথমদিনই আমি ওষুধ ছেড়ে দিয়েছি এবং আল্লাহর রহমতে সকাল পর্যন্ত নিশ্চিন্তে নির্বিঘ্নে ঘুমিয়েছি। গতকাল রাতে সময়মতো ওঠার মনছবি নিয়ে ঘুমিয়েছি এবং সকালে ঠিক সেই সময়েই উঠতে পেরেছি। কোয়ান্টা ভঙ্গি করে আমার মেরুদণ্ডের ব্যথা থেকেও মুক্তি পেয়েছি।

[খন্দকার রবিউল্লাহ, গৃহিণী। ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৩০ বছরের সাইনুসাইটিস আর নেই

মো. মাহবুবুল ইসলাম



প্রায় ৩০ বছর ধরে আমার সাইনুসাইটিসের সমস্যা। মাথায় ঠান্ডা পানি পড়লেই মাথাব্যথা শুরু হতো। এ সমস্যা থেকে পরিত্রাণের জন্যে গুরুজী কোর্সে বেশ কিছু পরামর্শ দিয়েছিলেন। কোর্সের ৩য় দিন মেডিটেশনে নিরাময় কক্ষে

গিয়ে গুরুজীর শিখিয়ে দেয়া টেকনিকগুলো অনুসরণ করলাম। মেডিটেশন শেষে তাৎক্ষণিকভাবে আমার খুব আরামবোধ হলো। এখন আমি প্রতিদিন সকালে ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করি। এ পর্যন্ত আমার সাইনাসের আর কোনো সমস্যা হয় নি।

[মো. মাহবুবুল ইসলাম, চাকরিজীবী। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন সুস্থ

মাহজাবীন পারভীন তৃষা

আমার হাত-পা অতিরিক্ত ঘামে। সারাক্ষণ টপ টপ করে ঘাম ঝরে। দীর্ঘ ১৩ বছর ধরে আমি এ সমস্যায় ভুগছি। পড়াশোনা করতে আমার অনেক সমস্যা হতো। হাতের ঘামে বই-খাতা ভিজে যেত। অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি কিন্তু কোনো সমাধান হয় নি। এছাড়াও আমার ৭ বছরের মাইগ্রেন। প্রচণ্ড মাথাব্যথায় প্রতিদিন আমি ব্যথানাশক ওষুধ খেতাম। কিছুদিন পর পরই হাই পাওয়ারের ওষুধও খেতে হতো। শারীরিক এ সমস্যাগুলোর কারণে আমার জীবন চরমভাবে বিপর্যস্ত হয়ে উঠলো। সে সময় এক বন্ধুর পরামর্শে আমি এ কোর্সে আসি।

এ কোর্স করার পর থেকে এখন আমার কোনো ধরনের ওষুধ খেতে হয় না। গুরুজীর শিখিয়ে দেয়া অটোজেশন অনুশীলন করে আমি এখন মাইগ্রেনের সমস্যা থেকে সম্পূর্ণ মুক্ত। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া যে, আমার হাত-পা এখন আর ঘামে না।

[মাহজাবীন পারভীন তৃষা, ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজ, এমবিবিএস ১ম বর্ষ। ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে অত্যন্ত শিক্ষণীয় এ কোর্স

রাফীক বিন সাঈদী

কোয়ান্টাম মেথড অত্যন্ত সুন্দর শিক্ষণীয় এবং উপভোগ্য একটি কোর্স। কোর্সটি করে মনে হচ্ছে, আমার সামনে জ্ঞানের এক নতুন দিগন্ত উন্মোচিত হলো। কোয়ান্টাম সম্বন্ধে জানার আগ্রহ থেকেই আমি এ কোর্সে এসেছি।



কারো কারো মতে, কোয়ান্টাম মেথড ইসলামি শরিয়া বিরোধী। কিন্তু কোর্সের ৪ দিন গুরুজীর বক্তব্য শুনে আমার উপলব্ধি— এটি শরিয়া বিরোধী তো নয়-ই বরং যারা ইসলামসম্মত জীবন যাপন করতে চান, তাদের জন্যে এ কোর্স অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ কোর্সে আলোচিত প্রায় প্রতিটি বিষয় কোরআন এবং হাদিসের আলোকে ব্যাখ্যা করা হয়েছে।

মেডিটেশন নতুন কোনো বিষয় নয়। নবী-রসুল, অলি-বুজুর্গরাও মেডিটেশন করেছেন। পার্থক্য শুধু পদ্ধতিতে এবং নামে। আল্লাহকে স্মরণ করার জন্যে একাগ্রচিত্ততা প্রয়োজন। আর সে একাগ্রতার নামই মেডিটেশন। আল্লাহ তায়ালা কোরআনেই মেডিটেশনের ব্যাপারে প্রচলন ইঙ্গিত দিয়েছেন। নবীজীও মেডিটেশন করেছেন। যার সুফল হলো— সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। এ কর্মব্যস্ত সুখী জীবনযাপনের বিজ্ঞানকে অনুসরণের জন্যেই মেডিটেশন জানা প্রয়োজন।

[রাফীক বিন সাঈদ, পরিচালক ও উপস্থাপক— সরল পথ লাইভ, দিগন্ত টেলিভিশন। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থতার বিশ্বাস ফিরে পেলাম

আহমেদ বকুল

গত বছর আমার হার্ট এটাক হয়। আমি সিলেটে থাকি। সেখানে অনেকেই আমাকে উদ্বুদ্ধ করলেন ঢাকায় এসে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিতে। কিন্তু আমি সাহস পাচ্ছিলাম না। বাসা থেকেই বের হতে পারি না, ঢাকায় এসে কোর্স করবো! হার্টটা যদি আবার বিগড়ে যায়। পরবর্তীতে সিলেটের একটি সেলে সাদাকায়নে অংশ নেয়ার পর সিদ্ধান্ত নিলাম, এ কোর্স করবোই।

কোর্সে এসে আলোচনা শুনে আর মেডিটেশন করে আমার মনোবল অনেক বেড়ে গেল। ২য় দিন সিঁড়ি বেয়ে আমি দোতলা পর্যন্ত উঠেছি। আমার বিশ্বাস ছিলো লিফট ছাড়াই আমি ৬ তলায়ও উঠতে পারবো। কোর্সের ৩য় দিন হিলিং মেডিটেশনে নিজের নিরাময় কামনার পাশাপাশি আমরা একে অন্যের জন্যে প্রার্থনা করেছি, তাই ভেতরে প্রচণ্ড এক শক্তি অনুভব করলাম। সেদিন আমি সিঁড়ি বেয়ে ৬ তলায় উঠেছি। এটি আমার কাছে অনেক বড় একটি পাওয়া।

[আহমেদ বকুল, লেখক। ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি বুঝতে পারি যে, মেডিটেশন করলে সুস্থ থাকতে পারবো। কিন্তু আমি দিনে ২ বার মেডিটেশন করছি না। করতে ইচ্ছে করে না তাই। কিন্তু আমি ২ বার মেডিটেশন করতে চাই। আমার কী করা উচিত?

উত্তর : আপনি ২ বার মেডিটেশন করতে চাচ্ছেন কিন্তু করতে পারছেন না কারণ মন চাইছে না। অতএব এখন মনকে রাজি করাতে হবে। মনকে কিছু পুরস্কার দেয়ার ব্যবস্থা করুন। মনকে উদ্বুদ্ধ করুন এবং নিয়মিত অটোসাজেশন দিতে থাকুন— আমি প্রতিদিন ২ বার মেডিটেশন করবো। আর যেদিন মেডিটেশন করা হবে না সেদিন নিজের জন্যে শান্তির ব্যবস্থা করবেন। কারণ পুরস্কারে অনেকে সন্তুষ্ট হয় না। কিন্তু শান্তির ব্যবস্থা করলে খুব সহজে কাজ হয়। তাই যেদিন মেডিটেশন করতে পারবেন না সেদিন মাটির ব্যাংকে টাকা রাখার ব্যবস্থা করবেন। এভাবে টাকার পরিমাণ বাড়তে থাকবে। টাকার মায়া বড় মায়া। তখন দেখবেন যে, বার বার এত টাকা দেয়ার চেয়ে নিয়মিত মেডিটেশন করা অনেক ভালো।

প্রশ্ন : আমরা জানি, মন হচ্ছে আত্মার বাহন। তাহলে মনের সাথে আত্মার সংযোগ কীভাবে সম্ভব?

উত্তর : মন যদি আত্মার বাহন হয় তাহলে এ যোগাযোগ অবশ্যই সম্ভব। যেরকম ঘোড়া যদি মানুষের বাহন হয় তো ঘোড়ার সাথে মানুষের যোগাযোগ কি সম্ভব না? যোগাযোগ হচ্ছে। ঘোড়াকে লাগাম পরিয়ে দিলেই সে মানুষের ইচ্ছেমতো চলবে। সেরকম মনকেও লাগাম পরাতে হবে। তাহলেই মন আত্মার ইচ্ছামতো চলবে।

আমরা ১৯৯৩ সাল থেকে বলে আসছি যে, ৭৫ ভাগ রোগ হচ্ছে মনোদৈহিক। এগুলো ভালো করার জন্যে কোনো ওষুধের দরকার নেই। মনের জট খুলে গেলে এ রোগগুলো এমনভাবেই ভালো হয়ে যাবে। অতএব মনের জট খুলতে হবে। ২৫% রোগ ব্যাকটেরিয়া ভাইরাসজনিত। এগুলো হচ্ছে শরীরের জট। শরীরে ব্যাকটেরিয়া ভাইরাস আক্রমণ করলে এর জন্যে ওষুধ দরকার। এটা ওষুধে ভালো হবে। কিন্তু মনের জট ওষুধে খুলবে না।

অনেকে অবাক হয়েছেন যে, চারদিন বসে থাকবে, কোনো ওষুধ-পথ্য ছাড়া আলোচনা শুনে আর মেডিটেশন করে অসুখ ভালো হয়ে যাবে? আমরা বলেছি যে, হ্যাঁ, হবে। কারণ এই আলোচনা শুনে শুনে মেডিটেশন করতে করতে মনের জট খুলে যাবে। মনের জট যখন খুলে যাবে তখন ৭৫ ভাগ মনোদৈহিক রোগ ভালো হয়ে যাবে। আমাদের সূত্র কিন্তু খুব সহজ। আমরা বলেছি— আসুন, মনের জট খুলে যাবে। আপনি ভালো হয়ে যাবেন।

আসল জট আমাদের মনের। আমাদের যত সমস্যা শারীরিক মানসিক পারিবারিক সামাজিক যা-ই হোক— জট হচ্ছে মনের। স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ভুল বোঝাবুঝি, ভাই-বোনদের মাঝে যে খারাপ সম্পর্ক; আসলে জটটা কোথায়? জট আমাদের মনে। তাই মনের এই জট খোলাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। মেডিটেশন মনের জটটাকে খুলে দেয়। যখন আপনি আত্মনিমগ্ন হবেন, আত্মা যখন মনের ওপর লাগাম বসাতে পারবে তখনই মন শৃঙ্খল হতে, জট খুলে যাবে।

সুতরাং একত্রে রাখলে জট পাকিয়ে যায় কেন? কারণ স্ট্রেট লাইন নেই। অর্থাৎ এই সুতার মধ্যে কোনো লাগাম নেই, যে কারণে জট পাকায়। আবার একটা সুতা যখন পেঁচিয়ে রাখা হয় তখন একটার

সাথে একটা লাগে না, কারণ এটা একটা স্ট্রেট লাইন। জট পাকায় যখন কয়েল ছাড়া এমন রেখে দেয়া হয় তখন। এ জটটা খুলতে পারলেই শরীর মন পরিবার সমাজ সৃজনশীলতা সর্বক্ষেত্রে আপনি সফল হবেন। যখন আমরা মেডিটেশনে আসি তখন মনের ওপরে লাগামটাকে আমরা লাগাতে পারি। মনটা আমার নিয়ন্ত্রণে চলে আসে এবং জটগুলো খুলে যায়।

প্রশ্ন : আমি গত ৩১ ডিসেম্বর ২০১০ তারিখে জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ে এমবিএ এডমিশন টেস্টে রিটেনে পাস করে ভাইভার জন্যে সিলেক্ট হই। কিন্তু ভাইভা পরীক্ষার পর চূড়ান্ত মেধা তালিকায় নির্বাচিত হতে পারি নি। এর জন্যে মাটির ব্যাংকে নিয়ত ছিলো। এখন আমার কী করা উচিত? আমি নিয়তের বাকি অর্থ দেবো কি দেবো না? চাপ না পাওয়ায় আমি মানসিকভাবে কষ্টে আছি। কী করবো জানাবেন। আমার জন্যে দোয়া করবেন।

উত্তর : আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি। আপনার প্রস্তুতিতে কোথাও ঘাটতি ছিলো। চাপ পান নি তাতে কী হয়েছে? সামনে আরো সুযোগ আছে। সেখানে চাপ পাওয়ার জন্যে চেষ্টা করুন। সেজন্যে ভালোভাবে প্রস্তুতি নিন। আর যেহেতু নিয়ত ছিলো যে, চাপ পেলে দেবেন, চাপ না পাওয়ার কারণে মাটির ব্যাংকে দেয়ার আর কোনো বাধ্যবাধকতা নেই। কারণ মানতের নিয়মই হচ্ছে যে, হলে দেবো, না হলে দেয়া না দেয়া আপনার ইচ্ছা।

এর আরেকটা দিক আছে, যদি আপনার দেয়ার মতো সামর্থ্য থাকে তাহলে দিয়ে দেয়া ভালো। আল্লাহ তুমি নিশ্চয়ই এর মধ্যে আমার মঙ্গল আছে বলে মনে করছেন। আমি দিলাম। তুমি আমার দিকে খেয়াল রাখো। অর্থাৎ আপনি যত দাড়া হবেন তত আপনি কল্যাণের পথে, ভালোর পথে, মঙ্গলের পথে এগিয়ে যাবেন।

প্রশ্ন : সকল রোগের কারণ কি পাপকর্ম? নিজের ছোট বড় এবং অনিচ্ছাকৃত ভুল বা পাপের জন্যে নামাজের পাশাপাশি মেডিটেশনেও কীভাবে আল্লাহর কাছে ক্ষমা চাইবো? যাকে কষ্ট দিয়েছি বা যার কাছে মাফ চাওয়া উচিত তার কাছে সরাসরি ক্ষমা না চেয়ে কি কমান্ড সেন্টারে তার কাছে ক্ষমা চাইলে হবে? পরামর্শ দিন।

উত্তর : আসলে পাপ হচ্ছে দু ধরনের। স্রষ্টা কিছু করতে বলেছেন সেটা আপনি করেন নি বা স্রষ্টা নিষেধ করেছেন আপনি সেই কাজটি করলেন— সেটা হচ্ছে এক ধরনের পাপ। যেমন ধরুন, হারাম কোনো জিনিস আপনি খেলেন। এটি এক ধরনের পাপ। এটা আল্লাহ ইচ্ছা করলে মাফ করে দিতে পারেন।

এটি তাঁর এখতিয়ারের মধ্যে রয়েছে। আপনি নামাজ পড়েন নি। আল্লাহ ইচ্ছা করলে মাফ করে দিতে পারেন। এটা আল্লাহর এখতিয়ারে রয়েছে। কিন্তু আপনি যদি কারো ক্ষতি করেন বা কাউকে কষ্ট দেন, তাহলে সে মাফ না করা পর্যন্ত আপনার মাফ নেই। এটা আল্লাহ মাফ করবেন না।

বোঝাই যাচ্ছে যে, আপনি যার কথা বলছেন তিনি জীবিত আছেন। অতএব সরাসরি তার কাছে গিয়ে আপনার ক্ষমা চাইতে হবে। আর মাফ চাওয়ার মধ্যে কিন্তু নিজের শ্রেষ্ঠত্ব। আপনি ভুল করে যাকে কষ্ট দিয়েছেন সরাসরি তার কাছে যাবেন যে, আমি তো এ ভুল করে ফেলেছি, আমার ভুল হয়েছে। আপনি আমাকে মাফ করে দিন। এই মাফ চাওয়ার মধ্যে আপনার শ্রেষ্ঠত্ব নির্ভর করছে, এটা হচ্ছে সাহসিকতা। আপনি যেটা করতে চাইছেন যে, কমান্ড সেন্টারে গিয়ে মাফ চাইবেন— বিটা লেভেল থাকতে আলফা লেভেলে মাফ চেয়ে কোনো লাভ নেই। তিনি যদি মারা যেতেন, বিটা লেভেলে তার সাথে যোগাযোগ করার সুযোগ নেই তাহলে আলফা লেভেলে মাফ চাইলে সেটা মাফ হতেও পারতো।

প্রশ্ন : আমি এখন ১০ম শ্রেণীর ছাত্র। আমি ৩০০ উচ্চস্বাস-১৬ তম ব্যাচে কোর্স করি। আমার মা একজন কাপড় ব্যবসায়ী। তিনি অনেক পরিশ্রম করেন। তিনি আমাকে কোয়ান্টামে আসতে নিষেধ করেন। আমি কী করবো? আমার ও আমার মায়ের জন্যে দোয়া করবেন।

উত্তর : আপনি কমান্ড সেন্টারে মাকে নিয়ে আসবেন। মাকে এনে বোঝাবেন যে, মা আমার সেখানে যাওয়া উচিত। কেন আসা উচিত এটাও মাকে বোঝাতে হবে। আপনার মেধার বিকাশ, সময়ের সঠিক ব্যবহার ও সংস্কে জড়িত থাকার গুরুত্ব আপনি যখন মমতা নিয়ে বোঝাবেন তখন তিনি অবশ্যই বুঝবেন। আর আপনার মা যে কষ্ট করে আপনার পড়াশোনার খরচ যোগাচ্ছেন, মায়ের কাজে আপনি কীভাবে সহযোগিতা করতে পারেন দেখুন। মায়ের কাজে সহযোগিতার পরিমাণ বাড়িয়ে দিন, দেখবেন যে কোয়ান্টামে আসার ব্যাপারে তিনি আপনাকে নিষেধ করছেন না। বরং তিনি আপনাকে অনুপ্রাণিত করবেন।

প্রশ্ন : মেডিটেশনে মনের বাড়িতে যাওয়া মাত্র প্রায়ই ঘুমিয়ে পড়ি। যখন জাগি তখন দেখি ক্যাসেট শেষ হয়ে গেছে। যে অবস্থায় করি না কেন প্রায় ঘুম চলে আসে। শত চেষ্টা করেও ঘুম তাড়াতে পারি না।

উত্তর : আপনি দাঁড়িয়ে মেডিটেশন করবেন। কারণ দাঁড়িয়ে ঘুমানো খুব কষ্টকর। দুই পায়ে দাঁড়িয়ে থাকলেও যদি ঘুম চলে আসে তাহলে এক পায়ে দাঁড়াবেন। ঘুম আসবে না। অথবা এমনভাবে বসবেন যেন পায়ে ব্যথা লাগে। পদ্মাসনে বসুন— এত ব্যথা লাগবে যে, কিছুক্ষণ পর আর আপনার ঘুম আসবে না। অর্থাৎ আপনাকে চেষ্টা করতে হবে; কারণ এত আরামে সাধনা হয় না। বিজ্ঞান আমাদের জন্যে সবকিছু এত সহজ করে দিয়েছে যে, আপনি শুনে শুনে ঘুমাচ্ছেন। আপনার ঘুমায়ন হচ্ছে কিন্তু শিখিলায়ন হচ্ছে না। আপনি নিয়মিত শিখিলায়ন করুন। আর এমন আসনে বসবেন যেন ঘুম না আসে। আসনটা যত কষ্টকর হবে, ঘুম তত পালিয়ে যাবে। কারণ শারীরিক দিক থেকে স্ট্রেস থাকলে আর ঘুম আসবে না।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি ভাষা ও প্রযুক্তিগত দক্ষতা
অর্জন করবো। মাতৃভাষার
পাশাপাশি আন্তর্জাতিকভাবে
ব্যবহৃত ভাষাও আয়ত্ত করবো।

৭ম জাতীয় কাব ক্যাম্পুরীতে কোয়ান্টাম



কাব ক্যাম্পুরীতে কোয়ান্টাম স্টল পরিদর্শন করছেন মাননীয় বাণিজ্যমন্ত্রী লে. কর্নেল (অব) মুহাম্মদ ফারুক খান

জাতীয় স্কাউট প্রশিক্ষণ কেন্দ্র গাজীপুর মোচাকে গত ৮-১৪ ফেব্রুয়ারি অনুষ্ঠিত হয় ৭ম জাতীয় কাব ক্যাম্পুরী। দেশের ১,০২৪টি প্রাথমিক বিদ্যালয়ের ৬,১৪৪ জন শিক্ষার্থী এ কাব ক্যাম্পুরীতে অংশগ্রহণ করেন। এ উপলক্ষে আয়োজিত গ্লোবাল ডেভেলপমেন্ট ভিলেজ-এ কোয়ান্টাম প্রকাশনা নিয়ে স্টল করা হয়। স্টলে এবারের মূল আকর্ষণ ছিলো কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী সহায়িকা। এছাড়াও কোয়ান্টাম কণিকা, স্টিকার, সুখী জীবনের মেডিটেশন, স্মারকসহ প্রকাশনাগুলো ব্যাপক আগ্রহ সৃষ্টি করে।

লন্ডন শাখায় ইংরেজি ভাষায় সাদাকায়ন

৬ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন শাখার উদ্যোগে প্রথমবারের মতো ইংরেজি ভাষায় সাদাকায়ন অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। কোয়ান্টাম এসোসিয়েট ব্রিটিশ নাগরিক ডেবিট রাইট এবং রাশিয়ান নাগরিক জুয়ানা সিমকোভা তাদের অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন, এবারের আলোচনার মর্মবাণী নতুনভাবে উপলব্ধি করতে পেরেছি। লন্ডনের লোকাল কমিউনিটি ও ব্রিটিশ নাগরিকদের কাছে কোয়ান্টামের আলোকিত বাণী আরো সহজে পৌঁছে দেয়াই ইংরেজি ভাষায় এ সাদাকায়ন কার্যক্রমের মূল লক্ষ্য।

হবিগঞ্জে বইমেলায় কোয়ান্টাম

ভাষাশহীদ স্মরণে ১৯-২১ ফেব্রুয়ারি হবিগঞ্জের নিমতলায় জেলা প্রশাসনের উদ্যোগে একটি বইমেলায় আয়োজন করা হয়। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন হবিগঞ্জ শাখা এবারই প্রথম অংশগ্রহণ করে এ মেলায়। কোয়ান্টামের স্টলে আগত সব বয়সীদের মধ্যে শিক্ষার্থীদের উপস্থিতি ছিলো লক্ষণীয়। মেলায় সব চেয়ে আকর্ষণীয় ছিলো কোয়ান্টাম স্টিকার-সততা ছাড়া দক্ষতা অর্থহীন' এবং শিক্ষার্থীদের মাঝে শিক্ষার্থী কণিকা ছিলো দারুণ জনপ্রিয়। অনেকেই সুখী জীবনের মেডিটেশনটি সংগ্রহ করেন।



স্বপ্ন এখন ডাক্তার হওয়ার

সুমথং মুরং। কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের প্রথম ব্যাচের কোয়ান্টা। ২০১০-'১১

শিক্ষাবর্ষে ভর্তি হওয়ার সুযোগ পেয়েছে খুলনা মেডিকেল কলেজে। পারাউ মুরং ও রুনলেং মুরং দম্পতির ৬ সন্তানের সবার বড় সুমথং। সেসময় নোয়াপাড়ার মুরং পল্লীর আরো দু-চারজন অভিভাবক তাদের সন্তানদের পড়ানোর উদ্যোগ নেন। স্কুল বলতে ছিলো বেড়ার একটি ঘর। পড়ার খরচ মেটাতে হতো সবাই মিলে চাঁদা তুলে। ১৯৯৮ সালে এক ভরা বর্ষায় বান্দরবানের সেই অনগ্রসর এলাকার স্কুলটি পরিদর্শনে যান গুরুজী। গিয়ে অনুভব করেন যথাযথ শিক্ষা ও সুবিধাবিহীনত এ শিশুদের জন্যে কিছু করার তাগিদ। তারপর ২০০১ সালে শুরু হয় আবাসিক ও স্কুল কার্যক্রম নিয়ে কোয়ান্টাম শিশুকাননের যাত্রা।

নোয়াপাড়ার সে স্কুলের সুমথং, খংইয়াসহ মোট ৭টি শিশু ভর্তি হয় ৩য় শ্রেণীতে। ৮ম শ্রেণী পর্যন্ত পড়তে পড়তেই তারা প্রমাণ করে যথাযথ লালন আর বেড়ে ওঠার সুস্থ পরিবেশ পেলে জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে প্রতিটি শিশু তার মেধার সর্বোত্তম বিকাশ ঘটাতে পারে। ৩য় থেকে ৮ম পর্যন্ত প্রতিটি ক্লাসেই সুমথং ১ম হয়েছে। ২০০৬ সালে সুমথং, খংইয়া ও নানওয়াই-এ ৩ জনকে ভর্তি করা হয় রাজশাহী মুসলিম উচ্চ বিদ্যালয়ে ৯ম শ্রেণীতে। সেখানেও ১০ম শ্রেণীতে ১ম, ২য় ও ৩য় স্থান অর্জন করে ওরাই। এসএসসি পরীক্ষায় এই ৩ মুরং কিশোর তাদের সম্প্রদায়ের মধ্যে প্রথম এসএসসিতে এ-গ্লাস পায়।

আর এবার মেডিকলে ভর্তি হয়ে সুমথং হতে যাচ্ছে মুরং সম্প্রদায়ের প্রথম এমবিবিএস ডাক্তার। শুধু এমবিবিএস পর্যন্তই নয়, সে স্বপ্ন দেখে চিকিৎসাবিজ্ঞানের ওপর পরবর্তীতে উচ্চতর



সুমথং মুরং

পড়াশোনার। নিজেকে যোগ্য করে গড়ে তুলে ফিরে যাওয়ার ইচ্ছে তার নিজের এলাকায়। আর এ সবকিছুর পাশাপাশি কোয়ান্টাদের আত্মিক শেকড়, প্রিয় কোয়ান্টামমে

থেকে কোয়ান্টাম কসমো ইউনিভার্সিটির মেডিকেল ফ্যাকাল্টিতে কাজ করতে চায় সে।

সুমথং-এর মতোই স্বপ্ন নিয়ে শিশুকাননের ৪৫২ কোয়ান্টা, ৪৫২টি আঁধারে আলোর ফুল আজ একটু একটু করে প্রস্ফুটিত হচ্ছে। একসময় যারা জানতো না কীভাবে জুতো পরতে হয়। পূর্বপুরুষের একমাত্র জীবিকা জুম চাষ বা অন্যের জমিতে মজুর খেটে হয়তো যাদের জীবন কাটাতে হতো, সেই শিশুরাই এখন মনছবি দেখে আলোকিত হয়ে একসময় তারা ছড়িয়ে পড়বে পৃথিবীময়, আলোকিত করবে আরো লাখো জীবন। কোয়ান্টাম পরিবারের সকলের আন্তরিক শুভকামনা ও সহযোগিতায় আজ তারা এগিয়ে যাচ্ছে এ মনছবি পূরণের পথে।



১৯৯৮ সালে বান্দরবানের মুরং পল্লীর স্কুলটি পরিদর্শনে যান গুরুজী। বেষ্টিত বসা বাম থেকে সর্বপ্রথমে সুমথং

চট্টগ্রাম সেন্টারে সুন্দর কথা ও শুদ্ধ উচ্চারণ বিষয়ক ওয়ার্কশপ



২৮ ও ২৯ জানুয়ারি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের সেমিনার হলে সুন্দর কথা ও শুদ্ধ উচ্চারণের ওপর এক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত এ ওয়ার্কশপে সুন্দর কথা ও এর গুরুত্ব, উচ্চারণের বিভিন্ন সূত্র, দলীয় পরিবেশনা, শুদ্ধভাবে পাঠ, জিভ, ঠোঁট, চোয়ালের ব্যায়াম প্রভৃতি বিষয়ে আলোচনা হয়। গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েটসহ বয়সে নবীন-প্রবীণ মোট ৭০ জন অংশগ্রহণ করেন এ ওয়ার্কশপে। ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন সেন্টারের দায়িত্বশীল দিলরুবা খানম।

প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পেল ২ জন কোয়ান্টা

প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষা ২০১০ বর্ষে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ২ জন কোয়ান্টা ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি লাভ করে। উল্লেখ্য, গত বছর ২৮ জন কোয়ান্টা এ পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে এবং ২৮ জনই প্রথম বিভাগে উত্তীর্ণ হয়। ওশেন ওয়ে মারমা ও কামরুল হাসান ট্যালেন্টপুলে এবং মো. সোহেল ও সৈক্য মারমা সাধারণ গ্রেডে বৃত্তি পায়।



ওশেন ওয়ে মারমা



কামরুল হাসান

ভাষাশহীদ স্মরণে বাংলা একাডেমীর বইমেলায় কোয়ান্টাম



অমর একুশে উপলক্ষে বাংলা একাডেমী আয়োজিত বইমেলায় এবার ৪র্থবারের মতো অংশগ্রহণ করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। প্রতিবারের মতো এবারও কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা নিয়ে স্টলে দর্শনার্থী আর ক্রেতাদের আগ্রহ ছিলো লক্ষণীয়। এবারে মেলায় বিশেষ আকর্ষণ ছিলো নতুন বছরে প্রকাশিত মেডিটেশন ‘সুখী জীবন’। সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন— এ সূত্রগুলো একই মেডিটেশনে থাকায় এটি সংগ্রহের আগ্রহ ছিলো সবচেয়ে বেশি। মাসব্যাপী এ মেলায় ‘সুখী জীবন’ মেডিটেশনের প্রায় সাড়ে ৫ হাজার সিডি বিক্রি হয়। অনেকেই স্টলে এসে মেডিটেশন করার অনুভূতি প্রকাশ করেন,

সংগ্রহ করেন নিকটবর্তী শাখা সেলের ঠিকানা।

অন্যান্য প্রকাশনার মধ্যে কোয়ান্টাম কণিকার প্রতি আগত ক্রেতাদের আকর্ষণ আর উৎসাহ ছিলো আশাতীত। গত বছর মেলা থেকে সংগ্রহ করা পরিবার কণিকা ভালো লাগায় এবারও কোয়ান্টামের স্টলে আসতে ভুল করেন নি সুপ্রিয় কোর্টের একজন মহিলা আইনজীবী। বিভিন্ন স্কুল, কলেজ থেকে আসা শিক্ষার্থী ও শিক্ষকদের মাঝে ব্যাপক সাড়া জাগায় শিক্ষার্থী সহায়িকা ও সফল শিক্ষার্থী কণিকা।

মেলায় আগত অনেকেই কোয়ান্টামের স্টলে একবার এসে পরের বার এসেছেন সপরিবারে। আকারে ছোট ও ভাঁজ করে পকেটে বা মানিব্যাগে রাখা যায় বলে অনেকেই সংগ্রহ করেছেন বিভিন্ন কণিকা। শিক্ষার্থী, ক্যারিয়ার, সুবচন, সুখী পরিবার আর বিভিন্ন ধর্মের কণিকার প্রতি দর্শনার্থীদের আকর্ষণে কোয়ান্টামের স্টল ছিলো সবসময় উৎসাহী গ্রাহকদের আগমনে সরগরম। বিদেশি পাঠকরা অটোসাজেশনের ইংরেজি সংস্করণ সংগ্রহ করে বইটির ভূয়সী প্রশংসা করেন।

কোয়ান্টাম মেথড বা মেডিটেশন সম্পর্কে আগত দর্শনার্থীদের কৌতূহল ছিলো সবচেয়ে বেশি। রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন স্টিকার, জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন, কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা বইসহ কোয়ান্টামের জীবনধর্মী ভিন্ন আঙ্গিকের নানা প্রকাশনায় অনেকেই আগ্রহী হয়ে ওঠেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সম্পর্কে।

একুশে বইমেলায় কোয়ান্টাম ব্লাড ক্যাম্পের এক দশক

রক্তের বন্ধনে লাখো প্রাণ



ভাষা শহীদদের স্মরণে রক্ত দিন— এ আহ্বানে প্রতিবারের মতো এবারও একুশে বই মেলা প্রাঙ্গণে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে আয়োজন করা হয় মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প। উল্লেখ্য, ২০০২ সাল থেকে আয়োজিত এ কার্যক্রম এ বছর অতিক্রম করে ১ দশক। দায়িত্বশীল অর্গানাইজার ছাড়াও বিভিন্ন শাখা সেল থেকে আগত প্রো-কোয়ান্টামিয়ার ও মেডিটেশন টিম মেলায় আগত ক্রেতা, বিক্রেতা ও দর্শনার্থীদেরকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করেন।

এরই ধারাবাহিকতায় ২৫ ফেব্রুয়ারি সকালে মেলায় ক্যাম্প খুলতেই একঝাঁক তরুণ-তরুণী চলে আসেন স্বেচ্ছায় রক্তদানে। মেলায় আগত হাবীবুল্লাহ বাহার ইউনিভার্সিটির শিক্ষার্থী শুভ রক্ত দিয়ে তার অনুভূতি ব্যক্ত করে বলেন, দুই বছর আগে আমার দাদা সড়ক দুর্ঘটনায় আহত হওয়ার পর রক্তের প্রয়োজন হয়েছিলো। চারদিকে অনেক খোঁজ করেও যখন রক্ত পাওয়া যাচ্ছিলো না, তখন আমার আকা নিজেই দুই ব্যাগ রক্ত দিয়েছিলেন। এরপর থেকেই সিদ্ধান্ত নিয়েছি, আমিও রক্ত দেবো। মেলায় এলে তাই প্রতিবছর রক্ত দিয়ে যাই।

চট্টগ্রাম থেকে মনির হোসেন তার এক বন্ধুকে নিয়ে মেলায় এসেছেন। রক্তদান সম্পর্কে তার বিশেষ অনুভূতি হচ্ছে, আমি প্রতিবার রক্ত দেয়ার সময় চিন্তা করি, আমার রক্তে একটি প্রাণ বেঁচে যাচ্ছে— এই তৃপ্তির অনুভূতি নিয়েই রক্ত দিতে আসি।

প্রতিদিনই রক্তদানে ইচ্ছুক সববয়সী মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত উপস্থিতি ছিলো ক্যাম্পে। মেলায় ২১শে ফেব্রুয়ারি সংগৃহীত হয় মোট ২৫৭ ব্যাগ রক্ত। রক্তদানে সমর্থ বিভিন্ন বয়সী নারী-পুরুষ নির্বিশেষে রক্তদান করে স্মরণীয় করে রাখেন এবারের অমর একুশে বইমেলা।

যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম



যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরের মহাপরিচালক মো. আজিজুর রহমান রক্তদানের মাধ্যমে এ কর্মসূচির উদ্বোধন করেন।

১৪ ফেব্রুয়ারি যুব উন্নয়ন অধিদপ্তর-এর উদ্যোগে আয়োজন করা হয় দেশব্যাপী স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচির উদ্বোধনী অনুষ্ঠান। কেন্দ্রীয় শহীদ মিনার প্রাঙ্গণে এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য প্রফেসর আ আ ম স আরেফিন সিদ্দিক। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরের মহাপরিচালক মো. আজিজুর রহমান। এ অধিদপ্তরের আহ্বানে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সার্বিক সহযোগিতায় বেলা সাড়ে ১২টা থেকে দুপুর ২টা পর্যন্ত মোট ৪৪ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়। যুব উন্নয়ন অধিদপ্তরের কর্মকর্তারা এ রক্তদানে অংশগ্রহণ করেন।

লন্ডন ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস- এর সহযোগিতায় স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজন



১০ ফেব্রুয়ারি লন্ডন শাখার উদ্যোগে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। লন্ডনে ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস ব্লাড ডোনেশন সেন্টার প্রথমবারের মতো তাদের সেন্টার জুড়ে ‘কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি’ সম্বলিত প্লাকার্ড লিখে কোয়ান্টামকে সাদর অভ্যর্থনা জানায়। এ আয়োজনে উপস্থিত ৫৯ জনের মধ্যে ৫৩ জন রক্তদান করেন, যাদের মধ্যে ১৭ জন ছিলেন কোয়ান্টাম এসোসিয়েট। একজন এসোসিয়েট ৮০ মাইল দূরে অবস্থিত সাউথহাম্পটন থেকে এতে শরিক হন। সেন্টারের কর্মকর্তারা কোয়ান্টামের এ উদ্যোগকে বিশেষভাবে ধন্যবাদ জানান।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মার্চ ২০১১ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : info@quantummethord.org.bd

বাংলা নববর্ষ বরণে ভিন্ন মাত্রা

১ বৈশাখ ১৪১৮- বাংলা নববর্ষের প্রথম প্রহর এবার মুখরিত হবে লক্ষ হৃদয়ে সুস্থ দেহ, প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের অনুরণন দিয়ে। হাজারো কর্ণে ধ্বনিত হবে ‘আমরা আমরাই করবো জয়’ সঙ্গীতের সুর বাংকার।

কোয়ান্টাম থিম সং, সুখী জীবনের মেডিটেশন, আলোচনা আর সাংস্কৃতিক পরিবেশনার মধ্য দিয়ে বাংলা নববর্ষকে ভিন্ন মাত্রায় বরণ করে নেয়ার পূর্ণ প্রস্তুতি এখন চলছে ফাউন্ডেশনে। সেন্টার শাখা সেল কার্যালয়ের পাশাপাশি মাঠ পার্ক প্রতিষ্ঠান ও আবাসস্থল- সবখানেই বর্ষবরণের এ আয়োজন হতে যাচ্ছে।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের বাণী বাস্তবায়িত হোক সবার জীবনে- নতুন বছরে পরিবারের সবার প্রতি এ শুভকামনা জানিয়েছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী।

শুরু হচ্ছে মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব

১ এপ্রিল থেকে ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেলগুলোতে মাসব্যাপী মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব শুরু হয়েছে। বাংলা বর্ষের শেষে বাঙালির ঐতিহ্য ‘হালখাতা উৎসব’কে সামনে রেখে ফাউন্ডেশনে প্রতিবছর অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে এ হালখাতা সংগ্রহ উৎসব।

মাসব্যাপী কর্মব্যস্ত থাকার এ সুযোগকে দারুণভাবে কাজে লাগাচ্ছেন ফাউন্ডেশনের সকল স্তরের কর্মীরা। মাটির ব্যাংক সংগ্রহ, বিতরণ ও জমাদানের পাশাপাশি চলছে সুখী জীবনের মেডিটেশন ও অটোসাজেশন- এর সিডি বিতরণ, যা এ উৎসবে যোগ করেছে এক নতুন মাত্রা।

এপ্রিল ২০১১-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৬ এপ্রিল
সজ্ঞা জালালি : ২০ এপ্রিল
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স : ৮ ও ৯ এপ্রিল
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স
ধানমণ্ডি : ১৫ ও ১৬ এপ্রিল
প্রথমায়ন পঞ্চম : ২২ ও ২৩ এপ্রিল
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স
মহিলা : ৮ ও ৯ এপ্রিল
পুরুষ : ২২ ও ২৩ এপ্রিল
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স
: ১৫ ও ১৬ এপ্রিল
লামা সাফারি : ১৪ ও ১৫ এপ্রিল
লামা প্রো-মাস্টার কোয়ান্টায়ন
: ২১, ২২ ও ২৩ এপ্রিল

কোয়ান্টাম বুলেটিন

লামায় জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

বঞ্চিত জনপদ আলোকিত করছে কোয়ান্টাম



ভালি ইকরানে মার্চপাস্টের পর শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে বক্তব্য রাখছেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম। পাশে ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী

লামার এ প্রত্যন্ত অঞ্চলে এসে যে অভিজ্ঞতা আমার হলো তা ভাষায় প্রকাশ করা দুর্ভাগ্য। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সবাইকে আমি অভিনন্দন ও কৃতজ্ঞতা জানাই, যারা এই বঞ্চিত জনপদকে আলোকিত করে তুলছেন। ফাউন্ডেশনে সবার অক্লান্ত প্রচেষ্টা ও কাজের ফলেই এ অসম্ভব সম্ভব হয়েছে।

গত ৫ মার্চ, ২০১১ লামার কোয়ান্টাম পরিদর্শন করে এ কথাগুলো বলেন বাংলাদেশে ধূমপান বিরোধী আন্দোলনের পথিকৃৎ ও ইউএসটিসি-এর প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম। সেদিন তার সফরসঙ্গী হিসেবে ছিলেন ইউএসটিসি-র রেজিস্ট্রার শামস-উদ-দোহা, সহকারী রেজিস্ট্রার মি. জসীম উদ্দীন, মেডিসিন বিভাগের প্রধান প্রফেসর ডা. মোহাম্মদ ইসহাকসহ ১৬ জন বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এবং বিভিন্ন বর্ষের শিক্ষার্থীরা। তিনি সেখানে পৌছালে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীরা দুঃখিন্দন প্যারেড ও ব্যান্ড বাদন পরিবেশন করে এবং গার্ড অব অনার প্রদান করে।

সালাম গ্রহণের পর তিনি বলেন, অন্ধকার যেখানে থাকে একটি

মোমবাতিই যথেষ্ট সে স্থানটিকে আলোকিত করার জন্যে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনও তেমনি সাড়ে চারশ শিশুর মাঝে শিক্ষা ও সংস্কৃতির আলো জ্বালিয়ে সুবিধাবঞ্চিত ও অন্ধকারাচ্ছন্ন এ জনপদকে আলোকিত করে তুলছে।

কোয়ান্টামের এ মহৎ উদ্যোগ থেকেই প্রমাণিত হয় যে, সদিচ্ছা, সংপ্রচেষ্টা- সেই সাথে সং সহকর্মীরা যদি সজ্ঞাবদ্ধ হয় তাহলে অসম্ভব বলে কিছু থাকে না। পৃথিবীর ইতিহাসে কোয়ান্টাম তাই এক উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত হয়ে টিকে থাকবে। লামায় কোয়ান্টামের কার্যক্রম দেখে আমার শুধু মনে হচ্ছে- এ তো সবে শুরু হলো। ক্রমাগত সাফল্য ও সমৃদ্ধির দিকে এগিয়ে যাবে এ প্রতিষ্ঠান- পরম করুণাময়ের কাছে আমি এ প্রার্থনাই করি।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম কোয়ান্টামে দিনব্যাপী কোয়ান্টাম চিকিৎসা ক্যাম্পের উদ্বোধন ঘোষণা করেন এবং তিনি নিজেও কয়েকজন অসুস্থ রোগীকে চিকিৎসা সেবা প্রদান করেন। এর আগে তিনি তার নামে প্রতিষ্ঠিত কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের আবাসন ‘নুর হল’- এর নামফলক উন্মোচন করেন।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান
লামায় মা ও শিশু
হাসপাতালের
ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন



৮ মার্চ, ২০১১ লামার কোয়ান্টামের ইতিহাসে ছিলো আরেকটি বিশেষ স্মরণীয় দিন। বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে এক জীবন্ত কিংবদন্তি জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান এদিন কোয়ান্টাম সফর করেন। সফরের দ্বিতীয় দিন ৯ মার্চ তিনি লামার লম্বাখোলায় প্রস্তাবিত ‘কোয়ান্টাম মা ও শিশু হাসপাতাল’-এর ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন করেন।

দুর্গম এ অঞ্চলে সূচিকিৎসা পৌছে দেয়ার উদ্যোগ নেয়ার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে অভিনন্দন জানিয়ে তিনি বলেন, আমি বিশ্বাস করি, নিঃস্বার্থভাবে পরের উপকার করলে আল্লাহ মানুষকে সাহায্য করেন। কোয়ান্টাম এ প্রত্যন্ত অঞ্চলে দরিদ্র অসহায় ও বঞ্চিত শিশুদের মাঝে খাদ্য বস্ত্র শিক্ষা ও বাসস্থানের ব্যবস্থা করেছে। পরম করুণাময়ের ইচ্ছায় অদূর ভবিষ্যতে আমরা এখানে উন্নত মানের স্বাস্থ্যসেবা নিশ্চিত করার চেষ্টা করবো।

৮ মার্চ রাতে ধ্যানঘরে ডা. এম আর খান একটি মতবিনিময় অনুষ্ঠানে বলেন, এত দূরে এই প্রত্যন্ত অঞ্চলে এমন একটি প্রতিষ্ঠান গড়ে তোলা- এটি আমাকে বিস্মিত করেছে।

তিনি আরো বলেন, আমাদের সমাজে অনেকে আছেন যারা কাজ করেন নিজের সুনাম অথবা আর্থিক সুবিধা লাভের জন্যে। কিন্তু কোয়ান্টামে সব কাজই করা হয় নিঃস্বার্থভাবে পরের উপকারের নিয়তে। কোয়ান্টামের এই দর্শন আমার খুব ভালো লাগে।

উল্লেখ্য, ৮ মার্চ জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের আবাসন খান হল-এর নামফলক উন্মোচন করেন।

কোয়ান্টাম মেথড ৩২৮ তম কোর্স

তারিখ : ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ এপ্রিল
বার : বৃহস্পতি, শুক্র, শনি ও রবিবার
ভেন্যু : ইনস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স,
বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা।

ড. মো. আব্দুল মমিন। একজন কৃষিবিজ্ঞানী হিসেবে ২৮ বছর কাজ করেছেন জাতীয় ও আন্তর্জাতিক বিভিন্ন সংস্থায়। তিনি বাংলাদেশ কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট রাজশাহী অঞ্চলের প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা হিসেবেও দায়িত্ব পালন করেছেন। নিরাপদ খাদ্য বলয় সৃষ্টির লক্ষ্যে খ্যাতনামা কৃষিবিদ ও কৃষি বিষয়ক বিশেষজ্ঞদের সমন্বয়ে সদ্য গঠিত বি-সেফ ফাউন্ডেশনের তিনি অন্যতম উদ্যোক্তা। বর্তমানে এ প্রতিষ্ঠানের সাধারণ সম্পাদক হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। ড. মমিন ২০১০-এ ঢাকায় অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ৩০০ উচ্চশাস ১৬ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন। তার সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

আন্তর্জাতিক খাদ্য ও কৃষি সংস্থা থেকে ২০০৭ সালে আমরা একটি গবেষণার প্রস্তাব পাই, যার বিষয় ছিলো ‘বাংলাদেশে নিরাপদ খাদ্যের সুবিধা, সম্ভাবনা ও বাধাসমূহ’। এ গবেষণা কাজের টিম লিডার ছিলাম আমি। এ সময় খাদ্য মন্ত্রণালয়, আন্তর্জাতিক ধান গবেষণা ইনস্টিটিউট ও কীটনাশক ব্যবহার না করে সমন্বিত বালাই দমন ব্যবস্থাপনা কার্যক্রম সংশ্লিষ্ট সবার সাথে কথা বলতে হয় আমাদের। সাক্ষাৎকার নিতে হয় খাদ্যের বিশুদ্ধতা ও নিরাপত্তা নিয়ে যারা কাজ করেন তাদেরও। তখনই বুঝলাম যে, আমরা এদেশে যে খাবারটা খাই তার বিশুদ্ধতার নিশ্চয়তা কেউ দিতে পারছে না।

আমাদের জনসংখ্যার একটি বড় অংশ পুষ্টিহীনতা ও নানান রোগ-শোকে জর্জরিত। আর এসবের অন্যতম কারণ দূষিত ও বিষাক্ত খাবার। সব বয়সী মানুষের পাশাপাশি শিশুরা আজ এর নিরম শিকার। ক্ষেত থেকেই শুরু হয় বিষ প্রয়োগ এবং তা চলে বিক্রির আগ পর্যন্ত। শাক-সব্জির পাশাপাশি ফল পাকানো ও দৃষ্টিনন্দন রংয়ের জন্যে ব্যবহৃত হচ্ছে নিষিদ্ধ ও ক্ষতিকর রাসায়নিক পদার্থ। ফলে বাজারে বিকল্প বিষমুক্ত খাদ্য না থাকায় আমরা জেনে-শুনেই বিষপানে বাধ্য হচ্ছি। পরিণতিতে বাড়ছে ক্যান্সারসহ লিভার কিডনি হার্ট ও অন্যান্য অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের প্রাণঘাতী রোগ। মোট কথা, এ নিয়ে দেশে যে ভয়াবহ পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়েছে তা সরকার, খাদ্য মন্ত্রণালয় কিংবা একক কোনো প্রতিষ্ঠানের পক্ষে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব নয়। এজন্যে চাই সমন্বিত উদ্যোগ।

এ অবস্থায় গবেষণার মাধ্যমে বিষমুক্ত খাদ্য উৎপাদন, বিপণন ও সর্বোপরি দেশে নিরাপদ খাদ্য প্রচলনের লক্ষ্যে গঠিত হয় বি-সেফ (বাংলাদেশ সেফ এগ্রো ফুড ইফোর্টস ফাউন্ডেশন)। এটি মূলত একটি সেবামূলক ও অলাভজনক রেজিস্টার্ড প্রতিষ্ঠান। ২০০৮ এর মাঝামাঝি থেকে আমরা সংগঠিত হতে শুরু করলেও পরের বছর জুলাইতে মাননীয় খাদ্যমন্ত্রীর উদ্বোধনের মধ্য দিয়ে আনুষ্ঠানিকভাবে যাত্রা শুরু করে বি-সেফ। এর সদস্যদের মধ্যে আছেন আন্তর্জাতিক ধান গবেষণা ইনস্টিটিউটের বাংলাদেশ প্রধান, কৃষি গবেষক, খাদ্য গবেষক ও কৃষি বিষয়ক অনুষ্ঠানের টিভি উপস্থাপকসহ তরুণ মেধাবী বিশেষজ্ঞরা। এ প্রতিষ্ঠান গড়ে তোলার মূল উদ্দেশ্য হলো দেশে একটি নিরাপদ খাদ্য বলয় বা ফুড চেইন সৃষ্টির মাধ্যমে জনস্বাস্থ্য, পুষ্টি ও জীবনমানের সার্বিক উন্নয়ন সাধন। তাই এর আওতায় পরিচালিত খাদ্য উৎপাদন ও বিপণন ব্যবস্থাকে স্বচ্ছ ও বিশ্বাসযোগ্য করতে সবারকম ব্যবস্থা গ্রহণ করেছে আমরা।

নিরাপদ খাদ্য উৎপাদন নিশ্চিত করার জন্যে পুরো প্রক্রিয়াটি আমরা একেবারে মাঠ পর্যায় থেকে পর্যবেক্ষণ করি। খাদ্য উৎপাদন, প্যাকেজিং, পরিবহন- সবকিছুই হয়ে থাকে আমাদের স্থানীয় প্রতিনিধিদের প্রত্যক্ষ তত্ত্বাবধানে। যাতে শতভাগ মান নিয়ন্ত্রণ সম্ভব হয়। কারণ শতভাগ নিশ্চিত না হওয়া পর্যন্ত আমরা কোনো খাদ্যপণ্য সংগ্রহ করি না। এভাবে চাল ডাল আটা ময়দা মুড়ি মধু সরিষার তেল গুড়সহ ৩৫টিরও বেশি বিশুদ্ধ খাদ্য উপাদান মানুষের কাছে পৌঁছে দিচ্ছি আমরা।

আমাদের এ কার্যক্রমের আরেকটি প্রধান উদ্দেশ্য হলো- যেসব কৃষক বিষমুক্ত খাদ্য উৎপাদন করছেন

নিরাপদ খাদ্য বলয় সৃষ্টিই আমাদের লক্ষ্য

ড. মো. আব্দুল মমিন



আমরা বিশ্বাস করি- ভালোটা প্রতিষ্ঠিত ও সক্রিয় হয়ে উঠলে মন্দটা স্বাভাবিকভাবেই নিক্রিয় হয়ে পড়বে। অর্থাৎ সবার সচেতনতায় দেশে নিরাপদ খাদ্য বলয় সৃষ্টি হলে রাসায়নিক উপাদান মিশ্রিত ভেজাল খাদ্য উৎপাদন ও বিপণন আপনিই বন্ধ হয়ে যাবে।

তাদেরকে উপযুক্ত মুনাফা বা লাভ দিয়ে উৎসাহিত করা। কারণ প্রকৃত বিক্রয়মূল্য ও বিক্রির নিশ্চয়তা না পেলে তারা বিশুদ্ধ খাদ্য উৎপাদনে উৎসাহী হবে কেন? তাই আমরা বিশুদ্ধ খাদ্য উৎপাদনকারীদের কাছ থেকে ৫% বেশি লাভ দিয়ে খাদ্যপণ্য কিনি। এর ফলে এই কৃষকদের পাশাপাশি অন্যান্য কৃষকরাও বিশুদ্ধ খাদ্য উৎপাদনে উৎসাহী হয়ে উঠছেন। আর এভাবে তারা পরিণত হচ্ছেন আমাদের প্রতিষ্ঠানের সদস্যে। কারণ আমরা সারা বছরই তাদের কাছ থেকে বিষমুক্ত খাদ্য সংগ্রহ করছি।

ভেজালমুক্ত উপায়ে উৎপাদিত বিশুদ্ধ খাদ্যপণ্য ভোক্তা সাধারণের কাছে পৌঁছে দিতে ঢাকার মানিক মিয়া এভিনিউ, গ্রিন রোডের বিএডিসি সেলস সেন্টার ও উত্তরার আমানা সুপার শপের বি-সেফ কর্নারে আমাদের পণ্য বিক্রয় হচ্ছে। সম্প্রতি উত্তরাতে ৪৬০ বর্গফুটের একটি নিজস্ব সেলস সেন্টারের কার্যক্রম শুরু হয়েছে। এখানে শুধুমাত্র বি-সেফ-এর পণ্যই বিক্রি হচ্ছে। এছাড়াও ঢাকার বিভিন্ন স্কুল, পার্ক ও স্বাস্থ্য কেন্দ্রের সামনে অস্থায়ী আউটলেটে এসব খাদ্যপণ্য সরবরাহ করছি আমরা। সাধারণ মানুষ উৎসাহ নিয়ে বিষমুক্ত খাদ্যপণ্য কিনছেন। এর পাশাপাশি ভোক্তাদের সগৃহে অন্তত একটি ফুড টিপস দেয়ার পরিকল্পনা রয়েছে আমাদের। এতে বিভিন্ন উপকারী খাদ্য সম্বন্ধে মানুষকে সচেতন করে তোলা হবে। যেমন, বাদামী খোসায়ুক্ত চাল ক্যান্সারের ঝুঁকি ও উচ্চ রক্তচাপ কমাতে সাহায্য করে। কিন্তু এ তথ্যটি জানা না থাকায় সবাই বাদামী খোসা ছাড়ানো চালকেই উৎকৃষ্ট মনে করে। আবার কিছু সজি আছে যা এমনিতেই নিরাপদ, অর্থাৎ বাজারে বিশুদ্ধ অবস্থাতে পাওয়া যায়; যেমন, কাঁচকলা ও কাঁচা পেঁপে।

আমরা চাই- এদেশে কাউকে যেন খাবার সামনে নিয়ে ভাবতে না হয় যে, খাবারটা বিশুদ্ধ কি না। কোনো মুনাফার উদ্দেশ্যে নয়; বরং সাধারণ মানুষের কাছে বিশুদ্ধ ও বিষমুক্ত খাদ্য পৌঁছে দেয়ার উদ্দেশ্যেই আমরা কৃষি বিষয়ক পেশাজীবীরা একত্রিত হয়েছি। আমরা কারো সাথে বিতর্ক বা সংঘাতে জড়াতো চাই না। কারণ আমরা বিশ্বাস করি- ভালোটা প্রতিষ্ঠিত ও সক্রিয় হয়ে উঠলে মন্দটা স্বাভাবিকভাবেই নিক্রিয় হয়ে পড়বে। অর্থাৎ সবার সচেতনতায় দেশে নিরাপদ খাদ্য বলয় সৃষ্টি হলে রাসায়নিক উপাদান মিশ্রিত ভেজাল খাদ্য উৎপাদন ও বিপণন আপনিই বন্ধ হয়ে যাবে।

নিরাপদ খাদ্য প্রচলনের এ কাজটি নিঃসন্দেহে অনেক বড় একটি দায়িত্ব। এ কর্মযজ্ঞ শুরুর সময়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার কাজের লক্ষ্য নির্ধারণ অর্থাৎ মনছবি নিরূপণ অনেক সহজ হয়েছে। নিবেদিত কর্মস্পৃহা নিয়ে কাজ শুরু করতে পেরেছি। খাদ্যাভ্যাস প্রসঙ্গে গুরুত্বপূর্ণ আলোচনা শুনে নতুনভাবে উদ্বীণ ও অনুপ্রাণিত হয়েছি। কারণ আমাদের লক্ষ্যও তো এটাই- মানুষকে সুস্থ ও প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করে তোলা। কোয়ান্টামের মাধ্যমে এত বিপুল সংখ্যক মানুষ বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসের ধারণায় উদ্বুদ্ধ ও সচেতন হয়ে উঠছে দেখে মনে হলো, আমাদের কাজটা অনেক সহজ হয়ে গেল। আমি যেন স্রোতস্বিনী কোয়ান্টাম নদীর সাথে এক হয়ে মিশে গেলাম।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

মেডিটেশন ও ইতিবাচক চিন্তায় প্রভাবিত হয় আপনার অনাগত সন্তান

প্রশান্তিময় সুখী সুন্দর জীবনযাপনের জন্যে মেডিটেশন ও ইতিবাচক চিন্তার কার্যকারিতা এখন সচেতন মানুষ মাত্রই জানেন। মেডিটেশনের উপকারিতার বিষয়টি মানুষের সামনে যত উন্মোচিত হচ্ছে এ নিয়ে সচেতনতাও দিন দিন বাড়ছে। সাম্প্রতিককালে মেডিটেশনের কার্যকারিতার প্রমাণ মিলেছে মাতৃগর্ভে থাকা অনাগত সন্তানের ক্ষেত্রেও। একাধিক গবেষণায় গর্ভস্থ শিশুর ওপর মায়ের ধ্যান-ধারণা, ইতিবাচক চিন্তা ও কথার প্রভাব খুঁজে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

বিজ্ঞানীরা বলেন, গর্ভাবস্থায় মায়ের প্রতিটি চিন্তা,

আবেগ, অনুভূতি তার অনাগত সন্তানের বিকাশকে সরাসরি প্রভাবিত করে। শতাধিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, মায়ের বিভিন্ন আবেগের প্রভাবে নিঃসৃত হরমোন গর্ভস্থ শিশুর শরীরে প্রবেশ করে শিশুকে প্রভাবিত করে। যেমন, মায়ের যেকোনো আনন্দে নিঃসৃত আনন্দবর্ধক রাসায়নিক উপাদান এন্ডোরফিন গর্ভস্থ শিশুকেও সমানভাবে উৎফুল্ল করে তোলে। এর পাশাপাশি যেসব মা এ সময় নিয়মিত মেডিটেশন করেন তাদের সন্তানের হার্টবিটসহ পুরো কার্ডিওভাসকুলার সিস্টেম স্বাভাবিকভাবে কাজ করে। অন্যদিকে মায়ের স্ট্রেস দৃশ্টিতা হতাশা ইত্যাদি

নেতিবাচক আবেগ শিশুর শারীরিক-মানসিক বিকাশকে করে বাধাগ্রস্ত। গবেষণায় দেখা গেছে, এ সময়ে যেসব মা বেশি স্ট্রেস আক্রান্ত ছিলেন পরবর্তীতে তারা অস্থিরমতি, অপরিণত ও স্বল্প ওজন বিশিষ্ট সন্তানের জন্ম দিয়েছেন। শুধু তা-ই নয়, মায়ের নেতিবাচক আবেগের প্রভাবে নিঃসৃত হরমোন গর্ভস্থ শিশুকে মানসিকভাবেও দুর্বল করে দেয়।

তাই বিজ্ঞানীদের পরামর্শ— এ সময়টিতে আনন্দবর্ধক এন্ডোরফিনের প্রবাহ স্বাভাবিক রাখতে মায়ের অবশ্যই প্রশান্ত ও চাপমুক্ত জীবনযাপন করা উচিত যা মেডিটেশনের মাধ্যমে খুব সহজেই সম্ভব। এতে শিশুর নার্ভাস সিস্টেম ও রোগ-প্রতিরোধ ব্যবস্থা চমৎকারভাবে কাজ করবে। এজন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ হলো ইতিবাচক মনোভাব দেখা— যেখানে মায়েরা তাদের চিন্তায় কল্পনায় আর মেডিটেশনে অবলোকন করবেন একটি সুস্থ সুন্দর ও প্রাণোচ্ছল শিশু।

তথ্যসূত্র : ইন্টারনেট

স্রষ্টার করুণা আর মেডিটেশনে সক্রিয় হলো আমার আত্মার স্পন্দন

২০০৪ সালের ২৮ মার্চ। আমার অস্তিত্বের প্রাণকে সেদিন কেমন যেন একটু দুইয়ে লাগছিলো। সে আজ খুব একটা দুইয়ে করে নি, নড়াচড়া করে নি। সে কি আজ রাগ করলো আমার সাথে? এমন তো হয় না কখনো। সে তো সবসময় নিজেকে জানান দিতে থাকে। ডাক্তার বলেছিলেন, গর্ভের শিশু প্রতিদিন অন্তত ১২ বার নড়বে। কিন্তু আজ হিসেব করে দেখলাম ৪/৫ বারের বেশি তার সাড়া পাই নি। বাসার কাছেই ডাক্তারের চেম্বার, বিকেলে একাই হেঁটে চলে গেলাম।

ফ্রন্ট ডেস্কের ডাক্তার আমার কথা শুনেই ভেতরে নিয়ে শুইয়ে দিলেন আমাকে। বাচ্চার হার্টবিট শোনার জন্যে ডাক্তার আমার পেটে যন্ত্র লাগিয়েই ক্রুচকে তাকালেন, আমিও যেন স্তব্ধ হয়ে রইলাম। আগে অনেকবারই শুনেছি তার হৃৎস্পন্দন, কিন্তু আজ? মনে হচ্ছে অনেক দূর থেকে ক্ষীরস্বরে শোনা যাচ্ছে, বেশির ভাগ সময় মিসড বিট। তিনটি শোনা যায় তো পরের চারটি বিট নেই। আবার হয়তো দুটি আছে, পরের তিনটি নেই।

ডাক্তার জিজ্ঞেস করলেন, তোমার সাথে আর কে এসেছে? বললাম, কেউ না। তিনি তার সহকারী ডাক্তারদের বললেন, এক্ষুণি ওকে আইসিইউতে ভর্তি কর। আমাকে বললেন, তোমার স্বামীকে খবর দাও, বেবির হার্টবিট ইরেগুলার। আইসিইউ-তে নিয়ে যাওয়া হলো আমাকে। বাঁ দিকে কাত করে শুইয়ে সিটিজি মেশিনটি পেটের সাথে বেল্ট দিয়ে বেঁধে দেয়া হলো। মেশিনটি সারাফণ বাচ্চার হার্টবিট গুণে চলেছে। হার্টবিট আগের মতোই, এই আছে তো এই নেই

এর মাঝে খবর পেলাম আমার স্বামী এসেছেন, বাইরে দাঁড়িয়ে আছেন। প্রফেসর বলেছেন, এই মুহূর্তে কাউকে ভেতরে যেতে দেয়া হবে না। ঘণ্টা দুয়েক পরে ফোনে কথা বলতে দেয়া হলো আমার স্বামীর সাথে, আমি কেঁদে ফেললাম। নার্স আমাকে কাঁদতে মানা করলেন। তাতে বাচ্চার হার্টবিট নাকি আরো কমে যাবে।

আমি নিখর হয়ে পড়ে রইলাম আর নির্নিমেয় তাকিয়ে থাকলাম সিটিজি মেশিনের দিকে— যেখানে আমার আত্মার স্পন্দন ধ্বনিত হচ্ছে। কিন্তু হায়! তা যে এক পা চলে তো দুই পা থেমে থাকে। ক্ষণে

ক্ষণে মনে হচ্ছিলো— এই বুঝি থেমে যায় আমার চেনা পৃথিবীর সব ঐকতান। আমি সারাক্ষণ মনে মনে প্রার্থনা করি আর বলি, হায় প্রভু, যদি তাকে নিয়েই যাবে তবে দিলে কেন? কেন এমন মমতার অনুভূতি জন্ম দিলে হৃদয়ের গহীনে। এমন নির্দয় হবে যদি তবে কেন মা হবার স্বপ্ন দেখালে আমাকে। এমনি নানা ভাবনায় আরও তিন ঘণ্টা পার হলো।

রাত ১২টার পর আবার প্রফেসর এলেন। সবকিছু আবার দেখলেন। কিছুক্ষণ বসলেন আমার পাশে। একসময় বললেন, আমরা ডাক্তাররা অনেক কিছুই হয়তো পারি, কিন্তু কোনো কোনো ক্ষেত্রে আমরা ভীষণ অসহায়। আল্লাহর ওপর ভরসা করা ছাড়া তখন আর কিছুই করার থাকে না আমাদের। তোমাকে নিয়ে আমরা এখন সেরকম অবস্থার মুখোমুখি। তোমার গর্ভের বাচ্চার বয়স মাত্র পাঁচ মাস। এ অবস্থায় বাচ্চাটিকে বাঁচানোর কোনো ব্যবস্থা আমাদের দেশে নেই, দেশের বাইরেও যে খুব ভালো ব্যবস্থা আছে তা-ও নয়। আল্লাহকে ডাকো, এখন সবকিছুই নির্ভর করছে তাঁর ওপর। তা না হলে কথা শেষ না করেই তিনি উঠে গেলেন। আমার যা বোঝার আমি বুঝে নিলাম। আমার সমস্ত পৃথিবী তখন দুলে উঠলো।

সমস্ত আশা নিভে গিয়ে আমার পৃথিবী যখন এমনি অন্ধকারাচ্ছন্ন, ঠিক তখনই আমার মনের আকাশে ধ্রুবতারার মতো জ্বলে উঠলো গুরুজীর মুখখানি। মনে পড়লো, কোয়ান্টাম কোর্সে মেডিটেশনে গুরুজী বলেছিলেন, পিতার দেহ থেকে কোটি কোটি শুক্রাণু মাতৃগর্ভে প্রবেশ করে, কিন্তু শেষপর্যন্ত যে জয়ী হয়, একমাত্র সে-ই পরবর্তীতে মানবশিশু রূপে পৃথিবীতে আবির্ভূত হতে পারে। গুরুজী বলেছিলেন, প্রথম হয়েই যখন পৃথিবীতে এসেছেন, আপনি জীবনে কেন প্রথম হতে পারবেন না? একথা মনে হতেই আমি শুয়ে শুয়ে ঐ অবস্থাতেই মেডিটেশন শুরু করলাম। কথা বলতে লাগলাম আমার অনাগত সন্তানের সাথে। এ যেন নিজের আত্মার সাথে কথোপকথন।

মেডিটেশনে তাকে বার বার বলতে লাগলাম পৃথিবীর রূপ রস আর গন্ধের কথা। বললাম, তুমি জীবনের প্রথম সংগ্রামে জয়ী হয়েই পৃথিবীর পথে যাত্রা শুরু করেছো। তুমি অবশ্যই পারবে, তুমি



মা সাধনা আহমেদ-এর সাথে হাস্যোজ্জ্বল সাদাত কাইয়ুম

সাহস হারিও না। পৃথিবী অনেক সুন্দর। একমাত্র মানবজন্মের মাধ্যমেই পৃথিবীর কল্যাণ সাধন সম্ভব। এমন মহান মানবজন্মের পথেই রওনা হয়েছো তুমি। অর্ধেক পথ অতিক্রম করেছো, এখানেই কেন থেমে যাবে তোমার যাত্রা? আর মাত্র অল্প কিছু পথ, তুমি পারবে, তুমি আসো তোমার হাতে হাত রেখে আমি তোমাকে রং চেনাবো, পাখি-প্রজাপতি চেনাবো, রোদ-বৃষ্টি আর জ্যোৎস্না চেনাবো। তুমি মানুষের কল্যাণে নিজেকে নিয়োজিত করবে। তাই তোমাকে পৃথিবীর প্রয়োজন। তুমি আসো, কোনো ভয় নেই তোমার, তোমার সাথে আল্লাহ আছেন, নবী আছেন; আর আছি আমি— তোমার মা।

আরো কত শত গল্প, গান আর কবিতার কথা বললাম তাকে। সারারাত ধরে চললো আমাদের এ অবিশ্রান্ত কথোপকথন। রাত সাড়ে ১২টা থেকে এভাবেই ভোর ৪টা বাজলো। হঠাৎ খেয়াল হলো আমার অস্তিত্বের গভীরে তার স্বাভাবিক হৃৎস্পন্দনের শব্দ। মনিটরে তাকিয়ে দেখলাম আমার সন্তান যেন হাসছে। আর আমি তখন অঝোরে কাঁদছি, পরম করুণাময় আমার ডাক শুনেছেন।

আমার ছেলে সাদাত কাইয়ুমের বয়স এখন ৭ বছর। তার জন্যে আমি সবার কাছে দোয়া চাই। আর গভীরভাবে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি গুরুজীর প্রতি— যিনি আমাকে ধ্যানের আলোক সাগরে অবগাহন করতে শিখিয়েছেন।

সাধনা আহমেদ

নাট্যকার ও নির্দেশক

১৬০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

দেশের প্রতিটি বিদ্যালয়ে মেডিটেশন কার্যক্রম শুরু হওয়া উচিত

ফরিদা আখতার এমপি



অসাধারণ জ্ঞানভাণ্ডারে সমৃদ্ধ গুরুজী তার তারুণ্যদীপ্ত উপস্থাপনায় জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে অত্যন্ত সুন্দরভাবে আমাদের সামনে তুলে ধরেছেন। ৪ দিনের এ কোর্স সত্যিই আমার দৃষ্টিভঙ্গি বদলে দিয়েছে। কোর্সের আলোচনায়

মানবিক মূল্যবোধের প্রতিটি দিক নতুনভাবে উপলব্ধি করেছে। আমার বিশ্বাস এ আলোকিত বাণী আমাদের সমাজকে বদলে দেবে। সমাজ ও জাতির মানসিকতার পরিবর্তন হলে আমাদের দেশেরও পরিবর্তন হবে।

কোয়ান্টামে তরুণ প্রজন্মের ব্যাপক অংশগ্রহণ আমাকে ভীষণভাবে আকৃষ্ট করেছে। তাদের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি আমাদের ঘাটতিকে পূরণ করবে। এখন আমার বিশ্বাস, সমাজের জন্যে আরো ইতিবাচক ও কল্যাণকর কিছু করতে পারবো।

কোর্সের এ শিক্ষা সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে হবে। দেশের প্রতিটি বিদ্যালয়ে মেডিটেশনের এ কার্যক্রম শুরু হলে তা শিশুদের সুন্দর জীবনের লক্ষ্য অর্জনে সহায়ক হবে। এ লক্ষ্যে কোয়ান্টামের সাথে আমিও সর্বাঙ্গিকভাবে পাশে থাকবো।

[ফরিদা আখতার, মাননীয় সংসদ সদস্য, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার। ৩২৭ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন]

নতুন স্বপ্নের বীজ অঙ্কুরিত হয়েছে

ডা. দেওয়ান মোহাম্মদ রুবেল



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে নিজেকে নতুনভাবে আবিষ্কার করেছি। মনের বিচিত্র প্রকৃতিকেও উপলব্ধি করেছি। মনকে যে এত চমৎকারভাবে উপভোগ করা যায় এবং স্থান-কালের সীমানা অতিক্রম করা যায়— এ অসাধারণ ক্ষমতাগুলোর

কিছুই আমার জানা ছিলো না।

এ কোর্সে এসে আলস্যমুক্ত জীবন এবং ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করতে পেরেছি। পারিবারিক মেডিটেশনে বাবা-মাকে নতুনভাবে অনুভব করেছি। এ মেডিটেশনে সন্তানের জন্যে তাদের কষ্ট ও ত্যাগ আমাকে এক ভিন্ন উপলব্ধি এনে দিয়েছে। কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার মানসিকতা তৈরি হয়েছে। ডাক্তার হিসেবেও এখন আমি অনেক বড় কাজ করার স্বপ্ন দেখি, আগে যা ভাবতেই পারি নি।

[ডা. দেওয়ান মোহাম্মদ রুবেল। ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেডিটেশনে স্বামীর সাথে আত্মার মিলন হলো

শারমিন বিনতে সিদ্দিক

আমি একজন গর্বিত স্ত্রী ও মা। আমার স্বামী বীর মুক্তিযোদ্ধা মেজর জেনারেল মোহাম্মদ রফিকুল ইসলাম যশোরে ৫৫ ডিভিশনের জিওসি এবং এরিয়া কমান্ডার ছিলেন। পেশাগত দায়িত্ব পালন করার সময় ২০০৯ সালের ৯



মার্চ তিনি শহীদ হন। তার এ হঠাৎ চলে যাওয়ায় পরিবারের সবাই আমরা মানসিকভাবে চরম বিপর্যস্ত হয়ে পড়ি। এ ঘটনার পর আমার স্বাস্থ্য আটকে যাওয়ার মতো এক ধরনের কষ্ট শুরু হয়। এছাড়া গত ২ বছর রাতে ঘুমোতে পারি না। না ঘুমানোর যন্ত্রণা আর মাইগ্রেন শারীরিক-মানসিকভাবে আমাকে অসুস্থ করে তুলেছিলো।

আমার এক ভাই আমাকে কোয়ান্টামে আসার জন্যে উদ্বুদ্ধ করেন। এ কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকেই আমার ঘুমের সমস্যা দূর হয়ে গেছে। আল্লাহর অশেষ রহমতে এখন স্বাস্থ্যকষ্টও আর নেই। মেডিটেশনে আমার সবচেয়ে বড় পাওয়া— আমার স্বামীর সাথে আমার আত্মার মিলন। এখন প্রতিদিন আমার সব দুঃখ-কষ্ট আমি তার সাথে শেয়ার করি।

[শারমিন বিনতে সিদ্দিক, গৃহিণী। ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রাগমুক্ত সুন্দর জীবনযাপন করার পথ পেয়েছি

এমরুল কায়স আমিন



প্রায় ১০ বছর ধরে টেক্সটাইলে মার্চেডাইজার হিসেবে কাজ করছি। সবসময় প্রচণ্ড মানসিক চাপের মধ্যে কাজ করতে হয়। তাই রেগে যাওয়ার অভ্যাসটাও ছিলো আমার নিত্যসঙ্গী। কিছুদিন আগে বসের সাথে রাগারাগি করে অফিস থেকে চলে আসি। যে কারণে আমাকে চাকরি হারাতে হয়। দীর্ঘদিনের অভিজ্ঞতা থাকা সত্ত্বেও আমার রাগের কারণে নতুন কাজের ব্যাপারে কারো কোনো সহযোগিতা পাচ্ছিলাম না।

আমার বসের পরামর্শে আমি এ কোর্সে অংশগ্রহণ করি। সাধারণত ৩/৪ ঘণ্টা বসে থাকলে আমার পা ফুলে যায়। কোর্সের এ ৪ দিনে আমার পায়ের কোনো সমস্যাই হয় নি। এ কোর্সে এসে আমার জীবনদৃষ্টির পরিবর্তন ঘটেছে। প্রতিদিন ৩ প্যাকেট সিগারেট পান করার অভ্যাস থাকলেও এখন আমি ধূমপান থেকে মুক্ত। রাগমুক্ত হয়ে জীবনে প্রশান্তি খুঁজে পেয়েছি। পেশাগত দিক থেকেও ইতিবাচক সাড়া পাচ্ছি।

[এমরুল কায়স আমিন, মার্চেডাইজার। ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মানবিক গুণাবলি সম্পন্ন মেধাবী মানুষ গড়ে তুলবো

ড. হারুনুর রশীদ

১৯৯৩ সালে আমি বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হই। বুয়েটে ভর্তি হতে না পারার কষ্টে পড়াশোনায় আগ্রহ পেতাম না। ফলে ক্লাস টেস্টের রেজাল্ট খারাপ হতে লাগলো। নিজের অবস্থান নিয়ে খুব শঙ্কিত



ছিলাম। তবে বিশ্বাস ছিলো যে, আমার পক্ষে ভালো রেজাল্ট করা সম্ভব। সে সময় এক বন্ধুর কাছ থেকে কোয়ান্টাম মেথড বইটি সংগ্রহ করি। ফাইনাল পরীক্ষার ২ মাস আগে বইটি পড়ে নিজে নিজেই মনছবি দেখতে লাগলাম। আর এতেই প্রথম বর্ষে দ্বিতীয় হলো। পরবর্তীতে মনছবির সফল বাস্তবায়ন করে অনার্স ও মাস্টার্সে ফাস্টক্লাস পেয়ে বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক হলো।

গত ১০ বছর আমি অধ্যাপনা করছি। কিন্তু এ কোর্সে এসে আমার উপলব্ধি হলো, আমি এতদিন শুধু ছাত্র পড়িয়েছি। এখন নিজের ভেতর এক প্রত্যয় অনুভব করছি যে, এখন থেকে আমি মানবিক গুণাবলি সম্পন্ন মেধাবী মানুষ গড়ে তুলবো। দক্ষ ও ভালো মানুষ তৈরিতে অবদান রেখে সফল হওয়ার চেষ্টা করবো। সাফল্যের সংজ্ঞা এখন আমার কাছে পরিবর্তিত। এখানে এসে মনে হলো, সফল তারাই যারা সফল মানুষ তৈরি করেন। গুরুজী এ কাজটিই করে যাচ্ছেন দীর্ঘদিন ধরে— ইতিবাচক ও আশাবাদী মানুষ গড়ার মাধ্যমে।

[ড. হারুনুর রশীদ, সহযোগী অধ্যাপক, মৎস্যবিভাগ অনুষদ, বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়। ৩২৭ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন]

২০ বছর পর প্রশান্তির ঘুম

জাহানারা ইয়াসমিন

গত ২০ বছর ধরে ঘুমের সমস্যা হয়ে বেড়াচ্ছি। ভোর হয়ে যায় কিন্তু আমার চোখে ঘুম আসে না। ঘুমের ওষুধ খেতাম না কারণ এর ওপর নির্ভরশীল হতে চাই নি। আত্মীয়-স্বজনদের প্রায় সবাই আমার এ সমস্যার কথা জানতেন। তাদের মধ্যে অনেকে কোয়ান্টামের সাথে জড়িত।



তাদের পরামর্শে কোয়ান্টাম কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকেই আমার ঘুমের সমস্যা দূর হয়ে গেছে। আমি ব্রেনে কোম্বাড দিতাম, সকাল ৭টায় ঘুম থেকে উঠবো, ঠিক সেই সময়েই উঠতে পেরেছি এবং বলতে পেরেছি— শোকর আলহামদুলিল্লাহ। কারণ আমি এখন প্রশান্তির সাথে ঘুমোতে পারছি। এ কোর্সে এসে আমার বাড়তি পাওয়া ইতিবাচকতা এবং নিজেকে ভালবাসতে শেখা। আমার মতে, নিজেকে ভালবাসতে পারলে চারপাশের সবকিছুর প্রতি আমাদের মমতা জাগ্রত হবে।

[জাহানারা ইয়াসমিন, এন্ট্রিকিউটিভ, কাস্টমার সার্ভিস, প্যাক্সার বাংলাদেশ লি। ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এভাবেই উত্তরণ ঘটবে আমাদের

শফিউল্লাহ কুরাঈশী



গত ১৮ বছর ধরে কোয়ান্টাম সম্পর্কে আমি দৃঢ়তার সাথে বলেছি যে, এটি সত্য, এটি বিজ্ঞান। তখনো আমি কোর্স করি নি কিন্তু আমি এটি জানি। আমার অন্তস্তলের নিভৃত কোণে সাক্ষ্য দিচ্ছে যে, এটি সত্য। এবার সুযোগ হলো, আমি কোর্সে চলে এলাম। এখানে শিশুকাননের দৃশ্য না দেখলে আমার অনেক কিছু অপূর্ণ থেকে যেত। ছাত্রদের প্যারেড নৈপুণ্যে আমি অশ্রু সংবরণ করতে পারি নি।

আমি একজন মুক্তিযোদ্ধা। তখন আমি তরুণ। দেশ স্বাধীন হলো। এত ভয়ানক কষ্ট করার পরও দেশে যখন শিশুকাননের মতো কিছু পেলাম না তখন তীব্র অভিমানে চুপসে গেলাম। কোর্সে শিশুকাননের দৃশ্য দেখে আমার মনে হলো, এ দৃশ্য যদি আমি ৭২ সালে দেখতাম! আমার বিশ্বাস, এভাবেই আমাদের উত্তরণ ঘটবে, আমরা সাহসী হয়ে উঠবো। সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন হবে আমাদের।

[শফিউল্লাহ কুরাঈশী, বিশিষ্ট লেখক ও প্রকাশক। ৩২৫ ব্যাচে কোর্স করেছেন]

মেডিটেশন আমাকে বড় হওয়ার স্বপ্ন দেখিয়েছে

মো. জিল্লুর রহমান



২ বছর আগে আমার একমাত্র ছেলে অসুস্থ থাকায় জরুরি রক্তের প্রয়োজন হয়। অনেক টাকা দিয়েও কোথাও এ-নেগেটিভ গ্রুপের রক্ত পাই নি। শেষ মুহূর্তে কোয়ান্টাম ল্যাবে এসে রক্ত পাই। সেই থেকে কোয়ান্টামের সাথে আমার পরিচয়।

আমি একজন হকার। ছোটবেলায় এক দুর্ঘটনায় বুকে প্রচণ্ড ব্যথা পাই। মাঝে মাঝেই বুকের ব্যথায় এ কাজ করতে খুব কষ্ট হয়। আমার ব্যাডির কাছে কোয়ান্টামের লালকুঠি সেল। সেলের সবার পরামর্শে সেখানে কিছুদিন শিথিলায়ন মেডিটেশন করি। মেডিটেশন করতে করতে খেয়াল করলাম, আমার দীর্ঘদিনের সে ব্যথা আর নেই। সেই আনন্দে কোর্স একাউন্ট খুললাম। প্রতিদিনের সীমিত আয় থেকে জমা করে আমি এ কোর্স সম্পন্ন করি।

নিয়মিত মেডিটেশন করায় আমার পরিশ্রম করার ক্ষমতা ও আয়ের পরিমাণও এখন বেড়ে গেছে। প্রতি শুক্রবার ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজে সময় দেই। এ পর্যন্ত প্রায় ৪০০ শিশুকে খতনা সেবা দেয়ার কাজে সাহায্য করেছি। মেডিটেশন আমাকে জীবনে অনেক বড় হওয়ার স্বপ্ন দেখিয়েছে। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র সঞ্চয়ে সোয়েটার তৈরির ১০টি মেশিন কিনেছি। আমার ইচ্ছা ভবিষ্যতে একটি সোয়েটার ফ্যাক্টরি করবো। এ কোর্সে এসে আমার বিশ্বাস- আমি সেটা পারবো।

[মো. জিল্লুর রহমান, ব্যবসায়ী। ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেডিটেশনের নিরাময় শক্তিতে আমি বিস্মিত

গ্র্যান্ডমাস্টার আব্দুস সোবহান



করিয়েছি। তারপরও তার অসুস্থতা দিন দিন বাড়ছিলো। আমার খুব কষ্ট হতো কারণ দেশ-বিদেশে হাজার হাজার মানুষকে স্বাস্থ্য সুরক্ষা, আত্মরক্ষা আর ব্যায়ামের প্রশিক্ষণ দিয়েছি, অথচ আমার স্ত্রী দীর্ঘদিন ধরে অসুখে ভুগছেন।

আমার ছেলের উৎসাহে আমরা দুজনে একই সাথে এ কোর্সে আসি। পরম করুণাময়ের অশেষ রহমতে এ কোর্সে অংশগ্রহণ করে আমার স্ত্রী এখন অনেক সুস্থ। কোর্সের প্রথম দিন থেকেই তার শারীরিক সব ব্যথা-বেদনা দূর হয়ে গেছে। দীর্ঘদিন লক্ষ লক্ষ টাকা খরচ করেও কোথাও কেউ তার সমস্যা ধরতে পারে নি, অথচ এ কোর্সে এসে সে এখন ব্যথামুক্ত। আমি গুরুজীর প্রতি অশেষ কৃতজ্ঞ যিনি আমার স্ত্রীকে নিরাময়ের এ প্রক্রিয়া শিখিয়েছেন। মেডিটেশনের মাধ্যমে নিরাময়ের এ প্রক্রিয়া আমাকে বিস্মিত করেছে।

[গ্র্যান্ডমাস্টার আব্দুস সোবহান, প্রতিষ্ঠাতা ও প্রধান প্রশিক্ষক, সোবহান মার্শাল আর্ট ট্রেনিং সেন্টার। ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রথম দিনই ব্যথা কমে গেছে ৬০ ভাগ

আফরোজা বেগম



৭ বছর আগে আমার কোমর ও হাঁটুর হাড়ক্ষয় ধরা পড়ে। ডাক্তার পরামর্শ দিলেন ঝুঁকে আর হাঁটু ভেঙে কোনো কাজ না করার। যে কারণে ৭ বছর ধরে ঝুঁকে কোনো কাজ করি না আর নামাজ পড়ি চেয়ারে বসে। এরই মধ্যে গত বছর মেরুদণ্ডের হাড়ক্ষয় শুরু হয়। প্রচণ্ড ব্যথা আর শরীরের বিভিন্ন জায়গায় হাড় ক্ষয় শুরু হওয়ায় খুব চিন্তায় পড়ে গেলাম। এক মাসের ছুটি নিয়ে তাই আমি চিকিৎসার জন্যে ঢাকায় চলে আসি।

ঢাকায় আমার ছেলের এক বন্ধু আমাকে কোয়ান্টাম কোর্স করার পরামর্শ দেয়। কোর্সে এসে প্রথমদিন থেকেই আমি নিজের ভেতর এক অন্যরকম পরিবর্তন অনুভব করি। আমি সুস্থ হবো- এ বিশ্বাস আমার ছিলো। প্রথমদিনই আমার ব্যাকপেইন ৬০ ভাগ কমে গেছে তাই বাসায় ফিরে কোমরের বেল্ট ফেলে দিয়েছি। দ্বিতীয় দিন থেকে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি। আমি এখন ব্যথামুক্ত। 'বিশ্বাসে মিলায় বস্তু' এ কথাটি যে শতভাগ সত্য তা কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি।

[আফরোজা বেগম, শিক্ষিকা, বারান্দী সরকারী প্রাথমিক বিদ্যালয়। ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রকৃতির অপূর্ব প্রতিদান

রহিমা আখতার খাতুন

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সাথে প্রায় ১৩/১৪ বছর ধরে কাজ করে যাচ্ছি। আমার কোয়ান্টাম কোর্স করার পেছনে রয়েছে ছোট্ট একটি ঘটনা। ২ বছর আগে আমার ছোট বোন ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়।



রোগের সাথে সংগ্রাম করার মানসিক শক্তি তার ছিলো না। এ কারণে তার কোমোথেরাপির চিকিৎসা কার্যকরী হতো না। এ সময় আমরা কোয়ান্টামের কথা জানতে পারি। আমার বোন এ কোর্স করে যাওয়ার পর বাসায় গিয়ে বলতো, আমার কোনো অসুখই নেই। বিছানা থেকে সে উঠে বসতে পারতো না অথচ টানা ৪ দিন এই কোর্সটি করেছে। এরপর কোমোথেরাপি খুব দ্রুত কাজ করতে লাগলো। কোর্স করার পর ওর দৃঢ়তায় আমি বিস্মিত হলাম যে, কী আছে এ কোর্সে! আমার বোনও আমাকে ভীষণ উদ্বুদ্ধ করতো।

এ কোর্সে এসে আমার জ্ঞানচক্ষু উন্মোচিত হয়েছে। কোয়ান্টাম আমাকে শিখিয়েছে, অর্জিত জ্ঞানকে কীভাবে সুস্থংখলভাবে ব্যবহার করতে হয়। কীভাবে জীবনের সর্বোচ্চ অর্জন সম্ভব হয়। এখানে এসে প্রকৃতির প্রতিদানকেও গভীরভাবে উপলব্ধি করেছি। আমি কোনো প্রতিদানের আশায় কোয়ান্টামের সাথে কাজ করি নি। প্রতিমাসেই যখন আমার বোনের রক্ত লাগছিলো তখন কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে আমার বোনকে ৪ মাসে ১৪ ব্যাগ রক্ত দেয়া হয়েছে। শেষ পর্যন্ত পৃথিবীর মায়া ছেড়ে সে চলে গেছে। কিন্তু আমি কোয়ান্টামের কাছে কৃতজ্ঞ, হয়তো এ রক্তের কারণে আমার বোন আরো কিছুদিন বেঁচে ছিলো।

[রহিমা আখতার খাতুন, বিশিষ্ট কবি ও প্রাবন্ধিক, উপ-পরিচালক, বাংলা একাডেমী। ৩২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

জীবনে এখন বাঁচার স্বপ্ন দেখতে পারছি

শাখাওয়াত হোসেন

গত ৬ বছর ধরে আমি ক্যান্সারে ভুগছি। ৬ বার আমার টিউমার অপারেশন হয়। যতবার টিউমার কাটা হয় ততবারই নতুন করে হয়। ডাক্তাররাও আমার বাঁচার আশা ছেড়ে দিলেন। ১২ বার কোমোথেরাপি নেয়ার পর শরীরের ব্যথায় স্বাভাবিকভাবে চলাফেরা করতে পারতাম না। হাঁটতে বা দাঁড়িয়ে থাকতে কষ্ট হতো। পাশ ফিরে শুয়ে থাকতেও পারতাম না। আমার জন্যে বাড়িতে জালালি খতমও পড়া হয়েছে।



এ সময় এক আত্মীয়ের মাধ্যমে কোয়ান্টামের সন্ধান পাই। কোর্সে এসে ২য় দিন থেকে আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারছি। আগের চেয়ে অনেক সুস্থ অনুভব করছি। জীবনে এখন বাঁচার স্বপ্ন দেখতে পারছি আমি।

[শাখাওয়াত হোসেন, ব্যবসায়ী। ৩২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : মেডিটেশন কি যেকোনো অবস্থায় নির্দিষ্ট প্রক্রিয়ার বাইরেও করা যাবে? যেমন আমি কোনো এক জায়গায় কারো জন্যে অপেক্ষা করছি। স্বাভাবিক অবস্থায় তখন নিরাময়, মনছবি, কমান্ড সেন্টার ইত্যাদি করা সম্ভব?

উত্তর : মেডিটেশন করতে হলে আপনাকে নির্দিষ্ট প্রক্রিয়া অনুসরণ করতে হবে। এর জন্যে অবশ্যই সময় সুযোগ ও পরিবেশ প্রয়োজন। একটি বিষয়ের জন্যে এগুলোর কোনোটিরই প্রয়োজন নেই, সেটি হলো— অটোসাজেশন। এটি যেকোনো সময় যেকোনো জায়গায় আপনি অনুশীলন করতে পারেন।

দৈনন্দিন জীবনে যে অটোসাজেশনগুলো আপনার জন্যে প্রয়োজনীয় মনে করেন, অবসর সময়ে সেগুলো আপনি মনে মনে বলতে পারেন। এভাবে একই কথা বার বার বলার মাধ্যমে আপনি নিজের ভেতর এক অফুরন্ত শক্তি অনুভব করবেন। অতএব যখন যেখানে সময় পান অটোসাজেশন দেন। আপনার শারীরিক মানসিক পেশাগত বা যেকোনো প্রয়োজনে বিষয়ভিত্তিক ১০/ ১৫/ ২০টি অটোসাজেশন মুখস্থ করে ফেলুন। যখন যেখানে সময় পান সেগুলো অনুশীলন করতে থাকুন। আপনি অনুভব করবেন যে, আপনি চমৎকার ফল পাচ্ছেন।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি আমার জন্যে অনেক উপকার বয়ে এনেছে। আমি নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করার চেষ্টা করি; তারপরও অস্থিরতা কমাতে পারি না। আমি প্রো-একটিভ থাকার চেষ্টা করি কিন্তু অনেক সময় অন্যরা আমাকে উপহাস করে, তাদের অনেক কথাও শুনতে হয়। যখন কেউ বলে যে, আমরা ধর্মভীরু তখন আমার কষ্ট হয়। তর্কে না গিয়ে কীভাবে তাদের বোঝাবো?

উত্তর : আসলে ‘ধর্মভীরু’ শব্দটা এখন নেতিবাচক অর্থে চলে এসেছে। আমরা অনেকে ‘ধর্মভীরু’ শব্দটিকে ভালো বলেই জেনে এসেছি কিন্তু প্রকৃতপক্ষে এটি একটি নেতিবাচক শব্দ। ‘ধর্মভীরু’ অর্থ হলো— ধর্মকে যে ভয় পায়। কিন্তু ধর্ম কী ভয় পাওয়ার বিষয়? শব্দটি হওয়া উচিত ধার্মিক অথবা ধর্মপ্রেমিক। যেমন মুক্তাকি শব্দের বাংলা করা হয়েছে ‘খোদাভীরু’। অথচ এ শব্দের বাংলা অর্থ হওয়া উচিত ছিলো— আল্লাহসচেতন, স্রষ্টাসচেতন। অর্থাৎ ন্যায়-অন্যায় সম্পর্কে সচেতন। আর মুক্তাকি শব্দের আসল অর্থও তাই।

আল্লামা আসাদ ‘মুক্তাকি’ শব্দটিকে ইংরেজিতে বলেছেন, ‘গডকনশাস’ অর্থাৎ আল্লাহসচেতন। আমার প্রতিটি কাজ আল্লাহ দেখছেন— এই সচেতনতা যে মানুষের মধ্যে রয়েছে তিনিই হচ্ছেন মুক্তাকি, তিনি হচ্ছেন আল্লাহসচেতন, তিনি আল্লাহভীরু নন। আল্লাহ— গাফুরর রাহিম, দয়াশীল, মেহেরবান। অতএব আল্লাহকে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। আল্লাহর নির্দেশ পালন করলে আমাদের মঙ্গল হবে, এতে তাঁর কোনো মঙ্গল হবে না। আমাদের নিজের উপকারের জন্যেই আল্লাহর নির্দেশ পালন করা দরকার। অতএব ‘ধর্মভীরু’ শব্দটির জায়গায় হওয়া উচিত ধর্মসচেতন।

এখন বাস্তবতা হলো, হয় আপনি ধর্মসচেতন হবেন, ধার্মিক হবেন অথবা অধার্মিক হবেন। আপনি যদি ধার্মিক না হন তাহলে আপনি অধার্মিক হবেন। আপনার কাজ হবে তখন মিথ্যা বলা, অন্যের ক্ষতি করা, জুলুম করা, চুরি করা। অথচ ধর্ম আমাদের

বলে যে, ভালো কাজ কর, চুরি করো না, মিথ্যা বলা না, অন্যের ক্ষতি করো না। কোয়ান্টামেও আমরা তা-ই বলি যে, নিজের ও অন্যের কল্যাণে কাজ করুন, আপনি ভালো থাকবেন।

আপনি সহজ-সরল ও ভালো মানুষ বলে যারা আপনাকে উপহাস করছে তারা আসলে প্রকৃত ভালো মানুষ নয়। আপনার ব্যাপারে তারা ঈর্ষা ভুগছে যে, আপনি ভালো হয়ে যাচ্ছেন। কারণ যদি কোনো শ্যালার লেজ কাটা যায় সে চেষ্টা করে অন্য সবকটার লেজ কাটা যাক। এটা মানুষেরও প্রকৃতি। কেউ যদি নিজে ভালো না থাকে তাহলে সে চেষ্টা করে, চারপাশের সবাই যাতে খারাপ থাকে। কারণ সবাই খারাপ অতএব আমি খারাপের রাজা হয়ে যাচ্ছি। কিন্তু চারপাশের মানুষ যদি ভালো থাকে একা বেশিক্ষণ খারাপ কাজ করা সম্ভব হয় না।

অতএব সবসময় প্রো-একটিভ থাকবেন। কখনো বিতর্কে জড়াবেন না। যে যা মন্তব্য করুক, আপনি তা-ই করবেন যা আপনার বিবেক-বুদ্ধি ও আপনার যুক্তি বলে। তাই আপনাকে যদি কেউ ‘ধর্মভীরু’ বলে তার সাথে বিতর্ক করার প্রয়োজন নেই। অধর্ম কী সেগুলো সম্পর্কে তাকে পরিষ্কার বুঝিয়ে দিন। আপনার কাছে যদি পরিষ্কার থাকে তাহলে আপনি খুব বিশ্বাসের সাথে বলতে পারবেন। আপনি যা সত্য বলে বিশ্বাস করেন, সত্য বলে বোঝান তা-ই আপনি বলবেন।

প্রশ্ন : মেডিটেশন করে কি আসলে আমরা আমাদের অতীতের দুঃখ-কষ্ট ভুলে পরাজিতের মতো জীবন যাপন করছি? আমি জীবনে কোনো বাধাতেই পরাজিত হতে রাজি নই। জীবনে সবকিছুর প্রতিশোধ নিতে চাই। এ বিষয়ে আপনার মন্তব্য কী?

উত্তর : আসলে প্রতিশোধ নেয়ার অর্থ আপনার কাছে ঠিক পরিষ্কার নয়। আমরা সবাই জীবনে জয়ী হতে চাই। কিন্তু প্রতিশোধ নেয়াটা কখনো বিজয় নয়। একজন বিজয়ী ক্ষমা করতে পারেন। কিন্তু পরাজিত কখনো ক্ষমা করতে পারে না। কারণ যে পরাজিত তার আসলে ক্ষমা করার কোনো ক্ষমতাই নেই। যে বিজয়ী সে-ই ক্ষমা করতে পারে। মেডিটেশনের দৃষ্টিভঙ্গিও এটিই যে, ভুলকে পরাজিতের মতো ভুলে নয়, ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করেই আপনি বিজয়ী হবেন। একজন মানুষ তখনই বিজয়ী হয় যখন সে ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে। আপনিও ভুল থেকে শিক্ষা গ্রহণ করে বিজয়ী হবেন।

প্রশ্ন : মেডিটেশন করার সময় যদি অস্বস্তি লাগে তাহলে কি তাড়াতাড়ি শেষ করা উচিত, না জোর করে করা উচিত?

উত্তর : মেডিটেশন করতে বসে অনেক সময় অস্বস্তি লাগতে পারে, এটা খুব সাধারণ ব্যাপার। মনে হবে যে, উঠে যাই। সে সময় লম্বা দম নেবেন। দম নিয়ে মেডিটেশনে মনোযোগ দেয়ার চেষ্টা করবেন। অস্থির লাগলেই দম নেবেন এবং দম নিয়ে পুনরায় মনোযোগ দেয়ার চেষ্টা করবেন। উঠে যাবেন না, উঠে গেলেই শয়তান জয়ী হয়ে গেল। কারণ শয়তান সবসময়ই চায় যে, মানুষ ভালো কাজ থেকে দূরে থাকুক। তাই শয়তান আপনাকে প্ররোচিত করবে যাতে আপনি মেডিটেশন করতে না পারেন, অস্থির হয়ে উঠে যান। শয়তানের ওপর আপনাকে জয়ী হতে হবে।

প্রশ্ন : যখন কোনো একটা আকাক্ষা নিয়ে কমান্ড সেন্টার ও মনছবির মেডিটেশন করি, তখন দেখা যায় যে এর ফলাফল হয় উল্টো। সে পরিস্থিতিতে আমি কী ভাবতে পারি? অনেক সময় মন ভেঙে যায়, আস্থা হারিয়ে ফেলি। অনুগ্রহ করে বলবেন কী?

উত্তর : এত সহজে আস্থা হারানো যাবে না। রবার্ট ব্রুস যদি আস্থা হারিয়ে ফেলতেন তাহলে তিনি আয়ারল্যান্ডকে স্বাধীন করতে পারতেন না। মুক্তিযুদ্ধের সময় আমরা যদি মনে করতাম যে, আমরা শেষ হয়ে গেছি— তাহলে আমাদের পক্ষে দেশ স্বাধীন করা সম্ভব হতো না। অতএব, সবসময় মনে রাখতে হবে যে, কোনো ব্যর্থতাই ব্যর্থতা নয়, যতক্ষণ না আপনি নিজেকে ব্যর্থ মনে করছেন।

যেকোনো সময় যেকোনো অবস্থা থেকে আপনার উত্থান ঘটতে পারে। কোয়ান্টামের গুরু দিকে ৯৩, ৯৪, ৯৫ সাল পর্যন্ত আমাদের পাগল ছাড়া কেউ কিছু বলে নি। তখন যদি আমরা আস্থা হারিয়ে ফেলতাম তাহলে ওখানেই হারিয়ে যেতাম। কিন্তু আমরা আমাদের আস্থায় অটল ছিলাম। জীবনে সাফল্য আসে ধাপে ধাপে। একবারেই আপনি কোটিপতি হয়ে যেতে পারবেন না। আর একবারে যদি আপনি কোটিপতি হয়েও যান তো সে টাকা তো ধরে রাখতে পারবেন না। কারণ সফল হওয়ার জন্যে যেরকম প্রস্তুতি প্রয়োজন সাফল্য ধরে রাখার জন্যেও প্রস্তুতি প্রয়োজন।

প্রশ্ন : আমি টিভিতে সংবাদ পাঠক হিসেবে আবেদন করেছিলাম। কিন্তু আশানুরূপ পদটি পাই নি। বিভিন্ন খবরে কণ্ঠ দিই। আমি নিউজ প্রেজেন্টার হতে চাই কিন্তু কাজ করছি নিউজ কাস্টারের। এ অবস্থায় আমার করণীয় কী।

উত্তর : আপনি ভাগ্যবান যে, গুরু করার একটি জায়গা পেয়েছেন। আপনি কাস্টিং করতে করতেই প্রেজেন্টার হয়ে যাবেন। এটি আপনি খুব অনায়াসে পারবেন। এখানে একটি বিষয় খুব গুরুত্বপূর্ণ সেটি হচ্ছে, কোনো কাজকেই ছোট কাজ মনে করবেন না। আপনি আপনার কাজকে ভালবাসুন, দেখবেন কাজ আপনাকে ভালবাসতে শুরু করবে। কিন্তু ভেতরে যদি ক্ষোভ নিয়ে, অসন্তোষ নিয়ে আপনি নিউজ কাস্টার হন তাহলে আপনি এগুতে পারবেন না। কারণ এটিও একটি কাজ।

কাজকে যখন আপনি ভালবাসবেন যত ছোটই হোক সে কাজই আপনাকে প্রতিদান দেবে। অধিকাংশ ক্ষেত্রে চাকরি জীবনে আমাদের হতাশার কারণ হলো কাজের প্রতি মমতা ও ভালবাসার অভাব। যে কারণে কাজে অগ্রগতি হয় না। অতএব আপনি যে কাজ করছেন, সে কাজটিকে ভালবাসুন। আপনার জীবনে সাফল্য আসবেই।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি সম্ভবদ্বাভাবে কাজ করতে শিখবো। অন্যদের যোগ্যতা কাজে লাগিয়ে নিজের সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করবো।

সহস্রাধিক রোগী পেলো ওষুধ আর নিরাময়ের নতুন বিশ্বাস লামায় চিকিৎসা সেবা দিলেন ৬০ জন ডাক্তার

চিকিৎসার সুযোগ পেলেও অধিকাংশের পক্ষেই তা সম্ভব হয় না। দুর্গম যাতায়াত ব্যবস্থা, স্থানীয় চিকিৎসা সেবার অপ্রতুলতা ও অর্থাভাবে দিনের পর দিন রোগে ভোগাই এখনকার মানুষের স্বাভাবিক চিত্র। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নিয়মিত এ চিকিৎসা সেবা অবহেলিত এসব মানুষের মাঝে এনে দেয় স্বস্তির নিঃশ্বাস।

২ দিনব্যাপী এ চিকিৎসা সেবা ক্যাম্প উপলক্ষে কোয়ান্টাম-এ আসা চিকিৎসকদের মধ্যেও ছিলো চমৎকার এক আনন্দ অনুরণন। তারা বলেন, পাহাড়ি বাঙালি নির্বিশেষে একত্রে এত অসহায় মানুষকে সেবা দিতে পারা নিঃসন্দেহে এক অভূতপূর্ব অনুভূতি।

প্রথমবার কোয়ান্টাম-এ আসা বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের ফিজিকাল মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ডা. এ কে আজাদ বলেন, এত বড় মেডিকেল ক্যাম্প, কিন্তু সবকিছুই পরিচালিত হলো অত্যন্ত সুশৃঙ্খল ও নিয়মতান্ত্রিকভাবে। এটা আমাদের খুব মুগ্ধ করেছে। আর একটি প্রোগ্রামে এতজন কোয়ান্টাম ডাক্তারের একত্রিত হওয়াটাও নিঃসন্দেহে আনন্দের ব্যাপার। একই হাসপাতালের কার্ডিওলজি বিভাগের চিকিৎসক ডা. মোহাম্মদ আতাউল্লাহর অনুভূতিটা একটু ভিন্ন। তার ভাষায়, এমবিবিএস পাস করার পর এই প্রথম একেবারে নির্ভর আর আনন্দময় ২টি দিন কাটলো।

শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. মুর্শিদা ইয়াসমিন বলেন, এত সুন্দর ব্যবস্থাপনায় উৎসবমুখর পরিবেশে এত



রোগী দেখছেন শিশুবন্ধু ও জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

বড় একটি মেডিকেল ক্যাম্প, ২টি দিন গুরুজী ও অধ্যাপক এম আর খান স্যারের সাহচর্যে থাকা, কোয়ান্টাম মা ও শিশু হাসপাতালের উদ্বোধন—সবকিছু মিলিয়ে মনে হচ্ছে ইতিহাসের অংশ হয়ে রইলাম। চট্টগ্রামের বিজিসি ট্রাস্ট মেডিকেল কলেজের ফার্মাকোলজি বিভাগের অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান ডা. মো. ইকরাম উল্লাহ খান বলেন, এ বছরই কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের প্রথম ব্যাচের শিক্ষার্থী সুমথংয়ের মেডিকেল ভর্তির সুযোগ পাওয়া, আবার এ বছরই কোয়ান্টাম হাসপাতালের উদ্বোধন—এ সবই যেন একসূত্রে গাঁথা।

তারা প্রত্যেকেই ভবিষ্যতে এমন যেকোনো কার্যক্রমে আবার কোয়ান্টামে আসার আশাবাদ ব্যক্ত করেন। উল্লেখ্য, ১৯৯৮ সাল থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লামায় পাহাড়ি জনপদের অসহায় ও দুস্থ মানুষকে নিয়মিত বিনামূল্যে চিকিৎসা পরামর্শ সেবা ও ওষুধ দিয়ে আসছে।

১১টি বিভাগে চলছে কোয়ান্টাম চিকিৎসা সেবা ক্যাম্প

এক হাতে প্রেসক্রিপশন আর অন্য হাতে যক্ষের ধনের মতো আগলে রেখেছেন কয়েক পদের ওষুধ। এভাবেই ধীর পায়ে হেঁটে যাচ্ছিলেন এক বর্ষীয়ান পাহাড়ি মহিলা। কোথায় গিয়েছেন জানতে চাইলে একগাল তৃপ্তির হাসি হেসে যা বললেন, তাতে বোঝা গেল—অনেকদিন ধরেই তার জ্বর আর কাশি। এজন্যে রাতে ঘুমাতেও কষ্ট হতো। কিন্তু ডাক্তার দেখানো বা ওষুধ কেনার মতো আর্থিক সংগতি তার ছিলো না। কোয়ান্টামে ডাক্তার এসেছেন শুনে আজ চিকিৎসা নিতে গিয়েছিলেন। ডাক্তার তাকে বৃকে যন্ত্র লাগিয়ে পরীক্ষা করে ওষুধ দিয়েছেন। তিনি এখন সুস্থ হয়ে উঠবেন বলেই তার বিশ্বাস।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে বান্দরবানের লামায় ৮-৯ মার্চ ২ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হলো এ যাবৎকালের সবচেয়ে বড় মেডিকেল ক্যাম্প। এ ক্যাম্প থেকে বিনামূল্যে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ও ওষুধ পেয়েছেন লামা উপজেলার দূরদূরান্ত থেকে আগত এগারো শতাধিক পাহাড়ি বাঙালি দুস্থ মানুষ। ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন জায়গা থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের ৬০ জন চিকিৎসকের প্রত্যক্ষ অংশগ্রহণে

অনুষ্ঠিত হয় এ মেডিকেল ক্যাম্প।

৮ মার্চ বিকেলে কোয়ান্টামের ভ্যালি ইকরান চত্বরে জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খানের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন ঘোষণার মধ্য দিয়ে শুরু হয় কোয়ান্টাম চিকিৎসা সেবা ক্যাম্প। ডা. এম আর খান নিজেও সেদিন কয়েকজন অসুস্থ শিশুর চিকিৎসা করেন। পর দিন ৯ মার্চ কোয়ান্টাম সংলগ্ন লম্বাখোলায় প্রস্তাবিত কোয়ান্টাম মা ও শিশু হাসপাতালের নির্ধারিত স্থানে আরো ব্যাপক পরিসরে অনুষ্ঠিত হয় এ চিকিৎসা কার্যক্রম। এ ২ দিনে পাহাড়ি জনপদের সুচিকিৎসার সুযোগ বঞ্চিত মোট ১,১৭৮ জনকে বিনামূল্যে চিকিৎসা ও ওষুধ দেয়া হয়। এ ক্যাম্পে মেডিসিন সার্জারি কার্ডিওলজি নিউরোলজি শিশুরোগ ইএনটি দন্ত চর্মরোগ অর্থোপেডিক্স গাইনি ও ফিজিকাল মেডিসিনসহ মোট ১১ ধরনের বিশেষায়িত চিকিৎসা সেবা দেয়া হয়।

দুর্গম পাহাড়ি অঞ্চলের অধিবাসীরা বছরের বেশির ভাগ সময়ই পুষ্টিহীনতা নিউমোনিয়া ম্যালেরিয়া জ্বর-কাশি পেটের পীড়া ইত্যাদি নানা অসুস্থতায় ভোগেন। সামর্থ্যবানরা শহরে গিয়ে



নির্ধারিত কাউন্টার থেকে ওষুধ নিচ্ছেন চিকিৎসাপ্রাপ্ত রোগীরা

মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী কক্সবাজার সৈকতে পর্যটকদের মধ্যে ব্যাপক সাড়া জাগিয়েছে



প্রাক্তন অধ্যক্ষ অধ্যাপক মোশতাক আহমেদ এ প্রদর্শনীর উদ্বোধন করেন। এটি পরিদর্শন করে তিনি অনুভূতি ব্যক্ত করে বলেন, শিশুদের ধ্যানমগ্ন ছবি আমাদের মুগ্ধ করেছে। ইচ্ছে করছে তাদের মতো আমিও ধ্যানমগ্ন হই।

সাধারণভাবে চোখ বন্ধ অবস্থায় ছবি উঠলে সেটিকে আমরা বাতিল করে দেই। কিন্তু চোখ বন্ধ অবস্থায় ছবিও যে এত অপরূপ ও আবেদনময় হতে পারে তা এ প্রদর্শনীতে না এলে বুঝতেই পারতাম না— এমন অভিমত ব্যক্ত করেন কক্সবাজার সমুদ্র সৈকতে বেড়াতে আসা জয়নাল আহমেদ।

কক্সবাজার সমুদ্রসৈকতে প্রথমবারের মতো ৩ দিনের এ ব্যতিক্রমধর্মী আয়োজন স্থানীয় জনসাধারণ ও পর্যটকদের মাঝে দারুণ আলোড়ন সৃষ্টি করে। সৈকতের ৪০০ ফুট দীর্ঘ এলাকা জুড়ে অনুষ্ঠিত এ প্রদর্শনীতে ফাউন্ডেশনের ১০ জন চিত্রগ্রাহকের ১০০টি দৃষ্টিনন্দন আলোকচিত্র স্থান পায়।

প্রদর্শিত ছবির মানুষগুলোকে দেখে আমি সত্যিই অভিভূত, যারা সাধনার মাধ্যমে নিজেকে এবং দেশকে পরিবর্তন করতে দৃঢ় প্রতিজ্ঞাবদ্ধ। আমিও যুক্ত হতে চাই এ সাধনায়। প্রদর্শনী দেখে এমনভাবেই অনুভূতি ব্যক্ত করলেন মহিউদ্দিন নামের একজন দর্শনার্থী।

মূলত মেডিটেশনের ব্যাপারে সাধারণ মানুষের

মাঝে আগ্রহ ও সচেতনতা সৃষ্টির লক্ষ্যে প্রদর্শনীটির আয়োজন করা হয়। অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান, বিভিন্ন অভিনেতা-অভিনেত্রী, চিত্রশিল্পীসহ সেলিব্রেটিদের মেডিটেশন, পাহাড় ও সমুদ্রসহ প্রাকৃতিক এবং ঐতিহাসিক স্থানে মেডিটেশনের নানা ছবি এ প্রদর্শনীতে স্থান পায়।

আলোকচিত্র প্রদর্শনীর এ আয়োজন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কক্সবাজার সেলের গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টারদের মাঝে ব্যাপক উৎসাহ-উদ্দীপনা সৃষ্টি করে। ১৮ মার্চ কক্সবাজার সেলের নিয়মিত সাদাকায়ন অনুষ্ঠানটি সমুদ্রসৈকতে প্রদর্শনীস্থলে অনুষ্ঠিত হয়। এছাড়া প্রদর্শনীস্থলে বালু দিয়ে তৈরি কোয়ান্টামের লোগো ও মেডিটেশনরত মানুষের ভাস্কর্য নতুন মাত্রা এনে দেয় এ আয়োজনে। ৩ দিনের এ প্রদর্শনীতে স্থানীয় ও দেশ-বিদেশের পর্যটকসহ ৮ সহস্রাধিক দর্শনার্থী আলোকচিত্রগুলো দেখেন।

উত্তাল সমুদ্রের ঢেউ আছড়ে পড়ছে পায়ের ওপর, পায়ের নিচ থেকে সর সর করে সরে যাচ্ছে বালু। এমন নৈসর্গিক পরিবেশে একের পর এক ধ্যানের ছবি দেখতে গিয়ে মন আপনাতাই ধ্যানস্থ হয়ে যায়। গত ১৭-১৯ মার্চ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে কক্সবাজার বিশ্বের দীর্ঘতম সমুদ্র সৈকতের লাবণী পয়েন্টে অনুষ্ঠিত হয়ে গেল মেডিটেশন বিষয়ক এক ব্যতিক্রমী আলোকচিত্র প্রদর্শনী।

কক্সবাজারের প্রবীণ শিক্ষাবিদ ও রামু কলেজের

স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে ব্লাড ক্যাম্প ৫৫৫ ইউনিট রক্ত সংগ্রহ



নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটিতে অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্পের উদ্বোধন করেন ইউনিভার্সিটির চেয়ারম্যান আজিম উদ্দিন আহমেদ

মহান স্বাধীনতা দিবস উপলক্ষে নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটির সোশাল সার্ভিস ক্লাব (এসএসসি)-এর উদ্যোগে ২১-২৩ মার্চ ৩ দিনব্যাপী এক স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। এ কার্যক্রমের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন ইউনিভার্সিটির চেয়ারম্যান আজিম উদ্দিন আহমেদ। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় ও শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্ত উপস্থিতিতে ৩ দিনব্যাপী এ ক্যাম্প থেকে মোট ৫০৫ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়।



এসজিএস বিডি লি. এর এমডি মি. এরিয়েল মিরান্ডা (ডানে দাঁড়ানো) রক্তদান কার্যক্রম পরিদর্শন করছেন

‘ইন্ডিপেন্ডেন্স ডে ২০১১’ এর ব্যানারে ২৩ মার্চ এসজিএস বিডি লি. আয়োজন করে এক স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের। বহুজাতিক কোম্পানির এ অঙ্গসংগঠনের এমডি মি. এরিয়েল মিরান্ডা-র উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় ক্যাম্পটি। বীর উত্তম সিআর দত্ত রোডে এ প্রতিষ্ঠানের কর্পোরেট ভবনে সব স্তরের কর্মকর্তাদের অংশগ্রহণে সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৫০ ইউনিট রক্ত।

৭৭ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননায় ড. দিলারা হাফিজ রক্তদানে তরুণদের আগ্রহ বাড়ছে

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ৮ ডিসেম্বর কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত হয় ৭৭ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন সরকারি বাংলা কলেজ এর অধ্যক্ষ ড. দিলারা হাফিজ।



তিনি বলেন, রক্তদাতারা একটি মহত্বপূর্ণ সামাজিক কাজের সাথে জড়িত আছেন। এর মধ্য দিয়ে তারা ত্যাগের আনন্দকে উপভোগ করেন। আমাদের ভেতরে এ বোধ আদিম এবং অকৃত্রিম। বর্তমান সময়ে এ বোধকেই জাগিয়ে তুলছে কোয়ান্টাম। ফলে রক্তদানে তরুণদের আগ্রহ বাড়ছে। পাশাপাশি আত্মসম্মতি ও সেবামূলক কাজের মাধ্যমে ইতিবাচক মানুষ গড়ে তোলার কাজটিই করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।



মে ২০১১

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম মেসেজিং
প্রোগ্রাম-এর উদ্বোধন
করলেন মা-জী



১৪ এপ্রিল ২০১১, বাংলা নববর্ষে 'কোয়ান্টাম মেসেজিং প্রোগ্রাম' এর পরীক্ষামূলক ভার্শন উদ্বোধন করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী মাদাম নাহার আল বোখারী। নিজস্ব ডোমেইনে ই-মেইল, অনলাইন মেসেজিং এবং এসএমএস সার্ভিসের সমন্বয়ে তৈরি করা হয়েছে 'কোয়ান্টাম মেসেজিং প্রোগ্রাম'। ব্যবহারকারীদের মতামতের ভিত্তিতে পরীক্ষাক্রমে এর সেবাকে আরো বাড়ানো হবে।

সাইনআপের জন্য ভিজিট করুন-
www.quantech.org.bd

**কোয়ান্টাম মেথড
৩২৯ ও ৩৩০ তম কোর্স**
ঢাকা : ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ মে
চট্টগ্রাম : ২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ মে

মে ২০১১-এর কর্মসূচি
প্রজ্ঞা জালালি : ৪ মে
সজ্ঞা জালালি : ১৮ মে
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স : ৬ ও ৭ মে
লামা প্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন : ১২, ১৩ ও ১৪ মে
প্রথমায়ন পঞ্চম : ১৩ ও ১৪ মে
লামা প্রো-মাস্টার কোয়ান্টায়ন : ১৯, ২০ ও ২১ মে
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স : ২০ ও ২১ মে
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কম্প্যাক্ট কোর্স : ২০ ও ২১ মে
পুরুষ : ২৭ ও ২৮ মে
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স : ২৭ ও ২৮ মে
কোয়ান্টাম সাফারি : ২৭ ও ২৮ মে

৩২৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

নিরাময় ও ইতিবাচকতার কার্যকর দিক-নির্দেশনা দেয় কোয়ান্টাম

আমাদের যত রোগ তার শতকরা ৭৫ ভাগই মনোদৈহিক। তাই অনেক সময় শুধুমাত্র ওষুধ দিলেই রোগী ভালো হয় না। আমার ধারণা, রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মূল বিষয়টি হলো আস্থা। কোয়ান্টাম কোর্সে আপনারা যে ৪০ ঘণ্টা ধরে গুরুজীর কথা শুনছেন এবং অনেকেই নানারকম রোগ থেকে মুক্ত হয়েছেন- এর মূলে রয়েছে গুরুজী ও কোয়ান্টামের প্রতি আপনারদের আস্থা ও বিশ্বাস। আর এ বিশ্বাসই মানুষকে নিরাময় করে ও ইতিবাচক শক্তিতে পুনরুজ্জীবিত করে।

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ এপ্রিল কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩২৮ তম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ ও শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। ১৪১৮ বঙ্গাব্দের পহেলা বৈশাখে শুরু হওয়া কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের এই আনন্দমুখর ব্যাচটিতে ৫ জন সঙ্গীসহ অংশ নেন ডা. এম আর খান।

নানা ব্যস্ততা আর কাজের মধ্যেও এ বয়সে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণ সম্পর্কে অশীতিপর এ চিকিৎসক বলেন, শেখার কোনো শেষ নেই, শেখার কোনো বয়স নেই। জীবনের শেষদিন পর্যন্ত একজন মানুষ শিখতে পারে। তাই এ কোর্সের ৩২৮ তম ব্যাচে আপনারদের মাঝে আসতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। হল ভর্তি এত বিপুল সংখ্যক মানুষকে টানা ৪ দিন শুধুমাত্র কথার মাধ্যমে গুরুজী কী চমৎকারভাবে মন্ত্রমুগ্ধ করে রাখলেন- এটি সত্যিই আমার খুব অবাক লাগছে।

একজন ধর্মপ্রাণ মানুষ হিসেবে আমার বিশ্বাস- আল্লাহ, রসুল এবং অন্যান্য সকল ধর্মে মানবকল্যাণের যে কথা বলা হয়েছে, তাতে বর্তমানকালের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের পথ রয়েছে। এ কারণেই কোয়ান্টাম কোর্সে গুরুজীর আলোচিত

কথাগুলো, যেমন- 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলার গুরুত্ব, আল্লাহ ও রসুলের কথা এবং প্রত্যেক ধর্মের মানবপ্রেমের বাণী আমাকে খুব মোহিত করেছে। আমি মনে করি, এটি শতভাগ ধর্মসম্মত।

আশ্চর্যের ব্যাপার হলো- চিকিৎসাবিজ্ঞানের মানুষ বলে আমি জানি, আমাদের মস্তিষ্কে যে লক্ষ কোটি নিউরোন রয়েছে, তার অনেকাংশই আমরা ব্যবহার করি না; কিন্তু এগুলোকে কীভাবে উজ্জীবিত করতে হয়, কাজে লাগাতে হয়- গুরুজী তা চমৎকার বিজ্ঞানভিত্তিক আলোচনায় আমাদের সামনে তুলে ধরেছেন। তাই আমি বলবো, সব ধরনের নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হয়ে একজন ইতিবাচক মানুষ হয়ে ওঠার দিক-নির্দেশনা রয়েছে কোয়ান্টামে। আমি বিশ্বাস করি, এ কোর্স আবহমান কাল ধরে চলতে থাকবে এবং আরো অগণিত মানুষ কোয়ান্টামের মাধ্যমে উপকৃত ও সমৃদ্ধ হবে।

কিছুদিন আগে আমাদের সুযোগ হয়েছিলো লামার শিশুকানন দেখার। সেখানে শিশুদের সাথে আমি গল্প করেছি, সুন্দর সময় কাটিয়েছি। এত সুন্দর আর প্রাণবন্ত একেকটি ফুটফুটে শিশু। আপনারাও যাবেন এবং দেখবেন। তারা প্রত্যেকে যেন স্বর্গের একেকটি ফুল। কবিরূপের ভাষায়- 'ইহাদের কর আশীর্বাদ, ধরায় উঠেছে ফুটি গুঁড় ফুলকুঁড়িগুলি, নন্দনে এনেছে সংবাদ'। গুরুজী, মা-জী এবং কোয়ান্টামের সবাই তাদের ভালবেসে আপন করে নিয়েছেন নিজেদের সন্তানের মতো।

এ শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে আমরা আমাদের



যাকাতের একটি অংশ এখানে দিতে পারি, মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করতে পারি। কারণ, যিনি ভালো কাজ করছেন তার কাজে সাহায্য করলে মানুষ উপকৃত হবে। আর ভালো কাজে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দিয়ে আমরা সবাই সওয়াবের অংশীদার হতে পারি। ইতোমধ্যেই লামায় শিশুদের স্বাস্থ্যসেবার মানোন্নয়নে আমরা বিভিন্ন পদক্ষেপ নিয়েছি।

পরিশেষে তিনি বলেন, 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' ও 'বদলে গেছে লাখে জীবন'- কোয়ান্টামের এই দুটো কথা আমার কাছে অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ বলে মনে হয়েছে। টানা ৪ দিন ধরে গুরুজী আসলে আমাদেরকে এটিই বোঝাতে চেয়েছেন এবং সফলভাবে সবার মধ্যে তা সঞ্চারিত করতে পেরেছেন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কাজের মধ্য দিয়ে লক্ষ মানুষের জীবন বদলে যাচ্ছে। এজন্যে মহান আল্লাহ তায়ালার কাছে শুকরিয়া জানানোর পাশাপাশি আমি গুরুজী, মা-জী এবং কোয়ান্টামের সব সদস্যের প্রতি আমার আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই। আমি আপনারদের সবার জন্যে এই দোয়াই করি, যেন এ বরকতময় কাজে আল্লাহ আরো সফলতা দেন।

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

অধ্যাপক ডা. নিজাম উদ্দিন আহমদ। তার হাত ধরেই বাংলাদেশে প্রাতিষ্ঠানিকভাবে যাত্রা শুরু করে প্যালিয়েটিভ কেয়ার বা প্রশমন সেবা কার্যক্রম। চিকিৎসাবিজ্ঞানের এই নতুন ধারাটি মূলত নিরাময়-অযোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীদের নিয়ে কাজ করে থাকে। বর্তমানে তিনি বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের (বিএসএমএমইউ) প্যালিয়েটিভ কেয়ার সার্ভিস বিভাগের অধ্যাপক ও প্রকল্প-সমন্বয়ক হিসেবে দায়িত্বরত আছেন। অধ্যাপক নিজাম উদ্দিন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২২৭ তম ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। বাংলাদেশের প্রেক্ষাপটে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের প্রয়োজনীয়তা ও এর নানা দিক নিয়ে তার সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

প্যালিয়েটিভ কেয়ার মূলত জীবনেরই জয়গান

অধ্যাপক ডা. নিজাম উদ্দিন আহমদ

মুখের ক্যান্সার নিয়ে একজন মহিলা ভর্তি হয়েছিলেন আমাদের ওয়ার্ডে। তার মুখের একপাশ জুড়ে দগদগে ঘা, ক্রমাগত পুঁজ বরছে। সেই সাথে তীব্র যন্ত্রণা। আমরা চিকিৎসা শুরু করলাম। পরিচর্যা আর যত্নে একসময় পুঁজ পড়া বন্ধ হলো, ব্যথাও কমলো কিছুটা। কিন্তু তিনি তখন ক্রমশ মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন। একদিন জানতে চাইলাম তার কাছে— আমরা কি আসলেই আপনার কোনো উপকার করতে পেরেছি? তিনি তখন তার ক্ষতবিক্ষত মুখটি নিয়ে হেসে বলেছিলেন— ‘ডাক্তার সাহেব, আপনারা নিজেরাও জানেন না আমার কত বড় উপকার আপনারা করেছেন। আমার ৫ বছরের ছোট মেয়েটা ঘায়ের দুর্গন্ধ আর ব্যথার যন্ত্রণা দেখে আগে আমার কাছেই আসতো না। আর এখন সে প্রতিদিন আমার সাথে ঘুমায়। অন্তত জীবনের শেষ দিনগুলোতে আমি ওকে বুকে নিয়ে ঘুমাতে পারছি।’ আসলে প্যালিয়েটিভ কেয়ার নিয়ে কাজ করার সার্থকতা আর তৃপ্তিকু এখানেই।

আমার এক ব্রিটিশ বন্ধু ২০০৩ সালে ‘ইন্ট্রোডিসিং প্যালিয়েটিভ কেয়ার’ নামে একটি বই আমাকে দেন। তখন আমি বিএসএমএমইউ-তে এনেস্থেশিয়া বিভাগের একজন সহকারী অধ্যাপক হিসেবে কর্মরত। বইটি পড়ে উপলব্ধি করলাম, এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং প্রয়োজনীয় একটি বিষয়। কারণ গত শতাব্দীতে চিকিৎসাবিজ্ঞানের বিস্ময়কর অগ্রগতির পরও এখনও বহু রোগ আছে যা নিরাময়-অযোগ্য। এসব রোগে আক্রান্ত মানুষের রোগ-যন্ত্রণা সাধ্যমতো প্রশমনের ব্যবস্থাটাই হলো প্যালিয়েটিভ কেয়ার বা প্রশমন সেবা। আমার মনে হলো, প্যালিয়েটিভ কেয়ার ছাড়া পুরো চিকিৎসাব্যবস্থাটি আসলে অপর্যাপ্ত থেকে যায়। কারণ প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার যে পর্যায়ে রোগীর স্বজনকে বলা হয় যে, আমাদের আর কিছুই করার নেই, রোগীকে বাড়ি নিয়ে যান; ঠিক সেখান থেকেই কাজ শুরু করে প্যালিয়েটিভ কেয়ার।

খোঁজখবর নিয়ে জানলাম, দক্ষিণ ভারতে এই বিষয়টি বেশ এগিয়ে গেছে। কেরালার কালিকুটে অবস্থিত ‘ইনস্টিটিউট অফ প্যালিয়েটিভ মেডিসিন’- এর পরিচালক ডা. সুরেশ কুমারের সাথে ই-মেইলে যোগাযোগ হলে তিনি আমাকে ওখানে ৬ সপ্তাহের একটি প্রশিক্ষণ কর্মশালায় যোগ দেয়ার আমন্ত্রণ জানালেন। প্রশিক্ষণ শেষে প্যালিয়েটিভ কেয়ার সম্পর্কে আমার ধারণাটা আরো একটু স্পষ্ট হলো। আমাদের মতো দেশগুলোতে অনেক নিরাময়-যোগ্য রোগ পারিবারিক সামাজিক অর্থনৈতিক নানা কারণে নিরাময়-অযোগ্য রোগে পরিণত হয়, সেই সাথে নিরাময়-অযোগ্য রোগের বোঝা তো আছেই। আমার তখন মনে হলো, আমাদের দেশে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের কাজ শুরু হওয়াটা ভীষণভাবে প্রয়োজন।

২০০৭ সালে কাকতালীয়ভাবে সেই সুযোগটিই যেন মিলে গেল। সে বছরের প্রথমদিকে ক্যান্সারবিষয়ক এক সেমিনারে বক্তব্য দিচ্ছিলেন বিএসএমএমইউ-এর তৎকালীন উপাচার্য। তার বক্তব্যের শেষ কথাটা ছিলো— আমি মনে করি, বাংলাদেশে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের ধারণাটা গড়ে ওঠা উচিত।

মুহূর্তেই যেন একটি দিক-নির্দেশনা পেয়ে গেলাম। বুঝলাম— বিষয়টি সম্পর্কে তিনি অবগত। ২/৩ দিন পর তার সাথে দেখা করে এ বিষয়ে আমার আগ্রহ ও প্রশিক্ষণের কথা তাকে জানালাম। ধৈর্য ধরে তিনি আমার কথা শুনলেন এবং বিএসএমএমইউ-তে প্যালিয়েটিভ কেয়ার কার্যক্রম শুরু করার লক্ষ্যে আমাকে একটি প্রকল্প প্রস্তাব জমা দিতে বললেন। কয়েকদিন খাটাখাটনি করে একটি প্রকল্প প্রস্তাব তৈরি করে জমা দিলাম। কিছুদিন পর একটি বিজ্ঞপ্তি আদেশের মাধ্যমে বিশ্ববিদ্যালয়ের বহির্বিভাগে এ কার্যক্রম শুরু করার অনুমতি দেয়া হলো। এটি ছিলো আমার জন্যে বিশাল এক প্রাপ্তি। কারণ এর মাধ্যমে বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ প্যালিয়েটিভ কেয়ারকে স্বীকৃতি দিলো। এভাবেই বাংলাদেশে যাত্রা শুরু করে প্যালিয়েটিভ কেয়ার।

বিশ্ববিদ্যালয়ের হাসপাতাল কম্পাউন্ডের এক কোণায় অন্ধকারাচ্ছন্ন ছোট একটি কক্ষ আমাদের বরাদ্দ দেয়া হলো। সেখানেই আমরা কাজ শুরু করি। সেই থেকে ধাপে ধাপে বিএসএমএমইউ-এর প্যালিয়েটিভ কেয়ার সার্ভিসের আওতায় এখন ১০টি বেড নিয়ে ইনডোর চিকিৎসা কার্যক্রম চলছে। বর্তমানে এ বিভাগে ১২ জন চিকিৎসক ও ৮ জন নার্স কর্মরত আছেন। চিকিৎসা সেবা দেয়ার পাশাপাশি আমরা এর প্রয়োজনীয়তা নিয়ে সাধারণ মানুষের মধ্যে সচেতনতা তৈরি, গবেষণা ও প্রশিক্ষণ কার্যক্রম চালিয়ে যাচ্ছি। আশার কথা হলো— বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ নবনির্মিত একটি ভবনে ৩২শ বর্গফুটের একটি ফ্লোর আমাদের বরাদ্দ দিয়েছেন। এ বছরের জানুয়ারিতে মহামান্য রাষ্ট্রপতি ‘সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার’ নামে এর ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন করেন।

প্রশমন সেবা আসলে অত্যন্ত জীবনধর্মী একটি কাজ। কারণ মৃত্যুপথযাত্রী মানুষটি রোগের যে ইতিহাস আমাদের বলেন, তা মূলত তার পুরো জীবন কাহিনীই বলা চলে, যাতে তার শারীরিক মানসিক আত্মিক ও সামাজিক-জীবনের চতুর্মুখিক রূপটি প্রতিফলিত হয়। তাই আমরা বলি— মৃত্যুর সাথে নয়, আপনি যদি জীবনের সাথে প্যালিয়েটিভ কেয়ারের যোগসূত্র স্থাপন করতে পারেন, তবেই আপনি এখন থেকে সর্বোচ্চ সেবা দিতে পারবেন। কারণ মানুষটি তো তখনও বেঁচে আছে। তাই প্যালিয়েটিভ কেয়ার আসলে জীবনেরই একটি অংশ। এটি মূলত জীবনেরই জয়গান। আর এসব রোগীকে পরিপূর্ণ সেবা দিতে চাইলে তার সাথে চিকিৎসক ও নার্সদের একটি মমতাপূর্ণ যোগাযোগ স্থাপন অত্যন্ত জরুরি। এ প্রসঙ্গে মাদার তেরেসার একটি কথা আমাদের খুব প্রেরণা যোগায়— We cannot always do the great things, but we can do small things with great love.

বাংলাদেশের মতো একটি উন্নয়নশীল দেশে এরকম একটি কাজ করতে গিয়ে পদে পদে বাধা আসে, হয়তো বাস্তব কারণেই তা কিছুটা স্বাভাবিকও বটে। কিন্তু আমি মনে করি, মানুষের সবচাইতে বড় বাধাটা থাকে তার নিজের মধ্যেই। নিজের ভেতরের সংশয় সংস্কার দ্বিধা এগুলো যতদিন থাকে ততদিন মানুষ বাধা উপলব্ধি করে। হয়তো আমার মধ্যেও এগুলো কিছুটা ছিলো বলেই প্রথমদিকে বাধাগ্রস্ত হচ্ছিলাম। কিন্তু একসময় যখন এ কাজটির গুরুত্ব ও প্রয়োজনীয়তা তীব্রভাবে অনুভব করেছি, তখন বাধাগুলোও যেন ধীরে ধীরে সরে যেতে লাগলো। তবে সামনে এখনও অনেক কাজ বাকি। বাংলাদেশের প্রান্তিক এলাকার কিংবা চরান্ধলের নিরাময়-অযোগ্য রোগে আক্রান্ত মানুষটিকেও যেদিন আমরা প্রশমন সেবার আওতায় আনতে পারবো সেদিন কিছুটা কাজ হয়েছে বলে ভাবতে পারবো। এটি খুবই সম্ভব, কারণ এ দেশের মানুষের অন্যতম একটি বৈশিষ্ট্য হলো— কোনো একটি কাজকে তারা যখন ভালো কাজ মনে করে এবং বিশ্বাস করে যে, এটি আমারও কাজ, তখন তার উত্তরোত্তর সমৃদ্ধি সময়ের ব্যাপার মাত্র।

কিছুদিন আগে লামায় যাওয়ার সুযোগ হয়েছিলো। তা ছিলো আমার জন্যে এক বিশাল অভিজ্ঞতা ও অনুপ্রেরণা। আমাদের ২/১ সন্তানের পরিবারকেই হৃদ্যবদ্ধ রাখতে আমরা হিমশিম খাই, আর সেখানে ৫শ শিশুর একটি পরিবার অত্যন্ত সুশৃঙ্খলভাবে পরিচালিত হচ্ছে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সদস্য হিসেবে আমিও নিজেকে এই বিশাল কর্মযজ্ঞের অংশ ভেবে গর্ববোধ করি। আসলে গুরুজীর সার্থকতাটুকু এখানেই— তিনি সবাইকে নিয়ে এমন একটি প্রতিষ্ঠান গড়ে তুলেছেন যা আমি আমার নিজের বলেও ভাবতে পারি এবং বলতে পারি— কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আমারও প্রতিষ্ঠান।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান



মানুষের সবচাইতে
বড় বাধাটা থাকে
তার নিজের মধ্যেই।
নিজের ভেতরের
সংশয় সংস্কার দ্বিধা
এগুলো যতদিন থাকে
ততদিন মানুষ বাধা
উপলব্ধি করে।

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম।

খুলনায় ৩০০ তম কোর্সে আমার স্বামী অংশগ্রহণ করেন। এরপর থেকেই তিনি আমাকে কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করতেন। কিন্তু আমার মনে হতো, কোয়ান্টাম ভিন্নধর্মী প্রতিষ্ঠান, এখানে গিয়ে আমি কী করবো। একদিন আমার স্বামী আমাকে খুলনা শাখায় নিয়ে গেলেন, সবার সঙ্গে পরিচয় হলো। কিছুদিন পর শাখা থেকে ফোন এলো মাটির ব্যাংক রং উৎসবে অংশগ্রহণ করার জন্যে।

শাখায় গিয়ে দেখলাম, চারদিকে শুধু মাটির ব্যাংক। ২ দিনে আমরা ৭শ ব্যাংক রং করলাম। সবাই মিলে কাজ করার যে কী আনন্দ, সেদিন তা উপভোগ করেছি। এরপর থেকে নিয়মিত শাখায় যাই। মাটির ব্যাংক সংগ্রহ, ভাঙা, টাকা গোনা, খুলনা বইমেলায় শাখার আয়োজনে কোয়ান্টামের স্টলে কয়েকদিন গিয়েছি—সবকিছুই খুব ভালো লেগেছে।

আমার শারীরিক কিছু সমস্যা ছিলো। বিশেষ করে, সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর পায়ের ব্যথায় হাঁটতে পারতাম না। এছাড়া হাতের আঙুল, চুলের গোড়ায় এমনকি সারা শরীরেই ব্যথা অনুভব করতাম। এ সমস্যাগুলো নিয়েই প্রায় ২ মাস শাখায় নিয়মিত মেডিটেশন করেছি। একসময় লক্ষ করলাম,

আমার শরীরের সে ব্যথাগুলো আর নেই। সিদ্ধান্ত নিলাম কোর্স করার। এছাড়া আমি সবসময় নিজেকে দুঃখী ভাবতাম আর অল্পতেই রেগে যেতাম। কিন্তু কোর্সে অংশগ্রহণ করে মনে হলো, আমি পৃথিবীর সবচেয়ে সুখী মানুষ।

আমি এক অনন্য মানুষ। আমার আত্মিক ক্ষমতা অসীম। সারা পৃথিবী আমার। যেখানে দরকার সেখানে যাবো, যা প্রয়োজন তা-ই নেবো—এ কথাগুলো বিভিন্ন কারণে অনেক নারীর কাছে স্বপ্নই থেকে যায়। কিন্তু আমার বিশ্বাস, এ কোর্সের মাধ্যমে আমরা এই স্বপ্ন পূরণ করতে পারবো। আগে মনে হতো, পৃথিবীতে কেউ কারো নয়। এখন মনে হয়, মানুষ মানুষের জন্যে, জীবন জীবনের জন্যে। গুরুজী, আপনি দোয়া করবেন, সবসময় যেন ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকতে পারি। মৃত্যুর আগ পর্যন্ত যেন মানুষের সেবা করতে পারি।

শাহজাদী রাবেয়া আখতার
৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম।

আমার এক আত্মীয় পরিবারের সবাইকে প্রায় এক বছর ধরে উদ্বুদ্ধ করছিলো কোয়ান্টাম কোর্স করার জন্যে। অবশেষে স্ত্রী-সন্তান নিয়ে কোর্স করলাম।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোর্স শেষে আমার সব সংশয় বিশ্বাসে পরিণত হয়েছে। আমার জীবন শারীরিক-মানসিক বিভিন্ন অসুস্থতা দূর হয়ে গেছে। সন্তানের মধ্যেও এখন ইতিবাচক পরিবর্তন দেখছি। আমাদের ছোট পরিবারটিতে যেন প্রস্থার রহমত আরো বেশি উপলব্ধি করতে পারছি।

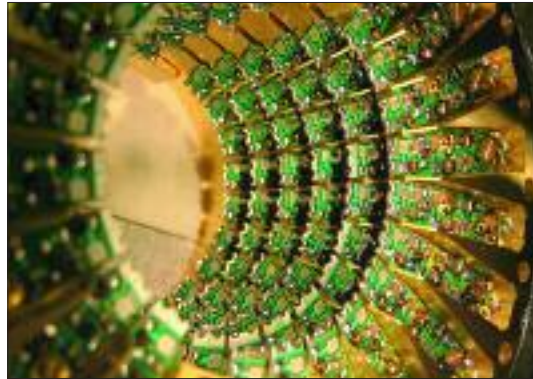
কোর্স করার পর আমাদের আনন্দ প্রতিদিন বাড়ছে। এ আনন্দে এ পর্যন্ত আমরা ১১ জনকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য করতে পেরেছি। কোর্সের আগে ভাবতাম, প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে বসে থাকতে হবে! আর এখন আপনার সাথে কাটানো একটা দিন আমার জীবন ভাষায়—ঈদের দিন, আনন্দের দিন। গুরুজী, দোয়া করবেন, যেন সবসময় কোয়ান্টামে সৃষ্টির সেবায় কাজ করে যেতে পারি এবং প্রস্থার রহমতের ছায়ায় থাকতে পারি।

রিয়াজ মাহমুদ
৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



আসছে কোয়ান্টাম কম্পিউটিং

প্রযুক্তিবিদ্যে একের পর এক ঘটে চলেছে যুগান্তকারী পরিবর্তন। দিনে দিনে বদলে যাচ্ছে কম্পিউটিংয়ের ধরন। এক সময়ের চিরাচরিত সেমিকন্ডাক্টরের যুগ পেরিয়ে সলিড স্টেট নির্ভর যন্ত্রাংশ তৈরি হচ্ছে। দিনে দিনে মানুষের চাহিদার সাথে তাল মিলিয়ে বাড়াতে হচ্ছে কম্পিউটিংয়ের গতি এবং স্থিতিশীলতা। কোয়ান্টাম কম্পিউটিং নিয়ে গবেষণা চলছে দীর্ঘদিন। সফলভাবে কোয়ান্টাম কম্পিউটিং এতদিন বাস্তবায়িত না হলেও গবেষণা থেমে থাকে নি। সম্ভ্রুতি আমেরিকার ডালাসে আমেরিকান ফিজিক্যাল সোসাইটিতে একদল গবেষক প্রদর্শন করেছেন কোয়ান্টাম কম্পিউটারের নমুনা।



কোয়ান্টাম কম্পিউটিং কী

কম্পিউটিংয়ের মূলে রয়েছে তথ্য। কম্পিউটারে তথ্যের একক হিসেবে ব্যবহার করা হয় 'বিট' যা প্রকাশ করা হয় '০' ও '১' দ্বারা। যেকোনো তথ্য সংরক্ষণে কম্পিউটারে ব্যবহার করা হয় '০' ও '১'। কোয়ান্টাম কম্পিউটারে ঠিক এই জায়গাতেই আনা হয়েছে বৈপ্লবিক পরিবর্তন। প্রচলিত '০' আর '১'-এর পরিবর্তে ব্যবহৃত হচ্ছে 'কোয়ান্টাম স্টেট'। পদার্থের কোয়ান্টাম ধর্মের ওপর ভিত্তি করে কাজ করে এটি। কোয়ান্টাম কম্পিউটারে তথ্যের একক 'কোয়ান্টাম বিট' বা সংক্ষেপে 'কিউবিট'। এটি বাইনারির মতো দুটি সংখ্যায় নির্ভরশীল নয়। এই কিউবিট কেবল বাইনারি লজিক্যাল '০' আর '১' এর অবস্থাতেই বিদ্যমান নয় এটি 'সুপার পজিশন' অবস্থাতেও বিদ্যমান থাকতে পারে। অর্থাৎ এটি '০', '১' এবং একইসাথে উভয় অবস্থাতেই বর্তমান থাকতে পারে। কোয়ান্টাম মেকানিক্স-এর এই ধর্মের ওপর ভিত্তি করেই তৈরি করা হয়েছে কোয়ান্টাম কম্পিউটার।

কোয়ান্টাম কম্পিউটার

আমেরিকান ফিজিক্যাল সোসাইটিতে গবেষক দল যে কোয়ান্টাম কম্পিউটারটি প্রদর্শন করেছেন তাতে ব্যবহার করা হয়েছে ৬ সেমি বাই ৬ সেমি আকৃতির ১টি চিপ যাতে রয়েছে ৯টি কোয়ান্টাম ডিভাইস। এদের মধ্যে ৪টি কিউবিট ক্যালকুলেশনের কাজে ব্যবহৃত হয়। গবেষক দল জানিয়েছেন, এ বছরের মধ্যেই তারা ১০টি কিউবিট পর্যন্ত সংযুক্ত করতে সক্ষম হবেন এই চিপে। এই কোয়ান্টাম বিটগুলোর সবচেয়ে বড় বৈশিষ্ট্য, তারা 'সুপার পজিশন' অবস্থায় কাজ করতে পারে যা একই সাথে '০' ও '১' উভয় অবস্থা নির্দেশ করতে পারে। গবেষকরা জানান, ১০০ কিউবিট চিপ তৈরি করতে পারলে তা হবে কোয়ান্টাম কম্পিউটিংয়ের জন্য যুগান্তকারী একটি ঘটনা এবং ধীরে ধীরে তারা সে দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন।

ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়ার অধ্যাপক এরিক লুসেরো বলেন, 'আমাদের জন্য এটি সুসংবাদ যে, আমরা এখন কোয়ান্টাম কম্পিউটারের জন্যে

প্রসেসর তৈরির একটি সফল ধাপ অতিক্রম করতে পেরেছি। আমাদের তৈরি চিপটি ক্ষুদ্রাকৃতির এবং কম ক্ষমতাসম্পন্ন হলেও এটি সফলভাবে কোয়ান্টাম প্রসেসরের আর্কিটেকচারের ধারণা দেয় যা এর গবেষণাকে দ্রুত এগিয়ে নিয়ে যাবে।' এই প্রসেসরে ব্যবহৃত কিউবিটগুলোর জন্যে ব্যবহার করা হয়েছে 'জোসেফসন জাংশন' নামের সুপারকন্ডাক্টর জোড়।

সফলভাবে কোয়ান্টাম কম্পিউটিং বাস্তবায়ন করতে হলে এসব কিউবিটের মাধ্যমে তৈরি কোয়ান্টাম অবস্থাগুলো ধ্বংস না করেই তাদের যে কোনোভাবে ব্যবহার উপযোগী থাকতে হবে। কিন্তু স্বাভাবিকভাবে এসব কোয়ান্টাম অবস্থাকে ব্যবহার করতে গেলে তা ধ্বংস হয়ে যায়। এটাই এতদিন কোয়ান্টাম কম্পিউটিং বাস্তবায়নে ছিলো অন্যতম মূল সমস্যা। এ সমস্যা এবার সমাধান করেছেন ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়া, সান্তা বারবারার গবেষক দল। এ দলের প্রধান গবেষক জন মার্টিনিস জানান, 'এ সমস্যাটি নিয়ে আমরা কাজ করছি গত ৩/৪ বছর ধরে। অবশেষে আমরা এই সমস্যার সমাধান করতে সমর্থ হয়েছি। তবে আমাদের আরো অনেক দূর যেতে হবে।'

কোয়ান্টাম প্রসেসর তৈরিতে সান্তা বারবারার গবেষক দল যে আর্কিটেকচার ব্যবহার করেছেন, তার নাম দিয়েছেন 'রেজকিউ আর্কিটেকচার'। রেজকিউ আর্কিটেকচারটি এমনভাবে তৈরি করা হয়েছে, যেন এটিকে আরো জটিল কাঠামো এবং সার্কিটে সফলভাবে ব্যবহার করা যায়। গবেষকরা আশা করছেন, খুব শিগগিরই তারা একে সফলভাবে বড় আকারে ব্যবহার করতে পারবেন। সেক্ষেত্রে কম্পিউটিংয়ের মূল ধারাটিই পরিবর্তন হয়ে যাবে প্রচলিত কম্পিউটিংয়ের তুলনায় আরো উন্নত, দ্রুত ও গতিশীল কম্পিউটিংয়ে। কম্পিউটিংয়ের গতিতে যেভাবে মানুষের চাহিদা বাড়ছে, তাতে কোয়ান্টাম কম্পিউটিং-ই হতে পারে সমাধান।

সৌজন্যে—দৈনিক ইত্তেফাক

আমার শিক্ষাজীবন আজ পরিপূর্ণতা লাভ করেছে

অধ্যাপক ডা. মো. আবদ হোসেন মোল্লা



ঢাকা মেডিকেল কলেজে আমি ৭ বছর ধরে অধ্যাপনা করছি। আল্লাহর অশেষ রহমতে জীবনে অনেক সফলতা পেয়েছি। আমি গর্ববোধ করি যে, জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান স্যারের কাছে আমি শিশুদের চিকিৎসা করতে শিখেছি, কীভাবে রোগির অভিভাবকদের সাথে কথা বলতে হয় তা শিখেছি। আমার এ শিক্ষাজীবন যেন আজ পরিপূর্ণতা পেলো কোয়ান্টাম কোর্সে এসে গুরুজীর মতো একজন শিক্ষক পেয়ে।

আমি বিস্মিত! হাজারও মানুষকে বিমোহিত করে রেখে কীভাবে টানা ৪ দিন ক্লাস নেয়া সম্ভব! সাধারণত মেডিকেল কলেজে আমাদের ক্লাসে ২০ মিনিট পার হলেই শিক্ষার্থীরা বিভিন্নভাবে বোঝাতে শুরু করে যে, ছুটি চাই। অথচ এখানে পিনপতন নিস্তব্ধতা! সবাই গভীর মনোযোগে গুরুজীর কথা শুনছেন। কোয়ান্টামের সাথে জড়িত আমার এক সহকর্মী প্রায়ই আমাকে উদ্ভুদ্ধ করতেন এ কোর্সে অংশ নিতে। পরবর্তীতে ডা. এম আর খান স্যারের লামা সফর আমাকে অনুপ্রাণিত করে।

লামার কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের শিক্ষার্থীদের প্যারেডের ভিডিও দেখে আমি অত্যন্ত আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েছিলাম। চমৎকার দক্ষতা নিয়ে ওরা গড়ে উঠছে। ওদের জীবনকে আলোকিত করার এ কার্যক্রমে আমিও একান্ত্র থাকবো।

[অধ্যাপক ডা. মো. আবদ হোসেন মোল্লা, শিশু বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ ৩২৮ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন]

সাহসী হয়েছি ॥ উপলব্ধি করেছি নিজের শক্তিকে

শাম্মী সিরাজী



দেড় বছর বয়সে আমি পোলিওতে আক্রান্ত হই। দীর্ঘদিন চিকিৎসার পর আমি এখন অনেকটা সুস্থ। তবে ডান হাতে কোনো কাজ করতে পারি না। এক পা সামান্য ছোট, তাই স্বাভাবিকভাবে চলাফেরা করতে কষ্ট হয়। এসব কারণে চারপাশে অনেকের নেতিবাচক কথা শুনতে হয়। তাই আমি সবসময় হতাশায় ভুগতাম। মনে হতো, মরে গেলেই বোধ হয় ভালো। পড়াশোনায়ও মনোযোগ দিতে পারতাম না।

কোর্সে এসে অনুভব করেছি, জীবন অনেক মূল্যবান। নিজের শক্তিকে উপলব্ধি করতে পেরেছি। শিখেছি সাহসী হতে। নেতিবাচক কথাগুলো মন থেকে মুছে সবাইকে ক্ষমা করতে পেরেছি। জীবনের লক্ষ্য ঠিক করতে পেরেছি।

[শাম্মী সিরাজী, অনার্স ২য় বর্ষের শিক্ষার্থী, ইংরেজি বিভাগ, নীলফামারী সরকারি কলেজ। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমার আমিকে ফিরে পেলাম

ড. খন্দকার মোহাম্মদ শরিফুল হুদা



পেয়েছি আমি। ১৯৯৬ সালে ব্রিটিশ সরকারের ডিএফআইডি-এর অর্থায়নে ডারহাম বিশ্ববিদ্যালয়ে মাস্টার্স সম্পন্ন করি। ২০০৪ পর্যন্ত ডারহাম বিশ্ববিদ্যালয়ে কমনওয়েলথ একাডেমিক স্কলারশিপে পিএইচডি গবেষণা করেছি।

অধ্যাপনা ও গবেষণার কাজ করতে করতে এক সময় দেশে কিছু করার তাড়না অনুভব করলাম। ২০০৫ সালে ফিরে এসে আবার জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যাপনা শুরু করি। দেখলাম, ছাত্রছাত্রীরা আসলে কিছু নোটপত্র ফটোকপি করে পড়াশোনা করছে। বিশ্ববিদ্যালয় যে মুক্তবিদ্যা চর্চার অঙ্গন, সে উদ্দেশ্য ঠিক পূরণ হচ্ছে না। ক্লাসে পড়াতে গেলেই বিরক্ত হয়ে ছাত্রছাত্রীদের বকাবকি করতাম। তাদের সাথে চিন্তাধারার এক অদৃশ্য দেয়াল সৃষ্টি হলো। সঠিকভাবে নিজের দায়িত্বও পালন করতে পারছিলাম না।

এ সময় আমার এক ছাত্রীর অনুপ্রেরণায় এ কোর্সে অংশগ্রহণ করি। কোর্সে এসে মনে হলো, নিজেকে যেন নতুন করে চিনলাম, জানলাম, নিয়ন্ত্রণ করতে শিখলাম। আমি যেন আমার আমিকে ফিরে পেলাম। আমার বিশ্বাস, আমি পূর্ণ উদ্দীপনা নিয়ে আমার দায়িত্ব পালন করতে পারবো। ছাত্রছাত্রীদের সাথে আবার চিন্তাধারার সেতুবন্ধন তৈরি করে সঠিক দিক-নির্দেশনায় উদ্ভুদ্ধ করতে সক্ষম হবো।

[ড. খন্দকার মোহাম্মদ শরিফুল হুদা, অধ্যাপক, ভূগোল ও পরিবেশ বিভাগ, জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়। ৩২৮ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন]

আমার শোকই এখন শক্তি

লুৎফা বেগম



১০ বছর আগে আমার ছোট ছেলে দুর্ভাগ্যের হাতে নির্মমভাবে প্রাণ হারায়। ছেলের এ আকস্মিক মৃত্যু আমি মেনে নিতে পারি নি। আমি রাতে ঘুমাতে পারতাম না। ঘুমের ওষুধ খাওয়ার পরও ঘুম আসতো না। সারাক্ষণ শুধু ছেলের মুখ চোখের সামনে ভেসে উঠতো। শারীরিক-মানসিকভাবে আমি যখন বিপর্যস্ত- ছেলে-মেয়েরা তখন আমাকে এ কোর্সে নিয়ে আসে। কোর্স করার পর আল্লাহর রহমতে এখন ওষুধ ছাড়াই রাতে ঘুমাতে পারি। এখন আমি আগের চেয়ে অনেক প্রাণবন্ত। নিজের দুঃখ ভুলে গিয়ে চারপাশের সবাইকে আমি এ আলোকিত পথে আসার জন্যে উদ্ভুদ্ধ করি। আমার শোকই এখন আমার শক্তি।

[লুৎফা বেগম, গৃহিণী। ৩২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

দেহ-মনের সুস্থতার জন্যেই মেডিটেশন প্রয়োজন

ডা. এম এ জলিল

কোর্সের ৪টি দিন আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ সময়। এখানে যা শিখেছি তা আমার জীবন চলার পথে পাথেয় হয়ে থাকবে। কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি, জীবনকে গ্রহণ করতে হবে পরিপূর্ণভাবে। এ জন্যে চাই দেহ-মনের সুস্থতা। সুস্থতা আল্লাহর নেয়ামত আর সুস্থ থাকার জন্যেই প্রয়োজন মেডিটেশন।

আমার মাথাব্যথা ছিলো। টাইগার বাম আর প্যারাসিটামল ছিলো আমার সবসময়কার সঙ্গী। কোর্সের ৪ দিন এগুলোর কোনোটিই ব্যবহার করতে হয় নি। কোর্স করার পর এখন একগ্রহতার সাথে নামাজ পড়তে পারি, এটি আমার জীবনে সবচেয়ে বড় পাওয়া। এখন খুব চমৎকার ঘুম হয়, এলার্ম ছাড়াই সকালে উঠতে পারি।

ডাক্তার হিসেবে আমার ধারণা ছিলো- কোয়ান্টাম হলো রক্তের জন্যে নির্ভরযোগ্য একটি প্রতিষ্ঠান। কিন্তু কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি এর ব্যাপকতা। গত ৮ মার্চ ডা. এম আর খান স্যারের সাথে প্রাকৃতিক সৌন্দর্যে ভরপুর লামার কোয়ান্টামে যাওয়ার সুযোগ হয়েছিলো। শিশুকাননের প্রায় ৫শত শিক্ষার্থী, তাদের খাওয়া শিক্ষা চিকিৎসা বাসস্থান- প্রতিটি ব্যবস্থাপনাই আধুনিক ও উন্নতমানের, যা আমাকে মুগ্ধ করেছে।

[ডা. এম এ জলিল, ব্যবস্থাপনা পরিচালক- মেডিএইড হাসপাতাল, পরিচালক- গ্রিন লাইফ মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল। ৩২৮ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন]

হাড়ের ব্যথা আর নেই

এস এম মোশাররফ হোসেন মিলন

শুনেছি মানুষের শতকরা ৭৫ ভাগ রোগ মনো-দৈহিক। আমার ধারণা, আমার ক্ষেত্রে তা আরো বেশি। সামান্য শারীরিক অসুস্থতায় আমি বড় বড় রোগের কল্পনা করতাম। শ্বাসকষ্ট হলে মনে হতো ফুসফুস বুঝি শেষ। ছাত্রজীবন থেকে আমার সাইনুসাইটিস, সাথে এজমাও আছে।

দেহের প্রতিটি হাড়ে আমি ব্যথা অনুভব করতাম। পায়ের ওপর ভর দিয়ে বসতে কষ্ট হতো বলে নামাজ পড়তে পারতাম না। কোর্সে ২য় দিন মসজিদে জুমার নামাজ পড়লাম, পায়ে কোনো ব্যথা ছিলো না। ২০০৩ সাল থেকে আমি নিয়মিত গরম পানি দিয়ে গোসল করি। কোর্সের পর থেকে প্রতিদিন স্বাভাবিক পানি দিয়ে গোসল করছি, কারণ আমার বিশ্বাস, আমি সুস্থ থাকবো। আগে মনে হতো, আমার সারা শরীরে ব্যথা আর এখন মনে হয়, কোথাও কোনো ব্যথা নেই।

[এস এম মোশাররফ হোসেন মিলন, ফুড এন্ড স্যানিটেশন কর্মকর্তা, ঢাকা সিটি করপোরেশন। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



নিরাময়ের এ প্রক্রিয়া সবার কল্যাণ বয়ে আনবে

মো. আনোয়ার হোসেন



এশিয়ান ইউনিভার্সিটিতে প্রায়ই কোয়ান্টামের ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। এভাবেই কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানার সুযোগ হয়েছে। ছাত্ররাও আমাকে উদ্বুদ্ধ করছিলো এ কোর্সে আসার জন্যে।

দুবছর আগে হার্টের সমস্যায় আমাকে রিং পরতে হয়েছিলো। তারপরও সিঁড়ি বেয়ে উঠতে গেলে বা জোরে হাঁটলেই বুকে চাপ লাগতো। কিন্তু কোর্সে এসে ৩য় ও ৪র্থ দিন আমি সিঁড়ি বেয়ে তিন তলায় উঠেছি, বুকে কোনো চাপ অনুভব করি নি। আমার বিশ্বাস, এ কোর্সের মাধ্যমে গুরুজী নিরাময়ের বিজ্ঞানধর্মী যে প্রক্রিয়া আমাদের শিখিয়েছেন তা সবার জন্যে কল্যাণ বয়ে আনবে।

[মো. আনোয়ার হোসেন, পরিচালক, এশিয়ান ইউনিভার্সিটি অফ বাংলাদেশ। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৫ বছরের মাইগ্রেন মুক্ত

শামিমুন নাহার



গত ১৫ বছর ধরে আমার প্রচণ্ড মাইগ্রেনের ব্যথা। প্রায় প্রতিদিনই অসহ্য মাথাব্যথা আর বমি হয়। এছাড়া গত ১০ বছর ধরে ওষুধ না খেলে ঘুম হয় না। অবশেষে আমার স্বামীর পরামর্শে আমি এ কোর্সে এসেছি।

আল্লাহর রহমতে কোর্সের প্রথম দিন থেকে আমার মাইগ্রেনের কোনো ব্যথা নেই। সেদিন থেকে ওষুধ ছাড়াই ভালোভাবে ঘুমাতে পারছি। দিনে মেডিটেশন করতে করতে ঘুম চলে আসে। সকালে উঠি এলার্ম ছাড়া, একেবারে সতেজ অনুভূতি নিয়ে।

[শামিমুন নাহার, গৃহিণী। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন একাই সব কাজ করি

বন্দনা বিশ্বাস



রিকশা থেকে পড়ে গিয়ে পায়ের ব্যথায় পুরো দেড় বছর বিছানায় শুয়ে ছিলাম। মাদ্রাজে চিকিৎসা করার পর কিছুটা সুস্থ হই। আমার এক আত্মীয়ের কাছে এ কোর্সের কথা শুনেছি। আমার হাঁটতে সমস্যা হতো, রিকশায় বা

সিঁড়িতে ওঠানামা করতে পারতাম না। কোর্সে প্রথম ২ দিন লিফট ব্যবহার করেছি। কিন্তু পরের ২ দিন সিঁড়ি দিয়েই ওঠানামা করেছি। এখন একা একাই সব কিছু করতে পারি। কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি সুস্থ হওয়ার বিশ্বাস পেয়েছি।

[বন্দনা বিশ্বাস, গৃহিণী, ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ধর্ম ও কর্মের অভূতপূর্ব সমন্বয়ে এ কোর্স

মওলানা কাজী মতিউর রহমান সিদ্দিকী



কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানার পর থেকে আমার কৌতূহল জেগেছে এই কোর্স করার। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া জানাই যে, এ কোর্সে অংশগ্রহণ করার মধ্য দিয়ে জীবন যাপনের বিজ্ঞান সম্পর্কে জানার সুযোগ হয়েছে। প্রকৃত অর্থেই শারীরিক

মানসিক বৈষয়িক সামাজিক আধ্যাত্মিক- সার্বিক দিক বিবেচনায় কোয়ান্টাম কোর্স এক পথপ্রদর্শকের ভূমিকা পালন করছে।

স্বল্প সময়ের এ কোর্স আসলে জীবনের জন্যে এক মাইলফলক। ধর্ম এবং কর্মের অভূতপূর্ব সুসমন্বয় ঘটেছে এর মাঝে। সত্যিকার অর্থে পার্থিব শান্তি এবং পারলৌকিক মুক্তির জন্যে কোয়ান্টামের সাথে একাত্ম হয়ে কাজ করলে এর পুরোটা ই সার্থক হবে। স্রষ্টা যেন আমাদেরই কোর্সে অংশগ্রহণকারী সবাইকে পরবর্তীতে ধাপে ধাপে এ রহমতের ছায়াতলে থাকার সুযোগ দান করেন।

[মওলানা কাজী মতিউর রহমান সিদ্দিকী, প্রভাষক, দশপাড়া হযরত কবীর উদ্দীন কামিল মাদ্রাসা, খতিব- উপজেলা পরিষদ জামে মসজিদ, দাউদকান্দি, কুমিল্লা। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে এখন আর কষ্ট হয় না

নিতাই চন্দ্র দাস



দীর্ঘদিন ধরে আমার শ্বাসকষ্ট আর কাশির সমস্যা ছিলো। ২০০০ সালে শ্বাসকষ্টের জন্যে জাপান থেকে দেশে ফিরে আসি। চিকিৎসার জন্যে কোলকাতাও গিয়েছি। সেখানে নাক-কান-গলা বিশেষজ্ঞরা এক্সরেসহ বিভিন্ন

পরীক্ষানিরীক্ষা করেন। রিপোর্ট দেখে তারা বললেন, আমার নাকের একপাশের হাড় ভাঙা, অপারেশন করাতে হবে। আমি অপারেশন না করে দেশে চলে আসি। দেশে ডাক্তাররা বললেন, নাকের সমস্যা থেকেই আমার কাশি হয়েছে, অপারেশন ছাড়া ভালো হবে না। এছাড়া ঠাণ্ডার জন্যে আমি ১২ মাস ভেষজ ওষুধ খেতাম।

প্রথম দিন কোর্সে এসেও আমার নিশ্বাস ফেলতে কষ্ট হচ্ছিলো। দীর্ঘদিন ধরে আমার নাকের এক পাশ বন্ধ ছিলো, অন্য পাশ দিয়ে আমি শ্বাস-প্রশ্বাস নিতাম। কোর্সের ৩য় দিন মেডিটেশনের পর হঠাৎ করেই নাক থেকে প্রচুর পানি বরতে লাগলো। মনে হলো, নাকের ভেতরে কিছু একটা সরে গেল। অনুভব করলাম, নাকের দুই পাশ দিয়েই নিশ্বাস নিতে পারছি। বুক ভরে শ্বাস নিলাম সেদিন। এখন আমার শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে কোনো কষ্ট হয় না।

[নিতাই চন্দ্র দাস, ব্যবসায়ী। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৫ বছর পর লাঠি ছাড়াই হাঁটতে পারছি

দেলোয়ারা বেগম

গত ১৫ বছরে বেশ কয়েকবার সড়ক দুর্ঘটনায় আমার হাত-পাশ শরীরের বিভিন্ন জায়গায় প্রচণ্ড আঘাত পেয়েছি। এরপর থেকে শরীরে জোর পাই না। কখনো দুটো ক্রাচ, কখনো একটি ক্রাচ বা লাঠির সাহায্যে আমাকে হাঁটতে হতো। ১৫ বছর ধরে রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজও পড়তে পারি না।

কোর্স করার পর থেকে রংকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। আল্লাহর কাছে অশেষ শুকরিয়া যে, আমি এখন লাঠি ছাড়াই হাঁটতে পারি। কোর্সের আগে আমার রক্তে সুগারের মাত্রা থাকতো ১৩ থেকে ১৫ পর্যন্ত। নিয়মিত মেডিটেশন করার ফলে এখন তা ৫ থেকে ৭-এ নেমে এসেছে।

[দেলোয়ারা বেগম, গৃহিণী। ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন ব্যথামুক্ত

ইতি বিশ্বাস

গত ১০ বছর ধরে আমার ঘাড় ও কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা। ওষুধ না খেলে সকালে বিছানা থেকে উঠতে পারতাম না। প্রতি মাসে ওষুধের জন্যে কয়েক হাজার টাকা খরচ হতো। কোয়ান্টাম কোর্সে ৩য় দিন মেডিটেশন করার পর থেকে আমি এখন অনেক সুস্থ। ঘাড়ব্যথার জন্যে এখন ওষুধ খাওয়ার কোনো প্রয়োজন হয় না। চর্মরোগ সোরিয়াসিসও ভালো হয়ে উঠেছে।

[ইতি বিশ্বাস, বিউটিশিয়ান। ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ব্যথা কমে গেছে ৮০ ভাগ

মো. মোস্তফা সরওয়ার আজম

আমার কিডনিতে সমস্যা দেখা দেয়ায় একবছর আগে অপারেশন করতে হয়। এরপর থেকে মেরুদণ্ড ও কোমরে প্রচণ্ড ব্যথা। ব্যথায় আমি বসে থাকতে পারতাম না। ডাক্তার বললেন, ২ বছর সম্পূর্ণ বেডরেস্ট। তাই চাকরি ছাড়তে বাধ্য হলো। আত্মবিশ্বাসও কমে গিয়েছিলো। মনে হতো, আর সুস্থি সুস্থ হবো না।

আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া যে, কোর্সে আসার পর থেকে আমার মেরুদণ্ডের ব্যথা ৮০ ভাগ কমে গেছে। আমার বিশ্বাস, আমি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠবো এবং আবার কাজ করতে পারবো।

[ব্যবসায়ী মো. মোস্তফা সরওয়ার আজম ৩২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার স্বামী কোয়ান্টামের কথা শুনতে পারেন না। তারপরও আমি নিয়মিত মেডিটেশন করছি। আমি কি কোনো অপরাধ করছি?

উত্তর : আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করছেন এটি একটি ইতিবাচক বিষয়। কারণ কোয়ান্টাম চর্চা করে আপনি যদি সুস্থ থাকতে পারেন, নিজের ও স্বামীর জন্যে মঙ্গল কামনা করতে পারেন— তাহলে কোনো ভাবেই এটি কোনো অপরাধের পর্যায়ে পড়ে না বরং তা পুণ্যের কাজ।

কোয়ান্টামের উদ্দেশ্য যদি খারাপ হতো বা কোনো খারাপ কাজ করতো, তাহলে আপনার অপরাধ হতো। কোয়ান্টাম বলে, নিজের কল্যাণ কর এবং মানুষের কল্যাণ কর। ধর্ম যে কথা বলে, কোয়ান্টামও সেই একই কথা বলে আধুনিক সময়ের উপযোগী করে। আপনি মেডিটেশন করছেন আপনার নিজের প্রশান্তির জন্যে, নিজের কল্যাণের জন্যে, পরিবারের কল্যাণের জন্যে। তাই আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করে যান।

যখনই মেডিটেশন করবেন কমান্ড সেন্টারে আপনার স্বামীকে নিয়ে আসবেন, তার জন্যে দোয়া করবেন। তাকে বোঝাবেন যে, আমি সত্যের সন্ধান পেয়েছি, আমি ভালো আছি। তুমিও আসো, তোমারও ভালো লাগবে। এভাবে প্রতিদিন দুবার করে মেডিটেশন করুন। দেখবেন, আপনার স্বামী নিজেই আপনাকে নিয়ে কোয়ান্টামে আসবে। আর স্ত্রী হিসেবে স্বামীর জন্যে দোয়া করা আপনার অবশ্য কর্তব্য। স্বামীকে সত্যের পথে, আলোকিত পথে নিয়ে আসাও আপনার কর্তব্য।

প্রশ্ন : আমি ছোটবেলা থেকে ছেলেদের সাথে পড়াশোনা করি। তাই আমার বেশ কয়েকজন ছেলে বন্ধু আছে। ওদের সাথে আমার সম্পর্ক ভাইয়ের মতো। ওরা আমাকে শ্রদ্ধা করে, কথা বা কাজে আচরণে আমরা নির্দিষ্ট সীমা বজায় রাখি। একে অন্যকে বিপদে সাহায্য করি। ছেলেদের সাথে এরকম সম্পর্ক কি নিষিদ্ধ? এ বিষয়ে যুগের বা সময়ের দাবি কী? নির্দিষ্ট সীমার ভেতরে থেকে মাঝে মাঝে দেখা হওয়া বা ঘুরতে যাওয়া— এটা কি অন্যায় হবে? পরামর্শ দিলে উপকৃত হবে।

উত্তর : আসলে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আমরা যদি পরিমিত বজায় রাখতে পারি, তাহলে সমস্যা সৃষ্টি হয় না। ছেলে এবং মেয়ের মধ্যে সুসম্পর্ক থাকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু সমস্যা তখনই সৃষ্টি হয় যখন সীমা অতিক্রম করা হয়। আর ছেলেমেয়েদের সম্পর্কের ক্ষেত্রে এ সীমা বজায় রাখতে পেরেছেন— এরকম উদাহরণ খুব কম, হাতে গোনা। শুরু হয় আসলে এ বন্ধুত্ব দিয়ে।

ওয়েস্টার্ন কালচারের ‘গার্লফ্রেন্ড’ বা ‘বয়ফ্রেন্ড’ শব্দ দুটির সাথে আমাদের ভাষায় ‘ছেলেবন্ধু’ বা ‘মেয়েবন্ধু’—এর আক্ষরিক কোনো মিল নেই। ওয়েস্টার্ন কালচারে গার্লফ্রেন্ড বা বয়ফ্রেন্ড তাদেরকেই বলা হয় যাদের সাথে বিবাহবহির্ভূত শারীরিক সম্পর্ক রয়েছে। এটি বাঙালি সংস্কৃতি নয়, এটি হলো পশ্চিমা সংস্কৃতি। অতএব এ সাথে আমাদের সংস্কৃতির কোনো সম্পর্ক নেই।

দ্বিতীয়ত, ছেলে-মেয়েতে সম্পর্কের সীমা বজায় রাখতে না পারলে আপনিই কষ্ট পাবেন। আজকাল ছেলে-মেয়েদের পড়াশোনার মান আর রেজাল্ট খারাপ হওয়ার পেছনে এই ‘ছেলেবন্ধু’ বা ‘মেয়েবন্ধু’

একটি প্রধান কারণ। শুরু হয় বন্ধুত্ব দিয়ে কিন্তু পরে আর বন্ধুত্ব সীমাবদ্ধ থাকে না।

বন্ধুরা এক সাথে বেড়াতে যেতে পারেন কিন্তু যদি বেশি বেড়াতে যান কিংবা দুজনে বেড়াতে যান তাহলে বন্ধুত্বের সম্পর্ক বজায় রাখা অসম্ভব। অতএব সুসম্পর্ক অবশ্যই থাকবে কিন্তু এই সীমা যাতে লঙ্ঘিত না হয়, সে বিষয়ে সতর্ক থাকতে হবে। কারণ একজন মেয়ে হিসেবে আপনি বিপদে পড়বেন সবচেয়ে বেশি এবং কষ্টও পাবেন বেশি। যাকে বন্ধু ভাবছেন, সে হয়তো আপনাকে বন্ধুর চেয়ে একটু বেশি ভাবছে। আপনি সুযোগ নিতে চাচ্ছেন না কিন্তু সে হয়তো সুযোগের অসৎ ব্যবহার করতে পারে।

আর কোনো ছেলেবন্ধুকেই খুব মহৎ ভাবার কোনো কারণ নেই। বেড়াতে গেলেও বুঝেগুনে বেড়াতে যাবেন। সবসময় মনে রাখবেন— ছেলেবন্ধু যত ভালো হোক, একা কোথাও যাবেন না। কারণ সহজ-সরল ভালো মনের মেয়েরাই বিপদে পড়ে সবচেয়ে বেশি। যাদের কাছে বন্ধুত্বের মূল্য অনেক। অতএব সবসময় এ ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন।

প্রশ্ন : আমি ছোটবেলা থেকে নিঃসঙ্গ। মাঝে মাঝে ভয়ঙ্কর একাকিত্ব আমাকে গ্রাস করে। মেডিটেশনে কী অটোসাজেশন দিলে আমি এ একাকিত্ব থেকে মুক্তি পাবো, আমার মানসিক নিরাপত্তাবোধ বাড়বে?

উত্তর : একা একা কষ্ট পাওয়া এক ধরনের বিলাসিতা। একে বলা যেতে পারে, কষ্ট বা দুঃখ বিলাস বা একাকিত্ববিলাস। আসলে একাকিত্বতা কোনো সমস্যা নয়। সমস্যা হচ্ছে একাকিত্ববোধ। একাকিত্বতা যদি সমস্যা হতো তাহলে অলি-বুজুর্গ মুনি-ঋষিরা পাহাড়ে জঙ্গলে গিয়ে বছরের পর বছর একা থাকতে পারতেন না। তাঁরা একা থেকেও কিন্তু একা ছিলেন না।

রসুলুল্লাহ (স) মক্কা থেকে মদিনায় হিবরতের সময় জাবলেসূর-এর গুহায় আবুবকর (রা) সহ অবস্থান করছিলেন। কোরাইশরা যখন সেই গুহার মুখে চলে এসেছে তখন আবুবকর (রা) প্রশ্ন করলেন যে, ইয়া রসুলুল্লাহ (স) এখন কী হবে! আমরা তো মাত্র দুজন! তখন নবীজী বলেছিলেন, আমরা দুজন নই, আমরা তিনজন। আল্লাহ আমাদের সাথে রয়েছেন। এ বিশ্বাসের জন্যেই একা থেকেও তাঁরা কখনো একাকিত্ববোধ করেন নি।

বিশ্বাসকে বলীয়ান করতে হবে। যত বিশ্বাসকে বলীয়ান করবেন তত আপনার একাকিত্ববোধ, নিঃসঙ্গতা বা নিরাপত্তাহীনতার বোধ দূর হয়ে যাবে। আপনি নিজেকে নিরাপদ মনে করবেন। কারণ একমাত্র স্রষ্টাই নিরাপত্তা দিতে পারেন, আর কেউ নয়। অতএব এই বোধকে জাগ্রত করুন। ভালো কাজের সাথে নিজেকে যুক্ত করুন। তাহলে নিঃসঙ্গতার কোনো অনুভূতিই আপনার থাকবে না। কারণ সৎসংজ্ঞের সাথে যে একাত্ম হয়ে যায়, তার মধ্যে কখনো নিরাপত্তাহীনতার বোধ আসে না। সে অনুভব করে যে, আমি একা নই।

একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হিসেবে ফাউন্ডেশনের মতো বিশাল একটি পরিবার থাকতে আপনার একাকিত্ববোধ করার কোনো কারণ নেই। ফাউন্ডেশনে আপনার একা থাকার কোনো সুযোগ নেই। আপনি সাদাকায়ন, আলোকায়নসহ ফাউন্ডেশনের অন্যান্য কার্যক্রমগুলোয় অংশগ্রহণ করুন। আপনার সময় কীভাবে চলে যাবে এবং

জীবন কত আনন্দময় হবে— এটি আপনি বুঝতে পারবেন। অতএব সবসময় সংজ্ঞের সাথে থাকবেন, ভালো কাজের সাথে থাকবেন, আপনার নিজেকে কখনো একা মনে হবে না।

প্রশ্ন : যেকোনো অনুষ্ঠান হলেই রেজিস্ট্রেশন ফি নেয়া হয় এর সঠিক কারণ জানতে চাই। রেজিস্ট্রেশন ফি আর মাটির ব্যাংকের টাকা কি একই খাতে ব্যবহৃত হয় নাকি আলাদা আলাদা খাতে? বিষয়টি পরিষ্কার করলে ভালো হয়।

উত্তর : আসলে যেকোনো কাজে আমরা যে ফিস দিই, এটি বরকতের জন্যে। এটি হচ্ছে সাদাকা। আপনাদের মতো আমি এবং আপনাদের মা-জীও ফিস দিয়ে হলে প্রবেশ করি। সবাই সমানভাবে অংশগ্রহণ করছি বলেই আমরা হল ভাড়া নিয়ে সুন্দরভাবে অনুষ্ঠান করতে পারছি। অনুষ্ঠান করা নিয়ে আমাদের কোনো চিন্তা-ভাবনা করতে হয় না। কারণ আমরা অর্থের জন্যে কারো ওপর নির্ভরশীল নই। প্রতিটি জায়গায় আপনার এই যে অংশগ্রহণ এর মধ্য দিয়ে আপনি এর একজন উদ্যোক্তায় রূপান্তরিত হচ্ছেন। ফলে এটা ‘আমাদের’ অনুষ্ঠান হয়েছে, এটা ‘আমার’ অনুষ্ঠান না।

আমরা সবাই যদি ফিস না দিতাম তাহলে আমাদের মধ্যে বিস্তান গ্রাজুয়েট যারা রয়েছেন, তাদের কাছ থেকে আর্থিক সহযোগিতার প্রয়োজন হতো। ফলে তাদের প্রতি বাড়তি মনোযোগ দিতে হতো, সামনে সোফা রাখতে হতো। অথচ সবার ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র অংশগ্রহণে সর্বস্তরের সবাই আমরা একই জায়গায় বসে প্রোগ্রাম করছি। আর এ জন্যে আমাদের কোনো ব্যক্তির দ্বারস্থও হতে হচ্ছে না।

আর যেকোনো ভালো কাজে আর্থিক ভাবে অংশ নেয়াকে আল্লাহ তায়ালা খুব গুরুত্ব দিয়েছেন। রসুলুল্লাহ (স) তাঁর জীবনে এ বিষয়কে অত্যন্ত গুরুত্ব দিয়েছেন। ইসলামের শিক্ষা হলো, যেকোনো ভালো কাজে তুমি অংশগ্রহণ কর, শ্রম দিয়ে এবং মাল দিয়ে। সম্মিলিতভাবে এরকম অনুষ্ঠানের আয়োজন— এটি দেশে আমরাই প্রথম শুরু করেছি। ফাউন্ডেশন ছাড়া অন্য কোথাও কোনো আলোচনা সভায় এ কন্ট্রিবিউটরি সিস্টেম নেই। কারণ এটি আমাদের আলোচনা সভা, আমাদের অনুষ্ঠান। আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, সবাই মিলে আমরা চমৎকারভাবে এগুলো করতে পারছি।

আমাদের এ প্রোগ্রামগুলো করার পরও কিছু অর্থ বেঁচে যায়। এগুলো সেবামূলক কাজে ব্যয় করা হয়। আর মাটির ব্যাংকের অর্থ সম্পর্কে আমরা সবাই অবগত। ফাউন্ডেশনে সেবামূলক খাতে খরচের প্রধান উৎস হলো মাটির ব্যাংকে কোয়ান্টাম পরিবারের হাজারো সদস্যের দানকৃত অর্থ।

এ মাসের অটোসাজেশন

অভ্যাসের ওপর পরিপূর্ণ নিয়ন্ত্রণই
আমার লক্ষ্য। লালিত অভ্যাসের
চক্র ভেঙে আমি উপভোগ করবো
পরিপূর্ণ স্বাধীনতা।

শিক্ষার্থীদের হতাশামুক্ত করতে সহায়ক কোয়ান্টামের কার্যক্রম



উদ্বোধনের পর আলোকচিত্র প্রদর্শনী পরিদর্শন করছেন শাবিপ্রবি-র মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর ড. মো. সালেহ উদ্দিন

‘বর্তমান সময়ে শিক্ষার্থীদের মধ্যে মানসিক অস্থিরতা আর হতাশা অনেক বেড়ে গেছে। যার ফলশ্রুতিতে শাবিপ্রবি-তে আত্মহত্যা সহ বেশ কিছু অপ্রীতিকর ঘটনা ঘটেছে। এ বিষয়গুলো নিয়ে বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ বেশ উদ্বিগ্ন। বিশ্ববিদ্যালয়ে কোয়ান্টামের কার্যক্রম শুরু হয়েছে জেনে আমরা স্বস্তিবোধ করছি। কারণ এ প্রতিষ্ঠানের আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কার্যক্রমের সাথে জড়িত থাকলে তাদের হতাশাবোধ স্বাভাবিকভাবেই দূর হয়ে যাবে। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণের মাধ্যমে তারা আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবে।’

সিলেট শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে মেডিটেশন বিষয়ক এক আলোকচিত্র প্রদর্শনী ও আলোচনা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে কথাগুলো বলেন বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর ড. মো. সালেহ উদ্দিন। প্রদর্শনীর শেষ দিন শাবিপ্রবি-র মিনি অডিটোরিয়ামে বিকেলে ৫.৩০টা থেকে সন্ধ্যা ৭.৪৫টা পর্যন্ত এ বিশেষ আলোচনা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।

উল্লেখ্য, গত ৪-৭ এপ্রিল, সিলেট শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে ৩ দিনব্যাপী মেডিটেশন বিষয়ক এক আলোকচিত্র প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়। প্রতিদিন সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত শিক্ষক, শিক্ষার্থী ও অতিথিসহ প্রায় দেড়সহস্র দর্শনার্থী এ প্রদর্শনী উপভোগ করেন।

নতুন আঙ্গিকে কোয়ান্টাম কণিকা, অটোসাজেশন বই ও স্টিকার

শিষ্টাচার কণিকা ১০ ও ১১ এবং ভগবদগীতা কণিকার সংযোজন নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা বইয়ের পরিবর্ধিত সংস্করণ। এছাড়া পরিমার্জিত ৩য় সংস্করণে প্রকাশিত হয়েছে অটোসাজেশন বই।

বাংলা বর্ষবরণ ১৪১৮ উপলক্ষে প্রকাশিত হয়েছে সুখী জীবনের বাণী সম্বলিত সুদৃশ্য স্টিকার। বিভিন্ন সাইজের ২০টি স্টিকারের ১টি সেট পাওয়া যাচ্ছে ২৫ টাকায়। এবার পহেলা বৈশাখে এ অটোসাজেশনটি সাধারণ মানুষের মধ্যে ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে যায় এ স্টিকারের মাধ্যমে।

মা-জীর পরিচালনায় মহিলাদের ব্যায়ামের বিশেষ ওয়াকর্শপ

১০ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় ভবন শান্তিনগরস্থ প্রশান্তি হলে অনুষ্ঠিত হয় মহিলাদের ব্যায়ামের এক বিশেষ ওয়াকর্শপ। বিকেল ৫টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত এ ওয়াকর্শপটি পরিচালনা করেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী মাদাম নাহার আল বোখারী।

ওয়াকর্শপে মা-জী বলেন, মূলত শারীরিক সুস্থতার জন্যেই ব্যায়াম। কারণ শরীর সুস্থ থাকলে মনেও প্রশান্তি থাকে। কোয়ান্টাম ব্যায়াম শুধু ব্যায়াম নয়, এর সাথে রয়েছে মেডিটেশন। তাই শারীরিক সুস্থতা এবং মানসিক প্রশান্তির জন্যে পুরুষ-মহিলা নির্বিশেষে ব্যায়ামের ভূমিকা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

মা-জী আরো বলেন, সাধারণত চল্লিশোর্ধ্ব অধিকাংশ মহিলার হাত-পা ব্যথা, গিটে ব্যথা, অর্থাহিটস, হাড়ক্ষয় ইত্যাদি সমস্যা দেখা দেয়। এ সময় হাড়ের ক্যালসিয়ামের ঘনত্ব, রক্তের কোলেস্টেরলের মাত্রা অবশ্যই পরীক্ষা করাতে হবে। মায়েদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে মা-জী বলেন, পরিবারে মেয়ে সন্তানদের প্রতি বিশেষ যত্নশীল হতে হবে।



ব্যায়ামের ওয়াকর্শপে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

তাদেরকে ডিম-দুধসহ পর্যাপ্ত পরিমাণ ক্যালসিয়ামযুক্ত খাবার দিতে হবে। কারণ শারীরিক বিভিন্ন পরিবর্তনে মেয়েদের বাড়তি ক্যালসিয়াম ও আয়রনের প্রয়োজন হয়।

এছাড়া চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে রোগ নিরাময় ও সুস্থতায় কোয়ান্টাম ব্যায়াম-এর ভূমিকা নিয়ে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল ডা. সাবরিনা ইয়াসমিন।

লন্ডনে আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান



গত ৩ এপ্রিল কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি-লন্ডন শাখার উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হলো স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের সম্মাননা স্মারক ও সার্টিফিকেট প্রদান অনুষ্ঠান। কমপক্ষে ৩ বার রক্তদান করেছেন এমন ৪০ জনকে আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা স্মারক ও সার্টিফিকেট প্রদান করা হয়। কমপক্ষে একবার রক্তদান করেছেন এমন ১৪০ জনকে দেয়া হয় ধন্যবাদপত্র।

উল্লেখ্য, ২০০৮-এর ৩০ এপ্রিল, ৭ জন ডোনার নিয়ে আনুষ্ঠানিকভাবে শুরু হয় এ ভলান্টারি ব্লাড ডোনেশন কার্যক্রম। পরবর্তীতে প্রতি ৪ মাস অন্তর ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস (এনএইচএস)-এর সহযোগিতায় অক্সফোর্ড সার্কাস ও ওয়েস্ট এন্ড ব্লাড ডোনেশন সেন্টারে নিয়মিত ডোনার মোটিভেশনের মাধ্যমে তারা রক্তদান করে আসছেন। এ পর্যন্ত মোট ৮টি রক্তদান কার্যক্রম সম্পন্ন হয়েছে এবং বর্তমানে রক্তদাতার সংখ্যা মোট ২০০ জন।

অনুষ্ঠানে অতিথি বক্তা ছিলেন কিংস কলেজ ইউনিভার্সিটি অফ লন্ডন-এর মেডিকেল ও মলিকুলার জেনেটিক্স বিভাগের ট্রান্সলেশনাল মেডিসিন-এর সিনিয়র রিসার্চ ফেলো ও বিজ্ঞানী ড. তালাত নাসিম এবং লন্ডন আইকন কলেজ-এর প্রিন্সিপাল প্রফেসর ড. নুরনুন্না। তাদের প্রত্যাশা, বৃটেনে বসবাসরত নতুন প্রজন্মকে স্বেচ্ছা রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে কোয়ান্টামের এ কার্যক্রম অগ্রণী ভূমিকা পালন করবে।

লামার কোয়ান্টাম জলরং কর্মশালা

২৩-২৯ মার্চ, ২০১১ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের চিত্রশিল্পীদের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হলো ৬ দিনব্যাপী জলরং কর্মশালা। ঢাকা, রাজশাহী ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের চারুকলা বিভাগ এবং বগুড়া আর্ট কলেজ-এর কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার এসোসিয়েটসহ মোট ১৯ শিক্ষার্থী এ কর্মশালায় অংশগ্রহণ করেন।

কর্মব্যস্ত আর উৎসবমুখর পরিবেশে রং তুলির আঁচড়ে কোয়ান্টামের বিভিন্ন স্থানের ২ শতাধিক ছবি আঁকেন চিত্রশিল্পীরা। ভবিষ্যতে এ ধরনের আয়োজনে অংশগ্রহণের আগ্রহ প্রকাশ করেন তারা। উল্লেখ্য, এ শিল্পকর্মগুলোর বিক্রয়লব্ধ অর্থ ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজে ব্যয় হবে।

জলরং কর্মশালার ৩য় দিন এক আলোচনা অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। এতে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের ইনচার্জ অর্গানাইজার সালেহ আহমেদ এবং রাজশাহীর দৈনিক সোনালী সংবাদ পত্রিকার নির্বাহী সম্পাদক মোলাজেম হোসেন সান্না।

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট চিত্রশিল্পী ও সমমনাদের নিয়ে একটি সেল গঠনের উদ্যোগ নেয়া হয়েছে। আগ্রহীদের ফাউন্ডেশনে যোগাযোগ করার জন্যে আহ্বান জানানো হয়েছে।



বাংলা বর্ষবরণ ১৪১৮ ॥ সুখী জীবনের বাণীতে অনুরণিত হলো লাখো হৃদয়



চারুকলায় বর্ষবরণে লেবুর শরবত পরিবেশন করেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন-প্রাণপ্রাচুর্যময় জীবনের এ বারতা নিয়ে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা বরণ করে নেন বাংলা বর্ষ ১৪১৮। পহেলা বৈশাখ উপলক্ষে বাংলার চিরায়ত সংস্কৃতির আবহে বর্ণিল সাজে সাজিয়ে তোলা হয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেলগুলোকে। শাস্ত্র সত্যের হবে জয়- থিম সংয়ের সুরমূর্তনা ধ্বনিত হয় হাজারো ঘরে। দেশে-বিদেশে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার এসোসিয়েটরা নিজেদের বাসা, উন্মুক্ত মাঠ, পার্ক আর বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে এদিন ছড়িয়ে পড়েন, সর্বত্র অনুরণিত হয় সুস্বাস্থ্য প্রশান্তি কর্মময় সুখী জীবনের বাণী।

পহেলা বৈশাখে ধানমণ্ডি ও হাতিরপুল শাখা এবং নিউমার্কেট সেল যৌথ উদ্যোগে আয়োজন করে বর্ষবরণের এক ব্যতিক্রমধর্মী কর্মসূচি। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের চারুকলা ইনস্টিটিউটে সকাল ৯টা থেকে বিকেল সাড়ে ৪টা পর্যন্ত ১ হাজার লিটারের একটি ট্যাঙ্কভর্তি লেবুর শরবত দিয়ে আপ্যায়ন করা



উত্তরায় বৈশাখীতে ভ্রাম্যমাণ কোয়ান্টাম স্টল

হয় চারুকলায় আগত প্রায় ৬ হাজার মানুষকে। তত্ত্ব রোদে একগ্লাস লেবুর শরবত যেন সবার দেহমনে প্রশান্তি এনে দিয়েছিলো।

মতিঝিল শাখার দায়িত্বশীল ও প্রো-কোয়ান্টিয়ারা রমনা পার্কে ৪টি সেশনে আয়োজন করেন বর্ষবরণের অনুষ্ঠান। সকাল ৬টায় শুরু হয়ে বিকেল পর্যন্ত প্রতি সেশনে ছিলো আলোচনা মেডিটেশন কাউন্সেলিং ও বাংলার ঐতিহ্যবাহী খাবার মোয়া দিয়ে আপ্যায়ন। এছাড়া বিভিন্ন স্থানে ৪০টিরও বেশি বর্ষবরণের অনুষ্ঠান আয়োজন করা হয়।

মহাখালী শাখার উদ্যোগে সাউথ পয়েন্ট স্কুলসহ বিভিন্ন সদস্যের বাসায় এবং গুলশানের লেডিস পার্কে

উন্মুক্ত মাঠে বর্ষবরণ উদযাপিত হয়। সেখানে পার্কে আগত প্রাতঃভ্রমণকারীরাও সুখী জীবনের মেডিটেশনে অংশগ্রহণ করেন।

সবুজবাগ শাখার উদ্যোগে ঝিলপাড়া মাঠ, চৌধুরী পাড়া বালুর মাঠ, তিলপা পাড়া জোড়া পুকুর মাঠ, আফতাব নগর, মানিক নগর, চারুকলা, বকুলতলাসহ মোট ২৮টি জায়গায় বর্ষবরণ অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়।

উত্তরা হোয়াইট হলে ২০০৫ সাল থেকে বাংলা বর্ষবরণের বর্ণাঢ্য অনুষ্ঠান আয়োজিত হয়ে আসছে উত্তরা শাখার উদ্যোগে। এর সাথে এবার ফ্রেডস ক্লাব মাঠ, ৭নং সেক্টর পার্ক, উত্তরা ১২ নম্বর মাঠ, লেকসিটি, হার্ভার্ড স্কুলে মেডিটেশনের পাশাপাশি স্টলের আয়োজন করা হয়। একযোগে বিভিন্ন



অস্ট্রেলিয়ার মেলবোর্নে প্রিন্সেস পার্কে অনুষ্ঠিত বৈশাখী মেলায় কোয়ান্টামের প্রকাশনা নিয়ে স্টলের আয়োজন করেন মেলবোর্নের প্রবাসী গ্রাজুয়েটরা

জায়গায় এ আয়োজন উত্তরায় সাধারণ মানুষ ও গ্রাজুয়েটদের মধ্যে ব্যাপক সাড়া জাগায়। এছাড়া ফাউন্ডেশনের নানা প্রকাশনা নিয়ে ভ্রাম্যমাণ কোয়ান্টাম স্টলের ব্যতিক্রমী আয়োজন- পথচারীদের দৃষ্টি আকর্ষণ করে।

ময়মনসিংহ শাখার উদ্যোগে ব্রহ্মপুত্র নদের পাড়ে বৈশাখী মেলায় বহু মানুষের মাঝে সুখী জীবনের মেডিটেশনসহ অন্যান্য প্রকাশনা তুলে ধরা হয়। ‘মনের জট খুলুক, আত্ম জাগরণ ঘটুক’ এ বাণী সম্বলিত ব্যানার দৃষ্টি আকর্ষণ করে মেলায় আগত সাধারণ মানুষের। বর্ষবরণ উপলক্ষে ৫ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত মেলায় স্টল নেয় পাবনা সেল। তারা প্রতিদিনই আয়োজন করে কোয়ান্টাম সভার।

মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে প্রতিটি সেল, প্রি-সেল আয়োজন করে বর্ষবরণের বর্ণিল অনুষ্ঠান।



সিলেট কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ে বৈশাখী মেলায় স্টল



গুলশান লেডিস পার্কে অনুষ্ঠিত হচ্ছে সুখী জীবনের মেডিটেশন

এছাড়া মিরপুর জাতীয় উদ্ভিদ উদ্যান, শহীদ বুদ্ধিজীবী মাজার, সাইনপুকুর, হাইপেরিয়ান এপার্টমেন্ট আয়োজিত মেলায় স্টল নিয়ে অংশ নেন দায়িত্বশীল প্রো-কোয়ান্টিয়াররা।

সিলেট সেন্টারের বিভিন্ন শাখা সেলে বর্ণাঢ্য আয়োজনে বরণ করা হয় ১৪১৮ বঙ্গাব্দকে। আম্বরখানা শাখার উদ্যোগে সিলেট কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ে বৈশাখী মেলায় কোয়ান্টাম স্টলের উদ্বোধন করেন বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর ড. মো. শহীদুল্লাহ তালুকদার।

রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে রাজশাহী কলেজে প্রথমবারের মতো বর্ষবরণে স্টল দেয়া হয়। রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় সেলের কোয়ান্টিয়াররা ৩ দিনব্যাপী মেলায় কোয়ান্টামের স্টলে আগত বহু শিক্ষার্থী ও সাধারণ মানুষের কাছে পৌঁছে দিয়েছেন কোয়ান্টামের আলোকিত বাণী।

চট্টগ্রামে পহেলা বৈশাখে সর্বস্তরের মানুষের আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত হয় নৈসর্গিক সৌন্দর্যে ভরপুর সিআরবি। চট্টগ্রাম সেন্টারের বিভিন্ন



ধানমণ্ডি লেকে অনুষ্ঠিত সাংস্কৃতিক পরিবেশনা

শাখা সেলের উদ্যোগে সিআরবি, ডিসি হিল, পতেঙ্গা সমুদ্র সৈকত, সীতাকুণ্ড, পটিয়া, হালিশহর বিডিআর মাঠ, কালুরঘাট ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে মেলায় স্টল নিয়ে সাধারণ মানুষের মাঝে কোয়ান্টামের বাণী প্রচারের পাশাপাশি বিতরণ করা হয় কোর্স কার্ড।

১২ মাসে ১৩ পার্বন উদযাপন হয় আমাদের এ দেশে। এরই এক পার্বন পয়লা বৈশাখ। প্রতিবছরই ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলে উৎসবমুখর পরিবেশে এদিন আয়োজিত হয় নানা কার্যক্রম। আত্মজাগরণের এ বছরে এবার বাংলা বর্ষবরণের এ আয়োজন পায় নতুন মাত্রা। শুধু নিজেরা ভালো থাকলে হবে না, জীবন বদলের বাণী পৌঁছে দিতে হবে চারপাশে- এ লক্ষ্যে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের আন্তরিক ও স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে হাজারো মানুষ পেয়েছে আলোকিত সুখী জীবনের প্রেরণা।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১১ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : info@quantummethord.org.bd

কোয়ান্টামের শিক্ষা আগামী দিনের পাথেয় হয়ে থাকবে

ডা. নাজিম উদ্দিন আহমেদ



প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের অভিযাত্রায় আমি একজন অভিযাত্রী। জীবনে অনেক ধরনের কাজ করেছি, অনেক দেশ ঘুরেছি, বহু মানুষের সংস্পর্শে এসেছি। কিন্তু আমার এ বৈচিত্র্যময় জীবনে প্রায়ই আমি অনুভব করেছি একটা শৃঙ্খলার অভাব। কোনো সিস্টেম ছিলো না, যার ফলে একসময় হৃদরোগে আক্রান্ত হই।

আমার রাজনৈতিক, সামাজিক ও সাংগঠনিক জীবনে যার প্রভাব সবচেয়ে বেশি, তার অনুপ্রেরণায় আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসি। এ কোর্সে এসে আমি জীবনের শৃঙ্খলা খুঁজে পেয়েছি।

আর আমি সবসময় মানুষ খুঁজতাম। সেই আলোকিত মানুষটিকে আমি খুঁজে পেয়েছি কোয়ান্টামে। গুরুজীর কাছ থেকে যে শিক্ষা আমি পেলাম তা আমার আগামী দিনের পাথেয় হয়ে থাকবে।

[ডা. নাজিম উদ্দিন আহমেদ, সমাজসেবক, গণস্বাস্থ্য কেন্দ্রের অন্যতম প্রতিষ্ঠাতা ও ট্রাস্টি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩২৯ ব্যাচের প্রত্যয়নে দেয়া তার অনুভূতি]

জুন ২০১১-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি :	১ জুন
সজ্ঞা জালালি :	১৫ জুন
লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন	
:	২, ৩ ও ৪ জুন
:	২৩, ২৪ ও ২৫ জুন
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স	
ঢাকা :	৩ ও ৪ জুন
প্রথমায়ন পঞ্চম :	১০ ও ১১ জুন
লামা প্রো-মাস্টার কোয়ান্টায়ন	
:	১৬, ১৭ ও ১৮ জুন
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স	
:	১৭ ও ১৮ জুন
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কোর্স	
মহিলা :	২৪ ও ২৫ জুন (কেন্দ্র)
পুরুষ :	২৪ ও ২৫ জুন (মিরপুর)
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স	
:	২৪ ও ২৫ জুন



চট্টগ্রামে কোর্সে বিপুল সাড়া

মানুষ শুনতে চায় ॥ কোয়ান্টামের কথা নিঃসংকোচে বলুন

কোয়ান্টামের কথা নিঃসংকোচে বলতে হবে। কারণ এখন সবাই শুনতে চায়। অন্তর্গত জড়তা ছিন্বে করে চারপাশের সবার কাছে প্রশান্তি ও নিরাময়ের বাণী পৌঁছে দিতে হবে। তাহলেই সম্ভব হবে ধাপে ধাপে আত্মজাগরণের পথে এগিয়ে যাওয়া। আত্মজাগরণের বছর ২০১১- বছরের শুরুতে গুরুজীর এ আহ্বান কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের উজ্জীবিত করেছে ভীষণভাবে।

এ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, আগে আমাদের নিজেদেরকে গড়ে তুলতে হবে। অনন্য মানুষ হিসেবে নিজেকে সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। আসলে গুণ এবং সংখ্যা দুটোই গুরুত্বপূর্ণ। এ দুটোকে যত আমরা কোয়ান্টাম অনুপাতে বৃদ্ধি করতে পারবো তত আমরা সত্যিকার অর্থেই অনন্য মানুষ হতে পারবো।

তিনি বলেন, ইতিবাচকতা ছাড়া মেধা বিকশিত হয় না, বড় কাজ করা যায় না। অনন্য মানুষের আর একটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য হলো জবাবদিহিতা। এ জবাবদিহিতা জীবনে শৃঙ্খলা নিয়ে আসে, নৈতিক শক্তির বিকাশ ঘটায়।

নিজেকে গড়ে তোলার জন্যে প্রয়োজন সুশৃঙ্খল নিয়মতান্ত্রিক জীবন। আত্মজাগরণের জন্যে এবং জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে স্রষ্টার মহিমাকে অনুভব করার জন্যে প্রতিটি কাজ করতে হবে রুটিনমাসিক। নবীজী বলেছেন, সেই আমলই হচ্ছে সর্বোত্তম যা নিয়মিত করা হয়। অর্থাৎ রুটিনমাসিক নিয়মিত কাজ করতে হবে।

নিজেকে নির্মাণ করার, নিজেকে গড়ার এ অনন্য যাত্রাপথে শরিক করতে হবে আরো অনেককে। এ লক্ষ্যে ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে কাজ করে যাচ্ছেন কোয়ান্টাম

পরিবারের সদস্যরা। আত্মনির্মাণের পাশাপাশি কোয়ান্টামের বাণীকে পৌঁছে দেয়ার প্রতিটি সুযোগকে কাজে লাগিয়ে যাচ্ছেন। আর তাই সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত ও সুখী জীবনের সূত্র জানার ব্যাপক আগ্রহ সৃষ্টি হয়েছে সাধারণ মানুষের মধ্যে।

এ আগ্রহ সৃষ্টি হয়েছে দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চলেও। যার প্রতিফলন ঘটেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে চট্টগ্রাম ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড ৩৩০ তম ব্যাচে। চট্টগ্রামে এ যাবতকালের সর্বোচ্চ উপস্থিতি নিয়ে সম্পন্ন হয় এ কোর্স। চট্টগ্রাম বিভাগের বিভিন্ন জেলা থেকে কোর্সে আসেন অংশগ্রহণকারীরা। উপস্থিতির পাশাপাশি নিরাময়ের ক্ষেত্রেও এটি ছিলো অনন্য এক কোর্স।

ঢাকা, সিলেট ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠেয় পরবর্তী কোর্সগুলোও অতিক্রম করবে অতীতের সব রেকর্ড, সৃষ্টি হবে নতুন মাইলফলক- এ উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে দায়িত্বশীল, কোয়ান্টিয়াররা ব্যাপক উদ্বীপনা নিয়ে কাজ করে যাচ্ছেন।

ফাউন্ডেশনের কর্মপরিধি বিস্তৃতির সাথে সাথে এ পরিবারের সদস্যদের মধ্যেও পরিলক্ষিত হচ্ছে দারুণ কর্মচঞ্চলতা। প্রতি বৃহস্পতিবার প্রতিবেশী আত্মীয়দের নিয়ে নিয়মিত অনুশীলন করছেন সুখী জীবনের মেডিটেশন। অনেকে নিজ বাসায় শুরু করেছেন প্রি-সেল কার্যক্রম। আশে পাশে সবাইকে উদ্বুদ্ধ করছেন শুক্রবার সাদাকায়ন কার্যক্রমে অংশ নিতে। অন্যের কল্যাণ ও বঞ্চিতের সেবায় কাজ করে নিজের জীবনেও তারা অনুভব করছেন স্রষ্টার রহমতের সুশীতল ছায়ায়।

লামায় বৃক্ষরোপণ ॥ শিক্ষার্থীরা অংশ নেবেন বিপুল সংখ্যায়



কোয়ান্টাম পরিবারের শিক্ষার্থীদের নিয়ে লামায় জুন মাসে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে বৃক্ষরোপণ কর্মসূচি। জুনের ৯-১২, ১৩-১৫ ও ১৬-১৮ তারিখে ৩টি ব্যাচে অনুষ্ঠিত হবে এ কার্যক্রম। বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী ও সদ্যসমাপ্ত এইচএসসি পরীক্ষার্থী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা এতে অংশগ্রহণ করতে পারবেন। শিক্ষার্থীরা সুবিধামতো যেকোনো এক বা একাধিক ব্যাচে বৃক্ষরোপণ কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করতে পারেন।

প্রতি বছর বর্ষায় লামায় বৃক্ষরোপণ কর্মসূচি পালিত হয়। এ বছর থেকে কোয়ান্টাম পরিবারের তরুণ সদস্যরা এতে অংশগ্রহণ করার সুযোগ পাচ্ছেন। আগ্রহীদের দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করার জন্যে আহ্বান জানানো যাচ্ছে।

রিয়েলাইজেশন কোর্স সেপ্টেম্বরে

গুরুজীর পরিচালনায় সেপ্টেম্বর মাস থেকে ২টি ব্যাচে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১৭ তম কোয়ান্টাম মেথড রিয়েলাইজেশন কোর্স। ঢাকার আইডিইবি ভবনে এর ১ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে ৩০ সেপ্টেম্বর থেকে ৩ অক্টোবর ও ২য় ব্যাচ ৬ থেকে ৯ অক্টোবর।

জুনের ১ থেকে জুলাইয়ের ৬ তারিখ পর্যন্ত আবেদন পত্র জমা দেয়া যাবে। আগ্রহী গ্রাজুয়েটরা কোর্স রিজুভিনেশন, লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন, প্রথমায়ন পঞ্চম কোর্স, কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স, কোয়ান্টাম ব্যায়াম সম্পন্ন করে অংশগ্রহণ করতে পারেন আত্ম উপলব্ধির এ অনন্য কোর্সে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৩১, ৩৩২ ও ৩৩৩

ঢাকা :	১০, ১১ ১২ ও ১৩ জুন
সিলেট :	২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ জুন
রাজশাহী :	৮, ৯, ১০ ও ১১ জুলাই

বঞ্চিত মানুষকে নিঃস্বার্থ সেবা দিচ্ছে কোয়ান্টাম

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

৮ ও ৯ মার্চ, ২০১১ কোয়ান্টাম শিশুকাননের সাড়ে ৪ শতাধিক শিক্ষার্থীসহ কোয়ান্টামের সবার জন্যেই ছিলো এক অভূতপূর্ব আনন্দের দিন। ৮ মার্চ শিশুবন্ধু ও জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান ৪ জন সফরসঙ্গীসহ ২ দিনের সফরে লামার কোয়ান্টামে আসেন। কোয়ান্টামের প্রবেশদ্বার সালাম তোরণে অতিথিদের স্বাগত জানান শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা ও গুরুজী, মা-জী এবং কোয়ান্টাম পরিবারের ৬০ জন চিকিৎসক।

সেদিন বিকেলে ভ্যালি ইকরান চত্বরে ডা. এম আর খান শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের আবাসন 'খান হল'-এর ফলক উন্মোচন করেন। এরপর শিক্ষার্থীরা তাকে গার্ড অফ অনার প্রদান করে। শিশুদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, আমি আশা করি, একটা প্রতিভাদীপ্ত ও প্রতিশ্রুতিময় জীবনের মধ্য দিয়ে তোমরা বেড়ে উঠবে। আমি দোয়া করি, তোমরা আরো বড় হও। আর শিশুদের আলোকিত করা ও তাদেরকে একটি সুন্দর জীবনের পথে পরিচালিত করার এ কল্যাণকর কাজটিতে গুরুজী ও মা-জীসহ যারা সহযোগিতা করছেন তাদের জন্যে প্রার্থনা করি— আপনাদের এ উদ্যোগ যেন সফল ও ফলপ্রসূ হয়। এরপর তিনি ২ দিনব্যাপী কোয়ান্টাম চিকিৎসা সেবা ক্যাম্পের শুভ উদ্বোধন ঘোষণা করেন এবং নিজেও ৬ জন অসুস্থ শিশুকে চিকিৎসা সেবা দেন।

সন্ধ্যায় শিশুকাননের শিক্ষার্থীরা একটি মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান পরিবেশন করে। কামরুল চত্বরের উন্মুক্ত ও সুবিশাল মঞ্চে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে শিশুরা ডা. এম আর খান রচিত একটি শিশুতোষ কবিতার বৃন্দ আবৃত্তি পরিবেশন করে। অনুষ্ঠান শেষে কোয়ান্টাম শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে ডা. এম আর খান বলেন, পড়াশোনায় সাফল্যের পাশাপাশি সাংস্কৃতিক কর্মকাণ্ডেও যে তোমরা চমৎকার দক্ষতার সাথে এগিয়ে যাচ্ছে। আজ এখানে এসে তা-ই দেখলাম। সত্যিই আমি অভিভূত। আশা করি, নানামুখী সাফল্যের পাশাপাশি তোমরা বাংলাদেশের সংস্কৃতি জগতের মুখ উজ্জ্বল করবে।

রাতে কোয়ান্টামের ধ্যানঘরে আয়োজিত হয় একটি বিশেষ মতবিনিময় অনুষ্ঠান। এতে কোয়ান্টাম পরিবারের চিকিৎসকরা তাদের কর্মজীবনে জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খানের সাথে বিভিন্ন সময়ে কাজ করার আনন্দময় স্মৃতি রোমন্থন করেন। এই চিকিৎসকদের মধ্যে তার ছাত্র ও সহকর্মী যেমন ছিলেন, তেমনই ছিলেন তার একসময়কার রোগী। যাদের অনেকেই সেদিন এ বরণ্য মানুষটিকে কাছে পেয়ে তাদের হৃদয় নিংড়ানো কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেন।

ধ্যানঘরে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ডা. এম আর খান বলেন, শিশুরা আমাকে ভালবাসে, আমিও তাদের ভালবাসি। কখনো কখনো শিশুদের মা-বাবারা বলে, আপনার কাছে এলে অনেক সময় ওষুধ না খেলেও বাচ্চা ভালো হয়ে যায়, ওষুধ হয়তো তখনো কেনাই হয় নি। আসলে শিশুদের চিকিৎসার কিছু সাইকোলজি আছে। প্রথমত, শিশুদের চিকিৎসা করতে হলে আগে শিশুদের বন্ধু হতে হবে। অনেক বাবা-মা বলেন, আপনি ঘরে আসার আগেও বাচ্চা কাঁদছিলো, আপনি যে-ই কোলে নিলেন, কান্না থেমে গেল। আমি মনে মনে হাসি। আসল কথা হলো শিশুদের প্রতি আমার ভালবাসা আর আকুতিটা বিধাতা বোঝেন এবং তিনিই সব ব্যবস্থা করে দেন।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কার্যক্রম সম্পর্কে তিনি বলেন, আমি দীর্ঘদিন থেকে কোয়ান্টামের বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রম দেখে আসছি। কিছুদিন আগে আমার স্ত্রীর অসুস্থতার সময় রক্তের প্রয়োজন হলে কোয়ান্টাম ল্যাব থেকেই রক্ত সংগ্রহ করা হয়েছিলো। আর লামার এই প্রত্যন্ত অঞ্চলে শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে এত বৈচিত্র্যময় কর্মকাণ্ড দেখে আমি খুব আনন্দিত বোধ করছি। আমার সত্যিই অবাক লাগছে যে, এত দূরের এই দুর্গম অঞ্চলে গুরুজী কীভাবে এই সাংগঠনিক কার্যক্রম সুন্দরভাবে চালিয়ে যাচ্ছেন। সংগঠন প্রতিষ্ঠা করা খুব কঠিন, তার চেয়েও কঠিন হলো সেটা পরিচালনা করা। গুরুজী ও তার সক্রিয় কর্মীবাহিনী মিলে লামায় সেই কাজটিই সুন্দরভাবে করে



যাচ্ছেন। কোনো সরকারি বা বিদেশি অনুদান ছাড়া এমন একটি কাজ চালিয়ে নেয়া সত্যিই বিস্ময়কর। গুরুজী ও কোয়ান্টামের প্রতি আস্থা স্থাপিত হয়েছে বলেই মানুষ এখানে আন্তরিকতার সাথে কোটি কোটি টাকা দান করছেন। আমি এ কাজের সাথে সংশ্লিষ্ট সবাইকে আমার আন্তরিক শুভকামনা জানাই।

কোয়ান্টাম যে নিঃস্বার্থভাবে মানুষের জন্যে কাজ করে যাচ্ছে— এটা আমার খুব ভালো লাগে। কারণ আমাদের সমাজে অধিকাংশ মানুষই কাজ করে স্বার্থের জন্যে, হয় তার কিছু আর্থিক সুবিধা হবে অথবা সুনাম হবে কিংবা নেতা হওয়ার আশায়। কিন্তু নিঃস্বার্থভাবে পরের উপকারে সচেষ্ট থাকে এমন মানুষ পৃথিবীতে বিরল। আমি ও আমার সঙ্গীরা কিছু উদ্দেশ্য ও পরিকল্পনা নিয়ে লামায় এসেছি। গুরুজীর নেতৃত্বে কোয়ান্টাম এই অবহেলিত জনপদে শিশুদের শিক্ষা, খাদ্য, বাসস্থান ও সাধ্যমতো চিকিৎসার ব্যবস্থা করছে। আমরা এখানে স্বাস্থ্যসেবার উন্নয়নে কাজ করতে চাই।

আমি বিশ্বাস করি, সৎ নিয়তে কোনো উদ্যোগ গ্রহণ করলে এবং নিঃস্বার্থভাবে পরের উপকার করলে আলাহ মানুষকে সাহায্য করেন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের এই বিরাট কর্মযজ্ঞের মধ্য দিয়ে আলাহর ইচ্ছা প্রতিফলিত হোক— কায়মনোবাক্যে এটাই প্রার্থনা করি। প্যারামেডিক্সদের প্রশিক্ষণ দিয়ে এখানে একটি সুস্থ চিকিৎসাব্যবস্থা গড়ে তোলার লক্ষ্যে দক্ষ জনশক্তি তৈরির কাজ আমরা শীঘ্রই শুরু করতে চাই। আশা করি, আগামী কয়েক মাসের মধ্যেই এখানে তেমনই একটি চিকিৎসাব্যবস্থা চালু করতে সক্ষম হবো, যাতে এখানকার শিশুসহ আশেপাশের গরিব ও সীমিত আয়ের মানুষেরা কোয়ান্টাম সেন্টার থেকেই প্রকৃত স্বাস্থ্যসেবা পায়।

অশীতিপর ডা. এম আর খানের আলোচনায় উঠে আসে এই বয়সেও তার বহুমাত্রিক কাজ ও নিরন্তর কর্মব্যস্ততার রহস্য। এ প্রসঙ্গে তিনি বলেন, বয়সের কোঠা আশি পেরিয়েও আমি নানারকম উন্নয়নমূলক কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখি। অনেকে বলেন, ডা. খান এই বয়সেও এত দৌড়ায় কেন? আমার উত্তর একটাই— আলাহ তো মানুষকে জীবন দিয়েছেন কাজের জন্যেই। কাজ ছাড়া জীবনের সার্থকতা কি বা কী? ঠুটো জগন্নাথ হয়ে বসে থাকার কী দরকার? যতদিন শক্তি আছে সামর্থ্য আছে কাজ করে যাবো। এটা আলাহর অসীম অনুগ্রহ যে, এখানকার মানুষের মাঝে স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেয়ার বরকতময় কাজে আমরা শরিক হতে পারছি। কোয়ান্টামের মাধ্যমে এখানে এসে কাজ করার সুযোগ পেয়েছি বলে আমরা স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া জানাই। আমি এবং আমার সফরসঙ্গীরা লামায় এসে অত্যন্ত আনন্দিত ও কৃতজ্ঞ বোধ করছি।

ধ্যানঘরের এ অনুষ্ঠানে গুরুজী তার বক্তব্যে শত ব্যস্ততার মধ্যেও কোয়ান্টাম সফরের জন্যে ডা. এম আর খানকে কোয়ান্টাম পরিবারের সবার পক্ষ থেকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানান। মা-জীর পরিচালনায় বিশেষ মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে অনুষ্ঠানের সমাপ্তি ঘটে।

৯ মার্চ সকালে ডা. এম আর খান লামার সরই ইউনিয়নের লম্বাখোলায় প্রস্তাবিত কোয়ান্টাম মা ও শিশু হাসপাতালের ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন করেন। সেখানে এক সংক্ষিপ্ত বক্তব্যে তিনি বলেন, কোয়ান্টাম শিশুকানন ও লামার ইতিহাসে সেই দিনটি ইতিহাসে লেখা থাকবে যেদিন আমরা এখানকার প্রত্যেক শিশু ও স্থানীয় জনসাধারণের মাঝে প্রকৃত স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দিতে পারবো। এ লক্ষ্যে আমরা সর্বাঙ্গিক সহযোগিতা করে যাবো।

গ্রহণা ও অনুলিখন— ডা. আতাউর রহমান

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম
আমি নাফিসা আখতার।
আমি এ বছর এসএসসি
পরীক্ষা দিয়েছি। আপনি ও
মা-জী জেনে খুশি হবেন যে,
আমি গোল্ডেন এ-পাস
পেয়েছি। শোকর
আলহামদুলিল্লাহ!



পরীক্ষার মাত্র ৩ মাস আগে আমি এ কোর্সে
অংশগ্রহণ করি। বাংলা ও সমাজ বিষয় দুটি খুব ভয়
পেতাম। আমার টিচাররা আমার ইংরেজির প্রস্তুতি
নিয়ে দুশ্চিন্তায় ছিলেন। আমার বাসার টিচার আমাকে
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সাথে পরিচিত করান।
কোর্সে অংশগ্রহণ করার মূল উদ্দেশ্য ছিলো আমার
আত্মবিশ্বাস বাড়ানো।

কোর্সে যখন ‘আমরা এক মহান জাতি’ নিয়ে
আলোচনা করা হয়, তখন আমার মধ্যে দেশ নিয়ে
গর্ব সৃষ্টি হয়। আগে শুধু বিশেষ দিবসের সময় এ
ধরনের অনুভূতি হতো। কিন্তু এখন সবসময় আমার
এ অনুভূতিটা হয়। এভাবে আমার বাংলা বিষয়ের
ওপর ভয়ও কেটে গেছে।

কোর্সে মনছবির মেডিটেশন করে নিজেকে
অন্য মানুষ হিসেবে ভাবতে শুরু করি। তখন বিশ্বাস
করতে শুরু করি যে, আমার দ্বারা ভালো রেজাল্ট
করা সম্ভব। নিজের মধ্যে যেন আত্মজাগরণ ঘটে।

এর পর থেকে আমি সুন্দরভাবে সব বিষয়ে সমান
গুরুত্ব দিয়ে পড়েছি। আমার মনছবি সফল হয়েছে।
শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

গুরুজী আপনি এবং মা-জী আমার জন্যে ও
আমার পরিবারের জন্যে দোয়া করবেন। আমি যেন
সবসময় ফাউন্ডেশনের সাথে থাকতে পারি, আপনার
দিক-নির্দেশনা মেনে চলতে পারি।

— নাফিসা আখতার, ৩২৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম

কোর্সে অংশগ্রহণ করার পর থেকে আমার শারীরিক
মানসিক অবস্থা ক্রমশই ইতিবাচকভাবে পরিবর্তন
হতে শুরু করেছে। আমাদের ব্যাচে একমাত্র আমিই
কোর্সের সময় ‘২৫ বছর ধরে মাইগ্রেন’ বলে হাত
তুলেছিলাম। আলহাজর রহমতে কোর্সের পর থেকে
আজ পর্যন্ত মাইগ্রেনের ব্যথা আর হয় নি।

দ্বিতীয়ত, অস্টিওআর্থ্রাইটিস এর সমস্যা নিয়ে
আমি এ কোর্সে এসেছিলাম। মেরুদণ্ড এবং দুই হাঁটুর
হাড় ক্ষয় হয়ে আমার অবস্থা এত খারাপ ছিলো যে,
এ বছর মার্চের প্রথম সপ্তাহে আমার অপারেশন
হওয়ার কথা ছিলো। অপারেশন না করে অস্বাভাবিক
ব্যথা নিয়েও আমি কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম।
কোর্সের প্রথম দিন শেষ মেডিটেশনে আমি দৃঢ়তার
সাথে অটোসাজেশন দিলাম যে, আজ আমি হেঁটে
বাসায় যাবো। আমার বাসা সোবহানবাগ সরকারি

কোয়ার্টারে। ধানমন্ডির
হ্যাপি আর্কেড থেকে সেই
রাতে আমি হেঁটে বাসায়
এলাম। পরবর্তী ৩ দিন
হেঁটেই যাওয়া-আসা করেছি
যা আমার জন্যে ছিলো
অবিশ্বাস্য। ৪র্থ দিন কোর্স
শেষে বাসায় ফিরে ফ্লোরে
বসার চেষ্টা করলাম। দীর্ঘ



ছয় বছর পর সত্যিই বসতে পেরেছি। পরবর্তীতে
তারিখ অনুযায়ী ডাক্তারের কাছে গিয়েছি, তিনি সব
পরীক্ষা করে অবাক হয়ে বললেন, আপনার পায়ে
তো অপারেশন করার মতো কোনো ব্যথাই নেই।
আলহাজর কাছে শুকরিয়া জানালাম আর আপনার
জন্যে প্রাণ ভরে দোয়া করেছি।

মেডিটেশনের ফলে নিজের এ সাফল্যে
কোয়ান্টামের কথা আমি সবাইকে জানাতে চেষ্টা
করছি। উদ্বুদ্ধ করছি যেন পরিচিতজনেরা আমার
মতো রোগমুক্তির জন্যে, সাফল্যের জন্যে কোর্সটি
করেন। কোর্স শেষে আলোকায়নে আমার রোগমুক্তির
কথা, মানুষের ভেতরে নিরাময়ের এ অসীম শক্তির
কথা সবাইকে বলেছি। যেন আমার মতো সবাই মনে
প্রাণে বিশ্বাসী হয়।

আমি বিশ্বাস করি, আমার কাছে শুনে কেউ যদি
এ কোর্সে এসে সুস্থ স্বাভাবিক জীবন ফিরে পায়,
তবে সেটাও হবে মানবসেবা। আমার ও আমার
পরিবারের সদস্যদের জন্যে দোয়া করবেন।

— শাহীন সুলতানা, ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

সামাজিক অবক্ষয়ের আরেক ভয়াবহ চিত্র

facebook

নেশায় বুদ্ধ হচ্ছে গোটা বিশ্বের শিশুরাও!



সামাজিক যোগাযোগের জন্যে সবচেয়ে জনপ্রিয়
মাধ্যম ফেসবুকের যথেষ্ট ব্যবহার হচ্ছে। অপ্রাপ্ত
বয়স্ক শিশু-কিশোররাও ফেসবুকের নেশায় বুদ্ধ হয়ে
ঘণ্টার পর ঘণ্টা সময় অপচয় করছে। প্রায় ৭৫ লাখ
শিশু-কিশোর ফেসবুক ব্যবহারকারী হিসেবে নাম
লিখিয়েছে। এদের বয়স ১৩ বছরের কম। এদের
মধ্যে ৫০ লাখ শিশুই ১০ বছরের কম বয়সী।
ভয়াবহ ব্যাপার হচ্ছে, এসব শিশুর অভিভাবকরা
জানেন না তাদের শিশুসন্তানরা ফেসবুকে সময়
অপচয় করছে কিংবা কীভাবে ব্যবহার করছে।

শিশুদের ফেসবুক ব্যবহারের ওপর যুক্তরাষ্ট্রের
ভোক্তা-অধিকার ও স্বার্থ-সংরক্ষণ বিষয়ক প্রতিষ্ঠান

কনজিউমার্স রিপোর্ট সম্প্রতি একটি জরিপ পরিচালনা
করে। জরিপ রিপোর্ট অনুযায়ী, ২০১০ সালে ১৮
বছরের কম বয়সী ফেসবুক ব্যবহারকারীর সংখ্যা
ছিলো ২ কোটি। এদের ৭৫ লাখ ব্যবহারকারীর বয়স
১৩ বছরের কম। ১০ বছর বা তার কম বয়সীর
সংখ্যা ৫০ লাখ। অথচ ফেসবুকের নিয়ম-কানুনে ১৩
বছরের কম বয়সী শিশুদের একাউন্ট খোলা বা
ব্যক্তিগত তথ্যপাতা (প্রোফাইল) তৈরির কোনো
অনুমতি নেই। এসব শিশু ব্যবহারকারীদের একাউন্ট
পরিচালনা বা অনলাইন কার্যক্রম সম্পর্কে বাবা-মার
কোনো ধারণা নেই। এর পরিণতি হচ্ছে ভয়াবহ।

২০১০ সালেই ১০ লাখ শিশু ইন্টারনেটের
মাধ্যমে নানা রকম হয়রানির শিকার হয়েছে। জরিপে
বলা হয়, মিথ্যা বয়স বা জন্ম তারিখ লিপিবদ্ধ করে
অপ্রাপ্তবয়স্ক শিশুরা ফেসবুক একাউন্ট খুলে থাকে।
তারা ফেসবুকে কী ধরনের ভাষা ব্যবহার বা ছবি
আদান-প্রদান ও চর্চা করছে সে ব্যাপারে
অভিভাবকরা উদাসীন থাকেন। ১৮ শতাংশ বাবা-মা
নিজের সন্তানের সঙ্গেই ফেসবুক ব্যবহার করেন।

জরিপে অংশগ্রহণকারী অধিকাংশ বাবা-মা মনে
করেন, অপ্রাপ্তবয়স্ক শিশুরা এভাবেই পর্নোগ্রাফি বা
অন্য কোনো ক্ষতিকর বিষয়ে ঝুঁকে পড়তে পারে।
জানা যায়, অপ্রাপ্তবয়স্ক শিশুদের সংখ্যা কমিয়ে
আনতে ফেসবুক কর্তৃপক্ষ উদ্যোগ নিয়েছে। এর
অংশ হিসেবে এপ্রিল থেকে ভুয়া প্রোফাইল হিসাব ও
অন্যান্য আপত্তিকর বিষয়বস্তু ফেসবুক সাইট থেকে
অপসারণ শুরু হয়েছে।

সৌজন্যে : দৈনিক ইত্তেফাক

মাত্রাতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহার বিষণ্ণতার ঝুঁকি বাড়ায়

যারা ঘণ্টার পর ঘণ্টা ইন্টারনেট ব্যবহার করে তাদের
বিষণ্ণতা রোগে আক্রান্ত হওয়ার আশঙ্কা বেশি বলে
জানিয়েছেন ব্রিটিশ বিজ্ঞানীরা। তবে ইন্টারনেটের
কারণেই বিষণ্ণতায় পড়ে বেশি বা বিষণ্ণ মানুষই
ইন্টারনেট ব্যবহারের দিকে বেশি ঝুঁকে কি না তা
গবেষণায় বলা হয় নি। লিডস্ বিশ্ববিদ্যালয়ের
মনোবিজ্ঞানীরা গবেষণায় দেখেন যে, কিছু ইন্টারনেট
ব্যবহারকারী নেশার মতো ইন্টারনেট ব্যবহার করে
থাকে। ফলে তারা স্বাভাবিক জীবন ও সামাজিক
যোগাযোগ থেকে নিজেদের সরিয়ে ফেলে।

এ গবেষণা প্রতিবেদনের প্রধান লেখক কেটরিনা
মরিশন জানান, গবেষণা থেকে এই ধারণা আরও দৃঢ়
হয় যে, মাত্রাতিরিক্ত ইন্টারনেট ব্যবহারের কারণে
মানুষ স্বাভাবিক সামাজিক সম্পর্ক থেকে আলাদা হয়ে
পড়ে, এতে তাদের বিষণ্ণতা বা আসক্তির মতো
মানসিক ব্যাধিগ্রস্ত হওয়ার আশঙ্কা বাড়ে। এসব নেট
ব্যবহারকারীরা মূলত স্নায়ু উত্তেজক সাইট, গেম
সাইট ও অনলাইন নেটওয়ার্ক সাইটগুলোতে বেশি
সময় ব্যয় করে। তাই সাধারণ ব্যবহারকারীর চেয়ে
তাদের মানসিক সমস্যা হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে।
ব্রিটেনে প্রায় ১৪শ লোকের মধ্যে এক জরিপে দেখা
যায়, গড়ে ১৬ থেকে ৫১ বছর বয়সের লোকদের এ
আসক্তির পাশাপাশি বেড়েছে মানসিক সমস্যা। তাই
মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর ও ভবিষ্যতে এ
ধরনের সমস্যা আরো বাড়তে পারে বলে গবেষকরা
ধারণা করছেন।

সৌজন্যে : দৈনিক ইত্তেফাক

ইতিবাচক চিন্তা নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে

ডা. ম্যান্ডি করিম



এ কোর্স করতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন— এ কথাটি আমার ভীষণ ভালো লেগেছে। এটি জীবনের জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি শিক্ষা।

ডাক্তার হওয়ার পর ভাবতাম, অসুখ হলেই ওষুধ দিতে হবে। ওষুধ কাজ না করলে সার্জারি, সার্জারিতে কাজ না হলে আর কোনো আশা নেই। কিন্তু এতদিন চিকিৎসক হিসেবে কাজ করার পর বুঝলাম, ওষুধ লাগে মাত্র ১০ ভাগ রোগে, বাকি ৯০ ভাগ ক্ষেত্রে লাগে আসলে অন্য কিছু। ৪ দিনের কোর্সে গুরুজী আসলে সেই প্রয়োজনীয় জিনিসটিই আমাদের দিতে পেরেছেন। আমি নিজেও দেখেছি, যেসব রোগীরা ইতিবাচক চিন্তায় উজ্জীবিত তারা তুলনামূলক দ্রুত সুস্থ হয়ে ওঠেন।

[ডা. ম্যান্ডি করিম, কানাডা প্রবাসী চিকিৎসক। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন ঘুমাতে পারছি

জাহানারা বেগম

১৫ বছর ধরে আমাকে ঘুমের ওষুধ খেয়ে ঘুমাতে হয়। কোর্সে আসার পর থেকে আর ঘুমের ওষুধ খেতে হচ্ছে না। আমার স্বামী আর মেয়ে আগেই এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছে।



আমার স্বামী খুব অসুস্থ ছিলেন। তাকে হাসপাতালে ভর্তি করে ৩ দিন অক্সিজেন দিয়ে রাখতে হয়েছিলো। তিনি খেতে পারতেন না, বমি হতো খুব। কোর্স করার ১৫ দিনের মধ্যে তিনি সুস্থ হয়ে ওঠেন এবং স্বাভাবিক চলাফেরা করতে শুরু করেন। এখন তিনি বাজার করেন এবং নিয়মিত অফিসে যাচ্ছেন।

[জাহানারা বেগম, গৃহিণী। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ফাস্টফুডে আর আকর্ষণ নেই



প্রায় ১ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের সমস্যা। কোর্সে আসার পর থেকে মাইগ্রেনের কোনো সমস্যা আর অনুভব করছি না। ফাস্টফুড ছাড়া আমার জীবন অচল ছিলো। প্রতিদিনই ফাস্টফুড খেতাম। কোয়ান্টাম

কোর্সে এসে এসব খাবারের প্রতি আমার আর কোনো আকর্ষণ নেই। আমি এখন এগুলোকে ঘৃণা করি।

[রাইয়ান মাসুদ, স্ট্যাভার্ড এইট-এর ছাত্র। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিজ্ঞান ও আত্মিক শক্তির চমৎকার সমন্বয় ঘটেছে এ কোর্সে

ডা. মো. আমির হোসেন



আমার একজন চিকিৎসক সহকর্মীর প্রেরণায় আমি এ কোর্সে এসেছি। তাকে ধন্যবাদ জানাই, কারণ আগে ব্যাকপেইন নিয়ে ২ ঘণ্টা রোগী দেখতেই আমার কষ্ট হতো। আর এখানে টানা ৪ দিন বসেই ছিলাম, কিন্তু কোনো ব্যথা

হয় নি।

বিজ্ঞান এবং আত্মিক শক্তি— গুরুজী এ দুটি বিষয়ের চমৎকার সমন্বয় করেছেন এ কোর্সে। ৪ দিনে তিনি যা বর্ণনা করেছেন তার সবগুলোরই বিজ্ঞানভিত্তিক ব্যাখ্যা রয়েছে। আমরা যদি আমাদের বিশ্বাসের সাথে মেডিটেশনকে যুক্ত করতে পারি তাহলে আমাদের রোগ-শোক দুঃখ অনেক কমে যাবে। ধর্ম এবং বিজ্ঞানকে একত্রিত করে গুরুজী সত্যিকার অর্থেই ব্যক্তি পরিবার সমাজ ও রাষ্ট্রের কল্যাণের পথ উন্মোচন করেছেন।

[ডা. মো. আমির হোসেন, মেডিসিন ও হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ, সহযোগী অধ্যাপক, বাংলাদেশ মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন সুস্থ ॥ জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছি

মোসাম্মৎ নার্গিস আক্তার



প্রায় ১৮ বছর ধরে আমার মাথাব্যথা। ডাক্তারের পরামর্শে অনেক ওষুধ খেয়েছি। প্রায় প্রতিদিনই আমার মাথাব্যথা থাকে। আমি ভালোভাবে ঘুমাতে পারি না। শারীরিক মানসিক নানা সমস্যার কারণে একটা সময় আমি জীবনে স্বপ্ন দেখা ভুলে গিয়েছিলাম।

বিভিন্ন জায়গায় চাকরির পরীক্ষা দিয়ে আসতাম কিন্তু মৌখিক পরীক্ষায় আমাকে ডাকা হতো না। জীবনের লক্ষ্য ঠিক করতে পারছিলাম না। মা-বাবার প্রতি ক্ষোভ ছিলো। আমার বাবা সরকারি স্কুলের প্রধান শিক্ষক। তার বিশ্বাস, নিজের যোগ্যতা দিয়েই আমি ভালো চাকরি পাবো।

কোর্সের প্রথম দিন প্রচণ্ড ব্যথায় আমার মাথার দুপাশের রগগুলো ফুলে ছিলো। অথচ কোর্সের ৩য় দিন অনুভব করলাম, মাথাব্যথা একেবারেই নেই। আমার বিশ্বাস, আর কোনোদিন এ ব্যথা হবে না। আমি বাম কানে কম শুনতাম। এখন ডান কান বন্ধ করেও সব কিছু শুনতে পারছি। কোর্সের পর আমি লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছি। উপলব্ধি করতে পেরেছি— আমার কাজ আমাকেই করতে হবে। মা-বাবার ওপর চাপা ক্ষোভগুলো আর নেই।

[মোসাম্মৎ নার্গিস আক্তার, বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কর্মরত। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ইসলামের বাণী-বাহকের কাজ করছে কোয়ান্টাম

ছালেহ আহমাদ

আমার এক সহকর্মীর অনুপ্রেরণায় এ কোর্সে এসেছি। প্রায় ১৬ বছর ধরে রাতে আমার ঘুম খুব কম হয়। ডাক্তার দেখিয়েছি, ওষুধ খেলে ঘুম হয়, না খেলে ঘুম নেই। মূলত ঘুমের এ সমস্যা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যেই আমি কোয়ান্টাম কোর্সে অংশগ্রহণ করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি। আলহামদুলিল্লাহ, কোর্সের প্রথমদিনই রাতে বেশ ভালো ঘুম হয়েছে। আমার ত্বকে কিছু সমস্যা ছিলো। তা-ও ধীরে ধীরে দূর হয়ে যাচ্ছে। আলাহর অশেষ রহমতে আমি এখন অনেক সুস্থ।



ছোটবেলা থেকেই দেখে আসছি আমার মায়ের মাথাব্যথা। অনেক নামকরা ডাক্তার দেখিয়েছি, কিন্তু তিনি কখনো পরিপূর্ণ সুস্থ হন নি। কোর্সের তৃতীয় দিন গুরুজী মেডিটেশনের মাধ্যমে অন্যকে নিরাময় করার টেকনিক শেখালেন। আমি মাকে নিরাময় করার সৌভাগ্য পেলাম। সেদিন বাসায় গিয়ে অন্যদিনের তুলনায় মাকে আমি বেশ সুস্থ দেখেছি।

কোয়ান্টাম মেথডের কথা প্রথম শুনে মনে হয়েছিলো, এর সাথে ধর্মের কোনো সংঘর্ষ আছে কি না। তেমন কিছু দেখলে ফিরে যাওয়ার সংকল্প নিয়ে এখানে এসেছিলাম। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! ৪ দিন আমি মন দিয়ে গুরুজীর কথা শুনেছি। আমার মনে হয়েছে, ইসলামের বাণী-বাহকের কাজটি কোয়ান্টাম সুন্দরভাবে করছে।

[ছালেহ আহমাদ, ডেপুটি কন্ট্রোলার, বাংলাদেশ মাদ্রাসা শিক্ষাবোর্ড। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বুকের সে অস্বস্তিটা আর নেই

মো. মিজানুর রহমান

গত বছর ফেব্রুয়ারিতে আমার হার্ট এটাক হয়। দেশের বাইরে থেকে আমি স্টেন্টিং করে আসি। কিন্তু দেশে ফিরে আসার পর প্রায়ই আমার বুক ধড়ফড় করতো, খুব কষ্ট হতো। এতে আমার স্বাভাবিক জীবনযাপন বাধাগ্রস্ত হয়ে পড়ে। অফিসে যাওয়ার সময় বুক ধড়ফড় শুরু হলে মাঝ পথ থেকে আমি বাড়ি ফিরে আসতাম।



মাস দুয়েক এভাবে চলার পর একসময় আত্মবিশ্বাস হারিয়ে আমি চাকরি থেকে স্বেচ্ছায় অব্যাহতি নিই। কারণ দীর্ঘ ৩৩ বছর যে সুনাম নিয়ে আমি কাজ করেছি, মনে হলো তা আর রক্ষা করতে পারবো না। আমার এ অস্বস্তিকর বুক ধড়ফড় সমস্যা নিয়েই আমি এতদিন কাটিয়েছি। আলাহর অশেষ রহমত, এ কোর্সে এসে প্রথমদিন থেকেই সেই অস্বস্তি আর নেই। এখন আমি দৃঢ় আত্মবিশ্বাসী যে, ভবিষ্যতেও আমার এ সমস্যা আর হবে না।

[মো. মিজানুর রহমান, এগ্রোনমি ম্যানেজার (অব.), ব্রিটিশ আমেরিকান টোবাকো বাংলাদেশ কো. লি.। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিশ্বমানের মোটিভেশনাল শিক্ষা দিচ্ছে কোয়ান্টাম

ড. হালিমুর রশিদ খান



আমি যুক্তরাষ্ট্রের ইউএস এয়ারফোর্স একাডেমিতে এসোসিয়েট প্রফেসর হিসেবে দায়িত্ব পালন করছি। পড়াশোনা করেছি যুক্তরাষ্ট্রে হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটিতে। দেশের জন্যে কিছু করার উদ্দেশ্যে দেশে এসেছি। কারণ এ

দেশ আমাকে অনেক কিছু দিয়েছে। স্কলারশিপ নিয়ে ক্যাডেট কলেজে পড়াশোনা করেছি, পরবর্তীতে উচ্চশিক্ষার্থে দেশের বাইরে গিয়েছি।

আমরা অনেকেই দেশের জন্যে কিছু করার লক্ষ্য নিয়ে আসি। কিন্তু পারিপার্শ্বিক নানা কারণে অনেক সময় তা সম্ভব হয় না। এই না পারার একটা কষ্ট আছে, ব্যথা আছে। এসব বিভিন্ন কারণে আমার ভেতরে এক ধরনের হতাশা কাজ করছিলো। এ সময় আমার এক ভাই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার পরামর্শ দিলেন।

আমি নিজেও ইউএস এয়ারফোর্স একাডেমি ও হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটিতে এ ধরনের মোটিভেশনাল বিষয় নিয়ে পড়াই। সেখানকার পাইলটরা আমার ছাত্র। এসব বিষয়ে ওদের পড়াশোনা করতে হয়। কোয়ান্টাম মেথডের ৪ দিনের কোর্সে এসে আমি উপলব্ধি করেছি, বিশ্বের সবচেয়ে উন্নত দেশের সবচেয়ে নামকরা বিশ্ববিদ্যালয়ে যে বিষয়ে আমরা শিক্ষা দিচ্ছি, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এখানে তার চাইতেও ভালো কাজ করছে।

[ড. হালিমুর রশিদ খান, এসোসিয়েট প্রফেসর, হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটি। ৩২৪ ব্যাচে কোর্স করেছেন]

সাফল্যের মূল রহস্য কোয়ান্টাম

রেজাউল করিম



ছাত্রজীবনে কোয়ান্টাম মেথড বইটি পড়ার সুযোগ হয়েছিলো। বইয়ের শিক্ষাগুলো মনের অবচেতনে আমাকে সাফল্যলাভে পথ দেখিয়েছে, ভেতরে ইতিবাচকতার চেতনাকে জাগ্রত করেছে। তাই এ কোর্সে এসেছি মূলত গুরুজীর কাছে কৃতজ্ঞতা জানাতে।

২০০২ সালে মাত্র দেড় হাজার টাকা মূলধন নিয়ে একটি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান শুরু করি। বর্তমানে এ প্রতিষ্ঠান ব্রিটিশ বোর্ডের জাতীয় পরীক্ষা কেন্দ্র হিসেবে স্বীকৃত। ২০০৮ সালে ইংরেজি মাধ্যমে বৃত্তি চালু হওয়ার পর থেকে প্রতি বছর অংশগ্রহণকারী ৫০ ভাগ ছাত্র ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পাচ্ছে। আমি বিশ্বাস করি, এ সাফল্যের মূল রহস্য কোয়ান্টাম।

[রেজাউল করিম, প্রতিষ্ঠাতা ও অধ্যক্ষ- জয়েন্টস অস্ট্রফোর্ড ইন্টারন্যাশনাল স্কুল এন্ড কলেজ, সিরাজগঞ্জ। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমার বিশ্বাস দৃঢ় হয়েছে

শামীম মাহবুব



বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের ভিড়ে সকালে এ পথে চলাচল বেশ চ্যালেঞ্জিং। তাই ট্রাফিক জ্যাম এড়ানোর জন্যে আমি অফিসের রোস্টার পরিবর্তন করে বেলা ১২টা থেকে মধ্যরাত পর্যন্ত কাজ করি। কোর্সের মধ্যে আমার মনছবি ছিলো সময়মতো এখানে উপস্থিত হতে পারা। দুটি কর্মব্যস্ত দিনেও আমি সকাল পৌনে ৯টার মধ্যে কোর্সে আসতে পেরেছি। মেডিটেশনের তাৎক্ষণিক এ প্রাপ্তি কোর্সের প্রতি আমার বিশ্বাস আরো বাড়িয়ে দিয়েছে।

আমার চোখে কিছু সমস্যা হচ্ছে, যার কারণে আমার দেখতে অসুবিধা হয়। চিকিৎসা চলছে, কিন্তু তেমন কোনো উন্নতি হচ্ছে না। কোর্সের এ ৪ দিনে আমি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠেছি যে, এ কোর্সের মাধ্যমে আমার শারীরিক মানসিক- সার্বিক কল্যাণ ও মঙ্গল সাধিত হবে।

[শামীম মাহবুব, বার্তা সম্পাদক ও সংবাদ উপস্থাপক, একুশে টেলিভিশন। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মনছবি দেখে পাওনা টাকা ফিরে পেলাম

সৈয়দা সোনিয়া জাহান



আমার ১০ বছর ধরে মাইগ্রেন আর সাইনুসাইটিসের সমস্যা। ১ ঘণ্টার বেশি এসি রুমে থাকতে পারতাম না। প্রচণ্ড মাথাব্যথা হতো। আলাহর রহমতে এখানে ৪ দিন এসি-র মধ্যে থেকেও আমার বিন্দুমাত্র সমস্যা হয় নি। আমার বিশ্বাস, আমি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে গেছি।

কোর্সে এসে আরেকটি অভূতপূর্ব সাফল্য পেয়েছি আমি। একটি প্রতিষ্ঠানের কাছে আমাদের বড় অংকের টাকা পাওনা ছিলো। গুরুজী যখন কোর্সের ২য় দিন মনছবির মেডিটেশন করালেন, আমি মনছবি দেখলাম যে, টাকাটা আমরা পেয়ে গেছি। বাসায় গিয়েও আমি মনছবি দেখলাম।

আমার ভেতরে প্রচণ্ড এক বিশ্বাস কাজ করছিলো, কোর্সে এতগুলো মানুষের সাথে মনছবি দেখেছি, টাকাগুলো আমি অবশ্যই পাবো। রাতে আমার স্বামীকে বললাম খাঁজ নিতে। কোর্সের ৩য় দিন বিস্ময়করভাবে আমরা পুরো টাকাটাই পেয়ে গেছি। মন থেকে চাইলে এবং দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করলে মানুষের চাওয়া যে আসলেই পূরণ হয় এ ৪ দিনে তা উপলব্ধি করেছি।

[সৈয়দা সোনিয়া জাহান, শিক্ষিকা, উত্তরা হাই স্কুল এন্ড কলেজ। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২২ বছরের ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত হয়েছি

ড. শাহীদা রহমান



৭১ সালে আমার বাবা মারা যান। তারপর থেকে বাবার স্পষ্ট চেহারা কখনো কল্পনা করতে পারি নি। স্বপ্নে দেখতাম, তা-ও স্পষ্ট ছিলো না। কিন্তু কোর্সে পারিবারিক মেডিটেশনে আমি আমার বাবার মুখখানি স্পষ্ট দেখতে পেয়েছি, তার পাশে বসেছি, তার স্পর্শ অনুভব করেছি। দেখলাম, তিনি আমার দিকে মমতাবরা দৃষ্টি নিয়ে তাকিয়ে হাসছেন। এ উপলব্ধির জন্যে আমি কোয়ান্টামের প্রতি, গুরুজীর প্রতি চিরকৃতজ্ঞ।

আমার ২২ বছরের ব্যাকপেইন। ৩/৪ বছর আগে এর সাথে যোগ হয়েছে হাঁটুর ব্যথা। নামাজ পড়তে গিয়ে অনেকসময় রুকু-সেজদা দিতে পারতাম না। বাসার লিফট বন্ধ থাকলে আমি আতঙ্কিত হয়ে পড়তাম। কারণ আমাকে তখন ৫ তলা সিঁড়ি বেয়ে কোনোরকম রেলিং ধরে ছেঁচড়ে ছেঁচড়ে ওঠানামা করতে হতো। কোর্সের দ্বিতীয় দিন আমি তরতর করে সিঁড়ি বেয়ে ওঠানামা করেছি। আলাহর কাছে শোকরগোজার করি, এখন আমি কোনো ব্যথা ছাড়াই রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। ব্যাকপেইনও আর নেই।

এছাড়া আমার চোখের কিছু সমস্যা ছিলো, যে কারণে চশমা ছাড়া সবকিছু অস্পষ্ট দেখতাম। এখন আমি আগের তুলনায় বেশ পরিষ্কার দেখতে পাচ্ছি।

[ড. শাহীদা রহমান, প্রাক্তন শিক্ষিকা, স্কলার্স্টিকা স্কুল। ৩২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ি

সাবিহা চৌধুরী



আলাহর কাছে শুকরিয়া যে, হঠাৎ সিদ্ধান্ত নিয়েই আমি এ কোর্সে চলে এসেছি। ১৫/১৬ বছর ধরে আমার কিছু শারীরিক সমস্যা ছিলো। নার্ভের সমস্যায় আমার ঘুম হতো না। একজন সাইকিয়াট্রিস্ট তখন আমাকে সহযোগিতা করেছিলেন। আমার নিজের ওপর আস্থা ছিলো, মানসিক শক্তিকে কাজে লাগিয়ে আমি বিস্ময়করভাবে স্বল্প সময়ে সুস্থ হয়ে উঠি।

৪ দিনে এখানে যে শিক্ষা অর্জন করেছি তা অমূল্য। আমার বহুদিনের পুরনো একটা ব্যথা ছিলো। প্রায় ৩ বছর ধরে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারি নি। কোর্সের চতুর্থ দিন ভোরে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ে এসেছি। এটি আমার জীবনের পরম পাওয়া। আমি ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজে সবসময় একাত্ম থাকতে চাই।

[সাবিহা চৌধুরী, গৃহিণী। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

হাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ৬ মাস হলো আমার ছেলে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছে। প্রথম কয়েকদিন সে মেডিটেশন করেছে কিন্তু এখন আর করে না। তাকে অনেক বলি কিন্তু শোনে না। সে সপ্তম শ্রেণীর ছাত্র, লেখাপড়াসহ সবকিছুতেই সে অমনোযোগী। সবকিছুতে যাতে সে মনোযোগী হয়, দয়া করে সে পরামর্শ দেবেন।

উত্তর : আসলে এই বয়সের ছেলে-মেয়েদের কোনো বিষয়ে বেশি না বলাই ভালো। সপ্তম শ্রেণীর ছাত্র, সে এখন কিশোরের পরিণত হচ্ছে। বিটা লেভেল বা স্বাভাবিক অবস্থায় তাকে যত কম বলেন তত ভালো। বিটা লেভেলে তাকে শুধু আপনার অনুভূতিকে বলবেন যে, আপনি তাকে কত ভালবাসেন। সে যে পড়ছে না, এতে আপনি তার ওপর বিরক্ত নন বরং আপনি অনেক কষ্ট পাচ্ছেন। আপনি যে তাকে কত অনুভব করছেন, তা-ও বলবেন। তার ভেতরে তখন তাড়না সৃষ্টি হবে যে, আমার মা কষ্ট পাচ্ছেন, বাবা কষ্ট পাচ্ছেন। এতে সম্ভাবনা হচ্ছে যে, সে আপনার কথা শুনবে।

বিটা লেভেলে আপনার আবেগ অনুভূতি মমতা তাকে অনুভব করতে দেবেন। তাকে সময় দেয়ার চেষ্টা করবেন। মা-বাবাকে সবসময় সন্তানের বন্ধু হতে হবে। আসলে আমাদের মা-বাবারা এই জায়গাটিতে ভুল করে ফেলেন। এ সময়টায় সন্তানের বন্ধুর প্রয়োজন হয় সবচেয়ে বেশি। যে মা-বাবা সন্তানের বন্ধু হতে পেরেছেন তাদের সন্তানের বখে যাওয়া বা অসৎসঙ্গে জড়িয়ে পড়ার সুযোগ খুব কম। আগেকার দিনে আমাদের বন্ধু-বান্ধব ছিলো নিজের ভাইবোন ও খালাতো মামাতো চাচাতো ফুফাতো ভাইবোনেরা। কিন্তু এখন আসলে বাচ্চাদের আপনজন বলতে কোনো বন্ধু নেই। তাই আপনাকেই বন্ধু হতে হবে, সময় দিতে হবে। আপনি যখন সঙ্গ দেবেন তখন সে অসৎসঙ্গ থেকে দূরে থাকবে।

আপনার ছেলে যেহেতু সপ্তম শ্রেণীতে পড়ছে, ফাউন্ডেশনের শিক্ষার্থী কার্যক্রমে তাকে নিয়ে আসবেন। সাদাকায়ন, আলোকায়নে নিয়ে আসবেন। আর মেডিটেশনের কথা কম বলবেন। এসব প্রোগ্রামে নিয়ে এলে সে উদ্বুদ্ধ হতে থাকবে। অর্থাৎ তাকে এমন একটি পরিবেশ দিতে হবে যা কাজগুলো করার ব্যাপারে তাকে নিজে থেকেই প্রভাবিত করবে। আর তাকে মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে বোঝাবেন। শুধু বলবেন না, তাকে এভাবে উদ্বুদ্ধ করার চেষ্টা করবেন।

প্রশ্ন : আমি নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করি। আমার ইচ্ছে আছে এ বছর রিয়েলাইজেশন কোর্স করবো। আমার সমস্যা হলো, ইদানীং মেডিটেশন করার সময় খুব অন্যান্যমনস্ক হয়ে যাই। দয়া করে এর সমাধান দেবেন।

উত্তর : মেডিটেশনে অন্যান্যমনস্ক হয়ে যাওয়া- এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। অর্থাৎ এতদিনে আপনার মেডিটেশন হতে শুরু করেছে। কারণ আপনি এখন বুঝতে পারছেন যে, মেডিটেশন করার সময় মন অন্যদিকে চলে যাচ্ছে। এর আগ পর্যন্ত আপনার মন যে অন্যদিকে চলে যেত, আপনি যে অন্যান্যমনস্ক হয়ে যেতেন- আপনি তা টেরই পেতেন না। এটি হলো মেডিটেশনের প্রথম ধাপ। এখন আপনাকে সচেতন হতে হবে যে, কতবার আপনি অন্যান্যমনস্ক হচ্ছেন এবং তা শুনবেন। ধীরে ধীরে একসময় মেডিটেশনে আপনার মনোযোগ বাড়তে থাকবে।

সাধারণত এ অবস্থায় অনেকে মেডিটেশন ছেড়ে দেন এই ভেবে যে, এখন আর আগের মতো মেডিটেশন হয় না। অথচ এটিই হচ্ছে মেডিটেশনের শুরু। এ অবস্থায় নিয়মিত মেডিটেশন করবেন। এছাড়া মেডিটেশনে মনোযোগ বাড়ানোর জন্যে তিন দিনের লামা কোয়ান্টায়নে অংশগ্রহণ করবেন। মেডিটেশনে যখনই অন্যান্যমনস্ক হয়ে যাচ্ছেন কোয়ান্টায়নে চলে যাবেন। লামায় প্রতি মাসেই কোয়ান্টায়ন হয়। লামা কোয়ান্টায়নে যখন যাবেন মেডিটেশনের সত্যিকার আনন্দকে আপনি তখন উপলব্ধি করবেন।

প্রশ্ন : নিয়মিত অটোসাজেশন দিচ্ছি, মেডিটেশনও করছি কিন্তু মনছবি বাস্তবায়িত হতে এত সময় লাগছে কেন? অটোসাজেশন দ্রুত বাস্তবায়িত হওয়ার উপায় কী? বললে উপকৃত হবে।

উত্তর : সব কিছু দ্রুত চাইতে হয় না। প্রতিটি জিনিস পাওয়ার একটি প্রক্রিয়া রয়েছে। আমরা বলি যে, মনছবি হচ্ছে চাওয়া এবং পাওয়ার প্রক্রিয়ার সাথে নিজেকে যুক্ত করা। অটোসাজেশনও সেরকম। চাওয়া এবং পাওয়ার প্রক্রিয়ার সাথে নিজেকে যুক্ত করা। ভালো ও গঠনমূলক কিছু পেতে, বদলাতে বা নিজের পরিবর্তন আসতে সবসময় সময় লাগে। তাই যেকোনো অটোসাজেশন বাস্তবায়িত হতে সময় লাগতে পারে। আর যেটা হতে যত সময় লাগে তার ভিত্তি তত শক্ত হয়, মজবুত হয়। যা কষ্টার্জিত, তার ভিত্তি সুদৃঢ় হয় আর যা সহজে পাওয়া যায় তা হারায়ও খুব সহজে। অতএব, ফলাফল নিয়ে অস্থির না হয়ে সবর করুন আর নীরবে কাজ করে যান।

প্রশ্ন : শেয়ার ব্যবসা করা কি হারাম? আমার বড় ভাই শেয়ার ব্যবসা করেন। কিছু লোক বলে, এটি নাকি লটারির মতো। আবার কেউ বলে, শেয়ার ব্যবসা করা আর সুদ খাওয়া সমান। দয়া করে বলবেন আসলে এটা কী?

উত্তর : আসলে শেয়ারের দুটি ক্ষেত্র রয়েছে। একটি হচ্ছে প্রাইমারি শেয়ার। প্রাইমারি শেয়ার সাধারণত কম ঝুঁকির। যেমন, আপনি কোনো কোম্পানির একটি শেয়ার কিনলেন। কোম্পানি লাভ করলে আপনি লাভ পাবেন, লাভ না করলে আপনি লাভ পাবেন না। এটি অর্থ বিনিয়োগের একটি মাধ্যম। তাই প্রাইমারি শেয়ারের বিষয়টি অন্যরকম। আর শেয়ার ব্যবসা বলতে সাধারণভাবে বোঝায় শেয়ার মার্কেট যা অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ। এটি লটারি না, এটি স্রেফ জুয়া। যেকোনো মুহূর্তে জুয়ার মতো আপনার টাকা 'নাই' হয়ে যেতে পারে।

দ্বিতীয়ত, সারা পৃথিবীতে শেয়ার মার্কেট হচ্ছে মাফিয়া চক্রের নিয়ন্ত্রণাধীন। এটি শোষকদের শোষণের একটি ফাঁদ। মানুষকে কর্মবিমুখ করে তোলার ফাঁদ। আমাদের দেশে শেয়ার মার্কেটে প্রতিদিন প্রায় হাজার কোটি টাকার লেনদেন হচ্ছে। অর্থনীতিতে এর অবদানটি কী? হাজার কোটি টাকার তো কোনো পণ্য তৈরি হচ্ছে না। একসময় মতিঝিলের রাস্তায় দাঁড়িয়ে এ শেয়ার বেচাকেনা করা হতো। এখন লোকজন এসি রম্বে বসে কম্পিউটারেই এ কেনাবেচা করছে। একশ্রেণীর শ্রমবিমুখ লোক সারাদিন মনিটরের দিকে তাকিয়ে থাকছে, চা-কফি খাচ্ছে আর গল্প-গুজব করছে। সারাদিনে তাদের আর কোনো কাজ নেই। এখন প্রায় ৩৪ লক্ষ লোক নাকি এই শেয়ার মার্কেটের সাথে জড়িত, যারা

উৎপাদনমুখী কোনো কাজ করছে না।

অধিকাংশ ক্ষেত্রে শেয়ার মার্কেটে বিনিয়োগকৃত এ টাকার উৎস হচ্ছে বিদেশ থেকে আত্মীয়স্বজনদের পাঠানো অর্থ। শরীরের রক্ত ঘাম করে যারা দেশে টাকা পাঠাচ্ছেন, তাদের স্বজনরা এ টাকাগুলো আগে জায়গা-জমি কিনতে বিনিয়োগ করতো, যা এখন শেয়ার মার্কেটে বিনিয়োগ হচ্ছে। হঠাৎ একদিন তারা দেখছেন যে, পুরো টাকাটা শেষ হয়ে গেছে। এবার সরকারও বলছেন, ঝুঁকির ব্যাপারে সচেতন থাকতে। কিন্তু আমরা তো হুজুগে চলি। অতএব, শেয়ার ব্যবসা হারাম না হালাল- এ বিষয়ে মওলানা সাহেব যারা আছেন, তারা ফতোয়া দেবেন। বাস্তবতা হলো, এর চেয়ে ঝুঁকিপূর্ণ ব্যবসা আর নেই। শেয়ার বাজারকে এক কথায় জুয়া বাজারই বলা যায়।

আপনার কষ্টার্জিত সম্পদ নষ্ট করার সবচেয়ে সহজ উপায় এটি। আপনার টাকা চলে যাবে ঐ মাফিয়া চক্রের হাতে। কারণ তাদের টেকনিকটা খুব সহজ। তারা একটি শেয়ারের দাম বাড়াতে থাকে, যেটার আসলে কোনো মূল্যই নেই। সেটা নিজেরা কিনতে থাকে। এভাবে সেই শেয়ারের দাম বাড়তে থাকে। সাধারণ মানুষ তখন ঐ শেয়ারের প্রতি আগ্রহী হয়। এরপর যারা ইচ্ছে করে দাম বাড়িয়েছিলো তারা সেই শেয়ারটা বিক্রি করতে থাকে আর সাধারণ মানুষ কিনতে থাকে। যখন তাদের কাছ থেকে পুরোটা শেয়ার সাধারণ মানুষের হাতে চলে যায় তখন হঠাৎ করে এর দাম পড়ে যায়। ফলে যারা বেশি দাম দিয়ে কিনেছিলো তাদের টাকাগুলো তখন কাগজে পরিণত হয়ে যায়।

তাই সবসময় মনে রাখতে হবে যে, টাকা ও শ্রম এ দুটো যখন একত্রিত হয় তখন তা হয় পুঁজি, তখন তা ফসল দেয়। আর শ্রম ছাড়া যে টাকা সেটা কখনো পুঁজিতে রূপান্তরিত হয় না। তাই তাদের টাকা নষ্ট হবেই। কারণ এ টাকার পেছনে কোনো শ্রম নেই। অতএব এসব ব্যবসার মধ্যে যত না যাওয়া যায় তত ভালো।

১৯৯৬ সাল থেকে আমরা সাধারণ মানুষকে সচেতন করে যে কথাগুলো বলে আসছি, সম্প্রতি শেয়ার মার্কেটে এই ঘটনাগুলোরই বাস্তবচিত্র প্রতিফলিত হচ্ছে। অর্থনীতির ভাষায় শেয়ারবাজার এখন মহামন্দার কবলে পড়েছে। বছরের প্রথম থেকে টানা ৫ মাস ধরে এ অবস্থা চলছে। পুঁজি হারিয়ে সম্পূর্ণ নিঃশ্ব হতে চলেছেন লাখ লাখ বিনিয়োগকারী। তাদের মধ্যে এখন শুরু হয়েছে আতঙ্ক আর আত্মহীনতা। এর মধ্যে পুঁজি হারিয়ে আত্মহত্যা করা এক ব্যক্তির নামে গায়েবানা জানাজা আদায় করা হয়। এছাড়াও শেয়ার বাজারে বিনিয়োগ করে লোকসানে পড়া বিনিয়োগকারীরা ধর্মঘট, অনশন বিক্ষোভ কর্মসূচি পালন করে যাচ্ছে।

এ মাসের অটোসাজেশন

অন্যের কাজ, সীমাবদ্ধতা ও ভুল-ভ্রান্তির প্রতি আমার দৃষ্টিভঙ্গি সহনশীল। তাদের কাজগুলোকে যতদূর সম্ভব সমঝোতা ও সহানুভূতির দৃষ্টিতে দেখবো।

সুস্থ জীবনের জন্যে প্রয়োজন নিরাপদ খাদ্য



গত ৬ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কুড়িল শাখার জোয়ার সাহারা সেলের উদ্যোগে জসিম উদ্দিন ইনস্টিটিউটে এবং ২০ মে মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে ইউসেপ স্কুলে অনুষ্ঠিত হয় 'সুস্থ জীবনের জন্যে নিরাপদ খাদ্য ও করণীয়' শীর্ষক আলোচনা ও বিশুদ্ধ

খাদ্যদ্রব্য প্রদর্শনী অনুষ্ঠান। কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউট রাজশাহী অঞ্চলের প্রধান বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ড. মো. আব্দুল মমিন নিরাপদ খাদ্য ও সুস্থ জীবন নিয়ে দীর্ঘ ১৬ বছরের গবেষণালব্ধ বিভিন্ন তথ্য তার আলোচনায় তুলে ধরেন।

ড. মো. আব্দুল মমিন বলেন— চিনি, টেস্টিং সল্ট, ডালডা, কাঁচা লবণ ছাড়াও প্রক্রিয়াজাত ফলমূল, সজিতে ব্যবহার করা হচ্ছে বিভিন্ন রকম কেমিকেল। হার্ট এটাক, স্ট্রোক, ক্যান্সার, উচ্চ রক্তচাপ, স্থূলদেহ, মানসিক ভারসাম্যহীনতা, কিডনির সমস্যা সহ বিভিন্ন ক্রনিক রোগের কারণ হিসেবে কেমিকেল মিশ্রিত খাবারের প্রভাব অত্যন্ত মারাত্মক। শিশুখাদ্য পট্টেটো চিপস, জেমস, চুইংগাম, চকলেট ও দুগ্ধজাত খাদ্যদ্রব্যে ব্যবহৃত সেকারিন ও কেমিকেলের ফলে অসুস্থ শিশুর সংখ্যা বেড়েই চলেছে। সুস্থ দেহের পূর্বশর্ত হচ্ছে নির্ভেজাল খাদ্য। তাই এসব কেমিকেল মিশ্রিত ও ভেজাল খাদ্যের বিরুদ্ধে আমাদের সচেতন হতে হবে এখনই।

এসএসসি-তে জিপিএ-৫ পেয়েছে শিশুকাননের ২ জন কোয়ান্টা

কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলের ৫ জন শিক্ষার্থী ২০১০ শিক্ষা বছরে এসএসসি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে। বাণিজ্য বিভাগ থেকে ২ জন এ-পাস ও ১ জন এ-মাইনাস এবং বিজ্ঞান বিভাগ থেকে ২ জন এ-মাইনাস পেয়ে উত্তীর্ণ হয়। কোয়ান্টাদের এ কৃতিত্বে তাদের পরিবারের সদস্যরাও ভীষণ আনন্দিত এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতি তাদের গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে।

এসএসসি-র মতো শিক্ষাজীবনের প্রতিটি ধাপে আরো ভালো ফলাফল লাভের প্রত্যাশা তাদের। জিপিএ-৫ পাওয়া অংছাইনু মার্মা তার ফলাফলের জন্যে কোয়ান্টাম পরিবারের সবার দোয়া, শিক্ষকদের সার্বক্ষণিক সহযোগিতা আর রশটিনম্যাফিক পড়াশোনার বিষয় উল্লেখ করেন। তার প্রত্যাশা এইচএসসি-তে সাফল্যের এ ধারা অব্যাহত রাখা এবং ভবিষ্যতে একজন চার্টার্ড একাউন্টেন্ট হওয়া। রোয়াল তিলন সান বমও চার্টার্ড একাউন্টিংয়ে পড়াশোনা করতে চান।

গাব্রিয়েল ত্রিপুরার স্বপ্ন একজন শিক্ষক হওয়া এবং অবহেলিত বঞ্চিত মানুষকে শিক্ষার আলোয় আলোকিত করে তোলা, যাতে তারাও ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম হয়ে কাজ করতে পারে।

উত্তম মনি ত্রিপুরা তার এ সাফল্যের জন্যে কোয়ান্টাম পরিবারের সকল সদস্যের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে। সবার নিঃস্বার্থ দানে তারা আজ সুন্দর জীবন গড়ে তোলার সুযোগ পেয়েছে, লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছে ইঞ্জিনিয়ার হওয়ার।

জ্যাকসন বড়ুয়ার মনছবি এইচএসসি-তে গোয়েন্দা-এ পাওয়া এবং ভবিষ্যতে একজন চিকিৎসক হিসেবে মানুষের সেবা করা।

মহাখালী শাখায় কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

৬ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মহাখালী শাখার উদ্যোগে এর কার্যালয়ে কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপের আয়োজন করা হয়। মাটির ব্যাংকে দানে স্রষ্টার অফুরন্ত কল্যাণ আনে এবং মাটির ব্যাংক বিতরণে করণীয় বিষয়গুলোর ওপর আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল ইউএনডিপি-তে প্রোগ্রাম এনালিস্ট হিসেবে কর্মরত জেসমুল হাসান ও



হলি ফ্যামিলি রেড ক্রিসেন্ট মেডিকেল কলেজ এন্ড হাসপাতালে কর্মরত ডা. সেলিনা খাতুন। বেলা ১১টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন অর্গানিয়ার নাদিম আহমেদ। ওয়ার্কশপে কোয়ান্টিয়াররা এলাকা ভিত্তিক ১০টি টিমে গ্রুপ ডিসকাশনে অংশগ্রহণ করেন। পুরুষ মহিলাসহ মোট ৪২ জন এতে উপস্থিত ছিলেন।

বাঁশখালীতে খতনা কার্যক্রম

গত ৬ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বাঁশখালী সেলের উদ্যোগে সকাল ১০টা থেকে বেলা ৩.১৫ পর্যন্ত এক খতনা ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। নাপোড়া শেখেরখীল উচ্চ বিদ্যালয়ের মাঠে এ খতনা ক্যাম্পে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শেখেরখীল



ইসলামিয়া দাখিল মাদ্রাসার প্রতিষ্ঠাতা আলামা শাহ মোহাম্মদ ইসহাক পীর সাহেব। তিনি হাদিসের আলোকে ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কার্যক্রমের গুরুত্ব প্রসঙ্গে বলেন, ভালো মানুষ তারা, যাদের কাছে মানুষ কল্যাণের আশা করে।

এ খতনা ক্যাম্পে ৭৪ জন দরিদ্র সুবিধাবঞ্চিত শিশু-কিশোর খতনা সেবা গ্রহণ করে। খতনা সেবা গ্রহণকারীদের ফুলকোর্স এন্টিবায়োটিক, লুঙ্গি ও গামছা বিতরণ করা হয়। এখন থেকে নিয়মিতভাবে

রাজউক কলেজে অজেয় ১৯ কার্যক্রম

গত ২০ মে রাজউক কলেজে অজেয় ১৯ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। এতে শিক্ষকসহ বিপুল সংখ্যক শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করেন। এ কার্যক্রমের মাধ্যমে বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শিক্ষার্থীদের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে উৎসাহিত করা হয়। মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচাতে তরুণ প্রজন্মের বিশেষ ভূমিকা তাদের কাছে তুলে ধরা হয়। এছাড়া রক্তদান করার বয়স, যোগ্যতা, উপকারিতাসহ এ সম্পর্কিত সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি তাদের ব্যাখ্যা করা হয়।

এ বছর ইতোমধ্যে হলিক্রস স্কুল এন্ড কলেজ, ইস্পাহানী বালিকা বিদ্যালয় ও মহাবিদ্যালয়, ইসলামিয়া উচ্চ বিদ্যালয়, মুসলিম গভর্নমেন্ট হাইস্কুল, ইস্ট বেঙ্গল ইনস্টিটিউশন, ঢাকা কলেজিয়েট স্কুল, খিলগাঁও সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়, ইউরোপিয়ান স্ট্যাডার্ড স্কুল ধানমন্ডি, প্রেসিডেন্সি কলেজ নরসিংদী, সেন্ট ফ্রান্সিস জেভিয়ার্স স্কুল, মাইলস্টোন কলেজ, রাজারবাগ পুলিশ লাইন হাই স্কুল এন্ড কলেজ, মতিঝিল বয়েজ স্কুল, বাংলাদেশ টেক্সটাইল বিশ্ববিদ্যালয়, সিকদার মেডিকেল কলেজসহ ঢাকার বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে

চট্টগ্রামে কোয়ান্টাম সভায় আড়াই শতাধিক আইনজীবীর অংশগ্রহণ

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ২৩ মে বিকেল সাড়ে ৩টায় চট্টগ্রাম জেলা আইনজীবী অডিটোরিয়ামে 'পেশাজীবীদের জন্যে মেডিটেশন' বিষয়ক এক আলোচনা সভা অনুষ্ঠিত হয়। মেডিটেশন সম্পর্কিত বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। চট্টগ্রাম কোর্টের জজসহ আড়াই শতাধিক আইনজীবী এ অনুষ্ঠানে অংশ নেন।

আলোচনা শেষে উপস্থিত সবাই সুখী জীবনের মেডিটেশন করেন। এছাড়া ইউএসটিসির প্রতিষ্ঠাতা জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম, জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান এবং অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ স্যারের মেডিটেশন বিষয়ক অনুভূতি নিয়ে ডকুমেন্টারি প্রদর্শন করা হয়।

অনুষ্ঠানে আলোচনায় আরো অংশ নেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানিয়ার কো-অর্ডিনেশন জনাব এস এম সাজ্জাদ হোসেন, এডভোকেট কেশব চন্দ্র নাথ ও এডভোকেট আবু আনিস খান সবুজ।

৭৮, ৭৯, ৮০ ও ৮১ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান নিরাপদ রক্ত সরবরাহ করছে কোয়ান্টাম

৮০ তম অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর ড. মেসবাহউদ্দিন আহমেদ বলেন, মুমূর্ষু রোগীর জীবন বাঁচাতে স্বেচ্ছা রক্তদানের কোনো বিকল্প নেই। তাই তরুণদের এ কার্যক্রমে এগিয়ে আসা উচিত।



দৈনিক বাংলাদেশ প্রতিদিন পত্রিকার সম্পাদক শাহজাহান সরদার



দৈনিক যুগান্তর পত্রিকার সম্পাদক এডভোকেট সালমা ইসলাম এমপি



জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ের মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর ড. মেসবাহউদ্দিন আহমেদ



কথাসাহিত্যিক ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞ প্রফেসর আনোয়ারা সৈয়দ হক

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ১০, ২৪, ২৭ এপ্রিল এবং ২২ মে অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে ৭৮, ৭৯, ৮০ ও ৮১ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান।

৭৮ তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি দৈনিক যুগান্তর পত্রিকার সম্পাদক ও মাননীয় সংসদ সদস্য এড. সালমা ইসলাম বলেন, রক্তদাতাদের সম্মান জানানোর এ অনুষ্ঠানে আসতে পেরে আমি গর্ববোধ করছি। দেশ ও দেশের মানুষের কল্যাণে কোয়ান্টাম অনেক বড় কাজ করে যাচ্ছে।

অনুষ্ঠানের ৭৯ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন দৈনিক বাংলাদেশ প্রতিদিন পত্রিকার সম্পাদক শাহজাহান সরদার। তিনি বলেন, রক্তদানে দাতা ও গ্রহীতা উভয়ের কল্যাণ নিহিত রয়েছে। নিয়মিত রক্তদানের ফলে দেহে নতুন রক্তকণিকা তৈরি হয়, দেহ সতেজ এবং দুরারোগ্য ব্যাধির ঝুঁকি থেকে মুক্ত থাকে। চাহিদার তুলনায় আমাদের দেশে বিপুল রক্ত সরবরাহের পরিমাণ কম। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম প্রয়োজনীয় পরীক্ষানিরীক্ষার মাধ্যমে এই নিরাপদ রক্তই সরবরাহ করছে।

বিশিষ্ট কথাসাহিত্যিক ও মনোরোগ বিশেষজ্ঞ প্রফেসর আনোয়ারা সৈয়দ হক প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের ৮১ তম আয়োজনে। রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, এতজন স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে সম্মান জানাতে পেরে আমার খুবই ভালো লাগছে। শারীরিকভাবে সুস্থ প্রতিটি মানুষেরই উচিত নিয়মিত রক্তদান করা। এটি একটি জনকল্যাণমূলক কাজ। আর আর্থিক দানের সামর্থ্য না থাকলেও রক্তদানের মাধ্যমে আমরা দেশের উপকার করতে পারি।

চট্টগ্রামে ‘মেডিটেশন ইন মিডিয়া’ প্রদর্শনী

কোয়ান্টামের আলোকচিত্র প্রদর্শনীর এ উদ্যোগকে স্বাগত জানিয়ে জনাব আবুল মোমেন বলেন, মেডিটেশন মানুষকে আত্মবিশ্বাসী করে,



চট্টগ্রাম ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট-এ ‘মেডিটেশন ইন মিডিয়া’ ও আলোকচিত্র প্রদর্শনীর উদ্বোধন করেন দৈনিক প্রথম আলো চট্টগ্রামের আবাসিক সম্পাদক ও কবি আবুল মোমেন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে দেশে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো ‘মেডিটেশন ইন মিডিয়া’ শীর্ষক ৩টি প্রদর্শনী। ৬, ১৩ ও ২০ মে অনুষ্ঠিত এ প্রদর্শনীগুলোতে বিভিন্ন পত্রিকায় মেডিটেশন, যোগ ব্যায়াম, হৃদরোগ নিরাময়ে, কারাগারে মেডিটেশন, শিক্ষায়, শিল্প-বাণিজ্যে, সেলিব্রিটি জগতে মেডিটেশন, দেশি-বিদেশি ম্যাগাজিনে মেডিটেশন এবং চট্টগ্রামের পত্রিকায় মেডিটেশন- এ বিষয়গুলোর ওপর প্রকাশিত আড়াইশত প্রতিবেদন স্থান পায়।

৬ মে চট্টগ্রাম শিল্পকলা একাডেমির আর্ট গ্যালারিতে দুদিনব্যাপী ‘মেডিটেশন ইন মিডিয়া’ শীর্ষক ১ম প্রদর্শনীটি অনুষ্ঠিত হয়। এটি উদ্বোধন করেন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন ভৌতবিজ্ঞানী চট্টগ্রাম

বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ইমেরিটাস ড. জামাল নজরুল ইসলাম। অনুষ্ঠানে তিনি বলেন, ‘বর্তমান সময়ে পাশ্চাত্যের প্রভাবে আমাদের মধ্যে প্রতিনিয়ত বাড়ছে উদ্বেগ, অস্থিরতা ও হতাশা। আমি বিশ্বাস করি, মেডিটেশনের সম্পর্কিত এসব লেখা পড়ে মানুষ উপকৃত হবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মেডিটেশন বিষয়ক এ প্রদর্শনীটি তাই আমাকে বেশ মুগ্ধ করেছে।’ প্রায় এক হাজার দর্শনার্থী এ প্রদর্শনী উপভোগ করেন।

চট্টগ্রাম ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট-এর সেমিনার হলে অনুষ্ঠিত হয় ২য় ‘মেডিটেশন ইন মিডিয়া’ প্রদর্শনী ও শতাধিক ছবি নিয়ে ‘আত্মার সন্ধানে সহস্র ডুবুরী’ শীর্ষক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। ১৩ মে অনুষ্ঠিত এ প্রদর্শনীটি উদ্বোধন করেন দৈনিক প্রথম আলোর চট্টগ্রামের আবাসিক সম্পাদক কবি আবুল মোমেন।



চট্টগ্রাম প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে ‘মেডিটেশন ইন মিডিয়া’ শীর্ষক প্রদর্শনীর উদ্বোধন করেন বিশিষ্ট সাংবাদিক ও চট্টগ্রাম প্রেস ক্লাবের সভাপতি জনাব আবু সুফিয়ান



চট্টগ্রাম শিল্পকলা একাডেমিতে অনুষ্ঠিত প্রদর্শনীটি উদ্বোধন করেন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন ভৌতবিজ্ঞানী ও চট্টগ্রাম

ভালো মানুষ হওয়ার প্রেরণা দেয় এবং মানুষের আত্মমর্যদাবোধ ফিরিয়ে আনে। এ প্রদর্শনীর মাধ্যমে সাধারণ মানুষ মেডিটেশন সম্পর্কে জানতে পারবে।

২০ মে চট্টগ্রাম প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে ‘মেডিটেশন ইন মিডিয়া’ শীর্ষক ৩য় প্রদর্শনীটি অনুষ্ঠিত হয়। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বিশিষ্ট সাংবাদিক ও চট্টগ্রাম প্রেস ক্লাবের সভাপতি জনাব আবু সুফিয়ান বলেন, মেডিটেশনের উপকারিতা সাধারণ মানুষের মাঝে পৌঁছে দিতে এটি একটি চমৎকার উদ্যোগ। দেশের সর্বস্তরের মানুষের মেডিটেশন সম্পর্কে জানা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এখানে প্রদর্শিত দেশি-বিদেশি পত্রিকায় প্রকাশিত মেডিটেশন বিষয়ক বৈচিত্রময় লেখাগুলো আমার খুব ভালো লেগেছে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুন ২০১১ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমেদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১১১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 E-mail : info@quantummethod.org.bd



জুলাই ২০১১

কোয়ান্টাম বুলেটিন

সৌভাগ্যের ব্যাচ

৩৩৪ তম কোর্স

১৫-১৮ জুলাই অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড ৩৩৪ তম কোর্স। শব-ই-বরাতের মহিমান্বিত রাত উদযাপিত হচ্ছে এ কোর্সের মধ্যেই। তাই সৌভাগ্যের এ ব্যাচে অংশ নিতে আপনার পরিবার ও পরিচিতদের উদ্বুদ্ধ করুন। কোয়ান্টামে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ার বরকতময় অনুষ্ঠানেও তাদের অংশ নেয়ার সুযোগ থাকছে।
উলেখ্য, ৮-১১ জুলাই রাজশাহীতে ৩৩৩ তম কোর্সটি অনুষ্ঠিত হবে।

রমজানে ৪ দিন
আখেরি দোয়া

এবার রমজানে ৫-১১ আগস্ট পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে ১৩ তম কোয়ান্টামে খতমে কোরআন। লামার কোয়ান্টামমসহ দেশের প্রতিটি সেন্টার, শাখা ও ঢাকার কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, মিরপুর সেন্টার, মতিঝিল, ধানমন্ডি, উত্তরা, সবুজবাগ, মগবাজার, হাতিরপুল, গেণ্ডারিয়া, মোহাম্মদপুর, মহাখালী ও গাজীপুর শাখা কার্যালয়ে এ খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হবে।

এবারই প্রথম ৪ দিন অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে আখেরি দোয়া। ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি হলে গুরুজীর পরিচালনায় সকাল ৯টা থেকে ইফতার পর্যন্ত আখেরি দোয়া চলবে। ১২, ১৩ ও ১৯ আগস্ট প্রাজুয়েট ও ২০ আগস্ট

জুলাই ২০১১-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৬ জুলাই
সজ্জা জালালি : ২০ জুলাই
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স
ঢাকা : ৮ ও ৯ জুলাই
কোয়ান্টাম ব্যায়াম কোর্স
মহিলা : ৮ ও ৯ জুলাই
পুরুষ : ২৯ ও ৩০ জুলাই
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি কোর্স
উত্তরা : ৮ ও ৯ জুলাই
সিলেট : ১৫ ও ১৬ জুলাই
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কোর্স
: ১৫ ও ১৬ জুলাই

৩৩১ ব্যাচের প্রত্যয়নে জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতা এখন প্রমাণিত সত্য



এর দেড় যুগ পর কোর্সে অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম মেথডকে সার্বিকভাবে পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে ডা. নুরুল ইসলাম বলেন, পবিত্র কোরআনে বলা হয়েছে, একজন নিরীহ মানুষকে হত্যা করা যেমন সমগ্র মানবজাতিকে হত্যার সমান অপরাধ, তেমনি একজন

একমাত্র উদ্দেশ্য হলো মানুষকে সুখী জীবনের পথ দেখানো। তাই কোয়ান্টামের ভবিষ্যৎ উজ্জ্বল। ক্রমাগত এর ব্যাপকতা বাড়তে থাকবে, অসংখ্য মানুষ উপকৃত হবে। একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি বলতে পারি যে, কোয়ান্টামের কার্যকারিতা এখন একটি প্রমাণিত সত্য যা সমস্ত বিতর্কের উর্ধ্বে।

আমি লামায় গিয়েছিলাম। বড় বড় পীর দরবেশ ও মহামানবেরা যে পথ অবলম্বন করেছেন, কোয়ান্টামও সেখানে ঠিক একই পথ অবলম্বন করেছে। সেই দুর্গম পাহাড়ি এলাকায় খাদ্য, শিক্ষা ও চিকিৎসার অভাবসহ রয়েছে নানা প্রতিকূলতা। বঞ্চিত ও অভাবী সেই মানুষগুলোর মাঝে কোয়ান্টাম শিক্ষা ও উন্নত জীবনের আলো ছড়িয়ে দিচ্ছে। নিশ্চয়ই আলাহ এ কাজের উত্তম প্রতিদান দেবেন এবং আমার বিশ্বাস, কোয়ান্টামের প্রতিটি কাজেই আলাহর সাহায্য ও রহমত থাকবে।

আজ থেকে ১৯ বছর আগে কোয়ান্টামের যাত্রা শুরু দ্বিদিনটিতে আমি যে কথাটি বলেছিলাম, আজো সেই একই কথার পুনরাবৃত্তি করে বলতে চাই যে, কোয়ান্টাম মেথড আধুনিক চিকিৎসার পরিপূরক। আমরা একে যত সহজে গ্রহণ করতে পারবো, এর সাথে সম্মিলিতভাবে কাজ করতে পারবো আমাদের জীবন তত প্রশান্তিময় হবে এবং রোগমুক্তি হবে সহজ। আমি মনে করি, এটাই আমাদের সবার প্রত্যাশা হওয়া উচিত।

গত ১০, ১১, ১২ ও ১৩ জুন কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৩১ তম ব্যাচের প্রত্যয়নে কথাগুলো বলেন দেশের সর্বজনশ্রদ্ধেয় চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম।
উলেখ্য, ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি জাতীয় পাবলিক লাইব্রেরি মিলনায়তনে 'টেনশন মুক্তির জন্যে শিথিলায়ন' শীর্ষক সেমিনার ও শিথিলায়ন ক্যাসেটের প্রকাশনা অনুষ্ঠানে ডা. নুরুল ইসলাম দ্ব্যর্থহীন ভাষায় কোয়ান্টাম মেথডকে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে আখ্যায়িত করেছিলেন। তিনি সেদিন বলেছিলেন, আধুনিক চিকিৎসার পাশাপাশি কোয়ান্টাম মেথড চর্চার মাধ্যমে রোগমুক্তি ও প্রশান্তি অর্জন সহজ হবে।

মানুষের জীবন রক্ষা করাও সমগ্র মানবজাতির জীবন রক্ষার মতো মহান কাজ। এখানে এসে আমি দেখলাম, বহু মানুষ এ কোর্সের মাধ্যমে নতুন জীবন ফিরে পেয়েছেন। সুস্থতা ও প্রশান্তির পথে যাত্রা শুরু করেছেন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রতি আমার বিশেষ অনুরোধ— রোগমুক্তি ও নিরাময়ের এ অনুভূতিগুলো সংকলিত করে আপনারা বই আকারে প্রকাশ করুন। প্রয়োজনে আমাদেরকে দিন, আমরা আমাদের বিশ্ববিদ্যালয় থেকে প্রকাশ করবো। কারণ চারপাশের মানুষকে এ সংবাদ জানানো অত্যন্ত জরুরি। এর মাধ্যমে আরো মানুষ উপকৃত হবে এবং আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়ের জন্যেও এটি হবে একটি গৌরবের বিষয়।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমি দেখেছি, মহাজাতকের কথায় প্রত্যেকটি মানুষ প্রাণ খুলে হাসেন। তার চমৎকার উপস্থাপনশৈলী আমাকে মুগ্ধ করেছে। এমনভাবে তিনি কম কথা বললেও আমি লক্ষ্য করেছি, মঞ্চে দাঁড়িয়ে এক অদৃশ্য প্রাণশক্তিতে তিনি সবাইকে হাসান, আনন্দের জোয়ারে ভাসিয়ে নিয়ে যান।

আমি বিশ্বাস করি, তার এ শক্তি দিন দিন বৃদ্ধি পাবে। কারণ তার

রমজানে সজ্জবদ্ধভাবে
যাকাত আদায় করুন

সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় ও তা নির্ধারিত খাতে ব্যয় করার লক্ষ্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ১৯৯৬ সালে গঠন করে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড। সজ্জবদ্ধভাবে আদায়কৃত যাকাতের এ অর্থ ব্যয় করা হয় দারিদ্র বিমোচন ও স্বনির্ভরায়নের বিভিন্ন প্রকল্পে। আর্থিক অনুদান ছাড়াও যাকাত ফান্ডের অর্থ ব্যয়ের নির্ধারিত খাতগুলোর মধ্যে রয়েছে পশুসম্পদ প্রকল্প, খাদ্য ও পুষ্টি, শিক্ষা, চিকিৎসা, বিনামূল্যে ওষুধ সরবরাহ সেবা, ঋণমুক্তি ও গৃহহীনদের গৃহনির্মাণ এবং পুনর্বাসন কার্যক্রম। এ কার্যক্রমগুলোকে আরো বেগবান করতে আপনি নিজের ও পরিচিতদের যাকাত এ ফান্ডে জমা দিন।

উলেখ্য, ২০১০-এ কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে সংগৃহীত অর্থের পরিমাণ

QUANTUM the SCIENCE of LIVING

হাসি চক্রবর্তী। একজন খ্যাতিমান চিত্রশিল্পী ও চট্টগ্রাম চারুকলা কলেজের প্রাক্তন অধ্যক্ষ। ৪৫ বছরের সুদীর্ঘ শিল্পীজীবনে তিনি একেছেন বাংলাদেশের মানুষ, প্রকৃতি আর ষড়ঋতুর ছবি। বাংলাদেশসহ ইউরোপ, আমেরিকা ও এশিয়ার বিভিন্ন দেশে এ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত তার ছবি একক ও যৌথ প্রদর্শনীর সংখ্যা প্রায় অর্ধশত। শিল্পী হাসি চক্রবর্তী সম্প্রতি চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ৩৩০ তম ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছেন। তার শিল্পভাবনা, স্মৃতিচারণ ও কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের নানা অনুভূতি নিয়ে আমাদের এবারের প্রতিবেদন—

কোয়ান্টাম আমার চিন্তাজগতকে বদলে দিয়েছে

শিল্পী হাসি চক্রবর্তী



১৯৮২ সালের কথা সেটা। শিল্পীগুরু রশীদ চৌধুরী স্যার একদিন বললেন, ‘হাসি, চলো তোমাকে আজ একজন মজার মানুষের সাথে পরিচয় করিয়ে দেবো। তিনি নিজে যেমন সবসময় হাসেন তেমনি অন্যদেরও হাসান।’ স্যারের কথা শুনে মানুষটাকে দেখার আত্মহ হলাম। স্যার আমাকে নিয়ে গেলেন অধুনালুপ্ত সাপ্তাহিক বিচিত্রা পত্রিকার অফিসে। বিচিত্রার প্রতিষ্ঠাতা-সম্পাদক প্রয়াত শাহাদাৎ চৌধুরীর রুমে ঢুকে দেখি তার সাথে কথা বলছেন কালো আলখালা পরা হাস্যময় প্রাণবন্ত একজন মানুষ। সেই প্রথম পরিচয়ের দিনেই মহাজাতককে আমার খুব ভালো লেগে গেল।

এ ঘটনার প্রায় ৩০ বছর পর কোয়ান্টামের কোর্সে এসে আমার মনে হয়েছে, আরো আগে কেন এলাম না। গুরুজীর কথা আর বাচনভঙ্গি অত্যন্ত হৃদয়গ্রাহী। প্রতিটি বিষয় বোঝানোর ক্ষেত্রে সবচেয়ে উপযুক্ত শব্দটি ব্যবহার করে কত সহজেই না তিনি মানুষের হৃদয়ে প্রবেশ করেন। কোর্সে প্রথমদিন থেকেই আমার খুব ভালো লেগেছে। আর মেডিটেশন আসলে অলৌকিক কোনো ব্যাপার নয়। মেডিটেশন খুব সহজেই অস্থির মনকে প্রশান্ত ও স্থির করে তোলে। আমরা যে গভীর মনোযোগে ছবি আঁকি সেখানেও মেডিটেশনের একটি বড় ভূমিকা আছে বলে আমি মনে করি। তাই একজন শিল্পী হিসেবে ছবি আঁকার ক্ষেত্রে এটি আমাকে বিশেষভাবে সাহায্য করবে।

শিল্পী হতে চেয়েছিলাম কি না জানি না, তবে ছোটবেলা থেকেই আমি ছবি আঁকতাম। ছবি হতো কি না তা-ও জানি না, শুধু মনের আনন্দে একের পর এক একে যেতাম। স্কুলে স্যার হয়তো অংক করাতেন— ৫ মন দুধের সাথে ১ মন পানি মিশিয়ে ৬ মন করা হলো। তারপর সেই ৬ মন দুধ বাজারে নিয়ে এক হাজার টাকায় বিক্রি করা হলো। সবাই যখন অংক করতো আমি তখন খাতার পৃষ্ঠা জুড়ে অংকে বর্ণিত পুরো ঘটনাটির ছবি আঁকতাম।

ছবি আঁকায় আমার প্রথম স্বীকৃতি মেলে যখন আমি বরিশাল বি এম স্কুলে ক্লাস টেনে পড়ি। বরিশাল জেলায় কৃষি ও শিল্পপণ্য প্রদর্শনীতে সে বছর আমি চারুকলা বিভাগে অংশগ্রহণ করলাম। আমার আঁকা ছবি প্রদর্শনীতে দ্বিতীয় পুরস্কার পেল। ৫০ টাকা পুরস্কার পেলাম। আনন্দে এক দৌড়ে বাড়ি ফিরে মাকে দিলাম খবরটা। আমার খুশি দেখে মা আমাকে জড়িয়ে ধরে বললেন,

মেট্রিকটা পাশ কর, তোকে ঢাকার আর্ট কলেজে ভর্তি করে দেবো।

মেট্রিক পরীক্ষার পর ৬৭ সালে ঢাকা আর্ট কলেজে ভর্তি হলাম। শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন তখন আর্ট কলেজের প্রিন্সিপাল। ফার্স্ট ইয়ারে তিনি একদিন আমাদের ক্লাসে এসে সবাইকে বাকবোর্ডে বৃত্ত আঁকতে বললেন। আমরা একজন একজন করে বাকবোর্ডে গিয়ে বৃত্ত আঁকছি। কিন্তু কারোটাই হচ্ছে না। কেউ আঁকছে ডিমের মতো, কেউবা লম্বাটে। আবেদীন স্যার তখন বললেন, তোমরা সবাই পারবে। আগে মনটাকে স্থির কর, মনের পটে আঁকো, তারপর বাস্তবে আঁকো। জয়নুল আবেদীন স্যারের কাছ থেকে জীবন চলার পথে প্রয়োজনীয় এরকম অনেক কিছুই শিখেছি। স্যারের সেই কথাগুলো আজো একইরকমভাবে আমার কানে বাজে।

অসাধারণ জীবনবোধ আর শিল্পচেতনায় উদ্দীপ্ত মানুষদের আমরা সেই সময় ঢাকা আর্ট কলেজে শিক্ষক হিসেবে পেয়েছিলাম। পরবর্তীতে জয়নুল আবেদীন স্যারের ওপর একটি গবেষণামূলক কাজের সূত্রে তার সাথে আমি অনেক সময় কাটিয়েছি, ঘুরে বেড়িয়েছি বিভিন্ন জায়গায়। স্যারের সাথে একবার ময়মনসিংহ যাওয়ার সুযোগ হয়েছিলো আমার। স্যার তখন ব্রহ্মপুত্রের পাড়ে গাছের ছায়ায় বসে বহমান নদীর স্রোত দেখতেন, মাঝি-মালার গান শুনতেন। আর বলতেন, ‘দেশকে ভালবাসো হাসি, দেশের মানুষকে ভালবাসো।’ এ কারণেই কি না জানি না, দেশ ছেড়ে যাবার কথা কখনো ভাবি নি। সবসময় মনে হতো, আমার দেশই আমার জন্যে ভালো। আমার দেশের মানুষ ও প্রকৃতির ছবি যদি আমি আঁকতে পারি তবে মনে করবো, দেশের জন্যে আমি কিছু করতে পেরেছি। মুক্তিযুদ্ধের সময় যখন কোলকাতায় ছিলাম তখন বাংলাদেশি শিল্পীদের আঁকা ছবির প্রদর্শনী হবে জেনে শত অনটনের মধ্যেও ছবি আঁকে পাঠিয়েছিলাম। কোলকাতা, দিল্লী ও বোম্বেতে প্রদর্শিত এ ছবিগুলো আমি একেছিলাম পেন্সিল আর চারকোল দিয়ে, যা দেখেই বোঝা যেত এগুলো কোনো দুর্দশাগ্রস্ত শিল্পীর আঁকা ছবি।

সদ্যপ্রয়াত শিল্পী মোহাম্মদ কিবরিয়া স্যার ছিলেন আমার আরেকজন শ্রদ্ধাভাজন শিক্ষক। খুব স্নেহ করতেন আমাকে। তিনি বলতেন, ছবি আঁকার ব্যাপারে সবসময় সং থাকতে হয়। ছবি আঁকা ও রং লাগানোর সময় কখনোই ফাঁকি দেয়া চলবে না, গৌজামিল দেয়া যাবে না। তার এ কথাটা আমি প্রথম থেকেই মেনে চলার চেষ্টা করেছি। আমার আজকের শিল্পচেতনা, শিল্পভাবনা ও ভালো ছবি আঁকার পেছনে এঁদের প্রত্যেকেরই অবদান রয়েছে।

আমার শিল্পীজীবনে সবচেয়ে বেশি প্রভাব যার তিনি হলেন শিল্পীগুরু রশীদ চৌধুরী স্যার। তার সাথে যখন আমার পরিচয় তখন আমি আর্ট কলেজে পড়াশোনার পাট চুকিয়ে ঢাকায় একটি বিজ্ঞাপনী সংস্থায় কাজ করি আর পত্রিকায় কার্টুন আঁকি। এমন সময় একদিন বিকেলে আর্ট কলেজ চত্বরে স্যারের সাথে পরিচয়। তিনি তখন সদ্য ফ্রান্স থেকে ফিরে চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে চারুকলায় মাস্টার্স চালু করেছেন। দেশে তখন এ বিষয়ে মাস্টার্স করার কোনো সুযোগ ছিলো না, এজন্যে বিদেশে যেতে হতো।

৭৩ সালে ঢাকায় তরুণ শিল্পীদের চিত্রকর্ম নিয়ে আয়োজিত একটি প্রদর্শনীতে রশীদ চৌধুরী স্যার আমাদের তিন বন্ধুর আঁকা ছবি দেখে বললেন, এখানে থেকে করবে কী? আমার সাথে চট্টগ্রাম চলো, চারুকলায় মাস্টার্স করবে। স্যারের আস্থানে একসময় ঢাকার পাততাড়ি গুটিয়ে আমরা তিন বন্ধু চট্টগ্রামের পথে যাত্রা করলাম। স্যার চট্টগ্রামে আমাদের থাকার ব্যবস্থা করলেন প্রথম অলিয়াস ফ্রঁসেজ ও পরে শিল্পকলা একাডেমির কলাভবনে। এ কলাভবনটি তখন উদ্বোধন করেছিলেন ফরাসী মনীষী আঁদ্রে মালরো। তিনি রশীদ চৌধুরী স্যারকে খুব পছন্দ করতেন এবং মূলত স্যারের আমন্ত্রণেই তিনি চট্টগ্রাম এসেছিলেন। স্যার ছিলেন অদম্য একজন মানুষ, কোনো কিছুতেই দমে যেতেন না। স্যারের এই উদ্যম জীবনভর আমাকেও প্রাণিত করেছে। তার কাছ থেকে আমি জীবনে শিক্ষা এবং দীক্ষা দুটোই পেয়েছি। কোয়ান্টামের যাত্রাশুরুর সময়টিতেও গুরুজী এবং তার কাজের সাথে স্যার নানাভাবে সম্পৃক্ত ছিলেন।

কোয়ান্টাম কোর্সে আমি এসেছিলাম নিতান্তই কৌতূহলবশত। কিন্তু এখানে এসে পেলাম অনেক কিছুই। এখন আমার চিন্তাজগতে একটি পরিবর্তন অনুভব করছি। সবচেয়ে বড় কথা, আগে খুব অল্পতেই রেগে যেতাম, উত্তেজিত হয়ে পড়তাম; সেটা এখন আর হয় না। আর লামার শিশুদের ভিডিওটা দেখে আমার খুব ভালো লেগেছে। মনে হয়েছে, গুরুজী যেভাবে এই শিশুদের মানুষ করছেন, বিশাল কর্মযজ্ঞ চালিয়ে যাচ্ছেন তা থেকেই তো অনেক কিছু শেখার আছে আমাদের।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন— ডা. আতাউর রহমান

নিউরোসায়েন্সের সাম্প্রতিক বিস্ময়—

মেডিটেশন ও নিউরোনের সংযোগায়ন মস্তিষ্কে শাণিত করে

মানবদেহের সবচেয়ে দুর্জয় ও রহস্যময় অঙ্গ কোনটি? উত্তরটা বুঝি সবারই জানা— আমাদের ব্রেন বা মস্তিষ্ক। এ নিয়ে তাই বিজ্ঞানীদের গবেষণা আর উৎসাহের অন্ত নেই কোনো। সময় যত যাচ্ছে মস্তিষ্কের জটিল কর্মপ্রক্রিয়া সম্পর্কে অনুসন্ধিৎসু বিজ্ঞানীদের মনে রহস্য ক্রমশ ঘনীভূত হচ্ছে। চলুন জেনে নিই, মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা নিয়ে সাম্প্রতিক গবেষণালাল কিছু তথ্য—

মানুষের ক্ষমতা অসীম এবং এটি নির্ভর করে মস্তিষ্কে কে কতটা চমৎকারভাবে ব্যবহার করতে পারছেন তার ওপর। বিজ্ঞানীদের ধারণা— আমাদের বুদ্ধিমত্তা কীভাবে কাজ করে বা এটি কোন প্রক্রিয়ায় পরিচালিত হয় তার আধাখানা হিঁসও যদি আবিষ্কার করা সম্ভব হয়, তবে মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতা বাড়ানোর উপায় জানাও সম্ভব হবে।

পেশির শক্তি বাড়ানোর আশায় অনেকে ভারোত্তোলন করে থাকেন। এর ফলে পেশির শক্তি বাড়ে ঠিকই, কিন্তু কীভাবে? গবেষণায় দেখা গেছে, এতে পেশির কোষগুলোর মধ্যে এক ধরনের রাসায়নিক ও বৈদ্যুতিক আন্তঃপারস্পরিক যোগাযোগের সৃষ্টি হয়, ফলে পেশিতন্ত্রের সংখ্যা বৃদ্ধি পায় এবং পেশি হয়ে ওঠে অধিকতর শক্তিশালী ও মজবুত। বিজ্ঞানীরা বলছেন, মস্তিষ্কের কার্যক্ষমতাও আসলে বাড়ানো সম্ভব এভাবেই— মস্তিষ্কের কোষ অর্থাৎ নিউরোনগুলোর মধ্যকার আন্তঃপারস্পরিক সংযোগ বাড়িয়ে। এতে মস্তিষ্কের সম্ভাবনা বাড়ে বহুগুণ। গবেষকদের মতে, এর একটি অন্যতম উপায় হলো মেডিটেশন বা ধ্যান। যার মাধ্যমে মস্তিষ্কে বেশি পরিমাণে ব্যবহার করে আমরা হয়ে উঠতে পারি আরো চৌকস, আরো সৃজনশীল।

আমাদের চারপাশে প্রতিনিয়ত যা ঘটে চলেছে সেইসব ঘটনার আদ্যোপান্ত সহজে বুঝতে পারা নিঃসন্দেহে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি দক্ষতা। বিজ্ঞানীরা বলছেন, একজন মানুষের মস্তিষ্ক কতটা তীক্ষ্ণ ও উর্বর তা বোঝা যায় মূলত এই বুদ্ধিমত্তার বিষয়টি দিয়েই। তাই এ বুদ্ধিমত্তা বাড়ানোর উপায় নিয়ে চলছে বিজ্ঞানীদের নিদ্রাহীন গবেষণা। এ প্রসঙ্গে টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়ের সাউথওয়েস্টার্ন মেডিকেল সেন্টারের গবেষক জেমস বিব্ব বলেন, প্রচুর তথ্য-উপাত্ত ও গবেষণার ভিত্তিতে বিষয়টি আমাদের কাছে ধীরে ধীরে স্পষ্ট হয়ে উঠছে।

কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের নিউরোসায়েন্টিস্ট ইয়াকভ স্টার্ন বলেন, মূলত নিউরোন ও সিন্যাপ্সের (দুটি নিউরোনের মধ্যবর্তী সংযোগ-পথ) সংখ্যাধিক্যের ভিত্তিতেই সৃষ্টি হয় উচ্চতরের বুদ্ধিমত্তা। অর্থাৎ নতুন নতুন নিউরোন ও সিন্যাপ্সের উৎপত্তির ওপর নির্ভর করে আমাদের বোঝার ক্ষমতা, স্মৃতিশক্তি, বিশেষণী ক্ষমতা ও সৃজনশীলতা। স্টার্নের নিউরো-ইমেজিং গবেষণায় দেখা যায়, একজন মানুষ কোনো একটি কাজে দক্ষ হয়ে উঠলে সে কাজের সাথে সংশ্লিষ্ট মস্তিষ্কের সেই বিশেষ অংশের নিউরোনের সংযোগ-পথগুলো হয়ে ওঠে অধিকতর

প্রশস্ত, নমনীয় এবং কার্যকরী।

মস্তিষ্কের কাঠামো ও কর্মপ্রক্রিয়া উন্নত করার উপায় নিয়ে পরিচালিত একাধিক গবেষণার পর বিজ্ঞানীরা বলেন, এর একটি জাদুকরি প্রক্রিয়া হচ্ছে মনোযোগ, যা মস্তিষ্কের গঠন পরিবর্তন করতেও সক্ষম। পর্যাপ্ত মনোযোগের মাধ্যমে নিউরোনগুলোর মধ্যকার বৈদ্যুতিক সংযোগ-পথ হয়ে ওঠে আরো বিস্তৃত। এটি বোঝানো হয়েছে এমনভাবে— গভীর মনোযোগে কোনো একটি সুর যদি ক্রমাগত শোনা হয়, মস্তিষ্কের যে অংশের মাধ্যমে এটি অনুভূত হয় তা ক্রমশ বিকশিত হতে থাকে। আর মূলত এ মনোযোগই কোনো



একটি কাজে আমাদেরকে দক্ষ ও চৌকস করে তোলে।

কাজে মনোযোগ বাড়ানোর জন্যে ধূমপানের পক্ষে খোঁড়া যুক্তি দিয়ে নানারকম সাফাই গেয়ে থাকেন ধূমপায়ীরা। কিন্তু গবেষকদের সাবধানবাণীটা একটু অন্যরকম— সিগারেটে থাকা নিকোটিন বরং স্মৃতিভ্রষ্টতার ঝুঁকিই বাড়ায়। এছাড়াও ব্রেনে ডোপামিনের প্রবাহ বাড়িয়ে স্মৃতিশক্তিকে উদ্দীপিত করার জন্যে ইদানীং কিছু কিছু ওষুধ ব্যবহৃত হয়ে থাকে। পেনসিলভানিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজিস্ট মার্থা ফারাহ পরিচালিত একটি গবেষণায় একদল স্বেচ্ছাসেবককে দুটি গ্রুপে ভাগ করে এক গ্রুপকে এসব ওষুধ সেবন করানো হয়, আর অন্য গ্রুপকে শুধু পাসিবো অর্থাৎ ইতিবাচক বিশ্বাসে উজ্জীবিত করা হয়। পরবর্তীতে দুটি দলের কর্মদক্ষতায় ফারাহ কোনো পার্থক্য খুঁজে পান নি। এ গবেষণার ফলাফলে তিনি বলেন, ইতিবাচক চিন্তার মাধ্যমে ডোপামিনের প্রবাহ বাড়িয়ে আপনি নিজেই

আপনার ব্রেনকে উদ্দীপ্ত করতে পারেন। উপরন্তু, ইতিবাচক চিন্তার ফলে আপনার আত্মসম্মানবোধ বাড়বে, যা কখনো ওষুধ সেবনে সম্ভব নয়।

স্ট্রেসমুক্ত থাকুন সবসময়। স্ট্রেস আপনার মস্তিষ্কের নিউরোনের ক্ষতির কারণ। স্ট্রেসের ফলে নিঃসৃত কর্টিসোল হরমোন নিউরোনের মায়োলিন শিথ নামক আবরণকে ক্ষতিগ্রস্ত করার পাশাপাশি নিউরোনগুলোর মধ্যকার আন্তঃপারস্পরিক যোগাযোগকে বাধাগ্রস্ত করে তোলে। তাই বিজ্ঞানীরা বলেন, স্ট্রেসমুক্ত থাকতে পারলে মস্তিষ্কের সম্ভাবনাকে আপনি বহুগুণে বাড়াতে পারবেন। আর স্ট্রেসমুক্তির জন্যে মেডিটেশনের ভূমিকা এখন বিশ্বজুড়ে স্বীকৃত।

মস্তিষ্কে যত বেশি পরিমাণে ব্যবহার করবেন এর শক্তি ও সম্ভাবনা তত বাড়তে থাকবে। ২০০৩ সালে লন্ডনের ক্যাব ড্রাইভারদের ওপর পরিচালিত একটি গবেষণায় এর প্রমাণ মিলেছে। লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের নিউরোসায়েন্টিস্ট এলিনর মেগার এ গবেষণার মাধ্যমে দেখান যে, যারা লন্ডন শহরের সবচেয়ে গোলমালে রাস্তাগুলোর গলি-খুঁপটি চমৎকারভাবে মনে রাখতে পারেন, তাদের মস্তিষ্কের হিপোক্যাম্পাস অন্যান্য ক্যাব ড্রাইভারদের তুলনায় আকারে বড়। তার মতে, মস্তিষ্কে এভাবে ব্যবহার না করলে আমরা ক্রমাগত এ ক্ষমতা হারাতে থাকবো।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, মস্তিষ্কে শাণিত করে তোলা সম্ভব আমাদের সবার পক্ষেই। এজন্যে প্রথমত প্রয়োজন মেডিটেশন। কারণ, মস্তিষ্কের যে অংশটি আমাদের মনোযোগ নিয়ন্ত্রণ করে নিয়মিত মেডিটেশনে তার পুরস্কার বাড়ে। আর কাজে মনোযোগ বৃদ্ধির সাথে সাথে বাড়ে আমাদের কর্মদক্ষতা। মিয়ামি বিশ্ববিদ্যালয়ের নিউরোসায়েন্টিস্ট আমিশি বা বলেন, মেডিটেশনের প্রভাবে মনোযোগ বাড়ে এবং আমাদের মস্তিষ্কের কর্মকাঠামো পরিবর্তিত হয়। আমরা হয়ে উঠি আগের চেয়ে বুদ্ধিদীপ্ত, চৌকস ও কর্মতৎপর।

মস্তিষ্কে শাণিত করার দ্বিতীয় কার্যকরী উপায়টি হলো ব্যায়াম। জিমে ছুটতে হবে এমন নয়, বরং ফ্লি হ্যাভ অক্সারসাইজ আদর্শ। আর এক্ষেত্রে সর্বোত্তম হলো হাঁটা। ইলিনয় বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক আর্ট ক্রেমারের মতে, সপ্তাহে অন্তত ৩ দিন ৪৫ মিনিট করে হাঁটলে আমাদের স্মৃতিশক্তি ও মস্তিষ্কের সার্বিক নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থায় উলেখযোগ্য উন্নতি ঘটে। কারণ, ব্যায়ামের ফলে নিউরোনের সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় নিউরোট্রান্সমিটারগুলো উদ্দীপ্ত হয়ে ওঠে। সেই সাথে মস্তিষ্কের প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স অংশে বাড়ে গ্রে-ম্যাটার বা ধূসর পদার্থের পরিমাণ। উলেখ্য, মস্তিষ্কের এই প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স থেকেই উৎসারিত হয় আমাদের সুখ ও আনন্দের মতো ইতিবাচক আবেগ-অনুভূতিগুলো।

এছাড়াও নিয়মিত ব্যায়ামের ফলে মস্তিষ্কে নতুন সিন্যাপ্সের উৎপত্তি ঘটে এবং নিউরোনগুলোর মধ্যে তড়িৎ যোগাযোগ সুদৃঢ় হয়। শাণিত বুদ্ধিমত্তা অর্জনের জন্যে যা অত্যন্ত প্রয়োজন। ক্রেমার বলেন, নিউরোনগুলোর মধ্যে সংযোগায়নের এ প্রভাব এতটাই ব্যাপক যে, এর ফলে স্মৃতিশক্তি, পরিকল্পনা-দক্ষতা এবং একসাথে অনেক কাজ সামলানোর ক্ষেত্রে একজন সন্তোষজনক মানুষের মস্তিষ্কও হয়ে ওঠে ত্রিশ বছরের তরুণ মস্তিষ্কের মতোই তুখোড় ও সৃজনশীল।

(নিউজউইক অবলম্বনে)

মেডিটেশন মানুষের অন্তর্জগতে পরিবর্তন আনে

দিলীপ কুমার চৌধুরী



বাংলাদেশের অন্যতম দুর্গম স্থান লামা। মশার ভয়ে যেখানে কেউ যেত না। মশার কামড়ে সেরিব্রাল ম্যালেরিয়া হয়ে যেত। মুরং সম্প্রদায়ের বসবাস ছিলো সেখানে। যখন শুনেছি সেখানে কোয়ান্টামের রিসর্চ হবে, স্কুল হবে- আমি খুব অবাক হয়েছি। এডিসি জেনারেল হিসেবে ২০০১ সালে আমি সে স্কুল উদ্বোধন করতে গিয়েছিলাম।

দুর্গম সেই লামা আজ স্বাস্থ্যকর স্থানে পরিণত হয়েছে। পাহাড়ি বাঙালি এ শিশুদের শিক্ষা, থাকা-খাওয়া, চিকিৎসাসহ সবকিছুই সুশৃঙ্খল, সবকিছুতেই রয়েছে আধুনিকতার ছোঁয়া। যারা একসময় অবহেলিত বঞ্চিত ছিলো, ভবিষ্যতে তারাই দেশের উন্নয়নে কাজ করবে। তারা ডাক্তার হচ্ছে, ভবিষ্যতে শিক্ষক হবে, নিজ নিজ এলাকার মান উন্নত করবে। এজন্যে গুরুজীর প্রতি আমরা গভীরভাবে কৃতজ্ঞ।

আধুনিক পুষ্টি বিজ্ঞানের আলোকে এই শিশুদের জন্যে নির্ধারণ করা হয় সপ্তাহের খাদ্যতালিকা। একসময় যারা অপুষ্টিতে ভুগতো, মানবতের জীবনযাপন করতো, তাদের জীবন আজ বদলে যাচ্ছে কোয়ান্টামের মনছবির আলোকে। যারা এ কোর্সে এসেছি, আমাদের জীবনও তেমনি আলোকিত হয়ে উঠবে। কারণ মেডিটেশন মানুষের অন্তর্জগতে পরিবর্তন আনে। ভেতরের নতুন 'আমি'কে জাগিয়ে তোলে।

[দিলীপ কুমার চৌধুরী, প্রাক্তন ডেপুটি সেক্রেটারি। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বাবা-মায়ের প্রতি আমার শ্রদ্ধা বেড়েছে

আব্দুল মুনতাকিম প্রিয়

কোয়ান্টামে আসার সময় আমার ধারণা ছিলো নেতিবাচক; মনে হয়েছে, এখানে এসে কিছুই হবে না। গুরুজীর কথাগুলো শুনতে শুনতে ধীরে ধীরে আমার মধ্যে অনেক পরিবর্তন এসেছে।



আত্মবিশ্বাস বেড়েছে। ইতিবাচক চিন্তা করার শক্তি বেড়ে গেছে। কোর্সের প্রত্যয়নে ডায়ালগে কথা বলেছি, এটাও আমার আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধির ফলে। বাবা-মার প্রতি শ্রদ্ধা বেড়েছে, এখন তাদের কথা আগের চেয়ে আরো বেশি মনোযোগ দিয়ে শুন।

আমার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো আমি সফট ড্রিংকস খাওয়া ছেড়ে দিয়েছি, যা আমার পক্ষে সবচেয়ে কঠিন কাজ ছিলো। এখন মনে হচ্ছে, ধীরে ধীরে এ রকম ইতিবাচক আরো পরিবর্তন হতে থাকবে।

[আব্দুল মুনতাকিম প্রিয়, দশম শ্রেণীর ছাত্র, ক্যান্টনমেন্ট ইংলিশ স্কুল এন্ড কলেজ। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করে মেডিটেশন

ড. আবুল কালাম আজাদ



২০১০ সালে সেপ্টেম্বরে আমার স্ট্রোক হয়। এর পর থেকে দেশে-বিদেশে প্রায় ৫ মাস আমি হাসপাতালে কাটিয়েছি। আমার অবস্থার অনেক উন্নতিও হয়েছে। আমি খুব আশাবাদী একজন মানুষ। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার আশা আরো বহুগুণ বেড়ে গেছে। এই উদ্দীপনাকে পুঁজি করে আমি কোর্সের প্রথম দিন কারো সাহায্য ছাড়াই সিঁড়ি বেয়ে ওঠানামা করেছি।

আমি বিস্মিত হয়েছি যে, গুরুজী কীভাবে বহুমুখী জ্ঞানের বিষয়গুলো তার আলোচনায় সংযুক্ত করেছেন। পৌরাণিক, মধ্যযুগীয় শাস্ত্র, সাহিত্য এবং আধুনিক বিজ্ঞান থেকে যে সমস্ত উদাহরণ তিনি আমাদের জন্যে নিয়ে এসেছেন তা অত্যন্ত মনোজ্ঞ ও প্রজ্ঞাপূর্ণ। বিষয়গুলো তিনি এমন সহজবোধ্যভাবে তুলে ধরেছেন যা অল্পশিক্ষিত, উচ্চশিক্ষিত সবাই সমভাবে আমরা বুঝতে পেরেছি। কোর্সে গুরুজী বলেছিলেন, সূর্যের আলো একটি বিন্দুতে কেন্দ্রীভূত করে যেমন আঙুন জ্বালানো সম্ভব তেমনি মানুষের বিক্ষিপ্ত মনকে এক জায়গায় কেন্দ্রীভূত করে আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করা যায়। এ বিষয়টি নিজেকে দিয়েই উপলব্ধি করছি খুব ভালোভাবে।

[ড. আবুল কালাম আজাদ, উপ-মহাব্যবস্থাপক, ব্যাংকিং রেশলেশন এন্ড পলিসি ডিপার্টমেন্ট, বাংলাদেশ ব্যাংক। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মাথার সেই যন্ত্রণা আর নেই

মো. মাছুম মিয়া



গত ৩ বছর ধরে আমার মাথায় হঠাৎ হঠাৎ প্রচণ্ড যন্ত্রণা হতো। গোসলের সময় শাওয়ার ব্যবহার করতে পারতাম না। মাত্র ৩ মগ পানি দিয়ে গোসল করতে হতো। মাথায় এর বেশি পানি দিলে প্রচণ্ড কষ্ট হতো। আর

বৃষ্টি ছিলো আমার জন্যে আতঙ্ক। মাথায় কয়েক ফোটা বৃষ্টি পড়লেই আবার সেই যন্ত্রণা। ডাক্তাররা যে টেস্টগুলো দিয়েছেন তার সবগুলোই খুব স্বাভাবিক ছিলো। কিন্তু এ কষ্ট নিয়েই আমার দিন কাটছিলো। অবশেষে আমার এক বন্ধুর পরামর্শে আমি এ কোর্সে আসি।

আমি মাথায় শ্যাম্পু ব্যবহার করতে পারতাম না, বেশি সময় চুল ভেজা থাকলে কষ্ট হতো। অথচ কোর্সের ৪র্থ দিন এখানে আসার আগে চুলে শ্যাম্পু দিয়ে ৫ মিনিট ছিলাম, শাওয়ারে গোসল করেছি অনেক সময় ধরে। এছাড়া ৪ দিন এসি রুমে ছিলাম, আমার কোনো সমস্যা হয় নি। এখন শুধু বৃষ্টির অপেক্ষায় আছি। মাথার যন্ত্রণা থেকে আমি এখন সম্পূর্ণ মুক্ত।

[মো. মাছুম মিয়া, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে অর্থনীতিতে মা স্নাতক ন্ন করেছেন। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির পথ দেখায় কোয়ান্টাম

খালেদা আক্তার চৌধুরী

এ কোর্সে এত প্রাণ আছে- তা আমার জানা ছিলো না। কোর্সটি করতে পেরে আমি গর্বিত এবং আনন্দিত। এখানে না এলে এ আনন্দ থেকে আমি বঞ্চিত হতাম। অত্যন্ত সুন্দর ও সাবলীল ভাষায় গুরুজী এ কোর্স পরিচালনা করেছেন। এ



কোর্সের কথা আমি পরিবারসহ চারপাশে ছড়িয়ে দিতে চাই। কারণ আমরা সবাই একটি সুন্দর পরিবর্তন চাই। এর জন্যে প্রথমেই প্রয়োজন আমাদের দৃষ্টিভঙ্গির ইতিবাচক পরিবর্তন। আর দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করার জন্যেই কোয়ান্টাম।

[খালেদা আক্তার চৌধুরী, মহিলা ভাইস চেয়ারম্যান, চন্দনাইশ উপজেলা। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আদর্শ শাশুড়ি হতে চাই

শাহানাজ হারুন

আমি একজন গৃহিণী।

দুই ছেলে-মেয়ে নিয়ে আমার সংসার। এ কোর্স করার পেছনে আমার একটি বিশেষ উদ্দেশ্য ছিলো। ১ মাস পর আমার ছেলের বিয়ে। আমার মনে হলো, ছেলের বৌ-এর সাথে আমার সম্পর্কের দ্বন্দ্ব হতে পারে। তাকে হয়তো ইতিবাচকভাবে মেনে না-ও নিতে পারি। আমি অনেকের কাছে এ কোর্স সম্পর্কে শুনেছি। ছেলের বৌ-এর কোনো ক্রটি যদি থাকেও তা যাতে ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখতে পারি এবং নিজে প্রশান্ত থাকতে পারি- এ জন্যে আমার এ কোর্স করা। মানসিক দ্বন্দ্ব না জড়িয়ে পরিবারের সবাইকে নিয়ে আমি সুখে থাকতে চাই।

[শাহানাজ হারুন, গৃহিণী। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোনো ওষুধ খেতে হয় নি

নাহার বেগম



আমি প্রায় ১৫ বছর ধরে কোমর ও হাঁটুর ব্যথায় ভুগছি। ডাক্তাররা অপারেশন করার পরামর্শ দিয়েছিলেন। অপারেশন না করে আমি কোয়ান্টাম কোর্সে ভর্তি হয়েছি। বাসায় সবসময় আমি চেয়ারে বা মোড়ায় বসে নামাজ পড়তাম। কোর্সে প্রথমদিন বসে থাকতে একটু কষ্ট হয়েছে। কিন্তু পরের তিনদিন এখানে প্রতি ওয়াক্তে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি। এ কয়দিনে আমি ব্যথা আর এসিডিটির কোনো ওষুধ খাই নি। আমার বিশ্বাস এগুলোর জন্যে আমাকে আর ওষুধ খেতে হবে না, অপারেশনও করতে হবে না।

[নাহার বেগম, গৃহিণী। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে জানার অর্থ বুঝেছি

মাহ-এ-নূর কুদসি ইসলাম



অনুভূতির রং রূপ স্বাদ যে কত রকম হতে পারে, তা এ কোর্সের ৪ দিনে অনুভব করেছি। আমার উপলব্ধির ধরন পাল্টে গেছে। মনে হচ্ছে আমি যেন আলোর জোয়ারে ভাসছি। ছাত্রজীবনে মনে হতো আমরা আমাদের

কথা কাজ চিন্তা-ভাবনা দিয়ে সবকিছু বদলে দিতে পারি। পরবর্তীতে জীবনের কঠিন বাস্তবতার মুখোমুখি হয়ে দেখলাম— নীচতা, স্বার্থপরতা, পরশ্রীকাতরতা দিয়ে চারপাশ ঘিরে আছে। নিজের জীবনের কোনো বড় অর্থ খুঁজে পেতাম না। ভাবতাম, দৈবক্রমে জন্মেছি বলেই জীবন চালাতে হবে।

কিন্তু ৪ দিনের এ কোর্স করে আমার উপলব্ধি হলো, এখানে আমার উপস্থিতির অবশ্যই একটি কারণ আছে। এটি স্রষ্টার ইচ্ছা। নিশ্চয়ই আমার মাধ্যমে আরো অসংখ্য মানুষ উপকৃত হবেন। মানুষের আত্মিক আর্থিক সামাজিক জীবন বদলানোর কাজে নিশ্চয়ই আমি সফল ভূমিকা রাখতে পারবো।

ছাত্রজীবনে পড়েছিলাম— নিজেকে জানো। সে কথার অর্থ তখন বুঝি নি। কিন্তু মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি বুঝতে পেরেছি, আমার ভেতরের যে অফুরন্ত সম্ভাবনা, সেটা পরিপূর্ণভাবে কাজে লাগানোই নিজেকে চেনা। এ কোর্স থেকে দৃষ্টিভঙ্গি বদলানো ও জীবনে এর প্রয়োগ হাতে-কলমে শিখতে পেরেছি।

[মাহ-এ-নূর কুদসি ইসলাম, সহযোগী অধ্যাপক, ইংরেজি বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আত্মশুদ্ধি ঘটেছে আমার

জাকিয়া সুলতানা



আমার প্রচণ্ড মানসিক সমস্যা ছিলো। একটা সময় জীবনের প্রতি কোনো মমতা ছিলো না। আমি ৭ বছর একটি কলেজে শিক্ষকতা করেছি। এছাড়াও বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে শিক্ষকতা পেশায় ছিলাম। ভালো ভালো প্রতিষ্ঠানে কাজ করতাম আমি প্রশান্তি পাই নি। অনেক নিয়মের মধ্যেও শুধু অনিয়মগুলোই আমার চোখে পড়তো। তখন মনে হতো, এখানে আমার কাজ করা চলবে না। আমি এমন এক প্রতিষ্ঠান চাই যেখানে কোনো ধরনের অনিয়ম থাকবে না। কিন্তু সমস্যা যে আমার নিজের মধ্যেই এই বোধটা ছিলো না।

আমি আমার আচরণ বা কথায় কখনো ভেতরের অস্থিরতা প্রকাশ পেতে দেই নি। কিন্তু আমি লক্ষ্য করতাম আমার ছাত্ররা এমনকি সহকর্মীরাও আমাকে ভয় পেতেন। এ অবস্থাতেও আমার বিশ্বাস ছিলো, এগুলো থেকে আমি বেরিয়ে আসতে পারবো। কোর্সে এসে আমি আমার সমস্যাগুলো চিহ্নিত করতে পেরেছি। আমার আত্মশুদ্ধি ঘটেছে। এ শিক্ষা কাজে লাগিয়ে আমি মানুষের জন্যে কাজ করে যেতে চাই।

[জাকিয়া সুলতানা, গৃহিণী। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ইতিবাচকতাই সাফল্য আনে

সাইফুর রহমান খান



আমি S@ifur's-এর প্রতিষ্ঠাতা পরিচালক হিসেবে কর্মরত। শিক্ষার্থীদের নিয়ে কাজ করতে গিয়ে দেখেছি, বিভিন্ন ধরনের সমস্যায় তাদের মধ্যে হতাশা চলে আসে। তাদেরকে সঠিকভাবে কাউন্সেলিং

করা, বোঝানোর জন্যে আমি একটি পথ খুঁজছিলাম। এ সম্পর্কে আরো জানার উদ্দেশ্যেই এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি।

আমার বিশ্বাস, আমি এখন শিক্ষার্থীদের আরো ভালো দিক-নির্দেশনা দিতে পারবো। আমি মনে করি, অভিভাবকদের উচিত ছেলে-মেয়েদের ক্যারিয়ার নির্বাচনে নিজেদের মতামত না চাপিয়ে শুধু ইতিবাচকভাবে পথ দেখিয়ে দেয়া, যেমনটা গুরুজী করছেন। এভাবেই প্রতিটি জীবন অনেক সুন্দর হতে পারে, সফল হতে পারে।

[সাইফুর রহমান খান, প্রতিষ্ঠাতা পরিচালক, S@ifur's। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

টেনশনমুক্ত জীবন পেয়েছি

ডা. জাহানারা বেগম

বছরখানেক আগে আমি লামার কোয়ান্টাম সাফারিতে যাই। সেখানে সবার আতিথেয়তা আর লামায় শিশুদের নিয়ে ব্যাপক কর্মকাণ্ড আমাকে বিস্মিত করে। সেদিনই সিদ্ধান্ত নিয়েছি এ কোর্স করার। কোর্সে এসে একজন সত্যিকার আলোকিত মানুষের সান্নিধ্য পেয়েছি। এত আনন্দ নিয়ে জ্ঞানদান ও পথপ্রদর্শন— কেবল মহান ব্যক্তিদের পক্ষেই সম্ভব। কোর্সের পর থেকে আমি টেনশনমুক্ত, মনোযোগ দিয়ে সব কাজ করতে পারছি।

[ডা. জাহানারা বেগম, সহকারী রেজিস্ট্রার, গাইনি বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি আবার হাঁটতে পারছি

মো. ইবনে জায়িদ সরকার

আমি একজন সুস্থ স্বাভাবিক মানুষ ছিলাম। ৫ মাস আগে আমার স্ট্রোক হয়, এরপর থেকে শরীরের ডান পাশ অবশ্য হয়ে যায়। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। আমাকে একজন কোয়ান্টাম কোর্সটি করার পরামর্শ দিলেন। এখানে এসে আমি অনেক উপকৃত হয়েছি। এখন আমি ভালোভাবে হাঁটতে পারি। আগের চেয়ে স্পষ্ট করে কথা বলতে পারি। শরীরের ব্যথাও কমে গেছে।

[মো. ইবনে জায়িদ সরকার, শিক্ষার্থী, দর্শন বিভাগ, গাইবান্ধা সরকারি কলেজ। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



এমন সমাজ সংস্কারকই আমাদের প্রয়োজন

অধ্যাপক মোহাম্মদ আহসান উল্লাহ

আমরা সবাই জীবনকে গভীরভাবে ভালবাসি। জীবনকে কীভাবে সুন্দর রাখা যায়, স্বপ্ন কীভাবে দেখতে হয় এবং স্বপ্ন কীভাবে বাস্তবায়িত করতে হয়— তা চমৎকার ভাবে আমরা এ কোর্সে শিখেছি। গত ৩৫ বছরের চাকরি জীবনে বিশ্বের বিভিন্ন দেশে আমার যাওয়ার সুযোগ হয়েছে, কিন্তু এত বিষয়ে অভিজ্ঞ শিক্ষক আমি আর পাই নি।

কোনো দেশের ডাক্তার আমাকে বলেন নি যে, বুক ফুলিয়ে দম নিন, আপনি ভালো থাকবেন। তারা বলেন নি যে, আমরা ফুসফুসের মাত্র ৫০ ভাগ ব্যবহার করি। এখন উপলব্ধি করছি, যদি ফুসফুসের ১০০ ভাগ ব্যবহার করতাম তাহলে আমরা অনেকেই জীবনের অনেক আঙিনায় আরো বেশি সফল হতে পারতাম।

আমাদের কষ্টের জীবনকে আনন্দে ভরিয়ে তোলার জন্যে যিনি আমাদের শিক্ষক হিসেবে সবাইকে একই ভাষায় শিখিয়েছেন, তার মতো মহাশিক্ষক ও সমাজ সংস্কারকেরই আজ আমাদের দেশে প্রয়োজন। ইয়াসিন সূরার 'কুন' প্রসঙ্গে আয়াতটি আমার খুব প্রিয়। অনেক সময় ইয়াসিন সূরার বইটি সাথে রেখে ভাবতাম, এটাই বোধহয় সব শক্তির আধার। কিন্তু শক্তিকে কী করে কৌশলে প্রয়োগ করা যায় সেটা জানা ছিলো না। এ কৌশলগুলো এখানে এসে শিখেছি।

[অধ্যাপক মোহাম্মদ আহসান উল্লাহ, বিভাগীয় প্রধান, টারিজম এন্ড হোটেল ম্যানেজমেন্ট, ইবাইস ইউনিভার্সিটি। ৩৩১ ব্যাচের কোর্স করেছেন]

একজন আদর্শ শিক্ষক হওয়ার জন্যে এ কোর্সটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ

মো. সরওয়ার কামাল

ডাক্তারের মতে, ২০/২১ বছর বয়স থেকেই আমার ডায়াবেটিস। এজন্যে আমাকে নিয়মিত ওষুধ খাওয়ার পাশাপাশি ইনসুলিন নিতে হয়। এছাড়াও আমার প্রচণ্ড মাথাব্যথা ছিলো। আমি খুব আশ্চর্য হয়েছি যে, এ কোর্সে আসার পর থেকেই মাথাব্যথা সম্পূর্ণ দূর হয়ে গেছে।

কোর্সের ৪টি দিন চমৎকার এক ভালোলাগার অনুভূতি কাজ করেছে আমার মধ্যে। আমার হাঁটু থেকে পা পর্যন্ত খুব ব্যথা ছিলো। সে ব্যথাও এখন অনেক কম। আর একজন শিক্ষক হিসেবে আমার উপলব্ধি, আদর্শ শিক্ষক হওয়ার জন্যে এ কোর্সের শিক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

[মো. সরওয়ার কামাল, শিক্ষক, চকরিয়া গ্রামার স্কুল। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগের ছাত্র। আমার লক্ষ্য একজন ব্যাংকার হওয়া। কিন্তু ব্যাংকিং সেক্টর পুরোপুরি সুদের ভিত্তিতে চলে। আমি সুদমুক্ত জীবনযাপন করতে চাই। এক্ষেত্রে আমার করণীয় কী?

উত্তর : বর্তমান সময়ে পুরো বিশ্বের অর্থনীতি হচ্ছে সুদভিত্তিক। তাই আপনি যতই চান সুদমুক্ত জীবনযাপন করা সম্ভব নয়। যতদিন পর্যন্ত বিশ্বের অর্থনীতি না বদলাচ্ছে ততদিন পর্যন্ত সুদমুক্ত জীবনযাপন সম্ভব নয়।

আমরা কেউই সুদমুক্ত জীবনযাপন করতে পারছি না। যেমন, আমরা বাজার থেকে চাল কিনি। যে ব্যবসায়ী বিদেশ থেকে চাল আমদানি করছে, সে চাল আনছে ব্যাংকের মাধ্যমে। ব্যাংক তাকে টাকা দিচ্ছে সুদের ভিত্তিতে। বাজারে আমাদের কাছে চাল বিক্রি করে সে ওই টাকা পরিশোধ করছে। অতএব বাস্তববাদী হতে হবে। খণ্ডিতভাবে জীবনযাপন করা যায় না। দৃষ্টিটাকে আরো বিস্তৃত করে দেখতে হবে। আসলে বাস্তবতা হচ্ছে, আপনি যে পেশাতেই থাকুন না কেন, যতক্ষণ পর্যন্ত বিশ্বে সুদমুক্ত অর্থনীতি না হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত কারো পক্ষে সুদমুক্ত জীবনযাপন করা সম্ভব নয়।

প্রশ্ন : ছোট-বড় অনেক ভুল আমরা করে থাকি। আমাদের আশেপাশের মানুষগুলোর ভুল বা তাদের দুর্বলতা নিয়ে উপহাস করি, কষ্ট দেই— এগুলো কি ঠিক? আমাকে এরকম উপহাস করা হয়। আমার অনেক মানসিক অশান্তি হয়। আমার করণীয় কী?

উত্তর : প্রথমত, উপহাস করা অবশ্যই ঠিক নয়। যারা এটা করেন, তারা অন্যায় করেন। কারণ কারো দুর্বলতা নিয়ে উপহাস করা অন্যায়, পাপ।

দ্বিতীয়ত, আপনাকে উপহাস করা হলে আপনি কেন কষ্ট পাবেন? একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটকে যেকোনো কষ্টের মুখোমুখি হতে হবে। আর যতদিন কষ্ট পাবেন ততদিন উপহাস চলতেই থাকবে। আপনাকে যত উপহাস করবে তত আপনি হাসবেন যে, আরো বলো। অর্থাৎ আপনি তাকে উপহাস করুন। উপহাসের জবাব হচ্ছে উপহাস। গুরুত্ব না দিলে উপহাস করা বন্ধ হয়ে যাবে। যতদিন একে গুরুত্ব দেবেন ততদিন উপহাস চলতেই থাকবে। গুরুত্ব না দিলে আপনি ভালো থাকবেন। কারণ আপনি প্রভাবিত না হলে উপহাসকারীও আপনাকে উপহাস করে আর আনন্দ পাবে না।

প্রশ্ন : আমি নিজের অভিমান না হয় নিয়ন্ত্রণ করবো কিন্তু কেউ যদি আমার ওপরে অভিমান করে তার সমাধান কী হবে? দয়া করে বুঝিয়ে বলুন।

উত্তর : আপনি যদি বুঝতে পারেন যে, আপনার ওপরে কেউ অভিমান করেছে তাহলে বোঝার সাথে সাথেই অভিমান দূর করার উদ্যোগ নেন। অভিমান করে থাকার সময় বা সুযোগ কাউকে দেবেন না। তার সাথে সরাসরি কথা বলবেন। কারণ সমাধানের দায়িত্ব আপনার। সমাধানের উদ্দেশ্যে নিজ দায়িত্বে অভিমান দূর করবেন।

তবে ঐ মুহূর্তে যদি সে অভিমান বা ক্ষোভের প্রকাশ শুরু করে তখন কিছু বলতে যাবেন না, অপেক্ষা করবেন। মাঝখানে তাকে থামাতে যাবেন না, তার অভিমান পুরোপুরি প্রকাশ হতে দেবেন।

কারণ মাঝখানে থামিয়ে কোনো লাভ হবে না। বরং বামেলা আরও বাড়বে। অপরপক্ষের বক্তব্য শেষ হলে তারপর আপনি আপনার কথা বলবেন।

প্রশ্ন : অভিমান কেন হয়, কীভাবে এটি দূর করা যায়— এ প্রসঙ্গে আপনার দিক-নির্দেশনার আলোকে পরিচিতদের বোঝাতে চাই। তাদেরকে যদি বোঝাতে না পারি তাহলে এই না পারার ব্যর্থতায় আমার মধ্যে অপরাধবোধ সৃষ্টি হয়। আমার প্রশ্ন হলো, এ অপরাধবোধ কি নেতিবাচক আবেগ নয়? এ থেকে কীভাবে মুক্ত থাকবো?

উত্তর : বোঝানোর দায়িত্ব আপনি নিতে পারেন। তবে বোঝাতে না পারলে যে ব্যর্থতার গানি বা অপরাধবোধে ভোগা— এটি অপ্রয়োজনীয়। বোঝানোর চেষ্টা করা আপনার দায়িত্ব কিন্তু পুরোপুরি বোঝানোর দায়িত্ব আপনার নয়। তেমনি কেউ যদি বুঝতে না চান সেটা বোঝানোর দায়িত্বও আপনার নয়। এই বোঝানোর চেষ্টায় আপনাকে কুশলী হতে হবে। একভাবে না পারলে অন্যভাবে এগুতে হবে। এজন্যে আপনার ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করতে হবে। নিয়মিত মেডিটেশন করুন, আপনার আত্মিক শক্তির জাগরণ ঘটবে এবং আত্মশক্তির জাগরণ ঘটলে আপনি অবশ্যই অন্যকে বোঝাতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমরা দুজন একে অপরকে পছন্দ করি, দুজনই শিক্ষিত পরিবারের এবং একজন আরেকজনের যোগ্য। কিন্তু মেয়ের বাবা আমাদের মেনে নেবেন না। আমরা পরিবারের সবার দোয়া ছাড়া কিছু করতে চাই না। তার বাবা কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। এ অবস্থায় আমি কী করবো?

উত্তর : আপনারা পাত্র-পাত্রী দুজনই যেহেতু যোগ্য এবং শিক্ষিত সেহেতু আপনারা অপেক্ষা করতে পারেন। একদিক থেকে আপনি ভাগ্যবান যে, আপনার হুবহু স্বপ্নের কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। আপনি যদি আন্তরিক হন তাহলে একজন মানুষের মন জয় করা কঠিন কিছু নয়। আর আপনারা সামাজিক এবং অর্থনৈতিক অবস্থা একই রকম হয়ে থাকলে এই বিয়ে করতে চাওয়ায় দোষের কিছু নেই। আপনারা দুজন যেহেতু সবদিক থেকেই যোগ্য তাই পরিস্থিতি স্বাভাবিক হওয়ার জন্যে কিছু সময় অপেক্ষা করুন।

আপনার হুবহু স্বপ্নরকে নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান যে, আপনি তার মেয়েকে ভালোভাবে রাখবেন, যত্নে রাখবেন। আর কোয়ান্টাম পরিবারের মধ্যে বিয়ে সবসময় ভালো। কারণ তাদের চেতনার মিল থাকায় অন্য অনেক বামেলা কমে যায়।

প্রশ্ন : কিছুদিন আগে একজনকে হিলিং করার সময় আমি খুব অসুস্থ হয়ে পড়ি। আমার দম বন্ধ হয়ে যাচ্ছিলো। মাথায় খুব যন্ত্রণা হচ্ছিলো। সহ্য করতে না পেরে হিলিং শেষ না করেই তার জন্যে দোয়া করে বের হয়ে আসি। পরবর্তী দুদিন পর্যন্ত মাথায় প্রচণ্ড যন্ত্রণাসহ শারীরিকভাবে অসুস্থ থাকি। এই পরিস্থিতিতে আমার করণীয় কী?

উত্তর : আসলে হিলিংয়ের সাথে শারীরিক অসুস্থতার কোনো সম্পর্ক নেই। সে সময় কোনো কারণে হয়তো আপনি অসুস্থবোধ করছিলেন। যখনই মেডিটেশনে অসুস্থবোধ করবেন, দ্রুত মেডিটেশন শেষ করে লম্বা দম নেন, দম ছাড়বেন। মনে মনে শোকের আলহামদুলিলাহ বা স্তুতিকে ধন্যবাদ দেবেন।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন— এ অটোসাজেশনটি বার বার বলবেন।

প্রশ্ন : আমার বিয়ের বয়স পার হয়ে যাচ্ছে কিন্তু বিয়ে হচ্ছে না। আমার মনছবি— একজন সৎ, সুন্দর ও যোগ্য পাত্রের সাথে আমার বিয়ে হবে। এ বিষয়ে আপনার পরামর্শ চাই।

উত্তর : আসলে বিয়েটা শুধু মেয়েদের সমস্যা নয়। এটি ছেলেদেরও সমস্যা। ছেলেরাও অনেকে বিয়ে করতে পারছে না। কারণ তাদের চিন্তা উপার্জন নিয়ে যে, বিয়ে করলে স্ত্রীকে কী খাওয়াবো। বাস্তবতা হলো, যে মেয়েকে বিয়ে করবেন সে নিশ্চয়ই তার রিজিক নিয়ে এসেছে। অতএব তার রিজিকে যদি খাবার থাকে আপনার উপার্জন বাড়বেই। এজন্যে একজন পুরুষ মানুষকে অবশ্যই সাহসী হতে হবে এবং দায়িত্ব নিতে শিখতে হবে।

আবার মেয়েদের বিয়ের ক্ষেত্রে যেটা হয় যে, অনেক সময় তার প্রত্যাশা অনেক বেশি থাকে। পাত্রপক্ষ এলে অনেক অযৌক্তিক বাহ-বিচার করে। এই করতে করতে দেখা যায় যে, ছেলে/ মেয়ের বয়স বেড়ে যায়। তখন আর পাত্র/ পাত্রী পাওয়া যায় না। এভাবে এক মেয়ে বিয়েই করতে পারলো না। কারণ তার বান্ধবীর স্বামী যেভাবে হাসে তারও একই রকম হাসিমুখের পাত্র চাই। গুরুত্বপূর্ণ পাত্র না পাওয়ার কারণে সে এখনো বিয়ে করতে পারে নি।

তাই প্রত্যেককেই ছাড় দিতে হবে। বিয়েটা হচ্ছে একটি প্রয়োজন। এটি শারীরিক, মানসিক, সামাজিক প্রয়োজন। বিয়েটা প্রেম নয়; বিয়ে হচ্ছে একটি দায়িত্ব, একটি কর্তব্য। অতএব এক্ষেত্রে সবার জন্যে পরামর্শ হলো, বেশি খুঁত খুঁজতে যাবেন না। আপনাকে বুঝতে হবে, কখন সিদ্ধান্ত নিতে হবে। একটা বয়সের পরে আসলে আমরা অনেক ছাড় দিতে চাই। কিন্তু তখন অনেক ছাড় দিয়েও কাজ হয় না। প্রতিটি কাজের নির্দিষ্ট সময় আছে। যারা বিয়ে করবেন না, এটি তাদের ব্যক্তিগত ব্যাপার। কিন্তু বিয়ে করলে সময়মতো করবেন।

প্রশ্ন : লিখতে গেলে আমার হাত কাঁপে। হাতের লেখা খারাপ হয়ে যায়। হাতের লেখা সুন্দর করতে আমি কী অটোসাজেশন অনুশীলন করবো?

উত্তর : আপনি মনছবি দেখবেন যে, আপনি সুন্দর ও স্বাভাবিকভাবে লিখতে পারছেন। আপনার হাত কাঁপে কি না— এ নিয়ে ভাবতে যাবেন না। আপনি শুধু মনছবি দেখবেন যে, আপনি খুব সুন্দরভাবে লিখছেন। আর অটোসাজেশন দেবেন, আমি সহজ স্বাভাবিকভাবে লিখছি। আমি সবসময় সহজ স্বাভাবিকভাবে লিখবো।

এ মাসের অটোসাজেশন

নিয়মিত মেডিটেশন চিন্তাকে
শাণিত, সিদ্ধান্তকে সঠিক ও
বক্তব্য প্রকাশকে স্বতঃস্ফূর্ত
করে। আমি নিয়মিত
মেডিটেশন করবো।



২৮ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় উপদেষ্টা মরহুম সর্দার এম নূর-উজ-জামান-এর ৬ষ্ঠ মৃত্যুবর্ষিকী পালিত হয়। এ উপলক্ষে সবুজবাগ শাখায় একটি দোয়ার অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সবুজবাগ শাখার উপদেষ্টা মো রেজাউল হাসান। দোয়ার অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক। ২৭ মে মরহুমের স্মরণে পলীমা সংসদে একটি বাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৬টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত এ বাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৬০ ব্যাগ রক্ত।

হাতিরপুল শাখায়

কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

২৪ জুন বেলা ১১টা থেকে বিকেল সাড়ে ৪টা পর্যন্ত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন হাতিরপুল শাখার উদ্যোগে কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ঘনিষ্ঠশত্রু ৥ আলস্য ও দীর্ঘসূত্রীতা, সুবিন্যাসায়ন, কথোপকথন ৥ করণীয় ও বর্জনীয়, সহনশীলতা, রিয়েলাইজেশন কোর্স করার উদ্দেশ্যে- ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা করেন শাখার দায়িত্বশীলগণ। ওয়ার্কশপে স্বাগত বক্তব্য উপস্থাপন করেন জনাব মমিনুল ইসলাম। প্রশ্নোত্তর ও সমাপনী বক্তব্য রাখেন অধ্যাপিকা হাসিনা ফেরদৌস বানু। ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন মোট ৫৭ জন সদস্য।

ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পেলো শিশুকাননের ২ শিক্ষার্থী

২০১০ শিক্ষাবছরে জেএসসি পরীক্ষায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ২ জন শিক্ষার্থী ট্যালেন্টপুলে এবং ২ জন শিক্ষার্থী সাধারণ গ্রেডে বৃত্তি পেয়েছে। লামা উপজেলায় মোট ৪ জন শিক্ষার্থী ট্যালেন্টপুলে বৃত্তি পায়, তাদের মধ্যে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী কাইংপা মুরং প্রথম স্থান এবং জেমস লিটন নুসাই দ্বিতীয় স্থান লাভ করে। সুনীল ত্রিপুরা এবং লেংডি মুরং এ ২ জন সাধারণ গ্রেডে বৃত্তি পায়।
উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এবারই প্রথম জেএসসি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে এবং ১১ জন শিক্ষার্থীর সবাই উত্তীর্ণ হয়।

সিলেট প্রেস ক্লাবে ‘মিডিয়া’ চোখে মেডিটেশন’ প্রদর্শনী



৮ জুন সিলেট প্রেস ক্লাবে অনুষ্ঠিত হয় ‘মিডিয়া’ চোখে মেডিটেশন’ শীর্ষক প্রদর্শনী। সকাল ৮টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এ প্রদর্শনী। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন, সিলেটের বিভাগীয় কমিশনার এন এম জিয়াউল আলম। বিশ্বজুড়ে সংবাদমাধ্যম, প্রিন্টিং ও ইলেকট্রনিক মিডিয়ায় উঠে আসা মেডিটেশনের বহুমুখী উপযোগিতার নানা তথ্য প্রদর্শনীতে উপস্থিত দর্শকদের মুগ্ধ করে।

অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি তার অনুভূতি ব্যক্ত করে বলেন, মেডিটেশন করে মানুষ তার মস্তিষ্কের শক্তিকে বিকশিত করে জীবনের যৌক্তিক চাহিদাগুলো অর্জন করতে পারে। আমি মনে করি, জীবনের প্রতিটি দিকেই মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকর।

জাতীয় রক্তদান সপ্তাহে লন্ডনে বিশেষ কার্যক্রম



১৬ জুন জাতীয় রক্তদান সপ্তাহ উপলক্ষে যুক্তরাজ্যে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন-এর উদ্যোগে এক বিশেষ রক্তদান কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। ন্যাশনাল

সার্ভিস (এনএইচএস)-এর ডোনার সেন্টারে ৩৭ জন রক্তদাতা রক্তদান করেন। প্রবাসী বাঙালি ছাড়াও এতে ভারতীয় নামে একজন ভারতীয় এবং স্বেচ্ছাসেবক জুয়ানা সিমকোভা রক্তদান করেন। এনএইচএস-এর পক্ষ থেকে ডোনার রিলেশন এসিস্টেন্ট মি. ক্যাসি ফিলিপ জাতীয় রক্তদান সপ্তাহে অংশ নেয়ার ধন্যবাদস্বরূপ কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটিকে বিশেষ পোস্টার উপহার দেন।

গেঞ্জারিয়া শাখায়



কোয়ান্টিয়ারদের করসেবা

গত ২৪ জুন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গেঞ্জারিয়া শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টিয়ার ট্রেনিং প্রোগ্রাম ও করসেবা কার্যক্রম। বেলা ১১টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত এ কার্যক্রমে কোয়ান্টিয়ারদের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য, সাংগঠনিক ক্ষেত্রে তাদের আচরণ, নেতৃত্ব অনুসরণ ও প্রদানের গুরুত্ব ইত্যাদি আত্ম উন্নয়নমূলক বিষয়ে আলোচনা করা হয়। আলোচনা করেন অর্গানাইজার মো. গোলাম রাব্বানী রিপন।

দ্বিতীয় পর্বে কোয়ান্টিয়াররা অংশ নেন করসেবায়। এতে শাখার বিভিন্ন স্থান পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন করা, বাগানের আগাছা পরিষ্কার ও বৃক্ষ রোপণে তারা অংশ নেন। সমাপনী আলোচনা করেন শাখার পরিচালক মিসেস তন্মুহা কালাম।

বিশ্ব রক্তদাতা দিবস উপলক্ষে কোয়ান্টাম বাড ক্যাম্পের মাসব্যাপী সংগ্রহ সাড়ে ৮০০ ব্যাগ রক্ত



১৪ জুন বিশ্ব রক্তদাতা দিবস উপলক্ষে দেশের বিভিন্ন স্থানে মাসব্যাপী আয়োজিত হয় স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। এ উপলক্ষে ২৬ ও ২৭ জুন

ইন্ডিপেনডেন্ট ইউনিভার্সিটি অব বাংলাদেশ এক বাড ক্যাম্পের আয়োজন করে। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম-এর সহযোগিতায় এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ১৩০ ব্যাগ রক্ত।

বাংলাদেশ অলিম্পিক এসোসিয়েশন আয়োজিত অলিম্পিক ডে ২০১১-এ আয়োজিত বাড ক্যাম্প, ইউনাইটেড ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি অফ বাংলাদেশ, ইউনিভার্সিটি অফ সাউথ এশিয়া, মিরপুর বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ, টঙ্গী সরকারি কলেজ, বায়ো ফার্মা, ইসলামপুর চায়না মার্কেটসহ বিভিন্ন স্থানে বাড ক্যাম্পের সার্বিক দায়িত্বে ছিলেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কোয়ান্টিয়াররা। মাসব্যাপী এ কার্যক্রমে সংগৃহীত হয় সাড়ে ৮০০ ব্যাগ রক্ত।

১০ম ও ২৫ তম রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে অতিথিরা

দেড় লক্ষ মানুষকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করা একটি প্রশংসনীয় অর্জন



১০ম ও ২৫ তম রক্তদানের সম্মানে আয়োজিত অনুষ্ঠানে বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান, বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, কোয়ান্টাম শেখা রক্তদান কার্যক্রমের অনারারি পরিচালক ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়-এর হেমাটোলজি বিভাগের অধ্যাপক ডা. এ বি এম ইউনুস এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারীরা সাথে ক্রেস্ট হাতে ২৫ বার রক্তদানকারী গোষ্ঠেন ক্লাবের সদস্যরা।

কোয়ান্টাম শেখা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে ১৭ জুন অনুষ্ঠিত হলো ৬ষ্ঠ সিলভার ডোনার ও ৪র্থ গোষ্ঠেন ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠান। জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে সকাল সাড়ে ১০টা থেকে বেলা ১২টা পর্যন্ত আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ১০ বার রক্তদানের মাধ্যমে সিলভার ক্লাবের সদস্য হয়েছেন এমন ২১৩ জন এবং ২৫ বার রক্তদানের মাধ্যমে

গোষ্ঠেন ক্লাবের সদস্যপদ লাভ করেছেন এমন ১৯ জন শেখা রক্তদাতাকে সম্মাননা জানানো হয়।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ ও শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। বিশেষ অতিথি ছিলেন বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা আলোকিত মানুষ গড়ার অগ্রপথিক অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ। স্বাগত বক্তব্য দেন

বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়-এর হেমাটোলজি বিভাগের অধ্যাপক ও কোয়ান্টাম শেখা রক্তদান কার্যক্রমের অনারারি পরিচালক প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস। এতে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম শেখা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে বলেন, নিজ দেহের রক্ত দিয়ে একজন মানুষকে সাহায্য করা- এটি অনেক বড় একটি গুণ। আর রক্ত দান করলে রক্ত কমে না, বরং বাড়ে। এটি বৈজ্ঞানিকভাবে স্বীকৃত। নিয়মিত রক্তদানে হৃদরোগসহ অন্যান্য অনেক রোগ থেকে মুক্ত থাকা যায়। তাই যারা রক্তদান করেন তারা নিজেরাও উপকৃত হন। এ লক্ষ্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মানুষকে উদ্বুদ্ধ করার মাধ্যমে প্রায় দেড় লক্ষ রক্তদাতার যে ডোনারপুল গড়ে তুলেছে তা সত্যিই অভূতপূর্ব ও প্রশংসনীয়।

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ বলেন, ছোটবেলায় একটি কবিতা পড়েছিলাম, যার মর্মার্থ হলো- 'একটি প্রদীপ হাজার প্রদীপকে জ্বালায়, কিন্তু তার নিজের আলো কমে না'। মানুষের মহত্ত্বও তেমনি অন্যকে মহৎ করে তোলে। শেখা রক্তদানও তেমনি একটি ব্যাপার। রক্তদাতার রক্ত অন্যের জীবন হয়ে বেঁচে থাকে। রক্তদানের সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি তো এটাই। আর এ আনন্দের জন্যেই নিয়মিত রক্তদান করা উচিত।

অনুষ্ঠানে ১০ বার রক্তদানকারী সিলভার ডোনারদের দেয়া হয় বিশেষ আইডি কার্ড, সার্টিফিকেট ও মেডেল। ২৫ বার রক্তদানকারী গোষ্ঠেন ডোনারদের প্রত্যেককে দেয়া হয় নিজ নিজ ছবি সম্বলিত সুদৃশ্য গোষ্ঠেন ক্রেস্ট। শেখা রক্তদাতা ও তাদের আত্মীয়-বন্ধু, মিডিয়াকর্মীবৃন্দ এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের পদচারণায় অনুষ্ঠানের দিন বর্ষগুম্বার সকালেও মুখরিত হয়ে ওঠে জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তন।

নিউইয়র্কে বইমেলায় কোয়ান্টামের স্টল



১৭-১৯ জুন নিউইয়র্ক-এর জ্যাকসন হাইটস্-এ অনুষ্ঠিত হলো ৩ দিনব্যাপী আন্তর্জাতিক বাংলা উৎসব এবং বইমেলা। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে এবারই প্রথম এ মেলায় অংশ নেয় নিউইয়র্কের কোয়ান্টিয়ারা। ইউএসএ-এর ৩০০টি স্টেট থেকে অতিথিরা নিউইয়র্কে এ মেলায় অংশগ্রহণ করেন। কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা স্টলে আগতদের মাঝে ব্যাপক সাড়া জাগায়। প্রবাসী বাঙালি ও অন্য ভাষাভাষী মানুষের কাছে কোয়ান্টামের বাণী ছড়িয়ে দেয়ার এ সুযোগ তাদের ভীষণ অনুপ্রাণিত করে।

কোয়ান্টামমে তরুণদের বৃক্ষরোপণ উৎসব

কোয়ান্টামমে প্রতিবছর বর্ষায় দারণ কর্মোদ্দীপনায় শুরু হয় বৃক্ষরোপণ উৎসব। এ উৎসবে এবার রোপণ করা হয় ১ লক্ষ ১০ হাজার বিভিন্ন প্রজাতির গাছের চারা। বিশাল এ কার্যক্রমে এ বছর অংশ নিয়েছেন দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আসা প্রায় সাড়ে তিনশত কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার শিক্ষার্থী এবং বিভিন্ন পেশাজীবী। জুনের ৯ থেকে ১৮ তারিখ পর্যন্ত তিনটি টিমে তারা বৃক্ষরোপণে অংশ নেন।

এ বৃক্ষরোপণ কার্যক্রমে কোয়ান্টামমের সালাম তোরণ থেকে লম্বাখোলা পর্যন্ত পথের দুধারে, গিরি ধাড়কান, বাগ-এ-কবীর, রহমতালী, বরকতভালা, জাবলে হিকমা, আলফা পয়েন্ট, রং বাগান ও ভালাী কোরবান- স্থানগুলোতে চারাগাছ রোপণ করা হয়। এসব গাছের মধ্যে কাঁঠাল জলপাই জাম্বুরা আনারস কমলা মাল্টা লটকন বেল অড়বরই জামরুল জঙ্ক ডুমুর প্রভৃতি ফলগাছ ছাড়াও ছিলো নুনিয়া, খলসা, ডেউয়ার মতো বিরল প্রজাতির কিছু ফলগাছ। বিভিন্ন স্থানে বেশ কিছু নিম আর গর্জন গাছের চারাও রোপণ করা হয়।



কোয়ান্টিয়ারদের অনেকেইই গাছ লাগানোর অভিজ্ঞতা ছিলো জীবনে এই প্রথম। তাই শুরুতেই ছিলো তাদের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা। সৃষ্টিজ্ঞান ছকে সাজানো ছিলো তাদের প্রতিটি কর্মঘণ্টা। প্রতিদিন ভোর পৌনে চারটায় ঘুম থেকে উঠে নামাজ, মেডিটেশন ও নাশতা সেরে সকাল সাড়ে ৫টায় পাহাড়ে চলে যাওয়া। ৬টা থেকে গাছ লাগানো শুরু হয়ে চলেছে বেলা সাড়ে ১১টা পর্যন্ত।



আগস্ট ২০১১

কোয়ান্টাম বুলেটিন

‘হে মানুষ শোনো!’ সিডি প্রকাশনা অনুষ্ঠানে আল্লামা শমশের আলী- কোরআনের মর্মবাণী সাড়া জাগাবে সবার মনে



মা-জী নাহার আল
বোখারী।

আল্লামা ড.
এম শমশের
আলী আরো
বলেন, এটি
সত্যিই কোরআন
কণিকা। সহজ
সুন্দর সাবলীল
ভাষায় যে কথাগুলো
দিনযাপন আর প্রাণ
ধারণের মধ্যে প্রতিনিয়ত

আমাদের কাজে লাগে, যে কথাগুলো
মানলে জীবন সত্য সুন্দর হয় এবং
জীবন সার্থক হয় সেই কথাগুলো
তিনি সুন্দরভাবে ছোট ছোট কণিকার
মতো করে লিখেছেন, পড়তে
অনেকটা মনে হয় কবিতা।
কোরআনের মূল চেতনাকে তিনি খুব
চমৎকারভাবে প্রতিফলিত করেছেন এ
কণিকাগুলোর মাধ্যমে।



রমজান মাসেই
মানব জাতির মুক্তির
পথপ্রদর্শক হিসেবে
কোরআন নাজিল
হয়। তাই আসছে
রমজান মাসে
যত বেশি সম্ভব
এটি চর্চা করার
আহ্বান জানান
গুরুজী। প্রতিদিন
ইফতারের আগে কিছু
সময়, সম্ভব হলে পরিবারের
সবাইকে নিয়ে পবিত্র কোরআনের
দোয়া আত্মনিমগ্ন হয়ে শোনা- অশেষ
রহমত ও বরকত নিয়ে আসবে
আমাদের সবার জীবনে।

‘হে মানুষ শোনো! এটি একটি
চমৎকার প্রকাশনা। পবিত্র কোরআন ও
হাদীসের মর্মবাণী নিয়ে গুরুজী যে
কণিকাগুলো লিখেছেন এবং যেভাবে
সাজিয়েছেন, সেগুলো এই সিডির
মাধ্যমে প্রকাশ পেয়েছে। এই সিডিতে
গুরুজীর সুললিত কণ্ঠ এবং পবিত্র
কোরআনের অন্তর্নিহিত বাণী আমাদের
সবার, বিশ্ববাসীর মনে সাড়া জাগাক,
ভালবাসা সৃষ্টি হোক, পৃথিবী অপূর্ব
একটি সুন্দর জায়গা হোক- এটিই
আমার প্রত্যাশা। আমাদের পৃথিবীতে
লোক সংখ্যা অনেক কিন্তু মানুষের
সংখ্যা খুব কম। এ কণিকা যদি সমস্ত
লোকসংখ্যাকে মানুষের সংখ্যায়
রূপান্তরিত করতে পারে তবে এটিই
হবে সবচাইতে বড় কাজ।’

১৩ জুলাই ঢাকার আইডিবি
মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
প্রকাশিত কোরআন ও হাদীসের
মর্মবাণীর অডিও রূপ ‘হে মানুষ
শোনো’-এর মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে
প্রধান অতিথির বক্তব্যে কথাগুলো
বলেন দেশের বরেণ্য বিজ্ঞানী ও
ইসলামী চিন্তাবিদ আল্লামা ড. এম
শমশের আলী। অনুষ্ঠানে সভাপতি
ছিলেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক

আখেরি দোয়ার সময়সূচি
কোয়ান্টাম গ্রাঞ্জুয়েট : ১২, ১৩ ও
১৯ আগস্ট (যেকোনো ১দিন)
প্রো-মাস্টার : ২০ আগস্ট
স্থান : ঢাকাস্থ ইনস্টিটিউশন অব
ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ
সময় : সকাল ৯টা - ইফতার পর্যন্ত

রমজানে কোয়ান্টাম উপহার

এবারের রমজানে কোয়ান্টাম উপহার
‘হে মানুষ শোনো’ সিডি ঘরে ঘরে
পৌছে দেয়ার উদ্দেশ্যে দেশব্যাপী
কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা গ্রহণ
করেছেন ব্যাপক প্রস্তুতি। আত্মীয়
পরিজনদের পাশাপাশি চারপাশের
মানুষের কাছে রমজানের বিশেষ উপহার
হিসেবে এ সিডি কিনে, কপি করে বা
ই-মেইলে এটাচ করাসহ বিভিন্নভাবে
বিতরণ করা শুরু হয়েছে এরই মধ্যে।

গ্রন্থে ভাগ হয়ে এলাকাভিত্তিক
বাসা, এপার্টমেন্ট, শিক্ষা প্রতিষ্ঠান,
কর্মস্থলে সহকর্মীদের কাছে, মার্কেট,
পার্ক, বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে,
মেলায় বিক্রয়সহ প্রতিটি সুযোগকে
কাজে লাগিয়ে দারুণ উদ্দীপনা নিয়ে
বিতরণ করছেন এ সিডি। এ উপলক্ষে
২৯ ও ৩০ জুলাই সেন্টার, শাখা,
সেলগুলোতে দায়িত্বশীল ও
কোয়ান্টিয়াররা আনুষ্ঠানিকভাবে শুভেচ্ছা
মূল্যের বিনিময়ে সিডি বিক্রয় করসেবা
শুরু করেন এবং পুরো রমজান মাস
জুড়ে চলবে এ করসেবা।

ইংরেজি সিডির প্রকাশনা অনুষ্ঠানে সৈয়দ হক- কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনে যুক্ত হলো আন্তর্জাতিক মাত্রা

‘ইংরেজি ভাষায় ২টি সিডি প্রকাশনার
মাধ্যমে কোয়ান্টাম মেডিটেশনে
আন্তর্জাতিক মাত্রা যুক্ত হলো।
আন্তর্জাতিক ভাষায় এটি উপস্থাপন
করার জন্যে আমি অভিনন্দন জানাই
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে। আমরা চাই
এ বিশ্ব অর্থময় হোক, সুন্দর হোক,
শান্তি আসুক। এর অনুশীলন করে
আমরা যেন সক্রিয় হই, কর্মী হই,
জীবনের অর্থ সন্ধান করে উন্নত থেকে
উন্নততর হই।’

৫ জুলাই জাতীয় প্রেস ক্লাব
মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
প্রকাশিত ইংরেজি মেডিটেশনের ২টি
বিশেষ সিডির প্রকাশনা অনুষ্ঠানে
কথাগুলো বলেন দেশের স্বনামধন্য
কবি ও কথাসাহিত্যিক সৈয়দ শামসুল
হক। এ অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক
মা-জী নাহার আল বোখারী।

গুরুজীর কণ্ঠে প্রথমবারের মতো
ইংরেজি ভাষায় সিডি আকারে
প্রকাশিত হলো ৪টি মেডিটেশন।
আন্তর্জাতিক ভাষায় কোয়ান্টামের
প্রশান্তির বাণী বিশ্বের মানুষের কাছে

মাহে রমজানে ত্রিমুখী করসেবা

এবারের রমজান কোয়ান্টাম পরিবারে
এসেছে ত্রিমুখী আনন্দ নিয়ে। সিয়াম
সাধনা ও কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন
তো আছেই, সাথে এবার যুক্ত হয়েছে
কোরআনের মর্মবাণীর সিডি বিতরণ,
যাকাত সংগ্রহ এবং মাটির ব্যাংক জমা
ও বিতরণের ত্রিমুখী করসেবা।

ফাউন্ডেশনের প্রতিটি সেন্টার,
শাখা, সেল, প্রি-সেলে এ করসেবার
সূচনা হয়েছে রমজানপূর্ব শেষ শুক্রবার
থেকে। সকল স্তরের সদস্য ও
সহযোগীরাও বিপুল উৎসাহ-উদ্দীপনা
নিয়ে শুরু করেছেন সিডি বিতরণ,
যাকাত ও মাটির ব্যাংক সংগ্রহের কাজ।
উল্লেখ্য, ২০১০-এ যাকাত সংগ্রহ হয়
মোট ২ কোটি ৮০ লক্ষ টাকা এবং
মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহ ছিলো ৮
কোটি ৪ লক্ষ টাকা।



পৌছে দেয়ার শুভসূচনা ঘটে এ
প্রকাশনার মধ্য দিয়ে।

অনুষ্ঠানে সৈয়দ শামসুল হক
আরো বলেন, মেডিটেশনে যে প্রশান্তি
আমরা অর্জন করবো, এ প্রশান্তিকে
যেন আমরা একটি শক্তি হিসেবে
ব্যবহার করি। প্রশান্তি যেন আমাদের
নিদ্রিত না করে নিষ্ক্রিয় না করে।
আমরা যেন প্রশান্তি অর্জন করে এমন
শক্তিমানে হয়ে উঠতে পারি যখন বলতে
পারি যে, আমি অর্জন করেছি আমার
সক্ষমতা, আমি আবিষ্কার করেছি
আমার সম্ভাবনা।

আল্লামা ড. এম শমশের আলী। বরেন্দ্র বিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও ইসলামী চিন্তাবিদ। বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য। বিজ্ঞানের আলোকে কোরআন ব্যাখ্যার ক্ষেত্রে তার সুগভীর পাণ্ডিত্য সর্বজনস্বীকৃত। গত ১৩ জুলাই ২০১১, ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে পবিত্র কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণীর অডিও রূপ ‘হে মানুষ শোনো’ সিডির প্রকাশনা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন এই বরেন্দ্র ব্যক্তিত্ব। মোড়ক উন্মোচনের আগে অনুষ্ঠানে দেয়া তার ভাষণেরই অনুলিখন প্রকাশিত হলো এবারের বুলেটিনে।

সকল ধর্মের মূল উৎস এক পৃথিবীর মানুষ এক পরিবার

আল্লামা ড. এম শমশের আলী

আল্লাহ প্রেরিত সর্বশেষ গ্রন্থ আল কোরআন। কোরআনে আছে, বিভিন্ন সময় রসুলদের কাছে যেসব গ্রন্থ আল্লাহ তায়ালা পাঠিয়েছেন, সেসব গ্রন্থেরই সর্বশেষ সিল হিসেবে কোরআন এসেছে। আদম (আ) প্রথম এবং পরবর্তীতে মুসা (আ), ঈসা (আ), নূহ (আ) সহ যারা এসেছেন তারা সবাই ইসলামের রসুল। সূরা বাকারায় বলা হয়েছে, ‘তোমরা রসুলে রসুলে পার্থক্য করো না’। এখানে এটি একটি অপূর্ব বিষয় যে, কোনো ধর্মের সাথে ইসলামের কোনো বিরোধ নেই। কারণ সব ধর্মেরই মূল উৎস এক। তাই আমরা বলবো, পৃথিবীর সব মানুষ এক পরিবার। কোনো মুসলমান কখনো সাম্প্রদায়িক হতে পারে না। আর কোনো সাম্প্রদায়িক লোক মুসলমান হতে পারে না।

কোরআন চর্চা করে একসময় এ পৃথিবীর মানুষ অনেক সত্য আবিষ্কার করেছিলেন। এ অনুপ্রেরণা তারা পেয়েছিলেন কোরআন থেকেই। কারণ, কোরআনের প্রথম কথা ছিলো, পাঠ কর। সুতরাং আমাদের জ্ঞান-বিজ্ঞানের প্রথম ধাপ— পাঠ করা। সেখানে আরো উল্লেখ ছিলো কলমের কথা। এখানে কলম জ্ঞান-বিজ্ঞানের প্রতীক। আজকে পশ্চিমাদের হাতে ‘কলম’ আছে কিন্তু ‘কালাম’ নেই। আর আমাদের হাতে ‘কালাম’ আছে কিন্তু আমরা কলমের ব্যবহার জানি না। অতএব আমরা যদি কলম এবং কালামের অপূর্ব সমন্বয় করতে পারি তাহলে আমাদের আর কোনো বিপর্যয় থাকে না।

কোরআনের ১০ নম্বর সূরার ১০১ নম্বর আয়াত আমার মনকে দারুণভাবে নাড়া দেয়। আল্লাহ তায়ালা রসুলুল্লাহ (স)কে বলছেন, ‘আকাশ এবং পৃথিবীর মধ্যে যা কিছু আছে, তার প্রতিটি জিনিসের দিকে (মানুষকে) নজর দিতে বেলো’। এ কথাটিই সমস্ত বিজ্ঞানকে প্রতিনিধিত্ব করে। সবচাইতে বৃহৎ এবং সবচাইতে ছোট— এই দুই জগতের মধ্যবর্তী যে নিয়ম, এর সবকিছুকে স্রষ্টা লালন করছেন, জীব ও জড়কে শাসন করছেন— এ এক অপূর্ব খেলা। বিজ্ঞান এ খেলাকে মানুষের সামনে উপস্থাপন করে। তখন সৃষ্টির সে সৌন্দর্য প্রতিফলিত হয়ে মানুষের মনের দরজায় এসে পৌঁছায়। মানুষ পরম শ্রদ্ধায় মাথা অবনত করে বলে, হে আল্লাহ! তুমি কত মহান! কত অপরূপ সৃষ্টি তুমি করেছো!

কোরআন হচ্ছে সৃষ্টির সংবিধান। এ গ্রন্থ রচিত হয়েছে সৃষ্টিকে টিকিয়ে রাখার জন্যে, জীবনকে সুন্দর করার জন্যে। প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত মনোযোগ দিয়ে পড়লে আমরা তা অনুধাবন করতে পারবো, তবে ধর্মের ব্যাপারে কাউকে জোর করা হবে না। কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণী নিয়ে গুরুজী যে কণিকাগুলো তৈরি করেছেন সেখানে একটি কথা বড় সুন্দর, সত্য অসত্য থেকে এত স্পষ্ট যে, ‘ধর্মের ব্যাপারে কোনো জোর-জবরদস্তি নেই। আলোর পথ এখন সুস্পষ্ট’। একটি ঔয়্যোপোকা আদিতে এত অসুন্দর

লাগে কিন্তু সেই ঔয়্যোপোকা একসময় প্রজাপতি হয়। আল্লাহ তায়ালা কখন কাকে কীভাবে রাখবেন তা একটির সাথে আরেকটি সম্পর্কিত— এটিই হলো ইকো ফিলোসফি। এভাবে ত্রিশ মিলিয়ন জীবকে টিকিয়ে রাখার জন্যে মানুষের ভেতরে একটি সংবেদনশীল মন স্রষ্টা তৈরি করে দিয়েছেন। আর কোরআন হলো, কনস্টিটিউশন অফ ক্রিয়েশন বা সৃষ্টির বিধান। এ বিধানে সকাল থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত মানুষের যা কিছু প্রয়োজন তিনি তা চমৎকারভাবে উল্লেখ করেছেন।

আমরা চাই, কর্মময় সুদীর্ঘ সুন্দর এক জীবন। এ প্রসঙ্গে আমার জীবনের একটি ঘটনা বলবো। প্রাতিষ্ঠানিকভাবে বিভিন্ন সময় যারা আমাকে অনুপ্রাণিত করেছেন তাদের একজন ছিলেন আইসিএস অফিসার ড. ওসমানী। তিনি ইউনাইটেড নেশনস-এর সিনিয়র এডভাইসর ছিলেন। অসম্ভব কর্মতৎপর মানুষ

ছিলেন তিনি। তিনি বলতেন, ‘দেখ, আমার কী কী সম্পত্তি আছে, ব্যাংকে আমার কত টাকা আছে, তা আমি জানি। আমি শুধু এটুকু জানি না যে, পৃথিবীতে আমার সময় কী পরিমাণ আছে’। আমি লক্ষ্য করেছি তার এ অভ্যাসটা ধীরে ধীরে আমার মধ্যেও সঞ্চারিত হয়েছে। কাজ না করতে পারলে আমার অস্বস্তি হয় এবং যখনকার কাজ তখনই করা চাই। আমাদের প্রার্থনা হওয়া উচিত, হে আল্লাহ! তুমি আমাকে কর্মব্যস্ত দীর্ঘ জীবন দান কর আর প্রতিটি মুহূর্তেই যেন আমি তোমার প্রশংসা করতে পারি এবং তোমার সৃষ্টির সেবা করতে পারি।

গুরুজীর একনিষ্ঠ চিন্তা এবং

কর্মচাঞ্চল্যও আমাকে বিস্মিত করে। যে কাজই তিনি শুরু করেন, তা খুব সুন্দরভাবে শেষ করেন। তার সমগ্র চেতনায় রয়েছে সৃষ্টির প্রতি ভালবাসা এবং এই লক্ষ্যেই তিনি কাজ করে যাচ্ছেন। পার্বত্য চট্টগ্রামের সুদূর বান্দরবানে যেসব মানুষ জীবনের যে কত চাওয়া থাকতে পারে তা ভুলে ছিলো, তাদের মধ্যে জীবন সম্পর্কে তিনি নতুন আত্মহ সৃষ্টি করেছেন। এ কাজ তিনি করেছেন শুধুমাত্র সৃষ্টির প্রতি ভালবাসা থেকে। আর সৃষ্টির প্রতি এ ভালবাসা তখনই জাহ্নত হয় যখন ওপর ওয়ালার তরফ থেকে মনের মধ্যে এ ভালবাসার তাগিদ জন্মিয়ে দেয়া হয়। তার মধ্যে সেই তাগিদ-ই এসেছে।

২০০৮ সালে কোরআন কণিকার মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে আমি এসেছিলাম। তখন ভাবি নি, যে বীজ তিনি রোপণ করেছিলেন কোরআন কণিকা নামে, সে বীজই একটি মহীরুহ হয়ে আজ গুরুজীর কণ্ঠে সিঁড়ি আকারে প্রকাশ পাচ্ছে। এটি সত্যিই কোরআন কণিকা। এক একটা কণিকা মনে হয় যেন একেকটি খনি, কোরআন খনি। সহজ সুন্দর সাবলীল ভাষায় যে কথাগুলো দিনযাপন আর প্রাণ ধারণের মধ্যে প্রতিনিয়ত আমাদের কাজে লাগে, যে কথাগুলো মানলে জীবন সত্য সুন্দর হয় এবং জীবন সার্থক হয় সেই কথাগুলো তিনি সুন্দরভাবে ছোট ছোট কণিকার মতো করে লিখেছেন, পড়তে অনেকটা মনে হয় কবিতা। কোরআনের মূল চেতনাকে তিনি খুব ভালোভাবে প্রতিফলিত করেছেন এ কণিকাগুলোর মাধ্যমে।

‘হে মানুষ শোনো’ এ সিঁড়ি অত্যন্ত চমৎকার একটি প্রকাশনা। কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণী নিয়ে সংকলিত এ সিঁড়ির সুললিত কণ্ঠ এবং অন্তর্নিহিত বাণী আমাদের সকলের, বিশ্ববাসীর মনে দোলা লাগাক, ভালবাসা সৃষ্টি হোক, পৃথিবী অপূর্ব সুন্দর একটি জায়গা হোক— এটিই আমাদের প্রত্যাশা। পৃথিবীতে লোক সংখ্যা অনেক কিন্তু মানুষের সংখ্যা খুব কম। এ কণিকা যদি সমস্ত লোকসংখ্যাকে মানুষের সংখ্যায় রূপান্তরিত করে দিতে পারে তাহলে এর চাইতে বড় কাজ আর কিছু হবে না।



১৩ জুলাই ২০১১, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত পবিত্র কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণীর অডিও রূপ ‘হে মানুষ শোনো’ সিঁড়ির মোড়ক উন্মোচন করেন আল্লামা ড. এম শমশের আলী।

“
পৃথিবীর সব মানুষ
এক পরিবার।
কোনো মুসলমান
কখনো সাম্প্রদায়িক
হতে পারে না। আর
কোনো সাম্প্রদায়িক
লোক মুসলমান
হতে পারে না।”

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী

আসসালামু আলাইকুম।
আমি তমাল।

সজ্জা জালালিতে আপনার কাছে রিকশা চালকদের কষ্ট বোঝার জন্যে রিকশা চালানোর অনুমতি চেয়েছিলাম। আপনি এক সপ্তাহের জন্যে অনুমতি দিয়েছিলেন।



গুরুজী, আপনার অনুমতি পাওয়ার পর বুঝলাম সাত দিনই রিকশা চালাতে হবে। আপনি বলেছিলেন, এখন জ্যেষ্ঠ মাস, রিকশা চালালেই সব বুঝতে পারবেন। সজ্জা শেষে বাসার সবাইকে এ কথা জানালাম। আপনি অনুমতি দিয়েছেন শুনে সবাই খুব খুশি হলেন এবং অত্যন্ত আনন্দের সাথে অনুমতি দিলেন। গুরুজী, অনেকে আমাকে বিকাল থেকে রাত পর্যন্ত রিকশা চালানোর পরামর্শ দিয়েছিলেন। কারণ কষ্ট কম হবে। কিন্তু আপনি যেহেতু জ্যেষ্ঠের রোদের কথা বলেছিলেন তাই আমি সকালেই রিকশা চালাবো বলে মনস্তির করেছিলাম।

২৩ মে রিকশা চালানোর জন্যে প্রথম বের হলাম। আমার পোশাক-আশাক দেখে কোনো গ্যারেজের মালিক রিকশা দিতে চাইলো না। পরিচিত জিম্মাদার ছাড়া কাউকে রিকশা দেয়া হয় না। আমার তেমন কোনো পরিচিত লোক ছিলো না, তাই একের পর এক গ্যারেজে রিকশা খোঁজ করতে থাকলাম। অবশেষে নবম গ্যারেজ থেকে রিকশা পেলাম।

গুরুজী, প্রথম দিন পেসেঞ্জার তুলতে ভয় পাচ্ছিলাম। কারণ অভ্যাস না থাকায় রিকশা নিয়ন্ত্রণ

করা বেশ চ্যালেঞ্জিং ছিলো। তাই লোকজন ডাকলেও যাচ্ছিলাম না। এ সময় পরিচিত এক ভাইয়াকে দেখে সাহস করে তাকে রিকশায় তুলে নিলাম। এভাবেই শুরু হলো। গুরুজী, নতুন বলে আমাকে ভাঙা রিকশা দেয়া হয়েছিলো যা চালাতে পরিশ্রম বেশি। একদিন সৌভাগ্যক্রমে ভালো রিকশা পেয়েছিলাম, সেদিন চালিয়ে বেশ আনন্দ পেয়েছি।

এই সাত দিনে অনেক অনেক অভিজ্ঞতা হয়েছে। মানুষের অনেক স্নেহ পেয়েছি। আবার গালিও খেয়েছি। প্রথম দুদিন আমার পোশাক আর কথা শুনেই অধিকাংশ মানুষ বুঝতে পারতো আমি রিকশাচালক নই। অনেক রকম প্রশ্ন করতো। সবার মন্তব্য থেকে রেহাই পেতে বলা গুরু করলাম ‘শ্রমজীবী মানুষের মানসিক অবস্থা’ এই প্রজেক্টের কাজ করছি।

রিকশার গ্যারেজে প্রতিদিন ৩০ টাকা করে জমা দিতে হয়। আমার গ্যারেজের মালিক খুব দয়ালু ছিলেন। তিনি আমার কাছ থেকে ২০ টাকা করে জমা নিতেন। আমার প্রথম দিনের উপার্জনের সব টাকা মাটির ব্যাংকে দান করি। এটি ছিলো গ্যারেজ থেকে রিকশা পাওয়ার মানত। বাকি ছয় দিনের টাকা জমা করে শিশুকাননে দান করেছি।

গুরুজী রিকশা চালানোর পর একটি বিষয় ভালো লেগেছে যে, আমি একটি বৃত্ত ভাঙতে পেরেছি। আমার পক্ষে যে অনেক পরিশ্রম করা সম্ভব তা বুঝতে পেরেছি। এই ৭ দিন স্ট্রটার রহমত সবসময় অনুভব করেছি। আপনার দোয়া সাথে ছিলো তাই বেশি রোদ থাকলেও আমার তেমন কষ্ট হয় নি।

গুরুজী দোয়া করবেন যেন আপনার প্রতিটি নির্দেশ আন্তরিকভাবে পালন করতে পারি। সামনে

আমার সম্মান ৪র্থ বর্ষের ফলাফল প্রকাশ হবে, আমার মনঃস্থি যেন পূরণ হয়। মা-জীকে সালাম জানাবেন ও দোয়া করতে বলবেন।

আপনার অনুগত

নাকিব হায়াৎ চৌধুরী তমাল

২৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়

শ্রদ্ধেয় গুরুজী

আসসালামু আলাইকুম।

আমি ৩২৫ তম ব্যাচের গ্রাজুয়েট। কোর্স করার পর থেকে নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করি। মাটির ব্যাংকে দান করে আমার একটি বিশেষ প্রাপ্তি আপনাকে জানাচ্ছি, আমার দেবর গত ২ বৎসর হলো এমএ পাশ করেছে। চাকরির জন্যে অনেক ইন্টারভিউ দিয়েছে কিন্তু চাকরি হয় না।

গত কয়েকদিন আগে সে একটি ব্যাংকে চাকরির জন্যে ইন্টারভিউ দেয়। বাসায় আসার পর আমি তাকে মাটির ব্যাংকে মানত করে টাকা রাখতে বললাম। সে সাথে সাথে কিছু টাকা ব্যাংকে রাখলো এবং চাকরি পেলে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অর্থ রাখার নিয়ত করলো। এর তিন দিনের মধ্যে তার জয়েনিং লেটার চলে আসে। সে এখন ঐ ব্যাংকে কর্মরত। দোয়া করবেন গুরুজী, যেন নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করতে পারি।

সাদ্দা জাহানারা

শিক্ষিকা, আমবাগিচা সরকারি প্রাথমিক
বিদ্যালয়, কেরানীগঞ্জ, ঢাকা



বাবা-মায়েদের জন্যে পরামর্শ

হাঁটতে শেখামাত্র শিশুদের দিনে কমপক্ষে ৩ ঘণ্টা সক্রিয় রাখতে হবে

পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের শরীরচর্চা করতে বাবা-মায়েদের পরামর্শ দিয়েছেন যুক্তরাজ্যের সরকারি স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞরা। তারা বলেছেন, পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুদের দিনে অন্তত তিন ঘণ্টা হাঁটাচলা করানো অথবা শারীরিকভাবে সক্রিয় রাখা উচিত। ভবিষ্যতের কথা ভেবে শিশুদের পেরামবুলেটর অথবা গাড়ির আসনে বসিয়ে রাখার সময় কমিয়ে আনতে হবে।

সরকারি এ পরামর্শের পর ব্রিটেনে যেসব শিশু যথেষ্ট পরিমাণে শরীরচর্চা করে না, তাদের বিষয়ে সরকারের ক্রমবর্ধমান উদ্বেগ ফুটে উঠেছে। শরীরচর্চা না করার ফলে এসব শিশুর স্থূলকায় ও মস্তিষ্কের বিকাশজনিত সমস্যা দেখা দিতে পারে।

ইংল্যান্ড, স্কটল্যান্ড, ওয়েলস ও উত্তর আয়ারল্যান্ডের চিকিৎসা কর্মকর্তারা যৌথভাবে এ পরামর্শ দিয়েছেন। শিশুদের শরীরচর্চার ব্যাপারে যুক্তরাজ্যব্যাপী পরামর্শ দেয়ার ঘটনা এটিই প্রথম।

সরকারের নতুন নির্দেশনায় জন্ম থেকেই শিশুদের হামাগুড়ি ও সাঁতার কাটার মতো শারীরিক কसरতে উৎসাহিত করতে বলা হয়েছে। কেবল ঘুম ছাড়া পাঁচ বছরের কম বয়সী সব শিশুকে যতটা কম

পারা যায়, শুয়ে থাকতে অথবা বসে থাকতে কম সুযোগ দেয়ার কথা বলা হয়েছে।

নির্দেশনায় বলা হয়েছে, শিশুরা হাঁটতে শেখামাত্র দিনে তাদের কমপক্ষে তিন ঘণ্টা শারীরিকভাবে সক্রিয় থাকা ও চারদিকে ছোটাছুটি করার সুযোগ দিতে হবে।

ইংল্যান্ডে প্রধান চিকিৎসা কর্মকর্তা ডেইম স্যালি ডেভিস বলেছেন, ছোট শিশুকে শারীরিকভাবে সক্রিয় করতে তাদের উৎসাহ দেয়ার দায়িত্ব মা-বাবার। তিনি বলেন, যেসব শিশু হাঁটতে শেখে নি তাদের মেঝেতে খেলতে, হামাগুড়ি দিতে অথবা চারদিকে ছোটাছুটি করতে দেয়াটা গুরুত্বপূর্ণ।

স্যলি ডেভিস আরও বলেন, যেসব খেলা পাঁচ বছরের কম বয়সী শিশুকে নড়াচড়া করতে সাহায্য করে, সেসব খেলা হয়তো ঝুঁকিপূর্ণ, কিন্তু দিনে অন্তত তিন ঘণ্টা এটা করতে দেয়াটা জরুরি। তিনি বলেন, এমন অনেক অভিভাবক আছেন, যারা তাদের শিশু সন্তানদের শারীরিকভাবে ন্যূনতম প্রয়োজনীয় অথবা তিন ঘণ্টা সক্রিয় রাখার ব্যাপারে সচেতন নন। আবার কেউ কেউ হয়তো এতটাই ব্যস্ত যে, এ বিষয়টিকে প্রাধান্য দেয়ার মতো সুযোগই পান না।



ডেভিস বলেন, আমরা যা বলছি, তা সবই আপনাদের শিশুসন্তানের ভালোর জন্যে। তাদের শৈশব ও কৈশোর এবং মাঝ বয়স ও পরবর্তী জীবনের কল্যাণের জন্যে।

যুক্তরাজ্যের স্বাস্থ্য বিভাগের সাম্প্রতিক পরিসংখ্যান অনুযায়ী, দুই থেকে ১৫ বছর বয়সী মাত্র ৩০ শতাংশ শিশু প্রয়োজন মারফিক শরীরচর্চা করে।

স্কুলে ভর্তি হয় নি, যুক্তরাজ্যের এমন বেশিরভাগ শিশুর দিনে দুই থেকে আড়াই ঘণ্টা সক্রিয় থাকার প্রমাণ মিলেছে। এর মধ্যে রয়েছে খুঁটি বাওয়া, সাইকেল চালানো, দৌড়াদৌড়ি, খেলাধুলা, সাঁতার কাটা অথবা লাফালাফি করা।

সরকারি এ পরামর্শকে স্বাগত জানিয়েছেন রয়াল কলেজ অফ পেডিয়াট্রিস্স এন্ড চাইল্ড হেলথের প্রেসিডেন্ট অধ্যাপক টেরেন্স স্টিফেনসন। বিবিসি।

সৌজন্যে- প্রথম আলো

কোর্সের সময়ানুবর্তিতা আমাকে অভিভূত করেছে

এ এম ইসমত কাদির গামা



দীর্ঘ ৬ বছর ধরে আমার হাঁটুর ব্যথা। হাঁটতে কষ্ট হতো। কলকাতায় একজন ডাক্তারকে দেখলাম, তিনি কিছু টেস্ট করতে দিলেন। রিপোর্ট দেখে তারা আমাকে ওজন কমাতে বললেন। দেশেও একই কথা বললেন ডাক্তাররা

যে, সকাল বেলা হাঁটতে হবে। কষ্ট হলেও হাঁটতে চেষ্টা করতাম। কিন্তু দ্রুত হাঁটতে পারতাম না।
ধানমণ্ডি পার্কে রবীন্দ্র সরোবরে দেখলাম ক্যাসেট বাজিয়ে কয়েকজন মেডিটেশন করছেন। পরিচিত একজন উদ্ধৃক করায় আমিও তাদের সাথে মেডিটেশন করলাম। অনুভব করলাম, আমার বেশ ভালো লাগছে। ২১ দিনের মধ্যে আমি দ্রুত হাঁটা শুরু করলাম। অবশেষে সৌভাগ্যের এই কোর্সে অংশ নেয়ার সুযোগ পেলাম। কোর্সে এসে গুরুজীর বক্তব্য শুনে আমি মুগ্ধ হয়েছি। পারিবারিক সামাজিক শারীরিক মানসিক সুস্থতা, দেশপ্রেম ইত্যাদি নানা বিষয়ে তিনি বলেছেন। নবীনদের জন্যে এ শিক্ষা বিশেষ কার্যকর হবে।

কোর্সে আরেকটি বিষয় আমাকে অভিভূত করেছে। আমাদের দেশে অনেক সভা সমিতি হয়, কার্ডে সময় লেখা থাকলেও ঠিক সময়ে শুরু হয় না। এখানে দেখেছি ৯টার ক্লাস ঠিক ৯টায় শুরু হয়। এটি আমাদের জন্যে একটি পরম শিক্ষা।

[এ এম ইসমত কাদির গামা, সাবেক সাধারণ সম্পাদক-বাংলাদেশ ছাত্রলীগ, সাবেক মহাসচিব-বাংলাদেশ মুক্তিযোদ্ধা সংসদ, কেন্দ্রীয় কমান্ড কাউন্সিল। ৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মনোবল বৃদ্ধি পেয়েছে

আলী আহম্মদ খান পাঠান



জনপ্রতিনিধিত্বমূলক কাজ করার কারণে অনেক মানুষের সাথে আমাকে কাজ করতে হয়, সারাক্ষণ ব্যস্ত থাকতে হয়। কিন্তু আমার সবসময় মনে হয় আমি সবার চেয়ে খারাপ আছি। পারিবারিক পারিপার্শ্বিক নানা কারণে নিজের ওপর প্রায়ই নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলি। পরিবারে এর নেতিবাচক প্রভাব পড়ে।

এছাড়া আমি বেশ কিছু রোগে আক্রান্ত। ব্রংকাইটিস, আর্থ্রাইটিসসহ নানা সমস্যা আছে। কোর্সে আসার পরে আমার মনোবল এত চাপা হয়েছে যে, আমার মনে হচ্ছে কোনো অসুখ আর আমাকে কান্না করতে পারবে না। অসুখের সাথে যুদ্ধ করে আমি বেঁচে থাকবো। এ কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পেরে নিজেকে এখন অত্যন্ত ভাগ্যবান মনে হচ্ছে।

[আলী আহম্মদ খান পাঠান, চেয়ারম্যান, উপজেলা পরিষদ, গৌরীপুর, ময়মনসিংহ। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এ যেন জীবন্ত একটি লাশকে বাঁচানো

জোবেদা কনক খান



সূরা আর রাহমান-এ আছে, 'তোমরা আল্লাহর কোন কোন নেয়ামত অস্বীকার করবে'। এ কোর্স শেষে আমার মনে হয়েছে, আসলেই আল্লাহর নেয়ামতের কোনো শেষ নেই। এখনকার সমাজে গুরুজীর মতো একজন ব্যক্তি জ্ঞান বিলিয়ে যাচ্ছেন। মানুষের ভেতরের শক্তির সাথে তাকে পরিচিত করিয়ে দিচ্ছেন। কোর্সে আমরা সবাই দেখেছি যে, একজন প্যারালাইজড মানুষ উঠে কীভাবে হাঁটছেন। গুরুজী বার বার বলেছেন, ব্যথা শরীরে না, ব্যথা মনে।

এ কোর্সের মাধ্যমে পারিপার্শ্বিক নানা সংকট থেকে আমি মুক্তি পেয়েছি, যা প্রতিনিয়ত আমাকে বিন্ধ করতো। এটি যেন জীবন্ত একটি লাশকে বাঁচানো। আসলেই দৃষ্টিভঙ্গি বদলালে জীবন বদলে যায়। এখন আমি তা উপলব্ধি করতে পেরেছি।

[জোবেদা কনক খান, সহকারী অধ্যাপক, জেনেটিক ইঞ্জিনিয়ারিং এন্ড বায়োটেকনোলজি বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৩২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৩২ বছরের ধূমপানের অভ্যাস থেকে মুক্ত হলাম

মো. নাসির উদ্দিন



দীর্ঘ ৩২ বছর আমার ধূমপানের অভ্যাস ছিলো। প্রতিদিন গড়ে ২০/২৫টি সিগারেট লাগতো। গত ৫ বছরে এ অভ্যাস আরো বেড়ে গিয়েছিলো। কাজের প্রয়োজনে যখন বাইরে থাকি তখন ৩৫/৪০টি সিগারেট আমার কাছে কোনো ব্যাপারই না। কখন কীভাবে এতগুলো সিগারেট শেষ হয়ে যেত আমি নিজেও জানতাম না। নিকোটিনের অভাব হলে আমি অস্থির হয়ে যেতাম।

কোর্সের ৩য় দিন গুরুজী মেডিটেশনে সুন্দরভাবে ব্যাখ্যা করলেন কীভাবে ধূমপান ছাড়ার অনুশীলন করতে হবে। আমি ঠিক সেভাবে অনুসরণ করছিলাম, মনের বাড়িতে কল্পনায় ধূমপান করার সময় যেই ধোঁয়া ভেতরে ঢুকলো, তাগুব শুরু হয়ে গেল। গুরুজীর কথাগুলো ভেতরে এমন নাড়া দিলো যে, আমি লক্ষ করলাম, দেহের প্রতিটি অঙ্গ-প্রত্যঙ্গে কোথায় কী ক্ষতি হচ্ছে আমি যেন দেখতে পাচ্ছিলাম। তখনই সিদ্ধান্ত নিলাম ধূমপান আর নয়। এরপর থেকে এখন পর্যন্ত আমি ধূমপান করি নি।

আমার স্ত্রী ও মেয়ে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। পরিবারের সবাইকে নিয়ে আমি সারাজীবন কোয়ান্টামের প্রশান্তির ছায়াতলে থাকতে চাই।

[মো. নাসির উদ্দিন, চাকরিজীবী। ৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোর্সে সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গঠন

মো. আব্দুল কুদ্দুছ



এ কোর্স করার ২ বছর আগে থেকে আমি শিথিলায়ন মেডিটেশন অনুশীলন করেছি। কারণ ডাক্তাররা আশঙ্কা করছেন আমার হার্টের সমস্যা আছে। নিয়মিত মেডিটেশন করে আমার সবচেয়ে বড় পাওয়া-ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি, শারীরিক দিক থেকেও সুস্থ আছি। এ প্রাপ্তিগুলো আমার মনোবল বাড়িয়ে দিয়েছে, কোর্স করার প্রেরণা যুগিয়েছে।

কোর্সে 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন' কথাটি আমাকে বেশ আকৃষ্ট করেছে। কোর্সের শেষ দিন বাসা থেকে বের হতেই একটি অপ্রীতিকর দৃশ্যের মুখোমুখি হলাম। প্রচণ্ড রাগে ভেতরে অস্বস্তি শুরু হলো। ঠিক তখনই কথাটি মনে পড়লো। ধীরে ধীরে অস্বস্তি দূর হয়ে গেল। অন্যথায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে আমাকে ট্রান্সকুইলাইজার জাতীয় ওষুধ খেতে হতো। এ কোর্সে আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গঠন করতে পারা।

[মো. আব্দুল কুদ্দুছ, সহযোগী অধ্যাপক, বিভাগীয় প্রধান, অর্থনীতি বিভাগ, এমসি কলেজ, সিলেট। ৩৩২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুন্দর পৃথিবী গড়ার জন্যে কোর্সের এ শিক্ষা প্রয়োজন

ড. মো. লুৎফর রহমান



১৯৮৩ সালে বিশ্ব বিদ্যালয়ের ছাত্রাবস্থায় আমি দৈনিক আয়াদ পত্রিকার মনোহরদী উপজেলার প্রতিনিধি ছিলাম। সেই সূত্রে গুরুজীকে আমি দীর্ঘ দিন যাবত জানি। কিন্তু বিভিন্ন কারণে এ কোর্সে আসা হয় নি।

নায়ম-এ একটি ট্রেনিং কোর্স করার সময় সেখানকার একজন প্রশিক্ষণ বিশেষজ্ঞের কাছে অটোসাজেশন শব্দটি শুনেছি। কোয়ান্টামের আরেক সদস্য উদ্ধৃক করলেন এ কোর্স করতে। অবশেষে অনেক অনিশ্চয়তার মধ্যেও কোর্সটি করতে পেরেছি।

ময়মনসিংহে ইউনিয়ন পরিষদের নির্বাচনে আমাকে প্রিজাইডিং অফিসার হিসেবে দায়িত্ব পালন করতে হতে পারে। সৌভাগ্যের বিষয় হচ্ছে, আমি এ দায়িত্বটি পেয়েছি কিন্তু এর ট্রেনিং অনুষ্ঠিত হবে এ কোর্স শেষ হওয়ার পরের দিন। তাই দুটি কাজই আমি সুষ্ঠুভাবে সম্পাদন করতে পারছি। এ কোর্সে আমার অনেক কিছু শেখার সুযোগ হয়েছে। এখন একটি বোধ আমার মধ্যে কাজ করছে যে, সুন্দরভাবে বেঁচে থাকা এবং পৃথিবীকে গড়ে তোলার জন্যে কোয়ান্টামের শিক্ষা প্রয়োজন।

[ড. মো. লুৎফর রহমান, সহকারী অধ্যাপক, দর্শন বিভাগ, আনন্দ মোহন কলেজ, ময়মনসিংহ। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রক্তের সুগার লেভেল এখন অনেক কম

ড. রোকেয়া খাতুন



আমি কোয়ান্টামের আলোকায়ন অনুষ্ঠানে গিয়েছি। সেখানে জীবনকে আলোকিত করার কথাগুলো আমার ভালো লেগেছে, সিদ্ধান্ত নিয়েছি কোর্সটি করবো। আমার ভয় ছিলো যে, টানা ৪ দিন কীভাবে বসে থাকবো। আমার অস্টিওপেরোসিস। হাড়ের ক্ষয় হচ্ছে। অফিসে কাজ করার সময় ঘণ্টাখানেক পর পর হালকা ব্যায়াম করি। এতে ব্যথা কমে, খুব আরাম পাই। আমার ডায়াবেটিস আছে প্রায় ১১ বছর। ১৯৯৪ সাল থেকে আমার উচ্চ রক্তচাপ। তাই আমাকে বেশ কিছু ওষুধ খেতে হয়।

আমি খুব আশ্চর্য হয়েছি যে, কোর্সে ৪টি দিন বসে ছিলাম, আমার কোমরে কোনো ব্যথা ছিলো না। বরং আমি এখন নিচু হতে পারি, উপুড় হতে পারি, সেজদা দিতে পারি। কোর্সের ৩য় দিন আমার সুগার লেভেল ছিলো ৪.১ যা আমার কাছে অকল্পনীয় ব্যাপার। এই মাত্রায় ফাস্টিং সুগার লেভেল আমার আগে কখনো ছিলো না।

ইদানীং খুব বিমর্ষ থাকতাম। নিজেও এর কারণ খুঁজে পাচ্ছিলাম না। ডাক্তাররা বললেন, দীর্ঘদিন উচ্চ রক্তচাপ আর ডায়াবেটিসের কারণে এমনটি হয়। কোর্সের এ কদিনে শারীরিক মানসিক এ সমস্যাগুলো থেকে আমি অনেকখানি বেরিয়ে আসতে পেরেছি।

[ড. রোকেয়া খাতুন, সিডা সাহায্যপুষ্ট প্রকল্প- Strengthening Comptrollership and Overseas of Public expenditure (SCOP)-এর National gender equality specialist হিসেবে কর্মরত। ৩২৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ছেলের পরিবর্তন দেখে উদ্বুদ্ধ হয়েছি কোর্স করতে

মিসেস সুলতানা বেগম

আমার সারা শরীরে সবসময় খুব ব্যথা থাকে। প্রায় ১২ বছর ধরে আমি রকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারি না। আমার ছেলে আগে এ কোর্সটি করেছে। সে ৭ বছর পর দেশে এসে ব্যক্তিগত পেশাগত নানা সমস্যায় মানসিকভাবে প্রচণ্ড বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে। সেসময় পরিবারের সবাই তাকে বিভিন্নভাবে সহযোগিতা করেছে। তার এক বসের পরামর্শে সে এ কোর্সে অংশগ্রহণ করে।

কোর্স করার পর আমার ছেলের স্বাস্থ্যগত দিক থেকে শুরু করে পারিবারিক, পেশাগত জীবনেও অনেক উন্নতি হয়েছে। তার পরিবর্তন দেখেই আমি উদ্বুদ্ধ হয়েছি এ কোর্স করতে। কোর্সের প্রথম দিন থেকেই রকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। শরীরে এখন কোনো ব্যথা নেই বললেই চলে।

[মিসেস সুলতানা বেগম, গৃহিণী। ৩৩২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



বিবেকবোধ প্রবল হচ্ছে

ডা. সুবাস রায়



কোর্সে আসার আগে মেডিটেশন সম্পর্কে আমার বিরূপ ধারণা ছিলো। আমি বিজ্ঞানমনস্ক মানুষ, ভাবতাম মেডিটেশন দিয়ে কী হবে। আমি মাঝে মাঝে তীর্থ যাত্রায় যেতাম। সেখানে দেখেছি, সাধু সন্ন্যাসীরা মাঝে মাঝে হিমালয় থেকে লোকালয়ে আসেন। তারা নামমাত্র খাওয়াদাওয়া করেন আর দিনের পর দিন ধ্যানে নিমগ্ন থাকেন।

কোয়ান্টামের কয়েকজন সদস্য আমাকে সবসময় কোর্স করার জন্যে উদ্বুদ্ধ করতেন। কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানার জন্যেই আমি এ কোর্সে এসেছি। এখানে এসে আমার উপলব্ধি হলো, কোর্সের আগ পর্যন্ত আমি ছিলাম দেশি-বিদেশি ডিগ্রিধারী একজন সাধারণ মানুষ। কোর্সের পর সত্যিকার অর্থেই নিজেকে একজন মানুষ মনে হচ্ছে। এখন আমার দেহ সুস্থ, মন প্রশান্ত, আমার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন হচ্ছে, বিবেকবোধ প্রবল হচ্ছে। বাসায় স্ত্রীকে বলেছি, আর রাগ করবো না। আমার বিশ্বাস, আমি আমার কথা রাখতে পারবো।

[ডা. সুবাস রায়, অধ্যক্ষ, ইনস্টিটিউট অব হেলথ টেকনোলজি, সিটি করপোরেশন, চট্টগ্রাম। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ইসলামের সাথে এর কোনো দ্বন্দ্ব নেই

হাফিজ মোহাম্মদ মাহবুবুর রহমান

আমার এক আত্মীয়ের মাধ্যমে এ কোর্স সম্পর্কে জানার পর কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা পড়ে কোর্সটি করার সিদ্ধান্ত নিই। বেসরকারি টিভি চ্যানেল ছাড়াও জাতীয় পর্যায়ে বিভিন্ন প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করার সৌভাগ্য আমার হয়েছে। কিন্তু টানা ৪ দিন এককভাবে পরিচালিত এ কোর্স আমাকে অভিভূত করেছে। এ কোর্সের মাধ্যমে একজন মানুষ পরিবার ও পেশাজীবনে সফলতা অর্জনের পাশাপাশি নিজেকে প্রকৃত দেশপ্রেমিক হিসেবে গড়ে তুলতে পারবে।

ইসলামের সাথে এটি সাংঘর্ষিক কি না- এ বিষয়ে দ্বন্দ্ব ছিলো। কোর্সে গুরুজীর প্রতিটি কথার সাথে আমি কোরআন হাদীসের শিক্ষাকে মিলিয়েছি। কোরআনে সূরা আসসাবা'র ৪৬ নম্বর আয়াতে মেডিটেশন সম্পর্কে চমৎকারভাবে বলা হয়েছে- 'আল্লাহ বলেছেন, হে রসুল! আপনি বলুন, হে মানুষেরা, আমি তোমাদের একটি উপদেশ দিতে চাই। তোমরা যখন একা হবে অথবা দুজন বা কয়েকজন একসাথে হবে, তখন কিছু সময় ধ্যান কর'। এছাড়াও নিজের মধ্যে দৃষ্টিভঙ্গির বিশাল পরিবর্তন অনুভব করছি।

[হাফিজ মোহাম্মদ মাহবুবুর রহমান, প্রভাষক, ভাটেরা এস টি আলিয়া মাদ্রাসা। ৩৩২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



এখন কারো সাহায্য ছাড়াই হাঁটতে পারছি

ড. মোহাম্মদ জামান

এ কোর্সে আসার বহু বছর আগে আত্মীয়স্বজন বন্ধুবান্ধবের কাছে মেডিটেশনের কথা শুনেছি। বিশেষ করে আমার ভাইয়ের ছেলেকে দেখে উদ্বুদ্ধ হয়েছি এ কোর্স করতে। একটি দুর্ঘটনায় সে প্রায় পঙ্গু হয়ে যায়। দেয়াল ধরে বা কারো সাহায্য নিয়ে তাকে হাঁটতে হতো। গত বছর সে এখানে কোর্সটি করে। শেষ দিন বাসায় যাওয়ার সময় রিকশা না পেয়ে ৪ মাইল পথ হেঁটে সে বাসায় গিয়েছে। আমি বিস্মিত! একী করে সম্ভব!

২ বছর আগে স্ট্রোক করে আমি বিছানায় পড়ে গেলাম। পুরো সময় লাঠি ভর দিয়ে হেঁটেছি।

দিনের বেশির ভাগ সময় আমার বিছানা অথবা ইজিচেয়ারে কাটতো। কোর্সে প্রথম দিন আমিও দুজনের কাঁধে ভর দিয়ে এই হলে প্রবেশ করেছি। কিন্তু এখন আমি লাঠি ছাড়াই হাঁটতে পারছি।

বাড়িতে এরকম চেয়ারে আমি আধাঘণ্টার বেশি বসে থাকতে পারতাম না। এখানে টানা ১০ ঘণ্টা বসে থেকেছি। কোনো ক্লান্তি, কোনো অস্বস্তি বা কোমর ব্যথা ছিলো না। এটি আমার জন্যে অনেক বড় একটি অর্জন। এখানে আসার পর আমার দৃষ্টিভঙ্গির আমূল পরিবর্তন হয়েছে, মনের শক্তি বৃদ্ধি পেয়েছে, আত্মশক্তিতে বলীয়ান হয়েছি এবং মনের গভীরে যেতে শিখেছি।

[ড. মোহাম্মদ জামান, অধ্যাপক, উদ্ভিদবিদ্যা বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৩৩ ব্যাচ কোর্স করেছেন]

ব্যথামুক্ত হয়েছি আর প্রাণ খুলে হাসতে শিখেছি

ফারজানা ইয়াসমিন

আমি দীর্ঘদিন শারীরিক মানসিকভাবে বেশ অসুস্থ ছিলাম। কোমর, হাঁটু এবং ঘাড় ব্যথাসহ বিভিন্ন সমস্যা ছিলো। টানা ২ ঘণ্টা বসে থাকলে ব্যথা শুরু হতো। কিন্তু কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকেই আল্লাহর রহমতে আমার ব্যথা সম্পূর্ণ ভালো হয়ে গেছে। এছাড়া ছোটবেলা থেকে শুনেছি, মেয়েদের শব্দ করে হাসা উচিত না। এখানে এসে আমি প্রাণ খুলে হাসতে শিখেছি।

[ফারজানা ইয়াসমিন, শিক্ষার্থী, বাংলাদেশ ইউনিভার্সিটি অফ বিজনেস এন্ড টেকনোলজি। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি চাকরি করি। প্রায়ই আমাকে ইভটিজিংয়ের শিকার হতে হয়। আমি প্রশ্ন দেই না। কিন্তু মানসিকভাবে কষ্ট পাই।

উত্তর : বিষয়টি খুব দুঃখজনক। আসলে ইভটিজিংয়ের দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি হওয়া প্রয়োজন। যেমন, সিঙ্গাপুরে কোনো ইভটিজিং নেই। সেখানে দিনে বা রাতে যেকোনো সময় মেয়েরা নির্বিঘ্নে একা পথে চলাফেরা করছে। এর কারণ, কেউ যদি কোনো মেয়েকে উত্থাপন করে এবং সে যদি অভিযোগ করে, তাহলে অভিযুক্তকে ধরে এনে কঠোর শাস্তি দেয়া হয়। কোনো ক্ষমতাধর ব্যক্তির সুপারিশও তার শাস্তি ক্ষমা করা হয় না। তাই সেখানে কোনো ইভটিজিং নেই। কোনো বখাটেপনা নেই।

কিছু কিছু অপরাধ আছে যেগুলোর শাস্তি সবসময় দৃষ্টান্তমূলক হওয়া উচিত। এক্ষেত্রে আর্থিক জরিমানা আদায় কোনো ফলপ্রসূ শাস্তি নয়। কাজটা যদি অপরাধ হয় তবে শাস্তি অবশ্যই দৃষ্টান্তমূলক হতে হবে। যাতে একজনকে শাস্তি দিলে লক্ষ মানুষ আর ঐ কাজ করার সাহস না পায়।

প্রশ্ন : মুষ্টিচাল জমা রাখার অনুমতি কি শুধু প্রো-মাস্টারদের? আমরা গ্রাজুয়েটরা কি শিশুকাননের সন্তানদের জন্যে এই মহৎ কাজে অংশ নিতে পারি?

উত্তর : মুষ্টিচাল শুধু গ্রাজুয়েট বা প্রো-মাস্টার না, প্রত্যেকের এই মুষ্টিচাল রাখা উচিত। কারণ, রসুলুল্লাহ (স)-এর একটি সহীহ হাদীস হচ্ছে, 'প্রতিবেশীকে অভ্যুক্ত রেখে যে পেট পুরে খায় সে মুসলমান নয়, সে বিশ্বাসী নয়।' অথচ বর্তমান সমাজ ব্যবস্থাটাই এমন যে, প্রতিবেশী খেয়ে আছেন বা না খেয়ে আছেন- অধিকাংশ সময়ই এ খোঁজ নেয়া আমাদের পক্ষে সম্ভব হয় না। কারো খোঁজ নিতে গেলে সে হয়তো উদ্দেশ্য খুঁজবে যে, এ ব্যক্তি কেন জিজ্ঞেস করছে, আমি কেমন আছি। বাস্তবতাই এখন এরকম।

মুষ্টিচালের নিয়ম হচ্ছে, আপনার পরিবারের জন্যে ভাত রান্না করতে যে পরিমাণ চাল নেবেন, সেখান থেকে আপনি এক মুষ্টি চাল তুলে রাখবেন। উদ্দেশ্য হলো, পেট পুরে খেলে যে পরিমাণ লাগতো সেখান থেকে চাল তুলে রাখলাম, পেট পুরে খেলো না। প্রতিদিন রান্নার সময় এ চাল জমাবেন। জমানোর পরে চাল ওজন করে নিজের কাছে রেখে দিন এবং এর বাজার মূল্য ফাউন্ডেশনে দিয়ে দিন। তাহলে হাদীসের মর্ম অনুসারে আপনার পেট পুরে খাওয়া হলো না এবং রসুলুল্লাহ (স)-এর নির্দেশও অনুসরণ করা হলো। অতএব এটি প্রত্যেকের অনুসরণ করা উচিত।

প্রশ্ন : আমি সবসময় সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগি। কারণ যে সিদ্ধান্ত নিই সেটা ভুল হয়। আমি প্রথমে হাতের অনেক কাজ শিখেছি কিছু একটা করার জন্যে কিন্তু পারি নি। আবার শিক্ষকতা করার জন্যে ইংলিশ মিডিয়াম টিচার্স ট্রেনিং কোর্স, ইংলিশ স্পোকেন কোর্স, বি.এড করেছি। আমি জানি, আমি ভালোভাবে পড়াতে পারবো কিন্তু অনেক চেষ্টা করে একটি স্কুলেও চাকরি হয় নি। এখন আমার কাজ করা দরকার। সঠিক সিদ্ধান্ত দিন।

উত্তর : চেষ্টা করার পরেও স্কুলে চাকরি হয় নি- এতে হতাশ হওয়ার কিছু নেই। চারপাশে আরো অনেক স্কুল আছে, আপনি সেখানে চেষ্টা করতে

থাকুন। তবে চাকরি হওয়ার জন্যে আপনার ভেতরের সিদ্ধান্তহীনতাকে প্রথমে দূর করতে হবে। আপনাকে বিশ্বাসী হতে হবে যে, আমি পারবো এবং আমার চাকরি হবে। আমি যেহেতু বি.এড, ইংলিশ মিডিয়াম টিচার্স ট্রেনিং কোর্স করেছি- আমি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলেই চাকরি করবো। বিশ্বাসকে দৃঢ় করুন, মনছবি দেখুন এবং সেই বিশ্বাস নিয়ে স্কুলে আবেদন করুন। ইনশাআল্লাহ অবশ্যই চাকরি হবে।

প্রশ্ন : আমার পারিবারিক অশান্তি চরমে উঠেছে। আমি সন্তান নিয়ে মায়ের বাসায় আছি। আমার বড় ছেলের বয়স সাড়ে ছয় বছর। সে তার বাবার জন্যে কান্নাকাটি করছে। আমি এখন কী করবো?

উত্তর : বিষয়টিকে আমরা একটি দৃষ্টচক্র বলতে পারি। মা-বাবা যখন ঝগড়া করে, পরিবারে যখন অশান্তি হয়- বাচ্চাদের জীবন যে কত কষ্টের হয়, মা-বাবারা আসলে তা বুঝতে পারেন না। সন্তানের জন্যে মা যেরকম প্রয়োজন, বাবারও প্রয়োজন একইরকম। সন্তান মাকেও চায়, বাবাকেও চায়।

এখন আপনার মায়ের বাসায় থাকার তো কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি শারীরিকভাবে মায়ের বাড়িতে আছেন কিন্তু আপনার মন পড়ে আছে স্বামীর বাসায়। বাচ্চার তুলনায় আপনার চাওয়াটা কোনো অংশেই কম না। অতএব সুযোগ করে সংসারে ফিরে যান। যেহেতু আপনি স্বামী-সংসার ছাড়তে চাচ্ছেন না, তাহলে কেন আলাদা থাকবেন।

নিয়মিত মেডিটেশন করুন এবং যে কারণগুলোর জন্যে অশান্তি সৃষ্টি হয় নিজের দিক থেকে যতটা পারেন সেগুলো এড়িয়ে চলুন। কারণ যে সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না সেখানে দেয়াল তোলার কোনো প্রয়োজন নেই। এক্ষেত্রে আপনি কী কী করতে পারেন, আপনার ভুলগুলো কোথায়, তা শনাক্ত করার চেষ্টা করুন। এতে আপনি আপনার ভুলগুলো কমাতে পারবেন, আপনার অশান্তি কমবে।

প্রশ্ন : আমি এবং আমার স্বামী দুজনই চাকরিজীবী। আমাদের সীমিত আয় থেকে ব্যয় এবং দান করি। কিন্তু উদ্ভূত সঞ্চয় আমার স্বামী শেয়ার বাজারে রাখেন। আমার অনিচ্ছাসত্ত্বেও তিনি শেয়ার বাজারে বিনিয়োগ বাড়িয়েছেন। আমার খুবই অগ্রিয় একটি জিনিস- ক্রেডিট কার্ডের বহুল ব্যবহার করছেন। যুক্তি তর্কে পেরে ওঠা কঠিন হয়ে পড়েছে। কারণ স্বল্প পুঁজিতে কোনো ব্যবসা সম্ভব হচ্ছে না। তিনি ব্যাংকে টাকা ফেলে রাখতে চাচ্ছেন না। আমাদের প্রাইভেট চাকরির নিশ্চয়তা নেই- এসব বলে তিনি শেয়ার বাজারে অবস্থান দৃঢ় করতে চান। এ ব্যাপারে আমার করণীয় কী। কোয়ান্টিয়ার হিসেবে ব্যস্ত থাকায় আমি অন্য ব্যবসাও করতে পারছি না। নিজের সঞ্চয় রাখার উপায় কী?

উত্তর : আপনি এবং আপনার স্বামী দুজনই চাকরিজীবী। চাকরি করার পরেও আপনাকে যদি অন্য ব্যবসাও করতে হয় তাহলে আপনি সংসারের দিকে মনোযোগ দেবেন কখন।

দ্বিতীয়ত, অনেকেই বলেন যে, প্রাইভেট চাকরির নিশ্চয়তা নেই। আসলে বাস্তবতা হলো, বাহ্যিক বা বস্তুগত কিছু কখনো মানুষকে নিশ্চয়তা দিতে পারে না। নিশ্চয়তার অনুভূতি আসে ভেতর থেকে। আগামীকাল যে আপনি বেঁচে থাকবেন তারও তো কোনো নিশ্চয়তা নেই। অতএব জীবনেরই যেখানে

নিশ্চয়তা নেই সেখানে সম্পদ কখনো নিশ্চয়তা দিতে পারে না। নিশ্চয়তার মালিক হচ্ছেন স্রষ্টা। তিনি যাকে খুশি নিশ্চয়তা দিতে পারেন, যাকে খুশি প্রাচুর্য দিতে পারেন। যাকে খুশি তিনি অপমানিত করতে পারেন, সম্মানিত করতে পারেন- এটা তাঁর ইচ্ছা।

তৃতীয় বিষয় হচ্ছে- শেয়ার বাজার। শেয়ার বাজার সম্পর্কে এখন আর নতুন করে বলার কিছু নেই। আমরা বিগত ১৫ বছর ধরে শেয়ার বাজার সম্পর্কে বলে আসছি। আমরা বলেছিলাম যে, একদিন দেখবেন, আপনার টাকা কাগজ হয়ে গেছে। যদি টাকা কাগজ হয়ে যায়, তাহলে আপনার এ নিশ্চয়তা কোথায় থাকবে? এটি আপনাকে বরং আরও অনিশ্চয়তার মধ্যে নিয়ে যাবে।

চতুর্থ বিষয় হচ্ছে যে, আপনার স্বামীকে বোঝাতে পারছেন না। আপনি বোঝানোর চেষ্টা করছেন, আপনার যা করণীয় তা করেছেন। তাকে সতর্ক করে দিয়েছেন, এরপর আপনার আর কিছু করার নেই। তাকে বাস্তবে কিছু বলা অর্থহীন। এখন যা কিছু করার মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে গিয়ে করবেন। কমান্ড সেন্টারে এনে আপনার স্বামীকে বোঝান যে, এ কাজগুলো ক্ষতিকর, এগুলো করা থেকে বিরত থাকো। এভাবে এই কাজের পরিণতি সম্পর্কে তাকে নিয়মিত বোঝাতে থাকুন।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী অন্তঃসত্ত্বা। তার প্রজ্ঞা জালালির মেডিটেশন বা অন্য মেডিটেশন করতে কোনো বাধা আছে কি না। সে-ও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট।

উত্তর : অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় শিথিলায়ন, মনছবি আর সুখী জীবন- এ মেডিটেশনগুলো করতে হবে। সবসময় ভালো ভালো কথা বলবেন আর অটোসাজেশন অনুশীলন করবেন। কারণ গর্ভাবস্থায় ৩/৪ মাস পর থেকেই বাচ্চা আপনার সব কথা শুনতে পায়। আশেপাশে যা হচ্ছে তা শোনে। অতএব ভালো ভালো কথা বলবেন। ভালো ভালো আচরণ করবেন, তাহলে বাচ্চার ওপরে এর প্রভাব পড়বে। বাচ্চা ভালো হবে, সুস্থ হবে।

এ অবস্থায় আপনি যদি টেনশন করেন, অস্থিরতায় ভোগেন, ঝগড়াঝাঁটি করেন, বাচ্চাও অস্থিরতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করবে। এ জন্যে সবসময় ভালো ভালো কথা, ভালো আলোচনা, ভালো ছবি এগুলো দেখবেন। কখনো তীতিকর, খ্রিল, চক্রান্ত, ষড়যন্ত্র এ ধরনের কিছু দেখবেন না। এগুলো দেখলে আপনার মধ্যে অস্থিরতা চলে আসবে এবং বাচ্চার জীবনও অস্থির, অশান্ত হয়ে উঠবে। অতএব গর্ভাবস্থার এ সময়টা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ- মায়ের জন্যে এবং পরিবারের জন্যে। কারণ আমাদের পরবর্তী প্রজন্মের ভবিষ্যৎ নির্ভর করছে এ সময়ের ওপরে যে, তার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য, আচার-আচরণ কী রকম হবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

সময়ের প্রতিটি মুহূর্তেই স্রষ্টার মহিমা নব নব রূপে দীপ্যমান। সময়কে কাজে লাগিয়ে আমি স্রষ্টার মহিমাকে অনুভব করবো।

৮২ ও ৮৩ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

স্বেচ্ছা রক্তদান একটি নৈতিক দায়িত্ব



‘দৈনিক নয়া দিগন্ত’ পত্রিকার সম্পাদক জনাব আলমগীর মহিউদ্দীন



‘দৈনিক আমাদের সময়’ পত্রিকার সম্পাদক জনাব নাদিমুল ইসলাম খান

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ২৫ মে এবং ২৯ জুন অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে ৮২ ও ৮৩ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান।

৮২ তম অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি ‘দৈনিক নয়া দিগন্ত’ পত্রিকার সম্পাদক জনাব আলমগীর মহিউদ্দীন বলেন, আমি বিশ্বাসিত যে, এর আগে এ প্রোগ্রামের ৮১টি ব্যাচ অনুষ্ঠিত হয়েছে। এ জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে ধন্যবাদ জানাই। আমি বিভিন্ন জায়গায় বলে থাকি যে, বাংলাদেশ একটি অনন্য দেশ। আমরা যে আসলেই অনন্য কোয়ান্টাম

নিজেও বহু জায়গায় রক্ত দিয়েছি, রক্তদান কর্মসূচির আয়োজন করেছে। কৃত্রিমভাবে তৈরি করার কোনো সুযোগ নেই তাই রক্ত দেয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি সেবা। সুতরাং এ কাজটি আমার কাছে নৈতিক একটি দায়িত্বের মতো।

এ পুরো কার্যক্রমের জন্যে প্রয়োজন একটি সুসংগঠিত প্রচেষ্টার। রক্তদাতারা যারা সম্মাননা পাচ্ছেন তাদের প্রতি আমি গভীর কৃতজ্ঞতা জানাচ্ছি। আমার বিশ্বাস, আপনাদের এ স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ দিয়েই এ উদ্যোগ শক্তিশালী হয়ে উঠবে।

ফাউন্ডেশন সেটাই প্রমাণ করেছে। প্রচার

বিহীনভাবে ছড়িয়ে গেছে চারদিকে, যার ফলে বর্তমানে এর রক্তদাতার সংখ্যা প্রায় দেড় লক্ষ।

অনুষ্ঠানের ৮৩ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন ‘দৈনিক আমাদের সময়’ পত্রিকার সম্পাদক জনাব নাদিমুল ইসলাম খান। তিনি বলেন, আমি

নর্দার্ন ইন্টারন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে ব্লাড ক্যাম্প



২৩ জুন নর্দার্ন ইন্টারন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় এক ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। ক্যাম্পটির উদ্বোধন করেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৫০ ব্যাগ রক্ত। মেডিকেল কলেজের বিভিন্ন বর্ষের শিক্ষার্থীরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে এ স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে রক্তদান ও উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করেন।

আলোকায়নে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

ডা. এ কে এম বাহেত

আমি একজন চিকিৎসক। তারপরও নিজের চিকিৎসার জন্যে অনেক ডাক্তারের কাছে গিয়েছি। হেপাটাইটিস ধরা পড়ায় আমাকে উচ্চ মাত্রার এন্টিবায়োটিক ইনজেকশন দেয়া হয়। ফলে আমার শারীরিক অবস্থার আরো অবনতি হতে থাকে। এক সময় আমার ব্লাড সেলগুলো নষ্ট হয়ে যেতে লাগলো। শারীরিক কষ্টে বহু রাত আমি ঘুমাতে পারি নি। আমার ভেতরে কোনো ভালোলাগা বা কোনো আনন্দের অনুভূতি কাজ করতো না।

চিকিৎসা চলাকালে কোয়ান্টামের কোর্স সম্পর্কে জানতে পারি। কোর্সে এসে আমার মনে হলো, আমি একা নই। আগে মনে হতো, এই বুঝি মরে যাবো, সবসময় ভীতি কাজ করতো। মেডিটেশনের মাধ্যমে আল্লাহর রহমতে আমি ভালো আছি, বেশ ভালো।

[ডা. এ কে এম বাহেত, উপ-সহকারী কমিউনিটি মেডিকেল অফিসার, সদর উপজেলা, নারায়ণগঞ্জ। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুরাইয়া সুলতানা

১৯৯১ সাল থেকে আমার ব্যাকপেইন। দেশের নামকরা সব চিকিৎসকদের কাছে গিয়েছি সুস্থতার আশায়। দীর্ঘ দিন দেশে বিভিন্ন চিকিৎসা করার পর ২০০১ সালে ভারতে গেলাম ভালো চিকিৎসার উদ্দেশ্যে। সেখানে ডাক্তাররা বললেন, ব্যাকপেইন কখনো ভালো হবে না। কিছু ব্যায়াম এবং কোমরে বেল্ট পরার পরামর্শ দিলেন।

আমার মনে সারাক্ষণ একটা দুঃখবোধ কাজ



করতো যে, সারাজীবন কোমরে বেল্ট পরতে হবে। আর কখনো হাঁটু ভাঁজ করে বসতে পারবো না। এছাড়া শারীরিক কষ্ট তো ছিলোই।

২০১০ সালে আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই এবং কোর্সের ২য় দিন ক্লাসে এসে আবিষ্কার করি যে, ভুলবশত কোমরের বেল্ট বাসায় রেখে এসেছি। গুরুজীর কথায় কেমন যেন এক বিশ্বাস জাগলো, একটুও বিচলিত না হয়ে শুধু আল্লাহকে ডাকলাম যে, তুমিই আমাকে কল্যাণ দাও। আল্লাহর অশেষ রহমত, সেই যে বেল্ট ছেড়েছি আর কোনো দিন পরতে হয় নি। কোমরের ব্যথাও অনুভব করি নি একটি দিনের জন্যে।

[সুরাইয়া সুলতানা, গৃহিণী। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মো. জাকির হোসেন

২০০১ সালে কিডনিজনিত অসুস্থতায় আমার মা মারা যান। এর পর থেকে আমি মানসিকভাবে ভেঙে পড়ি। দীর্ঘ কয়েক বছর পারিপার্শ্বিক অবস্থার সাথে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারি নি। হঠাৎ রেগে যাওয়া, ভেবেচিন্তে কাজ না করার পরিণতি বার বার আমাকে মানসিকভাবে আরো বিপর্যস্ত করে তোলে। রাগ, ক্ষোভ ছাড়াও অভ্যাসের ওপর কোনো নিয়ন্ত্রণ ছিলো না বললেই চলে।



তৈয়েব রহমান

আমার এক বন্ধুর কাছে কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে শুনে ভীষণ অনুপ্রাণিত হলাম এবং কোর্সে অংশ নিলাম। ৬ বছর বয়স থেকেই আমার এজমার সমস্যা ছিলো। নিয়মিত ইনহেলার ব্যবহার করতাম। এছাড়া উচ্চ রক্তচাপ এবং ডায়াবেটিসের কারণে আমার স্বাভাবিক জীবনযাত্রা ব্যাহত হচ্ছিলো।

কোর্সে গুরুজীর কথায় আমার মাঝে এক অভাবনীয় বিশ্বাস সঞ্চারিত হলো যে, আমিও সুস্থ হতে পারি। সত্যি সত্যিই কোর্সের পর আমার এজমা পুরোপুরি ভালো হয়ে গেছে, ইনহেলার ও ওষুধের ওপর আর নির্ভর করতে হয় না।

নিয়মিত মেডিটেশন এবং বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসের মাধ্যমে উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস এতটাই নিয়ন্ত্রণে এসেছে যে, ডাক্তাররাও অবাক হয়ে গেছেন। আমার কর্মোদ্দীপনাও বেড়েছে অনেক। আমি বিশ্বাস করি নিয়মিত মেডিটেশন এবং কোয়ান্টাম নির্দেশিত পথে চললে যে কেউ লাভ করতে পারে সুস্থ সুন্দর জীবন।

[তৈয়েব রহমান, টেলিভিশন নাটক ও বিজ্ঞাপন নির্মাতা, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাতে শরিক হোন



প্রতি বছর ঈদ-উল-ফিতরে
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
আয়োজন করে ঈদ
মোলাকাতের আনন্দঘন
অনুষ্ঠান। ঈদ
মোলাকাতের
শুভেচ্ছা বিনিময়
করতে গুরুজী
ও মা-জীর সাথে

কোয়ান্টামের সদস্যরা সপরিবারে ঈদের দিন সকাল
থেকেই উপস্থিত হন এ অনুষ্ঠানে।

বরাবরের মতো এবারো সকাল ১০টা থেকে
দুপুর ১টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে ঈদ মোলাকাতের
আয়োজন। এ উপলক্ষে গুরুজী ও মা-জী কোয়ান্টাম
পরিবারের গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটদের
সপরিবারে ও সবাঙ্গব আমন্ত্রণ জানিয়েছেন। ঢাকার
কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে এ ঈদ
মোলাকাতে অনুষ্ঠিত হবে।

ফাউন্ডেশনের নতুন ডিভিডি

কোয়ান্টাম : বিশ্বাস ও বাস্তবতা

‘কোয়ান্টাম : বিশ্বাস ও বাস্তবতা’ শিরোনামে
যাকাতসহ ৭টি প্রোগ্রাম নিয়ে যাকাত ডিভিডির
নতুন সংস্করণ প্রকাশিত হয়েছে। এতে দারিদ্র
বিমোচনে সম্ভবদ্বাৰে যাকাত আদায়ের
পরিসংখ্যান ভিত্তিক বাস্তবতা প্রসঙ্গে বিভিন্ন তথ্য
উল্লেখ করেন বিশিষ্ট বিজ্ঞানী ও ইসলামী চিন্তাবিদ
আল্লামা ড. এম শমশের আলী।

‘গুণীজন ভাবনা’ জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল
ইসলাম, জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান এবং
অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ- এঁদের
কোয়ান্টাম মেথড কোর্সপারবর্তী প্রত্যয়নের অনুভূতি
এ ডিভিডিতে সংযোজন করা হয়েছে।

৪ জুলাই ইংরেজি মেডিটেশনের ২টি বিশেষ
সিডি ও ১৩ জুলাই কোরআন ও হাদীসের
মর্মবাণীর অডিও রূপ ‘হে মানুষ শোনো’ সিডির
মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানের উল্লেখযোগ্য অংশ
এতে সন্নিবেশিত হয়েছে।

২০০৯ এবং

২০১০ সালে ১৬

ডিসেম্বর বিজয়

দিবসে থানা,

জেলা ও

বিভাগীয় পর্যায়ে

শিক্ষানব্দের

শিক্ষার্থীদের প্যারেড,

ডিসপেন্স ও ব্যান্ড নৈপুণ্য

এবং চট্টগ্রাম এম এ আজিজ

স্টেডিয়ামে পুরস্কার গ্রহণের স্মরণীয় মুহূর্তগুলো

প্রদর্শিত হয় এ ডিভিডিতে।

কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে সম্ভবদ্বাৰে যাকাত
আদায়ে দাতা ও গ্রহীতা উভয়েই লাভবান হওয়ার
নানা ঘটনা, শরিয়তে যাকাতের বিধানও এ
ডিভিডিতে সংযোজিত হয়েছে, যা যাকাতদাতাকে
দেবে যাকাত সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি।



কোয়ান্টাম মেথড ৯ সৌভাগ্যের ব্যাচ ৩৩৪

অনন্য মানুষ হওয়ার প্রত্যয় ধ্বনিত হলো হাজারো কণ্ঠে



আইডিইবির নবনির্মিত মুক্তিযুদ্ধ স্মৃতি মিলনায়তনে কোর্স প্রত্যয়নে আগত অতিথিরা

১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জুলাই ঢাকায় অনুষ্ঠিত হলো
কোয়ান্টাম মেথড ৩৩৪ তম কোর্স। কাকরাইলস্থ
আইডিইবি ভবনের ৫টি হল এবং কোয়ান্টাম
মেডিটেশন হলের ২টি কক্ষে একযোগে অনুষ্ঠিত হয়
এ কোর্সের ক্লাস। গুরুজী একে সৌভাগ্যের ব্যাচ
বলে উল্লেখ করেন। কারণ পবিত্র শব-ই-বরাতের
মহিমাম্বিত রজনী উদযাপিত হয় এই কোর্সের মাঝেই
যা নিঃসন্দেহে স্রষ্টার বিশেষ রহমত। তাই বিশেষ এ
ব্যাচে অংশগ্রহণের মাধ্যমে সৌভাগ্যের অংশীদার
হওয়ার আশ্রয় ছিলো নতুন পুরনো সব গ্রাজুয়েটের
মাঝে।

এ আশ্রয়ের ব্যতিক্রম ছিলো না ঢাকার বাইরে
অনুষ্ঠিত কোর্সগুলোতেও। ২৭-৩০ মে চট্টগ্রামে

অনুষ্ঠিত হয় ৩৩০ তম কোর্স। এ
কোর্সের নির্ধারিত আসন পূরণ হয়ে
যায় কোর্সের ১ সপ্তাহ আগেই, ফলে ২
সপ্তাহের ব্যবধানে ১৭-২০ জুন
চট্টগ্রামে আয়োজন করা হয় ৩৩৫ তম
কোর্সের। ২৪-২৭ জুন সিলেটে
অনুষ্ঠিত হয় এ যাবতকালের সর্বোচ্চ
উপস্থিতি নিয়ে ৩৩২ তম কোর্স।
রাজশাহীতে ৩৩৩ তম কোর্স অনুষ্ঠিত
হয় ৮-১১ জুলাই। রাজশাহীতে
সর্বোচ্চ উপস্থিতি নিয়ে এ ব্যাচও সৃষ্টি
করে নতুন ইতিহাস।

শুধুমাত্র দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করেই
যে মানুষ অর্জন করতে পারে ‘সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন’- এ
বিশ্বাসকে ছড়িয়ে দিতেই কোয়ান্টামের

বিরতিহীন পথচলা। কোর্সে অংশ নেয়ার পূর্বে যারা
ছিলেন দীর্ঘদিনের রোগ-যন্ত্রণা আর দুঃখ-হতাশায়
আষ্টেপুষ্টে শৃঙ্খলিত তারাই পরবর্তীতে নিজের
সাফল্য আর বিশ্বাসকে সম্বলিত করেছেন আরো
মানুষের হৃদয়ে। এ সাফল্যের ধারাবাহিকতায়
কোয়ান্টাম কোর্স এখন পরিণত হয়েছে সাফল্যের
খোঁজে আসা মানুষদের এক অনন্য আশ্রয়স্থলে।

সৌভাগ্যের কোর্স ৩৩৪ তম ব্যাচে দেশের
বিভিন্ন প্রান্ত থেকে অংশ নিতে এসেছেন বহু মানুষ।
অংশগ্রহণের ব্যাপকতার সাথে সাথে কোর্স পরবর্তী
সাফল্যও বিচ্ছুরিত হয়েছে সৌভাগ্যেরই বর্ণচ্ছটা।
আনন্দমুখর এ কোর্সে সুস্থতা ও প্রশান্তি অর্জনের
বিশ্বায়ক ও বৈচিত্রময় সব সাফল্যের ঘটনা



৩৩৪ ব্যাচে অংশগ্রহণকারী একদল উচ্ছল কিশোর

শোনালেন অংশগ্রহণকারীরা।

‘১৪ বছর আমি হাঁটতে পারি নি। বহু চিকিৎসা
করেও সুস্থ হই নি। কিন্তু কোর্সের ৩য় দিন
মেডিটেশনের পর থেকে আমি পায়ে শক্তি অনুভব
করছি। আমি এখন হাঁটতে পারছি’- দীর্ঘদিনের
পঙ্গুত্বকে পরাজিত করে এভাবেই অনুভূতি ব্যক্ত
করলেন কৃষক ছদ্ম মিয়া। কলেজ পড়ুয়া মুনতাহা
আলম জানালেন- ‘৮ বছর ধরে আমার ব্যাকপেইন।
স্কুলে দীর্ঘ সময় ক্লাসে বসে থাকতে খুব কষ্ট হতো।
কোর্সে এসে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে বসে থাকলাম,
অথচ কোনো ব্যথাই অনুভব করি নি। এখন আমি
সম্পূর্ণ সুস্থ’।

গৃহিণী মর্জিনা বেগম বললেন, ‘কোর্সে ২১ বছর
পর আমি তৃপ্তি নিয়ে ঘুমলাম। চাকরিজীবী
আফরোজা পারভীন জানালেন, ‘রেগে গেলেন তো
হেরে গেলেন’- এই জানা কথাটা কোর্সে আসার পর
আরো গভীরভাবে উপলব্ধি করতে পেরেছি।

সৌভাগ্যের এই ব্যাচে অংশগ্রহণকারী সকলেই
যেন জীবন জয়ের নতুন এক আত্মবিশ্বাসে
উজ্জীবিত। সাফল্যের অগ্রযাত্রায় শামিল হওয়া
মানুষের এই জোয়ারে কোর্সের চারটি দিন বার বার
অনুরণিত হলো ‘সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী
জীবন’। সেই সাথে মনোজাগতিক শৃঙ্খল ভেঙে
অনন্য মানুষ হওয়ার প্রত্যয় ধ্বনিত হলো হাজারো
মানুষের কণ্ঠে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০১১ ৯ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ৯ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৯ শুভেচ্ছা মূল্য : ৫ টাকা
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 E-mail : info@quantummethord.org.bd



সেপ্টেম্বর ২০১১

কোয়ান্টাম বুলোটিন



ঈদ মোবারক

পবিত্র ঈদ-উল-ফিতর উপলক্ষে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিবারের দেশে বিদেশে অবস্থানরত সব কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, এসোসিয়েট ও প্রো-মাস্টারকে জানাচ্ছে ঈদের বিশেষ শুভেচ্ছা।

এ উপলক্ষে গুরুজী ও মা-জী ঈদ মোলাকাতের অনুষ্ঠানে সপরিবারে ও সবাধ্বব আমন্ত্রণ জানিয়েছেন সবাইকে। ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে সকাল ১০টা থেকে বেলা ১টা পর্যন্ত চলবে এ আয়োজন।

রমজানে মাটির ব্যাংক ও যাকাত-এর করসেবা

বরাবরের মতো এবারো রমজানে মাসজুড়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেলে অনুষ্ঠিত হয়েছে মাটির ব্যাংক ও যাকাত সংগ্রহ করসেবা। পুরনো মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও নতুন ব্যাংক বিতরণ, দানের অর্থ কেন্দ্রে জমাদান ও যাকাত সংগ্রহ চলছে বিপুল উদ্যমে। গত বছর রমজানে মাটির ব্যাংক থেকে মোট সংগ্রহ ছিলো ১ কোটি ৪৫ লক্ষ টাকা। যাকাত সংগ্রহের এ পরিমাণ ছিলো ২ কোটি ৮০ লক্ষ টাকা।

কোয়ান্টাম মেথড ৩৩৬ তম কোর্স

২১, ২২, ২৩ ও ২৪ অক্টোবর

ভেন্যু : ইনস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা।

সেপ্টেম্বর ২০১১-এর কর্মসূচি

প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন :

হাতিরপুল : ৯ ও ১০ সেপ্টেম্বর
ঢাকা : ২৩ ও ২৪ সেপ্টেম্বর

লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন :

: ১৫, ১৬ ও ১৭ সেপ্টেম্বর

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন

: ১৬ ও ১৭ সেপ্টেম্বর

লামা সাফারি : ২৩ ও ২৪ সেপ্টেম্বর

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন

পুরুষ : ১৬ ও ১৭ সেপ্টেম্বর

মহিলা : ২৩ ও ২৪ সেপ্টেম্বর



এবারের রমজানে লাখো লাখো হৃদয়ে অনুরণিত হয়েছে কোরআনের দোয়া। প্রতিদিন লাখো ঘরে ইফতারের আগে দোয়া কবুলের মুহুর্তে পরিবারের সবাইকে নিয়ে ‘হে মানুষ শোনো’ এ অডিও সিডি মর্মস্পর্শী বাংলা দোয়ায় আতুলীন হয়েছেন অসংখ্য মানুষ। শুধু ঘরেই নয় অফিসে, মার্কেটে, দোকানে, চলন্ত বাসে, লঞ্চে ইফতারের সময় বাজিয়ে শোনা হয়েছে কোরআনের দোয়ার মর্মবাণী।

রমজানের গুরুত্বই ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেলের সব পর্যায়ের কর্মীরা লক্ষ ঘরে ‘হে মানুষ শোনো’ অডিও সিডি বিতরণকে ফলপ্রসূ করতে সম্মিলিতভাবে কাজ শুরু করেন। নিজেদের পরিচিতজন, আত্মীয়-বন্ধুদের কাছে এ সিডিটি পৌঁছে দেয়ার পাশাপাশি বিভিন্ন টিমে ভাগ হয়ে সরকারি-বেসরকারি অফিস, স্থানীয় মার্কেট, পার্কসহ নানা জনসমাগমপূর্ণ স্থানে তারা এ সিডিটিকে নিয়ে গেছেন এক প্রবল বিশ্বাসকে সঙ্গী করে।

বিশ্বাসের এই গতিময়তায় সর্বস্তরের মানুষও সাদরে গ্রহণ করছেন আলোকিত জীবনের এ বাণী। যারা এটি সংগ্রহ করেছেন তারাই আবার বিতরণ করেছেন নিজেদের পরিমণ্ডলে। তাই এমনও ছিলেন যিনি দুহাজার সিডি কপি করে তার কর্মস্থলে বিতরণ করেছেন। ঢাকার সদরঘাটের ২০টিরও বেশি লঞ্চার সারোং, মাস্টার এটি সংগ্রহ করেছেন ইফতার ও সেহরির সময় যাত্রীদের শোনানোর জন্যে।

মাতৃভাষা বাংলায় কোরআনের মর্মস্পর্শী দোয়াসমূহ, হাদীসের বাণী ও নবীজীর বিদায় হজের ভাষণের মর্মবাণী শোনার এক অপূর্ব সুযোগ করে দিয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

প্রকাশিত এ সিডিটি। এর সাবলীল ও শ্রুতিমধুর উপস্থাপনা সাধারণ মানুষের হৃদয়ে সৃষ্টি করেছে গভীর অনুরণন। শাস্ত্রত ধর্মীয় শিক্ষার নির্যাসকে উপলব্ধি করা ও অনুসরণ হয়েছে আরো সহজ ও ফলপ্রসূ। প্রতিদিন এর অনুশীলন একটু একটু করে জানাকে মানায় রূপান্তরের আশ্রয় সৃষ্টি করছে চারপাশে সবার মাঝে। শাস্ত্রত ধর্মীয় বাণীতে উজ্জীবিত হয়ে জীবন বদলের এক শুভ সূচনা ঘটছে এ সিডির মাধ্যমে।

কোরআনের বাণীকে মানুষের কাছে পৌঁছে দিন-গুরুজীর এ উদাত্ত আহ্বানে সাড়া দিয়ে ফাউন্ডেশনের সকল পর্যায়ের কর্মী, সদস্য এমনকি এসোসিয়েটরাও পূর্ণ কর্মচাঞ্চল্যে শরিক হয়েছিলেন এ কাজে। ব্যক্তিগত ও সামষ্টিক উদ্যোগে তারা যে যেখানে পেরেছেন এ সিডিটি বিতরণ করেছেন, বিক্রয় করেছেন শুভেচ্ছা মূল্যের বিনিময়ে। উদ্দেশ্য ছিলো- যত বেশি সম্ভব মানুষের কাছে সহজ বাংলায় কোরআনের বাণী পৌঁছে দেয়া। উল্লেখ্য, গত ১৩ জুলাই এ সিডির মোড়ক উন্মোচন করেন দেশের বরণ্য বিজ্ঞানী ও ইসলামী চিন্তাবিদ আল্লামা ড. এম শমশের আলী।

এ অনন্য প্রকাশনাটির কোনো প্রকাশনা-স্বত্ব রাখে নি ফাউন্ডেশন। বরং প্রথম থেকেই আহ্বান ছিলো সাধ্যমতো এ বাণী মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়ার। ফলে সিডির পাশাপাশি এমপিথ্রি, মোবাইলে ব্লু-টুথ-এর

রিয়েলাইজেশন কোর্স সেপ্টেম্বরে

গুরুজীর পরিচালনায় সেপ্টেম্বর মাসে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১৭ তম কোয়ান্টাম মেথড রিয়েলাইজেশন কোর্স। ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে এ কোর্সের ১ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে ৩০ সেপ্টেম্বর, ১, ২ ও ৩ অক্টোবর এবং ২য় ব্যাচ ৬-৯ অক্টোবর পর্যন্ত।

মাধ্যমে, ই-মেইলে এটাচ করে, ফ্রি-ডাউনলোড ইত্যাদি নানা উপায়ে এটি পৌঁছে গেছে একজনের কাছ থেকে বহুজনের কাছে।

কোয়ান্টাম থেকেই ঘটবে পুনর্জাগরণ

ড. মইনুদ্দীন আহমেদ খান



কোয়ান্টাম কোর্সে আমরা সুস্থ দেহ ও প্রশান্ত মন অর্জনের অনুশীলন শিখেছি। আর এ বিষয়ে যেভাবে বলা হয়েছে তাতে আমি অত্যন্ত অভিভূত এবং উপকৃত হয়েছি। গত ৫/৬ বছর ধরে কতগুলো রোগ আমাকে খুব কষ্ট দিচ্ছে। অথচ ডাক্তাররা আমার কোনো অসুখ খুঁজে পান না। এলাজিসহ আরো কিছু শারীরিক সমস্যা ছিলো আমার। কোর্সের প্রথম ৩ দিনেই শরীরের ৮০ ভাগ ব্যথা ও শারীরিক অন্যান্য সমস্যা অনেকটা উপশম হয়েছে।

তিনি বলেন, এখন আমাদের এখন তাকাতে হবে সামনের দিকে। প্রযুক্তিগত উৎকর্ষের দিকে এগিয়ে যেতে হবে। এই অবস্থায় আমাদের ধর্মীয় ভাবধারাগুলো পিছিয়ে পড়েছে। অথচ উৎস ও চেতনার দিক থেকে ধর্মগুলোর অবস্থান সবার আগে। আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম থেকেই ঘটবে এর ভবিষ্যৎ পুনর্জাগরণ।

ড. মইনুদ্দীন আহমেদ খান, প্রাক্তন-অধ্যাপক, ইসলামের ইতিহাস ও সংস্কৃতি বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়; প্রাক্তন উপাচার্য এবং বর্তমানে ডীন অফ দা ফ্যাকাল্টি-আর্টস, সোশাল সায়েন্স এন্ড ল, সাউদার্ন ইউনিভার্সিটি বাংলাদেশ। কোয়ান্টাম মেথড ৩৩৫ ব্যাচের প্রত্যয়নে দেয়া তার অনুভূতি।

গত দেড় যুগে কোয়ান্টাম জীবনদৃষ্টি ও সূত্র অনুসরণ করে লাখো মানুষ বদলে ফেলেছেন তাদের জীবন। রোগ-জ্বর, দুঃখ, অশান্তি, ব্যর্থতার বৃত্ত থেকে বেরিয়ে এসে লাভ করেছেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। শূন্য থেকে জীবন শুরু করে ধীরে ধীরে এগিয়ে গেছেন পূর্ণতার পথে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩২৭ তম ব্যাচে অংশগ্রহণকারী মো. জিল্লুর রহমান সেই লাখো মানুষেরই একজন।

কোয়ান্টাম আমার জীবন বদলে দিয়েছে

মো. জিল্লুর রহমান



সেই দিনটির কথা আমি জীবনে কখনোই ভুলবো না। ২০০৮ সালের ৮ আগস্ট অর্থাৎ ৮.৮.০৮। সেদিন আমার ৩ দিন বয়সী একমাত্র সন্তানকে জন্মসের কারণে হাসপাতালে ভর্তি করতে হয়। পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ডাক্তাররা বললেন, জরুরি ভিত্তিতে রক্তের প্রয়োজন। রক্তের গ্রুপ ও-নেগেটিভ। হাসপাতাল থেকে বেরিয়ে উদ্ভ্রান্তের মতো সবখানে রক্তের খোঁজ করতে শুরু করলাম। কিন্তু ও-নেগেটিভ রক্ত কোথাও পেলাম না। সন্ধ্যার দিকে একটি ব্লাড ব্যাংক গেলাম, সেখান থেকে বলা হলো, এক ব্যাগ ও-নেগেটিভ রক্ত যোগাড় করে দেয়া যাবে কিন্তু টাকা লাগবে ৬ হাজার। শুনে আমার স্ত্রী বললো, যত টাকাই লাগুক আমাদের সন্তানকে বাঁচাতে হবে। কারণ এর বছর দুয়েক আগে আমাদের একটি মেয়ে হয়েছিলো, এরকম ঠিক ৩ দিন বয়সেই সে মারা যায়।

আমি একজন সামান্য হকার, রাস্তায় রাস্তায় ভ্যান চালিয়ে বাচ্চাদের কাপড় বিক্রি করি, কোথায় পাবো এত টাকা? গ্রামের বাড়িতে দুটো গরু ছিলো, তা-ই বিক্রি করে টাকা নিয়ে আসতে খবর পাঠালাম। আর এদিকে বলে রেখেছিলাম সেই এক ব্যাগ রক্ত যেন অন্তত রাত পর্যন্ত রেখে দেয়া হয়। রাত সাড়ে এগারোটার দিকে টাকা নিয়ে যখন রক্ত আনতে গেলাম তখন শুনি তারা আরেকজনের কাছে রক্তটা বিক্রি করে দিয়েছে। আমি এর কারণ জানতে চাইলে উল্টো তারা আমাকে ঘাড় ধরে বের করে দিলো।

মাথায় আকাশ ভেঙে পড়লো আমার। আর কোনো উপায়ান্তর না দেখে সেই মধ্যরাতে রাস্তার ধারে বসে অঝোরে কাঁদছিলাম। এক রিকশাওয়ালা এসে কী ঘটনা জানতে চাইলে তাকে বললাম ব্যাপারটা। সব শুনে সে বললো, শান্তিনগরে একটা ব্লাড ব্যাংক আছে, সেখানে গিয়ে একবার দেখো। তারপর সে-ই আমাকে ওই মধ্যরাতে তার রিকশায় করে কোয়ান্টামে নিয়ে এলো।

রাত তখন ৩টা। কোয়ান্টামের ভাইয়েরা আমার বিধবস্ত অবস্থা দেখে আশ্বাস দিলেন— আপনি ধৈর্য ধরুন, শান্ত হয়ে বসুন। আমরা চেষ্টা করছি, রক্ত পাওয়া যাবে। সারাদিনের ধকল শেষে তাদের কাছ থেকে যে সুন্দর ব্যবহার আর রক্ত পাওয়ার নিশ্চয়তা পেলাম এতেই আমার মনে শান্তি আর সাহস ফিরে এলো। বেশ কয়েকটা ফোন করে একসময় তারা জানালেন যে, রক্তের ব্যবস্থা হয়েছে, একজন ডোনার রক্ত দিতে আসছেন। সারাদিন চেষ্টা করেও ৬ হাজার টাকা দিয়ে যে ও-নেগেটিভ রক্ত আমি পাই নি, আল্লাহর রহমতে কোয়ান্টাম থেকে সেদিন তা-ই আমি পেয়েছিলাম মাত্র ৬শ টাকায়। তার পরদিন সকালেই

আমার ছেলেকে রক্ত দেয়া হলো। সে এখন ৩ বছরের ছোট সুন্দর ফুটফুটে একটি শিশু।

আমার এলাকার পরিচিত একজনকে একদিন এ ঘটনা বলছিলাম। ঘটনাচক্রে পাশে দাঁড়িয়ে আমার কথা শুনছিলেন সেই এলাকার অর্থাৎ মিরপুরের লালকুঠি সেলের আহ্বায়ক। সব শুনে তিনি আমাকে বললেন যে, লালকুঠি সেলে প্রতি শুক্রবার সাদাকায়ন হয়, আমি যেন সেখানে যাই। সেই থেকে প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নে অংশগ্রহণ করতে শুরু করলাম। মেডিটেশন করে খুব ভালো লাগলো, মনে একটা শান্তি পেলাম। আগে কাপড় বিক্রির সময় দরদাম নিয়ে মাঝে মাঝে ক্রেতাদের সাথে রেগে যেতাম। মেডিটেশন করার পর এ সমস্যা কেটে গেল, বেচা-বিক্রি হতে লাগলো কোনো ঝামেলা ছাড়াই। এছাড়াও আগে বুকে একটা ব্যথা হতো, বেশ কষ্ট পেতাম। কিন্তু শিথিলায়ন করে সেই ব্যথাটা একদম ভালো হয়ে গেল।

সাদাকায়নে অংশগ্রহণের পাশাপাশি ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কর্মকাণ্ড বিশেষত খতনা সেবা কার্যক্রমে সাধ্যমতো কাজ করতে শুরু করলাম। যেসব দরিদ্র পরিবার পয়সার অভাবে সন্তানদের খতনা করতে পারে না— বস্তিতে বস্তিতে গিয়ে তাদেরকে এই সেবা দেয়ার কাজে অংশ নিলাম। ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে আমি এ পর্যন্ত ৫ শতাধিক শিশুকে খতনা সেবা দিতে সাহযোগিতা করতে পেরেছি। ব্যাপারটা প্রথমদিকে মোটেই সহজ ছিলো না— এক পর্যায়ে স্থানীয় কিছু মানুষ আমার এ কাজে বিরোধিতা করে। এমনকি তাদের হাতে মার পর্যন্ত খেতে হয় আমাকে। কিন্তু তবুও থেমে যাই নি, আমি আমার কাজ চালিয়ে গেছি। পরে অবশ্য তারা তাদের ভুল বুঝতে পেরেছিলো।

এভাবে ৬ মাসেরও বেশি সময় পার হওয়ার পর একসময় মনে হলো, এখন আমার কোয়ান্টাম কোর্সটি করা প্রয়োজন। কোর্স করতে পারলে আমি হয়তো আরো বেশি কাজ করতে পারবো। মিরপুর সেন্টারে ৫০০ টাকা দিয়ে একটি কোর্স একাউন্ট খুললাম। যখনই সুযোগ হতো তাতে ৫০০/১০০০ টাকা করে জমা করতাম। শোকের আলহামদুলিল্লাহ! এক বছরের মধ্যেই কোর্সের পুরো টাকা জমা হয়ে গেল। এটা আমার জীবনের সবচেয়ে আনন্দময় ঘটনা। কোর্স করতে পারছি এই আনন্দে আর উত্তেজনায়ে কোর্সের আগের রাতে ঠিকমতো ঘুমাতেও পারি নি। কোর্সের প্রথমদিন ভোরে সবার আগেই আমি আইডিইবি হলে চলে আসি। ৪র্থ দিন প্রত্যয়নে সবার সামনে আমার অনুভূতি বলার সুযোগ পাই। ৩২৭ তম ব্যাচে কোর্স করার মধ্য দিয়ে আমি যেন একটা নতুন জীবনে, শান্তির জগতে প্রবেশ করলাম।

কোয়ান্টামে এসে নিয়মিত মেডিটেশনের পাশাপাশি সেবামূলক কাজের সাথে আমি যত সম্পৃক্ত হয়েছি আমার জীবনও তত বদলে গেছে। অফুরন্ত বরকত এসেছে আমার জীবনে। আমার ব্যবসায় আগের তুলনায় বিক্রি অনেক বেড়েছে, এখন আমি প্রতিদিন ৪/৫ হাজার টাকার কাপড় বিক্রি করতে পারি। যে পরিমাণ কাপড় বিক্রি করতে অন্যদের ২ দিন সময় লাগে তা আমার কয়েক ঘণ্টায় বিক্রি হয়ে যায়। আর এভাবে আমার আয়-উপার্জনও দিন দিন বাড়ছে। গ্রামে চাষাবাদের কাজে দেড় লক্ষাধিক টাকা বিনিয়োগ করেছে। সম্প্রতি দুই বন্ধুর সাথে মিলে গাজীপুরে ৩ কাঠা জায়গা ভাড়া নিয়েছি, সেখানে একটি সোয়েটার ফ্যাক্টরি করার জন্যে ২ লক্ষ ৬০ হাজার টাকা বিনিয়োগ করেছে। এটিকে একটি বড় সোয়েটার ফ্যাক্টরি হিসেবে গড়ে তুলতে চাই। ইনশাল্লাহ আমরা এটা পারবো। কোয়ান্টামে এসে এখন আমি বিশ্বাস করতে পারি, একজন মানুষ যদি চায় তাহলে সে অনেক বড় কিছু করতে পারে।

মেডিটেশন ও ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেবামূলক কাজের বরকতে আমার নিজের কাজগুলোও এখন খুব সহজেই হয়ে যায়। এবারের পহেলা বৈশাখে দুপুরের পর কোয়ান্টামের অনুষ্ঠান ছিলো, আমার নিয়ত ছিলো যেভাবেই হোক দুপুরের আগেই বেচা-বিক্রি শেষ করে আমি অনুষ্ঠানে যাবো। সেদিন সত্যিই দুপুর ১২টার মধ্যে ৮ হাজার টাকায় আমার সব কাপড় বিক্রি হয়ে যায়। তাই আমার যত ব্যক্তিগত কাজ বা ব্যস্ততাই থাকুক, সাদাকায়ন ও ফাউন্ডেশনের অন্যান্য সেবামূলক কাজে আমি যথাসাধ্য অংশগ্রহণ করি। মাটির ব্যাংকে নিজে দান করার পাশাপাশি যখনই কারো কোনো সমস্যা বা অসুবিধার কথা শুনি তাকেও মাটির ব্যাংক দেই, দান করতে উদ্বুদ্ধ করি। ফাউন্ডেশনের এ কাজগুলোর সুবাদে এলাকার মানুষও এখন আমাকে ভালবাসে, সম্মান করে। আর কোয়ান্টামে এসে আমি যে মানুষের সেবা করতে পারছি, এত মানুষকে সেবা দেয়ার কাজে যুক্ত হতে পেরেছি— এটাই আমার সবচেয়ে বড় আনন্দ।

[অনুলিখিত]

স্বেচ্ছা সিজার ॥ নতুন চিকিৎসা মহামারি?

শিশু কীভাবে পৃথিবীর আলো দেখবে, কোন প্রক্রিয়ায় সে ভূমিষ্ঠ হবে, স্বাভাবিক প্রসব না কি সিজারিয়ান—এ দুয়ের ভালোমন্দ নিয়ে বিশ্বজুড়ে বিতর্কের শেষ নেই। পরিসংখ্যান অনুযায়ী, ইউরোপ-আমেরিকার পাশাপাশি এশিয়ার দেশগুলোতেও উল্লেখযোগ্য হারে বাড়ছে স্বেচ্ছায় অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে প্রসবের হার। কিন্তু এটি কতটা যুক্তিযুক্ত ও স্বাস্থ্যসম্মত? চলুন জেনে নিই, সিজার নিয়ে চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাম্প্রতিক গবেষণালব্ধ কিছু গুরুত্বপূর্ণ তথ্য—

স্বাভাবিক প্রসবই সাধারণভাবে সবার কাম্য হলেও কোনো কোনো ক্ষেত্রে প্রসব-জটিলতা এড়াতে কিংবা শিশুর জীবন রক্ষার্থে সিজারের প্রয়োজন হতে পারে। যেমন, স্বাভাবিক সময়ের চেয়ে দীর্ঘায়িত প্রসব, প্লাসেন্টা বা গর্ভফুল যখন আশঙ্কাজনকভাবে জরায়ুমুখের সাথে লেগে থাকে, মাতৃগর্ভে শিশুর অস্বাভাবিক অবস্থান এবং প্রসবের আগেই নাড়ি জরায়ুর বাইরে বেরিয়ে এলে। এছাড়াও রয়েছে গর্ভবতী মায়ের উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, রুদরোগসহ ডিম্বাশয় ও জরায়ুর সিস্ট, টিউমার ইত্যাদি। অনাকাজক্ষিত ও ঝুঁকিপূর্ণ এসব পরিস্থিতিতে চিকিৎসকরা সিজারিয়ান প্রসবের পক্ষে মত দেন।

কিন্তু এ পরিস্থিতিগুলো ছাড়াও বর্তমানে আরেকটি কারণে সিজারের প্রবণতা বাড়ছে, তা হলো ইলেক্টিভ সিজার। এক্ষেত্রে সন্তান জন্মানোর জন্যে মা-ই স্বেচ্ছায় সিজারিয়ান প্রসবের পথ বেছে নেন। সাম্প্রতিককালে সচেতন চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের দৃষ্টিভঙ্গির কারণ মূলত এই স্বেচ্ছা সিজার। কারণ, চেতনানাহক ওষুধের ঝুঁকি এবং অন্যান্য দিক বিবেচনায় চিকিৎসাশাস্ত্রে সিজারকে একটি মেজর অপারেশন বলেই গণ্য করা হয়, সাথে এর আনুষঙ্গিক ঝুঁকিগুলো তো আছেই। আর এ প্রক্রিয়ায় বাচ্চাকে মায়ের পেট ও জরায়ু কেটে বের করা হয় বলে ভবিষ্যৎ গর্ভধারণও বেশ ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে ওঠে।

সিঙ্গাপুরের মাউন্ট এলভার্নিয়া হাসপাতালের প্রসূতি-বিশেষজ্ঞ ডা. হো হন কক বলেন, কোনো কোনো মা স্বেচ্ছায় সিজারিয়ান বেছে নেন, এর কারণ প্রধানত মানসিক। তারা আসলে স্বাভাবিক প্রসবের ব্যথা ও অন্যান্য শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তনগুলো নিয়ে বৃথাই উদ্ভিগ্ন হয়ে পড়েন। কেউবা আবার দিন-তারিখ-রাশি মিলিয়ে শুভদিনে সন্তান জন্ম দেয়ার আশায় সিজারের প্রতি আগ্রহী হন। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, চীনে মোট প্রসবের অর্ধেকই ঘটে সিজারের মাধ্যমে, যার এক চতুর্থাংশই স্রেফ অপ্রয়োজনীয়। এশিয়ার বিভিন্ন দেশে মোট এক লক্ষ প্রসবের ওপর সমীক্ষা চালিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এ প্রতিবেদনটি প্রকাশ করে।

বিশেষজ্ঞদের মতে, যারা স্বেচ্ছায় সিজার করাতে চান তারা যেন এর ঝুঁকির দিকটিও সমানভাবে বিবেচনা করেন। কারণ, সিজারের ঝুঁকি বহুমুখী—মূত্রথলি ও অস্ত্রে অপারেশনজনিত আঘাতের

মৃত্যুর ঝুঁকি। এছাড়াও অপারেশনের সময় জরায়ুতে জীবাণু সংক্রমণ হলে তা উপশমে কখনো কখনো ৬ মাস পর্যন্ত লেগে যেতে পারে। শুধু তা-ই নয়, অপারেশনের ক্ষত শুকাতো জরায়ুর টিস্যুতে যে পরিবর্তন ঘটে তাতে ভবিষ্যৎ গর্ভধারণও হয়ে ওঠে বেশ ঝুঁকিপূর্ণ। আশঙ্কার বিষয়টি হলো, সিজার পরবর্তী জটিলতায় আক্রান্ত হলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সদ্যপ্রসূত সন্তানকে মায়ের স্তন্যদানে বিলম্ব ও বিঘ্ন ঘটে।

গর্ভধারণের ৩৭ থেকে ৪২ সপ্তাহ পর্যন্ত সময়টি



হলো সন্তান প্রসবের স্বাভাবিক কাল। কিন্তু স্বেচ্ছা সিজারের বেলায় অধিকাংশ প্রসবই হয়ে থাকে ৩৪ থেকে ৩৬ সপ্তাহের মধ্যে, অর্থাৎ স্বাভাবিক গর্ভকালীন সময়ের আগেই। এর ফলে সিজারিয়ান শিশুরা কিছু স্বাস্থ্যগত জটিলতার সম্মুখীন হয়, শ্বাস-প্রশ্বাসের সমস্যা যার মধ্যে অন্যতম। এতে শিশুর নিশ্বাসের গতি দ্রুত হয়ে ওঠে এবং এটিই 'টাইপ টু রেসপিরেটরি স্ট্রেস সিনড্রোম' নামে পরিচিত।

প্রখ্যাত মেডিকেল জার্নাল 'ল্যানসেট'-এ বলা হয়েছে, সিজারের ঝুঁকি কমানোর অন্যতম উপায় হলো চিকিৎসাশাস্ত্র নির্দেশিত পরিস্থিতিগুলোতেই শুধু এর দ্বারস্থ হওয়া। কারণ স্বেচ্ছা সিজার মা ও শিশুর জীবনকে নানারকম ঝুঁকির মুখে ঠেলে দিতে পারে। 'Caesarean Section Without Medical Indication' শীর্ষক একটি প্রতিবেদনের সুরও একইরকম—স্বাভাবিক প্রসবের তুলনায় সিজারে মায়ের ঝুঁকি ও ক্ষতির শঙ্কা তিনগুণ বেশি। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০০৭ ও ২০০৮ সালে ভারত নেপাল শ্রীলঙ্কা থাইল্যান্ড ফিলিপাইন জাপান চীন কম্বোডিয়া ও ভিয়েতনামে একটি জরিপ চালায়। তাতে এ ৯টি দেশের ১২২টি সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালে স্বেচ্ছা সিজার পরবর্তী জটিলতাগুলো পর্যবেক্ষণ করা হয়। এতে দেখা যায়, এসব মায়াদের একটি বড় অংশকে হয় আইসিইউ-তে ভর্তি করতে হয়েছে অথবা অতিরিক্ত রক্তক্ষরণের ফলে রক্ত দিতে হয়েছে, এমনকি মৃত্যুবরণও করেছে কেউ কেউ।

২০১০-এ যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল একাডেমি অফ সায়েন্স-এর একটি প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, জীবনের প্রথম দিনগুলোতে যেসব অণুজীব আমাদের শরীরে এসে স্থান করে নেয় তারাই পরবর্তীতে আমাদের ইমিউন সিস্টেম বা রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সংহত করে তোলে, আমাদের খাবার থেকে প্রয়োজনীয় পুষ্টি গুণে নেয় এবং ক্ষতিকর জীবাণুগুলোকে দূরে সরিয়ে রাখে। স্বাভাবিক প্রসবকালে মাতৃগর্ভ থেকে বেরিয়ে আসার সময় শিশুর শরীরে প্রায় ১০০ প্রজাতির হিতকর ব্যাকটেরিয়া এসে জমা হয়; যেমন, ল্যাকটোব্যাসিলাস—এটি দুধ ও দুধ জাতীয় খাবার হজমে অন্যতম সহায়ক।

এ তুলনামূলক গবেষণাটিতে দেখা গেছে, স্বাভাবিক প্রসবজাত শিশুর ত্বক, নাক, মুখ ও পায়ুপথে যেসব উপকারি ব্যাকটেরিয়ার হৃদিস মেলে সে তুলনায় সিজারিয়ান শিশুর শরীরে প্রাপ্ত ব্যাকটেরিয়াগুলো একেবারেই ভিন্ন প্রকৃতির। কারণ সিজারিয়ান শিশুরা মাতৃদেহের স্বাভাবিক প্রসব পথ অতিক্রম করতে পারে না বলে এসব উপকারি অণুজীবগুলো থেকে তারা বঞ্চিত হয়। অন্যদিকে ইউনিভার্সিটি অফ কলোরাডো এবং ভেনিজুয়েলার দুটি ইনস্টিটিউটের যৌথ গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, সিজারিয়ান শিশুদের ত্বক ও শরীরে প্রায়শই পাওয়া যায় স্ট্যাফাইলোকক্কাস এবং এসিনোব্যাকটেরিয়ার—এর মতো ক্ষতিকর ব্যাকটেরিয়া। এসব বিবেচনায় গবেষকরা বলেন, সিজার শিশুর রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে যেভাবে প্রভাবিত করে তা তার ভবিষ্যৎ স্বাস্থ্যের জন্যে মোটেই অনুকূল নয়। ফলে সাধারণভাবে তারা এলার্জি, এজমা এবং দুর্বল প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাজনিত নানা রোগের ঝুঁকিতে থাকে।

সমাজবিজ্ঞানীরা বলেন, পৃথিবীর সবচেয়ে নিখাদ আর গভীরতম সম্পর্কটি হলো মা এবং সন্তানের। ইয়েল ইউনিভার্সিটির এক গবেষণায় ব্রেন-স্ক্যান পরীক্ষায় দেখা গেছে, যে মায়েরা স্বেচ্ছায় সিজার করিয়েছেন তাদের ক্ষেত্রে এ সম্পর্কের উষ্ণতা তুলনামূলক কম। সম্ভাব্য কারণ হিসেবে বিজ্ঞানীরা বলছেন, স্বাভাবিক প্রসব প্রক্রিয়ার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হিসেবে জরায়ুতে সংকোচন ঘটানোর জন্যে মায়ের পিটুইটারি গ্ল্যান্ড থেকে 'অক্সিটোসিন' নামক একটি হরমোন নিঃসৃত হয়। মা ও সন্তানের মাঝে মমতার সেতুবন্ধন ও সুখম আত্মিক যোগাযোগ রচনার ক্ষেত্রে এ হরমোনটির রয়েছে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা। কিন্তু সিজারের পুরো প্রক্রিয়াতে এ হরমোনের কোনো ভূমিকাই নেই বলে পরবর্তী কালে এসব মায়ের বিষণ্ণতা-আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি থাকে।

ইয়েল ইউনিভার্সিটির গবেষক জেমস স্যাইন বলেন, আমরা সিজারের বিপক্ষে নই, কিন্তু সেটি যেন শুধুমাত্র সত্যিকার প্রয়োজনেই হয়। এ ব্যাপারে ডা. হো-এর মতামতও সুস্পষ্ট—যেসব মায়েরা সিজারে আগ্রহী তাদের উচিত আগেই চিকিৎসকের সাথে খোলামেলা আলোচনা করে পুরো বিষয়টি জেনে নেয়া। তারপর একটি সুস্পষ্ট ধারণা নিয়ে সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া যে, তিনি আসলে কোনটি বেছে নেবেন। আর আমরা যেন ভুলে না যাই যে, সাধারণভাবে স্বাভাবিক প্রসবের পথটি বেছে নেয়াই সবদিক থেকে ভালো।

ডা. আতাউর রহমান

রিডার্স ডাইজেস্ট, জুলাই ২০১১ অবলম্বনে

ধর্মীয় ধ্যান-ধারণা আরো শাণিত হয়েছে

মো. সাবের হোসেন



বন্ধু এবং সহকর্মীদের কাছ থেকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স সম্পর্কে আমি অনেক শুনেছি। কিছুদিন আগে আমার স্ত্রী এ কোর্সটি করেছেন। বাসায় তার সাথে আমিও মেডিটেশন করেছি। আমি লক্ষ্য করেছি, মেডিটেশন আমার মনকে

প্রশান্ত ও টেনশন মুক্ত করেছে। এভাবেই এ কোর্সে অংশগ্রহণ করতে আগ্রহী হয়েছি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের সময়ানুবর্তিতা ও জীবন-ঘনিষ্ঠতা আমার মনে বেশ দাগ কেটেছে। মনে হয়েছে, গুরুজীর প্রতিটি কথা আমার জীবনের সাথে সম্পর্কিত। আমাদের ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক রাস্তায় এমনকি আন্তর্জাতিক বিষয়ও স্থান পেয়েছে এখানে। চাকরিজীবনে আমি বেশ কিছু কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি, প্রতিটি কোর্সেই বক্তার সংখ্যা ছিলো একাধিক। কিন্তু একজন বক্তার অবিরত বক্তব্যও যে এত সুমধুর ও হৃদয়গ্রাহী হতে পারে তা শুধুমাত্র এ কোর্সে এসে অনুভব করতে পেরেছি।

ধর্মের সঙ্গে এ কোর্সের সম্পর্ক কেমন তা নিয়ে আমার মনে প্রশ্ন ছিলো। কিন্তু এ কোর্সে অংশগ্রহণ করে আমি নিঃসন্দেহে বলতে পারি, আমার ধর্মীয় ধ্যান-ধারণা এখন আরো শাণিত হয়েছে। কোয়ান্টামের মাধ্যমে মানুষের জীবনে ধর্মের শিক্ষা আরো সুন্দরভাবে প্রতিফলিত হতে পারে।

[মো. সাবের হোসেন, উপ-সচিব, (সচিব, বাংলাদেশ টেক্সটাইল মিল কর্পোরেশন, প্রধান কার্যালয়, কাওরানবাজার, ঢাকা)। ৩০৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বাবাকে উপলব্ধি করেছি

মাসুদুল করিম মাসুদ



২০১০-এর অক্টোবরে আমার বাবা মারা যান। তিনি আমার বাসাতেই থাকতেন। হাসপাতাল থেকে হঠাৎ খবর এলো, বাবার অবস্থা ভালো না। আমি পৌঁছানোর আগেই বাবা কোমায় চলে যান, তার সাথে আর কথা হয়

নি। তার মৃত্যুর পর গোসল করানো, কাফনের কাপড় পরানো, জানাজার নামাজ পড়ানো এবং কবরে শোয়ানো পর্যন্ত যাবতীয় সব কাজ নিজ হাতে করেছি। তারপরও বিশ্বাস হচ্ছিলো না যে, বাবা নেই। আমার চোখে কোনো পানি ছিলো না।

কোর্সে পারিবারিক মেডিটেশনে কল্পনায় বাবাকে কাছে এনেছি, তার স্পর্শে আমার দুচোখে নীরব কান্নার বন্যা বয়ে যাচ্ছিলো। তার শেষ মুহূর্তের স্পর্শ না পাওয়া, কথা বলতে না পারার যে দুঃখ ছিলো তা সেদিন তা দূর হয়ে গেছে। মনে হয়েছে, বুক থেকে যেন একটা ভারি বোঝা নেমে গেল।

[মাসুদুল করিম মাসুদ, ব্যবসায়ী। ৩০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আর খুঁড়িয়ে নয়, এখন স্বাভাবিকভাবেই হাঁটছি

আলেয়া ফেরদৌসী



কোর্সের ২য় দিন দুপুরের বিরতিতে আমার চাচার মৃত্যু সংবাদ পেলাম। বাসায় কান্না আর শোকের মাতম। দুপুরের বিরতির পর তাই আসতে পারি নি। একসময় গভীর শূন্যতা আর প্রচণ্ড মানসিক কষ্টকে ভেদ করে মনে হলো,

কোয়ান্টামে গেলে হয়তো আমার একটু ভালো লাগবে। তাই বিকেলে আবার কোর্সে চলে আসি এবং অসহ্য কষ্ট থেকে আমি পরিত্রাণ পাই। আমি কোর্সে এসেছি মূলত মননশীলতা, সৃজনশীলতা বৃদ্ধি এবং দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, রাগ-স্ফোভগুলোকে অতিক্রম করার জন্যে।

আমার পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা। গত দেড় বছরে আমি নামকরা চিকিৎসকদের দেখিয়েছি। ওষুধ, ইনজেকশন, গরম পানির সেক- কোনো কিছুতেই ভালো হই নি। বসা থেকে দাঁড়াতে কষ্ট হয়, হাঁটতে গেলে খোঁড়াতে হয়। সকালে ঘুম থেকে উঠে মেঝেতে পা রাখা আমার জন্যে সবচেয়ে কষ্টকর এবং ভয়ংকর একটি অভিজ্ঞতা। কিন্তু কোর্সের ২য় দিন থেকে আমি অনুভব করছি, সকালে মেঝেতে পা ফেলতে আমার আর কষ্ট হচ্ছে না। আমি কোর্সে এসেছিলাম আমার মানসিক-উন্নয়নের জন্যে। বাড়তি পাওনা, আমার পায়ে এখন কোনো ব্যথা নেই। এখন খুঁড়িয়ে নয়, স্বাভাবিকভাবেই হাঁটতে পারছি।

[আলেয়া ফেরদৌসী, প্রভাষক, সমাজকর্ম বিভাগ, রাজশাহী কলেজ। ৩০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রোগভীতি দূর হয়েছে

লায়লা আরিফা আক্তার বানু

২০০২ সালে ভারতে আমার ওপেন হার্ট সার্জারি করা হয়। আমার হার্টের একটি ভাল্ড প্রতিস্থাপন করা হয়। ডাক্তাররা আমাকে যেভাবে চলাফেরা করতে বলেছেন, তা অনুসরণ করা আমার পক্ষে প্রায়ই সম্ভব হয় না।

প্রতিস্থাপিত ভাল্ডসহ

অন্য ভাল্ডগুলোও যেন সুস্থ থাকে সেজন্যে আমাকে প্রতিদিন ৮টি করে ট্যাবলেট খেতে হয়। প্রতিমাসে আমাকে রক্ত পরীক্ষা করতে হয়। রক্তের ঘনত্ব কমে গেলে নাকমুখ দিয়ে রক্ত উঠে আমি না কি মারা যাবো, আবার ঘনত্ব বেড়ে গেলে ভাল্ড বন্ধ হওয়ার আশঙ্কা- এ দুশ্চিন্তায় রাতে আমার ঘুম হয় না। রক্ত পরীক্ষা করার কয়েকদিন পর থেকেই আমার দুশ্চিন্তা শুরু হয় যে, রক্তের ঘনত্ব বাড়লো না কমলো! আমার বোনের ছেলে অনেকদিন থেকে বলছিলো এ কোর্সটি করতে। তার উৎসাহেই পরিবারের ৭ জন সদস্যকে নিয়ে এ কোর্সে এসেছি। কোর্সের এ ৪ দিনে আমার সমস্ত রোগভীতি দূর হয়ে গেছে।

[লায়লা আরিফা আক্তার বানু, গৃহিণী। ৩০৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২১ বছরের অনিদ্রা দূর হলো

সিরাজুল হক

এ কোর্সটি করার আগেই কোয়ান্টামের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে আমি শুনেছি, রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন। ইতিবাচকতার এ শিক্ষাকে কাজে লাগিয়ে ব্যবসায়িক জীবনেও আমার অনেক উন্নতি হয়েছে।

আমি দীর্ঘ ২১ বছর

ধরে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, অনিদ্রাসহ বিভিন্ন জটিল রোগে ভুগছি। ঘুমের জন্যে অনেক ধরনের ওষুধ খেয়েছি। কিন্তু কোয়ান্টাম কোর্সে এসে গুরুজীর শেখানো টেকনিক অনুশীলন করে রাতে আমি ওষুধ ছাড়াই ঘুমিয়েছি। কোর্স করার পর মন থেকে অসুখের চিন্তা-ভাবনা সব দূর করে দিয়েছি, শারীরিকভাবেও আমি এখন অনেক সুস্থবোধ করছি।

[সিরাজুল হক, অধ্যক্ষ, বিশ্বনাথ ডিগ্রি কলেজ, সিলেট। ৩০২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন আমি সূর্যোদয় দেখি

মর্জিনা বেগম

গত ২০ বছর ধরে রাতে আমার ঘুম হয় না। বড় ছেলের জন্মের পর আমার একলাম্পশিয়া হয় তখন থেকেই এ সমস্যার শুরু। সকালবেলা ঘুম থেকে উঠতে না পারার কারণে অনেকের অনেক অপমান সহ্য করতে হয়েছে, যদিও আমার স্বামী আমাকে সবসময় সহযোগিতা করেছেন। আমি ভোরের সূর্য ও সৌন্দর্য বহু বছর দেখি নি। কোর্সে আসার পর প্রথমদিন থেকেই রাতে আমার খুব ভালো ঘুম হচ্ছে। ২০ বছর পর আমি ঘুমাতে পারছি, সকালে সময়মতো উঠতে পারছি। এখন আমি সূর্যোদয় দেখি।

[মর্জিনা বেগম, গৃহিণী। ৩০৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি আবার খেলাধুলা করবো

মো. নাইমুল হাসান

গত ২ বছর যাবৎ আমার পায়ে ব্যথা। ডাক্তাররা কেউ বলেছেন হাড়ে সমস্যা, কেউ বলেছেন বাতজ্বর। তারা আমাকে খেলাধুলা করতে এমনকি দৌড়াতেও নিষেধ করেছেন। কোর্সের ২য় দিন শেষে নিজের অজান্তেই আমি দৌড়ে গিয়ে বাসে উঠলাম। পরে আশ্চর্য হয়ে গেলাম যে, আমি কীভাবে দৌড় দিলাম!

আগে কিছুক্ষণ বসে থাকলে কোমরে ব্যথা হতো কিন্তু কোর্সের ৪ দিন দীর্ঘ সময় বসে ছিলাম, কোনো সমস্যাই হয় নি আমার। এখন আমি আবার খেলাধুলা করতে পারবো, দৌড়াতে পারবো।

[মো. নাইমুল হাসান, শিক্ষার্থী। ৩০৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আগে কিছুক্ষণ বসে থাকলে কোমরে ব্যথা হতো কিন্তু কোর্সের ৪ দিন দীর্ঘ সময় বসে ছিলাম, কোনো সমস্যাই হয় নি আমার। এখন আমি আবার খেলাধুলা করতে পারবো, দৌড়াতে পারবো।

[মো. নাইমুল হাসান, শিক্ষার্থী। ৩০৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মানসিক বন্দিত্ব থেকে মুক্ত হয়েছি

মো. গোলাম সারোয়ার



মঞ্চের প্রতিটি শাখায় আমি কাজ করি। শারীরিক ও মানসিক কিছু সমস্যা আমার ছিলো। আমার মানসিক সমস্যা হলো, একই কাজ বার বার করা। যেমন, রুমের দরজায় তালা লাগালাম, লাগলো কি না, পরীক্ষা করলাম।

সিঁড়ি দিয়ে দুই ধাপ নেমে মনে হলো, পরীক্ষাটা ভালো হয় নি। আবার যাই, দেখি লেগেছে। আমি মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞের শরণাপন্ন হয়েছি। দীর্ঘদিন ওষুধ খেয়েছি। অত্যন্ত পাওয়ারফুল ওষুধ, মুড়ির মতো খেতে হয় এবং অনেক দামি। এ ওষুধের অনেক পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া ছিলো। অবশেষে কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট এক বন্ধুর পরামর্শে এ কোর্সে এসেছি।

কোর্সে এসে আমি বিস্মিত হয়েছি। কারণ আমি মানসিক বন্দিত্ব থেকে মুক্তি পেয়েছি। একটি মানুষ যখন কারাগারে বন্দি থাকে তার শুধু দৈহিক কষ্ট হয়। কিন্তু যে মানুষটির বার বার তালা খুলতে হয়, একটি চিঠি খামের মধ্যে ভরে আবার বের করে দেখতে হয় যে, অন্য কোনো কাগজ এর ভেতরে ঢুকে গেল কি না। এটি এক চরম মানসিক কষ্ট। এ কষ্ট থেকে গুরুজী আমাকে মুক্তি দিয়েছেন। এ মুক্তির আনন্দ অসাধারণ! পেশাগত কারণেই আমার অনেক বন্ধু রয়েছে; তারপরও মনে হতো, আমি বড় একা। এ কোর্স করার পর অনুভব করছি, আমি একা নই।

[মো. গোলাম সারোয়ার, অভিনেতা, নাট্য নির্দেশক ও প্রশিক্ষক এবং মঞ্চ নাটক লেখক। ৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আগের মতো লিখতে পারছি

রীপা দে



২০০৭ সালে সেপ্টেম্বর মাসে অফিসে একটি দুর্ঘটনায় আমার ডান হাতে ব্যথা পাই। তার পর থেকে এ হাতে কোনো কাজই করতে পারি না। অফিসে বসে আমার দায়িত্ব পরিবর্তন করে দিয়েছেন, যাতে আমার পরিশ্রম কম হয়।

অনেক অর্থোপেডিক সার্জন ও নিউরোলজিস্টদের চিকিৎসা নিয়েছি, সম্পূর্ণ সুস্থ হই নি।

আমার ঘাড় ও হাতে সবসময় বেঁট পরা থাকে, ফলে আমি লিখতে পারি না। হাজিরা খাতায় স্বাক্ষর করতে হয় অন্যকে দিয়ে বা বাম হাতে। একটু লিখে দেয়ার জন্যে কে কখন অবসর আছে তা দেখতে হয়, সবার টেবিলে টেবিলে যেতে হয়। আমার এক সহকর্মী আমাকে চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত ৩৩৫ তম ব্যাচে কোর্স করতে বললেন। আমি সেদিনই কোর্সে নাম রেজিস্ট্রেশন করি। কোর্সে প্রথমদিন থেকেই আমার খুব ভালো লাগছিলো। ৩য় দিন থেকে স্ট্রটার অনুগ্রহে আমি সম্পূর্ণ আগের মতো লিখতে পেরেছি।

[রীপা দে, বিলিং সহকারী, চট্টগ্রাম পল্লী বিদ্যুৎ সমিতি-২, ফটিকছড়ি, চট্টগ্রাম। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি

দিদার হানুম মায়ী

২০০০ সাল থেকে আমি আর্থ্রাইটিস ও স্পন্ডাইলিটিসের ব্যথায় ভুগছি। রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না, সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামার সময় কষ্টে চোখে পানি এসে যেত। সবচেয়ে বেশি কষ্ট হতো পরীক্ষার খাতা দেখার সময়। তখন ব্যথা কমানোর জন্যে আমাকে ট্রাকশন নিতে হতো। আল্লাহর অশেষ রহমত, কোর্সে দীর্ঘ সময় বসে ছিলাম অথচ প্রথমদিন থেকেই আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি।

কোয়ান্টাম কোর্সে অংশগ্রহণ করতে পেরে আমি নিজেকে ধন্য মনে করছি। কোর্সে এসে আরেকটি বিশেষ পাওয়া হলো, নামাজ পড়ার সময় এখন কাবা-শরীফকে সামনে অনুভব করতে পারি, যা এতদিন চেষ্টা করেও পারি নি। আমার বিশ্বাস, মেডিটেশনের মাধ্যমেই এটি সম্ভব হয়েছে।

[দিদার হানুম মায়ী, অধ্যাপক, বাংলা বিভাগ, কুমিল্লা চান্দিনা রেদোয়ান আহমেদ বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ। ৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

অন্তরের আলোকে উপলব্ধি করেছি

রোকিয়া কালাম



আমি মেডিটেশনের বিষয়ে অনেক আগেই শুনেছি। কিন্তু কিছুটা দ্বিধা-দ্বন্দ্ব আর সাংসারিক বামেলায় কোর্সে আসা হয় নি। এদিকে আমার ছোটবোন জানালো, মেডিটেশন করে সে এখন অনেক সুস্থ, শরীরের ব্যথা-বেদনা

এখন আগের চেয়ে অনেক কম। বোনের কথায় আশ্বস্ত হলাম এবং কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম। আল্লাহর রহমতে কোর্সে এসে শারীরিক এবং মানসিকভাবে আমি অনেক সুস্থবোধ করছি।

আমি একজন গৃহিণী, আমি যে মঞ্চ এসে কথা বলতে পারবো, সে সাহস আমার ছিলো না। মেডিটেশনই আমাকে এ শক্তি দিয়েছে। সাংসারিক নানা ব্যস্ততায় নিজের দিকে তাকানোর সময় পাই নি। এ কোর্সে আসার পর নিজেকে আবিষ্কার করেছি। উপলব্ধি করতে পেরেছি, আমার অন্তরের আলোকে। জীবনের শেষ সীমানায় চলে এলেও, এখন আমি বিশ্বাস করতে পারছি, যেটুকু সময় বাঁচবো, সুস্থভাবে বাঁচতে পারবো।

আমার বিশ্বাস, আমরা যদি নতুন প্রজন্মকে এখানে আনতে পারি, তাহলে তারা নতুন উদ্দীপনায় জেগে উঠবে। আমি চাই তারা উজ্জ্বল নক্ষত্রের মতো পৃথিবীতে জ্বলে উঠুক। অশান্তির পরিবর্তে তারা মেতে উঠুক সৃষ্টি সুখের উল্লাসে।

[রোকিয়া কালাম, গৃহিণী। ৩৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কর্মজীবনের শুরুতে যদি এ শিক্ষা পেতাম!

ড. মো. হারুনুর রশিদ

আমি বহুজাতিক প্রতিষ্ঠানে চাকরি করতাম। বিভিন্ন অসুস্থতার কারণে চাকরি থেকে স্বেচ্ছায় অবসর নিয়েছি। ১৯৮২ সাল থেকে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে আছি। আর্থ্রাইটিস, ব্রুক্সিয়াল এজমা,



মাইগ্রেন এবং আইবিএসসহ আরো অনেক সমস্যা ছিলো আমার। আমার মেয়ে প্রায়ই বলতো- বাবা, কোয়ান্টামে যাও। আমি দীর্ঘদিনের আইবিএসের রোগী, এখানে এলে কী হবে, কতবার টয়লেটে যেতে হবে- এসব নিয়ে ভীত ছিলাম। অথচ প্রথমদিন কোর্সে আসার পর থেকে অতিরিক্ত একবারও টয়লেটে যাওয়ার প্রয়োজন হয় নি।

গুরুজী বলেছেন, অসুখ মূলত আমাদের মনে, আসলেও তা-ই। কারণ আমাকে অনেক অস্থিরতা আর চ্যালেঞ্জের মধ্যে জীবন যাপন করতে হয়েছে। তবুও আল্লাহর কাছে শুকরিয়া যে, জীবনে অনেক কিছুই পেয়েছি। ২৫ বছর বয়স থেকে আমার কর্মজীবন শুরু হয়েছে। যদি সে সময় গুরুজীর এ শিক্ষা পেতাম তাহলে জীবনের অর্জনগুলো অনেক বেশি হতো। তাই আমি মনে করি, এ কোর্সের শিক্ষা তরুণদের জন্যে বিশেষভাবে প্রয়োজন। আর কোর্স করার পর থেকে এখন আমি মানসিকভাবে বেশ প্রাণবন্ত এবং সুস্থ সুন্দর জীবন যাপন করতে পারছি।

[ড. মো. হারুনুর রশিদ, বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কর্মরত। ৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

স্বপ্ন এখন অনেক বড়

শামীমা নাসরিন বহি



আমার এ কোর্সে আসার উদ্দেশ্য মূলত ২টি- শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা অর্জন। ৭/৮ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের সমস্যা। দেশে ও দেশের বাইরে চিকিৎসা করিয়েছি কিন্তু ব্যথা ভালো হয় নি। দুপুর পর্যন্ত ক্লাস করে মাথাব্যথার কারণে

সন্ধ্যায় আর ওয়ার্ডে যেতে পারতাম না। অথচ কোয়ান্টাম কোর্সে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা ক্লাস করেছি, সন্ধ্যায় ওয়ার্ডে গিয়েছি, আইটেম পরীক্ষা দিয়েছি। প্রতিদিন ভোরে ঘুম থেকে উঠে নামাজ, মেডিটেশন, রান্না, খাওয়া শেষ করে কোর্সে এসেছি। আল্লাহর রহমতে এখন আমি মাইগ্রেনের ব্যথা থেকে মুক্ত।

একটি পরীক্ষায় আশানুরূপ ফল না পেয়ে আমি খুব হতাশ হয়ে গিয়েছিলাম। ভেবেছিলাম, ডাক্তার হওয়ার কোনো যোগ্যতাই বুঝি আমার নেই। কিন্তু কোর্সে আসার পর মনে হচ্ছে, আমি অনেক বড় ডাক্তার হতে পারবো। আমার ভেতরে অনেক শক্তি আছে, আমিও পারি।

[শামীমা নাসরিন বহি, ৩য় বর্ষের শিক্ষার্থী, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ। ৩৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি কোরআন শরীফ খুব কম পড়ি। কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশ নিই আর রোজার সময় সামান্য পড়া হয়। কম পড়ার কারণে তেলাওয়াতের সময় কোথায় থামতে হবে, কোথায় কতটুকু টান বা সঠিক উচ্চারণে আমার কনফিউশন হয়। এখন আমার প্রশ্ন, তেলাওয়াত করে না পড়লে কি আসলেই অনেক গুনাহ হবে? শুধু অর্থ পড়লে হবে না? একথা আব্দুলকে বলায় তিনি খুব রেগে যান আর বলেন, কোরআন শিখে ভুলে গেলে অনেক কঠিন শাস্তি হবে। গুরুজী, আপনি বলুন, এখন আমি কী করবো। আমি যতদূর জানি, অশুদ্ধ উচ্চারণের জন্যে আরবি অর্থ পরিবর্তন হয়ে যায় এবং গুনাহ হয়।

উত্তর : প্রথমত, আপনি যদি শুদ্ধ উচ্চারণে কোরআন তেলাওয়াত করেন এটি অবশ্যই সওয়াবের কাজ। যেহেতু আরবি ভাষা আপনার জানা নেই, আপনি যত শুদ্ধ উচ্চারণে পড়ুন না কেন, শুধু আরবি পড়ে কোরআনের যে শিক্ষা তা উপলব্ধি করতে পারা বেশ চ্যালেঞ্জিং। তাই আপনি যে বাক্য বা আয়াত পড়লেন সে আয়াতের অর্থও আপনাকে বুঝতে হবে। অন্যথায় আপনার কিছু সওয়াব হচ্ছে কিন্তু এ থেকে আপনার যে উপকার পাওয়ার কথা সে উপকার আপনি পাবেন না।

আর অর্থসহ যখন পড়ছেন তখন কোরআনের শিক্ষা ও নির্দেশগুলো আপনি জানতে পারছেন। কোয়ান্টায়নে কোরআনে যখন আয়াতের অর্থ শুনবেন তখন ওই আয়াতের মর্মমূলে আপনি প্রবেশ করতে পারবেন। আপনি যত অর্থসহ এর মর্মবাণীকে হৃদয়ে উপলব্ধি করবেন তত আপনার মধ্যে মানার আকৃতি সৃষ্টি হবে। আর মানার আকৃতি সৃষ্টি হলে, কোরআন নাজিলের জন্যে আল্লাহর যে উদ্দেশ্য তা আপনি পূরণ করতে পারবেন। জানার পরে আপনি যখন সেটিকে মানবেন এর চেয়ে পুণ্যের, এর চেয়ে সওয়াবের কাজ আর কিছু হতে পারে না। কারণ কোরআন নাজিল হয়েছে মানুষকে সেই কথা জানানোর জন্যে, যা মানুষ জানতো না। অর্থাৎ জ্ঞানের আলোয় অবিদ্যা দূর করে, মানুষকে আলোকিত করার জন্যেই আল্লাহ কোরআন নাজিল করেছেন।

কোরআন তেলাওয়াতের আরেকটি বিশেষ আনন্দ আছে। যথাযথ সুর ও উচ্চারণে যখন আপনি কোরআন শুনবেন, তখন এর নিজস্ব একটি সুর, নিজস্ব একটি ছন্দ আপনি উপলব্ধি করবেন। এর মধ্যে চমৎকার একটি ধ্বনি-তরঙ্গ রয়েছে। আপনি যখন খুব গভীরভাবে শুনবেন, এ শব্দমালাই তখন নিরাময় শক্তি হিসেবে কাজ করবে। এ ধ্বনি-তরঙ্গ আপনাকে নিরাময় দেবে কিন্তু অর্থ বুঝতে না পারলে আপনি আলোকিত হতে পারবেন না।

কোয়ান্টায়নে কোরআনে একটি আয়াতের একটি বাণী, একটি নির্দেশ যদি আপনার হৃদয় স্পর্শ করে, সেটা আপনার মধ্যে নতুন অনুরণন সৃষ্টি করবে। আপনার জীবনদৃষ্টি পুরোপুরি বদলে যেতে পারে। এ জন্যেই জালালি পর্বে দোয়ার আগে আমরা কিছু সময় নিমগ্ন হই, নিমগ্ন হয়ে তেলাওয়াত এবং তরজমায় মনোযোগ দেই। পরম করুণাময় আল্লাহর নিকট আমরা গভীর শুকরিয়া আদায় করি যে, এবার রমজানে আমরা পবিত্র কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণী নিয়ে বিশেষ সিডি 'হে মানুষ শোনো' প্রকাশ করতে পেরেছি। বাংলা ভাষায় এর সহজ সুন্দর মর্মার্থ কোরআন ও হাদীসের শিক্ষাকে জীবনে প্রয়োগ

করতে সহায়ক হবে। এ সিডি আমরা নিয়মিত শুনবো এবং যত বেশি সম্ভব বিতরণের মাধ্যমে চারপাশের মানুষকেও শুনতে উদ্বুদ্ধ করবো।

প্রশ্ন : বর্তমানে পত্রপত্রিকায় মেডিটেশনের বেশ কিছু প্রতিষ্ঠান দেখি। কোনো ব্যক্তি যদি এসব প্রতিষ্ঠানে বা এসব পদ্ধতিতে মেডিটেশন করে তাহলে কি সে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আধুনিক মেডিটেশনের আনন্দ পাবে বা সে কি এই ফাউন্ডেশনের মতো অন্য অর্গানাইজেশনে গিয়েও সাফল্য পাবে?

উত্তর : এখানে কয়েকটি বিষয় উল্লেখযোগ্য। প্রথমত, মেডিটেশনের পদ্ধতি। মেডিটেশনের বিভিন্ন পদ্ধতি থাকতে পারে। শুধু কোয়ান্টাম মেথড করলেই মেডিটেশন করতে পারবে, অন্য কোনো পদ্ধতিতে মেডিটেশন হবে না—এটি মনে করার কোনো কারণ নেই। যেকোনো পদ্ধতিতে করলেই হবে।

দ্বিতীয়ত, একটি বিন্দু থেকে আরেকটি বিন্দুতে যাওয়ার এক হাজার পথ থাকতে পারে। যেকোনো পথেই যাওয়া যায়। তবে সরল পথ কিন্তু একটিই। আমরা আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, এ পর্যন্ত পৃথিবীতে যতগুলো মেডিটেশন পদ্ধতি আবিষ্কৃত হয়েছে এর মধ্যে সবচেয়ে সহজ ও কার্যকরী পদ্ধতি হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড।

তৃতীয়ত, শুধু মেডিটেশন না, সৃষ্টির সেবা এবং আত্ম উন্নয়নের জন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যে কার্যক্রম রয়েছে, পৃথিবীর আর কোনো মেডিটেশন প্রতিষ্ঠানের এরকম কার্যক্রম নেই।

চতুর্থত, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আধুনিক মেডিটেশনের আনন্দ তারা পাবেন কি না। আসলে কোয়ান্টাম কোয়ান্টামই—কারণ সাথে কেউ এর তুলনা করতে পারবে না। অন্য কোনো অর্গানাইজেশনের প্রতি আমাদের কোনোরকম অশ্রদ্ধা নেই। কিন্তু আমাদের মেডিটেশনের প্রক্রিয়া সুন্দর ও ফলপ্রসূ প্রক্রিয়া। আমরা আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, আমরা ৩৩৫ তম কোর্স অতিক্রম করেছি, আমাদের সবার প্রচেষ্টায় আমরা এখন কোয়ান্টাম মেথড ৩৫০-এর পথে অগ্রসর হচ্ছি।

প্রশ্ন : আমি ২২৬ তম ব্যাচে গ্রাজুয়েশন কোর্স করেছি। আমি একজন আইনজীবী। আমি আমার সহকর্মীদের যখন অনুপ্রাণিত করার চেষ্টা করি তখন একজন আমাকে জিজ্ঞেস করেন, আপনার বয়স কত? আমি বললাম, ৪৩ বছর। তখন উনি বলেন, আপনার সম্ভাবনার কথা শুনিতে লাভ নেই, আপনার বয়স শেষ। আমার প্রশ্ন—আমার অনেক পরিকল্পনা আছে, অনেক স্বপ্নও আছে। তাহলে সত্যি কি আমার বয়স শেষ? আমি কি আমার পরিকল্পনা বাস্তবায়নের আশা করতে পারি না?

উত্তর : ৪৩ বছর হচ্ছে একটা পরিণত বয়স। কাজ শুরু করার সময়ই তো হচ্ছে এখন। কারণ ৪০/৪৫ বছর বয়স না হলে তো মানুষ কাজ শুরু করতে পারে না। কালজয়ী উপন্যাস 'রুটস'-এর লেখক এলেক্স হ্যালি ৪৫ বছর বয়সে নেভী থেকে অবসর নিলেন। এরপর তিনি চিন্তা করলেন, এখন আমি কি করবো? চিন্তা করতে করতে তিনি নিজের শেকড় খোঁজা শুরু করলেন—আমি কোথেকে এসেছি? আমার শেকড় কোথায়? খুঁজতে খুঁজতে ১০ বছর পার হয়ে গেল।

রুটস যখন প্রকাশিত হলো তখন তার বয়স ৫৮ বছর। বই প্রকাশ পেলো এবং যখন 'রুটস' আট খণ্ডের টিভি সিরিয়াল হলো তখন তার বয়স ৬২/৬৩

বছর। তখন তিনি সেলিব্রেটি হয়ে গেলেন। নীরদ চৌধুরী ১০৩ বছর বয়সে বই লিখেছিলেন। প্রত্নতত্ত্ববিদ আবুল কালাম মোহাম্মদ জাকারিয়া সাহেব ৯৩ বছর বয়সে প্রত্নতত্ত্বের ওপরে এখনো ক্রমাগত লিখে চলেছেন।

আসলে যারা এ ধরনের কথা বলে, তাদেরই বয়স শেষ, তাদেরই জীবন শেষ। কারণ যে বলে, ৪৩ বছরে বয়স শেষ, তার আসলে জীবনে কোনো আশাই নেই। নজরুলের একটি কবিতায় আছে—'বিশ্বাস এবং আশা নাই যার, যেওনা তাহার কাছে। ...নড়াচড়া করে, তবুও সে মড়া, জ্যান্ত সে মরিয়াছে।' যে-ই এ ধরনের কথা বলে তাকেই এই কবিতাটি শুনিতে দেবেন। আসলে বয়সের কোনো শেষ নেই। আমাদের অটোসাজেশনটি হলো, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। অতএব মৃত্যু না আসা পর্যন্ত আমাদের বয়স শেষ হবে না।

প্রশ্ন : আমি ঠিক করেছি যে, কখনো প্রেম করবো না। কিন্তু আমার ছেলে ও মেয়েবন্ধু উভয়ই আছে। আমার বাসার মানুষ অনেক সময় সন্দেহ করে যে, আমার বোধহয় কারো সাথে সম্পর্ক আছে। এর ফলে যদি কখনো বন্ধুদের সাথে ফোনে কথা বলি তাহলে ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। কিন্তু আমি কখনো এ রকম সম্পর্কে জড়াবো না বলে ঠিক করেছি। তারপরেও যে সমস্যা হচ্ছে এর সমাধান কী?

উত্তর : আসলে প্রত্যেক তরুণ-তরুণী প্রেমে পড়ার আগে সিদ্ধান্ত নেয় যে, সে কখনো প্রেমে পড়বে না। অথচ সে যে কখন প্রেমে পড়ে যায়, সে নিজেও তা বোঝে অনেক পরে। আর বিপরীত লিঙ্গে কখনো বন্ধুত্ব হয় না। এ কথাগুলো আমি ৪০ বছর ধরে বলছি। কারণ, ৪০ বছর ধরে আমি দেখছি যে, বিপরীত লিঙ্গে কখনো বন্ধুত্ব হয় না। বিপরীত লিঙ্গের সাথে যদি ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব সৃষ্টি হয়, এটা হয় প্রেম হবে, না হয় দৈহিক সম্পর্ক। এটা আগে থেকে কেউ টের পায় না। যখন টের পায় তখন খুব দেরি হয়ে যায়।

অতএব, বিপরীত লিঙ্গের সাথে কখনো বন্ধুত্ব হয় না, সুসম্পর্ক হয়। কাজ করার জন্যে একজন সহপাঠীর সাথে যেরকম সুন্দর সম্পর্ক থাকবে, বিপরীত লিঙ্গের যে কারো সাথেই তেমন সম্পর্ক থাকতে পারে। কিন্তু বন্ধুত্ব করতে যাবেন না। বন্ধুত্বের সাথে আবেগ জড়িত থাকে। আবেগ ছাড়া কখনো বন্ধুত্ব হয় না। বিপরীত লিঙ্গের সাথে যখন আবেগ জড়িত হয়, এই আবেগের পরিণতি হয় প্রেম অথবা দৈহিক সম্পর্ক অথবা বিয়ে হলেও হতে পারে। কিন্তু এটি কখনো শুধু বন্ধুত্বে সীমিত থাকে না। অতএব আমরা কেউ যেন এ কথা না বলি, আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছি, প্রেম করবো না। কারণ কেউ সিদ্ধান্ত নিয়ে প্রেম করে না।

এ মাসের অটোসাজেশন

সাফল্য আলাদীনের চেরাগ নয়।

সাফল্য হচ্ছে একটি প্রক্রিয়া।

আমি এই প্রক্রিয়াকে নিরলসভাবে

অনুসরণ করবো।

১৩ তম আখেরি দোয়ায় গুরুজী

কোরআনের শিক্ষাই নৈতিক শক্তির পুনর্জাগরণ ঘটাতে পারে



নৈতিক শক্তির জাগরণই কোরআনের মূল শিক্ষা। মানুষ যখন আল্লাহর ওপর পরিপূর্ণ বিশ্বাস স্থাপন করে তখন সে মুক্তি পায় সমস্ত নেতিবাচকতা থেকে, সংস্কার থেকে। আল্লাহকে বিশ্বাস করার প্রত্যক্ষ ফলাফল হলো, একজন মানুষ তখন সমস্ত ভয়ভীতির উর্ধ্বে চলে যায়, সে ভ্রান্ত বিশ্বাস থেকে মুক্ত বিশ্বাসে উপনীত হয়, নৈতিক শক্তির বিকাশ ঘটে। আর এ নৈতিক শক্তির জাগরণের মাধ্যমেই কোরআন অবতীর্ণ হওয়ার ৩০ বছরের মধ্যে এক সময়ের অবহেলিত ও বঞ্চিত আরব জাতি তৎকালীন রোমান ও পারস্য সাম্রাজ্যের মতো দুই পরাজিতের পতন ঘটায়। জ্ঞান বিজ্ঞান শিল্প সাহিত্য চর্চার ক্ষেত্রে এক নতুন যুগের সূত্রপাত হয় সেখানে।

এ বছর ১৩ তম আখেরি দোয়ায় কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনের বিভিন্ন হলে এবং কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলের একাধিক কক্ষে ১২, ১৩ ও ১৯ আগস্ট কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং ২০ আগস্ট প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে ৪ দিন গুরুজীর পরিচালনায় সকাল ৯টা থেকে ইফতার পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এ দোয়া। ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে ৭ সহস্রাধিক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার এ দোয়ায় শরিক হন। ৭ দিনব্যাপী কোয়ান্টায়নে কোরআন, আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণ, কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণী নিয়ে গুরুজীর কণ্ঠে সংকলিত 'হে মানুষ শোনো' সিডিটি শোনা ও বিতরণ—এ সব কিছুর আবেগময় অনুভূতিতে সিক্ত ছিলো এবারের আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণকারীদের হৃদয় মন। তাদের উচ্ছ্বসিত উপলব্ধির অংশ বিশেষ তুলে ধরা হয়েছে এ প্রতিবেদনে।

‘আমি মাদ্রাসা থেকে দাখিল পাশ করেছি। নবীজীর বিদায় হজের ভাষণটিও ছোটবেলা থেকেই পড়েছি। তবে গুরুজীর কণ্ঠে এ সিডির বিদায় হজের ভাষণটি শুনলে মনে হয়, নবীজীকে উপলব্ধি করতে পারছি, সেই লক্ষ মানুষের মধ্যে আমিও একজন।’ অনুভূতি প্রকাশ করে বলছিলেন চট্টগ্রাম থেকে দোয়ায় আসা ৩২৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট মুহাম্মদ আবদুল কুদ্দুস নাজিম।

বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ সাউথ পয়েন্ট স্কুল এন্ড কলেজের প্রতিষ্ঠাতা অধ্যক্ষ হামিদা আলী বলেন, আখেরি দোয়ার আলোচনা শুনে সবসময়ই আমার হৃদয় আপ্ত হয়। এবার কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণী নিয়ে বাংলা ভাষায় সংকলিত ‘হে মানুষ শোনো’র কথাগুলো হৃদয় দিয়ে আনন্দের সঙ্গে অনুধাবন করছি প্রতিদিন। আমাদের দেশে ভালো কাজের মানুষ খুব কম। তার মধ্যে ভালো মানুষ গড়ার কাজে কোয়ান্টামের এ প্রচেষ্টাকে আমি গভীরভাবে শ্রদ্ধা জানাই।

‘ইসলামে সৃষ্টির সেবা ও মানবকল্যাণের বিষয়টি আখেরি দোয়ার মাধ্যমে যথার্থভাবে উপলব্ধি করতে পেরেছি। রসুলুল্লাহ (স)-এর নিজ নিজ ধর্ম পালনের স্বীকৃতি, মানবাধিকার প্রতিষ্ঠা, নারী অধিকার প্রতিষ্ঠাসহ চমকপ্রদ সব বিষয়ে জানার সুযোগ হয়েছে, যা প্রমাণ করে, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গি থেকে ইসলামের আলোকে ব্যাখ্যা দিচ্ছে। সৃষ্ট কোয়ান্টামের এ কার্যক্রম ও অগ্রযাত্রাকে সদা প্রসারিত রাখুন।’ আখেরি দোয়ায় অনুভূতি ব্যক্ত করে কথাগুলো বলেন ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ডা. মো. নাহিদ রায়হান।



ডা. মো. নাহিদ রায়হান

‘পবিত্র কোরআনের আয়াতসমূহের তরজমা, হাদীসের বাণী—সর্বোপরি গুরুজীর সাবলীল কণ্ঠে মনোমুগ্ধকর দোয়া—সত্যিই অপূর্ব। করুণাময়ের নিকট প্রার্থনা, আমরা যারা এ সিডির বাণী শুনছি ও যাদের বিতরণ করছি, সবাই যেন আমাদের ঈমান ও আমল পরিপুষ্ট করতে পারি।’ আখেরি দোয়ায় ‘হে মানুষ শোনো’ সিডি সম্পর্কে বলেন যোগাযোগ

মন্ত্রণালয়ের উপ-সচিব শেখ মুজিবুর রহমান।

৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট প্রকৌশলী এস এম ওয়াহিদুজ্জামান বলেন, আখেরি দোয়ায় অংশ নিয়ে আমি ইসলামের আকাইদ এবং আহকাম সম্পর্কে স্বচ্ছ জ্ঞান অর্জন করেছি যা আমার জীবন বদলে বিশেষ ভূমিকা রাখবে বলে আমার বিশ্বাস। আখেরি দোয়ায় বলিষ্ঠ ভাষায় গুরুজীর নবীজীবন চিত্রায়ন আমাকে মুগ্ধ করেছে।



এস এম ওয়াহিদুজ্জামান



সন্দীপ কুমার

মানুষের প্রতি সৃষ্টার অশেষ করুণা ও তাঁর বাণীর গুরুত্বকে উপলব্ধি করতে পারছি। তরুণদের জন্যে বিশেষ গুরুত্বপূর্ণ এ সিডি।

‘হে মানুষ শোনো’ সিডিটি বাংলা ভাষায় প্রকাশ হওয়ায় কোরআনের কিছু কিছু আয়াতের মর্মার্থ সাধারণ মানুষের বোধগম্য হয়েছে। আর এখন আমরা তা মেনে চলার চেষ্টা করছি। এটিও আল্লাহর পক্ষ থেকে আমাদের জন্যে এক বিশেষ রহমত। ‘হে মানুষ শোনো’ সিডি সম্পর্কে এ অনুভূতি ব্যক্ত করেন ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আইন বিভাগের মাস্টার্সের শিক্ষার্থী নুসরাত শরীফ।

‘কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশ নিয়েছি এ বছরই প্রথম। আমি এখন ঘুমের মধ্যেও কোরআনের বাণী শুনতে পাই। আখেরি দোয়ায় এসে ফোনে জানতে পারি আমার একমাত্র মামা আর বেঁচে নেই। তারপরও সারাদিন আখেরি দোয়াতেই ছিলাম। কারণ, তার জন্যে দোয়া করার এ সুযোগ আর কোথায় পাবো’ কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ায় অংশ নেয়া ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট হাজেরা ইসলাম এভাবেই তার অনুভূতি ব্যক্ত করেন।



হাজেরা ইসলাম

বিভাগরননিসা নূন স্কুল এন্ড কলেজের ৬ষ্ঠ শ্রেণীর শিক্ষার্থী কানিজ ফাতেমা তোয়া ‘হে মানুষ শোনো’ সিডি বিতরণের অনুভূতি প্রকাশ করে বলেন, নবীজী (স) প্রতিবেশীর প্রতি বেশি গুরুত্ব দিয়েছেন, তাই আমি প্রতিবেশি ও বন্ধু-বান্ধবদের মধ্যে বেশি বেশি সিডি বিতরণ করছি। সবাই খুব খুশি মনে গ্রহণ করছেন দোয়ার এ সিডি।



কানিজ ফাতেমা তোয়া

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের এক বছর

সুস্থ হৃদযন্ত্রের দিক-নির্দেশনা পেলো অর্ধসহস্রাধিক মানুষ

সঠিক জীবনদৃষ্টি ও সুস্থ জীবনান্ধার হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় করে- কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গত দেড় যুগ ধরে চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাম্প্রতিক এ ধারণাকে দেশে জনপ্রিয় করে তুলেছে। এরই ধারাবাহিকতায় ২০১০-এর ২১, ২২ মে দুদিনব্যাপী ‘হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়’ ওরিয়েন্টেশনের মধ্য দিয়ে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব। সেই থেকে অর্ধসহস্রাধিক মানুষ পেয়েছেন হৃদযন্ত্রের সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় সঠিক জীবন অভ্যাসের ধারণা।

বছরজুড়ে পরিচালিত এ কার্যক্রম অনুসরণে যারা আন্তরিক ও সচেষ্ট ছিলেন, সাপ্তাহিক কাউন্সেলিং সেশনে নিয়মিত উপস্থিত থেকেছেন তাদের জীবনে এসেছে অভূতপূর্ব পরিবর্তন। একটু হাঁটলেই তীব্র বুক ব্যথায় আক্রান্ত হতেন যে মানুষটি, তিনিই এখন সকাল-বিকাল পার্কে হেঁটে বেড়াচ্ছেন প্রাণবন্ত গতিতে। যাকে বলা হয়েছিলো, এক সপ্তাহের মধ্যে বাইপাস না করালে হার্ট-এটাক অবধারিত, সুস্থ জীবন অভ্যাস চর্চার মাধ্যমে তার জীবনে এসেছে স্বতঃস্ফূর্ত গতিময়তা, সুস্থ-স্বাভাবিক একজন মানুষের মতোই জীবনযাপন করছেন তিনি। গত এক বছরে এমনই শত শত উদাহরণের মধ্য থেকে কয়েকজনের অনুভূতি এখানে দেয়া হলো-

[কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের নতুন অফিস : বাড়ি- ২৩, রোড- ১, ব্লক- এ, বনশ্রী আ/এ, রামপুরা, ঢাকা]

এনজিওপ্লাস্টি আর লাগে নি

মো. নূরুল আমিন



হাঁটতে গেলে হাঁপিয়ে ওঠা, বুক ধড়ফড় ইত্যাদি অসুবিধায় ভুগছিলাম। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শে এনজিওগ্রাম করে হার্টে দুটো ব্লকেজ ধরা পড়লো। ডাক্তার বললেন, এনজিওপ্লাস্টি লাগবে।

এর সপ্তাহ দুয়ের পর মেয়ে ও জামাতার পরামর্শে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবে এলাম। এসেছিলাম কিছুটা গররাজি হয়েই, কিন্তু সময়ের সাথে সাথে সব দ্বন্দ্ব কেটে গেল। হৃদরোগের সাথে মনের সম্পর্ক, নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির প্রভাব- এ বিষয়গুলো পরিষ্কার হলো। ভালোভাবেই উপলব্ধি করলাম যে, আরোগ্যের পূর্বশর্ত হলো বিশ্বাস। এখন হার্ট ক্লাব নির্দেশিত জীবনযাপন করে আমি বেশ ভালো আছি। লামা কোয়ান্টায়নেও অংশ নিয়েছি। এখন হাঁটতে গেলে বরং আগের চেয়ে বেশি জোর পাই। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া যে, এনজিওপ্লাস্টি আর করাতে হয় নি।

[মো. নূরুল আমিন। ডিজিএম, বাংলাদেশ ব্যাংক]

হান্ড্রেড পার্সেন্ট ফিট

রফিকুল ইসলাম

২০০৯-এর জানুয়ারিতে আমার হার্ট-এটাক হলে এনজিওগ্রাম করে দেখা গেল, করোনায় আটকিয়ে ৩টি ব্লক-১০০%, ৯৯% এবং ৬৫%। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক বললেন, মৃত্যুবুঁকিতে আছি, বাইপাস করাতেই হবে।

গত বছরের মে মাসে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের ১ম ব্যাচে অংশ নিই। এতে হৃদরোগের বিস্তারিত জানতে পারি। কোর্স পরবর্তী কাউন্সেলিং সেশনে নিয়মিত অংশ নিয়ে কোয়ান্টামের সজ্ঞশক্তিতে ছাড়তে পেরেছি



[রফিকুল ইসলাম, ব্যাংকার, বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংক]

আগের চেয়ে সুস্থ ও প্রাণবন্ত হয়ে উঠেছি

কাউছারুল্লাহা ক্রোরি



বছর সাতেক আগে আমার স্বামীর বাইপাস করানো হয়। তাই হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার উপায় সম্বন্ধে জানার উদ্দেশ্যে আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজন মিলে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কোর্সে আসি। সেই থেকে গত এক বছরে

প্রায় প্রতিটি কাউন্সেলিং সেশনে আমরা উপস্থিত থেকেছি। হার্ট ক্লাবের সদস্যরা মিলে আমরাও যেন একটি পরিবার হয়ে উঠেছি। আমার হার্টে কোনো সমস্যা না থাকলেও অন্যান্য কিছু অসুস্থতা ছিলো- একটু হাঁটলেই হাঁপিয়ে উঠতাম, পায়ের গোড়ালিতে ব্যথা, ঠান্ডার সমস্যা ইত্যাদি। কিন্তু হার্ট ক্লাবের নির্দেশনা অনুসারে যখন নিয়মিত মেডিটেশন, ব্যায়ামসহ বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপন শুরু করলাম তখন ধীরে ধীরে আমার অন্যান্য অসুস্থতাগুলোও কেটে গেল। এখন আমি আগের চেয়ে অনেক প্রাণবন্ত, অনেক সুস্থ।

[কাউছারুল্লাহা ক্রোরি, গৃহিণী]

আমি এখন ভালো আছি

আবদুস সালাম



১৯৯৫ সাল থেকে আমার হার্টের সমস্যা। গত বছরের সেপ্টেম্বরে এনজিওগ্রামে ৪টি ব্লক ধরা পড়লো- ২টি ১০০%, ১টি ৯৫% ও ১টি ৯০%। জরুরি ভিত্তিতে আমার বাইপাস করা হলো। বাইপাসের পর সমস্যা

তো কমলোই না বরং আরো বাড়লো। তীব্র বুক ব্যথা, শ্বাসকষ্ট, হাঁটতে পারি না। সার্জনের কাছে গেলে তিনি বললেন, আবার এনজিওগ্রাম করাতে হবে, প্রয়োজনে রিং-ও লাগাতে হতে পারে। সব শুনে আরো ভেঙে পড়লাম।

এমনই বিপর্যস্ত অবস্থায় এ বছরের জানুয়ারিতে হার্ট ক্লাবের কোর্সে এলাম। হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় দিক-নির্দেশনাগুলো আন্তরিকতার সাথে অনুসরণ শুরু করলাম।

এখন আমি সম্পূর্ণ সুস্থ-স্বাভাবিক একজন মানুষের মতোই জীবনযাপন করছি। অফিসে যাচ্ছি, প্রতিদিন প্রায় দেড় থেকে দু ঘণ্টা হাঁটছি কোনো সমস্যা ছাড়াই। শোকর আলহামদুলিল্লাহ, আরও এনজিওগ্রাম বা রিং লাগানোর প্রয়োজন হয় নি।

[আবদুস সালাম, ব্যাংকার, পূবালী ব্যাংক লি.]

বাইপাস ছাড়াই ভালো আছি

এ কে এম শামছুজ্জোহা



৩ বছর আগে আমার হার্ট-এটাক হয়। এনজিওগ্রামে ১টি ৯৫% ও ১টি ৮০% সহ মোট ৬টি ব্লক ধরা পড়ে। মেডিকেল বোর্ড বাইপাস অপারেশনের পরামর্শ দিলেন।

বাইপাস না করিয়ে

ছেলের অনুপ্রেরণায়

প্রথমে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ও পরবর্তীতে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবে আসি। এরপর থেকে নিয়মিত মেডিটেশন, খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন, হাঁটা, কোয়ান্টাম ব্যায়ামের মাধ্যমে আমি ভালো আছি। প্রতিদিন ৩/৪ কিলোমিটার হাঁটি, বাজারে ৫/৭ কেজি ওজনের ব্যাগ বহন করি এবং ৫ তলা বাসার সিঁড়ি বেয়ে ওঠানামা করি। সম্প্রতি আমি লামা কোয়ান্টায়ন করে এসেছি, সেখানে পাহাড়ে উঠেছি। আল্লাহর কাছে অশেষ শুকরিয়া যে, বাইপাস ছাড়াই এই ৬৭ বছর বয়সে আমি ভালো আছি, সুস্থ আছি।

[এ কে এম শামছুজ্জোহা, অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা]

মেডিকেল অফিসার আবশ্যিক

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের জন্যে চিকিৎসক আবশ্যিক। কার্ডিওলজিতে ট্রেনিং প্রাপ্ত বা অভিজ্ঞরা অগ্রাধিকার পাবেন। যোগাযোগ : ০১৭৪০-৯৪৩৬৩২, ০১৮১৫-০৬৬৭৫৭।

‘জীবন আমার’ মাদকাসক্ত পুনর্বাসন কার্যক্রম শুরু

জুন ২০১১ থেকে শুরু হয়েছে ফাউন্ডেশনের একটি নতুন সেবা-প্রকল্প ‘জীবন আমার’ মাদকাসক্ত পুনর্বাসন কার্যক্রম। এখানে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের মাধ্যমে একজন মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে সার্বিকভাবে সহায়তা করা হবে। নিজস্ব বৈরি পরিমণ্ডলের বাইরে সম্পূর্ণ আলাদা থেকে আত্মশক্তির জাগরণ ও আত্মনিয়ন্ত্রণের কৌশল চর্চার সুযোগ তারা পাবেন এখানে।

ময়মনসিংহ শহরের মাসকান্দা এলাকায় এই কার্যক্রম পরিচালিত হচ্ছে। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের সার্বক্ষণিক তত্ত্বাবধানে স্বাস্থ্য পরীক্ষা, কাউন্সেলিং, গ্রুপ ডিসকাসশন, অটোসাজেশন চর্চা, ইতিবাচক পরিবেশে অবস্থান ইত্যাদির মাধ্যমে একজন মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে সমাজের একজন সুস্থ, স্বাভাবিক, মানবিকবোধসম্পন্ন, আত্মবিশ্বাসী মানুষ হিসেবে গড়ে তোলাই এ কার্যক্রমের লক্ষ্য; যাতে বাকি জীবনে একবারের জন্যেও সে মাদকের কাছে ফিরে না যায়।

কোয়ান্টাম সদস্যরা তাদের পরিবার ও আত্মীয়স্বজনদের মধ্যে যেকোনো মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে এ পুনর্বাসন কার্যক্রমে ভর্তি করাতে পারবেন। অসুস্থ ব্যক্তিকে প্রাথমিকভাবে ৭ দিনের জন্যে এ কেন্দ্রে রাখা হবে। শারীরিক ও মানসিক বিভিন্ন পরীক্ষা নিরীক্ষায় উত্তীর্ণ হলে তাকে ভর্তিযোগ্য বলে বিবেচনা করা হবে। চূড়ান্তভাবে ভর্তিযোগ্য ব্যক্তিকে আট মাসের জন্যে সার্বক্ষণিকভাবে পুনর্বাসন কার্যক্রমের আওতায় থাকতে হবে।

কোয়ান্টাম মেথড ৩৩৬ তম কোর্স প্রস্তুতি

দীর্ঘ ৩ মাস পর অক্টোবরে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৩৬ তম ব্যাচ। এ কোর্সকে সফল করার লক্ষ্যে ব্যাপক উদ্বুদ্ধতা নিয়ে পরিবার, আত্মীয়স্বজন বন্ধু-বান্ধবদের উদ্বুদ্ধ করছেন কোয়ান্টামের সদস্যরা। এ কোর্স সাফল্য, নিরাময় ও উপস্থিতির দিক দিয়ে আগের সব কোর্সকে ছাড়িয়ে যাবে— এটাই সবার প্রত্যাশা। অক্টোবরের ২১, ২২, ২৩ ও ২৪ তারিখ ঢাকার আইডিইবি ভবনে অনুষ্ঠিত হবে এ কোর্স।

বনশ্রী কার্যালয়ের ঠিকানা

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



কোয়ান্টাম বুলেটিন

অক্টোবর ২০১১

বনশ্রী কার্যালয় উদ্বোধনকালে শ্রদ্ধেয়া মা-জী

সততার পাশাপাশি সবাইকে প্রযুক্তিতে দক্ষ হতে হবে



‘বর্তমান সময়ে প্রত্যেক সচেতন মানুষকে আধুনিক প্রযুক্তিতে দক্ষ হতে হবে। তাহলেই আমরা অদূর ভবিষ্যতে চিন্তা চেতনায় সমগ্র বিশ্বকে নেতৃত্ব দিতে পারবো। তাই সততার পাশাপাশি সবাইকে প্রযুক্তিতে দক্ষতা অর্জন করতে হবে। শীঘ্রই বনশ্রী কার্যালয়ে কোয়ান্টাম আইসিটি-র কার্যক্রম শুরু হবে। আমাদের বিশ্বাস, এখান থেকে প্রশিক্ষণ নিয়ে আমাদের দেশের সন্তানরা সারা বিশ্বে প্রযুক্তিগত সেবা দানে অগ্রণী ভূমিকা পালন করবে।’ ২৩ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বনশ্রী কার্যালয় উদ্বোধনকালে কথাগুলো বলেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী।

অক্টোবর ২০১১ থেকে বনশ্রীর এ কার্যালয়ে ফাউন্ডেশনের নতুন উদ্যোগ কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম শুরু হতে যাচ্ছে। এ ভবনের ২য় তলায় কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব, ৪র্থ তলায় আলোকায়ন, সাদাকায়ন, প্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের বিভিন্ন আত্ম উন্নয়নমূলক প্রোগ্রাম এবং ৫ম তলায় কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম পরিচালিত হবে। এ অনুষ্ঠানে মনছবির মেডিটেশনের মাধ্যমে শ্রদ্ধেয়া মা-জী প্রতিটি কার্যক্রমের উত্তরোত্তর সাফল্যের জন্যে বিশেষ দোয়া করেন।

উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বনশ্রী

কার্যালয়ের মোমেন্টারি এবং হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় কার্যক্রমের সমন্বয়ক ডা. মনিরুজ্জামান বলেন, আমাদের দেশে বর্তমানে পূর্ণবয়স্ক লোকসংখ্যার প্রায় দেড় কোটি মানুষ হৃদরোগে ভুগছেন। এনজিওগ্রাম, বাইপাস অপারেশনের মতো ব্যয়বহুল চিকিৎসার পরও তারা সম্পূর্ণ নিরাময় লাভ করেন না। অথচ নিয়মিত মেডিটেশন, সঠিক খাদ্যাভ্যাস, ব্যায়াম, কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে এর পূর্ণ নিরাময় সম্ভব। তাই শ্রদ্ধেয়া গুরুজীর পরামর্শে এখানে আমরা কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের একটি পূর্ণাঙ্গ কার্যক্রম শুরু করছি। ফলে এখন থেকে আমরা হৃদরোগীদের সার্বক্ষণিক সেবা দিতে পারবো। কোয়ান্টামের এ জীবন বদলের ধারায় একাত্ম হয়ে আরো লাখো মানুষ আলোকিত হবেন এটাই আমাদের প্রত্যাশা।

বনশ্রীর এ কার্যালয় শুরু হওয়ার মাধ্যমে রামপুরা, বাড্ডা, মেরুল বাড্ডা, মধ্য বাড্ডা, উত্তর ও দক্ষিণ বাড্ডা, ওয়াপদা, দক্ষিণ বনশ্রী, বনশ্রীর ‘এ’ থেকে ‘জি’ ব্লক, মুগদা, মহানগর প্রজেক্ট ও কোয়ান্টাম পরিবারের সবুজবাগে বসবাসকারী সদস্যদের ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমে আরো একাত্ম হওয়ার সুযোগ সৃষ্টি হয়েছে।

আরাফাতের ময়দানে লাখো হৃদয়ে বাংলায় অনুরণিত হোক বিদায় হজের বাণী

প্রতি বছর প্রায় লক্ষাধিক বাঙালি মুসলিম হজ পালনে পবিত্রভূমি মক্কা যান। এবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে প্রত্যেক হজপালনকারীকে ‘হে মানুষ শোনো’ এ সিঁড়ির দোয়া এবং নবীজীর বিদায় হজের মর্মবাণী মোবাইলে মেমোরি কার্ডে এবং এমপি-থ্রি ফরমেটে নিতে উদ্বুদ্ধ করা হচ্ছে। যাতে আরাফাতের ময়দানে তারা মাতৃভাষা বাংলায় কোরআনের দোয়ায় আত্মলীন হতে পারেন, আর অনুধাবন করতে পারেন বিশ্ববাসীর প্রতি নবীজী কী শিক্ষা রেখে গেছেন। তাই কোয়ান্টাম সদস্যরা তাদের পরিবার, আত্মীয়স্বজন ছাড়াও হজ এজেন্সি ও কাফেলার দায়িত্বশীলদের মাধ্যমে আরো বেশি সংখ্যক মানুষের কাছে এটি পৌঁছানোর লক্ষ্যে কাজ করছেন।

লামার কোয়ান্টামমে মসজিদ নির্মাণে গুরুজীর সাথে শরিক হোন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লামার কোয়ান্টামমে একটি মসজিদ নির্মাণ করতে যাচ্ছে। এ মসজিদ নির্মাণে এগিয়ে আসার জন্যে গুরুজী ও মা-জী কোয়ান্টাম পরিবারের সবার প্রতি উদাত্ত আহ্বান জানিয়েছেন। এটিই হবে কোয়ান্টাম পরিবারের অর্থায়নে নির্মিত প্রথম মসজিদ।

মসজিদ নির্মাণের গুরুত্ব প্রসঙ্গে রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, ‘যে ব্যক্তি একটি মসজিদ নির্মাণ করে আল্লাহ তার জন্যে জান্নাতে একটি ঘর নির্মাণ করেন।’ মৃত মা-বাবা, আত্মীয়স্বজনের মাগফিরাতের জন্যেও আপনি দান করতে পারেন। আল্লাহর ঘর নির্মাণের উদ্দেশ্যে আপনার এ দান পরিবারে বরকত নিয়ে আসবে এবং সাদকায়ে জারিয়া হিসেবে গণ্য হবে।

অক্টোবর ২০১১-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ১২ অক্টোবর
প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন
কেন্দ্র : ১৪ ও ১৫ অক্টোবর
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
মিরপুর : ১৪ ও ১৫ অক্টোবর
কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
মহিলা : ১৪ ও ১৫ অক্টোবর
পুরুষ : ২৮ ও ২৯ অক্টোবর
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়
ওরিয়েন্টেশন : ২৮ ও ২৯ অক্টোবর
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি
ওরিয়েন্টেশন : ২৮ ও ২৯ অক্টোবর

সুজিত মোস্তফা। বিশিষ্ট নজরুলসংগীত শিল্পী ও নজরুলসংগীতের একজন সংগঠক। নজরুলসংগীত শিল্পী পরিষদের সাধারণ সম্পাদক হিসেবে ২০০৩ সাল থেকে দেশব্যাপী নজরুলের গানের প্রচার ও প্রসারে তিনি কাজ করে যাচ্ছেন। নজরুলসংগীতের পাশাপাশি তিনি গেয়েছেন রবীন্দ্রসংগীত ও আধুনিক গান। বাংলাদেশ ও ভারত থেকে এ পর্যন্ত প্রকাশিত তার এলবামের সংখ্যা দাঁড়ি ৫টি। সুজিত মোস্তফা গত জুলাই, ২০১১-এ অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ৩৩৪ ব্যাচে অংশ নিয়েছেন।

কাউকে না কাউকে তো সত্য বলতে হবে

সুজিত মোস্তফা



পণ্ডিত রবিশঙ্করের ৭০ তম জন্মবার্ষিকী উপলক্ষে দিল্লীতে একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করা হয়েছিলো। নব্বইয়ের দশকের প্রথমদিকের ঘটনা সেটা। দিল্লীর শিরিফোর্ট অডিটোরিয়ামে আয়োজিত সেই অনুষ্ঠানের একটি পর্বে পণ্ডিত বিরজু মহারাজের কথক নাচের সঙ্গে আমি ৬টি গান গেয়েছিলাম। তুমরি, তজন আর গুরুবন্দনা ধাঁচের সেই গানগুলোর সাথে তবলা বাজাছিলেন ওস্তাদ জাকির হুসেন। ভারতের তাবৎ গুণী শিল্পীরা সেদিন সমবেত হয়েছিলেন সেই অনুষ্ঠানে। মঞ্চের ঠিক সামনেই দর্শক সারিতে বসেছিলেন ওস্তাদ আল্লারাখা, ওস্তাদ বেলায়েত হোসেন খাঁ এবং খ্যাতনামা আরও অনেকে।

আমার গানের পর পণ্ডিত শিবকুমার শর্মার সম্ভর-বাদন চলছিলো, আর আমি মঞ্চের পেছনে গ্রিনরুমে ঘোরাফেরা করছিলাম। তখন কে একজন এসে খবর দিলো, ওস্তাদ আল্লারাখা আমার খোঁজ করছেন। শুনে বেশ ঘাবড়ে গেলাম। ভাবলাম, নিশ্চয়ই আমি গানে কোনো ভুল করে ফেলেছি, তাই হয়তো আমাকে ডেকে নিয়ে তিনি বকাবকি করবেন— এত বড় একটা অনুষ্ঠানে এত গুণী মানুষের সামনে কী গান গেয়েছো তুমি, তা-ও আবার ওস্তাদ জাকির হুসেন আর পণ্ডিত বিরজু মহারাজের সঙ্গে। এসব ভেবে আমি আর তার সামনে পড়তে চাইছিলাম না, আল্লারাখা যদি কে আমাকে ডাকে নিয়ে আসে। এই পালানো চলছিলো অনেকক্ষণ ধরেই। হঠাৎ একসময় টের পেলাম আমার পিঠে কারো হাত, ঘুরে দাঁড়িয়ে দেখি ওস্তাদ আল্লারাখা দাঁড়িয়ে। ভড়কে গিয়ে আমি তার পায়ে পড়তে গেলাম, কিন্তু তিনি আমাকে বুকে জড়িয়ে নিয়ে বললেন— ‘বৈটা, কিতনা বড়ি আওয়াজ, কিতনা আচ্ছা গাতে হো...’

এটি আমার শিল্পীজীবনের অন্যতম স্মরণীয় ঘটনা হলেও স্রষ্টা যে আমাকে গান গাওয়ার ক্ষমতা দিয়েছেন, আমি যে গাইতে পারি— এটাই আমার জীবনের সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি। গান গাওয়ার সময় আমি একটি সুন্দরের জগতে থাকি এবং প্রতিদিন আমার সেই জগৎ পরিভ্রমণের সুযোগ হচ্ছে যা আমার সবচাইতে বড় আনন্দ। জীবনের বিভিন্ন সময়ে আমি অনেক কিছুর সাথেই ছিলাম, কিন্তু গানের সাথে ছিলাম সবসময়ই। যখন আমি ক্লাস ওয়ানে পড়ি তখন আমরা পাবনা থাকাতাম। আমাদের বাড়ির অদূরেই ছিলো ‘বাণী সিনেমা হল’। প্রতিদিন ওখান থেকে সিনেমার গান ভেসে আসতো। আমি মুগ্ধ হয়ে শুনতাম। গানের প্রতি আমার অনুরাগের শুরুটা বুঝি তখন থেকেই।

শৈশবে রাজশাহীতে অনুপ কুমার দাসের কাছে হাতেখড়ির পর থেকে

দেশে ও বিদেশে বেশ কজন গুণী সংগীতজ্ঞের কাছ থেকে আমি সংগীতে দীক্ষা নিয়েছি— চট্টগ্রামে মিহির লাল, ঢাকায় মিথুন দে, ওস্তাদ ফুল মোহাম্মদ, আখতার সাদমানী, শান্তিনিকেতনে সিতাংশু রায়, মোহন সিং, দিল্লীতে পণ্ডিত অমরনাথ, শ্রীমতি শান্তি হীরানন্দ, পণ্ডিত বিনোদ কুমার, ওস্তাদ হাফিজ আহমেদ খান প্রমুখ। আর একেকজনকে একেকটা ধারা টানে, তেমনি নজরুলের গানের সুরবৈচিত্র্য আমাকে আকর্ষণ করেছে সবচেয়ে বেশি। কারণ নজরুলের গান অনেক বেশি চ্যালেঞ্জিং, সুরের ওপর বেশ দখল লাগে। আর বাস্তব পৃথিবীর একজন মানুষ হয়েও কাল্পনিক যেকোনো চরিত্রের চাইতে নজরুল ছিলেন অনেক বেশি বৈচিত্র্যময় ও বহুমুখী প্রতিভাদীপ্ত। নজরুল একদিকে যেমন ছিলেন তীব্র আবেগময়, তেমনি অসম্ভব ক্ষমতালালী আর যুগ পরিবর্তনকারী একটি চরিত্র। এসব কারণে সেই ছোটবেলাতেই নজরুল আমার আদর্শ হয়ে উঠেছিলেন। আমার মনে হতো, তার গান যদি একটু গাইতে পারি তবে হয়তো তার প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করা যাবে।

আমার শিল্পীসত্তা আর সামগ্রিক জীবনবোধে আমার বাবার প্রভাব সবচেয়ে বেশি। আমার বাবা খ্যাতিমান লেখক, সাহিত্যিক ও গীতিকার প্রয়াত আবু হেনা মোস্তফা কামাল ছিলেন অত্যন্ত মেধাবী একজন মানুষ। তিনি ছিলেন নীতিবান ও স্পষ্টবাদী। সত্য কথাটা তিনি সবসময় অকপটভাবে সৎ সাহসের সাথে উচ্চারণ করতেন। বাবার এ আদর্শটা আমি নিজের মধ্যেও অনুভব করি, অনুসরণ করি। কাউকে না কাউকে তো সত্য কথাটা বলতে হবে। আমার মেডিটেশন কোর্সে আসার এটাও একটি কারণ; আমি বুঝতে চাই যে, আমি কি এভাবে বলেই যাবো, নাকি আগে মেডিটেশন করে ধৈর্য ও আত্মশক্তিতে সংহত করে তুলবো নিজেকে।

মেডিটেশন কোর্সে এসে ৪টি দিন আমি মুগ্ধ হয়ে গুরুজীর কথা শুনেছি। আমার মনের কথাগুলো সাজিয়ে-গুছিয়ে কত সুন্দরভাবেই না তিনি বললেন। তাই মেডিটেশনের পাশাপাশি গুরুজী ও কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গির প্রতিও আমি একাত্মবোধ করছি। আর মেডিটেশন করে তাত্ক্ষণিক যে উপকারটা আমি পাচ্ছি তা হলো প্রাণশক্তি। ইদানীং একটু ক্লান্ত হয়ে পড়ছিলাম, মেডিটেশন সেই ক্লান্তিটা ঘুচিয়ে আমাকে প্রাণবন্ত করে তুলছে। সবচেয়ে আনন্দের ব্যাপার হলো, মেডিটেশন এখন আমাকে টানছে। সকাল হলেই মেডিটেশনের ব্যাপারে ভেতর থেকে যেন একটা আকুতি অনুভব করছি। তাই প্রাণবন্ততার এই আনন্দটুকু নিয়ে আমি প্রতিদিন সকাল-বিকাল দুবেলা মেডিটেশন করছি।

মেডিটেশন আমাদের মনের বিক্ষিপ্ত চিন্তাগুলোকে একটি জায়গায় নিয়ে আসে। মন তখন অনেক বেশি শক্তিশালী হয়ে ওঠে। মনে একটি বিশ্বাস জন্ম নেয়। আর এ বিশ্বাসটা থাকলে কোনো বাধাই তখন আর বাধা হয়ে দাঁড়াতে পারে না। আমরা প্রত্যেকেই জানি যে, বিশ্বাস করতে হবে। কিন্তু বিশ্বাসে উজ্জীবিত হওয়ার পদ্ধতিগুলোর সাথে সাধারণভাবে আমরা পরিচিত নই, মেডিটেশন সেই পদ্ধতিগুলোই আমাদের শেখায়।

আমি যখন গান গাই তখন আমার মনের পটে সুরের একটি চিত্রকল্প রচিত হয়। আমি সেই সুরের ধ্যানে নিমগ্ন হই, অবগাহন করি। সংগীতের এ নিমগ্নতায় একটি দায়বদ্ধতা থাকে— গানটা ভালো হতে হবে, সুন্দরভাবে উপস্থাপন করতে হবে, হোক তা নিজের কিংবা অন্যের আনন্দের জন্যে। কিন্তু শিথিলায়নের আনন্দময় জগতে সে ভাবনাটুকু থাকে না। আমার মধ্যে তখন যে প্রশান্তি আসে, সৌন্দর্যের যে অনুভূতি ও আলোয় আমি উদ্দীপ্ত হয়ে উঠি তা আমার গানের ধ্যানকে আরো হৃদয়স্পর্শী করে তুলবে বলে আমি মনে করি।

গান, ছবি আঁকা কিংবা খেলাধুলা— সব ধরনের কাজের জন্যেই চাই কিছু বিশেষ বিশেষ দক্ষতা কিংবা যোগ্যতা। কিন্তু মেডিটেশন কোর্সে আসার জন্যে কোনো বিশেষ যোগ্যতা বা ক্ষমতার দরকার নেই। কারণ প্রত্যেক মানুষেরই সুস্থির হওয়ার, শান্তি-সুখে উজ্জীবিত হওয়ার প্রয়োজন রয়েছে। কোয়ান্টামে এসে আমিও তাই দেখলাম, বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার হাজারো মানুষ এখানে এসেছেন, একসাথে মেডিটেশন করছেন।

কোয়ান্টাম অত্যন্ত ইতিবাচকভাবে একজন মানুষের মধ্যে সৎ চিন্তাকে প্রোথিত করছে, আত্ম উন্নয়নের পথে এগিয়ে যেতে উৎসাহিত করছে। আর যার আত্ম উন্নয়ন হচ্ছে, স্বতঃস্ফূর্তভাবেই সে মানুষটি পারিপার্শ্বিক ও সামাজিক উন্নয়নের কথাও চিন্তা করবেন। তাই আমার বিশ্বাস, মেডিটেশনের মাধ্যমে মানুষকে শুধু শান্তির সন্ধান দেয়াই নয়, আমাদের সবাইকে নিয়ে সামগ্রিকভাবে একটি বৃহত্তর কল্যাণের দিকে এগিয়ে যাওয়াই কোয়ান্টামের মূল উদ্দেশ্য।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন— ডা. আতাউর রহমান

বিজ্ঞান-সাময়িকী ‘নিউ সায়েন্টিস্ট’-এর সাম্প্রতিক নিবন্ধ প্লাসিবো ॥ বিশ্বাস নিরাময় করে

কোয়ান্টাম মেথড গত দেড় যুগ ধরে রোগমুক্তি ও সুস্থতার জন্যে বিশ্বাস, মনের শক্তি, মেডিটেশন ও প্রার্থনার ওপর গুরুত্ব দিয়ে আসছে। গত শতাব্দির শুরু থেকেই নিরাময়ের ক্ষেত্রে এসবের ভূমিকা নিয়ে বিজ্ঞানীরা নিরন্তর গবেষণা করে আসছেন এবং বিভিন্ন বিজ্ঞানভিত্তিক জার্নাল, পত্রিকা, সাময়িকীতে এ নিয়ে অসংখ্য প্রতিবেদনও প্রকাশিত হয়েছে। সম্প্রতি বিশ্বখ্যাত বিজ্ঞান-সাময়িকী সাপ্তাহিক ‘নিউ সায়েন্টিস্ট’ (আগস্ট ২৭, ২০১১) একটি অনবদ্য কভার-স্টোরি করেছে— ‘হিল দাইসেলফ’। অভূতপূর্ব ও তথ্যস্বচ্ছ এ প্রতিবেদনটিতে নিরাময় ও সুস্থতার জন্যে বিশ্বাস, মনের শক্তি, মেডিটেশন ও প্রার্থনার বিষয়টি চমৎকারভাবে উঠে এসেছে, যা কোয়ান্টাম নিরাময়ের ধারণাকেই আরো সুপ্রতিষ্ঠিত করেছে।

বিশ্বাসে মিলায় ‘নিরাময়’

জীবনে সফলতার জন্যেই শুধু নয় বরং সুস্থতার জন্যেও বিশ্বাস একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ। চিকিৎসাবিজ্ঞানে ‘প্লাসিবো-ইফেক্ট’ বলে যে কথাটা প্রচলিত তা মূলত এ বিশ্বাসেরই আধুনিক পরিভাষা। রোগমুক্তির বেলায় রোগীর বিশ্বাসই মূল ভূমিকা পালন করে। বিষণ্ণতা থেকে শুরু করে পার্কিনসন, অস্টিওআর্থ্রাইটিস ও মাল্টিপল স্ক্লেরোসিস-এর মতো দুরারোগ্য রোগের ক্ষেত্রেও প্লাসিবো-ইফেক্টের কার্যকরী ভূমিকার প্রমাণ পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, প্লাসিবো-ইফেক্ট কখনো কখনো সংশ্লিষ্ট ওষুধের চেয়েও ভালো কাজ করে। হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের গবেষক টেড কেপচাক আইবিএস রোগীদের নিয়ে একটি গবেষণা চালান, যেখানে ওষুধ হিসেবে তাদেরকে খাওয়ানো হয় সাধারণ কিছু সুগার-পিল, আইবিএস সারানোর ক্ষেত্রে যার আসলে কোনো ভূমিকাই নেই। গবেষকদলের মতে, মনোদৈহিক নিরাময় প্রক্রিয়ায় কিছুদিনের মধ্যেই এসব রোগীরা তাদের রোগ-যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পান।

ইংল্যান্ডের ইউনিভার্সিটি অফ হল-এর গবেষক আর্ভিং কির্স বলেন, একটি ওষুধ শরীরে কোন প্রক্রিয়ায় কাজ করে তা আমরা রোগীদের বুঝিয়ে দিই, যা প্লাসিবো-ইফেক্টকে আরো ফলপ্রসূ করে তোলে। তার মতে, মাথাব্যথা ও ত্বকের সমস্যা দূর, ব্যথা উপশম, হৃদযন্ত্রের গতি ও রক্তচাপ স্বাভাবিক রাখা এবং রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে সংহত করা—প্রতিটি ক্ষেত্রেই আমরা বিশ্বাসের এ শক্তিকে কাজে লাগাতে পারি।

ইতিবাচক হোন

আমরা সবসময়ই বলেছি, বলুন— ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো আছি।’ বিস্তর গবেষণা আর অনুসন্ধানের পর বিজ্ঞানীরাও এখন বলছেন— সবসময় নিজেকে বলুন, সবকিছু ভালোই চলছে। দৃঢ় প্রত্যয়ে নিজেকে শোনান এ ইতিবাচক শব্দমালা। সত্যি সত্যি তা-ই ঘটবে তাহলে।

দৈনন্দিন জীবনের নানা স্ট্রেস শরীরের সিম্প্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেমকে উস্কে দিয়ে আমাদের মধ্যে ‘ফাইট অর ফ্লাইট রেসপন্স’ সৃষ্টি করে। ক্রমাগত এ প্রক্রিয়া চলতে থাকলে ডায়াবেটিস



ও স্মৃতিভ্রষ্টতা অনিবার্য। নেতিবাচকতা ও দুশ্চিন্তা এভাবেই আমাদেরকে অসুস্থ করে তোলে। অন্যদিকে বিশ্বাস আর ইতিবাচকতা শুধু যে স্ট্রেস কমায় তা নয় বরং এটি ভেতরে একটি নিরাপত্তাবোধ সৃষ্টি করে এবং সবকিছু যে শেষপর্যন্ত ভালোই হবে— এমন একটি অনুভূতিরও জন্ম দেয়।

বিজ্ঞানীরা বলেন, আশাবাদী মানুষেরা দ্রুত নিরাময় লাভ করেন। বড় ধরনের অপারেশন থেকে সেরে ওঠা, কার্যকর রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা, রোগমুক্ত দীর্ঘজীবন লাভ— এসব ক্ষেত্রে তারা অগ্রণী। শুধু তা-ই নয়, ক্যান্সার, হৃদরোগ এবং কিডনি অকার্যকারিতায় যারা ভুগছেন তাদের মধ্যেও আশাবাদী ও বিশ্বাসী মানুষেরা তুলনামূলক সুস্থ জীবনযাপন করেন। তাই গবেষকদের পরামর্শ— আশাবাদী হোন।

ধ্যানমগ্নতায় আসুক প্রশান্তি

মুনি-ঋষি-সাধকরা নির্বাণ লাভের জন্যে ধ্যানমগ্ন হলেও, বিজ্ঞানের এ বিস্ময়কর অগ্রগতির যুগে এসে বিজ্ঞানীদের অভিমত— স্বাস্থ্যরক্ষার জন্যেও ধ্যানের প্রয়োজন আছে বটে। বেশ কয়েকটি গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, ক্যান্সার রোগীদের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ানো, গুরুতর বিষণ্ণতা দূর, ত্বক সুরক্ষা ও নানাবিধ রোগ এমনকি এইডসের বিরুদ্ধে লড়াইতেও মেডিটেশন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

মেডিটেশন বার্ষিক প্রক্রিয়াকে শ্লথ করে। মানবদেহের প্রতিটি কোষের উপরিভাগে ‘টেলোমেরার’ নামক একটি উপাদান থাকে। প্রতিবার কোষ বিভাজনের সময় এই টেলোমেরার ক্রমাগত ছোট হতে থাকে। আর এ কারণেই বার্ষিক প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হয় বলে গবেষকদের ধারণা। ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের ‘সেন্টার ফর মাইন্ড এন্ড ব্রেন’-এ ক্লিফোর্ড শ্যারনের নেতৃত্বে একদল গবেষক প্রমাণ করেন— টানা ৩ মাস যারা মেডিটেশন করেন তাদের শরীরে টেলোমেরার আকার বৃদ্ধিকারক এনজাইমের পরিমাণ বাড়ে। ফলে এর আকার অপরিবর্তিত থাকে এবং তাদের বার্ষিক প্রক্রিয়া হয় তুলনামূলক ধীর।

স্ট্রেসমুক্তির জন্যে মেডিটেশনের ভূমিকা অত্যন্ত ব্যাপক। মেডিটেশন কটিসোল নিঃসরণ কমায়। গবেষণায় দেখা গেছে, যারা নিয়মিত মেডিটেশন

করেন তাদের ব্রেনের এমিগডালা-তে কিছু গঠনগত পরিবর্তন ঘটে। উল্লেখ্য, ব্রেনের এ অংশটি ভয় এবং অন্যান্য নেতিবাচক আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে। ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকিয়াট্রিস্ট এলিসা এপিলের মতে, শরীরের হরমোন নিঃসরণ প্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করার মাধ্যমে মেডিটেশন অত্যন্ত চমৎকারভাবে স্বাস্থ্য-সুরক্ষার কাজটি করে থাকে। তাই বিজ্ঞানীদের পরামর্শ— নিয়মিত মেডিটেশন করুন। আত্মনিমগ্নতার এ সময়টুকু আপনার জীবনকে সার্বিক দিক থেকে সমৃদ্ধ করে তুলবে।

সমমর্মী সম্পর্কের উষ্ণতায় বাঁচুন

একাকীত্ববোধ আপনার স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়ায়। এর ফলে বিষণ্ণতা, স্মৃতিভ্রষ্টতা থেকে শুরু করে হার্ট-এটাক পর্যন্ত হতে পারে। সামাজিক একাকীত্বের বিষয়টি নিয়ে দীর্ঘ গবেষণার পর শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক জন ক্যাসিয়োপো বলেন, সুস্বাস্থ্যের জন্যে একাকীত্বের খোঁস ছেড়ে বেরিয়ে আসাটা ধূমপান বর্জনের চেয়ে কোনো অংশে কম গুরুত্বপূর্ণ নয়।

আটলান্টার এমোরি বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক চার্লস রেইজেন বলেন, যেসব মানুষ সামাজিক জীবনযাপন করেন এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধপূর্ণ সম্পর্কের উষ্ণতায় সজীব থাকেন তারা সহজে অসুস্থ হন না এবং বাঁচেনও দীর্ঘদিন। অন্যদিকে একাকী মানুষেরা সহজেই স্ট্রেস-আক্রান্ত হন। তিনি বলেন, এসব মানুষের শরীরে কটিসোল নিঃসরণের হার ও প্রদাহের ঝুঁকি বেশি এবং তাদের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাও তুলনামূলক দুর্বল। ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়াজনিত অসুস্থতায় তারা বেশি আক্রান্ত হন। তাই এসব সমস্যা এড়াতে সামাজিক যোগাযোগ ও সজ্ঞবদ্ধতার মাধ্যমে একাকীত্ববোধ থেকে বেরিয়ে আসাটা জরুরি।

আত্মলীন হোন উচ্চতর অন্তিহে

পাশ্চাত্যে হাজারেরও বেশি গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, যারা নিয়মিত প্রার্থনা করেন তাদের স্বাস্থ্য অপেক্ষাকৃত ভালো। হৃদরোগ, স্ট্রোক ও রক্তচাপজনিত অসুস্থতার হার তাদের ক্ষেত্রে কম। এইডস কিংবা মেনিনজাইটিসের মতো রোগের বিরুদ্ধে তাদের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা অধিকতর সংহত ও কার্যকরী। উপরন্তু, তাদের ক্যান্সারের ঝুঁকি কম। নিউইয়র্কের কলাম্বিয়া ইউনিভার্সিটির মেডিকেল সেন্টারের বিজ্ঞানী রিচার্ড সেলন বলেন, ধর্মীয় চেতনায় উদ্ভূত মানুষের জীবনযাপন সাধারণত কম ঝুঁকিপূর্ণ হয়। আর ধর্ম ও আত্মিক চেতনা তো নিজেই একটি আশ্রয়স্বরূপ।

রোগমুক্তি ও সুস্থতার জন্যে ধর্মপালনকে এখন চিকিৎসা ও ওষুধের মতোই একটি সহায়ক-শক্তি হিসেবে বিবেচনা করছেন বিজ্ঞানীরা। তাদের মতে, ধর্মের নৈতিক শিক্ষা ও ধর্মীয় রীতিনীতি অনুসরণ এবং প্রার্থনা প্লাসিবো-ইফেক্টের মতোই সুস্থতার একটি নির্ভরযোগ্য অনুষঙ্গ। ইতালির সান-ডিয়াগো হাসপাতালের গবেষক পাওলো লিসেনি বলেন, ক্যান্সার-আক্রান্তদের নিয়ে পরিচালিত গবেষণাগুলোতে দেখা গেছে, যারা ধর্মীয় ও আত্মিক চেতনায় উদ্দীপিত ছিলেন তাদের ক্ষেত্রে নিরাময়ের শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া জোরদার হয়েছে।

আত্মিক চেতনা নির্ভর জীবনচরণ মানুষকে জীবনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে সচেতন করে তোলে। জীবনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা সহজ হয়। ফলে জীবনযাপনে স্ট্রেস কমে। মেডিটেশনের বহুমুখী উপকারের বিষয়টি তুলে ধরেছেন যিনি, সেই বিজ্ঞানী শ্যারনের ভাষায়— এভাবেই একটি সুন্দর ও অর্থবহ জীবনে আমরা পরিপূর্ণভাবে বাঁচার সুযোগ পাই।

৩০ বছরের ব্যথা দূর হলো

ডা. আরিফুর রহমান



আমি যখন ক্লাস এইটে পড়ি তখন অনেক উচ্চ থেকে পড়ে গিয়েছিলাম। তখন থেকে আমার কোমরে ব্যথা। এটা মনোদৈহিক ব্যথা নয়, ব্যথাটা আমার বাস্তব কারণসম্মত। আমি বেশিক্ষণ কোথাও বসে থাকতে পারতাম না।

অনেক চিকিৎসা আর পরীক্ষা-নিরীক্ষা করিয়েছি-সবশেষে ডাক্তাররা আমাকে সাবধানে থাকার পরামর্শ দিয়েছেন। আমি সেভাবেই চলছিলাম। মজার ব্যাপার, কোয়ান্টাম কোর্সে ৪ দিন বসেই ছিলাম, আমার কোমরে কোনো ব্যথাই হয় নি।

মেডিটেশন সম্পর্কে না জেনে আমরা অনেক অনেক কথা বলি। কিন্তু ধ্যান-সাধনার ওপর আমার সবসময়ই বিশ্বাস ছিলো। আমি বিশ্বাস করি, মেডিটেশন মানুষের জীবনকে আলোকিত করে। আত্মিক ও জাগতিকসহ সবধরনের উন্নতির জন্যে মেডিটেশনের গুরুত্ব অপরিহার্য।

[ডা. আরিফুর রহমান, প্রোগ্রাইটর, কিওর নার্সিং হোম, রাজশাহী। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমার লক্ষ্যে পৌঁছবোই

আমেনা ফেরদৌসী



আমার বাবা একজন অত্যন্ত সংস্কৃত চাকরিজীবী হিসেবে অবসর গ্রহণ করেন। তাই আমারও লক্ষ্য ছিলো পড়াশোনা শেষ করে সরকারি চাকরি করবো। ইঞ্জিনিয়ারিং পাশ করে অভিজ্ঞতা অর্জনের জন্যে

একটি চাকরি শুরু করি। কিন্তু গত ৪ বছরেও আমার কাজক্ষিত চাকরিটি হচ্ছে না। পড়াশোনা আর রেজাল্ট-এ সবসময় প্রথম ছিলাম। তাই ভেতরে একটা আত্মবিশ্বাস ছিলো। অথচ চাকরির ক্ষেত্রে লিখিত, মৌখিক সব পরীক্ষা ভালো হয় কিন্তু চাকরি হয় না। আমার ছোটবেলার স্বপ্ন বুঝি পূরণ হলো না-এ কষ্টে সারা জীবনের সব অর্জনকে আমার মিথ্যা মনে হতে লাগলো।

এসব কারণে মানসিক দিক থেকে আমি বেশ অসুস্থ হয়ে পড়ছিলাম। কাউকে সহ্য হতো না। কারো সাথে কথা বলতে ইচ্ছে করতো না। মনে হতো, আত্মীয়স্বজন সবাই আমাকে করুণা করছে। এসময় কোয়ান্টাম কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম। কোর্সে এসে গুরুজীর কথা শুনে আমার উপলব্ধি হলো, আসলেই তো, আমার কাছে সৃষ্টির দেয়া মহামূল্যবান মস্তিষ্ক আছে। এখান থেকেই আমাকে শুরু করতে হবে। আমার বিশ্বাস, আমি অবশ্যই আমার লক্ষ্যে পৌঁছবো।

[আমেনা ফেরদৌসী, প্রভাষক, ইলেকট্রিক্যাল এন্ড ইলেক্ট্রনিক্স ইঞ্জিনিয়ারিং ডিপার্টমেন্ট, এমআইপিএস ইনস্টিটিউট অব ম্যানেজমেন্ট এন্ড টেকনোলজি, চট্টগ্রাম। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন সুস্থ প্রশান্ত ও প্রো-একটিভ

মুনিরা সিদ্দিকা



গত বছর ডিসেম্বর থেকে আমি সায়াটিকা আর স্পন্ডিলাইটিসে ভুগছি। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি, ফিজিওথেরাপি নিয়েছি, প্রচুর ওষুধ খেয়েছি। তবুও পঙ্গু হয়ে যাওয়ার মতোই অবস্থা, মাসখানেক বিছানায় শুয়ে থাকলাম।

ডাক্তার বলেছেন, বিছানায় সোজা হয়ে শুয়ে থাকতে হবে, কোমরে চাপ পড়ে এমন কোনো কাজ করা যাবে না। কিন্তু পেশা, বাসা, সন্তান-সব দিকেই আমাকে খেয়াল রাখতে হয়। প্রচণ্ড ব্যথায় রাতে ঘুম হতো না, ঘুমের ওষুধ খেতাম। একসময় কোয়ান্টামের এক সদস্যের পরামর্শে আমি এ কোর্সে আসি।

কোর্সে প্রথম আধঘণ্টা গুরুজীর আলোচনা শুনে মনে হলো, আমার ব্যথা ২০ ভাগ ভালো হয়ে গেছে। দাঁড়িয়ে যোহরের নামাজ পড়েছি। অথচ বাসায় গত ৬ মাস আমি শুয়ে শুয়ে নামাজ পড়তাম। রাতে ঘুমের ওষুধ বা ব্যথানাশক ওষুধ ছাড়াই ভালো ঘুম হয়েছে। এখন আমি অনেক সুস্থ এবং দ্রুত হাঁটতে পারছি। শারীরিক মানসিক পারিপার্শ্বিক নানা কারণে আমি খুব রি-একটিভ হয়ে পড়েছিলাম। আমি এখন প্রো-একটিভ হতে পেরেছি। প্রশান্তি খুঁজে পেয়েছি।

[মুনিরা সিদ্দিকা, শিক্ষিকা, ডিউপয়েন্ট স্কুল এন্ড কলেজ, চট্টগ্রাম। বাংলাদেশ বেতার, চট্টগ্রাম-এর ঘোষিকা। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সফল হওয়ার বিশ্বাস ফিরে পেয়েছি

জিনাত আমান



পারিবারিক-পারিপার্শ্বিক নানা কারণে আমি মানসিকভাবে খুব অস্থির ছিলাম। রাতে ঘুম হতো না। ২০০৬ সাল থেকে আমি ঘুমের ওষুধ খাই। আমার মেয়েটা খুব জেদী ছিলো। পরিবারের সবাই আমাকে বলতো, মা হিসেবে আমি ব্যর্থ। তখন

আমার মনে যেতে ইচ্ছে করতো।

আমরা একটি লক্ষ্য ছিলো-জীবনে অনেক বড় হতে হবে, একজন আদর্শ মা হতে হবে। বছরখানেক আগে হঠাৎ স্ট্রোক করে আমার স্বামী মারা যান। নিজেকে খুব অসহায় মনে হলো যে, এত দীর্ঘ পথ আমি কীভাবে পাড়ি দেবো? আল্লাহর কাছে শুকরিয়া, এ কোর্স করার পর থেকে ভেতরে প্রচণ্ড এক বিশ্বাস কাজ করছে যে, আমি অবশ্যই আমার সন্তানদের সঠিকভাবে মানুষ করতে পারবো। আমার সাথে মেয়েও কোর্স করেছে। সে এখন আগের চেয়ে অনেক প্রশান্ত, পড়াশোনায় বেশ মনোযোগী। এখন আমিও আর ঘুমের ওষুধ খাই না।

[জিনাত আমান, ফ্যাশন ডিজাইনার। ৩৩০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোরআন-হাদীস বিরোধী কিছু পাই নি

মওলানা শামসুদ্দীন



কোর্সের আগে কোয়ান্টাম সম্পর্কে যত নেতিবাচক কথা শুনেছি, কোয়ান্টামকে জানার আগ্রহ তত বেড়েছে। কোর্সের ২য় দিন আমাকে একজন বললেন, আপনি কি কোরআন-হাদীস থেকে কিছু পান নি যে, আপনি কোয়ান্টামে গিয়েছেন। আমি তাকে কোর্স শেষ হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে বললাম। আমি অনেক আলোচনা অনুষ্ঠানে গিয়েছি-যেখানেই কোরআন-হাদীসের বিরুদ্ধে কিছু শুনেছি, সাথে সাথে সে স্থান ত্যাগ করেছি। কারণ সেখানে বসা কোরআনে নিষেধ আছে। কোর্সে আসার পর শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত গুরুজীর সব বক্তব্য মনোযোগ দিয়ে শুনেছি, নোট করেছি। আমি কোরআন-হাদীসের বিরুদ্ধে কোথাও কিছু পাই নি। আমি এখন কোয়ান্টাম সম্পর্কে যেকোনো প্রশ্নের উত্তর দিতে পারবো।

আমার মন বলছে, যদি কেউ পারিবারিক মেডিটেশন করে, তাহলে পরিবারের কারো সাথে তার কোনো দিন মনোমালিন্য হবে না, সবাই শান্তিপূর্ণভাবে বসবাস করতে পারবে।

[মওলানা শামসুদ্দীন, খতিব ও পেশ ইমাম, সিপাইপাড়া জামে মসজিদ, রাজশাহী। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোর্সের ৩য় দিনই ব্যথামুক্ত

শাহিদা আক্তার



আমার ৫ বছরের একটি সন্তান আছে। ২য় বার যখন সন্তান-সম্ভবা হলাম তখন খুব অসুস্থ হয়ে পড়ি। প্রথমবারের মতো এবারও উচ্চ রক্তচাপ, এজমা, শরীর ফুলে যাওয়া, হার্টের সমস্যা ইত্যাদি শুরু হলো। ১ মাস হাসপাতালে ভর্তি ছিলাম। কিন্তু অবস্থার কোনো উন্নতি হলো না। হাসপাতালে ভর্তি হওয়ার পর আমার একলাস্পশিয়া ধরা পড়ে। শেষ পর্যন্ত আমাকে বাঁচানোর জন্যে বাচ্চাকে হারাতে হলো।

শারীরিক-মানসিক কষ্টে আমার অবস্থা তখন খুবই বিপর্যস্ত। কারো সাথে কথা বলতে ইচ্ছে হতো না, ঘুম হতো না, প্রেশার বেড়ে গিয়েছিলো, প্রচুর ওষুধ খেতে হতো। উপরন্তু, ইনজেকশন নিতে নিতে কোমরে পিঠে শুরু হয় অসহ্য ব্যথা। পরিবারের কয়েকজন সদস্য কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ছিলেন। তাদের উৎসাহে কোর্সে এলাম। ভয় ছিলো, শরীরের এ অবস্থায় ১০ ঘণ্টা কীভাবে বসে থাকবো। প্রথম দিকে একটু কষ্ট হয়েছে কিন্তু কোর্সের ৩য় দিন থেকে আমার শরীরে কোনো ব্যথাই ছিলো না। প্রতিদিন ক্লাস শেষে বাসায় যাওয়ার পর খেয়ে-দেয়ে শুয়ে পড়তাম, ঘুম ভাঙতো ভোর ৫টায়। ঘুম ভাঙতেই মন উৎফুল্ল হয়ে উঠতো-এখন কোর্সে যাবো। কোর্সের এ প্রাপ্তিগুলো আমার সুস্থ স্বাভাবিক জীবনের জন্যে অনেক মূল্যবান অর্জন।

[শাহিদা আক্তার, গৃহিণী। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শ্বাসকষ্ট আর নেই

মো. আবদুল লতিফ



কোয়ান্টাম কোর্স করে আমার বেশকিছু প্রাপ্তি ঘটেছে। ১৯৭৬ সাল থেকে আমার ডান হাত একটু একটু কাঁপতো। গত ২ বছর ধরে লেখা, কম্পিউটারের মাউস ব্যবহার করা, পানির গ্লাস ধরা— এগুলো কিছুই করতে পারতাম না, হাত খুব কাঁপতো। ব্যাংকে গেলে ব্যাংক কর্মকর্তারা আমাকে টিপসই দিয়ে কাজ সারতে বলতেন। খুব দুঃখ হতো যে, এই হাতে কতজনকে শিখিয়েছি, একজন মুক্তিযোদ্ধা হিসেবে রাইফেল চালিয়েছি আর এ হাত আজ অকেজো!

আমি নিয়মিত মেডিটেশন শুরু করলাম। লক্ষ্য করলাম, মেডিটেশন শুরু করার কিছুক্ষণ পর আমার হাত-কাঁপা থেমে যায়। রাজশাহীতে ৩৩৩ তম কোর্সে আমি স্ত্রীসহ অংশগ্রহণ করি। কোর্সে ২য় দিন থেকেই আল্লাহর রহমতে আমার হাত-কাঁপা বন্ধ হয়ে গেল। এখন আমি আগের তুলনায় অনেকটা সুস্থ।

প্রায় ৩ বছর ধরে আমার শ্বাসকষ্ট। প্রতিদিন কয়েকবার ইনহেলার নিতে হতো। কোর্সে ২য় দিন শেষবারের মতো ইনহেলার ব্যবহার করেছি। আমার বিশ্বাস, আমার ফুসফুস খুব ভালোভাবে কাজ করছে। এছাড়া রাগ ক্ষোভ অনুশোচনা অস্থিরতা বিষণ্ণতা আমাকে আষ্টেপৃষ্ঠে ঘিরে ফেলেছিলো। সেগুলো থেকে আমি অনেকখানি বেরিয়ে আসতে পেরেছি। দৈহিক সুস্থতার পাশাপাশি আমার প্রত্যাশা— সুস্থ সমাজ, সুন্দর দেশ এবং বিশ্ব। এজন্যে এখন আমাদের সম্মিলিতভাবে কাজ করতে হবে।

[মো. আবদুল লতিফ, অবসরপ্রাপ্ত সহযোগী অধ্যাপক, প্রাণীবিদ্যা বিভাগ, আনন্দমোহন কলেজ, ময়মনসিংহ। ৩৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ফ্লোরে বসেই নামাজ পড়েছি

মো. রেজা আল মামুন



২০০৯ সালে অফিস থেকে ফেরার পথে আমার এক্সিডেন্ট হয়। এতে আমার ডান পায়ে ফ্র্যাকচার হয়ে যায়। ডাক্তারের পরামর্শে পা প্লাস্টার করে ৭ মাস বিছানায় ছিলাম। এর পর আস্তে আস্তে হাঁটার চেষ্টা করি।

ক্র্যাচে ভর করে অফিসে যেতাম। চেয়ারে বসে নামাজ পড়তে হতো।

কোর্সে প্রথমদিন ভেবেছি, এই দীর্ঘ সময় কীভাবে বসে থাকবো। সেদিন লিফট দিয়ে উঠতেও আমার কষ্ট হয়েছে। অথচ কোর্সের দ্বিতীয় দিন মসজিদে গিয়ে আমি ফ্লোরে বসেই নামাজ পড়তে পেরেছি। আমি অবাক হয়ে গেলাম। সিঁড়ি দিয়েও একা একাই ওঠা-নামা করতে পেরেছি। এখন আমি সম্পূর্ণ সুস্থ। ক্র্যাচ ছাড়াই চলাফেরা করি।

[মো. রেজা আল মামুন, মেডিকেল প্রোমোশন এসোসিয়েট, সানোফি-এভেন্টিস বাংলাদেশ লি. চট্টগ্রাম। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নতুন জীবন ফিরে পেয়েছি

তাহেরা ফৌজী



প্রায় ২৮ বছর ধরে আমার প্রস্রাবের সমস্যা। কৃত্রিমভাবে আমার শরীর থেকে প্রস্রাব নিষ্কাশন করতে হয়। এর জন্যে সবসময় একজন নার্সের ওপর নির্ভর করতে হয়। গত ২৮ বছরে বহু চিকিৎসা করিয়েছি। ১০ বছর আগে ইন্ডিয়া

গিয়েছি। সেখানকার ডাক্তাররাও এর কোনো সমাধান দিতে পারেন নি। তাদেরও একই পরামর্শ— দিনে ৪ বার নার্সের সাহায্যে প্রস্রাব নিষ্কাশন করতে হবে। কোনো দিন যদি নার্স না থাকে, আমার অবস্থা দুর্বিষহ হয়ে পড়ে। সমস্ত শরীর ফুলে যায়, হাঁপানি বেড়ে যায়, সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামা করতে পারি না। লক্ষ লক্ষ টাকা খরচ করেও আমি সুস্থ হই নি। তাই আমি এটাকে নিয়তি ধরে নিয়েছিলাম। পরিবারের কেউ আর এ নিয়ে মাথা ঘামায় না।

আমার মেয়ে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। মেয়ের সাথে আমিও মেডিটেশন করতাম। কোয়ান্টামের বিভিন্ন বই পড়তাম। ৬/৭ মাস পর লক্ষ্য করলাম, অন্যের সাহায্য ছাড়া স্বাভাবিকভাবেই আমার প্রস্রাব হচ্ছে। রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে পারছি, সংসারের অনেক কাজও করতে পারছি। তখন আমি কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম। মেডিটেশন করে আমি নতুন জীবন ফিরে পেয়েছি। যতদিন বেঁচে থাকবো গুরুজী আর মা-জীর জন্যে আমি অন্তরের অন্তস্তল থেকে দোয়া করবো।

[তাহেরা ফৌজী, লেখিকা। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ইতিবাচকতা ও কল্পনার শক্তিকে উপলব্ধি করেছি

মো. আবু হানিফ জুয়েল



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে এখন সবকিছুকে ইতিবাচকভাবে দেখার চেষ্টা করেছি। এটি আমার জীবনের একটি বিশাল পরিবর্তন। ছাত্রজীবনে দেখেছি, ক্লাসে বেশিক্ষণ মনোযোগ ধরে রাখতে পারতাম না। কিন্তু এ

কোর্সে প্রতিদিন সঠিক সময়ে ক্লাসে এসেছি এবং অত্যন্ত আগ্রহ নিয়ে আলোচনা শুনেছি। যদিও মনে হয়েছে, এর প্রায় সবই জানা কথা। সে বিষয়গুলোই গুরুজী এত প্রাণবন্তভাবে বলেছেন যে, আমরা সবাই ছিলাম মুগ্ধ শ্রোতা।

কল্পনার শক্তিকে নতুনভাবে উপলব্ধি করেছি এ কোর্সে। নিজের মধ্যে প্রাণচাঞ্চল্য ফিরে পেয়েছি। সর্বোপরি ৪ দিন একটানা কোর্স করেও আমার মধ্যে কোনো ক্লান্তি ছিলো না।

[মো. আবু হানিফ জুয়েল, সিনিয়র জুডিসিয়াল ম্যাজিস্ট্রেট ও কো-রেজিস্ট্রার, পার্বত্য চট্টগ্রাম ভূমি বিরোধ নিষ্পত্তি কমিশন। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১২ বছর পর ওষুধ ছাড়লাম

রেজাউল করীম



মাটির ব্যাংকের সূত্র ধরে আমি কোয়ান্টাম সম্পর্কে প্রথমে জানতে পারি। নিয়মিত দান করে বেশ কিছু সাফল্য অর্জন করে আমি কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ হই। আমার বাড়ি আমিরাবাদ। কোর্স করার জন্যে স্ত্রীসহ চট্টগ্রামে ছিলাম।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কর্মীদের আন্তরিকতা শৃঙ্খলাবোধ আমাকে মুগ্ধ করেছে।

প্রথমদিন কোর্সে এসে গুরুজীর কথায় আমার শরীর অনেক সুস্থ হয়ে গেছে। ১২ বছর আগে আমার মাথাব্যথা শুরু হয়। এক প্রফেসরের কাছে গিয়েছি চিকিৎসার জন্যে; কারণ প্রচণ্ড মাথাব্যথায় ঘুমতে পারছি না। ডাক্তার আমাকে ৪ ধরনের ওষুধ দিলেন এবং প্রত্যেকটির পাশে লিখে দিলেন— চলবে। আমি তাকে বললাম, প্রত্যেক জিনিসের তো শুরু থাকলে শেষ আছে, এগুলো কতদিন পর্যন্ত খাবো? প্রফেসর আমাকে বললেন, যত দিন বাঁচতে চান ততদিন ওষুধ খাবেন, যেদিন মরতে চান সেদিন ওষুধ বাদ দেবেন। ১২ বছর ওষুধ খেয়েছি। কোর্সে এসে প্রথম দিনই ব্যথানাশক ও ঘুমের ওষুধ ছাড়লাম। ইনশাআহ এ পর্যন্ত আমার কোনো সমস্যাই হয় নি।

[রেজাউল করীম, প্রধান শিক্ষক, আমিরাবাদ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কোনো বিকল্প নেই

শামীম আক্তার

একজন মানুষের ব্যক্তিগত, পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে সুস্থ থাকার জন্যে, মানবিকতা এবং মূল্যবোধ জাগ্রত করতে সর্বোপরি আলোকিত সমাজ নির্মাণের ক্ষেত্রে কোয়ান্টামের এ কোর্সের কোনো বিকল্প নেই।

যেকোনো বয়সের নারীপুরুষের জন্যে এ কোর্সের শিক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

পেশাগত ব্যস্ততা, নির্যাতিত নারী ও শিশুদের নিয়ে কাজ আর অবসর পেলে আমি সাহিত্য-চর্চা করি, কবিতা লিখি। অত্যধিক ব্যস্ততা আর শরীরের প্রতি অবহেলা একসময় আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি। রাতে ঘুম হতো না। ঘুমের ওষুধ খেতে হতো। কোয়ান্টাম কোর্স নিয়ে আমার বিশ্বাস ছিলো যে, এখানে এলে আমাকে আর ওষুধ খেতে হবে না। কোর্সে গুরুজীর শেখানো টেকনিক অনুসরণ করে আমি আসলেই ওষুধ ছাড়াই খুব প্রশান্তিতে ঘুমিয়েছি। সকালে ঘুম ভাঙতে নিজের অজান্তেই বলেছি, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমার মতে, এ কোর্সের মাধ্যমে আমাদের পুনর্জন্ম হয়েছে।

[শামীম আক্তার, কল্পবাজার পৌরসভা কার্যালয়ে কর্মরত। বিভাগীয় সম্পাদক, নারী বিভাগ, দৈনিক আজকের দেশবিদেশ। ৩৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি একটি চাকরি করতাম। চাকরিটি আমার ভালো লাগছিলো না। কোয়ান্টাম কোর্স করার পর খুব সাহস নিয়ে চাকরিটি ছেড়ে দেই। এখন একটি ভালো চাকরি পেতে চাই। কিন্তু মাঝে মাঝে হতাশা ও দুশ্চিন্তায় ভুগি। গত তিন মাস ধরে আমি বেকার। কীভাবে হতাশা দুশ্চিন্তা ভুলে গিয়ে চাক্রা মনোভাব নিয়ে একটি ভালো চাকরির জন্যে চেষ্টা করবো? দিনের বেশিরভাগ সময় কীভাবে পড়াশোনায় মনোনিবেশ করবো?

উত্তর : আসলে আপনার মূল সমস্যাটা হচ্ছে অস্থিরতা। এ অস্থিরতা দূর করার জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করতে হবে। যেহেতু আপনার এখন কোনো ব্যস্ততা নেই, দিনে দুবার মেডিটেশন করা আপনার পক্ষে খুব সহজ। ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করার জন্যে মেডিটেশন অবশ্যই জরুরি। অতএব, দিনে ২ বেলা মেডিটেশন করুন, মনছবি দেখুন এবং কোয়ান্টায়ন করুন। আপনার অন্তর্গত শক্তি যখন জাগ্রত হতে থাকবে তখন চাকরি নিজেই আপনার দিকে আকৃষ্ট হবে। অর্থাৎ নিজের ভেতরের এ শক্তিটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এ শক্তিকে জাগ্রত করতে হবে।

প্রশ্ন : কীভাবে দুশ্চিন্তা ও রাতে ঘুমের দুঃস্বপ্ন থেকে মুক্তি পাওয়া যায়?

উত্তর : আসলে দুশ্চিন্তা যখন করবেন দুঃস্বপ্ন আসবেই। এ থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যে সবসময় ইতিবাচক অটোসাজেশন দেবেন। যখন দুশ্চিন্তা আসবে অটোসাজেশন দেবেন— সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। আসলে আমরা জাতিগতভাবে এ বাক্যটি যত বেশি বলতে পারবো তত সুস্থ থাকবো, ভালো থাকবো। এবং তত সুস্থ থাকা, প্রশান্ত থাকা, সুখী হওয়ার লক্ষ্য চোখের সামনে ভাসতে থাকবে। অতএব আপনি নিজে এর চর্চা করবেন এবং আশেপাশের মানুষকেও বলতে উদ্বুদ্ধ করবেন। দেখবেন যে, দুশ্চিন্তা আপনাকে ছেড়ে পালিয়ে গেছে এবং ঘুমের দুঃস্বপ্নও পালিয়ে যাবে। কারণ সুখী মানুষ কখনো দুঃস্বপ্ন দেখে না। নিয়মিত মেডিটেশন করবেন। কোয়ান্টায়ন করবেন। মেডিটেশন এবং দুশ্চিন্তা একসাথে থাকতে পারে না।

প্রশ্ন : মেডিটেশনে আমি সবসময় অটোসাজেশন দেই— আমি আত্মবিশ্বাসী, সাহসী। কিন্তু দেখা যায় যে, যেকোনো জটিল পরিস্থিতি দেখলেই আমি ভয় পেয়ে যাই। কী করতে পারি জানালে খুশি হবো।

উত্তর : আসলে ভয় পায় না এমন মানুষ কিন্তু খুব কম। যেমন— নেলসন ম্যান্ডেলা। ম্যান্ডেলা দক্ষিণ আফ্রিকায় শ্বেতাঙ্গদের কারাগারে ছিলেন সাতাশ বছর। সেই শ্বেতাঙ্গদের সাথে তিনি আলোচনায় জয়ী হয়ে দক্ষিণ আফ্রিকার প্রেসিডেন্ট হলেন। অর্থাৎ কত সাহসী একজন মানুষ!

একবার তিনি বিমানে যাচ্ছেন। পাশে একজন সাংবাদিক তার সাক্ষাৎকার নিচ্ছেন। এর মধ্যে বিমানের ইঞ্জিনে সমস্যা দেখা গেল। পাইলট সবাইকে সিটবেল্ট বাঁধতে বললেন। বিমানের ভেতরে কান্নার রোল পড়ে গেল। বিমান উঠছে— নামছে, এর মধ্যেও ম্যান্ডেলা একেবারে নির্বিকারভাবে কথা বলে চলেছেন। অবশেষে পাইলট দক্ষতার সাথে নিকটবর্তী একটি বিমানবন্দরে বিমানটিকে সফলভাবে নামালেন। তখন সাংবাদিক ম্যান্ডেলার খুব প্রশংসা করলেন। বললেন, আপনার

সাহস সত্যিই বিস্ময়কর, আপনি এত সাহসী! ম্যান্ডেলা একটু হাসলেন। বললেন, দেখুন, আমিও ভয় পেয়েছিলাম। কিন্তু প্রকাশ পেতে দেই নি। কারণ আমার ভয় প্রকাশ পেলে প্লেনের সবার মধ্যেই হলস্থল শুরু হয়ে যাবে। প্লেনের নিয়ন্ত্রণ রাখা তখন আরো মুশকিল হবে। তাই আমি চুপচাপ বসেছিলাম। অন্যেরা যখন দেখেছে তারা ভেবেছে যে, প্রেসিডেন্ট যখন বসে আছে তাহলে তেমন কিছু হয় নি।

তাই যেকোনো অস্বাভাবিক পরিস্থিতিতে ভয় আসতে পারে। সাথে সাথে কোয়ান্টা ভঙ্গি করবেন। মাথা ঠান্ডা রাখবেন। দেখবেন যে, আবার সাহস চলে এসেছে। আপনি প্রশান্তভাবে পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে পারবেন। আকস্মিক ঘটনায় হঠাৎ করে প্রথমেই ভয় আসে না— এমন মানুষের সংখ্যা পৃথিবীতে খুব কম। কিন্তু যারা সফল মানুষ তারা মুহূর্তে সেটাকে নিয়ন্ত্রণ করে ফেলেন।

প্রশ্ন : অনেকে বলে বেশি হাসলে না কি পরে অনেক কান্না অপেক্ষা করে। কথাটি কী ঠিক? আমি লক্ষ করেছি, বেশি আনন্দে থাকার কিছুদিনের মধ্যে আমি কোনো না কোনো খারাপ খবর পাই। এটা কি আমার ভ্রান্ত ধারণা? আমি খুব হাসি-খুশি থাকতে ভালবাসি। কিন্তু এখন হাসতে ভয় লাগে। কী করবো?

উত্তর : আপনি প্রাণ খুলে হাসবেন। সবসময় হাসবেন এবং মৃত্যুর সময়ও হাসবেন। কারণ হাসলেও মরতে হবে, না হাসলেও মরতে হবে। জীবনে সবসময় মনে রাখবেন যে, ভালো এবং খারাপ এগুলো একটার পর আরেকটা আসে। এটা জোয়ারভাটার মতো এবং এটাই প্রকৃতির নিয়ম। আর খারাপ যেটা আসার সেটা বেশি হাসলেও আসবে, না হাসলেও আসবে। অতএব হাসা ভালো। হাসবেন, বরং যত হাসবেন তত খারাপের প্রভাব কমতে থাকবে।

এটা আপনার ভ্রান্ত ধারণা যে, হাসলে পরে কাঁদতে হয়। এটা হচ্ছে একটা নেতিবাচকতা, একটা অবিদ্যা। বাস্তবতার সাথে এর কোনো সম্পর্ক নেই।

প্রশ্ন : ভুল বোঝাবুঝির জন্যে উদ্যোগ নিতে হবে নিজেকে। তবে যারা ভুল বুঝেছেন তাদের ভুল ভাঙতে গিয়ে যদি আত্মমর্যাদার হানি ঘটে বা কোনো বড় ধরনের ত্যাগ স্বীকার করতে হয় তবে কি তা করা উচিত?

উত্তর : ভুল ভাঙতে গিয়ে আপনার আত্মমর্যাদার হানি হবে কেন? একজন গালিগালাজ করলে আমরা অনেকসময় মনে করি, আমার মর্যাদা নষ্ট হয়ে গেল। বরং কেউ যদি গালিগালাজ করে তবে আপনার গুনাহ মাফ হয়ে যাবে। কেউ গালিগালাজ করলে তাতে বাধা দেবেন না, কোনো প্রতিক্রিয়াও ব্যক্ত করবেন না। আপনি তো কোনো অন্যায় করেন নি। আপনার সম্মান নষ্ট হবে যদি আপনি অন্যায় কাজটি করে থাকেন। আর যদি না করেন, যে যত বকাবকি করুক আপনার সম্মান নষ্ট হবে না। আপনি রাস্তা দিয়ে যাচ্ছেন, একটা কুকুর ঘেউ ঘেউ করলো, আপনার সম্মান কি এতে নষ্ট হলো? গালিগালাজটাও সে রকম। আপনি যতক্ষণ পর্যন্ত অন্যায় না করছেন ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো কিছুই আপনার সম্মান নষ্ট করতে পারবে না।

আর আপনি যদি মনে করেন, যা ত্যাগ করছেন তার চেয়েও আপনার কাছে সম্পর্কটা বেশি গুরুত্বপূর্ণ, তাহলে বড় ধরনের ত্যাগ স্বীকার

করবেন। যদি সম্পর্কের চেয়ে যা ত্যাগ করতে চাচ্ছেন সেটা বেশি গুরুত্বপূর্ণ তাহলে ত্যাগ করার দরকার নেই।

প্রশ্ন : ইতিবাচকভাবে বদলাতে চাই। কিন্তু মেডিটেশন বা ফাউন্ডেশনের কোনো প্রোগ্রামে অংশগ্রহণের সময় মনের একটা অংশ বার বার বলতে থাকে, এতে কাজ হবে না, আমি বদলাতে পারবো না। পুরোপুরি বিশ্বাস অর্জনের জন্যে আমি কী করতে পারি, দয়া করে বলবেন।

উত্তর : যখন মনের একটা অংশ বলতে থাকবে যে, এতে কাজ হবে না, আমি বদলাতে পারবো না— তখন বুঝবেন যে, এটা আপনার মন বলছে না, এটা শয়তান বলছে। তখন তওবা তওবা বা বাতিল বাতিল বলবেন এবং ইতিবাচক প্রত্যয়ন করবেন যে, আমি বদলাবো। আসলে আমরা সবাই বদলাতে চাই। গত ২০ বছর ধরে আমরা বলেছি যে, দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে। লক্ষ লক্ষ মানুষ উপকৃত হয়েছেন। কারণ লক্ষ লক্ষ মানুষ কোয়ান্টামের মেডিটেশনের ক্যাসেট/সিডি শুনছেন, বই পড়ছেন।

আমরা আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করে বলতে পারি যে, গত ১৮ বছরে বাংলা ভাষায় একটি নন-ফিকশন বই ‘কোয়ান্টাম মেথড’— প্রতি বছর এর বিক্রির পরিমাণ বাড়ছে। লক্ষ লক্ষ মানুষ এটি পড়ে উপকৃত হচ্ছেন। তাহলে আপনি কেন বদলাবেন না? কারণ বদলানোর প্রক্রিয়া তো আমরা জানি। অসম্ভবকে সম্ভব করার নাম হচ্ছে কোয়ান্টাম।

একজন মানুষ কাজ করতে পারে। সাফল্য এবং ব্যর্থতা আল্লাহর হাতে। মানুষ যখন কাজ করে, একটা প্রক্রিয়ার মধ্যে সে যখন আসে তখন আল্লাহ তাকে সাফল্য দেন। তিনি চাইলে কাউকে এমনিতেও সাফল্য দিতে পারেন। তবে সাধারণভাবে যখন কেউ একটা প্রক্রিয়ার মধ্যে আসে তখন তাকে তিনি সাফল্য দেন। অতএব, বদলানোর প্রক্রিয়া আমরা জানি এবং সে প্রক্রিয়াই আমরা শিখি।

নিজেই বদলানোর এ শক্তি আমাদের প্রত্যেকের মধ্যে রয়েছে। যেকোনো অবস্থা থেকে তা সম্ভব শুধু মৃত্যু ছাড়া। প্রতিটি রোগের ওষুধ রয়েছে। তাই পরিবর্তন হবেই। নিজের ভেতরের বিশ্বাসটাকে প্রবল করুন। এই বিশ্বাসই হচ্ছে আসল শক্তি। আমাদের জাতীয় কবি কাজী নজরুল ইসলাম বড় চমৎকারভাবে বলেছেন যে, ‘বিশ্বাস আর আশা নাই যার, যেও না তাহার কাছে’। অতএব যখন মনের আর একটা অংশ বলবে, আমার তো না-ও হতে পারে, তখনই বুঝবেন যে, এটা শয়তানের প্ররোচনা। তওবা তওবা বলবেন এবং বিশ্বাস প্রবল করবেন। নিয়মিত মেডিটেশন করবেন এবং সবসময় অটোসাজেশন দেবেন— আমি বিশ্বাসী, আমি বিশ্বাসী, আমি বিশ্বাসী।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি জানি, করুণাময়ের করুণা
সবসময় সৎকর্মশীলদের সাথেই
থাকে। আমি সৎকর্মশীল।
বিজয় আমারই।

বনানী শাখায় ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠান

বনানী শাখা কার্যালয়ে ১৬ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত হলো ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠান। বিকেল ৫টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত এ প্রোগ্রাম পরিচালনা করেন ডা. সেলিনা খাতুন। এতে কোয়ান্টামের আত্ম উন্নয়নমূলক কার্যক্রমের পরিচিতি তুলে ধরেন ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল জয়নুল আবেদীন চিশ্তী। ‘হক্কুল ইবাদ ও আপনার কল্যাণ’ বিষয়ে আলোচনা করেন অর্গানায়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। ঈদের আনন্দকে সবার মাঝে ছড়িয়ে দিতে বনানী শাখার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ মোট ৮৫ জন একাত্ম হন এ অনুষ্ঠানে।



শুকরিয়ার মেডিটেশন, অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি বর্ণনা এবং কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ছাত্রদের প্যারেড ও ডিসপ্লের ডিভিডি প্রদর্শনী ছিলো এর আকর্ষণীয় পর্ব। অনুষ্ঠানে সমাপনী বক্তব্য রাখেন মহাখালী শাখার মোমেন্টিয়ার মীর রফিকুল ইসলাম। আপ্যায়ন এবং পারস্পরিক পরিচিতির মাধ্যমে শেষ হয় এ ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠান।

ইউএসএ সেলে ৩ দিন আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ইউএসএ সেলে রমজান মাসে কোয়ান্টামে খতমে কোরআন এবং ৩ দিনের আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন শাখার সার্বিক তত্ত্বাবধানে কোয়ান্টাম রেডিও-এর মাধ্যমে এ খতমে কোরআনের আয়োজন করা হয়। এতে ইউএসএ-এর ৭ জনসহ কানাডা, অস্ট্রেলিয়া, বেলজিয়াম ও সুইডেন সেল থেকে মোট ১৪ জন অংশগ্রহণ করেন। ২৭, ২৮ ও ২৯ আগস্টে অনুষ্ঠিত আখেরি দোয়ায় অংশ নেন ইউএসএ-এর ২২ জন সদস্য।

গত ৩ জুলাই যুক্তরাষ্ট্রের নিউইয়র্ক-এর জ্যামাইকা সিটিতে কোয়ান্টাম ইউএসএ সেল-এর ৪র্থ বার্ষিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। আমেরিকার দূর-দূরান্ত থেকে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন। অনুষ্ঠানে ১১ জন কোয়ান্টাম এসোসিয়েটসহ মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো ৪৭ জন। ‘সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন’- এ অটোসাজেশনটির মূল বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা হয় এ ওয়ার্কশপে। এতে ভিডিও অনুষ্ঠানের মাধ্যমে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারীর ‘সুখী জীবন’ নিয়ে বিশেষ আলোচনা এবং প্রাণবন্ত মেডিটেশন সবাইকে নতুনভাবে উদ্বুদ্ধ করে।

সিডনিতে কোয়ান্টামে খতমে কোরআন



কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি সিডনিতে এ বছর রমজানে প্রথমবারের মতো আয়োজন করা হয় কোয়ান্টামে খতমে কোরআন অনুষ্ঠানের। রমজানে প্রতি সপ্তাহে শনি ও রবিবার সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত চলে এ কোয়ান্টামে খতমে কোরআন কার্যক্রম। এতে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ মোট ১৬ জন অংশগ্রহণ করেন। এ অনুষ্ঠানের মাধ্যমে কোয়ান্টাম পরিবারের অস্ট্রেলিয়া প্রবাসী সদস্যরা কোরআনকে নতুনভাবে উপলব্ধি করেন। এ উপলক্ষে ২৮ আগস্ট এক ইফতার মাহফিলের আয়োজন করা হয়। এতে উপস্থিত ছিলেন ৩৫ জন সদস্য। কোয়ান্টাম টিভির মাধ্যমে এ অনুষ্ঠানে বিশেষ আলোচনা উপস্থাপন করেন কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন শাখার দায়িত্বশীল জনাব শাহ সাদিক এবং তন্ময় আহমেদ।

রমজানে লন্ডন শাখার বিশেষ কার্যক্রম

রমজান মাসজুড়ে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন শাখা বিশেষ কার্যক্রম পরিচালনা করে। পাশাপাশি বিশ্বের বিভিন্ন দেশে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠান আয়োজনে সহযোগিতা প্রদান করে। কোয়ান্টাম রেডিওর মাধ্যমে পুরো রমজান মাস ২৪ ঘণ্টা বিশ্বব্যাপী সম্প্রচার করা হয় ‘হে মানুষ শোনো’ অডিও সিডি। ২১, ২৭ ও ২৮ আগস্ট আয়োজন করা হয় কোয়ান্টামে খতমে কোরআনের। এতে অংশগ্রহণ করে ইউএসএ, সিডনি, কানাডা, বেলজিয়াম, সুইডেন ও নিউজিল্যান্ড সেল। ২৭ ও ২৯ আগস্ট অনুষ্ঠিত আখেরি দোয়ায় অংশ নেয় টরন্টো, উইনিপেগ, ওমান, ইউএই, এবারডিনসহ মোট ১১টি সেল। ২৮ আগস্ট লন্ডনে অনুষ্ঠিত আখেরি দোয়ায় অংশ নেন মোট ৪৭ জন কোয়ান্টাম সদস্য।

২৪ জুলাই কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন শাখার উদ্যোগে টেমস নদীর কাছে এক বিশেষ সাদাকায়ন কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়। এবারই প্রথম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটরা লন্ডন ব্রিজ এলাকায় উন্মুক্ত স্থানে মেডিটেশন উপভোগ করেন।



নিউইয়র্কে আখেরি দোয়া

গত ২১ আগস্ট আখেরি দোয়ার আয়োজন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিউইয়র্ক সেল। গুরুজীর কণ্ঠে আখেরি দোয়ার ধারণকৃত অডিওর মাধ্যমে এটি পরিচালিত হয়। সকাল সাড়ে ১০টা থেকে বিকেল সাড়ে ৭টা পর্যন্ত অনুষ্ঠানে নিউইয়র্ক, ভার্জিনিয়া ও মেরিল্যান্ড থেকে মোট ২৫ জন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার অংশগ্রহণ করেন। অনেকের জন্যেই ধ্যানের স্তরে গুরুজীর কণ্ঠে কোরআনের আলোচনা শোনা এবং কোরআন সঠিকভাবে উপলব্ধি ও অনুধাবন করার এটিই ছিলো প্রথম সুযোগ।



প্রবাস জীবনের ব্যস্ততা ও নানা চ্যালেঞ্জ সত্ত্বেও গুরুজীর আলোচনা সবার মনে নতুন করে কোরআনের আলোয় আলোকিত হওয়ার স্পৃহা জাগায়। সকল পাপ পঙ্কিলতা ধুয়ে নতুন জীবনের স্বাদ পেয়ে আবেগাপ্ত হয়ে পড়েন সবাই। অনুভব করেন ঐষ্টীয় সমর্পণের অনাবিল আনন্দ।

মেলবোর্নে ইফতার মাহফিল



২৮ আগস্ট কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি মেলবোর্ন-এর উদ্যোগে ইফতার মাহফিলের আয়োজন করা হয়। অনুষ্ঠানের শুরুতেই ছিলো যাকাত বিষয়ক ডিভিডি প্রদর্শন। এরপর ইফতারের আগ পর্যন্ত ‘হে মানুষ শোনো’ সিডিটি বাজিয়ে শোনানো হয়। ইফতার ও রাতের খাবার গ্রহণ শেষে আনন্দের মেডিটেশনের মাধ্যমে সমাপ্তি হয় এ অনুষ্ঠানের। এতে ইন্ডিয়া পাকিস্তান শ্রীলঙ্কা ও নেপালের কয়েকজন অধিবাসীসহ মোট ১৯ জন উপস্থিত ছিলেন। প্রবাসে এমন একটি অনুষ্ঠানের আয়োজন করতে পারায় সবার মনে সৃষ্টি হয়েছিলো গভীর শুকরিয়ার অনুভূতি।

আবশ্যিক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের জন্যে শিক্ষক এবং লামা সেন্টারের জন্যে ব্রাদার, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস্, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যিক। যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

ঈদ মোলাকাত ॥ কোয়ান্টাম পারিবারিক মিলন মেলা



উচ্চল প্রাণের স্পন্দনে উৎসবমুখর, আনন্দঘন আর বর্ণিল সাজে সজ্জিত পরিবেশে এবার অনুষ্ঠিত হলো পবিত্র ঈদুল ফিতরের ঈদ মোলাকাত অনুষ্ঠান। ৩১ আগস্ট ঈদের দিন সকাল ১০টা থেকে বেলা ১টা পর্যন্ত ঢাকার আইডিবি মিলনায়তনে এ আয়োজনে গুরুজী, মা-জী, ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলগণ, অর্গানায়ার ও কোয়ান্টিয়াররা পুরো সময় আগত অতিথিদের সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন।

ঈদের দিন সকাল থেকেই সুদৃশ্য নতুন সাজ-পোশাকে অতিথিরা একে একে উপস্থিত হন আইডিবি মিলনায়তনে। নির্দিষ্ট সময়ের আগেই অতিথি সমাগমে পূর্ণ হয়ে ওঠে মিলনায়তনের চত্বর ও মাল্টিপারপাস হল। যথারীতি সকাল ১০টা থেকে শুরু হয় ঈদ মোলাকাত। অতিথি পুরুষ ও মহিলারা পৃথক পৃথক লাইনে সারিবদ্ধভাবে হলের প্রবেশমুখে প্রথমে গুরুজীর সাথে পরে হলের ভেতরে মা-জীর সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন। শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর ছিলো সুস্বাদু মোরগ-পোলাও আর

জর্দা দিয়ে আপ্যায়ন পর্ব। পুরো অনুষ্ঠানটি প্রজেক্টরের মাধ্যমে হলের ভেতরে ও বাইরে অপেক্ষমাণ অতিথিরা উপভোগ করেন।

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের কাছে অত্যন্ত কাঙ্ক্ষিত বছরের এই দিনটি। এ দিনে গুরুজী ও মা-জীর আন্তরিক দোয়া আর তাদের সান্নিধ্য ঈদের আনন্দে পরিপূর্ণতা এনে দেয়। পাশাপাশি এ ঈদ মোলাকাত রূপ নেয় এক পারিবারিক মিলন মেলায়। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটরা পরিবারের সব সদস্য, আত্মীয়, বন্ধুদের নিয়ে উপস্থিত হয়েছিলেন এ দিন, বাদ যায় নি পরিবারের সর্বকনিষ্ঠ কয়েকদিন বয়সী সদস্য আর গৃহকর্মীও। ঢাকার বিভিন্ন স্থানে থাকা একই পরিবারের সদস্যরাও এখানে এসে মিলিত হয়েছেন আরো বৃহত্তর পরিবারের সাথে, ঈদের আনন্দকে বিলিয়ে দিয়েছেন সবার মাঝে। ঈদ মোলাকাতের শরিক হতে সুদূর নওগাঁ, বগুড়া, খুলনা থেকে ঈদের আগের দিন ঢাকায় এসে উপস্থিত হন পরিবারের বেশ কয়েকজন সদস্য। ঢাকায় গুরুজী এবং মা-জীর সান্নিধ্যে ঈদ উদযাপন করতে পেরে তারা অত্যন্ত তৃপ্ত ও আনন্দিত। এছাড়াও ঢাকার অদূরে ডেমরা, টঙ্গী, গাজীপুর, নারায়ণগঞ্জ, টাঙ্গাইল থেকেও অনেকে ঈদ মোলাকাতের অংশ নেন।

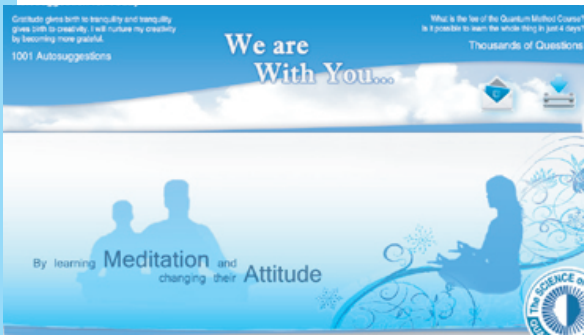
সবচেয়ে বেশি



অতিথির সমাগমে অত্যন্ত সুশৃঙ্খল পরিবেশে উদযাপিত হয় এবারের ঈদ মোলাকাত অনুষ্ঠানটি। ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল, অর্গানায়ার ও কোয়ান্টিয়ারদের আন্তরিক প্রচেষ্টা আর আগত অতিথিদের শৃঙ্খলা, সময়ানুবর্তিতা অনুষ্ঠানের সৌন্দর্যকে আরো বাড়িয়ে দেয়। ঈদ মানেই আনন্দ। ঈদ মানে পরিবারের আপনজনদের মাঝে একাত্মতা আরো গভীর হওয়া। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে সব বয়সের মানুষের আন্তরিক উপস্থিতি ঈদ মোলাকাতের আনন্দকে বাড়িয়ে দিয়েছিলো বহুগুণ।



কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট— নতুন আঙ্গিকে আরো সুবিধা নিয়ে



সম্প্রতি কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের নতুন ভার্সন প্রকাশ করা হয়। এ সাইটের আর্কিটেকচার আপগ্রেড করার পাশাপাশি মেনুসিস্টেমে যোগ হয় আরো ফিচার। নতুন ইন্টারফেস ছাড়াও রয়েছে অনুভূতি-অনুভব পেজ

হয়েছে ডাউনলোড পেজ। এবারের নতুন চমক— কোরাম (কোয়ান্টাম ফোরাম)। এটি সবার ভিজিট করার জন্যে উন্মুক্ত। তবে এখন এখানে শুধুমাত্র কোয়ান্টাম সদস্যরাই লিখতে পারবেন।

যেখানে ৩ শতাধিক অনুভূতি রয়েছে। এছাড়া বাংলা সার্চ সিস্টেমকেও আপগ্রেড করা হয়েছে।

নতুন করে সাজানো

কোয়ান্টামের শারদীয় উপহার পবিত্র ধর্মবাণী

পবিত্র বেদ, গীতা, ধর্মপদ, বাইবেল, কোরআন ও রসুলুল্লাহ (স)-এর বিদায় হজের মর্মবাণী নিয়ে গুরুজীর কণ্ঠে এবার প্রকাশিত হয়েছে অডিও সিডি 'পবিত্র ধর্মবাণী'। শারদীয় উৎসবে কোয়ান্টামের পক্ষ থেকে এটি বিশেষ উপহার। বাংলায় প্রথম পূর্ণাঙ্গ কোরআনের বঙ্গানুবাদকারী ভাই গিরিশচন্দ্র সেন-এর শততম মৃত্যুবার্ষিকীতে তার স্মরণে এ সিডিটি প্রকাশিত হয়েছে। পবিত্র ধর্মগ্রন্থগুলোর আবির্ভাবের সময়কাল অনুসারে এ সিডির ট্র্যাকগুলোর ক্রম বিন্যস্ত করা হয়েছে।

সকল ধর্ম একই উৎস থেকে

উৎসারিত, সব ধর্মের শিক্ষা এক-বিভিন্ন ধর্মগ্রন্থের মর্মবাণী নিয়ে সংকলিত এ সিডিটির প্রতিটি ট্র্যাক পর পর শুনে গেলে যে কেউ তা উপলব্ধি করতে পারবে। তাই ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে প্রতিটি মানুষের জীবনে এ সিডির শাস্ত্রত্ব ধর্মীয় বাণী প্রশান্তি নিয়ে আসবে। যার যার ধর্মের আলোয় নিজেকে আলোকিত হতে সাহায্য করবে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন : অক্টোবর ২০১১ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 Mobile : 01714-974333, 01711-671858 ■ E-mail : bulletin@quantummethood.org.bd

স্বাধীনতার ৪০
বছরে বিরল সম্মান
দিয়েছে কোয়ান্টাম
ফরিদা আক্তার



কোয়ান্টাম কোর্সের ৪র্থ দিন হলভর্তি মানুষ একজন মুক্তিযোদ্ধা হিসেবে আমাকে দাঁড়িয়ে সম্মান জানিয়েছেন। স্বাধীনতার ৪০ বছরে দেশে এরকম সম্মান আমি খুব কম জায়গায় পেয়েছি। আমি পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে মেডিটেশন সম্পর্কে শুনেছি। কিন্তু আমার দেশে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যে এত সমৃদ্ধ অবস্থানে আছে তা আমার জানা ছিলো না।

আমি একজন ক্যান্সারের রোগী। একাই দেশের বাইরে গিয়ে চিকিৎসা করিয়েছি। আমাদের চারপাশে অনেক ক্যান্সারের রোগী আছে যারা এ রোগের আতঙ্কে মরার আগেই মরে যায়। কোয়ান্টাম কোর্সের শিক্ষা থেকে নিজের কাছে প্রতিজ্ঞা করেছি যে, আমি ক্যান্সারের সাথে লড়াই করবো, কখনো ক্যান্সারে মরবো না।

আমি এককভাবে প্রতিষ্ঠিত একজন সফল নারী, একজন সফল মা। নারী উন্নয়নমূলক বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের সাথে আমি জড়িত। এ কোর্সে এসে মনে হলো, জীবনের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি শিক্ষা আমি অর্জন করেছি। তা হলো, সঠিকভাবে দম নেয়ার মাধ্যমে নির্ভর করে আমাদের পুরো শরীরের সুস্থতা। নিয়মিত সঠিকভাবে দম নিয়ে আমি এখন খুব সুস্থ ও প্রাণবন্ত আছি।

[ফরিদা আক্তার, মুক্তিযোদ্ধা, ২ নং সেক্টরে যুদ্ধ করেছেন। বর্তমানে বাংলাদেশ মহিলা সঙ্ঘ-এর ব্যবস্থাপনা পরিচালক। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৩৬ তম ব্যাচে প্রত্যয়নে দেয়া তার অনুভূতি]

নভেম্বর ২০১১-এর

প্রজ্ঞা জালালি : ১৬ নভেম্বর

লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন

: ১৭, ১৮ ও ১৯ নভেম্বর

প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন

কেন্দ্র : ১৮ ও ১৯ নভেম্বর

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন

: ১৮ ও ১৯ নভেম্বর

মহিলা (কেন্দ্র), পুরুষ (মোহাম্মদপুর)

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন

কেন্দ্র : ২৫ ও ২৬ নভেম্বর



কোয়ান্টাম বুলেটিন

নভেম্বর ২০১১

ময়মনসিংহে কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপে গুরুজী

জীবন থেকে নেতিবাচকতার বৃত্ত ভাঙতে হবে



জীবন থেকে নেতিবাচকতার বৃত্ত ভাঙতে হবে। এ বৃত্ত ভাঙতে পারলেই আমাদের মনের অফুরন্ত শক্তির জাগরণ ঘটবে। আর মনের এই অফুরন্ত শক্তিকে কাজে লাগিয়েই মানুষ জীবনে সাফল্য অর্জন করে। নেতিবাচকতায় মানুষ যখন জড়িয়ে যায় তখন জীবিত মানুষও রূপান্তরিত হয় মূর্তে। এই জীবনমূর্ত অবস্থা থেকে মুক্তির জন্যেই প্রয়োজন মেডিটেশন।

২৮ অক্টোবর ময়মনসিংহে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপে কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। সকাল সাড়ে ১০টা থেকে বেলা ১২টা পর্যন্ত ময়মনসিংহের সোহাগ পার্টি সেন্টারে ওয়ার্কশপটি অনুষ্ঠিত হয়। ওয়ার্কশপে গুরুজী আরো বলেন, পৃথিবীতে যা কিছু ভালো, যা কিছু কল্যাণকর সবকিছুর ভিত্তি হচ্ছে বিশ্বাস। তেমনি কোয়ান্টামের ভিত্তিও বিশ্বাস। যুগে যুগে কালে কালে মহামানবরা যে শিক্ষা দিয়েছেন— ভালো হওয়ার জন্যে, ভালো থাকার জন্যে— সে শিক্ষার প্রতি আমাদের বিশ্বাসেরই প্রতিফলন আমরা কোয়ান্টামে করেছি।

বোখারী শরীফের একটি হাদীস আমাদের বিশ্বাসের ভিত্তি। এ হাদীসে রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, ‘মানুষের শরীরের ভেতরে হৃৎপিণ্ডের কাছে এমন একটি অঙ্গ আছে, সে অঙ্গ যদি দূষিত হয় দেহ খারাপ হয়ে যায়। আর সে অঙ্গ

যদি শুদ্ধ হয় তাহলে দেহ ভালো থাকে, রোগব্যধি দূর হয়ে যায়। অঙ্গটির নাম হচ্ছে ক্বালব।’ বাংলায় হাদীসটির সহজ মর্মার্থ আমরা অনুসন্ধান করার চেষ্টা করেছি। আমরা উপলব্ধি করেছি, মনে যদি জট পাকায় তাহলে শরীর অসুস্থ হয়ে যায়। তাই আমরা বলেছি, মনের জট খুলে ফেলুন, আপনি ভালো হয়ে যাবেন। আর এ বিশ্বাস নিয়েই ১৯ বছর আগে যাত্রা শুরু করেছে কোয়ান্টাম।

আত্ম জাগরণের বছর ২০১১-এর শুরু থেকে ঘরে ঘরে ‘সুখী জীবন’ মেডিটেশন, রমজানে ‘হে মানুষ শোনো’ সিডি, শারদীয় উৎসবে ‘পবিত্র ধর্মবাণী’ সিডি, আরাফার ময়দানে নবীজী (স)-এর বিদায় হজের বাণীকে স্মরণ করার জন্যে হজযাত্রীদের মধ্যে সিডি ও কণিকা বিতরণ, কোয়ান্টামে মসজিদ নির্মাণ ইত্যাদির মাধ্যমে সারা বছর এক কর্মময় সুন্দর সময় অতিবাহিত করছে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা।

গুরুজী আরো বলেন, আসলে সবসময় ভালো কাজ করতে পারা, ভালো কাজের জন্যে নিজেদের তৈরি করাই আমাদের লক্ষ্য। এর মধ্য দিয়েই আমরা ধীরে ধীরে নেতিবাচকতা থেকে বেরিয়ে আসতে পারবো। ফাউন্ডেশনের নিয়মিত কার্যক্রমে অংশগ্রহণের মাধ্যমে আমাদের মনের শক্তি জাগ্রত হবে, আপাতদৃষ্টিতে যা অসম্ভব তা সম্ভব হবে এবং জীবনে সাফল্য আসবে।

মহাজাগতিক সফরে ডা. নূরুল হক

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নিবেদিতপ্রাণ দায়িত্বশীল ও ময়মনসিংহ শাখার মোমেন্টিয়ার ডা. নূরুল হক আর আমাদের মাঝে নেই। গত ২৮ অক্টোবর, ২০১১ রাত ১১ টায় তিনি ইস্তিকাল করেন। (ইন্সলিগ্নাহে.... রাজিউন)।



ডা. নূরুল হক ২০০২ সালে কোয়ান্টাম মেথডের ১৩৮ ব্যাচে কোর্স করার পর নিজ বাসভবনে একটি সেল স্থাপন করেন, যার মধ্য দিয়ে ময়মনসিংহে কোয়ান্টামের প্রাতিষ্ঠানিক ভিত্তির সূচনা হয়েছিলো। পেশাজীবনে সফল চিকিৎসক ডা. নূরুল হক ছিলেন ময়মনসিংহের একজন প্রথিতযশা গাইনি বিশেষজ্ঞ এবং ময়মনসিংহ কমিউনিটি বেজড মেডিকেল কলেজের গাইনি বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক।

ময়মনসিংহে ফাউন্ডেশনের যে কার্যক্রম ও অগ্রগতি এবং দেশের প্রথম মেডিটেশনভিত্তিক মাদকাসক্তি নিরাময় কার্যক্রম— এর সবকিছুর নেপথ্যেই ছিলো ডা. নূরুল হকের সহযোগিতা ও অভিভাবকত্ব। বিনয়ী, সদাচারী ও সদা কল্যাণকামী এই মানুষটির মৃত্যুতে ফাউন্ডেশনের সদস্যসহ ময়মনসিংহের সর্বস্তরের মানুষের মাঝে নেমে আসে গভীর শোকের ছায়া। ময়মনসিংহ শহর ও নেত্রকোণায় অনুষ্ঠিত মোট ৪টি জানাজায় সাড়ে ৩ সহস্রাধিক মানুষ তার মাগফেরাত কামনা করেন।

পরম করুণাময় মহাজাগতিক সফরের পরবর্তী ধাপে তাকে অনন্ত প্রশান্তি দান করুন।

ডিসেম্বরে ঢাকায় প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ

২ ও ৩ ডিসেম্বর গুরুজীর পরিচালনায় কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টারদের নিয়ে দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে। ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত এ ওয়ার্কশপ চলবে। ফাউন্ডেশনের সকল প্রো-মাস্টারকে এতে অংশগ্রহণের জন্যে আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী।

কোয়ান্টাম মেথড ৩৩৭ তম কোর্স

২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ নভেম্বর

ভেন্যু : ইনস্টিটিউট অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা।

অধ্যাপক ড. মুঈনুদ্দীন আহমদ খান। ইসলামের ইতিহাস বিষয়ক একজন মৌলিক গবেষক। গবেষণা করেছেন বিখ্যাত প্রত্নতত্ত্ববিদ ও ইতিহাসবেত্তা ড. আহমাদ হাসান দানী'র তত্ত্বাবধানে। ১৯৬১ সালে করাচি বিশ্ববিদ্যালয়ে ইসলামিক হিস্ট্রি এন্ড কালচার বিভাগের সিনিয়র-লেকচারার হিসেবে তিনি কর্মজীবন শুরু করেন। চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের ইসলামের ইতিহাস ও সংস্কৃতি বিভাগটি মূলত তার উদ্যোগেই প্রতিষ্ঠিত এবং এর প্রতিষ্ঠাতা-চেয়ারম্যান হিসেবে তিনি দীর্ঘদিন দায়িত্ব পালন করেছেন। এ পর্যন্ত তার প্রকাশিত বইয়ের সংখ্যা ১৪টি, যার মধ্যে 'দি হিস্ট্রি অফ ফারাজি মুভমেন্ট ইন বেঙ্গল' বইটি উল্লেখযোগ্য এবং ইতিহাস পাঠকদের কাছে বহুল সমাদৃত। অশীতিগুণ এই গবেষক এখনও অক্লান্ত উদ্যমে চালিয়ে যাচ্ছেন তার কাজ ও গবেষণা। বর্তমানে তিনি সাউদার্ন ইউনিভার্সিটি বাংলাদেশ-এর আর্টস, সোশাল সায়েন্স এন্ড ল' ফ্যাকাল্টির ডীন হিসেবে দায়িত্বরত আছেন। ড. মুঈনুদ্দীন সম্প্রতি চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ৩৩৫ তম ব্যাচে অংশ নিয়েছেন। কোর্সের প্রত্যয়ে দেখা তার বক্তব্য এবং পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

তরুণদের মধ্যে নৈতিক পুনর্জাগরণ ঘটাবে কোয়ান্টাম

অধ্যাপক ড. মুঈনুদ্দীন আহমদ খান



দক্ষিণ চট্টগ্রামের পাহাড়ি এলাকায় আমার জন্ম ও বেড়ে ওঠা। তাই শৈশব থেকেই আমি পরিশ্রমী জীবনযাপনে অভ্যস্ত। ১৯৪৭ সালে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার সময় বিএনসিসি-তে যোগ দিই। তখন এর নাম ছিলো ইউটিসি-ইউনিভার্সিটি ট্রেনিং কোর। সেই থেকে শরীরচর্চা, প্রতিদিন ভোরে ৪ মাইল হাঁটা ও আধা মাইল দৌড়ানো আমার চিরদিনের অভ্যাস। কিন্তু গত কয়েক বছর ধরে কিছু শারীরিক সমস্যা আমাকে খুব কষ্ট দিচ্ছিলো। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমি যেন এসব অসুস্থতার কথা সত্যিই ভুলে গেছি। আমার ৮০ ভাগ অসুস্থতা ৪ দিনেই সেরে গেছে, বাকিটুকুও চলে যাবে বলে আমার বিশ্বাস। আমার এ সুস্থতা কোয়ান্টামের মাধ্যমে আল্লাহর পক্ষ থেকে একটি অনন্য উপহার বলে আমি মনে করি।

কোয়ান্টাম মেথডের বইপত্র ও বিভিন্ন প্রকাশনা আমি আগেই পড়েছি। পরবর্তীতে আমার ছাত্র ও শুভাকাঙ্ক্ষীদের কাছে শুনে কিছুটা কৌতূহলবশতই আমি এ কোর্সে এসেছি। আমি দেখেছি, কোয়ান্টাম মেথডের নীতি ও শিক্ষাগুলোর উৎস মূলত কোরআন ও হাদীস। কোয়ান্টাম কোর্সটি শুরুই হয়েছে বোখারী-শরীফের প্রথম হাদীস দিয়ে- 'ইন্না মাল আমালা বিন নিয়তে।' অর্থাৎ নিয়ত অনুসারেই কর্মফল। এখানে বলা হচ্ছে, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন- এটিও মূলত কোরআনেরই শিক্ষা। আর এর সাথে যুক্ত হয়েছে যোগ-সাধনার প্রায়োগিক বিষয়গুলো। ফলে এখানে এসে বিভিন্ন শারীরিক-মানসিক সীমাবদ্ধতাগুলো মানুষ খুব সহজেই কাটিয়ে উঠতে পারছে। এসব কারণে কোয়ান্টাম আমার মধ্যে একটি নতুন চিন্তা ও ভাবধারার জন্ম দিয়েছে, যা আমি আমার পরিচিতমণ্ডলেও বলেছি।

বর্তমান পৃথিবীতে মানুষ এখন সবদিক থেকেই বিপদগ্রস্ত। অলসতা, পরিশ্রমহীনতা, বিলাসিতা, যান্ত্রিক জীবনযাপন- এসব নানা কারণে মানুষের শারীরিক-মানসিক দুর্ভোগ আগের তুলনায় অনেক বেড়ে গেছে। বেড়েছে হতাশার পরিমাণ। পাশ্চাত্যে দেখা গেছে, শতকরা ৬০ ভাগেরও বেশি মানুষ বিষণ্ণতা ও হতাশাসহ বিভিন্নরকম মানসিক সমস্যায়া আক্রান্ত। দীর্ঘ গবেষণার পর তারা যেটিকে এর কারণ হিসেবে শনাক্ত করেছে তা হলো 'ডিজায়ার' বা আসক্তি। একসময় তারা বলেছিলো, আসক্তিকে চাপা দিলে মানুষ অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে আর আসক্তি অনুসারে কাজ করলেই মানুষ সুস্থ থাকে। অথচ এই আসক্তিই কিন্তু মানুষকে বিপথে পরিচালিত করে, যদি এর মুখে লাগাম না

থাকে। আর এই লাগামটাই হলো বিবেক।

পাশ্চাত্যে 'বিবেক'-এর কোনো ধারণাই নেই। 'বিবেক' শব্দটাই সেখানে নেই। গ্রিকদের মধ্যেও এটি ছিলো না। একসময় তাত্ত্বিকভাবে সেখানে এ শব্দটির প্রচলন ঘটলেও, পরবর্তীতে মডার্নিজম এসে এই ধারণাকে নস্যাৎ করে দেয়। সেই থেকে পাশ্চাত্য সমাজ এখন পুরোপুরি আসক্তির মধ্যে ডুবে গেছে। ফলে ওখানে শুরু হয়েছে এক নৈতিক অবক্ষয়ের যুগ। বেড়ে গেছে অনৈতিকতা আর প্রতারণা। কোরআনে বলা হয়েছে, নফস মানুষকে মন্দের দিকে পরিচালিত করে। পাশ্চাত্য এখন সেই মন্দের পথেই চলছে। এ কারণে দুনিয়াতে সবচেয়ে বেশি অপরাধ বর্তমানে সংঘটিত হচ্ছে পাশ্চাত্যেই।

একটা সময় ছিলো যখন হিন্দু মুসলিম বৌদ্ধ খ্রিষ্টান নির্বিশেষে প্রত্যেকের মধ্যেই ধর্মীয় চেতনা ও নৈতিকতাবোধ প্রবল ছিলো। কিন্তু পাশ্চাত্যের এই সর্বশ্রাসী অনৈতিকতার দরুণ আমরা আজ এমন এক সমাজে বাস করছি যেখানে চলছে স্বার্থপরতার রাজত্ব। নিজের স্বার্থকে জাতীয় স্বার্থ আর জাতীয় স্বার্থকে আন্তর্জাতিক স্বার্থ প্রমাণের নেশায় সবাই আজ মরিয়া। এ অবস্থা থেকে উত্তরণের জন্যে আমাদের তরুণ প্রজন্ম-যারা আজ জীবনের মূলধারা থেকে বিচ্যুত হয়ে পড়েছে-তাদেরকে নৈতিকতার পথে নিয়ে আসতে হবে। সকল নৈতিকতাই মূলত ধর্মীয় চেতনা থেকে উৎসারিত। কোনো নৈতিকতাই ধর্ম ও ধর্মীয়বোধ থেকে বিচ্ছিন্ন কিছু নয়। আর মানব অস্তিত্বের সারবত্তা হলো বিবেক এবং যা বিবেকের নীতি অনুসরণ করে সেটাই ধর্ম। অন্যদিকে যা বিবেকের নীতি অনুসরণ করে না তা আসলে ধর্ম নয়। আর সব ধর্মের উৎস ও মূল শিক্ষা এক। শুধু কালের আবর্তনে বিভিন্ন ধারার সৃষ্টি হয়েছে মাত্র। একটু সূক্ষ্মভাবে বোঝার চেষ্টা করলেই বিষয়টি অনুধাবন করা সহজ।

মানুষকে ধর্মীয় চেতনা ও নৈতিকতার দিকে ফিরিয়ে আনার কাজটি কোয়ান্টামের মাধ্যমে খুব সুন্দরভাবে সম্ভব হবে বলে আমার ধারণা। কোয়ান্টাম হলো আধুনিক বিজ্ঞান, যোগশাস্ত্র ও ইসলামের তাসাউফ- এই তিনের এক অভূতপূর্ব সমন্বয়, যেমনটি আগে কখনো দেখা যায় নি। এ অনন্য কাজটি এমন সুনিপুণ দক্ষতার সাথে করা হয়েছে যে, কোনো জোড়াতালি তো নয়ই, বরং এটি একটি স্বয়ংসম্পূর্ণ ও মৌলিক চেতনা হয়ে দাঁড়িয়েছে। এটি এখন নিজের শক্তিতেই ক্রমশ বিস্তৃত ও বিকশিত হবে। এর সম্ভাবনা অসীম এবং আমার বিশ্বাস- কোয়ান্টাম থেকে একটি নৈতিক পুনর্জাগরণের সূচনা ঘটবে। কারণ আত্মা জাগলে মানবিকতা জাগে। আর কোয়ান্টামের মাধ্যমে সর্বস্তরের মানুষের মাঝে এই বার্তাটিই পৌঁছে যাচ্ছে যে, আধুনিকতাকে বাধ্যগ্রস্ত না করেও তুমি ধর্মীয় অনুশাসন পালন এবং নৈতিক ও আধ্যাত্মিক শক্তিতে বলীয়ান হয়ে উঠতে পারো। মূলত এ কারণেই এটি বর্তমান সমাজের আধুনিক মানুষের মনোযোগ আকর্ষণ করতে সক্ষম হয়েছে।

সত্যিকার অর্থেই আমরা এখন একটি যুগ-সন্ধিক্ষণে এসে দাঁড়িয়েছি। একটি পুনর্জাগরণ ও পরিবর্তনের দিকে এগিয়ে যাচ্ছি আমরা। পাশ্চাত্যের গণতান্ত্রিক ব্যবস্থা এখন ভঙ্গুর হয়ে পড়েছে। কারণ এর পেছনের মূল চালিকাশক্তি হলো অস্ত্র। ইমপেরিয়ালিজম, কলোনিয়ালিজম-এর যুগ অনেক আগেই শেষ হয়ে গেছে। পাশ্চাত্যের গণতান্ত্রিক ব্যবস্থাও মূলত সেই পথেই এগুচ্ছে। পাশ্চাত্য এখন মনে করছে- অস্ত্র দিয়ে না পারলেও, ব্যবসা অর্থাৎ অর্থনীতি দিয়ে তারা তাদের সাম্রাজ্যবাদ টিকিয়ে রাখতে পারবে এবং এ কারণেই ক্ষমতা ধরে রাখার জন্যে তারা কখনো ২০ জাতি, কখনো ৮ জাতি একত্রিত হচ্ছে। কিন্তু পুঁজিবাদের বিরুদ্ধেও বিশ্বজুড়ে সংগ্রাম শুরু হয়ে গেছে। তাই এটা স্পষ্টই বোঝা যায় যে, একটা পরিবর্তন আসন্ন।

নিজের জীবনের দিকে তাকিয়ে বুঝতে পারি যে, অনেকদিন পেরিয়ে গেছে। ৮৫ বছরের এক দীর্ঘ জীবন আমি কাটিয়ে এসেছি। যদিও আমি বয়স নিয়ে মোটেও চিন্তা করি না, বরং কর্মতৎপর থাকার জন্যে পড়াশোনা আর গবেষণার চিন্তাই বেশি করি এবং এসবে নিমগ্ন থাকি, কাজ করি। তাই এতটা সময় যে পেরিয়ে গেছে বুঝতেই পারি নি। আর 'বয়স' ব্যাপারটা আসলে আপেক্ষিক। আমি যদি মনে করি যে, বয়স হয়ে গেছে তাহলে আমি আর এগুতে পারবো না, কাজ করতে পারবো না। তাই বয়স কত হলো- এ নিয়ে আমি ভাবি না। আজও আমাকে হিসেব করে আমার বয়স বলতে হয়। আসলে বয়স কিছু নয়, বরং কাজ আর কর্মস্পৃহাই জীবনের মূল শক্তি। কোয়ান্টামও তো মানুষকে এই শিক্ষাটিই দিচ্ছে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন- ডা. আতাউর রহমান

সুস্থতার জন্যে চাই বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাস



ডা. মেহমেদ ওয় তুর্কি বংশোদ্ভূত আমেরিকান কার্ডিওথোরাসিক সার্জন। ৫ হাজারেরও বেশি ওপেন হার্ট সার্জারি করার সূত্রে হৃদরোগীদের জীবনকে খুব কাছ থেকে দেখেছেন তিনি। বিপুল এ অভিজ্ঞতার আলোকে গত প্রায় এক দশক ধরে সুস্থ হৃদযন্ত্র ও সর্বোপরি সুস্থ জীবনের জন্যে বিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাভ্যাসের ধারণাকে তিনি তুলে ধরেছেন তার লেখা একাধিক বই ও টিভি অনুষ্ঠানের মাধ্যমে। আমেরিকার জনপ্রিয় স্বাস্থ্য-বিষয়ক টিভি অনুষ্ঠান 'ডা. ওয় শো'-এর সঞ্চালক ও খ্যাতিমান এ চিকিৎসক সম্প্রতি টাইম ম্যাগাজিনে (১২ সেপ্টেম্বর, ২০১১) 'What to eat now' শীর্ষক একটি নিবন্ধ লিখেছেন, যা অনেকটা কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাসের ধারণাকেই সুপ্রতিষ্ঠিত করেছে।

একসময় বলা হতো, সার্জনের দিন ভালো হলে অপারেশনের পর রোগী সুস্থ হয়ে উঠবেন আর দিন খারাপ হলে দুর্ভাগ্যই বটে অর্থাৎ রোগীর মৃত্যু। কিন্তু হৃদযন্ত্রের রকেজ-আক্রান্ত অসংখ্য রোগীকে অপারেশনের অভিজ্ঞতা থেকে আমি ও আমার সহকর্মীরা দেখছি, করোনারি হৃদরোগে আক্রান্ত হয়ে সার্জনের ছুরির নিচে যারা বুক পেতে দিতে বাধ্য হন এবং বাইপাসের পরও যন্ত্রণাকাতর দিন কাটান তাদের ভোগান্তির অন্যতম প্রধান কারণ একটাই— ভুল খাদ্যাভ্যাস।

মজার ব্যাপার হলো, খাদ্যের সহজলভ্যতা ও অতিভোজন আমেরিকার মতো দেশগুলোতে স্বাস্থ্যবান জাতির বদলে উপহার দিয়েছে (!) মেদস্থলতা, হৃদরোগ ও ডায়াবেটিস-এ আক্রান্ত একটি অসুস্থ জাতি। এ রোগগুলো ইতোমধ্যেই সেখানে মহামারিতে রূপ নিয়েছে। আমেরিকানদের মধ্যে বর্তমানে দুই-তৃতীয়াংশ পূর্ণবয়স্ক ও এক-তৃতীয়াংশ শিশু-কিশোর হাঁসফাঁস করছে মেদস্থলতা ও অতিরিক্ত ওজনের ভারে।

বিশ্বাস করুন আর না-ই করুন, আমি আজ পর্যন্ত এমন কাউকে পাই নি যিনি স্বেচ্ছায় আমার ছুরির নিচে এসেছেন কিংবা আসতে পেরে আনন্দিত হয়েছেন। আসলে নিজের বুক ছুরি-কাঁচি চালাতে কেউই চান না, কিন্তু প্রাণ বাঁচাতে বাইপাস সার্জারির দ্বারস্থ হওয়ার অন্যতম প্রধান কারণটি হলো বিজ্ঞানসম্মত ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস সম্বন্ধে অধিকাংশ মানুষের অজ্ঞতা।

পুঁজিবাদী বাজার অর্থনীতির প্রভাবে বর্তমানে আমরা স্বাস্থ্যকর খাবারটি বেছে নেয়ার বদলে স্বাস্থ্যঘাতী খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি। কিন্তু এখন সময় এসেছে সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় ও উপকারি খাবারটি বেছে নেয়ার। আর এজন্যে দুর্লভ কোনো খাবারের সন্ধান করার প্রয়োজন নেই, বরং পর্যাপ্ত তাজা ফলমূল, সালাদ, আঁশযুক্ত শাক-সজি এবং কম চর্বিযুক্ত খাবার গ্রহণ করে একজন মানুষ অনায়াসে সুস্থ থাকতে পারেন। শত সহস্র বছর ধরে আমাদের শরীরও এসব খাবারেই সুস্থ থাকতে

অভ্যস্ত। এর ফলে হৃদরোগ, ডায়াবেটিস-এর মতো রোগগুলো থেকে মুক্ত থাকাসহ শরীরের ওজনও থাকে পরিপূর্ণ নিয়ন্ত্রণে এবং রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাও হয়ে ওঠে পূর্ণ কর্মক্ষম।

খাবারে অতিরিক্ত লবণ এবং পাতে লবণ বর্জনীয়— এটুকু আমরা সকলেই জানি, কিন্তু আরো একটু সচেতনতা এক্ষেত্রে জরুরি। বাজারে প্রক্রিয়াজাত যেসব খাবার পাওয়া যায় সেগুলোকে আকর্ষণীয়, স্বাদযুক্ত ও মুখরোচক করে তোলার জন্যে তাতে মেশানো হয় অতিরিক্ত পরিমাণ লবণ, যা উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের জন্যে মোটেও স্বাস্থ্যকর নয়। অথচ অনিয়ন্ত্রিত রক্তচাপে ভুগছেন যারা, তাদের খাবারে লবণ নিয়ন্ত্রণ করেই অনেক ভালো ফল পাওয়া যায়।

মুটিয়ে যাওয়ার ভয়ে অনেকে দুধ খেতে চান না। কেউবা আবার বেছে নেন ফ্যাটমুক্ত স্কিমড মিল্ক। কিন্তু ওজন নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে এ দুয়ের মধ্যে আসলে তেমন কোনো পার্থক্য নেই। বরং দুধের ক্যালসিয়াম পরিপাকতন্ত্রে থাকা অন্যান্য খাবারের সাথে বিক্রিয়া করে বলে শরীর কর্তৃক তুলনামূলক কম ফ্যাট শোষিত হয়। অবশ্য সব খাবারেই হওয়া চাই পরিমিত। অনেকে আছেন যারা কফির প্রতি অনুরক্ত, কিন্তু মাত্রাতিরিক্ত কফি আপনাকে স্নায়বিকভাবে দুর্বল করে তোলে।

যথাসম্ভব প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হোন। একদিকে যেমন সহজলভ্য তেমনি আপনার চারপাশেও সহজেই এদের দেখা মেলে। উপকারি তো বটেই। আর বর্জন করুন প্রক্রিয়াজাত খাবার ও ফাস্টফুড। স্যুআ হিসেবে বিভিন্ন ধরনের বাদাম খান। বাদাম ও ফ্রেঞ্চফাই-এর মধ্যে একটি তুলনামূলক গবেষণায় দেখা গেছে, বাদাম খেলে ওজন কমে, আর ফ্রেঞ্চফাই ওজন বাড়ায়। অন্যদিকে নিয়মিত বাদাম খেলে শরীরের জন্যে উপকারি কোলেস্টেরল এইচডিএল-এর পরিমাণ বাড়ে ও ক্ষতিকর এলডিএল কোলেস্টেরলের পরিমাণ কমে।

আপনার খাদ্যতালিকায় যতদূর সম্ভব কমিয়ে দিন রেড মিট অর্থাৎ গরু, ছাগল, মহিষ, ভেড়া ইত্যাদির গোশত। এর বদলে খান সামুদ্রিক মাছ। ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড সমৃদ্ধ বলে এটি আপনার মস্তিষ্ক ও হৃদযন্ত্রের জন্যে উপকারি। এন্টি-অক্সিডেন্টযুক্ত খাবার

যেন থাকে দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায়। তাতে বার্ষিক্যজনিত স্মৃতিশ্রুতি, পার্কিনসন এবং টাইপ-২ ডায়াবেটিসের ঝুঁকি থেকে বেঁচে যাবেন।

বেশ ক'বছর ধরে পাশ্চাত্যসহ সারা বিশ্বেই প্রক্রিয়াজাত খাবার বিপণনের ক্ষেত্রে শুরু হয়েছে এক নতুন হুজুগ— 'ফ্যাট ফ্রি'। যারা এসব কিনছেন তারা কি আদৌ জানেন যে, তারা আসলে কী খাচ্ছেন। এসব খাবারের ফ্যাট সরিয়ে তাকে স্বাদযুক্ত করতে এতে ব্যবহার করা হয় অতিরিক্ত চিনি, লবণ (সোডিয়াম) ও আরো অনেক কিছু। তাই 'ফ্যাট ফ্রি' মানেই যে উত্তম খাদ্য তা মনে করার কোনোই কারণ নেই, বরং এসব খাবার আপনাকে আরো মেদস্থল করে তুলতে পারে।

নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অফ মেডিসিন-এর একটি গবেষণায় বলা হয়েছে, ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখতে চাইলে আপনি কতটা খাচ্ছেন তার চেয়েও কী খাচ্ছেন তা চের গুরুত্বপূর্ণ। ৪ বছর ধরে সোয়া লক্ষ মানুষের ওপর পরিচালিত একটি গবেষণার ফলাফলে বলা হয়েছে— ফ্রেঞ্চফাই, চিপস, বিভিন্নরকম পানীয়, মিষ্টি ও প্রক্রিয়াজাত খাবার ওজন বাড়ায়। অন্যদিকে বাদাম, টক দুই, তাজা ফলমূল, আঁশ জাতীয় শাক-সজি এবং পূর্ণ শস্যাদানা জাতীয় খাবার ওজন কমায়। খাদ্যতালিকায় এ খাবারগুলো থাকলে প্রতি গ্রাসেই আপনি পাবেন শরীরের জন্যে প্রয়োজনীয় ভিটামিন ও সব ধরনের খাদ্য উপাদান। আর আঁশসমৃদ্ধ খাবার পাকস্থলিতে দীর্ঘক্ষণ থাকে বলে এটি তুলনামূলক ধীরে হজম হয়। তাই ক্ষিদেও লাগে একটু দেরিতে। এ কারণে মূল খাবারের কিছুটা আগে আমি কোনো একটি ফল ও মুঠোভর্তি বাদাম খেয়ে নিই। ফলে আমি ক্যালরি নিয়ন্ত্রণ করতে পারি খুব সহজেই।

ওজন নিয়ন্ত্রণ ও সর্বোপরি সুস্থতার জন্যে ব্যায়ামের ভূমিকা নিয়ে আর নতুন করে কিছু বলার প্রয়োজন নেই। যুক্তরাষ্ট্রের 'সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল এন্ড প্রিভেনশন'-এর মতে, সপ্তাহে



ডা. ওয়-এর দৈনন্দিন খাদ্যতালিকা— ব্রকোলি, পালংশাক, মিষ্টি আলু, নানারকম ফলমূল, মাছ, টক দুই ও বিভিন্ন ধরনের বাদাম

নিদেনপক্ষে ১৫০ মিনিট ব্যায়াম সুস্থতার একটি অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ অনুঘটক। যেমন, প্রতিদিন অন্তত ২০ মিনিট করে হাঁটা। কিংবা জগিংও চলতে পারে। ওজন নিয়ন্ত্রণের পাশাপাশি এটি পরিপাকতন্ত্রকেও সংহত করে তুলবে।

সবশেষে বলি, সুস্থ দেহ, পরিমিত ওজন ও রোগমুক্ত সুন্দর জীবনের জন্যে আমাদের অনেক কঠিন কিছু করার প্রয়োজন নেই, বরং ছোট ছোট কিছু কার্যকরী পদক্ষেপ নিলেই আমাদের জীবন হয়ে উঠতে পারে চমৎকার ছন্দময় ও কর্মমুখর; তা হলো— প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হোন, পরিমিত খান এবং নিয়মিত ব্যায়াম করুন।

নীরবে কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম

ডা. জহির উদ্দিন আহমেদ



কর্মসূত্রে কোয়ান্টামের এক সদস্যের সাথে আমার পরিচয় হয়। তিনি জটিল সমস্যাগুলো আমাকে বলতেন খুব শান্তভাবে। আমি অধীনস্থদের সাথে রাগারাগি করলে তিনি আমাকে বোঝাতেন যে, রাগ করলে আমার নিজেরই ক্ষতি হবে। তখন থেকে বাসায় বা কর্মস্থলে যখনই রাগ হতো, নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করতাম।

আমি আমার স্ত্রীকে নিয়ে এ কোর্সে এসেছি। আমাদের প্রত্যাশা, মৃত্যুর পূর্ব মুহূর্ত পর্যন্ত সুস্থ সুন্দর জীবন। কোয়ান্টামে এলে মানুষের জীবনের পরিবর্তন ঘটে বলে আমাদের এখানে আসা। গুরুজীর মতো এত নিখুঁত প্রশিক্ষণ আমি কোথাও দেখি নি। মনে হয়েছে, আরো আগে কেন আসি নি। তাহলে জীবনটাকে আরো সুন্দরভাবে সাজাতে পারতাম।

৬ মাস আগে আমার ডান হাঁটুতে আর্থ্রাইটিস ধরা পড়ে। প্রচণ্ড ব্যথা, হাঁটুতে কষ্ট হতো। গত ৬ মাস চেয়ারে বসে নামাজ পড়েছি। কোর্সে একজনের রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ার ঘটনা শুনে আমি উদ্বুদ্ধ হলাম। ২য় দিন থেকে আমিও রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি।

শিশুকাননের শিক্ষার্থীদের প্যারেড নৈপুণ্য দেখে আমি আবেগাপ্ত হয়ে পড়েছিলাম। এত মহৎ কাজ লামার দুর্গম অঞ্চলে এ প্রতিষ্ঠান করছে! যে কাজটা দেশের সুবিধাভোগী মানুষদের করা প্রয়োজন ছিলো, কোয়ান্টাম সে কাজগুলো করে যাচ্ছে নীরবে। এ কাজগুলো যাতে সুন্দরভাবে পরিচালিত হয় সে লক্ষ্যে আমি নিজে মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করবো এবং পরিচিতদের মাঝে মাটির ব্যাংক বিতরণ করবো।

[ডা. জহির উদ্দিন আহমেদ, প্রাক্তন ডিরেক্টর জেনারেল, ফ্যামিলি প্র্যানিং এসোসিয়েশন অফ বাংলাদেশ। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

যা পড়ছি, মনে থাকছে

তাসনিম জামান স্বর্ণা



আমি সবকিছুতেই শুধু শুধু ভয় পেতাম। টিকটিকি, তেলাপোকা ভয় পেতাম। একা একা বাথরুমে যেতে পারতাম না। কোয়ান্টাম কোর্স করার পর আমার সব ভয় দূর হয়ে গেছে। এখন আর কিছুতেই ভয় পাই না। আগে পড়া মনে রাখতে পারতাম না। এখন যা পড়ি তাই মনে থাকে এবং ক্লাসের পড়া পারি। আমি বড় হয়ে ব্যারিস্টার হবো। তাই এখন সবসময় বলি— আমি বিশ্বাসী, আমি সাহসী, আমি বিজয়ী।

[তাসনিম জামান স্বর্ণা, ৫ম শ্রেণীর ছাত্রী, হাতেখড়ি পাবলিক স্কুল, গাজীপুর। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১১ বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি

জাহেদা খাতুন



১১ বছর আগে কলার খোসায় পা পিছলে পড়ে আমার ডান পায়ের হাড় ভেঙে যায়। তখন ৬ মাস বিছানায় ছিলাম। ২ বছর আগে আরেকটি দুর্ঘটনায় পিঠের ২টা আর কোমরের ১টা হাড় ভেঙে যায়। তাই আমাকে সবসময় চিকিৎসার মধ্যেই থাকতে হয়। গত ১১ বছর আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারি না, চেয়ারে বসে নামাজ পড়ি। কিন্তু আমার খুব ইচ্ছে ছিলো, রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়বো। আমি এসি রুমে থাকতে পারি না। হটওয়াটার ব্যাগ কোমরের পাশে রেখে চেয়ারে বসতে হতো। দীর্ঘদিন রোগে ভুগে মানসিকভাবেও বিষণ্ণ হয়ে পড়েছিলাম।

বড় মেয়ের উৎসাহে আমি এ কোর্সে এসেছি। আমার নিজেরও বিশ্বাস ছিলো। দ্বিতীয় দিন কোর্স শেষে রাতে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পেরেছি। ১১ বছর পর সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি— এটি আমার জীবনে অনেক বড় পাওয়া। এখন সবসময় আমার মন ভালো থাকে, প্রাণখুলে হাসতে পারি।

[জাহেদা খাতুন, গৃহিণী। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ঠান্ডা খাবার খেতে পারছি

আব্দুল হালিম



কোয়ান্টামে এসে আমি আলোর পথে যাত্রা শুরু করতে পেরেছি। আমার টনসিল, সাইনুসাইটিসসহ বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা ছিলো। সাইনাসের সমস্যা ছিলো ৬ বছর ধরে। ডাক্তাররা বলতেন, অপারেশন না করলে ভালো হবে না। ধীরে ধীরে সমস্যা বাড়তে লাগলো। গত রমজানে ২৮ রোজা থেকে আমার কানে প্রচণ্ড ব্যথা আর নাক দিয়ে রক্ত পড়া শুরু হলো। ডাক্তারের মতে, সাইনুসাইটিস থেকে আমার কানে সমস্যা হয়েছে। অপারেশন না করলে ঠান্ডা কিছু খাওয়া যাবে না। পানিও গরম করে খেতে হবে।

আমার একজন বড় ভাই আমাকে কোয়ান্টাম কোর্স করার পরামর্শ দিলেন। কোর্সে আসার কয়েকদিন আগে আমার মুখ দিয়ে রক্ত পড়া শুরু হলো। বাসার সবাই খুব ভয় পেয়ে গেল তাতে। এ অবস্থায়ও আমি কোর্স করবো বলে সিদ্ধান্ত নিলাম। কোর্সে এসে ২য় দিন থেকেই আমি ঠান্ডা খাবার খেতে শুরু করেছি। দেখলাম, ঠান্ডা খাবারে আমার কোনো সমস্যা হচ্ছে না। ঠান্ডাজনিত শারীরিক সমস্যা থেকে আমি এখন মুক্ত। এত দ্রুত নিজের পরিবর্তনে আমি নিজেই অবাক!

[আব্দুল হালিম, এইচএসসি ২য় বর্ষ, সিলেট কমার্স কলেজ। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে খুঁজে পেয়েছি

ড. মাছুমা হাবিব

আমার স্বামী যখন কোরিয়াতে পিএইচডি করছিলেন তখন একটা ঢালু জায়গা থেকে নামতে গিয়ে তার পায়ের একটি হাড় ভেঙে যায়। পরিবার পরিজনহীন একা তিনি যখন হাসপাতালে ব্যথায় কাতরাচ্ছিলেন তখন গুরুজীর কোয়ান্টাম মেথড বইটি তাকে স্বত্তি দিয়েছিলো, তার যন্ত্রণা লাঘব করেছিলো। কোয়ান্টাম কোর্সে আসার ব্যাপারে তাই আমার স্বামীর উৎসাহই ছিলো বেশি।

দেশে-বিদেশে অনেক বিখ্যাত ব্যক্তির বক্তব্য শুনেছি, তাদের পড়ানোর কৌশল দেখেছি। এ কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি মুগ্ধ। এখন অনুভব করছি, জীবনে অনেক ব্যস্ত ছিলাম, কখনো ভেতরের আমিকে খুঁজি নি। এই ৪ দিনে আমি নিজেকে খুঁজে পেয়েছি। আমি এবং আমার স্বামী দুজনেই এখানে এসে উপকৃত হয়েছি।

ভিডিওতে দেখা লামার শিশুকানন স্কুলের শিক্ষার্থীদের প্যারেডের দৃশ্য আমাকে বিস্মিত করেছে। অবহেলিত এই শিশুরা সবজায়গায় তাদের মেধার স্বাক্ষর রাখছে। কোর্সের এ শিক্ষা আমাদের বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে শিক্ষার্থীদের মধ্যে ব্যাপকভাবে ছড়িয়ে দিতে হবে। এ উদ্যোগকে সফল করতে একজন শিক্ষক হিসেবে যথাসাধ্য সহযোগিতা আমি করবো।

[ড. মাছুমা হাবিব, সহযোগী অধ্যাপক, বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়, ময়মনসিংহ। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১০ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্ত হলাম

নুসরাত মারিয়া নিপা

আমি নওগাঁ থেকে ঢাকা এসেছি এ কোর্স করতে। টেনশন, ভয়, মাইগ্রেন ইত্যাদি অনেক সমস্যা ছিলো আমার। গত ১০ বছর আমি মাইগ্রেনের সমস্যায় খুব কষ্ট পেয়েছি। ব্যথা উঠলে বমি হতো, একা ঘরে চুপচাপ থাকতে হতো। রোদ সহ্য করতে পারতাম না। এসি রুমে থাকলেও মাথাব্যথা হতো। ৪ বছর আগে পায়ে একটি অপারেশন হয়। এরপর থেকে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না।

আমার বড় বোন আমাকে এ কোর্স করতে বেশ উদ্বুদ্ধ করেন। সারাদিন এসি রুমে থাকলেও কোর্সের প্রথম দিন থেকেই আমার মাথাব্যথা দূর হয়ে গেছে। প্রচণ্ড রোদেও আমার মাথাব্যথা ছিলো না। ধীরে ধীরে আমার সব টেনশন ভয় দূর হয়ে গেছে। আমি এখন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। নিজেকে খুব প্রাণবন্ত আর সতেজ লাগছে।

[নুসরাত মারিয়া নিপা, গৃহিণী। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



তরুণদের উপস্থিতি আমাকে আশান্বিত করেছে

ইঞ্জিনিয়ার মেজর (অব) মো. জসীম উদ্দিন



আমি দেশে-বিদেশে অনেক ধরনের কোর্স করেছি। কিন্তু কোয়ান্টামের এ কোর্স সত্যিই অসাধারণ। আমার মধ্যে কোনো ক্লান্তি ছিলো না। কোর্সে গুরুজী জীবনের প্রতিটি বিষয়ে যেমন গঠনমূলক আলোচনা করেছেন,

তেমনি দেশের অনেক সমস্যা নিয়েও কাজ করেছেন। আমি বাংলাদেশের কোন্ড স্টোরেজ এসোসিয়েশনের চেয়ারম্যান। দেশের আলু সম্পদ নিয়েই আমার চিন্তাচেন্তনা আবর্তিত হয়। আলু নিয়ে গুরুজী কোর্সে আলোচনা করায় আমি অত্যন্ত অভিভূত হয়েছি। কৃষিপ্রধান এই দেশে এ সজির মূল্য সবচেয়ে কম। এ সমস্যাটি তিনি গভীরভাবে উপলব্ধি করেছেন এবং কোর্সে সবাইকে আলু খেতে উদ্বুদ্ধ করেছেন। এ জন্যে দেশের সকল কৃষকের পক্ষ থেকে গুরুজীর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

খাদ্য নিরাপত্তা প্রসঙ্গে বলতে গেলে, আমরা অনেক ভাগ্যবান। এ বছর আমাদের দেশে আলুর অতিরিক্ত ফলন হয়েছে ১০ লক্ষ মেট্রিক টন। আমরা যদি আলু না খাই তাহলে এ বিপুল পরিমাণ আলু আমাদের ফেলে দিতে হবে। অথচ আমরা যদি দিনে ২ বেলা আলু খাওয়ার অভ্যাস করি তাহলে বিদেশ থেকে গম আর চাল আমদানি করতে হবে না। আমাদের কৃষকরাও বেঁচে যাবে।

মাদকাসক্তদের জন্যে গুরুজী নিরাময় কেন্দ্র প্রতিষ্ঠা করেছেন। বর্তমান সময়ের প্রেক্ষাপটে এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি উদ্যোগ। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ের অনেক তরুণের উপস্থিতি আমাকে আশান্বিত করেছে। আমি এর প্রতিটি কার্যক্রমের সাথে সংযুক্ত থাকবো।

[ইঞ্জিনিয়ার মেজর (অব) মো. জসীম উদ্দিন, চেয়ারম্যান, বাংলাদেশের কোন্ড স্টোরেজ এসোসিয়েশন। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি হাসির সূত্র, সুখী জীবনের রহস্য

রোকসানা আক্তার রূপী



কোর্সে গুরুজী বলেছিলেন, ভেতরে কষ্ট চেপে রাখলে তা শরীরে ব্যথা হয়ে প্রকাশ পায়। আমার সে রকম রোগের কোনো শেষ ছিলো না। খুবই হতাশ ছিলাম। অনেক ওষুধ খেতে হতো। বিরক্ত হয়ে একসময় ওষুধ খাওয়া ছেড়ে দেই। একা একা সব কষ্ট সহ্য করতাম।

আমরা এমন একটা সমাজে আছি, যেখানে আমার অভিজ্ঞতা হয়ে গিয়েছিলো যে, মানুষ সত্য

ইসলাম বিরোধী কিছু নেই

অধ্যাপক ডা. হাসান মো. আব্দুর রউফ



৫৮ বছর বয়সে এ কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি, আরো আগে আসা উচিত ছিলো। কিন্তু কোয়ান্টাম ইসলাম বিরোধী—এ ধরনের নেতিবাচক কথায় আমি পিছিয়ে গিয়েছিলাম। কোর্সের এ ৪ দিনে কখনো কোনো কিছু

ইসলাম বিরোধী বলে আমার মনে হয় নি।

আমার ছোট মেয়ে অত্যন্ত মেধাবী। তার মস্তিষ্কে ক্যান্সার ধরা পড়ে। মেয়েকে নিয়েই আমি এ কোর্সে এসেছিলাম। সার্জারি, রেডিও থেরাপি, কেমোথেরাপি ইত্যাদি বিভিন্ন চিকিৎসার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় তার শরীর এত দুর্বল যে, সে কোর্সটি সম্পন্ন করতে পারে নি। কোয়ান্টাম পরিবারের সবার কাছে আমার সন্তানের সুস্থতার জন্যে দোয়া কামনা করছি।

[অধ্যাপক ডা. হাসান মো. আব্দুর রউফ, প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান, সার্জারি বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ। বর্তমানে বিআইএইচএস হাসপাতালে সার্জারি বিভাগের বিভাগীয় প্রধান হিসেবে দায়িত্বরত আছেন। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

পেয়েছি প্রশান্তি ও আত্মতৃপ্তি হাসিনা বেগম



টেনশন আর শ্বাসকষ্ট থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যেই আমার এ কোর্সে আসা। এখানে এসে জীবনের ৪টা শ্রেষ্ঠ দিন পেয়েছি। আত্মতৃপ্তি আর প্রশান্তি পেয়েছি। আমি একজন গৃহিণী। তবুও আমার বিশ্বাস, এ কোর্সের শিক্ষা আমাকে অনেক দূর এগিয়ে নিয়ে যাবে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর থেকে আমার মনের ভয় অস্থিরতা সব দূর হয়ে গেছে। শ্বাসকষ্ট এখন অনেক কম।

[হাসিনা বেগম, গৃহিণী। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কথা বলে না। মানুষ মানুষের উপকার করে না, কথা দিয়ে কথা রাখে না। কিন্তু এ বখে যাওয়া সমাজের মাঝে আমি কোয়ান্টামকে পেয়ে গেলাম। যেখানে যা কিছু বলা হয় সবই সত্য, সবই কল্যাণকর।

কোয়ান্টামে আসার পর আমার মধ্যে অনেক কিছু পাওয়ার লোভ সৃষ্টি হয়েছে। মানুষের সেবা করার, অসম্ভবকে সম্ভব করার, পরিতৃপ্তি নিয়ে মারা যাওয়ার, নিজেকে সম্মানজনক স্থানে দেখার সর্বোপরি কোয়ান্টামের সবার সম্মিলিত দোয়া পাওয়ার লোভ। প্রজ্ঞার মেডিটেশনে মনে হলো সব কিছু পেয়ে গেলাম—হাসির সূত্র, সুখী জীবনের সব রহস্য। জীবনে এত নেতিবাচকতা! এত কষ্ট! এত ব্যথা! ইতিবাচক থাকতে চেয়েও থাকতে পারি নি। ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা করতে গেলে সব অন্ধকার দেখতাম। প্রজ্ঞা ও মনছবির মেডিটেশনের পর এখন সব পরিষ্কার দেখতে পারছি। এখন আমি জানি—আমি কী করবো, আমি কী হবো।

[রোকসানা আক্তার রূপী, বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেন। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ভালো লাগছে মানুষের ভালো লাগা দেখে

ফারাহ আলম

আমার এক আত্মীয়ের পুরো পরিবার কোয়ান্টাম সদস্য। তাদের উৎসাহেই এ কোর্সে এসেছি। প্রতিদিনই আমাকে ব্যস্ত সময় কাটাতে হয়, অনেক কাজ করতে হয়। এসব কারণে আমি মন স্থির করতে পারি না

যে, আসলেই আমাকে কী করতে হবে। সিদ্ধান্ত নিতেও আমার বেশ সমস্যা হয়। মূলত মানসিক স্থিরতার জন্যেই আমার এ কোর্সে আসা।

এ কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি, এটি কোনো হালকা বিষয় নয় এর গভীরতা অনেক বেশি। প্রজ্ঞার মেডিটেশনের অভিজ্ঞতা এক বিশাল প্রাপ্তি। এটি আয়ত্ত করতে আমাকে আরো অনুশীলন করতে হবে। কোর্সের ৪ দিনের প্রতিটি আলোচনা জীবনকে সুন্দর করার জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। সেই সাথে গুরুত্বপূর্ণ হলো আলোচনার বিষয়গুলো মনে রাখা এবং নিয়মিত চর্চা করা। এখানে অনেকে অনেক জটিল সমস্যা নিয়ে এসেছেন। তারা সবাই একটা সুন্দর সমাধান নিয়ে ফিরে যাচ্ছেন। তাই অনেক ভালো লাগছে মানুষের ভালো লাগা দেখে।

[ফারাহ আলম, উপস্থাপনা ও অভিনয় শিল্পী। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি হবো পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ মা হালিমি নাজরালী

২ বছর আগে আমার ছেলের অটিজম ধরা পড়ে। তার ব্রেন ডিজঅর্ডার অর্থাৎ লার্নিং ডিস এ বি লি টি, কমিউনিকেশন ও সোশালাইজেশন প্রবলেম। সন্তানের ভবিষ্যৎ নিয়ে আমি অনিশ্চয়তায় ভুগতাম।

ধীরে ধীরে প্রাণবন্ত একজন মানুষ থেকে আমি হতাশ ও বিষণ্ণ হয়ে পড়ি। এ পরিস্থিতির সাথে যুদ্ধ করতে করতে আমি ক্লান্ত হয়ে পড়েছি। এ অবস্থায় নিজের ক্যারিয়ার তৈরি করতে পারছিলাম না।

কোয়ান্টাম কোর্সের প্রথম দিনই আমি অটোসিজেশন-এর ইংরেজি অনুবাদ সংগ্রহ করে চর্চা শুরু করি। অনুভব করলাম, ভেতরে বেশ প্রশান্তি কাজ করছে। আমার মন এখন স্থির। আমি মরিশাসের অধিবাসী। বিয়ের পর থেকে এদেশে বসবাস করছি। এ কোর্স করার পর থেকে আমার সব শূন্যতা দূর হয়ে গেছে। এখন কোয়ান্টাম আমার বন্ধু। যে বন্ধু আমাকে ২৪ ঘণ্টা সহযোগিতা করবে। কোনো সমস্যা আমাকে আর ভেঙে দিতে পারবে না। নতুন করে ক্যারিয়ার গড়ে তুলবো। আমার সন্তানকে একটি নিশ্চিত ভবিষ্যৎ দিতে পারাই আমার লক্ষ্য। সে যেন বলতে পারে, তার মা-ই পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ মা।

[হালিমি নাজরালী, গৃহিণী। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন » ? » উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার স্বামী কখনো আমার কোনো গুণের প্রশংসা করেন না। কোয়ান্টাম থেকে কি প্রতিদিন প্রিয়জনের প্রশংসা করার মতো কোনো পরামর্শ দেয়া যায়? যেমনটি আমরা সকালে ও রাতে শুকরিয়া আদায় করি।

উত্তর : এ বিষয়ে আমরা কোর্সেও বলি যে, যখনই সুযোগ হবে স্ত্রীর প্রশংসা করবেন। সকাল বিকেল প্রশংসা করবেন। রাতে বাসায় ফিরে প্রশংসা করবেন। খাওয়ার সময় রান্নার প্রশংসা করবেন। এতে পারিবারিক জীবনে আনন্দ বেড়ে যাবে। কারণ প্রত্যেক স্ত্রী স্বামীর কাছ থেকে প্রশংসা পেতে চান।

আর প্রশংসা না পেলে স্বামীকে মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে যাবেন। তাকে বোঝাবেন যে, তার প্রশংসা, তার একটু ভালো কথা আপনাকে কত আনন্দিত করে! তবে সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ, প্রশংসা চাইবেন না। প্রশংসা চাওয়ার মতো বোকামি আর কিছুই নেই। প্রশংসা পেলে ভালো, না পেলে আরো ভালো। আবার অনেকের প্রশংসা কিন্তু উল্টোটা হয়। হয়তো আপনাকে খোঁচা দিয়ে বা ঘুরিয়ে প্রশংসা করা— এটাই তার প্রশংসা করার ধরন। আর কোনো অসুবিধা না থাকলে এগুলোকে সহজভাবে নেবেন, উপভোগ করবেন।

এক সম্পর্ক সম্পর্কে জানি। স্ত্রী স্বামীকে খুব ভালবাসতেন। স্বামী বেশিক্ষণ বাইরে থাকলে অস্থির হয়ে যেতেন। রাস্তায় পায়চারি করতেন। স্বাভাবিকভাবে স্বামীকে আসতে দেখলে তার স্বস্তির নিঃশ্বাস ফেলার কথা। স্বস্তির নিঃশ্বাস নয় বরং তাকে দেখার সাথে সাথে বকাবকি শুরু করতেন মহিলা। এটা আসলে তার মমতারই বহিঃপ্রকাশ। কারণ স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক হচ্ছে পৃথিবীর সবচেয়ে ইন্টিমেট রিলেশনশিপ। অতএব এ ব্যাপারে সবসময় বুঝে শুনে কৌশলে কাজ করবেন।

প্রশ্ন : কোনো গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কে যাওয়ার আগে খুবই সাধারণ কোনো বিষয়ে অপরক্ষণের সাথে যদি মিথ্যা বলতে হয়, তবে কি সেটা ভুল হবে? উল্লেখ্য মিথ্যাটা বলার পেছনে পারিপার্শ্বিক কিছু কারণ বিদ্যমান ছিলো, দয়া করে উত্তর দিবেন।

উত্তর : মিথ্যা সবসময় মিথ্যা। আর কোনো গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কের ভিত্তি যদি মিথ্যা হয়— মিথ্যার ওপর আসলে কোনো সুসম্পর্ক সৃষ্টি হয় না। মিথ্যার ওপরে সৃষ্ট সম্পর্ক কখনো শান্তির হয় না। এটা হচ্ছে প্রতারণা। যেকোনো ব্যাপারে সরাসরি বলবেন। তারপরে যদি তিনি সম্পর্ক করতে চান বা না চান সেটা তার ব্যাপার। কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্কের ক্ষেত্রে কখনো মিথ্যার মধ্যে জড়াবেন না।

প্রশ্ন : আমার ছেলের বেকারত্বের সমস্যা সমাধান হচ্ছে না। কেউ কেউ বলেন, তাবিজ করে ওর কর্ম বন্ধ করে রাখা হয়েছে। এখন আপনার মতামত কী?

উত্তর : আপনার ছেলের বেকারত্ব সমস্যার সমাধান আপনার ছেলেকেই করতে হবে। এটি আপনি করতে পারবেন না। কাজ পাওয়ার জন্যে যেভাবে উদ্যমী হওয়া দরকার আপনার ছেলে হয়তো সেটা করছেন না। আর ‘কর্ম বন্ধ করে রাখা হয়েছে’— তাবিজ-কবজ বিক্রি করার জন্যে এটা নিশ্চয়ই কোনো কবিরাজ বলেছেন। একজনের কর্ম আরেকজনের পক্ষে বন্ধ করে রাখা সম্ভব নয়, এগুলো হচ্ছে তাবিজ-কবজ বিক্রি করার বুদ্ধি। আপনার ছেলেকে

মেডিটেশন করতে বলুন। নিয়মিত মেডিটেশন করলে তার ভেতরের শক্তি জাগ্রত হবে। জীবনের লক্ষ্য যখন তার সামনে আসবে তখন বিশ্বাস সৃষ্টি হবে। আর বিশ্বাস যখন আসবে, তখন কর্ম উৎপাদন হবে। এবং এভাবেই একজন মানুষ তার লক্ষ্যে পৌছতে পারবে।

প্রশ্ন : আমি একজন শিক্ষক। সপ্তাহে কমপক্ষে এক হাজার শিক্ষার্থীর সাথে আমার সাক্ষাৎ হয়। শিক্ষার্থীদের কোয়ান্টামের আলোর পথে আহ্বানের জন্যে ক্লাস শেষে পাঁচ মিনিট আলোচনা করতে চাই। কারণ ক্লাস ছাড়া ওদের সাথে আমার কোনো যোগাযোগ নেই। ইতোমধ্যে আমি অনেক শিক্ষার্থীকে বোঝাতে সক্ষম হয়েছি এবং সবাইকে যেন আলোর পথে আনতে পারি সেজন্যে দোয়া করবেন।

উত্তর : এটা খুব ভালো উদ্যোগ। আসলে একজন শিক্ষার্থীকে যদি আলোর পথে আনতে পারেন, তাকে যদি ক্লাসে প্রথম এবং জীবনে প্রথম হতে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন, তাহলে আপনার শিক্ষকজীবন সার্থক। তাই আপনি ক্লাস শেষে পাঁচ মিনিট আলোচনা করতে পারেন। স্কুল, কলেজ, বিশ্ববিদ্যালয় সব জায়গাতেই এখন আমাদের প্রোগ্রাম হচ্ছে। সেখানেও আপনি প্রোগ্রাম করতে পারেন। সেখানে অজেয় ১৯ প্রোগ্রামের মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন। মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন। অর্থাৎ যতভাবে সম্ভব একজন মানুষকে আলোর পথে আসার জন্যে উদ্বুদ্ধ করাটাই হচ্ছে খুব গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : আমি হলে থাকি। ছোটবেলা থেকেই আমি চুপচাপ ধরনের। বহু বিচিত্র ধরনের মানুষের সাথে মিশতে পেরেছি এখানে এসে। আমাদের রুমের আপুরা পরচর্চা আর অন্যের সমালোচনায় সবসময় মুখর থাকেন। তাদের রুচি, কথাবার্তা আমার ভালো লাগে না। আমি তাদের আলোচনায় কখনোই অংশগ্রহণ করি না, ফলে রুমের অন্যদের থেকে আমি মানসিকভাবে বিচ্ছিন্ন। আমি তাদের থেকে অনুপ্রেরণার কিছু পাই না। আমি তাদের সাথে নিতান্ত প্রয়োজন ছাড়া কথা বলি না। আমি জানি, এর জন্যে তারা আমার পেছনে কথা বলে। কিন্তু আমার মনে হয়, আমি আমার অবস্থানে ঠিক। আমার কী করা উচিত?

উত্তর : আপনি আসলেই খুব ভাগ্যবান। আপনার ভেতরের ভালো মানুষটি এখনো খুব সুন্দর অবস্থায় আছে, ভালো অবস্থায় আছে। এখন যাদের চিন্তা-চেতনার সাথে আপনার মিল হয়, যাদেরকে মনে করেন যে, এরাও আমার মতো ভালো থাকতে চায়, তাদের সাথে মিশতে হবে। আপনি যেহেতু কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, ফাউন্ডেশনের কোয়ান্টিয়ার, গ্রাজুয়েট এদের সাথে মিশবেন।

সাধারণ মানুষ ভালো কাউকে দেখলে প্রথম তাকে অবহেলা করে, খারাপ ব্যবহার করে। কিন্তু তারপরও যখন দেখে যে, সবার প্রতি তার আচরণ একইরকম তখন ধীরে ধীরে তাকে সবাই পছন্দ করতে শুরু করে। তাকে শ্রদ্ধা করে, নিজেদের আশ্রয়স্থল বানাতে চেষ্টা করে। অতএব আপনার এই ভালোত্বটাকে আরো বাড়াতে হবে। আপনি যে ভালো আছেন, এই ভালো থাকাটাকে আরো আরো এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে। একটা সময় আসবে, যারা এখন

আপনার পেছনে কথা বলে, তারা আপনাকে সম্মান করতে শুরু করবে। কারণ, আমরা নিজেরা ভালো না হলেও অন্যের ভালো হওয়াটাকে পছন্দ করি।

আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করবেন, শুক্রবার সাদাকায়ন, মঙ্গলবার আলোকায়নে আসবেন এবং আপনার রুমমেটদেরও আন্তে আন্তে মেডিটেশনের পথে নিয়ে আসুন। আসলে একজন মানুষ অন্যের কথা বেশি বলে যখন সে নিজের দোষগুলোকে চাপা দিয়ে রাখতে চায়। অন্যের অক্ষমতা, অন্যের কথাগুলো সে বার বার বলে এক ধরনের তৃপ্তি পায়। নিজের মনকে এই প্রবোধ দিতে চায় যে, এ দোষগুলো অন্যের, অন্যরা খারাপ, সে আসলে খারাপ নয়। যখন আপনি আরো ভালো হবেন এবং ওদেরকে ভালোর পথে আনার চেষ্টা করবেন, তারাও যখন আত্মনিমগ্ন হবে তখন তারা প্রশান্তি পাবে এবং আপনার দলেরই একজন হয়ে যাবে।

প্রশ্ন : কোয়ান্টামের সঙ্গে জড়িত হওয়ার পর থেকে আমার স্ত্রী বিরোধিতা করে আসছেন। যার ফলে বাসায় মেডিটেশন করা সম্ভব হচ্ছে না। ঘরের শান্তি নষ্ট হওয়ার আশঙ্কায় নিজ গৃহে মেডিটেশন আপাতত বন্ধ। এ সম্পর্কে গুরুজীর নির্দেশনা প্রার্থী।

উত্তর : ঘরে মেডিটেশন বন্ধ— খুব ভালো। এখন আপনাকে একটু কুশলী হতে হবে। আপনি মেডিটেশনের পুরো প্রক্রিয়াটি মুখস্থ করে ফেলুন। এটি খুব সহজ। নামাজের পরে জায়নামাজে বসে আপনি মেডিটেশন করুন। অর্থাৎ আপনার বুঝতে দেয়ার দরকার নেই যে, আপনি মেডিটেশন করছেন। কারণ ঘরের শান্তিটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

জায়নামাজে বসে মেডিটেশন করুন এবং স্ত্রীকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। মেডিটেশন করলে যে আপনাদের পারস্পরিক সম্পর্ক আরো ভালো হবে সেটা তাকে বোঝান। দেখবেন যে, পরিস্থিতি স্বাভাবিক হয়ে গেছে। এরকম অসংখ্য ঘটনা রয়েছে— স্বামী স্ত্রীকে কোয়ান্টামে আসতে দেবে না, শারীরিক মানসিক নির্যাতন করছে। আমাকে বললো যে, আমি লুকিয়ে প্রোগ্রামে আসি। আমি তাকে বললাম— লুকিয়ে প্রোগ্রামে আসার দরকার নেই। প্রোগ্রাম থেকে গিয়ে বলবেন, আমি গিয়েছিলাম, এবার যা করার করো। শেষ পর্যন্ত স্বামীও কোর্সে চলে এসেছেন। এখন স্বামী স্ত্রীকে প্রোগ্রামে নিয়ে আসেন।

অর্থাৎ আপনি যা সত্য বলে জানবেন, সত্য বলে বিশ্বাস করবেন, আপনি সেটা পালন করবেন কিন্তু ঝগড়া করবেন না। স্ত্রী যদি টের পায় যে, আপনি জায়নামাজে বসে মেডিটেশন করছেন, প্রথমে হয়তো মেডিটেশনে ব্যাঘাত ঘটাবে। কিন্তু আপনি কোনো প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না। আপনি প্রো-একটিভ থাকবেন। দেখবেন যে, স্ত্রীকে মেডিটেশন সম্পর্কে উদ্বুদ্ধ করতে পারছেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

জীবনে যার-ই উত্থান ঘটেছে,
সে নিচ থেকে ওপরে উঠেছে।
বর্তমান অবস্থা যা-ই হোক,
আমারও উত্থান ঘটবে।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ভর্তি পরীক্ষা সেশন- ২০১২ অনুষ্ঠিত



বয়স অনুযায়ী শিশুদের শারীরিক ও মানসিক বিকাশ পরীক্ষা করা হচ্ছে

চন্দ্রিমা উদ্যানে আলোকচিত্র প্রদর্শনী



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মোহাম্মদপুর শাখার উদ্যোগে গত ১৪ ও ১৫ অক্টোবর রাজধানীর চন্দ্রিমা উদ্যানে সকাল ৬টা থেকে বিকেল সাড়ে ৫টা পর্যন্ত 'আত্মার সন্ধানে সহস্র ডুবুরি' শীর্ষক মেডিটেশন বিষয়ক এক আলোকচিত্র প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়। ২ দিনব্যাপী এ প্রদর্শনীতে ২ সহস্রাধিক দর্শনাধীর সমাগম হয়। কৌতূহলী দর্শনাধীদের মেডিটেশন বিষয়ক বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন শাখার দায়িত্বশীল ও কোয়ান্টিয়াররা।

সিলেটে কোয়ান্টিয়ার মোটিভেশনাল প্রোগ্রাম

গত ২২ অক্টোবর বিকেল ৪টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সিলেট সেন্টারে কোয়ান্টিয়ার মোটিভেশনাল প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হয়। এতে সুনামগঞ্জ, হবিগঞ্জ, আম্বরখানা, বাগবাড়ি-জিন্দাবাজার, উপশহর শাখা, বিশ্বনাথ, গোলাপগঞ্জ, ছাতক, বিশ্ববিদ্যালয়, দক্ষিণ সুরমা সেলসহ সেন্টারের অন্যান্য শাখা ও সেলের কোয়ান্টিয়াররা অংশগ্রহণ করেন। পুরুষ ও মহিলাসহ এ কার্যক্রমে উপস্থিত ছিলেন মোট ৯৭ জন কোয়ান্টিয়ার। অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন সিলেট সেন্টারের মোমেন্টিয়ার মোহাম্মদ সীতা বালী।

১৪ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের আবাসিক ছাত্র-ভর্তি পরীক্ষা। এতে অংশ নিতে পার্বত্য জেলা বান্দরবান, রাঙামাটি, খাগড়াছড়ি ছাড়াও চকরিয়া, কক্সবাজার এমনকি সিলেট ও নাটোর থেকেও অভিভাবকরা তাদের সন্তানদের নিয়ে এসেছিলেন। এবার ৩২২টি শিশু ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নিয়েছে, যাদের মধ্য থেকে চূড়ান্ত বিবেচনায় সাড়ে ৩ থেকে ৫ বছর বয়সী ৬০টি শিশুকে আবাসিক ছাত্র হিসেবে সূচনা-শ্রেণীতে ভর্তি করা হবে।

এবারের ভর্তি পরীক্ষায় আসা অধিকাংশ শিশুই ছিলো শারীরিক সুস্থতার বিবেচনায় ভর্তিযোগ্য। এ থেকে বোঝা যায়, তুলনামূলক বেশ সচ্ছল পরিবারের অভিভাবকদের মধ্যেও তাদের সন্তানদের কোয়ান্টাম কসমো স্কুলে ভর্তির ব্যাপারে আগ্রহ বাড়ছে।

ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নিতে আসা শিশুদের স্বাস্থ্য পরীক্ষার জন্যে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এবং পরীক্ষক হিসেবে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে দায়িত্বশীলরা কোয়ান্টামমে উপস্থিত হন। এর সার্বিক তত্ত্বাবধানে ছিলেন কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের পরিচালনা পর্ষদের সম্মানিত সদস্যবৃন্দ।

আশা ইউনিভার্সিটিতে ব্লাড ক্যাম্প

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মোহাম্মদপুর ও সবুজবাগ শাখার উদ্যোগে ১৫ ও ১৬ অক্টোবর আশা ইউনিভার্সিটিতে এক স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচি অনুষ্ঠিত হয়। শিক্ষক ও শিক্ষার্থীদের ব্যাপক আগ্রহে ২ দিনের এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৬২ ব্যাগ রক্ত। ইউনিভার্সিটির মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর মঈনুদ্দীন খান এবং রেজিস্ট্রার প্রফেসর মো. শাহজাহান এ ক্যাম্পটি পরিদর্শন করেন।

চট্টগ্রামে শুদ্ধ উচ্চারণ ও উপস্থাপনা কর্মশালা



চট্টগ্রাম সেন্টারে গত ১৬ ও ১৭ সেপ্টেম্বর সুন্দর কথা, শুদ্ধ উচ্চারণ ও উপস্থাপনা বিষয়ক এক কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। বাংলা প্রমিত উচ্চারণে কথা বলা, সুন্দর কথার গুরুত্ব, বাংলা বর্ণমালা উচ্চারণ, উচ্চারণের প্রয়োজনীয় সূত্র, ঠোঁট-জিহ্বা-ঢোয়ালের ব্যায়াম, উপস্থাপনার নানান দিক আলোচিত হয়। প্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ এতে মোট ৭০ জন অংশগ্রহণ করেন।

কর্মশালায় প্রশিক্ষণ প্রদান করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন জনাব এস এম সাজ্জাদ হোসেন, বাংলাদেশ বেতার চট্টগ্রাম কেন্দ্রের সংবাদ পাঠক, অনুষ্ঠান ঘোষক ও আবৃত্তি শিল্পী হাসান জাহাঙ্গীর এবং চট্টগ্রাম সেন্টারের দায়িত্বশীল ও বাংলাদেশ বেতারের অনুষ্ঠান ঘোষক ও শুদ্ধ উচ্চারণের প্রশিক্ষক দিলরুবা খানম।

ময়মনসিংহের তথ্যমেলায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন



২৮ সেপ্টেম্বর 'আন্তর্জাতিক তথ্য অধিকার দিবস ২০১১' উপলক্ষে গত ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর ময়মনসিংহের বিভিন্ন সংগঠন এক তথ্যমেলার আয়োজন করে। ময়মনসিংহের টাউন হল প্রাঙ্গণে আয়োজিত এ তথ্যমেলায় অংশগ্রহণ করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ময়মনসিংহ শাখা। মেলায় কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে বিভিন্ন তথ্য দেয়ার পাশাপাশি ফাউন্ডেশনের স্মারক, বই এবং কণিকাগুলো উপস্থাপন করা হয়। শিক্ষার্থী ও সুবচন কণিকা সবার মধ্যে ব্যাপক আগ্রহের সৃষ্টি করে।

উত্তরা শাখার ব্লাড ক্যাম্প

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন উত্তরা শাখার উদ্যোগে গত ২৯ সেপ্টেম্বর উত্তরা রাজলক্ষী কমপ্লেক্সের কাছে এক ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। রাজলক্ষী কমপ্লেক্সের কর্মচারী, স্থানীয় শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থী ও পথচারীরাও রক্তদান করেন। এ ক্যাম্প থেকে মোট ৪৩ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়।

মিরপুর সেন্টারে কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

২৮ অক্টোবর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারে প্রো-মাস্টার কোয়ান্টিয়ারদের অংশগ্রহণে একটি অর্ধদিবস ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত এ ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন সেন্টারের মোমেন্টিয়ার আবদুল্লাহ জুবাইর। ফাউন্ডেশনের সিদ্ধান্তই আমার সিদ্ধান্ত- এটিই ছিলো ওয়ার্কশপের মূল আলোচ্য বিষয়। এতে উপস্থিত ছিলেন মোট ১৫৬ জন প্রো-মাস্টার কোয়ান্টিয়ার।

২৯ অক্টোবর মিরপুর সেন্টারে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় প্রাজুয়েট কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ। সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত এ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করেন মোট ৪২ জন প্রাজুয়েট কোয়ান্টিয়ার। যাত্রা হলো শুরু- কোয়ান্টিয়ারদের দক্ষ, চৌকস ও অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলাই প্রতিমাসের এ ধারাবাহিক ওয়ার্কশপের উদ্দেশ্য। ওয়ার্কশপটিতে আলোচনা ও পরিচালনায় ছিলেন সেন্টারের দায়িত্বশীল কাজী শামীম এবং তাবাসসুম হাসিন।



গেণ্ডারিয়া শাখায় প্রো-মাস্টার্স ও গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গেণ্ডারিয়া শাখার আয়োজনে গত ২৮ অক্টোবর জহির রায়হান সাংস্কৃতিক কেন্দ্রে সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এক বিশেষ গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ। এ ওয়ার্কশপে ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী এবং পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান উপস্থিত ছিলেন।

ওয়ার্কশপে নিয়মিত সাদাকায়নে অংশগ্রহণের গুরুত্ব; সংস্কে একাত্মতার গুরুত্ব এবং কীভাবে একাত্ম হবো; কেন মেডিটেশনের কথা বলবো, কীভাবে বলবো- বিষয়গুলোর ওপর আলোচনা করেন হাতিরপুল শাখার মোমেন্টিয়ার জনাব মমিনুল ইসলাম, সবুজবাগ শাখার মোমেন্টিয়ার মাসুদা আক্তার আবেদীন এবং অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। প্রশ্নোত্তর পর্ব পরিচালনা করেন পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান।



উপস্থিত কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের উদ্দেশ্যে মা-জী বলেন, 'আমাদের এ রি-একটিভ সমাজে প্রো-একটিভ থাকার জন্যে সংস্কে একাত্ম থাকার কোনো বিকল্প নেই। এ লক্ষ্যে কেন্দ্র সেন্টার শাখা সেলের নিয়মিত প্রোগ্রামে আমাদের অংশগ্রহণ করা অত্যন্ত জরুরি।' আলোচনার পর মা-জী বিশেষ মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

ওয়ার্কশপে উপস্থিত ছিলেন দেড় শতাধিক সদস্য। সমাপনী বক্তব্য রাখেন গেণ্ডারিয়া শাখার মোমেন্টিয়ার তহরা কালাম। ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমের ক্রমবিকাশের বিভিন্ন স্থিতিচিত্র নিয়ে এ ওয়ার্কশপে প্রদর্শন করা হয় স্লাইড এন্ড সাউন্ড শো।

৮৪ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

নিঃস্বার্থ রক্তদান সত্যিই মহৎ কাজ



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ২৬ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হয় ৮৪ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন দৈনিক সকালের খবর পত্রিকার সম্পাদক বরুণ শঙ্কর। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সংস্কৃত বিভাগের অনারারি প্রফেসর, বিশ্বধর্মতত্ত্ব ও সংস্কৃতি বিভাগের খণ্ডকালীন প্রফেসর এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উপদেষ্টা আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল।

লামার কোয়ান্টামে মসজিদ নির্মাণ কাজে অংশগ্রহণে আগ্রহী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার প্রকৌশলী ও স্থপতিদের ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় দফতরে যোগাযোগ করার জন্যে আহ্বান জানানো যাচ্ছে।

অনুষ্ঠানে রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে প্রধান অতিথি বলেন, মানুষের জন্যে যারা নিঃস্বার্থভাবে রক্তদান করে যাচ্ছেন তারা সত্যিই মহৎ। কোয়ান্টামে আজীবন স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের এ সংখ্যা ২৩ হাজারেরও বেশি- এটিও আমাদের বিস্মিত করেছে। প্রতিনিয়ত সমাজের নেতিবাচক বিষয়গুলোই আমরা দেখি, কিন্তু এখানে এসে অনেক ভালো কাজ দেখে মনে প্রশান্তি লাগছে।

লন্ডনে ব্লাড ক্যাম্প

গত ১৯ অক্টোবর ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস ডোনার সেন্টারে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লন্ডন শাখার ৯ম ধারাবাহিক স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। লন্ডনের বিভিন্ন শহর থেকে রক্তদানের জন্যে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ এ সেন্টারে মোট ৪৪ জন উপস্থিত ছিলেন। তাদের মধ্যে একজন ভারতীয় এবং একজন স্লোভাকিয়ান মহিলাসহ মোট ৩৬ জন রক্তদানে সক্ষম হন।



ভিডিওগ্রাফি ও ফটোগ্রাফিতে আগ্রহীদের মত বিনিময় সভা

ভিডিওগ্রাফি, ফটোগ্রাফি, গ্রাফিক্স ও এনিমেশন নিয়ে কাজ করতে আগ্রহী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের একটি মত বিনিময় সভা অনুষ্ঠিত হবে আগামী ২১ নভেম্বর বিকেল ৪টা থেকে সাড়ে ৫টা পর্যন্ত শান্তিনগরের প্রশান্তি হলে। গুরুজী এ সভায় উপস্থিত থাকবেন। আগ্রহীরা দ্রুত নাম রেজিস্ট্রেশন করুন।

নভেম্বর ও ডিসেম্বরে দেশব্যাপী ওয়ার্কশপ

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে গুরুজীর পরিচালনায় নভেম্বর ও ডিসেম্বর মাসে দেশব্যাপী অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ। ১৯ নভেম্বর মিরপুর সেন্টারে সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত গ্রাজুয়েটদের নিয়ে ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে।

৯, ১০, ১৩, ১৫ ও ১৭ ডিসেম্বর ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে যথাক্রমে যশোর ও খুলনা শাখা, রাজশাহী, সিলেট ও চট্টগ্রাম সেন্টারে। প্রতিটি ওয়ার্কশপে সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত প্রো-মাস্টাররা এবং বিকেল ৩টা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা অংশগ্রহণ করবেন। আত্ম উন্নয়ন ও দিক-নির্দেশনামূলক এ প্রোগ্রামে সকল কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারের উপস্থিতি অত্যন্ত জরুরি।

বনশ্রী কার্যালয়ে আলোকায়ন শুরু



১১ অক্টোবর মঙ্গলবার থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনশ্রী কার্যালয়ে শুরু হলো আলোকায়ন কার্যক্রম। সবার জন্যে উন্মুক্ত আলোচনা, মেডিটেশন ও কাউন্সেলিংয়ের এ কার্যক্রম ১ ঘণ্টাব্যাপী ৪টি সেশনে সকাল সাড়ে ৭টা, সকাল ১০টা, বিকেল সাড়ে ৪টা এবং সন্ধ্যা পৌনে ৭টা থেকে অনুষ্ঠিত হচ্ছে। একই সময়ে আলোকায়ন হিলিংয়ে অংশ নিচ্ছেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা।

বনশ্রী, মুগদা, বাড়ডা, রামপুরাসহ আশেপাশে বসবাসরত কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সুবিধার্থে মঙ্গলবারে আলোকায়ন, শুক্রবারে সাদাকায়ন, কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের আত্ম উন্নয়নমূলক বিভিন্ন নিয়মিত প্রোগ্রাম এখন বনশ্রী কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে।