

সুস্থ দেহ
প্রশান্ত মন
কর্মব্যস্ত
সুখী জীবন

www.quantummethode.org.bd

কোয়ান্টাম মেথড

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য ও মানবিকতার
অগ্রযাত্রায় আপনাকে স্বাগতম



দু-য়ুগ

আগের কথা।

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্যের জয়ধ্বনিতে সূচিত হয়েছিল কোয়ান্টাম মেথডের অগ্রযাত্রা। সেই থেকে দেশের সর্বস্তরের লক্ষ মানুষ এর সাথে সম্পৃক্ত হয়েছেন নানাভাবে। উদ্ভুদ্ধ হয়েছেন জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি এখানে। উদ্যোগী হয়েছেন জীবনযাপনের সর্বাধুনিক বিজ্ঞানচর্চায়।

তাদের জীবনে সাফল্য এসেছে সহজ স্বতঃস্ফূর্ততায়। তারা হয়েছেন আগের চেয়ে প্রশান্ত, ইতিবাচক ও কর্মোদ্যমী। মুক্ত হয়েছেন হতাশা ও বিষণ্ণতার মতো নেতিবাচক আবেগ থেকে। অনুভব করেছেন সুস্বাস্থ্যের গুরুত্ব, ফলে বেড়েছে তাদের সুস্থ থাকার সহজাত শক্তি। সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি 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।

সম্প্রদায় 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 উদ্ভুদ্ধ একটি সুস্বাস্থ্য জনগোষ্ঠী গড়ে তোলার লক্ষ্যে।

আর জাতীয় জীবনে এটিই এখন সবচাইতে বেশি প্রয়োজন। কারণ, ভ্রান্ত ও পণ্যবাদী দৃষ্টিভঙ্গির দরুন সারা বিশ্বজুড়ে আজ লেগেছে অস্থিরতা ও বিষণ্ণতার 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, ধর্মাক্রান্ত ও মানবিক বিপর্যয়ের প্রধানতম কারণ। যা ভাবিয়ে তুলছে সারা বিশ্বের শান্তিপ্রিয় সব মানুষকেই-যার আশ্রয়ন থেকে কেউই হয়তো নিজেদের আর নিরাপদ মনে করতে পারছি না। এর ফলে স্বাভাবিকভাবেই বাড়ছে সন্তান নিয়ে অভিভাবকদের দুর্বিসহ উৎকর্ষ। 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 কথাতোই ধ্বনিত হচ্ছে এক ও অভিন্ন পরামর্শ, তা হলো-প্রয়োজন সঠিক জীবনদৃষ্টি, পরিবার-শিক্ষাজন-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-য়ুগ 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 নির্দিষ্ট বলতে পারি, সমাজের সর্বধারার সব বয়সী মানুষের পদচারণায় ফাউন্ডেশন আজ মুখরিত। এখানে নির্বিঘ্নে নিঃসঙ্কেচে 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 শ্বশত 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 সম্প্রদায় গুণকামনায় 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

মেডিটেশন ৯

জীবনের সকল ক্ষেত্রে

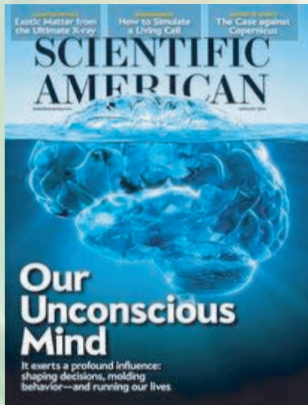
একবিংশ শতাব্দীতে এসে মেডিটেশন বা ধ্যান এখন আর শুধুই ধর্মীয় কিংবা আধ্যাত্মিক সাধনার অনুষঙ্গ নয়, বরং পরিণত হয়েছে বিজ্ঞানমূলক আধুনিক মানুষের দৈনন্দিন জীবনচাচাে। টেনশনমুক্ত সুস্থ ও সফল জীবনের জন্যে বিশ্বজুড়ে কোটি মানুষ এখন নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করছেন।

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 জন 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, আইপিজেএমআর (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।

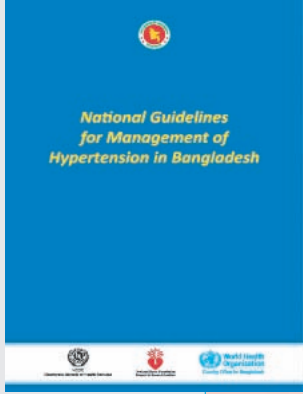
কারণ শুধু ট্যাবলেট বা প্রেসক্রিপশন দিয়ে সব রোগের নিরাময় সম্ভব নয়। প্রত্যেক চিকিৎসককেই তার পেশাগত জীবনে এমন কিছু রোগীর সংস্পর্শে আসতে হয়, যাদের রোগের সাথে কোনো না কোনোভাবে টেনশন জড়িত। কাউন্সেলিং, আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি এবং প্রশান্তিতে এ সমস্ত রোগের মুক্তি ঘটে।

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 জীবনচাের 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 এনজিওপ্লাস্টিক 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 এনজিওপ্লাস্টিক 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

রুণিবা 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 বছর 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 জানানেন, 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]



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 হবে।

[সিনিয়র ম্যানেজার, মার্কেটিং, স্কয়ার ফার্মাসিউটিক্যালস লি.। ৩৭৫ 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]

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]



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। শোকের 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]

নিজেকে বদলাতে পারলেই চারপাশকে বদলানো সম্ভব

ড. মো. আব্দুল আলীম

স্কলারশিপ নিয়ে আমি প রি ব া র স হ 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]



নাসায় গবেষণারত তরুণ বিজ্ঞানী ড. রুবাব খান

মনছবিই আমাকে দিয়েছে আজকের এ সাফল্য



১৯৯৬ সালে ক্লাস সিন্ড্রে 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 করছি। 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, লেখঙি 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 কোটিং সেন্টারের সাহায্য ছাড়াই পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির সুযোগ পাওয়ার নেপথ্যে ছিল নিয়মিত পড়াশোনা, মেডিটেশন এবং সজে একাত্ম থেকে লক্ষ্য অর্জনে প্রাণান্ত প্রয়াস।

বিশেষ বুলেটিন

৪

কোয়ান্টাম মেথড

বিশেষ বুলেটিন

৫

কোয়ান্টাম মেথড

ধ্যান ৯ উচ্চস্তরের ইবাদত
আল্লামা শেখ ড. ইউসুফ আল-কারযাভী



ধ্যান ৯ মুক্তির পথ
আর্চবিশপ পোলিনাস কস্তা



ধ্যান ৯ আত্মশুদ্ধির পথ
শুক্লানন্দ মহাথের



ধ্যান ৯ সমাধির পথ
স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ



বিশিষ্ট গবেষক ও মনোবিজ্ঞানী অধ্যাপক মালিক বাদরী তার ‘আল তাফাকুর মিন আল মুশাহাদাহ ইলা আল-গুহুদ’ গ্রন্থে ধ্যান করা এবং প্রশান্ত মনে সর্ঘচিন্তার 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]

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 করেছে, 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 পোলিনাস কস্তা, বাংলাদেশে খ্রিষ্টান সম্প্রদায়ের প্রাক্তন সর্বোচ্চ ধর্মীয় নেতা]

ধ্যান বৌদ্ধধর্মের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অনুশঙ্গ। 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 শুক্লানন্দ মহাথের আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন বৌদ্ধব্যক্তিত্ব, বাংলাদেশ বৌদ্ধকৃষ্টি প্রচার সঙ্ঘের সভাপতি ও ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ]

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, আত্মের সেবা করলে তা-ও ধ্যানেরই সহায়ক।

[স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ, রামকৃষ্ণ মিশনের সহ-সম্পাদক]

কোয়ান্টাম প্রকাশনা সংগ্রহ করুন



মেডিটেশন চর্চার সুবিধার্থে রয়েছে বিষয়ভিত্তিক অডিও

শান্তির অন্বেষণ, 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



প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও প্রাচুর্যলাভের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার বিবরণ নিয়ে কালজয়ী গ্রন্থ

‘মেডিটেশন’ এবং ‘শিক্ষা-কার্যায়ার-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 কৃ ত জ্জ চি ত্তা । কোয়ান্টাম শেখায় ধ্যানের আত্মগুতার মধ্য দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃত্ত ভাঙার পথ।



মোরাকাবা, তাফাকুর, 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। [বরণ্য পদার্থবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ ও ধর্মতাত্ত্বিক]



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন অনুষ্ঠানে প্রফেসর ড. এম শমশের আলী স্বতঃস্ফূর্ত আলোচনায় উঠে এসেছে ইসলাম ও বিজ্ঞানের আলোকে কোয়ান্টাম চেতনার উপযোগিতা। এ বইটি তার ১৫টি বৈচিত্র্যময় আলোচনা ও দুটি জীবনঘনিষ্ঠ সাক্ষাৎকারের সংকলিত রূপ; যা আর্থী 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 অন্ধ 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, মেডিটেশন 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, শিল্পপতির 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-দামী 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 বরেন্দ্র চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, সমাজতাত্ত্বিক, ধর্মবেত্তা, কবি, লেখক, শিল্পীসহ সফল ব্যবসায়ী, সমাজপতি ও শোবিজ তারকা।

প্রশ্ন: কোয়ান্টাম মেথড কি ধর্ম বা ইসলামবিরুদ্ধ?

উত্তর: আমরা দুটচিতে 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 সুরা-কেরাত পড়লেই নামাজ হয় না; এজন্যে প্রয়োজন হৃদরিল 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 তেমন সফট ড্রিংকস, এনার্জি ড্রিংকস, দুধ-চায়ের মতো ক্ষতিকর খাদ্যভ্যাসকেও 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 ব্যক্তির 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 মস্তিষ্কে 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 মস্তিষ্কে 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 উচ্চস্বাস-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



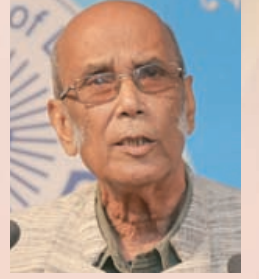
আমি শিক্ষকতা শুরু করেছিলাম আজ থেকে প্রায় ৬০ বছর আগে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতা করেছি, দেশের বাইরেও করেছি। কিন্তু গত চার দিন ধরে এখানে যে প্রশিক্ষণটি হলো তা খুবই ব্যতিক্রমধর্মী। পৃথিবীর আর কোথাও এরকম প্রশিক্ষণ আমি দেখি নি। এর কোনো তুলনা নেই।

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।

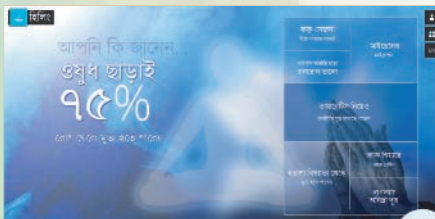
আমি বিশ্বাস করি, সকল ধর্মের সকল মানুষের মধ্যেই সত্য বিরাজ করে। আর সেই সত্যকে অনুভব করার একটি পথ হচ্ছে মনের শক্তিকে বিকশিত করা, মানসকে সংগঠিত করা। সেই কাজটি কোয়ান্টাম খুব সুন্দরভাবে করছে। কল্যাণকরভাবে করছে এবং ব্যাপক সংখ্যক মানুষের অংশগ্রহণ এখানে রয়েছে। এর ওপরে অগ্নাহার রহমত বর্ষিত হোক।

[বাংলা ভাষার বরণ্য কবি ও সব্যসাচী লেখক। ৪০০ ব্যাচের প্রত্যয়নে তিনি একথা বলেন]

প্রতিদিন কমপক্ষে পাঁচ মিনিট ভিজিট করুন quantummethod.org.bd



ক্রমে ১ম এবং জীবনে ১ম হওয়ার অনুসরণীয় সূত্র, পরীক্ষায় আন্দোলনের স্বপ্নদ্রষ্টা ও বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্রের প্রকাশিত উপায় জানতে শিক্ষার্থীরা ভিজিট করুন student.qm.org.bd



মেডিটেশন চর্চা ও সুস্থতার বিশ্বাস হাজারো মানুষকে মুক্তি দিয়েছে জটিল ও দুরারোগ্য ব্যাধি থেকে। নিরাময়ের এসব বিস্ময়কর ঘটনা, প্রক্রিয়া ও পরামর্শ নিয়ে সাজানো হয়েছে healing.qm.org.bd

কোয়ান্টাম চেষ্টা নয় নিজেই 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, শটক্লিপ 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 অবিচ্যুরি 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 ৯ বিশেষ বুলেটিন : জুলাই ২০১৬ ৯ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ৯ 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