

ছাত্রদের বলতে চাই তোমরা সবাই কোয়ান্টামে যাও

অধ্যাপক মোহা: আলগুগীন



তিন বছর ধরে আমার গলায় একটি সমস্যা ছিল। দেশে-বিদেশে অনেক ডাক্তার দেখিয়েছি। কিন্তু কিছুতেই নিরাময় হচ্ছিল না। সবশেষে সিঙ্গাপুর মাউন্ট এলিজাবেথ হাসপাতালে গেলাম। পরীক্ষানিরীক্ষা করে চিকিৎসক আমাকে সামান্য ওষুধ দিলেন আর বললেন, মেডিটেশন করুন। কীভাবে করতে হবে তা-ও তিনি শিখিয়ে দিলেন।

কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে যখন শিখিলায়ন মেডিটেশন করলাম, আমার উপলব্ধি হলো, তা সিঙ্গাপুরে শেখানো মেডিটেশনের তুলনায় বেশি কার্যকর। এটা করে অনেক বেশি রিল্যাক্সড হওয়া যায়।

আমার গলার সমস্যাটাও আর নেই। আগে কথা বলতে অসুবিধা হতো। কিন্তু এখন স্পষ্টভাবে কথা বলতে পারছি। আমার মনে হয়, কোয়ান্টামে যে মেডিটেশন করানো হয় তা আমাদের শারীরিক অনেক উপকার করলেও এর মূল লক্ষ্য হলো, সামগ্রিকভাবে মানবতার কল্যাণ করা। এটি অনেক বড় বিষয়।

সমাজের প্রতিটি জায়গায় যেভাবে অনৈতিকতা মানবতার চরম অবমাননা আমরা দেখছি, সেখানে কোয়ান্টাম নিঃসন্দেহে আশার আলো জাগাচ্ছে বলে আমার বিশ্বাস।

বিচ্ছিন্নভাবে আমরা অনেকেই মানবকল্যাণের চেষ্টা করেছি। বেশিদূর এগোতে পারি নি। কিন্তু কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন তা করতে পারছে, কারণ তারা সজ্ঞবদ্ধ। এ কোর্সে সেই প্রক্রিয়াই শেখানো হয়েছে।

সারা পৃথিবীতে কোয়ান্টামের বাণী ছড়িয়ে যাক, এটাই আমার চাওয়া। আমার ছাত্রদেরও বলতে চাই, তোমরা সবাই কোয়ান্টামে যাও। ওখানে তোমরা নিশ্চিতভাবেই পাবে মানবতা ও কল্যাণের পথ।

[অধ্যাপক, চারুকলা বিভাগ, জগন্নাথ বিশ্ববিদ্যালয়। ৪৪৭ ব্যাচ]



হাজারো প্রশ্নের জবাব : পর্ব ৩ প্রেম-বিয়ে-পরিবার পৌঁছে দিন প্রতিটি পরিবারে

মানুষের প্রথম আশ্রয় তার পরিবার। শেষ পর্যন্ত পরিবারই আমাদের চিরন্তন ঠিকানা। পরিবারকে সুন্দর রাখতে চাই আমরা সবাই। পরিবারে শান্তি ও স্বস্তি তাই আমাদের সর্বগ্রহে কাম্য। কিন্তু গত কয়েক দশকের ভোগবাদী পণ্য-আত্মসন ও নিত্যনতুন প্রযুক্তি-প্রভাবিত ভুল জীবনদৃষ্টি আজ আমাদের পারিবারিক মূল্যবোধকেই করেছে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত। বিশ্বব্যাপী যার পরিণাম কোনো না কোনোভাবে ভোগ করতে হচ্ছে একাধারে ব্যক্তি, সমাজ ও জাতিকে। ক্রমাগত বাড়ছে মনোদৈহিক নানা রোগ-জটিলতায় আক্রান্ত মানুষের সংখ্যা।

এ সর্বনাশা দুর্দশার কবল থেকে বাঁচতে আমাদের চাই জীবন সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও চিরায়ত জ্ঞান, যা মানুষকে অবিদ্যামুক্ত করে, উদ্ধৃত যে-কোনো পরিস্থিতিতে দেয় সঠিক পথের সন্ধান এবং

প্রচলিত স্রোতের বাইরে গিয়ে সত্যপথে চলার দুরন্ত সাহস। আধুনিক মানুষের জীবন ও সমসাময়িক প্রেক্ষাপট বিবেচনায় রেখে পরিবার-বিষয়ক এ জ্ঞানই সংকলিত হয়েছে হাজারো প্রশ্নের জবাব : পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার বইটিতে।

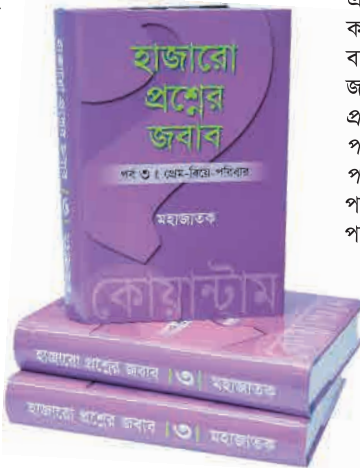
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত এ বইয়ের মোট

৬৩টি পরিচ্ছেদে উঠে এসেছে প্রেম, বিয়ে ও পরিবারের বিভিন্ন সমস্যা-সংকট সম্পর্কিত হাজারো প্রশ্ন। গত ২৫ বছর ধরে ফাউন্ডেশনের নানা অনুষ্ঠানে সমাজের বিভিন্ন শ্রেণি-পেশার মানুষের জানতে চাওয়া বিষয়বৈচিত্র্যে সমৃদ্ধ এ প্রশ্নগুলোর উত্তর দিয়েছেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক। হাজার বছরের সাধকদের জ্ঞানের নির্যাস আর আধুনিক বিজ্ঞানের আলোকে উপস্থাপিত এসব উত্তরের রয়েছে নৈতিকতা, ধৈর্য ও সুবিবেচনার সাথে পারিবারিক যে-কোনো সমস্যা-সংকট উত্তরণের উপায়। পাশাপাশি নিজ নিজ পরিবারকে সুখী ও সফল করে তোলার কার্যকর পথনির্দেশনা।

আমরা নিঃসন্দেহে ভাগ্যবান-পারিবারিক জীবনকে সুন্দর ও সার্থক করে তোলার উপায় আমরা জেনেছি, এর চর্চাও করতে পারছি সাধ্যমতো।

এখন প্রয়োজন এ কল্যাণজ্ঞান আত্মীয়-বন্ধু-সহকর্মীদেরও জানানো। হাজারো প্রশ্নের জবাব : পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার বইটি তাই পরিচিত প্রতিটি পরিবারে পৌঁছে দিন।

আমাদের সবার সজ্ঞবদ্ধ উদ্যম আর চেষ্টায় শতধারায় বিকশিত হোক ও বহমান থাকুক আমাদের চিরায়ত পারিবারিক মূল্যবোধ।



প্রকাশের প্রথমদিন থেকেই সর্বস্তরের পাঠকের কাছে এ বইটি পেয়েছে দারুণ জনপ্রিয়তা। ইতোমধ্যেই এটি পৌঁছে গেছে হাজার হাজার পাঠকের কাছে। ফ্রি ডাউনলোড : publication.quantummethord.org.bd

পবিত্র ঈদুল আজহা

এ শুদ্ধাচারগুলো অনুসরণে সচেতন হোন

- কারো কাছে কোরবানির পশুর দাম জিজ্ঞেস করবেন না। কোরবানির পশুর কোনো দাম হয় না। কারণ কোরবানির পশু কোনো পণ্য নয়। এটি পরম করুণাময়ের নির্দেশ পালনের একটি অনুশঙ্গ মাত্র।
- কেউ পশুর দাম জানতে চাইলে বলুন, আল্লাহ যা সামর্থ্য দিয়েছেন তার মধ্যেই কেনার চেষ্টা করছি।
- কোরবানির পশুর দাম ও আকার নিয়ে অসুস্থ প্রতিযোগিতা থেকে বিরত থাকুন।
- কোরবানির গোশতের ওজন ও পরিমাণ নিয়ে কথা বলবেন না।
- কোরবানির পশু কেনার পর বাজারদর যাচাই করে এ নিয়ে অহেতুক আলাপে যাবেন না। 'দামে ঠকে গেছি'-এ ধরনের আফসোস করবেন না।
- কোরবানির গোশত যথাযথভাবে বিতরণ করুন। কোরবানির গোশত সংরক্ষণ করতে হবে, শুধু এই উদ্দেশ্যে ফ্রিজ কেনার ভ্রান্ত মানসিকতা পরিহার করুন।
- কয়দিন পর কোরবানি করব-এই ভেবে কোরবানির পশুকে অযত্নে রাখবেন না।
- কোরবানির পশুর সাথে সেলফি তুলবেন না। সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে এ-সম্পর্কিত প্রচার থেকে পুরোপুরি বিরত থাকুন।
- খাদ্য উৎসবে মেতে উঠবেন না। খাবারে পরিমিত বজায় রাখুন।
- আপনার কোরবানির পশুর রক্ত ও বর্জ্য নিজ উদ্যোগে পরিষ্কার করুন। এ-ক্ষেত্রে নগর কর্তৃপক্ষের পরিচ্ছন্নতা কার্যক্রমে যথাসম্ভব সাহায্য করুন।
- ঈদের ছুটিতে পরিবারকে সময় দিন। টিভি ইন্টারনেট ফেসবুক ইউটিউব আসক্তিসহ সকল ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে মুক্ত থাকুন।

কোয়ান্টাম মেথড

৪৪৯ তম ব্যাচ ॥ ঢাকা

১০, ১১, ১২ ও ১৩ আগস্ট

(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

সঙ্গে একাত্মতাই আমার সাফল্যের রহস্য

এম রেজাউল হাসান

২০০৯ সালে একবার আন্তর্জাতিক বাজারে ইসরায়েলিদের সাথে আমাদের প্রতিযোগিতা করতে হয়েছিল। প্রযুক্তি জগতে ইসরায়েলিরাই সবচেয়ে দক্ষ। কিন্তু যে সফটওয়্যার প্রোগ্রামটি লিখতে ওদের ৩০০ কিলোবাইট জায়গার প্রয়োজন হয়েছিল, আমরা সেটা লিখেছিলাম মাত্র ৮০ কিলোবাইটে! ফলে আয়োজক প্রতিষ্ঠান আমাদের পণ্যটিই বেছে নেয়। এটি আমার জীবনের অন্যতম অর্জন। কারণ আমরা আন্তর্জাতিক পরিমণ্ডলে বাংলাদেশের প্রতিনিধিত্ব করতে পেরেছি এবং জয়ী হয়েছি।

আজ আমরা শুক্রিয়া আদায় করি, ৭৮টি দেশের ২৫০০ অপারেটর আমাদের পণ্য ব্যবহার করছে। মোবাইল ভিওআইপি ও আইপি কমিউনিকেশনের ক্ষেত্রে রিভ সিস্টেম বর্তমানে বিশ্বের শীর্ষস্থানীয় একটি প্রতিষ্ঠান। একটি উদাহরণ দিলে বিষয়টি স্পষ্ট হবে। পৃথিবীর তৃতীয় বৃহত্তম টেলিকম কোম্পানি এরারটেল-এর আইপি কল সফটওয়্যার ও পুরো প্রক্রিয়াটি রিভ সিস্টেমের তৈরি।

বাংলাদেশি কোনো প্রতিষ্ঠান যে আইপি যোগাযোগ প্রযুক্তিতে একদিন বিশ্ব পরিসরে নেতৃত্ব দিতে পারে, তা মাত্র দেড় দশক আগেও অনেকেই এমনকি এদেশের প্রযুক্তি নীতি-নির্ধারকরাও কল্পনা করতে পারেন নি।

শুরু করেছিলাম শূন্য থেকে

২০০৩-এ মাত্র ছয় জন কর্মী নিয়ে রিভ সিস্টেমের যাত্রা শুরু করেছিলাম আমরা, ঢাকার খিলগাঁওতে আমার বাবার গ্যারেজ থেকে। এ ছয় জনের মধ্যে দুজন আবার বাবুচি ও ড্রাইভার। আজ রিভ গ্রুপের হেড অফিস সিঙ্গাপুরের মতো ব্যয়বহুল একটি দেশে! আর আমাদের কোম্পানিতে রয়েছেন ১৭টি ভিন্ন ভাষাভাষী সহকর্মী। এর পাশাপাশি আমাদের ফ্যাশন হাউজ (লা রিভ) এবং প্রোপার্টিজের ব্যবসাও রয়েছে।

উদ্যোক্তা হিসেবে জীবন শুরু করার আগে আমি ভালো বেতনের একটি চাকরি করতাম। তখন দেশে আইসিটি বলতে ছিল আউটসোর্সিং অর্থাৎ সাদা চামড়ার একজন একটা প্রোডাক্ট চিন্তা করবে আর আমাদের দক্ষতা দিয়ে তার সৃজনশীলতাকে আমরা বাস্তব রূপ দেবো। কিন্তু আমরা বিশ্বাস করেছি, এই সৃজনশীলতা আমাদেরও আছে। এই বিশ্বাস আমরা পেয়েছি কোয়ান্টাম থেকে। কারণ কোয়ান্টামে আমরা চর্চা করি-আমি পারি আমি করব, আমার জীবন আমি গড়ব। আমাদের আত্মবিশ্বাসের উৎস ছিল এটাই।

কোয়ান্টামের শিক্ষা : সর্বাবস্থায় শুক্রিয়া

শুক্রিয়া কীভাবে একজন মানুষকে বা একটি প্রতিষ্ঠানকে এগিয়ে নিয়ে যায়, তার একটি বাস্তব উদাহরণ দেই। ২০০৭ পর্যন্ত আমরা কাজ করতাম শুধু বিলিং সফটওয়্যার নিয়ে। আইপি কমিউনিকেশন, যে প্রোডাক্টে আমরা এখন বিশ্বসেরা, সেটা নিয়ে আমরা তখন কাজ শুরু করেছি মাত্র। সেসময় আমাদের প্রচণ্ড আর্থিক চাপ। আমি রীতিমতো সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলেছি যে, ন্যূনতম দাম পেলে কোম্পানির ৫০ শতাংশ মালিকানা বিক্রি করে দেবো।

২০০৮-এ বাংলাদেশ সরকার ঘোষণা দেন, আইজিডব্লিউ লাইসেন্স দেয়া হবে। অর্থাৎ দেশে যত আন্তর্জাতিক কল আসবে-যাবে তার গোটগুয়ে নিয়ন্ত্রণের ব্যবসা। আমাদের ঘুরে দাঁড়ানোর জন্যে এটা ছিল এক সুবর্ণ সুযোগ। আমরা অন্য একটি প্রতিষ্ঠানের সাথে যৌথভাবে নিলামে অংশ নিয়েছিলাম। কারণ নিলামে অংশ নিতে যে ১৫ কোটি টাকা মূলধন দেখাতে হয় তা আমাদের ছিল না। কিন্তু শেষ পর্যন্ত নিলামে আমরা হেরে গেলাম। ছোট একটা কারণ দেখানো হলো, যদিও সেটা আসলে হেরে যাওয়ার মতো বড় কোনো ভুল ছিল না।

নিলামের পরদিন পুরো অফিস একেবারে থমথমে। এমন সুযোগ হাতছাড়া হওয়াতে সবাই হতাশ। আমাদের কর্মীরা এটা বিশ্বাসই করতে পারছিল না। কেননা আমাদের মতো তিন বছর আন্তর্জাতিক বাজারে কাজের অভিজ্ঞতা ও আইপি ক্ষেত্রে দক্ষতা, বাংলাদেশে সেসময় আর কোনো প্রতিষ্ঠানের ছিল না। তাই এটা পাওয়ার যোগ্যতা আমাদেরই ছিল সবচেয়ে বেশি।

আমি তখন সহকর্মীদের নিয়ে বসলাম। বললাম, শোকর আলহামদুলিল্লাহ, আমরা লাইসেন্স পাই নি! তার চেয়ে আমরা যা নিয়ে কাজ করছি, তাতে মনোযোগ দেই। লাইসেন্স হলে আমরা এই ব্যবসার সুযোগ পেতাম ঠিকই, কিন্তু দেশের গণ্ডিতেই আটকে থাকতাম। কিন্তু এখন আমাদের সুযোগ আছে- আন্তর্জাতিক পরিসরে আমাদের পণ্য নিয়ে বিশ্বসেরা হওয়ার। চলুন আজ থেকে নতুন উদ্যমে কাজ শুরু করি। মিটিংয়ের পর সহকর্মীদের সবাইকে নিয়ে সেদিন



বিশিষ্ট প্রযুক্তি-উদ্যোক্তা ও রিভ গ্রুপের সিইও এম রেজাউল হাসান। ২০০৩ সালে প্রযুক্তিভিত্তিক প্রতিষ্ঠান রিভ সিস্টেম প্রতিষ্ঠা করেন তিনি। শূন্য থেকে যাত্রা শুরু করে আজ এ প্রতিষ্ঠান বিশ্ব পরিসরে উত্তরোত্তর সাফল্য অর্জন করছে। এ সাফল্যযাত্রার গল্পই তিনি শুনিয়েছেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত সাপ্তাহিক আলোকায়ন কার্যক্রমে। উল্লেখ্য, জনাব রেজাউল হাসান ১৯৯৬ সালে অনুষ্ঠিত ৪৬ ব্যাচের কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট।

একসাথে বাইরে ডিনার করলাম।

আজ উপলব্ধি করি, সেই চ্যালেঞ্জিং সময়ে আমরা যদি শোকরগোজার হতে না পারতাম কিংবা হাল ছেড়ে দিতাম, তাহলে কিছুতেই আজকের অবস্থানে আমরা আসতে পারতাম না। ২০০৮-এর মে মাসে আমরা নিজেদের তৈরি আইপি সফটওয়্যার বাজারজাত শুরু করি। প্রক্রিয়াধীন অবস্থাতেই আমাদের পণ্য সবার মনোযোগ আকর্ষণ করতে শুরু করে।

উদ্যোক্তা হতে পারেন যে-কেউ

আমার খুব প্রিয় একজন উদ্যোক্তা হচ্ছেন ডেল কোম্পানির মাইকেল ডেল। তিনি পড়াশোনা করেছেন ইন্টারমিডিয়েট পর্যন্ত। তার প্রযুক্তিজ্ঞান যে খুব বেশি ছিল, তা কিন্তু নয়। তিনি তার জ্ঞান ও দূরদৃষ্টি কাজে লাগিয়ে ডেল কোম্পানিকে আজকের অবস্থানে নিয়ে এসেছেন।

একাডেমিক জীবনে আমিও কম্পিউটার সায়েন্সের ছাত্র নই। কিন্তু গুরুজী সবসময় বলেন, ব্যাকগ্রাউন্ড গুরুত্বপূর্ণ নয়। একজন মানুষ যে-কোনো অবস্থান থেকেই জীবন শুরু করতে পারেন। আমিও সেটাই বিশ্বাস করেছি। কম্পিউটার সম্পর্কে আমি অল্প যেটুকু জানতাম সেটা দিয়েই একটু একটু করে শুরু করেছি।

সংসঙ্গে একাত্মতা : আমার সাফল্যের রহস্য

আমাদের প্রতিষ্ঠানের আজকের সাফল্যের মূল রহস্যটা কী? এই দীর্ঘ সময় ধরে সংসঙ্গে একাত্ম থাকতে পারা। আমাদের যাত্রাপথে স্বাভাবিকভাবেই প্রচণ্ড পরিশ্রম করতে হয়েছে। আর এজন্যে প্রয়োজনীয় শক্তি ও দিক-নির্দেশনা আমরা বরাবরই পেয়েছি কোয়ান্টাম থেকে।

আমাদের প্রতিষ্ঠানেও আমরা চেষ্টা করেছি কোয়ান্টামের শিক্ষাগুলো অনুসরণ করতে। আমাদের অফিসে প্রতিদিনের কাজ আমরা শুরু করি মেডিটেশন দিয়ে। কোয়ান্টামের মতোই আমাদের প্রতিষ্ঠানে আমরা ছোট-বড় সবাইকেই সম্মানের সাথে 'আপনি' সম্বোধন করে কথা বলি।

ব্যবসায় সফল হওয়ার জন্যে শুধু ভালো একটি পণ্য থাকলেই হয় না। অনেক কিছু মিলেই আসলে একটি প্রতিষ্ঠান সফল হয়। দেশে-বিদেশে নানা সময় আমার মনে হয়েছে, কোয়ান্টাম থেকে পাওয়া বিনয়ের শিক্ষাটা করপোরেট জগতে ক্লায়েন্টদের মন জয় করতে আমাদের অনেক সাহায্য করেছে।

নিয়মিত মেডিটেশন : কাজের তুলনায় বেশি অর্জন

২০০৭ সাল পর্যন্ত যতদিন আমি ঢাকায় থাকতাম কখনো শুক্রবার সাদাকায়ন মিস করি নি। আমি মনে করি, সাপ্তাহিক সাদাকায়ন-আলোকায়ন প্রোগ্রামগুলোতে নিয়মিত অংশ নেয়া একজন মানুষের জীবনে এগিয়ে যাওয়ার জন্যে খুব জরুরি।

একবার একটি প্রোগ্রামে গুরুজী আমাকে বলেছিলেন, 'মেডিটেশন নিয়মিত করবেন। কাজের তুলনায় অর্জন অনেক বেশি হবে।' আরেকটি কথা আমি বিশ্বাস করি, দৈনন্দিন জীবনে ছোটখাটো ত্রুটি-বিচ্ছৃতি আমাদের হয়ই। কিন্তু সংসঙ্গে থাকার সুবিধা হচ্ছে, নিজের ত্রুটি-বিচ্ছৃতিগুলো বুঝতে পারা যায়। পাওয়া যায় সেগুলো সমাধানের পথও।

গুরুজীকে লেখা চিঠি

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, সালাম নিবেন। কয়েকমাস আগে একদিন পানি খাওয়ার সময় আমার মাড়িতে লাগানো নকল দাঁতটি খুলে আসে। নিজের অজান্তেই আমি ওটা গিলে ফেলি। দাঁতটির দুই দিকে বড়শির মতো স্টিলের হুক ছিল।

রাতে আমার পেটে ব্যথা শুরু হয় এবং খুব অস্বস্তি বোধ করতে থাকি। আমি দোয়া ইউনুস পাঠ করতে থাকি। স্থানীয় একটি ক্লিনিকের ডাক্তার বললেন, রোগীকে ঢাকা মেডিকেল কলেজ হাসপাতালে নিয়ে যেতে হবে। আমার বাসা থেকে যা প্রায় ১৫ কিলোমিটার দূরে।

ঢাকা মেডিকেলের উদ্দেশ্যে রওনা হওয়ার আগে পাঁচ দিনের অগ্রিম দান মাটির ব্যাংকে রাখলাম। বিপদমুক্তির নিয়তে আরো দান করলাম। কিছুদূর যাওয়ার পর আমার প্রচণ্ড যানজটে পড়লাম। ড্রাইভার বিকল্প রাস্তায় গাড়ি ঢোকালেন। ভাঙাচোরা রাস্তা ধরে চলতে গিয়ে আমার শরীর খুব খারাপ লাগছিল। প্রচণ্ড বেগে দুবার বমি হলো। বমির সাথে সেই দাঁতটিও বের হয়ে এলো! আন্তে আন্তে আমি সুস্থ অনুভব করতে লাগলাম। হাসপাতালে আর যেতে হলো না।

আল্লাহর প্রতি অশেষ শুকরিয়া জানাই। গুরুজী, আপনিই আমাদের দানের গুরুত্ব শিখিয়েছেন। দোয়া করবেন সারাজীবন যেন নিজে দান করার পাশাপাশি অন্যদেরও দানে উদ্বুদ্ধ করতে পারি।

নার্গিস নাহার শামসের
গৃহিণী, ৩৩৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



গুরুজী, আসসালামু আলাইকুম। আপনি হয়তো ইতোমধ্যেই জেনেছেন যে, এবছর ২১ জুন বিশ্ব যোগ দিবসে ভারতীয় হাইকমিশন কর্তৃক আয়োজিত অনুষ্ঠানে র্যাফেল ড্র-তে আমি একটি গাড়ি পুরস্কার পেয়েছি। পরম করুণাময়ের কাছে আমি শুকরিয়া জানাই। একইসাথে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হিসেবে গাড়িটি উপহার পেয়ে আমি অত্যন্ত আনন্দিত ও কৃতজ্ঞ।

তবে এ পুরস্কারের পেছনে একটি রহস্য লুকিয়ে আছে তা হয়তো অনেকেই জানেন না। ২০১৭ সালে প্রস্তাবিত জাতীয় বাজেটে যখন মেডিটেশনের ওপর ভ্যট আরোপ করা হয়, তখন ভ্যট প্রত্যাহারে বিভিন্ন স্থানে যোগাযোগ করতে হচ্ছিল। ফাউন্ডেশনের এ কাজগুলোতে আমার ব্যক্তিগত পুরনো গাড়িটি তখন একমাসের জন্যে দিয়েছিলাম। আমার বিশ্বাস, এর ফলেই আল্লাহ তায়ালা একটি নতুন গাড়ি উপহার হিসেবে আমাকে দিয়েছেন।

গুরুজী, আমাকে ফাউন্ডেশনের কাজে সহযোগিতা করার সুযোগ দেয়ার জন্যে আপনার কাছে আমি চিরকৃতজ্ঞ। দোয়া করবেন।

মো. খাইরুল হাসান খান
ব্যবসায়ী, ২১৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট



ভারতীয় হাইকমিশনার হর্ষবর্ধন শ্রিংলা ও অতিথিদের কাছ থেকে পুরস্কার নিয়েছেন মো. খাইরুল হাসান খান ও তার ছেলে



অ্যাপভিত্তিক যানবাহন ৥ সচেতন হোন

রাত ১১টা। বিয়ের দাওয়াত খেয়ে বের হয়েছেন। এ এলাকায় যানবাহন পাওয়া রীতিমতো ভাগ্যের ব্যাপার। রাত ১২টায় আবার বাসার গেট বন্ধ করে দেবে, ফেরার তাড়াও বেশ। এর মধ্যেই একটি মোটর সাইকেল আপনার সামনে এসে থামল। চালক আপনাকে বাসা পর্যন্ত নামিয়ে দিতে রাজিও হলো। বিনিময়ে আপনাকে কিছু সম্মানী গুণতে হবে।

কিছুদিন আগেও নিরাপত্তার কথা ভেবে কোনো অপরিচিতের বাইকে উঠে পড়া ছিল কল্পনার বাইরে। অথচ অ্যাপভিত্তিক যানবাহন-সেবার কল্যাণে এটা এখন আমাদের কাছে স্বাভাবিক ঘটনা। যানবাহন এখন হাতের নাগালে এবং যে-কেউ স্মার্টফোনে অ্যাপ ইনস্টল করে এ সেবা নিতে পারেন।

অ্যাপভিত্তিক পরিবহনগুলো আমাদের জীবনযাত্রা সহজ করেছে। তাই আগে যে পদক্ষেপ নিতে আমরা কয়েকবার চিন্তা করতাম তা এখন অবলীলায় করছি। তবে প্রয়োজন পূরণের সাথে সাথে বাড়তে হবে সচেতনতা। কারণ এসব কোম্পানি ও চালকের কাছে চলে যাচ্ছে আপনার টেলিফোন নম্বর, বাসা ও কর্মক্ষেত্রের ঠিকানার মতো ব্যক্তিগত তথ্যগুলো।

আবার ‘নো অফিস নো বস’-এ ধরনের স্লোগানে উদ্বুদ্ধ হয়ে সুবিধামতো সময়ে কাজ করতে পারবেন ভেবে অনেকেই পেশা হিসেবে বেছে নিচ্ছেন এ কাজগুলো। আপনি মনে করছেন, কোম্পানির প্রতি আপনার কোনো দায়বদ্ধতা নেই। ভেবে দেখুন, আপনার প্রতিও সেই কোম্পানির দায়িত্ব কতটুকু।

বসের সামনে না বুঁকলেও স্মার্টফোনের সামনে আপনাকে বুঁকে থাকতে হবে, কাজের সময় নির্দিষ্ট না থাকলেও ন্যূনতম আয় করার অদৃশ্য দায়ে আপনাকে ঠিকই রাতদিন পরিশ্রম করতে হচ্ছে। এ যেন মধ্যযুগীয় সামন্তবাদেরই এক আধুনিক রূপ।

উপরি আয়ের আশায় ব্যক্তিগত যানবাহন অনেকেই তুলে দিচ্ছেন অ্যাপের হাতে। যানবাহনের ট্যাক্স, রক্ষণাবেক্ষণসহ আনুষঙ্গিক ব্যয় বহন করতে হয় মালিককেই। সাময়িকভাবে লাভবান হলেও সার্বিকভাবে কতটা লাভ হচ্ছে তা ভাবার বিষয়। তবে অ্যাপ কোম্পানি লাভবান হচ্ছে ঠিকই।

যুক্তরাষ্ট্রে এমআইটি সেন্টার ফর এনার্জি এন্ড এনভায়রনমেন্টাল পলিসি রিসার্চ-এর আওতায় ১১০০ জন অ্যাপভিত্তিক চালকের ওপর করা সার্ভে অনুযায়ী ৫৪% চালকের আয় সে দেশের ন্যূনতম আয়ের চেয়েও কম, ৮% রীতিমতো ভর্তুকি দিয়ে এ পেশায় আছেন। যানবাহনের ইনস্যুরেন্স, মেরামত, রক্ষণাবেক্ষণ, জ্বালানিসহ অন্যান্য খরচ এই সার্ভেতে বিবেচনায় আনা হয়। (দ্য গার্ডিয়ান, ৬ মার্চ ২০১৮)

বাইকের নম্বর প্লেটে বিভিন্ন অঞ্চলের নাম দেখে বোঝা যায় ঢাকার বাইরে থেকেও এই কাজের জন্যে আসছেন অনেকে। কিন্তু বাহনের চালক হিসেবে ড্রাইভিং দক্ষতা এবং পথঘাট চেনা দুটোই প্রয়োজন।

জীবনকে সহজ ও গতিময় করতে নিত্যনতুন অনেক কিছুই আসবে। কিন্তু সবক্ষেত্রেই প্রয়োজন সহজাত বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ ও সচেতনতা।

অ্যাপভিত্তিক যানবাহনে আপনার করণীয়

যাত্রী হিসেবে

- সবসময় অ্যাপ-এ লগইন করেই যানবাহন ডাকুন। চালকের সাথে পরিচয়ের সূত্র ধরে তাকে ব্যক্তিগতভাবে ডাকবেন না। আপনার নিরাপত্তার স্বার্থেই এটি জরুরি।
- ব্যবহারের আগে তাদের সার্ভিস ও শর্তসমূহ জেনে নিন।
- যাকে কল করেছেন, সেই চালকই এসেছেন কিনা, নিশ্চিত হয়ে যানবাহনে উঠুন।
- চালককে দ্রুত গাড়ি চালাতে ও ট্রাফিক নিয়ম লঙ্ঘন করতে উদ্বুদ্ধ করবেন না।
- চলন্ত গাড়ির চালকের সঙ্গে গল্প করবেন না।
- চালকের কোনো আচরণে খটকা লাগলে কল বাতিল করতে বা যানবাহন থেকে নেমে পড়তে দ্বিধা করবেন না।

চালক হিসেবে

- যাত্রীর নিরাপত্তাকে গুরুত্ব দিন। ওঠানো-নামানোর জন্যে মাঝ রাস্তায় গাড়ি না থামিয়ে নিরাপদ জায়গায় থামান।
- ড্রাইভ করার সময় সবার আগে যাওয়ার অসুস্থ প্রতিযোগিতায় নামবেন না।
- নজের ও যাত্রীর হেলমেট, সিটবেল্টসহ অন্যান্য নিরাপত্তার ব্যাপারে সচেতন হোন।
- ‘এত কম দূরত্বের জন্যে গাড়ি ডেকেছেন কেন?’-এমন অবাস্তব ও নেতিবাচক মন্তব্য পরিহার করুন।
- টিপস চাইবেন না। ‘খুচরা নেই’ বলে অতিরিক্ত ভাড়া নেয়া থেকে বিরত থাকুন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স—নিজের জীবন নিজে গড়তে পারার এক বৈজ্ঞানিক পথনির্দেশনা। ২৬ বছরের সাফল্য পরিক্রমায় সম্পন্ন হয়েছে এ কোর্সের ৪৪৮টি ব্যাচ। অংশগ্রহণ করেছেন লাখে লাখে মানুষ। মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে বদলে ফেলেছেন তাদের পুরনো অভ্যাসচক্র। অর্জন করেছেন সুস্থ সফল সমৃদ্ধ ব্যক্তিত্ব। চার দিনের এ কোর্স সম্পন্নকারীরাই হলেন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। এবারের আয়োজনে রয়েছে তাদেরই কয়েকজনের কোর্সে অংশগ্রহণের অভিজ্ঞতা—

কল্পনাশক্তিকে ভালো কাজে ব্যবহার করা ধর্মসম্মত

মুফতি মো. আবুল কালাম কাছেমী

কোয়ান্টাম মেথডের সাফল্য ও কার্যকারিতা দেখে মনে হচ্ছে, ১০ বছর আগে কোর্সটি করলে জীবন থেকে এতটা সময় নষ্ট হতো না। কারণ অনেক আগেই দেশের একজন প্রখ্যাত চিকিৎসক আমাকে এ কোর্সটি করার পরামর্শ দিয়েছিলেন। কিন্তু আমি সেসময় তা বিশ্বাস করি নি।



অথচ এখানে এসে আমি উপলব্ধি করেছি, কোর্সের প্রতিটি বক্তব্য এবং মেডিটেশনের পেছনে রয়েছে সঠিক যুক্তি এবং বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণ, যা কল্পনার শক্তিকে সুন্দরভাবে কাজে লাগাতে সাহায্য করেছে। এজন্যই আল্লাহ রাব্বুল আলামিন এ কোর্সের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারী অনেকের মনোদৈহিক সমস্যাগুলো দূর করেছেন।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ইসলামসম্মত কিনা তা নিয়ে অনেকে আলেম-ওলামার মাঝে দ্বিধা দেখেছি। আমি তাদের বলতে চাই, মনের কল্পনাশক্তিকে ভালো কাজে ব্যবহার করা শরিয়তে জায়েজ।

[মুফতি ও শাইখুল হাদীস, ফাতেমাতুজ্জাহরা মাদ্রাসা, কুষ্টিয়া। ৪৪৪ ব্যাচ]

দেশের প্রতিটি শিশু-কিশোর যেন এ কোর্স করতে পারে

সেলিম আউয়াল



গত ১৫ বছর ধরে আমার নির্দিষ্ট কোনো লক্ষ্য ছিল না। অথচ আগে সবসময় আমি লক্ষ্যে অবিচল ছিলাম। এই কবছর ধরে শুধু মনে হচ্ছে, আমি বোধহয় বাঁচব না। সবসময় এক ধরনের দুশ্চিন্তা আর মৃত্যুভয়

আমার মধ্যে কাজ করত। আমি আমার বন্ধুদের বলে দিয়েছিলাম, আগামী পাঁচ বছর যদি বাঁচি, তাহলে আমার কাজগুলো শেষ করতে পারব।

কোর্সে এসে মেডিটেশনে করে আমি মনে জোর পেয়েছি। এখন আমার ভেতরে আত্মবিশ্বাস কাজ করেছে যে, নির্ধারিত কাজগুলো আমি ঠিকমতো শেষ করে আরো নতুন কাজ শুরু করতে পারব। জীবনের এ পর্যায়ে এসে যেভাবে আমি মনছবি নির্ধারণ করলাম, আমি চাই এ কোর্সের মাধ্যমে বাংলাদেশের প্রতিটি শিশু-কিশোর যেন জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ করতে পারে।

এ-ছাড়া কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের আলোচনা শুনে কোল্ড ড্রিংকস বা সফট ড্রিংকসের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কেও আমি সচেতন হয়েছি। বহুজাতিক কোম্পানিগুলো সাধারণ মানুষকে যেভাবে শোষণ করেছে তা-ও অকপটে বলা হয়েছে।

[সহকারী সম্পাদক, সিলেট এক্সপ্রেস। ৪৪৬ ব্যাচ]

কোয়ান্টাম মেথড একটি সমৃদ্ধ জীবন দর্শন

অধ্যাপক ড. মো. শহীদুর রহমান



আমার কানাডা প্রবাসী ছোট ছেলেটি কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। আমাকে সে বহুদিন আগে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিতে উদ্বুদ্ধ করেছিল। কিন্তু আমার তা করা হয়ে ওঠে নি।

কিছুদিন আগে আমার বাসার কাছেই লক্ষ করলাম কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের একটি অফিস। ভাবলাম, গিয়ে একটু দেখি—কী কাজ হয়। এরপর এক শুক্রবার সাদাকায়ন

প্রোগ্রামে গেলাম। সেখানে তারা আমাকে যেভাবে আন্তরিকতার সাথে স্বাগত জানানেন, তা দেখে আমি মুগ্ধ হই। সেদিনই সিদ্ধান্ত নিই—কোর্সটি আমি করব। আমি মনে করি, বিনয় ও আন্তরিকতার যে শিক্ষা কোয়ান্টাম দিচ্ছে তা শুধু আমাদের রাষ্ট্রে নয়; বরং সারা বিশ্বে ছড়িয়ে দেয়া প্রয়োজন।

চার দিনের এ কোর্সে অংশ নিয়ে মনে হচ্ছে, আমার পরিবারের ও সমাজের সবার এখানে আসা উচিত। কারণ আমাদের মহামূল্যবান যে মস্তিষ্কটি আছে, তার সঠিক ব্যবহার আমরা করছি না। এখানে মেডিটেশনের মাধ্যমে দেহ-মন-মস্তিষ্ক এই তিনের অভূতপূর্ব সমন্বয় করা হয়েছে। আমাদেরকে মস্তিষ্ক ব্যবহারের সর্বোত্তম প্রক্রিয়াও শেখানো হয়েছে।

আমার শিক্ষকতার ৪০ বছরের অভিজ্ঞতায় মনে হয়েছে, জীবনে কীভাবে সফল হতে হয়, তার সম্পূর্ণ ধারণা কোয়ান্টামে দেয়া হয়েছে। এজন্যে আমি বলব, এ কোর্স একটি সমৃদ্ধ জীবন দর্শন।

[বিভাগীয় প্রধান ও অধ্যাপক, বাংলা বিভাগ, রবীন্দ্র মৈত্রী বিশ্ববিদ্যালয়, কুষ্টিয়া। ৪৪৪ ব্যাচ]

দূর হয়েছে সাইনুসাইটিস ও ঘুমের সমস্যা

সাবিয়া পারভীন



আমার বড় ছেলে মেরিন ইঞ্জিনিয়ার। সে দেশের বাইরে থাকে। ছেলেকে নিয়ে আমি সবসময় খুব টেনশন করতাম। প্রায় আট বছর আমি ঘুমাতে পারি নি। এ-ছাড়া প্রায় ২০ বছর ধরে আমার সাইনুসাইটিসের

সমস্যা ছিল। প্রতিবার ঘুমানোর আগে এবং ঘুম থেকে ওঠার পরে হাঁচি-কাশি শুরু হতো।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোর্সের দ্বিতীয় দিন থেকে এটা কমতে শুরু করেছে। আগে এসি রুমে থাকতে আমার কষ্ট হতো। অথচ এখানে এসি রুমে ঘণ্টার পর ঘণ্টা বসে প্রোগ্রাম করলাম, কোনো অসুবিধা হয় নি।

কোর্সে শেখানো দমচর্চা ও মেডিটেশন করে রাতে ভালো ঘুমাচ্ছি, সাইনুসাইটিসের সমস্যাটাও নেই। এখানে এসে আমি অনেক সফলতা পেয়েছি।

কোর্সের শেষ দিন সকালে পারিবারিক মেডিটেশনে আমার পরিবারের সবাইকে অনুভব করেছি। আমি মনে করি, একজন গৃহিণী তখনই সফল যখন পরিবারের সবাইকে সে অনুভব করতে পারে এবং সবাইকে নিয়ে এক হয়ে থাকতে পারে। আর এজন্যে প্রয়োজন ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি। কোর্সে এসে আমি ইতিবাচক হতে শিখেছি।

[গৃহিণী। ৪৪৫ ব্যাচ]

ফেসবুকের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জেনেছি

শুভ্রতা কুড়ু

ফেসবুক আমি খুব পছন্দ করতাম। নিয়মিত ফেসবুকে ফটো আপলোড করতাম এবং অপেক্ষায় থাকতাম কখন সবাই লাইক দেবে, কমেন্ট করবে!

কিন্তু এ কোর্সে এসে ভার্চুয়াল ভাইরাস

এবং এর ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে জেনে ফেসবুকের প্রতি আমার আগ্রহ অনেকটাই কমে গেছে।

আমি এখন বুঝতে পেরেছি, আমার মা-বাবা ভাইবোনের সাথে সময় কাটানো ফেসবুকে ব্যয় করা প্রত্যেক মুহূর্তের চেয়ে অনেক মূল্যবান। কারণ পরিবারের এসব ভালো স্মৃতিই আমার জীবনে স্মরণীয় হয়ে থাকবে।

আগে আমি নেতিবাচক চিন্তা করতাম। যেমন একটা কাজের ভালো বা মন্দ যে-কোনো ফলাফল হতে পারে। আমি মন্দটি নিয়ে বেশি দুশ্চিন্তা করতাম। এতে পড়াশোনায় অসুবিধা হতো। কিন্তু কোর্সের আলোচনা শুনে বুঝতে পারলাম, নিজের ওপর যদি বিশ্বাস রাখি এবং সবসময় ইতিবাচক চিন্তা করি, তাহলে যে-কোনো কাজেই সাফল্য আসবে। আর স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস সম্পর্কেও জানতে পেরেছি, যা আমাকে নীরোগ থাকতে সাহায্য করবে।

[একাদশ শ্রেণি, বিজ্ঞান শাখা, ভিকারুননিসা নূন কলেজ। ৪৪৫ ব্যাচ]

জীবন সম্পর্কে নতুনভাবে সচেতন হলাম

মোহাম্মদ মোরাদ হোসেন



অফিসে কাজের ফাঁকে বার বার স্মার্টফোন চেক করা আমার অভ্যাসে পরিণত হয়েছিল। এটা থেকে বেশিক্ষণ বিরত থাকতে পারতাম না। কখন নোটিফিকেশন আসে, কে লাইক দেয় বা কमेंট করে—

সেদিকে মন চলে যেত। এভাবে ফেসবুকের পেছনে আমার অনেকটা সময় ব্যয় হতো।

অফিস শেষে বাসায় ফিরে দেখতাম, আমার ছেলের হাতে একটা ট্যাব আর মেয়ের হাতে একটা এন্ড্রয়েড ফোন। তারা ভিডিও গেম খেলছে এবং স্ত্রী হয়তো ইউটিউবে রান্নার অনুষ্ঠান দেখছেন।

এতদিন বুঝতে পারি নি আমরা ভার্সুয়াল ভাইরাসে আক্রান্ত ছিলাম। অথচ এ কোর্সে এসে উপলব্ধি করেছি, কোয়ান্টাম মেথড কোর্স হলো এর এন্টি-ভাইরাস। চার দিনের এ কোর্সে আমি ভার্সুয়াল ভাইরাস সম্পর্কে সচেতন হয়েছি। আশা করি, আমার পরিবারেও এ সচেতনতা গড়ে উঠবে এবং তারাও এ থেকে মুক্ত হতে পারবে।

পণ্য আগ্রাসন নিয়েও গুরুজী আলোচনা করেছেন। এ-ক্ষেত্রে আমার পেশাজীবনের ১৫ বছরের অভিজ্ঞতার কথা বলি। একজন উর্ধ্বতন কর্মকর্তা হয়েও মাস শেষে আমার বেতনের টাকা শেষ হয়ে যায়। একমাত্র কারণ হলো, আমি প্রচুর কেনাকাটা করি।

পরবর্তীতে বুঝতে পারি, অনেক অপ্রয়োজনীয় পণ্য কিনে ফেলেছি। কিন্তু নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না। এ কোর্সের আলোচনা শুনে এখন বিশ্বাস করি, আমিও মিতব্যয়ী হতে পারব ইনশাআল্লাহ! কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি নতুনভাবে আমাকে জীবন সম্পর্কে সচেতন করে তুলল।

[সিনিয়র জেনারেল ম্যানেজার, এলিট পেইন্ট এন্ড কেমিক্যাল ইন্ডাস্ট্রিজ লি। ৪৪৩ ব্যাচ]

মেডিটেশন আমাকে দিয়েছে নতুন জীবন

মমতাজ বেগম



আমার যে সমস্যাটি ছিল, তা হলো শুচিবায়ু। আমার স্বামী এবং সাত বছরের মেয়েটি এজন্যে অনেক কষ্ট সহ্য করেছে। মেয়েকে বার বার গোসল করাতাম। প্রতিদিন দুই বার ঘরের মেঝে মোছা

হতো। তবুও আমার সন্দেহ থেকে যেত। স্বামী ঘরে ফিরলে তার গায়ে যদি ময়লা লেগে থাকে, এই ভয়ে এমনও মনে হয়েছে—সে যেন বাসায় না ফেরে!

বাথরুমে ঢোকান আগে কাঁদতাম—আমি বের হয়ে আসতে পারব তো! কখনো দিনে পাঁচ-ছয় বার গোসল করেছি। বাসা থেকে বের হতে চাইতাম না, যদি ময়লা লাগে এই কারণে।

এ সমস্যা যে-কারণে হতে পারে। কিন্তু বলতে পারে না। আমার স্বামীকে জানালাম, এটা আমার রোগে পরিণত হয়েছে। এমনকি ধীরে ধীরে আমার মেয়ের মধ্যেও এ সমস্যাটি দেখা দিচ্ছিল। ডাক্তারের কাছে গেলাম। ওষুধ খেয়ে সমস্যা কিছুটা কমল, কিন্তু সারাদিন শুধু ঘুম পেত। মেয়েকে নিয়ে স্কুলেও যেতে পারতাম না।

শোকর আলহামদুলিল্লাহ! কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের তৃতীয় দিন থেকে আমার অবস্থার উন্নতি শুরু হয়। রাতে বাসায় গিয়ে মাত্র ১৫ মিনিটে গোসল করে বের হয়েছি। সত্যিই অবিশ্বাস্য! আগে এটা সম্ভবই ছিল না। আমাকে ওষুধও আর খেতে হচ্ছে না। ময়লা লাগার ভয়টাও দূর হয়েছে। নিজেকে উৎফুল্ল মনে হচ্ছে।

আমি এখন বুঝতে পেরেছি পুরো বিষয়টি ছিল আমার অবচেতন মনের সমস্যা, যা মেডিটেশনের মাধ্যমে দূর হয়েছে। এখানে এসে মনে হচ্ছে, মেডিটেশন আমাকে নতুন জীবন দিয়েছে।

[ব্যবসায়ী। ৪৪৩ ব্যাচ]

আমি পেয়েছি সুস্থতার বিশ্বাস

মো. আমিরুল ইসলাম

২০১৭ সালের শুরু থেকেই আমার ডান পায়ে প্রচণ্ড ব্যথা ছিল। এমন কোনো ব্যথার ওষুধ নেই যা আমি খাই নি। আমার এভাস্কুলার নিউরোসিস নামক একটি অসুখ ধরা পড়ে। ফলে কোমরের দিকে হাড় ক্ষয়ে যেতে শুরু হয়েছে।



অর্থোপেডিক সার্জন বললেন, অপারেশন করে আমার শরীরে স্টিলের দুটো ডিস্ক বসাতে হবে। আমার এ অবস্থা দেখে পরিচিত একজন কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট আমাকে অটোসাজেশন চর্চার পরামর্শ দিলেন। আমিও নিয়মিত অটোসাজেশন চর্চা শুরু করলাম এবং কিছুদিনের মধ্যে আমি অনেকটা সুস্থও হয়ে গেলাম। আর এ কোর্সে চার দিন মেডিটেশন করে নিজেকে এতটাই সুস্থ মনে হচ্ছে যে, এখন আমি ব্যাডমিন্টন খেলতে পারব। আমি সুস্থতার বিশ্বাস পেয়েছি।

এ-ছাড়া পারিবারিক মেডিটেশনের মাধ্যমে পরিবারের সদস্যদের মধ্যে সম্পর্ক কীভাবে ভালো রাখা যায়, তা-ও জানলাম।

[কনসাল্ট্যান্ট, এম. এইচ. হোমিওপ্যাথিক মেডিকেল কলেজ ও হাসপাতাল, সিরাজগঞ্জ। ৪৪৭ ব্যাচ]

অনুপ্রাণিত হয়েছি, পেয়েছি সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি

রতন কুমার চক্রবর্তী



এসিডিটির সমস্যার জন্যে আমার দিনে দুবেলা ওষুধ খেতে হতো। ব্যাকপেইন ও থাইরয়েডের সমস্যাও ছিল। নিজেকে সবসময় রোগী ভাবতাম। অথচ স্বভাবগতভাবে আমি প্রাণচঞ্চল মানুষ। কিন্তু

কেমন যেন ঝিমিয়ে পড়ছিলাম।

এ কোর্সে এসে মেডিটেশন সম্পর্কে জানলাম এবং চর্চাও করলাম। আমার এসিডিটির সমস্যা আর নেই। আমি এখন কোনো ওষুধ ছাড়াই সুস্থ আছি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটি করার জন্যে প্রতিদিন আমাকে মুগিগঞ্জ থেকে ঢাকায় আসা-যাওয়া করতে হয়েছে। কিন্তু আমার কোনো সমস্যা হয় নি, ব্যাকপেইনও অনুভব করছি না। এ কোর্সের মাধ্যমে আমার আত্ম উন্নয়ন ঘটেছে। আমি অনুপ্রাণিত হয়েছি, পেয়েছি সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি।

আগে মনে হতো, কোনো উপলক্ষে পরিবার-পরিজন বা বন্ধুদের দামি উপহার দিলেই তাদের প্রতি ভালবাসা প্রকাশ পায়। অথচ এসব উপহারের কোনো মূল্য নেই। যদি আমি সত্যিই কারো মঙ্গল চাই, তাহলে এখন থেকে তাকে কোয়ান্টামে আসার জন্যে উদ্বুদ্ধ করব।

[সিনিয়র সহকারী শিক্ষক, মুগিগঞ্জ উচ্চ বিদ্যালয়। ৪৪৭ ব্যাচ]

স্মার্টফোন ব্যবহার এখন অনেকটাই কমে গেছে

দুর্দানা নুখাত মাহমুদ



আমি অনেক বেশি স্মার্টফোন ব্যবহার করতাম এবং ফেসবুক চালাতাম। পড়তে বসলেই মনে হতো, ১০ মিনিট ফেসবুক চালাই তারপর না হয় পড়া শুরু করব। কিন্তু ১০ মিনিটের নাম করে ফেসবুক চালাতে

চালাতে কখন যে একঘণ্টারও বেশি সময় পার করে ফেলেছি, বুঝতে পারতাম না। এতে দিন দিন পড়াশোনায় আমার মনোযোগ কমে যাচ্ছিল।

বাবা আমার এ অবস্থা দেখে কোনোরকম

রাগারাগি না করে আমাকে বোঝাতে শুরু করলেন। মেডিটেশনের এ কোর্সটি করতে বললেন। এবং কোর্সের এই চার দিন আমি একটি রুটিনের মধ্যে ছিলাম। প্রয়োজন ছাড়া স্মার্টফোনটি একবারের জন্যেও ব্যাগ থেকে বের করি নি। প্রোগ্রাম শেষে সন্ধ্যায় বাসায় গিয়ে আমি সবার সাথে ভালো ব্যবহার করেছি। আর সময়মতো ঘুমিয়ে পড়ায় স্মার্টফোন ব্যবহারের অভ্যাস অনেকটা কমে গেছে।

এটা সম্ভব হয়েছে কোর্সের আলোচনা এবং মেডিটেশনের জন্যে। স্মার্টফোনের ক্ষতিকর দিক সম্পর্কে আগেও জানতাম, কিন্তু মানতাম না। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এটা থেকে বের হওয়ার পথ এবং প্রক্রিয়া দুটোই দেখিয়ে দেয়া হয়েছে।

এ-ছাড়া মনছবি করার মাধ্যমে জীবনের লক্ষ্য আরো পরিষ্কার করতে পেরেছি। লক্ষ্যে কীভাবে পৌঁছাব সেই পরিকল্পনাও করতে পেরেছি।

[অনার্স (৩য় বর্ষ), আইন বিভাগ, নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটি। ৪৪৭ ব্যাচ]

প্রশ্নোত্তর : আজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমি চাকরি করি, বেতন মোটামুটি। পরিবারে বেশ কজন ভাইবোন। নিজের কোনো বাড়ি নেই, সেক্ষেত্রে আমার কি এখন বিয়ে করা উচিত? নাকি নতুন বাড়ি করে কিংবা একটা ফ্ল্যাট কেনার পর বিয়ে করা উচিত? আপনার মতামত জানতে চাই।

উত্তর : আপনার আয় মোটামুটি, নতুন বাড়ি করে বা ফ্ল্যাট কিনে আপনি বিয়ে করতে চান। তাহলে তো আপনাকে অন্তত ১৫ বছর অপেক্ষা করতে হবে। ততদিনে আপনার বিয়ের বয়স পেরিয়ে যাবে।

আসলে এই যে বাড়ি করা বা ফ্ল্যাট কেনা, এটা এক ধরনের নেশায় পরিণত হয়েছে। আগে বাড়ির চিন্তা ছিল, এখন ফ্ল্যাটের চিন্তা। সমাজের অধিকাংশ মানুষই মনে করে, সে যদি একটা ফ্ল্যাট কিনতে বা বুকিং দিতে না পারে তাহলে তার জীবনটাই বৃথা। এ সুযোগে ফ্ল্যাট ব্যবসায়ীরাও জমজমাট ব্যবসা করছে এবং অনেকেই তাদের খপ্পরে পড়ে গেছেন।

এই যে ফ্ল্যাট বুকিং দেয়া বা ফ্ল্যাট কেনা, এটা আসলেই বোকামি। যারা বাড়ি বানায় তাদের জায়গার মালিকানা অন্তত থাকে। কারণ আপনি যে ফ্ল্যাট কিনলেন, ৩০ বছর পর তো ওটার কিছুই থাকবে না। জরাজীর্ণ হয়ে যাবে। আর ঢাকা শহরের যে অবস্থা, যে গরম পড়ছে, যদি একবার ভূমিকম্প হয় তাহলে আপনার ফ্ল্যাট একেবারে মাটির সাথে ফ্ল্যাট হয়ে যাবে। কারণ বেশিরভাগ ফ্ল্যাটেরই নির্মাণ সামগ্রী খুব নিম্নমানের।

একথা আমি আজ বলছি না, যখন এস্ট্রলজার ছিলাম, তখনও ক্লায়েন্টদের বলতাম—এই বোকামিটা করবেন না। হুজুগে পড়ে ফ্ল্যাট কিনবেন না।

কারণ ৭০/৮০ লক্ষ থেকে এক/দেড় কোটি টাকা খরচ করে আপনি একটা ফ্ল্যাট কেনার সিদ্ধান্ত নিলেন, এরপর কিস্তি দেয়া শুরু করলেন। এর মধ্যে আপনার নিজের হয়তো ৫-১০ লাখ টাকা। বাকিটা বন্ধুবান্ধব-আত্মীয়স্বজনের কাছে ঋণ অথবা শ্বশুরবাড়ি থেকে নয়তো ব্যাংক ঋণ।

রিয়েল স্টেট কোম্পানিগুলো আপনাকে উদ্বুদ্ধ করবে যে, ব্যাংক থেকে ঋণ নিন। কারণ ব্যাংকের সাথে তাদের আবার যোগাযোগ থাকে। আপনাকে বড়শিতে আটকাতে পারলে তাদের সবার জন্যেই তো লাভ। কিস্তি পরিশোধ করতে আপনি একদিকে ঋণ নিচ্ছেন, আবার ব্যাংকে সুদও দিতে হচ্ছে।

রসুলুল্লাহ (স) সবসময় ঋণ থেকে পানাহ চেয়েছেন। কিন্তু আপনি যে ঘরের মালিক হতে যাচ্ছেন, সেটার মধ্যে ঋণ ঢুকল, সুদও ঢুকল। সুদ যখন ঢোকে তার মধ্যে কোনো বরকত থাকে না আর ঋণ সবসময় পেরেশানি সৃষ্টি করে।

আপনি হয়তো ব্যাংক থেকে ঋণ নিলেন ৩০ লক্ষ বা ৫০ লক্ষ টাকা। সুদসহ এই ঋণের পরিমাণ দাঁড়াল ৮০ লাখ টাকা। আর ব্যাংক যখন কিস্তি কেটে নেয়, তখন আসল যদি ১৫ শতাংশ কাটে, সুদ কেটে নেয় ৮৫ শতাংশ! তারা সুদ আগে কাটতে থাকে অর্ধেক সময় পর্যন্ত। সুদ শোধ হলো ৮০ শতাংশ এবং আপনি সাত/আট বছর কিস্তি শোধ করার পর দেখলেন, আসল সেই আসলের মতোই রয়ে গেছে!

এটা কিন্তু আপনাকে দিতেই হবে। যতদিন যাবে চাপ বাড়তে থাকবে, টেনশন বাড়তে থাকবে। এত

টাকা কোথেকে আসবে? ব্যস, আপনার শান্তি শেষ হয়ে গেল।

আর আপনি যদি কোনো প্রতারক রিয়েল স্টেট ব্যবসায়ীর পাল্লায় পড়েন, তাহলে তো আম-ছালা সবই গেল। কারণ অনেকে আছেন, যারা বহু বছর ধরে কিস্তির টাকা দিয়ে যাচ্ছেন কিন্তু ফ্ল্যাট বুঝে পাচ্ছেন না। ফ্ল্যাট কিছুদূর হয়ে আটকে আছে নয়তো দখল বুঝিয়ে দিচ্ছে না—এরকম ঘটনাও কম নয়।

আমরা ধরে নিলাম, আপনি খুব সৌভাগ্যবান, ফ্ল্যাট বুকিং দিলেন এবং পেয়েও গেলেন। কিন্তু কোথায় কিনলেন? আজকাল এমন কোনো জায়গা নেই যেখানে ফ্ল্যাট হচ্ছে না। অমুক গলির কোনো এক পাঁচ তলার অমুক কোণায় আপনার ফ্ল্যাট হলো কিন্তু কিছুদিন পর আপনার আর পছন্দ হচ্ছে না। যে দামে আপনি কিনেছিলেন, বিক্রি করতে গেলে দাম পাবেন তার অর্ধেক। তাই সেটাও পারছেন না। এজন্যেই বোধহয় কথায় বলে—কিনতে গেলে পাগল, বেচতে গেলে ছাগল।

আবার হয়তো দেখা গেল, আপনি যে ফ্ল্যাট নিয়েছেন তার পাশের ফ্ল্যাটের মালিক এক সম্ভ্রাসী। সে রাত ৩ টার সময় বাসায় ফেরে আর দরজায় লাথি মারতে থাকে। ঘুম ভেঙে আপনার হয়তো মনে হয়, আপনার দরজাই ভেঙে ফেলবে কিনা। কিংবা দেখলেন, আপনার প্রতিবেশী এক মাতাল এবং সে প্রতিরাতে বউকে পেটায়।

অথচ ভাড়া বাসা হলে আপনি কিন্তু অন্যত্র চলে যেতে পারতেন। নতুন বাসা ভাড়া নিতে পারতেন। কিন্তু এখানে সে সুযোগ নেই। আগে অন্তত এক্ষেত্রে আপনি ছিলেন স্বাধীন। কিন্তু ফ্ল্যাটের মালিক হওয়ার পর সেই স্বাধীনতাকুও হারালেন। আর সোয়া কোটি টাকা দিয়ে ফ্ল্যাট কিনলেন, ভাড়া দিতে গেলে মাসে ৩০ হাজার টাকার বেশি ভাড়া পাবেন না।

অর্থাৎ ফ্ল্যাট বুকিং দিচ্ছেন আপনি কিন্তু লাভটা হচ্ছে রিয়েল স্টেট কোম্পানিগুলোর। তারা বুলাচ্ছে কলা আর বিক্রি করছে মূলা। আপনিও কলা ভেবে

আসলে মূলাই নিচ্ছেন।

অতএব সবসময় বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দেবেন। আল্লাহ যে মস্তিষ্কটা দিয়েছেন সেটা একটু ব্যবহার করবেন। টাকা সঞ্চয় করুন। ফ্ল্যাটে যে টাকা বিনিয়োগ করবেন, তা ব্যাংকে রাখলেও তার চেয়ে বেশি টাকা আসবে।

আরেকটি বিষয় হলো, আগে আপনি যে পরিমাণ দান করতেন, যাকাত দিতে পারতেন, ফ্ল্যাট কিনতে গিয়ে সেই সুযোগ আর আপনার থাকবে না। কারণ আপনার হাতে তো নগদ অর্থ নেই। প্রতি মাসের কিস্তি শোধ করতেই তো আপনার হিমশিম অবস্থা। আর যখন যাকাত নেই, দান নেই তখন আপনার জীবনে শান্তি আসবে কোথেকে? তাই জীবনে যদি শান্তি চান তবে কখনোই কোনো ব্যাপারে প্ররোচনায় প্রলোভনে ও হুজুগে গা ভাসিয়ে দেবেন না।

আগে একসময় বলা হতো যে, ঢাকা শহরে কেউ বাড়ি বানাতে গেলে তার হার্ট অ্যাটাক হয়। এখন শুনি যে, যারা ফ্ল্যাট কিনতে যাচ্ছেন, তাদেরও নাকি একই অবস্থা।

এবার আসি আরো গুরুত্বপূর্ণ পয়েন্টে। অনেকে মনে করেন, বাড়ি বানাতে বা ফ্ল্যাট কিনলে সম্ভ্রানরা অন্তত ভালো থাকবে। ওদের জন্যে একটা আর্থিক নিরাপত্তা থাকবে। কিন্তু ততদিনে ফ্ল্যাটের টাইলস জায়গায় জায়গায় খসে পড়তে শুরু করবে। পিলারগুলো সব দুর্বল হয়ে রানা প্লাজার মতো ধসে পড়ার অবস্থা হবে।

সবচেয়ে বড় কথা, আপনার রেখে যাওয়া ফ্ল্যাটে আপনার সম্ভ্রান তখনই থাকবে, ওইটুকু গণির মধ্যেই তার জীবন পার করবে—যদি সে হতভাগা হয়। এর মানে সম্ভ্রানকে আপনি উপযুক্ত করে গড়ে তুলতে পারেন নি, সম্ভ্রান আপনাকে ছাড়িয়ে যেতে পারে নি। সম্ভ্রানকে যথার্থ জ্ঞানী ও আলোকিত মানুষ হিসেবে এবং দক্ষতা ও যোগ্যতায় উপযুক্ত করে গড়ে তোলা পর্যন্তই মা-বাবার দায়িত্ব। বাড়ি বা ফ্ল্যাটের মালিকানা বুঝিয়ে দিয়ে যাওয়া নয়।

তাই ফ্ল্যাট নামক চোরাবালির মধ্যে পড়বেন না। জীবনটাকে অহেতুক জটিল করবেন না। চেষ্টা করুন জীবনটাকে যতটা সম্ভব সহজ করতে। যত সহজ করবেন, তত শান্তিতে থাকবেন। স্বস্তিতে থাকবেন।

আর আপনাকে কেন নতুন বাড়ি বানিয়ে বিয়ে করতে হবে? নতুন বাড়ি বা ফ্ল্যাট ছাড়া কেউ কি বিয়ে করছে না? একটা কথা মনে রাখবেন, যদি বিয়ে করার প্রয়োজন মনে করেন, তাহলে সময়মতো বিয়ে করবেন এবং পারেন তো পরিবারের সবাইকে নিয়ে একসাথে থাকবেন। একান্তই যদি স্থান সংকুলান না হয় তো বউ নিয়ে সাবলেটে গিয়ে উঠবেন। এটাই সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি।

এ মাসের অটোসাজেশন

সম্ভ্রানের সামনে নিজেকে আদর্শ হিসেবে উপস্থাপন করব।
মমতা ও সঠিক জীবনদৃষ্টি দিয়ে তাকে বড় করে তুলব।



এতিম অসহায় শিশুর দায়িত্ব নিন স্রষ্টা আপনার দায়িত্ব নেবেন

একজন অনাথ-এতিমের পক্ষে জীবনে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার সংগ্রাম সবসময়ই কঠিন। কিন্তু উপযুক্ত সুযোগ পেলে তারাও হয়ে উঠতে পারে দেশ ও জাতির সম্পদ।

কয়েক বছর আগেও যদি কেউ বলত, একদিন দেশের সেরা স্কুল হবে বঞ্চিত-এতিমদের নিয়ে গড়ে ওঠা কোনো শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান, তা-ও আবার ক্রীড়ানৈপুণ্যে! তবে তাকে কল্পনাবিলাসী বলাই ছিল অধিকাংশের মতামত। কারণ আমাদের দেশে এতিমখানা বলতেই চোখে ভেসে ওঠে রঙচটা ছেঁড়া জামা পরিহিত দুর্বল কিছু শিশুর ছবি। কিন্তু ২০১৭ সালে ক্রীড়ায় দেশের সব স্কুলগুলোকে ছাড়িয়ে সেরা স্কুল হয়েছে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। এমনকি পরের বছর ২০১৮-তেও!

বান্দরবান জেলার পাহাড়ি অঞ্চলে ২০০১ সালে সাত জন সুবিধাবঞ্চিত শিশুকে নিয়ে শুরু হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল। এদেরই একজন সুমথঃ মুরং। খুলনা মেডিকেল কলেজ থেকে এমবিবিএস সম্পন্ন করে এখন সে ডাক্তার। বর্তমানে কসমো স্কুল এন্ড কলেজে ২০টি জাতিগোষ্ঠীর ১৭ শতাধিক

শিক্ষার্থী পড়াশোনা করছে। ২০১৭ সালে এইচএসসি উত্তীর্ণ ১৪ জনের সাত জন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে ও ছয় জন চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ছে।

কোনো কোটা ছাড়াই পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ের ভর্তি পরীক্ষায় ও ক্রীড়াক্ষেত্রে সেরা হয়ে এই শিশুরা প্রমাণ করেছে মেধার কোনো জাতপাত নেই, ধর্মবর্ণগোত্র নেই। চাই শুধু মেধা বিকাশের সুযোগ।

দেড় যুগ ধরে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যদের সম্মবদ্ধ দানে পরিচালিত হচ্ছে এ শিশুদের পড়াশোনা-খেলাধুলা-চিকিৎসাসহ সার্বিক খরচ।

প্রতিটি ধর্মেই সমাজকে সুন্দর করার জন্যে সামর্থ্যবানদের সুবিধাবঞ্চিত ও এতিমদের দায়িত্ব নিতে নির্দেশ দেয়া হয়েছে। এই দানের ফলে দাতার জীবনে আসে প্রশান্তি ও প্রাচুর্য।

পবিত্র কোরআনে সূরা বালাদের ১২-১৮ আয়াত অনুসারে, ধর্মের দূর্গে স্রষ্টার আশ্রয় পাওয়ার একটি উপায় হচ্ছে এতিমের লালনপালন করা। অর্থাৎ এতিমকে প্রতিপালনের দায়িত্ব নিলে আপনার দায়িত্ব নেবেন স্বয়ং স্রষ্টা। তাই আপনিও দায়িত্ব নিন একটি এতিম শিশুর, শরিক হোন সৃষ্টির সেবায়।

এতিমান ফান্ড ॥ আপনিও শরিক হোন

শুরুটা হয়েছিল বান্দরবান লামার বঞ্চিত শিশুদের নিয়ে, এখন সারা দেশের যে-কোনো জায়গার সুবিধাবঞ্চিত শিশুকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে ওঠার সুযোগ করে দিতে চায় কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। এতে অংশ নিতে পারেন আপনিও। আপনার দানের অর্থে এই শিশুরা গড়বে আলোকিত জীবন।

কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজের শিক্ষার্থীদের জনপ্রতি মাসিক খরচ আট হাজার টাকা। আপনার সামর্থ্য অনুসারে এক বা একাধিক শিক্ষার্থীর দায়িত্ব নিন। পরিচিতরা কয়েকজন মিলেও একজন শিক্ষার্থীর দায়িত্ব নিতে পারেন। বিস্তারিত জানতে যোগাযোগ করুন : ০২-৯৩৪১৪৪১, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩



১৮ জুলাই
কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা
রক্তদান
কার্যক্রমের
উদ্যোগে ঢাকার
ইস্ট ওয়েস্ট
বিশ্ববিদ্যালয়ে
আয়োজিত রক্ত
ক্যাম্পে
রক্তদান করেন
বিশ্ববিদ্যালয়ের
১৬৪ জন শিক্ষক
ও শিক্ষার্থী।



২৪, ২৫ ও ২৬ জুলাই নর্থ সাউথ বিশ্ববিদ্যালয়ের সোশাল সার্ভিস ক্লাব রক্তদান ক্যাম্প আয়োজন করে। প্রতি বছরের মতো এবারও কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সহযোগিতায় তিন দিনব্যাপী এ ক্যাম্প আয়োজিত হয়। বিশ্ববিদ্যালয়টির শিক্ষক ও শিক্ষার্থী মিলিয়ে ৫১১ জন রক্তদান করেন। ২৪ জুলাই ক্যাম্পটি উদ্বোধন করেন বিশ্ববিদ্যালয়ে উপাচার্য অধ্যাপক আতিকুল ইসলাম।

২ জুলাই কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত মাসিক মুক্ত আলোচনার ৭৭ তম আসরে আমন্ত্রিত হন বাংলাদেশ ব্যাংকের সাবেক ডেপুটি গভর্নর খোন্দকার ইব্রাহিম খালেদ এবং জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের সাবেক চেয়ারম্যান ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ। উক্ত অনুষ্ঠানে তারা যে আলোচনা উপস্থাপন করেন তার নির্বাচিত অংশ এখানে তুলে ধরা হলো।



বিশিষ্ট ব্যাংকার ও আর্থ-সামাজিক বিশ্লেষক এবং বাংলাদেশ ব্যাংকের সাবেক ডেপুটি গভর্নর জনাব খোন্দকার ইব্রাহিম খালেদ। বর্ণাঢ্য কর্মজীবনে তিনি সোনালী ব্যাংক, অগ্রণী ব্যাংক ও বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংকের ব্যবস্থাপনা পরিচালক পদে অধিষ্ঠিত ছিলেন। বাংলাদেশ কৃষি ব্যাংকের পরিচালনা পর্ষদেরও চেয়ারম্যান ছিলেন তিনি। এর পাশাপাশি তিনি একজন কলামিস্ট ও লেখক।

ধর্মের সাথে সম্পৃক্ততা জীবনকে করে তোলে অর্থবহ

ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ



গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রাক্তন সচিব ও জাতীয় রাজস্ব বোর্ডের সাবেক চেয়ারম্যান ড. মোহাম্মদ আবদুল মজিদ। তিনি দেশে-বিদেশে বিভিন্ন গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব পালনের পর ২০১০ সালে সরকারি চাকরি থেকে অবসর গ্রহণ করেন। এরপর বাংলাদেশ ডায়াবেটিক সমিতির চিফ কো-অর্ডিনেটর হিসেবে দায়িত্ব পালন করেন। লেখালেখিতেও তিনি সিন্ধুহস্ত।

শোকরগোজার দৃষ্টিভঙ্গি মানুষকে এগিয়ে নিয়ে যায় খোন্দকার ইব্রাহিম খালেদ

শ্রদ্ধা পার হতে নৌকার প্রয়োজন হয়। তবে যদি নৌকার ভেতরে পানি ঢুকতে শুরু করে তবে নৌকা চলবে না, পানিতে ভাসার পরিবর্তে ডুবে যাবে। তেমনি দুনিয়াতে আমাদের দেহটা হলো নৌকা। এর ভেতরে যেন দুনিয়া প্রবেশ না করে, করলেই বিপত্তি। এটা বলে গেছেন মহাকবি শেখ সাদী।

ব্যাপারটা আমরা আরেকটি ঘটনার মাধ্যমে বুঝতে পারি। হযরত আব্দুল কাদের জিলানী (র)-এর ঘটনা। একবার তার এক খাদেম এসে জানালেন-হুজুর একটা দুঃসংবাদ! আমাদের মালপত্র বোঝাই জাহাজ সাগরে ডুবে গেছে, বিরাট ক্ষতি হয়ে গেছে। শুনে তিনি বললেন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

দুদিন পর আবার খবর এলো-ঝড় উঠেছিল ঠিকই কিন্তু জাহাজ ডুবে ডুবে বেঁচে গেছে। এবারও তিনি বললেন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ। খাদেম বিস্ময় ভরে বললেন, হুজুর আজ ভালো খবর দিলাম আপনি বললেন, আলহামদুলিল্লাহ। ঐদিন খারাপ খবরেও শোকরগোজার ছিলেন। আমাদের একটু বুঝিয়ে বলুন।

হযরত আব্দুল কাদের জিলানী (র) বললেন, তুমি যখন একটা খারাপ সংবাদ দিলে তখন আমি মনকে জিজ্ঞেস করলাম-মন, তুই কী কষ্ট পেয়েছিস? মন বলল, না। তারপর ভালো খবর শুনে আবার জিজ্ঞেস করলাম-মন, তুই কী খুশি হয়েছিস? বলল, না। অর্থাৎ লোকসান হলেও আলহামদুলিল্লাহ, লাভ হলেও আলহামদুলিল্লাহ। প্রকৃতপক্ষে দুনিয়ায় শোকরগোজার দৃষ্টিভঙ্গিই আমাদের এগিয়ে নিয়ে যায়।

পরশ-পাথর কবিতায় কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর এক দরিদ্র পরিবারের কথা বলেছেন। স্ত্রী স্বামীকে বলল, পরশ-পাথর বলে একটা পাথর আছে যার স্পর্শে লোহাও সোনা হয়ে যায়। দেখ তো খুঁজে পাও কিনা। তো সে কোথাও খুঁজে পায় না। একদিন মরণভূমির মাঝে দেখল এক সাধু তপস্যা করছে। সে বলল, বাবা আমার পরশ-পাথর দরকার। এটা কোথায় পাব? শুনে সাধু তার থলে থেকে একটা পাথর বের করে বললেন যে, এটা?

সত্যিই দেখা গেল, পাথরটি যেই লোহাতে লাগানো হলো অমনি ওটা সোনা হয়ে গেছে। সে মহাখুশিতে এক দোঁড়। কিছুদূর গিয়ে তার মনে হলো-আমাকে পরশ-পাথর এমনি এমনি দিয়ে দিল? তার কাছে নিশ্চয়ই আরো মূল্যবান কিছু আছে। সে আবার গেল সেই সাধুর কাছে। সাধু আত্মনিমগ্নতার মধ্য দিয়ে সত্যিই পরশ-পাথরের চেয়েও মূল্যবান কিছু পেয়েছিলেন। তা হলো সত্যজ্ঞান।

তাই জ্ঞান ও শিক্ষা এক নয়। প্রচলিত শিক্ষা না পেয়েও একজন মানুষ জ্ঞানী হতে পারেন। আত্মনিমগ্নতার পথ ধরেই মুনি-ঋষি, সুফিসাধক সন্ন্যাসীরা জ্ঞানপ্রাপ্ত হয়েছিলেন। প্রকৃত মানুষ হতে হলে প্রয়োজন এই আত্মনিমগ্নতা।

সেনাবাহিনী যখন যুদ্ধে যায় তখন হেডকোয়ার্টারের সাথে তাদের যোগাযোগ রাখতে হয়। যদি হেডকোয়ার্টারের সাথে তাদের যোগাযোগ না থাকে তাহলে যুদ্ধের মাঠে তারা বিভ্রান্ত হয়ে যায়। তারা ঠিকমতো রসদ পায় না, নির্দেশনা পায় না এবং শত্রুর কাছে আত্মসমর্পণের পরিস্থিতি সৃষ্টি হয়।

তেমনি আমাদের এ আত্মার যদি হেডকোয়ার্টারের সাথে অর্থাৎ পরমাত্মার সাথে যোগাযোগ ভালো থাকে তবেই আমরা ভালো থাকব। যেমন, স্বচ্ছ আয়নায় যদি মরিচা ধরে যায় তাহলে তাতে আলোর প্রতিফলন হয় না। তেমনি এই আত্মাটা যখন দুনিয়াদারি ও নানাভাবে ময়লাযুক্ত হয়ে যায় তখন পরমাত্মা থেকে সে বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ে। সুতরাং আত্মাকে পরিষ্কার রাখতে হবে।

আধুনিক যুগেও বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা একজন সুস্থ ব্যক্তির সংজ্ঞা দিতে গিয়ে দৈহিক, মানসিক ও সামাজিকভাবে সুস্থ থাকার সাথে সাথে আত্মিক সুস্থতার কথাও উল্লেখ করেছে। কেন করেছে? একজন লোক হয়তো-বা দৈহিকভাবে দেখতে খুব সুন্দর কিন্তু মনে তার সবসময় অশান্তি। হেডকোয়ার্টারের সাথে অর্থাৎ পরমাত্মার সাথে যোগাযোগ না থাকায় সে বিভ্রান্ত। পার্থিব মোহে সে ঘুরছে। নিজেকে চিনতেই পারছে না। তাহলে আত্মিকভাবে সে কতটা সুস্থ?

ধর্মের সাথে কর্মের সম্পর্কটা আমাদের বুঝতে হবে। রবীন্দ্রনাথ বলেছেন, বৈরাগ্য সাধনে মুক্তি সে আমার নয়। সংসার ধর্ম ফেলে বনে গিয়ে বসে থাকাটাই সাধনা নয়। প্রখ্যাত শিক্ষাবিদ ও সমাজ সংস্কারক খান বাহাদুর আব্বাছানউল্লাহ বলে গেছেন-সৃষ্টির সেবা স্রষ্টার ইবাদত। স্বামী বিবেকানন্দও একই কথা বলেছেন, জীবের প্রেম করে যেই জন সেইজন সেবিছে ঈশ্বর। অর্থাৎ কেউ যদি সেবা করে সৃষ্টিকে ওটাই স্রষ্টার ইবাদত। সৃষ্টির সেবাই আমাদের মূল কর্ম।

ধর্ম অর্থবহ হবে যদি কর্ম থাকে। আবার ধর্মের সাথে সম্পৃক্ততা জীবনকে অর্থবহ করে তোলে। অর্থাৎ এই জীবনযাপন অর্থহীন হবে যদি ধর্মের আদর্শ না থাকে, নৈতিকতা না থাকে।

নৈতিকতা একটা শক্তি। এটা মনের ভেতর থেকে আসে। আপনি যদি নীতি ও নৈতিকতা মেনে চলেন আপনার রাতে ভালো ঘুম হবে। আপনার কোনো ভয় থাকবে না। আজকে আপনার একটা সমস্যা থাকলেও সহজ সত্য হচ্ছে, জীবনে নৈতিকতা থাকলে আপনার আজকের সমস্যা কাল আর থাকবে না। থাকে না। যখন আপনি দুঃখে থাকবেন তখন ভাবতে হবে যে, সুখ আসছে।

আমরা আসলে বিশ্বাসের বিশ্বাসে বাস করি। বিশ্বাস যদি না থাকে, পরস্পরের প্রতি আস্থা যদি না থাকে তাহলে এ পৃথিবী বসবাসযোগ্য হতো না। আমি যদি সৃষ্টির উদ্দেশ্য ভালোভাবে বুঝি, নিজের ওপর এবং স্রষ্টার ওপর আমার বিশ্বাস থাকে তাহলে কোনো বাধাই আর বাধা নয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০১৮ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/৩১ শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 9341441, 48319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd