জানুয়ারি ২০১২

কোয়ান্টাম বুলেটিন

আমি এক অনন্য মানুষ
আমরা এক মহান জাতি

কোয়ান্টাম বর্ষ ২০ হোক বৃত্ত ভাঙার বছর ॥ গুরুজী

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীরা,

আসসালামু আলাইকুম।

শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন।

কোয়ান্টামের ২০ তম বছরের শুভলগ্নে আপনারা সবাই বর্ষায়নের শুভেচ্ছা গ্রহণ করুন।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! প্রভুকে ধন্যবাদ। ২০১১ অর্থাৎ ১৯ তম বছর ছিলো কোয়ান্টামের সবচেয়ে বর্ণাঢ্য ও ঘটনাবহুল বছর।

বছরের সূর্যোদয় হয়েছিলো পার্কে পার্কে সুখী জীবনের মেডিটেশন দিয়ে। তারপর সুখী জীবনের ঢেউ লাগে লাখো লাখো ঘরে। বৈশাখের প্রভাতে বর্ষবরণও শুরু হয় মেডিটেশনে সবার কল্যাণ কামনার মধ্য দিয়ে। জুলাই মাসে অনুষ্ঠিত হয় যেকোনো মানদণ্ডে পৃথিবীর সবচেয়ে বর্ণাঢ্য মেডিটেশন কোর্স। রমজানে রোজাদারদের ঘরে ঘরে ধ্বনিত হয় 'হে মানুষ শোনো' সিডির মর্মস্পর্শী দোয়ার অনুরণন। লামার কোয়ান্টামমে নির্মিত হয় নিরাময়ের বিশেষ মেডিটেশনের জন্যে আরোগ্যশালা। তরুণ প্রজন্মকে প্রযুক্তিদক্ষ করে গড়ে তোলার লক্ষ্যে ডিসেম্বরে শুরু হয় সুদূরপ্রসারী আইসিটি কার্যক্রম।

দেশব্যাপী আজকের কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাসের সূচনা হয়েছিলো ১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি শিথিলায়ন ক্যাসেটের প্রকাশনার মাধ্যমে। 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। মনের জট খুলে গেলে এ রোগগুলো এমনিতেই ভালো হয়ে যাবে। তাই কোর্সে এসে বহু বছরের রোগ যন্ত্রণা থেকে মুক্ত হয়ে সুস্থ দেহ আর প্রশান্ত মন নিয়ে বাড়ি ফিরে গেছেন তারা।

আমরা বিশ্বাস করতাম অধিকাংশ সফল মানুষই সফল হয়েছেন মহান হয়েছেন নিজের কর্মে, নিজের মস্তিষ্ক ব্যবহার করে। আমরা বলেছিলাম, আপনিও আসুন, আপনিও পারবেন। তারা এসেছেন, তারা পেরেছেন। সাফল্যের শীর্ষে পৌঁছে গেছেন অনেকেই।

আমরা বলেছিলাম, নিজে ভালো থাকার পাশাপাশি অন্যকে ভালো রাখার জন্যে কাজ করতে হবে। এক পবিত্র দায়িত্ব মনে করে আপনারা কাজে ঝাঁপিয়ে পড়েছেন। স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের মতো আন্তর্জাতিক মানের কাজ সম্পাদিত হয়েছে। ৪ লাখ মানুষ পেয়েছে নতুন প্রাণ। মাটির ব্যাংক আর হিলিংয়ে উপকৃত হয়েছেন লক্ষ লক্ষ মানুষ। ১৯ বছরে সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড-এর ৩৩৮টি কোর্স।

কোয়ান্টামের বাণীকে গ্রহণ করে অসংখ্য মানুষ দৃষ্টিভঙ্গি বদলে ধাপে ধাপে এগিয়ে যাচ্ছেন অনন্য মানুষের পথে। সৃষ্টির সেবায় উৎসর্গীকৃত এই অনন্য সংগঠন কোয়ান্টাম এখন পরিণত হয়েছে লাখো লাখো মানুষের ভরসাস্থলে। আর এ সবকিছুই সম্ভব হয়েছে আপনাদের আন্তরিক ও সঙ্ঘবদ্ধ প্রচেষ্টায়।

সাফল্য আনন্দ ও শুকরিয়ার এ মুহূর্তে আপনারা আমার, আপনাদের মা-জী ও ফাউন্ডেশনের কৃতজ্ঞতা গ্রহণ করুন। আসলে আজকের ফাউন্ডেশন আপনাদের নিরলস পরিশ্রম ও ত্যাগেরই ফসল।

পরম করুণাময়ের কাছে শুধু প্রার্থনা–তিনি যেন আমাদের কাজকে সৎকর্ম হিসেবে কবুল করেন। আমাদের লাখো লাখো পরিবার যেন সবসময় তাঁর রহমতের ছায়ায় থাকে। নতুন বছরে আমাদের সবার মধ্যেই যেন নেতিবাচকতার বৃত্ত ভাঙার সাহস ও সামর্থ্য সৃষ্টি হয়। সারা পৃথিবীর মানুষ যেন আলোর সন্ধান পেতে শুরু করে।

স্রষ্টা আমাদের সহায় হোন।

খোদা হাফেজ।

অধ্যাপক জামিলুর রেজা চৌধুরী–

তথ্যপ্রযুক্তিতে দেশকে প্রথম স্থানে নিয়ে যেতে হবে



তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির উন্নয়নে দেশকে প্রথম স্থানে নিয়ে যেতে হবে। আমাদের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে তথ্যপ্রযুক্তির অগ্রগতি ছাড়া কোনো বিকল্প নেই। কোয়ান্টামও এ লক্ষ্যকে সামনে রেখেই শুরু করেছে আইসিটি কার্যক্রম। এ উদ্যোগকে আমি আন্তরিকভাবে স্বাগত জানাই। কারণ মেডিটেশনসহ কোয়ান্টামের প্রতিটি কার্যক্রমই ব্যাপক সফলতা পেয়েছে। এরই ধারাবাহিকতায় তথ্য প্রযুক্তির ক্ষেত্রেও নতুন দিগন্ত উন্মোচিত হতে যাচ্ছে বলে আমি মনে করি।

৯ ডিসেম্বর তথ্যপ্রযুক্তিতে দক্ষ জনশক্তি গড়ার লক্ষ্যে ফাউন্ডেশনের বনশ্রী কার্যালয়ে সকাল ১১টা থেকে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে কথাগুলো বলেন দেশের প্রখ্যাত তথ্যপ্রযুক্তিবিদ অধ্যাপক ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী। এতে বিশেষ অতিথি ছিলেন ড্যাফোডিল ইউনিভার্সিটির উপাচার্য অধ্যাপক ড. এম লুৎফর রহমান, সভাপতিত্ব করেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী।

আইসিটি কার্যক্রম প্রসঙ্গে অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি আরো বলেন, আজকের এ আয়োজনে মহিলাদেরও যে ব্যাপক উপস্থিতি, এটি অত্যন্ত আশাব্যঞ্জক। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের যে মডেল আমি দেখি এটি একদিন ধীরে ধীরে লক্ষ লক্ষ মানুষের মাঝে ছড়িয়ে পড়বে। সারা দেশে বেসরকারি পর্যায়ে তথ্যপ্রযুক্তিতে মানবসম্পদ উন্নয়নে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

বিশেষ অতিথির বক্তব্যে অধ্যাপক ড. এম লুৎফর রহমান বলেন, আমাদের দেশের বর্তমান পেক্ষাপটে আজকের কোয়ান্টাম আইসিটি-র এ আয়োজন নিঃসন্দেহে গুরুত্বপূর্ণ। অর্জন উপার্জন সব মিলিয়েই আমরা বিশ্বের অন্যান্য জাতির তুলনায় পিছিয়ে আছি। এ অবস্থার উত্তরণের জন্যে প্রয়োজন দ্রুত কার্যকর ব্যবস্থা গ্রহণ। এরই একটি পদক্ষেপ হিসেবে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম অত্যন্ত সহায়ক ভূমিকা পালন করবে।

অনুষ্ঠানে মা-জী নাহার আল বোখারী তার শুভেচ্ছা বক্তব্যে বলেন, কোয়ান্টাম দুদশক ধরে স্বপ্ন দেখে আসছে ২০২৫ সালে বিশ্বের সেরা দশ জাতির অন্তর্ভুক্ত হবে বাংলাদেশ। এ লক্ষ্যে আমাদের প্রযুক্তিগত জ্ঞানে দক্ষতা অর্জন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। দক্ষ জনশক্তি গড়ার লক্ষ্যেই ফাউন্ডেশন শুরু করেছে আইসিটি কার্যক্রম।

কোয়ান্টাম মেথড
৩৩৯ তম কোর্স

২৭, ২৮, ২৯ ও ৩০ জানুয়ারি, ২০১২
ভেন্যু : ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউশন মিলনায়তন, রমনা, ঢাকা।

বাংলাদেশে তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তির বিকাশে অন্যতম পথিকৃৎ ও ব্র্যাক ইউনিভার্সিটির প্রাক্তন উপাচার্য অধ্যাপক ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী গত ৯ ডিসেম্বর কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে এ ভাষণ দেন।

তথ্যপ্রযুক্তিতে নতুন দিগন্তের সূচনা করবে কোয়ান্টাম আইসিটি

ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী



৪০ বছর আগে ক্লাস নেয়ার সময় ছাত্রছাত্রীদের বলতাম–কম্পিউটার কী কী করতে পারে। আর এখন বলি, প্রযুক্তির ক্ষেত্রে কম্পিউটার করতে পারে না এমন কাজ খুব কমই আছে। কম্পিউটারে এখন আমরা কত কিছুই না করতে পারি। একসময় যা ছিলো অনেকগুলো বিচ্ছিন্ন প্রযুক্তি–কম্পিউটিং, ইলেকট্রনিক টাইপরাইটার, যোগাযোগের মাধ্যম, অডিও, ভিডিও–এ সবকিছুই এখন কম্পিউটার প্রযুক্তির কল্যাণে এক যন্ত্রের মধ্যে চলে এসেছে। তাই নতুন করে এর নামকরণও হয়েছে তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি।

আজ থেকে প্রায় পঞ্চাশ বছর আগে আমি যখন ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের ছাত্র তখন পত্রিকায় প্রকাশিত হলো, কম্পিউটার নামে একটি যন্ত্র আবিষ্কৃত হয়েছে যা খুব দ্রুত হিসেব করতে পারে। তখন থেকেই কম্পিউটারের প্রতি আমার আগ্রহ। কিন্তু তৎকালীন পূর্ব পাকিস্তানে তখন কোনো কম্পিউটার ছিলো না।

১৯৬৪ সালে উচ্চশিক্ষার জন্যে আমি যুক্তরাজ্যে যাই। ওখানে যাওয়ার পরের দিনই ইউনিভার্সিটির কম্পিউটার সেন্টারে গেলাম। তখন কম্পিউটার সেন্টারগুলো ছিলো বিরাট বিরাট একেকটা বিল্ডিং, বিশালাকার কম্পিউটার, সেই সাথে আনুষঙ্গিক বহু যন্ত্রপাতি আর প্রয়োজনীয় তাপ নিয়ন্ত্রণ ব্যবস্থা।

কম্পিউটার সেন্টারে গিয়ে দেখি, এটা তারা সবাইকে ব্যবহার করতে দেয় না। যদিও আমার পড়াশোনা আর গবেষণার মূল বিষয় ছিলো স্ট্রাকচারাল ইঞ্জিনিয়ারিং, তবু রেজিস্ট্রেশন করে কয়েকদিনের মধ্যেই কম্পিউটার প্রোগ্রামিং শিখলাম। সে-ও আজ প্রায় ৪৭ বছর আগের কথা।

পিএইচডি করার সময় ভাবলাম, কম্পিউটার প্রযুক্তি ব্যবহার করে কীভাবে উঁচু বিল্ডিংয়ের ডিজাইন করা যায়। ওখানে তিন বছর আমি এ নিয়ে গবেষণা করেছি। আমাকে যে অফিস-রুম দেয়া হয়েছিলো সেখানে না থেকে বেশিরভাগ সময়ই আমি সেই কম্পিউটার সেন্টারেই থাকতাম। আমার একটা বড় সময় সেখানে কেটেছে কম্পিউটার প্রোগ্রাম ডেভেলপ করে। এভাবেই কম্পিউটারের সাথে আমার যোগাযোগের শুরু।

১৯৬৮ সালে দেশে ফিরে এলাম। ততদিনে দেশে কয়েকটি কম্পিউটার এসেছে। ঢাকায় প্রথম কম্পিউটারটি আসে ১৯৬৪ সালে, পরমাণু শক্তি কেন্দ্রে। তখনকার সময়ে এটি দক্ষিণ এশিয়ার সবচেয়ে দ্রুত গতির কম্পিউটার ছিলো।

বুয়েটে তখন কম্পিউটারের কোনো কোর্স ছিলো না। কর্তৃপক্ষকে বললাম, এখন থেকে কম্পিউটার পড়াতে হবে। ছাত্রছাত্রীদের কম্পিউটার সম্বন্ধে ধারণা দেয়ার জন্যে প্রায়ই আমি তাদের নিয়ে যেতাম পরমাণু শক্তি কেন্দ্রে।

তারপর গত কয়েক দশকে সবকিছুতে–বিশেষ করে প্রযুক্তিতে–কী অকল্পনীয় পরিবর্তন এসেছে। পঞ্চাশ বছরেরও বেশি সময় আগে প্রথম দিককার সেই ইলেক্ট্রনিক কম্পিউটারগুলো চালাতে এত বিদ্যুৎ লাগতো যে, এটি যখন অন করা হতো তখন আশেপাশের শহরগুলোতে বিদ্যুতের ভোল্টেজ কমে যেত। অথচ সেই অতিকায় বিশাল যন্ত্রের চেয়ে এখনকার একটি মোবাইল ফোনের ক্ষমতাও কয়েক হাজার গুণ বেশি।

প্রযুক্তির এ সার্বিক উন্নয়নের ধারা গত কয়েক দশক ধরে বাংলাদেশেও শুরু হয়েছে। আমার মনে আছে, ১৯৯৬-এর এপ্রিলে তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা হিসেবে আমরা যখন শপথ নিলাম তখন একটাই চিন্তা ছিলো–প্রযুক্তিগত উন্নয়নের পথে বাধাগুলো কীভাবে অতিক্রম করা যায়। পরবর্তীতে ১৯৯৬-এর জুনে আমরা প্রথম সরাসরি ইন্টারনেটে প্রবেশের সুযোগ পাই। কম্পিউটার প্রযুক্তির ক্ষেত্রে গত কয়েক বছরে এমন বেশকিছু উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি আমাদের হয়েছে।

প্রযুক্তি ব্যবহার করে এখন ঘরে বসে কাজ আর আয়ের সুযোগ অনেক বেড়ে গেছে। যার মধ্যে একটি হলো আউটসোর্সিং। আমাদের জন্যে অত্যন্ত আনন্দের যে, আউটসোর্সিংয়ের ক্ষেত্রে বাংলাদেশের অবস্থান এখন তৃতীয় এবং আশা করা যায়, আগামী কয়েক বছরের মধ্যে আমরা হয়তো প্রথম অবস্থানে পৌঁছে যেতে পারবো। ভারতের ব্যাঙালোরকে বলা হয় আইসিটির 'ক্যাপিটাল অফ দি ওয়ার্ল্ড'। কিন্তু আউটসোর্সিংয়ে ব্যাঙালোরের অবস্থান এখন চতুর্থ। বিশ্বজুড়ে বড় বড় কোম্পানি যারা বিভিন্ন জায়গায় এসব কাজ জোগাড় করে দেয় তাদেরই র‍্যাংকিং এটি। আর আউটসোর্সিংয়ের এ কাজটি গ্রামে বা শহরে যেকোনো স্থানে বসেই করা যেতে পারে।

তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তিতে এগিয়ে যেতে এখন আমাদের সবচেয়ে বেশি যা প্রয়োজন তা হলো, দক্ষ মানবসম্পদ। আমার মনে হয়, সীমিত পরিসরে হলেও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সেই উদ্যোগ ও দায়িত্বটি নিয়েছে। যা ক্রমান্বয়ে সারা দেশে ছড়িয়ে যাবে। এভাবে তথ্যপ্রযুক্তিতে দক্ষ জনশক্তি তৈরিতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে বলে আমার বিশ্বাস। আর বাংলাদেশের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নের জন্যে তথ্যপ্রযুক্তিতে অগ্রগতির বিকল্প নেই।

আইসিটি কার্যক্রম উদ্বোধনের বিষয়টি ছাড়াও 'কোয়ান্টাম' নামটি শোনার সাথে সাথে আমি বেশ আগ্রহী হয়ে উঠেছিলাম। বছর কয়েক আগে কোয়ান্টাম মুক্ত আলোচনায় আমি আমন্ত্রিত হয়েছিলাম। সেদিন অনুষ্ঠানস্থলের সামগ্রিক পরিবেশ দেখে আমি বেশ মোহিত হয়েছিলাম। জীবনে আমি দেশে-বিদেশে বহু বক্তৃতা দিয়েছি। কিন্তু এত আগ্রহী আর মনোযোগী শ্রোতা আমি মনে হয় আর কোথাও পাই নি। এরকম শ্রোতার সামনে বলতে পারা নিঃসন্দেহে অত্যন্ত আনন্দের একটি ব্যাপার।

আমাদের জন্যে অত্যন্ত আনন্দের যে, আউটসোর্সিংয়ের ক্ষেত্রে বাংলাদেশের অবস্থান এখন তৃতীয় এবং আশা করা যায়, আগামী কয়েক বছরের মধ্যে আমরা হয়তো প্রথম অবস্থানে পৌঁছে যেতে পারবো। ভারতের ব্যাঙ্গালোরকে বলা হয় আইসিটির 'ক্যাপিটাল অফ দি ওয়ার্ল্ড'। কিন্তু আউটসোর্সিংয়ে ব্যাঙ্গালোরের অবস্থান এখন চতুর্থ।

আমার বন্ধু-বান্ধব, ঘনিষ্ঠ আত্মীয়-স্বজন, সহকর্মী, ছাত্র ও পরিচিতদের মধ্যে অনেকেই আছেন যারা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করেছেন। কোয়ান্টামের বিভিন্ন কার্যক্রম সম্বন্ধে আমি প্রায়ই তাদের কাছে শুনি এবং কোর্স করে তাদের অনেকেই এখানে নিবেদিতভাবে কাজ করছেন। কোয়ান্টামের প্রত্যেকটি কাজই বেশ সফলতার সাথে এগিয়ে যাচ্ছে। কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আরো একটি নতুন কার্যক্রমের দিগন্ত উন্মোচিত হতে যাচ্ছে বলে আমি মনে করি। ১৯ বছর আগে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম যে সাফল্য অর্জন করেছে সেজন্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সদস্যদের আমি অভিনন্দন জানাই।

আমি আশা করি, কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম থেকে যারা প্রশিক্ষণ নেবেন তারা নিজেরা যেমন সমৃদ্ধ হবেন, তেমনি জাতীয় সমৃদ্ধিতেও উল্লেখযোগ্য অবদান রাখবেন। আমি কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের শুভ উদ্বোধন ঘোষণা করছি।

অপ্রয়োজনীয় চিকিৎসাকে ‘না’ বলুন!



আমাদের অনেকেরই ধারণা–সকল অসুস্থতার সমাধান লুকিয়ে আছে প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার নানারকম টেস্ট আর ব্যয়বহুল অপারেশনে, যেমন : সিটি-স্ক্যান, এমআরআই, স্পাইনাল সার্জারি, এনজিওগ্রাম, এনজিওপ্লাস্টি, বাইপাস ইত্যাদি। কিন্তু আসলেই কি তাই? এর কতটুকুই বা নির্ভেজাল সত্য? সময়োপযোগী এ প্রশ্নটির উত্তর খুঁজতে গিয়ে পর্দার অন্তরালের অন্য এক চিত্র তুলে ধরেছেন নিউজউইক-এর বিজ্ঞান-সম্পাদক শ্যারন ব্যাগলি। প্রচ্ছদ-প্রতিবেদন হিসেবে এ নিবন্ধটি প্রকাশিত হয়েছে নিউজউইক-এর আগস্ট ২২-২৯, ২০১১ সংখ্যায়।



লাভের চেয়ে ক্ষতিই বেশি নয় তো?

প্রফেসর ডা. স্টিফেন স্মিথ। যুক্তরাষ্ট্রের ব্রাউন ইউনিভার্সিটি স্কুল অফ মেডিসিন-এর প্রফেসর ইমিরেটাস। বরাবরের মতো এবারও তিনি রুটিন চেক-আপের জন্যে গিয়েছিলেন তার ব্যক্তিগত চিকিৎসকের কাছে। প্রফেসর স্মিথ প্রথমেই বলে নিলেন, প্রতিবছরের মতো যাতে তাকে পিএসএ টেস্ট (প্রোস্টেট ক্যান্সার নির্ণয়ের পরীক্ষা, প্রতিবছর ২০ লক্ষ আমেরিকান পুরুষকে এর মুখোমুখি হতে হচ্ছে) করতে দেয়া না হয়।

ক্যালিফোর্নিয়া ইউনিভার্সিটির মেডিসিনের প্রফেসর ও প্রখ্যাত মেডিকেল জার্নাল ‘আর্কাইভস অফ ইন্টারনাল মেডিসিন’-এর সম্পাদক ডা. রিটা রেডবার্গ। সদ্য পঞ্চাশ পেরিয়েছেন তিনি। এ বয়সের মহিলাদের সাধারণত মেমোগ্রামের (স্তন ক্যান্সার নির্ণয়ের পরীক্ষা) পরামর্শ দেয়া হয়। কিন্তু ডা. রেডবার্গ এ ব্যাপারে আগ্রহী নন মোটেই।

ডা. স্টিফেন স্মিথ, ডা. রিটা রেডবার্গ–এরা কিন্তু প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার বিরুদ্ধে নন। আমেরিকায় চিকিৎসা খাতে বছরে যে ২.৭ ট্রিলিয়ন ডলার ব্যয় হয় তা কমাতেও তারা কোনো উদ্যোগ নেন নি। তাদের মতে, এসব পরীক্ষায় অনেকসময় ‘ফল্‌স পজিটিভ’ রিপোর্ট আসে; প্রাথমিকভাবে সন্দেহজনক কিছু মনে হলেও, পরবর্তীতে বায়োপ্‌সি-তে দেখা যায়, আসলে তেমন কিছুই নয়। কিংবা এমন কোনো নির্দোষ টিউমার, যা আপনাতেই মিলিয়ে যাবে।

ডা. রেডবার্গ বলেন, ‘অসুস্থতার কিছু কিছু ক্ষেত্র আছে, যেখানে এত পরীক্ষা-নিরীক্ষা আর আগ্রাসী চিকিৎসা না করলেও চলে। এক্ষেত্রে কিছু না করাটাই বরং অনেক কিছু করা।’ আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন প্রকাশিত ‘আর্কাইভস’-এর একাধিক গবেষণা রিপোর্টের সুরও একই। ব্যাপক পরীক্ষা-নিরীক্ষা আর আগ্রাসী চিকিৎসা অনেক সময় লাভের চেয়ে ক্ষতিই করে বেশি।

নীরোগ যেন না হয় ‘রোগী’

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল হার্ট লাং এন্ড ব্লাড ইনস্টিটিউটের কার্ডিওলজিস্ট মাইকেল লয়ের বলেন, কোনো টেস্টে সন্দেহজনক কিছু ধরা পড়লে স্বাভাবিকভাবেই রোগীরা হতবুদ্ধি হয়ে পড়েন। আর আমাদের সমস্যা হলো, রোগীর শরীরে তিল পরিমাণ অস্বাভাবিকতা দেখলেই আমরা সেটিকে গুরুতর সমস্যা বলে ভাবতে শুরু করি। সব মিলিয়ে বিষয়টা এমন পর্যায়ে গিয়ে দাঁড়ায় যে, ‘নীরোগ একজন মানুষ হঠাৎই যেন রোগী-তে পরিণত হন।’

বিশেষজ্ঞদের মতে, পিএসএ, ব্যাকপেইনের ক্ষেত্রে স্পাইনাল সার্জারি (উপকারের চেয়ে ক্ষতির ঝুঁকিই এতে বেশি। বরং বিশ্রাম ও হালকা ব্যায়াম এক্ষেত্রে তুলনামূলক উপকারি), যত্রতত্র এন্টিবায়োটিক প্রয়োগ–এর সবই হয় ক্ষতিকর, নয়তো নেহাতই প্লাসিবো হিসেবে কাজ করে। আর এভাবে চিকিৎসায় শুধু ব্যয়ই বাড়ছে, সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু কোনোটারই দেখা মিলছে না।

টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিকেল শাখার বিশেষজ্ঞ ডা. জেম্‌স গুডউইন বলেন, ‘পঁচাত্তরোর্ধ্বদের বেলায় পূর্ববর্তী ১০ বছরের মধ্যে কলোনস্কপি রিপোর্ট স্বাভাবিক থাকলে তা আর নতুন করে করানোর প্রয়োজন হয় না। অথচ এর পরামর্শ দেয়াটা হরহামেশাই চলছে। এমন রোগীদের মধ্যে অনেকে যখন এসে বলেন, ৫ বছর এমনকি ২ বছর আগের রিপোর্ট স্বাভাবিক থাকার পরও চিকিৎসক তাকে কলোনস্কপির পরামর্শ দিয়েছেন তখন আমি নিজেই বোকা বনে যাই।’

এটা সত্য যে, চিকিৎসাবিজ্ঞানের আজকের যে অগ্রগতি তাতে অনেক রোগ প্রতিরোধ সহজ হয়েছে, বাঁচানো সম্ভব হচ্ছে অগণিত প্রাণ, দূর হচ্ছে অযাচিত ভোগান্তি। কিন্তু সমস্যাটা অন্য জায়গায়। এসব চিকিৎসার উপযোগিতা ও উপকারিতা রোগের একটা নির্দিষ্ট পর্যায় পর্যন্ত; যার অন্যথা হলে ক্ষতির সম্ভাবনাই বরং বেশি। আর বর্তমানে এটি সবচেয়ে বেশি ঘটছে হৃদরোগ চিকিৎসার ক্ষেত্রে।

করোনারি হৃদরোগ–জীবনাচারেই সমাধান

ব্যাপক আকারে পরিচালিত ৫টি গবেষণায় দেখা গেছে, মৃদু বুক-ব্যথায় আক্রান্ত রোগীদের মধ্যে যাদেরকে স্টেন্টিং কিংবা বাইপাস করা হয়েছে, শেষপর্যন্ত তাদের কারোরই জীবনযাত্রার মান ও আয়ুবৃদ্ধি ঘটে নি। বরং এ ধরনের রোগীদের মধ্যে যারা ওষুধের পাশাপাশি ব্যায়াম, সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন করেছেন, তারা ঢের ভালো আছেন অন্য যে কারো তুলনায়।

ইউনিভার্সিটি অফ নর্থ ক্যারোলিনার মেডিসিনের প্রফেসর ও ‘রিথিংকিং এজিং’ গ্রন্থের লেখক ডা. নর্টিন হ্যাডলার বলেন, এনজিওগ্রামে করোনারি ব্লকেজ দেখা গেলেই যে তা সবসময় হার্ট এটাকের কারণ হবে সেটি ঠিক নয়; বরং স্টেন্টিং ও বাইপাসের সময় এসব কোলেস্টেরল-প্লাক্ যেকোনো সময় চূর্ণ-বিচূর্ণ হয়ে ছোট ধমনীতে আটকে পুনরায় হার্ট এটাক ও স্ট্রোকের মতো বিপদ ঘটাতে পারে।

তিনি বলেন, আমেরিকায় প্রতিবছর ৫ লক্ষ মানুষ স্টেন্টিং করাচ্ছেন, প্রত্যেকে ৫০ হাজার ডলার ব্যয় করে। অথচ খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন, ব্যায়াম ও সুস্থ জীবনধারা মেনে চলেই তারা সুন্দর জীবনযাপন করতে পারতেন।

যুক্তরাষ্ট্রের ক্লিভল্যান্ড ক্লিনিকের কার্ডিওলজিস্ট স্টিভ নিসেনের মতে, হৃদরোগ নির্ণয়ের পরীক্ষাগুলোও কখনো কখনো বিভ্রান্তিকর ফলাফল দিতে পারে, যা অযথাই রোগীকে অপারেশনের দিকে ঠেলে দেয়। আবার এসব চিকিৎসা নেয়ার পরও হার্ট এটাক হতে পারে যদি জীবনাচারে ভুল থাকে।

করোনারি ব্লকেজ শনাক্তের পাশাপাশি হৃদযন্ত্রের ত্রিমাত্রিক ছবি নেয়ার জন্যে বিশ্বজুড়ে এখন বহুল প্রচলিত একটি পরীক্ষা ‘সিটি-এনজিওগ্রাম’। কিন্তু ঝুঁকিমুক্ত নয় এটিও। জন হপ্‌কিন্স মেডিকেল ইনস্টিটিউটের কার্ডিওলজিস্ট ম্যাক এভয় বলেন, এর অন্যতম পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হলো উচ্চ মাত্রার রেডিয়েশন যা ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।

ওষুধ-বাণিজ্যের চিরন্তন ফাঁদ

ওষুধ কোম্পানিগুলোও কতিপয় ওষুধ নিয়ে ফেঁদে বসেছে ধুন্ধুমার ব্যবসা। বিষণ্নতারোধী ওষুধ, পিপিআই (যেমন : ওমিপ্রাজল, প্যান্টোপ্রাজল ইত্যাদি) যার অন্যতম। আমেরিকার শতকরা ৭০ ভাগেরও বেশি প্রেসক্রিপশনে (বাংলাদেশেও নয় কি?) পিপিআই সেবনের পরামর্শ দেয়া হচ্ছে, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই যা অপ্রয়োজনীয়। অথচ পিপিআই কিন্তু মোটেই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ামুক্ত নয়। এটি সেবনে হাড়-ভঙ্গুরতা, দুরারোগ্য ব্যাকটেরিয়া সংক্রমণ এমনকি নিউমোনিয়াও হতে পারে।

রক্তের কোলেস্টেরল নিয়ন্ত্রণে বহুল-ব্যবহৃত স্ট্যাটিন গ্রুপের ওষুধ নিয়েও আছে বিতর্ক। বিশেষজ্ঞদের মতে, করোনারি ব্লকেজ এবং রক্তের উচ্চ কোলেস্টেরল–এ দুটোই আছে যাদের, স্ট্যাটিন শুধুমাত্র তাদের ক্ষেত্রেই উপকারি। গবেষণায় দেখা গেছে, শতকরা ২০ ভাগ ক্ষেত্রে স্ট্যাটিন গুরুতর পেশি সমস্যার কারণ হতে পারে। এভাবে ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ার চিকিৎসায় ফি বছর আমেরিকানদের ব্যয় হচ্ছে অতিরিক্ত ২০০ বিলিয়ন ডলার।

অপ্রয়োজনীয় চিকিৎসার বৃত্ত ভাঙো

প্রফেসর স্মিথের নেতৃত্বে সম্প্রতি আমেরিকার একদল বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক সমস্ত অপ্রয়োজনীয় পরীক্ষা-নিরীক্ষা ও অযাচিত চিকিৎসা থেকে বিরত থাকার ঘোষণা দিয়েছেন।

তাদের মতে, স্বাস্থ্যবান একজন মানুষের রক্তের ২০টি উপাদান পরীক্ষা করা হলে তাতে ২/১টির মান কম-বেশি হতেই পারে। তাই বলে এটাই একমাত্র সত্য হতে পারে না। এ প্রসঙ্গে ডা. গুডউইন বলেন, ‘এতসব পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে আমরা যত লোকের প্রাণ বাঁচাতে পারছি, তার চেয়ে ঢের বেশি লোক হত্যা করছি।’

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

চাই শিশুকাননের মতো আরো স্কুল

ড. এইচ এম অলিউল্লাহ্



আমার এক শুভাকাঙ্ক্ষী গত ১ বছর ধরে আমাকে কোয়ান্টাম কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করছেন। আমি ফিজিক্সের ছাত্র, এ বিষয়ে পিএইচডি করেছি। সব কিছুতেই যুক্তি, প্রমাণ খুঁজি। তাই কোয়ান্টামের প্রতি বিশ্বাস তখনও মজবুত ছিলো না।

কিছুদিন আগে একটি ট্রেনিং প্রোগ্রামে অংশ নিতে ভারতের লক্ষ্ণৌ গেলাম। সেখানে গিয়ে মেডিটেশন সম্পর্কে আমার ধারণার আমূল পরিবর্তন হলো। সে প্রতিষ্ঠানে নার্সারির বাচ্চাদের ক্লাস শুরু হওয়ার আগে ৫ মিনিট মেডিটেশন করানো হয়। এসেম্বলিতে জাতীয় সংগীতের পর মেডিটেশন করানো হয়। ছোট ছোট বাচ্চারা এত আন্তরিকতার সাথে চোখ বন্ধ করে মেডিটেশন করছে দেখে খুব অবাক হলাম। দেশে ফিরে এসে প্রথমেই কোয়ান্টাম কোর্সের জন্যে নাম রেজিস্ট্রেশন করালাম। অভিজ্ঞতা অর্জন আর পর্যবেক্ষণ করাই ছিলো আমার মূল উদ্দেশ্য। কিন্তু আমি উপলব্ধি করলাম, সমস্যা ছাড়া এলেও এখানে অনেক উপকার পাওয়া যায়।

কোর্সে শিশুকাননের বাচ্চাদের প্যারেডের দৃশ্য যখন দেখছিলাম তখন চোখের সামনে ক্রন্দনরত অনেকগুলো অসহায় মায়ের মুখের ছবি ভেসে উঠেছিলো। প্রাচুর্য থাকা সত্ত্বেও যাদের সন্তানেরা বিপথে চলে গেছে। পাশাপাশি সঠিক লালনে শিশুকাননের অনাথ বাচ্চারা লেখাপড়াসহ সব দিকে পারদর্শী হয়ে উঠছে। আমার প্রত্যাশা, এ রকম আরো অনেক স্কুল আমাদের দেশে গড়ে উঠবে।

[ড. এইচ এম অলিউল্লাহ্, সহকারী অধ্যাপক, পদার্থবিজ্ঞান বিভাগ, মোহাম্মদপুর কেন্দ্রীয় কলেজ, ঢাকা। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ইতিবাচক হওয়ার শিক্ষা পেয়েছি

মোহাম্মদ আরিফ সোহেল



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার অনেক কিছু জানার সুযোগ হয়েছে। একটি বিষয় আমি বুঝতে পেরেছি; সেটা হলো, জানার পাশাপাশি আমাকে উপলব্ধিও করতে হবে। কারণ উপলব্ধি না করলে আমি এগুলো প্রয়োগ করতে পারবো না। এছাড়া গুরুজীর আলোচনা থেকে আরো জানতে পারলাম, নেতিবাচকতার বৃত্তের কারণে আমরা জীবনে সফল হতে পারি না। এ নেতিবাচকতা থেকে বের হয়ে কীভাবে ইতিবাচক হতে হবে, শোকরগোজার হতে হবে সে শিক্ষা আমি এখানে পেয়েছি।

[মোহাম্মদ আরিফ সোহেল, নবম শ্রেণীর ছাত্র, আরমানিটোলা সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ধর্ম ও বিজ্ঞানের সুন্দর সমন্বয়

ডা. শামীম মতিন চৌধুরী



পারিবারিক একটি বিষয় নিয়ে আমার মন কিছুটা খারাপ ছিলো। তারপরও বাস্তবতার কারণে নিজেকে সামলে নিতাম। এ কারণেই হয়তো আমার এক সহকর্মী সবসময় আমাকে কোয়ান্টাম কোর্স করতে বলতেন। ৪ দিন কোর্স করে আমি উপলব্ধি করলাম, মেডিটেশনে গিয়ে ইতিবাচক চিন্তাগুলো যখন মনের ভেতরে ঢুকিয়ে দেই, এটি বাস্তবে যে পরিবর্তন নিয়ে আসে তা শুধু কথা শুনে হয় না। আমার উপলব্ধি, মেডিটেশন করে আমি নিজেকে আরো বেশি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। কোর্স চলাকালেও বিভিন্ন বিষয় নিয়ে মনে কষ্ট চলে আসতো; কিন্তু আমি ভেঙে পড়ি নি। এগুলোকে জীবনের অংশ হিসেবে নিতে পেরেছি।

'কোয়ান্টাম' নাম শুনে আমার ধারণা ছিলো, এটি হয়তো বিজ্ঞানবিষয়ক কোনো কোর্স। কিন্তু এখানে যে বিষয়টি সবচেয়ে ভালো লেগেছে তা হলো, এখানে ধর্ম এবং বিজ্ঞানের খুব সুন্দর সমন্বয়। গুরুজীর প্রতিটি কথার সাথে ধর্মীয় বিষয়গুলো এসেছে বিজ্ঞানের চমৎকার সংমিশ্রণে।

[ডা. শামীম মতিন চৌধুরী, সাইকিয়াট্রিস্ট, অটিস্টিক শিশুদের স্কুল 'বিউটিফুল মাইন্ড'-এর চেয়ারম্যান। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিক্ষিপ্ত মনকে গুছিয়ে দেয় মেডিটেশন

ফারজানা আফরোজ



গত ৮ বছর ধরে আমার স্পন্ডিলাইটিস। মেরুদণ্ডে, ঘাড়ে, কাঁধে সবসময় ব্যথা থাকে। ডাক্তাররা বলেন, বেশিক্ষণ বসে, শুয়ে এমনকি দাঁড়িয়ে থাকাও যাবে না। প্রচণ্ড ব্যথায় আমার সহ্যক্ষমতা কমে গিয়েছিলো। প্রায়ই রেগে যেতাম। এজন্যে পারিবারিক ও পেশা জীবনে ভুল বোঝাবুঝি হচ্ছিলো।

আত্মীয়-স্বজন বন্ধু-বান্ধবরা আমাকে দীর্ঘদিন ধরে এ কোর্স করার পরামর্শ দিচ্ছিলেন। ব্যথা সহ্য করতে না পেরে অবশেষে কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম। কোর্সের প্রথম দিন আমার উপলব্ধি হলো, আমি যেন অন্য এক মানুষ। চারপাশের সবকিছু এখন ইতিবাচকভাবে দেখতে পারছি। যেন আমার ভেতরে একটি আলো দেখতে পাচ্ছি। কোর্সের আগে প্রতিদিন ঘুম ভাঙার আগেই বুঝতে পারতাম, আমার কোমর ব্যথা শুরু হয়েছে আর এখন আমার কোনো ব্যথাই নেই। আসলে মেডিটেশন বিক্ষিপ্ত মনকে সুন্দর করে গুছিয়ে দেয়, রোগ নিরাময়ে সাহায্য করে।

[ফারজানা আফরোজ, একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে কর্মরত। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

হে হৃদরোগ! আমি ভালো আছি

মো. আবদুল মালেক চৌধুরী



২০১১ সালে হজ করতে যাওয়ার আগে ফিজিক্যাল চেক-আপ করতে গেলে ডাক্তার হঠাৎ আমাকে এনজিওগ্রাম করার পরামর্শ দিলেন। এনজিওগ্রাম টেবিলেই ডাক্তার বললেন, বাইপাস করাতে হবে। এরপর আরো ২ দিন একই কথা বললেন। মানসিকভাবে আমি খুব ভেঙে পড়লাম। কথা বলতে পারছি না, নামাজ পড়তে পারছি না, মনে হয় এই বুঝি পড়ে যাবো। বাসায় সবাই যেন আমাকে সহানুভূতির দৃষ্টিতে দেখতে শুরু করলো। পরে কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি, এই দৃষ্টিই আমার জন্যে কাল হয়েছে। আমি আরো অসুস্থ হয়ে যেতে লাগলাম।

এর মধ্যে একদিন ২০ বছর পর এক বন্ধুর সাথে দেখা হয়ে গেল। তার কাছে কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানলাম, শুক্রবারে সাদাকায়নে গেলাম। সেখানে পূর্বপরিচিত একজন আমাকে অটোসাজেশন বইটি কিনতে উদ্বুদ্ধ করলেন। বইটি পড়ে আমি সিদ্ধান্ত নিলাম কোয়ান্টাম কোর্সটি করার। আমি হার্টের সমস্যা নিয়ে এখানে এসেছিলাম কিন্তু টানা ৪ দিন নিশ্চিন্তে বসে ছিলাম এবং সুস্থ ছিলাম। এখন দৃপ্ত কণ্ঠে বলতে ইচ্ছে করছে, হে হৃদরোগ! দেখ, আমি ভালো আছি।

[মো. আবদুল মালেক চৌধুরী, আইনজীবী। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৬ বছরের মাইগ্রেন আর চশমা ছেড়েছি

আসাফুর রহমান কাজল



দীর্ঘ ১৬ বছর যাবত আমার মাইগ্রেন। ব্যথা কমানোর জন্যে সবসময় ওষুধ খেতে হতো। ডাক্তার বলতেন, এটা ওষুধ খেয়েই নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এছাড়া পেশাগত প্রয়োজনে আমাকে অনেক ট্রেনিং প্রোগ্রামে অংশ নিতে হয়, এর বেশিরভাগ হয় এসি রুমে। এসি রুমে বা ধুলোবালিতে আমার অনবরত হাঁচি আসতো। অথচ এ কোর্সে এসে সারাদিন এসি রুমে থেকেও হাঁচি বলতে গেলে হয়ই নি। আর ভুলেই গিয়েছিলাম যে, আমার ১৬ বছর যাবত মাইগ্রেন ছিলো। কারণ কোনো ব্যথাই ছিলো না।

কোর্স করে আরেকটি সাফল্য আমাকে বিস্মিত করেছে। গত ১০ বছর ধরে আমি দৃষ্টিশক্তির সমস্যার জন্যে চশমা ব্যবহার করি। কোর্সের ৩য় দিন থেকে আমি চশমা ছাড়াই ভালো দেখতে পারছি। এ সবকিছুর জন্যে আল্লাহর নিকট অনেক শুকরিয়া করছি। গুরুজীর কাছেও আমি অনেক কৃতজ্ঞ।

[আসাফুর রহমান কাজল, উন্নয়নকর্মী, মাসাস, খুলনা। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৪ বছর পর লাঠি ছাড়া হেঁটেছি

মুহাম্মাদ মাছউদুর রাহমান



পরিবারের কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সদস্যরা আমাকে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করেন। কোর্স করার আগে আমি একদিন আলোকায়নে যাই। সেখানে একজন কাউন্সিলর আমাকে বললেন, আপনি তো লাঠি নিয়ে পৃথিবীতে আসেন নি, তাহলে সাথে লাঠি কেন? আমি তার কথায় অত্যন্ত উদ্বুদ্ধ হলাম। গত ১৪ বছর লাঠি নিয়ে হাঁটছি কিন্তু এমন কথা আমি আর কারো কাছে শুনি নি। কোর্সে ৪র্থ দিন আমি লাঠি ছাড়া পুরো অডিটোরিয়াম হেঁটেছি।

গত ১৪ বছর আগে ঘাড়ে অপারেশন জনিত কারণে শরীর অবশ হয়ে যাওয়ায় আমাকে লাঠি নিয়ে হাঁটতে হয়। এ কোর্স করার মাধ্যমে আমার ভেতরে এমন এক বিশ্বাস জন্ম নিয়েছে যে, আমি নিজেই পারবো। ক্লাস নাইনে আমি একটি পাঠ্য বইতে পড়েছি, একঘণ্টার মেডিটেশন ৭০ বছরের নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম। তখন 'মেডিটেশন' কথাটি বুঝতে পারি নি। এখানে এসে মেডিটেশন করে বুঝতে পারছি, এর মধ্যে কী আছে।

[মুহাম্মাদ মাছউদুর রাহমান, প্রাক্তন এইচ আর এম কনসালটেন্ট, ইনস্টিটিউট অফ পারসোনাল ম্যানেজমেন্ট। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

স্টারপ্লাস ত্যাগ করেছি

মাঈসা নওরীন সামিরা



কোয়ান্টাম কোর্স থেকে আমি অনেক উপকৃত হয়েছি। একটি সিদ্ধান্ত নিয়ে নিয়েছি যে, বাসায় গিয়েই স্টারপ্লাস চ্যানেলকে ত্যাগ করবো। আমি আসলে এসবে আসক্ত হয়ে গিয়েছিলাম। হিন্দি সিরিয়াল ছাড়া কিছু বুঝতাম না। বিভিন্ন অজুহাতে টিচারকে ফাঁকি দিতাম, কারণ সিরিয়ালের ঘটনাগুলো তখন আমার মাথায় ঘুরপাক খেতো। এখন উপলব্ধি করছি, সময়ের অপচয় ছাড়া এগুলো আর কিছুই ছিলো না।

দেশের মানুষের প্রতি আমার খুব বিতৃষ্ণা ছিলো। মনে মনে শুধু ভাবতাম, এ দেশ ছেড়ে চলে যাবো, চলে গেলেই বাঁচবো। কিন্তু এখন মনে হচ্ছে, আমি এ দেশে থাকবো, দেশের জন্যে সাধ্যমতো কাজ করবো। গুরুজী যদি শূন্য থেকে শুরু করে এত সফল শিশুকানন নির্মাণ করতে পারেন তাহলে আমরা সবাই মিলে এ দেশটাকে আরো সুন্দর করে গড়তে পারি।

[মাঈসা নওরীন সামিরা, যশোর এম এম কলেজ, এইচএসসি ১ম বর্ষ। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সঠিক নির্দেশনা পেয়েছি

নাসরিন ফেরদৌস



আমি এখানে এসেছি নিজেকে খুঁজে পেতে। আমি খুব আনন্দিত যে, এ কোর্সে বিশেষত মেডিটেশনের মাধ্যমে আমার সে উদ্দেশ্য পূরণ হয়েছে। আমি এখন আরো আন্তরিকতার সাথে মানুষের জন্যে কাজ করে যেতে পারবো। কোর্সে গুরুজী বলেছেন, আমরা প্রত্যেকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য। এ কথাটি আমাকে ভীষণভাবে শক্তি যুগিয়েছে, আত্মবিশ্বাস বাড়িয়েছে। এখন থেকে আমি কখনো নিজেকে একা ভাববো না। কোয়ান্টামের প্রতি আমি কৃতজ্ঞ যে, কোয়ান্টাম আমাকে সঠিক দিকনির্দেশনা দিয়েছে।

[নাসরিন ফেরদৌস, সমাজকর্মী। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ধূমপানকে 'না' বলেছি

সাহাদাত পারভেজ



আমি নবম শ্রেণীতে পড়ার সময় থেকে সাংবাদিকতার সাথে জড়িত। এ পেশায় এসেছিলাম মূলত একটি সুন্দর পরিবর্তনের জন্যে। এখানে এসে দেখলাম, কোয়ান্টামও পরিবর্তনের কথা বলে। আমরাও জানি, পরিবর্তন না হলে আসলে কিছুই হবে না। এখানে বঞ্চিত শিশুদের মেধার যে স্ফূরণ দেখেছি, আমরা বিশ্বাস করি–পরিবর্তন আসবেই।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোর্সের পর আমার একটি পরিবর্তন হয়েছে–ধূমপানকে না বলেছি।

[সাহাদাত পারভেজ, সিনিয়র ফটোসাংবাদিক, দৈনিক প্রথম আলো। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ব্যাকপেইন পালিয়ে গেছে

শ্রী অমূল্য চন্দ্র দত্ত



আমি ছোটবেলায় প্রচুর ক্রিকেট খেলতাম। ব্যাটিং করতে করতে একসময় আমার ব্যাকপেইন শুরু হয়। ব্যথা শুরু হলে কোনোভাবেই স্থির থাকতে পারতাম না। ওষুধও কাজ করতো না। কিন্তু কোর্সে টানা ৪ দিন বসে ছিলাম, কোনো ব্যথাই অনুভব করি নি। আমার বিশ্বাস, আমার ব্যাকপেইন পালিয়ে গেছে। কোর্সে ৩য় দিন মালয়েশিয়া প্রবাসী আমার এক ভাইকে আমি হিলিং করি। বেশ কয়েকদিন ধরে সে শারীরিকভাবে অসুস্থ। রাতে বাসায় যাওয়ার পর শুনলাম, সে ফোনে জানিয়েছে, সে এখন অনেক সুস্থবোধ করছে।

[৮৭শ্রী অমূল্য চন্দ্র দত্ত, ব্যবসায়ী। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গভীর একাত্মতায় নামাজ পড়েছি

মোহাম্মদ নাসির



আমি একজন মেরিন ইঞ্জিনিয়ার। ১৯৭৯ সাল থেকে জাহাজে আছি। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া যে, বিশ্বের প্রতিটি মহাদেশ এবং মহাসাগর ভ্রমণ করার সুযোগ পেয়েছি। গুরুজীর মতো আমিও বলতে পারি, আমাদের দেশের মতো ভালো মানুষ, বাঙালির মতো এত আবেগ মমতা স্নেহ অন্য কোনো দেশের মানুষের মধ্যে নেই।

দীর্ঘ পেশাজীবনে অনেক অভিজ্ঞতা সঞ্চয় হয়েছে; কিন্তু সেটাও যেন আর ভালো লাগছিলো না। একসময় সাগরেও বিরক্তি চলে এলো। মাঝে মাঝে দেশে ফিরে এলেও রাস্তার যানজট, চারপাশের সামাজিক নানা সমস্যা আমাকে অসহিষ্ণু করে তুলতো। অল্পতেই রেগে যেতাম। ঠিক এ রকম একটি সময় কোয়ান্টামের কথা শুনে সপরিবারে এ কোর্সে অংশ নিয়েছি। কোর্সে অংশগ্রহণ করে এখন মনে হচ্ছে, সাগরের সে নিঃসঙ্গতার কষ্ট, চারপাশের সমস্যা এসবকিছু থেকে আমি মুক্ত হতে পারবো।

কোর্সের প্রথম দিন গুরুজী মেডিটেশনের মাধ্যমে মনকে স্থির করার প্রক্রিয়া শিখিয়েছেন। এ প্রক্রিয়া অনুসরণ করে সেদিন যোহরের নামাজ আদায় করেছি। আমি অনুভব করলাম, আমার সেই চঞ্চল বিহঙ্গ মন যেন হঠাৎ করে থমকে দাঁড়ালো। গভীর একাত্মতায় নামাজ পড়লাম।

কোর্সে ৪র্থ দিন পারিবারিক মেডিটেশনে কল্পনায় পরিবারের সবাই মিলে যেন ঈদ উদযাপন করছিলাম। মনে হলো, বাবা-মা আমার মাথায় হাত দিয়ে আদর করছেন। না ফেরার দেশে যারা চলে গিয়েছিলেন মেডিটেশনের মাধ্যমে তারাই চিরদিনের জন্যে আমার হৃদয়ে চলে এসেছেন।

[মোহাম্মদ নাসির, মেরিন ইঞ্জিনিয়ার, এন ওয়াই কে শিপিং, সিঙ্গাপুর। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সকালে ঘুম ভাঙতেই ফ্রেশ

সুমাইয়া নাসরিন নোভা



আমার মাইগ্রেন আর সাইনুসাইটিস ছিলো। কিছুদিন ধরে অসুস্থতা এত বেড়ে গিয়েছিলো যে, ক্লাসও করতে পারতাম না। তখন এ কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম। রোদে থাকলে, বাসে চড়লে আমার খুব মাথাব্যথা হয়। কিন্তু এ ৪ দিন বাসে চলাফেরা করছি, রোদেও বের হয়েছি। কিন্তু আমার কোনো সমস্যা হয় নি। মাথাব্যথার কারণে সকালে ঘুম থেকে উঠতে ইচ্ছে করতো না। কোর্স করে মনের ঘড়িতে এলার্ম দেয়া শিখেছি। ঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠেই যখন বলি, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! তখন একদম ফ্রেশ লাগে।

[সুমাইয়া নাসরিন নোভা, এআইইউবি-তে বিবিএ পড়ছেন। ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *মনছবির ব্যাপারে আমার একটু অস্পষ্টতা আছে। বৌদ্ধধর্মে নিষ্কাম কর্মের কথা বলা হয়েছে, কাজের ফলের প্রতি আসক্ত না হয়ে কাজ করতে বলা হয়েছে। গীতায়ও একই কথা বলা হয়েছে। ইসলাম ধর্মেও কাজের কী ফল হবে তার জন্যে আল্লাহর ওপর নির্ভর করতে বলা হয়েছে। আল্লাহ যা করেন, তা বান্দার মঙ্গলের জন্যেই করেন। কিন্তু মেডিটেশনে আমরা আমাদের কাজের ফল অনেক তীব্রভাবে কামনা করি। আমি মনছবির সাথে ধর্মের দৃষ্টিকোণের মিল বুঝতে পারি নি।*

উত্তর : আসলে কাজের ফল দেয়ার অধিকার আল্লাহর কিন্তু কাজ করার দায়িত্ব আপনার। যে কারণে আল্লাহ তায়ালা সূরা বালাদ-এর ৪নং আয়াতে স্পষ্টভাবে বলেছেন 'আমি মানুষকে পরিশ্রম ও কষ্টনির্ভর করে সৃষ্টি করেছি।' অর্থাৎ পৃথিবীতে মানুষকে পাঠানোই হয়েছে কষ্ট ও পরিশ্রম করার জন্যে। তেমনি ফলাফলের জন্যেও শ্রম দিতে হবে মানুষকেই।

এখন আমরা যদি মনে করি, আমি খাবো কী খাবো না, এটা আল্লাহ নির্ধারিত করে রেখেছেন। এই বলে আমি চালও আনলাম না, রান্নাও করলাম না এবং খাওয়ার উপকরণ যোগাড়ও করলাম না, বসে থাকলাম, আল্লাহ কপালে লিখলে তো খাবোই। কিন্তু আল্লাহ ওভাবে কপালে লিখে রাখেন না। তাহলে আল্লাহ মানুষকে কাজের জন্যে বলতেন না। সূরা জুমআ-এর ১০ নং আয়াতে আল্লাহ তায়ালা বলেছেন 'নামাজ শেষ করে পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড় এবং আল্লাহর অনুগ্রহ সম্পদ অনুসন্ধান কর।' ভগবদ্গীতায় রয়েছে, 'মানুষের অধিকার শুধু কর্মে। ফলে তার অধিকার নাই। কাজ কর। নিজেকে কর্মের কারক মনে করো না। আবার নিজেকে নিষ্ক্রিয় হয়ে যেতে দিও না।' অর্থাৎ কর্মের গুরুত্ব সব জায়গায় সব ধর্মে দেয়া হয়েছে, ফলের নয়।

ফলাফলের দায়িত্ব আপনি আল্লাহর ওপর ছেড়ে দিলেন কিন্তু চাইতে তো কোনো দোষ নেই। আল্লাহ চাইতে নিষেধ করেন নি। কোরআনে স্পষ্ট বলা হয়েছে 'তুমি আমার কাছে চাও, তুমি প্রার্থনা কর, আমি কবুল করবো।' আল্লাহ তায়ালা প্রার্থনা খুব পছন্দ করেন, চাওয়াটাকে খুব পছন্দ করেন এবং মনছবি হচ্ছে চাওয়ারই একটা রূপ, চাওয়ার সাথে নিজেকে মিশিয়ে ফেলার সমন্বয়। চাওয়া এবং নিজেকে এর সাথে একাকার করে ফেলা হচ্ছে মনছবি যা আল্লাহ পছন্দ করেন। যে কর্ম করেছে আল্লাহ তাকেই ফল দিয়েছেন, যে কর্ম করে নি আল্লাহ তাকে ফল দিলেও সে রাখতে পারে না, সে ফল অন্যরা ভোগ করে। অতএব মনছবির সাথে আপনার বিশ্বাসের কোনো বিরোধ নেই, ধর্মের কোনো বিরোধ নেই। মনছবি হচ্ছে একাগ্র প্রার্থনা, একাগ্র চাওয়া, চাওয়ার সাথে নিজেকে একাকার করে দেয়া। চাওয়া ও চাওয়ার প্রক্রিয়ার সাথে মিশে যাওয়াই হচ্ছে মনছবি।

প্রশ্ন : *মাটির ব্যাংকের টাকা অন্য কোথাও দিয়ে দেয়া বা দান করা যাবে কি না?*

উত্তর : মাটির ব্যাংকের টাকা ফাউন্ডেশনে দেয়ার চেয়ে ভালো জায়গা আপনি আর কোথাও পাবেন না। এ টাকা মানুষকে আলোকিত করার জন্যে, মানুষের কল্যাণের জন্যে সঙ্ঘবদ্ধভাবে ব্যয় করা হয়। যেহেতু এটি যৌথ কাজ, যত টাকা জড়ো হচ্ছে সমস্ত টাকার সওয়াব আমরা সবাই পাচ্ছি। অর্থাৎ বছরে যদি ৫ কোটি বা ১০ কোটি টাকা আসে, সে ৫/১০ কোটি টাকা দানের সওয়াব আমরা প্রত্যেকে পাচ্ছি। মাটির ব্যাংকে দান করলে যে বরকত হয়, এ বরকতের অন্যতম কারণ আমাদের যৌথ বা সঙ্ঘবদ্ধ দান। সঙ্ঘবদ্ধ দানে কল্যাণ অনেক অনেক বেশি।

মাটির ব্যাংকের টাকা দিয়ে যে কাজগুলো আমরা করছি তার অধিকাংশ হচ্ছে সাদকায়ে জারিয়া। যার ফলে এই দানের পূর্ণ সওয়াব আপনি মৃত্যুর পরও পেতে থাকবেন। তাই মাটির ব্যাংকে নিজে দান করবেন এবং বন্ধু-বান্ধব, আত্মীয়-স্বজন সবাইকে মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করতে উৎসাহিত করবেন।

প্রশ্ন : *প্রায় ৫ বছর আগে মোবাইল ফোনে একটি মেয়ের সাথে আমার পরিচয় হয়। ধীরে ধীরে এটি প্রেমে রূপ নেয়। পরে জানতে পারি মেয়েটি বিবাহিত। কিন্তু ততদিনে তার প্রতি আমি দুর্বল হয়ে পড়ি। এখন আমি কী করবো বুঝতে পারছি না। কোনোভাবেই ওকে ভুলতে পারছি না। জীবনটা এখন জাহান্নাম মনে হয়। জীবনে কোনো লক্ষ্য স্থির করতে পারছি না। গুরুজী, দয়া করে আমাকে পরামর্শ দিন, এ জীবন থেকে আমি মুক্তি পেতে চাই।*

উত্তর : আপনার জন্যে করুণা হয়, মায়া হয়। আমাদের সমাজে এখনো এ ধরনের আহাম্মকদের সংখ্যা অনেক, যারা মোবাইল ফোনে প্রেমে পড়ে যায়। এদের মধ্যে যেমন আহাম্মক ছেলে আছে তেমনি আহাম্মক মেয়েও আছে অনেক। এটা আসলে একশ্রেণীর পুরুষ এবং মহিলার একটা রোগ। অধিকাংশ সময়ই তারা বুঝতে পারে না এবং তাদের জীবনটা আসলে জাহান্নাম হওয়া ছাড়া কিছু বাকি থাকে না। আগুনে বুঝে হাত দিলেও হাত পুড়বে, না বুঝে হাত দিলেও হাত পুড়বে। আপনি পরকীয়ায় জড়িয়ে পড়েছেন, আপনার জীবন তো জাহান্নাম হওয়া ছাড়া কিছু হবে না। আজ থেকে তওবা করবেন যে, এ ধরনের সম্পর্কে আর জড়াবেন না আর আপনি অবিবাহিত ও বিবাহযোগ্য হলে দ্রুত বিয়ের সিদ্ধান্ত নিন।

সবসময় মোবাইলে যে কারো সাথে আলাপ করার ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন এবং এটিকে যত এড়িয়ে চলবেন ততই মঙ্গল। কারণ ফোনে ফোনে অচেনা, অজানা একজনের প্রেমে পড়ে গেলে তো আপনার জীবন জাহান্নাম হবেই। মোবাইল ফোনের মাধ্যমে এ প্রেম আজকাল অনেক সহজ আর সস্তা হয়ে গেছে। একেবারে সাবানের ফেনার মতো সবসময় ফেনায়িত হতে থাকে। আসলে প্রেম তো অনেক বড় বিষয়, অনেক মহৎ বিষয়। প্রেম হলো দেয়ার নাম, নেয়ার বা পাওয়ার নাম নয়। এখন যেটাকে প্রেম বলা হয় সেটা হলো কাম। প্রেম তো হলো দেশপ্রেম। অতএব এগুলো থেকে বেরিয়ে এসে জীবনের সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণে মনোযোগ দিন।

প্রশ্ন : *আমি সাড়ে তিনমাসের গর্ভবতী। প্রজ্ঞার মেডিটেশন করতে পারবো কি না দয়া করে জানাবেন।*

উত্তর : যারা গর্ভবতী মহিলা তারা প্রথমত, প্রজ্ঞার মেডিটেশন করবেন না। দ্বিতীয়ত, কমান্ড সেন্টারে গিয়ে অন্যকে হিলিং করবেন না। গর্ভবতী মহিলাদের জন্যে সবচেয়ে ভালো মেডিটেশন হচ্ছে দোয়া এবং 'সুখী জীবন'-এর মেডিটেশন। আর সবসময় 'সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন'– এই অটোসাজেশনটি মনে মনে বলতে থাকবেন। কারণ এই ১০ মাস সময় বাচ্চার জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সময়। ২/৩ মাস পর থেকে গর্ভস্থ শিশু মায়ের আবেগ আনন্দ কান্না দুঃখ সব বুঝতে পারে। এজন্যে গর্ভে বাচ্চা আসার পর সবসময় খুব হাসিখুশি থাকবেন। সবসময় ভালো ভালো বিষয় কল্পনা করবেন, ভালো ভালো চিন্তা করবেন।

প্রশ্ন : *আমি আমার অফিস কলিগের প্ররোচনায় পড়ে আমার মেয়ের অসুস্থতাকে কেন্দ্র করে একটা বিরাট প্রতারণার সম্মুখীন হয়ে পড়েছি। অফিস কলিগ যিনি আমার পদবীর থেকে ওপরে, তিনি তার শ্যালকের কাছে 'জীন আছে, আমার মেয়ের অসুখ ও অন্যান্য সমস্যা সমাধান করে দেবে' বলে আমার কাছ থেকে প্রায় ৩ ভরি সোনা ও তিন লক্ষ টাকা নিয়ে যায়। আজ প্রায় ১ বছর হয়ে গেছে। সোনা ও টাকার বেশির ভাগ অংশ ৭ ও ১১ দিনের মধ্যে ফেরত দেয়ার কথা ছিলো। কিন্তু আজ দিচ্ছি, কাল দিচ্ছি বলে ঘোরাচ্ছে আর অফিসিয়ালভাবে আমাকে বিভিন্ন সমস্যা করার চেষ্টা করছে। আমার টাকা আমি ফেরত চাওয়াতে তিনি উল্টো আমার নামে থানায় সাধারণ ডায়েরি করেছেন। আমি নিজেও ঐ ব্যক্তিকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝানোর চেষ্টা করছি। এখন আমি কী করবো? আমি কি আইনের আশ্রয় নেবো?*

উত্তর : যাক, আপনি তবুও আপনার মেয়ের জন্যে টাকাটা দিয়েছেন। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মহিলারা স্বামীর জন্যে এভাবে টাকা ব্যয় করে এবং একশ্রেণীর ভণ্ডপীরের ব্যবসাই হচ্ছে এটা। তাবিজ কবজ লাগবে, নয় ঘাটের পানি লাগবে, তের ঘাটের জল লাগবে, এই লাগবে, সেই লাগবে, জীন আছে, জীন এনে দেবে, এত টাকা লাগবে। এদের পাল্লায় পড়ে বহু মহিলা সর্বস্বান্ত হয়ে যান।

দ্বিতীয়ত, আপনার নামে ইতিমধ্যে একটা জিডি করা আছে। আপনি এখন তার বিরুদ্ধে অভিযোগ করে আর সুবিধা করতে পারবেন না। আর আইনি ব্যবস্থা নেয়াটা আপনার শক্তির ওপর নির্ভর করছে। কোর্ট কাছারিতে যাওয়ার অর্থ হচ্ছে আপনার ৩ লাখ + ৩ ভরি মানে দেড় লাখ টাকার জন্যে আরো ১০ লাখ খরচ হবে। আমি খুব নির্মম সত্য কথা বলছি।

এখন নিজের বোকামির জন্যে অনুশোচনা করুন যাতে ভবিষ্যতে এমন ভুল আর না হয়। আমাদের মধ্যেও এরকম সরল মানুষ থাকতে পারে এবং সরল মানুষরাই প্রতারণার পাল্লায় পড়ে সবচেয়ে বেশি। তাই সতর্ক থাকবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

হাজার মাইলের অভিযাত্রাও শুরু হয় একটি ছোট পদক্ষেপের মধ্য দিয়ে। আমার যা আছে তা নিয়ে, যেখানে আছি সেখান থেকেই শুরু করবো। আমি গন্তব্যে পৌঁছবো।

বিজয় দিবসে চট্টগ্রামে কোয়ান্টাদের বিরল অর্জন

বিশেষ পারদর্শিতা ক্রেস্ট



১৬ ডিসেম্বর ২০১১, মহান বিজয় দিবস উপলক্ষে চট্টগ্রাম এম এ আজিজ স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত জেলা পর্যায়ে স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে প্যারেড ও ডিসপ্লেতে এ বছর তৃতীয়বারের মতো অংশগ্রহণ করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। প্যারেড বড় দল, ছোট দল এবং ডিসপ্লেসহ অপূর্ব শৈলী প্রদর্শন করে কোয়ান্টাম বাদক দল।

প্রতিবারের মতো এবারের আয়োজনে প্রথম পুরস্কারে নয় বরং কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ভূষিত হলো 'বিশেষ পারদর্শিতা' পুরস্কার অর্জনের এক বিরল সম্মানে। অন্যান্য প্রতিষ্ঠানগুলোকে উৎসাহিত করা এবং সুযোগ দেয়ার জন্যেই কর্তৃপক্ষ কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থীদের প্রতিযোগিতার বাইরে রেখে তাদের প্রদান করেন এই 'বিশেষ পারদর্শিতা' ক্রেস্ট। সেইসাথে তারা আশাবাদ ব্যক্ত করেন, কোয়ান্টারা জেলা পর্যায়ে যে পারদর্শিতা প্রদর্শন করেছে একইভাবে জাতীয় পর্যায়েও তারা নিজেদের যোগ্যতা প্রমাণ করবে।

'গর্জে ওঠো বাংলাদেশ' গানের সাথে মাঠে অপূর্ব ডিসপ্লে প্রদর্শন করে এবার কোয়ান্টারা। ডিসপ্লের শেষ দৃশ্যে তারা পাঁচটি বৃত্ত তৈরি করে আর তা ঢেকে ফেলে অলিম্পিকের পতাকার পাঁচ রং লাল নীল সবুজ হলুদ আর কালো কাপড়ে। সেসময় দুজন কোয়ান্টার হাতে ধরা ছিলো বড় এক ব্যানার যাতে লেখা ছিলো 'অলিম্পিকে সোনা আমরা জিতবোই'। মুহুর্মুহু করতালিতে তাদের এ প্রত্যয়কে স্বাগত জানান স্টেডিয়ামের গ্যালারিতে উপস্থিত দর্শকরা।

সাফল্যের ধারাবাহিকতায় এ বছরও বান্দরবান জেলা স্টেডিয়ামে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ৩য়, ৪র্থ ও ৫ম শ্রেণীর মোট ৯৫ জন কোয়ান্টা অংশগ্রহণ করে প্যারেড বড় দল, ছোট দল এবং ডিসপ্লেতে। ৩৫টি স্কুলের সাথে প্যারেড ও ডিসপ্লে প্রতিযোগিতায় অংশ নিয়ে সবগুলো ইভেন্টে তারা অর্জন করে প্রথম স্থান। উপজেলা পর্যায়েও কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিশুশ্রেণী ও প্রথম শ্রেণীর কোয়ান্টারা প্যারেড এবং ডিসপ্লেতে অর্জন করে প্রথম স্থান।



গত দুবছরের সাফল্যের পথ ধরে এ বছর চট্টগ্রাম মেট্রোপলিটন পুলিশ, আনসার বাহিনী, নৌ-বাহিনী, বিএনসিসি এবং ফায়ার সার্ভিসের সাথে প্যারেড করার সুযোগ পায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। শৃঙ্খলা আর নিয়মানুবর্তিতার সুদৃঢ় প্রত্যয় যেন মুহুর্মুহু ধ্বনিত হচ্ছিলো কোয়ান্টাদের প্রতি পদক্ষেপে।

ধানমণ্ডিতে ৯ দিনব্যাপী আলোকচিত্র প্রদর্শনী



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ধানমণ্ডি শাখার উদ্যোগে গত ৬-১৪ ডিসেম্বর পর্যন্ত মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়। কোয়ান্টাম মেথড-এর ১৯ বছরপূর্তি উপলক্ষে এ বিশেষ আয়োজন করা হয়। ধানমণ্ডির ইউনাইটেড ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটি, স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটি বাংলাদেশ সিদ্ধেশ্বরী ক্যাম্পাস, একাডেমিয়া কোচিং সেন্টার, ভার্টিক্যাল হরাইজন কোচিং সেন্টার, বিয়ন্ড কোচিং সেন্টার, ঢাকা কলেজ–এসব শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ছাড়াও ধানমণ্ডি লেক এবং সনাতন গড় টেনারি মোড়ে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয়।

৯ দিনব্যাপী বিভিন্ন স্থানে আয়োজিত এ প্রদর্শনীগুলোতে শিক্ষক, শিক্ষার্থী এবং অভিভাবকসহ প্রায় বারো হাজার মানুষ অংশগ্রহণ করে। দেশের বিভিন্ন দর্শনীয় স্থানে এবং দেশের বরেণ্য ব্যক্তিত্বদের মেডিটেশনরত ছবি সবাইকে বিশেষভাবে আকর্ষণ করে। প্রদর্শনীগুলোতে মেডিটেশন সম্পর্কে সাধারণ মানুষের জানার আগ্রহ ছিলো উল্লেখযোগ্য।

উত্তরায় ব্লাড ক্যাম্প

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন উত্তরা শাখার বিভিন্ন প্রি-সেলে ডিসেম্বর মাসজুড়ে ছিলো স্বেচ্ছা রক্তদানের উদ্বুদ্ধ করণে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন। ৯ ডিসেম্বর লেকসিটি প্রি-সেলে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পে দিনব্যাপী সংগৃহীত হয় ৮৭ ব্যাগ রক্ত। একই দিনে নিকুঞ্জ প্রি-সেলের ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় ৫৩ ব্যাগ রক্ত।

১৩ ডিসেম্বর উত্তরায় আজমপুর প্রি-সেলে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৫০ ব্যাগ রক্ত। বাংলাদেশ বিমানের উদ্যোগে উত্তরা শাখার সহযোগিতায় ২১ ডিসেম্বর আয়োজিত এক ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৩৮ ব্যাগ রক্ত। এছাড়া ২৩ ডিসেম্বর উত্তরা ৭ ও ৯ নং সেক্টর প্রি-সেলের উদ্যোগে ওয়েসিস স্কুলে অনুষ্ঠিত ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ১৫ ব্যাগ রক্ত।

মোহাম্মদপুরে বিশেষ হিলিং ও সাইকি কর্মশালা

১৫ ডিসেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মোহাম্মদপুর শাখায় বিকেল সাড়ে ৫টা থেকে সন্ধ্যা সাড়ে ৭টা পর্যন্ত বিশেষ হিলিং ও সাইকি কর্মশালা অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানিয়ার সাদিয়া পারভীন। কর্মশালায় সভাপতিত্ব করেন শাখার মোমেন্টিয়ার উম্মুল ফাতেহ খুকুমনি। নিয়মিত হিলিং করার গুরুত্ব বিষয়ক আলোচনা উপস্থিত গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার সাইকিদের মাঝে হিলিংয়ের প্রতি বেশ আগ্রহ সৃষ্টি করে। এছাড়া নিয়মিত হিলিং করার অনুভূতি ব্যক্ত করেন সাইকিরা। এ কর্মশালায় ২০ জন সাইকিকে ওরিয়েন্টেশনের সার্টিফিকেট বিতরণ করা হয়। এতে উপস্থিত ছিলেন ৬০ জন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার।

নিউইয়র্কে গ্রাউন্ড জিরো ওয়ার্কশপ



গত ২৭ নভেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিউইয়র্ক সেল আয়োজন করে দিনব্যাপী এক ওয়ার্কশপের। 'গ্রাউন্ড জিরো–জীবনের নতুন সম্ভাবনা' শিরোনামে সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত এ ওয়ার্কশপে নিউইয়র্ক, পেনসিলভেনিয়া, ওহায়ো এবং নিউ জার্সি থেকে কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েটসহ মোট ৩৩ জন অংশগ্রহণ করেন। এটি নিউইয়র্কের বাঙালি অধ্যুষিত এলাকা জ্যাকসন হাইটসের রেনেসনস চার্টার স্কুলের অডিটোরিয়ামে অনুষ্ঠিত হয়।

এ ওয়ার্কশপে শ্রদ্ধেয়া মা-জীর ভার্চুয়ালি বিশেষ মেডিটেশন পরিচালনা সবাইকে উজ্জীবিত করে।

আবশ্যক

বেসিক কম্পিউটিং কোর্সের জন্যে ট্রেইনার আবশ্যক। ঢাকা চট্টগ্রাম সিলেট ও রাজশাহীতেও এ কোর্স অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। স্থানীয় আগ্রহী প্রার্থীকে ৩০ জানুয়ারির মধ্যে ফাউন্ডেশনে সিভি পাঠানোর জন্যে আহ্বান জানানো যাচ্ছে।

যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ০১৭৫৭-৮০৬১৬২
E-mail : ict@quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড-এর ১৯ বছর পূর্তিতে বিশেষ শোকরানা কোর্স

নিরাময় ও প্রশান্তির পথে আরো একধাপ



১৯৯৩ সালের ১ জানুয়ারি যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম মেথড। ক্রমাগত সাফল্যকে বরণ করে অনড় বিশ্বাসে শাশ্বত চেতনাকে ধারণ করে কোয়ান্টাম এগিয়ে যাচ্ছে ঝর্নার গতিময়তায়। এই সাফল্যের ধারাকে অব্যাহত রেখেই পূর্ত হচ্ছে কোয়ান্টামের ১৯ বছর। বছরের শেষ কোর্স কোয়ান্টাম মেথড শোকরানা ১৯ স্থাপন করেছে নিরাময় আর প্রাপ্তির অনন্য নজির। ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে ২৩-২৬ ডিসেম্বর এক উৎসবমুখর পরিবেশে অনুষ্ঠিত হলো এ শোকরানা ১৯ কোর্স।

বিশেষ এই শোকরানা কোর্সে পর পর ৩ দিন সরকারি ছুটি থাকায় পেশাজীবী মানুষের কাছে কোর্সে অংশ নেয়ার চমৎকার একটি সুযোগ সৃষ্টি হয়। বিভিন্ন পেশাজীবী মানুষের পাশাপাশি সর্বস্তরের সব বয়সের উপস্থিতিতে এটি ছিলো বৈচিত্রময় একটি কোর্স। ঢাকা ছাড়াও চট্টগ্রাম কুমিল্লা ফেনী রাজশাহী যশোর সিলেট হবিগঞ্জ মুন্সিগঞ্জ ময়মনসিংহ খুলনা বগুড়া কক্সবাজারসহ দেশের বিভিন্ন জেলা থেকে এ শোকরানা ১৯ কোর্সে অংশগ্রহণকারীরা অংশ নেন।

চাইল্ড ওয়েলফেয়ার একাডেমি স্কুলের ৫ম শ্রেণীর ছাত্রী ঐন্দ্রিলা নৌশিন কোর্স করে সর্দিজনিত মাথাব্যথা থেকে মুক্ত হয়েছে। সেন্ট যোসেফ ইলেক্ট্রিক্যাল ইনস্টিটিউট থেকে সদ্য পড়াশোনা সমাপ্ত করেছেন শেখ সাদী। ১৩ বছর ধরে মৃগী রোগে ভুগছেন। ওষুধ না খেলেই আক্রান্ত হতেন। এ ৪ দিন ওষুধ ছাড়াই বেশ সুস্থ ছিলেন। শারীরিক নানা নিরাময়ের পাশাপাশি রাগ-ক্ষোভ, জড়তা সংকোচ ভয় ইত্যাদি নেতিবাচকতা কাটিয়ে আত্মবিশ্বাসী সাহসী দৃঢ়প্রত্যয়ী হয়ে উঠেছেন আরো অনেক শিক্ষার্থী।

দীর্ঘ ১২ বছর ধরে ওষুধ ছাড়া ঘুম হতো না গৃহিণী সুলতানা রহমানের। কোর্সের ২য় দিন থেকে কোনো ওষুধ ছাড়াই তিনি প্রশান্তিতে ঘুমাতে পারছেন। ইউসেপ বাংলাদেশ স্কুলের শিক্ষিকা সেলিনা বানু ২০ বছরের মাইগ্রেন আর বছরখানেক হলো ডান হাতে প্রচণ্ড ব্যথায় ভুগছেন। কোর্স করার পর এখন তিনি সবরকম ব্যথামুক্ত।

মুক্তিযোদ্ধা গোলাম কিবরিয়া কোর্সে এসে অনেক অজানা বিষয় জেনেছেন, হয়েছেন আরো আত্মবিশ্বাসী। শিক্ষামন্ত্রণালয়ের টিকিউআই প্রজেক্ট-এর শিক্ষক প্রশিক্ষক মোহাম্মদ রহিম উদ্দীন। তার মতে এ কোর্সের মধ্য দিয়ে আত্মগঠন, সমাজ ও রাষ্ট্রগঠনের এ প্রশিক্ষণ প্রতিটি মানুষের জন্যে জরুরি। সরকারি হোমিওপ্যাথিক মেডিকেল কলেজ-এর প্রভাষক ডা. আনোয়ার এইচ বিশ্বাস কোর্স করে তার উপলব্ধি প্রকাশ করে বলেন, একজন সফল চিকিৎসক হওয়ার জন্যে প্রত্যেক চিকিৎসকের এ কোর্স বাধ্যতামূলকভাবে করা প্রয়োজন। সাংবাদিক মো. খলিলুর রহমান কোর্স করে তার উপলব্ধি প্রকাশ করে বলেন, ব্যর্থতাকে সফল করার সূত্র এবং জীবনকে উপভোগ করার মন্ত্র পেয়েছি এখানে এসে।

এভাবেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে মনোজাগতিক শৃঙ্খল থেকে মুক্ত হয়েছেন সাধারণ মানুষ। প্রতিনিয়ত তার পরিচয় ঘটেছে স্রষ্টা প্রদত্ত অসীম শক্তিধর মস্তিষ্কের ক্ষমতার সাথে। সুস্থতা স্বাভাবিক আর অসুস্থতা অস্বাভাবিক–এ বিশ্বাস পেয়েছে দৃঢ় ভিত্তি। আর এ বিশ্বাস সবাইকে উপহার দিচ্ছে একটি সুস্থ প্রশান্ত কর্মব্যস্ত ও সুখী জীবন।

প্রাথমিক ও জেএসসি পরীক্ষা

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ৪০ জনই উত্তীর্ণ

প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষা ২০১১ শিক্ষা বছরে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ৩০ জন ছাত্রই উত্তীর্ণ হয়েছে। ৫ম শ্রেণীর ৩০ জন শিক্ষার্থীর মধ্যে ৩ জন 'এ-প্লাস', ২২ জন 'এ' এবং বাকি ৫ জন 'এ-মাইনাস' গ্রেড পেয়ে উত্তীর্ণ হয়।

উল্লেখ্য, গত বছর শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় শিশুকাননের ২৮ জন ছাত্র প্রত্যেকেই প্রথম বিভাগে উত্তীর্ণ হয়।

এ বছর কোয়ান্টামমের অনাবাসিক স্কুল বোধিছড়া স্কুল থেকে প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় ১০ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করে। তাদের মধ্যে ৩ জন 'এ' এবং বাকি ৭ জন 'এ-মাইনাস' পেয়েছে। কোয়ান্টামমের সর্বস্তরের কর্মচারীদের ছেলে-মেয়ে এবং পার্শ্ববর্তী এলাকার শিশু-কিশোররা এ অনাবাসিক স্কুলে পড়াশোনা করছে।

জিপিএ-৫ পেলো সঞ্জয় চাকমা

জুনিয়র স্কুল সার্টিফিকেট পরীক্ষায় ২০১১ শিক্ষাবছরে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ১৩ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করে। তাদের মধ্যে জিপিএ-৫ পেয়েছে সঞ্জয় চাকমা। বাকি ১১ জন শিক্ষার্থী 'এ' এবং ১ জন 'এ-মাইনাস' পেয়ে উত্তীর্ণ হয়।

কোয়ান্টাম ক্যালেন্ডার ২০১২



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এবার পকেট ক্যালেন্ডারের পাশাপাশি প্রথমবারের মতো প্রকাশ করেছে সুদৃশ্য বড় সাইজের দেয়াল ক্যালেন্ডার। কোয়ান্টামমের সবুজ প্রকৃতির মাঝে দৃষ্টিকাড়া নানা স্থাপনার ছবি নিয়ে সাজানো হয়েছে ১২টি মাস।

ধ্যানঘর, গিরি ফিকরানে টিলার ধাপে ধাপে প্রকৃতিবান্ধব স্থাপত্যশৈলীতে নির্মিত কোয়ান্টাম কসমো স্কুল, গিরি ধাড়কানে নবনির্মিত নিরাময়মঞ্চ 'আরোগ্যশালা', ছায়াবৃক্ষ, সবুজায়ন কার্যক্রমের দৃশ্য, দেশের সর্বোচ্চ খেলার মাঠ 'গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান, কামরুল চত্বরে নির্মিত মুক্ত মঞ্চ 'ঐকতান', মহিলা ধ্যানযাত্রীদের আবাসন ফাতিমান, চিচিংফাঁক, ভ্যালি ইকরান চত্বরে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ছাত্রাবাস এবং বিজয় দিবসে কোয়ান্টাদের প্যারেড ও ডিসপ্লের এ ছবিগুলো স্থান পেয়েছে এতে। এ ক্যালেন্ডারের শুভেচ্ছা মূল্য ১০০ টাকা।

নতুন বছরের বিশেষ উপহার সুখী জীবন-২



কোয়ান্টাম বর্ষায়ন ২০১২ উপলক্ষে পরিবারের সদস্যদের জন্যে বিশেষ উপহার হিসেবে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে অডিও সিডি 'সুখী জীবন-২'। এতে রয়েছে সুখী জীবন মেডিটেশনের নতুন সংস্করণ এবং সার্বজনীন প্রার্থনার মেডিটেশন। বালা-মুসিবত থেকে রক্ষা, স্রষ্টার নিকট ক্ষমা প্রার্থনা, মা-বাবার জন্যে প্রার্থনা, জীবনে সফলতা লাভ, ইহকালীন ও পরকালীন মুক্তি কামনা, সমর্পিত ও সঙ্ঘবদ্ধ থাকার আকুল প্রার্থনা নিয়ে গুরুজীর কণ্ঠে সার্বজনীন এ প্রার্থনার মেডিটেশন প্রকাশ করা হয়েছে। সর্বশেষে রয়েছে অন্যের জন্যে একাগ্রে প্রার্থনা।

জানুয়ারি ২০১২-এর

প্রজ্ঞা জালালি : ৪ জানুয়ারি
সজ্ঞা জালালি : ১৮ জানুয়ারি
লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
: ৫, ৬ ও ৭ জানুয়ারি
লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন
: ১২, ১৩ ও ১৪ জানুয়ারি
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন
: ১৩ ও ১৪ জানুয়ারি
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
: ২০ ও ২১ জানুয়ারি
কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
পুরুষ : ১৩ ও ১৪ জানুয়ারি
মহিলা : ২০ ও ২১ জানুয়ারি
প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন
: ২৭ ও ২৮ জানুয়ারি (উত্তরা শাখা)
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
: ২৭ ও ২৮ জানুয়ারি

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্তাব 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@quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন

আমরা এক মহান জাতি
আমরা এক অনন্য জাতি

ফেব্রুয়ারি ২০১২

আরোগ্যশালায় বর্ষায়ন ২০১২



১ জানুয়ারি ২০১২। যাত্রা শুরু হলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের দ্বিতীয় দশকের শেষ বছরের। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা উৎসবমুখর নানা আয়োজনে স্বাগত জানালেন কোয়ান্টাম বর্ষ ২০-কে। এবার বর্ষায়নে কোয়ান্টাম সদস্যরা সুখী জীবনের মেডিটেশন আর বৃত্ত ভাঙার বাণীকে সর্বস্তরের মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে ঘরোয়া আয়োজনের পাশাপাশি সমবেত হন জনবহুল বিভিন্ন মাঠ, পার্ক, উদ্যান ও বিনোদন স্থানে।

এছাড়াও এ বছর বর্ষায়নে যুক্ত হয় এক নতুন মাত্রা। কোয়ান্টামমে নবনির্মিত নিরাময়মঞ্চ আরোগ্যশালায় সুসজ্জিত পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয় বর্ষায়ন ২০১২। কোয়ান্টামমের সবপর্যায়ের দায়িত্বশীল ও স্থানীয় প্রতিবেশীসহ প্রায় ৮ শত মানুষ এতে উপস্থিত ছিলেন। নিরাময়ের চমৎকার অনুরণনে মুখরিত আরোগ্যশালায় নতুন বছরের শুরু–সবার জীবনে বয়ে আনবে অফুরন্ত প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য আর প্রাচুর্য–এটিই ছিলো আগতদের প্রত্যাশা।

নতুন বছরে পরিবারের সদস্যদের উদ্দেশ্যে শ্রদ্ধেয় গুরুজীর শুভেচ্ছা বাণী আর নতুন সংস্করণে প্রকাশিত মেডিটেশন 'সুখী জীবন-২' আপ্লুত করে বর্ষায়নে আগত সবাইকে। মেডিটেশনে পরস্পর পরস্পরের জন্যে করা হয় শুভকামনা।

ফেব্রুয়ারি ২০১২-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ১ ফেব্রুয়ারি
লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
: ৯, ১০ ও ১১ ফেব্রুয়ারি
সজ্ঞা জালালি : ১৫ ফেব্রুয়ারি
কোয়ান্টাম সাফারি
: ১৭ ও ১৮ ফেব্রুয়ারি
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন : ১৭ ও ১৮ ফেব্রুয়ারি
কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
: ১৭ ও ১৮ ফেব্রুয়ারি
মহিলা (কেন্দ্র), পুরুষ (ধানমণ্ডি কার্যালয়)
লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন
: ২৩, ২৪ ও ২৫ ফেব্রুয়ারি
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন : ২৪ ও ২৫ ফেব্রুয়ারি

বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম

রক্ত দিয়ে বাঁচাতে হবে আরো লক্ষ প্রাণ

উন্নত বিশ্বের মতো আমাদের দেশেও স্বেচ্ছা রক্তদানেই সম্ভব প্রয়োজনীয় রক্তের চাহিদা পূরণ। কিন্তু এর জন্যে প্রয়োজন স্বেচ্ছা রক্তদানে মানুষকে উদ্বুদ্ধ করা। কোয়ান্টাম এ লক্ষ্যে একটি সফল প্রতিষ্ঠান যাদের রয়েছে একটি সুগঠিত ডোনার পুল। যা সাধারণ মানুষকে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করে আসছে, সেই সাথে আমি নিজেও উদ্বুদ্ধ হয়েছি। এখন থেকে রক্তদানে সমর্থ চারপাশের সবাইকে উৎসাহিত করবো, মানুষের জীবনকে পুনরুজ্জীবিত করার এ মহৎ কাজে অংশ নিতে হবে। বাঁচাতে হবে আরো লক্ষ প্রাণ।

২০ জানুয়ারি ২০১২ জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে ১০ম ও ২৫ তম রক্তদানের সম্মানে আয়োজিত ৭ম সিলভার ক্লাব ও ৫ম গোল্ডেন ক্লাব ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে কথাগুলো বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের সাবেক প্রধান বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম। বিশেষ অতিথি ছিলেন শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ-এর অধ্যক্ষ অধ্যাপক ডা. এ বি এম মাকসুদুল আলম।

অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি আরো বলেন, রক্তদাতারা সত্যিই সমাজের দুর্লভ ব্যক্তিত্ব। আজকে এ অনুষ্ঠানে এসে আমি অভিভূত! সমাজে এখনো অনেকে আছেন যারা মানুষের জন্যে নিঃস্বার্থ সেবা দেন। রক্ত মানুষের জীবনে একটি চালিকাশক্তি। রক্তদাতারা যেন সে চালিকা শক্তি হয়ে সবসময় মুমূর্ষুদের সাথে সম্পৃক্ত থাকতে পারেন সে প্রত্যাশাই করছি।

অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি ডা. এ বি এম মাকসুদুল আলম বলেন, রক্ত দানে রক্তদাতা শারীরিকভাবে কোনো ক্ষতির সম্মুখীন তো হন-ই না বরং বহুভাবে উপকৃত হয়ে থাকেন। বোনম্যারোর উৎপাদন ভালো হয়,



হিমোগ্লোবিনের ঘনত্ব কমার ফলে শরীরে রক্ত চলাচল বেড়ে যায়। এতে শরীরের কোষগুলো অক্সিজেন ভালো ভাবে গ্রহণ করে দেহকে সুস্থ সবল ও প্রাণবন্ত রাখে। এছাড়াও রয়েছে মানসিক ও আত্মিক প্রশান্তি। এ অনুষ্ঠানে আসার মধ্য দিয়ে আমি নিজেও নিয়মিত রক্তদানের ব্যাপারে অনুপ্রাণিত হয়েছি।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী। রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে মা-জী বলেন, রক্তদান অত্যন্ত মানবিক একটি কাজ। কোয়ান্টাম দুদশক ধরে স্বপ্ন দেখে যে, ২০২৫ সালে এক মহামানবিক দরদী সমাজ হিসেবে বিশ্বের সেরা ১০ জাতির অন্তর্ভুক্ত হবে বাংলাদেশ। আমরা বিশ্বাস করি, সে মহামানবিক দরদী সমাজ গঠনে প্রথম ধাপের সদস্য হলেন আজকের এ রক্তদাতারা। রক্তদাতাদের প্রতি শ্রদ্ধা ও সম্মান জানানোর জন্যেই আজকের এ আয়োজন।

অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান। ১০ বার রক্তদান করেছেন এমন ২৫৩ জন এবং ২৫ বার রক্তদানকারী ১৮ জনকে এদিন সম্মাননা জানানো হয়।

মাটির ব্যাংক থেকে সংগ্রহ ১০ কোটি ৪০ লক্ষ টাকা

২০১১ সালে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক থেকে সারা বছরের মোট সংগ্রহের পরিমাণ ১০ কোটি ৪০ লক্ষ ১৪ হাজার ৪৪৬ টাকা। কোয়ান্টাম পরিবারের গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার এসোসিয়েট ও শুভানুধ্যায়ীদের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানে সঞ্চিত হয়েছে এ অর্থ।

ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজের সাথে একাত্মতা, শিশুকাননের শত শত শিশু-কিশোরের প্রতি গভীর মমতা আর ভালবাসার প্রকাশ এ দান। মাটির ব্যাংকের অর্থের এ ক্রম প্রবৃদ্ধিই নিশ্চিত করবে এ শিশুদের আলোকিত সুন্দর ভবিষ্যৎ। এ লক্ষ্যে বঞ্চিতের সেবা ও নিজের কল্যাণে প্রতিটি ঘরে ঘরে মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেয়ার আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী।

উল্লেখ্য, ২০১০-এ মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয় ৮ কোটি ৪ লক্ষাধিক টাকা।

৫ লক্ষ ২১ হাজার হিলিং সম্পন্ন

সারা দেশে কেন্দ্রসহ বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেলে ২০১১-এ মোট হিলিং সম্পন্ন হয় ৫ লক্ষ ২১ হাজার ৮২১টি। রোগমুক্তি, পারিপার্শ্বিক সমস্যা মুক্তি এবং যেকোনো সাফল্যকামনায় সদকাসহ কোয়ান্টাম হিলিং এখন পরিবারের সদস্যদের ভরসায় পরিণত হয়েছে। ২০১০-এ হিলিংয়ের পরিমাণ ছিলো ৪ লক্ষ ১৫ হাজার।

যাকাত সংগ্রহ ৩ কোটি ৭১ লক্ষ টাকা

দারিদ্র বিমোচন ও স্বনির্ভরায়নের লক্ষ্যে ১৯৯৬ সালে গঠিত হয় কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড। ২০১১ সালে এ ফান্ড থেকে সংগৃহীত হয় ৩ কোটি ৭১ লক্ষ ৭৪৪ টাকা। উল্লেখ্য, ২০১০-এ যাকাত সংগ্রহের পরিমাণ ছিলো ২ কোটি ৮০ লক্ষ ৬ হাজার ২৮৫ টাকা।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৪০ ও ৩৪১ তম ব্যাচ

চট্টগ্রামে
১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ ফেব্রুয়ারি
ভেন্যু : চট্টগ্রাম ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তন

ঢাকায়
২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ ফেব্রুয়ারি
ভেন্যু : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স, বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের কম্পিউটার সায়েন্স এন্ড ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের প্রতিষ্ঠাতা-চেয়ারম্যান এবং বর্তমানে ড্যাফোডিল ইন্টারন্যাশনাল ইউনিভার্সিটির উপাচার্য প্রফেসর ড. এম লুৎফর রহমান। ৯ ডিসেম্বর, ২০১১-এ কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে তিনি এ বক্তব্য দেন।

তথ্য-প্রযুক্তিতে উল্লেখযোগ্য অবদান রাখবে কোয়ান্টাম আইসিটি

ড. এম লুৎফর রহমান



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে আমি ধন্যবাদ জানাই যে, কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম শুরুর এই শুভ মুহূর্তে তারা আমাকে আহ্বান জানিয়েছেন। আত্ম উন্নয়ন ও সেবাধর্মী নানামুখী কাজের ধারাবাহিকতায় তথ্য ও যোগাযোগ-প্রযুক্তি নিয়ে কোয়ান্টাম যে নতুন কার্যক্রম শুরু করতে যাচ্ছে, এটিও তাদের অন্যান্য কাজের মতোই সফল হবে বলে আমার বিশ্বাস।

কোয়ান্টামের সার্বিক কার্যক্রম সম্বন্ধে আমি বিভিন্নভাবে জেনেছি এবং অনেকের কাছে শুনেছি। আমাদের দেশের স্বনামখ্যাত ব্যক্তিত্ব, চিকিৎসক, বিজ্ঞানী ও নানা ক্ষেত্রের সফল মানুষেরা যে কোয়ান্টামের সাথে বিভিন্নভাবে সম্পৃক্ত তা জেনে আমার খুব ভালো লেগেছে।

আইসিটি বা তথ্য ও যোগাযোগ-প্রযুক্তি বর্তমান বিশ্বের প্রেক্ষাপটে একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্র। তাই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন যে অন্যান্য কাজের পাশাপাশি আইসিটি-তে তাদের কার্যক্রম সম্প্রসারিত করেছে এজন্যে আমি তাদের অভিনন্দন জানাই। আর কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রমের মূল দায়িত্বশীল যিনি, তিনি আমার ছাত্র। এটিও আমার জন্যে নিঃসন্দেহে অত্যন্ত আনন্দের।

বলা হয়ে থাকে যে, বাংলাদেশ হলো একটি মধ্যম আয়ের দেশ। আবার কারো কারো মতে, এটি নিম্ন আয়ের দেশ। কিন্তু সত্য যা-ই হোক, এটা তো সত্যি–বিশ্বের উন্নত জাতিগুলোর তুলনায় আমরা অনেক ক্ষেত্রেই পিছিয়ে আছি। রাতারাতি বা চট্ করে এ অবস্থার পরিবর্তন সম্ভব নয়। এর জন্যে চাই ক্রমাগত সামনের দিকে এগুনো অর্থাৎ এক স্তর থেকে আরেক স্তরে উন্নীত হওয়ার সর্বাত্মক প্রচেষ্টা। আর এটা কোনো সনাতনী পন্থায় সম্ভব নয়।

'ভিশন টোয়েন্টি টোয়েন্টি ওয়ান' বা 'রূপকল্প ২০২১'–অনেকদিন ধরেই এ কথাগুলো আমাদের দেশে নানাভাবে উচ্চারিত হচ্ছে। কিন্তু মনে রাখতে হবে যে, জাতীয় ও আর্থ-সামাজিক উন্নয়নের জন্যে আমাদের এখন যে জিনিসটি সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন তা হলো, প্রযুক্তির যথোপযুক্ত ব্যবহার ও এক্ষেত্রে কাঙ্ক্ষিত দক্ষতা অর্জন। আর এখানেই তথ্য ও যোগাযোগ-প্রযুক্তির গুরুত্ব এবং এর বিকল্প কিছু হতে পারে না।

আইসিটি-তে এগিয়ে গেলেই আমরা আমাদের লক্ষ্য ও পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সফল হতে পারবো। একটি যুগোপযোগী ও আধুনিক শিক্ষাপদ্ধতি প্রণয়নের মাধ্যমে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম এ ক্ষেত্রটিতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একটি অন্যতম প্রধান কার্যক্রম হলো মেডিটেশন বা ধ্যান। বলা যেতে পারে, বাংলা ভাষাভাষী মানুষ হিসেবে এই 'ধ্যান' শব্দটি আমাদের প্রত্যেকের অন্তরের একটি বিষয়। আমাদের একেকজন মানুষের জীবনে এটি একেকরকম ভূমিকা পালন করতে পারে। যেমন, আমার শিক্ষকতা জীবনে আমি নিজস্ব প্রক্রিয়ায় এটি চর্চা করেছি। যেকোনো লেকচার দেয়ার আগে আমি অন্ততপক্ষে ১০-১৫ মিনিট সময় একাকী থাকতাম। এ সময়টাতে ভিজুয়ালাইজ করতে চেষ্টা করতাম যে, পরবর্তী এক ঘণ্টা আমি কীভাবে কাটাবো। মূলত এটাই ছিলো আমার ধ্যান।

আসলে যেকোনো কাজই সুন্দরভাবে সম্পাদনের জন্যে এই নীরবে বসে চিন্তা, একটুখানি ভেবে নেয়া–এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমি আমার ছাত্র এবং সহকর্মী শিক্ষকদেরও বিষয়টি বলি। কারণ, এভাবে এগুলে প্রতিটি কাজ একটি সুন্দর পরিকল্পনা অনুসারে চালিত হয় এবং সে কাজে সুন্দর কর্মপ্রবাহ বজায় থাকে। তাই ধ্যানের বিষয়টি আমাদের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

আমি মনে করি, জীবনে সঠিক পথে চলতে গেলে খানিকটা নির্জনতা, নিজের দিকে একটু ফিরে তাকানো এবং ধ্যানমগ্নতার ভূমিকা সত্যিই অপরিহার্য। আর সেটি হওয়া উচিত আমাদের দৈনন্দিন কাজেরই একটি অংশ। আমাদের ধর্মীয় অনুশাসনেও আমরা এমন ইঙ্গিতই পাই। আমরা যখন নামাজ পড়ি, ইবাদত করি তখন সেখানেও মূলত এ ব্যাপারটিই ঘটে।

কোয়ান্টাম মেথডের ৩০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে প্রকাশিত স্মারকটি আমি দেখেছি এবং নানাজনের লেখা তাতে পড়েছি। বইটির প্রচ্ছদে বান্দরবানের সুউচ্চ পাহাড়ের ওপর নির্মিত কোয়ান্টাম শিশুকাননের লাল রংয়ের যে স্কুল-ঘরটির ছবি ছাপা হয়েছে তা আমার কাছে খুবই উৎসাহব্যঞ্জক বলে মনে হয়েছে। আমার শুনে খুব ভালো লেগেছে যে, ওখানে ধীরে ধীরে একটি বিশ্ববিদ্যালয় নির্মাণের পরিকল্পনাও কোয়ান্টামের রয়েছে। এটা খুবই ভালো একটি উদ্যোগ।

ঢাকা শহরে এখন প্রায় ৬০/৭০টির মতো বিশ্ববিদ্যালয় কিন্তু এখানে জ্ঞানচর্চার জন্যে প্রয়োজনীয় ও কাঙ্ক্ষিত সেই নির্জনতা আর মুক্ত পরিবেশটুকু নেই। তাই আমার ধারণা, ওখানে সত্যিই একটি বিশ্ববিদ্যালয় হলে তাতে নিবিষ্ট মনে পড়াশোনা, গবেষণা সবই সুন্দরভাবে করা সম্ভব হবে।

পাহাড়ের শীর্ষদেশে সেই স্কুল-ঘরটির ছবি দেখে আর ওখানে বিশ্ববিদ্যালয় নির্মাণের বিষয়টি শুনে আমার মনে হয়েছিল সেই ময়নামতি বিহার আর পাহাড়পুর বিহারের কথা। সেসময় উন্নত জ্ঞানচর্চার এই কেন্দ্রগুলোও ছিলো এমনি নির্জনতা আর নীরবতায় পূর্ণ এবং তৎকালীন প্রাচ্যের সবচেয়ে সফল ও জনপ্রিয় বিদ্যাপীঠ।

কোয়ান্টাম আইসিটি লাখো টেকনোটিয়ার গড়ার স্বপ্ন

২০২৫ সালের সমৃদ্ধ বাংলাদেশে তথ্যপ্রযুক্তির ক্ষেত্রে যে উত্থান হবে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন হবে এর সূতিকাগার–এ লক্ষ্যকে সামনে রেখে ৯ ডিসেম্বর, ২০১১-তে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম।

উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম পরিবারের ৮ শতাধিক সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীর উপস্থিতিতে এ কার্যক্রমকে স্বাগত জানিয়ে প্রধান অতিথি বিশিষ্ট তথ্যপ্রযুক্তিবিদ অধ্যাপক ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী বলেন, 'আর্থ-সামাজিক উন্নয়নের লক্ষ্যে তথ্য ও যোগাযোগ-প্রযুক্তিতে দেশকে প্রথম স্থানে নিয়ে যেতে হবে। মেডিটেশনসহ কোয়ান্টামের প্রতিটি কার্যক্রমই যেমন ব্যাপক সফলতা পেয়েছে, সেই ধারাবাহিকতায় তথ্যপ্রযুক্তিতে মানবসম্পদ উন্নয়নেও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে বলে আমি বিশ্বাস করি।'

উল্লেখ্য, এই কার্যক্রমের আওতায় প্রথম পদক্ষেপ হলো বেসিক কম্পিউটিং ট্রেনিং কোর্স। ৪ দিনব্যাপী ২৬ ঘণ্টার (২০টি অডিও/ ভিডিও ক্লিপ ও ৮৬৫টি স্লাইডের মাধ্যমে) ক্লাসে রয়েছে আইসিটি সম্পর্কে সাধারণ ধারণা, অপারেটিং সিস্টেম, MS Word, Excel, Powerpoint, ইন্টারনেট ব্যবহার, কম্পিউটার হার্ডওয়্যারের কানেকটিভিটি এবং বাংলা-ইংরেজি টাইপিং প্রশিক্ষণ। রয়েছে প্রতিদিন রিভিউ সেশন এবং ৪র্থ দিনে প্র্যাকটিকেল পরীক্ষা।

চর্চার সুবিধার্থে পুরো কোর্সটিকে প্রায় ৩০০ মিনিটের একটি ডিভিডি-তে ধারণ করা হয়েছে। ফলে অংশগ্রহণকারীরা পরবর্তীতে ঘরে বসে নিজেই বিষয়গুলো পুনরায় চর্চা করতে পারবেন। এছাড়াও রয়েছে ফাউন্ডেশনে এসে সরাসরি প্রশিক্ষকের তত্ত্বাবধানে চর্চার জন্যে প্র্যাকটিস ল্যাব।

মোবাইল বোমা ॥
স্বাস্থ্য ঝুঁকি ও শঙ্কায় আগামী প্রজন্ম

ড. গোলাম মোহাম্মদ ভূঞা





পলিউশন বা দূষণ শব্দটি আজ আমাদের খুব পরিচিত। কারণ বিভিন্ন প্রকার দূষণ আমাদের পরিবেশকে দিন দিন বিষাক্ত করে তুলছে। যেমন– বায়ুদূষণ শব্দদূষণ পানিদূষণ আলোকদূষণ ইত্যাদি। আরেকটি দূষণের কথা আজ বলবো যার নাম অনেকেই হয়তো শোনেন নি। এটা গন্ধহীন বর্ণহীন শব্দহীন ও অদৃশ্য কিন্তু মানবদেহ ও জীবজগতের জন্যে মারাত্মক ক্ষতিকর। এমনকি অন্যান্য সব দূষণের চেয়ে অধিক ভয়ংকর। এই দূষণের নাম তড়িৎদূষণ (Electropollution)।

এই দূষণের সাথে যুক্ত রয়েছে আধুনিক প্রযুক্তির তড়িৎ কৌশলসমূহ যেমন, মাইক্রোওয়েভ ওভেন, হেয়ার ড্রায়ার, টোস্টার ইত্যাদি এবং কোটি কোটি ডলারের তারহীন যোগাযোগ শিল্প মোবাইল ফোন প্রযুক্তি। তারহীন মোবাইল প্রযুক্তির মহাবিষ্ফোরণ যোগাযোগব্যবস্থার উন্নয়নের সঙ্গে সম্পূর্ণ নতুন ধরনের মারাত্মক ক্ষতিকর তড়িৎ-চৌম্বকীয় বিকিরণ উপহার দিচ্ছে। ফলে দুই দশক আগের তুলনায় মানবসমাজ আজ কোটি গুণ বেশি তড়িৎ-চৌম্বকীয় বিকিরণ দূষণে আক্রান্ত। তড়িৎ-চৌম্বকীয় বিকিরণ দ্বারা ক্ষতির ব্যাপকতা এতই বিশাল যে, মোবাইল শিল্প দ্বারা সৃষ্ট তড়িৎ-চৌম্বকীয় ক্ষেত্র ও তড়িৎদূষণ আজ সমার্থক হয়ে পড়ছে।

ব্যাপক হারে মোবাইল ফোন ব্যবহার এবং বাড়ি হাসপাতাল স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাদে নির্মিত স্বল্প উচ্চ বেইজ স্টেশন বা টাওয়ার এন্টেনা থেকে নির্গত তড়িৎ-চৌম্বকীয় বিকিরণ বর্তমানে তড়িৎ দূষণে সবচেয়ে বেশি অবদান রাখছে।

প্রথমে আসি মোবাইল ফোন সেটের কথায়। আমরা যখন মোবাইল ফোনে আলাপ করি, মোবাইল সেট তখন দুটি কাজ করে। এন্টেনা থেকে প্রাপ্ত তথ্যসংবলিত বিকিরণ শোষণ করে এবং ব্যবহারকারীর কথা উচ্চক্ষমতার বিকিরণের মাধ্যমে প্রেরণ করে। এই প্রক্রিয়ার সময় ব্যবহারকারীর দেহের টিস্যুসমূহ তড়িৎ-চৌম্বকীয় বিকিরণে আঘাতপ্রাপ্ত হয়। ফলে কোষ থেকে কোষে স্বাভাবিক যোগাযোগ পথ বিঘ্নিত হয়। বিশেষভাবে কান ও ব্রেনের কোমল টিস্যু বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। এতে ব্রেন টিউমার, ব্রেন ক্যান্সার, অটিজম ইত্যাদি মারাত্মক ব্যাধি সৃষ্টি হয়।

২০০৩ সালে অধ্যাপক কেইল মিলড (ওরেব্রো ইউনিভার্সিটি অফ সুইডেন) এক গবেষণায় দেখান যে, দিনে গড়ে এক ঘণ্টা মোবাইল ফোন ব্যবহার করলে ব্রেন ক্যান্সার বা টিউমার হওয়ার ঝুঁকি ৩০% বেড়ে যায়। অন্যদিকে কোনো শিশু মাত্র ২ মিনিট মোবাইল ফোনে কথা বললে স্বাভাবিক ব্রেন তরঙ্গ মারাত্মকভাবে বিঘ্নিত হয়, যা পরবর্তী ১ ঘণ্টায়ও স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে না।

আরেকটি গবেষণায় দেখা গেছে, মোবাইল ফোন ব্যবহারের আগে যেমন ১৯৭০ সালে ১০,০০০ শিশুর মধ্যে অটিজমে আক্রান্তের সংখ্যা পাওয়া যেত একজন। ২০০৩ সালে এর হার হয়েছে ১৬৬ জন শিশুর মধ্যে একজন। বর্তমানে বিভিন্ন গবেষণায় অনেক বিজ্ঞানী ও ডাক্তার এই ইঙ্গিত পাচ্ছেন। তড়িৎ চৌম্বকীয় বিকিরণের আঘাতে শিশুদের দেহকোষ ক্রমেই দুর্বল হচ্ছে; ফলে জেনেটিক ক্ষতি সংঘঠিত হচ্ছে যা অটিজম থেকেও মারাত্মক। গবেষণালব্ধ এ ফলাফলগুলো জানার পর তড়িৎদূষণের ভয়াবহতা সম্পর্কে আমাদের নিশ্চয়ই আর কোনো সন্দেহ থাকার অবকাশ নেই।

তড়িৎদূষণের আরো মারাত্মক দিক হলো স্বল্প উচ্চ বেইজ স্টেশন বা টাওয়ার এন্টেনা থেকে নিরবচ্ছিন্নভাবে নির্গত বিকিরণ। মোবাইল ফোন আমরা সারাক্ষণ ব্যবহার করি না। কম ব্যবহারে বিকিরণ কম আঘাত করবে। কিন্তু কোনো বেইজ স্টেশন বা টাওয়ার এন্টেনা দিনে ২৪ ঘণ্টা তড়িৎ-চৌম্বকীয় বিকিরণ চারদিকে ছড়াতে থাকে। কাজেই যারা এই টাওয়ারের নিচে বা আশপাশে বসবাস

> দিনে গড়ে এক ঘণ্টা মোবাইল ফোন ব্যবহার করলে ব্রেন ক্যান্সার বা টিউমার হওয়ার ঝুঁকি ৩০% বেড়ে যায়। অন্যদিকে কোনো শিশু মাত্র ২ মিনিট মোবাইল ফোনে কথা বললে স্বাভাবিক ব্রেন তরঙ্গ মারাত্মকভাবে বিঘ্নিত হয়, যা পরবর্তী ১ ঘণ্টায়ও স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসে না।

করেন এদের সবাই অর্থাৎ আবালবৃদ্ধবনিতা নিজের অজান্তে দিনের অধিকাংশ সময় উচ্চক্ষমতার বিকিরণে আঘাতপ্রাপ্ত হচ্ছেন। এভাবে দীর্ঘ সময় অবস্থান করায় আন্তঃকোষীয় যোগাযোগ সংকেত বিকৃত হবে। এতে মেটাবলিক কর্মকাণ্ডে গোলযোগ সৃষ্টি হয় এবং ক্যান্সার, ব্রেন টিউমার, অটিজম এবং লিউকেমিয়া ইত্যাদি জীবননাশী মারাত্মক রোগে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি বহুলাংশে বৃদ্ধি পায়।

এবার আসি বাংলাদেশ প্রসঙ্গে। ষোলো কোটি মানুষের এই দেশে মোবাইল ফোন ব্যবহারকারীর সংখ্যা দেশের অর্থনীতি অনুযায়ী যা হওয়ার কথা তার চেয়ে বেশি। ফলে অপরিকল্পিতভাবে টাওয়ার এন্টেনা বসানোর সংখ্যাও অধিক। দুঃখের বিষয়, অশিক্ষিত, শিক্ষিত এমনকি সরকারের উঁচু মহল পর্যন্ত তড়িৎ দূষণের ভবিষ্যৎ ভয়াবহতা সম্পর্কে একেবারেই উদাসীন। এ ব্যাপারে কোনো সুনির্দিষ্ট নীতিমালা নেই। আর এ সুযোগে মোবাইল কোম্পানিসমূহ বাড়ি স্কুল কলেজ হাসপাতাল ও বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাদে এবং যেখানে সেখানে নির্বিচারে বেইজ টাওয়ার এন্টেনা স্থাপন করে চলছে। ঢাকা শহরে অনেক স্কুলের ছাদে এ দৃশ্য দেখা যায়।

প্রতিটি এন্টেনা থেকে উচ্চক্ষমতার বিকিরণ প্রতিনিয়ত চারদিকে ছড়াচ্ছে। আর প্রতিদিন ৬-৭ ঘণ্টা সময় শিশুরা স্কুলে অতিবাহিত করছে। ফলে এরা শারীরিক দিক থেকে ভয়াবহ ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে। যদি এই শিশুরা আজ থেকে ২০ বছর পর বিকিরণের আঘাতে গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়ে, কেউ লিউকেমিয়া, কেউ ব্রেন ক্যান্সার, কেউ স্মৃতিশক্তি হারিয়ে বা অন্যান্য মারাত্মক রোগে ধুঁকে ধুঁকে প্রাণ হারায় তখন ভবিষ্যৎ নাগরিকদের এই পরিণতির জন্যে কে দায়ী হবে? সামান্য কিছু অর্থের লোভে আমরা আমাদের সন্তানদের কী সর্বনাশ করছি একবার তা ভেবে দেখেছি কি?

জানা গেছে, উন্নত দেশে লোকালয়ের মধ্যে বিশেষ করে বাড়ি হাসপাতাল স্কুল কলেজ ও অন্যান্য প্রতিষ্ঠান থেকে অনেক দূরে এবং অনেক উঁচুতে উচ্চ ক্ষমতার বেইজ স্টেশন স্থাপন করা হয়। তড়িৎ চৌম্বকীয় ক্ষেত্র কোন মাত্রা পর্যন্ত নিরাপদ এটা নিয়ে কিছুটা বিতর্ক থাকলেও বিভিন্ন দেশের সরকার তার জনগণের নিরাপত্তার জন্যে ডোজ লেভেল ঠিক করে দিয়েছে। ফ্রান্সের এক্সপার্টদের মতে, লোকালয় থেকে ১০০ মিটারের কম দূরত্বে কোনো মোবাইল এন্টেনা স্থাপন করা যাবে না।

এখন আসি কী করে তড়িৎ দূষণ লাঘব করা যায় সেই প্রসঙ্গে। প্রথমত, মোবাইল ফোন কম ব্যবহার করুন। শুধু প্রয়োজনীয় কথা বলে ফোন রেখে দিন। 'অন' অবস্থায় মোবাইল সেট দেহ থেকে দূরে রাখতে সচেষ্ট থাকুন। ঘুমের সময় সেটটি মাথার কাছে না রেখে ৫-৬ ফুট দূরে রাখুন। সেটের সাথে এয়ার ফোন ব্যবহার ঝুঁকির মাত্রা অনেকাংশে কমিয়ে দেয়। শিশুদের মোবাইল ফোন ব্যবহার থেকে বিরত রাখতে হবে। মোবাইল ফোন এন্টেনা লোকালয় স্কুল কলেজ হাসপাতাল বিশ্ববিদ্যালয় ইত্যাদি থেকে দূরে স্থাপন করতে হবে। নিজের এলাকায় তড়িৎ-চৌম্বকীয় ক্ষেত্রের তীব্রতার মাত্রা নিরাপদ সীমার ভেতর রয়েছে কি না মনিটর করতে আপনি উদ্যোগী ভূমিকা পালন করতে পারেন। এছাড়াও মোবাইল সেটের বিকিরণ মাত্রা পরীক্ষা করার পর তা বাজারজাত করতে হবে।

পরিশেষে বলা যায়, যোগাযোগের আধুনিক প্রযুক্তি আমরা ব্যবহার করবো কিন্তু তা কোটি জীবনের বিনিময়ে নয়। এ ক্ষেত্রে সর্বোচ্চ নিরাপত্তা নিশ্চিত করা সরকারের ও প্রত্যেক নাগরিকের দায়িত্ব। তবে এ ব্যাপারে সাধারণ জনগণকে আরো সচেতন করে তুলতে হবে।

লেখক : অধ্যাপক,
তাত্ত্বিক পদার্থবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

সৌজন্যে : সাপ্তাহিক বিপরীত স্রোত, ডিসেম্বর-২০১১

হাজারো কোয়ান্টিয়ারের আন্তরিক প্রয়াসের ফসল ॥

মাটির ব্যাংকে সংগ্রহ ১০ কোটি ৪০ লক্ষ টাকা

দাতার অফুরন্ত কল্যাণ আর বঞ্চিতের সেবায় এক অনন্য মাধ্যম কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা ব্যক্তিগত শারীরিক মানসিক পারিপার্শ্বিক নানা সফলতা অর্জন ও সমস্যামুক্তির লক্ষ্যে সৃষ্টির কল্যাণে মাটির ব্যাংকে দানের মাধ্যমে সাহায্য প্রার্থনা করেন মহান স্রষ্টার কাছে। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র এ দানই সঙ্ঘবদ্ধভাবে ব্যয়িত হচ্ছে দেশের প্রকৃত অভাবি বঞ্চিত শিশুদের আলোকিত মানুষরূপে গড়ে তোলার কাজে। ২০১১-এ মাটির ব্যাংক থেকে এ সঞ্চয়ের পরিমাণ ছিলো ১০ কোটি ৪০ লক্ষ ১৪ হাজার ৪৪৬ টাকা। নিয়মিত দানের বহুমুখী কল্যাণকে নিজের ও অন্যের মাঝে ছড়িয়ে দিতে কোয়ান্টাম সদস্যরা বিভিন্ন পরিমণ্ডলে পৌঁছে দেন এ মাটির ব্যাংক। পেশা ও বাসায় সময় দেয়ার পর মাটির ব্যাংক বিতরণ ও সংগ্রহই এখন যাদের জীবনের আনন্দ, এমন অসংখ্য সদস্যের কয়েকজনের অনুভূতি নিয়ে আমাদের এবারের আয়োজন।

মো. হুমায়ুন মোর্শেদ চৌধুরী



সঠিক প্রক্রিয়ায় মানুষকে দানে উদ্বুদ্ধকরণের একটি চমৎকার মাধ্যম হলো মাটির ব্যাংক। প্রকাশ্যে-গোপনে, সচ্ছল-অসচ্ছল, রাতে-দিনে–দানের এই মৌলিক নিয়মানুযায়ী দান কেবল মাটির ব্যাংকেই সম্ভব। এ চেতনা থেকেই আমি মাটির ব্যাংক বিতরণ করি। সর্বোপরি অনুভব করি, যাদের কাছে বিতরণ করছি, তাদের প্রত্যেকের দানের সামষ্টিক বরকত আমি লাভ করবো, যা আমার ইহকালীন সুখ-সমৃদ্ধি ও পরকালীন মুক্তি নিশ্চিত করবে।

[মো. হুমায়ুন মোর্শেদ চৌধুরী, প্রভাষক (বাংলা), ইস্পাহানী পাবলিক স্কুল ও কলেজ, কুমিল্লা সেনানিবাস, কুমিল্লা]

আনজুমান আরা



২০০৭ সাল থেকে আমি মাটির ব্যাংক বিতরণের সাথে জড়িত। আত্মীয়-স্বজন সবাইকে উদ্বুদ্ধ করি ব্যাংক নিতে। কোয়ান্টামের কথা বলার পাশাপাশি মাটির ব্যাংকের কথা বলি। তারা অনেকে কোর্স করেছে। আগে যারা আমাকে ভুল বুঝতো এখন উপকার পেয়ে তারাই আমার জন্যে দোয়া করে। এ পর্যন্ত সাড়ে ৬শ মাটির ব্যাংক বিতরণ করেছি। আমার ইচ্ছা, প্রত্যেকদিন ১০টি করে ব্যাংক বিতরণ করা। অনেক সময় অসুস্থ থাকলেও মাটির ব্যাংক বিতরণ ও সংগ্রহের কাজ বাদ দেই না, আল্লাহর রহমতে শরীরও তখন সুস্থ হয়ে যায়।

[আনজুমান আরা, গৃহিণী, চট্টগ্রাম]

কৃষ্ণারানী মণ্ডল



বছরে আমার প্রায় ৬০টি মাটির ব্যাংক বিরতণ করা হয়। দান অকল্যাণের ৭০টি দরজা বন্ধ করে দেয়, তাই প্রথমে দাতার কল্যাণের জন্যে পরিচিতদের দানে উদ্বুদ্ধ করি। যারা ব্যাংক নেয় তাদের অনুভূতিও বেশ ভালো। এ দানের মাধ্যমে সুস্বাস্থ্য, প্রশান্তি ও সমস্যা থেকে মুক্তি লাভের পাশাপাশি তারা কোয়ান্টামের বিভিন্ন সেবামূলক কাজের সাথে জড়িত হতে পারছেন–এটি তাদেরকে নিয়মিত দানের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করে।

[কৃষ্ণারানী মণ্ডল, শিক্ষিকা, রাজশাহী ভোলানাথ বিশ্বেশ্বর হিন্দু একাডেমি]

মুরশিদা খাতুন সুমি



৩০০ উচ্ছ্বাস ১৭ ব্যাচে কোর্স করার পর থেকে নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করছি এবং অফুরন্ত কল্যাণের অংশীদার হয়েছি। তাই এর উপকারিতা ও কল্যাণের ভাগ দেয়ার জন্যে আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী, বন্ধুমহল ও সহকর্মীদের মাঝে যথাসাধ্য মাটির ব্যাংক বিতরণ করার চেষ্টা করি। এ বছর ৩০টিসহ এ পর্যন্ত মোট ৫০টি মাটির ব্যাংক বিতরণ করেছি।

মাটির ব্যাংক করসেবায় যখনই বের হই, অবলীলায় কত পথ যে হেঁটে অতিক্রম করে যাই টেরই পাই না। প্রচণ্ড গরম বা শৈত্যপ্রবাহ–কোনোটাই আমাদের কাবু করতে পারে না। কী যে আনন্দ নিয়ে কাজ করি! প্রতিনিয়ত মনে হয়, গুরুজীর দোয়া আমাদের মাথার ওপর ছায়া হয়ে আছে। আমাদের এ সামান্য দান আর কষ্টের কারণে লামার বাচ্চাদের মুখে হাসি ফুটছে–এ কথা ভাবতেই এক অপার্থিব প্রশান্তি আর আনন্দে মনটা ভরে যায়।

[মুরশিদা খাতুন সুমি, সহকারী অধ্যাপক, ইংরেজি বিভাগ, যশোর কলেজ, যশোর]

সাইদুল ইসলাম সন্টু



সঠিকভাবে সঠিক জায়গায় দান করলে যে রহমত বরকত পাওয়া যায় তা এখন উপলব্ধি করতে পারছি। মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করায় স্রষ্টার রহমতে শারীরিক মানসিক ও পারিবারিক নানা সমস্যা ধীরে ধীরে কেটে যাচ্ছে। ব্যক্তিগতভাবে দানের পাশাপাশি যাদের মাটির ব্যাংক বিতরণ করছি তারা উপকৃত হচ্ছেন, কারো ছেলে কাঙ্ক্ষিত জায়গায় ভর্তির সুযোগ পেয়েছে, জমি সংক্রান্ত জটিলতা মিটে গেছে। কারো দীর্ঘদিনের পাওনা টাকা খুব অল্প সময়ে আদায় হয়ে গেছে, কেউ মুক্ত হয়েছেন দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে। এখন তারাও মাটির ব্যাংক বিতরণ করছেন। আমি বিশ্বাস করি, নিয়মিত দান ও সৃষ্টির সেবায় নিয়োজিত থাকলে প্রত্যেকের জীবনেই কল্যাণ নিশ্চিত।

[সাইদুল ইসলাম সন্টু, রাজশাহীর টেকনিকেল ট্রেনিং সেন্টারে কর্মরত]

আফরিনা নাজনীন



ব্যক্তিগত উদ্যোগে গত কয়েক মাসে নতুন প্রায় ৪০/৪৫টি ব্যাংক বিতরণ করেছি। প্রতিটি ব্যাংক বিতরণের সময় শিশুকাননের শত শত শিশু-কিশোরের স্বর্গীয় মুখ আমার চোখের সামনে ভেসে ওঠে। পাশাপাশি আমার মেয়েদের মুখও ভেসে ওঠে মানসপটে। মনে হয়, যাদের জন্যে মাটির ব্যাংক বহন করছি, সে জায়গায় আমার মেয়ে দুটিও থাকতে পারতো। এই শুকরিয়া আদায় থেকে বঞ্চিত শিশুদের জন্যে সামান্য কাজের সুযোগ পেয়ে নিজেকে ধন্য মনে করি। একজন মা হয়ে শুধু নিজের সন্তান নয়, আরো অসংখ্য সন্তানের মা হিসেবে কাজ করে আনন্দ লাভ করি এ ব্যাংক বিতরণের মাধ্যমে।

[আফরিনা নাজনীন, জুনিয়র এডমিন অফিসার, বাংলাদেশ বিমান]

এম সাইফুল ইসলাম



আমি ছিলাম চেইন স্মোকার। অনেকবার সিগারেট ছাড়ার চেষ্টা করেছি কিন্তু পারি নি। একদিন সাদাকায়নে আলোচনায় শুনলাম, নিয়মিত দানে বরকত লাভের পাশাপাশি অপ্রয়োজনীয় খরচ কমে যায়। এর পর থেকে নিয়ত করে প্রতিদিন ব্যাংকে দান শুরু করলাম। তখন রমজান মাস ছিলো। হঠাৎ লক্ষ করলাম, পর পর ৩ দিন আমি সিগারেট ছুঁই নি। দোকানে গিয়ে সিগারেট ধরাতেই প্রচণ্ড কাশি শুরু হলো, তেতো আর বিস্বাদ মনে হলো। এর পর থেকে গত ৩ বছর আমি ধূমপানমুক্ত জীবন যাপন করছি। এখন সে বাড়তি টাকা মাটির ব্যাংকে দান করি, পাশাপাশি পরিচিত সবাইকে উদ্বুদ্ধ করি নিয়মিত দান করতে।

[এম সাইফুল ইসলাম, চাকরিজীবী]

সামিনা ইয়াসমিন চুমকি



কোয়ান্টাম কোর্স করার পর মাটির ব্যাংকের মূল উদ্দেশ্য আমার কাছে পরিষ্কার হয়। আমি ছোটবেলা থেকেই ভাবতাম, বড় হয়ে এমন কিছু করবো যাতে কেউ দরিদ্র না থাকে। কিন্তু এখন বুঝতে পারছি যে, একা আসলে বড় কিছু করা যায় না। এমন অনেক সংগঠন দেখেছি, যেখানে সুবিধা-বঞ্চিতদের জন্যে কাজ করা হয় কিন্তু তাতে সমস্যার মূল উৎপাটন হয় না। কোয়ান্টামে সবার অল্প অল্প শ্রম সময় ও অর্থ দিয়ে অনেক বড় বড় কাজ হচ্ছে। এত সহজে আমার স্বপ্নের জন্যে কাজ করতে পারায় কোয়ান্টামের প্রতি আমি গভীর কৃতজ্ঞ।

[সামিনা ইয়াসমিন চুমকি, গৃহিণী]

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম-এর ১ যুগ ॥ বেঁচেছে ৪ লক্ষ প্রাণ

২০১২-এর ২৫ জানুয়ারি। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সরবরাহকৃত রক্ত ও রক্ত উপাদানের মোট পরিমাণ অতিক্রম করে ৪ লাখের লক্ষ্যমাত্রা। মুমূর্ষু রোগীর জীবন বাঁচাতে রক্ত দানের মহান ব্রত নিয়ে এগিয়ে আসা সমাজের বিভিন্ন স্তরের মানুষের আন্তরিক দানে পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে বেঁচেছে এ ৪ লাখ প্রাণ।

২০ জানুয়ারি ২০১২-এ জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ৫ম গোল্ডেন ডোনার ও ৭ম সিলভার ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে ১০ বার রক্তদান করে ২৫৩ জন সিলভার ক্লাব সদস্য এবং ২৫ বার রক্তদান করে ১৮ জন গোল্ডেন ক্লাব-এর সদস্য হওয়ার সম্মান অর্জন করেন। ২৫ বার রক্তদানকারী কয়েকজন গোল্ডেন ডোনারের রক্তদানের স্মৃতিবিজড়িত কিছু উপলব্ধি অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হয়েছে।



২০ জানুয়ারি ২০১২-এ জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে আয়োজিত ৫ম গোল্ডেন ও ৭ম সিলভার ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠান

এক নজরে

- ২৫ জানুয়ারি ২০১২-এ রক্ত ও রক্ত উপাদানের মোট সরবরাহ অতিক্রম করে ৪ লক্ষ ইউনিট।
- মোট রক্তদাতার সংখ্যা ১ লক্ষ ৫৪ হাজার ৬২৩ জন।
- আজীবন রক্তদাতা (২০০০ থেকে) ২০,৫৬২ জন, সিলভার ডোনার (২০০৬ থেকে) ৩,২৮৩ ও গোল্ডেন ডোনার (২০০৮ থেকে) ৯০ জন।
- আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প সংখ্যা ১ হাজার ৪৭৫টি।
- ডোনারদের উপহার ও সামর্থ্যহীন রোগীদের অনুদান হিসেবে কোনো প্রসেসিং খরচ ছাড়া সরবরাহ করা হয় ১০,৮৬৮ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।
- ডোনারের নিকটাত্মীয় ও সীমিত সামর্থ্যবানদের ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে সরবরাহ করা হয় ২৫,২৭৩ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

হাসনা আরা বেগম

২০০১ সালে পারিবারিক প্রয়োজনে জীবনে প্রথম রক্তদানের সুযোগ হয়। এখন নিয়মিত কোয়ান্টাম ল্যাবে রক্ত দেই। এখানে সুবিধা হলো, রক্ত দেয়ার ৪ মাস পরই ল্যাব থেকে ফোন আসে। একবার সিদ্ধান্ত নিলাম, তারিখ যেদিনই হোক, রক্ত দেবো রমজান মাসে। কারণ ৭০ গুণ বেশি সওয়াব হবে। কিন্তু রমজান মাসের ১৫/১৬ দিন আগেই আমার রক্ত দেয়ার সময় হয়ে গেল। যথারীতি ল্যাব থেকে ফোন এলো। বললাম, এবার রমজানে রক্ত দেবো। পরের দিন আবার ফোন। ক্যান্সার-আক্রান্ত একটি বাচ্চার জন্যে রক্তের ভীষণ প্রয়োজন। তখনই সিদ্ধান্ত নিলাম রক্ত দেয়ার। হয়তো কোনোদিন জানতে পারবো না কাকে রক্ত দিলাম কিন্তু মনের মধ্যে তৃপ্তি পেলাম, একজন অনাত্মীয় অপরিচিত শিশুকে বাঁচানোর প্রয়োজনে রক্ত দেয়ার সামর্থ্য মহান স্রষ্টা আমাকে দিয়েছেন।

[হাসনা আরা বেগম, সহযোগী অধ্যাপক, হিসাব বিজ্ঞান বিভাগ, বঙ্গবন্ধু সরকারি কলেজ, গোপালগঞ্জ]

মো. মাহমুদুল হাসান

কোয়ান্টাম কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে প্রথম রক্তদানে উদ্বুদ্ধ হয়েছিলাম। তখন থেকেই রক্তদানের এই মহতী উদ্যোগকে নিজের জীবনের অংশ বলে ভেবেছি। স্রষ্টার অপার মহিমা অনুভব করেছি যে, তিনি আমাকে সুস্থ রেখেছেন বলেই গোল্ডেন ডোনার হওয়ার এ অপার আনন্দ লাভ করতে পেরেছি।

শুধু যে রক্ত দিয়েছি তা-ই নয়, আত্মীয়-স্বজন, বন্ধুবান্ধব, পরিচিতজনদের জন্যে প্রয়োজনে রক্ত নিয়েছিও। এ দীর্ঘ সময়ে আমি ভাবতে শিখেছি যে, মুমূর্ষু মানুষের প্রয়োজনে রক্তদানের চেয়ে উত্তম সাদাকা আর হয় না। মানুষের ইতিবাচক ধ্যান-ধারণা ও কর্ম-প্রবণতাকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রক্তদানের মতো মহৎ কাজের মধ্য দিয়ে উৎসাহিত করছে বলেই এত স্বতঃস্ফূর্তভাবে সমাজের বিভিন্ন শ্রেণী, পেশা ও বয়সের মানুষ এগিয়ে এসেছে।

[মো. মাহমুদুল হাসান, ব্যাংকার]

আসিফ হাসান

আমি রক্তদানে উদ্বুদ্ধ হয়েছি মূলত মানবিক কারণে। আজীবন এ কার্যক্রমের সাথে নিজেকে সম্পৃক্ত রাখতে চাই। রক্তদান সম্পর্কে অহেতুক ভীতি, অজ্ঞতা ও কুসংস্কারের ফলে আমাদের দেশে স্বেচ্ছায় রক্তদানের হার অনেক কম। এগুলো থেকে আমাদের মুক্ত হতে হবে। উন্নত দেশে বেশিরভাগ রক্তদাতাই হলেন স্বেচ্ছায় রক্তদাতা, যারা সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকে রক্তদান করেন। এ লক্ষ্যে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগগুলো বেশ ফলপ্রসূ।

[আসিফ হাসান, প্রধান সম্পাদক, সাপ্তাহিক মানচিত্র]

জিন্নাতুন নাহার

আমার রক্ত দেয়ার শুরুটা ছিলো একটা দায়িত্ববোধ থেকে যা পরবর্তীতে পরিণত হয়েছে অভ্যাসে। মনে হয়েছে, এমনটাই তো হওয়া উচিত সবার। আমার বিশ্বাস, আমাদের দেশের নারীরাও রক্তদানে পিছিয়ে থাকবে না। রক্তদানের ক্ষেত্রে কোনো ভয়-ভীতি নয়, আসলে সদিচ্ছাই যথেষ্ট এবং নিজেকে সুস্থ রাখাটাও জরুরি। ২৫ বার রক্তদান এবং গোল্ডেন ক্লাবের সদস্য হওয়ার এ গৌরব অর্জনে পরিবারের সহযোগিতা আমার জন্যে বড় সহায়ক হিসেবে কাজ করেছে। আমি নিজেকে ভাগ্যবান মনে করি, কারণ আমার স্বামীও গোল্ডেন ক্লাবের একজন সদস্য।

[জিন্নাতুন নাহার, শিক্ষিকা]

মো. রাজিব উল হালিম

টেলিভিশনে 'মুমূর্ষু রোগীর জীবন বাঁচাতে রক্তের প্রয়োজন' শুনে জীবনে প্রথমবার সিদ্ধান্ত নিলাম রক্ত দেয়ার। হাসপাতালে পৌঁছে দেখি, রোগী একজন বৃদ্ধা মহিলা। আমাকে দেখে তার ছেলের অন্ধকার মুখে যেন আশার আলো ফুটে উঠলো। রক্ত দেয়ার পর তিনি বার বার আমাকে ধন্যবাদ দিলেন, ঠিকানা রাখলেন। আমার বিশেষ কোনো অনুভূতিই হলো না। কয়েক মাস পর সেই ভদ্রলোকের লেখা একটি চিঠি এলো। তার মা মারা গেছেন। তিনি লিখেছেন, 'মাকে বাঁচাতে পারলাম না। কিন্তু আপনার ঋণ কোনোদিনও শোধ হবে না। আপনার শরীরের রক্ত নিয়ে আমার মা এই কয়দিন বেঁচে ছিলেন, আমরা পেটের ছেলে হয়ে যা করতে পারি নি।' তখন আমার অনুভূতি হলো, সেদিনের অনুভূতিহীন রক্তদান এই পরিবারের জন্যে কত বড় একটি বিষয় ছিলো!

সেই থেকেই নিয়মিত রক্তদানের চেষ্টা করেছি। কোয়ান্টামে এসে স্বেচ্ছায় রক্তদানে আরও উৎসাহ পেলাম। আর বোনাস হিসেবে পেয়েছি এই সিরিজ অফ অনার।

[মো. রাজিব উল হালিম, ব্যাংকার]

নিয়াজ মোহাম্মদ খান

প্রথমবার রক্ত দিয়ে আবার যেদিন কোয়ান্টাম ল্যাবে গেলাম, শুনলাম, রোগীর মা এসে আমাকে খুঁজে গেছেন। তিনি বলছিলেন, 'আমার ছেলেকে যিনি রক্ত দিয়ে বাঁচিয়েছেন তাকে একবার দেখতে চাই। তার মাথায় হাত দিয়ে একটু দোয়া করতে চাই।' সে মায়ের সাথে আমার কখনো দেখা হয় নি কিন্তু এখনো মাঝে মাঝে তার দোয়ার হাত আমার মাথার ওপরে অনুভব করি।

২৫ বার রক্তদানের মাধ্যমে গোল্ডেন ক্লাবের সদস্য হওয়ায় আমার অনুভূতি এতটুকুই যে, মানুষের বেঁচে থাকার, অস্তিত্বের অংশ হতে পারছি, জীবনের ছন্দ হতে পারছি। যে মহান দায়িত্ব নিয়ে পৃথিবীতে এসেছি, এর কিছুটা এখানে পূরণ হচ্ছে। এভাবে শত শত মায়ের অসুস্থ সন্তান বেঁচে ওঠায় যেন সহযোগিতা করতে পারি–সেটিই আমার প্রার্থনা।

[নিয়াজ মোহাম্মদ খান, ব্যবসায়ী]

মো. আরিফ-উল-ইসলাম

১৯৯৫ সাল। আমি তখন ছাত্র। আমার হোস্টেলের বাবুর্চির ছেলে সড়ক দুর্ঘটনায় মারাত্মক আহত হয়। দেখলাম, ছেলেটির মা কাঁদছে আর বলছে, আমার ছেলেকে বাঁচাতে রক্তের দরকার, কেউ কি নাই এক ব্যাগ রক্ত দিবে? সেদিন প্রথম স্ব-উদ্যোগে রক্ত দিলাম। কয়েকদিন পর ছেলেটির মায়ের মুখে হাসি দেখে উপলব্ধি করলাম, রক্তের কী প্রয়োজন! মনে হলো, একজন মানুষ কেন আরেকজনের কাছে রক্তের জন্যে মিনতি করবে। প্রতিটি সামর্থ্যবান মানুষ নিজ উদ্যোগে রক্ত দেবে–এটাই তো তার নৈতিক দায়িত্ব।

[মো. আরিফ-উল-ইসলাম, ইন্সুরেন্স কোম্পানিতে কর্মরত]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *আমাদের চারপাশে যারা সৎ এবং অন্যের কল্যাণে নিবেদিত তারা সবসময় বিপদগ্রস্ত হন। যারা অসৎ ও অন্যের অমঙ্গল চায়, তারাই সবসময় ভালো থাকে। এ থেকে পরিত্রাণের উপায় কী?*

উত্তর : আপনার ধারণা ঠিক নয়। এজন্যে যে, আপনি বলেছেন যারা অসৎ ও অন্যের অমঙ্গল চায় তারা সবসময় ভালো থাকে। আমি কোনো অসৎ, অন্যায়কারীকে ভালো থাকতে দেখি নি। ভালো থাকে বলতে আপনি যা বুঝিয়েছেন, তাহলো তাদের টাকা পয়সা থাকতে পারে, ক্ষমতা থাকতে পারে কিন্তু তারা কখনো ভালো থাকে না। পেশাগত কারণে সাধারণ মানুষের দুঃখকে আমি অনেক কাছ থেকে দেখেছি, যে সুযোগ অনেকেরই হয় নি। কোনো অসৎ মানুষ কোনোদিন ভালো থাকতে পারে না। সে অনেক টাকা, অনেক ক্ষমতা, অনেক শক্তি, অনেক মদমত্ততার মধ্যে থাকতে পারে কিন্তু ভালো থাকতে পারে না। কারণ ভালো থাকতে হলে ভালো মানুষ হতে হবে।

প্রশ্ন : *আমার স্বামীর অনেক টাকা ঋণ। পাওনাদাররা সবসময় টাকার জন্যে তাগাদা দিচ্ছে। আমি বুঝিয়েও এ ব্যাপারে কিছু করতে পারছি না। যদিও বা কৌশল করে কিছু টাকা দেয়ার ব্যবস্থা করি কিন্তু আমার শাশুড়ি বিভিন্নভাবে তার ছেলের টাকা দিয়ে অপচয়মূলক কাজ করেন। যেমন, কিছুদিন আগে আমার ননদের কাবিন হয়। আমি বলেছিলাম, এত ঋণ নিয়ে কোনো আড়ম্বর করার দরকার নেই। কিন্তু আমার শাশুড়ি ও ননদ অনুষ্ঠান করবেই। আমি ঘৃণা ভরে সে অনুষ্ঠান বর্জন করতে চাই। আমার কাছে এটা চরম নৈতিকতাবিরোধী। কীভাবে এ পরিস্থিতি সামলাবো, দয়া করে পরামর্শ দিন। আমার শাশুড়িও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট।*

উত্তর : সবসময় মনে রাখবেন যে, কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হলেই কেউ অনন্য মানুষ হয়ে যায় না। গ্রাজুয়েট হওয়াটা হচ্ছে প্রথম প্রদক্ষেপ। দ্বিতীয়ত, এখন পর্যন্ত আমরা সামাজিক দুর্দশার বৃত্ত, সামাজিক যে লালিত অভ্যাসচক্র এ থেকে মুক্ত হতে পারি নি। যে অভ্যাসচক্র আমাদের দুর্দশা বাড়াচ্ছে। আপনি তাদের উদ্বুদ্ধ করার চেষ্টা করবেন। কিন্তু ঘৃণাভরে যদি অনুষ্ঠান বর্জন করেন তাহলে আপনি ক্ষতিগ্রস্ত হবেন। কারণ একজনের পক্ষে স্রোতের বিপরীতে চলা সম্ভব হয় না। এজন্যে আগে সিস্টেম পরিবর্তন হওয়া প্রয়োজন।

যেমন আমরা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা কোনো সামাজিক অনুষ্ঠানে গিফট নিয়ে যাই না। কারণ গিফট নেয়াকে আমরা অপ্রয়োজনীয় মনে করি। আমরা বলি, হাসতে হাসতে যাবেন, তৃপ্তি সহকারে খাবেন এবং প্রাণভরে দোয়া করে চলে আসবেন। অর্থাৎ আমরা সামাজিক উপহার বর্জন করছি। এটি কোয়ান্টাম পরিবারের মধ্যে সম্ভব। কিন্তু সবজায়গাতে সেটা অনুসরণ করা সম্ভব না-ও হতে পারে। অর্থাৎ রাতারাতি কোনো কিছু করা যায় না। পরিবর্তন করতে হবে ধীরে ধীরে।

বিয়েতে আমাদের সমাজে তো কতরকম অনুষ্ঠান প্রচলিত আছে। পানচিনি থেকে শুরু করে হলুদের দুটি অনুষ্ঠান, কাবিন, বিয়ে, বৌভাত, বিয়াই ভাত। অথচ বিয়ের জন্যে অনুষ্ঠান হওয়া উচিত একটি। আমরাও এটিই চাই যে, ছেলেপক্ষ মেয়েপক্ষ মিলে একই জায়গায় একটা অনুষ্ঠান হবে। আর মানুষের এখন এত সময়ও নেই। অন্যদিকে বিয়ে বাড়িতে যে খাবার পরিবেশন করা হয় এটা স্বাস্থ্যসম্মত খাবারও না।

আপনার এই যে চেতনা যে, কাবিনের আলাদা অনুষ্ঠান কেন, অনুষ্ঠান হবে বিয়ের–যতক্ষণ পর্যন্ত সেটা না হচ্ছে, পরিবারের সবার বিরুদ্ধে আপনার যাওয়া উচিত না। এতে আপনার অশান্তি আরো বাড়বে।

প্রশ্ন : *আমার সহধর্মিণী শ্বশুরবাড়িতে থাকতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে না। অবশ্য তাদের বাসা ঢাকায়। আমিও ঢাকায় থাকি। কিন্তু আমার মা-বাবার ইচ্ছা সে তাদের সঙ্গে থাকুক অন্তত মাঝে মাঝে। আমি অনেক বুঝিয়েছি। কিন্তু কোনো কাজ হচ্ছে না। এখন আমি কী করতে পারি?*

উত্তর : এখন আপনি নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে দুজনকেই বোঝাতে পারেন। স্ত্রীকে বোঝাতে পারেন, মাঝে মাঝে একটু মা-বাবার ওখানে থাকার ব্যাপারে। এটা নিয়ে তার ওপর জোর করে কোনো লাভ নেই। কারণ আপনার স্ত্রীর বাবার বাড়ি হচ্ছে ঢাকায়। স্বাভাবিকভাবে আপনার মা-বাবা ঢাকায় থাকেন না। আপনাকে বিয়ে দেয়ার আগেই তাদের বোঝা উচিত ছিলো যে, ঢাকায় যে মেয়ে বড় হয়েছে সে অন্য জায়গায় গিয়ে থাকতে পারবে না।

আসলে আমরা অনেক সময় অনেক বিষয়ে চিন্তা করি না। যেমন একজন অভিনেতার নাটক দেখে তাকে আপনার খুব ভালো লাগলো। আপনি তাকে বিয়ে করলেন। তারপরে যদি ভাবেন যে, অন্য মেয়ের সাথে সে কথা বলবে না। পেশাগত কারণেই তাকে অন্য মেয়ের সাথে অভিনয় করতে হবে। আপনাকে এই বিষয়গুলো বুঝতে হবে। যে কারণে আমরা কোয়ান্টামে সবসময় বলি, সমসামাজিক, সমসাংস্কৃতিক, সমআর্থিক পরিমণ্ডলে বিয়ে হওয়া উচিত। এখন স্ত্রীকে বোঝাতে হবে আর মাঝে মাঝে তাকে শ্বশুরবাড়ি নিয়ে যান। কিন্তু স্ত্রী আপনার মা-বাবাকে দেখার জন্যে গ্রামের বাড়িতে গিয়ে থাকবে এই প্রত্যাশা করাটা আপনার জন্যে বোকামি।

প্রশ্ন : *ইদানীং আমার পক্ষে মেডিটেটিভ লেভেলে থাকা খুব কষ্টকর হয়ে দাঁড়িয়েছে। সহ্য করতে করতে সহ্যের বাঁধ ভেঙে যায়। আমি যত চেষ্টা করছি জীবনযাপনের বিজ্ঞান অনুসরণ করে চলতে আমার চারপাশের লোকেরা সেটা নিয়ে তুমুল হেঁয়ালিতে নেমেছে। সেখানে বৃদ্ধ শ্বশুর-শাশুড়িও আছেন। বিরামহীন ধৈর্য ধরে যাবো নাকি প্রতিবাদ করবো?*

উত্তর : আসলে এটি জীবনের খুব গুরুত্বপূর্ণ একটি প্রশ্ন। কিন্তু সহ্য করতে করতে বাঁধ ভেঙে গেলে তো আপনি ভেঙে গেলেন। সহ্য করতে করতে তো সহ্য ক্ষমতা আরো বাড়া উচিত। যেরকম সার্কাসে দেখা যায় যে, ২২০ ভোল্ট বিদ্যুৎ প্রবাহের মধ্যে একজন রড ধরে আছেন। কিন্তু বিদ্যুৎস্পৃষ্ট হচ্ছেন না। এটি একবারে সম্ভব হয় না। তারা প্রথম শুরু করেন ৯ ভোল্ট থেকে। ৯ ভোল্ট, ১০ ভোল্ট, ১৫ ভোল্ট, ২০ ভোল্ট, ২৫ ভোল্ট, ৩০ ভোল্ট। এভাবে ধীরে ধীরে ভোল্টেজ বাড়াতে থাকেন, তারপর ২২০ ভোল্ট। অতএব আপনি যত সহ্য করবেন সহ্যের ক্ষমতা তত বাড়বে। আর সহ্য করতে হবে আনন্দ সহকারে।

আমরা আসলে খুব বিরক্তি সহকারে সহ্য করি। মহিলারা অনেক সময় কিছু কাজ খুব বিরক্তি সহকারে করেন। তাদের জীবনে অশান্তি, বিরক্তি খুব বেশি। সবসময় তেতে থাকেন। কেননা তাকে সব কাজ করতে হচ্ছে। ঘরের ময়লা পরিষ্কার করতে হচ্ছে, থালাবাসন ধুতে হচ্ছে। তিনি কিন্তু আনন্দ সহকারে করছেন না। আপনি যখন আনন্দ নিয়ে কাজ করবেন তখন সে কাজটা খুব সহজ হবে। কারণ রসুলুল্লাহ (স.) বলেছেন যে, পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা হচ্ছে ঈমানের অঙ্গ।

লোকজন আপনাকে খেপাচ্ছে। এর অর্থ হলো, আপনার ভেতরে মেডিটেটিভ লেভেল সৃষ্টি হয় নি। তাহলে মেডিটেটিভ লেভেলে থাকা কষ্টকর হতো না। কারণ শ্বশুর-শাশুড়ি আর কতটুকু বলবে? আপনার বরং আনন্দিত হওয়া উচিত কারণ এতে আপনার গুনাহ মাফ হয়ে যাচ্ছে। তাই আপনি খুশি হবেন, স্বাভাবিকভাবে নেবেন। অর্থাৎ আপনি বিষয়টিকে খুব সহজভাবে নিন। সবসময় প্রো-একটিভ থাকুন।

প্রশ্ন : *কর্মব্যস্ত সুখী জীবন বলতে বলতে ব্যস্ততা এত বেড়েছে যে, ২৪ ঘণ্টায় দিন অনেক কম হয়ে গেছে। দিন ৩০ ঘণ্টা হলে ভালো হতো। এখন কী করে সমন্বয় করবো? আপনার পরামর্শ প্রয়োজন।*

উত্তর : আপনি নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করবেন। তা না হলে ব্যস্ততার ফসল ঘরে তুলতে পারবেন না। কারণ দিন দিন ব্যস্ততা বাড়বে। অবশেষে দেখা যাবে যে, যোগফল শূন্য। ব্যস্ত হওয়া গুরুত্বপূর্ণ, ব্যস্ততার ফসল ঘরে তোলা আরো গুরুত্বপূর্ণ।

অতএব নিয়মিত মেডিটেশন এবং কোয়ান্টায়ন করবেন। আপনার ব্যস্ততার জন্যে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করবেন। যত পরিশ্রম করতে পারবেন তত ভালো থাকবেন। শুধু পরিশ্রম করলেই হবে না। পরিশ্রমের ফসল ঘরে তুলতে হবে। শুধু ব্যস্ত হলেই হবে না। গাধাও ব্যস্ত থাকে। কিন্তু গাধার পরিশ্রমের ফল অন্যেরা পায়। আপনি যদি সুপরিকল্পিতভাবে কাজগুলো করেন, পরিশ্রম করেন তাহলে ২৪ ঘণ্টায় আপনি ৪০ ঘণ্টার কাজ করতে পারবেন।

প্রশ্ন : *কারো পরিচয় না দিয়ে তার সম্পর্কে অন্যের কাছে কিছু বললে কি দোষ বা গীবত হবে?*

উত্তর : অবশ্যই গীবত হবে। কারণ আপনি নাম পরিচয় বললেন না, কিন্তু যা বিবরণ দিলেন তা থেকে সে বুঝেও যেতে পারে যে, কার সম্পর্কে বলা হচ্ছে। তখন এটা গীবত হবে। গীবত হওয়ার ভয়ে পরিচয় না দিয়ে অন্যের দোষ বলছেন, এটি খুব বোকামি। আরেকজনের দোষ বলার তো কোনো প্রয়োজন নেই। কারো সম্পর্কে বলতে হলে গুণ নিয়ে বলবেন। আর যদি দোষ বলতে হয় তো নিজের দোষ সম্পর্কে বলবেন। তবে সেটা বলা খুব কঠিন।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি জানি, আমার স্বপ্ন আমাকেই বাস্তবায়িত করতে হবে। স্বপ্ন বাস্তবায়নে আমি প্রতিটি মুহূর্তকে কাজে লাগাবো।

কোয়ান্টামমে সাংবাদিক ও আইনজীবীদের পুনর্মিলনী



গত ৩০ ও ৩১ ডিসেম্বর ২০১১, কোয়ান্টাম পরিবারের বিভিন্ন জাতীয় দৈনিক ও টেলিভিশন চ্যানেলের সাংবাদিক, মিডিয়াকর্মী ও আইনজীবীদের অংশগ্রহণে এক পুনর্মিলনীর আয়োজন করা হয় লামার কোয়ান্টামমে। সমাজের ব্যস্ততম দুটি পেশার প্রায় ২০০ জন সদস্য এতে অংশগ্রহণ করেন। কোয়ান্টামমে পৌঁছানোর পর থেকে দুটি দিন একের পর এক রোমাঞ্চকর ভ্রমণ আর মেডিটেশন সবাইকে উজ্জীবিত করে ভীষণভাবে।

৩০ ডিসেম্বর বিকেলে গ্রাউন্ড অলিম্পিয়ান মাঠে স্লিপার আর দোলনায় সবাই ফিরে পান হারানো শৈশবকে। রাতে দীর্ঘ পাহাড়ি পথ পাড়ি দিয়ে সবাই পৌঁছান গিরি ধাড়কানে নবনির্মিত আরোগ্যশালায়। চারপাশের নিস্তব্ধ প্রকৃতি আর আকাশভরা তারার সৌন্দর্য বিমোহিত করে তোলে আগতদের। সেখানে গুরুজীর পরিচালনায় বিশেষ মেডিটেশন সবার অন্তরে এনে দেয় স্বর্গীয় প্রশান্তি। শারীরিক মানসিক পারিপার্শ্বিক নানা সংকটের মাঝেও তারা নিজেকে উপলব্ধি করেন নতুনভাবে। আকুতি অনুভব করেন স্বপ্নের এ চারণভূমিতে বার বার ফিরে আসার।

ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজে শিক্ষা সফরে বর্ষায়ন



৩১ ডিসেম্বর ২০১২, ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজ এবং নিউ মার্কেট সেলের উদ্যোগে সুন্দরবনে এক সফরের আয়োজন করা হয়। শিক্ষক শিক্ষার্থী অভিভাবকসহ দুই শতাধিক সদস্য এতে অংশগ্রহণ করেন। যাত্রা পথে রাত ১২টায় চলমান জাহাজে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম বর্ষায়ন। সফরে অতিথি হিসেবে ছিলেন প্রথম আলো পত্রিকার বিভাগীয় সম্পাদক সাইদুজ্জামান রওশন, অন্যদিন পত্রিকার সম্পাদক ও ঢাকা ইমপিরিয়াল কলেজ-এর পরিচালনা পরিষদের সদস্য মাসুম রহমান। নিউ মার্কেট সেলের উপদেষ্টা এবি ফ্যাশন মেকার-এর কর্ণধার সানাউল হক বাবুল।

৫ম জাতীয় খো খো চ্যাম্পিয়নশিপ ২০১২-এ রানার্সআপ কোয়ান্টারা



২৯-৩১ জানুয়ারি ঢাকায় ভলিবল স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত হলো বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশন আয়োজিত ৫ম জাতীয় (পুরুষ) খো খো চ্যাম্পিয়নশিপ ২০১২। কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কোয়ান্টাসহ সারাদেশ থেকে আগত ২২টি জেলা দল এতে অংশগ্রহণ করে। ৩১ জানুয়ারি সকালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন দল সেমিফাইনালে নাটোর জেলা দলকে পরাজিত করে একই দিন বিকেলে ফাইনাল খেলায় তারা মুখোমুখি হয় ঢাকা জেলা দলের সাথে। ক্ষিপ্রতা, গতি আর ক্রিড়া নৈপুণ্য–সবদিক দিয়ে এগিয়ে থেকেও ফাইনাল খেলায় রানার্সআপ হয় কোয়ান্টারা।

সর্বশেষ এ প্রতিযোগিতা হয়েছিলো ২০০৯ সালে স্কুল পর্যায়ে। সেবার প্রথম বারের মতো কোয়ান্টাম কসমো স্কুল অংশ নিয়ে যুগ্মভাবে চ্যাম্পিয়ন হয় আগের টানা ৬ বারের চ্যাম্পিয়নদের সাথে। এবার এ প্রতিযোগিতার পরিসর স্কুল পর্যায়ের সীমা পেরিয়ে অনুষ্ঠিত হয়েছে জাতীয় পর্যায়ে পুরুষদের খো খো টুর্নামেন্ট হিসেবে। তাই অংশগ্রহণের ক্ষেত্রে ছিলো না বয়সের কোনো সীমারেখা।

বিভিন্ন জেলা থেকে ২২টি দল অংশ নেয় এবারের প্রতিযোগিতায়। ব্যতিক্রম ছিলো শুধু কোয়ান্টারা, তারা অংশগ্রহণ করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এবং বান্দরবান জেলা–এ দুটি দলের হয়ে। ২৯ ও ৩০ জানুয়ারি অনুষ্ঠিত ১ম রাউন্ডের সবকটি খেলায় বিপুল ব্যবধানে জয়ী হয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ও বান্দরবান জেলা দল নিজ নিজ গ্রুপ চ্যাম্পিয়ন হয় এবং লাভ করে টুর্নামেন্টের ২য় ও ৩য় স্থান। পুরস্কার বিতরণী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন যুব ও ক্রীড়া প্রতিমন্ত্রী জনাব মো. আহাদ আলী সরকার এমপি। তিনি বলেন, কোয়ান্টাম দলের ক্রিড়া নৈপুণ্য ও শৃঙ্খলা সকল দলের জন্যেই এক শিক্ষণীয় উদাহরণ।

সপ্তদশ রোভার মুটে কোয়ান্টাম কণিকা স্টল

গত ২৬-৩১ ডিসেম্বর গাজীপুর বাহাদুরপুরে অনুষ্ঠিত হয় সপ্তদশ রোভার মুট ২০১১। দেশের বিভিন্ন কলেজ থেকে ২১৬টি রোভার স্কাউট দলের শিক্ষার্থীরা এতে অংশ নেয়। এখানে কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা নিয়ে একটি স্টল দেয়া হয়। স্কাউটদের 'দেখা ও শেখা চ্যালেঞ্জ'-এর অংশ হিসেবে শিক্ষার্থীরা কোয়ান্টাম কণিকা স্টল পরিদর্শন করেন। শিক্ষার্থীদের কাছে শিক্ষার্থী কণিকা, শিক্ষার্থী সহায়িকা, স্টিকার ইত্যাদি ছিলো আকর্ষণের বিষয়বস্তু। শিক্ষক এবং অভিভাবকরাও কোয়ান্টামের প্রকাশনা, বিশেষ করে স্মারক এবং মেডিটেশনের সিডিগুলো আগ্রহের সাথে সংগ্রহ করেন। এছাড়া স্টলে প্রতিদিন সন্ধ্যায় ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন ডকুমেন্টারি প্রদর্শন করা হয়।



বান্দরবান রাজবিলায় শীতবস্ত্র বিতরণ



১৬ জানুয়ারি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বান্দরবানের রাজবিলায় শীতবস্ত্র বিতরণের আয়োজন করা হয়। এতে রাজবিলাসহ পার্শ্ববর্তী এলাকার বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের মাঝে কম্বল বিতরণ করা হয়। বান্দরবান সদর উপজেলার ভাইস চেয়ারম্যান মংছাখুই মারমা, স্থানীয় হেডম্যান ও সাবেক ইউপি চেয়ারম্যান রুইপ্রু অং চৌধুরী কম্বল বিতরণে অংশ নেন। এ সময় স্থানীয় জনপ্রতিনিধি ও কারবারীরা উপস্থিত ছিলেন।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে বিশেষ শিক্ষার্থী সেমিনার



২৩ জানুয়ারি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আর সি মজুমদার মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ শিক্ষার্থী সেমিনার। সকাল ১১টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত দুটি সেশনে আলোচনা করেন ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল। সেমিনারে আলোচ্য বিষয় ছিলো–'ছাত্রজীবনে সাফল্যের মূল স্তম্ভ ॥ নিজের ওপর আস্থা'। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিভিন্ন অনুষদের ৩৬৫ জন শিক্ষার্থী এতে অংশ নেন। সেমিনারে শিক্ষার্থীদের জন্যে ছিলো কাউন্সেলিং সেশন।

কোয়ান্টাম বর্ষ ২০ হোক বৃত্ত ভাঙার বছর

দেশে বিদেশে উৎসবে আনন্দে বর্ষায়ন উদযাপন

১ জানুয়ারি ২০১২। কুয়াশার চাদর মোড়া সকালের কনকনে শীতে আরাম বলয়ের বৃত্ত ভেঙে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা স্বাগত জানিয়েছেন কোয়ান্টামের ২০ তম বছরকে। সুখী জীবনের মেডিটেশন আর বৃত্ত ভাঙার বাণী নিয়ে পরিবারের সদস্যরা ছড়িয়ে পড়েন চারদিকে। রোগ-শোক, কুসংস্কার, ভ্রান্তবিশ্বাস আর নেতিবাচকতার বৃত্ত ভেঙে রচিত হবে সরল সুন্দর পথ–নতুন বছরে বর্ষায়নে সে প্রত্যাশাই প্রজ্জ্বলিত হয় সবার হৃদয়ে।

দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেল ও প্রবাসে বসবাসরত কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা বিপুল উৎসাহ উদ্দীপনা আর বর্ণাঢ্য সাজ-সজ্জায় উদযাপন করেন কোয়ান্টাম বর্ষায়ন। ঢাকায় রমনা পার্ক, ধানমণ্ডি লেক, চন্দ্রিমা উদ্যান, মিরপুর জাতীয় উদ্ভিদ উদ্যান, আফতাবনগর, বসুন্ধরা পার্ক, গুলশান পার্ক, বাহাদুরশাহ পার্ক, উত্তরা পার্ক, লালবাগ মাঠ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বিভিন্ন আবাসিক হল ছাড়াও বিভিন্ন পরিসরে আয়োজিত হয় কোয়ান্টাম বর্ষায়ন।

চট্টগ্রামে ডিসি হিল, সিআরবি, জাতিসংঘ পার্ক, বিডিআর মাঠ, এশিয়ান ওমেন ইউনিভার্সিটি, জাম্বুরীমাঠ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়সহ বিভিন্ন স্থানে বর্ষায়ন আয়োজিত হয়। রাজশাহীতে শহরে ও দূরবর্তী স্থানে ২৬২টি বর্ষায়ন অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন ৩ হাজারেরও অধিক সদস্য। সিলেটের ঐতিহ্যবাহী সিলেট কিনব্রিজের পাশে সুরমা নদীর পাড়, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, এম সি কলেজ মাঠ, ইকোপার্কসহ অন্যান্য স্থানেও উৎসবমুখর বর্ষায়ন অনুষ্ঠিত হয়। খুলনা যশোর কুমিল্লা ময়মনসিংহ বগুড়া শাখার উদ্যোগে বিভিন্ন জনসমাগমপূর্ণ এলাকায় উৎসবমুখর বর্ষায়ন উদযাপিত হয়।

কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন, আমেরিকায় ভার্চুয়াল সেল-এর আয়োজনে ইউএসএ-র ৬টি স্টেটসহ কানাডা, বেলজিয়াম ও সুইজারল্যান্ডে, কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর উদ্যোগে নিউইয়র্ক, পেনসিলভেনিয়া ও মেরিল্যান্ডে বর্ষায়নের আয়োজন করা হয়। এছাড়া সুইডেন অটোয়া সিডনিতেও ব্যাপক আয়োজনে স্বাগত জানানো হয় কোয়ান্টামের ২০



খুলনা শাখা নতুন অফিস উদ্বোধনের মধ্য দিয়ে উদযাপন করে কোয়ান্টাম বর্ষায়ন



লন্ডনে বর্ষায়নে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে কবিতা আর ছড়াগান পরিবেশন করে ছোট্ট সোনমনিরা



রাজশাহীতে বড়কুঠী পদ্মার পাড়ে অনুষ্ঠিত বর্ষায়নে প্রায় সাড়ে ৫শত অতিথির সমাগম ঘটে



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম বর্ষায়নে অংশগ্রহণকারীরা



মিরপুর জাতীয় উদ্ভিদ উদ্যানে আয়োজিত বর্ষায়নে মেডিটেশন করছেন সেন্টারের দায়িত্বশীলরা



বর্ষায়ন-২০১২ উপলক্ষে সিডনিতে নাটক পরিবেশন করছে কোয়ান্টিয়াররা



সিলেটে আলিয়া মাদ্রাসা মাঠে বর্ষায়নের অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম সদস্যরা



যশোর জেলা তথ্য অফিসের সামনে বর্ষায়নে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে হাজী মুহাম্মদ মহসীন হলে অনুষ্ঠিত বর্ষায়নে বৃত্ত ভাঙার আলোচনা শুনছেন শিক্ষার্থীরা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন

আমি এক অনন্য মানুষ আমরা এক মহান জাতি

মার্চ ২০১২

হাসপাতালে গিয়ে আরো অসুস্থ হলাম

অধ্যাপক ড. আবু আহমেদ



আমার কোনো অসুখ ছিলো কি না জানি না। সামান্য অসুস্থবোধ হওয়ায় শহরের নামিদামি এক হাসপাতালে গেলাম। শুধু পরীক্ষা-নিরীক্ষার জন্যে তারা আমাকে ৫ দিন ভর্তি রাখলো। একসময় আমার প্রেশার বেড়ে গেল। ডাক্তাররা আমাকে প্রেশার, ঘুম, এসিডিটি এসবের নানারকম ওষুধ খেতে দিলেন। যে মানুষ ৪০ বছরে একটি ট্যাবলেটও খায় নি, তাকে তারা ৫ দিনে এতগুলো করে ওষুধ খাওয়ানো শুরু করলো।

টেস্টের সব রিপোর্ট স্বাভাবিক এলো। অথচ তারা আমার হার্টের টেস্ট করালেন ৪/৫টা। সেখানে ডাক্তার আমাকে দেখতে এলেন ৭ ঘণ্টা পর। কর্তৃপক্ষের কাছে অভিযোগ করে বুঝতে পারলাম, আমি তত সিরিয়াস রোগী না। কিন্তু ৫ দিনে হাসপাতালের বিল হলো পঁচাত্তর হাজার টাকা।

তাতেও আমার দুঃখ ছিলো না। আমার দুঃখ হলো, রোগভীতি আমাকে যেন তাড়িয়ে বেড়াতে শুরু করলো। কোয়ান্টামে এসে উপলব্ধি হলো, কোনো অসুখ না, মূল সমস্যা আমার অসুস্থতা বোধ। আমি বিশ্বাস করি, সে অসুস্থতা বোধ থেকে আমি মুক্ত হবো।

[অর্থনীতিবিদ অধ্যাপক ড. আবু আহমেদ। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৩৯ তম ব্যাচে প্রত্যয়নে দেয়া তার অনুভূতি]

মার্চ ২০১২-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৭ মার্চ
সজ্ঞা জালালি : ২১ মার্চ
লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
: ১৫, ১৬ ও ১৭ মার্চ
প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন
: ১৬ ও ১৭ মার্চ
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন : ১৬, ১৭ মার্চ
কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
পুরুষ : ১৬ ও ১৭ মার্চ
কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
: ২৩, ২৪ মার্চ
লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন
: ২৯, ৩০ ও ৩১ মার্চ
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন : ৩০, ৩১ মার্চ

ল'ইয়ার্স মেডিটেশন সোসাইটির উদ্বোধনীতে ব্যারিস্টার আব্দুস সামাদ

মেডিটেশন পেশাগত সাফল্য বাড়াবে



কোয়ান্টামের মূলমন্ত্র হলো, দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে। দৃষ্টিভঙ্গি বদলালে আমাদের প্রত্যেকের জীবন ইতিবাচকভাবে বদলে যাবে। মেডিটেশনে আমরা শুনেছি, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। জীবন থেকে এ বিষয়গুলো আমাদের প্রত্যেকেরই চাওয়া। আর এগুলো পেতে হলে আমাদের নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করতে হবে।

৬ ফেব্রুয়ারি ২০১২, সুপ্রিম কোর্ট আইনজীবী সমিতি মিলনায়তনে ল'ইয়ার্স মেডিটেশন সোসাইটি-র উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে সভাপতির ভাষণে কথাগুলো বলেন সুপ্রিম কোর্টের সিনিয়র এডভোকেট ব্যারিস্টার আব্দুস সামাদ। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন সুপ্রিম কোর্টের আইনজীবী এডভোকেট মো. মুনিরুজ্জামান।

এ অনুষ্ঠানে আরো উপস্থিত ছিলেন, বাংলাদেশ বার কাউন্সিলের সদস্য সাবেক সাংসদ এবিএম নূরুল ইসলাম, সাবেক এটর্নি জেনারেল ব্যারিস্টার এ জে মোহাম্মদ আলী, সাবেক মন্ত্রী ব্যারিস্টার মোহাম্মদ আমিনুল হক, সুপ্রিম কোর্ট আইনজীবী সমিতির সাবেক সম্পাদক জয়নুল আবেদীন, এড. খান টিপু সুলতান এমপি, সুপ্রিম কোর্ট আইনজীবী সমিতির সাবেক সম্পাদক শ. ম. রেজাউল করিম, সুপ্রিম কোর্ট আইনজীবী সমিতির সাবেক সহ-সভাপতি এ. কে. এম ফজলুল হক খান ফরিদ, সুপ্রিম কোর্ট আইনজীবী সমিতির সাবেক সহ-সভাপতি এডভোকেট আমাতুন নুর পান্না, এডভোকেট ড. রফিকুল ইসলাম মেহেদী, এডভোকেট হরিসাধন দেব বর্মণসহ প্রায় ৪ শতাধিক বিজ্ঞ আইনজীবী।

অনুষ্ঠানে মেডিটেশন প্রসঙ্গে সভাপতি বলেন, আইনজীবীদের মস্তিষ্ককে কাজে লাগাতে হয় অনেক বেশি। অন্যের সমস্যা সমাধানের সঠিক উপায় নিয়ে সবসময় চিন্তা করতে হয়। এর ফলে স্নায়ু ও পেশির ওপর চাপ পড়ে। আর মেডিটেশন স্নায়ু এবং পেশিকে চাপমুক্ত করার পাশাপাশি মনোযোগকে সুচাগ্র করে। একজন মানুষ তখন প্রশান্ত মনে তার মস্তিষ্ককে আরো বেশি পরিমাণে ব্যবহার করতে পারেন। নিয়মিত মেডিটেশন সুস্থতার পাশাপাশি পেশাগত সাফল্যের ক্ষেত্রেও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

তিনি আরো বলেন, কোয়ান্টাম কোর্সের ১৯০ ব্যাচে আমি অংশগ্রহণ করেছি। জীবনে বহু কোর্স করার সুযোগ হয়েছে কিন্তু এই ৪ দিনে আমি সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছি। স্পন্ডিলাইটিস মাইগ্রেন অনিদ্রাসহ নানারকম সমস্যা ছিলো আমার। এ কোর্স করার পর আমি এগুলো থেকে মুক্ত হয়েছি। নিজে ভালো থাকার পাশাপাশি আমরা চাই–আমাদের আইনজীবী সহকর্মীরাও এ থেকে উপকৃত হন। আমাদের প্রত্যাশা, এ ল'ইয়ার্স মেডিটেশন সোসাইটির মাধ্যমে বার-এর আরো বহু সদস্য কোয়ান্টাম কোর্সে অংশ নেবেন এবং এর সুফল ভোগ করবেন।

ওদের চোখই বলছে ওরা জয় করবে

মুনমুন আহমেদ



১৯৭৩ সালে প্রথম পেয়েছিলাম শ্রেষ্ঠ শিশুশিল্পী পুরস্কারের সার্টিফিকেট। মাঝখানে অনেক বছর কেটে গেছে। এ কোর্সের পর পেলাম কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হওয়ার সার্টিফিকেট। আমার কাছে এটি অনেক বেশি মূল্যবান।

নিজের ওপর আমার প্রচণ্ড বিশ্বাস, কিন্তু কিছুদিন থেকে মনে হচ্ছিলো আমি যা করতে চাচ্ছি ঠিক আমার মতো করে হচ্ছে না, সেটা ব্যক্তিগত পেশাগত সব জায়গায়। কোয়ান্টামে এসে গুরুজীর আলোচনা শুনে মনে হয়েছে, যেটুকু হচ্ছে না বা করতে পারছি না সেটার জন্যে আসলে আমিই দায়ী। নিজের সমস্যাগুলো এখন চিহ্নিত করতে পারছি। যা এখানে না এলে উপলব্ধি করতে পারতাম না।

২০১১-এর ডিসেম্বরে আমি লামার কোয়ান্টামমে যাই। কিছুদিন আগেও দেশের নানা অস্থির পরিস্থিতি আমাকে খুব ভাবাতো। কিন্তু আশার যে বীজ গুরুজী বপন করেছেন, তা এখন চারা গাছে পরিণত হয়েছে। সেটা বুঝতে পেরেছি লামা গিয়ে। সেখানে ডকুমেন্টারিতে বাচ্চাদের নাচ-গান, খেলাধুলা, প্যারেডসহ তাদের বিভিন্ন পারদর্শিতা দেখছিলাম। যে দৃঢ়তা আর সাহস তাদের মধ্যে দেখেছি এবং তারা যে জয় করে আসবেই, তাদের চোখগুলোই যেন তা বলে দিচ্ছিলো। অনুভব করেছি, খুব শীঘ্রই উন্নত একটি দেশ আমরা দেখতে পারবো।

[মুনমুন আহমেদ, বিশিষ্ট নৃত্যশিল্পী। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৩৯ তম ব্যাচে প্রত্যয়নে দেয়া তার অনুভূতি]

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৪২, ৩৪৩ ও ৩৪৪ তম ব্যাচ

যশোর : ৯, ১০, ১১ ও ১২ মার্চ
ঢাকা : ২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ মার্চ
চট্টগ্রাম : ৩০, ৩১ মার্চ, ১ ও ২ এপ্রিল

সেন্টার শাখার মার্চ-এর কর্মসূচি

প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন
চট্টগ্রাম : ০৯-১০ মার্চ
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
ধানমণ্ডি : ৯, ১০ মার্চ
কুমিল্লা : ১৬, ১৭ মার্চ
যশোর : ২৩, ২৪ মার্চ

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের সাবেক প্রধান বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম। তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৭৮ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার জীবনের নানা দিক ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

উন্নত জীবনের পথে মানুষকে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে কোয়ান্টাম

বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম



১৯৪৩ সালের কথা সেটা। চট্টগ্রামের পটিয়া থানার সুচক্রদন্ডী গ্রামে খুব সাধারণ একটি পরিবারে আমার জন্ম। বাবা সরকারি চাকরি করতেন। তাই পারিবারিকভাবে শুরু থেকেই আমরা সৎ, পরিমিত এবং অত্যন্ত সাধারণ জীবনযাপনে অভ্যস্ত ছিলাম।

আমাদের বৃহত্তর পরিবারে দুজন সর্বজনশ্রদ্ধেয় ও গুণী ব্যক্তিত্ব ছিলেন। একজন হলেন বিখ্যাত পুঁথি-সাহিত্যিক আবদুল করিম সাহিত্য বিশারদ–যিনি আমার বাবার জেঠা অর্থাৎ সম্পর্কে আমার দাদা। বাংলা পুঁথি-সাহিত্য পুনরুদ্ধার ও সংরক্ষণে তার অবদান অনন্য। পঞ্চদশ শতকে মুসলমান কবি-সাহিত্যিকদের লেখা পুঁথি-সাহিত্যগুলো তিনি উদ্ধার করেন, যা বর্তমানে ঢাকা ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয় এবং রাজশাহীর বরেন্দ্র জাদুঘরে সংরক্ষিত আছে।

আরেকজন হলেন আমার চাচা ড. আহমদ শরীফ–যিনি পরবর্তীতে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের বাংলার অধ্যাপক এবং বাংলা সাহিত্যের বিশিষ্ট পণ্ডিত ও সমালোচক হিসেবে খ্যাতিমান হয়েছিলেন।

ছোটবেলায় আমি খুব দুরন্ত ছিলাম। একটু বয়স হলে যখন বুঝতে শিখলাম তখন থেকেই আমার মনে হতো, কোথাও সুস্থির হয়ে চাকরি করা, নির্দিষ্ট সময় মেনে একটা গণ্ডির মধ্যে প্রতিদিন অফিস–এসব আমার ধাতে সইবে না। তাই প্রথম থেকেই আমি স্বাধীন পেশায় যাওয়ার কথা ভাবতাম। যদিও আইন পেশা নিয়ে আমার তখনও তেমন কোনো ধারণা ছিলো না।

পরবর্তীকালে দেখেছি, তৎকালীন উপমহাদেশের বড় বড় রাজনীতিবিদদের অনেকেই ছিলেন খ্যাতনামা আইনজ্ঞ এবং এ পেশার মাধ্যমে তারা মানুষের কল্যাণে কাজ করতেন। সেটা দেখে আমি অনুপ্রাণিত হই এবং আইন পেশার প্রতি অনুরক্ত হয়ে উঠি। একসময় সিদ্ধান্ত নিই যে, অন্য চাকরিতে যখন আমার পোষাবে না, তখন আমি আইন পেশাতেই যাবো।

আমার আরেক চাচা এডভোকেট আহমদ সোবহান ছিলেন সুপ্রিম কোর্টের দু'বারের নির্বাচিত সভাপতি এবং জাতীয় আইনজীবী সমিতির প্রতিষ্ঠাতা-সভাপতি। তাকে দেখেও উদ্বুদ্ধ হলাম। তাই পরবর্তীতে আমি যখন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ইসলামের ইতিহাস-এর মাস্টার্সের ছাত্র তখন একই সাথে এলএলবিতে-ও ভর্তি হলাম।

সে সময় ইংল্যান্ডে চাকরির জন্যে এমপ্লয়মেন্ট ভাউচার দেয়া হতো। কয়েকজন বন্ধুবান্ধবের সাথে আমিও সেখানে আবেদন করি এবং একটি এমপ্লয়মেন্ট ভাউচার পেয়েও যাই। ইংল্যান্ডে চাকরির পাশাপাশি আমি ওখানে ব্যারিস্টারি পড়বো–এই ছিলো আমার পরিকল্পনা। কিন্তু বাবাকে এ কথা জানালে তিনি কিছুতেই আমাকে ছাড়তে চাইলেন না। কারণ, ইংল্যান্ডে গিয়ে আমি চাকরির পাশাপাশি ব্যারিস্টারি পড়বো–এতে তার ভরসা হচ্ছিলো না। বাবা বললেন, 'তুমি আগে দেশে এলএলবি পাস কর, তারপর আমি নিজ-খরচে তোমাকে ইংল্যান্ডে পাঠাবো, তখন তুমি ব্যারিস্টারি পড়ো।' যেই কথা সেই কাজ, বাবার কথামতো দেশে এলএলবি পাস করে আমি ১৯৬৬ সালে ব্যারিস্টারি পড়ার জন্যে লন্ডন যাই।

১৯৬৯ সালে লিংকন্‌স ইন্ থেকে আমি বার-এট-ল' সম্পন্ন করি। তারপর দেশে ফিরে প্রথমে আমি চাচা এড. আহমদ সোবহানের জুনিয়র হিসেবে এবং পরে নিজেই স্বাধীনভাবে আইন ব্যবসা শুরু করি। এর ২৩ বছর পর '৯২ সালে হাইকোর্ট ডিভিশনে এবং পরবর্তীতে ২০০১ সালে আপীলাত ডিভিশনের বিচারপতি মনোনীত হই। এরই ধারাবাহিকতায় ফেব্রুয়ারি, ২০০৮-এ আমি গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের প্রধান বিচারপতি হিসেবে নিয়োগপ্রাপ্ত হই।

বিচারিক জীবনে যখন যে দায়িত্বটুকু আমার ছিলো, তা আমি সবসময় আমার সর্বোচ্চ নিষ্ঠা ও আন্তরিকতা দিয়ে পালন করার চেষ্টা করেছি। বিশ্বাস করতাম যে, একজন দায়িত্ববান বিচারক হিসেবে দেশের বিচার-ব্যবস্থায় সাধ্যমতো অবদান রাখা আমার প্রধান কর্তব্য। তাই বস্তি-উচ্ছেদ মামলায় ছিন্নমূল মানুষের পক্ষে এবং বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ মামলায়ও আমি যথাসম্ভব ন্যায়সঙ্গত রায় দিতে সচেষ্ট থেকেছি।

বঙ্গবন্ধু হত্যার বিচারকাজ শুরু হলে সেই মামলার থার্ড জজ হিসেবে উচ্চ আদালতে তখন আমি যে রায় প্রদান করেছিলাম পরবর্তীকালে সেই রায়টিই সুপ্রিম কোর্ট বহাল রাখে। আসলে আমরা যখন যে কাজটিই করি না কেন, তা পূর্ণ আন্তরিকতা নিয়ে করা অত্যন্ত জরুরি বলে আমি মনে করি। তাহলেই সে কাজটি নিজের পাশাপাশি পরিবার, সমাজ ও দেশের জন্যে সুফল বয়ে আনে।

আইন পেশার সুবাদে দেশের নানা শ্রেণী-পেশার মানুষকে বিভিন্ন আঙ্গিক থেকে দেখার সুযোগ আমার হয়েছে। সে দৃষ্টিকোণ থেকে বলতে পারি, আমাদের দেশ নিয়ে আমি আশাবাদী। আমাদের দেশে বার বার কারণে-অকারণে অনেক ঘাত-প্রতিঘাত, দুঃসময় এসেছে; বিভিন্ন সময়ে আমরা হোঁচট খেয়েছি, নিরবচ্ছিন্ন গতিতে আমরা এগুতে পারি নি। কিন্তু তারপরও আমার আশা–আমরা যদি সৎ, মানবিক ও যোগ্য নেতৃত্বের মাধ্যমে আমাদের তরুণ প্রজন্মকে একটি কল্যাণ চেতনায় উদ্বুদ্ধ করতে পারি এবং একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যের সন্ধান দিতে পারি তবে আমার মনে হয় যে, সেই সময় হয়তো খুব বেশি দূরে নয়, যখন আমরা আমাদের অভিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবো।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একজন সদস্য হিসেবে আমি জানি, কোয়ান্টাম স্বপ্ন দেখায়–বিশ্বের অন্যতম সেরা জাতিতে উত্তরণ ঘটবে আমাদের। এটি খুব বড় একটি ব্যাপার বলে আমি মনে করি। এর পাশাপাশি আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক নানা কাজের মাধ্যমে মানুষকে উন্নততর জীবনের দিকে পরিচালিত করছে কোয়ান্টাম।

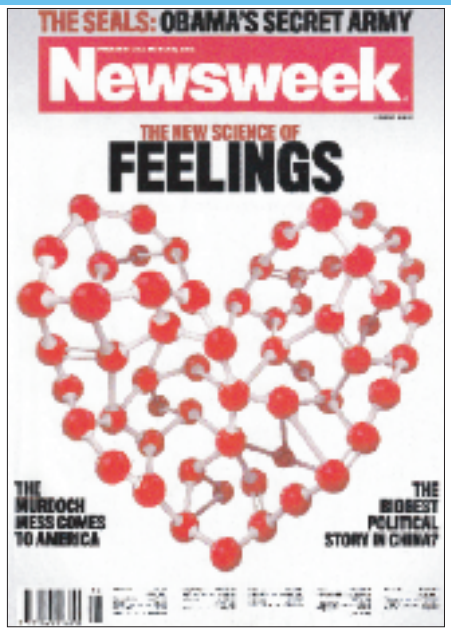
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একজন সদস্য হিসেবে আমি জানি, কোয়ান্টাম স্বপ্ন দেখায়–বিশ্বের অন্যতম সেরা জাতিতে উত্তরণ ঘটবে আমাদের। এটি খুব বড় একটি ব্যাপার বলে আমি মনে করি।

আমার বিশ্বাস, কোয়ান্টামের বিভিন্ন দিক-নির্দেশনা অনুশীলন করে মানুষ যে উপকৃত হচ্ছে, তার সুফল সমাজ এবং দেশকেও অনেকদূর এগিয়ে নিয়ে যাবে। এজন্যে সামগ্রিক কল্যাণের স্বার্থে কোয়ান্টাম চেতনাকে একটি প্রাতিষ্ঠানিক রূপ দেয়া প্রয়োজন বলে আমি মনে করি, যাতে একটি সুন্দর সমাজ নির্মাণের এ প্রচেষ্টার সাথে আরো বেশি-সংখ্যক মানুষ সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করতে পারে।

মানুষ হিসেবে সামাজিকভাবে আমরা সবাই এক পরিবারের সদস্য। তাই এ সমাজকে সুন্দর করার দায়িত্ব আমাদের প্রত্যেকের। আমি মনে করি, সেই কাজটিই সুন্দরভাবে করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

নেতিবাচকতার বৃত্ত ভাঙতে চাই মেডিটেশন ও আনন্দ-অনুরণন



আপনি কি খুব বেশি আবেগকাতর, নেতিবাচক আবেগগুলো কি খুব বেশি ভোগায় আপনাকে? বৈচিত্রময় মানব-মনের এমনি নানা অনুভূতির সাথে মস্তিষ্কের সম্পর্ক নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা করেছেন নিউরো-সাইন্টিস্টরা। তারা জানাচ্ছেন, এ অবস্থার পরিবর্তন ঘটাতে পারেন আপনি নিজেই। সম্প্রতি 'নিউজউইক'-এর প্রচ্ছদ-প্রতিবেদন (২৭ ফেব্রুয়ারি, ২০১২) 'The New Science Of Feelings' নিবন্ধে এ বিষয়টিই তুলে ধরেছেন ইউনিভার্সিটি অব উইসকনসিন-মেডিসনের সাইকিয়াট্রিস্ট ও সাইকোলজিস্ট প্রফেসর রিচার্ড জে ডেভিডসন এবং রয়টার্স-এর স্বাস্থ্য ও বিজ্ঞান প্রতিনিধি শ্যারন ব্যাগ্‌লি।

মানুষ যত, বিচিত্র তত আবেগ

প্রতিটি ঘটনার প্রেক্ষিতে মানুষ হিসেবে আমরা কিছু প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করি, সাধারণভাবে যা ব্যক্তি ও পরিবেশ-পারিপার্শ্বিকতা ভেদে ভিন্ন ভিন্ন রকম। যেমন, চাকরি হারানো বা বিয়ে-বিচ্ছেদের মতো ঘটনায় একজন হয়তো কিছুদিনের মধ্যেই স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসে নতুন উদ্যমে জীবন শুরু করে, কিন্তু একই ধরনের ঘটনায় আরেকজন হয়তো বছরের পর বছর আত্মধিক্কার আর হতাশায় কর্মবিমুখ দিন কাটাতে থাকে।

কেন এমনটা হয়? বিজ্ঞানীরা বলছেন, একেকজন মানুষের আবেগীয় চরিত্র ও আবেগের ধরন একেকরকম, তাই একই ঘটনায় একেকজন মানুষের প্রতিক্রিয়াও হয় ভিন্ন। প্রত্যেকের চেহারা ও আঙুলের ছাপ যেমন আলাদা, মানুষ ভেদে আবেগের প্রতিক্রিয়াও অনেকটা তেমনি। শুনে মনে হতে পারে, এ আর এমন কী? এ তো নতুন কিছু নয়।

চিন্তা ও আবেগ–দুই ভিন্ন মেরুর বাসিন্দা?

নিউরো-ইমেজিং গবেষণায় দেখা গেছে, একজন মানুষের আবেগের প্রকাশ ও ধরনের সাথে তার মস্তিষ্কের কাঠামো ও কর্মপ্রক্রিয়ার কিছু সম্পর্ক আছে। বিজ্ঞান এতকাল মনে করতো, মানুষের চিন্তা ও আবেগ–এ দুটো একেবারেই ভিন্ন মেরুর জিনিস, যার একটার সাথে আরেকটার কোনো সম্পর্ক নেই এবং চিন্তা হলো একটা উচ্চস্তরের ব্যাপার আর আবেগ হলো নিম্নস্তরের ও পাশবিক কিছু একটা।

নিউরোসাইন্স বলে, মানুষের চিন্তা ও আবেগ নিয়ন্ত্রণ করে মস্তিষ্কের ভিন্ন দুটো অংশ। চিন্তা নিয়ন্ত্রিত হয় মস্তিষ্কের সামনের দিকে অবস্থিত ফ্রন্টাল কর্টেক্স থেকে, যা মানুষের চিন্তাশক্তির পাশাপাশি মনোযোগ, কার্যকারণ ও বিচারবুদ্ধির ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। অন্যান্য প্রাণীর তুলনায় মানব-মস্তিষ্কের ফ্রন্টাল কর্টেক্স বেশ আলাদা এবং উন্নততর। আর আবেগের বিষয়টি নিয়ন্ত্রণ করে মস্তিষ্কে তুলনামূলক ভেতরের দিকে অবস্থিত লিম্বিক সিস্টেম (এমিগডালা ও হিপোক্যাম্পাস নিয়ে এটি গঠিত), যা মানুষের রাগ ক্ষোভ দুঃখ দুশ্চিন্তা ভয়ের অনুভূতির সাথে সম্পর্কযুক্ত। মজার ব্যাপার হলো, কাঠামোগত দিক থেকে মানুষের লিম্বিক সিস্টেম অন্যান্য প্রাণীর তুলনায় খুব বেশি আলাদা নয়।

আবেগের ধরন বদলে দিতে পারেন আপনি নিজেই

এতদিন বিজ্ঞানীদের ধারণা ছিলো, মানুষের আবেগ নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রে মস্তিষ্কের লিম্বিক সিস্টেমের ভূমিকাই আসল এবং ফ্রন্টাল কর্টেক্সের কোনো ভূমিকা এখানে নেই এবং কাজের দিক থেকেও মস্তিষ্কের এ দুই অংশ পারস্পরিক সম্পর্কহীন। কিন্তু নানা পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর নিউরো-সাইন্টিস্টদের সাম্প্রতিক অভিমত হলো, আবেগ নিয়ন্ত্রণের বেলায় বেশ ভালোভাবেই আছে মস্তিষ্কের ফ্রন্টাল কর্টেক্সের ভূমিকা। শুধু তা-ই নয়, একাধিক গবেষণার পর বিজ্ঞানীরা এখন বলছেন, আবেগের ধরন আপনার যা-ই হোক না কেন, একে আপনি পাল্টাতে পারেন। চাই শুধু কিছু অনুশীলন। এ ধারণাকে একটি যুগান্তকারী তত্ত্ব হিসেবে উল্লেখ করেছেন বিজ্ঞানীরা।

চাই নিউরোনে নিউরোনে সহযোগ

আবেগের বিভিন্ন ধরন ও প্রতিক্রিয়ার সাথে মানব-মস্তিষ্কের কোন অংশের কী সম্পর্ক–তা নিয়ে অসংখ্য গবেষণা করেছেন নিউরো-সাইন্টিস্টরা। এমন একটি গবেষণায় একদল স্বেচ্ছাসেবককে বিভিন্ন ধরনের কিছু স্নায়ু-উদ্দীপক ও বিষাদপূর্ণ ছবি ও ভিডিও দেখানো হতো এবং তাদের আবেগীয় প্রতিক্রিয়াগুলোকে পর্যবেক্ষণ করা হতো।

অবাক হয়ে গবেষকরা লক্ষ করলেন, দুঃখপূর্ণ ও নেতিবাচক আবেগ থেকে একজন মানুষ কত দ্রুত পুনরায় স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে পারে তার সাথে মস্তিষ্কের লিম্বিক সিস্টেমের কোনো সম্পর্ক নেই, বরং এটি মূলত নির্ভর করে প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্সের কার্যকারিতা এবং প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স ও লিম্বিক সিস্টেমের মধ্যবর্তী নিউরোনগুলোর সুদৃঢ় যোগাযোগ অর্থাৎ সংযোগায়নের ওপর।

গবেষকদের মতে, যত মজবুত হবে এ সংযোগায়ন, আবেগের যেকোনো অবস্থা থেকে দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসার সম্ভাবনাও তত বেশি। কারণ, বিজ্ঞানীদের মতে, আমাদের চিন্তা নিয়ন্ত্রণকারী অংশ প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স প্রভাবিত করে আমাদের আবেগ-অনুভূতি নিয়ন্ত্রণকারী অংশ লিম্বিক সিস্টেমের এমিগডালা-কে এবং এ দুয়ের মধ্যবর্তী নিউরোনগুলোর মধ্য দিয়ে প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স থেকে এমিগডালা-তে এমন কিছু বার্তা পৌঁছায় যা লিম্বিক সিস্টেমের উদ্দীপনাকে স্তিমিত করে এবং যেকোনো নেতিবাচক আবেগ থেকে আমরা দ্রুত স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসতে পারি। আর এজন্যে চাই এ দুয়ের মধ্যবর্তী নিউরোনগুলোর পারস্পরিক সুদৃঢ় সংযোগায়ন।

নিউরোপ্লাস্টিসিটি–নিউরো-সায়েন্সের নতুন সম্ভাবনা

এখন প্রশ্ন–নির্দিষ্ট একটি বয়স পেরিয়ে গেলে মস্তিষ্কে নতুন সংযোগায়নের সম্ভাবনা বা সংযোগায়ন বাড়ানোর কোনো সম্ভাবনা আছে কি না? বিজ্ঞানীরা শোনাচ্ছেন আশার কথা। তারা বলছেন, উপায় আছে বৈকি। তা হলো, মস্তিষ্কের নিউরোনগুলোর একটি অনন্য ও চমৎকার গুণ আছে–বিজ্ঞানের ভাষায় তা হলো, নিউরোপ্লাস্টিসিটি। অর্থাৎ প্রয়োজনীয় উদ্দীপনা পেলে জীবনের যেকোনো সময়েই মস্তিষ্ক নিজের গঠন ও কর্মপ্রক্রিয়া বদলে নিতে পারে।

বিজ্ঞানীরা বলছেন, মস্তিষ্কে এ উদ্দীপনা যোগানোর অন্যতম উপায় হলো মেডিটেশন বা নিমগ্ন কল্পনা ও মনোযোগ। একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যারা খুব ভালো ভায়োলিন বাজায়, তাদের মস্তিষ্কের যে অংশটি তা নিয়ন্ত্রণ করে সেই অংশের আকার ও কার্যকারিতা অনেক বেড়ে গেছে।

শুধুমাত্র চিন্তাই বদলে দিতে পারে বাস্তবতা

শুধু এমন বাহ্যিক উদ্দীপনাতেই নয়, বিজ্ঞানীদের মতে, আমাদের চিন্তা কল্পনা ইচ্ছা-ও মস্তিষ্কে কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তনের সূচনা করতে পারে। চিন্তা ও কল্পনা কীভাবে নিউরোনের মৌলিক গঠন ও কর্মকাঠামোকে প্রভাবিত করতে পারে তা বোঝা যায় চমৎকার একটি গবেষণায়।

হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের বিজ্ঞানী আলভারো পাসকুয়েল লিওনের নেতৃত্বে পরিচালিত গবেষণাটিতে একদল স্বেচ্ছাসেবক নিয়মিত গভীর মনোযোগে কল্পনা করতেন যে, ডান হাতের পাঁচ আঙুল দিয়ে তারা কি-বোর্ড বাজাচ্ছেন। ক্রমাগত এক সপ্তাহ চললো এ কাল্পনিক কি-বোর্ড বাদন। এক সপ্তাহ পর নিউরো-ইমেজিং পরীক্ষায় দেখা গেল, মস্তিষ্কের যে অংশটি ডান হাতের আঙুলের কাজ নিয়ন্ত্রণ করে সে অংশটির প্রসারণ ঘটেছে। অর্থাৎ চিন্তা, শুধুমাত্র চিন্তাই মস্তিষ্কে এমন গঠনগত পরিবর্তনের সূচনা করতে পারে।

নিউরো-সাইন্টিস্টরা এখনও বলতে পারছেন না যে, মস্তিষ্কের নিউরোপ্লাস্টিসিটি বা গঠনগত পরিবর্তনের এ সম্ভাবনা কী পরিমাণ। কিন্তু তারা এটা বলছেন–মেডিটেশন, চিন্তাশক্তির অনুশীলন, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি, পর্যাপ্ত মনোযোগ ও আনন্দ-অনুরণন চর্চার (Well-being therapy) মাধ্যমে বেশ ভালোভাবেই সম্ভব আমাদের আবেগের ধরনকে কাঙ্ক্ষিত উপায়ে পরিবর্তন করা। অযাচিত বিষাদ বিষণ্ণতা হতাশা দুঃখ-বিলাসিতার মতো নেতিবাচকতার বৃত্ত থেকে মুক্তির উপায়ও এটাই, বলে জানিয়েছেন বিজ্ঞানীরা।

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

এসেছি নিজের তাগিদেই

সুমাইয়া শিমু



কোয়ান্টাম মেথডের এ কোর্সে আমি এসেছি নিজে উদ্বুদ্ধ হয়ে সম্পূর্ণ নিজের তাগিদে। দীর্ঘদিন ধরে এ কোর্সটি করার ইচ্ছে ছিলো। আমার একটি বিশ্বাস ছিলো যে, এ কোর্স থেকে আমি উপকৃত হবো।

এ চারদিন শুধু গুরুজীর কথাগুলো শুনছিলাম। আসলে এতটা সময় কখনো নিজের জন্যে দেয়া হয় না। এখানে এসে মনে হলো, প্রতিটি মানুষের ভেতরে একটি মন থাকে। আর সে মনকে জাগিয়ে তোলা হয় এ কোর্সের মাধ্যমে। আমার মতে, এ মনটাকে কাজে লাগাতে পারাই সবচেয়ে বড় অর্জন।

কোর্সের ৩য় দিন আমার বেশ জ্বর ছিলো। পর দিন সকালে আসার সময় পথে প্রচণ্ড মাথাব্যথা শুরু হলো। হঠাৎ মনে হলো, মেডিটেশন করার কথা। আমি গাড়িতে বসেই ৫ মিনিট মেডিটেশন করলাম। মেডিটেশন শেষ হওয়ার পর পরই আমার মাথাব্যথা ভালো হয়ে গেল। যে বিশ্বাস নিয়ে আমি এখানে এসেছিলাম, এ ছোট্ট ঘটনা আমার সে বিশ্বাসকে অনেকগুণ বাড়িয়ে দিয়েছে। আমার ধারণা, ভবিষ্যতে যেকোনো সমস্যা আমি মেডিটেশনের মাধ্যমে সমাধান করতে পারবো।

[সুমাইয়া শিমু, অভিনয়শিল্পী। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন স্বচ্ছন্দে খেতে পারি

আনিস আরা



১৫ বছর আগে টিভিতে একটি অনুষ্ঠানে আমি কোয়ান্টাম সম্পর্কে জেনেছি। তখন থেকেই ইচ্ছে ছিলো এ কোর্সটি করার। কিন্তু বাসা দূরে থাকায় কোর্সটি করার সুযোগ হয় নি। এছাড়া আমার কিছু শারীরিক সমস্যাও ছিলো। গত ২০/২২ বছর ধরে খেতে গেলেই খাবার গলায় আটকে যায়। এমনকি পানিও গলায় আটকে যায়। তাই বাসায় কেউ না থাকলে সামান্য পানি খেতেও আমি ভয় পাই। অথচ আমি খুব অবাক হলাম যে, প্রথম দিন কোর্স শেষে বাসায় গিয়ে তৃপ্তির সাথে খাবার খেয়েছি, গলায় খাবার আটকে যায় নি।

শীতের দিনে পানি ধরলে আমার হাতে শিরশির অনুভূতি হতো। পানির কোনো কাজ করতে পারতাম না। অথচ কোর্সের সময় রাতে বাসায় গিয়ে তুলে রাখা ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করেছি। আমার কোনো সমস্যা হয় নি। পানিভীতি থেকে আমি মুক্ত হয়েছি। আমার সবসময় কোনো না কোনো অসুস্থতা থাকেই। ডাক্তাররা অনেক পরীক্ষা করেও কোনো রোগ ধরতে পারেন না। কিন্তু কোর্স করার পর নিজেকে এখন বেশ সুস্থ লাগছে।

[আনিস আরা, গৃহিণী। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মনের জট খুলে গেছে

শেখ নাজমুল হক



আমার বাবার দীর্ঘদিন ধরে হার্টের সমস্যা। ডাক্তারের চিকিৎসাধীন আছেন। বাবার সুস্থতার জন্যেই তার সাথে এ কোর্সে অংশগ্রহণ করি। প্রথম দিন বাবা কয়েকবার চলে যেতে চেয়েছেন। অথচ দ্বিতীয় দিন সকালে নিজেই আমাকে ঘুম থেকে উঠিয়েছেন কোর্সে আসার জন্যে।

বাবার সাথে এ কোর্স করে আমার মানসিকতার অনেক ইতিবাচক পরিবর্তন হয়েছে। ২০০৮-এ আমার ডায়াবেটিস ধরা পড়ে। ২০১০ সালে একটি নিউজ কভার করার জন্যে চীনে গিয়েছিলাম। সেখানে বিভিন্ন দেশের ভিসাসহ আমার পাসপোর্ট আর ব্যাগ হারিয়ে যায়। এসব দুশ্চিন্তা, তার ওপর ডায়াবেটিস– সব মিলিয়ে মনে হয়েছিলো ভেতরে জট পাকিয়ে গেছে। দেশে ফিরে আসার পর সবসময় মনে অসুস্থতার চিন্তা ঘুরপাক খেতো। আমার বিশ্বাস, এ কোর্সে না এলে আমার এ রোগগুলো যেত না। আমার মনের জট খুলে গেছে। এখন আমি অনেক প্রশান্ত এবং শারীরিকভাবে সুস্থ। মাথাব্যথা ও বুকব্যথাও অনেক কম।

[শেখ নাজমুল হক, বিশেষ প্রতিনিধি, এটিএন বাংলা। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৩টি অসুখ থেকে মুক্ত হলাম

রওশন আরা বেগম



গত ১০ বছর ধরে আমার ডায়াবেটিস, হাইপ্রেশার এবং শ্বাসকষ্ট। ডাক্তার বলেছিলেন, ওষুধ ছাড়া এ রোগগুলো কোনো দিন ভালো হবে না। ১৮ থেকে ২৩ মাত্রায় ডায়াবেটিস থাকতো। প্রেশারের জন্যে দিনে ৩ রকম ওষুধ খেতাম; এছাড়াও দুপুরে ২টা আর রাতে ৭টা করে ওষুধ খেতে হতো। শ্বাসকষ্টের জন্যে ডাক্তার বলেছিলেন, যত দিন বেঁচে থাকবেন ইনহেলার নিতে হবে। আমার মেরুদণ্ড, কোমর আর উরুতেও ব্যথা আর জ্বালাপোড়া ছিলো। বাম পায়ের হাঁটুতেও সমস্যা। এ জন্যে ২০০৫ সাল থেকে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারি না।

আমার ছেলে কক্সবাজারে চাকরি করে। ছেলের বন্ধুর উৎসাহে আমি কক্সবাজারে কোয়ান্টামের অফিসে গিয়েছিলাম। সেখানে সুখী জীবন মেডিটেশনটি শুনে আমার খুব ভালো লাগে। এরপর থেকে গত ২ মাস প্রতিদিন আমি ঐ ক্যাসেট শুনেছি আর সপ্তাহে ১ দিন কোয়ান্টামের অফিসে গিয়েছি। এর মধ্যে আমার ডায়াবেটিস, হাইপ্রেশার এবং শ্বাসকষ্ট–৩টি অসুখই ভালো হয়ে গেছে। প্রেশার এখন স্বাভাবিক। ডায়াবেটিসের মাত্রাও ৬/৭। এবার কোর্সে এসে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছি।

[রওশন আরা বেগম, গৃহিণী। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ব্রেনকে উজ্জীবিত করার বেস্ট মেথড কোয়ান্টাম

রুহুল আমীন



২০০৯ সালের ১৯ জানুয়ারি ৯ মাস কোমায় থেকে আমার স্ত্রী মারা যান। কোমায় থাকা অবস্থায় তার জন্যে রক্তের প্লাজমা আনতে কোয়ান্টাম ল্যাবে যেতাম। তখন থেকেই কোয়ান্টাম কোর্সটি করার ইচ্ছে ছিলো।

গত ১ বছর ধরে আমার ফ্রোজেন-শোলডারের ব্যথা। হাত নাড়াতে কষ্ট হতো। নিজের কাজগুলো করতে পারতাম না, অন্যের সাহায্যের অপেক্ষায় থাকতে হতো। কোর্সের ৪র্থ দিন সকালে আমি কারো সাহায্য ছাড়াই স্যান্ডো গেঞ্জি পরতে পেরেছি, কোটও পরেছি। এ সবকিছুর জন্যে আল্লাহর নিকট কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করি।

আমি আইসিএমএবি-এর সাবেক ভাইস চেয়ারম্যান, বর্তমানে হেড এক্সামিনার। গুরুজীর মতো আমিও বিশ্বাস করি, মানুষের ব্রেনটাকে ডেভেলপ করতে হবে, এটাই হলো সবচেয়ে বড় সম্পদ। আর ব্রেনকে উজ্জীবিত করার জন্যে কোয়ান্টাম হলো বেস্ট মেথড। কোয়ান্টাম মেথড যদি প্রতিটি স্কুলে বাধ্যতামূলক করে দেয়া হয় এবং চাকরিপ্রার্থীদের চাকরি পাওয়ার পূর্বশর্ত হয় তাহলে আমরা সবাই উপকৃত হবো। আমি জীবনে অনেক ডিগ্রি অর্জন করেছি কিন্তু কোয়ান্টামের এ গ্রাজুয়েশন আমার কাছে জীবনের শ্রেষ্ঠ ডিগ্রি।

[রুহুল আমীন, সাবেক সহসভাপতি আইসিএমএবি, কস্ট এন্ড ম্যানেজমেন্ট একাউন্টেন্ট, চেয়ারম্যান–মানবসেবা ইনস্টিটিউট লি.। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ

মো. মিজানুর রহমান



দুবছর আগে অফিসে হঠাৎ আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি। ডাক্তাররা চেকআপ করে দেখলেন, প্রেশার কিছুটা অস্বাভাবিক। পরে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা চেকআপ করে দেখলেন, আমার কোনো সমস্যা নেই। কিন্তু ধীরে ধীরে আমি আরো অসুস্থ হয়ে গেলাম। এরপর দেশের নামকরা নিউরো-মেডিসিন ও হৃদরোগ বিশেষজ্ঞদের কাছে গেলাম। তারাও সব পরীক্ষা করে বললেন, আমি শতভাগ সুস্থ।

অবশেষে কোয়ান্টামের এক সদস্য আমাকে কোয়ান্টাম কোর্স করার পরামর্শ দিলেন। কোর্সে প্রথম দিন থেকে গুরুজীর প্রতিটি কথা গভীর মনোযোগ দিয়ে শুনেছি। তিনি বলছিলেন, অসুস্থতাকে আমরা নিজেরাই আমন্ত্রণ জানাই। কোর্সের প্রথম দিনেই সিদ্ধান্ত নিয়েছি, আর ওষুধ খাবো না। আল্লাহর রহমতে আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

[মো. মিজানুর রহমান, এসকেএফ বাংলাদেশ লি.-এর সিনিয়র গ্রাফিক্স ডিজাইনার। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শিক্ষার্থীদের জন্যে এ কোর্সের শিক্ষা অত্যন্ত জরুরি

ড. আবু মো. দেলোয়ার হোসেন



বেশ কয়েক বছর ধরে আমি ব্যাকপেইন, কোমর, হাঁটু ও ঘাড় ব্যথায় ভুগছিলাম। মেডিটেশনের মাধ্যমে নিরাময়ের ধারণা থেকেই আমার এ কোর্সে আসা। আমি দেশের বিশিষ্ট অনেক চিকিৎসকের কাছে গিয়েছি। তাদের কাছে গিয়ে সুস্থতার আশা পাওয়ার পরিবর্তে আমার অসুস্থতা, অস্থিরতা আরো বেড়ে গিয়েছিলো। কেউ কেউ তখনই হাসপাতালে ভর্তি হতে, এমআরআই বা অপারেশন করানোর পরামর্শ দিয়েছেন। এরপর থেকে সিআরপিতে ফিজিওথেরাপি নিচ্ছি।

আমার এক ছাত্রীর প্রেরণায় এ কোর্সে এসেছি। এখানে এসে আমার যে অর্জন এগুলোর জন্যে গুরুজীকে অসংখ্য ধন্যবাদ। ঘাড়ের ব্যথা শতভাগ ভালো হয়ে গেছে। আগে নামাজ পড়তে বসলে অনেক কষ্ট হতো, এখন সে কষ্ট অনেক কমে গেছে।

বাস্তব অভিজ্ঞতায় দেখেছি, আমাদের অনেক শিক্ষার্থী পারিপার্শ্বিক নানা হতাশার মুখোমুখি হওয়ার কারণেই সন্ত্রাসের সাথে জড়িয়ে যায়। মানসিক দৃঢ়তা অর্জনের লক্ষ্যে এ কোর্সের শিক্ষা তাদের জন্যে অত্যন্ত জরুরি। শিক্ষার্থীদের মাঝে এ আলো বিস্তারে আমি সার্বিকভাবে সহযোগিতা করবো।

[ড. আবু মো. দেলোয়ার হোসেন, অধ্যাপক, ইতিহাস বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন দ্রুত লিখতে পারি

আনিকা মানতাসা টিয়া



কলেজে কোয়ান্টামের একটি অনুষ্ঠান থেকে আমি ৩০০ উচ্ছ্বাস স্মারকটি সংগ্রহ করি। স্মারক থেকে আমি মাকে কয়েকজনের রোগ নিরাময়ের কথা শুনিয়েছি। গত ৫ বছর যাবৎ আমার মায়ের হাত-পায়ে ব্যথা। এগুলো শুনে পরবর্তীতে কয়েক মাস আমার মায়ের শরীরে কোনো ব্যথা ছিলো না। তখন থেকেই আমাদের এ কোর্স করার আগ্রহ সৃষ্টি হয়েছে।

আমি ৫ম ও ৮ম শ্রেণীতে বৃত্তি এবং এসএসসিতে গোল্ডেন জিপিএ পেয়েছি। কিন্তু এইচএসসি-তে প্রস্তুতিমূলক পরীক্ষাগুলোয় ভালো ফলাফল করতে পারছিলাম না। গত ৫ মাস যাবৎ লেখার সময় হাতের ব্যালেন্স রাখতে পারি না, হাত কাঁপে। পরীক্ষায় প্রশ্নের উত্তর পুরোটা লেখা হয় না। মা এবং আমি একসাথে কোর্সে অংশগ্রহণ করি। কোর্সের ২য় দিন থেকে আমার লিখতে আর কোনো সমস্যা হচ্ছে না। গুরুজীর অনেক আলোচনা আমি খুব দ্রুত নোট করতে পেরেছি। আমার মা-ও তার সব ব্যথা থেকে নিরাময় লাভ করেছেন।

[আনিকা মানতাসা টিয়া, এইচএসসি পরীক্ষার্থী, ক্যামব্রিয়ান কলেজ। ৩৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২০ বছর পর ঘুমিয়েছি ওষুধ ছাড়া

রোকেয়া বেগম



গত বছর আমাদের স্কুলে কোয়ান্টামের একটি অনুষ্ঠান হয়। তখন থেকেই কোয়ান্টাম কোর্স করার ইচ্ছে। শারীরিক কিছু সমস্যাও ছিলো আমার। বেশ কয়েক মাস যাবৎ আমি পায়ের ব্যথায় কষ্ট পাচ্ছি। ডাক্তাররা বলেছেন, পায়ের হাড় ক্ষয় হয়ে গেছে। ইনজেকশন নিতে হবে, ফিজিওথেরাপি নিতে হবে। তখন নিজে নিজেই সিদ্ধান্ত নিলাম কোর্স করার।

ঘুমের জন্যে দীর্ঘ ২০ বছর ধরে আমি বিভিন্ন ওষুধ খাচ্ছি। গুরুজীর শিখিয়ে দেয়া কিছু টেকনিক অনুসরণ করে কোর্সের প্রথম দিন থেকেই ওষুধ ছাড়া ঘুমাচ্ছি। এটি আমার জীবনের একটি আশ্চর্যজনক ঘটনা। গত ২০ বছর ধরে যে ওষুধে আমি অভ্যস্ত সেটি এখন খাচ্ছি না। পায়ের ব্যথাও কমে গেছে। সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে কষ্ট হয় না। আসলে এ সবই হচ্ছে বিশ্বাসের একটি সুফল। আমরা আসলে আত্মবিশ্বাসী হওয়ার জন্যে এখানে এসেছি। গুরুজী কোর্সের এ ৪ দিনে যা কিছু বলেছেন তার সবকিছু আমরা জানি। কিন্তু সাধারণভাবে তা মানি না, পালন করি না। আমার মনে হয়, আমরা যে বিশ্বাসটি অর্জন করেছি সবাই যদি সে বিশ্বাসের সাথে একাত্ম হতে পারি, তাহলে আমরা অবশ্যই সব কিছু করতে পারবো।

[রোকেয়া বেগম, সিনিয়র শিক্ষিকা, হলিক্রস গার্লস হাই স্কুল এন্ড কলেজ। ৩৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শূন্যতা পূরণ হয়েছে

সাদিয়া ইসলাম



গত ১২ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের সমস্যা। টানা ১০ ঘণ্টা যে বসে থাকতে পারবো তা চিন্তাও করতে পারি নি। ভেবেছিলাম, কোর্সের ৩য় দিন থেকে আর আসতে পারবো না। কিন্তু আমি সুস্থ ছিলাম এবং মাথাব্যথাও হয় নি।

২ বছর আগে আমার মা মারা যান। ৬ মাসের মধ্যে কোরবানি ঈদের দিন চিকিৎসার কোনো সুযোগ না দিয়ে আমার বড়বোন মারা যান। এটা মেনে নেয়া আমার জন্যে খুব কষ্টকর ছিলো। কোর্সের প্রথম দিন থেকে আমার মনে হয়েছে, এ শূন্যতা পূরণ করার মতো কিছু আমি পাচ্ছি না কেন। কোর্সের ৪র্থ দিন সকালে পারিবারিক মেডিটেশনে আমার সে শূন্যতা পূরণ হয়ে যায়, খুব প্রশান্তি পেয়েছি। আমি এরকম একটি বিষয়ে সাপোর্ট পাবো তা ভাবতে পারি নি। এখানে এসে উপলব্ধি হলো, মানুষের অনেক ধরনের সমস্যা আছে। এগুলোও যে দৈনন্দিন জীবনের সমস্যা সেটা কখনো মনেই হয় নি। আমার বিশ্বাস, মেডিটেশনের মাধ্যমে এগুলো অতিক্রম করা সম্ভব।

[সাদিয়া ইসলাম, গৃহিণী। ৩৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা অর্জন করেছি

ড. সৈয়দ শাহ আলম



আমি ১০ বছর ধরে মালয়েশিয়ায় থাকি। গত বছর গবেষণা কাজে আমি এত বেশি পরিশ্রম করেছি যে, ব্যাকপেইন শুরু হয়ে যায়। ১৯৯৮ সালে এক সড়ক দুর্ঘটনায় আক্রান্ত হই। বছর দুয়েক পর থেকে শুরু হয় সারভাইকেল স্পন্ডিলাইটিস। এজন্যে ট্রাকশন নিতে হয়েছে। ক্রমান্বয়ে আমার ব্যথা বাড়ছিলো। গত ২ মাস অবস্থা এত খারাপ ছিলো যে, বিছানা থেকে উঠতে পারি নি।

মালয়েশিয়ার ডাক্তাররা আমাকে বলেছেন, অপারেশন ছাড়া আর কোনো উপায় নেই। দেশে আমার চাচার পরিবারের সবাই কোয়ান্টাম কোর্স করেছেন। চাচা-চাচীর অনুরোধে শুধু এ কোর্স করার উদ্দেশ্য ১ সপ্তাহের জন্যে দেশে এসেছি। শারীরিক অবস্থা এত খারাপ ছিলো যে, টিকিট কাটার সময়ও ভাবতে পারি নি যে আমি দেশে আসতে পারবো।

আল্লাহর অশেষ রহমতে কোর্সে ৪ দিন একনাগাড়ে চেয়ারে বসে ছিলাম। আমি সত্যি বিস্মিত, আমার কোনো ব্যথা নেই। এছাড়া ভাজাপোড়া খাবার খেলে পেটে ব্যথা হতো। কোর্সের প্রথম দিনও এর ব্যতিক্রম ছিলো না। কিন্তু পরের দিনগুলোতে আর ব্যথা অনুভব করি নি।

আমি ৭২ সাল থেকে লেখাপড়া শুরু করে শেষ করেছি ২০০৪ সালে পিএইচডি করার মধ্য দিয়ে। অনেক সার্টিফিকেট অর্জন করেছি, অনেক গবেষণা পত্র লিখেছি। কিন্তু আমি যা শিখেছি, সত্যিকার অর্থে সেটা আমার প্রয়োজনের জন্যেই শুধু। কিন্তু কোর্সের এ ৪ দিনে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ শিক্ষা আমি অর্জন করেছি। এই শিক্ষা শুধু আমি না, দেশের প্রতিটি মানুষ অর্জন করতে পারলে আমাদের দেশকে সোনার দেশে রূপান্তরিত করা সম্ভব।

[ড. সৈয়দ শাহ আলম, সিনিয়র লেকচারার, ইউনিভার্সিটি কেবাংসান, মালয়েশিয়া। ৩৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ

মারুফ হাসান জামি



২য় শ্রেণীতে পড়ার সময় আমি দুর্ঘটনাবশত ৪ তলার ছাদ থেকে পড়ে যাই। আমার ঘাড়ের হাড় ফেটে যায়। ২১ দিন পঙ্গু হাসপাতালে ভর্তি ছিলাম। এর কয়েক বছর পর আমার কোমরে ব্যথা শুরু হয়। সে ব্যথাটা এই কোর্সের আগ পর্যন্ত ছিলো। আমি সোজা হয়ে দাঁড়াতে পারতাম না, একটানা বেশিক্ষণ বসে থাকতে পারতাম না। কিন্তু এই কোর্সের পরে নির্দ্বিধায় বলতে পারি, আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ। আমি সোজা হয়ে দাঁড়াতে পারি। ১০ ঘণ্টা বসে কোর্স করেছি কোনো সমস্যা ছাড়াই।

[মারুফ হাসান জামি, বিবিএ ২য় বর্ষ, সাউথইস্ট ইউনিভার্সিটি। ৩৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *আমি ৩২২ ব্যাচের কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন করেছি। মনের দিক থেকে আগের চেয়ে অনেক ভালো আছি। কিন্তু প্রতিদিন মনছবি দেখার পরেও আমার হাতে কোনো কাজ আসছে না। সবাই শুধু আশ্বাস দেয়। প্রতিদিন আমার ঋণের পরিমাণও বাড়ছে। আমি এখন কী করতে পারি? পরিবারের সবাই বিয়ে করাতে চাচ্ছে। নিজেরও ভয় হয় এবং কীভাবে চলবো তা নিয়েও ভাবছি।*

উত্তর : আপনি প্রতিদিন মনছবি দেখছেন। মনছবি দেখার পরে 'কী হবে, ভয় হয়' এগুলো যখন মনে আসছে তখন বোঝা যাচ্ছে মনছবি আপনার ভেতরে গাঁথে নি। মনছবি যদি আপনার ভেতরে গেঁথে থাকতো তাহলে উৎকণ্ঠার পরিবর্তে আপনার মনে আনন্দ সৃষ্টি হতো। আপনার মনে সাফল্যের অনুরণন সৃষ্টি হতো। সাফল্যের অনুরণন যখন সৃষ্টি হবে তখন অবশ্যই আপনার সাফল্য আসবে। এর আগ পর্যন্ত লোকজন আপনাকে শুধু আশ্বাস দিয়ে যাবে। কারণ আপনার মনে এখনো পরিবর্তন আসে নি। আগে মনটাকে পরিবর্তন করতে হবে যে, আমি সফল হবো, সাফল্য আমার। এরপর বাইরে থেকেও আপনার পরিবর্তন শুরু হবে।

প্রশ্ন : *গুরুজী, আপনার কাছে পাঠানো সব চিঠি কী আপনি পড়েন? কোনো চিঠি যদি আপনার কাছে গুরুত্বহীন মনে হয় তাহলে কী আপনি সেগুলো বাদ দিয়ে দেন? গুরুজী, কিছু মনে করবেন না এত এত চিঠি, প্রতিটি পড়েন কি না সেটাই অনেকের প্রশ্ন।*

উত্তর : আসলে চিঠি পাওয়ার দিক থেকে আমি খুব ভাগ্যবান। আমার কাছে এসেছে এমন চিঠি আমি পড়ি না এবং দোয়া করি না–এটা কখনো হয় নি। তবে স্বাভাবিকভাবে অনেক সময় অনেক চিঠি আসে বেশ বড় বড়, ২০/৩০/৪০ পাতা। যেহেতু আমি সাংবাদিকতা পেশায় ছিলাম একসময় প্রচুর পড়ার অভ্যাস ছিলো, বই পড়ারও অভ্যাস ছিলো। অতএব বই যেভাবে পড়তাম এখন চিঠিগুলোও সেভাবে পড়ে ফেলি এবং সবার জন্যে আমি দোয়া করি। যারা চিঠি লেখেন, চিঠি পড়ে তাদের জন্যে দোয়া করাকে আমি আমার জন্যে ওয়াজিব মনে করি।

প্রশ্ন : *আমার সাথে মেডিকেল কলেজে পড়ে এক বন্ধু গত ৩ বছর যাবৎ একটি ছেলেকে পছন্দ করতো। কিন্তু কিছু বাজে ছেলে সেই ছেলেটিকে আমার বন্ধু সম্পর্কে নানারকম কথা বলে যা সম্পূর্ণ মিথ্যা। এসব শোনার পর ছেলেটি আমার বন্ধুর সাথে সবরকম যোগাযোগ বন্ধ করে দেয়। ফলে আমার বন্ধুটি লেখাপড়াসহ সবক্ষেত্রে নানারকম সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছে। আমার বন্ধু কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানে। আমাকে সবসময় বলে, আমি যেন কমান্ড সেন্টারে এনে সেই ছেলেটিকে বোঝাই এবং ওর সাথে আবার যোগাযোগ করতে বলি। গুরুজী, আমি হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন করেছি। তাই আমি কী হিলিংয়ের সময় ছেলেটিকে বোঝাবো? এছাড়া আমার আর কী করণীয় আছে?*

উত্তর : এসব ক্ষেত্রে জড়িত হওয়াটা হচ্ছে আহাম্মকি। আহাম্মক হবেন না। কোনো ছেলে যদি কোনো মেয়েকে আরেকজনের কথা শুনে অবিশ্বাস করে, আপনার পক্ষে তো তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝানো সম্ভব না। এ ধরনের কাজের মধ্যে কখনো যাবেন না। আর এগুলো তো কাজ নয়, অকাজ। আপনার বন্ধুর লেখাপড়াসহ সবক্ষেত্রে নানারকম সমস্যা হওয়াটা খুব স্বাভাবিক। কারণ, যারাই লেখাপড়া করতে গিয়ে বিপথে চলে যায়, বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকৃষ্ট হয়ে পড়ে বিভিন্ন রকম সমস্যাকে তারা নিজেরাই নিজেদের দিকে আকৃষ্ট করে।

আপনি মেডিকেলে পড়াশোনা করতে গিয়েছেন, মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করুন। আপনার লক্ষ্য হবে ভালো ডাক্তার হওয়া। ভালো ডাক্তার হয়ে মানুষের রোগের চিকিৎসা করা।

প্রশ্ন : *অটোসাজেশন দিয়ে কি মনের পশুকে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব?*

উত্তর : অবশ্যই সম্ভব। সেজন্যেই তো অটোসাজেশন। কারণ অটোসাজেশন একজন মানুষকে বদলে দেয় তার ভেতর থেকে। তাই যখনই সময় পাবেন অটোসাজেশন অনুশীলন করবেন। আমরা অত্যন্ত আনন্দিত যে, প্রতিদিন অনুশীলনের জন্যে দৈনন্দিন জীবনে অপরিহার্য কিছু অটোসাজেশন নিয়ে 'আত্মজাগরণ' নামে নতুন বছরে একটি অডিও সিডি প্রকাশ হয়েছে। বর্তমান, ভবিষ্যৎ, অভিনন্দন ও সুস্থ দেহ এ ৪টি ট্র্যাকে অটোসাজেশনগুলো সন্নিবেশিত হয়েছে। সিডিটি সংগ্রহ করে নিন, মোবাইলে রাখুন। যখনই সুযোগ পান শুনুন। আপনি নিজেই আপনার পরিবর্তন অনুভব করতে পারবেন।

প্রশ্ন : *আমি কাজ করার জন্যে বিভিন্ন সময়ে বিভিন্ন ধরনের উদ্যোগ গ্রহণ করি। কাজ শুরু করি প্রবল উচ্ছ্বাস ও কর্মতৎপরতার সাথে। কিন্তু কিছুদিন পরেই সে উদ্যম খুঁজে পাই না। অলসতা ও সময়ক্ষেপণের নানা তৎপরতায় লিপ্ত হই। সেজন্যে অনুশোচনা করি কিন্তু আবার তা-ই করি। কী করবো?*

উত্তর : আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করবেন এবং আত্মপর্যালোচনা করবেন। এছাড়া সঙ্ঘে একাত্ম থাকবেন। আপনি যখন সৎসঙ্ঘে থাকবেন, কর্মমুখর মানুষের সংস্পর্শে থাকার সুযোগ হবে। যখন তারা আপনার খোঁজ-খবর নিতে থাকবে তখন উদ্যম হারিয়ে ফেলার এ বিষয়টি হবে না। এজন্যেই সকল ধর্মে সঙ্ঘে একাত্ম থাকার ওপরে এত গুরুত্ব দেয়া হয়েছে।

প্রশ্ন : *পারিপার্শ্বিকতার কারণে প্রচুর শব্দ হয়। শব্দের ভয়ে মেডিটেশন করা হয় না। সর্বোচ্চ কোন মাত্রার শব্দের মধ্যে ভালোভাবে মেডিটেশন করা সম্ভব? শব্দের মধ্যে মেডিটেশন করলে কি কার্যকারিতা একই থাকবে?*

উত্তর : শব্দের মধ্যেই মেডিটেশন চর্চার অভ্যাস তৈরি করতে হবে। কারণ এখন চারপাশে এত শব্দ, শব্দহীন জায়গা কোথাও পাওয়া যাবে না। এই শব্দের মধ্যেই মেডিটেশন করতে হবে। আমরা শব্দের মধ্যেই মেডিটেশন করি। আমাদের মেডিটেটিভ লেভেল অত্যন্ত চমৎকার হবে যদি আমরা শুধু মেডিটেশনে মনোযোগ নিবদ্ধ করি। এমনও হয়েছে যে, আমাদের এক গ্রাজুয়েট মেডিটেশন করছে। রুমের বাইরে লোহা কাটা হচ্ছে। ছেনি দিয়ে লোহা কাটার এই শব্দটা কিন্তু খুব তীব্র। সে যখন মেডিটেশন শেষ করলো, দেখলাম তার চেহারায় একটা প্রশান্তির ছাপ। জিজ্ঞেস করলাম, লোহা কাটার আওয়াজ আপনার মেডিটেশনে ব্যাঘাত ঘটায় নি? সে হেসে বললো, না, প্রথম একটু সমস্যা হচ্ছিলো, তাই ভাবলাম, কী করা যায়। কল্পনা করলাম যে, আমি মন্দিরে আছি এবং লোহা কাটার প্রতিটি আওয়াজ হলো মন্দিরার আওয়াজ এবং আমি গভীর মেডিটেশনে চলে গেলাম।

অর্থাৎ যা কিছু হোক, যে অবস্থা হোক আপনাকে এর মধ্যেই নিজের কাজ করতে হবে। কারণ চারপাশের শব্দ তো আপনি বন্ধ করতে পারবেন না। যেহেতু এটা বন্ধ করতে পারছেন না, অতএব এটাকে নিজের মতো কল্পনা করে নেবেন। তাহলে দেখবেন যে, আপনার আর সমস্যা হচ্ছে না।

প্রশ্ন : *আমার মা-বাবা ভারতীয় বিভিন্ন বাংলা চ্যানেলের সিরিয়ালে আসক্ত। দেখতে নিষেধ করলে বলে, কোর্সে সিরিয়াল দেখতে নিষেধ করা হয় নি। দয়া করে সিরিয়ালের সুফল বা কুফল নিয়ে বলবেন।*

উত্তর : এটি একটি মেয়ের চিঠি। নিঃসন্দেহে এই মেয়ের মা-বাবা অনেক ভাগ্যবান। কারণ তাদের সন্তান এতটা আলোকিত, সে বুঝতে পারছে এর কুফলটা কী। আসলে এ সিরিয়ালগুলো মানুষের শান্তি নষ্ট করে। এগুলোর পেছনে নষ্ট করা সময়ে সংসারের কোনো কাজ হয় না, এগুলো থেকে কোনো জ্ঞান অর্জন হয় না, কোনো ইবাদতও হয় না।

সন্তান যে এতটা সচেতন–এই আনন্দেই মা-বাবার সিরিয়ালের সামনে আর বসা উচিত না। এখন তো মা-বাবারা সবসময় সন্তানকে নিয়ে চিন্তায় থাকেন যে, সন্তান কোনো কুপথে যায় কি না। অতএব মা-বাবার এজন্যে আনন্দিত হওয়া উচিত এবং নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে করা উচিত।

আসলে টিভিতে এগুলো যত না দেখা যায় তত ভালো। এতে মনেও প্রশান্তি থাকবে। এটি শুধু সময়ের অপচয়। এই সময়কে অনেক ভালো কাজে ব্যবহার করার সুযোগ রয়েছে। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা এ সময়ে অটোসাজেশন অনুশীলন করতে পারেন, ঘরের কাজ করতে পারেন। আরো অনেক ভালো কাজ আপনি এ সময়ে করতে পারেন।

প্রশ্ন : *আমার প্রশ্ন হলো, মেডিটেশন নিয়মিত করতে না পারলে কোনো সমস্যা হবে কি না?*

উত্তর : আসলে মেডিটেশন নিয়মিত না করতে পারলে সমস্যা নয় বরং আপনি মেডিটেশন থেকে যে উপকার পেতেন সে উপকার থেকে বঞ্চিত হবেন। ধরুন, আপনি যদি নিয়মিত পুষ্টিকর খাবার খেতে না পারেন, তাহলে আপনি দুর্বল হয়ে যাবেন। খাবার হচ্ছে দেহের জন্যে। আর মেডিটেশন হচ্ছে মনের জন্যে, মনের খাবার। নিয়মিত মেডিটেশন করলে মন ভালো থাকবে। চেতনা পরিষ্কার থাকবে। দৃষ্টিভঙ্গি ঠিক থাকবে। আপনি সুস্থ থাকবেন, কর্মব্যস্ত থাকবেন। আপনার জীবনে সুখ থাকবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি আমার পরিবেশকে পরিচ্ছন্ন এবং দূষণমুক্ত রাখবো। দেশের সম্পদের যথার্থ ব্যবহার করবো।

১৩ তম বার্ষিক আর্ডেন্টিয়ার ওয়ার্কশপ

প্রাণান্ত প্রয়াসে কোয়ান্টামে একাকার আর্ডেন্টিয়ার



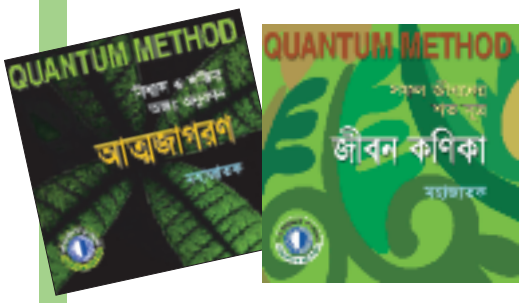
আর্ডেন্টিয়ার ওয়ার্কশপে গ্রুপ ডিসকাশনে নিমগ্ন অংশগ্রহণকারী সদস্যরা

ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে ৩-৫ ফেব্রুয়ারি, ৩ দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ১৩ তম বার্ষিক আর্ডেন্টিয়ার ওয়ার্কশপ। এ ওয়ার্কশপে কেন্দ্রসহ দেশের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল থেকে সমবেত হন ১৬শ আর্ডেন্টিয়ার। দারুণ কর্মচাঞ্চল্য, উৎসাহ-উদ্দীপনা আর প্রাণপ্রাচুর্যে পরিপূর্ণ ছিলো আর্ডেন্টিয়ারদের ৩ দিনব্যাপী এ মিলনমেলা। পূর্বের 'নির্বাহী' নামের নতুন সংস্করণ 'আর্ডেন্টিয়ার'। ওয়ার্কশপে গুরুজীর আলোচনায় এ নামের ব্যাখ্যা সবার হৃদয়ে এনে দেয় এক অন্যরকম উদ্যম। নামটি হয়ে ওঠে সবার পরম পাওয়ার, পরম আনন্দের আর আরো বেশি দায়িত্ব সচেতন হওয়ার অনুপ্রেরণাস্বরূপ।

ওয়ার্কশপে গুরুজী বলেন, 'আর্ডেন্টিয়ার হলো, অন্তর থেকে নিবেদিত, আন্তরিকতায় প্রোজ্জ্বল। কোয়ান্টাম চেতনাকে চারদিকে ছড়িয়ে দেয়ার জন্যে এবং নিজে সে আলোয় আলোকিত হওয়ার জন্যে যারা নিবেদিত, তারাই হচ্ছেন আর্ডেন্টিয়ার। এক কথায়, প্রাণান্ত প্রয়াসে কোয়ান্টামে একাকার যিনি, তিনিই আর্ডেন্টিয়ার। নিঃস্বার্থ সেবা আর জবাবদিহিতার মানসিকতায় যিনি অনন্য। সেবাই যার ধর্ম। নির্বাহী থেকে আর্ডেন্টিয়ারে এই যে উত্তরণ, এটি শাব্দিক এবং চেতনাগত–দুদিক থেকেই। জৈবিক ও বৈষয়িক স্বার্থকে জলাঞ্জলি দিয়ে ভেতরের নেতিবাচকতার ওপরে জয়ী হয়ে অনন্য মানুষ হওয়ার পথে সঙ্ঘবদ্ধভাবে এগিয়ে যাওয়াই আমাদের লক্ষ্য।'

ভাষাশহীদ স্মরণে প্রকাশিত অডিও সিডি

জীবন কণিকা ও আত্মজাগরণ



মাতৃভাষা বাংলার জন্যে যারা আত্মত্যাগ করেছেন সেই মহান ভাষাশহীদদের স্মরণে এ বছর ফেব্রুয়ারি মাসে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের কণ্ঠে ধারণকৃত দুটি অনবদ্য অডিও সিডি 'সফল জীবনের শত সূত্র–জীবন কণিকা' এবং 'বিশ্বাস ও শক্তির অন্তঃ অনুরণন–আত্মজাগরণ'। ৩ ও ৪ ফেব্রুয়ারি শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী এবং পরিচালক সমন্বয় সুরাইয়া রহমান সিডি দুটির মোড়ক উন্মোচন করেন।

'সফল জীবনের শত সূত্র–জীবন কণিকা' এ সিডিটি সাজানো হয়েছে সঠিক জীবনদৃষ্টির ছোট ছোট কিছু বাণী নিয়ে। আস্থা ও বিশ্বাস, দৃষ্টিভঙ্গি, নেতিবাচক আবেগ, সাহস, প্রশান্তি, সুস্থ দেহ, ব্যক্তিত্ব, আত্মজাগরণ, মনছবি, কর্মব্যস্ততা, কর্মকৌশল, সদাচরণ, সৎসঙ্গ, দান বা সাদাকা, আত্মনিমগ্নতা, অন্তর্চেতনা ও অন্যান্য–বিষয়ভিত্তিক কণিকাগুলোর বাণী অডিও ভার্সনে ১৭টি ট্র্যাক সন্নিবেশিত হয়েছে এ সিডিতে। প্রতিদিন শোনার মাধ্যমে একটু একটু করে এ বাণীগুলোর অনুসরণ আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিকে করবে সঠিক এবং জীবনে নিয়ে আসবে সাফল্য।

'বিশ্বাস ও শক্তির অন্তঃ অনুরণন–আত্মজাগরণ' এ সিডিতে রয়েছে মোট ১শ'টি অটোসাজেশন। ট্র্যাক-১ এর অটোসাজেশনগুলো ভবিষ্যৎকালবাচক। ৪০ দিন নিয়মিতভাবে এটি অনুশীলনের পর শুরু করতে হবে ট্র্যাক-২ এর চর্চা। এতে আছে একই অটোসাজেশনগুলোর বর্তমানকালবাচক রূপ। ট্র্যাক-৩ ও ৪ এ রয়েছে যথাক্রমে 'অভিনন্দন' ও 'সুস্থ দেহ'। নিয়মিত এ অটোসাজেশনগুলো চর্চা আমাদের আত্মশক্তিকে জাগ্রত করবে, ধীরে ধীরে আমাদের কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তনগুলো পরিণত হবে বাস্তবতায়।

রাজশাহীর পদ্মা আবাসিক কার্যালয়ের উদ্বোধন করলেন শ্রদ্ধেয়া মা-জী



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী নাহার আল বোখারী এবং তার মাতা শ্রদ্ধেয়া হাসেনা বানু আহমেদ ১৭-২১ ফেব্রুয়ারি, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টার সফর করেন। এ সময় তারা রাজশাহী পদ্মা আবাসিক কার্যালয়ের উদ্বোধন, টেনিস কমপ্লেক্সে আলোকিত পরিবার কার্যক্রম পরিচালনা, সেন্টারের প্রশান্তি হলে দেয়ালিকা উন্মোচনসহ রাজশাহীর বিভিন্ন দর্শনীয় স্থান ভ্রমণ করেন।

আলোকিত পরিবার অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের উদ্দেশ্যে শ্রদ্ধেয়া হাসেনা বানু আহমেদ বলেন, প্রিয় নাতি-নাতনীরা, আমি সুদূর দক্ষিণাঞ্চল থেকে আপনাদের মাঝে এসেছি। আমি এবং আপনাদের মা-জী আধ্যাত্মিক পরিবার থেকে এসেছি। তাদের সান্নিধ্যে থেকে দেখেছি কীভাবে পরিবার পরিচালনা করতে হয়। এখন যুগ অনেক পরিবর্তন হয়েছে। তাই আপনাদের সবার প্রতি আমার বিশেষ অনুরোধ, ছোট বাচ্চাদের প্রতি বিশেষ সচেতনতা প্রয়োজন, তাদের সামনে নেতিবাচক আচরণ করা থেকে সবসময় বিরত থাকবেন।

ইউএসএ-তে ইংরেজি ভাষায় কোয়ান্টাম সেমিনার



কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর উদ্যোগে ৫ ফেব্রুয়ারি ইংরেজি ভাষাভাষীদের জন্যে আয়োজিত হয় এক বিশেষ সেমিনার। এতে লং আইল্যান্ড ও নিউইয়র্ক সিটি থেকে মোট ১৮ জন অংশগ্রহণ করেন। নিউইয়র্কের কোল্ড হারবার লাইব্রেরিতে অনুষ্ঠিত এ সেমিনারে আলোচনা করেন ডা. মো. আবদুল্লাহ ইউসুফ। মেডিটেশন সম্পর্কে অনেকের ধারণা থাকলেও শিথিলায়ন মেডিটেশনের সহজবোধ্যতা ও সার্বজনীনতা তাদের মুগ্ধ করে।

একুশে গ্রন্থমেলায় নতুন প্রকাশনা

কোয়ান্টাম ভাবনা সাফল্যগাথা



বাংলা একাডেমী আয়োজিত এবারের অমর একুশে গ্রন্থমেলায় ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত হয়েছে 'কোয়ান্টাম ভাবনা ॥ সাফল্যগাথা' বইটি।

বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, ধর্মবেত্তা, সমাজতাত্ত্বিক, খ্যাতিমান কবি ও লেখক, শিল্পী, মেধাবী ছাত্র এবং শূন্য থেকে জীবন শুরু করা সফল পেশাজীবী–এমন অর্ধশতাধিক কৃতীজনের জীবন-অভিজ্ঞতার স্বতঃস্ফূর্ত বয়ান এ বইটিকে দিয়েছে একটি ভিন্ন মাত্রা, যা থেকে প্রতীয়মান হয়, কোয়ান্টাম সকল পথের সকল মতের সকল ধর্মের, সর্বোপরি সকল মানুষের এক অনন্য মিলনক্ষেত্র। শুধু তা-ই নয়, সমাজের বিভিন্ন ধারার মানুষের এসব বৈচিত্রময় চিন্তার সংকলন-গ্রন্থ আমাদের দেশের প্রকাশনা জগতেও বিরল।

২৫ ফেব্রুয়ারি বিকেল ৫টায় মেলার নজরুল মঞ্চে বইটির মোড়ক উন্মোচন করেন জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পালি ও সংস্কৃত বিভাগের অধ্যাপক আচার্য ড. পরেশ চন্দ্র মণ্ডল, বিশিষ্ট সাংবাদিক ও কবি বেলাল চৌধুরী এবং বাংলা একাডেমীর সাবেক পরিচালক কবি মুহম্মদ নূরুল হুদা।

মোড়ক উন্মোচনের পর সদ্য প্রকাশিত বইটি সম্পর্কে মন্তব্য করতে গিয়ে প্রধান অতিথি কামাল লোহানী বলেন, কোয়ান্টাম ইতোমধ্যেই তাদের কাজের সার্থকতা ও কার্যকারিতা প্রমাণ করেছে। দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ ও আমাদের জাতীয় ব্যক্তিত্বরা যে কোয়ান্টাম মেথডকে স্বীকৃতি দিয়েছেন, কোয়ান্টামে এসে উপকৃত হয়েছেন তা চমৎকারভাবে এ বইটিতে সংকলিত হয়েছে। অসংখ্য মানুষ যে কোয়ান্টামের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে সফল হয়েছেন এটাই প্রমাণ করে এর সাফল্যগাথা। আর এ বইটি পড়ে আরো অনেকে কোয়ান্টাম মেথডে উদ্বুদ্ধ হবেন–এই আমার আশা।

কবি বেলাল চৌধুরী বলেন, কোয়ান্টাম মেথডের যাত্রা শুরুর সময় শিল্পীগুরু রশীদ চৌধুরী, পটুয়া কামরুল হাসানসহ আমরা অনেকেই এর সাথে যুক্ত ছিলাম। পরবর্তীতে কবি শামসুর রাহমানও এর সাথে সম্পৃক্ত হয়েছিলেন। সেই ধারাবাহিকতায় নানারকম কার্যক্রমের মাধ্যমে আজকে বাংলাদেশে কোয়ান্টাম একটি নিজস্ব অবস্থান তৈরি করতে সমর্থ হয়েছে।



জাতিসত্তার কবি খ্যাত নূরুল হুদা বলেন, কোয়ান্টাম হচ্ছে গতিবাদ, যা মানুষকে বদলে দেয়। কেউ যদি নিজেকে বদলে ফেলতে চান তবে কোয়ান্টামে আসুন। কোয়ান্টাম হচ্ছে এমন একটি সুপ্ত শক্তি যা প্রত্যেক মানুষের ভেতরেই আছে এবং মানুষ যে কত অসীম শক্তিধর যদি তা জানতে চান তাহলে কোয়ান্টামে আসুন।

মেলায় কোয়ান্টাম স্টল ও প্রকাশনা



৫ম বারের মতো এবারও ফেব্রুয়ারি মাসে ভাষাশহীদ স্মরণে বাংলা একাডেমী আয়োজিত মাসব্যাপী একুশে গ্রন্থমেলায় অংশ নেয় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। মেলায় অংশ নেয়া শত শত স্টলের ভিড়েও কোয়ান্টামের ৫৮৪নং স্টলটি দর্শনার্থীদের মধ্যে সৃষ্টি করে বিশেষ আগ্রহ। মেলা চলাকালীন প্রায় পুরোটা সময় স্টলের সামনে দর্শনার্থীদের ভিড় ছিলো উপচে পড়া। ক্রেতাদের মধ্যে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা যেমন ছিলেন, তেমনি ছিলেন সাধারণ পাঠক বা ফাউন্ডেশনে উন্মুক্ত কার্যক্রমের মাধ্যমে মেলার খোঁজ পাওয়া ব্যক্তিরাও। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রমের ব্যাপারে তাদের জানার বেশ আগ্রহ ছিলো।

এবার মেলায় আগতরা সবচেয়ে বেশি সংগ্রহ করেছেন 'জীবন বদলের চাবিকাঠি'– অটোসাজেশন বইটি। এর বাংলা ও ইংরেজি দুটি সংস্করণই ক্রেতাদের আকৃষ্ট করে দারুণভাবে। এছাড়াও কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা এবং আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা–বই দুটিও ক্রেতাদের মধ্যে সাড়া জাগিয়েছে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের মধ্যে বিশেষ আকর্ষণ সৃষ্টি করেছে কোয়ান্টামের সাম্প্রতিক দুটি অডিও প্রকাশনা–আত্মজাগরণ ও জীবন কণিকা সিডি এবং মাসের শেষদিকে প্রকাশিত 'কোয়ান্টাম ভাবনা ॥ সাফল্যগাথা' বইটি।

রাগের ক্ষতিকর দিক নিয়ে প্রকাশিত 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন' স্টিকারের চাহিদা ছিলো মেলার প্রথম দিন থেকেই। সবসময়কার মতো জীবন কণিকা, সুস্বাস্থ্য, সফল শিক্ষার্থী, সফল ক্যারিয়ার, পরিবার, সুবচন, শিষ্টাচার–এ কণিকাগুলো ক্রেতারা বেশি সংগ্রহ করেছেন। কেনাকাটা ছাড়াও কোয়ান্টাম সদস্যরা মেলায় এসে কোয়ান্টামের স্টল ঘুরে সবার খোঁজ-খবর নিয়েছেন, জানিয়েছেন শুভকামনা। একজন এসোসিয়েট তার অভিমত প্রকাশ করে বলেন, গত ৪ বছর ধরে তিনি কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা সংগ্রহ করেন, পড়েন এবং অনুসরণ করেন। তার জীবনটাই বদলে দিয়েছে কোয়ান্টাম।

ব্লাড ক্যাম্পে অভূতপূর্ব সাড়া

২০০২ সাল থেকে প্রতিবছর মেলা প্রাঙ্গণে মাসব্যাপী ব্লাড ক্যাম্প আয়োজন করে আসছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। ভাষাশহীদ স্মরণে রক্ত দিন–এ আহ্বানে সাড়া দিয়ে মেলায় আগত দর্শনার্থীরা স্বতঃস্ফূর্তভাবে ক্যাম্পে এসে রক্তদান করেন।

এবারের ব্লাড ক্যাম্প থেকে রক্ত সংগৃহীত হয়েছে প্রতিদিন গড়ে ৮৫ ইউনিটের অধিক। ২১ ফেব্রুয়ারিতে সংগৃহীত হয় ২৮০ ইউনিট রক্ত। মাসজুড়ে ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগ্রহের পরিমাণ ছিলো ২৮ শতাধিক ইউনিট। রক্তদানের ব্যাপারে তরুণ-তরুণী ও শিক্ষার্থীদের উৎসাহ ছিলো লক্ষণীয়।



কোয়ান্টাম বুলেটিন : মার্চ ২০১২ ॥ 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য – ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন

এপ্রিল ২০১২

আমি এখানে আশার আলো দেখতে পাচ্ছি

এঞ্জেলা গোমেজ



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স সম্পর্কে একটি কথাই আমি বলতে পারি–'অসাধারণ'। প্রশান্তিময় একটি পরিবেশ যেন এখানে সবসময় বিরাজমান। 'মানুষ শ্রেষ্ঠ'–চারদিনের কোর্সের মাধ্যমে এ কথাটিই গুরুজী আমাদের বোঝাতে চেয়েছেন। তিনি আমাদের উপলব্ধি করাতে চেয়েছেন, আমরা যেন অন্ধকারের দিকে না যাই।

মানুষের ব্রেনে হাজার হাজার কোটি নিউরোন রয়েছে। তারপরও আমরা ব্রেনকে কাজে লাগাচ্ছি না, আমরা জেগে উঠতে পারছি না–এটি গুরুজী আমাদের দেখিয়ে দিতে চাচ্ছেন যেন আমরা উপলব্ধি করতে পারি যে, আমরা অভাবী নই, আমরা নির্বোধ নই, আমরা বুদ্ধিমান। আমাদের সম্পদের কোনো অভাব নেই।

আমি এখানে আশার আলো দেখতে পাচ্ছি। আমি ৩৭ বছর ধরে চেষ্টা করে যাচ্ছি দেশের অসহায় দরিদ্র মহিলা ও শিশুদের উন্নয়নের জন্যে কিছু করার। আমি গুরুজীর প্রতি শ্রদ্ধা জানাই–এ কোর্সের মাধ্যমে আমি আরো অনুপ্রাণিত হয়েছি। আমরা প্রতিটি মানুষই যেন এভাবে এগিয়ে যাই।

[বিশিষ্ট সমাজকর্মী ও 'বাঁচতে শেখা'র প্রতিষ্ঠাতা-পরিচালক এঞ্জেলা গোমেজ। ১৯৯৯ সালে তিনি এশিয়ার নোবেল খ্যাত র‍্যামন ম্যাগসেসে পুরস্কার লাভ করেন। তিনি যশোরে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড ৩৪২ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন]

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
৩৪৫, ৩৪৬ ও ৩৪৭ তম ব্যাচ

খুলনা : ৬, ৭, ৮ ও ৯ এপ্রিল
সিলেট : ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ এপ্রিল
ঢাকা : ২০, ২১, ২২ ও ২৩ এপ্রিল

এপ্রিল ২০১২-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জ্বালালি : ৪ এপ্রিল
সজ্ঞা জ্বালালি : ১৮ এপ্রিল

লামা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
: ৫, ৬ ও ৭ এপ্রিল
লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন
: ১২, ১৩ ও ১৪ এপ্রিল
: ১৯, ২০ ও ২১ এপ্রিল

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের প্রতি গুরুজীর আহ্বান

কল্যাণ ও বিশ্বাসের কথা নিঃসঙ্কোচে বলুন

পরিবার কর্মক্ষেত্র শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান–প্রতিটি জায়গাতেই মানুষ এখন স্ট্রেসের শেকলে বন্দি। পারিপার্শ্বিক নানারকম টেনশন আর স্ট্রেস আষ্টেপৃষ্ঠে বেঁধে রেখেছে মানুষকে। আমাদের প্রায় সমস্ত রোগ-ব্যাধির উৎপত্তিও মূলত এ সর্বগ্রাসী স্ট্রেস থেকেই, যা আমাদের মানসিক প্রশান্তি ও শারীরিক সুস্থতাকে প্রতিনিয়ত বাধাগ্রস্ত করছে।

স্কুল পড়ুয়া শিশু-কিশোর থেকে পেশাজীবী–অধিকাংশ মানুষের জীবনই আজ ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি ও ভুল আচরণ-অভ্যাসের নির্মম শিকার। ফলে সমাজে একদিকে যেমন বেড়ে চলেছে হতাশাগ্রস্ত বিষণ্ন ও নেতিবাচক মানুষের সংখ্যা, তেমনি পাল্লা দিয়ে বাড়ছে মনোদৈহিক রোগের হার।

সঠিক জীবনদৃষ্টি ও স্ট্রেসমুক্তির জন্যে মেডিটেশনের বিষয়টি কোয়ান্টাম আমাদের দেশের মানুষের সামনে তুলে ধরেছে সেই দুই দশক আগে। যদিও তখন সামনে ছিলো না কোনো উদাহরণ, তবু এক নিঃসঙ্কোচ বিশ্বাস থেকেই আমরা বলেছি, আসুন, কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করুন, আপনি ভালো থাকবেন। গত দুই দশকে কোয়ান্টামে এসে লক্ষ লক্ষ মানুষ বদলে ফেলেছেন তাদের জীবন–অশান্তি রূপ নিয়েছে প্রশান্তিতে, রোগ সুস্থতায় আর ব্যর্থতা সাফল্যে।

কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে, নিজে ভালো থাকার পাশাপাশি আলোকিত জীবনের সন্ধান দিতে হবে চারপাশের মানুষকেও। তাই বিশ্বাসের কথা নিঃসঙ্কোচে বলুন। সকল জড়তার বাধা ছিন্ন করে মানুষকে কল্যাণের পথে ডাকুন, বিশ্বাসের পথে ডাকুন।

প্রায় প্রতিটি মানুষই যেন আজ কোনো না কোনোভাবে স্বনির্মিত দুর্দশার বৃত্তে ঘুরপাক খাচ্ছে। আর এ অবস্থা থেকে উত্তরণের জন্যে সবচেয়ে বেশি যা প্রয়োজন তা হলো, জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও আত্মনিমগ্নতা।

কোয়ান্টামে এসে মেডিটেশনের মাধ্যমে মানুষ খুঁজে পাচ্ছে আত্ম আবিষ্কারের পথ। সে বুঝতে পারছে এ অসুস্থতা, এ অশান্তি, এ ব্যর্থতাই তার একমাত্র গন্তব্য ও নিয়তি নয়। আত্মনিমগ্নতার মাধ্যমে আত্মশক্তির জাগরণ ঘটিয়ে সে-ও পারে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের জয়যাত্রায় এগিয়ে যেতে।

এর পাশাপাশি সৃষ্টির সেবামূলক কাজের মাধ্যমে সে পায় কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের সন্ধান। এভাবেই সে বেরিয়ে আসে দুর্দশার বৃত্ত ভেঙে। তাই চারপাশের মানুষকে কোয়ান্টামের কথা নিঃসঙ্কোচে বলুন। ডাকুন আলোকিত জীবনের পথে।

বর্ষবরণ ১৪১৯

বাংলা নববর্ষ ১৪১৯-কে উচ্ছ্বাস আর নব উদ্দীপনায় বরণ করে নিতে সারাদেশব্যাপী কোয়ান্টামের সেন্টার শাখা সেলগুলো শুরু করেছে নানা প্রস্তুতি। নতুন বছরের প্রথম সূর্যোদয়কে স্বাগত জানানো হবে কোয়ান্টাম থিম সং 'আমরা আমরা করবো জয়' এর মাধ্যমে। লক্ষ কণ্ঠের এ জয়ধ্বনির সাথে থাকবে সুখী জীবনের মেডিটেশন, আলোচনা আর সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান। সেন্টার শাখা সেল কার্যালয় ছাড়াও উন্মুক্ত মাঠ, পার্ক, বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে আয়োজন করা হবে বর্ষবরণ।

নেতিবাচকতায় নিমজ্জিত গ্লানিকর জীবন নয় সবাইকে সুস্থ সুন্দর জীবনের পথে অগ্রসর করতে নতুন বছরের প্রথম দিনে সবার কণ্ঠে ধনিত হবে–সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

এপ্রিল ২০১২

মাসব্যাপী মাটির ব্যাংক করসেবা

৬ ও ৭ এপ্রিল শুরু হয়েছে ফাউন্ডেশনের মাটির ব্যাংকের করসেবা। মাসব্যাপী এই করসেবায় সেন্টার শাখা সেলগুলো শ্রমানন্দে সৃষ্টির সেবায় কাজ করার লক্ষ্যে গ্রহণ করেছে নানা প্রস্তুতি। দানের অফুরন্ত কল্যাণে সবাইকে সম্পৃক্ত করতে মাটির ব্যাংক বিতরণ, সংগ্রহ এবং জমাদানে সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করে যাচ্ছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার, কোয়ান্টিয়ারসহ সকল সদস্য।

একইসাথে দাতা আর গ্রহীতার কল্যাণ নিশ্চিত করে মাটির ব্যাংক। মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের সূচনালগ্ন থেকে যারাই সংযুক্ত হয়েছেন এই নিঃস্বার্থ দানে তাদের জীবনে এসেছে প্রভূত কল্যাণ, পেয়েছেন বালা মুসিবত থেকে মুক্তি। সঙ্ঘবদ্ধ এই দানের মাধ্যমে সচ্ছলতা এসেছে অসংখ্য দুস্থ অসহায় মানুষের জীবনে। অন্ধকারাচ্ছন্ন পাহাড়ি জনপদ আজ সভ্যতার আলোয় আলোকিত হচ্ছে এই নিঃশর্ত দানের পথ ধরেই।

মাটির ব্যাংকের সাথে বিতরণ করা হচ্ছে সদ্য প্রকাশিত মাটির ব্যাংকের বিশেষ বুলেটিন, যা করসেবায় যোগ করেছে নতুন মাত্রা। এই বিশেষ বুলেটিনে রয়েছে মাটির ব্যাংকে দানের সাফল্যের ঘটনা এবং দান সম্পর্কিত নানা তথ্য। পাশাপাশি চলছে সুখী জীবনের মেডিটেশন ও অটোসাজেশনের সিডি বিতরণ। কোয়ান্টামের বাণী সবার মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার উদ্দেশ্যে কোয়ান্টিয়াররা কাজ করে যাচ্ছেন শ্রমানন্দে।

এপ্রিল ২০১২-এর ওরিয়েন্টেশন

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
: ২০ ও ২১ এপ্রিল
জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন
মিরপুর : ৬ ও ৭ এপ্রিল
কক্সবাজার : ১৩ ও ১৪ এপ্রিল
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন : ১৩ ও ১৪ এপ্রিল
কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
মহিলা : ৬ ও ৭ এপ্রিল (কেন্দ্র)
পুরুষ : ৬ ও ৭ এপ্রিল (বনশ্রী)

বিশিষ্ট অর্থনীতিবিদ ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগের অধ্যাপক আবু আহমেদ। অর্থনীতি ও পুঁজিবাজার বিষয়ে তার লেখা গুরুত্বপূর্ণ মন্তব্য-প্রতিবেদনগুলো দেশের শীর্ষস্থানীয় বিভিন্ন জাতীয় দৈনিকে নিয়মিতভাবে প্রকাশিত হচ্ছে, যা সাধারণ পাঠকসহ নীতি-নির্ধারণী মহলে ব্যাপক গ্রহণযোগ্যতা পেয়েছে। বর্ণাঢ্য কর্মজীবনে তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগের প্রধান, সমাজবিজ্ঞান অনুষদের ডীন, বোর্ড অফ এডভান্সড স্টাডিজ-এর সদস্য, উচ্চতর মানববিদ্যা গবেষণা কেন্দ্রের পরিচালক এবং শিল্প ব্যাংকের চেয়ারম্যানসহ বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেছেন। এছাড়াও তিনি জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়ের সিন্ডিকেট সদস্য এবং রাজশাহী, সিলেট ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক মনোনয়ন কমিটির সদস্য। অধ্যাপক আবু আহমেদ সম্প্রতি অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৩৯ ব্যাচে অংশ নিয়েছেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার জীবনের নানা দিক ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

কোয়ান্টাম মেথড একটি মানবিক কার্যক্রম

অধ্যাপক আবু আহমেদ

খুব ছোটবেলায়, আমি যখন ক্লাস ওয়ানে পড়ি তখন আমার মা মারা যান। মা-কে বেশিদিন পাই নি বলে তার চেহারা বা কোনো স্মৃতিই আমার তেমন মনে নেই। এখনও গ্রামে গেলে আমি মায়ের কবরের কাছে যাই, নামাজ পড়ে মায়ের জন্যে দোয়া করি। কিন্তু কখনো তাকে সেভাবে অনুভব করতে পারি নি।



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের চতুর্থ দিন পারিবারিক মেডিটেশনে আমি বেশ আবেগপ্রবণ হয়ে পড়েছিলাম, খুব কেঁদেছিও আমি সেই মেডিটেশনে। কারণ, সেদিন আমি ভীষণভাবে অনুভব করেছি আমার মা-কে, আমার বাবা-কে। বাবা-মায়ের কাছে মাফ চেয়েছি তাদের সেবা করতে পারি নি বলে। আমার এ অনুভূতি থেকে বলতে পারি, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি সামগ্রিক অর্থে একটি মানবিক কার্যক্রম।

অনেকে বলেন, জীবন এখন অনেক কঠিন হয়ে উঠছে। কিন্তু জীবন আসলে কখনোই সহজ ছিলো না। বাংলাদেশের প্রত্যন্ত একটি গ্রামের খুব সাধারণ পরিবারে আমার জন্ম হয়েছে বলে জানি, অর্ধশতাব্দি কিংবা তারও আগে কত কঠিন জীবন সংগ্রামের মধ্য দিয়ে মানুষ দিনযাপন করেছে। স্পষ্টই মনে আছে, বাবার সামান্য কিছু জমি ছিলো, যাতে কৃষিকাজ করে সারাবছর আমাদের খাওয়া-পরার ব্যবস্থা হতো। এর মধ্যে খাদ্যের অভাব পড়লে বাড়তি কাজের জন্যে বাবাকে শহরে যেতে হতো। কখনো-বা রেশনের চালই ছিলো ভরসা।

সবমিলিয়ে শৈশবের সে সময়টা দারুণ সংকটময় ছিলো আমার জন্যে। একদিকে মা নেই, তার ওপর আর্থিক অনটন; বাবা প্রায়ই দুঃখ করে বলতেন, আমার ছেলেটাকে যদি মেট্রিক পর্যন্ত পড়াতে না পারি তাহলে আর হাইস্কুলে ভর্তি করিয়ে কী লাভ?

এমন একটা অনিশ্চিত অবস্থার মধ্য দিয়ে তখন আমাকে পড়াশোনা চালিয়ে নিতে হয়েছিলো। সৌভাগ্যবশত আমি পঞ্চম শ্রেণীতে মেধাতালিকায় বৃত্তি পাই। তা না হলে আমার পক্ষে আর পড়াশোনা চালিয়ে যাওয়াই সম্ভব হতো না। কোনোরকমে জীবন ধারণের জন্যে বাবা হয়তো আমাকে কোনো কারিগরি কাজে নিয়োগ করতেন। কিন্তু বৃত্তি পাওয়াতে পড়াশোনার খরচ নিয়ে আর চিন্তা করতে হয় নি বাবাকে।

হাইস্কুলে উঠে বাড়ি থেকে বেশ দূরে লজিং থেকে পড়াশোনা করেছি। মাঝে মাঝে খারাপ লাগতো, বাড়ির কথা মনে হতো খুব। অবশ্য পড়াশোনার ব্যাপারে আমার শিক্ষকরা আন্তরিকভাবে সহযোগিতা করেছেন আমাকে। আমার শিক্ষকদের প্রতি আমি তাই আজও গভীর কৃতজ্ঞতা অনুভব করি।

জীবনে ভালোভাবে বেঁচে থাকার জন্যে আমি একসময় অক্লান্ত পরিশ্রম করেছি। সাফল্যের জন্যে আসলে পরিশ্রমের কোনো বিকল্প নেই। এর মাধ্যমে যেকোনো কাজে দক্ষতা অর্জন সম্ভব। আর দক্ষ হলে প্রাচুর্য ও খ্যাতি আপনিই আসে। সেই সাথে চাই সততা। ছাত্রদের সাথে দেখা হলে তাই বলি, আন্তরিক পরিশ্রম আর সততা দিয়ে তুমি তোমার কাজ করে যাও, রুজি-রোজগারের ব্যবস্থা আল্লাহ করবেন। পদ ও ক্ষমতার দিক থেকে তুমি কত বড় তার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো তুমি কতটা সৎ ও পরিশ্রমী। আর আমি মনে করি, সব প্রাপ্তির জন্যেই স্রষ্টার কাছে কৃতজ্ঞ থাকা উচিত। কারণ, যে চিত্ত কৃতজ্ঞ সে সবসময় আরো পায়। স্রষ্টাই তাকে সাফল্যের পথ বাতলে দেন।

কথায় আছে, Every medicine is drug but all drug is not medicine. আসলেই তাই। আমি নিজেও সবসময়ই চেষ্টা করি ওষুধ কম খেতে। সুস্থতার জন্যে প্রাকৃতিক খাবার, শাকসব্জি আর ফলমূল খাই। নিয়মিত হাঁটি, গ্রামে গিয়ে পুকুরে সাঁতার কাটি, বৃষ্টিতে ভিজি, কক্সবাজার গেলে সমুদ্রে সাঁতার কাটি।

কিন্তু বছর কয়েক আগে হঠাৎ একটু অসুস্থতা বোধ হলে ঢাকার একটি বড় 'ফাইভ স্টার' হাসপাতালে ভর্তি করা হলো আমাকে। ডাক্তাররা বিভিন্নরকম পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে দেখলেন, তেমন জটিল কোনো রোগ নেই আমার। অথচ হাসপাতালে ৫ দিনে বিল হলো ৭৫ হাজার টাকা। তাতেও আমার কোনো দুঃখ ছিলো না যদি সুস্থতার বোধ নিয়ে বাড়ি ফিরতে পারতাম। কিন্তু ফল হলো উল্টো–আমি আরো অসুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরলাম।

সেই থেকে একটা রোগ-ভীতি আমাকে প্রতিনিয়ত তাড়া করে ফিরছিলো। শরীর-মন ভেঙে যেতে লাগলো। আমি যেন নিস্তেজ হয়ে গেলাম। ক্লাসে একসময় আমি ঘণ্টার পর ঘণ্টা বক্তৃতা করতাম, সেই আমি যেন ক্লাস নিতেই ভুলে গেলাম। ডিপার্টমেন্টেও বলে দিয়েছিলাম–আমাকে ক্লাস না দিতে। গত দু'বছর আমি টিভি প্রোগ্রামেও খুব একটা যাই না।

এর মধ্যে ছাত্র ও শুভাকাঙ্ক্ষীদের পরামর্শে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এলাম। এখানে এসে আমার উপলব্ধি হলো, আমার মূল সমস্যা অসুস্থতা নয়, বরং একটা অসুস্থতার বোধ-ই আমাকে এমন তাড়িয়ে বেড়াচ্ছিলো।

কোর্সের প্রথমদিন শেষে আমার মেয়ে জিজ্ঞেস করছিলো, কোয়ান্টামে কী পেলে? আমি বলেছি, আমি বহুদিন এক ঘণ্টার কোনো মিটিংয়েও যাই না, সে-ই আমি যে ১০ ঘণ্টা ধৈর্য ধরে বসে কথা শুনছি–সেটাই তো একটা বিরাট অর্জন।

এখন ওষুধের পরিমাণও আমি অর্ধেকে নিয়ে এসেছি এবং বাকিগুলোও ধীরে ধীরে বন্ধ করে দিতে পারবো বলে আমার বিশ্বাস। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমি আবার আমার আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি। মেয়েকে বলেছি, তুমিও কোয়ান্টামে যাও।

কোয়ান্টাম মানুষের চিন্তার ধরন ও জীবনযাপনের ধরন বদলে দিচ্ছে। আসলে এর মাধ্যমেই আমাদের সত্যিকারের কল্যাণ সম্ভব। কারণ, মানুষের ভুল চিন্তা, ভুল দৃষ্টিভঙ্গি আর ভ্রান্ত জীবনদর্শনই তো মানুষকে অশান্তির মধ্যে ডুবিয়ে রেখেছে। সমস্ত নেতিবাচকতার উৎপত্তিও এসব থেকেই। এই যখন চারপাশের অবস্থা, কোয়ান্টাম তখন মানুষকে শুকরিয়া আর সবরের জীবনদর্শনে উদ্বুদ্ধ করছে। তাই কোয়ান্টামকে একটি সামাজিক আন্দোলনে রূপ দিতে হবে।

আমি সবসময়ই আশাবাদী একজন মানুষ। আমি বিশ্বাস করি, জাতি হিসেবে আমরা গরিব নই, গরিব থাকতে চেয়েছি বলেই আমরা গরিব রয়ে গেছি। স্বাধীনতা-পরবর্তী সময়ের তুলনায় আমাদের মোট জনসংখ্যার পরিমাণ এখন দ্বিগুণের চেয়ে বেশি। কিন্তু তারপরও তো মানুষকে না-খেয়ে থাকতে হচ্ছে না। সময়ের পথ ধরে এভাবে অনেকখানি এগিয়ে গেছে বাংলাদেশ।

দেশের অর্থনীতিটা একটু চাঙ্গা হয়ে উঠলে ধীরে ধীরে কর্মসংস্থান বাড়বে। এছাড়াও জ্ঞান-বিজ্ঞানের নানা ক্ষেত্রে আমাদের তরুণ প্রজন্ম দেশে-বিদেশে অনেক ভালো কাজ করছে। এখন প্রয়োজন তাদের নৈতিক মূল্যবোধের পুনর্জাগরণ। আমি মনে করি, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এক্ষেত্রে একটি উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখতে পারে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

আজকের সঞ্চয় ॥ আপনার আগামীদিনের শক্তি



সঞ্চয়ী আর খরুচে : মস্তিষ্কের ভূমিকাই প্রধান?

আপনি কি সঞ্চয়ী, নাকি লাগামহীন খরুচে? নতুন একজোড়া জুতা বা একটা আইফোন কেনা কিংবা ভ্রমণের সুযোগ পেলেই, হোক তা যতই ব্যয়সাপেক্ষ, আপনি কি উন্মুখ হয়ে পড়েন? নাকি এসব ব্যাপারে আপাতত ক্ষান্তি দিয়ে ভবিষ্যৎ সঞ্চয়ের দিকেই আপনি বেশি মনোযোগী? তবে জেনে রাখুন, এ দুদল মানুষের মস্তিষ্কের গঠনে পার্থক্য কিছুটা আছে বটে।

একাধিক গবেষণার পর এ বিষয়গুলো এখন নিউরোসায়েন্টিস্টদের কাছে বেশ পরিষ্কার হয়ে উঠেছে। তারা বলছেন, মানুষের সঞ্চয়-প্রবণতা আর বেশুমার খরচের ঝোঁক–আমাদের মস্তিষ্কের কোন কোন অংশ এর পেছনে কাজ করে–সে রহস্য এখন পুরোপুরিই বোধগম্য। বিজ্ঞানীরা মস্তিষ্কের এ অংশটির নাম দিয়েছেন 'মানি-ব্রেন'।

নিউরোসায়েন্টিস্টরা বলছেন, তাৎক্ষণিক আনন্দের বদলে যারা ভবিষ্যৎ-সুখের জন্যে অপেক্ষা করতে পারেন এবং আগামীকালের জন্যে সঞ্চয় করতে পারেন, তাদের মস্তিষ্কের প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্সটি তুলনামূলক বেশি কার্যকরী। উল্লেখ্য, মস্তিষ্কের প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্স আমাদের সুখ ও আনন্দের মতো ইতিবাচক আবেগ-অনুভূতিগুলো নিয়ন্ত্রণ করে।

বিষয়টি আরো পরিষ্কারভাবে বোঝার জন্যে নিউরোসায়েন্টিস্টরা একটি গবেষণা চালিয়েছিলেন, যেখানে একদল স্বেচ্ছাসেবকের মস্তিষ্কের প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্সকে শক্তিশালী চুম্বকের মাধ্যমে স্তিমিত করে রাখা হয়েছিলো। বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, এর ফলে তাদের মধ্যে খামখেয়ালিপনা, উদাসীনতা, অযাচিত খরচের প্রবণতা বেড়ে গেছে।

পরবর্তীতে এদের প্রি-ফ্রন্টাল কর্টেক্সকেই আবার কৃত্রিম উপায়ে উদ্দীপিত করে দেখা গেছে, ক্ষণিক আনন্দে মাতোয়ারা না হয়ে তারা দীর্ঘমেয়াদি সঞ্চয়ের প্রতি আগ্রহী হয়েছেন এবং আগের চেয়ে বেশি ধৈর্যধারণ করতে পারছেন।

এ চুম্বক গবেষণার মাধ্যমে বিজ্ঞানীরা ইতোমধ্যেই কিছু ক্রনিক ব্যথা, মাত্রাতিরিক্ত বিষণ্ণতা, সিজোফ্রেনিয়াসহ আরো কিছু অসুস্থতার সফল চিকিৎসা করতেও সমর্থ হয়েছেন। যদিও তারা জানিয়েছেন, এটা এখনো ব্যাপকভাবে শুরু করার মতো সময় আসে নি।

ব্যক্তিত্বের ধরনও দায়ী বটে

সঞ্চয়ী আর খরুচে–এদের ব্যক্তিত্বের ধরনেও আছে তফাৎ। নিউইয়র্ক বিশ্ববিদ্যালয়ের নিউরোসায়েন্টিস্ট পল গ্লিমশার বলেন, সঞ্চয়ের প্রতি আগ্রহ যাদের কম তারা যে বোকা আর যুক্তিহীন তা নয়; কিন্তু যেকোনো কারণেই হোক, সঞ্চয় না করার যে ভবিষ্যৎ পরিণতি সেটিকে তারা পরিষ্কারভাবে বুঝতে পারে না। তার মতে, এটি আসলে আপেক্ষিক। অর্থাৎ কারো কাছে আজকের আনন্দটা গুরুত্বপূর্ণ, কারো কাছে আবার প্রাধান্য পায় ভবিষ্যতের আনন্দটুকু।

১০০ ডলার কি আজই চান নাকি পরের সপ্তাহে–এ ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে চিন্তা করছিলেন এমন একদল স্বেচ্ছাসেবককে এমআরআই করে দেখা গেছে যে, মস্তিষ্কের যে অংশটি এর সাথে সংশ্লিষ্ট সেটি যাদের ক্ষেত্রে অপেক্ষাকৃত বেশি উদ্দীপ্ত তারা পরবর্তী সপ্তাহ পর্যন্ত ধৈর্য ধরতে পারেন। অন্যদিকে এটি কম উদ্দীপ্ত হয় যাদের, তাদের কাছে ভবিষ্যৎ-সুখের বিষয়টি তেমন উল্লেখযোগ্য কিছু নয় এবং সবকিছুই তারা চান তৎক্ষণাৎ।

তাহলে সবাই কি এমন ধৈর্যের পরিচয় দিতে পারবেন না, যাতে ভবিষ্যতের সঞ্চয়টা আরো পোক্ত হয়। আছে, সে উপায়ও আছে। তা হলো, ভবিষ্যৎ প্রাপ্তিটার আনন্দ-অনুরণন যদি ভেতরে অনুভব করা যায়, তবে মস্তিষ্কের সেই অংশটি ঠিকই উদ্দীপ্ত হয়ে ওঠে এবং তখন সঞ্চয় করাও হয় সহজ।

'সবর' : সাফল্য ও প্রশান্তির পূর্বশর্ত

১৯৬০ সালে কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজিস্ট ওয়াল্টার মিশেল একটি চমৎকার গবেষণা পরিচালনা করেন। 'মার্শম্যালো এক্সপেরিমেন্ট' নামে খ্যাত এ গবেষণায় তিনি ৪ বছরের একদল বাচ্চাকে বলেছিলেন যে, তোমরা প্রত্যেকে একটি করে মার্শম্যালো (এক ধরনের ক্যান্ডি) পাবে, কিন্তু এখন না নিয়ে যদি কিছুক্ষণ পরে নাও তবে পাবে দুটো করে।

এক দশকেরও বেশি সময় পরে দেখা গেছে, যেসব বাচ্চারা সেদিন দুটো মার্শম্যালোর জন্যে অপেক্ষা করতে পেরেছিলো, পরবর্তীতে পরীক্ষার ফলাফল ও স্যাট-স্কোরসহ অনেক ব্যাপারেই তারা তুলনামূলক ভালো করেছে।

মিশেলের মতে, এটাই প্রমাণ করে যে, বর্তমানের চাহিদাটাকে নিয়ন্ত্রণ করে ভবিষ্যৎ-সুখের জন্যে অপেক্ষা করার সংহত শক্তিটুকু যদি আপনার মধ্যে থাকে অর্থাৎ আপনি যদি সবর করতে পারেন, তবে আপনার আবেগ ও বুদ্ধিমত্তা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত হয় এবং এর সাথে সাফল্যের একটি চমৎকার যোগসূত্র রয়েছে।

শুধু তা-ই নয়, এদের মধ্যে মেদস্থূলতা, মাদকের প্রতি আসক্তি, বিবাহ-বিচ্ছেদের হারও তুলনামূলক কম। অন্যদিকে 'এক্ষুণি এইমাত্র চাই' মনোভাব যাদের, তাদের ক্ষেত্রে এসবের হার বেশি।

সবই সম্ভব, যদি থাকে প্রাণান্ত প্রয়াস

স্মৃতিশক্তি যাদের ভালো এবং যারা ভবিষ্যতের বাস্তবতাটা কল্পনা করতে পারেন, তাদের ক্ষেত্রেও সঞ্চয়-প্রবণতা তুলনামূলক বেশি। ভার্জিনিয়া টেক-এর সাইকোলজিস্ট ওয়ারেন বিক্‌ল বলেন, এ ধরনের মানুষেরা ভবিষ্যতের প্রয়োজন ও চাহিদাকে আগে থেকেই বুঝতে পারে। তবে এ চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যটি অজেয় কিছু নয়, বরং ক্রমাগত অভ্যাসের পথ ধরে এটি নিজের জীবনে আয়ত্ত করা সম্ভব বলে জানান বিক্‌ল।

তিনি বলেন, বিষয়টি নিয়ে গবেষণা শুরু হয়েছে মাত্র এবং এ যাবৎ যে ফলাফল পাওয়া গেছে তা নিঃসন্দেহে আশাব্যঞ্জক। মার্শম্যালো গবেষণায় যেসব শিশু প্রথমে অপেক্ষা করতে পারতো না, কিন্তু তারাই যে আবার পরবর্তী জীবনে পরীক্ষা এবং অন্যান্য কাজে গবেষণার স্বাক্ষর রেখেছে তা-ও এ অভ্যাস বা চর্চার ফলেই।

গবেষণায় দেখা গেছে, ক্রমাগত অভ্যাসের ফলে শিশুরাও তাদের ধৈর্যশক্তি, আত্মবিশ্বাস ও বড় কিছু অর্জনের জন্যে ছোট ছোট ক্ষণিক আনন্দকে ত্যাগ করার শক্তি অর্জন করতে পারে।

মমতার বন্ধন হোক দৃঢ়

অবাক মনে হলেও সত্যি যে, মমতার ভূমিকাও এক্ষেত্রে বেশ গুরুত্বপূর্ণ। মানবদেহের অক্সিটোসিন হরমোনটি পরিচিত 'লাভ হরমোন' নামে। এটি মানুষের প্রেম ও মমতার বন্ধনকে দৃঢ় করে। গবেষকরা দেখেছেন, মমতাপূর্ণ সম্পর্কের মাধ্যমে পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে যারা সুখী, তারা সঞ্চয় করতে পারে বেশি।

কারণ, মমতা স্ট্রেসকে দূরে সরিয়ে রাখে। অন্যদিকে স্ট্রেস সবসময়ই মানুষকে তাৎক্ষণিক আনন্দ ও লাগামহীন খরচের দিকে ঠেলে দেয়। আর স্ট্রেসমুক্তির জন্যে মেডিটেশনের ভূমিকা তো বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত।

সন্তান লালনে চাই সঠিক জীবনদৃষ্টি

প্যারেন্টিং বা সন্তান লালন-পালনের বিষয়টিও এক্ষেত্রে অত্যন্ত উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করে। যেসব মা-বাবা সন্তানদের অতিরিক্ত আদর-আহ্লাদ দেয়ার পাশাপাশি 'চাহিবা মাত্রই' সবকিছু দিয়ে দেন, পরবর্তী জীবনে কোনোকিছু পাওয়ার জন্যে অপেক্ষা করার মনোভাব সেসব সন্তানদের আর থাকে না, সঞ্চয়ের ব্যাপারেও তারা হয় বেশ উদাসীন।

বলা হচ্ছে, এটি সাধারণত ঘটে থাকে সেসব মা-বাবার ক্ষেত্রে–যারা উভয়েই দিনমান কর্মব্যস্ত থাকেন। সেক্ষেত্রে সন্তানকে প্রয়োজনীয় সময় দিতে না পারার ক্ষতটুকু তারা পুষিয়ে দিতে চান হরেক রকমের উপহার দিয়ে এবং সন্তান যা চায় তা-ই তারা দিয়ে দেন বিনা বাক্যব্যয়ে। ফলে জীবনের শুরু থেকে সন্তান সবসময় চাওয়ার সাথে সাথে পেতে অভ্যস্ত হয়ে ওঠে, অপেক্ষা করতে আর শেখা হয়ে ওঠে না তাদের। এজন্যে সন্তান লালন-পালনে জীবনের শুরু থেকেই চাই সঠিক জীবনদৃষ্টি।

–'নিউজউইক' অবলম্বনে

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

৬ বছরের কাশির সমস্যা দূর হয়েছে

মংছা খই মারমা



গত ৬ বছর যাবৎ আমার কাশির সমস্যা। রাতে এ সমস্যা আরো অসহনীয় হয়ে ওঠে, ৪/৫ বার পর্যন্ত কাশি হয়। প্রতিবারই টানা অন্তত ১২ থেকে ১৫ মিনিট কাশি হয়। এ অবস্থাতেই আমি কোয়ান্টাম কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি। সামান্য ঠান্ডাতেও আমি বাইরে থাকতে পারি না। কিন্তু কোর্সে চারদিন এসি রুমে ১০ ঘণ্টা করে ক্লাস করেছি। ভেবেছিলাম এখান থেকে ফিরে রাতে হয়তো কাশি আরো বেড়ে যাবে। কিন্তু প্রথমদিন রাতে শুধু একবার কাশি হয়েছে এবং দ্বিতীয় দিন থেকে আর মোটেই কাশি হয় নি।

আমার পিতা মারা গেছেন ১৯৭১ সালে। তার কোনো ছবি আমার কাছে ছিলো না। আমার পিতাকে আমি কখনো দেখি নি। কোর্সে ৪র্থ দিন পারিবারিক মেডিটেশনে আমি তার ছবি খুব স্পষ্টভাবে দেখতে পেলাম। আমার জন্যে এটা ছিলো এক অভাবনীয় অসামান্য পাওয়া। এজন্যে কোয়ান্টামের প্রতি আমি গভীরভাবে কৃতজ্ঞ।

[মংছা খই মারমা, বান্দরবান সদর উপজেলার ভাইস চেয়ারম্যান। ৩৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৬ বছরের হাঁটুব্যথা থেকে মুক্ত হলাম

মোহাম্মদ রফিক উদ্দীন



বিগত ১৬ বছর ধরে আমার হাঁটুব্যথা। ব্যথার জন্যে দেশের নামকরা সব হাসপাতালে চিকিৎসা করিয়েছি। তাদের পরামর্শে আমি চিকিৎসার জন্যে মাদ্রাজে গিয়েছি। সেখানে প্রায় ৪০ লক্ষ টাকা খরচ করেও আমার ব্যথা নিরাময় হয় নি। আমার ব্যথা ছিলো হাঁটুতে কিন্তু ডাক্তাররা অপারেশন করেন কোমরে। পায়ের ২ সেন্টিমিটার হাড় তখন কেটে ফেলা হয়। বর্তমানে আমার বাম পা ২ সেন্টিমিটার খাটো।

পরিচিত একজনের অনুপ্রেরণায় কোর্সে এসে প্রথমদিন মেডিটেশন করে বেশ ভালো লেগেছে। দ্বিতীয় দিন থেকে শারীরিকভাবে আমি অনেকটা সুস্থ অনুভব করছি। আমার হাঁটুতে এখন আর কোনো ব্যথা নেই।

[মোহাম্মদ রফিক উদ্দীন, ব্যবসায়ী। ৩৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সবসময় বিশ্বাস করুন যে,
আপনি সুস্থ হবেন।
সুস্থতার ব্যাপারে আশাবাদ
নিরাময় প্রক্রিয়াকে বেগবান করে।

অসাম্প্রদায়িক পরিবেশ আমাকে মুগ্ধ করেছে

ডা. এস এম সোহরাওয়ার্দী



কোয়ান্টাম কোর্সে এসে লক্ষ করেছি, এখানে প্রতিটি ধর্মের মানুষের মাঝে মধুর সম্মিলন আর সম্প্রীতি। কোর্সের এই অসাম্প্রদায়িক সুন্দর পরিবেশ আমাকে সত্যিই মুগ্ধ করেছে। এখানে এসে আরো উপলব্ধি করেছি, স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ে আমরা পড়াশোনা করেছি কিন্তু মনকে কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়, জীবনে চলার পথে হোঁচট খেলে, সংসারে অশান্তি হলে কী করবো এ শিক্ষা কোনো কারিকুলামে কোনোদিন পাই নি।

আমরা উচ্চশিক্ষা নিয়ে নির্দিষ্ট বিষয়ে দক্ষ ও সফল হচ্ছি কিন্তু জীবনে সফল হতে পারছি না। অন্যদিকে কোয়ান্টাম মানুষকে সফলতার দিকে নিয়ে যাচ্ছে। আমার মতে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে মানুষকে সফল করার দায়িত্বই পালন করছে কোয়ান্টাম।

[ডা. এস এম সোহরাওয়ার্দী, সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, ডিপার্টমেন্ট অফ বায়োকেমিস্ট্রি, বিজিসি ট্রাস্ট মেডিকেল কলেজ, চট্টগ্রাম। ৩৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোর্সের সব শিক্ষা হাদীসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ

মুহাম্মদ হাবীবুর রহমান আকন্দ



কোর্সে আমাদেরকে যে আন্তরিকতা দিয়ে প্রতিদিন অভ্যর্থনা জানানো হতো আমি খুব বিস্মিত হতাম। এছাড়া কোর্সের পরিবেশ এত সুশৃঙ্খল ও সুন্দর যে, অনুভূতি প্রকাশ করতে গিয়ে একটি ফার্সী কবিতা মনে পড়ে যায়। কবিতার ভাবার্থ হলো, যদি এ ধরাধামে স্বর্গ থেকেই থাকে তাহলে তা এখানেই এখানেই এখানেই।

রোগ নিরাময়ের কোনো উদ্দেশ্য নিয়ে আমি এ কোর্সে আসি নি। তারপরও আমার প্রাপ্তি অনেক। ধ্যান সম্পর্কে আমার আগ্রহ খুব অল্প বয়স থেকেই কিন্তু ধ্যানের কোনো নির্দিষ্ট প্রক্রিয়ার সন্ধান আমি পাই নি। কোয়ান্টাম কোর্সে এসে অত্যন্ত সহজে ধ্যানের সে প্রক্রিয়াই শিখতে পারলাম।

দীর্ঘ ১৩ বছর ধরে আমি হাদীসের অধ্যাপনা করছি। কোর্সের এই চারদিনে আমি লক্ষ করেছি, গুরুজীর সব আলোচনাই হাদীসের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ। ধ্যানের শক্তিকে যে মানুষের নিরাময়ে, কল্যাণে এত ব্যাপকভাবে কাজে লাগানো যায় এ কোর্সের মাধ্যমে তা জানার সুযোগ হলো। সত্যিই এ এক অভূতপূর্ব অভিজ্ঞতা!

[মুহাম্মদ হাবীবুর রহমান আকন্দ, খতিব, নূরানী জামে মসজিদ, বারিধারা, ঢাকা। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এক নতুন জীবন পেয়েছি

উম্মে হাবীবা চৌধুরী



গত তিন বছর ধরে আমি কোয়ান্টামের উন্মুক্ত কার্যক্রমগুলোতে অংশগ্রহণ করি। মাটির ব্যাংকে দান এবং হিলিংয়ে নাম দিয়ে আমি অনেক সাফল্য পেয়েছি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে মনে হচ্ছে আমি এক নতুন জীবন পেয়েছি। অনেকসময় আমি হীনম্মন্যতায় ভুগতাম। এ কোর্সে অংশ নিয়ে সব নেতিবাচকতা বর্জন করে নিজেকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার প্রেরণা পেয়েছি।

[উম্মে হাবীবা চৌধুরী, দৃষ্টি প্রতিবন্ধী, এডভোকেসি অফিসার, সোশাল জাসটিস রাইটস ইউনিট, এসোসিয়েশন ফর উইমেন এমপাওয়ারমেন্ট এন্ড চাইল্ড রাইটস। ৩৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সাইনুসাইটিস আর নেই

নিকোশিয়া চাকমা



আমি কোয়ান্টামের নাম শুনেছি ২০০৮ সালে। আমার সাইনুসাইটিসের সমস্যার জন্যেই এ কোর্সে আসা। যেখানেই যাই আমার খুব সমস্যা হয়। এসির নিচে বসতে পারি না। আমি রান্না করতে খুব পছন্দ করি। কিন্তু রান্না করতে গেলে ধোঁয়ায় আমার সাইনুসাইটিসের সমস্যা বেড়ে যায়। প্রচণ্ড সর্দি-হাঁচি শুরু হয়। অথচ এ কদিন রান্না করতে আমার কোনো সমস্যাই হয় নি। কোর্সের ৪দিন পুরো সময় আমি এসি রুমে ছিলাম, আমার সর্দি-কাশি কিছুই হয় নি।

[নিকোশিয়া চাকমা, ৩য় বর্ষের ছাত্রী, চুয়েট। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গুরুজীর মতো হবো

মাশরুর আহমেদ জিদান



মায়ের উৎসাহেই এ কোর্সে এসেছি আমি। কিন্তু প্রথমদিনই আমার এত ভালো লাগলো যে, পুরো কোর্সটাই খুব আগ্রহ নিয়ে সম্পন্ন করলাম।

আমি একটি শিশুসংগঠনের নির্বাহী কমিটির সর্বকনিষ্ঠ সদস্য। অনেক জ্ঞানী গুণীদের সান্নিধ্য পাওয়ার সুযোগ আমার হয়েছে। কিন্তু মনছবিতে তাদের কারো মতো নয়, আমি শুধু গুরুজীর মতো হতে চেয়েছি। আমি অবাক হয়ে ভেবেছি যে, আমার মতো কিশোর থেকে শুরু করে প্রবীণেরাও এ ৪ দিন এত মনোযোগ দিয়ে তার কথা শুনছে!

[মাশরুর আহমেদ জিদান, ৬ষ্ঠ শ্রেণীর ছাত্র, সানিডেল স্কুল, ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সবদিক থেকেই আমি এখন সুস্থ

ড. এম. জাবেদ আলী মির্জা



জীবনের সবচেয়ে সুখকর আর সার্থক চারটি দিন আমি অতিবাহিত করেছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। স্ত্রীর অনুপ্রেরণাতেই এ কোর্সে এসেছি। তারপরও তার আশঙ্কা ছিলো কোমরব্যথা, পিঠব্যথা নিয়ে আমার মতো অস্থির মানুষ ১০ ঘণ্টা বসে থাকতে পারবো কি না।

কিন্তু কোর্সে টানা চারদিন ক্লাস করেছি। কোমরব্যথা, পিঠব্যথা এখন উধাও। এছাড়া আমার সাইনুসাইটিস, এজমা আর পেপটিক আলসার ছিলো। এই চারদিনে একবারও ইনহেলার ব্যবহার করতে হয় নি, স্বাভাবিকভাবে শ্বাস-প্রশ্বাস নিতে পারছি, আলসারের কোনো কষ্টও নেই। আর কোনো অসুস্থতা বা নেতিবাচক চিন্তা নয়; এখন শুধু মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাবো।

[ড. এম. জাবেদ আলী মির্জা, অধ্যাপক ও পরিচালক, বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৩৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমরাও পারবো অনেক কিছু করতে

সৈয়দা সাহারবানু সাহবাজি



নতুন নতুন অভিজ্ঞতা অর্জন করতে আমার বরাবরই ভালো লাগে। সেই কৌতূহল থেকেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসা। প্রথমদিন ১০ ঘণ্টার ক্লাস খুব উপভোগ করেছি। দ্বিতীয় দিন থেকে পরিবর্তনটা একটু একটু করে অনুভব করতে থাকি। যেন নিজের ভেতর এক অন্যরকম শক্তির সঞ্চার হচ্ছে। জীবনের এ গভীর উপলব্ধির কথাগুলো এত সহজ করে বলা হয় এ কোর্সে যা সত্যি অসাধারণ।

২০০৭ সালে আমি আমার বাবাকে হারাই। সে শূন্যতা আমাকে সারাক্ষণ তাড়িয়ে বেড়ায়। বাবার সাথে খুব মমতা আর নির্ভরতার একটা সম্পর্ক ছিলো আমার। কোর্সে মেডিটেশনে আমি বাবাকে অনুভব করেছি খুব কাছে।

লামার বাচ্চাদের ভিডিও দেখে ভীষণ অনুপ্রাণিত হয়েছি। আমাদের অনেক অভিযোগ যে আমাদের অনেক কিছু নেই। অথচ এত স্বল্প সময়ে লামার শিশুদের এই পরিবর্তন এক কথায় অবিশ্বাস্য। এটাই বোধ হয় কোয়ান্টাম শক্তি। দেশের ব্যাপারে আমি সবসময়ই আশাবাদী। দেশের জন্যে আমাদের অনেক কিছু করার আছে। আমার বিশ্বাস, মেডিটেশন এবং এই কোর্সের শিক্ষাগুলো চর্চা করলে আমরা প্রকৃত অর্থেই অনেক কিছু করতে পারবো।

[সৈয়দা সাহারবানু সাহবাজি, প্রভাষক, ব্র্যাক ইউনিভার্সিটি। ৩৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১৫ বছরের মৃত্যুভয় দূর হয়েছে

মো. হারুন অর রশীদ মজুমদার



১৯৯৭ সালে এক দুর্ঘটনায় আমি গুরুতর আহত হই। আমার অবস্থা এতটাই আশঙ্কাজনক ছিলো যে, বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা জানান, আমি আর মাত্র ১৫ দিন বাঁচবো। এ কোর্সে আসার আগ পর্যন্ত ১৫ বছর সেই মৃত্যুভয় আমাকে বয়ে বেড়াতে হয়েছে। একটু কথা বললেই আমাকে ইনহেলার ব্যবহার করতে হতো। নিজের চারতলা বাড়ির নিচতলায় আমি থাকতাম কারণ ডাক্তার বলেছেন সিঁড়ি ভাঙা যাবে না। চিকিৎসা করাতে এ পর্যন্ত কয়েক কোটি টাকা খরচ করেছি। ইন্ডিয়া গিয়েছি ১৪ বার, সিঙ্গাপুর ৩ বার। সুস্থ থাকার জন্যে সবসময় আমাকে ওষুধের ওপর নির্ভর করতে হতো।

সবসময় মনে অশান্তি আর দুশ্চিন্তা ছিলো যে, এই বুঝি মারা যাই। কোর্সে এসে প্রথমদিনই গুরুজীর কথা শুনে আমি মনে বেশ সাহস পেয়েছি। দ্বিতীয় দিন থেকে আমি আর ইনহেলার ব্যবহার করি না। কোর্সের ৩য় দিন এক বন্ধুর দাওয়াতে রেস্টুরেন্টের তিনতলায় উঠেছি কিন্তু আমার কোনো অসুবিধা হয় নি। এখন নিজ বাড়ির দোতলায় থাকি।

আমার প্রচণ্ড রাগ ছিলো। কোর্সে এসে শিখেছি রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে। এখন রাগ হলে প্রথমেই আমার মনে আসে–রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন।

[মো. হারুন অর রশীদ মজুমদার, ফেনী সদর উপজেলা পরিষদের ভারপ্রাপ্ত চেয়ারম্যান। ৩৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি

শেখ মোহাম্মদ জুলফিকার বিপুল



১৮ বছর বয়সে আমি পড়াশোনার উদ্দেশ্যে আমেরিকা পাড়ি জমাই। ধীর-স্থির-শান্ত ছেলে হিসেবে আমার বেশ সুনাম ছিলো। অথচ পরিবার-পরিজন আর চিরচেনা শহর ছেড়ে দূরে গিয়ে আমি মানসিকভাবে অস্থির হয়ে উঠি। ৪ বছর পর গ্রাজুয়েশন ডিগ্রির সাথে প্রচণ্ড মানসিক অস্থিরতা নিয়ে আমি দেশে ফিরি। দেশে ফিরে বাবাকে হারাই। এসব কারণে অস্থিরতার পাশাপাশি বদরাগী একজন মানুষে পরিণত হলাম।

অস্থিরতা দূর করার জন্যে অনেক চেষ্টা করেছি। এ কোর্সে এসে আমি অবাক হলাম, যেখানে ১০ সেকেন্ড বসে থাকতে পারবো না ভেবেছি, সেখানে মনোযোগ দিয়ে পুরো কোর্স সম্পন্ন করতে পেরেছি। আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি হলো, এখন যেকোনো পরিস্থিতিতে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

[শেখ মোহাম্মদ জুলফিকার বিপুল, ব্যবসায়ী। ৩৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টামের শিক্ষাই পারে বাংলাদেশকে বদলে দিতে

ব্যারিস্টার এম আমিনুল হক



কবি ইকবালের একটা বিখ্যাত উক্তি আছে– আল্লাহ বলছেন, তুমি নিজেকে সেই পর্যায়ে নিয়ে যাও যে, তোমার প্রত্যেকটা কাজের আগে আমি তোমাকে জিজ্ঞাসা করবো–বলো তুমি কী চাও? আমি তোমাকে সেটাই দেবো।

আমার বিশ্বাস, ৪ দিনের এ কোর্সে আমরা যা শিখলাম তা যদি আমাদের জীবনে প্রতিফলিত করতে পারি তাহলে আমরাও নিজেদের সে অবস্থানে নিয়ে যেতে পারবো। বাংলাদেশের মানুষ যেদিন দলে দলে এ কোর্স করবে সেদিন তারা নিজেদের সম্ভাবনাকে উপলব্ধি করতে পারবে এবং অসাধ্যকে সাধন করবে বলে আমার বিশ্বাস।

নিজেকে জানার অধিকার, স্রষ্টাকে জানার অধিকার প্রতিটি মানুষের রয়েছে। আমার বিশ্বাস কোয়ান্টাম আমাদের সে সুযোগটিই করে দিচ্ছে।

[ব্যারিস্টার এম আমিনুল হক, প্রাক্তন মন্ত্রী, ডাক ও টেলিযোগাযোগ মন্ত্রণালয়। তিনি কোয়ান্টাম মেথড ৩৪৩ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন]

প্রতিদিনই আরো বেশি সুস্থ হয়ে উঠছি

মো. সেলিম জাহাঙ্গীর



কোর্সের চারদিন আগেও আমি একজন নেতিবাচক ধ্যান-ধারণার মানুষ ছিলাম। এর মূল কারণ ছিলো আমার শারীরিক বিভিন্ন অসুস্থতা। এর মধ্যে অন্যতম হলো অনিদ্রা। এমন অনেক সময় গেছে যে, সারা রাত আমার ঘুম হয় নি। কিন্তু কোর্সের প্রথমদিনই আমি মেডিটেশনের অকল্পনীয় ফল পেয়েছি। রাতে বাসায় ফিরে কিছু কাজকর্ম, লেখাপড়া এবং নামাজ আদায় করে মেডিটেশন শুরু করলাম। তারপর ক্লাসে শেখা ঘুমের অনুশীলন করতে করতে কখন যে ঘুমিয়ে পড়েছি টেরই পাই নি। নিঃসন্দেহে এটি আল্লাহর রহমত। এভাবেই এখন আমি তৃপ্তি সহকারে ঘুমাচ্ছি।

কোমর ও হাতের বিভিন্ন জায়গায় খুব ব্যথা অনুভব করতাম। কোর্স করার পর এখন অনেক সুস্থ আছি। আগে কারো সাথে কুশল বিনিময়ের সময় বলতাম–'এই তো, কেটে যাচ্ছে কোনো রকমে।' কিন্তু কোর্সের পর বলতে শিখেছি–শোকর আলহামদুলিল্লাহ! প্রতিদিনই ক্লাস শেষে আমার মনে হয়েছে, আমি আরো বেশি সুস্থ হয়ে উঠছি। এখন মনে মনে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন যখন বার বার আওড়াচ্ছি, আমি বুঝতে পারছি, এ শব্দগুলোর মধ্যে এক অভাবনীয় শক্তি নিহিত আছে।

[মো. সেলিম জাহাঙ্গীর, সহকারী অধ্যাপক, পরিসংখ্যান বিভাগ, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *সামনে আমার বাবার মৃত্যুবার্ষিকী। তার আত্মার শান্তি কামনার উদ্দেশ্যে শিশুকাননের বাচ্চাদের জন্যে কিছু নগদ অর্থ দান করতে চাই। অনুগ্রহ করে আপনার মতামত জানাবেন।*

উত্তর : বাবার মৃত্যুবার্ষিকী পালন করার জন্যে আমরা যে পারিপার্শ্বিক সংস্কারে আবদ্ধ হয়ে পড়েছি এর চেয়ে খারাপ আর কিছু নেই। রংপুরে আমাদের এক গ্রাজুয়েটের বাবা মারা গেছেন। সেখানে তাদের গ্রামের রেওয়াজ হলো, ৪র্থ দিন আশেপাশের সবাইকে গরু জবাই করে খাওয়াতে হবে। ১০ দিন বা ১৫ দিনের মধ্যে আবার গরু খাওয়াতে হবে। তারপর ৪০ দিন বা ৪ মাসের মধ্যে পুরো গ্রামবাসীকে খাওয়াতে হবে। বাবার মৃত্যুতে অনেক সময় আমরা তালিকা তৈরি করি যে, কী কী পদের খাবার খাওয়ানো হবে। রেজালা, রোস্ট আরো অনেক ধরনের খাবার থাকতে হবে। কিন্তু কেন? এটা তো কোনো আনন্দ উৎসব নয়।

মৃত্যুবার্ষিকীতে সাধারণত যে খরচ করা হয়, তা যদি আমরা মানুষের কল্যাণে, এতিম-অসহায়ের কল্যাণে, একজন মানুষকে শিক্ষিত বা স্বাবলম্বী করার কাজে ব্যয় করি তাহলে এটা সদকায়ে-জারিয়া হিসেবে থেকে যাবে। সদকায়ে-জারিয়া হচ্ছে এমন সৎকর্ম যার সওয়াব আপনি আপনার মৃত্যুর পরও পেতে থাকবেন। যে কারণে আমরা সবসময় উদ্বুদ্ধ করি–অপচয় নয়, সৎকাজে ব্যয় করার জন্যে।

অসহায় শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা, টিউবওয়েল স্থাপন–এগুলোও সদকায়ে জারিয়া। আমাদের স্বাস্থ্যগত, পেটের যত সমস্যা এর অন্যতম কারণ বিশুদ্ধ পানির অভাব। যে কারণে লক্ষ করবেন, যত জায়গায় যত অলি-বুজুর্গ, মুনি-ঋষি এসেছেন তারা প্রথমে দীঘি খনন করেছেন। কারণ তখনকার দিনে দীঘি ছিলো বিশুদ্ধ পানির উৎস। এখন যেহেতু দীঘি খনন করার মতো জায়গা পাওয়া সহজ না, আমরা যেখানে সুযোগ পাই টিউবওয়েল স্থাপন করি। টিউবওয়েলের জন্যে বাবা-মায়ের মৃত্যুবার্ষিকীতে আপনি দান করতে পারেন। আর এটিই হবে তাদের মাগফেরাতের জন্যে উত্তম সদকা।

প্রশ্ন : *গুরুজী, আপনি বলেছেন সবসময় মানবতার কল্যাণে কাজ করতে। কিন্তু আমি মানুষের দ্বারা অনেক প্রতারিত হয়েছি। মানুষকে বিশ্বাস করি। উপকার করি। তারপরেও আমি প্রতারিত হই। বর্তমানে মানুষের প্রতি আস্থা রাখতে পারছি না। আমি জানি সব মানুষ এক নয়। তারপরেও প্রতারিত হচ্ছি। এখন আমি কী করবো?*

উত্তর : আপনি মানুষের কল্যাণ করবেন কিন্তু বোকামি করবেন না। বোকা এবং লোভী ছাড়া কেউ প্রতারিত হয় না। প্রতারিত হওয়ার পেছনে ৩টা কারণ থাকতে পারে। প্রথমত, অজ্ঞতা বা না জানা। দ্বিতীয়ত, বোকামি এবং তৃতীয়ত, লোভ। তবে প্রতারণার ক্ষেত্রে লোভটাই সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত করে।

অন্যের কল্যাণ করে আপনি কেন প্রতারিত হবেন? আপনি অন্যের উপকার করছেন তো কোনো কিছু পাওয়ার আশা নিয়ে নয়। কারণ অন্যের কল্যাণ করা তো দেয়ার নাম। আবার দিয়েও আপনি প্রতারিত হতে পারেন যদি বুঝে শুনে না দেন। অর্থাৎ কাকে সাহায্য করবেন এটাও আপনাকে বুঝতে হবে। যদি সেটা না বুঝতে পারেন আপনি প্রতারিত হবেন। অতএব যখনই প্রতারিত হবেন বুঝতে হবে যে, ভুলটা আপনার। স্রষ্টা আপনাকে যে বুদ্ধি বিবেচনা দিয়েছেন আপনি আপনার সেগুলো কাজে লাগান নি।

আপনাকে তো অন্যকে বিশ্বাস করতে বলা হয় নি। আপনি বিশ্বাস করবেন স্রষ্টাকে, আল্লাহকে, ভগবানকে, বিশ্বাস করবেন নিজেকে। নিজের মস্তিষ্ককে কাজে লাগাবেন। আপনি যখন আপনার মস্তিষ্ককে কাজে লাগাবেন, নিয়মিত মেডিটেশন করবেন, আপনার প্রজ্ঞা কাজ করবে। প্রতারিত হওয়া থেকে সবসময় আপনি বেঁচে যাবেন। তখন আর বোকামি হবে না, লোভ কমে যাবে।

আর লোভ কমে গেলেই মানুষ সবসময় প্রতারণা থেকে রক্ষা পায়। তখন আপনি অন্যের কল্যাণ করে তার কাছ থেকে কোনো প্রতিদান প্রত্যাশা করবেন না। কারণ আপনি অন্যের কল্যাণ করে প্রতিদান প্রত্যাশা করছেন বলেই নিজেকে প্রতারিত মনে করছেন। এ বিষয়ে আমরা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সেই বলি যে, যার উপকার করবেন সে আপনার ক্ষতি করতে পারে, আপনার বদনাম করতে পারে। কিন্তু আপনি যদি নেক নিয়তে উপকার করে থাকেন, সে উপকার প্রকৃতিতে জমা থাকবে। আপনার যখন প্রয়োজন হবে তখন এমন মানুষের উপকার পাবেন যাকে আপনি জীবনে কখনো দেখেন নি, চেনেন না।

প্রশ্ন : *আমি কোর্স করার পর কিছুদিন বেশ ইতিবাচক ছিলাম। কিন্তু ইদানীং বান্ধবী বা সহপাঠীদের অনেকের কথায় প্রভাবিত হয়ে যাই। আমি কী করবো?*

উত্তর : আপনি সবসময় সঙ্ঘে থাকবেন, ফাউন্ডেশনে থাকবেন। সঙ্ঘের বাইরে পুরো পরিবেশই হচ্ছে নেতিবাচক। যত ফাউন্ডেশনের সাথে থাকবেন, সঙ্ঘবদ্ধ থাকবেন তত আপনি ইতিবাচক থাকতে পারবেন। তা না হলে বাইরের নেতিবাচক পরিবেশের প্রভাবে আপনিও নেতিবাচক হয়ে যাবেন। তাই সবসময় শাখা সেলে যাবেন। অন্যান্য যত কার্যক্রম আছে সেসবের সাথে সংযুক্ত হবেন। আপনাদের উজ্জীবিত রাখার জন্যে প্রতিমাসে প্রজ্ঞা জালালির আয়োজন করা হয়। যাতে আপনারা অন্তত মাসে একদিন নিজেকে রিচার্জ করে নিতে পারেন।

আপনি হয়তো বলবেন, আমি তো শিক্ষার্থী, এত কিছুতে সময় কীভাবে দেবো। আপনি যত সঙ্ঘে থাকবেন এবং রুটিন করে পড়াশোনা করবেন, আপনার পরীক্ষায় প্রথম হওয়ার সম্ভাবনা তত বেড়ে যাবে। কারণ আমাদের কোয়ান্টিয়ার যারা স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রথম হয়েছেন তারা সবাই ফাউন্ডেশনের কাজ করেও প্রথম হয়েছেন। আমরা তো সারাক্ষণ পড়ি না। পরীক্ষার আগেও আপনি কী দিনের ২৪ ঘণ্টাই পড়ছেন? পড়ছেন না। অধিকাংশ ছাত্রছাত্রী একটি জায়গায় ভুল করে যে, পরীক্ষা সামনে, অতএব শুক্রবারে সাদাকায়নেও যাবে না। অথচ শুক্রবারে আপনি তো সারাদিন পড়ছেন না। আপনি সাদাকায়নে যেতে পারেন, আলোকায়নে যেতে পারেন। যে সময়টা এ কাজে ব্যয় করলেন ঐ পড়াটা অন্য সময় পড়ে ফেলবেন। ফলে আপনি নিজেই উজ্জীবিত থাকবেন। ইতিবাচক থাকবেন। আপনার মনোযোগ একাগ্র হবে, পড়াশোনা ভালো হবে। অর্থাৎ সবসময় ফাউন্ডেশনের সাথে থাকবেন।

প্রশ্ন : *আমার মতো অনেকে মা হতে পারে নি। তাদের জন্যে বিশেষ মেডিটেশন এবং বিশেষ কোর্স করতে পারলে ভালো হতো। এটা কি চালু করা যায়? আমার জন্যে দোয়া করবেন।*

উত্তর : এটা খুব ভালো সিদ্ধান্ত। আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি, আপনি যেন মা হতে পারেন। এর জন্যে প্রথমত, মনছবি করবেন। দ্বিতীয়ত, শারীরিক কোনো সমস্যা থাকলে অবশ্যই চিকিৎসা করাবেন। তৃতীয়ত, নিয়মিত প্রার্থনা করবেন। চতুর্থ বিষয় হচ্ছে এরপরও যদি সন্তান না হয় তাহলে বলবেন শোকর আলহামদুলিল্লাহ বা প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ। কারণ সন্তান যদি সুসন্তান হয় তাহলে সে আপনার জন্যে আশীর্বাদ। কিন্তু কুসন্তান হওয়ার চেয়ে সন্তান না হওয়া অনেক ভালো। অতএব আমরা সবাই দোয়া করি আপনার মতো অন্য যারা রয়েছেন তারা যাতে মা হতে পারেন।

মা হওয়ার আরো সহজ উপায় আছে। লামার শিশুকাননের যেকোনো সন্তানকে নিজের সন্তান মনে করবেন। নিজের সন্তানের জন্যে যা যা দায়িত্ব পালন করতেন, সেই সন্তানের জন্যেও তা তা করবেন। এরকম ঘটনাও রয়েছে যে, যখন একজন আত্মিক বাবা বা আত্মিক মা হয়েছেন, হওয়ার পরে বাস্তবে তারা বাবা/ মা হয়েছেন। অতএব কোন উছিলায় আল্লাহ তায়ালা আপনার প্রার্থনা কবুল করবেন তা কেউ বলতে পারে না।

প্রশ্ন : *আমি সনাতন ধর্মাবলম্বী। 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলার পরিবর্তে কী বলবো?*

উত্তর : 'শোকর আলহামদুলিল্লাহর' পরিবর্তে 'হরিওম' বলতে পারেন। আমাদের পরিবারের অত্যন্ত সম্মানিত সদস্য আচার্য পরেশ চন্দ্র মণ্ডল–যিনি সনাতন ধর্মের ওপর আমাদের দেশে খুব বড় পণ্ডিত। তার মতে, 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ'-এর যথাযথ প্রতিশব্দ পাওয়া খুব কঠিন, তবে সনাতন ধর্মে 'হরিওম' শব্দটিকেই তিনি মনে করেন যে, 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ'র প্রতিশব্দ হিসেবে কাজ করতে পারে। অতএব যারা সনাতন ধর্মের আছেন তারা 'হরিওম' বলবেন। প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ, ঈশ্বর তোমাকে ধন্যবাদ, ভগবান তোমাকে ধন্যবাদ–এটাও বলতে পারেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমরা এক মহান জাতির উত্তরসূরি। যোগ্যতা ও মেধাকে বিকশিত করে বিশ্বের সেরা জাতিতে রূপান্তরিত হবো। জাতি ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে সৃষ্টির কল্যাণে বিশ্বকে নেতৃত্ব দেবো।

সুখী জীবনের পথে আহ্বান ॥ কোয়ান্টাম সভা



এ বছরের প্রথমদিনে ঢাকাস্থ ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স অধিদপ্তরের আবাসিক ভবনে বর্ষায়ন আয়োজিত হয় এবং পরবর্তীতে ৪ মার্চ ২২০ জনের উপস্থিতিতে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা। একই দিনে বঙ্গবাজার ফায়ার স্টেশনে কোয়ান্টাম সভার আয়োজন করা হয় যেখানে অংশগ্রহণ করেন ২১০ জন। শতাধিক উপস্থিতি নিয়ে মিরপুরে ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স ট্রেনিং কমপ্লেক্সে এ পর্যন্ত ৩টি কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়েছে। এছাড়াও বরিশাল ভান্ডারিয়া ফায়ার স্টেশন, মৌলভীবাজার ফায়ার স্টেশন, সিলেট ফায়ার স্টেশন এবং মিরপুর বিআইবিএম, জাতীয় সংসদ ভবন, গুলশান প্রাইম ব্যাংক, একাডেমিয়া, স্ট্যামফোর্ড ইউনিভার্সিটিতে অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম সভা। প্রি-সেলগুলোও অগ্রণী ভূমিকা পালন করছে কোয়ান্টাম সভা আয়োজনে। গত ১৮ মার্চ ফরিদপুর প্রি-সেলে আয়োজিত এ সভায় অংশ নেন ১৬৫ জন। পুরান ঢাকা, তেজকুনীপাড়া প্রি-সেল, শ্রীপুর সেল, আম্বরখানা শাখার বালাগঞ্জ ও বিয়ানিবাজার প্রি-সেলে সভা অনুষ্ঠিত হয়।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন–এই বাণীকে ঘরে ঘরে পৌঁছে দিতে সারাদেশ জুড়ে কোয়ান্টামের শাখা-সেল-সেন্টার কর্তৃক আয়োজন করা হচ্ছে কোয়ান্টাম সভা। নেতিবাচকতামুক্ত হয়ে আত্মশক্তির জাগরণ ঘটানোর মাধ্যমে প্রত্যেকেই অর্জন করতে পারে সাফল্যময় জীবন– এ বিশ্বাসকে সঞ্চার করে লাখো মানুষের জীবনকে বদলে দিয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। কোর্সের কার্যকারিতা এবং সার্বজনীন শিক্ষাকে সর্বস্তরের মানুষের মাঝে সহজ করে তুলে ধরার কাজটিই করে কোয়ান্টাম সভা।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স সম্পর্কিত আলোচনার পাশাপাশি কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের সাফল্য-নিরাময়ের অনুভূতি নিয়ে নির্মিত ডকুমেন্টারি প্রদর্শিত হয় বিভিন্ন স্থানে।

মেডিটেশনের বার্তা নিয়ে আলোকচিত্র প্রদর্শনী



গত ২, ৩ ও ৫ মার্চ ময়মনসিংহ শাখার উদ্যোগে শহরের বিভিন্ন স্থানে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়। প্রথম আয়োজনটি হয় ২ মার্চ ব্রহ্মপুত্র নদের তীরে জয়নুল আবেদীন পার্কে বিকেল ৩টা থেকে সন্ধ্যা ৬টা পর্যন্ত। পরদিন ৩ মার্চ সারাদিনব্যাপী আলোকচিত্র প্রদর্শনী চলে ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজ প্রাঙ্গণে–যেখানে প্রায় ৫ হাজার ডাক্তার মিলিত হয়েছিলেন এ কলেজের সুবর্ণ জয়ন্তী উপলক্ষে। ৫ মার্চ বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয়ে বিকেল ৩টা থেকে ৬টা পর্যন্ত ছবির প্রদর্শনী দেখতে আসেন ক্যাম্পাসের ছাত্র-শিক্ষক এবং তাদের পরিবারবর্গ। সন্ধ্যার পর জয়নুল আবেদীন মিলনায়তনে আয়োজন করা হয় কোয়ান্টাম সভা এবং দেখানো হয় বিশ্বাস ও বাস্তবতা ডিভিডি। এতে অংশ নেন প্রায় ৭ শতাধিক সাধারণ মানুষ।

ঢাকার কাকরাইলস্থ জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ অধিদপ্তরে গত ৮ মার্চ গেণ্ডারিয়া শাখার উদ্যোগে আয়োজন করা হয় আলোকচিত্র প্রদর্শনী এবং ব্লাড ক্যাম্প। এই আয়োজন উদ্বোধন করেন জনশক্তি ও প্রশিক্ষণ অধিদপ্তরের অতিরিক্ত মহাপরিচালক গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের মাননীয় যুগ্ম সচিব মাহরুহা সুলতানা। সকাল ১১টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত এই আয়োজনে অংশ নেন এই অধিদপ্তরের সর্বস্তরের কর্মকর্তা ও কর্মচারীগণ। তাদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় মোট ৫৪ ব্যাগ রক্ত।

সিলেট শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে গত ১৩ মার্চ শুরু হয় মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। তিন দিনব্যাপী এ প্রদর্শনীর উদ্বোধন করেন সিলেট শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের কেমিকেল ইঞ্জিনিয়ারিং বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ড. মুস্তাবুর রহমান। আলোকচিত্র প্রদর্শনীতে বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের পাশাপাশি শিক্ষকদেরও ছিলো স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ। আগত দর্শনার্থীরা কোয়ান্টাম প্রকাশনা স্টলেও ভীড় জমান মেডিটেশন সংক্রান্ত কৌতূহল আর আগ্রহ নিয়ে।



নিউইয়র্কে ব্লাড ড্রাইভ ও দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ



নিউইয়র্কে ২৬ ফেব্রুয়ারি ভাষাশহীদদের স্মরণে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর উদ্যোগে নিউইয়র্ক ব্লাড সার্ভিসেস-এর সহযোগিতায় বাংলাদেশ প্লাজায় আয়োজিত হয় ব্লাড ড্রাইভ। সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৪টা পর্যন্ত কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা পথচারীদের স্বেচ্ছা রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করেন। প্রবাসী বাঙালি ও বিদেশিরাও অংশ নেন এই ব্লাড ড্রাইভে। এতে মোট ২৬ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়। উল্লেখ্য, এটিই ছিলো আমেরিকায় বাঙালিদের উদ্যোগে প্রথম ব্লাড ড্রাইভ।

নেতিবাচকতার বৃত্ত ভাঙার অভিপ্রায় নিয়ে ১১ মার্চ নিউইয়র্কের জ্যাকসন হাইটস-এ কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ আয়োজন করে এক দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ। '২০১২ : বৃত্ত ভাঙার বছর' শীর্ষক এই ওয়ার্কশপে নিউইয়র্ক, ওহাইয়ো ও ডেলাওয়ার থেকে আগত মোট ৩২ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার এবং এসোসিয়েট অংশগ্রহণ করেন। সুখী জীবন, নেতিবাচকতার মেডিটেশন, হিলিং মেডিটেশন এবং মা-জীর বিশেষ মেডিটেশন সবার মাঝে ছড়িয়ে দেয় প্রশান্তি আর ইতিবাচকতার অনুরণন। আলোচনা, মেডিটেশন ছাড়াও ওয়ার্কশপে ছিলো অভিজ্ঞতা বিনিময় ও প্রশ্নোত্তর পর্ব।

সিডনিতে ব্লাড ক্যাম্প ও পরিচ্ছন্নতা অভিযান



২৫ ফেব্রুয়ারি ভাষা শহীদদের স্মরণে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি সিডনি ৭ম বারের মতো রেড ক্রসের সাথে যৌথভাবে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে এবং মোট ২১ ব্যাগ রক্ত সংগৃহিত হয়। সৃষ্টির সেবায় নিঃস্বার্থভাবে কাজ করার লক্ষ্যকে সামনে রেখে গত ৪ মার্চ সিডনি সেল অ্যাশফিল্ড কাউন্সিলের সাথে যৌথ উদ্যোগে অংশগ্রহণ করে অস্ট্রেলিয়ান ক্লিন আপ ডে তে। মোট ১৩ জনকে নিয়ে মাসিক পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা অভিযানের যাত্রা শুরু করলো কোয়ান্টাম সিডনি সেল।

কোয়ান্টামমে মসজিদ উদ্বোধন

ধর্ম বর্ণ নারী পুরুষ নির্বিশেষে সবাই একাত্ম হলেন দোয়ায়



২ মার্চ ২০১২, কোয়ান্টামমের ইতিহাসে এক স্মরণীয় দিন। এদিন স্থানীয় মুসল্লিসহ সারাদেশ থেকে প্রায় ৫ হাজার মানুষ সমবেত হন কোয়ান্টামমে মসজিদ উদ্বোধনীতে। ফাউন্ডেশনের প্রতিটি সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেল থেকে আগত কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, এসোসিয়েট, প্রো-মাস্টার এবং কোয়ান্টামমের নিকট ও দূরবর্তী এলাকাবাসীরাও শরিক হন এ জুমায়।

নামাজে আগতদের বহনকারী ৪২টি দূরপাল্লার বাস সরাসরি এসে পৌঁছায় লম্বাখোলা পর্যন্ত। এছাড়া মসজিদ সংলগ্ন মাঠেও ছিলো শতাধিক মোটর সাইকেল, প্রাইভেট কার, জিপসহ অন্যান্য গাড়ি। ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে দোয়ায় শামিল হন শিশু-কিশোর থেকে অশীতিপর বৃদ্ধ।

কোয়ান্টামমের মসজিদের জন্যে নির্ধারিত স্থানের পাশে অস্থায়ীভাবে তৈরি করা হয় একটি সেমিপাকা মসজিদ। উদ্দেশ্য, মূল স্থাপনা গড়ে ওঠার পাশাপাশি যেন কোয়ান্টামমসহ স্থানীয় অধিবাসীরা এখানে জুমাসহ পাঁচওয়াক্ত নামাজ আদায় করতে পারেন। সে লক্ষ্যে ২ মার্চ অস্থায়ী এ মসজিদের উদ্বোধন হয়। স্থান সংকুলানের জন্যে মসজিদ প্রাঙ্গণে টাঙানো হয় বিশাল শামিয়ানা। মসজিদ ভবন, শামিয়ানা ছাড়াও পার্শ্ববর্তী উন্মুক্ত মাঠেও সেদিন নামাজ আদায় করেন শত শত মুসল্লি।





কোয়ান্টামম মসজিদে মহিলাদের জন্যেও রয়েছে আলাদা নামাজঘর। অনেক মহিলারই সেদিন জীবনে প্রথমবার মসজিদে জুমার নামাজ পড়ার সৌভাগ্য হয়। এক অনাস্বাদিত স্বাদ পূরণের পরিতৃপ্তিতে আবেগে আপ্লুত হয়ে পড়েন অনেকেই। সরাসরি আল্লাহর ঘরে এসে আল্লাহকে স্মরণ করতে পারায় তাদের আনন্দ যেন বাঁধভাঙা কান্নায় রূপান্তরিত হয়েছিলো।

জুমার নামাজ, খুতবা ও দোয়া পরিচালনা করেন বিশিষ্ট খতিব ও ইসলামী চিন্তাবিদ হযরত মওলানা ছায়ীদুল হক। নামাজ শেষে ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে উপস্থিত সবাই শরিক হন হৃদয়স্পর্শী দোয়ায়। দোয়ার পর ছিলো মিলাদ ও সুস্বাদু তবারক বিতরণ। মাত্র ১০ মিনিটে অত্যন্ত সুশৃঙ্খলভাবে সবার মধ্যে খাবার বিতরণ শেষ হয়। জুমার নামাজে আগত অনেকেরই সুযোগ হয়েছে বিভিন্ন সময়ে কোয়ান্টামমে এসে মসজিদের জন্যে মাটিকাটা, মাটিবহনের কাজ করার। তাই পরম মমতা আর হৃদয়ের গভীর আকুতি নিয়ে তারা ছুটে এসেছেন দূর-দূরান্ত থেকে নিজেদের শ্রমে নির্মিত মসজিদে নামাজ পড়তে।

৮৫, ৮৬ ও ৮৭ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

মানব সেবার অনন্য প্রতিষ্ঠান কোয়ান্টাম



'দৈনিক ইত্তেফাক'-এর উপদেষ্টা সম্পাদক হাবিবুর রহমান মিলন



বাংলাদেশ ইউনিভার্সিটি অফ বিজনেস এন্ড টেকনোলজি-এর মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর মো. আবু সালেহ



বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির উপ মহাসচিব খন্দকার জাকারিয়া খালেদ

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ৩০ নভেম্বর অনুষ্ঠিত হয় ৮৫ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন দৈনিক ইত্তেফাক-এর উপদেষ্টা সম্পাদক হাবিবুর রহমান মিলন।

৮৫ তম আয়োজনে রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে প্রধান অতিথি বলেন, মানব সেবার যতগুলো মাধ্যম আছে স্বেচ্ছা রক্তদান তার মধ্যে অন্যতম। কারণ রক্তদাতাদের এ মহৎ দানই মৃত্যুপথযাত্রী মানুষের জীবন রক্ষা করে। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম মানব সেবার একটি অনন্য প্রতিষ্ঠান। বর্তমান পরিস্থিতিতে নিরাপদ রক্ত সরবরাহের নিশ্চয়তা দিতে কোয়ান্টামের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে।

২৪ ডিসেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় এর ৮৬ তম আয়োজন। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ ইউনিভার্সিটি অফ বিজনেস এন্ড টেকনোলজি (বিইউবিটি)-এর মাননীয় উপাচার্য প্রফেসর মো. আবু সালেহ। অনুষ্ঠান দুটিতে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

আজীবন রক্তদাতাদের স্বেচ্ছা রক্তদানের মহান মানসিকতাকে সম্মান জানিয়ে ৮৬ তম আয়োজনে প্রধান অতিথি বলেন, আল্লাহ মানুষকে সৃষ্টির শ্রেষ্ঠ জীব হিসেবে তৈরি করেছেন। সৃষ্টির সেরা হওয়ার কারণে মানুষের কিছু দায়বদ্ধতা রয়েছে সমগ্র সৃষ্টির প্রতি। এ দায়বদ্ধতার মধ্যে সবচেয়ে বড় হলো মানব সেবা। স্বেচ্ছায় রক্তদানের মাধ্যমে মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচানো এর অন্যতম।

২২ ফেব্রুয়ারি কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হয় ৮৭ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এ আয়োজনে প্রধান অতিথি ছিলেন বাংলাদেশ রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটির উপ মহাসচিব খন্দকার জাকারিয়া খালেদ এবং সভাপতিত্ব করেন গবেষক ও ধর্মবেত্তা আচার্য পরেশ চন্দ্র মণ্ডল।

৮৭ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননায় প্রধান অতিথি বলেন, একটি শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের স্লোগানে দেখেছিলাম মানুষের জন্যে সবচেয়ে কঠিন কাজ হলো মানুষ হওয়া। যুব সম্প্রদায়ের জন্যে মানুষ হওয়ার এই সুযোগটিই সৃষ্টি করে দিয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। মানুষ হিসেবে আমাদের পারিবারিক দায়িত্বের বাইরেও কিছু দায়িত্ব থাকে সমাজের প্রতি, রাষ্ট্রের প্রতি যা নিষ্ঠার সাথে পালন করে যাচ্ছেন রক্তদাতারা। রক্তদাতাদের বলতে চাই, আপনারা অন্যদের উদ্বুদ্ধ করবেন রক্তদানে এবং অবশ্যই নিরাপদ রক্তের বিষয়ে সচেতন থাকবেন– নেয়ার ক্ষেত্রে এবং দেয়ার ক্ষেত্রেও।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্‌তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd



কোয়ান্টাম বুলেটিন মে ২০১২

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৫০

শোকরান! শোকরান!!

আগামী ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জুন ঢাকায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৫০ তম ব্যাচ। দুই দশকের সাফল্যযাত্রার ধারাবাহিকতায় কোয়ান্টাম মেথড ছুঁতে চলেছে নতুন আরেকটি মাইলফলক। উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে এত বিপুল সংখ্যক কোর্স পরিচালনা শুধু দেশে কিংবা উপমহাদেশেই নয়, বিশ্বে মেডিটেশনের ইতিহাসে এই প্রথম।

তাই নিঃসংশয়ে বলা যায়, সৃষ্টি হতে যাচ্ছে কোয়ান্টামে সাফল্যের নতুন উচ্ছ্বাস যা বদলে দেবে আরো লাখো জীবন।

দুই দশক আগে কোয়ান্টাম যাত্রা শুরু করেছিলো শূন্য থেকে। সামনে ছিলো না কোনো উদাহরণ, ছিলো না এমন কোনো ঘটনা–যা দেখে একজন মানুষ সহজেই বুঝতে পারে কোয়ান্টাম মেথড ও মেডিটেশনের উপযোগিতা।

কিন্তু কোয়ান্টাম বিশ্বাসে অটল ছিলো। আজকের মতো সেদিনও আমরা বলেছি–আসুন, আত্মনিমগ্ন হোন, বিশ্বাসের শক্তি নিয়ে কাজে নেমে পড়ুন–সাফল্য আপনার বিজয় আপনার সুস্থতা আপনার।

সেই থেকে এ সুদীর্ঘ সময়ে কোয়ান্টাম জীবনদৃষ্টি ও সাফল্যসূত্র অনুসরণ করে লাখো মানুষ বদলে ফেলেছেন তাদের জীবন। রোগ-জরা, দুঃখ, অশান্তি, ব্যর্থতার বৃত্ত ভেঙে বেরিয়ে এসে লাভ করেছেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন ও কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। শূন্য থেকে জীবন শুরু করে ধীরে ধীরে এগিয়ে গেছেন পূর্ণতার পথে।

সেদিন যা ছিলো গুটিকয়েক মানুষের বিশ্বাস, তা-ই আজ পরিণত হয়েছে লাখো মানুষের বিশ্বাসে। বদলে গেছে লাখো জীবন।

৩৫০ তম কোর্সপূর্তির এ দুর্লভ আনন্দঘন মুহূর্তটিকে কোয়ান্টাম পরিবার স্বাগত জানাচ্ছে আন্তরিক শুকরিয়া প্রকাশের মধ্য দিয়ে। ফাউন্ডেশনের সকল স্তরের সদস্য কর্মী আর্ডেন্টিয়ার মোমেন্টিয়ার এসোসিয়েট শুভাকাঙ্ক্ষী সবার প্রতি বিশেষ কৃতজ্ঞতা জানিয়েছেন কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। তিনি বলেন, পরম করুণাময়ের অশেষ করুণাই আমাদের যুগিয়েছে এ দীর্ঘ পথ পাড়ি দেয়ার শক্তি। সেই সাথে ফাউন্ডেশনের সাথে প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে সংশ্লিষ্ট সবার বিশ্বাস সমমর্মিতা শুভকামনা ও প্রাণান্ত প্রয়াসই হচ্ছে কোয়ান্টামের আজকের বিকাশমান রূপ।

বিকাশের এ ধারাকে অব্যাহত রাখার জন্যে তাই কল্যাণ ও বিশ্বাসের এ শাশ্বত বাণী আরো বেশি মানুষের কাছে ছড়িয়ে দিতে হবে আমাদের।

জীবন বদলের এ সাফল্যযাত্রায় আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধব ও পরিচিতজনসহ সবাইকে নিঃসংকোচে ডাকুন। ঘরে ঘরে পৌঁছে দিন ৩৫০ তম কোর্স উপলক্ষে প্রকাশিত বিশেষ শুভেচ্ছা কার্ড। বাড়িতে কর্মক্ষেত্রে যেখানেই সম্ভব আয়োজন করুন কোয়ান্টাম সভার।

আগামী ১ মাস কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের প্রধান দায়িত্ব হলো বিভিন্ন ব্যবসা প্রতিষ্ঠান, অফিস আদালত, শিক্ষা প্রতিষ্ঠানসহ ঘরে ঘরে কোয়ান্টাম সভার আয়োজন করা।

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের বিশেষ করণীয় হলো আগামী ৪০ দিনে তাদের চারপাশের ৪০ ঘরে কোয়ান্টামের সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের বাণী পৌঁছে দেয়া।

আমাদের সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টায় সৃষ্টি হোক আরেক ইতিহাস। দেশব্যাপী শুরু হোক উচ্ছ্বাসের নতুন জোয়ার যা হবে আরো লাখো জীবন বদলের অনুঘটক।

মাটির ব্যাংক করসেবা ॥ সেন্টার শাখা সেলগুলোর সাথে কর্মমুখর প্রি-সেল

কোয়ান্টামের বাণীকে ঘরে ঘরে পৌঁছে দিতে শুরু হয় কোয়ান্টামের প্রি-সেল কার্যক্রম। ছোট্ট আঙ্গিকে সাদাকায়ন কার্যক্রম দিয়ে যাত্রা শুরু হলেও প্রি-সেলগুলোতে উপস্থিতির সংখ্যা যেমন বাড়ছে তেমনি বিস্তৃতি পাচ্ছে তাদের কার্যক্রম।

৬ ও ৭ এপ্রিল শুরু হওয়া মাসব্যাপী মাটির ব্যাংক করসেবায় কোয়ান্টামের সেন্টার শাখা সেলের পাশাপাশি প্রি-সেলগুলো অংশ নেয় বিপুল উৎসাহ আর উদ্দীপনার সাথে। সঙ্ঘের সাথে একাত্ম হয়ে শ্রমানন্দে করসেবায় কাজ করেছে ঢাকাসহ অন্যান্য জেলা শহরের প্রি-সেলগুলো।

উল্লেখ্য, মাটির ব্যাংক কার্যক্রমকে আরো গতিশীল করার লক্ষ্যে কেন্দ্রীয় মাটির ব্যাংক শুভেচ্ছা টিম এবছরই প্রণয়ন করে নতুন কিছু নীতিমালার।

প্রি-সেলগুলোর সাথে সম্পৃক্ত গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, কোয়ান্টিয়াররা মাসব্যাপী অংশ নেন মাটির ব্যাংক বিতরণ, সংগ্রহ এবং জমাদানে। সেই সাথে মাটির ব্যাংকের বিশেষ বুলেটিন বিতরণ করা হয় যা করসেবায় নতুন মাত্রা যোগ করে।

মে ২০১২-এর ওরিয়েন্টেশন

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
মিরপুর : ২৫ ও ২৬ মে

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
বনানী : ১৮ ও ১৯ মে
কাকরাইল : ২৫ ও ২৬ মে

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন
খুলনা : ১৮ ও ১৯ মে
সিলেট : ২৫ ও ২৬ মে

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন : ২৫ ও ২৬ মে

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
বনশ্রী : ২৫ ও ২৬ মে (পুরুষ)
কেন্দ্র : ২৫ ও ২৬ মে (মহিলা)

লামা প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন
: ১৭, ১৮ ও ১৯ মে

খুঁজে পেয়েছি পথ প্রদর্শক

দেবাশীষ বিশ্বাস



নিজেকে জানার তাড়না অনুভব করেছি সবসময় কিন্তু নিজেকে জানাটা অত্যন্ত কঠিন। আর এই কঠিন বিষয়টিকেই কোয়ান্টাম কোর্সের মাধ্যমে আমাদের জন্যে খুব সহজ করে দিয়েছেন গুরুজী। নিজেকে জানার পাশাপাশি কোয়ান্টামে এসে গুরুজীকে পেয়েছি আমার পথ প্রদর্শক হিসেবে।

আজ আমি যতটা পথ আসতে পেরেছি তা মানুষের আশীর্বাদে মানুষের ভালবাসায়। আমি বাবাকে হারিয়েছি ২০০৬ সালে। তার আপ্রাণ চেষ্টা ছিলো আমাকে মানুষের মতো মানুষ করে গড়ে তোলা। জীবনে যত বড়-ই হই না কেন নিজেকে যেন সবসময় ছোট ভাবতে পারি–এটিই ছিলো আমার বাবার শিক্ষা।

কোর্সে পারিবারিক মেডিটেশনে অনেকদিন পর বাবাকে খুব কাছে অনুভব করেছি যা আমার কাছে এক অতুলনীয় প্রাপ্তি।

আমরা যারা মিডিয়াতে কাজ করি তাদের ওপরে অনেক স্ট্রেস পড়ে। এ স্ট্রেসমুক্তির জন্যে কোয়ান্টাম মেথড কতটা কার্যকর তা কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি। আমার চারপাশের সবাইকে চমৎকার এই কোর্সের কথা আমি জানাতে চাই।

[দেবাশীষ বিশ্বাস, চলচ্চিত্র পরিচালক ও টিভি ব্যক্তিত্ব। ৩৪৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৪৮ ও ৩৪৯ তম ব্যাচ

ঢাকা : ১৮, ১৯, ২০ ও ২১ মে
রাজশাহী : ২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ মে

মে ২০১২-এর কর্মসূচি

অগ্রসর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ : ১১ ও ১২ মে
সজ্ঞা জালালি : ১৬ মে

প্রখ্যাত চিকিৎসক ও চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী। স্কিন সার্জারি, ইলেক্ট্রা-লেজার ও ক্রায়োসার্জারির মতো আধুনিক চর্মরোগ চিকিৎসার অনুষঙ্গগুলো বাংলাদেশে তিনিই প্রথম শুরু করেন। এম এইচ শমরিতা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতালের অধ্যক্ষ ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী সম্প্রতি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৪১ তম ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার নিজের জীবন ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

কোয়ান্টাম মেথড নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে

অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী

আমি তখন অস্ট্রিয়ার ভিয়েনা জেনারেল হাসপাতালে চর্মরোগের ওপর উচ্চতর পড়াশোনা করছি। এলার্জির সমস্যা নিয়ে একজন রোগী ভর্তি হলেন সেখানে। নানারকম পরীক্ষা-নিরীক্ষা করা হলো তার, কিন্তু এলার্জির কোনো কারণ খুঁজে পাওয়া যাচ্ছিলো না।



প্রফেসর নিবাওয়ার ছিলেন সে হাসপাতালের একজন বিশেষজ্ঞ-চিকিৎসক–১৯৪৭ সালে যিনি প্রথম দেখান যে, মানুষের ত্বক ও শরীরে আর্সেনিক-বিষক্রিয়া হতে পারে। তার সাথে একদিন রাউন্ডে আমরা যখন সেই রোগীটিকে দেখছিলাম এমন সময় সেখানে রোগীর স্ত্রী এলো। স্ত্রীকে দেখামাত্রই তার চেহারা হঠাৎ অন্যরকম হয়ে গেল এবং মুহূর্তেই সারা শরীর চুলকাতে শুরু করলেন তিনি। আমরা তখন খুব সহজেই বিষয়টি বুঝতে পারলাম। প্রফেসর নিবাওয়ার বললেন, রোগী তার স্ত্রীকে অপছন্দ করেন, আর স্ত্রীর সাথে দ্বন্দ্বমুখর সম্পর্কই তার এলার্জির মূল কারণ। এটা হলো সাইকোজেনিক এলার্জি।

আমার প্রায় চার দশকের চিকিৎসক-জীবনে দেশে-বিদেশে এমন অসংখ্য ঘটনা আমি দেখেছি। আসলে আমাদের যত রোগ-ব্যাধি তার একটা বড় অংশই সাইকো-সোমাটিক অর্থাৎ মনোদৈহিক। চর্মরোগ, যেমন : আর্টিকেরিয়া, লাইকেন প্ল্যানাস, সোরিয়াসিস–এসব রোগের সাথে টেনশন বা স্ট্রেসের সম্পর্ক তো সরাসরি।

সোরিয়াসিসের কথাই ধরা যাক, দুরারোগ্য এ চর্মরোগটির মূল কারণ স্ট্রেস। বংশগতভাবে একজনের জিন-এ হয়তো সুপ্ত অবস্থায় এটি ছিলো, রোগটা হয়তো তার কখনোই হতো না, কিন্তু জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে যে-ই সে স্ট্রেস-আক্রান্ত হলো, তখনই সোরিয়াসিসের লক্ষণ প্রকাশ পেতে শুরু করলো। এ ধরনের রোগীরা যদি স্ট্রেসমুক্ত জীবনযাপন করতে পারেন তবে তারা দিব্যি সুস্থ থাকতে পারেন, নিরাময় লাভ করতে পারেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়ার অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, এসব দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীরা মেডিটেশন ও অটোসাজেশনের মাধ্যমে স্ট্রেসমুক্ত ও সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন। যেসব রোগী টেনশন ও স্ট্রেসজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন তাদের আমি এখন বলি, কোয়ান্টামে যান, মেডিটেশন করুন, আপনি ভালো থাকবেন।

আমার ছাত্র ও সহকর্মীদের অনেকেই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সদস্য। অনেকদিন ধরে তারা এ কোর্সে অংশ নিতে উদ্বুদ্ধ করছিলো আমাকে। এর মধ্যে আমার এক ছাত্রী–যে অত্যন্ত ধার্মিক ও নামাজী–সে বললো, মেডিটেশন করে তার নামাজে মনোযোগ আগের চেয়ে বেড়েছে। বিষয়টি আমাকে খুব অনুপ্রাণিত করলো।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে দেখলাম, এ এক সম্পূর্ণ ভিন্ন জগৎ। মনে হলো, আমার তো এখানেই থাকার কথা, এটা তো আমারই জায়গা। আমি চাই, কিন্তু কী চাই তা আমার কাছে স্পষ্ট ছিলো না; এখানে এসে বুঝলাম–আমি আসলে কী চাই।

আমার ভেতরের শূন্যতাটুকু এখানে এসে পূরণ হলো। মেডিটেশনের মাধ্যমেই এটি সম্ভব হয়েছে। এছাড়াও আমার দৈনন্দিন ক্লান্তি ঘুচিয়ে মেডিটেশন আমাকে সতেজ করে তুলছে। ইদানীং চেম্বারে রোগী দেখা শেষ করে ডাক্তারদের সবাইকে নিয়ে একসাথে বসে মেডিটেশন করি। তাতে ক্লান্তিটা খুব সহজেই কেটে যায়।

দেশে-বিদেশে অনেক সেমিনার-সিম্পোজিয়ামে অংশ নিয়েছি, কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মতো এমন মনোযোগী শ্রোতা আর কোথাও দেখি নি। আমি নিজেও আমার শিক্ষাজীবনে এত মনোযোগ দিয়ে কোনো ক্লাস করি নি, যতটা মনোযোগী এখানে ছিলাম। আমার বিশ্বাস, এটা কোনো হিপনোটিজম বা সম্মোহনী শক্তির জন্যে নয়, এটা সম্ভব হয়েছে গুরুজীর সত্যভাষণের কারণে, যার উৎস তার অবিচল বিশ্বাস–এ বিশ্বাস স্রষ্টার প্রতি, এ বিশ্বাস মানুষের প্রতি।

বর্তমানে আমি যে একজন চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ হিসেবে কাজ করছি– এখন বুঝতে পারি, তা আসলে কোয়ান্টামের ভাষায় 'মনছবি'রই বাস্তব উদাহরণ। শৈশবে দেখেছি আমার নানীর চর্মরোগ ছিলো, তখন থেকেই আমার ইচ্ছা ছিলো, চর্মরোগের চিকিৎসক হবো। স্কুলের পরীক্ষায় 'জীবনের লক্ষ্য' রচনা লিখতে গিয়েও লিখেছি–চিকিৎসক হয়ে মানুষের সেবা করতে চাই।

চিকিৎসক-জীবনের শুরুর দিকের একটি ঘটনা আমার এ সেবার মানসিকতাকে আরো পোক্ত করেছে। '৮০ সালের কথা সেটা। আমি তখন ইরানের খোররামাবাদ স্কিন হসপিটালে চাকরি করি। প্রতিদিনের মতো সেদিনও হাসপাতালের বহির্বিভাগে প্রায় ৩০০ জন রোগী। কিন্তু আমরা ৪ জন ডাক্তারের মধ্যে ৩ জনই সেদিন অনুপস্থিত। হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের অনুরোধে নির্ধারিত সময়ের মধ্যে আমাকেই সব রোগীর চিকিৎসা দিতে হলো।

পাহাড়ের ওপর হাসপাতাল, শীতকাল, বরফ পড়ছে, বাসাও বেশ দূরে। রোগী দেখা শেষ করে বেরিয়ে যাচ্ছি, এমন সময় হন্তদন্ত হয়ে চাদর মুড়ি দিয়ে বাচ্চা কোলে নিয়ে এক মহিলা এলেন। কম্পাউন্ডার দৌড়ে এসে বললো, স্যার এ বাচ্চাটাকে একটু দেখে দিন। বেশ বিরক্ত হয়েই বললাম–পারবো না, কাল আসতে বলো। আমারই বয়সী সেই কম্পাউন্ডার গোলাম জাদে তখন বললো, স্যার ধরুন, আপনার স্ত্রী এভাবে আপনার অসুস্থ সন্তানকে নিয়ে ডাক্তারের কাছে গেলেন আর ডাক্তার তাকে ফিরিয়ে দিলেন, তখন কেমন লাগতো আপনার?

চমকে উঠলাম। কথাটা ভীষণভাবে নাড়া দিলো আমাকে। সেদিন বাচ্চাটাকে চিকিৎসা দিয়ে পরে আমি বাসায় যাই। এটি আমার চিকিৎসক-জীবনের অন্যতম স্মরণীয় ঘটনা যা আমি আজও ভুলতে পারি না। তারপর থেকে যত ব্যস্ততাই থাকুক, কোনো রোগীকে আমি কখনো ফিরিয়ে দিই না।

আমার ছাত্রদেরও বলি, কখনো বিরক্তি নিয়ে রোগীর চিকিৎসা করবে না, এতে ডাক্তারের প্রতি রোগীর বিশ্বাসটুকু নষ্ট হয়ে যায়। আর ভালো ডাক্তার হতে হলে আগে ভালো মানুষ হতে হবে। রোগীর কষ্টটাকে অনুভব করতে হবে। এর পাশাপাশি চাই প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও দক্ষতা।

দেশে বিভিন্ন মেডিকেল কলেজ, বিএসএমএমইউ এবং কানাডার অটোয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে পোস্টগ্রাজুয়েট ছাত্রদের আমি পড়াই। কিন্তু এর বিনিময়ে আমি কোনো পারিশ্রমিক নিই না। অটোয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্লাসপ্রতি ৫০০ ডলার নিতে না চাইলে তারা খুব অবাক হয়; কিন্তু আমি বলি, এটা আমার ব্রত। কারণ, আমি বিশ্বাস করি, আমার কোনো জ্ঞান নেই, আল্লাহ আমাকে জ্ঞান দান করেছেন। আর আমি যে ছাত্রদের পড়াচ্ছি তারা মানুষের চিকিৎসা করবে, অন্যদের পড়াবে–আমি মনে করি, এটা আমার জন্যে সদকায়ে-জারিয়া।

আমাদের দেশ অত্যন্ত সম্ভাবনার একটি দেশ। আমাদের অভাব শুধু প্রকৃত শিক্ষা আর সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির। আমার বিশ্বাস, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মানুষকে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিতে উজ্জীবিত ও প্রকৃত শিক্ষায় শিক্ষিত করে তুলছে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

ক্যান্সার প্রতিরোধ করুন

'ক্যান্সার' শব্দটি শুনেই এতকাল হাল ছেড়ে দিতেন সবাই। ভাবতেন, ক্যান্সার হলে রক্ষা তো আর নেই-ই, এটি ঠেকানোর কোনো উপায়ও বুঝি নেই। কিন্তু নানা গবেষণা আর পরীক্ষা-নিরীক্ষার পর চিকিৎসাবিজ্ঞান বলছে–আছে, ক্যান্সার প্রতিরোধের উপায় আছে বৈকি। সহজ কিছু জীবনাচার অনুসরণ করে ক্যান্সার-ঝুঁকি কমাতে পারেন আপনিও।

ধূমপান আর নয়

ধূমপান শুধু যে ফুসফুসের ক্যান্সারের অন্যতম কারণ তা নয়, এটি খাদ্যনালি স্বরযন্ত্র মুখ-গহ্বর গলা কিডনি মূত্রথলি অগ্ন্যাশয় পাকস্থলি এবং জরায়ুমুখের ক্যান্সার-ঝুঁকিও বাড়ায় সমানভাবে। খ্যাতনামা আমেরিকান ক্যান্সার-বিশেষজ্ঞ রিচার্ড ডেল ও রিচার্ড পেটো'র মতে, মানবদেহে যত ধরনের ক্যান্সার হতে পারে তার শতকরা ৩০ ভাগের ক্ষেত্রে ধূমপান ও তামাকের রয়েছে সরাসরি ভূমিকা।

তাই আর দেরি নয়, ক্যান্সার প্রতিরোধের প্রথম ধাপ হিসেবে আজই ধূমপান ছাড়ুন। কোনো ধরনের তামাকের প্রতি আসক্তি থাকলে আজই বেরিয়ে আসুন এ প্রাণঘাতী অভ্যাস থেকে। কারণ, ধূমপানের মাধ্যমে নিজের শরীরটাকেই শুধু যে বিষময় করে তুলছেন তা নয়, বরং আপনার সিগারেটের ধোঁয়া কিন্তু আপনার প্রিয়জন ও পরিবারের সদস্যদের ক্যান্সার-ঝুঁকিও একই হারে বাড়াচ্ছে। গবেষণায় দেখা গেছে, পরোক্ষ ধূমপান সারা বিশ্বে প্রতিবছর অসংখ্য ক্যান্সারজনিত অকালমৃত্যুর কারণ।

ওজন থাকুক নিয়ন্ত্রণে

মেদস্থূল আছেন যারা, সচেতন হোন এখনই। অতিরিক্ত ওজন নীরবে আপনার খাদ্যনালি গলব্লাডার লিভার অন্ত্র লসিকাগ্রন্থি ও ব্লাড ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়িয়ে চলেছে। এছাড়াও মেনোপজের পর বাড়তি ও অতিরিক্ত ওজন জরায়ু ও স্তন-ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে যে, মেদস্থূলতা প্রায়ই দীর্ঘমেয়াদি প্রদাহ সৃষ্টি করে, যা পরবর্তীতে ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়।

চাই স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস

ঠিক কোন ধরনের খাবার ক্যান্সার প্রতিরোধ করে–এর উত্তরে বিজ্ঞানীরা দিয়েছেন সেই চিরাচরিত সহজ উত্তরটিই। তা হলো, হরেক রকম ফলমূল ও শাক-সব্জির সমন্বয়ে প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। প্রচুর পরিমাণ আঁশজাতীয় খাবার থাকুক প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায়। প্রক্রিয়াজাত শস্যদানার বদলে পূর্ণ শস্যদানা খান।

এড়িয়ে চলুন লাল মাংস অর্থাৎ গরু মহিষ খাসি শূকর ইত্যাদির মাংস। প্রক্রিয়াজাত মাংস তো একেবারেই নয়। আর অতিরিক্ত লবণ ও চিনিযুক্ত খাবার থাকুক শত হস্ত দূরে। এমন খাদ্যাভ্যাস ক্যান্সার প্রতিরোধে রাখবে নিশ্চিত ভূমিকা।

রান্না করুন অল্প আঁচে

সবসময় কম আঁচে রান্না করুন। কারণ, উচ্চ আমিষযুক্ত খাবার, যেমন : মাছ মাংস ইত্যাদি অতিরিক্ত তাপে রান্না করলে খাবারে দুটি রাসায়নিক উপাদান (এইচসিএ ও পিএএইচ) সৃষ্টি হয় এবং মনে করা হচ্ছে যে, এগুলো ক্যান্সারের কারণ। গবেষকরা বলেন, এর পাশাপাশি যারা অতিরিক্ত ভাজা-পোড়া ও বারবিকিউ করা মাংস এবং এ জাতীয় খাবারে অভ্যস্ত, তারাও অগ্ন্যাশয় কোলোরেক্টাল ও প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকিতে থাকেন।

এলকোহল সমাধান নয়

পরিমিত এলকোহল হৃদরোগের ঝুঁকি কমায়–এ আশায় অনেকেই দিব্যি এলকোহল পান চালিয়ে যান বটে। কিন্তু বিজ্ঞানীদের বক্তব্যটা এবার তাদের প্রতি সরাসরিই–'সঠিক জীবনযাপন পদ্ধতি ও সুস্থ খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করেই যখন আপনি হৃদরোগের ঝুঁকিমুক্ত থাকতে পারেন, এলকোহলের কোনো প্রয়োজন সেখানে আদৌ নেই।'

এলকোহল আপনার খাদ্যনালি মুখ-গহ্বর গলা স্বরযন্ত্র লিভার ও স্তন-ক্যান্সার এবং উচ্চ কোলেস্টেরোলের ঝুঁকি বাড়ায়।

ব্যায়াম হোক নিত্যদিনের করণীয়

ব্যায়াম ক্যান্সারের ঝুঁকি কমায়। কারণ, যারা নিয়মিত ব্যায়াম করেন, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তারা সুস্থ জীবনাচারী। এছাড়াও নিয়মিত ব্যায়ামে শরীরের হরমোন প্রবাহ, কোষবৃদ্ধির হার, ইনসুলিন প্রতিরোধিতা থাকে স্বাভাবিক এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা থাকে সংহত ও অটুট।

শুধু তা-ই নয়, ক্যান্সার রোগীদের বিশেষত অন্ত্রের ক্যান্সারে ভুগছেন যারা, নিয়মিত ব্যায়ামে তাদের নিরাময় প্রক্রিয়া ও ভালো থাকার হারও তুলনামূলক সন্তোষজনক বলে জানিয়েছেন গবেষকরা। এছাড়াও স্তন-ক্যান্সার প্রতিরোধের ক্ষেত্রে ব্যায়ামের ভূমিকা নিয়ে যতগুলো গবেষণা পরিচালিত হয়েছে তার প্রায় সবকটিতেই ইতিবাচক ফল পাওয়া গেছে। ফুসফুস প্রোস্টেট ও জরায়ুর ক্যান্সার প্রতিরোধের বেলায়ও এটি সত্য।

তেজস্ক্রিয়তার প্রভাবমুক্ত থাকুন, যতটা পারা যায়

দেহাভ্যন্তরে কোনো টিউমার সন্দেহে সাম্প্রতিককালে ব্যাপকভাবে করা হচ্ছে সিটি-স্ক্যান। কিন্তু চিকিৎসক ও রোগী–সবারই জানা জরুরি যে, একবার সিটি-স্ক্যান করতে গিয়েই আপনাকে বেশ ভালোরকম তেজস্ক্রিয়তার সম্মুখীন হতে হয়, যা আপনার ক্যান্সার-ঝুঁকি বাড়ায়।

গবেষকরা বলেন, রোগ নির্ণয়ের জন্যে সম্ভব হলে তেজস্ক্রিয়তামুক্ত পদ্ধতি, যেমন : আল্ট্রাসনোগ্রাম এমআরআই এসব পদ্ধতি বেছে নেয়াই নিরাপদ। পারতপক্ষে এড়িয়ে চলুন সিটি-স্ক্যানের মতো পদ্ধতিগুলো। আর যদি তা করতেই হয়, তবে এর সম্ভাব্য ক্ষতির চেয়ে লাভের বিষয়টি নিশ্চিত হয়ে তারপর করুন।

আর আপনার সেলফোনটিও কিন্তু আপনার মধ্যে তেজস্ক্রিয়তার প্রভাব বাড়ায়। অতএব, এক্ষেত্রে আপনার নিজস্ব সচেতনতা জরুরি।

–'হেলথ এন্ড নিউট্রিশন' অবলম্বনে

এ আসক্তি এমনই যে...



ইন্টারনেট ক্যাফেতে অনলাইন গেমে মগ্ন ছিলেন অন্তঃসত্ত্বা এক নারী (২৬)। খেলার সময় সবকিছুই ভুলে গিয়েছিলেন তিনি। খেলার প্রতি তার আসক্তি এতই তীব্র ছিলো যে, নিজের শরীরের ভেতরে ঘটে যাওয়া পরিবর্তনও টের পান নি। বোধ করেন নি কোনো অস্বস্তি। এমনকি সন্তান জন্ম দেয়ার আগে বুঝতে পারেন নি কিছুই। দক্ষিণ কোরিয়ার ওই নারী শারীরিক অস্বস্তিটা টের পেয়েছিলেন একদম চরম সময়ে। আর তখন নির্বিকার তিনি চলে যান ইন্টারনেট ক্যাফের টয়লেটে। সেখানেই জন্ম হয় হতভাগ্য সন্তানটির।

এর পরের ঘটনা আরও ভয়াবহ। সদ্যজাত ওই শিশুকে তিনি অবলীলায় একটি প্লাস্টিকের থলেতে ঢোকান। এরপর থলের মুখ বন্ধ করে শিশুটিকে ছুঁড়ে ফেলে দেন পার্শ্ববর্তী আবর্জনার স্তূপে। ভয়াবহ এই ঘটনা ঘটে গত ২৫ মার্চ দক্ষিণ কোরিয়ার রাজধানী সিউলে।

পুলিশ জানায়, ওই নারীকে আটক করা হয়েছে। তিনি প্রতিদিনই ওই ইন্টারনেট ক্যাফেতে যেতেন। পুলিশ আরও জানায়, নিজের শিশুকে হত্যার দায়ে ওই নারীকে বিচারের সম্মুখীন করা হবে।

তবে দক্ষিণ কোরিয়ায় এ ধরনের ঘটনা নতুন কিছু নয়। ইন্টারনেট গেমের প্রতি ভয়াবহ আসক্তি থেকে সেখানে একের পর এক হত্যা, আত্মহত্যা ও মৃত্যুর ঘটনা ঘটছে। ২০১০ সালে এ রকম আরেকটি শিশু হত্যার ঘটনা ঘটে। ইন্টারনেট গেম খেলার পর ক্লান্ত ওই মাকে তিন বছরের ছেলেটি বিরক্ত করায় শিশুটিকে তিনি হত্যা করেন। একই বছরে বেশিক্ষণ গেম খেলা নিয়ে ১৫ বছরের এক কিশোরকে তিরস্কার করায় সে মাকে খুন করে। পরে নিজেও আত্মহত্যা করে। আরেক দম্পতি দিনের পর দিন শিশুকন্যাকে ঘরে অভুক্ত রেখে ইন্টারনেট ক্যাফেতে গেম খেলতে যেতেন। অপুষ্টিতে ভুগে মরতে বসে শিশুটি।

দক্ষিণ কোরিয়ায় ইন্টারনেট গেমে আসক্ত মানুষের সংখ্যা বেড়েই চলেছে। সরকারি হিসাবমতে, এ সংখ্যা প্রায় ২০ লাখ। ইন্টারনেটে আসক্তি এবং এ ধরনের অপরাধ বাড়তে থাকায় দক্ষিণ কোরিয়ার সরকার নতুন একটি আইন করেছে। এ আইন অনুসারে মধ্যরাত থেকে সকাল ছয়টা পর্যন্ত অপ্রাপ্তবয়স্করা অনলাইনে গেম খেলতে পারবে না।

সৌজন্যে : দৈনিক প্রথম আলো

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

এক অসাধারণ অভিজ্ঞতা

মো. ফখরুল ইসলাম



কর্মক্ষেত্রে যোগ দিয়ে আমাকে ৪ মাসের একটা প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করতে হয়। সেখানে আমি খুব বিখ্যাত হয়ে উঠেছিলাম প্রায় প্রতি ক্লাসেই ঘুমানোর জন্যে। অথচ এ কোর্সে আমি খুব বিস্ময়ের সাথে লক্ষ করলাম, ৭ বছর থেকে ৭০ বছর বয়স্ক মানুষও আছেন এখানে, কিন্তু কেউই ঘুমাচ্ছেন না। অসম্ভব আগ্রহ আর মনোযোগ প্রত্যেকের মাঝে। আমার জন্যে সত্যি এটি খুব অসাধারণ একটি অভিজ্ঞতা।

কিছুদিন আগে ব্যক্তিগত একটি সমস্যা এমন ভাবে আমার মাথায় ঢুকে গেল যে, টিউমারের মতো তা শুধু বাড়তেই লাগলো। আমার রক্তচাপ বেড়ে গেল, সেইসাথে ঘুমের সমস্যা। কোর্সের ১ম দিনই সমস্যাটাকে ঝেড়ে ফেলতে পারলাম খুব সহজে।

কোর্সের ৪টি দিনই বার বার মনে হয়েছে, আমাদের সমাজে গুরুজী একজন পথ প্রদর্শক। আমার মনে হয়, প্রত্যেকটা বিশ্ববিদ্যালয়ে এই কোর্স বাধ্যতামূলক করা উচিত। তাহলে আমাদের দেশে কোনো হতাশাগ্রস্ত মানুষ থাকবে না। কোনো বেকার যুবক থাকবে না। দেশে কোনো মাদকাসক্ত থাকবে না। হতাশায় কাবু হয়ে যাবে না আর কেউ।

[মো. ফখরুল ইসলাম, ডেপুটি ডিরেক্টর, জাতীয় সংসদ সচিবালয়। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ফিরে পেলাম কর্মব্যস্ত জীবনের বিশ্বাস

মো. সায়েদুল হক মজুমদার



সরকারি চাকরি থেকে অবসরের পর কনসালটেন্ট হিসেবে একটি এনজিওতে কাজ করছিলাম। আমি এতটাই উদ্যমী আর কর্মব্যস্ত ছিলাম যে, বয়সে আমার চেয়ে ছোটরাও বিস্মিত হয়ে যেত। কিন্তু হঠাৎ করেই গত ফেব্রুয়ারিতে আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি। হার্টে ৩টা ব্লক ধরা পড়ে।

জামাতার উৎসাহে আমি কোয়ান্টাম হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিই। ওখানকার আলোচনা, মেডিটেশন এবং ডাক্তারদের সাহচর্যে অত্যন্ত সুস্থ বোধ করি এবং নিজেই সিদ্ধান্ত নিই যে, এ কোর্সটি করবো।

কোয়ান্টাম কোর্সে টানা ৪ দিন ক্লাস করেছি। একবারও মনে হয় নি আমার হার্টে ব্লক আছে। কোর্সের প্রতিটি কথা আমাকে নতুনভাবে উজ্জীবিত করেছে। এখন বিশ্বাস করতে পারছি, আমি পুরোপুরি সুস্থ হয়ে আবারও কর্মব্যস্ত জীবন শুরু করতে পারবো।

[মো. সায়েদুল হক মজুমদার, অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিশ্বাস করতে পারছি আমি সুস্থ হবোই

তাপস গঙ্গোপাধ্যায়



এ কোর্সটা যেন বহু অনুভূতির সমাহার–যে অভিজ্ঞতা আমার আগে কখনো হয় নি। কোর্সের প্রতিটি মুহূর্ত পার হয়ে গেছে আর আমরা নিজেরা একেকটা ছন্দে আবর্তিত হয়েছি। আমাদের জীবনের যে বাঁকগুলোতে শুধু হতাশা থাকে তার প্রত্যেকটি কোণা গুরুজী আলোকিত করেছেন, উজ্জ্বল করেছেন।

১৫ বছর আগে একটি দুর্ঘটনায় আমার ঘাড়ে কিছু সমস্যা দেখা দেয়। ঘাড় শক্ত হয়ে যায়, ঘাড় নাড়াতে খুব কষ্ট হতো। অপারেশন ছাড়া আর সম্ভাব্য সব চিকিৎসা করিয়েছি। কোয়ান্টামে এসে কোর্সের ৪র্থ দিন সকাল থেকে আমার ঘাড় যেটুকু নাড়াতে পারছি তা আমার কাছে আশ্চর্যজনক। এটা আমার অনেক বড় পাওয়া।

আমি এখন বিশ্বাস করি, সুস্থ হবোই। পৃথিবীর যেখান থেকে যে-ই এসে আমাকে বলুক, আপনি সুস্থ হবেন না, আমি তাকে একটাই অনুরোধ করবো–আপনি বাংলাদেশে গিয়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটা করে আসুন।

[তাপস গঙ্গোপাধ্যায়, চাকরিজীবী, কলকাতা থেকে এসেছেন। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টামের জয় হোক

ইন্দ্রানী গঙ্গোপাধ্যায়



আমি অত্যন্ত আনন্দিত যে, বাংলাদেশে বেড়াতে এসে কোয়ান্টামের এ কোর্স করার সুযোগ পেয়ে গেলাম। মেডিটেশনে আমি শারীরিক এবং মানসিকভাবে এতটাই শান্তি অনুভব করেছি যা ভাষায় প্রকাশ করতে পারবো না।

আমি ভারতে ফিরে গিয়ে আমার আত্মীয়-স্বজন বন্ধু-বান্ধব সবাইকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কথা জানাবো। আমার প্রত্যাশা–তারা সবাই এ কোর্স করে উপকৃত হোক। আমি আন্তরিকভাবে স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করি–কোয়ান্টামের জয় হোক।

[ইন্দ্রানী গঙ্গোপাধ্যায়, গৃহিণী, কলকাতা থেকে এসেছেন। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজের প্রতি পরিপূর্ণ মনোযোগ
আপনাকে অনন্য করে তোলে।
নিজের প্রতি পরিপূর্ণ মনোযোগ
দেয়ার উপায় হচ্ছে মেডিটেশন।

নিজের মাঝে স্থিরতা অনুভব করছি

আনিসুর রহমান মিলন



আমরা যারা অভিনয় জগতে রয়েছি–অনেকসময় খুব অস্থিরতায় থাকি। সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে কখনো কখনো দ্বিধা কাজ করে, এক ধরনের অস্থিরতা কাজ করে। এ কোর্সে আসার আগে বার বার মনে হচ্ছিলো, একটানা স্থির হয়ে বসে থাকা আমার পক্ষে সম্ভব নয়। আমি খুব আনন্দিত যে, কোর্স সম্পন্ন করতে পেরেছি। এখন নিজের মাঝে স্থিরতা অনুভব করছি।

আমার ভাবনার বাইরেই ছিলো যে, একটা কোর্সে এত মানুষ একসঙ্গে থাকতে পারে। আমি এমন একটা দীক্ষা নিলাম যা আমার জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কাজে লাগবে। আমার মনে হচ্ছে, নিজের জন্যে এমন একটি বিনিয়োগ করলাম যা আমার কাছে অমূল্য হয়ে থাকবে।

[আনিসুর রহমান মিলন, অভিনয়শিল্পী। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন টেনশনমুক্ত একজন মানুষ

সৈয়দা মারুফা আক্তার



প্রজাপতির মতো কর্মচঞ্চল আর উচ্ছল একজন মানুষ ছিলাম আমি। হঠাৎ করেই ধরা পড়লো আমার অস্টিওসারকোমা–সবচেয়ে খারাপ ধরনের হাড়ের ক্যান্সার। সেইসাথে আক্রান্ত হলাম প্যারালাইসিসে।

দেশে ও দেশের বাইরে সব ধরনের চিকিৎসা করিয়ে প্যারালাইসিস থেকে অনেকটা সেরে উঠলেও পায়ের পাতা অবশ হয়ে ছিলো। আট মাসের মাথায় হাসপাতাল থেকে ছুটি দিয়ে আমাকে বলা হলো, আমি আর আড়াই থেকে তিনদিন বাঁচবো।

আমি কৃতজ্ঞতা জানাই ডা. আনোয়ার এইচ বিশ্বাসকে যার অনুপ্রেরণায় আমার এ কোর্সে আসা। আমার ফুসফুসেও ক্যান্সার ছড়িয়ে গিয়েছিলো। শরীরের বিভিন্ন জায়গা থেকে রক্তপাত হতো, খিঁচুনি হতো। শ্বাসকষ্ট শুরু হলেই মনে মনে বলতাম–সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। আমি বাঁচতে চাই। আমি বাঁচবো।

কোর্সের তৃতীয় দিন পর্যন্ত আমি অসুস্থ ছিলাম। পায়ের পাতা এবং হাতের দুটো আঙুলে কোনো বোধ ছিলো না। ঠিকমতো হাঁটতে পারতাম না। কোর্সে চতুর্থ দিন সকালে মেডিটেশনের পর থেকে আমি সম্পূর্ণ স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারছি। হাতের আঙুল দুটোও এখন সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি–আমি এখন টেনশনমুক্ত একজন মানুষ।

[সৈয়দা মারুফা আক্তার, গৃহিণী। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

৫০ বছরে আজই প্রথম জীবনের স্বাদ পেলাম

হাবিবুর রহমান



আমি বিভিন্ন জায়গায় প্রশিক্ষণ নিয়েছি, বহু কোর্স করেছি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ কোর্স।

আমি একসময় বাংলাদেশ নৌ-বাহিনীতে কর্মরত ছিলাম। সেই সুবাদে অনেক চৌকস অফিসারদের মার্চপাস্ট দেখার সুযোগ আমার হয়েছে। কিন্তু কোর্সে ভিডিওতে শিশুকাননের বাচ্চাদের যে মার্চপাস্ট ও বাদক দলের পরিবেশনা দেখলাম তা এককথায় অসাধারণ। আজকের মতো এত ভালো আমার কখনও লাগে নি।

আমি কোর্সে এসেছিলাম আত্মবিশ্বাসের অভাব নিয়ে। আমি অনেক কিছু করতে পারি কিন্তু যেখানে যা কিছুই করতে যাই আমার ভেতরে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব কাজ করে। কিন্তু কোয়ান্টামে ৪ দিনের এ কোর্স সম্পন্ন করার পর মনে হচ্ছে, ৫০ বছরে আজই প্রথম জীবনের প্রকৃত স্বাদ পেলাম।

[হাবিবুর রহমান, সিনিয়র কনসালটেন্ট, তথ্যপ্রযুক্তি বিভাগ, মহিলা ও শিশু অধিদপ্তর। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

১২ বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি

মনোআরা খাতুন



২০০১ সালে কোমর ব্যথায় বিছানায় পড়ে থাকতে হলো প্রায় ২৫ দিন। তারপর থেকে মাঝে মাঝেই ব্যথায় ভুগতাম। বহু চিকিৎসা করিয়েও কোনো সমাধান পাই নি।

সোজা হয়ে হাঁটতে পারতাম না। খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে সব কাজ করতে হতো। এ বছর ফেব্রুয়ারিতে এতটাই অসুস্থ হয়ে পড়লাম যে, লাঠিতে ভর দিয়েও হাঁটতে পারতাম না। চেয়ারে বসতে পারতাম না ব্যথার কারণে।

এমআরআই করে দেখা গেল, মেরুদণ্ডের কয়েক জায়গায় ফাঁকা হয়ে গেছে এবং এতে চর্বি জমে গেছে। মেরুদণ্ডের হাড়ের প্লেট সরে যাচ্ছে। প্রচণ্ড ব্যথা হতো। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি, ভারতেও গিয়েছি। কিন্তু কোনো সমাধান হয় নি।

এক আত্মীয়ের উৎসাহে এ কোর্সে এলাম। ১ম দিন থেকেই আমি ওষুধ খাচ্ছি না। কোর্সের ২য় দিন থেকেই আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। অথচ ব্যথার কারণে গত ১২ বছর আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারি নি। আল্লাহর রহমতে এখন আমি অনেক সুস্থ। আমার মনে হচ্ছে, আমার কোনো রোগই নেই। আমি সারাজীবন কোয়ান্টাম পরিবারের সাথে থাকতে চাই।

[মনোআরা খাতুন, গৃহিণী। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে আলোকিত মনে হচ্ছে

প্রফেসর ডা. জিনাত মিরাজ স্বপ্না



কোয়ান্টাম কোর্স করে নিজেকে এখন আলোকিত মানুষ বলে মনে হচ্ছে। একজন চিকিৎসক হিসেবে জানি, দুই-তৃতীয়াংশ রোগের কারণই মনোদৈহিক যা কোর্সেও বলা হয়েছে। সম্পূর্ণ নিরাময়ের জন্যে তাই ওষুধের পাশাপাশি মেডিটেশন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে।

শারীরিক-মানসিক সুস্থতা থেকে শুরু করে ধর্ম পরিবার সমাজ রাষ্ট্র সবকিছুই গুরুজীর কথায় চলে এসেছে যা আমাকে অত্যন্ত মুগ্ধ করেছে। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আসলে এমন একটি শিক্ষা যা শেখায় জীবনকে কীভাবে সুন্দর করতে হয়। এ শিক্ষাকে আমাদের প্রত্যেকের জীবনে প্রয়োগ করতে পারলেই জাতিগতভাবে অনেক বড় কিছু অর্জন করা সম্ভব।

[প্রফেসর ডা. জিনাত মিরাজ স্বপ্না, বিজিসি ট্রাস্ট মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, চট্টগ্রাম। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আগামী প্রজন্মের কেউ যেন বঞ্চিত না হয়

সেরাজুন নাহার



আমার বাসার পাশেই কোয়ান্টামের অফিস। জানালা দিয়ে একদিন দেখি, ট্রাক ভর্তি কোয়ান্টামের মাটির ব্যাংক। ২০ টাকা দিয়ে আমি দারোয়ানকে বললাম, একটা ব্যাংক নিয়ে আসতে। সে এসে জানালো–ম্যাডাম, আপনাকে গিয়ে নাম, ফোন নম্বর, ঠিকানা লিখতে হবে; তারপর ব্যাংক দেবে। আমার মনে হলো, একটা মাটির ব্যাংকের জন্যে এত কিছু! ব্যাংক আমার লাগবে না। অথচ সেদিন যদি যেতাম আমি আরো ৫ বছর এগিয়ে থাকতাম।

বিশ্ববিদ্যালয়ের পাট চুকিয়ে ভেবেছিলাম–যাক, বাঁচা গেল, জানার আর দরকার নেই। শিক্ষকতা জীবনের ২৪ বছর পার করে ভেবেছি, ছাত্রীদের তো অনেক দিয়েছি। কিন্তু এ কোর্সে এসে মনে হলো, জীবনে অনেক কিছুই অজানা রয়ে গেছে।

১৯ বছর ধরে আমার ঘুমের সমস্যা। ওষুধ খেয়েও ঘুম হতো না। কিন্তু কোর্সের পর থেকে আমি প্রশান্তির ঘুম ঘুমাচ্ছি এবং জাগতেও পারছি ইচ্ছেমতো। চমৎকারভাবে রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি এবং যেকোনো পরিস্থিতিতে প্রশান্ত থাকতে পারছি যা আমার জন্যে অনেক বড় পাওয়া।

১০ বছরের ছেলেকে নিয়ে এসেছি সেই জ্ঞানের সন্ধান দিতে–যা আমি পেলাম জীবনের মাঝপথে। যে প্রাপ্তি থেকে আমি বঞ্চিত হয়েছি আগামী প্রজন্মের কেউ যেন তা থেকে বঞ্চিত না হয়।

[সেরাজুন নাহার, শিক্ষিকা, বাংলাদেশ মহিলা সমিতি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয় ও কলেজ, চট্টগ্রাম। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নৈতিক শিক্ষাকেন্দ্র হিসেবে কাজ করছে কোয়ান্টাম

কাজী মুনিরুল হুদা



এখানে এসেছি যুগের যন্ত্রণা নিয়ে। কোথাও কোনো সততা নেই, কোথাও বিনিময় ছাড়া সেবা নেই সাহায্য নেই। বর্তমান সময়ে নৈতিকতা শেখার কোনো সুযোগও কোথাও নেই, কোনো শিক্ষা-প্রতিষ্ঠান নেই। পরিবারগুলোতেও নেই।

আজকে যে শিশু জন্মগ্রহণ করছে সে নৈতিকতা শিখবে কোথা থেকে? কোর্সে এসে আমার এ যন্ত্রণার উপশম হয়েছে, কারণ ইতিমধ্যেই কোয়ান্টাম এ লক্ষ্যে ২০ বছর ধরে কাজ করে যাচ্ছে।

[কাজী মুনিরুল হুদা, সাবেক সংসদ সদস্য, আইনজীবী, বাংলাদেশ সুপ্রীম কোর্ট। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুস্থতা প্রশান্তি সুখ-ই হোক জীবনের মূলমন্ত্র

যুথিকা সরকার



দৃষ্টিভঙ্গি বদলান, জীবন বদলে যাবে– অনেকদিন আগে দেখা এ ছোট্ট বাক্যটিই আমাকে উদ্বুদ্ধ করেছে এই কোর্সে আসতে। আমি খুব জবস্ট্রেসে ভুগছিলাম। প্রায়ই দেখা যায়, অফিসকে বাসায় নিয়ে যাই, বাসাকে অফিসে। অনেক বছর ধরে আমি ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুমাই নি, কিন্তু গত ৪ দিনে একটা ওষুধও খাই নি এবং বেশ ভালো আছি।

শুধু এটাই চাই যে, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন হোক সকলের জীবনের মূলমন্ত্র।

[যুথিকা সরকার, নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

চোখের ব্যথা আর নেই

রিদিতা রুদমিলা ফিওনা



৮ বছর বয়স থেকে আমার চোখের সমস্যা। চশমার পাওয়ার এক চোখে মাইনাস সেভেন, আরেক চোখে মাইনাস ফাইভ। কোনোদিকে বেশিক্ষণ তাকালেই চোখ ব্যথা করতো। এছাড়া মাইগ্রেনের ব্যথাও ছিলো। এই ব্যথার কারণে বেশিক্ষণ পড়তে পারতাম না।

কোর্সের তৃতীয় দিন থেকেই মাথায় আর কোনো ব্যথা নেই। গুরুজীর দিকে ঘণ্টার পর ঘণ্টা তাকিয়ে থেকেছি কিন্তু আমার চোখে কোনো ব্যথা হয় নি।

[রিদিতা রুদমিলা ফিওনা, ৬ষ্ঠ শ্রেণী, বগুড়া সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়। ৩৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *মনছবি বাস্তবায়ন না হলে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি কী রকম হওয়া উচিত? আমার পরিচিত একজন মেডিটেশন কোর্স সম্পন্ন করেছিলেন। তিনি যে মনছবি দেখেছেন সে অনুযায়ী কাজ করেও তা বাস্তবায়িত হয় নি। তাই তিনি এ ব্যাপারে অনীহা ও অনাস্থা পোষণ করেন। এ ব্যাপারে কিছু বলুন।*

উত্তর : আসলে মনছবিতে যদি আপনার নিজের দ্বিধা থাকে, সন্দেহ থাকে, সংকোচ থাকে তাহলে সেটা হবে না। আর মনছবির পথ কখনই সরল পথ নয়। এটা ঝর্নার মতো আঁকাবাঁকা পথ। মনছবি শুরু হয় শূন্য থেকে শেষ হয় পূর্ণতায়। কিন্তু আপনাকে বিশ্বাসে প্রবল থাকতে হবে। বাধা আসতে পারে, ঝর্নার সামনেও বাধা আসে। বাধা এলে ঝর্না যেরকম বিকল্প পথে অগ্রসর হয়, মনছবিও হচ্ছে সেরকম।

আমরা যখন কোয়ান্টাম মেথড কোর্স শুরু করি আমাদের মনছবি ছিলো হাজার মানুষ ক্লাসে আসবে ক্লাস করবে। এটা হচ্ছে বিশ্বাস। কোর্সের প্রথম ব্যাচে যতজন এলেন তাতে হলের ভাড়াই উঠলো না। দ্বিতীয় ব্যাচে এলেন ১১ জন। তৃতীয় ব্যাচে ১২/১৩ জন হবে। ৪র্থ ব্যাচে ৮/৯ জন। আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, এখন সবাই হিসেব করেন। বিস্মিত হন যে, কোর্সে এত মানুষ!

কারণ আমাদের বিশ্বাসে কোনো ঘাটতি ছিলো না। আমরা বিশ্বাসে অটল ছিলাম যে, হবে। যখন মানুষ বুঝবে তখন তারা অবশ্যই কোর্সে আসবে। তখন যদি আমরা হতাশ হয়ে যেতাম তাহলে আজকের অবস্থানে আমরা আসতে পারতাম না।

মনছবি পূরণ হওয়ার জন্যে বিশ্বাসটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমরা সবসময় বলি যে, দ্বিধা দ্বন্দ্ব থাকলে হবে না। যেমন ইলেকট্রিক সাপ্লাই লাইনে চুল পরিমাণ ফাঁক থাকাই শর্ট সার্কিটের জন্যে যথেষ্ট। এই চুল পরিমাণ সংশয় সন্দেহ যখন আপনার মধ্যে ঢুকে যাবে মনছবি আর বাস্তবায়ন হবে না। তাই যিনি বলছেন তিনি আসলে মনছবি করেন নি। আকাশকুসুম কল্পনা করেছেন। আর আকাশকুসুম কল্পনা এবং মনছবি এক জিনিস নয়।

প্রশ্ন : *আমি জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে মাস্টার্স সম্পন্ন করেছি। এখন আমি চাকরির চেষ্টা করছি। নিজেকে সবসময় মানসিকভাবে সুস্থ রাখার জন্যে কর্মব্যস্ত থাকার চেষ্টা করছি যাতে নেতিবাচকতা, খারাপ চিন্তাভাবনা থেকে নিজেকে দূরে রাখতে পারি। কিন্তু আমি নিজেকে যতই কর্মব্যস্ত রাখার চেষ্টা করছি, পারছি না। এক্ষেত্রে আমার কী করণীয়?*

উত্তর : একজন মানুষ যদি নিজেকে ব্যস্ত রাখতে চায় তাহলে কাজের কোনো অভাব হয় না। যেকোনো কাজ শুরু করুন। কোনো কাজ না পেলে ঝাড়ু দেয়া শুরু করুন। কারো বাড়ির সামনে ঝাড়ু দিন কয়েকদিন ধরে।

তার কৌতূহল হবে যে, এ লোকটার কী কোনো কাজ নেই যে, ঝাড়ু দিচ্ছে! আরেকজন এসে হয়তো বলবে, এত যোগ্যতা নিয়ে ঝাড়ু দিচ্ছে, একে একটা ভালো কাজ দেয়া যেতে পারে। কারণ কাজকে আপনি ভালবাসতে শুরু করেছেন। আপনার চাকরি হয়ে যাবে।

আসলে প্রত্যেকের 'কাজের লোক' দরকার। আমাদের চাকরিপ্রার্থীর অভাব নেই কিন্তু দক্ষ ও যোগ্য লোকের খুব অভাব। তাই নেতিবাচকতামুক্ত হয়ে নিজেকে দক্ষ করে গড়ে তুলুন। পরিশ্রমী হোন। যোগ্যতা অর্জন করুন। আপনি কর্মব্যস্ত থাকতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি ৪০ দিন নিরাময় মেডিটেশন করছি। কিন্তু আমার মনছবি, কমান্ড সেন্টারের মেডিটেশনও করা প্রয়োজন। একসাথে এতগুলো কীভাবে করবো?

উত্তর : মেডিটেশনে একসাথে অনেককিছু করা যায়। আপনি প্রথম মনের বাড়িতে গিয়ে দরবার কক্ষে বসে মনছবি করবেন। এরপর ৩ থেকে ০ গুনে নিরাময় কক্ষে যাবেন। সেখানে গিয়ে নিজের নিরাময় করবেন। এরপর আবার ০ থেকে ৩ গুনে দরবার কক্ষে প্রবেশ করবেন। দরবার কক্ষ থেকে ১০-০ গুনে কমান্ড সেন্টারে যাবেন। কমান্ড সেন্টারে আপনার প্রয়োজনীয় কাজগুলো করে ০-১০ গুনে আবার দরবার কক্ষে ফিরে আসবেন। অর্থাৎ একই মেডিটেশনে আপনি সবগুলো প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে পারবেন।

প্রশ্ন : *আমি মানুষকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স কীভাবে কী বলার মাধ্যমে বোঝাবো? না বোঝার কারণে বললেও সমস্যা হয়। যদি কিছু বলতেন।*

উত্তর : আপনি যেহেতু কোয়ান্টামের কথা বলতে চাচ্ছেন আপনি ফাউন্ডেশনের অর্গানিয়ারদের সাথে যোগাযোগ করবেন। কীভাবে বলতে হবে, কী বলতে হবে–এ বিষয়ে তারা আপনাকে সহযোগিতা করবে। নিয়মিত আলোকায়নে আসবেন। আলোকায়নে কোয়ান্টিয়ার হিসেবে আপনি দায়িত্ব পালন করবেন। কোয়ান্টিয়ার হিসাবে কাজ করতে করতে আপনার কাছে বিষয়গুলো আরো পরিষ্কার হবে যে, কেন বলবেন এবং কীভাবে বলতে হবে।

প্রশ্ন : *৪ বছর বিদেশে ছিলাম। এখন বাংলাদেশে চলে এসেছি। কষ্টার্জিত অর্থ কোথায় বিনিয়োগ করবো সিদ্ধান্ত নিতে পারছি না। ভয় হয় যদি লস হয়। এ ব্যাপারে আপনি কোনো উপদেশ দিলে উপকৃত হবো।*

উত্তর : আপনার ওপরে আল্লাহর অশেষ রহমত আছে যে, আপনি শেয়ার বাজারে বিনিয়োগ করতে যান নি। কারণ, শেয়ার বাজারে বিনিয়োগকৃত অধিকাংশ টাকার উৎস হচ্ছে বিদেশ থেকে ছেলে পাঠিয়েছে বা ভাই পাঠিয়েছে বা অমুক পাঠিয়েছে এ টাকা। টাকাটা যেহেতু তারা কষ্ট করে উপার্জন করেন নি এবং আরেকজনের কষ্টার্জিত নগদ অর্থ তাই তারা ভাবেন, শেয়ার বাজারে কত লাভ! ওখানে খাটাই। ব্যস আরেক জনের পাঠানো টাকা শেষ!

ব্যবসা আসলে টাকা দিয়ে হয় না। বর্তমানে ভারতের সবচেয়ে ধনী ব্যক্তি মুকেশ আম্বানী, তার বাবা ছিলেন ধিরুভাই আম্বানী। ধিরুভাই আম্বানী ছিলেন জাহাজ ঘাটের কুলি। পরিশ্রম আর মেধা দিয়ে তিনি অগাধ প্রাচুর্যের অধিকারী হয়েছিলেন। তাই ব্যবসা করার আগে ব্যবসা বুঝতে হবে। শুধু টাকা দিয়ে ব্যবসা করা যায় না। প্রত্যেকটা ব্যবসার রহস্য আছে। সেই রহস্যটি বুঝতে হবে।

অতএব আগে ব্যবসা বুঝবেন। তারপরে টাকা বিনিয়োগ করবেন। নিজে ব্যবসা না বুঝে কখনো ব্যবসা করা যায় না। আপনি সেই ব্যবসাতে যাবেন, সেই উদ্যোগে যাবেন যা আপনি বুঝবেন। সেটা যত ছোটই হোক না কেন; তাহলে আপনি টাকাকে অনেক পরিমাণে বাড়াতে পারবেন।

প্রশ্ন : *আমাদের ছোট্ট একটি গ্রামে একটি মসজিদ আছে। এই সমজিদে আমরা সবাই নামাজ পড়ি। আমাদের বাড়ি থেকে মসজিদ ৫/৭ মিনিটের পথ। আমাদের বাড়িতে মানুষ খুবই কম। আমাদের বাড়ির মানুষদের সাথে মসজিদের আশেপাশের প্রতিবেশীদের বিভিন্ন বিষয়ে মতবিরোধ হয়। তাই বাড়ির অন্য সবাই মিলে বাবাকে জোর করে ধরে নতুন মসজিদ নির্মাণ করেছে। এখন আমি বুঝতে পারছি না যে, মসজিদ নির্মাণ হয়েছে তাতে আমার সহযোগিতা করা উচিত কি না? এটা নির্মাণ করা কী ঠিক হয়েছে? যে উদ্দেশ্যে প্রতিষ্ঠা করা হয়েছে তা কী ঠিক? আমাকে সিদ্ধান্ত দেবেন দয়া করে।*

উত্তর : মসজিদ হচ্ছে আল্লাহর ইবাদতের জন্যে। ৫ মিনিটের হাঁটা পথে মসজিদ রয়েছে। ঐ মসজিদের আশেপাশের লোকদের সাথে আপনার বাড়ির লোকদের মতবিরোধ আছে, মসজিদের সাথে তো কোনো মতবিরোধ নেই। যেখানে বাড়িতে লোকসংখ্যা কম সেখানে আরেকটি মসজিদ নির্মাণের বাস্তবসম্মত কোনো কারণ আসলে নেই।

শুধু আশেপাশের লোকদের সাথে মতবিরোধ আছে বলে আলাদা মসজিদ নির্মাণ করাটা কতটা ইসলামসম্মত তা ইসলামী চিন্তাবিদরা ভালো বলতে পারবেন। কারণ শুধুমাত্র আল্লাহর ইবাদতের জন্যে যে ঘর তৈরি করা হবে সেটা হচ্ছে মসজিদ। নিয়তটা ঠিক রাখতে হবে। নিয়ত ঠিক না থাকলে আসলে কোনো কাজই সঠিক হয় না।

প্রশ্ন : *প্রো-মাস্টার হওয়ার জন্যে কী কী প্রস্তুতি নিতে হবে?*

উত্তর : প্রথমত, নিয়মিত মেডিটেশন করতে হবে। কারণ মেডিটেটিভ লেভেল যত ভালো হবে পরবর্তী কোর্সের লেভেলটা তত সুন্দর হবে। এ জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করবেন, সাদাকায়নে যাবেন, আলোকায়নে যাবেন।

দ্বিতীয়ত, কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন, ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন, জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন, লামা কোয়ান্টায়ন এবং আরো যতগুলো কার্যক্রম রয়েছে এগুলোতে নিয়মিত অংশগ্রহণ করবেন।

অর্থাৎ প্রস্তুতি নেবেন। প্রস্তুতি যত ভালো হবে তত আপনি উচ্চতর কোর্সের অর্জনগুলোকে গ্রহণ করতে পারবেন। ধরুন, আপনি সমুদ্র থেকে বা নদী থেকে পানি আনতে যাচ্ছেন। পানি ততটুকু আনতে পারবেন, যতটুকু আপনার প্রস্তুতি থাকবে।

আপনি যদি কলস নিয়ে যান কলস ভরে আনতে পারবেন, যদি কলস না নিয়ে লোটা নিয়ে যান, লোটা ভরে আনতে পারবেন। কিছুই নিয়ে যান নি তখন কী করবেন? আঁজলা ভরে আনবেন। এবং আনতে আনতে সব পানি পড়ে যাবে। এজন্যে প্রস্তুতিটা সবসময় খুব গুরুত্বপূর্ণ।

এ মাসের অটোসাজেশন

আত্মপর্যালোচনাই আত্ম উন্নয়নের সোপান। সারাদিনের কাজগুলো পর্যালোচনা করে আমি ঘুমাতে যাবো।

৮৮ ও ৮৯ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

রক্তদানে প্রয়োজন জনসচেতনতা



কাজী রওনাক হোসেন



অধ্যাপক আবু আহমেদ

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে ২৮ মার্চ অনুষ্ঠিত হয় ৮৮ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন বিশিষ্ট সাংবাদিক ও জাতীয় প্রেস ক্লাবের সিনিয়র সহ সভাপতি কাজী রওনাক হোসেন।

অনুষ্ঠানে কাজী রওনাক হোসেন বলেন, স্বেচ্ছা রক্তদানে আমাদের দেশ এখনো স্বয়ংসম্পূর্ণ নয়। এর অন্যতম কারণ রক্তদান নিয়ে প্রচলিত নানারকম কুসংস্কার। স্বেচ্ছা রক্তদাতারা এক্ষেত্রে জনসচেতনতা সৃষ্টিতে অগ্রণী ভূমিকা রাখতে পারেন।

একজন সুস্থ স্বাভাবিক মানুষ বছরে ৩ বার রক্ত দিতে পারেন। বাঁচাতে পারেন কমপক্ষে ১২টি প্রাণ। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আমাদের জন্যে এই সুযোগটি করে দিয়েছে।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে ২৫ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হয় ৮৯ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন বিশিষ্ট অর্থনীতিবিদ অধ্যাপক আবু আহমেদ।

অধ্যাপক আবু আহমেদ বলেন, মানবতার জন্যে কোয়ান্টামের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এক মহান উদ্যোগ। রক্ত দিলে যে শরীরের কোনো ক্ষতি হয় না সে কথাটা এখনো আমরা অনেকে জানি না। বেশিরভাগ মানুষের ভুল ধারণা যে, রক্তদান করলে নিজের শরীরে রক্তের ঘাটতি দেখা দেয়। এমনকি তরুণ সমাজের মধ্যেও এ ভুল ধারণা প্রচলিত।

আপনারা যারা রক্তদানের মতো এত মহৎ কাজের সাথে জড়িত তাদের বলবো অন্যদেরও স্বেচ্ছা রক্তদানের মতো পুণ্যময় কাজে উদ্বুদ্ধ করুন।

মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী



১৪ এপ্রিল নিউ মার্কেট সেলের উদ্যোগে ধানমণ্ডি লেকে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয়। ধানমণ্ডি লেকে বৈশাখী আয়োজনে কোয়ান্টামের আলোকচিত্র প্রদর্শনীর উদ্বোধনী ঘোষণা করেন ব্যারিস্টার ফজলে নূর তাপস। একই দিনে সেগুনবাগিচা হাউজিং সোসাইটির উদ্যোগে আলোকচিত্র প্রদর্শনীর আয়োজন করা হয় সেগুনবাগিচায়। নতুন বছরের এই প্রথম দিনে আগ্রহী মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত উপস্থিতি ছিলো প্রদর্শনীতে।

২১ এপ্রিল মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে মিরপুর বিইউবিটি ক্যাম্পাসে আয়োজিত হয় এক আলোকচিত্র প্রদর্শনীর। কোয়ান্টাম মেথডের বার্তা প্রত্যেকের কাছে পৌঁছে দিতেই ঢাকা এবং অন্যান্য জেলা শহরগুলোতে আয়োজন করা হচ্ছে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। ২০ ও ২১ এপ্রিল খুলনা শাখার উদ্যোগে খুলনা শাখা কার্যালয় সোনাডাঙ্গা লেক ও সার্কিট হাউজে আলোকচিত্র প্রদর্শনী অনুষ্ঠিত হয়।



অস্ট্রেলিয়ায় বৈশাখী মেলায় কোয়ান্টামের স্টল

২১ এপ্রিল সিডনি অলিম্পিক পার্কে অনুষ্ঠিত হয় অস্ট্রেলিয়ার এ যাবৎ কালের সর্ববৃহৎ বৈশাখী মেলা। এ মেলায় কোয়ান্টাম সিডনি সেল কোয়ান্টামের প্রকাশনা নিয়ে স্টলের আয়োজন করে। বৈশাখী মেলায় ভোরবেলা থেকেই দৃষ্টিনন্দন বর্ণিল সাজে সজ্জিত কোয়ান্টাম স্টল সবারই আকর্ষণের কেন্দ্রবিন্দুতে পরিণত হয়। শুধু বাংলাভাষীরাই নন মেলায় আগত বিদেশিরাও মেডিটেশন বিষয়ক নানা কৌতূহল নিয়ে ভীড় জমান কোয়ান্টাম স্টলে। ইংরেজি মেডিটেশনের সিডিও কিনে নেন আগ্রহী অনেকে।



শেখদী সেলে খতনা সেবা



২ মার্চ মতিঝিল শাখার শেখদী সেলের উদ্যোগে খতনা সেবার আয়োজন করা হয়। এ কার্যক্রমে শেখদী আব্দুল্লাহ মোল্লা উচ্চ বিদ্যালয়ে মোট ২০৯টি শিশু কিশোরকে খতনা সেবা দেয়া হয়। খতনাসেবা গ্রহণকারী প্রত্যেককে ফুল কোর্স এন্টিবায়োটিক, একটি করে লুঙ্গি এবং গামছা দেয়া হয়।

জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো-তে কোয়ান্টাম সভা



৮ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গেণ্ডারিয়া শাখার উদ্যোগে কাকরাইলস্থ জনশক্তি কর্মসংস্থান ও প্রশিক্ষণ ব্যুরো কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা। জনশক্তি ব্যুরোর মহাপরিচালক অতিরিক্ত সচিব শামসুন নাহার ও অতিরিক্ত মহাপরিচালক যুগ্ম সচিব মাহরুহা সুলতানাসহ উর্দ্ধতন কর্মকর্তা ও কর্মচারীরা এ সভায় উপস্থিত ছিলেন। এতে মেডিটেশন চর্চার গুরুত্ব নিয়ে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।

নিউইয়র্কে কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ

২৫ মার্চ কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ নিউইয়র্কের জ্যাকসন হাইটস-এ আয়োজন করে 'আমি থেকে আমরা' শিরোনামে এক বিশেষ কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ। দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে সেবক হওয়ার গুরুত্ব, সঙ্ঘবদ্ধতা ও সঙ্ঘাচার নিয়ে আলোচনা ছাড়াও ছিলো বিষয়ভিত্তিক মেডিটেশন।

আবশ্যক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের জন্যে শিক্ষক আবশ্যক। লামা সেন্টারের জন্যে ব্রাদার, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠ কর্মী, প্যারামেডিকস, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যক। আগ্রহী প্রার্থীকে ফাউন্ডেশনে সিভি পাঠানোর জন্যে আহ্বান জানানো হচ্ছে। যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

পহেলা বৈশাখ ১৪১৯

দেশে বিদেশে কোয়ান্টাম বর্ষবরণ

উৎসবমুখর আয়োজনে দেশে এবং দেশের বাইরে বাংলা নতুন বছর ১৪১৯ বরণ করে নিলো কোয়ান্টাম পরিবার। নতুন বছরের প্রথমদিনে পরিবার-পরিজন এবং চারপাশের সকলের জন্যে সুখী জীবনের প্রার্থনাই ছিলো এ আয়োজনের মূল সুর।

এবারই প্রথম কোয়ান্টামমে আরোগ্যশালায় আয়োজন করা হয় বর্ষবরণ কার্যক্রমের। সূর্যোদয়ের সাথে সাথে কোয়ান্টাম থিম সং বেজে ওঠে উন্মুক্ত মাঠে, পার্কে আর বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে। সহস্র কণ্ঠে ধ্বনিত হয় সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

বর্ষবরণে কোয়ান্টামের আয়োজনে অন্যতম অনুষঙ্গ ছিলো বৈশাখী উৎসবে যোগ দেয়া সকলের মাঝে বাঙালির ঐতিহ্যবাহী খাবার মোয়া আর তেঁতুল গুড়ের শরবত পরিবেশন। চারুকলা, ধানমণ্ডি লেক, চন্দ্রিমা উদ্যান, গুলশান পার্ক, উত্তরা ফ্রেন্ডস ক্লাব ও রমনা পার্কসহ ঢাকার বেশ কয়েকটি স্থানে প্রায় ১০ হাজার মানুষকে তেঁতুল গুড়ের শরবত পরিবেশন করা হয়।

দেশের গণ্ডি ছাড়িয়ে বিদেশেও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা আয়োজন করেন বর্ষবরণ অনুষ্ঠান। সুখী জীবনের মেডিটেশনে একাত্ম হয়েছেন অসংখ্য মানুষ। এছাড়াও বিভিন্ন স্থানে ছিলো সাংস্কৃতিক আয়োজন।



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় চারুকলা প্রাঙ্গণে প্রায় ২৫০০ মানুষকে তেঁতুল গুড়ের শরবত পরিবেশন করা হয়



আরোগ্যশালায় বর্ষবরণের প্রার্থনায় শরিক হন হাজার মানুষ



রমনা পার্কে মতিঝিল শাখার বর্ষবরণের বর্ণাঢ্য আয়োজন



চট্টগ্রামের ডিসি হিলে বৈশাখী মেলায় কোয়ান্টাম স্টল



ধানমণ্ডি শাখার উদ্যোগে ধানমণ্ডি লেকে সুখী জীবনের মেডিটেশন



কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডনের সদস্যরা গাইছেন–এসো হে বৈশাখ



বনানী ও মহাখালী শাখার উদ্যোগে গুলশান সাউথ পার্কে সুখী জীবনের মেডিটেশন



মেলবোর্নের প্রিন্সেস পার্কে কোয়ান্টাম স্টল



বর্ষবরণ উপলক্ষে বরিশালের বেলস্ পার্কে মেডিটেশন



মগবাজার শাখার উদ্যোগে কোয়ান্টাম স্টল

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

জুন ২০১২

কোয়ান্টাম বুলেটিন

শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ কোর্স সপরিবারে আসুন ॥ লিখুন আপনার অনুভূতির কথা

কোয়ান্টাম পরিবারের সবার দোয়া আর সহযোগিতায় ১৫-১৮ জুন অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ কোর্স। এ উপলক্ষে কোর্সের চার দিন যেকোনো সময়ে কোর্স-ভেন্যুতে সপরিবারে কোয়ান্টাম সদস্যদের আমন্ত্রণ জানিয়েছেন গুরুজী। ৩৫০ কোর্সপূর্তির এ আনন্দক্ষণে অনুভূতি আর উপলব্ধির কথা লেখার জন্যে থাকছে বিশেষ স্মারক এলবাম।

২৮ ও ২৯ জুন কমপ্যাক্ট রিজুভিনেশন কোর্স

শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ উপলক্ষে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে গুরুজীর পরিচালনায় কাকরাইলস্থ আইডিইবি হলে নতুন আঙ্গিকে মেডিটেশন ও আলোচনা নিয়ে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম কমপ্যাক্ট রিজুভিনেশন কোর্স।

কোয়ান্টাম মেথড শোকরান শোকরান ৩৫০

১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জুন
১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুলাই

জুন ২০১২-এর কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৬ জুন
সজ্ঞা জালালি : ২০ জুন
শোকরানা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন : ১৪, ১৫ ও ১৬ জুন
শোকরানা প্রো-মাস্টার কোয়ান্টায়ন : ২১, ২২ ও ২৩ জুন

জুন ২০১২-এর ওরিয়েন্টেশন

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
যশোর : ১৫ ও ১৬ জুন
খুলনা : ২২ ও ২৩ জুন
কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
সিলেট : ১৫ ও ১৬ জুন
রাজশাহী : ২২ ও ২৩ জুন
জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন
ঢাকা : ২২ ও ২৩ জুন
হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন : ২২ ও ২৩ জুন
কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
কেন্দ্র : ২২ ও ২৩ জুন (মহিলা)

৩৪৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী

সুস্থ জীবনের পথ দেখাচ্ছে কোয়ান্টাম

কোয়ান্টাম মেথডের মূল কথা হলো, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। আমরা অধিকাংশই অসুস্থ দেহের মানুষ। সেখানে সুস্থ দেহের কথা শুনতে আমার কাছে অবশ্যই ভালো লাগবে। আমরা আসলে এই সুস্থতার পথেই যেতে চাই। কোয়ান্টাম আমাদের সুস্থ জীবনের পথ দেখাচ্ছে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৪৮ তম ব্যাচের প্রত্যয়নে কথাগুলো বলেন বরেণ্য সাংবাদিক ও জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী। তিনি মহান স্বাধীনতা সংগ্রামের অকুতোভয় সাংস্কৃতিক যোদ্ধা এবং স্বাধীন বাংলা বেতার কেন্দ্রের অন্যতম স্থপতি।

কোর্স প্রসঙ্গে তিনি আরো বলেন, কোর্সের প্রথমদিন পুঁজিবাদ, সাম্রাজ্যবাদ ও ভোগবিলাসিতার কথা বলা হয়েছে। ৪০ বছর আগে আমরা যদি ঐ পথ পরিহার করে নিজের পায়ে দাঁড়াবার চেষ্টা করতাম তাহলে আজ আমরা আরো উন্নত জাতিতে রূপান্তরিত হতে পারতাম।

এখানে যে বিষয়টি আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে, সেটা হলো সময়ানুবর্তিতা। আমাদের দেশে সব কাজের মধ্যে এর দারুণ অভাব। কোর্সের প্রতিটি ক্ষেত্রে আমরা সময়কে অনুসরণ করেছি। যদি এ শিক্ষা জীবনে অনুসরণ করতে পারি তাহলেই সত্যিকার মানুষ হিসেবে নিজেদেরকে গণ্য করতে পারবো।

আমাদের অধিকাংশের মধ্যে এখন আত্মবিশ্বাসের প্রকট অভাব। এ চার দিন বিভিন্ন বক্তব্যের মধ্য দিয়ে আমরা যা পেয়েছি সেটা হলো–আত্মবিশ্বাসকে আরো শক্তিশালী করতে হবে। কথাগুলো শুনতে শুনতে আমার মনে হচ্ছিলো, এখানে যারা উপস্থিত ছিলেন, অন্তত পক্ষে কিছু মানুষের মধ্যেও যদি এ শক্তিটি উপ্ত হয় তাহলে আমরা অনেক দূর এগিয়ে যাবো।

এ কোর্সের মধ্য দিয়ে সবার মাঝে পারিবারিক সম্পর্কের হৃদ্যতাপূর্ণ, সম্প্রীতিপূর্ণ একটা ভাব সৃষ্টি হয়েছে, একটা আশ্রয়স্থল সৃষ্টি হয়েছে। এটি নিঃসন্দেহে একটা বড় পাওয়া। আমাদের প্রত্যেকের মনের ভেতরে এ আস্থাটি এসেছে যে, আমরা একটি পথ পেয়েছি। এই পথ ধরে এগুতে পারলে এবং আন্তরিকতার সাথে যদি এর সমস্ত নির্দেশ পালন করতে পারি তাহলে অবশ্যই আমাদের উত্তরণ ঘটবে।

আমরা বলি, লাখো শহীদের রক্তের বিনিময়ে অর্জিত হয়েছে এই দেশ। প্রচুর রক্তের বিনিময়ে এ দেশের স্বাধীনতা অর্জিত হয়েছে ঠিকই কিন্তু আজ পর্যন্ত আমরা সুখের সন্ধান পাই নি। সুখী-সমৃদ্ধিশালী হতে হলে আমাদের সঙ্ঘবদ্ধ হতে হবে।



কোয়ান্টামের এ কোর্সে গুরুজীর আলোচনার মূল বক্তব্যও ছিলো সঙ্ঘ এবং সঙ্ঘশক্তি। মানুষ যদি সঙ্ঘবদ্ধ হয় তাহলে যেকোনো চ্যালেঞ্জকে সে মোকাবেলা করতে পারে।

পৃথিবীতে মানুষের শক্তি হচ্ছে সবচেয়ে বড় শক্তি। আমরা যদি সঙ্ঘবদ্ধ হতে পারি তাহলে আমাদের সুস্থতা প্রশান্তি কর্মব্যস্ততা ও সুখী জীবন–এ চারটি বিষয় অর্জন করা খুব সহজ। এই কোর্সের মধ্য দিয়ে আমরা নিজেদের জাগ্রত করার চেষ্টা করছি। এই জাগরণ যদি সম্ভব হয় তবেই কিন্তু সেই প্রিয় চরণ–'আমার সোনার বাংলা আমি তোমায় ভালবাসি' কথাটি সবাই বলতে পারবো।

চারপাশে ৪০ ঘরে পৌঁছে যাচ্ছে কোয়ান্টামের বাণী

৩৫০ তম কোর্সপূর্তি মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে এক অবিস্মরণীয় রেকর্ড। এরই শুকরিয়া স্বরূপ ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জুন অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্স। বিরল এ ইতিহাসে বহু মানুষকে অংশীদার করতে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা গ্রহণ করেছে ব্যাপক কর্মসূচি। এ উপলক্ষে সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলোতে ২৫ থেকে ৩১ মে বিপুল উদ্যমে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা সপ্তাহ।

চারপাশে ৪০ ঘরে কোয়ান্টামের প্রশান্তি সুস্থতা ও সাফল্যের বাণী পৌঁছানোর লক্ষ্যে বিভিন্ন পেশাজীবী, স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী এমনকি গৃহিণীরাও সংসারের কাজকর্ম গুছিয়ে শামিল হয়েছেন কোয়ান্টাম সভা আয়োজনে। কোয়ান্টাম কোর্স করে ব্যক্তিগত সাফল্য অনুভূতি আর উপলব্ধির কথাই নিঃসংকোচে ব্যক্ত করছেন সবার কাছে।

বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠান, ঢাকা জজ কোর্ট, সরকারি ও বেসরকারি ব্যাংকিং প্রতিষ্ঠান, ভূতত্ত্ব বিভাগ, শিল্পকলা একাডেমি, বাংলাভিশন চ্যানেল, সুলতানা কামাল মহিলা ক্রীড়া কমপ্লেক্সে কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। এমনকি ঘরোয়া আয়োজনে বিউটিপার্লার এবং বাসা-বাড়িতেও আয়োজিত হয়েছে কোয়ান্টাম সভা।

আমার বিশ্বাসের কথা আমি-ই বলবো–এ দৃঢ় প্রত্যয় আর সাধারণ মানুষের কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানার আকাঙ্ক্ষা সবার কাজের গতিকে বাড়িয়ে দিয়েছে বহুগুণ। এ উপলক্ষে ফাউন্ডেশন প্রকাশিত নতুন ডিভিডি 'অনুভূতি অনুভবে' প্রদর্শিত হচ্ছে বিভিন্ন স্থানে। আয়োজনকারী প্রতিষ্ঠানগুলো তাদের কর্মকর্তাদের মেডিটেশন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করতে নিজ উদ্যোগে আয়োজন করছেন এ সভার।

এঞ্জেলা গোমেজ। বিশিষ্ট সমাজকর্মী ও 'বাঁচতে শেখা'র প্রতিষ্ঠাতা-পরিচালক। ১৯৯৯ সালে তিনি এশিয়ার নোবেলখ্যাত র‍্যামন ম্যাগসেসে পুরস্কার লাভ করেন। সম্প্রতি যশোরে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৪২ তম ব্যাচে তিনি অংশগ্রহণ করেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার কর্মময় জীবন ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

সমাজের কল্যাণে ভালো মানুষদের একত্রিত করতে হবে

এঞ্জেলা গোমেজ

ক্লাস এইট পাশের পর চলে আসি যশোরের সেক্রেড হার্ট স্কুলে। যশোরেই গ্রাজুয়েশন সম্পন্ন করলাম। এ সময়টা সিস্টারদের সাথে গ্রামে গ্রামে যেতাম। একদিন দেখলাম গ্রামের এক মহিলাকে তার স্বামী মাছ ধরার কোচ দিয়ে ক্রমাগত আঘাত করছে। মেয়েটার গা থেকে রক্ত ছিটকে দেয়ালে লাগছে। মেয়েদের ওপরে এরকম নানা নির্যাতনে এক অব্যক্ত কষ্ট অনুভব করতাম, খুব অপমানিত বোধ করতাম, মনে হতো এই আঘাত যেন আমাকে করছে। সিস্টাররা এসব নির্যাতিত মহিলাদের ওষুধ দিতেন, সেবা দিতেন। কিন্তু আমি ভাবতাম–এই ওষুধ দেয়া, মালিশ দেয়া তো কোনো সমাধান নয়। এর কি কোনো সমাধান হতে পারে না?



গ্রাজুয়েশনের পর সিদ্ধান্ত নিলাম, এই অসহায় মহিলাদের জন্যে কিছু করবো। কিন্তু সিস্টারদের কনভেন্টে থেকে স্বাধীনভাবে কাজ করাটা কঠিন। আবার অবিবাহিত মেয়ে হিসেবে সমাজের চোখ রাঙানি তো আছেই। এদিকে বাবাও বললেন এখন বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত। আমি সিদ্ধান্ত নিলাম –আমি শুধু জীবন থেকে একটা বছর চাই। এক বছর পরে আমি ঠিক করবো যে, আমি নান হবো, না বিয়ে করবো, না চাকরি করবো।

শুরু হলো আমার নতুন পথচলা। প্রতিদিন গ্রামে গ্রামে ঘুরতাম। মেয়েদের যে কী নিদারুণ কষ্ট দেখেছি! মানুষের সীমাহীন অভাব দেখেছি। সবসময় শুধু ভাবতাম–এই অভাব, দারিদ্র, নির্যাতন কী করে সমাজ থেকে দূর করা যায়।

খুব অল্প সময়ে গ্রামে গ্রামে মেয়েদের সাথে সখ্য গড়ে উঠলো। মেয়েরা আমার কাছে কাজ চাইতো। দরিদ্র মেয়েদের আয়ের পথ করে দেয়ার জন্যে পাটের দড়ি দিয়ে ম্যাট বানানোর কাজ শিখলাম, হস্তশিল্পের কাজ শিখলাম।

পরবর্তীতে সেরিকালচার বোর্ডে কাজ শেখার সুযোগ পেলাম। অনেক ধরনের প্রতিকূলতা সত্ত্বেও ধীরে ধীরে মেয়েরা কাজ শিখতে লাগলো। বিচ্ছিন্নভাবে নানা জায়গায় ঘুরে কাজ করে যাচ্ছিলাম।

আমাদের কাজ প্রাতিষ্ঠানিক রূপ পেলো ১৯৮১ সালে। নাম দেয়া হলো 'বাঁচতে শেখা'। মেয়েদের স্বনির্ভরতা আর সমাজে শান্তি প্রতিষ্ঠার লক্ষ্যেই বাঁচতে শেখা-র সকল কার্যক্রম। মেয়েদের হস্তশিল্পের কাজ বাইরে বিক্রি হতে লাগলো। আমরা আয় করতে শুরু করলাম। আমাদের হস্তশিল্পের কাজ জাতীয় প্রতিযোগিতায় ৪ বার প্রথম হয়েছে।

বিভিন্ন ধরনের সচেতনতামূলক ট্রেনিং মেয়েদের দিতে লাগলাম। নারী অধিকার ও নির্যাতন প্রতিরোধে সচেতন করতে গান রচনা করে তাদের শেখাতাম, নাটক করতাম, ফলে সহজে বোঝাতে পারতাম। সমাজের স্বার্থান্বেষী মানুষ নানারকম অপপ্রচার চালিয়ে গেছে সবসময়। আমি কখনো ভয় পাই নি। সবসময় মনে হয়েছে আমি তো অন্যায় কিছু করি নি। কে কী বললো তাতে কখনো প্রভাবিত হই নি। কখনো প্রতিশোধ নেয়ার কথাও ভাবি নি।

বর্তমানে প্রায় ৪০টি অফিস নিয়ে বাংলাদেশের হাজারেরও বেশি গ্রামে 'বাঁচতে শেখা' কাজ করে যাচ্ছে। আমরা লিগ্যাল এইড আর হিউম্যান রাইটস নিয়ে কাজ করছি। গ্রামে গ্রামে শিক্ষা, স্বাস্থ্য, নারী অধিকার ও স্বনির্ভরতা সৃষ্টিতে কাজ করছি। যদি হিসেব করতে যাই তাহলে এ পর্যন্ত এক কোটি মানুষকে আমরা সেবা দিতে পেরেছি।

এত কাজ করা দুঃসাধ্য হয়ে যেত যদি নিজেদের একটা জায়গা না থাকতো। আজও মনে পড়ে এই জায়গা কেনার ঘটনা। আমাদের কেউ বাড়ি ভাড়া দিতে চাইতো না। অনেক খুঁজে একটা পরিত্যক্ত বাড়ি ভাড়া নিলাম। যেখানে শুরু হলো আমাদের কার্যক্রম। হঠাৎ শুনি এই জায়গা বিক্রি হয়ে যাবে। আর আমাদের কাছেও জায়গা কেনার মতো কোনো টাকা-পয়সা নেই। এদিকে মেয়েরাও আমাকে বলতে লাগলো আমরা কি জায়গাটা কিনতে পারি না?

মনে সাহস আর বিশ্বাস নিয়ে ঢাকায় গেলাম বাড়িওয়ালার কাছে। ভদ্রমহিলা মুসলিম এবং বিধবা, তাকে সবকিছু খুলে বললাম। উনি সব শুনলেন, কিন্তু কোনো প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে নিজের ঘরে চলে গেলেন। ফিরে এলেন প্রায় আধাঘণ্টা পরে। আমার হাতে এই ১৭ বিঘা জায়গার দলিল দিয়ে বললেন, তুই এটা নে। জমির টাকা তুই কিস্তিতে শোধ করবি তোর সুবিধামতো। সম্ভব হলে আমি তোর থেকে কোনো টাকাই নিতাম না। কিন্তু আমার ছেলে-মেয়েদের মানুষ করার জন্যে টাকার প্রয়োজন।

আমি বিস্ময়ে হতবাক হয়ে গেলাম। তার পা ধরে বসে থাকলাম অনেকক্ষণ। বর্তমানে 'বাঁচতে শেখা'র মূল অফিস এ জায়গাটাতেই। আমি বিশ্বাস করি, সমাজে এরকম ভালো মানুষ আছেন এবং তাদের একত্রিত করতে হবে সমাজের কল্যাণেই। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মানুষকে সঙ্ঘবদ্ধ করার কাজটিই করছে।

আমি মনে করি, ধ্যান স্রষ্টাকে উপলব্ধি করার প্রকৃত পথ। এজন্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটা করে আমার খুব ভালো লেগেছে। কোয়ান্টামের বাণীকে যদি সবার মাঝে ছড়িয়ে দেয়া যায় তাহলে সমাজে এত হিংসা লোভ হানাহানি থাকবে না। এটা এমন এক প্রক্রিয়া যে, মানুষকে ভালো হয়ে যেতেই হবে। আমি খুব আশ্চর্য হয়ে দেখেছি, কোয়ান্টামে কোনো ধর্ম-বর্ণের ভেদাভেদ নেই। অথচ মানুষ ধর্ম নিয়ে কত বিবাদ করে! কোনো ধরনের কু-প্রবৃত্তি মানুষের মধ্যে কাজ করতে পারবে না যদি সে এই জ্ঞানকে রপ্ত করে, অনুসরণ করে।

আমার খুব ভালো স্মরণশক্তি ছিলো। একটা সময় এসে দেখলাম, আমি অনেক কিছু মনে রাখতে পারি না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার কিছুদিন পরে আমাকে নিয়ে লেখা একটা কবিতা খুব মন দিয়ে পড়লাম মাত্র একবার, মুখস্থও করি নি। ঢাকা যাচ্ছিলাম, হঠাৎ কবিতার কথা ভাবতেই দেখলাম, পুরো কবিতাটা আমার মনে আছে। আমি বেশ অবাক হয়ে গেলাম নিজের এই স্মরণশক্তি দেখে।

কোয়ান্টাম রোগ নিরাময়ে বার বার বিশ্বাসের কথা বলেছে, যা আমি নিজের জীবনেও দেখেছি। আমার যখন ক্যান্সার ধরা পড়লো ততদিনে সেটা সেকেন্ড স্টেজ পার হয়ে গিয়েছিলো। কিন্তু এতে আমার কর্মোদ্দীপনায় ভাটা পড়ে নি একেবারেই। আমি ভীত হই নি কারণ আজকে মরলেও মরবো, কালকে মরলেও মরবো। সবসময় হাসি-খুশি থেকেছি। কেমোথেরাপি নেয়ার পর খুব বমি করতাম, তারপরই হেসে দিতাম।

এই সময়টা আত্মমূল্যায়ন করেছি যে, সারাজীবন কারো ক্ষতি করেছি কি না, কখনো লোভ করেছি কি না। আমি অনেক ঘর গড়ে দিয়েছি, অনেক মেয়েকে বিয়ে দিয়েছি। এটা আমার একটা আনন্দ, যা আমাকে সাহস যুগিয়েছে। ভেবেছি সারাজীবন যেরকম হেসে হেসে কাজ করেছি তেমনি হেসে হেসে মরবো। ক্যান্সার আমার কিছু করতে পারে নি। ক্যান্সারের বিরুদ্ধে লড়াই করেছি প্রশান্ত মন নিয়ে।

একটা বছর দেখতে চেয়েছিলাম যে, সমাজের জন্যে মানুষের জন্যে কিছু করতে পারি কি না। এই এক বছর এক বছর করে পেরিয়ে এসেছি অনেকটা পথ। এমন একটা সমাজ গড়ার স্বপ্নে কাজ করে গেছি যেখানে মানুষ সম্মানের সাথে বেঁচে থাকবে। এরকম সুন্দর একটা সমাজ গড়তে আর পৃথিবীতে শান্তি আনতে কোয়ান্টামে একাত্ম হতে হবে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি



প্রিয় গুরুজী,

নিয়মিত মেডিটেশন অনুশীলন আমার জীবনে প্রশান্তি এনে দিয়েছে। কোয়ান্টাম মেডিটেশনের সাথে আমাকে পরিচয় করিয়েছেন আবিদা রহমান, এজন্যে তার প্রতি আমি গভীর কৃতজ্ঞ। মেডিটেশন শুরু করার পর থেকে আমার জীবন ইতিবাচকভাবে বদলে যাচ্ছে এবং এর উপকারিতাও অনেক। মাটির ব্যাংকে দান আমাকে আত্মিক সমৃদ্ধি এনে দিয়েছে, মানুষের জন্যে ভালবাসায় আমার হৃদয়কে আরো প্রশস্ত করেছে।

মেডিটেশনের প্রশান্তিতে আমার শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হচ্ছে। আমি এলার্জি সমস্যায় ভুগছিলাম যেগুলো এখন আর নেই। আমার রোগ-প্রতিরোধ ক্ষমতা আগের তুলনায় বেশি এবং অসুস্থ হওয়ার প্রবণতাও কম। নিয়মিত স্বেচ্ছা রক্তদানও আমার জীবনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখছে, আমরা সবাই এতে উপকৃত হচ্ছি।

আমার মানসিক অবস্থার দ্রুত পরিবর্তন হচ্ছে। এখন আমি স্থির ইতিবাচক সুখী এবং আত্মবিশ্বাসী। আমার ব্যক্তিত্বের উন্নয়নের পাশাপাশি সবার সাথে পারস্পরিক সুসম্পর্ক গড়ে উঠছে। আগে যা আমাকে আকর্ষণ করতো, তা এখন আর করে না। ইতিবাচক চিন্তা ও অভিজ্ঞতা অর্জনে আমার মন এখন আরো বেশি উদ্যমী।

আমি আমার টিচিং জব নিয়ে অত্যন্ত আনন্দিত। সম্প্রতি অভিভাবকদের কাছ থেকে খুব ভালো মন্তব্য পেয়েছি। নিয়মিত দান এবং প্রার্থনার জন্যে এগুলো সম্ভব হয়েছে।

প্রতি রবিবার আমি ইংলিশ ভার্সন সাদাকায়নে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সাথে মিলিত হই। ২০১২ সালের ১ জানুয়ারি আমরা সবাই মিলে কোয়ান্টামের জন্মবার্ষিকী উদযাপন করেছি। সেটা ছিলো এক দারুণ উপভোগ্য সময় যা আমার আনন্দদায়ক স্মৃতিতে পরিণত হয়েছে।

আমি বিশ্বাস করি, আপনার সাথে অবশ্যই একদিন দেখা হবে। আমার প্রত্যাশা, অনেক অনেক মানুষ মেডিটেশন শিখছে, জীবনে সফলতা লাভ করছে। শুভেচ্ছা প্রত্যাশায়–

জুজানা সিমকোভা
কোয়ান্টাম এসোসিয়েট, লন্ডন

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম। আশা করি ভালো আছেন। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমিও বেশ ভালো আছি।

১৩ তম আর্ডেন্টিয়ার ওয়ার্কশপে আপনার কাছ থেকে 'জীবন কণিকা' নামে চমৎকার এক সিডি পেয়েছি। এর প্রতিটি ট্র্যাক অসাধারণ। তবে বেশি বেশি শুনছি বিশ্বাস, আত্মনিমগ্নতা, কর্মব্যস্ততা, কর্মকৌশল, অন্তর্চেতনা ও অন্যান্য। যখন শরীর অসুস্থ লাগে তখন শুনি, সুস্থ দেহ। যখন শাখার দিকে রওনা দেই তখন শুনি 'সঙ্ঘবদ্ধতা'। অপছন্দের কারো সাথে দেখা হতে পারে মনে হলে বেশি বেশি করে শুনি 'সদাচরণ'। তবে যে ট্র্যাকটি সবচেয়ে বেশি শোনা হয় সেটি হলো 'আস্থা ও বিশ্বাস'। আমার ধারণা, কারো মনে যদি জট পাকিয়ে যায় তাহলে এই সিডি একটানা পুরোটা শুনে গেলে সে তার মনের জট থেকে মুক্তি পাবে।

'সুখী জীবন' মেডিটেশনটির সাথে অটোসাজেশনের একটি ট্র্যাক ছিলো। এটি আমি সবসময় শুনতাম। এমনকি রাতে ঘুমিয়ে ঘুমিয়েও শুনতাম। আত্মজাগরণ সিডি প্রকাশের মাধ্যমে আমার সে কাঙ্ক্ষিত অটোসাজেশনগুলো আমি একসাথে পেয়ে গেছি। এ জন্যে আপনাকে গভীরভাবে কৃতজ্ঞতা জানাই।



সুখী জীবন সিডিতে অটোসাজেশনগুলো আলাদা আলাদা মনে হতো। কিন্তু আত্মজাগরণ সিডির অটোসাজেশনগুলোকে ২৩ মিনিটের চমৎকার একটা অটোসাজেশন মনে হলো। শত অটোসাজেশন একত্রিত হবার কারণে সঙ্ঘবদ্ধতার অসাধারণ একটা ভাইব্রেশন তৈরি হয়েছে। আমার মনে হচ্ছে, এই অটোসাজেশনগুলোর মধ্য দিয়ে আমি বিভিন্ন ধর্মের মর্মবাণীগুলো শুনছি।

আমাদের আত্মজাগরণের পথে পৌঁছাতে আপনার এ প্রচেষ্টার জন্যে আপনাকে অসংখ্য ধন্যবাদ। এখন কোনো ব্যর্থতা, অবজ্ঞায় আমি কষ্ট পাই না, ভেঙে যাই না। আরো শক্তিমান হয়েছি, আরো সম্মানিত হয়েছি। আগে ভেতরটা ফাঁপা মনে হতো। এখন ভেতর থেকে শক্তি অনুভব করছি।

স্রষ্টা আপনাকে ভালো রাখুন। শ্রদ্ধেয়া মা-জীকেও আমার সালাম জানাচ্ছি। তাকেও ধন্যবাদ এই চমৎকার কাজে সহযোগিতা করার জন্যে।



আপনার স্নেহের

তাজুল ইসলাম মাসুদ
ব্যবসায়ী
৩০০ উচ্ছ্বাস ১৪ ব্যাচের
গ্রাজুয়েট

বিজ্ঞানীদের নতুন তথ্য
ব্যায়াম মস্তিষ্কের শক্তি বাড়ায়



আমরা জেনে আসছি ব্যায়াম বা শরীরচর্চা ডায়াবেটিস, হৃদরোগ ও ওজন-আধিক্য কমাতে সাহায্য করে। শরীর সবল ও শক্ত পেশি তৈরিতে ব্যায়ামের বিকল্প নেই। কিন্তু সম্প্রতি এক গবেষণায় বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, ব্যায়াম মস্তিষ্কশক্তি বাড়ায়। দীর্ঘ এক দশকের বেশি সময় ধরে গবেষণার পর বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, যারা প্রতিদিন অথবা সপ্তাহে পাঁচদিন ব্যায়াম বা শরীরচর্চা বা সুইমিং করেন তাদের ব্রেন পাওয়ার বা মস্তিষ্কশক্তি বাড়ে, মস্তিষ্ক রাখে সচল ও কর্মক্ষম। নিউরোসায়েন্টিস্ট ও ফিজিওলজিস্টগণ যৌথভাবে গবেষণা চালিয়ে শরীরচর্চার এই সুফলের কথা জানিয়েছেন।

বিশেষজ্ঞগণ গবেষণায় আরো উল্লেখ করেন, ব্যায়াম মস্তিষ্ক সচল রাখে, মস্তিষ্কের সংকোচন প্রতিরোধে সাহায্য করে, মস্তিষ্ক কোষ নিউরোনকে সবল করে এবং নতুন মস্তিষ্ক কোষ তৈরিতে সাহায্য করে। নিউইয়র্ক টাইমস এই গবেষণা রিপোর্টটি সম্প্রতি প্রকাশ করেছে। এ ব্যাপারে ইলিনয় বিশ্ববিদ্যালয়ের ইনস্টিটিউট ফর এডভান্সড সায়েন্স এন্ড টেকনোলজির সাইকোলজি-র প্রফেসর জাস্টিন এস রোডস ব্যাপক গবেষণা চালিয়েছেন এবং ব্যায়ামের ফলে মস্তিষ্কশক্তি বাড়ে এমন তথ্য দিয়েছেন। যারা নিয়মিত ব্যায়াম, হাঁটাচলা বা সুইমিং করেন তাদের মস্তিষ্কের অবস্থা নির্ণয়ে উন্নত প্রযুক্তি ব্যবহার করা হয়।

শরীরচর্চার কারণে কেন ব্রেন পাওয়ার বাড়ে এমন প্রশ্ন সম্পর্কে বিজ্ঞানীরা উল্লেখ করেছেন, মস্তিষ্ক শরীরের অন্যান্য অংশের মতোই এক ধরনের টিস্যু দিয়ে তৈরি। এর ক্ষমতা হ্রাস পায় বয়স বাড়ার সাথে সাথে এবং যখন এটা স্বল্প ব্যবহৃত হয়। বিজ্ঞানীরা দেখেছেন, আমাদের বয়স যখন ২০-এর কোঠায় থাকে তখন প্রতি বছর ১ শতাংশ হারে মস্তিষ্কের মেমোরি ও লার্নিং সেন্টারের (হাইপো ক্যাম্পাস) ক্ষমতা কমতে থাকে। আর ব্যায়াম মস্তিষ্কের এই ক্ষয় হবার গতি কমিয়ে দেয়।

যদিও বিজ্ঞানীরা বহুকাল ধরে এ কথা বলে আসছেন, শিশুর জন্মকালীন যে সংখ্যক মস্তিষ্ক কোষ বা নিউরোন থাকে বয়স বাড়লে এর সংখ্যা একই থাকে এবং বয়সের একটা নির্দিষ্ট সময়ের পর এই মস্তিষ্ক কোষ ক্ষয় হতে থাকে। তবে তারা সম্প্রতি এক নতুন আশার বাণী শুনিয়েছেন। আর তা হচ্ছে, শরীরচর্চা বা ব্যায়াম মস্তিষ্ক শুধু সবলই করে না মস্তিষ্কে তৈরি হতে পারে নতুন নিউরোন বা মস্তিষ্ক কোষ (নিউরোজেনেসিস)।

বিজ্ঞানীরা আরো উল্লেখ করেন, তারা একদল মাইস ও র‍্যাটসকে কয়েক সপ্তাহ ধরে উন্মুক্ত পরিবেশে রাখেন এবং অপর দলকে আবদ্ধ স্থানে রাখা হয়। এদের মস্তিষ্ক পরীক্ষায় প্রতীয়মান হয়, যে গ্রুপটি উন্মুক্ত পরিবেশে ছিলো তাদের মস্তিষ্কে (হাইপো ক্যাম্পাস) নতুন নিউরোন তৈরি শুরু হয়েছে, অন্য গ্রুপের তা হয় নি।

বিজ্ঞানীরা আশা করছেন, ব্যায়াম বা শরীরচর্চায় মানুষকে উদ্বুদ্ধ করতে বিজ্ঞানীদের এই গবেষণা তথ্য কাজে আসবে এবং ব্রেন পাওয়ার বাড়াতে ও মস্তিষ্ক কোষ ক্ষয়ে যাওয়ার হাত থেকে রক্ষায় সত্যিই ব্যায়াম এক অনন্য উপায়।

সৌজন্যে– ইত্তেফাক, ২৪ এপ্রিল ২০১২

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

নেতিচিন্তা দূর হলো

অধ্যাপক গোলাম কবীর



আমার ব্রেন টিউমার ধরা পড়ার পর দেশে বিদেশে বিভিন্ন জায়গায় অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। আমার ভেতরে একটা নেতিচিন্তা ঢুকে গিয়েছিলো যে, আমার যেহেতু ব্রেনে অপারেশন হয়েছে, সেটা আর ঠিক হবে না। দুশ্চিন্তায় আমার শরীরের বিভিন্ন জায়গায় ব্যথা শুরু হলো। এছাড়া আমার ডায়াবেটিস, প্রেশার, চোখের সমস্যাসহ আরো অনেকরকম অসুস্থতাও আছে।

অপারেশনের পর থেকে আমি বিছানায় শুয়েই থাকতাম। কোর্সে কীভাবে চার দিন বসে থাকবো তা ভাবছিলাম। এখানে আসার পর দেখলাম কীভাবে যেন সময় কেটে গেল। মানুষ যে সবসময় নেতিচিন্তা করে এটা অত্যন্ত ক্ষতিকর–এ শিক্ষাটি আমি এ কোর্স থেকে পেয়েছি। এখন আমার উপলব্ধি হলো, কোর্সের এ শিক্ষা থেকে আমি শুধু দুনিয়াতেই নয় পরকালেও লাভবান হবো।

[অধ্যাপক গোলাম কবীর, অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক, নিজামপুর কলেজ, চট্টগ্রাম। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মাইগ্রেনের স্থায়ী সমাধান মেডিটেশন

ডা. মশিউর রহমান মজুমদার



মাথাব্যথার প্রচুর রোগী আমার চেম্বারে আসে। যাদের শতকরা ৯৫ জনের ব্রেনে কোনো সমস্যা নেই। শারীরিক সমস্যা ছাড়াও মাথাব্যথার কারণ হলো, টেনশন ও মাইগ্রেন। ফলে রোগী যতদিন ওষুধ খাবে ততদিন ভালো থাকবে। সত্যিকার অর্থে এ রোগের স্থায়ী সমাধান হচ্ছে জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন। খাওয়া ঘুম কাজকর্ম সবকিছু সময়মতো করা।

মেডিসিনের সবচেয়ে রেফার বুক 'ডেভিডসনস প্রিন্সিপাল ফর মেডিসিন'-এ মাইগ্রেন চ্যাপ্টারে বলা হয়েছে–এর স্থায়ী সমাধান হলো মেডিটেশন। আমার চেম্বারে যখন এই একই রোগ নিয়ে বার বার রোগীরা আসে, তাদেরকে আমি জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন এবং কোয়ান্টামে গিয়ে মেডিটেশন কোর্স করার পরামর্শ দেই। রোগীরা কোর্স করে গিয়ে বলেন, আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ, আমার কোনো ওষুধ খেতে হয় না।

কারণ অসুখটা আসলে দেহে ছিলো না, ছিলো মনে। শুধুমাত্র রোগের চিকিৎসাই না, আত্মনিয়ন্ত্রণ ও জীবনের সর্বক্ষেত্রে সফলতার জন্যে মেডিটেশন জরুরি। মেডিটেশনের গুরুত্ব উপলব্ধি করাতে তাই পরিচিত সবাইকে উদ্বুদ্ধ করা উচিত।

[ডা. মশিউর রহমান মজুমদার, নিউরো সার্জন, এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট। ৩৪৬ ব্যাচ]

সুনাগরিক হওয়ার জন্যে কোয়ান্টামের বিকল্প নেই

মো. এমদাদ উল্লাহ



কোয়ান্টামে আসার কথা কেউ বললে ভাবতাম, এত তাড়াতাড়ি এত অগ্রসর হওয়ার কী প্রয়োজন। এখন মনে হচ্ছে এটা ভাবাই ছিলো জীবনের একটি বড় ভুল। অনেক আগেই এর সাথে জড়িত হওয়া প্রয়োজন ছিলো। তাহলে একজন পেশাজীবী হিসেবে সাধারণ মানুষের কল্যাণে আমার মেধাকে আরো বেশি কাজে লাগাতে পারতাম।

বান্দরবান জেলার লামায় আমার জন্ম ও বেড়ে ওঠা। তাই কোয়ান্টামের কার্যক্রম খুব কাছ থেকে দেখার সুযোগ আমার হয়েছে। লামা উপজেলার সরই ইউনিয়নে বসবাসকারী অধিবাসীরা দেশের অত্যন্ত সুবিধাবঞ্চিত মানুষ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সেখানে আলোকিত জনপদ গড়ে তোলার উদ্যোগ নিয়েছিলো বলেই সেখানকার বাচ্চাদের মনোমুগ্ধকর প্যারেড, ডিসপ্লে দেখা সম্ভব হয়েছে।

দেশের একজন সুনাগরিক হিসেবে গড়ে ওঠার জন্যে কোয়ান্টাম মেথডের কোনো বিকল্প নেই। একজন সুনাগরিকের যে যোগ্যতা ও গুণাবলি প্রয়োজন এর প্রতিটি শিক্ষা কোর্সের এ চার দিনে পরিপূর্ণ হয়ে যায় বলে আমি মনে করি।

[মো. এমদাদ উল্লাহ, আইনজীবী। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ঈমানবিরোধী কিছু পাই নি

হাফেজ মওলানা মো. আবুল হাসান



প্রায় তিন বছর আগে আমার ব্রেন ও ঘাড়ের বামদিকে কিছুটা সমস্যা শুরু হয়। কানের পেছন দিকে এক ধরনের অস্বস্তি হতো। ডাক্তাররা কোনো সমস্যা না পেয়ে আমাকে মানসিক চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে বললেন। এভাবে কয়েকজন চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে থাকার পরও দিন দিন অবস্থার অবনতি হচ্ছিলো। অবশেষে নিউরোমেডিসিনের চিকিৎসক বললেন, আমার সমস্যা মূলত নিউরো, দীর্ঘদিন হয়ে যাওয়ায় আমার নার্ভের বেশ ক্ষতি হয়েছে, এর নিরাময় এখন অনিশ্চিত।

সেসময় আমার পরিচিত একজন কোয়ান্টামে আসার জন্যে পরামর্শ দিলেন। কেউ কেউ আবার নিরাশ করলেন ঈমান নষ্ট হয়ে যাবে বলে। আল্লাহর অশেষ রহমতে কোর্সে প্রথমদিন ক্লাস করে ঘুমের ওষুধ ছাড়াই রাতে বেশ ভালো ঘুম হয়েছে। সকালে উঠতে দেরি হয় নি। দীর্ঘদিন পর ঘাড় সোজা রাখতে পারছি। আমি এখন অনেক সুস্থ। এখানে আসার পরে আমি ঈমানবিরোধী কিছু পাই নি।

[হাফেজ মওলানা মো. আবুল হাসান, সিনিয়র সহকারী শিক্ষক, কুয়েট মাধ্যমিক বিদ্যালয়, খুলনা। ৩৪৫ ব্যাচ]

স্বপ্ন বাস্তবায়িত করার পদ্ধতি শিখেছি

মাহফুজা বেগম



এ কোর্সে অংশগ্রহণ করে আমি উপকৃত হয়েছি। আমার বিশ্বাস, এ কোর্সের শিক্ষায় আমার পরিবার উপকৃত হবে, উপকৃত হবে দেশ ও সমাজ। কোর্সে আসার আগেও আমরা সবাই জানতাম, কী বর্জন করতে হবে আর কী গ্রহণ করতে হবে। কিন্তু জানতাম না কীভাবে তা করতে হবে। আমরা অনেক কিছু জানতে চাই, অনেক কিছু করতে চাই কিন্তু কীভাবে করবো তা জানি না। মাত্র ৪০ ঘণ্টায় এ কোর্স আমাদেরকে তা জানিয়ে দিয়েছে। আমরা ঘুমের মধ্যে স্বপ্ন দেখি। ঘুম ভেঙে গেলে স্বপ্ন আর থাকে না। এই কোর্স আমাদের শিখিয়েছে বাস্তবে স্বপ্ন দেখা। শিখিয়েছে স্বপ্ন বাস্তব করার পদ্ধতি।

[মাহফুজা বেগম, সদস্য (জেলা জজ), প্রশাসনিক ট্রাইব্যুনাল, খুলনা। ৩৪৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মেডিটেশন সাহসী করে, আত্মবিশ্বাসী করে

শামসুল হক হায়দারী



২০০৭ সালে ২৬ ফেব্রুয়ারি, আমাদের অফিস বিসিআইসি ভবনে হঠাৎ আগুন লাগে। আমাদের সব সংবাদকর্মী তখন ভবনের ছাদে উঠে যায়। সিনিয়র হিসেবে প্রধান বার্তা সম্পাদক খায়রুল আনোয়ার মুকুলকে সবার আগে নামানোর সিদ্ধান্ত হলো। অথচ সবাইকে নিরাপদে নামানোর পর ঐ ভবন থেকে তিনি সেদিন সবার শেষে নামলেন। ওনার মধ্যে এত সাহস দেখে আমি বিস্মিত হয়েছিলাম। পরে কোয়ান্টাম উচ্ছ্বাস স্মারকে তার লেখা পড়ে জানতে পারলাম তিনি একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। তার সেই সাহসের কারণ সেদিন আমি জানতে পারলাম। মেডিটেশন এভাবে আমাদের সাহস বাড়িয়ে দিচ্ছে, আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দিচ্ছে।

কোয়ান্টাম কোর্সে চার দিনব্যাপী আমরা অনেকগুলো অনুশীলনের কথা শুনেছি। আমার শুধু মনে হয়েছে, গুরুজীর অনুসারী হিসেবে আমাদের আরো বেশি কাজ করা উচিত। তার প্রাপ্তি আসলে সেইটুকুই। তার চাইতেও আরো শক্তিশালী, আরো উদ্যমী, আরো বড় সংগঠক আমাদের মধ্য থেকে সৃষ্টি হোক–সেটাই হবে তার বড় প্রাপ্তি।

[শামসুল হক হায়দারী, সাংবাদিক, ব্যুরোচিফ, এনটিভি, চট্টগ্রাম। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিশ্বাস, মনোযোগ ও প্রয়াস
আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করে

আত্ম উন্নয়নে অত্যন্ত জরুরি এ বিনিয়োগ

ড. মঈন উদ্দিন আহমদ



সম্প্রতি টাইম ম্যাগাজিনে মেডিটেশনের ওপর একটি নিবন্ধ পড়ছিলাম। সেখানে দেখলাম, ইউরোপ আমেরিকায় বাংলাদেশি মুদ্রায় ৭০ থেকে ৮০ হাজার টাকা খরচ হয় এ রকম একটি মেডিটেশন বিষয়ক কোর্স করতে। সেখানে আমাদের দেশে মেডিটেশনের এ কোর্সের জন্যে কোয়ান্টামের যে ফিস তা একেবারেই ন্যূনতম। সমাজে প্রচলিত নানা কুসংস্কার আর অন্ধবিশ্বাসে বিশ্বাসী হয়ে আমরা আসলে অনেক অর্থ অপচয় করে ফেলি। অথচ আত্ম উন্নয়নের জন্যে আমাদের এ বিনিয়োগ অত্যন্ত জরুরি।

[ড. মঈন উদ্দিন আহমদ, আইনজীবী। ৩৪৪ ব্যাচ]

মহৎ কাজের সুযোগ পাচ্ছি

মারজিয়া ইসলাম



কোয়ান্টাম কোর্সে দেখা লামার ছোট ছোট বাচ্চাদের ভিডিওচিত্রটি আমার মনে সবচেয়ে বেশি দাগ কেটেছে। দেশে এই অবহেলিত শিশুদের নিয়ে যে কিছু মানুষ ভাবছে এতেই আমি অনেক প্রশান্তি পেয়েছি। সমাজের জন্যে কিছু করার আগ্রহ আমাদের অনেকেরই মনে জাগে কিন্তু উদ্যোগের অভাবে সেটা করা হয় না। গুরুজী আমাদের জন্যে সে কাজগুলো অনেক সহজ করে দিয়েছেন। মাটির ব্যাংকে দান, রক্তদান কর্মসূচিসহ বিভিন্ন কাজের মাধ্যমে আমরা অনেক মহৎ কাজের অংশ হতে পারছি।

[মারজিয়া ইসলাম, সরকারি কর্মকর্তা। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকে

হুসনী জামান জানী



গত ছয় বছর ধরে আমি গুরুজীর কোয়ান্টাম মেথড বইটি পড়ছি। যতবার বইটি পড়েছি ততবার আমি কোনো না কোনোভাবে এর থেকে প্রেরণা পেয়েছি। কোয়ান্টাম কোর্স সম্পর্কে আমার ধারণা ছিলো যে, এখানে এলে আমাকে পরিবর্তন করে দেয়া হবে। কিন্তু কোর্স করে আমার উপলব্ধি হলো যে, পরিবর্তন কেউ করে দেবে না, পরিবর্তনের দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই।

[হুসনী জামান জানী, এমবিবিএস ৩য় বর্ষ, খুলনা মেডিকেল কলেজ। ৩৪৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নবীনদেরকে অভিনন্দন

প্রফেসর মোহাম্মদ হারুনুর রশীদ



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৪৪ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেছি বলে প্রথম দিন বেশ অনুশোচনা হয়েছিলো। আরো আগে অংশ নিলে জীবন আরো অনেক সুন্দর হতো। এর মধ্যে জীবনের অনেক সময় পেরিয়ে গেছে। এখানে যারা বয়সে নবীন তাদের আমি বিশেষভাবে অভিনন্দন জানাই এ কোর্সে অংশ নেয়ার জন্যে।

গত তিন বছর ধরে আমি ব্যাকপেইনে কষ্ট পাচ্ছিলাম। ঢাকায় গিয়েও আমি চিকিৎসা করিয়েছি। অনেকক্ষণ বসে থাকা আমার জন্যে কষ্টকর ছিলো। আল্লাহর কাছে অনেক শুকরিয়া, ঘণ্টার পর ঘণ্টা আমি যে বসে থাকতে পারবো এটা আমার কল্পনার অতীত। ছাত্রজীবনে ৪৫ মিনিটের ক্লাসেও মাঝে মাঝে ফাঁকি দিতাম। কিন্তু গুরুজীর এই টানা ১০ ঘণ্টার ক্লাসে আমি কোনো ফাঁকি দেই নি। মনে হচ্ছে যে, নতুনভাবে আবার জীবন ফিরে পেয়েছি।

[প্রফেসর মোহাম্মদ হারুনুর রশীদ, বাঁশখালী ডিগ্রি কলেজ। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২০ বছরের মাইগ্রেন মুক্ত

মাশরুরা মোস্তাফা



কোর্সে অংশ নেয়ার পর থেকে গত ২০ বছরের পুরনো মাইগ্রেন আর অনুভব করি নি। এখন কোল্ড ড্রিংকস, প্যাকেটজাত খাবার খাই না। এখানে আসার পর আমার উপলব্ধি হলো, সমস্যা থাকলেই যে এ কোর্সে আসতে হবে তা না। প্রত্যেকটা মানুষেরই এ কোর্স করা উচিত। বিশেষ করে শিক্ষার্থীদের অনেক কিছু শেখার আছে।

কর্মব্যস্ত এ জীবনে আমাদের অনেকের জ্ঞানের কথা, ভালো কথা শোনার সুযোগ হয় না। পুরো জীবনটাকে উপলব্ধি করার জন্যে এ কোর্সের শিক্ষা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আমার মনে হয়েছে, একাধারে এটি বিজ্ঞানসম্মত এবং ইসলামসম্মত কোর্স।

[মাশরুরা মোস্তাফা, সহকারী অধ্যাপক, নর্দার্ন বিশ্ববিদ্যালয়, খুলনা। ৩৪৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

রক্তের সমস্যা আর নেই

মো. রজব আলী শিকদার



আমি নয় মাস যাবৎ মাইলোমা নামে একটি রোগে ভুগছি। এতে রক্তের কণিকাগুলো নষ্ট হয়ে যায়। গত নয় মাস আমি বিছানা, বাথরুম আর ডাইনিং রুমের বাইরে কোথাও যাই নি। পাঁচ মিনিট বসে কারো সাথে কথা বললে আমি ঘেমে অস্থির হয়ে যেতাম। আর কোর্সে টানা চার দিন আমি হাতল ছাড়া চেয়ারে বসে থাকতে পেরেছি। এজন্যে আল্লাহর কাছে গভীর শুকরিয়া আদায় করছি। কোয়ান্টামের যে শক্তি, যে আত্মবিশ্বাস এগুলো আমি এ কোর্স থেকে গ্রহণ করেছি।

কোর্সের ২য় দিন মনছবির মেডিটেশন শিখেছি। বাসায় গিয়েও সুস্থ হওয়ার মনছবি দেখে মেডিটেশন করেছি। কোর্সের মধ্যেই রিপোর্ট এলো আমার রক্তের আর কোনো সমস্যা নেই। দেশে-বিদেশে বিভিন্ন জায়গায় আমার এ অসুখের জন্যে প্রায় ৪৫ লাখ টাকা খরচ হয়েছে। দীর্ঘ দিন সিঙ্গাপুরে চিকিৎসাধীন ছিলাম। কোর্সের ২য় দিনে মনছবির এ মেডিটেশনের ফলাফল আমাকে বিস্মিত করেছে।

[মো. রজব আলী শিকদার, ব্যবসায়ী। ৩৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সাফল্যের স্বর্ণ শিখরে পৌঁছবো

অনিক ইসলাম



কোয়ান্টাম কোর্সটি করার পর অনুভব করেছি, জীবনকে নতুন করে উপলব্ধি করার অনেক সুযোগ রয়েছে। এখন আমি জানি কীভাবে সফলতা অর্জন করতে হয়। জীবন সম্পর্কে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি, অটোসাজেশনের ধারণা– বিষয়গুলো আমাকে নতুনভাবে উজ্জীবিত করছে। এখন মনে হচ্ছে সামনে যত বাধাই আসুক না কেন আমার তো টেকনিক জানা আছে। যেভাবেই হোক আমি তা অতিক্রম করবো এবং সাফল্যের স্বর্ণ শিখরে পৌঁছবো।

[অনিক ইসলাম, বিবিএ ৩য় বর্ষের ছাত্র, খুলনা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৪৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শ্বাসকষ্ট দূর হয়েছে

হাসিনা আক্তার



আমার ভীষণ শ্বাসকষ্ট ছিলো। ডাক্তার আমাকে সকাল ও রাত্রে ইনহেলার নিতে বলেছেন। তারপরও শ্বাসকষ্ট হতো। কোর্সে আসার পর থেকে আর ইনহেলার ব্যবহার করি নি। বাইরে বের হলে আমার মাথায় খুব যন্ত্রণা হতো। বমি হতো, আমি ক্লান্ত হয়ে যেতাম। কোর্সের চার দিনে আমার কোনো ক্লান্তি ছিলো না, বমিও হয় নি।

আমার মেরুদন্ডের হাড় ক্ষয় হয়ে গেছে। কোমর ব্যথায় বসতে পারি না। ডাক্তার আমাকে চেয়ারে বসে নামাজ পড়তে বলেছেন। কোর্সে আমি প্রায় প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে বসে ছিলাম, আমার কোনো সমস্যা হয় নি। আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। আমি এখন অনেক সুস্থ।

[হাসিনা আক্তার, গৃহিণী। ৩৪৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *অনেকদিন থেকে বর্তমান চাকরিটি করতে আর ভালো লাগছে না। কেবলই মনে হচ্ছে, এই চাকরি আমার জন্যে না। আমি জন্মেছি আরো বড় কিছু, আরো ভালো চাকরি করার জন্যে। আর সেই জন্যে নিজেকে যোগ্য হতে হবে। তাই আমি হায়ার স্টাডি করতে লন্ডন যেতে চাচ্ছি। এর জন্যে আমার বর্তমান চাকরি ছাড়তে হবে। সিদ্ধান্ত নিতে পারছি না সেটা ঠিক হবে কি না। গুরুজী আমাকে সঠিক দিক-নির্দেশনা দিন।*

উত্তর : আপনি সিদ্ধান্ত নিয়েছেন যে, লন্ডনে যাবেন পড়াশোনা করার জন্যে। লন্ডনে পড়াশোনা করার জন্যে প্রচুর অর্থের প্রয়োজন। সে পরিমাণ অর্থ যদি আপনার হাতে থাকতো তাহলে আপনার চাকরি করার-ই প্রয়োজন হতো না। আমাদের কারোরই এই ভুল ধারণা যেন না থাকে যে, দেশের বাইরে গিয়ে চাকরি করে পড়াশোনা করা যায়। ওখানে চাকরির সুযোগ খুব সীমিত। তাদেরই এখন বেকার সমস্যা। ১০ বছর পরে তারাই আমাদের দেশে আসবে চাকরি করে পড়াশোনা করার জন্যে। অতএব আহাম্মকের স্বর্গে থাকবেন না।

আর বড় চাকরির জন্যে হায়ার স্টাডির প্রয়োজন নেই। হায়ার স্টাডি করে কেউ কখনো চাকরি করতে পারে না। চাকরি করতে হয় নিজ যোগ্যতা দিয়ে, দায়িত্বশীলতা দিয়ে এবং চাকরিতে ডিগ্রি দেখেও পদোন্নতি হয় না। সরকারি চাকরিতে আপনার পদোন্নতি নির্ভর করবে আপনার যোগাযোগের দক্ষতার ওপর। আর প্রাইভেট প্রতিষ্ঠানে এটা নির্ভর করে আপনার দক্ষতা, দায়িত্ব নিতে পারার যোগ্যতা আর কতটা লোড নিতে পারেন তার ওপর। আপনার ডিগ্রি দিয়ে, উচ্চশিক্ষা দিয়ে নয়।

চাকরি করতে ভালো না লাগলে সবসময় মনে রাখবেন, যত বড় চাকরিই হোক চাকরি মানে চাকর। যে চাকরিই করতে যাবেন আপনাকে মনে রাখতে হবে যে, বস ইজ অলওয়েজ রাইট। এটা যদি মনে রাখতে পারেন এবং বসের আগে অফিসে ঢুকবেন, বসের পরে বেরুবেন, বসের নজরের মধ্যে থাকবেন–আপনার উন্নতি হবে।

আর যদি তৃপ্তি পেতে চান তাহলে কাজটাকে ভালবাসবেন। আমাদের সবচেয়ে বড় সমস্যা হলো, যে কাজই করি কাজকে আমরা আসলে ভালবাসি না। অনিচ্ছাসত্ত্বেও কাজ করি। যেমন মহিলাদের এত অসুখ-বিসুখ, এত অস্থিরতার কারণ হলো–মহিলারা ঘরে যে কাজগুলো করেন এ কাজগুলো তাদের জন্যে খুব মনোকষ্টের। করতে হবে তাই করেন। অধিকাংশ মহিলাই আনন্দ নিয়ে কাজ করেন না। আনন্দ নিয়ে কাজ করলে তারা অনেক অনেক সুস্থ থাকতেন।

যেমন, আমাদের সময় মা-চাচী-খালাদের অসুখ-বিসুখ খুব একটা দেখি নি। কারণ তাদের কাছে কাজটাই আনন্দের ছিলো। এই যে ছেলে বিরক্ত করছে, মেয়ে বিরক্ত করছে এটাই তার আনন্দ। এটাই তার জগৎ। এর বাইরে তার কোনো জগৎ ছিলো না। এখন জগৎ হচ্ছে টিভি, ফেসবুক, ই-মেইল, এসএমএস, মোবাইল। যার ফলে ঘরের কাজের মধ্যে তিনি কোনো আনন্দ খুঁজে পান না।

তাই যে কাজ করবেন আনন্দ নিয়ে করবেন। আমরা আসলে কাজটাকে ভালবাসি না। বিরক্তি সহকারে কাজ করি। এজন্যে মাল্টিন্যাশনালে বা অন্যান্য চাকরিতে যত সিইও আছে, দুই বছরের মাথায় তারা অসুস্থ হয়ে যাচ্ছেন। ঘাড়ে ব্যথা, পিঠে ব্যথা, মাইগ্রেন, উচ্চ রক্তচাপ, অনিদ্রা, হজমে সমস্যা ইত্যাদিতে ভুগছেন। এর কারণ বিরক্তির সাথে কাজ করা। তারা কাজটাকে ভালবাসেন না। অতএব যে কাজ করবেন কাজটাকে ভালবাসবেন। যদি চাকরি করেন এবং কাজকে ভালবাসেন তাহলে আপনি প্রতিদান পাবেনই। বস আপনাকে প্রতিদান না দিলেও আপনার কাজ আপনাকে প্রতিদান দেবে। এটাই হচ্ছে প্রকৃতির নিয়ম।

প্রশ্ন : *আগে শুনতাম পশুপাখি, জীবজন্তুর ছবি ঘরে টাঙিয়ে রাখলে ঘরে ফেরেশতা প্রবেশ করে না। নামাজও হয় না। আবার শোনা যায় মানুষের ছবি এমনকি মায়ের ছবি ঘরে টাঙালেও নামাজ হয় না।*

উত্তর : আমাদের ঘরে আমাদের পরিবারের ছবি, নিজেদের ছবি থাকতে পারে। এর সাথে নামাজের কোনো সম্পর্ক নেই। যে সময়ে এ কথাগুলো বলা হয়েছিলো তখন ছবিটা ছিলো প্রতিমা। সেটা মূর্তিও হতে পারে, আঁকা ছবিও হতে পারে। তারা প্রতিমার পূজা করতো। প্রতিমার উপাসনা করতো। কোরআনে এই প্রতিমা উপাসনা বা মূর্তি পূজাকে নিষিদ্ধ করা হয়েছে।

আপনি ঘরে যে ছবিই টাঙান আপনি তো তাকে প্রতিমা হিসেবে পূজা করছেন না। ভালো লাগে তাই আপনি মায়ের ছবি টাঙিয়ে রেখেছেন। এটা হচ্ছে ভালবাসা, মমতার একটা প্রকাশ। এখানে ছবি আর প্রতিমা এক জিনিস নয়। অতএব এর সাথে নামাজের কোনো সম্পর্ক নেই। নামাজ পড়ছেন আপনি অন্তর দিয়ে, তখন আপনার অন্তর্দৃষ্টি দিয়ে সবকিছু দেখছেন। আপনি নামাজ পড়ছেন এক স্রষ্টার উদ্দেশ্যে, এক আল্লাহর উদ্দেশ্যে। অতএব নামাজ না হওয়ার কোনো কারণ নেই।

প্রশ্ন : *গত ১০ বছর যাবত অনেক কষ্ট করছি। আমার শাশুড়ি আমার মা-বাবাকে সারাদিন গালিগালাজ করেন। আমি কখনো কোনো কথার উত্তর দেই না, চুপ থাকি। কিন্তু আর পারছি না। এখন কী করবো গুরুজী?*

উত্তর : আপনি ১০ বছর এভাবে পার করে দিয়েছেন এখন তো এটা অভ্যাসের অংশ হয়ে যাওয়া উচিত। এটা কোনো অনুভূতিতেই আসা উচিত না। প্রথম প্রথম হলে একটা কথা ছিলো। জ্যোতিষীদের একটা গল্প আছে। একবার এক জ্যোতিষীর কাছে এক লোক এসেছে। জ্যোতিষী সব দেখে খুব গম্ভীর হয়ে বললো যে, আগামী পাঁচ বছর আপনার খুব খারাপ যাবে। সে আশান্বিত হলো যে, পাঁচ বছর খুব খারাপ যাবে মানে এরপরে স্বাভাবিকভাবেই ভালো সময় আসবে। খুব আশা নিয়ে জিজ্ঞেস করলো, এরপর? জ্যোতিষী বললো যে, এরপর সয়ে যাবে।

আপনি ১০ বছর সহ্য করেছেন। আমরা আপনার ধৈর্যের প্রশংসা করছি। আসলে আমাদের সংসার যে এখনো টিকে আছে এটা মহিলাদের এই ধৈর্যের কারণে। মহিলারা যদি ধৈর্যশীল না হতেন তাহলে অধিকাংশ সংসারই টিকে থাকতো না। কারণ পুরুষদের আসলে সংসারের ব্যাপারে আগ্রহ খুব কম। কারণটা খুব সহজ। পুরুষদের জন্যে প্রেমটা জীবন নয়, জীবনের আনন্দ। আর মহিলাদের জন্যে প্রেম এবং সংসারই হচ্ছে জীবন। তো আনন্দ ছাড়া একজন বেঁচে থাকতে পারে। কিন্তু জীবন ছাড়া তো বেঁচে থাকতে পারে না। যে কারণে মহিলাদের ত্যাগটা এত বেশি। এবং আল্লাহ তায়ালা তাদের ঐভাবেই তৈরি করেছেন।

অতএব সবসময় মনে রাখবেন যে, ১০ বছর–এটা অনেক বড় সময়। এখন এটিকে অভ্যাস হিসেবে নিতে হবে। হতে পারে আপনার শাশুড়ির এটা একটা মানসিক রোগ। তা না হলে সারাদিন কেউ গালিগালাজ করতে পারে না। তার প্রতি মমতা নিয়ে দোয়া করবেন। আর তার কথায় কষ্ট না পেয়ে বরং তাকে এপ্রিশিয়েট করুন। অর্থাৎ তার বকাটাকে ভোঁতা করে দিন। রি-একটিভ হবেন না। আপনি যত রি-একটিভ হবেন তিনি তত বেশি বলবেন। আপনি তাকে এপ্রিশিয়েট করা শুরু করুন, দেখবেন তার বলার পরিমাণ কমতে থাকবে। অতএব চুপ না থেকে এখন এপ্রিশিয়েট করা শুরু করুন।

প্রশ্ন : *আমার সমস্যা হচ্ছে আমি সমস্যার কথা কাউকে বলতে পারি না। যখন প্রয়োজন হয় তখনো না। আমার আবেগ-অনুভূতিও প্রকাশ করতে পারি না। একটি বড় সমস্যা নিয়ে আপনাকে চিঠি লিখেছি। অলসতা কী করে দূর করা যায়? গুরুজী রাগ কমাতে গেলে মন খারাপ হয়ে যায়। কী করবো?*

উত্তর : রাগ কমাতে গেলে যখনই মন খারাপ হবে তখনই বুঝবেন আপনার মন খারাপ হচ্ছে না। আপনার মনে খুচরা শয়তান ঢুকে গেছে, আপনার মন খারাপ করে দিচ্ছে। সাথে সাথে তওবা তওবা বলবেন। বাতিল বাতিল বলবেন। রাগ কমে যাবে।

রাগ কমাতে পারাটা হচ্ছে পৌরুষ। কারণ একজন সত্যিকারের যোদ্ধা, সত্যিকারের পুরুষ যে, সে জানে, কখন রাগ সংযত করতে হবে। যিনি রাগ সংযত করতে পারেন না তাকে বার বার অনুশোচনায় পড়তে হয়। কারণ রাগের মাথায় আমরা এমন কিছু বলি বা করে ফেলি, পরে নিজেই সেটার জন্যে অনুশোচনায় ভুগি। এই জন্যেই রাগকে সংযত করতে হবে। যত রাগকে সংযত করবেন তত আপনি ভালো থাকবেন, সুন্দর থাকবেন।

আর নিজের আবেগ-অনুভূতি সুন্দরভাবে প্রকাশ করার জন্যে সবসময় অটোসাজেশন অনুশীলন করবেন। আত্মজাগরণ সিডির অডিও শুনবেন। আপনি দেখবেন যে, আপনার হীনম্মন্যতা ও অলসতাগুলো আর থাকছে না।

প্রশ্ন : *আমি ৩৩৮ তম ব্যাচের শিক্ষার্থী। কোর্সের শেষদিন থেকেই আমার প্রবলভাবে মনে হচ্ছে আপনি যদি আমার মাথায় হাত রেখে একটু দোয়া করতেন। গুরুজী, আমি কি আপনার দোয়া পেতে পারি?*

উত্তর : আমার দোয়া তো সবসময় পাচ্ছেন। কমান্ড সেন্টারে আমাকে নিয়ে আসবেন। কমান্ড সেন্টারে আমি সবসময় আপনার মাথায় হাত রেখে দোয়া করি। অতএব প্রতিদিন দুবেলা মেডিটেশন করলেই আপনি খুব সহজেই আমার দোয়া পেতে পারেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

ফলাফল খারাপ হওয়ার দায়ভার আমি নিজে নেবো। ভুলগুলো খুঁজে দেখবো। ভুলের পুনরাবৃত্তি থেকে বিরত থাকবো।

আলোকচিত্র প্রদর্শনীতে দর্শনার্থীদের ব্যাপক সাড়া



কোয়ান্টাম মেথড শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্স উপলক্ষে ঢাকার বিভিন্ন স্থানে অনুষ্ঠিত হচ্ছে আলোকচিত্র প্রদর্শনী। মেডিটেশনের গভীর আত্মনিমগ্নতা, প্রশান্তি আর সর্বস্তরের মানুষের এতে অংশগ্রহণের বিভিন্ন আলোকচিত্র সাধারণ মানুষের মধ্যে মেডিটেশন সম্পর্কে জানার আগ্রহকে বাড়িয়ে দিচ্ছে। ফলে দৈনন্দিন জীবনে এর উপকারিতার স্বচ্ছ ধারণা সৃষ্টি হচ্ছে সবার মাঝে। সুস্থ সুন্দর সফল জীবন যাপনের জন্যে মেডিটেশন সম্পর্কে জানাতে আলোকচিত্র প্রদর্শনীর মাধ্যমে এ উদ্যোগ দর্শনার্থীদের মাঝে ব্যাপক সাড়া জাগিয়েছে।

শিল্পকলা একাডেমি, মিরপুর বাংলা স্কুল এন্ড কলেজ, মিরপুর চিড়িয়াখানা ও বোটানিক্যাল গার্ডেন, ইনডোর স্টেডিয়াম, লিটল ফোরেন্স স্কুল, সাউথ পয়েন্ট স্কুল এন্ড কলেজ, পাইকপাড়া কলোনি কল্যাণ সমিতি মিরপুর, গাবতলী মাঠ, রমনা পার্ক, ধানমন্ডি পার্ক, বংশাল পাকিস্তান মাঠ, আগারগাঁও তালতলা মাঠ, নিকেতন পার্ক, বাহাদুরশাহ পার্ক, নয়াবাজার জিন্দাবাহার পার্ক, হাজারীবাগ পার্কসহ বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, উন্মুক্ত স্থান, মাঠ ও পার্কে জনসমাগমপূর্ণ স্থানে প্রদর্শনীগুলোর আয়োজন করা হয়।

রাজশাহীতে মেডিটেশন মেলা



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে ২০ মে রাজশাহীর মুন লাইট কনভেনশন সেন্টারে সকাল নয়টা থেকে সন্ধ্যা সাতটা পর্যন্ত আয়োজন করা হয় এক ব্যতিক্রমধর্মী মেডিটেশন মেলার। টেনশনমুক্ত প্রশান্ত জীবনের জন্যে মেডিটেশন, সুস্বাস্থ্য, কোয়ান্টাম পরিবার সুখী পরিবার, সফল শিক্ষার্থী ও ক্যারিয়ার বিষয়ক মেডিটেশনের উপকারিতা সম্পর্কিত পাঁচটি বুথ নিয়ে সাজানো হয় এ মেলা। প্রতিটি বুথে ছিলো বিষয় ভিত্তিক কণিকা, বই, স্টিকারসহ ফাউন্ডেশনের অন্যান্য প্রকাশনা এবং সিডি ও ডিভিডি। ওয়েবসাইট ভিজিট, স্পট রেজিস্ট্রেশন, মেডিটেশন করার আলাদা বুথ, মেলায় আগতদের প্রশ্নোত্তর ও কাউন্সেলিংয়ের সুযোগ, আলোকচিত্র, ভিডিও ও স্লাইড শো প্রদর্শনীর ব্যবস্থাসহ সব ধরনের আয়োজনে দিনব্যাপী এ মেলা ছিলো জনসমাগমপূর্ণ।

২য় বিভাগ হ্যান্ডবল লীগে সুপার ফোরে কোয়ান্টারা

২১ মে শুরু হওয়া ইগলু ২য় বিভাগ হ্যান্ডবল লীগ (পুরুষ)-২০১২-তে এবার প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের হ্যান্ডবল টিম। ঢাকায় শহীদ (ক্যাপ্টেন) এম. মনসুর আলী জাতীয় হ্যান্ডবল স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় এ টুর্নামেন্ট। দুই গ্রুপে মোট ১১টি দল এতে অংশগ্রহণ করে। 'খ' গ্রুপে ছয়টি দলের মধ্যে কোয়ান্টারা খেলেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নামে।

এ টুর্নামেন্টে কোয়ান্টাদের লক্ষ্য ছিলো সুপার ফোরে ওঠা। ১ম রাউন্ডে রানার আপ হয়ে ২য় রাউন্ডে তারা সুপার ফোরে উন্নীত হয়। ফলে আগামী বছর ১ম বিভাগ হ্যান্ডবল লীগ খেলার যোগ্যতা অর্জন করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের হ্যান্ডবল টিম।



চট্টগ্রামে আঞ্চলিক কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ



১৮ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের সেমিনার হলে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হলো প্রথমবারের মতো আঞ্চলিক কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ। চান্দগাঁও শাখা, দেওয়ান বাজার ও কাতালগঞ্জ সেলের যৌথ উদ্যোগে আয়োজিত হয় এ ওয়ার্কশপ। আনন্দমুখর এ ওয়ার্কশপের মূল মেসেজ ছিলো, 'ব্যক্তি আত্মিক ও সাংগঠনিক ক্ষেত্রে পারস্পরিক একাত্মতা বাড়ছে' আর চেতনা বিস্তারের প্রত্যয়ী স্লোগান ছিলো- 'শোকরান শোকরান ৩৫০' ও 'চারপাশে চল্লিশ ঘর, চল্লিশ দিনে চল্লিশ ঘর'। ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন মাটির ব্যাংক শুভেচ্ছা টিমের সদস্য, মিরপুর সেন্টারের আর্ডেন্টিয়ার জনাব ওয়াহেদ চৌধুরী। এতে সঞ্চায়নের গুরুত্ব ও কোয়ান্টিয়ারদের পারস্পরিক আচরণ প্রসঙ্গেও আলোচনা করা হয়।

লন্ডনে কোয়ান্টাম রেডিও-তে সাত দিনব্যাপী বিশেষ সভা



শোকরান! শোকরান!! ৩৫০-কে সামনে রেখে চারপাশের মানুষের কাছে কোয়ান্টাম চেতনার বাণী পৌঁছে দেয়ার লক্ষ্যে কোয়ান্টাম রেডিও লন্ডন গত ২৫-৩১ মে পর্যন্ত সাত দিনে ২৪ ঘণ্টা 'কোয়ান্টাম সভা সপ্তাহ'র মাধ্যমে আন্তর্জাতিক শাখা-সেলগুলোতে বিশেষ কোয়ান্টাম সভা প্রচারের উদ্যোগ গ্রহণ করে।

কোয়ান্টাম রেডিওতে সভায় আলোচনা করেন ইউএসএ সেলের পক্ষ থেকে সামিনা মুস্তারিন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন লন্ডন শাখার পরিচালনায় 'অবিস্মরণীয় ইতিহাসের অংশ হোন' শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ কোর্স উপলক্ষে আয়োজিত এই বিশেষ রেডিও অনুষ্ঠানের মাধ্যমে পৃথিবীব্যাপী নয়টিরও বেশি দেশে কোয়ান্টামের চেতনার বাণী পৌঁছে দেয়ার সুযোগ পেয়েছে কোয়ান্টাম রেডিও কার্যক্রম। উল্লেখ্য, শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ কোর্স উপলক্ষে ২৭ মে লন্ডন শাখার সাপ্তাহিক সাদাকায়নে বিশেষ কোর্স উদ্বুদ্ধকরণ প্রোগ্রাম পরিচালিত হয়।

ইউএসএ-তে ভার্চুয়াল কোয়ান্টাম সভা

১৯, ২৬ ও ২৯ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ইউএসএ ভার্চুয়াল সেলে আয়োজন করা হয় ভার্চুয়াল কোয়ান্টাম সভা। আমেরিকার নিউইয়র্ক, নিউজার্সি, ইলিনয়, ওহিও, ওয়াশিংটন ডিসি, ভার্জিনিয়া ও ক্যালিফোর্নিয়া স্টেটস ছাড়াও অস্ট্রেলিয়া, কানাডা এবং সুইজারল্যান্ড থেকে কোয়ান্টাম সম্পর্কে জানতে আগ্রহীরা এ সভায় অংশগ্রহণ করেন। মেডিটেশন কেন, এর উপকারিতা বিষয়ক আলোচনা, প্রশ্নোত্তর, কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের সাফল্য বর্ণনা এবং সুখী জীবন মেডিটেশন নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় এ কোয়ান্টাম সভা। আমেরিকায় আয়োজিত এ সভাগুলো কোয়ান্টাম পরিবারের প্রবাসী সদস্যদের নতুনভাবে উজ্জীবিত করে এবং নতুন পরিমন্ডলে আরো অনেকের কাছে কোয়ান্টামের বাণী পৌঁছে দেয়ার সুযোগ সৃষ্টি হয়।

আবশ্যক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ-এর কলেজ শাখার ইংরেজি ও হিসাব বিজ্ঞান শিক্ষক এবং শিশুকাননের জন্যে গানের শিক্ষক আবশ্যক। আগ্রহী প্রার্থীকে সিভি পাঠানোর জন্যে আহ্বান জানানো হচ্ছে। যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

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

প্রখ্যাত অর্থনীতিবিদ ড. আকবর আলী খান

স্বেচ্ছা রক্তই একদিন দেশে রক্তের চাহিদা মেটাবে



১০ম ও ২৫ তম স্বেচ্ছা রক্তদানের সম্মানে আয়োজিত অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি অর্থনীতিবিদ ড. আকবর আলী খান, বিশেষ অতিথি জনাব কামাল লোহানী ও অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী, প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস ও অনুষ্ঠানের সভাপতি মাদাম নাহার আল বোখারীর সাথে ক্রেস্ট হাতে গোল্ডেন ক্লাবের নতুন রক্তদাতারা

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মতো একটি সংগঠন দেশে কাজ করছে–এটি অত্যন্ত আনন্দের ব্যাপার। এদেশে ভালো কাজও হচ্ছে, এটি তা প্রমাণ করে। স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচির গুরুত্ব প্রকৃতপক্ষে অপরিসীম। ধর্মীয় এবং সামাজিক দিক থেকেও এটি একটি পবিত্র দায়িত্ব। রক্তদান কর্মসূচি আমাদের মনে করিয়ে দেয় যে, আমরা পরস্পরের ওপর নির্ভরশীল। আমরা এই নির্ভরশীলতা যখন স্বীকার করে নেবো তখনই আমাদের পক্ষে সমাজের সত্যিকারের অগ্রগতি সম্ভব। সেই প্রেক্ষিতে এই কর্মসূচিতে যারা অংশগ্রহণ করছেন তাদেরকে আমি অভিনন্দন জানাই। আমরা এমন একটি দিনের অপেক্ষায় আছি যেদিন সম্পূর্ণ স্বেচ্ছা রক্তদানের মাধ্যমে সারাদেশের মানুষের রক্তের চাহিদা আমরা মেটাতে পারবো। সেজন্যে প্রয়োজন হলো, আত্মশক্তির উদ্বোধন। কোয়ান্টামের এ ধরনের কর্মসূচি এক্ষেত্রে অত্যন্ত ফলপ্রসূ।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে গত ১১ মে অষ্টম সিলভার ডোনার ও ষষ্ঠ গোল্ডেন ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে এ কথা বলেন সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা ও প্রখ্যাত অর্থনীতিবিদ ড. আকবর আলী খান।

জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে সকাল সাড়ে ১০টা থেকে বেলা ১২টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এ সম্মাননা। এতে বিশেষ অতিথি ছিলেন জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব জনাব কামাল লোহানী ও এম এইচ শমরিতা মেডিকেল কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী। 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 সভাপতিত্ব করেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সাথে সংশ্লিষ্ট বিপুল সংখ্যক কোয়ান্টিয়ার, দায়িত্বশীল ও মিডিয়াকর্মী এতে উপস্থিত ছিলেন। ২৫ বার রক্তদান করেছেন এমন ৩০ জন গোল্ডেন ডোনারসহ প্রায় ৩০০ ডোনারকে দেয়া হয় সার্টিফিকেট, বিশেষ আইডি কার্ড ও মেডেল। গোল্ডেন ডোনারের প্রত্যেককে দেয়া হয় নিজ ছবি সম্বলিত সুদৃশ্য গোল্ডেন ক্রেস্ট।



হাজারো অটোসাজেশন এখন অডিও সিডিতে

অটোসাজেশনের বিষয় ভিত্তিক চারটি অডিও সিডি নিয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে জীবন বদলের চাবিকাঠি হাজারো অটোসাজেশন সিডি। বদলে যাক আপনার জীবন, দৃষ্টিভঙ্গি, আমিও পারবো, সুস্বাস্থ্য, সুখী পরিবার, সফল শিক্ষার্থী, সাফল্য, সাফল্যের পঞ্চসূত্র, কর্মব্যস্ততা, ব্যক্তিত্ব উন্নয়ন, অনন্য মানুষ, কোয়ান্টাম ॥ বিশ্বাস ও বাস্তবতা, মেডিটেশন ॥ শৃঙ্খল মুক্তির পথ–চারটি অডিও সিডিতে যথাক্রমে সন্নিবেশিত হয়েছে এ বিষয়গুলো।

নতুন ডিভিডি অনুভূতি অনুভবে

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে ইতিবাচক শক্তির প্রাবল্যে অসংখ্য মানুষ বদলে ফেলেছেন তাদের জীবন। রূপান্তরিত করেছেন রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অশান্তিকে প্রশান্তিতে। কোর্সের ৪র্থ দিন তারাই প্রত্যয়নে দৃপ্ত কণ্ঠে ব্যক্ত করেন তাদের পরিবর্তনের কথা। কোর্সে আসা সমাজের বিভিন্ন স্তরের তেমনই কয়েকজনের অনুভূতি নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে নতুন ডিভিডি অনুভূতি অনুভবে। কোয়ান্টাম কোর্সে অংশগ্রহণেচ্ছুদের জন্যে এটি সহায়ক ডিভিডি।



দিনব্যাপী আনন্দমুখর সেল প্রি-সেল ওয়ার্কশপ



২৫ মে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সারাদেশের সেল ও প্রি-সেলের সাড়ে ছয়শত দায়িত্বশীল ও কোয়ান্টিয়ারদের নিয়ে কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে দিনব্যাপী আনন্দমুখর পরিবেশে অনুষ্ঠিত হয় সেল প্রি-সেল ওয়ার্কশপ।

স্রষ্টার প্রতিনিধি বা বাণী বাহকের ভূমিকা : ওপারে মুক্তির পথ; আলোকিত জীবনের কথা কেন, কীভাবে বলবেন; ফাউন্ডেশনে একাত্মতা : আমার করণীয়; জীবনে প্রথম হওয়ার পথ : ফাউন্ডেশনে শ্রম, মেধা, অর্থ, সময় দান; মাটির ব্যাংক : কার্যক্রমের গুরুত্ব, সংরক্ষণ ও সতর্কতা–বিষয়গুলোর ওপর আলোচনা উপস্থাপন করা হয় ওয়ার্কশপে। এতে আলোচনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক, জনাব এবিএম মাহবুবুল আলম, মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন, মেজর (অব.) কামাল রেজা, মো. ইমাম উদ্দিন চৌধুরী এবং মডারেট করেন আবদুল্লাহ জুবাইর।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুন ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্‌তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

জুলাই ২০১২

কোয়ান্টাম বুলেটিন

১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুলাই

সৌভাগ্য পর্বে শোকরান! শোকরান!! ৩৫০

পরম করুণাময়ের অসীম অনুগ্রহে আগামী ১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুলাই ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ সৌভাগ্য পর্ব। এক বর্ণিল আনন্দমুখর পরিবেশে সপরিবারে উপস্থিত হাজার হাজার গ্রাজুয়েটের ভালবাসায় সিক্ত হয়ে ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জুন সম্পন্ন হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডের ৩৫০ তম কোর্স। এ কোর্সে অংশগ্রহণকারী, উৎসাহ ও অনুপ্রেরণা দানকারী, শোকরান অঙ্গনে এসে শুভেচ্ছা জ্ঞাপনকারী ও ফাউন্ডেশনের সকল স্তরের শুভাকাঙ্ক্ষী ও কর্মীরা হয়েছেন এক অবিস্মরণীয় ইতিহাসের অংশ। ৩৫০ তম ব্যাচে অংশগ্রহণের এই অভাবিত আগ্রহের প্রেক্ষিতেই সিদ্ধান্ত নেয়া হয় জুলাই কোর্সকে শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ সৌভাগ্য পর্বে পরিণত করা। কোয়ান্টাম মেথড চর্চার ইতিহাসে দুই মাস মিলিয়ে একটি কোর্স এই প্রথম। আর শবেবরাতের পর এই কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়ায় সৌভাগ্য পর্ব নামকরণটিও হয়েছে সার্থক।

সারাদেশের সেন্টার/ শাখা/ সেল/ প্রি-সেলগুলোতে শোকরানের সৌভাগ্য পর্বকে সফল করার লক্ষ্যে শুরু হয়েছে ব্যাপক জনসংযোগ। এ উপলক্ষে ২২-২৯ জুন কোয়ান্টাম সভা সপ্তাহ অনুষ্ঠিত হয়। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা প্রত্যেকের সর্বোচ্চ সুযোগকে কাজে লাগাচ্ছেন পরিবার, আত্মীয়-পরিজনদের এ কোর্সে উদ্বুদ্ধ করতে। সৌভাগ্যের এ ব্যাচে অংশগ্রহণকারীরা সুযোগ পাচ্ছেন রমজান মাসে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়ার মতো বরকতময় নানা কার্যক্রমে অংশ নেয়ার।



কোয়ান্টাম মেথড-এর অভূতপূর্ব সাফল্যের ধারাবাহিকতায় ২০ তম বছরে ৩৫০ কোর্সপূর্তিতে স্রষ্টার প্রতি গভীর শুকরিয়ার প্রকাশস্বরূপ এ কোর্সের নামকরণ করা হয় শোকরান! শোকরান!! ৩৫০। এ পরম সৌভাগ্যের অংশীদার হতে কোর্সের নবীন সদস্যদের পাশাপাশি কোয়ান্টাম পরিবারের প্রতিটি সদস্যকে গুরুজী আমন্ত্রণ জানান শোকরান অঙ্গনে।

গুরুজীর আমন্ত্রণে সাড়া দিয়ে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে কিছু সময়ের জন্যে হলেও সপরিবারে–এমনকি দেড় মাসের শিশুকে কোলে নিয়ে মা উপস্থিত হন এ মিলনমেলায়। সবার স্বতঃস্ফূর্ত উপস্থিতি আর বর্ণিল ব্যানার ফেস্টুনে সজ্জিত এ শোকরান ৩৫০ কোর্স এক চমৎকার উৎসবমুখর পরিবেশ সৃষ্টি করে। শোকরান উপলক্ষে আগত অতিথিদের অনুভূতির কথা লেখার জন্যে ছিলো আকর্ষণীয় স্মারক এলবাম।

অংশগ্রহণকারীদের অভূতপূর্ব সাফল্য ও নিরাময়ে পরিপূর্ণ ছিলো এ শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ কোর্স। মনের অসীম শক্তিকে জাগ্রত করার মাধ্যমে শারীরিক অক্ষমতাকে জয় করে হাঁটতে পেরেছেন ক্রাচে ভর দিয়ে আসা অংশগ্রহণকারী। ক্যান্সার আক্রান্ত রোগী বিশ্বাস ফিরে পেয়েছেন নিরাময়ের, কেউ রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়েছেন দীর্ঘদিন পর, কেউ মুক্ত হয়েছেন ক্ষতিকর আচরণ-অভ্যাস থেকে। অনেকেই হতাশার শৃঙ্খল থেকে মুক্ত হয়ে ফিরে পেয়েছেন মানসিক প্রশান্তি।

এ কোর্সের প্রত্যয়নে গুরুজী এবং মা-জী পরিবারের সকল সদস্যের প্রতি প্রকাশ করেছেন গভীর কৃতজ্ঞতা। শোকরান কোর্স উপলক্ষে চারদিকে ৪০ ঘরে কোয়ান্টামের বাণী পৌঁছে দেয়ার আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী। এ আহ্বানে সাড়া দিয়ে রোদ-বৃষ্টি, ঝড়-ঝঞ্ঝাকে তুচ্ছ করে কাজ করেছেন তারা। পরিবারের সদস্যদের এই আন্তরিক শ্রমেই আজ সম্পন্ন করা সম্ভব হয়েছে ২০ বছরে ৩৫০টি কোর্স।



শোকরান কোর্স উপলক্ষে এবারের অন্যতম আকর্ষণ ছিলো গুরুজীর নতুন বই 'কোয়ান্টাম ॥ হাজারো প্রশ্নের জবাব'-এর প্রথম পর্ব মেডিটেশন। মূল্য ৪৪৪ টাকা। ৩৫০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে এর বর্তমান শুভেচ্ছা মূল্য ৩৫০ টাকা। কোর্সে আসা নতুন-পুরনো সদস্যদের মাঝে ব্যাপক আগ্রহ সৃষ্টি করে এ বই।

রমজানের বিশেষ কার্যক্রম

কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন
২১-২৬ জুলাই

আখেরি দোয়া
কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট (যেকোনো ১ দিন)
২৭ ও ২৮ জুলাই
প্রো-মাস্টার্স কমপ্যাক্ট আখেরি দোয়া
৩ ও ৪ আগস্ট
স্থান : আইডিইবি হল, কাকরাইল

মাহে রমজান

কোয়ান্টায়নে কোরআন ও আখেরি দোয়ায় একাত্ম হোন

ধ্যানের স্তরে কোরআনের বাণী অনুধাবন করতে এবার রমজানে ২১ থেকে ২৬ জুলাই পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে ১৪ তম কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। লামার কোয়ান্টামমসহ দেশের প্রতিটি সেন্টার, শাখা ও কার্যালয়ে এ খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হবে।

প্রো-মাস্টারদের জন্যে দুই দিনব্যাপী কমপ্যাক্ট আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে ৩ ও ৪ আগস্ট। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটরা আখেরি দোয়ায় শরিক হতে পারবেন ২৭ ও ২৮ জুলাইয়ের যেকোনো একদিন। ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে সকাল ৯টা থেকে ইফতার পর্যন্ত।

মাটির ব্যাংক করসেবায় অংশ নিন

প্রতি বছরের মতো এবারো রমজান মাসজুড়ে মাটির ব্যাংক বিতরণ, সংগ্রহ ও জমাদানের বিশেষ করসেবা অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে। রমজান মাসে যেকোনো সৎকাজের সওয়াব বহুগুণ। তাই আপনার মাটির ব্যাংকটি নিকটস্থ সেন্টার/ শাখা/ সেল/ প্রি-সেলে জমা দিন। সুযোগ পেলে অংশগ্রহণ করুন এ বরকতময় করসেবায়।

রমজানে বিশেষ হিলিং

রমজানে প্রতিদিনের বিশেষ হিলিংয়ে নাম দিন। সম্ভব হলে প্রতিদিনের হিলিং কার্যক্রমে অংশ নিন।

যাকাত ফান্ডে আপনার যাকাত আদায় করুন

সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করা ফরজ। এ লক্ষ্যে ১৯৯৬ সালে গঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ড। এ ফান্ডের সংগৃহীত যাকাত ব্যয় হচ্ছে শরিয়া নির্ধারিত খাতে। এ রমজানে আপনার যাকাত কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে দিয়ে সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায়ের বরকত লাভ করুন।

সাফল্যের দুই দশক ॥ ১ থেকে ৩৫০ কোর্স



১৯৯৩ সালে জাতীয় প্রেস ক্লাবে প্রথম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন ভাষাসৈনিক মরহুম সালেহ উদ্দিন কায়সার



১৯৯৬ সালে ৫০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে চট্টগ্রামে পতেঙ্গা সৈকতে ধ্যানযাত্রায় কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে বিশেষ অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন গুরুজী



১৯৯৯ সালে ঢাকার ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে ১০০ তম কোর্সপূর্তি উপলক্ষে অনুষ্ঠিত শোকরানা ওয়ার্কশপ



২০০২ সালে ওয়াইএমসিএ হলে ১৫০ তম কোর্সে প্রত্যয়ন পাঠ করছেন অংশগ্রহণকারীরা



২০০৫ সালে রাজশাহীর টেনিস কমপ্লেক্সে অনুষ্ঠিত ২০০ তম কোর্স



২০০৭ সালে ২৫০ তম কোর্সে ঢাকার কাকরাইলস্থ ওয়াইএমসিএ হলে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান



২০০৯ সালে ঢাকার ম্যারিয়ট কনভেনশন সেন্টারে অনুষ্ঠিত চলমান ৩০০ তম কোর্স



ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে ২০১২-এ কোয়ান্টাম মেথডের ২০ তম বছরে অনুষ্ঠিত হয় শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্স

উৎসবমুখর শোকরান অঙ্গন



অবিস্মরণীয় ইতিহাসের অংশ হয়ে থাকতে শোকরান! শোকরান!! ৩৫০-এ আগত অতিথিরা অনুভূতি লিখছেন স্মারক এলবামে



শোকরান উপলক্ষে প্রকাশিত নতুন বই 'হাজারো প্রশ্নের জবাব'



তিন প্রজন্মের অতিথি



শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্সে অংশগ্রহণকারী উচ্ছল শিশু-কিশোররা

শোকরান! শোকরান!! ৩৫০-এর অবিস্মরণীয় মুহূর্তে দোয়া আর শুকরিয়ায় পরিপূর্ণ

স্মারক এলবাম

৩৫০-এর ধারাবাহিকতায় আরো আরো অনেকে সত্য, সুন্দরের ছায়াতলে আসুক এই কামনা করি।

–রিয়াযত রাইয়ান, ১৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

আমি তৃপ্ত। আমি এক অনন্য মানুষের পথে আছি। গুরুজী যেন আরো অনেক দিন আমাদিগকে সত্যের পথ দেখাতে পারেন।

–উত্তম কুমার কর্মকার। ১২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

হে প্রভু!
তুমি জনম জনম প্রাণের স্পন্দনে দিয়েছো উচ্ছ্বাস
চিরজীবী হোক কোয়ান্টাম, সফল হোক ৩৫০।

–শরিফ উদ্দিন সিদ্দিকী, ৩৩৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, পরম করুণাময় প্রভু কোয়ান্টামের সকল সৎকর্মকে যেন কবুল করেন এবং ফাউন্ডেশনের সাথে জড়িত সবার সৎ মনোকামনা যেন পূরণ করেন এজন্যে আন্তরিক প্রার্থনা করছি।

–মিতা রায়, ৩২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



অনুভবে সারাক্ষণ প্রশান্তির অনুরণন

–মাছুদ আহমেদ, ৩৪৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গুরুজী, আপনাকে অনেক অনেক অভিনন্দন। আপনি হাজার হাজার বছর ধরে এভাবেই আমাদের সকলের জীবনকে আলোকিত করুন।

–রাসনুন মেহনাজ খান। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গুরুজী, আপনাকে জানাই খ্রিষ্টের প্রণাম। আপনি দীর্ঘদিন বেঁচে থাকুন। সবার অন্তরে জ্বালিয়ে দিন জ্ঞানের আলো।

–রেবেকা পলিনা গমেজ, ৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গুরুজী এবং মা-জীকে জানাই আন্তরিক শুভেচ্ছা। গুরুজী আরো হাজার কোর্স পরিচালনা করুন এই প্রার্থনা করছি। গুরুজীর এই আলো সারা পৃথিবীতে ছড়িয়ে পড়ুক।

–বিপ্লব বড়ুয়া, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গুরুজী, শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্সে এসে অনেক দিন পর ছোটবেলার ঈদের নির্মল আনন্দের স্বাদ পেলাম। ধন্যবাদ গুরুজী, আল্লাহ আপনাকে দীর্ঘজীবী ও সুস্বাস্থ্য দান করুন।

–মো. আবদুল্লাহ আল আমিন, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শোকরান! শোকরান!!

বদলে যাওয়ার সূত্র পেলাম

মেজর জেনারেল (অব) সৈয়দ মোহাম্মদ ইবরাহিম (বীরপ্রতীক)



আমরা সকলেই কল্যাণের ধারক বাহক হতে চাই। কিন্তু এই কল্যাণ বিতরণ করতে এবং মানুষের মধ্যে কল্যাণ চিন্তার উদ্রেক করতে চাই যোগ্য সহকর্মী। কারণ, সত্যিকার কর্মী যেদিন সৃষ্টি হবে সেদিন দেশের ১৬ কোটি মানুষের অসুস্থতা সেরে যাবে। এ কোর্সে এসে আমি নতুন পথের সন্ধান পেয়েছি। এখানে যা শিখেছি অতীতে এমন পূর্ণাঙ্গভাবে কেউ আমাকে শেখায় নি।

আমি পরিবর্তনে বিশ্বাসী। এখানে বলা হয়েছে দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে। সফলভাবে জীবন পরিচালনার জন্যে যে নেতৃত্ব দরকার আমি মনে করি, মানুষের মধ্যে সে গুণাবলি সৃষ্টি করছে কোয়ান্টাম। আমার বিশ্বাস, বাংলাদেশ একদিন বদলে যাবে। আমিও বদলে যাওয়ার সূত্র পেলাম কোয়ান্টামে।

[মেজর জেনারেল (অব) সৈয়দ মোহাম্মদ ইবরাহিম (বীরপ্রতীক), রাজনীতিবিদ, লেখক ও গবেষক]

সব বাধা-নিষেধকে অতিক্রম করতে পারবো

সাহেদা পারভীন চৌধুরী



আমি ১০ বছর কাতারে ছিলাম। এ বছর মার্চে এক রোড এক্সিডেন্টে আমার স্বামী আর নয় বছরের ছেলেকে হারাই। আমি নিজে মাল্টিপল ফ্র্যাকচার নিয়ে সেখানে হসপিটালে ভর্তি ছিলাম কয়েক মাস। ডাক্তাররা বলেছিলেন, আগামী ছয় মাস হাঁটা তো দূরের কথা, বিছানা থেকে উঠে বসাও আমার পক্ষে সম্ভব না।

হসপিটাল থেকে ফেরার সময় সাপোর্ট ছাড়া হাঁটা-চলা, সিঁড়ি দিয়ে ওঠা-নামা, সামনের দিকে ঝোঁকা যাবে না–এমন অনেক বিধিনিষেধসহ দুইপাতার প্রেসক্রিপশন দেয়া হলো আমাকে। এগুলো দেখে আমি এতটা ভেঙে পড়েছিলাম যে, স্বামী-সন্তান হারানোর কষ্টের চেয়ে তা আমার কাছে বেশি মনে হয়েছে। আমার ভাই তখন আমার দ্রুত সুস্থতার জন্যে কোয়ান্টাম হিলিংয়ে নাম দেয়। এর প্রায় দেড় মাসের মধ্যে আমি বিছানা থেকে উঠে বসেছি এবং হাঁটতেও পেরেছি।

আমার ভাইয়ের কথায় এ কোর্সে ভর্তি হলাম। প্রথম দিন একজনের সাহায্যে সিঁড়ি দিয়ে উঠেছি। ক্লাস শেষে আমার বাসায় দোতলা পর্যন্ত সিঁড়ি বেয়ে একাই উঠলাম। কোর্সের চতুর্থ দিন তিনতলায় উঠে এসেছি। এখন আমার বিশ্বাস প্রেসক্রিপশনের সব বাধা-নিষেধগুলো আমি অতিক্রম করতে পারবো।

[সাহেদা পারভীন চৌধুরী, গৃহিণী]

শুধু ইতিবাচক বিষয়ে মনোযোগ দিতে হবে

নোয়েল ল্যাভিন



কোর্সটি অনেক ইন্টারেস্টিং। এতে অংশগ্রহণ করে অনেক নতুন ইনফরমেশন জানলাম। এখন আমি কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, কোয়ান্টামের একজন ব্লাড ডোনারও।

এখন আমি বুঝতে পারছি আমার জীবনে কী কী গুরুত্বপূর্ণ বিষয় আছে, ভবিষ্যতে আমার ফোকাস কী হতে পারে। শুধু ইতিবাচক বিষয়ে মনোযোগ দিতে হবে। কারণ আমার জীবনে অনেক ইতিবাচক ঘটনা আছে। আরো বুঝতে পারছি, আমরা আমাদের নিয়তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। মনছবি বলতে আমি বুঝেছি, জীবনের সব ইতিবাচক বিষয়কে আমরা নিজের দিকে আকৃষ্ট করতে পারি। এটি অনেক গুরুত্বপূর্ণ একটি শিক্ষা।

এখানকার পরিবেশ চমৎকার বন্ধুত্বপূর্ণ। বাংলাদেশের সব মানুষকে ধন্যবাদ জানাই। আগামী মাসে ইংল্যান্ডে অলিম্পিক গেমস শুরু হবে। যদি এ গেমসটি দয়া, বন্ধুতা, আতিথেয়তা, মুক্তমানসিকতার বিষয়ে হয়, তাহলে বাংলাদেশ সবগুলোতে স্বর্ণপদক পাবে। এত চমৎকার একটি কোর্সে উদ্বুদ্ধ করার জন্যে আমার স্ত্রীর প্রতি আমি কৃতজ্ঞ।

[নোয়েল ল্যাভিন, কো-অর্ডিনেটর, আমেরিকান স্ট্যান্ডার্ড ইন্টারন্যাশনাল স্কুল, আয়ারল্যান্ডের অধিবাসী]

জীবনের জন্যে পরিপূর্ণ শিক্ষা

উইং কমান্ডার এম আলাউদ্দিন মণ্ডল



দীর্ঘ চার বছর যাবৎ আমার কোমরে ব্যথা। ডাক্তারি ভাষায় এর নাম ডিস্ক-প্রল্যাপ্স। এমআরআইসহ আরো অনেক টেস্ট করানো হয়েছে, ডাক্তারের পরামর্শমতো ব্যায়াম করছি, বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসাও করিয়েছি কিন্তু কোনো উপকার পাই নি।

মাসখানেক আগে আমার হার্ট-এটাক হয়। ১০ দিন হাসপাতালে ভর্তি ছিলাম। এনজিওগ্রাম করার কথা চার সপ্তাহ পর। কোর্সে এসে এখন অনেক সুস্থবোধ করছি। স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারতাম না, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা নিষেধ ছিলো। এখানে বেশ হাঁটা-চলা করেছি, সিঁড়ি দিয়েও ওঠানামা করেছি। আমার দৃঢ় বিশ্বাস, হয়তো এনজিওগ্রামও করাতে হবে না। এছাড়াও আত্ম উন্নয়ন, মন নিয়ন্ত্রণ, দৃষ্টিভঙ্গি বদলানোর বিভিন্ন বিষয় কোর্সে তুলে ধরা হয়েছে। এখানে যা শিখেছি একটা জীবনের জন্যে এর বেশি কিছু আর প্রয়োজন নেই।

[উইং কমান্ডার এম আলাউদ্দিন মণ্ডল, (অব) সামরিক কর্মকর্তা]

মোরাকাবা বা ধ্যানের আধুনিক সংস্করণ

মুহাম্মাদ আবদুল হালিম



আমি ডায়াবেটিসের রোগী। গত কয়েকদিন যাবৎ ঘাড়, কোমর এবং হাঁটুর ব্যথায় খুব কাতর ছিলাম। ডাক্তার আমাকে দুই সপ্তাহ বেড রেস্টে থাকার পরামর্শ দিয়েছেন। এর মধ্যেই পরিবারের সদস্যরা প্রায় জোর করেই আমাকে এ কোর্সে নিয়ে এলো। তারাও এ কোর্সটি করেছেন। আমাকে উদ্বুদ্ধ করতেন। কিন্তু আমি সময়মতো তাদের ডাকে সাড়া দেই নি।

কোর্সের এ কদিনে দুপুরে মসজিদে গিয়ে নামাজ পড়েছি এবং দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পেরেছি। অথচ বেডরেস্টে থাকা অবস্থায় আমাকে একরকম শুয়ে শুয়ে নামাজ পড়তে হতো। আমার উপলব্ধি হচ্ছে, মহামানব, পুণ্যাত্মারা আল্লাহর নির্দেশে সত্যকে পাওয়ার জন্যে যে মোরাকাবা বা ধ্যান করতেন মেডিটেশন হচ্ছে সেটারই আধুনিক সংস্করণ। আমি এখানে এসে নতুন জীবনের সন্ধান পেয়েছি।

[মুহাম্মাদ আবদুল হালিম, পরিচালক প্রশাসন, প্রো-একটিভ মেডিকেল কলেজ এন্ড হসপিটাল লি.]

আমি সুস্থ হবো, আমি বাঁচবো

সেলিনা আক্তার



উচ্চতর ডিগ্রি নিয়ে ২০১১ সালে জাপান থেকে দেশে ফিরে আসি। আমার ছয় বছরের একটি ছেলে আছে। স্বামী-সন্তান নিয়ে আমার হাসিখুশি উচ্ছল জীবন। কিন্তু ২০১২ সালে আমার ক্যান্সার ধরা পড়লো। ডাক্তারদের মতে ক্যান্সার এমন পর্যায়ে যে, এর কোনো চিকিৎসা সম্ভব না।

পরিবারের সদস্যরা আমাকে মনোবল দিলেও সমাজ প্রতিনিয়তই আমাকে হতাশ করে দিচ্ছিলো। এ বয়সে ক্যান্সার হলো! আমার সন্তানের কী হবে! ইত্যাদি নেতিবাচক কথায় আমি ভেঙে পড়ছিলাম। এভাবে মানসিক যন্ত্রণায় গত দুই মাস আমি ঘুমাতে পারি নি। শরীরের চেয়ে মনের কষ্ট আমাকে বেশি অসুস্থ করে ফেলছিলো।

এ সময় এক আত্মীয় আমাকে কোয়ান্টামে কোর্স করতে বললো। আমি সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা বা একা চলাফেরা করতে পারি না। পেটে প্রচন্ড ব্যথাও ছিলো। অথচ কোর্সের সময় লোকাল বাসে চলাফেরা করেছি। সুস্থ হওয়ার গভীর বিশ্বাস আমার মধ্যে সঞ্চারিত হয়েছে এ কোর্সে এসে। আমার এখন পেটে কোনো ব্যথা নেই। আমার বিশ্বাস, আমি আবার সুস্থ হবো, আমি বাঁচবো।

[সেলিনা আক্তার, সমাজসেবক]

প্রচন্ড গরমের পর ঠান্ডা বাতাসের মতো প্রশান্তি

অধ্যাপক ডা. এম সাইফুর রহমান



কোর্সে গুরুজী আমাদের গল্প ও উপদেশের মাধ্যমে অনেক ভালো ভালো কথা শুনিয়েছেন। কথাগুলো এর আগেও অনেকবার শুনেছি কিন্তু এমন করে কখনো শুনি নি। ছোটবেলায় মা-বাবা, প্রতিবেশী, স্কুলের শিক্ষক আমাদেরকে সৎ উপদেশ দিতেন, বই থেকেও পড়তাম। এখনকার দিনে সে সুযোগটা নাই। এই 'নাই' থেকে আমাদের মন-মানসিকতার ব্যাপক পরিবর্তন শুরু হয়েছে। একদিকে আমাদের জীবন উন্নত হচ্ছে আর মানুষ হিসেবে আরেকদিকে অবনতি হচ্ছে। এই খারাপ হয়ে যাওয়ার মধ্যে প্রচন্ড গরমের পর ঠান্ডা বাতাসের মতো গুরুজীর কথাগুলো একটা প্রশান্তি এনে দিয়েছে এ চারদিনে।

গুরুজীর একটানা চারদিন কথা বলে যাওয়া একটা অভূতপূর্ব বিষয়। মানুষ যে চাইলে আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করতে পারে, গুরুজীর কাছ থেকে আমরা সে শিক্ষাই পাই। মেডিটেশনের মাধ্যমে আমরা নিজের ক্ষমতাকে অর্জন করতে শিখেছি। এগুলো ধারণ করতে পারলে আমরা নিজেরা আলোকিত হবো, দেশ ও জাতিও আলোকিত হবে।

[অধ্যাপক ডা. এম সাইফুর রহমান, বিভাগীয় প্রধান, শিশু বিভাগ, ঢাকা ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ এন্ড হসপিটাল]

ক্ষতিকর নেশা থেকে মুক্ত

মোহাম্মদ আল আমিন



১৭ বছর ধরে গুল ব্যবহার করার একটা ক্ষতিকর অভ্যাস ছিলো আমার। দীর্ঘদিন ধরে আপ্রাণ চেষ্টা করছি এ থেকে মুক্ত হওয়ার। বিভিন্ন হিলিং সেন্টারে গিয়েছি, নিজেও চেষ্টা করেছি। কিন্তু ছাড়তে পারি নি। এক বন্ধু আমাকে কোয়ান্টামে আসার পরামর্শ দেয়।

গুল ব্যবহার না করে আমি এক ঘণ্টাও থাকতে পারতাম না। আমার সব কিছু এলোমেলো লাগতো, কিছু চিন্তা করতে পারতাম না, কথা বলতে পারতাম না, কথা জড়িয়ে যেত। কোর্সে এসে প্রথমদিনই আমার বিশ্বাস হলো যে, আমি এ নেশা থেকে চিরতরে মুক্ত হতে পারবো। যেটা ছাড়া আমি এক ঘণ্টা থাকতে পারি নি আল্লাহর রহমতে কোর্স করার পর এ নেশা থেকে আমি এখন সম্পূর্ণ মুক্ত।

[মোহাম্মদ আল আমিন, ব্যবসায়ী]

মনছবি হলো চাওয়া ও চাওয়ার প্রক্রিয়ায় স্বয়ংক্রিয়ভাবে যুক্ত হয়ে যাওয়া

যদি আরো আগে আসতাম!

দিলরুবা খান



গুরুজীর কথা শুনে আমি শিখেছি যে, মানুষ যা ভাবতে পারে তা সে অর্জন করতে পারে। এখানে এসে আমার মনে হলো আরো আগে যদি আসতাম! শারীরিক একটি সমস্যার জন্যে আমাকে সাত বছর কষ্ট করতে হয়েছে। আরো আগে এ কোর্সে এলে আমার জীবন থেকে সাতটি বছর হারিয়ে যেত না। গুরুজী কোর্সে যে বিষয়গুলো আলোচনা করেছেন সে কথাগুলো মেনে চললে আমরা অনেক অনেক ভালো থাকতে পারবো।

[দিলরুবা খান, বিশিষ্ট সংগীতশিল্পী]

তারুণ্য ফিরে পেয়েছি

দিলীপ চক্রবর্তী



আমি বান্দরবান জেলার অধিবাসী। সেখানকার এক তরুণ আমাকে এ কোর্সে আসতে উদ্বুদ্ধ করেছে। আমি তাকে বলেছিলাম, আমার বয়স তো প্রায় শেষ, এগুলো শুনে বা করে কী লাভ হবে? কিন্তু কোর্স শেষে সেই আমিই বলছি, আমি বৃদ্ধ হই নি, আমি এখনো পারবো। তাই তরুণদের আহ্বান জানাচ্ছি এর সংস্পর্শে আসতে। এতে তাদের দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন হবে, দেশের উন্নতি হবে এবং দেশ বদলে যাবে।

[দিলীপ চক্রবর্তী, সমাজকর্মী ও সাংস্কৃতিককর্মী]

কোমরের ব্যথামুক্ত হয়েছি

শাহরিয়ার কবির



১৯৯৮ সালে একদিন ঘুম থেকে উঠতে গিয়ে কোমরে ব্যথা অনুভব করলাম। ডাক্তার বললেন হাড়ের জয়েন্টে সমস্যা। কোমরে একটি বেল্ট বেঁধে ১২ কেজি ওজনসহ দৈনিক আট ঘণ্টা করে বিছানায় শুয়ে থাকতে হবে, তাহলে এটা আবার ঠিক হয়ে যাবে।

সামনের দিকে ঝোঁকা, রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়া নিষেধ করা হলো। এভাবে শুয়ে থাকা আমার পক্ষে কষ্টকর। দাঁড়িয়ে কিছুক্ষণ ক্লাস নেয়ার পর আমার অস্বস্তি হতো, বেশিক্ষণ বসে থাকতে পারতাম না। কোর্সে এসে আমার মনে সুস্থতার এক বিশ্বাস সঞ্চারিত হলো। মনে হলো, তাপ পেলে বরফ যেভাবে গলে যায়, আমার সমস্ত ব্যথা সেভাবে দূর হয়ে যাচ্ছে।

[শাহরিয়ার কবির, অধ্যাপনা করছেন। আব্দুল আউয়াল ডিগ্রি কলেজ, শ্রীপুর, গাজীপুর]

আমি অন্ধকারের কাছে আর হারবো না

অজয় কর খোকন



আমি জীবনে কখনো ভীত হই নি। কোনো দিন হারি নি। কিন্তু কিছুদিন যাবৎ আমার মনের মধ্যে এক অশান্তি কাজ করছে। আমি আমার মনের কাছে, আমার বিশ্বাসের কাছে যেন হেরে যাচ্ছিলাম। হতাশা জর্জরিত হচ্ছিলাম। শিক্ষার আলোয় আলোকিত হয়েও আমি যেন হেরে যাচ্ছিলাম অন্যায়ের কাছে, অবৈধ সম্পদের কাছে, অশিক্ষার কাছে।

এ কোর্সে এসে আমার প্রাণ ভরে গেছে। হতাশা কেটে গেছে। আমি আবার নতুন করে স্বপ্ন দেখছি। আমি অন্ধকারের কাছে আর হারবো না। আমার মনোবল দৃঢ় হচ্ছে। আমার বিশ্বাস এখন অনন্ত। আমি সাহসী। আমি আর হারবো না।

[অজয় কর খোকন, ব্যবসায়ী]

আমার অহমকে গুঁড়িয়ে দিলো কোয়ান্টাম

রাফি আহমেদ



বিদ্রোহী কবির অনেক কবিতা আমি পড়েছি। তার শিক্ষাকে উপজীব্য করে কবিতাও লিখেছি। কিন্তু কোনোদিন সে কবিতার মর্ম উপলব্ধি করি নি। আমার স্বভাবজাত একটা বিষয় আছে। সারাজীবন এক মিথ্যা অহমিকা আর দাম্ভিকতার মধ্যে আমি চলেছি। আমি কারো কাছে মাথা নিচু করতে চাই নি। আমার সন্তানেরা সবসময় চেষ্টা করেছে আমার এ নেতিবাচক মানসিকতা পরিবর্তন করার। অবশেষে তারা আমাকে কোয়ান্টাম কোর্সটি করার জন্যে অনুরোধ করে।

একসময় মনে হলো, একবার গিয়ে দেখিই না কী হয় সেখানে। আমি সাধারণত অনেক রাত পর্যন্ত টিভিতে খেলা দেখি আর বেলা করে ঘুম থেকে উঠি। সেই আমি চার দিন সবার আগে ঘুম থেকে উঠে সকাল সাড়ে সাতটার মধ্যে কোর্সে চলে এসেছি। এ কোর্স আমার মধ্যে ব্যাপক পরিবর্তন এনে দিলো।

আমার অহম, আমার অহংকারের পাহাড়কে ধাক্কা দিয়ে গুঁড়িয়ে দিলো কোয়ান্টাম। কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে কান্না সংবরণ করতে পারি নি–কী ভুল আমি জীবনে করেছি! আজ থেকে ২০ বছর আগে যদি এ কোর্সটি করতে পারতাম আমার পরিবারের সবাইকে খুব খুশি করতে পারতাম! আমি এখন যেখানে যাচ্ছি, যেখানে দাঁড়াচ্ছি মানুষকে ভালবাসা আর সম্মান দিয়ে কথা বলছি। যে কটা দিন বেঁচে আছি কোর্সের শিক্ষাগুলো যেন অনুসরণ করতে পারি, পরিবারের সবাইকে নিয়ে সুখী সুন্দর জীবন কাটাতে পারি–এ প্রার্থনাই করছি স্রষ্টার কাছে।

[রাফি আহমেদ, ব্যবসায়ী]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *আমার অনেক কষ্ট এবং আমি অনেক দুঃখী। আমার মা-বাবা কেউ নেই। একজনকে পছন্দ করি সে-ও আমাকে বুঝলো না। তাতেও আমার কোনো দুঃখ নেই। দোয়া করি, সে যেন ভালো থাকে।*

উত্তর : এটি খুব ইতিবাচক বিষয় যে, আপনার কোনো দুঃখই নেই। আপনার মা-বাবা কেউ নেই–এটা দুঃখজনক। এক্ষেত্রে কারো করণীয় কিছু নেই। আসলে কারোরই মা-বাবা থাকবে না। রসুলুল্লাহ (স) জন্মগ্রহণ করার আগেই তাঁর বাবা মৃত্যুবরণ করেন। ছয় বছর বয়সে তিনি মাকে হারান। অবশ্যই এটা দুঃখের। তবে রসুলুল্লাহ (স) দুঃখগুলোকে ভেতরে লালন করেন নি। দুঃখকে তিনি শক্তিতে রূপান্তরিত করেছিলেন। যত তিনি দুঃখ পেয়েছেন তত শক্তিমান হয়েছেন।

যাকে পছন্দ করতেন, সে আপনাকে বোঝে নি। তারপরও তার ভালো থাকার জন্যে আপনি দোয়া করছেন। আপনি যে ভালো থাকতে পেরেছেন–এটা আপনার অন্তর্গত শক্তিকেই প্রকাশ করে। এখন কাজের মধ্যে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। আল্লাহ আপনাকে যে যে যোগ্যতা দিয়েছেন সেগুলোকে কাজে লাগান। কাজে মনোযোগ দিন, কাজ আপনাকে অমরত্ব দেবে। অর্থাৎ কারো পেছনে ঘোরার কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি পৃথিবীতে একা এসেছেন এবং পৃথিবী থেকে একা যাবেন। কেউ আপনার সাথে আসে নি, কেউ আপনার সাথে যাবেও না। অতএব আপনার কষ্টগুলোকে শক্তিতে রূপান্তরিত করুন, মেধাকে বিকশিত করুন, আপনি অমর হবেন।

প্রশ্ন : *অফিসে একটা পোস্ট খালি হওয়ায় অন্য একজনের সে জায়গায় যাওয়ার ইচ্ছে ছিলো। কিন্তু অফিস থেকে সেই পোস্ট তাকে না দিয়ে আমাকে দেয়া হয়। এখন সে আমাকে কাজে সহযোগিতা কম করে এবং কিছু চাইলে এমন আচরণ করে যে, আমি অপমানিত বোধ করি। সহ্য করতে করতে একসময় রেগে যাই। চুপ করে থাকলে আমাকে দুর্বল মনে করে। এখন আমি কী করবো?*

উত্তর : আপনাকে নিজের যোগ্যতা দক্ষতাকে এমন পর্যায়ে নিয়ে যেতে হবে যাতে তার কাছে কিছু চাইতে না হয়। তাকে সবসময় এপ্রিশিয়েট করবেন। সে অসহযোগিতা করলেও আপনি তাকে সহযোগিতা করবেন। যত তাকে সহযোগিতা করবেন তত তিনি তার ঐ দুঃখটাকে ভুলে যাবেন। তিনি একটি জিনিস চেয়েছিলেন, কিন্তু পান নি। আপনি পেয়ে গেছেন। তার মধ্যে একটা দুঃখবোধ থাকবে। এটাই স্বাভাবিক। হতে পারে, তিনি যদি ঐ পোস্টে যেতেন আপনিও তার সাথে এরকমই আচরণ করতেন। অতএব তিনি যে আচরণ করছেন সেটিকে এপ্রিশিয়েট করুন। তার সাথে ভালো আচরণ করতে থাকুন। তার মধ্যে পরিবর্তন আসবেই।

প্রশ্ন : *আমি মানুষ চিনতে ভুল করি। সবাইকে ভালো ভাবি। কিন্তু মানুষ আমার সরলতার সুযোগ নেয়।*

উত্তর : সরলতার নামে বোকা হতে যাবেন না। তাহলে মানুষ অবশ্যই আপনার সরলতার সুযোগ নেবে। আল্লাহ তায়ালা এই মস্তিষ্ক দিয়েছেন বোকামি করার জন্যে না। মস্তিষ্কটাকে ব্যবহার করবেন। যুক্তি প্রজ্ঞা ব্যবহার করবেন। নিয়মিত মেডিটেশন করবেন এবং প্রজ্ঞাবান হওয়ার জন্যে সবসময় অটোসাজেশন দেবেন। আত্মজাগরণ সিডির দুই নম্বর ট্র্যাক নিয়মিত শুনবেন। তাতে আপনার এই সরলতা নামক বোকামি দূর হয়ে যাবে।

প্রশ্ন : *আমি তিন বছর যাবৎ একটি ক্রীড়া সংগঠনে প্র্যাকটিস করি। আমার মনছবি আপাতত দুটি– ১. ভালো ক্রিকেটার হওয়া। ২. আমি ও-লেভেলে পড়ি, ভবিষ্যতে কেবিন ক্রু হতে চাই। মেডিটেশনে একই সাথে দুটি মনছবি দেখতে পারবো কি?*

উত্তর : আপনার মনছবি দুটো কিন্তু পরস্পরবিরোধী। আপনি যদি ভালো ক্রিকেটার হতে চান তাহলে আপনাকে পুরো সময় প্র্যাকটিস করতে হবে। অর্থাৎ একজন ক্রিকেটার হওয়ার জন্যে আপনার পুরো সময় এখানেই দিতে হবে।

আবার আপনি যদি কেবিন-ক্রু হতে চান আপনাকে অধিকাংশ সময় বিমানে থাকতে হবে। অতএব আপনার মনছবি দুটো বিপরীতমুখী। একটির সাথে আরেকটির মিল নেই। কারণ ভালো কেবিন-ক্রু হওয়া বিশাল একটা আর্ট। বিমানে বিভিন্ন ধরনের যাত্রীকে সর্বোত্তম সেবা দেয়া–এটা অত্যন্ত দায়িত্বপূর্ণ ও চ্যালেঞ্জিং একটি কাজ। অর্থাৎ প্রত্যেক যাত্রীকেই সমানভাবে সেবা দিতে হবে। এখন আপনাকে চিন্তা করতে হবে যে, আপনি কোনটা হবেন।

প্রশ্ন : *আমি মনছবি করেছি কিন্তু অনেকেই বলে, মনছবি করা ঠিক না। কারণ আমাদের সমাজটা এমন যে, কিছু লোক কখনোই বদলাবে না। কিন্তু আমি নিজের মনছবি বদলাতে পারি না। এখন আমার কী করা উচিত? মনছবি বদলে ফেলতে ইচ্ছে করে না। এজন্যে যা যা করণীয় তা আমি নিয়মিত করে যাচ্ছি।*

উত্তর : আমাদের সমাজে এমন লোক আছে যারা কখনোই বদলাবে না–এটা শুধু আমাদের সমাজে না, পৃথিবীর সব জায়গাতেই কিছু লোক থাকে তারা কখনো বদলায় না। তাদের বদলানোর দরকার নেই। তাই বদলাতে হবে নিজেকে। কারণ, আপনি নিজের দায়িত্ব নিজে নিতে পারেন, অন্যের দায়িত্ব তো আপনি নিতে পারেন না। যেমন, রসুলুল্লাহ (স)-এর প্রধান শত্রু ছিলেন তাঁর আপন চাচা আবু জেহেল, আবু লাহাব। নবীজী তাদেরকে বদলানোর অনেক চেষ্টা করেছেন। রসুলুল্লাহ (স) পুরো সমাজকে বদলে দিয়েছেন কিন্তু তারা বদলান নি। এটিই বাস্তবতা।

অতএব কে বদলালো না, এটা নিয়ে আপনার চিন্তা করার প্রয়োজন নেই। আপনি বদলালেন কি না এটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। আপনি বদলান, সব বদলে যাবে। আপনার বদলানোটা নির্ভর করছে আপনার ওপর। এটা অন্য কারো ওপর নির্ভর করে না।

প্রশ্ন : *করসেবা–কথাটির আভিধানিক অর্থ বুঝিয়ে বলার জন্যে অনুরোধ করছি। আমার মতে করসেবা–মানে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করে যে সেবা তাই করসেবা। হাতে-কলমে করা বলতে যা বোঝায়। কিন্তু আমার স্বামী বলেন, এর অর্থ সেবা করা। আসলে কী?*

উত্তর : 'করসেবা' বা 'সেবা কর' যে সেবাই করেন, আপনাকে হাতে-কলমে করতে হবে। সেটা আপনার কথা দিয়ে হতে পারে অথবা হাত দিয়ে বা লেখনী দিয়ে। অর্থাৎ যেকোনো সেবা করতে হলে সেটা হাতে-কলমে করতে হবে। সক্রিয়ভাবে করতে হবে।

আর আমরা 'করসেবা' বলতে সব ধরনের কাজকেই বোঝাই। বিশেষ করে যে কাজগুলো করতে অন্যরা সংকোচ বোধ করে। আমাদের মধ্যেও জড়তা, সংকোচ আছে। তাই আমরা সেই কাজগুলো দিয়েই শুরু করি। ফলে অন্য কাজগুলো করা সহজ হয়। অতএব আপনাদের ব্যাখ্যাটাও ঠিক।

প্রশ্ন : *আমার এক মামা বিভিন্ন ব্যাংক ও আমার মায়ের কাছ থেকে মোট ১২ লাখ টাকা লোন করেছেন। তিনি নানার অনেক সম্পত্তি পেয়েছেন কিন্তু পাওনাদারের টাকা দেয়ার ব্যাপারে উদাসীন। আমার মা যদি তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে সম্পত্তি বিক্রি করে টাকা পরিশোধ করতে বলেন, বোঝান তাহলে কি অন্যায় হবে?*

উত্তর : আসলে মূল দৃষ্টিভঙ্গিটা হবে যে, আমার সম্পত্তি, আমার টাকাটা তুমি ফেরত দাও। অর্থাৎ এ টাকা ফেরত দেয়ার জন্যে তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে ক্রমাগত বোঝাতে হবে।

তাকে সাজেশন আকারে বোঝাতে হবে যে–'তোমার অনেক সম্পদ। তোমার তো অভাব নেই। কিন্তু আমার টাকার প্রয়োজন। তুমি তোমার সম্পদ থেকে তো আমার টাকাটা ফেরত দিতে পারো। টাকাটা তুমি ঋণ নিয়েছো। আমি যেহেতু ঋণ মওকুফ করি নি, এই ঋণ নিয়ে যদি তুমি মারা যাও তো আল্লাহর কাছে তো ঋণী অবস্থায় যাবে। অতএব ঋণমুক্ত হওয়ার জন্যে যেভাবে পারো তুমি আমার পাওনা টাকা দিয়ে দাও।'

এভাবে ক্রমাগত বোঝাতে থাকুন এবং বিশ্বাসকে দৃঢ় রাখবেন। আপনার মাকে বিশ্বাস দৃঢ় করতে হবে যে, আমার ভাই আমার টাকা ফেরত দেবে। কারণ আমরা অনেক সময় নেতিবাচক হয়ে যাই। বিশ্বাস হারিয়ে ফেলি যে, ফেরত দেয় কি দেয় না। আর যারা মেডিটেশন করেন তাদের মধ্যে যখন নেতিবাচক চিন্তা ঢুকে যায় এটা বেশি শক্তিশালী হয়ে যায়। কারণ যেহেতু আপনার মনোযোগ এখন তীব্র। আর নেতিবাচক চিন্তা বাস্তব হয় তাড়াতাড়ি। একটা দেয়াল গড়তে সময় লাগে কিন্তু ভাঙতে সময় লাগে না। এজন্যে নেতিবাচক হবেন না। বিশ্বাসকে প্রবল করবেন যে, টাকা আমরা ফেরত পাবোই। ক্রমাগত কমান্ড সেন্টারে গিয়ে তাকে বোঝান।

প্রশ্ন : *আমার মা সম্প্রতি কোয়ান্টাম কোর্স করেছেন। তিনি সিডি না শুনে নিয়ম মেনে নিজের মতো করে মেডিটেশন করছেন। প্রাথমিক অবস্থায় এভাবে করা কি ঠিক?*

উত্তর : আসলে সিডি দিয়ে মেডিটেশন করতে হবে এমন কোনো কথা নেই। আমাদের অলি-বুজুর্গ, মুনি-ঋষি সিডি ছাড়াই মেডিটেশন করেছেন। সিডি করা হয়েছে যাতে একজন মানুষ সহজে মেডিটেশন করতে পারেন। আপনার মা যদি নিজের মতো করে করেন কোনো সমস্যা নেই। তাকে উৎসাহিত করুন। শুধু অটোসাজেশনগুলো মুখস্থ করে ফেললেই হবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

নরকে যাওয়ার প্রধান রাজপথ আলস্য। তাই আমি পরিকল্পিত কর্মব্যস্ত জীবনযাপন করবো।

কোয়ান্টাম সদস্যদের পদচারণায় উৎসবমুখর শোকরান অঙ্গন

কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের আন্তরিক সহযোগিতায় কোয়ান্টামের বাণী এখন পৌঁছে যাচ্ছে সর্বস্তরের লক্ষ মানুষের কাছে। শুধু দেশেই নয় বিশ্বের বিভিন্ন স্থানে নিজ নিজ পরিমন্ডলে তারা ছড়িয়ে দিচ্ছেন এ আলোকিত জীবনের বাণী। তাদের শ্রম আর ত্যাগেই কোয়ান্টামের ২০ তম বছরে রচিত হয়েছে এ অবিস্মরণীয় সাফল্যগাথা–মেডিটেশনের ৩৫০ কোর্স। শোকরান! শোকরান!! ৩৫০-এর আনন্দঘন মুহূর্তে পরিবারের সকল সদস্যের প্রতি গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করেছেন গুরুজী, আমন্ত্রণ জানিয়েছেন শোকরান অঙ্গনে। শোকরান কোর্সে পরিবারের সদস্যদের উপস্থিতি, তাদের আবেগময় উপলব্ধি আর অনুভূতি নিয়ে এ আয়োজন–

হামিদা বেগম



আমার বাড়ি চট্টগ্রামে। শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্সে আসার জন্যে আমি উদগ্রীব ছিলাম। গুরুজীর নির্দেশে শোকরান কোর্সের বাণী পৌঁছে দেয়ার চেষ্টা করেছি। ঢাকায় এ কোর্সে আসার নিয়তে আমি মাটির ব্যাংকে দান করেছি। এর মধ্যে সুযোগ হয়ে গেল স্বামীসহ শোকরান কোর্সের তৃতীয় দিন অংশগ্রহণ করার। মনে হয়েছে, ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকার জন্যেই এ সুযোগ পেয়েছি। এখানে এসে মনে হচ্ছে, চারদিকে শুধু আনন্দ আর আনন্দ। চারদিকের সৌন্দর্য আমাকে মুগ্ধ করেছে।

[হামিদা বেগম, গৃহিণী। ৭৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুমিত তরফদার



৩৫০ কোর্স সম্পন্ন করার জন্যে গুরুজীকে আমাদের সবার পক্ষ থেকে অসংখ্য ধন্যবাদ। এ কোর্সে আরো যারা আলোকিত পথের সহযাত্রী হতে যাচ্ছেন তাদেরকেও আন্তরিক অভিনন্দন। আমার প্রত্যাশা হাজার হাজার বছর ধরে এ কোর্স চলতে থাকবে। গুরুজীর জন্যে অনেক দোয়া। আল্লাহ তাকে দীর্ঘজীবী করুন।

[সুমিত তরফদার, হাবিবুল্লাহ বাহার কলেজ, ম্যানেজমেন্টে অনার্স পড়ছেন। ২৯০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সাবরিনা জাহান নির্ঝর



কোর্সের দ্বিতীয় দিন একবার এসেছি গুরুজীর জন্যে দোয়া করতে। তৃতীয় দিন স্কুল শেষে আবার এসেছি। কারণ সেদিন দোয়া করে আমার মন ভরে নি। গুরুজীর জন্যে অনেক অনেক দোয়া রইলো– গুরুজী আরো দীর্ঘজীবী হয়ে আমাদের আরো আলোকিত করতে পারেন। এখানে এসে আমার খুব ভালো লাগছে। চারদিকে যেন উৎসব উৎসব একটি আমেজ ছড়িয়ে আছে।

[সাবরিনা জাহান নির্ঝর, ওয়াই ডব্লিও স্কুলের অষ্টম শ্রেণীর ছাত্রী। চলমান ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মোহাম্মদ শফীকুল ইসলাম স্বপন



এই কোর্সের মাধ্যমে যে অসংখ্য মানুষ নিরাময়, প্রশান্তি ও সাফল্য পেয়েছেন আমিও তাদের মধ্যে একজন। ৫০ তম কোর্সপূর্তিতে একটা উৎসব ছিলো, যে উৎসবের অংশীদার আমি হতে পারি নি। এরপরে ১০০, ১৫০, ২০০, ২৫০, ৩০০ এবং এখন হচ্ছে ৩৫০ তম কোর্স। শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ কোর্সে গুরুজীর আহ্বান ছিলো অত্যন্ত জোরালো। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হিসেবে গুরুজীর আহ্বানে সাড়া দিতেই এখানে উপস্থিত হয়েছি।

[মোহাম্মদ শফীকুল ইসলাম স্বপন, বাংলাদেশ বিমান, গ্রাউন্ড সার্ভিস অফিসার। ৬০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

তানজিলা খানম তৃপ্তি



শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ কোর্সে এসে আমিও অবিস্মরণীয় ইতিহাসের অংশ হতে পেরেছি। এখানে এত মানুষের সাথে একত্রিত হতে পেরেছি, এত বড় পরিবার পেয়েছি– আমি সত্যিই অনেক আনন্দিত। এ কোর্সের মাধ্যমে গুরুজী আমাদের সত্যের আলোয় আলোকিত হওয়ার পথ দেখিয়েছেন। এজন্যে গুরুজীর প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

[তানজিলা খানম তৃপ্তি, ইউল্যাব-এ বিবিএ পড়ছেন। ২৫৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আয়শা খাতুন



শারীরিকভাবে অসুস্থ থাকলেও ইচ্ছে ছিলো অন্তত একজন এসোসিয়েটকে নিয়ে হলেও শোকরান ৩৫০ কোর্সে উপস্থিত হবো। বৃষ্টি ছিলো, রাস্তা খারাপ থাকায় ভেঙে ভেঙে আসতে হয়েছে। অবশেষে দুইজন এসোসিয়েটকে নিয়ে শোকরান অঙ্গনে আসতে পেরেছি–এ আনন্দে আমার অসুস্থতা, পথের ক্লান্তি সব দূর হয়ে গেছে।

[আয়শা খাতুন, সিনিয়র শিক্ষিকা, কমলাপুর বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, শড়ৎনগর, কুমিল্লা। ২৫৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মুনিমা সুলতানা



আমার দুই ছেলেসহ পরিবারের আরো ছোট সদস্যদের শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্স করানোর ইচ্ছে ছিলো। কোর্সে এসে দুপুরের বিরতির সময় দেখলাম কয়েকজন কিশোর বসে খাচ্ছে। তাদের সাথে কথা বলে জানতে পারলাম তারা কাজিন। তখন মনে হলো, আমার ইচ্ছে পূরণ হয় নি কিন্তু আরেক জনের তো হয়েছে। ভেতরে শুকরিয়ার একটা অনুভূতি পেলাম, অদ্ভুত এক প্রশান্তিতে মন ভরে গেল। ৩৫০ তম কোর্সের এ দুর্লভক্ষণে আমার ছেলেরা স্মারক এলবামে তাদের অনুভূতি লিখতে পেরেছে এটিও আমার জন্যে অনেক আনন্দের।

[মুনিমা সুলতানা, সাংবাদিক, দি ফাইন্যানসিয়াল এক্সপ্রেস। ৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ডা. মাহবুবুর রহমান সিদ্দীকী



ছোটবেলা থেকেই মায়ের কাছ থেকে দেশের জন্যে স্বপ্ন দেখা শিখেছি। গুরুজীর সাথে আমিও একমত যে, একদিন আমরা বিশ্বে উন্নত জাতিতে রূপান্তরিত হবো। আমি দেশের বাইরে থাকি। দেশে এলে ফাউন্ডেশনে আসার চেষ্টা করি। শুনলাম গুরুজী আমাদের ৩৫০ তম কোর্স উপলক্ষে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন, তাই সস্ত্রীক এসেছি। এখানে এসে উপলব্ধি হলো, আমরা এত মানুষ গুরুজীর জন্যে দোয়া করতে পারছি, এটা আমাদের পরম সৌভাগ্য। গুরুজী যে স্বপ্নের বীজ বুনেছিলেন সেটা আজ বিশাল মহীরুহে পরিণত হয়েছে। এটা দেশব্যাপী একটা গণজাগরণ ঘটাবে।

[ডা. মাহবুবুর রহমান সিদ্দীকী, ২১৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট, সৌদি আরবে কর্মরত]

তানজিদ আহমেদ সিজার



এ কোর্সটি ছিলো আমার জীবনের একটি টার্নিং পয়েন্ট। নিজেকে চিনতে পারার জন্যে ফাউন্ডেশনের কাছে আমি কৃতজ্ঞ। তৃতীয় বিশ্বের একটি দেশে এমন সুন্দর একটি সংগঠন যেখানে পরিবারের সব সদস্য খুব আন্তরিক। কোয়ান্টামের প্রতিটি প্রোগ্রামে আমি থাকার চেষ্টা করি। এখানে কিছু সময়ের জন্যে এলেও আমার দেহ-মন-প্রাণে এক ধরনের শক্তি সঞ্চার হয়। ৩৫০ তম কোর্সে কোয়ান্টামের বলয়ে আরো অনেকে যুক্ত হওয়ায় আমি ভীষণ আনন্দিত।

[তানজিদ আহমেদ সিজার, অভিনেতা ও প্রডিউসার। ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প কার্যক্রম শুরু



দেশে প্রথম মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প কার্যক্রম



রক্ত সংগ্রহের সব ব্যবস্থাপনাই রয়েছে এই মোবাইল ব্লাড ক্যাম্পে

১৪ জুন আন্তর্জাতিক রক্তদাতা দিবস উপলক্ষে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম দিনব্যাপী রক্ত সংগ্রহের ব্যাপক কর্মসূচি গ্রহণ করে। ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে এ দিন শুরু হয় দেশের প্রথম মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প-এর কার্যক্রম।

বিকেল ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত এ মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প ঢাকা ও ঢাকার নিকটবর্তী স্থানে গিয়ে প্রতিদিনই স্বেচ্ছা রক্তদানে আগ্রহীদের কাছ থেকে রক্ত সংগ্রহ করছে। ডাক্তার, প্রিকার এবং কোয়ান্টিয়ারসহ তিন সদস্যবিশিষ্ট দুটি বেডের এ ক্যাম্পটি পরিচালিত হচ্ছে মূলত শহরের বিভিন্ন মার্কেট ও জনবহুল স্থানে। এছাড়াও ফাউন্ডেশনের প্রি-সেলগুলো বেশ উৎসাহের সাথে ছোট ছোট ক্যাম্পের আয়োজন করছে এ মোবাইল ক্যাম্পের সহযোগিতায়।

সাধারণ মানুষকে স্বেচ্ছা রক্তদানের গুরুত্ব অনুধাবনে এবং সচেতনতা সৃষ্টিতে ব্যাপক ভূমিকা পালন করছে এ মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প। বিশেষ করে তরুণদের মধ্যে এটি বিশেষ আকর্ষণ সৃষ্টি করেছে। দূরত্বের জন্যে নিয়মিত রক্তদানের আনন্দ থেকে বঞ্চিতরাও এখন আশ্বস্ত হচ্ছেন এ কার্যক্রমের মাধ্যমে। মুমূর্ষু রোগীর জীবন বাঁচাতে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে নতুন মাত্রা যোগ করেছে এ মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প।



বাইরেও বেড পেতে চলছে রক্ত সংগ্রহ

জুলাই ২০১২-এর কর্মসূচি

শোকরানা গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
কোয়ান্টামম : ৫, ৬ ও ৭ জুলাই

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
মিরপুর : ৬ ও ৭ জুলাই
উত্তরা : ১৩ ও ১৪ জুলাই

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন
রাজশাহী : ১৩ ও ১৪ জুলাই

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন
সিলেট : ৬ ও ৭ জুলাই

বেসিক কম্পিউটিং কোর্স
বনশ্রী : ৬, ৭, ৮ ও ৯ জুলাই

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
কেন্দ্র : ৬ ও ৭ জুলাই (পুরুষ)
খুলনা : ৬ ও ৭ জুলাই (পুরুষ)
যশোর : ৭ ও ৮ জুলাই (মহিলা)
সিলেট : ১৩ ও ১৪ জুলাই (মহিলা)

কোয়ান্টাম ল্যাবে ছয় মাসে সরবরাহ ৪০ হাজার ব্যাগ

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কোয়ান্টাম ল্যাব এ বছরের শুরু থেকে রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহে অর্জন করেছে নতুন মাত্রা। জানুয়ারি মাসে এ সরবরাহ ছিলো ৬,২০৩ ইউনিট, ফেব্রুয়ারিতে ৭,০২০, মার্চে ৭,৪২৬, এপ্রিলে ৬,৬০৩, মে-তে ৬,৬৯০ ইউনিটসহ জুন পর্যন্ত ছয় মাসে মোট ৪০ হাজার ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়। নিরাপদ রক্তের নিশ্চয়তায় কোয়ান্টাম ল্যাব এখন পরিণত হয়েছে মুমূর্ষু রোগীর ভরসাস্থলে। এ সেবার হাতকে আরো প্রসারিত করার লক্ষ্যে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের নিয়মিত রক্তদান ও সুবিধামতো জায়গায় ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করার আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী।

বেসিক কম্পিউটিং কোর্সে তরুণদের ব্যাপক সাড়া



আধুনিক তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তিতে দেশের তরুণ প্রজন্মকে দক্ষ করে গড়ে তুলতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ২০১১ সালের ডিসেম্বরে শুরু করে কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম। প্রযুক্তিগত ক্রম-উৎকর্ষের সাথে নিজেকে এগিয়ে নেয়া এবং বিশ্বমানের টেকনোটিয়ার গড়ে তোলাই এ কার্যক্রমের মূল লক্ষ্য।

চার দিনব্যাপী এ বেসিক কম্পিউটিং কোর্সের ২৮টি ব্যাচে এ পর্যন্ত অংশগ্রহণ করেন অর্ধসহস্রাধিক সদস্য। সহজ ও অভিনব অডিওভিজুয়াল পদ্ধতিতে এ কোর্সের ক্লাস পরিচালিত হওয়ায় তরুণ-তরুণীদের পাশাপাশি গৃহিণী, পেশাজীবীসহ সব বয়সের সব পেশার মানুষের কাছে এটি দারুণ জনপ্রিয়তা অর্জন করেছে। এ কোর্সে কম্পিউটার অপারেটিং সিস্টেম, হার্ডওয়ার, সফটওয়ার, হিউম্যানওয়ার, ইন্টারনেট ও নেটওয়ার্ক সম্পর্কে বিস্তারিত প্রশিক্ষণ দেয়া হয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জুলাই ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্‌তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

আগস্ট ২০১২

কোয়ান্টাম বুলেটিন

আমি এক অনন্য মানুষ
আমরা এক মহান জাতি

আলোকিত জীবনের পথ দেখাচ্ছে কোয়ান্টাম

আল্লামা ড. এম শমশের আলী



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে দেখলাম, এখানে মূল কথাই হলো 'শোকরান শোকরান' অর্থাৎ শুকরিয়া। আসলে এই শুকরিয়াই মানবজীবনে সমৃদ্ধির মূল কথা। শুকরিয়া হলো বিশ্বজাহানের মূল কথা।

আমাদের জীবন এখন এমন হয়ে পড়েছে যে, ওঠ্ ওঠ্ ওঠ্, ছোট্ ছোট্ ছোট্, দৌড় দৌড় দৌড়; কিন্তু এই অস্থিরচিত্ত ছুটে চলা আর বিশ্বচরাচরের এত কোলাহলের মধ্যে কি অন্তরের ধ্বনি শোনা যায়? যায় না। অন্তরের ধ্বনি শুনতে হলে, ভেতরের কথা শুনতে হলে চাই নীরবতা, আত্মনিমগ্নতা সেইসাথে ব্রেনে আলফা ওয়েভ। এজন্যেই মেডিটেশন এত গুরুত্বপূর্ণ। ধ্যানের নীরবতায় আমরা সত্যিই ভেতরের ডাক শুনতে পাই।

শুধু নিজের জন্যে কাজ করে মানুষ কখনো সুখী হতে পারে না। সুখী হতে হলে তাকে অন্যের কথাও ভাবতে হয়, অন্যের জন্যে কাজ করতে হয়। এটাই সত্যিকার সুখের পথ। নবী-রসুল ও মহামানবরা তা-ই করেছেন। কোয়ান্টামও সবাইকে অন্যের জন্যে কাজ করতে শেখাচ্ছে। মানুষকে সুখী সমৃদ্ধ আলোকিত জীবনের পথ দেখাচ্ছে।

লামার কোয়ান্টাম শিশুকাননের বাচ্চাদের ভিডিওটা দেখে আমি অভিভূত হয়েছি। এটা আমার জন্যে এক অদ্ভুত অভিজ্ঞতা। আসুন, আমরা সবাই এ আলোকিত জীবন গঠনের পথে থাকি, কোয়ান্টামের সাথে থাকি।

[আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন পদার্থবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, গবেষক ও লেখক আল্লামা ড. এম শমশের আলী। তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫০ ব্যাচে অংশ নিয়েছেন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি এ কথা বলেন]

শোকরান! শোকরান! মাহে রমজান!

অন্তরে সৃষ্টি হোক স্রষ্টাসচেতনতা

শোকরান! শোকরান! মাহে রমজান! সবার অন্তরে সৃষ্টি হোক স্রষ্টাসচেতনতা। এই আকুতি এখন কোয়ান্টাম পরিবারের ঘরে ঘরে। আসলে আমরা যেখানেই থাকি, যা-ই করি, আল্লাহ আমাদের দেখছেন। আল্লাহ যা পছন্দ করেন, এ রমজানে সে কাজগুলো বেশি বেশি করা এবং দৈনন্দিন জীবনে গীবত, দুর্ব্যবহার, রাগ-ক্ষোভ, নেতিচিন্তা, অতিরিক্ত পানাহার ইত্যাদি থেকে বিরত থাকার মাধ্যমেই আমাদের জীবনে প্রতিফলন ঘটবে স্রষ্টাসচেতনতার।

এবার কোয়ান্টামসহ দেশের সব সেন্টার শাখা সেলে অনুষ্ঠিত হয়েছে ১৪ তম কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। পরবর্তীতে গুরুজীর পরিচালনায় কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের নিয়ে ২৭ ও ২৮ জুলাই অনুষ্ঠিত হয় আখেরি দোয়া।

প্রো-মাস্টারদের নিয়ে দুই দিনব্যাপী কম্প্যাক্ট আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে ৩ ও ৪ আগস্ট। এবার পয়লা রমজানে দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে আগত এবং স্থানীয় অধিবাসীসহ দুই সহস্রাধিক মানুষ কোয়ান্টামম মসজিদে গুরুজীর সাথে দোয়া ও ইফতারে শরিক হন।

রমজানে যেকোনো ভালো কাজের সওয়াব বহুগুণ বেশি। এ উপলক্ষে পুরো রমজান মাসে দেশব্যাপী পরিচালিত হচ্ছে মাটির ব্যাংক ও যাকাত সংগ্রহ কার্যক্রম। আগামী ৯-১১ আগস্ট অনুষ্ঠিত হবে বিশেষ করসেবা। তাই আপনার নিজের ও পরিচিতদের মাটির ব্যাংক নিকটস্থ সেন্টার শাখা সেলে জমা দিন। বিতরণ করুন আরো নতুন পরিসরে। সেইসাথে সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায়ের লক্ষ্যে আপনার যাকাত জমা দিন কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে।

রমজানের মূল শিক্ষা ও চেতনায় সবাইকে উদ্বুদ্ধ করার লক্ষ্যে ফাউন্ডেশন এবার প্রকাশ করেছে বিশেষ কণিকা 'এবারের রমজান হোক শ্রেষ্ঠ রমজান'। এ কণিকাটি আশেপাশে ৪০ ঘরে পৌঁছে দিচ্ছেন পরিবারের সদস্যরা।



সেইসাথে 'হে মানুষ শোনো' সিডি বিতরণ করছেন যতভাবে সম্ভব। যাতে মানুষ অবিদ্যামুক্ত হয়ে রমজানের শাশ্বত চেতনার সাথে একাত্ম হতে পারে। আর রমজানের মূল শিক্ষা অনুসরণ করে আমরাও যেন হয়ে উঠতে পারি সত্যিকারের স্রষ্টাসচেতন।

সেপ্টেম্বরে ১৮ তম রিয়েলাইজেশন কোর্স

সেপ্টেম্বরে ২টি ব্যাচে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১৮ তম কোয়ান্টাম মেথড রিয়েলাইজেশন কোর্স। ঢাকার আইডিইবি হলে ১ম ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে ১৪-১৭ সেপ্টেম্বর, ২য় ব্যাচ অনুষ্ঠিত হবে ২১-২৪ সেপ্টেম্বর।

৩ আগস্টের মধ্যে আবেদনপত্র জমা দিতে হবে। আগ্রহী গ্রাজুয়েটরা কোর্স রিজুভিনেশন, লামা কোয়ান্টায়ন, প্রথমায়ন, কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন এবং কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন সম্পন্ন করে অংশগ্রহণ করতে পারেন ধ্যানের স্তরে নিজেকে এগিয়ে নেয়ার এই অনন্য কোর্সে।

গুরুজী ও মা-জীর সাথে ঈদ মোলাকাতে শরিক হোন

পবিত্র ঈদুল ফিতর উপলক্ষে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে গুরুজী এবং মা-জী দেশের ও দেশের বাইরের সকল গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার এসোসিয়েট ও শুভাকাঙ্ক্ষীকে জানিয়েছেন ঈদের আগাম শুভেচ্ছা।

প্রতিবারের মতো এবারো থাকছে ঈদ মোলাকাতের বিশেষ আয়োজন। কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে সকাল ১০টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত চলবে এ আয়োজন। এতে কোয়ান্টাম পরিবারের সবাইকে আমন্ত্রণ জানিয়েছেন গুরুজী ও মা-জী।

জানা কথাগুলোই পরিণত হলো নতুন সম্পদে

মুস্তাফা মনোয়ার



কোর্সে আলোচিত অধিকাংশ বিষয় আমাদের সবার জানা ছিলো কিন্তু এর মর্ম হয়তো আমরা বুঝতে পারি নি। সেই জানা শব্দগুলো এ কোর্সের মাধ্যমে যখন তিনি গুছিয়ে সাজিয়ে দিয়েছেন, মনে হলো এ আলাদা রূপ। এ রূপে সেটা নতুন অর্থে নতুন সম্পদে পরিণত হয়েছে।

কোয়ান্টাম কোর্সে গুরুজীর শব্দচয়ন, কথা বলার ছন্দ, দ্রুততা, থামা, সবকিছু মিলিয়ে তার যে প্রকাশশক্তি, এটা সত্যি অসাধারণ। কথা বলে মানুষকে যে কতখানি অনুপ্রাণিত করা যায় এবং দেহের সমস্ত রোগবালাই প্রায় সারিয়ে দেয়া যায়, এটা অসামান্য বিষয়।

ব্যক্তিগত নানা উপকার পাওয়া, সেরে ওঠার পাশাপাশি সার্বিকভাবে তিনি যেভাবে বললেন, মেডিটেশন করালেন এগুলো প্রত্যেকের অন্তরের মধ্যে গেঁথে রাখা উচিত। চর্চা করা উচিত। বিস্তৃত করা উচিত।

যে দৃশ্যের ছবি আমরা আঁকি সেটা হয়তো তৃতীয় নয়নে থাকে। সেখানে সে ছবিটাকে আমরা গুছিয়ে নিই। তার পরে সেটাকে আঁকি। এই গুছিয়ে নেয়ার ব্যাপারটিই মেডিটেশন। জীবনকে গুছিয়ে নেয়া এবং তাকে আবার নতুন করে প্রকাশ করার যে ক্ষমতা তিনি শিখিয়েছেন, ছবি আঁকার ব্যাপারেও নিশ্চয়ই সেটা বহু বহু দিকে কাজে লাগবে।

[বিশিষ্ট সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব ও বাংলাদেশে পাপেট শিল্পের পথিকৃৎ মুস্তাফা মনোয়ার। বাংলাদেশ টেলিভিশনের সাবেক মহাপরিচালক ও একুশে পদকপ্রাপ্ত এ চিত্রশিল্পী কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫০ ব্যাচে সস্ত্রীক অংশ নিয়েছেন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি এ কথা বলেন]

প্রখ্যাত সাংবাদিক ও জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী। প্রগতিশীল ছাত্রনেতা, ভাষা সংগ্রামী, বিপ্লবী রাজবন্দি, তেজোদীপ্ত সাংবাদিক–বহু পরিচয়ের বিরল সমাবেশ ঘটেছে তার ব্যক্তিত্বে। আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধের একজন অকুতোভয় সাংস্কৃতিক যোদ্ধা হিসেবে স্বাধীন বাংলা বেতার কেন্দ্রে তিনি পালন করেছেন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। বাংলাদেশ শিল্পকলা একাডেমির প্রাক্তন মহাপরিচালক কামাল লোহানী কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৪৮ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার কর্মময় জীবনের নানা দিক এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

তরুণ প্রজন্ম আস্থা খুঁজে পাবে কোয়ান্টামে

কামাল লোহানী



দেশভাগের আগের বছর। কোলকাতায় তখন চলছে ভয়াবহ সাম্প্রদায়িক দাঙ্গা, ইতিহাসের জঘন্যতম হিন্দু-মুসলমান সংঘর্ষ। ব্রিটিশদের উসকানিতে সৃষ্ট সে দাঙ্গায় বহু হিন্দু মারা গেল মুসলমানের হাতে, অগণিত মুসলমান মারা গেল হিন্দুর হাতে। আক্রান্ত ও নির্যাতিত হলো অসংখ্য নিরীহ মানুষ। বাংলার হাজার বছরের সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতি ও উদার মানবিক সংস্কৃতির ওপর সে ছিলো এক ভীষণ আঘাত।

আমি তখন কোলকাতায় ছোট ফুপুমা'র বাসায় থাকি। সে বছর আমি ক্লাস সিক্সে পড়ি। একদিন গড়ের মাঠের পার্শ্ববর্তী একটি এলাকায় দাঙ্গা হচ্ছে। আমি একটু দূরে দাঁড়িয়ে দেখছি। একপর্যায়ে শুরু হলো লুটপাট। সে এলাকায় তখন ছোট ছোট কিছু দোকান ছিলো। যে যা পারছে দোকানগুলো থেকে জিনিসপত্তর হাতিয়ে নিচ্ছে। সবার দেখাদেখি আমিও দুটো লেমোনেডের বোতল নিয়ে নিলাম একটি দোকান থেকে।

বাড়িতে এলে পরে ফুপুমা জিজ্ঞেস করলেন, কোথায় পেলি বোতলদুটো? ঘটনাটা বললাম তাকে। শুনে তিনি ভীষণ ক্ষেপে গেলেন। রেগে গিয়ে একসময় পেটাতে শুরু করলেন আমাকে। প্রচন্ড রাগের মাথায় ফুপুমা সেদিন কিছু কথা বলেছিলেন যা আমাকে খুব নাড়া দেয়। আমি বুঝতে পারলাম, সাম্প্রদায়িকতা কী, আর সাম্প্রদায়িক বিদ্বেষের পরিণতি কতটা ভয়ংকর হতে পারে।

শৈশবের এই একটি ঘটনাই আমার জীবনের মোড় ঘুরিয়ে দেয়। মানুষের অধিকার ও আত্মমর্যাদাবোধের বিষয়টি আমার কাছে স্পষ্ট হয়ে ওঠে। আমি সচেতন হয়ে উঠি। সেদিন থেকেই আমি পরিণত হলাম পুরোপুরি একজন অসাম্প্রদায়িক চেতনার মানুষে। খুঁজে পেলাম আমার জীবনের লক্ষ্য।

'৪৭-এ দেশভাগের পর দেশে চলে এলাম। ভর্তি হলাম পাবনা জিলা স্কুলে। ওখান থেকেই '৫২ সালে মেট্রিক পরীক্ষা দিলাম। পরীক্ষার সপ্তাহ দুয়েক আগে ঘটলো সেই ঐতিহাসিক ঘটনা–২১ ফেব্রুয়ারি ঢাকায় আন্দোলনরত ছাত্রদের মিছিলে গুলি চালালো পুলিশ। বেশ কয়েকজন ছাত্র-জনতা শহীদ হলেন। ঘটনার প্রতিবাদে সারা দেশ ফুঁসে উঠলো।

এ সময় দেশের অন্যান্য স্থানের মতো পাবনায়ও একটি বিক্ষোভ মিছিলের আয়োজন করা হয়েছিলো। পাবনার সর্বস্তরের জনগণ অংশ নিয়েছিলো তাতে। আমিও গিয়েছিলাম সে মিছিলে, যদিও রাজনীতির সাথে আমার কোনো ধরনের সংশ্লিষ্টতা তখনো ছিলো না। সে মিছিলে আমি কাউকে চিনি না, আমাকেও কেউ চেনে না। তবু গিয়েছিলাম, কারণ আমার শুধু একটা কথাই মনে হয়েছিলো–ছাত্র-হত্যার প্রতিবাদ করতে হবে।

পাবনা এডওয়ার্ড কলেজে পড়ার সময় এক বন্ধুর প্রভাবে আমার মধ্যে রাজনৈতিক চেতনার উন্মেষ ঘটে। যার ফলে আমি রাজনীতিতে সক্রিয় হয়ে উঠি। '৫৩ সালে পূর্ব পাকিস্তান ছাত্র-ইউনিয়ন গঠিত হলে পাবনায় আমরা একটি কমিটি করেছিলাম।

পরবর্তীতে '৫৪ সালে যুক্তফ্রন্ট নির্বাচনের আগে-পরে কয়েকদফা কারারুদ্ধ হই। জেল থেকে ছাড়া পেয়ে একসময় সিদ্ধান্ত নিলাম–এবার নিজের পায়ে দাঁড়াবো। সাহস করে চাচার কাছ থেকে পনেরোটা টাকা চেয়ে নিয়ে ঢাকা চলে এলাম। সেটা '৫৫ সালের কথা। সাংবাদিকতার প্রতি আগ্রহ ছিলো। দৈনিক মিল্লাতে সাংবাদিক হিসেবে যোগ দিলাম। তারপর একে একে দৈনিক আজাদ, সংবাদ, পূর্বদেশ, বার্তাসহ বিভিন্ন পত্রিকায় কাজ করেছি। সাংবাদিক হিসেবে কাজ করতে গিয়ে একসময় প্রগতিশীল সাংস্কৃতিক আন্দোলনের সাথে গভীরভাবে জড়িয়ে গেলাম।

এর মধ্যে '৬২-তে সামরিক শাসনের বিরুদ্ধে ছাত্র-বিক্ষোভ হলো। সে ঘটনায় কয়েকজন সাংবাদিকের সাথে আমিও গ্রেফতার হলাম। ঢাকা সেন্ট্রাল জেলের ২৬ নং সেলে সেবার আমি ছাড়াও ছিলেন সাংবাদিক ও রাজনীতিক আবুল মনসুর আহমদ, রণেশ দাশগুপ্ত, তাজউদ্দীন আহমদ এবং শেখ মুজিবুর রহমান। ব্যক্তিগতভাবে ভিন্ন রাজনৈতিক মতাদর্শে বিশ্বাসী হলেও, সেই সময় এবং পরবর্তীতে বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের সাহচর্য ছিলো আমার জন্যে এক উল্লেখযোগ্য ঘটনা।

মুক্তিযুদ্ধ শুরু হলে একসময় কোলকাতা চলে গেলাম। ওখানে আমি স্বাধীন বাংলা বেতার কেন্দ্রের বার্তা-সম্পাদক হিসেবে দায়িত্ব পালন করি। সে সময়টা নিয়ে আমাদের অনেক স্মৃতি, অনেক ঘটনা। ১৬ ডিসেম্বর সকালবেলা। রেডিও-মনিটর করতে গিয়ে আমরা একসময় জেনারেল অরোরা'র সাথে জেনারেল নিয়াজীর কথোপকথনটা ধরে ফেললাম। বুঝলাম, সেদিন বিকেলেই পাক-বাহিনী আনুষ্ঠানিক আত্মসমর্পণ করতে যাচ্ছে। তৎক্ষণাৎ সিদ্ধান্ত নিলাম–যত দ্রুত সম্ভব এ সংবাদটা সবাইকে জানাতে হবে। আমিই লিখলাম ছোট্ট তিন লাইনের নিউজটা। সবাই মিলে বললো, আপনাকেই পড়তে হবে। নিজেকে অত্যন্ত সৌভাগ্যবান ও গর্বিত মনে করি যে, সেদিন অবরুদ্ধ বাংলাদেশের মুক্তিকামী মানুষ আর মুক্তিসেনাদের কাছে বহুল প্রতীক্ষিত বিজয়-বার্তাটি পৌঁছে দেয়ার সুযোগ আমার হয়েছিলো।

আমাদের মুক্তিসংগ্রামে বিজয় ছিনিয়ে আনতে পারার অন্যতম কারণটি হলো, তখন আমরা অধিকাংশ মানুষ একত্রিত ও সঙ্ঘবদ্ধ হতে পেরেছিলাম। ফলে আমরা বিজয়ী হয়েছিলাম। আসলে মানুষ সংগঠিত ও সঙ্ঘবদ্ধ হলেই কেবল একটি সুনির্দিষ্ট কর্মসূচি বাস্তবায়ন করতে পারে। লক্ষ্য অর্জন করা তখন সময়ের ব্যাপার মাত্র। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমি দেখেছি, মানুষকে ইতিবাচকতার শক্তিতে উদ্বুদ্ধ করে কোয়ান্টাম এই কাজটিই করছে। সঙ্ঘবদ্ধ শক্তি মূলত বিজয়ের শক্তি। সঙ্ঘবদ্ধ হওয়া মানেই মানুষের কল্যাণ।

আমার মনে হয়েছে, কোয়ান্টাম মেথড একজন তরুণের জীবন গঠনে চমৎকার ভূমিকা রাখতে পারে। সে জীবনে যা-ই করুক, যে পথেই যাক, কোয়ান্টাম মেথড চর্চার মধ্য দিয়ে সে তার আসল শক্তির দিকটি খুঁজে পাবে বলে আমি বিশ্বাস করি। সর্বোপরি, বর্তমান হতাশাগ্রস্ত সময়ে মানুষ এখানে এসে একটি আস্থার জায়গা খুঁজে পাবে। শুধু তা-ই নয়, সর্বগ্রাসী পণ্যদাসত্বের ব্যাপারে সচেতন করে তোলার মাধ্যমে কোয়ান্টাম মানুষের মধ্যে একটি উন্নত মূল্যবোধেরও জন্ম দিচ্ছে।

সাংবাদিক-জীবনে মহাজাতক ছিলেন আমার স্নেহভাজন সহকর্মী। যে মানুষটি একসময় খুব বেশি কথা বলতেন না, কোয়ান্টাম মেথডে এসে তাকেই দেখেছি–ধর্ম দর্শন বিজ্ঞানসহ বিভিন্ন বিষয় থেকে উদ্ধৃত করে ঘণ্টার পর ঘণ্টা কথা বলে চলেছেন, মানুষকে অসাধারণভাবে ইতিবাচক বিশ্বাসে জাগিয়ে তুলছেন। আমার বিশ্বাস, তিনি নিজে আগে এই বিশ্বাসের শক্তিতে উজ্জীবিত হতে পেরেছেন বলেই তা অন্যদের মধ্যে সফলভাবে সঞ্চারিত করতে পারছেন।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

চিনি এলকোহলের মতোই বিপজ্জনক!

৩৫ মিলিয়ন মৃত্যু ঘটাবে চিনি

চিনি আপনার শরীরের জন্যে এলকোহলের মতোই বিপজ্জনক। সেইসাথে আসক্তি সৃষ্টিকারীও বটে। শুধু তা-ই নয়, চিনি খাওয়ার সাথে দীর্ঘমেয়াদি অসংক্রামক ব্যাধি, যেমন–হৃদরোগ ডায়াবেটিস ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ার সরাসরি সম্ভাবনা খুঁজে পেয়েছেন তারা। জাতিসঙ্ঘের সাম্প্রতিক ঘোষণা অনুযায়ী ভবিষ্যতে এ রোগগুলো বছরে ৩৫ মিলিয়ন মৃত্যুর কারণ হয়ে দাঁড়াবে।

ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের শিশুরোগ বিভাগের প্রফেসর রবার্ট এইচ লাস্টিগ ও তার একদল সহকর্মী অতিরিক্ত চিনি খাওয়ার ফলাফল নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা করেন। তারা দেখেছেন, অতিরিক্ত চিনি গ্রহণের ফলে আপনার শরীরে দেখা দিতে পারে নানারকম বিষক্রিয়া। এছাড়াও সব ধরনের বিপাকজনিত রোগ, যেমন–উচ্চ রক্তচাপ (ফ্রুকটোজ ইউরিক এসিডের পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়, রক্তচাপ বৃদ্ধিতে যার ভূমিকা রয়েছে), কোলেস্টেরলের আধিক্য, ফ্যাটি লিভার, ডায়াবেটিস, মেদস্থূলতা ও বার্ধক্য প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত হওয়ার সাথে চিনির সংশ্লিষ্টতা খুঁজে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা। এসব কারণেই বিশ্বজুড়ে এখন চিনির আরেক নাম 'হোয়াইট পয়জন'।

মেদস্থূলতার অন্যতম কারণ চিনি

বিশেষজ্ঞদের মতে, শুধু উন্নত দেশগুলোতেই নয়, বরং যেসব দেশে পাশ্চাত্যের অনুকরণে প্রক্রিয়াজাত খাবারের প্রচলন বাড়ছে সেখানে মেদস্থূলতা ও এ জাতীয় সমস্যাগুলো ভয়াবহ আকার ধারণ করতে যাচ্ছে। ইতোমধ্যেই বিশ্বজুড়ে অপুষ্টিতে আক্রান্ত মানুষের চেয়ে মেদবহুল মানুষের সংখ্যা শতকরা ৩০ ভাগ বেশি।

মেদস্থূলতাই একমাত্র সমস্যা নয়, স্বাভাবিক ওজন যাদের, তারাও প্রায় সমান ঝুঁকিতে আছেন বলে জানাচ্ছেন পুষ্টিবিজ্ঞানীরা। কারণ, অতিরিক্ত চিনি গ্রহণের ফলে এদের মধ্যে শতকরা ৪০ জনের ক্ষেত্রে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, করোনারি হৃদরোগ, উচ্চ কোলেস্টেরল ও লিভারের সমস্যা দেখা দিতে পারে।

অতিরিক্ত চিনি গ্রহণ ঘটাতে পারে সামাজিক বিপর্যয়!

গত ৫০ বছরে পৃথিবীজুড়ে চিনি ব্যবহারের পরিমাণ তিনগুণ বেড়েছে। ইউরোপ-আমেরিকার মতো দেশগুলোতে খাদ্যাভ্যাসজনিত স্বাস্থ্যঝুঁকির অন্যতম কারণ এই চিনি। সাম্প্রতিক একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে, চিনিতে থাকা ফ্রুকটোজ যকৃতে বিষক্রিয়া ও নানারকম দীর্ঘমেয়াদি রোগের কারণ। শুধু তা-ই নয়, অতিরিক্ত চিনি গ্রহণ মানুষকে ধীরে ধীরে মৃত্যুর দিকে নিয়ে যায়।

বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, অতিরিক্ত চিনি খাওয়ার ফলে দীর্ঘমেয়াদি যেসব রোগ হয়ে থাকে তা খুব ধীরে ঘটে বলে তাৎক্ষণিকভাবে টের পাওয়া যায় না। চিনি যে এভাবে ব্যক্তিস্বাস্থ্যের পাশাপাশি সামাজিক বিপর্যয়ের কারণ হয়ে দাঁড়াচ্ছে, তা নিয়ে জনস্বাস্থ্য সংস্থাগুলোও ক্রমশ সোচ্চার হয়ে উঠছে।

জনস্বাস্থ্য রক্ষায় তাই আন্তর্জাতিক সংস্থাগুলোর প্রতি বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ হলো–চিনির উৎপাদন, বিপণন ও ব্যবহার রোধে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ নেয়া সত্যিই জরুরি হয়ে পড়েছে।

এলকোহলের মতোই বিপজ্জনক আর আসক্তি সৃষ্টিকারী

এক দশকেরও বেশি সময় আগে, সমাজ-মনোবিজ্ঞানী টমাস বেবর ও তার সহযোগীরা সামাজিক স্বাস্থ্যের ওপর এলকোহলের প্রভাব নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা পরিচালনা করেন। এর ভিত্তিতে ২০০৩ সালে একটি উল্লেখযোগ্য বইও প্রকাশ করেন তারা। এলকোহলের নেতিবাচক প্রভাবগুলো সবিস্তারে তুলে ধরা হয় বইটিতে। তাতে দেখা গেছে, এলকোহলের মতো চিনিও একইরকম সামাজিক দুর্গতি ঘটাতে পারে। কারণ, এখন প্রায় সব ধরনের প্রক্রিয়াজাত খাবারেই প্রচুর পরিমাণে চিনি ব্যবহৃত হচ্ছে।

বিশেষজ্ঞদের মতে, যকৃতের ওপর ফ্রুকটোজের বিষক্রিয়া এলকোহলের মতোই। আর এতে তেমন অবাক হওয়ারও কিছু নেই। কারণ, চিনির গাঁজনের



মাধ্যমেই এলকোহল তৈরি হয়। গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, অতিরিক্ত চিনি গ্রহণের ফলে মানবদেহে ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ে ও বুদ্ধিমত্তার ক্ষেত্রে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে।

তামাক এবং এলকোহলের মতোই চিনিও আসক্তি সৃষ্টি করে। চিনি যত খাওয়া হয়, তত এটি মস্তিষ্ককে উদ্দীপ্ত করে আরো খাওয়ার জন্যে। চিনি খাওয়ার ফলে সেরোটিন, লেপটিন, ডোপামিন ইত্যাদি হরমোনের স্বাভাবিক প্রবাহ-ছন্দ কিছুটা বাধাগ্রস্ত হয়, যা মস্তিষ্কে ক্ষুধার অনুভূতি বাড়িয়ে দেয় এবং আমরা অতিরিক্ত পরিমাণ খাবার গ্রহণে অভ্যস্ত হয়ে উঠি।

জাতীয় নিরাপত্তার হুমকি!

পরোক্ষ ধূমপান ও মাদকাসক্তির কারণে মৃত্যুহার বেড়ে যাওয়ায় গত কয়েক দশক ধরে বিশ্বজুড়ে সচেতন মানুষ তামাক, এলকোহল ইত্যাদির ব্যবহার নিয়ন্ত্রণের দাবি জানিয়ে আসছেন। চিনি খাওয়ার দীর্ঘমেয়াদি অর্থনৈতিক ও স্বাস্থ্যঝুঁকি বিবেচনা করে তারা এখন চিনির বিরুদ্ধেও সোচ্চার হয়ে উঠেছেন।

কারণ, খোদ আমেরিকাতেই শুধু বিপাকজনিত অসুস্থতার চিকিৎসায় বছরে ব্যয় হয় ১৫০ বিলিয়ন ডলার, যা আমেরিকায় স্বাস্থ্যখাতে ব্যয়িত মোট অর্থের ৭৫ ভাগ। সেখানে সামরিক বাহিনীতে যোগ দিতে গিয়ে শতকরা ২৫ জনই অযোগ্য ঘোষিত হচ্ছেন শুধুমাত্র মেদস্থূলতার কারণে। এ অবস্থায় আমেরিকার সাবেক তিনজন উচ্চপদস্থ সামরিক কর্মকর্তা ও ইউএস জয়েন্ট চীফ অব স্টাফ-এর বর্তমান চেয়ারম্যান মেদস্থূলতাকে 'জাতীয় নিরাপত্তার হুমকি' হিসেবে উল্লেখ করেছেন।

সব খাবারেই চিনির ভূত : চাই সচেতনতা ও কার্যকর উদ্যোগ

ভোগ্যপণ্য হিসেবে চিনির ব্যবহার কমানোর ব্যাপারে বিশ্বজুড়ে সচেতনতা দিন দিন বাড়ছে। কিন্তু কীভাবে সম্ভব এটি, যখন আমাদের প্রায় সব খাবারেই চিনি একটি অন্যতম অপরিহার্য উপাদান হয়ে উঠেছে। বিশেষজ্ঞদের পরামর্শটা এবার সরাসরি–চিনি এবং চিনিযুক্ত সকল প্রক্রিয়াজাত খাবার ও পানীয়, যেমন–বিভিন্ন ধরনের কোমল পানীয়, সোডা, বোতলজাত জুস, স্পোর্টস ড্রিংকস ইত্যাদি পণ্যে বিক্রয়-কর ও মূল্য সংযোজন কর বাড়ানো, যেমনটি করা হয়েছে তামাক ও এলকোহলের ক্ষেত্রে। সেইসাথে চিনির উৎপাদন ও এর ব্যবহার নিয়ন্ত্রণের ক্ষেত্রেও দিতে হবে যথাযথ মনোযোগ।

কানাডা ও ইউরোপের কিছু দেশ ইতোমধ্যেই এ পদক্ষেপ অনুসারে কাজ শুরু করেছে। চিনি এবং চিনিযুক্ত প্রক্রিয়াজাত খাদ্যপণ্যে উচ্চ হারে কর-আরোপ করেছে তারা। আমেরিকাও এক্ষেত্রে পিছিয়ে নেই, প্রতি ক্যান সোডায় ১০-১২ সেন্ট বাড়তি কর নির্ধারণ করেছে তারা। কারণ, জরিপে দেখা গেছে, একজন আমেরিকান বছরে ২১৬ লিটার সোডা পান করে, যার শতকরা ৫৮ ভাগই হলো চিনি। এক হিসেবে তারা দেখেছেন, এতে একদিকে যেমন বছরে বাড়তি রাজস্ব আদায় হবে ১৪ বিলিয়ন ডলার, তেমনি এসব খাবার ও পানীয় গ্রহণের হার কিছুটা হলেও কমবে।

শিশুরা যেন থাকে নিরাপদ

ফ্রান্স হাঙ্গেরি ডেনমার্কও ইতোমধ্যেই কিছু প্রতিরোধমূলক পদক্ষেপ নিয়েছে, যার মধ্যে অন্যতম হলো অধিক চর্বিযুক্ত খাবার ও চিনির ওপর উচ্চ কর-আরোপ। শুধু তা-ই নয়, অতিরিক্ত চিনিযুক্ত খাবার, যেমন–ফাস্টফুড, বিভিন্ন ব্র্যান্ডের কোমল পানীয় ও বোতলজাত জুসের ব্যাপারে শিশু-কিশোরদের নিরুৎসাহিত করে তুলতে উন্নত বিশ্বের অনেক স্কুল-কলেজ তাদের ক্যাফেটেরিয়ার ভেন্ডিং মেশিন থেকে এসব খাদ্যপণ্য সরিয়ে নিয়েছে।

সচেতন নাগরিক হিসেবে আমাদেরও এ ব্যাপারে সচেতনতা জরুরি। নিজেরা সচেতন হওয়ার পাশাপাশি পরিবার, কর্মক্ষেত্র, স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়সহ সব শিক্ষা-প্রতিষ্ঠানে আমরা এ ব্যাপারে সবাইকে সচেতন করে তুলতে পারি।

[নেচার পত্রিকায় প্রকাশিত স্বাস্থ্য-নিবন্ধ 'দ্যা টক্সিক ট্রুথ এবাউট সুগার' অবলম্বনে]

শোকরান! শোকরান!!

কোয়ান্টাম যেন সবার ঘুম ভাঙালো

রফিকুল ইসলাম সরকার



গত ৫০ বছরে ডাক্তার, রোগ ও ওষুধ–এ তিনটি থেকে আমি দূরে আছি। শারীরিকভাবে অসুস্থ না হলেও মানসিক একটা যন্ত্রণা আমার ছিলো। সবসময় মনে হতো, পৃথিবীতে আসার কোনো প্রয়োজন আমার ছিলো না। কারো জন্যে কিছু করতে পারলাম না; এটা সাংঘাতিক একটা যন্ত্রণা।

কোর্সে দেখছিলাম লামার ওই পিছিয়ে পড়া ছেলেরা পেছন থেকে এসে কীভাবে প্রথম হতে পারে। তাদের কর্মকান্ড দেখে আমার মনে হলো, গুরুজী এবং কোয়ান্টাম এসে যেন সবার ঘুম ভাঙালো। এভাবে গোটা দেশের ঘুম ভাঙাতে হবে। এ দায়িত্ব আমাদের প্রত্যেকের। আমি মনে করি না যে, আমার বয়স হয়েছে। যতদিন বেঁচে আছি এই দেশকে একটা পর্যায়ে নিয়ে যেতে একসাথে কাজ করে যেতে চাই।

আমি ইনফরমেশনের লোক। তথ্য দেয়া আমার কাজ। কিন্তু আমি দেখেছি, শুধু তথ্য দিয়ে কোনো কাজ হয় না। এমনকি নলেজেও কোনো কাজ হয় না। যে জিনিসটি বেশি দরকার তা হলো বিশ্বাস। এই বিশ্বাস অর্জনের জন্যে আর আত্মবিশ্বাস জাগিয়ে তোলার জন্যেও প্রত্যেকের কোয়ান্টামের ছায়াতলে আসা দরকার।

[রফিকুল ইসলাম সরকার, প্রাক্তন বার্তা সম্পাদক, বাংলাদেশ টেলিভিশন; ডিরেক্টর, মিডিয়া এন্ড পাবলিকেশন্স]

লক্ষ্যকে জয় করতে পারবো

সুষেন আচার্য



কোর্সে এসে নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে হচ্ছে। মাঝখানে আমার আত্মবিশ্বাস আর আত্মশক্তির মেরুদন্ডটা ভেঙে গিয়েছিলো। আমি কোনো কাজই করতে পারছিলাম না। অথচ আগে আমি যেকোনো কাজে একটা টার্গেট নিয়ে অগ্রসর হয়েছি এবং জয়ী হয়েছি। ২০০৬ সালে 'শীতকালীন স্কুল-মাদ্রাসা ভাস্কর্য প্রতিযোগিতা'য় দেশসেরা এওয়ার্ড পেয়েছি। কিন্তু আত্মবিশ্বাস হারিয়ে আমি আমার কোনো কাজে মন দিতে পারছিলাম না।

কোর্সে শিখলাম, লক্ষ্যকে সামনে রেখে নীরবে কাজ করে যেতে হবে। আমি নিজের মাঝে আবার সেই বিশ্বাস আর শক্তিকে অনুভব করছি। আগে স্বপ্নগুলোর ক্ষেত্রে দ্বিধা কাজ করতো–বাস্তবায়ন করতে পারবো কি না। কিন্তু এখন আমি বিশ্বাস করি, কোর্সের শিক্ষাগুলো অনুসরণের মাধ্যমে আমি অবশ্যই আমার লক্ষ্যকে জয় করতে পারবো।

[সুষেন আচার্য, ভাস্কর্যশিল্পী]

ভালো লেগেছে দৃষ্টিভঙ্গির ইতিবাচক পরিবর্তন

ক্যয় শিং শৈ মারমা



সবসময় আমার মধ্যে এক ধরনের অস্থিরতা কাজ করতো। কোনো জায়গায় স্থির থাকতে পারতাম না। কিন্তু কোর্সের এই চারটা দিন নিজের মাঝে স্থিরতা আর প্রশান্তি অনুভব করছি। আমার বুকে আর কোমরে ব্যথা হতো। সে ব্যথা এখন আর নেই।

আলোচনা শুনতে শুনতে দৃষ্টিভঙ্গির এই যে ইতিবাচক পরিবর্তন তা আমার কাছে খুব ভালো লেগেছে। মেডিটেশন মানুষকে ধাপে ধাপে সুন্দর এবং সঠিক একটা প্রক্রিয়ার ভেতরে আনতে সক্ষম। আমি বিশ্বাস করি, এই প্রক্রিয়াগুলো কাজে লাগাতে পারলে আমাদের প্রত্যেকের জীবন সুন্দর হবে এবং বাংলাদেশের প্রতিটি মানুষের নৈতিক এবং মানবিক গুণাবলি বিকশিত হবে।

[ক্যয় শিং শৈ মারমা, চেয়ারম্যান, রাজবিলা ইউনিয়ন পরিষদ, বান্দরবান]

১৫ বছরের মাইগ্রেন মুক্ত

ডা. আতিকা সুলতানা সোমা



প্রায় ১৫ বছর ধরে আমার মাইগ্রেনের সমস্যা। বিভিন্ন রকম ওষুধ খেতে হতো। কখনো কখনো ডোজ বাড়াতেও হতো। এটা আমাকে প্রতিনিয়ত কষ্ট দিচ্ছিলো। কোর্সের প্রথমদিনও এলাম প্রচন্ড মাথাব্যথা নিয়ে। প্রথম মেডিটেশনটা করলাম এবং অবাক হয়ে লক্ষ করলাম যে, আমার মাথাব্যথা নেই। সাথে সাথে আমি অন্যরকম এক শান্তি অনুভব করলাম।

সেইসাথে আমার রাগ ক্ষোভ বিরক্তিও সব যেন উধাও হয়ে গেল। কোর্সের আগে আমার রাগটা অনেক বেশি ছিলো। এখন রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। নিজেকে নতুনভাবে আবিষ্কার করতে পারার জন্যে গুরুজীকে ধন্যবাদ। একজন ডাক্তার হিসেবে আমি মনে করি, রোগীদের আরো ভালো সেবা দেয়ার জন্যে আমাদের সবসময় প্রশান্ত থাকা উচিত।

[ডা. আতিকা সুলতানা সোমা, চিকিৎসক]

আন্তরিক প্রার্থনায় প্রার্থনা,
প্রার্থনাকারী ও প্রার্থনা কবুলকারী
একাকার হয়ে যান

সত্যি আমি অভিভূত!

আবদুল্লাহ আল সায়ীদ



আমার সমস্যাটা ছিলো মেরুদন্ডে। ঘাড় থেকে মেরুদন্ডের ওপরের অংশ পর্যন্ত পুরোটাই স্পন্ডিলাইটিস। গত এক বছর ব্যাংকক এবং অন্যান্য দেশে চিকিৎসা করিয়েছি। যখন কোর্সে এসেছি, আমার গলা ও কোমরে বেল্ট ছিলো।

প্রথমবার মেডিটেশন করে খুব অবাক হলাম যে, শরীরে কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। অথচ স্পন্ডিলাইটিসের ফলে টানা এক ঘণ্টা বসে থাকতে পারতাম না কখনো। চেম্বারে এক ঘণ্টা পরই গরম পানির সেঁক দিয়ে আবার আমাকে কাজ করতে হতো। কিন্তু কোর্সে চারদিন নির্বিঘ্নে ক্লাস করেছি। দ্বিতীয় মেডিটেশনের পর থেকেই আমি আর বেল্ট ব্যবহার করি নি। আমি সত্যি অভিভূত!

[আবদুল্লাহ আল সায়ীদ, এডভোকেট, বাংলাদেশ আইনজীবী সমিতি]

নাক দিয়ে আর রক্ত পড়ে না

বিলকিস আক্তার



গার্মেন্টসে কাজ করার সময় আমার মাথায় মেশিনের আঘাত লাগে। এরপর থেকে আমার নাক-মুখ দিয়ে রক্ত পড়তো। উপুড় হয়ে সামনের দিকে ঝুঁকলে রক্ত পড়া শুরু হতো। মাথাব্যথায় সবসময় ভারী হয়ে থাকতো মাথা। আল্লাহর রহমতে মেডিটেশন করার পর থেকে আমি ভালো আছি। কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে আমার নাক দিয়ে রক্ত পড়ার সমস্যাটা আর নেই। আমি এখন বেশ সুস্থ আছি।

[বিলকিস আক্তার, গার্মেন্টস কর্মী]

রাগ-ক্ষোভ-ঘৃণা দূর হয়েছে

আহনাফ আমিন প্রান্ত



কোর্সে এসে আমি অনেক বদলে গেছি। গুরুজীর কথা শুনতে শুনতে আমার যত রাগ ক্ষোভ ঘৃণা ছিলো সব দূর হয়ে গেছে। আমি মাঝে মাঝেই অসুস্থ হয়ে পড়তাম। এক ধরনের রোগভীতি কাজ করতো। কিন্তু এখন আমি বিশ্বাস করতে পারছি যে, আমি সুস্থ থাকবো।

[আহনাফ আমিন প্রান্ত, তৃতীয় শ্রেণীর ছাত্র, স্কলাসটিকা স্কুল]

আত্মচেতনা জাগ্রত হলো

আবদুস সালাম মামুন



কোয়ান্টাম কোর্সে এসে আমার মনে হয়েছিলো, এখানে সবারই একটা নিজস্ব জীবনধারা রয়েছে। সেখান থেকে গুরুজী আমাদেরকে ভিন্ন একটা ধারায় নিয়ে যাচ্ছেন। আমাদের জীবনে আনন্দ ছিলো, বেদনা ছিলো, দুঃখ-কষ্ট ছিলো। গুরুজী আমাদের নতুন জীবন দেখালেন, সেখানে দুঃখ বেদনা এখন ইতিহাস। এখন শুধু সম্মুখপানে দেখা। এখানে আমাদের জন্যে অপেক্ষা করছে অপার্থিব অনির্বচনীয় আনন্দ।

কোর্সে শেখা জ্ঞানের আলোয় আমরা ভবিষ্যতের দিকে তাকালাম, নিজেদের উপলব্ধি করলাম। নতুন একটা দৃষ্টিভঙ্গিতে আত্মচেতনা আবার জাগ্রত হলো।

[আবদুস সালাম মামুন, বাংলাদেশ সুপ্রিম কোর্টের সাবেক বিচারপতি]

আবার ডায়েরি লিখতে পারবো

সুফিয়া বেগম



গত ১৫ বছর ঘাড় ব্যথার জন্যে ডান হাত নাড়াতে পারতাম না। লেখা তো দূরের কথা, কলম ধরতেই পারতাম না। ডাক্তার এ হাতে কোনো কাজ করতে নিষেধ করে দিয়েছেন। কোর্সের চতুর্থ দিন আমি বিস্মিত যে, আমি হাত নাড়াতে পারছি। আমি এখন লিখতে পারছি! হাতে কোনো ব্যথা নেই।

১৯৭১ সালে মুক্তিযুদ্ধের সময় আমার বিয়ে হয়। মুক্তিযুদ্ধের কিছু স্মৃতি নিয়ে একটা ডায়েরি লিখছিলাম পরের প্রজন্মের কাছে সেই সময়টাকে তুলে ধরার প্রত্যাশায়। লেখা যখন শেষদিকে তখন থেকে আমার হাতে ব্যথা শুরু হয়। ডায়েরিটা তাই ওভাবেই পড়ে ছিলো। আমি অত্যন্ত আনন্দিত যে, আমি ডায়েরিটা আবার লিখতে পারবো।

আট বছর ধরে ওষুধ ছাড়া ঘুমাতে পারি না। কিন্তু কোর্সের প্রথমদিন থেকে আমি আর ওষুধ স্পর্শ করি নি, আমার চমৎকার ঘুম হচ্ছে। ডাক্তার বলেছেন, আমার মেরুদন্ডের হাড় ফেটে গেছে। সিঁড়ি ভাঙা যাবে না। তাই আমার দোতলা বাড়ির নিচতলায় থাকি। কিন্তু এখন আমি সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করতে পারছি, কোনো ধরনের ব্যথা অনুভব করছি না।

[সুফিয়া বেগম, গৃহিণী]

> শোকর হলো আনন্দে স্নাত হয়ে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন। আর সবর হলো প্রতিকূলতার বিরুদ্ধে নীরব সংগ্রাম

প্রত্যেক শিক্ষার্থীর এ কোর্স করা উচিত

অধ্যাপক ড. নূর জাহান সরকার



২০০১ সালে আমার মেয়ে এই কোর্স করেছিলো। এর পর থেকে ওর মধ্যে বেশ পরিবর্তন এলো। কোর্সের পর ওর দায়িত্ববোধ বেড়েছে। তখন থেকে ইচ্ছে ছিলো সুযোগ পেলে কোর্সটি করবো। ইদানীং লক্ষ করেছি, আমার সাথে যদি কেউ দুর্ব্যবহার করে সেটা ভেতরে থেকে যায়। তাকে ক্ষমা করি কিন্তু ভেতর থেকে মেনে নিতে পারি না।

কোর্সের প্রথম দিন থেকেই অন্যকে ক্ষমা করার এক তীব্র অনুভূতি জাগ্রত হলো আমার মধ্যে। যার ওপর রাগ ছিলো–মনে হলো তাকে একটু আদর করে দিয়ে আসি। মনে হলো যে, এ কোর্সের মাধ্যমে আল্লাহ আমাকে দয়া করেছেন। আমার মেয়ে এসএসসি পরীক্ষার পর এ কোর্স কেন করেছিলো আমি তখন বুঝি নি কিন্তু এখন আমার উপলব্ধি হলো, একটা ভালো জাতিতে পরিণত হবার জন্যে এসএসসির পর প্রত্যেক শিক্ষার্থীর এই কোর্সে অংশগ্রহণ করা উচিত।

[অধ্যাপক ড. নূর জাহান সরকার, প্রাণীবিদ্যা বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

প্রতিটি মুহূর্ত ইতিবাচকভাবে উপভোগ করাই জীবন

ফারজানা আখতার ছবি



আমি খুব অস্থিরতা ও সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগতাম। এখন আমি একজন স্থির মানুষ। কোর্সে আমি শিখেছি, জীবন মানে কেবল বেঁচে থাকা না, জীবন মানে বেঁচে থাকাকে প্রতিমুহূর্তে ইতিবাচকভাবে উপভোগ করা। আরো শিখেছি, সৃষ্টিকে সম্মান করার মধ্যেই স্রষ্টাকে সম্মান করা হয়। এই দুটো উপলব্ধি আমার জীবনের দৃষ্টিভঙ্গি অনেকখানি পাল্টে দিয়েছে।

আমরা এখানে যা শিখলাম তা যদি প্রত্যেকের পরিবারের মানুষগুলোর মাঝে সঞ্চার করি, তাদের ইতিবাচকতায় উৎসাহিত করি তাহলেই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি, আত্মবিশ্বাস এবং প্রশান্তির চর্চা ছড়িয়ে পড়বে একক থেকে অসীমে।

মনই যে সকল শক্তির মূল তা পুরো চারদিনের প্রতিটি আলোচনায় বার বার উপলব্ধি করেছি। গুরুজী ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি প্রয়োগের যে বীজ আমাদের সবার মধ্যে বপন করে দিয়েছেন, জীবনব্যাপী চর্চার মাধ্যমে তা থেকে ফুল ফল ফোটানোর দায়িত্ব আমাদের সবার।

[ফারজানা আখতার ছবি, অভিনেত্রী]

ছড়িয়ে পড়ুক কোয়ান্টামের ইতিবাচক শক্তি

ডা. মোহাম্মদ মোস্তাফিজুর রহমান



আমার এক বন্ধু আমাকে এ কোর্সের জন্যে উদ্বুদ্ধ করে। কারণ তার জীবনের অনেক জটিলতা সে কাটিয়ে উঠেছে কোয়ান্টামে এসে। তার দেয়া কোয়ান্টামের কিছু প্রকাশনা দেখে আমি খুবই অবাক হলাম। সেখানে প্রফেসর এম আর খান, প্রফেসর আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ–তাদের লেখা দেখলাম, যারা আমার আদর্শ, যাদের আমি শ্রদ্ধা করি। এই অনুপ্রেরণা থেকে আমার কোর্সে আসা এবং এই কোর্সের শিক্ষা আমাকে বদলে দিয়েছে।

আমার স্মৃতিশক্তি হঠাৎ করেই কমে যাচ্ছিলো। বিশেষ করে এক সপ্তাহ আগে দেখা রোগীদের নামও মনে রাখতে পারছিলাম না। কিন্তু কোর্স করার পর তাদের নাম, রোগ সবকিছু আমার মনে থাকছে।

এই চারদিনে আমার অন্তর্দৃষ্টি খুলে গেছে এবং আমার মধ্যে বিশ্বাস জন্মেছে যে, আমিও অনেক কিছু করতে পারবো। স্কুল পর্যায়ে শিক্ষার্থীদের জন্যে এ কোর্স চালু করা উচিত। তাদের মধ্যে যদি ইতিবাচক চিন্তা ও আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করা যায় তাহলে আমরা জাতি হিসেবে অনেক উপকৃত হবো।

লামার তথ্যচিত্র দেখার পর আমি অভিভূত হয়েছি। আমার দেশের কোনো একজন যে এত মানুষের বিশ্বাস অর্জন এবং এই ধরনের একটা প্রতিষ্ঠান গড়ে তুলতে পারেন তা আমাকে অভিভূত করেছে। আমার প্রার্থনা–সারা বাংলাদেশে কোয়ান্টামের ইতিবাচক শক্তি ছড়িয়ে পড়ুক। সবাই উপকৃত হোক, উজ্জীবিত হোক।

[ডা. মোহাম্মদ মোস্তাফিজুর রহমান, সহযোগী অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়]

দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তনই জীবনকে সুন্দর করে

ইসমাত জাহান আন্দালিব



আমার উপলব্ধি হলো, আল্লাহ যে মানুষকে শ্রেষ্ঠ হিসেবে পাঠিয়েছেন তা তো আমি জানি। কিন্তু এর পরে আমার করণীয়টা কী তা আমি জানতাম না। কোয়ান্টাম কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, আমাকে আল্লাহ যে মস্তিষ্ক দিয়েছেন সেটার ব্যবহার এবং বিশাল ক্ষমতা সম্পর্কে। আরো জানলাম, যে সুখ-শান্তির পেছনে আমরা অবিরাম ছুটছি তা টাকাপয়সা দিয়ে কেনা সম্ভব না। এই সুখ পাওয়া সম্ভব নিজের দৃষ্টিভঙ্গি বদলানোর মাধ্যমেই এবং এভাবেই জীবনটাকে অনেক বেশি সুন্দর করা সম্ভব।

[ইসমাত জাহান আন্দালিব, গৃহিণী]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *আমি একবছর যাবত কোয়ান্টামের সাথে একাত্ম। লামা কোয়ান্টায়ন থেকে আসার পর মনে হচ্ছে, আমি আরো বেশি অস্থির হয়ে গেছি। এখন ঘুম অনেক কম হয় অথচ কোর্স করার পর প্রথম তিন/ চার মাস ঘুম ভালো হয়েছিলো। কী করবো?*

উত্তর : আপনি যখনই সুযোগ পাবেন লামা কোয়ান্টায়নে যাবেন। কারণ কোয়ান্টায়নের তৃষ্ণা আপনার মেটে নি। আর তা না হলে যতটা কোয়ান্টায়ন প্রয়োজন ততটা হয় নি। এ জন্যেই আপনার অস্থিরতা বেড়ে গেছে।

আসলে এই কোয়ান্টায়ন অত্যন্ত চমৎকার একটি বিষয়। হজরত আবু হুরায়রা (রা.) থেকে বর্ণিত, একবার রসুলুল্লাহ (স) এবং আবু হুরায়রা দুজনই পথ চলছিলেন। রসুলুল্লাহ (স) আবু হুরায়রাকে জিজ্ঞেস করলেন, আমি কি তোমাকে এমন দুটি কাজের কথা বলবো যা করা সহজ কিন্তু ওজনে অনেক ভারী? অর্থাৎ যার সওয়াব অনেক বেশি। আবু হুরায়রা বললেন, জ্বী ইয়া রসুলুল্লাহ। তখন রসুলুল্লাহ (স) যে দুটি কাজ বা আমলের কথা বললেন তার একটি হচ্ছে সদাচরণ– সুন্দর ব্যবহার, আরেকজনের সাথে সুন্দর করে কথা বলা। অপরটি হচ্ছে মৌন থাকা। কেয়ামতের দিন এ দুটি আমল হিসেবে অত্যন্ত ভারী বলে গণ্য হবে।

কোয়ান্টায়নে আপনি মৌন থাকার অনুশীলন করছেন। অবশ্য মৌন থাকাটা অত্যন্ত চ্যালেঞ্জিং একটি ব্যাপার। কারণ আমরা যখনই কাউকে পাই, তখনই কথা বলি। যখন কেউ থাকে না তখন আপন মনে কথা বলি। নিজেই মনের মধ্যে আরেকজন তৈরি করে তার সাথে কথা বলি। অতএব মৌনতা বা কোয়ান্টায়ন হচ্ছে, নিজের ভেতরে আরেকজন তৈরি করে তার সাথে কথা না বলা। মনটাকে নিস্তরঙ্গ করে ফেলা। যখন লামায় যাবেন তখন কোয়ান্টায়নের এই শক্তি আপনার ভেতর জাগ্রত হবে।

প্রথমদিকে কোয়ান্টায়নে বুদবুদের মতো নিজে নিজে কথা হয়। আস্তে আস্তে এটা কমতে থাকে। কমতে কমতে এমন সময় আসে যে, যখন এক মন আর অন্য মনের সাথে কথা বলে না। মন তখন চিন্তার মধ্যে নিমগ্ন হয়, ভাবনার মধ্যে নিমগ্ন হয়। এটা যে শুধু লামা কোয়ান্টায়নে গেলেই হবে তা নয়, নিয়মিত অনুশীলন করলে আপনি লক্ষ করবেন, সব জায়গাতে আপনি অনেক উপকৃত হচ্ছেন। আপনি তখন ভালো একজন শ্রোতা হতে পারবেন।

সাধারণত আমরা আরেকজনকে বলা শেষ করতে দেই না। অন্যের কথা শেষ করার আগেই নিজেরা বলা শুরু করি। কোয়ান্টায়ন অনুশীলনের মাধ্যমে আপনি ভালো শ্রোতা হতে পারবেন। কে কী বলতে চাচ্ছে, কার কী দৃষ্টিভঙ্গি তা বুঝতে পারবেন। আপনি তখন কথা কম বলবেন কিন্তু কাজের কথা বলবেন এবং সুন্দরভাবে বলতে পারবেন। তাই যখনই আপনি সুযোগ পাবেন লামা কোয়ান্টায়নে যাবেন। নিয়মিত কোয়ান্টায়ন করলে আপনার অস্থিরতা থাকবে না।

ঘুম কম হওয়াও ভালো। কেউ কেউ আছে সুযোগ পেলেই ঘুমায়। তারা আসলে জীবনে কাজ করতে পারে না। একটাই তো জীবন। সাধারণ মানুষ ২৪ ঘণ্টার মধ্যে কাজ করে খুব অল্প সময়, সাত-আট ঘণ্টা। সফল মানুষদের জীবনে কাজের পরিধি কমপক্ষে ১৪-১৬ ঘণ্টা। ১৪-১৬ ঘণ্টা পরিশ্রম না করলে কেউ অনন্য মানুষ হতে পারে না। নিজের সীমাবদ্ধতাকে অতিক্রম করতে, বৃত্তকে ভাঙতে হলে এতটা সময় পরিশ্রম করতেই হবে। ১৬ ঘণ্টা কাজ করলে বাকি সময় থাকে আট ঘণ্টা। এই আট ঘণ্টার মধ্যে চার ঘণ্টা ঘুমানোই যথেষ্ট। আমরা বলি, এক ঘণ্টা মেডিটেশন চার ঘণ্টা ঘুমের সমান উপকার করে। তাহলে আরো বাকি থাকে তিন ঘণ্টা। এ সময়ে নিজস্ব প্রয়োজনীয় কাজ করবেন। এই নিয়মে কাজ করুন। দেখবেন যে, আপনার উত্তরণ ঘটছে। কারণ মানুষ পরিচিত হয় তার কাজ দিয়ে। কাজ ছাড়া কেউ কখনো বড় হতে পারে নি। অতএব ঘুম ও বিশ্রামকে গুরুত্ব দেবেন না। গুরুত্ব দেবেন কাজকে।

প্রশ্ন : *অফিসের একজন ম্যাডাম আমার সাথে খুব খারাপ ব্যবহার করেন। কেন এমন করেন আমি বলতে পারি না। ওনার স্বামী আমার অফিসের হেড ক্যাশিয়ার। তার আচরণে আমার ধারণা, উনি আমাকে ও ওনার স্বামীকে সন্দেহ করেন। আমি প্রয়োজন ছাড়া স্যারের সাথে কথা বলি না। তারপরও উনি এমন করেন। নির্দিষ্টভাবে কিছু বলেনও না। এই অবস্থায় আমি কী করবো? আমি মেডিটেশন করি বলে কোনো প্রতিবাদও করি না। আমার সমস্যার সমাধান চাই।*

উত্তর : আসলে বিষয়টি খুব সহজ। আপনার এটা মনে করার কোনো দরকার নেই যে, আপনার অফিসের ম্যাডাম আপনার সাথে খারাপ ব্যবহার করছেন বা সমস্যা করছেন। আমরা আসলে নিজেরা সমস্যা সৃষ্টি করি। আপনি যখনই মনে করছেন যে, আপনার ম্যাডাম আপনাকে দেখতে পারছেন না, আপনার বিরুদ্ধে, আপনার সম্পর্কে খারাপ ধারণা পোষণ করছেন তখন আপনি নিজেই আপনার ও ম্যাডামের মধ্যে একটা দেয়াল তৈরি করে ফেলছেন।

এতে করে তার সম্পর্কে যখনই আপনি চিন্তা করবেন শুধু নেতিবাচক চিন্তাই আসবে। ইতিবাচক চিন্তা কিন্তু আসবে না। যেমন ধরুন, কোনো কারণে কারো সাথে আপনার ঝগড়া হলো। এমনকি স্বামী-স্ত্রীর মধ্যেও হতে পারে। ঝগড়া হওয়ার কিছুক্ষণ পরে সারাজীবনে যত ঝগড়া হয়েছে এবং সারাজীবনে স্বামী/ স্ত্রী যতটা দুর্ব্যবহার করেছে সব ফ্লাশব্যাকের মতো চলে আসতে থাকে। অর্থাৎ যখন কারো প্রতি নেতিবাচক চিন্তা থাকে, তখন তার সম্পর্কে আপনার মনে চিন্তা এলে আপনি লক্ষ করবেন, মনে মনে তার সাথে ঝগড়া করছেন।

কারণ যখন আপনি মনে মনে একজন সম্পর্কে নেতিবাচক ধারণা করছেন এবং বাস্তবে যখন তার মুখোমুখি হচ্ছেন, আপনার মনের এই নেতিবাচকতাই বাস্তব অবস্থার ওপর প্রভাব বিস্তার করছে। কথায় আছে, 'যারে দেখতে নারি তার চলন বাঁকা'। মূল সমস্যাটা তার চলন বাঁকা না; মূল সমস্যা হচ্ছে, আপনি তাকে দেখতে পারেন না। অর্থাৎ সমস্যাটা আপনার ম্যাডামের মধ্যে না, সমস্যাটা আপনার মধ্যে। আপনি আপনার ম্যাডাম সম্পর্কে ইতিবাচক হয়ে যান যে, ম্যাডাম খুব ভালো, আমাকে খুব পছন্দ করেন। যখনই ম্যাডামের সাথে দেখা হয় তাকে সালাম দিন। আন্তরিকভাবে তার কুশল জিজ্ঞেস করুন। আপনি শুধু ছয় মাস প্র্যাকটিস করুন। এই ইতিবাচক ভাইব্রেশনটাই আপনার ম্যাডামের মধ্যে দেখতে পাবেন।

কারণ, ম্যাডামকে আপনি পরিবর্তন করতে পারবেন না। কিন্তু আপনি নিজেকে, নিজের দৃষ্টিভঙ্গিকে খুব সহজে পরিবর্তন করতে পারবেন। যখন নিজের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন হয়ে যাবে, তখন ম্যাডামের আচরণেও পরিবর্তন আসবে।

প্রশ্ন : *আমি একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে চাকরি করি। উচ্চশিক্ষার জন্যে দেশের বাইরে যেতে চাই। সেজন্যে চাকরি ছেড়ে যেতে হবে। তারপর প্রায় দুই বছর গ্যাপ পড়বে চাকরিতে। এরপর চাকরি পাওয়াও কঠিন হবে। আমি আসলে সিদ্ধান্ত নিতে পারছি না–আমার বিদেশ যাওয়াটা কি ঠিক হবে? জানালে উপকৃত হবো।*

উত্তর : আসলে আপনি উচ্চশিক্ষা বলতে কী বোঝাচ্ছেন সেটা গুরুত্বপূর্ণ। একবার চাকরি জীবনে প্রবেশ করার পর উচ্চশিক্ষা সেটাই যেটা আপনার চাকরিকে পরবর্তীতে আরো অগ্রসর করবে। এই উচ্চশিক্ষা যদি চাকরির ক্ষেত্রে, সামনে এগুনোর ক্ষেত্রে যোগ্যতা বলে বিবেচিত হয় তাহলে এটা ঠিক আছে। কিন্তু বোঝা যাচ্ছে যে, এই উচ্চশিক্ষা আপনার চাকরির ক্ষেত্রে যোগ্যতা বলে বিবেচিত হবে না। যে কারণে আপনি ভয় পাচ্ছেন যে, এরপর দুই বছর পরে এসে চাকরি পাবেন কি না।

অতএব যে উচ্চশিক্ষা চাকরি জীবনে প্রবেশ করার পরে চাকরিতে সামনে এগুনোর পথে সহায়ক হবে না সেই ডিগ্রি নেয়া হচ্ছে সম্পূর্ণ অর্থহীন। এর জন্যে বিদেশ যাওয়া আরো অর্থহীন; শুধু শুধু টাকা নষ্ট করা। আগে আপনাকে স্থির করতে হবে যে, উচ্চশিক্ষা দিয়ে আপনি কী করবেন।

ডিগ্রি আর উচ্চশিক্ষা কিন্তু এক জিনিস না। ডিগ্রি আজকাল কিনতেও পাওয়া যায়। কিছু কিছু বিশ্ববিদ্যালয় রয়েছে যেখানে ডিগ্রি পাওয়ার জন্যে আপনাকে প্রকৃত অর্থেই পড়াশোনা করতে হবে। কিন্তু বাকিগুলোর অধিকাংশই হচ্ছে বাণিজ্যিক প্রতিষ্ঠান। নাম ইউনিভার্সিটি, আসলে ওগুলো একেকটি লিমিটেড কোম্পানি। অতএব সবসময় মনে রাখবেন, পেশাগত অগ্রগতির জন্যে পেশাজীবনে যে ট্রেনিংটা আপনার কাজে লাগবে, পেশাজীবনে ঢোকার পরে শুধু সেই ট্রেনিং নেবেন, অন্য ডিগ্রির প্রয়োজন নেই।

প্রশ্ন : *মুসলমান ছাড়া অন্য কাউকে সালাম দেয়া কি ঠিক হবে?*

উত্তর : কাউকে দেখলে প্রথমে সালাম দেয়া, এটা আমাদের সংস্কৃতি। 'আসসালামু আলাইকুম' অর্থ হচ্ছে, আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। এটা অত্যন্ত ধর্মনিরপেক্ষ একটি কথা। এখানে আল্লাহও বলা হয় নি, ভগবানও বলা হয় নি, ঈশ্বরও বলা হয় নি। বলা হয়েছে যে, আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। কোনো ধার্মিক মানুষ কারো অকল্যাণ কামনা করতে পারে না। ধার্মিক হতে হলে প্রত্যেকের কল্যাণ ও শান্তি কামনা করতে হবে। এটাই হচ্ছে ধর্মের শিক্ষা। আবার কিছু কিছু জায়গা আছে যেখানে সালাম বোঝে না। সেখানে যে ভাষায় বোঝে সেই ভাষায় সম্বোধন করবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি সব ব্যাপারে পরিমিতি ও সংযম অবলম্বন করবো। পরিমিতি, সংযম ও পবিত্রতা হবে আমার জীবনের অঙ্গ।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কলেজ শাখার উদ্বোধন



২০ জুলাই ২০১২, কোয়ান্টামমে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কলেজ শাখার আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন ও কৃতী শিক্ষার্থীদের মেডেল বিতরণ অনুষ্ঠিত হয়। বর্তমানে কলেজ শাখার বাণিজ্য বিভাগে সাতজন শিক্ষার্থী পড়াশোনা করছে।

এ অনুষ্ঠানে উপস্থিত ছিলেন কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের সভাপতি বাবু তিনকড়ি চক্রবর্ত্তী, স্কুলের পরিচালনা পর্ষদের উপদেষ্টামন্ডলী মু. মুজিবুর রহমান, নাসির উদ্দিন, কায়সার পারভেজ মেহেদী, এসএম সাজ্জাদ হোসেন, রাবিয়া নাজরীন এবং শাফিয়া নাজরীন।

অনুষ্ঠানে ২০১২ সালে বিভিন্ন পাবলিক পরীক্ষায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের জিপিএ-৫ প্রাপ্ত মেধাবী শিক্ষার্থীদের মধ্যে মেডেল বিতরণ করা হয়। মেডেল প্রাপ্তরা হলেন–কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ থেকে এইচএসসি-তে প্রথম এ-প্লাস প্রাপ্ত মেহেদী হাসান, এসএসসি-তে এ-প্লাস প্রাপ্ত বীর বাহাদুর ত্রিপুরা ও নানওয়াই মুরং। জেএসসি-তে এ-প্লাস প্রাপ্ত সঞ্জয় চাকমা এবং পিএসসি-তে এ-প্লাস প্রাপ্ত সঞ্জিব ত্রিপুরা, মোহাম্মদ হাসান, পাসিং ম্রো, মো. কামরুজ্জামান ও আবু তাহের।

অনুষ্ঠানে ২০১২ সালে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের পক্ষ থেকে ৫ম ও ৮ম শ্রেণীর শিক্ষার্থীদের ট্যালেন্টপুল ও সাধারণ গ্রেডে পাওয়া বৃত্তির মোট অর্থ তাদের অভিভাবকদের হাতে তুলে দেয়া হয়। এই কৃতী শিক্ষার্থীদের গড়ে তোলার নেপথ্যে কাজ করছেন এমন শিক্ষক-শিক্ষিকাদেরও এ অনুষ্ঠানে সম্মাননা জানানো হয়।

সবুজবাগ শাখায় কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ ও দোয়া অনুষ্ঠিত



২২ ও ২৩ জুন সবুজবাগ শাখায় দুই দিনব্যাপী এক কোয়ান্টিয়ার ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। আনন্দমুখর এ ওয়ার্কশপে কোয়ান্টাম সভা, মাটির ব্যাংক করসেবা, রমজানে মাটির ব্যাংক বিতরণ ও সংগ্রহ, যাকাত সংগ্রহ এবং ব্লাড ক্যাম্প আয়োজন এবং যাবতীয় কাজকে গতিশীল করার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়। সবাইকে নিয়ে এই কাজগুলোতে অংশগ্রহণের জন্যে কোয়ান্টিয়ারদের উৎসাহিত করা হয়।

শাখার মোমেন্টিয়ার মাসুদা আক্তার আবেদীন-এর পরিচালনায় পুরো অনুষ্ঠানের সবচেয়ে আকর্ষণীয় অংশ ছিলো প্রশ্নোত্তর পর্ব। ওয়ার্কশপে মোট ৫২ জন কোয়ান্টিয়ার অংশগ্রহণ করেন।

২৮ মে ছিলো কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উপদেষ্টা মরহুম সর্দার নুরুজ্জামান-এর সপ্তম মৃত্যুবার্ষিকী। এ উপলক্ষে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সবুজবাগ শাখা গত ৯ জুন এক দোয়া মাহফিলের আয়োজন করে। মরহুমের মাগফেরাত কামনা করে সবুজবাগ শাখা গত ২৫ মে পল্লীমা সংসদে এক রক্তদান কর্মসূচির আয়োজন করে। এ রক্তদান কর্মসূচি থেকে ৬০ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়।

নিউইয়র্কে ৫ম বার্ষিক ওয়ার্কশপ



৭ জুলাই আমেরিকার নিউইয়র্কের জ্যামাইকায় টিক্কা গার্ডেন রেস্তোরাঁয় অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম আমেরিকা ভার্চুয়াল সেলের ৫ম বার্ষিক ওয়ার্কশপ। এবারের ওয়ার্কশপের মূল আলোচ্য বিষয় ছিলো 'কোয়ান্টাম আলোকিত জীবনের বিজ্ঞান'। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ মোট ৩৭ জন এতে উপস্থিত ছিলেন। সুস্বাস্থ্য, আলোকিত জীবন গড়তে বৃত্ত ভাঙার গুরুত্ব, সাফল্য অর্জনের পথে বাধা ইত্যাদি বিষয়গুলো আলোচনা করেন ডা. আবদুল্লাহ ইউসুফ, দেবজিৎ সরকার, মোহাম্মদ জাহাঙ্গীর আলম ও সামিরা ফারাহ।

খুলনা জেলা জজ কার্যালয়ে কোয়ান্টাম সভা

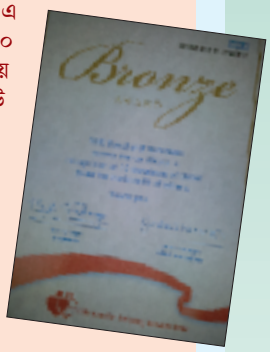


গত ৪ জুলাই খুলনার জেলা ও দায়রা জজ মহোদয়ের কনফারেন্স রুমে এক কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। প্রশাসনিক ট্রাইব্যুনাল সদস্য (জেলা জজ) মাহফুজা বেগমের পরিচালনায় এতে সভাপতিত্ব করেন খুলনার জেলা ও দায়রা জজ জি এম সালাহ উদ্দিন। খুলনার জেলা ও দায়রা জজশিপের সদস্য ও জজ কোর্টের উর্ধ্বতন কর্মকর্তাবৃন্দ এতে উপস্থিত ছিলেন।

লন্ডনে ডোনাররা পেলেন ব্রোঞ্জ এওয়ার্ড



শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্সপূর্তি স্মরণে ২৮ জুন কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডনে আয়োজিত হয় ১৩ তম ধারাবাহিক রক্তদান কার্যক্রম। যুক্তরাজ্যের ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস ডোনার সেন্টারে এটি অনুষ্ঠিত হয়। এতে দূরদূরান্ত থেকে ৬৫ জন রক্তদাতা সমবেত হন এবং রক্তদানে সক্ষম হন ৪৪ জন। এটি ছিলো এ বছরের সর্বোচ্চ উপস্থিতি। ৩৫০ তম কোর্সপূর্তির আনন্দক্ষণে প্রায় দেড়শ মাইল দূর থেকেও কেউ কেউ উপস্থিত হন এ কার্যক্রমে।



উল্লেখ্য, নিয়মিতভাবে ১০ বারের অধিক রক্তদান করেছেন এমন নয় জন ডোনারকে একই দিনে এনএইচএস-এর পক্ষ থেকে ডোনার সেন্টারের চেয়ারম্যান বিল ফুল্লাগার ব্রোঞ্জ এওয়ার্ড, সার্টিফিকেট এবং বিশেষ ধন্যবাদ জ্ঞাপন চিঠি প্রদান করেন। লন্ডন শাখা আয়োজিত ১৩ তম এ রক্তদান কার্যক্রম শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ তম কোর্স সফলতার কল্যাণে উৎসর্গ করা হয়।

মেলবোর্নে প্রথমবার রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজন

১৩ জুলাই কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি মেলবোর্ন-এর উদ্যোগে ১১ জন গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটের উপস্থিতিতে প্রথমবারের মতো রক্তদান কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয় অস্ট্রেলিয়ান রেডক্রসের ব্রুক স্ট্রিট ডোনার সেন্টারে। অনুষ্ঠান শেষে সবাইকে কোয়ান্টামের ব্রোশিউরসহ একটি করে ক্যালেন্ডার উপহার দেয়া হয়। এখন থেকে নিয়মিতভাবে মেডিটেশন সোসাইটি মেলবোর্ন-এ রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজন করা হবে।



শোকরান! শোকরান!! ৩৫০ সৌভাগ্য পর্ব

আলোকোজ্জ্বল আগামীর অনুপ্রেরণা



অভূতপূর্ব সাফল্যের ধারাবাহিকতায় অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৫০ সৌভাগ্য পর্ব। আনন্দমুখর পরিবেশ আর কোয়ান্টাম পরিবারের সবার আন্তরিক দোয়ার বরকতে ফাউন্ডেশন অতিক্রম করলো সম্ভাবনার এক নতুন দিগন্ত। শোকরান! শোকরান!! ৩৫০-এর মতো এ কোর্সটিও হয়ে উঠেছিলো এক আনন্দময় মিলনমেলা। উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৫০ ব্যাচে অংশ নিতে সবার বিপুল আগ্রহ ও ইচ্ছার প্রতি সম্মান জানাতেই ফাউন্ডেশন সিদ্ধান্ত নেয় সৌভাগ্য পর্ব অনুষ্ঠানের।

১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ জুলাই অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স শোকরান! শোকরান!! ৩৫০-এর সৌভাগ্য পর্ব। আয়োজনের ব্যাপকতা আর অংশগ্রহণকারীদের উদ্দীপনা ও আনন্দ-অনুরণনে এ কোর্সটি পেয়েছে এক ভিন্ন মাত্রা। দেশের বিশিষ্ট ব্যক্তিত্বরা যেমন এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন, তেমনি ছিলেন সমাজের সব শ্রেণী-পেশার হাজারো মানুষ। বিপুল সংখ্যায় ছিলেন তরুণেরা, বিশেষত যারা এসেছিলেন স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের বিভিন্ন পর্যায় থেকে।

গুরুজীর আহ্বানে সাড়া দিয়ে কোর্স অঙ্গনে এসে জড়ো হয়েছিলেন শিশু-কিশোর থেকে শুরু করে পরিবারের বিভিন্ন বয়সী সদস্যরা। অনেকেই এসেছেন সপরিবারে, ছবি তুলেছেন, স্মারক এলবামে আনন্দবার্তা লিখেছেন, সবার সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করেছেন। সবমিলিয়ে চারদিন পুরোটা সময় জুড়েই কোর্স অঙ্গন ছিলো এক অফুরান আনন্দভূমি।

উদ্ভাবক কর্তৃক একা ক্লাস নিয়ে কোনো মেডিটেশন কোর্সের ৩৫০টি ব্যাচ অনুষ্ঠিত হওয়া নিঃসন্দেহে এক অবিস্মরণীয় ঘটনা, যা বিশ্বে এই প্রথম। ফাউন্ডেশনের সাফল্যধারায় এটি সত্যিই এক অনবদ্য সংযোজন যা নতুন সম্ভাবনার ইঙ্গিত দেয়। বরাবরের মতো, এটিও হবে ফাউন্ডেশনের অবিরাম সাফল্যযাত্রার নতুন গ্রাউন্ড জিরো।

কোয়ান্টামম মসজিদে গুরুজী ॥ স্রষ্টাসচেতনতার মাস রমজান



ইফতারের আগমুহূর্তে দোয়া কবুলের সময় প্রার্থনায় লীন পরিবারের সদস্যরা

রমজান মাস আত্মজাগরণের মাস। আমরা যত স্রষ্টাসচেতন হবো তত আমাদের আত্মজাগরণ ঘটবে, আর স্রষ্টাসচেতন হওয়ার পথ হলো সংযমী হওয়া। রমজানে কেবল খাবার আর পানীয়ের ব্যাপারে সংযম পালনই যথেষ্ট নয়। এই সংযম তখনই পরিপূর্ণ হবে যখন আমরা আল্লাহর অপছন্দনীয় সকল কাজ থেকে বিরত থাকতে পারবো, সচেতন হতে পারবো দৈনন্দিন জীবনে গীবত, দুর্ব্যবহার, রাগ-ক্ষোভ ইত্যাদি প্রতিটি ক্ষেত্রে।

পয়লা রমজানে কোয়ান্টামম মসজিদে ইফতারে শরিক সবার উদ্দেশ্যে এ কথা বলেন গুরুজী। তিনি আরো বলেন, আল্লাহ রমজান মাসে কোরআন নাজিল করেছেন এবং রোজা ফরজ করেছেন। এর উদ্দেশ্য, যেন আমরা স্রষ্টাসচেতন হতে পারি। দেশের দূরদূরান্ত থেকে আমরা পয়লা রমজানে কোয়ান্টামমে উপস্থিত হয়েছি। এখান থেকে যেন একটি কথা আমরা হৃদয়ে ধারণ করে নিয়ে যেতে পারি যে, আমি যা-ই করছি, যেখানে যাচ্ছি, সবকিছুই আল্লাহ দেখছেন।

লামার কোয়ান্টামমে এই প্রথমবারের মতো দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে এবং কোয়ান্টামমের পার্শ্ববর্তী এলাকার অধিবাসীসহ রমজানে প্রথম ইফতারে শরিক হন কোয়ান্টাম পরিবারের দুই সহস্রাধিক সদস্য। নবনির্মিত মসজিদ প্রাঙ্গণে এ ইফতার মাহফিলের আয়োজন করা হয়। উল্লেখ্য, মসজিদে মহিলাদের নামাজের পৃথক ব্যবস্থা থাকায় স্থানীয় মহিলারাও স্বতঃস্ফূর্তভাবে এ ইফতারের আয়োজনে শরিক হন। ইফতারের পূর্ব মুহূর্তে দোয়া পরিচালনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক।

হাজারো প্রশ্নের জবাব

২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য



শিক্ষা ও কর্মজীবনে স্বতঃস্ফূর্তভাবে সাফল্য, প্রাচুর্য লাভের নানা দিক-নির্দেশনা বিষয়ক প্রশ্নোত্তর নিয়ে প্রকাশ হয়েছে গুরুজীর নতুন বই হাজারো প্রশ্নের জবাব-এর ২য় খন্ড। সাফল্যের পরীক্ষিত এই সার্বজনীন সূত্রগুলো অনুসরণ করলে প্রত্যেকের জীবন হয়ে উঠবে আরো গতিময় ও আনন্দময়। বইটির মূল্য ৫২৫ টাকা। রমজানের বিশেষ উপহার ৪০০ টাকা।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

আমার জীবনের দায়িত্ব আমি-ই নেবো



প্রতিটি মানুষের মধ্যেই রয়েছে বর্ণিল সম্ভাবনা। এই সম্ভাবনাকে তখনই বাস্তবায়ন করা যাবে যখন আমরা জীবনের বৃত্তগুলোকে ভাঙতে পারবো। আর নিজের দায়িত্ব নিজে না নিলে কখনোই বৃত্ত ভাঙা যায় না। শিক্ষার্থী জীবনে প্রত্যেকের প্রথম দায়িত্ব ক্লাসে প্রথম হওয়া এবং আরেকটি দায়িত্ব হলো নিজের নৈতিক ও মানবিক শক্তির বিকাশ ঘটানো। এজন্যে কতটুকু কাজ করলাম তা গুরুত্বপূর্ণ নয় বরং কতটা মনোযোগ দিয়ে করলাম তা-ই হলো গুরুত্বপূর্ণ।

৮ জুন কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে প্রথমবারের মতো দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপে গুরুজী এ কথাগুলো বলেন। শিক্ষার্থী জীবনে ধারাবাহিকতার গুরুত্ব, খামখেয়ালিপনা থেকে উত্তরণ এবং সঠিক গন্তব্যে পৌঁছানোর নানা দিক-নির্দেশনা নিয়ে আলোচনা করেন কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশনের মডারেটর শাফিয়া নাজরীন।

শিক্ষার্থী জীবনে লালিত বৃত্ত নিয়ে আলোচনা করেন অধ্যাপক সুমন ধর। শিক্ষার্থী জীবনের নেতিবাচকতা থেকে বেরিয়ে আসার উপায় নিয়ে আলোচনা করেন অধ্যাপিকা মুর্শিদা খানম।

ওয়ার্কশপে 'আমার জীবনের ভুল' এ বিষয়ে গ্রুপ ডিসকাশন ও প্রেজেন্টেশন ছিলো। সবশেষে ছিলো মা-জী নাহার আল বোখারীর পরিচালনায় বিশেষ মেডিটেশন। এ ওয়ার্কশপের বিশেষ আকর্ষণ ছিলো শিক্ষার্থীদের নতুন মেডিটেশন 'আমার প্রিয়'।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

সেপ্টেম্বর ২০১২

কোয়ান্টাম বুলেটিন

বিদায় হজের মর্মবাণী অনুরণিত হোক আরাফার ময়দানে

গত বছর প্রথমবারের মতো আরাফার ময়দানে ধ্বনিত হয়েছিলো নবীজীর (স) বিদায় হজের বাংলা মর্মবাণী। এবারো হজযাত্রীদের মাঝে ব্যাপকভাবে বিতরণ করা হচ্ছে বিদায় হজের মর্মবাণী 'হে মানুষ শোনো' কণিকাটি। এছাড়াও ২০১১-এ প্রকাশিত কোরআনের বাণী, দোয়া, হাদীস এবং বিদায় হজের মর্মবাণী নিয়ে সংকলিত অডিও সিডি 'হে মানুষ শোনো' বিতরণ করা হচ্ছে।

হজের সময় আরাফার ময়দানে নবীজীর শিক্ষাকে মাতৃভাষা বাংলায় উপলব্ধি করাই এ কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য। তাই আমাদের আত্মীয়স্বজন ও পরিচিত পরিমন্ডলে প্রত্যেক হজযাত্রীর কাছে 'হে মানুষ শোনো' কণিকা, অডিও সিডি বা মোবাইলে এর এমপি-থ্রি ভার্সন পৌঁছে দেয়ার আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী।

রিয়েলাইজেশন কোর্সে নাম নিবন্ধন করুন

ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড রিয়েলাইজেশন কোর্স-এর ১৮ তম ব্যাচ। ১৪-১৭ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত 'এ' গ্রুপ এবং ২১-২৪ সেপ্টেম্বর পর্যন্ত 'বি' গ্রুপের ক্লাস অনুষ্ঠিত হবে। অনুমোদনপ্রাপ্তদের দ্রুত রেজিস্ট্রেশন করার আহ্বান জানানো হয়েছে।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ ৫ অক্টোবর

গুরুজীর পরিচালনায় ৫ অক্টোবর ২০১২, শুক্রবার সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত দিনব্যাপী কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে বছরের একমাত্র গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। এবারের বিষয় : সাফল্যের সরল পথ।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৫১ তম ব্যাচ

১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ অক্টোবর

আপনার চারপাশের ৪০ ঘরে মাটির ব্যাংক পৌঁছে দিন

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়ার আগেও যেন চারপাশের সবাই নীরবে ও গোপনে দান করতে পারে, এগিয়ে যেতে পারে প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সফল্যের পথে–সে লক্ষ্যে যাদের কাছে এখনো কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক নেই তাদের কাছে মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেয়ার আহ্বান জানিয়েছেন গুরুজী। কারণ, নিয়মিত দান রোগব্যাধি বালামুসিবত দূর করে, অশান্তি ও টেনশন থেকে মুক্তি দেয়, দারিদ্র দূর করে।

এ লক্ষ্যে রমজানে ফাউন্ডেশনের গ্রাজুয়েট ও কোয়ান্টিয়াররা মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণ এবং সজ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করেছেন ব্যাপক উদ্যমে। সবার আন্তরিক প্রচেষ্টায় এবার রমজানে মাটির ব্যাংক করসেবায় সংগৃহীত হয় তিন কোটি দুই লক্ষাধিক টাকা। যাকাত সংগ্রহ হয় চার কোটি দেড় লক্ষাধিক টাকা। এ সফল কর্মোদ্দীপনার জন্যে গুরুজী সকলকে বিশেষভাবে ধন্যবাদ ও দোয়া জানিয়েছেন।

৩৫০ তম কোর্সের পর বৃত্ত ভাঙার উচ্ছ্বাসে রমজান মাস যোগ করে নতুন মাত্রা। পারস্পরিক শুভেচ্ছা বিনিময়ে ধ্বনিত হয় 'শোকরান! শোকরান! মাহে রমজান'। প্রকাশিত হয় রমজানে করণীয়-বর্জনীয় নিয়ে বিশেষ কণিকা 'এবারের রমজান হোক শ্রেষ্ঠ রমজান'।

রোজার ধর্মীয় গুরুত্ব, শারীরিক উপকারিতা, বৈজ্ঞানিক খাদ্যাভ্যাসসহ বিভিন্ন দিক-নির্দেশনা নিয়ে প্রকাশিত এ কণিকাটি প্রতিবেশী, আত্মীয়, বন্ধু এমনকি ঈদের কেনাকাটা করতে গিয়ে শপিং সেন্টারগুলোতেও বিতরণ করেছেন পরিবারের সদস্যরা। একইসাথে বিতরণ করেন কোরআনের দোয়া, হাদীস ও নবীজীর বিদায় হজের মর্মবাণী নিয়ে সংকলিত অডিও সিডি ও কণিকা 'হে মানুষ শোনো'।

রমজানে ২৭ ও ২৮ জুলাই গ্রাজুয়েটদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় আখেরি দোয়া। এতে গুরুজীর পাশাপাশি কোরআন বিষয়ক আলোচনা উপস্থাপন করেন দেশের দুইজন বিশিষ্ট ইসলামী ব্যক্তিত্ব আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী এবং প্রফেসর ডা. মতিয়ার রহমান।

প্রো-মাস্টারদের নিয়ে ৩ ও ৪ আগস্ট অনুষ্ঠিত হয় কমপ্যাক্ট আখেরি দোয়া। এতে প্রতিদিন কোরআনের অনুবাদ চর্চার ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেয়া হয়। তাই পরিবারের সদস্যরা এখন প্রতিদিন কিছু সময়ের জন্যে হলেও কোরআনের অনুবাদ পড়ছেন। ফলে কোরআনের শিক্ষাকে উপলব্ধি করার সুযোগ এখন ক্রমশ বাড়ছে।

ঈদ মোলাকাতে অংশ নেয়ার জন্যে গুরুজী এবং মা-জীর আহ্বানে সাড়া দিয়ে কোয়ান্টাম পরিবারের সর্বস্তরের সদস্যরা সমবেত হন দূরদূরান্ত থেকে। ঈদ পরবর্তী পাঁচদিনে আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী, বন্ধু-বান্ধবসহ পরিচিত পরিমন্ডলে কমপক্ষে ৪০ ঘরে ঈদের শুভেচ্ছা ও কুশল বিনিময় করতে যাওয়া ছিলো কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের অন্যতম আকর্ষণীয় একটি পর্ব।

বিভিন্ন উপলক্ষে চারপাশে ছড়িয়ে পড়ার যে উৎসব তা মানুষের হৃদয়কে স্পর্শ করেছে গভীরভাবে। তারা উপলব্ধি করেছেন, সুখে-দুঃখে আনন্দে বেদনায় কোয়ান্টাম আছে সবার পাশে, নির্ভরতা আর আশ্রয়স্থল হয়ে।

কোয়ান্টামম মসজিদে প্রথম ঈদের জামাত



কোয়ান্টামম মসজিদে এবার প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো ঈদুল ফিতরের জামাত। সকাল ৭টায় অনুষ্ঠিত এ জামাতে ঈদের নামাজ পড়ান মওলানা ছায়ীদুল হক। সেন্টারের কর্মী, অতিথি, স্থানীয় প্রতিবেশী ও দূরদূরান্ত থেকেও মুসল্লিরা কোয়ান্টামম মসজিদে শরিক হন ঈদের নামাজ আদায় করতে। পরম করুণাময়ের নিকট গভীর শুকরিয়া যে, কোয়ান্টামমে মসজিদ নির্মিত হওয়ার পর দূরত্বের প্রতিকূলতা দূর হওয়ায় এখন মহিলারাও মসজিদে সমবেত হচ্ছেন ওয়াক্তিয়া নামাজ আদায় করতে।

সেপ্টেম্বর-অক্টোবরের ওরিয়েন্টেশন

প্রথমায়ন ওরিয়েন্টেশন
রংপুর : ২১ ও ২২ সেপ্টেম্বর
যশোর : ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর
চট্টগ্রাম : ৫ ও ৬ অক্টোবর
বংশাল : ১২ ও ১৩ অক্টোবর

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন
মিরপুর : ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
: ৭ ও ৮ সেপ্টেম্বর
মহিলা (কেন্দ্র) পুরুষ (মিরপুর)

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
বনশ্রী : ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর
সিলেট : ১২ ও ১৩ অক্টোবর

হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
ঢাকা : ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর
কোয়ান্টামম : ৬ ও ৭ অক্টোবর
দিনাজপুর : ১২ ও ১৩ অক্টোবর

কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং কোর্স
: ৭, ৮, ৯ ও ১০ সেপ্টেম্বর
: ২১, ২২, ২৩ ও ২৪ সেপ্টেম্বর
: ২৮, ২৯, ৩০ সেপ্টে. ও ১ অক্টো.

কোয়ান্টামম সাফারি
: ২৮ ও ২৯ সেপ্টেম্বর

প্রবীণ সাংবাদিক ও আলোকচিত্রী আলহাজ মোহাম্মদ জহিরুল হক। অর্ধশতাব্দীর পেশাজীবনে তিনি তৎকালীন পাকিস্তান অবজারভার, আজাদ, বাংলাদেশ টাইমস ইত্যাদি প্রথমসারির পত্রিকায় চিত্রসাংবাদিক হিসেবে কাজ করেছেন। বাংলাদেশ ফটো-জার্নালিস্ট এসোসিয়েশনের ফাউন্ডার প্রেসিডেন্ট ছিলেন একযুগেরও বেশি সময়। ব্যক্তিগত জীবনে জাতির জনক বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমানের অত্যন্ত ঘনিষ্ঠ ও স্নেহধন্য এই মানুষটি তার ক্যামেরায় ধরে রেখেছেন বঙ্গবন্ধুর ব্যক্তিগত ও কর্মময় জীবনের অসংখ্য দুর্লভ মুহূর্ত। বর্তমানে তিনি কোলকাতার দৈনিক আজকাল পত্রিকার বাংলাদেশ প্রতিনিধির দায়িত্ব পালন করছেন। বিশিষ্ট মুক্তিযোদ্ধা জহিরুল হক কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫০ তম ব্যাচে অংশ নিয়েছেন। একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার স্মৃতিবহুল জীবনের নানা দিক এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

সত্য অনুসরণের বাস্তব প্রক্রিয়া শেখায় কোয়ান্টাম

আলহাজ মোহাম্মদ জহিরুল হক



১৯৬৪ সাল। পাকিস্তানে প্রেসিডেন্ট নির্বাচন হবে। নির্বাচনে প্রার্থী হলেন একদিকে আইয়ুব খান। অন্যদিকে মুহম্মদ আলী জিন্নাহর বোন ফাতিমা জিন্নাহ। হোসেন শহীদ সোহরাওয়ার্দী, মাওলানা ভাসানী, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিবুর রহমান প্রমুখ নেতারা তখন ফাতিমা জিন্নাহর পক্ষে নির্বাচনী প্রচারণা চালাচ্ছেন। এমনি এক প্রচারণার অংশ হিসেবে ফাতিমা জিন্নাহ চট্টগ্রাম যাচ্ছেন। ট্রেনে তার পক্ষের নেতা-কর্মীদের সাথে আমরা সাংবাদিকরাও ছিলাম। আমি তখন দৈনিক পাকিস্তান অবজারভারের ফটোসাংবাদিক।

সেদিন পথে পথে, বিভিন্ন স্টেশনে ট্রেন থামিয়ে উৎসাহী জনতার অভিবাদনের জবাব দিচ্ছিলেন বঙ্গবন্ধুসহ অন্যান্য নেতৃবৃন্দ। তাই ট্রেনটি সেবার চট্টগ্রাম পৌঁছাতে লেগেছিলো প্রায় ৩৬ ঘণ্টা। ফেনীর কাছাকাছি কোনো একটি স্টেশনে ট্রেন থামলে বঙ্গবন্ধু একসময় সাংবাদিকদের বগিতে এলেন। একজন সাংবাদিককে বললেন তাকে একটু পানি খাওয়াতে। আমাকে কিছু বলার আগেই আমি একদৌড়ে ট্রেন থেকে প্লাটফর্মে নেমে এলাম পানির খোঁজে।

রেললাইনের পাশে কিছু বেড়ার ঘর ছিলো। ঢুকে পড়লাম একটা ঘরে। দেখি, ঘরে কেউ নেই। অগত্যা রান্নাঘর থেকে একটা পানিভর্তি কলসি আর গ্লাস নিয়ে আমি সেখানে একটা পাঁচ টাকার নোট রেখে চলে এলাম। বঙ্গবন্ধুকে পানি দিলাম। কিন্তু খুব রেগে গিয়ে তিনি বলে উঠলেন, অসম্ভব, এই পানি আমি খাবো না, এগুলো তুমি চুরি করে এনেছো।

আমি বললাম, চুরি করি নি, টাকা দিয়ে এসেছি। কিন্তু তিনি বিশ্বাস করছেন না দেখে আমারও খুব রাগ হলো। আমি তখন কিছু না বলে তার হাত ধরে তাকে সেই ঘরে নিয়ে গেলাম। কলসির জায়গায় ফেলে আসা পাঁচ টাকার নোটটা তাকে দেখালাম। বঙ্গবন্ধু আমাকে তার বুকে জড়িয়ে ধরলেন। সেই শুরু। তার এই সান্নিধ্য আমি আমৃত্যু পেয়েছি। এই মহান মানুষটির পিতৃসুলভ মমতা আমার জীবনের অন্যতম শ্রেষ্ঠ পাওয়া। বঙ্গবন্ধুর বৈচিত্রময় রাজনৈতিক জীবন আর অত্যন্ত সাদাসিধে ব্যক্তিগত ও পারিবারিক জীবনের প্রায় তিন হাজার ছবি আমি তুলেছি।

ফটোসাংবাদিক হিসেবে আমার জীবনের শুরুটা বেশ ঘটনাবহুল। বাবা চেয়েছিলেন আমি ইংল্যান্ডের ডান্ডি-তে পাট নিয়ে পড়াশোনা করতে যাই। সে সুযোগও আমার এসেছিলো। কিন্তু ছোটবেলা থেকেই আমার ছবি তোলার শখ। আর ছিলো সাংবাদিকতার প্রতি আগ্রহ। তাই বিদেশে যাবো না, দেশেই সাংবাদিকতা করবো–আমার এ সিদ্ধান্ত জানানোর পর বাবা ভীষণ রেগে গেলেন। বাড়ি থেকে বের হয়ে যেতে বললেন আমাকে।

সেই রাতেই এক কাপড়ে বাড়ি থেকে বেরিয়ে গেলাম। নারায়ণগঞ্জেই আমার নানাবাড়ি। রাতটা ওখানে কাটিয়ে পরদিন সকালে নানার কাছ থেকে দশটা টাকা চেয়ে নিয়ে ঢাকার উদ্দেশ্যে ট্রেনে চড়ে বসলাম। ঢাকা পৌঁছে সোজা মতিঝিলে দৈনিক পাকিস্তান অবজারভারের অফিসে চলে এলাম। পূর্ব পরিচয়সূত্রে দেখা করলাম পত্রিকাটির তৎকালীন বার্তা সম্পাদক এ বি এম মূসার সাথে। সাংবাদিকতা করতে চাই শুনে তিনি পরদিন থেকেই কাজে যোগ দিতে বললেন। দেড়শ টাকা বেতনে আমার ফটোসাংবাদিক-জীবন শুরু হলো।

ফটোসাংবাদিক হিসেবে কাজ করতে গিয়ে ভালো ছবির জন্যে প্রশংসা যেমন পেয়েছি, তেমনি মুখোমুখি হতে হয়েছে অনেক বিচিত্র অভিজ্ঞতারও। ষাটের দশকে আইয়ুববিরোধী আন্দোলনের সময় একদিন নারায়ণগঞ্জের চাষাঢ়ার মোড়ে গিয়ে দেখি, রাস্তায় রাস্তায় খুব বিক্ষোভ হচ্ছে। লোকজন আইয়ুব খানের ছবি পা দিয়ে মাড়াচ্ছে, আবার কেউ-বা সে ছবি ওপরে ছুঁড়ে দিয়ে তাতে জুতো নিক্ষেপ করছে। কী মনে করে একটা ছবি তুলে ফেললাম–শূন্যে ভাসছে আইয়ুব খানের ছবি আর তার নিচে জুতাসহ একটা হাত। পরদিন অবজারভারের প্রথম পৃষ্ঠায় ছাপা হলো সেই ছবি। ঢাকাসহ সারাদেশে বেশ আলোড়ন তুললো ছবিটা। গভর্নর মোনায়েম খাঁ খেপে গিয়ে আমাকে গ্রেফতারের আদেশ দিলো। সে যাত্রায় আমাকে ২৮ দিন জেল খাটতে হয়েছিলো।

তবে আমার জীবনের সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ঘটনা হলো, বঙ্গবন্ধুর স্নেহময় সান্নিধ্য। একটা সময় প্রায় সারাদিনই আমি তার সাথে কাটাতাম। দেশের বিভিন্ন জায়গায় যেতাম তার সাথে। অনেক বড় হৃদয়ের মানুষ ছিলেন তিনি। সবার প্রতি তার ছিলো সন্তানের মমতা। আমাকে একবার বললেন, 'তোর আর ছবি তোলার দরকার নাই। আমার সাথে কোথাও গেলে সেখানকার নির্যাতিতা মহিলাদের তুই খুঁজে বার করবি, তারপর আমার কাছে নিয়ে আসবি।' মুক্তিযুদ্ধে নির্যাতিতা বহু মহিলাকে এভাবে তিনি সাহায্য করেছিলেন।

বঙ্গবন্ধু একবার যশোরে গেলে এক ভদ্রমহিলাকে আমি তার কাছে নিয়ে আসি। মহিলার স্বামী মুক্তিযুদ্ধে শহীদ হয়েছেন, আর তার দুসন্তান তখনো পাকিস্তানের কারাগারে বন্দি। সেই মহিলার সামনে বঙ্গবন্ধু নিজেও খুব অসহায় বোধ করছিলেন। তার পরদিনই যশোরের একটি জনসভায় বঙ্গবন্ধু দুহাত তুলে রেডক্রস আর বিশ্বের বিবেকবান মানুষের প্রতি আহ্বান জানান–'আমার কিছু সন্তান পাকিস্তানের কারাগারে আটকা পড়ে আছে। তাদের ফিরিয়ে দাও।'

বঙ্গবন্ধুর মৃত্যুর আগের দিন সন্ধ্যা পর্যন্ত আমি তার সাথে ছিলাম। সেদিন বিকেলে তিনি গণভবনের পুকুরপাড়ে বসেছিলেন। একটা কুকুর এসে সেখানে ঘেউ ঘেউ করছিলো। হাতের ছোট্ট লাঠি দিয়ে তিনি কুকুরটাকে সরিয়ে দিচ্ছিলেন। এর একটা ছবিও আমি তুলে রেখেছিলাম। মাগরিবের আজানের পর আমরা দুজনে একসাথে নামাজ পড়লাম। তারপর বঙ্গবন্ধু বললেন, 'এখন আমি বাড়ি যাবো, তুই বাড়ি যা।' সেই আমার বঙ্গবন্ধুর সাথে শেষ দেখা ও তার শেষ ছবি তোলা।

সাংবাদিক জীবনের বন্ধু ও কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক শহীদ আল বোখারী মহাজাতক আমার অত্যন্ত প্রিয়ভাজন একজন মানুষ। ৪০ বছরেরও বেশি সময় ধরে আমাদের পরিচয়। আমার স্ত্রী ও মেয়েরা সেই ১৯৯৩ সালে কোয়ান্টাম কোর্সে অংশ নিয়েছেন। বেশ দেরিতে হলেও, এ কোর্সে এসে আমি অনেক উপকৃত হয়েছি। মেডিটেশন করে আমি এখন আগের চেয়ে অনেক সুস্থ ও ভালো বোধ করছি।

আমার একটি খুব বদ-অভ্যাস ছিলো–সারাদিন আমি প্রচুর কোমল পানীয় খেতাম। ইংল্যান্ডের একজন ডাক্তারও আমাকে এ ব্যাপারে সাবধান করে দিয়েছিলেন সেই ২০ বছর আগে। তবু বাদ দিতে পারি নি। কোয়ান্টাম কোর্স করার পর আমি এটা পুরোপুরি বর্জন করতে পেরেছি। সত্যটা আমরা অনেকেই হয়তো জানি, কিন্তু তা মানার বাস্তবসম্মত প্রক্রিয়াটা শেখায় কোয়ান্টাম মেথড।

লামার কোয়ান্টামমে আমি গিয়েছিলাম। দেখেছি, কত সুন্দরভাবে সব কাজ পরিচালিত হচ্ছে সেখানে। সত্যিই এটা একটা বিরল দৃষ্টান্ত। পরম করুণাময়ের কাছে আমি দোয়া করি–এ প্রতিষ্ঠান যেন আরো বড় হয়ে ওঠে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

মেডিটেশন করুন ॥ বাড়বে আপনার নিরাময় ক্ষমতা

বিজ্ঞানের জগতে একের পর এক ঘটে চলেছে অভাবনীয় অগ্রগতি। এই ধারাবাহিকতায় গত কয়েক দশকে ঘটেছে নিউরোসায়েন্সের অভূতপূর্ব বিকাশ। দুর্জ্ঞেয় মস্তিষ্কের শক্তিরহস্য একটু একটু করে উন্মোচিত হচ্ছে আমাদের সামনে। সাম্প্রতিক কিছু গবেষণার ফলাফল থেকে বিজ্ঞানীরা ধারণা করছেন, মস্তিষ্কের ক্ষমতার সাথে মনের শক্তির সংযোগ ঘটিয়ে নিরাময়ের জগতে সূচিত হবে এক অফুরন্ত সম্ভাবনা।



মস্তিষ্কের কাজের ধরন বহুমুখী। বিচিত্র এর গঠন আর গতিপ্রকৃতি। মস্তিষ্ক নিয়ে বিজ্ঞানীদের অহর্নিশ গবেষণা তাই চলছেই। আমাদের আচরণ চিন্তা-ভাবনা স্মৃতি মমতা অনুরাগ আশা স্বপ্ন–সব ধরনের অনুভূতির সাথেই আছে মস্তিষ্কের এক অদ্ভুত আর নিবিড় যোগাযোগ। চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা এখন বেশ ভালোভাবেই উপলব্ধি করছেন যে, মনের শক্তির সাথে মস্তিষ্কের ক্ষমতার সুষম সমন্বয় ঘটিয়ে ঘটতে পারে বিস্ময়কর সব নিরাময়।

মস্তিষ্কের জিন ম্যাপিং : সম্ভাবনার নতুন দিগন্ত

মাইক্রোসফ্টের সহ-প্রতিষ্ঠাতা পল অ্যালেন। গত দশকের শুরুর দিকে ১০০ মিলিয়ন ডলার ব্যয় করে তিনি প্রতিষ্ঠা করেন অ্যালেন ইনস্টিটিউট ফর ব্রেন সায়েন্স। বিশ্বের প্রথমসারির বেশ কজন নিউরোসায়েন্টিস্টকে এখানে জড়ো করেন তিনি। শুরু হয় গবেষণা। এ উদ্যোগের ফলেই ২০০৬ সালে প্রথমবারের মতো আবিষ্কৃত হয় অ্যালেন ব্রেন এটলাস ও ব্রেনের জিন ম্যাপিং।

এ প্রকল্পটিতে সার্বক্ষণিকভাবে কাজ করেন ৬০ জন গবেষক। বিশেষ প্রযুক্তি ও সফটওয়্যারের সাহায্যে তারা আমাদের মস্তিষ্কে ২১,০০০ জিনের সন্ধান পান, যাদের প্রত্যেকটিই ভিন্ন ভিন্ন ধরনের মস্তিষ্ক কোষ দ্বারা পরিচালিত হয় এবং প্রত্যেকেরই রয়েছে আলাদা আলাদা রকমের কাজ।

অ্যারিজোনার ট্রান্সলেশনাল জিনোমিক রিসার্চ ইনস্টিটিউটের পরিচালক ড. ডাইট্রিচ স্টিফেনের মতে, মস্তিষ্কের জিন ম্যাপ উদ্‌ঘাটন বিজ্ঞানের জগতে এক নতুন সম্ভাবনার দুয়ার খুলে দিয়েছে।

মস্তিষ্ক-জটিলতা থেকে মিলবে মুক্তি

৭১ বছর বয়সী অ্যানা হিকারসন। থাকেন ওকলাহোমায়। বছর কয়েক আগে কিছু সমস্যায় ভুগতে শুরু করেন তিনি। দিন-তারিখ ভুলে যাচ্ছিলেন, স্বামী জেম্‌স হিকারসনের সাথে প্রতিদিন যে পথে ফ্লাওয়ার-শপে যেতেন, সেই রাস্তাটিও তিনি প্রায়ই ভুলে যাচ্ছিলেন। এজন্যে একসময় ড্রাইভিংও ছেড়ে দিলেন। ওকলাহোমা বিশ্ববিদ্যালয়ের কলেজ অব মেডিসিনের নিউরোলজিস্ট প্রফেসর র‍্যাঙ্ক রিচার শনাক্ত করেন–এটি আর্লি স্টেজ আলঝেইমার।

বয়সজনিত স্মৃতিভ্রম রোগ আলঝেইমার। এ রোগে বিটা-এমাইলয়েড নামক একটি রাসায়নিক অণু পর্যায়ক্রমে মস্তিষ্কের কোষগুলোর মৃত্যু ঘটায়। রোগীরা ওষুধ সেবন করে ঠিক, কিন্তু উল্লেখযোগ্য কোনো পরিবর্তন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই দেখা যায় না।

মস্তিষ্কের জিন ম্যাপিং-এর সূত্র ধরে তাই বিজ্ঞানীরা আলঝেইমারের একটি নতুন ওষুধ উদ্ভাবনের চেষ্টা করছেন। ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে ওষুধটি টানা দুবছর অ্যানা'র ওপর প্রয়োগ করা হয়। দেখা গেছে, অ্যানার অবস্থার যে ক্রম-অবনতি ঘটছিলো তা তো রোধ হয়েছেই, সেইসাথে তিনি এতদিন যেসব কথা ভুলে যাচ্ছিলেন তা-ও প্রায় আগের মতোই মনে করতে পারছেন। শুধু তা-ই নয়, সম্প্রতি তিনি নিজেই ড্রাইভ করেছেন ৩৭ মাইলেরও বেশি পথ। অ্যানার ভাষায়, এখন আমি অনেক ঝরঝরে আর ভালো বোধ করছি। অ্যানার স্বামী জেম্‌সের মতে, এটা সত্যিই একটা আশীর্বাদ।

এই ধারাবাহিকতায় বিজ্ঞানীরা এখন মনে করছেন, সেদিন খুব বেশি দূরে নয়–যেদিন সব ধরনের মস্তিষ্ক-জটিলতার সমাধান করা সম্ভব হবে। এছাড়াও শরীরের যেকোনো অঙ্গের অসুস্থতায় প্রয়োজনে শুধু সে নির্দিষ্ট অঙ্গের ওপর ওষুধ প্রয়োগ করা যায়, কিন্তু মস্তিষ্কের ক্ষেত্রে সরাসরি বা রক্তের মাধ্যমে কোনো ওষুধ মস্তিষ্কে পৌঁছানো সম্ভব হয় না। নিউরোসায়েন্টিস্টরা এখন আশাবাদী হয়ে উঠেছেন যে, মস্তিষ্কের যেকোনো সমস্যায় সরাসরি ওষুধ প্রয়োগের প্রযুক্তিটিও এখন সহজ হয়ে উঠবে।

রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা হবে সংহত

মস্তিষ্ক নিয়ে নিরন্তর গবেষণায় প্রতিনিয়ত আবিষ্কৃত হচ্ছে এর অভাবনীয় সব ক্ষমতা। এমনই একটি গুরুত্বপূর্ণ উদ্ভাবন হলো, মস্তিষ্ক আমাদের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে সংহত ও উজ্জীবিত করে তোলার মাধ্যমে রোগ-ব্যাধি-জীবাণুর বিরুদ্ধে শক্ত প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারে।

বিষয়টি নিয়ে দুই দশক দীর্ঘ গবেষণা করেছেন নিউইয়র্কের ফেইনস্টেইন ইনস্টিটিউট অব মেডিকেল রিসার্চের পরিচালক নিউরোসার্জন ও ইমিউনোলজিস্ট ড. কেভিন ট্রেসি। তার মতে, শরীরের রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে উদ্দীপ্ত করে তোলার মাধ্যমে রিউমেটয়েড আর্থ্রাইটিস ও হৃদরোগসহ দীর্ঘমেয়াদি রোগগুলোর চিকিৎসায় ভবিষ্যতে উল্লেখযোগ্য অগ্রগতি সাধিত হবে।

নিরাময়, এমনকি ক্যান্সার ঠেকাতে চাই ধ্যানমগ্ন প্রশান্তি

মেডিটেশন এক্ষেত্রে একটি বড় ভূমিকা পালন করতে পারে–বলেন ড. ট্রেসি। তার মতে, মেডিটেশন শরীরের স্নায়ুকোষগুলোকে শান্ত সুস্থির অবস্থায় নিয়ে আসে। আমাদের হৃৎস্পন্দনের গতি হয়ে ওঠে স্বাভাবিক। মস্তিষ্কও তখন রোগ প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাকে চমৎকারভাবে প্রভাবিত করে যেকোনো রোগ-ব্যাধি, সংক্রমণ ও প্রদাহের বিরুদ্ধে একটি কার্যকর প্রতিরোধ গড়ে তোলে।

এ নিয়ে ড. কেভিন ট্রেসির উচ্ছ্বসিত মন্তব্য–'এ পর্যন্ত যত ধরনের বিষয় নিয়ে আমি কাজ করেছি তার মধ্যে সত্যিই এটা সবচেয়ে দারুণ।'

গবেষণাটিতে দেখা গেছে, নিয়মিত মেডিটেশনে শরীর-মনে যে প্রশান্তি আসে তাতে ক্যান্সারের ঝুঁকি কমে। ওহাইও স্টেট ইউনিভার্সিটি মেডিকেল সেন্টারের ভাইরোলজিস্ট ড. রোনাল্ড গ্ল্যাসার। ল্যাবরেটরি টেস্টে তিনি প্রমাণ করেছেন, স্ট্রেস হরমোন নরএপিনেফ্রিন ক্যান্সার সেলকে উদ্দীপিত করার মাধ্যমে শরীরের বিভিন্ন জায়গায় ক্যান্সার ছড়িয়ে দেয়। তার মতে, ক্যান্সারের বিরুদ্ধে যুদ্ধে সফল হতে চাই স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণ। আর স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশনের ভূমিকা এখন বিশ্বব্যাপী স্বীকৃত।

নিরাময়ের আধুনিক দৃষ্টিভঙ্গি : মনছবি

মানব মন আর মস্তিষ্কের বিস্ময়কর নিরাময়শক্তি বিজ্ঞানীদের আরো নতুন নতুন গবেষণায় উৎসাহী করে তুলছে। আমেরিকার স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটিসহ আরো দুটি প্রতিষ্ঠানের বিজ্ঞানীরা এমনই একটি গবেষণা পরিচালনা করেন। ক্রনিক ব্যথায় ভুগছেন এমন কয়েকজন রোগীকে বিশেষ কম্পিউটার প্রযুক্তির সাহায্যে তাদের নিজ নিজ মস্তিষ্কের ছবি দেখানো হয় ও এর কর্মপ্রক্রিয়া সম্বন্ধে একটি ধারণা দেয়া হয়। তারপর তাদের বলা হয়, মস্তিষ্ক তার নিজস্ব নিরাময় প্রক্রিয়ায় ব্যথা নিরাময় করছে–এ দৃশ্যটি কল্পনা করতে।

এ গবেষণায় নেতৃত্বদানকারী ড. সিয়েন ম্যাকি বলেন, 'পরবর্তীতে দেখা গেছে, এদের অনেকেরই ব্যথার তীব্রতা শতকরা ৪০ ভাগ পর্যন্ত কমে গেছে।' তার ভাষায়, ভবিষ্যতে এমন দিন আসছে যখন একজন চিকিৎসক তার রোগীদের কল্পনাশক্তি শাণিত করার পরামর্শ ও প্রশিক্ষণ দেবেন–যাতে বিষণ্ণতা, বিভিন্ন ধরনের ক্ষতিকর আসক্তি ও ভয় থেকে তারা নিজেরাই মুক্ত হতে পারে। তখন হয়তো ফিটনেস সেন্টারের বদলে গড়ে উঠবে ব্রেন-ইমেজিং সেন্টার, যেখানে গিয়ে একজন মানুষ নিজের কল্পনাশক্তি ব্যবহার করে তার দরকার মতো মস্তিষ্কের যেকোনো অংশকে আরো কার্যকর করে তুলতে পারবে। আর এভাবেই সে হয়ে উঠবে অধিকতর দক্ষ, চৌকস, উন্নত স্মৃতি ও বুদ্ধিমত্তাসম্পন্ন একজন মানুষ।

একবিংশ শতাব্দীর শুরুর দশকে মস্তিষ্ক-গবেষণায় এমন বিস্ময়কর সব ফলাফল আমূল বদলে দিচ্ছে চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের পুরনো সব ধ্যান-ধারণা। এ প্রসঙ্গে যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব মেন্টাল হেল্‌থের ইন্টিগ্রেটিভ নিউরাল ইমিউন প্রোগ্রামের পরিচালক ড. এস্‌থার স্টার্নবার্গ বলেন, বিজ্ঞান ও আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থায় মনোদৈহিক নিরাময়ের যে দৃষ্টিভঙ্গিটি এতদিন উপেক্ষিত ছিলো, সব কৃতিত্ব বুঝি এবার তাকেই দিতে হবে।

রিডার্স ডাইজেস্ট, মে ২০০৭ অবলম্বনে

আখেরি দোয়া ॥ সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতির একটা বড় উদাহরণ

আল্লামা ড. এম শমশের আলী



কোরআনে বিভিন্ন জায়গায় 'হে মানুষ' সম্বোধন করে আল্লাহ বিভিন্ন নির্দেশনা দিয়েছেন অর্থাৎ ইসলামে সাম্প্রদায়িকতার কোনো অবকাশ নেই। কোয়ান্টামেও সকল ধর্মের মানুষকে একত্রে এনে এক স্রষ্টার কথা, সৃষ্টির কথা শোনানো হচ্ছে, মানুষের প্রতি ভালবাসার কথা বলা হচ্ছে–এটাই সাম্প্রদায়িক সম্প্রীতির একটা বড় উদাহরণ।

২৭ আগস্ট ১৪ তম আখেরি দোয়ায় কথাগুলো বলেন আল্লামা ড. এম শমশের আলী। তিনি আরো বলেন, হিন্দিতে 'ধ্যানসে সুনো'-এর অর্থ হলো 'মনোযোগ দিয়ে শোনো'। প্রতিটি কাজে এই মনোযোগটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এর প্রয়োজন এই জন্যে যে, আমাদের আজকের বিশৃঙ্খলার কারণ হলো কোলাহল। কোলাহলে মানুষ অনেক জিনিস হারিয়ে ফেলে। মেডিটেশনের একটা বড় ভূমিকা হলো কোলাহল থেকে বেরিয়ে এসে একটা নতুন জগৎ তৈরি করা। যে জগতে কিছুক্ষণ থাকলে বাইরের কোলাহল কাউকে প্রভাবিত করতে পারে না।

ধ্যাননিমগ্ন হয়ে কোরআন তেলাওয়াত শোনার গুরুত্ব অসীম। ইসলামের পরিভাষায় মেডিটেশন হলো তাফাক্কুর। এর অর্থ ফিকির করা, চিন্তা করা। অর্থাৎ যেকোনো বিষয় গভীরভাবে হৃদয়ঙ্গম করা। দুর্ভাগ্যবশত আমরা এই ফিকির করি না। গুরুজীকে অশেষ ধন্যবাদ যে, কোয়ান্টামে রমজান মাসে কোরআন বোঝার জন্যে এধরনের সমাবেশের ব্যবস্থা করা হয়েছে। কোরআন বোঝার জন্যে এটি একটি অসাধারণ উদ্যোগ। এর মধ্য দিয়ে জীবনকে সুন্দর করার জন্যে যে জীবনবিধান সে কোরআনের জ্ঞান বিস্তৃত হচ্ছে আমাদের সবার মধ্যে।

'শোকরান' শব্দটি কোরআনের অত্যন্ত তাৎপর্যপূর্ণ একটি কথা। আল্লাহ বলেছেন, 'মানুষকে শাস্তি দিয়ে আল্লাহর কী লাভ যদি সে কৃতজ্ঞ হয়, বিশ্বাস আনে।' অর্থাৎ মানুষ অন্যায় করতে পারে। আল্লাহ মানুষকে ক্ষমা করে দেবেন যদি সে কৃতজ্ঞ হয়, শোকরগোজার হয়। আর এজন্যে কোয়ান্টামের এই 'শোকরান শোকরান' কথাটি অত্যন্ত জীবনঘনিষ্ঠ ও গুরুত্বপূর্ণ বলে আমার মনে হয়েছে।

১৪ তম আখেরি দোয়ায় গুরুজী

নৈতিক শূন্যতা পূরণে কোরআন বুঝতে বাংলা অনুবাদ পড়তে হবে

কোরআন তেলাওয়াত করা যেমন গুরুত্বপূর্ণ তেমনি তা উপলব্ধি করাও সমান গুরুত্বপূর্ণ। আর কোরআন উপলব্ধি করার জন্যে এর বাংলা অনুবাদ পড়তে হবে। বর্তমান সময়ে নৈতিক শক্তি এবং বৈষয়িক শক্তির যে শূন্যতা তা পূরণ করা সম্ভব যদি আমরা কোরআনকে অনুসরণ করি এবং স্রষ্টাসচেতন হই।

আল্লাহ মানুষের জন্যে যত জ্ঞান পাঠিয়েছেন তার পূর্ণাঙ্গ এবং পরিপূর্ণ রূপ হলো কোরআন। কোরআনের বিশেষত্ব তিনটি : ১. কোরআনকে অনুধাবন করতে হলে মুক্ত মন নিয়ে পড়তে হবে, শুনতে হবে। ২. কোরআনের সার্বজনীনতা এর একটি বড় গুণ। জাতি-ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে সমগ্র মানবজাতির জন্যে কোরআন প্রেরিত হয়েছে। ৩. কোরআন তাত্ত্বিক কোনো বিষয় নয়। এর প্রতিটি শিক্ষা নবীজী (স) তাঁর জীবনে প্রয়োগ করে গেছেন।

এবছর ১৪ তম আখেরি দোয়ায় কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনের বিভিন্ন হলে এবং কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলের একাধিক কক্ষে ২৭ ও ২৮ আগস্ট কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের এবং ৩ ও ৪ আগস্ট প্রো-মাস্টারদের অংশগ্রহণে গুরুজীর পরিচালনায় সকাল ৯টা থেকে ইফতার পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় এ দোয়া।

এবারই প্রথম আখেরি দোয়ার প্রথম দুই দিনে দেশের দুজন বিশিষ্ট ইসলামী ব্যক্তিত্ব কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের কোরআন সম্পর্কিত জ্ঞানের আলোয় আলোকিত করেছেন। ২৭ আগস্ট আধঘণ্টা করে তিনটি সেশনে নিবিষ্টচিত্তে কোরআন অনুধাবন করার গুরুত্ব, কোরআন অনুধাবনে তাফাক্কুর বা মেডিটেশনের গুরুত্ব এবং ইসলাম ও অসাম্প্রদায়িকতা বিষয়ে আলোচনা করেন বিশিষ্ট বিজ্ঞানী আল্লামা ড. এম শমশের আলী। ২৮ আগস্ট আলোচনা করেন ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজের সার্জারি বিভাগের বিভাগীয় প্রধান ও প্রফেসর ডা. মতিয়ার রহমান। তিনি কোরআন, হাদীস ও সাধারণ জ্ঞানের আলোকে 'মানবজীবনের সবচেয়ে বড় পাপ কোরআন না জানা' বিষয়ে তার জ্ঞানগর্ভ আলোচনা উপস্থাপন করেন।

ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে সাত সহস্রাধিক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার এ দোয়ায় শরিক হন। আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণকারীদের উচ্ছ্বসিত উপলব্ধির অংশবিশেষ তুলে ধরা হয়েছে এ প্রতিবেদনে।



সালেহ উদ্দীন আহমেদ

সিলেট থেকে আসা এডভোকেট সালেহ উদ্দীন আহমেদ জানালেন–কোর্স করার পর থেকেই আমি অনেক ভালো আছি। অনেক ধরনের অসুস্থতা ছিলো, সেগুলো থেকে আমি এখন মুক্ত। আখেরি দোয়ায় অংশ নিয়ে আমার মনে হচ্ছে, যে নিয়ত নিয়ে এসেছিলাম তা আল্লাহ কবুল করেছেন। যে প্রশান্তি নিয়ে ফিরে যাচ্ছি তা সত্যিই বর্ণনাতীত।



অধ্যাপক সাবিনা আওলাদ

কেরানীগঞ্জ মহিলা কলেজের সহকারী অধ্যাপক সাবিনা আওলাদ বললেন–আখেরি দোয়া যেন ভিন্ন মাত্রার অনুভূতিময় এক প্রোগ্রাম। এবার আখেরি দোয়ায় ড. শমশের আলী স্যার বিজ্ঞানের আলোকে যেভাবে কোরআনকে আমাদের সামনে তুলে ধরেছেন–সত্যিই এভাবে কখনো কোরআন এবং আল্লাহকে উপলব্ধির সুযোগ পাই নি।



পূর্ণিমা রানী বর্মণ

পূর্ণিমা রানী বর্মণ বললেন–অসুস্থতার কারণে আমার মাকে সাথে নিয়ে আসতে পারি নি। কিন্তু দোয়ায় যখন গুরুজী বললেন মা-বাবার জন্যে প্রার্থনা করতে তখন মনে হলো, মা যেন আমার সাথেই আছেন। মন্দিরে প্রার্থনা করতে গিয়ে যেমন প্রশান্তিতে অন্তর ভরে যায় সেদিনও আমার একই অনুভূতি হয়েছে। কোয়ান্টামে এই যে সব ধর্মের মানুষের মাঝে সম্প্রীতি, এটা আমার খুব ভালো লাগে।



ডা. শাহেদা সুলতানা

ডা. শাহেদা সুলতানা উচ্ছ্বসিত কণ্ঠে বললেন–আখেরি দোয়ায় আমি একান্ত মনে আল্লাহর কাছে নিজেকে সমর্পণ করতে পেরেছি। আমার বিশ্বাস, এত মানুষের হাত আল্লাহর দরবারে উঠেছে, তিনি নিশ্চয়ই আমাদের চাওয়া পূরণ করবেন। দোয়ার সময় খুব কাঁদছিলাম। দোয়া শেষেও কান্না থামছিলো না। আমার কান্না দেখে কয়েকজন আপা এগিয়ে এসে আমাকে জড়িয়ে ধরে কাঁদতে লাগলেন। একে অপরের জন্যে দোয়া করা, কল্যাণ কামনা করার এ এক অসাধারণ অনুভূতি।



অনামিকা বড়ুয়া

গার্হস্থ্য অর্থনীতি কলেজের শিক্ষার্থী অনামিকা বড়ুয়া বলেন, আখেরি দোয়ায় এসে উপলব্ধি করলাম সকল ধর্মের মূল কথা এক। মানুষে মানুষে কোনো ভেদাভেদ নেই। আমরা সবাই এক স্রষ্টার কাছ থেকেই এসেছি। ধর্মবাণীর এই এক সুর আমাকে ভীষণ উদ্বুদ্ধ করেছে। আখেরি দোয়ার পর মানুষ হিসেবে আমি আরো সদাচারী, আরো প্রশান্ত। সকল মানুষকে যেমন

সম্মান করতে পারছি তেমনি সম্মান করতে পারছি সকল ধর্মকেও।



জাহানারা খাতুন

যশোর থেকে আসা সহকারী কলেজ পরিদর্শক জাহানারা খাতুন বলেন, আমার স্বামীকে যেন কোর্স করাতে পারি এই নিয়তে এবারের আখেরি দোয়ায় অংশ নিয়েছি। বাড়ি ফেরার পর তিনি নিজেই পরবর্তী ব্যাচে দ্রুত তার নাম রেজিস্ট্রেশনের জন্যে আমাকে অনুরোধ করলেন। আখেরি দোয়ার পর থেকে নিয়মিত মেডিটেশন করতে পারছি, ফলে প্রশান্তিও বেড়ে গেছে। গত বছর থেকে ফাউন্ডেশনে যাকাত ফান্ডে যাকাত দিচ্ছি। এবছর আমার যাকাতের পরিমাণও বেড়েছে।



মেরী গোমেজ

চাকরিজীবী মেরী গোমেজ বলেন, বরাবরই কোয়ান্টামের অসাম্প্রদায়িক পরিবেশ আমার ভালো লাগে। আখেরি দোয়ায় আমরা ধ্যানের স্তরে গভীর প্রার্থনায় নিমগ্ন হয়েছি। আসলে প্রার্থনা এরকমই হওয়া উচিত। বিক্ষিপ্ত মনকে স্থির করে আমরা স্রষ্টার সাথে মিশে যাওয়ার যে চেষ্টা করেছি–এটা সত্যিই অসাধারণ অনুভূতি।



হাবিবুর রহমান পলাশ

একটি বেসরকারি প্রতিষ্ঠানের কর্মকর্তা মো. হাবিবুর রহমান পলাশ বলেন, কোয়ান্টামে এসে আমার জীবনটাই বদলে গেছে। এবারই প্রথম অংশ নিয়েছি আখেরি দোয়ায়। অনেকটাই সরে গিয়েছিলাম ধর্ম থেকে। আখেরি দোয়ায় এসে নতুনভাবে ভালবাসতে পারলাম স্রষ্টাকে, ধর্মের শিক্ষাকে। আমি গুরুজীর কাছে কৃতজ্ঞ।



আতিয়া কানিজ ইলা

অনার্স ২য় বর্ষের ছাত্রী আতিয়া কানিজ ইলা বলেন–আমি বগুড়া থেকে এসেছি এবং এবারই প্রথম অংশ নিলাম আখেরি দোয়ায়। গুরুজীর আলোচনার যে কথাটি আমার মনে সবচেয়ে বেশি দাগ কেটেছে তা হলো–'আল্লাহ প্রস্তুতি ছাড়া কাউকে কিছু দেন না।' তাই প্রত্যাশিত কিছু পাওয়ার জন্যে আমাদের নিজেকে যোগ্য করে তুলতে হবে। আর কোরআনের আলোকে ধ্যানের স্তরে নিজেকে বিশ্লেষণ করার যে অনুভূতি তা অতুলনীয়।

খুলনা থেকে আখেরি দোয়ায় অংশ নেন গৃহিণী হাসিনা আকতার। তিনি জানালেন–দুই মেয়ের শারীরিক সুস্থতার জন্যে দোয়া করেছি, আখেরি দোয়ায় হিলিংয়ে নাম দিয়েছি। আমার বড় মেয়েটির ক্যান্সার আর ছোট মেয়ের কিডনিতে পাথর। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আখেরি দোয়া থেকে আসার পর দেখছি আমার মেয়েরা আগের চেয়ে অনেক সুস্থ বোধ করছে।



হাসিনা আকতার



লিটন দেবনাথ

ব্যবসায়ী লিটন দেবনাথ বলেন, আখেরি দোয়ায় অংশ নিয়েছিলাম মায়ের সুস্থতার নিয়তে। মা পিঠের ঘায়ে কষ্ট পাচ্ছিলেন বহুদিন ধরে, অনেক চিকিৎসা করেও শুকাচ্ছিলো না। আখেরি দোয়ায় অংশ নিয়ে তার জন্যে প্রার্থনার পর আমার মা বর্তমানে অনেক সুস্থ, ঘা শুকিয়ে গেছে। স্রষ্টার কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশের ভাষা নেই। দোয়ায় এসে উপলব্ধি করেছি, আসলে ধর্মে ধর্মে কোনো বিরোধ নেই। বেশ কয়েকজনের মাঝে এই রমজানে আমি 'হে মানুষ শোনো' সিডি বিতরণ করেছি।



খোদেজা জান্নাত

অটোমোবাইল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ে পড়ছেন খোদেজা জান্নাত। তার অনুভূতি–আল্লাহর সান্নিধ্য যে এত সুন্দর আর এত আনন্দের তা আখেরি দোয়ায় না এলে কখনো জানার সুযোগ পেতাম না। আগে আমার মৃত্যুভয় কাজ করতো। আজ দোয়া করার পর আমার মাঝে মৃত্যুভয় নয় বরং স্রষ্টার জন্যে অন্যরকম ভালবাসা উপলব্ধি করছি।



সমীর কুমার বিশ্বাস

শিক্ষার্থী সমীর কুমার বিশ্বাস বলেন, কোয়ান্টামের প্রোগ্রামগুলোতে এত মানুষের একত্রিত হওয়া–এটাই আমার খুব ভালো লাগে। এটা আমাদের জন্যে খুব বড় একটা সুযোগও বটে–বিভিন্ন বয়সের, বিভিন্ন ধর্মের, বিভিন্ন সংস্কৃতির মানুষের সাথে মিশতে পারা। আখেরি দোয়ায় অংশ নিয়ে আমার খুব ভালো লেগেছে। জানতে পেরেছি যে, প্রতিটি ধর্মের মূল কথা হলো মানুষের সম্প্রীতি।



ওয়াহিদ ইমরান

রাজশাহী কলেজের ব্যবস্থাপনা বিভাগের মাস্টার্সের ছাত্র ওয়াহিদ ইমরান বলেন, জীবনে অনেক দোয়ায় অংশ নিয়েছি কিন্তু আখেরি দোয়ার অনুভূতি একেবারেই আলাদা। আখেরি দোয়ায় অংশ নিয়ে দেখলাম দোয়া করার পূর্বে মনকে স্থির করার, প্রশান্ত করার প্রয়োজন রয়েছে। মেডিটেটিভ লেভেলে যে এভাবে দোয়া করা যায়–এটি একটি চমৎকার অভিজ্ঞতা।

কোরআনের জ্ঞান অর্জন না করা মহাপাপ

প্রফেসর ডা. মতিয়ার রহমান



সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের অধিকারী হতে হলে অর্থাৎ জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে সফল হতে হলে মহাপাপ থেকে আগে মুক্ত হতে হবে। একজন মুসলিম হিসেবে মহাপাপ হলো আল্লাহ প্রেরিত গ্রন্থ কোরআনের জ্ঞান অর্জন না করা।

২৮ আগস্ট ১৪ তম আখেরি দোয়ায় কথাগুলো বলেন প্রফেসর ডা. মতিয়ার রহমান। তিনি আরো বলেন, কোরআনের জ্ঞানের ক্ষেত্রে আমাদের বর্তমান অবস্থা হলো, অনেক মুসলিম কোরআন পড়তে পারেন না। যারা পড়তে পারেন তাদের অধিকাংশের পড়া শুদ্ধ হয় না। যাদের পড়া শুদ্ধ হয় তাদের অধিকাংশেরই কোরআনের জ্ঞান নেই কারণ তারা অর্থসহ পড়েন না। যাদের কোরআনের জ্ঞান আছে তাদের অধিকাংশই এর গবেষণা করেন না। সেখানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন অর্থসহ কোরআন জানার যে সুন্দর আয়োজন করেছে এটি অত্যন্ত প্রশংসনীয় একটি উদ্যোগ।

কোরআন হচ্ছে মানবজীবনের ম্যানুয়াল। যেকোনো মানুষ যদি চেষ্টা করে সে এ জ্ঞান অর্জন করতে পারে। সাধারণত যেকোনো ইলেক্ট্রনিক যন্ত্রাংশ সঠিকভাবে ব্যবহারের জন্যে এর সাথে একটি ম্যানুয়াল দেয়া থাকে। এটি খুব সহজ ভাষায় লেখা হয়, যাতে সবাই বুঝতে পারে। অতএব আল্লাহও অবশ্যই মানবজীবনের এ ম্যানুয়ালকে অত্যন্ত সহজ করে তৈরি করেছেন যাতে প্রতিটি মানুষ এটি বুঝতে পারে এবং সুন্দর ও সফল জীবন গঠন করতে পারে।

কোরআনের জ্ঞান অর্জন করা সকলের জন্যে ফরজ। কোরআনের সঠিক জ্ঞান অর্জনের সহজ উপায় হলো অর্থসহ বার বার করে পড়া। শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত কয়েকবার যদি কোরআনের বাংলা তরজমা পড়ি, তাহলে বিষয়গুলো ধীরে ধীরে আমাদের কাছে স্পষ্ট হয়ে উঠবে।

কোয়ান্টামে আমরা শিখছি, কীভাবে জীবন থেকে সঠিক জ্ঞান অর্জন করা যায়। কোরআনের ব্যাপারেও যদি আমরা সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জন করতে পারি তাহলে ইহকাল এবং মৃত্যুর পরও আমরা সফলকাম হতে পারবো।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *আমি একটি মেয়েকে ভালবাসি। কোয়ান্টাম কোর্স করার পরে আমি সিদ্ধান্ত নিতে পারছি না সম্পর্কটি কনটিনিউ করবো কি না। উল্লেখ্য, মেয়েটিকে আমি ভীষণ ভালবাসি। তাকে বিয়ে করার ইচ্ছে আমার আছে। এখন কী করবো?*

উত্তর : আসলে একজন মানুষ হিসেবে আপনাকে সবসময় দায়িত্বশীল হতে হবে। যেকোনো ব্যাপারে দায়িত্ব নিতে শিখতে হবে। সম্পর্কের ব্যাপারেও তা-ই। কিন্তু মিডিয়ার প্রভাবে এখনকার অধিকাংশ তরুণ-তরুণী বায়বীয় সম্পর্কে জড়িয়ে যাচ্ছে। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে যার সূত্রপাত ঘটে মোবাইল কিংবা ফেসবুকের মাধ্যমে। অর্থাৎ কিছুদিন পার্কে ঘোরাঘুরি, ফাস্টফুড শপে ডেটিং, রাত জেগে মোবাইলে কথা বলা কিংবা ফেসবুকে সময় কাটানো। এ পর্যন্তই এদের জীবন। ফলে এ সম্পর্কের ব্যাপারে একটি দায়িত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্যে যে সাহস ও দৃঢ়তা প্রয়োজন অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সেটা দেখা যায় না।

এখন আপনি যত দ্রুত সম্ভব বিয়ে করে ফেলুন। কারণ, একটি মেয়ের সাথে যেহেতু আপনার সম্পর্ক আছে, এটাকে তো একটা স্বাভাবিক পরিণতির দিকে নিয়ে যেতে হবে। না হলে শুধু ভালবেসেই যাবেন যে, তুমি দূরে থাকো, আমিও দূরে থাকি। এই বিষয়টা শারীরিক, মানসিক দুদিক থেকেই আপনার জন্যে ক্ষতিকর।

তাই বাকি সবকিছু ঠিকঠাক থাকলে আপনি বিয়ের সিদ্ধান্ত নিন। আর বিয়ের ব্যাপারে আমরা সবসময় বলি, বিয়েটা সবসময় হওয়া উচিত সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক ও সম-আর্থিক পরিমন্ডলে। আসলে বিয়ে জীবনের একটি দায়িত্বপূর্ণ বিষয়। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হিসেবে এ দায়িত্ব নেয়ার জন্যে আপনার প্রস্তুতি থাকতে হবে যে, আমি দায়িত্ব গ্রহণ করবো। অথবা তুমি তোমার মতো থাকো, আমি আমার মতো থাকি। কিন্তু সম্পর্ক রাখলে দায়িত্ব নিতে হবে।

আর আমরা মনে করি, বিয়ের সিদ্ধান্ত সবসময় পারিবারিকভাবে হওয়া উচিত। কারণ বিয়েতে সম্পর্কটা কখনোই শুধু দুই ব্যক্তির মধ্যে নয়, বরং দুই পরিবারের মধ্যে। আর দুই পরিবারের মধ্যে যদি সুসম্পর্ক না থাকে দাম্পত্য জীবনে তিক্ততা আসবেই।

প্রশ্ন : *অনেক জোর করার পর আমার স্ত্রী বিয়ের আগে তার সম্পর্কের কথা স্বীকার করেছে। তাকে কি ক্ষমা করা উচিত নাকি অন্য ব্যবস্থা নেবো?*

উত্তর : আপনি এখানে ভুল করেছেন। বিয়ের আগের এ জাতীয় বিষয় নিয়ে স্বামী বা স্ত্রীকে জোর করে স্বীকারোক্তি আদায়–এক ধরনের বোকামিই বটে। এর কোনো প্রয়োজন ছিলো না। বিয়ের আগে কী হয়েছে, না হয়েছে এটা শুধু আল্লাহই ভালো জানেন। বিয়ের আগের বিষয় নিয়ে যদি বিয়ের পরে চিন্তা করেন তাহলে আপনি অশান্তিতে ভুগতে পারেন।

আপনি আপনার স্ত্রীর সম্পর্কে শুনেছেন, জেনেছেন বা সন্দেহ হয়েছে। বিষয়টি আপনি এভাবে নিতে পারতেন যে, যা শুনেছি এটা তো ঠিক না-ও হতে পারে। কিন্তু এখন আপনি স্ত্রীকে জোর করে স্বীকার করিয়ে নিশ্চিত হলেন যে, বিষয়টি আসলেই সত্য। অথচ এটা নিয়ে যদি এত বেশি অগ্রসর না হতেন আপনি শান্তিতে থাকতে পারতেন।

যা-ই হোক, এখন আপনার উচিত স্ত্রীকে ক্ষমা করে দেয়া। বিয়ের আগে তার যদি আরেকটা বিয়ে হতো, সেটাকে যদি আমরা সহজভাবে নিতে পারি, এই বিষয়টাও সহজভাবে নিতে হবে। তাকে ক্ষমা করে দেয়াটা আপনার জন্যে উত্তম। বোঝা যাচ্ছে যে, অন্যান্য দিক থেকে আপনার কোনো সমস্যা নেই, থাকলে আপনি উল্লেখ করতেন। অতএব এক্ষেত্রে ক্ষমা করে দেয়াটা উত্তম। আপনি যদি মানুষকে ক্ষমা করেন আল্লাহ আপনাকে ক্ষমা করবেন।

আসলে আমরা কিন্তু কখনো কখনো বোকামি করে ফেলি। অনেক অপ্রয়োজনীয় কৌতূহল থাকে আমাদের। এটাও একটা মানসিক রোগ। তাই বিয়ের আগে কী হয়েছে–সব ভুলে যান। বিয়ের পরে কী হচ্ছে, স্বামী-স্ত্রী পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকতে পারছেন কি না–সেটা এখন অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ অতীতে ফিরে যাওয়া যায় না, কিন্তু বর্তমান আর ভবিষ্যৎটা সুন্দর করা যায়।

প্রশ্ন : *এতদিনে আমি আমার সমস্যা ধরতে পেরেছি–আমার জীবন থেকে কেন দুঃখ, কষ্ট যাচ্ছে না। কারণ আমি অবচেতনভাবেই দুঃখ কষ্ট চাই। দুঃখের ছবি বা যেকোনো ঘটনার শেষ মুহূর্তে অনেক না পাওয়ার বেদনা আমার ভালো লাগে। তাই হয়তো আমার এই অবস্থা। গুরুজী আমি আর দুঃখ চাই না।*

উত্তর : এটা খুব চমৎকার একটি উপলব্ধি। আসলে দুর্দশার এই বৃত্তটাই আমরা ভাঙতে পারি না। আমাদের দুঃখের কারণ কিন্তু আমরাই। কারণ অনেক ক্ষেত্রে দুঃখকে আমরা লালন করি। আবার কেউ-বা আছেন যারা অবচেতনভাবে দুঃখটাকেই ওয়েলকাম করেন।

আমাদের অধিকাংশ দুঃখের কারণ হলো, নেতিবাচকতা। জীবনে পিছিয়ে পড়ার কারণও কিন্তু এটাই। এই নেতিবাচকতার অবস্থান হচ্ছে আমাদের মনের একেবারে অবচেতন স্তরে। ক্রমাগত এ অবস্থা চলতে থাকলে একসময় এটা মনের অচেতন স্তরেও ঢুকে যায়। যে কারণে অনেকের ক্ষেত্রে দেখা যায়, হয়তো একটা কাজ ৯৯ ভাগ সম্পন্ন হয়ে গেছে, শুধু সই করাটা বাকি। অথচ ঠিক শেষ মুহূর্তে কাজটা আরেকজন নিয়ে যায়। এর কারণ হলো, মনের গভীরে কোথাও তার নেতিবাচকতা রয়ে গেছে। অর্থাৎ সাফল্যকে গ্রহণ করার জন্যে ভেতরে যে প্রস্তুতি ও ইতিবাচক উদ্যম থাকা প্রয়োজন সেটা তার মধ্যে সৃষ্টি হয় নি। সাফল্যটাকেও তারা একরকম ভয় পায়। যার ফলে সাফল্য আসি আসি করেও ঠিক ধরা দিতে চায় না। এজন্যে মনের গভীর থেকে এই নেতিবাচকতাগুলো সমূলে উপড়ে ফেলতে হবে।

আপনার জন্যে আমাদের দোয়া থাকবে। 'জীবন বদলের চাবিকাঠি : অটোসাজেশন' বইটি থেকে আপনি আপনার জন্যে প্রয়োজনীয় অটোসাজেশনগুলো বাছাই করে নিয়মিত চর্চা করতে থাকুন। 'হাজারো অটোসাজেশন'-এর অডিও সিরিজের সিডিগুলো নিয়মিত শুনুন। আপনার ভেতর থেকে সমস্ত নেতিবাচকতা ধীরে ধীরে বেরিয়ে যাবে।

আর, আপনি আপনার সমস্যাটি সঠিকভাবে চিহ্নিত করতে পেরেছেন। সমস্যা যেহেতু চিহ্নিত করতে পেরেছেন সমাধান এখন শুধু সময়ের ব্যাপার মাত্র। কারণ অধিকাংশ মানুষ সমস্যাটাই চিহ্নিত করতে পারে না।

প্রশ্ন : *বিয়ের পর একটি ছেলে যদি তার মা-বাবার ভরণপোষণের দায়িত্ব নিতে পারে, তাহলে একটি মেয়ে কেন তার পরিবারের দায়িত্ব নিতে পারবে না? বিয়ের পরে মেয়েরা অন্যের হয়ে যায় বা লোকে কী বলবে–শুধু এই মানসিকতার কারণে কি তারা দায়িত্ব নেবে না? এক্ষেত্রে মেয়ের শ্বশুরবাড়ির মানসিকতা কেমন হওয়া উচিত?*

উত্তর : পারিবারিক জীবনে এটি একটি বাস্তবসম্মত প্রশ্ন। এক্ষেত্রে আসলে দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত? কোয়ান্টামে আমরা বিশ্বাস করি, বিয়ের পরে স্বামী-স্ত্রী প্রত্যেকেরই দুই মা, দুই বাবা। এখানে স্ত্রীর মা-বাবা আলাদা, স্বামীর মা-বাবা আলাদা এটা হওয়া উচিত নয়। এবং এটা মানবিকও নয়। অর্থাৎ বিয়ের পরে শুধু মেয়ে কেন তার মা-বাবার দায়িত্ব নেবে? ছেলে কেন তার মা-বাবার দায়িত্ব নেবে? এটি সবসময় স্বামী-স্ত্রী দুজনেরই যৌথ-দায়িত্বের বিষয় হওয়া উচিত। এটাই মানবিক এবং এরকম একটি সমাজই আমরা প্রত্যাশা করি।

অনেক পরিবার আছে–হয়তো একটাই মেয়ে, ছেলে নেই। এখন মা-বাবা কোথায় যাবেন? মেয়ের বিয়ের পর যাতে এই মা-বাবা মনে করতে পারেন যে, আমার তো মেয়ে আছে, এখন আরেকটা ছেলে পেলাম। আর ছেলের মা-বাবা যাতে মনে করতে পারেন–আমার এতদিন ছেলে ছিলো, এবার একটা মেয়ে পেলাম। এই মানবিক বোধটাকে আমরা আমাদের মধ্যে জাগ্রত করতে চাই।

প্রশ্ন : *নিজেকে প্রো-একটিভ মনে হয়। কিন্তু কোয়ান্টায়ন করলে বা গভীর চিন্তা-ভাবনায় ভেতরের অনেক নেতিবাচকতাই উঠে আসে। এক্ষেত্রে আমি কি মনছবি করতে প্রস্তুত? মনছবি করতে কতটা প্রো-একটিভ হওয়া প্রয়োজন?*

উত্তর : মনছবি আমরা সবসময়ই করি। হয় জেনে-বুঝে সচেতনভাবে ইতিবাচক মনছবি করি, নয়তো অবচেতনভাবে নেতিবাচক মনছবি বা আশঙ্কা করতে থাকি। কিন্তু যখন আপনি কোয়ান্টায়ন করবেন, ধ্যানমগ্ন হবেন, নিজের ভেতরে ডুব দেবেন তখন এ নেতিবাচকতাগুলো আপনার কাছে ক্রমশ স্পষ্ট হতে থাকবে এবং ধীরে ধীরে ভেতর থেকে বেরিয়ে যাবে।

আর তখন দেখবেন, আপনার মধ্যে প্রো-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি বা সঠিক জীবনদৃষ্টি সৃষ্টি হবে। এবং আপনার মনছবিও একটা চমৎকার গতি পেয়ে যাবে। যেমন ধরুন, আকাশে ওড়ার আগে বিমানের ইঞ্জিন চালু হয়, তারপর রানওয়েতে চক্কর দিয়ে ধীরে ধীরে এর মধ্যে একটা গতি আসে। একসময় গতি বাড়তে থাকে এবং বিমান আকাশে উড়াল দেয়। মনছবিও তা-ই। আপনাকে আগে প্রস্তুত হতে হবে। নিয়মিত মেডিটেশন এবং কোয়ান্টায়ন আপনাকে এই প্রস্তুতি নিতে সাহায্য করবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

সভ্যতার সবকিছু মানুষের সৃষ্টি।
আমিও মানুষ।
আমারও রয়েছে বিশাল সম্ভাবনা।
আমি সম্ভাবনাকে কাজে লাগাবো।

জাপানে কোয়ান্টায়নে কোরআন

এবার রমজানে জাপানে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টায়নে কোরআন। একদিনের এ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকারীদের পবিত্র কোরআন থেকে ৩০ তম পারা আরবি ও বাংলায় তরজমাসহ শোনানো হয়। এরপর ছিলো–কোয়ান্টায়ন কী, ধ্যানের স্তরে অনুবাদসহ কোরআন শোনার গুরুত্ব, প্রাপ্তি ও বরকত বিষয়ে আলোচনা। এছাড়া হিলিং, যাকাত, রমজানে করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়সমূহ নিয়েও আলোচনা উপস্থাপন করা হয়। এতে মোট ছয়জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার অংশ নেন।

মেলবোর্নে ইফতার ও দোয়ার অনুষ্ঠান

ধর্ম বর্ণ গোত্র নির্বিশেষে সকলের উপস্থিতিতে অস্ট্রেলিয়ার মেলবোর্নে অনুষ্ঠিত হলো বিশেষ ইফতার অনুষ্ঠান। আল-কোরআনের মর্মবাণী, 'কোয়ান্টাম বিশ্বাস ও বাস্তবতা' সিডি থেকে গুণীজন ভাবনা, যাকাত দিলে সম্পদ বাড়ে ডকুমেন্টারি প্রদর্শন এবং তরজমাসহ কোরআন তেলাওয়াত শুনে সবার মন আবেগে আপ্লুত হয়ে ওঠে। ইফতারের আগে কোরআনের দোয়ার মেডিটেশনে সবাই স্রষ্টার কাছে প্রার্থনায় নিমগ্ন হন।

অনুষ্ঠানে বাঙালিসহ তুরস্কের একজন, ভারতের দুইজন ও মালয়েশিয়ার একজন মুসলিম অংশ নেন। মুসলিম ও অন্যান্য ধর্মাবলম্বী অতিথিসহ মোট ১৭ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটের উপস্থিতিতে বিকেল সাড়ে তিনটা থেকে সন্ধ্যা সাতটা পর্যন্ত এ অনুষ্ঠান চলে। অবাঙালি অতিথিদের মাঝে প্রথমবারের মতো বিতরণ করা হয় মাটির ব্যাংক ও যাকাত ব্রোশিউর।

লন্ডন শাখার উদ্যোগে বিশ্বের ১৮টি দেশে দোয়া

১২ আগস্ট কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন শাখার উদ্যোগে দ্বিতীয়বারের মতো অনুষ্ঠিত হয় দোয়ার প্রোগ্রাম। এতে ঢাকায় অনুষ্ঠিত শ্রদ্ধেয় গুরুজীর পরিচালনায় আখেরি দোয়ার ধারণকৃত অংশ সম্প্রচারিত হয়। আত্মনিমগ্নতায় স্রষ্টার স্মরণ এবং স্রষ্টার বাণীকে জীবনে গ্রহণ ও ধারণের অনুপ্রেরণা লাভ করতে লন্ডন শাখায় দূরদূরান্ত থেকে এ দোয়ায় উপস্থিত হন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং প্রো-মাস্টাররা।

অনুষ্ঠানে নিজের ও সমগ্র মানবজাতির জন্যে সমবেত কল্যাণ কামনার গভীর প্রার্থনায় একাত্ম হন হলভর্তি মানুষ। হৃদয় উজাড় করে স্রষ্টার কাছে তুলে ধরেন আত্মশুদ্ধি ও সুন্দর জীবনযাপনের জন্যে তাদের চাওয়াগুলো। এছাড়া, লন্ডন শাখার উদ্যোগে কোয়ান্টাম রেডিওর মাধ্যমে একই সময়ে বিশ্বের ১৮টি দেশে এবং আমেরিকার ১৪টি স্টেটে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং প্রো-মাস্টাররা একই সাথে এই প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করেন।

এবার অনুষ্ঠানে প্রথমবারের মতো যোগ দেন কেনিয়া, এল সালভাদর, মালয়েশিয়া ও সুইজারল্যান্ডের সদস্যরা। বরাবরের মতো ইংল্যান্ডসহ আমেরিকা অস্ট্রেলিয়া কানাডা বেলজিয়াম সুইডেন ইউএই স্কটল্যান্ড ওমান ও নিউজিল্যান্ডের সদস্যরাও এতে অংশ নেন।

সঙ্ঘবদ্ধভাবে একই সময়ে একসাথে এত বিপুল সংখ্যক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং প্রো-মাস্টারের অংশগ্রহণ, একাত্মতা দেশের বাইরে এটিই ছিলো প্রথম। এছাড়া একই সময় দুটি অনুষ্ঠান পরিচালনা করাও ছিলো এই প্রথম। পরম করুণাময়ের অশেষ রহমত, করুণা আর সবার সম্মিলিত প্রয়াসেই এটি সম্ভব হয়েছে।

নিউইয়র্কে দোয়ার অনুষ্ঠান

স্বদেশের সীমানা ছাড়িয়ে আখেরি দোয়ার বাণী পৌঁছে গেল কোয়ান্টাম পরিবারের ইউএসএ প্রবাসী সদস্যদের কাছে। ১১ আগস্ট নিউইয়র্কের জ্যাকসন হাইটসে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ এ নিয়ে দ্বিতীয় বারের মতো আয়োজন করে এ অনুষ্ঠান। দেশে অনুষ্ঠিত নয় ঘণ্টাব্যাপী এ প্রোগ্রামটি সকাল ১১টায় শুরু হয়ে শেষ হয় রাত ৮টায় ইফতারের মধ্য দিয়ে।



গুরুজীর পরিচালনায় আখেরি দোয়ার এ অনুষ্ঠানে নিউইয়র্ক ছাড়াও মেরিল্যান্ড কানেকটিকাট ও ডেলাওয়ার থেকে ২৭ জন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার অংশগ্রহণ করেন। দূরদূরান্ত থেকে অনেক প্রতিকূলতার মধ্য দিয়ে যারা এ প্রোগ্রামে এসেছেন, দিনের শেষে তারা নিমেষেই ভুলে গেছেন পথ চলার ক্লান্তি। অনেকের জন্যেই ধ্যানের স্তরে গুরুজীর কণ্ঠে কোরআনের আলোচনা এবং কোরআন সঠিকভাবে উপলব্ধি ও অনুধাবন করার এটিই ছিলো প্রথম সুযোগ। যারা ইতোপূর্বে আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণ করেছেন তারাও জানালেন নতুন অনুভূতির কথা। গুরুজী সরাসরি উপস্থিত না থাকলেও প্রোগ্রামের অনুরণন কোনো অংশেই কম ছিলো না বলে উল্লেখ করেন অংশগ্রহণকারীরা।

সিডনিতে ইফতার মাহফিল



১২ আগস্ট কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি, সিডনি সেল আয়োজিত তৃতীয় ইফতার মাহফিল অনুষ্ঠিত হয়। এতে কোয়ান্টাম পরিবারের ৭১ জন গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েট উপস্থিত ছিলেন।

অনুষ্ঠানের শুরু বিকেল ৩টা থেকেই পবিত্র কোরআন থেকে বাংলা অনুবাদসহ শোনানো হয়। পরবর্তীতে মওলানা ছায়ীদুল হক-এর পূর্বধারণকৃত আলোচনা, প্রশ্নোত্তর এবং ইফতারের আগে ছিলো বিশেষ দোয়া পর্ব। যাকাত বিষয়ক আলোচনা ইফতার মাহফিলে আগতদের অনেক ভ্রান্ত ধারণা দূর করে দেয়। এছাড়া দোয়া পর্বের অনুভূতি ছিলো অনেকের কাছে অতুলনীয় ও আবেগময়। কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি সিডনি সেল-এ সুশৃঙ্খলভাবে এত মানুষের ইফতারের আয়োজনে মুগ্ধ হন অতিথিরা।

রমজানে দোয়ায় একাত্ম হলেন প্রবাসী সদস্যরা

১২ আগস্ট ২০১২। লন্ডন সময় তখন সকাল সাড়ে ১১টা। লন্ডনের আইকন কলেজে এরই মাঝে জড়ো হয়েছেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং প্রো-মাস্টাররা। অন্যদিকে অস্ট্রেলিয়ায় সময় রাত সাড়ে আটটা। ইফতার আর তারাবীর নামাজ শেষে সিডনি সেলে সমবেত হয়েছেন সেলের সদস্যবৃন্দ। সেইসাথে ভোরে ফজর শেষে আমেরিকার ইস্টার্ন টাইম জোনের গ্রাজুয়েট এবং প্রো-মাস্টাররা নিজ নিজ স্থান থেকে কম্পিউটারের সামনে অধীর আগ্রহে অপেক্ষা করে আছেন। কানাডার সদস্যরাও সেহরি শেষে মাঝরাতে জেগে আছেন প্রোগ্রামে অংশ নেয়ার জন্যে। আবুধাবীতে সেদিন ছিলো কর্মদিবস। সময় দুপুর আড়াইটা–তারাও অপেক্ষায় আছেন দোয়ার প্রোগ্রামে অংশ নিতে। বিশ্বের বিভিন্ন দেশ থেকে কোয়ান্টাম রেডিওর মাধ্যমে সম্প্রচারিত গুরুজীর দোয়ার অনুষ্ঠানে অংশ নিতে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা এভাবেই অধীর আগ্রহে অপেক্ষারত ছিলেন। দোয়ায় অংশগ্রহণকারী কয়েকজনের অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হলো।

উম্মে কুলসুম, আমেরিকা

দোয়ার এ প্রোগ্রামে মনে হচ্ছিলো আমি যেন হাজার মানুষের সাথে হলে বসে গুরুজীর কথা শুনছি। সেদিন জীবনের অনেক মূল্যবান কথা মনে পড়লো। উপলব্ধি হলো, নিজের ও অন্যের জন্যে জীবনকে উন্নত করে তোলা কত সহজ!

ইশরাত সুলতানা, কানাডা

অনুভব করেছি পরম করুণাময়ের সামনে দাঁড়িয়ে তাঁর নিকট ক্ষমা চাইছি। মনে হলো, গভীরভাবে এই প্রার্থনা যেন হৃদয়ের সব কলুষ মুক্ত করে এক অনন্ত প্রশান্তি আর স্রষ্টার রহমতে পূর্ণ করে দিলো আমায়।

মারুফ আহমেদ, সুইডেন

কোয়ান্টাম রেডিও থেকে গুরুজীর কথাগুলো যখন ভেসে আসছিলো, আমি আশ্চর্য হলাম আমার চঞ্চল অস্থির মন সেদিন নিবিষ্ট চিত্তে প্রতিটি শব্দ, প্রতিটি বাক্য শোনার জন্যে অধীর আগ্রহে বসে আছে! ঠিক যেন কোনো চাতক পাখি পানির পিপাসায় ছটফট করার পর এক বিশাল জলরাশির দেখা পেয়েছে!

মৌটুসী বিশ্বাস, ইলিনয়

শাশুড়িসহ আমরা মোট তিনজন এই দোয়ায় অংশগ্রহণ করি। ভোর সাড়ে ৫টা থেকে পরবর্তী পাঁচ ঘণ্টা যে কীভাবে চলে গেল বুঝতেই পারি নি। ড. শমশের আলী স্যারের বক্তব্য ও বিজ্ঞানের আলোকে সবকিছুর ব্যাখ্যা সত্যিই অতুলনীয় ছিলো।

সানাউল্লাহ রাসেল, মাসকাট, ওমান

দেশের বাইরে আসার পরে গুরুজীর প্রোগ্রাম খুব মিস করেছি। কোয়ান্টাম রেডিওর মাধ্যমে এভাবে যদি গুরুজীর অন্যান্য প্রোগ্রামগুলোতেও অংশ নেয়ার সুযোগ পেতাম তাহলে আর কোনো প্রোগ্রামই মিস হতো না।

ঈদ মোলাকাত ২০১২



ঈদের আনন্দে একাকার ॥ আমরা সবাই এক পরিবার





প্রতিবছর ঈদ-উল-ফিতর এর দিনটি কোয়ান্টাম পরিবারের জন্যে এক বিশেষ আনন্দময় দিন। এ দিনটিতে গুরুজী ও মা-জী আগত অতিথিদের সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন। ব্যত্যয় ঘটে নি এ বছরও। ২০ আগস্ট ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে ঈদ মোলাকাতে ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের দায়িত্বশীলগণ অর্গানিয়ার কোয়ান্টিয়াররাও ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময়ে শরিক হন স্বতঃস্ফূর্ত আনন্দ আর আন্তরিকতার সাথে।

ঈদের দিন সকাল থেকেই অতিথিরা উপস্থিত হতে থাকেন এ মিলনমেলায়। নির্দিষ্ট সময়ের আগেই সুশৃঙ্খলভাবে লাইনে দাঁড়িয়ে পড়েন অতিথিরা। সর্পিল আকৃতির এ লাইন আইডিইবি ভবনের চত্বর ছাড়িয়ে চলে যায় পার্শ্ববর্তী রাস্তা পর্যন্ত।

সকাল ১০টায় ঈদ মোলাকাত শুরু হলে পুরুষ ও মহিলা অতিথিরা পৃথক পৃথক লাইনে সারিবদ্ধভাবে হলের প্রবেশমুখে গুরুজীর সাথে এবং হলের ভেতরে মা-জীর সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন। এবার ঈদ মোলাকাতে আগত ষাটোর্ধ্ব সদস্যদের দীর্ঘ লাইনে দাঁড়ানোর ঝক্কি পোহাতে হয় নি। তাদের সুবিধার্থে ছিলো পৃথক লাইনের ব্যবস্থা। শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর ছিলো আপ্যায়ন পর্ব। পুরো অনুষ্ঠানটি কয়েকটি প্রজেক্টরের মাধ্যমে হলের ভেতরে ও বাইরে অপেক্ষমাণ অতিথিরা উপভোগ করেন।

এবারের ঈদ মোলাকাতে পুরো হলের সাজসজ্জায় ছিলো এক ভিন্ন মাত্রা। অভ্যর্থনার গেইটে ঝোলানো ছিলো দৃষ্টিনন্দন তিনটা মিঠাইয়ের হাঁড়ি, সামনে এগুতেই চোখে পড়ে টুকরো টুকরো মেঘে ঢাকা আকাশের নিচে বিশাল বটগাছ, একটু দূরে সবুজ গাছপালা ঘেরা গ্রামীণ আবহে খড়ভর্তি গরুর গাড়ি। হলের ভেতরে অপেক্ষা করছিলো আরো চমক। স্টেজটা যেন নদীর পাশে কাশফুল ঘেরা একটি গ্রামের ছোট্ট মায়াময় উঠোন যার প্রান্ত ঘেঁষে কুঁড়েঘর। স্টেজের বিশাল দেয়ালে লেখা 'ঈদের আনন্দে একাকার, আমরা সবাই এক পরিবার'। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সাথে ঈদের আনন্দ ভাগ করে নেয়ার উচ্ছ্বাস আর রঙে রঙে সুসজ্জিত পরিবেশ যেন মিলে মিশে একাকার হয়ে গেছে।

এবারো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটরা তাদের পরিবারের সব সদস্য এমনকি ১৩ দিনের শিশু এবং গৃহকর্মীকেও এনেছেন এই ঈদ আনন্দে শরিক হতে। পরিচিত আত্মীয় ও বন্ধুদের ঈদ মোলাকাতে আসার জন্যে উদ্বুদ্ধ করেছেন নিজেরাই উদ্যোগী হয়ে।

সুদূর পাবনা, নওগাঁ, খুলনা, চট্টগ্রাম থেকেও ঈদের আগের দিন ঢাকায় এসে উপস্থিত হন কোয়ান্টাম পরিবারের বেশ কয়েকজন সদস্য। ঢাকায় গুরুজী ও মা-জীর সান্নিধ্যে ঈদ উদযাপন করতে পারার খুশির ছোঁয়া ছিলো তাদের চোখেমুখে। এছাড়াও ঢাকার পার্শ্ববর্তী স্থান যেমন গাজীপুর সাভার টঙ্গী নারায়ণগঞ্জ এমনকি ময়মনসিংহ কুমিল্লা থেকেও এসেছেন অনেকেই।

এবারই প্রথম তবারক গ্রহণের হলরুম ছাড়াও বসার জন্যে বা অপেক্ষা করার জন্যে আরেকটি হলরুমের ব্যবস্থা করা হয়েছিলো। এই আয়োজনে প্রথমবারের মতো অংশ নিয়েছেন এমন অনেকেই বিস্ময় প্রকাশ করছিলেন যে, হাজার হাজার মানুষের প্রোগ্রাম এতটা সুশৃঙ্খল হতে পারে! হৃদ্যতা শৃঙ্খলা আনন্দ সবকিছুর সমন্বয়ে পরিপূর্ণ ছিলো এবারের ঈদ মোলাকাত।

আধুনিক ব্যস্ত জীবনে ঈদের ছুটিতে ঘরে বসে বা টিভি দেখে নিজের মতো করে সময় কাটানোই এখন অনেকের কাছে বেশি উপভোগ্য আর সাংসারিক নানা ব্যস্ততায় ঈদের দিন মহিলাদের ঘর থেকে বের হওয়াটাই কল্পনাতীত। অথচ এবার ঈদ মোলাকাতে এমন অতিথিও এসেছেন যিনি গত ২০ বছর ঈদের দিনটিতে বাইরে বের হওয়ার সুযোগ পান নি।

ফাউন্ডেশন আয়োজিত এ ঈদ মোলাকাত যেন সব বয়সের ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে সবাইকে দেয় ঈদের আনন্দকে উপভোগ করার অনন্য সুযোগ। সবার মাথায় গুরুজীর স্নেহময় হাতের স্পর্শ, মা-জীর মমতাময় অভিবাদন সবার জীবনে এনে দেয় এক অপার্থিব অব্যক্ত আনন্দের উপলব্ধি।



কোয়ান্টাম বুলেটিন : সেপ্টেম্বর ২০১২ ॥ 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

অক্টোবর ২০১২

কোয়ান্টাম বুলেটিন

আমি এক অনন্য মানুষ
আমরা এক মহান জাতি

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের সেমিনার ও ওয়ার্কশপে অংশ নিন

করোনারি হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে ফাউন্ডেশনের একটি সময়োপযোগী কার্যক্রম কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব। এর উদ্যোগে ১৯ অক্টোবর শুক্রবার ঢাকার আইডিইবি মিলনায়তনে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে হৃদরোগ বিষয়ক বৈজ্ঞানিক সেমিনার ও বিশেষ ওয়ার্কশপ। সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত এ ওয়ার্কশপে অতিথি হিসেবে থাকবেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন এন্ড রিসার্চ ইনস্টিটিউটের চেয়ারম্যান জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব) ডা. আব্দুল মালিক এবং শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান।

গুরুজী, মা-জী এবং হার্ট ক্লাব-এর দায়িত্বশীল চিকিৎসক ও কাউন্সিলররা এতে উপস্থিত থাকবেন। এ অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টারদের পাশাপাশি এসোসিয়েটরাও অংশগ্রহণ করতে পারবেন।

৫ অক্টোবর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গুরুজীর পরিচালনায় ৫ অক্টোবর আইডিইবি মিলনায়তনে সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হবে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ। আসন সীমিত। দ্রুত নাম রেজিস্ট্রেশন করুন।

অক্টোবরের ওরিয়েন্টেশন

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন
চট্টগ্রাম : ৫ ও ৬ অক্টোবর
বংশাল : ১২ ও ১৩ অক্টোবর

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
: ১৯ ও ২০ অক্টোবর
মহিলা (কেন্দ্র) পুরুষ (বনশ্রী)

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
সিলেট : ১২ ও ১৩ অক্টোবর

হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
কোয়ান্টামম : ৫ ও ৬ অক্টোবর
দিনাজপুর : ১২ ও ১৩ অক্টোবর
ঢাকা : ১৯ ও ২০ অক্টোবর

কোয়ান্টাম বেসিক কম্পিউটিং কোর্স
: ৫, ৬, ৭ ও ৮ অক্টোবর
: ১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ অক্টোবর
: ১৯, ২০, ২১ ও ২২ অক্টোবর

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৫১ অক্টোবরে

নিরাময় ও সাফল্যে ভরে উঠুক জীবন

কোয়ান্টাম মেথড-এর ৩৫১ তম ব্যাচের ক্লাস অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১২, ১৩, ১৪ ও ১৫ অক্টোবর। শোকরান! শোকরান! ৩৫০ কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়ার টানা তিন মাস পর হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথডের ক্লাস। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ৩৫১ তম ব্যাচটিও মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে যোগ করবে নতুন মাত্রা।

কোয়ান্টাম মেথড ৩৫০ ব্যাচে অংশগ্রহণকারীদের উপকৃত হওয়ার ব্যাপকতা মেডিটেশনের প্রতি চারপাশের আগ্রহকে বহুগুণ বাড়িয়ে দিয়েছে। সেইসাথে বিশ্বে মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে একক পরিচালনায় টানা ২০ বছরে ৩৫০টি কোর্স সম্পন্ন হওয়ার ঘটনাও দৃঢ় আস্থা সৃষ্টি করেছে অভিজ্ঞ মানুষের মাঝে।

সুদীর্ঘ এই পথপরিক্রমায় কোয়ান্টামের চেতনার সাথে একাত্ম হয়েছেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম, জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান, সাবেক প্রধান বিচারপতি মোহাম্মদ ফজলুল করিম, বিচারপতি এ কে এম সাদেক, বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, বিশিষ্ট বিজ্ঞানী ও ইসলামী চিন্তাবিদ আল্লামা ড. এম শমশের আলী, বাংলাদেশে পাপেট শিল্পের জনক মুস্তাফা মনোয়ার, প্রখ্যাত সাংবাদিক ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী, লোকসংস্কৃতির পুরোধা পুরুষ মুস্তাফা জামান আব্বাসী, র‍্যামন ম্যাগসাইসাই পুরস্কারপ্রাপ্ত বিশিষ্ট সমাজসেবী এঞ্জেলা গোমেজ, শিক্ষাবিদ অধ্যক্ষ হামিদা আলী প্রমুখ জাতীয় ব্যক্তিত্ব। তাদের অনুপ্রেরণা, তাদের একাত্মতায় কোয়ান্টামের শাশ্বত চেতনা এখন পরিণত হয়েছে প্রতিষ্ঠিত সত্যে। রচিত হয়েছে হাজারো মানুষের সাফল্যগাথা। প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে এর সংস্পর্শে এসে বদলে গেছে আরো লাখো জীবন।

তাই এ কোর্সে অংশগ্রহণের একটি মাত্র সিদ্ধান্ত ইতিবাচকভাবে বদলে দিতে পারে একজন মানুষকে। অবিদ্যার অন্ধকার থেকে মুক্ত করে তাকে দিতে পারে আলোকিত এক সফল সুন্দর জীবন। আর এ লক্ষ্যেই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা নিজেরা ভালো থাকার পাশাপাশি চারপাশের সবার মাঝে নিঃস্বার্থভাবে পৌঁছে দিচ্ছেন কোয়ান্টামের বাণী, আন্তরিকভাবে উদ্বুদ্ধ করছেন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিতে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৫১ তম ব্যাচ উপলক্ষে ব্যক্তিগত উদ্যোগের পাশাপাশি সঙ্ঘবদ্ধভাবে কোর্সে উদ্বুদ্ধকরণে নানা কার্যক্রম শুরু করেছেন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা। পরিবার, প্রতিবেশী, আত্মীয়স্বজন, বন্ধু-বান্ধব, সহকর্মী, পরিচিত-অপরিচিত সব জায়গায় বলছেন কোয়ান্টামের কথা।

তাই প্রত্যেক প্রো-মাস্টারের উচিত অন্তত একজনকে এ কোর্সে উদ্বুদ্ধ করা। সে লক্ষ্যে তারা ইতোমধ্যে বিভিন্ন জায়গায় আয়োজন করছেন কোয়ান্টাম সভার। সভায় আলোচনার সাথে সাথে আগ্রহীরা মেডিটেশন করছেন। এছাড়া প্রদর্শিত হচ্ছে– আপনিও সুস্থ হতে পারেন, কোয়ান্টাম ॥ বিশ্বাস ও বাস্তবতা, আসুন সুস্থ থাকি, অনুভূতি অনুভবে ইত্যাদি প্রামাণ্যচিত্র।

যুগে যুগে মহামানবরা পৃথিবীকে বদলেছেন তাঁদের নতুন ধ্যানধারণা দিয়ে, বিশ্বাস দিয়ে। তাঁদের মূল লক্ষ্য ছিলো মানুষ সুস্থ থাকবে–শারীরিক, মানসিক, আত্মিক ও সামাজিকভাবে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা সুস্বাস্থ্যের এই সংজ্ঞাই দিয়েছে। কোয়ান্টামও বলছে সেই একই কথা–সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। এই সুখী জীবনের পথেই স্বাগত জানায় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স।

প্রতি রবিবার কাকরাইলে কোয়ান্টাম সভা

প্রতি রবিবার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল কাকরাইলে বিকেল ৫টায় ঘণ্টাব্যাপী নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথডের সংক্ষিপ্ত পরিচিতিমূলক অনুষ্ঠান কোয়ান্টাম সভা। কোয়ান্টাম মেথড কী এবং কেন, মন ও মস্তিষ্কের ব্যবহার, মেডিটেশন কেন, কোয়ান্টাম মেথডের উপকারিতা সম্পর্কে স্বচ্ছ এবং সুস্পষ্ট ধারণা পাওয়া যাচ্ছে সবার জন্যে উন্মুক্ত এ অনুষ্ঠানে।

যারা মেডিটেশন চর্চা এবং কোয়ান্টাম সম্পর্কে আরো জানতে চান তাদের জন্যে এ কার্যক্রম বিশেষভাবে ফলপ্রসূ হবে।

নভেম্বরে প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ

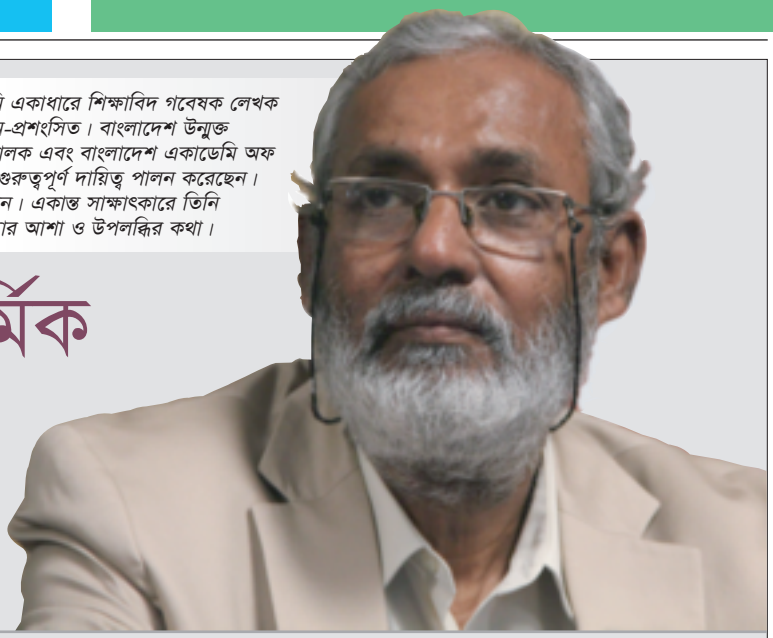
১৬ ও ১৭ নভেম্বর গুরুজীর পরিচালনায় আইডিইবি মিলনায়তনে সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা পর্যন্ত শুধুমাত্র ১৭ ও সদ্যসমাপ্ত ১৮ তম ব্যাচের প্রো-মাস্টারদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হবে বিশেষ ওয়ার্কশপ।

পায়োনিয়ার ব্যাচ থেকে ১৬ ব্যাচের প্রো-মাস্টারদের নিয়ে ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে ৩০ নভেম্বর ও ১ ডিসেম্বর। এ ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণের মধ্য দিয়ে ধাপে ধাপে এগিয়ে যাবেন আপনি। আপনার নানা প্রশ্নের উত্তর ও বিভিন্ন বিষয়ে আরো স্বচ্ছ ধারণা পাবেন এ ওয়ার্কশপে। আসন সীমিত। দ্রুত নাম রেজিস্ট্রেশন করুন।

প্রত্যেক হজযাত্রীর কাছে পৌঁছে দিন বিদায় হজের মর্মবাণী

গত বছরের মতো এবারো ঢাকা ও চট্টগ্রামে হজ ক্যাম্প, হজ কাফেলা এবং বিমান বন্দরে হজযাত্রীদের মাঝে বিতরণ করা হচ্ছে বাংলাভাষায় মুদ্রিত নবীজী (স)-এর বিদায় হজের বাণী সম্বলিত কণিকা এবং কোরআনের দোয়া ও হাদীসের মর্মবাণী নিয়ে সংকলিত অডিও সিডি 'হে মানুষ শোনো'। এছাড়া মোবাইলেও এর এমপি-থ্রি ভার্সন ডাউনলোড করে দেয়া হচ্ছে, যাতে হজের সময় আরাফার ময়দানে মাতৃভাষায় নবীজীর (স) শিক্ষাকে হজযাত্রীরা গভীরভাবে উপলব্ধি করতে পারেন।

আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন পদার্থবিজ্ঞানী প্রফেসর ড. এম শমশের আলী। তিনি একাধারে শিক্ষাবিদ গবেষক লেখক ও টিভি-ব্যক্তিত্ব। বিজ্ঞানের আলোকে কোরআন ব্যাখ্যায় তার পান্ডিত্য সর্বজন-প্রশংসিত। বাংলাদেশ উন্মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রতিষ্ঠাতা-উপাচার্য, বাংলাদেশ পরমাণু শক্তি কমিশনের পরিচালক এবং বাংলাদেশ একাডেমি অফ সায়েন্স-এর প্রেসিডেন্টসহ বিভিন্ন সময়ে তিনি জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেছেন। আল্লামা শমশের আলী কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫০ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন। একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন তার কর্মময় জীবনের নানা দিক এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।



আল্লাহ মানুষকে ধার্মিক হতে বলেছেন, ধর্মান্ধ নয়

আল্লামা ড. এম শমশের আলী

পদার্থবিজ্ঞান নিয়ে আমার পড়াশোনার শুরুটা বেশ মজার। বাবা আমাকে বলেছিলেন ইংরেজি আর গণিতে ডাবল অনার্স নিয়ে পড়তে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রথম যেদিন গেলাম, কৌতূহলবশত কার্জন হলে ফিজিক্স ডিপার্টমেন্টে উঁকি দিচ্ছিলাম। ভেতর থেকে একজন গুরুগম্ভীর হাঁক ছাড়লেন–কী চাই? এদিকে আসো। বললাম, কার্জন হলটা একটু ঘুরে দেখছিলাম।

বিজ্ঞান বিভাগ থেকে ইন্টারমিডিয়েট পাশ করেছি শুনে তিনি আমার কাগজপত্র দেখতে চাইলেন। তারপর বললেন, কাল সকালেই এসে ফিজিক্সে ভর্তি হয়ে যাও। কথাটা তিনি এমন আদেশের সুরে বললেন যে, ইংরেজি আর গণিতে ডাবল অনার্স করার চিন্তাটা মাথা থেকে উবে গেল। পরে জেনেছি, তিনিই পদার্থবিজ্ঞানের খ্যাতনামা অধ্যাপক ড. ইন্নাস আলী।

পরের দিনই পদার্থবিজ্ঞানে ভর্তি হয়ে গেলাম। বাবাকে লিখে জানালাম– বিজ্ঞানের ভাষা যেহেতু গণিত, তাই পদার্থবিজ্ঞান নিয়ে পড়লে গণিত তো পড়া হবেই, আর ইংরেজি আমি নিজেই পড়ে নেবো। সত্যিই তা-ই করেছিলাম। বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রথম স্কলারশিপের টাকা পেয়েই শেলী, কীট্স, ওয়ার্ডসওয়ার্থ কিনে পড়তে শুরু করলাম।

একজন বিজ্ঞানী গণিতবিদ চিকিৎসক প্রকৌশলী সংগীতজ্ঞ খেলোয়াড় সবাই যার যার পেশা নিয়েই ব্যস্ত থাকেন, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তারা নিজ নিজ অঙ্গনে জীবনটা কাটিয়ে দেন। কিন্তু আমার মনে হয়েছে, জীবন আসলে অনেক বড়, অনেক ব্যাপক। অনেক কিছুর সমন্বয়েই একটা পরিপূর্ণ মানবজীবন। পঞ্চ-ইন্দ্রিয়ের প্রদীপ জ্বালিয়ে এখানে মনুষ্যত্বের আরাধনা করতে হয়। এ দৃষ্টিভঙ্গিই আমাকে জীবনের নানা পর্যায়ে একাধিক বিষয়ে উৎসাহী করে তুলেছে– পদার্থবিজ্ঞান, সাহিত্য, ধর্ম, সংগীত, খেলাধুলা।

প্রাতিষ্ঠানিক পড়াশোনার পাশাপাশি বিচিত্র বিষয়ে আগ্রহী হয়ে ওঠার পেছনে কয়েকজন শিক্ষকের উৎসাহ আমি পেয়েছিলাম। ড. কাজী মোতাহার হোসেন তাদের অন্যতম। পরিসংখ্যানশাস্ত্র বাংলাদেশে যাদের হাত দিয়ে যাত্রা শুরু করেছিলো তিনি তাদের একজন। ধর্মের বিভিন্ন বিষয় নিয়েও ছিলো তার সুগভীর পান্ডিত্য। ভালো দাবা খেলতেন, টেনিস খেলতেন, গান গাইতেন। ছিলেন জাতীয় কবি নজরুলের একনিষ্ঠ বন্ধু। আমি তার খুব প্রিয় ছাত্র ছিলাম। খুব ভালবাসতেন আমাকে। আমার জীবনে তার অবদান অনেক।

আরেকজন মানুষের সাহচর্য আমাকে গভীরভাবে অনুপ্রাণিত করেছিলো। তিনি পাকিস্তানের নোবেল বিজয়ী পদার্থবিজ্ঞানী প্রফেসর আবদুস সালাম। বিশ্বব্রহ্মান্ড পরিচালনায় স্রষ্টার যে প্রজ্ঞাপ্রসূত পরিকল্পনা–এর নানা দিক নিয়ে বিশ্লেষণ তিনি আমাকে বলতেন। বিভিন্ন সময়ে শোনা তার এ কথাগুলো আমাকে সমৃদ্ধ করেছে। ইতালির ট্রিয়েস্টে-তে তার প্রতিষ্ঠিত ইন্টারন্যাশনাল সেন্টার ফর থিওরিটিক্যাল ফিজিক্স (আইসিটিপি), এখন যেটি তার নামে নামকরণ করা হয়েছে, নানা গবেষণা-কর্মের সূত্রে এ প্রতিষ্ঠানের সাথে চল্লিশ বছর ধরে আমার সম্পৃক্ততা ও নিয়মিত যাতায়াত।

এরকমই একবার আইসিটিপি-তে গেলাম। ৭৮ সালের কথা সেটা। থাকি প্রফেসর গ্লাউকো ইয়েরেনেত্তি'র বাসায়। যেদিন ফিরে আসবো–আমার ফ্লাইট ভোর ৫টায়। নাছোড়বান্দা ইয়েরেনেত্তি আমাকে এয়ারপোর্টে পৌঁছে দেবে।

সেদিন ভোরে উঠে ফজরের নামাজ পড়ছি, এমন সময় দেখি–রুমের আরেক পাশে ইয়েরেনেত্তি হাত তুলে প্রার্থনা করছে। যা-ই হোক, সে যথারীতি আমাকে পৌঁছে দিলো। প্লেনে উঠে হঠাৎ মনে হলো–আচ্ছা, আমি মুসলমান, আমি কার কাছে হাত তুলছিলাম; আর ইয়েরেনেত্তি খ্রিষ্টান, সে কার কাছে হাত তুলছিলো? একটা অদ্ভুত অনুভূতিময় শিহরণ হলো আমার।

সেদিন গভীরভাবে উপলব্ধি করলাম–এক স্রষ্টার অধীনেই আমরা সবাই পরিচালিত হচ্ছি, পৃথিবীর সবকিছু চলছে। তাই, আমরা সবাই যদি স্রষ্টার একত্বে বিশ্বাস করি, তাঁর প্রতি কৃতজ্ঞচিত্ত হই, মানুষকে ভালবাসি আর যার যার ধর্মের অমিল না খুঁজে মিলগুলো খুঁজে বের করি, তবে পৃথিবীটা সত্যিই একটা সুন্দর জায়গা হয়ে ওঠে। কারণ, ধর্মের আচার-অনুষ্ঠানগুলোই তো একমাত্র বিষয় নয়, বরং প্রত্যেক ধর্মের কল্যাণ-চেতনা আর নির্যাসটাই সবচেয়ে বড় কথা।

একসময় ইসলাম সম্পর্কে পড়তে গিয়ে বুঝলাম–এ এক অপূর্ব খনি। আমরা নৈতিক মূল্যবোধের কথা বলি। অথচ নৈতিকতার একটি বড় উৎস হলো ধর্ম। আর ধর্মের ব্যাপারে ইসলামে কোনো ধরনের বাড়াবাড়ি করতে নিষেধ করা হয়েছে। এখানে মধ্যপন্থি হতে বলা হয়েছে। আল্লাহ মানুষকে ধার্মিক হতে বলেছেন, ধর্মান্ধ নয়। কোরআনের শিক্ষা অনুসারে, কোনো মুসলমান সাম্প্রদায়িক হতে পারে না, আবার কোনো সাম্প্রদায়িক লোক মুসলমান হতে পারে না।

শুধু তা-ই নয়, ইসলাম ধর্মে মানুষের প্রতি যে সচেতনতা দেখানো হয়েছে সেটি এককথায় অসাধারণ। সব ধর্মের, সব বর্ণের এবং দুস্থ নিগৃহীত নিপীড়িত মানুষের প্রতি যে ভালবাসা ও দায়িত্বের কথা এখানে বলা হয়েছে তা অভূতপূর্ব। কোরআনে বার বার বলা হয়েছে, সৃষ্টির সেবাই আল্লাহর সন্তুষ্টি অর্জনের পথ এবং এর মাঝেই আছে প্রকৃত সুখ। উদারনৈতিক দৃষ্টিভঙ্গি আর অসাম্প্রদায়িক চেতনার একটি অনন্য উদাহরণ এটি।

পৃথিবীর বহু দেশে আমি গিয়েছি। আল্লাহ আমাকে তাঁর জমিনের একটা বড় অংশ দেখার সুযোগ দিয়েছেন। দেখেছি, অঞ্চলভেদে মানুষের ভাষা ভিন্ন, জীবনাচার ভিন্ন; কিন্তু শেষপর্যন্ত সব মানুষ এক। সব মানুষের চাহিদা এক, হৃদয়ের ভাষা এক, একইরকম তার কল্যাণকামিতা। পৃথিবীর যে জায়গাতেই তার জন্ম আর বেড়ে-ওঠা হোক না কেন, সব মানুষের মধ্যেই একটা অপূর্ব ঐক্য আর অভিন্ন ঐকতানের সুর।

কোয়ান্টামের প্রতি আমার যে আকর্ষণ, তার মূল কারণও এটাই–গুরুজী তার আলোচনায় কোরআনে যে শাশ্বত সৌন্দর্যের কথা বলা হয়েছে তা তুলে ধরেছেন। সততা আর চিরায়ত মূল্যবোধের কথা বলেছেন। মানুষের প্রতি দায়িত্ব ও ভালবাসার কথা বলেছেন। এর মধ্য দিয়ে একটি উন্নত মানসিকতার পরিচয় আমি কোয়ান্টামে খুঁজে পাই।

আর, কোরআনে বার বার বলা হয়েছে আল্লাহর সৃষ্টির প্রতি নজর দিতে, বলা হয়েছে ভেবে দেখতে, চিন্তা করতে। কিন্তু বিশ্বচরাচরের কোলাহলের মধ্যে এ নজর দেয়া সম্ভব হয় না, এর জন্যে চাই তাফাক্কুর বা মেডিটেশন। আত্ম-উদ্‌ঘাটনের জন্যেও প্রয়োজন মেডিটেশনের এই নীরবতা।

জীবন একটাই। এই এক জীবনে যতটা সম্ভব কাজ করে যেতে হবে আমাদের। মানুষকে ভালবাসা আর স্রষ্টার প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশের সাধ্যমতো সুযোগও এই একটাই। নখ্‌শবন্দীয়া তরীকায় একটা কথা আছে–Hands on the work, Heart on the creator. অর্থাৎ হৃদয়টা প্রভুতে সমর্পিত করে নিরন্তর কাজ করে যাওয়া। কথাটা আমি নিজেও গভীরভাবে বিশ্বাস করি।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

প্লাসিবো ॥ বিশ্বাস নিরাময় করে

বিস্ময়কর মনোদৈহিক শক্তি : প্লাসিবো

ভাবুন তো এমন একটি ইলেক্ট্রোকেমিকেল ডিভাইসের কথা! আপনার যেকোনো অসুস্থতায় যা আপনাকে দেবে তাৎক্ষণিক নিরাময়, ব্যথা-বেদনা নিমেষে দূর হবে। জানি, ভাবতেই শিহরিত হয়ে উঠছেন। কিংবা ভাবছেন, এ নিছকই কল্পনা বৈ আর কিছু নয়। কিন্তু এটিকেই এখন রোগ নিরাময়ের এক বাস্তব সম্ভাবনা হিসেবে দেখছেন চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা।

বিশ্বাস ও মনের নিরাময় শক্তি নিয়ে দীর্ঘ গবেষণার পর তারা বলছেন, রোগ নিরাময়ের আশায় শুধু গাদা গাদা ওষুধ খেয়ে দিন গুজরান করার সময় বুঝি শেষ হতে চললো। নিজের ভেতরের অফুরন্ত নিরাময় ক্ষমতা আর মনের শক্তিকে জাগিয়ে তুলুন। তাতে রোগ নিরাময় হবে সহজ, স্বতঃস্ফূর্ত আর ঝঞ্ঝাটহীন। এটাই প্লাসিবো। মনোদৈহিক নিরাময় শক্তিকে যা ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করতে পারে এবং যেকোনো ইলেক্ট্রোকেমিকেল ডিভাইসের চেয়েও এটি অধিকতর কার্যকরী বটে।

একবিংশ শতাব্দীতে এসে বিজ্ঞানীরা ধারণা করছেন, প্লাসিবো অর্থাৎ রোগীর বিশ্বাসকে কাজে লাগিয়ে ঘটতে পারে অভূতপূর্ব সব নিরাময়। চিকিৎসাবিজ্ঞানের জগতে সূচিত হতে পারে এক নতুন সম্ভাবনা।

প্লাসিবো ইফেক্ট : আসলে কী?

ধরা যাক, চিকিৎসকের কাছে একজন রোগী এলেন। তার সমস্যার কথা শোনার পর চিকিৎসক তাকে একটি ওষুধ সেবনের পরামর্শ দিলেন এবং বুঝিয়ে দিলেন যে, তার এই অসুস্থতায় ওষুধটি কীভাবে কাজ করবে। রোগী বাড়ি ফিরে পূর্ণ আস্থা নিয়ে ওষুধটি খেতে শুরু করলেন এবং একসময় ঠিক সুস্থ হয়ে উঠলেন।

চিকিৎসক জানেন যে, ওষুধটি আর কিছুই নয়, সেটি একটি সুগার পিল। অর্থাৎ ওষুধ মনে করে রোগী যা খাচ্ছেন সেটি নেহাতই চিনি দিয়ে তৈরি একটি ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল। তাহলে এখানে নিরাময় করলো কে? আসলে রোগীর আস্থা আর বিশ্বাসই তাকে নিরাময় ও সুস্থতার দিকে নিয়ে গেছে। কারণ ওষুধ যা-ই হোক, রোগী মনে করছেন, সুস্থ হওয়ার জন্যে ঠিক ওষুধটিই এবার পড়েছে। নিরাময়ের শাশ্বত এই প্রক্রিয়াটিই চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিভাষায় 'প্লাসিবো ইফেক্ট' নামে পরিচিত।

গত শতাব্দীর শেষের কয়েকটি দশক থেকে একাধিক গবেষণায় প্লাসিবো ইফেক্টের কার্যকারিতা প্রমাণিত হয়েছে। বিভিন্ন রকম ব্যথা-বেদনা, হজমযন্ত্রের গোলযোগ আইবিএস ইত্যাদি জটিলতায় প্লাসিবো দারুণভাবে কার্যকরী। গবেষকদের মতে, নিরাময়ের অনুঘটক হিসেবে কাজ করার পাশাপাশি প্লাসিবো ইফেক্ট একজন মানুষের জীবনকেও বেশ ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করে।

চিকিৎসাবিজ্ঞানের গুরুত্বপূর্ণ উদ্ভাবন

কেউ প্রশ্ন তুলতেই পারেন–এটা তো একটা মিথ্যা যে, রোগী মনে করছেন ওষুধ খাচ্ছেন, কিন্তু আদৌ তা নয়। অর্থাৎ রোগী তার রোগের ওষুধ মনে করে যা খাচ্ছেন সেটি তো মোটেই সে রোগের ওষুধ নয়। কিন্তু ইউরোপ-আমেরিকার প্রথমসারির মেডিকেল সেন্টারগুলোর স্বাস্থ্য-গবেষকদের কাছে এ যুক্তিটা এখন আর ধোপে টিকছে না। তাদের মতে, প্লাসিবো নিয়ে যত প্রশ্নই থাকুক, এটি তো শেষপর্যন্ত রোগীকে সুস্থ করে তুলছে, রোগী ভালো বোধ করছেন। উপরন্তু, অন্যান্য অনেক ওষুধের মতো এর কোনো পার্শ্বপ্রতিক্রিয়াও নেই।

চিকিৎসাবিজ্ঞানের জগতে খ্যাতনামা ও নেতৃস্থানীয় একটি মেডিকেল জার্নাল 'ল্যানসেট'। এতে সম্প্রতি প্লাসিবোর কার্যকারিতা নিয়ে অত্যন্ত গুরুত্বের সাথে একটি স্বাস্থ্য-নিবন্ধ প্রকাশিত হয়েছে। তাতে বলা হয়েছে, নিরাময়ের ক্ষেত্রে ওষুধ আর প্লাসিবোর ভূমিকাতে তফাত আসলে খুব সামান্যই এবং এটি নিঃসন্দেহে চিকিৎসাবিজ্ঞানের একটি উল্লেখযোগ্য ও গুরুত্বপূর্ণ উদ্ভাবন।

প্লাসিবোই কি তবে মূল অনুঘটক?

ইতালির তুরিন বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ডা. ফ্যাব্রিজিও বেনেদেত্তি বলেন, প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থা ও পুরনো ধ্যান-ধারণাকে প্লাসিবো সত্যিকার অর্থেই একটা ভীষণ ঝাঁকি দিয়েছে। তার মতে, প্লাসিবো অর্থাৎ রোগীর বিশ্বাস ছাড়া আসলে নিত্য-ব্যবহার্য ও বহুল প্রচলিত ওষুধগুলোও ততটা কার্যকর নয়। অপারেশনের জন্যে হাসপাতালে ভর্তি হওয়া কিছু রোগীর ওপর একটি গবেষণা চালিয়ে তিনি এ ব্যাপারে নিশ্চিত হন।



প্রফেসর বেনেদেত্তি প্রথমে এই রোগীদের দুটি গ্রুপে ভাগ করেন। এরা তাদের সম্ভাব্য অপারেশন নিয়ে বেশ দুশ্চিন্তায় ভুগছিলেন। তাই এদের সবাইকে প্রতিদিন ইনজেকশনের মাধ্যমে স্ট্রেস-নিরোধক ওষুধ প্রয়োগ করা হতো। এ ওষুধ প্রয়োগের বিষয়টি প্রথম গ্রুপের রোগীরা জানতেন কিন্তু দ্বিতীয় গ্রুপের রোগীদের তা জানানো হয় নি।

এছাড়াও, প্রতিদিন হাসপাতালের রুটিন চেক-আপের সময় ডাক্তাররা প্রথম গ্রুপের কাছে গিয়ে স্ট্রেস-নিরোধক ওষুধ দেয়ার বিষয়টি মনে করিয়ে দিতেন। সেইসাথে তাদের বিভিন্ন আশার বাণী শোনাতেন এবং ইতিবাচক কাউন্সেলিং করতেন। অন্যদিকে, দ্বিতীয় গ্রুপকে হাসপাতালের নিয়মিত সেবা দেয়া হলেও কোনো কাউন্সেলিং করা হয় নি।

কিছুদিন পর দেখা গেল, যাদের পুরো বিষয়টি জানানো হয়েছিলো তারা সত্যিই আগের চেয়ে ভালো বোধ করছেন। কিন্তু যারা কিছুই জানতেন না তাদের অবস্থার কোনো পরিবর্তন তো হয়ই নি, বরং তাদের ব্যথাও আগের চেয়ে বেড়েছে। পরবর্তীতে তাদের ব্যথামুক্তির জন্যে নির্দেশিত মাত্রার চেয়ে দ্বিগুণ পরিমাণ মরফিন প্রয়োগ করার প্রয়োজন হয়েছিলো।

এ গবেষণার ফলাফল দেখে প্রফেসর বেনেদেত্তি বলেন, প্রচলিত ধারণা অনুসারে, প্লাসিবোর চেয়ে সত্যিকার ওষুধই কার্যকরী; কিন্তু আসলে আমরা দেখলাম, প্লাসিবো অর্থাৎ রোগীর বিশ্বাস ছাড়া সত্যিকার ওষুধও এক্ষেত্রে কোনো কাজ করে নি।

বিষণ্নতারোধী ওষুধ : সত্যটা এবার জানা চাই

ইংল্যান্ডের হাল বিশ্ববিদ্যালয়ের সাইকোলজিস্ট আর্ভিং কার্শ। তার সদ্য প্রকাশিত 'দি এমপেরর'স্ নিউ ড্রাগ্স' বইটিতে তিনি তুলে ধরেছেন পর্দার আড়ালের ভিন্ন একটি দিক। উন্মোচন করেছেন ওষুধ-বাণিজ্যের কিছু অপ্রকাশিত সত্য।

নতুন কোনো ওষুধ বাজারজাত হওয়ার আগে তার কার্যকারিতা সম্বন্ধে ল্যাবরেটরিতে পরীক্ষা-নিরীক্ষা চালানো হয়। এ সময় যাদের ওপর ওষুধটি প্রয়োগ করা হয় তাদেরকে এ সম্বন্ধে কিছুই জানানো হয় না। এতে বোঝা যায়, প্লাসিবোর চাইতেও ওষুধটি বেশি কার্যকর কি না? অর্থাৎ বাজারজাত হয়ে সাধারণের কাছে পৌঁছার আগে এভাবে প্রতিটি ওষুধকেই প্লাসিবোর চেয়ে অধিকতর কার্যকারিতার প্রমাণ দিতে হয়।

আর্ভিং কার্শ বলেন, বিষণ্নতার চিকিৎসায় যে ওষুধগুলো হরদম ব্যবহৃত হচ্ছে তাদের ল্যাবরেটরি পরীক্ষার সময় শতকরা ৭০ ভাগ ক্ষেত্রেই এ নিয়মটি অনুসরণ করা হয় নি। রোগীদের তখন জানিয়ে দেয়া হয়েছিলো যে, তাদের কী ওষুধ দেয়া হচ্ছে। এখন প্রশ্ন উঠতেই পারে, তাহলে ক্লিনিকাল ট্রায়ালে রোগীরা যে বিষণ্নতামুক্ত হয়েছিলেন সেটি কীসের জোরে–ওষুধের কার্যকারিতা নাকি প্লাসিবো? যদিও এ ওষুধগুলো নিয়ে ধুন্ধুমার ব্যবসা যথারীতি চলছেই।

বিশ্বজুড়ে প্রতিদিন অসংখ্য মানুষ বিষণ্নতারোধী ওষুধ সেবন করছে, কিন্তু এসব ওষুধের লাইসেন্স-প্রাপ্তি নিয়ে এখন প্রশ্ন তুলছেন খোদ চিকিৎসাবিজ্ঞানীরাই। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ইতোমধ্যেই আশঙ্কা প্রকাশ করেছে যে, ২০৩০ সালের মধ্যে বিষণ্নতা সবচেয়ে বড় সামাজিক অভিশাপে রূপ নিতে যাচ্ছে।

নিরাময়ের জন্যে চাই আত্মশক্তিতে বিশ্বাস



রোগ নিরাময়ে প্লাসিবো'র ভূমিকা নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা করেছেন হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের প্রফেসর টেড কেপচাক্। আইবিএস রোগীদের নিয়ে পরিচালিত একটি গবেষণায় তিনি দেখান, প্রচলিত পদ্ধতিতে চিকিৎসায় এদের ক্ষেত্রে উপকার পাওয়া যায় ৪০ শতাংশ, আর এর সাথে প্লাসিবো যোগ করে রোগীর সমস্যামুক্তি ঘটেছে ৬০ শতাংশ। তিনি বলেন, সবচেয়ে ভালো ওষুধের কার্যকারিতাও এর চেয়ে বেশি কিছু নয়।

আমরা মানুষ। আমরা সমাজে বাস করি। আমাদের রয়েছে সংবেদনশীল মন আর অনুভূতিপ্রবণ একটি অস্তিত্ব। অস্বীকার করার কিছু নেই যে, চারপাশের সব বিষয়েই–ইচ্ছায় হোক বা অনিচ্ছায়–আমাদের আবেগীয় প্রতিক্রিয়া ঘটে। মূলত সে কারণেই নিরাময় প্রক্রিয়ায় বিশ্বাস আর মনের শক্তি একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আর একে অস্বীকার করা মানে, মানব অস্তিত্বের একটি মূল্যবান অধ্যায়কে অন্ধকারে সরিয়ে রাখা। তাই, নিরাময় ও সুস্থতার জন্যে বিশ্বাসী হোন, জেগে উঠুক আপনার ভেতরের শক্তি–এমনই অভিমত চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের।

–রিডার্স ডাইজেস্টে (সেপ্টেম্বর ২০১২) প্রকাশিত 'The Healing Power of Nothing' নিবন্ধ অবলম্বনে

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

সফল হওয়ার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়েছে মনছবি

মওলানা বেলাল হুসাইন ফতেহপুরী



'যৌতুক প্রতিরোধ আন্দোলন বাংলাদেশ' নামে একটি সংগঠনের সাধারণ সম্পাদকের দায়িত্ব পালন করছি আমি। গ্রাম থেকে আমরা এ কার্যক্রম শুরু করেছি। কারণ যৌতুকের অভিশাপে গ্রামই বেশি আক্রান্ত। কাজটি বেশ চ্যালেঞ্জিং। কিছুটা হতাশা চলে এলেও বাধাবিঘ্ন অতিক্রম করে কাজ করে যাচ্ছি। কোর্সে এসে মনছবি নির্মাণ করা শিখেছি। মনছবি করার পর আমার আত্মবিশ্বাস এত বেড়েছে যে, মনে হচ্ছে সবার সহযোগিতায় অল্পদিনের মধ্যে সারাদেশ থেকে যৌতুক, ইভটিজিংসহ সর্বপ্রকার নারী নির্যাতন নির্মূল করতে পারবো।

কোয়ান্টাম কোর্সে অংশ নেয়ার পর সঙ্গত কারণেই অনেকের অনেক প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে। আমি সবাইকে অন্তত এটুকু বলতে পারবো যে, আমার ক্ষুদ্র জ্ঞানে এ কোর্সে কোরআন-হাদীস পরিপন্থি কিছু পাই নি। এর পাশাপাশি এ-ও বলবো যে, জ্ঞানবিজ্ঞানের এক বিশাল ভান্ডার উন্মোচিত হয়েছে আমার সামনে।

[মওলানা বেলাল হুসাইন ফতেহপুরী, সাধারণ সম্পাদক, যৌতুক প্রতিরোধ আন্দোলন বাংলাদেশ। মহাপরিচালক-ফতেহপুর ইসলামিয়া মাদ্রাসা, সেনবাগ, নোয়াখালী। ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ি

সালমা বেগম



এক দুর্ঘটনায় পায়ে ব্যথা পেয়ে গত তিন বছর ধরে আমি উঠবস করে নামাজ পড়তে পারি না। মনে ভীষণ কষ্ট। কোয়ান্টাম কোর্সে ৪র্থ দিন দুপুরে নামাজ পড়তে গিয়ে চেয়ার পেলাম না। এদিকে সময়ও নেই, তাই আল্লাহর নাম নিয়ে অটোসাজেশন দিয়ে দাঁড়িয়েই নামাজ শুরু করলাম। আল্লাহর কী অশেষ রহমত! পুরো নামাজ আমি রুকু-সেজদা দিয়ে আদায় করতে পারলাম।

আমার স্বামী ও ছেলে আরো আগে কোয়ান্টামের গ্রাজুয়েশন কোর্স করেছেন। কোর্সে শেখা বিষয়গুলো তারা আন্তরিকভাবে অনুসরণ করার চেষ্টা করছেন। বিশেষ করে বিজ্ঞানসম্মত খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ, কোমল পানীয় বর্জন ইত্যাদি বিষয়ে তারা এখন অনেক সচেতন।

[সালমা বেগম, গৃহিণী। ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রতিটি কিশোর-কিশোরী এ আলোর সন্ধান পাক

নাছিমা আক্তার লিপি



কোয়ান্টামের প্রকাশনাগুলো সংগ্রহ করে আমি নিজে পড়ি, শিক্ষার্থীদেরও পড়তে উদ্বুদ্ধ করি। পরীক্ষায় ভালো ফলাফলের জন্যে তাদের মনছবি দেখা, অটোসাজেশন অনুশীলন করা শেখাতাম। পরীক্ষার ফলাফল বের হলে ছাত্রদের কেউ কেউ এসে বলতো, যে গ্রেড তারা চেয়েছে সেটিই পেয়েছে। এভাবেই আমার কোর্স করার আগ্রহটা আরো বেড়েছে।

আগে মেয়েদের স্কুলে পড়াতাম। আমাদের সমাজে মেয়েরা অনেক নির্যাতিত। তাদের অবস্থার পরিবর্তনের জন্যে প্রয়োজন ছেলেদেরকে সঠিক শিক্ষায় গড়ে তোলা। এ লক্ষ্য নিয়ে ছেলেদের স্কুলে শিক্ষকতা শুরু করি। আমি বিশ্বাস করি, দেশকে যদি বদলাতে হয় সবার আগে শিক্ষকরা তা পারবেন। কোয়ান্টামের শিক্ষাকে যদি তারা গ্রহণ করতে পারেন, তাহলে খুব অল্প সময়ের মধ্যে আমাদের এ দেশ সোনার দেশে পরিণত হবে। কোয়ান্টাম কোর্স করার পর আমার প্রত্যাশা, দেশের প্রতিটি কিশোর-কিশোরী এ আলোর সন্ধান পাক।

[নাছিমা আক্তার লিপি, প্রধান শিক্ষক, জামালপুর জেলা স্কুল। ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

বিশ্বাস যোগায় কোয়ান্টাম

একুশে উল্লাস



১৯৯৪ সালে সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড বইটি আমি পড়ি। কিন্তু কোর্সে আসতে বেশ দেরি হয়ে গেল। অল্পতে রেগে যাওয়া আমার একটি বড় সমস্যা। হতাশাও ছিলো কিছু।

কোর্সের ৪র্থ দিন আসার সময় বাসে মোবাইল হারিয়ে ফেলি। এ নিয়ে চতুর্থবার এ ঘটনাটি ঘটলো। আগের মতো এবারও নিজের ওপর প্রচন্ড রাগ হওয়ার কথা অথচ আমার তেমন কোনো প্রতিক্রিয়া হলো না। নিজেই নিজেকে সান্ত্বনা দিলাম–তেমন কিছুই হয় নি, সিম উঠিয়ে নেবো, তাহলেই হবে।

যে সম্ভাবনা, যে গুণ, যে প্রতিভা পরম করুণাময় আমাকে দিয়েছেন তা কাজে লাগানোর বিশ্বাস আমি পাই নি। অনেকেই আছেন যারা সঠিক উদ্যোগের অভাবে জীবনে সফল হতে পারেন না। এজন্যে চারপাশ থেকে অনেক অভিযোগ শুনতে হয়। কোয়ান্টাম কোর্স করার পর বিশ্বাস করছি, আমি পারবো এবং বিশ্বাস করলে যেকেউ পারবে। এই সুযোগটি কোয়ান্টাম আমাদের জন্যে করে দিয়েছে।

[একুশে উল্লাস, সাংস্কৃতিক কর্মী। ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সুন্দর আচরণ-অভ্যাস রপ্ত করার কার্যকরী প্রক্রিয়া

ডা. রোখসানা রেজা



আমি নিজেকে দেশের একজন উন্নয়নকর্মী মনে করি। গত ২০ বছর ধরে আমি পাবলিক হেলথে কাজ করছি। সাত বছর ইউনাইটেড নেশনসে কাজ করেছি। আমি বিশ্বাস করি, আমাদের প্রত্যেকের মাঝে রয়েছে বিশাল সম্ভাবনা। সে কারণে মানুষের উন্নয়নের জন্যে যে পদ্ধতিটি বেশি করে ব্যবহার করা হয় তা হলো বিহেভ ইউর চেইঞ্জ কমিউনিকেশন (বিসিসি)। এর মধ্যে অনেকগুলো কম্পোনেন্ট আছে–বিভিন্ন রকম এডুকেশন, ট্রেইনিং, এডভোকেসি, কাউন্সেলিং এবং মিডিয়ার নানা রকম ব্যবহার। কিন্তু আচরণের এ পরিবর্তন অনেক সুদূরপ্রসারী জটিল শ্রমসাপেক্ষ এবং ব্যয়সাপেক্ষ একটি ব্যাপার। তারপরও ফলাফল খুব সামান্য এবং স্থায়ী নয়।

আমি গুরুজীকে শ্রদ্ধা জানাচ্ছি যে, তিনি বিজ্ঞানের নব-আবিষ্কার, নবতম জ্ঞানকে এত সহজভাবে জীবন দক্ষতায় সবার কাছে পৌঁছে দিচ্ছেন। সুন্দর আচরণ অভ্যাস রপ্ত করার সহজতর এবং কার্যকরী উপায় শেখাচ্ছেন। আমিও অনুপ্রাণিত। মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি অর্জন করেছি হৃদয়ভরা প্রশান্তি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি যেন অসম্ভব আনন্দের একটি ভ্রমণ। অদ্ভুত এক প্রশান্তিতে আমার মন ছেয়ে আছে।

[ডা. রোখসানা রেজা, ফ্রিল্যান্স পাবলিক হেলথ কনসালটেন্ট। ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন চশমা পরি না

নূর মাশহুনা অহনা



আমার চোখে একটু সমস্যা ছিলো। আমি আগে দূরের জিনিস স্পষ্ট দেখতে পারতাম না। ক্লাসে বোর্ডে লেখা দেখতে কষ্ট হতো, চোখ দিয়ে পানি পড়তো। প্রায় একবছর আমি চশমা ব্যবহার করেছি। অথচ কোর্সের তৃতীয় দিন থেকেই ক্লাসে বসে চশমা ছাড়াই সামনে ব্যানারের লেখাগুলো স্পষ্ট পড়তে পেরেছি। এখন আর আমার চশমা ব্যবহার করতে হয় না। মেডিটেশন করতেও আমার খুব ভালো লাগে।

[নূর মাশহুনা অহনা, সাউথপয়েন্ট স্কুল এন্ড কলেজ-এর প্রথম শ্রেণীর শিক্ষার্থী। ৩৪৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শরীরের রোগগ্রস্ত প্রতিটি কোষ টিস্যু ও অঙ্গ আপনার মনোযোগ পেতে চায়। আপনি মনোযোগ দিলেই সেখানে নিরাময় প্রক্রিয়ার সূচনা হয়।

কল্যাণে বিকশিত হোক শত ভাবনা

QORUM

www.quantummethod.org.bd

'কোরাম ওয়ার্কশপে উপস্থিত সবাইকে স্বাগত জানাচ্ছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! পৃথিবীর আরেক প্রান্তে থেকেও আমরা আপনাদের সাথেই আছি। অজানাকে জানার উদ্দেশ্যে, তথাকথিত ফোরামকে বুড়ো আঙুল দেখিয়ে আমরাও যে পজিটিভ কথা ভাবতে পারি, লিখতে পারি, ফেলতে পারি চোখের পানি অন্যের কষ্টে, আনন্দে ভাসতে পারি অন্যের সাফল্যে–তারই প্রমাণ আজকের এই নয় মাসের কোরাম।'–নিউইয়র্কে বসবাসরত কোরামের সদস্য আবদুল্লাহ ইউসুফ এভাবেই একাত্মতা প্রকাশ করেন কোরামের সাথে। ৮ সেপ্টেম্বর ২০১২ সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫:৩০ পর্যন্ত কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত কোরাম ওয়াকর্শপ ও গেট টুগেদারে বাংলাদেশ সময় সকাল ১০টা ১৭ মিনিটে কোরামের মাধ্যমেই তিনি এ অনুভূতির কথা জানান।

'কোরাম'–কোয়ান্টামের প্রথম অনলাইন কমিউনিটি। 'কল্যাণে বিকশিত হোক শত ভাবনা' এই মনছবি নিয়েই ২০১১ সালের ২ ডিসেম্বর কোরাম যাত্রা শুরু করে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীদের অংশগ্রহণে কোয়ান্টাম চেতনা, ব্যবহারিক জীবনের অভিজ্ঞতা ও জ্ঞানের চর্চায় সমৃদ্ধ হয়ে কোরাম মাত্র নয় মাসের মধ্যেই হয়ে ওঠে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের একটি অন্যতম জনপ্রিয় বিভাগ। সফল ও সুন্দর জীবনের অভিযাত্রায় কোরামের সদস্যরা তাদের লেখনিতে তুলে ধরছেন ইতিবাচক জীবন চেতনা।



অংশগ্রহণকারীরাও মুখর হয়েছিলেন গ্রুপ ডিসকাশন ও প্রেজেন্টেশন সেশনে। কোরাম নিয়ে তাদের স্বপ্ন ও দূরপ্রসারী ভাবনাগুলোই ফুটে উঠলো তাদের কণ্ঠে।



সেরা লেখক ও বিশেষ পুরস্কারপ্রাপ্তরা

ভিন্ন আঙ্গিকে আয়োজন

কোয়ান্টামের অন্যান্য প্রোগ্রাম থেকে একেবারে ভিন্ন আয়োজনে সাজানো হয়েছিলো এ অনুষ্ঠানটি। স্টেজের পেছনে পুরো দেয়াল জুড়ে পৃথিবীর বিশাল ছবি। তার সামনে শুধু একটি পোডিয়াম। এখানে এসে কথা বলছেন আলোচক ও অংশগ্রহণকারীরা। যেন নিজের কথাগুলো ছড়িয়ে দিচ্ছেন বিশ্বময়।

বাংলাকে বিশ্বের কাছে পৌঁছে দিতে ...

সেরা লেখকের পুরস্কারপ্রাপ্তদের একজন মোহাম্মদ আলীর অনুভূতি–'এত দিন পড়েছি। সুযোগ পেলেই আমি দেশ-বিদেশ থেকে বই সংগ্রহ করি। কিন্তু এ জানাগুলো প্রকাশের কোনো উদ্যোগ কখনো নেয়া হয় নি। এছাড়া কম্পিউটারে আমি বাংলা লিখতে পারতাম না। মূলত কোরামে রেজিস্টার করার পরই আমার ডিজিটালি বাংলা লেখা শুরু। আমি মনে করি, কোরাম যেমন আমাদের জানা বিষয়গুলো প্রকাশের সুযোগ করে দিচ্ছে, তেমনি বাংলা ভাষাকেও ডিজিটাল রূপে বিশ্বের কাছে তুলে ধরছে। ভাষা, দেশ এবং মানবতার জন্যে এটি একটি বড় সেবা।'

বাংলাকে আরো শুদ্ধ ও সমৃদ্ধ করে বিশ্বের কাছে পৌঁছে দিতে কোরাম ওয়ার্কশপে ভাষা ও সুন্দর বর্ণনাশৈলীর ওপর দুটি আলোচনা–'চমৎকার লেখার সহজ কিছু কৌশল' ও 'বানান সচেতনতা–ভালো লেখার অন্যতম গুণ' উপস্থাপন করেন ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীল ওয়েব প্রোগ্রামার শাবাব মুস্তাফা।

এছাড়াও কোরাম ওয়ার্কশপে বিভিন্ন আলোচনা উপস্থাপন করেন রাবিয়া নাজরীন ও বনানী তানজিমা রহমান। 'কোরাম কী ও কেন', 'নতুনরূপে কোরাম' এবং 'দক্ষ কোরামার হতে হলে করণীয়' বিষয়গুলো তারা প্রাণবন্ত আলোচনায় তুলে ধরেন।

কোরাম ওয়ার্কশপের বিস্তারিত ও প্রতিটি আলোচনার লিঙ্ক পেতে ভিজিট করুন :
http://quantummethod.org.bd/qorum/viewtopic.php?f=737&t=10011





লাইভ কোরামিং

কোরাম ওয়ার্কশপের আলোচনা ও পুরো কার্যক্রম কোরামে সচিত্র লাইভ আপডেট করা হয়। ফলে দেশে ও দেশের বাইরের যারা এ অনুষ্ঠানে আসতে পারেন নি তারাও অনলাইনে অংশগ্রহণ করতে পেরেছেন এ ওয়ার্কশপে। অস্ট্রেলিয়া, ইউএসএ, সুইডেন, কানাডা, ইংল্যান্ড থেকে কোরামের সদস্যরাও লিখেছেন তাদের ফিডব্যাক। প্রকাশ করেছেন তাদের একাত্মতা। অনুষ্ঠানের বিভিন্ন পর্যায়ে উপস্থিত সদস্যদেরও দেখানো হয় এ পোস্টগুলো।

কোনো সামাজিক যোগাযোগের নেটওয়ার্ক বা সাইট নয় বরং কোয়ান্টাম চেতনায় সুন্দর জীবনকে তুলে ধরার একটি সৃজনশীল মাধ্যম হবে কোরাম। এখানে পাওয়া যাবে জীবন সম্পর্কে প্রয়োজনীয় সব নির্ভরযোগ্য তথ্য ও জ্ঞান। ইতিবাচক সৃজনশীলতার চর্চায় আমরা আছি আমাদের পাশে। কল্যাণে বিকশিত হোক শত ভাবনা।



কোরাম ওয়ার্কশপে উচ্ছ্বসিত অংশগ্রহণকারীরা মেডিটেশন হলের সামনে ফটোসেশনে

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *ফাউন্ডেশনে আসা আমার মা পছন্দ করেন এবং সাপোর্ট করেন। কিন্তু পরিবারের অন্যরা পছন্দ করে না। আমি লুকিয়ে আসি না। তারা জানে যে আমি ফাউন্ডেশনে আসি। তারা সরাসরি বাধাও দেয় না। সবই ঠিক আছে কিন্তু একজন বললো যে, পরিবারের সবাই যেটা পছন্দ করে না সেটা করা কতটা যুক্তিসঙ্গত? গুরুজী, আমি তাদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে এসে ভুল করি নি তো?*

উত্তর : ফাউন্ডেশনে আসা আপনার মা পছন্দ করেন এবং তিনি সাপোর্ট করেন এটিই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের অন্যরা পছন্দ করে না–এক্ষেত্রে বুঝতে হবে যে, তাদের দৃষ্টিভঙ্গিগত ভুল রয়েছে। আপনি ফাউন্ডেশনে আসছেন আত্মনির্মাণের জন্যে, নিজের নৈতিক মানবিক আত্মিক উন্নয়নের জন্যে। এর চেয়ে ভালো কাজ এই সময়ে আর কিছু নেই। অতীতে নবী-রসুল, অলি-বুজুর্গরা যে কাজ করতেন ফাউন্ডেশন এখন সেই কাজই করছে। সুস্থ সুন্দর সফল জীবনযাপনের জন্যে মানুষকে সত্যিকারের আলোকিত পথ দেখাচ্ছে। তাই আপনি কল্যাণকর একটি কাজে অংশ নিচ্ছেন।

এখন আপনার পরিবারের সবাই যদি বলে, এ ধরনের কাজ করার দরকার নেই, আপনি বঞ্চিত হবেন। হতে পারে তারা খুব খোলামেলা সংস্কৃতিতে বিশ্বাসী। তাদের দৃষ্টিভঙ্গির সাথে আপনার দৃষ্টিভঙ্গির মিল না-ও হতে পারে। সবসময় মনে রাখবেন, সত্য সবসময় সত্য। মাথা-গুণতিতে সত্য কখনো মিথ্যা হয়ে যায় না। আপনি সত্য পথে আছেন। আপনি সবার সামনে দিয়েই আসবেন এবং বিশ্বাসে প্রবল থাকবেন। আজ হোক বা কাল আপনার পরিবারের সদস্যরা আপনার সত্য দ্বারা অনুপ্রাণিত হবেই।

অতএব আপনি আপনার বিশ্বাসে অটল থাকুন। নিজের নৈতিক এবং মানবিক শক্তিকে জাগ্রত করুন। নিজেকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তুলুন। আপনি তাদেরও অনুপ্রাণিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : *আত্মজাগরণ সিডির ২ নং ট্র্যাক-এ আপনি বলেছেন, বিশ্বাস ও আশা নাই যার নড়াচড়া করলেও সে মরা এবং তার থেকে দূরে থাকাই শ্রেয়। কাছের মানুষ স্বামী যদি এরকম হয় তার থেকে দূরে থাকবো কী করে? বর্তমানে ১২ বছর বয়সের ছেলেও বলতে শুরু করেছে, বাবার কোনো আশা নাই, বিশ্বাস নাই। কী করে এর সমাধান করবো?*

উত্তর : আসলে আমাদের সমাজে হাজার হাজার মানুষের এরকম সমস্যা, তিনি নারী হতে পারেন বা পুরুষ। যাদের থেকে দূরে থাকার কোনো উপায় নেই। আপনি আপনার স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে এনে নিয়মিত হিলিং করুন। তার অবিশ্বাস বা হতাশা দিয়ে প্রভাবিত হবেন না। আপনি আপনার বিশ্বাসে প্রবল থাকুন। আপনার বিশ্বাসকে প্রবল করলে একটা সময় আসবে যখন তার এই অবিশ্বাস ও হতাশা কাটতে শুরু করবে। কারণ যুগে যুগে বিশ্বাসী মানুষরাই হতাশাগ্রস্ত মানুষকে অনুপ্রাণিত করেছে, তাদের মনে আশার সঞ্চার করেছে।

আপনার বিশ্বাসের প্রাবল্য, বিশ্বাসের দৃঢ়তা, আপনার অপেক্ষা করার শক্তি–যেকোনো পরিস্থিতিকে আপনার অনুকূলে নিয়ে আসবে। আর আপনাকে এ জন্যে ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করতে হবে। এই অপেক্ষা করতে পারাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। তবে অপেক্ষা করতে হবে হাসিমুখে, কোনো অভিযোগ ছাড়া। অভিযোগ থাকলে তখন তা আর অপেক্ষা হয় না, সেটা হয় অস্থিরতা। অর্থাৎ যতক্ষণ পর্যন্ত ঘটনা না ঘটে ততক্ষণ পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হবে। অপেক্ষা করতে পারলে অবশ্যই তা বাস্তবরূপ পাবে। আমরা আসলে অপেক্ষা করতে পারি না, অস্থির হয়ে যাই, বিরক্ত হয়ে যাই। বিরক্তি এবং অপেক্ষা কিন্তু এক জিনিস নয়। তাই বিরক্ত হওয়া যাবে না, হাসিমুখে অপেক্ষা করতে হবে। একজন বিশ্বাসী মানুষের সবচেয়ে বড় গুণ অপেক্ষা করতে পারা।

আপনার স্বামী যত বিরক্ত হন আপনি তত প্রো-একটিভ থাকবেন, সহনশীল আচরণ করবেন। যে, আমার বিশ্বাস-ই একদিন তোমাকে বিশ্বাসী করবে, তোমাকে আশান্বিত করবে। অর্থাৎ আপনার মধ্যে যেন বিশ্বাসের প্রাবল্য থাকে। বিশ্বাসের উচ্ছ্বাস থাকে। বিশ্বাসের প্লাবন থাকে। তাহলেই আপনি সবকিছু প্লাবিত করে নিয়ে যেতে পারবেন।

প্রশ্ন : *আর্থিক সমস্যা থেকে মুক্ত হওয়ার জন্যে কী করবো?*

উত্তর : আর্থিক সমস্যার প্রথম কারণ হচ্ছে মস্তিষ্ককে ব্যবহার না করা। আপনি যদি স্রষ্টা প্রদত্ত এই পুঁজি–আপনার মস্তিষ্ককে ব্যবহার না করেন আপনার আর্থিক সমস্যা দূর হবে না। দ্বিতীয়ত, অর্থ সম্পর্কিত আমাদের ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গিও এর জন্যে দায়ী। সাধারণভাবে আমাদের অর্থ উপার্জনের মূল লক্ষ্য হয় নিজের সুখ-স্বাচ্ছন্দ্য, ভোগবিলাসিতার উপকরণের পেছনে ব্যয় করা। তৃতীয়ত, খরচ এবং অপচয় সম্পর্কে সচেতন না হওয়া। অপচয় হচ্ছে সেটাই–যা না করলেও চলে। যা প্রয়োজন সেটা হচ্ছে খরচ।

আর্থিক সমস্যা সৃষ্টি হওয়ার যে কারণগুলো কোরআনে উল্লেখ আছে তার মধ্যে একটি হচ্ছে অসহায় মানুষকে সেবা করা থেকে নিজেকে এবং অন্যকে বিরত রাখা। অর্থাৎ এতিম, মিসকিন, অসহায় মানুষের সেবা করা থেকে নিজে বিরত থাকা এবং অন্যকে বাধা দেয়া বা নিরুৎসাহিত করা। অতএব আপনি দেখুন এ দুটোর কোনোটি আপনার মধ্যে কাজ করছে কি না।

কারণ দান শুধু ধনী লোকদের জন্যে নয়। অর্থনৈতিক সচ্ছলতার জন্যে দান খুব গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। আপনি যখন দান করবেন, সৎ পন্থায় সৎভাবে অর্থ সার্কুলেট হওয়া শুরু করবে। অর্থের এই সার্কুলেশনটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ দানের অফুরন্ত কল্যাণ সম্পর্কে আল্লাহ বলেন, 'সৎ দান এমন একটি শস্যবীজ, যাতে উৎপন্ন হয় সাতটি শীষ আর প্রতিটি শীষে থাকে শত শস্যদানা। আল্লাহ যাকে চান, তাকে বহুগুণ প্রবৃদ্ধি দান করেন।'

অর্থাৎ আপনি যে দান করলেন, এই সৎদান শুধু সাতশ গুণ নয়, সাত হাজার, সাত লক্ষ গুণ বরকত নিয়ে আসতে পারে যদি আল্লাহ চান। তাই আপনি যদি অভাবগ্রস্ত থাকেন–আপনার নিকটস্থ সেন্টার শাখা সেলে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক করসেবা কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করুন। চারপাশে ৪০ ঘরে মাটির ব্যাংক পৌঁছে দিন। সময়মতো দানের অর্থ সংগ্রহ করে যথাযথভাবে ফাউন্ডেশনে জমা দিন। সৎভাবে যখন পুরো কাজটা করবেন, আপনি আপনার বরকত দেখে নিজেই বিস্মিত হবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমার সীমাবদ্ধতাই আমার শক্তি।
আমি জানি
কীভাবে সীমানা বাড়াতে হয়।
আমার সীমানা বাড়তেই থাকবে।

প্রশ্ন : *মেডিটেশনে মনের বাড়িতে গিয়ে নিরাময় কক্ষে নিজেকে নিরাময় করা এবং কমান্ড সেন্টারে অন্যকে নিরাময় করা–আমি ঠিক বিশ্বাস করতে পারি না। কারণ চোখ বন্ধ করে আমি একজনের পায়ে ওষুধ লাগিয়ে দিলাম বা একজনকে ওষুধ খাইয়ে দিলাম আর সে ভালো হয়ে গেল এটা আমার কাছে বিশ্বাসযোগ্য মনে হয় না। আপনি ভালোভাবে বুঝিয়ে দিলে কৃতজ্ঞ থাকবো।*

উত্তর : আসলে মেডিটেশনে নিরাময় কক্ষ এবং কমান্ড সেন্টারে গিয়ে আপনি নিজের ও অন্যের নিরাময়ের মনছবি দেখছেন। আপনি মস্তিষ্ককে তথ্য পাঠাচ্ছেন যে, এখানে এই সমস্যা, এটা ঠিক কর। সেটা ওষুধ খাওয়ার নাম করে হোক বা ইনজেকশন দেয়ার নাম করে হোক। আপনি শুধু মস্তিষ্কে তথ্য পাঠাচ্ছেন যে, এটাকে ঠিক কর। মস্তিষ্ক তখন এর নিজস্ব নিরাময় প্রক্রিয়াকে ঠিক করবে। নিরাময় কিন্তু ওষুধ বা চিকিৎসক করে না। নিরাময় করে শরীরের নিজস্ব নিরাময় প্রক্রিয়া। আর এ প্রক্রিয়া স্রষ্টা প্রদত্ত।

মস্তিষ্কের কিছু কিছু অংশ ব্যবহার করে কেউ বিখ্যাত সুরকার হচ্ছেন, কেউ প্রযুক্তিতে দক্ষতা অর্জন করছেন, কেউ চিকিৎসক হচ্ছেন, কেউ নামী খেলোয়াড় হচ্ছেন, ক্যান্সারের মতো জীবনঘাতী রোগের প্রতিষেধকও তৈরি হচ্ছে এই মস্তিষ্ককে ব্যবহার করেই। অর্থাৎ মস্তিষ্কের ক্ষমতাকে কাজে লাগিয়ে মানুষ অনেক আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করছে। তাই মস্তিষ্ককে যদি আপনি ব্যবহার করতে পারেন আপনি অবশ্যই নিরাময়ও করতে পারবেন।

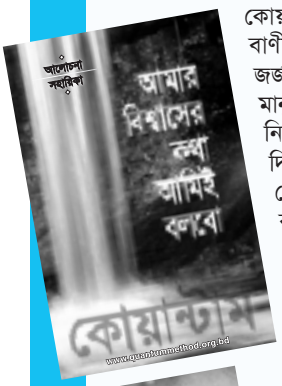
অর্থাৎ নিজের বা অন্যের নিরাময় যা-ই করি এটা অবশ্যই বিশ্বাসের সাথে করতে হবে। যারা বিশ্বাস করেছেন তারা পেরেছেন। এই বিশ্বাসটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। এত ক্ষমতাসম্পন্ন একটি মস্তিষ্ক আল্লাহ দিয়ে দেয়ার পরও যদি আমরা এর ওপর বিশ্বাস করতে না পারি তো আমরা এর যথাযথ ব্যবহার করতে পারবো না। অতএব বিশ্বাস করতে হবে এবং যখন বিশ্বাস করবেন, দেখবেন আপনি আপনার বিশ্বাসের সমান বড় হতে পেরেছেন।

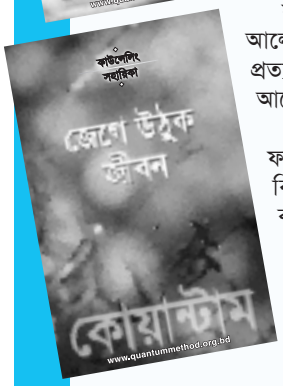
প্রশ্ন : *আমার স্বামী আমাকে সব প্রোগ্রামে আসতে দিতে চান না। তাকে অনেক বুঝিয়ে ফাউন্ডেশনে আসি। আমি প্রো-মাস্টার্স কোর্স করতে চাই। আমি এখন কী করবো? সমাধান দিন।*

উত্তর : আপনি যেহেতু আপনার স্বামীকে বুঝিয়ে এ প্রোগ্রামে আসতে পেরেছেন, এভাবে আপনি সবকিছুই করতে পারবেন। কারণ বোঝাতে পারাটাই হচ্ছে আসল। আমরা আসলে বোঝাতে পারি না। বোঝার দায়িত্ব অন্যের হাতে ছেড়ে দেই। এটি আপনার একটি বড় গুণ যে, আপনি তাকে বুঝিয়ে প্রোগ্রামে আসেন। তাকে আরো বোঝান। তাহলে আপনি মাস্টার্স প্রোগ্রামেও চলে আসতে পারবেন।

নতুন প্রকাশনা ॥ আলোচনা ও কাউন্সেলিং সহায়িকা

আলোচনা সহায়িকা–'আমার বিশ্বাসের কথা আমিই বলবো' এবং কাউন্সেলিং সহায়িকা 'জেগে উঠুক জীবন' নামে সম্প্রতি দুটি ফোল্ডার প্রকাশ করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। চারপাশের মানুষের কাছে কোয়ান্টামের আলোকিত জীবনের বাণী পৌঁছে দেয়া এবং দুঃখকষ্ট জর্জরিত, হতাশাগ্রস্ত, রোগাক্রান্ত মানুষের ভরসাস্থল হওয়ার লক্ষ্যে নিজেকে গড়ে তোলার বিভিন্ন দিক-নির্দেশনা নিয়ে প্রকাশিত এ ফোল্ডার দুটি আজই সংগ্রহ করুন। নিয়মিত এর অনুশীলনে আপনিও পরিণত হবেন একজন সার্থক আলোচক ও কাউন্সিলরে। আলোচনায় করণীয়, বর্জনীয়, বিশেষ সচেতনতা, সর্বোপরি ভালো আলোচক হওয়ার প্রার্থনা ও প্রত্যয়ন নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে এ আলোচনা সহায়িকাটি।





কাউন্সিলরের প্রধান গুণ ফলপ্রসূ কাউন্সেলিংয়ে করণীয়, বিশেষ বিশেষ ক্ষেত্রে কাউন্সেলিংয়ের ধরন, কোয়ান্টাম হিলিংয়ের ক্ষেত্রে কাউন্সিলরের করণীয় নিয়ে বিস্তারিত দিক-নির্দেশনা রয়েছে সদ্য প্রকাশিত এই কাউন্সেলিং সহায়িকায়।

শুরু হচ্ছে কোয়ান্টেক ক্লাব

মুক্ত জ্ঞানচর্চা এবং বিজ্ঞান, তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তিতে তরুণ প্রজন্মকে যুগোপযোগী ধারণা দিতে ফাউন্ডেশনে শুরু হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম টেকনোলজি (কোয়ান্টেক) ক্লাব। মুক্ত আলোচনা, সেমিনার, ওয়ার্কশপ এবং গ্রুপ ডিসকাশনের মাধ্যমে দেশবরেণ্য বিজ্ঞানী ও প্রযুক্তিবিদদের সাহচর্যে যাবার সুযোগ করে দেবে এ কোয়ান্টেক ক্লাব।

কোয়ান্টেক ক্লাবের মাধ্যমে সফটওয়্যার ডেভেলপমেন্ট, ওয়েব ডিজাইন, নেটওয়ার্ক এন্ড সিকিউরিটি, টেলিকমিউনিকেশন, এনিমেশন, ডিজিটাল ফটোগ্রাফি, ভিডিও এডিটিং, এস্ট্রনমি ইত্যাদি বিষয়ে জানা ও দক্ষতা অর্জনের সুযোগ হবে। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা এ ক্লাবের সদস্য হতে পারবেন। এছাড়া মুক্ত আলোচনায় কোয়ান্টাম এসোসিয়েটরাও অংশগ্রহণের সুযোগ পাবেন। আগামী ২৩ নভেম্বর ফাউন্ডেশনের বনশ্রী কার্যালয়ে উদ্বোধনী অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টেক ক্লাবের আনুষ্ঠানিক যাত্রা শুরু হবে।

মেলবোর্নে ঈদ পুনর্মিলনী ও হসপিটালিটি ডিনার

২৬ আগস্ট কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি মেলবোর্ন-এর উদ্যোগে ক্যাম্পবেল টার্নবুল লাইব্রেরিতে ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে 'আপনিও সুস্থ হতে পারেন' ডিভিডি প্রদর্শনী ছিলো সবার কাছে বিশেষ আকর্ষণীয় একটি পর্ব। গুরুজীর 'হাজারো প্রশ্নের জবাব-১ মেডিটেশন' বইটি সবার মাঝে দারুণ আগ্রহের সৃষ্টি করে। এতে প্রবাসী বাঙালি এবং বিদেশিরাও প্রথমবারের মতো মেডিটেশনে অংশ নেন।



১৪ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি মেলবোর্ন ও ইউনাইটিং চার্চ এডিনসনের যৌথ উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় ইন্টারন্যাশনাল হসপিটালিটি ডিনার। এতে বাংলাদেশের ঐতিহ্যবাহী ও সুস্বাদু নানা খাবার পরিবেশিত হয়। বিশ্বের বিভিন্ন দেশের অধিবাসীদের মধ্যে কোয়ান্টামের বাণীকে পৌঁছে দেয়ার লক্ষ্যে ডিনারের পর 'মেডিটেশন ফর পিস' ও 'হেলথ এন্ড সাকসেস' বিষয়ে আলোচনা করেন আসিফা গুলে নূর।

কানাডার অটোয়ায় ঈদ পুনর্মিলনী



৯ সেপ্টেম্বর কানাডার অটোয়া-গেটিনোতে কোয়ান্টাম পরিবারের কানাডা প্রবাসী সদস্যরা আয়োজন করেন আনন্দঘন ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানের। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ মোট ২৬ জন এতে উপস্থিত ছিলেন। অনুষ্ঠানে সুখী জীবন-২ মেডিটেশনটি করা হয় এবং শুকরিয়া ও সাফল্যের পঞ্চসূত্র বিষয়ে আলোচনা উপস্থাপন করা হয়।

প্রো-মাস্টার এবং গ্রাজুয়েটরা রমজান মাসে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন এবং দোয়ায় শরিক হতে পারার বিশেষ অনুভূতি এবং সাম্প্রতিক সাফল্যের নানা ঘটনা তুলে ধরেন অনুষ্ঠানে। দেশীয় সুস্বাদু খাবার পরিবেশন আর ঈদের নতুন সাজ-পোশাকে অনুষ্ঠানে উপস্থিতি সবার মাঝে উৎসবমুখর পরিবেশ সৃষ্টি করে এ ঈদ পুনর্মিলনী।

কানেক্টিকাটে প্রথম কোয়ান্টাম সভা



৯ সেপ্টেম্বর নিউইয়র্ক থেকে ২০০ কিলোমিটার দূরের অঙ্গরাজ্য কানেক্টিকাটে অনুষ্ঠিত হলো প্রথম কোয়ান্টাম সভা। কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর উদ্যোগে আয়োজিত এ সভা অনুষ্ঠিত হয় বিকেল সাড়ে ৪টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত। এতে আলোচনার পাশাপাশি শিথিলায়ন মেডিটেশন করানো হয়। অনুভূতি বর্ণনা, প্রশ্নোত্তর পর্ব ছাড়াও প্রত্যয়ন ভিডিও, কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের কোয়ান্টাদের প্যারেড ও ডিসপ্লে প্রদর্শন করা হয়।

নিউইয়র্কে হিরন্ময় মৌনতায় ঈদ আনন্দ



২ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ দিনব্যাপী বিশেষ কোয়ান্টায়নের আয়োজন করে। কোয়ান্টায়ন শেষে একই দিনে অনুষ্ঠিত হয় ঈদ পুনর্মিলনী। নিউইয়র্কের জ্যাকসন হাইটসে আয়োজিত এ ঈদ পুনর্মিলনীতে নিউইয়র্ক ছাড়াও কানেক্টিকাট ও ডেলাওয়ার থেকে গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ মোট ২৩ জন উপস্থিত ছিলেন। দিনব্যাপী কোয়ান্টায়ন শেষে শুকরিয়ার আলোচনা, আনন্দের মেডিটেশন আর অনুভূতি বর্ণনা পর্ব–কোয়ান্টায়ন আর ঈদের আনন্দ অনুরণনে এক নতুন মাত্রা যোগ করে।

আবশ্যক

বান্দরবানের লামায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ-এর জন্যে শিক্ষক আবশ্যক। লামা সেন্টারের জন্যে ব্রাদার, সিকিউরিটি গার্ড, পিয়ন, মাঠকর্মী, প্যারামেডিকস, সিস্টার, আয়া ও বুয়া আবশ্যক। আগ্রহী প্রার্থীকে সিভি পাঠানোর জন্যে আহ্বান জানানো হচ্ছে। যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম
কোয়ান্টাম

একদিনে ৬০০ ব্যাগ রক্ত সংগ্রহ কেয়া গ্রুপের ব্লাড ক্যাম্পে



গত ১০ সেপ্টেম্বর গাজীপুরে কেয়া গ্রুপের নিজস্ব ফ্যাক্টরিতে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় একটি ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। সকাল ৮টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত একদিনে এ ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় ৬০০ ব্যাগ রক্ত। একদিনে একটি ক্যাম্প থেকে এ পরিমাণ রক্ত সংগ্রহের ঘটনা এই প্রথম। এই অনন্য উদ্যোগের জন্যে কেয়া গ্রুপের সকল কর্মীকে আন্তরিক কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।

কেয়া গ্রুপের সর্বস্তরের কর্মকর্তা-কর্মচারীগণ এ ব্লাড ক্যাম্পে স্বতঃস্ফূর্তভাবে রক্তদান করেন। রক্তদাতাদের মধ্যে শতাধিক বাক প্রতিবন্ধী, দৃষ্টি প্রতিবন্ধী এবং শ্রবণ প্রতিবন্ধী ছিলেন। মহিলাদের জন্যে ছিলো পৃথক ব্যবস্থাপনা। এতে ১৫২ জন মহিলা কর্মী রক্তদান করেন। স্বেচ্ছা রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করতে সপ্তাহব্যাপী মোটিভেশন, ডকুমেন্টারি প্রদর্শনসহ নানাবিধ কার্যক্রম পরিচালনা করেন কেয়া গ্রুপের কর্মকর্তা ও কর্মচারীবৃন্দ।

চট্টগ্রামে সাড়ে পাঁচ শতাধিক স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে সম্মাননা



স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ২৯ জুন সাড়ে পাঁচ শতাধিক আজীবন রক্তদাতাকে সম্মাননা জানানো হয়।

চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজের শাহ আলম বীরউত্তম মিলনায়তনে এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের উপাচার্য প্রফেসর ড. আনোয়ারুল আজিম আরিফ, বিশেষ অতিথি ছিলেন চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের পরিচালক ব্রিগেডিয়ার জেনারেল ডা. মোহাম্মদ ফসিউর রহমান এনডিসি।

অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য রাখেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও হার্ট ক্লাবের কো-অর্ডিনেটর ডা. মনিরুজ্জামান, সভাপতিত্ব করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের উপদেষ্টা-সমন্বয় মুহাম্মদ মুজিবুর রহমান। ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানিয়ার কো-অর্ডিনেশন এস এম সাজ্জাদ হোসেন।

অনুষ্ঠানে আজীবন স্বেচ্ছা রক্তদাতাদের সুদৃশ্য ক্রেস্ট ও সার্টিফিকেট প্রদান করা হয়।

উল্লেখ্য, চট্টগ্রাম সেন্টারের আওতায় ১,৭৪০ জনের ডোনার পুল প্রতিমাসে প্রায় একশ মুমূর্ষু রোগীকে রক্ত দিয়ে জীবন বাঁচাতে সাহায্য করছেন।

৯০, ৯১ ও ৯২ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

তরুণদের প্রতি আহ্বান ॥ রক্ত দিন জীবন বাঁচান



সমাজসেবক, লেখক ও গবেষক মেজর জেনারেল (অব) সৈয়দ মোহাম্মদ ইবরাহিম বীরপ্রতীক



প্রখ্যাত অর্থনীতিবিদ, গবেষক ও লেখক অধ্যাপক আনু মুহাম্মদ



ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজের সার্জারি বিভাগের প্রধান প্রফেসর ডা. মতিয়ার রহমান

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে গত ১১ জুলাই অনুষ্ঠিত হয় ৯০ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন সমাজসেবক, লেখক ও গবেষক মেজর জেনারেল (অব) সৈয়দ মোহাম্মদ ইবরাহিম বীরপ্রতীক।

৯০ তম আয়োজনে রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে প্রধান অতিথি বলেন, মুক্তিযুদ্ধে কিছু তরুণ অস্ত্র হাতে শত্রুদের বিরুদ্ধে লড়াই করার জন্যে এগিয়ে গিয়েছিলো। তাদের মধ্যে আমিও একজন। অনেক শহীদের রক্তের বিনিময়ে এ দেশ স্বাধীন হয়েছে। তাই দেশের তরুণ প্রজন্মের প্রতি আমার আহ্বান আপনারাও মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচানোর জন্যে রক্ত দিন। রক্তদাতাদের প্রতি তিনি আরো বলেন, নিয়মিত রক্তদানের পাশাপাশি সাধ্যমতো যেকোনো স্বেচ্ছাসেবী কাজে অংশগ্রহণ করুন।

১৮ জুলাই অনুষ্ঠিত হয় শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের ৯১ তম আয়োজন। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতির অধ্যাপক, গবেষক ও লেখক আনু মুহাম্মদ। একইসাথে তিনি দেশের তেল-গ্যাস বিদ্যুৎ এবং বন্দর ও খনিজ সম্পদ রক্ষা কমিটির সদস্য সচিব। আজীবন রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, রক্তদানের মধ্য দিয়ে মানুষের ভেতরে একধরনের আত্মতৃপ্তিবোধ আসে, আনন্দ আসে। এটি মানুষের একটি বৈশিষ্ট্য। ইউরোপে রক্তদান-এর ওপর পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা যায়, অর্থের বিনিময়ে দেয়া রক্ত এবং স্বেচ্ছায় দানকৃত রক্তের গুণগতমানে পার্থক্য অনেক। কারণ, মানুষ যখন প্রাপ্তির বিনিময়ে কোনো কাজ করে সে কাজে তার সৃজনশীলতা, মেধা এবং মমতা থাকে না। কিন্তু যেটা ভেতর থেকে, ভালবাসা কিংবা সামাজিক দায়বোধ থেকে আসে তখন এর সাথে নিজের সর্বোত্তম অবদান যুক্ত হয়। সেজন্যে স্বেচ্ছা রক্তদানের ক্ষেত্রেও এ বিষয়টি ঘটে।

১২ সেপ্টেম্বর ৯২ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজের সার্জারি বিভাগের প্রধান প্রফেসর ডা. মতিয়ার রহমান বলেন, মানুষ সৃষ্টির উদ্দেশ্য হচ্ছে মানবকল্যাণ। আল্লাহ বলেছেন, 'যে ব্যক্তি অন্যায়ভাবে একজন মানুষকে হত্যা করলো সে যেন সমগ্র মানবজাতিকে হত্যা করলো। যে ব্যক্তি একজন মানুষের জীবন বাঁচালো সে যেন সমগ্র মানবজাতির জীবন বাঁচালো।' রক্তদাতারা রক্তদানের মাধ্যমে প্রতি চার মাস পর পর একজন মানুষের জীবন রক্ষা করতে সহযোগিতা করছেন। এভাবে রক্তদাতারা বার বার মানবসভ্যতাকে রক্ষা করে চলেছেন। মুমূর্ষু মানুষের জীবন বাঁচাতে কোয়ান্টাম যে কাজ করছে সেটা অপূর্ব। কোয়ান্টাম ল্যাব অত্যন্ত দক্ষতা ও নিশ্চয়তার সাথে রক্তের মান নিয়ন্ত্রণ করছে। যথাযথভাবে রক্ত সংগ্রহ ও বিতরণ করছে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : অক্টোবর ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

নভেম্বর ২০১২

কোয়ান্টাম বুলেটিন



সঠিক জীবনদৃষ্টি ও ধ্যান হৃদরোগ নিরাময় করে

করোনারি হৃদরোগ নির্ণয়ের পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং এর চিকিৎসা অত্যন্ত ব্যয়বহুল। এছাড়াও অপারেশন বা এনজিওপ্লাস্টি হৃদরোগ নিরাময়ের কোনো স্থায়ী সমাধান নয়। এ থেকে স্থায়ী নিরাময়ের জন্যে তাই সঠিক জীবনদৃষ্টি, ধ্যান ও সুস্থ জীবনাচারে আমাদের অভ্যস্ত হতে হবে।

১৯ অক্টোবর ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব আয়োজিত হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় বিষয়ক বৈজ্ঞানিক সেমিনারে কথাগুলো বলেন অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।

তিনি বলেন, শরীরের ওপর মনের প্রভাব অপরিসীম। আর এ মনকে ঠিক রাখার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন বা ধ্যান। মেডিটেশন মনে প্রশান্তি আনে, যা আমাদের সুখ-শান্তির উৎস। আমি গুরুজীকে ধন্যবাদ জানাই–তিনি মানুষকে প্রশান্তি ও আলোকিত জীবনের পথ দেখানোর লক্ষ্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কার্যক্রম পরিচালনা করছেন। এর পাশাপাশি হার্টকে সুস্থ রাখার জন্যে গঠন করেছেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব।

সেমিনারে সভাপতি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন শিশুবন্ধু ও বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। তিনি বলেন, সুস্থ থাকতে হলে নিজের স্বাস্থ্যের দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই। নিজেকে নিরাময় করার ক্ষমতা প্রতিটি মানুষের সহজাত। কোয়ান্টামে এসে মানুষ নিজের এই ক্ষমতাকেই নতুন করে আবিষ্কার করে। টেনশন থেকে মুক্তির জন্যে রাগ নিয়ন্ত্রণসহ বিভিন্ন পদক্ষেপ আর ইতিবাচক বিশ্বাস তাকে সুস্থ ও রোগমুক্ত করে তোলে। এ বিষয়গুলো আমি নিজেও বিশ্বাস করি এবং আমার জীবনে মেনে চলি।

তিনি আরো বলেন, যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের প্রফেসর ডা. হার্বার্ট বেনসন যেমন বলেছেন, একজন মানুষ মেডিটেশন, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন–তারই এক বাস্তব দৃষ্টান্ত আমরা দেখছি কোয়ান্টাম মেথডের সার্বিক কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে। এখানে এসে বহু অসুস্থ মানুষ সুস্থতার বিশ্বাস ফিরে পাচ্ছেন। শুধু তা-ই নয়, মেডিটেশনের মাধ্যমে নিরাময়ের কল্পচিত্র বা মনছবি দেখে মানুষ পাচ্ছেন হৃদরোগ থেকে মুক্তি।

করোনারি হৃদরোগ নিরাময়ে প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থার সীমাবদ্ধতা প্রসঙ্গে আলোচনা করেন জিয়া হার্ট ফাউন্ডেশন-এর চীফ কনসালটেন্ট ও বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. হাসনাইন নান্না। তিনি বলেন, করোনারি হৃদরোগে বিশ্বের সর্বাধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থা বাইপাস, রিং পরানো বা স্টেন্টিং করা সত্ত্বেও রোগীরা সাময়িক সুস্থতা লাভ করছেন কিন্তু স্থায়ী সমাধান পাচ্ছেন না। এজন্যে মূলত ধূমপান, অনিয়ন্ত্রিত খাদ্যাভ্যাস, ভুল জীবনাচার ও টেনশনই দায়ী।

'বিশ্বায়ন, পরিবর্তিত খাদ্যাভ্যাস ও স্ট্রেস-এর কারণে সৃষ্ট হৃদরোগ হলো সভ্যতার অভিশাপ। এ থেকে মুক্ত থাকার জন্যে করণীয়' বিষয়ে আলোচনা করেন ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক, গবেষক ও লেখক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী।

অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য এবং কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের লক্ষ্য, উদ্দেশ্য ও কর্মপদ্ধতি নিয়ে আলোচনা করেন যথাক্রমে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কো-অর্ডিনেটর ডা. মনিরুজ্জামান এবং কনসালটেন্ট ডা. সাবরিনা ইয়াসমীন।

এছাড়াও কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের সদস্যদের মধ্যে অনুভূতি ব্যক্ত করেন বিশিষ্ট ব্যাংকার মো. নূরুল আমিন, মো. রফিকুল ইসলাম এবং ইঞ্জিনিয়ার মো. নজরুল ইসলাম।

সবশেষে অনুষ্ঠানে আগত অতিথিসহ সবাইকে ধন্যবাদ জানিয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী বলেন, স্রষ্টা আমাদের যে দেহ-মন দিয়েছেন তাকে সুস্থ রাখার জন্যে আমরা কোয়ান্টামে সুস্থ জীবনাচার নিজেরা অনুশীলন করি এবং সবাইকে উদ্বুদ্ধ করি। দেহ ও মনকে সুস্থ রাখার সহজ উপায়টিই হলো মেডিটেশন বা ধ্যান। তাই আমাদের হৃদযন্ত্রকেও সুস্থ রাখতে প্রয়োজন এর নিয়মিত অনুশীলন।

অনুষ্ঠানের দ্বিতীয় পর্বে গুরুজী হৃদযন্ত্রের সুস্থতা ও সুস্থ জীবনাচার প্রসঙ্গে আলোচনা করেন এবং বিশেষ মেডিটেশন পরিচালনা করেন। এসোসিয়েট, গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টার মিলিয়ে ১৬ শতাধিক মানুষ দিনব্যাপী এ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩৫২ তম ব্যাচ

২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ নভেম্বর

নভেম্বরের কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৭ নভেম্বর

প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ

১৭ ও ১৮ ব্যাচ : ১৬ ও ১৭ নভেম্বর

পায়োনিয়ার থেকে ১৬ ব্যাচ
: ৩০ নভেম্বর ও ১ ডিসেম্বর

কোয়ান্টামম গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
: ১৫, ১৬ ও ১৭ নভেম্বর

কোয়ান্টামম সাফারি
: ৯ ও ১০ নভেম্বর
: ২৩ ও ২৪ নভেম্বর

নভেম্বরের ওরিয়েন্টেশন

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
মিরপুর : ৯ ও ১০ নভেম্বর (পুরুষ)
রাজশাহী : ১৬ ও ১৭ নভেম্বর (পুরুষ)

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
ঢাকা : ১৬ ও ১৭ নভেম্বর

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব ওরিয়েন্টেশন
ঢাকা : ১৬ ও ১৭ নভেম্বর

হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
হবিগঞ্জ : ১৬ ও ১৭ নভেম্বর
ঢাকা : ২৩ ও ২৪ নভেম্বর

বেসিক কম্পিউটিং ওরিয়েন্টেশন
: ৯, ১০, ১১ ও ১২ নভেম্বর
: ১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ নভেম্বর
: ২৩, ২৪, ২৫ ও ২৬ নভেম্বর

সুস্থ জীবনধারা ও মেডিটেশন হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় করে

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



বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ ও বর্তমানে ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। গত ১৯ অক্টোবর কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব আয়োজিত হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় বিষয়ক বৈজ্ঞানিক সেমিনারে প্রধান অতিথি হিসেবে তিনি এ ভাষণ দেন।

মানুষ সৃষ্টির সেরা। মানুষের জন্মরহস্যও বেশ সূক্ষ্ম আর জটিল। মায়ের গর্ভে যে ভ্রূণ থাকে, তা প্রথমে থাকে একটি কোষ, তারপর সেটি বিভক্ত হয়ে একটি থেকে দুটি, দুটি থেকে চারটি, এভাবে কোষের সংখ্যা বাড়তে থাকে এবং বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ গড়ে ওঠে। হৃৎপিণ্ড গড়ে ওঠে গর্ভাবস্থার প্রথম তিন মাসে। একসময় পূর্ণাঙ্গ মানবশিশু ভূমিষ্ঠ হয়। সে ধীরে ধীরে বেড়ে ওঠে।

মানবদেহ এবং এর বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গ কেবল কিছু বস্তু নয়, শরীরের প্রত্যেক কোষেই রয়েছে একটি চেতনা এবং প্রতিনিয়ত এতে ভাঙা-গড়া চলছে। আর এভাবেই হৃৎপিণ্ড, ফুসফুস, পাকস্থলী, কিডনি, লিভার প্রত্যেকেই সুশৃঙ্খল ও সমন্বিতভাবে একটি সুনির্দিষ্ট নিয়মের মধ্য দিয়ে তাদের কাজ করে যাচ্ছে। সে কারণেই সম্ভব হচ্ছে আমাদের সুস্থ সুন্দরভাবে বেঁচে থাকা।

বর্তমান বিশ্বে বাংলাদেশসহ অন্যান্য উন্নয়নশীল দেশে সংক্রামক ব্যাধির পরিমাণ কমে যাওয়ার সাথে সাথে অসংক্রামক ব্যাধি, বিশেষ করে উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগ, ক্যান্সার মারাত্মক স্বাস্থ্যসমস্যা হিসেবে দেখা দিয়েছে। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার পরিসংখ্যান অনুযায়ী বর্তমানে বাংলাদেশে শতকরা প্রায় ৫৩ ভাগ মৃত্যুর কারণ হলো এসব অসংক্রামক ব্যাধি, যার অন্যতম হচ্ছে করোনারি হৃদরোগ এবং এটি শতকরা প্রায় ২৭ ভাগ মৃত্যুর কারণ। গত ২০ বছরে বাংলাদেশে হৃদরোগে মৃত্যুর হার আশঙ্কাজনকভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে। সর্বশেষ এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে শতকরা ২০-২৫ জন উচ্চ রক্তচাপে এবং শতকরা ১০ জন করোনারি হৃদরোগে ভুগছেন।

মাতৃগর্ভ থেকে শুরু করে জীবনের শেষদিন পর্যন্ত যে অঙ্গটি নিরলস কাজ করে আমাদের কর্মক্ষম রাখে তা হলো আমাদের হৃৎপিণ্ড। আমরা জানি, রক্তের মাধ্যমে অক্সিজেন এবং প্রয়োজনীয় পুষ্টি আমাদের শরীরের বিভিন্ন স্থানে, এমনকি প্রতিটি কোষে পৌঁছে যায়। আবার, হৃৎপিণ্ডে প্রয়োজনীয় পুষ্টি পৌঁছে দিতে রয়েছে করোনারি আর্টারি।

আমরা যখন ক্রমাগত ভুল খাদ্যাভ্যাস ও ভ্রান্ত জীবনাচারে অভ্যস্ত হয়ে পড়ি তখন এই করোনারি আর্টারিতে কোলেস্টেরল জমে জমে রক্ত চলাচলে বাধার সৃষ্টি করে। ফলে হৃৎপিণ্ডে রক্ত সরবরাহ ব্যহত হয়। একসময় বুকে ব্যথা অনুভূত হয়, যাকে চিকিৎসাশাস্ত্রে বলা হয় এনজাইনা। এরই পরিণতিতে দেখা দিতে পারে হার্ট অ্যাটাক (Myocardial Infarction)।

ছোটবেলা থেকেই রক্তনালীতে কোলেস্টেরল জমা শুরু হয় এবং একটি নির্দিষ্ট বয়সের পর উপসর্গ দেখা দেয়। করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকিপূর্ণ কারণগুলো হলো–ধূমপান, ভুল খাদ্যাভ্যাস, অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস, রক্তে কোলেস্টেরলের আধিক্য, অতিরিক্ত ওজন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব এবং মানসিক চাপ ইত্যাদি।

বর্তমানে বিশ্বজুড়ে হৃদরোগ এবং স্ট্রোক অন্যতম ঘাতক ব্যাধি এবং অকাল মৃত্যুর জন্যে দায়ী। বিশ্বে প্রতিবছর ১ কোটি ৭৩ লাখ মানুষ এ রোগে মারা যায় এবং এ সংখ্যা দিন দিন বেড়েই চলেছে। আশঙ্কা করা হচ্ছে, ২০৩০ সালের মধ্যে বছরে ২ কোটি ৩০ লাখ মৃত্যু ঘটবে শুধু হৃদরোগেই। এটি সত্যিই খুব দুঃখজনক। কারণ, হৃদরোগসহ এ ধরনের ভুল জীবনাচারজনিত অসুখে যারা মারা যায় তাদের অধিকাংশেরই বয়স থাকে ৪০ থেকে ৬০-এর মধ্যে। আর এ সময়টি হলো জীবনের সুন্দরতম একটি সময়, যখন তারা পরিবার, সমাজ এবং জাতির জন্যে বিভিন্ন ক্ষেত্রে মূল্যবান অবদান রাখতে পারতেন।

হৃদরোগ একবার হয়ে গেলে এর পরীক্ষা-নিরীক্ষা জটিল এবং চিকিৎসাও বেশ ব্যয়বহুল। এজন্যে প্রথম থেকেই প্রতিরোধের দিকে জোর দিতে হবে। যুক্তরাষ্ট্রের ক্যালিফোর্নিয়ার ডা. ডিন অরনিশ প্রমাণ করেছেন যে, সুস্থ জীবনযাপন, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস, কায়িক পরিশ্রম ও ব্যায়াম, মেডিটেশন বা ধ্যানের মাধ্যমে অনেক হৃদরোগী অপারেশন বা এনজিওপ্লাস্টি ছাড়া সুস্থ রয়েছেন। আর আমাদের মনে রাখা উচিত যে, অপারেশন বা এনজিওপ্লাস্টি কোনো স্থায়ী সমাধান নয়। সুস্থ থাকতে চাইলে সঠিক ও বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। তা না হলে আবারও হৃদরোগ হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

মহান সৃষ্টিকর্তা মানুষকে রোগ প্রতিরোধ এবং নিরাময়ের এক অসাধারণ ক্ষমতা দিয়ে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। ডাক্তার এবং ওষুধ এখানে সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করে। দেহ এবং আত্মা–এ দুয়ের সমন্বয়ে একজন মানুষ। দেহ বস্তু জগতের, এটি স্থান-কালে সীমাবদ্ধ; আর আত্মা অপার্থিব জগতের, যা মুক্ত, বন্ধনহীন এবং স্থান-কালে সীমাবদ্ধ নয়। এই আত্মা ভালো থাকলে মানুষের শরীরও ভালো থাকে। তাই প্রয়োজন স্রষ্টার প্রতি মানুষের পরিপূর্ণ ঈমান বা বিশ্বাস, প্রকৃত জ্ঞান অর্জন এবং সবসময় সৎ কর্ম করা।

সুখ-শান্তি চাইলে এটি অর্জনের উপায়ও জানতে হবে। শুধু পার্থিব সম্পদ সব সুখ-শান্তি দিতে পারে না। এজন্যে শরীর এবং আত্মাকেও সুস্থ রাখতে হবে। শরীর সুস্থ রাখতে হলে সুষম খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত ব্যায়াম এবং অন্যান্য প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো মেনে চলতে হবে। আত্মার সুস্থতার জন্যে তাই স্রষ্টায় বিশ্বাসের পাশাপাশি পরিশুদ্ধ আত্মার অধিকারী হতে হবে। ধর্মের মূল শিক্ষার অনুশীলন, নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশন করলে আত্মায় প্রশান্তি আসে। এগুলো রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে চমৎকার সহায়ক শক্তি হিসাবে কাজ করে।

মানুষের মন তার অতীতের সুখ-দুঃখ কিংবা ভবিষ্যতের চিন্তা-আশঙ্কা নিয়ে সবসময় অস্থির থাকে। এই অস্থির মনকে স্থিরতা, শান্তি ও কল্যাণের পথে আনতে হলে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি অনুষঙ্গ। চঞ্চল মনকে শান্ত ও সংযত করে তুলতে পারলে বিশ্বব্রহ্মাণ্ড নিয়ন্ত্রণকারী মহাচেতনার সাথে যোগাযোগ সম্ভব। সত্যে পৌঁছার জন্যেও মনকে শান্ত করা চাই। এজন্যেই মেডিটেশন।

মেডিটেশন আমাদের মনকে শান্ত করে, বর্তমানে নিয়ে আসে, নিজের প্রতি মনোযোগ দিতে শেখায়। টেনশন ও চাপমুক্তি তখন সহজ হয়। এর পাশাপাশি জীবনধারা পরিবর্তন এবং জীবনের প্রতি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করাও অত্যন্ত জরুরি। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এ বিষয়গুলোর প্রতি মানুষকে সচেতন করে তুলছে, কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের মতো একটি সময়োপযোগী উদ্যোগের মাধ্যমে হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে কাজ করে যাচ্ছে। সেজন্যে আমি তাদের ধন্যবাদ ও অভিনন্দন জানাই।

সুস্থ হৃৎপিণ্ড, সর্বোপরি হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেনে চলুন–

- তামাক ও তামাকজাতীয় দ্রব্য গ্রহণ থেকে বিরত থাকুন।
- লবণ কম খান।
- শাক-সব্জি এবং ফলমূল বেশি খান।
- তেল ও চর্বিযুক্ত খাবার এড়িয়ে চলুন।
- উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- কোলেস্টেরলের মাত্রা সঠিক রাখুন।
- ওজন নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- নিয়মিত ব্যায়াম করুন।
- দুশ্চিন্তা এবং উদ্বিগ্নতা পরিহার করুন।
- বাচ্চাদের গলাব্যথা এবং বাতজ্বর হলে চিকিৎসকের পরামর্শ নিন।
- ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলুন।
- টেনশন ও চাপমুক্তির জন্যে মেডিটেশন করুন।

বাদাম খান প্রতিদিন আপনি ভালো থাকবেন



সহজলভ্য, তবে ফেলনা নয়

বাদাম। খুব সহজলভ্য একটি খাবার। বলতে গেলে, চাওয়া মাত্র আমাদের হাতের নাগালেই মেলে। শহর-বন্দর-গ্রামের প্রায় সব বাজার রাস্তাঘাট পার্কে কেউ না কেউ বাদাম চিবুচ্ছে–এটি সবচেয়ে পরিচিত একটি দৃশ্য বটে, কিন্তু আমরা ক'জনই-বা নিয়ম করে প্রতিদিন বাদাম খাই?

অনেকে আবার আছেন, যাদের বাদাম খেতে ভয়–তাদের কথা হলো, বাদামে ফ্যাট রয়েছে প্রচুর, কীভাবে খাই? কিন্তু জানা চাই, অপকারি তো নয়ই, বরং শরীরের জন্যে দারুণ উপকারি বাদামের ফ্যাট। শুধু তা-ই নয়, বাদামে রয়েছে প্রচুর উদ্ভিজ্জ প্রোটিন, আঁশ, ভিটামিন, মিনারেল্‌স এবং এন্টি-অক্সিডেন্টের মতো প্রয়োজনীয় খাদ্য উপাদান।

পুষ্টিবিজ্ঞানীরা তাই বেশ জোরের সাথেই বলছেন, নিয়মিত বাদাম খান। স্বাস্থ্যকর আর আপাত সাধারণ এ খাবারটিই আপনার দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে যোগ করতে পারে নতুন মাত্রা, সেইসাথে হতে পারে আপনার সুস্থতার একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ।

বাদামের ফ্যাট : হৃদবান্ধব বটে

একটি বাদামের শতকরা আশি ভাগই ফ্যাট, কিন্তু এ ফ্যাটের প্রায় পুরোটাই হলো শরীরের জন্যে হিতকরী অসম্পৃক্ত চর্বি, সে তুলনায় সম্পৃক্ত চর্বির পরিমাণ এতে বেশ নগণ্য। যেমন, একটি শুকনো ভাজা চীনাবাদামে সম্পৃক্ত চর্বির পরিমাণ মাত্র দুই গ্রাম, আর অসম্পৃক্ত চর্বির পরিমাণ ১১.৪ গ্রাম।

সবাই জানেন, এইচডিএল শরীরের জন্যে উপকারি একটি কোলেস্টেরল। বাদামের অসম্পৃক্ত ফ্যাটি এসিড একদিকে সুস্থ হৃদযন্ত্রের জন্যে প্রয়োজনীয় এই এইচডিএল-এর পরিমাণ বাড়িয়ে দেয়, আবার অন্যদিকে ক্ষতিকর কোলেস্টেরল এলডিএল-এর মাত্রা দেয় কমিয়ে।

বাদামে রয়েছে এল-আরজিনিন (L-arginine)। এই এমাইনো এসিডটি আমাদের ধমনীর দেয়ালকে সবল ও নমনীয় হয়ে উঠতে সাহায্য করে। এছাড়াও এটি ধমনীর অভ্যন্তরে অযাচিত রক্ত জমাটবদ্ধতায় (Blood Clot) বাধার সৃষ্টি করে। ফলে ধমনী-পথে স্বাভাবিক রক্ত চলাচল অব্যাহত থাকে এবং সেইসাথে কমে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি।

১৯৯৬ সালে আমেরিকার আইওয়া-তে একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যারা সপ্তাহে অন্তত চার বার বাদাম খেয়েছেন, তাদের হৃদরোগজনিত মৃত্যুঝুঁকি শতকরা ৪০ ভাগ কমে গেছে। এর দুবছর পর হার্ভার্ডের স্কুল অব পাবলিক হেল্‌থ-এর উদ্যোগে পরিচালিত একটি গবেষণায়ও পাওয়া যায় একই রকম ফলাফল। বাদাম তাই সত্যিই হৃদবান্ধব বটে।

উচ্চ রক্তচাপ, স্ট্রোক আর ডায়াবেটিস প্রতিরোধেও বাদাম উপকারি

বাদামের মধ্যে সবচেয়ে সহজলভ্য যেটি, সেই চীনাবাদামে আছে 'রেসভেরাট্রোল'। এটি একটি এন্টি-অক্সিডেন্ট। এর আরেকটি কাজ হচ্ছে, এটি দেহের রক্তনালীর ওপর এনজিওটেনসিন-এর কার্যকারিতা কমিয়ে দেয়। এতে একদিকে দেহে যেমন স্বাভাবিক রক্তচাপ বজায় থাকে, তেমনি হঠাৎ করে রক্তচাপ বেড়ে গিয়ে স্ট্রোকের ঝুঁকিও থাকে না। উল্লেখ্য, এনজিওটেনসিন হরমোনটি রক্তনালীকে সংকুচিত করার মাধ্যমে রক্তচাপ বাড়িয়ে দেয়।

ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে বিশ্বজুড়ে এখন 'লো গ্লাইসেমিক ইনডেক্স' খাদ্যের জনপ্রিয়তা দিন দিন বেড়েই চলেছে। এর বৈশিষ্ট্য হলো, এ ধরনের খাবারগুলো খাওয়ার সাথে সাথে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা হঠাৎ করেই অনেক বেশি বেড়ে যায় না, ফলে তা বিপাকের জন্যে প্রয়োজন হয় না অতিরিক্ত ইনসুলিনের, স্বাভাবিকভাবেই তখন অগ্ন্যাশয়ের ওপর চাপ কম পড়ে, তাই অগ্ন্যাশয়ও থাকে বিকল হওয়ার ঝুঁকিমুক্ত। এতে কমে ডায়াবেটিসের আশঙ্কা।

সুখের বিষয়, বাদাম এমনই একটি লো গ্লাইসেমিক ইনডেক্স সমৃদ্ধ খাবার। তাই ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ–দুক্ষেত্রেই এটি ভূমিকা রাখতে পারে। পুষ্টিবিজ্ঞানীরা সে কারণেই দৈনন্দিন খাদ্যতালিকায় বাদাম যোগ করার পরামর্শ দিয়েছেন।

ওমেগা-৩ ও উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের প্রাকৃতিক উৎস

ফিস অয়েল ক্যাপসুল বা ওমেগা-৩ ক্যাপসুল নিয়ে গত কয়েক দশক থেকেই বিশ্বজুড়ে বেশ হইচই। হৃদরোগীরা তো বটেই, আরো অনেকেই হরেক রকম উপকারের আশায় এটি নিয়মিত সেবন করছেন। এটি নিয়ে ওষুধ কোম্পানিগুলোর ধুন্ধুমার ব্যবসার কথা নতুন করে আর নাই-বা বলা হলো।

কিন্তু জেনে রাখুন, ওমেগা-৩ বা ফিস অয়েল ক্যাপসুল হিসেবে আপনি যা খাচ্ছেন, আপনার হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার সাথে এর কিছুমাত্র সম্পর্ক নেই। সম্প্রতি জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন (JAMA) এ বিষয়ে একটি গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা-প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে (১২ সেপ্টেম্বর, ২০১২)। তাতে খুব স্পষ্ট বলা হয়েছে, ২০টি গবেষণা কার্যক্রমের অধীনে ৭০ হাজার মানুষের ওপর নিরীক্ষা চালিয়ে দেখা গেছে, করোনারি হৃদরোগ, বয়সজনিত স্মৃতিভ্রম রোগ আলঝেইমার কিংবা স্ট্রোকের ঝুঁকি কমানোর ক্ষেত্রে এর কোনোরকম ভূমিকা নেই।

পুষ্টিবিজ্ঞানীরা তাই ওমেগা-৩'র জন্যে সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দিয়েছেন প্রাকৃতিক খাবারকেই। বাদাম হলো তেমনই একটি খাদ্য। বাদামে রয়েছে ডোকোসাহেক্সেনোয়িক এসিড, এটি একটি ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড যা মানব মস্তিষ্কের সেরিব্রাল কর্টেক্স, শুক্রাণু, শুক্রাশয় ও চোখের রেটিনার প্রাথমিক গঠন-উপাদান হিসেবে কাজে লাগে। বাদামে আরো আছে ইকোসাপেন্টিনোয়িক এসিড, এটি মানসিক স্বাস্থ্যের জন্যে উপকারি।

এছাড়াও, উদ্ভিজ্জ প্রোটিনের একটি অন্যতম সমৃদ্ধ উৎস বাদাম। বাদামে রয়েছে শরীরের জন্যে প্রয়োজনীয় কিছু এমাইনো এসিড–যেমন, লিনোলেয়িক এসিড ও লিনোলেনিক এসিড।

বাদামে আছে ফাইবার, এন্টি-অক্সিডেন্ট, ফাইটোস্টেরল, ভিটামিন ও মিনারেল্‌স

ফাইবার বা আঁশ একটি আদর্শ খাদ্যতালিকার অন্যতম প্রধান অনুষঙ্গ। পরিপাকতন্ত্রের সুস্থতা, স্বাভাবিক রেচনক্রিয়া এবং কোলন ক্যান্সারসহ বিভিন্ন রকম ক্যান্সার ও ডায়াবেটিস প্রতিরোধে এটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। বাদামে রয়েছে এই আঁশ।

ফাইটোস্টেরল হলো এক ধরনের উদ্ভিদজাত কোলেস্টেরল যা দেহে কোলেস্টেরলের মাত্রা নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করে। এর উপকারিতা সম্বন্ধে নিশ্চিত হওয়ার পর এখন অনেক প্রক্রিয়াজাত খাবারেই এটি কৃত্রিম উপায়ে যোগ করা হচ্ছে। কিন্তু এর সবচেয়ে ভালো প্রাকৃতিক উৎস হিসেবে বিজ্ঞানীরা চিহ্নিত করেছেন বাদামকে। বলা হচ্ছে, ফাইটোস্টেরল ক্যান্সার ঝুঁকিও কমাতে পারে।

বাদামে আছে ভিটামিন-বি কমপ্লেক্স ও ভিটামিন-ই, যা দেহের সার্বিক সুস্থতা নিশ্চিত করার পাশাপাশি বিশেষভাবে ত্বক, চুল ও পেশির স্বাস্থ্য ভালো রাখে। ভিটামিন বি-৯ বা ফলিক এসিড আছে বলে গর্ভস্থ শিশুর জন্যেও বাদাম উপকারি।

দেহের জন্যে প্রয়োজনীয় হরেক রকম খনিজ বা মিনারেল্‌স-এ পূর্ণ একেকটি বাদাম। এতে আছে আয়রন ম্যাগনেসিয়াম পটাসিয়াম ক্যালসিয়াম জিঙ্ক কপার সেলেনিয়াম ও ম্যাঙ্গানিজ। তাই খনিজের সমৃদ্ধ উৎসও বটে বাদাম।

সুস্থতার জন্যে নিয়মিত বাদাম খান

নিয়মিত বাদাম খাওয়ার সাথে সুস্থ ও দীর্ঘ জীবনের একটি যোগসূত্র খুঁজে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা। এর কারণ হিসেবে তারা ধারণা করছেন, নিয়ম করে প্রতিদিন বাদাম খাওয়ার অভ্যাস রয়েছে যাদের, ফাস্টফুড ও অন্যান্য স্বাস্থ্যঘাতী খাবারের প্রতি তারা তুলনামূলক কম আগ্রহী এবং তাদের দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসও অপেক্ষাকৃত স্বাস্থ্যকর।

তাই, প্রতিদিন বাদাম খান। পুষ্টিবিজ্ঞানীদের পরামর্শ হলো–বিকেলের স্ন্যাক্স হিসেবে ভাজাপোড়া মুখরোচক খাবারের প্লেটটা নীরবে সরিয়ে রাখুন। মুঠোভর্তি বাদাম তুলে নিন। একটি দুটি করে খেতে থাকুন। বেড়াতে বের হলে বাচ্চাদের হাতে চকলেট, কুকিজ, স্প্রিংগ্যাল-এর বদলে বাদামের কৌটাটাই বরং ধরিয়ে দিন। তাতে প্রথম থেকেই ওরা অভ্যস্ত হয়ে উঠবে স্বাস্থ্যবান্ধব খাদ্যাভ্যাসে।

বাদাম আছে বিচিত্র ধরন আর রকমের–পেস্তা, কাজু, আখরোট আর হাতের কাছেই চীনাবাদাম। উপকারিতা কমবেশি সব বাদামেই সমান। তাই দরকার কী অত ঝক্কির? চীনাবাদামই খান। খুব সহজলভ্য, আর দামেও সস্তা। ভেজে বা সিদ্ধ করে খেতে পারেন। সিদ্ধ করে খেলে চীনাবাদামের পুষ্টিমান আর এন্টি-অক্সিডেন্টের কার্যকারিতা আরো বাড়ে বলে পুষ্টিবিদদের ধারণা। আর সাধ্যে কুলোলে অন্যান্য বাদামও মাঝে মধ্যে খেয়ে স্বাদ পরখ করে দেখা যেতে পারে। তবে লবণ মেশানো প্রক্রিয়াজাত বাদাম অবশ্যই নয়।

কতটুকু খাবেন? সবকিছুই ভালো, তবে পরিমাণটাও গুরুত্বপূর্ণ। পুষ্টিবিদরা বলছেন, এক থেকে দেড় আউন্স প্রতিদিন, অর্থাৎ প্রায় ৫০ গ্রাম।

আজ থেকেই শুরু হোক তাহলে...

–ডা. আতাউর রহমান

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ॥ দেহ-মনে আনে সুস্থতার স্পন্দন

জীবনের সকল প্রাপ্তিকে পূর্ণতা দেয় সুস্বাস্থ্য। আর এই সুস্থতাকে নিশ্চিত করতেই কোয়ান্টাম ব্যায়াম, যা প্রাচ্যের হাজার বছরের ঐতিহ্য যোগ ব্যায়ামেরই আধুনিক রূপ। এ ব্যায়ামে শুধু শরীরের বাহ্যিক অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের নয়; বরং স্নায়ু, পেশি ও বিভিন্ন গ্ল্যান্ডের ব্যায়াম হয়। ফলে দেহ-মনে সৃষ্টি হয় সুস্থতা আর কর্মোদ্দীপনার ছন্দ। মনের অসীম শক্তিকে প্রয়োগ করে রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে কোয়ান্টাম ব্যায়াম অত্যন্ত কার্যকরী।

প্রতি মাসেই ঢাকা ও ঢাকার বাইরে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম ব্যায়ামের দুই দিনের ওরিয়েন্টেশন। রয়েছে পুরুষ ও মহিলাদের জন্যে পৃথকভাবে প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা এবং শেখার সুবিধার্থে অডিও-ভিজুয়াল উপস্থাপনা। নিয়মিত কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চা করে শারীরিক-মানসিকভাবে উপকৃত হচ্ছেন কোয়ান্টাম পরিবারের অসংখ্য সদস্য। তাদেরই কয়েকজনের অনুভূতি এখানে তুলে ধরা হলো।

আলসার নিরাময় হয়েছে

এডভোকেট মো. মুনিরুজ্জামান



আমার হাঁটুর জয়েন্টে ব্যথা ছিলো। হঠাৎ হঠাৎ ঘাড়ে ব্যথা হতো। নিয়মিত কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চা করে শারীরিক এ সমস্যাগুলো দূর হয়ে গেছে। বিশেষত নিয়মিত মৎস্যাসন করার পর ঘাড়ের ব্যথা পুরোপুরি ভালো হয়ে যায়। পাকস্থলীর আলসারও নিরাময় হয়েছে। এখন দ্রুত মেডিটেটিভ লেভেলে যেতে পারি। দেহ-মনে তারুণ্য ও উদ্যম অনুভব করি সারাক্ষণ। আর কাজ করি বিরামহীন।

[এডভোকেট মো. মুনিরুজ্জামান, সুপ্রিম কোর্ট, বাংলাদেশ, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ওজন বেড়েছে ১৪ কেজি!

পলাশ সাহা



বয়স এবং উচ্চতা অনুযায়ী আমার ওজন অনেক কম ছিলো। কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চা শুরু করার পরে আমার শরীরের ওজন বাড়তে শুরু করে। আমার ওজন বেড়েছে ১৪ কেজি আর শরীরের গঠনও সুন্দর হয়েছে। আগে অল্প পরিশ্রম করে হাঁপিয়ে যেতাম। এখন আমি অনেক বেশি কর্মোদ্যমী। মেডিটেশনেও মনোযোগ বৃদ্ধি পেয়েছে। আমার সাইনাসের সমস্যা ছিলো, দম চর্চার মাধ্যমে এখন অনেক ভালো আছি।

[পলাশ সাহা, ব্যবসায়ী, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

স্মৃতিশক্তি বেড়েছে

কাজী মো. ফেরদাউস



জীবনে অনেক ক্ষেত্রে সফলতা অর্জন করা সত্ত্বেও প্রতিনিয়ত এক ধরনের মানসিক অস্থিরতায় ভুগতাম। কোয়ান্টাম ব্যায়াম এবং মেডিটেশন চর্চা শুরু করার পর এ অস্থিরতা থেকে আমি এখন মুক্ত। এছাড়াও প্রায়ই আমার সর্দিজ্বর, খুসখুসে কাশি থাকতো। এগুলো থেকেও মুক্ত হয়েছি। হজমশক্তি বৃদ্ধি পেয়েছে। ভালো ঘুম হয়। আর স্মৃতিশক্তি আগের চেয়ে বেড়েছে। দেহ-মনে সবসময় প্রশান্তি কাজ করে।

[কাজী মো. ফেরদাউস, প্রকৌশলী, বাংলাদেশ সেতু কর্তৃপক্ষ, ৩৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

যোগ ব্যায়ামেরই সহজ রূপ

গৌতম বসাক



অনেক আগে থেকেই যোগ ব্যায়াম চর্চা করি। তবে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিয়ে দেখলাম যোগ ব্যায়ামের আসনগুলোই আরো সহজ এবং সমন্বিত রূপে উপস্থাপন করা হয়েছে এখানে। আমার পিঠে ও ঘাড়ে ব্যথা ছিলো। নিয়মিত ব্যায়াম চর্চা করে পিঠের ব্যথা আর নেই, ঘাড়ের ব্যথাও অনেক কমে গেছে। ব্যায়াম করার ফলে শরীর ঝরঝরে লাগে। দীর্ঘসময় কাজ করতে অসুবিধা হয় না। ঘুমও হয় চমৎকার।

[গৌতম বসাক, ডেপুটি জেনারেল ম্যানেজার, সফটওয়্যার ডেভেলপমেন্ট, স্কয়ার ইনফরমেটিক্স, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ইনহেলার বা মেডিসিনের ওপর নির্ভরশীল নই

জান্নাতুল ফেরদৌস

গত ৩/৪ বছর যাবত আমি প্রচণ্ড শ্বাসকষ্টে ভুগছিলাম। প্রতিদিন ইনহেলার ব্যবহার করতাম। এছাড়াও আমার থাইরয়েডের সমস্যা এবং অনিয়মিত পিরিয়ড ও সাইনুসাইটিস ছিলো। শারীরিক এসব সমস্যার কারণে বছরের প্রায় অর্ধেকটা সময়ই আমার অসুস্থতায় কাটতো। কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নেয়ার পর নিয়মিত এর চর্চা ও মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি এখন পুরোপুরি সুস্থ। কোনো ইনহেলার বা মেডিসিনের ওপর এখন আর নির্ভরশীল নই। শোকর আলহামদুলিল্লাহ, আমি ভালো আছি।



[জান্নাতুল ফেরদৌস, ৩৪০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট, চট্টগ্রাম সরকারি কলেজে মাস্টার্স পড়ছেন সমাজবিজ্ঞানে]

আমি এখন এক সন্তানের মা

রাজিয়া চৌধুরী



শুরু থেকেই আমার অনিয়মিত পিরিয়ডের সমস্যা ছিলো। সমস্যাটি বাড়তে বাড়তে এমন অবস্থা হয়েছিলো যে, তিন মাস, ছয় মাস এমনকি আট মাস পর্যন্ত টানা পিরিয়ড চলতো। এজন্যে স্বাভাবিক জীবনযাপনও খুব ব্যাহত হচ্ছিলো।

ভবিষ্যতে আমার সন্তান হবে কি না এ নিয়েও বেশ চিন্তিত ছিলাম। ২০১১ সালে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নেই। এর পর থেকে নিয়মিত চর্চা শুরু করলাম। কয়েকদিনের মধ্যেই পিরিয়ডের সমস্যা থেকে আমি সম্পূর্ণ নিরাময় লাভ করি। বর্তমানে আমি একটি পুত্র সন্তানের মা।

[রাজিয়া চৌধুরী, গৃহিণী। ৩২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

গ্যাস্ট্রিক থেকে মুক্ত ওজন এখন নিয়ন্ত্রণে

ডা. হালিমা বিশ্বাস



তিন বছর ধরে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যায় ভুগেছি। ওষুধ খেয়েও তেমন কোনো উপকার পাচ্ছিলাম না। এছাড়াও আমার ডান কাঁধের জয়েন্টে প্রচণ্ড ব্যথা ছিলো। তাই ডান হাত দিয়ে বেশি কাজ করতে পারতাম না। কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশগ্রহণ এবং নিয়মিত চর্চায় আল্লাহর রহমতে এসব শারীরিক কষ্ট থেকে নিরাময় লাভ করেছি। এছাড়াও আট কেজি ওজন কমিয়ে আনতে পেরেছি।

[ডা. হালিমা বিশ্বাস, হোমিও হেলথ ক্লিনিক-এ কর্মরত। ৩৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এখন কাজ করি ক্লান্তিহীন

নুরুল আলম জুয়েল



আগে অফিস শেষে বাসায় ফিরে খুব ক্লান্ত বোধ করতাম। এখন ক্লান্তি বোধ তো করিই না বরং আগের চেয়ে পরিশ্রমও বেশি করতে পারি। কারণ অফিসে যাওয়া-আসার পথে এবং বিভিন্ন সময় আমি ভ্রমণ প্রাণায়াম করি। খাওয়ার পর নিয়মিত বজ্রাসনে বসি। এতে হজম শক্তি বাড়ায় এসিডিটি থেকেও নিরাময় লাভ করেছি।

[নুরুল আলম জুয়েল, চাকরিজীবী, ওভারঅল ম্যানেজমেন্ট এন্ড আই টি সাপোর্ট, বিনিয়োগ বোর্ড, প্রধানমন্ত্রীর কার্যালয়, ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

প্রবাসে আমরা একা নই

প্রতিকূলতাকে জয় করতে শিখেছি

সিহাদ হাসান সাকিল



প্রতিকূল পরিস্থিতিতে নিজেকে মানিয়ে নেয়া, একজন দায়িত্বশীল মানুষ হওয়া, নিজেকে সঠিক পথে পরিচালিত করা– এ সব শিক্ষাই আমি পেয়েছি কোয়ান্টামে এসে। কোয়ান্টামের এই শিক্ষাগুলো প্রয়োগ করার সুযোগ পেলাম যখন দেশের বাইরে পাড়ি জমালাম উচ্চশিক্ষার জন্যে।

২০১০-এর ফেব্রুয়ারিতে মেলবোর্নের মোনাশ ইউনিভার্সিটিতে 'এরো-মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং' নিয়ে পড়ার সুযোগ পাই। অস্ট্রেলিয়ার প্রথম পাঁচটি ইউনিভার্সিটির একটি হলো মোনাশ ইউনিভার্সিটি।

ইউনিভার্সিটিতে ভর্তির পর ধীরে ধীরে বাড়তে লাগলো পড়ার চাপ। এ সময়ে মা আমার জন্যে দেশ থেকে কোরআন কণিকা আর কিছু অটোসাজেশন কণিকা পাঠিয়ে দিলেন। প্রতিদিনের সঙ্গী হলো এই কণিকা পাঠ আর অটোসাজেশন চর্চা। বিশ্বাস জন্মালো জীবনের যেকোনো চড়াই উৎরানোর শক্তি স্রষ্টা প্রত্যেকের মাঝেই দিয়েছেন।

আত্মবিশ্বাসের ডানায় ভর দিয়ে মনোযোগী হয়ে উঠলাম পড়ালেখায়। প্রথম থেকেই বিভিন্ন বিষয়ে অর্জন করছিলাম হায়ার ডিসটিংক্শন (৮০ নম্বরের ওপরে) মার্কস। গত সেমিস্টারে সলিড ম্যাশিনস্ বিষয়টিতে অর্জন করলাম দ্বিতীয় সর্বোচ্চ নম্বর। ২০০ জন পরীক্ষার্থীর সাথে প্রতিযোগিতায় ১০০ নম্বরে পেলাম ৯৬। অথচ এরো-মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের এটিই সবচেয়ে চ্যালেঞ্জিং বিষয় আর এতে অকৃতকার্য ছাত্রের সংখ্যাও তাই সবচেয়ে বেশি। আমি মনছবিকে সামনে রেখে রুটিন করে পড়ালেখা করেছি আর সেই সাথে নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করার সুফল পেয়েছি প্রতিটি ক্ষেত্রেই।

কোয়ান্টাম আমাকে প্রতিটি প্রতিকূলতাকে জয় করার শক্তি যুগিয়েছে, শিখিয়েছে সাফল্যের জন্যে রক্তকে ঘাম হয়ে ঝরাতে। তাই তো পথ যত বন্ধুর হোক না কেন, আমি সাফল্যের হাত ধরে এগিয়ে যাচ্ছি একজন অনন্য মানুষ হওয়ার প্রত্যাশা নিয়ে।

[সিহাদ হাসান সাকিল, এরো-মেকানিক্যাল ইঞ্জিনিয়ারিং, ৩য় বর্ষ, মোনাশ ইউনিভার্সিটি, মেলবোর্ন, অস্ট্রেলিয়া]

শিক্ষকের সবিস্ময় জিজ্ঞাসা কে তোমাকে সাহায্য করছে!

মোস্তফা হোসেন



আমি বাণিজ্য বিভাগ থেকে গ্রাজুয়েশন করেছি। তবুও আমার ইচ্ছে ছিলো দেশের বাইরে অর্থনীতিতে উচ্চতর পড়াশোনা করবো। অপ্রত্যাশিতভাবে ইউএসএ-এর তিনটি বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ফুল ফান্ডিংয়ের অফারও পেয়ে যাই। এখানে উল্লেখ্য যে, ইউএসএ'র শিক্ষাব্যবস্থা বিশ্বের অন্যান্য দেশ থেকে সম্পূর্ণ আলাদা। আরেকটি বড় চ্যালেঞ্জ হলো, এক বছরের মধ্যে আমাকে প্রোগ্রামটি শেষ করতে হবে কারণ বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষ শুধু প্রথম বর্ষের জন্যেই ফান্ড সরবরাহ করবে।

তাই আমাকে শুরু করতে হবে চারটি এডভান্স কোর্স নিয়ে। একজন প্রফেসর আমাকে তার এডভান্স কোর্স দিতেই চাইলেন না; অবশেষে আমি তাকে মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝানোর চেষ্টা করি এবং পরে সরাসরি কথা বলি। আর এখন তিনিই আমাকে অনেক বেশি পছন্দ করছেন পড়াশোনায় আমার চমৎকার পারফরমেন্সের জন্যে।

এর কিছুদিন পর তিনি আমাকে এডভান্স ম্যাক্রো ইকনোমিক্সের ওপর একটি বই লেখার কাজে সহকারী লেখক হিসেবে মনোনীত করেন যা এ বছরের শেষের দিকে ইউএসএ থেকে প্রকাশিত হবে। তিনি সত্যিই বিস্মিত যে, কীভাবে আমি বিজ্ঞান বিভাগ অথবা ইকনোমিক্স থেকে না এসেও এডভান্স কোর্সে ব্রিলিয়ান্ট রেজাল্ট করছি। তার সবিস্ময় জিজ্ঞাসা, কে তোমাকে সাহায্য করছে!

আমি উপলব্ধি করি, যেকোনো পরিস্থিতিতে অস্তিত্বকে টিকিয়ে রাখার জন্যে গুরুজীর দোয়া সবসময় আমার সাথে আছে।

[মোস্তফা হোসেন, গ্রাজুয়েট টিচিং এসিসটেন্ট, ডিপার্টমেন্ট অব ইকনোমিক্স এবং ইন্টারন্যাশনাল গ্রাজুয়েট কাউন্সিলর, ইস্টার্ন ইলিনয় ইউনিভার্সিটি, ইউএসএ]

চ্যালেঞ্জ বাড়ায় মনের শক্তি

ইশরাত জাকিয়া সুলতানা

বিশ্ববিদ্যালয়ের সভাকক্ষ। নির্দিষ্ট দিনে নির্দিষ্ট সময়ে শুরু হয়েছে গবেষণাকর্মের প্রস্তাবনার ওপর প্রেজেন্টেশন। থিসিস কমিটির তিনজন অধ্যাপকই উপস্থিত। বেশ সাবলীলভাবে ১৫ মিনিটের প্রেজেন্টেশন শেষে শুরু হলো ৪৫ মিনিটের প্রশ্নোত্তর-পর্ব। প্রতিটি প্রশ্নের যথাযথ উত্তর পেয়ে সন্তুষ্টচিত্তে সভাকক্ষ ত্যাগ করলেন কমিটির সদস্যরা।

এ প্রেক্ষাপটটি বাস্তবায়িত করতে স্রষ্টার অনুগ্রহের ওপর অবিচল আস্থা রেখে নিয়মিত সফল প্রেজেন্টেশন করার মনছবি দেখেছি। প্রেজেন্টেশনের দিন ঘর থেকে বের হওয়ার সময় মাটির ব্যাংকে নির্দিষ্ট অঙ্কের কয়েন ফেলে একাগ্রচিত্তে আল্লাহকে স্মরণ করেছি। সভাকক্ষে কমিটির সদস্যরা কে কোন চেয়ারে বসবেন সে মনছবিও যখন চমৎকারভাবে বাস্তবে রূপ নিলো–আমি বিস্মিত হলাম!

কয়েক মাস আগেই জেনেছি, কমিটির সদস্যদের মধ্যে আমার কাঙ্ক্ষিত একজন শিক্ষক থাকছেন না। তারপরও মনছবিতে তার উপস্থিতিই কল্পনা করতাম। প্রেজেন্টেশনের মাত্র তিন সপ্তাহ আগে সুপারভাইজার জানালেন–কমিটির একজন সদস্য উপস্থিত থাকতে পারছেন না। সেখানে অপর একজনকে অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে। সেই অপর একজনের নামটি শুনে মনে মনে বললাম–শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কারণ এই অধ্যাপকই আমার মনছবির তিনজনের একজন।

প্রবাসে শিক্ষাপদ্ধতি, আবহাওয়া, সাংস্কৃতিক ভিন্নতাসহ সবরকম প্রতিকূলতা অতিক্রম করার প্রচেষ্টা চালিয়েছি আমি শুরু থেকেই। কারণ সৎসঙ্গে একাত্ম থাকায় আমি বিশ্বাস করি, শ্রম দেহের শক্তি বাড়ায়, সমস্যা বা চ্যালেঞ্জ বাড়ায় মনের শক্তি।

[ইশরাত জাকিয়া সুলতানা, চাইল্ড এন্ড ইয়ুথ ডিপার্টমেন্ট, ব্রোক ইউনিভার্সিটি। সেন্ট ক্যাথরিনস, অন্টারিও, কানাডা]

হবো লাখো মানুষের ভরসাস্থল

রিফাত জাহান

আমার অনেকদিনের স্বপ্ন দেশের বাইরে পড়তে যাবো। এজন্যে অনার্সের শুরু থেকেই সিরিয়াসলি পড়াশোনা করেছি। কিন্তু শেষের দিকে শারীরিক নানা অসুস্থতায় বিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছিলাম।

২০১০ সালে কোয়ান্টাম কোর্স করে আল্লাহর রহমতে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠি। আইইএলটিএস পরীক্ষা নিয়ে খুব ভীতি ছিলো। দিন-রাত পরিশ্রম করতে লাগলাম। সেইসাথে পরীক্ষায় কাঙ্ক্ষিত নম্বর পাওয়ার জন্যে সামর্থ্য অনুযায়ী মাটির ব্যাংকে দানের মানত করলাম। পরীক্ষা দিয়ে বের হয়ে সবাই বলছে, প্রশ্ন অনেক কঠিন ছিলো। কিন্তু আমার মনোবল দৃঢ় ছিলো এবং কাঙ্ক্ষিত নম্বরই আমি পেয়েছি।

উচ্চশিক্ষার জন্যে যে কয়টি দেশে আবেদন করেছি তার সব জায়গা থেকেই ভর্তির অনুমোদন পেয়েছি। তবে পড়াশোনার মান ও অন্যান্য সুযোগসুবিধা বিবেচনা করে আমি কানাডার অফারটি গ্রহণ করি। আর ইউনিভার্সিটি অব আলবার্টা বিশ্বের সেরা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর মধ্যেও একটি।



ভিসা ও প্লেনের টিকেট নিয়ে কিছুটা সম্ভাবনা ছিলো। গুরুজী বলেন, 'সমস্যা' কথাটি না বলে 'সম্ভাবনা' বলতে। আমি মন থেকেই এ সমস্যাগুলোকে সম্ভাবনা বলতাম এবং খুব উপভোগ করতাম। অবশেষে দুই মাস পর সব জট খুলে গেল। ৩০ ঘণ্টার বিমানভ্রমণ শেষে কানাডার এডমন্টন এসে পৌঁছলাম। প্রথম দিকে আবহাওয়া, খাবার, জীবনযাত্রা ও প্রিয়জনদের থেকে দূরে থাকায় অনেকেই খুব হতাশায় ভোগে। আল্লাহর রহমতে আমি ভেঙে পড়ি নি, সবকিছুর মাঝেই আনন্দ খুঁজে নেয়ার চেষ্টা করছি। কারণ আমার জীবনের একটি মিশন আছে, আমাকে তা পূর্ণ করতে হবে। এখন শুধু প্রার্থনা, জীবনে যেন লাখো মানুষের ভরসাস্থল হতে পারি।

[রিফাত জাহান, ডিপার্টমেন্ট অব ম্যাথমেটিক্যাল এন্ড স্ট্যাটিসটিক্যাল সায়েন্স, ইউনিভার্সিটি অব আলবার্টা, এডমন্টন, কানাডা]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত অনেক সময় প্রাথমিক পর্যায়ে যুক্তিসঙ্গত মনে হয় না, কিন্তু পরে দেখা যায়, সেটাই সঠিক। প্রজ্ঞার প্রয়োজন জীবনের সর্বক্ষেত্রে, তাহলে জীবনে যুক্তির প্রয়োজন কতখানি? সেটা কোন কোন ক্ষেত্রে? বিষয়টা আমার কাছে পুরোপুরি পরিষ্কার নয়।*

উত্তর : এটি খুব বাস্তবসম্মত একটি প্রশ্ন। আসলে যুক্তি কী? সাধারণত আপনি চারপাশ থেকে, আপনার আত্মীয়স্বজন বন্ধুবান্ধবদের কাছ থেকে যা শুনেছেন, বইতে পড়েছেন এবং এর প্রেক্ষিতে যে জ্ঞান আপনার মধ্যে সৃষ্টি হয়েছে, যে তথ্যমালা আপনার মস্তিষ্কে সঞ্চিত হয়েছে, তা-ই হলো যুক্তি।

অর্থাৎ আপনার অর্জিত জ্ঞান থেকেই যুক্তির উদ্ভব। অপনার অর্জিত জ্ঞান যদি ভুল হয় তাহলে আপনার সিদ্ধান্তগুলোও ভুল হবে। জীবনটা ভুল পথে যাবে। আর অর্জিত জ্ঞান যদি সঠিক হয়, তবে যুক্তিও হবে সঠিক। আপনার জীবনটাও সুন্দর হয়ে উঠবে।

আর, প্রজ্ঞা হচ্ছে আপনার এ জ্ঞান এবং সেইসাথে আপনার অন্তর্দৃষ্টি ও দূরদৃষ্টির যোগফল। এটি স্বতঃস্ফূর্তভাবে ভেতর থেকে আসে। অধিকাংশ সময়ই এটি যুক্তির বাইরে। এ হচ্ছে সেই জ্ঞান, যা টের পায়; লক্ষণ দেখলে বুঝতে পারে।

অতএব, যুক্তি আর প্রজ্ঞা অর্থাৎ স্বতঃস্ফূর্তভাবে আসা সহজাত যে জ্ঞান–এ দুয়ের মধ্যে যদি কখনো বিরোধ সৃষ্টি হয়, তাহলে প্রজ্ঞা যা বলছে, মনে করতে হবে যে, সেটাই সঠিক। আপনার মন বলে দেবে–আপনি যে কাজ করতে যাচ্ছেন সেটি শেষ পর্যন্ত ভালো হবে না মন্দ। হয়তো কাজটি করতে গিয়ে আপনি অনুভব করবেন–কোথাও যেন বাধা পাচ্ছেন, কোথাও যেন সমস্যা হচ্ছে, কোথাও যেন হোঁচট খাচ্ছেন। যখনই খটকা লাগবে–সতর্ক হয়ে যাবেন। কারণ আপনি যেহেতু মেডিটেশন করেন স্বতঃস্ফূর্তভাবে আপনার প্রজ্ঞা কাজ করবে।

নবী-রসুল অলি-বুজুর্গরা তাদের এই স্বতঃস্ফূর্ত জ্ঞান বা প্রজ্ঞাকেই তাদের জীবনে কাজে লাগিয়েছেন, চারপাশের মানুষকে দুঃখমুক্তির পথ বাতলে দিয়েছেন। মানুষকে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করেছেন।

প্রশ্ন : *আপনি প্রত্যয়নে বলেন যে, 'আমি এক অনন্য মানুষ। .... সারা পৃথিবী আমার। যেখানে দরকার সেখানে যাবো ....।' কিন্তু সারা পৃথিবী তো আল্লাহর। যেখানে দরকার সেখানে আল্লাহ না পাঠালে তো যেতে পারবো না। এই কথাগুলোর অর্থ বুঝিয়ে দিলে ভালো হয়।*

উত্তর : অবশ্যই সারা পৃথিবী আল্লাহর। আর মানুষ হিসেবে আমরা হচ্ছি তাঁর খলিফা বা প্রতিনিধি। আল্লাহ যেহেতু তাঁর প্রতিনিধি হিসেবে আপনাকে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন, পৃথিবীর যেকোনো স্থানে যাওয়ার ক্ষমতা দিয়েই আপনাকে পাঠানো হয়েছে।

তবে অবশ্যই তা একটি সুনির্দিষ্ট নিয়মের মধ্য দিয়ে হতে হবে। কারণ সৃষ্টিজগতের সবকিছুর মধ্যেই আল্লাহ একটি চমৎকার নিয়ম করে দিয়েছেন এবং সেই নির্দিষ্ট নিয়ম বা সিস্টেম অনুসারেই সবকিছু পরিচালিত হচ্ছে। তাই যা আপনি চান, যা আপনার প্রয়োজন তা পেতে হলে আপনাকে সেই সিস্টেমের মধ্য দিয়ে যেতে হবে।

এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ আল্লাহর নিয়মটাকে আপনার বুঝতে হবে। যত এই নিয়মকে বুঝতে পারবেন, অনুসরণ করতে পারবেন তত 'সারা পৃথিবী' আপনার হবে। সব কাজে আপনি তাঁর আনুকূল্য পাবেন, বরকত লাভ করবেন।

এজন্যে ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করতে হবে। মস্তিষ্কের অসীম সামর্থ্য ও শক্তিভাণ্ডারকে উপলব্ধি করতে হবে। আসলে আমরা আমাদের মস্তিষ্কের সামর্থ্য সম্পর্কে কখনো ভাবি না। অথচ প্রত্যেক মানুষকে স্রষ্টা অফুরন্ত মেধা দিয়ে সৃষ্টি করেছেন। যখনই আপনি কিছু অনুসন্ধান করবেন বা কোনো বিষয়ের প্রতি মনোযোগ দেবেন তখন মস্তিষ্কের নিউরোনগুলোর মধ্যে পারস্পরিক সংযোগ শুরু হবে। আপনি সে বিষয়ে দক্ষ হয়ে উঠবেন। অর্থাৎ যে বিষয় নিয়ে আপনি বার বার চিন্তা করবেন, তার সাথে সংশ্লিষ্ট নিউরোনগুলোর মধ্যে সংযোগায়ন বাড়তে থাকবে ও দৃঢ় হবে।

যেহেতু নিউরোনগুলো তখন অধিকতর সক্রিয় হয়ে ওঠে, তাই যিনি গান নিয়ে চিন্তা করেন তার গানে ও গায়কীতে সৃজনশীলতার উন্মেষ ঘটে, যিনি অর্থ-প্রতিপত্তি নিয়ে চিন্তা করেন তার প্রাচুর্য বাড়তে থাকে। এভাবে একেক বিষয়ে একেক জনের মেধা ক্রমাগত বিকশিত হতে থাকে। তখন সেই নির্দিষ্ট ক্ষেত্রে তিনি নির্মাণ করেন এক নতুন বাস্তবতা।

আমরা বলছি যে, সারা পৃথিবী আমার। এ প্রসঙ্গে আল্লাহ বলেছেন, 'নামাজ পড়ে আমার জমিনে ছড়িয়ে পড়। আমার অনুগ্রহ সম্পদ অনুসন্ধান কর।' অর্থাৎ আল্লাহ নিজেই বলেছেন তাঁর অনুগ্রহ সম্পদ অনুসন্ধান করতে। এ অনুসন্ধান আপনাকে করতে হতে পারে কাছে, দূরে বা পৃথিবীর যেকোনো স্থানে গিয়েই, আর একটি নির্দিষ্ট নিয়ম ও প্রক্রিয়া অনুসরণ করলে তা কখনো অসম্ভব কিছু নয়।

প্রশ্ন : *১১ বছর আগে এক ছেলে আমাকে খুব পছন্দ করতো। তখন আমি ক্লাস টেনে পড়ি। আমার পরিবার বিষয়টি জানতো। কিন্তু আমার আরেকজনের সাথে বিয়ে হয়ে যায়। বিবাহিত জীবনে আমি কখনো সুখী হতে পারি নি। স্বামীর অত্যাচারে বাধ্য হই তার সংসার ছেড়ে চলে আসতে। আমার একটা মেয়ে আছে। এখন আবারো আমার সেই ছেলেটার সাথে দেখা হয়। সে-ও বিয়ে করেছে। কিন্তু এখনো আমাকে পছন্দ করে, আমার জন্যে কাঁদে। এই অবস্থায় আমাদের কী করা উচিত? কারণ আমিও তাকে পছন্দ করি। কিন্তু আমি একা আর তার সংসার আছে। দয়া করে আমাকে একটা পরামর্শ দিন।*

উত্তর : আপনার দুঃখে আমরা সমব্যথী। আসলে স্বামীর সাথে আপনার সুখী না হওয়ার অন্যতম কারণ হলো, আপনার মন তো আরেক জায়গায় রয়ে গেছে; আপনি জানতেন যে, আপনাকে একজন ভালবাসে। কিন্তু বাস্তবতা হলো, একজন প্রেমিকের ভালবাসায় কোনো দায়িত্ব থাকে না। মিষ্টি কথার ফুলঝুরিতে প্রেমিকাকে মোহিত করার অফুরন্ত সময় তার থাকে।

অন্যদিকে, সাধারণভাবে দাম্পত্য জীবনে একজন স্বামীর কাছ থেকে সে ভালবাসা প্রায়শই পাওয়া যায় না। কারণ আবেগ-উচ্ছ্বাসের সময় তারা ততদিনে অতিক্রম করে এসেছে। এটাই আসলে জীবনের রূঢ় বাস্তবতা।

আপনি দাম্পত্য জীবনে সুখী হতে পারেন নি, কারণ আপনার এবং আপনার স্বামীর মাঝখানে আরেকটি দেয়াল ছিলো, আরেকটি অস্তিত্ব ছিলো। আসলে পরকীয়া কখনোই সুখের হয় না।

আর, আপনার জন্যে যিনি এখন কাঁদছেন, তিনি তো তার স্ত্রীর সাথেই আছেন, স্ত্রীকে ত্যাগ করেন নি। এখন আপনি যদি তাকে তার স্ত্রীর কাছ থেকে আলাদা করেন সেটা মোটেই আপনার জন্যে সুখের হবে না।

আপনি সে মানুষটিকে প্রেমিকরূপে দেখেছেন, স্বামীরূপে দেখেন নি। একজনকে প্রেমিক/প্রেমিকারূপে দেখা আর স্বামী/ স্ত্রীরূপে দেখা–এর মধ্যে আকাশ-পাতাল তফাত আছে। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক হচ্ছে দায়িত্বের। প্রেমিক-প্রেমিকার সম্পর্কের মধ্যে সে দায়িত্বটুকু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই থাকেই না।

আসলে জীবন সম্পর্কে আমাদের এখনকার তরুণ-তরুণীদের ধারণা খুব ঠুনকো। তাদের জীবন হলো টিভি আর সিনেমা নির্ভর। তারা ভাবে, এটাই বুঝি জীবন। কিন্তু জীবন আসলে একটি দায়িত্ব। জীবনে দায়িত্ববোধটা আসলেই খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আপনাকে তাই এখন সতর্ক হতে হবে। সচেতন থাকতে হবে। আমরা সমব্যথী। আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি। কিন্তু আরেকটি পরিবার নষ্ট করতে যাবেন না। কারণ আপনার জীবনে তা আরো অশান্তি নিয়ে আসবে। আর তিনি তো এখন আরেকজনের স্বামী। তার কাছ থেকে এখন যত দূরে থাকেন তত ভালো।

প্রশ্ন : *সিলেটের চা-বাগানের কোনো বাংলো, সেন্টমার্টিনের সমুদ্র তীরের কোনো হোটেল কিংবা পুরাতন কোনো জমিদার বাড়ি–এরকম ৪/৫টা মনের বাড়ি থাকলে কোনো সমস্যা নাই তো? তাহলে যখন ইচ্ছা একেক সময় একেক বাড়িতে যেতে পারতাম।*

উত্তর : ৪/৫টা জায়গায় মনের বাড়ি থাকার দরকারটা কী? তার চেয়ে ভালো হয় আপনার মনের বাড়িতেই চা বাগানটা নিয়ে যান, সেন্টমার্টিন দ্বীপটাও ওখানে নিয়ে যান, সাথে জমিদার বাড়িটাও। কারণ এটা নিছকই কল্পনা।

আসলে মনের বাড়িটা হলো মনের একটা স্থির অবস্থা। সেখানে যাওয়ার উদ্দেশ্য একটাই–মনটাকে স্থির করা, তারপর মনের শক্তিটাকে সংহত করে তোলা। মনটাকে যদি একেক সময় একেক জায়গায় নিয়ে যান, এত ছোটাছুটি করাতে থাকেন, মন তো তখন স্থির হওয়ার পরিবর্তে আরো অনেক বেশি অস্থির হয়ে উঠবে। একটা বাড়িতে যাওয়ার পর মনে হবে–নাহ্, এখন অন্য বাড়িতে গেলে ভালো হতো।

এ কারণেই মনের জন্যে একটি বাড়ি প্রয়োজন। সেই মনের বাড়িটাই আপনি আপনার পছন্দের সবকিছু দিয়ে সাজিয়ে নিতে পারেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

ভয় মানুষকে শৃঙ্খলিত করে রাখে।
অন্তর্গত শক্তিকে জাগ্রত করে
আমি ভয়কে জয় করবো।
আমি জয়ী হবো।

মক্কায় বিশেষ হজ সাদাকায়ন



১৫ অক্টোবর মক্কার হিলটন হোটেল টাওয়ারে রাত ৯টায় বিশেষ হজ সাদাকায়ন অনুষ্ঠিত হয়। মক্কায় পবিত্র হজ পালনে বাংলাদেশ থেকে আগত হাজীরা এতে অংশগ্রহণ করেন। গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার ও এসোসিয়েটসহ পুরুষ-মহিলা মোট ৫০ জন এতে অংশ নেন। রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন–এ বিষয়ে সাদাকায়নে আলোচনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক।

উল্লেখ্য, ২০১০ সালে প্রথম স্বল্প পরিসরে হজ সাদাকায়ন অনুষ্ঠিত হয়। এবারই প্রথম আনুষ্ঠানিকভাবে বড় পরিসরে বিশেষ হজ সাদাকায়ন-এর আয়োজন করা হয়।

চট্টগ্রামে অন্তিম সেবা কার্যক্রম শুরু

২৮ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের সেমিনার হলে এক ব্যতিক্রমধর্মী প্রশিক্ষণের আয়োজন করা হয়। মৃত্যু পরবর্তী আনুষ্ঠানিকতা–লাশ গোসল, কাফন, দাফন ও সৎকার ইত্যাদি সম্পর্কিত কাজগুলো হাতে কলমে শিক্ষা ও স্বেচ্ছা সেবা প্রদানের উদ্দেশ্যে শুরু হয় অন্তিম সেবা কার্যক্রমের প্রশিক্ষণ।



অনুষ্ঠানে ঢাকা থেকে টেলি-কনফারেন্সের মাধ্যমে সরাসরি উদ্বোধনী বক্তব্যে হযরত মওলানা ছায়ীদুল হক বলেন, লাশ গোসল ও কাফন-দাফন বিষয়ক মমতাপূর্ণ এ সেবা কার্যক্রম মৃত ব্যক্তির শোকাহত-দিশাহারা পরিবার-পরিজনদের মধ্যে স্বস্তি ও প্রশান্তি দেবে। মূল আলোচনা উপস্থাপন এবং লাশ গোসল, কাফন পরিধান ও দাফন বিষয়ে ডামি প্রদর্শনীর মাধ্যমে প্রশিক্ষণ প্রদান করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের দায়িত্বশীল সৈয়দ মুস্তাফা মুনীরুদ্দীন। অন্তিম সেবা বিষয়ে সামাজিক দায়িত্ব পালন সম্পর্কে আলোচনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের উপদেষ্টা সমন্বয় মুহাম্মদ মুজিবুর রহমান।

সবুজবাগ শাখায় ২০০ তম খতনা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত

২৫ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সবুজবাগ শাখার ২০০ তম খতনা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হলো। এ উপলক্ষে সবুজবাগ শাখা খতনা কার্যক্রমের পাশাপাশি এক আলোচনা অনুষ্ঠানের আয়োজন করে। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। উল্লেখ্য, সবুজবাগ শাখা ২০০৮-এর ১৮ আগস্ট থেকে নিয়মিতভাবে এ কার্যক্রমটি পরিচালনা করছে। শুরু থেকে ২৫ সেপ্টেম্বর ২০১২ পর্যন্ত মোট ২,৬৬৬টি শিশু-কিশোরকে খতনা সেবা দেয়া হয়। অনুষ্ঠানে সমাপনী বক্তব্য রাখেন শাখার মোমেন্টিয়ার মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন।

চট্টগ্রাম ও রাজশাহীতে অজেয় ১৯ কার্যক্রম



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ৩০ সেপ্টেম্বর মহিলা কলেজ চট্টগ্রাম-এ অনুষ্ঠিত হয় অজেয় ১৯ কার্যক্রম। এতে তিন শতাধিক শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করেন। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে রাজশাহী সরকারি মহিলা কলেজ, রাজশাহী কলেজিয়েট স্কুল ও কলেজ, শাহ্ মখদুম কলেজ, বঙ্গবন্ধু ডিগ্রি কলেজ, রাজশাহী বোর্ড মডেল স্কুল ও কলেজে অজেয় ১৯ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়।

বান্দরবানে হ্যান্ডবলে চ্যাম্পিয়ন কোয়ান্টাম কসমো স্কুল

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কোয়ান্টারা বান্দরবান শহরের রাজার মাঠে গত ১ থেকে ৬ অক্টোবর পর্যন্ত অনুষ্ঠিত কিউট-কমিউনিটি পুলিশ আন্তঃস্কুল প্রীতি হ্যান্ডবল টুর্নামেন্টে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হয়। ১ ও ২ অক্টোবর দুটি গ্রুপ ম্যাচে জয়ী হয়ে কোয়ান্টারা ফাইনালে খেলার সুযোগ পায়। ৬ অক্টোবর ফাইনাল খেলায় তারা বান্দরবান সরকারি স্কুলকে ১৬-০১ গোলে হারিয়ে চ্যাম্পিয়ন হয়।



কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ৭ম শ্রেণীর ছাত্র লালরিনকম বম টুর্নামেন্টের সেরা গোলদাতা ও ৯ম শ্রেণীর ছাত্র তনরুই মুরং সেরা খেলোয়াড় নির্বাচিত হন। খেলা শেষে খেলোয়াড়দের মাঝে পুরস্কার বিতরণ করেন বান্দরবান জেলা প্রশাসক জনাব তারিকুল ইসলাম।

ইউএসএ-তে প্রথম প্রো-মাস্টার্স প্রোগ্রাম



১৪ অক্টোবর ইউএসএ-তে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো প্রো-মাস্টার্স ওয়ার্কশপ। কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ আয়োজিত 'নতুন জীবন' শীর্ষক প্রোগ্রামটি সকাল ৯টা থেকে বিকেল ৫টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয়। নিউইয়র্কে জ্যাকসন হাইটসে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে নিউইয়র্ক ছাড়াও পেনসিলভেনিয়া ও ডেলাওয়ার থেকেও প্রো-মাস্টাররা অংশগ্রহণ করেন।

উল্লেখ্য, এ ওয়ার্কশপের মাধ্যমে কোয়ান্টাম পরিবারের এক প্রবাসী সদস্য ১০ বছর পরে প্রো-মাস্টার্স প্রোগ্রামে অংশগ্রহণের সুযোগ পেয়ে আবেগাপ্লুত হয়ে পড়েন। এছাড়া অনুভূতি ব্যক্ত করেন সদ্যসমাপ্ত ১৮ তম রিয়েলাইজেশন প্রোগ্রামের একজন প্রো-মাস্টার। 'নতুন জীবন' শিরোনামে এ প্রো-মাস্টার্স প্রোগ্রামটি এখন থেকে নিউইয়র্কে নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হবে।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী ॥

সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন মনোযোগ ও নিরলস প্রয়াস



আসলে সাফল্য অর্জন করা খুব সহজ। তবে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন হলো, যে বিষয়ে সাফল্য চাই তার প্রতি যথাযথ মনোযোগ ও যত্নের। যেভাবে আমরা স্বর্ণের গহনার যত্ন নিই, ঠিক তেমনিভাবে সাফল্যের জন্যেও যত্ন নিতে হবে। জীবনে তখন সাফল্য আসবে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়।

সাফল্যকে একেকজন একেকভাবে সংজ্ঞায়িত করেন। কারো কাছে অর্থবিত্ত অর্জন সাফল্য, কারো কাছে খ্যাতি, কেউ মনে করেন সাফল্য হলো গ্ল্যামার আবার কেউ মনে করেন ক্ষমতা অর্জনই সাফল্য। আসলে সাফল্য হচ্ছে অর্জনের নাম। সাফল্য হলো শক্তির এমন একটি স্তরে প্রবেশ করা যেখানে যেকোনো চাওয়াকে পাওয়ার প্রক্রিয়ার ছাঁচে ফেলা যায়। তবে অবশ্যই সে চাওয়াটা হতে হবে যৌক্তিক।

৫ অক্টোবর ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে কথাগুলো বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। এবছরের একমাত্র দিনব্যাপী ওয়ার্কশপে আলোচ্য বিষয় ছিলো–সাফল্যের সোনালি পথে।

ওয়ার্কশপে গুরুজী আরো বলেন, সাফল্য নিঃসন্দেহে একটা শক্তি, একটা অর্জন। আর এ অর্জনের জন্যে কাঙ্ক্ষিত সাফল্যকে সুনির্দিষ্ট করতে হবে। অর্থাৎ মনছবি পরিষ্কার হতে হবে। চাওয়াটা সুস্পষ্ট হতে হবে। এ চাওয়া হতে পারে ক্লাসে প্রথম হওয়া, সচিব হওয়া, ব্যবসায়ী হতে চাওয়া, প্রচুর অর্থবিত্ত বা সুখী সুন্দর সংসার গঠন করার। আবার চাওয়াটা হতে পারে ইহলৌকিক কল্যাণ, পারলৌকিক কল্যাণ অথবা উভয়ই।

এই চাওয়ার নামই হচ্ছে মনছবি। মনছবির ৫টি শর্ত। এক, লক্ষ্য বা চাওয়াটা স্থির করা। দুই, লক্ষ্যে আস্থা স্থাপন। তিন, লক্ষ্যানুরণন অর্থাৎ লক্ষ্য অর্জিত হলে ভেতরে যে আনন্দ অনুভূতি হতো সে আনন্দ অনুরণন সৃষ্টি করা। চার, লক্ষ্যে একাত্মতা এবং পাঁচ, লক্ষ্য অর্জনে নীরবে কাজ করা।

লক্ষ্য অর্জনে আমাদের প্রথম বাধা হলো কাজের প্রতি অনীহা। আলস্য দীর্ঘসূত্রিতা আমাদের আঁকড়ে ধরে, কর্মস্পৃহা থেকে বিরত রাখে। কাজটা করা উচিত–এটা বুঝেও এ দীর্ঘসূত্রিতা আর আলস্য থেকে আমরা বেরিয়ে আসতে পারি না। অন্যদিকে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন নিরলস প্রয়াস।

মনছবির পথে দ্বিতীয় অন্তরায় হচ্ছে অন্যের সাহায্যের অপেক্ষা করা। আসলে আরেকজনের সাহায্যে কখনো ভাগ্য পরিবর্তন হয় না। পৃথিবীতে আজ পর্যন্ত যারা সফল হয়েছেন তারা কেউ অন্যের সাহায্যের প্রত্যাশায় থাকেন নি। যারা সফল হয়েছেন তাদের প্রায় সবাই নিজেরা নিজেদের সাহায্য করেছেন, আত্মশক্তিতে বলীয়ান হয়েছেন।

লক্ষ্য অর্জনে তৃতীয় অন্তরায় হলো, নিজের সীমাবদ্ধতা নিয়ে হীনম্মন্যতায় ভোগা। সীমাবদ্ধতা মানুষকে বৃত্তের মধ্যে আবদ্ধ করে রাখে, মানসিক হীনম্মন্যতার সৃষ্টি করে। এই সীমাবদ্ধতা হতে পারে শারীরিক মানসিক আর্থিক পারিবারিক পারিপার্শ্বিক। আসলে যেকোনো সীমাবদ্ধতাকে মানুষ জয় করতে পারে যদি এটি নিয়ে সে হীনম্মন্যতায় না ভোগে।

আসলে সাফল্য অর্জনের জন্যে, জীবনকে জয় করার জন্যে জ্ঞান অর্জন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এজন্যে সঠিক জীবনদৃষ্টি গঠনে সহায়ক বই পড়ার অভ্যাস গঠন করতে হবে। কারণ প্রকৃত জ্ঞান অর্জনের মাধ্যমেই আমরা যেমন সত্য-মিথ্যার পার্থক্যকে বুঝতে পারবো তেমনি বুঝতে পারবো সাফল্য ও ব্যর্থতার পার্থক্যকে।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প





গত ১৬ অক্টোবর ইডেন মহিলা কলেজে বাংলাদেশ ন্যাশনাল ক্যাডেট কোর-এর উদ্যোগে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় দিনব্যাপী ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। কলেজের ১১৭ জন ছাত্রী এতে স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন। ক্যাম্পটি পরিদর্শন করেন বিএনসিসি-এর মহাপরিচালক ব্রিগেডিয়ার জেনারেল মির্জা এজাজুর রহমান, এনডিসি, পিএসসি এবং ইডেন মহিলা কলেজের অধ্যক্ষ প্রফেসর রওশন জাহান।

৮ সেপ্টেম্বর হোলসিম সিমেন্টের ১০০ বছর পূর্তি উপলক্ষে বিশ্বের ৭২টি দেশে বিভিন্ন সামাজিক কর্মকাণ্ডের মধ্য দিয়ে এই দিনটিকে উদযাপন করা হয়। এ উপলক্ষে বাংলাদেশে হোলসিম সিমেন্টের মেঘনাঘাট ফ্যাক্টরি এক স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজন করে। ব্লাড ক্যাম্পের উদ্বোধন করেন ফ্যাক্টরির ম্যানেজিং ডিরেক্টর রজনীশ কাপুর। এতে ফ্যাক্টরির সর্বস্তরের ৭৩ জন কর্মকর্তা ও কর্মচারী রক্তদান করেন। উল্লেখ্য, ৭২টি দেশে বিভিন্ন কর্মকাণ্ডের মধ্যে শুধুমাত্র বাংলাদেশে এই প্রতিষ্ঠানটি স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজন করে।

২৬ সেপ্টেম্বর পপুলার লাইফ ইনস্যুরেন্স কোম্পানি লি.-এর এক যুগ পূর্তি উপলক্ষে কাজী বশির মিলনায়তন (মহানগর নাট্যমঞ্চ)-এ স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচির আয়োজন করা হয়। এর উদ্বোধন করেন প্রতিষ্ঠানটির চেয়ারম্যান হাসান আহমেদ। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় দিনব্যাপী এ ব্লাড ক্যাম্পে কোম্পানির মোট ১০৬ জন কর্মকর্তা-কর্মচারী রক্তদান করেন।

কোয়ান্টামের শিক্ষা ক্যারিয়ার গঠনে বিশেষ সহায়ক



২৬ সেপ্টেম্বর কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল কাকরাইলে অনুষ্ঠিত হয় ৯৩ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন দেশে ইংরেজি শিক্ষার জনপ্রিয় প্রতিষ্ঠান *S@ifur's*-এর ব্যবস্থাপনা পরিচালক সাইফুর রহমান খান।

আজীবন রক্তদাতাদের অভিনন্দন জানিয়ে তিনি বলেন, এবারই প্রথম আমার সুযোগ হয়েছে কোয়ান্টামে রক্ত দেয়ার। এটি আমার জন্যে চমৎকার একটি অনুভূতি। দেশে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদানের এ কার্যক্রমটি ব্যাপকভাবে পরিচালিত হচ্ছে।

বিজ্ঞানের মাধ্যমে বস্তুর নানা পরিবর্তন ও উন্নয়ন মানুষের জীবনযাপনকে সহজ ও আরামদায়ক করে। একইভাবে ধর্মীয় শিক্ষা মানুষের মধ্যে পরিবর্তন নিয়ে আসে, গুণাবলির উন্নয়ন করে।

কোয়ান্টামও মানুষের উন্নয়নের সে কাজটিই করছে। বর্তমানে ছাত্রছাত্রীরা হতাশাগ্রস্ত হয়ে ভুল পথে চলে যায়। কোয়ান্টামের শিক্ষা অর্জন করলে তাদের পড়াশোনায় ও ক্যারিয়ারে এগিয়ে যাওয়া সহজ হবে।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : নভেম্বর ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্‌তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd



কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব
ডিসেম্বর ২১, ২২ ও ২৫

দান সমৃদ্ধ করুক আপনার আগামী বছর

ডিসেম্বর মাসব্যাপী ফাউন্ডেশনে অনুষ্ঠিত হবে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক সালতামামি উৎসব। ২১, ২২ ও ২৫ ডিসেম্বর চলবে মাটির ব্যাংক সালতামামি উপলক্ষে বিশেষ করসেবা। বছর শেষের এই উৎসবমুখর করসেবায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলো অংশ নেবে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ, জমাদান ও বিতরণে। বছরব্যাপী বিতরণকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ এবং নতুন মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেয়াই এ করসেবার লক্ষ্য।

মাটির ব্যাংকের সাথে বিতরণ করা হবে মাটির ব্যাংকের বিশেষ বুলেটিন এবং উপহার হিসেবে থাকবে গুরুজীর শুভেচ্ছাবাণী সম্বলিত নতুন বছরের পকেট ক্যালেন্ডার। আর সেইসাথে বর্ষায়নের আমন্ত্রণ জানানো হবে সবাইকে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা সৃষ্টির সেবায় এ মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেবেন তাদের প্রতিবেশী, আত্মীয়স্বজন, বন্ধুবান্ধব, অফিস, ব্যবসা প্রতিষ্ঠানসহ বিভিন্ন জায়গায়।

মাটির ব্যাংক কার্যক্রমের সূচনালগ্ন থেকে যারাই সংযুক্ত হয়েছেন এই নিঃস্বার্থ দানে তাদের জীবনে এসেছে প্রভূত কল্যাণ, পেয়েছেন রোগব্যাধি, বালা-মুসিবত থেকে মুক্তি। কেননা সঞ্চবদ্ধ দানে সবসময় স্রষ্টার রহমত থাকে। সঞ্চবদ্ধ এই দানের মাধ্যমে সচ্ছলতা এসেছে অসংখ্য দুস্থ অসহায় মানুষের জীবনে। অন্ধকারাচ্ছন্ন পাহাড়ি জনপদ আজ সভ্যতার আলোয় আলোকিত হচ্ছে এই নিঃশর্ত দানের পথ ধরেই। একইসাথে দাতা আর গ্রহীতার কল্যাণ নিশ্চিত করে মাটির ব্যাংক।

সৃষ্টির সেবার ব্রত নিয়েই কোয়ান্টামের ২০ বছরের পথচলা। ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজগুলো স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সফলতার সাথে পরিচালিত হওয়ার ক্ষেত্রে অন্যতম সহায়ক শক্তি কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক।

প্রত্যেকের ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দানকে একত্রিত করতে পারলে সঞ্চবদ্ধভাবে অনেক বড় কাজ করা সম্ভব–এ বিশ্বাস নিয়ে ১৯৯৮ সালে শুরু হয় কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রম। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য ও শুভাকাঙ্ক্ষীরা এতে স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নেন। পাশাপাশি তারা পরিচিত-অপরিচিত পরিমণ্ডলে উদ্বুদ্ধ করতে থাকেন মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দানে।

স্রষ্টার প্রতিনিধি হয়ে আসা মানুষ যুগে যুগে সভ্যতা গড়ে চলেছে নিখুঁত গাঁথুনিতে, বিজ্ঞান আর প্রযুক্তির উৎকর্ষ তারই মেধাপ্রসূত আর এ সবকিছু সম্ভব হয়েছে মানুষের কল্যাণ চেতনা দ্বারা। অন্যের জন্যে কিছু করার, আর্তের মুখে হাসি ফোটাতে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়ার প্রবণতা মানুষের সহজাত। কিন্তু সঞ্চবদ্ধ প্রয়াসের অভাবে মানুষের এই সদিচ্ছা অনেকক্ষেত্রেই রয়ে যায় অগোচরে। আর এ চমৎকার সুযোগই করে দিচ্ছে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক।

কোয়ান্টাম শিশুকানন ও কসমো স্কুল এন্ড কলেজ, কোয়ান্টাম শিশুসদন, মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম, স্বেচ্ছা খতনা কার্যক্রম, চিকিৎসাসেবা, বেওয়ারিশ লাশ দাফন ও সৎকার, নলকূপ স্থাপন, ত্রাণ ও পুনর্বাসন ইত্যাদি সকল সেবামূলক কার্যক্রমের ব্যাপ্তি আর সাফল্য অনেকাংশেই নির্ভর করে মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত দানের অর্থে। তাই আমরা নিজেরা যত বেশি সংখ্যক মানুষকে শরিক করতে পারবো এই সঞ্চবদ্ধ দানে তত কল্যাণের আলোয় আলোকিত হবে আমাদের চারপাশের সবার জীবন। কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান পরিণত হোক আমাদের প্রতিদিনের অভ্যাসে, সমৃদ্ধ হোক আমাদের নতুন বছর।

শুক্রবার ৪ জানুয়ারি বর্ষায়ন ২০১৩

২০১৩-এর ১ জানুয়ারি ২১ তম বর্ষে পদার্পণ করতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড। এ উপলক্ষে ৪ জানুয়ারি শুক্রবার সারাদেশে ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা উদযাপন করবেন কোয়ান্টাম বর্ষায়ন।

সবাই যেন সপরিবারে শরিক হতে পারেন এজন্যেই বছরের প্রথম ছুটির দিনটিকে বেছে নেয়া হয়েছে বর্ষায়ন উদযাপনের জন্যে। নতুন বছরের প্রথম শুক্রবার সূর্যোদয়ের সাথে সাথে বিভিন্ন পার্ক, উন্মুক্ত স্থান, স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয় প্রাঙ্গণে কোয়ান্টাম পরিবারের প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট, এসোসিয়েটরা একত্রিত হবেন নতুন বছরকে স্বাগত জানাতে।

বর্ষায়ন কার্যক্রম শুরু হবে সুখী জীবনের মেডিটেশন দিয়ে। মেডিটেশন ও পারস্পরিক শুভেচ্ছা বিনিময়ের পর বাঙালির ঐতিহ্যবাহী খাবার পিঠা-পুলি-মোয়া দিয়ে আপ্যায়ন করা হবে আগতদের। শুধু দেশেই নয়, দেশের বাইরেও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা বর্ষায়নকে কেন্দ্র করে গ্রহণ করছেন নানা রকম প্রস্তুতি।

২১ তম বছরকে সুন্দর আর সাফল্যময় করার প্রত্যাশা নিয়ে দিকে দিকে ছড়িয়ে পড়বেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। রোগশোক, কুসংস্কার, ভ্রান্তবিশ্বাস আর নেতিবাচকতা থেকে উত্তরণ ঘটিয়ে চারপাশের সকলকে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের সুরে একাত্ম করতে এই আয়োজন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স
৩৫৩ তম ব্যাচ

ঢাকা : ১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ ডিসেম্বর

ডিসেম্বরের ওরিয়েন্টেশন

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
বনশ্রী : ৭ ও ৮ ডিসেম্বর
হবিগঞ্জ : ১৪ ও ১৫ ডিসেম্বর

কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন
কোয়ান্টামম : ৭ ও ৮ ডিসেম্বর
রংপুর : ১৪ ও ১৫ ডিসেম্বর
ঢাকা : ২১ ও ২২ ডিসেম্বর

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশন
কেন্দ্র : ৭ ও ৮ ডিসেম্বর (মহিলা)
বংশাল : ৭ ও ৮ ডিসেম্বর (পুরুষ)
উত্তরা : ২৮ ও ২৯ ডিসেম্বর (পুরুষ)

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন
বনশ্রী : ২১ ও ২২ ডিসেম্বর

জীবনে সফল হওয়ার পথ প্রথমায়ন
কেন্দ্র : ২৮ ও ২৯ ডিসেম্বর

সারাদেশে কোয়ান্টাম সভা সপ্তাহ

৫-১০ ডিসেম্বর সারাদেশে অনুষ্ঠিত হবে কোয়ান্টাম সভা সপ্তাহ। হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেডিটেশন–এই বার্তা নিয়ে কোয়ান্টামের বাণী সাধারণ মানুষের কাছে পৌঁছে দেয়াই কোয়ান্টাম সভার মূল লক্ষ্য।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণে প্রয়োজনীয় পদক্ষেপ না নিলে আগামী ১০-১৫ বছরের মধ্যে বাংলাদেশসহ বিশ্বের বিভিন্ন উন্নয়নশীল দেশে এটি মহামারী আকারে দেখা দিতে পারে।

হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়াতে অন্যতম সহায়ক ভূমিকা পালন করে স্ট্রেস আর মেডিটেশন চর্চা করে স্ট্রেসমুক্তির পথ খুঁজে পেয়েছেন শত শত মানুষ।

ফাউন্ডেশনের সেন্টার-শাখা-সেল কর্তৃক এমনকি ব্যক্তিগত উদ্যোগেও সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, ব্যাংক, বীমা অফিস এবং ঘরোয়া পরিবেশে অনুষ্ঠিত হবে কোয়ান্টাম সভা। অংশগ্রহণকারীরা হৃদরোগ প্রতিরোধে মেডিটেশনের ভূমিকা সম্পর্কে ধারণা লাভ করার পাশাপাশি জানবেন সঠিক জীবনদৃষ্টির বিষয়ে।

আলোকচিত্র ও ভিডিও প্রদর্শনী

নতুন বছরে শুরু হতে যাচ্ছে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র ও ভিডিও প্রদর্শনী। কাকরাইলস্থ ওয়াইএমসিএ ভবনের তৃতীয় তলায় প্রতি মঙ্গলবার দিনব্যাপী চলবে এ প্রদর্শনী। এখানে ফাউন্ডেশনের ভিডিও প্রকাশনা–আপনিও সুস্থ হতে পারেন, আসুন সুস্থ থাকি, কোয়ান্টাম বিশ্বাস ও বাস্তবতা এবং কোর্সের প্রত্যয়নে বলা নবীন গ্রাজুয়েটদের নিরাময় আর সাফল্যের অনুভূতি নিয়ে সাজানো ভিডিও ক্লিপ দেখার সুযোগ পাবেন আগত অতিথিরা।

মেডিটেশন সম্পর্কিত দৃষ্টিনন্দন আলোকচিত্র নিয়ে থাকবে বর্ণাঢ্য আয়োজন। মেডিটেশন সংক্রান্ত আগ্রহ ও কৌতূহল নিয়ে যে কেউ এই প্রদর্শনীতে অংশ নিতে পারেন।

ডিসেম্বরের কর্মসূচি

প্রজ্ঞা জালালি : ৫ ডিসেম্বর

কোয়ান্টামম গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন
: ৬, ৭ ও ৮ ডিসেম্বর

কোয়ান্টামম প্রো-মাস্টার্স কোয়ান্টায়ন
: ১৪, ১৫ ও ১৬ ডিসেম্বর

কোয়ান্টামম সাফারি
: ২১ ও ২২ ডিসেম্বর
: ২৮ ও ২৯ ডিসেম্বর

বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও জিয়া হার্ট ফাউন্ডেশন-এর চীফ কনসালটেন্ট ডা. হাসনাইন নান্না। ১৯ অক্টোবর ২০১২ কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব আয়োজিত হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় বিষয়ক বৈজ্ঞানিক সেমিনারে দেয়া তার বক্তব্য ও পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস ॥ হৃদরোগ নিরাময়ের স্থায়ী সমাধান নয়

ডা. হাসনাইন নান্না



দিন কয়েক আগের ঘটনা। আমার কাছে একজন রোগী এলেন। হাসপাতালে ভর্তি করা হলো তাকে। রোগীর সাথে ছিলেন একজন এটেনডেন্ট। ঘটনাচক্রে সে এটেনডেন্টের সাথে আমার আলাপ। ধীরে ধীরে সে বলতে শুরু করলো নিজের বিচিত্র জীবনকাহিনী।

বছর চারেক আগেও সে ছিলো দুর্ধর্ষ এক সন্ত্রাসী গ্রুপের সক্রিয় সদস্য। হেন কোনো দুষ্কর্ম নেই যা সে করে নি, এর মধ্যে গোটাকয় খুনের ঘটনাও আছে। এমন কোনো নেশা নেই, যাতে সে আসক্ত ছিলো না।

এভাবেই চলছিলো। হঠাৎ তার মায়ের স্ট্রোক করলো। প্যারালাইসিস-এ শয্যাশায়ী মায়ের সেবাশুশ্রূষার দায়িত্ব নিলো ছেলে নিজেই। তখন থেকেই তার মধ্যে কিছুটা পরিবর্তন দেখা গেল।

কিন্তু দীর্ঘদিনের বেপরোয়া জীবনযাপনের পরিণতিতে একসময় ছেলে নিজেই আক্রান্ত হলো। হার্ট অ্যাটাক হলো তার। বয়স তখন মোটে ৩১। এনজিওগ্রাম করে দেখা গেল, তিনটা আর্টারিতে ব্লকেজ। স্টেন্টিং বা রিং লাগানোর পরামর্শ দিলেন ডাক্তাররা। কিন্তু তা সম্ভব হয় নি। সে সামর্থ্য তখন তার ছিলো না।

মায়ের অসুস্থতা ও সেবাশুশ্রূষা আর নিজের হার্ট অ্যাটাক–পর পর ঘটে যাওয়া এ দুটো ঘটনা তাকে পুরোপুরি বদলে দিলো। অন্ধকার জীবনের পাট চুকিয়ে সুস্থ স্বাভাবিক জীবনে ফিরে এলো সে। তারপর গত চার বছর ধরে সে নিজের এলাকাতেই একটা মেডিকেল সেন্টারে কাজ করে। সেখানে আসা লোকজনদের যাকে যতটুকু পারে সাহায্য করার চেষ্টা করে। এছাড়াও তার সামগ্রিক জীবনযাপন এখন বেশ নিয়মনিষ্ঠ। সন্ত্রাসী জীবনের দুঃসহ আতঙ্ক দুশ্চিন্তা আর স্ট্রেসও তাকে এখন দিনের পর দিন তাড়িয়ে বেড়ায় না। সবমিলিয়ে সে এখন আর দশজন মানুষের মতোই সুস্থ স্বাভাবিক এক মানুষ।

রোগীর এটেনডেন্টের এই নাটকীয় জীবনকাহিনী শুনে খুব কৌতূহল হলো। চার বছর আগে তার হার্ট অ্যাটাক হয়েছিলো, তারপর এখন কতদূর কী অবস্থা সেটি দেখার জন্যে তার কিছু পরীক্ষা-নিরীক্ষার ব্যবস্থা করলাম। ইসিজি, ইকোকার্ডিওগ্রাম, ইটিটি ইত্যাদি।

রিপোর্ট দেখে অবাক হতে হলো। তার হার্ট বেশ ভালোই আছে। হার্টের রক্তপ্রবাহ ও সংকোচন-প্রসারণের হার, হৃদযন্ত্রের গতি–সবমিলিয়ে তার হার্টের অবস্থা পূর্ণ সুস্থ একজন মানুষের মতোই। তার যে একসময় হার্ট অ্যাটাক হয়েছিলো, সে-ও বোঝার কোনো উপায় নেই। আসলে ঘটনাটি শুনতে একটু বিস্ময়কর মনে হলেও, এটি কিন্তু অসম্ভব কিছু নয়, এটাই বরং হওয়া উচিত। পৃথিবীর বিভিন্ন দেশে এখন এ বিষয়গুলো নিয়ে ব্যাপকভাবে গবেষণা চলছে।

গবেষকরা এখন বলছেন, করোনারি হৃদরোগে আক্রান্ত হয়েছেন যিনি, স্টেন্টিং বা বাইপাস, যা-ই করা হোক না কেন, সুস্থতার দেখা পেতে হলে তাকে তার জীবনযাপন পদ্ধতিতে পরিবর্তন আনতে হবে। কারণ, স্টেন্টিং বা বাইপাস হৃদরোগ নিরাময়ে কোনো স্থায়ী সমাধান নয়। দুর্ভাগ্যের বিষয়, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা চিকিৎসকরা এ ব্যাপারে রোগীদের যথাযথভাবে সচেতন করি না। ফলে রোগীরা লক্ষ লক্ষ টাকা ব্যয় করে এসব চিকিৎসা নেন বটে, কিন্তু কিছুদিন পর আবার আগের জীবনে ফিরে যান এবং পুনরায় সমস্যা নিয়ে কার্ডিওলজিস্টের দ্বারস্থ হন। অথচ তিনি যদি বিষয়গুলো জানতেন এবং সেইমতো জীবনযাপনে সচেতন হতেন তবে বার বার এই রোগচক্রের মধ্যে তাকে ঘুরপাক খেতে হতো না।

আমরা যদি দেখি, হৃৎপিণ্ডের করোনারি ধমনীতে কোলেস্টেরল বা চর্বি জমা অর্থাৎ এথেরোস্ক্লেরোসিস একটি স্বাভাবিক শারীরবৃত্তীয় প্রক্রিয়া। কিন্তু সবাই তো আর করোনারি হৃদরোগে আক্রান্ত হচ্ছেন না। এ রোগের কয়েকটি ঝুঁকিপূর্ণ কারণ রয়েছে। এর মধ্যে যেমন কিছু অপ্রতিরোধ্য ঝুঁকি রয়েছে, তেমনি রয়েছে কিছু প্রতিরোধযোগ্য বা পরিবর্তন করা যায় এমন ঝুঁকি, যেমন– আপনি যদি ধূমপায়ী হয়ে থাকেন, তবে এ অভ্যাস বর্জন করুন। আপনার যদি উচ্চ রক্তচাপ কিংবা ডায়াবেটিস থাকে, তবে এগুলো নিয়ন্ত্রণে রাখুন। আর যদি এ রোগগুলো আপনার না থাকে তবে প্রতিরোধের ব্যাপারে সচেতন হোন।

এছাড়াও আপনি যদি নিষ্ক্রিয় ও অলস জীবনযাপনে অভ্যস্ত হন, তবে নিয়মিত হাঁটা ও ব্যায়ামকে আপনার দৈনন্দিন রুটিনে পরিণত করুন। আপনার খাদ্যাভ্যাস যদি হয় অতিরিক্ত তেল-চর্বিজাত ও কোলেস্টেরলযুক্ত, তবে সঠিক খাদ্যাভ্যাস গড়ে তুলুন। আপনার জীবনে যদি স্ট্রেস থাকে, তবে তা থেকে নিজেকে মুক্ত করুন, কারণ ক্রমাগত স্ট্রেসের ফলে আপনার শরীরে এড্রিনালিন ও অন্যান্য স্ট্রেস হরমোনের নিঃসরণ বাড়ে, যা হৃদরোগসহ আরো অনেক রোগের অন্যতম কারণ।

রোগীদের আমি বলি, আপনি যখন আপনার দৈনন্দিন জীবনাচারে কিছু ছোট ছোট বিষয় অনুসরণ করে হৃদরোগ ও হার্ট অ্যাটাক প্রতিরোধ করতে পারেন, তবে কেন সেটি করবেন না? বিশ্বজুড়েই চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা এখন প্রতিরোধের প্রতি গুরুত্ব দিচ্ছেন। আমাদের দেশেও তা-ই। একটা সময় ডায়াবেটিস হাসপাতালের শ্লোগান ছিলো–ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে রাখুন। এখন বলা হচ্ছে, ডায়াবেটিস প্রতিরোধ করুন। হৃদরোগের ক্ষেত্রেও কথাটি সত্য। কেন আপনি হার্ট অ্যাটাক বা হৃদরোগে আক্রান্ত হওয়া অবধি অপেক্ষা করবেন যে, হৃদরোগ হলে পরে তখন সবকিছু মেনে চলবো। কেন আজ থেকেই নয়?

এ তো গেল প্রতিরোধের কথা, হৃদরোগ নিরাময়ের জন্যেও এই সুস্থ জীবনযাপনের ভূমিকা খুব গুরুত্বপূর্ণ। করোনারি হৃদরোগ মুক্তির স্থায়ী সমাধানও মূলত এটাই। খোদ কার্ডিওলজির টেক্সট বইতেই বলা হয়েছে, মনকে প্রশান্ত রাখার জন্যে মেডিটেশন ও অন্যান্য সুস্থ জীবনযাপন পদ্ধতি অনুসরণ করা হলে করোনারি ধমনীতে এথেরোরিগ্রেশন ঘটে অর্থাৎ ধমনীতে জমে থাকা কোলেস্টেরল নিঃসৃত হতে শুরু করে। (Hurst's : The Heart, 12th edition, page-2468)

হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার জন্যেই শুধু নয়; বরং সার্বিক মনোদৈহিক সুস্থতার জন্যেই মেডিটেশন একটি অত্যন্ত প্রয়োজনীয় অনুষঙ্গ। হৃদরোগীদের সামনে নতুন আশার আলো দেখানো মার্কিন চিকিৎসাবিজ্ঞানী ডা. ডিন অরনিশ তার 'প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং হার্ট ডিজিজ' বইটির এক জায়গায় প্রশ্ন তুলেছেন, হাজার বছর আগে সাধুসন্তরা কী মেডিটেশনের ধারণাটি উদ্ভাবন করেছেন বা নিজেরা এটি চর্চা করতেন হার্ট অ্যাটাক থেকে বাঁচার জন্যে? না, ব্যাপারটি সেরকম নয়। হৃৎপিণ্ড সুস্থ থাকার বিষয়টি মেডিটেশনের একটি বাই-প্রোডাক্ট, কিন্তু এর আসল উদ্দেশ্যটি হলো, মানুষকে একটি স্ট্রেসমুক্ত, সুস্থ ও শৃঙ্খলাপূর্ণ জীবনের পথে পরিচালিত করা।

প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থায় এ বিষয়গুলো সম্বন্ধে রোগীকে যত বেশি সচেতন করে তোলা হবে, রোগীরা তত উপকৃত হবেন। তাদের রোগযন্ত্রণা ও ভোগান্তির পরিমাণ অনেকখানি কমে আসবে। আর এ কাজটিই চমৎকারভাবে একটি প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে করছে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাব। এর উদ্যোগে কিছুদিন আগে আয়োজিত একটি বৈজ্ঞানিক সেমিনারে আমি অংশ নিয়েছি। সেখানে হার্ট ক্লাবের সদস্যরা আমাকে বলেছেন, হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের পুরো বিষয়টি সম্পর্কে তারা এখানে এসে আদ্যোপান্ত সচেতন হয়ে উঠেছেন। এবং পায়ে পায়ে সুস্থ জীবনের দিকে এগিয়ে যাচ্ছেন।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

সকাল শোয় সকাল ওঠে তার কড়ি বৈদ্য না লুটে



'সকাল শোয় সকাল ওঠে/ তার কড়ি বৈদ্য না লুটে।' হাজার বছরেরও বেশি সময় আগে এই বাংলায় বিদূষী জ্যোতির্বিদ ও দার্শনিক খনা এ কথাটি উচ্চারণ করেছিলেন। যদিও রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমোতে যাওয়া আর ভোরে জেগে ওঠার ব্যাপারে উদ্দীপনা জোগাতে আমরা প্রায়ই আওড়াই বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিনের সেই উক্তিটি–আর্লি টু বেড এন্ড আর্লি টু রাইজ, মেক্স এ ম্যান হেলদি ওয়েলদি এন্ড ওয়াইজ। অথচ খনা সুস্বাস্থ্যের এ গুরুত্বপূর্ণ ধারণাটি দিয়েছিলেন বেঞ্জামিন ফ্রাঙ্কলিনের জন্মের কয়েকশ বছর আগেই।

বিজ্ঞান আর প্রযুক্তির নিত্যনতুন আবিষ্কার আমাদের জীবনকে বিভিন্নভাবে অনেক সহজ করে তুলেছে। সেইসাথে একটু একটু করে বদলে দিয়েছে আমাদের জীবনযাপনের ধারাকেও। সময়ের সাথে সাথে অনেক অযাচিত জীবনাচারে অভ্যস্ত হয়ে পড়েছি আমরা।

ভোরের আলো ফুটতেই জেগে ওঠা ছিলো আমাদের পূর্বপুরুষদের জীবন-অভ্যাসের অনুষঙ্গ। কিন্তু আমাদের অনেকের জীবনেই এটি আজ আর গুরুত্ব বহন করে না। কিন্তু এ অভ্যাসটি যে আমাদের জন্যে উপকারি!

রাত জেগে বাড়িয়ে চলেছেন স্বাস্থ্যঝুঁকি

জরুরি কাজ শেষ করতে দেরি হওয়া কিংবা রাত জাগা–কদাচিৎ এমনটা হতেই পারে। কিন্তু দিনের পর দিন যারা রাত জাগেন, বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই তা ঘটে থাকে অকারণে।

টিভিতে একের পর এক বিভিন্ন চ্যানেল ঘুরে, ফেসবুক-ইন্টারনেটে 'সামাজিক যোগাযোগ' রক্ষা করে আর মোবাইল ফোনে সারারাত ধরে প্রায় বিনামূল্যে কথা চালিয়ে যাওয়ার সুযোগ (!) কাজে লাগিয়ে রাত পার করে দিচ্ছেন যারা, তারা কেবল নিজেদের স্বাস্থ্যঝুঁকিই বাড়িয়ে চলেছেন। আপনি রাত জেগে বিনোদনে মগ্ন, আর এদিকে আপনার বাড়ছে হার্ট অ্যাটাক, ডায়াবেটিস, মেদস্থূলতা এমনকি ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি।

আমেরিকান কলেজ অব কার্ডিওলজির ৫৮ তম বার্ষিক সম্মেলনে একটি গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা-প্রতিবেদন উপস্থাপন করা হয়। এতে বলা হয়েছে, রাত জাগেন বা প্রায়ই মধ্যরাত পার করে ঘুমোতে যান যারা, তাদের হৃৎপিণ্ডের রক্তনালীর প্রসারণ-ক্ষমতা কমে যায় এবং তারা অকালে হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকিতে থাকেন। 'Night owls may face higher heart risk' শিরোনামে ২০০৯ সালের মার্চ-এ রিপোর্টটি এবিসি নিউজে প্রকাশিত হয়।

এছাড়াও প্রায়ই রাত জেগে টিভি দেখা কিংবা রাত ভোর করে নতুন নতুন সিনেমা দেখার অভ্যাস যাদের, দেখা যায় ক্ষিধে মেটাতে সে সময়টাতে তারা বিভিন্ন রকম মুখরোচক স্ন্যাক্স খেতে অভ্যস্ত হয়ে পড়েন। আর এতে তার বাড়তি ওজন এবং রক্তে কোলেস্টেরলের পরিমাণ বাড়ার ঝুঁকি থাকে।

রাত জাগার সাথে ক্যান্সার-ঝুঁকির প্রমাণ খুঁজে পেয়েছেন বিজ্ঞানীরা। ডেনিশ ক্যান্সার সোসাইটির ইনস্টিটিউট অব ক্যান্সার এপিডেমিওলজির গবেষক জনি হ্যানসেন ১৮,৫০০ জন মহিলার ওপর একটি গবেষণা চালান, যাদের সবাই ১৯৯৪ সাল থেকে ১৯৯৯ সাল পর্যন্ত ডেনিশ সেনাবাহিনীতে কর্মরত ছিলেন। গবেষণার ফলাফলে হ্যানসেন বলেন, এদেরকে প্রায়ই নাইট শিফটে কাজ করতে হতো; পরবর্তীতে দেখা গেছে, অন্যান্যদের তুলনায় এদের স্তন-ক্যান্সারে আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি চারগুণ বেড়েছে।

রাত জাগার ফলে বিভিন্ন রকম স্বাস্থ্যঝুঁকির একটি অন্যতম কারণ হলো, এতে শরীরের স্বাভাবিক জৈবছন্দটি প্রভাবিত হয় এবং মেলাটনিন ও কর্টিসলসহ কিছু হরমোন প্রবাহে ছন্দপতন ঘটে।

দেরিতে দিন শুরু হলে

দেরিতে দিন শুরু হয় আপনার? প্রায়ই ভাবেন ভোরে উঠবেন; কিন্তু এলার্ম বন্ধ করে আবার অলস গড়াগড়ির অভ্যেস? তারপর স্কুল-কলেজ কিংবা অফিস যাওয়ার টায় টায় একটুক্ষণ আগে উঠে নাকে-মুখে কিছু গুঁজে দিয়ে পড়িমরি করে 'দে ছুট'–এ কি আপনার নিত্যদিনের ঘটনা? তারপর হাঁপাতে হাঁপাতে ক্লাস বা অফিসে ঢোকেন?

বিজ্ঞানীরা বলছেন, আপনার দিনটা কিন্তু শুরুই হলো 'ফাইট অর ফ্লাইট রেসপন্স'-এর মধ্য দিয়ে। ঠিক সময়ে গন্তব্যে পৌঁছানোর এই হুড়োহুড়ি আপনার সিম্প্যাথেটিক নার্ভাস সিস্টেমের উদ্দীপনা বাড়িয়ে তোলে। ফলে দিনের শুরুতেই আপনার মধ্যে সৃষ্টি হয় স্ট্রেস। আর নিশ্চিতভাবেই এর প্রভাব পড়ে আপনার কাজেকর্মে।

দেরিতে দিন শুরু হয় যাদের, এ স্ট্রেসের কারণেই হয়তো তারা আবেগের চাপ আর ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন তুলনামূলক কম। এ বছরের জুন-এ অনলাইন চিকিৎসা-সাময়িকী 'হেল্‌থ টুডে'-তে একটি গবেষণা-রিপোর্ট প্রকাশিত হয়–Life extremes : Early birds vs night owls.

এ গবেষণায় ১৭ থেকে ৩৮ বছর বয়সী ও ৫৯ থেকে ৭৯ বছর বয়সী দু-দল মানুষকে পরীক্ষা করা হয়, যাদের মধ্যে ভোরে জাগেন এবং দেরিতে ওঠেন এমন দুধরনের স্বেচ্ছাসেবীই ছিলেন। রিপোর্টে বলা হয়, এ দুয়ের মধ্যে ভোরে ঘুম থেকে ওঠেন যারা, যেকোনো আবেগীয় প্রতিক্রিয়ায় তারা অধিকতর ভারসাম্যপূর্ণ এবং তুলনামূলক সুখীও বটে।

দিন শুরু হোক ভোরের আলোয়

ইউনিভার্সিটি অব অ্যারিজোনার সেন্টার ফর ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিনের প্রতিষ্ঠাতা ও পরিচালক প্রফেসর ডা. এন্ড্রু ওয়েল্‌স। গত বছর ১,০৬৮ জন নারী-পুরুষের ওপর তিনি একটি গবেষণা-কার্যক্রম পরিচালনা করেন। ব্রিটিশ সাইকোলজিকেল সোসাইটির একটি কনফারেন্সে তিনি এ গবেষণার ফলাফল উপস্থাপন করেন। এতে বলা হয়েছে, রাতে তাড়াতাড়ি ঘুমাতে যান আর ভোরে জেগে ওঠেন যারা, তারা অন্যদের চেয়ে তুলনামূলক সুখী এবং সুস্বাস্থ্যের অধিকারী। তাদের ওজনও থাকে নিয়ন্ত্রণে।

শুধু তা-ই নয়, ২০০৮ সালে টেক্সাস বিশ্ববিদ্যালয়ের একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যারা ভোরে ওঠেন, তাদের কর্মদক্ষতা অন্যদের চেয়ে বেশি। আর ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে এ অভ্যেস যাদের আছে, পরীক্ষার ফলাফলেও তারা তুলনামূলক ভালো গ্রেডে উত্তীর্ণ হয়েছেন। এবং এদের মনও সবসময় সুখানুভূতি আর আশাবাদে পূর্ণ। অন্যদিকে রাত জেগে দেরিতে দিন শুরু করা লোকেরা প্রায়ই হতাশা বিষণ্ণতা নৈরাশ্যবাদ এবং কখনো কখনো স্নায়বিক দুর্বলতায় আক্রান্ত হন।

ওহাইও'র হাইডেলবার্গ বিশ্ববিদ্যালয়ের বায়োলজিস্ট ক্রিস্তফ র‍্যান্ডলার বলেন, ভোরের নীরবতার মধ্য দিয়ে যারা দিন শুরু করেন, জীবনের সমস্যাগুলোকে তারা তুলনামূলক দ্রুত সমাধানের পথে নিয়ে যেতে পারেন। তারা বেশ প্রো-একটিভ, আশাবাদী ও ধীশক্তিসম্পন্ন।

আপনিও পারবেন

কর্মব্যস্ত দিনের শেষে অকারণে রাত না জেগে সকাল সকাল শুয়ে পড়ুন। ভালো একটা ঘুম হোক। ভোরে জেগে ওঠা সহজ হবে তাতে।

ভোরের প্রথম আলো দেখে দিন শুরু হোক আপনার। ভোরে জেগে ওঠা সহজ হবে, যখন জানবেন ঘুম থেকে কেন উঠবেন আর উঠেই বা কী করবেন। ঠিক করুন দিনের কর্মপরিকল্পনা, আর তা মনকে শোনান বার বার। আপনিও পারবেন তাহলে।

ভোরে ঘুম থেকে ওঠেন যারা, মেডিটেশন প্রাণায়াম হাঁটা ও ব্যায়ামের জন্যে তারা পর্যাপ্ত সময় পান। সারাদিন একটা চনমনে সুখানুভূতি হয় তাদের নিত্যসঙ্গী। স্বাভাবিকভাবেই তারা হয়ে ওঠেন সুস্বাস্থ্যের অধিকারী।

দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসে সকালের খাবারটি খুব গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু দেরিতে ঘুম ভাঙে যাদের, তাড়াহুড়োতে তারা এ থেকে মোটামুটি বঞ্চিতই হন বলা চলে। অথচ সকালের একটি ভালো ও ভরপেট নাশতা আপনাকে সারাদিনের কাজের শক্তি যোগাবে।

ভোরে দিন শুরু করায় অনেকটা সময় পাবেন, কাজগুলোও করতে পারবেন গুছিয়ে। কাজের মানও হবে ভালো। কাজের গুরুত্ব অনুসারে কর্মপরিকল্পনার জন্যেও পাবেন বাড়তি সময়। দিনের শেষে দেখবেন, আপনার কাজের পরিমাণও ছিলো অনেক। আর সব কাজ ধীরে-সুস্থে গুছিয়ে করতে পারবেন বলে স্ট্রেসের আগ্রাসন থেকে থাকবেন মুক্ত।

জানা তো হলো সবই, আর দেরি কেন? কাল থেকেই ভোরের আলোয় দিন শুরু হোক আপনার। হাসি আনন্দ আর স্রষ্টার প্রতি কৃতজ্ঞচিত্ততার জয়ানুরণনে ভরে থাকুক সারাটা দিন।

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

উপলব্ধি করলাম ইতিবাচকতার শক্তি

নওসাবাহ্ নওরীন নেহা



অনেক সময় আমি ইচ্ছা করেই নেতিবাচক কথা বলতাম। কিন্তু কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম ইতিবাচকতার শক্তি।

আমি প্রায় তিন বছর ধরে ব্যাকপেইন-এ ভুগছিলাম। একটানা ২০ মিনিট কোথাও বসতে পারতাম না, দাঁড়াতে পারতাম না। মনে হতো, এ ব্যথা বোধহয় সারাজীবনই বহন করে চলতে হবে। শোকর আলহামদুলিল্লাহ, টানা ৪০ ঘণ্টা বসে ক্লাস করলাম–কোনো ব্যথাই আমি অনুভব করি নি।

আগে ক্লাসে পড়ানোর সময় ভাবতাম–কতটুকু আমি ছাত্রদের শেখাতে পারছি আর কতটুটুই-বা তারা গ্রহণ করতে পারছে। কিন্তু এখন আমি নিজের কাছে প্রতিজ্ঞাবদ্ধ–আমি আমার দায়িত্ব পালনে সচেষ্ট থাকবো আমার সর্বোচ্চটুকু দিয়ে।

[নওসাবাহ্ নওরীন নেহা, প্রভাষক, ইংরেজি বিভাগ, শাহ নেয়ামতউল্লাহ কলেজ, চাঁপাইনবাবগঞ্জ। ৩৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শোধরানোর পথ সহজ করে দিচ্ছে কোয়ান্টাম

মো. আরিফুল ইসলাম



চারদিকে এখন সবাই শুধু বদলানোর কথা বলে। আমি মনে করি, বদলানোর আগে ভুলগুলো শোধরানোও খুব গুরুত্বপূর্ণ। আর কোয়ান্টাম আমাদের জন্যে এই শোধরানোর পথটাই সহজ করে দিচ্ছে। কোর্সে শিখলাম, একটি কাজ না করার পেছনে অনেক অজুহাত থাকতে পারে কিন্তু তা করার জন্যে শুধু একটি চিন্তাই যথেষ্ট যে, আমি কাজটা করবো। এ মানসিকতাই মানুষকে সফল করে।

বিভিন্ন জায়গায় কাজের অভিজ্ঞতায় দেখেছি, আমরা পেশাদারিত্বের ক্ষেত্রে বেশ পিছিয়ে আছি। কোয়ান্টামের শিক্ষা খুব সহজে একজন মানুষকে সচেতন করতে পারে–কীভাবে একটা কাজ নিয়মের মধ্যে করা যায়। যদি প্রশ্ন করা হয়, জীবনে চলার জন্যে কী লাগে? এক কথায় বলা যায়–সেন্স। আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম আমাদের মাঝে এই সেন্স বা স্বাভাবিক বিচার-বুদ্ধিটাই জাগিয়ে তুলছে।

আমরা এমন একটা সময়ে বসবাস করছি যখন পুরো বিশ্বটা এক পরিবার। এ সময়ে সবচেয়ে জরুরি হলো মানবিকতা। আমরা যদি কোয়ান্টামের শিক্ষার আলোকে মানবিকতা আর দেশপ্রেমের উন্মেষ ঘটাতে পারি তাহলে সবক্ষেত্রেই ভালো করতে পারবো।

[মো. আরিফুল ইসলাম, এক্সিকিউটিভ এডিটর, আনন্দদিন। ৩৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

২০ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্তি

নূরুল কবীর



আমি মানুষ গড়ার কারখানাকে হাতের কাছে রেখে এতদিন কাঁটা বিছানো পথে, কাদা ছড়ানো পথে ঘুরে বেড়িয়েছি। আমার প্রায় ২০/২৫ বছর ধরে মাইগ্রেন ছিলো। স্ত্রীর অনুপ্রেরণায় আমি সাদাকায়নে যোগ দেই ২০০৯ সালে। তারপর থেকে নিজে নিজে মেডিটেশন করি এবং আমি সম্পূর্ণভাবে মাইগ্রেন মুক্ত।

আমি গত ৩০ বছর ধরে এন্টাজল ওষুধ ব্যবহার করছি দিনে ৮/১০ বার। এটি না নিলে আমার নাক বন্ধ হয়ে যেত। বর্তমানে দিনে তিন/চার বার করে নিচ্ছি এবং ভালো আছি। বিশ্বাস করছি যে, নিয়মিত মেডিটেশন করে আমি একেবারেই এ থেকে মুক্ত হতে পারবো।

আমার মনে হয়েছে, কোয়ান্টাম শুধু ধ্যান নয়, আত্মজাগরণ নয় কিংবা সংযত হয়ে যাওয়া নয়, কোয়ান্টাম হলো নিজেই নিজের অভিভাবক হয়ে যাওয়া। তাই একজন বাবা হিসেবে আমার উপলব্ধি হলো, প্রত্যেকেরই তাদের ছেলেমেয়েকে কিশোর বয়সে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করানো উচিত।

[নূরুল কবীর, কো-অর্ডিনেটর, আর্ট এন্ড ডিজাইন, নিমফিয়া। ৩৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ

আফরোজা মনির লাভলী



আমার চোখের পাতা আপনা-আপনি বন্ধ হয়ে যেত। আমি তাকাতে পারতাম না। এ সমস্যার জন্যে কোথাও যেতে খুব লজ্জা পেতাম। এই রোগের জন্যে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। এর একমাত্র চিকিৎসা হচ্ছে ইনসুলিনের মতো একটি ইঞ্জেকশন, যা চোখের পাতার ওপর দেয়া হয়। এটি অত্যন্ত বেদনাদায়ক এবং ব্যয়বহুল। এর কার্যকারিতা দেড় থেকে দুই মাস।

চারদিন ধরে আমি এখানে ক্লাস করছি কিন্তু একবারও আমার চোখের পাতা বন্ধ হয় নি। নিরাময়ের মেডিটেশনের পর থেকে আমি এক অদ্ভুত প্রশান্তি আর সুস্থতা অনুভব করছি। আমার মেরুদণ্ডে অনেক ব্যথা ছিলো। আমি চার/পাঁচ বছর যাবৎ চেয়ারে বসে নামাজ পড়ি। কোর্সের দ্বিতীয় দিন ভাবলাম, চেয়ারে বসে আমি যদি এতক্ষণ আলোচনা শুনতে পারি তাহলে কেন মাটিতে সেজদা দিতে পারবো না? কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়ছি। আমার কোনো সমস্যা হচ্ছে না। আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

[আফরোজা মনির লাভলী, গৃহিণী। ৩৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

এ শিক্ষাকে জীবনে কাজে লাগাতে চাই

শাহেদ শরীফ খান



বদলে গেছে লাখো জীবন। বদলে ফেলবো আমার জীবন। নিজেকে একজন স্থির এবং প্রশান্ত মানুষে পরিণত করার উদ্দেশ্যেই আমার এখানে আসা। আমি প্রতিটি ক্লাসে গুরুজীর কথাগুলো মুগ্ধ হয়ে শুনেছি। কীভাবে এত সময় কেটে গেছে টেরই পাই নি। চমৎকার এ কোর্সে অংশ নিয়ে আমার একটাই প্রত্যাশা–যেন আমি কোয়ান্টামের শিক্ষাগুলোকে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে কাজে লাগাতে পারি।

[শাহেদ শরীফ খান, অভিনেতা। ৩৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মুক্ত হলাম ৩২ বছরের আসক্তি থেকে

মো. শওকত ছারোয়ার



আমার ৩২ বছরের ধূমপানের অভ্যাস। দাম্পত্য জীবনের ১৪ বছরে আমার স্ত্রী শত চেষ্টা করেও এ বদভ্যাস থেকে আমাকে বের করতে পারেন নি। আমি নিজেও অনেক চেষ্টা করেছি, কিন্তু পারি নি।

কোর্সে এলাম এই বদভ্যাস থেকে মুক্ত হওয়ার প্রত্যাশায়। গুরুজীর কথাগুলো আমার মনোবলকে আরো বাড়িয়ে দিয়েছে। কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে আমি আর ধূমপান করি নি। স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া যে, ধূমপানের কোনো আগ্রহই আমার আর হচ্ছে না।

[মো. শওকত ছারোয়ার, পরিসংখ্যানবিদ, এমআইএস ইউনিট, পরিবার পরিকল্পনা অধিদপ্তর। ৩৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

হাতে আর ব্যথা নেই

রোকেয়া আক্তার



চার বছর ধরে আমার ডানহাতে অনেক ব্যথা ছিলো। ভালোভাবে নাড়াতে পারতাম না, কাজ করতে পারতাম না। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি, ডাক্তারদের এক কথা–বিশ্রামে থাকেন, বেশি কাজ করা যাবে না। কিন্তু কোর্সে এসে আমার হাতে আর কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। আমি এখন সম্পূর্ণ ব্যথামুক্ত। এখন স্বাভাবিকভাবে সব কাজ করতে পারছি।

[রোকেয়া আক্তার, গৃহিণী। ৩৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

হিরন্ময় মৌনতায় আত্ম আবিষ্কার

মৌনতার হিরন্ময় ভুবনে ডুব দেয়ার মধ্য দিয়ে আত্ম আবিষ্কারের এক অপূর্ব সুযোগ কোয়ান্টামম কোয়ান্টায়ন। নাগরিক কোলাহলমুক্ত নীরব প্রকৃতির মাঝে এখানে আত্মনিমগ্ন হওয়া যায় খুব সহজেই। আর তাই প্রতিমাসেই বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে আয়োজন করা হচ্ছে এ কোয়ান্টায়ন।

২৯ থেকে ৩১ অক্টোবর কোয়ান্টাম মিডিয়া সেলের সদস্যদের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয় একটি বিশেষ কোয়ান্টায়ন। এতে অংশ নেন মিডিয়া সেলের মোট ২৫ জন প্রো-মাস্টার। উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম পরিবারের সাংবাদিক ও মিডিয়া কর্মীদের নিয়ে ২৭ ডিসেম্বর ২০১১-তে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম মিডিয়া সেল। নিজেদের অনন্য সৃজনশীলতা আর মেধাকে কাজে লাগিয়ে মানবকল্যাণে কাজ করার লক্ষ্যেই মূলত এ আয়োজন।

অভিনেত্রী মোমেনা চৌধুরী বলেন, কোয়ান্টায়নে অনুভব করেছি নৈঃশব্দের শক্তি। এভাবে পূর্ণিমার আলোয় আরোগ্যশালায় গুরুজীর সাথে মেডিটেশনের সুযোগ পাবো কখনো ভাবি নি। এতটা রোমাঞ্চিত আমি জীবনে কখনো বোধ করি নি।



মোমেনা চৌধুরী

কোয়ান্টামে আসার পর অনুভব করলাম–আমরা থিয়েটারের মানুষগুলো কিছুটা অস্থির থাকি। অথচ সৃজনশীল কাজে স্থিরতা আর মানসিক প্রশান্তিটা সবচেয়ে জরুরি। তাই কোর্স করার পর থেকেই আমার পরিমণ্ডলের সবাইকে কোয়ান্টামের কথা বলি আর এই তিনদিনের কোয়ান্টায়নের পর এখন আরো বাড়তি দায়িত্ব বোধ করছি। আমরা যারা প্রশান্তির খোঁজ পেয়েছি তাদেরকে উদ্যোগী হতে হবে এটা চারপাশের সবাইকে জানানোর ব্যাপারে।



রিফাত আরা শাহানা

ফ্রিল্যান্স ফটোজার্নালিস্ট রিফাত আরা শাহানা বলেন, মৌনতার এই অনুভূতি ভাষায় প্রকাশ করা যায় না–এ এক আশ্চর্য সুন্দর অনুভূতি। আমরা যদি প্রতিদিনকার মতো অনর্গল কথা বলতে থাকতাম, তাহলে প্রকৃতির অনেক সৌন্দর্যই দেখা হতো না। এই অপরূপ শান্ত প্রকৃতিতে সূর্যোদয় সূর্যাস্ত আর পূর্ণিমার মাঝে নিজেকে খুঁজে পাওয়ার চেষ্টা সত্যিই অসাধারণ।



মো. মাইন উদ্দীন

দৈনিক শক্তি পত্রিকায় কর্মরত মো. মাইন উদ্দীন বলেন, পরম করুণাময়ের কাছে অশেষ কৃতজ্ঞতা জানাই–প্রকৃতির সান্নিধ্যে এলে মনের অনেক দরজাই খুলে যায়। নতুন নতুন উপলব্ধি মনের ভেতর অনুরণিত হতে থাকে। কোয়ান্টায়নে একটি বিষয় বুঝতে পেরেছি–স্রষ্টা আমাদের প্রত্যেককে কিছু দায়িত্ব দিয়ে পাঠিয়েছেন। এই দায়িত্ব যথাযথভাবে পালনের মধ্যেই জীবনের পূর্ণতা।

ফ্রিল্যান্স সাংবাদিক সুপ্রীতি ধর বলেন, ছোটবেলা থেকে খুব শখ ছিলো পাহাড়ে পূর্ণিমা দেখবো। এবার এ সাধ পূরণ হলো কোয়ান্টায়নে এসে। পাহাড়ে উঠে পায়ে কিছুটা ব্যথা অনুভব করছিলাম, কিন্তু আশ্চর্য হয়ে গেলাম যে, পুরো মেডিটেশনে অদ্ভুত এক নিরাময়ের স্পন্দন টের পাচ্ছিলাম আর ধীরে ধীরে ব্যথাটা উধাও হয়ে গেল। অন্যরকম এক শক্তি অনুভব করেছি প্রতি মুহূর্তে। এই তিনটি দিন চেনা জীবনটা থেকে আলাদা হয়ে নিজের মাঝে ডুবে যাবার এই অনুভূতির তুলনা হয় না।



সুপ্রীতি ধর



দুলাল খান

সাংবাদিক দুলাল খানের মতে, প্রকৃতির যে নিজস্ব ভাষা আছে তা অনুভব করেছি গভীরভাবে। গাছের পাতা ফুল বাঁশঝাড় সবকিছু যেন আমার সাথে কথা বলেছে। কোয়ান্টাম এভাবে আমাদের বদলানোর সুযোগ করে দিচ্ছে প্রতিনিয়ত। ধ্যানের স্তরে অনুভব করেছি, জীবনকে সুন্দর করতে অন্যকে কী দিতে পারি–এ মানসিকতা নিজের মধ্যে সৃষ্টি করতে হবে।

ফিনান্সিয়াল এক্সপ্রেস-এর স্পেশাল করসপনডেন্স মুনিমা সুলতানা বলেন, নিজেকে এভাবে এত কাছ থেকে দেখার সুযোগ আর পাই নি। সেই শৈশবেই প্রতিটি মানুষের মাঝে নেতিবাচকতার বীজটা বুনে দেয় তার চারপাশের পরিবেশ। তারপর এই নেতিবাচকতা সে বয়ে বেড়াতে থাকে জীবনভর। আমার মনে হচ্ছে আমি এখন নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত। কী পেতে চাই তার হিসাব আমরা করতে গেলে শেষ হবে না। অথচ নিজেকে উজাড় করে দেয়ার মাঝেই যে প্রকৃত আনন্দ সেটি অনুভব করলাম কোয়ান্টায়নে এসে। আমরা আপনজনদের জন্যে কিছু করে ভাবি, যা করেছি যথেষ্ট করেছি। কিন্তু এই অহমবোধ থেকে বেরিয়ে এসে আন্তরিকতা আর মমতার স্পর্শ দিয়েই যে সব জয় করা যায় তা উপলব্ধি করলাম।



মুনিমা সুলতানা

সাপ্তাহিক বিপরীত স্রোত-এর সম্পাদক এবং কোয়ান্টাম মিডিয়া সেলের আহ্বায়ক মোহাম্মদ মাহমুদুজ্জামান। তিনি বলেন, কোয়ান্টামমে যখন প্রথমবার এসেছিলাম, সব জায়গা আমাদের ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে দেখাচ্ছিলেন গুরুজী।



মোহাম্মদ মাহমুদুজ্জামান

যেকোনো উঁচু জায়গায় উঠলে আমার একটা সমস্যা হতো–ওঠার আগে মনে হতো কীভাবে উঠবো আর ওঠার পর মনে হতো কীভাবে নামবো। প্রথমবার পাহাড়ে উঠে বেশ হাঁপাচ্ছিলাম। গুরুজী আমাকে ছোট্ট একটা টিপস দিলেন পাহাড়ে ওঠার। তা ছিলো, যখন পাহাড়ে উঠছেন, তখন কতটা ওপরে উঠছেন সেটি মাথায় রাখবেন না। কতটা নিচে নামছেন সেটাও ভাববেন না। শুধু ভাববেন কীভাবে পরের ধাপে পা দেবেন। এছাড়া আর কোনো দিকে তাকাবেন না। ওঠা এবং নামা দুক্ষেত্রেই শুধু চিন্তা করবেন, আমি পরের স্টেপে পা দিতে পারবো কি না। এর পরে যতবার লামায় এসেছি–আমার আর পাহাড়ে উঠতে কোনো সমস্যা হয় না।

কোয়ান্টায়নে নিজের ও অন্যের প্রতি যে দায়িত্ব অনুভব করলাম তা পালন করাও সহজ হয়ে যাবে যদি সবাই মিলে এভাবে ধাপে ধাপে এগুতে পারি।



ফয়জুর রহমান মিল্টন

থিয়েটারকর্মী ও সংগীতশিল্পী মিল্টন অনুভূতি ব্যক্ত করছিলেন এভাবে, এতদিন সবসময় নিজেকে কেন্দ্র করেই আবর্তিত হতো সব চিন্তা। নিজের চলার মতো অর্থটুকু উপার্জনেই থাকতো মনোযোগ। কিন্তু এ তিনদিনে আমি উপলব্ধি করতে পারলাম, এ পৃথিবীতে আমার অনেক দায়িত্ব, অনেক ঋণ। মাটির কাছে, গাছের কাছে, সূর্যের কাছে, সৃষ্টিকর্তার কাছে আমার ঋণ। আমার দায়িত্ব সবার প্রতি। আমি এখন জানি জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত কত মূল্যবান।



রাজীবুল ইসলাম রাজীব

নাট্যকার ও পরিচালক রাজীবুল ইসলাম রাজীব বলেন, কোয়ান্টায়নে আসা আমার এবারই প্রথম। মৌনতার মাঝে বারবার একটা প্রশ্নের সম্মুখীন হয়েছি–তারুণ্যের স্বর্ণালী সময়টা কোথায়? আমি কোথাও খুঁজে পাই নি এই সময়গুলো, যখন আমি নিজেকে গড়ার ও খুব ভালো কিছু করার জন্যে ব্যয় করতে পারতাম। অথচ সেই সময়গুলো আড্ডা দিয়ে, রাজনীতি করে, অপরাজনীতি করে কীভাবে যেন হারিয়ে ফেলেছি। নিজের সাথে এই প্রতিজ্ঞা নিয়ে ফিরে যাচ্ছি যেন সামনের সময়টুকু পরিপূর্ণভাবে কাজে লাগাতে পারি।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *আপনি শেয়ার মার্কেট সম্পর্কে আমাদের যে কথাগুলো বলেছিলেন তার বাস্তব ফলাফল আমরা দেখতে পেয়েছি। এবার আমরা ফরেক্স মার্কেট ও এর ভবিষ্যৎ সম্পর্কে আপনার কাছ থেকে জানতে চাই। উল্লেখ্য, ফরেক্স মার্কেট এমন একটি মার্কেট যেখানে দুটি মুদ্রার কেনাবেচা বা বিনিময় হয় এবং এটি অনিয়ন্ত্রিত মার্কেট। এখানে একটি প্লাটফর্ম থাকে যেখানে অনেক ওপর-নিচ গ্রাফ দেয়া থাকে। এই গ্রাফের ওপর ভিত্তি করে এবং মার্কেটের অবস্থা বিবেচনা করে মুদ্রা কিনতে অথবা বিক্রি করতে হয়, যেটাকে ইংরেজিতে buy এবং sell বলে। এই buy এবং sell দিয়ে লাভ করতে হয়। এই মার্কেটে অনেক সময় খুব লাভ হয় আবার কোনো সময় খুব ক্ষতিও হয়। মোটকথা, এখানে লাভ এবং ক্ষতিটা পুরোপুরি অনিশ্চিত। এখানে বিনা পরিশ্রমে কাজ হচ্ছে। এবং একনাগাড়ে কম্পিউটারের দিকে তাকিয়ে অপেক্ষা করতে হচ্ছে যে, কখন মার্কেট ওপরে উঠবে বা নামবে। এর ওপর ভিত্তি করে buy এবং sell দিতে হয়। ফরেক্স মার্কেটটি অন্যান্য দেশে খুব জনপ্রিয় কিন্তু আমাদের দেশে এটি এখনও জনপ্রিয় হয়ে ওঠে নি। সবচেয়ে বড় কথা, বাংলাদেশ সরকার এখনও পর্যন্ত এই ফরেক্স ব্যবসাকে কোনো বৈধতা দেয় নি। কিন্তু আমাদের দেশে একটি কোম্পানি রীতিমতো ফরেক্সের ব্যবসা করছে এবং বলছে যে, এই ফরেক্স মার্কেটটি প্রচুর সম্ভাবনাময় একটি মার্কেট। এখান থেকে অনেক বেকার লোকের কর্মসংস্থান হবে এবং প্রচুর আয় করা যাবে। গুরুজী, এই মার্কেট থেকে আসলেই কি অনেক আয় করা যাবে? বাংলাদেশে ফরেক্স মার্কেটের ভবিষ্যৎ কী?*

উত্তর : আরো বলতে হবে? উত্তর তো সব আপনার কথাতেই আছে। আসলে কিছু ন্যাড়া আছে, যাদের বেলতলা থেকে কিছুতেই দূরে রাখা যায় না। এরা ঘুরেফিরে বেলতলাতেই যাবে। এরা প্রতারিত হয়েই আনন্দ পায়। যেমন, কিছু ছেলে-মেয়ে আছে যাদের ছ্যাঁকা-খাওয়া থেকে কিছুতেই বিরত রাখা যায় না। অনেকে বলে যে, একবার ছ্যাঁকা খেলে ঠিক হবে। কিন্তু না, এরা একবার ছ্যাঁকায় ঠিক হয় না। একবার ছ্যাঁকা খেয়ে ছ্যাঁকার আনন্দ উপভোগ করে। এরপর সে বার বার ছ্যাঁকা খায়। বার বার ঠিক একই কাজ করে। এটিও তেমনই একটি ব্যাপার।

শেয়ারবাজার সম্পর্কে আমরা গত ২০ বছর ধরে বলে আসছি যে, একদিন দেখবেন আপনার টাকা কাগজ হয়ে গেছে। বাস্তবে তা-ই হয়েছে। কারণ টাকা ও শ্রম–এ দুটো যখন একত্রিত হয় তখন তা হয় পুঁজি, তখন তা ফসল দেয়। আর শ্রম ছাড়া যে টাকা সেটি কখনো পুঁজিতে রূপান্তরিত হয় না। তাই তাদের টাকা নষ্ট হবেই। কারণ এ টাকার পেছনে কোনো শ্রম নেই।

আসলে শেয়ারবাজার আর ফরেক্স–এর মধ্যে মৌলিক কোনো তফাত নেই। শেয়ারবাজারে গিয়ে যেমন 'আমি কার খালু' হতে হয়েছে, রাস্তায় রাস্তায় মিছিল-মিটিং-প্রতিবাদ করতে হয়েছে, পুলিশের মার খেতে হয়েছে, তেমনি এই ফরেক্সেও যে যাবে তারও একই পরিণতি ঘটবে। বলা যায়, এ ব্যাপারে মোটামুটি নিঃসন্দেহ থাকতে পারেন। এ জাতীয় যত ধরনের ব্যবসা এ পর্যন্ত এসেছে এবং এখনও আসছে, এগুলো জুয়া ছাড়া আর কিছু নয়। এখানে শেষপর্যন্ত তারাই লাভবান হবে, যারা এসব ব্যবসার মূল উদ্যোক্তা। একসময় দেখবেন, আপনার টাকা আর আপনার থাকবে না, অন্যের হাতে চলে গেছে এবং আপনি আর সেটা পাচ্ছেনও না। অতএব, এ জাতীয় যত ব্যবসা ও বিনিয়োগ, এগুলো আসলে কোনো ব্যবসা নয়, স্রেফ জুয়া। এর মধ্যে কেউ জড়াবেন না।

আমরা আগেও বলেছি–এই যে ডেসটিনি, ডোল্যাপ্সার–যেদিন পত্রিকায় নাম বেরিয়েছে সেদিন থেকেই বলেছি, এগুলো প্রতারণা ছাড়া আর কিছু নয়। আমরা নিঃসংশয়ে বলেছি। কারণ যা সত্য তা বলতে হবে। কাউকে না কাউকে তো সত্য কথা বলতেই হবে।

আমাদের কথাগুলোর বাস্তব প্রতিফলনই এখন দেখা যাচ্ছে। ৯ নভেম্বর, ২০১২ দৈনিক প্রথম আলোতে একটি রিপোর্ট প্রকাশিত হয়–'ঘরে বসে আয়'-এর নামে প্রতারণার ফাঁদ! এতে বলা হয়, "ঘরে বসে ইন্টারনেটে বিজ্ঞাপনে ক্লিক করে বিপুল পরিমাণ টাকা উপার্জনের স্বপ্ন দেখিয়েছিলো 'অ্যাফারি ট্র্যাক লিমিটেড' নামের একটি প্রতিষ্ঠান। এতে সাড়া দেন চট্টগ্রামের বাসিন্দা আমিরুল কবির। তার দাবি, নিবন্ধন ফি হিসেবে তিনি সেখানে সাত লাখ টাকা দেন। কিছুদিনের মধ্যেই সব টাকা নিয়ে কার্যালয় বন্ধ করে দিয়ে পালিয়ে যান প্রতিষ্ঠানটির কর্মকর্তারা। ...ইতিমধ্যে ডোল্যাপ্সার, স্কাইল্যাপ্সার ও বিডিএস ক্লিক নামের তিনটি প্রতিষ্ঠানের বিরুদ্ধে থানায় লিখিত অভিযোগ করেছেন সদস্যরা। সদস্যদের অভিযোগ ও মামলার বিবরণ অনুযায়ী, এ প্রতিষ্ঠান তিনটির কর্মকর্তারা প্রায় ৯০০ কোটি টাকা হাতিয়ে নিয়েছেন ...।"

অনেকে বলেছে, আপনি তো ধ্যান নিয়ে ব্যস্ত, অর্থনীতি বোঝেন না। আমি অর্থনীতি বুঝি না কিন্তু প্রতারণা সম্পর্কে খোঁজখবর রাখি। যাতে কোনো আহাম্মকের মতো আমি নিজে প্রতারিত না হই। যেহেতু খোঁজখবর রাখি, তাই যারা আমাকে বিশ্বাস করেন বা আমার কাছে আসেন, সত্যটা তাদের কাছে পৌঁছে দেয়াটা আমার দায়িত্ব।

আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি, যারা সত্য শুনেছেন এবং গ্রহণ করেছেন তারা উপকৃত হয়েছেন। যারা শোনেন নি তারা 'আমি কার খালু' হয়ে গেছেন। রাস্তায় রাস্তায় মিটিং-মিছিল-প্রতিবাদ সভা করছেন। তাই বিনাশ্রমে ফোকটে অর্থলাভের আশায় এসব প্রতারণার মধ্যে নিজেকে কখনো জড়াবেন না এবং অন্যকেও নিরুৎসাহিত করবেন।

প্রশ্ন : *আমার নিজেকে মাঝে মাঝে অসহায় মনে হয়। পড়তে বসে একটি পড়া নিয়ে অনেক সময় কাটিয়ে দিই। মনে অনেক ধরনের নেতিচিন্তা আসে। মনে হয়, আমি পড়া বুঝতে পারি না। আমার কী করা উচিত?*

উত্তর : সবসময় কোয়ান্টা ভঙ্গি করে পড়তে বসবেন। পড়ার সময় প্রথমে মেডিটেশনে বসুন। মনের বাড়িতে গিয়ে কোয়ান্টা ভঙ্গি করে বলুন যে, 'আমি এই বিষয়ের এই অধ্যায় পড়বো। যা পড়বো সব আমার মনে থাকবে। যা পড়বো সব আমি বুঝতে পারবো। যা পড়বো সব আমার যখন প্রয়োজন আমি সুন্দরভাবে বলতে এবং লিখতে পারবো।' এরপর স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে এসে কোয়ান্টা ভঙ্গি করে পড়া শুরু করুন। মনোযোগ দিয়ে পড়ুন। 'পড়া মুখস্ত হয় না, বুঝতে পারি না' এ ধরনের নেতিবাচক কথা ও চিন্তা থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। কারণ সবাই পারলে আপনিও অবশ্যই পারবেন। এর জন্যে আপনাকে সময় আর মনোযোগ দিতে হবে। নেতিবাচক চিন্তা না করে সবসময় শোকর গোজার থাকবেন।

সকালে ঘুম ভাঙতেই বলবেন শোকর আলহামদুলিল্লাহ!/ প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ/ থ্যাংকস গড। নেতিবাচক চিন্তা এলেই বুঝবেন যে, শয়তান আপনার ভেতরে ঢুকে পড়েছে। নজরুলের একটি কবিতা রয়েছে, 'বিশ্বাস আর আশা যার নাই, যেও না তাহার কাছে। নড়াচড়া করে, তবুও সে মরা, জ্যান্ত সে মরিয়াছে'–ইতিবাচকতার বিশ্বাসে বলীয়ান একজন মানুষ কখনো জ্যান্ত মরতে পারে না। মৃত্যুর পরও সে জীবিত থাকে হাজার মানুষের মাঝে।

প্রশ্ন : *আমি কীভাবে অনেক বেশি ইবাদত ও নিয়মিত মেডিটেশন করতে পারি পরামর্শ দেবেন।*

উত্তর : আসলে ইবাদত সম্পর্কে আমাদের ভ্রান্ত ধারণা রয়েছে। আমরা মনে করি, শুধু ধর্মকর্ম করাই হচ্ছে ইবাদত। আসলে ধর্মকর্মের পাশাপাশি সৃষ্টির সেবা করাও অনেক বড় ইবাদত। মানুষের দুঃখ-দুর্দশা লাঘব করার জন্যে যে কাজ সেটা অনেক অনেক বেশি ইবাদতের। আমাদের অলি-বুজুর্গ, মুনি-ঋষিরাও তা-ই করেছেন। তাঁরা নির্জনে গিয়ে সাধনা করেছেন, সাধনা করে সিদ্ধিলাভ করার পর প্রত্যেকে লোকালয়ে ফিরে এসেছেন, মানুষের কল্যাণ করেছেন এবং মানুষের সেবা করেছেন।

শুধু জপতপ জিকির-আজগার ইবাদত হলে মহামানবরা কেউ লোকালয়ে ফিরে আসতেন না। সবাই বন জঙ্গল পাহাড় পর্বতে থেকে যেতেন। মহামতি বুদ্ধ, নবী-রসুল এবং বড় বড় মুনিঋষিদের জীবনেও তা-ই দেখা যায়। সবচেয়ে বড় ইবাদত হচ্ছে সৃষ্টির সেবা। অতএব যার যার ধর্ম অনুসারে নিয়মিত অবশ্য করণীয়গুলো পালন করবেন। নিয়মিত মেডিটেশন করবেন, অটোসাজেশন দেবেন। অবসর সময় ফাউন্ডেশনের সেবামূলক কাজে ব্যয় করবেন। সাদাকায়ন, আলোকায়নসহ সেন্টার/ শাখা/ সেলের সেবামূলক কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করবেন।

প্রশ্ন : *আমার মধ্যে যে ভালো পরিবর্তন হচ্ছে বাবা তা বুঝতে পারেন না। আমাকে আলোকিত মানুষ হতে তিনি সাহায্য না করলে আমার করণীয় কী?*

উত্তর : আপনার করণীয় হচ্ছে আলোকিত মানুষ হতে একা একাই চেষ্টা করা। আপনি চেষ্টা করে যান। বাবা মুখে আপনার সমালোচনা করলে বা আপনাকে বকা দিলেও আপনার অনুপস্থিতিতে অন্যের কাছে ঠিকই প্রশংসা করবেন। অতএব আলোকিত হওয়ার জন্যে কারো সাহায্য প্রত্যাশা করবেন না। আর বাবাকে বোঝানোর চেষ্টা করাটা অপ্রয়োজনীয়। আপনার ইতিবাচক পরিবর্তনই বাবাকে বলে দেবে যে, আপনি বদলেছেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমার দানের স্পৃহা বাড়ছে।
আমি পৃথিবীকে দিতে এসেছি।
মানুষকে দুহাতে দিয়ে যাবো।

চট্টগ্রামে দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে ৯ নভেম্বর ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউটে অনুষ্ঠিত হয় গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েটদের নিয়ে পৃথক দুটি ওয়ার্কশপ। ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের উপদেষ্টা-সমন্বয় মুহম্মদ মুজিবুর রহমান এবং সবুজবাগ শাখার মোমেন্টিয়ার মাসুদা আক্তার আবেদীন ও অর্গানিয়ার নাঈম আহমেদ।

গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েটদের সৎসঙ্গে একাত্ম করার প্রয়াসে আয়োজিত এই ওয়ার্কশপটি পরিচালনা করেন চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানিয়ার কো-অর্ডিনেশন এস এম সাজ্জাদ হোসেন। সকাল ৯টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপের বিষয় ছিলো 'সাফল্যের রহস্য'। সাড়ে পাঁচ শতাধিক গ্রাজুয়েট এতে অংশ নেন। বিকেল ৩টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত এসোসিয়েট ওয়ার্কশপে আলোচনা হয় 'সাফল্যের সরল পথ' বিষয়ে। প্রায় ৯০০ জন এসোসিয়েটের উপস্থিতিতে সৃষ্টি হয় এক উৎসবমুখর পরিবেশ।

সুনামগঞ্জ শাখার নতুন অফিস উদ্বোধন



৯ নভেম্বর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সুনামগঞ্জ শাখার অফিস শহরের পুরাতন বাস স্টেশন এলাকা থেকে হাছন নগর আবাসিক এলাকায় স্থানান্তরিত হয়। সুনামগঞ্জের প্রবীণ শিক্ষাবিদ ও সুনামগঞ্জ শাখার সম্মানিত উপদেষ্টা জনাব আব্দু মিয়া নতুন অফিসের আনুষ্ঠানিক উদ্বোধন করেন। এছাড়াও উপস্থিত ছিলেন সিলেট সেন্টারের মোমেন্টিয়ার মো. সীতাব আলী এবং দায়িত্বশীল শাহরিয়ার আহমদ।

নতুন ভেন্যুতে প্রশস্ত অফিস রুমসহ রয়েছে সুপরিসর মেডিটেশন হল এবং মহিলাদের জন্যে ব্যায়াম ও কোয়ান্টায়নের আলাদা কক্ষ। উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে নিয়মিত সাদাকায়ন কার্যক্রম ছাড়াও অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রম। ফাউন্ডেশনের প্রো-মাস্টার, গ্রাজুয়েট ও এসোসিয়েটসহ উদ্বুদ্ধকরণ কার্যক্রমে মোট ১০৬ জন উপস্থিত ছিলেন।

ফরিদপুরে ওয়ার্কশপ ও কোয়ান্টাম সভা

ফরিদপুর প্রি-সেলের উদ্যোগে ৯ নভেম্বর স্থানীয় অম্বিকা মেমোরিয়াল মিলনায়তনে কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। এই সভায় আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক এবং ল'ইয়ার্স মেডিটেশন সোসাইটির পরিচালক এডভোকেট মো. মুনিরুজ্জামান।

ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রভাষক বিপ্লব বালা, স্থানীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব অঞ্জলী বালা, সরকারি রাজেন্দ্র বিশ্ববিদ্যালয়ের সহযোগী অধ্যাপক রিজভি জামান, ইমাম ও শিক্ষক হাফেজ মওলানা আবু তালেবসহ বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের শিক্ষক, রাজনৈতিক, সাংস্কৃতিক, ধর্মীয় ব্যক্তিবর্গসহ মোট ১৬৭ জনের অংশগ্রহণে ফরিদপুরে কোয়ান্টাম সভা পরিণত হয় এক স্বতঃস্ফূর্ত মিলনমেলায়।



একই দিনে একই ভেন্যুতে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের নিয়ে অনুষ্ঠিত হয় 'নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় বাধাসমূহ এবং তা দূরীকরণের উপায়' শীর্ষক একটি ওয়ার্কশপ। ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন এডভোকেট মো. মুনিরুজ্জামান এবং স্বাগত বক্তব্য দেন বিশিষ্ট কর আইনজীবী এডভোকেট মো. ওমর ফারুক স্বপন।

ময়মনসিংহে কোয়ান্টাম সভা

ময়মনসিংহ শাখা ও জামতলা সেলের উদ্যোগে তিনটি কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। ৪ নভেম্বর শহরের জুবলীঘাটে অবস্থিত ফার ইস্ট ইসলামী লাইফ ইন্স্যুরেন্স কোম্পানি লি.-এর ৪০ জন কর্মকর্তা এবং ১২ নভেম্বর গোলকি বাড়ী ছাত্রীনিবাসে ৭০ জন ছাত্রীর অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয় দুটি কোয়ান্টাম সভা।

শহরের প্রাণকেন্দ্রে অবস্থিত অলকা নদী বাংলা কমপ্লেক্সে আরেকটি কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয় ১৫ নভেম্বর। এতে অংশগ্রহণ করেন ৭৫ জন ব্যবসায়ী। সভাগুলোতে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব।

কোরাম কমিউনিটি চট্টগ্রাম-এর কোয়ান্টামম সাফারি

কোরাম কমিউনিটি চট্টগ্রাম-এর উদ্যোগে ২ ও ৩ নভেম্বর অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টামম সাফারি। সাফারির প্রধান আকর্ষণ ছিলো আবে কুদরত, চিচিংফাঁক, আরোগ্যশালা, শোকরান মঞ্চে বিশেষ মেডিটেশন ও করসেবা।

এতে ছিলো শিশুকাননের আয়োজনে স্বর্ণালী সাংস্কৃতিক সন্ধ্যা। কোয়ান্টাদের প্যারেড ও কেন্দ্রীয় কোরাম ওয়ার্কশপের ভিডিও এবং 'আসুন সুস্থ থাকি' ডিভিডি প্রদর্শন করা হয়। এছাড়া কোরাম কী ও কেন–এ আলোচনায় অংশগ্রহণকারীরা কোয়ান্টামের লক্ষ্য ও কর্মপদ্ধতির সাথে পরিচিত হন, যা তাদের সৎসঙ্গে আরো একাত্ম হতে উদ্বুদ্ধ করে।

লন্ডন ও এবারডিনে স্বেচ্ছা রক্তদান



২৫ অক্টোবর কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডন যুক্তরাজ্যের ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস ডোনার সেন্টারে ১৪ তম ধারাবাহিক রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজন করে। এ কার্যক্রমে রক্তদান করেন লন্ডন শাখার ৪৪ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতা। এছাড়াও বার্মিংহ্যাম থেকে দুই জন এবং ব্ল্যাকপোল থেকে একজন রক্তদান করেন।

কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি এবারডিন–এর উদ্যোগে একই দিনে আট জন স্বেচ্ছা রক্তদাতা রক্তদান করেন। এদিন পবিত্র হজ পালিত হওয়ায় রক্তদাতারা বেশ আবেগাপ্লুত ছিলেন রক্তদানের মতো পুণ্যময় সৎকর্মে শামিল হতে পেরে। মানব সেবায় এ চমৎকার উদ্যোগের জন্যে যুক্তরাজ্যের ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিস ডোনার সেন্টার কর্তৃপক্ষ কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি লন্ডনকে ধন্যবাদ জানান।

যুক্তরাষ্ট্রে ঈদ পুনর্মিলনী ও কোয়ান্টাম সভা



পবিত্র ঈদ উল আযহা উপলক্ষে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ ২৮ অক্টোবর আয়োজন করে ঈদ পুনর্মিলনী ও কোয়ান্টাম সভা। নিউইয়র্কের জ্যাকসন হাইটসে সকাল ৯টা থেকে সাড়ে ১০টা পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয় প্রো-মাস্টার্স কার্যক্রম এবং ১১টা থেকে বেলা ৩টা পর্যন্ত ছিলো ঈদ পুনর্মিলনী পর্ব।

এ অনুষ্ঠানের অন্যতম আকর্ষণ ছিলো রান্না করা খাবারের প্রতিযোগিতা। পুরস্কার হিসেবে বিজয়ীদের দেয়া হয়–ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত 'হাজার প্রশ্নের জবাব', কোয়ান্টাম কণিকা সমগ্র এবং কোয়ান্টাম ব্যাগ। স্বল্প পরিসরে হলেও এ আয়োজন অংশগ্রহণকারীদের মাঝে সৃষ্টি করে গভীর একাত্মতা। নিউইয়র্ক সিটিসহ আশেপাশের উপকূলীয় এলাকাগুলোতে হারিকেন স্যান্ডি আঘাত হানার বিপদ অগ্রাহ্য করে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা একাত্ম হন এ ঈদ পরবর্তী আয়োজনে।

রাজশাহীতে হৃদরোগ প্রতিরোধ কার্যক্রমে ব্যাপক সাড়া



রাজশাহীতে হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশনে মেডিটেশনে নিমগ্ন অংশগ্রহণকারীরা

কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের উদ্যোগে রাজশাহীতে প্রথমবারের মতো অনুষ্ঠিত হলো হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন। ফাউন্ডেশনের রাজশাহী সেন্টারের আয়োজনে এটি অনুষ্ঠিত হয় নগরের পোস্টাল একাডেমি মিলনায়তনে।

৯ ও ১০ নভেম্বর দুদিনব্যাপী এ ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিয়ে করোনারি হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের উপায় এবং এ সম্বন্ধে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাম্প্রতিক ধারণাগুলো জানতে পারেন অংশগ্রহণকারীরা। গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার এসোসিয়েটসহ দুশতাধিক সদস্য এ কার্যক্রমে অংশ নেন। অংশগ্রহণকারীদের মধ্যে ছিলেন চিকিৎসক প্রকৌশলী শিক্ষক ব্যবসায়ী সমাজকর্মীসহ বিভিন্ন শ্রেণী-পেশার মানুষ। রাজশাহী মেডিকেল কলেজের প্রাক্তন অধ্যক্ষ প্রফেসর ডা. এ এস এম আজহারুল ইসলাম এতে অংশ নেন।

ওরিয়েন্টেশনে অংশগ্রহণকারীদের একজন সেলিম আহমেদ বলেন, 'এনজিওগ্রাম করানো হলে একাধিক ব্লকেজ পাওয়া যায় আমার। তারপর বাইপাস করিয়েছি। তার আগেই যদি এখানে আসতে পারতাম তবে আর বাইপাসের প্রয়োজন হতো না।'

রাজশাহী ছাড়াও নওগাঁ নাটোর দিনাজপুর পাবনা চাঁপাইনবাবগঞ্জসহ আশেপাশের জেলা থেকেও উল্লেখযোগ্য সংখ্যক সদস্য এ কার্যক্রমে অংশ নেন। ওরিয়েন্টেশন-পরবর্তী সাপ্তাহিক ফলো-আপ ও কাউন্সেলিং সেশন প্রতি শুক্রবার বিকেলে অনুষ্ঠিত হচ্ছে রাজশাহী সেন্টার কার্যালয়ে।

উল্লেখ্য, গত ১৯ অক্টোবর কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের উদ্যোগে ঢাকায় হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে বৈজ্ঞানিক সেমিনার ও দিনব্যাপী ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক ও শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। এতে দেড় সহস্রাধিক মানুষ অংশগ্রহণ করেন।

এছাড়াও প্রতিমাসে ঢাকায় দুদিনের এ হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময় ওরিয়েন্টেশন অনুষ্ঠিত হচ্ছে।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

স্বেচ্ছা রক্তদান এক সামাজিক দায়বদ্ধতা



প্রথম আলো-র বর্ষপূর্তি উপলক্ষে বন্ধুসভা আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন নারায়ণগঞ্জের মেয়র ডা. সেলিনা হায়াত আইভি

প্রথম আলো-র বর্ষপূর্তি উপলক্ষে নারায়ণগঞ্জ বন্ধুসভার আয়োজনে ৯ নভেম্বর দিনব্যাপী একটি ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। নারায়ণগঞ্জের চাষাড়ায় অনুষ্ঠিত এ কার্যক্রমে উদ্যোক্তাদের পক্ষ থেকে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে আমন্ত্রণ জানানো হয়।

সকাল সাড়ে দশটায় এ কার্যক্রমের উদ্বোধন করেন নারায়ণগঞ্জের মেয়র ডা. সেলিনা হায়াত আইভি। ব্যাপক উৎসাহ, আগ্রহ ও উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে অনুষ্ঠিত এ ব্লাড ক্যাম্পে নারায়ণগঞ্জ প্রেস ক্লাব ও সাংবাদিক ইউনিয়নের সদস্যবৃন্দসহ নানা শ্রেণী-পেশার মানুষ স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন। রক্তদান সম্পর্কিত সাধারণ প্রশ্ন নিয়েও এখানে আসেন আগ্রহী ও কৌতূহলী পথচারীরা।

১১ নভেম্বর রেডিসন ব্লু উইন্টার গার্ডেন হোটেল ঢাকা-র উদ্যোগে তৃতীয়বারের মতো স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হলো। এ পর্যন্ত মোট তিনটি ক্যাম্পে এ প্রতিষ্ঠানের ১৬২ জন কর্মকর্তা, কর্মচারী স্বেচ্ছায় রক্তদান করেন।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পক্ষ থেকে কৃতজ্ঞতা-স্মারক হিসেবে রেডিসন ব্লু উইন্টার গার্ডেন হোটেলকে একটি ক্রেস্ট উপহার দেয়া হয়।



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পক্ষ থেকে বিশেষ ক্রেস্ট তুলে দেয়া হচ্ছে রেডিসন ব্লু উইন্টার গার্ডেন হোটেল ঢাকা-র জেনারেল ম্যানেজার মি. মধুসূদন ঝিংগন-এর হাতে। ক্রেস্টটি তুলে দিচ্ছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারের আর্ডেন্টিয়ার অধ্যাপিকা আমেনা বেগম

প্রতিষ্ঠানটির জেনারেল ম্যানেজার মি. মধুসূদন ঝিংগন-এর হাতে ক্রেস্টটি তুলে দেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর সেন্টারের আর্ডেন্টিয়ার অধ্যাপিকা আমেনা বেগম। উল্লেখ্য, এই দিন মি. মধুসূদন ঝিংগন নিজে রক্তদান করার মধ্য দিয়ে তার প্রতিষ্ঠানে ব্লাড ক্যাম্পের উদ্বোধনী ঘোষণা করেন।

তিনি বলেন, অন্যের জীবন বাঁচাতে স্বেচ্ছায় রক্তদান করা প্রতিটি মানুষের অন্যতম দায়িত্ব। এই সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকেই তাদের প্রতিষ্ঠানটি প্রতি চার মাস অন্তর কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় এ আয়োজন করবে বলে তিনি আশাবাদ ব্যক্ত করেন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ডিসেম্বর ২০১২ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্তাব 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 ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 8391391 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd