

কোয়ান্টাম

এখন প্রয়োজন নৈতিক পুনর্জাগরণ

করার লক্ষ্যে চালিত ভোগবাদী পণ্য
আগ্রাসনের হাত থেকে পুরো সমাজ,
বিশেষভাবে তরুণ প্রজন্মকে রক্ষায় জাতীয়
নৈতিক পুনর্জাগরণই পালন করবে
কার্যকরী ভূমিকা।
প্রিয় সদস্য ও শুভানুধ্যায়ী,
গত ২৫ বছর আত্মপ্রত্যয় নির্মাণে
আপনার অগ্রণী ভূমিকা পালন করেছেন।
হিংসার বিপরীতে অহিংসা ও সমমর্মিতার
বিকাশে বলিষ্ঠ পদক্ষেপ নিয়েছেন।
একইভাবে আগামী সিকি শতাব্দীতেও
নৈতিক পুনর্জাগরণ এবং আত্ম-আসক্ত
সেলফি জনজ্ঞাপনকে সমাজপ্রেমী প্রজন্ম
রূপান্তরে আপনারাই রাখবেন অগ্রণী
ভূমিকা। প্রশান্ত প্রত্যয় নিয়ে বলবেন, ১৮
বছর বয়সের আগে স্মার্টফোন নয়;
মোবাইলে অপ্রয়োজনীয় কথা নয়; সময়,
মেধা ও অর্থের অপচয় নয়; বন্ধুত্বের
মুখোশে অশ্লীলতা ও পরকীয়া নয়।
দৃঢ়তার সাথে বলবেন, আমরা স্বপ্ন
দেখি হিংসা-সন্ত্রাস-জুয়া-মাদক ও
শোষণমুক্ত সমর্মী মানবিক মহাসমাজের,
যেখানে প্রত্যেকের অন্তর থেকে ধ্বনিত
হবে-আমার সোনার বাংলা আমি তোমায়
ভালবাসি। পরম করুণাময় আমাদের
সহায় হোন।

গুণীজন দৃষ্টিতে কোয়ান্টাম



ড. এম শমশের আলী



আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ



ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী

‘নীরব কাজই শেষপর্বন্ত দীর্ঘস্থায়ী হয়। মানবকল্যাণে কোয়ান্টামের কর্মপ্রয়াস দেখে আমি অভিভূত! নীরব কাজই কোয়ান্টামের সবচেয়ে বড় শক্তি।’
সৈয়দ আবুল মকসুদ, বিশিষ্ট সাংবাদিক কলামিস্ট লেখক গবেষক

‘ব্যক্তিমানুষের উপকারের পাশাপাশি বিভিন্ন সেবামূলক কাজের মধ্য দিয়ে কোয়ান্টাম মানুষকে সামষ্টিক কল্যাণের পথে উদ্বুদ্ধ করেছে। আমি বিশ্বাস করি, ভবিষ্যতের বাংলাদেশ একদিন অবশ্যই এ কাজের মূল্যায়ন করবে।’
আনোয়ারা সৈয়দ হক, প্রখ্যাত কথাসাহিত্যিক ও মনোচিকিৎসক



ড. কামাল হোসেন



এম. আমীর-উল ইসলাম

‘কোয়ান্টাম যে ইতিবাচকতার কথা বলে, তা অনুসরণ করলে আমাদের জীবন ও সমাজ অনেক স্বস্তিদায়ক হয়ে উঠবে। এর পাশাপাশি সত্য জানা ও উপলব্ধি আমাদেরকে পরিণত করবে এক মহান জাতিতে।’
বরেণ্য ইতিহাসবিদ ও সুপারনিউম্যারারি প্রফেসর ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়

‘আমি আবার কোয়ান্টামে আসব শুধু এই ভালো কথাগুলো শোনার জন্যে। কোর্সের কথাগুলো যদি দেশের সব অঞ্চলের সব মানুষকে শোনানো যেত, সচেতন করা যেত, খুব ভালো হতো।’
আফজাল হোসেন, খ্যাতিমান অভিনেতা ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব

‘লালনের গানে আছে মানবপ্রেমের কথা, ক্ষমার দৃষ্টিভঙ্গি, আছে আত্মশুদ্ধির প্রেরণা—কোয়ান্টামে এসেও আমি এই চিরায়ত সত্য আর আলোকিত জীবন-দর্শনের প্রতিধ্বনি খুঁজে পেলাম।’
প্রখ্যাত লালন সংগীতশিল্পী ফরিদা পারভীন

‘কোয়ান্টাম অত্যন্ত ইতিবাচকভাবে একজন মানুষের মধ্যে সং-চিন্তাকে প্রোথিত করে এবং আত্ম উন্নয়নের পথে এগিয়ে যেতে উৎসাহিত করে। সবাইকে নিয়ে একটি বৃহত্তর কল্যাণের দিকে এগিয়ে যাওয়াই কোয়ান্টামের মূল উদ্দেশ্য।’
সুজিত মোস্তফা, বিশিষ্ট নজরুল সংগীত শিল্পী



সৈয়দ আবুল মকসুদ



কামাল লোহানী

‘অন্তরের ধ্বনি শুনতে হলে চাই নীরবতা, আত্মনিমগ্নতা ও ব্রেনে আলফা ওয়েভ। এজন্যেই মেডিটেশন গুরুত্বপূর্ণ। ধ্যানের নীরবতায় আমরা সত্যিই ভেতরের ডাক শুনতে পাই।’
ড. এম শমশের আলী, আন্তর্জাতিক খ্যাতিসম্পন্ন পদার্থবিজ্ঞানী গবেষক ও লেখক

‘আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সে শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়।’
অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ, প্রতিষ্ঠাতা, বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্র

‘এখন আমাদের সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন দক্ষ মানবসম্পদ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সেই উদ্যোগ ও দায়িত্ব নিয়ে কাজ করে চলেছে।’
অধ্যাপক ড. জামিলুর রেজা চৌধুরী, বিশিষ্ট প্রযুক্তিবিদ

‘আমরা যদি সজ্ঞবদ্ধ হতে পারি তাহলে আমাদের সুস্থতা প্রশান্তি কর্মব্যস্ততা ও সুখী জীবন—এ চারটি বিষয় অর্জন করা খুব সহজ। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মধ্য দিয়ে আমরা নিজেদের জাতিত্ব করার চেষ্টা করছি।’
জাতীয় সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব কামাল লোহানী

‘জাতিকে এগিয়ে নেয়ার জন্যে চাই মানবিক দায়িত্ববোধসম্পন্ন সমাজ-সচেতন মানুষ। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন তাদের কাজের মধ্য দিয়ে সেই সমাজ-সচেতন মানুষই তৈরি করেছে।’
ব্যারিস্টার এম. আমীর-উল ইসলাম

‘কোয়ান্টামের এ প্রশিক্ষণটিতে সবারই অংশ নেয়া উচিত। এর মধ্য দিয়ে প্রত্যেকেই আত্মমর্যাদাবোধে উদ্বুদ্ধ এবং নৈতিক গুণাবলিসম্পন্ন একেকজন মানুষ হয়ে ওঠার শক্তি অর্জন করবেন।’
বাংলাদেশের সংবিধান প্রণয়ন কমিটির চেয়ারম্যান, খ্যাতিমান আইনজ্ঞ ও মানবাধিকার ব্যক্তিত্ব ড. কামাল হোসেন

‘কোয়ান্টাম কোর্সে গুরুজীর শব্দচয়ন ও তার যে প্রকাশশক্তি, এটা সত্যি অসাধারণ। কথা বলে মানুষকে যে কতখানি অনুপ্রাণিত করা যায় এবং দেহের সমস্ত রোগবালাই প্রায় সারিয়ে দেয়া যায়, এটা অসামান্য বিষয়।’
মুস্তাফা মনোয়ার, বিশিষ্ট সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব ও বাংলাদেশে প্যাপেট শিল্পের পথিকৃৎ

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

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

‘আমাদের নাগরিকদের মধ্যে সচেতনতা দরকার—যারা সমাজের উন্নতি নিয়ে স্বতঃস্ফূর্তভাবে চিন্তা করবে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন সমাজের মানুষের মধ্যে এ ধরনের ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা করেছে, যা দেশ ও জাতির জন্যে খুবই গুরুত্বপূর্ণ।’
বরেণ্য শিক্ষাবিদ অধ্যাপক ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ, বাংলাদেশ প্রকৌশল বিশ্ববিদ্যালয়



সুজিত মোস্তফা



মুস্তাফা জামান আব্বাসী



আফজাল হোসেন



ড. সৈয়দ আনোয়ার হোসেন



ফেরদৌসী মজুমদার



মুস্তাফা মনোয়ার



আনোয়ারা সৈয়দ হক



ফরিদা পারভীন



ড. মোহাম্মদ কায়কোবাদ

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ



মাননীয় প্রধানমন্ত্রী শেখ হাসিনার কাছ থেকে পুরস্কার গ্রহণ করছে শীতকালীন জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতা ২০১৬-এর টেবিল টেনিস দ্বৈতে অপরাজিত চ্যাম্পিয়ন দুই কোয়ান্টা। উল্লেখ্য, জাতীয় স্কুল ও মাদ্রাসা ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় সাফল্যের স্বীকৃতিস্বরূপ ২০১৭ সালে পুরস্কৃত করা হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুলকে।



ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে অধ্যয়নরত কোয়ান্টাদের একাংশ। ২০১৭-তে বিশ্ববিদ্যালয় ভর্তি পরীক্ষায় অংশ নিয়েছে মোট ১৪ জন। তাদের প্রত্যেকেই ঢাকা ও চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে মেধাতালিকায় ভর্তির সুযোগ পেয়েছে।

অনাহার অর্ধাহারে যাদের দিন কাটত, সুযোগের অভাবে যাদের স্বপ্নের সীমানা ছিল চাঁদের গাড়ির চালক হওয়া, আজ সেই শিশুরা স্বপ্ন দেখে নাসার বিজ্ঞানী হওয়ার, বিশ্বসেরা সার্জন কিংবা প্রযুক্তিবিদ হওয়ার।

কোয়ান্টাম নয়, তীব্র প্রতিযোগিতাপূর্ণ পরীক্ষায় অংশ নিয়ে মেধাতালিকায় ভর্তি হচ্ছে দেশের শ্রেষ্ঠ বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে। খো খো, জিমন্যাস্টিকস, হ্যান্ডবল, আর্চারি, অ্যাথলেটিক্স, কাবাডি, ভলিবল, টেবিল টেনিস ইত্যাদি খেলায় নৈপুণ্যের জোরে দেশসেরা হওয়ার গৌরব অর্জনের পাশাপাশি তারা আন্তর্জাতিক পরিমণ্ডলেও দেশের পতাকা সমুন্নত করছে।

সুনির্দিষ্ট মনছবি, অবিচল বিশ্বাস, নিরলস কাজ ও নিয়মিত মেডিটেশন যে-কাউকে পৌছে দিতে পারে সাফল্যের সোপানে-কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ তারই প্রমাণ।

এ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের সুস্থ সাংস্কৃতিক ও উদারনৈতিক পরিবেশে এখন বেড়ে উঠছে ২২টি জাতিগোষ্ঠীর প্রায় ১৭০০ শিশু।



মেধার কোনো জাত নেই গোত্র নেই-এই দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে দুর্গম পাহাড়ে ২০০০ সালে মাত্র সাতটি শিশু নিয়ে শুরু হয়েছিল কোয়ান্টাম কসমো স্কুলের যাত্রা। বর্তমানে শিক্ষার্থীর সংখ্যা বেড়ে দাঁড়িয়েছে প্রায় ১৭০০-তে। চালু হয়েছে কলেজ শাখা। ২০১৪ সাল থেকে এই শিক্ষা প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রমে মেয়েশিশুদের অন্তর্ভুক্ত করা হয়েছে।



তৃতীয় জাতীয় বয়সভিত্তিক জিমন্যাস্টিকস প্রতিযোগিতা ২০১৭-তে ৫৩টি পদকের মধ্যে ৩২টি পেয়ে বালক ও বালিকা উভয় বিভাগে চ্যাম্পিয়ন হওয়ার গৌরব অর্জন করেছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল।



২৬ মার্চ ২০১৭ বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে আয়োজিত জাতীয় শিশু-কিশোর সমাবেশের কুচকাওয়াজে টানা তৃতীয়বার প্রথম হওয়ার বিরল সাফল্য অর্জন করে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ। শুধু তা-ই নয়, আনসার-ভিডিপির পেশাগত বাদক দলের বাইরে একমাত্র শিক্ষা প্রতিষ্ঠান হিসেবে ব্যান্ড বাজানোর সুযোগ লাভ করেছে সুসজ্জিত ও সুপ্রশিক্ষিত কোয়ান্টাদের বাদক দল।

বিশিষ্ট চিকিৎসকরা বলছেন মেডিটেশনের কথা

কোয়ান্টামের শিক্ষা সবার জন্যেই প্রয়োজন

জাতীয় অধ্যাপক ডা. আব্দুল মালিক

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

[৩৭৫ তম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে একথা বলেন
বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ,
ন্যাশনাল হার্ট ফাউন্ডেশন অব
বাংলাদেশ-এর মহাসচিব]



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।

[বিভাগীয় প্রধান, প্যালিয়েটিভ মেডিসিন, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ২২৭ 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. আবিদ হোসেন মোল্লা

শৈশব, কৈশোর ও বয়স্কিকালে শরীর-মনে কিছু পরিবর্তন ঘটে। তখন যদি ওদের কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ করা যায় তবে জীবনটা অনেক সুন্দর হতে পারে। মেডিটেশন শেখানোর মাধ্যমে সেই কাজটি সুন্দরভাবে করা সম্ভব।

[বিভাগীয় প্রধান, শিশু বিভাগ, ইব্রাহিম মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল। ৩২৮ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী

দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীরা মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেসমুক্ত ও সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন। যেসব রোগীরা স্ট্রেসজনিত অসুস্থতায় ভুগছেন তাদেরকে আমি বলি, কোয়ান্টামে যান, মেডিটেশন করুন, আপনি ভালো থাকবেন।

[প্রখ্যাত চর্মরোগ বিশেষজ্ঞ ও অধ্যক্ষ, এম এইচ শমিরতা মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল। ৩৪১ ব্যাচ]



অধ্যাপক ডা. সৈয়দ মো. আবু তালেব

ডিস্ক প্রোল্যাক্সের কারণে আমি কোমরে সবসময় ব্যথা বোধ করতাম। কোর্সের তৃতীয়দিন থেকে সম্পূর্ণ সুস্থ বোধ করছি। আলোচনাগুলো ধর্মীয় ও বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিকোণ থেকে অত্যন্ত চমৎকার। পরিবারের সবাইকে নিয়ে কোর্সে অংশ নিয়েছি।

[প্রখ্যাত সার্জন ও প্রাক্তন অধ্যক্ষ, রংপুর মেডিকেল কলেজ। ৩৯৫ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. আবদুল ওয়াদুদ চৌধুরী

আমি আমার রোগীদের বলি, দেহটা আপনার, ভালো থাকার প্রাথমিক দায়িত্বটাও আপনার। মানুষ এই ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিটাই খুঁজে পায় মেডিটেশন শিখতে এসে। দেহ-মনের ওপর নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠা মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

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



ডা. আফরোজা বেগম

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।

[সহযোগী অধ্যাপক, শিশু বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল বিশ্ববিদ্যালয়। ৩৬৭ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. মনীষা ব্যানার্জী

সুদীর্ঘ একাডেমিক ক্যারিয়ারে অজানা অনেক বিষয় জেনেছি মেডিটেশন প্রোগ্রামে এসে। মেডিটেশনের মাধ্যমে মানুষ নিজের যত্ন নেয়ার গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারে। মেডিটেশন চর্চায় সুস্থ, কর্মব্যস্ত ও দীর্ঘজীবন লাভ করা সম্ভব।

[বিভাগীয় প্রধান, নবজাতক বিভাগ, ঢাকা মেডিকেল কলেজ। ৩৯৭ ব্যাচ]



অধ্যাপক ডা. মো. নওশাদ আলী

মেডিকেল সায়েন্স ও মেডিটেশনের যোগসূত্র কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে যেভাবে এসেছে, তা আমার কাছে সত্যিই খুব বিস্ময়কর লেগেছে। আমি শুধু এটাই বলব যে, মেডিটেশন একটি বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া।

[বিভাগীয় প্রধান, শিশু সার্জারি, রাজশাহী মেডিকেল কলেজ। ৪০০ ব্যাচ]

অধ্যাপক ডা. জহির উদ্দিন আহমাদ

শুধু ওষুধে সব রোগ ভালো হয় না। সুস্থতার জন্যে মেডিকেশন ও মেডিটেশন দুটোই প্রয়োজন। মেডিটেশন বিশ্বাস ও নিরাময় শক্তিকে বহুগুণ বাড়িয়ে দেয়। তাই আমি রোগীদের মেডিটেশন শেখার পরামর্শ দেই।

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



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ॥ সুস্থ হয়েছেন লাখো মানুষ



৫০ বছর ধরে মাইগ্রেন ও ৩৬ বছর ধরে অনিদ্রা রোগে ভুগছিলাম আমি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে ও মেডিটেশন চর্চা করে আমি মাইগ্রেন ও অনিদ্রা থেকে মুক্তি পেয়েছি।

খান মো. নুরুল ইসলাম

[চিফ ইঞ্জিনিয়ার, সিটি কর্পোরেশন, বরিশাল। ৪০০ ব্যাচ]



স্পাজমোডিক ডিসফোনিয়া রোগে আক্রান্ত হয়ে আমার কথা বলতে খুব কষ্ট হতো। এ কোর্সে নিজেকে নিরাময় করতে শিখলাম। মেডিটেশন করে আমার গলার কষ্টটা আগের চেয়ে অনেক কমে গেছে।

সুমনা হাসান

[চেয়ারপারসন, স্টুডিও ২০০০। ৪৩৭ ব্যাচ]



আমার ছিল ডায়াবেটিস, উচ্চ রক্তচাপ ও মেরুদণ্ডে ব্যথা। আট বছর ধরে ঘুমের ওষুধ খেয়েও ভালোমতো ঘুম হতো না। কোর্স করে আমি তৃপ্তি নিয়ে ঘুমাতে পারছি। অন্যান্য অসুখও সেরে গেছে।

সায়েলা ইয়াসমিন

[গৃহিণী। ৪৩১ ব্যাচ]



পাঁচ বছর ধরে আমার প্রচণ্ড এসিডিটির সমস্যা ছিল। পকেটে সবসময় ওষুধ রাখতে হতো। মেডিটেশন করে আমার এসিডিটির সমস্যা দূর হয়েছে। আমি এখন সুস্থ আছি, ভালো আছি।

বিবেক বিশ্বাস

[প্রভাষক, যশোর সরকারি সিটি কলেজ। ৪২৪ ব্যাচ]



আমার কোমর এবং হিপ জয়েন্টে ১০ বার অপারেশন হয়েছে। ক্রাচ ছাড়া হাঁটতে পারতাম না। নিরাময়ের মেডিটেশন করে আমার সুস্থতার বিশ্বাস অনেক বেড়েছে। কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকেই ক্রাচ ছাড়া হাঁটতে পারছি।

মো. সোহরাব

[কার্ঠমন্ত্রী। ৪১৪ ব্যাচ]



দীর্ঘ ২৪ বছর ধরে আমি একটা রোগে ভুগছিলাম। আমার সবসময় মনে হতো নাকে ও মুখে ময়লা জমে আছে। আমি ক্রমাগত থুথু ফেলতাম। কোর্সে মেডিটেশন করে এ রোগ থেকে মুক্ত হয়েছি।

রুবিনা মনির

[ব্যবসায়ী। ৪০০ ব্যাচ]



গত আট বছর ধরে আমি শ্বাসকষ্টে ভুগেছি। দেশ-বিদেশে নানা ধরনের চিকিৎসাতেও সুস্থ হই নি। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে মেডিটেশন শিখে এবং নিয়মিত দমচর্চা করে আমি এখন বেশ সুস্থ।

মো. হারুন আর রশিদ

[ডেপুটি ম্যানেজার, পিপলস পোল্ট্রি হ্যাচারি লি.। ৪৩৩ ব্যাচ]



দীর্ঘ আট বছর ধরে আমি হাঁচির সমস্যায় ভুগেছি। হাঁচির কারণে আমার নাক দিয়ে রক্ত পড়ত। মেডিটেশন চর্চা করে আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

রহিমা বেগম

[শিক্ষক, পুটিবিলা সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয় লোহাগাড়া, চট্টগ্রাম। ৪১৯ ব্যাচ]

এসেছে সাফল্য শিক্ষায়, ক্যারিয়ারে ও পরিবারে

লক্ষ্যে অবিচল থাকার শক্তি দিয়েছে মেডিটেশন



১৯৯৬ সালে ক্লাস সিল্পে পড়ার সময় ৪২ ব্যাচে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি। কোর্সে মনছবির মেডিটেশনে সিদ্ধান্ত নিই, আমি জ্যোতির্বিজ্ঞান নিয়ে পড়ব। পরবর্তীতে

দেশের বাইরে এ বিষয়ে পড়ালেখার সুযোগ পাই।

জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ ও তা অর্জনের এ দীর্ঘ সাফল্যযাত্রায় যা আমাকে সবচেয়ে বেশি সহযোগিতা করেছে তা হলো, মনছবি-আমি কী করতে চাই। প্রতি মুহূর্তে আমি আমার লক্ষ্যের জন্যে পরিশ্রম করেছি। আর এ শক্তি আমাকে দিয়েছে মেডিটেশন।

যেদিন আমি সফল হচ্ছি সেদিন কাজে বাঁপিয়ে পড়া অনেক সহজ, কিন্তু যখন একটি ব্যর্থতা আসে তখনো একই উদ্যম নিয়ে কাজ শুরু করা ততটাই কঠিন। মেডিটেশন সেখানেই আমাদেরকে শক্তি দেয়, উদ্যম যোগায়।

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



আমি মনে করতাম, রাগ পৌরুষের লক্ষণ। রাগ না থাকলে পরিবারের সদস্যরা বা প্রতিষ্ঠানের কর্মীরা আমাকে মানবে না। কোর্স করে আমার এ ধারণা পাল্টে গেছে। উপলব্ধি করলাম, রাগ না করে

প্রশান্ত থেকেই বরং সম্মান বেশি পাওয়া যায়।

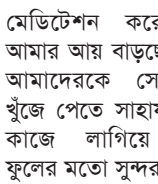
[কে. এম. হামিদুল হক, ব্যবসায়ী। ৪৩১ ব্যাচ]



টিভি সিরিয়াল দেখার আসক্তি ছিল আমার। কোনো পর্ব মিস হলে আমি অস্থির হয়ে যেতাম। কোর্সে গুরুজীর আলোচনা শুনে উপলব্ধি করেছি, এসব সিরিয়ালের কারণে আমাদের জীবনে নানা

অশান্তি সৃষ্টি হয়। তাই কোর্স থেকে বাসায় গিয়ে প্রথমদিনই টিভি সিরিয়াল দেখা বন্ধ করলাম।

[অর্ণনা সাহা, গৃহিণী। ৪২৩ ব্যাচ]



মেডিটেশন করে ব্যবসায় আমার আয় বাড়ছে। এ কোর্স আমাদেরকে সেই শক্তিটা খুঁজে পেতে সাহায্য করে, যা কাজে লাগিয়ে জীবনকে ফুলের মতো সুন্দর করা যায়।

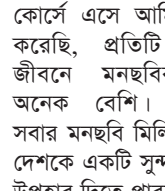
[জারু রায়, ক্ষুদ্র ব্যবসায়ী, হবিগঞ্জ। ৪১৮ ব্যাচ]



হতাশা-বিশ্বস্ততা কাটানোর জন্যে তরুণদের অনেকেই মাদকাসক্ত হচ্ছে, ক্ষতিকর কাজে জড়িয়ে পড়ছে। আমরা এগুলো থেকে বের হওয়ার পথও খুঁজে পাচ্ছি না। কিন্তু এ সমস্যাগুলো সমাধানের পথ

আমাকে দেখিয়েছে মেডিটেশন।

[নাফিসা তাসনিম, শিক্ষার্থী, ভিকারুননিসা নুন কলেজ। ৪১৪ ব্যাচ]



কোর্সে এসে আমি উপলব্ধি করেছি, প্রতিটি মানুষের জীবনে মনছবির গুরুত্ব অনেক বেশি। আমাদের সবার মনছবি মিলিয়ে আমরা দেশকে একটি সুন্দর ভবিষ্যৎ উপহার দিতে পারব।

[বাবলু চাকমা, প্রজেক্ট কো-অর্ডিনেটর, কাপেং ফাউন্ডেশন। ৪৩১ ব্যাচ]

কোর্সে এসে আমি নিজেকে নতুন করে আবিষ্কার করেছি। আগে বড় কোনো স্বপ্ন আমার ছিল না। চারপাশের মানুষের নানা ধরনের নেতিবাচক কথায় হীনম্মন্যতায় ভুগতাম। কিন্তু কোর্সে এসে উপলব্ধি করলাম, প্রতিটি মানুষই অত্যন্ত মূল্যবান!

[নাজমুন নাহার, গৃহিণী। ৪২৩ ব্যাচ]



প্রশ্ন : আমি তো অনেক কিছু জানি। অনেক কিছু চাই। কিন্তু জীবনটা সুন্দর হচ্ছে না কেন?

উত্তর : আপনি অনেক কিছুই জানতে পারেন, কিন্তু জীবনকে সুন্দর করার জন্যে শুধু কিছু তথ্যই যথেষ্ট নয়। কারণ সেটা কখনো জীবনকে সুন্দর করতে পারবে না, যদি সে তথ্যকে আপনার জীবনে বাস্তবায়িত করার প্রক্রিয়া আপনি না জানেন। তথ্যটাকে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়া আপনাকে জানতে হবে। আর এ প্রক্রিয়ার নাম হলো মেডিটেশন।

আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, এ প্রক্রিয়াটাই আমরা গত ২৫ বছর ধরে আধুনিক বিজ্ঞানের আলোকে সহজ ভাষায় ছড়িয়ে দিচ্ছি। মানুষকে উদ্বুদ্ধ করছি। মেডিটেশনের পথ ধরে লক্ষ মানুষের জীবন বদলেও গেছে। বদলের কথা বললেই শুধু হয় না, কীভাবে বদলাব, তা-ও জানতে হবে। ভালো কথা পড়া ও জানার পাশাপাশি এটা নিজের জীবনে প্রয়োগ করার জন্যে মেডিটেশন চর্চা করতে হবে।

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

উত্তর : শুধু সমস্যা থাকলেই মেডিটেশন করতে হয়—এটা তো মহা ভুল ধারণা। মেডিটেশন বরং সফল মানুষেরাই বেশি চর্চা করেন। ইদানীং বিশ্বজুড়ে রাষ্ট্রনায়ক, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, শিল্পপতি, বিজ্ঞানী, স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী, উদ্যোক্তা, প্রশাসক, এমনকি পেন্টাগনের জেনারেলরাও মেডিটেশন করছেন। কেন করছেন? প্রশান্তির জন্যে। মস্তিষ্ককে আরো বেশি ব্যবহার করার জন্যে।

আমরা সেই ১৯৯৩ সালে বলেছি, মেডিটেশন হচ্ছে বিজ্ঞান। এটা কোনো ভোজবাজি বা অলৌকিক কিছু নয়। কারণ অলৌকিকত্ব এবং বিজ্ঞানের মধ্যে তফাত হচ্ছে অলৌকিক কিছুকে রিপোর্ট 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 মার্কিন পররাষ্ট্র মন্ত্রী হিলারি ক্লিনটন এবং হলিউডের নামী-দামী সব শোবিজ তারকা। তাদের তো অর্থ, খ্যাতি, ক্ষমতা কোনো-কিছুরই অভাব নেই। তারপরও কেন মেডিটেশন করেন? প্রশান্তির জন্যে। এই ব্রেনটাকে আরো সুন্দর ও আরো ভালোভাবে কাজে লাগানোর জন্যে। আরো সফল হওয়ার জন্যে।

পিছিয়ে নেই আমাদের দেশের সফল ব্যক্তিত্বও। গত আড়াই দশকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ

কোয়ান্টাম মেথড ৯ আপনার প্রশ্নের উত্তর

লাখো মানুষের কৌতূহল ও আগ্রহ সৃষ্টির পাশাপাশি কোয়ান্টাম সম্পর্কে এসেছে অগণিত প্রশ্ন। এমন হাজারো প্রশ্নের জবাবের সংকলনই হচ্ছে ‘কোয়ান্টাম ৯ হাজারো প্রশ্নের জবাব ১ ও ২’। এ বই দুটি পড়ে আপনি উপলব্ধি করবেন জীবনের আসল সত্য। দ্বিধা সংশয় ভেঙ্গে যাবে বাস্তবতা ও বিদ্যার আলোয়। লাখো মানুষের মতো আপনিও বলবেন—আমি বিশ্বাস করি, আমি পারি! এখানে তুলে ধরা হলো এমনই কয়েকটি প্রশ্নোত্তর :

নিয়েছেন আমাদের দেশের বরণ্য চিকিৎসাবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ, সমাজতাত্ত্বিক, ধর্মবেত্তা, কবি, লেখক, শিল্পীসহ সফল ব্যবসায়ী, রাজনীতিক ও বিভিন্ন অঙ্গণের গুরুত্বপূর্ণ ব্যক্তিত্বরা।

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

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

নামাজ ঠিকভাবে পড়ার জন্যে প্রয়োজন মনোযোগ। আর মেডিটেশন তা-ই করে। মনকে বর্তমানে নিয়ে আসে। যখন আপনি মনকে বর্তমানে নিয়ে আসতে পারবেন, মনোযোগকে একত্র করতে পারবেন, আল্লাহকে অনুভব করতে পারবেন, তখনই সেই নামাজ আপনি পড়তে পারবেন—যে নামাজ মানুষকে প্রশান্ত করতে পারে। তখন আপনি বলতে পারবেন—নামাজই যথেষ্ট। কিন্তু ঐ স্তরে যেতে হলে মেডিটেশন প্রয়োজন।

এজন্যেই রসুলুল্লাহ (স) মেডিটেশন করেছেন। কিন্তু তিনি তা সবার জন্যে অবশ্য কর্তব্য করেন নি। নবীজী (স) কখনো চান নি, তিনি যত কঠোর সাধনা করেছেন, তার অনুসারীদের ওপর তা চাপিয়ে দিতে। অনেক কিছু তিনি নিজে করেছেন কিন্তু আমাদের জন্যে বলেছেন—তোমরা করলেও করতে পারো।

এ প্রসঙ্গে একাধিক ইসলামী চিন্তাবিদ বলেছেন, নবীজী (স) যেভাবে ইবাদত করতেন, রোজা রাখতেন এবং মেডিটেশন করতেন—তিনি তাঁর অনুসারীদের ওপর সে কঠোরতাকে চাপিয়ে দিতে চান নি। তিনি তাঁর অনুগামীদের ব্যাপারে অনেক নমনীয় ছিলেন।

প্রশ্ন : মুক্ত বিশ্বাস ও মেডিটেশন যদি সবকিছু এত সহজে বদলে দেয়, তাহলে অভাবগ্রস্তরা, রোগ-শোকে ভরা ক্রান্তরা কেন এ পথকে গ্রহণ করে না?

উত্তর : কারণ খুব সহজ। তারা বিশ্বাস করে নেতিবাচকতায়। বিশ্বাস করে দুর্ভাগ্যে। বিশ্বাস করে অলীক কল্পনায়। বিশ্বাস করে প্রতারক, মুর্থ,

শয়তানকে। ভালো কিছুকে তারা সহজে বিশ্বাস করতে পারে না। ইতিবাচক ভালো জিনিসকে স্বতঃস্ফূর্তভাবে গ্রহণ করতে পারে না। কল্যাণকর ভালো জিনিস দেখলেই তাদের মনে সন্দেহ জাগে। এত ভালো হয় কীভাবে? এত সহজ!

ধর্মের ব্যাপারে এদের প্রশ্ন আছে। অধর্মের ব্যাপারে কোনো প্রশ্ন নেই। সত্যের ব্যাপারে এদের প্রশ্ন আছে। কিন্তু প্রচলিত অবিদ্যার ব্যাপারে এদের কোনো প্রশ্ন নেই। ঈশ্বরের ব্যাপারে এদের মনে প্রশ্ন আছে। শয়তানের ব্যাপারে কোনো প্রশ্ন নেই।

একজন নাস্তিককে জিজ্ঞেস করুন। দেখবেন সে ঈশ্বর সম্পর্কে এক হাজারটা প্রশ্ন করছে। তাকে জিজ্ঞেস করুন, শয়তান সম্পর্কে আপনার প্রশ্ন আছে? দেখবেন তার মুখে কোনো কথা নেই।

দুর্দশাগ্রস্তরা কেন দুর্দশামুক্ত হতে পারে না? কারণ এরা নেতিবাচক কথায় বিশ্বাস করে বেশি। নেতিবাচক কথায় প্রভাবিত হয়ে যায় সহজে।

কয়েক বছর আগের ঘটনা। কোর্সের শেষদিন সবাই চলে যাওয়ার পরও এক ভদ্রলোক অপেক্ষা করছেন। সুযোগ বুঝে কাছে এসে দুহাত জড়িয়ে ধরলেন। কোনো কথা বলতে পারছিলেন না। একটু আবেগান্বিত হয়ে পড়েছেন। চোখে মুখে একধরনের কৃতজ্ঞতা। একটু স্থির হয়ে বললেন, আমার এত বছরের সমস্যা যে এত সহজে সমাধান হয়ে যেতে পারে আমি স্বপ্নেও ভাবি নি। তার কথায় জানলাম, ভদ্রলোক শান্তিনগর এলাকায় থাকেন ২০ বছর ধরে। আমাদের অফিসের সামনের রাস্তা দিয়েই আসা-যাওয়া করেন প্রতিদিন। জিজ্ঞেস করলাম, এত বছর পরে কেন কোর্সে এলেন? আরো আগে এলে তো অনেক আগেই আপনি ভালো থাকতে পারতেন।

একটু ইতস্তত করার পর বললেন, দেখুন নানারকম কথা শুনেছি চারপাশ থেকে। একেকজন একেকরকম কথা বলেছেন। মাঝে মাঝে কৌতূহল যে একেবারে হয় নি তা-ও না। একবার ভেবেছিলাম নিজে একটু খোঁজখবর নেব, কিন্তু পরে নাপিতের কথা শুনে আর সাহস হয় নি।

বিস্মিত হয়ে তাকালাম তার দিকে। জিজ্ঞেস করলাম, মেডিটেশনের সাথে নাপিতের সম্পর্ক কী? তিনি বললেন, দেখুন মহল্লার নাপিত। বহু বছর ধরে চুল কাটাই তার কাছে। একদিন চুল কাটাতে গিয়ে কথায় কথায় বললাম, দেখি একবার কোয়ান্টামে যাব। সে হা হা করে উঠল—স্যার! শুনছি এখানে গেলে সব সন্ন্যাসী হইয়া যায়। ঈমান আমল সব নষ্ট হইয়া যায়। একেবারে বেদাতি কাজ। নাপিতের কথা শুনে মনে মনে বললাম—এমনিই কষ্টের শেষ নেই। আছে একটা ঈমান। তা-ও যদি নষ্ট হয়ে যায় তবে আর থাকবে কী?

একটু হাসলাম। জিজ্ঞেস করলাম, এখন কী মনে হচ্ছে, ঈমান আছে না নাই? ভদ্রলোক বললেন, আর লজ্জা দিইন না। কোর্সে এসে শিখলাম, শোকরগোজার কীভাবে হতে হয়। গত দুইদিন নামাজে যে তৃপ্তি পেয়েছি তা সারা জীবনেও পাই নি।

এটা কোনো বিচ্ছিন্ন ঘটনা নয়। চারপাশে এ ধরনের ঘটনা অনেক। আসলে দুর্দশার বৃত্তে বন্দিরা দ্রাস্ত বিশ্বাস, নেতিবাচক কথা, সন্দেহ-সংশয় দ্বারাই প্রভাবিত হয় বেশি। এরা ধর্মাসক্তদের কথায়, চালবাজদের কথায়, শোষকদের কথায়, মুর্থদের কথায়, প্রতারকদের কথায়, দারোয়ানের কথায়, মুদি দোকানির কথায়, নাপিতের কথায় আরো সংশয়ী হয়ে ওঠে। নিজে অনুসন্ধান করে খোঁজখবর নিয়ে সিদ্ধান্ত নেয়ার উদ্যম হারিয়ে ফেলে। তাই অনেক সম্ভাবনা নিয়ে পৃথিবীতে আসার পরও এদের স্বপ্ন অধরাই থেকে যায়।

কোয়ান্টাম ইয়োগা ॥ তিন যুগে উপকৃত লাখো মানুষ

আধুনিক মানুষের চর্চার উপযোগী যোগব্যায়ামের সবচেয়ে সহজ ও ফলপ্রসূ সংস্করণ-কোয়ান্টাম ইয়োগা। তিন যুগ ধরে উপকৃত হয়েছেন লাখো মানুষ। বর্তমানে ঢাকাসহ সারা দেশে সরকারি প্রশিক্ষণ কেন্দ্র ও শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম ইয়োগার প্রশিক্ষণ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হচ্ছে।



পুলিশ ট্রেনিং সেন্টার রংপুরে
কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রমে অংশ নেয়া
১,১০৬ জন নবনিযুক্ত নারী কনস্টেবল।
২২ ও ২৩ নভেম্বর ২০১৭



শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের কেন্দ্রীয় মিলনায়তনে কোয়ান্টাম ব্যায়ামরত শিক্ষার্থীদের
একাংশ। ২১ ও ২২ এপ্রিল ২০১৭



১৪-১৫ অক্টোবর, ২০১৬ ও ১৩-১৪ জানুয়ারি, ২০১৭ ঢাকায় বিসিএস প্রশাসন
একাডেমিতে দুদিনব্যাপী কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রমের দুটি ব্যাচে প্রশিক্ষণ নিয়েছেন
১৬২ জন পুরুষ ও ৬১ জন মহিলাসহ মোট ২২৩ জন বিসিএস ক্যাডার।



নির্বাচন প্রশিক্ষণ
ভবনে
(আগারগাঁও)
অনুষ্ঠিত
কোয়ান্টাম
ইয়োগা কার্যক্রমে
অংশগ্রহণকারী
জেলা ও
উপজেলা
পর্যায়ের
কর্মকর্তাদের
একাংশ।



বাংলাদেশ লোক-প্রশাসন প্রশিক্ষণ কেন্দ্র (বিপিএটিসি) সাভারে কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হয়
২-৩ ডিসেম্বর, ২০১৬। ২২৪ জন পুরুষ ও ১০৪ জন মহিলাসহ এ কার্যক্রমে অংশ নেন নবনিযুক্ত মোট
৩২৮ জন প্রশাসনিক কর্মকর্তা।

যোগব্যায়ামের সর্বাধুনিক বই

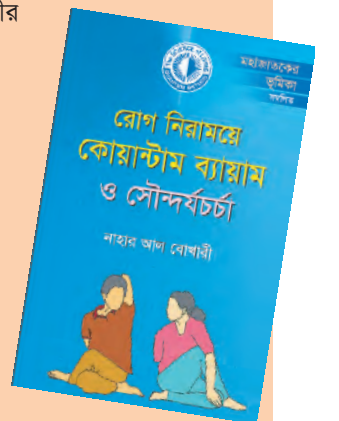
বাংলাদেশে মহিলাদের যোগব্যায়াম প্রশিক্ষণের পুরোধা
ব্যক্তিত্ব মাদাম নাহার আল বোখারী
দীর্ঘ দুই যুগের অভিজ্ঞতা ও
বিজ্ঞানের সর্বাধুনিক গবেষণার
আলোকে যোগব্যায়ামকে
উপস্থাপন করা হয়েছে এ বইতে।

সুস্থ, সুন্দর ও সুখী জীবন
গড়তে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের
যে-কোনো সেন্টার শাখা সেল
থেকে আপনিও সংগ্রহ করতে
পারেন এ বই।

ফ্রি ডাউনলোড করতে পারেন

এই ঠিকানা থেকে :

publication.quantummethord.org.bd



বাংলাদেশের কোনো একপ্রান্তে
নিভৃত গ্রামের হাইস্কুল।
প্রতিদিন সকালে অ্যাসেম্বলিতে
সেই স্কুলের ছাত্রছাত্রীরা
সমবেত কণ্ঠে পাঠ করে—
আমি এক অনন্য মানুষ।
আমরা এক মহান জাতি।...
জাতিধর্মবর্ণগোত্র নির্বিশেষে
মানুষের কল্যাণ করব। এভাবে
দিনের পর দিন তারা উচ্চারণ
করে কোয়ান্টাম প্রত্যয়ন।
জীবনে প্রথম হওয়ার মন্ত্র
অঙ্কুরিত হয় তাদের কোমল
মনের উর্বর জমিনে।

দ্বিতীয় ঘটনাটি মেধাবী
এক তরুণ চিকিৎসকের।
মুদ্রখলিতে পাথর হওয়ায় পিঠে
তীব্র ব্যথা তার। নাওয়া-খাওয়া

বন্ধ প্রায়। অপারেশন করে পাথর সরানো হলো, কিন্তু
পিঠের ব্যথা আর মনের গভীরে অজানা ভয়ঙ্কর—
কোনোটাই দূর হলো না।

একদিন এক বন্ধু দিয়ে গেল ভিন্ন ধরনের একটি
বই। সুস্থতার আশায় সেই তরুণ চিকিৎসক বইটি



লাখো জীবন বদলের অনুঘটক

পড়ে মনছবির প্রক্রিয়া অনুসরণ
করতে লাগলেন নিয়মিত।
একপর্যায়ে সেরে উঠলেন
পুরোপুরি।

আছে এমন অজস্র ঘটনা।
দুই যুগ ধরে এদেশের
লক্ষাধিক মানুষের জীবন বদলে
দিয়েছে একটি বই—সাফল্যের
চাবিকাঠি ॥ কোয়ান্টাম মেথড।

পাঠকদের অনেকেই
বইটির লেখক গুরুজী শহীদ
আল বোখারী মহাজাতকের
সচেতন অস্তিত্বের উপস্থিতি
সম্পর্কে হয়তো জানেনই না।

অনেকে হয়তো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আসার
সুযোগও পান নি। অদেখা অচেনা এসব মানুষ কেবল
বইটি পড়েই ফিরে পেয়েছেন শৃঙ্খলমুক্তির পথ,
জেগে উঠেছেন মুক্ত বিশ্বাসের শক্তিতে। নন-ফিকশন
এই বইটি ক্রমশ হয়ে উঠেছে জীবনের বই।

কোয়ান্টাম মেথড বইটির অনন্যতা এখানেই।

১৯৯৩ সালে প্রথম প্রকাশের পর বইটি দ্রুত
অর্জন করে তুমুল পাঠকপ্রিয়তা। প্রাচ্যের প্রাচীন
সাধকদের চিরায়ত জ্ঞান আর আধুনিক বৈজ্ঞানিক
সত্যের সম্মিলনে এটি একবিংশ শতাব্দীর প্রয়োজন
পূরণে এক কালজয়ী গ্রন্থ। বহুবার পড়ার পরও মনে
হয় নব নব উপলব্ধির এক অফুরান উৎস। পাঠক
প্রতিবারই অনুপ্রাণিত হন সব প্রতিকূলতা জয় করে
সামনে এগোতে।

আত্মনির্মাণের প্রক্রিয়া আয়ত্ত করে নিজের মেধা
ও সম্ভাবনাকে পরিপূর্ণরূপে বিকশিত করতে চান
এমন প্রতিটি সচেতন মানুষের নিত্যসঙ্গী কোয়ান্টাম
মেথড বই।

নিয়মিত একাধ্র অনুশীলনের মধ্য দিয়ে যে-কেউ
আয়ত্ত করতে পারেন টেনশনমুক্ত জীবন, সুস্বাস্থ্য ও
সাফল্য। তাই নিজে পড়ুন। উপহার দিন আপনার
প্রিয়জনকে।

ফ্রি ডাউনলোড :

publication.quantummethord.org.bd

কোয়ান্টাম প্রকাশনা



সুখী ও সফল
জীবন গড়ার প্রয়োজনীয়
উপকরণগুলো সবার জন্যে
সহজলভ্য করেছে কোয়ান্টাম
প্রকাশনা। আত্মনির্মাণ, রোগ নিরাময়ে
কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্যচর্চা, জীবন
বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন, হাজারো প্রশ্নের
জবাব ১ ও ২, রুদ্ররোগ নিরাময় ও প্রতিরোধ, সুস্থ
দেহ প্রশান্ত মন, ইসলাম বিজ্ঞান মেডিটেশন, ভাঙে
দুর্দশার চক্র—এ বইগুলো ছাড়াও রয়েছে কোয়ান্টাম
কণিকা। আকারের ক্ষুদ্রতায় আর বিষয়বস্তুর
ব্যাপকতায় এক অভিনব প্রকাশনা কোয়ান্টাম
কণিকা।

মেডিটেশন ও অটোসাজেশন চর্চার সুবিধার্থে
রয়েছে বিষয়ভিত্তিক অডিও। যে-কেউ নিয়মিত
অনুশীলন করলে স্বতঃস্ফূর্তভাবে লাভ করবেন
ইতিবাচকতা ও প্রত্যয়। বিশ্ববাসীর কাছে প্রশান্তির
বাণী পৌঁছে দিতে ইংরেজি ভাষাতেও প্রকাশিত
হয়েছে বেশ কয়েকটি অডিও। ফাউন্ডেশনের
যে-কোনো সেন্টার-শাখা-সেল থেকে সংগ্রহ করা
যাবে এ প্রকাশনাগুলো।

ফ্রি ডাউনলোড :

publication.quantummethord.org.bd

quantummethord.org.bd

আত্ম-আসক্ত তরুণ প্রজন্মকে বায়বীয় জগতের মোহ
থেকে মুক্ত করে জীবনের সার্থকতায় অনুপ্রাণিত
করতে, প্রশান্তির সন্ধান দিতেই কোয়ান্টাম
ওয়েবসাইটের পথচলা। ইংরেজি ও বাংলায় যোগ-
মেডিটেশনের ওপর এটি অন্যতম সমৃদ্ধ ওয়েবসাইট।
মেগা এই সাইটে আছে এখন মোট ১৪টি সাইট এবং
১১টি ওয়েব অ্যাপ।

ইয়োগা সাইট

২৫ পূর্তির প্রাক্কালে ডিসেম্বর, ২০১৭-তে কোয়ান্টাম
ওয়েবের ইয়োগা সাইটটিকে ঢেলে সাজানো হয়। এ
সাইটের সবচেয়ে বড় আকর্ষণ ইয়োগা সাজেশন।
রোগ নিরাময়ে কোয়ান্টাম ইয়োগা এবং হয়ে উঠুন
সুস্থ প্রাণবন্ত নামে দুটি ফিচারের মাধ্যমে রোগ ও
অন্যান্য শারীরিক প্রয়োজন বিবেচনা করে বিশেষজ্ঞরা
যে বিশেষ ইয়োগার পরামর্শ দিয়ে থাকেন, তার
তালিকা ও ইয়োগা বিবরণ রয়েছে।

মোবাইল অ্যাপ

আল কোরআন মর্মবাণী অ্যাপ প্রকাশের মাধ্যমে
এবছরই আইফোন অ্যাপের যাত্রা শুরু করে
কোয়ান্টাম। এতে আছে বাংলা ও আরবি টেক্সট ও
অডিও সুবিধা। জানুয়ারি ২০১৮-তে প্রকাশিত হতে
যাচ্ছে ইয়োগা সাজেশন আইফোন অ্যাপ। প্রকাশিত
হয়েছে মেডিটেশন অ্যাপের পরিমার্জিত সংস্করণ।



কোরাম

নিজস্ব আর্কিটেকচারে বেটাকোরামের যাত্রা শুরু
হয়েছিল ২০১৭-এর এপ্রিলেই। এরপর আরো কিছু
ফিচার সংযোজনসহ বর্তমান সার্ভিসগুলোকেই আরো
দক্ষ ও ব্যবহার বান্ধব করার কাজ চলে বছরের বাকি
সময়ে। কোয়ান্টামের অনলাইন এ ফোরামটি এখন
ক্রমেই জনপ্রিয় হয়ে উঠছে।

অটোসাজেশন ও প্রশ্নোত্তর অ্যাপ

এ বছর কোয়ান্টাম ওয়েবের অটোসাজেশন
অ্যাপটিকেও ঢেলে সাজানো হয়। সার্চ সুবিধা ছাড়াও
প্রতিটি অটোসাজেশনের সাথে এর বাংলা
অডিওগুলোও সন্নিবেশিত করা হয়েছে। ফলে সার্চ
করা, পড়া বা শোনা সহ ব্যবহারের সবগুলো সুবিধাই
এখানে পাওয়া যাচ্ছে।

ফিলিংস ও ভিডিও অ্যাপ

এ ওয়েব অ্যাপটিতে এখন ক্যাটাগরি সংযুক্ত করায়
আগের চেয়ে ব্যবহার বান্ধব। নতুন বেশ কিছু ভিডিও
এসেছে ভিডিও অ্যাপে। আর উইশ অ্যাপও
আগের মতোই আছে জনপ্রিয়তার শীর্ষে।
বালা-মুসিবত, সমস্যা ও রোগমুক্তির
যে-কোনো প্রার্থনায় কোয়ান্টাম সদস্যরা
ছাড়াও এটি ব্যবহার করছেন পৃথিবীর
বিভিন্ন দেশের বিভিন্ন ভাষাভাষী মানুষ।

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

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