

কোয়ান্টায়নে কোরআন ॥ ধ্যান চর্চায় যোগ করেছে নতুন মাত্রা

স্রষ্টার বিধানকে বুঝতে হলে স্রষ্টাকে আগে বুঝতে হবে। বুঝতে হবে স্রষ্টা কতটা করুণা দিয়ে আমাদের সৃষ্টি করেছেন, প্রতিপালন করছেন। আর স্রষ্টার মহিমাকে অনুভব করতে হবে নিজের অস্তিত্বের গভীরে।

কারণ যে অপূর্ব দেহকাঠামো দিয়ে স্রষ্টা মানুষকে সৃষ্টি করেছেন তার কিছুটা অবলোকন করলেই মুগ্ধ বিস্ময় আর কৃতজ্ঞতা মন আপ্ত হয়ে ওঠে। অনুভূত হয় যে, নিছক উদ্দেশ্য-হীনভাবে তিনি এতসব কুশলতার সমাবেশ ঘটান নি।

গত ১৬ আগস্ট, বুধবার মাসিক কোয়ান্টায়নে কোরআনের ৪র্থ পর্বের এ আয়োজনে এ কথা বলেন গুরুজী।

৩ শতাধিক সদস্যের অংশগ্রহণে এ অনুষ্ঠানে কাকরাইলের মেডিটেশন হল, কোয়ান্টায়ন হলসহ সংলগ্ন নামাজ ঘর, ফেশ্বরমসহ কোথাও তিলধারনের জায়গা ছিলো না।

সকাল ১০টায় অনুষ্ঠান শুরু হলেও সকাল সাড়ে ৮টার মধ্যেই পূর্ণ হয়ে যায় মূল দুটো হলের সবগুলো আসন। বাকিরা কোনোরকমে মেঝেতে জায়গা করে নেন। আর স্থানাভাবে ফিরে যান ৬০ জন। দেশের বিভিন্ন জায়গা থেকে অনেকে শুধু এ প্রোগ্রামের জন্যেই ঢাকায় এসেছিলেন।

অংশগ্রহণের সুবিধার্থে আগামীতে কার্ড সংগ্রহকারীদের অগ্রাধিকার দেয়া হবে। আগামী মাসিক কোয়ান্টায়ন অনুষ্ঠিত হবে ২০ সেপ্টেম্বর, বুধবার, সকাল ১০টায়।

২৯ সেপ্টেম্বর থেকে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন

এ বছর পবিত্র রমজানে ঢাকার কাকরাইল হল এবং ধানমন্ডি, উত্তরা ও মিরপুর সেন্টারসহ চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী, খুলনা ও যশোরে একযোগে অনুষ্ঠিত হবে ৮ম বার্ষিক কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন।

১ম ব্যাচ : ২৯ সেপ্টেম্বর-৫ অক্টোবর
২য় ব্যাচ : ৬ অক্টোবর-১২ অক্টোবর
আখেরী দোয়া : ১৩ অক্টোবর, শুক্রবার
স্থান : বিয়াম মিলনায়তন,
ইস্কাটন, ঢাকা।

এছাড়া লামার কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে ৭-১১ অক্টোবর এ কোয়ান্টায়ন অনুষ্ঠিত হবে। এতে মহিলারাও অংশ নিতে পারবেন।



কোয়ান্টাম বুলেটিন

সেপ্টেম্বর ২০০৬

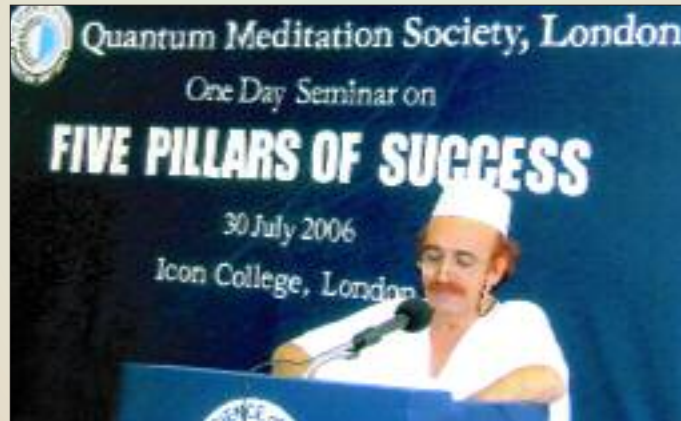
লন্ডনে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

আপনারা হবেন পাশ্চাত্যের অশান্ত সমাজের আশ্রয়স্থল

প্রযুক্তি এবং অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি পেলেও আত্মিক এবং নৈতিক দীনতার কারণে পাশ্চাত্য এখন অস্থিরতা, অনিশ্চয়তা আর নিরাপত্তাহীনতার আশংকায় আক্রান্ত। এ অবস্থা থেকে উত্তরণের জন্যে প্রবাসের মাটিতে কোয়ান্টাম চেতনার প্রতিনিধিত্বকারী আপনারাই রাখতে পারেন সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। কারণ শাস্ত্র আত্মিক ও মানবিক মূল্যবোধে উজ্জীবিত কোয়ান্টামের হাজারো মানুষ এ প্রশান্তির চর্চাই করছেন নিজের

আগস্ট পর্যন্ত ১৭ দিনের এক সফরে গুরুজী ও মা-জী বুটেনে অবস্থান করেন। বিশেষ সেমিনার ছাড়াও এসময় বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ, দায়িত্বশীল বৈঠক এবং গুরুজী-মা-জীর সাথে ব্যক্তিগত সাক্ষাতকার অনুষ্ঠিত হয়। এতে লন্ডন শাখার তৎপরতা বৃদ্ধির পাশাপাশি বুটেনে বসবাসরত বাঙালিদের মধ্যে সৃষ্টি হয় ফাউন্ডেশনের কার্যক্রম সম্পর্কে ব্যাপক আগ্রহ।

ওয়ার্কশপে প্রবাসী বাঙালিদের উদ্দেশ্যে গুরুজী বলেন, যে সমাজে



দৈনন্দিন জীবনে। আর পাশ্চাত্যের প্রযুক্তি ব্যবহার করে আমরা যেমন অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি পেয়েছি তেমনি এখন আমাদেরও দায়িত্ব অশান্তি ও অস্থিরতা থেকে মুক্তি দিয়ে ধ্যান ও আত্মিক আলোয় তাদেরকে আলোকিত করা।

গত ৩০ জুলাই, ২০০৬ লন্ডনের আইকন কলেজে অনুষ্ঠিত এক বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। ‘ফাইভ পিলারস অব সাকসেস’ বা সাফল্যের পঞ্চসূত্র বিষয়ক দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন মোট ৬০ জন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট।

উল্লেখ্য লন্ডনে কোয়ান্টাম মেথড-এর ওপর ৪ দিনের বিশেষ সেমিনার উপলক্ষে গত ২০ জুলাই থেকে ৭

আপনারা এসেছেন সে সমাজকে আপন করে নিতে হবে। দক্ষতা অর্জনের মাধ্যমে সৃষ্টি করতে হবে উপযুক্ত অবস্থান। আর সে মেধা, সে সম্ভাবনা আপনারদের প্রত্যেকেরই আছে।

গুরুজী আরো বলেন, এই দক্ষতার পাশাপাশি নৈতিক ও মানবিক গুণে যখন সমৃদ্ধ হতে পারবেন তখন আপনারাই হবেন এই পাশ্চাত্য সমাজের আশ্রয়স্থল ও ভরসাস্থল। কারণ যে শান্তির অন্বেষণ আপনারা কোয়ান্টামে একাত্ম হয়েছেন এ সমাজে তা সবচেয়ে বেশি প্রয়োজন। আর নিজেদের জীবনকে আলোকিত, প্রশান্ত ও অবিদ্যামুক্ত করার মাধ্যমেই আপনারা পারবেন তাদের অশান্ত পারিবারিক ও সামাজিক জীবনে শান্তির সন্ধান দিতে।

আমরা শোকাহত



বাংলা সাহিত্যের অন্যতম দিকপাল দেশবরেণ্য কবি শামসুর রাহমান গত ১৭ আগস্ট, বৃহস্পতিবার বার্ষিক্যজনিত রোগে আক্রান্ত হয়ে ৭৭ বছর বয়সে মৃত্যুবরণ করেছেন। বর্ণাঢ্য সাংবাদিক ও কবি জীবনের অধিকারী জাতির এই কৃতি সন্তানের মৃত্যুতে আমরা গভীরভাবে শোকাহত। তিনি তার লেখনীর মাধ্যমে শুধু বাংলাভাষা ও সাহিত্যের জগতেই নয় মুক্তিযুদ্ধসহ আমাদের সকল গণতান্ত্রিক আন্দোলনেও রেখেছেন প্রেরণাদায়ী ভূমিকা। দেশপ্রেম, গণতান্ত্রিক চেতনাবোধ ও জনগণের প্রতি মমত্ববোধ তার লেখনীর মধ্য দিয়ে ফুটে উঠেছে।

১৯৯৫ সালে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ২৭ ব্যাচে তিনি অংশগ্রহণ করেন। প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে কোর্সে অংশগ্রহণের অনুভূতি প্রসঙ্গে তিনি বলেন, “মহাজাতকের উদ্ভাবিত পদ্ধতিটি আমাকে ভীষণভাবে আকৃষ্ট করেছে। তার বলার ভঙ্গি এতই মুগ্ধকর যে, মাঝে মাঝে কবিতা গুনছি বলে মনে হয়। কোর্সটি আরো আগে করতে পারলেই বোধহয় ভালো হতো।”

আমরা কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পক্ষ থেকে কবির শোকসন্তপ্ত পরিবার, সাথী ও অনুরাগীদের আন্তরিক সমবেদনা জানাই এবং মরহুম কবির বিদেহী আত্মার অনন্ত প্রশান্তি কামনা করি।

সেপ্টেম্বর – অক্টোবরের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৩৪ ব্যাচ : ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ সেপ্টেম্বর
গ্রাজুয়েট মাসিক যৌথ প্রোগ্রাম

১৯ সেপ্টেম্বর, মঙ্গলবার
বিকেল ৫টা – রাত ৮টা

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

২২ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার

রাজশাহী

কোর্স

২৩৩ ব্যাচ : ৮, ৯, ১০ ও ১১ সেপ্টেম্বর

মেডিটেশন সৃজনশীলতা বাড়ায়

শামীম আরা নীপা

আঁকতে ভালবাসতেন তিনি। ইচ্ছে ছিলো পেইন্টার হওয়ার। ভাই-বোনেরা ভাবতেন বোনটি বাবার মতো ডাক্তার হবে। দিন চলছিলো এভাবেই। মুক্তমনা বাবার কারণে, পরিবারে বিরাজমান সাংস্কৃতিক আবহের প্রভাবে হঠাৎ একদিন ছোট্ট নীপা নাচ শিখতে শুরু করলেন। অনেকদিন পর্যন্ত নাচ তার কাছে ভালবাসার কিছু হয়ে ওঠে নি। প্রশংসা, প্রতিযোগিতায় সাফল্যের আনন্দ তাকে ততটা স্পর্শ করতো না যতটা করতো তার পরিবারকে। তাই কিশোরগঞ্জ থেকে ময়মনসিংহ কিংবা ঢাকায় এসে নিয়মিত প্রোগ্রাম করে যাওয়া তার কাছে বিশেষ কিছু মনে হতো না।

হঠাৎ একটি বিষয় বদলে দিলো তার চিন্তার ধরন। নবম শ্রেণীতে থাকাকালীন শিল্পকলা একাডেমিতে একটি অনুষ্ঠানে তার পারফরমেন্সে সম্বৃষ্ট হয়ে বাংলাদেশ সরকার তাকে তৎকালীন বার্মাগামী (বর্তমান মায়ানমার) দলের সদস্য করে নেয়। পুরো পরিবার খুশিতে আত্মহারা। নীপা তখনো নির্বিকার। কিন্তু দেশের প্রতিনিধিত্ব করতে এসে যখন বুঝলেন বহু গুণী ব্যক্তি তার প্রশংসা করছে, তার ওপর আস্থা রাখছে, তখন তিনি সচেতন হলেন নিজের সম্পর্কে, নিজের দায়িত্ব সম্পর্কে। বহু মানুষের বিশ্বাস, আস্থার বদলে নিজেকে যোগ্য করে গড়ে তোলার সাধনায় মন-প্রাণ সঁপে দিলেন। যার বদৌলতে তিনি আজ দেশ-বিদেশে বরণ্য নৃত্যশিল্পী শামীম আরা নীপা। জীবনকে যিনি রঙ-তুলির বদলে নাচের অপূর্ব ভঙ্গিমায় ফুটিয়ে তোলেন।

পারিবারিক সমর্থন, সাংস্কৃতিক অঙ্গনের আনুকূল্য এবং ভক্তদের ভালবাসা সবসময়ই নীপাকে আরো দায়িত্বশীল, সাধনায় আরো আত্মনিমগ্ন হওয়ার অনুপ্রেরণা যুগিয়েছে। মাত্র ১৬/১৭ বছর বয়সে সাফল্যের জোয়ারে ভাসতে থাকা নীপাকে ছাড় দিতে হয়েছে প্রচুর। পারিবারিক, সামাজিক জীবন- সবকিছু ভুলে ডুবে থাকতে হয়েছে আপন সাধনায় ১০-১৫ বছর শুধুমাত্র নিজেকে তৈরি করার জন্যে। এমন একটি সময় পার করেছেন যে, পারিবারিক অনুষ্ঠান, রীতি-রেওয়াজেও তিনি থাকতে পারতেন না। এমনকি পছন্দের আর্ট কলেজে পড়াও ছাড়তে হয়েছে। তবু নীপার কোনো দুঃখ নেই। তিনি মনে করেন সেদিন আপাত সুখের উপকরণগুলো ছাড়তে পেরেছিলেন বলেই আজ এত মানুষের ভালবাসার, ভালো লাগার, সম্মানের অধিকারী হতে পেরেছেন। তাইতো সাফল্যের আনন্দ তাকে আরো উদ্যমী করেছে নতুন করে কাজে মনোযোগী হওয়ার। সফলতা মানুষকে অনেক সময় অলস আর কর্মবিমুখ করে দেয়। নীপার ক্ষেত্রে সাফল্য তাকে আরো পরিশ্রমী করেছে, সৃষ্টিশীল করেছে। যার ফলে প্রতিটি কাজই তার কাছে একেকটি পরীক্ষা, যেখানে আগের চেয়ে ভালো নম্বর পেতে হবে অবশ্যই। এ যেন নিজের মেধাকে বিকশিত করার প্রতিযোগিতা নিজের সাথে।

তার আজকের অবস্থানের জন্যে শামীম আরা নীপা স্রষ্টার করুণাকে স্মরণ করেন। যা কিছু অর্জন করেছেন তা নিয়ে তিনি তৃপ্ত। স্রষ্টার শুকরিয়া আর আত্মতৃপ্তির মানসিকতা শিল্পী নীপাকে অন্য সবার চাইতে একটু আলাদা করেছে। যেকোনো সমালোচনা তিনি সহজভাবে নিতে পারেন। তিনি মনে করেন যে, ব্যক্তি নীপা নয় শিল্পী নীপার অবস্থান কারো কারো মনে ঈর্ষার জন্ম দিতে পারে। সেক্ষেত্রে তিনি ঐ ব্যক্তির সমালোচনা করলে নিজের অর্জনটুকু হারাবেন।



কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ২২১ ব্যাচের ক্লাসে নীপা তার এই বিশ্বাস, একাগ্রতা ও আন্তরিকতার সাদৃশ্য খুঁজে পান। মস্তিষ্ক, মন আর দেহের মধ্যে চমৎকার সমন্বয় স্থাপনের বিষয়টি তিনি উপলব্ধি করেন গভীরভাবে। যখন কোনো নাচকে সাজাতে কিংবা উপস্থাপন করতে যান তখন এর মাঝে নিমগ্ন হয়ে যাওয়া বা মিলে যাওয়ার বিষয়টি মেডিটেশনে নিমগ্নতার কথাই মনে করিয়ে দেয়।

তিনি বলেন,

মেডিটেশনের সাথে আমার প্রথম পরিচয় নাচের সুবাদেই। আন্তর্জাতিক সাংস্কৃতিক উৎসবগুলোতে গিয়ে দেখতাম প্রোগ্রামের আগে অনেক দেশের নাচের সদস্যরা কিছুক্ষণের জন্যে উধাও হয়ে যেতো। পরে শুনতাম তারা মেডিটেশন করছিলো। মূলত এ ধরনের সৃজনশীল কাজে মেডিটেশন খুবই উপযোগী। নাচে প্রথমে আমরা একটা গানের বা সঙ্গীতের কম্পোজিশন করি। এটা চিন্তার স্তরেই হয়। তারপর বাস্তবে তার প্রতিফলন করি নাচের মুদ্রা তুলে। সেখানেও আমরা ঘণ্টার পর ঘণ্টা পারফর্ম করছি কোনো কিছু না-দেখে না-পড়ে। ফলে এক্ষেত্রে ভিজুয়লাইজেশনটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আসলে এ জিনিসটিই হয় মেডিটেশনে।

নীপা বলেন, আমাদের প্রত্যেকের জীবনেই সমস্যা আছে। সমস্যাগুলোর সমাধানও আমাদের জানা আছে। যা জানা নেই তা হলো কীভাবে তা করা যায়। এখানে এসে আমি তা জানলাম। আমার দৃষ্টিভঙ্গি বদলেছে এবং কাজেরও উৎসাহ বেড়েছে। এখন আমি যা শিখলাম তা কাজে লাগিয়ে দেশ ও দেশের কল্যাণ করাই আমার লক্ষ্য।

শিল্পী নীপা মনে করেন, তার কমিটমেন্ট রয়েছে দেশের প্রতি, দেশের মানুষের প্রতি। দেশে কিংবা দেশের বাইরের অনুষ্ঠানে নিজ দেশকে তুলে ধরতে তিনি উদগ্রীব থাকেন সবসময়। ‘নৃত্যধ্বল’ নামে একটি প্রতিষ্ঠান গড়ে তুলেছেন সে উদ্দেশ্যে। সেখানে চারশো শিক্ষার্থী নাচের প্রশিক্ষণ নিয়ে থাকে। শুধু তা-ই নয়, নাচের একটি প্রোডাকশন ইউনিটও রয়েছে, যেখানে একশো জন স্টাফ রয়েছে। এ দলটির মাধ্যমে দেশের বাইরে নাচকে আরো তুলে ধরতে চান তিনি। নৃত্যশিল্পের উন্নয়ন নিয়ে দলটি অনেক বেশি মনোযোগী, দক্ষ এবং আন্তরিক। অনেক বেশি কাজ করাও এখন সহজ।

ব্যক্তিগত জীবনে ১১ বোন ও ৩ ভাই নিয়ে নীপার পরিবার। বাবা বেঁচে নেই। হাজারো ব্যস্ততার মাঝে নীপা পরিবারে খুঁজে পান ভালবাসার নিবিড় ছোঁয়া। তাই সুযোগ পেলেই ছুটে যান পারিবারিক অনুষ্ঠানে। কিশোরগঞ্জে গ্রামের বাড়িতে বাবার কোল ঘেঁষে বসে তার ভরাট কণ্ঠের আবৃত্তি কিংবা পারিবারিক উঠানে ভাই-বোনদের করা অনুষ্ঠান আজো নীপাকে আন্দোলিত করে। পারিবারিক সৌহারদের এ বন্ধন কোয়ান্টামে এসে তিনি উপলব্ধি করেছেন আরো গভীরভাবে।

বাবা ডাক্তার এম এ কুদ্দুছ, মা রাহিলা ডাক্তার আত্মসংযমী হওয়ার, স্বাধীনতার যথার্থ ব্যবহারের যে শিক্ষা দিয়েছিলেন তা নীপাকে দিয়েছে এমন বোধ। যা শিল্পী সত্তার চেয়ে একজন মানুষ হিসেবে আরো বিকশিত করার প্রেরণা যোগায়। সেই বিকশিত সত্তাই তাকে উৎসাহ যোগাবে শিল্পী হিসেবে আরো ভালো করার। সাধারণ মানুষ শ্রদ্ধা আর ভালবাসা ভরা হৃদয়ে তাকে মনে রাখবে- আত্মবিশ্বাসী শিল্পী শামীম আরা নীপার এটাই প্রত্যাশা।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও প্রতিবেদন : শম্পা রায়

২০০৪ সালের ফেব্রুয়ারি মাসে আমি নটরডেম কলেজে ইংলিশ স্পিকিং কোর্স করছিলাম। হঠাৎ করে নানা রকম হতাশা ও ব্যর্থতা তখন আমাকে গ্রাস করেছিলো। এ সময় আমার এক শিক্ষক আমাকে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের কথা বললেন। আমি অগ্রহী হলাম কিন্তু সময় স্বল্পতার কারণে আমার কোর্স করা হয় নি। তবে আমি কোয়ান্টাম মেথড বইটি সংগ্রহ করেছিলাম। বইটি পড়ার পর আমার মনে হয়েছে এরকম বই আমি এর আগে কখনও পড়ি নি। বইটির সহজ সরল আলোচনা জীবন সম্পর্কে আমার ধারণাকেই পাল্টে দিলো।



২০০৬ সালের ২৫ ফেব্রুয়ারি আমি লন্ডন চলে আসি। কিন্তু আমার সে প্রিয় বইটি আনতে ভুলে গেলাম। এখানে এসে আমি বারবার বইটির অভাব অনুভব করতাম। অবশেষে আমার বাবাকে অনুরোধ করলাম বইটি ডাকযোগে পাঠাতে। কিন্তু আমার গ্রামের পোস্ট অফিস বইটি পাঠাতে আপত্তি করলো। আমার অতিরিক্ত অগ্রহ দেখে বাবা শেষ পর্যন্ত বইটিকে ২৬ খণ্ডে ভাগ করে ২৬টি চিঠির মাধ্যমে আমার কাছে পাঠালেন। বইটি হাতে পাওয়ার পর আমার মনে হলো আমি যেন আমার একটি মহা

লন্ডনের চিঠি

মূল্যবান সম্পদ ফিরে পেলাম।

আমি খুব অবাক হয়েছিলাম যখন ফোন করে ঢাকা অফিস থেকে জানতে পারলাম যে, লন্ডনেও কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশনের একটি বিশেষ সেমিনার হচ্ছে এবং এখানেও একটি সেল রয়েছে। সাথে সাথে যোগাযোগ করলাম এবং কোর্সের জন্য নাম তালিকাভুক্ত করলাম।

এখানে সেমিনারে অংশ নিয়ে বিস্মিত হয়েছি। গুরুজীর জ্ঞান ও পাণ্ডিত্য আমাকে মুগ্ধ করেছে। নিজেকে জানার যে সুযোগ আমি পেয়েছি আমার মনে হয় আর কোনোভাবে তা সম্ভব নয়। তাই অত্যন্ত আনন্দের সাথে বলবো যে, মেডিটেশন হয়ে থাকবে আমার সারা জীবনের সঙ্গী।

অবশেষে গুরুজী ও মা-জীর সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ু কামনা করে এবং কোয়ান্টাম মেথডের উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করে শেষ করছি।

মুহাম্মদ সাইফুল আজম
মাউন্ট রোড
সারে, লন্ডন

সেদিন ছিলো শুক্রবার। সকাল ১০টায় একজন ফোন করে আমার ব্যাংক অ্যাকাউন্ট সম্পর্কে জানতে চাইলো এবং বিভিন্ন অ্যাকাউন্ট-এর সুবিধা-অসুবিধা নিয়ে আলোচনা করলো।



সারাদিন পর রাত ৯টার দিকে ক্যাশপয়েন্ট-এ কার্ড ঢুকালাম কিছু টাকা তোলায় উদ্দেশ্যে এবং দেখলাম আমার ব্যালেন্স শূন্য। প্রথমে আমি অবাক হলাম। কিন্তু পরে বেশ চিন্তায় পড়ে গেলাম, কারণ মাঝে মাঝে টেলিফোন ব্যাংকিং-এ এরকম জালিয়াতি হয়।

বাসায় এসে আমার স্বামীকে সব খুলে বললাম। দুজনে মিলে মেডিটেশন করলাম এবং মাটির ব্যাংকে কিছু টাকা রাখলাম। শনি এবং রবিবার সব ব্যাংক বন্ধ থাকে। হাতে গোনা কিছু ব্যাংক খোলা থাকে। কাস্টমার সার্ভিস-এ ফোন করে এমন একটা ব্যাংক-এর ঠিকানা নিয়ে পরদিন সকালে গিয়ে দেখলাম অ্যাকাউন্টে পুরো টাকা এসে গেছে।

মাটির ব্যাংকে টাকা রাখার ১০ ঘণ্টার মধ্যেই এমন ফলাফল! পরম করুণাময়ের শুকরিয়া আদায় করলাম।

মুনিরা পারভীন
লন্ডন

লামায় অ্যাকাউন্ট গ্রাজুয়েট ট্রেনিং প্রোগ্রাম

জানিয়ে দেয়া হয় ৪ দিনের প্রোগ্রামের বিষয়, সময়সূচি এবং প্রোগ্রাম চলাকালে পালনীয় আচরণবিধি। প্রোগ্রাম শুরু হয় রিসর্ট পরিদ্রমণের মধ্য দিয়ে। প্রশিক্ষার্থীদের ধ্যানঘরসহ রিসর্টের বিভিন্ন বাংলো, মঞ্চ ও স্পোর্ট এবং শিশুকাননের স্কুল ও আবাসিক ভবন, লাইব্রেরি ইত্যাদি ঘুরিয়ে দেখানোর সময় গাইডের দায়িত্ব পালন করেন রিসর্টের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন জনাব আনোয়ার আল হক।

দ্বিতীয় দিন ফজরের পর ছিলো জাবলে শামসের পথে যাত্রা। এটি রিসর্টের সবচেয়ে উঁচু একটি জায়গা- যেখানে গেলেই চারপাশটা এক নজরে চোখে পড়ে। জাবলে শামসের মঞ্চগুলোতে পালা করে উঠছিলেন সবাই। ফেরার পথে শিশুকাননের নতুন স্কুল ক্যাম্পাস ও ভবন ঘুরিয়ে দেখানো হয়।

এরপর ধ্যানঘরে শুরু হয় প্রশিক্ষণের আলোচনা পর্ব। ফাউন্ডেশনের চেতনা, প্রো-কোয়ান্টিয়ারের দায়িত্ব, কর্তব্য ও বৈশিষ্ট্য এবং বক্তব্য উপস্থাপনের কৌশল ইত্যাদি বিষয়ে আলোচনা, মেডিটেশন ও কুইজ অনুষ্ঠিত হয়।

৩য় দিন আলোচনার বিষয় ছিলো ফাউন্ডেশন ও গুরুর সাথে একাত্মতা, সাংগঠনিক দক্ষতা বৃদ্ধি এবং স্মারক, বুলেটিন ও ক্রিশিওর পাঠের ওপর কুইজ পর্ব।

৪র্থ দিন ছিলো কণিকা প্রতিযোগিতার আয়োজন। আর দুপুরে সবচেয়ে আকর্ষণীয় পর্ব ছিলো টেকিছড়া নামক দুর্গম এক পার্বত্য এলাকায় যাত্রা। বৃষ্টির মধ্যে এবড়োখেবড়ো পাহাড়ি পথের এ ভ্রমণে তরুণরা দারুণ এডভেঞ্চারের স্বাদ পেয়েছেন। টেকিছড়ায় পৌঁছে পাহাড়িদের সহজ-সরল জীবনযাত্রা এবং তাদের দুঃখ ও বঞ্চনাকে স্বচক্ষে দেখার সুযোগ তাদেরকে দিয়েছে এক বিরল অভিজ্ঞতা।

এদিন রাতের খাবারের ব্যবস্থা ছিলো শিশুকাননের শিশুদের সঙ্গে। এই অভিজ্ঞতাও

তাদেরকে দিয়েছে বিশেষ উপলব্ধির সুযোগ।

রাত ৯টায় শুরু হয় প্রত্যয়ন অনুষ্ঠান। এতে প্রশিক্ষার্থীরা তাদের অনুভূতি ব্যক্ত করতে গিয়ে বলেন, ট্রেনিং সেশনও যে এত আনন্দময় হতে পারে, তা এখানে না এলে বুঝতে পারতাম না। জীবনের লক্ষ্য, করণীয় এবং অনন্য মানুষ হওয়ার উপায় সম্পর্কে এত স্পষ্ট নির্দেশনা পেয়েছি যে, এ শিক্ষাই এখন থেকে হবে আমাদের চালিকাশক্তি।

প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানের পর সমাপনী আলোচনা করেন জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর। তিনি বলেন, “এ প্রোগ্রামের মধ্য দিয়ে আমরা যা শিখলাম, উপলব্ধি করলাম তার বাস্তবায়ন ঘটাতে হবে আমাদের কাজ, আচরণ ও মনোভাবে। যে আলো আমরা পেয়েছি তা ছড়িয়ে দিতে হবে আরো শত মানুষের মধ্যে।”

সবশেষে ভিন্দুখী একটি আনন্দানুষ্ঠানের মধ্য দিয়ে শেষ হয় ৪ দিনব্যাপী অসাধারণ প্রাণোচ্ছল এই প্রোগ্রামটি।

প্রতিবেদক : নূর সাকলাঈন নাবিদ



প্রোগ্রামের একটি আকর্ষণীয় পর্ব ছিলো মুরং পল্লী টেকিছড়া ভ্রমণ



ধ্যানঘরে প্রোগ্রামের আলোচনা পর্বে প্রশিক্ষার্থীরা

গত ৫, ৬, ৭ ও ৮ আগস্ট ২০০৬ বান্দরবানের লামায় অবস্থিত কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে অনুষ্ঠিত হয় ৪ দিনব্যাপী টানা ৯৬ ঘণ্টার এক বিশেষ অ্যাকাউন্ট গ্রাজুয়েট ট্রেনিং প্রোগ্রাম। এতে সারাদেশের প্রায় সবগুলো সেন্টার, শাখা ও সেল থেকে মোট ২৫ জন অগ্রসর কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট অংশ নেন। পেশায় যারা সবাই ছিলেন ছাত্র।

ফাউন্ডেশনে এবারই প্রথম এ ধরনের ট্রেনিং প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হলো। আলোচনা, মেডিটেশন, প্রশ্নোত্তর ছাড়াও এ ট্রেনিং সেশনে ছিলো ভ্রমণ, এডভেঞ্চার এবং নাটক, কুইজ ও উপস্থিত বক্তৃতা উপস্থাপনের মতো নানা বৈচিত্র্যময় পারফরমেন্সের সুযোগ। পুরো প্রোগ্রামটি পরিচালনা, তত্ত্বাবধান ও প্রশিক্ষণের দায়িত্বে ছিলেন মিরপুর সেন্টারের পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর, রাজশাহী সেন্টারের পরিচালক এডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী, চট্টগ্রাম সেন্টারের অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন এস এম সাজ্জাদ হোসেন এবং কেন্দ্রীয় অর্গানাইজার আহমেদ শরীফ।

৪ আগস্ট রাতেই দেশের বিভিন্ন স্থান থেকে অংশগ্রহণকারীরা লামার উদ্দেশ্যে যাত্রা করেন। ৫ আগস্ট সকালে রিসর্টে পৌঁছার পর দুপুর পর্যন্ত সবাইকে খাবার ও বিশ্রামের সুযোগ দেয়া হয়।

দুপুরের পর ধ্যানঘরে সমবেত প্রশিক্ষার্থীদের

মাটির ব্যাংকে



দানের সাফল্য

বাবা সম্পূর্ণ সুস্থ হলেন

নাসির আহমেদ

কদিন আগে আমার বাবা হঠাৎ করে অসুস্থ হয়ে পড়লেন। তার প্রস্রাবের সঙ্গে রক্ত যেতে লাগলো। পরীক্ষায় দেখা গেল, কিডনিতে সমস্যা হয়েছে এবং তা কেটে ফেলতে হতে পারে। ডাক্তার ১ মাস পর আবার যেতে বললেন। ইতোমধ্যে আমরা বাবার জন্যে হিলিং করতে লাগলাম এবং মাটির ব্যাংকে কিছু অর্থ রাখলাম। অবাক ব্যাপার হলো ১ মাস পর আবারও যখন মেডিকেল টেস্ট করা হলো, দেখা গেল বাবা সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে গেছেন, তার কিডনি আর কাটতে হলো না। আমরা পরম করুণাময়ের শুকরিয়া আদায় করলাম।

[নাসির আহমেদ, ছাত্র, ৭১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



অপারেশন করাতে হয় নি

সাইফুন নাহার

ডাক্তারি সিদ্ধান্তমতে আমার তিনটি দাঁত রুট ক্যানাল ও মাড়িতে অপারেশন করার কথা। কিন্তু ডায়াবেটিস থাকায় আনুষঙ্গিক জটিলতার আশঙ্কা করে ডাক্তাররা অপারেশনের ঝুঁকি নিতে চান নি। তখন থেকেই আমি নিরাময়ের জন্যে নিয়মিত মনছবি এবং মানত করে মাটির ব্যাংকে দান করতে লাগলাম। স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া, অপারেশন ছাড়াই আমি এখন সম্পূর্ণ সুস্থ।

[সাইফুন নাহার, ১২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



স্কলারশিপ হয়ে গেল ঝামেলা ছাড়াই

স্বপ্না চক্রবর্তী

ঘটনাটা আমার মেয়ের। তখন ও দেশের বাইরে। তার একটা স্কলারশিপের জন্যে আবেদন করার আর মাত্র দুদিন বাকি। কিন্তু ইন্ডিয়ান এম্বেসী থেকে বলা হলো যে, ক্যান্ডিডেট ছাড়া ফর্ম দেয়া হয় না। মাটির ব্যাংকে মানত করলাম। ঝামেলা ছাড়াই ফর্ম পেয়ে গেলাম। এরপর ঘটলো আরেক বিপত্তি। ক্যান্ডিডেট ছাড়া নাকি ফর্ম জমাও নেয়া হয় না। একদিকে বাড়ির বাইরে থাকা মেয়ের চিন্তা আরেক দিকে স্কলারশিপের চিন্তা মিলিয়ে আমি যখন খুবই উত্তেজিত, তখনই আবার মাটির ব্যাংকে মানত করলাম সংকট কেটে যাবার মানসে।

স্রষ্টার কাছে শুকরিয়া, মেয়ে আমার স্কলারশিপ নিয়ে এখন দিল্লি ইউনিভার্সিটিতে পড়ছে।

[স্বপ্না চক্রবর্তী, গৃহিণী, ৫৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্রশ্ন এলো অনুকূলে

মো. সালাহউদ্দিন হাসান

বি এস সি (সম্মান) ব্যবহারিক ফাইনাল পরীক্ষার আগের দিন দেখলাম সব মিলিয়ে মোট ২২টি থিয়োরি আমাকে মুখস্থ করতে হবে। আগের প্রস্তুতি না থাকা আর কঠিন বিষয়বস্তুর কারণে এত অল্প সময়ে সবগুলো থিয়োরি শেষ করাও আমার পক্ষে সম্ভব নয়। এ সময় আমি মাত্র দুটো এক্সপেরিমেন্ট বাছাই করলাম এবং মানত করলাম যে, যদি এ দুটোই পরীক্ষায় আসে তাহলে মাটির ব্যাংকে কিছু দান করবো। পরদিন বিস্মিত হয়ে দেখলাম, যে দুটি আমি বাছাই করেছি সে দুটোই পরীক্ষায় এসেছে।

[মো. সালাহউদ্দিন হাসান, ছাত্র, ১৫১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



দাম্পত্য সংকট কেটে গেল

চম্পা সমদার

ভুল বোঝাবুঝির কারণে পুত্রবধূকে নিয়ে আমার পরিচিত এক পরিবারে নানা অশান্তির সৃষ্টি হচ্ছিলো। প্রতিদিনের কলহ এমন পর্যায়ে পৌঁছেছিলো যে, সবসময় দুশ্চিন্তা হতো তাদের দাম্পত্য জীবন বোধহয় ভেঙেই যাবে। এমন সময়ে আমি মাটির ব্যাংকে টাকা ফেলতে লাগলাম তাদের সুখী জীবনের প্রত্যাশায়। করুণাময়ের অনুগ্রহে আজ তারা দাম্পত্য জীবনে অত্যন্ত সুখী।

[চম্পা সমদার, চাকরিজীবী, ১১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ব্যাগটা ছুঁড়ে মারলো

ইসরাত জাহান রিমি

আমি প্রতিদিন ঘর থেকে বেরোবার আগে মাটির ব্যাংকে কিছু অর্থ রাখি যাতে সারাটা দিন ভালো কাটে। কিন্তু একদিন সেটা ভুলে গেলাম। আর সেদিনই ঘটলো বিপত্তি। রিক্সা করে যাচ্ছিলাম। হঠাৎ এক হ্যাঁচকা টান এবং পরমুহূর্তেই বুঝলাম আমার ব্যাগ ছিনতাই হয়েছে। টাকা-পয়সার চেয়েও আমার টেনশন হলো ব্যাগের ভেতরকার পাসপোর্ট, আইডি কার্ড ইত্যাদি মূল্যবান কাগজপত্র নিয়ে।

মন খারাপ নিয়েই রিক্সা করে এগুচ্ছিলাম। নির্দিষ্ট গন্তব্যে পৌঁছে যেই রিক্সা থেকে নামতে যাবো, অমনি দেখলাম চোখের পলকে একটা সিএনজি ট্যাক্সি থেকে কেউ একজন একটা ব্যাগ ছুঁড়ে মারলো আমাদের দিকে। কিছুটা ঘাবড়ে গেলাম। কিন্তু পরক্ষণেই তাকিয়ে দেখি, এটা সেই ব্যাগ, যা কিছুক্ষণ আগে ছিনতাই হয়েছিলো। খুলে দেখলাম ব্যাগের জিনিসপত্রও সব ঠিকঠাক আছে।

বিস্ময়ে আনন্দে হতবাক হয়ে গেলাম। আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করলাম।

[ইসরাত জাহান রিমি, চাকরিজীবী, ১৬৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ওভারিতে আর সিস্ট নেই

রেহানা পারভীন

৫ বছর আগে আমার ইউটেরাস অপারেশনের পর দেখা দিয়েছিলো নানারকম জটিলতা। ওভারিতে সিস্ট, প্রেশার, ডায়াবেটিস ইত্যাদি ছিলো তার মধ্যে বড় কয়েকটি। এমনকি গত ৫ বছরে যতবার আল্ট্রাসোনোগ্রাম করিয়েছি, ততবারই দেখা গেছে ওভারিতে সিস্ট।

কিন্তু সম্প্রতি করা এক আল্ট্রাসোনোগ্রামে পাওয়া গেল ওভারিতে কোনো সিস্ট নেই। এখন প্রেশার, ডায়াবেটিসও নিয়ন্ত্রণে। সৃষ্টির কল্যাণে মাটির ব্যাংকসহ ফাউন্ডেশনের অন্যান্য সেবামূলক কাজে আমার আন্তরিক অংশগ্রহণই হয়তো দিয়েছে আমাকে এই সুস্থ প্রাণপ্রাচুর্যপূর্ণ জীবন।

[রেহানা পারভীন, গৃহিণী, ২০১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



ওয়াসিফ বিশ্বাস করে একসময় সে পুরোপুরিই কথা বলতে পারবে

ছোট্ট ছেলে ওয়াসিফ। বয়স ৪ বছর ১০ মাস। খালার কাছে মাটির ব্যাংকের কথা শোনার পর থেকেই এটিই পরিণত হয়েছে তার প্রতিদিনের আকর্ষণের বস্তুতে। মা-বাবার কাছ থেকে টাকা-পয়সা পেলে সেটা তো রাখেই, কোনো মেহমান এলেও তার কাছে টাকা চেয়ে ব্যাংকে রাখে। এমনকি জুর-ঠাণ্ডা লাগলে মাকে বলে টাকা রাখতে, তাহলে সে সুস্থ হবে।

ওয়াসিফের জন্যে হয়েছিলো ঠোটকাটা শিশু হিসেবে। ব্যাংককে দুটো অপারেশনের পরও কথা বলতে পারতো না। কিন্তু মাটির ব্যাংকে নিয়মিত দান করার পর থেকে এখন সে প্রায় ৬০ ভাগ কথাই বলতে পারে।

ওয়াসিফ বিশ্বাস করে একসময় সে পুরোপুরিই কথা বলতে পারবে।



অনুভূতি অনুভব

আরো আগে করতে পারলে জীবনটাই পাল্টে যেতো

আলহাজ মোশাররফ হোসাইন চৌধুরী

পড়াশোনার সূত্র ধরেই দীর্ঘদিন আমি ধ্যানের সাথে পরিচিত। কিন্তু তাত্ত্বিক ব্যাখ্যা আর বাস্তব অভিজ্ঞতার মধ্যে আকাশ-পাতাল তফাৎ। কোয়ান্টাম মেথডে এসে মেডিটেশনের যে বৈজ্ঞানিক ব্যাখ্যা জানলাম তা আমার পুরো দৃষ্টিভঙ্গিকেই পাল্টে দিয়েছে। এই ৮৫ বছর বয়সেও মেডিটেশন আমাকে সুস্থ থাকতে সাহায্য করছে। হিলিং সেন্টারের মাধ্যমে নিয়মিত আমার শরীরের পূর্ণ চেক-আপ করছি। কোর্স করার পরেই আমার ৬০ বছরের একজিমা যেন কোথায় গায়েব হয়ে গেল। এ-তো গেল শারীরিক নিরাময়, সেই সাথে আত্মিক নিরাময়ের জন্য আমি পেয়েছি রহমবলয় আর গুরু সাহচর্য। আজ তাই আফসোস হয় কেন ৩০ বছর বয়সে কোর্সটা করলাম না।

[আলহাজ মোশাররফ হোসাইন চৌধুরী, প্রবীণ সমাজসেবক, ৯১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



মাস্টার্সে প্রথম হলাম

এস.এম. মোবাস্শের হোসাইন

বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির প্রস্তুতি নেয়ার সময় আমি কোর্সে অংশ নিই। একসময় ভর্তি হলাম শাহজালাল বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের সমাজকর্ম বিভাগে। কিন্তু এ বিষয় নিয়ে নিজের ওপর সন্দেহ ছিলাম না। তবুও এ আশা নিয়ে শুরু করলাম যে- বিষয়টা গুরুত্বপূর্ণ নয়, প্রথম হতে পারাটাই গুরুত্বপূর্ণ। এভাবে প্রথম সেমিস্টারে প্রথম হলাম। কিন্তু উদ্যমের অভাবে পরের পরীক্ষাতেই রেজাল্ট খুব খারাপ হয়। এ বিপর্যয়ে একেবারে মুষড়ে পড়েছিলাম কিন্তু আবারও নতুন করে প্রস্তুতি নিলাম। অনেক চেষ্টা সত্ত্বেও অনার্স ফাইনালে দ্বিতীয় হলাম। এরপর মাস্টার্সে নতুন উদ্যমে নিয়মিত পড়াশোনা, মেডিটেশন ও মনছবির মাধ্যমে প্রস্তুতি নিতে লাগলাম। টার্ম টেস্ট, অ্যাসাইনমেন্টের ফলাফলেও আগের চেয়ে বেশি নম্বর আসতে লাগল। অবশেষে হাতে পেলাম এমএসএস-এর রেজাল্ট শীট-সম্মিলিত মেধা তালিকায় আমি প্রথম হয়েছি।

[এস.এম. মোবাস্শের হোসাইন, ৭০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



কিন্তু এই খুঁটিনাটি বিষয়গুলোই ছিলো আমার নিরন্তর অস্থিরতা আর অশান্তির কারণ। অবশেষে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এলাম। শুধু নিজে নয়, স্বামী এবং ছেলেকেও নিয়ে।

আজ আমরা প্রত্যেকেই তৃপ্ত, প্রশান্ত একেকজন মানুষ। আমি মুক্তি পেয়েছি ঘুমের সমস্যা থেকে। রাতে শান্তিময় ঘুমের পর ভোরবেলাতেই এখন জেগে উঠতে পারি। স্বামী পেয়েছেন এক প্রাণবন্ত, বরবারে দেহ ও মনের অনুভূতি। আর ছেলে? আগের চঞ্চল, অস্থির, অমনোযোগী ছেলেটি এখন অনেক ধীরস্থির, শান্ত আর মনোযোগী। এ পরিবর্তন অবিশ্বাস্য, কিন্তু অবাস্তব নয় মোটেই।

[হসনে আরা জান্নাত, গৃহিণী, ২২৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

ভালো ছাত্রীর সুনাম ফিরে পেলাম

লাইলুন নাহার

স্কুলে ৫ম/৬ষ্ঠ শ্রেণী পর্যন্ত ভালো ছাত্র হিসেবে বেশ সুনাম ছিলো আমার। কিন্তু আত্মবিশ্বাসের অভাবে সাফল্যের ধারা অব্যাহত রাখতে পারলাম না। এক সময় ভুলেই গেলাম যে, আমিও ভালো রেজাল্ট করতে পারি।

যখন এ কোর্সে অংশ নিলাম তখন আমি অনার্সের ছাত্রী। হাতে অল্প কিছু সময়, তারপরই ফাইনাল পরীক্ষা। তখন থেকেই শুরু করলাম মনছবি দেখা, কোর্সে শেখানো টেকনিকগুলোর মাধ্যমে মনকে স্থির করতে শিখলাম, ভালো রেজাল্টের লক্ষ্য নির্দিষ্ট করলাম। আস্তে আস্তে ক্লাস পারফরমেন্স ভালো হতে লাগলো।

সবচেয়ে বড় পরিবর্তন এলো মেধায়ন করে। নিজের পড়ার মাঝে ডুবে যাওয়ার এ ছিলো এক অসাধারণ অনুভূতি। একসময় পরীক্ষা ঘনিয়ে এলো। জানতাম আমি পারবো। পারলাম- অনার্সে ১ম বিভাগে ষষ্ঠ হলাম, ফিরে পেলাম ভালো ছাত্রীর সুনাম।

[লাইলুন নাহার, ছাত্রী, ১৭৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



৭ ব্যাগ রক্তই যোগাড় হয়ে গেল

তাজউদ্দীন সবুজ

আমার খালু হৃদরোগে ভুগছিলেন। তাকে হার্ট ফাউন্ডেশনে ভর্তি করা হলে ডাক্তার রাত ১১টায় বললেন পরদিন ভোর ৭টায় খালুর অপারেশন হবে এবং এজন্যে ৭ ব্যাগ 'এ' পজিটিভ রক্তের প্রয়োজন। আমার রক্তের গ্রুপ 'এ' পজিটিভ। কিন্তু রাতের মধ্যে কীভাবে বাকি ৬ ব্যাগ রক্তের ব্যবস্থা করবো তা নিয়ে চিন্তায় পড়ে গেলাম। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের আবাসিক হলে আমার এক বন্ধু থাকতো যে এর আগে মাত্র একবার রক্ত দিয়েছিলো। তাকে আমি ঘটনাটা জানালাম। কিছুক্ষণ পর সে ফোন করে বললো তার পরিচিত পাঁচজন রাত নটার ট্রেনে নরসিংদী থেকে ঢাকার উদ্দেশ্যে রওনা করেছে এবং ভোরে তারা হাসপাতালে পৌঁছে যাবে।

ভোর ৭টার মধ্যে ঐ পাঁচজন হাসপাতালে উপস্থিত হলো এবং আমার বন্ধু হল থেকে আরো দুজনকে নিয়ে এলো। আমাকে সহজে পাওয়া যাবে বলে ডাক্তার আর তখন আমার রক্ত নিলেন না। নিয়মিত রক্তদান করেছি বলে আমার প্রয়োজনে স্রষ্টা প্রাকৃতিকভাবেই রক্তের ব্যবস্থা করে দিয়েছেন।

[তাজউদ্দীন সবুজ, ব্যবসায়ী, ১০৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



আমাদের সাফল্য

হসনে আরা জান্নাত

আমার ঘুমের সমস্যা ছিলো। ওষুধ খেয়ে ঘুমোতে হতো, তা-ও অনেক রাতে। ফলে সকালে আর উঠতে পারতাম না। এর পাশাপাশি ছিলো সন্তানকে নিয়ে টেনশন। নিজে পড়াচ্ছি, প্রাইভেট কোচিং করাচ্ছি, তা-ও আশ্রস্ত হতে পারছি না। বিষয়গুলো হয়তো সামান্য।



৪০ কেজি ওজন কমেছে

মো. মাইদুল ইসলাম

ক্লাস এইটে পড়ার সময় একবার আমি এলার্জিতে আক্রান্ত হলাম। ডাক্তারের পরামর্শ মতো এলার্জি সারাতে গিয়ে যে ওষুধ খেতে শুরু করলাম তারই পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হিসেবে আমি মোটা হতে লাগলাম। একসময় আমার ওজন দাঁড়ালো ১১৮ কেজি। সেটা ছিলো একটা ভয়াবহ অবস্থা। ডাক্তারের কাছে গেলাম। তিনি একটা ডায়েট চার্ট করে দিলেন এবং ব্যায়াম করতে বললেন। ডায়েটিং করে ১৭ কেজি ওজন কমালাম। কিন্তু ব্যায়ামের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে পারছিলাম না। কারণ ১০০ কেজি ওজন নিয়ে জিমে যাওয়া বা সুইমিং করা খুবই কঠিন কাজ।

এমন সময়ই শুরু করলাম কোয়ান্টাম ব্যায়াম। প্রতিদিন নিয়মিত ১ ঘণ্টা করে করতে লাগলাম, কোনো ফাঁকি দিই নি। কারণ আমার চোখে সবসময় ভাসতো ওজন কমানোর পর ভবিষ্যতের আমাকে কেমন দেখাবে- সেই ছবিটা যা কোয়ান্টাম ব্যায়ামেরই একটি প্রক্রিয়া। পাশাপাশি চলেছে ডায়েটিং। ৬/৭ মাস পর এখন আমার ওজন ৭৮ কেজি, অর্থাৎ ওজন কমেছে প্রায় ৪০ কেজি। শুধু তা-ই নয়, কোয়ান্টাম ব্যায়াম করে আমি ভীষণ মানসিক তৃপ্তিও পেয়েছি। প্রতিটি কাজেই খুব আনন্দ উপভোগ করতাম যা সত্যিই ছিলো অসাধারণ একটা ব্যাপার।

[মো. মাইদুল ইসলাম, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের ইংরেজি বিভাগের ছাত্র]



প্রশ্ন : বিয়ের ১০ বছর পার হলো। শুরু থেকেই আমার জী ভীষণ অশান্তিতে ভুগছে। জিজ্ঞেস করলেই বলে, তোমার কারণেই আমার সব অশান্তি। কিন্তু আমি চেষ্টা করছি সকল কারণ দূর করে তাকে শান্তিতে রাখার। এরপরও একই অবস্থা। এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আপনি তাকে জিজ্ঞেস করবেন না যে, সে কেমন আছে। সবসময় বলবেন, তুমি ভালো আছো। এমনকি তিনি রাগারাগি করলেও আপনি বলবেন, তুমি তো বেশ ভালো আছো। আসলে কারো কারো বহিঃপ্রকাশটাই এরকম যে, মনে হয় যেন সে খুব বিরক্ত বা ক্ষুব্ধ। আসলে হয়তো তা নয়। কারণ তা না হলে ১০ বছর তিনি সংসার করছেন কীভাবে? আর দাম্পত্য সম্পর্কের ক্ষেত্রে দেখা যায়, আপাত ভাগড়া-মারামারি হলেও স্বামী-স্ত্রী দুজন দুজনের প্রতি ঠিকই মমতা সহানুভূতি ও ভালবাসার বন্ধনে আবদ্ধ—যা তাদেরকে দাম্পত্য সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে সাহায্য করেছে।

প্রশ্ন : মেডিটেশনে মন একদিকে নিবদ্ধ থাকে না। সবসময় নানান চিন্তা ভর করে। দীর্ঘদিন যাবত এরকম হচ্ছে। করণীয় কী?

উত্তর : মেডিটেশনের সাথে সাথে কোয়ান্টায়ন করতে হবে। সপ্তাহে ১ দিন করে যখন কোয়ান্টায়ন বা মৌন সাধনায় আপনি নিমগ্ন থাকবেন, দেখবেন নীরবতার শক্তি বা হিরণ্যময় মৌনতাকে আপনি অনুভব করতে পারছেন।

আসলে আধঘণ্টা মেডিটেশনের মাধ্যমে আমাদের প্রাপ্তিগুলো কিন্তু ছোট; প্রশান্তি, সুস্থাস্থ্য বা সাফল্যের কিছু ছিটেফোঁটা। অনেক সময় নিজেকে স্থির করতে করতেই আধঘণ্টা লেগে যায়। কিন্তু কোয়ান্টায়নের মাধ্যমেই সম্ভব সত্যিকার গভীর মেডিটেশনের স্বাদ উপভোগ করা। আর সেটাই নিজের অন্তরতম সত্তা বা বিশুদ্ধ সম্ভাবনার আকরের সাথে সংযুক্তির প্রকৃত পথ।

তবে তার জন্যে সময় দিতে হবে। কারণ চিন্তাশূন্য অবস্থায় পৌঁছার আগে অনেকটা সময়ই কেটে যাবে হরেক রকম চিন্তার বৃদ্ধবৃদ্ধগুলোকে সামাল দিতে গিয়ে। এরপর একটা সময় মনে হবে আপনি একনিষ্ঠ হতে পারছেন এবং সেটাকে ধরে রাখতে পারছেন। এটাই সত্যিকার প্রশান্তির স্তর। আর এই স্তরে যে চিন্তা আসে, সেটাই বিপ্লব ঘটায়, প্রচলিত শৃঙ্খল ভাঙার শক্তি যোগায়, ভাসিয়ে নিয়ে যায় সমস্ত দুঃখ, জরা, ব্যাধি, কুচিন্তা, দুশ্চিন্তাকে।

সমুদ্রের তলদেশের শেষ প্রান্ত থেকে যে সুনামির উদ্ভব তা যেমন ভাসিয়ে নিয়ে গিয়েছিলো সবকিছু, কোয়ান্টায়নেও তেমনি উপলব্ধিটা আসে মনের গভীরতম প্রদেশ থেকে। আর সে উপলব্ধিই যুগে যুগে দেশে দেশে চিন্তার রাজ্যে ঘটিয়েছে বিপ্লব, পৃথিবীর মানুষকে দিয়েছে নতুন পথের দিশা।

প্রশ্ন : ইতিবাচক কথা বলতে চাইলেও মাঝে মাঝে নেতিবাচক কথা মনে চলে আসে। সাথে সাথে বাতিল বাতিল বলে ইতিবাচক কথা বলি। কিন্তু ভয় লাগে যদি নেতিবাচক কথাটি ফলে যায়। ভাবতে ভাবতে একসময় মাথা ভারী হয়ে যায়। কী করলে মুক্তি পাওয়া যাবে?

উত্তর : ‘বাতিল বাতিল’ বলবেন। এটি খুব শক্তিশালী একটি এন্টিভাইরাস। কম্পিউটার ভাইরাসের প্রতিরোধ যেমন এন্টিভাইরাস দিয়ে করা হয়, নেতিবাচক চিন্তার ক্ষেত্রেও তেমনি ‘বাতিল বাতিল’ বলে এর প্রভাব থেকে মুক্ত থাকা যায়। এটি ইতিবাচক চিন্তার গুণগুলোকে অক্ষুণ্ণ রেখে শুধু নেতিবাচক চিন্তাকেই বিনাশ করে।

প্রশ্ন : জীবনের লক্ষ্য বলতে কী বোঝায়?

রিজুভিনেশন কোর্সে প্রশ্ন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

উত্তর : জীবনের মূল লক্ষ্য হলো পৃথিবীতে মানুষ হিসেবে আমার আগমনকে অর্থবহ করা। আর তার উপায় হলো নিজেকে জিজ্ঞেস করা যে, কেন এসেছি আমি, কী করতে চাই। একটাই তো জীবন। এ জীবনটাকে কীভাবে উপভোগ করতে চাই, সময়টাকে কীভাবে ব্যয় করতে চাই, চারপাশের মানুষের কাছ থেকে আমি কী চাই? তাদেরকে কী দিতে চাই?

এ প্রশ্নগুলোর উত্তরই হচ্ছে জীবনের লক্ষ্য। এর আরো সহজ উপায় হচ্ছে মৃত্যুর পরে মিডিয়ায় নিজের মৃত্যু সংবাদকে কীভাবে দেখতে চাই, শুনতে চাই সেটাকে অবলোকন করা। কারণ একজন কীর্তিমান মানুষের মৃত্যু সংবাদেই থাকে তার জীবনের সব অবদানের কথা।

অত্যাচারের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ নয়, প্রতিকারের সমাধানে যেতে হবে। কারণ প্রতিবাদ হলো দুর্বলের কাজ। কিন্তু প্রতিকার করতে হলে শক্তি সঞ্চয় করতে হয়, প্রস্তুতি নিতে হয়।

প্রশ্ন : আমি এখন অনেক প্রো-অ্যাকটিভ ও সাহসী। এখন আমি যদি কোনো সন্ত্রাসীকে পাই, তাহলে কি প্রো-অ্যাকটিভ থেকে চুপ থাকবো না মারবো? অত্যাচারিতের প্রতি আমার খুবই সহানুভূতি। সন্ত্রাসীকে মিষ্টি কথা বললে উল্টো আমি মার খেতে পারি। তাই প্রথম সুযোগেই আঘাত করা উচিত। কী করবো?

উত্তর : প্রো-অ্যাকটিভ কথাটার অর্থ হচ্ছে, যেকোনো অবস্থায় সে অবস্থার প্রেক্ষিতে সর্বোত্তম সিদ্ধান্ত নেয়া। সর্বোত্তম করণীয় ঠিক করা। অত্যাচারিতের প্রতি আপনার সহানুভূতি প্রশংসনীয়। কিন্তু প্রস্তুতি ছাড়া বা ঠেকানোর সামর্থ্য ছাড়া আপনি যখন একজন সন্ত্রাসীকে প্রত্যাহাত করতে যাবেন, আপনি তখন ভুল করবেন। কারণ এতে আপনিও শিকার হবেন একই পরিণতির। হয়তো দেখা যাবে আপনি শারীরিক, মানসিক বা আর্থিক বিপর্যয়ের মুখে পড়েছেন। তাই সন্ত্রাসের বিরুদ্ধে, অত্যাচারের বিরুদ্ধে প্রতিবাদ নয়, প্রতিকারের সমাধানে যেতে হবে। কারণ প্রতিবাদ হলো দুর্বলের কাজ। কিন্তু প্রতিকার করতে হলে শক্তি সঞ্চয় করতে হয়, প্রস্তুতি নিতে হয়।

ধরুন ছিনতাই হচ্ছে, আপনারা ২ জন বা ৩ জন ছিনতাইকারীকে ধরে ফেলতে পারেন। সেটা ঠিক আছে। কিন্তু ছিনতাই হচ্ছে এবং ছিনতাইকারী ১১ জন, আর আপনি একা। এ অবস্থায় আপনি

আবেগের বশে ঝাঁপিয়ে পড়লেন। সেটা প্রো-অ্যাকটিভ কোনো সিদ্ধান্ত হবে না। কারণ আবেগ নয়, প্রো-অ্যাকটিভ সিদ্ধান্তে স্বাভাবিক বিচার-বুদ্ধিটাই বেশি প্রযোজ্য।

আসলে জীবনে কখনো কখনো আপাতদৃষ্টিতে পশ্চাদপসরণের দরকার হয়। রণনীতির ভাষায় যাকে বলে ‘কৌশলগত পশ্চাদপসরণ’। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের সময় জার্মান বাহিনীর হাতে ইংরেজরা এমন মার খেলো যে, ফ্রান্স বিজয়ের পর জার্মানরা যখন ইংলিশ চ্যানেলের দিকে অগ্রসর হলো তখন ইংরেজ বাহিনীর দুলক্ষ সৈন্য পেছনে হটে যেতে বাধ্য হলো। সবাই ধরে নিলো ইংরেজ বাহিনী পালিয়েছে। কিন্তু এই প্রশিক্ষিত সৈন্যরাই চার বছর পর আরো সংগঠিত হয়ে জার্মানি আক্রমণ করলো এবং বার্লিনে নিজেদের পতাকা ওড়ালো। কাজেই হঠকারিতা নয়, আবেগবশত লাফালাফি নয়, আসলেই আপনি কতটা পারবেন সেটা ভেবে নিয়ে অন্যায়ের প্রতিকার করতে হবে, প্রতিবাদ নয়।

প্রশ্ন : আমি সাইকি কোর্স করার পর এখন অতি অল্প সময়ে অটোসাজেশন, মনছবি, হিলিং—মেডিটেশনের এ বিষয়গুলো হয়ে যায়। আগে সবকিছু করতে ৪৫ মিনিট থেকে ৬০ মিনিট সময় লাগতো। আমি শুয়ে বা বসে মেডিটেশন করতাম। এখন পদ্মাসনে বসে করি। এটা কি ঠিক আছে?

উত্তর : আসলে আপনি যখন সাইকি চর্চা করছেন, তখন আপনার অতিচেতনা শাণিত হচ্ছে। মনের অচেতন স্তরের সাথে সচেতন স্তরের নিয়মিত সংযোগ ঘটছে। ফলে আপনার প্রজ্ঞা বাড়ছে, স্বতঃস্ফূর্তভাবে, বুঝতে পারছেন কখন কী করা প্রয়োজন। সে জন্যেই আপনার মেডিটেশনের গভীরতা বেড়েছে, গতি বেড়েছে। এটাই সাইকি চর্চার কার্যকর দিক। আসলে সফলদের অন্যতম একটি বৈশিষ্ট্য হচ্ছে তারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। সঠিক সময়ে সঠিক জায়গায় থাকতে পারেন। সাইকি চর্চা এ ক্ষমতাকেই বাড়িয়ে দেয়।

প্রশ্ন : আমার খুব কাছের বন্ধু ভুল বুঝে দূরে সরে গেছে। আমার অবস্থান সম্পর্কে তাকে বোঝালেও সে কিছু বলে নি, এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : সম্পর্ক সবসময় দুতরফা হওয়া উচিত। অর্থাৎ দুপক্ষের আবেগ, আকর্ষণ এবং আগ্রহের ভিত্তিতে হওয়া উচিত। কারণ একপাক্ষিক সম্পর্ক আসলে কষ্ট ছাড়া আর কিছু দেয় না। আর একপাক্ষিক সম্পর্কে গেলে সেটা কখনো ব্যক্ত করা উচিত নয়। যেমন একটা ফুলকে ভালো লাগতেই পারে। কিন্তু ফুলটাকে নিজের কাছে রাখতে না পারলে কষ্ট পাওয়ার কোনো মানে নেই। আপনি দূর থেকে ফুলের জন্যে দোয়া করুন, “ফুল তুমি কত সুন্দর! বংশ পরম্পরায় এভাবে প্রস্ফুটিত হও।” কাছে রাখতে গিয়ে এই ফুলের কষ্টকে কেন বাড়াবেন?

প্রশ্ন : কিশোর বা তরুণ বয়সে একটি ছেলে ও একটি মেয়ের মধ্যে কেমন বন্ধুত্ব থাকা উচিত?

উত্তর : সুসম্পর্ক থাকবে। বয়স্কেন্দ্র বা গার্লফ্রেন্ড শব্দটার মানে আমরা মনে করি বন্ধু। আসলে পাশ্চাত্যে এ শব্দগুলো সেই বন্ধু বা বান্ধবীর ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হয়, যার সাথে বিয়ে-বহির্ভূত যৌন সম্পর্ক রয়েছে। কিন্তু আমরা এই অর্থটা না বুঝেই ছেলেবন্ধুকে বয়স্কেন্দ্র আর মেয়েবন্ধুকে গার্লফ্রেন্ড সম্বোধন করে খুব গর্ব নিয়ে ভাবি যে, ইংরেজি বলে খুব স্মার্ট হলো বোধহয়। কাজেই তরুণ বয়সে ছেলে-মেয়েদের মধ্যে স্বাভাবিক সুসম্পর্ক থাকবে। সেটা যদি সহপাঠী হয় তাহলে সহপাঠীসুলভ, যদি প্রতিবেশি হয় তাহলে প্রতিবেশিসুলভ অথবা আত্মীয়, যে-ই হোক—সে প্রেক্ষাপটেই হওয়া বাঞ্ছনীয়।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

যশোর সেল

বার্ষিক ওয়ার্কশপ



গত ১১ আগস্ট, শুক্রবার জাগরণী চক্র ট্রেনিং সেন্টারে দিনব্যাপী বার্ষিক ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। ওয়ার্কশপে ৩৫ জনের উপস্থিতিতে সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন এবং সংঘবদ্ধভাবে যাকাত সংগ্রহ ও বিতরণ বিষয়ে আলোচনা করেন প্রধান অতিথি মওলানা ছায়ীদুল হক।

খুলনা সেল

দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ



গত ১২ আগস্ট, শনিবার সেল কার্যালয়ে দিনব্যাপী দায়িত্বশীল ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। এতে ২৫ জনের উপস্থিতিতে আলোচনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক ও জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর। ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন সেল পরিচালক জনাব দেলোয়ার হোসেন।

শেরপুর সেল

খতনা কার্যক্রম উদ্বোধন



গত ২৮ এপ্রিল, শুক্রবার, সেলের উদ্যোগে ২ জন শিশুর খতনা সম্পন্ন করার মধ্য দিয়ে খতনা কার্যক্রম উদ্বোধন করা হয়। পরিচালক ডা. মো. জাবেদ ইকবাল-এর পরিচালনায় অনুষ্ঠানে বক্তব্য রাখেন শেরপুর পৌর চেয়ারম্যান জনাব জানে আলম খোকা এবং রাজশাহী সেন্টারের নির্বাহী মো. আবু সাইদ।

মিরপুর সেন্টার

মহিলা সেলের প্রথম বর্ষপূর্তি ওয়ার্কশপ



গত ১৮ আগস্ট, শুক্রবার ইউসেপ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় মিরপুর সেন্টারের মহিলা সেলের প্রথম বর্ষপূর্তি ওয়ার্কশপ। সেলের পরিচালক অধ্যাপিকা আমেনা বেগমের পরিচালনায় এ ওয়ার্কশপে বক্তব্য রাখেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান ও মওলানা ছায়ীদুল হক। উপস্থিত ছিলেন ৩৭ জন অ্যাসোসিয়েটসহ ৮৫ জন মহিলা।

অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ

উত্তরা শাখা



গত ১৮ আগস্ট, শুক্রবার শাখার উদ্যোগে উত্তরার বিসিক অডিটোরিয়ামে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। এতে ৬০ জন অ্যাসোসিয়েটসহ ১০৯ জন অংশগ্রহণ করেন। বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনা করেন কেন্দ্রীয় আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক, অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব, ডা. কামালউদ্দিন আহমেদ, অর্গানাইজার রাবিয়া নাজরীন এবং শাখার পরিচালক বেগম শামসুন নাহার হুদা। এছাড়াও ছিলো কুইজ ও প্রশ্নোত্তর পর্ব। সবশেষে শিথিলায়ন মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে বিকেল ৫টায় সমাপ্ত হয় এ ওয়ার্কশপ।

সাইকি মাসিক প্রোগ্রাম শুরু

গত ১৭ আগস্ট, বৃহস্পতিবার বিকেল ৪:৩০ মিনিটে ১ ঘণ্টাব্যাপী অনুষ্ঠিত হয় প্রথম সাইকি মাসিক প্রোগ্রাম। সাইকি কোর্স সম্পন্নকারী মোট ৭৪ জন এতে অংশ নেন। অনুষ্ঠানের শুরুতে সাইকি চর্চার গুরুত্ব এবং এক্ষেত্রে করণীয় বিষয়ে আলোচনা করেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। তিনি বলেন, সাইকি বা অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা এমন একটি শক্তি যা নিয়মিত চর্চা না করলে এক সময় হারিয়ে যায়। তাই চর্চার এ সুযোগকে নিয়মিত এবং সংঘবদ্ধ করার উদ্দেশ্যে এখন থেকে ফাউন্ডেশনের শান্তিনগরে প্রতি মাসের ৩য় রবিবার সাইকিদের জন্যে মাসিক প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হবে।

এতে সাইকি চর্চার ক্ষেত্রে যেকোনো সমস্যা,

সবুজবাগ শাখা



গত ১৮ আগস্ট, শুক্রবার শাখার উদ্যোগে সিদ্ধেশ্বরীর পিআইবি মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী এক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। ১২৯ জন অ্যাসোসিয়েটসহ এ ওয়ার্কশপে ২০০ জন অংশগ্রহণ করেন। আলোচনা করেন মওলানা ছায়ীদুল হক, ডা. মনিরুজ্জামান, জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর, মিসেস বনানী তানজিমা রহমান ও শ্রী সুমন ধর এবং শাখার পরিচালক মাসুদা আজার আবেদীন।

মগবাজার শাখা

গত ১৮ আগস্ট, শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। ৪০ জনের অংশগ্রহণে এ ওয়ার্কশপে আলোচনা করেন ডা. আহমেদ মরতুজা চৌধুরী, অর্গানাইজার সাদিয়া পারভীন, ইঞ্জিনিয়ার প্রাণজিৎ লাল শীল ও শ্রী সুমন ধর। অনুষ্ঠান পরিচালনা করেন শাখার নির্বাহী জনাব নিয়াজ মোহাম্মদ খান।

মোহাম্মদপুর শাখা

গত ১৮ আগস্ট, শুক্রবার শাখা কার্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী এক অ্যাসোসিয়েট ওয়ার্কশপ। এতে ৭০ জন অংশগ্রহণ করেন। বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনায় অংশ নেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান, মওলানা ছায়ীদুল হক, জনাব আবদুল্লাহ জুবাইর, জনাব মো. নাজিমুদ্দিন ও অর্গানাইজার ফেরদৌসী সুলতানা।

কোয়ান্টাম ল্যাব দিন-রাত ২৪ ঘণ্টা মুমূর্ষের সেবায়

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম এখন দিচ্ছে দিন-রাত ২৪ ঘণ্টার ল্যাব সার্ভিস। ফলে ল্যাব এখন মুমূর্ষের প্রয়োজনে দিন-রাতের যেকোনো সময় রক্তের সকল উপাদান সরবরাহ করে আরও বেশি সেবা দিচ্ছে।



অভিজ্ঞতা বা অনুভূতি বিনিময় এবং প্রশ্নোত্তর ও কাউন্সেলিং-এর সুযোগ থাকবে।

আগামী সাইকি মাসিক প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হবে ১৭ সেপ্টেম্বর রবিবার বিকেল ৪টায়।

স্বচ্ছা রক্তদাতারাই জীবন বাঁচানোর এ আন্দোলনের দূত

গোলাম সরওয়ার



প্রধান অতিথির কাছ থেকে ক্রেস্ট নিচ্ছেন একজন আজীবন রক্তদাতা

শিক্ষিত ও আধুনিক নাগরিক সমাজ এখন সামাজিক দায়বদ্ধতা প্রসঙ্গে যথেষ্ট সচেতন। যিনি যে পেশায়ই থাকুন না কেন সমাজের জন্যে তার যে কিছু করার রয়েছে এটা অনেকেই এখন উপলব্ধি করেন। যেমন খবর ছাপানোর পাশাপাশি সামাজিক অঙ্গীকারের কারণেই আধুনিক প্রজন্মের সংবাদপত্রগুলো এখন এসিড বা মাদকের বিরুদ্ধে সোচ্চার হচ্ছে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনও তার রক্তদান কার্যক্রমের মাধ্যমে মানবতার সেবায় রাখছে এক অনন্য ভূমিকা। ইতোমধ্যেই যা অর্জন করেছে এক বিশাল সাফল্য।

গত ৪ আগস্ট, শুক্রবার বিকেলে কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত ১৫তম শত আজীবন রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন প্রখ্যাত



সাংবাদিক দৈনিক যুগান্তরের প্রতিষ্ঠাতা সম্পাদক জনাব গোলাম সরওয়ার।

তিনি আরো বলেন, বিশুদ্ধ ও নিরাপদ রক্ত যে কত প্রয়োজনীয় এটা আমি অনুভব করেছি প্রায় ১২ বছর আগে যখন আমার ব্লাড ক্যান্সার ধরা পড়লো। আমেরিকার সিটি অব হোপ হাসপাতালে চিকিৎসাধীন থাকাকালে দেখেছিলাম সেখানে বিশাল একটি ভবনই রয়েছে শুধুমাত্র স্বচ্ছা রক্তদাতাদের কাছ থেকে রক্ত সংগ্রহের জন্যে। দীর্ঘ লাইনে দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করছে হাজার হাজার স্বচ্ছা রক্তদাতা তরুণ-তরুণী। দৃশ্যটা আমাকে অভিভূত করেছে।

জনাব গোলাম সরওয়ার বলেন, সে তুলনায় আমরা অনেক পিছিয়ে আছি। আমাদের ৬০-৬৫ ভাগ রক্ত এখনও পেশাদার রক্ত বিক্রেতাদের কাছ থেকে নিতে হয় যা খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। আর এ ঝুঁকি কমাতে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিরাপদ ও স্বচ্ছা রক্তদানের যে আন্দোলনে সম্পৃক্ত হয়েছে, তা ক্রমান্বয়ে সারাদেশে ছড়িয়ে পড়ুক- এ প্রত্যাশা আমাদের সকলের। আর স্বচ্ছা রক্তদাতা হিসেবে আপনারা হলেন মানুষের জীবন বাঁচানোর এ আন্দোলনের দূত। কারণ আপনারদের মাধ্যমেই আরো অসংখ্য মানুষ রক্তদানে উদ্বুদ্ধ হবে।

অনুষ্ঠানে আরো বক্তব্য রাখেন স্বচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কো-অর্ডিনেটর

ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স

আগামী ৮ সেপ্টেম্বর, শুক্রবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে “ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স”। নিজস্ব মেধা অনুসন্ধান, ক্যারিয়ার নির্বাচনের উপায়, জব মার্কেট পরিস্থিতি, বায়োডাটা তৈরি, সফলভাবে ইন্টারভিউ দেয়ার টিপস এবং কাজক্ষিত পেশা বাছাইয়ের দিক-নির্দেশনা নিয়ে পরিচালিত এ কোর্সটি কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটসহ সর্বসাধারণের জন্যে উন্মুক্ত।

সমস্যাকে ভয় না পেয়ে চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিন। তখন সমস্যাই আপনাকে ভয় পাবে। সাধারণভাবে মানুষ বাঘকে ভয় পেলেও কোনো কোনো ক্ষেত্রে বাঘও কিন্তু মানুষকে ভয় পায়। যেমনটি সার্কাসের বাঘের ক্ষেত্রে দেখি। আর এটা তখনই হয় যখন মানুষটি পারে বাঘের ভয়কে জয় করতে। তেমনি একজন মানুষ যখন সমস্যার পিঠে চড়াও হয়, সাহস নিয়ে সমস্যাকে মোকাবিলা করে তখন সমস্যাই হয়ে ওঠে নতুন সম্ভাবনার উৎস ভাণ্ডার।

গত ১৫ আগস্ট, মঙ্গলবার কাকরাইল মেডিটেশন হলে আয়োজিত গ্রাজুয়েট মাসিক যৌথ প্রোগ্রামে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী



তিনশ' কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের একাংশ

গ্রাজুয়েট মাসিক যৌথ প্রোগ্রামে গুরুজী শুকরিয়াই বিশ্বাসের প্রকাশ

মহাজাতক। প্রতি মাসের তৃতীয় মঙ্গলবার বিকেল ৫টা থেকে রাত ৮টা পর্যন্ত অনুষ্ঠেয় গ্রাজুয়েটদের এ নিয়মিত আয়োজনের এটি ছিলো প্রথম অনুষ্ঠান। প্রায় তিনশ' কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের আনন্দমুখর অংশগ্রহণে ও ঘণ্টাব্যাপী এ প্রোগ্রামটি হয়ে ওঠে অত্যন্ত প্রাণবন্ত। কাকরাইলের মেডিটেশন হল,

কোয়ান্টায়ন হলসহ সংলগ্ন নামাজঘর, ফ্রেসহরমসহ পুরো জায়গাই ছিলো অংশগ্রহণকারীদের ভীড়ে ঠাসা।

আলোচনার শুরুতে গুরুজী গ্রাজুয়েটদের ধন্যবাদ দেন এজন্যে যে, বুদ্ধিমানদের মতো তারা ভালো কাজটি আগে গ্রহণ করেছেন, প্রশান্তি লাভের সঠিক পথে অগ্রসর হয়েছেন।

তিনি বলেন, আসলে প্রশান্ত মনই হলো সকল সম্ভাবনার বীজভূমি। তখন ব্যক্তি নিজের ভেতর থেকেই খুঁজে পায় সমাধান বা সমাধান এসে স্বতঃস্ফূর্তভাবে ধরা দেয় তার কাছে। আর প্রশান্ত হওয়ার একটি বাস্তব উপায় হলো শিথিলায়ন। শিথিলায়ন আয়ত্ত করতে পারলেই আপনি

সাধনার পরবর্তী ধাপগুলোতে অগ্রসর হতে পারবেন।

গুরুজী আরো বলেন, আর জীবনে প্রাপ্তির প্লাবন সৃষ্টির পথও শিথিলায়ন। কারণ সকল যুক্তিসঙ্গত চাওয়াই পাওয়াতে রূপান্তরিত হতে পারে যদি আত্মমগ্নতার গভীর স্তরে তা চাওয়া যায়। সেই সাথে প্রয়োজন বিশ্বাস যার প্রকাশ ঘটে শোকের গোঁজারের মধ্য দিয়ে।

গুরুজী বলেন, জীবনটা হলো অনেকগুলো উপাদানের সংমিশ্রণ এবং সমন্বয়ের ফসল। জীবন যতদিন আছে, ততদিন সমস্যাও থাকবে। নতুন নতুন আঙ্গিকে সে হাজির হবে। সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি হলো সংকট হিসেবে না দেখে সেটাকে সম্ভাবনা হিসেবে দেখা। আলোচনার পর শিথিলায়ন মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়।

গ্রাজুয়েটরা নিয়মিত এ মাসিক প্রোগ্রামকে সমন্বয়যোগ্য ও কার্যকর হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। আলোকায়নের পাশাপাশি এ কার্যক্রমও তাদেরকে মূল্যবান দিক-নির্দেশনা ও উৎসাহ যোগাবে।

প্রসঙ্গত উল্লেখ্য যে, একই দিনে ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলের আলোকায়ন কার্যক্রমে ৪ সেশনে অংশগ্রহণ করেন মোট ৩৩৬ জন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : কোয়ান্টাম মেথডের ২২৫তম কোর্স পূর্তি বিশেষ সংখ্যা, জুন ২০০৬ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহ্‌তাব উদ্দিন আহমদ ॥
নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

আলোকিত পরিবার কার্যক্রম

আগামী ২ নভেম্বর থেকে ফাউন্ডেশনের প্রশান্তি হলে শুরু হতে যাচ্ছে সাপ্তাহিক আলোকিত পরিবার কার্যক্রম। প্রতি বৃহস্পতিবার বিকেল ৪:৩০ থেকে আয়োজিত এক ঘন্টাব্যাপী এ অনুষ্ঠানে থাকবে পারিবারিক জীবনের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে আলোচনা ও মেডিটেশনের সুযোগ। উপস্থিত থাকবেন মা-জী নাহার আল বোখারী। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও প্রো-মাস্টাররা তাদের পরিবারের গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট নির্বিশেষে যে কাউকে নিয়ে এতে অংশ নিতে পারবেন।

উল্লেখ্য বৃহস্পতিবার দিনটিকে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা পালন করেন পারিবারিক দিবস হিসেবে। এ দিনে পরিবারের সবাই একসঙ্গে মিলিত হন, পারস্পরিক মতবিনিময় করেন, যেকোনো বেলার খাবার একসঙ্গে খান এবং পারিবারিক মেডিটেশন করেন। আর এখন থেকে সাপ্তাহিক এই আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে অংশগ্রহণও তাদের পারিবারিক দিবস উদযাপনের আনন্দকে আরো বাড়িয়ে দেবে।

নভেম্বর – ডিসেম্বর মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৩৫ ব্যাচ : ১০, ১১, ১২ ও ১৩ নভেম্বর
২৩৯ ব্যাচ : ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ ডিসেম্বর

গ্রাজুয়েট মাসিক যৌথ প্রোগ্রাম

১৪ নভেম্বর, মঙ্গলবার

১৯ ডিসেম্বর, মঙ্গলবার

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

১৫ ব্যাচ : ১৬, ১৭ ও ১৮ নভেম্বর

বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

৭ নভেম্বর, মঙ্গলবার

বিশেষ কোয়ান্টায়ন

১৫ নভেম্বর, বুধবার (৬ষ্ঠ পর্ব)

২০ ডিসেম্বর, বুধবার (৭ম পর্ব)

সিলেট

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

৭ নভেম্বর, মঙ্গলবার

কোর্স

২৩৬ ব্যাচ : ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ নভেম্বর

চট্টগ্রাম

কোর্স

২৩৭ ব্যাচ : ২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ নভেম্বর

রাজশাহী

কোর্স

২৩৮ ব্যাচ : ১, ২, ৩ ও ৪ ডিসেম্বর

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স

১৬ ব্যাচ : ১৪, ১৫ ও ১৬ ডিসেম্বর



কোয়ান্টাম বুলেটিন

নভেম্বর ২০০৬

ছোট ছোট ভুল থেকে শুরু পরিণাম দুর্দশার বৃত্ত

একজন মানুষের জীবনে বড় দুর্দশার শুরুটা কিন্তু হয় খুব ছোট থেকে। ছোট ছোট ভুল, ছোট ছোট বদভ্যাস আর আসক্তিকে প্রশ্রয় দিয়ে দিয়েই সে তার জীবনে ডেকে আনে বড় সংকট, বড় দুর্ভোগ। কারণ দুর্দশা কোনো হঠাৎ ঘটা নিয়তি সৃষ্ট দুর্ভোগ নয়, বরং দুর্দশা হলো ব্যক্তিগত বা সমষ্টিগত জীবনে কৃত একের পর এক ভুল ও অন্যায্য কাজেরই পরিণাম। আর এটাই হলো দুর্দশার বৃত্ত। কারণ অধিকাংশ মানুষই এই ভুল, ভুলের পুনরাবৃত্তি এবং তার পরিণতি ভোগের দুষ্টিচক্রে ঘুরপাক খায়, এই বৃত্ত থেকে বেরুতে পারে না।

গত ২২ সেপ্টেম্বর, ২০০৬ 'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে' শীর্ষক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী

ছাড়া তার এক মুহূর্তও চলে না। এই মাদকাসক্তি তখন তার শারীরিক, মানসিক, আর্থিক, পারিবারিক প্রতিটি ক্ষেত্রে ধ্বংস করে দিয়েছে।

গুরুজী আরো বলেন, একেক জনের জীবনে দুর্দশার কারণ একেক রকম। কারো দুর্দশার কারণ প্রেম, কারো বিয়ে, কারো বা সন্তান, আবার কারো কারো ক্ষেত্রে তার ব্যক্তিগত আচরণ-অভ্যাস। যেমন রাগ-ক্ষোভ, আলস্য, গীবত, পরচর্চা ইত্যাদি।

সাধারণ মানুষের বৃত্ত হলো, যে কারণগুলো তার জীবনে দুর্দশা ডেকে আনছে সেগুলো সে দূর করতে পারে না বা করার চেষ্টা করে না। বরং বারবার একই ভুল করতে থাকে এবং ভুক্তভোগী হয়। যে কারণে তাদের ক্ষেত্রে ন্যাড়া একবারই বেলতলায় যায় প্রবাদটি নয়, 'ন্যাড়া বারবার বেলতলায়



মহাজাতক। বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তনে আয়োজিত দিনব্যাপী এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন প্রায় ৭০০ কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট।

গুরুজী বলেন, যেমন মাদকাসক্তির শুরুটা কিন্তু অধিকাংশ ক্ষেত্রেই হয় একটি ছোট সিগারেট দিয়ে। ধূমপায়ী কোনো বন্ধু হয়তো কিশোর বয়সে প্রথম তার হাতে একটা সিগারেট ধরিয়ে দিয়েছিলো। সেই থেকে শুরু, এরপর ধীরে ধীরে চেইন স্মোকিং। তারপর সেই নেশা বাড়তে বাড়তে একসময় গাঁজা, আফিম, হেরোইন বা অ্যালকোহল আসক্তি যা

যায়'— এই বাক্যটিই বেশি প্রযোজ্য।

তবে তারপরও পৃথিবীর ইতিহাসে এমন বহু ব্যক্তিগত এবং জাতিগত উদাহরণ আছে যেখানে মানুষ তার ইচ্ছাশক্তি এবং আত্মবিশ্বাস দিয়ে তার ভ্রান্ত ও ক্ষতিকর আচরণ-অভ্যাস ও আসক্তি থেকে মুক্ত হয়েছে, ভেঙে ফেলেতে পেরেছে তার জীবনের দুর্দশার বৃত্তকে। আর এর জন্যে দরকার আন্তরিক বিশ্বাস, পরিবর্তনের পথের বাধাগুলোকে জয় করার সাহস, আর লেগে থাকার স্থিরতা। তাহলেই তিনি পাবেন প্রশান্তি ও প্রাচুর্যময় সদানন্দ জীবন।

৩০ হাজার কোরআন কণিকা বিতরণ



এবারের রমজানে
৩০ হাজার
কোরআন কণিকা
বিতরণ হয়েছে

ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন অঞ্চলের সর্বস্তরের মানুষের মাঝে। গত ২২ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী এবারের রমজানে প্রতিদিন খাবার খরচ থেকে ৫ টাকা বাঁচিয়ে ১টি করে কোরআন কণিকা উপহার দেয়ার আহ্বান জানান। তিনি বলেন, এবারের রমজানে এটাই হোক আমাদের প্রতিদিনের করণীয় একটি ভালো কাজ— ৩০ দিনে অন্তত ৩০ জন মানুষের কাছে সত্যের বাণী পৌঁছানো।

উল্লেখ্য ২০০৪ সালের ১৭ রমজান ফাউন্ডেশন প্রকাশ করে কোরআন, হাদীস ও সর্বোত্তম আদর্শ শিরোনামে ৩টি কণিকা। কণিকার মোড়ক উন্মোচন করেন আল্লামা প্রফেসর এম শমশের আলী। কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণীকে সর্বস্তরের মানুষের বোঝার ও মানার উপযোগী করে গ্রন্থনা করা হয় এ কণিকাগুলো। কোরআন কণিকায় রয়েছে বিভিন্ন সূরার ৬৭টি আয়াতের মর্মবাণীর এক আকর্ষণীয় সংকলন।

গড়ে প্রতিদিন প্রায় ১ হাজার কণিকা বিতরণ হয়েছে। ফাউন্ডেশনের শত শত সদস্য নিজের আত্মীয়, পরিজন, বন্ধু, প্রতিবেশী এমনকি যানবাহনে চলার সময় সহযাত্রী বা চালককে উপহার দিয়েছেন এ কণিকা। মহিলারা ঈদের কেনাকাটার যাবার সময় ব্যাগে কণিকা রাখতে ভোলেন নি। রাস্তায়, বাজারে সুযোগ পেলেই উপহার দিয়েছেন পথচারী বা বিক্রেতাকে।

আর এ বিতরণের অভিজ্ঞতা খুব আনন্দের, তৃপ্তির। সবাই বলেছেন, রমজানে কোরআন কণিকার মতো এ উপহারটি পেয়ে প্রত্যেকে এত আনন্দিত হয়েছে যে, কৃতজ্ঞতার ছাপ ছিলো তাদের চোখে মুখে। প্রতি রমজানেই এ সওয়াব এবং আনন্দের ভাগীদার তারা হতে চান।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ৮ ডিসেম্বর, ২০০৬ অনুষ্ঠিত হবে বিশেষ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ।

বিষয় : দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন
কীভাবে। (২য় পর্ব)

স্থান : বিয়াম মিলনায়তন, ঢাকা।

সময় : সকাল ১০টা – বিকেল ৫টা।

দুর্দশার অবসান ঘটিয়ে নতুন শক্তি ও আত্মবিশ্বাসে উজ্জীবিত হওয়ার জন্যে এতে থাকবে বিশেষ দিক-নির্দেশনা।

সবাইকে নিয়ে সফল হতে চাই

মায়হারুল ইসলাম মেশকাত

একটি তরুণ। সাইকেলে চড়ে ঘুরে বেড়াচ্ছে সারা গ্রাম। একটু পরপর একেকটা বাড়িতে থামছে আর সাইকেল থেকে নেমে বাড়ির বাসিন্দাদের সাথে কিছুক্ষণ কথা বলে আবার উঠে বসছে সাইকেলে। কখনো সাইকেলটাকে গাছে ঠেস দিয়ে ঢুকে যাচ্ছে গৃহকর্তার সাথে বাড়ির ভেতর। কাজ শেষ করে আবার বেরিয়ে পড়ছে সাইকেল নিয়ে।

না, এটা কোনো নাটকের দৃশ্য নয়, নয় কোনো এনজিও বা স্বাস্থ্যকর্মীর দিনপঞ্জির বিবরণদৃশ্য। এটি এক সফল, উদ্যমী তরুণের দৈনন্দিন কর্মব্যস্ততার একটি টুকরো দৃশ্য যে তার মেধাকে সেবায় রূপান্তরের জন্যে নিরন্তর কাজ করছে।

মাত্র ২৫ বছর বয়সী এই তরুণের নাম মায়হারুল ইসলাম মেশকাত। মাগুরার বাগডাঙ্গা গ্রামে তার জন্ম। এইচএসসি পড়াশোনা করছিলো। কিন্তু বাবার হাড়ভাঙ্গা শ্রমের বিনিময়ে অর্জিত অর্থ দিয়ে যে পড়াশোনা সে করছে তার পরিণতিও সে তার আশপাশ দেখেই বুঝে গেল। একটা সেকেন্ড অফিসারের চাকরি খুঁজতে গিয়ে জুতোর তলা খুঁইয়ে ফেলা, মামা-চাচার জোর নেই বলে চোখের সামনে নিজের চেয়ে কম যোগ্য প্রার্থীকে লবিং এর জোরে চাকরি পেতে দেখা আর দিনের পর দিন পরিবার পরিজনদের কাছ থেকে বেকার জীবনের গল্পনা শোনা— এই হলো এত কষ্টে পড়াশোনার ফসল।

ছোটবেলা থেকেই পশুপাখির প্রতি মেশকাতের একটা ঝোঁক ছিলো। এই আগ্রহের কারণেই হাঁস-মুরগি ও গবাদি পশুর একটা প্রশিক্ষণ কর্মসূচিতে সে অংশ নিলো। এরপর থেকে তার সারাক্ষণের ধ্যান-জ্ঞান হয়ে গেল একটা খামারবাড়ি গড়া। কিন্তু সাধ আর সাধ্যের ব্যবধান এখানেও বাধ সাধলো যথারীতি। মেশকাত একজন ছাত্র। আর তার বাবা স্কুল শিক্ষক। খামারবাড়ি গড়া তাদের জন্যে কল্পনা বিলাস ছাড়া অন্য কিছু নয়। কিন্তু তাই বলে স্বপ্নতো আর থেকে থাকতে পারে না। একদিন মেশকাত তাই গা বাড়া দিয়ে উঠলো। ঠিক করলো যা আছে তা দিয়েই শুরু করবে। কড়ি নেই, কিন্তু কর্ম করতে তো বাধা নেই। প্রশিক্ষণ থেকে সে যে জ্ঞান এবং অভিজ্ঞতা অর্জন করেছে সেটাকে কাজে লাগাতে তো অসুবিধে নেই।

মেশকাত শুরু করলো গবাদিপশুর ভ্যাকসিন ও চিকিৎসা পরামর্শ দেয়ার কাজ। আগে হাঁস-মুরগি অসুস্থ হলে গ্রামের লোকেরা দৌড়াতো ফকির, কবিরাজের কাছে। মেশকাত বোঝালো আধুনিক পশু চিকিৎসার কথা। পাশাপাশি তার গ্রামের লোকদের বোঝাতে লাগলো হাঁস-মুরগি ও গবাদি পশু পালনের মাধ্যমে আর্থিকভাবে কীভাবে লাভবান হওয়া যায়। শখের কাজ হিসেবে প্রথমে শুরু করলেও কিছুদিন পর সে আবিষ্কার করলো এই পরামর্শ দানের মাধ্যমে তার বেশ অর্থ সাগমও হচ্ছে।

এর মধ্যেই মেশকাতের জীবনে ঘটলো কিছু চমকপ্রদ ঘটনা। ২০০৪ সালে যশোরে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেথডের ১৮৩ ব্যাচে সে অংশগ্রহণ করলো। কোর্সের কথাগুলো ছিলো যেন তার অন্তরের কথারই প্রতিফলন। মনছবির সঙ্গে সে মেলালো তার স্বপ্নকে। ২০২৫ সালের সমৃদ্ধ বাংলাদেশের মনছবি মিলে গেল তার নিজের গ্রামের সমৃদ্ধ যে ছবি সে কল্পনায় দেখে তার সঙ্গে।

মেশকাতের জীবনের বাঁক বদলকারী ঘটনা হলো ২০০৫ সালের ডিসেম্বরে গ্রাজুয়েট রিজুভিনেশন কোর্স করতে জীবনে প্রথমবারের মতো সে যখন ঢাকা আসে। এ কোর্সে সে প্রথমবারের মতো শুনলো প্রাচুর্যের পঞ্চসূত্র সম্পর্কে। শুনলো যে এর অন্যতম হলো ‘মেধাকে সেবায় রূপান্তর’। ‘আমিই হবে



সাফল্যের প্রতীক’— এই কথাটি মেশকাতকে দারুণ-ভাবে নাড়া দিলো। গ্রামে ফিরে মেশকাত এবার মেধাকে সেবায় রূপান্তরের দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে কাজ করতে লাগলো। আগের চেয়েও অনেক বেশি আন্তরিকতা এবং মমতা দিয়ে চিকিৎসা করতে লাগলো, পরামর্শ

দিতে লাগলো। গ্রামের সাধারণ মানুষকে মেশকাত বোঝাতো বৈজ্ঞানিক পদ্ধতিতে গাভী পালনের গুরুত্ব। যেমন দেশি গাভী ২ লিটার দুধ দেয় আর বিদেশি গাভী ২০ লিটার দুধ দেয়। এখন দেশি গাভীকে যদি বিদেশি উন্নত জাতের ঝাঁড়ের সঙ্গে ক্রস করানো যায় তাহলে গড় হিসেবে অন্তত ১১ লিটার দুধ পাওয়া যেতে পারে। এটা হলো প্রথমবার। এরপর যদি শংকর জাতের গাভীটিকে উন্নত জাতের ঝাঁড়ের সঙ্গে ক্রস করানো যায় তবে পরবর্তী প্রজন্মের দুধ হবে অন্তত ১৫ লিটার। এভাবে আপগ্রেডিং হতে থাকবে।

আর এই মেধাকে সেবায় রূপান্তরের ফসল অর্থাৎ অর্থ-বিস্ত-খ্যাতি— এটার প্রাপ্তিও মেশকাতের জীবনে ঘটতে লাগলো। পরামর্শ আর চিকিৎসা সেবা দিয়ে মেশকাতের মাসিক আয় দাঁড়ালো ১০-১৫ হাজার টাকা। এর মধ্যে ৩০ জনের একটা গ্রুপকে সে ১৫ দিনের প্রশিক্ষণ দিয়েছে।

গ্রামের সবচেয়ে দারিদ্র্যপীড়িত পরিবারগুলোর মহিলাদের সে বোঝাচ্ছে চক্র প্রক্রিয়ার সুফল। অর্থাৎ প্রায় শূন্যহাতে তারা শুরু করতে পারে হাঁস-মুরগি দিয়ে। তারপর তা থেকে সামর্থ্য কিছুটা বাড়ার পর একটা ছাগল কিনবে। ছাগলের বংশবিস্তারের মাধ্যমে একটা সময় এমন আসবে যে প্রতিমাসেই হয়তো একটা করে খাসি বিক্রি করে ২/৪ হাজার টাকা পাবে। এভাবে জমবে গাভী কেনার পয়সা। আর একটু একটু করে বাড়তে থাকবে সংসারের সচ্ছলতাও। এটা শুধু থিওরি নয়। এই প্রক্রিয়া অবলম্বন করে মেশকাতের গ্রামে এমন পরিবারও আছে যাদেরকে একসময় ঈদের ফিতরা দেয়া হতো এখন তারা জমির ধানই পায় ৩/৪ শ’ মন। অভাবের সংসারে একদিকে ক্ষুধার জ্বালা, অন্যদিকে স্বামীর নির্যাতনের শিকার হয়ে যে মহিলারা একসময় ছিলো অসহায় তারাই আজ স্বাবলম্বী। পরিবারের সবচেয়ে বেশি উপার্জনক্ষম সদস্য হিসেবে স্বামী সংসারের কাছে তাদের গুরুত্বও বেড়েছে অনেক।

ইতোমধ্যে মেশকাত একটি বাণিজ্যিক গবাদি খামার গড়েছে যার একটি হলো ডেইরি ইউনিট, আরেকটি বিফ ফ্যাক্টরি ইউনিট। এটিকে একটা মডেল ফার্ম এবং নিজের বাড়িটিকে একটি আদর্শ খামার বাড়ি করার স্বপ্ন মেশকাতের। মেশকাতের ভাষায়, আমার সব কাজ আমি করছি ২০২৫ সালের বাংলাদেশের মনছবিকে সামনে রেখে। আমি স্বপ্ন দেখি, বাংলাদেশের প্রতিটি গ্রামের প্রতিটি বাড়িই হবে খামার বাড়ি। মূল উৎপাদক হিসেবে কৃষক পাবে সবচেয়ে বেশি মর্যাদা। আর সবাই

মিলে একসাথে কাজ করে আমাদের ভাগ্য পরিবর্তন করবো আমরাই। আমি একা একা সফল হতে চাই না। আমি চাই সবাইকে নিয়ে ওপরে উঠতে। কারণ একে একে সাধারণ মানুষ যখন সচ্ছল হবে, গোটা বাংলাদেশও তখন সমৃদ্ধ হবে, উন্নত হবে।

মেশকাতের মতো এরকম সাহসী, উদ্যমী, লক্ষ্যভিত্তিক মানুষরাই আসলে মনছবি বাংলাদেশ ২০২৫ এর রূপকার। মেশকাতের মনছবি সফল হোক, নিরবচ্ছিন্নভাবে সে এগিয়ে যাক সাফল্যের পানে এ প্রত্যাশাই আমাদের সকলের।

প্রতিবেদক : রাবিয়া নাজরীন



গ্রামবাসীদের মেশকাত বোঝাচ্ছে পরিকল্পনা মাফিক এগোলে কীভাবে দারিদ্র্যকে জয় করা যায়

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
সালাম নেবেন। আমি ২০
ব্যাচের একজন গ্রাজুয়েট।
আজ থেকে ১২ বছর আগে
আমার জীবনের এক
দুঃসময়ে আমি এই কোর্সটি
করেছিলাম। সে সময়
আপনার মমতা এবং
সহযোগিতাকে আমি
কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করি। তখন কোর্স ফি ছিলো ৪
হাজার টাকা। আপনি আমাকে অর্ধেক কোর্স ফি দিয়ে
কোর্সে অংশ নেয়ার অনুমতি দিয়েছিলেন।



মুহম্মদ আসিফ ইকবাল
[২০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমার সালাম নেবেন। গত
১৯ সেপ্টেম্বর মাসিক
গ্রাজুয়েট যৌথ প্রোগ্রামে
আমি অংশ নিয়েছিলাম।
সেখানে যাকাতের ওপর
আপনার আলোচনা ও
প্রশ্নোত্তর শোনা এবং
যাকাত বিষয়ক ফোল্ডারটি
পড়ার পর আমি আমার স্কলারশিপের টাকার ওপর
নির্ধারিত হারে যাকাত দিয়েছি। সেদিন প্রোগ্রামে না
থাকলে ব্যাপারটি হয়তো আমার অজানাই থেকে
যেতো। এজন্যে আমি পরম করুণাময়কে জানাই
অশেষ শুকরিয়া এবং আপনাকে অসংখ্য ধন্যবাদ।



মুরশীদা খানম
[ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিসংখ্যান বিভাগের সহকারী
অধ্যাপিকা, ১৭৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
সালাম নেবেন। ক্লাস এইটে পড়ার সময় আমার এক
আন্টির মাধ্যমে কোয়ান্টামের সাথে আমি প্রথম
পরিচিত হই এবং তারপর থেকেই নিয়মিত
মেডিটেশন করার চেষ্টা করি। সে সময় আমি খুব
অসুস্থ ছিলাম। দীর্ঘদিন ধরে কোয়ান্টাম হিলিং
সেশনে আমার জন্যে হিলিং করা হচ্ছিলো। অসুস্থতা
নিয়েই জুনিয়র বৃত্তি পরীক্ষায় অংশ নিলাম এবং
নরসিংদী জেলায় সাধারণ গ্রেডে ২য় হললাম।

আমি এ বছর এসএসসি পরীক্ষায় জিপিএ ৫
পেয়েছি। আমি বিশ্বাস করি নিয়মিত মাটির ব্যাংকে
দান, মেডিটেশন এবং হিলিং-এর কারণেই এটা সম্ভব
হয়েছে। গুরুজী, দোয়া করবেন আমি যেন শীঘ্রই
কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করতে পারি।

সানজিদা হক

[৩৭৩ পশ্চিম ব্রাহ্মণদী, নরসিংদী]

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
কিছুদিন আগে লামায়
অনুষ্ঠিত অগ্রসর গ্রাজুয়েট
প্রোগ্রামে আমি রাজশাহী
বিশ্ববিদ্যালয় সেল থেকে
অংশ নিয়েছিলাম। এমন
চমৎকার একটি প্রোগ্রাম
আয়োজনের জন্যে
ধন্যবাদ। এ প্রোগ্রামে
ফাউন্ডেশন সম্পর্কে অনেক কিছু জানতে পেরেছি।



রাজশাহীতে ফিরে ২২৫তম কোর্সপূর্তি
বুলেটিনের একটি কপি রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের
প্রো-ভিসির বাসায় দিই। আর তা পড়েই তার দুজন
আত্মীয় ২৩০তম ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন।

ঘটনাটি আমাকে খুবই আনন্দিত করেছে। কারণ
কোর্স করার পর এই প্রথম আমি কাউকে উদ্বুদ্ধ
করতে পারলাম।

মামুনুর রশীদ

[২০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়]



সজনে : বিস্ময়কর গুণী বৃক্ষ

শুধু অ্যামাইনো এসিডেই শেষ নয়, সজনে পাতা
যেন ভিটামিন ও খনিজ পদার্থের খনি। বিজ্ঞানীরা
বলছেন, ১ গ্রাম সজনে পাতায় ভিটামিন সি আছে ১
গ্রাম কমলার চেয়ে ৭ গুণ বেশি, ভিটামিন এ আছে
গাজরের চেয়ে ৪ গুণ বেশি। কলার চেয়ে ৩ গুণ
বেশি পটাশিয়াম, দুধের চেয়ে ৪ গুণ বেশি
ক্যালসিয়াম আর দই-এর চেয়ে দ্বিগুণ বেশি প্রোটিন
আছে সজনে পাতায়। আরো আছে আয়রন,
ক্যারোটিন, বিটা ক্যারোটিন, কপার, সালফার,
ভিটামিন বি ইত্যাদি।

পুষ্টিহীনের পুষ্টিদাতা : এতসব খাদ্যগুণ নিয়ে সজনেই
হতে পারে বিশ্বের পুষ্টিহীনতা দূর করার সবচেয়ে বড়
অস্ত্র। তাই সজনে গাছ নিয়ে ব্যাপক কর্মযজ্ঞ হাতে
নিয়েছে যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক পরিবেশবাদী সংগঠন 'ট্রি
ফর লাইফ'। পৃথিবীটাকে তারা 'সজনে বাগান'
বানিয়ে ফেলতে চায়। তাহলে পৃথিবীতে অন্তত
পুষ্টিহীনতা বলে কোনো সমস্যা থাকবে না।

একজন মায়ের সুস্থাস্থ্যের জন্যে প্রতিদিন যে
পরিমাণ ক্যালসিয়াম দরকার তার ৩ ভাগের ১ ভাগ
পূরণ হতে পারে, যদি তিনি প্রতিদিন একটু
করে সজনে পাতা খান। এছাড়াও তার জন্যে
জরুরী প্রোটিন, আয়রন, কপার, সালফার ও ভিটামিন
বি-২ যোগান দেবে সজনে পাতা। মাত্র ২০ গ্রাম
তাজা পাতা তার সারাদিনের ভিটামিন সি-র
চাহিদা পূরণ করবে।

চা চামচের এক চামচ সজনে পাতার গুঁড়ো ১
থেকে ৩ বছরের একটি শিশুর সারাদিনের প্রোটিন
চাহিদার ১৪ শতাংশ, ক্যালসিয়াম চাহিদার ৪০
শতাংশ, আয়রন চাহিদার ২৩ শতাংশ এবং ভিটামিন

এ চাহিদার প্রায় পুরোটাই পূরণ করতে পারে। আর
গর্ভবতী মায়ের প্রতিদিনের আয়রন ও ক্যালসিয়াম
চাহিদার প্রায় সবটুকুই মেটাতে পারে মাত্র ৬ চামচ
সজনে পাতার গুঁড়ো।

পানি পরিশোধন : ময়লা পানি পরিষ্কার করে পানের
উপযোগী করতেও সজনে ওষুধের মতো কাজ করতে
পারে। পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেটের বদলে সজনে
দিয়ে কাজটা করা যেতে পারে।

প্রথমে সজনেডাঁটার ভেতরে যে বীজ থাকে তার
খোসা ছাড়িয়ে শুকিয়ে গুঁড়ো করে এক বোতল
পানিতে ভরে ৫ মিনিট ঝাঁকতে হবে। এরপর
পরিষ্কার কাপড় দিয়ে ছেঁকে এই পানিটা ময়লা
পানিতে মিশিয়ে দিয়ে খুব দ্রুত ২ মিনিট এবং ধীরে
ধীরে ১০-১৫ মিনিট নাড়তে হবে। তবে পাত্র বা
চামচ যেন ধাতুর তৈরি না হয়। এভাবে ঘণ্টাখানেক
রাখলে ময়লা নিচে পড়ে পানি পরিষ্কার হয়ে যাবে।
তারপর কাপড় দিয়ে ছেঁকে এই পানি ফুটিয়ে নিয়ে
নিশ্চিন্তে পান করা যাবে।

ওষুধি গুণ : সম্প্রতি গবেষণায় জানা গেছে, সজনে
পাতার রস খেলে ৩ ঘণ্টার মধ্যে রক্তের গ্লুকোজের
পরিমাণ কমে যায়। ডায়াবেটিক রোগীর জন্যে এটা
বিরোট সুখবর।

আরো জানা গেছে, পাতা ছেঁকে কপালে লাগালে
মাথাব্যথা কমে, কাটা জায়গায় দিলে রক্ত পড়া বন্ধ
হয়, জখম হলে বা পোকামাকড় কামড়ালে সজনে
পাতা জীবাণুনাশকের কাজ করে। সজনে পাতা
শুকিয়ে গ্রিন টি-র মতো করে পান করা যায়। এটা
গ্যাস্ট্রিক আলসার ও ডায়রিয়ায় ভালো কাজ করে।

-দৈনিক প্রথম আলোর সৌজন্যে

ইউরোপে ৬ সপ্তাহ

ডা. ইমতিয়াজ হাসান

২০০৪ সাল থেকে গ্রিসের ইন্টারন্যাশনাল একাডেমি অব ক্লাসিক্যাল হোমিওপ্যাথিতে ৪ বছর মেয়াদী প্রশিক্ষণ কোর্সে অংশগ্রহণের সুবাদে আমাকে প্রতিবছর গ্রীষ্মে দুই সপ্তাহের জন্যে সেখানে যেতে হয়। এ বছর ভাললাম ক্লাস শেষে জার্মানি, ফ্রান্স ও যুক্তরাজ্য- ইউরোপের এ ৩টি দেশ ঘুরে আসবো। উদ্দেশ্য- এ দেশগুলোতে অবস্থিত হোমিওপ্যাথি সংশ্লিষ্ট আর্কাইভ, লাইব্রেরি, হাসপাতাল, ওষুধ প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠান এবং হোমিওপ্যাথির উদ্ভাবক চিকিৎসাবিজ্ঞানী ডা. স্যামুয়েল হানেমান রচিত গ্রন্থগুলোর মূল পাণ্ডুলিপি, ব্যবহৃত চিকিৎসা-যন্ত্রপাতি ও তাঁর সমাধিস্থল পরিদর্শন।

২৯ জুন রাতে ঢাকা থেকে রওনা দিয়ে পরদিন দুপুরে আথেন্স পৌঁছলাম। ১ জুলাই সকালে আথেন্স থেকে আমার একাডেমির উদ্দেশ্যে যাত্রা করলাম। আড়াই ঘণ্টার বাসযাত্রা শেষে বন্দর থেকে দ্রুতগামী জলযান (হাইড্রোফয়েল) এজিয়ান-সী-এর শান্ত জলরাশির উপর দিয়ে যখন ছুটে চলেছে তখন চমৎকার দুলুনিতে ঘুমিয়ে পড়েছিলাম। ঘুম যখন ভাঙলো, তখন দেখি জলযানটি আমার গন্তব্য ‘আলোনিসোস’ দ্বীপ ছেড়ে পরবর্তী গন্তব্যের উদ্দেশ্যে যাত্রা করেছে। ফলে বিকেল ৪টার পরিবর্তে রাত ১১টায় আলোনিসোস পৌঁছলাম।

এজিয়ান-সীর বুকে ‘আলোনিসোস’ নামক দ্বীপে আমার একাডেমিটি অবস্থিত। ৩ জুলাই সকালে আমাদের ক্লাস শুরু হলো। এখানে অংশগ্রহণকারী শিক্ষার্থীরা অনেকেই মেডিকেল গ্রাজুয়েট, কেউবা

অথবা পুরনো রোগীর ফলো-আপ শেষে তা নিয়ে আমাদের সাথে সরাসরি আলোচনা ও বিশ্লেষণ করতেন। এই বয়সেও তাঁর সুস্বন্দর্শিতা ও বিশ্লেষণী ক্ষমতা সত্যি অতুলনীয়।

দুসপ্তাহ ক্লাস শেষে ১৭ জুলাই খুব ভোরে গ্রিসের দ্বিতীয় বৃহত্তম শহর থেসালোনিকির বিমানবন্দরের উদ্দেশ্যে রওনা হলাম। ছোট বিমানে করে মাত্র দুঘণ্টায় জার্মানির স্টুটগার্টে যখন পৌঁছলাম তখন স্থানীয় সময় সন্ধ্যা দশটা (কিছক্ষণ আগে সূর্যাস্ত হয়েছে)। রাতে অন্য কোথাও না যেয়ে বরং বিমানবন্দরেই থেকে যাওয়া সমীচীন মনে হলো।

১৮ জুলাই সকালে বিমানবন্দরের তথ্যকেন্দ্র থেকে কিছুটা সহযোগিতা নিয়ে গোলাম স্টুটগার্টের ইসটিটিউট ফর দি হিস্ট্রি অব মেডিসিন অব দি রবার্ট বোশ ফাউন্ডেশনে।

ইসটিটিউটের সেক্রেটারি, লাইব্রেরিয়ান সবার আচরণ আন্তরিক ও বন্ধুত্ববাপন। নিজস্ব ডেটা-বেস সফটওয়্যার তৈরি করে তাতে ইসটিটিউটে সংরক্ষিত প্রতিটি বই, জার্নাল, আর্টিকেলের তথ্য সংস্থাপন করা হয়েছে, ফলে পাঠক/গবেষক তার প্রয়োজনীয় তথ্যসম্মিলিত বই বা জার্নাল সহজে খুঁজে বের করতে পারেন। এখানকার আর্কাইভে মহান চিকিৎসাবিজ্ঞানী ডা. স্যামুয়েল হানেমান রচিত গ্রন্থগুলোর মূল পাণ্ডুলিপি, তাঁর নিজের ব্যবহৃত চিকিৎসা-যন্ত্রপাতি ও বাস্তব ওষুধগুলো সংযুক্ত সংরক্ষিত আছে। ২১ জুলাই রাতে লন্ডন

পৌঁছলাম। লন্ডনের স্ট্যানসিড বিমানবন্দরে প্রো-মাস্টার তন্ময় আহমেদ তার স্বভাবসুলভ আন্তরিক হাসি দিয়ে আমাকে স্বাগত জানান। লন্ডনে অবস্থানকালে তার আতিথেয়তা চিরদিন মনে থাকবে। ঘুরে বেড়ানো ছাড়াও এসময় লন্ডনে আসার আমার মূল কারণটি ছিলো সেমিনার ও ওয়ার্কশপ উপলক্ষে লন্ডন সফররত শ্রদ্ধেয় গুরুজী ও মা-জীর সাথে দেখা করা। লন্ডন শাখার নজরুল ভাই, মিঠু ভাই, মাহমুদ ভাই, রাফি ভাই, মাসুম ভাইসহ প্রত্যেকের আন্তরিক আচরণ

আমাকে মুগ্ধ করেছে। কোর্স ও ওয়ার্কশপের জন্যে পোডিয়াম নির্মাণের যেসব ডিজিটাল ছবি তন্ময়ের কম্পিউটারে দেখলাম তাতে লন্ডন শাখার সকলের আন্তরিকতার ছবি ফুটে উঠেছে। সফটওয়্যার ইঞ্জিনিয়াররা কাঠ বা বোর্ড-এর গায়ে পেন্সিল দিয়ে দাগ কাটছেন, এরপর করাত দিয়ে কেটে মাপমতো টুকরো করে পেরেক ঠুকে পোডিয়াম বানাচ্ছেন। তারপর তাতে বৈদ্যুতিক বাতি সংযুক্ত করছেন- এসব ছবি নিজের চোখে না দেখলে অনেকেই বিশ্বাস করবেন না। অগ্রহ ও উদ্দীপনা কতটা থাকলে এসব কাজ নিজেরা করা সম্ভব! মাটির ব্যাংক কার্যক্রমে মাটির তৈরি ব্যাংকের বিকল্প হিসেবে লন্ডন শাখা প্লাস্টিকের ছোট পাত্র ব্যবহার করেছে, হক্কুল ইবাদ ও লন্ডন শাখার ঠিকানা সম্মিলিত বড় স্টিকার ছাপিয়ে তাতে ব্যবহার করা হচ্ছে।



লন্ডনের টাওয়ার ব্রিজের সামনে লেখক

২২ জুলাই থেকে ২৫ জুলাই লন্ডনে কোয়ান্টাম মেথড-এর ৪ দিনের বিশেষ সেমিনার চলাকালে প্রায় প্রতিদিনই উপস্থিত ছিলাম।

শেষ দিন বেশ মজা হলো। সদ্য সেমিনার সম্পন্ন করলেন এমন একজন যুবক গত কয়েক বছর ধরে মেঝেতে বসতে পারতেন না। তার ধারণা ছিলো, হাঁটু ভেঙে বসলে আর দাঁড়াতে পারবেন না। শুনে গুরুজী জোরে তাকে বললেন, “বস!” ঘটনার আকস্মিকতায় হকচকিয়ে গিয়ে যুবকটি বসে পড়লেন। গুরুজী তাকে দাঁড়াতে বললেন। তিনি দাঁড়ালেন। এভাবেই চললো কয়েকবার। দীর্ঘ কয়েক বছরের ভ্রান্ত বিশ্বাস চূর্ণ হয়ে গেল কয়েক মিনিটেই।

২৫ জুলাই রাতে সড়কপথে রওনা দিয়ে পরদিন সকালে স্কটল্যান্ডের রাজধানী এডিনবরা পৌঁছলাম। ২৭ জুলাই সারাদিন গ্লাসগো হোমিওপ্যাথিক হাসপাতালে অবস্থিত ব্রিটিশ হোমিওপ্যাথিক লাইব্রেরিতে কাটলাম। লাইব্রেরিয়ান আমাকে কম্পিউটারের পাসওয়ার্ড, চাবিসহ সবকিছু দিয়ে বললেন, রিসিংশনে এসে শুধু বললেই লাইব্রেরি খুলে দেবে।

৩০ জুলাই লন্ডন শাখায় ছিলো সারাদিনব্যাপী গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ; বিষয়- ‘সাফল্যের পঞ্চসূত্র’। ওয়ার্কশপের শুরুতে সন্তান প্রতিপালনে মা-বাবা ও অভিভাবকদের করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়ে মা-জী আলোচনা করলেন। লন্ডনে অবস্থানকালে মা-জীকে নতুনভাবে আবিষ্কার করলাম। তন্ময় ও আমার নিয়মিত খোঁজ-খবর নেয়া ছাড়াও মা-জীর পাঠানো খাবার আমাদের জন্যে ছিলো বাড়তি পাওনা। আমরা যেন তার মাতৃস্নেহের স্পর্শ অনুভব করলাম।

৩১ জুলাই রাতে লন্ডন থেকে প্যারিসে রওনা হলাম। প্যারিসের শহরতলিতে আমার এক আত্মীয়ের বাসায় পৌঁছে কিছুক্ষণের মধ্যেই একাই বেরিয়ে পড়লাম। প্রথমেই প্যারিসের পূর্বদিকে ‘পিয়েরে ল্যাকেইস’ নামক বিশাল সমাধিক্ষেত্রে গোলাম ডা. হানেমান-এর সমাধি দেখার জন্য। ৮৮ বছরের কর্মমুখর জীবনের ৫৩ বছর তিনি শুধু হোমিওপ্যাথির উদ্ভাবন ও উন্নতিসাধনে ব্যয় করেছেন। ডা. হানেমানের সুচিন্তিত পর্যবেক্ষণ ও গবেষণালব্ধ প্রাকৃতিক আরোগ্যের বিজ্ঞানসম্মত নীতিমালা, হোমিওপ্যাথি চিকিৎসাপদ্ধতির মূল ভিত্তি হওয়ায় অসংখ্য প্রতিকূলতা পেরিয়ে তাঁর মৃত্যুর ১৬৩ বছর পরও হোমিওপ্যাথি নিজস্ব মহিমায় ভাস্বর।

দুদিনে প্যারিসের ইফেল টাওয়ার, লুভ মিউজিয়াম ও যুদ্ধে নিহত সৈনিকদের জন্য স্মৃতিসৌধ পরিদর্শন করে ৩ আগস্ট সন্ধ্যায় পুনরায় লন্ডন ফিরে এলাম।

৯ আগস্ট রাতে লন্ডন থেকে প্রিয় মাতৃভূমির উদ্দেশ্যে রওনা দিয়ে ১০ আগস্ট রাতে ঢাকায় পৌঁছে গেলাম। দুবাই থেকে আকাশযান যতো দেশের দিকে এগোচ্ছিল ততো প্রশান্তিতে আমার মন ভরে উঠছিল। “জননী জন্মভূমি স্বর্গাদপি গরীয়সী”।

[ডা. ইমতিয়াজ হাসান, ৯ম ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



প্যারিসের ‘পিয়েরে ল্যাকেইস’ সমাধিক্ষেত্রে হোমিওপ্যাথির জনক ডা. হানেমানের সমাধি

মনোচিকিৎসক, আবার আছেন শিশুচিকিৎসাবিদ ও নেচারোপ্যাথ (প্রাকৃতিক চিকিৎসক); কিন্তু বর্তমানে সবাই এক পথের অভিযাত্রী- হোমিওপ্যাথ। সহপাঠীরা বিভিন্ন বয়সের হলেও তাদের অনেকের আন্তরিক আচরণ ও সহযোগিতা হৃদয় ছুঁয়ে যায়।

বিংশ শতাব্দীর শেষভাগে ইউরোপ ও উত্তর আমেরিকায় ক্লাসিক্যাল হোমিওপ্যাথির পুনর্জাগরণের পথিকৃৎ প্রফেসর জর্জ ভিখোলকাস এ একাডেমির প্রতিষ্ঠাতা। চুয়াত্তর বছর বয়স হলেও শারীরিকভাবে যথেষ্ট সুস্থ, সুঠাম ও রসিক প্রকৃতির লোক। যৌবনে তিনি ভারতে এসে আধ্যাত্মিকতায় দীক্ষা নেন। এ কারণে তাঁর মানসিকতায় এশিয়ার শাস্ত্র মূল্যবোধের উপস্থিতি লক্ষণীয়। প্রায় প্রতিদিন বিকেলে তিনি একটি ভিন্ন কক্ষে (প্রজেক্টরের সাহায্যে আমরা দেখতে পেতাম) নতুন রোগীর কেস হিস্ট্রি নেয়া

ঢাকায় অগ্রসর গ্রাজুয়েট কার্যক্রম অনুষ্ঠিত

দৃশ্য ১ : জনা বিশেক মেয়ে বেশ জড়োসড়ো হয়ে বসে আছে। কেউ কেউ টুকটাক কথা বলছে। কেউ আবার এদিক ওদিক তাকাচ্ছে, কপালের ঘাম মুছছে।

দৃশ্য ২ : হলের ভেতর মৃদু গুঞ্জন। সুশৃঙ্খলভাবে মেয়েদের বেশ কটি গ্রুপে চলছে আলোচনা। সামনে মাইকে ওদেরই একজন তুলে ধরছে নিজ অ্যাসাইনমেন্টের সারবস্তু, বেশ সাবলীলভাবে।

দৃশ্য ৩ : “কাট কাট। আবার শুরু, ডায়ালগ জোরে। যার যার পজিশনে, রেডি।” – না, কোনো নাটকের সেট নয়। কয়েকজন মেয়ের ব্যস্ত ক্রিয়াকলাপের একাংশ। একটা নাটিকা তৈরি করছে ওরা। দারণ প্রতিযোগিতা চলছে।

এ দৃশ্যপটগুলো মনে হতে পারে ভিন্ন ভিন্ন শ্রেণীর ভিন্ন ব্যক্তিত্বের কয়েকজন মেয়ের জীবন থেকে নেয়া। আসলে তা নয়। সবগুলো ঘটনাই ঘটছে কয়েকজনকে কেন্দ্র করে। একটা ট্রেনিং প্রোগ্রামের ভেতর দিয়ে যাচ্ছে ওরা।

গত ২৫-২৮ সেপ্টেম্বর, ২০০৬ ঢাকার প্রশান্তি হলে অনুষ্ঠিত হলো টানা ৮০ ঘণ্টার অগ্রসর গ্রাজুয়েট কার্যক্রম। ফাউন্ডেশনের ১ম বারের মতো এ আয়োজনে সারাদেশ থেকে মোট ২৪ জন সক্রিয় গ্রাজুয়েট অংশ নেন, যাদের সবাই ছিলেন ছাত্রী।

বেলায় অংশগ্রহণকারীরা মৌনতা অবলম্বন করেন। ইফতারের আগে ছিলো কোরআন শ্রবণ ও মৌনতায় তা অনুধাবনের সুযোগ। ফলে মাহে রমজানের এ দিনগুলোকে তারা সত্যিকারের তৃপ্তি নিয়ে অনুভব করেন।

শেষ দিন প্রত্যয়নে ছিলো অনুভূতি ব্যক্ত করার সুযোগ। ‘জীবনে প্রথম এতদূর এসেছি। অথচ পরিবারের বাইরে যে, তা মনেই হয় নি’; ‘ঘড়ির কাঁটার সঙ্গে তাল মিলিয়ে চলেছি এ কয়দিন, তবুও রোজকে এত আনন্দদায়ক কখনও মনে হয়নি’; ‘আমি ছিলাম ঘরকুনো। লোকের সামনেই বেরতামনা। আর আজকে এতজনের সামনে নাটক করেছি।’

এই অভিজ্ঞতাগুলো এসেছে এবারের অগ্রসর গ্রাজুয়েট কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারী ছাত্রীদের কাছ থেকে। প্রত্যয়নে অনুভূতি ব্যক্ত করার পর গুরুজী তার সমাপনী আলোচনায় বলেন, ৪ দিনের এ অগ্রসর গ্রাজুয়েট কার্যক্রমে অংশ নিয়ে তোমরা অনেক কিছু বুঝেছ, জেনেছ, উপলব্ধি করেছ। এই জানা, বোঝা সার্থক হবে তখনই যখন এটাকে মানায় রূপান্তরিত করতে পারবে। আর মানায় তখনই রূপান্তরিত করতে পারবে, যখন বুঝবে কেন মানা দরকার।

আসলে যুগে যুগে দেশে দেশে নারীরা যে অপমান, লাঞ্ছনা আর নির্যাতনের শিকার হয়েছে তার মূল কারণ ছিলো অবস্থা পরিবর্তনে তাদের নিজেদের অনীহা এবং আত্মপরিচয় সৃষ্টিতে উদ্যোগের অভাব। অথচ যে নারীরা উদ্যমী হয়েছেন, বেরিয়ে এসেছেন তাদের দুর্দশার বৃত্ত ভেঙে তারাই স্মরণীয়, বরণীয়,



কালজয়ী হয়েছেন। অতএব তোমাকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে কখনো কারো মেয়ে, কারো স্ত্রী বা কারো মা পরিচয়েই জীবনটা কাটিয়ে দেবে নাকি নিজের মেধাকে বিকশিত করে আত্মপরিচয় সৃষ্টি করবে।

দৃশ্য ১ এ ফিরে যাই। সেই নার্স মেয়েরাই আজ এতটা স্বতঃস্ফূর্ত। জড়তার অর্গল ভেঙে তারা বেরিয়ে আসছে সম্ভাবনার উদ্ভাসে। গুরুজীর নেতৃত্বে সামনে ওদের আলোকিত জীবনের হাতছানি। গভড়ালিকা প্রবাহের জীবন নয়, মেয়েদের মনে এখন একই সুর— যেতে হবে অনেক দূর।

প্রতিবেদক : ফেরদৌসী সুলতানা



আলোচনা করছেন পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান

অনুষ্ঠানটির সার্বিক পরিচালনায় ছিলেন পরিচালক সমন্বয় বেগম সুরাইয়া রহমান এবং অর্গানাইজার রাবিয়া নাজরীন ও ফেরদৌসী সুলতানা। পুরো প্রোগ্রাম বিভক্ত ছিলো চারটি অংশে : আলোচনা, মেডিটেশন, অ্যাসাইনমেন্ট আর গ্রুপ ডিসকাশন। সেই সাথে বাড়তি আকর্ষণ হিসেবে ছিলো নাটিকা আর কণিকা প্রতিযোগিতা।

প্রোগ্রামটি ছিলো নিখুঁত নির্ঘণ্টে বাধা। সকালে ঘুম থেকে ওঠা, প্রস্তুতি, তারপর একে একে দিনের প্রতিটি সূচি এগিয়ে চলে ঘড়ির কাঁটার সঙ্গে তাল মিলিয়ে। শৃঙ্খলা অনুসরণে আয়োজকদের সঙ্গে অংশগ্রহণকারীরা ছিলেন যথেষ্ট সহযোগিতাপূর্ণ।

আলোচনা পর্বে নিজেদের আত্মবিকাশের পথে বাধা, তা উত্তরণের পথে ফাউন্ডেশনে কেন একাত্ম হবো, এর কথা অন্যদেরকে কেন ও কীভাবে বলবো, পেশা, বাসা ও ফাউন্ডেশনকে কীভাবে সমন্বয় করবো— এ বিষয়গুলোই উঠে আসে। সাথে ব্যক্তিগত সমস্যা আর উত্তরণ নিয়ে ছিলো অ্যাসাইনমেন্ট ও গ্রুপ ডিসকাশন।

ফলে আলোচনাগুলোকে অনুধাবন করে তা থেকে দিক-নির্দেশনা লাভ করা সহজ হয়েছে। দিনের

পরিবার ও কর্মস্থলে মেডিটেশন করছি

ইয়াছিন হোসেন

এ বছরের জুনে খুলনায় অনুষ্ঠিত ২২৬তম ব্যাচে কোর্স করার পর সাতক্ষীরায় ফিরে আমার পরিবার ও পেশাগত পরিমণ্ডলে সে কথা বলতেই তারা খুব উৎসাহী হয়ে উঠলো। তাই পরিবারের সবাইকে নিয়ে শুরু করলাম ক্যাসেটে শিখিলায়ন চর্চা।

আমার কর্মস্থল সাতক্ষীরার তাল শিল্পকলা একাডেমিতেও প্রতি শুক্রবার বিকেলে শুরু করলাম যৌথ মেডিটেশন। আমার ছাত্র-ছাত্রী এবং একাডেমির কয়েকজন এতে যোগ দিলেন। প্রথমদিকে ৮/৯ জন ছিলেন। এখন গড় উপস্থিতি ২৪ জন এবং তাদের সবাই অ্যাসোসিয়েট। ইতোমধ্যে উপজেলা নির্বাহী অফিসার স্থানের ব্যাপারে সদয় সম্মতি প্রদান করেছেন। বিদ্যুৎ বিভ্রাটের জন্যে একটি ব্যাটারিও যোগাড় হয়েছে।

আমরা মনছবি দেখছি কালক্রমে আমাদের এখানে একটি সেল খোলার

যাতে ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমকে আরো জোরদার করার সুযোগ পাই এবং যৌথ মেডিটেশনে আরো বেশি সদস্যকে সম্পৃক্ত করতে পারি।

[ইয়াছিন হোসেন, তাল শিল্পকলা একাডেমিতে কর্মরত, ২২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট]



সহকর্মী এবং ছাত্র-ছাত্রীদের নিয়ে মেডিটেশনে নিমগ্ন ইয়াছিন হোসেন

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার এক আত্মীয়া বেশ কয়েক বছর ধরে স্বামী থেকে বিচ্ছিন্ন। তার স্বামী বেশ রঙিন মেজাজের। বারবার প্রেমে পড়েন। সম্প্রতি তিনি নাকি বিয়েও করেছেন। কিন্তু মেয়েটির আত্মীয়ারা তাকে বলছে, ‘শেষমেশ ও তোমার কাছে ফিরবে’। যদিও তার ফেরার কোনো লক্ষণ নেই। তবে মেয়েটি তার স্বামীকে মনে মনে ক্ষমা করেছে এবং তার বিরুদ্ধে কোনো ক্ষোভও নেই। এখন স্বামী যদি ফিরে আসে, মেয়েটির তাহলে কী করণীয়, সে কি গ্রহণ করবে তাকে?

উত্তর : চিন্তা তো মেয়েটির চেয়ে আপনারই বেশি দেখা যাচ্ছে। মেয়েটির স্বামী অন্যত্র বিয়ে করেছে বা পরনারীতে আসক্ত। তার ফেরার কোনো লক্ষণ নেই। মেয়েটি তার কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন। তারপরও সেই স্বামী ফিরতে পারে এরকম সুদূর পরাহত সম্ভাবনা এবং তা ঘটলে মেয়েটি তাকে গ্রহণ করবে কি করবে না— এসব ভাবনা নিয়ে তো অন্যদের বিচলিত হওয়ার কোনো সুযোগ নেই। কারণ পুরো সিদ্ধান্তটাই মেয়েটির এবং সে যা চাইবে, তাই হবে। অন্যদের এ ব্যাপারে মাথা ঘামিয়ে কোনো লাভ নেই।

প্রশ্ন : আমাদের রাজনৈতিক দুর্দশা লাঘবে আমরা কী করতে পারি? রাজনৈতিক নেতাদের দুর্দশায় সমগ্র জাতিই ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে।

উত্তর : আসলে বাস্তব সত্য হচ্ছে চোরের সর্দার কখনো ভালো লোক হয় না। আর ভালো লোকের সর্দার কখনো চোর হয় না। যেমন আমার ছেলে চোর, আমি কি কখনো চাইবো যে আমার এলাকার চেয়ারম্যান একজন ভালো লোক হোক? চাইবো না। কারণ আমার ছেলেকে যদি পুলিশ ধরে নিয়ে যায়, তাহলে ঐ চেয়ারম্যান আমার ছেলেকে পুলিশের কাছ থেকে ছাড়িয়ে আনতে সহযোগিতা করবে না। কারণ সে ভালো লোক। কিন্তু চেয়ারম্যান যদি চোর হয় তাহলে আমাকে সে সহযোগিতা করবে। হয়তো তাকে টাকা খাওয়াতে হবে। কিন্তু তার বিনিময়ে চুরি করার পরও আমার ছেলে দিবা জামিন নিয়ে বেরিয়ে আসবে। অতএব আমি কিন্তু চোর চেয়ারম্যানকেই নির্বাচিত করবো। তাই আমরা যদি ভালো নেতা চাই, আমাদেরকে আগে ভালো মানুষ হতে হবে।

প্রশ্ন : আমার একটা সমস্যা হলো আমার কাছে কেউ টাকা চাইলে তাকে ‘না’ বলতে পারি না। কিন্তু ঐ টাকা ফেরত পেতে— বিশেষ করে ধনী লোকদের কাছ থেকে— খুব কষ্ট হয়। কখনো আংশিক পাই, কখনো একবারেই পাই না। এক্ষেত্রে আমার কী করণীয়?

উত্তর : এক্ষেত্রে আপনার দৃষ্টিভঙ্গিটা খুব পরিষ্কার থাকা উচিত। যদি আপনি মনে করেন টাকা দিলে ফেরত পাবেন না এবং সেটা নিয়ে আপনার মন খারাপ হবে, সম্পর্ক তিক্ত হবে, তাহলে ধারই দেবেন না। আর যদি মনে করেন— না, তারপরও তাকে সাহায্য করা দরকার, তাহলে ফেরত পাওয়ার আশাই করবেন না। কিন্তু টাকা ধারও দিলেন এবং ফেরত পাওয়া নিয়ে টেনশন করলেন, ক্ষুব্ধ হলেন— এ দুটো একসঙ্গে হওয়া উচিত নয়।

প্রশ্ন : কোনো বড় কাজের জন্যে হুকুল ইবাদে মানত করলে সেটা কি তখনই দেয়া উচিত, না কাজটা হওয়ার পরে দেয়া উচিত?

উত্তর : যেভাবে মানত করেছেন সেভাবেই দেয়া উচিত। যদি কাজ শেষ হওয়ার পরে দেয়ার মানত করে থাকেন, তাহলে সেভাবেই দেবেন। আর যদি মনে করেন দীর্ঘমেয়াদী কাজের খণ্ড খণ্ড সম্পন্ন হওয়ার পর কিছু কিছু করে দেবেন তাহলে সেই অনুপাতেই দিতে হবে।

প্রশ্ন : ৪ দিন হলো স্ত্রী সামান্য কারণে রাগ করে বাবার বাড়ি চলে গেছে। সেখানে হয়তো স্বামীর বদনাম করায় শ্বশুর শাশুড়িও এ পর্যন্ত জামাই অর্থাৎ আমার কোনো খোঁজ-খবর নিচ্ছে না। স্ত্রীর সাথেও কোনো যোগাযোগ নেই। আমাকে প্রায়ই এরূপ দুর্দশার বৃত্তে পড়তে হয়। মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : প্রথমত, এসব ক্ষেত্রে স্ত্রীদের দৃষ্টিভঙ্গি খুব পরিষ্কার থাকা উচিত। তা হলো স্বামীর সাথে রাগ করে বাবার বাড়ি যাওয়া যাবে না। রাগ করা, অভিমান করা, লড়াই করা, বোঝাপড়া করা অর্থাৎ যা যা করা দরকার তা স্বামীর সাথে স্বামীর বাড়িতে থেকেই করতে হবে। বাবার বাড়িতে যাওয়া মানেই আপনি তাদেরকে জড়িত করছেন। আর যখন এটা করবেন, সমস্যা বাড়বে বৈ কমবে না। আর স্বামী হিসেবে আপনাকে বলা যায়, এর জন্যে আপনিই দায়ী। আপনি এই সামান্য কারণগুলো কেন সৃষ্টি করেন, যার জন্যে স্ত্রী চলে যান? এই ছোট ছোট কারণগুলোই তো পুঞ্জীভূত হয়ে এক সময় বড় কারণ তৈরি করবে। দেখা যাবে যে, তিনি হয়তো একেবারেই চলে গেলেন। এখন এটা আপনার কাছে এক ধরনের মজার ব্যাপার মনে হচ্ছে। কিন্তু তখন আর তা মজার ব্যাপার থাকবে না। আর শ্বশুর-শাশুড়ি জামাইয়ের খোঁজ নিচ্ছেন না বলে যে অভিযোগ করছেন তা-ও একধরনের অহাদীপনা এবং এটা অবদ্য। শ্বশুর-শাশুড়ি হয়ে কি তারা বিপদে পড়ে গেছেন যে, জামাইকে সবসময় তোষামোদ করে চলতে হবে? আসলে খোঁজ তো নিয়ম অনুসারে আপনারই নেয়া উচিত, কারণ তারা আপনার মুরব্বি, আপনি তাদের মুরব্বি নন। তাদের সাথে তো আপনার মান-অভিমানের কিছু নেই।

আপনার উচিত ছিলো ৪ দিন আগেই নিজে গিয়ে স্ত্রীকে নিয়ে আসা। শ্বশুর-শাশুড়িকে বলা যে, স্ত্রী রাগ করে চলে এসেছে। রাগ করে যতদিন খুশি সে আমার সাথে কথা না বলে থাকুক, যা খুশি করুক, কিন্তু তাকে আমার ঘরে থাকতে হবে যতদিন সে আমার স্ত্রী আছে। আমার যদি কোনো ভুল হয়ে থাকে, তাহলে বিচার করুন। কিন্তু এখন আপনাদের দায়িত্ব হচ্ছে তাকে আমার সাথে দিয়ে দেয়া। কারণ আপনার জন্যে এটা মোটেই সম্মানজনক নয় যে, আপনার স্ত্রী ‘স্ত্রী’ থাকা অবস্থায় বাবার বাড়িতে আছে।

আর দাম্পত্য জীবনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ভুল-বোঝাবুঝি হতেই পারে। কিন্তু দুজন দুজনের কাছে ভুল স্বীকারে কখনো সংকোচ বোধ করা উচিত নয়। অতএব আপনার দায়িত্ব হচ্ছে আজই আপনার স্ত্রীকে গিয়ে নিয়ে আসা।

প্রশ্ন : আড়াই বছর আগে স্বামীর সঙ্গে আমার ডিভোর্স হয়ে যায়। কারণ ছিলো ৬/৭ বছর আগে করা আমার একটি অন্যায়। নিজেকে অনেক গুণে নিয়েও আমি আমার সংসার টেকাতে পারি নি। ভীষণ সংকটময় সেই সময়ে কোয়ান্টাম আমাকে নতুনভাবে বাঁচার স্বপ্ন দেখায়। কঠোর সংগ্রাম করে আমি এখন মর্যাদাপূর্ণ একটি জীবনের দিকে এগুচ্ছি। ছ-সাত

মাস পর পিএইচডি গুরু করবো। এমনি সময়ে আমার অতীত জীবনের কালো অধ্যায়গুলো আবার আমার জীবনকে দুর্বিষহ করে তুলতে চাইছে। ভয় হয় যদি তা আবারও আমার জীবনে ঝড় তোলে, আমাকে মা-বাবা, পরিবার-পরিজন হারাতে হয়। তখন আমি কীভাবে বেঁচে থাকবো? আমার পরিবার যে আমার শেষ আশ্রয়স্থল। আমি কেমন করে অতীত ঘটনাগুলো থেকে মুক্তি পাবো? আমি ভুলতে চাইলেও সমাজ আমাকে ভুলতে দেয় না কেন?

উত্তর : যে কারো জীবনে ভুল হতেই পারে। যখন কেউ সত্যিকারভাবে অনুশোচনা করে, তখন স্রষ্টা তাকে ক্ষমা করে দেন। তবে স্রষ্টার ক্ষমা পাওয়া গেলেও অনেক সময় মানুষের ক্ষমা অত সহজে পাওয়া যায় না। তবে সেটা নিয়ে আফসোসের কিছু নেই। কারণ কেউ ভুল করার পর সেটা নিয়ে অনুশোচনা করলে এবং সেই ভুলের পুনরাবৃত্তি না করলে, সেটাই আল্লাহর ক্ষমা ও করুণা পাওয়ার জন্যে যথেষ্ট। কারণ অতীত নিয়ে নয়, বাঁচতে হয় ভবিষ্যত নিয়ে। সেই ভবিষ্যত নিয়ে বাঁচতে গিয়ে যদি বাবা-মা, পরিবার-পরিজনকে সমব্যথী হিসেবে পাওয়া যায়, তারা যদি ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখে সহযোগী হতে পারেন তাহলে ভালো। না হলে বাঁচতে হবে নিজের পরিচয়েই। যোগ্যতা অর্জনের মাধ্যমে মেধাকে সেবায় রূপান্তর করতে হবে।

কারণ মা-বাবাকে সবসময় বোঝানো না-ও যেতে পারে। এটা হতে পারে তাদের অবিদ্যার কারণে, ভ্রান্ত ধারণা বা তারাও দুর্দশার বৃত্তে আবদ্ধ—সেই কারণে। আর মা-বাবা না থাকলে বড় কিছু করা যাবে না এ ধারণাও ভ্রান্ত। কারণ মা-বাবা থেকে অনেক দূরে গিয়েও মানুষ বড় কিছু করেছে। যেমন মাদার তেরেসা। যুগোশ্লাভিয়ার এক ছিন্নপত্রী থেকে তিনি ছুটে এসেছিলেন ভারতে, মিশনারিজ অব চ্যারিটির মাধ্যমে দারিদ্র্যক্লিষ্ট মানুষের মুখে হাসি ফুটিয়েছেন, স্মরণীয়-বরণীয় হয়েছিলেন। তার মা-বাবা কি তার সঙ্গে ছিলেন? আসলে পরিবার নয়, বংশ পরিচয় নয়, সমাজের সবার আপাত প্রশংসা বা স্বীকৃতি নয়, মহান কাজই মানুষকে অমর করে, শ্রেষ্ঠ করে।

অতএব অতীত নয়, আপনার জন্যে গুরুত্বপূর্ণ হলো ভবিষ্যত যা নির্ধারিত হবে আপনি আপনার মেধাকে কতটা বিশ্বাসের সাথে স্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে সৃষ্টির সেবায় ব্যয় করলেন। আর তখনই আপনার সমস্ত দুঃখ-গ্লানি ভেসে যাবে।

প্রশ্ন : আমি ১০০ ব্যাচের একজন গ্রাজুয়েট। কোয়ান্টাম শিশুকাননের একটি শিশুকে আমি আত্মিক শিশু হিসেবে গ্রহণ করে তার জন্যে বার্ষিক একটা পরিমাণ প্রদান করতাম। সম্প্রতি আমার ভাইয়ের ক্যাপার ধরা পড়ায় তার চিকিৎসার ব্যয় নির্বাহের সুবিধার্থে ভেবেছিলাম আত্মিক শিশুর খরচটা আর দেবো না। কিন্তু এর মধ্যেই একদিন স্বপ্নে দেখলাম কয়েকজন ছোট বাচ্চা আমার কাছে কি যেন চাচ্ছে। সাথে সাথেই আমি ১ বছরের পুরো টাকা অফিসে গিয়ে দিয়ে এলাম।

উত্তর : আসলে আপনি যথার্থ কাজ করেছেন। কারণ আল্লাহ নিজে বলেছেন এতিমের মাথার ওপর যার হাত থাকে তার মাথার ওপর থাকে আমার হাত। এমন হতে পারে যে আত্মিক শিশুর জন্যে এই ব্যয়ের উসিলায় স্রষ্টা আপনার ভাইয়ের রোগকষ্টকে লাঘব করে দিতে পারেন। কারণ রোগমুক্তির জন্যে দোয়া যেরকম, দানও সেরকম গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়তো শিশুদের আন্তরিকভাবেই ভালবাসেন, সেজন্যেই তারা স্বপ্নেও চলে এসেছে।

বিভিন্ন সেন্টার ও সেলে আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত

রমজানে কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের পর বিভিন্ন সেন্টার ও সেলে আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হয়। চট্টগ্রাম সেন্টারে আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হয় ৬ অক্টোবর, শুক্রবার, পরিচালনায় ছিলেন ড. আহমেদ মরতুজা। এতে অংশ নেন ২০০ জন।

রাজশাহীতে আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হয় ৯ অক্টোবর, সোমবার। মাওলানা ছায়ীদুল হকের পরিচালনায় এতে অংশ নেন ২১৯ জন।

সিলেটে আখেরি দোয়া হয় ১২ অক্টোবর, বৃহস্পতিবার। পরিচালনা করেন মাওলানা ছায়ীদুল হক এবং অংশ নেন ১৫০ জন।

এছাড়া সিলেটের উপশহর, যশোর, খুলনা ও রাজশাহীর শেরপুরেও আখেরি দোয়া অনুষ্ঠিত হয় যথাক্রমে ৬, ৭, ৮ ও ১০ অক্টোবর। অংশগ্রহণ করেন যথাক্রমে ৩৪ জন, ৫৭ জন, ৫৫ জন এবং ১০০ জন।

রমজানে সেন্টার-শাখা- সেলে ইফতার মাহফিল

গুরুজীর সাথে ইফতার মাহফিল

এবারও পবিত্র রমজানে ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় অফিসে ঢাকার শাখা/সেলগুলোর সাথে গুরুজীর ইফতার মাহফিল অনুষ্ঠিত হয়। ৩০ সেপ্টেম্বর থেকে ১২ অক্টোবর পর্যন্ত একটানা ১৩ দিনে ঢাকার মিরপুর সেন্টারসহ ১১টি শাখা/সেলের মোট ৫৫০ জন সদস্য এতে শরীক হন।

এ প্রোগ্রামগুলোতে শাখা/সেলের সক্রিয় সদস্যরা তাদের ওপর অর্পিত বিভিন্ন দায়িত্বের বিবরণ তুলে ধরেন এবং তা পালনের নানা অভিজ্ঞতা ও মতবিনিময় করেন।

পেশা, বাসা আর ফাউন্ডেশনের মধ্যে সমন্বয় সাধনের মাধ্যমে কীভাবে নিজের অবদানকে আরো প্রশংসনীয় করা যায়, গুরুজী সে সংক্রান্ত বিভিন্ন পদক্ষেপের উল্লেখ করেন। গুরুজী আরো বলেন, এ লক্ষ্যে পবিত্র রমজানের বরকত

পুরোপুরি কাজে লাগিয়ে নিজেদের সৃষ্টির সেবামূলক কার্যক্রমগুলো আরো বিস্তৃত করতে হবে। প্রতিদিন খাবার খরচ হতে ৫ টাকা বাঁচিয়ে একটি করে কণিকা পরিচিত/অপরিচিতদের উপহার দেয়ার মাধ্যমে আমরা ইফতারের পরিতৃপ্তি বাড়াতে পারি বহুগুণ। এর সাথে মাটির ব্যাংক-যাকাত-রক্তদানসহ আরো নানাবিধ কর্মপন্থা রমজান উপলক্ষে ঘোষণা করা হয়।

সবশেষে মোনাজাত ও ইফতারের মাধ্যমে সম্পন্ন হয় দেড় ঘণ্টাব্যাপী এ আয়োজন।

প্রতিবেদক : নূরুল মুকতাদীর বাপ্পী



গুরুজীর সাথে ইফতার মাহফিলে হাতিরপুল শাখার উপস্থিতির একাংশ

লামায় আমলকি উৎসব

এবার সেপ্টেম্বরের শেষ সপ্তাহে গুরুজী যখন লামায় গেলেন তখন মেডিটেশন রিসর্টের প্রতিটি আমলকি গাছ পাকা আমলকিতে টাইটুম্বর। গুরুজী গিয়ে ঘোষনা করলেন- এবার আর কোনো আমলকি বিক্রি হবে না, সবই শিশুকাননের শিশুদের জন্যে। গাছে উঠে যে যত খুশি পাড়বে, খাবে।

শুনে শিশুদের উল্লাস দেখে কে? হৈ হৈ করে সব মেতে উঠলো আমলকি উৎসবে। দল বেঁধে ছড়িয়ে পড়লো রিসর্টের সব আমলকি বাগানে। এমনিতে সারাবছর রিসর্টের ফলগাছগুলো অভ্যাগত অতিথিদের কাছে একটা বিস্ময়ের বস্তু। কারণ পাকা আম, কাঁঠাল, কলা, পেয়ারা, আনারস আর বরই ভর্তি সব গাছগুলো ২০০ শিশুর আবাসস্থল একটা জায়গায় এত নির্বিঘ্ন থাকে কীভাবে সেটাই তারা ভেবে পান না। কিন্তু কোয়ান্টাম শিশুকাননের কঠোর শৃঙ্খলানুসারী শিশু-কিশোরদের জন্যে এটাই স্বাভাবিক। অনুমতি না পেলে গাছের একটি ফলও তারা খাবে না, পেড়ে আনা তো দূরের কথা।

আমলকি উৎসবের সবচেয়ে আনন্দমুখর পরিবেশ ছিলো জাবলে শামসে। লামা রিসর্টের সবচেয়ে উঁচু এই পাহাড়টিতে আছে প্রচুর আমলকি গাছ। যেতে হয় বেশ চড়াই-উতরাই পেরিয়ে। কিন্তু

কিশোর বয়সের চপলতার কাছে এই চড়াই-উতরাই কিছুই নয়। বাধভাঙা স্রোতের মতো 'যত পারা যায়, আমলকি খায়'- এই শ্লোগান দিতে দিতে তারা পৌঁছে গেল জাবলে শামসে। তারপর গাছে চড়ে মনের আঁশ মিটিয়ে খেতে লাগলো আমলকি। খাওয়ার মজা যতটা না, তার চেয়ে বেশি ছিলো এই বাধভাঙা উল্লাসে মেতে ওঠার আনন্দ। তাদের উল্লাসমুখর ভঙ্গিতেই ফুটে উঠছিলো তাদের অন্তর্গত প্রার্থনা- আগামী বছর যেন আরো বেশি আমলকি হয়, আরো বেশি আনন্দে যাতে তারা মেতে উঠতে পারে আমলকি উৎসবে।



রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় সেলে ইফতার মাহফিল

গত ৭ অক্টোবর, রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয় সেলের উদ্যোগে ডীন কমপ্লেক্স অডিটোরিয়ামে আয়োজিত হয় এক ইফতার মাহফিল। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে ছিলেন প্রো-ভিসি ড. মামনুনুল কেরামত, বিশেষ অতিথি বিশ্ববিদ্যালয় শিক্ষক সমিতির প্রেসিডেন্ট ড. মো. জিল্লুর রহমান এবং প্রফেসর এম সাদিকুল ইসলাম। ৮৭ জনের অংশগ্রহণে এ মাহফিলে আলোচনা করেন জনাব আবু সাঈদ ও ড. আশিক মোসাদ্দিক।

মিরসরাই-এ খতনা কার্যক্রম উদ্বোধন

গত ১ অক্টোবর, ২০০৬, শনিবার মিরসরাই-এর শান্তিরহাটস্থ মোহাম্মদীয়া মেডিকেল হলে ডা. দীন মোহাম্মদ এর পরিচালনায় ১৮ জন শিশু খতনা করানোর মধ্য দিয়ে চট্টগ্রাম সেন্টারে ২য় খতনা সেবা ইউনিট উদ্বোধন করা হয়। এতে সেন্টারের খতনা কার্যক্রম পরিচালক ইঞ্জিনিয়ার মোজাম্মেল হক, অর্গানাইজার নূরুল হক ও অর্গানাইজার কো-অর্ডিনেশন মোহাম্মদ সাজ্জাদ হোসেন উপস্থিত ছিলেন।



চট্টগ্রামের হালিশহর সেলের ইফতার মাহফিলে আলোচনা করছেন মাওলানা ছায়ীদুল হক

এবারের রমজানে ইফতার মাহফিলসহ শাখা সেলগুলো বিভিন্ন কার্যক্রমের আয়োজন করে।

চট্টগ্রামের হালিশহর সেলে ৩ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হয় বার্ষিক ইফতার মাহফিল। মাওলানা ছায়ীদুল হকের পরিচালনায় এতে অংশগ্রহণ করেন ১৩০ জন।

২৯ সেপ্টেম্বর লালবাগ শাখা ইফতার মাহফিলের আয়োজন করে। এতে অংশ নেয় ৬৩ জন।

৩০ সেপ্টেম্বর হাতিরপুল শাখার ইফতার মাহফিল অনুষ্ঠিত হয়। মাওলানা ছায়ীদুল হকের পরিচালনায় এতে ১২৫ জন অংশগ্রহণ করেন। উক্ত অনুষ্ঠান শেষে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়।

৪ অক্টোবর সবুজবাগ শাখা আয়োজিত ইফতার মাহফিলে অংশ নেন ৩২ জন।

৭ অক্টোবর উত্তরা শাখা আয়োজিত ইফতার মাহফিলে ১০০ জন অংশগ্রহণ করেন। উক্ত অনুষ্ঠান শেষে আয়োজিত ব্লাড ক্যাম্পে ২৮ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়।

১১ অক্টোবর ধানমণ্ডি ও মোহাম্মদপুর শাখার যৌথ উদ্যোগে ইফতার মাহফিল অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় ১০০ জন এতে অংশ নেন।

এছাড়া শাখা/সেলগুলোর পাশাপাশি সিলেট সেন্টার ১২ অক্টোবর ইফতার মাহফিলের আয়োজন করে। এতে প্রায় দেড়শ জন উপস্থিত ছিলেন।

৫, ১১ ও ২০ অক্টোবর পৃথক তিনটি ইফতার মাহফিল আয়োজন করে মিরপুর সেন্টার। এতে মোট অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ৩১০।



আখেরি দোয়াতে উপস্থিতির একাংশ

কোরআনের বাণী নতুন কিছু নয়। যুগে যুগে দেশে দেশে মানুষকে আলোকিত করার যে বাণী নিয়ে মহামানবরা প্রেরিত হয়েছেন সে বাণীগুলোরই আধুনিক ও পরিপূর্ণ সংকলন হচ্ছে কোরআন।

এই শাস্ত্র, সার্বজনীন আবেদনের কারণেই কোরআন পাঠ করা ও শ্রবণের অনুভূতি প্রতিবারই নতুন ভূমি, নতুন আনন্দ আর বৈচিত্র্যের উৎস।

আর কোরআন শুধু পারলৌকিক কল্যাণ নয়, ইহলৌকিক কল্যাণ আর সমৃদ্ধিরও পথপ্রদর্শক। তার বড় প্রমাণ হলো নবীজী (স.) প্রচারিত কোরআনের আলোয় আলোকিত হওয়ার পর আরব জনপদের অবস্থান। দীর্ঘ কয়েকশ বছর ধরে যারা ছিলো অনাচার আর অবিদ্যার অন্ধকারে নিমজ্জিত এক অবহেলিত জনপদ, তারাই কোরআনের শিক্ষা অনুসরণ করে মাত্র কয়েক বছরে পরিণত হলো অর্ধ-পৃথিবীর শাসক এক মানবিক মহাশক্তি।

গত ১৩ অক্টোবর, শুক্রবার বিয়াম ফাউন্ডেশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত ৮ম বার্ষিক কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের আখেরি দোয়ায় এ কথা বলেন গুরুজী।

গুরুজী আরো বলেন, শুধু পেশিজি বা প্রযুক্তিগত দক্ষতা দিয়ে নেতৃত্ব অর্জন করা যায় না। নেতৃত্বের জন্যে প্রয়োজন নৈতিক ও মানবিক গুণ এবং সততা। কারণ সততা ছাড়া দক্ষতার ফলাফল আসক্তি, লোভ-লালসা আর- পরিণামে অশান্তি।

৮ম বার্ষিক কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে সহস্রাধিক অংশগ্রহণ

শাস্ত্রত সত্যের বাণীর আধুনিক ও পরিপূর্ণ রূপ হলো কোরআন

অন্যদিকে সততা থাকলে একসময় দক্ষতাও সৃষ্টি হয় এবং তৈরি হয় দান ও সেবার মানসিকতা। আর তার প্রাপ্তি হলো প্রশান্তি এবং আনন্দ।

গুরুজী বলেন, নৈতিক ও আত্মিক শক্তিকে জাগ্রত করে সৎ ও মানবিক গুণাবলি বিকাশের জন্যেই প্রয়োজন মুক্ত মনে কোরআন অনুধাবন ও চর্চা। তবে চর্চার জন্যে শুরু করতে হবে ছোট থেকে, একটি একটি করে। আর সেজন্যেই আগামী একবছর ফাউন্ডেশনের কোরআন কণিকাটি হোক আমাদের প্রতিদিনের পাঠ্য একটি কণিকা সংকলন যা থেকে একটু একটু করে আমরা আয়ত্ত করবো কোরআন অনুসরণের চর্চা।

আত্মশুদ্ধি ও আত্মিক উন্নয়নের ধারাবাহিকতায় কোরআনের মূল শিক্ষাকে অনুসরণের লক্ষ্যে ৮ম বারের মতো আয়োজিত হয় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের বিশেষ কর্মসূচি। ধ্যানের স্তরে কোরআনকে সঠিকভাবে উপলব্ধি ও অনুধাবনের এক অনন্য আয়োজন কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। একটানা ৮ দিনে প্রতিদিন ৬ ঘণ্টা করে মোট ৪৫ ঘণ্টা ধ্যানের স্তরে পরিপূর্ণ মৌন অবস্থায় তরজমাসহ কোরআন তেলাওয়াত শোনার মাধ্যমে সম্পন্ন হয় এই কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন।

এ বছর ঢাকার উত্তরা ও ধানমন্ডি শাখাসহ দেশের বিভিন্ন সেন্টার ও সেলে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনের এ বিশেষ কর্মসূচি।

কেন্দ্রীয়ভাবে ঢাকার কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে দুই ব্যাচে অনুষ্ঠিত হয় এই কোয়ান্টায়ন। ১ম ব্যাচ ২৯ সেপ্টেম্বর-৫ অক্টোবর এবং ২য় ব্যাচ ৬

অক্টোবর-১২ অক্টোবর। দুই ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন মোট ৬২২ জন। সম্মিলিত আখেরি দোয়ায় অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ৭ শতাধিক।

চট্টগ্রাম, সিলেট, রাজশাহী ও মিরপুর সেন্টারে ২ ব্যাচের কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআনে অংশগ্রহণ করেন যথাক্রমে ৬৩, ৮০, ৪০ ও ১০৪ জন।

ঢাকার উত্তরা ও ধানমন্ডি শাখায় দুই ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন যথাক্রমে ৮৪ ও ৭৩ জন। ঢাকার বাইরে যশোর ও খুলনা সেলে যথাক্রমে ১৯ জন ও ২৭ জন। এছাড়া চট্টগ্রামের আশ্রাবাদ, সিলেটের উপশহর সেল এবং রাজশাহীর শেরপুর সেলেও অনুষ্ঠিত হয় খতমে কোরআন যাতে অংশ নেন যথাক্রমে ১৮ জন, ১৫ জন ও ১৬ জন।

লামার কোয়ান্টাম মেডিটেশন রিসর্টে অনুষ্ঠিত খতমে কোরআনে অংশ নেন মোট ৩২ জন পুরুষ ও মহিলা।

ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স

আগামী ১ ডিসেম্বর, শুক্রবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে দিনব্যাপী অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে “ক্যারিয়ার প্ল্যানিং কোর্স”। নিজস্ব মেধা অনুসন্ধান, ক্যারিয়ার নির্বাচনের উপায়, জব মার্কেট পরিস্থিতি, বায়োডাটা তৈরি, সফলভাবে ইন্টারভিউ দেয়ার টিপস এবং কাজক্ষিত পেশা বাছাইয়ের দিক-নির্দেশনা নিয়ে পরিচালিত এ কোর্সটি কোয়ান্টাম প্রাজুয়েন্টসহ সর্বসাধারণের জন্যে উন্মুক্ত।



টমাস মানের একটি গল্প পড়েছিলাম। গল্পে একজন বৃদ্ধ সমুদ্রের বেলাভূমি দিয়ে হাঁটছেন আর কিছুক্ষণ পরপর আপন মনে বালুর ওপর ঝুঁকে কিছু একটা তুলে সমুদ্রে ছুঁড়ে মারছেন। এই দেখে একজন যুবক কৌতূহলী হলো। কাছে এসে সে দেখলো বৃদ্ধ আসলে সমুদ্রের ঢেউয়ের সাথে ভেসে আসা স্টারফিসগুলোর একটি/দুটিকে এভাবে বালি থেকে তুলে সমুদ্রে ফিরিয়ে দিচ্ছেন।

দেখে সে বিস্মিত হলো। বৃদ্ধের বোকামি দেখে মজাও পেলো। জিজ্ঞেস করলো, “সমুদ্রের একেকটা ঢেউয়ের সাথে লাখ লাখ স্টারফিস ভেসে এসে বালিতে আটকে যায়। কিন্তু আপনি তো এভাবে

১৬তম শত রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানে নুরুল কবীর সাধ্যমতো করতে হবে মানবকল্যাণ

ছুড়ে ছুড়ে তাদের কয়েকটিকে মাত্র বাঁচাতে পারেন। বাকিদের কী হবে?” শুনে বৃদ্ধ বললেন, “দেখ, সবাইকে আমি বাঁচাতে পারবো না। আমার সাধ্য এটুকুই। কিন্তু তারপরও যে কয়টিকে আমি বাঁচাতে পেরেছি তাদের কাছে এটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। কারণ আমার সাহায্যটুকুই তার জীবন এবং মরণের মধ্যে পার্থক্য সৃষ্টির কারণ। অতএব এটার গুরুত্ব অনেক বেশি।”

এ গল্পটি থেকে আমি যে শিক্ষাটি নিয়েছি তাহলো পৃথিবীর সব লোকের সব সমস্যা সমাধান করার সাধ্য আপনার নেই। কিন্তু তারপরও যতটুকু আছে তা নিয়েই আপনাকে এগিয়ে আসতে হবে মানবতার কল্যাণে। তাহলেই সার্থক হবে আপনার মানব জন্ম। আর সে কাজটাই আপনারা করছেন নিজ রক্তের বিনিময়ে লক্ষ প্রাণ বাঁচানোর উদ্যোগ নিয়ে। আপনাদের ধন্যবাদ না জানানোর কোনো

সুযোগ নেই।

একথা বলছিলেন গত ২২ সেপ্টেম্বর শুক্রবার বিকেলে কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে আয়োজিত ১৬তম শত রক্তদাতা সম্মাননা অনুষ্ঠানের প্রধান অতিথি ইংরেজি দৈনিক নিউ এজ প্রতিকার সম্পাদক জনাব নুরুল কবীর।

অনুষ্ঠানে আরো বক্তব্য রাখেন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কো-অর্ডিনেটর মিসেস মাসুদা আজার আবেদীন ও কোয়ান্টাম ল্যাবের অনারারি ডিরেক্টর প্রফেসর ডা. এ বি এম ইউনুস। সভাপতিত্ব করেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক নাহার আল বোখারী।

এবারের অনুষ্ঠানে কমপক্ষে ৩ বার রক্তদানের মাধ্যমে আজীবন রক্তদানে অঙ্গীকারাবদ্ধ হয়েছেন এমন ৮২ জন স্বেচ্ছা রক্তদাতাকে বিশেষ সনদপত্র ও আইডি কার্ড প্রদান করা হয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : নভেম্বর ২০০৬ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org

লামায় কোরবানিতে অংশ নি



গত ৫ বছরের ধারাবাহিকতায় আগামী কোরবানির ঈদও গুরুজী সপরিবারে লামায় উদযাপন করবেন। গুরুজীর সাথে এ কোরবানিতে যে কেউ এক নামে ৩,৫০০ টাকা দিয়ে শরীক হতে পারেন।

বান্দরবানের লামায় দুস্থ জনপদকে আলোকিত করার লক্ষ্যে বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রমের মধ্যে কোরবানি ফাউন্ডেশনের একটি বিশেষ আয়োজন। কোরবানির ঈদে আপ্যায়ন ও গোশত বিতরণের মাধ্যমে দুস্থদের চাহিদা মেটানোর উদ্দেশ্যেই ফাউন্ডেশনের এ পদক্ষেপ।

উল্লেখ্য, ২০০৬ সালে ৩৩টি গরু ও ৩টি খাসি কোরবানি দেয়া হয়। ঈদের দিন ৭০০ মানুষকে আপ্যায়নসহ প্রায় ১,৭০০ পাহাড়ি-বাঙালি পরিবারের মধ্যে ৪,০০০ কেজি গোশত বিতরণ করা হয়।

১০ম রক্তদান সম্মাননা অনুষ্ঠান



১ ডিসেম্বর সুপ্রিম কোর্ট বার অ্যাসোসিয়েশন মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হতে যাচ্ছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আয়োজনে ১০ম রক্তদান সম্মাননা অনুষ্ঠান। কমপক্ষে ১০ বার রক্তদান করেছেন এমন আড়াই শত আজীবন রক্তদাতাকে এ অনুষ্ঠানে সম্মাননা স্মারক প্রদান করবেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশের তত্ত্বাবধায়ক সরকারের মাননীয় উপদেষ্টা প্রফেসর (এ্যামিরেটাস) ডা. সুফিয়া রহমান।

ডিসেম্বর মাসের কর্মসূচি

ঢাকা

কোর্স

২৩৮ ব্যাচ : ১৫, ১৬, ১৭ ও ১৮ ডিসেম্বর

ওয়ার্কশপ

৮ ডিসেম্বর ২০০৬, শুক্রবার

প্রো-মাস্টার রিজুভিনেশন কোর্স

২২, ২৩, ২৪ ও ২৫ ডিসেম্বর, ২০০৬

কারিয়ার প্র্যানিং কোর্স

১ ডিসেম্বর ২০০৬, শুক্রবার

কোয়ান্টাম বুলেটিন

ডিসেম্বর ২০০৬

সামাজিক অনুষ্ঠানকে অনাবিল আনন্দে ভরিয়ে তুলুন

আনুষ্ঠানিক গিফট বা উপহার দেয়া-নেয়া বর্জন করুন

সামাজিক উপহার এখন পরিণত হয়েছে এক সামাজিক ব্যাধিতে। বিয়ে, জন্মদিন, বিবাহ বার্ষিকী, আকিকা, সুনতে খতনা ইত্যাদি অনুষ্ঠানে আমন্ত্রিত হলে 'উপযুক্ত গিফট বা উপহার' সংগ্রহ করার বিড়ম্বনা ও কষ্ট অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণের আনন্দকেই বহুলাংশে মাটি করে দেয়। তাই যেকোনো সামাজিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকে অনাবিল আনন্দে ভরিয়ে দেয়ার জন্যে 'সামাজিক উপহার' প্রথা পুরোপুরি বর্জন করা উচিত।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ঈদ-পরবর্তী পরিচালক বৈঠকে এ কথাগুলো বলেন। তিনি আরও বলেন, অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এ উপহারগুলো দেয়া হয় অবস্থার চাপে বাধ্য হয়ে বা না দিলে কী ভাবে- এ লজ্জার ভয়ে। এমনকি সেজানো ধার করে হলেও উপহার কেনার অর্থ যোগাড় করতে বাধ্য হতে হয় অনেককে। কারণ উপহার দিতে না পারলে মুখ থাকবে না। তাই এখন মধ্যবিত্ত পরিবারের কাছে নিমন্ত্রণ যেন এক আতংক। তা ছাড়া যে উপহারের জন্যে এত বামেলা- সে উপহার সামগ্রীগুলোও অধিকাংশ ক্ষেত্রেই কোনো কাজে আসে না।

আবার উপহারের ব্যাপারটিও হয়ে গেছে দেনা-পাওয়ার শর্তাধীন। উপহার দিতে গিয়ে আমরা অবচেতনভাবেই ভাবতে থাকি যে, এর আগে তার কাছ থেকে কী উপহার পেয়েছিলাম। প্রত্যাশা করতে থাকি আমাকেও সে সমমানের উপহার দেবে।

গুরুজী আরো বলেন, দান বা উপহার সবসময় আন্তরিক, স্বেচ্ছা প্রণোদিত ও নিঃশর্ত হওয়া উচিত। তিনি সূরা বাকারার ২৬১ থেকে ২৬৪

এবং সূরা আদ-দাহার ৭ থেকে ৯ আয়াতের মর্মার্থ আলোচনা করে বলেন, প্রতিদানের আশায় দান বা উপহার বা যে দান বা উপহার পরিণামে কষ্টের কারণ হয় তা স্রষ্টার কাছে অত্যন্ত অপছন্দনীয়। এবং তা পরিণামে একজন মানুষের সকল সংকর্মে নষ্ট করে দেয়। এর চেয়ে মিষ্টি কথা, শুভকামনা বা দোয়া অত্যন্ত উত্তম। এতে স্রষ্টা সন্তুষ্ট হন।

বৈঠকে সামাজিক উপহারের এ ব্যাধি থেকে সমাজকে মুক্ত করার জন্যে বিবাহ বার্ষিকী, জন্মদিন, আকিকা, খতনা ইত্যাদিতে তথাকথিত উপহার দেয়া-নেয়া থেকে বিরত থাকার জন্যে কোয়ান্টাম পরিবারের সবার প্রতি আহ্বান জানানো হয়।

এ আহ্বানের শুভ প্রভাব এরই মধ্যে পড়তে শুরু করেছে। ইতোমধ্যে ঢাকায় অনুষ্ঠিত অনেকগুলো বিয়ের অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েট-প্রো-মাস্টার দায়িত্বশীলরা কোনোরকম উপহার না নিয়েই নিঃসঙ্কোচে ও আনন্দচিত্তে অংশগ্রহণ করেছেন। খাওয়া-দাওয়া শেষ করে অনুষ্ঠানস্থলেই সবাই মিলে নবদম্পতির প্রশান্ত আনন্দময় সফল পারিবারিক জীবন কামনা করে আনুষ্ঠানিক দোয়া করেছেন।

তাই দেখে অন্যান্য অতিথিরাও কৌতূহলী হয়ে বিষয়টি জানতে চেয়েছেন। তাদের বলা হয়েছে- আমরা কোয়ান্টাম পরিবারের। সামাজিক উপহার দেয়া ও নেয়া বর্জন করছি। আমরা মনে করি এ উপহার একটা চাপ সৃষ্টি করে অতিথির ওপর যা অনুষ্ঠানের অনাবিল আনন্দকে ক্ষুণ্ণ করে। উপস্থিত অনেকেই উৎফুল্লভাবে বিষয়টিকে সমর্থন করে বলেন, এত সুন্দর উদ্যোগ। আমরাও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হতে চাই।



নতুন রূপে কোয়ান্টাম ওয়েব সাইট

গত ২০ অক্টোবর, ২০০৬ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ওয়েব সাইট প্রকাশিত হয় নতুন রূপে, সহজ ব্যবস্থাপনা ও সর্বশেষ তথ্য সমৃদ্ধ হয়ে।

২০০২ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ওয়েব সাইট প্রথম প্রকাশের পর এই প্রথমবারের মতো এটি সম্পূর্ণ নতুনভাবে সাজানো হলো (www.quantummethord.org)।

হোম পেইজ-এ ভিন্ন আঙ্গিকে ধ্যানঘরের ছবিসহ আকর্ষণীয় অলঙ্করণ অনেকেরই দৃষ্টি কাড়ছে। প্রতিদিনের নতুন একটি করে অটোসাজেশনও হয়ে উঠছে অন্যতম আকর্ষণ। এ ছাড়া পুরো সাইটটিতেই আছে আকর্ষণীয় সব ছবি ও দৃষ্টিনন্দন অলঙ্করণ- যা প্রথম দেখাতেই দেবে প্রশান্তিময় অনুভূতি।

বর্তমান প্রযুক্তি ও সময়ের প্রয়োজনে সংযোজিত আপডেটেড কর্মসূচি ও তথ্য অনেকের জন্যেই হয়েছে স্বস্তির কারণ। এখন যে কেউ যেকোনো সময়ে জেনে নিতে পারছেন তার প্রয়োজনীয় তথ্য বা কোনো অনুষ্ঠানের দিন-তারিখ-সময় ও সে সম্পর্কিত অন্যান্য বিষয়।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ওয়েব সাইটের এ নতুন সংস্করণে সংযোজিত হয়েছে বর্তমানে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রমের সর্বশেষ তথ্য সম্বলিত সংক্ষিপ্ত বিবরণ। নতুন কার্যক্রমসহ চলতি কার্যক্রমের বিভিন্ন তথ্যসমূহও আপডেট বা হালনাগাদ করা হয়েছে।

যেকোনো রেজুলেশনের সাথেই সামঞ্জস্যপূর্ণ এ সাইটে সহজে যেকোনো পেইজ থেকে অন্য পেইজে ব্রাউজের জন্যে আছে ড্রপ-ডাউন মেনু ও কুইক লিঙ্কস। সুসজ্জিত সাইটম্যাপ থেকেও থাকছে সহজে যেকোনো অংশে ব্রাউজ করার সুবিধা। এছাড়াও নির্মাণাধীন কিছু বিভাগ শীঘ্রই ওয়েব সাইটে দেখা যাবে।

ওয়েব সাইটের এ পুনর্নির্মাণে সার্বিক তত্ত্বাবধানে ছিলেন রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক বনানী তানজিমা রহমান। ডিজাইন করেছেন শাহেদ হাসনাইন রাবিত। কারিগরি ব্যবস্থাপনায় ছিলেন জনাব মনির হোসেন মনির।

।ড. কাজী খলিকুজ্জমান আহম্মদ বর্তমানে বাংলাদেশ উন্নয়ন পরিষদের চেয়ারম্যান এবং বাংলাদেশ অর্থনীতি সমিতির প্রেসিডেন্ট। এছাড়া বিভিন্ন সময় তিনি দেশে ও বিদেশে বহু উন্নয়ন ও গবেষণা সংশ্লিষ্ট সংগঠনে গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালন করেন। টেকসই উন্নয়ন ধারণার একজন বলিষ্ঠ প্রবক্তা ড. খলিকুজ্জমানের লেখা ও সম্পাদনায় এ যাবত ২৮টি গ্রন্থ ও ৩ শতাধিক গবেষণামূলক প্রবন্ধ প্রকাশিত হয়েছে দেশি ও বিদেশি জার্নালে।।



ড. কাজী খলিকুজ্জমান আহম্মদ

পরিবর্তনের জন্যে প্রয়োজন একটা

লক্ষ্য

‘দেশের অবস্থা কী’- এই প্রশ্নের উত্তরে এক রিস্রাচালক বলছিলেন, “আর বইলেন না ভাই, খুব খারাপ অবস্থা, রাজনীতির মধ্যেও পলিটিক্স দুইকা গেছে।” কথাটার অর্থ হয়তো ভুল কিন্তু এর আবেদনটা দেশের সাধারণ জনগণ সবার কাছেই গ্রহণযোগ্য। কি সমাজনীতি, কি অর্থনীতি- সবই এই পলিটিক্সে জর্জরিত।

রাজনৈতিক দলগুলোর একটা প্রচলিত স্লোগান হচ্ছে- জনগণ সকল ক্ষমতার উৎস। অথচ জনগণ আসলে কী চায় তা না জেনেই তারা ভাষণের পর ভাষণ দিয়ে যান। তারা থাকেন বাঁশের বেড়া দেয়া পৃথক মঞ্চ, জনতার কাছাকাছি আসতে পারেন না। জনগণের চাওয়াও তাই তাদের কাছ পর্যন্ত পৌঁছে না।

সমাজের তৃণমূল পর্যায়ের মানুষের এসব কথাতে সবার সামনে তুলে ধরতে বাংলাদেশ অর্থনীতি সমিতির পক্ষ থেকে আমরা একটি উদ্যোগ নিয়েছি। দেশের বিভিন্ন জেলার প্রত্যন্ত সব এলাকায় আমরা যাচ্ছি। সেখানকার কৃষক, শ্রমিক, রিস্রাচালক থেকে শুরু করে সর্বস্তরের সাধারণ মানুষের কথা শুনছি, তাদের চাওয়াগুলোকে বুঝতে চেষ্টা করছি। এগুলোর আলোকে আমরা এরপর তৈরি করবো আমাদের প্রস্তাবনা।

বিশ্বায়নের চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আমাদের রাজনৈতিক ও প্রশাসনিক ব্যর্থতার কারণে আমরা পরিণত হয়েছি বিভিন্ন বিদেশি দাতাগোষ্ঠীর ক্রীড়নকে। অথচ যে সম্মান আমরা তাদের দিই তার কানাকড়িও আমরা দিই না আমাদের প্রবাসী বাংলাদেশীদের, যাদের উপার্জনের ৪৫০ কোটি ডলার আমরা পেয়েছি গত অর্থ-বছরে যা জাতীয় আয়ের ৭.৫%। যদিও সুষ্ঠু পরিকল্পনার অভাবে এই বিপুল পরিমাণ অর্থকেও আমরা উৎপাদন খাতে বিনিয়োগ করতে পারি নি।

যদি আমরা প্রবৃদ্ধি বাড়াতে চাই তাহলে বিনিয়োগ করতে হবে। এটা হতে পারে দেশি অথবা বিদেশি। জাতীয় আয়ের এক চতুর্থাংশ বিনিয়োগ করে আমরা প্রবৃদ্ধি পাই ৫.৩%। অথচ অর্থনীতিবিদদের মতে, আমাদের পাওয়া উচিত ৮.৫%। কারণ অনেকগুলো, হয় তথ্য ভুল অথবা তথ্য ঠিক আছে কিন্তু চুরি হয়ে যাচ্ছে। এছাড়া অদক্ষতা হতে পারে, হতে পারে বিনিয়োগের যথাযথ ক্ষেত্রের অভাব।

বিদেশি বিনিয়োগ শুনলেই আমরা কেউ কেউ খুব উল্লসিত হয়ে উঠি। কিন্তু টেলিকমিউনিকেশন বা মোবাইল ফোনের মতো খাতে সামান্য বিনিয়োগ করে রাতারাতি কাঁড়ি কাঁড়ি মুনাফা বিদেশি কোম্পানি হাতিয়ে নিলে দেশের কোনো লাভ হয় না।

বিনিয়োগের আরেকটা গুরুত্বপূর্ণ শর্ত হলো শক্তি সম্পদের পর্যাপ্ততা। ক্ষমতা থাকা সত্ত্বেও কেবল সুষ্ঠু পরিকল্পনার অভাবে আমাদের বিদ্যুৎ সরবরাহ যথেষ্ট নয়। এছাড়া গ্যাস যে হারে ব্যবহার হচ্ছে তা বজায় থাকলে আগামী ১৫ বছর পর আমাদের গ্যাস ভাণ্ডার হবে শূন্য। তারপর কী হবে কেউ জানি না। কারণ একটাই- তাৎক্ষণিকতাদুষ্ট ব্যবস্থাপনা।

আন্তর্জাতিক অর্থনীতির নিয়ামক শক্তিগুলো তৃতীয় বিশ্বের ওপর চালাচ্ছে নিরন্তর নানা পরীক্ষা-নিরীক্ষা। আন্তর্জাতিক বিশ্বের কূটনীতি হচ্ছে একের পর এক প্রকল্পে তারা তৃতীয় বিশ্বকে মাতিয়ে রাখে। যেমন ‘৭০-এর

দশকে শুরু হলো বাজার অর্থনীতি। ‘৭২-এ বলা হলো অর্থ নয়, পরিবেশই সব। ‘৮০-তে তাদের মুখে শোনা গেল, যা কিছু পারো ভবিষ্যত প্রজন্মের জন্যে রেখে যাও। ‘৯২-এ এলো টেকসই উন্নয়নের ধারণা। ‘৯৫-এ ২০:২০ কন্ট্রাক্ট। জাতীয় বাজেট থেকে ২০% রাখা হলো সামাজিক অবকাঠামো বিনিয়োগে।

এদিকে ২০০০ সালে প্রকল্পের মাত্রা গেল বদলে, দারিদ্র্য পেলো প্রাধান্য। শুরু হলো মিলেনিয়াম ডেভেলপমেন্ট, তারপর এলো পার্টনারশিপ ফর ডেভেলপমেন্ট। অর্থাৎ একদিকে বলছে টাকা দেবো, আবার বলছে অংশীদারিত্ব কর। সাম্প্রতিক যে প্রকল্প বাংলাদেশে চলছে তা হলো এইড ফর ট্রেড। বাণিজ্য কর, সাহায্য পাবে। অর্থাৎ একেবারে একেক রকম কথা।

বাংলাদেশের উন্নতি হচ্ছে না- কথাটা ঠিক নয়। উন্নতি হচ্ছে কিন্তু তা চলে যাচ্ছে মাত্র কয়েকজনের পকেটে। সরকারি একটি হিসেবে দেখা যায় ‘৯১-’৯২ সালে সবচেয়ে দরিদ্রের তুলনায় সবচেয়ে ধনীরা আয় ছিলো ১৮ গুণ বেশি। মাত্র ৫ বছর পর ‘৯৫-’৯৬-এ সেটা হয় ২৭ গুণ। ২০০০-এ ৪৬ গুণ এবং ২০০৫-এ এসে হলো ৮৪ গুণ। কী অবিস্বাস্য পরিমাণ বৈষম্য নিয়ে চলছে আমাদের সমাজ।

এমন একটা সময় ছিলো যখন কেউ যদি সুদ-ঘুষ খেতো, লোকজন তার সঙ্গ এড়িয়ে চলতো। আর এখন কে অনেক টাকার মালিক- এটাই আমাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ। টাকার উৎসটা বৈধ না অবৈধ সেটা কোনো ব্যাপার নয়। যদি আপনি ঘুষ না খান তাহলে অফিসের সবাই মনে করবে আপনি গোলমালে লোক, আপনাকে সরাতে হবে- এটাই আজকের বাস্তবতা।

এ বাস্তবতা বদলানোর জন্যে দরকার লক্ষ্য। বাংলাদেশে আমরা কোনোদিন কোনো লক্ষ্য স্থির করি নি। ঠিক করি নি যে, আজ থেকে ২০/২৫/৩০ বছর পর আমরা কোথায় যেতে চাই। আমরা যদি আজ থেকে ২০ বছর পর এমন একটা সমাজ চাই যেখানে কোনো বৈষম্য থাকবে না, সবার জন্যে থাকবে সমান সুযোগ। অজ-পাড়াগাঁয়ের একজন ছেলেও যদি বিজ্ঞানী হতে চায় বা কৃষিবিদ হতে চায়- হতে চায়- সে সুযোগ সে পাবে। অর্থনীতি হবে সজীব ও সচল এবং রাজনীতি হবে অংশীদারিত্বমূলক গণতান্ত্রিক। হয়তো সবকিছু ক্ষেত্রে সম্পূর্ণ পরিবর্তন আনা সম্ভব হবে না, কিন্তু আমাদের চেষ্টা থাকবে।

এখন এ লক্ষ্য অর্জনের জন্যে যে কয়টি পথের কথা বলা যায়, তার একটি হলো শিক্ষা। কিন্তু আমাদের শিক্ষার মান খুবই নিচু। শিক্ষার প্রধান যে দুটো দিক- নৈতিকতা এবং দক্ষতা- এ দুটোরই প্রকট অভাব আমাদের শিক্ষায়। WHO বলে মাথাপিছু বার্ষিক ৩৬ ডলার খরচ করলে মানসম্পন্ন স্বাস্থ্যব্যবস্থা পাওয়া যায়। অপরদিকে স্বাস্থ্যখাতে আমাদের মাথাপিছু গড় ব্যয় মাত্র ৪ ডলার।

এতসব নেতিবাচক বাস্তবতার মধ্যেও এখন আমাদেরকেই হাল ধরতে হবে। পরিবর্তনের আন্দোলনের সূচনা করতে হবে। যে আন্দোলনের হাতিয়ার লাঠি-সোটা বা গুলি-বন্দুক নয়। সে আন্দোলনের হাতিয়ার করতে হবে নতুন চিন্তা, নতুন ধারণা এবং মানুষের পারস্পরিক মমতা ও ভালবাসাকে। তাহলেই আসবে কাক্ষিত সে পরিবর্তন।

অনুলিখন : নূরুল মুকতারির বাগ্মী

“আমরা যদি আজ থেকে ২০ বছর পর এমন একটা সমাজ চাই যেখানে কোনো বৈষম্য থাকবে না, সবার জন্যে থাকবে সমান সুযোগ। অজ-পাড়াগাঁয়ের একজন ছেলেও যদি বিজ্ঞানী হতে চায় বা কৃষিবিদ হতে চায়- সে সুযোগ সে পাবে.....”

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আমার সালাম নেবেন।
সেদিন আমাদের ভ্রাতৃ
দ্বিতীয়া বা ভাই-ফোঁটা
ছিলো। সকল আত্মীয়-
স্বজন নিয়ে আমাদের
বাসায় ভাই-ফোঁটার
অনুষ্ঠানটি করি। অনেক
মজা হয়েছে।



গুরুজীকে লেখা চিঠি

পেরেছেই, এমনকি হুবহু মুখস্থও বলেছে। আমার
একজন মাসী এতই উৎসাহিত হয়েছেন যে, তিনি
বলেছেন রংপুরে গিয়েও সুযোগ পেলে এরকম
খেলার আয়োজন করবেন। অন্যান্য রাউন্ডের খেলা
ও কণিকা প্রতিযোগিতার মার্কস যোগ করে
তিনজনকে প্রাইজ দেয়া হয়েছে। এই কণিকা
প্রতিযোগিতার আইডিয়াটা অবশ্য পেয়েছি
ফাউন্ডেশনের অ্যাকটিভ গ্রাজুয়েট ট্রেনিং প্রোগ্রামে
অংশ নিয়ে। খেলার শেষে বাসায় যারা অতিথি
এসেছিলেন তাদের মধ্যে কণিকাগুলো উপহার
হিসেবে দিয়েছি।

আজ তাহলে এখানেই শেষ করছি। শুভেচ্ছা
ও আশীর্বাদ কামনায়—

আপনার স্নেহধন্য
লাবণ্য দাস নির্জন
(২১৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট,
নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটিতে অধ্যয়নরত)

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,
আসসালামু আলাইকুম।
গুরুজী, আপনার গত
রাজশাহী সফরের সময়
আমার ক্যারিয়ারের জন্যে
দোয়া কামনা করেছিলাম।
তার কয়েকদিন পরই
একটি চাকরি পাই।



কয়েকদিনের মধ্যে
ঢাকায় এসে চাকরিতে যোগ দিই। চাকরির সুযোগ-
সুবিধা বেশ ভালো। ভবিষ্যতে এ চাকরির মাধ্যমে
আরো ভালো চাকরির সুযোগ প্রশস্ত হবে এটা বিশ্বাস
করি।

এই চাকরিটিতে আমি যোগ দিয়েছিলাম
একেবারে রমজানের প্রাক্কালে। তাই এবারের
রমজানে কোরআন কণিকা বিতরণের উদ্যোগে
শরীক হয়েছি মূলত আমার কর্মস্থল থেকেই। আর
এটা আমাকে দিয়েছে এক চমৎকার অভিজ্ঞতার
সুযোগ। নতুন পরিবেশে সহকর্মী ও অন্যান্যদের
সাথে পরিচিত হতে ও হৃদয়তা গড়ে তুলতে
এ সুযোগটি আমার খুবই কাজে লাগছে। অভিজ্ঞতা
খুব প্রীতিকর।

আমার জন্যে দোয়া করবেন।

ইতি
আপনার স্নেহের
সোহেল আহমেদ পল্লব
(১৮৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট)

সাইকি, ব্যায়াম ও গ্রাজুয়েট মাসিক প্রোগ্রাম

ঢাকায় এখন সাইকি ও ব্যায়াম কোর্স সম্পন্নকারীদের নিয়ে নিয়মিত
মাসিক প্রোগ্রাম অনুষ্ঠিত হচ্ছে। সাইকি চর্চার সুযোগকে নিয়মিত ও
সম্ভব করার উদ্দেশ্যে প্রতি মাসের ৩য় রোববার বিকেল
৪:৪৫-৬:৪৫ মি. পর্যন্ত ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে অনুষ্ঠিত
হয় সাইকি মাসিক প্রোগ্রাম। এটি পরিচালনা করেন ফাউন্ডেশনের
পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান।

এছাড়া পুরুষ এবং মহিলা ব্যায়ামের কোর্সে অংশগ্রহণকারীদের
নিয়ে অনুষ্ঠিত হচ্ছে মাসিক প্রোগ্রাম। প্রতি মাসের নির্ধারিত দিনে
বিকেল ৪:৩০-৫:৩০ মি. পর্যন্ত কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে অনুষ্ঠিত এ
কার্যক্রমে কোয়ান্টাম ব্যায়াম ও সৌন্দর্য চর্চা বইয়ের ওপর পাঠচক্র,
আলোচনা ও ব্যায়াম বিষয়ক নানা প্রশ্নের উত্তর দেন মা-জী নাহার
আল বোখারী।

আর প্রতি মাসের ৩য় মঙ্গলবার কাকরাইলের কোয়ান্টাম
মেডিটেশন হলে বিকেল ৪:৩০-৭:৩০ মি. পর্যন্ত অনুষ্ঠিত হয়
গ্রাজুয়েট মাসিক যৌথ প্রোগ্রাম। এতে বিশেষ আলোচনা ও
মেডিটেশন পরিচালনা করেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।



১৭ আগস্ট বৃহস্পতিবার, কেন্দ্রীয় প্রশান্তি হলে সাইকি মাসিক উদ্বোধনী
অনুষ্ঠানে সমবেত সাইকিদের একাংশ



আলোকায়ন কার্যক্রমে নতুন মাত্রা

ঈদের পর নতুনরূপে শুরু হয়েছে প্রতি
মঙ্গলবার ফাউন্ডেশনের সাপ্তাহিক
আলোকায়ন কার্যক্রম। আলোচনা,
মেডিটেশন ও কাউন্সেলিং-এর অনবদ্য এ
আয়োজনে এখন যুক্ত হয়েছে মাল্টিমিডিয়া
প্রযুক্তি। ফলে উপস্থাপনা, আলোচনা এবং
অনুষ্ঠান পরিচালনা এখন আরো আকর্ষণীয়,
আরো সমৃদ্ধ এবং আরো সহজবোধ্য।

ঈদের পর দেশের রাজনৈতিক অস্থিরতা
এবং অনিশ্চয়তার মধ্যেও এ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত
প্রতিটি আলোকায়নে মোট ৪টি সেশন
মিলিয়ে গড় উপস্থিতি ২ শতাধিক। এ
থেকেই বোঝা যায় আত্মউন্নয়নের অন্বেষায়
ফাউন্ডেশনের কার্যক্রমের প্রতি ব্যাপকভাবে
এখন আগ্রহী হচ্ছেন সচেতন মানুষ।

মেডিটেশন এবং ব্যক্তিগত, পারিবারিক,

পেশাগত ও শিক্ষাজীবনের সাফল্য এবং
সুস্থাস্থ্যের ওপর নানা দিক-নির্দেশনামূলক
আলোচনা থেকে তারা উপকৃত হচ্ছেন।
পাশাপাশি কাউন্সিলরদের সাথে পরামর্শ
করে পাচ্ছেন অনেক সমাধান ও সিদ্ধান্ত
গ্রহণে স্বাচ্ছন্দ্য। আধুনিক উপস্থাপনা
প্রযুক্তির সহযোগিতায় এর কার্যকারিতা
আরো বাড়বে— এ প্রত্যাশাই সবার। এছাড়া
চট্টগ্রাম, রাজশাহী এবং সিলেট সেন্টারেও
প্রতি মঙ্গলবার এ কার্যক্রম চলছে।
আলোকায়ন কার্যক্রমের ৪টি সেশন :

১ম সেশন : সকাল ১১:০০ - ১২:০০

২য় সেশন : দুপুর ৩:৩০ - ৪:৩০

৩য় সেশন : সন্ধ্যা ৫:৪৫ - ৬:৪৫

৪র্থ সেশন : রাত ৭:১৫ - ৮:১৫

প্রতিবেদক : নূর সাকলাঈন নাবিদ

রমজানে মাটির ব্যাংকে সংগ্রহ প্রায় অর্ধ কোটি টাকা ॥ যাকাত ফাউন্ডে সংগ্রহ ৩৩ লক্ষাধিক

“এই রমজান হোক আপনার জীবনের শ্রেষ্ঠ রমজান, পরিপূর্ণ আত্মশুদ্ধি আত্মনির্মাণের পথে নিজেকে নতুন মাত্রায় উন্নীত করার এক অতৃতপূর্ব সুযোগ। মাটির ব্যাংক বিতরণ করুন সাধ্যমতো সব জায়গায়। সৃষ্টির সেবায় সজ্জবদ্ধ এই দানের বরকতের অংশীদার হোন। আপনার ও আপনার পরিচিতদের যাকাত সংগ্রহ করুন। সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করে সত্যিকারভাবে বঞ্চিত ও দুঃস্থ মানুষের দারিদ্র্য বিমোচনে উদ্যোগী হোন।”

রমজানের প্রাক্কালে গত ২২ সেপ্টেম্বর বিয়াম মিলনায়তনে আয়োজিত এক বিশেষ প্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে সমবেত ৬ শতাধিক সদস্যের উদ্দেশ্যে গুরুজীর আহ্বানের কিছু অংশ ছিলো এ কথাগুলো।

এরপর পুরো রমজানে অন্যান্য কার্যক্রমের পাশাপাশি মাটির ব্যাংক এবং যাকাত সংগ্রহে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা যে উদ্যোগী ভূমিকা পালন করেছেন তা ছিলো প্রশংসনীয়। শুধু রমজান মাসে ৫,২৭৮টি মাটির ব্যাংক থেকে সংগৃহীত হয়েছে মোট ৪৮ লক্ষ ৮৮ হাজার ১৩৩ টাকা। গত বছর রমজানের তুলনায় এ পরিমাণ প্রায় ২৩ লক্ষ টাকা বা ৪৬% বেশি।

যাকাত বাবদ সংগৃহীত হয়েছে ৩৩ লক্ষ ৫৩ হাজার ৬২৭ টাকা। গত বছরের তুলনায় এ পরিমাণ ২২ লক্ষাধিক বা ১৫৭% বেশি। আর এ দানে অংশগ্রহণ করেছেন কোয়ান্টাম পরিবারের হাজার হাজার প্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েট। অক্লান্ত পরিশ্রমে শাখা-সেল-সেন্টারের প্রো-কোয়ান্টিয়ার ও দায়িত্বশীলরা মাটির ব্যাংক ও যাকাত সংগ্রহ করেছেন।

রমজানের আগে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করে ‘দারিদ্র্য বিমোচনে সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় করুন’ শিরোনামে একটি বিশেষ ফোল্ডার। এতে যাকাত সম্পর্কিত ইসলামের বিধান সহজ ভাষায় ও বর্তমান প্রেক্ষাপটের আলোকে তুলে ধরা হয়েছে। ফোল্ডারটি সাধারণ মানুষের মধ্যে ব্যাপক আগ্রহ সৃষ্টি করেছে যারা যাকাত দেয়ার গুরুত্বকে অনুভব করেছিলেন কিন্তু সঠিক নির্দেশনার অভাবে দিতে পারছিলেন না।

এমনি এক গৃহবধু মিসেস সালমা। তার নিজস্ব জমা এবং অলংকার মিলিয়ে তার বেশ পরিমাণ সম্পদ আছে যা যাকাতযোগ্য। কিন্তু যাকাত দিতে চাইলেও স্বামীর অনগ্রসরতার কারণে দিতে পারছিলেন না। এবার তিনি সিদ্ধান্ত নিলেন প্রয়োজনে অলংকার বিক্রি করে হলেও তিনি যাকাত দেবেন। তা-ই করলেন। নিজের টাকা থেকেই ১০,০০০ টাকারও বেশি যাকাত দিলেন তিনি। দিতে পেরে এত তৃপ্ত এবং আনন্দিত ছিলেন তিনি, মনে হচ্ছিলো টাকাগুলো তিনি দেন নি, যেন পেয়েছেন।

রমজানে ভালো কাজের সওয়াব ৭০ গুণ- এই প্রেরণা আর উদ্দীপনা নিয়ে কোমর বেঁধে নেমে পড়েছিলেন সবাই মাটির ব্যাংক সংগ্রহ ও বিতরণের কাজে। কয়েকজন যাকাতদাতা এবং মাটির ব্যাংক কার্যক্রমে অংশগ্রহণকারী বলছিলেন তাদের

অনুভূতির কথা।

অবসরপ্রাপ্ত শিক্ষক মো. নফেল উদ্দিন ১৮৮ ব্যাচের প্রাজুয়েট। ৩য় বারের মতো ফাউন্ডেশনে দিচ্ছেন তার যাকাতের অর্থ। আগে যখন ব্যক্তিগতভাবে দিতেন তখন পাওনাদার ছিলো অনেক। কেউ পেলো কেউ পেলো না এতে তাদের মধ্যে যেমন অতৃপ্তি কাজ করতো আবার সবাইকে দিতে গিয়ে কারোই কাজে লাগতো না। আর একা যাকাত দিয়ে দারিদ্র্য বিমোচন করা সম্ভব নয়। এখানে সজ্জবদ্ধভাবে দিচ্ছি এবং সেটা শরীয়তসম্মত খাতেই ব্যয় হচ্ছে। যারা হকদার তারাই পাচ্ছে, আমি আনন্দিত। গতবারের চেয়ে এবার বেশি দিতে পেরেছি, সঠিক পদ্ধতিতে যাকাত দেয়ার কারণেই হয়তো আল্লাহ করুণা করেছেন।

৮৮ ব্যাচের প্রাজুয়েট অ্যাড. মমতাজ বেগম মুল্লী। যাকাত দেয়ার ব্যাপারে আগে সিরিয়াস ছিলেন না। উপার্জিত অর্থের যাকাত সঠিক নিয়মে আদায় করার কথা কখনো ভাবেন নি, গুরুত্বও দেন নি। প্রচলিত নিয়মে দরিদ্র আত্মীয়-স্বজনদের কিছু দিয়েছেন, হিসেব করে দেন নি। ফাউন্ডেশনে সজ্জবদ্ধভাবে যাকাত আদায় সম্পর্কে জেনে এবার তিনি যাকাত দিয়েছেন। তার আরও মজার অভিজ্ঞতা হলো, তিনি সম্প্রতি বেশ কম দামে একটি গাড়ি কিনেছেন। তিনি ভাবছেন, যাকাত দেয়ার কারণে আল্লাহ তাকে এ সাহায্য করেছেন। এরপর তিনি অনেককে উৎসাহিত এবং উদ্বুদ্ধ করেছেন। তার মাটির ব্যাংকের সাফল্যের অনুভূতিও খুব চমৎকার। তার অনেক সফলতার মাঝে একটি হলো- জমি সংক্রান্ত সমস্যা নিয়ে কোর্টে দৌড়াতে হচ্ছিলো। তিনি মাটির ব্যাংকে টাকা মানত করলেন। ১ মাসের

মধ্যেই সমস্যার সমাধান হয়ে গেল।

১৬৭ ব্যাচের প্রাজুয়েট খান এ আলম মানিক যাকাতের কথা জানেন। কিন্তু দিতে হবে এ ভাবনা কখনো মাথায় আসে নি। কারণ অনেক ভালো কথা আমরা জানি কিন্তু সে অনুযায়ী কাজ করি না। ফাউন্ডেশনে প্রো-কোয়ান্টিয়ার হিসেবে কাজ করা শুরু করে গতবারই প্রথম যাকাত দেন। এরপর অন্যদেরকে যখন যাকাত দানের জন্যে উদ্বুদ্ধ করতে শুরু করেন তখন তার মনে হয় অন্যকে যেটা বলবো সেটাতো আমাকে আগে করতে হবে। এভাবেই তার যাকাতদাতা হওয়া। সঠিক নিয়মে যাকাত কীভাবে দেবেন এজন্যে তাকে কোনো মওলানার কাছে যেতে হয় নি। ফাউন্ডেশনের যাকাত ফোল্ডারটি তার কাছে অনন্য মনে হয়েছে। কেন যাকাত দিতে হবে, কীভাবে দিতে হবে তার খুঁটিনাটি তথ্য এতে সন্নিবেশিত হয়েছে- এ থেকে সবাই উপকৃত হবে বলে তার বিশ্বাস। তিনি এমন একটি সংস্কার



সাথে থাকতে পেরে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করেন যে, সজ্জ তাকে সত্যের পথ দেখিয়েছে।

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক একজন যাকাতদাতা জানানো হলো অনুভূতির কথা। জীবনে প্রথমবার যাকাত দেন গত বছর তার পরিচালকের কথায়। তার কাছে মনে হয়েছে এতগুলো টাকা দিয়ে অনেক কিছুই করা যাবে, অনেক কেনাকাটা করা যাবে। অবশেষে নিজের মনের সাথে যুদ্ধ করে রমজানের ২৭/২৮ তারিখে তিনি যাকাত দিয়েছিলেন। এরপর একটি বছরে ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন কার্যক্রমে নিজেকে সম্পৃক্ত করে তিনি নিজেকে অনেকটাই সমৃদ্ধ করতে পেরেছেন আত্মোপলব্ধির ক্ষেত্রে।

এ বছর যখন যাকাত দেবেন- হিসেব করতে গিয়ে তিনি অবাক, বিস্মিত। গত বছর দিয়েছিলেন ৩৬,০০০ টাকা। এ বছর তিনি দিয়েছেন ৫৯,০০০ টাকা। তার মতে যারা যাকাত সঠিকভাবে আদায় করে না তাদের সাহস করে দিতে হবে, না দিলে এ অনুভূতি পাওয়া সম্ভব নয়। তিনি বিশ্বাস করেন, তার আয় বৃদ্ধি, বরকত, তার মনের প্রশান্তি এসবই যাকাতদাতা হওয়ার কারণে।

এবারের রমজানে মাটির ব্যাংকে দানের পাশাপাশি একজন প্রো-কোয়ান্টিয়ার হিসেবে মাটির ব্যাংক বিতরণের আনন্দানুভূতির কথা জানানো হলো গ্রামীণ ফোনে কর্মরত উম্মে সালমা মৌসুমী। বেশ কিছু ব্যাংক তিনি অফিসে নিয়ে রেখেছিলেন বিতরণের জন্যে। স্বতঃস্ফূর্তভাবে বিতরণ করেছেন, সবাই আগ্রহভরে নিয়েছে। কিন্তু খুব মন খারাপ হয়ে গেল যখন দুটো ব্যাংক রয়ে গেল।

ব্যাংক দুটো কি তাহলে ফেরত নিয়ে যেতে হবে- কান্না পেয়ে গেল। আল্লাহকে বললেন, আল্লাহ! এ কাজ তো তোমারই জন্যে, তুমি সাহায্য করো। আমি এটা ফিরিয়ে নিতে চাই না। মন খারাপ করে ব্যাংক দুটো নিয়ে বেরুচ্ছন- একজন কলিগের সাথে দেখা, তিনি একটা নিতে চাইলেন। তাকে দিতেই আরেকজন এসে বললেন, আমাকেও একটা দাও। একরাশ আনন্দ নিয়ে তিনি আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করলেন। নিয়ত সঠিক হলে, আকাজ্ঞা তীব্র হলে স্রষ্টা এভাবেই সাহায্য করেন।

অধ্যাপিকা হাসিনা ফেরদৌস বানু জানানো তার মেয়ের সাফল্যের কথা। প্রবাসী মেয়ে সাবরিনা আনজুমের পরীক্ষা শেষ, রেজাল্ট হয়েছে মাত্র ১ মাস হলো। চাকরির অভিজ্ঞতা না থাকায় ভালো রেজাল্ট সত্ত্বেও চাকরি হচ্ছিলো না। তিনি মেয়েকে মাটির ব্যাংকে মানত করতে বললেন। পরম করুণাময়ের রহমতে প্রত্যাশার চেয়ে অনেক বেশি বেতনের চাকরি পেলেন।

প্রতিবেদক : নূর আখতার হেলেন

আত্মশুদ্ধি ও হক্কুল ইবাদে নিবেদিত এক সার্থক রমজান



“খিলগাঁও থেকে বনানীতে আমার ভার্শিটিতে আমি সাধারণত সিএনজি বা ক্যাবে করে যাই। কিন্তু এবারের রমজানে প্রতিদিন ১টি করে কোরআন কণিকা বিতরণের আহ্বান শোনার পর আমি ঠিক করলাম বাসে যাবো। কারণ এতে করে প্রতিদিন নতুন একজনকে কণিকা দেয়াটা সহজ হবে। একদিন বাসে সহযাত্রীকে একটা উপহার দেয়ার সাথে সাথে তিনিও আমাকে একটি বই উপহার দিলেন। ব্যাপারটা আমাকে খুবই অভিভূত করেছে। কণিকা বিতরণে আমার উৎসাহ আরো বেড়ে গিয়েছে।” বলছিলেন নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটিতে অধ্যয়নরত নাজিবা ওয়াজিহা মাহবুব। এবারের রমজানে ৩০ হাজার কোরআন কণিকা বিতরণ করেছেন যে শত শত গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট, তাদেরই একজন তিনি।

এ বছর রমজানের শুরুতে ২২ সেপ্টেম্বর অনুষ্ঠিত গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী এবারের রমজানে প্রতিদিন খাবার খরচ থেকে ৫ টাকা বাঁচিয়ে ১টি করে কোরআন কণিকা উপহার দেয়ার আহ্বান

অবাক। এক লাফে চারশ টাকা দাম কমিয়ে ফেলেছে সে পোশাকটির। আর তারপরই তারা পরিণত হলেন আশেপাশের ক্রেতা-বিক্রেতার মূল আকর্ষণে। সবাই কৌতূহল কী আছে ঐ ভাঁজ করা ছোট কাগজটায়। যা পড়ে অবলীলায় দাম কমিয়ে ফেলে ঈদের বাজারের বিক্রেতারা।

শুধু সহযাত্রী বা দোকানদারকে নয়, পথচারী এমনকি রিক্সাওয়ালাকেও বিতরণ করেছেন এমন ঘটনাও আছে। একদিন সারাদিনের কাজের ব্যস্ততার মাঝে কণিকা বিতরণের সুযোগ পান নি মাসুম। রাতে বাসায় ফেরার পথে সে কথা মনে হতেই রিক্সাওয়ালাকে দিলেন একটি। কিন্তু ক্ষান্ত হতে পারলেন না। সেটা আবার পড়ে বুঝিয়েও দিতে হলো। রিক্সাওয়ালা এত মুগ্ধ এবং কৃতজ্ঞ বোধ করলেন যে, বারবার ধন্যবাদ জানাতে লাগলেন।

পথ চলতে চলতে এক অপরিচিত প্রৌঢ়াকে একটি কণিকা দিয়েছিলেন মাহবুবা। পরক্ষণেই বুঝলেন মহিলা পড়তে জানেন না। কিন্তু তাকে অবাক করে দিয়ে মহিলা বললেন, আমি বাসায় গিয়ে আমার ছেলেমেয়েদের দিয়ে এটা পড়াবো। আর তোমার জন্যে প্রাণভরে দোয়া করবো।

এরকম বিচিত্র এবং আনন্দময় সব অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে এবার রমজানে কণিকা বিতরণ করেছেন ফাউন্ডেশনের গ্রাজুয়েট-অ্যাসোসিয়েট নির্বিশেষে শত শত সদস্য।

আরো কিছু অনন্য আয়োজনে সমৃদ্ধ ছিলো এবারের রমজান কার্যক্রম। তার একটি হলো লামায় কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন।

যাত্রিক কোলাহলমুক্ত নীরব প্রাকৃতিক পরিবেশে হিরণ্ময় মৌনতার মাঝে কোরআনের শিক্ষাকে অনুধাবন করতে এবারও ৭-১১ অক্টোবর লামায় অনুষ্ঠিত হলো কোয়ান্টায়নে খতমে কোরআন। এতে অংশগ্রহণ করেন ২৯ জন সদস্য। এই প্রথমবারের মতো ১৩ জন মহিলাও এতে অংশ নেন। তারা একে মনে করেছেন জীবনের সর্বোত্তম সুযোগ। কয়েকজন জানিয়েছেন তাদের অনন্য অনুভূতির কথা।

১০০ ব্যাচের গ্রাজুয়েট রোকসানা বিলকিসের মতে কোরআনের ৬,৬৬৬টি আয়াতের মধ্যে ইতিহাস, বিজ্ঞান, সাহিত্য ও জীবন যাপনের বিভিন্নমুখী সূত্র পাওয়া যায়। উপলব্ধির স্তরে সবগুলো বাণীই অনুসরণীয় বলে মনে হয়েছে।

১৬৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট সাজেদা আজার লাকীর অনুভূতি- বিশাল সমুদ্রের কাছে গিয়েছি কিন্তু এখনো পানি স্পর্শ করতে পারি নি। তিনি শুকরিয়া আদায় করেছেন এ প্রোথামে অংশগ্রহণের সুযোগ পেয়ে। কারণ ঢাকায় চার দেয়ালের মধ্যে কোয়ান্টায়ন আর লামায় প্রকৃতির সাথে একাত্ম হয়ে কোরআন অনুধাবনের মধ্যে উপলব্ধির যে পার্থক্য তা শুধু যারা গিয়েছেন তাদের পক্ষেই বোঝা সহজ।

ব্যাংকার সুফিয়া খাতুন বললেন, ধ্যানঘরের বারান্দায় বসে কোরআন শুনছি- নিরন্তর বর্ণাধারা বয়ে চলেছে, কখনো প্রবল বর্ষণ, শনশন বাতাস। প্রতিটি আয়াতকেই মনে হয়েছে এ যেন শুধু আমারই জন্যে। আমিই পারি নিজেকে পরিবর্তিত করতে, আল্লাহর যথাযথ প্রতিনিধিত্ব করতে।

এছাড়া লামায় পুরুষদের এতেকাফ অনুষ্ঠিত হয় ১৩ থেকে ২৩ অক্টোবর পর্যন্ত। বিভিন্ন বিষয়ভিত্তিক আলোচনা এবং ১ ঘণ্টা করে ধ্যানের স্তরে কোরআন শোনা ছিলো প্রতিদিনের কর্মসূচি। তওবা, অনুশোচনা এবং আত্মপর্যালোচনার মধ্য দিয়ে শেষ হয় এ প্রোগ্রাম। এতে বিভিন্ন সেল, শাখা, সেন্টার থেকে মোট ৩৯ জন অংশ নেন।

২০-২৬ রমজান অর্থাৎ ১৪-২০ অক্টোবর পর্যন্ত টানা ১২৭ ঘণ্টাব্যাপী শান্তিনগরের প্রশান্তি হলে অনুষ্ঠিত হয় মহিলাদের ছয়দুয়ারী কোয়ান্টায়ন। এতে ঢাকা, চট্টগ্রাম, রাজশাহী, খুলনা, সিলেট ও লামা থেকে মোট ৪৫ জন মহিলা অংশ নেন। এটা ছিলো পরপর ৪র্থ বারের মতো আয়োজন।

এবারের আয়োজনের ব্যতিক্রমী দিক ছিলো কোরআনের তেলাওয়াত ও বাংলা তরজমার ওপর অংশগ্রহণকারীদের বিশ্লেষণমূলক আলোচনা। ধারাবাহিক এসব সেশনে প্রায় সবাই অংশ নেন এবং জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার আলোকে নানা ব্যাখ্যা ও পর্যালোচনা উপস্থাপন করেন। একজনের ব্যাখ্যার সঙ্গে অন্যদের পরিপূরক ব্যাখ্যা, যুক্তি, বিশ্লেষণ- সব মিলিয়ে দারুণ উপভোগ্য হয়ে ওঠে এসব সেশন।

নারীদের প্রসঙ্গে কোরআনের নানা আয়াতের ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণ নিজেরাই করতে গিয়ে তারা বিস্মিত হন যে, এরপরও যারা বলে ইসলাম নারীদের হয়ে চোখে দেখে তারা আসলে কতটা ভ্রান্ত এবং উদ্দেশ্যমূলক।

তারা অনুধাবন করেন যে, একজন পুরুষের মতো একজন নারীকেও কোরআন বৈষয়িক ও আত্মিক উন্নতির ১ম সারিতে পৌঁছানোর অধিকার



২২ অক্টোবর প্রশান্তি হলে পুরুষদের নৈশায়নে অংশগ্রহণকারীদের একাংশ

দিয়েছে এবং সে যোগ্যতা তার আছে- এ আস্থাও ব্যক্ত করেছে।

২০ অক্টোবর, ২৬ রমজান দিবাগত রাতে শবে কদর উপলক্ষে ৯০ জন মহিলার অংশগ্রহণে নৈশায়ন অনুষ্ঠিত হয়।

পুরুষদের নৈশায়ন অনুষ্ঠিত হয় ২২ অক্টোবর অর্থাৎ ২৮ রমজান দিবাগত রাতে। এতে অংশ নেন ১২৯ জন পুরুষ।

প্রতিবেদক : রাবিয়া নাজরীন



১২৭ ঘণ্টাব্যাপী মহিলাদের ছয়দুয়ারী কোয়ান্টায়নে এবার অংশ নেন ৪৫ জন

জানান। উল্লেখ্য, কোরআন ও হাদীসের মর্মবাণীকে সর্বস্তরের মানুষের বোঝার ও মানার উপযোগী করে গ্রন্থিত কোরআন, হাদীস ও সর্বোত্তম আদর্শ শিরোনামে ৩টি কণিকা প্রকাশিত হয় ২০০৪ সালের ১৭ রমজান। কণিকার মোড়ক উন্মোচন করেন আল্লামা প্রফেসর এম শমশের আলী।

কোরআন কণিকা বিতরণকে ঘিরে গোটা রমজানে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের শত শত সদস্যের মাঝে দারুণ এক উৎসবের আবহ তৈরি হয়। এ কণিকা উপহার দেয়ার শর্ত ছিলো প্রতিদিন ১টি করে দিতে হবে এবং তা নতুন নতুন মানুষকে। আর তা করতে গিয়ে দ্বিধা-সংকোচ তো নয়ই, অনেক মজার ও বিচিত্র অভিজ্ঞতা হয়েছে বিতরণকারীদের।

এমনি এক অভিজ্ঞতার কথা জানাচ্ছিলেন লীজা হোসেইন। মাকে নিয়ে ঈদের কেনাকাটা করতে গিয়েছেন ঢাকার অভিজাত একটি শপিং কমপ্লেক্সে। একদরের দোকানে দামাদামি করার সুযোগ নেই জেনেও বাজেটের বেশ অনেকটা বাড়িয়ে একটি পোশাক পছন্দ করলেন তারা। ব্যাগ থেকে টাকা বের করতে গিয়ে বেরিয়ে পড়লো কোরআন কণিকার প্যাকেটটি। সাথে সাথেই বিক্রেতার নজর গেল সেদিকে। নিজেই একটি চেয়ে নিয়ে তন্ময় হয়ে পড়তে লাগলেন। দাম বুঝে নেয়ার কথা যেন তার মনেই নেই। অবশেষে দাম দিতে গিয়ে মা-মেয়ে

উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ‘রেগে গেলাম তো হেরে গেলাম’ জেনেও রাগকে দমন করতে পারি না। রাগের কারণ যখন ঘটে, তখন সবকিছু ভুলে যাই। ক্রোধে উন্মত্ত হয়ে এমন কথা বলি বা আচরণ করি যা পরে অনুশোচনার কারণ হয়। কী করা যায়?

উত্তর : আসলে রাগলে যে মানুষ সবসময় হেরে যায় তার অসংখ্য উদাহরণ ইতিহাসে এবং আমাদের চারপাশে আছে। এমনকি এখনকার বিশ্ব পরিস্থিতিও সে কথাই মনে করিয়ে দেয়। ২০০১ সালের ১১ সেপ্টেম্বর মার্কিন যুক্তরাষ্ট্রের টুইন টাওয়ার ধ্বংসের দুঃখজনক ঘটনার পর বিশ্বে যে উত্তেজনা এবং সংঘাত ছড়িয়ে পড়েছে তার মূলেও এই রাগ-ক্রোধ এবং এর পাল্টাপাল্টি আক্রমণ।

ক্রোধের ওপর নিয়ন্ত্রণ আনতে একটি সহজ টেকনিক অবলম্বন করতে পারেন। তাহলো— যখনই রেগে যাবেন, ক্রোধে উন্মত্ত হয়ে তার প্রকাশ ঘটাতে যাবেন, এমন একটা ব্যবস্থা করুন যাতে ঐ রাগের দৃশ্যকে ক্যামেরাবন্দি করা যায়। আজকাল মোবাইলে ক্যামেরা বা ভিডিও করার ব্যবস্থা থাকায় এটা সহজ একটা সুযোগ। পরে যখন শান্ত হবেন, তখন ঐ ছবি বা দৃশ্যগুলো দেখুন। দেখবেন আপনার ধীর-স্থির শান্ত চেহারার চেয়ে ঐ চেহারা কত আলাদা। ক্রোধে উন্মত্ত একটা দানবের মতো এমন হিংস্র এবং কুৎসিত চেহারা দেখে আপনি নিজেই ভীষণ লজ্জা পাবেন। প্রতিজ্ঞা করবেন, ভবিষ্যতে আর কখনো রেগে গিয়ে ঐ চেহারার পুনরাবৃত্তি যেন না ঘটে। আর রাগ-ক্রোধমুক্ত হওয়ার এটা একটা কার্যকর পদ্ধতি।

প্রশ্ন : পারিপার্শ্বিক নেতিবাচক প্রভাব বা বাইরের কথা, অভাব-অভিযোগ থেকে নিজেকে মুক্ত রাখতে চাইলেও বারবার তাতে প্রভাবিত হই। মেডিটেশন করে কিছুক্ষণ ভালো থাকলেও আবারো আক্রান্ত হই দুঃখ-হতাশায়। কীভাবে এ সমস্যা থেকে মুক্তি পাবো?

উত্তর : সবসময় বলবেন, “শোকর আলহামদুলিল্লাহ/থ্যাংকস্ গড বা প্রভু ধন্যবাদ, বেশ ভালো আছি।” অর্থাৎ সবসময় কৃতজ্ঞ থাকবেন, স্রষ্টাকে শুকরিয়া জানাবেন ভালো রাখার জন্যে, সুস্থ রাখার জন্যে। কারণ আপনি যত খারাপই থাকুন না কেন সবসময় মনে রাখবেন আপনার চেয়ে খারাপ অবস্থায় কেউ আছে। অর্থাৎ স্রষ্টা যতটুকু দিয়েছেন সেটার জন্যে তাঁর কাছে শুকরিয়া এবং তারপর তিনি যাতে আরো দেন সেজন্যে তাঁর কাছে প্রার্থনা করা। এটাই হচ্ছে সফল জীবনের দৃষ্টিভঙ্গি।

আর সেই সঙ্গে কাজে ডুবে যাবেন। কারণ, সময় এবং কাজের যোগফলই জীবন আর অলস মস্তিষ্ক হলো সমস্ত নেতিবাচক চিন্তার আধাড়া। যারা ব্যস্ত, একের পর এক কাজে নিজেদের নিয়োজিত রাখেন তাদের জীবনে হতাশা বা বিষণ্ণতা থাকে না। সহজে দুঃখ-কষ্টে আচ্ছন্ন হন না। তাই নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করবেন আর যতটা বেশি সময় সম্ভব গঠনমূলক কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখার চেষ্টা করবেন।

প্রশ্ন : স্ত্রীর কাছে অনেক সময় টেকনিক্যাল কারণে মিথ্যা বলতে হয়। এটা কি ঠিক হচ্ছে?

উত্তর : মিথ্যা বলতে হয় এমন কোনো টেকনিক্যাল কারণ থাকাই উচিত নয়। অর্থাৎ এমন কোনো কাজ করা উচিত নয়, যার জন্যে মিথ্যা বলতে হয়। এক্ষেত্রে টেকনিক্যাল বা জেনারেল নয়, মূল বিবেচ্য হওয়া উচিত কারণটি ন্যায় না অন্যায়। যেমন অনেক স্ত্রী আছে যে চায় না তার স্বামী নিজের বাবা-মাকে টাকা-পয়সা দিক বা ঘন ঘন দেখতে যাক। সেক্ষেত্রে স্বামীটিকে একটু কুশলী হতে হবে। কারণ বাবা-মাকে

সাহায্য করা, তাদের খোঁজ-খবর নেয়া তার কর্তব্য। কিন্তু স্ত্রী যেহেতু পছন্দ করে না তাই তাকে জানালেও অশান্তি। এক্ষেত্রে তাকে না জানিয়ে অফিসে যাওয়া-আসার পথে বা অন্য সুযোগে যদি ছেলেটি তার কর্তব্য পালন করে তাতে তো কোনো বাধা নেই। স্ত্রী তো আর সারাক্ষণ তাকে পাহারা দিচ্ছে না।

কাজেই ন্যায়সঙ্গত কারণে যেখানে স্ত্রী জানলে অশান্তি হবে এ আশংকায় গোপন করা আর অন্যায় বা ভুল করে সেটা ঢাকার জন্যে মিথ্যাচার করা— এ দুয়ের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। ক্ষেত্রবিশেষে প্রথমটি করা যেতে পারে, কিন্তু দ্বিতীয়টি কিছুতেই সমর্থনযোগ্য নয়।

প্রশ্ন : প্রশান্তি, তৃপ্তির উৎস আসলে কী? কখনো মনে হয় টাকা-পয়সা, বাড়ি-গাড়ি, ক্ষমতা— এসবই মানসিক প্রশান্তির উৎস। কিন্তু এসব প্রচুর পরিমাণে আছে এমন অনেককে যখন হতাশায় ভুগতে দেখি তখন আবার বিভ্রান্ত হই।

উত্তর : আসলে টাকা-পয়সা, বাড়ি-গাড়ি, ক্ষমতা অর্থাৎ বস্তুগত প্রাপ্তি কখনো প্রশান্তি, তৃপ্তি দিতে পারে না। বস্তু হলো এমন কিছু যা পাওয়ার জন্যে যেমন অস্থিরতা, অশান্তি কাজ করে তেমনি পেলেও শুরু হয় নতুন অস্থিরতা, অশান্তি। আর সেটা হলো আরো পাওয়ার অস্থিরতা এবং যা পেয়েছি তা থাকবে কিনা সেই অনিশ্চয়তা। আধুনিক মানুষের টেনশনের সবচেয়ে বড় কারণই হলো বস্তুগত প্রাপ্তির জন্যে তাদের আসক্তি, প্রতিযোগিতা। কারণ বস্তুর চাহিদার কোনো শেষ নেই। যত পাওয়া যায়, ততই বাড়তে থাকে আরো পাওয়ার চাহিদা। এজন্যেই হয়তো কবি বলেছেন— “এ জগতে হায়, সে-ই বেশি চায়, আছে যার ভুরি ভুরি। রাজার হস্ত করে সমস্ত কাঙালের ধন চুরি।”

আসলে বস্তুগত প্রাপ্তি যদি প্রশান্তি দিতে পারতো, আনন্দ দিতে পারতো তাহলে যাদের জীবনে বস্তুগত কোনো অভাব নেই তারাও হতো সবচেয়ে সুখী মানুষ। কিন্তু আমাদের সমাজে ‘কিছুই ভালো লাগে না’ জাতীয় অকারণ বিষণ্ণতায় সে মানুষরাই সবচেয়ে বেশি ভোগে যাদের বস্তুগত কোনো কিছুর অভাব নেই। অন্যদিকে বস্তুগত প্রাপ্তি তো দূরের কথা দুবেলা খাওয়ার যোগাড় করতেই যাদের হিমশিম খেতে হয়, তাদের এই অকারণ বিষণ্ণতায় ভোগার কোনো সময়ই নেই।

বস্তু কেন তৃপ্তি দিতে পারে না, প্রশান্তি দিতে পারে না তার একটি কার্যকারণ আছে। সেটি হলো বস্তু যত দামী আর নয়নাভিরামই হোক, বস্তুর অধিকারী ব্যক্তির সাথে তার ভাব বিনিময়ের কোনো সুযোগ নেই। একজন প্রিয় সঙ্গীর মতো সে অনুভূতি ব্যক্ত করতে পারে না। ফলে কিছুদিন পরই তা আকর্ষণ হারায়। তাই প্রশান্তির জন্যে, তৃপ্তির জন্যে অনেক বস্তু নয় প্রয়োজন একটু সুস্থির হয়ে নিজের মধ্যে ডুব দেয়া। যা সম্ভব মেডিটেশনের মাধ্যমে।

প্রশ্ন : আমি একই ভুল একবার-দুবার না পাঁচবার করেছি। কিন্তু যতবারই বলি ‘আর করবো না’— ততবারই করি এবং প্রতিবারই কসম কেটে বলি, এই শেষবার। আমার এ ভুল থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্যে কী করবো?

উত্তর : আসলে এটা হচ্ছে দুঃসূচক বা ভ্রান্ত আচরণ-অভ্যাসের শৃঙ্খল। ভুল হচ্ছে বুঝতে পেরেও যারা তা থেকে বিরত থাকতে পারে না। ভুলের পুনরাবৃত্তি এবং তা থেকে সৃষ্ট দুর্দশায় ঘুরপাক খেতে থাকে তার জীবন। অনেক সময় অজ্ঞ থাকটাও কারো কারো অভ্যাসে রূপান্তরিত হয়। একবার দার্শনিক বার্ট্রান্ড রাসেল এক আলোচনা সভায় কথা প্রসঙ্গে পৃথিবী যে গোল এবং তা যে সূর্যের চারদিকে ঘোরে, সে কথা বলছিলেন। সে অনুষ্ঠানে শ্রোতা হিসেবে ছিলো এক বৃদ্ধা। আলোচনার পর সে বার্ট্রান্ড রাসেলকে পাকড়াও করলো। বললো, ‘যতকিছুই বল হে ছোকড়া, পৃথিবী বসে আছে একটা কচ্ছপের পিঠের ওপর’। বার্ট্রান্ড রাসেল তখন হেসে জিজ্ঞেস করলেন, ‘তা বুঝলাম, কিন্তু কচ্ছপটা বসে আছে কিসের ওপর’। বৃদ্ধাও হেসে বললো, ‘জানতাম তুমি এটাই জিজ্ঞেস করবে। শোনো, ঐ কচ্ছপটাও বসে আছে আরেকটা কচ্ছপের ওপর’। তার নিচে আরেকটা, তার নিচে আরেকটা। এভাবে যত নামতে থাকবে তত একটার পর একটা কচ্ছপই পাবে। ইটুস্ টার্টলস্ অল দ্যা ওয়ে।” অর্থাৎ ভ্রান্ত ধারণার শৃঙ্খল থেকে নিজে মুক্তি পেতে না চাইলে অন্য কেউ তা দিতে পারে না।

একইভাবে ভ্রান্ত আচরণকে যদি কেউ নিজে শোধরাতে না চায়, তাহলে ৫ বার কেন ৫০ বারেও তার শিক্ষা হয় না। আর আহাম্মক তারাই। কারণ বুদ্ধিমান ভুল করলেও তা থেকে শিক্ষা নেয় এবং ভুলের পুনরাবৃত্তি করে না। আর আপনার কসম কাটার ব্যাপারটিও গালিবের সেই কবিতার মতো, যতবার কসম কাটি যে, তোমার কথা ভুলে যাবো, ততবার আরো বেশি করে মনে পড়ে। কাজেই মুখে মুখে কসম কেটে কোনো লাভ নেই। কসম কাটতে হয় ভেতর থেকে। নিজের ভেতর থেকে যদি অনুভূতি আসে যে এটা ভুল, এটা অন্যায়, এটা আমার করা উচিত নয়, তখনই আপনি এ ভুল থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন। আর এজন্যে আপনি কোয়ান্টায়ন করতে পারেন। শুধু এই উদ্দেশ্যেই নিয়মিত কিছুদিন কোয়ান্টায়ন করুন। আশা করা যায় আপনি সুফল পাবেন।

প্রশ্ন : আজকাল প্রায়ই আমি একটা বিষণ্ণতায় আক্রান্ত হই। হঠাৎ হঠাৎ কিছুই ভালো লাগে না। মনে হয় সবকিছুই অর্থহীন আর নিরানন্দময়। কাজে উদ্যম পাই না। নিজের অজান্তেই ডুবে যাই বিষণ্ণ ভাবনায়। এ থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : আপনার এই বিষণ্ণতা, হতাশা, আর উদ্যমহীনতার মূল কারণ হলো আপনার জীবনে কোনো লক্ষ্য নেই। ফলে লক্ষ্য অর্জনের জন্যে একের পর এক কাজে ঝাঁপিয়ে পড়ার আনন্দও আপনি উপভোগ করতে পারেন না। জীবনটা আপনার কাছে পরিণত হয়েছে অর্থহীন এক ক্লান্তিকর বোঝায়।

এ থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্যে প্রথমেই আপনাকে জীবনের জন্যে একটি সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ করতে হবে। আর সে লক্ষ্যে শুধু আত্মকেন্দ্রিকতা বা আমারটা আগে— এ দৃষ্টিভঙ্গি থাকলে চলবে না। সে লক্ষ্য হতে হবে নিজের কল্যাণে ও মানবতার কল্যাণে নিবেদিত। তখনই খুঁজে পাবেন জীবনের অর্থপূর্ণতা। প্রতিদিন নতুন নতুন কাজের তাড়না। হতাশা, ভালো না লাগা দূর হয়ে আনন্দ আর তৃপ্তিতে ভরে উঠবে আপনার জীবন।

ফাউন্ডেশন সংবাদ

সিলেট সেন্টার পরিচিতি অনুষ্ঠান



গত ১১ নভেম্বর, শনিবার মৌলভীবাজারের গোবিন্দশ্রী প্রাথমিক বিদ্যালয়ে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম মেথডের ওপর এক পরিচিতি অনুষ্ঠান। ৭৪ জন সদস্যের উপস্থিতিতে এ অনুষ্ঠানে আলোচনা করেন সিলেট সেন্টারের পরিচালক জনাব সীতা ব আলী।

গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

গত ৭ নভেম্বর, শুক্রবার সেন্টারের উদ্যোগে তালতলা গুলশান সেন্টারে দিনব্যাপী বিশেষ ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হয়। 'দুর্দশার বৃত্ত ভাঙবেন কীভাবে' বিষয়ে গুরুজীর পরিচালনায় এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন ২৩৩ জন গ্রাজুয়েট।

ইনডিপেন্ডেন্ট ইউনিভার্সিটিতে বিশেষ সেমিনার



গত ৯ নভেম্বর, বৃহস্পতিবার ইন্ডিপেন্ডেন্ট ইউনিভার্সিটি চট্টগ্রাম ক্যাম্পাসে অনুষ্ঠিত হয় মেডিটেশনের ওপর এক বিশেষ সেমিনার। 'মেডিটেশন- এ টেকনিক ফর সাকসেস ইন স্টুডেন্ট লাইফ' শীর্ষক দুঘণ্টাব্যাপী এ সেমিনারে মূল আলোচনা উপস্থাপন করেন কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন। এতে তিনি ছাত্রজীবনে সাফল্য লাভের উপায় এবং এক্ষেত্রে মেডিটেশনের কার্যকারিতা বিষয়ে আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর প্রদান করেন। এতে অংশ নেন আইইউবি'র মোট ১৪৬ জন ছাত্র-ছাত্রী।

আইইউবি চট্টগ্রামের কো-অর্ডিনেটর ড. সৈয়দ সাদ্দারুল হক এবং এমবিএ কো-অর্ডিনেটর ড. আইয়ুব ইসলামের সার্বিক সহযোগিতায় এ সেমিনারের মূল উদ্যোক্তা ছিলেন আইউবি, স্কুল অব ইঞ্জিনিয়ারিং এন্ড কম্পিউটার সায়েন্সের লেকচারার দুরদানা ইসলাম। সেমিনারের শেষ পর্বে সিডিতে শিখিলায়নের মাধ্যমে সবাই মেডিটেশনে অংশ নেন।

ঈদ পুনর্মিলনী ও ঈদ মোলাকাত

এবার পবিত্র ঈদুল ফিতরের দিন রাজশাহী সেন্টারে ঈদ মোলাকাতের আয়োজন করা হয়। পরিচালক অ্যাডভোকেট কায়সার পারভেজ মেহেদী এবং অন্যান্য অর্গানাইজার ও নির্বাহীদের সঙ্গে এ ঈদ মোলাকাতে শরীক হন দেড় শতাধিক গ্রাজুয়েট ও অ্যাসোসিয়েট। এদের অনেকেই এসেছিলেন পরিবার-পরিজনসহ। আন্তরিক অভ্যর্থনা এবং আপ্যায়নে পরিপূর্ণ হয়ে ওঠে তাদের ঈদ আনন্দ।

৮ নভেম্বর, বুধবার কোয়ান্টাম থ্রো-মাস্টারদের নিয়ে রাজশাহী সেন্টারে আয়োজিত হয় ঈদ পুনর্মিলনী। ঘরোয়া পরিবেশের এ আয়োজনে অংশ নেন ৪৫ জন।

চট্টগ্রাম সেন্টারে ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠিত হয় গত ১০ নভেম্বর, শুক্রবার। অনুভূতি বর্ণনা, আলোচনা, কার্ড কর্ণার ড্র ও আপ্যায়ন পর্বে সাজানো এ অনুষ্ঠানে অংশ নেন ১৩০ জন সদস্য।



যশোর সেলের ঈদ পুনর্মিলনী



মিরপুর সেন্টারের ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানে ঈদ সংগীত পরিবেশন করছেন কয়েকজন

মিরপুর সেন্টারে ৩ নভেম্বরের ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানটি পরিণত হয়েছিলো এক মিলন মেলায়। ৩০০ জনের উপস্থিতিতে গান, রসাত্মক ঈদ সংবাদ পরিবেশনা, স্মরণীয় অনুভূতি ও অভিজ্ঞতা বর্ণনা এবং আপ্যায়ন পর্বের মধ্য দিয়ে শেষ হয় ২ ঘণ্টাব্যাপী এ অনুষ্ঠান। প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মওলানা ছায়ীদুল হক। পারিবারিক চেতনার বাস্তব রূপ হয়ে উঠেছিলো এ প্রোগ্রাম।

এছাড়া গত ৬ নভেম্বর, শুক্রবার যশোর সেল আয়োজন করে এক ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠানের। আলোচনা এবং আপ্যায়ন পর্বের এ আনন্দ অনুষ্ঠানে অংশ নেন মোট ৩৩ জন।

ঢাকায় শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

ছাত্রজীবনে দুর্দশার বৃত্ত

পরীক্ষার আগে পড়া জমিয়ে রাখার প্রবণতাই হলো শিক্ষার্থী জীবনে সবচেয়ে বড় দুর্দশার বৃত্ত। যার পুনরাবৃত্তি বারবার ঘটে তার জীবনে। পরীক্ষার আগে অনেক অস্থিরতা আর টেনশনের মধ্য দিয়ে এ দুর্দশাকে উপলব্ধি করলেও পরীক্ষা শেষ হয়ে গেলেই সে আবার জড়িয়ে যায় আলস্য আর দীর্ঘসূত্রিতার দুষ্চক্র। ঘুমিয়ে, আড্ডা দিয়ে বা টিভি দেখে নষ্ট করে সময়। আর এর মূল কারণ হলো জীবনের লক্ষ্যহীনতা।

গত ৭ নভেম্বর, মঙ্গলবার ঢাকার কাকরাইল হলে অনুষ্ঠিত বিশেষ শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন শিক্ষার্থী কোর্সের মডারেটর রাবিয়া নাজরীন। তিনি বলেন, এ দুর্দশার বৃত্ত থেকে মুক্তি পেতে হলে প্রয়োজন প্রথমত জীবনে লক্ষ্য স্থির করা এবং দ্বিতীয়ত পারিপার্শ্বিক নেতিবাচক প্রভাব থেকে মুক্ত থাকা।

এছাড়াও ওয়ার্কশপে শিক্ষার্থী জীবনে রণটিন অনুসরণের গুরুত্ব এবং তার উপায়- এ বিষয়ে আলোচনা করেন রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক বনানী তানজিমা রহমান।

আলোচনা ও বিষয়ভিত্তিক মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে দিনব্যাপী এ বিশেষ ওয়ার্কশপে অংশ নেন মোট ৫৫ জন শিক্ষার্থী।

এছাড়া ১৬, ১৭ ও ১৮ নভেম্বর কাকরাইল হলে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্সের ১৫তম ব্যাচ। ১৮ নভেম্বর বিকেলে এ কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি ছিলেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। প্রধান

অতিথির ভাষণে তিনি বলেন, ২০২৫ সালের যে সমৃদ্ধ বাংলাদেশের মনছবি আমরা দেখছি তা বাস্তবায়ন করবে তোমরাই- আজ যারা কৈশোর ও তারুণ্যের এই প্রাণোচ্ছলতায় টগবগ করছো। সেজন্য তোমাদের প্রস্তুতি নিতে হবে, নিজেকে গড়ে তুলতে হবে দক্ষ, চৌকস, মানবিক সত্তা হিসেবে। আর কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স এ দিক-নির্দেশনাই দিচ্ছে তোমাদের। ৩ দিনের এ কোর্সে অংশ নেন মোট ২৮ জন শিক্ষার্থী।

স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের ওপর সেমিনার



গত ১২ নভেম্বর, রবিবার নায়েমে বিসিএস শিক্ষা কর্মকর্তাদের চার মাসব্যাপী ৮৫তম বুনিয়াদী প্রশিক্ষণ কোর্সে স্ট্রেস ম্যানেজমেন্টের ওপর দুঘণ্টাব্যাপী এক সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। শতাধিক সদস্যের অংশগ্রহণে এ সেমিনারে গেস্ট স্পিকার হিসেবে আলোচনা ও প্রশ্নোত্তর পর্বে অংশ নেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। আলোচনা শেষে দর্শক-শ্রোতার ক্যাসেটে শিখিলায়ন মেডিটেশনটি করেন।

গুরুজীর সাথে ঈদ মোলাকাত

ভিন্ন মাত্রার এক আয়োজন



কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের জন্যে ঈদ-উল-ফিতর প্রতিবারই আসে ভিন্নমাত্রার আনন্দ নিয়ে। গুরুজীর সাথে সপরিবারে শুভেচ্ছা বিনিময়ের মাধ্যমে ঈদের দিনটি শুরু করেন তারা। বরাবরের মতো এবারো ২৫ অক্টোবর পবিত্র ঈদ-উল-ফিতরের দিন ঈদ মোলাকাত উপলক্ষে



পরিবেশটিকে করে তোলে আরো মুখরিত ও হাস্যোজ্জ্বল। সব বয়সের, সব ধর্মের, সব বর্ণের নারী-পুরুষ-শিশু-বৃদ্ধের এ যেন এক মিলনমেলা।

পুরো পরিবারকে নিয়ে থাজুয়েটরা এসেছিলেন বৃহত্তর পরিবারের সাথে ঈদ মোলাকাতের শরীক হতে।

মুখরিত হয়ে ওঠে গুরুজীর চামেলীবাগস্থ আবাসস্থলের সুপারিসর হল রুমটি। ঈদের নামাজের পর থেকেই সপরিবারে, আত্মীয়-বন্ধুদের নিয়ে দলে দলে আসতে থাকেন কোয়ান্টাম থাজুয়েটরা। সকাল ১০:৩০ হতে দুপুর ১:০০ পর্যন্ত প্রায় ২১ শতাধিক নারী-পুরুষের অংশগ্রহণে জমজমাট হয়ে ওঠে এ আয়োজন।

প্রবেশমুখেই ছিলো গুরুজীর উষ্ণ অভ্যর্থনা আর মা-জীর স্নেহ আমন্ত্রণ। সেই সাথে শাখা-সেলের পরিচালকগণ পরিচিতদের সাথে শুভেচ্ছা বিনিময় করেন ও নতুনদের পরিচয় করিয়ে দেন গুরুজীর সাথে। গুরুজীর সাথে কোলাকুলির সুযোগ হাতছাড়া করেন নি কেউ-ই। এমনকি শিশুও ছিলো এই দলে। বিপুল সংখ্যক শিশু-কিশোরের অংশগ্রহণ

বাদ যায় নি গৃহকর্মীটিও। সেই সাথে সব ধর্মাবলম্বীর স্বতঃস্ফূর্ত উপস্থিতি ঈদের সাম্যের বাণী ও ভ্রাতৃত্বের বন্ধনকে দিয়েছে পূর্ণতা। সুস্বাদু মোরগ পোলাও আর জর্দার আহ্বানে সাড়া দিতে পিছপা হন নি কেউ-ই।

আসলে শহরের নিঃপ্রাণ ঈদে বিনোদন কেবল টিভি সেটের সামনে বসে থাকা অথবা পুরোনো কোনো সিনেমা দেখার মধ্যেই আবদ্ধ। এ থেকে বেরিয়ে গুরুজী এবং সত্যিকার অর্থে আত্মীয়দের সাথে প্রাণবন্ত আলাপচারিতায় ও ঘণ্টা যাপন যেন হাফ ছেড়ে বাঁচা।

চমৎকার আনন্দঘন কিছু স্মৃতি আর আগামী ঈদে আবারও এ মিলনমেলায় শরীক হওয়ার আকাঙ্ক্ষা নিয়ে সবাই ফিরে যান যার যার গন্তব্যে।

প্রতিবেদক : শাহেদ হাসনাইন রাবিত

বর্ধিত রূপে অটোসাজেশন

মনের শক্তিকে কাজে লাগানোর মূল সূত্র হচ্ছে আপনি যা হতে চান কল্পনায় তা হোন। কল্পনাকে বিশ্বাসে রূপান্তরিত করুন, বিশ্বাস বাস্তবতায় রূপান্তরিত হবে। অটোসাজেশন এই কল্পনাকে বিশ্বাসে রূপান্তরিত করার সহজ প্রক্রিয়া। এই অটোসাজেশন যেমন মনের বাড়ির দরবার কক্ষে বসে দিতে পারেন, তেমনি পারেন স্বাভাবিক জাগ্রত অবস্থায়। যখনই সময় পান এর পুনরাবৃত্তি করুন। বারবার অটোসাজেশন নিঃসন্দেহে আপনার অবচেতন মনে ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে, আত্মনির্মাণে কাজ করবে অনুঘটক হিসেবে। আর এই অটোসাজেশনকেই সহজ করার লক্ষ্যে প্রকাশিত হয়েছে অটোসাজেশন কণিকা- ১, ২ ও ৩। প্রশান্তি ও সাফল্যের পথে এগিয়ে যেতে সংগ্রহে রাখুন এ সুদৃশ্য কণিকাগুচ্ছ।

বিশেষ কোয়ান্টায়ন

আগামী ২০ ডিসেম্বর, বুধবার সকাল ১০টা থেকে বিকেল ৩টা পর্যন্ত কোয়ান্টায়নে কোরআন ও বাদ আসর খতমে জালালি অনুষ্ঠিত হবে।

স্থান : কাকরাইল মেডিটেশন হল

ফি : সাধারণ ৬০ টাকা, ছাত্র ৩০ টাকা

আলোকিত পরিবার কার্যক্রমের উদ্বোধনে মা-জী



“যে প্রত্যাশা মানুষের জীবনে বাস্তবায়িত হয় না সেটাই অবাস্তব বা মাত্রাতিরিক্ত প্রত্যাশা। এ প্রত্যাশা হতে পারে নিজের কাছ থেকে, হতে পারে পরিবার বা চলার পথের মানুষদের কাছ থেকে। আর পারিবারিক অশান্তির প্রধান কারণই হলো এ অবাস্তব প্রত্যাশা। এই প্রত্যাশা মূলত সৃষ্টি হয় মিডিয়ায় প্রভাবে। কোনো প্রকার বাস্তবতার ছোঁয়া না রেখেই একটি ঘটনাকে বিনোদনের ক্ষেত্রে ব্যবহার করার মাধ্যমে মিডিয়া এ ভূমিকা পালন করে। একেই তখন আমরা বাস্তব বলে ভেবে নিই। নিজের জীবনকে দেখতে চাই এ আলোকে। ফলে

সৃষ্টি হয় পারিবারিক কলহ, ব্যক্তিত্বের সংঘাত, পারস্পরিক দূরত্ব।”

গত ২ নভেম্বর, ২০০৬ আলোকিত পরিবার কার্যক্রমের উদ্বোধন অনুষ্ঠানে একথা বলেন মা-জী মাদাম নাহার আল বোখারী। তার পরিচালনায় প্রতি সপ্তাহের বৃহস্পতিবার বিকাল ৪:১৫ মিনিট থেকে এ কার্যক্রম অনুষ্ঠিত হচ্ছে। কোয়ান্টাম চেতনার মূল ভিত্তি যে পরিবার সেই পরিবারেরই সব খুঁটিনাটি-সন্তানের সাথে সম্পর্ক, দাম্পত্য সম্পর্ক ও পরিবারের অন্য সদস্যের সাথে সম্পর্ককে কীভাবে সৌহার্দ্যপূর্ণ করা যায় এসব বিষয় নিয়ে তিনি আলোচনা করেন।

মা-জীর আলোচনার চমক অংশ -

- # সব চাওয়া পাওয়ায় রূপান্তরিত হয় না। যুক্তিসঙ্গত প্রত্যাশার অর্ধেক পূরণ হলে তা-ই হবে অনেক।
- # না পাওয়ার কষ্ট থেকে আসে রাগ, তার থেকে ক্ষোভ ও এর থেকে হিংসা। তাই কল্পনার জীবনের সাথে বাস্তব জীবনকে মেলাতে যাবেন না কখনও।
- # তারুণ্যের রঙিন চশমা সবকিছুকেই রঙিন দেখতে চায়। বাস্তবতা হলো মিডিয়ায় বিলাসী জীবনে আবেশ করে বেড়ানোর চিন্তাই তরুণ

সমাজকে বিভ্রান্ত করছে।

- # বাবা-মার কাছে জবাবদিহিতাকে সন্দেহ ভাবা ঠিক নয়। বরং গুরুজী আদায় করা উচিত এই ভেবে যে, এমন কেউ আছে যার ওপর আমি নির্ভর করতে পারি, যে আমার খোঁজ নেয়, আমার জন্যে অপেক্ষা করে থাকে।
- # আমাদের দৈনন্দিন সমস্যার শতকরা ৯৯ ভাগের উদ্ভব ঘটে পরিবারে। পারিবারিক ভিত্তি সুদৃঢ় হলে সমস্যা দূর হবে।
- # আজ অনেক তরুণ-তরুণী এসেছো মা-বাবাকে সঙ্গে নিয়ে। কারণ তোমরা চাও পারিবারিক সুসম্পর্ক রচনা করতে। কোয়ান্টাম চেতনা বিস্তৃত হোক তোমাদের পারিবারিক পরিমণ্ডলে, তোমাদের পরিবারও হবে আলোকিত, সুখী পরিবার।

প্রতি মাসের শেষ বৃহস্পতিবার শুধুমাত্র মহিলাদের এবং অন্যান্য বৃহস্পতিবার সকলের জন্যে এ অনুষ্ঠান উন্মুক্ত। পারিবারিক সুসম্পর্ক ও প্রশান্তির জন্যে সপরিবারে এ অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ আপনার উপলব্ধির ক্ষেত্রে যোগ করবে নতুন মাত্রা। প্রশ্নোত্তর পর্ব ও মা-জীর পরিচালনায় মেডিটেশন পারিবারিক মনছবিকে করবে আরো সমৃদ্ধ।

প্রতিবেদক : ফেরদৌসী সুলতানা

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ডিসেম্বর ২০০৬ ॥ সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥

নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥

Phone: 9341441, 8319377, 01711-671858 E-Mail: info@quanfey.org