

বদলে যাচ্ছে মানুষ, বদলে যাচ্ছে জাতি এবার বদলে যান আপনিও



কোয়ান্টাম মেথড ৪০০

মানুষ বদলে যাচ্ছে। হতাশা বিষণ্ণতা 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 গুণসম্ভাবনা।

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 অনুশঙ্গুলো। আমাদের জীবন থেকে হারিয়ে যায় ধ্যান। নির্বাসন ঘটে মুক্ত জ্ঞানচর্চা, বিশ্বাস এবং জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি। ফলে জাতি হিসেবে আমরা হয়ে পড়ি দরিদ্র, হতাশা ও ঋণজর্জরিত। সর্বগ্রাসী নেতিবাচকতা আক্রান্ত করে এ জাতির কমেবেশি 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, মস্তিষ্কে 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 সজ্জবদ্ধ বিশ্বাস। দু-যুগ আগেও ব্যক্তিগত আলাপে, সংবাদপত্রের খবরে-কলামে, বক্তৃতায় সর্বত্রই যখন হতাশার সুর, কোথাও ছিল না কোনো আশার বাণী—কোয়ান্টাম সেদিনও দৃষ্ট 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।

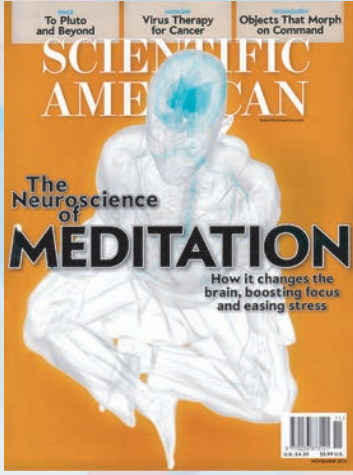
এর দু-বছরের মধ্যেই বিশ্ব ক্রিকেটে বাংলাদেশ স্থান করে নিল সেরা দেশ! এবং ইতোমধ্যেই ধান, বিভিন্ন ফল ও মাছ উৎপাদন, পোশাক রপ্তানিসহ নানা গুরুত্বপূর্ণ উন্নয়ন-সূচকে বাংলাদেশের অন্তর্ভুক্তি ঘটেছে প্রথম দশে। জাতীয় নেতৃত্ব ও আস্থাবান হয়ে উঠেছেন আত্মনির্ভরশীলতার দর্শনে। দেশের দীর্ঘতম পদ্মা সেতু নির্মিত হচ্ছে 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

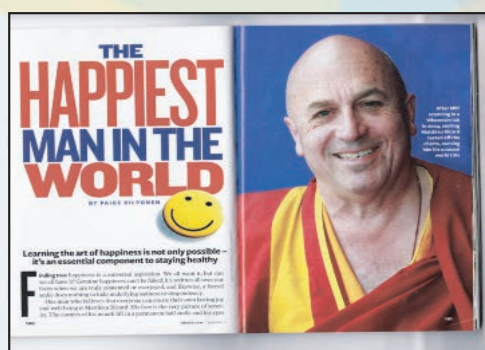
বিজ্ঞান ও মেডিটেশন



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।

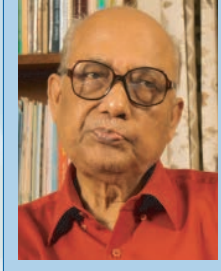
মেডিটেশন একটি বিজ্ঞান-দু-যুগ আগে মূলত এ বিশ্বাসের শক্তিতেই যাত্রা শুরু করেছিল কোয়ান্টাম মেথড। এর ১০ বছর পর ২০০৩ সালে প্রভাবশালী সাময়িকী 'টাইম' প্রচ্ছদ নিবন্ধ প্রকাশ করে The Science of Meditation শিরোনামে। তারপর গত একযুগে টাইম, নিউজউইক, নিউসায়েন্টিস্ট, সায়েন্টিফিক আমেরিকান, রিডার্স ডাইজেস্ট-সহ মূলধারার 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 বরণ্য 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. নূরুল 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. 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. 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. 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]



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 মনোবৈকল্যের 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. 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. 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 গুরুত্বী 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]

ডা. মশিউর রহমান মজুমদার



মেডিসিনের টেক্সট বই 'ডেভিডসনস প্রিন্সিপল 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]

অধ্যাপক ডা. জহির উদ্দিন আহমাদ

মানসিক নানা ধরনের সমস্যা নিয়ে যারা আমার কাছে আসেন, তাদের প্রেসক্রিপশনে আমি গুরুত্বী 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]



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 করলাম। 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 আটারিতে, 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 উচ্চাঙ্গ-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 ইন্ডেন্ট এন্ড অ্যান্ডিভিশন, নিমফিয়া আর্ট এন্ড ডিজাইন এজেন্সি। ৩৫১ ব্যাচ]

এ সম্পর্কিত 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 ব্লড 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 আঙুনে বলসে 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 করলাম। কোনো কাজ হলো না, সেই যন্ত্রণা রয়েই গেল। সিঙ্গাপুরে গেল। সিঙ্গাপুরে 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 বেঁট 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 বেঁট ছাড়া এসেছি। কোর্সের চার দিন ১০ ঘণ্টা করে এখানে ছিলাম, সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করেছে, কোনো সমস্যা হয় নি।

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

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

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]

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। রকু-সেজদা দিয়ে নামাজ পড়তে পারতাম না। কোর্সে এসে আমার মনে সুস্থতার বিশ্বাস জেগেছে। তৃতীয় দিন থেকে আমি রকু-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

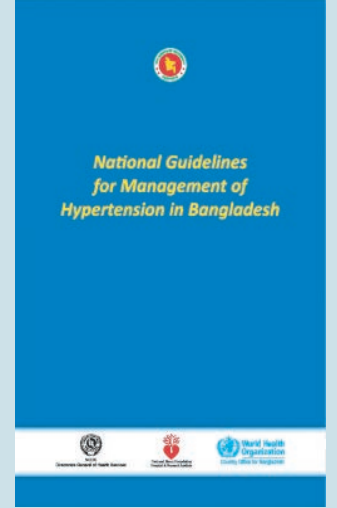
ছয় বছর আগে আমার ব্রেন টিবি হয়েছিল। শরীরের ডান পাশ প্যারালাইজড হয়ে যায়। চামচ পর্যন্ত ধরতে পারতাম না। নিজের নাম লিখতেও কষ্ট হতো।

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 (ব্রিডিং 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।

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। ব্যস, 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, শিল্পপতির মেডিটেশন করেন। রাষ্ট্রনায়ক, ডাক্তার, ইঞ্জিনিয়ার, বিজ্ঞানী, প্রশাসকরা, পেন্টাগনের জেনারেলরা করেন। কেন করেন? প্রশান্তির জন্যে, মস্তিষ্কে 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 অবিদ্বাসীরাই 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 বরণে 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 হৃদরিল 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 নী 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 ব্যক্তির 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 বাদুরী তার 'আল তাফাকুর মিন আল মুশাহাদাহ ইলা আল-শুহুদ' গ্রন্থে ধ্যান করা এবং প্রশান্ত মনে সর্গচিন্তার 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-ক্রান্তি-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 সমস্তসকলে 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 বৌদ্ধধর্মের অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অনুশঙ্গ। কারণ বৌদ্ধধর্মে মনের গুরুত্ব অপরিসীম। বুদ্ধ বলেছেন, মন হলো সকল কর্মের চালক। আর এই মনের শুদ্ধি এবং শুদ্ধির জন্যেই ধ্যান। ধ্যানের পথেই রাগ ক্রোধ দুষ্চিন্তা 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 অন্যায়া 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 সম্বন্ধের সভাপতি ও ধর্মরাজিক বৌদ্ধ মহাবিহারের অধ্যক্ষ]

ধ্যান ॥ সমাধির পথ

স্বামী স্থিরাআনন্দজী 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, তুমি নিজের মুক্তি চাস শুধু, এ-তো স্বার্থপরতা। আসলে আত্মের সেবা করলে তা ধ্যানেরই সহায়ক।

[স্বামী স্থিরাআনন্দজী মহারাজ, রামকৃষ্ণ মিশনের সহ-সম্পাদক]

শোকরগোজারি কোয়ান্টামের মূল কথা

আল্লামা প্রফেসর ড. এম শমশের আলী

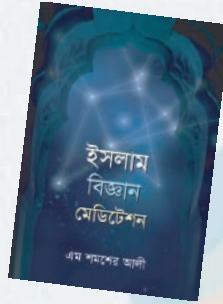
কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের মূল কথাই হলো স্করিয়্যা অর্থাৎ কৃত জ্ঞচিন্ততা। কোয়ান্টাম শেখায় ধ্যানের আত্মগততার মধ্য দিয়ে চেতনার গভীর থেকে একজন মানুষ কীভাবে পাবে তার অশান্তি, অসুস্থতা আর ব্যর্থতার বৃত্ত ভাঙার পথ।



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।

[বরণে 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 বৈচিত্র্যময় 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 অন্বেষণ, 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 লোকচারই 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

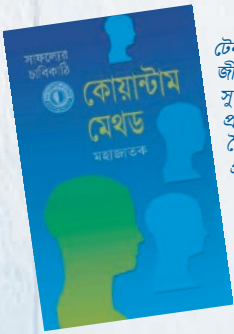


কোয়ান্টাম মেথডের মূল কথা হলো, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। আমরা আসলে এই সুস্থতার পথেই যেতে চাই। কোয়ান্টাম আমাদের সুস্থ জীবনের পথ দেখাচ্ছে।

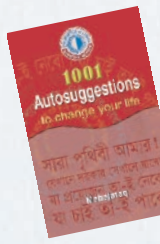
এ কোর্সের মধ্য দিয়ে আমাদের প্রত্যেকের মনের ভেতরে আস্থা এসেছে যে, আমরা একটি পথ পেয়েছি। এই পথ ধরে এগোতে পারলে এবং আন্তরিকতার সাথে এর সমস্ত নির্দেশ পালন করতে পারলে অবশ্যই আমাদের উত্তরণ ঘটবে। কোর্সে আলোচনার মূল বক্তব্য ছিল সজ্ঞ এবং সজ্ঞশক্তি। মানুষ যদি সজ্ঞবদ্ধ হয় তাহলে যে-কোনো চ্যালেঞ্জকে সে মোকাবেলা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

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

সংগ্রহ করুন কোয়ান্টাম প্রকাশনা



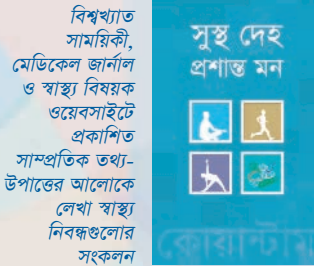
টেনশনমুক্ত জীবন, প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য ও প্রাচুর্যলাভের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার বিবরণ নিয়ে কালজয়ী গ্রন্থ 'কোয়ান্টাম মেথড'।



১০০০ অটোসাজেশনের অনন্য সংকলনগ্রন্থ 'জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন'।



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



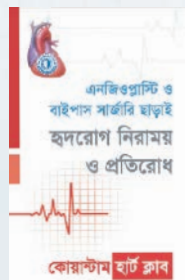
বিশ্বখ্যাত সাময়িকী, মেডিকেল জার্নাল ও স্বাস্থ্য বিষয়ক ওয়েবসাইটে প্রকাশিত সাম্প্রতিক তথ্য-উপাত্তের আলোকে লেখা স্বাস্থ্য নিবন্ধগুলোর সংকলন



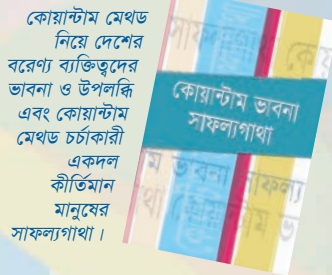
'মেডিটেশন' এবং 'শিক্ষা-কারিয়ার-সফল্য' বিষয়ক হাজারো প্রশ্নের উত্তর রয়েছে এ বই দুটিতে।



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 জীবনচারণ অনুসরণ করে রোগনিরাময় হৃদরোগ প্রতিরোধ ও নিরাময়ের এক পূর্ণাঙ্গ গাইডলাইন।



কোয়ান্টাম মেথড নিয়ে দেশের বরণ্য ব্যক্তিত্বদের ভাবনা ও উপলব্ধি এবং কোয়ান্টাম মেথড চর্চাকারী একদল কীর্তমান 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 মাহুতাব ॥ 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