কোয়ান্টাম বুলেটিন

জানুয়ারি ২০১৬

কোয়ান্টাম বর্ষায়নে গুরুজী ও মা-জীর শুভেচ্ছা বাণী

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ী,
আসসালামু আলাইকুম।
শুভ কোয়ান্টাম বর্ষায়ন!

১ জানুয়ারি ২০১৬-এর সূর্যোদয়ের সাথে সাথে কোয়ান্টাম শুরু করেছে ২৪ তম বছরের পথে এক আনন্দময় অভিযাত্রা। বিদায়ী বছরে কোয়ান্টাম পরিবারের লাখো সদস্যের কণ্ঠে প্রতিদিন অনুরণিত হয়েছে আত্মপ্রত্যয়ের ধ্বনি–*যা চাই তা-ই পাব! আমি পারি আমি করব।* পাশাপাশি শুভেচ্ছা জানাতে সবাই *আসসালামু আলাইকুম* বলে পরস্পরের শান্তি কামনা করেছেন। আত্ম উন্নয়ন ও সৃষ্টির সেবায়ও অর্জন হয়েছে বহুমুখী।

আসলে স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে সৃষ্টির সেবায় আপনাদের অর্থ সময় মেধা ও শ্রমের নিঃস্বার্থ দানের ফলেই সম্ভব হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডের ৩৯৮টি কোর্স। আমরা সক্ষম হয়েছি রক্ত দিয়ে সাড়ে সাত লক্ষ মানুষের জীবনে বাঁচার আশা সঞ্চার করতে। সম্পন্ন করতে পেরেছি ১,২৮,০০০ শিশু-কিশোরের খতনা। বঞ্চিত অবহেলিত শিশুদের দিতে পেরেছি প্রত্যয়ী মানুষ হওয়ার সাহস। কোয়ান্টাম শিশুকাননের এইচএসসি-উত্তীর্ণ আট শিক্ষার্থীর আট জনই ভর্তি হয়েছে চট্টগ্রাম ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে।

ফাউন্ডেশনের এ অর্জনের জন্যে কোয়ান্টাম পরিবারের সকল এসোসিয়েট গ্রাজুয়েট প্রো-মাস্টার কোয়ান্টিয়ার আর্ডেন্টিয়ার অর্গানিয়ার মোমেন্টিয়ার এবং সকল স্তরের কর্মী ও শুভানুধ্যায়ীদের প্রতি আমরা আমাদের কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

পরম করুণাময়ের অপার অনুগ্রহে নতুন বছরে আমাদের জন্যে খুলে যাক সাফল্য ও সার্থকতার সত্যিকার দিগন্ত। আমরা যেন সুনির্দিষ্টভাবে নির্ধারণ করতে পারি জীবনের লক্ষ্য। আর লক্ষ্য অর্জনে যেন নিবেদিত করতে পারি আমাদের সকল প্রয়াস।

নিয়মিত দান, মেডিটেশন, সাদাকায়ন ও সৎকর্ম আমাদের আত্মশক্তির স্ফুরণ ঘটাক। সকল সমস্যা পরিণত হোক নতুন সম্ভাবনায়। কোয়ান্টাম মেথডের ৪০০ তম কোর্স জাতীয় জীবনে সৃষ্টি করুক এক অবিস্মরণীয় ধ্যানানুরণন। পরম করুণাময় আমাদের সহায় হোন।

দেশজুড়ে অনুষ্ঠিত ধ্যানসন্ধ্যায় গুরুজী

আপনার সন্তানকে জীবনের লক্ষ্য দিন

পবিত্র কোরআনে সূরা বাকারার ১৪৮ নং আয়াতে আল্লাহ বলেছেন, *প্রত্যেকেরই একটি লক্ষ্য আছে; যা তার কর্মধারাকে পরিচালনা করে ...*। অর্থাৎ একজন মানুষের লক্ষ্যই তার জীবনকে পরিচালিত করে। লক্ষ্য অনুসারেই নিয়ন্ত্রিত হয় তার যাবতীয় কর্মপ্রচেষ্টা ও জীবনধারা। অন্যদিকে কোনো লক্ষ্য যার থাকে না, একপর্যায়ে সে হয়ে পড়ে হতাশ ও নেতিবাচক। তাই জীবনের শুরু থেকেই আপনার সন্তানকে একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য দিন। তাকে উজ্জীবিত করুন একটি কল্যাণকর স্বপ্নে। ননীর পুতুল নয়, শ্রমসহিষ্ণু করে তাকে গড়ে তুলুন। সন্তানের জীবনে মা-বাবার কাছ থেকে এটাই হলো সবচেয়ে বড় উপহার।

গত ২৯ নভেম্বর থেকে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল-এর উদ্যোগে দেশজুড়ে অনুষ্ঠিত ধ্যানসন্ধ্যায় একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি বলেন, আমরা সবসময়ই বিশ্বাস করি, কোনো মানুষই কারো চেয়ে ছোট নয়, হীন নয়। স্রষ্টা সব মানুষকেই তার প্রতিনিধি হিসেবে প্রয়োজনীয় জ্ঞান ও মেধা দিয়ে পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন। আর একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য এবং সে-পথে অবিচল কর্মপ্রচেষ্টাই পারে তার সমস্ত মেধা যোগ্যতা জ্ঞানের বিকাশ ঘটিয়ে কাঙ্ক্ষিত সাফল্য এনে দিতে।

মূলত এ বিশ্বাস থেকেই দেড় দশক আগে আমরা বান্দরবানের লামায় দেশের সবচেয়ে দরিদ্র বঞ্চিত দুস্থ পরিবারের সন্তানদের নিয়ে কাজ শুরু করেছিলাম। ওখানে ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে প্রতিষ্ঠিত কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থীদের আমরা শুরু থেকেই একটি বড় স্বপ্নে ও লক্ষ্যে অনুপ্রাণিত করেছি যে, তুমিও পারবে। একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্যকে সামনে রেখে সেটি অর্জনের জন্যে প্রাণান্ত প্রয়াস চালিয়ে যাও। তুমি প্রথম হবে। সফল হবে তুমিও। ওরা তা-ই করেছে। একাগ্রভাবে বিশ্বাস করেছে, যে-কোনো সাফল্য অর্জনের শক্তি ও সম্ভাবনা তাদেরও রয়েছে। পরিশ্রম ও কষ্টসহিষ্ণুতার পথ ধরে তারা নির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে একটু একটু করে এগিয়ে গেছে। পড়াশোনা, খেলাধুলা, সংস্কৃতিচর্চা–সবদিকে ওদের নিয়মিত ও ধারাবাহিক সাফল্যই তার প্রমাণ।

সর্বশেষ ওরা বিশেষ সাফল্য অর্জন করেছে ২০১৫-এর বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষার ফলাফলে। গত বছর উচ্চ মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ আট জন শিক্ষার্থীই পেয়েছে মেধাতালিকায় (কোটা-র ভিত্তিতে নয়) ঢাকা ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির সুযোগ। যা সম্ভব হয়েছে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য ও স্বপ্নকে সামনে রেখে অক্লান্ত প্রচেষ্টা চালিয়ে যাওয়ার ফলে।

গুরুজী আরো বলেন, লক্ষ্যহীন মানুষ শেষ পর্যন্ত কোথাও পৌঁছায় না। ব্যর্থতা ও হতাশাই হয় তার অন্তিম পরিণতি। তাই আপনার সন্তানকে বাড়ি গাড়ি ব্যাংক-ব্যালেন্স নয়, বরং প্রথম থেকেই তাকে জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণে উদ্বুদ্ধ করুন। ইতিবাচকতা, স্বপ্ন ও আত্মবিশ্বাস দিন। প্রাকৃতিক নিয়মেই এটি তার জীবনকে কল্যাণের দিকে পরিচালিত করবে। আর এটাই হবে আপনার পক্ষ থেকে সন্তানের জন্যে সর্বোত্তম উপহার।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৩৯৯ তম ব্যাচ ॥ ঢাকা

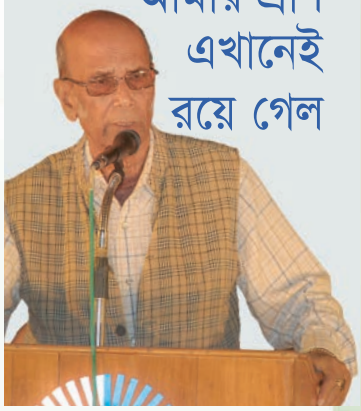
১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ জানুয়ারি

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

কোয়ান্টামম-এ সৈয়দ হক

আমার প্রাণ এখানেই রয়ে গেল



একটু আগে যখন এ মঞ্চের নাম ঘোষণা করা হলো তখন আমি কেঁদে উঠেছিলাম। আমার চোখ দিয়ে দর দর করে পানি পড়ছিল। আমার মনে হলো, এ তো পুরস্কার নয়। মানুষ আমাকে স্পর্শ করল। জীবন আমাকে স্পর্শ করল। সত্য আমাকে স্পর্শ করল। বাণী আমাকে স্পর্শ করল। যেন বলল, 'হাঁ, তুমি যা করেছ সত্যের জন্যে করেছ। দেশের জন্যে করেছ। এবং এই দেশ, এই মাটি, এই আকাশ, এই খোলা প্রকৃতি তোমাকে আজ পুরস্কৃত করছে।'

আমি এ মহামুহূর্তে স্মরণ করছি আমার গর্ভধারিণী মা-কে, যিনি অত্যন্ত সংগ্রামমুখর জীবন কাটিয়ে গেছেন। বাবা কলকাতায় ডাক্তারি করতেন, সেখান থেকে একপর্যায়ে এ-দেশের প্রত্যন্ত একটি গ্রামে এসে মানুষকে চিকিৎসাসেবা দিয়েছেন। আজ এই দূরবর্তী পাহাড়প্রান্তে এসে আমার বাবার কথা মনে পড়ছে। মহাজাতকও একটি দূরবর্তী জায়গায় এসেছেন, কেবল মানুষের কল্যাণের জন্যে। তার যতটুকু সাধ্য আছে তা দিয়ে মানুষের জন্যে কিছু করবার লক্ষ্যে।

এই মঞ্চে বহু অনুষ্ঠান হবে। এই মঞ্চ খোলা আকাশের নিচে ঘুমিয়ে থাকবে না। এখানে প্রাণ জেগে উঠবে। এখানে সত্যের উচ্চারণ হবে। এখানে মানুষের কলকণ্ঠে জীবনের বন্দনা আমরা শুনতে পাব। আমি সেই দিকে কান পেতে থাকলাম। আমি যেখানেই থাকি আমার প্রাণ এখানেই রয়ে গেল।

আমার বলতে ইচ্ছে করছে, আমি স্বর্গের কথা শুনেছি, চোখে দেখি নি। কোয়ান্টামম-এ এসে আমি তা-ই দেখে গেলাম। এর জয় হোক, কল্যাণ হোক। মঙ্গল হোক। আরো কাজ করবার শক্তি স্রষ্টা কোয়ান্টামকে দিন।

[৫ নভেম্বর ২০১৫, বাংলা ভাষার বরেণ্য কবি ও সব্যসাচী লেখক সৈয়দ শামসুল হক-এর নামে বান্দরবানে লামার কোয়ান্টামম-এর সাংস্কৃতিক মঞ্চের নতুন নামকরণ করা হয় 'সৈয়দ হক' মঞ্চ। এ উপলক্ষে আয়োজিত অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি একথা বলেন]

বিশিষ্ট লেখক, গবেষক, কলামিস্ট সৈয়দ আবুল মকসুদ। সমসাময়িক পরিস্থিতি, সংখ্যালঘু ও আদিবাসী অধিকার এবং বিভিন্ন নাগরিক সমস্যা-সম্ভাবনা নিয়ে তিনি বরাবরই সরব ও সোচ্চার। এসব বিষয়ে জাতীয় দৈনিকগুলোতে প্রকাশিত তার নিয়মিত কলামগুলো দারুণ পাঠকপ্রিয়। এছাড়াও রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর, মহাত্মা গান্ধী, মাওলানা ভাসানী, বুদ্ধদেব বসু, সৈয়দ ওয়ালীউল্লাহ প্রমুখ বিশিষ্ট ব্যক্তির জীবন ও কর্মের ওপর রয়েছে তার উল্লেখযোগ্য গবেষণাগ্রন্থ। পাশাপাশি ভ্রমণকাহিনী, স্মৃতিকথা, কবিতা ও কলাম-সংকলন ইত্যাদি মিলিয়ে এ-যাবৎ তার প্রকাশিত বইয়ের সংখ্যা প্রায় ৪০টি। জনাব মকসুদ সম্প্রতি (অক্টোবর ২০১৫) সপরিবারে বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম সফর করেন। সেখানে দেয়া এক সাক্ষাৎকারে তিনি বলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রম নিয়ে তার আশা ও উপলব্ধির কথা।

মুক্তিযুদ্ধের চেতনার সার্থক বাস্তবায়ন ঘটাচ্ছে কোয়ান্টাম

সৈয়দ আবুল মকসুদ



পার্বত্য চট্টগ্রামে আমি প্রথম আসি ১৯৭২ সালে, তৎকালীন অর্থ ও পরিকল্পনা মন্ত্রী তাজউদ্দীন আহমদের সাথে। এরপর আরো অনেকবার এসেছি। পাহাড়িদের দেখে এবং ওদের সাথে কথা বলে আমার মনে হয়েছে, সামাজিক ও সাংস্কৃতিক দিক থেকে ওরা অনেক পিছিয়ে আছে। এ ভাবনা থেকেই আমি বিষয়টি নিয়ে লেখালেখি করি, ওদের নানা সমস্যা-সম্ভাবনা নিয়ে সাধ্যমতো কথা বলি।

আসলে সংখ্যালঘু ও ক্ষুদ্র নৃ-জাতিগোষ্ঠীর মানুষের বেদনাটা আমাদের বুঝতে হবে। মনে রাখতে হবে, ওদের প্রতি যে-কোনো অবহেলা কিংবা আগ্রাসন গুরুতর অপরাধ। একটি জনগোষ্ঠী, যত ক্ষুদ্রই হোক–তাকে নিয়েই আমাদের সামনে এগোতে হবে। সংহত জাতি গঠনে তার সংস্কৃতিরও একটা বিরাট মূল্য আছে। মুক্তিযুদ্ধের সময় এটাই ছিল আমাদের অঙ্গীকার–ধর্মনিরপেক্ষ ও অসাম্প্রদায়িক একটি বাংলাদেশ।

আনন্দের বিষয় হলো, বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম-এ এসে আমি সেই স্বপ্নের বাস্তব রূপটি দেখতে পাচ্ছি। এখানে ধর্মবর্ণজাতিসম্প্রদায় নির্বিশেষে হাজার শিশু একসাথে বেড়ে উঠছে সমান সুযোগ-সুবিধা নিয়ে। একসাথে তারা পড়াশোনা খেলাধুলা সংস্কৃতিচর্চা করছে। আবার যে যার ধর্মও পালন করছে। আমি মনে করি, এর মধ্য দিয়ে আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধের চেতনার সার্থক বাস্তবায়ন ঘটাচ্ছে কোয়ান্টাম।

আর এ বিপুল কর্মযজ্ঞের প্রাণপুরুষ মহাজাতকের সাথে আমার পরিচয় দীর্ঘদিনের। স্বাধীনতার আগে থেকেই আমি তাকে জানি। তিনি একজন আদর্শবান মানুষ। তার জীবনের একটি কল্যাণদর্শন আছে। তার নেতৃত্বে এখানে সুশিক্ষা ও উন্নত সংস্কৃতির যে পরিবেশ গড়ে উঠেছে, বঞ্চিত পরিবারের সন্তানেরা আলোকিত জীবনের পথে বড় হয়ে উঠছে, তা এককথায় অনন্য। দেশের মূলধারার শিক্ষাব্যবস্থা আসলে এরকমই হওয়া উচিত।

আমার একটি অভ্যাস হলো, দেশে-বিদেশে কোথায় কী ভালো কাজ হচ্ছে সেখানে গিয়ে তা দেখা। ছোটবেলা থেকে যে স্বপ্ন দেখেছি তা হয়তো আমি পারি নি, কিন্তু অন্য কেউ সে কাজটি করেছে, এটা আমার ভালো লাগে। সেটা আমি আবার অন্যদের বলি এবং লিখি, যাতে তারাও উদ্যোগী ও উদ্বুদ্ধ হয়।

সে দৃষ্টিকোণ থেকে বলতে পারি, কোয়ান্টাম এখানে যে কাজটি করছে তা আমাদের দেশে একটি বিরল দৃষ্টান্ত। এটি একটি স্বপ্নের বাস্তবায়ন। সবমিলিয়ে যা দেখলাম–আমার বুকটা সত্যিই ভরে গেছে!

এর মধ্য দিয়ে যে শুধু বাঙালি ও পাহাড়ি শিশুদের মধ্যে একটা সংহতি ও সমমর্মিতা গড়ে উঠছে তা নয়, বরং দেশের বিভিন্ন আদিবাসী গোত্রের শিশুদের মধ্যেও একটি সুন্দর সম্পর্ক তৈরি হচ্ছে। শুধু বাংলাদেশ নয়, ভবিষ্যতে আরো বৃহত্তর পরিসরে এটি একটি আদর্শ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে পরিণত হবে।

সরকার একা তো সব করতে পারবে না, সম্ভবও নয়, তাই ব্যক্তিকেও এগিয়ে আসতে হবে। আর শুধু টাকা দিয়ে সব হয় না। চাই স্বপ্ন, যা সব বাধাবিপত্তি প্রতিকূলতা ডিঙিয়ে মানুষকে দেয় সামনে এগিয়ে যাওয়ার সাহস ও অনুপ্রেরণা। স্বপ্নের বাস্তবায়ন তো এভাবেই ঘটে।

আমি বিশ্বাস করি, সময়ের সাথে সাথে আরো অনেক নিবেদিত মানুষ এ কাজের সাথে যুক্ত হবেন। এখানে যারা পড়াশোনা করছে, আত্মবিশ্বাসী ও সচেতন মানুষ হিসেবে গড়ে উঠছে, তাদের মাধ্যমে এ কার্যক্রম একদিন আরো বিকশিত ও সমৃদ্ধ হবে। অগণিত মানুষের দান ও স্বেচ্ছাশ্রমে গড়ে ওঠা এ প্রতিষ্ঠান ভবিষ্যতে এভাবেই আরো বড় হবে।

আমরা ছোটবেলায় দেখেছি, সমাজের কল্যাণে স্বেচ্ছাশ্রম স্বাবলম্বিতা ইত্যাদি বিষয়কে খুব গুরুত্ব দেয়া হতো। কিন্তু সত্তর দশকের শেষের দিক থেকে প্রচুর বৈদেশিক সাহায্য আসতে শুরু করল, অনেক এনজিও দাঁড়িয়ে গেল। ফলে স্বেচ্ছাশ্রম ও স্ব-অর্থায়নে কোনো কাজ করা যেতে পারে, এ ধারণাটাই আমাদের নষ্ট হয়ে গেল।

অথচ মুক্তিযুদ্ধের চেতনার অন্যতম দিকটি ছিল আমরা স্বাবলম্বী হবো। আত্মনির্ভরশীল হবো। কোয়ান্টামের সব ধরনের সেবা-উদ্যোগে আমি এ আত্মনির্ভরশীলতার দর্শনটি খুঁজে পাই। হাজার হাজার মানুষের দানের অর্থ মাটির ব্যাংকে জমিয়ে কোয়ান্টাম যেসব কাজ করছে তা সত্যিই প্রশংসনীয়।

আমাদের দেশের অন্যান্য উন্নয়ন কাজগুলোও স্ব-অর্থায়নেই হওয়া উচিত। কারণ, দাতা সংস্থাগুলো সাহায্য দেয়ই নিজেদের প্রাধান্য ও গুরুত্ব বোঝানোর জন্যে। এক ধরনের আধিপত্যবাদ বিস্তারের জন্যে। আর অন্যের কাছ থেকে নিতে গেলে তো সে খবরদারি করবেই।

আসলে বিদেশি দানের অর্থে পরিচালিত প্রতিষ্ঠানগুলো শেষ পর্যন্ত বড় কোনো ভূমিকা পালন করতে পারবে না। বড় লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবে না। বরং নিজেদের অর্থায়নে করা কাজগুলোই আদর্শ কর্মোদ্যোগ হয়ে টিকে থাকবে। বিদেশি সাহায্যে পরিচালিত কাজের মধ্যে আত্মগৌরবেরও কিছু নেই। জাতি হিসেবে আমরা নিজেদের ইতিহাস ভুলে গেছি বলেই এ কথাটা অনেক সময় বুঝতে পারি না।

বাঙালি কয়েক হাজার বছরের প্রাচীন সভ্য জাতি। বাঙালি সংস্কৃতি একটি সমন্বয়ী সংস্কৃতি। আমাদের জাতিসত্তায় নানান সংস্কৃতির সমাবেশ ঘটেছে। ইতিহাসের বিভিন্ন পর্বে আমরা একটি গৌরবের জায়গায় ছিলাম। বস্ত্রশিল্পসহ আমাদের উৎপাদিত নানান পণ্যের উচ্চমর্যাদা ছিল সারা পৃথিবীজুড়েই।

শুধু তা-ই নয়, অর্থনৈতিকভাবে একসময় আমরা ছিলাম আজকের অনেক উন্নত দেশের চেয়েও সমৃদ্ধ। কিন্তু নানা কারণে আজ আমাদের ব্যক্তি ও জাতীয় জীবনে একটা হতাশা ও নেতিবাচকতা চলে এসেছে। এর প্রতিকার হিসেবে আমরা যদি আবার ইতিবাচক চেতনা ও ধারণায় উজ্জীবিত হতে পারি, তবে আবার আমরা সেই গৌরবের জায়গায় পৌঁছতে পারব। দরকার শুধু ইচ্ছা। কারণ মেধা যোগ্যতা দক্ষতায় আমরা কোনো জাতির চেয়ে পিছিয়ে নই।

বর্তমানে আমাদের রাজনৈতিক অঙ্গনসহ নানা ক্ষেত্রে কিছু অস্থিরতা আছে তা সত্যি, কিন্তু সেটাও একেবারে নতুন কিছু নয়। প্রত্যেক জাতির জীবনেই এমন সময় কখনো না কখনো এসেছে। এটা একসময় কেটেও যাবে। সার্বিকভাবে আমি মনে করি, আমাদের দেশ এগিয়ে যাচ্ছে এবং জাতি হিসেবে আমাদের ভবিষ্যৎ খুব উজ্জ্বল।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

আতঙ্কের নাম লাইফ সাপোর্ট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,



আসসালামু আলাইকুম। গত ১১ নভেম্বর 'দৈনিক বাংলাদেশ প্রতিদিন'-এ *ষোল আনাই বাণিজ্য* শিরোনামে একটি প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়। এতে বলা হয়, অভিজাত ক্লিনিকগুলো রীতিমতো পাঁচতারা হোটেল (যা আপনি আগেই বলেছিলেন)। সেখানে ডাক্তারদের কোনো বেতন নেই। আছে শুধু কমিশন। হাসপাতালে রোগী ভর্তি হওয়া থেকে শুরু করে লাশ হওয়া পর্যন্ত প্রতিটি ক্ষেত্রে বেপরোয়া কমিশন বাণিজ্য। লাইফ সাপোর্ট মানে হচ্ছে রোগীকে অন্তিম সময়ে জিম্মি করে মোটা অঙ্কের টাকা হাতিয়ে নেয়া।

গুরুজী, আমার মনে হয়, এই চিত্রটি শুধু ঢাকার দুই/ চারটি ক্লিনিকের নয়। এটি মোটামুটি সারাদেশের চিত্র। লাইফ সাপোর্টের নামে হৃদয়বিদারক এই কাজটি করা হয় যখন একজন মানুষ জীবনের শেষপ্রান্তে শুনতে চায় স্রষ্টার নাম কিংবা পেতে চায় প্রিয়জনের স্পর্শ।

এমন অমানবিক আচরণ কতটুকু কাম্য? সমাজের সচেতন মানুষ হিসেবে আমাদেরই বা কী করণীয়? আল্লাহ না করুক আমরা যদি এরকম পরিস্থিতির মুখোমুখি হই তাহলে কী করা উচিত? পেপার কাটিং-টি চিঠির সাথে সংযুক্ত করে দিলাম।

বিনীত–
মোহাম্মদ মামুনুর রশীদ
২২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

রাজধানীতে উন্নত চিকিৎসাসেবার প্রতিশ্রুতিতে গড়ে তোলা অভিজাত হাসপাতালগুলোর ষোল আনাই বাণিজ্য। সেখানে চিকিৎসাসেবা বলতে কিছুই নেই। রীতিমতো পাঁচ তারকা হোটেলের আদলেই সাজানো হয়েছে এসব হাসপাতালগুলো। সেখানে প্রস্তুত রয়েছে রোগীদের কাঁড়ি কাঁড়ি টাকা হাতিয়ে নেয়ার হরেক ফন্দিফিকির।

রোগীদের রীতিমতো জিম্মি করে 'মুক্তিপণ' স্টাইলে টাকা আদায় করা হচ্ছে। একবার ঢুকলে রোগীর টাকা-পয়সা চুষে না নেয়া পর্যন্ত যেন ছাড়াছাড়ি নেই। সাধারণ জ্বর বা পেটব্যথা নিয়ে কোনো রোগী হাজির হলেও কয়েক ডজন পরীক্ষা-নিরীক্ষা, প্রয়োজনে-অপ্রয়োজনে অপারেশনসহ রোগীকে লাইফ সাপোর্টে পাঠানো পর্যন্ত প্রতি ধাপেই চলে টাকা আদায়ের ধান্দা।

> রোগী মারা গেলেও তার লাশ কয়েক দিন পর্যন্ত লাইফ সাপোর্টে রেখে বিল দেখানোর ঘৃণ্য দৃষ্টান্ত রয়েছে। ... ভুক্তভোগী রোগী ও স্বজনদের কাছে লাইফ সাপোর্ট রীতিমতো আতঙ্কের নাম।

এই হাসপাতালগুলোতে ডাক্তারদের কোনো বেতন নেই। আছে শুধু কমিশন। চিকিৎসায় কমিশন, পরীক্ষায় কমিশন, ওষুধপথ্যে কমিশন, বিদেশে রোগী পাঠানোর যাবতীয় ব্যবস্থা করে দেওয়ার ক্ষেত্রেও রয়েছে মোটা অঙ্কের কমিশন।

সরকারি বা বেসরকারি হাসপাতাল থেকে রোগী ভাগিয়ে নিয়ে অভিজাত হাসপাতালে ভর্তি করাতে পারলেই শতকরা ৪০ ভাগ 'ভর্তি ফি' সংশ্লিষ্ট ডাক্তারের পকেটে ঢুকে যায়। যত বেশি ডায়াগনস্টিক পরীক্ষা দিতে পারবেন, ততই টাকা পাবেন তিনি। অন্যদিকে অত্যধিক ভাড়ার বেড-কেবিনে রোগী রাখার ক্ষেত্রেও ডাক্তারকে শতকরা ২০ থেকে ৪০ ভাগ পর্যন্ত কমিশন দেওয়ার নজির রয়েছে। ফলে জীবিত রোগীকে ছলে-বলে-কৌশলে হাসপাতালে যেমন আটকে রাখা হয়, তেমনি রোগী মারা গেলেও তার লাশ কয়েক দিন পর্যন্ত লাইফ সাপোর্টে রেখে বিল দেখানোর ঘৃণ্য দৃষ্টান্ত রয়েছে।

লাইফ সাপোর্ট ব্যবহারের বাণিজ্যিক কৌশলটি সাম্প্রতিক সময়ে খুবই পরিচিত করে তোলা হয়েছে। এখানে একজন রোগীর প্রতিদিনের বিল করা হয় ৪০ থেকে ৬০ হাজার টাকা।

ভুক্তভোগীরা জানান, লাইফ সাপোর্ট মানেই হচ্ছে রোগীকে জিম্মি করে মোটা অঙ্কের টাকা হাতিয়ে নেওয়া। অভিজাত হাসপাতালগুলোতে এর নামে চলছে অতি নির্দয় ঘৃণ্য ব্যবসা। সাধারণত ফুসফুস, হৃদযন্ত্র বা শরীরের বিভিন্ন অঙ্গ-প্রত্যঙ্গ ঠিকমতো কাজ না করলে এ সেবা দেওয়ার কথা থাকলেও হাঁচি-কাশি, জ্বরের রোগীকেও লাইফ সাপোর্টে পাঠানো হচ্ছে। অপারেশনের রোগী হলে তো কথাই নেই। সাধারণ অপারেশনের রোগীকেও সাত থেকে ১০ দিন পর্যন্ত লাইফ সাপোর্টে বন্দি রাখার অসংখ্য নজির রয়েছে। ভুক্তভোগী রোগী ও স্বজনদের কাছে লাইফ সাপোর্ট রীতিমতো আতঙ্কের নাম।

[১১ নভেম্বর ২০১৫-এ 'বাংলাদেশ প্রতিদিন'-এর প্রচ্ছদ প্রতিবেদন 'ষোল আনাই বাণিজ্য'-এর সংক্ষেপিত রূপ]

টাইম ম্যাগাজিনের স্বাস্থ্য প্রতিবেদন (১৬ নভেম্বর, ২০১৫)

নিয়মিত প্রাণায়াম করুন, আপনি সুস্থ থাকবেন

স্ট্রেস-এ ভুগছেন দিনের পর দিন? নানামুখী চাপে প্রতিদিন ভেতরে ভেতরে ক্ষয়ে যাচ্ছেন একটু একটু করে? নাকি বিষণ্নতার কালো ছোবলে আক্রান্ত? কিংবা রোগে শোকে সংকটে বেদনায় হয়ে পড়েছেন উদ্যমহীন? ভয় নেই। এ থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন আপনি নিজেই। চাই শুধু আপনার ইচ্ছা ও সচেতন প্রচেষ্টা।

জ্ঞানীরা বলেন, দম হচ্ছে জীবনের মূল ছন্দ। এই দম বা শ্বাসপ্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগী হোন। জীবনের ছন্দ সত্যিই ফিরে আসবে।

সুস্থির হয়ে বসে কিংবা দাঁড়িয়ে নির্দিষ্ট নিয়ম অনুসারে ধীর লয়ে দম নেয়া আর ছাড়ার অভ্যাস করুন (কোয়ান্টাম পরিভাষায় 'নাসায়ন')। পাশ্চাত্যে এর পোশাকি নাম 'ব্রিদিং এক্সারসাইজ' হলেও, এটি মূলত প্রাচ্যের হাজার বছর আগের সাধকদের উদ্ভাবিত 'প্রাণায়াম'।

বিশ্বজুড়ে আধুনিক ধারার চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা জানাচ্ছেন, স্ট্রেসমুক্ত হওয়ার সহজ ও কার্যকর পন্থাটি রয়েছে ঠিক আপনার নাকের গোড়ায়! সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, ধীর লয়ে নেয়া গভীর দম আপনাকে মনোদৈহিকভাবে সুস্থ রাখে। যুক্তরাষ্ট্রের খ্যাতনামা চিকিৎসাবিদ ও অ্যারিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন-এর প্রতিষ্ঠাতা ডা. এন্ড্রু ওয়েল বলেন, 'অনেক গবেষক কল্পনাই করতে পারছেন না যে, এই সাধারণ অভ্যাসটি মানুষের শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমকে এতটা প্রভাবিত করতে পারে!'

স্বাস্থ্য-গবেষকরা বলছেন, মনোযোগায়ন ও যোগ সাধনার মূল বিষয়টি হলো দমচর্চা। এটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে, হৃৎস্পন্দন থাকে স্বাভাবিক। আর্টারিকে করে তোলে অধিকতর নমনীয় এবং সেইসাথে প্যারাসিম্পেথেটিক নার্ভাস সিস্টেমকে রাখে সক্রিয়। স্ট্রেসের প্রতিক্রিয়ায় দেহাভ্যন্তরে যে ক্ষতিকর উত্তেজনা সৃষ্টি হয় তাকে প্রশমিত করে প্যারাসিম্পেথেটিক নার্ভাস সিস্টেম।



গবেষণালব্ধ এসব তথ্য-উপাত্তের আলোকে ডা. ওয়েল এবং তার সহযোগীরা মনে করছেন যে, বিভিন্ন রোগ নিরাময়ে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখবে এই প্রাণায়াম। ওয়েল বলেন, আমাদের ইনভলান্টারি নার্ভাস সিস্টেমকে নিয়ন্ত্রণের এটাই হলো একমাত্র উপায়।

ক্রনিক হার্ট ফেইল্যুর-এর রোগীদের ক্ষেত্রে দম চর্চার প্রভাব নিয়ে দীর্ঘ গবেষণা করেছেন ইতালির প্যাভিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিন বিশেষজ্ঞ প্রফেসর ডা. লুসিয়ানো বার্নার্ডি। তাতে দেখা গেছে, দমচর্চার ফলে এসব রোগীর দৈহিক সক্ষমতা আগের তুলনায় অনেক বেড়ে গেছে। শুধু তা-ই নয়, মস্তিষ্কের যে অংশটি বিষণ্নতা রোধে ভূমিকা রাখে সেটিকে সক্রিয় করে তোলে প্রাণায়াম।

এছাড়াও উচ্চ রক্তচাপের রোগীদের ক্ষেত্রে দৈনিক ১০ মিনিট প্রাণায়াম চর্চা উল্লেখযোগ্য পরিমাণে রক্তচাপ কমায়। অনিদ্রা-রোগীদের বেলায় ঘুমোতে যাওয়ার আগে ২০ মিনিট প্রাণায়াম সুনিদ্রা আনে। দিনে কয়েকবার প্রাণায়াম অনুশীলন করেন যারা তাদের শরীরে অক্সিজেন গ্রহণ ক্ষমতা ৩৭% পর্যন্ত বেড়ে যায়। সজীবতা বাড়ে স্বাভাবিকভাবেই।

২০১৫ সালে পরিচালিত একটি গবেষণার ফলাফলে বলা হয়েছে, প্রতি সপ্তাহে দুবার করে যারা টানা আট সপ্তাহ যোগ ব্যায়াম এবং প্রাণায়াম করেছেন তাদের উদ্বেগজনিত অসুস্থতার হার কমে গেছে অনেকটাই।

এসব গবেষণা প্রতিবেদনের ভিত্তিতে এ-যুগের স্বাস্থ্য-বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ হচ্ছে–নিয়মিত ধীর লয়ে দমচর্চা (নাসায়ন) করুন। শারীরিক মানসিক সব দিক থেকেই আপনি ভালো থাকবেন।

প্রাণায়ামের নিয়ম জানতে দেখুন নাহার আল বোখারী প্রণীত *রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা* বইটি (পৃষ্ঠা : ৮০)।

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

৩৯৭ ব্যাচ

কোয়ান্টামের সময়ানুবর্তিতা ও শৃঙ্খলা মুগ্ধ করেছে

অধ্যাপক ডা. মনীষা ব্যানার্জী



২৫ বছরের একাডেমিক ক্যারিয়ারে অজানা অনেক কিছু জানতে পেরেছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে। দেহতত্ত্ব নিয়েই আমার কাজ। তারপরও নিজের দেহের যত্ন নেয়ার সুযোগ হয় সবচেয়ে কম। এখানে এসে উপলব্ধি করলাম, দেহের যত্ন নেয়া কতটা গুরুত্বপূর্ণ।

একজন শিশু চিকিৎসক হিসেবে ছোট ছোট শিশুদের নিয়ে সারাক্ষণই আমাকে ব্যস্ত থাকতে হয়। তাই স্ট্রেস কমাতে অনেকগুলো ওষুধও খেতে হতো নিয়মিত। কোর্সে এসে বেশিরভাগ ওষুধই কমিয়ে আনতে পেরেছি। বিশ্বাস করতে পারছি, এখানে যা শিখে গেলাম তা যদি আমার জীবনে চর্চা করি, তাহলে ওষুধ ছাড়া দীর্ঘদিন সুস্থভাবে আমি আমার রোগীদের জন্যে কাজ করে যেতে পারব।

আমার শ্রদ্ধেয় শিক্ষক ডা. এম আর খান স্যার এই ৮৬ বছর বয়সেও হাসপাতালে রাউন্ড দেন। দিনে ১৫০-২০০ রোগী দেখেন। এখানে এসে জানলাম, স্যার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছিলেন সেই ২০১১ সালে। আমার বিশ্বাস, তিনি এখান থেকেই অক্লান্ত কাজ করে যাওয়ার এই শক্তিটা পেয়েছেন। আর কোর্সে প্রতিটি সেশন গুরুজী সময়মতো শুরু করেছেন, সময়মতো শেষ করেছেন। এ বিষয়টি আমাকে অত্যন্ত অনুপ্রাণিত করেছে।

[অধ্যাপক ডা. মনীষা ব্যানার্জী, বিভাগীয় প্রধান, নবজাতক বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

আমি পারি আমি করব

আব্দুল্লাহ আল মামুন



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমি নতুন করে বাঁচার অনুপ্রেরণা পেলাম। আমাকে দিয়ে কিছু হবে না–এ কথাটা এখন থেকে আর বলব না। বরং এখানে এসে বলতে শিখেছি–আমি পারি আমি করব। আশ্চর্য হলেও সত্য, মেডিটেশন শেখার পর আমার ভেতর কোনো নেতিবাচক চিন্তা কাজ করছে না। চার দিনে গুরুজীর আলোচনা শুনে বিশ্বাস করতে পারছি, এই পৃথিবীতে আমি হারিয়ে যাবার জন্যে আসি নি। মহৎ কিছু করার জন্যে আমি এসেছি। কোর্সে আসার আগে বেশিক্ষণ দাঁড়িয়ে থাকলে বা পরিশ্রম করলে ক্লান্ত হয়ে যেতাম। এখন আমার এনার্জি বেড়েছে, পরিশ্রমও করতে পারি আগের চেয়ে বেশি।

[আব্দুল্লাহ আল মামুন, শিক্ষার্থী, ডিজাস্টার ম্যানেজমেন্ট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

সুস্থতা ও উদ্যম ফিরে পেলাম

আফরোজা হোসেন



দীর্ঘ ২০ বছর দক্ষতা ও সাফল্যের সাথে চাকরি করেছি। কিন্তু পারিপার্শ্বিক নানা কারণে চাকরিটা ছেড়ে দিতে হয়। বিষয়টি আমি মেনে নিতে পারি নি। ধীরে ধীরে মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে যাই। এ ক-মাসে একটুও ঘুমাতে পারি নি। মেডিটেশন শেখার পর আমি তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি।

এছাড়াও আমি ডায়াবেটিসের রোগী। সেইসাথে কোমরের চারটি ডিস্ক প্রোল্যাপ্স-এর কারণে কোমর নুইয়ে কোনো কাজ করতে পারতাম না। হাঁটতে কষ্ট হতো। কিন্তু এখন সুন্দরভাবে হাঁটতে পারছি।

আগে দুঘণ্টা যানবাহনে বসে কোথাও গেলে পা ফুলে যেত। কোর্সে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে বসে থেকেছি। কোনো অসুবিধা হয় নি আমার। ক্লাস শেষে বাসায় ফিরে সংসারের সব কাজ করেছি উৎসাহ নিয়ে। আমার এ উদ্যম আর সুস্থতা দেখে পরিবারে সবাই খুব আনন্দিত। এখন আমি ঘুম থেকে উঠেই বলি, শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

[আফরোজা হোসেন, গৃহিণী]

মনছবি নির্মাণ করতে পেরেছি

আনিকা রহমান



এমবিবিএস ফাইনাল পরীক্ষা দেয়ার পর কোন বিষয়ে স্পেশালাইজেশন করব, তা ঠিক করতে পারছিলাম না। কোর্সে এসে সবচেয়ে বেশি ভালো লেগেছে মনছবি বিষয়ে আলোচনা ও মেডিটেশন। মনছবির মেডিটেশনে আমি সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছি কোন বিষয়ে উচ্চতর পড়াশোনা করব।

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ প্রতিটি মানুষের জন্যেই যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ, তা আগে এভাবে উপলব্ধি করি নি। এছাড়াও কোর্সে রোগ নিরাময়ের মেডিটেশন করে শরীর-মন অনেক হালকা লাগছে।

এখানে এসে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। মায়ের অনুপ্রেরণাতেই আমি কোয়ান্টামে এসেছি। অনুভব করছি, আমি সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্তটি নিতে পেরেছি। কোয়ান্টাম মেথডকে মনে হচ্ছে জীবন বদলের পথ।

[আনিকা রহমান, শিক্ষার্থী, গ্রীনলাইফ মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, ঢাকা]

শরীরে কোনো ব্যথা নেই

মোসাম্মৎ ফেরদৌসী আক্তার



কোর্সে অংশগ্রহণ করে উপলব্ধি করলাম আমি আগে কত নেতিবাচক ধ্যানধারণায় আচ্ছন্ন ছিলাম। নানা ধরনের ব্যথা-বেদনা নিয়ে কাটছিল আমার দিন। ডাক্তারও বলে দিয়েছিলেন, ব্যথা ও কষ্ট নিয়ে এভাবেই আমাকে জীবন অতিবাহিত করতে হবে। গুরুজীর আলোচনা শুনে মনে বিশ্বাস জন্মাল, সুস্থতা ও প্রশান্তি আমিও পেতে পারি। নিরাময়ের মেডিটেশনের পর আমি সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছি। শরীরে কোনো ব্যথাও অনুভব করছি না।

[মোসাম্মৎ ফেরদৌসী আক্তার, গৃহিণী]

ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি

মো. আব্দুস সাফী ফিরোজ



প্রায় দুবছর ধরে নিয়মিত ঘুমের ওষুধ না খেলে ঘুম আসে না। কিছুদিন আগে থেকে সেই ওষুধ খেয়েও আর কাজ হচ্ছিল না। কোর্স করার পর কোনো ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি। আত্মবিশ্বাসও আগের চেয়ে অনেক বেড়েছে। আগে বাড়ি থেকে ১০ কি.মি. দূরে যেতেও ভয় পেতাম। এখন আমার সাহস বেড়েছে।

[মো. আব্দুস সাফী ফিরোজ, প্রভাষক, রাণীপুকুর স্কুল এন্ড কলেজ, রংপুর]

ছয় বছর পর লিখতে পারছি

সাগুফতা ফারুক সাদিয়া



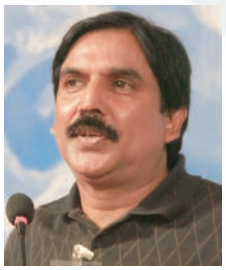
অনেকদিন ধরেই শারীরিক নানা সমস্যায় ভুগছি। ছয় বছর আগে আমার ব্রেন টিবি হয়েছিল। ফলে শরীরের পুরো ডান পাশ প্যারালাইজড হয়ে যায়। লিখতে পারতাম না, ডান হাতে চামচ ধরতে পারতাম না। নিজের নামটা লিখতেও অনেক সময় লাগত।

অথচ একটা সময় কর্মময় জীবন ছিল আমার। অসুস্থ হওয়ার পর জীবনে যেন একটা ফুলস্টপ পড়ে গেল। কিছুতেই আর এগোতে পারছিলাম না। পরিচিত একজনের উৎসাহে আমি কোয়ান্টামে এসেছি। এখানে এসে আমি খুবই অনুপ্রাণিত। কোর্সের তৃতীয় দিন লিখতে চেষ্টা করেছি এবং পুরো একটা প্যারাগ্রাফ লিখতে পেরেছি, যা গত ছয় বছরে আমি পারি নি।

[সাগুফতা ফারুক সাদিয়া, গৃহিণী]

কাজ করব সৃষ্টির কল্যাণে

মো. আরিফুর রহমান



স্রষ্টা কেন আমাকে এ পৃথিবীতে পাঠিয়েছেন, আমার কাজটা কী– গুরুজী আমাদের সেই অজানা বিষয়ে শিক্ষা দিলেন। খাওয়াদাওয়া, সন্তান লালনপালন, নিজের ভোগবিলাস, তারপর একসময় মারা যাওয়া–এজন্যেই কি স্রষ্টা আমাকে পাঠিয়েছেন? এই চিন্তা প্রায়ই আমাকে ভাবাত। কোয়ান্টামে এসে জানলাম পৃথিবীতে আমার প্রকৃত করণীয় কী। স্রষ্টা আমাকে পাঠিয়েছেন তার সৃষ্টির কল্যাণে নিজেকে নিয়োজিত রাখার জন্যে।

[মো. আরিফুর রহমান, সহকারী একান্ত সচিব, মাননীয় হুইপ, জাতীয় সংসদ]

প্রত্যেকেরই কোয়ান্টামে আসা উচিত

সোমনূর মোনির কোনাল



প্রথমে মনে হচ্ছিল, চার দিন একটা হলরুমে কীভাবে বসে থাকব? কিন্তু চার দিন পর মনে হচ্ছে, এত দ্রুত শেষ হয়ে গেল! কোয়ান্টামে এসে আমার সবচেয়ে বড় পাওয়া–নিজেকে প্রশান্ত মনে হচ্ছে। এখন রাগ অনেকটাই নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

গুরুজী এখানে যা বলেছেন তার অনেক কিছুই আমরা পড়েছি, শুনেছি। কিন্তু আগে উপলব্ধি করতে পারি নি। কোয়ান্টামে যে ইতিবাচক শক্তি আমরা অর্জন করলাম, আমাদের চারপাশে, সারা পৃথিবীতে এই ইতিবাচক শক্তিগুলো ছড়িয়ে দিতে হবে।

[সোমনূর মোনির কোনাল, সংগীতশিল্পী]

১১ বছর পরে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়লাম

মুনজু আরা বেগম



২০০৪ সালে মেরুদণ্ডের কশেরুকা স্থানচ্যুত হয়ে যায়। তারপর থেকে বাম পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়াতে ও হাঁটতে অস্বস্তি হতো। বসে নামাজ পড়তাম। প্রায় ১১ বছর পরে কোর্সের তৃতীয় দিন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পেরেছি। সেইসাথে নামাজে মনোযোগও আগের চেয়ে বেড়েছে। কোর্স করার পর স্রষ্টার রহমতে এখন স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারছি।

[মুনজু আরা বেগম, প্রধান শিক্ষক, চকগরীব সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, নওগাঁ]

মনের অজানা অধ্যায়গুলো খুলে গেছে

ডা. কামরুল হাসান শুভ



কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, মস্তিষ্ক নামের সুপার কম্পিউটার নিয়ে নিজেকে ছোট ভাবার কোনো কারণ নেই। গুরুজী আমার মনের অনেকগুলো অজানা অধ্যায় খুলে দিয়েছেন, যা আমি জানতামই না। কোয়ান্টামের সময়-সচেতনতা এবং শৃঙ্খলা আমাকে মুগ্ধ করেছে। ভিডিওতে লামার স্কুল কার্যক্রম দেখে আমি আবেগাপ্লুত হয়ে পড়েছি। আমি কোয়ান্টামে এসেছি, কারণ একটা বড় স্বপ্ন আমি লালন করি। এখানে এসে বিশ্বাস করতে পারছি, আমি পারব। রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন–এই কথাটি নতুনভাবে উপলব্ধি করতে পেরেছি কোর্সে এসে।

[ডা. কামরুল হাসান শুভ, সার্জিকেল রেসিডেন্স, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন হাসপাতাল]

ক্লাসে ১ম হলাম

মাহফুজ আহমেদ জয়



মেডিটেশন শেখার আগে ক্লাসে আমার রোল ছিল ৩১। কোয়ান্টামের একটি অটোসাজেশন শুনে আমার মধ্যে বিশ্বাস জন্মাল যে, আমিও ক্লাসে ১ম হতে পারি। অটোসাজেশনটি হলো, 'মানুষ যা ভাবতে পারে, যা বিশ্বাস করতে পারে, তা সে অর্জন করতে পারে'। এরপর নিয়মিত লেখাপড়ার পাশাপাশি কোয়ান্টামের প্রোগ্রাম–সাদাকায়ন, আলোকায়নে যেতে শুরু করলাম বাবার সাথে। আমার আত্মবিশ্বাস আরো বেড়ে গেল। ধীরে ধীরে উপলব্ধি করলাম পরীক্ষা আসলে শিক্ষার্থীদের যোগ্যতা প্রমাণের সুযোগ। এরপর বার্ষিক পরীক্ষায় ১ম হয়ে ৪র্থ শ্রেণিতে উত্তীর্ণ হলাম।

[মাহফুজ আহমেদ জয়, ৫ম শ্রেণি, ঢাকা কলেজিয়েট স্কুল]

কোর্সের কথা সবাইকে জানাতে চাই

খালেকুজ্জামান তালুকদার



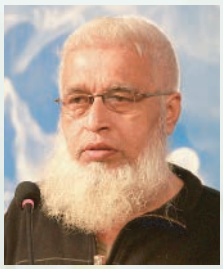
কোর্সের চার দিনে যা জেনেছি, যা অর্জন করেছি, আমার মনে হয় বাকি জীবনে তার অর্ধেকও অর্জন করতে পারি নি। আগে আমি একবারে হেঁটে তিন তলায় উঠতে পারতাম না, সিঁড়ি বেয়ে উঠতে কষ্ট হতো। এখন এতটাই সুস্থ অনুভব করছি যে, সিঁড়িতে স্বচ্ছন্দে ওঠানামা করতে পারি।

এর আগে লামার কোয়ান্টামমে যাওয়ার সুযোগ হয়েছে আমার। সেখানে সৃষ্টির কল্যাণে কোয়ান্টাম যেভাবে কাজ করছে, তা দেখে আমি অভিভূত। কোর্স থেকে যা অর্জন করলাম, তা আমি চারপাশের মানুষকে জানাতে চাই। তাদেরকেও কোর্সে আসতে উদ্বুদ্ধ করতে চাই।

[খালেকুজ্জামান তালুকদার, চেয়ারম্যান, ইউনিয়ন পরিষদ, ভালুকা, ময়মনসিংহ]

বিশ্বাস জন্মেছে, পুরোপুরি সুস্থ হবো

আলী আকবর

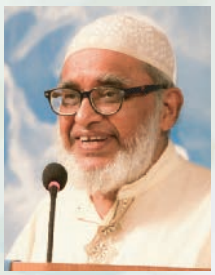


চার বছর ধরে আমি প্যারালাইসিস-এ ভুগছি। হাত ওপরে তুলতে পারতাম না। এখানে এসে মনের শক্তি ফিরে পেয়েছি। চার দিন পর আমি হাত ওপরে তুলতে পারি। আঙুলগুলোও খুলতে পারতাম না। চার বছর পর প্রথমবারের মতো আঙুলগুলো খুলতে পারলাম, সোজা করতে পারলাম। আল্লাহ তায়ালার কাছে কৃতজ্ঞতা জানাই, তিনি আমাকে কোয়ান্টামে এনেছেন। এখন বিশ্বাস করতে পারছি, আমি পুরোপুরি সুস্থ হতে পারব।

[আলী আকবর, ব্যবসায়ী]

এসিডিটির সমস্যা আর নেই

খাবিবুর রহমান



নয় মাস আগে আমার প্রোস্টেট অপারেশন হয়েছে। তারপর থেকে অনুভব করলাম বেশ এসিডিটি হচ্ছে। এত কষ্ট হতো যে, সহ্য করতে পারতাম না। দেশের বাইরে থেকে একটা ওষুধ নিয়ে আসা হলো। এটা খেয়ে ব্যথা কিছুটা কমল, তবে সুস্থ হলাম না। কিছুদিন আগে ব্যথার পরিমাণ এত বেড়ে গেল যে, আমি কথাও বলতে পারতাম না।

এক আত্মীয়ের পরামর্শে কোয়ান্টামে এসেছি। চার দিন মেডিটেশন করার পর আমার এসিডিটির সমস্যা ৯০% দূর হয়ে গেছে। কোনো ব্যথা অনুভব করছি না। আমি খুব ভালো আছি।

আমি বহু বিশ্ববিদ্যালয়ে গেছি, বড় বড় সেমিনারে গেছি। কিন্তু চার দিনে ৪০ ঘণ্টা গুরুজী যেভাবে জীবনের প্রতিটি বিষয়ে দিক-নির্দেশনা দিলেন, এ অভিজ্ঞতা আমার এই প্রথম।

[খাবিবুর রহমান, অবসরপ্রাপ্ত কৃষি প্রকৌশলী]

নিয়মিত দান ভয় ও পেরেশানি দূর করে। আসুন দাতা হই।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি একজন ভালো বক্তা হতে চাই। এজন্যে আমার করণীয় কী কী?

উত্তর : যদি বক্তা হতে চান তাহলে অনেক রকম প্রশিক্ষণ আর অনেক কিছু শেখার প্রয়োজন আছে। কারণ 'বক্তা' মূলত পেশাদার, বলাটাই তার পেশা। তাকে যে-কোনো কিছু নিয়ে বলতে দিন, তিনি অবলীলায় বলে যাবেন। কিন্তু আপনি যদি আপনার বিশ্বাসের কথা বলতে চান, এর জন্যে খুব বেশি প্রশিক্ষণের প্রয়োজন নেই। শুধু কিছু ছোট ছোট বিষয় মনে রাখলেই হবে।

তা হলো, যে বিশ্বাসের কথা আপনি বলবেন, সেটিকে আপনার অন্তরে লালন করতে হবে। সেই বাণীতে আপনার বিশ্বাসটা হতে হবে পরিপূর্ণ এবং একে নিজের জীবনে প্রয়োগ করার চেষ্টা করতে হবে। যত বেশি আপনি এটা করতে পারবেন, কথার শক্তি আপনার তত বাড়তে থাকবে। তখন বক্তৃতা করার পদ্ধতি নিয়ে আর চিন্তা করতে হবে না।

একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের লক্ষ্য হওয়া উচিত ভালো বক্তা হওয়া নয়, বরং একজন যথার্থ বাণীবাহক হওয়া। তাকে দেখলেই যেন বোঝা যায়, তিনি যা বলছেন সেই চেতনাকে তিনি লালন করেন। চেতনাকে যখন আপনি লালন করবেন তখন দেখবেন পুরো বিষয়টা খুব সুন্দর করে গুছিয়ে আপনি উপস্থাপন করতে পারছেন।

এছাড়াও আলোচনা সুন্দর করার জন্যে কিছু সূত্র ও কৌশল আছে। এর পাশাপাশি শুদ্ধ উচ্চারণও একটি জরুরি বিষয়। ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে নিয়মিত অনুষ্ঠিত 'বাংলা বাচন পরিশীলন ওরিয়েন্টেশন' এ ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করবে। শুদ্ধ ভাষায় কথা বলার চর্চা করুন। তাহলে আপনার কথা সবাই সহজে বুঝতে পারবে।

প্রশ্ন : কেন জানি না আমার ভেতরে আমার ছেলেকে হারানোর ভয় থাকে সবসময়। আর আমার ছেলেটা হীনম্মন্যতায় ভোগে বেশি।

উত্তর : আপনি যদি ছেলেকে বের হতে না দেন, ছেলেকে কাজ করতে না দেন, অর্থাৎ যে কাজগুলো স্বাভাবিক, সেই স্বাভাবিক কাজেও যদি আপনি বাধা দেন, সে তো হীনম্মন্যতায় ভুগবে। ছেলেকে ছেড়ে দিতে হবে। হারিয়ে কেন যাবে? হাজার হাজার ছেলে যদি ঘরে ফিরে আসতে পারে, আপনার ছেলে কেন ফিরে আসবে না? ছেলে হারিয়ে যাবে, সবসময় এই চিন্তা করাটা হচ্ছে অমূলক ভয়।

এই ভয় থেকে দূরে থাকতে হবে। মেডিটেশনে মনের বাড়িতে মনছবি দেখবেন–ছেলে যেখানে প্রয়োজন যাচ্ছে আবার ঠিকভাবে ফিরে আসছে। আর বেশি ভয় হলে দান করবেন। প্রত্যেকদিন ছেলে ঘর থেকে বের হওয়ার আগে সদকা হিসেবে কিছু টাকা মাটির ব্যাংকে রাখুন। কিন্তু ভয় পেয়ে ছেলেকে ঘরে আটকে রাখলে তো সে জীবনে বড় কিছু করতে পারবে না।

তখন দেখা যাবে যে, বিয়ের পর সে স্ত্রীর আঁচল ধরে থাকছে এবং কোনো স্ত্রী এরকম স্বামী পছন্দ করবে না, সে যত জাঁদরেল মহিলাই হোক। সে পছন্দ করবে তার চেয়ে জাঁদরেল কাউকে, যেন স্বামী তার দায়িত্ব নিতে পারে। অতএব, সন্তানকে কষ্টসহিষ্ণু ও স্বাবলম্বী করে গড়ে তুলবেন।

প্রশ্ন : আমার বড় মেয়ে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। সে এবারে এইচএসসি পরীক্ষা দিয়েছে কমার্স থেকে এবং ৪.৭৫ পেয়েছে। আমার মেয়ের ইচ্ছা এসিসিএ পড়ার। কিন্তু আমার স্বামী চান ও বিবিএ করুক। আপনি বিভিন্ন প্রোগ্রামে বহুবার বলেছেন, এমন একসময় আসবে যখন বিবিএ এমবিএ-র ছাত্রদের কেরানির চাকরি করতে হবে। তাই আমার মেয়ে বিবিএ করতে চায় না। এসিসিএ করলে আমার মেয়ের ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ার কেমন হবে, এ নিয়ে আপনার মতামত চাচ্ছি।

উত্তর : এসিসিএ সম্পর্কে আমার ধারণা খুব একটা সুস্পষ্ট নয়। তবে এ বিষয়ে পড়ছে, এমন কিছু ছাত্রছাত্রীকে আমি জানি, তারা বছরের পর বছর এসিসিএ পরীক্ষা দিয়েই যাচ্ছে, পাশ আর করে না। আবার এতে নাকি পাশ না করলেও অসুবিধা হয় না, ছাত্রত্ব বজায় থাকে। যখন খুশি পরীক্ষা দিতে পারে।

আর বিবিএ এমবিএ পাশ করার পর কেরানির চাকরি করতে হবে, আমি তা বলি নি। আমি বলেছি, এখন এত বিবিএ এমবিএ যে, তারা কেরানির চাকরিও পাবে না। কারণ কোনো প্রতিষ্ঠান যখন দেখবে যে, চাকরিপ্রার্থী বিবিএ-এমবিএ, তাকে কেরানি হিসেবেও নেবে না, কারণ তারা জানে, সে এ প্রতিষ্ঠানে বেশিদিন থাকবে না, কিছুদিন পরেই মাল্টিন্যাশনালে চাকরি খুঁজবে। এই কথাগুলো আমরা বলেছি তা-ও আজ থেকে ১০-১৫ বছর আগে।

পড়াশোনার ব্যাপারে কোয়ান্টাম দৃষ্টিভঙ্গি হলো, যে-কোনো বিষয়ে একজন যদি প্রথম সারিতে থাকতে পারে, তার চাকরির অভাব হয় না। আপনি কী হতে চান, সেটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। অর্থাৎ লক্ষ্যটা আপনার কাছে পরিষ্কার থাকতে হবে।

আর আমরা চাই একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট যেখানেই যান, তিনি যেন প্রথম হন। তার যোগ্যতা দক্ষতা সততা দিয়ে যেন তিনি প্রথম সারিতে থাকেন। অন্যরা দেখেই যেন বোঝে যে, তিনি কোয়ান্টামের, অতএব তার ওপর নির্ভর করা যায়, তাকে বিশ্বাস করা যায়। তাকে দায়িত্ব দেয়া যায়।

সবসময় মনে রাখবেন, জীবনে যে পরীক্ষাই আসুক, প্রস্তুতিটা ভালোভাবে নেবেন। গাছেরটা খাব, তলারটাও কুড়াব, আবার বস্তা বেঁধে নিয়ে যাব–এটা সবসময় হয় না। কখনো গাছেরটা খেতে হয়, কখনো তলারটা কুড়াতে হয়।

প্রশ্ন : আমি একসময় ছদ্মনামে কলাম লিখতাম। আমার কলাম পাঠকপ্রিয় ছিল। কিন্তু এখন মনে হয় ওইসব লেখা অর্থহীন। আমার গল্প লেখার ঝোঁক ছিল, এখনো চমৎকার সব গল্প ও উপন্যাসের প্লট মাথায় আসে। কিন্তু বানোয়াট কাহিনী ও কল্পিত চরিত্র ধর্মবিশ্বাসের পরিপন্থী কিনা, এই ভাবনা এই কাজে অগ্রসর হতে দেয় না। এ নিয়ে আলোকপাত করলে খুশি হবো।

উত্তর : আপনি কী উদ্দেশ্যে লিখছেন সেটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। মানুষকে বিভ্রান্ত করার জন্যে নাকি আলোকিত করার জন্যে? মানুষকে পাপী করার জন্যে নাকি পুণ্যের পথে এগিয়ে নেয়ার জন্যে?

যদি আপনার লক্ষ্য হয় মানুষের কল্যাণ, মানুষকে জীবনের সত্যিকার উপলব্ধিতে পৌঁছানো–তাহলে অবশ্যই গল্প কবিতা উপন্যাস একটা মহৎ শিল্প হিসেবে গণ্য হবে। আপনার মৃত্যুর পরেও এটা সদকায়ে জারিয়া হিসেবে থেকে যাবে। যেমন, লিও টলস্টয়ের সেই যে গল্প–*একজন মানুষের কতটুকু জমি দরকার*–এটা তো কল্পিত। কিন্তু এ গল্পের শিক্ষা মানুষকে একটি উপলব্ধিতে পৌঁছতে সাহায্য করে। মানুষ তা আজও পড়ছে এবং আলোকিত হচ্ছে।

অতএব, আপনার লেখা পাঠককে কী ভাবনার মধ্যে নিয়ে যাচ্ছে, এটা গুরুত্বপূর্ণ। যদি তা পাঠককে কল্যাণচিন্তা ও আত্ম উপলব্ধির পথে নিয়ে যায়, তবে তা নিঃসন্দেহে অত্যন্ত পুণ্যের কাজ।

প্রশ্ন : ক্ষতিকর নয় এমন মিথ্যা যদি নিজের জন্যে কল্যাণকর হয় এবং অন্য কারো ক্ষতি না করে, তবে সত্যের থেকে মিথ্যা ঐ ক্ষেত্রে কল্যাণকর মনে হয়। কারণ, অনেক মিথ্যা পরিস্থিতিকে সুন্দর করে, আবার অনেক সত্য পরিস্থিতিকে নষ্ট করে দিতে পারে। গুরুজী, ভালো আর খারাপ তো নির্ভর করে কাজটা কোন নিয়তে করা হচ্ছে তার ওপর, তাই না? এক্ষেত্রে যে মিথ্যা নিজের জন্যে কল্যাণকর ও অন্য কারো ক্ষতি করছে না, সেই মিথ্যা বললে কি গুনাহ হবে?

উত্তর : আসলে মিথ্যা সবসময়ই মিথ্যা এবং এটা পরিত্যাজ্য। তাই মিথ্যাকে জাস্টিফাই করতে যাবেন না কখনো। কোয়ান্টামে আমরা অন্তত অন্যের জন্যে ক্ষতিকর মিথ্যা থেকে বিরত থাকতে বলি। অর্থাৎ যে মিথ্যা বললে অন্যের ক্ষতি হবে, সেই মিথ্যা থেকে বিরত থাকতে হবে সবসময়।

আর নিজের ভালোর জন্যে মিথ্যা বললেন মানে আরেকজনকে প্রতারণা করলেন। অতএব সবসময় মিথ্যা থেকে যত দূরে থাকবেন, আপনি তত ভালো থাকবেন। আপনার আত্মা তত পরিশুদ্ধ হবে। আপনি তত প্রশান্তচিত্ত হতে পারবেন।

প্রশ্ন : ওজন কমানোর জন্যে আব্বুর কথামতো আমি জিমে ভর্তি হই প্রায় একমাস হলো। কিন্তু ফাউন্ডেশন এ ব্যাপারে নিরুৎসাহিত করে। আমি তাড়াতাড়ি ওজন কমাতে চাই।

উত্তর : আসলে এখানে আমরা নিজেদের ওপর সবচেয়ে বেশি অত্যাচার করি। আপনার ওজন কিন্তু তাড়াতাড়ি বাড়ে নি। আপনার ওজন একদিনে বা এক-দুই মাসে বাড়ে নি। বছরের পর বছর অনিয়ম করে আপনি আপনার ওজন বাড়িয়েছেন। তাহলে তাড়াতাড়ি কীভাবে কমাবেন? কমানোরও তো একটা ব্যাকরণ আছে, পদ্ধতি আছে।

আর আপনি যেহেতু মহিলা, তাই জিমে গেলে ওজন কমবে না, বরং আপনি চুপসে যাবেন। কোনো কারণে যদি দুই মাস জিমে ব্যায়াম করতে না পারেন, তাহলে এত ফুলে যাবেন, যা নিয়ন্ত্রণ করা খুবই কঠিন হয়ে পড়বে। তাই কোয়ান্টাম ব্যায়াম করুন। নিয়মিত হাঁটুন, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করুন। আপনার ওজন নিয়ন্ত্রণে থাকবে।

এ মাসের অটোসাজেশন

মহৎ কিছু করার জন্যেই আমি পৃথিবীতে এসেছি। অবিচল বিশ্বাস ও নিরলস পরিশ্রম আমাকে মহান করবে।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

বুয়েটে বিশেষ ওয়ার্কশপ



১১ নভেম্বর বুয়েট মিলনায়তনের সেমিনার কক্ষে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ। তিন ঘণ্টাব্যাপী ওয়ার্কশপের থিম ছিল *ব্যতিক্রমী হওয়ার গুরুত্ব ও কৌশল*। বিষয়টি নিয়ে আলোচনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল। নেতিবাচকতার ক্ষতিকর প্রভাব এবং মনোযোগের গুরুত্ব প্রসঙ্গে আলোচনা করেন যথাক্রমে অর্গানিয়ার এম. মাকসুদ হোসাইন ও অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব। প্রশ্নোত্তর পর্বে শিক্ষার্থীদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল। এ ওয়ার্কশপে ৭০ জন শিক্ষার্থী অংশগ্রহণ করেন।

শহীদ আনোয়ার গার্লস কলেজে কোয়ান্টাম সভায় ১,২২৮ জন শিক্ষার্থী



৮ নভেম্বর ১,২২৮ জন শিক্ষার্থীর প্রাণবন্ত অংশগ্রহণে শহীদ বীর উত্তম লে. আনোয়ার গার্লস কলেজে দুটি সেশনে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম সভা। কলেজের সহকারী শিক্ষক এবং মিরপুর সেন্টারের আর্ডেন্টিয়ার মোহাম্মদ রহমত উল্লাহর সঞ্চালনায় এ অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন ইঞ্জি. প্রাণজিৎ লাল শীল। কলেজের অধ্যক্ষ কর্নেল জাহিদুর রহিমের সমাপনী বক্তব্যের মধ্য দিয়ে শেষ হয় মিরপুর সেন্টার-এর উদ্যোগে আয়োজিত এই কোয়ান্টাম সভা।

দেশের যে-কোনো প্রান্তে কোনো অসহায় অনাথ এতিম শিশুর সন্ধান পেলে এবং শিশুটির অভিভাবকত্ব কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কাছে হস্তান্তর করতে চাইলে যোগাযোগ করুন এই নম্বরে :

০১৮৪৮-৩১৮৫০৫-০৬, ০১৮৪৮-৩১৮৬১৩

সংযোগায়ন সেল, কোয়ান্টাম শিশুকানন,
লামা, বান্দরবান

বিকাশ করুন দানের অর্থ

এখন থেকে দেশের যে-কোনো প্রান্ত থেকে সৃষ্টির সেবায় দানের অর্থ বিকাশ করা যাবে সহজেই। কেন্দ্রীয় বিকাশ নম্বরটি হলো ০১৮৪৮-৩৬৬৬০১।

এছাড়া সদকা হিলিং ও যাকাত ফান্ডেও বিকাশের মাধ্যমে অনুদান জমা দেয়া যাবে। অনুদান পাঠানোর জন্যে আপনার নিজস্ব বিকাশ একাউন্ট থেকে পেমেন্ট অপশনে গিয়ে রেফারেন্স-এ মাটির ব্যাংকের জন্যে MB সদকা হিলিংয়ের জন্যে HL এবং যাকাত-এর জন্যে ZK লিখতে হবে।

এরপর অনুদানের পরিমাণ লিখে ফাউন্ডেশনের বিকাশ নম্বরটিতে পাঠিয়ে দিন। আরো কিছু সেন্টার ও শাখার বিকাশ নম্বর :

কাকরাইল	০১৭৩১-৩৫৫৫৯৬
চট্টগ্রাম	০১৮৪৮-৩৬৬৫০৫
সিলেট	০১৭১১-১১৫০৭০
রাজশাহী	০১৭৪০-৯৯৮৮৪৪
মিরপুর	০১৮৪৮-৩১৮৭৫৫
বনশ্রী	০১৭১৭-৮৯১৩০৪
শাহবাগ	০১৭৫৭-৮০৬০৪০
যাত্রাবাড়ী	০১৮৪৮-৩৬৬৬৮৯
মতিঝিল	০১৭৪৪-৮৮৫৫১১
ধানমণ্ডি	০১৮৪৮-৩৬৬৬৬৮
উত্তরা	০১৮৪৮-৩৬৬৬৬৯
মোহম্মদপুর	০১৬৭২-৮৮৮৬৫০
হাতিরপুল	০১৯১২-৭৬৩১৩৩
মহাখালী	০১৮৪৮-৩৬৬৭৪২
বনানী	০১৮৪৮-৩৬৬৭১১
লালবাগ	০১৮৪৮-৩৬৬৬৯৪
বংশাল	০১৮৪৮-৩৬৬৭০৫
ময়মনসিংহ	০১৯৭৭-২০৪৯৪৬
খুলনা	০১৮৪৮-৩৬৬৫৮৩
যশোর	০১৭৫০-০১৪৪৪৭
কুমিল্লা	০১৮৪৮-৩৬৬৫৩৬
বরিশাল	০১৮৪৮-৩৭৩৫৩৪
সেল অর্গান	০১৮৪৮-৩৬৬৬৮০
কোয়ান্টামম	০১৮৪৮-৩১৮৮৭৭

বিস্তারিত জানতে দেখুন quantummethod.org.bd

৩২টি ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয়েছে দেড় হাজার ব্যাগ রক্ত

নভেম্বর ও ডিসেম্বর মাসজুড়ে ঢাকার বিভিন্ন স্থানে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে একাধিক সরকারি ও বেসরকারি প্রতিষ্ঠান। ক্যাম্পগুলোতে বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ রক্তদান করেন। ৩২টি ব্লাড ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় দেড় হাজার ব্যাগ রক্ত। উল্লেখ্য, কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সার্বিক সহযোগিতায় এ ক্যাম্পগুলো অনুষ্ঠিত হয়।

ফায়ার সার্ভিস কর্তৃপক্ষের উদ্যোগে নাজিরাবাজারে অবস্থিত হেড অফিস, লালমাটিয়া ফায়ার স্টেশন ও মিরপুরে ফায়ার সার্ভিস ট্রেনিং সেন্টারে একযোগে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজিত হয়।

এছাড়াও ঢাকা জেলার সরকারি কর্মকর্তাদের জন্যে প্রতিষ্ঠিত এশিয়া ক্লাব লিমিটেড-এর উদ্যোগে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন ঢাকা জেলার মাননীয় জেলা প্রশাসক মো. তোফাজ্জল হোসেন মিয়া।



এশিয়া ক্লাব লিমিটেড আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পটি পরিদর্শন করছেন ঢাকা জেলার মাননীয় জেলা প্রশাসক মো. তোফাজ্জল হোসেন মিয়া

বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংক লি.-এর আয়োজনে ব্লাড ক্যাম্পটি উদ্বোধন করেন প্রতিষ্ঠানের ম্যানেজিং ডিরেক্টর আবু সাদেক মো. সোহেল।

এছাড়াও ব্লাড ক্যাম্প আয়োজন করে কেরানিগঞ্জ জেলা পরিষদ, বংশাল পঞ্চায়েত কমিটি, বাংলাদেশ মাদ্রাসা শিক্ষক প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউট, কিউট পল্লী, ইনফিনিটি গ্রুপ, মানবাধিকার কমিশন, ন্যাশনাল কলেজ অব এডুকেশন, জাপান গার্ডেন সিটি, প্রিয়াঙ্গন শপিং মলসহ আরো কয়েকটি প্রতিষ্ঠান।

১ম জাতীয় যুব আরচ্যারি চ্যাম্পিয়নশিপ-২০১৫

দলগত ইভেন্টে স্বর্ণ ও একক ইভেন্টের সবগুলো পদকই কোয়ান্টাদের

৩০-৩১ অক্টোবর ১ম জাতীয় যুব আরচ্যারি চ্যাম্পিয়নশিপ-২০১৫ এর দলগত ইভেন্টে স্বর্ণ পদক অর্জন করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের কোয়ান্টা তালহা জুবায়ের তানভির, মো. আল আমীন ও থুইচামং চাক। ৩০ অক্টোবর চ্যাম্পিয়নশিপের উদ্বোধন করেন বাংলাদেশ আরচ্যারি ফেডারেশনের সভাপতি লে. জে. মো. মইনুল ইসলাম।

ফাইনালে শক্তিশালী বিকেএসপিকে ৬-০ সেটে পরাজিত করে জাতীয় যুব আরচ্যারির ১ম আসরে স্বর্ণপদক অর্জন করে কোয়ান্টামম স্পোর্টিয়াম।

একক ইভেন্টের র‍্যাংকিংয়ে স্বর্ণ রৌপ্য ব্রোঞ্জ– তিনটি পদকই অর্জন করে কোয়ান্টা তানভির, আল আমীন ও থুইচামং চাক। অপর কোয়ান্টা নাইমুর রহমান ১১ তম স্থান লাভ করে।



প্রতিযোগিতা শেষে খেলোয়াড়দের মাঝে পুরস্কার বিতরণ করেন প্রধান অতিথি জাতীয় ক্রীড়া পরিষদ সচিব অশোক ঘোষ। এছাড়াও ফেডারেশনের সাধারণ সম্পাদক কাজী রাজীব উদ্দীন আহমেদ চপলসহ অন্য কর্মকর্তারা উপস্থিত ছিলেন।

কোয়ান্টামম সফর

সৈয়দ শামসুল হক ও আনোয়ারা সৈয়দ হক





৫ নভেম্বর, কথাশিল্পী আনোয়ারা সৈয়দ হকের ৭৫ তম জন্মদিন উদযাপনের বিশেষ মুহূর্তে

লেখক-দম্পতিকে বরণ করে নিল কোয়ান্টারা

দেশের দুই বিশিষ্ট গুণী ব্যক্তিত্ব সৈয়দ শামসুল হক ও আনোয়ারা সৈয়দ হক। এ দম্পতির একজন বাংলা ভাষার বরেণ্য কবি নাট্যকার গীতিকার ঔপন্যাসিক, অন্যজন স্বনামধন্য কথাশিল্পী ও প্রথিতযশা মনোচিকিৎসক। ২ থেকে ৬ নভেম্বর ২০১৫, বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম সফর করেন তারা। কোয়ান্টামম-এর বিশুদ্ধ অনাবিল প্রাকৃতিক পরিবেশ, ক্ষুদে কোয়ান্টাদের সান্নিধ্যে ও নানা বর্ণিল আয়োজনে তারা সেখানে অতিবাহিত করেন আনন্দময় পাঁচটি দিন।

সফরের শুরুতেই উচ্চস্বরে ভুভুজেলা বাজিয়ে লেখক-দম্পতিকে কোয়ান্টামম-এ বরণ করে নেয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টা ও কোয়ান্টাম শিশুসদনের ফুটফুটে কন্যাশিশুরা। মূল প্রবেশপথ সালাম তোরণের আগে দুপাশে সুশৃঙ্খলভাবে সারিবদ্ধ হয়ে দাঁড়িয়ে অতিথিদের স্বাগত জানায় ওরা।

মুক্তিযুদ্ধ ও জীবন জয়ের গল্প শোনালেন অতিথিরা

সফরের দ্বিতীয় দিন সন্ধ্যার পর ধ্যানঘরে মাধ্যমিক ও উচ্চ মাধ্যমিক পর্যায়ের কোয়ান্টাদের সাথে সময় কাটান অতিথিরা। সেখানে তারা মুক্তিযুদ্ধের ইতিহাস-নির্ভর আলোচনা করেন এবং ওদের শোনান অনুপ্রেরণা ও উদ্দীপনামূলক বিভিন্ন গল্প ও ঘটনা।

এর আগে প্রথমদিন বিকেলে কোয়ান্টামম-এর শহীদ চত্বরে সম্মানিত অতিথিদের গার্ড অব অনার প্রদান এবং দেশাত্মবোধক গানের সাথে দৃষ্টিনন্দন ডিসপ্লে পরিবেশন করে কোয়ান্টারা।

সৈয়দ হক মঞ্চের উদ্বোধন

কোয়ান্টামম-এর সাংস্কৃতিক কেন্দ্রস্থল কামরুল চত্বর, আর এর বিশালাকার মুক্তমঞ্চ 'ঐকতান'। ৫ নভেম্বর এ মঞ্চের নতুন নামকরণ করা হয় 'সৈয়দ হক মঞ্চ'। অভূতপূর্ব ও মোহনীয় এক আয়োজনের মধ্য দিয়ে সম্পন্ন হয় এ নামকরণ অনুষ্ঠানটি।

উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি সৈয়দ শামসুল হক আবেগসিক্ত ভাষায় বলেন, 'যে মানুষের জন্যে সারা জীবন ভেবেছি, যাদের এতটুকু মঙ্গলের জন্যে ৬৪ বছর ধরে লিখছি, সেই মানুষের সামনেই যেন ৬৪টি ধাপ পেরিয়ে আমাকে একটি শীর্ষ অবস্থানে পৌঁছে দিল আজকের এই ঘটনা।

কাল এখানকার ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা এলো আমার সাথে কথা বলার জন্যে। কবিতা শোনাল ওরা আমাকে। আমার নিজেরই লেখা সে কবিতা। আমি যেখানে বসে এই কবিতা লিখেছি সেই ঢাকা শহর থেকে কত দূরে এই পাহাড়ের কোলে বসে নৃ-জাতিগোষ্ঠীর একটি শিশুকন্যা আমাকে শোনাচ্ছে– *সূর্য ওঠার পূর্বদেশ বাংলাদেশ বাংলাদেশ ...*। ভাবা যায়? এর চেয়ে বড় পুরস্কার আর কী হতে পারে একজন লেখকের জন্যে? আগামী দিনে যারা নেতৃত্ব দেবে তাদের কণ্ঠে আমি একটি-দুটি কথা তুলে দিতে পেরেছি। যা তার দেশকে চেনায়, ভাষাকে চেনায়, জাতিকে চেনায়। আজকের এই সম্মান আমার সে কাজেরই স্বীকৃতি।'

সৈয়দ হকের লেখা কবিতার আবৃত্তি, শিশুতোষ গান ও কোয়ান্টাদের অন্যান্য পরিবেশনার মধ্য দিয়ে শেষ হয় বর্ণাঢ্য অনুষ্ঠানটি।





কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুদের সাথে লেখক-দম্পতি

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারি ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ 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, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

বদলে যাচ্ছে মানুষ, বদলে যাচ্ছে জাতি এবার বদলে যান আপনিও



মানুষ বদলে যাচ্ছে। হতাশা বিষণ্নতা নেতিবাচকতার মতো আত্মঘাতী সব আবেগের শৃঙ্খল ভেঙে বিশ্বাস ও উদ্যমের শক্তিতে জেগে উঠছে চারপাশের লক্ষ মানুষ। ধ্যান ও ইতিবাচকতার পথ ধরে ব্যক্তিমানুষের এ পরিবর্তনই ক্রমশ ছড়িয়ে পড়ছে সমাজ ও দেশে। যার মধ্য দিয়ে স্পষ্ট হয়ে উঠছে আমাদের জাতিগত পরিবর্তনের শুভসম্ভাবনা।

ইতিহাস বলে, আমরা ছিলাম ধ্যানী জ্ঞানী অভিযাত্রী ও শিল্পোন্নত এক সুখী-সমৃদ্ধ জাতি। আমাদের নৈতিক সংস্কৃতিই ছিল এ উৎকর্ষের মূল প্রেরণা। আতিথেয়তায় উদার ও সম্পদে প্রাচুর্যবান এ জনপদে তাই বৈষয়িক স্বার্থে বার বার এসে ভিড় করেছে নানা জাতির মানুষ। একসময় এ সুযোগেই এই অঞ্চলে চেপে বসে কয়েকশ বছরের সাম্রাজ্যবাদী শোষণ।

আর এতে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় আমাদের উদারনৈতিক সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য এবং এর গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গগুলো। আমাদের জীবন থেকে হারিয়ে যায় ধ্যান। নির্বাসন ঘটে মুক্ত জ্ঞানচর্চা, বিশ্বাস এবং জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির। ফলে জাতি হিসেবে আমরা হয়ে পড়ি দরিদ্র, হতাশ ও ঋণজর্জরিত। সর্বগ্রাসী নেতিবাচকতা আক্রান্ত করে এ জাতির কমবেশি প্রতিটি মানুষকেই। মানুষ হিসেবে এবং জাতি হিসেবে আমরাও যে কিছু করতে পারি, এ বিশ্বাসটুকু পুরোপুরি হারিয়ে যায় আমাদের জীবন থেকে।

এই যখন পরিস্থিতি, তখন আশির দশকের গোড়ায় যোগ মেডিটেশন কেন্দ্র এবং ১৯৯৩ সালে এর বিকশিত রূপ কোয়ান্টাম মেথডের মধ্য দিয়ে এক ভিন্ন ধারার সূচনা ঘটে দেশে। জাতীয় জীবনে প্রথমবারের মতো এখান থেকেই প্রবল বিশ্বাসে ধ্বনিত হয় ইতিবাচক ও আশাবাদী জীবনের আহ্বান–'মানুষ যা ভাবতে পারে, যা বিশ্বাস করতে পারে, তা অর্জন করতে পারে। তাই আসুন, মেডিটেশন করুন। চিন্তা স্থির হবে, লক্ষ্য সুনির্দিষ্ট হবে, মস্তিষ্ককে সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারবেন। আপনিও এগিয়ে যাবেন আত্মবিশ্বাসী ও সুখী-সফল জীবনের দিকে।'

সময়ের সাথে সাথে এ চেতনার সাথে নানাভাবে সম্পৃক্ত ও একাত্ম হলেন সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ। লাভ করলেন সঠিক ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি এবং আলোকিত জীবনের চিরায়ত দর্শন ও সাফল্যসূত্র। পেলেন নিজেদের জীবনকে বদলে নেয়ার শক্তি আশা বিশ্বাস উদ্যম। আর এ অনুরণন একটু একটু করে ছড়িয়ে গেল চারপাশে। *দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে, রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন*–এসব কথা স্থান করে নিল সর্বস্তরের মানুষের মুখে মুখে ও নিত্য-জীবনাচারে।

আর, যে ধ্যান হয়ে পড়েছিল অবহেলিত, ধীরে ধীরে ঘরে বাইরে অফিসে পার্কে দেশের সর্বত্রই আধুনিক মানুষের দৈনন্দিন জীবন-অনুষঙ্গে পরিণত হলো তা। শুধু দেশেই নয়, সম্প্রতি জাতিসংঘ ২১ জুনকে ঘোষণা করেছে 'বিশ্ব যোগ দিবস' হিসেবে। যা ইঙ্গিত দেয় এক নতুন সম্ভাবনার, নতুন এক আলোকিত দিগন্তের।

এ ধারাবাহিকতায় বিশ্বাস ধ্যান ইতিবাচকতা লক্ষ প্রাণে ঘটিয়েছে এক অভূতপূর্ব আত্মজাগরণ। ব্যক্তির প্রভাব পড়েছে সমষ্টিতে। বদলে যাচ্ছে দেশ। বাংলাদেশের অর্থনৈতিক গতি ও প্রবৃদ্ধি এবং এর সম্ভাবনা নিয়ে সাম্প্রতিক তথ্য-উপাত্তগুলোই এর প্রমাণ।

জাতি হিসেবে আমাদের আজকের এই অগ্রযাত্রার মূলে রয়েছে একদল আশাবাদী স্বপ্নপ্রাণ মানুষের সঙ্ঘবদ্ধ বিশ্বাস। দু-যুগ আগেও ব্যক্তিগত আলাপে, সংবাদপত্রের খবরে-কলামে, বক্তৃতায় সর্বত্রই যখন হতাশার সুর, কোথাও ছিল না কোনো আশার বাণী–কোয়ান্টাম সেদিনও দৃপ্ত বিশ্বাসে বলেছে, 'এক সমৃদ্ধ ও মহান জাতির উত্তরসূরি হিসেবে নিকট-ভবিষ্যতে আমরা পরিণত হবো বিশ্বের শ্রেষ্ঠ দশ জাতির একটিতে।'

আর এ নতুন স্বপ্নে চাই তরুণ প্রাণের আস্থা ও অংশগ্রহণ, আগামীতে তারাই তো নেতৃত্ব দেবে জাতিকে। তাই স্কুল-কলেজ পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের নিয়ে রচনা প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হলো ১৯৯৮ সালে–*মনছবি বাংলাদেশ ২০২৫*।

এর দু-বছরের মধ্যেই বিশ্ব ক্রিকেটে বাংলাদেশ স্থান করে নিল সেরা দশে! এবং ইতোমধ্যেই ধান, বিভিন্ন ফল ও মাছ উৎপাদন, পোশাক রপ্তানিসহ নানা গুরুত্বপূর্ণ উন্নয়ন-সূচকে বাংলাদেশের অন্তর্ভুক্তি ঘটেছে প্রথম দশে। জাতীয় নেতৃত্বও আস্থাবান হয়ে উঠেছেন আত্মনির্ভরশীলতার দর্শনে। দেশের দীর্ঘতম পদ্মা সেতু নির্মিত হচ্ছে সম্পূর্ণ নিজস্ব অর্থায়নে। বদলে গেছে সংবাদপত্রে প্রতিবেদনের ধরন ও বক্তব্য।

সদ্য প্রকাশিত এক বিশ্বজরিপে বলা হয়েছে, অর্থনৈতিক সম্ভাবনার দিক থেকে দ্বিতীয় এবং আশাবাদী দেশের তালিকায় বাংলাদেশ রয়েছে প্রথম স্থানে। শুধু তা-ই নয়, এখন অর্থনীতিবিদ ও বিশেষজ্ঞরাও কোয়ান্টামের মতোই বিশ্বাস করছেন, বিপুল জনগোষ্ঠী আমাদের জন্যে বোঝা নয়, বরং আশীর্বাদ। সবমিলিয়ে বলা যায়, হতাশার সুর আজ সর্বত্রই রূপ নিয়েছে আশার গানে।

প্রিয় সুহৃদ! মানুষ বদলাচ্ছে, জাতি বদলাচ্ছে। আপনি কেন পিছিয়ে থাকবেন? জীবন বদলের এ অনন্য অভিযাত্রায় আপনাকে স্বাগতম। এবার বদলে যাক আপনার জীবন। লাখো মানুষের মতো আপনিও বলে উঠুন–সারা পৃথিবী আমার। যেখানে দরকার সেখানে যাব। যা প্রয়োজন তা-ই নেব। যা চাই তা-ই পাব। আমি পারি আমি করব।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

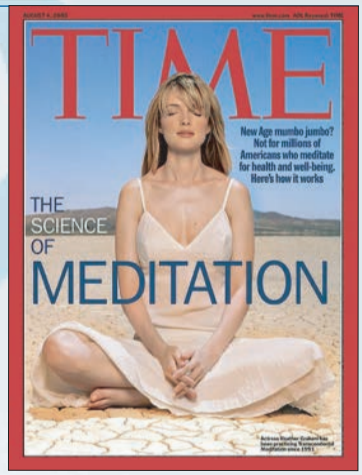
বিজ্ঞান ও মেডিটেশন



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

মেডিটেশন একটি বিজ্ঞান–দু-যুগ আগে মূলত এ বিশ্বাসের শক্তিতেই যাত্রা শুরু করেছিল কোয়ান্টাম মেথড। এর ১০ বছর পর ২০০৩ সালে প্রভাবশালী সাময়িকী 'টাইম' প্রচ্ছদ নিবন্ধ প্রকাশ করে The Science of Meditation শিরোনামে। তারপর গত একযুগে টাইম, নিউজউইক, নিউসায়েন্টিস্ট, সায়েন্টিফিক আমেরিকান, রিডার্স ডাইজেস্ট-সহ মূলধারার বিশ্বখ্যাত সাময়িকীগুলো নিয়মিত প্রকাশ করেছে মেডিটেশনের মনোদৈহিক উপকারিতা নিয়ে বিশেষ প্রচ্ছদ প্রতিবেদন। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি প্রচ্ছদ ও গুরুত্বপূর্ণ নিবন্ধের ছবি এখানে দেয়া হলো।

বিস্তারিত জানতে দেখুন : **quantum.qm.org.bd**

















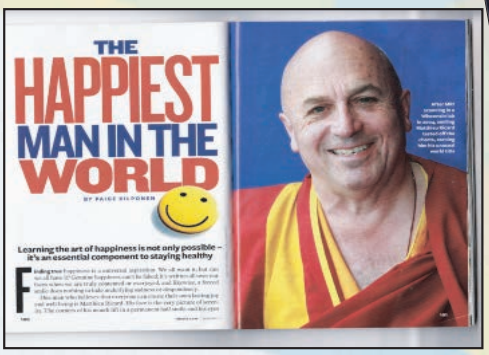














বিশিষ্ট চিকিৎসকদের দৃষ্টিতে কোয়ান্টাম মেথড

১৯৯৩ সাল থেকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন দেশের বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ। চার দিন পর প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার আলোকে তারা ব্যক্ত করেছেন সুস্থতা ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতা ও মেডিটেশনের ভূমিকা। এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ও বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd *এবং* video.qm.org.bd



জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

অস্থির-অশান্ত আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আনতে পারে মেডিটেশন, যা পাশ্চাত্যে বিজ্ঞান হিসেবে স্বীকৃত। তাই আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতা আজ প্রমাণিত সত্য। যে-সব রোগে ওষুধের প্রয়োজন নেই কোয়ান্টামই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প। মেডিটেশনকে আমরা যত সহজে গ্রহণ করতে পারব আমাদের জীবন তত প্রশান্তিময় হবে এবং রোগমুক্তি হবে সহজ।

[আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন প্রয়াত চিকিৎসাবিজ্ঞানী। ৩৩১ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ



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

[প্রকল্প-সমন্বয়ক, সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ২২৭ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. বিধু ভূষণ দাস



অনেক রোগী আছেন যারা সবসময় টেনশন করেন। কোনো ওষুধেই তাদের নিরাময় হয় না। এ ধরনের রোগীদের কোয়ান্টামের টেকনিকগুলো অনুসরণের পরামর্শ দিচ্ছি। তারা আগের চেয়ে ভালো আছেন।

[বিভাগীয় প্রধান, ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট, রংপুর মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল। ৩৯৫ ব্যাচ]

ডা. ম. নজরুল ইসলাম চৌধুরী



আমি মনে করি প্রত্যেক চিকিৎসকের মেডিটেশন জানা প্রয়োজন। শুধু দক্ষ চিকিৎসক নয়, একজন ভালো মানুষ হওয়ার জন্যেও কোয়ান্টামের শিক্ষা অত্যন্ত প্রয়োজন।

[সহকারী অধ্যাপক, অর্থোপেডিক সার্জারি ও ট্রমাটোলজি বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ। ৩৭৫ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী



আমার যেসব রোগী টেনশন ও স্ট্রেসজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন তাদেরকে এখন বলি, কোয়ান্টামে যান, মেডিটেশন করুন, আপনি ভালো থাকবেন।

[প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ। ৩৪১ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. আবিদ হোসেন মোল্লা



শিশু-কিশোর বয়সে ও বয়ঃসন্ধিকালে কিছু মনোদৈহিক পরিবর্তনের সূচনা ঘটে। তখন যদি তাদের কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ করা সম্ভব হয় তাহলে তাদের জীবনটা অনেক সুন্দর হতে পারে। সে কাজটিই করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

[বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩২৮ ব্যাচ]

ডা. আফরোজা বেগম



সুস্থতা ও রোগ নিরাময় বিষয়ে গুরুজী যা বলেন, তার সাথে চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোনো বিরোধ নেই। মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টটা আমাদের প্রত্যেকেরই শেখা উচিত।

[শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, সহযোগী অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৭ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. জহির উদ্দিন আহমাদ



মানসিক নানা ধরনের সমস্যা নিয়ে যারা আমার কাছে আসেন, তাদের প্রেসক্রিপশনে আমি গুরুজীর লেখা *আত্মনির্মাণ* বইটার কথা লিখে দেই। তাদের আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কথা বলি। কারণ একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি জানি, শুধু ওষুধে কাজ হয় না। সুস্থতার জন্যে মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন। মেডিটেশন একজন মানুষের বিশ্বাসকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[মানসিক ও স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ, ইউনাইটেড হাসপাতাল লি.। ৩৬৬ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. মো. নজরুল ইসলাম



সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজি নিয়ে বাস্তবভিত্তিক তথ্য ও প্রক্রিয়া এখানে দেখলাম। কোয়ান্টাম হিলিংয়ের মাধ্যমে রোগীরা আরো বেশি উপকৃত হবে।

[প্রখ্যাত ভাইরোলজিস্ট ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন উপাচার্য। ২৭৯ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. আবদুল ওয়াদুদ চৌধুরী



একটি কথা আছে– Patient cure themselves, Doctors show the way. মানুষ এই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিটাই খুঁজে পায় কোয়ান্টামে এসে। দেহ-মনের ওপর এ নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি অনুষঙ্গ।

[বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও বিভাগীয় প্রধান, হৃদরোগ বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩০০ ব্যাচ]

ডা. শবনম ফেরদৌস চৌধুরী



বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে অনেক রোগী আসে যাদের আসলে কোনো অসুখই নেই। ওদের রোগটা মনের, আর এর বিভিন্ন রকম প্রকাশ ঘটে তাদের শরীরে। এখন থেকে তাই আমার রোগীদেরকে এ কোর্স করতে উদ্বুদ্ধ করব।

[প্রসূতি ও স্ত্রীরোগ বিশেষজ্ঞ, অবসরপ্রাপ্ত সহযোগী অধ্যাপক, শহীদ সোহরাওয়ার্দী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩২২ ব্যাচ]

ডা. মশিউর রহমান মজুমদার



মেডিসিনের টেক্সট বই 'ডেভিডসনস প্রিন্সিপল্ অব মেডিসিন'-এ বলা হয়েছে, মাইগ্রেন-এর স্থায়ী সমাধান হলো মেডিটেশন। মাইগ্রেন রোগীদেরকে আমি জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন এবং কোয়ান্টামে গিয়ে মেডিটেশন শেখার পরামর্শ দেই।

[নিউরোসার্জন, এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট। ৩৪৬ ব্যাচ]

কোর্সে নিরাময়ের অনুভূতি



কোয়ান্টামের শিক্ষা সবার জন্যেই প্রয়োজন

জাতীয় অধ্যাপক ডা. আব্দুল মালিক

কোয়ান্টামের শিক্ষা বয়সধর্মপেশা নির্বিশেষে সব মানুষের জন্যেই প্রয়োজন। একজন মানুষ কীভাবে নিজেকে আলোকিত করতে পারে, চার দিন ধরে তা-ই এখানে ধাপে ধাপে আলোচিত হয়েছে। আমি বিশ্বাস করি, জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় এ কথাগুলো আমাদের সন্তানদের চিন্তা-চেতনাকে স্বচ্ছ ও সংহত করবে। পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনকে করে তুলবে সুদৃঢ়।

[৩৭৫ তম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে একথা বলেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।]

ডাক্তার বললেন, আপনার হার্টে তো কোনো সমস্যা নেই

মো. গিয়াস উদ্দীন



২০০৮ সালে ঘটনাচক্রে আমার হার্টের অসুখ ধরা পড়ে। এনজিওগ্রাম করে ডাক্তার বললেন, হার্টে দুটো ব্লকেজ রয়েছে। ৭৫% ও ৪০%। দুটোতেই রিং লাগাতে বললেন।

২০১১ সালে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের ওরিয়েন্টেশন এবং পরবর্তীতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। কোর্সের দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করতে শুরু করলাম। একবছরে প্রায় ১২ কেজি ওজন কমল। কোলেস্টেরলের পরিমাণ অনেক বেশি ছিল, সেটা স্বাভাবিক অবস্থায় নেমে এলো।

এবছর আবার এনজিওগ্রাম করালাম। রিপোর্ট দেখে ডাক্তার বললেন, 'আপনার হার্টে তো কোনো ব্লকেজ বা অন্য কোনো সমস্যা নেই। আপনি কেন এসেছেন?' রিপোর্টে দেখা গেল, ব্লকেজ ৭৫% থেকে কমে ৫০-৬০%-এ নেমে এসেছে আর ৪০% ব্লকেজ ছিল যে আর্টারিতে, তাতে কোনো ব্লকেজই নেই! কোয়ান্টামের নির্দেশনা অনুসরণ করে আমি পুরোপুরি সুস্থ। উচ্চ রক্তচাপের ওষুধও আর খেতে হয় না।

[মো. গিয়াস উদ্দীন, ব্যবসায়ী। ৩৫২ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

ওপেন হার্ট সার্জারি করতে হলো না

নরেন্দ্র নাথ বিশ্বাস



২০০৯ সালে হঠাৎ করে আমার হার্টের সমস্যা দেখা দেয়। ডাক্তার পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে এক সপ্তাহের মধ্যে ওপেন হার্ট সার্জারি করার পরামর্শ দিলেন।

দেশের বাইরে চিকিৎসা করাতে যাওয়ার আগে কোর্সে অংশগ্রহণ করি। কোর্স শেষে ভারতে গিয়েছিলাম ওপেন হার্ট সার্জারির জন্যে। সেখানে ডাক্তাররা আমার রিপোর্ট দেখে বললেন, আপনার হার্টের তেমন কোনো সমস্যা নেই, কোনো সার্জারি করাতে হবে না। ওষুধের পরিমাণও অনেক কমিয়ে দিলেন।

স্রষ্টার অশেষ কৃপায় নিয়মিত মেডিটেশন করে আমি এখন সুস্থ। আমার স্বাস্থ্যও আগের তুলনায় অনেক ভালো হয়েছে।

[অবসরপ্রাপ্ত সরকারি চাকরিজীবী, ৩০০ উচ্ছ্বাস-৮ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

২০ বছরের মাইগ্রেন থেকে আমি এখন মুক্ত

নূরুল কবীর চৌধুরী



আমার প্রায় ২০ বছর ধরে মাইগ্রেন। স্ত্রীর অনুপ্রেরণায় আমি সাদাকায়নে যোগ দেই ২০০৯ সালে। তারপর থেকে নিয়মিত মেডিটেশন করি। মাইগ্রেন থেকে আমি এখন সম্পূর্ণভাবে মুক্ত।

[হেড অব ইভেন্ট এন্ড অ্যাক্টিভেশন, নিমফিয়া আর্ট এন্ড ডিজাইন এজেন্সি। ৩৫১ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd



দূর হলো ৩০ বছরের সাইনুসাইটিস

মো. মাহবুবুল ইসলাম

প্রায় ৩০ বছর ধরে আমার সাইনুসাইটিসের সমস্যা। মাথায় ঠান্ডা পানি পড়লেই মাথাব্যথা শুরু হতো। কোর্সে নিরাময়ের মেডিটেশনের পর তাৎক্ষণিকভাবে খুব সুস্থবোধ করলাম। এখন আমি প্রতিদিন সকালে স্বাভাবিক ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করি। সাইনাসের সমস্যা আর নেই।

[চাকরিজীবী। ৩২৪ ব্যাচ]

আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

বাতজ্বরের ইনজেকশন আর নিতে হয় নি

সুমাইয়া বিনতে মতিউর



বাতজ্বরে আক্রান্ত হওয়ায় ২১ দিন পর পর পেনিসিলিন ইনজেকশন নিতে হতো। সুস্থ হওয়ার নিয়তে কোর্সে অংশ নিই। কোর্স করার পর আমার আর কোনো ইনজেকশন নিতে হয় নি এবং আল্লাহর রহমতে এখন আগের চেয়ে অনেক ভালো আছি।

[শিক্ষার্থী, বিইউবিটি। ৩৭৫ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

পেয়েছি নতুন জীবন

সালমা আক্তার

কয়েক বছর আগে মুখের ডানপাশে খুব ব্যথা অনুভব করলাম। ব্যথাটা এত দুঃসহ যে, মনে হতো যেন কেউ আমার মুখের ডানপাশে ব্লেড দিয়ে কাটছে। শুরু হলো চিকিৎসা, ডাক্তারের পর ডাক্তার। এভাবে চলল দেড় বছর, কিন্তু কোথাও কোনো সমাধান পেলাম না। এর মধ্যে আমার গাল ফুলে গেল এবং মুখ বাঁকা হয়ে একদিকে চলে যেত। সেটা খুবই বিকৃত আকার ধারণ করত।

ডাক্তারের পরামর্শে ওষুধ খেলাম। ওষুধের প্রতিক্রিয়ায় আগুনে ঝলসে গেলে যেরকম হয়, ওরকম হয়ে গেল পুরো শরীর। সারা শরীরে অসহ্য যন্ত্রণা, কথা বলার শক্তি নেই। আমি কোনো কথা বলতে পারতাম না, বেশিরভাগ সময় ঠোঁট বাঁকা হয়ে থাকত আর গাল ফুলে থাকত। আমার সামনে এত খাবার কিন্তু কিছু খেতে পারতাম না। সিঙ্গাপুর ও ভারতে চিকিৎসা করালাম। কোনো কাজ হলো না, সেই যন্ত্রণা রয়েই গেল। সিদ্ধান্ত নিলাম, আর কারো কাছে চিকিৎসার জন্যে যাব না। সুস্থতার শেষ আশা হিসেবে আমার কোয়ান্টামে আসা।



কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমার একটুও ব্যথা হয় নি। কোথায় যে আমার সেই অসহ্য ব্যথাটা চলে গেছে! আল্লাহর অশেষ রহমতে আমি এখন সুস্থ আছি, ভালো আছি। আমি একটা নতুন জীবন পেয়েছি।

[সালমা আক্তার, গৃহিণী। ৩৬৬ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

ঘাড় ও কোমরের ব্যথা থেকে মুক্ত হয়েছি

এড. হোসনে আরা আহসান



দীর্ঘদিন ধরে আমার ঘাড়ে ও কোমরে ব্যথা। এমআরআই করে দেখা গেছে, কোমরের একটি হাড় কিছুটা নড়ে গেছে। সবসময় বেল্ট পরে হাঁটাচলা করতাম। ডাক্তার বলেছেন দুই ঘণ্টা পর পর শুয়ে থাকতে। তা না হলে আমি প্যারালাইজড হয়ে যাব। তাই দুই ঘণ্টার বেশি কোথাও থাকি না। যেখানেই যাই বাসায় চলে আসি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রথমদিন থেকেই কোমরের বেল্ট ছাড়া এসেছি। কোর্সের চার দিন ১০ ঘণ্টা করে এখানে ছিলাম, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করেছি, কোনো সমস্যা হয় নি।

[প্রাক্তন সংসদ সদস্য, বাংলাদেশের প্রথম মহিলা এসিস্ট্যান্ট এটর্নি জেনারেল। ৩০০ ব্যাচ]

১৮ বছরের ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত হয়েছি

ডা. জহিরুল হক তালুকদার



অনেক বছর ধরে আমি আমেরিকার মিশিগানে চিকিৎসক হিসেবে কর্মরত আছি। দীর্ঘ ১৮ বছর আমি লাম্বার স্পাইনাল স্টেনোসিস-এ ভুগছি। এজন্যে পিঠে ভীষণ ব্যথা হয়। গত ১০ বছর প্রতিদিন চারটি করে ট্যাবলেট খেয়ে যাচ্ছি। এক আত্মীয়ের কাছে মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে রোগমুক্তির কথা শুনে উৎসাহী হয়ে উঠলাম। শুধু এ কোর্সটি করার জন্যে সুদূর আমেরিকা থেকে আমি দেশে এসেছি।

কোর্সটি শুরু করার পর থেকে গত ১০ বছরের মধ্যে এই প্রথম কোনো ওষুধ খাই নি। এখন আমি ব্যথামুক্ত।

[এমডি, ইমার্জেন্সি মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, মিডওয়েস্ট হেলথ সেন্টার, মিশিগান, আমেরিকা। ৩৫৩ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

প্রাণভরে নিঃশ্বাস নিলাম

নবমিতা চৌধুরী



আমি ডান নাক দিয়ে ভালোভাবে দম নিতে পারতাম না। ডাক্তার বললেন, আমার নাকের ডান পাশে একটা ব্লক। কোর্সে এসে মেডিটেশন করার পরই অনুভব করলাম, আমি স্বাভাবিকভাবে দম নিতে পারছি। জীবনে প্রথমবারের মতো প্রাণভরে নিঃশ্বাস নেয়ার আনন্দ অনুভব করলাম। এছাড়াও প্রতিদিনই আমাকে এসিডিটির ওষুধ খেতে হতো। কোর্সে এসে সিদ্ধান্ত নিলাম, আর এসব ওষুধ খাব না। সত্যিই আর এ জাতীয় ওষুধ খাওয়ার প্রয়োজন হয় নি।

[নবমিতা চৌধুরী, চাকরিজীবী। ৩৭৫ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

১৪ বছর পর সেজদা দিতে পারলাম

সরকার মাহমুদা পারভীন



২০০০ সালে বাসার ছাদ থেকে পড়ে গিয়ে মাথায় আঘাত পাই। তারপর থেকে আমি কখনো মাথা দুদিকে নাড়াতে পারি নি। কোমরেও দীর্ঘদিন ধরে ব্যথা। রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। কোর্সে এসে আমার মনে সুস্থতার বিশ্বাস জেগেছে। তৃতীয় দিন থেকে আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। দুদিকে ঘাড়ও ঘোরাতে পারছি। কোনো কষ্ট হচ্ছে না।

[প্রধান শিক্ষিকা, শিখা সংঘ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, নাটোর। ৩৭৫ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

ছয় বছর পর লিখতে পারছি

সাগুফতা ফারুক সাদিয়া



ছয় বছর আগে আমার ব্রেন টিবি হয়েছিল। শরীরের ডান পাশ প্যারালাইজড হয়ে যায়। চামচ পর্যন্ত ধরতে পারতাম না। নিজের নাম লিখতেও কষ্ট হতো।

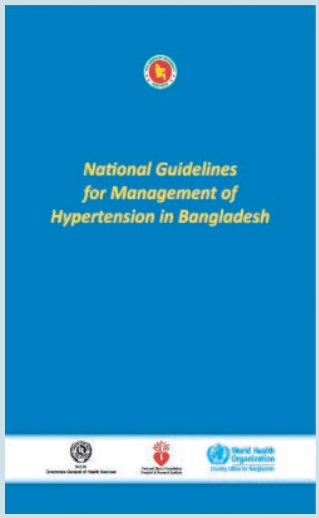
অসুস্থ হওয়ার পর জীবনে যেন একটা ফুলস্টপ পড়ে গেল। পরিচিত একজনের উৎসাহে আমি কোয়ান্টামে এসেছি। এখানে এসে আমি খুবই অনুপ্রাণিত। কোর্সের তৃতীয় দিন লিখতে চেষ্টা করেছি এবং পুরো একটা প্যারাগ্রাফ লিখতে পেরেছি, যা গত ছয় বছরে পারি নি।

[সাগুফতা ফারুক সাদিয়া, গৃহিণী। ৩৯৭ ব্যাচ]

আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা

মেডিটেশন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে



উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা প্রণয়ন করেছে বাংলাদেশ সরকার। প্রকাশিত হয়েছে (ডিসেম্বর ২০১৩) National Guidelines for Management of Hypertension in Bangladesh.

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে প্রণীত এ নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

খ্যাতিমান চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও জ্যেষ্ঠ চিকিৎসক-গবেষক-বিশেষজ্ঞদের অংশগ্রহণে পরিচালিত এ গবেষণা কার্যক্রমে নেতৃত্ব দেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসা ও এ বিষয়ে জনসচেতনতার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।

এ নীতিমালায় উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে দুই ধরনের চিকিৎসাপদ্ধতির কথা বলা হয়েছে। প্রথমত, জীবনশৈলী পরিবর্তনের মাধ্যমে; দ্বিতীয়ত, ওষুধের মাধ্যমে।

সুস্থ জীবনাচার অনুসরণের লক্ষ্যে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম, ওজন নিয়ন্ত্রণ, তামাক ও মাদক বর্জনের পাশাপাশি স্ট্রেসমুক্তির উপায় হিসেবে মেডিটেশন, যোগব্যায়াম, প্রাণায়ামের (ব্রিদিং এক্সারসাইজ) উপযোগিতার কথা গবেষণার ফলাফলে উল্লেখ করা হয়।

পরিসংখ্যানের মাধ্যমে দেখানো হয়েছে, দেহ-মনের সার্বিক শিথিলায়নের মধ্য দিয়ে দেহের সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে।

কোয়ান্টাম মেথড ? আপনার যত প্রশ্ন

প্রশ্ন: *কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে আমার কী লাভ?*

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথডকে আমরা বলি জীবনযাপনের বিজ্ঞান। জীবনকে কীভাবে সুন্দর করা যায়, জীবনে ভুল কত কম করা যায়, জীবনের অঙ্ক কীভাবে মেলানো যায়, জীবনকে কীভাবে প্রশান্তিময় আনন্দময় সাফল্যময় করা যায়–এসবই হলো জীবনযাপনের বিজ্ঞানের বিবেচ্য বিষয়। আসলে জীবনের মৌল প্রয়োজন পাঁচটি :

১. মানসিক প্রশান্তি
২. শারীরিক সুস্থতা
৩. আর্থিক সচ্ছলতা
৪. পারিবারিক সমৃদ্ধি
৫. আত্মিক পূর্ণতা–

এই উপকরণগুলো সুন্দরভাবে সন্নিবেশিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডে।

প্রশ্ন : *কোয়ান্টাম মেথডের বিশেষত্ব কী?*

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথড বাংলা ভাষায় আধুনিক মানুষের উপযোগী জীবনযাপনের একমাত্র পূর্ণাঙ্গ বিজ্ঞান। কোয়ান্টাম মেথড যেহেতু পুরোপুরি বাংলা ভাষায়, এজন্যে বোঝা খুব সহজ। কোয়ান্টাম মেথডের প্রতিটি টেকনিক খুব সহজ। যে কারণে ১২ বছরের কিশোর-কিশোরী থেকে শুরু করে ৮২ বছরের তরুণ-তরুণী যে-কেউ এ কার্যক্রম থেকে সমানভাবে উপকৃত হতে পারেন।

এজন্যে বিশেষ কোনো শিক্ষাগত যোগ্যতার দরকার নেই, বাংলা বুঝলে হলো আর চেয়ারে বসতে পারলে হলো। ব্যস্, আর কিছু দরকার নেই। এই মেডিটেশন কোর্সে কোনো ধরনের ব্যায়াম করার প্রয়োজন হয় না। ক্লাসরুমের চেয়ারে বসেই আপনি আলোচনা শুনবেন এবং মেডিটেশন করতে পারবেন।

আপনি যে-কোনো ধর্ম দর্শন বা মতবাদের অনুসারী হোন, কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে যেভাবে উপকৃত হতে চান, হতে পারবেন। আপনার ধর্মবিশ্বাস বা দর্শন এখানে কোনো অন্তরায় নয়। কোয়ান্টাম সব ধর্মের, সব মানুষের।

চর্চার সুবিধার জন্যে সারাদেশে কোয়ান্টাম মেথডের সেন্টার-শাখা-সেল রয়েছে। রয়েছে সিডি-বই, নিয়মিত ওয়ার্কশপ, আলোচনার ব্যবস্থা। প্রতি সপ্তাহে আলোকায়ন, সাদাকায়ন কার্যক্রম রয়েছে। অর্থাৎ মেডিটেশন শেখার পরে এর চর্চা বজায় রাখার যতরকম সুযোগ প্রয়োজন সারাদেশে তা রয়েছে।

প্রশ্ন : *কোয়ান্টাম মেথড কোর্স চার দিনের। মাত্র চার দিনে কি মেডিটেশন শেখা সম্ভব?*

উত্তর : অবশ্যই সম্ভব। অসংখ্য মানুষ ইতোমধ্যেই তা সম্ভব করেছেন। সহজ ও কার্যকর প্রশিক্ষণ পদ্ধতির কারণেই তা সম্ভব হয়েছে। বিজ্ঞানের সর্বশেষ তথ্যের ভিত্তিতেই প্রতিটি বিষয়ে আলোচনা অনুষ্ঠিত হয়। আলোচনার পরেই হয় মেডিটেশন।

মেডিটেশন চলাকালে প্রশিক্ষকের ধ্যানশক্তি-তরঙ্গের প্রভাবে অংশগ্রহণকারীরা সহজে মেডিটেটিভ লেভেলে পৌঁছে যান। তৈরি হয় কোয়ান্টাম চেতনা বলয়। জ্ঞান তখন শুধু শব্দ দ্বারা বাহিত হয় না, জ্ঞান ও অনুভব তখন সঞ্চারিত হয় মন থেকে মনে। কোয়ান্টাম কোর্সে মন থেকে মনে অনুভব সঞ্চারণ ও মনের গভীরে নিমগ্ন হওয়ার পরিমাণ এত ব্যাপক যে, প্রশিক্ষণার্থীরা নিজেরাই বিস্মিত হন।

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

উত্তর : শুধু সমস্যা থাকলেই মেডিটেশন করতে হয়–এটা একটা ভুল ধারণা। বরং সফল মানুষেরাই মেডিটেশন করেন। স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র, শিল্পপতিরা মেডিটেশন করেন। রাষ্ট্রনায়ক, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, বিজ্ঞানী, প্রশাসকরা, পেন্টাগনের জেনারেলরা করেন। কেন করেন? প্রশান্তির জন্যে, মস্তিষ্ককে আরো বেশি ব্যবহার করার জন্যে।

আমরা আজ থেকে ২৪ বছর আগে, ১৯৯৩ সালে বলেছি যে, মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। এটা কোনো ভোজবাজি নয়, অলৌকিক কিছু নয়। কারণ অলৌকিকত্ব এবং বিজ্ঞানের মধ্যে তফাত হচ্ছে অলৌকিক কিছুকে রিপিট করা যায় না। মেডিটেশনকে আমরা বিজ্ঞান বললাম ১৯৯৩ সালে, আর ২০০৩ সালে টাইম ম্যাগাজিন প্রচ্ছদ নিবন্ধ করল The Science of meditation অর্থাৎ মেডিটেশনের বিজ্ঞান।

এ নিবন্ধে বলা হয়েছে, 'এক কোটি আমেরিকান এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করেন। নব্বই দশকের তুলনায় এ সংখ্যা দ্বিগুণ। এ যুগে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে দলে দলে আমেরিকানরা এখন ঝুঁকছেন মেডিটেশনের দিকে। যার প্রমাণ মেডিটেশনের বিভিন্ন প্রশিক্ষণে এখন বিপুল সংখ্যায় উপস্থিতি। দিন দিন মেডিটেশনের জনপ্রিয়তা এত বাড়ছে যে, মেডিটেশনে অবিশ্বাসীরাই এখন সেখানে সংখ্যালঘু। মেডিটেশনের এই বিস্তৃতির কারণ হলো, রহস্যের আবরণ থেকে বেরিয়ে মেডিটেশনের প্রক্রিয়া এখন অনেক সহজ ও ফলপ্রসূ। সেইসাথে রয়েছে মেডিটেশনের ওপর পরিচালিত অসংখ্য বৈজ্ঞানিক গবেষণার ইতিবাচক ফল।'

মূলধারার জনগণের পাশাপাশি এ দলে নাম লিখিয়েছেন বিখ্যাতরাও। এদের মধ্যে আছেন ফোর্ড মটরসের প্রধান ধনকুবের বিল ফোর্ড, সাবেক মার্কিন ভাইস প্রেসিডেন্ট আল গোর দম্পতি, সাবেক পররাষ্ট্র মন্ত্রী হিলারি ক্লিনটন এবং হলিউডের নামী-দামি সব শোবিজ তারকা। তাদের তো অর্থ, খ্যাতি, ক্ষমতা কোনোকিছুর অভাব নেই। তারপরও কেন মেডিটেশন করেন? প্রশান্তির জন্যে। এই ব্রেনটাকে আরো সুন্দরভাবে, আরো ভালোভাবে কাজে লাগানোর জন্যে, আরো সফল হওয়ার জন্যে।

পিছিয়ে নেই আমাদের দেশের সফলরাও। গত দু-দশক ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন দেশের বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, সমাজতাত্ত্বিক, ধর্মবেত্তা, কবি, লেখক, শিল্পীসহ সফল ব্যবসায়ী, সমাজপতি ও শোবিজ তারকা।

প্রশ্ন : *কোয়ান্টাম মেথড কি ধর্ম বা ইসলামবিরুদ্ধ?*

উত্তর : ইসলামের সাথে কোয়ান্টামের কোনো বিরোধ নেই। আমরা দৃঢ়চিত্তে বলতে পারি যে, কোরআন-হাদীসের কোনো বিধানের সঙ্গে কোয়ান্টামের কোনো বিরোধ নেই।

আমরা যখন এ কোর্স জনসাধারণের জন্যে উন্মুক্ত করি, আমরা আমাদের দেশের সমস্ত বিশিষ্ট আলেম, যত মতের আলেম আছেন সবাইকে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলাম পর্যবেক্ষক হিসেবে কোর্সে থাকার জন্যে এবং দেখার জন্যে যে, কোয়ান্টাম মেথডের কোনো সূত্র বা টেকনিকের মধ্যে ঈমান-আকীদার সাথে সাংঘর্ষিক বা ইসলামবিরুদ্ধ কিছু আছে কিনা। অনেক বিশিষ্ট আলেম কোর্সে অংশ নিয়েছেন এবং সবাই একবাক্যে বলেছেন, কোয়ান্টামের কোনো সূত্রের সাথে ঈমান-আকীদার কোনো বিরোধ নেই।

অধিকাংশই খুব দুঃখ করে বলেছেন, আমরা তো বলি, শুধু রুকু-সেজদা দিলে, সূরা-কেরাত পড়লে নামাজ হয় না। নামাজের জন্যে প্রয়োজন হুদরিল ক্বাল্‌ব অর্থাৎ একাগ্রচিত্ততা। মেডিটেশন করে এই একাগ্রচিত্ততা আগের চেয়ে বেড়েছে। তাই যারা ইবাদত-বন্দেগিতে একাগ্রচিত্ত হতে চান মেডিটেশন তাদেরকে চমৎকারভাবে সাহায্য করবে।

প্রশ্ন : *মেডিটেশন তো ধনী-গরিব সবার জন্যে, কিন্তু এর যে কোর্স ফি তাতে গরিবরা বঞ্চিত নয় কি? কোর্স ফি কেন বাড়ানো হয়?*

উত্তর : কারণ হচ্ছে দ্রব্যমূল্য। যে কারণে নতুন পে-স্কেল হয়েছে, সেই একই কারণে কোর্স ফি বেড়েছে। গরিবরা বঞ্চিত কিনা এ প্রশ্নের উত্তরে বলা যায়, যখন কারো মধ্যে কোনোকিছু পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হয়, সেই আকাঙ্ক্ষা ফল প্রসব করেই। এটি আমাদের কোর্সে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রেও আমরা দেখেছি।

আজ পর্যন্ত যারা কোর্স করতে চেয়েছেন, যার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হয়েছে–সে যত গরিব হোক, কোর্স করার পথ তার জন্যে বেরিয়ে গেছে। হকার, গৃহকর্মী, গার্মেন্টস কর্মীসহ নিম্ন আয়ের অসংখ্য মানুষ আমাদের কোর্স করেছে। টাকা তাদের জন্যে বাধা হয়ে দাঁড়ায় নি, ব্যবস্থা হয়ে গেছে। আর যে কোর্স করতে চায় না, কোর্স ফি যদি ৫০০ টাকাও করা হয় তবুও সে করবে না; বরং যারা কোর্স করেছেন তাদের অধিকাংশই কষ্ট করে কোর্স ফি সংগ্রহ করেছেন এবং এ ব্যয়টাই তাদের জীবনের সবচেয়ে সার্থক ব্যয় হয়েছে, অন্য যে-কোনো ব্যয়ের চেয়ে।

প্রশ্ন : *মেডিটেশন করে কি আমার সমস্যার সমাধান করতে পারব?*

উত্তর : নিশ্চয়ই পারবেন। প্রত্যেকটি সমস্যার মধ্যে লুকিয়ে থাকে সমাধানের বীজ–নতুন সম্ভাবনা। সফল ব্যক্তিরা সমস্যার মধ্যে সম্ভাবনাকেই খুঁজে বের করেন। কিন্তু আমরা, সাধারণ মানুষেরা–সমস্যা এলেই টেনশন শুরু করে দেই। সমস্যা নিয়ে চিন্তা করি গামা লেভেলে, উত্তেজিত অবস্থায়। ফলে সমাধানের পথ তো খুঁজে পাই-ই না, বরং সমস্যাকে আরো জটিল করে তুলি।

আসলে সমস্যা নিয়ে চিন্তা করতে হবে আলফা লেভেলে, আত্মনিমগ্ন অবস্থায়। মেডিটেশনে স্থির অবস্থায় ব্রেনকে ব্যবহার করে বিজ্ঞানীরা তাদের বিজ্ঞানের সূত্র আবিষ্কার করেছেন, ব্যবসায়ীরা কঠিন সমস্যার সহজ সমাধান খুঁজে পেয়েছেন।

তাই কোয়ান্টামে আমরা বলি,

সমস্যা + টেনশন = সংকট

সমস্যা + মেডিটেশন = সমাধান

সাধারণ মানুষের সমস্যার সমাধান না হওয়ার কারণ হচ্ছে, সে সমস্যা নিয়েই বেশি ভাবে। সমাধান নিয়ে নয়। নিজেকে সে সমস্যার অংশ করে ফেলে। আর সফল মানুষেরা সমস্যা নিয়ে নয়, ভাবেন এর সমাধান নিয়ে। ফলে তারা সমাধান পেয়ে যান। নিয়মিত মেডিটেশন করলেই আপনি সমাধান নিয়ে ভাবতে শিখবেন। সমাধান বেরিয়ে আসবে।

ধ্যান ॥ উচ্চস্তরের ইবাদত

আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী



বিশিষ্ট গবেষক ও মনোবিজ্ঞানী অধ্যাপক মালিক বাদ্‌রী তার 'আল তাফাক্কুর মিন আল মুশাহাদাহ ইলা আল-শুহুদ' গ্রন্থে ধ্যান করা এবং প্রশান্ত মনে সৎচিন্তার আলোকে বিচার করার ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনাকে বিস্তারিত বিশ্লেষণ করেছেন। হযরত ইবনে আব্বাস থেকে বর্ণিত, রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, একঘণ্টার ধ্যান সারা রাত জেগে ইবাদতের চেয়ে উত্তম।

ধ্যান এমন একটি ইবাদত, যাকে স্থানকালের গণ্ডিতে আবদ্ধ করা যায় না। দৃশ্যমান বা অদৃশ্য–কোনো বাধাই তাকে আটকাতে পারে না। একজন মুসলমান নিজেকে নিয়ে, স্রষ্টার সৃষ্টিরহস্য নিয়ে ধ্যানে নিমগ্ন হলে আল্লাহর রহমতে অন্য ধ্যানীদের চেয়ে উচ্চতর উপলব্ধিতে উপনীত হবেন।

[আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল কারযাভী বর্তমান বিশ্বের সর্বজনমান্য ইসলামি চিন্তাবিদ]

ধ্যান ॥ মুক্তির পথ

আর্চবিশপ পৌলিনুস কস্তা



যিশুর শক্তির উৎস ছিল তাঁর ধ্যান, তাঁর প্রার্থনা। সারাদিন ধরে ভক্ত-শিষ্য-অভ্যাগতদের সাথে সময় কাটানোর পর সন্ধ্যাবেলা খানিকটা নির্জনে গিয়ে তিনি প্রার্থনায় নিমগ্ন হতেন, ভুলে যেতেন সমস্ত ক্ষুধা-ক্লান্তি-অবসাদ। অন্যদেরও বলতেন, অনেক কাজ করেছ, এখন ধ্যান করো। নিজেকে পর্যালোচনা করো, ভুলগুলো খুঁজে বের করো, মনের পর্দায় নিজেকে দাঁড় করাও, জীবন পরিবর্তন করো।

ধ্যানের পথেই আমাদের মুক্তি। কারণ ধ্যান আধ্যাত্মিকতার দ্বার উন্মুক্ত করে আর আধ্যাত্মিকতার ফসল হলো শান্তি সম্প্রীতি সমৃদ্ধি। কারণ ইসলাম, হিন্দু, বৌদ্ধ বা খ্রিষ্ট–কোনো ধর্মই সন্ত্রাসকে সমর্থন করে না, অনৈতিকতাকে সমর্থন করে না, অশান্তিকে সমর্থন করে না।

[প্রয়াত পৌলিনুস কস্তা, বাংলাদেশে খ্রিষ্টান সম্প্রদায়ের প্রাক্তন সর্বোচ্চ ধর্মীয় নেতা]

ধ্যান ॥ আত্মশুদ্ধির পথ

শুদ্ধানন্দ মহাথের



ধ্যান বৌদ্ধত্বের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ। কারণ বৌদ্ধধর্মে মনের গুরুত্ব অপরিসীম। বুদ্ধ বলেছেন, মন হলো সকল কর্মের চালক। আর এই মনের শুদ্ধি এবং ঋদ্ধির জন্যেই ধ্যান। ধ্যানের পথেই রাগ ক্রোধ দুশ্চিন্তা অস্থিরতা লোভ কামাসক্তি দূরীভূত হয়ে মন শান্ত হয়। তথাগত বুদ্ধ তাই বলেন, প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।

একজন ধ্যানী মানুষ কোনো অন্যায় করতে পারে না। তার মুখ থেকে কোনো খারাপ কথা নিঃসৃত হয় না। আমাদের দেশের মানুষ যত বেশি ধ্যানী হবে তত প্রশান্তি কল্যাণে ভরে উঠবে তাদের জীবন।

[মহামান্য শুদ্ধানন্দ মহাথের আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বৌদ্ধব্যক্তিত্ব, বাংলাদেশ বৌদ্ধকৃষ্টি প্রচার সঙ্ঘের সভাপতি ও ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ]

ধ্যান ॥ সমাধির পথ

স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ



একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরভাবনা বা ধ্যানের মধ্য দিয়েই সমাধির স্তরে যাওয়ার কথা বলেছেন শ্রী রামকৃষ্ণ। তিনি এ-ও বলেছেন–শুধু চোখ বন্ধ করে বসে থাকলেই ধ্যান হয় না যদি যাবতীয় লোভ-কামনা-বাসনা ও শত্রুভাবনা থেকে মনকে মুক্ত করা না যায়। পুনঃপুনঃ চেষ্টার মধ্য দিয়ে এ অভ্যাস আয়ত্ত করতে হবে।

আবার তিনি বলেছেন, খালি পেটে ধর্ম হয় না। চোখ বন্ধ করে ধ্যান করলেই ঈশ্বরকে পাওয়া যায় না। স্বামী বিবেকানন্দের ইচ্ছা ছিল তিনি হিমালয়ে বসে ধ্যান করে করে তার শরীর ত্যাগ করবেন। শুনে শ্রী রামকৃষ্ণ ধমক দিয়ে বলেছিলেন, তুই নিজের মুক্তি চাস শুধু, এ-তো স্বার্থপরতা। আসলে আর্তের সেবা করলে তা ধ্যানেরই সহায়ক।

[স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ, রামকৃষ্ণ মিশনের সহ-সম্পাদক]

শোকরগোজারি কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী

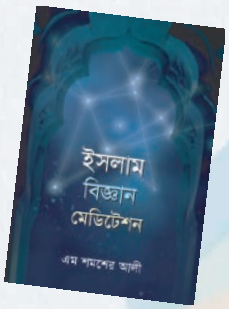


কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মূল কথাই হলো শুকরিয়া অর্থাৎ কৃতজ্ঞচিত্ততা। কোয়ান্টাম শেখায় ধ্যানের আত্মমগ্নতার মধ্য দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃত্ত ভাঙার পথ।

মোরাকাবা, তাফাক্কুর, ধ্যান, মেডিটেশন–এটা ইসলামের একটা উল্লেখযোগ্য পদ্ধতি। হয়তো স্রষ্টাকে দেখছি না, শুনছি না; কিন্তু তিনি আমাকে দেখছেন, আমাকে শুনছেন–এই যে নিবিষ্টচিত্তে কল্পনা আর একাগ্রচিত্ততা–এটাই তো ধ্যান।

ধ্যান আমাদের আত্মবিশ্বাসকে অসাধারণভাবে জাগিয়ে তোলে। মেডিটেশনের গুরুত্ব তাই অপরিসীম। মেডিটেশন মানুষকে শারীরিক এবং আত্মিকভাবে জাগ্রত করে, শক্তিশালী করে এবং তার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয় বহুগুণে।

[বরেণ্য পরমাণুবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও ধর্মতাত্ত্বিক]



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ড. এম শমশের আলীর স্বতঃস্ফূর্ত আলোচনায় উঠে এসেছে ইসলাম ও বিজ্ঞানের আলোকে কোয়ান্টাম চেতনার উপযোগিতা। এ বইটি তার ১৫টি বৈচিত্র্যঋদ্ধ আলোচনা ও দুটি জীবনঘনিষ্ঠ সাক্ষাৎকারের সংকলিত রূপ; যা আগ্রহী ও অনুসন্ধিৎসু পাঠককে আলোকিত জীবনদৃষ্টি অর্জনে বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করবে।

ফ্রি ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন :
publication.qm.org.bd

কোয়ান্টাম মেডিটেশন সিডি/ ডিভিডি

লাখো অন্তরে প্রশান্তির সুর

শান্তির অন্বেষায়, রোগমুক্তির প্রচেষ্টায় ও সাফল্যের সন্ধানে কোয়ান্টাম মেডিটেশনের চর্চা এখন সবার জন্যে উন্মুক্ত। মেডিটেশন চর্চার সুবিধার্থে রয়েছে বিষয়ভিত্তিক অডিও সিডি। যে-কেউ নিয়মিত অনুশীলন করলে স্বতঃস্ফূর্তভাবে লাভ করবেন ইতিবাচকতা ও প্রত্যয়। বিশ্ববাসীর কাছে প্রশান্তির বাণী পৌঁছে দিতে ইংরেজি ভাষাতেও প্রকাশিত হয়েছে তিনটি অডিও সিডি।

ফ্রি ডাউনলোড : publication.qm.org.bd



নিরাময়ের পথ দেখায় কোয়ান্টাম

শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান



শুধু ওষুধ দিলেই রোগী ভালো হয়ে যায় না। রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মূল বিষয়টি হলো আস্থা। বিশ্বাসই মানুষকে নিরাময় করে, ইতিবাচক শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করে। সব ধরনের নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হয়ে একজন ইতিবাচক মানুষ হয়ে ওঠার দিক-নির্দেশনা রয়েছে কোয়ান্টামে। নানা ব্যস্ততা আর কাজের মধ্যেও আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছি। কারণ শেখার কোনো শেষ নেই। শেখার কোনো বয়স নেই।

আমি বিশ্বাস করি, এ কোর্স আবহমানকাল ধরে চলতে থাকবে এবং আরো অগণিত মানুষ কোয়ান্টামের মাধ্যমে উপকৃত ও সমৃদ্ধ হবে।

[বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক। ৩২৮ ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে কথাগুলো বলেন]

মানুষ গড়ার প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম

এম. আমীর-উল ইসলাম



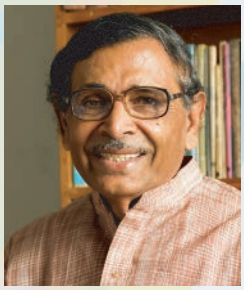
পৃথিবীর বহু জায়গায় আমি বহু বক্তৃতা শুনেছি। কিন্তু জীবনের জন্যে এত প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং এর গভীরতা ও সামগ্রিকতার যে আয়োজন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে দেখলাম, তা এক দুর্লভ ও বিরল ব্যাপার। শৈশবে আমরা গ্রামবাংলার যেসব গল্প পড়েছি তা দিয়েই এ কোর্সের বিভিন্ন বিষয়কে বোঝানো হয়েছে। আমাদের লোকজ সংস্কৃতি ও লোকাচারই হয়ে উঠেছে এ কোর্সের শিক্ষার বাহন।

'মানুষ' হয়ে ওঠার জন্যে একটা প্রক্রিয়ার দরকার হয়। সেই প্রক্রিয়া আর উপকরণগুলো আমি কোয়ান্টামে এসে পেলাম। সবকিছু মিলিয়ে আমার মনে প্রচণ্ড আশার সঞ্চার হচ্ছে।

[মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক, সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা এবং বিশিষ্ট আইনজ্ঞ। ৩৯৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



একজন মানুষ তার মস্তিষ্ককে কাজে লাগিয়েই সবকিছু করে। আর ক্রমাগত নেতিবাচকতার ফলে এই মস্তিষ্ক যদি রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে তাহলে তার পক্ষে আর কিছু করা সম্ভব হয় না। মেডিটেশন এই নেতিবাচকতা থেকে মস্তিষ্ককে মুক্ত করে। ইতিবাচকতার পথে আমাদের উদ্বুদ্ধ করে।

আর আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়। মেডিটেশন করে আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে উঠেছি।

[বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি কথাগুলো বলেন]

সুস্থ জীবনের পথ দেখাচ্ছে কোয়ান্টাম

কামাল লোহানী

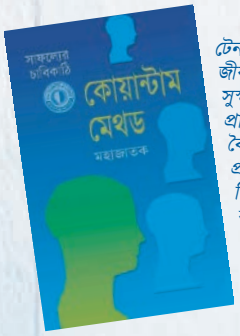


কোয়ান্টাম মেথডের মূল কথা হলো, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। আমরা আসলে এই সুস্থতার পথেই যেতে চাই। কোয়ান্টাম আমাদের সুস্থ জীবনের পথ দেখাচ্ছে।

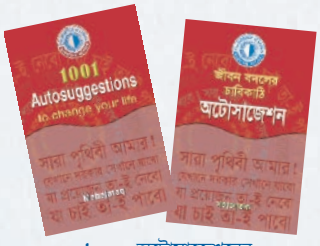
এ কোর্সের মধ্য দিয়ে আমাদের প্রত্যেকের মনের ভেতরে আস্থা এসেছে যে, আমরা একটি পথ পেয়েছি। এই পথ ধরে এগোতে পারলে এবং আন্তরিকতার সাথে এর সমস্ত নির্দেশ পালন করতে পারলে অবশ্যই আমাদের উত্তরণ ঘটবে। কোর্সে আলোচনার মূল বক্তব্য ছিল সঙ্ঘ এবং সঙ্ঘশক্তি। মানুষ যদি সঙ্ঘবদ্ধ হয় তাহলে যে-কোনো চ্যালেঞ্জকে সে মোকাবেলা করতে পারে।

[স্বাধীন বাংলা বেতার কেন্দ্রের অন্যতম স্থপতি ও জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব। ৩৪৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

সংগ্রহ করুন কোয়ান্টাম প্রকাশনা



টেনশনমুক্ত জীবন, প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও প্রাচুর্যলাভের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার বিবরণ নিয়ে কালজয়ী গ্রন্থ 'কোয়ান্টাম মেথড'।



১০০০ অটোসাজেশনের অনন্য সংকলনগ্রন্থ 'জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন'।



আত্ম উন্নয়ন ও আলোকিত জীবনের দিক-নির্দেশনামূলক একগুচ্ছ নিবন্ধের সংকলন।

বিশ্বখ্যাত সাময়িকী, মেডিকেল জার্নাল ও স্বাস্থ্য বিষয়ক ওয়েবসাইটে প্রকাশিত সাম্প্রতিক তথ্য-উপাত্তের আলোকে লেখা স্বাস্থ্য নিবন্ধগুলোর সংকলন

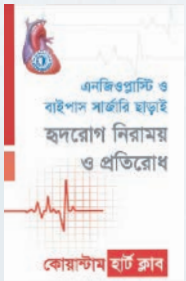




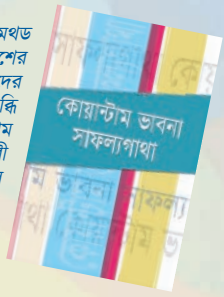
'মেডিটেশন' এবং 'শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য' বিষয়ক হাজারো প্রশ্নের উত্তর রয়েছে এ বই দুটিতে।



মনোদৈহিক সুস্থতা ও সৌন্দর্যের প্রয়োজনকে সামনে রেখে দীর্ঘ দুই যুগের গবেষণার ফসল 'রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা' বইটি।



আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনাচার অনুসরণ করে করোনারি হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের এক পূর্ণাঙ্গ গাইডলাইন।



কোয়ান্টাম মেথড নিয়ে দেশের বরেণ্য ব্যক্তিত্বদের ভাবনা ও উপলব্ধি এবং কোয়ান্টাম মেথড চর্চাকারী একদল কীর্তিমান মানুষের সাফল্যগাথা।



এতে রয়েছে জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন বিষয়ে ছোট ছোট অসংখ্য সাফল্যসূত্র।

কোয়ান্টাম প্রকাশনার পিডিএফ ভার্সন ফ্রি ডাউনলোড করুন : publication.qm.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড ৪০০ ॥ বিশেষ বুলেটিন : জানুয়ারি ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

ফেব্রুয়ারি-মার্চ ২০১৬

কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম মেথড ৪০০

কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!! অনুরণন ছড়িয়ে দিন ঘরে ঘরে

দু-যুগের সুদীর্ঘ সাফল্যযাত্রার এক অনবদ্য মাইলফলক কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪০০ তম ব্যাচ–কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!

পরম করুণাময়ের বিশেষ অনুগ্রহ ও কোয়ান্টাম পরিবারের সবার আন্তরিক কর্মোদ্যমের ফলেই সম্ভব হয়েছে এ অসামান্য অর্জন।

শুকরিয়া ও আনন্দের বরকতময় এ মুহূর্তে কোয়ান্টাম মেথড ৪০০-এর জয়ানুরণন যত বেশি সম্ভব মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে চাই আমরা। আত্মীয়স্বজন বন্ধু পরিচিতসহ সম্ভাব্য সবাইকে অনুপ্রাণিত করতে চাই রোগ হতাশা বিষণ্নতা নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হয়ে সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যেতে। কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!-এর নিরাময় ও সাফল্যস্পন্দন থেকে যেন বঞ্চিত না হন আমাদের প্রিয়জন ও চারপাশের কেউই।

প্রিয় সুহৃদ, চারপাশের মানুষকে নিঃসংকোচে বলুন কোয়ান্টামের কথা। মেডিটেশন ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি অর্জনের মধ্য দিয়ে তাকে উদ্বুদ্ধ করুন কল্যাণ ও সাফল্যের আলোকিত মিছিলে শামিল হতে। কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!! অনুরণন পৌঁছে দিন ঘরে ঘরে।

কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!

বরিশাল
২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ মার্চ
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

সিলেট
৮, ৯, ১০ ও ১১ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

যশোর
২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

খুলনা
৬, ৭, ৮ ও ৯ মে
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে ড. কামাল হোসেন

মানুষ হওয়ার কার্যকর দিক-নির্দেশনা দেয় কোয়ান্টাম



আমি শিক্ষকতা শুরু করেছিলাম আজ থেকে প্রায় ৬০ বছর আগে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেছি, দেশের বাইরেও করেছি। কিন্তু গত চার দিন ধরে এখানে যে প্রশিক্ষণটি হলো তা খুবই ব্যতিক্রমধর্মী। পৃথিবীর আর কোথাও এরকম প্রশিক্ষণ আমি দেখি নি। এর কোনো তুলনা নেই।

এ কোর্সের প্রশিক্ষক মহাজাতক, বয়সে তিনি সম্ভবত আমার ছোট, তবুও অন্য সবার মতো আমি তাকে 'গুরুজী' সম্বোধনেই সম্মানিত করতে চাই। চাই 'মহাশিক্ষক' আখ্যা দিতে। বাংলাদেশে তার মতো একজনকে পেয়ে আমরা সৌভাগ্যবান।

এ প্রশিক্ষণ ছিল 'মানুষ' হওয়ার– যে মানুষ দিতে পারে, নিজের ভেতরের ভালো গুণগুলোকে বিকশিত করতে পারে এবং আরেকজন মানুষকে 'মানুষ' হওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করতে পারে। যা অত্যন্ত সুন্দরভাবে বলে গেছেন গুরুজী। শুধু 'ভালো মানুষ হও' বলেই কাজ শেষ করেন নি; কীভাবে তা হওয়া যায়, দিয়েছেন তার কার্যকর দিক-নির্দেশনা।

আসলে জীবনের মূল লক্ষ্যই হলো 'মানুষ' হওয়া। আজ থেকে ৭০ বছর আগে আমার বাবা-মা আমাকে বলেন নি যে, তুমি বড়লোক হও, কোটিপতি হও কিংবা তুমি অন্য কোনোভাবে সফলতা লাভ করো। তারা বলেছিলেন যে, বাবা, তুমি মানুষ হও।

অথচ আজকের পৃথিবীতে আমরা কী দেখছি? জীবন থেকে নৈতিকতা ও ধর্মকে দূরে ঠেলে দিয়ে এবং ধর্মের অপব্যাখ্যার মাধ্যমে মানুষকে অমানুষ করার প্রক্রিয়া চলছে। কিন্তু এখানে এসে দেখলাম, ধর্মের সঠিক নির্যাসকে তুলে ধরে ও সবকিছুর মধ্য দিয়ে মানুষকে 'মানুষ' হওয়ার প্রক্রিয়াই সুন্দরভাবে শেখাচ্ছে কোয়ান্টাম। এর সাথে আমিও একমত যে, ব্যক্তিমানুষ যখন বদলাবে, তখন জাতিও বদলে যাবে। আমরা পাব স্বপ্নের বাংলাদেশ।

বাংলাদেশের সংবিধানে একটি কথা আছে, স্বাধীন দেশে সকল মানুষের আত্মবিকাশের সমান সুযোগ থাকবে, থাকবে শিক্ষার সমান সুযোগ– যাতে সে যথার্থ অর্থেই একজন 'মানুষ' হতে পারে। ১৬ ডিসেম্বর ১৯৭১-এ আমাদের বিজয়ের মধ্য দিয়ে এ লক্ষ্যের প্রথম ধাপ অর্জিত হয়েছে বটে, কিন্তু আজ ৪৫ বছর কেটে যাওয়ার পর আমার বিশ্বাস যেন কিছুটা দুর্বল হয়ে গিয়েছিল। মনে হচ্ছিল, আসলেই কি এটা হবে?

কিন্তু এখানে এসে আমি খুব উৎসাহিত হয়েছি, আবার যেন আশার আলো দেখতে পাচ্ছি। উপলব্ধি করেছি, এই কোর্স এক অসাধারণ সুযোগ ও অনন্য প্রশিক্ষণ। যে সুযোগ আমাদের পূর্বপুরুষরা পান নি, যে সুযোগের স্বপ্ন মুক্তিযুদ্ধের সময় আমরা দেখেছি যে, স্বাধীন দেশে প্রতিটি মানুষ সৃষ্টিকর্তার দেয়া সম্ভাবনাকে পুরোপুরি কাজে লাগাতে পারবে তার নিজের জন্যে, সমাজের জন্যে, দেশের জন্যে।

প্রতিটি মানুষেরই আছে সম্ভাবনা, আছে অনন্য মেধা, তা সে যেখানেই জন্ম নিক। কোয়ান্টাম তার কাজের মধ্য দিয়ে তা-ই প্রমাণ করে দেখাল। বান্দরবান লামার যে বাচ্চাদের আমরা দেখলাম, তারাই তো সেই প্রমাণ!

কোয়ান্টাম মেথড আজ ৪০০টি ব্যাচ সম্পন্ন করেছে। আর প্রতিদিন সকাল ৯টা থেকে সন্ধ্যা ৭টা পর্যন্ত অক্লান্তভাবে ক্লাস নিয়ে চলেছেন গুরুজী। এ-তো সত্যিই একটা অসম্ভবকে সম্ভব করা। ১৬ কোটি মানুষের এই দেশে এত সব চ্যালেঞ্জ– সেই প্রেক্ষাপটে গুরুজী খুব অর্থপূর্ণভাবে এই দায়িত্বটা নিয়েছেন।

আমি প্রার্থনা করি, ভবিষ্যতেও তিনি এভাবে কাজ করে যাবেন– যতদিন না ১৬/১৭ কোটি 'মানুষ'-এর জাতি হিসেবে গর্বের সাথে আমরা ভবিষ্যৎ গড়ার উদ্যোগ নিতে পারি। যা ছিল আমাদের স্বাধীনতার স্বপ্ন। এ স্বপ্ন বাস্তবায়নের জন্যে তিনি যে ভূমিকা রাখছেন তা ঐতিহাসিক। তিনি ও তার এই সঙ্ঘ সফল হোক, আন্তরিকভাবে সেই কামনা করছি।

[আমাদের মহান মুক্তিসংগ্রামের অন্যতম সংগঠক, বাংলাদেশের সংবিধান রচনা কমিটির চেয়ারম্যান, আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন আইনজ্ঞ, বরেণ্য রাজনৈতিক ও মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন।]

কোয়ান্টাম মেথড

চলমান ৪০০ ॥ ঢাকা
১৮, ১৯, ২০ ও ২১ মার্চ
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)
স্থান : ইনস্টিটিউশন অব ডিপ্লোমা ইঞ্জিনিয়ার্স বাংলাদেশ (আইডিইবি), কাকরাইল, ঢাকা

বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ইমেরিটাস অধ্যাপক ড. সিরাজুল ইসলাম চৌধুরী। ১২ ফেব্রুয়ারি জাতীয় প্রেসক্লাব মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত 'শৈল্পিক বাচন' সিডি-ডিভিডি-র মোড়ক উন্মোচন অনুষ্ঠানে তিনি প্রধান অতিথি হিসেবে আমন্ত্রিত হন। অনুষ্ঠানে 'বাংলা ভাষার সম্ভাবনা ও ভবিষ্যৎ' বিষয়ে তার প্রদত্ত বক্তব্যের নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।

বাংলা ভাষার বিকাশে চাই দেশপ্রেম ও মাতৃভাষায় জ্ঞানচর্চা

অধ্যাপক ড. সিরাজুল ইসলাম চৌধুরী



রবিনসন ক্রুসোর গল্পটা আমরা সবাই জানি। খুব তাৎপর্যপূর্ণ গল্প।

অজানা দ্বীপে আটকে পড়া ক্রুসো নিতান্ত নিঃসঙ্গ দিন কাটাচ্ছিল। সেখানে স্থানীয় নরমাংসভুক একটি গোত্রের হাতে বন্দি একজন মানুষকে সে ঘটনাচক্রে উদ্ধার করে। ক্রুসো তাকে অশিক্ষিত বর্বর ভাবলেও সেই লোকটি কিন্তু তাকেই ত্রাণকর্তা বলে ধরে নিল। এই ত্রাণকর্তা কী করল?

ত্রাণকর্তা তাকে দাসে পরিণত করল। প্রথমত, তাকে 'ফ্রাইডে' নাম দেয়ার মধ্য দিয়ে খ্রিস্টান ধর্মের কাঠামোর মধ্যে নিয়ে এলো। তারপর তাকে ভাষা শেখাল। ধর্মান্তরিত হওয়া বেশ কঠিন। কিন্তু মাতৃভাষা ভুলে গিয়ে অন্য ভাষাকে গ্রহণ করা আরো কঠিন। ফ্রাইডেকে রবিনসন ক্রুসো ইংরেজি ভাষা শেখাল কেন? কারণ ধর্মের সাহায্যে কাউকে সম্পূর্ণ অধীন করা না গেলেও ভাষার সাহায্যে তা সহজেই পারা যায়।

তাই উপনিবেশের প্রধান শক্তি হচ্ছে ভাষার শক্তি। অস্ত্র ব্যবহার করে কোনো অঞ্চল দখল করা যায় বটে, কিন্তু নিজেকে ওখানে প্রতিষ্ঠিত করার উপায় হচ্ছে ভাষা।

ইংরেজরা কী করেছিল? ওরা এসেছিল বাণিজ্য করতে, কিন্তু নানান কায়দাকৌশল ও বিশ্বাসঘাতকতার মধ্য দিয়ে আমাদের দেশ দখল করে নিল। এরপর তারা তাদের ভাষাটাকে আমাদের ওপর চাপিয়ে দেয়ার চেষ্টা করল, যেন এই দেশে তাদের অনুগত একটা শ্রেণি তৈরি হয়–যাদের চেহারা ও রক্ত এদেশীয় হলেও রুচি ও চিন্তা-চেতনায় তারা হবে ইংরেজদের মতো।

ইংরেজি ভাষা চাপিয়ে দেয়ায় দুই ধরনের প্রতিক্রিয়া হলো। কিছু মানুষ এই ভাষাকে গ্রহণ করল। কিছু মানুষ এর বিরোধিতা করল।

'৪৭-এ দেশভাগ হলো। এবার উর্দু ভাষা চাপিয়ে দেয়ার চেষ্টা করা হলো। তখন আমরা রাষ্ট্রভাষা আন্দোলন করলাম। বাংলা ভাষার ভিত্তিতে স্বতন্ত্র রাষ্ট্র প্রতিষ্ঠিত হলো। কিন্তু বাংলা ভাষা কি তার সেই মর্যাদা পেয়েছে? বাংলা এখন রাষ্ট্রভাষা। কিন্তু এটা কি রাষ্ট্রের ভাষা? উচ্চশিক্ষার ক্ষেত্রে কিংবা উচ্চ আদালতে কি বাংলা ভাষা ব্যবহৃত হচ্ছে? বাংলা ভাষায় বিকৃতি আগের চাইতে কি বেশি ঘটছে না? প্রশ্নগুলোর জবাব আমাদের খুঁজতে হবে।

পাকিস্তান আমলে তিন ধারার শিক্ষা ছিল। মুক্তিযুদ্ধের সময় আমরা কল্পনাও করি নি যে, বাংলাদেশে এই বিভাজন আরো প্রবল ও গভীর হবে। তিন ধারার শিক্ষার বিভাজন আসলে শ্রেণির বিভাজন। সাধারণভাবে উচ্চবিত্ত ইংরেজি মাধ্যমে পড়ে। মধ্যবিত্ত বাংলা মাধ্যমে পড়ে। গরিব মানুষ মাদ্রাসায় পড়ে। এই বিভাজনের কারণেই বাংলা ভাষার আজ এই দুর্দশা।

কর্তৃত্বকারী উচ্চবিত্ত বাংলা ভাষায় আগ্রহী নয়। তাদের ছেলেমেয়েরা বাংলা পড়ে না। তারা নিজেরাও বাংলা পড়ে না। তারা গরিব মানুষের প্রতি যে দৃষ্টিতে তাকায়, বাংলা ভাষার প্রতিও সে দৃষ্টিতে তাকায়। তাই বাংলা ভাষা বিকৃত করলে, অশুদ্ধভাবে লিখলে বা উচ্চারণ করলে তাদের কোনো লজ্জা হয় না। তারা একে গৌরব বলে মনে করে। কিন্তু ভুল ইংরেজি বলে ফেললে লজ্জায় একেবারে অধোবদন হয়ে যায়। ভুল ইংরেজি লেখা অপরাধ। কিন্তু ভুল বাংলা লিখলে তা যেন বীরত্ব।

অথচ মাতৃভাষার চর্চা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমরা জাতীয়তাবাদের কথা বলি। জাতীয়তাবাদের উপাদানগুলোর মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে ভাষা। ভাষাই জাতীয়তাবাদের প্রধান ভিত্তি। যেমন, ইউরোপে রেনেসাঁ ঘটেছিল মাতৃভাষা চর্চার ফলে। ওখানে জাতীয়তাবাদের বিকাশ ঘটল। পরবর্তীতে পৃথিবীব্যাপী তারা রাজত্ব কায়েম করল। ভাষাই ছিল এর অন্যতম নেপথ্য-নিয়ামক।

আবার, আরবরা ইরান দখল করে চারশ বছর শাসন করেছে। ইরানিরা ধর্মান্তরিত হয়ে মুসলমান হয়েছে। কিন্তু ওরা ওদের ভাষা ও সংস্কৃতিকে ধরে রেখেছে। এটা করতে পেরেছে বলেই ইরান আজও নিজের পায়ে দাঁড়িয়ে আছে। কাজেই ভাষার চর্চা প্রয়োজন। ব্যক্তি যদি ভাষা ব্যবহার করতে না পারে সে যেমন মূক-বধির হয়ে যায়, তেমনি জাতিও মূক হয়ে যায়–যদি সে তার ভাষা ব্যবহার করতে না পারে।

আমরা জানি, সামাজিকভাবেই মানুষ বিকশিত হয়। নির্জনতা অনেক সময় প্রয়োজনীয় হলেও নিঃসঙ্গতা একেবারেই অবাঞ্ছিত। বর্তমানে এই নিঃসঙ্গতা, পরস্পর-বিচ্ছিন্নতা ও আত্মস্বার্থ-সচেতনতা আসছে ভোগবাদিতা থেকে। এজন্যে দায়ী পুঁজিবাদী ব্যবস্থা, যা মানুষের সাথে শত্রুতা করছে। মানুষের আশার সাথে শত্রুতা করছে। পুঁজিবাদ মানুষকে বিচ্ছিন্ন হতে শেখায়।

পুঁজিবাদ বলে, তোমার উন্নয়ন তোমার জন্যে। লেখাপড়া করে নিজে বড় হও। অন্যকে গাড়ি চাপা দাও। এটাই পুঁজিবাদের শিক্ষা। বিশ্বায়ন পুঁজিবাদেরই অন্য নাম। পুঁজিবাদ আর আন্তর্জাতিকতা এক নয়। আমরা আন্তর্জাতিকতা চাই। আমরা আন্তর্জাতিক মাতৃভাষা দিবস চাই। কিন্তু আমরা বিশ্বায়নের ভাষা ইংরেজির আধিপত্য আমাদের দেশে দেখতে চাই না।

তবে, বাংলা ভাষা চর্চার ক্ষেত্রে অনেকগুলো অন্তরায় আছে। আমরা জানি বিশ্বের মধ্যে বাংলা ভাষার অবস্থান এখন পঞ্চম। কিন্তু বাংলা ভাষা তো সেই সম্মান পাচ্ছে না। বাংলা ভাষায় গবেষণা হচ্ছে না। অনুবাদ হচ্ছে না। বাংলা সাহিত্য আমরা বহির্বিশ্বে অনুবাদ করে পাঠাতে পারছি না। এটা আমাদের জন্যে অত্যন্ত দুঃখজনক।

রবীন্দ্রনাথ যে নোবেল পুরস্কার পেলেন সেটা সম্ভব হলো কীভাবে? তিনি নিজেই উদ্যোগী হয়ে নিজের কবিতার অনুবাদ করেছিলেন। অন্যের জন্যে অপেক্ষা করলে অনুবাদ হতো না। হলেও ভালো অনুবাদ হতো না। ল্যাটিন আমেরিকান সাহিত্যের বিশ্বমানের লেখাগুলো অনুবাদ হয়েছে। আমাদের সাহিত্যেও অনেক লেখা আছে যা বিশ্বমানের। আমরা সেগুলো অনুবাদ করতে পারি নি। আবার বিশ্বজ্ঞানভাণ্ডার থেকে অনুবাদ করে যে বাংলা ভাষায় নিয়ে আসব, তা-ও পারি নি।

ইংল্যান্ড আমেরিকা ফ্রান্স জার্মানিতে মাতৃভাষার মাধ্যমে শিক্ষা ও চিকিৎসাসহ জীবনের সব কাজ চলছে। মাতৃভাষাকে ব্যবহার করে তারা দিন দিন উন্নত হচ্ছে। পক্ষান্তরে বাংলাদেশে বিশ্ববিদ্যালয়-পর্যায়ের শিক্ষায় বাংলা ভাষার কোনো স্থান নেই। পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে চলছে বাংলা ভাষার দুর্দশা। কোনো বেসরকারি বিশ্ববিদ্যালয়ে বাংলার চর্চাই নেই। কিন্তু বাংলা ভাষার বিকাশ ঘটাতে চাইলে এ ভাষায় আমাদের জ্ঞানচর্চা করতে হবে।

এজন্যে চাই দেশপ্রেম। এক্ষেত্রে উদাহরণ হিসেবে সত্যেন বসুর কথা বলতে পারি। বিশ্বপরিমণ্ডলে খ্যাতিমান এই বিজ্ঞানী ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যাপনা ও গবেষণা করেছেন। আইনস্টাইনের সাথে চিঠিপত্র ও বৈজ্ঞানিক প্রবন্ধ আদানপ্রদান হতো তার। তিনি কেন বাংলায় *বিজ্ঞান পরিচয়* নামে পত্রিকা প্রকাশ করলেন? ওখানেই আসে দেশপ্রেমের প্রসঙ্গ। বাংলাকে বিশ্ব দরবারে প্রতিষ্ঠা করতে চাইলে আমাদেরও চাই সেই দেশপ্রেম ও মাতৃভাষায় জ্ঞানচর্চা।

কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!
দোয়া ও শুকরিয়ায় স্নাত স্মারক এলবাম

জানুয়ারি ২০১৬ থেকে দেশজুড়ে উৎসবমুখর পরিবেশে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড ৪০০ তম ব্যাচ। এ পর্যন্ত গাজীপুর, ঢাকা ও রাজশাহীতে অনুষ্ঠিত কোর্সগুলো মুখরিত ছিল কোয়ান্টাম পরিবারের সকল পর্যায়ের সদস্যদের আন্তরিক পদচারণায়। কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!! স্মারক এলবামে তারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে লিখেছেন তাদের অনুভূতি, জানিয়েছেন মমতাপূর্ণ দোয়া ও শুভ কামনা।



নুরুল কবির সিদ্দিকী
যুগ্ম সচিব, সমাজকল্যাণ মন্ত্রণালয়

ফাউন্ডেশনের সকল সদস্যের অক্লান্ত প্রচেষ্টাতেই সম্ভব হয়েছে ৪০০ ব্যাচের মাইলফলকে পৌঁছানো। দৃষ্টিভঙ্গি বদলের এই অনুরণন অব্যাহত থাকুক।

সামিয়া সুলতানা
প্রভাষক, বরেন্দ্র বিশ্ববিদ্যালয়, রাজশাহী

আমার জীবনের শ্রেষ্ঠ সময় ২০০৭ সালে কোর্সে অংশ নেয়ার দিনগুলো। এরপর আমাকে আর পেছন ফিরে তাকাতে হয় নি। সফল শিক্ষাজীবন পেরিয়ে আজ আমি কর্মজীবনে। প্রতিদিন মেডিটেশন আর সকালে দান করে আমার জীবনে এসেছে সচ্ছলতা ও শান্তি। কোয়ান্টামকে জানাই কৃতজ্ঞতা।

ডা. মো. অলিউল্লাহ ভূঞা
হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক

কোয়ান্টামে এসেছিলাম নিজের সীমাবদ্ধতাকে জয় করতে। আজ ৪০০ ব্যাচের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম ইতিহাসের অংশ। কখনো ভাবি নি আমিও ইতিহাসের অংশ হতে পারব!

ড. সাবরীনা আনাম
শিক্ষা অফিসার, প্রাথমিক শিক্ষা অধিদপ্তর, রাজশাহী

কোয়ান্টামে এসে নিজের ভেতর অফুরন্ত শক্তির উৎস যেমন আবিষ্কার করেছি, তেমনি জাতিগত শক্তি আর সম্ভাবনা নিয়েও আশাবাদী হতে শিখেছি। কোয়ান্টাম ৪০০ ব্যাচের যে স্রোত আরম্ভ হয়েছে তা চলমান থাকুক চিরকাল।

মো. সৌমিক হাসান
শিক্ষার্থী, ফিশারিজ বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করি, এত ভালো একটা সঙ্ঘের সাথে নিজেকে যুক্ত করতে পেরেছি। সুন্দর বাংলাদেশের যে মনছবি কোয়ান্টাম পরিবার লালন করে, তা বাস্তবতায় রূপান্তরিত হোক–এই কামনা করি।

শারমিন ভূঁইয়া
শিক্ষার্থী, আজিমপুর গার্লস স্কুল এন্ড কলেজ, ঢাকা

পরম করুণাময়ের রহমতে কোয়ান্টামের প্রশান্তির বাণী এখন চারদিকে। এভাবেই এগিয়ে যাক আমাদের কোয়ান্টাম।

মো. মহিউদ্দীন মাসুম
শিক্ষার্থী, ইতিহাস বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়

৩৩ বছরের সাইনুসাইটিস থেকে আমার মা মুক্ত হন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রথম দিনই। আর কোয়ান্টাম হিলিং তাকে দুরারোগ্য ক্যান্সারের কবল থেকে ফিরিয়ে এনেছে। আমি আল্লাহকে ধন্যবাদ জানাই কারণ তিনি আমাকে কোয়ান্টামে এনেছেন।

মীর নাসিরউদ্দিন উজ্জ্বল
স্টাফ রিপোর্টার, দৈনিক জনকণ্ঠ

আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম মেথড ৪০০ তম কোর্স বিশ্বে মেডিটেশনের ইতিহাসে মাইলফলক হয়ে থাকবে। জাতিকে ইতিবাচকতায় জাগরূক করতে কোয়ান্টাম যে আলোকবর্তিকা ছড়িয়ে দিচ্ছে, তার সাথে একাত্ম থাকতে পেরে আমি আনন্দিত।

নিউটন পাল
শিক্ষার্থী, ফার্মেসি বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়

জীবনে চলার পথে যদি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নামের এই ভরসাস্থলের সন্ধান না পেতাম, তাহলে অনেক পিছিয়ে পড়তাম।

মাফরুহা ফেরদৌস
শিক্ষিকা

কোর্স করার পর আমার জীবন বদলে গেছে। মোবাইল আসক্তি দূর হয়েছে। উপলব্ধি করতে পারছি আমার একটা অমূল্য জীবন আছে এবং এ জীবনকে ভালবাসতে হবে, একে কল্যাণকর কাজে লাগাতে হবে।

মোছা. মাহফুজা খানম মৌসুমী
শিক্ষার্থী, নওগাঁ সরকারি কলেজ

কোর্স করার পর জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে যে ইতিবাচক পরিবর্তন, তা একসময় স্বপ্ন দেখতেও কষ্ট হতো। কোয়ান্টামই দিয়েছে এই বিশ্বাস, এই শক্তি।

জারিফ মাহমুদ
শিক্ষার্থী, বিবিএ, ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়

মানবশিশু জন্মের পরই হাঁটতে পারে না। একটু একটু করে পায়ে পায়ে এগিয়ে চলে। তেমনি ক্রমাগত প্রচেষ্টা চালানোর ফলে কোয়ান্টামও আজ ৪০০ ব্যাচে পদার্পণ করেছে। করুণাময়ের কাছে প্রার্থনা–এ পথচলা অব্যাহত থাকুক। ফাউন্ডেশনের সবাইকে আমার অভিনন্দন।

বীণা রাণী মহন্ত
শিক্ষার্থী, কারমাইকেল কলেজ, রংপুর

শত বাধার মাঝেও জীবনকে মসৃণ করার শিক্ষা আমি পেয়েছি কোয়ান্টামে এসে। ৪০০ ব্যাচের এই আনন্দক্ষণে কৃতজ্ঞতা জানাই গুরুজী ও মা-জীকে।

এইচ. এম. মুরাদ
শিক্ষার্থী, ২য় বর্ষ, কম্পিউটার সায়েন্স বিভাগ, বরেন্দ্র বিশ্ববিদ্যালয়, রাজশাহী

আমার জীবনে যে কয়টি সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছি, তার মধ্যে অন্যতম হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নেয়ার সিদ্ধান্ত। আমি জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পেয়েছি এখানে এসে। কৃতজ্ঞতা জানাই গুরুজীকে।

নাকিব হায়াৎ চৌধুরী তমাল
প্রভাষক, বাংলাদেশ ইউনিভার্সিটি অব সায়েন্স এন্ড টেকনোলজি, সৈয়দপুর

২৪৮ ব্যাচে কোর্স করার পর থেকেই কোয়ান্টামের সাথে সংযুক্ত আছি সবসময়। সব প্রতিকূলতা, সাফল্যের সব অভিযাত্রায় সবসময়ের সঙ্গী কোয়ান্টাম। কোয়ান্টাম থেকে আমাদের সবচেয়ে বড় পাওয়া হচ্ছে সুন্দর সুখী একটা পরিবার।

সামসাদ বেগম
শিক্ষিকা

৪০০টি ব্যাচে বদলে গেছে লাখো মানুষের জীবন। কোয়ান্টাম আরো অনেক মানুষকে আলোর পথ দেখাবে–এই প্রত্যাশা করি সবসময়।

মোসা. কোহিনূর বেগম
গৃহিণী

থাইরয়েড ও ডায়াবেটিসের কারণে দীর্ঘদিন অসুস্থ ছিলাম। কোর্স করে আমি সুস্থতা পেয়েছি। আরো অনেক মানুষ যেন এই সুস্থ জীবনের সন্ধান পায়।

ডা. সঞ্জয় চন্দ্র ভট্টাচার্য
প্রচেষ্টা প্রাণী স্বাস্থ্য কেন্দ্র, সাভার

প্রত্যাশা আর প্রাপ্তির অসম প্রতিযোগিতা থেকে মুক্ত হয়ে ইতিহাসের বাঁকবদলে অংশ নেয়ার যে সুযোগ কোয়ান্টাম করে দিয়েছে, তার জন্যে ধন্যবাদ জানাই।

ইঞ্জি. ফারদীন সোয়েব
ম্যানেজিং ডিরেক্টর, সফট পার্ক, ঢাকা

৫৭ ব্যাচে কোর্স করেছি। এ পর্যন্ত কোয়ান্টামের অনেক বড় বড় অর্জন দেখার সৌভাগ্য আমার হয়েছে। ৪০০ তম ব্যাচে এসে সত্যি খুব ভালো লাগছে।

মোসা. মুশফিকা মেহ্‌জাবীন
শিক্ষিকা

ব্যাকপেইনের কষ্ট নিয়ে ৩৩৩ ব্যাচে অংশ নিয়েছিলাম। কোর্সের পর আর কখনো ব্যথা হয় নি। এখন আমি ইতিবাচক, সুস্থ।

মো. রাদিত হোসাইন
শিক্ষার্থী, নিউ ডিগ্রি কলেজ, রাজশাহী

মন ও মস্তিষ্ককে সুস্থির রাখার মূলমন্ত্র মেডিটেশন। কোর্সের প্রতিটি শিক্ষা আমার জীবনের পাথেয়।

মেডিটেশন একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া

ডা. মো. নওশাদ আলী



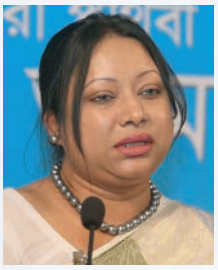
আমি মেডিকেল সায়েন্স অনেক পড়েছি। কিন্তু সুস্থতার ক্ষেত্রে একটার সাথে আরেকটা বিষয়ের যে যোগসূত্র, এ বিষয়টা গুরুজী যেভাবে তুলে ধরলেন, তা আমার কাছে বিস্ময়কর মনে হয়েছে।

গুরুজী বললেন, আমরা যত বেশি ব্রেনকে কমান্ড দেবো, ব্রেনের কার্যক্ষমতা তত বাড়বে। কোর্সে আমরা ব্রেনকে ইতিবাচকভাবে কমান্ড দেয়ার প্রক্রিয়াটাই শিখলাম। আমি এটাই বলব যে, মেডিটেশন একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া।

[ডা. মো. নওশাদ আলী, সার্জন, ভাইস প্রিন্সিপাল, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ]

যদি আরো আগে আসতাম!

আলম আরা মিনু



এ চার দিনে যে কথাগুলো শুনেছি তা সত্যিই অসাধারণ। মনের শক্তি নিয়ে মানুষকে সামনে এগিয়ে যাওয়ার অনুপ্রেরণা দিতেই কোয়ান্টামের এত সুন্দর আয়োজন। কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, যদি আরো আগে আসতাম তাহলে আরো ভালো হতো। এখানে এসে আমি অনেক বেশি মানসিক শান্তি ও শক্তি অনুভব করছি।

[আলম আরা মিনু, সংগীতশিল্পী]

আমি এখন হাঁটতে পারছি

মো. রুহুল ইসলাম



২০১৫ সালে এক দুর্ঘটনায় আমার ডান পা ভেঙে যায়। অপারেশন করে পায়ে দুটো রড লাগানো হয়। কিন্তু হাঁটতে পারি নি। সবসময় একটা ভয় কাজ করত। প্রথম দুই দিন কোর্সে এসেছি দুজনকে ধরে। কিন্তু নিরাময়ের মেডিটেশনের পর সিদ্ধান্ত নিলাম, আমি একাই হাঁটব। সত্যিই আমি সিঁড়ি দিয়ে তিন বার ওঠানামা করতে পারলাম। এখন আমি পা ভাঁজও করতে পারছি। কোনো সমস্যা হচ্ছে না। আমি সুস্থ আছি, ভালো আছি।

[মো. রুহুল ইসলাম, কর্মকর্তা, রাজশাহী ইসলামী ব্যাংক মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

পৃথিবীকে সুন্দর মনে হচ্ছে

চয়নিকা চৌধুরী



কর্মক্ষেত্রে কিছু এলোমেলো দেখলে বা কাজগুলো ঠিকভাবে না হলে আমার বেশ রাগ হতো।

অথচ কোর্সের দ্বিতীয় দিন অফিসে গিয়ে যখন দেখলাম কোনোকিছুই ঠিকমতো করা হয় নি, আমার কিন্তু কোনো রাগ হলো না। এটা আমার জন্যে অনেক বড় একটা ব্যাপার। কিছুদিন আগে কেমন যেন হতাশা কাজ করছিল। মনে হচ্ছিল, আর বোধহয় পারব না। কিন্তু কোর্সে এসে আমার অনেক ভালো লাগছে। মনে হচ্ছে পৃথিবীটা অনেক সুন্দর।

[চয়নিকা চৌধুরী, নাট্যনির্মাতা]

নতুন করে স্বপ্ন দেখছি

মাহমুদুল হাসান রুমন



পারিপার্শ্বিক সবকিছু মিলিয়ে খুব হতাশায় ভুগছিলাম। এক বন্ধুর অনুপ্রেরণায় কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। গুরুজীর কথা শুনে এখন আমি আত্মবিশ্বাসী যে, আমার দ্বারা ভালো কিছু হবে।

আমি ধূমপান করতাম। দুধ-চা ও কোল্ড ড্রিংকস পানের অভ্যাসও ছিল। কোর্সে এগুলোর বিষক্রিয়া সম্পর্কে জেনে এ অভ্যাসগুলো ত্যাগ করার সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছি।

এছাড়াও আমার রাগের কারণে পরিবারের মানুষগুলো কষ্ট পেত। এখানে এসে রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখেছি। আমি এখন নতুন করে স্বপ্ন দেখি।

[মাহমুদুল হাসান রুমন, অডিট অফিসার, প্রতিরক্ষা মন্ত্রণালয়]

তৃপ্তি নিয়ে ঘুমিয়েছি

শারমিন পারভীন হিয়া



ঘুমের সমস্যার জন্যে ডাক্তার দেখাব বলে ছুটি চাইতে গিয়েছিলাম ব্রাঞ্চ ম্যানেজারের কাছে। তিনিই পরামর্শ দিলেন এ কোর্সে অংশ নিতে।

কোর্সের প্রথম দিন থেকেই আমি তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

ঘুমের সমস্যা নিয়ে এসেছিলাম কিন্তু এখন আমি সুস্থ। আমি বিশ্বাস করি, গুরুজীর দিক-নির্দেশনা মেনে চললে আমরা সবাই সফল হবো।

[শারমিন পারভীন হিয়া, ব্যাংকার, ব্র্যাক ব্যাংক]

আমার সারা জীবনের সঞ্চয়

অধ্যাপিকা আসমা আব্বাসী



গুরুজী বলেছেন, সবসময় শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলতে। এটা আমার খুবই ভালো লেগেছে। কোর্সে আসার আগে মনে হচ্ছিল, নতুন করে আর কী শিখব কোয়ান্টামে! কিন্তু জানা কথাগুলোই গুরুজী এত সুন্দরভাবে তুলে ধরলেন! এ কোর্সে যা প্রাপ্তি হলো, তা আমার সারাজীবনের সঞ্চয়।

[আসমা আব্বাসী, সাহিত্যিক]

আমি আর একা নই

গোলাম রাব্বী



অনেক ধরনের কোর্সে আমি অংশ নিয়েছি কিন্তু এতটা সুশৃঙ্খল পরিবেশ আমি দেখি নি। আমি খুব ইতিবাচক একজন মানুষ ছিলাম। কিন্তু সাম্প্রতিক একটি দুর্ঘটনায় এতটাই ভেঙে পড়লাম যে, ইতিবাচক কোনো চিন্তা করতে পারতাম না। সবসময় ভয় পেতাম। খুব অনিশ্চয়তায় ভুগছিলাম।

কোর্সে গুরুজীর মুখে শুনলাম, আমি আর একা নই। এই একটি কথাই আমাকে অনেক বছর বাঁচিয়ে রাখবে। এখানে এসে চার দিন প্রাণখুলে আমি হাসতে পেরেছি। বিশ্বাস করতে পারছি যে, আমি পারি এবং আগে যেভাবে পৃথিবীটাকে সুন্দর করার স্বপ্ন মানুষকে দেখাতাম, ভবিষ্যতেও তা পারব।

[গোলাম রাব্বী, কর্মকর্তা, বাংলাদেশ ব্যাংক]

এখন আমি আত্মবিশ্বাসী

নিশাত তাসনিম দিশা



স্কুল-কলেজে আমি বরাবরই ক্লাসে প্রথম ছিলাম। বুয়েটে প্রথম বর্ষেও ভালো করছিলাম। কিন্তু আস্তে আস্তে আমার মধ্যে কেমন জড়তা আর হতাশা কাজ করতে শুরু করল। একসময় আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলি সম্পূর্ণভাবে। এমন অবস্থায় একদিন কোয়ান্টামের আলোকায়ন প্রোগ্রামে এসে কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম।

চার দিনের এ কোর্সে আমি শিখেছি, জীবনে যে-কোনো ব্যর্থতা সম্ভাবনার নতুন দুয়ার খুলে দেয়। প্রয়োজন শুধু সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি। এখন আমি আগের চেয়ে অনেক বেশি আত্মবিশ্বাসী।

[নিশাত তাসনিম দিশা, শিক্ষার্থী, আর্কিটেকচার বিভাগ, বুয়েট]

সুস্থতা অনুভব করছি

মহিউজ্জামান চৌধুরী ময়না



কোয়ান্টামে এসে মেডিটেশন সম্পর্কে আমার ধারণা হলো– মানুষের ব্রেন যদি কম্পিউটার হয়, তাহলে মনটা হলো কম্পিউটারের মাউস।

অনিদ্রার সমস্যা আমার দীর্ঘদিনের। সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারতাম না। কোর্স করতে এসে এখন সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারছি এবং প্রতিদিন সাড়ে আটটার মধ্যে ক্লাসে আসতে পেরেছি। এটা আমার জন্যে অনেক বড় অর্জন। মেডিটেশন করে শারীরিকভাবেও বেশ সুস্থ অনুভব করছি।

[মহিউজ্জামান চৌধুরী ময়না, কণ্ঠশিল্পী ও ডেপুটি ডিরেক্টর, টিএসসি, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

কোর্স করে আমি অভিভূত

ডা. ফাহমিদা শিরিন



স্ট্রোক করার পর আমার খালা হাঁটতে পারতেন না, ঠিকমতো কথা বলতে পারতেন না। তার সব কাজ করে দিতে হতো। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর তিনি নিজের কাজগুলো সুন্দরভাবে করতে পারছেন। এছাড়া আমার মামার হার্টে তিনটা ব্লক ধরা পড়ে। তিনিও এ কোর্স করেন এবং কোনোরকম এনজিওপ্লাস্টি ছাড়াই সুস্থ-স্বাভাবিক জীবনযাপন করছেন।

এ দুটো ঘটনা আমাকে বিস্মিত করেছে। কী আছে এই কোর্সে–এই কৌতূহল নিয়েই আমার এখানে আসা। বৈজ্ঞানিকভাবে কীভাবে মানুষের আত্ম উন্নয়ন করা সম্ভব, তা-ই শিখলাম এখানে। আমি সত্যি অভিভূত।

[ডা. ফাহমিদা শিরিন, মেডিকেল অফিসার, উপজেলা স্বাস্থ্য কমপ্লেক্স, তিতাস, কুমিল্লা]

লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছি

মো. রাজিব হোসাইন সরকার



কোর্সে আসার আগে ব্যাকপেইন-এর জন্যে সোজা হয়ে বসতে পারতাম না। বেশিক্ষণ বসে থাকতে খুব কষ্ট হতো। চিকিৎসা করিয়েও ব্যথা ভালো হয় নি। কিন্তু মেডিটেশন করে আমার ব্যাকপেইন আর নেই। এখন আমি সোজা হয়ে বসতে পারছি। আমি জীবনের লক্ষ্যও নির্ধারণ করতে পেরেছি।

[মো. রাজিব হোসাইন সরকার, শিক্ষার্থী]

এই প্রশিক্ষণটা খুবই প্রয়োজন

লায়লা আরজুমান্দ বানু



মানুষের মধ্যে আত্মবিশ্বাস জাগিয়ে তোলার এক বাস্তবভিত্তিক পদক্ষেপ এই কোয়ান্টাম মেথড। জীবনের পরিশুদ্ধতা এবং জীবনকে একটা নিয়মতান্ত্রিক গতিধারার মধ্যে আনার জন্যে এটি উপযুক্ত গাইডলাইন।

আমি বিশ্বাস করি, নিজের পরিবার তো বটেই চারপাশে সব জায়গাতেই এই প্রশিক্ষণটা যদি ছড়িয়ে দেয়া যায়, তাহলে বাঙালি জাতি আত্মনির্ভরশীল সচেতন জাতি হিসেবে পৃথিবীর বুকে মাথা উঁচু করে দাঁড়াতে সক্ষম হবে।

[লায়লা আরজুমান্দ বানু, ডেভেলপমেন্ট কনসালটেন্ট ও জেন্ডার স্পেশালিস্ট]

মাইগ্রেনের ব্যথা আর নেই

তাহ্‌মিদ জাহিন এনজেলিক



১১ বছর ধরে আমার মাইগ্রেন। প্রথম দিন কোর্সে আসার আগেও প্রচণ্ড মাথাব্যথা ছিল। কোর্স করার পর কোনো ধরনের মাথাব্যথা অনুভব করছি না। এছাড়া ওষুধ না খেলে আমার ঘুম হতো না। কোর্সে গুরুজীর শেখানো পদ্ধতি অনুসরণ করে চমৎকার ঘুম হচ্ছে। পড়াশোনাতেও মনোযোগ বেড়েছে।

[তাহ্‌মিদ জাহিন এনজেলিক, শিক্ষার্থী, ব্লু বেল স্কুল, রাজশাহী]

চর্মরোগ থেকে মুক্তি পেলাম

ড. রোজিনা আফরোজ



বহুদিন ধরে চর্মরোগে ভুগছিলাম। তাই দেশের প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরীর শরণাপন্ন হই। তিনি আমাকে বলেন, চর্মরোগ শারীরিক এবং মানসিক দুটো বিষয়ের সাথে জড়িত এবং এ রোগ ওষুধে পুরোপুরি সারানো কখনো সম্ভব নয়। তিনিই আমাকে মেডিটেশনের জন্যে উদ্বুদ্ধ করলেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে নিজেকে সুস্থ অনুভব করছি এবং মানসিকভাবেও অনেক হালকা বোধ করছি। শিখেছি প্রো-একটিভ মানুষ হওয়ার প্রক্রিয়া। এই কোর্স সঠিকভাবে সত্যের পথে জীবন পরিচালনার অনুপ্রেরণা।

[ড. রোজিনা আফরোজ, ঊর্ধ্বতন বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা, বাংলাদেশ কৃষি ইনস্টিটিউট, গাজীপুর]

একটা পরিবার পেলাম

সামিনা চৌধুরী



এই কোর্সে এসে শিখলাম–কোথায় কখন কোন কাজটা করব, কীভাবে করব। গুরুজীর সব কথা এত অনুপ্রাণিত করেছে যে, এর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার ভাষা আমার নেই। আমি আমার পরিবারের সবাইকে নিয়ে কোয়ান্টামে আসতে চাই। এখানে এসে আমি একটা বিশাল পরিবার পেলাম। এটা আমার জন্যে অনেক বড় পাওয়া।

[সামিনা চৌধুরী, সংগীতশিল্পী]

আমি আবার শুরু করেছি

রায়হান আলি



২০১১ সালের এক রাতে স্ট্রোক করে চলাফেরার শক্তি হারিয়ে ফেললাম। তারপর দেশে-বিদেশে অনেক চিকিৎসা করালাম। কিন্তু আমি পুরোপুরি সুস্থ হতে পারি নি। আমার একটাই আশা ছিল– আমি পুরোপুরি সুস্থ হবো। আবার স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসব।

কোর্সে এসে প্রথম দুই দিন খুব একটা পরিবর্তন বুঝতে পারি নি। তৃতীয় দিন সকালে গাড়ি থেকে নেমে আমি একা সিঁড়ি দিয়ে উঠেছি। এটা আমার প্রথম শুরু। ২০১১ সালে যেন সব থেমে গিয়েছিল, আর শুরু করতে পারি নি। পাঁচ বছর পরে কোয়ান্টামে এসে আমি আবার শুরু করেছি। বিশ্বাস করতে পারছি, আমি সুস্থ জীবনে ফিরে আসব।

[রায়হান আলি, সমাজসেবক ও এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর, সোয়ালোস ডেভেলপমেন্ট সোসাইটি, রাজশাহী]

আমার মনের জটগুলো খুলে গেছে

সিরাজুম মনিরা



আমি দীর্ঘদিন ধরে ব্যাকপেইন এবং মাইগ্রেনে ভুগছি। আল্লাহর অশেষ রহমত যে, কোর্সের চার দিনে একবারও ওষুধ খেতে হয় নি। আমি খুব সুস্থ বোধ করছি।

কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে আমার মনের জটগুলো খুলে গেছে। এছাড়াও আমার আত্মবিশ্বাসের অভাব ছিল, সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগতাম। এখন আমার ভেতরে আত্মবিশ্বাস কাজ করছে।

[সিরাজুম মনিরা, গৃহিণী]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি লেখাপড়ায় সাফল্য লাভ করেছি। আলহামদুলিল্লাহ! আমার জীবন নিয়ে আমি তৃপ্ত। কিন্তু আমার এক কাজিন আমাকে হিংসা করে। আমার সাফল্যের পর সে আমাকে একটি ব্যাপারে খোঁচা দেয়। সে মেয়েদের সান্নিধ্য পেয়েছে এবং সে মনে করে সব তরুণই এটা চায়। সে আমাকে বলে, তুই তো সারাজীবন শুধু পড়ালেখা আর কাজ করেই গেলি। আমার মতো কিছুই পাবি না। সে সবসময়ই বোঝানোর চেষ্টা করে যে, সে মেয়েদের সান্নিধ্য পেয়ে আমার চেয়ে অনেক ভালো আছে। আমার লেখাপড়া বা ক্যারিয়ারে সাফল্য আসলে মূল্যহীন। আবারো বলছি, আমার জীবন নিয়ে আমি তৃপ্ত। কিন্তু আত্মীয়তার খাতিরে প্রায়ই তার সাথে দেখা হয়ে যায় এবং এসব কথা শুনতে হয়। সে আমাকে ঈর্ষান্বিত করার চেষ্টায় থাকে। আমার জীবনটা নাকি বোরিং। এসব কথা শুনতে আমার একদম ভালো লাগে না। আমার প্রশ্ন হলো, তার এই হিংসা থেকে নিজেকে কীভাবে রক্ষা করব? এক্ষেত্রে আমার দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?*

উত্তর : প্রথমেই আপনাকে অভিনন্দন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পরে আপনি লেখাপড়ায় সাফল্য লাভ করছেন এবং আপনার জীবন নিয়ে আপনি তৃপ্ত। আসলে জীবনে আপনার তৃপ্তিটা নির্ভর করছে আপনার ওপরে। এই তরুণ বয়সে লেখাপড়া বাদ দিয়ে আপনার কাজিন মেয়েদের সান্নিধ্য পেয়েছে। বিপরীত লিঙ্গের সান্নিধ্য পাওয়াটা কি খুব কঠিন বিষয়? ছেলে হোক বা মেয়ে, বিপরীত লিঙ্গের সান্নিধ্যটা হচ্ছে পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ জিনিস। প্রত্যেকটা জন্তু-জানোয়ার বিপরীত লিঙ্গের সান্নিধ্য লাভ করে। এটা একটা জৈবিক ব্যাপার। একটা পুরুষ কাক কি নারী কাকের সান্নিধ্য লাভ করে না? একটা নারী ছাগল কি পুরুষ ছাগলের সান্নিধ্য লাভ করে না? বিপরীত লিঙ্গের সান্নিধ্য হচ্ছে প্রত্যেকটা প্রাণীর ন্যাচারাল ইনস্টিংক্ট বা সহজাত প্রবৃত্তি। এটা খুব সাধারণ ব্যাপার। এর মধ্যে অসাধারণ কিছু নেই। যে জিনিস সবাই পায়, সেটা অসাধারণ কিছু নয়, নিতান্তই সাধারণ।

আর এখন তো কোনো মেয়ে যদি ছেলের সাথে কথা বলতে চায় বা কোনো ছেলে যদি মেয়ের সাথে কথা বলতে চায়, তা পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ ব্যাপার। এর চেয়ে সহজ আর কিছু নেই। আমরা যখন তরুণ ছিলাম তখন এটা কিছুটা কঠিন বিষয় ছিল। আমাদের সাথে যারা এরকম ছিল, তাদের দেখতাম, অনেক রকম কায়দাকৌশল করত। এখন তো কিছু ছেলেমেয়ে প্রস্তুতই থাকে সবসময়। একইসাথে অনেকের সঙ্গে সম্পর্ক না করলে এরা তৃপ্তি পায় না। অনেক ছেলেও এরকম আছে, এরকম অনেক মেয়েও আছে। এরা বিকৃত রুচির। অতএব এটা একটা পাশবিক ব্যাপার।

তাই এটা অসাধারণ কিছু না। অসাধারণ হচ্ছে নিজের মেধাকে কাজে লাগানো যা সবাই পারে না–নারী হোন অথবা পুরুষ। কিন্তু বিপরীত লিঙ্গের সাথে সবাই মিশতে পারে এবং সবাই ছ্যাঁকা খেতে পারে–এটা সাধারণ বিষয়। এরকম যারা করে, তারা কিছুদিন পরেই ছ্যাঁকা খায় এবং আরেকজনের কাছে যায়। সেখানে ছ্যাঁকা খেয়ে আবার আরেকজনের কাছে যায়। এরা হচ্ছে পিংপং বলের মতো।

এর মধ্যে আমাদের দেশের এক পর্বতারোহী মেয়ের কথা পড়লাম পত্রিকায়। সে সাতটা পর্বতশৃঙ্গে উঠেছে। এটা একটা কাজ। কোনো বাঙালি নারী এর আগপর্যন্ত সাতটা শৃঙ্গে ওঠে নি। এটা হচ্ছে অসাধারণত্ব। কিন্তু একজন মেয়ে সাত জন পুরুষের সান্নিধ্য পেয়েছে–এটা কোনো অসাধারণত্ব না। এরা শুধু সঙ্গী আর ফোন নম্বর বদল করে।

অতএব সবসময় মনে রাখবেন, একজন মানুষের সবচেয়ে বড় অর্জন তার জীবনের সাফল্য ও সমাজে তার অবদান। সেটা বিজ্ঞান শিল্প সাহিত্য গবেষণা যে-কোনো ক্ষেত্রে হতে পারে। একজন নারী বা পুরুষের প্রথম লক্ষ্য হওয়া উচিত তার নিজের পরিচয় সৃষ্টি করা, বিপরীত লিঙ্গের সাথে সম্পর্ক নয়। কারণ বিপরীত লিঙ্গের সাথে সম্পর্ক–এটা অনাদি, এটা এমনিই হবে। আপনি চাইলেও হবে, না চাইলেও হবে। এটা একটা জৈবিক বিষয়, আবেগের বিষয়। এটা কোনো অর্জনের বিষয় নয়। একে অর্জনের বিষয় মনে করে বলেই তথাকথিত আধুনিক নর-নারীদের এত কষ্ট, এত ছ্যাঁকা, এত বিচ্ছেদ আর এত পারিবারিক সংঘাত।

এখন আপনি তরুণ। আপনি আপনার পড়াশোনা ও ক্যারিয়ারের দিকে মনোযোগ দিচ্ছেন, এটাই হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। আপনার দৃষ্টিভঙ্গিটা সঠিক। তাছাড়া কে ঈর্ষা করল, না কী করল তাতে কিছু আসে যায় না। ওগুলো আমলেই নেবেন না। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট সবসময় প্রো-একটিভ। আর আল্লাহ যে আপনাকে লেখাপড়ায় সাফল্য দিয়েছেন, আপনার মনোযোগ বেড়েছে, বিশ্বাস বেড়েছে–এজন্যে সবসময় তাঁর কাছে শোকরগোজার হবেন।

প্রশ্ন : *আমার বাবার হার্টের অসুখ। বাবা এনজিওগ্রাম বা বাইপাস সার্জারিতে ভয় পান। আবার কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করাতে বা কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবেও ভর্তি করাতে পারি নি। বাবা ঢাকার অদূরে গ্রামের বাড়িতে আছেন। বর্তমানে তিনি খুবই অসুস্থ। ডাক্তার খুব দ্রুত এনজিওগ্রাম টেস্ট করাতে বলেছেন কিন্তু বাবার এক্ষেত্রে খুব ভয়। এছাড়া যারা এর আগে এই টেস্ট করেছেন, তাদের কারো কারো তিক্ত অভিজ্ঞতা শুনে আমরাও সাহস পাচ্ছি না। কী করব বুঝতে পারছি না।*

উত্তর : করোনারি হৃদরোগ সম্পর্কে কোয়ান্টামে আমরা যা বলি অর্থাৎ কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গিটা আপনার বাবাকে বুঝিয়ে বলুন। মমতা দিয়ে বোঝান, জোর করবেন না।

এর পাশাপাশি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন থেকে প্রকাশিত *এনজিওপ্লাস্টি ও বাইপাস সার্জারি ছাড়াই হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ* বইটি আপনার বাবাকে পড়তে দিন। হৃৎপিণ্ড কী, এটি কীভাবে কাজ করে, করোনারি হৃদরোগ কী এবং কীভাবে এটি প্রতিরোধ ও নিরাময় করা যায়–এসব বিষয় অত্যন্ত সহজ ভাষায় সাবলীলভাবে বইটিতে বর্ণনা করা হয়েছে। যা পড়ে আপনার বাবা এসব ব্যাপারে সচেতন হয়ে উঠবেন এবং নিজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন যে, তার আসলে কী করা উচিত। এছাড়াও আমাদের দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও হৃদরোগ বিশেষজ্ঞদের বক্তব্যও সংকলিত হয়েছে বইটিতে। আশা করি, এই বইটি পড়লে তার চিন্তার পরিবর্তন হবে। সুস্থ জীবনধারা অনুসরণ করে তিনি যে হৃদরোগ নিরাময় করতে পারবেন, সে বিশ্বাস অর্জন করবেন।

প্রশ্ন : *সঠিক মনছবি নির্ধারণ ও তার পরিপূর্ণতার জন্যে নারী হয়ে যে বাধার সম্মুখীন হতে হয়, তা থেকে মুক্তির উপায় কী?*

উত্তর : প্রথমে এই ধারণাটা ভেঙে ফেলতে হবে যে, আমি নারী বলে বাধার সম্মুখীন হচ্ছি। প্রত্যেকটা মানুষই যখন কিছু করতে গেছে, সে বাধার সম্মুখীন হয়েছে–হোক সে পুরুষ কিংবা নারী।

অতএব আপনি নারী বলে হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। যখনই আপনি নিজেকে নারী হিসেবে চিন্তা করবেন, নারী-সম্পর্কিত যে সনাতন ধারণা, তাতে আপনি বন্দি হয়ে যাবেন। তাহলে আপনার মেধা ও প্রতিভাকে কখনো আপনি বিকশিত করতে পারবেন না। তাই আপনাকে চিন্তা করতে হবে যে, আমি মানুষ এবং মানুষ হিসেবে আমার যে মনছবি নির্ধারণ করেছি এই মনছবির পথে আমি এগিয়ে যাব।

বাধা বা প্রতিবন্ধকতা ছাড়া কে কাজ করতে পেরেছেন? কে সফল হয়েছেন পৃথিবীতে? তাই প্রতিবন্ধকতা আসাটাই তো স্বাভাবিক। পুরুষের প্রতিকূলতা এক ধরনের, নারীর প্রতিকূলতা আরেক ধরনের। প্রতিকূলতা থাকবেই। একে সহজভাবে নিন। এবং নিজেকে মানুষ মনে করবেন। আর সবসময় সাহসী থাকবেন। স্রষ্টায় বিশ্বাস করবেন। নিজের মেধায় বিশ্বাস করবেন যে, স্রষ্টা আমাকে তাঁর প্রতিনিধি হিসেবে পাঠিয়েছেন। শুধু পুরুষকে প্রতিনিধি বানান নি। অতএব একজন পুরুষ যে কাজ করতে পারে, একজন নারীও সেই কাজ করতে পারে। নারী হিসেবে নিজেকে বাধার সম্মুখীন মনে করার কোনো কারণ নেই। বরং নারীর সবচেয়ে বড় সুবিধা হচ্ছে তিনি লালন করতে পারেন।

পুরুষ পালন করতে পারে কিন্তু নারী লালন করতে পারেন। যে-কোনো চেতনা একজন নারী দৃঢ়ভাবে লালন করেন। অন্যদিকে একজন পুরুষ সাধারণত অত ধৈর্যের সাথে লালন করতে পারেন না। অতএব নারী হওয়াটা একদিক থেকে সুবিধা। তবে নারী হওয়ার কিছু সুবিধা যেমন আছে, কিছু অসুবিধাও আছে। তেমনি পুরুষ হওয়ারও সুবিধা-অসুবিধা আছে। নারী এবং পুরুষের সম্পর্কটা হচ্ছে পরিপূরক সম্পর্ক। সমাজে পরিবারে সব জায়গাতে তারা একজন আরেকজনের পরিপূরক। একজন আরেকজনের সহায়ক। এটা মনে রাখলেই দেখবেন আর অসুবিধা অনুভব করছেন না।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি জানি, আমার জীবনের
একটি মহৎ লক্ষ্য আছে। প্রতিদিন
আমি পা পা করে এ লক্ষ্য
অর্জনের পথেই অগ্রসর হবো।

শোকরানা কোর্স কোয়ান্টায়ন ॥ অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

সম্প্রতি (ফেব্রুয়ারি ২০১৬) অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডের ৪০০ তম ব্যাচ। নতুনদের পাশাপাশি এতে কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিয়েছেন পূর্ববর্তী বিভিন্ন ব্যাচের গ্রাজুয়েটরা। চার দিন মৌনতার গভীরে ডুব দিয়ে তারা সম্পন্ন করেছেন শোকরানা কোর্স কোয়ান্টায়ন। শুকরিয়ার অপূর্ব অনুরণন প্লাবিত করেছে তাদের অন্তর। এখানে তাদেরই কয়েকজনের উপলব্ধি আর অনুভূতি তুলে ধরা হলো।

আত্মবিশ্বাস বেড়েছে বদভ্যাস ছাড়তে পেরেছি

সবুজ চৌধুরী



৪০০ তম ব্যাচে কোর্স কোয়ান্টায়নে অংশ নিতে পেরে নিজেকে সৌভাগ্যবান মনে করছি। পরীক্ষায় ভালো ফলাফল অর্জনের নিয়তে রিপিট করেছিলাম। কিছুদিন আগে রেজাল্ট দিয়েছে। ফলাফল আশানুরূপ হয়েছে।

তবে আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি হলো দীর্ঘদিনের একটি বদভ্যাস ছাড়তে পেরেছি। কোয়ান্টায়নে থাকায় গুরুজীর আলোচনাগুলো আগের চেয়ে আরো ভালোভাবে বুঝতে পেরেছি। আত্মবিশ্বাস ও কাজের উদ্যম অনেক বেড়েছে। শারীরিকভাবেও নিজেকে বেশ ফিট মনে হচ্ছে। সবমিলিয়ে স্বতঃস্ফূর্তভাবে বলতে পারছি যে, আমি বেশ ভালো আছি।

[সবুজ চৌধুরী, অফিসার, ইন্টারনাল অডিট, ব্র্যাক। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ভেতর থেকে কাজের উদ্যম অনুভব করছি

রোজলীন গোমেজ



সারা বছর আমরা অনেক কাজ করি। কিন্তু সেগুলো সুন্দরভাবে করতে পারার জন্যেই নিজেকে চারটি দিন সময় দেয়া প্রয়োজন। ৪০০ ব্যাচে কোর্স কোয়ান্টায়ন করে ভেতর থেকে কাজ করার সেই উদ্যম অনুভব করছি। প্রত্যেকেরই উচিত মেডিটেশন দিয়ে দিন শুরু করা। সবার মাঝে যদি আমরা ধ্যানের শিক্ষা ছড়িয়ে দিতে পারি, আমাদের দেশটা আরো শান্তিপূর্ণ দেশে পরিণত হবে।

[রোজলীন গোমেজ, প্রোগ্রাম অফিসার, কারিতাস বাংলাদেশ। ৩৭২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

নিজেকে নিয়ে ভাবার সুযোগ পেয়েছি

মো. লুৎফর রহমান



আমার মনে হয় কোনো মেথডের ৪০০টি কোর্স সম্পন্ন হওয়ার ঘটনা পৃথিবীতে খুব কমই ঘটেছে। কোয়ান্টায়নে কোর্স রিপিটের আনন্দ গভীরভাবে অনুভব করছি। খুব ভালো লেগেছে। নিজেকে নিয়ে ভাবার ও অবলোকনের সুযোগ পেয়েছি। আমার কাজের পরিধি আগের চেয়ে বেড়েছে। সময়ের কাজ সময়েই করতে পারছি। এবং সারা দেশের সবারই কোয়ান্টামে আসা উচিত। ভবিষ্যতে সবাইকেই আসতে হবে। আমরা যারা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য আছি, তারা যদি আরো বেশি শ্রম দেই, তাহলেই সেটা সম্ভব হবে।

[মো. লুৎফর রহমান, সহকারী অধ্যাপক, সরকারি আনন্দমোহন কলেজ, ময়মনসিংহ। ৩৩১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

যত রিপিট তত ভালো

ডা. সাইফুন আক্তার



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স যত বার রিপিট করা যায় ততই ভালো। আর এবার কোয়ান্টায়নে রিপিট করার ফলে কোর্সের টেকনিকগুলো আগের চেয়ে বেশি আত্মস্থ করতে পেরেছি। আসলে আমরা যারা নানারকম ব্যস্ততার মধ্যে থাকি তাদের জন্যে মৌনতা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। অস্থির মন শিথিল হলে যে-কোনো বিষয়ের মূলে পৌঁছানো সহজ হয়। ৪০০ তম ব্যাচে রিপিট করতে পেরে আমি অত্যন্ত আনন্দিত। ৫০০ তম ব্যাচেও রিপিট করার স্বপ্ন দেখি। আমার ১৩ মাস বয়সী মেয়ে আছে। সেও যেন গুরুজীর কাছ থেকে প্রশিক্ষণ নিতে পারে এ দোয়া করি।

[ডা. সাইফুন আক্তার, চিকিৎসক। ৩৬৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

মোট ১৪ বার রিপিট করেছি

বুশরা হোসেন



আল্লাহর রহমতে ২০০, ২৫০, ৩০০, ৩৫০ তম ব্যাচেও কোর্স রিপিট করার সৌভাগ্য আমার হয়েছিল। আমি মোট ১৪ বার রিপিট করেছি। তবে এবার নিজেকে আরো ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারছি। মেডিটেশনের লেভেল আগের চেয়ে ভালো হয়েছে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হতে পেরে নিজেকে সবসময় সুরক্ষিত মনে হয়। কখনো একা মনে হয় না। সবার দোয়া সাথে আছে এমন অনুভূতি কাজ করে।

[বুশরা হোসেন, গৃহিণী। ১০৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কথাগুলো হৃদয়ে গেঁথে গেছে

পিনাকি দাসগুপ্ত



এবার খুব মনোযোগ দিয়ে রিপিট করেছি। আলোচনাগুলো ধাপে ধাপে আমার হৃদয়ে গেঁথে গেছে। এখন কারো সাথে কথা বলার সময় নিজের অজান্তেই গুরুজীর বলা ভালো কথাগুলো আমার ভেতর থেকে বেরিয়ে আসে। যদি উত্তেজিত হয়ে যাই, মনে হয় কে যেন ভেতর থেকে বাধা দেয়।

[পিনাকি দাসগুপ্ত, বিশেষ প্রতিনিধি, দৈনিক ইত্তেফাক। ৩৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

অনেক কিছু পেলাম

মারুফ আহমেদ



তৃতীয়বারের মতো কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিলাম। তবে এবারের অনুভূতি অত্যন্ত চমৎকার। অন্যরকম ভালোলাগা কাজ করছিল। চোখ বন্ধ করে গুরুজীর আলোচনা শুনতে শুনতে আমার করণীয় ও বর্তমান অবস্থান-দুটোকে মেলাচ্ছিলাম। মনে হলো, ৪০০ তম ব্যাচে এসে অনেক কিছু পেলাম। ভেতর থেকেই আমি বদলে যাচ্ছি। কোয়ান্টামের কথা বলা আগে সহজ ছিল না। কিন্তু কোয়ান্টায়নে রিপিট করার পর দেখছি বেশ আত্মবিশ্বাসের সাথে পরিচিতদের মাঝে পৌঁছে দিচ্ছি কোয়ান্টামের বাণী।

[মারুফ আহমেদ, শিক্ষার্থী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৮৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

সবকিছু ইতিবাচকভাবে নিতে পারছি ॥ –মো. আলী কবির



মেয়েকে নিয়ে কোর্স কোয়ান্টায়নে অংশ নিয়েছি। কোর্স করে লেখাপড়ায় সে আগের চেয়ে বেশি মনোযোগী হয়েছে। ৪০০ ব্যাচের অনুরণন আমি নিজেও বিশেষভাবে অনুভব করেছি। নিয়মিত মেডিটেশন করে শারীরিক-মানসিকভাবে বেশ উপকৃত হয়েছি। আমি শিক্ষকতা করি। ক্লাস নিয়ে এখন নিজে যেমন তৃপ্তি পাই, ছাত্ররাও তেমনি আনন্দ নিয়ে আমার ক্লাস করে। আগে যে জিনিসের সম্মুখীন হলে ঘাবড়ে যেতাম, এখন তা ইতিবাচকভাবে নিতে পারি। পরিচিতদের কোর্স করার জন্যে উদ্বুদ্ধ করছি। ৪০০ ব্যাচেও একজনকে কোর্স করিয়েছি।

[মো. আলী কবির, সহকারী অধ্যাপক, উত্তরা আনোয়ার মডেল ইউনিভার্সিটি কলেজ। ৩৭৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

কোয়ান্টামম সফরে ব্যারিস্টার এম আমীর-উল ইসলাম



সহধর্মিণী জাহানারা আমীরের সাথে



কোয়ান্টাম শিশুসদনের ক্ষুদে কন্যাদের সাথে



উপভোগ করছেন একটি সুন্দর শিল্পকর্ম

আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক, বাংলাদেশের স্বাধীনতার ঘোষণাপত্রের রচয়িতা, সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা ও বরেণ্য আইনজ্ঞ ব্যারিস্টার এম আমীর-উল ইসলাম সম্প্রতি (১১-১৩ ফেব্রুয়ারি) সপরিবারে বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম সফর করেন।

অপরূপ প্রাকৃতিক পরিবেশে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টা ও শিশুসদনের কন্যাশিশুদের সান্নিধ্যে এবং নানা বৈচিত্র্যময় আয়োজনে তারা সময় অতিবাহিত করেন।

কোয়ান্টা ও কসমো স্কুলের শিক্ষকদের সাথে আয়োজিত একটি অনুষ্ঠানে ব্যারিস্টার এম আমীর-উল ইসলাম মুক্তিযুদ্ধের অভিজ্ঞতা, স্মৃতিচারণার পাশাপাশি বিভিন্ন জীবনঘনিষ্ঠ ও দিক-নির্দেশনামূলক আলোচনা করেন, যা তাদেরকে মহান মুক্তিযুদ্ধের গৌরবোজ্জ্বল ইতিহাস ও প্রেক্ষাপট সম্পর্কে বিশেষভাবে সচেতন করে তোলে।

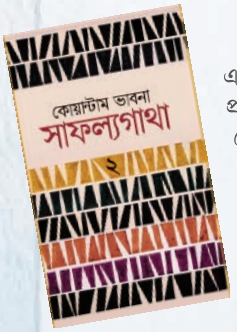


আরোগ্যশালায় ধ্যানমগ্ন



কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের ব্যান্ড দলের সাথে

প্রকাশিত হলো নতুন বই কোয়ান্টাম ভাবনা সাফল্যগাথা ২



এবারের বইমেলায় ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে নতুন বই– *কোয়ান্টাম ভাবনা সাফল্যগাথা ২*। এটি একটি বক্তৃতা ও সাক্ষাৎকার সংকলন-গ্রন্থ।

বিভিন্ন ক্ষেত্রে দেশের বিশিষ্ট ও বরেণ্য ব্যক্তিবর্গ নানা সময়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রত্যয়নে এবং ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ব্যক্ত করেছেন তাদের বিশ্বাস ও উপলব্ধির কথা–যেখানে উঠে এসেছে ধ্যান ধর্ম বিজ্ঞান লোকাচার নৈতিকতা মূল্যবোধ এবং আমাদের চিরায়ত ঐতিহ্য ও সামাজিক-অর্থনৈতিক-জাতিগত সম্ভাবনাসহ বিচিত্র সব বিষয়।

এর পাশাপাশি শূন্য থেকে যাত্রা শুরু করা একদল অদম্য মানুষের বিস্ময়কর সাফল্যের গল্পও এতে স্থান পেয়েছে। বইটি পড়তে পড়তে আপনিও ক্রমশ ঋদ্ধ হয়ে উঠবেন তাদের জীবন-অভিজ্ঞতার অনন্য আলোয়।

একুশে বইমেলায় কোয়ান্টাম স্টল

বাংলা একাডেমি আয়োজিত অমর একুশে বইমেলায় ৫ম বারের মতো অংশগ্রহণ করল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। প্রতিবারের মতো এবারও কোয়ান্টামের বিভিন্ন প্রকাশনা নিয়ে স্টলে আগত দর্শনার্থী ও ক্রেতাদের উৎসাহ-উদ্দীপনা ছিল লক্ষণীয়।

মেলায় বিশেষ আকর্ষণ ছিল ফাউন্ডেশনের অনবদ্য ক্ষুদে প্রকাশনা কোয়ান্টাম কণিকা। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান থেকে আসা শিক্ষার্থীদের মাঝে ব্যাপক সাড়া জাগায় *সফল শিক্ষার্থী কণিকা*। বিষয়ভিত্তিক একেকটি কণিকা ছাড়াও কণিকা সেট এবং *কোয়ান্টাম কণিকা* বইয়ের ব্যাপারেও পাঠকরা ছিলেন সমান আগ্রহী।

এছাড়াও তারা সংগ্রহ করেন *কোয়ান্টাম মেথড, রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন, হাজারো প্রশ্নের জবাব, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন* ইত্যাদি বইগুলো।

প্রকাশনার পাশাপাশি দর্শনার্থীদের কৌতূহল সবচেয়ে বেশি ছিল কোয়ান্টাম মেথড ও মেডিটেশনের প্রতি। অনেকেই সংগ্রহ করেন ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন শাখা সেলের ঠিকানা। স্টলে আগতদের উপহার হিসেবে দেয়া হয় কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!! বিশেষ বুলেটিন।



একুশে বইমেলায় কোয়ান্টামের দৃষ্টিনন্দন স্টলটিতে আগ্রহী পাঠকদের পদচারণা ছিল মাসব্যাপী

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ফেব্রুয়ারি-মার্চ ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ 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, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

এপ্রিল ২০১৬

কোয়ান্টাম বুলেটিন

চলমান ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে বরেণ্য কবি সৈয়দ শামসুল হক

মনের শক্তির বিকাশ ঘটায় কোয়ান্টাম



শৈশবে গুরুজনদের কাছে শুনেছি, কদরের রাতে গাছপালা বাড়িঘরসহ সমস্ত সৃষ্টি নাকি এক পলকের জন্যে সেজদায় অবনত হয়। সৌভাগ্যক্রমে আমার জন্মও ২৭ রমজানে, তাই একটু স্বাধীনতাও পেতাম জন্মদিনে, আর রাতের পর রাত অপেক্ষা করতাম সেই সেজদা দেখার জন্যে। সেই সৌভাগ্য হয় নি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের চার দিন পর অংশগ্রহণকারীদের মুখে যেসব অর্জনের কথা আজ শুনলাম, তাতে মনে হলো, যে বিস্ময়ের জন্যে আমি শিশুকাল থেকে অপেক্ষা করেছি কিন্তু দেখি নি–তার চেয়ে বড় না হোক, অন্তত কাছাকাছি বিস্ময় আমি এখানে দেখেছি!

আমি এসেছি, আমি দেখেছি। মনের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে জীবনের ব্যর্থতা ও অভাব থেকে উত্তরণের যে ঘটনাগুলো সবাই এখানে বললেন–শুনে আমি সত্যিই হতবাক হয়ে গেছি।

সক্রেটিস বলেছিলেন, নিজেকে জানো। অর্থাৎ নিজের শক্তিকে অনুভব করো। এই মনের শক্তিটা ব্যক্তিগত জীবনে আমি বহুবার অনুভব করেছি। বিজ্ঞানলেখক আর্থার সি ক্লার্ক বলেছেন, মানুষ যা কল্পনা করতে পারে সেটাই বাস্তবায়িত করতে পারে। তাই কল্পনা করতে হবে। এবং কল্পনাটা অযৌক্তিক হবে না, যুক্তিভিত্তিক হবে। এ জ্ঞানটাই আমার অনেক দিনের বন্ধু মহাজাতক আমাদের সবাইকে দেয়ার চেষ্টা করেছেন। তিনি অগণিত মানুষের মানস সংগঠনে এক গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখে চলেছেন। তার প্রতি আমি কৃতজ্ঞতা জানাই।

আমার পরিবার সুফি পরিবার। হযরত শাহ সৈয়দ আলী মাহমুদের আমি ত্রয়োদশ পুরুষ। আমার শরীরে আধ্যাত্মিক রক্ত নিশ্চয়ই প্রবাহিত আছে। আমি স্রষ্টায় বিশ্বাস করি, সৃষ্টির শক্তিতে বিশ্বাস করি। সর্বোপরি বিশ্বাস করি, সকল ধর্মের সকল মানুষের মধ্যেই সত্য বিরাজ করে। আর সেই সত্যকে অনুভব করার একটি পথ হচ্ছে মনের শক্তিকে বিকশিত করা, মানসকে সংগঠিত করা। সেই কাজটি মহাজাতক খুব সুন্দরভাবে করছেন। কল্যাণকরভাবে করছেন। এবং ব্যাপক সংখ্যক মানুষের অংশগ্রহণ এখানে রয়েছে। তার ওপরে আল্লাহর রহমত বর্ষিত হোক।

অধ্যাপক ড. এ আর খান

শিক্ষা কার্যক্রমের অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত কোয়ান্টাম মেথড



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে আমি ৪৫ বছর ধরে পড়াই। সেখানে তিনটি বিভাগ পরিচালনা করেছি, এছাড়াও আরো দুটো বিশ্ববিদ্যালয়ের ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তা ছিলাম। কিন্তু এখানে এসে যা শুনলাম ও শিখলাম–আমি অভিভূত!

কবিতায় আছে, *সহজ কথা যায় না বলা সহজে*। কিন্তু এ কোর্সের প্রশিক্ষক মহাজাতক সত্য কথাগুলো সহজভাবে বলেছেন। বিভিন্ন উদাহরণ ও প্রচলিত গল্পের মাধ্যমে প্রত্যেকের হৃদয়ে গেঁথে দিয়েছেন কথাগুলো।

এখানে অনেক কিশোর-তরুণ অংশ নিয়েছে, এ চার দিনে আমি তাদের অনেকের সাথে কথা বলেছি। এ কোর্স ওদের জন্যে নানা দিক থেকে বিশেষভাবে উপকারী। সুদীর্ঘ শিক্ষক-জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, এ কোর্সের বিভিন্ন বিষয় স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের পাঠ্যসূচিতে অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত।

আমি ৪০ বছর আগে মন নিয়ন্ত্রণ বিষয়ক কোর্স করেছি। কিন্তু মেডিকেল সায়েন্স ও আধুনিক জ্ঞানের দৃষ্টিকোণ থেকে এ কোর্সটি শ্রেয়তর বলে আমি বিশ্বাস করি। পূর্বোক্ত প্রশিক্ষণগুলোর তুলনায় এটি একটি বিপ্লব।

আমি মনে করি, আধুনিক মানুষের শিক্ষাজীবন ও পারিবারিক জীবনসহ সবদিক বিবেচনায় এটি একটি টোটাল প্যাকেজ। নিজেকে ভালবাসলে ও দেশকে ভালবাসলে প্রত্যেকেরই এতে অংশগ্রহণ করা উচিত।

[ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ব্যাংকিং এন্ড ইন্স্যুরেন্স ডিপার্টমেন্টের প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান এবং বর্তমানে এ বিভাগের সুপারনিউম্যারারি প্রফেসর ড. এ আর খান চলমান ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে একথা বলেন।]

কোয়ান্টাম মেথড

৪০০ চলমান ॥ ঢাকা
১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!

সিলেট
৮, ৯, ১০ ও ১১ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

যশোর
২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ এপ্রিল
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

খুলনা
৬, ৭, ৮ ও ৯ মে
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

বর্ষবরণ ১৪২৩

প্রতিবারের মতো এবারও বাংলা নববর্ষ ১৪২৩-কে আনন্দমুখর পরিবেশে বরণ করে নেবে ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের সর্বস্তরের সদস্যরা। আসন্ন বাংলা বছরটিকে এদিন স্বাগত জানানো হবে 'সুখী জীবন' মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে। এরপর থাকবে আত্ম উন্নয়নমূলক আলোচনা ও সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান।

সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের কার্যালয় ছাড়াও উন্মুক্ত মাঠ, পার্ক ও বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে বর্ষবরণের আয়োজন করবেন ফাউন্ডেশনের সদস্যরা। নতুন বছরে আমরা সবাই মিলে যেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যাই, কোয়ান্টাম পরিবারের সবার জন্যে এ শুভ কামনা জানিয়েছেন গুরুজী ও মা-জী।

মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব

২২ ও ২৩ এপ্রিল করসেবা

ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে এপ্রিল মাস জুড়ে কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক হালখাতা উৎসব উপলক্ষে ২২ ও ২৩ এপ্রিল অনুষ্ঠিত হবে বিশেষ করসেবা।

এ হালখাতা উৎসবে দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের সব সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলগুলো অংশ নেবে মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণে। আত্মীয় বন্ধু প্রতিবেশী সহকর্মী ও পরিচিতদের মাঝে ইতঃপূর্বে বিতরণকৃত প্রতিটি মাটির ব্যাংক সংগ্রহ এবং নতুন মাটির ব্যাংক পৌঁছে দেয়াই এ করসেবার লক্ষ্য। উল্লেখ্য, ২০১৫ সালে মাটির ব্যাংক থেকে সারা বছরে মোট সংগ্রহ ছিল ২১ কোটি ৩০ লক্ষাধিক টাকা।

আফজাল হোসেন। তিনি দেশের একজন সফল ও খ্যাতিমান অভিনেতা, নাট্যকার, নির্মাতা, চিত্রশিল্পী ও লেখক। গুণী এই সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব সম্প্রতি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৯৭ ব্যাচে অংশ নেন। কোর্সের প্রত্যয়ন ও পরবর্তীতে নেয়া সাক্ষাৎকারে তিনি তার বহুমুখী কাজ ও জীবনদর্শন এবং কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের নানা দিক নিয়ে বলেছেন।

ভালো কথা ভালো কাজ সবসময়ই আশা যোগায়

আফজাল হোসেন

আমার খুব পড়ার নেশা। আর আছে জীবন সম্পর্কে জানার আগ্রহ। কীভাবে জীবন উন্নয়ন করতে হয়, কীভাবে সফল পেশাজীবী হতে হয়–এসব বিষয়ে আমি প্রচুর পড়েছি।

কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার একটা উপলব্ধি হলো, পড়ে আসলে এগুলো কিছুই জানা হয় নি আমার; কারণ পড়া মানে আমি কেবল পাঠকই থেকে গেছি, আর এ কোর্স থেকে যখন দিন শেষে বাড়ি ফিরেছি–মনে হয়েছে আমি সত্যিই একজন শিক্ষকের কাছ থেকে ফিরলাম।

আমি যা পড়েছি, গুরুজী এখানে তা-ই বলছেন। এবং সবার উপযোগী করে বলছেন। এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন যারা, তারা একেকজন একেক মাত্রার মানুষ। স্বাভাবিকভাবেই সমপরিমাণ মেধা কিংবা অনুধাবন-ক্ষমতা এখানে সবার নেই। কিন্তু তিনি সবার কাছে সমানভাবে পৌঁছাচ্ছেন।

আমি মনে করি, এটা একটা মহাযোগ্যতা। সবচেয়ে বড় কথা, কঠিন কথাগুলো তিনি বলেছেন নানান হাস্যরসের মধ্য দিয়ে, যেন আমরা তা মনে রাখতে পারি। ধারণ করতে পারি।



আরেকটি ব্যাপার আমার খুব ভালো লেগেছে, এ কোর্সের চার দিন যাদের সাথে কাটিয়েছি–তাদের সবাইকে 'আমার' বলে মনে হয়েছে। অসম্ভব সুন্দর কিছু মানুষ এদেশে রয়েছেন তা পুনর্বার বিশ্বাস করতে হলো। এই চারটি দিন তারা সবাই একেবারে মুগ্ধ হয়ে প্রতিটি ভালো কথা শুনেছেন। যে সময়টিতে আমরা বাস করছি, যে সময়ের ভেতর দিয়ে যাচ্ছি প্রতিনিয়ত, আমরা প্রতিদিন অসংখ্য আবর্জনা গিলছি। তার মধ্যে ভালো কথা শোনা মানে হলো, মনে যে হতাশাটা ছিল সেটি আর থাকছে না।

মানুষের হতাশ হওয়ার নানান কারণ থাকে। আমার মধ্যেও কিছু কষ্ট-হতাশা আছে। আমি স্রষ্টায় বিশ্বাস করি এবং ব্যক্তিগত পারিবারিক পেশাগত জীবনে নিজেকে একজন সুখী মানুষ বলেই মনে করি। কিন্তু কথা হচ্ছে, সমাজে আমরা কেউ একা বাস করি না, আমি একা সুখী মানেই সুখী নই। আমার পাশের মানুষটি কী আচরণ করছে তা দিয়ে আমরা প্রভাবিত হই। এই হতাশাটি আমাকে প্রায়ই আক্রান্ত করে।

বন্ধুরা বলে, গায়ে মাখিস কেন? কিন্তু আমি নিজে যখন বিশ্লেষণ করি তখন মনে হয়, আমি তো হাঁস না, আমি মানুষ। আমার যদি অনুভূতি থাকে তাহলে গায়ে মাখব না কেন? চার দিন পর এ কথাটাই আবার মনে হচ্ছে, মানুষ হিসেবে নিজের চিন্তাভাবনা দিয়ে আমরা যেন অন্যকে আক্রান্ত না করি।

অনেক সাংবাদিক আমাকে প্রশ্ন করেন–আপনি অভিনয় করেন, বিজ্ঞাপন-নাটক নির্মাণ করেন, উপস্থাপনা করেন, ছবি আঁকেন, লেখেন–এর মধ্যে কোন পরিচয়টা আপনার কাছে সবচেয়ে বড়?

আমি কখনো বলি না যে, অমুক পরিচয়টা আমার কাছে বড়; আমি বলি–'মানুষ' পরিচয়টা আমার কাছে সবচাইতে বড়। এবং আমার প্রতিটা কাজের মধ্য দিয়ে যদি আমার ভেতরের 'ভালোত্ব'টাকে প্রতিষ্ঠা করতে পারি, তাহলে আমি যে 'মানুষ' হিসেবে জন্ম নিয়েছি, সে ঋণটা শোধ হয়।

অনেকে আবার জানতে চান, কেন কাজ করেন? কাজটা আমি করি আসলে উপভোগের জন্যে। আমি যে কাজগুলো করি তার মধ্যে একটা আনন্দ আর উপভোগের ব্যাপার আছে, আমি মূলত সেটাই খুঁজে বেড়াই। কারণ জীবনটা তো একবারের। তাই নতুন নতুন চ্যালেঞ্জ ও কাজের মধ্য দিয়ে আমি ভিন্ন ভিন্ন একেকটি জগতকে বুঝতে, জানতে, আবিষ্কার করতে চেষ্টা করেছি সবসময়।

আর যে-কোনো কাজে দক্ষতা কিংবা সাফল্য অর্জনের জন্যে অধ্যবসায় তো লাগেই। এটা ছাড়া কিছু হয় না। জীবন মানে এই নয় যে, সবকিছু সহজে প্রাপ্তি ঘটবে। এখানে সবকিছু অর্জন করে নিতে হয় এবং অধ্যবসায় দিয়েই সেটি করতে হয়। আমিও তা-ই করেছি। নিজেকে ক্রমাগত বদলে নিয়েছি।

বর্তমান সময়ে অভিনয়কে পেশা হিসেবে নিয়ে একজন অভিনেতা প্রচুর উপার্জন করতে পারেন। কিন্তু আমার কখনো মনে হয় নি যে, আমি অভিনয়কে পেশা হিসেবে নেব। কারণ প্রতিদিন একই কাজ, ওটাতে এক ধরনের একঘেয়েমি আছে।

আমার সবসময় মনে হয়েছে, একটা জায়গা দরকার, একটা ভাবনা দরকার, সেই ভাবনার জগতে ঢোকা দরকার এবং তাতে লেগে থাকা দরকার। আমি সেটাই করতে চেয়েছি। বাঁচতে চেয়েছি নতুন নতুন উদ্দীপনা ও অনুপ্রেরণায়।

চাওয়া আমারও আছে, কিন্তু তা আমাকে লোভী করে না। যদি লোভ থাকত তাহলে প্রতিমুহূর্তেই মনে হতো, আমি যা করছি তা আমার উপার্জনের জন্যে যথেষ্ট নয়। ফলে অশান্তি বাড়ত, শরীর-মনে অসুখ ঢুকত। মনে হতো, প্রতিদিন কেন নাটক করছি না? করলে তো লোকে নিত্য প্রশংসা করত। এমনি নানা অভাব অতৃপ্তি মনোযাতনা পীড়ন আসতে পারত।

কিন্তু বরাবরই জীবনকে উপভোগ করতে চেয়েছি বলে আমার ক্ষেত্রে এটা ঘটে নি। আমি বলতে পারি, কোনোকিছুই আমাকে আমার ভেতর থেকে বের করে নিয়ে যেতে পারে না। আমাকে আমার মতো থাকতে দেয়। আমি দাবি করতে পারি, আমি ভালো আছি। আমার জীবন অর্থ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত নয়। আমার কাছে জীবনের প্রতিটা দিনই তাই গুরুত্বপূর্ণ ও স্মরণীয়।

আমি ও আমার বন্ধু হুমায়ূন ফরিদী, আমরা দুজনই একই বয়সের, একইসাথে অভিনয় করেছি, কিন্তু আজ ও নেই, আমি বেঁচে আছি! এ পৃথিবীর আলো বাতাস বন্ধুসঙ্গ সবই উপভোগ করছি। এই বেঁচে থাকাটাই তো একটা স্মরণীয় ঘটনা। জীবনের প্রতিটা মুহূর্তই তাই স্মরণীয়।

আমি নিশ্চিত জানি যে, আমিও একদিন থাকব না, তখনো এ পৃথিবীর সবকিছু এভাবেই চলবে। ভালোভাবেই চলবে। সৃষ্টিকর্তা এখনো আমাকে বাঁচিয়ে রেখেছেন, এজন্যে আমি কৃতজ্ঞ।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে দেখেছি, কৃতজ্ঞতার দৃষ্টিভঙ্গি ও এ-জাতীয় বিষয়গুলো নিয়ে বার বার বলা হয়েছে। এতে একজন মানুষের এ ধরনের অনুভূতি ও উপলব্ধিগুলো আরো শাণিত হয়ে ওঠে।

ব্যক্তিগতভাবে আমি কোনো আশা নিয়ে কোয়ান্টামে আসি নি। নানারকম কাজে আমি ব্যস্ত থাকি, কয়েকটা দিন আমার অবসর দরকার ছিল। একটু ভিন্ন মাত্রার অবসর। সে হিসেবে বলতে পারি, সময়টা আমার খুব ভালো কেটেছে। আমি উপভোগ করেছি। আর সেটাই তো সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার।

আমি আবার এখানে আসব, আমার বন্ধুদের নিয়ে আসব–কোনো প্রাপ্তির আশায় নয়, আসব শুধু এই ভালো কথাগুলো শোনার জন্যে। আশা তো জাগায় ভালো কথা, ভালো কাজ। আমাদের দেশটায় ভালো কথার খুব অভাব রয়েছে। কোর্সে যতক্ষণ ছিলাম, মনে হয়েছে, এ কথাগুলো যদি দেশের সব অঞ্চলের সব মানুষকে শোনানো যেত, সচেতন করা যেত, খুব ভালো হতো।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।

কিছুদিন আগে একটা ভয়াবহ ভূমিকম্পের কারণে আমি অনেক ভয় পেয়েছিলাম। মনে হতো আমি আর বাঁচব না। আমার একেকটা রাত কাটত আতঙ্কের মধ্যে। কিছুই ভালো লাগত না। সবসময় মনে হতো, ঘরটা যেন কাঁপছে।

আমার স্বামী আমাকে মেডিটেশন করতে উদ্বুদ্ধ করলেন। তিনি কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। তার উৎসাহে আমি অডিও শুনে মেডিটেশন করলাম এবং আমার মনে একটা আত্মবিশ্বাস জন্মাল।

এরপর সপরিবারে লামা কোয়ান্টামে যাওয়ার সুযোগ হলো। সেখানে রহমগিরিতে এবং আরোগ্যশালায় মেডিটেশন করার পর আমার ভয় অনেকটা কেটে গেল। মেডিটেশনের প্রতি আমার আগ্রহ আরো বেড়ে গেল এবং চট্টগ্রামে অনুষ্ঠিত ৪০০ তম ব্যাচে অংশগ্রহণ করলাম। কোর্সে এসে আল্লাহর রহমতে আমার সব ভয়ভীতি দূর হয়ে গেছে। চার দিনে আপনার আলোচনা শুনে আমার অগোছালো সবকিছুই যেন ঠিক হয়ে গেছে।

> কোর্সে এসে আল্লাহর রহমতে আমার সব ভয়ভীতি দূর হয়ে গেছে। চার দিনে আপনার আলোচনা শুনে আমার অগোছালো সবকিছুই যেন ঠিক হয়ে গেছে।

আমার স্বামীও কোর্স করার পর অনেক উপকৃত হয়েছেন। কোর্স সম্পন্ন করার পর তার পরিবর্তন দেখে আমি অবাক হয়ে গেছি। তার রাগ আগের তুলনায় অনেকটা কমে গেছে। আমি স্রষ্টার কাছে অনেক শুকরিয়া জানাই।

আল্লাহর রহমতে আমার স্বামী এবং দুই বছরের সন্তানকে নিয়ে আমি অনেক সুখে আছি। আপনি আমাদের সন্তানের জন্যে দোয়া করবেন। তাকে যেন আমরা মানুষের মতো মানুষ করে গড়ে তুলতে পারি এবং সবসময় কোয়ান্টামের সাথে থাকতে পারি।

–শান্তা ইসলাম নিশা
গৃহিণী, ৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। গত বছরের ডিসেম্বর মাস থেকে আপনার নির্দেশমতো আমি আয়ের পাঁচ ভাগের একভাগ মাটির ব্যাংকে দান করছি নিয়মিত। আল্লাহর অশেষ রহমতে নতুন বছরের শুরুতেই একটা বড় সুসংবাদ পেলাম। তা হলো, সুইডেন-এ Permanent Resident (PR) পাওয়া। গত কয়েক বছর ধরে আমার ও আমার স্ত্রীর ভিসা নিয়ে বেশ সমস্যা হচ্ছিল। কিন্তু পাঁচ ভাগের একভাগ দান শুরু করার পরের মাসেই আমাদের PR হয়ে গেল। এজন্যে কোনো টাকাও খরচ করতে হয় নি। এখন সুইডেনে পড়ালেখা আমাদের জন্যে ফ্রি হয়ে গেছে, যা নিঃসন্দেহে একটা বড় সুযোগ। সাফল্যের জন্যে আমি নিরলস কাজ করে যাচ্ছি। দোয়া করবেন, আমি যেন সঠিক কাজ বেছে নিতে পারি। আমার স্ত্রী ও দুই সন্তানের জন্যে দোয়া করবেন।

–মোহাম্মদ নজরুল ইসলাম
আইটি প্রফেশনাল, ৪৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের সাম্প্রতিক গবেষণালব্ধ অভিমত

ওষুধ কোম্পানির মিথ্যা তথ্যে প্রাণ যাচ্ছে মানুষের



ওষুধের কাটতি বাড়াতে বিভিন্ন কোম্পানি নিজেদের পণ্য সম্পর্কে 'মিথ্যা তথ্য' দিয়ে বিভ্রান্ত করছে চিকিৎসকদের; আর তা সেবন করে প্রতিবছর বিশ্বে কয়েক লাখ মানুষ প্রাণ হারাচ্ছে বলে সতর্ক করেছেন যুক্তরাজ্যের একদল চিকিৎসক।

ব্রিটিশ দৈনিক *দ্য ইন্ডিপেনডেন্ট*-এর এক প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিসের হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ড. অসীম মালহোত্রা এবং ব্রিটেনের রানির সাবেক চিকিৎসক স্যার রিচার্ড থমসনসহ জ্যেষ্ঠ চিকিৎসকদের এই দলটি ওষুধের প্রতিক্রিয়া ও কার্যকারিতা স্বাধীনভাবে তদন্ত করে দেখতে পার্লামেন্টের পাবলিক একাউন্টস কমিটির প্রতি আহ্বান জানিয়েছেন।

অসীম মালহোত্রা বলেন, ওষুধ কোম্পানিগুলো তাদের ওষুধ নিয়ে চিকিৎসকদের যেসব তথ্য দেন তাতে স্বচ্ছতার অভাব রয়েছে। দেখা গেছে, অনেক ক্ষেত্রে ওষুধের কার্যকারিতা বাড়িয়ে বলা হয়েছে, আবার পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া লুকিয়েছে কোম্পানিগুলো।

নতুন ওষুধের কার্যকারিতা পরীক্ষার পর ভুল তথ্য নথিভুক্ত করা এবং তা মেডিকেল জার্নালে প্রকাশ করার প্রমাণও পাবলিক একাউন্টস কমিটি পেয়েছে বলে *ইন্ডিপেনডেন্ট*-এর খবরে বলা হয়।

এর ফলে একদল চিকিৎসক তৈরি হচ্ছে, যারা সঠিক তথ্য জানেন না। এর মূলে রয়েছে রোগীর অধিকারকে গুরুত্ব না দিয়ে কর্পোরেট মুনাফা লাভের চেষ্টা। ইচ্ছাকৃতভাবে দেয়া এসব অস্বচ্ছ তথ্য রোগীদের মৃত্যু ও স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়াচ্ছে জানিয়ে মালহোত্রা যুক্তরাষ্ট্রের খাদ্য ও ওষুধ প্রশাসনের (এফডিএ) এক প্রতিবেদনের তথ্য তুলে ধরেন।

এফডিএর ওই প্রতিবেদনে বলা হয়, চিকিৎসকের পরামর্শে সেবন করা ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় ২০১৪ সালে যুক্তরাষ্ট্রে এক লাখ ২৩ হাজার মানুষের মৃত্যু হয়েছে। এছাড়া আরো ৮০ হাজারের বেশি মানুষ গুরুতর অসুস্থ হয়ে পড়েছে, যাদের অনেককেই হাসপাতালে ভর্তি করতে হয়েছে। আক্রান্তদের কেউ কেউ পরে প্রতিবন্ধী হয়ে পড়ে বলেও সাম্প্রতিক এ প্রতিবেদনে জানানো হয়েছে।

এফডিএ-র প্রতিবেদনের বরাত দিয়ে মালহোত্রা জানান, যুক্তরাষ্ট্রে গত এক দশকে ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়ায় আক্রান্তের সংখ্যা তিনগুণ বেড়েছে। কোপেনহেগেন বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষণা পদ্ধতি বিষয়ক অধ্যাপক পিটার গোটজের কাছ থেকে পাওয়া তথ্যপ্রমাণ বলছে, হৃদরোগ ও ক্যান্সারের পরে যুক্তরাজ্যে তৃতীয় বৃহত্তম ঘাতক হচ্ছে 'প্রেসক্রিপশনে দেয়া ওষুধ'।

ন্যাশনাল হেলথ সার্ভিসের এ বিশেষজ্ঞ বলেন, ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া সবচেয়ে বেশি হয় বয়স্ক নাগরিকদের ওপর। ৭৫ বছরের বেশি বয়সী, যাদের একাধিক ওষুধ খেতে হয়, তাদের মাথা ঝিমঝিম ও মাথা ঘুরে পড়ে যাওয়ার জন্যে দায়ী ওষুধের পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া। এর ফলে তাদের কোমরে আঘাতসহ নানা ধরনের স্বাস্থ্য ঝুঁকি বাড়ে।

ওষুধ কোম্পানির অর্থায়নে হওয়া সব গবেষণাই 'বিপণনমূলক' অ্যাখ্যা দিয়ে বিশেষজ্ঞ এই চিকিৎসক বলেন, 'বিশ্ববিদ্যালয়ের মতো প্রতিষ্ঠান, মেডিকেল জার্নাল এবং চিকিৎসকরা ইচ্ছায় হোক বা অনিচ্ছায় আর্থিকভাবে লাভবান হতে ওষুধ খাতের এ কর্মকাণ্ডে জড়িয়ে গেছেন।'

এর প্রভাব থেকে বাঁচতে 'সাংস্কৃতিক পরিবর্তন' এবং 'তথ্যের স্বচ্ছতা নিশ্চিতের' ওপর গুরুত্ব দেন মালহোত্রা। প্রেসক্রিপশন লেখার ক্ষেত্রে একটি সাংস্কৃতিক পরিবর্তন দরকার। পাশাপাশি ওষুধের ক্লিনিক্যাল ট্রায়ালে কী হচ্ছে, তারও পরিষ্কার তথ্য থাকা দরকার। এতে ওষুধ কোম্পানির অর্থায়নে করা গবেষণার নৈতিক মান বাড়াতেও উৎসাহ জোগাবে।

তথ্যসূত্র : বিডি নিউজ টোয়েন্টিফোর ডটকম
(২৫ ফেব্রুয়ারি ২০১৬)

বরিশালে কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০! ৪০০!!

সৈয়দ বজলুল হক কলেজ থেকে অংশ নিলেন ৭১ জন

২৫, ২৬, ২৭ ও ২৮ মার্চ বরিশালে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪০০ তম ব্যাচ। কোয়ান্টাম পরিবারের গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, কোয়ান্টিয়ার, আর্ডেন্টিয়ার, অর্গানিয়ার সকলের নিরলস পরিশ্রম ও প্রচেষ্টার ফসল এই ৪০০ তম ব্যাচ। তারা বরিশালের বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, সরকারি-বেসরকারি অফিসে আয়োজন করেন কোয়ান্টাম সভা ও বৈঠক।

হোটেল গ্র্যান্ড পার্ক মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত এ কোর্সটি বিশেষ মাত্রা পায় বরিশালের একটি শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের ৪৬ জন শিক্ষক এবং শিক্ষার্থী, কলেজ স্টাফ ও তাদের পরিবারের সদস্য মিলিয়ে আরো ২৫ জনের অংশগ্রহণে।

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য অর্জনে মেডিটেশনের কার্যকারিতায় উদ্বুদ্ধ হয়ে বরিশালের বাইশারী ইউনিয়নের সৈয়দ বজলুল হক বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের ভাইস প্রিন্সিপালসহ অংশ নেন অন্যান্য শিক্ষকবৃন্দ। এর নেপথ্যশক্তি হিসেবে কাজ করেছে কলেজকে কেন্দ্র করে বাইশারী প্রি-সেল এবং সাদাকায়নে সবার স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ।



বরিশালে অনুষ্ঠিত ৪০০ ব্যাচে অংশ নেয়া সৈয়দ বজলুল হক বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের শিক্ষকদের একাংশ, এছাড়াও কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নেন পূর্ববর্তী ব্যাচগুলোতে অংশগ্রহণকারী শিক্ষক ও শিক্ষার্থীরা

মনছবি দেখি, দেশের সকল শিক্ষার্থী কোয়ান্টামের শিক্ষায় আলোকিত হবে

কাজী মিজানুল ইসলাম



তিন বছর আগে আমি বরিশালের বাইশারী কলেজে অধ্যক্ষ হিসেবে দায়িত্ব গ্রহণ করি। এরপর নিয়মিতই মেডিটেশনের কথা বলেছি চারপাশের সবাইকে। গত বছর বরিশালে ৩৮৩ তম কোর্সে আমার উৎসাহে অংশ নেন চার জন। কোর্সের পর তাদের যে প্রাপ্তি এবং পরিবর্তন, এটা সবাইকে খুব অনুপ্রাণিত করে।

এরপর কলেজেই একটা প্রি-সেল করার উদ্যোগ নিলাম এবং সুযোগও হয়ে গেল। এবছর লক্ষ্য ঠিক করলাম, আমাদের কলেজের সকল শিক্ষক ৪০০ ব্যাচে অংশ নিবেন। আল্লাহর রহমতে সবাইকে উদ্বুদ্ধ করতে পেরেছি। এতে কলেজের গভর্নিং বডির সভাপতিসহ অন্যরাও ইতিবাচক ভূমিকা রেখেছেন।

শিক্ষার্থীদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে প্রয়োজন শিক্ষকদের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও সুন্দর জীবনচর্চা যা আমি কোয়ান্টামে এসেই পেয়েছি।

শুরু থেকেই কলেজটাকে দেশের অন্যতম সেরা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে পরিণত করার স্বপ্ন আমি দেখেছি। এখন সেই স্বপ্ন এখানকার সকল শিক্ষকের মধ্যে। আমি মনছবি দেখি, দেশের সকল শিক্ষার্থী কোয়ান্টামের শিক্ষায় আলোকিত হবে। তাদের মধ্যে এই বিশ্বাসটা জেগে উঠবে যে, আমরাও পারি।

[কাজী মিজানুল ইসলাম, অধ্যক্ষ, সৈয়দ বজলুল হক বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ। ১৩৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

দায়িত্ববোধ গড়ে দেয় কোয়ান্টাম

মো. শাহজাহান আলী



গুরুজীর প্রতিটি কথা খুব ভালো লেগেছে। মনে হয়েছে, বার বার শুনি। মনোদৈহিক উন্নয়নের জন্যে, সুখী পরিবার ও সফল পেশাজীবনের জন্যে এই কোর্স প্রয়োজন।

এই কোর্সে ধর্মের সাথে বিরোধপূর্ণ কিছু পাই নি। বরং মনে হচ্ছে, ধর্মকে এখন আরো ভালোভাবে পালন করতে পারব। কোয়ান্টাম প্রতিটা মানুষের ভেতরে একটা দায়িত্ববোধ গড়ে দেয়।

[মো. শাহজাহান আলী, উপাধ্যক্ষ]

এ প্রশান্তি অমূল্য

ফাতেমা বেগম



এখানে এসে নতুনভাবে বাঁচার স্বপ্ন দেখতে পারছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলতে পারছি। দৈহিক, মানসিক, আত্মিক–সব ব্যাপারে সুস্থতার অনুভূতি কাজ করছে। পরিবারের সবাইকে এখানে আনা প্রয়োজন।

সন্তানকে সঠিকভাবে গড়ে তুলতে এবং জীবনে প্রথম হওয়ার অনুপ্রেরণা দিতে কোর্সের শিক্ষাগুলো প্রত্যেক মা-বাবার জানা প্রয়োজন। কোয়ান্টামে এসে আমি যে প্রশান্তি পেয়েছি, তা অমূল্য।

[ফাতেমা বেগম, প্রভাষক, ইতিহাস বিভাগ]

এখন আমি আত্মবিশ্বাসী

মুহাম্মাদ আ. ছবুর



কোয়ান্টামে এসে জীবন সম্পর্কে আমি নতুন ধারণা পেয়েছি। এখানে আসার আগে যখনই কোনো কাজ করতে যেতাম, কোনো আত্মবিশ্বাস পেতাম না। কাজটার শেষ পর্যন্ত লেগে থাকতে পারতাম না। কিন্তু এখন আমি অনেক আত্মবিশ্বাসী।

এখান থেকে যা শিখে গেলাম, সেই তুলনায় কোর্স ফি-র টাকা খুব সামান্যই মনে হচ্ছে। তাছাড়া কতভাবেই তো টাকা খরচ হয়ে যায়, অপচয়ও হয়। সেখানে জীবনকে সুন্দর করতে এ খরচ খুব সামান্য কিন্তু উপকার অনেক বেশি। তরুণদের সবার এ কোর্সে আসা উচিত।

[মুহাম্মাদ আ. ছবুর, প্রভাষক, অর্থনীতি বিভাগ]

বড় স্বপ্ন দেখতে পারছি

মো. নজরুল ইসলাম



আগে মনে করতাম, পেশাগত জীবনটাই বোধহয় সব। কিন্তু এখানে এসে জানলাম, জীবনের প্রতিটা ক্ষেত্রে সফল হওয়াই প্রকৃত সাফল্য। পেশা, সুস্থতা, পরিবার–সবকিছুর বিষয়ে মনোযোগী হতে শিখেছি। এখন নিজেকে নিয়ে, জাতিকে নিয়ে বড় স্বপ্ন দেখতে পারছি।

[মো. নজরুল ইসলাম, প্রভাষক, সমাজকল্যাণ বিভাগ]

পরিবারে প্রশান্তি বেড়েছে

ডালিয়া



কোয়ান্টাম মেথড মানুষকে জীবনের ভুলভ্রান্তি সম্পর্কে সচেতন করে। ভালো মানুষ হতে শেখায়। কোর্সে এসে আমি রাগকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। এখন আমি জানি, রেগে গেলাম তো হেরে গেলাম। এছাড়াও অনুভব করছি, পরিবারে প্রশান্তি অনেক বেড়েছে।

[ডালিয়া, প্রভাষক, ম্যানেজমেন্ট বিভাগ]

লক্ষ্য নির্ধারণ করেছি

আফরিনা রওশন মীম



কোর্সে আসার আগে বেশিক্ষণ পড়ালেখা করলে আমার খুব মাথাব্যথা হতো। মেডিটেশন করে মাথাব্যথা অনুভব করছি না। আগে ছোটখাটো নানা বিষয়ে টেনশন কাজ করত। এখন নিজেকে অনেক সুস্থির মনে হচ্ছে। সবচেয়ে বড় কথা, আমি জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পেরেছি।

[আফরিনা রওশন মীম, দ্বাদশ শ্রেণি, বিজ্ঞান বিভাগ]

রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি

নাফিজ ইমতিয়াজ হৃদয়



শিক্ষকদের কাছ থেকে অনুপ্রাণিত হয়েই আমি কোর্সে এসেছি। আমার অনেক রাগ ছিল। কোর্সে এসে অনুভব করছি, রাগ অনেকটাই কমে গেছে। আমার ইচ্ছাশক্তিও বেড়েছে। বিশ্বাস করতে পারছি, লেখাপড়ায় আগের চেয়ে ভালো করতে পারব।

[নাফিজ ইমতিয়াজ হৃদয়, অনার্স, ম্যানেজমেন্ট বিভাগ]

সাধারণ মানুষের আস্থাই কোয়ান্টামের সবচেয়ে বড় অর্জন

এডভোকেট মাওলাদ হোসেন সানা



আমি আমার মাকে নিয়ে বরিশালে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৮৩ ব্যাচে অংশ নিই। আমার পরিবারের আরো অনেকেই পরবর্তীতে কোর্স করেছে। মেডিটেশন চর্চা করে ব্যক্তিগতভাবে বেশ উপকৃত হয়েছি। একজন শোকরগোজার মানুষ হতে শিখেছি, মনে প্রশান্তি এসেছে এবং ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা আগের চেয়ে সহজ হয়েছে।

আমি মনে করি, সঠিক মানুষ হতে হলে এ কোর্সের কোনো বিকল্প নেই। এই ভাবনা থেকেই পরবর্তীতে কলেজের গভর্নিং বডির মিটিংয়ে সম্মিলিতভাবে আমরা সিদ্ধান্ত নিয়েছি যে, এ কলেজের শিক্ষকদের মেডিটেশন কোর্সে অংশ নিতে উদ্বুদ্ধ করা হবে।

কারণ মেডিটেশন চর্চা করলে মন প্রশান্ত থাকে এবং প্রতিটি কাজে আরো বেশি মনোযোগী হওয়া যায়। আমি মনে করি, একজন ভালো শিক্ষক হতে হলে এই গুণগুলো থাকা অত্যন্ত প্রয়াজন।

তাই ভালো শিক্ষার্থী গড়ার লক্ষ্যেই শিক্ষকদের এতে অংশ নেয়া প্রয়োজন। কোর্সে শিক্ষকদের অংশগ্রহণে যেহেতু আমরা ভালো ফল পেয়েছি, তাই বলব, অন্যান্য শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানেরও এরকম পদক্ষেপ নেয়া উচিত।

একইসাথে পড়ালেখায় ভালো করার জন্যে শিক্ষার্থীদেরও উৎসাহিত করা উচিত এ কোর্সে অংশ নেয়ার জন্যে। বিশেষ করে টিন-এজ ছেলেমেয়েরা কোয়ান্টামে এলে তাদের মনকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে। নিজেদেরকে সঠিক পথে পরিচালিত করতে পারবে বলে আমার বিশ্বাস।

কোর্সের বিষয়ে যখন সবাইকে উদ্বুদ্ধ করেছি, সেভাবে কোনো প্রতিকূলতার সম্মুখীন আমরা হই নি। কারণ কোয়ান্টামের প্রতি সাধারণ মানুষ এখন আস্থাশীল। যারা কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে নি, তারাও জানেন কোয়ান্টাম ভালো কাজ করে। মানুষের এই আস্থা ও বিশ্বাস–এটা কোয়ান্টামের অনেক বড় অর্জন বলে আমি মনে করি।

[এডভোকেট মাওলাদ হোসেন সানা, সভাপতি, গভর্নিং বডি, সৈয়দ বজলুল হক বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ, বাইশারী, বরিশাল]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : *আমরা দুই ভাই এক বোন। বোন ২০ বছরের ছোট। বিয়ের পর থেকে বোন এবং বোন জামাই তাদের দুই সন্তান নিয়ে আমাদের বাড়িতেই আছে। আমরা দুই ভাই, বয়স ৪১ এবং ৩০। আমাদের বাবা-মা বোনের যাবতীয় খরচ বহন করেন। অথচ বোন জামাইয়ের আয় মাসে এক লাখ টাকা। আমার বাবার একটি বাড়ি আছে। সেখান থেকে আসে ৭০ হাজার টাকা, মা পায় ৪০ হাজার। মা-রও একটা বাড়ি আছে। মায়ের সব টাকা বোন জামাই পায়। আর টাকার নিয়ন্ত্রণ থাকে বোনের কাছে। মা ছেলেদের সাথে এমন আচরণ করেন যেন ছেলেরা পর আর জামাই তার পেটের সন্তান। মা শুধু তার ছেলেদের সাথে অভিনয় করেন। এই অবস্থায় আমরা দুই ভাই আমাদের পরিবার ও সন্তান নিয়ে নিরাপত্তাহীনতায় থাকি। এছাড়াও পারিবারিক অশান্তি তো আছেই। প্রো-একটিভ থাকতে খুব কষ্ট হয়। আপনি যদি বিষয়টি নিয়ে বলেন, তাহলে খুব উপকৃত হবো।*

উত্তর : আপনারা ৩০ বছর এবং ৪১ বছর বয়সের দুজন পুরুষ মানুষ। আপনারা নিরাপত্তাহীনতায় ভুগছেন আর ভাবছেন যে, মা-বাবার বাড়ি বা টাকা আপনাদেরকে নিরাপত্তা দেবে। এর চেয়ে দুঃখের তো আর কিছু নেই। মা-বাবা যাকে খুশি দিয়ে দিক। আপনার রিজিক কি কাউকে দিতে পারবে? আর এই বয়সে মা-বাবার কাছ থেকে নিরাপত্তা চাওয়ার তো কিছু নেই। এখন মা-বাবাকে নিরাপত্তা দেবে সন্তানেরা।

এই বয়সী একজন পুরুষের নিজের কর্মক্ষমতা এবং নিজের পরিচয় থাকা উচিত। কখনোই মা-বাবার ওপর নির্ভরশীল হওয়া উচিত নয়। মা-বাবা তাদের টাকা দিয়ে যা খুশি করুন। কীভাবে মা-বাবার সেবা করা যায় তা চিন্তা করুন। তাহলে আপনি বড় হবেন। আর আপনি যদি চান যে, মা-বাবা আপনাকে দেখবে, আপনাকে নিরাপত্তা দেবে, তাহলে কোনোদিনই আপনি বড় হতে পারবেন না। আপনার মেধাকে কাজে লাগাতে পারবেন না।

আপনি যেহেতু এ পর্যন্ত উপার্জন করে মা-বাবাকে দেন নি, অতএব তাদের উপার্জনের দিকে তাকাবেন না। তাকালে দৃষ্টিটা ছোট হয়ে যাবে। আর এই তাকানো মানে হচ্ছে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি নেতিবাচক। মা-বাবা অন্যকে কী দিয়ে দিল সেদিকে দৃষ্টি দিতে দিতে আপনি কী উপার্জন করতে পারেন, সেদিকে দৃষ্টি দিতে পারছেন না। কারণ যখন কেউ অন্যের দিকে দৃষ্টি দেয়, তখন সে নিজের সম্ভাবনার দিকে আর দৃষ্টি দিতে পারে না। নিজে কী করতে পারে তা সে তখন ভুলে যায়।

অতএব মা-বাবার সম্পত্তির দিকে কখনো তাকাবেন না। বরং তাদের বলবেন, তোমাদের সম্পদ যাকে খুশি তোমরা দিয়ে যাও। আমাদের যা দরকার আমরা শ্রম দিয়ে তা অর্জন করব এবং নিজেদের পাশাপাশি তোমাদের প্রয়োজনও যাতে পূরণ করতে পারি সেজন্যে দোয়া করো।

অর্থাৎ এ বয়সে আপনারা মা-বাবার আশ্রয়স্থল হবেন। মা-বাবার যত সম্পদ থাক বা না থাক, মা-বাবাকে যেন প্রত্যেক মাসে হাত খরচ দিতে পারেন, সেই চেষ্টা করবেন। এটাই হচ্ছে সুসন্তান হিসেবে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি। সে দাতা হবে, গ্রহীতা নয়। এমনকি মা-বাবার কাছ থেকেও নেবে না। তাই সবসময় চিন্তা করবেন, আমি মা-বাবাকে কী দিতে পারি। প্রার্থনা করবেন, আল্লাহ! আমার মস্তিষ্কটাকে কাজে লাগানোর তৌফিক দাও, যেন আমি মা-বাবাকে মাসে লাখ টাকা দিতে পারি।

আমি দুঃখিত, আপনার প্রতি কোনো সমবেদনা জানাতে পারলাম না। আমি দোয়া করি যেন আপনার ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি দূর হয়।

আর এই যে বাবা-মা মেয়ে আর জামাইকে নিয়ে থাকে–এর মানে তারা মেয়ে জামাইয়ের প্রতি সন্তুষ্ট। এই জামাই তো যথেষ্ট বুদ্ধিমান। তার কাছে আপনি বুদ্ধিতে হেরে গেছেন। তা না হলে আপনার মা-বাবা আপনার সাথে অভিনয় কেন করবে? কারণ আপনি সবসময় শুধু পেতে চেয়েছেন আর পেতে শিখেছেন। কিন্তু যা পেতে চান, তা অর্জন করতে শিখুন। সে লক্ষ্যে কাজ শুরু করুন আজ এই মুহূর্ত থেকে।

কারণ, মানুষ যেভাবে তার লক্ষ্য স্থির করে, আল্লাহ তায়ালা তার কর্মধারাকে সেভাবেই পরিচালিত করেন। আপনার লক্ষ্যটা এখনো নেতিবাচক, ফলে আপনার কাজে বরকত আসবে কম। তাই লক্ষ্যকে ইতিবাচক করুন। নিজে বড় হওয়ার চেষ্টা করুন, উপার্জন করুন। দাতা হওয়ার চিন্তা করুন। তাহলে আপনি সফল হবেন।

প্রশ্ন : *আমি একজন অবসরপ্রাপ্ত সরকারি কর্মকর্তা। উদ্দেশ্য ছিল অবসরের পরপরই আমার এলাকায় অবহেলিত মানুষের কল্যাণে কাজ করব। কিন্তু অবসরের একমাসের মাথায় আমি অসুস্থ হয়ে পড়ি। তাই হতাশায় ভুগছি যে, আমার উদ্দেশ্য সাধিত হলো না। তবে আমি মনছবিতে আমার সেই উদ্দেশ্যই দেখি। আমি কি পারব?*

উত্তর : মোরারজি দেশাই যদি ৮৭ বছর বয়সে ভারতের প্রধানমন্ত্রী হতে পারেন, গোল্ডা মেয়ার ৮০ বছর বয়সে ইসরাইলের প্রধানমন্ত্রী হতে পারেন, তাহলে ৫৯ বছর বয়সে আপনি কেন কাজ করতে পারবেন না? কেন হতাশায় ভুগবেন?

আপনি আসলে মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়েছেন। আপনাকে মনে রাখতে হবে যে, অবসর মানে ফুরিয়ে যাওয়া নয়, বরং নতুনভাবে জীবন শুরু করা। আপনি প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নে আসুন। নিয়মিত ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেবামূলক কাজে অংশ নিন। লোকজনকে উৎসাহ দিন, ভালো কথা বলুন। অর্থাৎ সঙ্ঘে থাকুন। আপনি দেখবেন, একটা নতুন ও অর্থবহ জীবন খুঁজে পাচ্ছেন।

এভাবে যত কাজের মধ্যে থাকবেন, তত ভালো থাকবেন। কোয়ান্টামে আমরা বলি, যত ব্যস্ত তত সুস্থ। আর কী কাজ করবেন, কীভাবে করবেন সে লক্ষ্যটি আপনার কাছে পরিষ্কার থাকতে হবে। এই লক্ষ্য থাকাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

লক্ষ্যটা কত গুরুত্বপূর্ণ তা নিয়ে একটা রিপোর্ট আছে। এক লক্ষ ৩৬ হাজার মানুষের ওপর পরিচালিত একটি গবেষণায় দেখা গেছে, যাদের জীবনে স্থির লক্ষ্য আছে, তাদের মৃত্যুর ঝুঁকি এবং হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি ৮০% কম। যেহেতু তার লক্ষ্য আছে, মিশন শেষ না হওয়া পর্যন্ত তো তিনি মারা যেতে পারেন না। আমাদের অলি-বুজুর্গরা যে দীর্ঘায়ু হতেন, সেটা এভাবেই। এই লক্ষ্য হচ্ছে আপনার মূল চালিকাশক্তি। লক্ষ্যই আপনাকে সক্রিয় রাখবে।

তবে কাজটা হতে হবে নিজের কল্যাণে ও অন্যের কল্যাণে। নিজের জন্যে কাজ করতে করতে মানুষ ক্লান্ত হয়ে যায়। কিন্তু অন্যের জন্যে কাজ করলে ক্লান্তি আসে না। অন্যের একটা উপকার করলে মনে যে তৃপ্তির হাসি আসে, ওই হাসিটা আপনার আয়ু বাড়িয়ে দেয়।

একজন মানুষের প্রথম ২৫ বছর তো শিখতে শিখতেই কেটে যায়, তারপরে ২৫ বছর বা ২৯ বছর চাকরি করার পর তিনি যখন অভিজ্ঞতায় সবচেয়ে পরিপক্ক, তখন তাকে আমরা অবসরে পাঠিয়ে দিচ্ছি। দিনের পর দিন কর্মহীনতায় তিনি ধীরে ধীরে একসময় অসুস্থ হয়ে পড়েন। খেয়াল করলে দেখবেন, মৃত্যুর সবচেয়ে পিক-পিরিয়ড হচ্ছে জন্মের প্রথম বছর এবং অবসর গ্রহণের প্রথম বছর।

রিটায়ারমেন্ট এই নিয়মে হওয়া উচিত যে, যতদিন একজন মানুষ কর্মক্ষম থাকছেন ততদিন তিনি কাজ করবেন। সেটা ৭০, ৮০, ৯০ বা একশ বছরও হতে পারে। কিন্তু একজন মানুষ যখন সমাজকে দেয়ার জন্যে সবচেয়ে বেশি উপযুক্ত এবং অভিজ্ঞতায় ভরপুর, তখন আমরা তাকে অকেজো করে দিচ্ছি। এটা তো হওয়া উচিত নয়।

প্রশ্ন : *সর্বসাকুল্যে আয় করি ২৫ হাজার টাকা। আমার পরিবারের ভরণপোষণ এবং ইন্স্যুরেন্সের প্রিমিয়াম দিয়ে মাসের শেষে তেমন কিছুই থাকে না। আমি কেমন করে আমার আয়ের ১০% বা ২০% দান করব?*

উত্তর : ইন্স্যুরেন্স কি আপনার জীবনের নিশ্চয়তা দিতে পারবে? অনেকেই আমাকে বলেন, একটা ইন্স্যুরেন্স করেন। যদি মারা যান! আমি বলি, মারা গেলে তো গেলাম, তারপর আমি টাকা দিয়ে করবটা কী? আর পরিবার-পরিজনের জন্যে তো আল্লাহ আছেন। আল্লাহ আমাকে যেরকম দেখছেন, তাদেরকেও সেভাবেই দেখবেন। পৃথিবীতে কি এতিম মানুষ হচ্ছে না? বরং অনেক সময় অনেক এতিম খুব ভালোভাবে মানুষ হয়। আসলে সন্তানের জন্যে ধন-সম্পত্তি টাকা-পয়সা জমিয়ে রেখে যাওয়া আপনার দায়িত্ব নয়। আপনার দায়িত্ব হচ্ছে তাকে শিক্ষিত ভালো মানুষ বানানোর চেষ্টা করা।

তাই আপনাকে দান বাড়াতে হবে। তারপরে আল্লাহকে বলবেন, আল্লাহ! আমার রিজিক বাড়িয়ে দাও। আমাকে উপার্জন বাড়ানোর পথ করে দাও। এবং নিজে সে লক্ষ্যে সচেষ্ট হবেন সাধ্যমতো। অর্থাৎ ইন্স্যুরেন্স যদি করতেই হয়, রিয়েল লাইফ ইন্স্যুরেন্স করবেন–যা প্রিমিয়ামসহ মৃত্যুর পরে পাবেন। আর দান না করা বা দান কমানোর অজুহাত খুঁজবেন না কখনো। বরং দান বাড়ানোর অজুহাত খুঁজবেন এবং সবসময় চিন্তা করবেন যে, দান যেহেতু বাড়াচ্ছি, উপার্জন কীভাবে বাড়াতে পারি। অনুসন্ধান করুন। আপনি দেখবেন, উপার্জন বেড়ে গেছে।

এ মাসের অটোসাজেশন

ফলাফল নিয়ে আমি কখনো
অস্থির হবো না।
সঠিক প্রক্রিয়ায় আমি আমার
কাজ করে যাব।

চট্টগ্রামে বিশেষ আলোচনায় মা-জী নাহার আল বোখারী

পরিবার বাঁচলে বাঁচবে ব্যক্তি, সমাজ ও দেশ



১২ ফেব্রুয়ারি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন চট্টগ্রাম সেন্টারের উদ্যোগে চট্টগ্রাম ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় বিশেষ ওয়ার্কশপ। ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মা-জী মাদাম নাহার আল বোখারী-র পরিচালনায় তিন ঘণ্টাব্যাপী এ ওয়ার্কশপটি অনুষ্ঠিত হয়।

সুখী পরিবার নির্মাণে মেডিটেশনের ভূমিকা বিষয়ক আলোচনায় তিনি বলেন, কোয়ান্টাম দুই যুগ ধরে বলছে, পরিবার বাঁচলে ব্যক্তি, সমাজ ও দেশ বাঁচবে। আর এই সুখী পরিবার গড়তে প্রয়োজন পরিবারের সদস্যদের পারস্পরিক বিশ্বাস, শ্রদ্ধা, মমতা, ধৈর্যধারণ ও ত্যাগের মানসিকতা। এজন্যে পরিবারে মেডিটেশন চর্চা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কারণ নিয়মিত মেডিটেশন মনকে প্রশান্ত করে, অন্তর্দৃষ্টি জাগ্রত করে এবং সমমর্মী মানুষ হিসেবে একজনকে গড়ে উঠতে সাহায্য করে।

আলোচনা ছাড়াও ছিল মা-জীর পরিচালনায় বিশেষ পারিবারিক মেডিটেশন। গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার মিলিয়ে ৫২৮ জন এতে অংশগ্রহণ করেন।

জাতীয় মহিলা ক্রিকেট দলের অংশগ্রহণে বিশেষ মেডিটেশন সেশন



শেরে বাংলা জাতীয় স্টেডিয়ামের একাডেমিক ভবনে আয়োজিত বিশেষ মেডিটেশন সেশনে ধ্যানমগ্ন বাংলাদেশ জাতীয় মহিলা ক্রিকেট দলের সদস্যরা

৩ মার্চ একটি বিশেষ মেডিটেশন সেশন অনুষ্ঠিত হয় মিরপুর শেরে বাংলা জাতীয় স্টেডিয়ামের একাডেমিক ভবনে। সাড়ে তিন ঘণ্টাব্যাপী এ সেশনে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশ জাতীয় দলের ১৫ জন মহিলা ক্রিকেটারসহ শ্রীলঙ্কান কোচ মি. জনক গামাগে এবং দলের অন্যান্য কর্মকর্তাবৃন্দ।

বাংলাদেশ জাতীয় মহিলা ক্রিকেট দলের অফিসিয়াল স্পন্সর *কিউট*-এর উদ্যোগে আয়োজিত এ সেশনটি পরিচালনা করেন ফাউন্ডেশনের কাউন্সেলর বনানী তানজিমা রহমান।

খেলায় মনোযোগ, একাগ্রতা, আত্মবিশ্বাস ও টিম স্পিরিট বাড়ানোর বিষয়ে বিভিন্ন দিক-নির্দেশনা দেন তিনি।

আন্তর্জাতিক অঙ্গনে নারীদের ক্রিকেটে বাংলাদেশকে প্রতিনিধিত্বকারী এ খেলোয়াড়রা অংশ নেন শিথিলায়ন মেডিটেশনে।

বরিশাল সেল-এ বিশেষ সেমিনার ও লিডারশিপ ট্রেনিং প্রোগ্রাম

৯ মার্চ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বরিশাল সেল-এ *ধর্মীয় দৃষ্টিতে মেডিটেশন* বিষয়ক একটি সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার মওলানা ছায়ীদুল হক। এ সেমিনারে শতাধিক এসোসিয়েট ছাড়াও উপস্থিত ছিলেন গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা।

এছাড়াও ১৫ মার্চ বরিশাল সেল-এ অনুষ্ঠিত হয় লিডারশিপ ট্রেনিং প্রোগ্রাম। এতে আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল ও মাকসুদ হোসাইন।

সৎসঙ্গের দৃষ্টিতে নেতৃত্বের ধরন ও সমমর্মী নেতৃত্বের গুণাবলি বিকাশে করণীয় প্রসঙ্গে তারা আলোকপাত করেন।

কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীলদের সাংগঠনিকভাবে আরো দক্ষ ও চৌকস করে তোলার উদ্দেশ্যে অনুষ্ঠিত হয় ব্যতিক্রমী এ কার্যক্রম।

জিমন্যাস্টিকস ॥ ৩৬টি পদকের ২৯টিই কোয়ান্টাদের



১০-১৩ মার্চ অনুষ্ঠিত ৩৪ তম জাতীয় বয়সভিত্তিক জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের মোট ২৪ জন কোয়ান্টা (বালক ও বালিকা) অংশ নেয়। ২০টি দল ও সার্ভিসেস-এর মোট ১৬০ জন প্রতিযোগী অংশগ্রহণ করে এ আয়োজনে।

এতে প্রথমবারের মতো মেয়ে কোয়ান্টারা অংশ নিলেও দুটি ইভেন্টে ছয়টি পদকের পাঁচটিই অর্জন করেছে তারা। বয়সভিত্তিক চারটি গ্রুপের নয়টি ইভেন্টে অংশ নিয়ে মোট ৩৬টি পদকের ২৯টিই অর্জন করে কোয়ান্টারা। এর মধ্যে স্বর্ণপদক নয়টি এবং রৌপ্য ও ব্রোঞ্জ পদক ১০টি করে।

ছেলেদের তিনটি এবং মেয়েদের একটি গ্রুপে ফ্লোরসেট, ভল্টিং টেবিল, প্যারালাল বার ও মাশরুম ইভেন্টগুলোতে অংশ নেয় কোয়ান্টারা। কীতং খুমি ও উহাই মং মার্মা দুটি করে স্বর্ণপদক এবং মংচিংপ্রু মার্মা একটি স্বর্ণ ও দুটি ব্রোঞ্জপদক লাভ করে।

জাতীয় ক্রীড়া পরিষদ জিমনেসিয়ামে আয়োজিত উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন ঢাকার তৎকালীন বিভাগীয় কমিশনার জিল্লার রহমান। পুরস্কার বিতরণ পর্বে সভাপতিত্ব করেন জিমন্যাস্টিকস ফেডারেশনের সভাপতি শেখ বশির আহমেদ। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন স্কয়ার গ্রুপের পরিচালক ও মাছরাঙা টেলিভিশনের ব্যবস্থাপনা পরিচালক অঞ্জন চৌধুরী। এছাড়াও গেমস চলাকালে এক শুভেচ্ছা সফরে আসেন রাশিয়ান দূতাবাসের সেকেন্ড সেক্রেটারি ক্রিশ্চিয়ানা বয়কো।

আবশ্যক

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের জন্যে শিক্ষক/ শিক্ষিকা/ আবাসিক শিক্ষক (ন্যূনতম অনার্স পাশ), বিজ্ঞান বিভাগের জন্যে (পদার্থ বিজ্ঞান, রসায়ন, জীব বিজ্ঞান, উচ্চতর গণিত) শিক্ষক/ শিক্ষিকা আবশ্যক। বিএড ও নিবন্ধনকৃত প্রার্থীরা অগ্রাধিকার পাবেন। শিশুকানন ও শিশুসদনের শিক্ষার্থীদের দেখাশোনার জন্যে ব্রাদার, সিস্টার (ন্যূনতম এসএসসি পাশ) ও সিকিউরিটি গার্ড আবশ্যক।

এছাড়াও কোয়ান্টামম-এর জন্যে কিছু সংখ্যক মালি, মাঠকর্মী প্রয়োজন। যোগাযোগ :

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩



জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশ

স্বাধীনতা দিবসে এবারও প্রথম হলো কোয়ান্টারা

কোয়ান্টারা এবারও প্রথম হলো

টানা দ্বিতীয়বারের মতো এবারও জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশে ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন জায়গা থেকে অংশ নেয়া ৫২টি স্কুল ও বিভিন্ন শিশুসংগঠনের সাথে প্যারেড ও কুচকাওয়াজ প্রতিযোগিতা করে প্রথম হয়েছে বান্দরবান, লামাস্থ কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা।

২৬ মার্চ বাংলাদেশের মহান স্বাধীনতা দিবস ও জাতীয় দিবস উপলক্ষে ঢাকার বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে প্রতিবছর আয়োজিত হয় জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশ। বরাবরের মতোই এ-বছরও অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনা।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী কোয়ান্টাদের অসাধারণ প্যারেড-নৈপুণ্য বিস্ময়-অভিভূত করে মাঠে উপস্থিত মাননীয় প্রধানমন্ত্রী, সম্মানিত অতিথিবর্গ ও গ্যালারিতে উপবিষ্ট প্রায় দুসহস্রাধিক দর্শক ও বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থীদের।

আত্মবিশ্বাসে দৃপ্ত ওরা

২০১৫ সালে ঢাকাসহ দেশের খ্যাতনামা ও ঐতিহ্যবাহী ৪৫টি স্কুল ও সংগঠনের সাথে প্রতিযোগিতা করে প্যারেড ও কুচকাওয়াজে প্রথম স্থান অর্জন করেছিল কোয়ান্টারা। প্রথমবারের সাফল্য ধরে রাখার অদম্য ইচ্ছেটা ছিল সত্যি, কিন্তু চাপের বদলে কোয়ান্টারা ছিল ওদের চিরাচরিত ও অনন্য আত্মবিশ্বাসে দৃপ্ত।

তাই গতবারের চেয়ে অন্যান্য স্কুলগুলোর লক্ষণীয় উন্নতিও কোয়ান্টাদের বিজয়ের পথে কোনো বাধা হতে পারে নি। নিরবচ্ছিন্ন প্রস্তুতি ও কঠোর অনুশীলনে আপসহীন থেকে নিজের সর্বোচ্চটুকু দেয়ার ব্যাপারে তারা ছিল দৃঢ় প্রত্যয়ী। এ প্রচেষ্টার ফলস্বরূপই আসে তাদের এবারের সাফল্য। এক অনবদ্য নৈপুণ্য প্রদর্শন করে টানা দ্বিতীয়বারের মতো প্রথম হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ।

আর এর সাথে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের আন্তরিক দোয়া ও স্টেডিয়ামে বড় একটি অংশের সরব উপস্থিতি মানসিকভাবে উজ্জীবিত ও আরো ভালো করার অনুপ্রেরণা যোগায় কোয়ান্টাদের। আয়োজনের পুরোটা সময় কোয়ান্টাদের সক্রিয় সমর্থন দিয়ে গেছেন তারা।

উল্লেখ্য, এবারের প্যারেড ও কুচকাওয়াজ প্রতিযোগিতায় দ্বিতীয় ও তৃতীয় স্থান অধিকার করে যথাক্রমে উত্তরার মাইলস্টোন কলেজ এবং সরকারি শিশু পরিবার, তেজগাঁও।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল বাদক দল ॥ অনুষ্ঠানের অন্যতম আকর্ষণ

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ প্যারেড দলে এবার ছিল প্রাথমিক ও মাধ্যমিক শ্রেণির মোট ৭০ জন কোয়ান্টা। আর এর পাশাপাশি গতবারের মতো এবারও আনসার ও ভিডিপি-র পেশাজীবী বাদক ও বিউগ্লারদের বাইরে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের বাদকদলই ছিল একমাত্র দল যারা বেসরকারিভাবে কোনো স্কুলের উদ্যোগে গঠিত ও পরিচালিত।

আকর্ষণীয় সাজপোশাকে সজ্জিত এ বাদকদলে অংশ নেয় ৫৯ জন কোয়ান্টা। মাননীয় প্রধানমন্ত্রীকে অভিবাদন জানায় *জয় বাংলা, বাংলার জয় ...* গানের তালে তালে। মাঠ প্রদক্ষিণকালে সুসজ্জিত এই ব্যান্ডদলের প্রায় তিন মিনিটব্যাপী পরিবেশনাটি প্রধান অতিথিসহ মন্ত্রমুগ্ধ করে রাখে স্টেডিয়ামের সকল দর্শককে।

প্রান্তিক একটি অঞ্চল থেকে এসে দেশের সেরা স্কুলগুলোর সাথে প্রতিযোগিতা করে পর পর দুবার প্রথম হয়ে কোয়ান্টারা প্রমাণ করল মানুষ তার মনছবির সমান। সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য, সুপরিকল্পনা ও নিরলস প্রচেষ্টায় যে-কোনো আন্তরিক স্বপ্নই একসময় রূপ নেয় বাস্তবে।

কোয়ান্টাদের কথা

বান্দরবানের লামার প্রত্যন্ত এক জনপদে সুবিধাবঞ্চিত শিশুদের জন্যে ২০০১ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে প্রতিষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ। মাত্র সাতটি মুরং শিশুকে নিয়ে এর যাত্রা শুরু হলেও ২০১৬-তে এসে পাহাড়ি বাঙালি আদিবাসী ও ক্ষুদ্র নৃ-গোষ্ঠীর শিশুদের নিয়ে এ প্রতিষ্ঠানের শিক্ষার্থী সংখ্যা এখন সহস্রাধিক।

আর এ শিশুদের অন্ন-বস্ত্র-বাসস্থানসহ শিক্ষা ও সমস্ত আধুনিক সুযোগ-সুবিধা নিয়ে বেড়ে ওঠার যাবতীয় ব্যয় বহন করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। ফাউন্ডেশনের সদস্য ও শুভানুধ্যায়ীদের মাটির ব্যাংকে সঞ্চিত ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দান ও স্বেচ্ছাসেবীদের সহযোগিতা নিয়ে এই সুবিধাবঞ্চিত শিশুরা গড়ে উঠছে আলোকিত মানুষ হিসেবে। এরাই কোয়ান্টা, লেখাপড়া ও খেলাধুলায় জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে যারা রাখছে কৃতিত্বের স্বাক্ষর।

কোয়ান্টাম বিশ্বাস করে মেধার কোনো জাত নেই, পাত নেই, ধর্ম নেই, বর্ণ নেই, গোত্র নেই। তাই ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সকল শিশু এখানে তাদের মেধা বিকাশের সুযোগ পাচ্ছে সমানভাবে।

উল্লেখ্য, ২০০৩ থেকে বান্দরবানে জেলা পর্যায়ে এবং ২০০৯ থেকে চট্টগ্রামে বিভাগীয় পর্যায়ে বিজয় দিবসের কুচকাওয়াজ ও ডিসপ্লেতে নিয়মিতভাবে প্রথম হয়ে আসছে কোয়ান্টারা। অপ্রতিদ্বন্দী নৈপুণ্য প্রদর্শনের কারণে চট্টগ্রামে সব সময়ের জন্যে বিশেষ পারদর্শিতা পুরস্কারে ভূষিত হয় ওরা।

দেশের যে-কোনো প্রান্তে কোনো অসহায় অনাথ এতিম শিশুর সন্ধান পেলে এবং শিশুটির অভিভাবকত্ব কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কাছে হস্তান্তর করতে চাইলে আপনার নিকটবর্তী কোয়ান্টাম সেন্টার শাখা সেল-এর সাথে যোগাযোগ করুন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : এপ্রিল ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ 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, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

বদলে যাচ্ছে মানুষ, বদলে যাচ্ছে জাতি এবার বদলে যান আপনিও



মানুষ বদলে যাচ্ছে। হতাশা বিষণ্নতা নেতিবাচকতার মতো আত্মঘাতী সব আবেগের শৃঙ্খল ভেঙে বিশ্বাস ও উদ্যমের শক্তিতে জেগে উঠছে চারপাশের লক্ষ মানুষ। ধ্যান ও ইতিবাচকতার পথ ধরে ব্যক্তিমানুষের এ পরিবর্তনই ক্রমশ ছড়িয়ে পড়ছে সমাজ ও দেশে। যার মধ্য দিয়ে স্পষ্ট হয়ে উঠছে আমাদের জাতিগত পরিবর্তনের শুভসম্ভাবনা।

ইতিহাস বলে, আমরা ছিলাম ধ্যানী জ্ঞানী অভিযাত্রী ও শিল্পোন্নত এক সুখী-সমৃদ্ধ জাতি। আমাদের নৈতিক সংস্কৃতিই ছিল এ উৎকর্ষের মূল প্রেরণা। আতিথেয়তায় উদার ও সম্পদে প্রাচুর্যবান এ জনপদে তাই বৈষয়িক স্বার্থে বার বার এসে ভিড় করেছে নানা জাতির মানুষ। একসময় এ সুযোগেই এই অঞ্চলে চেপে বসে কয়েকশ বছরের সাম্রাজ্যবাদী শোষণ।

আর এতে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় আমাদের উদারনৈতিক সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য এবং এর গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গগুলো। আমাদের জীবন থেকে হারিয়ে যায় ধ্যান। নির্বাসন ঘটে মুক্ত জ্ঞানচর্চা, বিশ্বাস এবং জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গির। ফলে জাতি হিসেবে আমরা হয়ে পড়ি দরিদ্র, হতাশ ও ঋণজর্জরিত। সর্বগ্রাসী নেতিবাচকতা আক্রান্ত করে এ জাতির কমবেশি প্রতিটি মানুষকেই। মানুষ হিসেবে এবং জাতি হিসেবে আমরাও যে কিছু করতে পারি, এ বিশ্বাসটুকু পুরোপুরি হারিয়ে যায় আমাদের জীবন থেকে।

এই যখন পরিস্থিতি, তখন আশির দশকের গোড়ায় যোগ মেডিটেশন কেন্দ্র এবং ১৯৯৩ সালে এর বিকশিত রূপ কোয়ান্টাম মেথডের মধ্য দিয়ে এক ভিন্ন ধারার সূচনা ঘটে দেশে। জাতীয় জীবনে প্রথমবারের মতো এখান থেকেই প্রবল বিশ্বাসে ধ্বনিত হয় ইতিবাচক ও আশাবাদী জীবনের আহ্বান–'মানুষ যা ভাবতে পারে, যা বিশ্বাস করতে পারে, তা অর্জন করতে পারে। তাই আসুন, মেডিটেশন করুন। চিন্তা স্থির হবে, লক্ষ্য সুনির্দিষ্ট হবে, মস্তিষ্ককে সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারবেন। আপনিও এগিয়ে যাবেন আত্মবিশ্বাসী ও সুখী-সফল জীবনের দিকে।'

সময়ের সাথে সাথে এ চেতনার সাথে নানাভাবে সম্পৃক্ত ও একাত্ম হলেন সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষ। লাভ করলেন সঠিক ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি এবং আলোকিত জীবনের চিরায়ত দর্শন ও সাফল্যসূত্র। পেলেন নিজেদের জীবনকে বদলে নেয়ার শক্তি আশা বিশ্বাস উদ্যম। আর এ অনুরণন একটু একটু করে ছড়িয়ে গেল চারপাশে। *দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে, রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন*–এসব কথা স্থান করে নিল সর্বস্তরের মানুষের মুখে মুখে ও নিত্য-জীবনাচারে।

আর, যে ধ্যান হয়ে পড়েছিল অবহেলিত, ধীরে ধীরে ঘরে বাইরে অফিসে পার্কে দেশের সর্বত্রই আধুনিক মানুষের দৈনন্দিন জীবন-অনুষঙ্গে পরিণত হলো তা। শুধু দেশেই নয়, সম্প্রতি জাতিসংঘ ২১ জুনকে ঘোষণা করেছে 'বিশ্ব যোগ দিবস' হিসেবে। যা ইঙ্গিত দেয় এক নতুন সম্ভাবনার, নতুন এক আলোকিত দিগন্তের।

এ ধারাবাহিকতায় বিশ্বাস ধ্যান ইতিবাচকতা লক্ষ প্রাণে ঘটিয়েছে এক অভূতপূর্ব আত্মজাগরণ। ব্যক্তির প্রভাব পড়েছে সমষ্টিতে। বদলে যাচ্ছে দেশ। বাংলাদেশের অর্থনৈতিক গতি ও প্রবৃদ্ধি এবং এর সম্ভাবনা নিয়ে সাম্প্রতিক তথ্য-উপাত্তগুলোই এর প্রমাণ।

জাতি হিসেবে আমাদের আজকের এই অগ্রযাত্রার মূলে রয়েছে একদল আশাবাদী স্বপ্নপ্রাণ মানুষের সঙ্ঘবদ্ধ বিশ্বাস। দু-যুগ আগেও ব্যক্তিগত আলাপে, সংবাদপত্রের খবরে-কলামে, বক্তৃতায় সর্বত্রই যখন হতাশার সুর, কোথাও ছিল না কোনো আশার বাণী–কোয়ান্টাম সেদিনও দৃপ্ত বিশ্বাসে বলেছে, 'এক সমৃদ্ধ ও মহান জাতির উত্তরসূরি হিসেবে নিকট-ভবিষ্যতে আমরা পরিণত হবো বিশ্বের শ্রেষ্ঠ দশ জাতির একটিতে।'

আর এ নতুন স্বপ্নে চাই তরুণ প্রাণের আস্থা ও অংশগ্রহণ, আগামীতে তারাই তো নেতৃত্ব দেবে জাতিকে। তাই স্কুল-কলেজ পর্যায়ের শিক্ষার্থীদের নিয়ে রচনা প্রতিযোগিতার আয়োজন করা হলো ১৯৯৮ সালে–*মনছবি বাংলাদেশ ২০২৫*।

এর দু-বছরের মধ্যেই বিশ্ব ক্রিকেটে বাংলাদেশ স্থান করে নিল সেরা দশে! এবং ইতোমধ্যেই ধান, বিভিন্ন ফল ও মাছ উৎপাদন, পোশাক রপ্তানিসহ নানা গুরুত্বপূর্ণ উন্নয়ন-সূচকে বাংলাদেশের অন্তর্ভুক্তি ঘটেছে প্রথম দশে। জাতীয় নেতৃত্বও আস্থাবান হয়ে উঠেছেন আত্মনির্ভরশীলতার দর্শনে। দেশের দীর্ঘতম পদ্মা সেতু নির্মিত হচ্ছে সম্পূর্ণ নিজস্ব অর্থায়নে। বদলে গেছে সংবাদপত্রে প্রতিবেদনের ধরন ও বক্তব্য।

সদ্য প্রকাশিত এক বিশ্বজরিপে বলা হয়েছে, অর্থনৈতিক সম্ভাবনার দিক থেকে দ্বিতীয় এবং আশাবাদী দেশের তালিকায় বাংলাদেশ রয়েছে প্রথম স্থানে। শুধু তা-ই নয়, এখন অর্থনীতিবিদ ও বিশেষজ্ঞরাও কোয়ান্টামের মতোই বিশ্বাস করছেন, বিপুল জনগোষ্ঠী আমাদের জন্যে বোঝা নয়, বরং আশীর্বাদ। সবমিলিয়ে বলা যায়, হতাশার সুর আজ সর্বত্রই রূপ নিয়েছে আশার গানে।

প্রিয় সুহৃদ! মানুষ বদলাচ্ছে, জাতি বদলাচ্ছে। আপনি কেন পিছিয়ে থাকবেন? জীবন বদলের এ অনন্য অভিযাত্রায় আপনাকে স্বাগতম। এবার বদলে যাক আপনার জীবন। লাখো মানুষের মতো আপনিও বলে উঠুন–সারা পৃথিবী আমার। যেখানে দরকার সেখানে যাব। যা প্রয়োজন তা-ই নেব। যা চাই তা-ই পাব। আমি পারি আমি করব।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

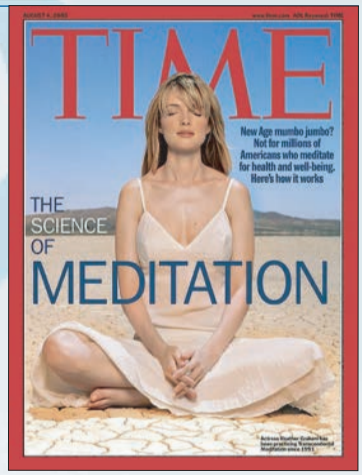
বিজ্ঞান ও মেডিটেশন



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

মেডিটেশন একটি বিজ্ঞান–দু-যুগ আগে মূলত এ বিশ্বাসের শক্তিতেই যাত্রা শুরু করেছিল কোয়ান্টাম মেথড। এর ১০ বছর পর ২০০৩ সালে প্রভাবশালী সাময়িকী 'টাইম' প্রচ্ছদ নিবন্ধ প্রকাশ করে The Science of Meditation শিরোনামে। তারপর গত একযুগে টাইম, নিউজউইক, নিউসায়েন্টিস্ট, সায়েন্টিফিক আমেরিকান, রিডার্স ডাইজেস্ট-সহ মূলধারার বিশ্বখ্যাত সাময়িকীগুলো নিয়মিত প্রকাশ করেছে মেডিটেশনের মনোদৈহিক উপকারিতা নিয়ে বিশেষ প্রচ্ছদ প্রতিবেদন। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি প্রচ্ছদ ও গুরুত্বপূর্ণ নিবন্ধের ছবি এখানে দেয়া হলো।

বিস্তারিত জানতে দেখুন : **quantum.qm.org.bd**

















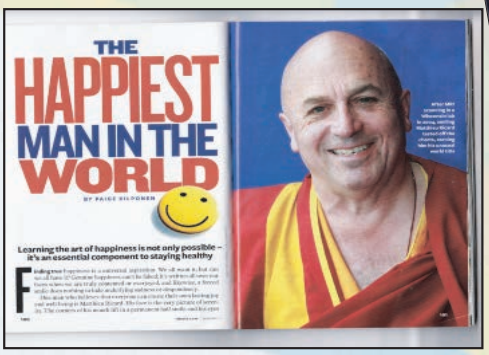














বিশিষ্ট চিকিৎসকদের দৃষ্টিতে কোয়ান্টাম মেথড

১৯৯৩ সাল থেকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন দেশের বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ। চার দিন পর প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার আলোকে তারা ব্যক্ত করেছেন সুস্থতা ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতা ও মেডিটেশনের ভূমিকা। এ সম্পর্কিত আরো অনুভূতি দেখতে ও বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন : feelings.qm.org.bd *এবং* video.qm.org.bd



জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

অস্থির-অশান্ত আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আনতে পারে মেডিটেশন, যা পাশ্চাত্যে বিজ্ঞান হিসেবে স্বীকৃত। তাই আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে কোয়ান্টাম মেথডের কার্যকারিতা আজ প্রমাণিত সত্য। যে-সব রোগে ওষুধের প্রয়োজন নেই কোয়ান্টামই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প। মেডিটেশনকে আমরা যত সহজে গ্রহণ করতে পারব আমাদের জীবন তত প্রশান্তিময় হবে এবং রোগমুক্তি হবে সহজ।

[আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন প্রয়াত চিকিৎসাবিজ্ঞানী। ৩৩১ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ



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

[প্রকল্প-সমন্বয়ক, সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ২২৭ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী



আমার যেসব রোগী টেনশন ও স্ট্রেসজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন তাদেরকে এখন বলি, কোয়ান্টামে যান, মেডিটেশন করুন, আপনি ভালো থাকবেন।

[প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ। ৩৪১ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. বিধু ভূষণ দাস



অনেক রোগী আছেন যারা সবসময় টেনশন করেন। কোনো ওষুধেই তাদের নিরাময় হয় না। এ ধরনের রোগীদের কোয়ান্টামের টেকনিকগুলো অনুসরণের পরামর্শ দিচ্ছি। তারা আগের চেয়ে ভালো আছেন।

[বিভাগীয় প্রধান, ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট, রংপুর মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল। ৩৯৫ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. আবিদ হোসেন মোল্লা



শিশু-কিশোর বয়সে ও বয়ঃসন্ধিকালে কিছু মনোদৈহিক পরিবর্তনের সূচনা ঘটে। তখন যদি তাদের কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ করা সম্ভব হয় তাহলে তাদের জীবনটা অনেক সুন্দর হতে পারে। সে কাজটিই করছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন।

[বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩২৮ ব্যাচ]

ডা. ম. নজরুল ইসলাম চৌধুরী



আমি মনে করি প্রত্যেক চিকিৎসকের মেডিটেশন জানা প্রয়োজন। শুধু দক্ষ চিকিৎসক নয়, একজন ভালো মানুষ হওয়ার জন্যেও কোয়ান্টামের শিক্ষা অত্যন্ত প্রয়োজন।

[সহকারী অধ্যাপক, অর্থোপেডিক সার্জারি ও ট্রমাটোলজি বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ। ৩৭৫ ব্যাচ]

ডা. আফরোজা বেগম



সুস্থতা ও রোগ নিরাময় বিষয়ে গুরুজী যা বলেন, তার সাথে চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোনো বিরোধ নেই। মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টটা আমাদের প্রত্যেকেরই শেখা উচিত।

[শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, সহযোগী অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৭ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. জহির উদ্দিন আহমাদ



মানসিক নানা ধরনের সমস্যা নিয়ে যারা আমার কাছে আসেন, তাদের প্রেসক্রিপশনে আমি গুরুজীর লেখা *আত্মনির্মাণ* বইটার কথা লিখে দেই। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পরামর্শ দেই। কারণ একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি জানি, শুধু ওষুধে কাজ হয় না। সুস্থতার জন্যে মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন। মেডিটেশন একজন মানুষের বিশ্বাসকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[মানসিক ও স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ, ইউনাইটেড হাসপাতাল লি.। ৩৬৬ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. মো. নজরুল ইসলাম



সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজি নিয়ে বাস্তবভিত্তিক তথ্য ও প্রক্রিয়া এখানে দেখলাম। মেডিটেশন নিরাময় ক্ষমতাকে উজ্জীবিত করে। তাই কোয়ান্টাম হিলিংয়ের মাধ্যমে রোগীরা আরো বেশি উপকৃত হবে।

[প্রখ্যাত ভাইরোলজিস্ট ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন উপাচার্য। ২৭৯ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. আবদুল ওয়াদুদ চৌধুরী



একটি কথা আছে– Patients cure themselves, Doctors show the way. মানুষ এই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিটাই খুঁজে পায় কোয়ান্টামে এসে। দেহ-মনের ওপর এ নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি অনুষঙ্গ।

[বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও বিভাগীয় প্রধান, হৃদরোগ বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩০০ ব্যাচ]

ডা. মো. নওশাদ আলী



সুস্থতার ক্ষেত্রে একটার সাথে আরেকটা বিষয়ের যোগসূত্র এ কোর্সে যেভাবে তুলে ধরা হয়, তা আমার কাছে বিস্ময়কর মনে হয়েছে। আমরা যত বেশি ব্রেনকে কমান্ড দেবো, ব্রেনের কার্যক্ষমতা তত বাড়বে। এ কোর্সে মেডিটেশনের মাধ্যমে ব্রেনকে ইতিবাচকভাবে কমান্ড দেয়ার বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়াটাই শেখানো হয়।

[ভাইস প্রিন্সিপাল, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ। ৪০০ ব্যাচ]

ডা. মশিউর রহমান মজুমদার



মেডিসিনের টেক্সট বই *ডেভিডসনস প্রিন্সিপল্ অব মেডিসিন*-এ বলা হয়েছে, মাইগ্রেন-এর স্থায়ী সমাধান হলো মেডিটেশন। মাইগ্রেন রোগীদেরকে আমি জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন এবং কোয়ান্টামে গিয়ে মেডিটেশন শেখার পরামর্শ দেই।

[নিউরোসার্জন, এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট। ৩৪৬ ব্যাচ]

কোর্সে নিরাময়ের অনুভূতি



কোয়ান্টামের শিক্ষা সবার জন্যেই প্রয়োজন

জাতীয় অধ্যাপক ডা. আব্দুল মালিক

কোয়ান্টামের শিক্ষা বয়সধর্মপেশা নির্বিশেষে সব মানুষের জন্যেই প্রয়োজন। একজন মানুষ কীভাবে নিজেকে আলোকিত করতে পারে, চার দিন ধরে তা-ই এখানে ধাপে ধাপে আলোচিত হয়েছে। আমি বিশ্বাস করি, জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় এ কথাগুলো আমাদের সন্তানদের চিন্তা-চেতনাকে স্বচ্ছ ও সংহত করবে। পারিবারিক ও সামাজিক বন্ধনকে করে তুলবে সুদৃঢ়।

[৩৭৫ তম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে একথা বলেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর মহাসচিব ও সাবেক তত্ত্বাবধায়ক সরকারের উপদেষ্টা জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক।]

ডাক্তার বললেন, আপনার হার্টে তো কোনো সমস্যা নেই

মো. গিয়াস উদ্দীন



২০০৮ সালে আমার হার্টের অসুখ ধরা পড়ে। এনজিওগ্রাম করে ডাক্তার বললেন, হার্টে দুটো ব্লকেজ রয়েছে। ৭৫% ও ৪০%। দুটোতেই রিং লাগাতে বললেন।

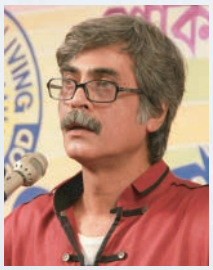
২০১১ সালে কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের ওরিয়েন্টেশন এবং পরবর্তীতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিলাম। কোর্সের দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করে একবছরে প্রায় ১২ কেজি ওজন কমল। কোলেস্টেরলের পরিমাণ অনেক বেশি ছিল, সেটা স্বাভাবিক অবস্থায় নেমে এলো।

২০১৫-তে আবার এনজিওগ্রাম করালাম। রিপোর্ট দেখে ডাক্তার বললেন, 'আপনার হার্টে তো কোনো ব্লকেজ বা অন্য কোনো সমস্যা নেই। আপনি কেন এসেছেন?' রিপোর্টে দেখা গেল, ব্লকেজ ৭৫% থেকে কমে ৫০-৬০%-এ নেমে এসেছে আর ৪০% ব্লকেজ ছিল যে আর্টারিতে, তাতে কোনো ব্লকেজই নেই! উচ্চ রক্তচাপের ওষুধও আর খেতে হয় না।

[ব্যবসায়ী। ৩৫২ ব্যাচ]

২০ বছরের মাইগ্রেন থেকে আমি এখন মুক্ত

নূরুল কবীর



আমার প্রায় ২০ বছর ধরে মাইগ্রেন ছিল। স্ত্রীর অনুপ্রেরণায় আমি সাদাকায়নে যোগ দেই ২০০৯ সালে। পরবর্তীতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি। তারপর থেকে নিয়মিত মেডিটেশন করে আসছি। মাইগ্রেন থেকে আমি এখন সম্পূর্ণভাবে মুক্ত।

[হেড অব ইভেন্ট এন্ড অ্যাক্টিভেশন, নিমফিয়া আর্ট এন্ড ডিজাইন এজেন্সি। ৩৫১ ব্যাচ]

১৮ বছরের ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত হয়েছি

ডা. জহিরুল হক তালুকদার



অনেক বছর ধরে আমি আমেরিকার মিশিগানে চিকিৎসক হিসেবে কর্মরত আছি। দীর্ঘ ১৮ বছর যাবৎ লাম্বার স্পাইনাল স্টেনোসিস-এ ভুগছি। এজন্যে পিঠে ভীষণ ব্যথা হয়। গত ১০ বছর প্রতিদিন চারটি করে ট্যাবলেট খেয়ে যাচ্ছি। এক আত্মীয়ের কাছে মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে রোগমুক্তির কথা শুনে উৎসাহী হয়ে উঠলাম। শুধু এ কোর্সটি করার জন্যে সুদূর আমেরিকা থেকে আমি দেশে এসেছি। কোর্স শুরু করার পর থেকে গত ১০ বছরের মধ্যে এই প্রথম কোনো ওষুধ খাই নি। এখন আমি ব্যথামুক্ত।

[এমডি, ইমার্জেন্সি মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, মিডওয়েস্ট হেলথ সেন্টার, মিশিগান, আমেরিকা। ৩৫৩ ব্যাচ]

১৪ বছর পর সেজদা দিতে পারলাম

সরকার মাহমুদা পারভীন



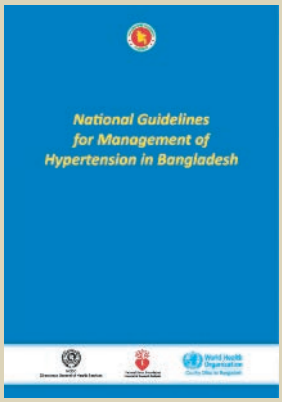
২০০০ সালে বাসার ছাদ থেকে পড়ে গিয়ে মাথায় আঘাত পাই। তারপর থেকে আমি কখনো মাথাটাকে দুদিকে নাড়াতে পারি নি। কোমরেও দীর্ঘদিন ধরে ব্যথা। রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না।

কোর্সের প্রতিটি আলোচনা আর মেডিটেশন আমার মনে জাগিয়েছে সুস্থতার বিশ্বাস। তৃতীয় দিন থেকে আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। এ আনন্দ বলে বোঝানো সম্ভব নয়। দুদিকে ঘাড়ও ঘোরাতে পারছি। কোনো কষ্ট হচ্ছে না।

[প্রধান শিক্ষিকা, শিখা সংঘ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, নাটোর। ৩৭৫ ব্যাচ]

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা

মেডিটেশন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে



উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা প্রণয়ন করেছে বাংলাদেশ সরকার (ডিসেম্বর ২০১৩)। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে প্রণীত এ নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে সঠিক খাদ্যাভ্যাস, পর্যাপ্ত শারীরিক পরিশ্রম, ওজন নিয়ন্ত্রণ, তামাক ও মাদক বর্জনের পাশাপাশি স্ট্রেসমুক্তির উপায় হিসেবে মেডিটেশন, যোগব্যায়াম, প্রাণায়ামের (ব্রিদিং এক্সারসাইজ) উপযোগিতার কথা গবেষণার ফলাফলে উল্লেখ করা হয়েছে। পরিসংখ্যানের মাধ্যমে দেখানো হয়েছে, দেহ-মনের সার্বিক শিথিলায়নের মধ্য দিয়ে দেহের সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে।

দূর হলো ৩০ বছরের সাইনুসাইটিস

মো. মাহবুবুল ইসলাম



প্রায় ৩০ বছর ধরে আমি সাইনুসাইটিসের সমস্যায় ভুগছিলাম। মাথায় ঠান্ডা পানি পড়লেই মাথাব্যথা শুরু হতো। কোর্সে নিরাময়ের মেডিটেশনের পর তাৎক্ষণিকভাবে খুব সুস্থবোধ করলাম। এখন আমি প্রতিদিন সকালে স্বাভাবিক ঠান্ডা পানি দিয়ে গোসল করি। সাইনাসের সমস্যা আর নেই।

[চাকরিজীবী। ৩২৪ ব্যাচ]

নিরাময়ের আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : healing.qm.org.bd

নাসায় গবেষণারত তরুণ বিজ্ঞানী ড. রুবাব খান

মনছবিই আমাকে দিয়েছে আজকের এ সাফল্য



১৯৯৬ সালে ক্লাস সিক্সে পড়ার সময় ৪২ ব্যাচে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি। কোর্সের দ্বিতীয় দিনে মনছবির মেডিটেশন করার সময়ই সিদ্ধান্ত নিই যে, আমি জ্যোতির্বিজ্ঞান নিয়ে পড়ব এবং স্কুল, কলেজে ভালো ফলাফল করে দেশের বাইরে এ বিষয়ে কোনো ভালো বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হতে হবে।

উদয়ন স্কুল থেকে এসএসসি ও পরবর্তীতে নটরডেম কলেজ থেকে এইচএসসি-তে ভালো ফলাফল করে ফুল স্কলারশিপ নিয়ে ভর্তি হলাম কলাম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের অ্যাস্ট্রোফিজিক্স ডিপার্টমেন্টে। আসলে আপাত অনেক অসম্ভবও সম্ভব হতে পারে, যদি আমি কী চাই–তার উত্তর নিজের কাছে পরিষ্কার থাকে।

অনেক বছর আগে মনছবি করেছিলাম–জ্যোতির্বিজ্ঞানী হবো। আজ তা বাস্তবে পরিণত হয়েছে। ওহাইও স্টেট ইউনিভার্সিটি থেকে অ্যাস্ট্রোনমিতে পিএইচডি সম্পন্ন করে আমি এখন নাসায় পোস্ট ডক্টরাল ফেলো হিসেবে কাজ করছি।

আমার এ দীর্ঘ সাফল্যযাত্রার পেছনে যে জিনিসটি আমাকে সবচেয়ে বেশি সহযোগিতা করেছে তা হলো, জীবনের একেবারে শুরুতেই আমি সিদ্ধান্ত নিতে পেরেছিলাম–আমি কী করতে চাই। অর্থাৎ লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছিলাম। সেই থেকে প্রতি মুহূর্তে আমি আমার লক্ষ্যে স্থির থেকেছি। আর এ শক্তিটা আমাকে দিয়েছে মেডিটেশন।

যেদিন আমি সফল হচ্ছি সেদিন কাজে ঝাঁপিয়ে পড়া অনেক সহজ, কিন্তু যখন একটি ব্যর্থতা আসে তখনও একই উদ্যম নিয়ে কাজ শুরু করা ততটাই কঠিন। মেডিটেশন সেখানেই আমাদেরকে শক্তি দেয়, উদ্যম যোগায়। আমার জীবনে মেডিটেশনের সবচেয়ে বড় প্রভাব হলো, আমি এ দীর্ঘ সময় ধরে একই লক্ষ্যে স্থির থেকে কাজ করে যেতে পারছি।

[২০১৬-এর জানুয়ারি মাসে বাংলাদেশী জ্যোতির্বিজ্ঞানী ড. রুবাব খানের নেতৃত্বে নাসার একদল গবেষক মহাকাশে নতুন পাঁচটি সুপারস্টার আবিষ্কার করেন। জ্যোতির্বিজ্ঞানের ইতিহাসে একাধিক সুপারস্টার আবিষ্কারের ঘটনা এই প্রথম।]



কোনো কোটায় নয়, ২০১৫ সালে বান্দরবান লামাস্থ কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ থেকে এইচএসসি উত্তীর্ণ আট জন শিক্ষার্থী (ছবিতে বাম থেকে : মিল্টন বম, পাসিং মুরং, মাংইয়াঙ মুরং, রিংইয়াং মুরং, শরিফুল ইসলাম, লেংঙি মুরং, কাইংপা মুরং, সুনীল ত্রিপুরা) ঢাকা ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগ পেয়েছে। চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে স্পোর্টস সায়েন্স বিভাগে এদেরই চার জন অর্জন করে মেধাতালিকার ১ম, ২য়, ৩য় ও ৪র্থ স্থান। কোনো কোচিং সেন্টারের সাহায্য ছাড়াই পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির সুযোগ পাওয়ার নেপথ্যে ছিল নিয়মিত পড়াশোনা, মেডিটেশন এবং সঙ্ঘে একাত্ম থেকে লক্ষ্য অর্জনে প্রাণান্ত প্রয়াস।

প্রথমবারেই এফসিপিএস পাশ করেছি

ডা. দীপা সাহা



স্রষ্টার অশেষ কৃপায় আমি প্রথমবার পরীক্ষা দিয়েই এফসিপিএস সম্পন্ন করেছি। পরীক্ষার প্রস্তুতি প্রসঙ্গে অন্যরা যখন বলেছে, 'কিছুই পারি না, পরীক্ষা খুব খারাপ হবে'; আমি তখন বার বার বলেছি, 'আমার প্রস্তুতি বেশ ভালো'। এই 'বেশ ভালো' বলতে বলতেই আমার পরীক্ষাও হলো বেশ ভালো।

নিয়মিত মেডিটেশন আমার ভেতরে যুগিয়েছে এই ইতিবাচকতা ও বিশ্বাস। প্রস্তুতির প্রতিটি ধাপে *সফল শিক্ষার্থী কণিকা* অনুসরণ করেছি। ভাইভা বোর্ডে ও ক্লিনিক্যাল পরীক্ষায় অত্যন্ত সাবলীলভাবে প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর দিতে পেরেছি।

[সহকারী অধ্যাপক, শিশুরোগ বিভাগ, বসুন্ধরা আদ্‌দ্বীন মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল। ৩৪৩ ব্যাচ]

ভর্তি পরীক্ষায় পেয়েছি অভাবনীয় সাফল্য

এ টি এম মাসরুর আখতার



এইচএসসি টেস্ট পরীক্ষায় ফেল করার পর সবাই যখন আমাকে নিয়ে হতাশ–এসময় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি। মনছবি করি–ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে পদার্থবিজ্ঞান বিভাগে ভর্তি হবো। শুরু করি অক্লান্ত পরিশ্রম। ভর্তি পরীক্ষায় দেশের শীর্ষস্থানীয় সাতটি ইঞ্জিনিয়ারিং ও পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়গুলোর ছয়টিতেই মেধা তালিকায় উত্তীর্ণ হই।

[শিক্ষার্থী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৫০ ব্যাচ]

ডীন্‌স অ্যাওয়ার্ড পেলাম

আনিকা তাসনীম প্রতীতি



পারিপার্শ্বিকতার নানা চাপে যখন ভেঙে পড়েছিলাম, সে-মুহূর্তে কোয়ান্টামের খোঁজ পেয়ে কোর্সে আসি। তারপর জীবনের মোড় ঘুরে যায় আমার। মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ থেকে ৩.৯২ সিজিপিএ নিয়ে অনার্স সম্পন্ন করলাম। পেলাম ডীন্‌স অ্যাওয়ার্ড।

আগে কারো সামনে কথাই বলতে পারতাম না। এখন ক্লাসে যে-কোনো প্রেজেন্টেশন-এ আমি আত্মবিশ্বাসী। কোয়ান্টাম এভাবেই আমার ভেতরের আমিকে বিকশিত করেছে।

[শিক্ষার্থী, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৭৬ ব্যাচ]

অনার্স মাস্টার্স দুটোতেই ফার্স্ট ক্লাস পেলাম

মো. জসীম উদ্দীন



এইচএসসি পরীক্ষার প্রথমদিন টেনশনে পরীক্ষার হলেই অজ্ঞান হয়ে পড়েছিলাম। বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়েও পরীক্ষাভীতি কাটল না। পরীক্ষার আগে প্রায়ই অসুস্থ হয়ে পড়তাম। ফলে ছয়টি সেমিস্টারে ইমপ্রুভমেন্ট পরীক্ষা দিতে হয়েছিল।

এরপর কোর্স করলাম, নিয়মিত মেডিটেশন ও অটোসাজেশন চর্চা শুরু করলাম। শিক্ষার্থী প্রোগ্রামে শেখা টেকনিকগুলো অনুসরণ করে চমৎকার ফল পেলাম। অনার্স ও মাস্টার্স দুটোতেই অর্জন করলাম ফার্স্ট ক্লাস। সেইসাথে বিসিএস পরীক্ষায় প্রথমবার অংশ নিয়েই চূড়ান্তভাবে নির্বাচিত হতে পেরেছি।

[মো. জসীম উদ্দীন, ৩৪ তম বিসিএস-এ শিক্ষা ক্যাডারে উত্তীর্ণ। ৩৩১ ব্যাচ]

শিক্ষায় সাফল্যের আরো অনুভূতি দেখতে ভিজিট করুন : student.qm.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড ? আপনার যত প্রশ্ন

প্রশ্ন: কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে আমার কী লাভ?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথডকে আমরা বলি জীবনযাপনের বিজ্ঞান। জীবনকে কীভাবে সুন্দর করা যায়, জীবনে ভুল কত কম করা যায়, জীবনের অঙ্ক কীভাবে মেলানো যায়, জীবনকে কীভাবে প্রশান্তিময় আনন্দময় সাফল্যময় করা যায়–এসবই হলো জীবনযাপনের বিজ্ঞানের বিবেচ্য বিষয়। আসলে জীবনের মৌল প্রয়োজন পাঁচটি :

১. মানসিক প্রশান্তি
২. শারীরিক সুস্থতা
৩. আর্থিক সচ্ছলতা
৪. পারিবারিক সমৃদ্ধি
৫. আত্মিক পূর্ণতা–

এই উপকরণগুলো সুন্দরভাবে সন্নিবেশিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডে।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম মেথডের বিশেষত্ব কী?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথড বাংলা ভাষায় আধুনিক মানুষের উপযোগী জীবনযাপনের একমাত্র পূর্ণাঙ্গ বিজ্ঞান। কোয়ান্টাম মেথড যেহেতু পুরোপুরি বাংলা ভাষায়, এজন্যে বোঝা খুব সহজ। কোয়ান্টাম মেথডের প্রতিটি টেকনিক খুব সহজ। যে কারণে ১২ বছরের কিশোর-কিশোরী থেকে শুরু করে ৮২ বছরের তরুণ-তরুণী যে-কেউ এ কার্যক্রম থেকে সমানভাবে উপকৃত হতে পারেন।

এজন্যে বিশেষ কোনো শিক্ষাগত যোগ্যতার দরকার নেই, বাংলা বুঝলে হলো আর চেয়ারে বসতে পারলে হলো। ব্যস্, আর কিছু দরকার নেই। এই মেডিটেশন কোর্সে কোনো ধরনের ব্যায়াম করার প্রয়োজন হয় না। ক্লাসরুমের চেয়ারে বসেই আপনি আলোচনা শুনবেন এবং মেডিটেশন করতে পারবেন।

আপনি যে-কোনো ধর্ম দর্শন বা মতবাদের অনুসারী হোন, কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে যেভাবে উপকৃত হতে চান, হতে পারবেন। আপনার ধর্মবিশ্বাস বা দর্শন এখানে কোনো অন্তরায় নয়। কোয়ান্টাম সব ধর্মের, সব মানুষের।

চর্চার সুবিধার জন্যে সারাদেশে কোয়ান্টাম মেথডের সেন্টার-শাখা-সেল রয়েছে। রয়েছে সিডি-বই, নিয়মিত ওয়ার্কশপ, আলোচনার ব্যবস্থা। প্রতি সপ্তাহে আলোকায়ন, সাদাকায়ন কার্যক্রম রয়েছে। অর্থাৎ মেডিটেশন শেখার পরে এর চর্চা বজায় রাখার যতরকম সুযোগ প্রয়োজন সারাদেশে তা রয়েছে।

প্রশ্ন: কোয়ান্টাম মেথড কোর্স চার দিনের। মাত্র চার দিনে কি মেডিটেশন শেখা সম্ভব?

উত্তর : অবশ্যই সম্ভব। অসংখ্য মানুষ ইতোমধ্যেই তা সম্ভব করেছেন। সহজ ও কার্যকর প্রশিক্ষণ পদ্ধতির কারণেই তা সম্ভব হয়েছে। বিজ্ঞানের সর্বশেষ তথ্যের ভিত্তিতেই প্রতিটি বিষয়ে আলোচনা অনুষ্ঠিত হয়। আলোচনার পরেই হয় মেডিটেশন।

মেডিটেশন চলাকালে প্রশিক্ষকের ধ্যানশক্তি-তরঙ্গের প্রভাবে অংশগ্রহণকারীরা সহজে মেডিটেটিভ লেভেলে পৌঁছে যান। তৈরি হয় কোয়ান্টাম চেতনা বলয়। জ্ঞান তখন শুধু শব্দ দ্বারা বাহিত হয় না, জ্ঞান ও অনুভব তখন সঞ্চারিত হয় মন থেকে মনে। কোয়ান্টাম কোর্সে মন থেকে মনে অনুভব সঞ্চারণ ও মনের গভীরে নিমগ্ন হওয়ার পরিমাণ এত ব্যাপক যে, প্রশিক্ষণার্থীরা নিজেরাই বিস্মিত হন।

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

উত্তর : শুধু সমস্যা থাকলেই মেডিটেশন করতে হয়–এটা একটা ভুল ধারণা। বরং সফল মানুষেরাই মেডিটেশন করেন। স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র, শিল্পপতিরা মেডিটেশন করেন। রাষ্ট্রনায়ক, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, বিজ্ঞানী, প্রশাসকরা, পেন্টাগনের জেনারেলরা করেন। কেন করেন? প্রশান্তির জন্যে, মস্তিষ্ককে আরো বেশি ব্যবহার করার জন্যে।

আমরা আজ থেকে ২৪ বছর আগে, ১৯৯৩ সালে বলেছি যে, মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। এটা কোনো ভোজবাজি নয়, অলৌকিক কিছু নয়। কারণ অলৌকিকত্ব এবং বিজ্ঞানের মধ্যে তফাত হচ্ছে অলৌকিক কিছুকে রিপিট করা যায় না। মেডিটেশনকে আমরা বিজ্ঞান বললাম ১৯৯৩ সালে, আর ২০০৩ সালে টাইম ম্যাগাজিন প্রচ্ছদ নিবন্ধ করল The Science of meditation অর্থাৎ মেডিটেশনের বিজ্ঞান।

এ নিবন্ধে বলা হয়েছে, 'এক কোটি আমেরিকান এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করেন। নব্বই দশকের তুলনায় এ সংখ্যা দ্বিগুণ। এ যুগে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে দলে দলে আমেরিকানরা এখন ঝুঁকছেন মেডিটেশনের দিকে। যার প্রমাণ মেডিটেশনের বিভিন্ন প্রশিক্ষণে এখন বিপুল সংখ্যায় উপস্থিতি। দিন দিন মেডিটেশনের জনপ্রিয়তা এত বাড়ছে যে, মেডিটেশনে অবিশ্বাসীরাই এখন সেখানে সংখ্যালঘু। মেডিটেশনের এই বিস্তৃতির কারণ হলো, রহস্যের আবরণ থেকে বেরিয়ে মেডিটেশনের প্রক্রিয়া এখন অনেক সহজ ও ফলপ্রসূ। সেইসাথে রয়েছে মেডিটেশনের ওপর পরিচালিত অসংখ্য বৈজ্ঞানিক গবেষণার ইতিবাচক ফল।'

মূলধারার জনগণের পাশাপাশি এ দলে নাম লিখিয়েছেন বিখ্যাতরাও। এদের মধ্যে আছেন ফোর্ড মটরসের প্রধান ধনকুবের বিল ফোর্ড, সাবেক মার্কিন ভাইস প্রেসিডেন্ট আল গোর দম্পতি, সাবেক পররাষ্ট্র মন্ত্রী হিলারি ক্লিনটন এবং হলিউডের নামী-দামি সব শোবিজ তারকা। তাদের তো অর্থ, খ্যাতি, ক্ষমতা কোনোকিছুর অভাব নেই। তারপরও কেন মেডিটেশন করেন? প্রশান্তির জন্যে। এই ব্রেনটাকে আরো সুন্দরভাবে, আরো ভালোভাবে কাজে লাগানোর জন্যে, আরো সফল হওয়ার জন্যে।

পিছিয়ে নেই আমাদের দেশের সফলরাও। গত দু-দশক ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন দেশের বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, সমাজতাত্ত্বিক, ধর্মবেত্তা, কবি, লেখক, শিল্পীসহ সফল ব্যবসায়ী, সমাজপতি ও শোবিজ তারকা।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম মেথড কি ধর্ম বা ইসলামবিরুদ্ধ?

উত্তর : ইসলামের সাথে কোয়ান্টামের কোনো বিরোধ নেই। আমরা দৃঢ়চিত্তে বলতে পারি যে, কোরআন-হাদীসের কোনো বিধানের সঙ্গে কোয়ান্টামের কোনো বিরোধ নেই।

আমরা যখন এ কোর্স জনসাধারণের জন্যে উন্মুক্ত করি, আমরা আমাদের দেশের সমস্ত বিশিষ্ট আলেম, যত মতের আলেম আছেন সবাইকে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলাম পর্যবেক্ষক হিসেবে কোর্সে থাকার জন্যে এবং দেখার জন্যে যে, কোয়ান্টাম মেথডের কোনো সূত্র বা টেকনিকের মধ্যে ঈমান-আকীদার সাথে সাংঘর্ষিক বা ইসলামবিরুদ্ধ কিছু আছে কিনা। অনেক বিশিষ্ট আলেম কোর্সে অংশ নিয়েছেন এবং সবাই একবাক্যে বলেছেন, কোয়ান্টামের কোনো সূত্রের সাথে ঈমান-আকীদার কোনো বিরোধ নেই।

অধিকাংশই খুব দুঃখ করে বলেছেন, আমরা তো বলি, শুধু রুকু-সেজদা দিলে, সূরা-কেরাত পড়লে নামাজ হয় না। নামাজের জন্যে প্রয়োজন হুদরিল কাল্‌ব অর্থাৎ একাগ্রচিত্ততা। মেডিটেশন করে এই একাগ্রচিত্ততা আগের চেয়ে বেড়েছে। তাই যারা ইবাদত-বন্দেগিতে একাগ্রচিত্ত হতে চান মেডিটেশন তাদেরকে চমৎকারভাবে সাহায্য করবে।

প্রশ্ন : মেডিটেশন তো ধনী-গরিব সবার জন্যে, কিন্তু এর যে কোর্স ফি তাতে গরিবরা বঞ্চিত নয় কি? কোর্স ফি কেন বাড়ানো হয়?

উত্তর : কারণ হচ্ছে দ্রব্যমূল্য। যে কারণে নতুন পে-স্কেল হয়েছে, সেই একই কারণে কোর্স ফি বেড়েছে। গরিবরা বঞ্চিত কিনা এ প্রশ্নের উত্তরে বলা যায়, যখন কারো মধ্যে কোনোকিছু পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হয়, সেই আকাঙ্ক্ষা ফল প্রসব করেই। এটি আমাদের কোর্সে অংশগ্রহণের ক্ষেত্রেও আমরা দেখেছি।

আজ পর্যন্ত যারা কোর্স করতে চেয়েছেন, যার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হয়েছে–সে যত গরিব হোক, কোর্স করার পথ তার জন্যে বেরিয়ে গেছে। হকার, গৃহকর্মী, গার্মেন্টস কর্মীসহ নিম্ন আয়ের অসংখ্য মানুষ আমাদের কোর্স করেছে। টাকা তাদের জন্যে বাধা হয়ে দাঁড়ায় নি, ব্যবস্থা হয়ে গেছে। আর যে কোর্স করতে চায় না, কোর্স ফি যদি ৫০০ টাকাও করা হয় তবুও সে করবে না; বরং যারা কোর্স করেছেন তাদের অধিকাংশই কষ্ট করে কোর্স ফি সংগ্রহ করেছেন এবং এ ব্যয়টাই তাদের জীবনের সবচেয়ে সার্থক ব্যয় হয়েছে, অন্য যে-কোনো ব্যয়ের চেয়ে।

প্রশ্ন : মেডিটেশন করে কি আমার সমস্যার সমাধান করতে পারব?

উত্তর : নিশ্চয়ই পারবেন। প্রত্যেকটি সমস্যার মধ্যে লুকিয়ে থাকে সমাধানের বীজ–নতুন সম্ভাবনা। সফল ব্যক্তিরা সমস্যার মধ্যে সম্ভাবনাকেই খুঁজে বের করেন। কিন্তু আমরা, সাধারণ মানুষেরা–সমস্যা এলেই টেনশন শুরু করে দেই। সমস্যা নিয়ে চিন্তা করি গামা লেভেলে, উত্তেজিত অবস্থায়। ফলে সমাধানের পথ তো খুঁজে পাই-ই না, বরং সমস্যাকে আরো জটিল করে তুলি।

আসলে সমস্যা নিয়ে চিন্তা করতে হবে আলফা লেভেলে, আত্মনিমগ্ন অবস্থায়। মেডিটেশনে স্থির অবস্থায় ব্রেনকে ব্যবহার করে বিজ্ঞানীরা তাদের বিজ্ঞানের সূত্র আবিষ্কার করেছেন, ব্যবসায়ীরা কঠিন সমস্যার সহজ সমাধান খুঁজে পেয়েছেন।

তাই কোয়ান্টামে আমরা বলি,

সমস্যা + টেনশন = সংকট

সমস্যা + মেডিটেশন = সমাধান

সাধারণ মানুষের সমস্যার সমাধান না হওয়ার কারণ হচ্ছে, সে সমস্যা নিয়েই বেশি ভাবে। সমাধান নিয়ে নয়। নিজেকে সে সমস্যার অংশ করে ফেলে। আর সফল মানুষেরা সমস্যা নিয়ে নয়, ভাবেন এর সমাধান নিয়ে। ফলে তারা সমাধান পেয়ে যান। নিয়মিত মেডিটেশন করলেই আপনি সমাধান নিয়ে ভাবতে শিখবেন। সমাধান বেরিয়ে আসবে।

ধ্যান ॥ উচ্চস্তরের ইবাদত

আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী



বিশিষ্ট গবেষক ও মনোবিজ্ঞানী অধ্যাপক মালিক বাদ্‌রী তার 'আল তাফাক্কুর মিন আল মুশাহাদাহ ইলা আল-শুহুদ' গ্রন্থে ধ্যান করা এবং প্রশান্ত মনে সৎচিন্তার আলোকে বিচার করার ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনাকে বিস্তারিত বিশ্লেষণ করেছেন। হযরত ইবনে আব্বাস থেকে বর্ণিত, রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, একঘণ্টার ধ্যান সারা রাত জেগে ইবাদতের চেয়ে উত্তম।

ধ্যান এমন একটি ইবাদত, যাকে স্থানকালের গণ্ডিতে আবদ্ধ করা যায় না। দৃশ্যমান বা অদৃশ্য–কোনো বাধাই তাকে আটকাতে পারে না। একজন মুসলমান নিজেকে নিয়ে, স্রষ্টার সৃষ্টিরহস্য নিয়ে ধ্যানে নিমগ্ন হলে আল্লাহর রহমতে অন্য ধ্যানীদের চেয়ে উচ্চতর উপলব্ধিতে উপনীত হবেন।

[আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল কারযাভী বর্তমান বিশ্বের সর্বজনমান্য ইসলামি চিন্তাবিদ]

ধ্যান ॥ মুক্তির পথ

আর্চবিশপ পৌলিনুস কস্তা



যিশুর শক্তির উৎস ছিল তাঁর ধ্যান, তাঁর প্রার্থনা। সারাদিন ধরে ভক্ত-শিষ্য-অভ্যাগতদের সাথে সময় কাটানোর পর সন্ধ্যাবেলা খানিকটা নির্জনে গিয়ে তিনি প্রার্থনায় নিমগ্ন হতেন, ভুলে যেতেন সমস্ত ক্ষুধা-ক্লান্তি-অবসাদ। অন্যদেরও বলতেন, অনেক কাজ করেছ, এখন ধ্যান করো। নিজেকে পর্যালোচনা করো, ভুলগুলো খুঁজে বের করো, মনের পর্দায় নিজেকে দাঁড় করাও, জীবন পরিবর্তন করো।

ধ্যানের পথেই আমাদের মুক্তি। কারণ ধ্যান আধ্যাত্মিকতার দ্বার উন্মুক্ত করে আর আধ্যাত্মিকতার ফসল হলো শান্তি সম্প্রীতি সমৃদ্ধি। কারণ ইসলাম, হিন্দু, বৌদ্ধ বা খ্রিষ্ট–কোনো ধর্মই সন্ত্রাসকে সমর্থন করে না, অনৈতিকতাকে সমর্থন করে না, অশান্তিকে সমর্থন করে না।

[প্রয়াত পৌলিনুস কস্তা, বাংলাদেশে খ্রিষ্টান সম্প্রদায়ের প্রাক্তন সর্বোচ্চ ধর্মীয় নেতা]

ধ্যান ॥ আত্মশুদ্ধির পথ

শুদ্ধানন্দ মহাথের



ধ্যান বৌদ্ধত্বের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ। কারণ বৌদ্ধধর্মে মনের গুরুত্ব অপরিসীম। বুদ্ধ বলেছেন, মন হলো সকল কর্মের চালক। আর এই মনের শুদ্ধি এবং ঋদ্ধির জন্যেই ধ্যান। ধ্যানের পথেই রাগ ক্রোধ দুশ্চিন্তা অস্থিরতা লোভ কামাসক্তি দূরীভূত হয়ে মন শান্ত হয়। তথাগত বুদ্ধ তাই বলেন, প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।

একজন ধ্যানী মানুষ কোনো অন্যায় করতে পারে না। তার মুখ থেকে কোনো খারাপ কথা নিঃসৃত হয় না। আমাদের দেশের মানুষ যত বেশি ধ্যানী হবে তত প্রশান্তি কল্যাণে ভরে উঠবে তাদের জীবন।

[মহামান্য শুদ্ধানন্দ মহাথের আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বৌদ্ধব্যক্তিত্ব, বাংলাদেশ বৌদ্ধকৃষ্টি প্রচার সঙ্ঘের সভাপতি ও ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ]

ধ্যান ॥ সমাধির পথ

স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ



একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরভাবনা বা ধ্যানের মধ্য দিয়েই সমাধির স্তরে যাওয়ার কথা বলেছেন শ্রী রামকৃষ্ণ। তিনি এ-ও বলেছেন–শুধু চোখ বন্ধ করে বসে থাকলেই ধ্যান হয় না যদি যাবতীয় লোভ-কামনা-বাসনা ও শত্রুভাবনা থেকে মনকে মুক্ত করা না যায়। পুনঃপুনঃ চেষ্টার মধ্য দিয়ে এ অভ্যাস আয়ত্ত করতে হবে।

আবার তিনি বলেছেন, খালি পেটে ধর্ম হয় না। চোখ বন্ধ করে ধ্যান করলেই ঈশ্বরকে পাওয়া যায় না। স্বামী বিবেকানন্দের ইচ্ছা ছিল তিনি হিমালয়ে বসে ধ্যান করে করে তার শরীর ত্যাগ করবেন। শুনে শ্রী রামকৃষ্ণ ধমক দিয়ে বলেছিলেন, তুই নিজের মুক্তি চাস শুধু, এ-তো স্বার্থপরতা। আসলে আর্তের সেবা করলে তা ধ্যানেরই সহায়ক।

[স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ, রামকৃষ্ণ মিশনের সহ-সম্পাদক]

শোকরগোজারি কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মূল কথাই হলো শুকরিয়া অর্থাৎ কৃতজ্ঞচিত্ততা। কোয়ান্টাম শেখায় ধ্যানের আত্মমগ্নতার মধ্য দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃত্ত ভাঙার পথ।

মোরাকাবা, তাফাক্কুর, ধ্যান, মেডিটেশন–এটা ইসলামের একটা উল্লেখযোগ্য পদ্ধতি। হয়তো স্রষ্টাকে দেখছি না, শুনছি না; কিন্তু তিনি আমাকে দেখছেন, আমাকে শুনছেন–এই যে নিবিষ্টচিত্তে কল্পনা আর একাগ্রচিত্ততা–এটাই তো ধ্যান।

ধ্যান আমাদের আত্মবিশ্বাসকে অসাধারণভাবে জাগিয়ে তোলে। মেডিটেশনের গুরুত্ব তাই অপরিসীম। মেডিটেশন মানুষকে শারীরিক এবং আত্মিকভাবে জাগ্রত করে, শক্তিশালী করে এবং তার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয় বহুগুণে।

[বরেণ্য পরমাণুবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও ধর্মতাত্ত্বিক]



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে ড. এম শমশের আলীর স্বতঃস্ফূর্ত আলোচনায় উঠে এসেছে ইসলাম ও বিজ্ঞানের আলোকে কোয়ান্টাম চেতনার উপযোগিতা। এ বইটি তার ১৫টি বৈচিত্র্যঋদ্ধ আলোচনা ও দুটি জীবনঘনিষ্ঠ সাক্ষাৎকারের সংকলিত রূপ; যা আগ্রহী ও অনুসন্ধিৎসু পাঠককে আলোকিত জীবনদৃষ্টি অর্জনে বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করবে।

ফ্রি ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন :
publication.qm.org.bd

কোয়ান্টাম মেডিটেশন সিডি/ ডিভিডি

লাখো অন্তরে প্রশান্তির সুর

শান্তির অন্বেষায়, রোগমুক্তির প্রচেষ্টায় ও সাফল্যের সন্ধানে কোয়ান্টাম মেডিটেশনের চর্চা এখন সবার জন্যে উন্মুক্ত। মেডিটেশন চর্চার সুবিধার্থে রয়েছে বিষয়ভিত্তিক অডিও সিডি। যে-কেউ নিয়মিত অনুশীলন করলে স্বতঃস্ফূর্তভাবে লাভ করবেন ইতিবাচকতা ও প্রত্যয়। বিশ্ববাসীর কাছে প্রশান্তির বাণী পৌঁছে দিতে ইংরেজি ভাষাতেও প্রকাশিত হয়েছে তিনটি অডিও সিডি।

ফ্রি ডাউনলোড : publication.qm.org.bd



নিরাময়ের পথ দেখায় কোয়ান্টাম

শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান



শুধু ওষুধ দিলেই রোগী ভালো হয়ে যায় না। রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মূল বিষয়টি হলো আস্থা। বিশ্বাসই মানুষকে নিরাময় করে, ইতিবাচক শক্তিকে পুনরুজ্জীবিত করে। সব ধরনের নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হয়ে একজন ইতিবাচক মানুষ হয়ে ওঠার দিক-নির্দেশনা রয়েছে কোয়ান্টামে। নানা ব্যস্ততা আর কাজের মধ্যেও আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছি। কারণ শেখার কোনো শেষ নেই। শেখার কোনো বয়স নেই।

আমি বিশ্বাস করি, এ কোর্স আবহমানকাল ধরে চলতে থাকবে এবং আরো অগণিত মানুষ কোয়ান্টামের মাধ্যমে উপকৃত ও সমৃদ্ধ হবে।

[বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ জাতীয় অধ্যাপক। ৩২৮ ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে কথাগুলো বলেন]

কোয়ান্টাম কোস এক অনন্য প্রশিক্ষণ

ড. কামাল হোসেন



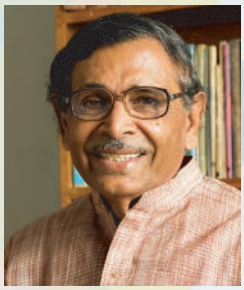
আমি শিক্ষকতা শুরু করেছিলাম আজ থেকে প্রায় ৬০ বছর আগে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেছি, দেশের বাইরেও করেছি। কিন্তু গত চার দিন ধরে এখানে যে প্রশিক্ষণটি হলো তা খুবই ব্যতিক্রমধর্মী। পৃথিবীর আর কোথাও এরকম প্রশিক্ষণ আমি দেখি নি। এর কোনো তুলনা নেই।

এই কোর্স এক অসাধারণ সুযোগ ও অনন্য প্রশিক্ষণ। এখানে এসে আমি খুব উৎসাহিত হয়েছি। আবার আশার আলো দেখতে পাচ্ছি। কোয়ান্টামের সাথে আমিও একমত যে, ব্যক্তিমানুষ যখন বদলাবে, জাতিও বদলে যাবে। আমরা পাব স্বপ্নের বাংলাদেশ।

[বাংলাদেশের সংবিধান রচনা কমিটির চেয়ারম্যান, বিশিষ্ট আইনজ্ঞ ও মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন। ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



একজন মানুষ তার মস্তিষ্ককে কাজে লাগিয়েই সবকিছু করে। আর ক্রমাগত নেতিবাচকতার ফলে এই মস্তিষ্ক যদি রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে তাহলে তার পক্ষে আর কিছু করা সম্ভব হয় না। মেডিটেশন এই নেতিবাচকতা থেকে মস্তিষ্ককে মুক্ত করে। ইতিবাচকতার পথে আমাদের উদ্বুদ্ধ করে।

আর আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়। মেডিটেশন করে আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে উঠেছি।

[বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ, 'আলোকিত মানুষ চাই' আন্দোলনের স্বপ্নদ্রষ্টা ও বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি কথাগুলো বলেন]

মানুষ গড়ার প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম

ব্যারিস্টার আমীর-উল ইসলাম

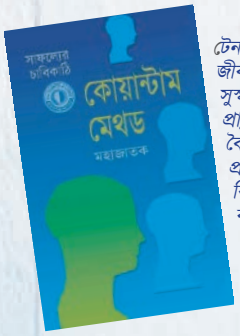


পৃথিবীর বহু জায়গায় আমি বহু বক্তৃতা শুনেছি। কিন্তু জীবনের জন্যে এত প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং এর গভীরতা ও সামগ্রিকতার যে আয়োজন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে দেখলাম, তা এক দুর্লভ ও বিরল ব্যাপার। শৈশবে আমরা গ্রামবাংলার যেসব গল্প পড়েছি তা দিয়েই এ কোর্সের বিভিন্ন বিষয়কে বোঝানো হয়েছে। আমাদের লোকজ সংস্কৃতি ও লোকাচারই হয়ে উঠেছে এ কোর্সের শিক্ষার বাহন।

'মানুষ' হয়ে ওঠার জন্যে একটা প্রক্রিয়ার দরকার হয়। সেই প্রক্রিয়া আর উপকরণগুলো আমি কোয়ান্টামে এসে পেলাম। সবকিছু মিলিয়ে আমার মনে প্রচণ্ড আশার সঞ্চার হচ্ছে।

[মহান মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক, সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা এবং বিশিষ্ট আইনজ্ঞ। ৩৯৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

সংগ্রহ করুন কোয়ান্টাম প্রকাশনা



টেনশনমুক্ত জীবন, প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও প্রাচুর্যলাভের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার বিবরণ নিয়ে কালজয়ী গ্রন্থ 'কোয়ান্টাম মেথড'।



১০০০ অটোসাজেশনের অনন্য সংকলনগ্রন্থ 'জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন'।



আত্ম উন্নয়ন ও আলোকিত জীবনের দিক-নির্দেশনামূলক একগুচ্ছ নিবন্ধের সংকলন।

বিশ্বখ্যাত সাময়িকী, মেডিকেল জার্নাল ও স্বাস্থ্য বিষয়ক ওয়েবসাইটে প্রকাশিত সাম্প্রতিক তথ্য-উপাত্তের আলোকে লেখা স্বাস্থ্য নিবন্ধগুলোর সংকলন

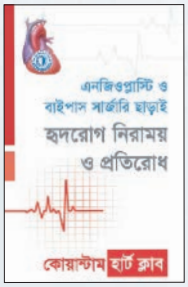




'মেডিটেশন' এবং 'শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য' বিষয়ক হাজারো প্রশ্নের উত্তর রয়েছে এ বই দুটিতে।

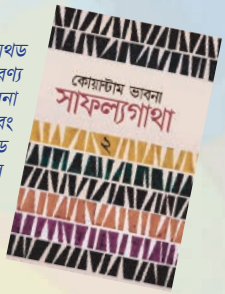


মনোদৈহিক সুস্থতা ও সৌন্দর্যের প্রয়োজনকে সামনে রেখে দীর্ঘ দুই যুগের গবেষণার ফসল 'রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা' বইটি।



আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে মেডিটেশন ও সুস্থ জীবনাচার অনুসরণ করে করোনারি হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের পূর্ণাঙ্গ গাইডলাইন।

কোয়ান্টাম মেথড নিয়ে দেশের বরেণ্য ব্যক্তিত্বদের ভাবনা ও উপলব্ধি এবং কোয়ান্টাম মেথড চর্চাকারী একদল কীর্তিমান মানুষের সাফল্যগাথা। দুই খণ্ডে প্রকাশিত।





এতে রয়েছে জীবনের জন্যে প্রয়োজনীয় বিভিন্ন বিষয়ে ছোট ছোট অসংখ্য সাফল্যসূত্র।

কোয়ান্টাম প্রকাশনার পিডিএফ ভার্সন ফ্রি ডাউনলোড করুন : publication.qm.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড ৪০০ চলমান ॥ বিশেষ বুলেটিন : এপ্রিল ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক,
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

মার্চ ২০১৬ সৃষ্টির সেবা সংখ্যা

কোয়ান্টাম বুলেটিন

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের চেয়ারম্যান

রক্তদানে তরুণদের ব্যাপকভাবে উদ্বুদ্ধ করতে হবে



অতিথিদের সাথে সম্মাননাপ্রাপ্ত রক্তদাতাদের একাংশ

৪ মার্চ ২০১৬ জাতীয় প্রেস ক্লাবে অনুষ্ঠিত হয় ১৩ তম গোল্ডেন ও ১৫ তম সিলভার ডোনার সম্মাননা প্রদান অনুষ্ঠান। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজনে ন্যূনতম ১০ বার রক্তদানকারী সিলভার ডোনার ও ন্যূনতম ২৫ বার রক্তদানকারী গোল্ডেন ডোনারদের এতে সম্মাননা জানানো হয়। এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের অর্থ মন্ত্রণালয়ের অভ্যন্তরীণ সম্পদ বিভাগের সচিব ও জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের চেয়ারম্যান মোঃ নজিবুর রহমান। অনুষ্ঠানে স্বাগত বক্তব্য দেন বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ারের প্রকল্প-সমন্বয়ক অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ।

প্রধান অতিথির বক্তব্যে মোঃ নজিবুর রহমান বলেন, আমি এখানে এসেছি হৃদয়ের টানে। এ কার্যক্রমের উদ্যোক্তারা যখন আমার সাথে বিস্তারিত আলাপ-আলোচনা করলেন, আমি দেখলাম যে, এ কাজের সাথে আমার হৃদয়ের সম্পর্ক রয়েছে। কারণ আমার দায়িত্ব হচ্ছে রাজস্ব সংগ্রহের মাধ্যমে বাংলাদেশের অর্থনীতিতে প্রাণ সঞ্চার করা। তেমনি আপনারা অর্থাৎ রক্তদাতারাও সেই কাজটিই করছেন। মুমূর্ষু মানুষকে রক্ত দিয়ে তার জীবনকে স্পন্দিত করছেন। নতুনভাবে বেঁচে ওঠার স্বপ্ন দেখাচ্ছেন। এটি অনেক বড় একটি কাজ। তাই আমি দেখলাম, আপনাদের সাথে আমার একটা আত্মার মিল আছে এবং এ ধরনের একটি সমাবেশে আমার উপস্থিত থাকাটা বাঞ্ছনীয়। আর এ ভালো কাজটি অব্যাহত রাখতে উদ্যোক্তাদের প্রতি আমি উদাত্ত আহ্বান জানাই।

তিনি আরো বলেন, আপনারা যে আয়কর দেন, ভ্যাট দেন তা থেকে আমরা রাজস্ব সংগ্রহ করি। সেটা দিয়ে দেশের বড় বড় উন্নয়ন প্রকল্পগুলো বাস্তবায়ন করা হয়। অর্থাৎ জাতীয় রাজস্ব বোর্ড রাষ্ট্রের উন্নয়ন ও মানুষের কল্যাণে কাজ করে। আমাদের স্লোগান হচ্ছে *মানুষের জন্যে রাজস্ব, জনকল্যাণে রাজস্ব*। আপনারা যে কাজটি করছেন সেটিও মানুষের কল্যাণে। তাই আপনাদের প্রতি আমার আহ্বান হচ্ছে, আপনারা এ ভালো কাজটি অব্যাহত রাখুন। আরো বেশি মানুষকে বিশেষত তরুণদের ব্যাপকভাবে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করুন। কারণ, মানুষ যদি না বাঁচে তাহলে সবকিছুই অস্তিত্বহীন হয়ে পড়ে।

তিনি বলেন, ব্যক্তিগত পরিচয়ে আমি আপনাদের সমগোত্রীয়। কারণ, আমি নিজেও বহুদিন নিয়মিত রক্তদান করেছি। আমার খুব ভালো লাগত যখন দেখতাম যে, আমাদের দেয়া রক্ত থ্যালাসেমিয়া-আক্রান্ত শিশু ও বিভিন্ন বয়সী রোগীদের শরীরে পরিসঞ্চালিত হচ্ছে। আর নির্দিষ্ট কয়েক মাস পর পর রক্ত দিলে শারীরিক কোনো অসুবিধা হয় না। বরং আরো ভালো থাকা যায়, বিভিন্ন ধরনের শারীরিক অসুস্থতা থেকেও মুক্তি ঘটে।

অনুষ্ঠানের শুরুতে প্রদত্ত স্বাগত বক্তব্যে অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ বলেন, রক্ত পরিসঞ্চালনের বিষয়টি আমাদের দেশে '৫০-এর দশকে শুরু হলেও সে-সময় এটি ততটা নিরাপদ ছিল না। পরবর্তীতে রাষ্ট্র ও বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের সহায়তায় সার্বিকভাবে এ পদ্ধতিটি অনেক নিরাপদ হয়ে উঠেছে। এবং সেই ধারাবাহিকতায় বর্তমানে নিরাপদ ও বিশুদ্ধ রক্তের প্রয়োজনে আমরা রোগীর স্বজনদের নির্দ্বিধায় বলি, কোয়ান্টাম থেকে তা সংগ্রহ করতে।

রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি আরো বলেন, চারদিকে আজ কেমন একটা ভাঙনের শব্দ। কোথাও যেন কিছু ক্ষয়ে যাচ্ছে। এর মধ্যে আমি আপনাদের দেখে আশাবাদী হই। আপনারা যারা রক্তদান করেন তারা শুধু দানই করেন না, একটি সৎকর্ম করেন। আর পবিত্র ধর্মগ্রন্থে বার বার বলা হয়েছে, বিশ্বাস করো এবং সৎকর্ম করো। আপনারা তা-ই করছেন। আপনাদের এই দান অন্যদেরও অনুপ্রাণিত করুক।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রধান সমন্বয়ক মাদাম নাহার আল বোখারী। সমাপনী বক্তব্যে তিনি বলেন, একটি জাতির সবচেয়ে বড় সম্পদ হচ্ছে মানুষ। নিজের শরীরের রক্ত দিয়ে যারা থ্যালাসেমিয়া ও বিভিন্ন রক্তরোগে আক্রান্ত মানুষকে বাঁচাতে সাহায্য করছেন, তাদের আমি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে আন্তরিক ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাই। তাদেরকে সম্মান জানানোর পাশাপাশি আমি প্রার্থনা করি, তাদের এ সর্বোত্তম দানকে যেন পরম করুণাময় শেষ বিচারের দিনে আমলে সালেহ বা সৎকর্ম হিসেবে কবুল করে নেন।

এ সম্মাননা অনুষ্ঠানে ন্যূনতম ২৫ বার রক্তদানকারী ৬৬ জন গোল্ডেন ডোনার ও ন্যূনতম ১০ বার রক্তদানকারী ৪৫১ জন সিলভার ডোনারকে বিশেষ আইডি কার্ড এবং সুদৃশ্য ক্রেস্ট ও মেডেল প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়।



চট্টগ্রামের ডিসি হিল প্রাঙ্গণে ২০১৬-এর ১ জানুয়ারি আয়োজিত বর্ষায়ন অনুষ্ঠানে মেডিটেশন করছেন বিভিন্ন বয়সী সহস্রাধিক নারী-পুরুষ

নবজাগরণে জনপ্রিয় হচ্ছে মেডিটেশন

প্রশান্তির আবেদন সার্বজনীন। এ এক চিরন্তন সত্য। আর এ-যুগে প্রযুক্তির যথেচ্ছ ব্যবহার ও অমিতাচারী জীবনযাপন যখন মানুষকে ঠেলে দিচ্ছে অসহনীয় স্ট্রেস, বিষণ্ণতা আর নানা মনোদৈহিক রোগ-ব্যাধির দিকে, যখন ক্রমশ ফিকে হয়ে যাচ্ছে আমাদের ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক সম্পর্কগুলো– চিরকাঙ্ক্ষিত প্রশান্তির প্রয়োজনটা তখন আজ অনুভূত হচ্ছে সবচেয়ে বেশি। তাই বিশ্বজুড়ে এখন বাড়ছে মেডিটেশন ও যোগচর্চার জনপ্রিয়তা।

এ-কালের স্বনামখ্যাত স্কটিশ ইতিহাসবিদ, লেখক ও সমালোচক উইলিয়াম ড্যালরিম্পল তার একটি নিবন্ধে (*আভার দি স্পেল অফ ইয়োগা, দি নিউইয়র্ক রিভিউ অফ বুকস, ৬ মার্চ ২০১৪*) উল্লেখ করেছেন যে, বর্তমানে আনুমানিক দুই কোটি আমেরিকান নিয়মিত যোগচর্চা করেন।

পাশ্চাত্যের পাশাপাশি সারা পৃথিবীতেই আধুনিক মানষের মনোদৈহিক সুস্বাস্থ্য এবং সার্বিক কল্যাণে আত্মসন্ধান ও আত্ম-উন্নয়নের এ চর্চাটি পেয়েছে এক নতুন মাত্রা। সে ধারাবাহিকতায় জাতিসংঘ সম্প্রতি ২১ জুনকে 'বিশ্ব যোগ দিবস' ঘোষণা করেছে।

দেশে মেডিটেশন চর্চায় নবজাগরণ

১৯৮৩ সালে ঢাকায় প্রতিষ্ঠিত হয় 'যোগ মেডিটেশন কেন্দ্র'। মূলত এর মধ্য দিয়েই প্রাতিষ্ঠানিকভাবে মেডিটেশন চর্চার সূত্রপাত ঘটে বাংলাদেশে। পরবর্তীতে ১৯৯৩ সালের জানুয়ারিতে যোগ ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স, যার ফলে সমাজের সর্বস্তরের মানুষের জন্যে সুযোগ ঘটে ব্যাপকভাবে মেডিটেশন চর্চার।

তারপর দীর্ঘ দু-যুগের সাফল্যযাত্রায় একে একে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথডের ৪০০টি ব্যাচ এবং ধর্মবর্ণগোত্রশ্রেণিপেশা নির্বিশেষে বিভিন্ন বয়সের অগণিত মানুষ প্রত্যক্ষ ও পরোক্ষভাবে এ থেকে লাভ করেন সঠিক জীবনদৃষ্টি। 'সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন'–এর পথে এগিয়ে চলার ধারণা– যা ভূমিকা রাখে লাখো জীবন বদলের এক গুরুত্বপূর্ণ অনুঘটক হিসেবে।

এভাবেই বাংলাদেশেও ধীরে ধীরে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে মেডিটেশন। সচেতন মানুষ মাত্রই বুঝতে শুরু করেন মনোদৈহিক সুস্থতা ও সফল জীবনের জন্যে মেডিটেশনের কার্যকারিতা। দেশের লক্ষ পরিবারে ও বিভিন্ন অফিসে, পার্কে, স্কুল-সহ নানা প্রতিষ্ঠানে তাই এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করা হয়।

সম্প্রতি ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশনের মাননীয় মেয়র রাজধানীর পার্কে, জিমনেসিয়ামে যোগ-মেডিটেশন প্রশিক্ষণের ঘোষণা দিয়েছেন। বলা যায়, কোয়ান্টামের দু-যুগের সাফল্যযাত্রার ধারাবাহিকতায় বাংলাদেশের জনজীবনকে আজ স্পর্শ করেছে মেডিটেশনের কল্যাণতরঙ্গ।

কেন মেডিটেশন

হাজার বছর আগে এ অঞ্চলের সাধক-মুনি-ঋষিদের উদ্ভাবিত 'যোগ'-এর একটি গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ হলো ধ্যান বা মেডিটেশন। পৃথিবীর সব প্রধান ধর্মেই গুরুত্বের সাথে মেডিটেশনের কথা উল্লেখ করা হয়েছে। কিন্তু এটি এখন আর নিছক ধর্মীয় কোনো বিষয় নয়। মেডিটশন প্রকৃত অর্থে এখন একটি আধুনিক জীবনচর্চা, যা মানবীয় গুণাবলির বিকাশ ঘটায়। মানুষকে ধীর-স্থির এবং তার মনকে স্বচ্ছ ও পরিচ্ছন্ন করে তোলে।

আবেগীয় ভারসাম্য বজায় রাখতে সহায়তা করে মেডিটেশন। মনোযোগকে করে লক্ষ্যভেদী। হৃদয়ে সৃষ্টি হয় কল্যাণচেতনা, ভালবাসা ও সমমর্মিতা। আর এ অনুভূতিটা হয় নিঃস্বার্থ ও নিঃশর্ত।

সবমিলিয়ে আমরা বলতে পারি, সবদিক থেকে ভালো থাকার জন্যে মেডিটেশন একটি সহজ ও সার্বজনীন পদ্ধতি। নিয়মিত মেডিটেশন অনুশীলনে মস্তিষ্কের ক্ষমতা ও মনের শক্তি হয়ে ওঠে সুতীক্ষ্ণ ও সুসংহত। শাণিত হয়ে ওঠে চিন্তাশক্তি। তাই এর চর্চা হচ্ছে আজ বিশ্বজুড়ে সর্বত্র, এমনকি স্কুল থেকে হাসপাতাল পর্যন্ত।

গবেষণায় দেখা গেছে, মেডিটেশন মানুষকে সচেতন করে তোলে সার্বিকভাবে। বদলাতে সাহায্য করে মনোদৈহিক অস্তিত্বের একেবারে ভেতর থেকে। এর পাশাপাশি নিয়মিত মেডিটেশনের ফলে আমাদের দেহকোষ ও শারীরবৃত্তীয় কর্মকাণ্ড গভীরভাবে প্রভাবিত হয় এবং রোগ নিরাময়ে এটি পালন করে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা।

আপনিও মেডিটেশন করুন

নিয়মিত মেডিটেশন করেন যারা, তাদের মনোজগত ও দৃষ্টিভঙ্গিতে ঘটে গভীর পরিবর্তন। নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন ঘটে আর নিজের ও অন্য সবার প্রতি এক ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি জীবনকে প্রশান্ত করে তোলে। ইতিবাচক আবেগের প্রাবল্য বৃদ্ধি পায়। আর এতে পরিবর্তনের সূচনা ঘটে মস্তিষ্কের গঠন ও কর্মপন্থায়। ইলেক্ট্রো-এনসেফালোগ্রাফ যন্ত্রের সাহায্যে পরীক্ষার মাধ্যমে এটি প্রমাণিত হয়েছে।

বিশ্বজুড়ে এমন অসংখ্য গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা আর বিজ্ঞান সাময়িকীতে প্রকাশিত প্রতিবেদনের ভিত্তিতে গবেষকরা তাই বলছেন, নিয়মিত মেডিটেশন করুন। শারীরিক-মানসিক সুস্বাস্থ্য অর্জনসহ সবদিকেই আপনি ভালো থাকবেন। এগিয়ে যাবেন এক সুখী-সফল জীবনের পথে।

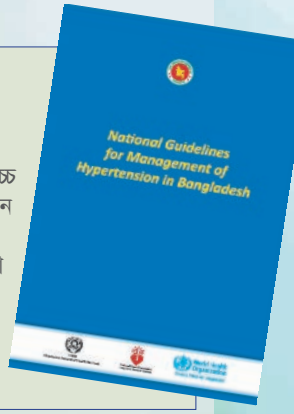
উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা

মেডিটেশন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা প্রণয়ন করেছে বাংলাদেশ সরকার (ডিসেম্বর ২০১৩)।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে প্রণীত এ নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

পরিসংখ্যানের মাধ্যমে দেখানো হয়েছে, দেহ-মনের সার্বিক শিথিলায়নের মধ্য দিয়ে দেহের সিস্টোলিক ও ডায়াস্টোলিক রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন ঘটে।





১৬ বছরে আড়াই লক্ষাধিক স্বেচ্ছা রক্তদাতার নিরাপদ রক্তে বেঁচেছে পৌনে ৮ লক্ষ প্রাণ

মানবতার সেবায় ১৬ বছরে যত অর্জন

২০০০ সালে প্রতিষ্ঠার পর থেকে নিরলস প্রচেষ্টায় কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ২ লক্ষ ৬৯ হাজার ১৩১ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতার সুসংগঠিত ডোনার পুল। বর্তমানে দেশে মোট রক্তচাহিদার ৫ ভাগের ১ ভাগ মেটাচ্ছে কোয়ান্টাম। মার্চ ২০১৬ পর্যন্ত সরবরাহ করা হয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত মানের ৭,৭২,১৭৪ ইউনিট বিশুদ্ধ রক্ত ও রক্ত উপাদান।

নিরাপদ রক্ত সরবরাহে কোয়ান্টাম ল্যাব সবসময়ই আপসহীন। সারা বছর দিনরাত ২৪ ঘণ্টা ল্যাবে সেবা দিয়ে যাচ্ছেন ল্যাবের একনিষ্ঠ কর্মীরা।

সর্বাধুনিক যন্ত্রপাতিতে বিশ্বমানের ল্যাব

আধুনিক প্রযুক্তির সাহায্যে কোয়ান্টাম ল্যাবে এক ইউনিট রক্তকে প্রয়োজনে সর্বোচ্চ আটটি উপাদানে ভাগ করা যায়। ফলে থ্যালাসেমিয়া ব্লাড ক্যান্সার লিউকেমিয়াসহ নানা দুরারোগ্য রোগে আক্রান্তদের জন্যে প্রয়োজনীয় রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা সম্ভব হচ্ছে।

সামর্থ্যহীন মানুষের পাশে কোয়ান্টাম ল্যাব

এ পর্যন্ত ৩২ হাজার রোগীকে সম্পূর্ণ বিনামূল্যে এবং ৫৮,৫৭০ জন রোগীকে ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে রক্ত দেয়া হয়েছে।



কোয়ান্টাম ল্যাবে এখন একসাথে রক্তদান করতে পারেন ১১ জন রক্তদাতা





সর্বাধুনিক যন্ত্রপাতিতে বিশ্বমানের ল্যাব। (ডানে) ২০১৫ সালে ৪২টি মোবাইল ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয় ১,২৩২ ইউনিট রক্ত

অগ্নিদগ্ধদের পাশে কোয়ান্টাম ল্যাব

আঘাতপ্রাপ্ত হলে বা শরীরের কোথাও কেটে গেলে ক্ষতস্থান দিয়ে যেমন রক্তক্ষরণ হয়, তেমনি শতকরা ২৫ থেকে ৩০ ভাগ অগ্নিদগ্ধ রোগীর ক্ষেত্রেও রক্তক্ষরণ হয় শরীরের ভেতরে।

অগ্নিদগ্ধ রোগীদের জরুরি ও দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসার্থে প্রয়োজন হয় ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা (এফএফপি)। ২০১৪ সালে ২০,৮৮৪ ইউনিট ও ২০১৫ সালে ২৩,৪০৪ ইউনিট এফএফপি অগ্নিদগ্ধ রোগীদের জন্যে (অধিকাংশই বার্ন ইউনিটে) সরবরাহ করা হয়েছে।

মোবাইল ক্যাম্প

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় সরকারি ও বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, হাসপাতাল, মার্কেট ও বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে নিয়মিতভাবে আয়োজন করা হচ্ছে ব্লাড ক্যাম্প। এই কার্যক্রমে নতুন গতিশীলতার সঞ্চার করেছে কোয়ান্টাম মোবাইল ব্লাড ক্যাম্প।

২০১৫ সালে ১৩৮টি বেড ক্যাম্পে ৬,০১১ ইউনিট ও ৪২টি মোবাইল ক্যাম্পে ১,২৩২ ইউনিট রক্ত সংগৃহীত হয়। এ বছর ৭৫টি ক্যাম্প থেকে সংগৃহীত হয়েছে ১৪,২৯৭ ব্যাগ রক্ত।

সেবার ক্ষেত্রে অনন্য দৃষ্টান্ত স্থাপন করেছে কোয়ান্টাম

ডা. সামন্ত লাল সেন



আমাদের বার্ন ইউনিটে দিনে ৪০-৫০ ইউনিট রক্ত লাগে। আর এখানে যেসব রোগী আসেন তাদের অধিকাংশই ঢাকাসহ দেশের প্রত্যন্ত অঞ্চল থেকে আসা গরিব, অসহায় মানুষ। বিশুদ্ধ রক্তের জন্যে আমরা তাদের কোয়ান্টামে পাঠাই। ওখান থেকে তারা রক্ত নিয়ে আসেন। তাই আপনারা যারা স্বেচ্ছায় রক্তদান করছেন, তারা মানুষের ও জাতির জন্যে যে কত বড় কাজ করছেন তা আমার পক্ষে ভাষায় প্রকাশ করা সম্ভব নয়।

শূন্য থেকে যাত্রা শুরু করে মানুষকে যে সেবাটা কোয়ান্টাম আজ দিচ্ছে, তা এককথায় অভূতপূর্ব এবং প্রশংসনীয়। এখানে ফেস্টুনে লেখা একটি কথা আমার খুবই ভালো লেগেছে- *রক্তদান অত্যন্ত পুণ্যের বা সওয়াবের কাজ। একজন মানুষের জীবন রক্ষা করা সমগ্র মানবজাতির জীবন রক্ষা করার মতো মহান কাজ।* এ কথাটি আমরা আমাদের হাসপাতালে বড় করে লিখে রাখব, যাতে আরো অনেক বেশি মানুষ রক্তদানে উদ্বুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত হন।

[ঢাকা মেডিকেল কলেজের বার্ন ও প্লাস্টিক সার্জারি ইউনিটের কো-অর্ডিনেটর। কোয়ান্টাম শত আজীবন রক্তদাতা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে তিনি একথা বলেন]

১৬ বছর ধরে নিয়মিত রক্তদান করছি

অনির্বাণ হক



ল্যাব প্রতিষ্ঠার আগের ঘটনা। ওয়ার্কশপে গুরুজী একটি গল্প বললেন–এক দম্পতির দুটি কিশোরী মেয়েই থ্যালাসেমিয়ায় আক্রান্ত। এক ঈদের আগের রাতে দুজনই অসুস্থ হয়ে পড়ল, দুজনকেই রক্ত দিতে হবে। বাবা-মা অনেক খোঁজাখুঁজি করে এক ব্যাগ রক্ত জোগাড় করতে পারলেন। কিন্তু কোন বাচ্চাকে দেবেন? বড় মেয়েটি তখন বলল, 'বাবা, আমি বড়, আমি ব্যথা সহ্য করতে পারব। ও তো ছোট! রক্তটা ওকে দাও।' ছোট মেয়েটিকে রক্ত দেয়া হলো। ঈদের দিন ভোরবেলা বড় মেয়েটি মারা গেল।

গল্পটি আমাকে এতটা আলোড়িত করল যে, তারপর থেকে এই ১৫-১৬ বছর ধরে নিয়মিত রক্তদান করছি। যদি এতে মানুষের কোনো উপকার হয় তবে কারো কাছেই কোনোরকম প্রতিদানের প্রত্যাশা নেই আমার। স্বেচ্ছা রক্তদান এমন এক সেবা যার প্রতিদান একমাত্র স্রষ্টাই দিতে পারেন।

[প্রকৌশলী। কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রথম প্লাটিনাম ডোনার, এ পর্যন্ত ৫৪ বার রক্তদান করেছেন]

শিক্ষা ও মানবিকতায় বিকশিত হচ্ছে কোয়ান্টারা



এবছর ২৬ মার্চ স্বাধীনতা দিবসে জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশে প্যারেড ও কুচকাওয়াজ প্রতিযোগিতায় প্রথম হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ-এর শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। গত বছর এই আসরে প্রথমবারের মতো অংশ নিয়ে প্রথম হওয়ার বিরল সাফল্য অর্জন করে তারা।

উল্লেখ্য ২০০৩ থেকে বান্দরবান জেলা পর্যায়ে এবং ২০০৯ থেকে চট্টগ্রামে বিভাগীয় পর্যায়ে বিজয় দিবসের কুচকাওয়াজ ও ডিসপ্লেতে নিয়মিতভাবে প্রথম হয়ে আসছে কোয়ান্টারা। অপ্রতিদ্বন্দ্বী নৈপুণ্যের জন্যে চট্টগ্রামে সবসময়ের জন্যে বিশেষ পারদর্শিতা পুরস্কারে ভূষিত হয় ওরা। বান্দরবান লামায় অবস্থিত এই শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে বর্তমানে রয়েছে এক হাজারের বেশি শিক্ষার্থী।

লেখাপড়াতেও ধারাবাহিকভাবে ভালো করছে কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থীরা। ২০১৫ সালে বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নেয়া আট জন শিক্ষার্থীই মেধাতালিকায় স্থান করে নেয় চট্টগ্রাম ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে। চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে স্পোর্টস সায়েন্স বিভাগে সুযোগ পাওয়া চার জন শিক্ষার্থী যথাক্রমে অর্জন করে মেধাতালিকার ১ম, ২য়, ৩য় ও ৪র্থ স্থান, যা সত্যিই এক অতুলনীয় অর্জন।



২০১৬ সালে ভারতে অনুষ্ঠিত তৃতীয় এশিয়ান খো খো চ্যাম্পিয়নশিপে বাংলাদেশ জাতীয় দল অর্জন করে রানার আপ পুরস্কার। এ দলের ১২ জন খেলোয়াড়ের মধ্যে নয় জনই কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী। এবছর জাতীয় বয়সভিত্তিক জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতায় ৩৬টি পদকের ২৯টিই অর্জন করেছে কোয়ান্টারা। এছাড়াও আঞ্চলিক ও জাতীয় পর্যায়ে একের পর এক সাফল্য এসেছে আর্চারি, হ্যান্ডবল ও টেবিল টেনিসে।



নতুন শিশুকাননে সযত্ন পরিচর্যায় বেড়ে উঠছে ১৩৪টি ছেলেশিশু। ২০১৫ সালে ৬০টি অভিভাবকহীন শিশুকে নিয়ে শুরু হয় নতুন শিশুকাননের কার্যক্রম। শিক্ষা ও প্রশিক্ষণের ফলে এই শিশুরাই গড়ে উঠছে আলোকিত মানুষ হয়ে। ২০১৫ সালে প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় (পিইসি) নতুন শিশুকানন থেকে অংশ নেয় ১০টি শিশু। এদের মধ্যে পাঁচ জন 'এ+' এবং পাঁচ জন 'এ' গ্রেড পেয়ে উত্তীর্ণ হয়।



কোয়ান্টাম শিশুসদনে উদারনৈতিক শিক্ষা ও সুস্থ সাংস্কৃতিক আবহে লালনপালন করা হচ্ছে ১৩৫টি অভিভাবকহীন মেয়েশিশুকে। উল্লেখ্য ২০০৪ সালে রাজশাহীতে শুরু হওয়া ফাউন্ডেশনের এ কার্যক্রম পরবর্তীতে স্থানান্তরিত করা হয় লামার কোয়ান্টামমে। বাঙালি ছাড়াও রয়েছে মার্মা মুরং ত্রিপুরা তঞ্চঙ্গা খিয়াং এবং সাঁওতাল ক্ষুদ্র নৃ-গোষ্ঠীর শিশুরা। এদের মধ্যে দুজন ২০১৫ সালে অনুষ্ঠিত প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী পরীক্ষায় অংশ নিয়ে দুজনই জিপিএ ৫ পেয়ে উত্তীর্ণ হয়েছে। এছাড়াও খেলাধুলাসহ অন্যান্য সহপাঠ কার্যক্রমে বাড়ছে মেয়েশিশুদের স্বতঃস্ফূর্ত পদচারণা।

বর্ষবরণে নতুন উইশবোর্ড ও ভিডিও অ্যাপ

Video
http://url.qm.org.bd/ma/vdo

Meditation
http://url.qm.org.bd/ma/m

Wish
http://wish.qm.org.bd/

পণ্য আর প্রযুক্তির ভিড়ে আধুনিক মানুষকে প্রশান্তির সন্ধান দিতেই কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের পথচলা। নতুন বাংলা বছরকে স্বাগত জানাতে ওয়েবসাইটের এবারের থিম হলো–*বর্ষবরণ হোক কল্যাণ কামনায়, চেতনার বিস্তারে*। নতুনরূপে বিন্যস্ত ডেস্কটপ অ্যাপ *উইশ বোর্ড* এবং নতুন এন্ড্রয়েড অ্যাপ *কোয়ান্টাম ভিডিও* ও *কোয়ান্টাম মেডিটেশন* সংযোজনের মাধ্যমে বাংলা নববর্ষে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট তাই এগিয়ে গেল আরো একধাপ। এ অ্যাপগুলো পাওয়া যাবে পুরোপুরি ফ্রি।

অন্যের জন্যে কল্যাণ কামনা করলে তা নিজের বালা-মুসিবত দূর করে। সমস্যামুক্তি ও কল্যাণ কামনার জন্যে দোয়া চাওয়া আর দোয়া করার জন্যে উইশবোর্ডকে সাজানো হয়েছে নতুনভাবে। এখানে একটি দোয়ায় অন্যরাও দোয়াপ্রার্থী হিসেবে নাম দিতে পারবেন। কেউ চাইলে নাম-পরিচয় উল্লেখ না করেও দোয়া পোস্ট করতে পারবেন।

কোয়ান্টামে প্রকাশিত সব ভিডিওগুলো নিয়ে তৈরি হয়েছে এন্ড্রয়েড অ্যাপ *কোয়ান্টাম ভিডিও*। এটি ইন্সটল করে নেয়ার পরপরই আপনি দেখতে পাবেন ফাউন্ডেশন থেকে এ পর্যন্ত প্রকাশিত সবগুলো ভিডিও-র ক্যাটালগ। ক্যাটাগরি অনুযায়ী সাজানো এসব ভিডিও থেকে যে-কোনো ভিডিও ডাউনলোড করে রাখতে পারেন অপানার মোবাইলে। এমনকি অফলাইনেও এ ভিডিওগুলো দেখা যাবে। পারবেন যে-কারো সাথে শেয়ার করতে।

মেডিটেশন-পিপাসুদের জন্যে একটি প্রয়োজনীয় অ্যাপ *কোয়ান্টাম মেডিটেশন*। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট মেডিটেশনগুলো একসাথে পাওয়া যাবে এখানে, যা ডাউনলোড করে নিলে অফলাইনে প্লে করা যাবে। শুধু তাই নয়, নির্ধারিত সময়ে আপনাকে মনে করিয়ে দেয়ার জন্যে এতে আছে রিমাইন্ডার অপশন। জানতে পারবেন কোন মেডিটেশনটি কবে কখন করেছেন।

২০১৫ সালে প্রকাশিত সাইট (qm.org.bd) ও ওয়েব অ্যাপগুলোকে টেস্টিং ও পরিপূর্ণতা দেয়ার পাশাপাশি সবচেয়ে আকর্ষণীয় সংযোজন ছিল ব্যবহারকারীদের সাথে প্রত্যক্ষ সংযোগ। প্রতিটি অ্যাপে ফেভারিট ও শেয়ার অপশন যোগ হয়েছে। থাকছে পর্যালোচনা ও মতামত দেয়ার সুযোগ। ২০১৬-তে প্রকাশিত হয়েছে এ সাইটের দ্বিতীয় সংস্করণ। গেল বছরে সাইট ও অ্যাপগুলো নিয়ে ব্যবহারকারীদের পরামর্শের ভিত্তিতে হোম পেজসহ অ্যাপগুলোকে সংস্কার করে আরো সহজবোধ্য এবং মোবাইলে ব্যবহার উপযোগী করা হয়েছে।

দ্রুত লোড হওয়ার জন্যে গতবছর সার্ভারের ব্যান্ডউইথ ৫ এমবি থেকে বাড়িয়ে করা হয়েছে ৫০ এমবি। যার ফলে অনেক ব্যবহারকারীকে একসাথে সেবা দেয়া সম্ভব হচ্ছে। এছাড়াও অটোমেটিক স্ক্রিপ্ট মিনিফিকেশন, কম্প্রেশন ও ইমেজরি সাইজিং এ সাইটকে করেছে প্রায় ১০ গুণ দ্রুততর। রেস্টফুল সার্ভিস ও লেইজি লোডিং-এর ফলে প্রথম পেজ লোড হওয়ার পর বাকি পেজগুলো ভিজিট করতে ব্যান্ডউইথ খরচও কমেছে উল্লেখযোগ্য হারে।

সময়ের সাথে অগ্রসর হয়ে আলোকিত জীবনের বাণী ছড়িয়ে দেয়ার এক অনন্য প্রয়াস কোয়ান্টাম ওয়েব। বর্তমান প্রজন্মকে প্রযুক্তির অপব্যবহারের আসক্তি থেকে মুক্ত করে অনন্য মানুষের পথে এগিয়ে দেয়াই এই কার্যক্রমের মূল উদ্দেশ্য।

সংগ্রহ করুন কোয়ান্টাম প্রকাশনা

সুখী ও সফল জীবন গড়ার প্রয়োজনীয় উপকরণগুলো সবার জন্যে সহজলভ্য করেছে কোয়ান্টাম প্রকাশনা। ভিজিট করুন publication.qm.org.bd এবং ফ্রি ডাউনলোড করুন মেডিটেশন, বই, স্মারক ইত্যাদি। নিয়মিত চর্চা করে যে-কেউ লাভ করতে পারেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।



কোয়ান্টাম আইসিটি কার্যক্রম

প্রযুক্তিদক্ষ প্রজন্ম তৈরিতে জ্ঞান ও নৈতিকতার সমন্বয়

২০১২ সালে যাত্রা শুরু করে ক্রমবিকাশমান আইসিটি কার্যক্রমে বর্তমানে নিয়মিতভাবে পরিচালিত হচ্ছে ১১টি প্রোগ্রাম, দুটি ওয়ার্কশপ ও সেমিনার। প্রতি শুক্রবার কোয়ান্টাম আইসিটির উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টেক সাদাকায়ন কার্যক্রম।

নিয়মিত এসব কার্যক্রমে অংশ নিয়ে তরুণ প্রজন্ম হয়ে উঠছে প্রযুক্তিদক্ষ এবং তথ্যপ্রযুক্তির সঠিক ও কল্যাণকর ব্যবহার সম্পর্কে সচেতন। অংশগ্রহণকারীরা অনেকেই আইসিটির বিভিন্ন ক্ষেত্রে উদ্যোক্তা হয়েছেন, গড়েছেন সফল ক্যারিয়ার, মানুষকে দিচ্ছেন গুরুত্বপূর্ণ ও আধুনিক সেবা।

আইসিটি কার্যক্রমের নিয়মিত আয়োজন

- আইসিটি স্কিল ডেভেলপমেন্ট
- প্রফেশনাল গ্রাফিক ডিজাইন
- প্রফেশনাল ওয়েব ডিজাইন
- প্রফেশনাল নেটওয়ার্কিং এন্ড এক্টিভ ডিরেক্টরি এডমিনিস্ট্রেশন
- সার্চ ইঞ্জিন অপটিমাইজেশন (এসইও)
- প্রফেশনাল ইন্টারনেট সার্ভার এডমিনিস্ট্রেশন
- ইথিক্যাল হ্যাকিং এন্ড কাউন্টার মেজারমেন্ট
- প্রফেশনাল ওয়েব ডেভেলপমেন্ট



প্রশিক্ষকের সার্বক্ষণিক উপস্থিতিতে ক্লাস করছেন আইসিটি কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারীরা

- এডোবি ফটোশপ : ফটো এডিটিং ওয়ার্কশপ
- এডোবি ইলাস্ট্রেটর : লোগো ডিজাইন ওয়ার্কশপ
- প্রজেক্ট ম্যানেজমেন্ট

প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন
সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত
সুখী জীবন

কোয়ান্টাম মেডিটেশন ॥ নিরাময়ের কার্যকর পথ

'প্রতিটি রোগেরই আছে নিরাময়'–দু-যুগ আগে এ বিশ্বাস নিয়েই কোয়ান্টাম শুরু করেছিল পথচলা। প্রথম ব্যাচ থেকেই এসেছে একের পর এক সাফল্য। অনিদ্রা মাইগ্রেন ব্যাকপেইন স্পন্ডিলাইটিস এজমা চর্মরোগ সাইনুসাইটিস ও করোনারি হৃদরোগসহ বহু দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে নিরাময় লাভ করেছেন লাখো মানুষ। এমনই কয়েকটি অনুভূতি এখানে দেয়া হলো–

প্রায় ২৫ বছর ধরে ঘুমের ওষুধ খেয়েছি। না খেলে সারারাত অস্থির লাগত, ঘুম হতো না। শেষ পর্যন্ত অসুস্থ হয়ে পড়তাম। কিন্তু মেডিটেশন করে ঘুমের ওষুধ ছাড়াই আমি ঘুমাতে পারছি। সময়মতো ঘুম থেকে জেগেও উঠতে পারছি।

এডভোকেট কাজী মো. সাজাওয়ার হোসেন • *আপিল বিভাগের আইনজীবী এবং সুপ্রিম কোর্ট বার এসোসিয়েশনের সাবেক সিনিয়র ভাইস প্রেসিডেন্ট*

◆

১৫ বছর ধরে ইউরিক এসিডের ব্যথা ছিল। দুই হাতের গোড়া ও পায়ের গিঁট ফুলে যেত। গরুর মাংস, মসুরের ডাল খাওয়া একেবারেই মানা ছিল। কোর্সে এসে ১২ বছর পর ডাল খেয়েছি। কোনো সমস্যা হয় নি। কোনো ওষুধও আর খেতে হচ্ছে না।

আফজাল হোসাইন খাঁন • *সিনিয়র ভাইস প্রেসিডেন্ট, বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংক লিমিটেড*

◆

কোমরে ব্যথার কারণে পাঁচ বছর ধরে দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারি না। কোর্সে মেডিটেশন করে আল্লাহর রহমতে আমি এখন দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারছি।

মনোয়ারা বেগম • *গৃহিণী*

আমার মেয়ের মাইগ্রেন ছিল। অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। মাইগ্রেন দূর হয় নি। কিন্তু কোর্স করার পরে সে জানিয়েছে এখন সে মাইগ্রেন থেকে মুক্ত।

ডা. এ কে এম রেজাউল করিম • *সহযোগী অধ্যাপক, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ*

◆

আমি দীর্ঘ ২৪ বছর ধরে একটা রোগে ভুগছিলাম। সবসময় নাকে ও গলায় থুতুর মতো ময়লা জমত। এই থুতু ফেলার জন্যে গাড়িতে বাসায় সবখানে ঝুড়ি রাখতে হয়। মাসে প্রায় দুই হাজার টাকার টিস্যুবক্স কিনতে হতো। কোর্সে এসে প্রথম দিন থেকেই একবারও থুতু ফেলি নি। মনে হচ্ছে, আগে কেন এখানে এলাম না? আমি এখন ভালো হয়ে গেছি।

রুবিনা মনির • *ব্যবসায়ী*

◆

আমার হার্টে চারটি রিং লাগানো আছে। দিনে ১৪-১৫টি করে ওষুধ খেতে হতো। অতিরিক্ত ওষুধ সেবনের কারণে আলসারেও আক্রান্ত হই। সহকর্মীর মাধ্যমে কোয়ান্টামের খোঁজ পেয়ে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা শুরু করি। ধীরে ধীরে ওষুধ কমাতে লাগলাম। কোর্সে আসার আগপর্যন্ত ২-৩ টি ওষুধ খেতাম। এখন আর সেগুলোও খাচ্ছি না। ওষুধ ছাড়াই ভালো আছি।

মো. আবু বকর সিদ্দিক • *চাকরিজীবী*

◆

এনকাইলোজিং স্পন্ডিলাইটিস থেকে মুক্তির জন্যে কানাডায় বিশ্বমানের হাসপাতালে চিকিৎসা নিয়েছি। চিকিৎসক জানালেন সুস্থ হতে চাইলে বছরে প্রায় ২৫ হাজার ডলারের ইনজেকশন নিতে হবে। বন্ধুর পরামর্শে দেশে ফিরে কোর্সে অংশ নিলাম। পাঁচ বছর পর ঘাড় উঁচু করতে পারছি, নাড়াতে পারছি।

মোহাম্মদ সোয়েব • *কানাডা প্রবাসী ফিনান্সিয়াল এডভাইজার*

◆

প্রায় ৫০ বছর ধরে মাইগ্রেনের যন্ত্রণা বয়ে বেড়াচ্ছি। চেন্নাই, ব্যাংকক গিয়েও চিকিৎসা করিয়েছি। রোগ ভালো হয় নি। আর ১৯৮০ সাল থেকে ডাক্তারের পরামর্শে ঘুমের ওষুধ খাচ্ছি। কোর্সের প্রথম দিন থেকেই ঘুমের ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি। মাইগ্রেনের ব্যথাও অনুভব করছি না।

নুরুল ইসলাম • *চিফ ইঞ্জিনিয়ার, সিটি কর্পোরেশন, বরিশাল*

সৃষ্টির সেবায় ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দান জমা করুন কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে



কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রম দাতা ও গ্রহীতা উভয়ের কল্যাণ নিশ্চিত করার এক অপূর্ব প্রক্রিয়া। এর প্রতিটি টাকা ব্যয় হয় দুস্থ ও বঞ্চিতদের দূরপ্রসারী পুনর্বাসনের লক্ষ্যকে সামনে রেখে। ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র দান একত্রিত হয়ে বঞ্চিত জনপদে নির্মিত হচ্ছে আলোকিত জনপদ। সেইসাথে নিয়মিত দান দাতার জীবনে নিয়ে আসছে প্রাচুর্য, তারা মুক্ত হচ্ছেন দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে, সহজেই দূর হচ্ছে বালা-মুসিবত।

অফিস থেকে একদিন বাসায় ফেরার পর খেয়াল হলো জরুরি একটি ফাইল বাসে ফেলে এসেছি। গাড়ির নম্বর-ও জানি না। কি করব কিছুই বুঝতে পারছিলাম না। মাটির ব্যাংকে নিয়ত করে টাকা রাখলাম। আর স্রষ্টাকে ডাকতে থাকলাম।

পরদিন বাস স্টেশনে গিয়ে শুনি আগের দিনের ড্রাইভার-হেল্পার সবাই ছুটিতে। একটু পরই কাকতালীয়ভাবে আমার বাসের ড্রাইভারকে খুঁজে পেলাম। তিনি সেই ফাইলটি যত্ন করে রেখেছিলেন। এভাবেই হারানো জিনিস ফেরত পেলাম।

রুবেল কান্তি দাশ • প্রভাষক, ইসিই ডিপার্টমেন্ট, সাউদার্ন ইউনিভার্সিটি বাংলাদেশ

◆

বিশ্ববিদ্যালয়ে রেজাল্ট এক পর্যায়ে এত খারাপ হলো যে, পরের বছর ভালো করতে না পারলে ডিপার্টমেন্ট থেকে বের করে দেবে। যে তিনটি বিষয় নিলাম সেগুলোও বেশ কঠিন। তখন আমি ভালো ফলাফলের নিয়তে দান করতে থাকলাম এবং নিয়মিত পড়াশুনা শুরু করলাম। কিছুদিনের মধ্যেই পড়ালেখায় আমার আগ্রহ ফিরে এলো। গত সেমিস্টারে আমার শিক্ষাজীবনের সবচেয়ে ভালো রেজাল্ট হয়েছে।

সৈকত কুমার সরকার • শিক্ষার্থী

সম্পত্তির ভাগ বাটোয়ারা নিয়ে আত্মীয়দের সাথে বিরাট সমস্যার সম্মুখীন হই। কোনো দিশা না পেয়ে আমি স্রষ্টার কাছে প্রার্থনা করি এবং মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করি। দু-একদিন পরই আত্মীয়রা নিজে থেকেই সমাধানের প্রস্তাব দেয়।

আনোয়ারা নিবুম • প্রভাষক, খাতেমুন নঈন মহিলা ডিগ্রী কলেজ, বকশিগঞ্জ, জামালপুর

◆

আমার বাচ্চার বয়স তখন দুবছর। এক মাঝরাতে সে চিৎকার করে কেঁদে উঠল। কিছুতেই কান্না থামাতে পারছি না। একটু পর বুঝলাম তার কানে ব্যথা হচ্ছে। অত রাতে কোনো ফার্মেসিও খোলা নেই। আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা করে দ্রুত মাটির ব্যাংকে দান করি। এর পাঁচ মিনিটের মধ্যেই তার কান্না থেমে গেল এবং সে ঘুমিয়ে পড়ল।

মো. আয়াজ উদ্দিন • ব্যবসায়ী

◆

আমার জরায়ুতে টিউমার ধরা পড়ল। ডাক্তার পরীক্ষা করে বললেন, টিউমার যে পর্যায়ে আছে, কেটে ফেলা সম্ভব না। ওষুধ সেবনের পাশাপাশি ছয় মাস পর পর আল্ট্রাসনোগ্রাম করে দেখতে বললেন। সুস্থতার নিয়তে আমি নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করতে লাগলাম। দেড় বছর পর চতুর্থ আল্ট্রাসনোগ্রাম রিপোর্টে দেখা গেল, টিউমার আর নেই। আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

সুমাইয়া কাজরী • সহকারী অধ্যাপক, সিএসই বিভাগ, ডুয়েট, গাজীপুর

◆

কিছুদিন ধরে পরিবারের সবাই খুব সংকটময় পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছিলাম। দুশ্চিন্তা ছিল ঠিকই কিন্তু মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করে গেছি। ধীরে ধীরে পরিস্থিতি আমাদের অনুকূলে এলো। আমার দৃঢ় বিশ্বাস, দানের কল্যাণেই আল্লাহ আমাদের বড় বিপদ থেকে রক্ষা করলেন।

ডা. অনিন্দিতা তাবাসসুম • ইন্টার্নি চিকিৎসক, শাহাবুদ্দিন মেডিকেল কলেজ এন্ড হাসপাতাল

◆

আমার বাচ্চার বই দোতলার কার্নিশে পড়ে গিয়েছিল। দারোয়ান বইটি উঠিয়ে কার্নিশ থেকে নামার সাথে সাথেই ছয় তলা থেকে বেশ ভারী টাইলস খুলে গিয়ে ঠিক ওই জায়গাতেই পড়ল। অল্পের জন্যে দারোয়ানের প্রাণ রক্ষা হলো। তৎক্ষণাৎ বুঝতে পারলাম, নিয়মিত দানের কল্যাণেই এই বিপদ থেকে রক্ষা পেলাম।

শামীমা আক্তার • প্রভাষক, মিরপুর বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ

কোয়ান্টাম মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম

এক দশকে চিকিৎসা ও পুষ্টিসেবা পেয়েছেন ২,৬৯১ জন প্রসূতি মা

মায়ের সুস্থতা ও শিশুর নিরাপদ জন্মদানকে নিশ্চিত করতে ২০০৫ সালে শুরু হয় মাতৃমঙ্গল কার্যক্রম। চট্টগ্রাম থেকে শুরু হলেও পরবর্তীতে মিরপুর, রাজশাহী, ময়মনসিংহ, খুলনা ও বান্দরবানের রাজবিলায় বিস্তৃত হয়েছে ফাউন্ডেশনের এ সেবা উদ্যোগ। এ পর্যন্ত ২,৬৯১ জন মা মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের আওতায় পেয়েছেন প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা, জন্ম দিয়েছেন সুস্থ শিশু।

এ কার্যক্রমের আওতায় গর্ভকালীন সময়ের তিন মাস সময় থেকে সন্তান জন্ম দেয়ার পরবর্তী ৪০ দিন পর্যন্ত সেবা পেয়ে থাকেন মায়েরা। এ সময় তাদের নিয়মিত চেকআপ, জরুরি স্বাস্থ্যসেবা, পুষ্টি ও ওষুধের সমস্ত ব্যয়ভার বহন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এছাড়াও পরিবারের সদস্যদের সচেতন করা হয় গর্ভকালীন সময়ে মা ও শিশুর যত্নের বিষয়ে।

সমৃদ্ধ দেশ গড়তে মা ও শিশুর সুস্থতা অপরিহার্য। এই বিশ্বাস থেকেই ফাউন্ডেশনের সদস্যদের সঙ্ঘবদ্ধ দানে পরিচালিত হচ্ছে এ সেবামূলক কার্যক্রম।



চট্টগ্রামে মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের আওতায় সেবাপ্রাপ্ত মা ও তাদের সন্তানদের একাংশ

তিনটি সন্তানই জন্মেছে মাতৃমঙ্গলের পরিচর্যায়

রিজওয়ানা



আমার বড় দুই মেয়ের জন্মের আগে থেকেই আমি কোয়ান্টাম মাতৃমঙ্গলের সেবা নিয়েছি। দুটো বাচ্চাই খুব সুস্থ-সবল। এরপর আবার যখন সন্তানসম্ভবা হলাম, শুরুতে খুব ঘাবড়ে গেলাম কারণ আমি জানতাম মাতৃমঙ্গলে একজন মাকে শুধু দুবারই সহায়তা করা হয়।

কোথা থেকে সাহায্য পাব–এসব ভেবে গর্ভের বাচ্চাকে নষ্ট করার কথাও ভেবেছি। কিন্তু পরে জানলাম, কোয়ান্টামে সব মাকেই সহযোগিতা করা হয়। একথা শুনে আমার সব দুশ্চিন্তা দূর হয়ে গেল।

বাচ্চা হয়েছে সুস্থ-সবল

মিনু



দ্বিতীয়বার গর্ভবতী হওয়ার পর খরচের চিন্তায় আমি দিশেহারা। আমার বড় বাচ্চাটা তখন স্কুলে যায়। দিনমজুর স্বামী কখনো কাজ পায়, কখনো পায় না। সেসময় পরিচিত একজনের পরামর্শে আমি মাতৃমঙ্গলে আসি। এখানকার পরিবেশ খুবই ভালো এবং সবার অনেক সহযোগিতা পেয়েছি। আল্লাহর রহমতে বাচ্চাও হয়েছে সুস্থ-সবল।

সুস্থ সন্তান জন্ম দিয়েছি

শাহনাজ



আমার স্বামী একটা সেলুনে কাজ করে। প্রতিমাসে তার যা আয়, তা দিয়ে আমাদের খাওয়ার খরচও ঠিকমতো চলে না। তাই গর্ভাবস্থায় আমার বাড়তি যত্ন নেয়ার সামর্থ্য তার ছিল না। বাড়তি পুষ্টি বা ডাক্তার দেখানোও সম্ভব হয় নি।

এরপর কোয়ান্টামের একজন সদস্যের কাছে মাতৃমঙ্গলের খোঁজ পাই। এখান থেকে চিকিৎসা, পরীক্ষা-নিরীক্ষা এমনকি ডেলিভারির খরচ পর্যন্ত আমাকে দেয়া হয়। আরো অনেক মা কোয়ান্টামে এসে যেন সেবা নিতে পারে, এই দোয়া করি।

সন্তান ও আমি দুজনেই ভালো আছি

বকুল



আমি অন্যের বাসায় কাজ করতাম। দুই মেয়ে আর স্বামীকে নিয়ে ছিল আমার সংসার। হঠাৎ করে আমার স্বামীর চাকরি চলে যায়। তার অল্প কিছুদিন পর জানতে পারি যে, আমি সন্তানসম্ভবা। ভীষণ দুশ্চিন্তায় পড়ে যাই।

সেইসময় আমার এক প্রতিবেশী খোঁজ দেয় এই মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের। এখানে এসে সেবা নিয়ে আমার একটা সুস্থ ছেলেশিশু জন্ম নেয়। এখন ছেলের বয়স পাঁচ মাস। আমি ও আমার সন্তান দুজনেই ভালো আছি।

দুস্থ মায়েদের আশ্রয় মাতৃমঙ্গল

মরিয়ম বেগম



আমি যখন সন্তানসম্ভবা তখন আমার স্বামী হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ে। রোজগার বন্ধ হয়ে যায়। অসুস্থ স্বামীর সেবা করতে গিয়ে আমিও অসুস্থ হয়ে পড়ি। কিন্তু চিকিৎসা করার মতো টাকা ছিল না। আমাদেরকে সাহায্য করার মতোও কেউ ছিল না। সেসময় আমি কোয়ান্টাম মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের খোঁজ পাই। এখান থেকে আমার চিকিৎসার সব খরচ দেয়া হয়। আমি ও মেয়ে দুজনেই এখন সুস্থ আছি। আমি মনে করি, মাতৃমঙ্গল দুস্থ মায়েদের আশ্রয়।

সুস্থ শিশু জন্ম দেয়ার ব্যাপারে আশাবাদী হয়েছি

রোজী



আমার পরিবারের আর্থিক সমস্যার কারণে গর্ভের সন্তানের কোনো যত্ন নিতে পারি নি। তাই চার মাসের সময় সন্তান গর্ভেই মারা যায়। আর কখনো আমি মা হতে পারব কিনা, এই ভয় সবসময় কাজ করত। এরপর আবার সন্তানসম্ভবা হলে আমি মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমে আসি।

এখানে নিয়মিত চেকআপ করাচ্ছি, ওষুধপত্র খাচ্ছি। চিকিৎসার পাশাপাশি নানা বিষয়ে আমাদের সচেতন করা হয় এখানে। সুস্থ শিশু জন্ম দেয়ার ব্যাপারে আমি এখন আশাবাদী।

সৃষ্টির সেবায় দুই দশকের পথচলা



চিকিৎসাসেবা

এ পর্যন্ত মোট ১,৪০,৫৫৭ জন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের চিকিৎসাসেবা গ্রহণ করেছে। লামায় কোয়ান্টাম চিকিৎসাসেবা কেন্দ্রে বিভিন্ন বয়সের পাহাড়ি-বাঙালিকে নিয়মিত চিকিৎসাসেবা দেয়া হচ্ছে। ঢাকা চট্টগ্রাম রাজশাহীসহ বিভিন্ন জায়গায় সুবিধাবঞ্চিত রোগীদের বিনামূল্যে চিকিৎসা পরামর্শ ও ওষুধ দেয়া হয়। এছাড়া মিরপুরে গৃহকর্মীদের নিয়মিত চিকিৎসাসেবা প্রদান করা হয় বিনামূল্যে।



শিক্ষা কার্যক্রম

ঢাকা শহরের পরিচ্ছন্নতা কর্মীদের সন্তানদের জন্যে প্রতিষ্ঠিত স্কুল 'রাজধানী আদর্শ বিদ্যাপীঠ'-এর শিক্ষা কার্যক্রমসহ সার্বিক পরিচালনা এবং শিক্ষার্থীদের মাঝে প্রয়োজনীয় সকল শিক্ষা উপকরণ সরবরাহের দায়িত্ব ২০১৫ সাল থেকে গ্রহণ করেছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। বর্তমানে এই স্কুলে পড়াশোনা করছে মোট ২৫১ জন শিক্ষার্থী।

খতনা কার্যক্রম

২০০৫ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন শুরু করে খতনা কার্যক্রম। দরিদ্র শিশু-কিশোর ও আর্থিক অসচ্ছলতার কারণে খতনার সুযোগবঞ্চিত পূর্ণবয়স্ক পুরুষরাও এ সেবা পেয়ে থাকেন। এ পর্যন্ত খতনা সেবা দেয়া হয়েছে ১,৪১,৮৫০ জন দুস্থ অসহায় মানুষকে।

দারিদ্র্য বিমোচন ও স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রম

বঞ্চিত ও দুস্থ মানুষের দারিদ্র্য বিমোচনে ১৯৯৬ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন গঠন করে যাকাত ফান্ড। ২০১৫ সালে এ ফান্ডে জমা পড়ে ৮,৪৬,৯১,৬৯৯ টাকা। যাকাত ফান্ডের অর্থে এ পর্যন্ত ৭,৯১৮ জনকে পুনর্বাসিত করা হয়েছে। স্বনির্ভরায়ন কার্যক্রমের আওতায় কুমিল্লায় ২৬৫ জন মহিলাকে সেলাই প্রশিক্ষণ দেয়া হয়। সারাদেশে দুস্থ মহিলাদের পুনর্বাসনে ৩৬১টি সেলাই মেশিন প্রদান করা হয়। এছাড়াও পরিচালিত হচ্ছে বিভিন্ন ফলজ প্রকল্প (আম, কাঁঠাল, আনারস ও জলপাই), প্রাণী ও পশুসম্পদ প্রকল্প (বিভিন্ন প্রজাতির মাছ, হাঁস, মুরগি, উন্নত জাতের ছাগল ও ভেড়া), দরিদ্র শিক্ষার্থীদের শিক্ষাবৃত্তি প্রদান, ঋণমুক্তি, কর্মসংস্থান প্রকল্প।

আশ্রয়মম

আত্মীয়-পরিজনহীন অসহায় বৃদ্ধদের নিয়ে বান্দরবানের রাজবিলায় ২০১২ সালে স্থাপিত হয় 'আশ্রয়মম'। বর্তমানে তিন জন পুরুষ ও তিন জন নারী সেবার্থীকে এখানে সার্বক্ষণিক সকল ধরনের প্রয়োজনীয় পরিচর্যা ও সেবা প্রদান করা হচ্ছে।

দাফন কার্যক্রম

বেওয়ারিশ অথবা দাফনে অক্ষম দরিদ্রের মৃতদেহ পূর্ণ ধর্মীয় মর্যাদায় দাফন বা সৎকারের জন্যে ২০০৪ সালে শুরু হয় দাফন কার্যক্রম। এ পর্যন্ত মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানানো হয়েছে ৩৮৭ জনকে।



বছরব্যাপী পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম

ফাউন্ডেশনের সেন্টার শাখা সেল-এর উদ্যোগে বিভিন্ন শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, হাসপাতাল, রাস্তাঘাট ও আবাসিক এলাকায় নিয়মিত চলছে পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রম।



বিশুদ্ধ ও সুপেয় পানি সরবরাহ

১৯৯৯ সাল থেকে এ পর্যন্ত ৯২টি পানির ট্যাংক, ২৭০টি টিউবওয়েল ও ২টি ইঁদারা স্থাপিত হয়েছে দেশের উপকূলীয় ও পাহাড়ি এলাকায়। এর ফলে বিশুদ্ধ পানি পান করতে পারছেন পথচারী ও স্থানীয় অধিবাসীসহ হাজারো মানুষ।

কোয়ান্টাম বুলেটিন ॥ সৃষ্টির সেবা সংখ্যা : মার্চ ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক,
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

মে ২০১৬

কোয়ান্টাম বুলেটিন

চলমান কোয়ান্টাম মেথড ৪০০

রমজানে একাত্ম হোন কোরআনের ধ্যানে

কোরআন নাজিলের পুণ্যময় মাস মাহে রমজান। তাই এ মাসে বেশি বেশি কোরআন চর্চা বিশেষ বরকতপূর্ণ। আর কোরআন নাজিল হয়েছে ধ্যানের স্তরে এবং কোরআনের নির্দেশ হলো, মনোযোগ ও মৌনতার মধ্য দিয়ে এর শিক্ষাকে উপলব্ধি করা।

এ লক্ষ্যে ১৯৯৬ সাল থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রতিবছর ধ্যানের স্তরে মৌন থেকে কোরআন উপলব্ধির আয়োজন করে আসছে।

এবার রমজানে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ১৮ তম কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। ১০ থেকে ১৬ জুন দেশজুড়ে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেন্টার, শাখা, সেলগুলোতে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন অনুষ্ঠিত হবে। কোয়ান্টামমে এটি অনুষ্ঠিত হবে ১০ থেকে ১৪ জুন। আপনিও একাত্ম হোন মহিমান্বিত কোরআনের ধ্যানে।

আখেরি দোয়ায় অংশ নিন

রমজানে ফাউন্ডেশনের সবচেয়ে বড়, আকর্ষণীয় ও বরকতময় অনুষ্ঠান আখেরি দোয়া। কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন-পরবর্তী এ আখেরি দোয়ায় শরিক হোন।

ঢাকার কাকরাইলস্থ আইডিইবি মিলনায়তনে গুরুজীর পরিচালনায় ১৭ জুন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের এবং ২৪ জুন প্রো-মাস্টারদের আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হবে। দ্রুত নাম তালিকাভুক্ত করুন।

সময় : সকাল ৯টা – ইফতার পর্যন্ত।

সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করুন

সঙ্ঘবদ্ধভাবে যাকাত আদায় স্বয়ং আল্লাহর নির্দেশ। তাই যাকাত দানে সমর্থ কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে যাকাতের অর্থ জমা করেন, সেইসাথে পরিচিতদেরও উদ্বুদ্ধ করেন। উল্লেখ্য, এ ফান্ডে জমাকৃত সব অর্থ শরিয়া নির্ধারিত খাতে ব্যয় করা হয়।

এ রমজানে আপনিও যাকাত জমা দিন কোয়ান্টাম যাকাত ফান্ডে। এগিয়ে আসুন বঞ্চিতের কল্যাণে।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ

রক্তদাতারা সৃষ্টির প্রাণপ্রবাহকে বেগবান রেখেছেন



রক্ত শরীরের এমন একটি উপাদান, যা ছাড়া জীবন অচল। রক্ত ছাড়া মানুষ বাঁচে না। তাই যারা মুমূর্ষু মানুষের কল্যাণে রক্তদান করার মধ্য দিয়ে একটি মহৎ কাজে ব্রতী হয়েছেন, আমি তাদের অভিনন্দন জানাই। স্কুল কলেজ প্রতিষ্ঠা করার চেয়ে এ কাজটির গুরুত্ব কোনো অংশে কম নয়। এটিও একটি সদকায়ে জারিয়া। কারণ, রক্তদানের মাধ্যমে রক্তদাতারা সৃষ্টির প্রাণপ্রবাহকে বেগবান রেখেছেন।

গত ২৪ এপ্রিল কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত ১২৪ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথির বক্তব্যে এ কথা বলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রাক্তন সচিব, জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের সাবেক চেয়ারম্যান, বর্তমানে ডায়াবেটিক এসোসিয়েশন অব বাংলাদেশ-এর চীফ কো-অর্ডিনেটর ও বিশিষ্ট লেখক ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ। কাকরাইলস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানে ১২১ জন রক্তদাতাকে আইডি কার্ড, স্মারক ও সনদ প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়।

ড. আবদুল মজিদ বলেন, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কাজের সাথে আমাদের ডায়াবেটিক এসোসিয়েশনের কর্মধারার প্রভূত সাদৃশ্য রয়েছে। জীবনে সার্বিক উৎকর্ষের লক্ষ্যে কোয়ান্টামের যে শিক্ষা ও কর্মধারা, তা অনুসরণ করলে ডায়াবেটিস প্রতিরোধ ও নিয়ন্ত্রণ করা সহজ হবে। এখানেই আসে দৃষ্টিভঙ্গির প্রশ্ন–আপনি কীভাবে জীবনকে দেখছেন, স্ট্রেসকে কীভাবে মোকাবেলা করছেন, আপনি কি ইতিবাচকতা দিয়ে পরিচালিত হচ্ছেন নাকি নেতিবাচকতায় আক্রান্ত হয়ে পরিস্থিতিকে আরো জটিল করে তুলছেন। আপনি কি মানুষের কল্যাণে কাজ করছেন নাকি অকল্যাণ করছেন– এসব বিষয়ে মানুষকে সচেতন করে তুলছে কোয়ান্টাম।

তিনি আরো বলেন, রক্তদানের মতো একটি মহৎ কাজে সবাইকে অংশ নেয়ার সুযোগ করে দেয়ার মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম দেশের একটি অন্যতম উল্লেখযোগ্য প্রতিষ্ঠানই শুধু নয়, আজ এটি একটি আন্দোলনে পরিণত হয়েছে, যা নানা ফল্গুধারায় বিস্তৃত হচ্ছে। সেইসাথে বিভিন্ন রকম উদ্ভাবনী কর্মসূচির মধ্য দিয়ে একটি সুস্থ সবল মননশীল সৃজনশীল ও সম্ভাবনাময় জাতি গঠনে ভূমিকা রেখে চলেছে কোয়ান্টাম।

অনুষ্ঠানের শুরুতেই স্বাগত বক্তব্য দেন কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন। সভাপতিত্ব করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

২০, ২১, ২২ ও ২৩ মে

কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০ চলমান!

দু-যুগের দীর্ঘ সাফল্যযাত্রার এক অনন্য মাইলফলক কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৪০০ তম ব্যাচ–কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০ চলমান! এবছর জানুয়ারিতে গাজীপুরে যাত্রা শুরু করে কোয়ান্টাম মেথড ৪০০! এরপর একাধারে অনুষ্ঠিত হয়েছে রাজশাহী চট্টগ্রাম বরিশাল সিলেট যশোর ও খুলনায়। ঢাকায় অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড ৪০০-র তিনটি ব্যাচ।

পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে প্রতিটি ব্যাচেই একের পর এক ঘটেছে সাফল্য ও নিরাময়ের চমকপ্রদ সব ঘটনা। অংশগ্রহণকারীরা লাভ করেছেন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যের চিরায়ত সাফল্যসূত্র ও বিজ্ঞানভিত্তিক দিক-নির্দেশনা। এছাড়াও কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নেন উল্লেখযোগ্য সংখ্যক গ্রাজুয়েট, প্রো-মাস্টার, আর্ডেন্টিয়ার ও কোয়ান্টিয়ার।

শুকরিয়া ও আনন্দের বরকতময় এ মুহূর্তে কোয়ান্টামের বাণী, সুখী জীবনের বাণী যত বেশি সম্ভব মানুষের কাছে পৌঁছে দিতে চাই আমরা। উল্লেখ্য, আগামী ২০, ২১, ২২ ও ২৩ মে ঢাকায় অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে ৪০০ চলমান-এর আরেকটি ব্যাচ। তাই আত্মীয়, বন্ধু, পরিচিতসহ সম্ভাব্য সবাইকে অনুপ্রাণিত করুন এ কোর্সে। ৪০০ চলমান ব্যাচের নিরাময় ও সাফল্যস্পন্দন থেকে যেন বঞ্চিত না হন আমাদের প্রিয়জন ও চারপাশের পরিচিত কেউই।

প্রিয় সুহৃদ, চারপাশের মানুষকে নিঃসংকোচে বলুন কোয়ান্টামের কথা। মেডিটেশন ও ইতিবাচক জীবনদৃষ্টি অর্জনের মধ্য দিয়ে তাকে উদ্বুদ্ধ করুন কল্যাণ ও সাফল্যের আলোকিত পথযাত্রায় শামিল হতে। কোয়ান্টাম কোয়ান্টাম ৪০০ চলমান!-এর অনুরণন পৌঁছে দিন ঘরে ঘরে।

কোয়ান্টাম মেথড

৪০০ চলমান

২০, ২১, ২২ ও ২৩ মে

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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



মানুষই এদেশের সবচেয়ে বড় সম্পদ

ড. কামাল হোসেন

বাংলাদেশের সংবিধান প্রণয়ন কমিটির চেয়ারম্যান, খ্যাতিমান আইনজ্ঞ, বরেণ্য রাজনৈতিক ও মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন। তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪০০ তম ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে ব্যক্তিগত স্মৃতিচারণার পাশাপাশি তিনি জানিয়েছেন কোয়ান্টাম মেথডের নানা দিক নিয়ে তার প্রজ্ঞাপূর্ণ মূল্যায়ন।

১৯৭৩ সাল। সে বছর অনুষ্ঠিত জাতীয় সংসদ নির্বাচনে ঢাকার একটি আসন থেকে আমি প্রার্থী মনোনীত হয়েছিলাম। একদিন একটি নির্বাচনী জনসভা শেষ করে মঞ্চ থেকে নামতে যাব, ঠিক এমন সময় বোরকা-পরিহিত একজন মহিলা আমার সামনে এসে দাঁড়ালেন।

বললেন, আপনার নাম কামাল হোসেন? বললাম, হাঁ। ভদ্রমহিলা তার পরিচয় দিলেন–'আমার স্বামী ছিলেন ইপিআর-এর একজন হাবিলদার। তিনি মুক্তিযুদ্ধে শহীদ হয়েছেন।' তারপর ১০ টাকার একটা নোট এগিয়ে দিয়ে তিনি বললেন, 'বাবা, শুনেছি আপনি একজন ভালো মানুষ। দেশের মানুষের সেবা করেন। এই ১০টা টাকা রাখেন, আমি দেশের জন্যে দিলাম।'

আমার চোখ ফেটে পানি এলো। মহিলার স্বামী মুক্তিযুদ্ধে শহীদ হয়েছেন, কিন্তু তিনি কোনো ব্যক্তিগত সাহায্য চাইতে আসেন নি–জমি দেন, বাড়ি দেন, চাকরি দেন–এমন কিছুই না। বরং তার স্বামী যে দেশের জন্যে প্রাণ দিয়েছেন, সে দেশের কল্যাণে তিনি আরো দিতে চান! আমি আমার জীবনের একটি মূল্যবান সম্পদ হিসেবে এই ১০ টাকা সংরক্ষণ করেছি।

আরেকটি উল্লেখযোগ্য ঘটনার কথা মনে পড়ে।

আমাদের একজন বর্ষীয়ান রাজনীতিবিদ, কূটনীতিক ও আইনজ্ঞ ছিলেন জনাব কামরুদ্দীন আহমদ। তার ছেলে বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ত। বেশ মেধাবী ছাত্র ছিল, ছেলেটি মুক্তিযুদ্ধে শহীদ হয়। স্বাধীনতার পর বঙ্গবন্ধুর নেতৃত্বে সরকার গঠন করা হলে আমি দেশের আইনমন্ত্রী নিযুক্ত হই। সদ্য স্বাধীন দেশের প্রধান বিচারপতি হিসেবে কাকে নিয়োগ দেয়া হবে, সে ব্যাপারে আলোচনা হচ্ছিল। কামরুদ্দীন আহমদ সাহেব ছিলেন একজন বিজ্ঞ আইনবিদ, এ পদের জন্যে তিনি ছিলেন উপযুক্ত ব্যক্তি। আমি তার নাম প্রস্তাব করলাম। আমাকে বলা হলো তার সাথে যোগাযোগ করতে।

ফোন করলাম। প্রস্তাবটা দিলাম তাকে–স্বাধীন বাংলাদেশের প্রথম প্রধান বিচারপতি হিসেবে আমরা আপনাকে চাই। তিনি বললেন, দেখ, এটা আমার পক্ষে সম্ভব না। আমার ছেলে দেশের জন্যে প্রাণ দিয়েছে, আজ আমি যদি এ পদে আসীন হই–আমার মনে হবে আমার ছেলের জীবনের বিনিময়ে আমি কিছু পাচ্ছি। তাই আমি রাষ্ট্রের কোনো পদে যুক্ত হতে চাই না, কোনো কাজ থাকলে দিও, আমি সেটা করে দেবো।

এরকম আরো অজস্র ঘটনার কথা বলতে পারি। মনে আছে–দেশ স্বাধীন হওয়ার পর, ১৯৭২ সালে শহীদ পরিবারগুলোর মাঝে দু-লক্ষ করে টাকা দেয়ার সিদ্ধান্ত হলো। কেউ কেউ টাকা ফিরিয়ে দিয়েছেন। তাদের কথা ছিল, আমার বাবা/ ভাই/ ছেলে/ আপনজন তো টাকার জন্যে যুদ্ধ করে নি, ব্যক্তিগত সুবিধার জন্যে জীবন দেয় নি। অধিকাংশ লোকের কথা ছিল সেদিন একটাই–স্বাধীনতা চেয়েছি, স্বাধীনতা পেয়েছি। দেশ পেয়েছি। আর কী?

এমনই আত্মত্যাগ ছিল সেদিন সবার মধ্যে। ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সবাই তখন দাঁড়িয়েছিল ন্যায়ের পক্ষে। নৈতিকতার পক্ষে। শোষণ, নির্যাতন, অন্যায়ের বিপক্ষে। তাই সেদিন এত মানুষ আপসহীনভাবে জীবন দিতে পেরেছিল।

কিন্তু আজ সর্বত্রই দেখছি নৈতিকতা বোধের এক সর্বগ্রাসী অবক্ষয়। যত দুর্যোগ, অশান্তি, যুদ্ধ আজ বিশ্বজুড়ে চলছে–তার কারণ মূলত এটাই। সাময়িক সুবিধার জন্যে অন্যায়ের সাথে মানুষ নির্বিচারে আপস করছে। পাশ্চাত্যের সাম্প্রতিক মন্দা ও অর্থনৈতিক ধসের কারণ হিসেবে তাদের বিশেষজ্ঞরাই দায়ী করেছেন অনৈতিকতা ও সীমাহীন লোভকে, যা আজ গোটা পৃথিবীর সমাজ ও অর্থনীতিকে ধ্বংস করে দিতে চাচ্ছে এবং এর দ্বারা আমরাও আক্রান্ত হচ্ছি। এ থেকে মুক্তি পেতে চাই নৈতিকতা বোধের একটি সামগ্রিক জাগরণ।

কোয়ান্টাম মেথডের সব বক্তব্যে আমি দেখতে পাই সেই একই আহ্বান–নৈতিকতা বোধ জাগ্রত করার আবেদন। নিজেকে একজন উন্নত ও নৈতিক গুণাবলিসম্পন্ন মানুষে উত্তরণ ঘটানোর প্রক্রিয়া ও সূত্রগুলোই এখানে দেখেছি। এককথায় যার মর্মার্থ হলো আমাদের সেই চিরায়ত শিক্ষা–'মানুষ হও'।

আসলে এটাই আমাদের প্রত্যেকের লক্ষ্য হওয়া উচিত। আমাদের বাবা-মা তো এ শিক্ষাটাই প্রত্যেককে দিয়েছেন। কারণ সুন্দর একটি সমাজ সবাই চায়। কেউই চায় না অন্যায় ও শোষণের ভিত্তিতে একটি সমাজ গড়ে উঠুক। লোভী, স্বার্থপর কাউকে সম্মান করতে হোক, তা কোথাও কেউ চায় না–পুঁজিবাদী কিংবা সমাজতান্ত্রিক–যে দেশেই হোক। এজন্যেই 'মানুষ' হওয়ার পথ-নির্দেশনাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। সেটাই মানুষকে দিচ্ছে কোয়ান্টাম।

ধর্মের দিকে তাকালে আমরা দেখি, সেখানেও 'মানুষ' হওয়ার কথাই বলা হয়েছে বার বার। অথচ সারা পৃথিবীজুড়ে আমরা কী দেখছি? ধর্মের অপব্যাখ্যার মাধ্যমে কিছু মানুষকে হানাহানি, সন্ত্রাসের পথে উদ্বুদ্ধ করা হচ্ছে। এ প্রেক্ষাপটে কোয়ান্টাম কোর্সের প্রতিটি কথায় উঠে এসেছে সব ধর্মের প্রতি মানবীয় শ্রদ্ধাবোধ। আমার ধর্ম আমি পালন করব এবং অন্য ধর্মকে আঘাত দেবো না–কোয়ান্টামের সব আলোচনায় সকল মানুষ ও সকল ধর্মের প্রতি এই সহনশীলতা ও সমমর্মিতারই প্রতিফলন ঘটেছে।

আরেকটি বিষয় আমার খুব ভালো লেগেছে। সেটি হলো, জীবনের বিভিন্ন দিক বিবেচনা করে পুরো কোর্সটি সাজিয়েছেন এর প্রশিক্ষক শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। এবং চার দিন ধরে তিনি একা বলে গেলেন। আমি একসময় বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়িয়েছি। তখন ক্লাস নেয়ার সময় দেখতাম, এক/ দেড় ঘণ্টা পরেই শিক্ষার্থীদের ধৈর্যচ্যুতি ঘটে; কিন্তু এখানে দেখলাম–এতটা দীর্ঘ সময় সবাই নিঃশব্দে শুনে গেল, কোনোরকম বিরক্তি ছাড়াই! এটা আল্লাহর বিশেষ রহমত।

সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য ঘটনা হলো, শিক্ষা ও পেশাগত যোগ্যতা নির্বিশেষে সব বয়সী নারী-পুরুষ সবাই সমান মনোযোগে প্রশিক্ষণটি উপভোগ করেছেন। এটা অনন্য। সবমিলিয়ে বলতে পারি, আমি সত্যিই খুব অনুপ্রাণিত হয়েছি। কোয়ান্টামের এ প্রশিক্ষণটিতে সবারই অংশ নেয়া উচিত বলে আমি মনে করি। যার মধ্য দিয়ে প্রত্যেকেই আত্মমর্যাদাবোধে উদ্বুদ্ধ এবং নৈতিক গুণাবলিসম্পন্ন একেকজন মানুষ হয়ে ওঠার শক্তি অর্জন করবেন।

আত্মমর্যাদাবোধের বিষয়টি খুব জরুরি। ১৯৭২ সালের ১০ জানুয়ারি, বঙ্গবন্ধু সেদিন পাকিস্তানের বন্দিদশা থেকে ফিরে লক্ষ জনতার সামনে ভাষণে বলেছিলেন, কবিগুরুর কথা মিথ্যা প্রমাণ করে বাঙালি আজ মানুষ হয়েছে। আমরা এত গর্ববোধ করেছিলাম কথাটা শুনে! কথাটার বিশেষ তাৎপর্য আছে–অর্থাৎ নিজেদের আমরা কীভাবে মূল্যায়ন করছি। এটা অনুধাবন করতে পারলে নিজেদের নিয়ে আমরা আশাবাদী হতে পারব।

আমাদের দেশ নিয়ে আমি সবসময়ই আশাবাদী। মধ্যপ্রাচ্যের তেল আছে, অনেক দেশের অনেক রকম সম্পদ আছে, সে-সবের অনেক কিছুই আমাদের নেই সত্যি, কিন্তু আমাদের মানুষ আছে। স্রষ্টা আমাদের দিয়েছেন উন্নত মানব সম্পদ। আমাদের মানুষই এদেশের সবচেয়ে বড় সম্পদ। অর্থনৈতিক সূচকের পাশাপাশি জ্ঞান, দক্ষতা, নৈতিক শক্তির উন্নয়ন ঘটাতে পারলে জাতি হিসেবে আমরা অনেক দূর এগিয়ে যেতে পারব বলে আমার বিশ্বাস।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি



শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

প্রণাম নিবেন। অনেক দ্বিধাদ্বন্দ্ব নিয়ে আমি যোগ দিয়েছিলাম কোয়ান্টাম মেথড-এর ৪০০ তম কোর্সে। দ্বিধা ছিল কোর্স ফি এবং টানা ১০ ঘণ্টা কথা শোনার ব্যাপারে। কথা শোনা বলছি এ কারণে– সহকর্মী ও পরিচিতজনদের কাছ থেকে যতটুকু শুনেছি তাতে মনে হয়েছে, এখানে পারস্পরিক আলোচনার কোনো অবকাশ নেই। চার দিন পুরোটা সময় গুরুজী একাই কথা বলেন।

কিন্তু সব দ্বিধা কেটে গেল কোর্সের প্রথম ১০ ঘণ্টা শেষে। এতটুকু একঘেয়েমি লাগে নি। এ কথাগুলো আগে কখনো উপলব্ধি করা হয় নি বলে জীবনে ব্যবহারও হয়েছে কম। বার বার মনে পড়েছে আমার ১২ বছর বয়সের মেয়েটার কথা। ভাবছিলাম অনেক সময় অনেক টাকা অপ্রয়োজনে খরচ করে ফেলি। কিন্তু আমার মেয়েটাকে যদি আমার সাথে কোর্সে আনতাম, তাহলে সে পেতো অনেক কিছু।

আমার মনে হয়, কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের এই শিক্ষা বাস্তব জীবনে অনুশীলন মানুষ হিসেবে আমাকে পূর্ণতা দান করবে।

মেরিলিন ডি কস্তা
শিক্ষিকা, ওয়াইডব্লিউসিএ স্কুল, ঢাকা
৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

আসসালামু আলাইকুম।

একটা সুখবর দিয়ে চিঠি শুরু করছি। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আল্লাহর অশেষ রহমতে আর আপনাদের সবার দোয়ায় আমার অনেক ভালো বিয়ে হয়েছে। আমি খুব ভালো একজন মানুষকে স্বামী হিসেবে পেয়েছি। তিনি পাঁচ ওয়াক্ত নামাজ পড়েন। সবচেয়ে বড় সুখবর হচ্ছে তিনিও আমার মতো কোয়ান্টাম প্রো-মাস্টার।

আল্লাহর কাছে যে-রকম চাচ্ছিলাম আল্লাহ তার চাইতেও অনেক বেশি দিয়েছে আমাকে। আল্লাহর কাছে প্রতি মুহূর্তেই শুকরিয়া জানাই।

গুরুজী, আমার বিয়ের ব্যাপারে নানা ধরনের প্রতিকূলতা দেখা দিয়েছিল। এতে আমি অনেক হতাশ হয়ে পড়ি। তাই ৪০টা আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণ করার নিয়ত করেছিলাম। ১০টা কোরআন মর্মবাণী চারপাশে বিতরণ করার সাথে সাথেই বিয়ের জন্যে আমার পরিবারে ভালো একটা প্রস্তাব এলো। এরপর নিয়মিত হিলিং দেয়া শুরু করলাম। আল্লাহর রহমতে বিয়েটা খুব সুন্দরভাবে সম্পন্ন হয়।

> ...৪০টা আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী বিতরণ করার নিয়ত করেছিলাম। ১০টা কোরআন মর্মবাণী চারপাশে বিতরণ করার সাথে সাথেই বিয়ের জন্যে আমার পরিবারে ভালো একটা প্রস্তাব এলো। এরপর নিয়মিত হিলিং দেয়া শুরু করলাম। ...

গুরুজী, এর মধ্যে আমার ওপর অনেক বিপদও গেছে। একদিন রাস্তায় রিকশায় করে যাওয়ার সময় হঠাৎ ছিনতাইকারী আমার ব্যাগ ধরে টান দিয়ে নিয়ে যায়। সাথে সাথে আমিও দৌড়ে গিয়ে নিজের হাতে ছিনতাইকারীকে ধরে ফেলি। আমি একটুও ভয় পাই নি। ওই ব্যাগে তখন আমার বেশ কিছু টাকা এবং দামি একটা মোবাইল সেট ছিল।



একটা মেয়ে হিসেবে এতটা সাহস করে নিজের ব্যাগ ছিনতাইকারীর কাছ থেকে ফিরিয়ে আনা অসম্ভব ব্যাপার। কিন্তু আমি মনে করি, এটা সম্ভব হয়েছে আল্লাহর রহমতে আর কোয়ান্টামের সাথে আমার একাত্মতার কারণেই।

গুরুজী, আমার নতুন জীবনের জন্যে দোয়া করবেন। আমি যেন সঙ্ঘে সবসময় একাত্ম থাকতে পারি।

সাইফুন নাহার সিজা
শিক্ষার্থী, এমবিএ, এআইইউবি
৩৫০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

নিয়মিত রাত্রি জাগরণে স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়ে

ঘুমপাড়ানি মাসি-পিসি মোদের বাড়ি এসো/ খাট নেই পালঙ্ক নেই পিঁড়ি পেতে বসো। যুগ পাল্টে গেছে। সেল-ফোন ট্যাব ল্যাপটপ এমন নানা প্রযুক্তিপণ্যের সহজলভ্যতা, শ-খানেক টিভি চ্যানেল আর ফেসবুক-বিপ্লবের ঝড়ে ঘুমপাড়ানি মাসি-পিসিরা বহু আগেই প্রাণ নিয়ে পালিয়েছে। না পালিয়ে উপায় কী? ঘুমতাড়ানি ডিজিটাল দৈত্যদের আগ্রাসনে ওদেরই যে চিরতরে ঘুম হারানোর দশা!

ক্রমাগত রাত জাগছেন? স্বাস্থ্যঝুঁকি বাড়ছে

আপনি হয়তো রাতের পর রাত জেগে টিভিতে টক শো কিংবা মুভি দেখছেন, নয়তো কিছুক্ষণ পর পর দেখে চলেছেন আপনার ফেসবুক স্ট্যাটাসে কয়টা লাইক পড়ল–নিশ্চিত জেনে রাখুন, প্রতিরাতে আপনি নীরবে একটু একটু করে বাড়িয়ে চলেছেন মনোদৈহিক স্বাস্থ্যদুর্ভোগের ঝুঁকি।

বিশেষজ্ঞরা জানাচ্ছেন, হঠাৎ দু-একদিন জরুরি প্রয়োজনে রাত জাগতে হতেই পারে। কিন্তু ক্রমাগত রাতজাগার ফলে একজন মানুষের দেহঘড়িতে দেখা দিতে পারে মারাত্মক গোলযোগ। যার পরিণতিতে তিনি আক্রান্ত হন স্লিপ ডিসঅর্ডার, অপরিণত বয়সে হৃদরোগ, বিষণ্নতা এমনকি পারিবারিক অশান্তিতে।

গবেষণায় দেখা গেছে, বুদ্ধিবৃত্তিক কর্মধারাকেও শ্লথ করে তোলে টানা রাত্রি জাগরণ। সৃজনশীলতা, প্রাণবন্ততা, কর্মতৎপরতা কমে যায় এতে। অন্যদিকে স্বাভাবিক জৈব-ছন্দ অনুসারে প্রতিদিন পরিমিত ঘুম ও বিশ্রাম হলে স্মৃতিশক্তি হয়ে ওঠে সংহত এবং তা প্রয়োজনের সময় ভালোভাবে কাজ করে।

প্রাকৃতিক জৈব-ছন্দ : দিনে কাজ, রাতে ঘুম

প্রত্যেক মানুষের শরীরেই আছে একটি স্বাভাবিক প্রাকৃতিক জৈবঘড়ি। যা নিয়ন্ত্রণ করে হরমোন প্রবাহসহ আমাদের যাবতীয় শারীরবৃত্তীয় কর্মকাণ্ড। তার কথা হলো, দিনে কাজ করো, আর রাতটা রেখো তৃপ্তিময় সুনিদ্রার জন্যে। কিন্তু আপনি যখন দিনের পর দিন এই স্বাভাবিক জৈব-ছন্দকে প্রভাবিত করেন, দেহঘড়িতে বাধে গোলমাল। ফলে জ্বর জ্বর ভাব, ঠান্ডা লাগা, এসিডিটি-র পাশাপাশি দুর্বল হতে থাকে আপনার রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা।

মানবদেহের বিভিন্ন হরমোন ও এনজাইমগুলোর মাত্রা সকাল-সন্ধ্যা ভেদে তারতম্য ঘটে। যেমন : কর্টিসল। মানবদেহের শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রমে অত্যন্ত প্রভাব বিস্তারকারী এ হরমোন নিঃসরণের পরিমাণ দিনের প্রথমার্ধে থাকে সর্বোচ্চ মাত্রায় এবং এরপর থেকে কমতে থাকে। কিন্তু টানা রাত্রি জাগরণের ফলে এই প্রাকৃতিক নিয়ম পাল্টে যায়। বিঘ্নিত হয় স্বাভাবিক হরমোন প্রবাহ।

গবেষকরা বলছেন, কেউ হয়তো ভাবতে পারেন, ক্রমাগত রাত জেগে তার কোনো সমস্যাই হচ্ছে না, ভালোই সয়ে গেছে। এ-ক্ষেত্রে গবেষকদের ভাষ্য হলো, যারা অ্যালকোহলিক তারাও এই যুক্তিই দেন– 'আমার তো কোনো সমস্যা হয় না, বরং কিছুটা পান করলেই আমি বেশ চনমনে থাকি আর আমি মাতালও হই না।' কিন্তু ক্ষতি যেদিকে যা হওয়ার ঠিকই হয়, যতই তারা যা বলুক।

রাতে নিয়মিত ঘুম পরিপাকতন্ত্রকে সুস্থ রাখে, দেহের ওজন থাকে নিয়ন্ত্রণে

যোগশাস্ত্র অনুসারে, সূর্যের গতিবিধি পরিপাকতন্ত্রের কর্মপ্রক্রিয়াকে প্রভাবিত করে। মানব পরিপাকতন্ত্র সবচেয়ে ভালো কাজ করে সূর্যোদয় ও সূর্যাস্তের মধ্যবর্তী সময়ে। রাত বাড়ার সাথে সাথে কমতে থাকে বিভিন্ন প্রয়োজনীয় এনজাইমের মাত্রা।

ফলে আমরা যখন রাত জাগি ও রাতের খাবারটা খাই দেরি করে, ওটা ভালো হজম হয় না। এজন্যে নিয়মিত রাত জাগেন যারা, হজমযন্ত্রের গোলমাল তাদের একটি সাধারণ সমস্যা। অন্যদিকে রাতে শীঘ্র খাবার গ্রহণ ও পরিমিত ঘুম পরিপাকতন্ত্রকে রাখে সুস্থ এবং ওজনও থাকে নিয়ন্ত্রণে।

এসব তথ্য বিবেচনায় স্বাস্থ্যগবেষকরা বলছেন, ছন্দময় মনোদৈহিক সুস্বাস্থ্য এবং গতিময় কর্মব্যস্ত জীবনের জন্যে প্রতিরাতে পরিমিত ঘুমান। তাতে আপনি সারাদিনই থাকবেন কর্মতৎপর চটপটে সৃজনশীল ও তীক্ষ্ণ স্মৃতিশক্তির অধিকারী।

তথ্যসূত্র : হেলথ এন্ড নিউট্রিশন, জানুয়ারি ২০১৬

সার্বিক সুস্থতার জন্যেই দরকার কোয়ান্টাম মেথড

অধ্যাপিকা সাগুফতা ইয়াসমিন এমিলি



আমরা সবসময় জেনে এসেছি, শুধু শরীরেরই চিকিৎসা করাতে হয়। ডাক্তারের কাছে গিয়ে নানারকম পরীক্ষা-নিরীক্ষা করাতে হয়। কিন্তু আরেকটা বড় অংশ যে অজানা রয়ে গেছে, তা এখানে এসে জানলাম। তা হলো, সুস্থ পরিবার, সুস্থ সমাজ ও সুস্থ জাতি গড়ার জন্যে মন ও মস্তিষ্কেরও শুশ্রূষা করানো দরকার। কোর্সে আমরা সেই পরিপূর্ণ শুশ্রূষাই পেলাম।

কোর্সের তৃতীয় দিন একটি অনুষ্ঠানে গিয়েছি। কোয়ান্টামের কথা শুনে তাদের প্রশ্ন, ওখানে কি মানসিক রোগীদের চিকিৎসা হয়? আমি বললাম, না, বরং মানসিক বা শারীরিক সকল ব্যাধি থেকে মুক্ত থাকতেই এই কোর্সটি আমাদের সবার করা দরকার।

[মাননীয় সংসদ সদস্য, মুন্সীগঞ্জ-২ আসন]

১৫ বছরের ব্যথা আর নেই

আফজাল হোসাইন খাঁন



১৫ বছর ধরে ইউরিক এসিডের ব্যথায় আমি ভুগছিলাম। দুই হাত ও পায়ের গিঁট ফুলে যেত। প্রতিদিন ব্যথা কমানোর ওষুধ খেতে হতো। গরুর মাংস, মসুরের ডাল ইত্যাদি খেতে একেবারেই নিষেধ করেছেন ডাক্তাররা। অথচ কোর্সের প্রথম দিনই ১২ বছর পর ডাল খেয়েছি। কিন্তু কোনো সমস্যা হয় নি। কোনো ওষুধও আর খেতে হচ্ছে না।

[সিনিয়র ভাইস প্রেসিডেন্ট, বাংলাদেশ কমার্স ব্যাংক লিমিটেড]

ভয়কে জয় করলাম

ফারহানা পপি



কোর্সে এসে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। আগে নিজেকে ভীতু মনে করতাম। রিকশা ছাড়া অন্য গাড়িতে চড়তে ভয় পেতাম। বাসে চড়লে অসুস্থ হয়ে যেতাম। কিন্তু কোর্সে প্রতিদিন বাসে করে যাওয়া-আসা করেছি। আমার কোনো কষ্ট হয় নি। বাসায় ফিরেও দেখি আমার কোনো ক্লান্তি নেই। বরং কাজ করার স্পৃহা যেন আরো বেড়েছে।

[শিক্ষক, চিলড্রেন ফাউন্ডেশন, গাজীপুর]

২৪ বছরের ক্রমাগত থুতু ফেলা রোগ থেকে মুক্তি পেলাম

রুবিনা মনির

আমি দীর্ঘ ২৪ বছর ধরে একটা রোগে ভুগছিলাম। সবসময় নাকে ও গলায় থুতুর মতো ময়লা জমত। থুতু ফেলার জন্যে গাড়িতে বাসায় সবখানে ঝুড়িতে করে টিস্যু পেপার রাখতাম। থুতু ফেলার কারণে পরিচিতরা কাছে আসতে অস্বস্তিবোধ করত। প্রতি মাসে দুই-তিন হাজার টাকার টিস্যুবক্স কিনতাম।

এক বন্ধুর পরামর্শে কোর্সে এলাম। প্রথমদিন মনে হচ্ছিল এখানে কেন এলাম। কিন্তু কোর্সের তৃতীয় মেডিটেশনের সময় খেয়াল করলাম, সকাল থেকে থুতু ফেলি নি। পরের মেডিটেশনে মনে হলো, থুতু কি একদম চলেই গেল! কোথাও পাঁচ মিনিটের জন্যেও থুতু না ফেলে বসতে পারতাম না। অথচ গত তিন দিন ধরে ব্যাগে টিস্যু নিয়ে ঘুরছি। ব্যবহারের প্রয়োজন হয় নি।

এখন মনে হচ্ছে আগে কেন এলাম না? ২৪ বছরের রোগটা নিয়ে আমি কেন এতদিন ঘুরে বেড়াচ্ছিলাম?

এছাড়াও আট বছর আগে এক দুর্ঘটনায় আমার ডান পা ভেঙে যায়। এরপর ডাক্তার পা প্লাস্টার করে দিয়ে বললেন, অপারেশন করাতে হবে। তবে অপারেশনের পরেও ব্যথাটা সবসময় থাকবে। ডাক্তারের এই কথা শুনে আমি আর অপারেশন করালাম না। কিন্তু প্রতি রাতে পায়ে বেল্ট পরে ঘুমাতে যেতাম আর ব্যথায় চিৎকার করতাম।



ব্যথার কারণে বেশিক্ষণ বসে থাকতে পারতাম না। কিন্তু কোর্সে এসে আর বেল্ট পরতে হচ্ছে না। এখন আমার ব্যথা নেই, বার বার থুতু ফেলার সমস্যাটাও নেই। মনে হচ্ছে, চার দিনে আমি চার হাজার বছরের সাফল্য পেয়েছি।

[ব্যবসায়ী]

৫০ বছরের মাইগ্রেন ও ৩৬ বছরের অনিদ্রা দূর হলো

খান মো. নুরুল ইসলাম



আমি ১৯৮০ সাল থেকে ডাক্তারের পরামর্শে ঘুমের ওষুধ খাচ্ছি। রাতে ঘুমের ট্যাবলেট খুঁজে না পেলে ঘুমাব কীভাবে এই চিন্তায় অস্থির হয়ে যেতাম। কোর্সে এসে প্রথমদিন থেকেই ওষুধ ছাড়া ঘুমিয়েছি।

সেইসাথে মাইগ্রেনের যন্ত্রণা আমি বয়ে বেড়াচ্ছি প্রায় ৫০ বছর ধরে। ছাত্রাবস্থায় খুব কষ্ট হতো। ইঞ্জিনিয়ারিংয়ের এত কঠিন লেখাপড়া কিন্তু সন্ধ্যার পর আর পড়াশুনা করতে পারতাম না। পড়লে ঘুম আসত না, বমি হতো। কোনো চিকিৎসাই বাদ দেই নি। মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেতে চেন্নাই, ব্যাংকক গিয়েও আমি চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু কিছুতেই ব্যথা দূর হয় নি। কোর্স করার পর মাইগ্রেনের ব্যথা আর অনুভব করছি না।

[চিফ ইঞ্জিনিয়ার, সিটি কর্পোরেশন, বরিশাল]

সুপ্ত শক্তি প্রজ্বলিত করতে চাই কোয়ান্টাম মেথড চর্চা

অধ্যাপক ড. মো. কবির হোসেন



দেশের সকল বিশ্ববিদ্যালয়ে ক্রমান্বয়ে কোয়ালিটি অ্যাসিউরেন্স সেল গঠন করা হচ্ছে। এর প্রথম কাজ হবে সেক্ষ অ্যাসেসমেন্ট। যা সঠিকভাবে করার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন। অর্থাৎ যে কাজটি সারাদেশে এখন শুরু হয়েছে, কোয়ান্টাম তা করে আসছে ২৪ বছর ধরে।

আমি দেখছি, ধর্ম ও বিজ্ঞানের সমন্বয়েই গঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম। আমাদের সবাই মিলে এই শিক্ষাকে চারপাশে ছড়িয়ে দিতে হবে। আসলে প্রতিটি মানুষের হৃদয়েই একটি ঘুমন্ত প্রদীপ আছে। কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে সেই প্রদীপটিকে প্রজ্বলিত করা সম্ভব।

[অধ্যাপক, পরিসংখ্যান বিভাগ, শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়, সিলেট]

অবশ হয়ে যাওয়া হাত ওপরে তুলতে পারছি

মো. মোখলেচুজ্জামান ভূঞা

২০১৫ সালে স্ট্রোক করার পর আমার শরীরের ডান পাশ অবশ হয়ে যায়। কথা বলার শক্তিও প্রায় হারিয়ে ফেলি। সিআরপি-তে চিকিৎসা করানোর পর অনেকটা সুস্থ হয়ে বাড়ি ফিরি। কিন্তু আমার মাঝে প্রচণ্ড হতাশা কাজ করত যে, আমি বোধহয় আর স্বাভাবিক হতে পারব না। কোর্সে এসে সুস্থ হওয়ার বিশ্বাস খুঁজে পেলাম। আগে ডান হাত ওপরে ওঠালে মনে হতো কেউ যেন নিচে টেনে ধরে রেখেছে। এখন স্বাভাবিকভাবে হাত তুলতে পারছি। হাঁটার গতিও বেড়েছে। স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারছি। আমি আশাবাদী যে, সুস্থ জীবনযাপন করতে পারব।



[অডিটর, গ্রামীণ ব্যাংক]

তাফাক্কুর ও তাদাব্বুরের প্রতিফলন এবং ধর্মীয় শিক্ষার ধারাবাহিকতা রয়েছে এ কোর্সে

খতিব মাওলানা আব্দুল হালীম হেলালী



কিছুদিন আগে আমার বোন অসুস্থ হয়ে ৭২ ঘণ্টা হাসপাতালে অজ্ঞান ছিলেন। তার বয়স ৮০ বছর। এক পর্যায়ে আমার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ভাগ্নে কোয়ান্টামের আরো কিছু সদস্যকে নিয়ে তার জন্যে হিলিং করল।

আল্লাহর রহমতে সেদিনই আমার বোনের জ্ঞান ফিরেছিল। মূলত আমার ভাগ্নে ও এলাকার কিছু কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের অনুপ্রেরণায় আমি কোর্সে এসেছি।

কোর্সে এসে দেখলাম আল কোরআনে তাফাক্কুর ও তাদাব্বুর সম্পর্কে যা বলা হয়েছে, কোয়ান্টাম মেথড যেন তারই প্রতিফলন। আল্লাহ তায়ালা বলেছেন, 'যারা জানে আর যারা জানে না, তারা কি কখনো সমান হতে পারে?' এই আয়াতের ব্যাখ্যাই কোর্সের প্রতিটি আলোচনায় খুঁজে পেয়েছি। রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, তোমরা সহজ করো, কঠিন কোরো না। গুরুজীর আলোচনায় এই বাণীর ধারাবাহিকতাও লক্ষ করেছি। কোয়ান্টামের এই প্রয়াস অত্যন্ত চমৎকার। এখানে মুসলিম-অমুসলিম সবাই স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশ নিচ্ছেন।

আজকে আমাদের সমাজে যারা অসুস্থ পরিবেশে আছে, তারা শুধু নিজেরা দায়ী নয়। দায়ী আমরা এবং এই সমাজ ব্যবস্থা। আমরা তাদেরকে সুস্থ করতে পারি নি। এ ব্যর্থতা আমাদের। যারা সন্ত্রাস করছে, চুরি করছে, অন্যের হক নষ্ট করছে; তারা নিশ্চয়ই জীবনের সঠিক শিক্ষা লাভ করে নি, যা আমাদেরকে কোর্সে দেয়া হলো।

আমি বিশ্বাস করি, ব্যক্তি পরিবার ও সমাজে যদি কোয়ান্টাম চেতনার সঠিক অনুশীলন হয়, তাহলে যথার্থভাবে আমরা লাভ করব সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন।

[খতিব, বায়তুল আমান মসজিদ, সীতাকুণ্ড, চট্টগ্রাম]

কোয়ান্টাম মেথড হলো আর্ট এন্ড সায়েন্স অব লিভিং

অধ্যাপক ড. সুধাংশু শেখর রায়



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সাংবাদিকতা বিভাগে একটি কোর্স পড়ানো হয়, 'দি আর্ট অব স্পিকিং'। কোর্সে ৪০ ঘণ্টা ধরে গুরুজী যে বক্তব্য দিলেন, তা শুনে আমার মনে হচ্ছে সাংবাদিকতা বিভাগের শিক্ষার্থীদের এই কোর্সটি করা দরকার। সেইসাথে শিক্ষকদেরও করা উচিত যেন তারা তাদের ছাত্রদের কাছে এটা ভালোভাবে পৌঁছে দিতে পারেন।

আমার ডিপার্টমেন্টটি একেবারে নতুন। আশা করছি, দুই বছর পরে অনার্স কোর্স চালু করব। সেখানে একটি বিষয় অন্তর্ভুক্ত করার চেষ্টা করব যার নাম হবে–দি আর্ট এন্ড সায়েন্স অব লিভিং।

এমন নামকরণের কারণ হলো, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স বেশ মেথডিক্যাল, টেকনিক দিয়ে বোঝানো হচ্ছে। কিন্তু এর প্রয়োগ অত্যন্ত স্টাইলিশ। সেজন্যে এটাকে আমার শুধু 'সায়েন্স অব লিভিং' মনে হয় না। বরং এটা হলো আর্ট এন্ড সায়েন্স অব লিভিং। কোয়ান্টামের শিক্ষা কাজে লাগিয়ে শিক্ষার্থীদের যদি উপকার হয়, তাহলে সেটাও হবে আমার জন্যে বড় পাওয়া।

[চেয়ারম্যান, মুদ্রণ ও প্রকাশনা অধ্যয়ন বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

রোগীদের সেবায় কাজে লাগাব এই জ্ঞান

ডা. মো. মশিউর রহমান



১৭-১৮ বছর আগের কথা। তখন আমি মেডিকেল কলেজে পড়ি। অনিদ্রা রোগে প্রচণ্ডভাবে ভুগতাম। প্রতিদিন ঘুমের ওষুধ না খেলে ঘুম হতো না। একদিন বাজারে চোখে পড়ে গেল কোয়ান্টাম মেথডের শিথিলায়নের ক্যাসেট। সেটা কিনে মেডিটেশন করতে শুরু করলাম। আল্লাহর রহমতে কিছুদিন পরই আমি এই অনিদ্রা থেকে মুক্তি পেলাম।

বর্তমানে আমি ব্লাড ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীদের নিয়ে কাজ করছি। রোগ নির্ণয়ের পর প্রথম যখন আমরা রোগীদের জানাই, সেটা তাদের জন্যে হয় অনেকটা মৃত্যু পরোয়ানা শোনার মতো। তারা দিন গুনতে শুরু করে দেয়। এ ধরনের রোগীদের ভেতর সবসময় মৃত্যুভয় কাজ করে। তাদের চিকিৎসা করার এক পর্যায়ে আমি চিন্তা করলাম, রোগীদের মানসিকভাবে উজ্জীবিত রাখতে হবে। আমার জীবনের ইতিবাচক দিকগুলো তাদের সাথে শেয়ার করতাম আবার তাদের উদ্বুদ্ধ করতাম তাদের জীবনের ইতিবাচক দিকগুলো আমার সাথে শেয়ার করার জন্যে। কিছু সময়ের জন্যে তাদেরকে ইতিবাচক চিন্তার ভেতরে রাখার জন্যেই এই চেষ্টা।

এই কাজ করতে গিয়ে মনে হলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করলে কাজটা আরো সুন্দরভাবে করতে পারব। আমার বিশ্বাস, গুরুজীর কাছ থেকে যা শিখলাম, তা কাজে লাগিয়ে আমি রোগীদের সেবায় আরো মনোনিবেশ করতে পারব।

[চিকিৎসক, সম্মিলিত সামরিক হাসপাতাল, ঢাকা]

আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলাম

ইসমত জাহান



স্কুল ও কলেজ জীবনে সফল শিক্ষার্থী ছিলাম। পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার স্বপ্নও পূরণ হলো। এরপর হঠাৎ শুরু হলো হতাশা। অনার্সে ফলাফল আশানুরূপ হলো না। চাকরির পরীক্ষাতেও ব্যর্থ হলাম। ভীষণ ভেঙে পড়লাম। মনে হচ্ছিল, আমার দ্বারা কিছুই হবে না। কোর্স করার পর আমার হতাশা ও নেতিবাচক চিন্তা দূর হয়ে গেছে। আমি এখন জানি ব্যর্থতার মধ্যেই থাকে সাফল্যের বীজ। আমি লড়াই করার আত্মবিশ্বাস আবার ফিরে পেয়েছি।

[শিক্ষার্থী, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়]

ব্যাকপেইন আর নেই

ফাতেহা ফেরদৌসী নিশাত



চার বছর আগে অ্যাপেন্ডিসাইটিস অপারেশনের পর ইনফেকশন হয়ে যায়। তারপর থেকে আমি আর একটানা বসে পড়তে পারি না। প্রচন্ড ব্যাকপেইন হতো। অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। কোনো সমাধান পাই নি। কোর্সের প্রথমদিনই অনুভব করলাম যে, আমি সুস্থ হবো। সেদিন বাসায় ফিরে রাত একটা পর্যন্ত পড়েছি। একটুও ব্যথা হয় নি।

[শিক্ষার্থী, উইমেন্স মডেল কলেজ, সিলেট]

বিশ্বাস জন্মেছে আমি বাঁচব

ঝরনা খানম



২০১০ সালে আমার ক্যান্সার ধরা পড়ে। আমাদের সমাজে কেউ ক্যান্সার আক্রান্ত হলেই অন্যরা বলতে শুরু করে–আপনার ক্যান্সার হয়েছে। আর কতদিনই বা বাঁচবেন। ভাবখানা এই যে, মরার আগেই আমি মরে গেছি। কিন্তু চিকিৎসক বললেন, আপনাকে কাজের সাথে, জীবনের সাথে সম্পৃক্ত থাকতে হবে।

এক পর্যায়ে কেমোথেরাপি শুরু হলো। মাথার চুল, পায়ের নখ, এমনকি দাঁতও পড়ে গেল। প্রথম তিনটি কেমো নেয়ার পর রক্তের প্লাটিলেট এমনভাবে কমতে লাগল যে, বাঁচার আশা হারিয়ে ফেললাম। এর মধ্যে কোয়ান্টাম কণিকা হাতে পেলাম। বইটা পড়ে খুব অনুপ্রাণিত বোধ করলাম। একসময় ধীরে ধীরে বিশ্বাস জন্মাল আমি বাঁচব। আমার প্লাটিলেট আর কমবে না। সত্যিই এরপর আর প্লাটিলেট কমে নি। ধীরে ধীরে সুস্থ হয়ে উঠতে লাগলাম।

কিন্তু গায়ে শক্তি পেতাম না। ভারী কিছু ওঠানোর ব্যাপারে নানা বিধি-নিষেধ মেনে চলতে হতো। এমনকি দু কেজি ওজনের কিছু বহন করতেও ডাক্তার মানা করেছিলেন। কোর্সে আসার পর সব কাজ একাই করছি। একদম ক্লান্ত বোধ করছি না।

[অধ্যক্ষ, সরকারী সিটি কলেজ, চট্টগ্রাম]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার স্বামীকে নিয়ে আমি খুব চিন্তিত। বর্তমানে তার চাকরি নেই। সে খুবই হতাশ। তার কিছু সমস্যাও আছে। সে সহজে আমার কথা শোনে না। প্রচুর অলস। টিভি দেখতে খুব পছন্দ করে এবং ঘণ্টার পর ঘণ্টা টিভি দেখে পার করে দেয়। তবুও সে আমার স্বামী। আমি তার ভালো চাই। তার একটা ভালো চাকরি হোক, আল্লাহর কাছে এই প্রার্থনা করি। আপনি দোয়া করবেন– আল্লাহ যেন আমার স্বামীর হালাল রিজিকের ব্যবস্থা করে দেন।

উত্তর : আল্লাহ হালাল রিজিক কোথায় দেবেন? টিভির সামনে বসে কেউ যদি অলস সময় কাটায়, আল্লাহ কীভাবে হালাল রিজিকের ব্যবস্থা করবেন?

আসলে আমরা কাজ চাই না, কাজ করতে চাই না। আমরা শুধু চাকরি চাই। চাকর হতে চাই। আর এর মূল কারণ হলো আমাদের ভ্রান্ত শিক্ষাব্যবস্থা। ১৮৩৫ সালে লর্ড ম্যাকলে প্রণীত যে শিক্ষাব্যবস্থা, তা একটা উদ্যোক্তা জাতিকে চাকর বানিয়ে রেখে গেছে এবং এই বৃত্ত আমরা আজও ভাঙতে পারি নি।

যে শিক্ষাব্যবস্থা চৌকস শিক্ষিত বেকার সৃষ্টি করে সেটা প্রকৃত শিক্ষাব্যবস্থা না। কারণ, একজন অশিক্ষিত মানুষ তো বেকার থাকে না। তাহলে শিক্ষিতরা কেন বেকার থাকবে? আমাদের দেশে এখন চাকরিপ্রার্থী বিবিএ এমবিএ আছে প্রচুর, কিন্তু চাকরিপ্রার্থী শ্রমিক কিংবা গৃহকর্মী বলে কেউ নেই। অর্থাৎ ওরা বেকার থাকে না, কিছু না কিছু কাজ করে। তো ডিগ্রিওয়ালা শিক্ষিত লোক কেন কর্মহীন থাকবে? কেন তারা কাজ খুঁজে পায় না?

১৭৫৭ সালের অর্থাৎ ইংরেজরা বাংলা দখল করার আগপর্যন্ত আমরা ছিলাম তৎকালীন বিশ্বের অন্যতম সমৃদ্ধিশালী জাতি। তখন বাংলার জিডিপি (১২ শতাংশ) ছিল মোগল ভারতের মোট জিডিপির (২৩ শতাংশ) অর্ধেকের বেশি। আর এখনকার আফগানিস্তান, পাকিস্তান, ভারত, বাংলাদেশসহ ছিল তখনকার মোগল ভারত।

আমরা ছিলাম কর্মী জাতি, উদ্যোক্তা জাতি। স্বাধীন পেশাজীবী জাতি। আমাদের পূর্বপুরুষরা ব্যবসায়ী ছিল, উদ্যোক্তা ছিল, সওদাগর ছিল। তারা কতটা সাহসী ছিল–সেই সময় পাল তোলা নৌকায় তারা ভারত মহাসাগর পাড়ি দিয়েছে বাণিজ্যের উদ্দেশ্যে। আমাদের পূর্বপুরুষরা আরব, বসরা, দারুস-সালাম, তানজানিয়া, এডেনে গেছে বাণিজ্য করতে। যখন আজকের মতো যোগাযোগের এত সহজ কোনো মাধ্যম ছিল না। একবার যাওয়া মানে অন্তত প্রায় একবছর।

আমাদের দেশে কোনো ভিক্ষুক ছিল না, কোনো চোর ছিল না। সেই জাতির তথাকথিত ডিগ্রিধারী লোকেরা যখন বেকার থাকে তখন বোঝা যায় যে, শিক্ষাব্যবস্থাটাই হচ্ছে একটা ভ্রান্ত শিক্ষাব্যবস্থা। কারণ শিক্ষিত মানুষ কখনো বেকার থাকতে পারে না, কর্মহীন থাকতে পারে না।

চাকর সৃষ্টি করার জন্যে ম্যাকলে যে শিক্ষাপদ্ধতি প্রয়োগ করেছিল তা কতটা সফল হয়েছে, তার নমুনা হচ্ছে টাইম ম্যাগাজিনের সাম্প্রতিক একটা রিপোর্ট (*৪ এপ্রিল ২০১৬*)। তাতে বলা হয়, ভারতের উত্তর প্রদেশে পিয়ন পদের ৩৬৮টা চাকরির জন্যে ২৩ লক্ষ আবেদনপত্র জমা পড়েছে। আর আবেদনকারীদের মধ্যে ২৫০ জন পিএইচডি, ১৯ হাজার এমবিএ ও গ্রাজুয়েটের সংখ্যা এক লক্ষাধিক! যদিও পিয়ন পদে চাকরির জন্যে যোগ্যতা চাওয়া হয়েছে ক্লাস এইট পাশ হতে হবে ও তাকে সাইকেল চালাতে জানতে হবে।

এই ২৩ লক্ষ আবেদনকারীর শুধু ইন্টারভিউ নিতে যদি ১০টা করে বোর্ড গঠন করা হয় এবং প্রত্যেকদিন যদি একটা বোর্ড দুইশ আবেদনকারীর ইন্টারভিউ নিতে পারে এবং মাসে ২৫ দিন যদি এই বোর্ড কাজ করে, তাহলে চার বছর লাগবে শুধু ইন্টারভিউ শেষ করতে। চার বছর পরে ইন্টারভিউ শেষ হবে, তারপর বাছাই শুরু হবে।

এখন কথা হলো, পিয়নের চাকরিই যদি করবেন তাহলে পিএইচডি পর্যন্ত অপেক্ষা করলেন কেন? ক্লাস এইট পাশের পর পিএইচডি করতে অতিরিক্ত প্রায় ১৪ বছর সময় লাগল, তারপর ইন্টারভিউ দিতে আরো চার বছর অর্থাৎ সব মিলে ১৮ বছর। ক্লাস এইটে পড়ার সময় তার বয়স ১৪ বছর হলে, এখন বয়স ১৮ + ১৪ = ৩২ বছর। এই হিসাবে ৩২ বছর বয়সে পিয়নের একটা চাকরি সে পেতে পারে।

পিএইচডি করার পর যদি পিয়নের চাকরির জন্যে আবেদন করতে হয়, তাহলে ক্লাস এইট পাশের পরে ১৮ বছর পার করা তো অর্থহীন। আরো আগেই সে কাজ শুরু করতে পারত পিয়ন হিসেবে। ১৮ বছরে আরো কিছু দূর সে যেতে পারত। বেকার না থেকে সে অন্তত কাজের মধ্যে থাকত।

আসলে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিটা ঠিক করতে হবে– আমার জীবনের লক্ষ্য কী। যদি পিয়ন হতে চান, প্রথম সুযোগে পিয়ন হয়ে যান। পিএইচডি করে পিয়নের চাকরির জন্যে আবেদন করার দরকার কী? আমাদের বিভ্রান্তিটা এখানে। কেন পিএইচডি করছি, আমরা তা-ই বুঝি না।

এই পিএইচডি নিয়েও গল্প আছে। এটা ফ্রান্সের গল্প। একবার এক লোক পিএইচডি করতে যাচ্ছে। তো, সে গাধার পিঠে চড়ে যাওয়ার সময় এক জায়গায় থামল। দেখল লেখা আছে–এখানে পিএইচডির থিসিস লেখা হয়। তারা বলল, আপনি সাবজেক্ট দিন আমরা থিসিস লিখে দিচ্ছি, এখানে রেডিমেড থিসিস পাওয়া যায়। লোকটা নিজের জন্যে একটা থিসিস লিখিয়ে নিল, তারপর বলল, ঠিক আছে আমার গাধার জন্যেও একটা থিসিস দাও।

আসলে আমাদের চিন্তার যে দেউলিয়াত্ব, তা কোন পর্যায় গেছে! পিএইচডি করার পর যদি পিয়নের চাকরির আবেদন করতে হয়, তার মানে আমরা যেটাকে জ্ঞান বলি, সেই জ্ঞানে জ্ঞানী হওয়ার পরেও তার মধ্যে প্রকৃত জ্ঞান আসে নি। অবশ্য ১৫ বছর আগেই আমরা বলেছিলাম যে, লোকজন যেভাবে বিবিএ এমবিএ করছে, এরা তো কেরানির চাকরিও পাবে না। এখন বাস্তবতা তা-ই।

কারণ অধিকাংশের জীবনের কোনো লক্ষ্য নেই। ইংরেজরা যে শিক্ষাব্যবস্থা প্রবর্তন করেছে, তার মূল দৃষ্টিভঙ্গিটা ছিল–জীবন মানে জীবিকা। অর্থাৎ খাও দাও এবং দফা হয়ে যাও। এটাই জীবন। কিন্তু জীবন তো শুধু জীবিকা নয়। জীবিকা তো প্রত্যেকটা প্রাণীই অন্বেষণ করছে। শুধু জীবিকা অন্বেষণ তো শিক্ষার লক্ষ্য হতে পারে না। শিক্ষার লক্ষ্য হলো তথ্য ও জ্ঞানকে সেবায় রূপান্তরিত করা।

শিক্ষার প্রয়োজন হচ্ছে জীবনকে সুন্দর করার জন্যে, জীবনকে মহৎ করার জন্যে। জীবনকে অর্থবহ করার জন্যে। পিএইচডি করার পরে পিয়নের চাকরির জন্যে লাইন দেয়া তো জীবন নয়। জীবন মানে হচ্ছে ইতিবাচক কাজ করা–নিজের এবং অন্যের কল্যাণে।

আর যিনি কাজ করতে চান তিনি কখনো বেকার থাকতে পারেন না। যিনি চাকরি চান তিনি বেকার থাকতে পারেন। কারণ চাকরির অভাব আছে। কিন্তু কাজের কোনো অভাব নেই। যিনি কাজ করতে চান, জীবনের যে-কোনো পর্যায়ে, যে-কোনো বয়সে তিনি কাজ করতে পারেন।

আমি কাজ করতে চাই–এই দৃষ্টিভঙ্গিটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আর দৃষ্টিভঙ্গি হওয়া উচিত–মেধাকে আরো কাজে লাগানোর জন্যে আমি শিক্ষিত হবো। আত্মিক শিক্ষা আমাকে নৈতিক শক্তিতে উজ্জীবিত করবে, সৎ করবে। আর কারিগরি শিক্ষা আমার দক্ষতা বাড়াবে। আজ ১৬ কোটি মানুষের দেশে যদি খাদ্য ঘাটতি না থাকে, তাহলে বেকার থাকবে কেন?

আমাদের দেশে যারা চাকরি চাচ্ছে তারা চাকরি পাচ্ছে না। আবার যারা কাজের জন্যে লোক খুঁজছে তারা যোগ্য লোক পাচ্ছে না। কারণ সবাই চাকরি চায়, কাজ নয়। এর মধ্যে শুনলাম, একজন বিএসসি ইঞ্জিনিয়ার এক আইএসপি কোম্পানিতে চাকরি নিয়েছে। কিন্তু ওই কাজ সে পছন্দ করে না, মাসে মাত্র তিন হাজার টাকা বেতন। মাসে তিন হাজার টাকার চাকরি আপনি কেন করতে যাবেন? যখন কাজটা আপনার পছন্দও না!

তাই কাজকে ভালবাসতে হবে। একজন মানুষ যে কাজ চায় প্রভু তাকে সে কাজেই নিয়ে যাবেন একসময়, যদি সে নিজেকে সেই যোগ্যতায় নিয়ে যায়। কেউ যদি তার লক্ষ্যটাকে ঠিক করতে পারে, তার কাজের কোনো অভাব হবে না। সে ঠিক ওখানেই পৌঁছবে, যা দিয়ে শুরু করুক না কেন। কিন্তু শুরু করতে হবে। একটি মুহূর্তও বেকার কাটানো যাবে না। কর্মহীন থাকা যাবে না।

আমি বলি, কোনো কাজ না পেলে রাস্তা ঝাড়ু দিন। পয়সা ছাড়াই ঝাড়ু দিন। তা-ও তো মানুষের উপকার হবে, রাস্তাটা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হবে। সাদাকা হবে। আর কেউ না দিলেও স্রষ্টা আপনার কাজের প্রতিদান দেবেন।

এখন আসি আলোচ্য প্রশ্নের উত্তরে। আপনি আপনার স্বামীর জন্যে দোয়া করছেন ঠিক আছে, কিন্তু বর্তমান অবস্থার উত্তরণে আপনার স্বামীকে উদ্যোগী হতে হবে প্রথম। আলস্য কাটিয়ে তাকে লক্ষ্য ঠিক করতে হবে যে, তিনি আসলে কী চান। কী করতে চান। তারপর তাকে যে-কোনো একটা কাজ শুরু করে দিতে হবে। কারণ, কাজ না করতে করতে তার যে দীর্ঘদিনের জড়ত্ব, এটা ভাঙতে হবে। প্রথমেই হয়তো তিনি তার মনের মতো কাজ পাবেন না, কিন্তু লেগে থাকলে নিশ্চয়ই পাবেন। আর আপনি আপনার নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশনে তার জন্যে দোয়া করুন। তিনি কর্মোদ্যোগী হয়েছেন, এমন মনছবি দেখুন।

এ মাসের অটোসাজেশন

নিজের প্রতি আস্থা রাখব।
কাজের প্রতি বিশ্বস্ত থাকব।
কাজই হবে আমার প্রেম।

৩য় এশিয়ান গেমস ও এসএ গেমস-এ কোয়ান্টাদের রৌপ্য পদক জয়



৩য় এশিয়ান গেমস ও এসএ গেমস-এ রৌপ্য জয়ী বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দলের নয় জন খেলোয়াড়ই কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী

৮ থেকে ১০ এপ্রিল ভারতের ইন্দোরের ভোপালে অনুষ্ঠিত হয় ৩য় এশিয়ান খো খো চ্যাম্পিয়নশিপ প্রতিযোগিতা। এতে বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দল রৌপ্য পদক অর্জন করে এবং ১২ জন খেলোয়াড়ের মধ্যে নয় জনই কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী কোয়ান্টা। স্বাগতিক ভারত ছাড়াও এতে আরো অংশ নেয় নেপাল, শ্রীলঙ্কা ও উত্তর কোরিয়া।

এছাড়াও ৬ থেকে ৯ ফেব্রুয়ারি ভারতে অনুষ্ঠিত হয় ১২ তম সাউথ এশিয়ান গেমস। গৌহাটির লক্ষ্মীবাই ন্যাশনাল ইন্সটিটিউট অব ফিজিক্যাল এডুকেশন ইনডোর স্টেডিয়ামে অনুষ্ঠিত হয় গেমসের খো খো ইভেন্ট। এতে বাংলাদেশ জাতীয় খো খো দল রানার আপ পুরস্কার অর্জন করে এবং ১৫ জনের এ দলে নয় জনই কোয়ান্টা।

এ প্রতিযোগিতায় বাংলাদেশসহ আরো অংশ নেয় শ্রীলঙ্কা, পাকিস্তান, ভারত ও নেপাল। আন্তর্জাতিক পর্যায়ে খো খো ইভেন্টে কোয়ান্টাদের এটাই প্রথম সাফল্য।

পিইসি পরীক্ষায় কোয়ান্টাদের সাফল্য

ট্যালেন্টপুলে ১৩ জন সাধারণ গ্রেডে ৫ জন

২০১৫ সালের প্রাথমিক শিক্ষা সমাপনী বা পিইসি পরীক্ষায় এবার লামার কোয়ান্টামম থেকে বৃত্তি লাভ করেছে ১৮ জন কোয়ান্টা। এর মধ্যে ১৩ জন পেয়েছে ট্যালেন্টপুলে, পাঁচ জন সাধারণ গ্রেডে।

বৃত্তিপ্রাপ্তদের মধ্যে রয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের ১৪ জন এবং বোধিছড়া পাবলিক স্কুলের চার জন শিক্ষার্থী। বঞ্চিত শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান দুটি পরিচালিত হচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সার্বিক তত্ত্বাবধানে।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল থেকে এবার পিইসি পরীক্ষায় মোট ৩৯ জন কোয়ান্টা অংশ নেয়। এদের মধ্যে ২৯ জন 'এ প্লাস' এবং ১০ জন 'এ গ্রেড' পেয়ে উত্তীর্ণ হয়। আর বোধিছড়া পাবলিক স্কুলের ১০ জন পরীক্ষার্থীর মধ্যে পাঁচ জন 'এ প্লাস' এবং পাঁচ জন 'এ গ্রেড' পেয়েছে।

লামা উপজেলার জন্যে বরাদ্দ ট্যালেন্টপুলে ৩৬টি এবং সরই ইউনিয়নের জন্যে সাধারণ গ্রেডে মাত্র ছয়টি কোটার জন্যে প্রতিযোগিতা করে ৪০০০ জন শিক্ষার্থী। ৩৬টি কোটার ১৩টিই অর্জন করা কোয়ান্টাদের জন্যে এক উল্লেখযোগ্য সাফল্য।

জামালপুর মেডিকেল কলেজ, ভিকারুননিসা নুন স্কুল ও নারায়ণগঞ্জে শিক্ষার্থী সেমিনার



জামালপুর মেডিকেল কলেজে ধ্যানমগ্ন শিক্ষার্থীরা

২৪ এপ্রিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন জামালপুর সেলের উদ্যোগে জামালপুর মেডিকেল কলেজে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী সেমিনার। এই সেমিনারে *প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও সাফল্যের জন্য মেডিটেশনের কার্যকারিতা* বিষয়ে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার ডা. তারিকুল ইসলাম রনি। এতে অংশ নেন ৫৪ জন শিক্ষার্থী।

৭ এপ্রিল ভিকারুননিসা নুন স্কুলের ধানমণ্ডি শাখায় অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি শিক্ষার্থী সেমিনার। আর্ডেন্টিয়ার ড. শাহিদা রহমান *শিক্ষাজীবনে কোয়ান্টাম মেথড চর্চার গুরুত্ব* বিষয়ে আলোচনা করেন। এতে অংশ নেন ২৫০ জন শিক্ষার্থী।

এছাড়াও নারায়ণগঞ্জের বিভিন্ন শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে অনুষ্ঠিত হয়েছে বেশ কয়েকটি শিক্ষার্থী সেমিনার। যার মধ্যে উল্লেখযোগ্য হলো বঙ্গবন্ধু উচ্চ বিদ্যালয়, সাইফুর'স, মর্গান গার্লস স্কুল এন্ড কলেজ, হাটখোলা উচ্চ বিদ্যালয়, বি.এম. ইউনিয়ন স্কুল এন্ড কলেজ, কাশিপুর বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়। সব মিলিয়ে প্রায় ৯৯১ জন শিক্ষার্থী অংশ নেয় এ সেমিনারগুলোতে।



বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবের ধ্যানসাফারি

১৪-১৫ এপ্রিল লামার কোয়ান্টামমে ধ্যানসাফারিতে অংশগ্রহণ করে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবের ৩৩ জন সদস্য। ক্লাসে ভালো রেজাল্টের পাশাপাশি নিজের মেধা আর অনন্যতাকে খুঁজে বের করার লক্ষ্যে অনুষ্ঠিত হয় এই ব্যতিক্রমী আয়োজন।

এই প্রোগ্রামটি পরিচালনা করেন অর্গানিয়ার ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল। ধ্যানঘরে দুটি বিশেষ আলোচনায় তিনি তুলে ধরেন জীবনের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি অর্জনে এবং মেধাকে সর্বোত্তমভাবে কাজে লাগানোর জন্যে মেডিটেশনের গুরুত্ব। আলোচনা ও অনুভূতি বিনিময়ের পাশাপাশি ছিল কোয়ান্টামম ভ্রমণ, ডকুমেন্টারি দেখা ও কোয়ান্টাদের অংশগ্রহণে বর্ষবরণের বিশেষ অনুষ্ঠান।

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাবের শিক্ষার্থীদের অনুপ্রাণিত করাই ছিল এ ধ্যানসাফারির উদ্দেশ্য। উল্লেখ্য বুয়েটের বিভিন্ন বিভাগের শিক্ষার্থীদের নিয়ে ২০১৫ সালে যাত্রা শুরু করে বুয়েট মেডিটেশন ক্লাব।

বর্ষবরণ ১৪২৩ ॥ পান্তাপিয়ার স্বাদে সার্বজনীন উৎসব



কোয়ান্টামে দিনব্যাপী বর্ষবরণের সূচনা হয় আরোগ্যশালায় সবাই মিলে 'সুখী জীবন' মেডিটেশনে অংশ নেয়ার মধ্য দিয়ে। (ছবিতে) ধ্যানমগ্ন ক্ষুদে কোয়ান্টাদের একাংশ।

পান্তাপিয়া ॥ দৃষ্টিভঙ্গি বদলের নতুন আহ্বান

ধনী-গরিব নির্বিশেষে সব মানুষের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণ উৎসবকে করে তোলে সার্বজনীন, দেয় পূর্ণতার অনুভূতি ও আনন্দ। গত কয়েক দশকে বাঙালির চিরায়ত উৎসব বাংলা নববর্ষ হারিয়ে ফেলেছিল এই সার্বজনীনতা। বছরের প্রথম দিন পান্তা-ইলিশ ভোজন হয়ে পড়েছিল হাল আমলের হুজুগ। কিন্তু এ সময়টাতে ইলিশের অস্বাভাবিক উচ্চমূল্যের ফলে ইলিশ মাছ বরাবরই থেকে গেছে সাধারণ মানুষের নাগালের বাইরে। এর চেয়েও আশঙ্কার কথা, বছরের এই সময়টা ইলিশের প্রজনন মৌসুম।

অথচ, কিছু অসাধু ব্যবসায়ী অসচেতন ক্রেতাদের এ অর্থহীন চাহিদা মেটাতে বিপুল পরিমাণে জাটকা শিকারে মেতে ওঠে। যার ফলে একসময় ইলিশের অস্তিত্বই হয়ে উঠতে পারে বিপন্ন। জাতীয় এই মৎস্য সম্পদ রক্ষার সামাজিক দায়বদ্ধতা থেকেই চার বছর আগে (১৪২০ বঙ্গাব্দ) কোয়ান্টাম নেয় এক ব্যতিক্রমী উদ্যোগ। সবার প্রতি আহ্বান ছিল–পান্তা-ইলিশ নয়, আসুন নববর্ষ বরণ করি পান্তাপিয়া দিয়ে।

এ আহ্বানে সাড়া দিয়ে সারাদেশে কোয়ান্টাম পরিবারের নিবেদিতপ্রাণ সদস্যরা ১৪২০ নববর্ষ উদযাপন করেন পান্তাপিয়া সহযোগে (পান্তাভাতের সাথে তেলাপিয়া মাছ ভাজা, আলুভর্তা, শুকনো মরিচ ও পেঁয়াজ)। খেতে যেমন সুস্বাদু তেমনি সবার জন্যেই এটি সহজলভ্য। এরপর থেকে প্রতি বছরই বাংলা বর্ষবরণ অনুষ্ঠানে কোয়ান্টাম সদস্যদের নিয়মিত অনুষঙ্গ হয়ে উঠেছে এই পান্তাপিয়া।

আমরা অত্যন্ত আনন্দিত যে, ইলিশ রক্ষার উদ্দেশ্যে পহেলা বৈশাখে ইলিশ বর্জনের যে প্রয়াস কোয়ান্টাম শুরু করেছিল একা, এবছর তাতে শামিল হয়েছেন দেশের সকল স্তরের বহু সচেতন মানুষ। সেইসাথে বর্ষবরণে মাননীয় প্রধানমন্ত্রীর ইলিশ বর্জন এতে যোগ করেছে বিশেষ মাত্রা। এবছর অনেক সরকারি অনুষ্ঠানেও ঘোষণা দিয়েই ইলিশ বর্জন করা হয়েছে।

এভাবে আমরা সবাই মিলে যদি বৈশাখ মাসে ইলিশ খাওয়া থেকে বিরত থাকি, তাহলে বর্ষায় সর্বস্তরের মানুষ ইলিশের স্বাদ নিতে পারবে।

সার্বজনীন উৎসবে সপরিবারে অংশগ্রহণ

বাংলা ১৪২৩ সালকে স্বাগত জানাতে দেশব্যাপী সেন্টার শাখা সেলগুলোতে ছিল নানা আয়োজন। *স্রষ্টার রহমত থাকুক বহমান* শীর্ষক আলোচনা, *সুখী জীবন* মেডিটেশন ছাড়াও ছিল সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান, মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী। উৎসবের আমেজ বহুগুণে বাড়িয়ে দেয় আগতদের সপরিবারে অংশগ্রহণ।



বোটানিক্যাল গার্ডেনে মিরপুর সেন্টার আয়োজন করে মেডিটেশন বিষয়ক আলোকচিত্র প্রদর্শনী



চট্টগ্রাম সেন্টারের বর্ষবরণ আয়োজনে পান্তাপিয়া উপভোগ করছেন অতিথিরা



গড়াই নদীর পাড়ে মনোরম পরিবেশে কুষ্টিয়া সেলের বর্ষবরণে ধ্যানমগ্ন অংশগ্রহণকারীরা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মে ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ 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, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের দৃষ্টিতে মেডিটেশন

মেডিটেশন রোগ নিরাময় করে। দেহকে রাখে সুস্থ ও প্রাণবন্ত। সুসংহত করে শরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা। বিশ্বজুড়ে একাধিক গুরুত্বপূর্ণ গবেষণা-পর্যালোচনা শেষে আধুনিক ধারার চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা সবাই একবাক্যে তা-ই বলেছেন। মেডিটেশন সম্বন্ধে জাতীয় ও আন্তর্জাতিক অঙ্গনে খ্যাতিমান ও বিশিষ্ট চিকিৎসাবিদদের প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধিগুলো এখানে তুলে ধরা হলো–

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

৭৫ ভাগ রোগ নিরাময় করে মেডিটেশন



মেডিটেশন করছেন বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে এক জীবন্ত কিংবদন্তি ও শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

আমাদের যত রোগ, তার শতকরা ৭৫ ভাগই মনোদৈহিক। তাই অনেক সময় শুধু ওষুধ দিলেই রোগী ভালো হয় না। আমার ধারণা, রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মূল বিষয়টি হলো আস্থা। মেডিটেশন চর্চা করে অনেকেই নানারকম রোগ থেকে মুক্ত হয়েছেন। এর মূলে রয়েছে মেডিটেশনের প্রতি সবার আস্থা ও বিশ্বাস। এ বিশ্বাসই মানুষকে নিরাময় করে, ইতিবাচক শক্তিতে পুনরুজ্জীবিত করে।

সুস্থতার জন্যে সবচেয়ে বেশি দরকার নিজের উদ্যোগ। আমাকে চাইতে হবে–আমি সুস্থ থাকব এবং সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলো যথাযথভাবে অনুসরণ করব।

মানুষ হিসেবে আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই রয়েছে নিরাময় ও সুস্থতার এক সহজাত শক্তি।

ডা. হার্বার্ট বেনসন যেমন বলেছেন, 'একজন মানুষ মেডিটেশন, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন।'

আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে সুস্থ জীবনাচারে মানুষকে সচেতন করে তোলা হচ্ছে মেডিটেশন প্রোগ্রামে। নিজেদের জীবনে যারা এসব অনুসরণ করছেন তারা উপকৃত হচ্ছেন, সুস্থ আছেন।

আরেকটি বিষয় আমাদের অসুস্থ করে তোলে; সেটি হলো নেতিবাচকতা। নেতিবাচকতা থেকে মুক্ত হওয়ার ক্ষেত্রেও মেডিটেশন অত্যন্ত সহায়ক।

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

মেডিটেশন হৃদরোগ নিরাময় করে



মেডিটেশন করছেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর প্রতিষ্ঠাতা ও মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

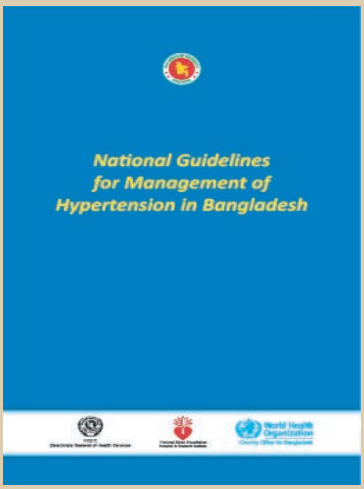
এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে শতকরা ২০-২৫ জন উচ্চ রক্তচাপে এবং শতকরা ১০ জন করোনারি হৃদরোগে ভুগছেন। করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকিপূর্ণ কারণগুলো হলো– ধূমপান, ভুল খাদ্যাভ্যাস, অনিয়ন্ত্রিত উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস, উচ্চ কোলেস্টেরল, অতিরিক্ত ওজন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব এবং মানসিক চাপ ইত্যাদি।

করোনারি হৃদরোগের পরীক্ষা-নিরীক্ষা এবং চিকিৎসা বেশ ব্যয়সাপেক্ষ। এজন্যে প্রথম থেকেই প্রতিরোধের দিকে জোর দিতে হবে। আর অপারেশন ও এনজিওপ্লাস্টি কোনো স্থায়ী সমাধান নয়। সুস্থ থাকতে চাইলে সঠিক ও বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই।

যুক্তরাষ্ট্রের ডা. ডিন অরনিশ প্রমাণ করেছেন যে, সুস্থ জীবনযাপন, স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাস, কায়িক পরিশ্রম ও ব্যায়াম, মেডিটেশনের মাধ্যমে অনেক হৃদরোগী অপারেশন ও এনজিওপ্লাস্টি ছাড়াই সুস্থ হয়েছেন।

৩পরিপূর্ণ সুখী হতে হলে শরীর এবং আত্মাকে সুস্থ রাখতে হবে। আত্মার সুস্থতার জন্যে প্রয়োজন ধর্মের মূল শিক্ষার অনুশীলন, নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশন। এটি রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে চমৎকার সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করে।

Overall relaxation interventions were associated with statistically significant reductions in systolic and diastolic blood pressure and clinicians should encourage stress relaxation by yoga, meditation, stretching and breathing exercise as appropriate.
(page 18)



দেশের বিশিষ্ট চিকিৎসকদের দৃষ্টিতে মেডিটেশন

গত দুই যুগে মেডিটেশন চর্চার অভিযাত্রায় শামিল হয়েছেন দেশের বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও বিশিষ্ট চিকিৎসকবৃন্দ। প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার আলোকে বিভিন্ন সময়ে তারা ব্যক্ত করেছেন সুস্থতা ও রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মেডিটেশনের ভূমিকা ও কার্যকারিতা।



জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

অস্থির-অশান্ত আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আনতে পারে মেডিটেশন, যা পাশ্চাত্যে বিজ্ঞান হিসেবে স্বীকৃত। তাই আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে মেডিটেশনের কার্যকারিতা আজ প্রমাণিত সত্য। কারণ, শুধু ট্যাবলেট বা প্রেসক্রিপশন দিয়ে সব রোগমুক্তি সম্ভব নয়। প্রত্যেক চিকিৎসককেই তার পেশাগত জীবনে এমন কিছু রোগীর সংস্পর্শে আসতে হয়, যাদের রোগের সাথে কোনো না কোনোভাবে টেনশন জড়িত। কাউন্সেলিং, আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি এবং প্রশান্তিতে এ সমস্ত রোগের মুক্তি হয়। তাই যে-সব রোগে ওষুধের প্রয়োজন নেই, মেডিটেশন চর্চাই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প। মেডিটেশনকে আমরা যত সহজে গ্রহণ করতে পারব, আমাদের জীবন তত প্রশান্তিময় হবে এবং রোগমুক্তি হবে সহজ।

[মেডিটেশনে নিমগ্ন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন প্রয়াত চিকিৎসাবিজ্ঞানী, আইপিজিএমআর (বিএসএমএমইউ)-এর প্রতিষ্ঠাতা; রয়েল কলেজ অব ফিজিশিয়ানস (ইংল্যান্ড)-এর ইমেরিটাস উপদেষ্টা; ইউএসটিসি, চট্টগ্রাম-এর প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম]

অধ্যাপক ডা. মো. নজরুল ইসলাম



আমার অভিজ্ঞতায় দেখেছি, দুরারোগ্য কিছু রোগে প্রচলিত চিকিৎসা ও ওষুধে খুব বেশি উপকার পাওয়া যায় না। কিন্তু কাউন্সেলিংয়ের মাধ্যমে রোগীর মনের ইতিবাচক শক্তিকে কাজে লাগিয়ে রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে উজ্জীবিত ও কর্মক্ষম করে তোলা যায়। গতানুগতিক চিকিৎসার চেয়ে এ পদ্ধতির সামগ্রিক ফলাফল অনেক ভালো এবং এতে কোনো ওষুধেরও প্রয়োজন হয় না। রোগী ফিরে পায় বিশ্বাস, অনুভব করে অন্তর্গত শক্তি ও নিরাময়ের তীব্র আকুতি।

সাইকো-নিউরো-ইমিউনোলজির এই বাস্তবভিত্তিক প্রক্রিয়াই দেখলাম মেডিটেশন অনুশীলন করতে এসে। তাই মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে রোগমুক্তির প্রক্রিয়া যেমন সহজ হবে, রোগীরাও তেমনি আরো বেশি উপকৃত হবে।

[প্রখ্যাত ভাইরোলজিস্ট ও বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন উপাচার্য]

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ



চিকিৎসার প্রচলিত ধারায় আমরা রোগটা নিয়ে এত ব্যস্ত হয়ে পড়ি যে, রোগী যে একজন পরিপূর্ণ মানুষ সে-কথা ভুলে যাই। অথচ চিকিৎসা শুধু রোগটাকে নয়, পুরো মানুষটাকে করতে হবে। তখনই সম্ভব সত্যিকারের নিরাময়। মেডিটেশন এই জায়গাটায় উল্লেখযোগ্য ভূমিকা রাখে।

মেডিটেশন করলে শরীর শিথিল হয়। মনে প্রশান্তি আসে। টেনশন দূর হয়। হার্টবিট ও রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। তাই যত মেডিটেশন করব, আমাদের সুস্থতা তত বাড়বে।

[প্রকল্প-সমন্বয়ক, সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়]

অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী



মেডিটেশন অনুশীলনের অভিজ্ঞতা থেকে বলতে পারি, দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীরা মেডিটেশন ও অটোসাজেশনের মাধ্যমে স্ট্রেসমুক্ত, সুস্থ জীবন পেতে পারেন। আমার যেসব রোগী টেনশন ও স্ট্রেসজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন তাদেরকে বলি, মেডিটেশন করুন, আপনি ভালো থাকবেন। কারণ সুস্থতার জন্যে তাদের প্রয়োজন মানসিক প্রশান্তি। দৈনন্দিন ক্লান্তিটুকু ঘুচিয়ে দিয়ে আমাকেও সতেজ করে তোলে মেডিটেশনের অনুশীলন।

[প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ও অধ্যক্ষ, এম এইচ শমরিতা মেডিকেল কলেজ]

অধ্যাপক ডা. আবদুল ওয়াদুদ চৌধুরী



একটি কথা আছে– Patients cure themselves, Doctors show the way. আমি আমার রোগীদের বলি–দেহটা আপনার, ভালো থাকার প্রাথমিক দায়িত্বও আপনার। আমি ওষুধ ও পরামর্শ দিয়ে আপনাকে সাহায্য করব মাত্র। মানুষ এই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিটাই খুঁজে পায় মেডিটেশন শিখতে এসে। দেহ-মনের ওপর এ নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠার ক্ষেত্রে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি অনুষঙ্গ।

[বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও বিভাগীয় প্রধান, হৃদরোগ বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

অধ্যাপক ডা. আবিদ হোসেন মোল্লা



শিশুর পরিপূর্ণ সুস্থতা ও সুষম মনোদৈহিক বিকাশের জন্যে চিকিৎসকের পাশাপাশি শিশুর মা-বাবা-অভিভাবক-স্বজন সবার সচেতনতা জরুরি। কারণ শিশু-কিশোর বয়সে, বয়ঃসন্ধিকালে, স্কুল কলেজে পড়ার সময় কিছু মনোদৈহিক পরিবর্তনের সূচনা ঘটে।

আর তখন যদি তাদের কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ করা সম্ভব হয়, তাহলে তাদের জীবনটা অনেক সুন্দর হতে পারে। সে কাজটিই সুন্দরভাবে করা সম্ভব শিশু-কিশোরদের মেডিটেশন শেখানোর মাধ্যমে।

[শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ও প্রাক্তন বিভাগীয় প্রধান, নিওন্যাটোলজি, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

অধ্যাপক ডা. জহির উদ্দিন আহমাদ



মানসিক নানা ধরনের সমস্যা নিয়ে যারা আমার কাছে আসেন, তাদের প্রেসক্রিপশনে আমি মেডিটেশন-বিষয়ক বই *আত্মনির্মাণ*-এর কথা লিখে দেই। তাদেরকে মেডিটেশন শেখার পরামর্শ দেই। আমার অনেক সহকর্মী খুব অবাক হয়ে বলেন, রোগীরা মেডিটেশন চর্চা করে সুস্থ হলে তারা তো আর চিকিৎসা করাতে আসবে না। আমি বলি, তাতে কী? আমার পারমর্শে মেডিটেশন করে কেউ যদি সুস্থ হয়, ভালো থাকে, এটাই তো আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি। আসলে শুধু ওষুধে কাজ হয় না। সুস্থতার জন্যে মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন। মেডিটেশন বিশ্বাসকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়।

[মানসিক ও স্নায়ুরোগ বিশেষজ্ঞ, ইউনাইটেড হাসপাতাল লি.]

ডা. আফরোজা বেগম



সুস্থতা ও রোগ নিরাময় বিষয়ে মেডিটেশন ক্লাসে যা বলা হয়, তার সাথে আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের কোনো বিরোধ নেই। আমরা ডাক্তাররা পেশাগত কারণেই খুব ব্যস্ত জীবনযাপন করি। মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টটা আমাদের প্রত্যেকেরই শেখা উচিত। এতে রোগীদের সেবা দেয়াটা আমাদের জন্যে আরো সহজ হবে বলে আমি মনে করি।

[শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ, সহযোগী অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়]

সার্বিক সুস্থতার জন্যেই প্রয়োজন মেডিটেশন

ডা. হাসনাইন নান্না



করোনারি হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসাগুলো রোগীদের জীবনে কোনো স্থায়ী সমাধান দিতে পারছে না। রোগী যে চিকিৎসাই নিচ্ছেন, কিছুদিন পরই ঘুরে-ফিরে আবার সেই একই সমস্যা দেখা দিচ্ছে। আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, হৃদরোগ থেকে নিরাময় ও এর স্থায়ী সমাধান হলো সুস্থ জীবনযাপন অর্থাৎ নিয়মিত হাঁটা, ব্যায়াম, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, ধূমপান বর্জন, টেনশনমুক্ত থাকা ইত্যাদি। ডাক্তার আর ওষুধ রোগীর সহযোগী মাত্র। সেইসাথে মেডিটেশন চর্চা হৃদরোগ নিরাময়ের জন্যে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

কার্ডিওলজির টেক্সট বইতেও বলা হয়েছে, মনকে প্রশান্ত রাখার জন্যে মেডিটেশন ও অন্যান্য সুস্থ জীবনযাপন পদ্ধতি অনুসরণ করা হলে ধমনীতে জমে থাকা কোলেস্টেরল চূর্ণবিচূর্ণ হতে শুরু করে। (Hurst's : The Heart, 12th edition, page-2468)

তবে শুধু হৃৎপিণ্ডের সুস্থতার জন্যেই নয়, বরং সার্বিক মনোদৈহিক সুস্থতার জন্যেই মেডিটেশন হতে পারে একজন মানুষের জীবনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় অনুষঙ্গ।

[বিশিষ্ট হৃদরোগ বিশেষজ্ঞ ও খুলনাস্থ ফরটিস এসকর্ট হার্ট ইনস্টিটিউটের চিফ কনসালটেন্ট]

মেডিটেশনের সুফল পাওয়া যাবে কয়েক প্রজন্ম ধরে

অধ্যাপক ডা. সাহিদা আখতার



অনেক দিন ধরে ভাবছিলাম মেডিটেশন প্রোগ্রামে আসব। অংশ নিয়ে মনে হচ্ছে আরো আগে এলে অনেক বেশি ভালো হতো। মেডিটেশন এমন একটি শিক্ষা, যা আমাদের ভবিষ্যৎ জীবনকে সুন্দর করার প্রজ্ঞা দেয়। নতুনভাবে জীবন শুরু করার শক্তি দেয়। যেভাবে চাই সেভাবে দেয়, যতবার চাই ততবার দেয়। মেডিটেশন এ কারণেই গুরুত্বপূর্ণ।

মেডিটেশন প্রোগ্রামে যারা শিশুদের নিয়ে আসেন এবং হবু বাবা-মা যারা আসেন অন্যান্যদের তুলনায় তারা অনেক বেশি এগিয়ে থাকেন। কারণ, আমরা যখন কিছু চর্চা করি–ভালো বা মন্দ, আমাদের ডিএনএ ওটা রেকর্ড করে রাখে। এবং পরবর্তী কয়েক প্রজন্মে সেটাকে সঞ্চারিত করে। সে দৃষ্টিকোণ থেকে আমি বিশ্বাস করি, মেডিটেশন প্রোগ্রামে যারা এসেছেন, পরবর্তী কয়েক প্রজন্ম ধরে তারা এর সুফল লাভ করবেন।

[বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ ও অধ্যাপক, ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজ (বারডেম)]

মেডিটেশন অনুশীলনে জাতি আলোকিত হবে

অধ্যাপক ডা. এম সাইফুর রহমান



মেডিটেশন প্রোগ্রামে আমাদের গল্প ও উপদেশের মাধ্যমে অনেক ভালো ভালো কথা শোনানো হয়েছে। ছোটবেলায় মা-বাবা, প্রতিবেশী, স্কুলের শিক্ষক আমাদেরকে সৎ উপদেশ দিতেন, বই থেকেও পড়তাম। এখনকার দিনে সে সুযোগটা নেই। ফলে আমাদের জীবন উন্নত হচ্ছে আর মানুষ হিসেবে আমাদের অবনতি হচ্ছে। আমি মনে করি, এই সংকটময় অবস্থায় প্রশান্তি এনে দিতে পারে মেডিটেশন। নিয়মিত চর্চা করতে পারলে আমরা নিজেরা আলোকিত হবো, দেশ এবং জাতিও আলোকিত হবে।

[বিভাগীয় প্রধান, শিশু বিভাগ, ঢাকা ন্যাশনাল মেডিকেল কলেজ এন্ড হসপিটাল]

প্রত্যেক চিকিৎসকেরই মেডিটেশন জানা প্রয়োজন

ডা. ম. নজরুল ইসলাম চৌধুরী (তসলিম)



আমি মনে করি প্রত্যেক চিকিৎসকের মেডিটেশন জানা প্রয়োজন। শুধু দক্ষ চিকিৎসক নয়, একজন ভালো মানুষ হওয়ার জন্যেও মেডিটেশনের শিক্ষা অত্যন্ত প্রয়োজন। আজকের এই যান্ত্রিক জীবনে মেডিটেশনের কোনো বিকল্প নেই।

মেডিটেশন চর্চা করে নামাজে আমি আরো মনোযোগী আর সুস্থির হয়েছি, আগের মতো তাড়াহুড়ো কাজ করছে না। আত্মিক উন্নয়ন আর প্রার্থনায় মনোযোগ বাড়াতে মেডিটেশন আবশ্যক।

[সহকারী অধ্যাপক, অর্থোপেডিক সার্জারি ও ট্রমাটোলজি বিভাগ, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ]

মাইগ্রেনের স্থায়ী সমাধান মেডিটেশন

ডা. মশিউর রহমান মজুমদার



মাথাব্যথার প্রচুর রোগী আমার চেম্বারে আসেন, যাদের শতকরা ৯৫ জনেরই কোনো সমস্যা নেই। শারীরিক সমস্যা ছাড়াও মাথাব্যথার উল্লেখযোগ্য দুটি 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 দৈনন্দিন কাজকর্ম সবকিছু সময়মতো করা এবং ইতিবাচক চিন্তা করা।

মেডিসিনের বহুল পঠিত টেক্সট বই *ডেভিডসনস প্রিন্সিপাল ফর মেডিসিন*-এ মাইগ্রেন চ্যাপ্টারে বলা হয়েছে–এর স্থায়ী সমাধান হলো মেডিটেশন। আমার চেম্বারে যখন এই একই রোগ নিয়ে বার বার রোগীরা আসেন, তাদেরকে আমি জীবনযাত্রার মান উন্নয়ন এবং মেডিটেশন শেখার পরামর্শ দেই।

রোগীরা মেডিটেশন চর্চা করে বলেন, তারা এখন সম্পূর্ণ সুস্থ, মাইগ্রেনের জন্যে আর কোনো ওষুধ খেতে হয় না। অসুখটা আসলে তাদের দেহে ছিল না, ছিল মনে। শুধু রোগের চিকিৎসাই না, আত্মনিয়ন্ত্রণ ও জীবনের সর্বক্ষেত্রে সফলতার জন্যে মেডিটেশন জরুরি।

[নিউরো সার্জন, এম এ জি ওসমানী মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল, সিলেট]

ইতিবাচক চিন্তা নিরাময় প্রক্রিয়াকে ত্বরান্বিত করে

ডা. ম্যান্ডি করিম



ডাক্তার হওয়ার পর ভাবতাম, অসুখ হলেই ওষুধ দিতে হবে। ওষুধ কাজ না করলে সার্জারি, সার্জারিতে কাজ না হলে আর কোনো আশা নেই। কিন্তু এতদিন চিকিৎসক হিসেবে কাজ করার পর বুঝলাম, ওষুধ লাগে মাত্র ১০ ভাগ রোগে, বাকি ৯০ ভাগ ক্ষেত্রে প্রয়োজন আসলে অন্য কিছু। আর এটাই হলো মেডিটেশন।

[কানাডা প্রবাসী চিকিৎসক]

রোগীদের আরো বেশি সেবা দিতে পারব

ডা. সাঈদা পারভীন



আমার ঘাড়ে বেশ ব্যথা ছিল। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। ঘণ্টাখানেক বসে থাকার পরই ব্যথায় আর মনোযোগ ধরে রাখতে পারতাম না। ঘাড় শক্ত হয়ে যেত। শুয়ে থাকতেও কষ্ট হতো। কিন্তু মেডিটেশন চর্চা করার পর নিজেকে বেশ সুস্থ, প্রাণবন্ত মনে হচ্ছে। আত্মবিশ্বাসও অনেক বেড়েছে। আমার বিশ্বাস, রোগীদেরকে এখন আরো বেশি সেবা দিতে পারব।

[মেডিকেল অফিসার, স্যার সলিমুল্লাহ মেডিকেল কলেজ ও মিটফোর্ড হাসপাতাল, ঢাকা]

রোগীর নিরাময়ের জন্যে মেডিটেশন গুরুত্বপূর্ণ

অধ্যাপক ডা. মো. শহীদুল ইসলাম সেলিম



অনেক চিকিৎসার পরেও দেখা যায় ৪০-৫০% রোগী বার বার আসেন। তারা বলেন তাদের রোগের কোনো নিরাময় হচ্ছে না। কিন্তু পরীক্ষা-নিরীক্ষা করেও তাদের কোনো রোগ পাওয়া যায় না। এটাকে বলা হয় ফাংশনাল ডিজঅর্ডার। যেমন ব্যাকপেইন, মাইগ্রেন। আমি মনে করি এ সমস্ত রোগীর নিরাময়ের জন্যে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করবে।

[অধ্যাপক, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়]

নিজেকে সত্যিকার মানুষ মনে হচ্ছে

ডা. সুবাস রায়



আগে মেডিটেশন সম্পর্কে আমার বিরূপ ধারণা ছিল। আমি বিজ্ঞানমনস্ক মানুষ, ভাবতাম মেডিটেশন দিয়ে কী হবে।

মেডিটেশন শিখে আমার উপলব্ধি হলো, এতদিন আমি ছিলাম দেশি-বিদেশি ডিগ্রিধারী একজন সাধারণ মানুষ। এখন সত্যিকার অর্থেই নিজেকে একজন মানুষ মনে হচ্ছে। এখন আমার দেহ সুস্থ, মন প্রশান্ত, আমার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন হচ্ছে, বিবেকবোধ প্রবল হচ্ছে।

[ইনস্টিটিউট অব হেলথ টেকনোলজি, সিটি করপোরেশন, চট্টগ্রাম]

মেডিটেশন চর্চা করে বেশ ভালো আছি

ডা. আয়েশা হান্না



মেডিটেশন শেখার পর থেকেই আমার জীবন নতুন গতিতে চলছে। মেডিটেশন হলো নিজেকে খুঁজে পাওয়ার পথ।

পেশাগত কারণে আমাকে খুব ব্যস্ত থাকতে হয়। কিন্তু আমি এখন ইতিবাচক চিন্তা করতে পারি এবং আনন্দ নিয়ে কাজ করতে পারি। আমার সহকর্মী সকলের মুখেই একটি কথা– মেডিটেশন তোমার অনেক উপকারে এসেছে। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমি বেশ ভালো আছি।

[সহকারী রেজিস্ট্রার, বার্ন এন্ড প্লাস্টিক সার্জারি ইউনিট, ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]

মেডিটেশন দিয়েছে সুস্থতা

অধ্যাপক ডা. মনীষা ব্যানার্জী



২৫ বছরের একাডেমিক ক্যারিয়ারে অজানা অনেক বিষয় জানতে পেরেছি মেডিটেশন প্রোগ্রামে এসে। একজন শিশু চিকিৎসক হিসেবে ছোট ছোট শিশুদের নিয়ে সারাক্ষণই আমাকে ব্যস্ত থাকতে হয়। তাই স্ট্রেস কমাতে অনেকগুলো ওষুধও খেতে হতো নিয়মিত। মেডিটেশন করে বেশিরভাগ ওষুধই কমিয়ে আনতে পেরেছি।

আমি বিশ্বাস করি, যদি নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করি, তাহলে ওষুধ ছাড়া দীর্ঘদিন সুস্থভাবে আমি আমার রোগীদের জন্যে কাজ করে যেতে পারব।

[বিভাগীয় প্রধান, নবজাতক বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ]

ফিরে পেলাম উদ্যম আর সাহস

ডা. শাকিল সামস



২০০৭ সালে আমার পায়ে জায়ান্ট সেল টিউমার ধরা পড়ে। প্রায় একবছরের মতো শয্যাশায়ী ছিলাম। ক্রাচে ভর দিয়েও হাঁটতে পারতাম না। তারপরে অপারেশন করালাম। কিন্তু অসুখটা ছয় মাস পর আবার ফিরে এলো। যেটুকু ওষুধ খেলে কিডনি যায় যায় অবস্থা, সেই পরিমাণ ওষুধও খেয়েছি, কিন্তু কোনো কাজ হচ্ছিল না। বিদেশে গিয়ে আরেকটা অপারেশন করাতে হলো।

ক্রমাগত অসুস্থতার কারণে আগের সেই প্রচণ্ড উদ্যমী, কর্মচঞ্চল আমি অনেকটাই বদলে গেলাম। আমার আত্মবিশ্বাস আর উদ্যমটা একেবারেই কমে গিয়েছিল। সবচেয়ে বেশি ভয় পেতাম হাঁটতে।

কিন্তু মেডিটেশন শেখার পর মনে হচ্ছে শুধু হাঁটা কেন, আমি পাহাড় ডিঙিয়ে চলে যাব।

[প্রভাষক, এনাটমি বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ]

১৮ বছরের ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত হয়েছি

ডা. জহিরুল হক তালুকদার



দীর্ঘ ১৮ বছর আমি লাম্বার স্পাইনাল স্টেনোসিস-এ ভুগছি। এজন্যে পিঠে ভীষণ ব্যথা হয়। অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। গত ১০ বছর প্রতিদিন চারটি করে ট্যাবলেট খেতে হয়েছে ব্যথার জন্যে।

সম্প্রতি এক আত্মীয়ের কাছে মেডিটেশনের সুফল সম্পর্কে জানলাম। সবকিছু শুনে আমি বেশ উৎসাহী হয়ে উঠলাম এবং দুমাসের মধ্যে সব ব্যবস্থা করে শুধু মেডিটেশন শেখার জন্যে সুদূর আমেরিকা থেকে আমি দেশে এসেছি। মেডিটেশন শেখার পর গত ১০ বছরের মধ্যে এই প্রথম আমি কোনো ওষুধ খাই নি। এখন আমি ব্যথামুক্ত।

[এমডি, ইমার্জেন্সি মেডিসিন বিশেষজ্ঞ, মিডওয়েস্ট হেলথ সেন্টার, মিশিগান, আমেরিকা]

রোগীদের সেবায় কাজে লাগাব এই জ্ঞান

ডা. মো. মশিউর রহমান



একসময় অনিদ্রা রোগে প্রচণ্ডভাবে ভুগতাম। ওষুধ না খেলে ঘুম হতো না। মেডিটেশন চর্চা করে আমি এই অনিদ্রা থেকে মুক্তি পেয়েছি।

বর্তমানে আমি ব্লাড ক্যান্সারে আক্রান্ত রোগীদের নিয়ে কাজ করছি। তাদের চিকিৎসা করার এক পর্যায়ে আমি চিন্তা করলাম, রোগীদের মানসিকভাবে উজ্জীবিত রাখতে হবে। এই কাজ করতে গিয়ে মনে হলো মেডিটেশন প্রোগ্রামে এলে কাজটা আরো সুন্দরভাবে করতে পারব। আমার বিশ্বাস, এখান থেকে যা শিখলাম, তা কাজে লাগিয়ে রোগীদের সেবায় আরো মনোনিবেশ করতে পারব।

[চিকিৎসক, সম্মিলিত সামরিক হাসপাতাল, ঢাকা]

মেডিটেশন করে আমিও ভালো আছি

ডা. খান আহমেদ হিলালী



চিকিৎসকেরও যে চিকিৎসার প্রয়োজন হয়, তা মেডিটেশন শিখতে এসে উপলব্ধি করলাম। মস্তিষ্কের শারীরবৃত্তীয় কার্যক্রম অনেক দিন আগে পড়েছি। কিন্তু একে যে এত সুন্দরভাবে বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে নিয়ন্ত্রণ করা যায়, সে-সম্পর্কে কোনো ধারণা ছিল না। এখন উপলব্ধি করছি ৫ হাজার কোটি টাকা দামের মস্তিষ্ক নামক সম্পদ ব্যবহার করে প্রশান্তি পাওয়া যায়।

মেডিটেশন অনুশীলনের পর মানসিক অশান্তি অনেকাংশে ঝেড়ে ফেলতে পেরেছি। ফলে আমার পরিবারেও প্রশান্তি এসেছে। এছাড়া হাঁটুর ব্যথার জন্যে ফিজিওথেরাপি চলছিল। মেডিটেশনে অটোসাজেশন দিয়ে সে ব্যথা পুরোপুরি নিরাময় হয়ে গেছে। আমরা যদি সবাই নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করতে পারি, তাহলে সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে পারব।

[শিশু চিকিৎসক, খুলনা শিশু হাসপাতাল]

মেডিটেশন প্রোগ্রামে অংশ নিলেন রংপুর মেডিকেল কলেজের ৩৪ জন চিকিৎসক



রোগ নিরাময়ে মেডিটেশনের কার্যকারিতায় উদ্বুদ্ধ হয়ে মেডিটেশন প্রোগ্রামে অংশ নেয়া রংপুর মেডিকেল কলেজের ভাইস-প্রিন্সিপাল, নয় জন বিভাগীয় প্রধানসহ ৩৪ জন চিকিৎসকদের একাংশ

মেডিটেশন বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি

ডা. সৈয়দ মো. আবু তালেব



আমার কোমরে ডিস্ক প্রোল্যাপ্সের কারণে সবসময় ব্যথা অনুভব করতাম। দৈনন্দিন হাঁটাচলা ও কাজকর্মে বেশ অসুবিধা হচ্ছিল। অনেক চিকিৎসার পরও কোমরের ব্যথাটা যাচ্ছিল না। মেডিটেশন অনুশীলন করার পর আমি সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছি।

মেডিটেশন বিষয়ক আলোচনাগুলো ধর্মীয় ও বৈজ্ঞানিক–উভয় দৃষ্টিকোণ থেকে অত্যন্ত চমৎকার। মেডিটেশনের বহুবিধ উপকার সম্পর্কে জেনে আমার মনে হয়েছে, এই বৈজ্ঞানিক পদ্ধতি মানুষের সার্বিক কল্যাণের জন্যে প্রয়োজন। তাই পরিবারের সবাইকে নিয়ে আমি মেডিটেশন প্রোগ্রামে অংশ নিয়েছি।

[অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, সার্জারি বিভাগ এবং ভাইস প্রিন্সিপাল, রংপুর মেডিকেল কলেজ]

সুনির্দিষ্ট মনছবি সাফল্য আনে

ডা. পরিমল চন্দ্র সরকার



সুনির্দিষ্ট মনছবি নির্মাণই জীবনে সাফল্য আনে, তা পরিষ্কারভাবে বুঝলাম। পরবর্তী প্রজন্মকে ও মেডিটেশনের এই শিক্ষা দিতে হবে। আমরা যদি রোগ-ব্যাধির ব্যাপারে দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাই, তাহলেই অনেক সুস্থ থাকতে পারব।

[অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, মাইক্রোবায়োলজি বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ]

রোগীদেরকে মেডিটেশনের পরামর্শ দিচ্ছি

ডা. বিধু ভূষণ দাস



সুশৃঙ্খলভাবে মেডিটেশন চর্চার প্রক্রিয়া শিখেছি এবং নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছি। আমার এনার্জি লেভেল আগের চেয়ে বেড়েছে এবং রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

অনেক রোগী আছেন যারা সবসময় টেনশন করেন। কোনো ওষুধই তাদের রোগ নিরাময়ে কাজ করে না। এ ধরনের রোগীদের আমি মেডিটেশনের পরামর্শ দিচ্ছি। পরবর্তীতে তারা নিজেরাই বলছেন আগের চেয়ে ভালো আছেন।

[অধ্যাপক, মেডিসিন বিভাগ ও বিভাগীয় প্রধান, ইনটেনসিভ কেয়ার ইউনিট, রংপুর মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল]

মেডিটেশনের নিরাময় ক্ষমতা সম্পর্কে জানলাম

ডা. মো. হাবিবুর রহমান



আগে কর্মব্যস্ত দিনের শেষে ক্লান্তিবোধ করতাম। এখন আনন্দ নিয়ে কাজ করছি। পেশেন্ট ম্যানেজমেন্টেও ইতিবাচক পরিবর্তন এসেছে। মেডিটেশনের নিরাময় ক্ষমতা সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা লাভ করেছি। এখন রোগীদের চিকিৎসা পরামর্শ দেয়াও সহজ হয়েছে।

[সহকারী অধ্যাপক ও বিভাগীয় প্রধান, ফিজিক্যাল মেডিসিন বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ]

বিজ্ঞানসম্মতভাবে বাঁচার প্রক্রিয়া শিখলাম

ডা. শাহী ফারজানা তাসমিন



আমরা বিভিন্নভাবে বাঁচি। কিন্তু বিজ্ঞানসম্মত ও সুন্দরভাবে বাঁচার প্রক্রিয়া শিখলাম মেডিটেশন অনুশীলনের মাধ্যমে। পেশাগত দায়িত্বও আগের চেয়ে সুন্দরভাবে পালন করতে পারছি। নামাজে আমার মনোযোগ বেড়েছে।

[সহযোগী অধ্যাপক, স্ত্রীরোগ ও প্রসূতিবিদ্যা বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ]

চিকিৎসাব্যবস্থায় পরিবর্তনের সূচনা করবে মেডিটেশন

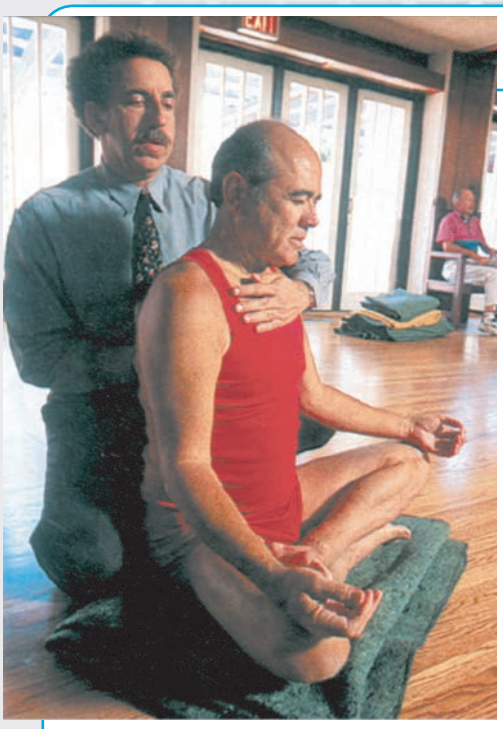
ডা. মুহাম্মাদ হাসান মাহবুব-উর-রহমান



২০১৫ সালে বিভিন্ন ডিপার্টমেন্টের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত ক্লিনিক্যাল সেশনে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ থেকে স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশনের ভূমিকা নিয়ে কথা বলার সুযোগ হয়েছে। প্রেজেন্টেশনটি সিনিয়র প্রফেসর এবং অন্যান্য চিকিৎসকবৃন্দ মুগ্ধ হয়ে শুনেছেন।

আসলে সর্বস্তরের মানুষ আজ অনুভব করছেন, মেডিটেশন তার নিজের ভালো থাকার জন্যেই দরকার। বাংলাদেশের চিকিৎসাব্যবস্থায় ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করবে মেডিটেশন।

[সহকারী রেজিস্ট্রার, মেডিসিন বিভাগ, রংপুর মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল]



ডা. ডিন অরনিশ একজন হৃদরোগীর মেডিটেশনের ভঙ্গিমা ঠিক করে দিচ্ছেন

মেডিটেশন দেয় হৃৎপিণ্ডের সুস্থতা

বাইপাস সার্জারি, এনজিওপ্লাস্টি ও ওষুধই দীর্ঘদিন ধরে হৃদরোগীদের একমাত্র চিকিৎসা হিসেবে প্রচলিত ছিল। ডাক্তাররা বলতেন, আর্টারি একবার ব্লক হওয়া শুরু করলে বাইপাস সার্জারি বা এনজিওপ্লাস্টি ছাড়া কোনো পথ নেই। ডাক্তারদের এই রক্ষণশীল চিন্তার মর্মমূলে প্রথম আঘাত হানেন ক্যালিফোর্নিয়ার কার্ডিওলজিস্ট ডা. ডিন অরনিশ।

তিনিই প্রথমবারের মতো ১৯৮৭ সালে ৪০ জন গুরুতর হৃদরোগীকে একবছর ধরে মেডিটেশন, যোগব্যায়াম ও কম কোলেস্টেরলযুক্ত খাবার গ্রহণ করানোর মাধ্যমে হৃদরোগ থেকে মুক্ত করে যুক্তরাষ্ট্রে চাঞ্চল্য সৃষ্টি করেন।

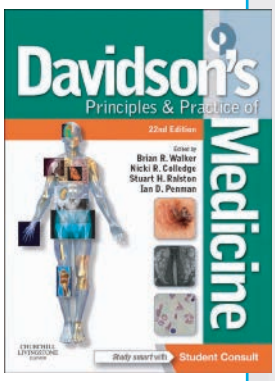
নিউইয়র্ক টাইমস পত্রিকায় সে-বছর এটি প্রথম পৃষ্ঠার খবর হিসেবে প্রকাশিত হয়। তার বিখ্যাত বই *প্রোগ্রাম ফর রিভার্সিং হার্ট ডিজিজ* বেস্ট সেলার গ্রন্থে রূপান্তরিত হয়। ওষুধ ও সার্জারি ছাড়া যে হৃদরোগ নিরাময় করা যায়, এটা তিনিই প্রথম বৈজ্ঞানিকভাবে প্রমাণ করেন।

সাপ্তাহিক *নিউজউইক*-এর জুলাই ২৪, ১৯৯৫ সংখ্যায় হৃদরোগ নিরাময়ে তার অসাধারণ সাফল্যের বিবরণ দিতে গিয়ে 'গোয়িং মেইনস্ট্রিম' নিবন্ধে বলা হয়, ওমাহার একটি সুপ্রসিদ্ধ বীমা কোম্পানি ২০০ হৃদরোগীকে ডা. ডিন অরনিশের হৃদরোগ নিরাময় কর্মসূচিতে অংশগ্রহণে উদ্বুদ্ধ করে। কারণ বাইপাস সার্জারিতে যেখানে ৪০ হাজার ডলার খরচ পড়ে, সেখানে অরনিশের বছরব্যাপী কার্যক্রমে অংশগ্রহণের খরচ হচ্ছে সাড়ে পাঁচ হাজার ডলার। ২০০ রোগীর মধ্যে ১৯০ জন এ কার্যক্রমে অংশগ্রহণ অব্যাহত রাখেন। একবছরে ১৯০ জনের মধ্যে ১৮৯ জন সুস্থ হয়ে ওঠেন। অপারেশন করার প্রয়োজন হয় মাত্র একজন রোগীর।

পরবর্তী তিন দশকে 'অরনিশ লাইফস্টাইল মেডিসিন' কার্যক্রম ক্রমেই জনপ্রিয় হয়ে উঠেছে যুক্তরাষ্ট্রে। সুষম পরিমিত আহার, যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের সমন্বয়ে গড়ে উঠেছে তার এ কার্যক্রম। ফলে জটিল হৃদরোগ, অকাল বার্ধক্য, টাইপ-২ ডায়াবেটিক ও ক্রনিক রোগগুলো প্রতিরোধ করা সম্ভব হচ্ছে। সাম্প্রতিক গবেষণায় দেখা গেছে, যোগব্যায়াম ও মেডিটেশনের ফলে ক্রনিক রোগগুলোর শুধু প্রতিরোধ নয়; সফলভাবে নির্মূলও হতে পারে।

ডা. অরনিশ বলেন, অনেকের ধারণা রোগ প্রতিরোধে 'অরনিশ লাইফস্টাইল মেডিসিন' কার্যক্রমের মূল অংশ সঠিক খ্যাদ্যাভাস। এটি এই প্রোগ্রামের গুরুত্বপূর্ণ অংশ হলেও কেউ যখন মেডিটেশনে আত্মনিমগ্ন হয়, তখনই সূচিত হয় তার রোগ নিরাময় প্রক্রিয়া। নিজের অভিজ্ঞতা বর্ণনা করতে গিয়ে তিনি বলেন, মেডিকেল কলেজে পড়ার সময় আমি মারাত্মক ডিপ্রেশনে ভুগতে শুরু করি। যোগব্যায়াম চর্চা করে তা কাটিয়ে উঠি। যোগব্যায়াম চর্চা ও মেডিটেশন ছাড়া আমি এ-পর্যন্ত আসতাম না। আমার কার্যক্রমও এত দূর আসতে পারত না।

মেডিটেশন : হৃদরোগের বিস্ময়কর সমাধান



মেডিকেল ছাত্র ও চিকিৎসকদের সর্বাধিক পঠিত পাঠ্যবই Davidson's Principles & Practice of Medicine-এর সর্বশেষ সংস্করণে Cardiovascular disease অধ্যায়ে স্পষ্ট বলা হয়েছে, 'করোনারি এনজিওপ্লাস্টি এবং বাইপাস সার্জারি কিছুটা ব্যথা উপশম করে বটে, কিন্তু এটা মৃত্যুঝুঁকি কমাতে পারে না। বরং এতে হার্ট অ্যাটাক, জরুরি ভিত্তিতে বাইপাস এবং পুনঃব্লকেজের ঝুঁকি আরো বেড়ে যায়।' এ থেকে বোঝা যায়, করোনারি হৃদরোগের প্রচলিত চিকিৎসাব্যবস্থা ব্যয়বহুল হলেও ঝুঁকিপূর্ণ।

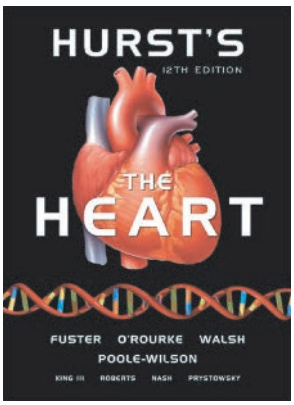
টাইম ম্যাগাজিনের এক প্রতিবেদনে এসেছে (১৪ নভেম্বর ২০১২), ২০১ জন হৃদরোগীকে দুটো দলে ভাগ করে পাঁচ বছর ধরে পর্যবেক্ষণ করা হয়। রোগীদের একদলকে হৃৎবান্ধব খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামে অভ্যস্ত করা হয়। অন্যদলকে নিয়মিত মেডিটেশন করানো হয়। পাঁচ বছর পর দেখা গেল, মেডিটেশনকারী দলের হার্ট অ্যাটাকের ঝুঁকি ৫০% কমে গেছে। মেডিটেশনের এমন কার্যকারিতার কারণ খুঁজতে বেরিয়েছে শত শত গবেষণাপত্র।

আমেরিকান হার্ট এসোসিয়েশনের এক প্রতিবেদনে (১১ নভেম্বর, ২০১৫) মেডিসিন বিশেষজ্ঞ ও নিউইয়র্ক ইউনিভার্সিটির সেন্টার ফর কার্ডিওভাসকুলার ডিজিজ-এর পরিচালক রিচার্ড এ স্টেইন বলেন, 'মেডিটেশন হৃদরোগীদের স্ট্রেস কমায়, হৃদস্পন্দন স্বাভাবিক করে এবং ভালো ঘুমাতে সাহায্য করে। যা সুস্বাস্থ্যের জন্য খুবই প্রয়োজনীয়।'

কার্ডিওলজির পাঠ্যবইয়ে স্থান পেয়েছে মেডিটেশনের ভূমিকা

হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেডিটেশনের ভূমিকা এখন স্থান পেয়েছে কার্ডিওলজির প্রধান প্রধান পাঠ্যবইয়ের সাম্প্রতিক সংস্করণগুলোতে।

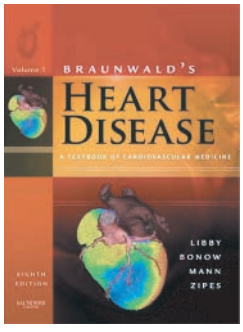
Hurst`s : The Heart -12th edition



... In meditation, mindfulness, relaxation therapy, guided imagery, music, and mirthful laughter, with a secondary relaxation, quieting, or energizing of the body ... the final objective of mind-body healing techniques is to promote or restore an equilibrium between the mental and the somatic characterized by a feeling of calm peacefulness and filled with a sense of vital energy.

(Page: 2468)

Braunwald's Heart Disease : A Textbook of Cardiovascular Medicine- 8th edition



Mindfulness-based stress reduction (MBSR) uses the techniques of mindfulness meditation, gentle yoga, and coordinated deep breathing to decrease pain and anxiety. In a meta-analysis, MBSR has been shown to help individuals alleviate stress and suffering associated with various diseases ... meditation has been shown not only to improve blood pressure but also the insulin resistance components of the metabolic syndrome and cardiac autonomic nervous system tone. (Page: 1157)

জাতিসংঘের স্বীকৃতি

যোগ-মেডিটেশনের বহুমুখী মনোদৈহিক উপকারিতা বিবেচনা করে ২০১৪ সালে অনুষ্ঠিত জাতিসংঘের ৬৯ তম সাধারণ অধিবেশনে ১৭৫টি দেশের সম্মতিক্রমে ২১ জুনকে 'বিশ্ব যোগ দিবস' হিসেবে পালনের সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়।

এদিকে যুক্তরাজ্যের সর্বদলীয় সংসদীয় কমিটি মেডিটেশন প্রশিক্ষণের জন্যে ১০ মিলিয়ন পাউন্ড বরাদ্দের প্রস্তাব দিয়েছে। মেডিটেশনকে মূলধারার চিকিৎসাব্যবস্থায় যুক্ত করার পাশাপাশি ২০১১ সালে ব্রিটিশ সরকার যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে ভ্যাট প্রত্যাহার করে। পিছিয়ে নেই প্রতিবেশী দেশ ভারতও। ২০১৫ সালে যোগ-মেডিটেশনের ওপর থেকে স্থায়ীভাবে ভ্যাট প্রত্যাহার করে তারা এবং যোগ দিবসে ৩৬ হাজার মানুষ ভারতীয় প্রধানমন্ত্রী নরেন্দ্র মোদির নেতৃত্বে দিল্লির রাজপথে যোগচর্চায় অংশ নেন।

নিরাময়ের দায়িত্ব নিতে হবে নিজেকেই

ডা. হার্বার্ট বেনসন

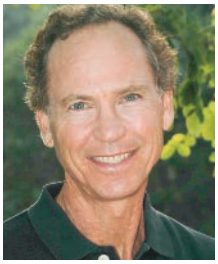


রোগীরা যে-সব রোগে আক্রান্ত হয়ে ডাক্তারের কাছে যান, তার মধ্যে অন্তত শতকরা ৬০ ভাগ রোগের উৎস স্ট্রেস। শিথিলায়ন চর্চা দেহের ওপরে স্ট্রেস হরমোনের বিরূপ প্রভাব দূর করে। মেডিটেশন, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ দিতে পারে সুস্থ জীবন। ওষুধ বা সার্জারির ওপর নির্ভরতা নয়, নির্ভর করতে হবে নিজের ওপর। আপনার নিরাময়ের দায়িত্ব নিতে হবে আপনাকেই। ডাক্তার, ওষুধ, সার্জারি সবই হবে আপনার সহযোগী শক্তি।

[প্রতিষ্ঠাতা, মাইন্ড বডি মেডিকেল ইনস্টিটিউট, ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতাল ও অধ্যাপক, হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল]

রোগমুক্তির ক্ষমতা রোগীর মধ্যেই রয়েছে

পুষ্টি বিশেষজ্ঞ জন রবিন্স



রোগীরা মনে করেন, সুস্বাস্থ্য বা নিরাময় ডাক্তার, ড্রাগ স্টোর বা হাসপাতালে রয়েছে। ডাক্তার তাদেরকে ধন্বন্তরি ট্যাবলেট বা ইনজেকশন দিয়ে ভালো করে দেবেন। এ আশায় রোগীরা ডাক্তারের পর ডাক্তার আর ওষুধের পর ওষুধ বদলায়। কিন্তু নিরাময় লাভ করতে ব্যর্থ হয়। আসলে রোগমুক্তির ক্ষমতা রোগীর মধ্যেই রয়েছে। ডাক্তার শুধু সহায়ক শক্তিমাত্র।

বিশ্বের শীর্ষ হাসপাতালগুলোতে মেডিটেশন এখন চিকিৎসাসেবার অংশ



যুক্তরাষ্ট্রের ভেটেরান এফেয়ার্স মেডিকেল সেন্টারে রোগীদের শুশ্রূষায় যুক্ত হয়েছে যোগ-মেডিটেশন

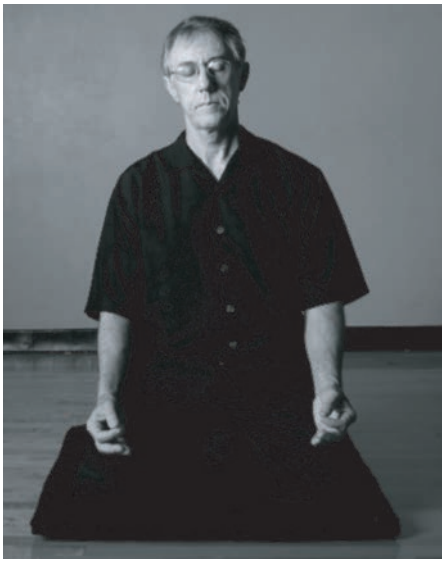
যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল হেলথ ইন্টারভিউ সার্ভে রিপোর্ট ২০১৫ অনুযায়ী আমেরিকায় প্রতি আট জনের একজন সুস্থ জীবনযাপনের জন্যে চিকিৎসকের পরামর্শে মেডিটেশন করেন। অথচ ২০১১ সালেও মেডিটেশন করতেন প্রতি ৩০ জনের একজন। মেডিটেশন সেবার প্রসারে ইউএস ডিপার্টমেন্ট অফ হেল্‌থ এন্ড হিউম্যান সার্ভিসেস ২০১৪ সালে বরাদ্দ দেয় একশ মিলিয়ন ডলার। ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতাল, মেয়ো ক্লিনিক, জন্স হপকিন্স হাসপাতালসহ বিশ্বের প্রথমসারির সবগুলো চিকিৎসাকেন্দ্রে মেডিটেশনের নিরাময় প্রক্রিয়া প্রয়োগ করা হচ্ছে। পুষ্টিবিজ্ঞান সম্মত খাদ্যাভ্যাস, নিয়মিত যোগাসন চর্চা, রোজ দুই বেলা মেডিটেশন, সদাচারণ এই প্রক্রিয়ার মূল প্রতিপাদ্য বিষয়।

এছাড়াও হার্ভার্ড অক্সফোর্ড কেমব্রিজ স্ট্যানফোর্ড ইয়েল মেডিকেল স্কুলসহ বিশ্বের প্রথমসারির মেডিকেল স্কুলগুলোতে মেডিটেশন রিসার্চ সেন্টার খোলা হয়েছে। মেডিটেশনের মনোদৈহিক উপকারিতা ও সম্ভাবনা নিয়ে প্রকাশিত হয়েছে অসংখ্য গবেষণাপত্র।

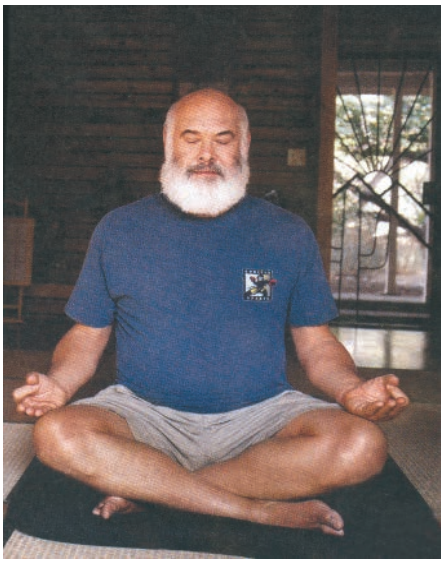
স্বাস্থ্য পত্রিকাগুলোর জরিপ অনুযায়ী বিশ্বের শ্রেষ্ঠ হাসপাতাল ম্যাসাচুসেটস জেনারেল হাসপাতাল। ১৩ অক্টোবর, ২০১৫-তে প্রকাশিত *টাইম* ম্যাগাজিনের প্রতিবেদন অনুযায়ী, এই হাসপাতাল পরিচালিত আট সপ্তাহব্যাপী 'রিলাক্সেশন রেসপন্স রেজিলিয়েন্স প্রোগ্রাম'-এ অংশ নেয় চার হাজার ৪৪০ জন।

চার বছরের পর্যবেক্ষণ শেষে দেখা গেছে, গড়পড়তা আমেরিকান নাগরিকদের তুলনায় তারা শতকরা ৪৩ ভাগ কম ডাক্তারের শরণাপন্ন হয়েছেন। স্বভাবতই ওষুধ এবং চিকিৎসার ক্ষেত্রেও তাদের ব্যয় বহুলাংশে হ্রাস পেয়েছে। পরিসংখ্যান অনুযায়ী গবেষকরা মনে করছেন, এভাবে যোগ-মেডিটেশন ও সুস্থ জীবন অভ্যাস চর্চা করে বছরে জনপ্রতি ৬৪০ থেকে সাড়ে ২৫ হাজার ডলার পর্যন্ত সাশ্রয় করা সম্ভব।

ধ্যানমগ্ন পাশ্চাত্যের চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা



ম্যাসাচুসেটস বিশ্ববিদ্যালয় মেডিকেল স্কুলের মেডিসিন বিভাগের প্রফেসর ইমেরিটাস ডা. জন কাবাত জিন-এর উদ্ভাবিত মেডিটেশন টেকনিক যুক্তরাষ্ট্রের বহু মেডিকেল সেন্টার ও হাসপাতালে রোগ নিরাময়ে প্রয়োগ করা হচ্ছে।



অ্যারিজোনা বিশ্ববিদ্যালয়ের মেডিসিনের অধ্যাপক ডা. এন্ড্রু ওয়েইল হৃদরোগ নিরাময়ে মেডিটেশন, খাদ্যাভ্যাস পরিবর্তন ও ব্যায়ামের গুরুত্বকে নতুনভাবে বর্ণনা করেছেন তার সাম্প্রতিক বইয়ে।

মেডিটেশন ॥ পাশ্চাত্য গবেষণা নিবন্ধে

রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে মেডিটেশনের কার্যকারিতা আজ সর্বজনস্বীকৃত। পাশ্চাত্য চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক গবেষণার ফলাফল বদলে দিচ্ছে আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থার প্রচলিত কাঠামো। গবেষণাপত্রগুলো প্রকাশিত হয়েছে *দি ল্যানসেট, ব্রিটিশ জার্নাল অব জেনারেল প্র্যাকটিস, জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন ইন্টার্নাল মেডিসিন, জার্নাল অব হাইপারটেনশন, হার্ভার্ড হেলথ জার্নাল, ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নাল, দি নিউ ইংল্যান্ড জার্নাল অব মেডিসিন*-এর মতো বিশ্বখ্যাত সব মেডিকেল জার্নালে। পিছিয়ে নেই প্রভাবশালী সাময়িকীগুলোও। গবেষণাভিত্তিক নিবন্ধ নিয়মিত প্রকাশিত হয়েছে *টাইম, নিউজউইক, সায়েন্টিফিক আমেরিকান, ফোর্বস, দি গার্ডিয়ান, রয়টার্স, ওয়াশিংটন পোস্টসহ* প্রথমসারির সংবাদমাধ্যমে। কয়েকটি গবেষণা নিবন্ধের নির্বাচিত অংশ নিয়ে এই আয়োজন–

Meditation as Medication : Are Attitudes Changing?

British Journal of General Practice, December 2013, Page 654

Until recently, the consensus-backed medical operationalisation of meditation was an unlikely prospect. However, 72% of GPs (General Practitioner) in the UK now believe that patients can derive health benefits by practising meditation. Furthermore, two-thirds of GPs are willing to promote health benefits of meditation.

... In recent years, Meditation Interventions have been shown to be effective treatments for a broad range of medical illnesses including, for example, mood disorders, schizophrenia, chronic pain, cancer, and HIV [via the buffering of CD4+ lymphocyte declines]. Mindfulness is now advocated by both the National Institute for Health and Care Excellence and the American Psychiatry Association for the treatment of Specific forms of depression. ... It appears that the medical operationalisation of meditation is becoming more acceptable.

Meditation : In depth

National Institute of Health, U.S. Department of Health and Human Services

Some research suggests that practicing meditation may reduce blood pressure, symptoms of irritable bowel syndrome, anxiety and depression, and insomnia.

Results of a 2009 NCCIH-funded trial involving 298 university students suggested that practicing meditation can help with psycholgical distress, depression, anger and coping ability.

Results of a 2011 NCCIH-funded trial suggest that practicing mindfulness meditation for 8 weeks reduces the severity of Irritable Bowel Symptoms.

A 2014 research review suggested that mind and body practices, including meditation, reduce chemical identifiers of inflammation and show promise in helping to regulate the immune system.

This could cut your health care costs by $25,000 a year

By Mandy Oaklander. TIME Magazine. October 13, 2015

When stress sneaks into the body, it doesn't confine itself to the mind. back pain, Insomnia, acid reflux and irritable bowel syndrome are all physical manifestations of stress. In fact, up to 70% of a physician's caseloads stem from stress-related problems, and in the U.S., they're the third highest healthcare expenditure-after heart disease and cancer. After people took an eight-week relaxation program, their use of clinical services dropped by 43% and saved thousands of dollars in healthcare costs.

A standard mind-body class runs about $500, while a typical emergency room visit can cost $4,000 at the low end.The intervention group went to the emergency room less than the control group did, saving $2,360 per patient each year. A relaxation intervention like this one would save anywhere from $640-$25,500 per patient each year.





The majority of breast cancer patients use complimentary and/or integrative therapies during and beyond cancer treatment to manage symptoms, prevent toxicities, and improve quality of life. Meditation, yoga, and relaxation are recommended for routine use for common conditions including anxiety and mood disorders (Grade A). Stress management, yoga, massage, music therapy, energy conservation, and meditation are recommended for stress reduction, anxiety, depression, fatigue, and quality of life (Grade B).

[Journal of the National Cancer Institute Monographs, No. 50, 2014]

MBCT reduces the recurrence rate over 12 months by 44% compared with usual care, and is as effective as maintenance antidepressants in preventing new episodes of depression.

[The British Journal of Psychiatry Apr 2016, Page 366-373]

♦♦♦

Meditation can be effective in improving the functional capacity and quality of life of congestive heart failure patients. Findings suggest long-term improvements in survival in these individuals.

[University of Pennsylvania Medicine News Release; March 12, 2007]

মেডিটেশন বুলেটিন : জুন ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ বিস্তারিত জানতে দেখুন **qm.org.bd**

বিশেষ বুলেটিন ॥ জুলাই ২০১৬

সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত
সুখী জীবন
www.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য ও মানবিকতার অগ্রযাত্রায় আপনাকে স্বাগতম



দু-যুগ আগের কথা। প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যের জয়ধ্বনিতে সূচিত হয়েছিল কোয়ান্টাম মেথডের অগ্রযাত্রা। সেই থেকে দেশের সর্বস্তরের লক্ষ মানুষ এর সাথে সম্পৃক্ত হয়েছেন নানাভাবে। উদ্বুদ্ধ হয়েছেন জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণে। উদ্যোগী হয়েছেন জীবনযাপনের সর্বাধুনিক বিজ্ঞানচর্চায়।

তাদের জীবনে সাফল্য এসেছে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। তারা হয়েছেন আগের চেয়ে প্রশান্ত, ইতিবাচক ও কর্মোদ্যমী। মুক্ত হয়েছেন হতাশা ও বিষণ্নতার মতো নেতিবাচক আবেগ থেকে। অনুভব করেছেন সুস্বাস্থ্যের গুরুত্ব, ফলে বেড়েছে তাদের সুস্থ থাকার সহজাত শক্তি। সবচেয়ে বড় প্রাপ্তিটি হলো, কোয়ান্টাম সদস্যদের পরিবারগুলো ক্রমশ হয়ে উঠেছে পারস্পরিক সমমর্মিতা ও মমত্ববোধের একেকটি উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত।

শুধু তা-ই নয়, নিজেদের জীবনে ইতিবাচক পরিবর্তনের পাশাপাশি সমাজ ও দেশের প্রতিও তারা অনুভব করেছেন মানবিক কর্তব্যবোধ। সঙ্ঘবদ্ধ ভূমিকা রাখছেন বঞ্চিত ও দুর্গত মানুষের সাধ্যমতো কল্যাণে।

এভাবেই নানা ধরনের আত্ম উন্নয়ন ও সেবামূলক কার্যক্রম পরিচালনার মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কাজ করে চলেছে সুস্থ উদ্যমী সদাচারী ও কল্যাণচেতনায় উদ্বুদ্ধ একটি সুশৃঙ্খল জনগোষ্ঠী গড়ে তোলার লক্ষ্যে।

আর জাতীয় জীবনে এটিই এখন সবচাইতে বেশি প্রয়োজন। কারণ, ভ্রান্ত ও পণ্যবাদী দৃষ্টিভঙ্গির দরুন সারা বিশ্বজুড়ে আজ লেগেছে অস্থিরতা ও বিষণ্নতার এক দুঃসহ মড়ক। যন্ত্রনির্ভর সামাজিক যোগাযোগ ও নানা অসুস্থ বিনোদন সব বয়সী মানুষ বিশেষত শিশু-কিশোর-তরুণদের করে তুলছে আত্মকেন্দ্রিক ও সমাজবিচ্ছিন্ন। যার সবচেয়ে নির্মম শিকার হচ্ছে আমাদের পরিবারগুলো। বলা যায়, মূল্যবোধের এক সর্বগ্রাসী অবক্ষয় আর ভোগবাদী চিন্তাচেতনায় আক্রান্ত অধিকাংশ মানুষই আজ লক্ষ্যহীন।

মূলত এই লক্ষ্যহীন জীবনের হতাশা আর প্রকৃত ধর্মজ্ঞানের অভাবই আজ পৃথিবীব্যাপী উগ্রবাদ, ধর্মান্ধতা ও মানবিক বিপর্যয়ের প্রধানতম কারণ। যা ভাবিয়ে তুলছে সারা বিশ্বের শান্তিপ্রিয় সব মানুষকেই–যার আগ্রাসন থেকে কেউই হয়তো নিজেদের আর নিরাপদ মনে করতে পারছি না। এর ফলে স্বাভাবিকভাবেই বাড়ছে সন্তান নিয়ে অভিভাবকদের দুর্বিষহ উৎকণ্ঠা। এতে বিঘ্নিত হচ্ছে আমাদের দৈনন্দিন শান্তি ও স্বস্তি। এখন শিক্ষাবিদ, মনোবিদ, সমাজবিজ্ঞানী, রাষ্ট্রবিজ্ঞানী এমনকি রাষ্ট্রনেতারাও প্রতিনিয়ত খুঁজে ফিরছেন এর সার্বজনীন প্রতিকার।

বর্তমান প্রেক্ষাপটে তাই সবার কথাতেই ধ্বনিত হচ্ছে এক ও অভিন্ন পরামর্শ, তা হলো–প্রয়োজন সঠিক জীবনদৃষ্টি, পরিবার-শিক্ষাঙ্গন-সমাজে নৈতিক মূল্যবোধ ও সুস্থ সংস্কৃতিচর্চা। সন্তানকে জীবনের শুরু থেকেই দিতে হবে একটি সুস্পষ্ট লক্ষ্য। সেইসাথে পারিবারিক সমমর্মিতা, ধর্মের সঠিক শিক্ষা ও পরমতসহিষ্ণুতাই পারে এ দুর্যোগ থেকে আমাদের মুক্তি দিতে। ভবিষ্যৎ প্রজন্মকে দিতে পারে সত্যিকার সুরক্ষা।

আর এ কথাগুলোই কোয়ান্টাম বলে আসছে সুদীর্ঘ দু-যুগ ধরে। যার কার্যকারিতা প্রমাণিত হয়েছে লক্ষ ব্যক্তিমানুষের জীবন বদলের অগণিত উদাহরণে। কোয়ান্টাম মেথড চর্চা তাদের ব্যক্তিগত জীবনকে যেমন করেছে সুখী ও সফল, তেমনি তাদের পারিবারিক জীবনও হয়ে উঠেছে সম্প্রীতি ও মমতায় পূর্ণ।

আমরা নির্দ্বিধায় বলতে পারি, সমাজের সর্বধারার সব বয়সী মানুষের পদচারণায় ফাউন্ডেশন আজ মুখরিত। এখানে নির্বিঘ্নে নিঃসঙ্কোচে সমবেত হতে পারেন পরিবারের সকল সদস্য–যেখানে তারা লাভ করেন সঠিক জীবনদৃষ্টি। ইতিবাচকতা, উদ্যম আর যে-কোনো সংকটে এগিয়ে চলার শক্তি ও বিশ্বাস। অর্জন করেন সঠিক ধর্মজ্ঞান। অনুপ্রাণিত হন ধর্মের শ্বাশত কল্যাণচেতনায়। খুঁজে পান জীবনের অন্তর্নিহিত অর্থ।

প্রিয় সুহৃদ, তাই আপনিও আসুন। শামিল হোন প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য মানবিকতা ও আত্মজয়ের এ অনন্য অভিযাত্রায়। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে হয়ে উঠুন এক আলোকিত পরিবারের একজন সক্রিয় সদস্য। ধ্যানের প্রশান্তি, নৈতিক ও মানবিক মূল্যবোধ, অক্লান্ত কর্মোদ্যম আর পারিবারিক সৌহার্দ্যশক্তি ও সঙ্ঘবদ্ধ শুভকামনায় বদলে যাক এবার আপনার জীবন।

আপনাকে স্বাগতম!

জাতিসংঘের স্বীকৃতি ॥ বিশ্ব যোগ দিবস

দেহ-মনের ওপর যোগ-মেডিটেশনের বহুমুখী উপকারিতা বিবেচনা করে ২০১৪ সালে অনুষ্ঠিত জাতিসংঘের ৬৯তম সাধারণ অধিবেশনে ১৭৫টি দেশের সম্মতিক্রমে ২১ জুনকে 'বিশ্ব যোগ দিবস' হিসেবে পালনের সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়।

অর্থাৎ মনোদৈহিক প্রশান্তি ও সুস্থতার জন্যে সারা পৃথিবীতেই এখন যোগ-মেডিটেশন চর্চাকে বিশেষভাবে উৎসাহিত করা হচ্ছে। তাই আপনিও নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করুন। এগিয়ে যান সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে।

বদলে গেছে লাখো জীবন

জীবনের সকল ক্ষেত্রে

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

মেডিটেশন একটি বিজ্ঞান। দু-যুগ আগে মূলত এ বিশ্বাসের শক্তিতেই যাত্রা শুরু করেছিল কোয়ান্টাম মেথড। এর ১০ বছর পর ২০০৩ সালে প্রভাবশালী সাময়িকী 'টাইম' প্রচ্ছদ নিবন্ধ প্রকাশ করে The Science of Meditation শিরোনামে। তারপর গত একযুগে টাইম, নিউজউইক, নিউসায়েন্টিস্ট, সায়েন্টিফিক আমেরিকান, রিডার্স ডাইজেস্ট-সহ মূলধারার বিশ্বখ্যাত সাময়িকীগুলো নিয়মিত প্রকাশ করেছে মেডিটেশনের মনোদৈহিক উপকারিতা নিয়ে বিশেষ প্রচ্ছদ প্রতিবেদন। তার মধ্যে উল্লেখযোগ্য কয়েকটি প্রচ্ছদ ও গুরুত্বপূর্ণ নিবন্ধের ছবি এখানে দেয়া হলো।

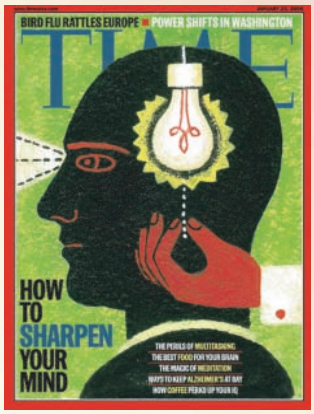
বিস্তারিত জানতে দেখুন : **quantum.qm.org.bd**



২১ জুন বিশ্ব যোগ দিবস উপলক্ষে জাতিসংঘ সদর দপ্তরে আয়োজিত বিশেষ অনুষ্ঠানে সহকর্মীদের সাথে মেডিটেশন করছেন জাতিসংঘের মহাসচিব বান কি মুন

























চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের দৃষ্টিতে মেডিটেশন



মেডিটেশনে নিমগ্ন আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন প্রয়াত চিকিৎসাবিজ্ঞানী, আইপিজিএমআর (বিএসএমএমইউ)-এর প্রতিষ্ঠাতা; রয়েল কলেজ অব ফিজিশিয়ানস (ইংল্যান্ড)-এর ইমেরিটাস উপদেষ্টা; ইউএসটিসি, চট্টগ্রাম-এর প্রতিষ্ঠাতা উপাচার্য জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম। ৩৩১ ব্যাচ।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম

কোয়ান্টাম মেথড আধুনিক চিকিৎসার পরিপূরক

অস্থির-অশান্ত আধুনিক মানুষের জীবনে প্রশান্তির সুবাতাস আনতে পারে মেডিটেশন, যা পাশ্চাত্যে বিজ্ঞান হিসেবে স্বীকৃত। তাই আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের পরিপূরক হিসেবে মেডিটেশনের কার্যকারিতা আজ প্রমাণিত সত্য।

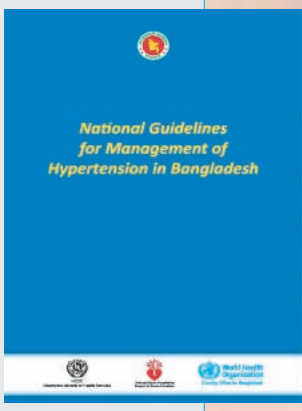
চার দিনের কোয়ান্টাম মেথড কোর্সকে সার্বিকভাবে পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে বলতে পারি–কোয়ান্টাম মেথড আধুনিক চিকিৎসার পরিপূরক। আধুনিক চিকিৎসার পাশাপাশি মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে মানুষের রোগমুক্তি ও প্রশান্তি অর্জন সহজ হবে।

কারণ শুধু ট্যাবলেট বা প্রেসক্রিপশন দিয়ে সব রোগের নিরাময় সম্ভব নয়। প্রত্যেক চিকিৎসককেই তার পেশাগত জীবনে এমন কিছু রোগীর সংস্পর্শে আসতে হয়, যাদের রোগের সাথে কোনো না কোনোভাবে টেনশন জড়িত। কাউন্সেলিং, আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি এবং প্রশান্তিতে এ সমস্ত রোগের মুক্তি ঘটে।

তাই যে-সব রোগে ওষুধের প্রয়োজন নেই, মেডিটেশন চর্চাই হতে পারে তা নিরাময়ের সার্থক বিকল্প। মেডিটেশনকে আমরা যত সহজে গ্রহণ করতে পারব, আমাদের জীবন তত প্রশান্তিময় হবে এবং রোগমুক্তি হবে সহজ।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা

মেডিটেশন উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ করে



উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধে জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা প্রণয়ন করেছে বাংলাদেশ সরকার (ডিসেম্বর ২০১৩)। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, বাংলাদেশ স্বাস্থ্য অধিদপ্তর এবং ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর যৌথ গবেষণা ও উদ্যোগে প্রণীত এ নীতিমালায় বলা হয়েছে, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা (পৃষ্ঠা-১৮)।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

৭৫ ভাগ রোগ নিরাময় করে মেডিটেশন



মেডিটেশন করছেন বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে এক জীবন্ত কিংবদন্তি ও শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। ৩২৮ ব্যাচ।

আমাদের যত রোগ, তার শতকরা ৭৫ ভাগই মনোদৈহিক। তাই অনেক সময় শুধু ওষুধ দিলেই রোগী ভালো হয় না। আমার ধারণা, রোগ নিরাময়ের ক্ষেত্রে মূল বিষয়টি হলো আস্থা। কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে অনেকেই নানারকম রোগ থেকে মুক্ত হয়েছেন। এর মূলে রয়েছে মেডিটেশনের প্রতি সবার আস্থা ও বিশ্বাস। এ বিশ্বাসই মানুষকে নিরাময় করে, ইতিবাচক শক্তিতে পুনরুজ্জীবিত করে।

সুস্থতার জন্যে বেশি দরকার নিজের উদ্যোগ। চাইতে হবে–আমি সুস্থ থাকব এবং সুস্থতার জন্যে প্রয়োজনীয় অভ্যাসগুলো অনুসরণ করব।

মানুষ হিসেবে আমাদের প্রত্যেকের মধ্যেই রয়েছে নিরাময় ও সুস্থতার এক সহজাত শক্তি। ডা. হার্বার্ট বেনসন বলেছেন, 'একজন মানুষ মেডিটেশন, ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন।' আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানের আলোকে সুস্থ জীবনাচারে মানুষকে সচেতন করে তোলা হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে। নিজেদের জীবনে যারা এসব অনুসরণ করছেন তারা উপকৃত হচ্ছেন, সুস্থ আছেন।

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব.) ডা. আব্দুল মালিক

মেডিটেশন হৃদরোগ নিরাময় করে



মেডিটেশন করছেন বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ, ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব বাংলাদেশ-এর প্রতিষ্ঠাতা ও মহাসচিব জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগেডিয়ার (অব.) ডা. আব্দুল মালিক। ৩৭৫ ব্যাচ।

এক সমীক্ষায় দেখা গেছে, বাংলাদেশে প্রাপ্তবয়স্কদের শতকরা ২০-২৫ জন উচ্চ রক্তচাপে এবং শতকরা ১০ জন করোনারি হৃদরোগে ভুগছেন। করোনারি হৃদরোগের ঝুঁকিপূর্ণ কারণগুলো হলো–ধূমপান, ভুল খাদ্যাভ্যাস, উচ্চ রক্তচাপ ও ডায়াবেটিস, উচ্চ কোলেস্টেরল, অতিরিক্ত ওজন, শারীরিক পরিশ্রমের অভাব ও মানসিক চাপ।

করোনারি হৃদরোগের ক্ষেত্রে অপারেশন ও এনজিওপ্লাস্টি কোনো স্থায়ী সমাধান নয়। এজন্যে প্রথম থেকেই প্রতিরোধের দিকে জোর দিতে হবে।

যুক্তরাষ্ট্রের ডা. ডিন অরনিশ প্রমাণ করেছেন–সুস্থ জীবনযাপন, স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস, কায়িক পরিশ্রম, ব্যায়াম এবং মেডিটেশনের মাধ্যমে হৃদরোগীরা অপারেশন ও এনজিওপ্লাস্টি ছাড়াই সুস্থ হয়েছেন।

পরিপূর্ণ সুখী হতে হলে শরীর এবং আত্মাকে সুস্থ রাখতে হবে। তাই প্রয়োজন ধর্মের মূল শিক্ষার অনুশীলন, নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশন। এটি রোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ে চমৎকার সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করে।

রোগ নিরাময়ে মেডিটেশন

৫০ বছরের মাইগ্রেন ও ৩৬ বছরের অনিদ্রা দূর হলো

খান মো. নুরুল ইসলাম



আমি ১৯৮০ সাল থেকে ডাক্তারের পরামর্শে ঘুমের ওষুধ খাচ্ছি। কোর্সে এসে প্রথমদিন থেকেই ওষুধ ছাড়া ঘুমিয়েছি। সেইসাথে মাইগ্রেনের যন্ত্রণা আমি বয়ে বেড়াচ্ছি প্রায় ৫০ বছর ধরে। মাথাব্যথার জন্যে ছাত্রাবস্থায় সন্ধ্যার পর পড়াশুনা করতে পারতাম না। দেশে-বিদেশে অনেক চিকিৎসা করিয়েও সুস্থ হই নি। কোর্স করার পর মাইগ্রেনের ব্যথা আর অনুভব করছি না।

[চিফ ইঞ্জিনিয়ার, সিটি কর্পোরেশন, বরিশাল। ৪০০ ব্যাচ]

১১ বছর পর রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়লাম

মুনজু আরা বেগম



২০০৪ সালে আমার মেরুদণ্ডের কশেরুকা স্থানচ্যুত হয়ে যায়। তারপর থেকে বাম পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়াতে ও হাঁটতে কষ্ট হতো। বসে নামাজ পড়তাম। প্রায় ১১ বছর পরে কোর্সের তৃতীয় দিন রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পেরেছি। নামাজে মনোযোগও আগের চেয়ে বেড়েছে।

[প্রধান শিক্ষক, চকগরীব সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, নওগাঁ। ৩৯৭ ব্যাচ]

আমি আবার শুরু করেছি

রায়হান আলি



২০১১ সালে স্ট্রোক করে চলাফেরার শক্তি হারিয়ে ফেললাম। তারপর অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। পুরোপুরি সুস্থ হতে পারি নি। কিন্তু কোর্সে এসে সুস্থতার বিশ্বাস জন্মাল। তৃতীয় দিনই আমি একা সিঁড়ি দিয়ে উঠেছি। ২০১১ সালে যেন জীবনের সব থেমে গিয়েছিল, আর শুরু করতে পারি নি। কোয়ান্টামে এসে আমি আবার শুরু করেছি।

[এক্সিকিউটিভ ডিরেক্টর, সোয়ালোস ডেভেলপমেন্ট সোসাইটি, রাজশাহী। ৪০০ ব্যাচ]

২৪ বছরের থুতু ফেলা রোগ থেকে মুক্তি পেলাম

রুবিনা মনির



আমি দীর্ঘ ২৪ বছর ধরে একটা রোগে ভুগছিলাম। সবসময় নাকে ও গলায় থুতুর মতো ময়লা জমত। থুতু ফেলার জন্যে গাড়িতে, বাসায় সবখানে ঝুড়িতে করে টিস্যু পেপার রাখতাম। থুতু ফেলার কারণে পরিচিতরা কাছে আসতে অস্বস্তিবোধ করত। প্রতি মাসে দুই-তিন হাজার টাকার টিস্যু কিনতে হতো। চিকিৎসা করিয়েও কোনো লাভ হয় নি।

এক বন্ধুর পরামর্শে কোর্সে এলাম। কোর্সের তৃতীয় মেডিটেশনে খেয়াল করলাম, থুতু ফেলার কোনো প্রয়োজন হচ্ছে না। অথচ আগে পাঁচ মিনিটের জন্যেও থুতু না ফেলে বসতে পারতাম না। এখন আমি পুরোপুরি সুস্থ।

[ব্যবসায়ী। ৪০০ ব্যাচ]

আমি এখন হৃদরোগমুক্ত

মো. আশরাফ আলী



আমার হার্টের এলসিএক্স আর্টারিতে ৯০% ব্লকেজ ধরা পড়ায় সেটিতে রিং লাগানো হলো।

এর কিছুদিন পর কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের প্রোগ্রামে এলাম, কোর্সেও অংশ নিলাম। আমার আত্মবিশ্বাস বেড়ে গেল। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা এবং হার্ট ক্লাবের দিক-নির্দেশনা অনুসারে জীবনযাপন করে আমি এখন অনেক সুস্থ। পরিবর্তন এসেছে আমার দৈনন্দিন খাদ্যাভ্যাসেও। সব ধরনের মাংস, ফাস্টফুড ও কোমল পানীয় পুরোপুরি বর্জন করেছি। এখন সিঁড়ি বেয়ে অনায়াসে ছয় তলায় উঠতে পারি। এনার্জি লেভেলও আগের চেয়ে অনেক বেড়েছে।

পরবর্তীতে চিকিৎসকরাও পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে জানালেন, আমার হার্টের এলসিএক্স আর্টারি এখন রোগমুক্ত এবং রিংয়ের আশেপাশে নতুন কোনো জটিলতাও তৈরি হয় নি।

[সাবেক এম.ডি, বাংলাদেশ চিনি ও খাদ্যশিল্প কর্পোরেশন। ৩৫৩ ব্যাচ]

কোয়ান্টামে এসে তরুণরা আশা ও স্বপ্ন খুঁজে পাবে

অধ্যাপক সালমা আক্তার



বর্তমানে তরুণদের অনেকের সামনেই কোনো লক্ষ্য নেই, তাদের কেউ কেউ হতাশাক্রান্ত, মাদকাসক্ত।

সমাজবিজ্ঞানী হিসেবে আমি মনে করি, এর কারণ যৌথ পরিবারগুলো ভেঙে যাচ্ছে, সামাজিক কোনো প্রতিষ্ঠানও আর সেভাবে মানুষকে সহায়তা দিতে পারছে না। ফলে তরুণরা বুঝতে পারছে না–তারা কোথায় যাবে।

কোয়ান্টামে এসে আমি সেই প্ল্যাটফর্মটিই পেলাম, যেখানে একজন মানুষ ব্যক্তিগত আশাবাদ আর প্রশান্তির খোঁজ পাবে, তরুণরা বাঁচতে শিখবে। আমরা সবাই পরস্পরের পাশাপাশি থাকতে পারব।

[অধ্যাপক, সমাজবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৭ ব্যাচ]

সবার সাথে ভালো ব্যবহার করতে পারছি

ছন্দা কুণ্ডু



আমি খুব রগচটা ধরনের ছিলাম। মাথা ঠান্ডা করে সন্তানদের সাথে কখনো কথা বলতে পারতাম না। ওরা কিছু একটা বললেই রেগে যেতাম, দুর্ব্যবহার করতাম।

কোর্সে এসে প্রথমদিনই গুরুজীর কথা আমাকে এতটা অনুপ্রাণিত করেছে যে, আমি বাসায় গিয়ে কারো সাথে খারাপ ব্যবহার করি নি। নিজেকে অনেক স্থির মনে হচ্ছে। মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে আমি নতুন একটা জীবন পেয়েছি।

[ছন্দা কুণ্ডু, গৃহিণী। ৩৬৯ ব্যাচ]

আত্মশুদ্ধির বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড

বিপ্লব কুমার সেন



আমার মনে হয়, আত্মশুদ্ধির এক চমৎকার বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথড। এই কোর্সে প্রতিটি মানুষের অংশ নেয়া উচিত। কেননা প্রথমে নিজেকে দিয়ে শুরু করতে হবে। তারপর বদলাতে হবে পরিবারের মানুষগুলোকে, সমাজ এবং দেশকে। আমি বিশ্বাস করি, এ চার দিনে আমরা যা শিখলাম তা অনুসরণ করলে ব্যক্তিজীবনে এবং পারিবারিক জীবনে সবাই উপকৃত হবো।

[সিনিয়র ম্যানেজার, মার্কেটিং, স্কয়ার ফার্মাসিউটিক্যালস লি.। ৩৭৫ ব্যাচ]

পরিবারে মেডিটেশন

মা-বাবার প্রতি আমার শ্রদ্ধা-মমতা বেড়েছে

মুনতাসির রহমান



কোর্সে এসে আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি পারিবারিক সুসম্পর্ক। কোর্সে পারিবারিক মেডিটেশনে অনুভব করলাম, মা-বাবার স্নেহ-ভালবাসা আর দোয়া সন্তানের জন্যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ। কোর্সে অংশ নিয়ে মা-বাবার প্রতি আমার শ্রদ্ধা-মমতা আরো বেড়েছে।

আগে নিজের দেশ নিয়ে খুব নেতিবাচকতায় ভুগতাম। কোর্সে আলোচনা শুনে উপলব্ধি করেছি, আমাদের দেশের সম্ভাবনা অনেক।

[শিক্ষার্থী, চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজ। ২৭৩ ব্যাচ]

নিজেকে বদলাতে পারলেই চারপাশকে বদলানো সম্ভব

ড. মো. আব্দুল আলীম



স্কলারশিপ নিয়ে আমি পরিবারসহ আমেরিকায় চলে গিয়েছিলাম। কিন্তু গিয়ে দেখলাম, সেখানে পরিবার নেই, জীবনে মমতা নেই, ভালবাসা নেই; বরং কৃত্রিমতার ছড়াছড়ি সমাজের সর্বত্র।

দেশে ফেরার সিদ্ধান্ত নিলাম। কিন্তু দেশে ফিরেও হতাশায় আচ্ছন্ন হয়ে গেলাম। মনে হলো, সবকিছুর পরিবর্তন দরকার। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আবিষ্কার করলাম, আগে আমার দৃষ্টিভঙ্গির পরিবর্তন দরকার। আমি নিজে বদলাতে পারলে চারপাশের সবাইকে বদলাতে পারব। নিজের মধ্যে আমি শক্তি ও বিশ্বাস অনুভব করছি।

[সহযোগী অধ্যাপক, আইন বিভাগ, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৭৫ ব্যাচ]

পরিবারকে নতুন করে পেলাম

ডা. কাশফিয়া শফিক



মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে নিজেকে, নিজের পরিবারকে, পরিবারের মানুষগুলোকে যেন নতুন করে পেলাম। আসলে জীবনে কতটুকু নেই, তার দিকে না তাকিয়ে কতটুকু আছে–ইতিবাচকভাবে তাকানোর এই শক্তিটা আমি কোয়ান্টাম থেকে পেলাম। এখন জীবনের দিকে যতবার তাকাই, দেখি আমার সব আছে। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

[প্রভাষক, ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজ ও বারডেম হাসপাতাল, ঢাকা। ৩৭৬ ব্যাচ]

সাফল্যের জন্যে মেডিটেশন

এখন আমি আত্মবিশ্বাসী

নিশাত তাসনিম দিশা



স্কুল-কলেজে আমি বরাবরই ক্লাসে প্রথম ছিলাম। পরবর্তীতে বুয়েটে ভর্তি হওয়ার সুযোগ পেলাম এবং প্রথম বর্ষে বেশ ভালোও করছিলাম। কিন্তু আস্তে আস্তে আমার মধ্যে কেমন জড়তা আর হতাশা কাজ করতে শুরু করল।

একসময় আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলি সম্পূর্ণভাবে। এমন অবস্থায় একদিন কোয়ান্টামের আলোকায়ন প্রোগ্রামে এসে খুব অনুপ্রাণিত হলাম এবং কোর্স করার সিদ্ধান্ত নিলাম। কোর্সে আমি শিখেছি, জীবনে যে-কোনো ব্যর্থতা সম্ভাবনার নতুন দুয়ার খুলে দেয়। প্রয়োজন শুধু সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি। আমি এখন আগের চেয়ে অনেক বেশি আত্মবিশ্বাসী।

[শিক্ষার্থী, আর্কিটেকচার বিভাগ, বুয়েট। ৪০০ ব্যাচ]

নিজের শক্তিকে অনুভব করছি নতুন করে

সিদ্দিকুর রহমান



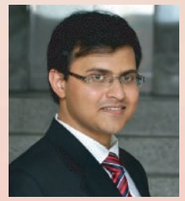
আমি নতুন করে আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে। কোর্সের চার দিন আলোচনা শুনে ও মেডিটেশন করে আমার দৃষ্টিভঙ্গিটা বদলে গেছে। মেডিটেশন চর্চার ফলে আমি ইতিবাচকভাবে চিন্তা করতে পারছি। এটা সত্যিই আমার জন্যে একটা বড় অর্জন।

সবমিলিয়ে নিজেকে ভাগ্যবান মনে করছি যে, আমি কোয়ান্টামে আসতে পেরেছি। গুরুজীর প্রতিটি কথায় আমি আমার শক্তিটা অনুভব করেছি। উপভোগ করেছি কোর্সের প্রতিটা মুহূর্ত। বিশ্বাস করি, এ শক্তি ও আত্মবিশ্বাস আমাকে আরো বহুদূর এগিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

[দেশের শীর্ষস্থানীয় গলফার। অলিম্পিকের মূলপর্বে নিজ যোগ্যতায় সরাসরি সুযোগ পাওয়া প্রথম বাংলাদেশী ক্রীড়াবিদ। ৩৮৭ ব্যাচ]

নাসায় গবেষণারত তরুণ বিজ্ঞানী ড. রুবাব খান

মনছবিই আমাকে দিয়েছে আজকের এ সাফল্য



১৯৯৬ সালে ক্লাস সিক্সে পড়ার সময় ৪২ ব্যাচে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি। কোর্সে মনছবির মেডিটেশনে সিদ্ধান্ত নিই, আমি জ্যোতির্বিজ্ঞান নিয়ে পড়ব। পরবর্তীতে স্কুল-কলেজে ভালো ফলাফল করে দেশের বাইরে এ বিষয়ে পড়ালেখা করার সুযোগ পাই।

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ ও তা অর্জনের এ দীর্ঘ সাফল্যযাত্রায় যে বিষয়টি আমাকে সবচেয়ে বেশি সহযোগিতা করেছে তা হলো, মনছবি–আমি কী করতে চাই। প্রতি মুহূর্তে আমি আমার লক্ষ্যের জন্যে পরিশ্রম করেছি। আর এ শক্তিটা আমাকে দিয়েছে মেডিটেশন।

যেদিন আমি সফল হচ্ছি সেদিন কাজে ঝাঁপিয়ে পড়া অনেক সহজ, কিন্তু যখন একটি ব্যর্থতা আসে তখনো একই উদ্যম নিয়ে কাজ শুরু করা ততটাই কঠিন। মেডিটেশন সেখানেই আমাদেরকে শক্তি দেয়, উদ্যম যোগায়। আমার জীবনে মেডিটেশনের সবচেয়ে বড় প্রভাব হলো, আমি এ দীর্ঘ সময় ধরে একই লক্ষ্যে স্থির থেকে কাজ করে যেতে পারছি।

[২০১৬-এর জানুয়ারি মাসে বাংলাদেশী জ্যোতির্বিজ্ঞানী ড. রুবাব খানের নেতৃত্বে নাসার একদল গবেষক মহাকাশে নতুন পাঁচটি সুপারস্টার আবিষ্কার করেন। জ্যোতির্বিজ্ঞানের ইতিহাসে একাধিক সুপারস্টার আবিষ্কারের ঘটনা এই প্রথম।]



কোনো কোটায় নয়, ২০১৫ সালে বান্দরবান লামাস্থ কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ থেকে এইচএসসি-তে উত্তীর্ণ আট জন শিক্ষার্থী কোয়ান্টা (ছবিতে বাম থেকে : মিল্টন বম, পাসিং মুরং, মাংইয়াঙ মুরং, রিংইয়াং মুরং, শরিফুল ইসলাম, লেংডি মুরং, কাইংপা মুরং, সুনীল ত্রিপুরা) ঢাকা ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগ পেয়েছে।

চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে স্পোর্টস সায়েন্স বিভাগে এদেরই চার জন অর্জন করে মেধাতালিকার ১ম, ২য়, ৩য় ও ৪র্থ স্থান। কোনো কোচিং সেন্টারের সাহায্য ছাড়াই পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির সুযোগ পাওয়ার নেপথ্যে ছিল নিয়মিত পড়াশোনা, মেডিটেশন এবং সঙ্ঘে একাত্ম থেকে লক্ষ্য অর্জনে প্রাণান্ত প্রয়াস।

ধ্যান ॥ উচ্চস্তরের ইবাদত

আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী



বিশিষ্ট গবেষক ও মনোবিজ্ঞানী অধ্যাপক মালিক বাদ্‌রী তার 'আল তাফাক্কুর মিন আল মুশাহাদাহ ইলা আল-শুহুদ' গ্রন্থে ধ্যান করা এবং প্রশান্ত মনে সৎচিন্তার আলোকে বিচার করার ব্যাপারে ইসলামের নির্দেশনাকে বিস্তারিত বিশ্লেষণ করেছেন। হযরত ইবনে আব্বাস থেকে বর্ণিত, রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, একঘণ্টার ধ্যান সারা রাত জেগে ইবাদতের চেয়ে উত্তম।

ধ্যান এমন একটি ইবাদত, যাকে স্থানকালের গণ্ডিতে আবদ্ধ করা যায় না। দৃশ্যমান বা অদৃশ্য–কোনো বাধাই তাকে আটকাতে পারে না। একজন মুসলমান নিজেকে নিয়ে, স্রষ্টার সৃষ্টিরহস্য নিয়ে ধ্যানে নিমগ্ন হলে আল্লাহর রহমতে অন্য ধ্যানীদের চেয়ে উচ্চতর উপলব্ধিতে উপনীত হবেন।

[আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী বর্তমান বিশ্বের সর্বজনমান্য ইসলামি চিন্তাবিদ]

ধ্যান ॥ মুক্তির পথ

আর্চবিশপ পৌলিনুস কস্তা



যিশুর শক্তির উৎস ছিল তাঁর ধ্যান, তাঁর প্রার্থনা। সারাদিন ধরে ভক্ত-শিষ্য-অভ্যাগতদের সাথে সময় কাটানোর পর সন্ধ্যাবেলা খানিকটা নির্জনে গিয়ে তিনি প্রার্থনায় নিমগ্ন হতেন, ভুলে যেতেন সমস্ত ক্ষুধা-ক্লান্তি-অবসাদ। অন্যদেরও বলতেন, অনেক কাজ করেছ, এখন ধ্যান করো। নিজেকে পর্যালোচনা করো, ভুলগুলো খুঁজে বের করো, মনের পর্দায় নিজেকে দাঁড় করাও। জীবন পরিবর্তন করো।

ধ্যানের পথেই আমাদের মুক্তি। কারণ ধ্যান আধ্যাত্মিকতার দ্বার উন্মুক্ত করে আর আধ্যাত্মিকতার ফসল হলো শান্তি সম্প্রীতি সমৃদ্ধি। কারণ ইসলাম, হিন্দু, বৌদ্ধ বা খ্রিষ্ট–কোনো ধর্মই সন্ত্রাসকে সমর্থন করে না। অনৈতিকতাকে সমর্থন করে না। অশান্তিকে সমর্থন করে না।

[প্রয়াত পৌলিনুস কস্তা, বাংলাদেশে খ্রিষ্টান সম্প্রদায়ের প্রাক্তন সর্বোচ্চ ধর্মীয় নেতা]

ধ্যান ॥ আত্মশুদ্ধির পথ

শুদ্ধানন্দ মহাথের



ধ্যান বৌদ্ধত্বের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ। কারণ বৌদ্ধধর্মে মনের গুরুত্ব অপরিসীম। বুদ্ধ বলেছেন, মন হলো সকল কর্মের চালক। আর এই মনের শুদ্ধি এবং ঋদ্ধির জন্যেই ধ্যান। ধ্যানের পথেই রাগ ক্রোধ দুশ্চিন্তা অস্থিরতা লোভ কামাসক্তি দূর হয়ে মন শান্ত হয়। তথাগত বুদ্ধ তাই বলেন, প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন।

একজন ধ্যানী মানুষ কোনো অন্যায় করতে পারে না। তার মুখ থেকে কোনো খারাপ কথা নিঃসৃত হয় না। আমাদের দেশের মানুষ যত বেশি ধ্যানী হবে তত প্রশান্তি কল্যাণে ভরে উঠবে তাদের জীবন।

[মহামান্য শুদ্ধানন্দ মহাথের আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বৌদ্ধব্যক্তিত্ব, বাংলাদেশ বৌদ্ধকৃষ্টি প্রচার সঙ্ঘের সভাপতি ও ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ]

ধ্যান ॥ সমাধির পথ

স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ



একাগ্রচিত্তে ঈশ্বরভাবনা বা ধ্যানের মধ্য দিয়েই সমাধির স্তরে যাওয়ার কথা বলেছেন শ্রী রামকৃষ্ণ। তিনি এ-ও বলেছেন–শুধু চোখ বন্ধ করে বসে থাকলেই ধ্যান হয় না যদি যাবতীয় লোভ-কামনা-বাসনা ও শত্রুভাবনা থেকে মনকে মুক্ত করা না যায়। পুনঃপুন চেষ্টার মধ্য দিয়ে এ অভ্যাস আয়ত্ত করতে হবে।

আবার তিনি বলেছেন, খালি পেটে ধর্ম হয় না। চোখ বন্ধ করে ধ্যান করলেই ঈশ্বরকে পাওয়া যায় না। স্বামী বিবেকানন্দের ইচ্ছা ছিল তিনি হিমালয়ে বসে ধ্যান করে করে তার শরীর ত্যাগ করবেন। শুনে শ্রী রামকৃষ্ণ ধমক দিয়ে বলেছিলেন, তুই নিজের মুক্তি চাস শুধু, এ-তো স্বার্থপরতা। কারণ, আর্তের সেবা করলে তা-ও ধ্যানেরই সহায়ক।

[স্বামী স্থিরাত্মানন্দজী মহারাজ, রামকৃষ্ণ মিশনের সহ-সম্পাদক]

কোয়ান্টাম প্রকাশনা সংগ্রহ করুন



প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও প্রাচুর্যলাভের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার বিবরণ নিয়ে কালজয়ী গ্রন্থ

মেডিটেশন চর্চার সুবিধার্থে রয়েছে বিষয়ভিত্তিক অডিও

শান্তির অন্বেষায়, রোগমুক্তির প্রচেষ্টায় ও সাফল্যের সন্ধানে কোয়ান্টাম মেডিটেশনের চর্চা এখন সবার জন্যে উন্মুক্ত। নিয়মিত অনুশীলনের জন্যে সকল প্রকাশনা ও অডিও ফ্রি ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন
publication.qm.org.bd

'মেডিটেশন' এবং 'শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য' বিষয়ক হাজারো প্রশ্নের উত্তর রয়েছে এ বই দুটিতে

শোকরগোজারি কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী

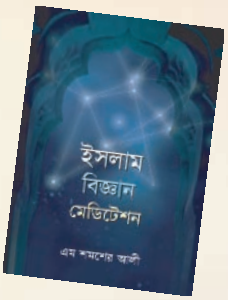


কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মূল কথাই হলো শুকরিয়া অর্থাৎ কৃতজ্ঞচিত্ততা। কোয়ান্টাম শেখায় ধ্যানের আত্মমগ্নতার মধ্য দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃত্ত ভাঙার পথ।

মোরাকাবা, তাফাক্কুর, ধ্যান, মেডিটেশন–এটা ইসলামের একটা উল্লেখযোগ্য পদ্ধতি। হয়তো স্রষ্টাকে দেখছি না, শুনছি না; কিন্তু তিনি আমাকে দেখছেন, আমাকে শুনছেন–এই যে নিবিষ্টচিত্তে কল্পনা আর একাগ্রচিত্ততা–এটাই তো ধ্যান।

ধ্যান আমাদের আত্মবিশ্বাসকে অসাধারণভাবে জাগিয়ে তোলে। মেডিটেশনের গুরুত্ব তাই অপরিসীম। মেডিটেশন মানুষকে শারীরিক এবং আত্মিকভাবে জাগ্রত করে, শক্তিশালী করে এবং তার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেয় বহুগুণে।

[বরেণ্য পদার্থবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও ধর্মতাত্ত্বিক]



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে প্রফেসর ড. এম শমশের আলীর স্বতঃস্ফূর্ত আলোচনায় উঠে এসেছে ইসলাম ও বিজ্ঞানের আলোকে কোয়ান্টাম চেতনার উপযোগিতা। এ বইটি তার ১৫টি বৈচিত্র্যঋদ্ধ আলোচনা ও দুটি জীবনঘনিষ্ঠ সাক্ষাৎকারের সংকলিত রূপ; যা আগ্রহী ও অনুসন্ধিৎসু পাঠককে আলোকিত জীবনদৃষ্টি অর্জনে বিশেষভাবে উদ্বুদ্ধ করবে।

ফ্রি ডাউনলোড করতে ভিজিট করুন
publication.qm.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড ? আপনার যত প্রশ্ন

প্রশ্ন: কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে আমার কী লাভ?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথডকে আমরা বলি জীবনযাপনের বিজ্ঞান। জীবনকে কীভাবে সুন্দর করা যায়, জীবনে ভুল কত কম করা যায়, জীবনের অঙ্ক কীভাবে মেলানো যায়, জীবনকে কীভাবে প্রশান্তিময় আনন্দময় সাফল্যময় করা যায়–এ সবই হলো জীবনযাপনের বিজ্ঞানের বিবেচ্য বিষয়। আসলে জীবনের মৌল প্রয়োজন পাঁচটি :

১. মানসিক প্রশান্তি
২. শারীরিক সুস্থতা
৩. আর্থিক সচ্ছলতা
৪. পারিবারিক সমৃদ্ধি
৫. আত্মিক পূর্ণতা

এই উপকরণগুলো সুন্দরভাবে সন্নিবেশিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডে।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম মেথডের বিশেষত্ব কী?

উত্তর : কোয়ান্টাম মেথড বাংলা ভাষায় আধুনিক মানুষের উপযোগী জীবনযাপনের একমাত্র পূর্ণাঙ্গ বিজ্ঞান। এর প্রতিটি টেকনিক খুব সহজ। ১২ বছরের কিশোর-কিশোরী থেকে ৮২ বছরের তরুণ-তরুণী যে-কেউ এ থেকে সমানভাবে উপকৃত হতে পারেন।

এজন্যে বিশেষ কোনো শিক্ষাগত যোগ্যতার দরকার নেই, বাংলা বুঝলে হলো আর চেয়ারে বসতে পারলে হলো। ক্লাসরুমের চেয়ারে বসেই আপনি আলোচনা শুনবেন এবং মেডিটেশন করতে পারবেন।

আপনি যে-কোনো ধর্ম দর্শন বা মতবাদের অনুসারী হোন, কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে যেভাবে উপকৃত হতে চান, হতে পারবেন। কোয়ান্টাম সব ধর্মের, সব মানুষের।

চর্চার সুবিধার জন্যে সারাদেশে কোয়ান্টামের সেন্টার-শাখা-সেল রয়েছে। রয়েছে সিডি-বই, নিয়মিত ওয়ার্কশপ, আলোচনার ব্যবস্থা। প্রতি সপ্তাহে আলোকায়ন, সাদাকায়ন কার্যক্রম রয়েছে। অর্থাৎ মেডিটেশন শেখার পরে সহজে এর চর্চা বজায় রাখার যতরকম সুযোগ প্রয়োজন সারাদেশে তা রয়েছে।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম মেথড কোর্স চার দিনের। মাত্র চার দিনে কি মেডিটেশন শেখা সম্ভব?

উত্তর : অবশ্যই সম্ভব। অসংখ্য মানুষ ইতোমধ্যেই তা সম্ভব করেছেন। সহজ ও কার্যকর প্রশিক্ষণ পদ্ধতির কারণেই তা সম্ভব হয়েছে। বিজ্ঞানের সর্বশেষ তথ্যের ভিত্তিতেই এখানে প্রতিটি বিষয়ে আলোচনা ও মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়।

আর সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, মেডিটেটিভ লেভেল বা ধ্যানের স্তরে পৌঁছে যাওয়ার শক্তি প্রতিটি মানুষের সহজাত। তাই আপনিও পারবেন।

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

উত্তর : শুধু সমস্যা থাকলেই মেডিটেশন করতে হয়–এটা একটা ভুল ধারণা। বরং সফল মানুষেরাই মেডিটেশন করেন। স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র, শিল্পপতিরা মেডিটেশন করেন। রাষ্ট্রনায়ক চিকিৎসক প্রকৌশলী বিজ্ঞানী প্রশাসক ও পেন্টাগনের জেনারেলরা করেন। কেন করেন? প্রশান্তির জন্যে, মস্তিষ্ককে আরো বেশি ব্যবহার করার জন্যে।

আমরা ২৪ বছর আগে, ১৯৯৩ সালে বলেছি, মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। এটা কোনো ভোজবাজি নয়, অলৌকিক কিছু নয়। মেডিটেশনকে আমরা বিজ্ঞান বললাম ১৯৯৩ সালে, আর ২০০৩ সালে টাইম ম্যাগাজিন প্রচ্ছদ নিবন্ধ করল The Science of meditation অর্থাৎ মেডিটেশনের বিজ্ঞান।

এ নিবন্ধে বলা হয়েছে, 'এক কোটি আমেরিকান এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করেন। এ যুগে মানসিক চাপ থেকে মুক্তি পেতে আমেরিকানরা এখন ঝুঁকছেন মেডিটেশনের দিকে।'

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল হেলথ ইন্টারভিউ সার্ভে রিপোর্ট ২০১৫ অনুযায়ী প্রতি আট জনের একজন আমেরিকান মেডিটেশন করেন। মূলধারার জনগণের পাশাপাশি এ দলে আছেন বিখ্যাতরাও–ফোর্ড মটরস-এর প্রধান ধনকুবের বিল ফোর্ড, সাবেক পররাষ্ট্রমন্ত্রী হিলারি ক্লিনটন এবং হলিউডের নামী-দামি শোবিজ তারকারা। তাদের অর্থ, খ্যাতি, ক্ষমতা কোনোকিছুর অভাব নেই। তারপরও মেডিটেশন করেন প্রশান্তির জন্যে। ব্রেনটাকে আরো সুন্দরভাবে কাজে লাগানোর জন্যে, আরো সফল হওয়ার জন্যে।

পিছিয়ে নেই আমাদের দেশের সফলরাও। গত দু-দশক ধরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন দেশের বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, সমাজতাত্ত্বিক, ধর্মবেত্তা, কবি, লেখক, শিল্পীসহ সফল ব্যবসায়ী, সমাজপতি ও শোবিজ তারকা।

প্রশ্ন : কোয়ান্টাম মেথড কি ধর্ম বা ইসলামবিরুদ্ধ?

উত্তর : আমরা দৃঢ়চিত্তে বলতে পারি যে, কোরআন-হাদীসের কোনো বিধানের সঙ্গে কোয়ান্টামের কোনো বিরোধ নেই।

আমরা যখন এ কোর্স জনসাধারণের জন্যে উন্মুক্ত করি, আমাদের দেশের যত মতের আলেম আছেন সবাইকে আমরা আমন্ত্রণ জানিয়েছিলাম কোর্সে পর্যবেক্ষক হিসেবে থাকার জন্যে। অনেক বিশিষ্ট আলেম কোর্সে অংশ নিয়েছেন এবং সবাই একবাক্যে বলেছেন, কোয়ান্টামের কোনো সূত্রের সাথে ঈমান-আকীদার কোনো বিরোধ নেই।

বরং অধিকাংশই খুব দুঃখ করে বলেছেন, 'আমরা তো বলি, শুধু রুকু-সেজদা দিয়ে সূরা-কেরাত পড়লেই নামাজ হয় না; এজন্যে প্রয়োজন হুদরিল ক্বাল্‌ব অর্থাৎ একাগ্রচিত্ততা। মেডিটেশন করে এই একাগ্রচিত্ততা আগের চেয়ে বেড়েছে।' তাই যারা ইবাদত-বন্দেগিতে একাগ্রচিত্ত হতে চান মেডিটেশন তাদেরকে চমৎকারভাবে সাহায্য করবে।

প্রশ্ন : পরিবারে সুখ-শান্তির জন্যে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের কোনো ভূমিকা আছে কি?

উত্তর : পারস্পরিক সম্মানবোধের অভাবই পরিবারে অশান্তি সৃষ্টি করে। আবার বিয়ের আগের কল্পনা আর বিবাহিত জীবনের বাস্তবতা মেনে নিতে না পারাও পরিবারে অশান্তির অন্যতম কারণ। সুখী পরিবারের জন্যে এবং সন্তানকে সঠিকভাবে গড়ে তোলার জন্যে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন পরিবারে সুসম্পর্ক এবং মা-বাবার সঠিক জীবনদৃষ্টি। আর এজন্যেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। কারণ কোয়ান্টামে এসে একজন মানুষ উপলব্ধি করে নৈতিকতা, মানবিকতা ও পারস্পরিক সমমর্মিতার গুরুত্ব। তাই সুখী পরিবার গড়ার ক্ষেত্রে একটি প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত হলো এ কোর্সে অংশগ্রহণ।

প্রশ্ন : মেডিটেশন তো ধনী-গরিব সবার জন্যে, কিন্তু এর যে কোর্স ফি তাতে গরিবরা বঞ্চিত নয় কি? কোর্স ফি কেন বাড়ানো হয়?

উত্তর : কারণ হচ্ছে দ্রব্যমূল্য। যে কারণে নতুন পে-স্কেল হয়েছে, সেই একই কারণে কোর্স ফি বেড়েছে। তবে কারো মধ্যে কিছু পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হলে সেই আকাঙ্ক্ষা ফল প্রসব করেই। এটি আমাদের কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের ক্ষেত্রেও আমরা দেখেছি।

আজ পর্যন্ত যারা কোর্স করতে চেয়েছেন, যার আকাঙ্ক্ষা তীব্র হয়েছে–তিনি যত গরিবই হোন, কোর্স করার পথ বেরিয়ে গেছে। হকার, গৃহকর্মী, গার্মেন্টস কর্মীসহ নিম্ন আয়ের অসংখ্য মানুষ কোর্স করেছেন। টাকা তাদের জন্যে বাধা হয়ে দাঁড়ায় নি। আর যে কোর্স করতে চায় না, কোর্স ফি যদি ৫০০ টাকাও করা হয় তবুও সে করবে না। যারা কোর্স করেছেন তাদের অধিকাংশই কষ্ট করে কোর্স ফি সংগ্রহ করেছেন এবং এ ব্যয়টাই তাদের জীবনের সবচেয়ে সার্থক ব্যয় হয়েছে বলে তারা জানিয়েছেন।

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

উত্তর : গত ২৪ বছরে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশগ্রহণকারী শত শত মানুষ নিজেদেরকে ধূমপান, মাদকের মতো নেশা থেকে যেমন মুক্ত করেছেন তেমনি সফট ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস, দুধ-চায়ের মতো ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাসকেও না বলতে পেরেছেন অবলীলায়।

প্রচলিত অন্য যে-কোনো চিকিৎসাব্যবস্থার চেয়ে সিগারেট, মাদক ও অন্য কোনো ড্রাগের আসক্তি থেকে নিরাময়ে মেডিটেশনই এখন সবচেয়ে বেশি কার্যকর বলে প্রমাণিত হচ্ছে সাম্প্রতিক নানা গবেষণায়। ক্যালিফোর্নিয়া স্কুল অব প্রফেশনাল সাইকোলজির গবেষক ক্যারোল বলেন, মেডিটেশন জীবনে উদ্দেশ্যপূর্ণতা সৃষ্টি করে যা মাদকাসক্তি থেকে মুক্তিতে বিশেষভাবে সাহায্য করে।

প্রশ্ন : মেডিটেশন করে কি আমার সমস্যার সমাধান করতে পারব?

উত্তর : নিশ্চয়ই পারবেন। প্রত্যেকটি সমস্যার মধ্যে লুকিয়ে থাকে সমাধানের বীজ–নতুন সম্ভাবনা। সফল ব্যক্তিরা সমস্যার মধ্যেই সম্ভাবনাকে খুঁজে বের করেন। কিন্তু আমরা–সাধারণ মানুষেরা সমস্যা এলেই টেনশন শুরু করে দেই। ফলে সমাধানের পথ তো খুঁজে পাই-ই না, বরং সমস্যাকে আরো জটিল করে তুলি।

অন্যদিকে মেডিটেশনে স্থির অবস্থায় ব্রেনকে ব্যবহার করে বিজ্ঞানীরা বিজ্ঞানের সূত্র আবিষ্কার করেছেন, ব্যবসায়ীরা কঠিন সমস্যার সহজ সমাধান খুঁজে পেয়েছেন। তাই কোয়ান্টামে আমরা বলি,

সমস্যা + টেনশন = সংকট

সমস্যা + মেডিটেশন = সমাধান

সাধারণ মানুষ সমস্যা নিয়েই ভাবে, সমাধান নিয়ে নয়। নিজেকে সে সমস্যার অংশ করে ফেলে। আর সফল মানুষেরা সমস্যা নিয়ে নয়, ভাবেন এর সমাধান নিয়ে। ফলে তারা সমাধান পেয়েও যান। নিয়মিত মেডিটেশন করলেই আপনি সমাধান নিয়ে ভাবতে শিখবেন। সহজেই সমাধান বেরিয়ে আসবে।

আত্মশক্তির জাগরণ ঘটায় মেডিটেশন

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



একজন মানুষ তার মস্তিষ্ককে কাজে লাগিয়েই সবকিছু করে। আর ক্রমাগত নেতিবাচকতার ফলে এই মস্তিষ্ক যদি রোগাক্রান্ত হয়ে পড়ে তাহলে তার পক্ষে আর কিছু করা সম্ভব হয় না। মেডিটেশন এই নেতিবাচকতা থেকে মস্তিষ্ককে মুক্ত করে। ইতিবাচকতার পথে আমাদের উদ্বুদ্ধ করে।

আর আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়। মেডিটেশন করে আমার জীবনীশক্তি বেড়েছে। আমি আগের চেয়ে সজীব ও সতেজ হয়ে উঠেছি।

[বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ, 'আলোকিত মানুষ চাই' আন্দোলনের স্বপ্নদ্রষ্টা ও বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রতিষ্ঠাতা। ৩০০ উচ্ছ্বাস-১৪ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি কথাগুলো বলেন]

মানুষ গড়ার প্রক্রিয়া কোয়ান্টাম

ব্যারিস্টার আমীর-উল ইসলাম



পৃথিবীর বহু জায়গায় আমি বহু বক্তৃতা শুনেছি। কিন্তু জীবনের জন্যে এত প্রয়োজনীয় জ্ঞান এবং এর গভীরতা ও সামগ্রিকতার যে আয়োজন কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে দেখলাম, তা এক দুর্লভ ও বিরল ব্যাপার। শৈশবে আমরা গ্রামবাংলার যেসব গল্প পড়েছি তা দিয়েই এ কোর্সের বিভিন্ন বিষয়কে বোঝানো হয়েছে। আমাদের লোকজ সংস্কৃতি ও লোকাচারই হয়ে উঠেছে এ কোর্সের শিক্ষার বাহন।

'মানুষ' হয়ে ওঠার জন্যে একটা প্রক্রিয়ার দরকার হয়। সেই প্রক্রিয়া আর উপকরণগুলো আমি কোয়ান্টামে এসে পেলাম। সবকিছু মিলিয়ে আমার মনে প্রচণ্ড আশার সঞ্চার হচ্ছে।

[মহান মুক্তিযুদ্ধের সফল সংগঠক, সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা এবং বিশিষ্ট আইনজ্ঞ। ৩৯৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

কোয়ান্টাম কোর্স এক অনন্য প্রশিক্ষণ

ড. কামাল হোসেন



আমি শিক্ষকতা শুরু করেছিলাম আজ থেকে প্রায় ৬০ বছর আগে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেছি, দেশের বাইরেও করেছি। কিন্তু গত চার দিন ধরে এখানে যে প্রশিক্ষণটি হলো তা খুবই ব্যতিক্রমধর্মী। পৃথিবীর আর কোথাও এরকম প্রশিক্ষণ আমি দেখি নি। এর কোনো তুলনা নেই।

এই কোর্স এক অসাধারণ সুযোগ ও অনন্য প্রশিক্ষণ। এখানে এসে আমি খুব উৎসাহিত হয়েছি। আবার আশার আলো দেখতে পাচ্ছি। কোয়ান্টামের সাথে আমিও একমত যে, ব্যক্তিমানুষ যখন বদলাবে, জাতিও বদলে যাবে। আমরা পাব স্বপ্নের বাংলাদেশ।

[বাংলাদেশের সংবিধান রচনা কমিটির চেয়ারম্যান, বিশিষ্ট আইনজ্ঞ ও মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন। ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

মনের শক্তির বিকাশ ঘটায় কোয়ান্টাম

কবি সৈয়দ শামসুল হক

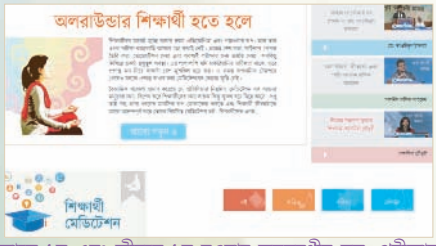


মনের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে জীবনের ব্যর্থতা ও অভাব থেকে উত্তরণের যে ঘটনাগুলো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের চার দিন পর অংশগ্রহণকারীরা বললেন–তা শুনে আমি সত্যিই হতবাক হয়ে গেছি।

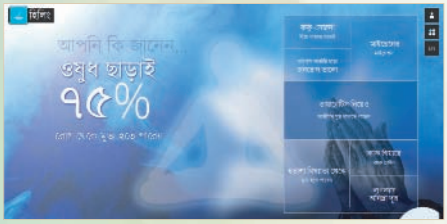
আমি বিশ্বাস করি, সকল ধর্মের সকল মানুষের মধ্যেই সত্য বিরাজ করে। আর সেই সত্যকে অনুভব করার একটি পথ হচ্ছে মনের শক্তিকে বিকশিত করা, মানসকে সংগঠিত করা। সেই কাজটি কোয়ান্টাম খুব সুন্দরভাবে করছে। কল্যাণকরভাবে করছে এবং ব্যাপক সংখ্যক মানুষের অংশগ্রহণ এখানে রয়েছে। এর ওপরে আল্লাহর রহমত বর্ষিত হোক।

[বাংলা ভাষার বরেণ্য কবি ও সব্যসাচী লেখক। ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

প্রতিদিন কমপক্ষে পাঁচ মিনিট ভিজিট করুন quantummethod.org.bd



ক্লাসে ১ম এবং জীবনে ১ম হওয়ার অনুসরণীয় সূত্র, পরীক্ষায় ভালো করার উপায় জানতে শিক্ষার্থীরা ভিজিট করুন student.qm.org.bd



মেডিটেশন চর্চা ও সুস্থতার বিশ্বাস হাজারো মানুষকে মুক্তি দিয়েছে জটিল ও দূরারোগ্য ব্যাধি থেকে। নিরাময়ের এসব বিস্ময়কর ঘটনা, প্রক্রিয়া ও পরামর্শ নিয়ে সাজানো হয়েছে healing.qm.org.bd

কোয়ান্টাম চেতনায় নিজেকে আলোকিত করার এক অনন্য সুযোগ কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট ও কোয়ান্টাম অ্যাপস। কোয়ান্টামের সার্বিক বিষয়গুলো নিয়ে ১৪টি সাইট ছাড়াও এতে আছে ১০টি ডেস্কটপ অ্যাপ। অ্যান্ড্রয়েড অ্যাপ হিসেবে এর বেশ কয়েকটির মোবাইল ভার্সনও রিলিজ দেয়া হয়েছে।

উল্লেখযোগ্য অ্যাপের মধ্যে রয়েছে দোয়া বা উইশবোর্ড অ্যাপ। যেখানে একটি উইশ লিখে নিমিষেই আপনি পেতে পারেন হাজারো মানুষের দোয়া। রয়েছে প্রকাশনা অ্যাপ যেখানে কোয়ান্টামের সবগুলো বই, মেডিটেশন, বুলেটিন ও অডিও পাবেন একসাথে। ভিডিও অ্যাপ-এ আছে ফাউন্ডেশনের নতুন রিলিজ হওয়া ডকুমেন্টারি, শর্টক্লিপ ও অ্যানিমেশনসহ যে-কোনো ভিডিও। ডাউনলোড না করেও সরাসরি প্লে করেই দেখা যাবে ভিডিওগুলো। এছাড়াও যে-সকল কোয়ান্টাম সদস্য পৃথিবী ছেড়ে মহাজাগতিক সফরে যাত্রা করেছেন তাদের সচিত্র জীবনবৃত্তান্ত আছে অবিচুয়ারি পেইজ-এ।

তাই জীবনকে শুদ্ধ ও আনন্দময় করতে প্রতিদিন কমপক্ষে পাঁচ মিনিটের জন্যে হলেও ভিজিট করুন কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট। অনুরণিত হোন ইতিবাচকতা আর আশাবাদের অনুরণনে।



সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন গড়ার পথ কোয়ান্টাম মেথড কোর্স। কোর্স সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে ভিজিট করুন quantum.qm.org.bd



সুখী ও সৌহার্দ্যপূর্ণ পরিবার গঠনের সহজ কৌশল ও সন্তানকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার কার্যকর দিক-নির্দেশনা নিয়ে সাজানো হয়েছে family.qm.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড ॥ বিশেষ বুলেটিন : জুলাই ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত
Phone : 9341441, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

আগস্ট ২০১৬ পরিবার সংখ্যা

কোয়ান্টাম বুলেটিন

আমি এক অনন্য মানুষ আমরা এক মহান জাতি

কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপে গুরুজী

সন্তানকে বিচ্ছিন্ন মানুষ হিসেবে নয়, পরিবারের অংশ হিসেবে গড়ে তুলুন



দাদী-নানী ও মা-বাবার সাথে মেডিটেশন করছে নতুন প্রজন্ম

ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি ও পণ্যদাসত্বের ফলে সারা বিশ্বজুড়েই 'বিনোদন'-এর অর্থটি আজ বদলে গেছে। বিনোদন বলতে সাধারণভাবে এখন যা বোঝানো হয় তা আসলে কোনো সুস্থ চর্চা নয়, বরং এগুলো মানুষকে মনোদৈহিকভাবে ক্রমশ অসুস্থ ও অবসন্ন করে তোলে। করে তোলে বিচ্ছিন্ন ও আত্মকেন্দ্রিক। ঘরে ঘরে আজ এর সবচেয়ে ভয়াবহ শিকার হচ্ছে আমাদের সন্তানরা। ফলে শিশু-কিশোর-তরুণদের একটি বড় অংশই হয়ে পড়ছে বিষণ্ন ও হতাশ, যাদের জীবনে নেই কোনো সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য ও গন্তব্য। তাই এদের বিভ্রান্তও করা যায় খুব সহজেই।

অতএব, লাগামহীন বিনোদন আর নিত্যনতুন প্রযুক্তিপণ্যের অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহারের সুযোগ করে দিয়ে সন্তানকে আত্মকেন্দ্রিক করে তুলবেন না। তাকে পরিবারের অংশ হিসেবে গড়ে তুলুন। তাতে সে পরিবার, সমাজ ও দেশের জন্যে হয়ে উঠবে সত্যিকারের সম্পদ।

২২ জুলাই চট্টগ্রামে এবং ২৯, ৩০ জুলাই ঢাকায় অনুষ্ঠিত তিনটি বিশেষ ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

গুরুজী বলেন, কোয়ান্টামের সবচেয়ে বড় বৈশিষ্ট্য হলো, আমরা সবসময় মানুষের প্রয়োজনটা বোঝার চেষ্টা করেছি। সেইসাথে সময় ও সমাজের প্রয়োজনটাও। তাই শুরু থেকেই দেহ-মনের সুস্থতা, প্রশান্তি ও সাফল্যের জন্যে করণীয় সম্পর্কে যেমন আলোচনা করেছি, তেমনি আমাদের পরিবারগুলো যেন হয় শান্তি, আনন্দ ও সম্প্রীতির নীড়–সে ব্যাপারেও আমরা সবাইকে যথাসাধ্য সচেতন করে তুলতে চেয়েছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ও বিভিন্ন আলোচনার মধ্য দিয়ে। যার গুরুত্ব সাম্প্রতিক সময়ে শুধু আমাদের দেশেই নয়, সারা পৃথিবীতেই প্রবলভাবে অনুভূত হচ্ছে।

আমরা বলতে পারি, সুস্থ সুন্দর সৌহার্দ্যময় পরিবার গঠনের উপায় নিয়ে আমরা যে কথাগুলো বলছি গত দু-যুগেরও বেশি সময় ধরে, তা-ই আজ পৃথিবীজুড়ে সমাজবিজ্ঞানী, মনোবিজ্ঞানী, গবেষক ও শিক্ষাবিদরা বলছেন। জাতীয় নেতৃবৃন্দের কণ্ঠেও ধ্বনিত হচ্ছে একই সুর।

তিনি বলেন, আসলে সাম্প্রতিক সমস্যাগুলোর সূত্রপাত কিন্তু একদিনে হয় নি। বস্তুবাদী দৃষ্টিভঙ্গির আগ্রাসনে গোটা বিশ্বে আজ প্রায় একই চিত্র। সবকিছুই এখন পণ্য। একজন মানুষের পরিচয় সে 'কনজ্যুমার'। মানবিকতার কোনো স্থান যেন নেই। সেইসাথে যুক্ত হয়েছে কিছু সহজলভ্য বিনোদন। ফেসবুক-ইন্টারনেট-ভিডিও গেম আসক্তি দেখা দিয়েছে মাদকাসক্তির চেয়েও গুরুতর রূপে। পাশাপাশি পরিবার-শিক্ষাঙ্গন-সমাজ কোথাও নেই কোনো নৈতিকতা ও সঠিক ধর্মজ্ঞান শিক্ষার আয়োজন। ফলে তরুণরা সহজেই আক্রান্ত হচ্ছে অধর্ম দ্বারা। যার দরুন সমাজে বাড়ছে অনৈতিকতা, ধর্মান্ধতা ও মূল্যবোধের সীমাহীন অবক্ষয়। বাড়ছে নানা মনোদৈহিক অসুস্থতা ও হিংস্রতা।

যে বয়সে মানুষকে বাঁচাতে একজন তরুণের জীবন উৎসর্গ করার কথা–মুক্তিযুদ্ধে যেভাবে তারা একটি ফুলকে বাঁচানোর ব্রত নিয়ে আত্মত্যাগ করেছেন–সেই একই বয়সী কিছু তরুণ কীভাবে এতটা নিষ্ঠুর হতে পারে?

গুরুজী আরো বলেন, আসলে ধর্মের শাশ্বত শিক্ষা থেকে দূরে সরে যাওয়াই এ দুর্দশার মূল কারণ। আর এ মানবিক বিপর্যয় থেকে উত্তরণের জন্যে চাই এক নৈতিক পুনর্জাগরণ, যা সূচিত হতে পারে প্রকৃত ধর্মজ্ঞান ও মানবীয় মূল্যবোধ চর্চার পথ ধরে। ধর্মই মানুষকে সুশীল করে। বিনয়ী ও কল্যাণকামী করে। সঠিক ধর্মজ্ঞানের মধ্য দিয়েই মানুষ বুঝতে পারে তার জীবনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য। নৈতিকতা, অহিংসা ও ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সকল মানুষের প্রতি সমমর্মিতাই তখন হয়ে ওঠে তার সবচেয়ে বড় শক্তি–অস্ত্র, হিংসা বা উগ্রতা নয়। শুরু থেকেই কোয়ান্টাম এ নৈতিক ও আত্মিক পুনর্জাগরণের লক্ষ্যে কাজ করে চলেছে।









স্ব স্ব ধর্মীয় বিশ্বাস অনুসারে সন্তানকে উদ্বুদ্ধ করুন প্রকৃত ধর্মজ্ঞান ও মানবীয় মূল্যবোধ চর্চায়

তাই আমরা যারা সচেতন–তাদের দায়িত্ব এখন সবচেয়ে বেশি। সন্তানকে ধর্মের সঠিক জ্ঞান অর্জনে উদ্বুদ্ধ করুন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, জীবনের শুরুতেই সন্তানকে একটি লক্ষ্য দিন। একটি কল্যাণকর লক্ষ্যই পারে আপনার সন্তানকে প্রো-একটিভ ও কর্মোদ্যমী করে তুলতে।

আর শুধু পড়াশোনা ও তথাকথিত বিনোদনের নামে সন্তানকে একা ঘরে দিনযাপনে অভ্যস্ত করে তুলবেন না, বরং পরিবারের অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে তাকে সক্রিয় করে তুলুন। ঘরের কাজকর্মে তাকেও সাথে নিন। কাজে ব্যস্ত রাখুন। আসলে কাজই সবচেয়ে আনন্দময় বিনোদন। সন্তান যত কাজে ব্যস্ত থাকবে তত সে হয়ে উঠবে সুস্থ ও কর্মক্ষম। থাকবে হতাশা ও বিষাদমুক্ত। সন্তানের বন্ধু হোন। আপনার উপস্থিতি যেন তাকে আনন্দিত করে। মনে রাখতে হবে, সন্তানের মাথার ওপর যতক্ষণ আপনার হাত থাকবে, ততক্ষণ কোনো অপশক্তিই তাকে বিপথগামী করতে পারবে না। এর পাশাপাশি সবরকম বালা-মুসিবত দূর এবং নিজের, পরিবারের–সর্বোপরি দেশের শান্তি ও কল্যাণের জন্যে নিয়মিত প্রার্থনা করুন। আত্মীয়-বন্ধু-সহকর্মী-প্রতিবেশীসহ চারপাশের সবাইকে এতে উদ্বুদ্ধ করুন।

বরেণ্য শিক্ষাবিদ ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর ইমেরিটাস ড. সিরাজুল ইসলাম চৌধুরী। সম্প্রতি কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি সমসাময়িক পরিস্থিতি এবং এ থেকে উত্তরণের উপায় নিয়ে বলেছেন। তার সাক্ষাৎকারের ভিত্তিতে আমাদের এবারের প্রতিবেদন।

সঙ্ঘবদ্ধ না হলে মানুষ শক্তিহীন

অধ্যাপক ড. সিরাজুল ইসলাম চৌধুরী



সমাজের অধিকাংশ মানুষ বিশেষত তরুণরা আজ এক ধরনের বিচ্ছিন্নতাবোধে আক্রান্ত। এটি একটি রোগ। একাকিত্ব আর বিচ্ছিন্নতা কিন্তু এক নয়, এ দুয়ের মধ্যে পার্থক্য আছে। একজন মানুষ সবার মধ্যে থেকেও একা থাকতে পারেন, তাতে কোনো বিচ্ছিন্নতা তৈরি হয় না, ওটা তৈরি হয় মূলত তখনই–যখন তিনি নিজেকে কারো সাথে যুক্ত করতে পারছেন না।

রবিনসন ক্রুসো টানা ২৩ বছর একটি নির্জন দ্বীপে একাকী কাটিয়েছেন। কিন্তু তিনি কি বিচ্ছিন্ন ছিলেন? তার সাথে ধর্মগ্রন্থ বাইবেল ছিল, ওটা তিনি পড়তেন। এর মাধ্যমে তিনি ধর্মের সাথে যুক্ত হলেন। একটা কাকাতুয়া ছিল, যেটির সাথে তিনি কথা বলতেন। একসময় একজন লোকও পেয়ে গেলেন, যার নাম দিলেন ফ্রাইডে। এসবের মধ্য দিয়ে তিনি মানুষ ও প্রকৃতির সঙ্গে যুক্ত হলেন।

এর পাশাপাশি জাহাজ থেকে ক্রুসো কিছু উপকরণ নিয়ে আসতে সক্ষম হয়েছিলেন। ফসলের বীজ, খুন্তি, শাবল ইত্যাদি। এসবের সাহায্যে তিনি কিছু কাজের সাথে যুক্ত হলেন। ফলে তার সেই একাকী নির্জনবাসকে কখনোই বিচ্ছিন্ন বলা যাবে না। অথচ আজ যে সমস্যাটা হয়েছে, তা হলো, আমরা সবাই অনেক মানুষের মাঝে থাকি বটে, কিন্তু আমরা আসলে বিচ্ছিন্ন। আমরা প্রকৃতি থেকে বিচ্ছিন্ন, মানুষ থেকে বিচ্ছিন্ন, কাজ থেকে বিচ্ছিন্ন।

কাজ থেকে বিচ্ছিন্নতাটা খুব মারাত্মক। কেন এটা ঘটে? কারণ যে কাজ করছি, তার ফল আমি পাচ্ছি না। পাচ্ছে আরেকজন। কাজটাকে তখন নিছক কর্তব্য বলে মনে হয়। তাই সেই কাজের সাথে কোনো সংযোগ গড়ে ওঠে না।

ক্রমাগত এভাবে চলতে থাকলে একসময় নিজেকেই হারিয়ে ফেলে মানুষ। নিজেকে চিনতে পারে না। সমন্বিতভাবে চিন্তা করতে পারে না। নিজেকে তখন খণ্ডিত ও বিচ্ছিন্ন মনে হয়। আর এ থেকেই সৃষ্টি হয় হতাশা ও আসক্তি। আসে উদ্যোগহীনতা। কেউ-বা বিভ্রান্ত হয়ে পা বাড়ায় ভুল পথে। হয়ে ওঠে সহিংস।

আজ আমাদের পরিবারগুলো হয়ে পড়েছে এই বিচ্ছিন্নতাবোধের সবচেয়ে নির্মম শিকার। ফলে কারো সাথে কারো সত্যিকার যোগাযোগটা আর হচ্ছে না। ইচ্ছে থাকলেও বাবা-মা সন্তানকে সময় দিতে পারছেন না। অর্থ উপার্জনের জন্যে উভয়কেই তীব্র প্রতিযোগিতার মধ্যে লিপ্ত থাকতে হয়। সন্তানকেও তারা ঠেলে দিচ্ছেন আরেকটি প্রতিযোগিতার দিকে–পরীক্ষায় ভালো করো। ভালো জীবিকার ব্যবস্থা করো। তা না হলে তুমি হেরে যাবে।

এই লাগামহীন প্রতিযোগিতার কারণ হলো পুঁজিবাদের দৌরাত্ম্য। যার আগ্রাসনে আমাদের পারিবারিক মূল্যবোধগুলোও আজ ভীষণভাবে আক্রান্ত। ফলে সৃষ্টি হচ্ছে এক সর্বগ্রাসী বিচ্ছিন্নতা। এবং এটা ক্রমশ বাড়ছে।

একটা সময় ছিল, যখন সামাজিক-সাংস্কৃতিক নানারকম অনুষ্ঠানগুলো ছিল মানুষে মানুষে মিলনের কার্যকর ক্ষেত্র। যেমন : গ্রন্থাগারে যাওয়া, গান-আবৃত্তি-নাটকে অংশ নেয়া, একসাথে সিনেমা দেখতে যাওয়া ইত্যাদি। কিন্তু এসবের প্রায় কিছুই এখন নেই। সিনেমাও এখন আর হলে গিয়ে দেখে না লোকে, যার যার ঘরে বসে দেখে। অর্থাৎ পুঁজিবাদ মানুষকে একাকী ও ক্ষুদ্র পরিসরে ঠেলে দিচ্ছে। এভাবে ক্রমশ ছোট করে ফেলা হচ্ছে সবাইকে।

এই ক্ষুদ্রতা চলে এসেছে সবখানেই। গ্রামেগঞ্জে আগে ছিল সমবায় পদ্ধতি, তার বদলে এখন জায়গা করে নিয়েছে ক্ষুদ্র ঋণ। যারা ক্ষুদ্র ঋণ নিচ্ছে তারা কেউ কারো সাথে যুক্ত নয়, প্রত্যেকেই বিচ্ছিন্ন। কেউ কারো সহযোগী নয়, বরং পরস্পরের প্রতিদ্বন্দ্বী। পুঁজিবাদ এভাবেই মানুষকে আত্মকেন্দ্রিক করে। ভোগবাদী করে। পরিণত করে একজন মুনাফালোভীতে। ফলে মানুষের সাথে মানুষের যোগাযোগের প্রধান অবলম্বন হয়ে উঠেছে টাকা। যোগাযোগের কোনো মাধ্যমই এখন কার্যকর হচ্ছে না টাকা ছাড়া।

এর প্রতিকারের জন্যে চাই সামাজিক যোগাযোগ। ফেসবুকের যোগাযোগ নয়, দরকার প্রত্যক্ষ মানবিক যোগাযোগ। আমি একা ঘরে বসে লিখছি, গাইছি, সিনেমা দেখছি–এ ধারণা থেকে বেরিয়ে এসে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে, মহল্লায় সবখানেই সমষ্টিগত সাংস্কৃতিক যোগাযোগ প্রতিষ্ঠা করতে হবে।

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে এই চর্চা না থাকলে ছাত্রদের পরস্পরের মধ্যে তো বটেই, শিক্ষকদের সাথেও তাদের যোগাযোগটা হয়ে পড়ে শুধুই ক্লাসরুম-কেন্দ্রিক। তখনো বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ার একটা সম্ভাবনা ছাত্রদের থাকে। অন্যদিকে, খেলাধুলা বিতর্ক ইত্যাদির মধ্য দিয়ে ক্লাসরুমের বাইরেও ছাত্র-শিক্ষক সবার মাঝেই একটি সুন্দর যোগাযোগ স্থাপিত হয়।

আর এভাবেই পুঁজিবাদী বিচ্ছিন্নতার বিরুদ্ধে একটি চাঙ্গা প্রতিরোধ আমরা গড়ে তুলতে পারব বলে আমি মনে করি। শেষপর্যন্ত এ ব্যবস্থার বদল আমাদের করতেই হবে। এর মধ্যে আমরা বাঁচতে পারব না।

কারণ পুঁজিবাদী ব্যবস্থা বিশ্বজুড়ে সহিংসতা সৃষ্টি করছে। সংঘর্ষ বাড়িয়ে তুলছে সর্বত্র। মাদকের বিস্তার ও অস্ত্রের প্রতিযোগিতা ভয়াবহ রূপ ধারণ করছে। শিক্ষা, চিকিৎসাসহ সবকিছুকেই পণ্যে পরিণত করেছে। হরণ করেছে নারীর সম্মান ও নিরাপত্তা। সেইসাথে বাড়ছে অর্থনৈতিক ও সামাজিক বৈষম্য। পুঁজিবাদের প্রভাবে কমে গেছে জ্ঞানের চর্চা। আমরা এখন কিছু নির্দিষ্ট বিদ্যা ও দক্ষতা অর্জন করছি কেবল পেশাগত সুবিধার জন্যে। ভালো উপার্জনের জন্যে। কিন্তু প্রকৃত শিক্ষা তো হওয়া চাই সর্বাঙ্গীন, যা মানুষকে সত্যিকার অর্থেই বিকশিত করবে। নতুন নতুন জ্ঞানের দরজা খুলে দেবে। যে জ্ঞান তাকে কোনো বৃত্তের মধ্যে আবদ্ধ রাখবে না, সে বেরিয়ে যাবে তার সকল বৃত্ত ভেঙে।

বর্তমানে আমরা কিছু তরুণকে উন্মাদনা ও সহিংসতার দিকে ঝুঁকতে দেখছি, এটা কিন্তু ঘটছে প্রকৃত জ্ঞানের অভাবে। এক ধরনের বিভ্রান্তি ও আসক্তির বৃত্তে তারা আটকে গেছে। পুঁজিবাদের প্রতি মোহও এর একটা কারণ। এরা মূলত পুঁজিবাদী মানসিকতার শিকার।

ধর্মের দুটি দিক আছে। নৈতিক ও আনুষ্ঠানিক। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এখন শুধু আনুষ্ঠানিকতা বা বিভিন্ন ধর্মাচার পালনের আয়োজনই দেখা যায়। কিন্তু ধর্মের নৈতিক শিক্ষাগুলোও তো বেশ গুরুত্বপূর্ণ, যা মানুষকে ভালবাসতে বলে, নিজের সদ্‌গুণগুলোকে বিকশিত করতে বলে, অন্যের কল্যাণ করতে বলে, কারো প্রতি অন্যায় না করার আহ্বান জানায়–এসবের কোনো অনুশীলন আমরা কোথাও দেখি না। ফলে যা হওয়ার তা-ই হচ্ছে।

এ দুর্দশা থেকে বেরিয়ে আসতে হবে আমাদের। এজন্যে ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক পরিমণ্ডলে নৈতিক মূল্যবোধগুলো চর্চার পাশাপাশি চাই সঙ্ঘবদ্ধ উদ্যোগ ও প্রচেষ্টা। কারণ ব্যক্তি প্রধানত শক্তিহীন–যদি না সে সমষ্টির সাথে যুক্ত হতে পারে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

পারিবারিক ওয়ার্কশপ ॥ দুই দশকের পথচলা

দুই দশক ধরে সদস্যদের অংশগ্রহণে কোয়ান্টাম নিয়মিত পারিবারিক ওয়ার্কশপ আয়োজন করে আসছে। সুস্থ সুখী সমৃদ্ধ পরিবার গড়তে প্রয়োজনীয় যে দিক-নির্দেশনাগুলো সেখানে দেয়া হয়েছে, সমাজবিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক গবেষণা-প্রতিবেদনে সেগুলোর সত্যতাই প্রমাণিত হচ্ছে। এমনই কিছু ওয়ার্কশপের চুম্বক অংশ এখানে তুলে ধরা হলো–

২৫ আগস্ট ১৯৯৭ : কোয়ান্টাম পরিবার সফল পরিবার

জাগতিক ও আত্মিক সুখ সমৃদ্ধির ভিত্তি হচ্ছে পরিবার। পারিবারিক সম্পর্ক যত মমতা ও শ্রদ্ধাপূর্ণ হবে, জীবনে তত সুখ পরিতৃপ্তি ও সার্থকতা আসবে। পরিবারে নারী ও পুরুষ একে অপরের পরিপূরক। পরিবারে সবার বিশ্বাস দৃষ্টিভঙ্গি অভ্যাস ও আচরণ প্রো-একটিভ হলেই জীবনে আসবে স্বর্গীয় প্রশান্তি।

১৯ সেপ্টেম্বর ২০০৩ : মমতা ও ভালবাসাই পারিবারিক শান্তির মূল

পরিবারের সদস্যদের পারস্পরিক মমতা ও ভালবাসাই পারিবারিক শান্তির মূল ভিত্তি। আর পরিবারের স্নেহবঞ্চিত আদর্শচ্যুত সন্তানের পক্ষে যথাযথ 'মানুষ' হয়ে ওঠা খুব কঠিন। 'কী পেতে পারি' তা নয় বরং 'কী দিতে পারি' এই চিন্তাটাকে প্রাধান্য দিতে পারলেই গড়ে উঠবে এমন পরিবার, যা সবসময় সাফল্য ও প্রশান্তিকে আকর্ষণ করবে।

২৪ সেপ্টেম্বর ২০০৪ : বিয়ের ব্যাপারে ভুল ধারণা ও মাত্রাতিরিক্ত প্রত্যাশাই দাম্পত্য অশান্তির প্রধান কারণ

বিয়ে জীবনের অন্য সব ঘটনার মতোই স্বাভাবিক একটি ব্যাপার। বিয়ে একটি প্রয়োজন, একটি দায়িত্ব। অথচ বিশ্ব পুঁজিবাদী চক্র তাদের ব্যবসায়িক স্বার্থে ভোজন, বিনোদন এবং জৈবিক চাহিদা পূরণকে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অনুষঙ্গ হিসেবে প্রচার করে। এজন্যেই মিডিয়াতে বিয়েকে কাল্পনিক এক বিশাল ব্যাপার হিসেবে চিত্রিত করা হয়। বিয়েটা সবসময় হতে হবে সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক, সম-আর্থিক ও সম-ধর্মীয় পরিমণ্ডলে।

২১ ফেব্রুয়ারি ২০০৬ : সমঝোতাপূর্ণ সম্পর্কই আদর্শ সন্তান গড়ার চাবিকাঠি

সন্তান কি স্বামী-স্ত্রীর প্রত্যাশিত না অপ্রত্যাশিত ছিল তার ওপরেই প্রথমত নির্ভর করে সন্তানের মানসিক অবস্থা কেমন হবে। যদি অপ্রত্যাশিত হয় তাহলে সে জন্মাবে একটি গভীর অনিশ্চয়তাবোধ নিয়ে। আর সন্তানের সুন্দরভাবে গড়ে ওঠার জন্যে মা-বাবা দুজনের স্নেহ-মমতার পাশাপাশি দুজনের প্রতিই তার শ্রদ্ধাবোধ প্রয়োজন। তা না হলে সন্তান কখনো মানসিক পূর্ণতা নিয়ে বেড়ে ওঠে না।

২০ এপ্রিল ২০০৭ : সম্পত্তি নয়, সন্তানকে দেখতে হবে সম্পদের দৃষ্টিভঙ্গিতে

সন্তানের সাথে মা-বাবার সম্পর্কে যেহেতু আবেগ জড়িত থাকে, তাই এ-ক্ষেত্রে আনন্দ এবং কষ্ট–এ দুয়ের অনুভূতিই খুব তীব্র হয়। তবে সন্তানের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্যে এক্ষেত্রে ভারসাম্য রক্ষাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আর এর উপায় হলো সন্তানের প্রতি মমত্ববোধ। মমতার পাশাপাশি সন্তানের প্রতি সত্যিকার কল্যাণকামিতা থাকলেই মা-বাবা সন্তানকে সম্পদ হিসেবে গড়ে তুলতে পারেন, সম্পত্তি নয়।

১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর ২০০৮ : সন্তানকে পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুলুন

একজন মানুষের পক্ষে যত ধরনের কষ্ট করা সম্ভব তার সবই করেছেন মানব শ্রেষ্ঠ হযরত মুহাম্মদ (স)। আমাদের সন্তানদেরও তাঁর মতো পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তোলার চেষ্টা করতে হবে। নইলে তারা রত্ন না হয়ে পরিণত হবে পাথরের টুকরোতে। সন্তানকে যদি আরাম-আয়েশে ননীর পুতুল বানানো হয়, সে রাজত্ব পেলেও তা রক্ষা করতে পারবে না। তাই সন্তানকে তার বয়স অনুসারে ঘরের কাজ দিন এবং তাকে পরিবারের অংশ করে গড়ে তুলুন।

অধিকাংশ অভিভাবকের মধ্যে এ ভ্রান্ত ধারণা প্রচলিত যে, সন্তানকে যেন কষ্ট করতে না হয় সেজন্যে আমরা কষ্ট করছি। অথচ পরীক্ষায় 'এ প্লাস' পাওয়া আর জীবনে 'এ প্লাস' পাওয়ার মধ্যে রয়েছে আকাশ-পাতাল পার্থক্য। সন্তানকে পরিশ্রমী ও স্বাবলম্বী করে গড়ে তুললে সে হবে জীবনযুদ্ধে বিজয়ী বীর।



২৭ জুলাই ২০১২ : একাত্ম হোন প্রতিবেশীর সাথে

আপনার চারপাশে ৪০ ঘরে প্রতিবেশীদের সাথে মমতাপূর্ণ আন্তরিক সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন। কিংবা কর্মস্থলের চারপাশে ৪০ ঘর/ ৪০ জন মানুষের সাথে সামাজিক সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন। সুখে-দুঃখে আপনার প্রতিবেশীর পাশে থাকুন। জড়তা, সংকোচের বৃত্ত ভেঙে তাদের সাথে একাত্ম হোন। সংযোগায়ন কার্যক্রমে অংশ নিয়ে নিজেকে পরিণত করুন চারপাশের মানুষের আত্মিক আশ্রয় ও ভরসাস্থলে।

একটা সময় প্রতিবেশীর সাথে সুসম্পর্ক ছিল সামাজিক আচারের একটি অন্যতম ভিত্তি। সুখে দুঃখে আনন্দে শোকে সবাই ছিল সবার নিঃস্বার্থ আর আন্তরিক শুভাকাঙ্ক্ষী। কিন্তু বর্তমানে নিজের বাসা, কর্মস্থল আর কম্পিউটার-ফেসবুক-টিভিতে সীমাবদ্ধ হয়ে পড়েছে অধিকাংশ মানুষের জীবন। কিন্তু একটি সুস্থ ও সমমর্মী সমাজের জন্যে এ থেকে বেরিয়ে আসা চাই আমাদের।

৭ জুন ২০১৩ : দেয়াল নয়, গড়ে তুলুন মমতার সেতু

নেতিবাচক আবেগ দিয়ে প্রভাবিত হয়ে প্রায়শই আমরা পারস্পরিক সম্পর্কের মাঝে দেয়াল তুলে ফেলি। তবে পরিবারের সদস্যরা যেহেতু আমাদের সবচেয়ে কাছের–তাদের সাথেই ভুল বোঝাবুঝি হয় সবচেয়ে বেশি। আর দৈনন্দিন জীবনে যখনই দেয়াল তুলে ফেলবেন, আপনিই সবচেয়ে বেশি কষ্ট পাবেন, ক্ষতিগ্রস্ত হবেন। তাই পারস্পরিক সম্পর্কে দেয়াল নয়, গড়তে হবে মমতার সেতু।

৬ সেপ্টেম্বর ২০১৩ : সন্তানকে সঠিক জীবনদৃষ্টি ও লক্ষ্য দিন

মা-বাবা হিসেবে সন্তানকে পাঠ্যবইয়ের জ্ঞানের পাশাপাশি দিতে হবে সঠিক জীবনদৃষ্টি। এজন্যে আগে প্রয়োজন মা-বাবার সদাচারী ও সচেতন হওয়া। কারণ সন্তান সবসময় মা-বাবাকে অনুসরণ করে। তাকে যা করতে বলা হয় সেটি নয় বরং সে তা-ই করে, যা সে মা-বাবাকে করতে দেখে।

সঠিক জীবনদৃষ্টি গঠনের জন্যে সন্তানকে মহামানবদের জীবনী, ধর্মগ্রন্থ, কোরআনের মর্মবাণী পড়তে অভ্যস্ত করুন। সন্তানের সাথে বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে তুলুন। তার সাথে গল্প করুন। আপনার পরিশ্রম আর কষ্টের কথা তাকে বলুন। তাহলে সে সমমর্মী হবে। অন্যায় অযৌক্তিক আবদার করা থেকে বিরত থাকবে।

১ নভেম্বর ২০১৩ : পরিবারকে সুখী করার দায়িত্ব আমার

পরিবারে সবাই চায় তার প্রাপ্য সম্মানটুকু, চায় স্বীকৃতি, চায় শ্রদ্ধা, চায় তাকে একটু মমতা দিয়ে দেখা হোক। খাওয়া-দাওয়াসহ জীবনধারণের জন্যে প্রয়োজনীয় যা-কিছু, সেসব তো একটি পশুও চায়; কিন্তু মানুষ চায় সম্মান আর আত্মমর্যাদা। যা চাই, তা আগে আমাকে দিতে হবে। সম্মান চাই, মমতা চাই, সমমর্মিতা চাই–এ জিনিসগুলোই যদি নিজে দিতে পারি, তবে আমিও তা-ই পাব। অর্থাৎ পরিবারকে সুখী করার দায়িত্বটা আগে নিতে হবে আমাকেই।

১৫ অক্টোবর ২০১৪ : সালাম বিনিময় হোক পারিবারিক শান্তির উৎস

'আসসালামু আলাইকুম' কথাটির অর্থ হলো, আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। একটি সুখী মমতাময় পারিবারিক আবহ গড়ে তোলার একটি শক্ত ভিত্তি হতে পারে পরিবারে সালাম বিনিময়। শুধু সন্তানের সাথেই নয়, পরিবারের ছোট-বড় সবার সাথে। প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে, ঘর থেকে বেরোনোর আগে, ঘরে ফিরে আগে নিজে সালাম দিন। বড়দের দেখাদেখি ধীরে ধীরে পরিবারের ছোটরাও এতে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। কারণ সব ভালো কথারই শুভ প্রভাব আছে।



আলোকিত পরিবার কার্যক্রম

'আমাদের দৈনন্দিন জীবনের বেশিরভাগ সমস্যার উদ্ভব ঘটে পরিবারে। পারিবারিক ভিত্তি সুদৃঢ় হলে সমস্যাগুলোও দূর হবে সহজেই।' ২০০৬-এর ২ নভেম্বর আলোকিত পরিবার কার্যক্রমের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে এ কথাটিই বলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী। এক দশক পেরিয়েও কথাগুলো এখনো সমানভাবে প্রাসঙ্গিক।

পরিবার আলোকিত তো সমাজ আলোকিত, সমাজ আলোকিত তো দেশ আলোকিত–এ বিশ্বাস ও লক্ষ্য নিয়েই মা-জীর তত্ত্বাবধানে শুরু হয় আলোকিত পরিবার কার্যক্রম।

এতে পরিবার-বিষয়ক আলোচনার পাশাপাশি থাকে বিশেষ পারিবারিক মেডিটেশন। সবার জন্যে উন্মুক্ত এ কার্যক্রমটি প্রতি মাসের শেষ বৃস্পতিবার বিকেলে ও সন্ধ্যায় দুটি সেশনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইলে। পরবর্তী বিষয়গুলো :

সেপ্টেম্বর : পরিবারে অপসংস্কৃতির প্রভাব
অক্টোবর : আমার মা-বাবার দায়িত্ব আমি নেব
নভেম্বর : পরস্পরের প্রতি সম্মান ও শ্রদ্ধা পরিবারে সমমর্মিতা তৈরি করে
ডিসেম্বর : পরিবারই নৈতিক মূল্যবোধের সূতিকাগার

একটা পরিবার পেলাম

সামিনা চৌধুরী



এই কোর্সে এসে শিখলাম–কোথায় কখন কোন কাজটা করব, কীভাবে করব। গুরুজীর সব কথা এত বেশি অনুপ্রাণিত করেছে যে, কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার ভাষা আমার নেই। আমি আমার পরিবারের সবাইকে নিয়ে কোয়ান্টামে আসতে চাই। এখানে এসে আমি একটা বিশাল পরিবার পেলাম। এটা আমার জন্যে অনেক বড় পাওয়া।

[সংগীতশিল্পী। ৪০০ ব্যাচ]

পরিবারে কোয়ালিটি সময় দিতে শিখেছি

মো. আলী আজম



কোর্স করার আগে ভালো কথাতেও রেগে যেতাম। পরিবারে সময় দিতে পারতাম না। সব বিষয়ে ব্যস্ততার অজুহাত দিতাম। কিন্তু কোয়ান্টামে এসে পরিবারে সময় দেয়ার গুরুত্ব বুঝতে পারলাম। এই প্রথম আমি জানতে পারি–কোয়ালিটি সময় কী। স্ত্রী-সন্তানের সাথে এখন প্রো-একটিভ হতে পারছি। সন্তানদের সাথে আগের চেয়ে কোয়ালিটি সময় কাটানোর চেষ্টা করছি। তাদের সাথেও ভালো একটা সম্পর্ক গড়ে উঠছে।

[চাকরিজীবী। ৪০০ ব্যাচ]

পারস্পরিক মমত্ববোধ বেড়েছে

মো. মশিউর রহমান



আমি প্রচণ্ড রগচটা ছিলাম। হঠাৎ করেই রেগে যেতাম। সেই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের পর হয়েছি একজন বিনয়ী ও আত্মপ্রত্যয়ী মানুষ। মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে আমি নতুন জীবন পেয়েছি। কারো সাথে দুর্ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকতে শিখেছি। মাথা ঠান্ডা রেখে পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলি। মা-বাবার প্রতি আমার শ্রদ্ধা বেড়েছে। সেইসাথে বেড়েছে পরিবারের প্রতি দায়িত্ববোধ।

কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে ব্যক্তিগত জীবনে আমি সুখী ও সফল। কোর্সে শেখানো সূত্রগুলো অনুসরণ করে আমাদের পরিবার ক্রমশ সমমর্মিতা ও মমত্ববোধের উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত হয়ে উঠছে।

[সাংবাদিক। ৩৯৩ ব্যাচ]

সন্তানরা সচেতন হতে পেরেছে

লায়লা আর্জুমান্দ



কোর্স করার পরই আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম আমার দুই মেয়েকেও এখানে আনব। আমি মনে করি আমার জীবনের সবচেয়ে ভালো সিদ্ধান্তগুলোর মধ্যে এটি একটি। কোয়ান্টামে একাত্ম থাকার কারণে আমার মেয়েদের নিয়ে আমি অনেক ভালো আছি। এ যুগে তরুণদের নেতিবাচক অভ্যাসগুলো–ফেসবুক আসক্তি, ফোন আসক্তি, আড্ডাবাজি, সময়ের অপচয় এসব বিষয়ে তারা সচেতন হতে পেরেছে।

পারিবারিক বিভিন্ন কাজে ও পরামর্শে সন্তানরা আমাকে সাহায্য করে। আমার মনে হয় তারা যেন আমার শক্তি। পরিবারে শান্তির জন্যে আমি কোয়ান্টামের কাছে কৃতজ্ঞ।

[গৃহিণী। ৩৫৬ ব্যাচ]

পড়াশোনায় ভালো করতে সাহায্য করছে মেডিটেশন

তাশফিন ফারহান রহমান



চতুর্থ শ্রেণিতে পড়ার সময় মায়ের উৎসাহে আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি। তারপর বেশ কয়েক বার কোর্স রিপিট করেছি।

কোর্সে গুরুজীর কথা শুনে আমি বুঝতে পারি, রাগ করলে নিজেরই ক্ষতি হয়। এখন আমার রাগ অনেক কমে গেছে। লেখাপড়ায় ভালো করতে এবং পরিবারে সবার সাথে সম্পর্ক ভালো রাখতে মেডিটেশন আমাকে সাহায্য করছে। মনছবি আমার সবচেয়ে পছন্দের মেডিটেশন।

[শিক্ষার্থী, দশম শ্রেণি, আমেরিকান ইন্টারন্যাশনাল স্কুল, ঢাকা। ৩৫০ ব্যাচ]

সন্তানকে একটি লক্ষ্য দিতে পেরেছি

তিন্নিকা বড়ুয়া



২০১৩ সালে স্বামীর উৎসাহে আমি কোর্স করেছি। আমাদের ছোট্ট মেয়েটিও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। আমরা প্রতিদিন সকালে নাশতা করার আগে মাটির ব্যাংকে দান করি। সন্তানের মধ্যেও আমরা দানের এ অভ্যাস গড়ে তুলতে পেরেছি।

নিয়মিত দান এবং সঙ্ঘে একাত্মতার ফলে পারিবারিক জীবনে আমরা বেশ ভালো আছি। আর জীবনের বিভিন্ন প্রতিকূলতায় কোয়ান্টাম পরিবারের যে মমতা আর দোয়া পেয়েছি, তা অতুলনীয়।

সবচেয়ে বড় কথা, কোয়ান্টামে এসে আমি আমার সন্তানকে একটা স্বপ্ন দিতে পেরেছি, জীবনের লক্ষ্য দিতে পেরেছি। শিখেছি সন্তানকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার সঠিক জীবনদৃষ্টি।

আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম আমাদের সন্তানদের মাঝে ভালো মানুষ হওয়ার যে বীজ বপন করে দিচ্ছে, তা-ই তাদেরকে সঠিক পথে পরিচালিত করবে।

[চাকরিজীবী। ৩৬৪ ব্যাচ]

পরিবার ও পেশার মধ্যে সমন্বয় করতে শিখেছি

ডা. রওনক জাহান



আমার এফসিপিএস পরীক্ষার সময় কিছুটা আত্মবিশ্বাসের অভাবে ভুগছিলাম। দুই সন্তানকেও সময় দিতে পারতাম না, পড়াশুনায়ও মন বসত না। তখন আমার স্বামীর উৎসাহেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। কোর্স করে পরিবার ও পেশার মধ্যে সমন্বয় করতে শিখলাম এবং প্রথম সুযোগে এফসিপিএস পাশও করলাম।

আমার সন্তানদের আমি কোয়ান্টাম চেতনার আলোকে গড়ে তুলছি। কখনো আমি রেগে গেলে তারাই মনে করিয়ে দেয়, 'আম্মু! রেগে গেলে তো হেরে গেলে।' সবসময় ছেলেমেয়েদের আগে সালাম দেই, ফলে তারাও এই সালামের চর্চাটা শিখছে।

[চিকিৎসক, ঢাকা মেডিকেল কলেজ। ৩৭২ ব্যাচ]

কোয়ান্টাম প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম ॥ সুস্থ পরিবার আলোকিত সন্তান



আলোকিত সন্তান গড়ার মূল দায়িত্ব মা-বাবা এবং পরিবারের আপনজনদের। শিশুর যথাযথ লালনপালন ও যত্নায়নের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে অভিভাবকদের সচেতন করে তোলা হয় কোয়ান্টাম প্যারেন্টিং প্রোগ্রামে (স্টেপ ওয়ান)। ২০১৪ সালের মে মাসে যাত্রা শুরু করে এ প্রোগ্রামটি।

প্যারেন্টিং প্রোগ্রামে অংশ নিয়ে মা-বাবারা সন্তানের মেধা ও যোগ্যতা বিকাশের পাশাপাশি তাকে দিতে পারছেন মহৎ জীবন গঠনের লক্ষ্য।

সন্তানকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার প্রক্রিয়া জানতে প্রত্যেক সচেতন অভিভাবকের জন্যে তাই প্রথম সুযোগেই এ কোর্সে অংশ নেয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

দুদিনব্যাপী এ প্যারেন্টিং প্রোগ্রামটি প্রায় প্রতিমাসেই অনুষ্ঠিত হচ্ছে। ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমানের পরিচালনায় এ প্রোগ্রামটিতে আরো আলোচনা করেন ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের শিশু বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ও লেখক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী, ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার ডা. মেহেদী আল মাসুদ এবং মাহ্‌বুবা হোসেন।

সন্তানদের নিয়ে অহেতুক টেনশন আর নেই

মো. আরিফ হোসেন ভূঁইয়া



কোর্স করার আগে আমার দুই ছেলেকে নিয়ে খুব টেনশন করতাম। সন্তানদের পড়ালেখা নিয়ে স্ত্রীর সাথে আমার প্রায়ই রাগারাগি হতো। তারপর স্ত্রীসহ কোর্সে অংশ নিলাম। আলোচনায় গুরুজী বললেন, সন্তানকে বোঝার দায়িত্ব মা-বাবার এবং বুঝতে হবে তাদের মতো করে।

উপলব্ধি করলাম, সমাজের অন্য অভিভাবকের মতো আমিও অসুস্থ প্রতিযোগিতায় নেমে পড়েছিলাম। বর্তমানে আমি তাদের বন্ধু হওয়ার চেষ্টা করছি। নিয়মিত উৎসাহ দিচ্ছি যে, তোমরা পারবে। সন্তানদের নিয়ে অহেতুক টেনশন আর নেই।

[ব্যবসায়ী। ৪০০ ব্যাচ]

কোরআন চর্চা পরিবারে আরো প্রশান্তি এনেছে

ফারজানা আহমেদ



আমার পরিবারের সবাই কোয়ান্টামের সদস্য। কোর্স করার পর একজন মা হিসেবে আমি সন্তানদের আরো সুন্দরভাবে গড়ে তুলতে পারছি। সন্তানরাও আমার প্রতি সমমর্মী হয়েছে। আল্লাহর শুকরিয়া যে, সব ধরনের কাজে তাদের পূর্ণ সহযোগিতা আমি পাই।

পরিবারে আমরা সবাই একসাথে আলোচনা করে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিই। সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য বিষয়, আমরা নিয়মিত একসাথে বসে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়ি। ঘরে কোরআন চর্চা শুরু করার পর আমার পারিবারিক প্রশান্তি অনেক বেড়ে গেছে।

[ব্যবসায়ী। ২২২ ব্যাচ]

আমরা এখন সুখী পরিবার

এ কে এম মাহবুবুল হক



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমরা স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে আগের চেয়ে অনেক ভালোভাবে বুঝতে পারছি। আগে কোনো বিষয়ে আমাদের মতপার্থক্য হলে সেটা মতবিরোধে গিয়ে শেষ হতো, এখন সেটা মতৈক্যে গিয়ে পৌছায়। ছেলেমেয়েদের সাথেও আমাদের হৃদ্যতা এখন গভীর। জীবনের সবক্ষেত্রেই আমাদের সাফল্যের পরিমাণ বাড়ছে। সব মিলিয়ে আমরা এখন সুখী পরিবার।

[ব্রাঞ্চ ম্যানেজার, মেট লাইফ। ৪০০ ব্যাচ]

সবাই একসাথে মেডিটেশন করি

মমতা জামান



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমার জীবনটাকে বদলে দিয়েছে। ছেলের সাথে প্রায়ই আমার ঝগড়া হতো। মা-ছেলে একে অপরের ওপর রাগ করে শুধু শুধু কষ্ট পেতাম। কোর্স করে পরবর্তীতে প্যারেন্টিং কার্যক্রমে অংশ নিয়ে বুঝতে পারলাম, সন্তান লালনপালনের ক্ষেত্রে নিজের ভুলগুলো কোথায় ছিল। কোর্সে গুরুজীর শেখানো কৌশল অনুসরণ করে ছেলের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সুসম্পর্ক তৈরি হয়েছে।

এখন আমার পরিবারের সবাই গ্রাজুয়েট। রাতের বেলা আমরা সবাই একসাথে মেডিটেশন করি। কোয়ান্টামের আত্ম উন্নয়নমূলক ও সেবামূলক কার্যক্রমে আমরা একসাথে অংশ নিই। আমার পরিবারে এখন যে শান্তি, তা আমার ২০ বছরের সংসার জীবনে কখনো পাই নি।

[শিক্ষিকা, সেফ ডে কেয়ার হোম। ৪০০ ব্যাচ]

সবাই মিলে ভালো আছি

বিপ্লব রায়



কোর্স করার আগে ভাইদের সাথে ও মায়ের সাথে আমার প্রায়ই মনোমালিন্য হতো। কষ্ট পেতাম কিন্তু বিষয়গুলোর সমাধান করতে পারতাম না। কোর্সে এসে আমি বুঝতে পারি, মানুষ তখনই সুখী জীবন গড়তে পারে যখন তার পরিবারে সুখ থাকে। এরপর থেকে আমি আমার মা ও ভাইদের সাথে আর খারাপ ব্যবহার করি নি। সবাই মিলে এখন আমরা ভালো আছি।

[ম্যানেজার, এসএল গ্রুপ। ৪০০ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার মেয়ে ক্লাস ফাইভে পড়ে। সে মোবাইল ও ইন্টারনেট গেমসে প্রচুর সময় ব্যয় করে। এটা বন্ধ করার জন্যে তাকে বোঝালে সে বোঝে, মানেও। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে একই বয়সের অন্য ছেলেমেয়েদেরকে তাদের মা-বাবারা মোবাইল দিচ্ছেন, এমনকি শুধু ভিডিও গেম খেলার জন্যে আলাদা ট্যাবও দিচ্ছেন কেউ কেউ। তারাও আমার মতো শিক্ষিত ও চাকরিজীবী। আমার মেয়ে আমাকে বলে, 'অমুক আংকেল দিচ্ছে অমুক আন্টি দিচ্ছে, ওনারা বোঝে না? তুমি কেন আমাকে দিচ্ছ না?' আমি কীভাবে তাকে বোঝাব? এই পরিস্থিতিতে কীভাবে সন্তানকে এসব আসক্তি থেকে মুক্ত রাখব?

উত্তর : যে মা-বাবা সন্তানের মঙ্গল বোঝে না, তারা শিক্ষিত নয়। এরা কুশিক্ষিত। কারণ যে নিজের সন্তানের মঙ্গল বোঝে না, তাকে শিক্ষিত বলবেন কীভাবে? যদি শিক্ষিতই হতো, তাহলে ক্লাস ফাইভের একটা মেয়ের হাতে মোবাইল ফোন তুলে দিত না। তাতে ইন্টারনেট সংযোগ দিত না।

আসলে আপনি যে সমস্যায় পড়েছেন, বর্তমানে অনেক মা-বাবাই এ সমস্যায় পড়ছেন। যারা সন্তানকে একটু বোঝাতে পারেন, প্রযুক্তির ব্যাপারে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তাদের জন্যে সে কাজটা রীতিমতো কঠিন হয়ে পড়ছে সন্তানের কিছু কিছু সহপাঠীদের মা-বাবাদের কারণে। অবিদ্যা-আক্রান্ত এসব মা-বাবা মনে করে, বাচ্চাকে দামি মোবাইল দিলে আমার স্ট্যাটাস বাড়বে–দেখ, আমার মেয়েও স্মার্টফোনে কথা বলতে পারে। এসব কেনার পেছনে হয়তো অসৎ উপার্জনও কিছু আছে। তা না হলে সন্তানের ন্যূনতম মঙ্গল-অমঙ্গল তো বোঝা উচিত।

আর এই ভিডিও গেম হচ্ছে আসলে খেল-তামাশায় মাতিয়ে রাখা। যুগে যুগে শোষকরা সবসময়ই শোষিতদের মাতিয়ে রাখে মাদক, জুয়া আর খেল-তামাশা দিয়ে। আমাদের সন্তানদের অবশ্যই এ থেকে বাঁচাতে হবে।

এ অবস্থায় আপনি আপনার সন্তানকে বোঝান এবং তাকে অন্য কাজের মধ্যে ব্যস্ত রাখেন। এটা হতে পারে গান, হতে পারে আবৃত্তি, হতে পারে বই পড়া, গণিতচর্চা বা সৃজনশীল যে-কোনো কিছু। অর্থাৎ তার আগ্রহ রয়েছে, এরকম একটা কাজে তাকে উৎসাহিত করুন। তাকে ব্যস্ত রাখুন। কারণ এখনকার ছেলেমেয়েরা যথেষ্ট বুদ্ধিমান। জিপিএ ফাইভ পাওয়ার জন্যে কিংবা পরীক্ষায় পাশ করার জন্যে দিনে কয়েক ঘণ্টা পড়াশোনাই তার জন্যে যথেষ্ট। বাকি সময় সে কী করবে? বাকি সময় তাকে কাজ দিতে হবে। একটার পর একটা কাজ, যাতে সে অন্যদিকে মনোযোগ দেয়ার সময়ই না পায়।

বাচ্চাকে তাই ঘরের কাজে ব্যস্ত রাখবেন, যে কাজগুলো সে করতে পারে। বাচ্চাকে আপনি আপনার অংশ করে নিন, আগেকার মায়েরা যেটা করতেন। তারা কিন্তু মেয়েদেরকে সংসারের অংশ করে নিতেন। প্রত্যেক মেয়েরই কাজ ভাগ করা থাকত। বাবারাও কিন্তু ছেলেদের এরকম কাজ ভাগ করে দিতেন। কেউ বাজার করবে, কেউ এটা করবে, ওটা করবে। কিংবা বাবা যাচ্ছেন বাজারে, বাজারের ব্যাগটা হয়তো ছেলেকে দিলেন। অর্থাৎ সন্তান বুঝত যে, সে-ও পরিবারের অংশ। কারণ যতক্ষণ পর্যন্ত একটি বাচ্চা পরিবারের কাজগুলো না করছে, ততক্ষণ পর্যন্ত সে কখনো নিজেকে পরিবারের অংশ মনে করতে পারে না। এজন্যে তাকে কাজ দিতে হবে। অবসর সময় যাতে তার না থাকে। মা-বাবা যত বুদ্ধিমান হবেন, সন্তানকে তিনি তত ভালোভাবে গাইড করতে পারবেন।

সেইসাথে যখনই ফাউন্ডেশনে আসবেন, বাচ্চাকে সাথে নিয়ে আসবেন। বাচ্চাকে প্রতি শুক্রবার সাদাকায়নে নিয়ে যান এবং সাদাকায়নের বিভিন্ন কাজের সাথে তাকে যুক্ত করে দিন। অর্থাৎ বাচ্চাদেরকে যত আমরা সৃজনশীল কাজের মধ্যে ব্যস্ত রাখতে পারব, যত কাজ দিয়ে রাখতে পারব তত তার মেধা বিকশিত হবে। এজন্যে আগে বাচ্চাকে দেখুন, তাকে বোঝার চেষ্টা করুন, তাহলেই আপনি সেটা পারবেন। এছাড়া কোনো উপায় নেই। আর কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে হিলিং করুন, তার জন্যে দোয়া করুন এবং সবসময় তার জন্যে আলাদা সদকা দিন।

প্রশ্ন : মা-বাবা আজেবাজে গালি দিলে কী করব?

উত্তর : অনেক সময় কোনো মা-বাবা রেগে গেলে সন্তানকে অশ্রাব্য গালিগালাজ করেন, যা ঠিক নয়। কিন্তু মা-বাবা রেগে গেলে আপনি করবেনটা কী? প্রো-একটিভ থাকবেন, বিনয়ী হবেন এবং মা-বাবার জন্যে দোয়া করবেন। সন্তান হিসেবে এ ধরনের পরিস্থিতিতে উত্তেজিত না হয়ে, রাগ না করে বরং তাদের জন্যে দোয়া করাই হবে এর সর্বোত্তম প্রতিকার। কারণ যতকিছুই হোক, তারা তো আপনার মা-বাবা। তারা যদি না থাকে, মা-বাবা ডাকার জন্যে কাউকে পাবেন না।

আর তারা কেন এমনটা করছেন তা-ও আপনার ভেবে দেখা প্রয়োজন অর্থাৎ আপনার কোনো ভুলের কারণে তারা এটা করছেন কিনা। এমনটা হলে অবশ্যই আপনার নিজেকে শুধরে নেয়া প্রয়োজন। আর তারা যা-ই বলুন একে আমলে না নিয়ে প্রো-একটিভ থাকতে হবে।

প্রশ্ন : সন্তানদের কীভাবে কোয়ান্টাম চেতনায় উজ্জীবিত করা যায়?

উত্তর : আগে নিজেকে কোয়ান্টাম চেতনায় উজ্জীবিত হতে হবে এবং সবসময় প্রো-একটিভ থাকতে হবে। তাহলেই আপনি সন্তানকে এ চেতনায় উজ্জীবিত করতে পারবেন। এছাড়াও সন্তানের বন্ধু হতে হবে, যেন সন্তান আপনার সঙ্গ পছন্দ করে। প্রয়োজনে শাসনও করতে হবে কিন্তু সবসময় তাদের বকাবকি-ধমকাধমকি করবেন না।

এ-ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, সন্তানকে সময় দিতে হবে। একথাটা আমরা দু-যুগ ধরে বলে আসছি। আসলে সন্তানকে নিয়মিত সময় দিলেই সন্তান আপনার সাথে সব বিষয়ে মনখুলে কথা বলতে স্বস্তি বোধ করবে। এমন কোনো আলাপ যেন না থাকে, যা সন্তান আপনার সাথে করতে পারে না। তাহলেই আপনি সন্তানকে গাইড করতে পারবেন।

এর পাশাপাশি সন্তানকে ব্যস্ত রাখতে হবে। সন্তানকে ব্যস্ত রাখতে হবে আপনার বুদ্ধি দিয়ে। মনে রাখবেন, আপনি যদি সন্তানকে ইতিবাচকভাবে ব্যস্ত না রাখেন, শয়তান ঠিকই নেতিবাচক পথে তাকে ব্যস্ত রাখবে। একসময় আপনার কাছ থেকেই হারিয়ে যাবে সে। তখন আফসোস করা ছাড়া আপনার আর কিছু করার থাকবে না। তাই সন্তানকে ভালো কাজে ব্যস্ত রাখুন, তাকে সময় দিন। তাহলেই আপনি সন্তানকে প্রভাবিত করতে পারবেন। কোয়ান্টাম চেতনায় উজ্জীবিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার দুই সন্তানই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য কিন্তু ফাউন্ডেশনে ওদের একাত্ম করতে পারছি না। আর আমার মেয়ের শুধু আপনার প্রোগ্রামগুলোতে উপস্থিত থাকার আগ্রহ, সাদাকায়ন ও অন্যান্য প্রোগ্রামে যাওয়ার কোনো আগ্রহ নেই। আমি ধৈর্য ধরে থাকি কিন্তু মাঝে মাঝে রি-একটিভ হয়ে যাই।

উত্তর : সঙ্ঘে একাত্ম হওয়া এবং আমার প্রোগ্রাম ছাড়াও ফাউন্ডেশনের অন্যান্য সব প্রোগ্রামেও নিয়মিত অংশ নেয়া–দুটোই প্রয়োজন। কিন্তু তাদের যে বয়স, এটা চাপিয়ে দেয়ার বয়স নয়। তাই আপনি কখনোই ওদের সাথে রি-একটিভ হবেন না। বরং যতটা সম্ভব উদ্বুদ্ধ করবেন। ফাউন্ডেশনে নিয়মিত আসা এবং সঙ্ঘে একাত্ম হওয়াটা যে তাদের নিজেদের পড়াশোনা, ক্যারিয়ার ও জীবনে সাফল্যের জন্যেই প্রয়োজন–সে ব্যাপারে তাদের উদ্বুদ্ধ করবেন। আর এখনকার বাচ্চারা তো অনেক বুদ্ধিমান। তাদেরকে বোঝালে নিশ্চয়ই তারা বুঝবে।

মনে রাখবেন, সন্তান অভিমান করতে পারে কিন্তু মা-বাবার অভিমান করার কোনো সুযোগ নেই। কারণ এই যে বয়সটা বিশেষত ১২-২৫ বছর বয়স, এর চেয়ে স্পর্শকাতর বয়স আর কিছু নেই। এই বয়সে বিভ্রান্ত হওয়ার প্রলোভনটা তুলনামূলক বেশি এবং এ বয়সে সন্তানের সাথে কখনো অভিমান করবেন না। তাতে আপনারই ক্ষতি। সন্তান তো নিজের ক্ষতি বুঝবে অনেক পরে, যখন কিছু করার থাকবে না।

কবি আল মাহমুদের একটা কবিতার লাইন আছে, 'তোমার চেয়েও বড়ো হে শ্যামাঙ্গী, শস্যের বিপদ'। তেমনি এখন আমাদের চেয়ে আমাদের সন্তানদের বিপদ বেশি। অতএব সন্তানের সাথে কোনোভাবেই অভিমান করা যাবে না। তার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। আর বাবা যদি ছেলের বন্ধু না হন, সেই ছেলেকে বাবা আর কোনোদিন প্রভাবিত করতে পারেন না। একটা বয়সের পরে বাবাকে ছেলের বন্ধু হতে হবে, মাকে মেয়ের বান্ধবী হতে হবে। তাহলে মা-বাবা তাদের প্রভাবিত করতে পারবেন। কারণ এই বয়সটা খুব বিপজ্জনক। আবার এ বয়সটা খুব সৃজনশীলও। তাই এ বয়সে একজন ওপরে উঠে যেতে পারে, আবার হতাশ হয়ে ভুল পথে চলে যেতে পারে।

যারা বর্তমানে ভুল পথে যাচ্ছে, সহিংসতাকেই ধর্ম মনে করছে, তাদের ইতিহাস ঘেঁটে দেখা যাচ্ছে, তারা সবাই হতাশ ছিল। যে-কোনোভাবেই হোক, তারা জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে উৎপীড়ন-নিপীড়নের বা উত্যক্ততার শিকার হয়েছে। পরিবারে বা তাদের পরিমণ্ডলে অবহেলার শিকার হয়েছে।

আমাদের মনে রাখতে হবে যে, সন্তানের আশ্রয় হচ্ছে তার মা-বাবা। অতএব সন্তানের সাথে রাগ করা যাবে না। আবেগপ্রবণ হওয়া যাবে না, অভিমান করা যাবে না। কোনো অবস্থাতেই দেয়াল তোলা যাবে না। দেয়াল তুললে সন্তানেরই ক্ষতি।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ইদানীং ঈদের ছুটিতে অনেকে তাদের বৃদ্ধ মা-বাবাকে রেখে বিদেশে বা দেশের মধ্যেই বেড়াতে যায়। কিন্তু বৃদ্ধ মা-বাবা অন্তত ঈদে ছেলেমেয়েকে কাছে পেতে চায়। এটা কি ঠিক?

উত্তর : আসলে বৃদ্ধ মা-বাবাকে রেখে আজ আপনি বেড়াতে যাচ্ছেন, মনে রাখবেন, আপনিও বৃদ্ধ হবেন। অর্থাৎ এই দিনই দিন নয়। তখন আপনার সন্তানরাও বলবে, ড্যাডি, তুমি তো অনেক বুড়ো হয়ে গেছ। তুমি আমাদের সাথে বেড়াতে পারবে না।

তাই ঈদের সময় যদি বেড়াতে যান, তাদেরকে সাথে নিয়ে যাবেন। তা না হলে বেড়াতে যাবেন না। কারণ বাড়িতে বৃদ্ধ মা-বাবা থাকলে ঈদটা তাদের সাথে কাটানোই সবদিক থেকে কল্যাণকর।

প্রশ্ন : মেয়ে ক্লাস ফাইভে পড়ে। সে চুপচাপ এবং ভালো। সম্প্রতি জানলাম, সে বাসার দারোয়ানকে বলেছে, বাড়িওয়ালার এইট পড়ুয়া ছেলেকে তার পছন্দ এবং দারোয়ান যেন তার সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেয়। শুনে আমরা হতভম্ব! কী করব বুঝতে পারছি না।

উত্তর : আসলে ক্লাস ফাইভের বাচ্চাকে আর এখন অত ছোট মনে করার কোনো কারণ নেই। কারণ ছয় মাসের বাচ্চা এখন টিভির চ্যানেল বোঝে! আর এই সমস্যাটা শুধু আপনার একার না, এটা এখন প্রায় প্রত্যেক মা-বাবার।

সন্তান চুপচাপ হলে কিন্তু তাদের নিয়ে বিপদ আরো বেশি। কারণ যারা চুপচাপ, তাদের সম্পর্কে সবার একটা ভালো ধারণা থাকে এবং কখন যে সে পিছলে যায়, কেউ খোঁজ রাখে না। এরা পিছলায়, অধিকাংশ সময়ই ভাঙা শামুকে পা কাটে। যারা একটু ছটফটে, তারা ঘুরেফিরে আবার ঠিক জায়গামতো চলে আসে। কিন্তু চুপচাপ যারা, তাদের পিছলে যাওয়ার সম্ভাবনাটা তুলনামূলক বেশি। তাই যারা চুপচাপ, কথা কম বলে, তাদের দিকে মনোযোগ আরো বেশি দেবেন। কারণ তাকে আপনি পুরোপুরি বুঝতে পারছেন না।

অর্থাৎ যে কথা বেশি বলে, তার সাথে আপনি কর্মকৌশল ঠিক করতে পারেন। সে রি-এক্ট করছে, একটা জিনিস প্রকাশ করে ফেলছে। তাই আপনি বুঝতে পারেন, কীভাবে তাকে সামলাতে হবে। কিন্তু যে কোনো রি-এক্ট করল না, কথাই বলল না, তাকে সামলানো খুব কঠিন। অতএব যে ছেলে বা মেয়ে একটু মৌন প্রকৃতির, তার সহ্যশক্তি অনেক বেশি। সে আপনাকে অনেক কিছু না-ও বলতে পারে। অতএব তার প্রতি মনোযোগ আরো বেশি দেবেন।

আর আপনি সৌভাগ্যবান। হয়তো আল্লাহ কোনো অঘটন থেকে বাঁচাবেন বলেই বিষয়টা আপনি জানতে পেরেছেন। মেয়েকে খুব ভালোভাবে এবং মমতা দিয়ে বোঝাতে হবে যে, তোমার এখনো বয়স হয় নি পছন্দ করার। সেটা হতে আরো এত বছর লাগবে, এরপর তুমি যাকে পছন্দ করবে আমাদের পছন্দও তা-ই হবে। কিন্তু এ বয়সটা পার হতে হবে।

সে যদি তখন বলে যে, ঠিক হয়ে গেছি, তারপরও আপনার খেয়াল রাখতে হবে। কারণ, এই একটি জায়গায় ছেলেমেয়েরা অবলীলায় মিথ্যা বলে। তারা বলে, ইন লাভ এন্ড ওয়ার এভরিথিং ইজ ফেয়ার। অতএব সাবধান।

প্রশ্ন : মেয়ের বয়স ৩৪। সে ডিভোর্সি। এক ডিভোর্সি ছেলের সাথে তার বিয়ের কথাবার্তা চলছে। সম্প্রতি জানা গেল, ছেলে অফিসিয়াল পার্টিতে ড্রিংক করে। মেয়েটা ছেলেকে সুযোগ দিতে চাচ্ছে, কিন্তু মেয়ের পরিবার রাজি না। এমতাবস্থায় মেয়ের কী করা উচিত? মেয়ে নিজে ভালো বেতনে সম্মানজনক চাকরি করে।

উত্তর : ছেলে একজন মদ্যপ, এটা জানার পরেও যদি কোনো মেয়ে সুযোগ দিতে চায়, তাহলে ৯৯.৯৯% সম্ভাবনা যে, তিনি একটি ভুল জুয়া খেলছেন।

কারণ কোনো মদ্যপ বা নেশাগ্রস্ত ব্যক্তির নেশা ছোটানো খুব সহজ ব্যাপার না। বিয়ের পরে জানলে একটা কথা ছিল। কিন্তু বিয়ের আগে জেনেও যদি আগুনে হাত দেন এবং হাত পুড়ে যায়, তাহলে কারো কিছু করার থাকবে না। এটা স্রেফ বোকামি।

আপনি জানেন যে, এটা হারাম। তাহলে একজন হারামখোরকে জেনেশুনে কেন আপনি বিয়ে করবেন? কারণ মদ তো নিষিদ্ধ। যেখানে আপনি সম্মানজনক চাকরি করেন, নিজেকে এত নিচে কেন নামাবেন?

প্রশ্ন : বর্তমান পরিস্থিতিতে নিরাপত্তার জন্যে কী সতর্কতা অবলম্বন করতে পারি? বাসা থেকে বের হতে দেয় না পরিবারের সদস্যরা। আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : এই যে পরিবারের সদস্যরা বাসা থেকে বের হতে দেয় না–আসলে এখানেই আমাদের সমস্যা। সন্ত্রাসীরা আতঙ্কবাদীরা শোষকরা তো এটাই চায়। আসলে যারা সন্ত্রাসী ও আতঙ্কবাদী–তারা শোষকদের ক্রীড়নক। শোষকদের হাতিয়ার হিসেবে তারা কাজ করে। পৃথিবীজুড়ে যত যুদ্ধ, সন্ত্রাস–এগুলোর পিছনে অস্ত্র-বিক্রেতা আর নিরাপত্তা-সরঞ্জাম বিক্রয়কারীদের হাত আছে কিনা, আল্লাহই ভালো জানেন।

কারণ এ ধরনের ঘটনাগুলো ঘটলেই তাদের ব্যবসা বেড়ে যায়। যেসব বহুজাতিক প্রতিষ্ঠানগুলো টিকা উৎপাদন করে, তারা আগে টিকা বানিয়ে রাখে, তারপর আতঙ্ক সৃষ্টি করে। কিছুদিন সোয়াইন ফ্লু, কিছুদিন ইবোলা। এই আতঙ্কগুলো কিন্তু ওই টিকা বিক্রি পর্যন্তই। টিকা বিক্রি শেষ, আতঙ্কও শেষ। আপনি কি এখন সোয়াইন ফ্লু-র কোনো কথা শুনতে পান? ইবোলা-র কথা শুনতে পান?

অতএব ওরা তো ভয় পাওয়াতেই চায়। ভয় কীসের? সবসময় মনে রাখবেন, আল্লাহ হচ্ছেন সর্বোত্তম হেফাজতকারী। তিনি হেফাজত করেন এবং একজন সমর্পিত মানুষ আল্লাহর হেফাজতে থাকেন। তবে আপনি অবশ্যই আপনার স্বাভাবিক বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করে চলবেন।

আর নিজের ও পরিবারের সদস্যদের হেফাজত এবং দেশের কল্যাণে প্রতিদিন ১০০ বার দোয়া ইউনুস, ৪০ বার সূরা ফালাক ও সূরা নাস পড়বেন। শুধু নিজে পড়লে হবে না, আত্মীয়-পরিজন-বন্ধু-প্রতিবেশীসহ চারপাশের সবাইকে উদ্বুদ্ধ করুন এ প্রার্থনায় শামিল হতে। ইনশাল্লাহ অবশ্যই আমরা সবাই সবরকম অশুভ ও অপশক্তির প্রভাব থেকে, বালা-মুসিবত থেকে রক্ষা পাব।

পরিবার কণিকা

◆

মানুষ হিসেবে আপনি তখনই ভালো
যখন পরিবারের কাছে আপনি ভালো।

◆

বাসায় যখন ফিরে আসবেন, তখন পেশাগত সব ঝামেলা অফিসেই রেখে আসুন। পেশাগত দুশ্চিন্তা বা সমস্যা যেন পারিবারিক শান্তিকে বিঘ্নিত না করে।

◆

গর্ভে সন্তান এলে তাকে কাঙ্ক্ষিত ও প্রত্যাশিত মনে করুন। পৃথিবীতে তার আগমনকে হাসিমুখে বরণ করে নিন।

◆

এক সন্তানকে অন্য সন্তানের সাথে তুলনা করবেন না। প্রত্যেককে সমান দৃষ্টিতে দেখুন।

◆

সন্তানকে অন্যের সামনে বকবেন না, ভুল ধরিয়ে দিয়ে অপ্রস্তুত করবেন না। আড়ালে সংশোধন করে শুধরে নিতে দিন।

◆

শুধু শাসন করে সন্তান মানুষ করা যায় না। তার মেধার বিকাশে স্নেহ, মমতা ও সমমর্মিতার প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি।

◆

ব্যর্থতার প্রসঙ্গ তুলে খোঁটা দেবেন না, আপনার উৎসাহ তার ব্যর্থতাকেও সাফল্যে রূপান্তরিত করতে পারে।

◆

জীবনের লক্ষ্য চাপিয়ে দেবেন না। তাকেই সিদ্ধান্ত নিতে দিন, তবে সে লক্ষ্য বাছাইপর্বে ও অর্জনে তাকে সবরকম সহযোগিতা করুন।

◆

শিশুকাল থেকেই সন্তানের মধ্যে দাতার অভ্যাস গড়ে তুলুন। দেয়ার আনন্দের স্বাদ তাকে পেতে দিন।

◆

কোথাও পড়ে গিয়ে আঘাত পেলে সে জায়গাকে পাল্টা আঘাত করতে বলবেন না। এতে সন্তান প্রতিশোধ নিতে শিখবে।

◆

সন্তানকে একই কথা বার বার বলবেন না। এতে আপনার কথার গুরুত্ব কমে যাবে।

◆

প্রশ্ন করলে সন্তানকে থামিয়ে দেবেন না। আপনি উত্তর না দিলে তখন সে অন্যদের জিজ্ঞেস করবে। সেই উত্তর সঠিক না-ও হতে পারে।

◆

পারিবারিক সুসম্পর্ক আবর্তিত হয় মা-বাবাকে ঘিরে। আপনার জীবনে মা-বাবার দোয়াকে গুরুত্ব দিন এবং তাদের সুখশান্তি নিশ্চিত করুন।

১৯৯৫ সালে সুখী মানুষের দেশের তালিকায় বাংলাদেশ ছিল এক নম্বরে। দারিদ্র্য ও প্রাকৃতিক দুর্যোগের সাথে নিরন্তর লড়াই সত্ত্বেও এদেশের মানুষ সুখী ও আশাবাদী। এর উৎস পরিবারের প্রতি শাশ্বত মমত্ববোধ। জীবনের প্রতিটি ধাপে তাকে প্রেরণা যোগায় পারিবারিক বন্ধন। ঐতিহ্যগতভাবেই আমরা বিশ্বাস করি–ভালো থাকার জন্যে প্রয়োজন সুখী পরিবার। অথচ বর্তমানে ব্যক্তিস্বাধীনতার নামে ভেঙে পড়ছে পরিবার ব্যবস্থা। বিনষ্ট হচ্ছে পারিবারিক মূল্যবোধ। আত্মঘাতী এই অবক্ষয় রোধে দু-দশক ধরে কাজ করছে কোয়ান্টাম। ফাউন্ডেশনের উল্লেখযোগ্য কিছু পদক্ষেপের সংক্ষিপ্ত বিবরণ নিয়ে এই আয়োজন।

সপ্তাহে একটি দিন হোক পারিবারিক দিবস

পারস্পরিক বোঝাপড়া ও সমমর্মিতা বাড়ানোর উদ্দেশ্যে ১৯৯৭ সালকে ফাউন্ডেশন ঘোষণা করে 'পারিবারিক বর্ষ' হিসেবে। সেই উপলক্ষে প্রকাশ করা হয় বিশেষ ব্রোশিউর–*সুখী পরিবার*।

তারপর থেকে প্রতি বছরই ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে আয়োজন করা হচ্ছে পরিবার-বিষয়ক নানা প্রোগ্রাম। এছাড়াও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা বৃহস্পতিবার দিনটিকে পালন করেন *পারিবারিক দিবস* হিসেবে।

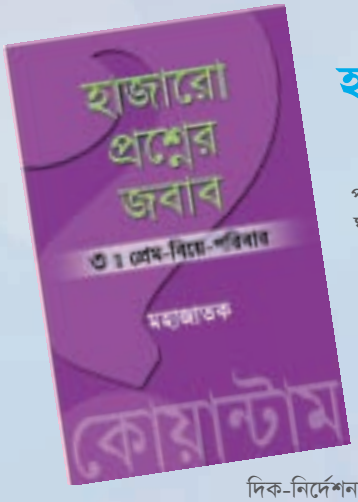
এদিন পরিবারের সবাই একসঙ্গে মিলিত হয়ে নির্দিষ্ট সময়ে যৌথ পারিবারিক মেডিটেশনের আয়োজন করুন। মেডিটেশনের আগে আধঘণ্টা নিজেদের



সুবিধা-অসুবিধা সাফল্য সমস্যা ইত্যাদি বিষয়ে খোলামেলা আলোচনায় মজবুত হয় পারস্পরিক সম্পর্কের ভিত্তি। পরিবারের কারো কোনো সমস্যা থাকলে তার জন্যে সবাই মেডিটেশনে বিশেষভাবে দোয়া ও প্রার্থনা করুন। আগ্রহী মেহমান, এমনকি পাঁচ বছরের শিশুও ইচ্ছে করলে এ মেডিটেশনে অংশ নিতে পারে।

শিশু-কিশোররা যদি নৈতিক ও ধর্মজ্ঞানের প্রাথমিক পাঠ পরিবার থেকে পায়, তাহলে কমে যাবে তাদের পথভ্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা। তাই এদিন পরিবারের ধর্মবিশ্বাস অনুসারে ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ ও আত্ম উন্নয়নমূলক সংক্ষিপ্ত আলোচনাও করা যেতে পারে। আর প্রতিদিন অন্তত এক বেলার খাবার একসঙ্গে গ্রহণ করুন।

সেইসাথে প্রতি মাসের প্রথম শুক্রবার সবান্ধব সপরিবারে অংশ নিন দেড়ঘণ্টাব্যাপী পারিবারিক সাদাকায়নে–যা সকলের জন্যে উন্মুক্ত।



প্রকাশিত হতে যাচ্ছে হাজারো প্রশ্নের জবাব ৩ প্রেম-বিয়ে-পরিবার

পরিবার ক্রমশ ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে কনজ্যুমারিজমের ঘূর্ণিঝড়ে। মিডিয়া আর ইন্টারনেটের নেতিবাচক প্রভাব সবচেয়ে বেশি পড়েছে পরিবারে। ফেসবুক, ভিডিও গেম ও মোবাইল ফোন নতুন প্রজন্মকে করে তুলছে বাস্তবতা বিবর্জিত ও মেরুদণ্ডহীন। তরুণদের একটা বড় অংশ হয়ে যাচ্ছে সিদ্ধান্তহীন, দায়িত্বভীরু, বিচ্ছিন্ন ও আত্মকেন্দ্রিক।

পরিবারে সুখী ও সফল হওয়ার জন্যে হাজার বছরের পরীক্ষিত সূত্রগুলো আর দিক-নির্দেশনা নিয়ে প্রকাশিত হতে যাচ্ছে গুরুজীর নতুন বই–হাজারো প্রশ্নের জবাব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার। পারিবারিক নানা বিষয় নিয়ে প্রশ্নোত্তরের এই সংকলন আপনিও সংগ্রহ করুন।

পরিবার কণিকা ॥ সফল পরিবার গড়ার সূত্র



সফল পারিবারিক ও দাম্পত্য জীবনের জন্যে প্রয়োজন সুস্থ বাস্তবসম্মত জীবনদৃষ্টি। সেই উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ২০০৭ সালে প্রকাশ করেছে পরিবার কণিকা। মোট তিন পর্বের পরিবার কণিকায় সন্নিবেশিত হয়েছে দীর্ঘ পর্যবেক্ষণে পরীক্ষিত ছোট ছোট পরামর্শ।

বিবাহ পর্বের সূত্রগুলো অনুসরণ করলে সহজ হবে বিয়ের ব্যাপারে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও পারিবারিক সুসম্পর্ক বজায় রাখা।

সংসার পর্বে উল্লেখ করা হয়েছে দাম্পত্য সুখের পাশাপাশি পারিবারিক প্রশান্তি বাড়ানোর কলাকৌশল।

আর সন্তান পর্বে বর্ণিত টিপস আপনাকে সাহায্য করবে সন্তানকে ননীর পুতুল নয়, বরং জীবনযুদ্ধে বিজয়ী বীররূপে গড়ে তুলতে।

quantummethod.org.bd

পরিবার-বিষয়ক আর্টিকেল, মেডিটেশন ও ডকুমেন্টারি

মেডিটেশন-বিষয়ক সর্বাধুনিক তথ্য-সমৃদ্ধ কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে রয়েছে পরিবার-বিষয়ক বিভিন্ন ধরনের আর্টিকেল। প্রেম-বিয়ে-সংসার-সন্তান প্রতিটি ক্ষেত্রে করণীয়-বর্জনীয়গুলো তুলে ধরা হয়েছে এ আর্টিকেলগুলোতে।

ওয়েবসাইটে আরো রয়েছে 'সুখী পরিবার' ও 'পারিবারিক একাত্মতা' শিরোনামে দুটি মেডিটেশন। ধ্যানের স্তরে পারস্পরিক সুসম্পর্ক বৃদ্ধি ও যে-কোনো ভুল বোঝাবুঝি নিরসন করতে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে এ দুটি মেডিটেশন। নিয়মিত চর্চার ফলে হাজারো পরিবার হয়ে উঠেছে সুখী ও সৌহার্দ্যময়।

কোয়ান্টাম প্রকাশনায় অনবদ্য সংযোজন ভিডিও ডকুমেন্টারি 'সুখী পরিবার'। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে লাখো মানুষ খুঁজে পেয়েছেন পারিবারিক জীবনকে সুন্দর করার দিক-নির্দেশনা। তাদের পারস্পরিক সম্পর্কে যোগ হয়েছে নতুন মাত্রা। কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে ও পরবর্তীতে তারা ব্যক্ত করেছেন তাদের জীবন বদলের কথা। এমনই কিছু অনুভূতি নিয়ে নির্মিত হয়েছে এ ডকুমেন্টারি।

পরিবার-বিষয়ক মেডিটেশন ও ডকুমেন্টারি ডাউনলোড করুন– publication.qm.org.bd

১০ থেকে ১২ মিনিটের বিষয়ভিত্তিক পর্বগুলো হলো– পর্ব ১ : সন্তান, পর্ব ২ : দাম্পত্য, পর্ব ৩ : সম্পর্ক, পর্ব ৪ : ইতিবাচকতা ও পর্ব ৫ : দৃষ্টিভঙ্গি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪১৪ ॥ ঢাকা

২, ৩, ৪ ও ৫ সেপ্টেম্বর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

৪১৫ ॥ ঢাকা

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ অক্টোবর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০১৬ ॥ পরিবার সংখ্যা ■ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ 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, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম বুলেটিন

আমি এক অনন্য মানুষ আমরা এক মহান জাতি

সেপ্টেম্বর ২০১৬

ভালো সেবাদানে চিকিৎসকদেরও মেডিটেশন জানা প্রয়োজন

ডা. মো. রেজাউল আলম জুয়েল



কোর্সে অংশ নিয়ে আমি অভিভূত। চিকিৎসক হওয়ার পাশাপাশি আমি একজন শিক্ষকও। দেশে-বিদেশে অনেক সেমিনার-ওয়ার্কশপে আমি অংশ নিয়েছি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে আমি গর্বিত।

একজন চিকিৎসক হিসেবে আমি বলতে পারি, গুরুজী কোর্সের এই চার দিনে স্বাস্থ্যবিষয়ক যে কথাগুলো বলেছেন, তার সবই সত্য এবং আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞান এগুলোকে অনুমোদন করে।

এখানে নতুনভাবে উপলব্ধি করলাম, মানুষের আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনা অত্যন্ত পুণ্যের একটি কাজ। কারণ যে মানুষ তার আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছে, সে একজন প্রাণহীন মানুষ হিসেবে পরিবার ও সমাজে বেঁচে থাকে। মানুষের এই আত্মবিশ্বাস ফিরিয়ে আনার কাজটিই করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম।

গুরুজী বলেছেন, মানুষের ৭৫% রোগ হলো মনোদৈহিক। এটাই সত্যি। অভিজ্ঞতায় দেখেছি, আমাদের মা-বোনদের বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ব্যথা সবসময় লেগেই থাকে। এগুলো সাইকো-সোমাটিক ডিজঅর্ডার, এ থেকে সুস্থ হওয়ার জন্যে সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন মেডিটেশন। প্রয়োজন মনোবল। রোগীর ইতিবাচকতা আর বিশ্বাস সুস্থতার জন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

তাই আমিও আমার রোগীদের বিশ্বাস বাড়ানোর কথা বলতে শুরু করেছি। তাদেরকে বলছি, আপনার মনোবল বাড়ান। বিশ্বাস রাখুন যে, আপনি সুস্থ হবেন।

আমাদের চিকিৎসকদেরও মেডিটেশন এবং কোয়ান্টামের বিষয়গুলো জানা দরকার। এতে করে আমরা রোগীদেরকে আরো ভালো সেবা দিতে পারব।

[ভাইস প্রিন্সিপ্যাল, শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ, বগুড়া। বগুড়ায় অনুষ্ঠিত ৪১২ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করছেন কি?

মেডিটেশন চর্চা দেশে দিন দিন জনপ্রিয় হচ্ছে

দেশের সর্বস্তরের মানুষের মাঝে মেডিটেশন চর্চা দিন দিন জনপ্রিয় হচ্ছে। দৈনন্দিন জীবনের স্ট্রেস থেকে মুক্তি, সার্বিক সুস্থতা ও সাফল্যের জন্যে মেডিটেশনের কার্যকারিতা এখন সর্বজনবিদিত। সাম্প্রতিক বছরগুলোতে শিক্ষার্থী পেশাজীবী গৃহিণী উদ্যোক্তা নির্বিশেষে সমাজের সব শ্রেণি-পেশার মানুষ মেডিটেশন চর্চাকে পরিণত করেছেন তাদের নিত্যদিনের অভ্যাসে এবং এগিয়ে চলেছেন সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে।

ইতিহাস অনুসন্ধানে দেখা যায়, মেডিটেশন বা ধ্যান আমাদের হাজার বছরের সাংস্কৃতিক ঐতিহ্য, যা ছিল আমাদের নৈতিক চিন্তাচেতনার অন্যতম উৎস। আর এ থেকেই বোঝা যায়, মেডিটেশনের প্রতি ভালবাসা ও আকুতি আমাদের সহজাত। কোয়ান্টাম মেথডের দু-যুগের অভিযাত্রায় ৪০০টিরও বেশি কোর্স অনুষ্ঠিত হওয়ার মধ্য দিয়ে এ সত্যটি আরো স্পষ্ট হয়ে ওঠে।

এছাড়াও সম্প্রতি অনুষ্ঠিত কোর্সগুলোতে নতুনদের পাশাপাশি কোর্স-রিজুভিনেশনে অংশ নিচ্ছেন বিপুল সংখ্যক পুরনো গ্রাজুয়েটরাও। কোর্স করার পর যারা হয়তো পেশাগত ব্যস্ততা বা অন্য কোনো কারণে ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে অংশ নিতে পারেন নি, যোগাযোগ রাখতে পারেন নি–বন্ধু আত্মীয়স্বজন প্রতিবেশী ও পরিচিত কোয়ান্টাম সদস্যদের মাধ্যমে উদ্বুদ্ধ হয়ে তারা আবার নতুন করে মেডিটেশনে আগ্রহী হয়ে উঠছেন। ব্যক্তিজীবনে, কর্মজীবনে, পারিবারিক জীবনে নতুনভাবে উপলব্ধি করছেন মেডিটেশন চর্চার প্রয়োজনীয়তা।

এর মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম পরিবারের এ সদস্যরা ব্যক্তিগত জীবনে প্রশান্তি অর্জনের পাশাপাশি লাভ করছেন পড়াশোনা ও স্ব স্ব পেশায় নতুন উদ্যমে কাজের শক্তি। পারিবারিক জীবনে অনুভব করছেন আরো গভীর সমমর্মিতা ও পারস্পরিক নৈকট্য, যা নিঃসন্দেহে তাদের এবং পরিবারের সদস্যদের জন্যে গভীর তৃপ্তির ও আনন্দের।

ব্যক্তিগত পর্যায়ে অনুশীলনের পাশাপাশি দেশজুড়ে সমষ্টিগতভাবেও বাড়ছে মেডিটেশন চর্চার পরিধি। প্রাতিষ্ঠানিকভাবেও এখন মেডিটেশন চর্চাকে বিভিন্নভাবে উৎসাহিত করা হচ্ছে। দেশের প্রসাধনপণ্য উৎপাদনকারী প্রতিষ্ঠান *কিউট*, *কেয়া* ও প্রযুক্তিপণ্য প্রস্তুতকারী বহুজাতিক প্রতিষ্ঠান *রিভ সিস্টেমস*-সহ ছোটবড় বহু ব্যবসা প্রতিষ্ঠানের কর্মীরা কর্মক্ষেত্রে নিয়মিত মেডিটেশন করছেন। ফলে বেড়েছে কর্মীদের দক্ষতা। বেড়েছে উৎপাদন ক্ষমতা। সেইসাথে কমেছে রোগে ভুগে কর্মস্থলে অনুপস্থিতির হার।

এ প্রেক্ষিতে আমরা বলতে পারি, ব্যক্তিগত ও সামষ্টিক পর্যায়ে মেডিটেশন চর্চার এ নব জোয়ার একটু একটু করে ইতোমধ্যেই চারপাশে সৃষ্টি করছে ইতিবাচকতা, সমমর্মিতা ও সেবামুখিতার অগণিত উদাহরণ। যা সূচনা ঘটাবে এক নৈতিক পুনর্জাগরণের। জাতিগতভাবে আমরা হয়ে উঠব আরো সুস্থ, প্রশান্ত, কর্মোদ্যমী এবং প্রত্যয়ী।

প্রিয় সুহৃদ, আপনিও শামিল হোন মেডিটেশনের এ সাফল্যযাত্রায়। উদ্যোগী হোন জীবনযাপনের সর্বাধুনিক বিজ্ঞান চর্চায়। সঠিক জীবনদৃষ্টি ও মেডিটেশনের প্রশান্তিতে অনুরণিত হয়ে উঠুক আপনার জীবন। লাখো মানুষের মতো আপনিও বলে উঠুন–যা চাই তা-ই পাব, আমি পারি আমি করব।

কোরবানির পশুর দাম প্রচার থেকে বিরত থাকুন

বছর ঘুরে আবার এসেছে পবিত্র ঈদুল আজহা। সামর্থ্যবান মুসলমানরা পশু কোরবানি দেয়ার মধ্য দিয়ে এটি পালন করে থাকেন। যার উদ্দেশ্য–নিজের ভেতরে পাশবিক যা-কিছু আছে সেটিকেই মূলত কোরবানি দেয়া অর্থাৎ ভেতরকার রাগ ক্রোধ ঘৃণা ঈর্ষা হিংস্রতা এবং সমস্ত নেতিবাচকতা মুক্ত হয়ে পরিশুদ্ধ একজন মানুষ হয়ে ওঠার চেষ্টা করা।

এটাই কোরবানির সত্যিকার দৃষ্টিভঙ্গি। এর লক্ষ্য মূলত আত্মিক পরিশুদ্ধি। কিন্তু গত শতাব্দীতে বিশ্বজুড়ে জেঁকে বসা পণ্যদাসত্ব ও সর্বক্ষেত্রে বাণিজ্যিকীকরণের প্রভাব আজ এসে পড়েছে ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠানগুলোতে!

আমাদের ভুল জীবনদৃষ্টির কারণে সবকিছুই এখন রূপ নিয়েছে ব্যবসা ও লোক-দেখানো আড়ম্বর আর নিজের সামর্থ্য প্রদর্শন করে বাহবা কুড়ানোর মাধ্যম হিসেবে। ফলে আমরা ধর্মাচার পালন করি বটে, কিন্তু আমাদের ভেতরে কোনো পরিবর্তন আসে না। অনৈতিকতা দুর্নীতি প্রতারণা মিথ্যা চলতেই থাকে।

তাই ধর্মীয় আচার-অনুষ্ঠান থেকে সত্যিকার পরিপূর্ণ বরকত ও রহমত পেতে হলে সব ধরনের বাহুল্য ও প্রদর্শনী থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। যা শুরু থেকেই বিভিন্নভাবে চর্চা করে আসছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। এর ধারাবাহিকতায় গুরুজীর আহ্বানে ফাউন্ডেশনের সদস্যরা ২০১৫ সালে সিদ্ধান্ত নেন–পবিত্র ঈদুল আজহা সবাই পালন করবেন সত্যিকার ত্যাগের চেতনায়, যা মহান আল্লাহ তায়ালা-র নির্দেশ। প্রচার ও প্রদর্শনী যাতে এখানে না ঘটে, সে ব্যাপারে সচেতন থাকবেন তারা।

এ প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, 'কারো কাছে কোরবানির পশুর দাম জিজ্ঞেস করবেন না এবং কেউ জানতে চাইলে বলবেন, আল্লাহ যেটুকু সামর্থ্য দিয়েছেন তার মধ্যেই কেনার চেষ্টা করেছি। কোরবানির পশুর কোনো দাম হয় না। কারণ, কোরবানির পশু কোনো পণ্য নয়। এটি পরম করুণাময়ের নির্দেশ পালনের একটি অনুষঙ্গ মাত্র।'

আসুন, লোক-দেখানো জৌলুস ও বাহুল্য পরিহার করে ঈদুল আজহা পালন করি শুধু স্রষ্টার সন্তুষ্টি অর্জনের উদ্দেশ্যে। সবার সম্মিলিত প্রচেষ্টায় সমুন্নত হোক পবিত্র ঈদুল আজহার প্রকৃত চেতনা ও কোরবানির সত্যিকার দৃষ্টিভঙ্গি।

বিশিষ্ট শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. সাহিদা আখতার। তিনি ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজের (বারডেম) নবজাতক ইউনিটের প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। এছাড়াও তিনি বর্তমানে বাংলাদেশ পেডিয়াট্রিক এসোসিয়েশন ও বাংলাদেশ নিওন্যাটাল ফোরামের ভাইস প্রেসিডেন্ট। অধ্যাপক সাহিদা আখতার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩৫৩ ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন শিশুর সঠিক যত্ন ও বিকাশে করণীয় এবং এ ব্যাপারে মা-বাবা-অভিভাবকদের প্রয়োজনীয় ভূমিকা সম্পর্কে।

পরিবারে ইতিবাচকতা শিশুর সুবিকাশ নিশ্চিত করে

অধ্যাপক ডা. সাহিদা আখতার

আমাদের অধিকাংশেরই ধারণা হলো, শিশুর যত্ন শুরু করতে হবে তার জন্মের পর থেকে। কিন্তু এটি আরো আগে থেকেই শুরু হওয়া জরুরি। কীভাবে?



আজ যে মেয়েশিশুটি একটু একটু করে বেড়ে উঠছে, ভবিষ্যতে সে-ই তো একদিন মা হবে। আমরা যদি তাকে সুন্দর শিক্ষা-সংস্কৃতির মধ্য দিয়ে বড় করে তুলি, ভালো আচরণ শেখাই, প্রয়োজনীয় পুষ্টি যোগাই এবং পরিপূর্ণ বিকাশের সুযোগ করে দেই–তাহলে সে ভবিষ্যতে সুস্থ সুন্দর শিশুর জন্ম দেবে। একজন ভালো মা হবে। শুধু মেয়েশিশুদের বেলায়ই নয়, ছেলেশিশুদের ক্ষেত্রেও এটি সমানভাবে সত্যি।

টিভি-তে একটি সচেতনতামূলক বিজ্ঞাপন দেখছিলাম। একটি ছেলেকে ছোটবেলা থেকেই বলা হচ্ছে : 'তুমি ছেলে না! তুমি কাঁদবে কেন? ছেলেরা কাঁদে না।' পরের দৃশ্যে দেখা গেল, একজন পুরুষ তার স্ত্রীকে পিটিয়ে আহত করেছে। স্ত্রী কাঁদছে। তখন বিজ্ঞাপনে বলা হলো, 'ছেলেরা কাঁদে না' এটা না শিখিয়ে তাকে শেখানো উচিত ছিল 'ছেলেরা কাউকে কাঁদায় না'। অর্থাৎ সে যেন কারো কান্নার কারণ না হয়। কারো কষ্টের কারণ না হয়।

সুস্থ পরিবার গঠনের জন্যে শৈশব থেকেই আসলে এ মানবিক শিক্ষাগুলোয় আমাদের ছেলেমেয়েদের উদ্বুদ্ধ করা উচিত। কিছুদিন আগে একটি মেয়ে এলো আমার চেম্বারে। তার বাবা বললেন, একটু শব্দ হলেই আমার মেয়েটি ভয় পায়। কুঁকড়ে যায়। অস্বাভাবিক আচরণ করে। জিজ্ঞেস করলাম, কবে থেকে এরকম হচ্ছে? বললেন, দু-মাস ধরে।

আমি মেয়েটির সাথে একান্তে কথা বলতে চাইলাম। বাবাকে বাইরে অপেক্ষা করতে বলে ওকে বললাম, বলো তো বাবু, তুমি কেন এরকম করো? বাচ্চাটা বলল, 'আমার আব্বু যদি আম্মুকে মেরে ফেলে!' সে ঠিক সত্যটা বলে দিল আমাকে। ওর মা-কে রড দিয়ে পিটিয়েছে ওর বাবা। সেদিন থেকেই তার প্রতিমুহূর্তের আতঙ্ক–বাবা না তার মা-কে কোনদিন মেরেই ফেলে!

একটি শিশুর প্রথম জগৎ তৈরি হয় তার মা-বাবাকে ঘিরে। তারপর তার আত্মীয়স্বজন, প্রতিবেশী এবং অন্যান্যরা। যখন সে দেখে তার মা-বাবার মধ্যে নিত্য অশান্তি নির্যাতন সহিংসতা, এ দৃশ্যগুলো সারাক্ষণই তাকে তাড়িয়ে বেড়ায়। তার মনোজগতে এক প্রচণ্ড আলোড়ন ঘটে যায়।

শিশুর কোমল মন এ বিষয়টি নিতে পারে না। মনে হয়, এসব কী ঘটছে! জীবনের সবচেয়ে খারাপ সময়টা সে পার করে তখন। সে-সময় তার যাওয়ার কোনো জায়গা থাকে না। ফলে ধীরে ধীরে সে গুটিয়ে নেয় নিজেকে। অন্যদিকে দেখা যায়, যেসব দম্পতির মধ্যে মনের মিল থাকে, সুসম্পর্ক থাকে, তাদের সন্তানরা হয় বুদ্ধিদীপ্ত, স্বতঃস্ফূর্ত ও সপ্রতিভ।

আবার শিশুর জন্মের আগে থেকেই মা-বাবা কিংবা পূর্বপুরুষের কোনো কোনো আচরণও শিশুর জিন-কে প্রভাবিত করতে পারে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের সাম্প্রতিক গবেষণায় বিষয়গুলো উঠে আসছে। সম্প্রতি উরুগুয়ে গিয়েছিলাম একটি মেডিকেল কনফারেন্সে। ওখানে পঠিত একটি গবেষণা-প্রবন্ধে বলা হয়, একটি শিশুর মধ্যে কিছু জিনগত ত্রুটি ধরা পড়ে এবং তার কারণ অনুসন্ধান করতে গিয়ে বেরিয়ে আসে চমকপ্রদ তথ্য। প্রায় ছয় দশক আগে সেই বাচ্চাটির পূর্বপুরুষদের কেউ ধূমপায়ী ছিলেন, আর সে কারণেই এ ত্রুটি।

আজকাল অনেক সেমিনার-কনফারেন্সে বলা হয়, মা যখন গর্ভধারণ করেন তাকে ধূমপান করতে নিষেধ করো। কিন্তু কথা হলো, তখন ধূমপান বন্ধ করে লাভ কী? এমনও শুনেছি, একই রুমে গর্ভবতী স্ত্রীর পাশে বসে স্বামী ধূমপান করছে! মানা করলেও নাকি শুনতে চায় না। এতে সেই মা এবং তার গর্ভস্থ শিশু দুজনেই কিন্তু অপূরণীয় ক্ষতির সম্মুখীন হচ্ছেন।

তাই সুস্থ সন্তানের জন্যে একদিকে যেমন আগে থেকেই মা-বাবা দুজনকে এসব বদভ্যাস বর্জন করতে হবে, তেমনি অভ্যস্ত হতে হবে পুষ্টিসম্মত খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ ও ভালো আচরণ-অভ্যাসে। এটা যে কেবল তাদের নিজেদের সন্তানের জন্যেই মঙ্গলজনক তা নয়, বরং এর সুফল পাওয়া যাবে প্রজন্মের পর প্রজন্মে।

বিশেষভাবে মনে রাখা দরকার–মা-র মধ্য দিয়েই যেহেতু সন্তান বেড়ে উঠছে, তাই সবদিক থেকেই তাকে ভালো রাখতে হবে। তার আনন্দ, সুখানুভূতি, হতাশা, বিষণ্নতাসহ সব ধরনের অনুভূতির সাথে গর্ভস্থ সন্তানের যোগাযোগটা একেবারে সরাসরি। মা যদি কোনো কারণে স্ট্রেস-আক্রান্ত হন, তবে তার দেহে প্রবাহিত স্ট্রেস হরমোনগুলো গর্ভস্থ শিশুর স্বাভাবিক বিকাশকে ব্যাহত করে। তাই এ সময় মায়ের শরীর-মন যত ভালো থাকবে, শিশুর সুস্থতার সম্ভাবনাও তত বেশি। মায়ের পাশাপাশি বাবার সচেতনতাও খুব জরুরি।

আর শিশুর জন্মের পর একটি বড় দায়িত্ব হলো, তাকে সুস্থ ও প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে। কৌটার দুধ ও প্যাকেটজাত খাবারের ক্ষতিকর দিকগুলোর ব্যাপারে বলতে বলতে আমরা হাঁপিয়ে উঠছি। কিন্তু বিজ্ঞাপন দেখে মা-বাবারা প্রায়ই বিভ্রান্ত হয়ে পড়েন। বিজ্ঞাপনের প্রতাপে এখন আমাদের মায়েদের বুকের দুধ শুকিয়ে যাওয়ার দশা!

ইদানীং আরেকটি সমস্যা হলো, মা-বাবারা তাদের পুরোটা সময়ই ব্যয় করছেন একটি/ দুটি সন্তানের পেছনে। ফলে সবকিছু তারাই করে দিচ্ছেন, সন্তান কিছুই নিজে করতে শিখছে না। এ কারণে দেখা যাচ্ছে, একটি শিশুর যেখানে ১০ মাস বয়সে নিজে খেতে পারার কথা, সেখানে ১০ বছর বয়সেও সে তা পারছে না। সেদিন দেখি, ১৫ বছরের একটি মেয়েকে তার বাবা খাইয়ে দিচ্ছেন। সে যে নিজে খাবে, এটাই তাকে শেখানো হয় নি।

আমার খুব ভালো লাগে যে, কোয়ান্টাম এসব ব্যাপারে সবাইকে সচেতন করে তুলছে। বান্দরবানের লামায় যেভাবে প্রকৃত শিক্ষা, শৃঙ্খলা ও আনন্দময় সংস্কৃতিচর্চার মধ্য দিয়ে হাজারো ছেলেমেয়েকে আলোকিত মানুষ করে গড়ে তোলা হচ্ছে, দেশের সব শিশুকেই যদি এভাবে মানুষ করা যেত, তাহলে আমাদের দেশটা সত্যিই অনেক সুন্দর হতো।

মা-বাবাদের আমরা বলি, শিশুকে কারো সাথে তুলনা করবেন না। সে যদি আপনার প্রত্যাশামতো কিছু করতে না-ও পারে, তবু তাকে ক্রমাগত ইতিবাচক কথা বলুন–তুমি পারবে। একসময় সে ঠিকই পারবে। কোয়ান্টামও তা-ই বলে। পরিবারে ইতিবাচকতার এ চর্চাটা শিশুর সুবিকাশের জন্যে খুব জরুরি।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে, অনূর্ধ্ব ১৮ বছর বয়স যাদের, তারা সবাই শিশু। এ শিশুরা ও তরুণ-তরুণীরা অর্থাৎ হবু মা-বাবারা যারা কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছেন, তাদের আমি আন্তরিক অভিনন্দন জানাই। তারা এ কোর্স থেকে সবচেয়ে বেশি লাভবান হবেন, কারণ এর সুফল তারা পরবর্তী কয়েক প্রজন্ম ধরে পাবেন বলে আমার বিশ্বাস।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম। এ বছর ফেব্রুয়ারিতে আমার স্বামী ও আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিই। কোর্স করার পরবর্তী ছয় মাসে আমার যা প্রাপ্তি, তার জন্যে পরম করুণাময় আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করে শেষ করতে পারব না।

কোয়ান্টামে আসার আগে আমি রাত দুইটা-আড়াইটা পর্যন্ত টিভি দেখতাম। স্বাভাবিকভাবেই পরদিন ঘুম থেকে উঠতে দেরি হয়ে যেত এবং সারাদিন মাথাব্যথা করত। ফলে ছোটখাটো ব্যাপারে রেগে যেতাম। ছেলেমেয়ের সাথে, গৃহকর্মীর সাথে অহেতুক দুর্ব্যবহার করতাম।

গুরুজী, প্রতিটি সিরিয়ালের একই পর্ব দিনে তিন থেকে চার বার দেখাত। কখন কোন পর্ব রিপিট করবে, সব আমার মুখস্থ ছিল। টানা পাঁচ বছর আমি টিভি সিরিয়াল দেখেছি। কোনোদিন কোনো পর্ব মিস হয়ে গেলে পরিবারের সবার সাথে দুর্ব্যবহার করতাম। স্বামীর সাথেও মনোমালিন্য হতো টিভি দেখা নিয়েই। হয়তো তিনি এক অনুষ্ঠান দেখবেন আর আমি দেখব টিভি সিরিয়াল–এই নিয়ে মতবিরোধ, অশান্তি।

ছেলেমেয়েরাও ধীরে ধীরে আমাদের কাছ থেকে দূরে সরে যাচ্ছিল। হয়তো একসাথে খাবার টেবিলে বসেছি, ওরা প্লেটে খাবার নিয়ে যার যার রুমে চলে যেত। এটা আমাকে খুব কষ্ট দিত কিন্তু নিজের ভুলগুলো কোথায় বুঝতাম না।

কোর্সে আপনার আলোচনায় টিভি সিরিয়াল দেখার কুফল সম্পর্কে জানতে পারলাম। নিজের সাথে মিলিয়ে দেখলাম সত্যিই তা-ই। সব সিরিয়ালে একই ধরনের বিষয়–প্রেম, পরকীয়া, গীবত আর ষড়যন্ত্র। আর প্রতিটা পর্ব এমন জায়গায় শেষ হয় যে, সারাক্ষণ মাথায় ঘোরে এরপর কী হবে! আমিও সারাদিন শুধু সিরিয়ালের চিন্তা করতাম।

একসময় উপলব্ধি করলাম, নিজের ও পরিবারের সুখ-শান্তি নিয়ে না ভেবে সারাক্ষণ যদি টিভি সিরিয়ালের চরিত্রগুলো নিয়ে ভাবি, তাহলে পরিবারে সুখ কীভাবে আসবে?

তাই কোর্সের পর গীবত আর পরকীয়াপূর্ণ এসব সিরিয়াল দেখা পুরোপুরি ছেড়ে দিলাম। আপনার কাছে আমার কৃতজ্ঞতা প্রকাশের ভাষা নেই।

এখন আমি রাত ১১টায় ঘুমিয়ে পড়ি। ভোরবেলা ঘুম থেকে উঠে পড়ি এবং আমার মাথাব্যথাও আর নেই। গৃহকর্মীসহ পরিবারের সবার সাথে আমি সুন্দর আচরণ করতে পারছি। অন্যের ভুলগুলোকে সহনশীলতার সাথে দেখতে পারছি। প্রায়ই পরিবারের সবাই মিলে আমরা একসাথে মেডিটেশন করি। সংসারের শান্তি দেখে আমার জীবনটাকে পরিপূর্ণ মনে হচ্ছে।

গুরুজী, এই ছয় মাসে আমি তিন বার কোর্স রিপিট করেছি। লামা কোয়ান্টায়নেও গিয়েছি। বাসায় সবাই আপনার শেখানো খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করি। খাবার টেবিলে দুই/ তিন পদের বেশি রাখি না।

সবচেয়ে বেশি উপকৃত হয়েছি রমজানে আপনার কথামতো খাদ্যাভ্যাস অনুসরণ করে। খেজুর-পানি দিয়ে ইফতার শেষে আমরা রাতের খাবার খেয়ে নিতাম, সেহেরি করতাম অল্প ভাত আর সবজি দিয়ে। সবরকম ভাজা-পোড়া খাওয়া থেকে বিরত থেকেছি। এর আগে কোনো রমজানে এতটা সুস্থতা আর পরিতৃপ্তি অনুভব করি নি।



এছাড়াও রমজানে লামায় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশ নিয়েছি। ঢাকায় নৈশায়নে কদরে অংশ নিয়ে মনে হয়েছে, জীবনে প্রথমবারের মতো শবে কদরের গুরুত্ব উপলব্ধি করলাম।

আমরা স্বামী-স্ত্রী প্যারেন্টিং প্রোগ্রামেও অংশ নিয়েছি। কোয়ান্টামে না এলে সন্তান লালনপালনের সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি হয়তো অজানাই থেকে যেত। এখন আমরা খাবার টেবিলে একসাথে বসে খাই। সন্তানদের সাথে আমাদের হৃদ্যতাও অনেক বেড়েছে। কোর্সের আগে বুঝতেই পারি নি সন্তানদের সাথে কতটা দূরত্ব ছিল। আল্লাহর রহমতে আমাদের সন্তানরাও কোর্সে অংশ নিয়েছে। আমরা চেষ্টা করি সপরিবারে প্রোগ্রামগুলোতে অংশ নিতে।

গুরুজী, এসব ইতিবাচক পরিবর্তন দেখে আত্মীয়-বন্ধু-প্রতিবেশী সবার কাছেই আমাদের গ্রহণযোগ্যতা আরো বেড়েছে। তারা বিভিন্ন বিষয়ে আমাদের কাছে পরামর্শ নেন। আমাদের আজকের এই প্রশান্তি আর সুখের জন্যে আমরা কোয়ান্টামের কাছে কৃতজ্ঞ। দোয়া করবেন, সন্তানদেরকে যেন আমরা আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারি।

মাহমুদা হক
ব্যবসায়ী
৪০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

মায়ের ভুল খাদ্যাভ্যাসে বাড়ে গর্ভস্থ শিশুর স্বাস্থ্যঝুঁকি

আট পেরোনো দুরন্ত বালক জোহান। বাড়ির সবাইকে ব্যতিব্যস্ত রাখতে সে একাই একশ। সারাক্ষণ তার দৌড়ঝাঁপ চলছেই। কোনো কাজেই নেই তার একবিন্দু মনোযোগ। জোহানের মা শুরুতে এসব বয়সজনিত স্বাভাবিক দুষ্টামি ধরে নিলেও চিন্তিত হয়ে পড়লেন যখন জোহানের স্কুল থেকে রিপোর্ট এলো।

ক্লাস টিচার জানালেন, গড়পড়তা শিক্ষার্থীদের তুলনায় সে লেখাপড়ায় অনেকটা পিছিয়ে। সহপাঠীদের সাথে খেলতে চায় না। মাঝে মাঝেই অস্বাভাবিকভাবে হাত-পা ছোড়াছুঁড়ি করে। বাধ্য হয়ে জোহানের মা-বাবা তাকে শিশুরোগ বিশেষজ্ঞের কাছে নিয়ে গেলেন। সব দেখেশুনে চিকিৎসক বললেন, জোহান যে রোগে ভুগছে তার পোশাকি নাম অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপার-একটিভিটি ডিজঅর্ডার (এডিএইচডি)।

এটি কোনো বিচ্ছিন্ন গল্প নয়। পাশ্চাত্যে তো বটেই, আমাদের মতো দেশগুলোতেও বর্তমানে এই রোগে আক্রান্ত শিশুর সংখ্যা ক্রমশ বাড়ছে। কিন্তু ঠিক কী কারণে এই রোগের উৎপত্তি ঘটে তা জানতে চলছে নানা গবেষণা-অনুসন্ধান। এতদিন বিজ্ঞানীরা জিনগত ত্রুটিকে দায়ী করলেও যুক্তরাজ্যের কিংস কলেজের একদল গবেষক জানিয়েছেন নতুন তথ্য।

দীর্ঘ পর্যবেক্ষণের ভিত্তিতে তারা দেখেছেন, গর্ভকালীন সময়ে মায়ের ভুল খাদ্যাভ্যাসের সাথে যোগসূত্র রয়েছে সন্তানের এ রোগে আক্রান্ত হওয়ার। সমীক্ষাটি পরিচালনার জন্যে যুক্তরাজ্যের ব্রিস্টলে বসবাসকারী সাড়ে ১৪ হাজার পরিবার থেকে গবেষকরা ১৬৪টি শিশুকে বেছে নেন। আর এসব পরিবারের সদস্যদের স্বাস্থ্যগত অবস্থা ব্রিস্টল বিশ্ববিদ্যালয় পর্যালোচনা করে আসছে দু-যুগ ধরে।

বাছাইকৃত এ শিশুদেরকে দুটো দলে ভাগ করা হয় তাদের আচরণগত সমস্যার ভিত্তিতে। এসব শিশুর মায়েদের গর্ভকালীন ও পরবর্তী সময়ের খাদ্যাভ্যাস বিশ্লেষণ করেন গবেষকরা। তারা বিস্ময়ের সাথে লক্ষ করেন, গর্ভাবস্থায় মায়ের পুষ্টিবিভ্রাট প্রভাবিত করে আইজিএফ-২ (ইনসুলিন-লাইক গ্রোথ ফ্যাক্টর-২) জিনের স্বাভাবিক কার্যক্রমকে। জন্মের আগে ও পরে শিশুর মস্তিষ্কের গঠনে এই জিনের অবদান অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

উভয় দলের ক্ষেত্রেই দেখা যায়, যেসব মা গর্ভকালীন সময়ে অতিরিক্ত চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার খেয়েছেন তাদের সন্তানদের ডিএনএ-তে ঘটেছে উল্লেখযোগ্য নেতিবাচক পরিবর্তন। ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে সন্তানের মানসিক গঠন। তারা আক্রান্ত হয়েছে হাইপার-একটিভিটি ডিজঅর্ডারে।

সাধারণত সাত থেকে ১৩ বছর বয়সের মধ্যে শিশুদের আচরণে এই রোগের লক্ষণ প্রকাশ পেতে শুরু করে। আচরণে বিভিন্ন অস্বাভাবিকতা দেখা দেয়। লেখাপড়ায় খারাপ ফলের পাশাপাশি বাড়তে পারে তাদের অপরাধপ্রবণতা। এমনকি বড় হয়ে তারা অভ্যস্ত হয়ে পড়ে মিথ্যাচার, মারামারি ও চুরি করাসহ নানারকম অপরাধে।

গবেষক দলের প্রধান ড. এডওয়ার্ড বার্কার বলেন, কোনো শিশু যদি সুষম পুষ্টিকর খাবারের পরিবর্তে অধিক পরিমাণে প্যাকেটজাত (কৃত্রিম ও প্রক্রিয়াজাত) খাবার এবং ফাস্টফুড খায়, তাহলে সে শিশুটিও একসময় আক্রান্ত হতে পারে অ্যাটেনশন ডেফিসিট হাইপার-একটিভিটি ডিজঅর্ডারে।



সুস্থ-সবল শিশুর জন্যে চাই গর্ভাবস্থায় মায়ের পুষ্টিসম্মত খাদ্যাভ্যাস ও সঠিক জীবনাচার

তাই গবেষকদের পরামর্শ হলো, এ রোগ নিরাময়ে অকুপেশনাল থেরাপির পাশাপাশি বদলাতে হবে শিশুর খাদ্যাভ্যাস। ফাস্টফুড ও প্রক্রিয়াজাত খাবার পরিহার করে শিশুকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে দানাদার আঁশযুক্ত ও ওমেগা-৩ সমৃদ্ধ খাবার গ্রহণে, অর্থাৎ প্রাকৃতিক খাদ্যাভ্যাসে।

তাই অতিরিক্ত চিনি ও চর্বিযুক্ত খাবার হোক যতই মনোহর ও সুস্বাদু, এসব খাওয়া থেকে বিরত থাকা প্রসূতি মায়েদের জন্যে অত্যন্ত জরুরি। আর ভবিষ্যতে আপনার শিশুসন্তানকে বার্গার কিংবা পিৎজা পরিবেশনের আগে সচেতন হোন। ভেবে দেখুন, আপনি নিজেই তাকে একটু একটু করে মানসিক প্রতিবন্ধিত্বের দিকে ঠেলে দিচ্ছেন কিনা।

(তথ্যসূত্র : সিএনএন, ১৯ আগস্ট ২০১৬)

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

কী নেই এ কোর্সে!

ডা. শামীম আহমেদ চৌধুরী



কোর্সে অবাক হয়ে লক্ষ করেছি, সকাল থেকে রাত অবধি প্রত্যেকে এই ভালো কথাগুলো, ইতিবাচক কথাগুলো শুনছেন অত্যন্ত আগ্রহ নিয়ে। আমার অনুভূতি হলো, কী নেই এতে! চরিত্রগঠন, স্বাস্থ্যগঠন, লক্ষ্য নির্ধারণ, আত্মবিশ্বাস জাগানো, আত্ম উপলব্ধি থেকে দেশগঠন পর্যন্ত–সবকিছুর সুন্দর সমন্বয়ে এই কোর্স। এতে অংশ নিয়ে আমি সত্যিই খুব অনুপ্রাণিত বোধ করছি।

[সহকারী অধ্যাপক, কমিউনিটি মেডিসিন বিভাগ, শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ, বগুড়া। ৪১২ ব্যাচ]

স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারছি

বিবিতা রাণী বর্মণ



কোমরের ব্যথায় কয়েক মাস ধরে খুব কষ্ট পাচ্ছিলাম। ব্যথার জন্যে দেশে-বিদেশে অনেক চিকিৎসা করিয়েছি। কিন্তু সুস্থতা আসে নি। কোমরে বেল্ট বেঁধে আমি কোর্সে এসেছিলাম। কিন্তু এখন আর বেল্ট পরতে হচ্ছে না। আগে হাঁটতে খুব কষ্ট হতো। এখন আমি স্বাভাবিকভাবে হাঁটতে পারছি। মেডিটেশন করে নিজেকে খুবই সুস্থ মনে হচ্ছে।

[ম্যানেজিং ডিরেক্টর, টিএমএসএস মহিলা মার্কেট, বগুড়া। ৪১২ ব্যাচ]

রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি

নাসিমা খানম



২৪ বছর ধরে আমি প্রচণ্ড মাথাব্যথায় ভুগছিলাম। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে আমার মাথাব্যথা একদম নেই। এছাড়া কোমরের ব্যথার জন্যে আমি দাঁড়িয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। মেডিটেশন করে এ ব্যথাটাও ভালো হয়ে গেছে। এখন আমি রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারছি। আর পান খাওয়ার বদভ্যাস ছিল আমার দীর্ঘদিন ধরে। অনেক চেষ্টা করেও ছাড়তে পারি নি। কোর্সে এসে পান খাওয়া বাদ দিতে পেরেছি। আমি এখন অনেক সুস্থ।

[গৃহিণী। ৪০০ ব্যাচ]

২৫ বছরের মাইগ্রেন থেকে মুক্তি পেলাম

মুর্শিদা আক্তার মিলি



দীর্ঘ ২৫ বছর আমি মাইগ্রেনের ব্যথায় আক্রান্ত ছিলাম। যখনই কোনো বড় কাজ করতে গিয়েছি, বাধা হয়ে দাঁড়িয়েছে এই মাইগ্রেনের ব্যথা।

আমার মধ্যে সবসময় নেতিবাচকতা কাজ করত–যেহেতু আমার মায়ের মাইগ্রেন ছিল এবং তার অসুখ কোনোদিন ভালো হয় নি, আমারও ভালো হবে না। কিন্তু কোর্সে এসে জানলাম, এটা আমার মনোদৈহিক রোগ। আমি এখন সুস্থতার ব্যাপারে প্রত্যয়ী হয়ে উঠেছি এবং মাথাব্যথাও আর অনুভব করছি না।

[প্রভাষক, ইংরেজি বিভাগ, আলহাজ্ব আহমেদ আলী বিশ্বাস কলেজ, পাবনা। ৪১২ ব্যাচ]

তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি

রমজান আলী আকন্দ



কোয়ান্টামের সাথে আমার যোগসূত্র সেই ছাত্রজীবন থেকেই। গুরুজীর লেখা সব বই আমার সংগ্রহে আছে। কোয়ান্টামের সূত্রগুলো অনুসরণ করে আমার জীবনে অনেক সাফল্য এসেছে।

জীবনে অনেক বাধাবিপত্তি এসেছে কিন্তু কখনো হাল ছাড়ি নি। কোয়ান্টামের শিক্ষাগুলোই আমাকে সবসময় প্রেরণা জুগিয়েছে। কোর্সে এসেও আমার প্রাপ্তি অনেক। জানা বিষয়গুলো এখন মেনে চলা আরো সহজ হয়েছে। আগে আমার ঘুমের সমস্যা ছিল। কিন্তু কোর্সে আসার পর তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি।

[প্রধান শিক্ষক, বগুড়া জিলা স্কুল। ৪১২ ব্যাচ]

পরিবারের সবাইকে এ কোর্সে আনতে হবে

আলহাজ্ব মিজানুর রহমান



কোর্সে জীবনের প্রয়োজনীয় বিষয়গুলো সম্পর্কে অত্যন্ত সহজ করে গুরুজী যেভাবে আলোচনা করেন, তা অতুলনীয়। কীভাবে নিজে সুস্থ থাকা যায়, ভালো থাকা যায় এবং চারপাশের মানুষকে উদ্বুদ্ধ করা যায়–এর ছোট ছোট সূত্রগুলো এখানে জানতে পেরেছি।

আর আমি মনে করি, পরিবারের সবাইকে এ কোর্সে আনতে হবে। বিশেষ করে আমাদের তরুণ প্রজন্মকে মানুষের মতো মানুষ করে গড়ে তোলার জন্যে কোয়ান্টামের এই শিক্ষাগুলো অত্যন্ত প্রয়োজন।

[মাননীয় সংসদ সদস্য, খুলনা-২ আসন। ৪০০ ব্যাচ]

পড়ালেখা সহজ মনে হচ্ছে

মাশিয়াত বাশির



কোর্সে আসার আগে আমি পড়ালেখায় কোনো আগ্রহ পেতাম না। কিন্তু গুরুজী বললেন পরীক্ষাকে পিঠা উৎসব হিসেবে নিতে। আমিও পড়ালেখাকে পিঠা উৎসব হিসেবে নিলাম। দ্বিতীয় দিন বাসায় ফিরে দুই ঘণ্টার মধ্যে আমার পড়া শেষ হয়ে গেল, যেটা পড়তে আমি দিন-মাস পার করে দিতাম। ১৩ বছরের স্কুল জীবনে যে আত্মবিশ্বাস পাই নি, তা আমি এখানে পেলাম মাত্র চার দিনে। পড়ালেখা এখন সহজ মনে হচ্ছে। আমি আমার সব শিক্ষক আর বন্ধুদের এ কোর্সের কথা বলতে চাই।

[শিক্ষার্থী, ১০ম শ্রেণি, মানারাত ঢাকা ইন্টারন্যাশনাল কলেজ। ৪১১ ব্যাচ]

শিখলাম সন্তান লালনের সঠিক পদ্ধতি

শেখ শাহরিয়ার রহমান



আমার বাবা মারা যাওয়ার এক সপ্তাহ পর মা-ও মারা যান। এসব নানা কারণে অস্থিরতায় ভুগতাম। অনেক ধরনের নেতিবাচকতায় ডুবে ছিলাম। এর প্রভাব পড়ত আমার পারিবারিক জীবনেও। আমার দুই সন্তান কোনো দুষ্টামি করলে তাদেরকে খুব শাসন করতাম। পরে কষ্ট পেতাম কিন্তু নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না। কোর্সে এসে শিখলাম সন্তান লালনপালনের সঠিক পদ্ধতি।

এখন আমি সন্তানদের সাথে সুন্দর আচরণ করতে পারছি। নিজেকে অনেক স্থির মনে হচ্ছে। আমার পরিবারেও প্রশান্তি বেড়েছে। সারাজীবন জেনে এসেছি, মানুষের মন অসীম শক্তিশালী। সে চাইলে অনেক কিছু অর্জন করতে পারে! পঙ্গুত্ব নিয়ে হিমালয় জয় করতে পারে।

কিন্তু এটা কীভাবে সম্ভব, সেই প্রক্রিয়াটা জানা ছিল না। আমি মনে করি, মনের অসীম শক্তিকে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়াটিই শেখানো হচ্ছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে।

[উপ-পরিচালক, বাংলাদেশ ব্যাংক, খুলনা। ৪০০ ব্যাচ]

কোর্স রিজুভিনেশন ॥ গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

মনের জট খুলে গেল

মো. নুরুল ইসলাম



দীর্ঘদিন পর কোর্স রিপিট করে শারীরিকভাবে অনেক উপকৃত হয়েছি। মেডিটেশন করে যেন মনের জট খুলে গেল। কোয়ান্টামের প্রতিটি বাণীর প্রতিফলন যেন আমার জীবনে ঘটে, এখন থেকে সেভাবে চলার চেষ্টা করব।

প্যাকেটজাত খাবার, কোমল পানীয়–এগুলো প্রথমবার কোর্স করেই বর্জন করেছিলাম। রিপিট করার পর অন্যদেরও এসব ক্ষতিকর অভ্যাস ত্যাগ করতে উদ্বুদ্ধ করছি।

[সহকারী ইঞ্জিনিয়ার, এলজিইডি, রাজশাহী। ৩৩৩ ব্যাচ]

এনার্জি লেভেল বেড়েছে

সৈয়দা নুসরাত আহসান নাফিসা



কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিয়ে আমি নতুনভাবে উজ্জীবিত হয়েছি। আমার এনার্জি লেভেল আরো বেড়েছে। কর্মব্যস্ত দিনের শেষে কোনো ক্লান্তিবোধ করছি না।

সেই সাথে মেডিটেশন চর্চায় নিয়মিত হওয়ার প্রত্যয় সৃষ্টি হয়েছে। আমাকে প্রতিনিয়ত শক্তি যোগাচ্ছে আমার প্রিয় অটোসাজেশন–আমি পারি, আমি করব।

[১০ম শ্রেণি, রাজউক উত্তরা মডেল কলেজ। ৩৫০ ব্যাচ]

সন্তানদেরও নিয়ে এসেছি

শারমিন সুলতানা



শারীরিক ও মানসিকভাবে পুরোপুরি পর্যুদস্ত অবস্থায় আমি কোর্সে এসেছিলাম। কোর্সের পর আমার জীবন বদলে গেছে। নিয়মিত মেডিটেশন করার ফলে তারুণ্য আমাকে সবসময় ঘিরে থাকে।

৪১৩ ব্যাচে আমি দুই সন্তানকে নিয়ে এসেছি এবং নিজেও রিপিট করেছি। আমার সন্তানদের আচরণে অনেক ইতিবাচক পরিবর্তন এসেছে, পড়াশোনায় তাদের আগ্রহ বেড়েছে। আমি মনে করি, প্রত্যেক মা-বাবার উচিত প্রথম সুযোগে সন্তানদেরকে এই কোর্স করানো।

[গৃহিণী। ৪০০ ব্যাচ]

রোগীদের মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করছি

ডা. দেবাশীষ গুপ্ত



কোর্স রিপিট করে মনে হচ্ছে, প্রতিটি বিষয়ই নতুন করে জানলাম। পরিবারের মানুষগুলোর ব্যাপারে আরো সচেতন হওয়ার পাশাপাশি এখন তাদেরকে মমতাপূর্ণ সময় দেয়ার চেষ্টা করছি। সবচেয়ে বড় ব্যাপার, আমি আমার রোগীদের আগের চেয়ে ভালো সেবা দিতে পারছি।

অ্যাজমা-আক্রান্ত রোগীদের অল্প কিছু ওষুধ দিয়ে দমচর্চা শিখিয়ে দিচ্ছি আর উদ্বুদ্ধ করছি মেডিটেশনে। নিঃসংকোচে তাদের বলছি, ওষুধের চেয়েও মহৌষধ এই দমচর্চা। দমচর্চা করে আমার রোগীরা বেশ সুস্থ আছেন এবং পরবর্তীতে তারা আমাকে ধন্যবাদ দিয়েছেন।

তাদের কথা হলো, 'অনেক ডাক্তারের কাছে দীর্ঘদিন চিকিৎসা করিয়েও কোনো লাভ হয় নি। কিন্তু দমচর্চা করে দুই সপ্তাহের মধ্যে অনেক ভালো অনুভব করছি।' এটা আমার পেশাগত জীবনে অনেক তৃপ্তিদায়ক একটি অনুভূতি এনে দিয়েছে।

[সহকারী অধ্যাপক, রেসপিরেটরি মেডিসিন, শহীদ জিয়াউর রহমান মেডিকেল কলেজ, বগুড়া। ৩৯৯ ব্যাচ]

ডায়াবেটিস এখন নিয়ন্ত্রণে

এডভোকেট মো. আব্দুল হামিদ খান



নেতিবাচক পরিবেশের প্রভাবে কিছু শারীরিক-মানসিক অসুবিধায় ভুগছিলাম। আমার মাথা সবসময় ঝিমঝিম করত, নিজেকে ভারসাম্যহীন লাগত।

কোর্স রিপিট করে এখন মাথা ঠান্ডা থাকছে এবং নিজেকে পূর্ণ সুস্থ মনে হচ্ছে। ডায়াবেটিস নিয়ন্ত্রণে চলে এসেছে। রাগ নিয়ন্ত্রণ সহজ হয়েছে। ফলে প্রশান্ত থেকে সবার সাথে সুন্দর ব্যবহার করতে পারছি।

[আইনজীবী। ২৮৯ ব্যাচ]

নতুনভাবে উপলব্ধি করেছি ইতিবাচকতার গুরুত্ব

সেলিমা ফরিদ



কোর্স রিপিট করে আরো গভীরভাবে উপলব্ধি করলাম সুখী জীবন গঠনে ইতিবাচক হওয়া কত গুরুত্বপূর্ণ।

কোর্স করার পর পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন কারণে একসময় কিছুটা নেতিবাচক হয়ে গিয়েছিলাম। আমি মনে করি, নির্দিষ্ট বিরতিতে প্রত্যেক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের এই কোর্স রিপিট করা উচিত। রিপিটের পর নিজের ভেতর বেশ কর্মোদ্যম অনুভব করছি। বিশেষ করে কোর্সের তৃতীয় দিন নিরাময়ের মেডিটেশনের পর নিজেকে আরো সুস্থ অনুভব করছি।

[গৃহিণী। ৩৭৫ ব্যাচ]

হাঁটু আগের চেয়ে সচল হয়েছে

মো. মজিবুর রহমান



এ পর্যন্ত আমি দুবার কোর্স রিপিট করেছি। প্রতিবারই আগের চেয়ে অনুপ্রাণিত বোধ করেছি। নিজেকে আরো সুস্থ মনে হয়েছে। আমার হাঁটুতে প্রচণ্ড ব্যথা করত। হাঁটাচলায় কষ্ট হতো। প্রথমবার কোর্স করার পর ব্যথা অনেকটা কমে যায়।

আর কোর্স রিপিট করার পর আমার হাঁটু আগের চেয়ে সচল হয়েছে। আমার বিশ্বাস, আবার আমি দাঁড়িয়ে রুকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারব। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা আমাকে সেই সুস্থতার পথেই নিয়ে যাচ্ছে।

[অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক। ৩৯৮ ব্যাচ]

মেডিটেশনে নিয়মিত হয়েছি

সায়রা বানু রোজী



আমি প্রথমবার কোর্স করেই নানাভাবে উপকৃত হই। কোর্স রিপিট করে নতুন আরো কিছু উপলব্ধি হলো। নিয়মিত সাদাকায়নে অংশ নেয়া ও মেডিটেশন করার গুরুত্ব বুঝতে পেরেছি।

এখন আমি নিয়মিত সাদাকায়নে যাই এবং দিনে দুই বেলা মেডিটেশন করি। পরিবারেও প্রশান্তি বেড়েছে। সৎসঙ্গের সাথে নিজেকে আরো একাত্ম করার গুরুত্ব উপলব্ধি করেছি।

[ব্যবসায়ী। ৪০০ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : মেডিটেশনের ভাইব্রেশন নষ্ট হয়ে যাবে বলে আপনি প্রোগ্রামে মোবাইল ফোন বন্ধ রাখতে বলেছেন। কিন্তু কেউ কেউ মেডিটেশনের সময় নাক ডেকে ঘুমায়, সেটা কীভাবে বন্ধ করা যায়? মেডিটেশন চলার সময় পাশের জনের নাকডাকার শব্দে আমি বিরক্তি বোধ করি। পরিত্রাণ কী?

উত্তর : এ থেকে পরিত্রাণ খুব সহজ। আপনি যদি একটু মনোযোগ দেন, তাহলে দেখবেন সবার নাকডাকা কিন্তু একরকম নয়। প্রত্যেকের সুর আলাদা, ভাইব্রেশন আলাদা। আর যখন কারো নাক ডাকবে, আপনি কেন বিরক্ত হবেন? বিরক্ত তো তার হওয়ার কথা, কারণ সে মেডিটেশনে ঘুমিয়ে পড়েছে। আপনি তার নাকডাকা না শুনলেই হলো। যদি শোনেনও, একে মেডিটেশনের ব্যাকগ্রাউন্ড মিউজিক মনে করবেন। দেখবেন আর কোনো সমস্যা নেই।

অর্থাৎ উদ্ভূত পরিস্থিতিতে নিয়ন্ত্রণটা যখন আপনার হাতে থাকে না এবং আপনার কিছু করারও থাকে না, তখন একে ভালো কিছু ভাববেন। কারণ বিরক্ত হওয়াটা নির্ভর করে আপনার দৃষ্টিভঙ্গির ওপর। আরেকজন কখনোই আপনাকে বিরক্ত করতে পারবে না, যদি আপনি নিজে বিরক্ত না হন। তাই একে উপভোগ করুন।

আসলে অভিযোগ যত কম করবেন, আপনি তত সুখী হবেন। অভিযোগ যত বেশি করবেন, যত এদিক-ওদিক তাকাবেন আপনার কষ্ট তত বাড়বে। এজন্যে সবসময় নিজের দিকে তাকাবেন এবং যে-কোনো পরিস্থিতিতে আপনি কী করতে পারেন সেটা চিন্তা করবেন। কারণ আপনি আরেকজনকে বদলাতে পারবেন না, কিন্তু নিজেকে ঠিক করতে পারবেন। নিজেকে পরিবর্তন করতে পারবেন।

যেমন, আমরা সবাই জানি–বারাক ওবামা স্কুলে তার সহপাঠীদের দ্বারা নানারকম উৎপীড়নের শিকার হতেন। তিনি যদি তখন প্রতিশোধ নিতে চাইতেন, তবে কোনোদিন আমেরিকার প্রেসিডেন্ট হতে পারতেন না। মারামারি করে হয় আরেকজনের মাথা ফাটাতেন, না হয় আরেকজন তার মাথা ফাটাত।

আর আলী ডেভিডসন নামের যে জার্মান ছেলেটি সম্প্রতি আত্মঘাতী হামলা করে নৃশংস হত্যাকাণ্ড ঘটাল, তার আর বারাক ওবামার মধ্যে তফাতটাকে দেখুন। একইরকম উৎপীড়নের শিকার দুজন মানুষ, একজন রি-একটিভ হয়ে পরিস্থিতির শিকার হয়ে গেল। নিজের জীবনকে ধ্বংস করল। আরেকজন তার মায়ের পরামর্শে প্রো-একটিভ থেকে যা এ পর্যন্ত পৃথিবীর কেউ সম্ভব করতে পারে নি, সেটা করে দেখালেন। আমেরিকার প্রথম কৃষ্ণাঙ্গ প্রেসিডেন্ট হলেন। এটাই হচ্ছে সঠিক জীবনদৃষ্টি। দুজনের ঘটনা প্রায় একই। দুজনই শৈশবে একইভাবে উৎপীড়িত হয়েছে, নিপীড়িত হয়েছে।

চিন্তা করুন, বারাক ওবামা যখন সাত-আট বছরের শিশু, স্কুলে তাকে সবাই মিলে ঢিল মারছে, উত্যক্ত করছে। কিন্তু তার মধ্যে কোনো প্রতিক্রিয়া নেই। সে হতাশ হয় নি। কারণ তার মায়ের শিক্ষা হলো, এ পরিস্থিতির মধ্য দিয়েই তোমাকে চলতে হবে। তাহলে তুমি বড় হতে পারবে। লক্ষ্য অর্জন করতে পারবে। তুমি আমেরিকার প্রেসিডেন্ট হতে পারবে, যদি ধৈর্যের সাথে পরিস্থিতির মোকাবেলা করতে পারো, যদি রি-এক্ট না করো।

একইভাবে আপনিও কখনো রি-এক্ট করবেন না। কারণ অন্যকে ঠিক করা আপনার হাতে নেই। কিন্তু নিজেকে বদলানোর বিষয়টা আপনার নিয়ন্ত্রণে রয়েছে। পাশেরজন ঘুমাচ্ছে, ঘুমাতে দিন। আপনি নিজের মধ্যে ডুবে যান। এটাই ধ্যান।

আপনি যখন নিজের মধ্যে ডুবে যাবেন এবং অপ্রয়োজনীয় কোনো আওয়াজ যখন আপনাকে বিচলিত করতে পারবে না, তখন বোঝা যাবে আপনি সত্যিই মেডিটেশন করছেন।

প্রশ্ন : একটি ওয়ার্কশপে আপনি বলেছেন, সন্তানের সমস্ত দায়িত্ব মায়ের। আমার স্বামী ও আমি এ ব্যাপারে একমত। কিন্তু এর মানে কি বাবারা দায়িত্ব থেকে পুরোপুরি অব্যাহতি নেবেন এবং মা-কে সহযোগিতা করা থেকে রেহাই পাবেন? বাচ্চা লালনপালন করতে অনেক চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে হয়। বাবা হয়তো অনেক সময় সন্তানের সাথে সঠিক আচরণ করেন না বা কখনো মারধরও করেন। এসব থেকে বিরত থেকে তিনি কি মাকে সহযোগিতা করবেন না? দয়া করে বিষয়টি বুঝিয়ে বলবেন।

উত্তর : সন্তান যদি ভালো হয় পুরো কৃতিত্বটা মায়ের আর সন্তান যদি খারাপ হয়, সেই দায়িত্বও মায়ের। কারণ সন্তান লালনের মূল দায়িত্ব মা-ই পালন করেন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমরা বলি, শুধু মা অথবা শুধু বাবা নন, সন্তানকে লালন করার ক্ষেত্রে মা এবং বাবা দুজনকে সহযোগী শক্তি হতে হবে। তবে মূল ভূমিকা মায়ের। কারণ মায়ের গর্ভে সন্তান লালিত হয়, মায়ের কোলে সন্তান বড় হয়ে ওঠে। এ-ক্ষেত্রে মূল নেতৃত্বও মায়ের। মায়ের দূরদর্শিতার ওপর নির্ভর করে সন্তানের গড়ে ওঠা।

তবে কোনো বাবা যদি মনে করেন, তিনি দায়িত্ব থেকে মুক্ত, তাহলে তিনি ভুল করবেন। বাবা হচ্ছেন সহায়ক শক্তি। তার উচিত, সন্তানের মা-কে এ ব্যাপারে সর্বাত্মক সহযোগিতা করা।

সন্তানকে মারধর করে আসলে কোনো লাভ হয় না। সন্তানের গায়ে কখনো হাত তুলবেন না। সন্তানকে উদ্বুদ্ধ করবেন, বোঝাবেন এবং ছোটবেলা থেকেই সন্তানকে আদর ও শাসনের সমন্বয়ে গড়ে তুলবেন। যখন সে বড় হতে শুরু করবে, সঠিক ধর্মীয় জ্ঞান তাকে দিতে হবে। এটি হচ্ছে মা-বাবার দায়িত্ব। রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, সন্তানের জন্যে মা-বাবার পক্ষ থেকে সবচেয়ে বড় উপহার হচ্ছে সদাচরণ শিক্ষা দেয়া। ধর্মীয় জ্ঞানে জ্ঞানী হলে সে মা-বাবাকেও শ্রদ্ধা করবে।

আর সন্তানকে লালন করতে হবে পরিবারের অংশ হিসেবে। বর্তমান সময়ে সন্তান বেড়ে উঠছে পরিবার থেকে বিচ্ছিন্নভাবে। বাসায় মেহমান বা আত্মীয়স্বজন এলে তাদের সাথে পাঁচ মিনিট দেখা করা থেকেও অধিকাংশ মা-বাবা সন্তানদের বঞ্চিত করেন। তারা মনে করেন, সন্তান পড়ছে, এতে পড়ার ক্ষতি হবে। কিন্তু শুধু জিপিএ ফাইভ পাওয়ার জন্যে কত সময় পড়ার দরকার হয়? বাকি সময় সে কী করছে, এটা মা-বাবারা দেখছেন না।

মা-বাবারা আরেকটা ভুল করেন। রেজাল্ট ভালো দেখলে তারা সন্তান সম্পর্কে আর খোঁজখবর নেন না। মনে করেন, ও-তো ভালো করছে। অথচ পড়ার বাইরে বাকি সময় ভিডিও গেম খেলার চেয়ে ঘরের কাজ করা বা বাসায় আত্মীয়স্বজন এলে মেহমানদারি করা অনেক ভালো।

সবসময় মনে রাখতে হবে, সন্তানকে পরিবার-বিচ্ছিন্নভাবে, আলাদা সত্তা হিসেবে বড় করে তুললে সে আত্মকেন্দ্রিক হয়ে যাবে। আর আত্মকেন্দ্রিক মানুষ বড় কিছু করতে পারে না এবং সে কখনো শান্তিও পায় না।

স্বামী এবং স্ত্রী–দুজনের সমন্বয়ে পরিবার গড়ে ওঠে। দুজনের মধ্যে বোঝাপড়াটা যত সুন্দর হবে, সন্তানের লালন তত ভালো হবে। তাই মা-বাবা একে অপরের সহযোগী হয়ে সন্তানকে পরিবারের অংশ হিসেবে লালন করুন। পরিবারের যে-কোনো কাজে তাকে সম্পৃক্ত করুন। তাহলে সে একজন সমমর্মী মানুষ হয়ে গড়ে উঠবে।

প্রশ্ন : অবিদ্যা থেকে মুক্তির উপায় কী? অন্যায়-অত্যাচার থেকে নিজেকে বাঁচানোর পথ কী?

উত্তর : প্রথমত অবিদ্যা থেকে মুক্তির উপায় হচ্ছে বিদ্যা অর্জন করা, জ্ঞান লাভ করা। এজন্যে প্রথম প্রয়োজন নৈতিক জ্ঞান। আর নৈতিক জ্ঞানের মূল ভিত্তি হচ্ছে ধর্ম।

সঠিক ধর্মজ্ঞান অর্জনের মাধ্যমে আপনি অবিদ্যা থেকে মুক্তি পাবেন, ধর্মান্ধতা থেকে মুক্তি পাবেন। কারণ ধর্মের ফলিত রূপ হচ্ছে সদাচরণ। আপনি ধার্মিক কিনা এটা বোঝা যাবে আপনার আচরণ দেখে। আর অন্যায়-অত্যাচার থেকে নিজেকে বাঁচানোর পথ হলো সবসময় অহিংস থাকা এবং প্রো-একটিভ থাকা।

আমরা ভুল করি প্রতিবাদ করতে গিয়ে। যত অন্যায় জুলুম হোক–এর প্রতিবাদ নয়, প্রতিকার করতে হবে। কারণ শোষক এবং জালেমের সবচেয়ে বড় অস্ত্র হচ্ছে খ্যাপাও এবং পেটাও।

তাদের নীতি হচ্ছে তিনটা :

১. শোষণ করার জন্যে মানুষকে পণ্যদাস বানিয়ে ফেলো।

২. তাকে সবসময় মাদক জুয়া ও খেল-তামাশায় মাতিয়ে রাখো।

৩. যাদেরকে মাতিয়ে রাখতে পারবে না, তাদেরকে খ্যাপাও। যখন তারা খেপে গিয়ে হিংসাত্মক কাজ করবে, তখন তাদেরকে পেটানোর কাজটা সহজেই করা যাবে।

এজন্যে আপনাকে হতে হবে অহিংস ও প্রো-একটিভ। তাহলে আপনি আপনার মস্তিষ্ক নামক সুপার কম্পিউটারটাকে সবচেয়ে ভালোভাবে ব্যবহার করতে পারবেন। অবিদ্যা ও অন্যায়-অত্যাচার থেকে আপনি বাঁচতে পারবেন। সেইসাথে অন্যায়ের প্রতিকার করতে সমর্থ হবেন। সময় লাগতে পারে, কিন্তু আপনি পারবেন।

এ মাসের অটোসাজেশন

অহেতুক অস্থিরতা হচ্ছে মনের ময়লা। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও নিয়মিত মেডিটেশন দ্বারা এই ময়লা দূর করে আমি মনকে প্রশান্ত ও পবিত্র করব।

কুমিল্লা ও মিরপুরে পারিবারিক ওয়ার্কশপ



কুমিল্লায় পারিবারিক ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

১৯ আগস্ট কুমিল্লা শাখার উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় পারিবারিক ওয়ার্কশপ। কুমিল্লা শিল্পকলা একাডেমিতে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার রাকিবুল হাসান।

এতে মেডিটেশন ও এসাইনমেন্টের মধ্য দিয়ে বর্তমান সময়ের প্রেক্ষিতে সুখী পরিবার গড়তে করণীয়-বর্জনীয়গুলো তুলে ধরা হয়। এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন কোয়ান্টাম পরিবারের ৪১৩ জন সদস্য।

২২ আগস্ট মিরপুর সেন্টারের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হয় আরেকটি পারিবারিক ওয়ার্কশপ। এতে আলোচনার বিষয় ছিল–*আমার সন্তান যেন থাকে সঠিক পথে* এবং *দাতা পরিবারই সুখী পরিবার*। আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার ও মিরপুর বিশ্ববিদ্যালয় কলেজের সহকারী অধ্যাপক সেলিম সাজ্জাদ ও অর্গানিয়ার মারুফ ইবনে মাহবুব।

এ ওয়ার্কশপে *সুখী পরিবার* ডকুমেন্টারিটি প্রদর্শিত হয়। অনুষ্ঠানে অংশ নেন কোয়ান্টাম পরিবারের ১৪০ জন সদস্য।

রাজশাহী ও কুড়িগ্রামে সহস্র বন্যার্ত পরিবারে ত্রাণ বিতরণ



২৮ জুলাই রাজশাহীর গোদাগাড়ী থানার বন্যাকবলিত চর বোয়ালমারী ও আষাড়িয়াদহ গ্রামে ৭০০ পরিবারের মধ্যে ত্রাণসামগ্রী বিতরণ করা হয় রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে। এর মধ্যে ছিল মুড়ি চিড়া স্যালাইন বিস্কুট মোমবাতি ও লাইটার।

৯ আগস্ট রংপুর সেলের উদ্যোগে কুড়িগ্রাম জেলার মোগলবাসা ইউনিয়নের শীতল ও ঘূর্ণিঝড় গ্রামে বন্যাদুর্গত ৩০০ পরিবারের মাঝে ত্রাণসামগ্রী পৌঁছে দেয়া হয়।

প্রতিটি পরিবারকে দেয়া হয় দুই কেজি চিড়া, ২৫০ গ্রাম মুড়ি, ২০০ গ্রাম গুড়, ২০০ গ্রাম চিনি, তিন প্যাকেট খাবার স্যালাইন, সাত প্যাকেট বিস্কুট এবং সাড়ে চার লিটার বিশুদ্ধ পানি।

লালমাটিয়া মহিলা কলেজে কোয়ান্টাম সভা



২৩ আগস্ট মগবাজার শাখার উদ্যোগে লালমাটিয়া মহিলা কলেজে কোয়ান্টাম সভা অনুষ্ঠিত হয়। কলেজের শিক্ষকবৃন্দ ও শিক্ষার্থীদের অংশগ্রহণে এ সভায় আলোচনা করেন আর্ডেন্টিয়ার ও জাহাঙ্গীরনগর বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক আবু সাইফ মোহাম্মদ মুনতাকিমুল বারী চৌধুরী। সভার শেষে আয়োজিত স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মসূচিতে আগ্রহীরা রক্তদান করেন। এতে প্রদর্শন করা হয় বিশেষ শিক্ষার্থী ডকুমেন্টারি।

লন্ডনে হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন

২২ মে লন্ডন শাখার উদ্যোগে প্রথমবারের মতো প্রবাসে অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টাম হিলিং ও সাইকি ওরিয়েন্টেশন। এটি পরিচালনা করেন ফাউন্ডেশনের সিলেট সেন্টারের মোমেন্টিয়ার সীতাব আলী। এতে আরো আলোচনা করেন ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের সহযোগী অধ্যাপক ও ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ার ডা. আহমেদ মরতুজা চৌধুরী।

এসএমই ফাউন্ডেশনে মেডিটেশন সেমিনার

২৯ আগস্ট এসএমই ফাউন্ডেশনে 'জব স্ট্রেস নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশন' শীর্ষক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। মেডিটেশন-বিষয়ক আলোচনা শুনে ও ডকুমেন্টারি দেখে অংশগ্রহণকারীরা মেডিটেশনকে তাদের জীবনে প্রয়োগের ব্যাপারে আগ্রহী হয়ে ওঠেন। এতে অংশ নেন ৫০ জন।

টরন্টোতে বইমেলা ও শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ



১৩ আগস্ট কানাডার টরন্টো-র রয়েল লিজিয়ন হলে অনুষ্ঠিত হয় *বাঙালি বইমেলা*। 'অন্যমেলা' আয়োজিত এ মেলায় এবারই প্রথমবারের মতো প্রকাশনার পসরা সাজিয়ে বসেন কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি টরন্টো-র সদস্যবৃন্দ।

কোয়ান্টামের স্টলে *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী, কোয়ান্টাম মেথড, রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, হাজারো প্রশ্নের জবাব*-সহ অন্যান্য বই, মেডিটেশনের সিডি ও স্টিকার সংগ্রহের সুযোগ ছিল দর্শনার্থীদের জন্যে। আগত অতিথিদের কাছে স্টিকার *রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন* বেশ আলোচিত ও প্রসংশিত হয়।

২১ আগস্ট কানাডা-র টরন্টোস্থ ক্রিসেন্ট টাউন ক্লাবে স্থানীয় বাঙালি পরিবারের শিশু-কিশোরদের নিয়ে টরন্টো সেলের উদ্যোগে আয়োজিত হয় শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ। *কী লক্ষ্য জীবনে আমার* শীর্ষক দুই ঘণ্টাব্যাপী এ প্রোগ্রামে ২৭ জন শিশু-কিশোর এবং ২০ জন অভিভাবক অংশগ্রহণ করেন।

নিউইয়র্কে পথমেলায় কোয়ান্টামের স্টল



১২ জুন নিউইয়র্কের লং আইল্যান্ড-এর ফ্লোরাল পার্ক শহরে অনুষ্ঠিত হয় বেলমন্ট স্টেকস পথমেলা ও উৎসব। এ উৎসবে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ-এর উদ্যোগে প্রথমবারের মতো স্টল দেয়া হয়। গ্রীষ্মের শুরুতে এ মেলাটি মুখরিত ছিল বিভিন্ন বয়সের পাঁচ হাজারের বেশি মানুষের পদচারণায়।

কোয়ান্টামের বিভিন্ন ইংরেজি প্রকাশনা ও মেডিটেশন সিডির পাশাপাশি স্টলটি সাজানো হয় কোয়ান্টামম লামার প্রাকৃতিক বৈচিত্রের ছবি দিয়ে। এছাড়াও ছিল কোয়ান্টামম-এ তৈরি নানাধরনের কারুপণ্য। স্টলটিতে দর্শনার্থীদের প্রধান আকর্ষণ ছিল মেডিটেশন কর্নার। আগ্রহীদের জন্যে এখানে ছিল গুরুজীর কণ্ঠে ইংরেজি ভাষায় অটোসাজেশন শোনা ও মেডিটেশন করার সুযোগ।

উল্লেখ্য, আলোকিত জীবনের বাণী সবার মাঝে ছড়িয়ে দেয়ার উদ্দেশ্যে কোয়ান্টাম মেডিটেশন সোসাইটি ইউএসএ প্রতি মাসে ফ্লোরাল পার্কে কোয়ান্টাম সেমিনার আয়োজন করছে।

১২৫, ১২৬ ও ১২৭ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান

জন্মদিনে রক্তদান তরুণদের জন্যে মহৎ আদর্শ



বিসিএস প্রশাসন একাডেমির রেক্টর মোহাম্মদ আব্দুল্লাহ্



নাট্যব্যক্তিত্ব আতাউর রহমান



কবি ও সাহিত্যিক আসাদ চৌধুরী

২৯ মে, ২৪ জুলাই ও ২১ আগস্ট কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের উদ্যোগে অনুষ্ঠিত হলো শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননার ১২৫, ১২৬ ও ১২৭ তম আয়োজন। ন্যূনতম তিন বার রক্তদান করেছেন এমন ২৮৭ জন আজীবন রক্তদাতাকে এসব অনুষ্ঠানে সম্মাননা জানানো হয়।

১২৫ তম আয়োজনের প্রধান অতিথি ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের ভারপ্রাপ্ত সচিব ও বিসিএস প্রশাসন একাডেমির রেক্টর মোহাম্মদ আব্দুল্লাহ্। তিনি বলেন, 'রক্তের গুরুত্ব তারাই সবচেয়ে ভালো বোঝেন, যাদের জরুরি ভিত্তিতে রক্তের প্রয়োজন হয়। আমার জীবনেও একবার এমন সময় এসেছিল। বছর দুয়েক আগে আমার বাবার চিকিৎসার জন্যে জরুরি রক্তের প্রয়োজন হয় এবং আমরা কোয়ান্টাম ল্যাব থেকে রক্ত সংগ্রহ করেছি। তাই আমি নিজেও কোয়ান্টাম রক্তদান কার্যক্রমের প্রতি কৃতজ্ঞ।

আমাদের দেশে রক্তের চাহিদা মেটাতে রক্তদানে উদ্বুদ্ধ করার কাজটি কোয়ান্টাম সুন্দরভাবে করছে। দেশের এক পঞ্চমাংশ বিশুদ্ধ রক্তের চাহিদা পূরণ করছে কোয়ান্টাম। এজন্যে কোয়ান্টামকে আমি ব্যক্তিগতভাবে অভিনন্দন জানাই।'

১২৬ তম আয়োজনের প্রধান অতিথি ছিলেন ইন্টারন্যাশনাল থিয়েটার ইনস্টিটিউট বাংলাদেশ সেন্টারের সাবেক সভাপতি ও খ্যাতিমান নাট্যব্যক্তিত্ব আতাউর রহমান। তিনি বলেন, 'সারা বিশ্ব যখন সন্ত্রাসী কার্যকলাপে ভীত, তখন নিজের রক্ত দিয়ে অন্যকে বাঁচানো নিঃসন্দেহে একটি মহতী প্রয়াস।'

রক্তদাতাদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, 'বিত্তশক্তি, পেশিশক্তি, মহাপাণ্ডিত্য যা-কিছুই মানুষ অর্জন করুক না কেন, সবই মিথ্যা হয়ে যায়–যদি এর সাথে সমমর্মিতা যুক্ত না হয়। আমরা জীবনকে তাৎপর্যপূর্ণ করতে পারি কেবল মানবতাবোধ দিয়ে, যা রক্তদাতারা ইতোমধ্যেই শুরু করেছেন। তারাই দেশের বড় সৈনিক। আপনাদের নিঃস্বার্থ প্রয়াস আরো শক্তিমান হোক।'

১২৭ তম আয়োজনের প্রধান অতিথি ছিলেন দেশের বিশিষ্ট কবি ও সাহিত্যিক আসাদ চৌধুরী। তিনি বলেন, 'সচরাচর আমরা জন্মদিনে উপহার প্রত্যাশা করি। কিন্তু কোয়ান্টাম বলছে, ১৯ তম জন্মদিনকে স্মরণীয় করতে রক্তদান করুন। দান ও ত্যাগের মধ্য দিয়ে এই যে জন্মদিন উদযাপন–সত্যিই তরুণদের সামনে এ এক মহৎ আদর্শ।

মানুষের মধ্যে এখন ধৈর্যের বড় অভাব। কারো প্রতি কারো আস্থা নেই। একে অন্যকে সহ্য করতে পারছি না। অথচ সূরা আসর-এ বিশ্বাসীদের উদ্দেশ্যে আল্লাহ বলেছেন ধৈর্যধারণ করতে এবং নিজে ভালো কাজ করতে ও অন্যদের ভালো কাজে উৎসাহিত করতে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ভালো কাজে উৎসাহ দানের কাজটিই সুন্দরভাবে করে যাচ্ছে। স্বেচ্ছায় রক্তদান করার এই প্রবণতা দেখে আমি অভিভূত। মনে হচ্ছে, এমন পবিত্র মুহূর্ত আমার জীবনে খুব কমই এসেছে!'

এ অনুষ্ঠানগুলোর ১২৬ তম আয়োজনে সভাপতিত্ব করেন ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক মাদাম নাহার আল বোখারী ও অন্য দুটিতে ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

অনুষ্ঠানে প্রত্যেক রক্তদাতাকে সম্মাননা সার্টিফিকেট, আইডি কার্ড ও বিশেষ ক্রেস্ট প্রদানের মাধ্যমে সম্মাননা জানানো হয়।

পরিবারের সাথে ঈদ আনন্দ

অহেতুক কেনাকাটা, ইচ্ছেমতো উদরপূর্তি ও টিভি-র সামনে বসে স্থূল বিনোদনের বৃত্তে আটকে গেছে আমাদের ঈদ উদযাপন। যার পরিণতিতে আত্মিক প্রশান্তি অর্জনের বদলে ক্রমশ আমরা হয়ে পড়ছি ক্লান্ত ও পরিবার-বিচ্ছিন্ন। তাই এবারের ঈদুল আজহা থেকেই হোক এক নতুন শুরু!

টিভি বা কম্পিউটারের সামনে অলস বসে না থেকে সময় দিন আপনার পরিবারের সদস্যদের। যন্ত্র শুধুই এক প্রাণহীন অসাড় বস্তু, যা সাড়া দেয় না আপনার বিপদে কিংবা আনন্দে। কিন্তু আপনজনের সংস্পর্শে কমে বেদনা, বাড়ে আনন্দের মাত্রা।

পরিচিত হোন প্রতিবেশীদের সাথে। হৃদ্যতা বাড়ান আত্মীয়-বন্ধুদের সাথে। কোয়ান্টামের জীবন বদলের বাণী ছড়িয়ে দিন চারপাশে ৪০ ঘরে। ঈদ উপহার হিসেবে প্রিয়জনদের কাছে পৌঁছে দিন আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী।

কারণ একা ভালো থাকা যায় না। আশেপাশের সবাই ভালো থাকলেই আপনি ভালো থাকবেন। তাই তাদেরও উদ্বুদ্ধ করুন আলোকিত জীবনের পথে। এতে আপনার জীবনও হয়ে উঠবে আনন্দময়।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪১৫ ॥ ঢাকা

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ অক্টোবর

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

কর্মসূচি ॥ সেপ্টেম্বর-অক্টোবর

আলোকিত পরিবার কার্যক্রম (সবার জন্যে উন্মুক্ত)
পরিচালনায় : শ্রদ্ধেয়া মা-জী
২৯ সেপ্টেম্বর । কাকরাইল

হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ ওরিয়েন্টেশন
৩০ সেপ্টেম্বর ও ১ অক্টোবর । বনশ্রী

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন
৭ ও ৮ অক্টোবর । উত্তরা

প্যারেন্টিং ওরিয়েন্টেশন : স্টেপ-১
৭ ও ৮ অক্টোবর । কাকরাইল

জরুরি রক্তের প্রয়োজনে ল্যাবে এসে রক্ত দিন



গত দেড় দশকের বেশি সময় ধরে নিরাপদ রক্তের চাহিদা পূরণে অনন্য আস্থা অর্জনের দরুন চিকিৎসকরা এখন প্রথমেই রোগীর স্বজনদের পাঠান কোয়ান্টাম ল্যাবে। ফলে ল্যাবে দিন দিন বেড়ে চলেছে জরুরি রক্তের চাহিদা।

এ প্রেক্ষিতে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক ফাউন্ডেশনের সর্বস্তরের সদস্য ও রক্তদাতাদের ল্যাবে এসে রক্ত দেয়ার আহ্বান জানিয়েছেন। ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টিয়ারদের তিনি বিশেষ আহ্বান জানিয়েছেন–নিজেরা ল্যাবে এসে রক্ত দেয়ার পাশাপাশি বন্ধু-আত্মীয়-পরিচিতদের এ কাজে উদ্বুদ্ধ করুন।

উল্লেখ্য, এ পর্যন্ত কোয়ান্টাম ল্যাব সরবরাহ করেছে মোট ৮,১০,৮৫৭ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান। দুস্থ, বঞ্চিত ও মুমূর্ষু মানুষের কল্যাণে রক্তদাতাদের এ আন্তরিক প্রচেষ্টাকে পরম করুণাময় সৎকর্ম হিসেবে কবুল করুন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : সেপ্টেম্বর ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্তাব ॥ 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, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

অক্টোবর ২০১৬

কোয়ান্টাম বুলেটিন

ভালবাসার প্রতিকৃতি সৈয়দ শামসুল হক

বাংলা ভাষার বরেণ্য কবি ও সব্যসাচী লেখক সৈয়দ শামসুল হক। এক বর্ণাঢ্য ও কর্মমুখর জীবন শেষে গত ২৭ সেপ্টেম্বর তিনি যাত্রা করেছেন অনন্ত মহাজাগতিক সফরের পথে। জাতি হারাল এক ক্ষণজন্মা কীর্তিমান প্রতিভা, কোয়ান্টাম হারাল একজন প্রকৃত শুভাকাঙ্ক্ষী।

সদ্যপ্রয়াত কবি সৈয়দ হক ছিলেন সত্যিকার অর্থেই ভালবাসার এক অনন্য প্রতিকৃতি। তার পুরো জীবনজুড়ে এ ভালবাসা আর নিষ্ঠা আমরা দেখতে পাই সাহিত্যের প্রতি, মানুষের প্রতি এবং সর্বতোভাবেই তার প্রিয় দেশ ও জাতির প্রতি।

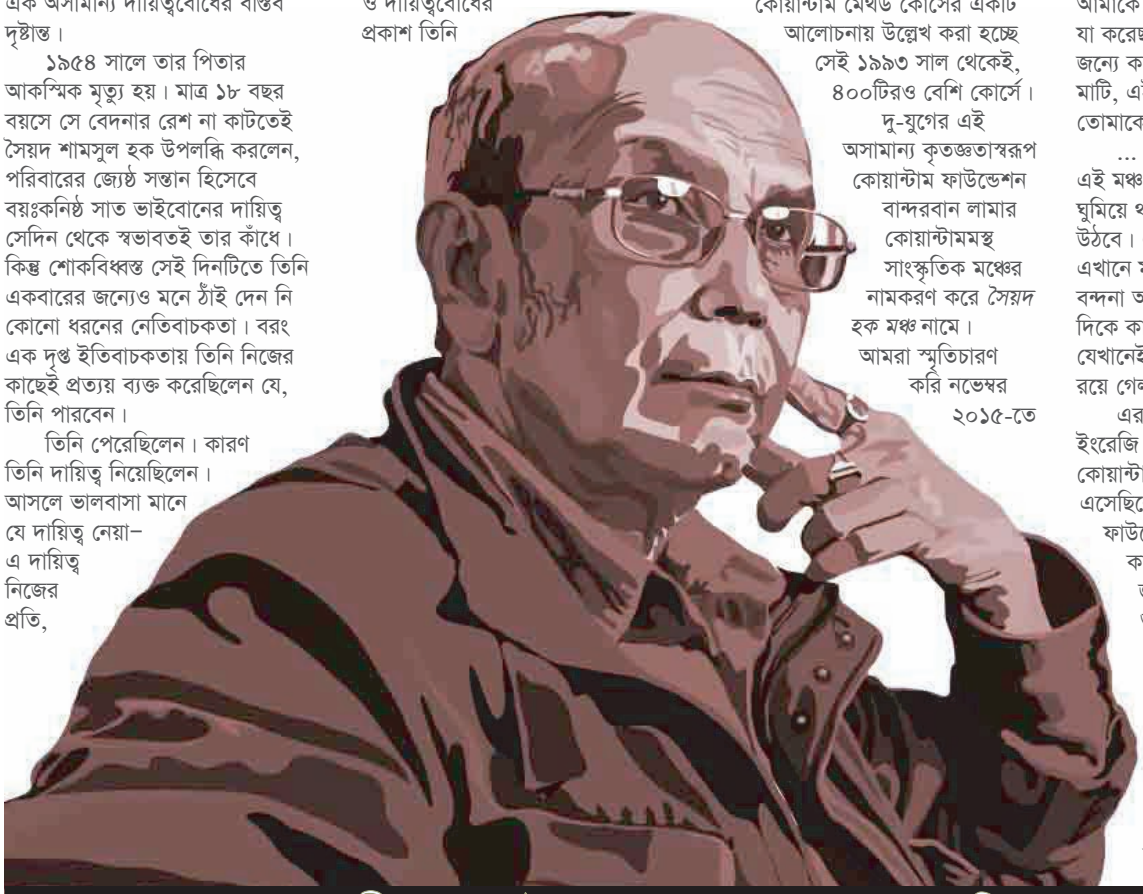
আমরা অত্যন্ত আনন্দের সাথে স্মরণ করি, এ বছরের মার্চে ঢাকায় অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স চলমান ৪০০ ব্যাচে অংশ নেন কবি সৈয়দ হক। কোর্স-প্রত্যয়নে তিনি সেদিন উপস্থিত সবাইকে শোনান তার অনবদ্য ও হৃদয়স্পর্শী অনুভূতি। অনুপ্রেরণামূলক সেই বক্তব্যে উঠে আসে তার জীবনের এক অসামান্য দায়িত্ববোধের বাস্তব দৃষ্টান্ত।

১৯৫৪ সালে তার পিতার আকস্মিক মৃত্যু হয়। মাত্র ১৮ বছর বয়সে সে বেদনার রেশ না কাটতেই সৈয়দ শামসুল হক উপলব্ধি করলেন, পরিবারের জ্যেষ্ঠ সন্তান হিসেবে বয়ঃকনিষ্ঠ সাত ভাইবোনের দায়িত্ব সেদিন থেকে স্বভাবতই তার কাঁধে। কিন্তু শোকবিধ্বস্ত সেই দিনটিতে তিনি একবারের জন্যেও মনে ঠাঁই দেন নি কোনো ধরনের নেতিবাচকতা। বরং এক দৃপ্ত ইতিবাচকতায় তিনি নিজের কাছেই প্রত্যয় ব্যক্ত করেছিলেন যে, তিনি পারবেন।

তিনি পেরেছিলেন। কারণ তিনি দায়িত্ব নিয়েছিলেন। আসলে ভালবাসা মানে যে দায়িত্ব নেয়া– এ দায়িত্ব নিজের প্রতি, পরিবারের প্রতি, সমাজ ও দেশের প্রতি–তারই প্রতিচ্ছবি ফুটে ওঠে তার প্রত্যয়ী দৃষ্টিভঙ্গিতে। তার জীবনের সকল পর্যায়ে আমরা দেখতে পাই এ ইতিবাচকতা, বিশ্বাস ও উদ্যমের একাধিক দৃষ্টান্ত। আর সে কারণেই তিনি সত্যভাষণে সবসময়ই থাকতে পেরেছেন অকপট।

সাহিত্যের যতগুলো শাখায় আমৃত্যু বিচরণশীল ছিলেন সৈয়দ হক, সর্বত্রই আমরা দেখি তার সেই একই কণ্ঠস্বর। বাংলা ভাষা, এদেশের মানুষ ও প্রকৃতি, আমাদের মহান মুক্তিসংগ্রাম ও প্রিয় মাতৃভূমির প্রতি তার অকৃত্রিম ভালবাসা ও দায়িত্ববোধের প্রকাশ তিনি ঘটিয়েছেন তার সাহসী চেতনায় ও সুঠাম ভাষ্যে–কবিতায় গল্পে নাটকে উপন্যাসে গানে চলচ্চিত্রে, যা গত ছয় দশকেরও বেশি সময় ধরে দেশের পাঠকগোষ্ঠীকে আক্ষরিক অর্থেই উদ্বুদ্ধ করেছে মুক্তিযুদ্ধের প্রকৃত চেতনায় ও দেশপ্রেমে।

দেশ ও মানুষের প্রতি তার অকৃত্রিম ভালবাসা, দায়িত্ববোধ ও গভীর অন্তর্দৃষ্টিপ্রসূত লেখনীর গুরুত্ব কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন অনুভব করেছে সবসময়ই। তাই তো এক চিরায়ত আধ্যাত্মচেতনায় রচিত তার *হায় রে মানুষ রঙিন ফানুস/ দম ফুরাইলে ঠুস্* গানটির প্রসঙ্গ কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের একটি আলোচনায় উল্লেখ করা হচ্ছে সেই ১৯৯৩ সাল থেকেই, ৪০০টিরও বেশি কোর্সে।



দু-যুগের এই অসামান্য কৃতজ্ঞতাস্বরূপ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমস্থ সাংস্কৃতিক মঞ্চের নামকরণ করে *সৈয়দ হক মঞ্চ* নামে। আমরা স্মৃতিচারণ করি নভেম্বর ২০১৫-তে সপরিবারে কবির কোয়ান্টামম সফরের দিনগুলোর। এ সফরে ৫ নভেম্বর সন্ধ্যায় কবি স্বহস্তে *সৈয়দ হক মঞ্চের* নামফলক উন্মোচন করেন।

কোয়ান্টামমের দেড় যুগের ইতিহাসে অভূতপূর্ব সেদিনের সে অনুষ্ঠানের প্রতিটি পর্বে সৈয়দ শামসুল হক গভীরভাবে আপ্লুত হন। আবেগসিক্ত বক্তৃতায় তিনি বলেন, 'যে মানুষের জন্যে আমি সারাজীবন ভেবেছি, যাদের এতটুকু মঙ্গলের জন্যে ৬৪ বছর ধরে লিখছি, সেই মানুষের সামনেই যেন ৬৪টি ধাপ পেরিয়ে আমাকে একটি শীর্ষ অবস্থানে পৌঁছে দিল আজকের এই ঘটনা।

... একটু আগে যখন মঞ্চের নাম ঘোষণা করা হলো তখন আমি কেঁদে উঠেছিলাম। আমার চোখ দিয়ে দরদর করে পানি পড়ছিল। আমার মনে হলো, এ তো পুরস্কার নয়। মানুষ আমাকে স্পর্শ করল। জীবন আমাকে স্পর্শ করল। সত্য আমাকে স্পর্শ করল। বাণী আমাকে স্পর্শ করল। বলল, হাঁ, তুমি যা করেছ সত্যের জন্যে করেছ। দেশের জন্যে করেছ। এবং এই দেশ, এই মাটি, এই আকাশ, এই খোলা প্রকৃতি তোমাকে আজ পুরস্কৃত করছে।

... এই মঞ্চে বহু অনুষ্ঠান হবে। এই মঞ্চ এই খোলা আকাশের নিচে ঘুমিয়ে থাকবে না। এখানে প্রাণ জেগে উঠবে। এখানে সত্যের উচ্চারণ হবে। এখানে মানুষের কলকণ্ঠে জীবনের বন্দনা আমরা শুনতে পাব। আমি তার দিকে কান পেতে থাকলাম। আমি যেখানেই থাকি আমার প্রাণ এখানেই রয়ে গেল।'

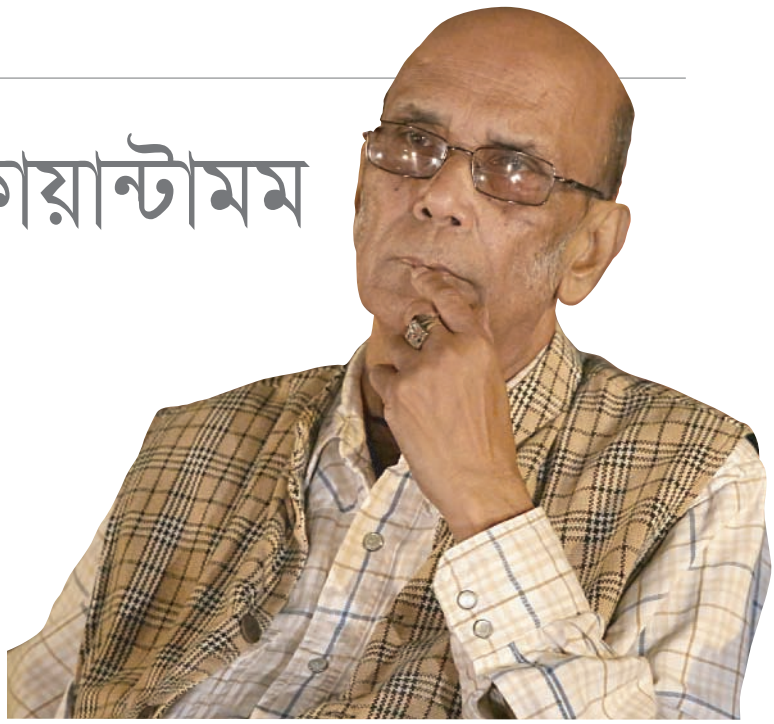
এর আগেও রক্তদান কার্যক্রম ও ইংরেজি মেডিটেশন সিডি উদ্বোধনসহ কোয়ান্টামের বেশ কয়েকটি অনুষ্ঠানে এসেছিলেন সৈয়দ শামসুল হক। ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রম সম্পর্কে জ্ঞাত হয়ে জানিয়েছিলেন তার ঐকান্তিক শুভকামনা ও ভালবাসা।

বাংলা ভাষা ও সাহিত্যে সর্বোপরি আমাদের জাতীয় জীবনে কবি ও সব্যসাচী লেখক সৈয়দ শামসুল হকের সামগ্রিক অবদান আমরা গভীর শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ করি। আমরা তার আত্মার অনন্ত প্রশান্তি কামনা করি।

সব্যসাচী লেখক সৈয়দ শামসুল হক স্মরণে বিশেষ সংখ্যা

স্বপ্নে কর্মে উদ্যমে কোয়ান্টামম আরো বিকশিত হোক

সৈয়দ শামসুল হক



আমি লেখক হতে চেয়েছিলাম। বাবা চেয়েছিলেন আমি ডাক্তার হই। কারণ তখনকার দিনে মনে করা হতো–লেখক হলে লোকটা উদ্‌ভ্রান্ত হবে, দরিদ্র থাকবে, তার কোনো উপার্জন থাকবে না, সে যক্ষ্মায় ভুগে মারা যাবে ইত্যাদি। এটা হচ্ছে আসলে একটা সামাজিক কল্পনা। সামাজিক কল্পনা সব মানুষকে চিরুনির দাঁতের মতো সমান দেখতে চায়। কেউ একটু বেড়ে গেলেই ছেঁটে দিতে চায়। আর এখানেই আসে নিজের জীবনের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়ার প্রশ্ন। আসে ঝুঁকি নেয়ার প্রশ্ন।

ঝুঁকি নিতে হয়। আমি দেখেছি যেখানে যা-কিছু বড় কাজ হয়েছে, সবাই কোনো না কোনো ঝুঁকি নিয়েছেন। সবকিছু নিরাপদ নির্বিঘ্ন থাকবে, তারপর আমি একটা মহৎ কাজ করব, এটা হয় না।

কোয়ান্টামমে এসে মনে হচ্ছে আমার বন্ধু শহীদ আল বোখারী মহাজাতকও এখানে এত সব কার্যক্রমের সূচনা করেছেন, তিনিও ঝুঁকি নিয়েছিলেন। তাই তিনি পেরেছেন।

রবীন্দ্রনাথ বলতেন, শিক্ষা চার দেয়ালের মধ্যে নীরস কাঠের বেঞ্চিতে বসে নয়, প্রকৃতির মাঝে শিক্ষা গ্রহণ করতে হবে। আমার খুব ভালো লাগছে যে, এখানে বাঙালি ও ক্ষুদ্র নৃ-গোষ্ঠীর হাজারেরও বেশি ছেলেমেয়ে প্রকৃতির কোলে বড় হচ্ছে। মানুষ তো স্বর্গ কল্পনা করে, আবার স্বর্গ সৃষ্টিও করে। এটা পৃথিবীর বুকে একখণ্ড স্বর্গ বলেই আমার কাছে মনে হচ্ছে।

কোয়ান্টামমের প্রকৃতিতে এত রঙের বৈচিত্র্য, এখানে এত মানুষের বৈচিত্র্য, অভিজ্ঞতার বৈচিত্র্য–এটা এককথায় অনন্য। বৈচিত্র্যের মধ্য দিয়েই তো সত্যের সন্ধান করতে হয়। সত্যকে খুঁজে পেতে হয়। আর সেজন্যে চাই দেখার চোখ। সেই চোখটা থাকলে, অন্তত আর কিছু না হোক, জীবনটা সহজে বহনযোগ্য মনে হয়। অনেকে যেমন বলেন, জীবনটা খুব ভার হয়ে গেল, আর পারি না–ওটা হয় না।

যেমন, এই যে কোয়ান্টামমে এসেছি, এখানকার প্রকৃতি পরিবেশকে গভীরভাবে উপলব্ধি করছি, এতে কদিন ধরে নিজেকে বেশ হালকা লাগছে। তেমনি পারিপার্শ্বিক নানা বৈচিত্র্যগুলোকে যখন ধারণ করা যায় তখন জীবনও খুব উপভোগ্য হয়ে ওঠে। তা না হলে এ জীবন একটা বোঝা ছাড়া কিছু নয়।

আমি আমার একটা ছড়াতে কথাটা বলার চেষ্টা করেছিলাম, যার সারমর্ম হলো, গর্দভ সারাজীবন চিনির বোঝা টেনে যায়। কিন্তু একবার তা চেখে দেখার জন্যেও সে ঘাড়টা ঘোরায় না–দেখি তো একটু, কী বইছি! এই হচ্ছে অধিকাংশ মানুষ। কেবল বোঝা টেনেই যাচ্ছে।

অথচ চারপাশের প্রকৃতি, মানুষ ও জীবনের বৈচিত্র্যকে বুঝতে পারলে জীবন কত আনন্দময়! আজ সকালেই, ঘুম ভেঙে যখন রাহমাতানের বারান্দায় এসে দাঁড়ালাম, খুব ভালো লাগল। হঠাৎ মনে হলো, কোরআনে আল্লাহ ভোরের শপথ করেছেন। অর্থাৎ নিজের সৃষ্টিতে তিনি এতই মুগ্ধ হয়েছেন যে, ভেবেছেন, এর নামেও শপথ করা যায়, তাহলে সত্যটা বোঝানো যাবে।

তবে মানুষের জন্যে মুগ্ধতা খুব ভালো কিছু নয়। মুগ্ধ হলেই প্রশ্ন থেমে যায়। মানুষ তখন বিবশ হয়ে যায়। প্রশ্ন করার প্রবৃত্তিই তার আর হয় না। কিন্তু প্রশ্নই তো হচ্ছে সত্য অনুসন্ধান ও আবিষ্কারের প্রধান উপায়।

বড় বড় ধর্মপ্রচারকেরা প্রশ্ন করেছেন। মহান সাহিত্যিকেরা জীবন সম্পর্কে প্রশ্ন করেছেন। সক্রেটিস বলতেন, প্রশ্নের মধ্য দিয়ে তুমি তোমার উত্তর পাবে। এবং উত্তরটা তোমার ভেতরেই আছে। মহাজাতকের কথা এবং তার লেখায়ও আমি এই দর্শনগুলো দেখতে পাই–মানুষের ভেতরেই রয়েছে এক অসীম শক্তির আধার, একে জাগ্রত করলেই আমি আমার জিজ্ঞাসার উত্তর পাব।

কোয়ান্টামের প্রাণপুরুষ শহীদ আল বোখারী মহাজাতক, যাকে সবাই গুরুজী নামে চেনে, তার সাথে আমার বন্ধুত্ব ৪০ বছরেরও বেশি সময় আগের। ১৯৭৩ সালের সেপ্টেম্বর মাসের কথা। আমি তখন লন্ডনে থাকি, বিবিসি-তে কাজ করি। ডিউটি ট্যুরে সপ্তাহ দুয়েকের জন্যে দেশে এসেছি। সে-সময় শাহাদাত চৌধুরী সম্পাদিত *বিচিত্রা* পত্রিকার অফিসে একদিন তার সাথে আমার দেখা ও পরিচয়। তার পরনে তখন কালো ফতুয়া, কালো পাজামা। স্মিত চেহারা ও মিষ্টি হাসিতে স্নিগ্ধদর্শন একজন মিতভাষী মানুষ। সেই দিনটি থেকেই আমাদের বন্ধুত্বের সূত্রপাত।

১৯৭৬ সালে ছুটিতে আবার দেশে এলাম। *বিচিত্রা*-য় প্রায়ই আমাদের দেখা হতো। নানা বিষয়ে কথা হতো, গল্প হতো, যদিও তিনি বরাবরই ক্ষীণভাষী। সামগ্রিকভাবে তখন দেশের অবস্থা খুব একটা ভালো নয়, মানুষের মন ভারাক্রান্ত। অনেকেই নানা কারণে হতাশ। এর মধ্যেও দেখতাম, মহাজাতক প্রায়ই বলতেন, একটা পরিবর্তন আসবে। সময় বদলাবে। এভাবে চলতে পারে না।

তার কথাগুলো আমার ভালো লাগত। তার দিকে আমি একটা আকর্ষণ বোধ করতাম। তিনিও আমাকে পছন্দ করতেন। এরপর মাঝখানে বহুদিন আর নিয়মিত দেখা-সাক্ষাৎ নেই। তিনি তার কাজ করছেন, আমি আমার কাজে ব্যস্ত। মাঝেমধ্যে হঠাৎ কোথাও দেখা হয়। এভাবেই চলছিল।

কয়েক বছর আগে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত একটি রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে আমি তার আমন্ত্রণ পাই। দীর্ঘদিন পর আমাদের সাক্ষাৎ হলো। মহাজাতক আমাকে কোয়ান্টাম ল্যাব ঘুরিয়ে দেখালেন। আমি বিস্মিত হলাম। এত মানুষ এখানে রক্ত দিচ্ছে, মানুষের জীবন বাঁচাতে সাহায্য করছে! মনে হলো, তিনি এখন সম্পূর্ণ অন্য মাত্রায় কাজ করছেন। দিনে দিনে তার কাজের ক্ষেত্র বিস্তৃত থেকে বিস্তৃততর হচ্ছে।

কোয়ান্টামের বিভিন্ন বইপত্র পড়ে দেখলাম–সেই প্রথম জীবনে যে সত্য ও আশাবাদের কথাগুলো তিনি বলতেন, এতে তারই প্রতিফলন। কোয়ান্টামমে এসে তার বাস্তব রূপ দেখতে পেলাম। বিচিত্র ধর্মবর্ণের এত বিদ্যার্থী এখানে একসাথে পড়াশোনা করছে, ওদের সাথে কথা বলে আমার মনটা ভরে গেল।

আমাদের চারপাশে অনেক হিসেবি স্বপ্নদ্রষ্টা আছেন, যারা এ ধরনের কাজগুলো করেন ঢাকার আশেপাশে। যাতে বিদেশিরা আসতে পারে, সেইসাথে কিছু সাহায্যও উড়ে আসে। সাংবাদিকরা যাতে নিয়মিত আসতে পারেন, তাতে প্রচার পেতেও কিছু সুবিধা হয়। এসব কোনো উদ্দেশ্য আমি এখানে দেখতে পাচ্ছি না।

আর উদ্দেশ্যটা নেই বলেই কোয়ান্টাম এটা করেছে ঢাকা থেকে এত দূরে, পার্বত্য এলাকায়। এমনিতেও আমাদের সমতলের বিশাল বাংলার তুলনায় এই পার্বত্য এলাকা কিছুটা অবহেলিত। সবমিলিয়ে বলতে পারি, একটি অসাধারণ কাজ এখানে হচ্ছে। স্বপ্নে, কর্মে, উদ্যমে কোয়ান্টামম ক্রমাগত আরো বিকশিত হোক, এটাই আমার আন্তরিক প্রত্যাশা। *[অনুলিখিত]*

সদ্যপ্রয়াত কবি ও লেখক সৈয়দ শামসুল হক নভেম্বর ২০১৫-তে সস্ত্রীক বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম সফর করেন। চার দিনব্যাপী এ সফরকালে প্রদত্ত এক সাক্ষাৎকারে কোয়ান্টামম নিয়ে তার অনুভূতি ও আশাবাদের পাশাপাশি কবি শুনিয়েছেন তার কিছু একান্ত ভাবনা ও উপলব্ধির কথা। সে-সব কথামালার নির্বাচিত অংশ নিয়ে এই প্রতিবেদন।

রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে সৈয়দ শামসুল হক

রক্তদাতারা প্রতিনিয়ত পুণ্য অর্জন করছেন



“এ সম্মাননা অনুষ্ঠানের শুরু থেকে প্রতিটি বিষয়ে এখানকার সময়ানুবর্তিতা আমাকে মুগ্ধ করেছে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত এ স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, প্রয়োজনীয় ও মহান একটি উদ্যোগ।

একটি আদর্শ জীবন গড়ার মূল সূত্রই হচ্ছে আত্মবিশ্বাস। এ বিশ্বাসের সাথে আরো একটি বিষয় জড়িত, সেটি হলো ত্যাগ। মানব সমাজ একটি বন্ধনের সমাজ। আমরা সবাই এখানে একত্রে বসবাস করছি। একে অপরের কাছে অনবরত আমরা গ্রহণ করছি, ঋণী হচ্ছি। তাই আমাদের দাতা হতে হবে। আর রক্তদান হচ্ছে একটি মহৎ দান।”

[কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত ৭৩ তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠান, ২২ সেপ্টেম্বর ২০১০]

“শ্বাস গ্রহণ করাটাই বেঁচে থাকা নয়। বেঁচে থাকা পূর্ণতা পায় অন্যের জন্যে ভাবায়, অন্যের কল্যাণে কাজ করায়। পরের জন্যে নিঃস্বার্থভাবে যারা ভাবতে পারেন, তারাই প্রকৃত অর্থে বেঁচে আছেন।

কারণ একজন মানুষকে বাঁচাতে পারলে সমগ্র মানবজাতিকেই যেন বাঁচানো হয়। যারা রক্তদান করছেন, তারা প্রতিনিয়ত এরকম পুণ্য অর্জন করছেন। আমরা যদি চেতনা দিয়ে অনুভব করতে পারি–আমার জীবন আমার কাছে যেমন মূল্যবান তেমনি অন্যের জীবনও, তাহলে স্বেচ্ছায় রক্তদানের কাজটি আমাদের এগিয়ে নিয়ে যেতে হবে।”

[কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত ১০ম সিলভার ও ৮ম গোল্ডেন ব্লাড ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠান, ১১ জানুয়ারি ২০১৩]



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

মুমূর্ষের সেবায় দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা

দেড় দশকের বেশি সময় ধরে নিরাপদ রক্তের চাহিদা পূরণে নিরলস কাজ করে যাচ্ছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। সর্বাধুনিক যন্ত্রপাতিসমৃদ্ধ আন্তর্জাতিক মানের কোয়ান্টাম ল্যাব বর্তমানে সরবরাহ করছে রক্তের আটটি উপাদান।

প্রতিদিন গড়ে ২৬০ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়। মুমূর্ষের প্রাণ বাঁচাতে এখানে সারাবছর দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা যে-কেউ এ সেবা নিতে পারেন।

এ পর্যন্ত কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজনে অনুষ্ঠিত হয়েছে ২,৭৬৮টি ব্লাডক্যাম্প। কোয়ান্টাম ল্যাব ও ক্যাম্প মিলিয়ে রক্ত সংগৃহীত হয়েছে মোট ৫,৪৬,২২৬ ইউনিট।

নিয়মিত রক্তের চাহিদা পূরণের পাশাপাশি দেশের যে-কোনো দুর্যোগে বা জরুরি প্রয়োজনে মানুষের সেবায় কাজ করছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম।

অগ্নিদগ্ধদের পাশে কোয়ান্টাম ল্যাব

শতকরা ২৫-৩০ ভাগ অগ্নিদগ্ধ রোগীর ক্ষেত্রে রক্তক্ষরণ হয় শরীরের ভেতরে। তাই বার্ন ইউনিটে অগ্নিদগ্ধ রোগীদের জরুরি ও দীর্ঘমেয়াদি চিকিৎসার্থে প্রয়োজন হয় ফ্রেশ ফ্রোজেন প্লাজমা (এফএফপি)।

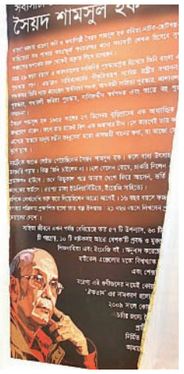
২০১৪ সালে ২০,৮৮৪ ইউনিট, ২০১৫ সালে ২৩,৪০৪ ইউনিট এবং ২০১৬ সালের সেপ্টেম্বর পর্যন্ত ১৭,৫৪৬ ইউনিট এফএফপি সরবরাহ করেছে কোয়ান্টাম ল্যাব।

মানুষের আস্থায়, জরুরি প্রয়োজনে

২০১৫ সালে রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহের মধ্যে ১,০৮৯ ইউনিট সামর্থ্যহীনদের জন্যে বিনা প্রসেসিং খরচে এবং ৫,১৪১ ইউনিট সীমিত সামর্থ্যবানদের জন্যে ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে সরবরাহ করেছে কোয়ান্টাম ল্যাব।

- এ পর্যন্ত মোট সরবরাহ করা হয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত মানের ৮,১৮,০০৭ ইউনিট বিশুদ্ধ রক্ত ও রক্ত উপাদান।
- ২০০০ সালে প্রতিষ্ঠার পর থেকে নিরলস প্রচেষ্টায় কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ২,৮১,২০৭ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতার ডোনার পুল।
- ন্যূনতম তিন বার রক্ত দিয়েছেন (লাইফ লং ডোনার) ৪১,৯৯৮ জন।
- ১০ বার রক্ত দিয়েছেন (সিলভার ক্লাব ডোনার) ৭,৬৩০ জন।
- ২৫ বার রক্ত দিয়েছেন (গোল্ডেন ক্লাব ডোনার) ৭৩০ জন।





কোয়ান্টামমে সৈয়দ হক মঞ্চ

'আমার প্রাণ এখানেই রয়ে গেল'–সৈয়দ শামসুল হক



কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থী ক্ষুদে কোয়ান্টা শিল্পীদলের সাথে সৈয়দ হক দম্পতি, ৫ নভেম্বর ২০১৫

বর্ণাঢ্য আয়োজনে সৈয়দ হক মঞ্চের উদ্বোধন

পাহাড়ের কোলঘেঁষে সুপরিসর সমতল ভূমি। এ উন্মুক্ত চত্বরের তিন দিক ঘিরে আছে লাল ইটে তৈরি দৃষ্টিনন্দন গ্যালারি। ওখানে অনবদ্য শৃঙ্খলায় বসে আছে আট শ ক্ষুদে শিশুকিশোরসহ হাজারেরও বেশি দর্শক। চত্বরের সামনের দিকটাতে একটি সুবিশাল মঞ্চ। প্রাচীন ব্যাবিলনীয় স্থাপত্যের আদলে নির্মিত ৪,২৫০ বর্গফুটের এই অ্যাম্ফি-থিয়েটারটি আমাদের দেশের বিশালাকার মুক্তমঞ্চগুলোর একটি। প্রথম দেখায় মনে হয়, এর দু-প্রান্ত যেন কোনো অতিকায় পাখির ডানা। মঞ্চের ব্যাকগ্রাউন্ডটা সাজিয়ে দিয়েছে প্রকৃতিই, ওখানে অবিচল দাঁড়িয়ে আছে ধ্যানমগ্ন ঘন বাঁশঝাড়।

একটু আগেই সন্ধ্যা নেমেছে। চারদিক অন্ধকার। হেমন্তের পরিষ্কার আকাশজুড়ে উঁকিঝুঁকি দিতে শুরু করেছে তারাদের দল। এর মধ্যেই অতিথিরা এসে বসলেন মঞ্চের সামনের কয়েক সারি চেয়ারে। আলো যা এক-আধটু ছিল তা-ও নিভে গেল একে একে। থেমে গেল শিশুদের কিচিরমিচির! দর্শকবৃন্দও চুপ। হালকা সুরে বেজে উঠল শাস্ত্রীয় সুরের ঝংকার। সবমিলিয়ে দারুণ এক রহস্যময় পরিবেশই বটে। কিছু কি হতে যাচ্ছে আজ এখানে? চমকে দেয়ার মতো কোনো ঘটনা?

একটু পরেই জলদগম্ভীর কণ্ঠে কথা বলে উঠলেন নেপথ্য উপস্থাপক। 'গত চারটি দিন কোয়ান্টামম-এর সবার জন্যে ছিল অত্যন্ত আনন্দময়। আমরা সান্নিধ্য লাভের বিরল সুযোগ পেয়েছি আমাদের দেশের সাহিত্যাঙ্গনের এক প্রোজ্জ্বল নক্ষত্রের–পঞ্চাশের দশকের শুরু থেকেই যিনি তার অক্লান্ত লেখনীর মধ্য দিয়ে ঋদ্ধ করেছেন বাংলা সাহিত্যকে। সেইসাথে জাতির নৈতিকতা, বিবেক ও মুক্তবুদ্ধির জাগরণে রেখেছেন বলিষ্ঠ অবদান। যার একাধিক কালজয়ী সৃজন রুমাল নেড়ে যায় আমাদের পরানের গহীন ভেতর। তিনি বাংলা ভাষার বরেণ্য কবি ও সব্যসাচী লেখক সৈয়দ শামসুল হক।'

হাজারো দর্শকের মুহুর্মুহু করতালির শব্দ মিলিয়ে না যেতেই তুলে ধরা হলো তার সংক্ষিপ্ত জীবনী ও সাহিত্যকর্মের নাতিদীর্ঘ বিবরণ। তারপর উচ্চকণ্ঠে ঘোষিত হলো–'সুধী দর্শক, আমরা আনন্দের সঙ্গে জানাচ্ছি যে, এই গুণীর কোয়ান্টামম সফর উপলক্ষে এ মুক্তমঞ্চটির নামকরণ করা হলো *সৈয়দ হক মঞ্চ*। আমরা অত্যন্ত আনন্দিত যে, এর মধ্য দিয়ে আজ থেকে কোয়ান্টামম-এর সাংস্কৃতিক কার্যক্রমে শুরু হতে যাচ্ছে এক নতুন অভিযাত্রা।'

এরপর সহধর্মিণী স্বনামখ্যাত লেখিকা ও প্রথিতযশা মনোচিকিৎসক আনোয়ারা সৈয়দ হককে নিয়ে মঞ্চের নামফলক উন্মোচন করলেন সৈয়দ শামসুল হক। এ সময় লেখক-দম্পতির সাথে ছিলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক ও কোয়ান্টামমের অন্যান্য দায়িত্বশীলবৃন্দ।



অনুষ্ঠানে অনুভূতি ব্যক্ত করছেন কবি

ফলক উন্মোচনপর্ব শেষ হতেই দেখা গেল আসল চমক। ধীরে ধীরে সরে যেতে থাকে মঞ্চের ব্যাকগ্রাউন্ডে থাকা কালো পর্দাটি। চারপাশ থেকে জ্বলে ওঠে ঝলমলে রঙিন সব আলো। বর্ণাঢ্য সে আলোয় পর্দার আড়াল থেকে স্পষ্ট হয়ে ওঠে সৈয়দ হক-এর একটি বিশালাকার প্রতিকৃতি। ডিজিটাল পেইন্টিংয়ে প্রস্তুত ৯ ফুট ও দৈর্ঘ্যে ১২ ফুটের এক নান্দনিক পোর্ট্রেট। কবি দেখলেন, আবেগে সিক্ত হলেন। চোখ মুছলেন। কবির আবেগ নিমেষেই ছুঁয়ে গেল উপস্থিত দর্শকদের। গোটা চত্বর তখন মুখরিত ওদের অভিবাদন আর হর্ষধ্বনির কল্লোলে।

৫ নভেম্বর ২০১৫। সেদিন সন্ধ্যায় এভাবেই বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমে এক আড়ম্বরপূর্ণ অনুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে যাত্রা শুরু হয় 'সৈয়দ হক মঞ্চের'। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে আয়োজিত এ অনুষ্ঠানটিতে তারপর একে একে অনুভূতি ব্যক্ত করেন বিশেষ অতিথি আনোয়ারা সৈয়দ হক, প্রধান অতিথি সৈয়দ শামসুল হক এবং সভাপতি শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

কবির অনুভূতি ছুঁয়ে গেল সবাইকে

এরপর কবি শোনালেন তার অনুভূতি। 'যে মানুষের জন্যে আমি সারাজীবন ভেবেছি, যাদের এতটুকু মঙ্গলের জন্যে ৬৪ বছর ধরে লিখছি, সেই মানুষের সামনেই যেন ৬৪টি ধাপ পেরিয়ে আমাকে একটি শীর্ষ অবস্থানে পৌঁছে দিল আজকের এই ঘটনা।

একটু আগে যখন মঞ্চের নাম ঘোষণা করা হলো তখন আমি কেঁদে উঠেছিলাম। আমার চোখ দিয়ে দরদর করে পানি পড়ছিল। আমার মনে হলো, এ তো পুরস্কার নয়। মানুষ আমাকে স্পর্শ করল। জীবন আমাকে স্পর্শ করল। সত্য আমাকে স্পর্শ করল। বাণী আমাকে স্পর্শ করল। বলল, হ্যাঁ, তুমি যা করেছ সত্যের জন্যে করেছ। দেশের জন্যে করেছ। এবং এই দেশ, এই মাটি, এই আকাশ, এই খোলা প্রকৃতি তোমাকে আজ পুরস্কৃত করছে।

কাল এখানকার ছোট ছোট ছেলেমেয়েরা এলো আমার সাথে কথা বলবার জন্যে। আমার নিজেরই লেখা কবিতা শোনাল ওরা আমাকে। আমি যেখানে বসে এই কবিতা লিখেছি সেই ঢাকা শহর থেকে কত দূরে এই পাহাড়ের কোলে বসে নৃ-জাতিগোষ্ঠীর একটি শিশুকন্যা আমাকে শোনাচ্ছে–*সূর্য ওঠার পূর্বদেশ বাংলাদেশ বাংলাদেশ* ...।

এর চেয়ে বড় পুরস্কার আর কী হতে পারে একজন লেখকের জন্যে? আগামী দিনে যারা নেতৃত্ব দেবে তাদের কণ্ঠে আমি একটি-দুটি কথা তুলে দিতে পেরেছি। যা তার দেশকে চেনায়, ভাষাকে চেনায়, জাতিকে চেনায়। আজকের এই সম্মান আমার সে কাজেরই স্বীকৃতি। কিছুক্ষণ আগে যখন সন্ধ্যা হচ্ছিল তখন কোয়ান্টামমের রাহমাতান বাংলোতে বসে আমি দূরে আকাশের দিকে তাকিয়ে ছিলাম। রবীন্দ্রনাথের একটা কবিতা মনে পড়ছিল–

যদিও সন্ধ্যা আসিছে মন্দ মন্থরে,
সব সংগীত গেছে ইঙ্গিতে থামিয়া,
যদিও সঙ্গী নাহি অনন্ত অম্বরে,
যদিও ক্লান্তি আসিছে অঙ্গে নামিয়া,
মহা আশঙ্কা জপিছে মৌন মন্তরে,
দিক্-দিগন্ত অবগুণ্ঠনে ঢাকা--
তবু বিহঙ্গ, ওরে বিহঙ্গ মোর,
এখনি, অন্ধ, বন্ধ কোরো না পাখা।

এ সম্মান দেয়ার মধ্য দিয়ে যেন আমাকে বলা হচ্ছে–এখনি অন্ধ, বন্ধ কোরো না পাখা ...।

এর মানে হলো, যেতে হবে, যেতে হবে উড্ডীন হয়ে। মাটিতে পড়ে থাকলে চলবে না। আমাদের এই ভূখণ্ডেরই এক মহান কবি ইকবাল তার গজলে বলেছেন, *সিতারো সে আগে হ্যায়, জাঁহা আউর ভি* ...। এর বাংলা আমি একসময় করেছিলাম–*তারামণ্ডল পেরিয়ে জগৎ অনেক রয়েছে আরো* ...।

আমার বলতে ইচ্ছে করছে, আমি স্বর্গের কথা শুনেছি, চোখে দেখি নি। এই কোয়ান্টামমে এসে আমি সেই স্বর্গ দেখেছি। এর জয় হোক, কল্যাণ হোক, মঙ্গল হোক।

কেন একে স্বর্গ বলছি? এখানে অনেক গাছপালা আছে, কোনো কোলাহল নেই, দূষণ নেই–তার জন্যে কি? না, এ-তো একটা পটভূমি মাত্র। আসল ব্যাপারটি হলো, সকল ধর্মবর্ণের সন্তানেরা এখানে মিলেমিশে রয়েছে। বাংলাদেশে আর একটি জায়গার কথা আমি বলতে পারব না যেখানে বাঙালি, পাহাড়ি, আদিবাসী ও ক্ষুদ্র নৃ-গোষ্ঠীসহ ২০টি জাতিসত্তার মানুষ এভাবে একসাথে থাকছে। এ এক বিরল উদাহরণ! আসলে এই হচ্ছে বাংলাদেশ।

লালন ফকিরের একটি কথা আমি খুব মানি–*এমন মানব জনম আর কি হবে।/ মন যা কর ত্বরায় কর এই ভবে।* এই মানবজন্ম আর হবে না। আজ এখানে দাঁড়িয়ে বলতে পারি, এই 'করা'-র অনেকটাই আমি এখানে দেখতে পাচ্ছি। আমি সত্যিই অভিভূত যে, আমার স্ত্রী ও আমি এরকম একটি মহামুহূর্তে এখানে উপস্থিত থাকতে পেরেছি।

আমি স্মরণ করছি আমার গর্ভধারিণী মা-কে, যিনি অত্যন্ত সংগ্রামমুখর জীবন কাটিয়ে গেছেন আমাদের আট ভাইবোনকে মানুষ করতে। আর আমার বাবা বলতেন, সবসময় নিজেকে জিজ্ঞেস করবে–'আমি এখানে কী করছি?' অর্থাৎ আমি কেন? এমন নয় যে, এই জীবনপ্রবাহের ভেতর দিয়ে আমি ভেসে চলেছি। আমাকে প্রতিমুহূর্তে জানতে হবে, জিজ্ঞেস করতে হবে নিজের কাছেই যে, 'আমি কে? আমি কী করছি?' আমার বাবা এটা নিজে করেছেন। বাবা কলকাতায় ডাক্তারি করতেন, একপর্যায়ে সেটা ছেড়ে এ-দেশের প্রত্যন্ত একটা গ্রামে এসে সারাজীবন কাটিয়েছেন। মানুষকে চিকিৎসাসেবা দিয়েছেন। আজ এই দূরবর্তী পাহাড়প্রান্তে আমার বাবার কথা মনে পড়ছে। আমার সেই পিতার মতো মহাজাতকও একটি দূরবর্তী জায়গায় এসেছেন, কেবল মানুষের জন্যে। তার যতটুকু সাধ্য আছে তা দিয়ে মানুষের জন্যে কিছু করবার লক্ষ্যে।

এই মঞ্চে বহু অনুষ্ঠান হবে। এই মঞ্চ এই খোলা আকাশের নিচে ঘুমিয়ে থাকবে না। এখানে প্রাণ জেগে উঠবে। এখানে সত্যের উচ্চারণ হবে। এখানে মানুষের কলকণ্ঠে জীবনের বন্দনা আমরা শুনতে পাব। আমি তার দিকে কান পেতে থাকলাম। আমি যেখানেই থাকি আমার প্রাণ এখানেই রয়ে গেল। আপনাদের সবাইকে অভিবাদন জানাই। জয় হোক মানুষের। কল্যাণ হোক। ঈশ্বর আরো কাজ করবার শক্তি কোয়ান্টামকে দিন।'

আবেগমথিত ভাষায় কবির অনুভূতি আলোড়িত করে উপস্থিত সবাইকে।

মানুষের হৃদয়েই বীরের স্থান

অনুষ্ঠানের শেষ পর্যায়ে সংক্ষিপ্ত বক্তব্যে গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেন, 'কবি ও কথাশিল্পী সৈয়দ হক আমাদের জাতীয় ও সাংস্কৃতিক অঙ্গনের একজন বরেণ্য বীর। ক্ষুদ্র পরিসরে হলেও তার প্রতি আজ আমরা আমাদের শ্রদ্ধা নিবেদন করতে পেরেছি।

আসলে বীরের কোনো মৃত্যু নেই। বীরের কোনো সম্মানের প্রয়োজন হয় না। মানুষের হৃদয়েই হয় তার বিশিষ্ট ও সম্মানীয় স্থান। তারপরও মানুষ ভালবাসা ও শ্রদ্ধা থেকে তাদের সম্মান জানায়। আর যে মানুষেরা একজন বীরকে তার জীবদ্দশায় সম্মান জানায়, তারা আসলে নিজেদেরই সম্মানিত করে। তার বিশ্বাস ও কর্ম থেকে নিজেরা অনুপ্রাণিত হয়।

তাই আজকের এ সম্মানটুকু জানানোর সুযোগ পাওয়ার জন্যে আমরা পরম করুণাময়ের কাছে গভীর কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি। আসলে যে জাতি তার বীরদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করতে পারে না, তারা স্রষ্টার প্রতিও কৃতজ্ঞ থাকতে পারে না।

আজ এই ক্ষণে আমরা শুধু এটাই প্রার্থনা করি, সৈয়দ হক দম্পতির কাজের মধ্য দিয়ে যেন প্রজন্মের পর প্রজন্ম আলোকিত ও সমৃদ্ধ হতে থাকে।'

ভিডিও দেখুন :
video.qm.org.bd



সৈয়দ হক মঞ্চের সামনে লেখক-দম্পতি

সৃষ্টির আনন্দে দীপ্যমান জীবন



২৭ ডিসেম্বর ১৯৩৫। কুড়িগ্রামের একটি আধ্যাত্মিক পরিবারে জন্ম নেন বাংলা ভাষার বরেণ্য সাহিত্যিক সৈয়দ শামসুল হক। একটি মহান জীবন গঠনের লক্ষ্য তার মনে শৈশবেই গেঁথে দেন তার বাবা হোমিওপ্যাথিক চিকিৎসক সৈয়দ সিদ্দিক হুসাইন। পুত্রকে তিনি আত্মস্থ করান–

প্রথম যেদিন তুমি এসেছিলে ভবে
কেঁদেছিলে একা তুমি, হেসেছিল সবে
এমন জীবন তুমি করিবে গঠন
মরণে হাসিবে তুমি, কাঁদিবে ভুবন।

সৈয়দ হকের বাবা বিশ্বাস করতেন, বড় হতে হলে বড় জায়গায় যেতে হবে। সম্ভবত সে কারণেই তিনি মাত্র ১২ বছর বয়সের কিশোর পুত্রকে ঢাকা পাঠিয়ে দেন। উদ্দেশ্য–ভালো স্কুলে পড়াশোনা।

মনছবি যার লেখক হওয়ার

সৈয়দ শামসুল হক ভর্তি হলেন ঢাকা কলেজিয়েট স্কুলে। ১৯৫০ সালে তিনি বিজ্ঞান বিভাগ থেকে মাধ্যমিক পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হন। তারপর সেকালের খ্যাতনামা শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান জগন্নাথ কলেজে ভর্তি হলেন। ততদিনে তার মনে দানা বাঁধতে শুরু করেছে লেখক হওয়ার মনছবি। তার বাবা এতে মোটেই রাজি নন। তার স্বপ্ন–পুত্র ডাক্তার হবে। কিন্তু পুত্রের করোটিতে তো নিত্যদিন শব্দের খেলা!

অগত্যা তিনি বোম্বে পালিয়ে গেলেন। ফিরে এলেন ১৯৫২ সালে। মহান ভাষা আন্দোলনে তখন উত্তাল হয়ে উঠেছে তৎকালীন পূর্ব পাকিস্তান। পরের বছর বের হলো হাসান হাফিজুর রহমান সম্পাদিত অবিস্মরণীয় সংকলন *একুশে ফেব্রুয়ারী*। তাতেই প্রথমবারের মতো প্রকাশিত হয় সৈয়দ হকের কবিতা। ততদিনে লেখক হওয়ার ব্যাপারে তার সংকল্পের দৃঢ়তা দেখে তার বাবাও সম্মতি দিয়েছেন।

১৯৫৪ সালে উচ্চ মাধ্যমিক পাশ করলেন সৈয়দ হক। সে-বছরই প্রকাশিত হলো তার প্রথম গল্পগ্রন্থ *তাস*। উৎসর্গ করলেন তার সদ্যপ্রয়াত পিতাকে। এই বইয়ে অন্তর্ভুক্ত গল্পগুলোর মাধ্যমে তিনিই প্রথম চিত্রিত করেন পূর্ব বাংলার বিকাশমান মধ্যবিত্ত শ্রেণির সুখ-দুঃখের টানাপোড়েন।

পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে

অতঃপর সৈয়দ শামসুল হক ভর্তি হলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইংরেজি বিভাগে। কিন্তু স্নাতক পাশের আগেই প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষাজীবনের সমাপ্তি টানলেন এই উদীয়মান লেখক। লেখালেখি করেই জীবিকা নির্বাহের সাহসী সিদ্ধান্ত নিলেন তিনি। পৃথিবীর পাঠশালায় শুরু হলো তার যাত্রা।

১৯৫৭ সালে তার লেখালেখির জগতেও ঘটে বাঁকবদল। চলচ্চিত্র তাকে হাতছানি দেয়। খানিকটা আর্থিক প্রয়োজনে, খানিকটা শৈশবস্মৃতির হাতছানিতে। সেই ছোট্ট বয়সে মা সৈয়দা হালিমা খাতুনের হাত ধরে কুড়িগ্রাম টকিজে সিনেমা দেখতে যাওয়ার স্মৃতি যেন তীব্র ঘণ্টা বাজায় তার করোটির গভীরে। চিত্রনাট্য রচনায় সম্পৃক্ত হন তিনি।

পরবর্তী তিন দশকে প্রায় ৪০টি চলচ্চিত্রের চিত্রনাট্য ও সংলাপ তিনি রচনা করেন। *বড় ভাল লোক ছিল* ও *পুরস্কার* এ দুটি চলচ্চিত্রের চিত্রনাট্যকার হিসেবে জাতীয় চলচ্চিত্র পুরস্কার অর্জন করেন। এছাড়াও সুভাষ দত্ত পরিচালিত *সুতরাং* তার রচিত উল্লেখযোগ্য চিত্রনাট্য।

গীতিকার হিসেবেও তার সাফল্য অসামান্য। *হায় রে মানুষ রঙিন ফানুস, এমন মজা হয় না, এই যে আকাশ এই যে বাতাস, তোরা দেখ দেখরে চাহিয়া, তুমি আসবে বলে কাছে ডাকবে বলে, যার ছায়া পড়েছে মনেরই আয়নাতে*–এমন হৃদয়স্পর্শী গানগুলো আজও মানুষের মুখে মুখে ফেরে। এছাড়াও *এই আমাদের বাংলাদেশ* এবং *ইতিহাসের মহানায়ক*-সহ বেশ কিছু তথ্যচিত্র তিনি নির্মাণ করেন।

১৯৬৬ সালে মাত্র ২৯ বছর বয়সে সৈয়দ হক ছোটগল্পের জন্যে বাংলা একাডেমী পুরস্কার লাভ করেন। আর কবি হিসেবে তাকে খ্যাতিমান করে তোলে ১৯৭০ সালে প্রকাশিত *বৈশাখে রচিত পংক্তিমালা* কাব্যগ্রন্থটি। আশির দশকে তার রচিত সনেট *পরানের গহীন ভিতর* বাংলা সাহিত্যের আরেকটি উল্লেখযোগ্য সংযোজন।

১৯৭১ সালের ২৫ মার্চ পাকিস্তানি হানাদার বাহিনীর বর্বরতার প্রতিবাদে শামসুল হক রচনা করেন *পহেলা মার্চ ১৯৭১* কবিতাটি। যা প্রকাশিত হয় *দৈনিক পাকিস্তান*-এর সম্পাদকীয় পাতায়। মুক্তিযুদ্ধের শেষদিকে তিনি খবর পাঠক হিসেবে যোগ দেন লন্ডনে *বিবিসি বাংলা*-য়। ১৬ ডিসেম্বর পাকিস্তানী সেনাবাহিনীর নিঃশর্ত আত্মসমর্পণের খবরটি তিনিই পাঠ করেছিলেন। কবি যাকে অভিহিত করেছেন তার বেতার জীবনের শ্রেষ্ঠ মুহূর্ত হিসেবে।

১৯৭৮ সাল পর্যন্ত বিবিসি-তে প্রযোজকের দায়িত্ব পালনকালে তিনি বিশ্বসাহিত্য থেকে কয়েকটি নাটক প্রযোজনা করেন। এই অভিজ্ঞতাই তাকে উদ্বুদ্ধ করে নাট্যরচনায়। সমৃদ্ধ হয় বাংলা কাব্যনাট্যের ভাণ্ডার। সৈয়দ হকের সোনাঝরা কলমে রচিত হয় অনবদ্য সব নাটক।

তার প্রথম নাটক মুক্তিযুদ্ধের পটভূমিকায় রচিত *পায়ের আওয়াজ পাওয়া যায়*। বাংলাদেশের নাট্যজগতে প্রথম সুবর্ণ জয়ন্তী অভিনয় সম্পন্ন হয় এই নাটকটির। এর ভূমিকায় তিনি লেখেন–'সত্তরের দশকের মাঝামাঝি ... রচনা করি *পায়ের আওয়াজ পাওয়া যায়*। এক সংকীর্ণ ঘরে, টেবিলের অভাবে দেয়ালে পা ঠেকিয়ে হাঁটুর ওপর খাতা রেখে, অফিস যাতায়াতের পথে পাতালরেলে মনে মনে।'

তার আরেকটি বিখ্যাত কাব্যনাটক *নূরলদীনের সারাজীবন*। ব্রিটিশবিরোধী লড়াইয়ের প্রেক্ষাপটে রচিত নাটকে আমরা আবিষ্কার করি মুক্তিযুদ্ধ কোনো বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। বরং স্বাধিকারের দাবিতে বাঙালির শত শত বছরের গণআন্দোলনের সফল পরিণতি। তার উপন্যাসেও ঘুরেফিরে বার বার এসেছে আমাদের মহান মুক্তিযুদ্ধের প্রসঙ্গ। *নিষিদ্ধ লোবান, নীল দংশন, বৃষ্টি ও বিদ্রোহীগণ*–সৈয়দ হক রচিত এই উপন্যাসগুলো মুক্তিযুদ্ধকালে মানুষের দুঃসহ যাতনা, অসহায়ত্ব ও প্রতিরোধের কিছু অনন্য দলিল। একইসাথে তা লেখকের দেশপ্রেমের অনুপম স্বাক্ষর।

আর মাতৃভাষা বাংলার প্রতি তার অনুরাগ অনুভবের কিছুটা আগামী প্রজন্মের হৃদয়ে সঞ্চারিত করার উদ্দেশ্যে লিখেছেন অসামান্য দুটি গ্রন্থ *কথা সামান্যই* ও *মার্জিনে মন্তব্য*। তরুণ লেখকদের প্রতি পরামর্শ দিয়েছেন–'পড়ার কোনো বিকল্প নেই। বই পড়া হচ্ছে বৃক্ষের মতো একটু একটু করে আকাশের কাছে যাওয়া।'

লক্ষ্যে অবিচল ॥ আমৃত্যু কর্মচঞ্চল

শত প্রতিকূলতার মুখেও লক্ষ্যে অবিচল থাকার অনন্য উদাহরণ সাহিত্যস্রষ্টা সৈয়দ শামসুল হক। মেধার সাথে কঠোর পরিশ্রম ও নিরবচ্ছিন্ন সাধনার সংযোগ ঘটিয়ে জীবদ্দশাতেই তিনি হয়ে ওঠেন বাংলা ভাষার অন্যতম প্রধান লেখক। প্রতিদিন সকালে ঠিক ঘড়ি ধরে লেখার টেবিলে বসা বা পড়ার জন্যে লেখালেখির সমান সময় বরাদ্দ রাখা তার সময়নিষ্ঠার কথাই জানান দেয়।

আপন কাজের প্রতি কতটা নিবেদিত ছিলেন তা আমাদের কাছে স্পষ্ট হয় তার শেষ দিনগুলির বর্ণনা থেকে। ক্যান্সারে আক্রান্ত কবি মৃত্যুর মুখোমুখি দাঁড়িয়েও লিখেছেন ১৭০টি কবিতা, ৮টি গান ও ছোটগল্প। অনুবাদ করেন শেক্সপিয়রের *হ্যামলেট*। নিজের হাতে যখন পারেন নি, অনুলিখন করেছেন তার সহধর্মিণী প্রথিতযশা মনোবিদ ও সাহিত্যিক আনোয়ারা সৈয়দ হক। এভাবেই পূরণ হয় তার আরেকটি মনছবি। তিনি বিশ্বাস করতেন–'লেখক হওয়া মানেই হলো কাঁধে লাঙল (কলম) নিয়ে জন্মগ্রহণ করা। আমি মৃত্যুর সময়ও যেন কাঁধে লাঙল নিয়ে মরতে পারি।'

সৈয়দ হক তার সাহিত্যকর্মের মধ্য দিয়ে অনুপ্রাণিত করবেন প্রজন্মের পর প্রজন্ম। দুশ বছরের ঔপনিবেশিক শোষণে সৃষ্ট মনোজাগতিক দাসত্ব থেকে মুক্ত হয়ে আমরা এগিয়ে চলেছি মুক্ত বিশ্বাসের পথে, মহান জাতি হিসেবে গড়ে ওঠার লক্ষ্যে। এই কল্যাণমুহূর্তে সবার হৃদয়ে অনুরণিত হোক মহান এই লেখকের সেই কালজয়ী আহ্বান–*জাগো বাহে কোনঠে সবাই*।

অগণিত মানুষের মানস সংগঠনে কাজ করছে কোয়ান্টাম

–সৈয়দ শামসুল হক



আপনাদের সবার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। আমি অভিবাদন জানাই গুরুজীকে–যিনি শহীদ আল বোখারী মহাজাতক–আমার অনেক দিনের বন্ধু। তিনি অগণিত মানুষের মানস সংগঠনে যে মহাশক্তিরূপে আবির্ভূত হয়েছেন, এই জন্যে আমি কৃতজ্ঞতা জানাই।

শৈশবে গুরুজনদের কাছে শুনেছি, কদরের রাতে গাছপালা বাড়িঘরসহ সমস্ত সৃষ্টি নাকি এক পলকের জন্যে সেজদায় অবনত হয়। সৌভাগ্যক্রমে আমার জন্মও ২৭ রমজানে, তাই একটু স্বাধীনতাও পেতাম জন্মদিনে, আর রাতের পর রাত অপেক্ষা করতাম সেই সেজদা দেখার জন্যে। সেই সৌভাগ্য হয় নি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের চার দিন পর অংশগ্রহণকারীদের মুখে যেসব অর্জনের কথা আজ শুনলাম, তাতে মনে হলো, যে বিস্ময়ের জন্যে আমি শিশুকাল থেকে অপেক্ষা করেছি কিন্তু দেখি নি–তার চেয়ে বড় না হোক, অন্তত কাছাকাছি বিস্ময় আমি এখানে দেখেছি!

আপনারা আপনাদের মনের শক্তিকে সবদিক থেকে বাড়িয়ে, জীবনের যতগুলো অভাব রয়েছে ব্যর্থতা রয়েছে সেগুলো থেকে উত্তরণের যে ইতিহাস বা ঘটনাগুলো বললেন, আমি হতবাক হয়ে গিয়েছি।

সক্রেটিস বলেছেন, নিজেকে জানো। অর্থাৎ মনের শক্তিকে অনুভব করো। আমাদের ভক্তজনের গানে আছে–*মন তুমি কৃষিকাজ জানো না, যদি জানতে ফলত সোনা*। লালন তার গানে বলেছেন–*বেদ বিধির পর শাস্ত্র কানা, আর এক কানা মন আমার, এসব দেখি কানার হাটবাজার*। তার মানে আমরা কেউ মনের শক্তিকে অনুভব করতে পারি না।

এই মনের শক্তিকে অনুভব করেছি আমার ব্যক্তিগত জীবনে। আমার ১৮ বছর বয়সে আমার বাবা ইন্তেকাল করলেন, তিনি গ্রামের ডাক্তার ছিলেন। আমার সাত সাতটি ভাই-বোন রেখে তিনি চলে গেলেন সকাল নয়টায়। বিকাল চারটায় দাফন করে বাড়িতে এসে সারাদিনের প্রথম এক গ্লাস চা হাতে নিয়েছি। হঠাৎ তাকিয়ে দেখি আমার ছোট সাতটি ভাইবোন পাখির মতো বসে আছে। আমার মা মূর্ছিত হয়ে পড়ে আছেন। এদের সবার দায়িত্ব এখন আমার! কিন্তু একইসাথে আমার মন বলল, আমি পারব। এক মুহূর্তের জন্যে আমার মনে হয় নি, আমি পারব না। ১৯৫৪ সালের ঘটনা বলছি।

ভিডিও দেখুন :
video.qm.org.bd

আজকে এত বছর পরে আপনারা যা দেখছেন আমাকে বা আমার সাতটা ভাইবোনকে, তারা কেউ সমাজের ক্ষতিকর মানুষ নয়। প্রত্যেকেই শিক্ষিত ভদ্র ও বৈধ উপার্জন করছেন। প্রত্যেকের নিজের বাড়ি রয়েছে ঢাকা শহরে। আমি পেরেছি।

আমার বাবা চেয়েছিলেন আমি ডাক্তার হই। আমি বলেছিলাম আমি লেখক হবো। বাবা আমাকে বহু রকম চাপ দিয়েছেন। একপর্যায়ে তিনি মেনে নেন এবং বলেন, তুমি লেখ, তবে একটা শর্ত, তুমি মানুষের কথা লিখবে, আর লিখবে সবচেয়ে ভালো কলমে, সবচেয়ে ভালো কাগজে। অর্থাৎ তিনি আমার ভেতর একটা আত্মমর্যাদা দেয়ার চেষ্টা করেছেন।

বাবা আমার কোলে মাথা রেখে ১৯৫৪ সালে মারা গেলেন। বললেন, 'বাবা, তোমার ওপর অনেক দায়িত্ব রেখে গেলাম, মাথা ঠান্ডা রাখবে।' এই আলফা লেভেল।

এই যে বার বার মহাজাতক বলছেন, মনের শক্তিকে জাগ্রত করতে হবে। মাইন্ড ইজ দ্য মোস্ট পাওয়ারফুল ইনস্ট্রুমেন্ট ইন আওয়ার লাইফ। বিজ্ঞানলেখক আর্থার সি ক্লার্ক বলেছেন, মানুষ যা কল্পনা করতে পারে, সেটাই বাস্তবায়িত করতে পারে। তাই কল্পনা করতে হবে। কল্পনাটা অযৌক্তিক হবে না। যুক্তিভিত্তিক হবে এবং ধীরস্থির মাথায় অগ্রসর হতে হবে। এই জ্ঞানটাই মহাজাতক আমাদের সবাইকে দেয়ার চেষ্টা করেছেন।

আমি এসেছি, আমি দেখেছি। এই কোর্সে কীভাবে আমার আসা, সেটা বলি। মহাজাতকের সাথে আমার একটা মেন্টাল টেলিপ্যাথি হয়েছে। ৪০ বছর আগে তার সঙ্গে আমার প্রথম পরিচয়। তখন উনি কালো জামা, কালো পাজামা পরতেন। কালো হচ্ছে সমস্ত রঙের অনুপস্থিতি। তারপর ওঁকে দেখলাম সাদা জামা, সাদা পাজামা পরতে। সাদা হচ্ছে সমস্ত রঙের উপস্থিতি।

তারপর বছর পাঁচেক আগে, এই মানুষটা যার সাথে ৪০ বছর থেকে আমার একটা আত্মিক সম্পর্ক, মনে হলো, তিনি বোধহয় আমাকে ডাকছেন। একটা মানসিক বার্তা পেলাম। মনের এ-ও একটা অসীম ক্ষমতা যে, মানসিক বার্তা পাঠানো যায়। মানসিক বার্তা পাঠানো সম্ভব, পাওয়া সম্ভব। সেই বার্তা আমি কতটা পাঠিয়েছি জানি না, তবে তিনি নিশ্চয়ই পাঠিয়েছেন।

ওঁর প্রতিষ্ঠানের ব্লাড ব্যাংকের সাথে পরিচিত হয়ে আমি মুগ্ধ হয়ে যাই। এত বড় একটি কাজ হচ্ছে! আমি এই রকম এত বড় নজির বাংলাদেশের আর কোথাও দেখি নাই।

ওঁর আমন্ত্রণে আমি লামার কোয়ান্টামমে গিয়েছি। কোয়ান্টামমে গিয়ে আমি হতবাক হয়ে গেছি–জাতিধর্মবর্ণ নির্বিশেষে শিশুদের শিক্ষার জন্যে তিনি যা করছেন, এ এক অতুলনীয় উদাহরণ।

আমার পরিবার হচ্ছে সুফি পীর পরিবার। আমি ত্রয়োদশ পুরুষ–বাবা হযরত শাহ সৈয়দ আলী মাহমুদের। আমার শরীরে আধ্যাত্মিক রক্ত নিশ্চয়ই প্রবাহিত আছে। আমি স্রষ্টায় বিশ্বাস করি, সৃষ্টির শক্তিতে বিশ্বাস করি, সর্বোপরি বিশ্বাস করি সকল ধর্মের সকল মানুষের ভেতর সত্য বিরাজ করে। সেই সত্যকে যেন আমরা অনুভব করতে পারি। সেই সত্যকে অনুভব করার একটি পথ হচ্ছে মনকে বিকশিত করা, মনকে শক্তিশালী করা, মানসকে সংগঠন করা। সেই কাজটি গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক করে চলেছেন। তার ওপরে আল্লাহর রহমত বর্ষিত হোক।

[কোয়ান্টাম মেথড চলমান ৪০০ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন বাংলা ভাষার বরেণ্য কবি ও লেখক সৈয়দ শামসুল হক। কোর্সের সমাপনী দিনে প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে তিনি বলেন তার অনুভূতি ও উপলব্ধির কথা]



জাতীয় প্রেস ক্লাব মিলনায়তনে ইংরেজি মেডিটেশন সিডি প্রকাশনা অনুষ্ঠানে বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন সৈয়দ শামসুল হক, ৫ জুলাই ২০১১

আনোয়ারা সৈয়দ হক ॥ অর্ধ শতাব্দীর সহযোদ্ধা



প্রখ্যাত কথাসাহিত্যিক আনোয়ারা সৈয়দ হক। উপন্যাস, ছোটগল্প, আত্মজৈবনিক রচনা, শিশুতোষ গ্রন্থ–সবমিলিয়ে অত্যন্ত বৈচিত্র্যময় তার সাহিত্যকর্ম। একজন সমাজ-সচেতন লেখকের পাশাপাশি তিনি দেশের একজন প্রথিতযশা মনোচিকিৎসক। পেশাগত জীবনে জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউটের প্রাক্তন অধ্যাপক ডা. আনোয়ারা বর্তমানে ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজের (বারডেম) সাইকিয়াট্রির অধ্যাপক হিসেবে কর্মরত আছেন।

তার আরেকটি পরিচয় পারিবারিক জীবনে তিনি কবি সৈয়দ শামসুল হকের সুযোগ্য সহধর্মিণী। ৫০ বছরের দীর্ঘযাত্রায় যিনি ছিলেন কবির সহযোদ্ধা ও সৃজনসঙ্গী। আত্মজীবনীমূলক বিভিন্ন লেখা ও সাক্ষাৎকারে সৈয়দ হক একাধিকবার উল্লেখ করেছেন নিজের সৃষ্টিজীবনে এই মানুষটির গুরুত্বপূর্ণ অবদানের কথা।

সৈয়দ শামসুল হকের প্রয়াণের পর প্রকাশিত তার একটি সাক্ষাৎকারেও *(৩০ সেপ্টেম্বর, দৈনিক প্রথম আলো)* সেই কৃতজ্ঞতাই পুনঃধ্বনিত হয়েছে কবির বয়ানে–'আমি জীবনের কাছে ঋণী আরো বহু কারণের মতো এই কারণে যে, আনোয়ারা আমার জীবনে এসেছে। রোগে-শোকে, সম্পদে-বিপদে বিগত অর্ধশতক যেভাবে সঙ্গ দিয়ে গেছে আমাকে; আমি বড় কৃতজ্ঞ ওঁর কাছে।'

৫ নভেম্বর কোয়ান্টামমের মুক্তমঞ্চের নামকরণ করা হয় *সৈয়দ হক মঞ্চ*। এ অনুষ্ঠানে আনোয়ারা সৈয়দ হক তার আবেগসিক্ত বক্তৃতায় বলেন, 'আমি বাকরুদ্ধ! চোখ জলে ভিজে যাচ্ছে বার বার। কত ঝড়ঝঞ্ঝা চড়াই-উতরাই সংগ্রাম সৈয়দ হকের সাহিত্যিক জীবনে একের পর এক এসেছে, মাঝে মাঝে মনে হতো সমস্ত জীবনটাই বুঝি ব্যর্থ হয়ে গেল। সমস্ত কষ্টই বুঝি জলে গেল। আশাভঙ্গ হতো কখনো কখনো। যদিও হাজারো দুঃখ বিপর্যয় অনটনের পরও তার সাহিত্যকর্ম যেন ক্রমশ সমৃদ্ধ হয়ে ওঠে, সে চেষ্টাটাই আমার সবসময় ছিল। চেয়েছি, তিনি যেন নিজের মতো করে তার সাহিত্যজগতকে গড়ে তুলতে পারেন। আজ এখানে দাঁড়িয়ে মনে হচ্ছে আমার সেই চেষ্টা বৃথা যায় নি।

সৈয়দ হক যে এত ব্যাপকভাবে নিজেকে ছড়িয়ে দিতে পেরেছেন, বিস্তৃত করতে পেরেছেন, মানুষের মনের ভেতর স্থান করে নিয়েছেন তা এখানে না এলে আমি কখনোই বুঝতে পারতাম না। আজ কেবলই মনে হচ্ছে আমার এতদিনের যাবতীয় ত্যাগ ও পরিশ্রম সার্থক। সমস্ত কষ্ট দুঃখ দহনযন্ত্রণা আমার আজ কানায় কানায় প্রস্ফুটিত হয়ে ফুলের মতো ফুটে উঠেছে। আজ এখানে এমন একটি আয়োজনের মধ্যে থাকতে পেরে আমরা নিজেদের গৌরবান্বিত ও কৃতজ্ঞ মনে করছি।

এভাবে দেশের একটি গহীন ও প্রত্যন্ত অঞ্চলে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আজ এত মানুষের মাঝখানে যে সম্মান আমাদের দিল, তা এ সমাজে বিরল। কোয়ান্টাম আরো বড় হোক, আরো অসংখ্য নিপীড়িত ও বঞ্চিত মানুষের স্থান এখানে হোক। হয়ে উঠুক অসহায়ের সহায়স্থল।'



নভেম্বর ২০১৫-তে (২ থেকে ৬ নভেম্বর) বান্দরবানের কোয়ান্টামম সফর করেন সৈয়দ শামসুল হক ও আনোয়ারা সৈয়দ হক। এক আনন্দঘন মুহূর্তে একসাথে দুজন।



কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুদের আবৃত্তি শুনছেন লেখক-দম্পতি



আনোয়ারা সৈয়দ হকের ৭৫ তম জন্মদিন উদযাপনের বিশেষ মুহূর্তে, ক্ষুদে কোয়ান্টাদের সাথে, ৫ নভেম্বর ২০১৫

কোয়ান্টাম বুলেটিন : বিশেষ সংখ্যা, অক্টোবর ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ 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, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

আমি এক অনন্য মানুষ
আমরা এক মহান জাতি

কোয়ান্টাম বুলেটিন

নভেম্বর ২০১৬

বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষা ও জাতীয় ক্রীড়া প্রতিযোগিতা

কোয়ান্টাদের সাফল্য

গত কয়েক বছরের ধারাবাহিকতায় এবারও বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় অসামান্য সাফল্য অর্জন করেছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজের শিক্ষার্থীরা। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ঘ ইউনিটে মেধা তালিকায় স্থান করে নিয়েছে কোয়ান্টা শাহেদুজ্জামান (৬৯ তম), মংহ্লা চিং চাক (৭৭ তম) ও জ্যাকি মার্মা (১৬৮ তম) এবং চ ইউনিটে সুযোগ পেয়েছে এনোক শাংতিং লিয়াং বম (২৯ তম) ও মংশৈশিং মার্মা (৯৩ তম)।

রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ে ক ইউনিটের লিখিত পরীক্ষায় কোয়ান্টা আব্দুল কাদের ৬৪৭ তম ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের স্পোর্টস সায়েন্স বিভাগের লিখিত পরীক্ষায় আরিফুল ইসলাম ৪৭ তম স্থান অর্জন করেছে।

উল্লেখ্য, ২০১৫ সালে ভর্তি পরীক্ষায় অংশগ্রহণকারী আট জন কোয়ান্টার একজন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে এবং সাত জন চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ালেখা করছে। এছাড়াও কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের প্রথম ব্যাচের শিক্ষার্থী সুমথং মুরং এবছর খুলনা মেডিকেল কলেজ থেকে এমবিবিএস সম্পন্ন করেছে।

পড়াশোনার পাশাপাশি ক্রীড়াতেও এসেছে ধারাবাহিক সাফল্য। ৪৫ তম গ্রীষ্মকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৬-তে হ্যান্ডবলে তৃতীয়বারের মতো অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ। প্রথমবারের মতো তারা কাবাডিতেও অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন হয়েছে।

আন্তর্জাতিক হ্যান্ডবল প্রতিযোগিতা আইএইচএফ ট্রফি, ঢাকা ২০১৬-তে বাংলাদেশ দলের হয়ে খেলার সুযোগ পেয়েছে কোয়ান্টা দাললিয়ান ও কোয়ান্টা হারমনি। আর এ প্রতিযোগিতায় বাংলাদেশ প্রথমবারের মতো রানার আপ হওয়ার গৌরব অর্জন করে।

এছাড়াও শেখ রাসেল টেবিল টেনিস প্রতিযোগিতায় দলগত বিভাগে জাতীয় পর্যায়ে রানার আপ হয়েছে কোয়ান্টারা।

মুক্ত আলোচনায় বরেণ্য শিক্ষাবিদ অধ্যাপক আনিসুজ্জামান

মুক্তচিন্তা বিকাশে প্রয়োজন পরমতসহিষ্ণুতা



একটি সমাজকে বড় হতে হলে তার দরজা-জানালাগুলো খোলা রাখতে হয়। এর পাশাপাশি সমাজে দশ রকমের মানুষ থাকবে, এটা মেনে নিতে হবে এবং সেখানে দশ রকম কথা ও আলোচনার সুযোগ থাকতে হবে। ভিন্ন ভিন্ন ভাবনার সহাবস্থানের দরকার হবে। তা না হলে সেই সমাজের বিকাশ অসম্পূর্ণ থেকে যায় এবং তা একটি আবদ্ধ জায়গায় ঘুরপাক খেতে থাকে। সমাজে মুক্তচিন্তা বিকাশে পরমতসহিষ্ণুতার প্রয়োজন তাই সবচেয়ে বেশি।

৬ অক্টোবর ২০১৬, বৃহস্পতিবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনায় প্রধান অতিথির বক্তব্যে একথা বলেন দেশের বরেণ্য শিক্ষাবিদ, গবেষক, লেখক ও ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর এমেরিটাস ড. আনিসুজ্জামান।

কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে *মুক্তচিন্তা বিকাশের উপায়* শীর্ষক এক প্রাণবন্ত মুক্ত আলোচনায় তিনি আরো বলেন, যে সমাজে মুক্তবুদ্ধির চর্চা অব্যাহত থাকে সেখানে ভাবুক বা চিন্তাশীল মানুষের আবির্ভাব ঘটে, যারা তাদের চিন্তা দ্বারা সমাজকে এগিয়ে যাওয়ার পথ দেখান। তারা কিছু সূত্র তৈরি করে দেন এবং সেই সূত্রের অনুসরণে এক ধরনের সামাজিক পরিবর্তনের সূচনা ঘটে।

মূল আলোচনা শেষে সংক্ষিপ্ত প্রশ্নোত্তরপর্বে অংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন প্রশ্নের উত্তর দেন অধ্যাপক ড. আনিসুজ্জামান। এতে তিনি বলেন, মুক্তচিন্তা করতে পারা জন্মগত নয় বরং অর্জনগত। আর সত্যকে খুঁজে বের করার জন্যে মনে প্রশ্ন জাগতে হবে এবং উত্তর পেতে ক্রমাগত চেষ্টা করে যেতে হবে।

অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন মহান মুক্তিযুদ্ধের গুরুত্বপূর্ণ সংগঠক, বাংলাদেশের সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা, প্রখ্যাত আইনবিদ ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উপদেষ্টা ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলাম।

তিনি বলেন, আমাদের মধ্যে যদি মানবিকতাবোধ জাগ্রত না হয়, তাহলে ধর্ম, পরিবার বা সমাজ কোনোটিকেই আমরা মানবিক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে পারব না। সবসময় দ্বন্দ্ব সৃষ্টি করার দিকেই ঝোঁক থাকবে। সমাজে প্রতিটি মানুষের চলাফেরা চিন্তাভাবনা আলাদা–এই বৈচিত্র্যকে যদি আমরা সহিষ্ণুতার সাথে গ্রহণ করতে না পারি, তাহলে আমাদের মধ্যে বিচ্যুতি ও বিকৃতির সম্ভাবনা দেখা দেবে। তাই আমাদের ধর্ম, সমাজ, ইতিহাস-ঐতিহ্য মুক্তচিন্তা বিকাশের জন্যে সবসময় আমাদের উৎসাহিত করেছে। আমাদের সংবিধানেও এ অধিকার দেয়া আছে।

অনেক অপূর্ণতার মাঝে পূর্ণতা পেলাম

বিজয় কেতন চাকমা



আমি আমার অভিজ্ঞতার আলোকে বলতে পারি, ধ্যান সম্পূর্ণই একটা বিজ্ঞান। এখানে অলৌকিক বা অবাস্তব বলে কিছু নেই। বিগত ৩০ বছর আমি আমার নিয়মে ধ্যান করছি, কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড আমাকে অনেক ঋদ্ধ করেছে। জীবনে অনেক অপূর্ণতার মাঝে গুরুজী এখানে আমাকে পূর্ণতা দিয়েছেন। আমার অনেক দীনতা-হীনতা মুছে গেছে।

আমি লামার কোয়ান্টামমে গিয়েছিলাম। ওখানকার স্কুলে 'চাকমা ভাষা প্রশিক্ষণ কেন্দ্র' উদ্বোধনের জন্যে আমাকে আহ্বান জানানো হয়েছিল। আমি দেখেছি–সেই অরণ্যে, নিভৃত জনপদে, যেখানে বিদ্যুৎ নেই–সেখানে কী করেছেন গুরুজী! সত্যিকার অর্থে তিনিই চিনেছেন বাংলাদেশকে।

আমি পাহাড়ের মানুষ। পাহাড়িরা বড় বড় ইমারত চায় নি, তারা মানুষের মতো বাঁচতে চেয়েছে। তাদেরও মেধা আছে, দেশপ্রেম আছে। তাদেরকে যদি একটু হাত ধরে টেনে নেয়া হয় তারাও দেশের মুখ উজ্জ্বল করতে পারবে। সুনামে যশে কীর্তিতে তারাও এগিয়ে নিতে পারবে বাংলাদেশকে।

এখানে সবার সঙ্গ পেয়ে আমি কৃতজ্ঞ ও ধন্য। এই সঙ্গ যেন আবার লাভ করতে পারি। সবার মঙ্গল হোক। সবার জীবনে সুখ শান্তি সমৃদ্ধি আসুক।

[সমাজকর্মী; সভাপতি, এম এন লারমা মেমোরিয়াল ফাউন্ডেশন। ৪১৫ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন।]

কোয়ান্টাম মেথড

৪১৭ তম ব্যাচ ॥ ঢাকা

১৬, ১৭, ১৮ ও ১৯ ডিসেম্বর

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন কৃষিবিজ্ঞানী ড. মির্জা মোফাজ্জল ইসলাম। কৃষি গবেষণায় উল্লেখযোগ্য অবদানের স্বীকৃতিস্বরূপ ২০১৪ সালে তিনি জাতিসংঘের খাদ্য ও কৃষি সংস্থা এবং আন্তর্জাতিক আণবিক শক্তি সংস্থা-র যৌথ উদ্যোগে 'আউটস্ট্যান্ডিং অ্যাচিভমেন্ট অ্যাওয়ার্ড'-এ ভূষিত হন। বর্তমানে তিনি বাংলাদেশ পরমাণু কৃষি গবেষণা ইনস্টিটিউটে (বিনা) উদ্ভিদ প্রজনন বিভাগের মুখ্য বৈজ্ঞানিক কর্মকর্তা ও বিভাগীয় প্রধান হিসেবে দায়িত্ব পালন করছেন। ড. মির্জা মোফাজ্জল ইসলাম কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪১৩ ব্যাচে অংশ নেন। কোয়ান্টাম বুলেটিনের সাথে একান্ত সাক্ষাৎকারে তিনি বলেছেন কৃষি গবেষণায় তার ২২ বছরের অভিজ্ঞতা, সাফল্য এবং বাংলাদেশের সম্ভাবনা সম্পর্কে।

কৃষি গবেষণায় বাংলাদেশের সাফল্য অভাবনীয়

ড. মির্জা মোফাজ্জল ইসলাম

দেশের নানা প্রান্তে কৃষি গবেষণার কাজ করতে গিয়ে বিচিত্র সব অভিজ্ঞতা আমার হয়েছে। দেড় যুগ আগের কথা। আমরা কয়েকজন গবেষক বরেন্দ্র এলাকার একটি প্রত্যন্ত ও দুর্গম গ্রামে গেলাম। জমিতে এক্সপেরিমেন্ট সেট করতে করতেই সন্ধ্যা হয়ে গেল। ওদিকের রাস্তাঘাট তখন এতই খারাপ ছিল, বুঝলাম শহরে পৌঁছতে বেশ রাত হয়ে যাবে। এদিকে আবার পরদিন ভোরে মাঠে আসতে হবে। অগত্যা রাতটা স্থানীয় একজন কৃষকের বাড়িতেই কাটিয়ে দেয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম।



গিয়ে দেখি, আমাদের থাকতে দেয়ার মতো যৎসামান্য জায়গাও সেই কৃষকের বাড়িতে নেই। আমার দেশের কৃষকের এমন দুরবস্থা দেখে খুব কষ্ট হলো। চোখে পানি চলে এলো। কৃষকের বাড়ির উঠানে খোলা আকাশের নিচে শুয়ে সে-রাতে মনে হলো, এদেশের কৃষকের হাতে যদি উন্নত প্রযুক্তি ও ভালো ফসল আমরা তুলে দিতে না পারি, তবে কে দেবে?

আমি তাই সবসময় দেশের জন্যে কাজ করতে চেয়েছি। ফিলিপাইনে আন্তর্জাতিক ধান গবেষণা প্রতিষ্ঠানে (ইরি) পিএইচডি করতে গেলাম। চার বছরের নিরবচ্ছিন্ন গবেষণার পর আমাদের দল লবণসহিষ্ণু ধানের জিন ম্যাপিং আবিষ্কার করে। বিশ্বে ওটাই ছিল এ ধরনের প্রথম কাজ। ইরি কর্তৃপক্ষ আমাকে ফিলিপাইনে থেকে যাওয়ার প্রস্তাব দিলেন। আমি ফিরে এলাম। কারণ আমার বিশ্বাস ছিল–আমাদের এই ছোট্ট দেশে থেকেই বহু কিছু করার সুযোগ আছে। চাই শুধু প্রবল ইচ্ছা ও কাজের প্রতি আগ্রহ।

কর্মজীবনের শুরু থেকেই সুযোগ খুঁজেছি–কীভাবে বেশি কাজ করা যায়। ঊর্ধ্বতন কর্মকর্তা একটি এসাইনমেন্ট দিলে আমি আরো একটি চেয়ে নিতাম। যখন কাউকে কাজে ফাঁকি দিতে দেখি, আমার খুব দুঃখ হয়। অধিকাংশ মানুষ কম কাজ করে বেশি ফল চায়। কিন্তু দায়সারাভাবে কাজ করে তো কখনো অসাধারণ কিছু অর্জন করা যায় না।

অনেকে বলে, এত কাজ করে কী হবে, এদেশে কাজের মূল্য নেই। আমি মনে করি, এ ধরনের কথা যারা বলে তারা আসলে আমাদের শত্রু। তারা বোকার স্বর্গে বাস করে।

একটা ঘটনা বলি। আমেরিকার কর্নেল বিশ্ববিদ্যালয়ে পোস্ট ডক্টরাল গবেষণাকালে আমাকে গ্রিন হাউসে কাজ করতে হতো। বাইরে বরফ পড়ছে, অথচ ভেতরে ৬০-৭০ ডিগ্রি তাপমাত্রা। ওই গরমে আমি প্রতিদিন চার-পাঁচ ঘণ্টা করে কাজ করেছি। এটা দেখে আমার এক বন্ধু বলেই ফেলল, 'ইউ আর জাস্ট লাইক অ্যা স্কুলবয়! এখনো কি ফার্স্ট হতে হবে নাকি? আমেরিকা এসেছ, কোনোরকমে কাজটা শেষ করে একটা থিসিস জমা দিয়ে চলে যাও।'

আমি কোনো উত্তর দেই নি। কী দরকার? আমি নিজের মতো কাজ করে গেছি। এর ফলও খুব দ্রুতই পেলাম। ২০১০ সালে বিনা-র বিজ্ঞানীরা লবণসহিষ্ণু ধান বিনা-৮ উদ্ভাবন করেন। সেই দলটির নেতৃত্ব দেয়ার সৌভাগ্য হয় আমার। আনন্দের কথা, কৃষি গবেষণায় আমাদের চেয়ে অগ্রসর দেশ ভারত অনুরোধ জানাল এই ধানটি উৎপাদনের প্রযুক্তিগত জ্ঞান আমাদের কাছ থেকে নেয়ার জন্যে।

প্রযুক্তি বিনিময়ের ক্ষেত্রে বাংলাদেশ বরাবরই অত্যন্ত উদারচেতা দেশ। তাই একটি সার্কচুক্তির আওতায় দক্ষিণ এশিয়ার সবগুলো দেশে লবণসহিষ্ণু ধানের প্রযুক্তি আমরা পৌঁছে দিয়েছি। বিনা-৮ ধান সারা পৃথিবীতে বিজ্ঞানচর্চায় ও ফসলের জাত উদ্ভাবনে নতুন মাইলফলক।

অল্প সময়ের মধ্যেই সাফল্যের পাল্লা আরো ভারী হলো। বন্যাসহিষ্ণু ধান, উন্নত জাতের সরু চাল ও মাত্র ১০০ দিনে আবাদযোগ্য ধানের জাতসহ মোট ১৯টি ফসলের জাত আমরা উদ্ভাবন করেছি। আর এবছর উদ্ভাবন করেছি সার ও পানি সাশ্রয়ী 'গ্রিন সুপার রাইস'।

কাজ করতে গিয়ে নানা প্রতিকূলতার সম্মুখীন আমরা হয়েছি। মানবসৃষ্ট পারিপার্শ্বিক বাধা যেমন ছিল তেমনি ছিল প্রাকৃতিক দুর্যোগ। তবে হতাশ হই নি। প্রতিটি প্রতিকূলতার মধ্যেই থাকে নতুন সম্ভাবনার বীজ। এর প্রমাণ আরো একবার পেলাম ২০০৯ সালে।

সুন্দরবন সংলগ্ন উপকূলীয় এলাকার জন্যে উন্নত জাতের লবণসহিষ্ণু ধান উদ্ভাবনে আমি বহু বছর কাজ করেছি। একবার পরীক্ষামূলকভাবে কয়েক শ চারা লাগালাম। হঠাৎ 'আইলা' আঘাত হানল। লণ্ডভণ্ড হয়ে গেল পুরো এলাকা। ধরেই নিলাম, চারাগুলো নিশ্চয়ই মারা গেছে। কদিন পর বিস্ময়ের সাথে দেখলাম, একটা চারা কীভাবে যেন বেঁচে আছে। স্যালিনিটি টেস্টে চারাটি উতরে গেল, আর তা থেকেই উদ্ভাবিত হলো লবণসহিষ্ণু ধান বিনা-১০। অর্থাৎ পরিস্থিতি যা-ই হোক কখনো হাল ছাড়া যাবে না।

আমি বিশ্বাস করি, আমার যতটুকু সাফল্য তা আমার মেধার বদৌলতে নয়। দিনের পর দিন আল্লাহর কাছে আমি চেয়েছি। প্রার্থনা করেছি–'হে আল্লাহ! আমার এই প্রচেষ্টার মধ্যে যদি কৃষকের ও দেশের মানুষের কল্যাণ হয়, তাহলে আমাকে সাফল্য দাও।' দেশের ও মানুষের জন্যে কিছু করতে পারলাম কিনা–এটাই আসলে প্রত্যেকের কাজের মূল প্রেরণা হওয়া উচিত। এ চিন্তাটা সবসময় সামনে থাকলে একজন মানুষ অসাধারণ অর্জনের শক্তি পায়।

তবে চাওয়াটা হতে হবে প্রবল। এবং কে কী বলল সেদিকে তাকানোর সুযোগ নেই। আর লক্ষ্য স্থির হলে কাজে মনোনিবেশ সহজ হয়। মেডিটেশন এ-ক্ষেত্রে বেশ সহায়ক। মেডিটেশন মস্তিষ্কের শক্তিকে সঠিকভাবে কাজে লাগানোর পথ বাতলে দেয়। মনের শক্তিকে সংহত করে। আমরা যে বিজ্ঞানচর্চা ও গবেষণা করি, সেটাও একপ্রকার মেডিটেশন।

অনেকে আমাকে বলেন, 'তুমি কেন বহুজাতিক প্রতিষ্ঠানে কাজ করো না? তাতে তো দেশে বসেই অনেক টাকা উপার্জন করতে পারো।' বহুজাতিক কোম্পানিগুলোও নিয়মিত এ প্রস্তাব দেয়। আমি বিনয়ের সাথে তাদের বলি–সরকারি প্রতিষ্ঠানে কাজ করে আমরা যে প্রযুক্তিটি উদ্ভাবন করছি, সরকার তা মানুষকে বিনা পয়সায় দিতে পারছে। দেশের মানুষকে আমরা সাধ্যমতো এ সেবাটা দিতে চাই।

বাংলাদেশ আয়তনে ছোট হলেও আমাদের পক্ষে এখানে অনেক ভালো কিছু করা সম্ভব। আন্তর্জাতিক প্রেক্ষাপটে কৃষি গবেষণায় আমাদের সাফল্য কিন্তু অভাবনীয়। সম্প্রতি একটা কর্মশালায় ১৪টি দেশের বিজ্ঞানীরা আমাদের কাছ থেকে প্রশিক্ষণ নিয়ে গেছেন। কৃষি গবেষণা ও উদ্ভাবনে আমরা এ দেশকে এমন একটা অবস্থানে নিয়ে যেতে চাই, যেন ইউরোপ-আমেরিকার গবেষকরা এসে এখান থেকে প্রশিক্ষণ নিয়ে যান।

অনুলিখিত

ডিজিটাল অ্যামনেশিয়া বা স্মৃতিভ্রষ্টতা সচেতন হোন এখনই

আপনার সবচেয়ে কাছের বন্ধুর ফোন নম্বরটা চট করে বলুন তো! কিংবা ভাবুন তো প্রিয়জনদের মধ্যে কজনের ফোন নম্বর ও জন্মদিন মনে আছে আপনার! কিছুক্ষণ মাথা চুলকে যদি টের পান যে, এসব তথ্য আগে আরো বেশি মনে রাখতে পারতেন, তবে অবাক হবেন না। এমনটাই কি হওয়ার কথা নয়? এসব মনে রাখার ভার যে আমরা বহুদিন হলো ছেড়ে দিয়েছি সেলফোনের মেমোরি কার্ডের ওপর।

পরিচিত কোনো ইংরেজি শব্দের বানান নিয়ে খটকা জাগলে মস্তিষ্ককে চিন্তা করার অবকাশটুকুও এখন আর দেই না আমরা। গুগল মুহূর্তেই জানিয়ে দিচ্ছে সঠিক বানান। এর ফলে নিজেদের অজান্তেই আমরা শিকার হচ্ছি এক অদ্ভুত স্মৃতিভ্রষ্টতার। হালের বিজ্ঞানী-গবেষকরা একে অভিহিত করেছেন 'ডিজিটাল অ্যামনেশিয়া' নামে।

আধুনিক নাগরিক জীবনে দাবানলের মতো ছড়িয়ে পড়ছে এই স্মৃতিভ্রষ্টতা। ইন্টারনেট কম্পিউটার মোবাইলসহ নানাবিধ প্রযুক্তিপণ্যের ওপর অহেতুক নির্ভরতা দুর্বল করে ফেলছে আমাদের স্মৃতিশক্তিকে। ইউরোপের আটটি দেশের ছয় হাজার মানুষের ওপর দীর্ঘ দেড় বছর গবেষণা চালিয়ে একথা জানিয়েছে সাইবার নিরাপত্তা প্রদানকারী প্রতিষ্ঠান ক্যাসপারস্কি ল্যাব।

গবেষণায় দেখা গেছে, অর্ধেকের বেশি মানুষ শৈশবের বাড়ির ফোন নম্বর দিব্যি স্মরণ করতে পারছে। অথচ তার পরিবারের সদস্যদের ফোন নম্বর কিংবা নিজ কর্মস্থলের নম্বর বলতে পারছে না। প্রতি তিন জনের একজন স্বীকার করেছেন যে, ফোনবুক না দেখে সন্তানের স্কুল তো দূরের কথা, তিনি তার স্বামী/ স্ত্রীকেও ফোন করতে পারবেন না। আর অনলাইনে পাওয়া একটি তথ্য ব্যবহার করার পরপরই তা ভুলে যান অন্তত ২৫ শতাংশ মানুষ।

বার্মিংহাম বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানী ড. মারিয়া উইম্বার বলেন, 'মস্তিষ্কে দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতি গঠনের প্রক্রিয়াকে বাধাগ্রস্ত করছে সেলফোন বা কম্পিউটারে তথ্য খোঁজার প্রবণতা। সাধারণত কোনো তথ্য যদি আমরা স্মৃতি থেকে বের করি, মস্তিষ্ক সেটাকে আরো দীর্ঘস্থায়ী স্মৃতিতে রূপ দেয়। কিন্তু একই তথ্য বার বার ইন্টারনেট ঘেঁটে বের করলেও তা সমান উপকারিতা দেয় না। পর্দায় আঙুল চেপে তথ্যটি যেমন দ্রুত পাচ্ছি, ততোধিক দ্রুততার সাথে তা আবার স্মৃতি থেকে মুছে যাচ্ছে।'

ডিজিটাল অ্যামনেশিয়ায় ক্রমশ আক্রান্ত হচ্ছেন সব বয়সের মানুষ। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, গ্যাজেটের প্রতি আসক্তি মানুষকে নির্বোধে পরিণত করছে। প্রিয় গ্যাজেট বা অ্যাপ যতক্ষণ কাজ করছে, ততক্ষণ সে সকল কাজের কাজী। আর যদি কোনো কারণে সেটি না ঘটে, তবে সে হতবুদ্ধি হয়ে যায়। তখন বোঝা যায়, যন্ত্র-নির্ভরতা কেবল সহজাত দক্ষতাই কমায় নি, সেইসাথে কমন সেন্স বা সহজাত বিচারবুদ্ধিও হ্রাস করেছে উল্লেখযোগ্য পরিমাণে।

তাই প্রিয় পাঠক, ইন্টারনেট ও প্রযুক্তিপণ্যের যথেচ্ছ ব্যবহারের ক্ষেত্রে সতর্ক থাকুন।

তথ্যসূত্র : রিডার্স ডাইজেস্ট (সেপ্টেম্বর ২০১৬) ও বিবিসি.কম

কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সঠিক খাদ্যাভ্যাস ॥ আমার ওজন কমেছে, জীবন বদলে গেছে



১২ বছর বয়স থেকে আমার ওজন বাড়তে থাকে। ২৪ বছর বয়সে গিয়ে আমার ওজন হয় ১২০ কেজি। এই স্থূলতা নিয়ে আমাকে অমানবিক যাতনা সইতে হয়েছে। বন্ধুরা ব্যঙ্গ করত, হাসিতামাশা করত। আত্মীয়স্বজন এমনকি পরিবারের সদস্যরাও কটুকথা শুনিয়েছে, অপমান করেছে।

কষ্টে-দুঃখে আমি দুবার আত্মহত্যার চেষ্টাও করেছি। ওজন কমানোর জন্যে বহু চেষ্টা করেছি, ডাক্তার দেখিয়েছি। ডাক্তার একগাদা ওষুধ দিয়েছেন, অপারেশন করাতে বলেছেন। কিন্তু অপারেশন বা ওষুধের ব্যাপারে আমার আগ্রহ ছিল না।

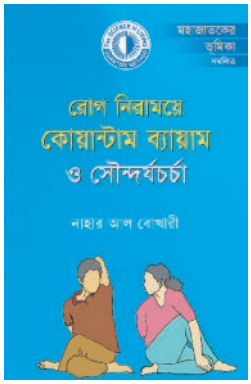
একসময় জিমনেসিয়ামে গিয়েছি, সেখানে কিছুদিন ব্যায়াম করার পর ওজন আরো বেড়ে গেল। জিমে যাওয়া ছেড়ে দিলাম। অতিরিক্ত ওজন আমার সমস্ত সুখ কেড়ে নিয়েছিল। কোনো কাজে মন বসত না। সারাদিন শুধু ঘুম ঘুম লাগত। আত্মবিশ্বাস হারিয়ে সবসময় অনিশ্চয়তা ও হীনম্মন্যতায় ভুগতাম। কারো সাথে স্বাভাবিকভাবে কথাও বলতে পারতাম না।

এমন সময় এক আত্মীয়ের কাছে সন্ধান পেলাম কোয়ান্টামের। ৩০০ তম ব্যাচে কোর্সে অংশ নিলাম। আত্মহত্যার চিন্তা পুরোপুরি চলে গেল। আমি হারানো আত্মবিশ্বাস ফিরে পেলাম। জীবনের লক্ষ্য খুঁজে পেলাম। শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিলাম, এর টেকনিকগুলো অনুসরণ করে মাস্টার্সে ফার্স্টক্লাস পেলাম। আত্মবিশ্বাস আরো বেড়ে গেল।

এরপর ২০১৪ সালে আমার জন্মদিনে আমি প্রথম রক্তদান করি। সেদিন শ্রদ্ধেয়া মা-জীর সাথে প্রথমবারের মতো সাক্ষাতের সুযোগ পাই। মা-জীর সাথে কথা বলে জীবন সম্পর্কে নতুন উপলব্ধি হলো। কোয়ান্টাম ব্যায়াম ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিলাম তার পরামর্শে। প্রতিদিন ৩০ মিনিট করে কোয়ান্টাম ব্যায়ামচর্চা শুরু করলাম। মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করতে লাগলাম।

পাশাপাশি চলতে থাকল সকাল-বিকেল একঘণ্টা করে হাঁটা। প্রতিদিন সকালে শিথিলায়ন ও রাতে মনছবির মেডিটেশন করতাম। কাঙ্ক্ষিত ওজন এবং দেহ-মনে সার্বিক সুস্থতার জন্যে দিনে হাজার বার অটোসাজেশন চর্চা করতাম। আমি এক অন্যরকম ইতিবাচকতা অনুভব করলাম নিজের ভেতরে।

এর আগে বহু ধরনের ব্যায়াম ও ডায়েট করেছি, সেগুলো থেকে উপকৃত হতে পারি নি। বরং পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে কখনো কখনো আমার ওজন বেড়ে গিয়েছিল।



মা-জীর বইতে ১৭টি আসনের যে তালিকা দেয়া আছে, আমি তা মেনে চলেছি। ব্যস্ততা বেড়েছে কিন্তু ব্যায়ামচর্চা ছাড়ি নি। আলস্য এলেই রোজা রাখতাম, দান করতাম। কোয়ান্টামের প্রকাশনাগুলো সবসময় হাতের কাছে রাখতাম। বিশেষত মা-জীর লেখা *রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা* বইটি ছিল আমার সবসময়ের সঙ্গী।

মা-জীর পরামর্শে আমি কোয়ান্টাম খাদ্যাভ্যাসও অনুসরণ করতে শুরু করি। আগে পাঁচ বেলা ভাত খেতাম। কোল্ড ড্রিংকস, চকলেট, পেস্ট্রি, প্রচুর ভাজাপোড়া ও মিষ্টি জাতীয় খাবার খেতাম। সে-সব অভ্যাস পুরোপুরি বাদ দিয়ে ব্যায়ামের বইয়ে দেয়া খাদ্যতালিকা ও রুটিন মেনে চলেছি।

আসলে ওজন নিয়ন্ত্রণের জন্যে খাদ্যাভ্যাস খুব গুরুত্বপূর্ণ। নিজের খাবার আমি নিজে রান্না করেছি। কম তেল দিয়েছি। কম ক্যালরির খাবার খেয়েছি। মাংস খেয়েছি খুবই কম। প্রচুর পানি পান করেছি।

কোয়ান্টাম ব্যায়ামের একটি বড় উপকার হলো এতে হরমোনাল ব্যালেন্স হয়। আর কোনো ব্যায়ামে এটা হয় না। আমার শরীরে হরমোন প্রবাহ স্বাভাবিক ছিল না বলেই অন্যান্য ব্যায়াম তেমন কার্যকর হয় নি। অথচ কোয়ান্টাম ব্যায়াম শুরু করার এক থেকে দেড় মাসের মাথায় আমার ওজন কমতে শুরু করে এবং একবছরের মধ্যে ওজন হয় ৬৭ কেজি।

আমি এখন আত্মবিশ্বাস নিয়ে সবার সাথে কথা বলি। আমার পরিবর্তনের কথা সবাই যখন জানতে চায়, তাদের আমি কোয়ান্টামের কথা বলি। আমার মাধ্যমে উদ্বুদ্ধ হয়ে অনেকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়েছে।

আগে আমি পাঁচ মিনিট হাঁটতে পারতাম না, এখন ১০ কি.মি. টানা দৌড়াতে পারি। ২০১৫-তে ঢাকা-ম্যারাথনে অংশ নিয়ে আমি প্রথম হয়েছি। সাঁতারসহ অন্য খেলাতেও সাফল্য পেয়েছি, অথচ আগে কোনো খেলাধুলায় অংশ নিতাম না। এখন আমার জীবন সবদিক থেকে পরিপূর্ণ মনে হচ্ছে।

আমার জীবনের এই ইতিবাচক বদলের জন্যে আমি কোয়ান্টামের কাছে এবং শ্রদ্ধেয় গুরুজী ও মা-জীর কাছে চিরকৃতজ্ঞ।

সালেহ বায়েজীদ

বাংলাদেশ কৃষি বিশ্ববিদ্যালয় ময়মনসিংহ থেকে মাস্টার্স সম্পন্ন করেছেন। ৩০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট

গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

যা পেয়েছি তার তুলনা নেই

ড. মো. শাহাদাৎ হোসেন



আমার দু-পায়ের গোড়ালিতে প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। এজন্যে সব রকমের চিকিৎসা করিয়েছি। ব্যথা কমানোর জন্যে গরম পানিতে আমি ঘণ্টার পর ঘণ্টা পা ডুবিয়ে বসে থেকেছি। কোনো লাভ হয় নি। কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে ব্যথাটা আর অনুভব করছি না।

স্ত্রীর উৎসাহে আমি ছেলেমেয়েসহ এ কোর্সে অংশ নিয়েছি। কোল্ড ড্রিংকস, চিপস্ এসব ছিল আমার ছেলের প্রিয় খাবার। কিন্তু গুরুজীর আলোচনায় কোল্ড ড্রিংকস আর প্যাকেটজাত খাবারের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে শুনে সে এসব আর খাচ্ছে না। আমার মেয়েও বলছে, এখন থেকে রাতে আমরা হালকা খাবার খাব।

আমি দেশে-বিদেশে ৮৭টি বিশ্ববিদ্যালয়ে ট্রেনিং করেছি। কিন্তু কোথাও এত সুন্দর প্রোগ্রাম দেখি নি। এখানে যা পেয়েছি, তার কোনো তুলনা নেই।

[যুগ্ম সচিব, জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়। ৪১৩ ব্যাচ]

মানুষের কল্যাণে কাজ করব

সৈয়দা নাসরিন নাঈম



পারিবারিক ও পারিপার্শ্বিক নানা প্রতিকূলতার ফলে আমি বিষণ্নতার রোগী হয়ে গিয়েছিলাম। সবসময় আমার মন খারাপ থাকত। কোনো কাজ করতে ইচ্ছা করত না। পাঁচ বার আত্মহত্যার চেষ্টাও করেছি। এই কোর্সে এসে আমার মনে হলো, মানুষের কল্যাণে কাজের জন্যে আল্লাহ আমাকে বাঁচিয়ে রেখেছেন।

আগে আমার সারা শরীরে প্রচণ্ড ব্যথা ছিল, ওষুধ খেয়েও ঘুমাতে পারতাম না। মেডিটেশন করার পর আর কোনো ব্যথা অনুভব করছি না এবং ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি। বিশ্বাস করতে পারছি, আমি পারি, আমি করব। এখন আমি নিজেকে ভালবাসব এবং মানুষের কল্যাণে কাজ করব।

[শিক্ষিকা, বাসাবো বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়। ৪১৪ ব্যাচ]

সময়-সচেতন হতে শিখেছি

এডভোকেট উম্মে সালমা জাহিদ



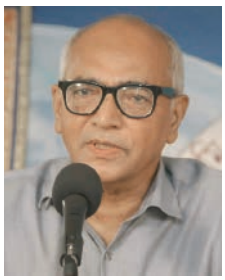
প্রথমদিন ক্লাসে এসেই আমি অভিভূত হয়েছিলাম। কারণ ৯টায় ক্লাস শুরু হওয়ার কথা এবং ৯টা বাজার আগেই গুরুজী চলে এসেছেন। অথচ আমাদের দেশে যত অনুষ্ঠানে গিয়েছি, সবখানেই দেখেছি সভাপতি আসেন দেরিতে, মূল বক্তা আসেন আরো দেরিতে। কোয়ান্টামের সময়-সচেতনতা আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে।

সেইসাথে বুঝতে পেরেছি, জীবনে টাইম ম্যানেজমেন্ট করতে না পারলে অনেক কিছুই ম্যানেজ করা সম্ভব হয় না। আর মেডিটেশনের মূল শক্তিই হলো 'আমি পারব, আমি করব।' এখানে এসে আমি মনকে ইতিবাচকভাবে পরিবর্তন করতে শিখেছি।

[আইনজীবী, সুপ্রিম কোর্ট। ৪১৪ ব্যাচ]

আমার মনের শক্তি বেড়েছে

মোহাম্মদ আলী



প্রথমে আমার একটু ভয় ছিল–এই বয়সে একটানা ১০ ঘণ্টা কোর্সে বসে থাকতে পারব কিনা।

কিন্তু গুরুজীকে দেখে আমার মনের শক্তি অনেক বেড়ে গেল। আমি ভাবলাম, তিনি যদি ১০ ঘণ্টা দাঁড়িয়ে আলোচনা করতে পারেন, তাহলে আমি ১০ ঘণ্টা বসে শুনতে পারব না কেন? এরপর সত্যিই আমি পেরেছি।

এখানে এসে আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে। দীর্ঘ কর্মজীবনে বিভিন্ন ধরনের প্রতিষ্ঠানে আমার যাওয়ার সুযোগ হয়েছে। কিন্তু কোয়ান্টামের এ পরিবেশে প্রত্যেকে প্রত্যেককে সহযোগিতা করার জন্যে যেভাবে এগিয়ে আসেন, তা আমি আগে কোথাও দেখি নি।

কোর্সে লামার শিশুদের ভিডিও দেখে আমি অভিভূত। আমার প্রার্থনা, কোয়ান্টাম এভাবেই হাজার বছর মানুষের কল্যাণে কাজ করে যাবে।

[প্রাক্তন এমডি, যমুনা অয়েল কোম্পানি লি.। ৪১৩ ব্যাচ]

১০ বছরের চোখের ব্যথা সেরে গেছে

ডা. আবিদা সুলতানা



আমি ১০ বছর ধরে ইনট্রা-অকুলার হাইপারটেনশন বা চোখের ভেতরে উচ্চ রক্তচাপ রোগে ভুগছিলাম। ফলে চোখে প্রচণ্ড ব্যথা হতো, ঝাপসা দেখতাম, মাথা ঘুরত। কোনো চিকিৎসাতেই সুস্থতা আসে নি। চক্ষু বিশেষজ্ঞ আমাকে নানারকম নিয়মকানুন দিয়েছিলেন–ঘরের বাইরে বেশি যাবেন না, টিভি দেখবেন না, বই পড়বেন না, টেনশন করবেন না, উঁচুস্বরে কথা বলবেন না ইত্যাদি।

এরপর বোনের উৎসাহে কোর্সে এলাম। এখানে এসে আমি বিস্মিত যে, প্রথম মেডিটেশনের পর থেকেই আমার চোখের ব্যথাটা আর নেই। চোখে ঝাপসা দেখছি না, মাথাও ঘুরছে না।

[চিকিৎসক। ৪১৩ ব্যাচ]

ব্যাকপেইন থেকে মুক্ত হয়েছি

ইসরাত জাহান বিথী



২০১০ সাল থেকে আমার ব্যাকপেইন। বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকরা একেক জন একেক কথা বলতেন আর সবাই পেইনকিলার দিতেন।

পেইনকিলার খেলে ব্যথা কমত কিন্তু খাওয়া ছেড়ে দিলেই ব্যথা শুরু হতো। প্রচণ্ড ব্যথায় আমি রাতে ঘুমাতে পারতাম না। সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারতাম না, পাশ ফিরে শুতেও পারতাম না।

দুবছর আগে দেশের নামকরা একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার বললেন, এটা জেনেটিক রোগ। এটা তো ভালো হবেই না, বরং আপনার সন্তানেরও এই রোগ হতে পারে। একথা শুনে আমি শারীরিক মানসিকভাবে আরো দুর্বল হতে থাকলাম। আস্তে আস্তে ব্যথাটা পিঠ থেকে কোমর, বুক সব জায়গায় ছড়িয়ে পড়ল। সবসময় দুশ্চিন্তা করতাম, কোনোকিছুই ভালো লাগত না।

এরপর এক আত্মীয়ের উৎসাহে কোয়ান্টামে এলাম। প্রথমদিনের ক্লাস করার পর থেকেই আমার ব্যাকপেইন আর নেই। ব্যথার ওষুধ আর প্রয়োজন হচ্ছে না এবং আমার ঘুমও ভালো হচ্ছে।

আমার মনের জোর অনেক বেড়েছে। মন থেকে যে এত শক্তি পাওয়া যায়, এটা আগে জানতাম না। আমি মনে করি, শুধু সুস্থতার জন্যে নয়, জীবনের প্রতিটা ক্ষেত্রে মেডিটেশন সবার জীবনে অত্যন্ত প্রয়োজনীয়।

[গৃহিণী। ৪১৪ ব্যাচ]

আমার কল্পনাশক্তি বেড়েছে



আবুল খায়ের

কোর্সে এসে মনছবির প্রক্রিয়া শিখে আমার কল্পনাশক্তি বৃদ্ধি পেয়েছে। এখন মনে হচ্ছে পুরো ছবিকে মনের মধ্যে এঁকে ফেলার ক্ষমতা আমার ১০ গুণ বেড়ে গেছে। আগে আমি এক নাগাড়ে ১৫ মিনিটের বেশি বসে থাকতে পারতাম না। বেশিক্ষণ দাঁড়াতেও পারতাম না, হাঁটু ব্যথা করত। মেঝেতে বসে ছবি আঁকতাম কিন্তু স্বস্তি পেতাম না। এখানে আমি চার দিন ৪০ ঘণ্টা বসে ক্লাস করেছি। কোনো ব্যথা হয় নি। আমার এনার্জি লেভেলও অনেক বেড়েছে।

[চিত্রশিল্পী। ৪১৪ ব্যাচ]

কোর্সে সপরিবারে অংশ নেয়া উচিত

ইঞ্জিনিয়ার ইমু রিয়াজুল হাসান



দেশে-বিদেশে অনেক কোর্সে-সেমিনারে যাওয়ার সুযোগ আমার হয়েছে।

কিন্তু জীবন পরিবর্তন করতে পারে, এরকম ফলপ্রসূ কোর্স আমি আর কোথাও দেখি নি। এতে মানবিকতা, দেশাত্মবোধ, বিজ্ঞান ও ধর্মকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করা হয়েছে। আমাদের শিক্ষা-ব্যবস্থায় এই কোর্সের বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত হওয়া উচিত।

এখানে এসে আমার নিজের মধ্যে অনেক পরিবর্তন হয়েছে। পরিবারের সবার এ কোর্সে অংশ নেয়া উচিত। কর্মজীবন শেষে অবসর জীবনে আমি কোথায় আমার দক্ষতাকে কাজে লাগাব, কোথায় ব্যস্ত থাকব–এসব ভেবে পাচ্ছিলাম না। কোর্সে এসে আমি সঠিক দিক-নির্দেশনা পেয়েছি। মেডিটেশন করে আমার ভেতরের যন্ত্রণাও প্রশমিত হয়েছে।

[তত্ত্বাবধায়ক প্রকৌশলী, পানি উন্নয়ন বোর্ড। ৪১৪ ব্যাচ]

সন্তানের মধ্যে ইতিবাচক পরিবর্তন দেখছি

তপতী রাণী দাস



মেডিটেশনে উপলব্ধি করলাম, দুরন্তপনার কারণে আমার ছেলেকে আমি স্নেহ-মমতা দেয়ার চেয়ে শাসনটাই বেশি করতাম। অথচ কোর্সে গুরুজী বললেন, সন্তানের সাথে রাগ না করে তাকে উদ্বুদ্ধ করতে। কোর্সের চার দিন আমি তা-ই করেছি। প্রতিদিন বাসায় ফিরে ক্লাসে শেখা ভালো কথাগুলো সন্তানকে বলেছি এবং তার মধ্যেও ইতিবাচক পরিবর্তন দেখছি। এছাড়াও ১৫ বছর ধরে আমার ডান পায়ে ব্যথা ছিল। মেডিটেশন করার পর সেই ব্যথাটা আর নেই। আমি খুবই সুস্থ বোধ করছি।

[প্রধান শিক্ষক, হাজী সৈয়দ শাহ সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়, টঙ্গী। ৪১৩ ব্যাচ]

১০ বছর পর ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুমিয়েছি

এম. এইচ. কবীর



গত ১০ বছরে একদিনও আমি ঘুমের ওষুধ ছাড়া ঘুমাতে পারি নি। কিন্তু গুরুজীর আলোচনা শুনে আমি ঘুমের ওষুধ ফেলে দিয়েছি। মেডিটেশন চর্চা করে এখন কোনো ওষুধ ছাড়াই ঘুমাতে পারছি। হাঁটুতে ব্যথার কারণে আমি একঘণ্টাও বসে থাকতে পারতাম না। বসে থাকার ভয়ে জীবনে চাকরিও করি নি। কিন্তু এখানে প্রতিদিন ১০ ঘণ্টা করে বসে ক্লাস করলাম, অথচ কোনো ব্যথা অনুভব করি নি।

[ব্যবসায়ী, ৪১৪ ব্যাচ]

দায়িত্ব সম্পর্কে সচেতন হয়েছি

নাফিসা তাসনিম



আমরা তরুণরা প্রায়ই নিজেদের হতাশা-বিষণ্নতা প্রকাশ করি যে, আমার ভালো লাগে না। কেন ভালো লাগে না তা আমরা নিজেরাও জানি না। এই হতাশা কাটানোর জন্যে তরুণদের অনেকেই একসময় খারাপ জিনিসের দিকে ঝুঁকে যাচ্ছে, মাদকাসক্ত হচ্ছে, ক্ষতিকর কাজে জড়িয়ে পড়ছে। আমরা এগুলো থেকে বের হওয়ার পথও খুঁজে পাচ্ছি না।

কিন্তু কোর্সে এসে মনে হচ্ছে, এ সমস্যাগুলো সমাধানের পথ আমাকে দেখিয়েছে মেডিটেশন। মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি নিজেকে চিনতে পারছি। নিজের গুণগুলোকে, সম্ভাবনাগুলোকে বুঝতে পারছি। আমার আত্মবিশ্বাস বেড়েছে এবং আমি নিজের দায়িত্ব সম্পর্কেও সচেতন হতে পেরেছি। পরিবার-সমাজ-দেশের প্রতি আমার কর্তব্যগুলো কী, তা-ও বুঝতে পারছি।

[শিক্ষার্থী, ভিকারুননিসা নুন কলেজ। ৪১৪ ব্যাচ]

সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি

নার্গিস সুলতানা



ছয় বছর ধরে স্পন্ডিলাইটিসে ভুগছি। ডাক্তারের পরামর্শে পেইনকিলার খেতে খেতে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা শুরু হলো। একপর্যায়ে গ্যাস্ট্রিকের সমস্যা চরমে পৌঁছলে আমি পেইনকিলার খাওয়া ছেড়ে দেই।

গ্যাস্ট্রিকের সমস্যার কারণে কয়েকমাস থেকে আমি কিছুই খেতে পারছিলাম না। এরই মধ্যে আমার থ্যালাসেমিয়া ধরা পড়ে, ব্লাড সুগারও বেশি। আমি মানসিকভাবে একেবারে ভেঙে পড়লাম।

আত্মীয়স্বজন বলল, আমার শরীরের চেয়ে মনের চিকিৎসা বেশি জরুরি। এখানে এসে আমার সবচেয়ে বড় সাফল্য হলো, আমি সুস্থ হওয়ার আত্মবিশ্বাস ফিরে পেয়েছি।

কোর্সের তৃতীয় দিন ছয় তলায় সিঁড়ি বেয়ে উঠতে পেরেছি কোনো বিরতি ছাড়াই। অথচ আগে উঠতে গেলে থেমে থেমে দম নিতে হতো, একবারে পারতাম না।

[সিনিয়র উপজেলা মৎস্য কর্মকর্তা, মনোহরদী, নরসিংদী। ৪১৪ ব্যাচ]

বড় কিছু করার বিশ্বাস জন্মেছে

মোহাম্মদ আল হুজাইফা নিবিড়



ক্লাস নাইনে ওঠার পর উপলব্ধি করলাম, জীবনে আমাকে ভালো কিছু করতে হবে। প্রথম হতে হবে। এজন্যে ফেসবুক, অপ্রয়োজনীয় আড্ডা ইত্যাদি থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। কিন্তু নিজেকে পরিবর্তন করার জন্যে আমি কোথাও কোনো দিক-নির্দেশনা পাচ্ছিলাম না।

এর মধ্যে কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটের খোঁজ পেলাম এবং কোয়ান্টামের ইতিবাচক কথাগুলো আমাকে খুব অনুপ্রাণিত করল। সেখান থেকে শিথিলায়ন মেডিটেশনটি ডাউনলোড করে আমি চর্চা করতে শুরু করলাম। ধীরে ধীরে অনুভব করলাম আমার মধ্যে একটা ইতিবাচক পরিবর্তন আসছে।

এরপর আমার পরিবারের সবাইকে মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করলাম। আমি জন্মের পর থেকে শুনে আসছি, আমার এক খালার ঘুম হয় না। আমার উৎসাহে তিনিও মেডিটেশন করলেন এবং পরদিনই আমাকে জানালেন যে, তিনি রাতে তৃপ্তি নিয়ে ঘুমিয়েছেন।

চার দিনের কোর্সে এসে আমি আত্মজাগরণের শক্তি আবিষ্কার করেছি। আমি জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছি। আমি এখন বিশ্বাস করি যে, আমার পক্ষে জীবনে বড় কিছু করা সম্ভব।

[শিক্ষার্থী, নবম শ্রেণি, জামালপুর জিলা স্কুল। ৪১৫ ব্যাচ]

ক্রাচ ছাড়া হাঁটতে পারছি

মো. সোহরাব



আমার কোমর এবং হিপ জয়েন্টে সমস্যা ছিল দুই বছর থেকে। এ পর্যন্ত ১০ বার অপারেশন করতে হয়েছে। কিন্তু সুস্থতার বিষয়ে চিকিৎসকরা নিশ্চিত করে কিছু বলতে পারেন নি। একেক ডাক্তার একেক কথা বলেছেন। শেষে আমাকে ক্রাচ নিতে হলো। ক্রাচ ছাড়া আমি একেবারেই হাঁটতে পারতাম না।

কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসে আমার মনোবল অনেক বেড়ে গেছে। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকেই আমি ক্রাচ ছাড়া হাঁটতে পারছি। এখন বিশ্বাস করতে পারছি, ইনশাল্লাহ আমি পুরোপুরি সুস্থ হবো।

[কাঠমিস্ত্রী। ৪১৪ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : বেশ কিছুদিন আগে চাকরির জন্যে ভাইভা দিতে যাই। সেখানে আমার কাছে নয় লক্ষ টাকা দাবি করে। আমার চাকরি হয় নি। সেজন্যে একবছর ধরে বেকার আছি। মন খুব খারাপ। আমার জন্যে দোয়া করবেন। আমার একটি চাকরি যেন হয়। আমি সংসারের বড় ছেলে।

উত্তর : আপনার শিক্ষাটাই আসলে অর্থহীন। যে দেশে অশিক্ষিত কোনো মানুষও বেকার নেই, বরং অশিক্ষিতদের কারো কারো মাসিক উপার্জন ১০ হাজার টাকার কম না। সেখানে আপনি যদি বেকার থাকেন, তাহলে তো এই সার্টিফিকেট ছিঁড়ে ফেলা উচিত। কারণ যে সার্টিফিকেট আপনাকে বেকার রাখে, তা রেখে লাভ কী?

বর্তমানে ৫০০ টাকার কমে দিনমজুর পাওয়া যায় না–মিস্ত্রির হেল্পারের কথা বলছি। আর মিস্ত্রি হলে তো এক হাজার টাকা। টাইল্‌স মিস্ত্রি হলে দিনে দুই হাজার টাকা। আর আপনি এখনো বসে আছেন?

ব্রিটিশরা আমাদের দেশে যে শিক্ষাব্যবস্থা চালু করেছিল, এটা তার পরিণতি। যার মাধ্যমে ডিগ্রি পাওয়ার পরও একজন মানুষ বেকার থাকে। তারা কিছু চাকর তৈরি করতে চেয়েছিল, কর্মী নয়। 'শিক্ষিত বেকার'–এর চেয়ে জঘন্য শব্দ আর নেই। শিক্ষিত মানুষ কখনো বেকার থাকতে পারে না। কাজ ছাড়া থাকতে পারে না।

ভারতের অবস্থা তো আরো খারাপ। সেখানে ১৯ হাজার এমবিএ আবেদন করেছে পিয়নের চাকরির জন্যে। এটা প্রকাশিত হয়েছে টাইম ম্যাগাজিনের *(৪ এপ্রিল ২০১৬)* সাম্প্রতিক রিপোর্টে। এই চাকরির ন্যূনতম যোগ্যতা চাওয়া হয়েছে ক্লাস এইট পাশ হতে হবে। তাহলে এমবিএ পড়ার দরকার কী ছিল? এইট পাশের পর চাকরি নিলে তো এতদিনে সে সিনিয়র পিয়ন হয়ে যেত। তাই কাজ নয়, চাকরি চাই–এটা হলো দাসসুলভ মানসিকতা।

আর বাড়ির বড় ছেলে হিসেবে আপনি তখনই দায়িত্ব নিতে পারবেন, যখন আপনি কাজ করবেন। অতএব যে-কোনো কাজ করবেন। আপনি বেকার, একটা ঝাড়ু নিয়ে রাস্তায় ঝাড়ু দিন। কেউ জিজ্ঞাসা করলে বলুন, আমি কাজ পাচ্ছি না তাই ঝাড়ু দিচ্ছি। আসলে যে-কোনো কাজের জন্যে যখন আপনি প্রস্তুত হবেন, দেখবেন কাজের ব্যবস্থা হয়ে গেছে। কারণ কর্মী মানুষকে সবাই পছন্দ করে।

প্রশ্ন : আমার উর্ধ্বতন কর্মকর্তা প্রচণ্ড বদমেজাজি এবং অহংকারী ও দুর্বলতার সুযোগ সন্ধানী। তিনি আমাকে প্রচণ্ডভাবে অসম্মান ও বিরক্ত করার চেষ্টা করেন। আমি তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে শিথিলায়নে দোয়া করি। কিন্তু তার প্রতি আমি ইতিবাচক হতে পারছি না।

উত্তর : মূল সমস্যাটা এখানেই যে, আপনি তার প্রতি ইতিবাচক হতে পারছেন না। আপনি যতক্ষণ তাকে ক্ষমা করতে না পারছেন, আলফা লেভেলে তার সাথে আপনার যোগাযোগ হবে না। কারণ আপনি নিজেই দেয়াল তৈরি করে রেখেছেন। আগে তাকে ক্ষমা করতে হবে, তার প্রতি ইতিবাচক হতে হবে।

বদমেজাজী মানুষের সাথে কাজ করা সবচেয়ে সহজ, যদি আপনি প্রো-একটিভ থাকতে পারেন। কারণ যে ব্যক্তি প্রচণ্ড বদমেজাজী এবং অহংকারী, তার মতো দুঃখী আর কেউ নেই। তাদের সাথে কেউ কাজ করতে চায় না। সবাই তাকে এড়িয়ে চলে যে, কখন গালিগালাজ দেবে।

কারো আচরণ যেন আপনাকে প্রভাবিত না করে। বরং তার প্রতি আপনার সমবেদনা থাকবে যে, আহা রে বেচারা! আমি যদি তার সাথে কাজ না করি, কে কাজ করবে তার সাথে? এবং আপনি যদি দক্ষতা ও সততার সাথে কাজ করেন, কিছুদিন পরে তিনি আপনার ওপর নির্ভরশীল হয়ে যাবেন। কারণ তার যে আর নির্ভর করার মতো কেউ নেই!

কাউকে যদি আপনি একবার বুঝে ফেলতে পারেন, তার সাথে কাজ করা তখন খুব সহজ। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের তা-ই করা উচিত সবসময়। আগে তাকে বুঝে তার সাথে সেভাবে আচরণ করবেন। অন্যরা ক্ষোভ প্রকাশ করবে কিন্তু আপনি কখনো তা করতে যাবেন না। অন্যরা ঝগড়া করবে কিন্তু আপনি নীরবে কাজ করবেন এবং কাজ করিয়ে নেবেন।

প্রশ্ন : আমার আম্মুর কোনো অসুখ নেই। কিন্তু তিনি সারাক্ষণ শুয়ে থাকেন। তাই আমি না চাইলেও তার সাথে অনেক খারাপ ব্যবহার করা হয়ে যায়। পরে খুব অনুশোচনায় ভুগি। কী করণীয়?

উত্তর : বৃদ্ধ মা-বাবা আর ছোট্ট শিশুর মধ্যে আসলে কোনো পার্থক্য নেই। অতএব বৃদ্ধ মা-বাবার সাথে কখনো খারাপ ব্যবহার করবেন না। আর আপনি যদি তাকে নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়েন, দেখবেন তিনিও ব্যস্ত হয়ে গেছেন। সম্ভবত আপনি তাকে সময় দিতে পারেন না।

আপনার যদি সময় থাকে তাকে ব্যস্ত করে তুলুন। তার সাথে কথা বলুন, তাকে নিয়ে বেড়াতে যান। ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামে তাকে নিয়ে আসুন। কিন্তু খারাপ ব্যবহার করবেন না। কারণ আজ আপনার মা বৃদ্ধ হয়েছেন। একটা সময় আপনারও ওই বয়স আসবে। তখন যেন কেউ আপনার সাথে খারাপ ব্যবহার করতে না পারে।

প্রশ্ন : অনেকে বলে, মেডিটেশন ৩০ মিনিট না করে ১০ মিনিট করে নিলেও হবে। পেশা ও বাসার বিবিধ কর্মব্যস্ততার কারণে আমি অনেক সময় দিনে ৩০ মিনিট করে দুই বেলা মেডিটেশন করতে পারি না। এ-ক্ষেত্রে আমি কী করব?

উত্তর : জীবনে তো কর্মব্যস্ততা থাকবেই। তবে এ ব্যস্ততার কারণে আপনি যখন নিয়মিত মেডিটেশন করতে পারছেন না, তার মানে আপনার কোনো রুটিন নেই। যাদের জীবনে রুটিন থাকে না, তারা অনেক ব্যস্ত থাকেন বটে কিন্তু ফলাফল শেষপর্যন্ত শূন্য। আবার যাদের জীবনে রুটিন আছে, তারা সব কাজ গুছিয়ে করতে পারেন। তাদের দৈনন্দিন সব কাজের জন্যে সময় নির্দিষ্ট করা থাকে। অন্যান্য প্রয়োজনীয় কাজগুলো করারও একটা সময় থাকে।

অতএব আপনি মেডিটেশন করার সময় যদি না পান, তাহলে আপনার ব্যস্ততা কখনোই কমবে না। আর মেডিটেশন যদি করতে পারেন, তাহলে অহেতুক ব্যস্ততা কমবে কিন্তু কাজ করতে পারবেন বেশি এবং অর্জনও অনেক বেশি হবে। এটা হচ্ছে মেডিটেশনের সুফল।

মেডিটেশন কখনো ১০ মিনিটে অর্থাৎ শর্টকাট করতে যাবেন না। কারণ শর্টকাট করতে গেলে সেটা মেডিটেশন হবে না। কারণ মেডিটেশনের কিছু ধাপ আছে। প্রথমে আপনার শরীর-মন শিথিল হচ্ছে। তারপর সমস্ত স্ট্রেস ভেতর থেকে বের হয়ে যাচ্ছে। আর স্ট্রেস থেকে মুক্ত হতে পারলে ব্রেন পূর্ণোদ্যমে কাজ করবে। তাই মেডিটেশনের উপকার পুরোপুরি পেতে হলে এটা ৩০ মিনিট করতে হবে।

তখন আপনি কাজ করতে পারবেন অনেক, কিন্তু হুড়োহুড়ি কম হবে। অনেকে কাজ করার চেয়েও তার যে কত কাজ কত ব্যস্ততা, এটা দেখান বেশি। তাদের দেখলেই মনে হয় যে, অনেক কাজ। কিন্তু তাদের অর্জন কম। যখন নিয়মিত মেডিটেশন করবেন, আপনি নীরবে কাজ করার শক্তি অর্জন করবেন। আউটপুট অনেক বেশি হবে।

প্রশ্ন : আমি ফেসবুক আসক্তিতে ভুগছি। এ থেকে মুক্তির উপায় কী? আমি এসএসসি এইচএসসি-তে গোল্ডেন এ+ পেতে চাই।

উত্তর : তরুণ প্রজন্মকে দেখলে খুব মায়া হয়! আসক্তি জিনিসটাই সাম্রাজ্যবাদী শোষকদের চক্রান্ত। শোষকরা সবসময় চায় আপনাকে কিছু না কিছু দিয়ে মাতিয়ে রাখতে। সেটা খেলতামাশা হতে পারে, টিভি সিরিয়াল হতে পারে। ইন্টারনেট, চ্যাটিং, ফেসবুকও সে-রকম আসক্তি সৃষ্টিকারী। যে-কোনো ব্যাপারে আপনি যখন প্রয়োজনের সীমা অতিক্রম করবেন, তখন সেটা আসক্তি। ফেসবুকের শুরু কিন্তু কৌতূহল থেকে। মাদকের শুরুও কৌতূহল থেকে।

আপনি এসএসসি এইচএসসি-তে গোল্ডেন এ+ পেতে চাচ্ছেন। তাহলে আপনার প্রথম কাজ হবে, আজকেই ফেসবুক একাউন্ট বন্ধ করা। সেইসাথে ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে নিয়মিত হোন। সাদাকায়ন আলোকায়নে আসুন। অনেক সময় মনে হতে পারে, আজ আমি যাব না, পড়ব। কিন্তু ফেসবুকের সার্কেল বন্ধ করে আপনি যদি নতুন সার্কেল গড়ে না তোলেন, তাহলে আবার ফেসবুকের আসক্তিতে জড়িয়ে যাবেন। তাই সৎসঙ্গ দরকার। সেইসাথে সৎসঙ্গও দরকার। তাহলে আপনি এ আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন।

কারণ মানুষ বিচ্ছিন্ন থাকতে পারে না। বাস্তব মানুষের সঙ্গ না পেলে সে বায়বীয়-সঙ্গে জড়িয়ে পড়ে। তাই পরিবারের কাজে অংশ নিন। রুটিন করে পড়ালেখা করুন। ফাউন্ডেশনে একাত্ম হোন। আর টিফিন খরচ থেকে বাঁচিয়ে নিয়মিত সাধ্যমতো দান করুন এই নিয়তে যে, আল্লাহ! তুমি আমাকে ফেসবুকের এই গজব থেকে মুক্তি দাও। আমি যেন জীবনে সফল হতে পারি।

এ মাসের অটোসাজেশন

মুক্ত বিশ্বাস হচ্ছে সকল সাফল্য, সকল অর্জনের ভিত্তি। বিশ্বাসই মেধাকে বিকশিত করে, যোগ্যতাকে কাজে লাগায়, দক্ষতা সৃষ্টি করে। আমি বিশ্বাসী।

কোয়ান্টামম সফরে ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশনের মেয়র সাঈদ খোকন

এ আলো ছড়িয়ে পড়ুক সারাদেশে



অতিথিকে কারুমম-এ তৈরি শুভেচ্ছা স্মারক তুলে দিচ্ছে কন্যাশিশুরা



ক্ষুদে জিমন্যাস্ট কোয়ান্টাদের সঙ্গে ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশনের মাননীয় মেয়র সাঈদ খোকন

ঢাকা দক্ষিণ সিটি কর্পোরেশনের মেয়র সাঈদ খোকন সম্প্রতি (৬ ও ৭ অক্টোবর, ২০১৬) বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম সফর করেন।

২৭ ঘণ্টার এ সংক্ষিপ্ত সফরের শুরুতেই তাকে ফুল দিয়ে অভ্যর্থনা জানায় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের শিক্ষার্থী কোয়ান্টারা। এরপর বিকেলে জিমনাদান ভবনে কোয়ান্টাদের জিমন্যাস্টিক পারফরম্যান্স ও ভ্যালি ইকরানের শহীদ চত্বরে কুচকাওয়াজ ও ব্যান্ডবাদন দেখে মুগ্ধ হন মাননীয় অতিথি ও তার সফরসঙ্গীরা।

কোয়ান্টাদের উদ্দেশ্যে সাঈদ খোকন বলেন, ঢাকা শহরে বসে কেউ বিশ্বাসই করতে পারবে না, এরকম প্রত্যন্ত অঞ্চলের শিশুরা এত প্রশিক্ষিত, এত দক্ষ হয়ে উঠছে।

তিনি আরো বলেন, তোমাদের দেখে আমি অনুপ্রাণিত হয়েছি। আজকে যা দেখে গেলাম, আমি নিঃসন্দেহে বলতে পারি, এ আলো যদি সারা বাংলাদেশে ছড়িয়ে যায়, পৃথিবীর কোনো শক্তি নেই, যা এ জাতিকে থামিয়ে রাখতে পারে।

সেদিন সন্ধ্যায় অতিথিদের সম্মানার্থে ডকুমেন্টারি প্রদর্শনের ব্যবস্থা করা হয়। প্রথমেই দেখানো হয় বিবিসি বাংলা রেডিওর সাথে মেয়র সাঈদ খোকনের একটি অডিও সাক্ষাৎকারের ভিডিও সংস্করণ।

কয়েকমাস আগে প্রচারিত সচেতন জনমানসে আলোড়ন সৃষ্টিকারী এ সাক্ষাৎকারটিতে তিনি বলেন, 'পরিচ্ছন্ন ভাবনা, পরিচ্ছন্ন বসন, পরিচ্ছন্ন নগর এবং পরিচ্ছন্ন জীবন–নাগরিকদের জন্যে এই চারটি বিষয়কে নিশ্চিত করার ক্ষেত্রে মেডিটেশন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।'

এই সাক্ষাৎকারে নাগরিকদের জন্যে ব্যাপক পরিসরে মেডিটেশন প্রশিক্ষণের উদ্যোগ গ্রহণের ব্যাপারেও আগ্রহ প্রকাশ করেন তিনি।

এরপর ছিল সাংস্কৃতিক পর্ব। অনুষ্ঠানে উপস্থাপনা, গান-নাচসহ বাদ্যযন্ত্র বাজানো–প্রতিটি পর্বেই কোয়ান্টাদের পরিবেশনা প্রধান অতিথিসহ উপস্থিত সবাইকেই মুগ্ধ করে।

অনুষ্ঠান শেষে তিনি বলেন, যতদিন পর্যন্ত আমাদের মনোজগতের পরিবর্তন না হবে, পরিচ্ছন্ন ভাবনায় আমরা উদ্বুদ্ধ না হবো; দেশ ও জাতিকে সংগঠিত করা এবং মানুষের কল্যাণ করা অত্যন্ত কঠিন হবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন পরিচালিত বিভিন্ন কার্যক্রম এবং মেডিটেশনের মাধ্যমে আমরা তা সহজেই অর্জন করতে পারব। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের এই আলো ছড়িয়ে পড়ুক সারাদেশের আনাচে-কানাচে।

৭ অক্টোবর বিদায় নেয়ার আগে কোয়ান্টামমের মন্তব্য খাতায় তিনি লেখেন, 'কোয়ান্টামমে এসে আমি খুবই আনন্দিত। এখানকার স্কুল-কলেজের ছেলেমেয়েদের আত্মিক বিকাশ ও বিভিন্ন খেলাধুলায় পারদর্শিতা দেখে আমি আশ্চর্য হয়েছি।'

সফর শেষে আন্তরিকভাবে কোয়ান্টামের সফলতা কামনা করেন জনাব সাঈদ খোকন।



কোয়ান্টাম শিশুসদনের কন্যাশিশুদের সাথে আনন্দময় এক মুহূর্তে

যোগের মূল বিষয় সুস্থ থাকা

মোহাম্মদ আব্দুল্লাহ্
সচিব ও প্রাক্তন রেক্টর, বিসিএস প্রশাসন একাডেমি



যোগব্যায়ামের মূল বিষয় হচ্ছে সুস্থ থাকা। মানুষ নিজেই পারে তার দৈনন্দিন জীবনকে ও দৈহিক সুস্থতাকে নিয়ন্ত্রণ করতে। আমরা যদি নিজেদের প্রাত্যহিক জীবনে এটা অনুসরণ করি, তাহলে আমরা ইনশাল্লাহ সুস্থ থাকব।

আমি ব্যক্তিগতভাবে সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করি, আল্লাহ আমাকে যতদিন জীবিত রাখবেন, ততদিন যেন কর্মক্ষম রাখেন। আমি বিশ্বাস করি, প্রত্যেকেরই এই প্রার্থনা হওয়া উচিত।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন দেশ ও মানুষের কল্যাণে বিভিন্ন ক্ষেত্রে কাজ করছে। বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে দুদিনব্যাপী এই যোগব্যায়াম কার্যক্রম পরিচালনা করার জন্যে আমি তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছি।

নিয়মিত যোগব্যায়াম চর্চা করুন

ইসমাত আরা সাদেক
মাননীয় প্রতিমন্ত্রী, জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়, গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার



যোগব্যায়াম শারীরিক ও মানসিক প্রশান্তির ও সুস্থ দেহ গঠনের অন্যতম কার্যকরী উপায়। ইউরোপ আমেরিকাসহ সারা পৃথিবীতে এর চর্চা হচ্ছে।

বিষয়টির গুরুত্ব উপলব্ধি করে জাতিসংঘ ২১ জুনকে বিশ্ব যোগ দিবস ঘোষণা করেছে। বাংলাদেশ সরকারও যথাযোগ্য মর্যাদায় দিবসটি পালন করছে এবং ব্যায়ামের চর্চায় নানামুখী উদ্যোগ নিচ্ছে। আমি আশা করব আপনারা যোগব্যায়াম নিয়মিত চর্চা করবেন এবং এই প্রশিক্ষণলব্ধ জ্ঞান ব্যক্তিগত, সমাজ ও রাষ্ট্রীয় জীবনে সর্বোত্তম ব্যবহার করবেন।

অংশগ্রহণকারীদের অনুভূতি

শিখলাম সমমর্মিতা ও ভ্রাতৃত্ববোধ

আলমগীর হোসেন
সহকারী কমিশনার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট

জনসেবার প্রথম শর্ত হলো নিজে সুস্থ থাকা। শারীরিক, আত্মিক, মানসিক–সবদিক থেকে সুস্থ থাকা। যোগব্যায়াম শুধু শারীরিক সুস্থতা অর্জনের কৌশল শেখায় না, পরস্পরের প্রতি সমমর্মিতাবোধ ও ভ্রাতৃত্ববোধও শেখায়।

অর্জন করেছি ইতিবাচকতা

কেয়া দেবনাথ
সহকারী কমিশনার ও নির্বাহী ম্যাজিস্ট্রেট

সুখানুভূতি যে অন্যের মাঝেও ছড়িয়ে দেয়া যায়, এই দুদিনের কোর্স থেকে আমরা তা শিখলাম। মাত্র দুদিনেই আমরা ইতিবাচক মনোভাব অর্জন করেছি। এই ইতিবাচক মনোভাব এবং এরকম উদ্যোগ একাডেমিতে অব্যাহত থাকুক।

বিসিএস প্রশাসন একাডেমিতে কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম



১৪ ও ১৫ অক্টোবর ২০১৬ বাংলাদেশ সিভিল সার্ভিস প্রশাসন একাডেমিতে প্রথমবারের মতো আয়োজিত হয় কোয়ান্টাম যোগব্যায়াম কার্যক্রম। এতে অংশ নেন ৯৮ ও ৯৯ তম আইন ও প্রশাসন কোর্স ও এ-৬৩ তম বুনিয়াদি প্রশিক্ষণ কোর্সের মোট ১১৫ জন প্রশিক্ষণার্থী কর্মকর্তা এবং বিসিএস প্রশাসন একাডেমির ফ্যাকাল্টি মেম্বার ও সাপোর্ট স্টাফসহ আরো ১৫ জন। সমাপনী দিনে সনদ বিতরণী অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন জনপ্রশাসন মন্ত্রণালয়ের মাননীয় প্রতিমন্ত্রী ইসমাত আরা সাদেক। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন বিসিএস প্রশাসন একাডেমির তৎকালীন রেক্টর মোহাম্মদ আব্দুল্লাহ্। বিশেষ অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের কো-অর্ডিনেটর ডা. মনিরুজ্জামান।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : নভেম্বর ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্তাব ॥ 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, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd

ডিসেম্বর ২০১৬

কোয়ান্টাম বুলেটিন

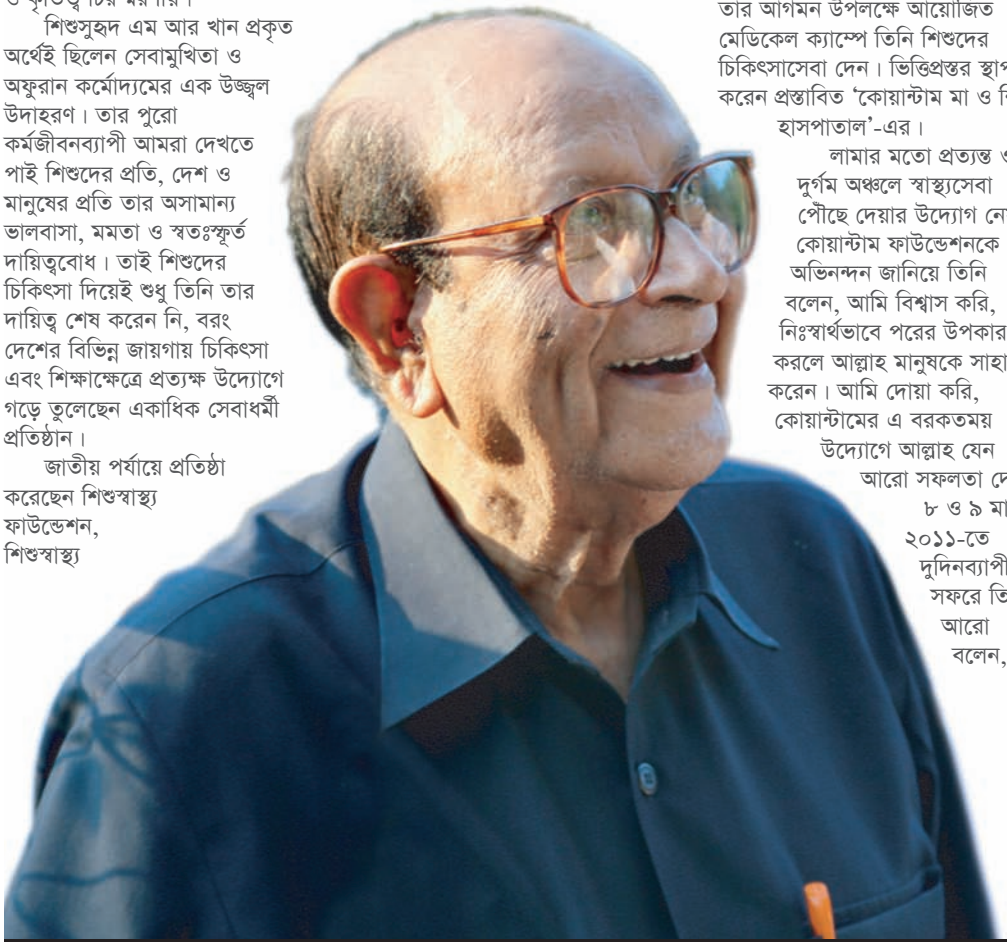
শিশুবন্ধু এম আর খান
মমতা ও সেবায় চিরস্মরণীয়

বরেণ্য শিশু-চিকিৎসাবিদ ও কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সম্মানিত উপদেষ্টা জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান (মোহাম্মদ রফি খান)। বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে কিংবদন্তিসম এ চিকিৎসাবিজ্ঞানী ৫ নভেম্বর ২০১৬ যাত্রা করেছেন অনন্ত মহাজাগতিক সফরে। ইন্না লিল্লাহে ... রাজিউন।

ষাটের দশকে চিকিৎসাব্যবস্থায় যখন শিশু চিকিৎসার ন্যূনতম ধারণাটিও এদেশের সর্বমহলে ছিল অনুপস্থিত, তখন ইংল্যান্ড থেকে সদ্য দেশে ফেরা ডা. এম আর খান নিজের সমস্ত বৈষয়িক অর্জনের সম্ভাবনা দূরে সরিয়ে শিশু চিকিৎসায় মনোনিবেশ করেন। এতে ঝুঁকি ছিল, কিন্তু শিশুদের প্রতি তার অকৃত্রিম মমত্ববোধ ছিল সে তুলনায় অনেক বেশি। যার ফলে সুদীর্ঘ কয়েক দশকের পথপরিক্রমায় শিশু চিকিৎসায় বাংলাদেশের অবস্থান আজ বিশ্বমানের। এর নেপথ্যে তার ভূমিকা ও কৃতিত্ব চিরস্মরণীয়।

শিশুসুহৃদ এম আর খান প্রকৃত অর্থেই ছিলেন সেবামুখিতা ও অফুরান কর্মোদ্যমের এক উজ্জ্বল উদাহরণ। তার পুরো কর্মজীবনব্যাপী আমরা দেখতে পাই শিশুদের প্রতি, দেশ ও মানুষের প্রতি তার অসামান্য ভালবাসা, মমতা ও স্বতঃস্ফূর্ত দায়িত্ববোধ। তাই শিশুদের চিকিৎসা দিয়েই শুধু তিনি তার দায়িত্ব শেষ করেন নি, বরং দেশের বিভিন্ন জায়গায় চিকিৎসা এবং শিক্ষাক্ষেত্রে প্রত্যক্ষ উদ্যোগে গড়ে তুলেছেন একাধিক সেবাধর্মী প্রতিষ্ঠান।

জাতীয় পর্যায়ে প্রতিষ্ঠা করেছেন শিশুস্বাস্থ্য ফাউন্ডেশন, শিশুস্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট ও হাসপাতাল। পেনশনের পুরো অর্থ দিয়ে গড়ে তুলেছেন ডা. এম আর খান-আনোয়ারা ট্রাস্ট। এর আওতায় দুস্থ মা ও শিশুর স্বাস্থ্যসেবা, তাদের আর্থ-সামাজিক উন্নয়নে কাজ করেছেন তিনি। এছাড়াও গড়ে তুলেছেন সাতক্ষীরা শিশু হাসপাতাল, যশোর শিশু হাসপাতাল, সাতক্ষীরা ভোকেশনাল ট্রেনিং সেন্টার, রসুলপুর উচ্চ বিদ্যালয়, উত্তরা উইমেন্স মেডিকেল হাসপাতাল, ঢাকা সেন্ট্রাল হাসপাতাল, নিবেদিতা নার্সিং হোমসহ একাধিক প্রতিষ্ঠান। দেশ থেকে পোলিও নির্মূলে রেখেছেন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা এবং ধূমপানবিরোধী আন্দোলন 'আধূনিক'-এর সাথে কাজ করেছেন প্রতিষ্ঠালগ্ন থেকেই।



আমরা গভীর কৃতজ্ঞতার সাথে স্মরণ করি কোয়ান্টামের প্রতি ডা. এম আর খানের ঐকান্তিক ভালবাসা ও আন্তরিক দোয়া, যার অনন্য দৃষ্টান্ত আমরা দেখেছি ২০১১ সালের মার্চে। অশীতিপর বয়সে পাহাড়ি রাস্তার চড়াই-উতরাই পেরিয়ে পাঁচ জন সফরসঙ্গীসহ তিনি সেবার গিয়েছিলেন বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম-এ। তার আগমন উপলক্ষে আয়োজিত মেডিকেল ক্যাম্পে তিনি শিশুদের চিকিৎসাসেবা দেন। ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন করেন প্রস্তাবিত 'কোয়ান্টাম মা ও শিশু হাসপাতাল'-এর।

লামার মতো প্রত্যন্ত ও দুর্গম অঞ্চলে স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেয়ার উদ্যোগ নেয়ায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনকে অভিনন্দন জানিয়ে তিনি বলেন, আমি বিশ্বাস করি, নিঃস্বার্থভাবে পরের উপকার করলে আল্লাহ মানুষকে সাহায্য করেন। আমি দোয়া করি, কোয়ান্টামের এ বরকতময় উদ্যোগে আল্লাহ যেন আরো সফলতা দেন। ৮ ও ৯ মার্চ ২০১১-তে দুদিনব্যাপী এ সফরে তিনি আরো বলেন, 'আমাদের সমাজে অনেকে আছেন যারা কাজ করেন নিজের সুনাম অথবা আর্থিক সুবিধা লাভের জন্যে। কিন্তু কোয়ান্টামে সব কাজই করা হয় নিঃস্বার্থভাবে পরের উপকারের নিয়তে। কোয়ান্টামের এ দর্শন আমার খুব ভালো লাগে।'

শিশু চিকিৎসা ও শিক্ষাক্ষেত্রে তার অসামান্য অবদানের জন্যে কৃতজ্ঞতাস্বরূপ কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের একটি শিক্ষার্থী আবাসন তার নামে নামকরণ করা হয় এবং তিনি স্বহস্তে এর নামফলক উন্মোচন করেন।

সেইবার লামা সফরে তিনি অনুভব করেন কোয়ান্টামম সংলগ্ন কিছু যোগাযোগ-প্রতিবন্ধকতা নিরসনের প্রয়োজনীয়তা। পরে ঢাকায় ফিরে সংশ্লিষ্ট কর্তৃপক্ষের সাথে যোগাযোগ থেকে শুরু করে এর প্রকল্প প্রণয়ন ও বাস্তবায়ন পর্যন্ত পুরো প্রক্রিয়াটি তিনি ব্যক্তিগতভাবে তত্ত্বাবধান করেন। এর ফলে ২০১৩ সালে এলজিইডির উদ্যোগে লামায় নির্মিত হয় ৩৬ ফুট দীর্ঘ লম্বাখোলা সেতু এবং ৮৭ ফুট দীর্ঘ কসমো স্কুল সংযোগ সেতু এবং ৪৭৫ ফুট দীর্ঘ স্বাগতায়ন-কসমো আবাসিক সংযোগ সড়ক, যা কোয়ান্টামম-ভ্রমণযাত্রীসহ স্থানীয় জনগণের যোগাযোগের ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করছে।

পরবর্তীতে তিনি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৩২৮ ব্যাচে অংশ নেন এবং আরো দুবার কোয়ান্টামম সফর করেন। ২০১৪ সালে কোয়ান্টামম-এর নবনির্মিত স্বাস্থ্যসেবা কেন্দ্র 'শাফিয়ান' ও 'ডা. এম আর খান শিশু ওয়ার্ড'-এর উদ্বোধন করেন।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খানকে আমরা গভীর শ্রদ্ধার সাথে স্মরণ করি। আগামী ৬ ও ৭ জানুয়ারি কোয়ান্টামম-এ অনুষ্ঠেয় মেডিকেল ক্যাম্পটি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন তার স্মরণে উৎসর্গ করেছে। আমরা তার আত্মার অনন্ত প্রশান্তি কামনা করি।

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান স্মরণে বিশেষ সংখ্যা

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান
জীবনের জলছবি



১৯৫৪ সাল। সদ্য এমবিবিএস পাশ তরুণ চিকিৎসক এম আর খান প্র্যাকটিস শুরু করেছেন নিজের এলাকা সাতক্ষীরা শহরে। একদিন সাইকেল চালিয়ে তাকে যেতে হলো আট মাইল দূরে এক রোগীর বাড়িতে। সময়সাপেক্ষ চিকিৎসার পর রোগী ফি দিতে চাইল দুই টাকা, যদিও কম্পাউন্ডার আগেই আট টাকায় রফা করেছিল। তাই সে পুরো ফি আদায়ের জন্যে রোগীকে নানাভাবে বলতে লাগল। ডা. খান তখন কম্পাউন্ডারকে নিবৃত্ত করে বললেন, ওরা গরিব মানুষ। তুমি বরং ওই দুই টাকাও ফিরিয়ে দাও।

মানুষের প্রতি জীবনভর এই মমতা ও উদারতার জন্যেই ডা. এম আর খান পরিণত হয়েছেন এদেশের চিকিৎসাক্ষেত্রে এক কিংবদন্তিতে।

আনন্দময় শৈশব তার বিকশিত হবার ভিত্তি

১৯২৮ সালের ১ আগস্ট সাতক্ষীরার রসুলপুর গ্রামে এক সচ্ছল ও বিদ্যানুরাগী পরিবারে এম আর খানের জন্ম। তার শৈশবের বর্ণনা হতে পারে একালের অভিভাবকদের জন্যে অনুসরণীয়। তার জবানিতে–'আমার ছেলেবেলা ছিল স্বপ্নের মতো। এখন তো ক্ষুদে শিক্ষার্থীদের স্কুলে ভর্তির পরপরই একগাদা বই-খাতা চাপিয়ে দেয়া হয়। সে-সময় আমাদের পড়ালেখার চাপ এতটা ছিল না। সন্ধ্যার পরে আর সকালে একটু পড়া। ব্যস্, নিত্যদিনকার পড়া মুখস্থ করে ফেলতাম সহজেই। আমাদের কাছে সেই পড়ালেখা ভয়ানক একটা বোঝা বলে মনে হতো না। সারাদিন খেলতাম, দৌড়াতাম।'

অভিভাবকদের প্রতি তাই শিশুবন্ধুর পরামর্শ–'শিশুদের বইয়ের ভারে কুঁজো করে ফেলবেন না। ওদের বিনোদনের সুযোগ দিন। ওরা সুস্থ থাকবে।'

কৃতি শিক্ষার্থী ও সফল শিক্ষাজীবন

শাণিত মেধা, জানার ব্যাপারে প্রবল আগ্রহ ও নিরলস পরিশ্রমই এম আর খানের সফল শিক্ষাজীবনের মূল রহস্য। সাতক্ষীরার প্রাণনাথ ইংরেজি উচ্চ বিদ্যালয় থেকে ১৯৪৩ সালে তিনি প্রথম বিভাগে ম্যাট্রিক পাশ করেন এবং ১৯৪৫ সালে কলকাতার প্রেসিডেন্সি কলেজ থেকে প্রথম বিভাগে আইএসসি পাশ করেন। ১৯৪৬ সালে ভর্তি হন কলকাতা মেডিকেল কলেজে। এমবিবিএস সম্পন্ন হওয়ার পর তিনি সাতক্ষীরায় প্র্যাকটিস করার সিদ্ধান্ত নেন।

ডা. এম আর খান ছিলেন তৎকালীন সাতক্ষীরা মহকুমার প্রথম এমবিবিএস ডাক্তার। তাই পাশ করে ফেরার পর ১৯৫৩ সালে তাকে বরণ করে নিতে শহরের অধিবাসীরা গণসংবর্ধনার আয়োজন করেছিল। পেশাগত দক্ষতা ও অমায়িক ব্যবহারের কারণে দ্রুতই তিনি শহরবাসীর হৃদয় জয় করে নেন। বছর কয়েক পর চিকিৎসাবিদ্যায় উচ্চশিক্ষা লাভের জন্যে পাড়ি জমান বিলেতের উদ্দেশ্যে।

১৯৫৭ সালে এডিনবার্গ বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ডা. খান 'ডিপ্লোমা ইন ট্রপিক্যাল মেডিসিন এন্ড হাইজিন' ডিগ্রি লাভ করেন। গোটা পাকিস্তানে তখন এই ডিগ্রিধারী ডাক্তারের সংখ্যা ছিল হাতে গোনা। পরের বছর তিনি লন্ডন স্কুল অব মেডিসিন থেকে 'ডিপ্লোমা ইন চাইল্ড হেলথ' অর্জন করেন। এ-ও ছিল বিরল কৃতিত্ব। কেননা, সে-সময় এই পরীক্ষায় অংশ নেয়া চিকিৎসকদের শতকরা মাত্র ১৫ জন কৃতকার্য হতেন।

বিলেতের মাটিতে বাঙালি ধন্বন্তরি

এরপর এমআরসিপি পরীক্ষার প্রস্তুতি হিসেবে ব্রিটেনের কয়েকটি হাসপাতালে তিনি কাজ করেন। সেখানেও তিনি পরিচয় দেন ঈর্ষণীয় দক্ষতার। বোল্টন হাসপাতালে একবার স্কিন র‍্যাশ নিয়ে একটি শিশু ভর্তি হলো। ডা. খান ধারণা করলেন শিশুটি স্কারলেট ফিভার-এ আক্রান্ত। তিনি পেনিসিলিন দেয়ার সিদ্ধান্ত নিলেন। কিন্তু অন্য ডাক্তাররা বাধ সাধলেন। তাদের ধারণা শিশুটির হাম হয়েছে। কয়েক ঘণ্টা পর শিশুটি মারা গেল।

যথারীতি সরকারিভাবে বিশদ তদন্ত হলো। রিপোর্টে দেখা গেল, ডা. খানের পরামর্শ অনুসরণ করলে শিশুটিকে বাঁচানো যেত। বোল্টন ইভনিং নিউজ পত্রিকা প্রধান শিরোনাম করল–*দ্য বেবি ডায়েড আনইয়্যুজুয়াল ডেথ এন্ড ডক্টর খান ওয়াজ রাইট*। এরপর ওখানে তার সুনাম আরো বেড়ে যায়। বোল্টনের ব্রিটিশ রোগীরা সুস্থ হওয়ার পর পরিচিতদের বলতেন, অসুস্থ হলে ঐ হাসপাতালে যাবেন। ওখানে ডা. খান আছেন, তিনি রোগীদের প্রতি খুবই যত্নবান।

এভাবেই সমমর্মী সেবাদানের গুণে বিদেশি চিকিৎসক হওয়া সত্ত্বেও ডা. খান অন্তর্মুখী ব্রিটিশদের আপনজনে পরিণত হন। তার গুণমুগ্ধদের একজন ছিলেন বিশ্বখ্যাত সার্জন প্রফেসর ডা. হ্যামিল্টন বেলি (পৃথিবীব্যাপী সুপরিচিত সার্জারির পাঠ্যবই *ক্লিনিক্যাল মেথডস ইন সার্জারি* ও *হ্যান্ডবুক অব সার্জারি*-র লেখক)।

অতঃপর ১৯৬৩ সালে তিনি এমআরসিপি ডিগ্রি অর্জন করেন। বিলেতে তার ভবিষ্যৎ যে উজ্জ্বল ততদিনে তা স্পষ্ট। জ্যেষ্ঠ সহকর্মী ও অধ্যাপকরা তাকে ইংল্যান্ডে থেকে যাওয়ার পরামর্শ দিলেন। ডা. খান তাদের বললেন, 'আমার মতো লোক তোমাদের দেশে হাজার জন আছে। কিন্তু আমার দেশে তো খুব কম।' মাটির টানে তাই দেশে ফিরে এলেন তিনি।

স্বদেশে শিশু চিকিৎসার অগ্রপথিক

১৯৬৩ সাল পর্যন্ত শিশু চিকিৎসার ব্যাপারে এদেশের মানুষের কোনো ধারণাই ছিল না। জেনারেল মেডিসিনের ডাক্তারের কাছেই নিয়ে যাওয়া হতো শিশুদের। পেডিয়াট্রিক ডিপার্টমেন্ট ছিল কেবল ঢাকা ও চট্টগ্রাম মেডিকেল কলেজে। তাই বিলেতের সর্বোচ্চ ডিগ্রি লাভের পরও এম আর খানের যাত্রাপথ মসৃণ ছিল না।

নিরন্তর প্রয়াস ও পরিশ্রমের মধ্য দিয়ে এ ব্যাপারে তিনি দেশবাসীকে সচেতন করে তোলেন। রাজশাহী অঞ্চলে শিশু চিকিৎসার সূচনা ঘটে তারই হাতে। ১৯৬৫ সালে তৎকালীন পূর্ব-পাকিস্তানে পোলিও, ডিপথেরিয়া ও টিটেনাস ভ্যাকসিন প্রয়োগের সূচনা করেন তিনি। গড়ে তোলেন একাধিক শিশু হাসপাতাল। প্রসঙ্গত, বাংলাদেশে তিনিই পেডিয়াট্রিকস্-এর প্রথম অধ্যাপক।

দেশে প্রচুর সংখ্যক দক্ষ শিশু চিকিৎসক তৈরি করার লক্ষ্য নিয়ে ১৯৭০ সালে তিনি পেডিয়াট্রিকস্ বিভাগের প্রধান হিসেবে যোগদান করেন তৎকালীন আইপিজিএমআর-এ (বর্তমানে বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়)। বাংলাদেশে ডিপ্লোমা ইন চাইল্ড হেলথ, পেডিয়াট্রিকস্-এ এমসিপিএস ও এফসিপিএস ডিগ্রি প্রবর্তনও তার নেপথ্য অবদান।

শিশু-চিকিৎসার পথিকৃৎ হিসেবে তার অনন্য অবদানের স্বীকৃতিস্বরূপ বাংলাদেশ সরকার তাকে 'জাতীয় অধ্যাপক' নিয়োগ করে। এছাড়াও একুশে পদক, স্বাধীনতা পদক, বিএসএমএমইউ স্বর্ণপদক, আন্তর্জাতিক ম্যানিলা অ্যাওয়ার্ডসহ দেশে-বিদেশে বহু উল্লেখযোগ্য সম্মাননায় তিনি ভূষিত হন।

মানবতায় বিশ্বাসী চির উদ্যমী

১৯৮৮ সালে সরকারি চাকরি থেকে অবসর গ্রহণ করেন ডা. এম আর খান। বিদায়দিনে ছাত্রছাত্রী ও সহকর্মীদের উদ্দেশ্যে তিনি বলেন, 'ডাক্তারদের চেষ্টা করতে হবে রোগী এবং তার আত্মীয়স্বজনের কাছে রোগীর প্রকৃত সমস্যাটি তুলে ধরা। আপনারা এমনভাবে দায়িত্ব পালন করবেন যেন রোগী মারা গেলেও তার আত্মীয়স্বজনরা বলে যে, হায়াত নেই তাই মারা গেছে। ডাক্তার সাহেব চেষ্টার কোনো ত্রুটি করেন নি।'

অবসরের পর ডা. খান আরো বিস্তৃত করেন তার কাজের পরিধি। তিনি প্রায়ই বলতেন, 'সময় কই যে বিশ্রাম নেব। বিশ্রাম নেব একবারই। শেষ বিশ্রাম।'

সাধারণ মানুষের কষ্ট লাঘবে তিনি সবসময় সাধ্যমতো বাড়িয়ে দিয়েছেন সহযোগিতার হাত। কারণ ডা. এম আর খান বিশ্বাস করতেন–'মানুষে মানুষে স্নেহ-মমতার সম্পর্ক মানবসভ্যতার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি। সে-জন্যেই বিশ্বব্যাপী এত যুদ্ধাস্ত্র থাকা সত্ত্বেও মানবসমাজ টিকে আছে ও থাকবে।'

> যে জীবনলক্ষ্মী মোরে সাজায়েছে নব নব সাজে
> তার সাথে বিচ্ছেদের দিনে নিভায়ে উৎসবদীপ
> .....
> তোমরাও যোগ দিয়ো জীবনের পূর্ণ ঘট নিয়ে
> সে অন্তিম অনুষ্ঠানে, হয়তো শুনিবে দূর হতে
> দিগন্তের পরপারে শুভশঙ্খধ্বনি।
>
> *–রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর রচিত কবিতাংশ, ডা. এম আর খানের আত্মজীবনী 'জীবনের জলছবি'র ভূমিকা থেকে।*

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রত্যয়নে ডা. এম আর খান

নিরাময় ও ইতিবাচকতার কার্যকর দিক-নির্দেশনা দেয় কোয়ান্টাম

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

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ এপ্রিল ২০১১-তে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ৩২৮ ব্যাচের প্রত্যয়নে একথা বলেন বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার পথিকৃৎ ও শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান।

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

একজন ধর্মপ্রাণ মানুষ হিসেবে আমার বিশ্বাস–আল্লাহ, রসুল এবং অন্যান্য সকল ধর্মে মানবকল্যাণের যে কথা বলা হয়েছে, তাতে বর্তমানকালের বিভিন্ন সমস্যা সমাধানের পথ রয়েছে। এ কারণেই কোয়ান্টাম কোর্সে গুরুজীর আলোচিত কথাগুলো, যেমন শুকরিয়ার গুরুত্ব, আল্লাহ ও রসুলের কথা এবং প্রত্যেক ধর্মের মানবপ্রেমের বাণী আমাকে খুব মোহিত করেছে। আমি মনে করি, এটি শতভাগ ধর্মসম্মত।

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



কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে ধ্যানমগ্ন ডা. এম আর খান

কিছুদিন আগে আমাদের সুযোগ হয়েছিল লামার শিশুকানন দেখার। সেখানে শিশুদের সাথে আমি গল্প করেছি, সুন্দর সময় কাটিয়েছি। এত সুন্দর আর প্রাণবন্ত একেকটি ফুটফুটে শিশু। আপনারাও যাবেন এবং দেখবেন। তারা প্রত্যেকে যেন স্বর্গের একেকটি ফুল। কবিগুরুর ভাষায়–*ইহাদের করো আশীর্বাদ।/ ধরায় উঠেছে ফুটি শুভ্র প্রাণগুলি,/ নন্দনের এনেছে সম্বাদ*। গুরুজী, মা-জী এবং কোয়ান্টামের সবাই তাদের ভালবেসে আপন করে নিয়েছেন নিজেদের সন্তানের মতো।

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

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

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

মুক্ত আলোচনায় ডা. এম আর খান

চাই নৈতিক ও মানবিক শক্তির বিকাশ

১২ জুলাই ২০০৫ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মুক্ত আলোচনায় আমন্ত্রিত হন জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। *ভালো মানুষ হওয়ার গুরুত্ব* শীর্ষক আলোচনায় তিনি বলেন, একটি সময় ছিল যখন ডাক্তার দেখলে মানুষ শ্রদ্ধাবনত হয়ে যেত। কিন্তু এখন আর সে সম্মান নেই। এজন্যে তিনি কিছু ডাক্তারের ব্যবসা-মানসিকতাকেই দায়ী করেন।

একজন সত্যিকার ডাক্তারের কারিগরি দক্ষতার পাশাপাশি কী কী গুণ থাকা উচিত তার উত্তরে প্রয়াত জাতীয় অধ্যাপক ডা. মোহাম্মদ ইব্রাহীমের উদ্ধৃতি দিয়ে তিনি বলেন, সিমপ্যাথি এবং এমপ্যাথি। অর্থাৎ সহানুভূতি এবং সহমর্মিতা। এ দুটো ছাড়া সেবার কাজটি পরিপূর্ণ হয় না। প্রভুই একমাত্র নিরাময়কারী। ডাক্তার বা ওষুধ এক্ষেত্রে সহায়ক শক্তি মাত্র। তারপরও একজন ডাক্তার হিসেবে রোগীর জন্যে যতটুকু করণীয় তাতে কারো অবহেলা করা উচিত নয়। তা করলে একদিকে যেমন বিবেকের কাছে, অন্যদিকে সমাজ ও স্রষ্টার কাছেও তার দায়বদ্ধতা থেকে যাবে।

তিনি আরো বলেন, শুধু পেশাগত জ্ঞান ও দক্ষতাই যথেষ্ট নয়। এর সাথে যখন নৈতিক ও মানবিক শক্তি যুক্ত হয় তখনই একজনকে ভালো মানুষ বলা যায়। সহজ করে বলা যায়, ভালো মানুষ তিনিই যার দ্বারা কারো ক্ষতি হওয়ার আশঙ্কা থাকে না। আচার-আচরণ, কথাসহ দৈনন্দিন সবকিছুতে যার চমৎকার ভারসাম্য রয়েছে।

আসলে শাস্তি দিয়ে, মেরে কখনো কাউকে ভালো করা যায় না। মানুষের মনে ভালো হওয়ার অনুভূতি জাগিয়ে তুলতে হবে। কেননা একা একা ভালো থাকা যায় না। চারপাশের সবাইকে অর্থ দিয়ে বা সৎ পরামর্শ দিয়ে আলোকিত মানুষ হতে সাহায্য করতে হবে।

এই আলোকিত মানুষেরা যদি দেশের আনাচে-কানাচে ছড়িয়ে অন্যদের আলোকিত করেন তাহলে আগামী ১০ বছরে দেশটা অনেক এগিয়ে যাবে বলে আমি বিশ্বাস করি।

কোয়ান্টামমে শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান



২০১১ সালের ৮ মার্চ পাঁচ জন সফরসঙ্গী নিয়ে প্রথমবারের মতো বান্দরবান লামার কোয়ান্টামম সফর করেন জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান। এরপর ২০১৩ ও ২০১৪-তে তিনি আরো দুবার কোয়ান্টামমে এসেছেন কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিশুদের টানে।

স্কুলের যোগাযোগের প্রতিবন্ধকতা দূর করতে নিজেই উদ্যোগ নিয়েছেন সংযোগ সেতু নির্মাণের। গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রেখেছেন কোয়ান্টাদের জন্যে প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবার ক্ষেত্রেও।

এ শিশুদের তিনি আপন করে নিয়েছেন খুব সহজেই। সদা হাস্যোজ্জ্বল এ মানুষটির সান্নিধ্য শিশুদের জন্যে হয়ে থাকবে আনন্দ ও অনুপ্রেরণার অম্লান উৎস।

বাংলাদেশে শিশু চিকিৎসার সূচনা ও বিকাশে অনন্য অবদান রাখা এ মানুষটি সবসময় কোয়ান্টামের পাশে থেকেছেন পরম শুভাকাঙ্ক্ষী হয়ে।



প্রস্তাবিত কোয়ান্টাম মা ও শিশু হাসপাতালের ভিত্তিপ্রস্তর স্থাপন শেষে দোয়া



শাফিয়ানের নবনির্মিত ভবন উদ্বোধন করছেন



কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের পাহাড়ি, বাঙালি ও বিভিন্ন ক্ষুদ্র নৃ-গোষ্ঠীর ক্ষুদে শিক্ষার্থীদের সাথে

এই শিশুরাই একদিন দেশকে এগিয়ে নিয়ে যাবে

জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান

কোয়ান্টামম-এ এসে যখন ফুলের মতো এতগুলো শিশুকে একসাথে দেখি, আমার প্রাণটা সত্যিই ভরে যায়। খুব ভালো লাগে।

সবচেয়ে আনন্দের ব্যাপার হলো, ধর্মবর্ণনির্বিশেষে একাধিক বিচিত্র জাতিগোষ্ঠীর শিশুরা এখানে একত্রে একটি আলোকিত পরিবেশে বেড়ে উঠছে। আমি মনে করি, মানবতা ও অসাম্প্রদায়িক চেতনার একটি অনন্য উদাহরণ এটি।

আমাদের সমাজ ও দেশের একটি সুন্দর ও উন্নত ভবিষ্যৎ আমি এই শিশুদের মধ্য দিয়ে দেখতে পাই। আলোকিত শিক্ষা ও সঠিক জীবনদর্শনে জেগে উঠে একদিন ওরাই তো বিভিন্ন ক্ষেত্রে দেশকে এগিয়ে নিয়ে যাবে। জাতিকে নেতৃত্ব দেবে।

এর পাশাপাশি আমি জানি, তারা দেশের বিভিন্ন সরকারি মেডিকেল কলেজ ও প্রথমসারির পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনা করছে। শুধু তা-ই নয়, লেখাপড়ায় ভালো করার পাশাপাশি জাতীয় ও আন্তর্জাতিক পর্যায়ে বিভিন্ন ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় তাদের ঈর্ষণীয় সাফল্য কোয়ান্টাম পরিবারের গৌরব বাড়িয়েছে। দেশের মুখ উজ্জ্বল করেছে।

এদের খেলার মাঠের এক জায়গায় লেখা আছে দেখছি–*অলিম্পিকে সোনা আমরা জিতবই*। সেই প্রত্যাশাই করি–অলিম্পিকে একদিন আমরা অবশ্যই সোনা জিতব।

সত্যিকার অর্থেই এ স্কুলের শিক্ষার্থীরা সোনার মানুষ হোক। আলোকিত মানুষ হোক। ওরা যে জাতিগোষ্ঠী থেকেই আসুক না কেন, সবাই একসাথে কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে পড়াশোনা, খেলাধুলা ও অন্যান্য সবক্ষেত্রে এগিয়ে যাক। আরো বড় সাফল্য অর্জন করুক। পরিবার, সমাজ এবং দেশের জন্যে সম্মান বয়ে আনুক। আমি ওদের জন্যে এই দোয়াই করি।



কোয়ান্টাম চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র শাফিয়ানে 'শিশুবন্ধু ডা. এম আর খান ওয়ার্ড' উদ্বোধনের মুহূর্তে



একজন ক্ষুদে কোয়ান্টার সাথে, অন্তরঙ্গ মুহূর্তে



কোয়ান্টাদের পরিবেশনায় মনোজ্ঞ সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান উপভোগ করছেন ডা. এম আর খান ও বিশিষ্ট পরমাণু বিজ্ঞানী ড. এম শমশের আলী



কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের সংযোগ পথে নির্মিত কালভার্ট উদ্বোধনের পর প্রার্থনারত

শিশুকে স্বনির্ভর ও পরিশ্রমী করে গড়ে তুলুন



ডা. এম আর খান

শিশুদের নিয়ে কাজ করতে আমার ভালো লাগে। তারা আনন্দ পেলে হাসে, ব্যথায় কাঁদে। তাদের মন সরল ও অকৃত্রিম। তারা অনেক সময় তাদের দুঃখ কষ্ট বেদনা বোঝাতে পারে না। তাই তাদের জন্যে সবসময় ভালো কিছু করার চেষ্টা করি। নিয়ত থাকে শিশুদের সেবা করার এবং বিশ্বাস করি আল্লাহ সাহায্য করবেন। আমার হাতযশের রহস্য আসলে এটাই।

শিশুদের নিয়ে বর্তমান যুগের মা-বাবাদের অনেক সমস্যা। প্রত্যেক মা-বাবাই সন্তানের মঙ্গল কামনা করেন এবং সবাই চান তার সন্তান সর্বক্ষেত্রে নাম্বার ওয়ান হবে। কিন্তু ফার্স্ট তো সবসময় একজনই হয়, তিন জন তো আর হয় না। সুতরাং যে শিশু অন্যদের চেয়ে এগিয়ে আছে সবাইকেই তার মতো হতে হবে–এ ভুল দৃষ্টিভঙ্গির প্রভাবেই বাবা-মায়েরা শিশুদের জীবনে টেনশন সৃষ্টি করেন এবং নিজেরাও অশান্তিতে ভোগেন।

একটি শিশু যে শুধু লেখাপড়ায় ভালো হবে তা নয়। তার আর্টে দক্ষতা থাকতে পারে। কবিতা কিংবা খেলাধুলায় দক্ষতা থাকতে পারে। সবাইকেই ডাক্তার উকিল ইঞ্জিনিয়ার হতে হবে কেন? আল্লাহ তায়ালা একেকজনকে একেকভাবে সৃষ্টি করেছেন। সুতরাং সবাই ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার হবে, এটা তো ঠিক নয়। উচিতও নয়। তাহলে আমরা নজরুলও পেতাম না, রবীন্দ্রনাথও পেতাম না, জসীম উদ্‌দীনও পেতাম না। কিন্তু এদেরকেও প্রয়োজন আছে আমাদের সবার।

শিশুরা আমাদের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ সম্পদ। একটি শিশুর ভালো ও সুস্থভাবে বেড়ে ওঠা নিশ্চিত করা গেলে পরবর্তীতে একজন সফল মানুষ, ভালো মানুষের নিশ্চয়তা পাওয়া যায়। এজন্যে কৌটা দুধ ও ফাস্টফুড সংস্কৃতি পরিহার করে শিশুকে প্রাকৃতিক ও স্বাস্থ্যসম্মত খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে। এ দায়িত্ব প্রত্যেক মা-বাবার।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো শারীরিক শ্রম। সন্তানকে সারাক্ষণ ননির পুতুলের মতো আগলে না রেখে তাকে স্বনির্ভর ও তার সাধ্যমতো শারীরিক শ্রমে অভ্যস্ত করে তুলতে হবে। শিশুদের পরিপূর্ণ শারীরিক মানসিক সুস্থতার সাথে গড়ে তুলতে চাইলে এ বিষয়গুলো অনুসরণ করা অত্যন্ত জরুরি।

বর্তমানে সারা পৃথিবীতে সাইকোসোমাটিক রোগগুলো যে এত বেশি দেখা দিচ্ছে, তার মূল কারণ হলো স্ট্রেস ডিজ-অর্ডার বা মানসিক চাপ সাংঘাতিক বেড়ে গেছে। এটা আগে ছিল না। তখন আমাদের মন সৎ ও কল্যাণ চিন্তা দ্বারা প্রভাবিত ছিল। আমাদের শৈশবে মানুষের এত চাহিদা ছিল না। চাহিদার পেছনে আমরা এত দৌড়াতামও না। অল্পতেই সন্তুষ্ট থাকতাম। তাই ভালো থাকতাম।

কেউ এ বয়সে আমার সুস্থতার রহস্য জানতে চাইলে আমি বলি, রহস্য একটাই–নিয়মতান্ত্রিক জীবনযাপন এবং সৎচিন্তা, ভালো চিন্তা। সবার ভালো চিন্তা করি। আল্লাহর কাছে দোয়া করি, আমার শত্রুও ভালো থাকুক। সৎচিন্তা থাকলে জীবনে কোনো টেনশন থাকে না এবং ভালো থাকা যায়। আমি এটাই সবসময় মেনে চলার চেষ্টা করি।

আমি সবসময় রাগ-ক্ষোভ থেকে দূরে থাকি। কখনো যদি রাগ আসতে চায় আমি চুপ হয়ে যাই। কারণ রেগে গেলে শরীরে এড্রিনালিন নিঃসরণের পরিমাণ বেড়ে যায়, যার অনেক ক্ষতিকর প্রভাব রয়েছে। তাই রাগ বর্জন করা গেলে স্ট্রেসের কারণে সৃষ্ট রোগগুলো থেকে এমনিতেই মুক্ত থাকা যাবে। আর যিনি রাগ বর্জন করতে পেরেছেন তিনি একজন সার্থক মানুষ এবং সত্যিকারের সাধক। কারণ রাজ্য জয় করা কঠিন, কিন্তু রাগ জয় করা আরও কঠিন।

মানুষের অসুস্থতার যে অনুভূতি, তার উৎস মূলত ব্রেন। ব্রেনের বিভিন্ন ওয়েভ এ অনুভূতিগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করে। যখন কোনো অসুখ হয় তখন ব্রেনে তার প্রতিফলন ঘটে এবং এর প্রভাব শরীরে চলে আসে। তাই ব্রেনটাকে যদি সুস্থ রাখা যায় তাহলে সবই সুস্থ থাকে। আর ব্রেনকে সুস্থ রাখতে গেলে মেডিটেশন প্রয়োজন। এটি এখন আধুনিক বিজ্ঞান সমর্থিত যে, মেডিটেশন আমাদের ব্রেনকে চমৎকারভাবে প্রভাবিত করে।

ব্রেনকে যদি আমরা পরিকল্পিত উপায়ে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, তাহলে জীবনটা অনেক সুন্দর ও সহজ হয়ে যায়। এটি মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে সম্ভব। মেডিটেশনের মাধ্যমে একজন মানুষ যদি তার ব্রেন ওয়েভকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তবে তিনি মনোদৈহিক সুস্থতার দিকে এগিয়ে যেতে পারবেন। এটা এখন বৈজ্ঞানিকভাবে পরীক্ষিত একটি সত্য।

উচ্চ রক্তচাপ, এজমা, এলার্জি, একজিমা ইত্যাদি রোগগুলো মূলত সাইকোসোমাটিক। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সারাজীবন ওষুধ খেয়েও এ রোগগুলো পুরোপুরি ভালো হয় না। কিন্তু মেডিটেশনের মাধ্যমে ব্রেনকে প্রভাবিত করে এ থেকে পূর্ণ নিরাময় সম্ভব। মেডিটেশন ও জীবনধারা পরিবর্তনের মাধ্যমে নিরাময় প্রক্রিয়া ত্বরান্বিত করা যায়।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন–এটা সব মানুষেরই কাম্য। কথাটা সত্যিই খুব চমৎকার। শুনতেও খুব ভালো লাগে। এটা অর্জনের জন্যে আমাদের সচেতনভাবে চেষ্টা করা উচিত। সুস্থ থাকা, দুশ্চিন্তামুক্ত থাকা এবং কর্মোদ্দীপ্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে আমাদের সবাইকে। তাহলেই আমরা সুস্থ থাকব। আর সেইসাথে বিশুদ্ধ নিয়তে কোনো কাজ শুরু করলে আল্লাহও সাহায্য করেন।

মাটির ব্যাংক ও অন্যান্য সেবামূলক কার্যক্রমের মাধ্যমে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন অসংখ্য মানুষকে সৎদানে উদ্বুদ্ধ করছে। আসলে আমাদের সবারই সামর্থ্য রয়েছে। কেউ পাঁচ টাকা দিতে পারে, কেউ পাঁচ পয়সা দিতে পারে। এই পাঁচ পয়সাই সবার সম্মিলিত দানে একসময় কয়েক কোটি টাকায় পরিণত হয়। তাই কোয়ান্টামের এ প্রচেষ্টা সার্থক ও শুভ।

> ব্রেনকে যদি আমরা পরিকল্পিত উপায়ে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি, তাহলে জীবনটা অনেক সুন্দর ও সহজ হয়ে যায়। এটি মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে সম্ভব। মেডিটেশনের মাধ্যমে একজন মানুষ যদি তার ব্রেন ওয়েভকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তবে তিনি মনোদৈহিক সুস্থতার দিকে এগিয়ে যেতে পারবেন। এটা এখন বৈজ্ঞানিকভাবে পরীক্ষিত একটি সত্য।

ভিক্ষার ঝুলি নিয়ে দ্বারে দ্বারে ঘুরে কোনো বড় কাজ করা যায় না। আমরা কেন ভিক্ষা করব? আল্লাহ আমাদেরকে যে জ্ঞান ও বুদ্ধি দিয়েছেন তা আমরা কাজে লাগাই না কেন? কোয়ান্টাম মানুষকে উদ্বুদ্ধ করার মাধ্যমে স্ব-অর্থায়নে সব কাজ করছে– এটা আমার খুব ভালো লাগে।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে যারা উপকৃত হয়েছেন তাদের অনুভূতি আমি শুনেছি, পড়েছি। এখানে এসে অসংখ্য মানুষ সুস্থতা ও নিরাময় লাভ করছেন। উপকৃত হয়েছেন হাজার হাজার মানুষ।

আমি বিশ্বাস করি, এ প্রক্রিয়া অনুসরণ করে আরো হাজারো মানুষ সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন ও কর্মব্যস্ত সুখী জীবনের পথে এগিয়ে যাবেন। কোয়ান্টামের এ যাত্রা শুভ হোক সার্থক হোক–করুণাময়ের কাছে এ প্রার্থনাই করি।

ডা. এম আর খান ॥ ফাউন্ডেশনের পাশে সবসময়



২০১১ সাল থেকে প্রতিবছরই এসেছেন কোয়ান্টাম পরিবারের সাথে ঈদ উদ্‌যাপনে



কোয়ান্টাম ল্যাব পরিদর্শন করছেন, জুলাই ২০০৫



কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজিত সিলভার ও গোল্ডেন ডোনার সম্মাননা অনুষ্ঠানে অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ-এর সঙ্গে, ১৭ জুন ২০১১



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত 'হৃদরোগ নিরাময় ও প্রতিরোধে বৈজ্ঞানিক সেমিনারে' জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে. (অব) ডা. আব্দুল মালিক-এর সঙ্গে, ১৯ অক্টোবর ২০১২



নিরাপদ ও বিশুদ্ধ রক্ত পরিসঞ্চালন বিষয়ে ফাউন্ডেশন আয়োজিত সায়েন্টিফিক সেমিনারে প্রধান অতিথি ডা. এম আর খান, ২৪ এপ্রিল ২০০৮

কোয়ান্টাম চিকিৎসাসেবা কার্যক্রম

স্বাস্থ্যচেতনা বিস্তার ও স্বাস্থ্যসেবায় কোয়ান্টাম

গত দু-যুগ ধরে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সমাজের সর্বস্তরের মানুষের মাঝে স্বাস্থ্যচেতনা বিস্তারের কাজ করে চলেছে। সেইসাথে উপস্থাপন করেছে সুস্থতার আধুনিক বিজ্ঞানসম্মত ধারণা। এর পাশাপাশি ফাউন্ডেশনের সদস্যদের দানে ও সহযোগিতায় ব্যবস্থা করেছে দুর্গত ও অসহায় মানুষের মাঝে সাধ্যমতো স্বাস্থ্যসেবা পৌঁছে দেয়ার কাজ।

ফাউন্ডেশনের এ স্বাস্থ্যসেবা কার্যক্রমের আওতায় রয়েছে দেশজুড়ে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ও ঢাকায় কোয়ান্টাম ল্যাব, নিয়মিত মেডিকেল ক্যাম্প আয়োজন ও বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা। এ পর্যন্ত দুস্থ পরিবারের ১,৫০,৯৩০ জন শিশু-কিশোর-তরুণকে দেয়া হয়েছে খতনা সেবা।

দেশের বিভিন্ন অঞ্চলে পরিচালিত মাতৃমঙ্গল কার্যক্রমের অধীনে প্রয়োজনীয় পুষ্টি, চিকিৎসা, ওষুধ, নিরাপদ প্রসবের ব্যবস্থা ও প্রসব-পরবর্তী পরামর্শ ও সেবা পেয়েছেন এ পর্যন্ত ৩,৪৫১ জন সুবিধাবঞ্চিত গর্ভবতী মা।

পাহাড়ি জনপদে আধুনিক চিকিৎসাসেবা

২০০০ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে বান্দরবানের লামায় চিকিৎসাসেবা কার্যক্রমের সূচনা ঘটে। এতে ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছাসেবী ও রাজশাহী মেডিকেল কলেজ হাসপাতালের তৎকালীন চিকিৎসক ডা. মনিরুজ্জামানের নেতৃত্বে স্থানীয় জনগণের মাঝে প্রয়োজনীয় চিকিৎসাসেবা বিশেষত ম্যালেরিয়ার সর্বাধুনিক, দ্রুত ও তাৎক্ষণিক চিকিৎসাসেবা পৌঁছে দেয়ার কাজটি গতি লাভ করে।

উল্লেখ্য, এ অঞ্চলে সেবাদানকারী তিনিই ছিলেন তখন পর্যন্ত একমাত্র এমবিবিএস চিকিৎসক। সে-সময় একেকটি ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হতো সুদীর্ঘ ৪০ দিনব্যাপী।

শাফিয়ান ॥ স্বাস্থ্যসেবায় বঞ্চিতের সহায়

নানা রূপান্তরের মধ্য দিয়ে লামার কোয়ান্টামমে ২৪ ঘণ্টা জরুরি চিকিৎসাসেবা দিয়ে যাচ্ছে কোয়ান্টাম চিকিৎসাসেবা কেন্দ্র 'শাফিয়ান'। কোয়ান্টামমের কর্মীরাসহ স্থানীয় পাহাড়ি বাঙালি অধিবাসীরা এখান থেকে সপ্তাহের প্রতিদিনই প্রশিক্ষিত প্যারামেডিক এবং প্রতি শুক্রবার বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের কাছ থেকে প্রয়োজনীয় সেবা পাচ্ছেন।

এছাড়াও কোয়ান্টাম পরিবারের চিকিৎসকদের অংশগ্রহণে বিভিন্ন সময়ে অনুষ্ঠিত মেডিকেল ক্যাম্পগুলোতে চিকিৎসাসেবা ও বিনামূল্যে ওষুধ পেয়েছেন বিপুল সংখ্যক স্থানীয় অধিবাসী, যেখানে দূর-দূরান্ত থেকে এমনকি তিন/ চার ঘণ্টার হাঁটা পথ পাড়ি দিয়ে নারী-পুরুষ, শিশু ও বৃদ্ধরা আসেন। এভাবেই পাহাড়ি জনপদের সুবিধাবঞ্চিত জনগোষ্ঠীর সহায় ও ভরসাস্থল হয়ে উঠেছে শাফিয়ান।

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম

দেড় দশকের বেশি সময় ধরে নিরাপদ রক্তের চাহিদা পূরণে নিরলস সেবা দিয়ে যাচ্ছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। আধুনিক প্রযুক্তিসমৃদ্ধ আন্তর্জাতিক মানের কোয়ান্টাম ল্যাব বর্তমানে সরবরাহ করছে রক্তের আটটি উপাদান। প্রতিদিন গড়ে ২৬১ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান সরবরাহ করা হয়। মুমূর্ষের প্রাণ বাঁচাতে এখানে সারাবছর দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা যে-কেউ এ সেবা নিতে পারেন।

এ পর্যন্ত কোয়ান্টামের আয়োজনে অনুষ্ঠিত হয়েছে ২,৮৬৭টি ব্লাডক্যাম্প। কোয়ান্টাম ল্যাব ও ক্যাম্প মিলিয়ে রক্ত সংগৃহীত হয়েছে মোট ৫,৫৬,৫৭৩ ইউনিট। মোট সরবরাহ করা হয়েছে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা নির্ধারিত মানের ৮,৩৭,৮৬৭ ইউনিট বিশুদ্ধ রক্ত ও রক্ত উপাদান।

২০১৬ সালে সীমিত সামর্থ্যবানদের জন্যে ন্যূনতম প্রসেসিং খরচে ৮০০৪ ইউনিট এবং সামর্থ্যহীনদের জন্যে বিনা প্রসেসিং খরচে সরবরাহ করা হয়েছে ১৭৬১ ইউনিট রক্ত ও রক্ত উপাদান।

২০০০ সালে প্রতিষ্ঠার পর থেকে নিরলস প্রচেষ্টায় কোয়ান্টাম গড়ে তুলেছে ২,৮৬,৩৬৯ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতার ডোনার পুল।

ডা. এম আর খান স্মরণে মেডিকেল ক্যাম্প



৮ মার্চ ২০১১ কোয়ান্টামমে আয়োজিত মেডিকেল ক্যাম্পে

বান্দরবান লামার কোয়ান্টামমস্থ শাফিয়ানে আগামী ৬ ও ৭ জানুয়ারি ২০১৭ অনুষ্ঠিতব্য মেডিকেল ক্যাম্পটি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উপদেষ্টা শিশুবন্ধু জাতীয় অধ্যাপক ডা. এম আর খান স্মরণে উৎসর্গ করা হয়েছে। এতে বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়ের সেন্টার ফর প্যালিয়েটিভ কেয়ার-এর বিভাগীয় প্রধান অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ-এর নেতৃত্বে কোয়ান্টাম পরিবারের চিকিৎসকবৃন্দ বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা প্রদান করবেন। সেইসাথে রোগীদের মাঝে প্রয়োজনীয় ওষুধও বিতরণ করা হবে।



২৫ জানুয়ারি ২০১৩-তে বরেণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী জাতীয় অধ্যাপক ডা. নুরুল ইসলাম স্মরণে কোয়ান্টামমে অনুষ্ঠিত মেডিকেল ক্যাম্পে ১৩২ জন চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা ও প্রয়োজনীয় ওষুধ পান ২,৯০৫ জন রোগী। আর ২১ ফেব্রুয়ারি ২০১৪ ভাষাশহীদ স্মরণে শাফিয়ানে অনুষ্ঠিত মেডিকেল ক্যাম্পে ৯৩ জন চিকিৎসকের তত্ত্বাবধানে বিনামূল্যে চিকিৎসাসেবা ও ৬৬,৭৬৬ ইউনিট ওষুধ পান ৪,২১৯ জন রোগী।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : বিশেষ সংখ্যা, ডিসেম্বর ২০১৬ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ **শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 **Mobile :** 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ **E-mail :** bulletin@quantummethod.org.bd