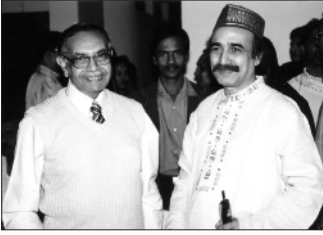


## গুরুজীর সঙ্গে ঈদ উদযাপন

এবারের ঈদুল ফিতরের দিনটি ছিলো কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের জন্য আনন্দ, উৎফুল্ল ও কলকা কলিতে পরিপূর্ণ। কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের জন্য গুরুজীর সাথে কোলাকুলি করার এ ছিলো এক সুবর্ণ সুযোগ। তাই সকল গ্রাজুয়েট ছিলেন সুযোগটিকে কাজে লাগানোর জন্যে আন্তরিক ভাবে সচেষ্ট। ঈদের নামাজ শেষে গ্রাজুয়েটরা আত্মীয়-স্বজন ও বন্ধু-বান্ধব সহ দলে দলে গুরুজীর বাসায় আসতে থাকেন। শ্রদ্ধেয় গুরুজী কিশোর থেকে শুরু করে বৃদ্ধ সকলের সাথে বুক বুক মিলিয়ে কোলাকুলি করেন। মহিলারা গুরুজীর বাসার ভিতরে বসেন এবং পুরো পরিবেশটি সকলের মিলন মেলায় পরিণত হয়। গুরুজীর পরিবারিক পরিবেশের সাথে প্রত্যেকে ছিলেন গভীরভাবে একাত্ম।



গুরুজীর সঙ্গে ঈদুল ফিতরের শুভেচ্ছা বিনিময় করছেন কোয়ান্টাম মাস্টার অধ্যাপক পরেশ চন্দ্র মণ্ডল।

অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েট ও অতিথি সহ বিভিন্ন ধর্মের পাঁচ শতাধিক গ্রাজুয়েট ও শুভাকাঙ্ক্ষী গুরুজী ও মা-জীর সাথে ঈদের শুভেচ্ছা বিনিময় করেন। অনুষ্ঠানে অধিকাংশই সপরিবারে অর্থাৎ মা-বাবা-ভাই-বোন-স্বামী-স্ত্রী-ছেলে-মেয়ে সকলে মিলে গুরুজীর বাসায় আসেন গুরুজী ও মা-জীর কাছ থেকে পবিত্র ঈদের আশীর্বাদ গ্রহণের জন্যে। শ্রদ্ধেয় মা-জী সকলের মাঝে নিজ হাতে তবারক বিতরণ করেন। অনুষ্ঠানের শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত আগন্তুকদের উপস্থিতির সংখ্যা ছিলো একই রকম। পুরো সময়টাই ছিলো ঈদের আমেজে পরিপূর্ণ, উৎসব মুখর। অনুষ্ঠানে গণ্যমান্য ব্যক্তিবর্গের মধ্যে উপস্থিত ছিলেন ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের সংস্কৃত ও পালি বিভাগের প্রধান অধ্যাপক পরেশ চন্দ্র মণ্ডল, রক্তরোগ বিশেষজ্ঞ অধ্যাপক ডা. এ বি এম ইউনুস প্রমুখ।

অনুষ্ঠানে এসে সকলে বুকভরা আনন্দ ও প্রাণ ভরা সুখ নিয়ে বাড়ি ফেরেন। তাই দিনটি সকল কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের কাছে মনে রাখার মতো।

# কোয়ান্টাম বুলেটিন জানুয়ারী ২০০২

## ঢাকায় দুই দিনব্যাপী উচ্চতর ওয়ার্কশপে গুরুজী আত্মিক উন্নতির জন্যে অহম বর্জন করতে হবে

প্রশান্তি ও আত্মিক মুক্তির জন্যে অহমকে পুরোপুরি বর্জন করতে হবে। কারণ অহম মানুষের আত্মিক সত্ত্বার পরিবর্তে জৈবিক সত্ত্বার বিকাশ ঘটায়। ব্যক্তি ও সমাজ জীবনের সকল অশান্তির অন্যতম প্রধান কারণ অহম। অহমই দন্ডের রূপ নিয়ে পৃথিবীতে বারবার বিপর্যয় ও ধ্বংসের কারণ হয়েছে। অহম মানুষকে স্রষ্টার কাছ থেকে দূরে নিয়ে যায়, স্রষ্টায় সমর্পণের পথে অন্তরায় সৃষ্টি করে। তাই অহমকে পুরোপুরি বর্জন করতে পারলেই প্রশান্ত প্রত্যয় সৃষ্টি হতে পারে, মানুষ পরিণত হতে পারে অনন্য মানুষে।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী

মহাজাতক গত ৩ ও ৪ জানুয়ারী ঢাকাস্থ সুপ্রীম কোর্ট বার সমিতি মিলনায়তনে কোয়ান্টাম মাস্টারদের দ্বিতীয় দুই দিনব্যাপী বার্ষিক ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন। তিনি অহম-এর সচেতন, অবচেতন, প্রত্যক্ষ ও নেপথ্য ধরন এবং এর প্রকাশ সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা করেন এবং এ থেকে উত্তরণের দিক-নির্দেশনা প্রদান করেন।

সারা দেশ থেকে বিভিন্ন ব্যাচের প্রায় সাড়ে তিনশত কোয়ান্টাম মাস্টার এ ওয়ার্কশপে অংশ নেন। মা-জী বেগম নাহার আল বোখারী ওয়ার্কশপ উদ্বোধন করেন।



পবিত্র ঈদুল ফিতরের দিন ঢাকার পরিবাগস্থ বাসভবনে আয়োজিত ঈদ মোলাকাত অনুষ্ঠানে উপস্থিত অতিথিদের নিজ হাতে আপ্যায়ন করছেন গুরুজী ও মা-জী।

৮ বছরের মাইগ্রেন  
ও ৭ বছরের কোমর  
ব্যথা দূর হয়ে গেছে  
হাবিবা সুলতানা আইরিন

কষ্ট  
দুঃখ  
হতাশা  
রাগ  
ঘৃণা-  
এসব  
থেকে  
মুক্তির



যে স্বাদ,  
তা আমি অনুভব করলাম কোয়ান্টাম  
মেথডের ১৩৩ ব্যাচে অংশ নিয়ে।  
মাইগ্রেন, কোমর ব্যথা, শরীরের  
বিভিন্ন অংশে ব্যথা, হতাশা,  
আত্মবিশ্বাসের অভাব, প্রচণ্ড রাগ  
ইত্যাদিতে পরিপূর্ণ হয়ে ছিলাম।  
কোর্স করার পর আমার ৮ বছরের  
মাইগ্রেন ও ৭ বছরের কোমর ব্যথা  
দূর হয়ে গেছে, আমি হয়েছি  
পুরোপুরি আত্মবিশ্বাসী। এখন আমি  
শান্ত সংযত দৃঢ় প্রত্যয়ী সফল  
একজন মানুষ। পরিবার, আত্মীয়-  
স্বজন, প্রতিবেশী-সবার প্রতি  
অনুভব করছি হৃদয়ের টান।

[হাবিবা সুলতানা আইরিন রাজশাহীতে  
অনুষ্ঠিত ১৩৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

## ঢাকায় অষ্টম ব্যাচের উচ্চতর কোর্স

কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন  
রিয়েলাইজেশন বা উচ্চতর কোর্স :  
অষ্টম ব্যাচের প্রথম পর্বের ক্লাস  
আগামী ৩০ ও ৩১ মে (বৃহস্পতি  
ও শুক্রবার) ঢাকায় অনুষ্ঠিত হবে।

## পরবর্তী পরিচিতি সভা ও কোর্স

ঢাকায় ১৩৮ ব্যাচের কোর্স :  
ফেব্রুয়ারী ৭, ৮ (বৃহস্পতি ও শুক্র)  
ও ১৪, ১৫ (বৃহস্পতি ও শুক্র)।  
রাজশাহীতে উচ্চতর কোর্স (১ম পর্ব):  
মার্চ ৭ ও ৮ (বৃহস্পতি ও শুক্র)।  
ঢাকায় পরিচিতি সভা : মার্চ ৫,  
মঙ্গলবার, বিকেল ৪:৩০ মিনিটে।  
ঢাকায় ১৩৯ ব্যাচের কোর্স :  
মার্চ ১৪, ১৫ (বৃহস্পতি ও শুক্র),  
২১ ও ২২ (বৃহস্পতি ও শুক্র)।  
রাজশাহীতে পরিচিতি সভা :  
মার্চ ১৯, মঙ্গলবার।

# গুরুজীর কাছে লেখা

## দেবজিৎ সরকার

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,

পত্রের প্রথমে আমার প্রণাম নেবেন, মা-জীকেও আমার প্রণাম জানাবেন।  
আশা করি স্রষ্টার কৃপায় আপনারা সবাই কুশলে আছেন।

একটা ছোট গল্প দিয়ে চিঠি শুরু করছি। গল্পটা এই রকম—  
একটি পালতোলা জাহাজে করে কলম্বাস-এর মতো মহাসাগর  
পরিভ্রমণ করছি। জাহাজের চালকের আসনে আমি এবং ক্যাপ্টেন  
হচ্ছেন আপনি এবং জাহাজের অন্যান্য নাবিকেরা হচ্ছে আমার  
নিজের এবং কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা। জাহাজ মহাসাগরে  
যাত্রা শুরু করেছিলো তিন বছর আগে। এর মধ্যে মহাসাগরে  
ঝড় উঠলো। সেই ঝড়ে জাহাজ ডুবলো। সঁতার জানা থাকা  
সত্ত্বেও মহাসাগরের বিশাল জলরাশিতে হাবুডুবু খাচ্ছি।  
এমনি অস্তিম সময়ে আপনি সঁতারে পাশে এসে একটি ভাসমান  
কাঠখণ্ড ধরে আমাকে পানিতে ভেসে থাকতে  
বললেন। জীবনের সেই অস্তিম  
মুহূর্তে আমি আশাবাদী হতে  
শিখলাম এবং কাঠখণ্ডটি  
ধরে ভেসে থাকলাম।

এভাবে সমুদ্র পাড়ি দেয়া  
অসম্ভব, তাই আশাও ছেড়ে  
দিয়েছিলাম। কিন্তু আপনি দৃঢ়  
ভাবে শেষ পর্যন্ত লড়ে যাওয়ার  
কথা বললেন। অবশেষে  
আকাশে রৌদ্রের আভা দেখা  
গেল এবং ভাসতে ভাসতে একটি  
দ্বীপে এসে উঠলাম। এই  
কাঠখণ্ডটি ছিলো কোয়ান্টাম  
ফাউন্ডেশন— যাকে ধরে গত তিন  
বছর একটি অনিশ্চয়তার সাগরে  
ভাসছিলাম, তবে মাঝে মধ্যে দৃঢ়তায়  
চিড় ধরলেও আপনি সঙ্গে থাকায় বার  
বার উজ্জীবিত হয়ে চেষ্টা করে গিয়েছি।  
সঙ্গে ছিলো বিশ্বাস নামক প্রোথামিং এবং  
কিছু ব্যর্থতার স্মৃতি। এই স্মৃতির মধ্যেই  
সাক্ষ্যের ভিত্তি খুঁজে বেড়িয়েছি।  
অবশেষে জীবনে গতি ফিরে পেয়েছি এবং  
চূড়ান্ত লক্ষ্যে পুনরায় যাত্রা শুরু করেছি।

চিঠির এই অংশটুকু লিখছি লামা থেকে  
বেড়িয়ে আসার পর। সত্যিই অপূর্ব এক  
সৃষ্টি। না গোলে বোঝা যায় না। ব্যাখ্যা করা  
যায় না। ধ্যান ঘরের পাশ দিয়ে বয়ে যাওয়া  
ছরায় পানির কলকল শব্দ— সবকিছুই অদ্ভুত  
সুন্দর। যে ছরার সৃষ্টি হয়েছে সুউচ্চ পর্বত হতে,  
সেই ছরাই তার নিজস্ব পথে অগ্রসর হয়েছে,  
যেখানে বাধা পেয়েছে সেখানে দিক পরিবর্তন  
করেছে, অবশেষে ঠিকই তার লক্ষ্য— অর্থাৎ নদী,  
সাগর হয়ে মহাসাগরে পৌঁছেছে। আমি যাতে চূড়ার  
সেই পানির মতো অতীত লক্ষ্যে পৌঁছতে পারি এবং  
জীবনের একমাত্র ব্রত স্রষ্টার সৃষ্টির সেবা করে যেতে  
পারি, গুরুজী, আমাকে এই আশীর্বাদই করুন। ফিরে  
আসার দিন সকাল বেলা যখন ধ্যান ঘর থেকে  
বাংলাতে ফিরছিলাম তখন এক অপূর্ব দৃশ্যের অবতারণা  
হলো। অঢ়হর গাছগুলো শিশিরের ভারে নুয়ে পড়েছিলো।  
অঢ়হর গাছের ডালপালা থেকে শিশির সারা মুখে লেগে  
এক চমৎকার অনুভূতির সৃষ্টি করে। যেন বিদায় বেলায়  
গাছগুলো আদর করে শিশির মেখে নিচ্ছিলো মুখে। আগের  
দিন গাছের উপর বোধিমঞ্চ উঠেছিলাম। দূরে বিকাল বেলায়

শিশু কাননের শিশুরা ফুটবল খেলছিলো। পড়ন্ত বিকেল। এই সময় সবাই  
বসে বোধিমঞ্চ মেডিটেশন করলাম, চমৎকার অনুভূতি।

আসার দিন সকাল বেলা ধ্যানঘরে মেডিটেশন করছিলাম। সেই  
অনুভূতি সম্পূর্ণ অন্যরকম। ছরার পানি পাথরে আছড়ে পড়ে কল কল  
শব্দ করছে। তারই প্রভাবে গোটা ধ্যান ঘরের পরিবেশ সম্পূর্ণ অন্য  
রকম হয়ে উঠেছে।

বাংলার থাকা খাওয়ার ব্যবস্থা সত্যিই চমৎকার।

আনোয়ার ভাই যোগ্য মানুষ। রংপুরের লোক হলেও এখন  
পুরোপুরি পাহাড়ী হয়ে গেছেন। পাহাড়ীদের ভাষা বুঝতে  
পারেন এবং তাদের সাথে অনায়াসে মিশতেও পারেন। এ  
ছাড়া অন্যান্যরা সবাই খুবই আন্তরিক।

পরিশেষে একটি বিষয়ের কথা না বললেই নয়, যা মনে  
ভীষণ দাগ কেটেছে। তা হলো, শিশু কানন। যাবার পর থেকে  
আসার আগ পর্যন্ত শিশুরা আমাদের সঙ্গে অনেকটা সময় ছিলো।  
সবাই শিশুদের খুবই আদর করছিলো। এত সরল এবং  
নিয়মনিষ্ঠ শিশু আমি এর আগে দেখি নি। শিশুদের  
প্রতি আমার মমতা বরাবরই বেশি, কিন্তু এদের কাছে  
এসে আমি অনেক কিছু শিখেছি। বিশেষ করে  
আচরণ বিজ্ঞান। প্রতিটি শিশুকে দেখলেই বিস্মিত  
হতে হয়। তাদের প্রতিটি কাজ থেকেই যেন শেখার  
রয়েছে অনেক কিছু।

আমার লামা পরিভ্রমণ শুরু হয়েছিলো শিশু  
কাননের শিশুদের স্বাগত জানানোর মাধ্যমে এবং  
শেষও হয়েছে তাদের কাছ থেকে বিদায়  
নেওয়ার মধ্য দিয়ে। অনন্য মানুষ হওয়ার এই  
পথ পরিভ্রমণ এই শিশুরা আমাদের চেয়ে  
অনেক এগিয়ে রয়েছে। আমার এই লামা  
পরিভ্রমণে শিশুকানন এবং এর শিশুদের  
সঙ্গে এই অতিবাহিত সময় আমার জীবনের  
এক পরম প্রাপ্তি এবং এটা আমার পরবর্তী  
সময়ের চলার পথের পাথরে হয়ে  
থাকবে।

গুরুজী, এখন মনে হচ্ছে যে,  
জীবনে প্রথম হওয়ার জন্যেই যেন জন্ম  
হয়েছে আমার। কোয়ান্টাম মেখড  
বই-এর শেষ পাতায় যে মানবিক  
বৈশিষ্ট্যের ছবি আপনি এঁকেছেন  
আমি যেন তার ধারক এবং সেই  
সাথে বাহক হতে পারি এই  
আশীর্বাদ করুন।

আগামী ২০ ডিসেম্বর ব্রিটিশ  
এয়ারওয়েজ যোগে সকাল ৯টায়  
আমেরিকার উদ্দেশ্যে ঢাকা  
ত্যাগ করবো। .....

ইতি— দেবজিৎ।

[দেবজিৎ সরকার চট্টগ্রাম  
বিশ্ববিদ্যালয় থেকে ১৯৯৮  
সালে রসায়ন বিভাগে  
মাস্টার্স-এ প্রথম শ্রেণীতে  
প্রথম স্থান লাভ করেন।  
অনার্সও তিনি প্রথম  
শ্রেণীতে উত্তীর্ণ হন।  
২০ ডিসেম্বর তিনি  
চট্টগ্রাম ছেড়ে যান।  
বর্তমানে যুক্তরাষ্ট্রের  
নর্থ ইস্টার্ন ইলিনয়

বিশ্ববিদ্যালয়ে রসায়ন বিষয়ে

উচ্চতর শিক্ষা গ্রহণ করছেন। ৭৩ ব্যাচের

গাজুয়েট। ছবিতে মা কোয়ান্টাম মাস্টার বিশিষ্ট শিক্ষয়িত্রী শ্রীমতী

সবিতা সরকার-এর সঙ্গে দেবজিৎ সরকার।]

**পুনর্ন : একটি কথা উল্লেখ করতে একেবারেই ভুলে গেছি। গত মে**  
মাসের প্রথম সপ্তাহে কানাডা থেকে .... আসার পর একেবারেই ভেঙে  
পড়েছিলাম। মা-কে মুখ দেখানো কষ্ট হয়ে পড়েছিলো, উনি এত পরিশ্রম করে  
আমাকে ..... করছিলেন যে, কি বলব বুঝতে পারছিলাম না। মে মাসের ১১  
এবং ১২ তারিখ ঢাকায় মাস্টার্স ওয়ার্কশপে গেলাম। সবাই এমন ভাবে জোর  
করলো যে, মন খারাপ হওয়া সত্ত্বেও মাস্টার্স ওয়ার্কশপে দেখা হয়েছিলো  
ওয়ার্কশপের দুই দিন যোবের মধ্যে কাটলাম। আপনার সঙ্গে দেখা ব্যর্থতার খবর।  
কিন্তু কি কথা বলবো বুঝতে পারছিলাম না। কারণ সবই তো ব্যর্থতার খবর।  
ওয়ার্কশপের প্রথম দিনই ব্লাড ব্যাংক ব্লাড দিলাম প্রথম বারের মতো।  
ঐ দিন ব্লাড ব্যাংক রক্ত শেষ হয়ে গিয়েছিলো। এর আগেও অনেক চেষ্টা  
করেছিলাম রক্ত দেয়ার জন্যে কিন্তু নানা কারণে দিতে পারি নি। দুই দিনের  
ওয়ার্কশপ শেষ করে চট্টগ্রাম এসে পৌঁছলাম। এসেই মায়ের কাছ থেকে  
শুনলাম আনোয়ার ভাই আগের দিন ফোন করেছিলেন। লামার অলিন্দে  
নামের একটি ছেলে গাছ থেকে পড়ে কোমরে ব্যথা পেয়েছে। মায়ের কাছে  
শোনার পর চট্টগ্রাম অফিসে যোগাযোগ করলাম এবং বিকালে ছেলেটিকে  
দেখতে যাওয়ার একটি প্ল্যান করলাম। এর কিছুক্ষণ পরেই ডাক পিয়ন এসে  
হাজির। আমার কাছে পিয়ন ভিসার প্রথম চিঠি হস্তান্তর করলেন। তিন  
বছরের যত দুঃখ-কষ্ট কয়েক মিনিটের ব্যবধানে সম্পূর্ণ পরিবর্তিত হয়ে গেল।  
আমরা সবাই যৌথ পরিবারে আমার কাকা-জ্যেঠার সঙ্গে থাকি। পুরো  
পরিবারের আবেগেই বদলে গেল। আমি ভালো ফলাফলের পর যে  
অবস্থার সৃষ্টি হয়েছিলো তা আবার তিন বছর পর ফিরে এলো।

এর পরের ঘটনা আপনি জানেন। কিন্তু একটা কথা না বললে চিঠি  
অসম্পূর্ণ হয়ে যায়। আমি আমার ইমিগ্রেশন ভিসার দ্বিতীয় চিঠির জন্যে  
অপেক্ষা করছি। এরই মধ্যে চট্টগ্রাম অফিস থেকে টেলিফোন এলো। একজন  
ক্যাপ্টার রোগীকে রক্ত দিতে হবে। আমি মাস্টার্স ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণ করার  
পর আর রক্ত দিই নি। চার মাস হয়ে গেছে। তাই সেই রাতেই চট্টগ্রাম  
মেডিকেল কলেজে গিয়ে রক্ত দিয়ে এলাম। পরের দিনই আবার ডাক পিয়ন  
এসে হাজির। আমার ইমিগ্রেশনের দ্বিতীয় চিঠি চলে এসেছে। সত্যিই  
অদ্ভুত। প্রথম বার রক্ত দেয়ার পর প্রথম চিঠি এলো এবং দ্বিতীয় বার রক্ত  
দেয়ার পর এলো দ্বিতীয় চিঠি।

তিন বছর ধরে যে ব্যর্থতার বোঝা বয়ে বেড়াচ্ছিলাম, তা মাত্র কয়েক  
মাসের ব্যবধানে সম্পূর্ণ বদলে গেল। এর কোনো ব্যাখ্যা দেয়া যায় না, শুধুই  
উপলব্ধি করা যায়। স্রষ্টা যে কত দয়ালব তার প্রমাণ আগেও পেয়েছি,  
আবারও পেলাম। দৃষ্টান্ত হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে হলে নিজের  
অনন্যতাকে বিকশিত করতে হবে। চেষ্টা করে যেতে হবে ক্রমাগত। গত তিন  
বছরে এই শিক্ষা আমি পেয়েছি। লাগুক না তিন বছর, আমার এতে কোনো  
দুঃখ নেই। মানুষের শিখিলান শিখতে এক সময় এক যুগ লাগতো। আমার  
তো মাত্র তিন বছর। তারপরও শিখলাম তো, এই শিক্ষা আমার আগামী  
দিনগুলোতে চলার পথের পাথরে হয়ে থাকবে। আমার জন্যে আশীর্বাদ করুন  
গুরুজী।

# শিশুকাননের শিশুদের সান্নিধ্যে কয়েকদিন

## সানিয়া বিনতে মাহ্‌তাব

এডভেঞ্চারধর্মী ছবির সুবাদে গহীন বনে বেড়ে ওঠা কাউকে নিমেষেই হয়তো সভ্য মানুষে পরিণত হতে আমরা দেখছি। কিন্তু বাস্তবে এরকম দৃষ্টান্ত খুব কম। শিশুকাননের শিশুদের বর্তমান জীবনযাপন এরকম বিরল ঘটনাগুলোর একটি। এখন এই শিশুদের দেখলে কারও বিশ্বাস হবে না যে, একসময় এদের অনেকেই পোকামাকড় খেয়ে, গোসল না করে, উলঙ্গ অবস্থায় থাকতো।

লামার শিশুকাননে স্থানীয় দুঃস্থ পরিবারের শিশুরা লেখাপড়া করছে। চার থেকে নয় বছরের শিশুদের মধ্যে রয়েছে বাঙ্গালী, মুরং আর কিছু টিপরা।

ছাত্র হিসেবে এদের মেধা অসাধারণ। প্রথমবার আমি যখন লামা গেলাম তখন বেশিরভাগ শিশু বাংলাই ভালো করে জানতো না। তবুও আমি তাদেরকে একটি ইংরেজী ছড়া শিখিয়েছিলাম। এর দু'লাইন কোনোমতে শিখেছিলো। এরপর আমি আর শেখাই নি। ভেবেছিলাম এটাই তো মনে রাখতে পারবে না। একমাস পরে যখন আবার যাওয়া হলো তখন তাদেরই কয়েকজনের মুখে শুনলাম ছড়ার সেই দু'লাইন।

এখানকার সবকিছুর অনুভূতি এককথায় চমৎকার। একদিকে ধ্যানের গভীরতা, পাহাড়ী বর্নায় গোসল করা, লাঠি ভর করে পাহাড়ে ওঠা আর অন্যদিকে গভীর রাতে তক্ষকের ডাক, ঘুটঘুটে অন্ধকারে জোনাকির আলো— সবকিছুই অপূর্ব। তার চেয়েও অপূর্ব শিশুকাননের শিশুরা; তাদের বিনয়, শৃঙ্খলা আর মমতাপূর্ণ আচরণ।

একবার ওদের বললাম, চল আমরা পাহাড়ে



লামার পাহাড়ে শিশুকাননের প্রাণোচ্ছল শিশুদের সঙ্গে।

উঠি। কিন্তু আমাদেরকে তোমরা একটু ধরে টরে রেখো। সাথে ছিলো আমার দুই ভাই ও আরো কয়েকজন। সবাই তরতর করে উপরে উঠে গেল, শুধু পিছে পড়ে রইলাম আমি। তখন থং ইয়া, দেবাশিষ, মান কিং, কেং প্রে আর নানওয়াই— এরা মিলে আমাকে কেউ ডানে, কেউ বামে, হাত ধরে টেনে উপরে ওঠালো। সত্যি আমার এত ভালো লেগেছিলো যে, অবাক হয়ে এই ছোট্ট শিশুদের আন্তরিকতা অনুভব করছিলাম।

এদের একজনের প্রতি আরেকজনের ভালবাসা মাঝে মাঝে বড়দেরকেও হার মানায়। একদিন আমরা দল বেঁধে পাহাড়ে উঠেছি। সাথে শিশুরাও ছিলো। পাহাড়ে উঠে আমরা একেক গ্রুপে ভাগ হয়ে গেলাম। অথচ ওরা যেখানেই যাচ্ছিলো এক ঝাঁক হয়ে যাচ্ছিলো। কাউকে ফেলে কেউ পা বাড়ানো না। এ ব্যাপারটি আমি তাদের মাঝে বেশ কয়েকবার লক্ষ্য করেছি।

এদের মধ্যে বিশেষ করে পাহাড়ী গোত্রের যারা আছে, তারা নিয়ম কানুনের ব্যাপারে খুব সচেতন।

একবার দুই মুরং শিশুর উপর দায়িত্ব পড়লো ঢাকা থেকে আসা একদল গ্রাজুয়েটকে মুরং পাড়া দেখাতে নিয়ে যাওয়ার। কোয়ান্টামের জায়গা থেকে মুরং পাড়া বেশ দূরে। কিন্তু স্কুল খোলা থাকাকালীন সময়ে আবাসিক ছাত্রদের যেহেতু বাড়ি যাওয়া নিষেধ তাই এতদূর পথ হেঁটেও তারা নিজেদের বাড়ির আঙিনায় ঢোকে নি। অন্যসব জায়গা ঘুরিয়ে দেখিয়ে দলের সাথেই কেন্দ্রে ফিরেছিলো। আরেকদিন শিশুরা তাদের শিক্ষকের কথামতো বাঙলোর উঠানে এসে লাইন ধরে দাঁড়িয়েছে। আমাদের মধ্যে থেকে একজন প্রস্তাব

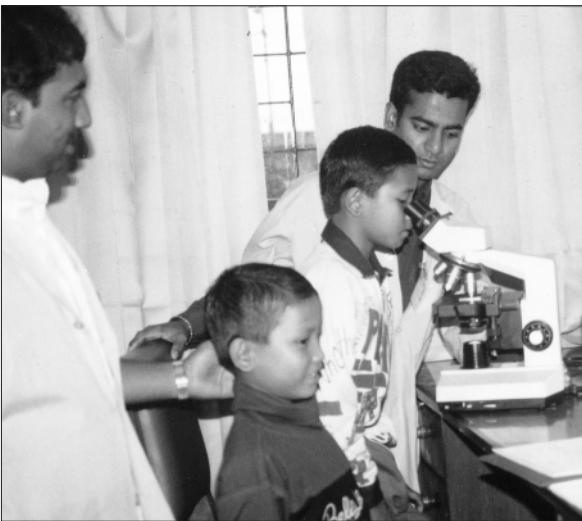
করলো শিশুদের ছবি তুলবে। সবাইকে উচ্চতা অনুযায়ী দাঁড়াতে বলা হলো। কিন্তু কেউ এতটুকু নড়লো না। আমরা ভাবলাম হয়তো কী বলছি বুঝতে পারছে না। তখন ওদের মধ্যে সবচেয়ে ছোট মিনিকে হাত ধরে সামনে নিয়ে আসার চেষ্টা করলাম। মিনির বয়স খুব বেশি হলে সাড়ে তিন বা চার বছর। তাকেও সরানো গেল না— সে এতটাই শক্ত হয়ে দাঁড়িয়ে ছিলো। আমরা তাই আরেকটি শিশুকে ধরলাম; কিন্তু একই অবস্থা। পরে জানলাম ওদের স্যার না বলা পর্যন্ত কেউই জায়গা থেকে নড়বে না।

কয়েকদিন আগে বার্ষিক পরীক্ষা শেষে থং ইয়া আর কেং প্রে আমাদের ঢাকার বাসায় বেড়াতে এসেছিলো। বেড়াতে এসেও ওরা নিয়ম কানুন কিছুই ভোলে নি। ঘুম থেকে উঠে প্রথমে নিজেদের কম্বল, বিছানা গুছিয়ে তবে হাত-মুখ ধুতে গেল।

খাওয়ার সময় ওরা প্রার্থনা করে। এটাই ওদের শেখানো হয়েছে। সকালে ওদের সাথে নাশতা করতে বসেছি। কাজের তাড়া থাকায় খাওয়া শুরু করে দিলাম। একটু পরে কানে এলো ওদের মধ্যে যে বড়— থং ইয়া— সে প্রার্থনা মুখে উচ্চারণ করছে আর কেং প্রে তাকে অনুসরণ করছে। নিজে কে তখন ভীষণ না-শোকর মনে হলো। খাওয়া থামিয়ে থং ইয়াকে আবার বলতে বললাম। প্রার্থনা শেষ করে একসঙ্গে খেললাম।

এই শিশুদের জন্ম বা বেড়ে ওঠা যে পরিবেশেই হোক না কেন, ওরাও অন্য সব শিশুদের মতো খেলতে ভালবাসে, ব্যথা পেলে কাঁদে, আনন্দে হাসে, মমতা পেলে তার প্রতিদান দিতে ব্যস্ত হয়ে পড়ে। কিন্তু পার্থক্য একটাই। আমাদের শিশুরা সভ্যতা শিখছে বাবা-মায়ের কাছ থেকে; আর ওদের মা-বাবাকে ওরাই শেখাবে সভ্যতা।

ওদের চোখে অনেক স্বপ্ন; যাকে কোয়ান্টামের ভাষায় আমরা বলি 'মনছবি'। তার মধ্যে একটি হলো ১০ তলা শিশুকানন ভবন। আর এই সুনির্দিষ্ট চাওয়া যদি একবার মনে গেঁথে যায়, তাহলে নিশ্চয়ই একদিন তা পাওয়ায় রূপান্তরিত হবে।



জীবনে প্রথমবারের মতো রাজধানীতে এসে কোয়ান্টাম ল্যাব পরিদর্শন করছে থং ইয়া ও কেং প্রে।

# আমি অবশ্যই পারবো

## মাহমুদা খাতুন (তামান্না)

কোর্সের দু’দিন পর বিরতিতে ছিল আমার বায়োলজি প্র্যাকটিক্যাল পরীক্ষা। শীট তৈরীতে এত ব্যস্ত ছিলাম যে মৌখিক পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে পারি নি। পরীক্ষার সময় কোয়ান্টা ভঙ্গি করে ম্যাডামের কাছে গেলাম এবং তিনি একটি মাত্র প্রশ্ন করেই আমাকে ছেড়ে দিলেন।

ছোট এই ঘটনাটিই আমার মধ্যে দৃঢ় বিশ্বাস এনেছে যে, আমি অবশ্যই পারবো।

*[মাহমুদা খাতুন (তামান্না) এইচএসসি’র ছাত্রী। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## চাওয়ার চেয়েও বেশি পাওয়া

### প্রতীতি শিরীন

কোর্সে এসেছিলাম নিজেকে আরও ভালোভাবে জানার জন্যে। সফল হবার জন্যে। কিন্তু কোর্স করে এই পাওয়ার বাইরেও জানতে পারলাম এমন অনেক কিছু যা শুধুমাত্র মেডিটেশন করেই জানা সম্ভব। অবশ্যই সফল হবো জীবনে।

*[প্রতীতি শিরীন স্কলাসটিকা স্কুলের ছাত্রী। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## সংশয় কেটে গেছে

### ইশরাত জাহান

ধ্যানের মাধ্যমে মনের গভীর স্তরে নিজের জন্যে বা অন্যের জন্যে কোনো কিছু কামনা করলে তা যে কত ফলপ্রসূ হয় তার স্বীকৃতি এ কোর্সে পেলেও বাস্তব প্রমাণ আমি আগেই পেয়ে গেছি। ১৯৯৬ সালে আমার এক বান্ধবী আমাকে এ প্রক্রিয়াটি শিখিয়ে দিয়েছিলেন। আমি তা কাজে লাগালাম। তার তিন বছর পর ১৯৯৯ সালে যখন আমার বাবা প্রচণ্ড অসুস্থ হয়ে পড়েন মারাত্মক হৃদরোগের কারণে— ডাক্তাররা তার বাঁচার আশা ছেড়ে দিলেন। এমনকি আমরা তাকে তওবা পড়িয়ে তার মৃত্যুর জন্যে মোটামুটি তৈরী হয়েছিলাম। শেষ চেষ্টা হিসেবে ডাক্তাররা একটি অপারেশনের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিলেন। কিন্তু সে সময় মনের গভীর স্তর থেকে আমি তার জন্যে প্রার্থনা করলাম। কামনা করলাম তার সুস্থতা অপারেশনের পর ডাক্তারদের বিস্মিত করে দিয়ে তিনি দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠলেন এবং পরবর্তী আট মাস সুস্থ শরীরে বেঁচে ছিলেন।

এরকম আরও কয়েকটি ঘটনা ঘটেছিলো আমার জীবনে। সে সময় আমি ফলপ্রসূ হলেও সংশয়ী ছিলাম। আসলেই কিছু হয়েছে কি না, তা নিয়ে প্রশ্ন ছিলো। কিন্তু কোর্সে এসে আমার সংশয় কেটে গেছে। আমি বুঝতে পারছি যে, এটিও একটি স্বীকৃত এবং কার্যকরী পন্থা।

*[ইশরাত জাহান গৃহিণী। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি মনোযোগ

### মোঃ বোরহান উদ্দীন

কোর্স করে আমার সবচেয়ে বড় প্রাপ্তি মনোযোগ। পেশাগত জীবনে এবং ব্যক্তি জীবনে আমি প্রচণ্ড অস্থিরতায় ভুগতাম। কোনো কাজ করতে বসলে

পাঁচ/দশ মিনিটেই আমার মনোযোগ কেটে যেত। এমনকি অস্থিরতার এক পর্যায়ে হাঁটাইটি করে নিজেকে কিছুটা শান্ত করতে হতো। এভাবে একেকটা কাজ করতে অনেক সময় লাগতো।

কোর্স করে এখন আমার মন অনেক শান্ত এবং আমি একাত্মভাবে কাজ করতে পারছি।  
*[মোঃ বোরহান উদ্দীন সাব এসিস্ট্যান্ট ইঞ্জিনিয়ার, এলজিইডি। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## কৌতূহল, অতঃপর

### ফাতেমা সুলতানা মালা

কোর্স করার ব্যাপারে কৌতূহলী ছিলাম। কিন্তু কোর্স করবো শুনে আমার পরিচিতদের কৌতূহল এবং দ্বিধা যেন ছিলো আমার চেয়েও বেশি। কর্মস্থলে আমার ‘বস’ অর্থাৎ স্বয়ং সম্পাদক সাহেবই ছিলেন সবচাইতে সংশয়ী। নানা রকম প্রশ্ন করছিলেন। আবার কোর্সের দু’দিন পর যখন অফিসে গেলাম, তখন সহকর্মীরা দল বেঁধে আসতে লাগলো। মেডিটেশন করে আমার আকার-আকৃতিতে কোনো পরিবর্তন হয়েছে কি-না তা দেখতে। কিন্তু আমার সাফল্য হলো, এদের সবার দ্বিধাকে আমি দূর করতে পেরেছি তাদের প্রশ্নের যথাযথ উত্তর দিয়ে। কয়েকজনকে কোর্স করার ব্যাপারে উদ্বুদ্ধও করেছি। আর সাফল্য ষোলোকলায় পূর্ণ হলো যখন আমার বস আমাকে বললেন, ‘তোমার কোর্সের কাগজপত্র এক সময় আমাকে পড়তে দিও’। অর্থাৎ তিনিও উদ্বুদ্ধ হয়েছেন।  
*[ফাতেমা সুলতানা মালা দৈনিক আজকের কাগজের সহকারী সম্পাদক ও ফ্রি ল্যান্স সাংবাদিক। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## আমি ভালো আছি

### আলেয়া হক

মাত্র দশদিন আগে আমার স্টিকটমী সহ তিনটি অপারেশন হয়েছে। এর মধ্যেই এক প্রতিবেশীর কাছে শুনে এই কোর্সে আসার সিদ্ধান্ত নিলাম। পরিবারের সবাই বাধা দিলেও আমার বিশ্বাস ছিলো যে এখানে এলে আমি খুব তাড়াতাড়ি ভালো হয়ে যাবো। কোর্স করে বুঝতে পারলাম আমার মধ্যকার পরিবর্তন। মনে হচ্ছে যেন পুরো সুস্থ আমি। পায়ে প্রচণ্ড ব্যথার কারণে হাঁটতে না পারার যে অসুবিধা ছিলো, তা-ও একদম ভালো হয়ে গেছে। ভালো থাকার এক আনন্দময় অনুভূতি হচ্ছে আমার।

*[আলেয়া হক একজন গৃহিণী। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## পরিবারের সবার জন্যে

### শ্যামল চন্দ্র সরকার

গত চারদিনের কোর্সে গুরুজী আমাদেরকে যা শিখিয়েছেন তাতে আমি আমার জীবনের প্রতিটি প্রশ্নের উত্তর পেয়েছি। আমি মনে করি, জীবনকে সুন্দরভাবে গড়ার জন্যে এ ধরনের কোর্সে পরিবারের প্রত্যেক সদস্যেরই অংশ নেয়া উচিত।  
*[শ্যামল চন্দ্র সরকার সিনিয়র স্টাফ এসিস্ট্যান্ট হিসেবে জাতিসংঘ বিশ্ব খাদ্য কর্মসূচিতে কর্মরত। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## আমি এখন নিয়মানুবর্তী

### মোঃ আবদুল বারী

গুরু বা তার শিষ্য হওয়া— এ ব্যাপারগুলোকে

পারিবারিকভাবে আমরা এড়িয়ে চলতাম। কিন্তু এখানে এসে বুঝলাম একজন গুরু তাঁর জ্ঞান দিয়ে, প্রজ্ঞা দিয়ে মানুষকে তার জীবন বদলাতে সাহায্য করতে পারেন।

আমিও এখানে এসে উপকৃত হয়েছি। আজ করবো, কাল করবো— এই করে করে কাজ ফেলে রাখা— অর্থাৎ দীর্ঘসূত্রিতা এবং দেরী করে ঘুম থেকে ওঠা— দীর্ঘদিনের এই অভ্যাসগুলোকে আমি তাড়াত্তে পেরেছি। এখন আমি সময় ও নিয়মানুযায়ী কাজ করছি। এতে করে একজন ব্যবসায়ী হিসেবে শ্রম ও পরিকল্পনার মাধ্যমে কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্যে পৌছানো আমার জন্যে সহজ হবে।

*[মোঃ আবদুল বারী একজন ব্যবসায়ী। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পেরেছি

### ডা. হাবীবুর রহমান

ডাক্তারদের ব্যাপারে একটা সাধারণ অভিযোগ হলো, তারা রোগীর কথা মনোযোগ দিয়ে শোনেন না। কখনো কখনো খারাপ ব্যবহার করেন। বাস্তব কারণে মাঝে মাঝে হয়তো এমন হয়। কিন্তু কোর্সে এসে যখন শুনলাম, ‘রেগে গেলেন, হেরে গেলেন’, আমি ভীষণভাবে উপলব্ধি করলাম কথাটার সত্যতা। এরপর আমার চেম্বারেও লিখে রাখলাম কথাটা। এখন আমি এবং আমার রোগী— দুজনেই খুব চমৎকারভাবে রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি। ইতিবাচক চিন্তা ও কোর্সলব্ধ জ্ঞান দিয়ে আমি আমার সব সমস্যারই সমাধান করতে পারবো বলে বিশ্বাস করি।  
*[ডা. হাবীবুর রহমান গণ বিশ্ববিদ্যালয়ের সহকারী অধ্যাপক। ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

নাহিদ

কাটনার পাড়া, বগুড়া।

**প্রশ্ন :** সঠিকভাবে মেডিটেশন করতে হলে কোন কোন বিষয়ের প্রতি গুরুত্ব দেয়া দরকার?

**উত্তর :** সঠিকভাবে মেডিটেশন করতে হলে মেডিটেশনের প্রক্রিয়াকে অনুসরণ করতে হবে। হচ্ছে কি হচ্ছে না— এই চিন্তা বাদ দিয়ে মনোযোগের সাথে প্রক্রিয়াকে অনুসরণ করে যেতে হবে।

নাশিদ

কাটনার পাড়া, বগুড়া।

**প্রশ্ন :** আমরা যেভাবে সিনেমা হলে বসে পর্দায় ছবি দেখি সেভাবেই কি মনের বাড়িতে গিয়ে চেয়ারে বসে সামনে অবস্থিত পর্দায় মনছবি দেখতে হবে? অথচ আপনি বলছেন, কোনো কিছু কল্পনা করা মানের মনছবি। কিন্তু আমরা তো কল্পনা কোনো পর্দায় করি না। চোখ বন্ধ করলেই চোখের সামনে যা ভেসে ওঠে সেটাই তো কল্পনা। ব্যাপারটি ভালো ভাবে বুঝিয়ে দিতে অনুরোধ করছি।

**উত্তর :** কোনো কিছু কল্পনা করা মানের মনছবি নয়। কল্পনার সাথে যখন পূর্ণ বিশ্বাস যুক্ত হয় তখনই তা মনছবিতে রূপান্তরিত হয়। চোখ বন্ধ করলে চোখের সামনে যা ভেসে আসে তা অবশ্যই কল্পনা। আর সুপরিষ্কারভাবে পূর্ণ বিশ্বাস নিয়ে যা চোখের সামনে ভাসিয়ে তোলা হয় তা-ই মনছবি। মনের বাড়ির ড্রয়িংরুমে বসে সামনের পর্দায় আপনি তা ফুটিয়ে তুলতে পারেন। অথবা আপনি বসে আছেন আপনাকে ঘিরেই সমস্ত ঘটনা ঘটছে এমনও কল্পনা করতে পারেন। দুটোর যে পদ্ধতিই অবলম্বন করুন না কেন মনছবি হিসেবে তা সমান কার্যকর হবে। মনছবি দিনে দু'বার মেডিটেশনে নিয়মিত দেখতে বা অনুভব করতে হবে।

ওয়াজীহা

সিলেট।

**প্রশ্ন :** টেলিপ্যাথি মেসেজ পাঠানোর সময় উভয়পক্ষ ধ্যানমগ্ন থাকলে মেসেজ আদান-প্রদান সহজ হয়। এ ব্যাপারে আমার একটি প্রশ্ন হচ্ছে— এই মুহূর্তে যাকে মেসেজ পাঠাচ্ছি সে-ও এখন ধ্যানমগ্ন। সেহেতু সে আমার মেসেজের ব্যাপারে অবগত নয় সেহেতু সে তার নিত্য-নৈমিত্তিক কাজ অর্থাৎ অটোসাজেশন, মনছবি ইত্যাদি নিয়ে ব্যস্ত। এ অবস্থায় আমার সফল টেলিপ্যাথিক মেসেজের সম্ভাবনা কতটুকু?

**উত্তর :** অন্যজন মেডিটেটিভ লেভেলে থেকে অন্য

## আপনার প্রশ্ন

### উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

চিন্তায় মগ্ন হলেও টেলিপ্যাথি মেসেজ তাকে গিয়ে নাড়া দেবে। তার চেতনায় মুহূর্তে তোমার ছবি, কথা চলে আসবে। অবশ্য সে যদি নিজের চিন্তায় গভীরভাবে নিমগ্ন থাকে তাহলে সে হয়তো তোমার মেসেজ পুরোপুরি রিসিভ না-ও করতে পারে। একবারে না হলেও পরপর কয়েকবার চেষ্টা করে তার কাছে পুরোপুরি মেসেজ পাঠানো সম্ভব। আর তার যদি জানা থাকে যে তুমি তাকে মেসেজ পাঠাবে, তাহলে বিষয়টি আরও সহজ হয়।

শৈবাল মিত্র

রহিয়ার বাজার, কুষ্টিয়া।

**প্রশ্ন :** আমি এসএসসি এবং এইচএসসি পরীক্ষায় মানবিক শাখা থেকে প্রথম বিভাগে পাস করি। লক্ষ্য ছিলো ভবিষ্যতে অর্থনীতি নিয়ে পড়বো। এদিকে আমার চাচাতো ভাই ইংরেজি সাহিত্যের উপর আমাকে উৎসাহিত করে ঢাকার একটি কলেজে আমাকে ভর্তি করিয়ে দেয়। কিন্তু ইংরেজি সাহিত্যের উপর আমার কোনো আগ্রহ ছিলো না এবং আমি এ বিষয়কে অনেক ভয় পাই। তাই লেখাপড়ায় মন বসাতে পারছি না। আমি হতাশায় জর্জরিত। অথচ আমাকে ভালো রেজাল্ট করতেই হবে। এখন আমার প্রশ্ন হলো : (১) আমি কীভাবে আত্মবিশ্বাস ও মনোবল ফিরে পাবো? (২) কীভাবে

### আপনার প্রশ্ন পাঠান

কোয়ান্টাম বুলেটিনের পাঠকদের জন্যে আনন্দের সংবাদ এই যে, এখন থেকে মেডিটেশন সম্পৃক্ত বিভিন্ন প্রশ্নের জবাব দেয়ার জন্যে শুরু হচ্ছে প্রশ্নোত্তর বিভাগ। দ্রুত আপনার প্রশ্ন পাঠান এই ঠিকানায় : প্রশ্নোত্তর বিভাগ, কোয়ান্টাম বুলেটিন, ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।

এছাড়া বুলেটিন সম্পর্কে আপনার পরামর্শ ও মতামতও পাঠাতে পারেন।

হতাশা ও বিপদ বর্জন করে প্রাণোচ্ছল হবো? (৩) পড়াশোনায় কীভাবে মনোনিবেশ করবো? (৪) কীভাবে আমার এই কষ্টের কারণ ভুলে যাবো?

**উত্তর :** নিয়মিত মেডিটেশন করো। ইংরেজি এমন কোনো কঠিন বিষয় নয়। তোমার আগেও হাজার হাজার তরুণ ইংরেজি সাহিত্যে পড়াশোনা করে ভালো রেজাল্ট করেছে। একটু মনোযোগী হলেই আর ইংরেজি সম্পর্কে দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টে ফেললেই, একটু কৌতূহলী হয়ে উঠলেই তুমি দেখবে ইংরেজি বিষয়টির মাঝেই আনন্দের এক সমুদ্র রয়েছে। ইংরেজিতে ভালো করার লক্ষ্য স্থির করে নিয়মিত মেডিটেশন এবং মনছবি করো। অবশ্যই স্রষ্টা তোমাকে সাহায্য করবেন।

জার

মুনশীপাড়া, চট্টগ্রাম।

**প্রশ্ন :** পবিত্র কোরআন ও হাদিস থেকে আমরা জানতে পারি যে, একমাত্র আল্লাহ রাব্বুল আলামীনই মানুষের ভাগ্য নির্ধারণ করে থাকেন। আর এই ভাগ্যের উপর বিশ্বাস করা ঈমানের অন্যতম শর্ত। হযরত মুহাম্মদ (স.) এরশাদ করেছেন, ‘যারা আল্লাহ কর্তৃক নির্ধারিত তকদীরে অবিশ্বাস করে, আমি তাদের উপর লা’নত করি, আল্লাহ পাকও লা’নত করেন।’ কিন্তু মনীষীরা বলেছেন, ‘মানুষ নিজেই তার ভাগ্য-নির্মাণ।’ আমার অসম্পূর্ণ জ্ঞান দ্বারা বুঝতে পারছি না মানুষ কিভাবে নিজের ভাগ্য নির্মাণ করে। তাই কোনো কাজ করার আগে আমার মনে প্রশ্ন জাগে— কঠোর পরিশ্রম করলেই যে সফল হবো তার কোনো নিশ্চয়তা আছে কি? আমার ভাগ্যে কি সফলতা লেখা আছে? এই কারণে আমি পরিশ্রম করতে সাহস পাই না এবং মেডিটেশনে দৃঢ় বিশ্বাসের সাথে চাওয়ার মনছবি দেখতেও পারছি না। সুচিন্তিত পরামর্শ দিয়ে আমাকে দ্বিধা-দ্বন্দ্ব থেকে মুক্ত করুন।

**উত্তর :** ভাগ্যে বিশ্বাসী হয়েও কর্মে বিশ্বাসী হতে কোনো অসুবিধা নেই। কারণ আপনার ভাগ্যে কী আছে আপনি জানেন না। আর আল্লাহুতালা কোরআন শরীফে স্পষ্ট করে বলেছেন যে, তিনি ততক্ষণ পর্যন্ত কোনো জাতির ভাগ্য পরিবর্তন করেন না, যতক্ষণ পর্যন্ত না তারা নিজেরা ভাগ্য পরিবর্তনে ব্রতী হয়। এই আয়াত থেকে স্পষ্ট বোঝা যাচ্ছে যে, কোনো জাতি ভাগ্য পরিবর্তনে ব্রতী হলে আলাহ তাদের ভাগ্য পরিবর্তন করে থাকেন। ব্যক্তির বেলায়ও এই একই নিয়ম প্রযোজ্য। তাই একান্ত বিশ্বাসের সাথে মনছবি দেখুন। আপনার ভাগ্য আল্লাহ বদলে দিতে পারেন।

শ্রদ্ধেয় গুরুজী, প্রথমে আপনি আমার সালাম নিবেন। আমি আপনার একজন শিষ্য। আমি ১২২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট। আপনার কথামতো প্রতিদিন দুইবেলা নিয়মিত মেডিটেশন করে আসছি এবং আপনার আশীর্বাদে ও মেডিটেশনের শক্তিতে আমি আমার জীবনের সবচেয়ে বড় সাফল্য লাভ করেছি। এই সুখবরটা জানানোর জন্যেই আপনাকে এই চিঠি লিখা।

গুরুজী, আমি আমার শিক্ষা জীবন শেষ করার মাত্র এক মাসের ব্যবধানে প্রথম চাকরির পরীক্ষায় অংশ নিয়ে চাকরি লাভ করেছি। চাকরির ইন্টারভিউ-এ

অংশগ্রহণ করেছিলো মোট ৪৭৮ জন এবং চাকরি লাভ করেছে মোট ৫০জন। আমি সেই ৫০ জনের মধ্যে একজন সৌভাগ্যবান। চাকরি প্রাপ্তির ব্যাপারে আমাকে সবচেয়ে বেশি অনুপ্রাণিত করেছে আপনার একটি মূল্যবান কথা। আপনি এর আগে আমাদের কোয়ান্টাম পরিবারের দ্বিতীয় ব্যাচের গ্রাজুয়েট সৈয়দ মোহাম্মদ আবদুল্লাহ ভাইকে তার বিসিএস পরীক্ষায় ভাইভার সময় বলেছিলেন তোমার প্রয়োজন মাত্র একটি আসন— কিন্তু পরীক্ষায় আসন রয়েছে ২৮টি। আপনি তাকে মনছবি দেখতে বলেছিলেন এবং তিনি আপনার কথামতো মনছবি দেখে সাফল্য পেয়েছেন।

আপনার সেই অমূল্য কথাটিকে স্মরণ রেখেই আমিও মনছবি দেখেছিলাম সাফল্যের এবং আমি তা পেয়েছি। সেজন্যে আপনাকে হাজার সালাম। গুরুজী, আপনি আমাকে দোয়া করবেন, আমি যেন আপনার আদেশ ও নির্দেশ সারাজীবন সঠিক ভাবে পালন করতে পারি এবং আরও সাফল্য অর্জনের মাধ্যমে অনন্য মানুষে পরিণত হতে পারি। সবশেষে মা-জীকে আমার সালাম ও কোয়ান্টাম পরিবারের সবাইকে আমার সালাম জানিয়ে শেষ করছি।

আপনার একান্ত অনুগত শিষ্য—  
সুব্রত কুমার গুণ।

## রাজশাহী কেন্দ্রে খতমে কোরআন চিল্লা ও ইফতার

গত ২৩ নভেম্বর থেকে ২ ডিসেম্বর পর্যন্ত ১০ দিনব্যাপী আয়োজিত রাজশাহী কেন্দ্রের খতমে কোরআন চিল্লার শেষদিনে শাখা কার্যালয়ে আখেরী মোনাজাত ও ইফতার মাহফিল অনুষ্ঠিত হয়। এতে প্রধান অতিথি ছিলেন মুহাম্মদ আবু আবদুল্লাহ। তিনি উপস্থিত রোজাদারদের বিভিন্ন প্রশ্নের জবাব সহ কোরআন চিল্লার গুরুত্ব এবং সম্মিলিতভাবে যাকাত আদায় ও বণ্টনের গুরুত্ব আলোচনা ও আখেরী মোনাজাত পরিচালনা করেন। উল্লেখ্য, কোরআন চিল্লায় ২৫ জন ও ইফতার মাহফিলে ১৩৫ জন অংশগ্রহণ করেন।

ইফতার শেষে প্রধান অতিথির সঙ্গে শাখার দায়িত্বশীলদের শুভেচ্ছা বৈঠক অনুষ্ঠিত হয়। প্রধান অতিথি রাজশাহী অবস্থানকালে আলোআশা স্কুল ও খাদিজাতুল কোবরা মহিলা মাদ্রাসা পরিদর্শন করেন। ফাউন্ডেশনের রাজশাহী কেন্দ্র শিক্ষার আলো বিস্তারের লক্ষ্যে আলোআশা স্কুল ও মহিলা মাদ্রাসার এতিম শিশুদের নিয়মিত ইক্কুল ইবাদ কার্যক্রম পরিচালনা করে আসছে।

## চট্টগ্রাম কেন্দ্রের ঈদ পুনর্মিলনী ও খতমে কোরআন চিল্লা

গত ২১ ডিসেম্বর শুক্রবার চট্টগ্রাম কেন্দ্রের ঈদ পুনর্মিলনী অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে থাজুয়েট, মাস্টার ও অতিথিসহ উপস্থিতির সংখ্যা ছিলো অর্ধশতাধিক। একই দিনে মাসিক যৌথ মেডিটেশন ও যৌথ চিল্লা অনুষ্ঠিত হয়। ‘উচ্চতর কোর্সের আত্মিক গুরুত্ব’ শীর্ষক মাসিক আলোচনায় ছাত্র, পেশাজীবী, গৃহিণী, অবসরপ্রাপ্ত সরকারী কর্মকর্তারা নিজ নিজ অবস্থান থেকে তাদের মতামত প্রকাশ করেন। অনুষ্ঠানটি পরিচালনা করেন কেন্দ্রের

## ফাউন্ডেশন সংবাদ

সমন্বয়কারী মোহাম্মদ সাজ্জাদ হোসেন।

এছাড়াও গত ১৭ নভেম্বর থেকে ৭ দিনব্যাপী খতমে কোরআন চিল্লা অনুষ্ঠিত হয়। প্রায় ৩০ জনের অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত এ চিল্লার শেষ দিন ২৩ নভেম্বর এক ইফতার মাহফিলের আয়োজন করা হয়। এতে অংশ নেন শতাধিক সদস্য।

## ব্লাড ক্যাম্প

**মতিঝিল :** শাখার উদ্যোগে গত ২৫ ডিসেম্বর ২০০১ সোনারগাঁয়ে ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। এতে ৬৯ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়।

**গেভারিয়া :** ২৮ ডিসেম্বর শাখার উদ্যোগে শাখা কার্যালয়ে ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। এতে রক্ত সংগৃহীত হয় ৩৩ ব্যাগ।

**মিরপুর :** ২৮ ডিসেম্বর মিরপুরের দৃষ্ট পাঠাগারের উদ্যোগে শাখার সহযোগিতায় মিরপুর বাংলা উচ্চ বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে অনুষ্ঠিত ক্যাম্পে ৫৫ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়। পাঠাগারের একঝাঁক আলোকিত তরুণ সদস্য ও কর্মী নিরলস পরিশ্রম করে এ ক্যাম্পটিকে সফল করে তোলেন। ভবিষ্যতেও তারা কোয়ান্টামের সহযোগিতায় নিয়মিত স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম আয়োজনে আগ্রহ প্রকাশ করেন।

উল্লেখ্য, এবারই প্রথমবারের মতো একই দিনে দুই স্থানে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করে।

প্রতিবেদক : রোকেয়া হক

## কেন্দ্রীয় কার্যক্রম

**কোয়ান্টাম চিল্লা বা মৌন সাধনা :** আত্মোপলব্ধি ও ধ্যানের গভীরতা বৃদ্ধির জন্যে শান্তিনগরস্থ কেন্দ্রীয় সেমিনার কক্ষে প্রতি শুক্র ও শনিবার সকাল ৯.৩০ থেকে ৫.৩০ মিনিট পর্যন্ত চিল্লা বা মৌন সাধনা অনুষ্ঠিত হয়।

**কোয়ান্টাম ব্যায়াম :** আত্মিক ও মানসিক উন্নয়নের জন্যে শারীরিক সুস্থতাও অপরিহার্য। একারণেই কেন্দ্রীয় দফতরে কোয়ান্টাম ব্যায়ামের আয়োজন করা হয়েছে। সময় : প্রতি রবি ও বুধবার বিকেল ৪.৩০ থেকে ৫.৩০ মিনিট। কোর্স ফি : থাজুয়েট ৫০০ টাকা ও নন থাজুয়েট ১০০০ টাকা। পুরুষ ও মহিলাদের জন্যে আলাদা ব্যবস্থা রয়েছে।

**যৌথ মেডিটেশন :** একক মেডিটেশনের চেয়ে যৌথভাবে মেডিটেশনে অংশগ্রহণ অনেক বেশি ফলপ্রসূ। তাই ফাউন্ডেশন কেন্দ্রীয় সেমিনার কক্ষে আয়োজন করেছে যৌথ মেডিটেশনের। প্রতি সোমবার সকাল ১১.৩০, বিকেল ৫টা ও সন্ধ্যা ৭.৩০ মিনিটে সাপ্তাহিক যৌথ মেডিটেশন হয়।

**গুরুজী ও মা-জীর সাথে সাক্ষাত :** শ্রদ্ধেয় গুরুজী প্রতি সোমবার এবং শ্রদ্ধেয়া মা-জী প্রতি রবি ও সোমবার ব্যক্তিগতভাবে সাক্ষাত দান করেন।

**সাইকি কোর্স ও হিলিং মেডিটেশন :** অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা শাণিত করার জন্যে কেন্দ্রীয় ধ্যানঘরে প্রতি বৃহস্পতিবার বিকেল ৫টা থেকে ৬টা পর্যন্ত সাইকি কোর্স অনুষ্ঠিত হচ্ছে। ৩ মাসে সপ্তাহে ১ দিন করে মোট ১২টি ক্লাসে এই কোর্স সম্পন্ন হয়। কোর্স ফি : সাধারণ ১০০০ টাকা, শিক্ষার্থী ৫০০ টাকা। সাইকি কোর্স শেষে অন্যের রোগ নিরাময় ও কল্যাণ কামনায় হিলিং মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়।

**শাখা-সেলের কার্যক্রম :** সারা দেশের বিভিন্ন শাখা-সেলে প্রতি শুক্রবার সকাল ৯.৩০ মিনিটে যৌথ মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়। মেডিটেশন শেষে বিভিন্ন আত্ম উন্নয়নমূলক বিষয়ে আলোচনা হয়।

২০০১ সালের আগস্ট মাসে আমি হেপাটাইটিস-বি ভাইরাসে আক্রান্ত হই। সেসময় সিলেটে অনুষ্ঠিত কোয়ান্টাম কোর্সের ১১৯ ব্যাচে আমি অংশ নিচ্ছিলাম। কোর্সের তৃতীয় দিনই মেডিক্যাল টেস্টের মাধ্যমে ডাক্তাররা নিশ্চিত হলেন আমার রোগ সম্পর্কে।

ডাক্তারদের বক্তব্য ছিলো, এ রোগের কোনো ওষুধ নেই, একটি ভ্যাকসিন আছে। কিন্তু তা রোগ ধরা পড়ার আগে ব্যবহার করতে হয়। এখন আর তা কোনো কাজে আসবে না। আমার আব্বাসহ পরিবারের সবাই মানসিকভাবে ভেঙে পড়লেন। আমি ভাবলাম, আমার ছাত্রজীবনই শেষ হয় নি, অথচ জীবন শেষ হয়ে যাবে লিভার পচনের ফলে! চারদিনের কোর্স সফলভাবে সম্পন্ন হলো। গুরুজী কোর্সে হিলিং-এর যে প্রক্রিয়া শিখিয়েছিলেন, সে অনুসারে আমি নিয়মিত নিজেকে মেডিটেশনে হিলিং করতে থাকলাম। মনছবি দেখলাম যে, আমি পূর্ণ সুস্থ-স্বাভাবিক মানুষ। আমি নিয়মিত ক্লাস করছি, বন্ধুদের সাথে পাল্লা দিয়ে দিয়ে পড়াশোনা করছি। কমান্ড সেন্টারে প্রার্থনা করে আমার মেডিটেশন শেষ হতো।

পরবর্তী চার মাস নিয়মিতভাবে ডাক্তারদের পথ্যবিধি অনুসরণ করে এবং মেডিটেশনের ফলে পুরোপুরি সুস্থ হয়ে উঠলাম এবং গত ডিসেম্বরে রক্ত পরীক্ষার রিপোর্টে ভাইরাস নেগেটিভ এসেছে। আল্লাহর কাছে আমি হাজার গুণকরিয়া জানাচ্ছি, আমি মেডিটেশন শিকতে পেরেছি, যা আমাকে দেখিয়েছে আশার আলো।

## সাইনুসাইটিসমুক্ত সুস্থ জীবন

### কাজী খিজির আহমেদ

সাইনুসাইটিসের যন্ত্রণায় জীবনের প্রতি চরম অনীহার কারণে প্রতি মুহূর্তে মনে হয়েছে এ ভাবে বাঁচার থেকে মৃত্যুই শ্রেয়।

কয়েকজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তারও দেখিয়েছি এবং তিনবার ওয়াশ করা হয়েছে, অথচ ফলাফল ক্রমশঃ অবনতির দিকে। এরই মধ্যে একজন ভয় ধরিয়ে দিলেন সাইনুসাইটিস ক্রনিক হয়ে গেলে ক্যাস্পারের সম্ভাবনা শতকরা নিরানব্বই ভাগ, ফলে অপারেশনের মাধ্যমে বাম সাইনাসটি সুস্থ করতে হবে। এরকম সময়ে আমার বড় ভাইয়ের মাধ্যমে পরিচয় হয় চট্টগ্রাম সম্মিলিত সামরিক হাসপাতালের

নাক, কান, গলা, মাথার রোগ বিশেষজ্ঞ মি. অনীল কান্তি শীলের সাথে। উনি আমার সমস্যাগুলো গভীর মনোযোগের সাথে শুনলেন এবং প্রেসক্রাইব করলেন কিছু ওষুধ। পাশাপাশি যোগ ব্যায়াম ও মন নিয়ন্ত্রণের কিছু পদ্ধতি।

মেডিটেশন শব্দটি আমার কাছে অচেনাই ছিলো। শুরু হলো নতুন নিয়মে চিকিৎসা। আমার ভিতর নতুন করে বাঁচার স্বপ্ন সৃষ্টি হলো। কয়েকদিনের মধ্যেই আমি অল্প অল্প করে সুস্থ হতে লাগলাম। একমাস পর ডাক্তার আমাকে সম্পূর্ণ সুস্থ জানিয়ে সব ধরনের ওষুধ বাদ দিয়ে যোগ ব্যায়াম ও মন নিয়ন্ত্রণের পদ্ধতিগুলো চালিয়ে যেতে বললেন। সেই থেকে শুরু হলো আমার মেডিটেশনের প্রথম সোপান।

[কাজী খিজির আহমেদ ১৩৪ ব্যাচের থাজুয়েট।]

# ভারতে আন্তর্জাতিক সেমিনারে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম প্রতিনিধিদল

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম, বাড়াখণ্ড-এর আমন্ত্রণে National seminar on International Volunteer's Day-তে অংশগ্রহণের জন্যে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের তিন সদস্যের একটি টিম গত ডিসেম্বরে ভারত সফর করে। সমন্বয়ক (জনসংযোগ) জনাব লোকমান হোসেন, প্রোগ্রাম অর্গানাইজার জনাব মনির হোসেন মনির এবং সমন্বয়ক (মোটিভেশন) জনাব জহিরুল ইসলাম প্রিন্স এতে প্রতিনিধিত্ব করেন।

সেমিনার উদ্বোধন করা হয় ১২ ডিসেম্বর। মাইকেল জন অডিটোরিয়াম, জামশেদপুর, বাড়াখণ্ড-এ। মূল সেমিনার অনুষ্ঠিত হয় ১৩ থেকে ১৫ ডিসেম্বর জে আর ডি টাটা স্পোর্টস কমপ্লেক্স জামশেদপুর, বাড়াখণ্ড-এ। এতে ভারতের প্রায় প্রতিটি প্রদেশের প্রতিনিধি ছাড়াও শ্রীলঙ্কার প্রতিনিধিদলও উপস্থিত ছিলেন। বাংলাদেশ থেকে শুধুমাত্র কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের তিনজন প্রতিনিধি এতে অংশগ্রহণ করেন।

সেমিনারে মূল প্রতিপাদ্য বিষয় ছিলো Vision and mission for voluntary organization in the new millennium. প্রথম দিনে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের পক্ষ থেকে বক্তব্য রাখেন জনাব লোকমান হোসেন। তিনি রক্তদান কার্যক্রমসহ ফাউন্ডেশনের সামগ্রিক কর্মকাণ্ড এবং স্বেচ্ছা রক্তের প্রয়োজনীয়তা নিয়ে আলোচনা করেন।

এদিন জে আর ডি টাটা-র

প্রতিকৃতির সামনে স্কুলের মেয়েরা সে দেশের রীতি অনুযায়ী অংশগ্রহণ-কারীদের হাতে গোলাপ ফুলের রাখী বেঁধে, ফুলের পাগড়ি ছিটিয়ে Blood Brother হিসেবে স্বাগত জানায়।

প্রাকৃতিক পরিবেশে ভরা জামশেদপুর অত্যন্ত সুন্দর একটি শহর। অংশগ্রহণকারীদের প্রতিদিন শহরের বিভিন্ন স্পটে বেড়াতে নিয়ে যাওয়া হতো। ইতঃপূর্বে বাংলাদেশ থেকে ঘুরে আসা ডা. দেবব্রত রায়ের মাধ্যমে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের কার্যক্রম সম্পর্কে অংশগ্রহণকারীরা ব্যাপক ধারণা লাভ করেন। তারা সকলেই কোয়ান্টামের উত্তরোত্তর সাফল্য কামনা করেন।

উদ্যোক্তাদের কাছে বাংলাদেশ সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব পায়। হিন্দুস্তান টাইমস গত ১৫ ডিসেম্বর বাংলাদেশ টিমকে নিয়ে একটি চমৎকার প্রতিবেদন প্রকাশ করে।

১৮ ডিসেম্বর প্রতিনিধিদল ঢাকা ফিরে আসে।

## বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশনের উদ্যোগে ব্লাড ক্যাম্প

গত ১ জানুয়ারী ২০০২, মঙ্গলবার বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশনের উদ্যোগে এবং কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মতিঝিল শাখার সহযোগিতায় সারাদিনব্যাপী এক রক্তদান কর্মসূচির আয়োজন করা হয়। সকাল ১০টা থেকে ১১টা পর্যন্ত আলোচনা সভা এবং



খো খো ফেডারেশন আয়োজিত রক্তদান কার্যক্রমে প্রধান অতিথির ভাষণ দিচ্ছেন যুব ও ক্রীড়া প্রতিমন্ত্রী জনাব ফজলুর রহমান। মধ্যে উপবিষ্ট (বাঁ থেকে) জনাব কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ, অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব, অনুষ্ঠানের সভাপতি এবং বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশনের সভাপতি জনাব সাইফুদ্দিন আহমেদ মানিক।

সকাল ১১টা থেকে সন্ধ্যা ৭.৩০মি. পর্যন্ত এই রক্তদান কার্যক্রম চলে। সংগৃহীত সর্বমোট রক্তের পরিমাণ ৬২ ব্যাগ। দেশের ক্রীড়াঙ্গনের অনেক সফল ব্যক্তিত্ব, বেশ কয়েকজন জাতীয় দলের খেলোয়াড় সহ সমাজের সর্বস্তরের লোক এখানে রক্তদান করেন। মওলানা ভাসানী জাতীয় হকি স্টেডিয়াম চত্বরে, বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশন কার্যালয়ে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মতিঝিল শাখার সহযোগিতায় এই রক্তদান কর্মসূচী পরিচালিত হয়।

এ অনুষ্ঠানে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন বাংলাদেশ সরকারের যুব ও ক্রীড়া প্রতিমন্ত্রী জনাব ফজলুর রহমান। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশনের সভাপতি জনাব সাইফুদ্দিন আহমেদ মানিক। বিশেষ অতিথি হিসেবে আরও উপস্থিত ছিলেন বিশিষ্ট শিল্পপতি জনাব কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ, এবং সহ-সভাপতি, বাংলাদেশ এ্যাথলিট এসোসিয়েশন, স্বাধীন বাংলা ফুটবল দলের অধিনায়ক জনাব জাকারিয়া পিটু, বাংলাদেশ অলিম্পিক এসোসিয়েশনের মহাসচিব জনাব জাফর ইমাম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মতিঝিল শাখার পরিচালক অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব এবং বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশনের সহ-সভাপতি জনাব মেজবাহ উদ্দিন আহমেদ সারু ও সাধারণ সম্পাদক জনাব কাজী রাজিব উদ্দিন আহমেদ চপল।

যুব ও ক্রীড়া প্রতিমন্ত্রী জনাব ফজলুর রহমান তার বক্তব্যে স্বেচ্ছা রক্তদান কর্মক্রম, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ভূয়সী প্রশংসা করেন

এবং তিনি এ কার্যক্রমের মঙ্গল কামনা করেন। তিনি আরও বলেন, এই রক্তদান কার্যক্রমকে আরও বেগবান করার জন্যে তার কোনো সহযোগিতার প্রয়োজন হলে তিনি ব্যক্তিগতভাবে এবং তার মন্ত্রণালয় সার্বিক সহযোগিতা করবেন। তিনি রক্তদানে সমাজের সর্বস্তরের মানুষকে এগিয়ে আসার আহ্বান জানান।

মাননীয় প্রতিমন্ত্রী জনাব ফজলুর রহমান এই রক্তদান ক্যাম্পের উদ্বোধন করেন। জনাব কাজী রাজিব উদ্দিন আহমেদ চপল এ অনুষ্ঠানে সর্বপ্রথম রক্ত দেন। জনাব ফজলুর রহমান কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মোবাইল মেডিকেল ইউনিটকে উৎসাহিত করে তার সাংগঠনিক কর্মীদের খুব শীঘ্রই আরও ব্লাড ডোনেশন ক্যাম্প-এর আয়োজন করার নির্দেশ দেন। সেই সাথে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরবর্তী ক্যাম্পে তিনি নিজে রক্তদান করে ক্যাম্পটি উদ্বোধন করার ব্যাপারে আশাবাদ ব্যক্ত করেন।

অনুষ্ঠানে সভাপতি থেকে শুরু করে বিশেষ অতিথি পর্যন্ত সকল বক্তা কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর রক্তদান কার্যক্রমের প্রশংসা করেন এবং মঙ্গল কামনা করেন। সেই সাথে তারা তাদের সাধ্যমতো সার্বিক সহযোগিতার প্রতিশ্রুতি দেন। সেই প্রতিশ্রুতির ফল স্বরূপ বাংলাদেশ খো খো ফেডারেশনের সাধারণ সম্পাদক জনাব চপল ঘোষণা করেন যে তারা আবারও আগামী ১ মে ২০০২ কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সাথে আরও একটি সারাদিনব্যাপী ব্লাড ডোনেশন ক্যাম্প করবেন।

প্রতিবেদক : জহিরুল ইসলাম প্রিন্স



সেমিনারে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক (জনসংযোগ) জনাব লোকমান হোসেন বক্তব্য রাখছেন।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : জানুয়ারী ২০০২। সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, পরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭

## মেডিটেশনের অনন্য অনুভূতি এস.এম. ইউসুফ আলী

বিশ্ববিদ্যালয়ে আমাদের বন্ধুদের দেখতাম তারা ফিলিংস নেয়ার জন্যে গাঁজা টানতো, নেশা করতো। কিন্তু এই কোর্সে এসে আমার মনে হলো, কেউ যদি ফিলিংস নিতে চায়, তাহলে সে মেডিটেশন কোর্স করতে পারে। কারণ এ এক চমৎকার অনুভূতি। এ হলো জীবনের দৃষ্টিভঙ্গিকে বদলানোর অনুভূতি। মনকে নিজের মতো করে সংজ্ঞায়িত করার অনুভূতি। মনকে কীভাবে কম্পিউটারের মতো কাজে লাগাতে পারি, তা আমরা শিখেছি এ কোর্সে। আর যে অপারেটিং সিস্টেম দিয়ে এটিকে চালাবো, তা হলো মনছবি। যা চাই, তাকে সবচেয়ে সহজে এবং সংক্ষিপ্ত সময়ে পাওয়ার জন্যেই এই মনছবি।

তাই আধুনিক হাইটেক টেনশনের জীবনকে ছাপিয়ে প্রশান্তির সাগরে অবগাহনের এক অনন্য অনুভূতি মেডিটেশন।

[এস.এম. ইউসুফ আলী কম্পিউটার প্রফেশনাল। ১২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

## ওষুধ আর খাই নি আহমেদুর রশীদ চৌধুরী

আমি আমার জীবনের এক প্রবল সমস্যা থেকে মুক্তির পথ খুঁজে পেয়েছি এ কোর্সে এসে। এ বছর জানুয়ারী মাসের বারো তারিখে আমি হঠাৎ করে অসুস্থ হয়ে পড়লাম। তারপর থেকে আজকে কার্ডিওলজিস্ট, কালকে গ্যাস্ট্রোলজিস্ট তো পরশু সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে দৌড়াচ্ছি।

আমাকে নিয়ে আমার স্ত্রী এবং পরিবারের সদস্যরা ভীষণ উদ্বেগ। আমার ব্লাড প্রেশার হাই, গ্যাসের সমস্যা। দিন নেই, রাত নেই, সারাক্ষণ শুধু অস্থির হয়ে থাকি। মুঠো ভরে ওষুধ খাচ্ছি। কিন্তু কোনো লাভ হচ্ছে না। ব্যবসারও প্রায় বারোটা বেজে গেল।

এমনি বিপর্যয়ের মধ্যে এ কোর্সে এলাম। পকেট ভর্তি ওষুধ নিয়ে এসেছিলাম। ভাবছিলাম দশ ঘণ্টা বসে থাকব কীভাবে?

কিন্তু সময় কাটতে লাগলো দ্রুত। গুরুজীর বক্তব্যে আমার সমস্যার সমাধান পেলাম। আর কোর্সের চারদিন একটি ওষুধও খাই নি। অথচ আমি খুব ভালো আছি। গত ছ'মাসের শারীরিক-মানসিক যন্ত্রণা থেকে আমি মুক্ত এবং আর্থিক ক্ষতি সামলে ওঠার মনোবলও ফিরে পেয়েছি।

[আহমেদুর রশীদ চৌধুরী ব্যবসায়ী ও লিটল ম্যাগাজিন 'সুন্দর' সম্পাদক। ১২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

## বাকি জীবন হবে সুস্থ, সুন্দর মোহাম্মদ আলী নান্টু

গত ত্রিশ বছর ধরে এলার্জি, সাইনাস, মাথাব্যথা ছিল আমার নিত্যসঙ্গী। দিনের মধ্যে সারাক্ষণই মনে হতো কতক্ষণে কাজ কর্ম শেষ করে এই ধুলোবালি ছেড়ে বাড়ি ফিরবো।

এর মধ্যে চলচ্চিত্রে এলো দুর্দিন। যে কাজে আমি অভ্যস্ত, তা-ই ছাড়তে হলো বাধ্য হয়ে। হতাশা পেয়ে বসলো। কিন্তু এখন মনে হচ্ছে আত্মবিশ্বাস ফিরে পাচ্ছি। অসুস্থতা, হতাশা এসবকে কাটিয়ে বাকি জীবন সুস্থ, সুন্দরভাবে বেঁচে থাকবো- এ বিশ্বাস এসেছে আমার।

[মোহাম্মদ আলী নান্টু চলচ্চিত্র পরিচালক। ১২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

## সব সময় প্রো-অ্যাকটিভ থাকতে পারি

রেজা মোহাম্মদ শাহরিয়ার

প্রথমে মেডিটেশন ব্যাপারটা আমাকে সেরকমভাবে নাড়া দিতে পারে নি। কোর্স শেষ করি নি, বাসায় চর্চা করতাম না। বছর খানেক পরে কিছুদিনের জন্যে আগ্রহ ফিরে পেলেও তা স্থায়ী হয় নি। এ সময় কিছু বদঅভ্যাস আমার মধ্যে গড়ে ওঠে। ধূমপান আগেও করতাম। এবার বিভিন্ন ধরনের মাদকদ্রব্য গ্রহণ করা শুরু করলাম। তিন বছর কিভাবে কেটে গেল বলতে গেলে টেরই পাই নি। লেখাপড়ায় পিছিয়ে পড়ি। শারীরিক ও মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ি। ঘরে-বাইরে নানান অশান্তি দেখা দেয়। আমার মধ্যে মাত্রাতিরিক্ত রাগ, প্রতিশোধবাস্পৃহা, সন্দেহপ্রবণতা দেখা দেয়। একসময় আমি খেয়াল করি আমি নিজের প্রতি বীতশ্রদ্ধ হয়ে পড়ছি। আত্মীয়-স্বজন, বন্ধু-বান্ধবদের মধ্যে অনেকেরই আমার প্রতি বিরূপ মনোভাবও জন্ম নেয়।

প্রচণ্ড হতাশাগ্রস্ত অবস্থায় ১২৪ ব্যাচে আমি কোর্স রিপিট করি। এবার খুব গুরুত্ব দিয়ে কোর্স করি এবং নিজে নিজেও চর্চা করতে থাকি। প্রথমে আমি নিজেকে ধূমপানসহ সব ধরনের মাদকদ্রব্য থেকে মুক্ত করি। এরপর একে একে শারীরিক ও মানসিক দৃঢ়তা ফিরে পাই, নিজের উপর নিয়ন্ত্রণ ফিরে আসে, লেখাপড়ায় নতুন করে আগ্রহ সৃষ্টি হয়। নিজের প্রতি ও অপরের প্রতি শ্রদ্ধা ফিরে আসে। রাগ, প্রতিশোধবাস্পৃহা, সন্দেহপ্রবণতা দূর হয়। এখন আমি সব সময় প্রো-অ্যাকটিভ থাকতে পারি।

[রেজা মোহাম্মদ শাহরিয়ার ৬৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

## আমি দৃঢ় বিশ্বাসী কে.এম. হাবীবুর রহমান

এ কোর্সটি করার সিদ্ধান্ত আমি নিজেই নিয়েছিলাম। কিন্তু সিদ্ধান্ত নেবার পর থেকে অনেক বাধা আমাকে পেরোতে হয়েছে। আমি আমার সিদ্ধান্তে অটল ছিলাম। শেষ পর্যন্ত কোর্স করতে পেরেছি। কোর্সের দিক-নির্দেশনা অনুসরণ করলে যে সফল বাস্তবতা পাওয়া সম্ভব, তার প্রমাণ আমি পেয়েছি এ কোর্স করতে পারার মধ্য দিয়ে। আমার বিশ্বাসে আর কোনো ফাঁক নেই।

[কে.এম. হাবীবুর রহমান রংপুর কারমাইকেল কলেজের ছাত্র। ১২৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

## ভালো লেগেছে সৃষ্টির সেবা কার্যক্রম নওশের আলী ভূঁইয়া

কোয়ান্টাম পরিবারের সাথে যুক্ত হয়ে সবচেয়ে ভালো লেগেছে এর সৃষ্টির সেবা কার্যক্রম। ৯৮ সালে কোর্স করি। সেবছর দেশে হলো শতাব্দীর সব চাইতে দীর্ঘস্থায়ী বন্যা। তখন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বন্যা ত্রাণের উদ্যোগ নেয়। পানি বিশুদ্ধকরণ ট্যাবলেট ও খাবার স্যালাইন সরবরাহের পদক্ষেপ নেয়া হয়। অন্যান্য গ্রাজুয়েট-মাস্টারদের সাথে আমিও ফাউন্ডেশন অফিসে খাবার স্যালাইন তৈরী প্রকল্পে অংশ নেই। এছাড়া ত্রাণ কাজে সাধ্যমতো সহযোগিতা করেছি।

গুরুজী বলেন, কোয়ান্টাম পরিবার একটা গাছের মতো। গাছের পাতা কিছু ঝরে যায়, আবার নতুন পাতা গজায়। কিন্তু ডালগুলো বেড়ে ওঠে। আমি কোয়ান্টামের সাথে ডাল হিসেবে থাকতে চাই, পাতা হয়ে ঝরে যেতে চাই না।

[নওশের আলী ভূঁইয়া ৭৮ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

## নিজেকে অনন্য মানুষ বলে ভাবছি জুয়েরিয়া জুঁই

ইন্টারমিডিয়েট পড়ার সময় একটি ঘটনা আমাকে মানসিকভাবে খুবই বিপর্যস্ত করে দিয়েছিল। তাই আমি এ বছর পরীক্ষাও দিতে পারি নি। নেতিচিন্তা সারাক্ষণই মাথায় ঘুরপাক খেতো। নিজেকে খুব ছোট মনে হতো। কিন্তু এখন আমি নিজেকে একজন অনন্য মানুষ বলে ভাবছি। আমি হয়তো আরও ভুল করতে পারতাম। কিন্তু গুরুজীর কাছে আমি কৃতজ্ঞ যে, তাঁর শেখানো জ্ঞান আমাকে এখন নতুন করে পড়তে সাহায্য করবে।

[শহীদ আনোয়ার গার্লস কলেজের ছাত্রী জুয়েরিয়া জুঁই ১২৭ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

## লামায় ফাতেহায় বিপুল লোক সমাগম

লামায় মা ফাতেমা (রা)-এর ফাতেহায় অবিরাম বৃষ্টিকে উপেক্ষা করে বাঙালী-পাহাড়ী নারী-পুরুষ-শিশুসহ দেড় সহস্রাধিক লোক অংশগ্রহণ করেন।

গত ১৬ আগস্ট শুক্রবার মা ফাতেমা (রা) স্মরণে ফাতেহা অনুষ্ঠিত হয়। এটি ছিলো এ পর্যন্ত অনুষ্ঠিত ফাতেহার মধ্যে সর্ববৃহৎ।

ফাতেহায় হযরত মওলানা ছায়ীদুল হক মা ফাতেমা (রা)-এর আদর্শ ও অবদান তুলে ধরেন। অনুষ্ঠানে রাজশাহী থেকে আগত ডা. মো. মনিরুজ্জামান ৪০ দিনব্যাপী চিকিৎসা সেবা প্রদান শেষে ম্যালেরিয়া সচেতনতা বিষয়ে বিশেষ বক্তব্য রাখেন। তিনি ম্যালেরিয়ার সঠিক ডোজ সেবন এবং নিম্ন গাছ লাগানোর উপর গুরুত্ব আরোপ করেন।

সবশেষে সকলের রোগমুক্তি, সমস্যা উত্তরণ- বিশেষ করে ম্যালেরিয়ার হাত থেকে রক্ষার জন্যে প্রার্থনা করা হয়। ঢাকা থেকে কোয়ান্টাম মাস্টার সর্দার মো. নুরুজ্জামান-এর নেতৃত্বে ১৬ জনের টিম ফাতেহায় অংশ নেয়।

## লামায় ৪০ দিনব্যাপী বর্ষাকালীন চিকিৎসা শিবির

লামায় ৪০ দিনব্যাপী বর্ষাকালীন চিকিৎসা শিবিরে এবার বাঙালী-পাহাড়ী মিলিয়ে দুই হাজার চার শতাধিক রোগীকে চিকিৎসা প্রদান করা হয়। কোয়ান্টাম মাস্টার ডা. মনিরুজ্জামান ৫ জুলাই থেকে ১৬ আগস্ট পর্যন্ত এই চিকিৎসা শিবির পরিচালনা করেন। তাকে সহায়তা করেন কোয়ান্টিয়ার এস. আর. রাশেদ।

আট-দশ কিলোমিটার দূর থেকে রোগীরা ভালো চিকিৎসা পাওয়ার আশায় এখানে আসেন। এবার ঐ এলাকায় ম্যালেরিয়া ভয়াবহ রূপ ধারণ করলেও সম্যোপযোগী চিকিৎসা পাওয়ায় মৃত্যুর হার নেই বললেই চলে।

৪০ দিনে রোগীদেরকে প্রায় দেড় লক্ষ টাকার ওষুধ বিনা মূল্যে দেয়া হয়।

# কোয়ান্টাম বুলেটিন



আগস্ট ২০০২

## গ্রাজুয়েটদের প্রতি গুরুজীর আহ্বান

## রক্ত কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিলে আন্তরিকভাবে দান করুন

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের ১ম ধাপের কাজ সু-সম্পন্ন হয়েছে। এখন শুরু করতে হবে ২য় ধাপের কাজ। আর এজন্যে ক্রয় করতে হবে রক্তের কম্পোনেন্ট সেপারেটর সেমিট্রিফিউজ মেশিন, -৩৩° তাপমাত্রার ডিপ ফ্রিজ, জেনারেটর, এ্যালাইজা মেশিনসহ আধুনিক যন্ত্রপাতি। যার দাম পড়বে ৪০ লক্ষ টাকা।

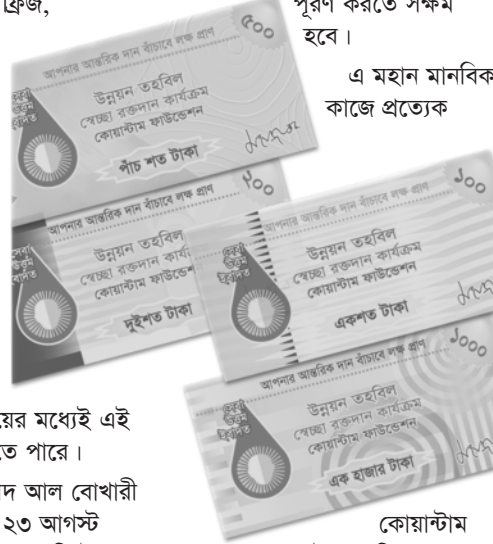
প্রত্যেক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট আন্তরিক ও বলিষ্ঠ ভূমিকা রাখলে অল্প সময়ের মধ্যেই এই অর্থ সংগৃহীত হতে পারে।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক গত ২৩ আগস্ট শুক্রবার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে রাজধানীর শাখা/সেলের দায়িত্বশীলদের বৈঠকে একথা বলেন। স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের অগ্রগতিতে তিনি গভীর সন্তোষ প্রকাশ করে প্রতি মাসে গড়ে ৬০০ ব্যাগ রক্ত বিতরণ করতে সক্ষম হওয়ায় পরম করুণাময়ের কাছে শুকরিয়া আদায় করেন।

গুরুজী বলেন, রক্ত কার্যক্রমের ২য় ধাপের কাজ সম্পন্ন

হলে ১ ব্যাগ রক্তের উপাদান পৃথক করে তিন জন রোগীর জীবন বাঁচানো যাবে। তখন প্লাটিলেট, প্লাজমা ও রেড সেল কনসেন্ট্রেটের জন্যে এসে কাউকে ভগ্ন হৃদয়ে ফেরত যেতে হবে না। এদের সবার প্রয়োজন কোয়ান্টাম পূরণ করতে সক্ষম হবে।

এ মহান মানবিক কাজে প্রত্যেক



কোয়ান্টাম

গ্রাজুয়েটকে সক্রিয়ভাবে অংশ গ্রহণের আহ্বান জানিয়ে তিনি বলেন, তাদের এ দান ও অর্থ সংগ্রহ সদকায় জারিয়া হিসেবে গণ্য হবে। রাজধানীর বিভিন্ন শাখা/সেলের দেড়শতাধিক দায়িত্বশীলদের এ বৈঠকে ৩১ আগস্ট থেকে বিভিন্ন মূল্যমানের কুপন বিতরণের মাধ্যমে এ অর্থ সংগ্রহ অভিযান শুরু করার সিদ্ধান্ত গৃহীত হয়।

## ধর্মীয় মূল্যবোধের সঙ্গে এর বিরোধ নেই

ড. পরেশ চন্দ্র সরকার

আমি  
বিশেষত  
এখানে  
এসেছি  
আমার  
পূজিভূত  
ক্ষোভ,  
দুঃখ,



সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্তহীনতার অভাবে জীবনে বেশ কিছু ক্ষতিগ্রস্ততা এবং ছোট-খাটো কিছু রোগ থেকে মুক্তির জন্যে।

গুরুজী বিজ্ঞানের কঠিন কঠিন বিষয়গুলো সহজবোধ্য ভাষায় সুন্দর ও সাবলীল ভাবে ব্যাখ্যা করেছেন-এতে আমি অভিভূত হয়ে গেছি।

কোর্সে অংশ নিয়ে আমার সমস্যাগুলোর ক্ষেত্রে ৯৫ ভাগ অগ্রগতি হয়েছে বলে বিশ্বাস করি। আর অসুখ-বিসুখগুলো ২য় দিন থেকেই মনে হচ্ছে সেয়ে যাচ্ছে এবং আজকের এই সমাপনী দিনে মনে করছি ঐ গুলোর কোনো চিকিৎসার প্রয়োজন নেই। আমি শতভাগ উপকৃত হয়েছি। মনের এই শক্তি যে কিভাবে ব্রেন ওয়েভের সাথে কাজ করে এই physical compatibility-কে সুন্দরভাবে নিয়ন্ত্রণ করে অসুখ সারায়- মেডিটেশনের এ কার্যকারিতায় আমি অভিভূত হয়েছি।

মনের শক্তি বা যে কোনো শক্তিকেই সু-নিয়ন্ত্রিত ভাবে ব্যবহার করলে অসম্ভবকে সম্ভব করা যায়। যেমন জলের স্রোত বিক্ষিপ্তভাবে প্রবাহিত হয়ে মানব জীবনে নানা রকম অসুবিধার সৃষ্টি করে। আবার এই জলস্রোতের প্রবাহকে নিয়ন্ত্রণ করে টারবাইন ঘুরানো যায়, জলবিদ্যুৎ উৎপন্ন করে মানব কল্যাণে ব্যবহার করা যায়।

ব্রেনের নিউরনের কর্মধারা পরিবর্তন করে আমাদের বাস্তব চিন্তাধারাকে পরিবর্তন করতে পারি। একে কাজে লাগিয়ে দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের মাধ্যমে আমাদের লক্ষ্যে পৌঁছতে পারি।

এ কোর্সের আরেকটি বিষয় আমি অনুধাবন করেছি যে, ধর্মীয় কোনো মূল্যবোধের সাথে এর কোনো বিরোধ নেই।

[পশু সম্পদ বিভাগের ডিরেক্টর ড. পরেশ চন্দ্র সরকার ১৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

কোয়ান্টাম পরিবারের অসাধারণ প্রতিভার তিন সহোদর মনির হোসেন মনির, মোহাম্মদ নজরুল ইসলাম রবু ও মশিউর রহমান বিপু। অক্লান্ত পরিশ্রম ও মেধার বিকাশ ঘটিয়ে তারা গড়ে তুলেছেন সম্পূর্ণ অটোমেটেড সাইবার ক্যাফে। তাদের সাইটিয়াম সাইবার ক্যাফেই বাংলাদেশের প্রথম ও একমাত্র অটোমেটেড ও প্রি-পেইড সিস্টেম সাইবার ক্যাফে। ‘অটোমেটেড’ সম্পর্কে তারা বলেন— এর বিলিং সিস্টেম, সুইচিং, মেইনটেনেন্স একাউন্টস—সব কিছুই অত্যন্ত সহজ; কেননা তা কেন্দ্রীয়ভাবে নিয়ন্ত্রিত হচ্ছে। এ ব্যবস্থায় এক সঙ্গে পাঁচশতাধিক বা তারও বেশি ব্যবহারকারীর ব্রাউজিং সময়-সীমা, কম্পিউটার নিয়ন্ত্রণ, মেইনটেনেন্স-এর জন্যে মাত্র একজন লোকই যথেষ্ট এবং সময়ও ব্যয় হয় মাত্র কয়েক মুহূর্ত। তারা এটির নাম দিয়েছেন এসএমপি সিস্টেম। প্রাথমিক ভাবে সফটওয়্যারটি তৈরী করতে সময় লেগেছিলো ৬ মাস। আর তাদের সাইবার ক্যাফের বর্তমান বয়স ১ বছর। এই সময়ের মধ্যে সফটওয়্যারটি যথেষ্ট ডেভেলপ করেছে। এটিকে বাজারজাত করার সব প্রস্তুতিই তারা সম্পন্ন করেছেন। তারা শিখাই সফটওয়্যারটির বাজারজাত শুরু করবেন। এ প্রসঙ্গে তাদেরকে প্রশ্ন করে জানা গেল—এ সিস্টেমটি বাংলাদেশে আর নেই। এ সিস্টেমের মাধ্যমে ইন্টারনেটকে দেশের মানুষের কাছে সহজ ও জনপ্রিয় করে তোলার লক্ষ্যই তাদের এ প্রচেষ্টা।

বড় ভাই পায়োনিয়ার ব্যাচের গ্রাজুয়েট মনির প্রথম শুরু করেছিলেন কম্পিউটারের কাজ। তিনি জানালেন কম্পিউটারের উপর আগ্রহ থেকেই কাজের শুরু। ছ’ বছরেরও বেশি সময় ধরে তিনি কম্পিউটারের সাথে জড়িত। মনির বর্তমানে ওয়েব ডিজাইনিং, সফটওয়্যার ডেভেলপমেন্ট, হার্ডওয়্যার-কম্পিউটারের প্রায় সব ক্ষেত্রেই নিজেই দক্ষ করে তুলেছেন এবং একজন সফল ব্যবসায়ী হিসেবে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করেছেন।

কম্পিউটারকে ঘিরে ব্যবসার ক্ষেত্রে উদ্যোগটা বড় ভাইয়ের হলেও খুব ছোট বেলা থেকেই ইলেকট্রনিক্স-এর প্রতি ঝোঁক মেজ ভাই রবুর। ছোটখাটো কিছু সার্কিট তৈরি করে তিনি শুরু করেছিলেন। স্কুলে পড়া অবস্থায় ইলেকট্রনিক্স বিষয়ে পত্রিকায় লিখতে শুরু করেন। বর্তমানে অনার্স কমপ্লিট করা রবুর কম্পিউটার, ইলেকট্রনিক্স-এর জগতে বিচরণ অত্যন্ত সাবলীল। সম্পূর্ণ নিজের চেষ্টায় তিনি গড়ে তুলেছেন একটি হোম সাইন্স ল্যাব।

একটা বিজ্ঞান ক্লাবের বর্তমানে তিনি সেক্রেটারী। এটি এবং জাতীয় বিজ্ঞান মেলায় আয়োজিত বিভিন্ন প্রতিযোগিতায় তিনি তার তৈরি সার্কিট, প্রজেক্ট প্রদর্শন করে পুরস্কৃত হয়েছেন। পুরস্কার প্রাপ্ত এসব অসংখ্য প্রজেক্টের মধ্যে দু’একটা হলো— ইলেকট্রিক পাওয়ার সেভার, লো কস্ট ওয়াটার সেনসর— যার কাজ হলো ট্যাংক একটি নির্দিষ্ট সীমার কাছে পানি এলে সেটা সংকেত দেবে— যাতে ট্যাংক পুরো পানি ভর্তি হয়ে পানির অপচয় না হয়। অটোম্যাটিক ওয়াটার ট্যাপ অর্থাৎ ট্যাপের নিচে হাত রাখলে পানি পড়বে আবার হাত সরিয়ে নিলে বন্ধ হবে। নজরুল একটি আরএফপি ইনস্টল রিপিলার প্রজেক্ট-এর উপর কাজ করেছেন এবং এ কাজের জন্যে ১৯৯৯-২০০০ বছরে তিনি জাতীয় বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি জাদুঘর থেকে স্কলারশিপ অর্জন করেন। জাতীয় বিজ্ঞান জাদুঘরের ডাইনোসরের ডাকের প্রজেক্টটি তিনি তৈরি করেছেন। ইলেকট্রনিক্স-এর উপর তিনি বেশ কয়েটি বই লিখেছেন এবং রহস্য পত্রিকার মজার হবি ইলেকট্রনিক্স বিভাগে নিয়মিত লিখে আসছেন।

উপমহাদেশে বাংলায় একমাত্র ও প্রথম ইলেকট্রনিক্স হবি বিষয়ক সর্ববৃহৎ ওয়েব সাইট [www.cytium.net/hobby](http://www.cytium.net/hobby)। এটি নজরুলেরই তৈরি। কম্পিউটার ও ইলেকট্রনিক্স বিষয়ক প্রয়োজনীয় যাবতীয় তথ্য, সার্কিট এতে রয়েছে এবং প্রতিনিয়তই

## তিন ভাই ও তাদের সাইটিয়াম



কোয়ান্টাম পরিবারের অসাধারণ প্রতিভার তিন সহোদর (বাম থেকে) বড় ভাই মনির হোসেন মনির, ছোট ভাই মশিউর রহমান বিপু ও মেঝে ভাই মোহাম্মদ নজরুল ইসলাম রবু।

তিনি এতে নতুন নতুন তথ্য সংযোজিত করছেন। সাইটটি থেকে যে কোনো তথ্য, সার্কিট বিনামূল্যে ডাউন লোড করার সুযোগও তিনি রেখেছেন। যে কেউ এতে তার কোনো বিজ্ঞান ক্লাব বা এ জাতীয় কোনো সংগঠনের তথ্য, প্রোফাইল রাখতে পারেন বিনা খরচে। বাংলায় কেন এ জাতীয় ওয়েব সাইট করলেন এ প্রশ্নের সম্মুখীন তিনি অনেকবার হয়েছেন। তিনি জানালেন দেশের মানুষকে এ বিষয়ে আগ্রহী করে তোলাই এর মূল কারণ। কেননা মাতৃভাষায় জ্ঞান অর্জন সব সময়ই সহজ ও আনন্দদায়ক। তাছাড়া বাংলাদেশে মাতৃভাষায় টেকনিক্যাল জার্নাল প্রয়োজনের তুলনায় খুবই কম।

রবু জানালেন তিনি আগে সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগতেন যা মেডিটেশন করে দূর হয়েছে। টেকনিক্যাল অনেক বিষয়ে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রে মেডিটেশন তাকে সহায়তা করেছে। তার এত সাফল্যের পেছনে কারণ হিসেবে তিনি বলেন— “গুরুজীর দোয়া ও সব সময় তাঁর উৎসাহ আমাকে অনুপ্রাণিত করেছে। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সবার কাছে, গুরুজীর কাছে আমি অত্যন্ত কৃতজ্ঞ”।

ছোট ভাই মশিউর রহমানের ওয়েব পেজ ডিজাইনিং-এ কাজ করার আগ্রহ ছোটবেলা থেকেই, যখন থেকে তিনি ইন্টারনেটের ব্যবহার শেখেন। প্রায় চার বছর যাবত কম্পিউটারের পেছনে লেগে থেকে আজকে মাত্র ২০ বছর বয়সে তিনি একজন দক্ষ ওয়েব ডিজাইনার। ডিজাইন করার ক্ষেত্রে তিনি মেডিটেশনকে চমৎকার ভাবে কাজে লাগান। প্রথমে মেডিটেশন লেভেলে একটা ওয়েব পেজ ডিজাইনের মনছবি দেখেন এবং বাস্তবে কাজ করার সময় ঐ পেজটাকেই বসিয়ে দেন। সাইটিয়ামে ওয়েব ডিজাইনের মূল কাজটাই তিনি করেন। আর ডিজাইনের

টেকনিক্যাল সাপোর্টিংটা দেখেন রবু। সব কিছুর সার্বিক দেখাশোনা ও সফটওয়্যার ডেভেলপের মূল কাজটা করেন বড় ভাই মনির। পিসি (পার্সোনাল কম্পিউটার) বিক্রয় ও সার্ভিসিং-এ টেকনিক্যাল কাজগুলো এবং ট্রাবল শুটিং করেন নজরুল। আসলে এই তিন সহোদরের প্রধান বৈশিষ্ট্য হলো তারা প্রত্যেকেই প্রত্যেকের কাজে সহযোগী।

সাইটিয়ামের মাত্র এক বছরেই তারা বেশ কিছু সাফল্য অর্জন করেছেন। দেশের প্রথম সারির রং প্রস্তুতকারী প্রতিষ্ঠান রোমানা পেইন্ট ও হংকং-এর একটা ফ্যাশন হাউসের ওয়েব ডিজাইন, হোস্টিং, ডোমেইন রেজিস্ট্রেশন তারা করেছেন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের ওয়েব সাইটও মেইনটেনেন্স করে সাইটিয়াম এবং ওয়েব সাইটে কোয়ান্টাম বুলেটিন বাংলায় দেয়ার ব্যাপারে তারা কাজ করে যাচ্ছেন। সম্পূর্ণ শীতাতপ নিয়ন্ত্রিত সাইটিয়াম সাইবার ক্যাফেতে যে কেউ একাধিক ব্যক্তিগত ই-মেইল এড্রেস রাখতে পারেন বিনা খরচে। এছাড়া এ সাইবার ক্যাফের অন্যতম বৈশিষ্ট্য হলো এখানে অপ্রাপ্তবয়স্কদের জন্যে ক্ষতিকর বা অপরাধমূলক যে কোনো সাইট ভিজিটের ব্যবস্থা পুরোপুরি বন্ধ করে দেয়া আছে। তাই যে কোনো বয়সের নারী-পুরুষ ও শিশুরা এখানে চমৎকার পরিবেশে ইন্টারনেট ব্যবহার করতে পারেন।

সবচেয়ে বিস্ময়কর ব্যাপার হলো— কম্পিউটার, তথ্য-প্রযুক্তি, ইলেকট্রনিক্স-এ তাদের এই যে সাফল্য ও দক্ষতা— এ সম্পর্কিত কোনো



প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা বা কোনো পেশাদারী কোর্স তারা করেন নি। নিজেদের চেষ্টায় এবং এসব বিষয়ে প্রচুর পড়াশুনা করে মেধাকে কাজে লাগিয়ে এবং নিয়মিত মেডিটেশন করেই তারা আজকের এই অবস্থায় পৌঁছেছেন। মূলত তথ্য-প্রযুক্তি, ইলেকট্রনিক্স-এ প্রবল আগ্রহ এবং দেশের মানুষকে এ বিষয়ে দক্ষ করে বাংলাদেশকে একটি সুউচ্চ অবস্থায় নিয়ে যাওয়ার লক্ষ্য নিয়ে এগিয়ে যাচ্ছেন বলেই তারা সফল হয়েছেন, দক্ষতা অর্জন করেছেন।

প্রতিবেদক : আমজাদ হুসাইন

# কোয়ান্টাম জীবনের ১০ বছর : আমার সাফল্য

## ড. কাজী মাহবুব হোসেন মিঠু

কোয়ান্টাম জীবনের ১০ বছর মানে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হিসাবে এই ফেব্রুয়ারী ২০০২ সালে আমার ১০ বছর পূর্ণ হলো। সময়ের হিসেবে এক দশক। এই এক দশকে আমার অভিজ্ঞতা ও সাফল্য বর্তমান তরুণ গ্রাজুয়েটদের কাছে পৌঁছে দেয়ার তাগিদ থেকেই এ লেখা।

কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হিসাবে জীবন শুরু করার পর আমি জীবনকে অর্থাৎ সময়কে তিনটি ভাগে ভাগ করি। প্রথমত : ইচ্ছা ও চেষ্টা; দ্বিতীয়ত : সেই ইচ্ছা ও চেষ্টাকে দৃঢ় বিশ্বাসের সাথে আঁকড়ে ধরা; তৃতীয়ত : অর্জিত সাফল্যকে যথাযথভাবে কার্যকর করা। অর্থাৎ শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত আমি যা করতাম তা হলো— আমি যা চাই তার একটি পরিপূর্ণ ও সংগঠিত ভিজ্যুয়ালাইজেশন।

আমার অভিজ্ঞতা সবাইকে আরও আত্মবিশ্বাসী ও প্রত্যাশী হতে সাহায্য করবে বলে আমার বিশ্বাস।

১৯৯৬ সালের ১১ মার্চ আমি নিউজিল্যান্ডের ইমিগ্রেশন লাভের জন্যে আবেদন করি। একই বছর ৯ সেপ্টেম্বর দিল্লীস্থ নিউজিল্যান্ড হাইকমিশন আমাকে জানায় যে, সব বিষয় বিবেচনার পর ভিসা অফিসার এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন যে, আমাকে নিউজিল্যান্ডের অভিবাসন ভিসা প্রদান করা সম্ভব নয়; তবে যদি আমি ইচ্ছা করি তা হলে ভিসা অফিসের এই সিদ্ধান্তের বিরুদ্ধে আমি নিউজিল্যান্ডের আদালতে আপীল করতে পারি। ১৯৯৬ সালের ৮ নভেম্বর আমি আপীল মামলা দায়ের করি। কিন্তু ১৯৯৭ সালের প্রথম ভাগে নিউজিল্যান্ডের জনৈক শ্বেতাঙ্গ নাগরিক বাংলাদেশ, পাকিস্তান, ভারত প্রভৃতি দেশ থেকে অভিবাসী গ্রহণের বিরুদ্ধে নিউজিল্যান্ডের শ্রম মন্ত্রণালয়ের বিরুদ্ধে তাদের স্থানীয় আদালতে একটি মামলা করে। দুটি মামলা একই সাথে চলতে থাকে। আমার মামলা করার সিদ্ধান্তটি ও মামলার জন্যে প্রচুর অর্থ ব্যয়ের বিষয়টি অনেকের কাছেই ছিলো চরম হাস্যকর। কারণ আজ পর্যন্ত কেউ তাদের বিরুদ্ধে মামলা করে জিততে পারে নি। কিন্তু নিয়মিত মেডিটেশন করে আমি অর্জন করেছি প্রচণ্ড মানসিক শক্তি, দৃঢ় ইচ্ছা ও মনোবল। ফলে কোনো কিছুই আমার বিশ্বাসে ফাটল ধরতে পারে নি।

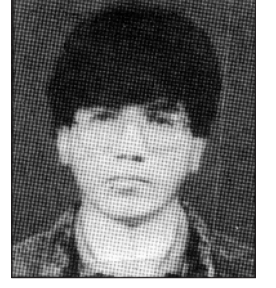
১৯৯৯ সালের নভেম্বরে দুটি মামলারই মীমাংসা হয়। একটিতে আমি জয়লাভ করি। অন্যটিতে নিউজিল্যান্ডবাসী শ্বেতাঙ্গ নাগরিক পরাজিত হন। সম্ভবত শ্রম মন্ত্রণালয়ের বিরুদ্ধে এটিই প্রথম মামলা, যেখানে হাই কোর্ট আমার অভিবাসন সংক্রান্ত আবেদন পত্র পুনরায় বিবেচনার জন্যে ভিসা অফিসার বরাবর ফেরত পাঠান।

এখানে উল্লেখ করা প্রয়োজন যে, মামলার আবেদনে আমি দিল্লীস্থ নিউজিল্যান্ড হাই কমিশনের ভিসা অফিসারের কর্মকাণ্ডকে সরাসরি বর্ণবাদী মনোভাবাপন্ন হিসাবে বিবেচনা করি। তার ফলে আজ এ অঞ্চলের সকল ভিসা সংক্রান্ত বিষয় দিল্লী থেকে হংকং-এ স্থানান্তর করা হয়। ফলে পূর্বে যেখানে নিউজিল্যান্ডের অভিবাসন ভিসা পেতে কমপক্ষে দুই থেকে তিন বছর সময় লাগতো, এখন তা ছয় থেকে নয় মাসের মধ্যেই হয়ে যাচ্ছে।

ইতোমধ্যে আমার আবেদন পত্রটি হংকং ভিসা অফিসার বরাবর পৌঁছে যায় এবং ২০০০ সালের ৮ নভেম্বর আমি সপরিবারে নিউজিল্যান্ডের অভিবাসন ভিসা লাভ করি। সময়ের বিচারে এটি ছিলো পাঁচ বছর ব্যাপী একটি অসম যুদ্ধ। আর এ যুদ্ধে আমার মূল শক্তি ছিলো 'বিশ্বাস'।

এই পাঁচ/ছয় বছর আমি স্থায়ী কোনো সরকারী বা বেসরকারী চাকরি করতে পারিলাম না। তাই বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে খণ্ডকালীন চাকরি করতে থাকি। এ সময়ই আমি মেডিটেশনের মাধ্যমে উপলব্ধি করি যে, আমার মাঝে কম্পিউটার বা উচ্চ প্রযুক্তি সংক্রান্ত প্রতিভা বা জ্ঞান সুপ্ত রয়েছে। আমি সিদ্ধান্ত নেই যে, কম্পিউটার সংক্রান্ত বিভিন্ন শর্ট ও লং কোর্সগুলো আমি করে ফেলবো। তারই প্রেক্ষাপটে ১৯৯৭ সাল থেকে ২০০১ সালের মধ্যে আমি কম্পিউটারের উপর বিভিন্ন ধরনের ৩৩টি কোর্স শেষ করি; যার মধ্যে এইচটিএমএল ও ওরাকল রয়েছে। কিন্তু প্রথম থেকে যেহেতু আমার মূল আগ্রহ ছিলো হার্ডওয়্যার ও নেটওয়ার্কিং-এর প্রতি, তাই আমি (এ+) ও (এমসিএসই) কোর্স দুটো শেষ করি ও যথাযথভাবে অনলাইনে পরীক্ষা দিয়ে সাফল্যের সাথে উচ্চ নম্বর পেয়ে পাশ করি।

আজ খুব আনন্দের সাথে জানাচ্ছি যে, বাংলাদেশে এমসিএসই ডিগ্রী অর্জনকারী হয়ে তো অনেকেই রয়েছেন। কিন্তু একই সাথে এ+ ও এমসিএসই ডিগ্রী সংখ্যা মাত্র ২২ জন। ১৪ কোটি মানুষের এই দেশে ২২ জনের একজন হতে পারার এ আনন্দ আমার একার নয়— এ আনন্দ গোটা কোয়ান্টাম পরিবারের।



২০০১ সালের মে মাসে আমি এশিয়াটিক সোসাইটি অব বাংলাদেশ-এর একটি প্রজেক্ট 'ন্যাশনাল এনসাইক্লোপিডিয়া প্রজেক্ট বাংলাদেশ'-এর কনসালট্যান্ট এডিটর ও আর্টিস্ট পদে যোগদান করি। এখানে নিয়োগ লাভের জন্যে আমাদের একটি লিখিত ও মৌখিক পরীক্ষা দিতে হয়। আমরা প্রার্থী ছিলাম মোট ১১ জন, যার মধ্যে আমি ছাড়া বাকি ১০ জনই ঢাকা, চট্টগ্রাম ও সিলেট বিশ্ববিদ্যালয়ের সহযোগী অধ্যাপকবৃন্দ। মোট ৫০ নম্বরের এই পরীক্ষায় আমি পাই ৩৩ ও দ্বিতীয় সর্বোচ্চ নম্বর ছিলো মাত্র ৯ নম্বর। আমাকে আনুষ্ঠানিকভাবে নিয়োগ প্রদান করা হয়।

'ন্যাশনাল এনসাইক্লোপিডিয়া প্রজেক্ট বাংলাদেশ' যা 'বালাপেডিয়া' নামে পরিচিত হবে— এখানে আমি বেশ কিছু গুরুত্বপূর্ণ কাজের সুযোগ পাই। তার মধ্যে একটি হলো বহু লেখকের বহু বিষয় ও ধরনের লেখার সম্পাদনা। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে আমি ৪১টি ইংরেজী ও বাংলা লেখা সম্পাদনা করি যার মোট শব্দ সংখ্যা ইংরেজীতে ৩৩৯৩২৭টি ও বাংলায় ১৭৭৬৩০টি। এমন একটি প্রজেক্টে জড়িত হতে পেরে আমি নিজেকে অবশ্যই গর্বিত মনে করি।

তবে সব সময় আমি বিশ্বাস করি আমার জীবন বদলের শুরু আজ থেকে দশ বছর আগে। দশ বছর আগে আমার ভিতরে মেডিটেশন, মনছবি ও প্রত্যয়ের যে বীজ বপন করা হয়েছিলো আজ তা পল্লবিত বৃক্ষ। এই নতুন মানুষের সার্থক রূপকার শ্রদ্ধেয় গুরুজী। তাঁকে আমার শত-সহস্র সালাম।

[ড. কাজী মাহবুব হোসেন মিঠু গবেষক ও কনসালট্যান্ট। ২য় ব্যাচের গ্রাজুয়েট। বর্তমানে নিউজিল্যান্ড প্রবাসী।]

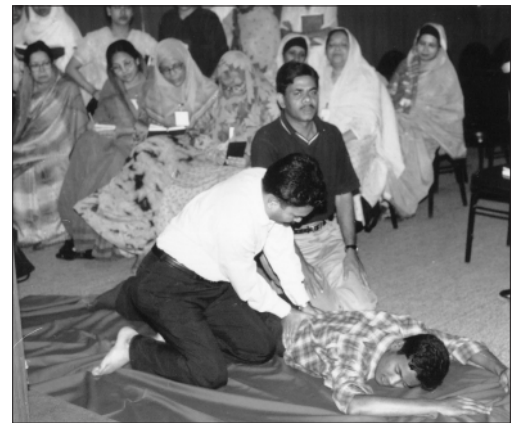
## ফায়ার ফাইটিং ও ফার্স্ট এইড কোর্স

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের বিভিন্ন সেবামূলক কার্যক্রমের মধ্যে এ বছর একটি নতুন সংযোজন হলো ফায়ার ফাইটিং, রেসকিউ এন্ড ফার্স্ট এইড কোর্স। কোনো দুর্গত লোককে সাহায্য করার প্রাথমিক জ্ঞান অর্জনের লক্ষ্যেই ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স বিভাগের সহযোগিতায় ফাউন্ডেশন এ কোর্সের আয়োজন করে। তাই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, মাস্টার ও নন-গ্রাজুয়েট নির্বিশেষে যে কোনো নারী-পুরুষের জন্যে কোর্সে অংশগ্রহণ ছিলো উন্মুক্ত।

এ বছরের এপ্রিল, মে ও জুন মাসে তিনটি ব্যাচে দেড়শত জন প্রশিক্ষণার্থী প্রশিক্ষণ গ্রহণ করেন। এদের মধ্যে পুরুষ ৮৩ জন ও মহিলা ৬৭ জন। ফায়ার সার্ভিস ও সিভিল ডিফেন্স বিভাগের দুজন সম্মানিত

প্রশিক্ষক জনাব এবিএম নুরুল হক ও জনাব বদিউজ্জামান অত্যন্ত দক্ষতার সাথে পাঁচ দিনের এ কোর্স পরিচালনা করেন।

কোর্সে বিভিন্ন আগুনের ধরণ, ভিন্ন ভিন্ন আগুন নেভানোর ভিন্ন ভিন্ন পদ্ধতি ছাড়াও আহত রোগীকে উদ্ধারের তাত্ত্বিক এবং ব্যবহারিক প্রক্রিয়া শেখানো হয়। ফার্স্ট এইড প্রশিক্ষণে শেখানো হয় রক্তক্ষরণ এবং হাড়ভাঙার প্রাথমিক চিকিৎসা হিসাবে বিভিন্ন ব্যান্ডেজ ও স্লিং বাঁধার পদ্ধতি, অজ্ঞান রোগীর শ্বাস-প্রশ্বাস পুনরুদ্ধার ও পানিতে ডোবা রোগীর প্রাথমিক চিকিৎসা এবং সংশ্লিষ্ট কিছু মৌলিক জ্ঞান। অগ্নিকাণ্ড বা দুর্ঘটনা জনিত ক্ষতিকে প্রাথমিক প্রতিরোধের মাধ্যমে আরও খারাপ হওয়া থেকে এড়ানোর উপায় হিসাবে এই কোর্স অংশগ্রহণকারীদের কাছে অত্যন্ত কার্যকর বিবেচিত হয়েছে।



ফার্স্ট এইড প্রশিক্ষণের একটি দৃশ্য।

# প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে গ্রাজুয়েটদের অনুভূতি

## লো ব্যাক পেইন থেকে মুক্ত রূপ রেখা শোয়েব



আমি গত জানুয়ারী মাস থেকে লো ব্যাক পেইনে আক্রান্ত। ব্যাক পেইনের জন্যে আমি বিছানায় পড়ে গিয়েছিলাম। মনে হতো হাঁটলেই আমার ব্যথা বেড়ে যাবে। একটি কিভার গার্টেনের

প্রিন্সিপাল ছিলাম আমি। কাজ করতে খুব পছন্দ করতাম। ব্যাক পেইনের জন্যে স্কুলে যাওয়া বন্ধ করে দিই।

রান্না করা, ঘর ঘোছানো– কোনো কিছুই আমার ভালো লাগতো না। সব কাজেই নিরুৎসাহিত হয়ে পড়ি। সব স্বপ্ন দেখা থেকে বঞ্চিত হয়ে যাই। আমাকে চরম হতাশা গ্রাস করে। আমি ডিপ্রেশনের রোগী হয়ে পড়ি।

আমার এক ভাই-এর উৎসাহে আমি এখানে আসি। তার পায়ের ব্যথা এখানে মেডিটেশন করার পর ভালো হয়ে যায়। আমিও দেখলাম মেডিটেশনের পরে আমার ব্যথা আর বাড়়ে নি। এখন আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়েছে। আমি আগে চিন্তা করতাম কোনো দিনই হয়তো আর ভালো হবো না। আস্তে আস্তে পঙ্গু হয়ে যাবো। বিছানায় পড়ে যাবো। এখন আমি ভাবতে পারছি যে, একদিন সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠবো। হিলিং মেডিটেশন আমাকে খুব সহায়তা করেছে। আমি সবার কাছে দোয়াপ্রার্থী।

*[ রূপ রেখা শোয়েব কিভারগার্টেন শিক্ষিকা, ১৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## লক্ষ্য অর্জন করতে পারবো সঞ্জয় বড়ুয়া



আমি আগে খুব দুশ্চিন্তা করতাম এবং সিদ্ধান্ত-হীনতায় ভুগতাম। কোর্স করার পর তা কাটাতে পেরেছি। এখানে আসার আগে আমি অনেকটা ‘শূন্য’ অবস্থানে ছিলাম সব দিক দিয়ে। এখন মনে

হচ্ছে আমি যে লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করেছি তা অর্জন করতে পারবো। ধন্যবাদ জানাচ্ছি আমার খুব ঘনিষ্ঠ বন্ধুকে। গত চার বছর যাবত কোয়ান্টামের সাথে সে জড়িত। ধন্যবাদ জানাই গুরুজীকে এত সুন্দর একটি পরিবেশে এত চমৎকারভাবে আমাকে নতুন জীবনের সুন্দর একটা পথ দেখানোর জন্যে।

*[ সঞ্জয় বড়ুয়া কম্পিউটার সাইন্সে অধ্যয়নরত, ১৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## জীবন বদলে গেল ফাতিমা গুল জাহান (সোমা)



দিন ভেঙে পড়ছিলাম। চোখের সামনে দেখছিলাম যে, পরিবারের সবাই আমার কারণে ভুগছে। যখন পুরোপুরি দেয়ালে পিঠ ঠেকে গেল তখনই আমার বন্ধু রিংকুর অনুরোধে এই কোর্সে আসা।

কোর্সের ৩য় দিন শেষে বাসায় ফিরে দেখলাম, আমার পাশে ভাইয়া, মা, আমার চারপাশের এই চট্টগ্রাম শহর সবই যেন বদলে গেছে। আয়নার সামনে নিজেকে দেখে আমার খুব অবাক লাগলো। এ যেন আশ্চর্য এক মিরাকল। আমার পুরো জীবনটাই বদলে গেল। এই পরিবর্তনটা আসলে আমার দৃষ্টিভঙ্গির।

*[শিক্ষার্থী ফাতিমা-গুল-জাহান (সোমা) ১৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## আমি এখন অস্থিরতা মুক্ত আতাউল হক



ব্যক্তিগত জীবনে আমি মারাত্মক রকমের অস্থির ও রাগী ছিলাম। এক ঘন্টার বেশি কোনো কিছুতে মনোবিবেশ করতে পারতাম না। অফিসে বা বাসায়– যেখানেই হোক– ঘন্টা খানেক পর উঠে হয়

হাঁটাহাঁটি করতে হতো না হয় অন্য কোথাও যেতে হতো। অথচ এখন কত সুন্দরভাবে ১০/১২ ঘন্টা গুরুজীর প্রাণবন্ত আলোচনা, মেডিটেশন– সব কিছুর সাথে নিজেকে সম্পৃক্ত রাখতে পারছি। আমার এই পরিবর্তনে আমার পরিবার, অফিস, পরিচিত মহল সবাই অবাক।

আমার এক সহকর্মী– যার অনুপ্রেরণায় আমি এ কোর্সে এসেছি– পরিচিতি সভায় প্রবেশের আগে তাঁকে বলেছিলাম আমি আধা ঘন্টা পর চলে যাবো। কিন্তু গুরুজীর এত চমৎকার প্রাণবন্ত আলোচনা শুনতে শুনতে কখন যে দেড় ঘন্টা পার হয়ে গেছে আমি টেরই পাই নি। চারদিনের এ কোর্সের আলোচনা এত চমৎকার যে, আলোচনাতেই আমি আলফা লেভেলে ছিলাম।

আমার জীবনে এত ভিসিপ্লিন্ড কোনো কোর্স আমি দেখি নি।

*[আতাউল হক একটি বেসরকারী প্রতিষ্ঠানে কর্মরত। ১৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## ঘুম আমার নিয়ন্ত্রণে কাজী খাদিজা বেগম



আমি আমার বড় ভাই-এর অনুপ্রেরণায় এ কোর্সে অংশগ্রহণ করেছি। আমার আগে ঘুমাতে খুব সমস্যা হতো। ১০টায় শোয়ার পর ঘুম আসতে আসতে ২টা/৩টা বেজে যেতো। কোর্সের ১ম দিনই রাতে

যখন ঘুমাতে গেলাম ঠিক সময়ে ঘুমাতে পারলাম এবং ঠিক সময়ে ঘুম থেকে উঠতেও পারলাম।

*[ ছাত্রী কাজী খাদিজা বেগম ১৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## মনছবি সম্পর্কে স্পষ্ট হলাম সুরজিত ঘোষ



কোর্সের ২য় দিন ‘মনছবি নির্মাণ’ বিষয়টি আমার খুব ভালো লেগেছে। আমি একটা সময় জীবন ছবি সম্পর্কে নিশ্চিত ছিলাম না। কারণ আমাদের এখানে এমন অবস্থা যে, মেডিক্যাল, ভার্সিটি না

ইঞ্জিনিয়ারং-এ চাস পাবে সেটা কেউ নিশ্চিত নয়। নিজের মনছবি সম্পর্কে স্পষ্ট ছিলাম না– ডাক্তার হবো, চেম্বার খুলবো– যা করেন আমাদের অগ্রজরা। রোগীরা বার বার আসবে। আমি রোজগার করবো। কিন্তু এখন আমি আমার লক্ষ্য সম্পর্কে দৃঢ় প্রতিজ্ঞ।

এ কোর্সের একটা অংশ মানবতার কল্যাণ। আমরা মানুষের জন্যেও কাজ করবো– শুধু নিজের জন্যে নয়। সব কিছু ঘর থেকে শুরু করতে হয়। তাই আমরা প্রথমে নিজেকে পাল্টাবো, তারপর অন্যের পরিবর্তনের জন্যে কাজ করবো।

*[ সুরজিত ঘোষ মেডিক্যাল কলেজে ৪র্থ বর্ষের ছাত্র। ১৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## এসেছিলেন দু’জনের কাঁধে ভর দিয়ে



জনাব ওবায়দুল হক আহাদ প্রাক্তন ব্যাংকার। তিনি পার্কিনসন্স-এ আক্রান্ত। কোর্সের প্রথম দিন তিনি দু’জনের কাঁধে ভর দিয়ে এসেছিলেন এবং শেষ দিন প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে একাই

সুস্থভাবে মঞ্চে উঠে তিনি বলেন– আপনারা সবাই হয়তো লক্ষ্য করেছেন আমি যেদিন প্রথম এসেছি, দু’জনের কাঁধে ভর দিয়ে এসেছি। আমার ইচ্ছে ছিলো হাসতে হাসতে এখান থেকে চলে যাবো। হয়তো আমি তা পারবো। আপনারা আমার জন্যে দোয়া করবেন।

## ছয় বছরের মাইগ্রেনের ব্যথা আর হয় নি মুশায়লা রাজীব



গত ছ’বছর ধরে আমার মাইগ্রেন। এত ব্যথা হয়, এত কষ্ট হয় যে, চার-পাঁচ দিন এক নাগাড়ে বিছানায় পড়ে থাকি। বাচ্চাদের সাথে কথা বলতে পারি না। খেতে পারি না। যা খাই তা বমি হয়ে যায়। স্কুলে

যেতে পারি না, কাজে মন দিতে পারি না। সব কিছুতে কেমন একটা বিশৃঙ্খল অবস্থা।

এই মাথা ব্যথার জন্যে অনেক ওষুধ খেয়েছি। এমনকি ভারত থেকে ডাক্তার দেখিয়ে এসেছি। সেখান থেকে এন্টি মাইগ্রেনের ওষুধ নিয়ে এসেছি। সারাক্ষণ আমার ব্যাগে ওষুধ থাকে। এসব কারণে আমি মানসিকভাবে বিষাদগ্রস্ত হয়ে থাকি। আমি মানসিক ডাক্তারের কাছেও গিয়েছিলাম। আরও কিছু পারিবারিক সমস্যা ছিলো। সেগুলো বলার পর উনি মেডিটেশন করতে বললেন। কিন্তু আমি তখন জানতাম না মেডিটেশন কোথায় করবো, কার কাছে করবো। পত্রিকায় বিজ্ঞাপন দেখে কোর্সে ভর্তি হলাম। প্রথম দিন আসার পর গুরুজী যখন মাথা ব্যথার কথা বললেন বা রোগের প্রসঙ্গ এলো– আমি একটু অবাক হলাম এই ভেবে যে, মেডিটেশনের মাধ্যমে রোগ ভাল হয়ে যায়!

এখানে আসার পর আমার মাথা ব্যথা এ ক’দিন আর হয় নি। আমি অত্যন্ত খুশি গুরুজীর উপর এবং সৃষ্টিকর্তার উপর তো অবশ্যই। আমি অত্যন্ত সুখী অনুভব করছি। মনে হচ্ছে এখন আর আমার কোনো সমস্যা নেই।

*[মুশায়লা রাজীব কিভারগার্টেন শিক্ষিকা। ১৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## রক্তচাপ এখন স্বাভাবিক রাগ নিয়ন্ত্রণে

### মোহাম্মদ খোকন সিকদার



১৯৯৪ সাল থেকে আমার হাই প্রেসার ছিলো। ‘কোয়ান্টাম মেথড’ বইটি পড়ে ব্যাপারটা জানার আগ্রহ জন্মালো। একদিন শান্তিনগরে ফাউন্ডেশন অফিসে এসে শিথিলায়ন করার পরই প্রেসার পুরোপুরি স্বাভাবিক হয়ে গেল। এই সাফল্যের কথা বন্ধুদের জানালে তারা কোর্স করতে বললো।

আমার আরেকটা সমস্যা ছিলো যে, রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না। কোর্স করার পর এখন রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

*[মো. খোকন সিকদার ব্যবসায়ী, ১৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## একটা নতুন জীবন পেয়েছি নুসরাত জাহান সিদ্দিকী



আমি সব সময় না-বোধক চিন্তা করতাম, খারাপ চিন্তা করতাম। এখন আমি হাঁ-বোধক চিন্তা করতে শিখেছি। আমি ওষুধের উপর নির্ভরশীল ছিলাম। ঘুমের জন্যে ওষুধ খেতাম। এ নয় দিনে

আমি একটা ওষুধও খাই নি। এ কোর্স করার মধ্য দিয়ে আমি একটি নতুন জীবন পেয়েছি।

*[ নুসরাত জাহান সিদ্দিকী চট্টগ্রাম কলেজে এমএ পড়ছেন। ১৪২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## দেহ-মনে উপকৃত হয়েছি উম্মে কুলসুম

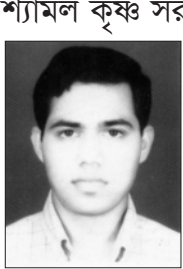


আমার মাইগ্রেন ছিলো। নিঃশ্বাসেও সমস্যা ছিলো। ঠিক এ্যাজমা নয়, তবে ব্যস্ত থাকলে অনুভব করতাম না। আরও ছিল শরীরের অপ্রয়োজনীয় তৎপরতা, কোনো কাজ করতে গেলে বা বসে থাকলে

একটা অস্থির ভাব কাজ করতো। আল্লাহর অশেষ রহমতে কোর্সের ১ম দিনই এসব সমস্যা থেকে মুক্ত হয়েছি। মানসিকভাবেও আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়েছে।

*[উম্মে কুলসুম ইডেন কলেজে অধ্যয়নরত। ১৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## প্রো-অ্যাকটিভ হয়ে ভালো ব্যবহার পেলাম শ্যামল কৃষ্ণ সরকার



আজ আমার দীর্ঘদিনের একটা মনছবি বাস্তবায়িত হলো, তা হলো শেষ পর্যন্ত এ কোর্স আমি করলাম। বছর খানেক ধরে ক্যাসেট দিয়ে মেডিটেশন করতাম।

জগন্নাথ হলে বিবেকানন্দ শিক্ষা-সংস্কৃতি সম্ভের সাথে আমি দীর্ঘদিন জড়িত ছিলাম। মাঝখানে ব্যক্তিগত কারণে একটা দূরত্ব সৃষ্টি হয়েছিলো। গতকাল কোর্স শেষে হলে ফেরার পর একজন খুব জোর করলেন যাওয়ার জন্যে। আমি চিন্তা করলাম, গুরুজী শিখিয়েছেন দৃষ্টিভঙ্গি বদলান, জীবন বদলে যাবে। আমি প্রো-অ্যাকটিভ দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে গেলাম। সবাই আমার সাথে ভালো ব্যবহার করলেন।

এছাড়া একটা ভয়কে জয় করেছে যে, মঞ্চে দাঁড়িয়ে কথা বলতে পারছি।

*[শ্যামল কৃষ্ণ সরকার ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে আন্তর্জাতিক সম্পর্ক বিষয়ে অধ্যয়নরত। ১৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## কোয়ান্টাম গেমে সাফল্য রিফাত ফয়সাল



কোর্স করার আগে ‘কোয়ান্টাম মেথড’ বইটি পড়েছিলাম। কোয়ান্টাম গেমের ব্যাপারে তখন মনে হয়েছিলো আসলেই কি এটা সম্ভব? একজনকে একেবারে না দেখে তার সম্পর্কে বলে দেয়া! মনে

হয় এতে কোনো ট্রিকস আছে। অথচ আজকে যখন গেমে অংশগ্রহণ করলাম প্রথমে আমার চোখের পাতা কাঁপছিলো। কিন্তু নিরীক্ষাধীন ব্যক্তির নাম শোনা মাত্রই তাকে ধরতে পারলাম। তার সম্বন্ধে যে প্রশ্নগুলোর উত্তর দিয়েছি সবই ঠিক হয়েছে। প্রজ্ঞার মেডিটেশনে আমার অদ্ভুত সুন্দর অনুভূতি এসেছে। চারদিনের মধ্যে আমার সবচেয়ে ভালো লেগেছে এই মেডিটেশনটি।

*[শিক্ষার্থী রিফাত ফয়সাল ১৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট। এ ব্যাচের কোয়ান্টাম গেমে তিনি সর্বোচ্চ স্কোর ৯৫+ পেয়েছেন ]]*

## মেডিক্যালে এ কোর্স অন্তর্ভুক্ত থাকা উচিত ডা. কাজী মো. নুর-উল ফেরদৌস



আমি সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগতাম। আরও কিছু সমস্যা ছিলো। এখানে এসে কোর্স শেষে মনে হলো সেগুলো আর নেই।

আমার পরীক্ষাভীতি ছিলো খুব বেশি।

মেডিক্যাল শিক্ষার্থীদের মধ্যে পরীক্ষাভীতি ভয়ানক। দেখা যায় যে, প্রত্যেক ব্যাচে কোনো না কোনো ছেলে বা মেয়ের মানসিক সমস্যা হয়। সার্জারি পরীক্ষার আগের দিন এক সহপাঠী সবাইকে পড়া বোঝাচ্ছে, সব প্রশ্নের উত্তর দিচ্ছে। অথচ পর দিন পরীক্ষার হলে দেখি সে নেই, পালিয়েছে।

আমি এবার ভেবেছিলাম এফসিআরএস পরীক্ষা দেব। আমার মধ্যে ভীতি কাজ করলো, পরীক্ষা আর দিলাম না। এখন এই কোর্স করার পর আমার বিশ্বাস জন্মেছে। ইনশাআল্লাহ পরবর্তীতে দেব এবং অবশ্যই পাশ করবো।

আমরা ডাক্তাররা শারীরিক চিকিৎসা করি কিন্তু রোগীর মনের কাছে যেতে পারি না। বয়স্ক রোগীদের হয়তো সাহস দেয়া যায় কিন্তু আমি শিশু হাসপাতালে কাজ করি– বাচ্চাদের এত কষ্ট, তারা কিছু বোঝাতে পারে না। আমার মনে হয় অন্তর্চেতনা দিয়ে আমরা তাদের কাছে যেতে পারি এবং চিকিৎসা করতে পারি।

এই কোর্স প্রতিটা শিক্ষার্থীর করা উচিত এবং মেডিক্যালে এর একটা কোর্স থাকা উচিত।

*[ডা. কাজী মো. নুর-উল ফেরদৌস ঢাকা শিশু হাসপাতালের সার্জারি বিভাগের মেডিক্যাল অফিসার। ১৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## রাগ কমেছে সৈয়দা নাজিয়া বানু



মেডিটেশনে আমার কোনো বিশ্বাস ছিলো না। মনে করতাম যাদের মানসিক সমস্যা ও মাদকাসক্তি আছে, মেডিটেশন তাদের জন্যে। এখন মনে হচ্ছে সুস্থ লোকদের জন্যেও মেডিটেশন দরকার।

মেডিটেশন করে আমার সঙ্গে সঙ্গে পরিবারের লোকদেরও উপকার হচ্ছে। কারণ আমি অল্পতেই উত্তেজিত হয়ে যেতাম। তারা অন্তত সে খামেলা থেকে বেঁচেছে।

*[গৃহিণী সৈয়দা নাজিয়া বানু ১৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## অটোসাজেশনে মাথাব্যথা দূর রেজওয়ানা কবির খান



আম্মুর অনুপ্রেরণায় আমি এ কোর্সে এসেছি। গতকাল বাসায় গেলাম প্রচণ্ড মাথা ব্যথা নিয়ে। আম্মু বললো, মেডিটেশন কর। অটোসাজেশন দাও। দিলাম, মাথা ব্যথা আস্তে আস্তে কমে

গেল। পরীক্ষার হলে কোয়ান্টা ভঙ্গি প্রয়োগ করেও আমি সফল হয়েছি।

*[ছাত্রী রেজওয়ানা কবির খান ১৪৩ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

## নির্বাচনে জয়ী হলাম মো. আব্দুল বারী



অনেক দ্বিধা-দ্বন্দ্ব নিয়ে কোর্স শুরুর পাঁচ মিনিট আগে ভর্তি হলাম। প্রথম এক ঘন্টা গুরুজীর আলোচনা শুনে একটা প্রশান্তি অনুভব করলাম যে, ভুল জায়গায় আসি নি। কোর্স শেষে রক্ত দান করলাম যা আমি

কোনো দিন পারবো ভাবি নি। কারণ রক্ত দেয়া দূরে থাক– রক্ত দেখলেও ভয় পেতাম।

ব্যবসার পাশাপাশি আমি সাংবাদিকতার সঙ্গেও যুক্ত। বাংলাদেশ ক্রীড়া-লেখক সমিতির সাধারণ সদস্য ছিলাম। গত জানুয়ারিতে ছিলো এ সমিতির কার্য নির্বাহী কমিটির নির্বাচন। হঠাৎ মাথায় চিন্তা এলো সমিতির নির্বাচন করি। আমার প্রার্থীতায় কিছু সমস্যা থাকলেও শেষে মনোনিয়ন পেয়ে গেলাম এবং নির্বাচনের কাজে নেমে গেলাম। কোয়ান্টা ভঙ্গি করে ভোটারদের সাথে যোগাযোগ করলাম। তাদের পরিবার-পরিজনদের বললাম আমাকে ভোট দিতে বলার জন্যে।

নির্বাচনে বিপুল ভোটে জয়ী হলাম। আমার স্বপ্নও পূরণ হলো।

*[ব্যবসায়ী মো. আব্দুল বারী ১৩৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট ]]*

# লামা ধ্যানযাত্রা : অনন্য অনুভূতিময় তিনটি দিন

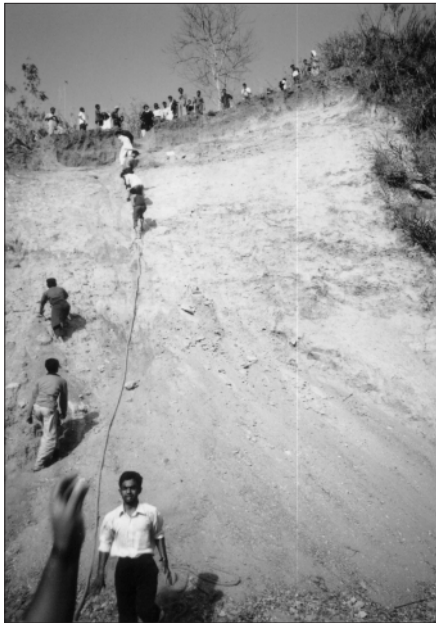
গত ২৪, ২৫ এবং ২৬ ফেব্রুয়ারী ছিলো তিনদিন ব্যাপী কোয়ান্টামের একটি ব্যতিক্রমধর্মী আয়োজন– লামা ধ্যানযাত্রা ।

প্রায় দু’বছর আগে পার্বত্য চট্টগ্রামের বান্দরবান জেলাস্থ লামা থানার কেয়াজুপাড়ায় কোয়ান্টাম মেডিটেশন কেন্দ্র স্থাপনের পর এটিই ছিলো এ ধরনের প্রথম আয়োজন। লামায় ধ্যানযাত্রার এ আয়োজন কয়েকটি কারণে বিশেষত্বপূর্ণ।

৮৮ জনের একটি দল ঈদুল আযহার পরদিন অর্থাৎ ২৪ ফেব্রুয়ারী রাতে ঢাকা থেকে যাত্রা করেন দু’টি বাসে করে। স্কুল পড়য়া শিশু-কিশোর থেকে শুরু করে ভরুণ, মধ্যবয়সী ও প্রৌঢ়দের নিয়ে গঠিত এ দলে ৩৬ জন ছিলেন মহিলা। ঢাকা ছাড়াও চট্টগ্রাম এবং সিলেট থেকেও প্রায় ২০ জন সদস্য লামার এ ধ্যানযাত্রায় অংশ নেন।

ঢাকা থেকে যাত্রা শুরু এবং লামায় অবস্থান– তারপর আবার ঢাকার উদ্দেশ্যে যাত্রা– এই পুরো সময়টাই ছিলো ফাউন্ডেশন কর্তৃক নির্ধারিত নির্খন্টে বাঁধা। প্রতিটি পর্যায়ের জন্যে দল এবং দলনেতা মনোনীত করে দেওয়ার ফলে শৃঙ্খলা এবং সুব্যবস্থাপনার ব্যাপারটি নিশ্চিত করা গেছে।

২৫ ফেব্রুয়ারী সকালে ঢাকার দলটি লামায় পৌছায়। ঢাকা থেকে সরাসরি চট্টগ্রামের লোহাগড়ায়



দড়ি বেয়ে পাহাড়ে ওঠার প্রতিযোগিতা ।

পৌঁছে সকালের নাশতার পর তারা জিপে চড়েন লামার উদ্দেশ্যে। যেহেতু ধ্যানযাত্রা, তাই এসময় মৌনতা অবলম্বনের নির্দেশনা অনুসরণ করেন সদস্যরা। লামায় পৌঁছে দরবার হলে সমবেত হওয়ার কিছুক্ষণ পরই গুরুজী এই ধ্যানযাত্রার ব্যাপারে নির্দেশনামূলক বক্তব্য রাখেন এবং তিনটি হিলস্টেশনে অবস্থানের জন্যে সদস্যদেরকে কয়েকটি শ্রেণীতে বিভক্ত করে দেন।

সবাই নিজেদের প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র নিয়ে নিজ নিজ হিলস্টেশনে রেখে আসবার পরের পর্ব ছিলো বার্না ও টানেল ভ্রমণ এবং গোসল। লামায় বেশ কয়েকটি প্রাকৃতিক বার্না রয়েছে। জলমগ্ন টানেলের পথ ধরে এসব বার্নার উৎস খুঁজতে সবার উৎসাহ ছিলো লক্ষ্যণীয়। যদিও এই ঋতুতে পানির ধারা কিছুটা ক্ষীণ হয়ে যায় তবুও চুইয়ে পড়া পানিও আঁজলা ভরে খেয়ে নিচ্ছিলেন কেউ কেউ। একটি বার্নার নাম ‘বোধিপ্রপাত’। সেখানে অবস্থিত একটি পাথরে বৃদ্ধের খোদাইকৃত মুখমণ্ডলের জন্যে এই নামকরণ। এই পাথরের উপর বসে এক মিনিটের একটি ছোট্ট মেডিটেশনে সবাই স্ট্রটার মহিমাকে স্মরণ এবং তাঁকে ধন্যবাদ জানিয়েছেন।

এরপর ছিলো গোসল পর্ব। মহিলারা ‘আবে কুদরত’ এবং পুরুষরা ‘আবে শেফা’ নামক দুটো ছড়ায় গোসল করেছেন।

এরপর জোহরের নামাযের জামাত এবং দুপুরের আহ্বার পর্ব। খাবার জায়গাটির নামকরণ ছিলো ‘স্টেশন নেয়ামত’। খাবারের আয়োজন খুব আড়ম্বরপূর্ণ না হলেও প্রতি বেলার সামষ্টিক আহ্বারের পূর্বেই স্ট্রটার নেয়ামতকে স্মরণ করে ‘খাবারের প্রার্থনা’ পাঠের ফলে খাবারের স্বাদ ও তৃপ্তি অনেক বেড়ে গেছে– এ অনুভূতি সকলের।

প্রথমদিন বিকেলের সূচি ছিলো ‘জাবলে শামস’



খাড়া পাহাড় থেকে রশি ধরে নামছেন কয়েকজন ।

নামক পাহাড়ে গমন।

গুরুজীর নেতৃত্বে সবাই দরবার হল চত্বর থেকে নিজ নিজ গ্রুপে সারিবদ্ধ হয়ে যাত্রা শুরু করেন। এই যাত্রার শৃঙ্খলা ছিলো অভূতপূর্ব। প্রতিটি সদস্য একটিমাত্র লাইনে একজন আরেকজনকে অনুসরণ করেছেন। এত উঁচু পাহাড়ে নানা চড়াই উত্থরাই পেরোতে গিয়ে একজনও লাইনচ্যুত হন নি, কেউ ব্যথা পান নি বা কোনো অস্বস্তিবোধ করেন নি।

পাহাড়ে উঠবার পর গুরুজীর নির্দেশে ১৫ মিনিটের একটি মেডিটেশনের অনুভূতি ছিলো অসাধারণ। এত অল্প সময়ের মেডিটেশনে সবাই এত প্রশান্ত এবং উজ্জীবিত হতে পেরেছিলেন যে, সবার বিস্ময় প্রকাশের ভাষা প্রায় একই রকম ছিলো।

এরপর নেমে আসবার পালা। আবারও সারি বেঁধে সবাই নেমে এলেন। মাঝে মাঝে গুরুজী নিচে অবস্থানরতদের থামতে বলে পাহাড়ের উপর থেকে নামতে থাকা দলের সারিকে যখন দেখতে বলছিলেন, তখন মনে হচ্ছিলো এ যেন এক তীর্থযাত্রা, অপূর্ব শৃঙ্খলায় যারা এগিয়ে চলেছেন কোনো অর্জনের পথে।

ক্যাম্পে ফিরে সবাই যখন আসরের জামাতের পর চা চক্রে যোগ দিলেন, তখন এই কষ্টকর ভ্রমণের কোনো ছাপ কারও চেহারায় ছিলো না। আসলে বিশুদ্ধ প্রকৃতির যে আশ্চর্য ক্লান্তিনাশক ক্ষমতা রয়েছে তা এই প্রকৃতির কাছাকাছি না এলে অনুধাবন করা যাবে না।

রাতের মূল আকর্ষণ ছিলো ক্যাম্প ফায়ার ও একটি স্বতঃস্ফূর্ত আনন্দ অনুষ্ঠান। তবে সেই আনন্দকে ছাড়িয়ে গেছে যখন রাতের খাবার হিসেবে উপস্থিত হলো বার-বি-কিউ করা একটি খাসীসহ দুটো আস্ত খাসীর রোস্ট এবং সেই সাথে গরম তন্দুর ও পরোটা। এরকম একটি প্রত্যন্ত অঞ্চলে এই চমৎকার খাবারের আয়োজন স্বাভাবিক ভাবেই সবাইকে বিস্মিত করেছে।

দ্বিতীয় দিন ফজরের জামাতের পর শুরু হলো মৌন ভ্রমণ। আগের মতোই গ্রুপভিত্তিক হয়ে সবাই নিঃশব্দে পরিদর্শন করলেন মেডিটেশন সেন্টারের বিভিন্ন স্থাপনা– ধ্যানঘর, হাওয়া মঞ্চ, বোধিমঞ্চ, হুজরা, শিশুকানন, স্কুল ও আবাসিক হোস্টেল,



বোধিপ্রপাতে যাওয়ার পথে ।



দরবার হলে বিদ্যায়ী বক্তব্য রাখছেন গুরুজী ।



জাবলে শামসে যাওয়ার প্রস্তুতি ।



জাবলে শামস থেকে নেমে আসছেন ধ্যানযাত্রীরা ।



আবে শেফায় গোসলরত ২ পুত্রের সাথে পিতা ।

নার্গারী, হাঁস-মুরগীর খামার ও পুকুর, তখতে জামালী, তখতে কামালী এবং তখতে জালালী ইত্যাদি। বিস্মিত হয়ে সবাই দেখলেন মাত্র দু’বছরের ব্যবধানে কত রক্ষ, উষর ও বৃক্ষহীন একটি এলাকা এখন সবুজে সুশোভিত ও সমৃদ্ধ। পরিকল্পিত ভাবে লাগানো হয়েছে নানা বিরল প্রজাতির বনজ ও ফলজ গাছ। নিয়মিত পরিচর্যায় গাছগুলোতে রীতিমতো ফল ফলতেও শুরু করেছে। সভ্যতার অত্যাচারে জর্জরিত প্রকৃতি এখানে যেন খানিকটা স্বস্তি পেয়েছে।

মৌন ভ্রমণের পর সারাদিনের জন্যে নির্ধারিত কর্মসূচি ছিলো চিল্লা বা মৌনতা অবলম্বল করে নির্দিষ্ট কয়েকটি জায়গায় অবস্থান ও বিশেষ নির্দেশনা অনুসরণ করে মেডিটেশন করা।

সুপ্রাচীন কাল থেকেই সাধকরা পাহাড়ের নির্জনতায় গিয়েছেন গভীরভাবে ধ্যানমগ্ন হতে এবং পরম সত্যকে অনুধাবন করতে। গুরুজীর নির্দেশনা অনুযায়ী লামায় এই মৌন চিল্লায় অংশ নিয়েও অনেকে পেয়েছেন বিচিত্র সব অনুভূতি।

বিকеле ক্যাম্পে ফিরে এলেও মৌনতা চলছিলো। তারপর নিয়ম মাস্ফিক আসর ও মাগরিবের জামাত এবং রাতের খাবারের পর এশার জামাত।

রাত ৯.৩০ মিনিটে গুরুজী দরবার হলে আসেন। সেখানে আগে থেকেই সমবেত ছিলেন সকলে। সারাদিনের মৌনতার কারণে সবাই এক গভীর মগ্নতায় নিমজ্জিত। ভরা পূর্ণিমার চাঁদে আলোকিত সেই নিঃশব্দ রাতে মানুষ আর প্রকৃতি যেন এক হয়ে গিয়েছিলো। সেদিন গুরুজী যে মেডিটেশনটি করিয়েছিলেন, তা অনেকের জীবনেই এক বিরল অনুভূতিময় অভিজ্ঞতা হয়ে থাকবে। গুরুজীর নির্দেশে মৌনতা অবলম্বন পর দিন ফজর পর্যন্ত বাড়িয়ে দেয়া হলো।

পরদিন ভোরবেলা আবারও মৌন ভ্রমণ। তরুণদের জন্যে একটি আকর্ষণীয় সুযোগ ছিলো রোপ-ক্লাইমিং অর্থাৎ দড়ি বেয়ে পাহাড়ে ওঠা ও নামা। এডভেঞ্চারধর্মী সাহিত্য পড়তে অভ্যস্ত শহুরে কিশোর বা তরুণরা বাস্তবে এর কিছুটা স্বাদ পেয়ে দারুণ শিহরিত হয়েছে।

সকাল ১১টা পর্যন্ত সময়কে সবার জন্যে শিথিল করে দেয়া হয়েছিলো যাতে প্রত্যেকে তার ইচ্ছে মতো সময় কাটাতে পারেন। সে সময় অনেকেই বোধিমঞ্চ বা তখতে জামালী-কামালী-জালালীতে মেডিটেশন করেছেন। অবশেষে ফিরে আসবার পালা। বেলা বারোটার মধ্যে প্রস্তুতি শেষ করে সবাই যার যার ব্যাগ নিয়ে দরবার হলে সমবেত হলেন। গুরুজী তাঁর সংক্ষিপ্ত আলোচনার পর এই ব্যাপক আয়োজন সফলভাবে সম্পন্ন করার জন্যে কোয়ান্টাম মেডিটেশন কেন্দ্রের কর্মকর্তা ও কর্মচারীদের একে একে ধন্যবাদ জানালেন। এরপর সবাই নিজ নিজ গ্রুপবদ্ধ হয়ে জিপে আরোহন করলেন ফেরত যাত্রার জন্যে। শেষ হলো এক বৈচিত্র্যপূর্ণ অভিজ্ঞতাময় ধ্যানযাত্রা।

*প্রতিবেদক : রাবেয়া নাজনীন*

**ঢাকায় বিশেষ সাইকি ওয়ার্কশপে গুরুজী**

## মনের অতিচেতন স্তরের সাথে যোগাযোগ বাড়াতে হবে

মনের অতিচেতন স্তর হলো সকল জ্ঞানের আকর। মনের অতিচেতন স্তর মহাবিশ্বের সকল জ্ঞান-ভাণ্ডারের সাথে সরাসরি সংযুক্ত। অতিচেতন স্তরের সাথে সংযুক্ত হলেই একজন মানুষ নতুন জ্ঞান ও উপলব্ধিতে উদ্ভাসিত হয়। এই নতুন জ্ঞানের জন্যে আত্মনিমগ্ন হওয়া প্রয়োজন। আত্মনিমগ্ন অবস্থায়ই অতিচেতন স্তর থেকে জ্ঞান ও উপলব্ধি সচেতন স্তরে প্রবেশ করে। যাকে আমরা ইনটুইশন বলি। এটি অতিচেতন স্তর থেকে সচেতন স্তরে জ্ঞানের প্রবেশের এক স্বতঃস্ফূর্ত প্রক্রিয়া। জ্ঞান অর্জনের জন্যে সচেতন প্রচেষ্টা ও আত্মনিমগ্নতাই ইনটুইশনকে গতিময় করে তোলে। নিয়মিত ধ্যান ও মৌন সাধনা একজন মানুষের ভেতরে এই ইনটুইশন শক্তিকে বাড়িয়ে দিতে পারে।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক গত ৭ জুন শুক্রবার ঢাকার কাকরাইলস্থ মেডিটেশন হলে আয়োজিত দিনব্যাপী ২য় বিশেষ সাইকি ওয়ার্কশপে এ কথা বলেন। তিনি সাইকি চর্চা এবং অতীন্দ্রিয় ক্ষমতাকে শাগিত করার মৌলিক বিষয়গুলো বিস্তারিত আলোচনা করেন।

মা-জী বেগম নাহার আল বোখারী ওয়ার্কশপ উদ্বোধন করেন। ঢাকাসহ রাজশাহী, চট্টগ্রাম ও সিলেট থেকে শতাধিক সাইকি ওয়ার্কশপে অংশ নেন।

## মেডিটেশনের মাধ্যমে নারী তার অসীম সম্ভাবনার দুয়ার খুলে দিতে পারে ৯

–সুরাইয়া রহমান

যুগ যুগ ধরে পুরুষ শাসিত সমাজ ব্যবস্থার কারণে নারী তার যোগ্যতাকে, সম্ভাবনাকে সীমিত জ্ঞান করে আসছে। সে ভাবছে নারী বলে তার পক্ষে ‘এটা’ সম্ভব নয়। অন্যদিকে মেডিটেশন পারে মানুষকে মুক্ত বিশ্বাসে উজ্জীবিত করতে। মেডিটেশনের মাধ্যমে নারী পারে তার এই শৃঙ্খল ভেঙে মেধা ও যোগ্যতাকে বিকশিত করতে এবং নিজের অসীম সম্ভাবনার দুয়ার খুলে দিতে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান গত ২১ জুন শুক্রবার গ্রীন স্কোয়ারে YWCA ভবনে আয়োজিত ঢাকা YWCA-এর সদস্য দিবস উপলক্ষে বার্ষিক অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন।

অনুষ্ঠানের বিশেষ অতিথি মিসেস সুরাইয়া রহমানের আলোচনার বিষয়বস্তু ছিলো নারীর মানসিক সমস্যা উত্তরণে মেডিটেশন কিভাবে সাহায্য করতে পারে। তিনি নারীর মানসিক সমস্যার উৎস নির্ণয় করে মেডিটেশনের মাধ্যমে তা থেকে উত্তরণের উপায় বিস্তারিত আলোচনা করেন।

অনুষ্ঠান শেষে সকলের অনুরোধের প্রেক্ষিতে বিশেষ অতিথি শিখিলায়ন পরিচালনা করেন।

### কোয়ান্টাম বুলেটিন - ৭

## স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের অগ্রযাত্রা

জুলাই মাসে সংগৃহীত হয়েছে ৮৮০  
ব্যাগ রক্ত ৥ বিতরণ ৫৮৭ ব্যাগ



স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম অত্যন্ত গতিশীল হয়ে উঠেছে। গত জুলাই মাসে ৮৮০ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়। যা কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম চালু হওয়ার পর মাস ওয়ারী রেকর্ড পরিমাণ সর্বোচ্চ সংগ্রহ। এর মধ্যে ল্যাবে সংগৃহীত হয় ২৬০ ব্যাগ এবং ক্যাম্পে ৬২০ ব্যাগ। এ মাসে ১২ টি ব্লাড ডোনেশন ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। জুলাই মাসে রক্ত বিতরণ করা হয় ৫৮৭ ব্যাগ।

বিগত কয়েক মাসের গুরুত্বপূর্ণ ক্যাম্পগুলোর সংবাদ এখানে দেয়া হলো।

গত ১৭ জুলাই রাজধানী সুপার মার্কেটে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। এতে প্রধানত স্থানীয় ব্যবসায়ী ও

দোকান কর্মচারীরা রক্তদান করেন এবং তাদের মধ্যে রক্তদানের ব্যাপারে ব্যাপক সাড়া পড়ে। দিনব্যাপী এ ক্যাম্পে রক্ত সংগৃহীত হয় ১২১ ব্যাগ। ইলেকট্রনিক্স মিডিয়াগুলো ক্যাম্পটির খবর প্রচার করে।

১৮ জুলাই রাজধানীর পুরানা পল্টনস্থ সোলেমান কোর্ট ভবনের ল্যান্ড লর্ড অফিসে ব্যক্তিগত উদ্যোগে রক্তদান ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। ক্যাম্পের উদ্যোগটি ছিলো ব্যতিক্রমধর্মী। সোলেমান কোর্টের মালিক জনাব মুরাদ আলী সামসুদ্দিন তাঁর মরহুম পিতার জন্ম বার্ষিকী উপলক্ষে ব্লাড ক্যাম্পের উদ্যোগ নেন। কোনো মৃত ব্যক্তির জন্ম বার্ষিকী উপলক্ষে ব্যক্তিগত উদ্যোগে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন বাংলাদেশে এটাই প্রথম।

২৩ জুলাই ঢাকা কলেজের বিএনসিসি-র উদ্যোগে কলেজের অভিরিয়ামে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। কলেজের প্রিন্সিপাল ও বিএনসিসি-র চীফ ক্যাম্প উদ্বোধন করেন এবং পরিদর্শন করেন। ক্যাম্প শুরু হওয়ার আগে বিএনসিসি-র একটি দল মার্চ করে এবং কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের টীমকে স্যালুট ও গার্ড অব অনার প্রদান করে। ক্যাম্পে প্রধানত



বিএনসিসি-র সদস্য ও সাধারণ ছাত্ররাই রক্তদান করেন। দিনব্যাপী এ ক্যাম্পে রক্ত সংগ্রহের পরিমাণ ছিলো ১১৯ ব্যাগ। যা এ পর্যন্ত যে কোনো শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে আয়োজিত ক্যাম্পে সর্বোচ্চ সংগ্রহ। এটি ছিলো অত্যন্ত সু-শৃঙ্খল একটি ক্যাম্প।

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের এ যাবত কালের ১ দিনে রেকর্ড সংখ্যক সর্বোচ্চ সংগ্রহ ২০০ ব্যাগ। যা গত ২৯ জুলাই ইসলামপুর বস্ত্র ব্যবসায়ী সমিতির উদ্যোগে আহসান মঞ্জিল সুপার মার্কেটে আয়োজিত ক্যাম্পে সংগৃহীত হয়। এ দিনে একযোগে ১০ টি বেডে রক্ত সংগ্রহ করা হয়। এতে প্রধানত দোকান মালিক ও কর্মচারীরা রক্তদান করেন এবং তাদের মধ্যে রক্তদানের ব্যাপারে ব্যাপক সাড়া পড়ে।

এটি ছিলো ইসলামপুরে আয়োজিত ৩য় ক্যাম্প। এছাড়াও শাখা/সেলের নিয়মিত ব্লাড ক্যাম্প ও আরও অন্যান্য ব্লাড ক্যাম্প আয়োজিত হয়।

—প্রতিবেদক : আমজাদ হুসাইন

## নিয়তে বরকত

মাটির ব্যাংক প্রকল্প কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের সেবা কার্যক্রমের অন্যতম ভিত্তি। গত বছর এ প্রকল্প থেকে আয় আট লক্ষ টাকা ছাড়িয়ে গেছে। ফাউন্ডেশনের সদস্যদের ঘরে ঘরে রাখা ছোট ছোট মাটির ব্যাংকগুলোর সম্মিলিত সঞ্চয় মানবতার কল্যাণে একটি দিগন্ত উন্মোচন করেছে। এ আয় থেকে বিভিন্ন সেবা কার্যক্রম উত্তরোত্তর সম্প্রসারিত হচ্ছে।

মাটির ব্যাংক-এর ক্রমবর্ধমান জনপ্রিয়তা, এর ক্ষুদ্র ক্ষুদ্র মানবিক সঞ্চয়ের সম্মিলিত প্রবৃদ্ধি— সব মিলিয়ে এটি ইতোমধ্যে ম্যাজিক ব্যাংক হিসাবে পরিচিতি লাভ করেছে।

কোয়ান্টামের সদস্যবৃন্দ বিভিন্ন নিয়তে মাটির ব্যাংকে দান করে প্রতিনিয়ত চমকপ্রদ সব ফলাফল পাচ্ছেন। এরকম অনেক ঘটনা আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি বদলে দিয়েছে।

সম্প্রতি তেমনি একটি বড় রকম সাফল্য লাভ করেছেন ঢাকার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট মিসেস লায়লা।

মিসেস লায়লার কিছু জমি ছিলো ঢাকায়। গত তিন বছর ধরে তিনি তা বিক্রি করার চেষ্টা করে যাচ্ছিলেন। তার লক্ষ্য ছিলো ৪০ লক্ষ টাকা হলে তিনি ঐ জমি বিক্রি করবেন। কিন্তু এই দামে কোনো গ্রাহক পাওয়া যাচ্ছিলো না। অতঃপর মিসেস লায়লা নিয়ত করলেন— জমিটি ৪০ লক্ষ টাকায় বিক্রি করতে পারলে তিনি ১ লক্ষ টাকা মাটির ব্যাংকে দান করবেন।

অত্যন্ত আনন্দের ব্যাপার এই যে, এই নিয়ত করবার মাত্র ১ মাস সময়ের মধ্যে জমিটি বিক্রি হয়ে যায়। কত দামে? ৪০ লক্ষ নয়, ৪১ লক্ষ টাকায়। সাথে সাথে মিসেস লায়লা মাটির ব্যাংক ফাউন্ডে ১ লক্ষ টাকা দান করে তার নিয়ত পূর্ণ করেন।

তিনি যে ১ লক্ষ টাকা দান করার নিয়ত করেছিলেন তা তিনি জমি বিক্রি থেকেই অতিরিক্ত আয় করেছেন। এর মাধ্যমে আমরা আবারও ম্যাজিক ব্যাংক-এর মাহাত্ম্য উপলব্ধি করলাম। স্রষ্টা আমাদের এ সেবা কার্যক্রমকে কবুল করবেন— এ প্রত্যয় এখন আরো দৃঢ় হলো।

—প্রতিবেদক : মোহাম্মদ রায়হান



ছবি (উপরের বাঁ দিক থেকে) ১. রাজধানী সুপার মার্কেট-এ ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন মার্কেটের সেক্রেটারী জনাব আফজাল হোসেন ঢালী ও চেয়ারম্যান জনাব লুৎফুর রহমান।

২. ধানমণ্ডি স্থলতানা কামাল মহিলা ক্রীড়া কমপ্লেক্সে ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন মাননীয় ক্রীড়া প্রতিমন্ত্রী জনাব ফজলুর রহমান।

৩. ঢাকা কলেজ ৪. নর্থ সাউথ ইউনিভার্সিটি

৫. ১লা বৈশাখে রমনা

ও ৬. প্রশিকার মিরপুরস্থ কেন্দ্রীয় ভবনে অনুষ্ঠিত ক্যাম্পসমূহের দৃশ্য।



কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০০২। সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ৥ নাহার আল বোখারী, পরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৥ ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭

## নবরূপে কোয়ান্টাম ওয়েব সাইট

সম্প্রতি কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন-এর ওয়েব সাইটটিকে পরিবর্তিত ও পরিমার্জিত রূপে সাজানো হয়েছে। অত্যন্ত আকর্ষণীয় ও দৃষ্টিমন্দন এ সাইটটি ইতোমধ্যে দেশে ও দেশের বাইরে ব্যাপক সাড়া জাগিয়েছে। এ পর্যন্ত এ সাইটের দর্শনাধীরা সংখ্যা দশ হাজার ছাড়িয়ে গেছে। বিপুল তথ্যের সমারোহ, আকর্ষণীয় ফটো গ্যালারী- সব মিলিয়ে এটি এখন যে কোনো বিশ্বমানের মেডিটেশন সাইটের সমতুল্য।

www.quantumbd.org- এই ঠিকানায় ক্লিক করে আপনি সহজেই প্রবেশ করতে পারেন প্রশান্তি ও সাফল্যের বার্তাবাহী মানবিক মহাসমাজ নির্মাণের স্বপ্ন অনুরণিত এক অনন্য ভূবনে। প্রথমেই আপনার সামনে ভেসে উঠবে নীলাভ পটভূমিতে কোয়ান্টাম-এর মনোরম লোগো সম্বলিত হোম পেজটি। এখানে এন্টার করলে আপনি পৌঁছে যাবেন ইনডেক্স পেজ-এ। কোয়ান্টাম সম্পর্কিত যাবতীয় তথ্যের বিভিন্ন লিংক দিয়ে পৃষ্ঠাটি চমৎকারভাবে সাজানো হয়েছে। পৃষ্ঠার ওপরের দিকের বাম পাশে শোভা পাচ্ছে শতাব্দীর অমোঘবাণী- ‘দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে’ আর ডান দিকে প্রতিদিনই বদলে যাচ্ছে আগের দিনের অটো সাজেশনটি। প্রতিদিনই একটি নতুন অটো সাজেশন এখানে আপনি পাবেন, যা আগে কোথাও প্রকাশিত হয় নি।

এই ওয়েব সাইট সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে চান? ফিড ব্যাক লিংক-এ ক্লিক করুন এবং আপনার মতামত এখানে জানিয়ে দিন। সাইটটি ব্রাউজ করলে এর ‘গেস্ট বুক’-এ স্বাক্ষর করতে ভুলবেন না যেন। এখানে প্রবেশ করলে আপনি অন্যদের মতামতও জানতে পারবেন। ইচ্ছে করলে যে কারো মন্তব্যের উপর আপনার মতামত দিতে পারবেন।

সাইটের অন্যতম আকর্ষণ এর Lama Tour লিংকটি, যা আপনাকে সত্যিই বান্দরবানের লামা ভ্রমণের অভিজ্ঞতায় সমৃদ্ধ করবে। সাইটটি ইংরেজীতে হওয়ায় সারা বিশ্বব্যাপী কোয়ান্টামের বাণী পৌঁছে দেয়া এখন খুবই সহজ হয়েছে। Mailing list-এ নাম নিবন্ধন করলে ফাউন্ডেশন-এর কর্মসূচি সংক্রান্ত তথ্যাবলি পৌঁছে যেতে থাকবে আপনার ই-মেইল ঠিকানায়।

গুরুজীর ব্যক্তিগত তত্ত্বাবধানে এবং সাইটিয়াম-এর কারিগরী সহযোগিতায় কোয়ান্টাম সাইটের এই নান্দনিক প্রকাশ সম্ভবপর হয়েছে।

প্রতিবেদক : মোহাম্মদ রায়হান

# কোয়ান্টাম বুলেটিন



নভেম্বর ২০০২

## রক্তদান কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিল বিপুল সাড়া জাগিয়েছে

### লক্ষ্যমাত্রার অর্ধেক অর্থ সংগৃহীত

‘আপনার আন্তরিক দান বাঁচাবে লক্ষ প্রাণ’- এই শ্লোগানকে সামনে রেখে বিপুল উৎসাহ উদ্দীপনার মধ্য দিয়ে এগিয়ে চলেছে কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিলের জন্যে অর্থ সংগ্রহ অভিযান। গুরুজী গত ৩১ আগস্ট ঢাকায় অনুষ্ঠিত গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ থেকে কোয়ান্টাম ব্লাড ব্যাংকের

জন্যে সেন্ট্রিফিউজ মেশিন, ডিপ ফ্রিজ ও জেনারেটর সহ আরো কিছু মূল্যবান যন্ত্রপাতি ক্রয় বাবদ এই তহবিল উন্নয়ন কার্যক্রমের ঘোষণা দেন। এর লক্ষ্যমাত্রা নির্ধারণ করা হয়েছে ৪০ লক্ষ টাকা। এ উদ্দেশ্যে ২০, ৫০, ১০০, ২০০, ৫০০, ১০০০ টাকা মূল্যমানের বিশেষ কুপন ছাড়া হয়েছে।

সামগ্রিক ভাবে এ তহবিল সংগ্রহ কার্যক্রম কোয়ান্টাম পরিবারে ব্যাপক কর্ম উদ্দীপনা সৃষ্টি করেছে এবং সদস্যদের পারস্পরিক যোগাযোগের এক অপূর্ব সুযোগ এনে দিয়েছে। পরম করুণাময়ের অশেষ রহমতে ইতোমধ্যে লক্ষ্যমাত্রার ৫০% অর্থ সংগৃহীত হয়েছে। উল্লেখ্য, এই সংগ্রহ অভিযান কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য, তাদের আত্মীয়-স্বজন ও পরিচিত জনদের মধ্যে সীমিত রাখা হয়েছে। আশা করা যাচ্ছে পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে এই কর্মসূচি তার লক্ষ্যমাত্রাকে অতিক্রম করে যাবে।

এদিকে এখনও যারা এই মহান মানবিক কাজে শরীক হতে পারেন নি তাদেরকে সম্ভাব্য সর্বোত্তম উপায়ে এই অভিযানে বাঁপিয়ে পড়ার উদাত্ত আহ্বান জানানো হয়েছে।



## ১৫০ কোর্স সম্পন্ন

গত ২৮ অক্টোবর সোমবার কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ১৫০ ব্যাচের ক্লাস ঢাকাস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে সম্পন্ন হয়। এ ব্যাচে অংশগ্রহণ করেন ১২৫ জন গ্রাজুয়েট।

## ১৫১ কোর্স ঢাকায়

বছর শেষের ২দিন ও নতুন বছরের ২দিন মিলিয়ে কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্সের ১৫১ ব্যাচের ক্লাস ঢাকাস্থ কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে অনুষ্ঠিত হবে। তারিখ : ডিসেম্বর ২৭, ২৮ ও জানুয়ারী ৩, ৪।

## জীবন বদলে গেল রওশনারা সায়ীদ

আমার স্বামী  
অধ্যাপক  
আবদুল্লাহ আবু  
সায়ীদের  
বিশ্বসাহিত্য  
কেন্দ্র এবং এর  
আগে ঢাকা  
কলেজে



অধ্যাপনার সূত্রে তাঁর প্রচুর ছাত্র-ভক্তের সাথে পরিচয় ছিলো এবং সেই সুবাদে বিভিন্ন সময় অনেক কিছু জানার সুযোগ হয়েছে। কিন্তু আমার খুবই অবাক লেগেছে যে, ‘কোয়ান্টাম মেথড’ নামে রীতিমতো একটি কোর্স রয়েছে- তা গত জুলাই মাসে জানলাম এবং কিছুটা অদ্ভুতভাবে।

আমার স্বামীর বই-পত্র গোছাতে গিয়ে হঠাৎ একটি বই পেলাম এবং কৌতূহল নিয়ে পড়তে শুরু করলাম। পড়তে পড়তে একেবারে অর্ধেকটাই শেষ করে ফেললাম এবং সিদ্ধান্ত নিলাম যে, এই কোর্সটি আমাকে করতে হবে।

কোর্স করার পর বুঝতে পারছি মেডিটেশন সত্যিই কতটা কার্যকর। কারণ সায়াটিকের সমস্যার কারণে আমি বিশ বছরেরও বেশি সময় ধরে ভুগছি। এই দীর্ঘ সময়ে কোনো চিকিৎসাতেই তা পুরোপুরি ভালো হয় নি। সেই সাথে ছিলো মাইগ্রেন। অথচ বিশ্ময়কর ব্যাপার হলো, মেডিটেশন করার পর থেকে আর একদিনও ব্যথা হয় নি। সিঁড়ি বেয়ে ওঠা-নামার কথা যেখানে চিন্তাও করতে পারতাম না, সেখানে আমি এখন আত্মবিশ্বাসী হয়েছি যোগ ব্যায়ামের মাধ্যমে পুরোপুরি এ সমস্যাকে নির্মূল করতে।

কোর্সে এসে বারবার যে কথাটি মনে হয়েছে তা হলো, বলার ভঙ্গি যদি সুন্দর হয় তাহলে কঠিন কঠিন বিষয়ও একজন বক্তা সব বয়সের শ্রোতার জন্যে একইরকম হৃদয়গ্রাহী করে উপস্থাপন করতে পারেন। গুরুজীর ৪০ ঘণ্টার ক্লাসে আমরা কোনোরকম একঘেয়েমী ছাড়াই মন্ত্রমুগ্ধের মতো তাঁর বক্তব্য শুনছি। এমনকি তাঁর কথা শুনিয়ে শুনিয়ে আমার দূরন্ত নাতি-নাতনীদেও প্রভাবিত করতে পেরেছি। বাস্তবে না দেখেও তারা তাঁর ভক্ত হয়ে গেছে।

একটি বই আকস্মিক ভাবে পড়ার মধ্য দিয়ে আমি এমন কিছু পেলাম যা আমার জীবনকে বদলে দিলো। আমার মাইগ্রেন ও সায়াটিকের সমস্যা কোনো দিন ভালো হবে বলে ভাবতে পারতাম না। আর সেই বইটি ছিলো কোয়ান্টামের শততম কোর্স পুঁতি স্মারক গ্রন্থ- যাতে অসংখ্য মানুষ মেডিটেশনের মাধ্যমে তাদের রোগমুক্তি ও সাফল্যের বর্ণনা দিয়েছেন।

[গৃহিণী রওশনারা সায়ীদ ১৪৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

# একজন প্রিয় শিক্ষক

মোহাম্মদ মাহমুদজামান

বিশ্বখ্যাত চলচ্চিত্র ব্যক্তিত্ব চার্লি চ্যাপলিন যখন সিনেমা জীবন শুরু করেন তখন তার আর্থিক এবং মানসিক অবস্থা দুটোই ছিল খারাপ। এ সময় একদিন পুরানো বইয়ের দোকান থেকে মনের শক্তি বিষয়ক কিছু ভালো বই পেয়ে কিনে ফেলেন তিনি। বইগুলো তার চিন্তায় বড় রকমের প্রভাব ফেলে। পরবর্তী কয়েক দশকে বইগুলো তিনি যত্ন করে রাখেন এবং বারবার পড়েন। কথাগুলো চ্যাপলিন লিখেছেন তার আত্মজীবনী ‘মাই অটোবায়োগ্রাফি’-তে।

চার্লি চ্যাপলিনের আত্মজীবনী অনেক পাঠকের মতো আমাকেও নাড়া দেয়। চ্যাপলিনের বই খোঁজার মতো আমিও কলেজ জীবন থেকে এ ধরনের বই পড়া শুরু করি। তবে তা চ্যাপলিন হবার আশায় নয়। ভালো বন্ধু পাওয়ার আশায়। কারণ একটি ভালো বই একজন ভালো বন্ধুর মতোই মেন্টাল সাপোর্ট দিতে পারে।

বাংলা ভাষায় ভালো আত্ম উন্নয়নমূলক বই পাওয়া যায় কম। ডেল কার্নেগির বইয়ের অনুবাদসহ কিছু বিদেশী বই পাওয়া যায়। কিন্তু সে সব বই দুটো কারণে ভালো লাগে না।

এক. বইগুলোতে কিছু সফল মানুষের জীবনের সমস্যা ও তার সাফল্যের কথা লেখা হয়। কিন্তু একজন পাঠকের জীবনে যে একই সমস্যা আসবে তা নয়। বরং কখনো কখনো উল্টোটাও বেশি হতে পারে। ফলে বইগুলো খুব বেশি কার্যকর নয়।

দুই. পাশ্চাত্যের এ ধরনের বইগুলোতে একজন মানুষ তার দৈনন্দিন কাজ বা সামাজিক অথবা বৈষয়িক উন্নতি কিভাবে করবে তার বর্ণনা থাকে। কিন্তু মানসিকভাবে সে কেমন হবে, কোনো মূল্যবোধ থাকবে কি-না- এ বিষয়ে তেমন কিছু জানা যায় না। ফলে বইগুলোতে এক ধরনের অন্তঃসারশূন্যতা আছে বলে আমার মনে হয়েছে।

‘অবচেতন মন’ বিষয়টি নিয়ে জাদুশিল্পী জুয়েল আইচের একটি ঘরোয়া আলোচনা শোনার সুযোগ হয় কলেজ জীবনে। আলোচনা ছিলো খুবই সংক্ষিপ্ত কিন্তু তার অনেক কথা তখন নতুন ও বিস্ময়কর মনে হয়। সে সব কথা আরো বিস্তারিত ভাবে অনেক নতুন তথ্য সহ পেয়ে যাই ‘কোয়ান্টাম মেথড’ বইটিতে। বইয়ের লেখক মহাজাতক নামটির সঙ্গে পরিচয় অবশ্য আরও আগে থেকেই। তার সহজ ও আকর্ষণীয় ভাষারীতির জন্য ইন্ডোফাকের বার্ষিক আয়োজন ‘কালস্রোত’, সাপ্তাহিক পূর্ণিমার বার্ষিক রাশিচক্র এবং রহস্য পত্রিকায় প্রকাশিত তার লেখাগুলো সুযোগ পেলেই পড়ে নিয়েছি।

কোয়ান্টাম মেথড সম্পর্কে প্রথম ইন্ডোফাকের একটি রিপোর্টে পড়েছিলাম, একটি অনুষ্ঠানে মেডিটেশন করার সময় কেউ কেউ নাক ডেকে ঘুমিয়েছেন। এতটাই প্রশান্তি! এছাড়া এ বিষয়ে তেমন কিছু জানি নি।

১৯৯৫-এর একুশে বইমেলা থেকে কোয়ান্টাম মেথড বইটি কিনে প্রথম অধ্যায় পড়লাম। তারপর কখন যে পুরো বই শেষ করে ফেলেছি বুঝতেও পারি নি। এখনো যে কয়েকটি বই ডিকশনারির মতো উল্টেপাল্টে দেখি কোয়ান্টাম মেথড তার অন্যতম।

বইটি পড়ার পর থেকেই কোয়ান্টাম মেথডের ফাউন্ডেশন কোর্সটি করার ইচ্ছে

ছিলো। সাত বছর পর মার্চ ২০০২-এ কোর্স করলাম। পুরো কোর্সটি সার্বিকভাবে আমার ভালো লেগেছে। এতে আমি উপকৃত হয়েছি।

ভালো লাগাগুলো বেড়ে গিয়েছে কয়েকটি জায়গায়। যেমন-

এক. দেশপ্রেম ও বাংলাদেশের ভবিষ্যত নিয়ে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি। যা আমি অনেক জায়গাতেই পাই না। দেশপ্রেম বিষয়ক মেডিটেশনটি ছিলো চমৎকার।

দুই. সময় মেনে চলা। এখানে দেখলাম মিনিটের কাঁটা নয়, সেকেন্ডের কাঁটার সঙ্গে তাল মিলিয়ে সব চলে- যা এদেশে খুব কমই দেখা যায়। পেশাগত কারণে অনেক জায়গায় এ নিয়ে বিবর্তকর অভিজ্ঞতা হয়েছে। এমনকি ঘড়ি ধরে দেখেছি দেশের সরকার প্রধানের জরুরি প্রেস কনফারেন্সও কোনো পূর্ব ঘোষণা বা দুঃখ প্রকাশ ছাড়াই ৩২ মিনিট পর শুরু হতে।

তিন. পারিবারিক মূল্যবোধকে শ্রদ্ধা দেখানো। পশ্চিমাদের চেয়ে এবিষয় আমরা কতো এগিয়ে আছি সেটা আমি অনুভব করতাম। কোর্সে এসে তা আরো ভালো লাগলো।

চার. কোয়ান্টা ধ্বনি উচ্চারণ এত সুন্দর হবে ভাবি নি। সত্যিই মুগ্ধ হওয়ার মতো। একজন দ্বীপবাসীর লোকালয়ে আগমন ও গৌতম বুদ্ধের পাগলা হাতি বশ করার উদাহরণ দুটো মিলিয়ে অসাধারণ মনে হয়েছে।

পাঁচ. সহজ ভাবে লেখা যেমন কঠিন কাজ তেমন সহজ ভাবে কোনো জটিল বিষয় উপস্থাপন করাও কঠিন। ধ্যান-বিশেষ করে প্রাচ্যের ধ্যান নিয়ে সামান্য কিছু যা পড়েছি তাতে কোয়ান্টাম মেথড-কে সত্যিই সহজবোধ্য চমৎকার টেকনিক মনে হয়েছে। প্রাচ্যের ঐতিহ্য ও আধুনিকতা মিলে এটি হয়েছে আধুনিক মানুষের উপযোগী।

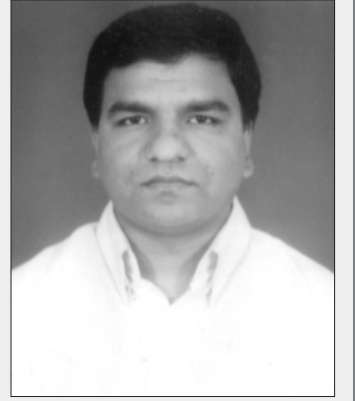
ছয়. কোয়ান্টাম মেথড কোর্স নিয়ে ধারণা ছিলো- এটি হলো মনের সচেতনতা। কিন্তু আসলে এটি সার্বিক সচেতনতা। এ কোর্সে লাভবান শুধু ‘আমি’-ই (ব্যক্তি) নয়, একই সঙ্গে ‘আমি’ (ব্যক্তি) এবং ‘আমরা’ (সমষ্টি বা পুরো জাতি)।

সাত. জীবনে প্রয়োজনীয় একটি বিষয়ও যিনি শিক্ষা দেন তিনিই শিক্ষক। কোয়ান্টাম মেথড- কোর্সের চল্লিশ ঘণ্টার আলোচনা আর বইয়ের মাধ্যমে অনেক কিছুই জেনেছি। কতটুকু কাজে লাগতে পারবে বা কতটুকু গ্রহণ করতে পারবে তা আমার চেষ্টা ও সামর্থ্যের ওপর নির্ভর করে। কিন্তু নিরলসভাবে বৈচিত্র্যময় পরিবেশনায় যিনি হাসিয়েছেন, কাঁদিয়েছেন, জীবন সম্পর্কে জানিয়েছেন, তার প্রতি স্বাভাবিক ভাবেই আন্তরিক শ্রদ্ধা চলে আসে মনে।

আমার প্রিয় শিক্ষকের নামের তালিকাটি খুব ছোট। কোর্স শেষে সেই ছোট তালিকায় যোগ করেছি এক নতুন নাম- শহীদ আলি বোখারী মহাজাতক।

তঁার প্রতি রইলো আমার আন্তরিক কৃতজ্ঞতা ও ধন্যবাদ।

[সাপ্তাহিক যায়যায়দিনের সাংবাদিক মোহাম্মদ মাহমুদজামান ১৩৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



## কোর্স রিপোর্টের গুরুত্ব

প্রফেসর হাসিনা ফেরদৌস বানু

রিয়েলাইজেশন কোর্স-এর অনেক শর্তের মধ্যে একটি শর্ত হলো কোর্স রিপোর্ট করতে হবে কমপক্ষে দু’বার। অনেকে দ্বিধাগ্রস্ত থাকতে পারেন রিপোর্ট কেন করবো।

রিপোর্টের গুরুত্ব বলতে গিয়ে খুব সাধারণ একটা উদাহরণ দিই। রান্না ঘরের ছুরি বা বটি মাঝে মাঝে শান না দিলে তা কাজ করে না, ভোঁতা হয়ে যায়। কোয়ান্টাম কোর্সের রিপোর্টের ব্যাপারটাও তা-ই। বারবার রিপোর্ট করার মাধ্যমে চার দিনের কোর্সে গুরুত্ব যা কিছু শেখান সেগুলো ঝালিয়ে নেয়া হয়। দেহ সেরা ফার্মেসী, মন সেরা ডাক্তার, রাগ, মনের বিষ, ভয়-ভীতি দূর, শিখিলান ও মেডিটেশন যে পৃথক, এ বিষয়গুলো হৃদয়ঙ্গম করার জন্যে কোর্স রিপোর্টের যথেষ্ট গুরুত্ব রয়েছে।

মনকে বর্তমানে নিয়ে আসাই হলো শিখিলান বা মেডিটেশন যা দীর্ঘ চর্চার ব্যাপার।

তাছাড়া কোর্সে অংশগ্রহণ হলো নতুন-পুরাতনদের মিলনমেলা। একে অন্যের খোঁজ-খবর নেয়া, সমস্যার জন্যে দোয়া চাওয়া, সমাধান পাবার সুখবর জানানোর একটা সুযোগ থাকে।

অবলোকন কিভাবে করতে হবে, অবলোকন বা কল্পনায় যে শরীর ধীরে ধীরে শিথিল হয়, নিজেকে কিভাবে হিলিং করতে হবে এগুলো বুঝতে কারো কারো সময় লাগে। হিলিং সেন্টারে ডাক্তার হিসেবে যে মা-জীকে নিয়ে আসা যায় এটা আমি ক’দিন আগে মাত্র শিখলাম।

কোর্সে অংশগ্রহণ করে আপনি মনোযোগ, অবলোকন কতটা রপ্ত করতে পারছেন তার উপরই নির্ভর করছে আপনার নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছানো। আসলে এ হলো বিশাল সমুদ্র। এ থেকে আমি এক আঁজলা নেব না এক বালতি নেব সেটা নির্ভর করছে আমার প্রস্তুতির উপর। গুরুত্বী অনেক কিছু দেয়ার জন্যে বসে আছেন অনেক কিছু নিয়ে। গ্রহণ করা নির্ভর করছে আমাদের উপর। কোর্স পুনরাবৃত্তি হলো সেই গ্রহণের প্রস্তুতির একটি অংশ।

[রাজশাহী কলেজের অর্থনীতি বিভাগের প্রফেসর হাসিনা ফেরদৌস বানু ১১২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]

# মোহাম্মদ কামরুজ্জামান ভূঁইয়া ও ক্যামব্রীজ একাডেমি



সত্ৰীক মোহাম্মদ কামরুজ্জামান ভূঁইয়া দুলাল।

কামরুজ্জামান কোয়ান্টাম মেথড ও গুরুজীর কাছে বিশেষভাবে কৃতজ্ঞতা স্বীকার করেন।

এখানে বিশেষভাবে উল্লেখ্য যে, কামরুজ্জামান মেডিটেশন কোর্স করে নিজের স্মৃতিশক্তি বিশেষভাবে শাণিত করেছেন। তিনি তার কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণকারী ও কোয়ান্টার সহ প্রায় ১০০ জনের নাম, ঠিকানা, পেশা ইত্যাদি পরপর বলে দিয়েছিলেন। এখনও তিনি তার ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে মাঝে চমকে দেন তাদের নাম বলে দিয়ে। সকাল থেকে শুরু করে রাত ১০টা পর্যন্ত কলেজ ও একাডেমিতে ক্লাস্টাইনভাবে ক্লাস করিয়ে আবার গবেষণা ও পরীক্ষার খাতা দেখায় প্রচুর সময় দিতে হয় তাকে। ঘুমান মাত্র ৪ ঘণ্টা। তার মতে নিয়মিত মেডিটেশন-এর ফলেই সব দিক সুষ্ঠুভাবে সামলে নেয়া সম্ভবপর হচ্ছে।

প্রথমে ছোট পরিসরে শুরু করেছিলেন এই একাডেমি। তার ও আয়েশার ঐকান্তিক অধ্যবসায় ও সেবামূলক মানসিকতার কারণে আজ তা বিশাল প্রতিষ্ঠানে পরিণত হয়েছে। Spoken English ছাড়াও একাডেমিতে এখন IELTS, TOEFL, BCS কোচিং, HSc/Degree English ও কম্পিউটার সহ বিভিন্ন প্রোগ্রাম সফলভাবে চালু রয়েছে। আমরা এই প্রতিষ্ঠানের ব্যাপক উন্নতি ও সাফল্য কামনা করছি।

প্রতিবেদক : মোহাম্মদ রায়হান

‘এইচএসসি পাশ পর্যন্ত যে কেউ মোট ৯০ ঘণ্টা ইংরেজী বিষয়ে পরীক্ষা দিয়ে থাকে। এ জন্যে আরো প্রায় ৯০০ ঘণ্টা পড়াশোনা করে থাকে; কিন্তু এরপরও তারা ভালো ভাবে ইংরেজি বলতে পারে না। আসলে ৯৯০ ঘণ্টা ইংরেজি পড়াশোনায় আমরা শুধু ইংরেজি পড়ি এবং লিখি। হয়তো ৯ ঘণ্টাও ইংরেজিতে কথা বলা হয় না। মূলত এই না বলাটাই আমাদের ইংরেজিতে কথা না বলতে পারার প্রধান কারণ’- বললেন Spoken English শেখার জনপ্রিয় প্রতিষ্ঠান ক্যামব্রীজ একাডেমির প্রতিষ্ঠাতা মোহাম্মদ কামরুজ্জামান ভূঁইয়া দুলাল।

কামরুজ্জামান ১৯৯৬ সালে ইংরেজি ও কম্পিউটার শিক্ষাদানের উদ্দেশ্যে এ প্রতিষ্ঠানটি গড়ে তোলেন। কিছুদিন পরে তিনি কোয়ান্টাম মেথড মেডিটেশন কোর্স সম্পন্ন করেন ৫৪তম ব্যাচে। কোর্স করার পর তিনি সহজে ইংরেজি শিক্ষাদানের উপায় নিয়ে গভীরভাবে ভাবতে শুরু করেন। তিনি বলেন, আমি মেডিটেশন স্তরে গিয়ে ইংরেজিতে কথা বলতে না পারার কারণগুলি খুঁজতে থাকি এবং বুঝতে পারি যে, অভ্যাসের অভাবই ইংরেজি বলতে না পারার মূল কারণ। না বলতে না বলতে এক ধরনের জড়তার সৃষ্টি হয় অথচ কমপক্ষে H.S.C. পাশ করা সকলেরই প্রয়োজনীয় ইংরেজি জ্ঞান রয়েছে। তারা লিখতে পারেন এবং বুঝতেও পারেন। তার মতে- ইংরেজিতে কথা বলার জন্যে প্রধানত দরকার হচ্ছে মুখের জড়তা কাটানোর ব্যবস্থা করা। এ জন্যে তিনি একটি বিশেষ প্রদ্ধতি উদ্ভাবন করেছেন, যাতে ১২ দিনে ছাত্র-ছাত্রীদের ইংরেজিতে কথা বলা শেখানো যায়।

ক্যামব্রীজ একাডেমির প্রধান ক্যাম্পাস ১২৮/১ নিউ সার্কুলার রোড, মৌচাক-এ। এর একটি শাখা রয়েছে ফার্মগেটে। বিপুল সংখ্যক ছাত্র-ছাত্রী

উপস্থিতিতে সব সময় একাডেমির ক্যাম্পাস মুখরিত থাকে। বিভিন্ন বয়সের এবং পেশার লোকজন এখানে ইংরেজি শিখতে আসেন। এদের মধ্যে ব্যাংকের ম্যানেজার এমনকি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষক পর্যন্ত রয়েছেন। ১২ দিনে কি ইংরেজি শেখানো সম্ভব? এ প্রশ্নের জবাবে জনাব কামরুজ্জামান বলেন, ‘যারা ইংরেজি বুঝতে ও লিখতে পারেন এমন লোকদেরই আমি ইংরেজি বলতে সাহায্য করছি।’

ক্যামব্রীজ একাডেমির ক্রমবর্ধমান জনপ্রিয়তা এর সাফল্যকে প্রমাণ করে। এখন পর্যন্ত প্রায় ১০ হাজার ছাত্র-ছাত্রী এখানে Spoken English কোর্স করেছেন।

ইংরেজি সাহিত্যে অনার্স ও মাস্টার্স ডিগ্রীধারী কামরুজ্জামান এর পাশাপাশি ঢাকার ইম্পেরিয়াল কলেজে ইংরেজি বিভাগে শিক্ষকতায় নিয়োজিত আছেন। তার স্ত্রী আয়েশা যুবায়েরা আফরোজও একজন কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েট। কোর্স করেছেন শততম ব্যাচে। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে জীববিদ্যা প্রথম শ্রেণীতে এমএসসি করেছেন। বর্তমানে তিনিও ক্যামব্রীজ একাডেমিতে শিক্ষকতা করছেন। শিক্ষাদানকে এই দম্পতি জীবনের একটি মহান ব্রত হিসাবে গ্রহণ করেছেন। ছাত্র-ছাত্রীদের মাঝে তারা ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও আত্মবিশ্বাস সৃষ্টির জন্যে সবসময়ই প্রেরণা যুগিয়ে চলেছেন। চাইলে যে কেউ ইংরেজিতে কথা বলতে পারে- এই বিশ্বাস মনে গেঁথে নিয়েই সমস্ত কোর্স শুরু করেন তারা।

কামরুজ্জামান বলেন, আমি আমার ক্লাসে ছাত্র-ছাত্রীদের চোখ বন্ধ করে ভাবতে বলি যে, তারা ইংরেজিতে কথা বলতে পারছে। একজন শিক্ষক যখন এভাবে বলেন তখন তারা তা বিশ্বাস করেন এবং অনুপ্রাণিত হন এবং চেষ্টা করতে থাকেন; ফলে তারা সফল হন। পেশাগত জীবনে বর্তমান সাফল্যের জন্যে

## সাইকি চর্চা : অতিচেতনার সাথে যোগাযোগ

‘মনিটরিং স্ক্রীনে দেখছিলাম চল্লিশ বছর বয়সী নিরীক্ষাধীন ব্যক্তির ছেলেবেলার একটি ঘটনা। তখন বয়স আট বা দশ বছর। গ্রামের পথ ধরে সাইকেল চালাচ্ছেন আর একটু পরপর উপরে তাকিয়ে বন্ধুদের ঘুড়ি ওড়ানো দেখছেন। এরকম চললো বেশ কিছুক্ষণ। কয়েক সেকেন্ডের মধ্যেই ঘটনাটি ঘটলো। মোঠো পথের কয়েক জায়গায় গর্ত ছিলো। ঘুড়ি থেকে চোখ ফিরিয়ে রাস্তায় তাকানোর আগেই নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে সাইকেল সহ ক্ষেতে পড়ে গেলেন। কাদায় মাখামাখি হবার সাথে সাথে হাঁটুও ছিলে গেল।’ সাইকি কোর্সে অংশ নেয়া আলোয়া আক্তার

জাহান এভাবেই বর্ণনা করছিলেন তার সাইকি চর্চার একটি অভিজ্ঞতা।

একটা সময় মনে করা হতো শুধু পীর-দরবেশ, মুনী-খম্বরাই বোধহয় এই ক্ষমতার অধিকারী এবং বাস্তবতাও তাই ছিলো। মনের চোখে দেখে তারা অবলীলায় কোনো কিছু সম্পর্কে নির্ভুল বলতে পারতেন। কিন্তু পীর-দরবেশ, আউলিয়া না হয়েও অপরিচিত যে কোনো মানুষের শারীরিক অবয়ব বা রোগ-পীড়া সম্পর্কে বলা সম্ভব। এজেন্ডা সংসার জীবন ত্যাগ করে আশ্রম-খানকার চৌহদ্দিতে যাওয়ারও প্রয়োজন নেই। আর এ পথটিই সুগম হয়েছে তিন মাসের বিশেষ সাইকি কোর্সে।

Extra sensory perception- ESP বা অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা কে কতটা অর্জন করলেন তার পরীক্ষা এখন হয় কোয়ান্টাম মেথড ফাউন্ডেশন কোর্সের চতুর্থ অর্থাৎ শেষ দিনে কোয়ান্টাম গেম। এ দিন শেখানো হয় মেডিটেশন করে কীভাবে অচেতন বা অতিচেতন স্তর থেকে সচেতন স্তরে তথ্য প্রবেশ করানো যায়। আর এ অবস্থাটিই ইনটুইশন বা সজ্ঞা। তখন স্বতঃস্ফূর্তভাবে একজন মানুষ অনেক কিছু জানতে পারে, বুঝতে পারে।

যাকে কোনো দিন দেখেন নি, যার কথা কখনো শোনেন নি, যার সম্পর্কে কিছুই জানেন না, শুধু তার নাম, ঠিকানা, বয়স শুনে যেভাবে বর্ণনা করেন তাতে অংশগ্রহণকারী নিজেও বিস্মিত হন।

পুরো প্রক্রিয়াটিই চলে মনের বাড়ির মূল শক্তি কেন্দ্র কমান্ড সেন্টারে বসে। স্থান-কালের সীমানা অতিক্রম করে মন এখানে হয়ে যায় ত্রি-কালদর্শী। ফলে প্রকৃতির

নেপথ্য স্পন্দন ও নিয়মের সাথে মন সহজেই যোগসূত্র স্থাপন করতে পারে।

যোগাযোগ, তথ্যানুসন্ধান এবং নিজের ও মানবতার কল্যাণের প্রয়োজনীয় সব উপাদানই এখানে রয়েছে সদা প্রস্তুত অবস্থায়। আর সব রকমের সাহায্য করার জন্যে আছেন অন্তর্গুরু।

সাইকি কোর্সের কেস-স্টাডিতে দু’জন থ্রাজুয়েট নিয়ে একেকটি গ্রুপ হয়। অদেখা, অচেনা মানুষ সম্পর্কে বিবরণ দেয়ার জন্যে পালানক্রমে দু’জনকেই সাইকি হতে হয়। যখন একজন সাইকি হন তখন অপরজনকে একই সাথে গাইড এবং রিপোর্টারের দায়িত্ব পালন করতে হয়। এক ঘণ্টার ক্লাসে প্রত্যেক সাইকি সময় পান ২৫ মিনিট করে আর বাকি দশ মিনিট বরাদ্দ থাকে তথ্য যাচাই-বাছাইয়ের জন্যে। ক্লাস প্রতি বৃহস্পতিবার বিকেলে। ক্লাস শেষে বিশেষ হিলিং মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়।

পরিকল্পিত ধ্যানে সাধারণভাবে তথ্য মনের সচেতন স্তর থেকে অবচেতন স্তরে প্রবেশ করানো হয়। আর অবচেতনে সঠিক প্রোগ্রামিংয়ের জন্যে প্রয়োজন অতিচেতন স্তর থেকে সচেতন স্তরে মেসেজ আনা এবং সেই মেসেজ অবচেতন স্তরে প্রেরণ করা। যুগে যুগে মহামানবরা এভাবেই অতিচেতনার শক্তিকে পরিকল্পিত ভাবে কাজে লাগিয়ে নিজের ও অন্যর কল্যাণ করেছেন। আর অতীন্দ্রিয় ক্ষমতাকে সুষ্ঠুভাবে পরিচালিত করে নিঃস্বার্থভাবে মানুষের কল্যাণে কাজে লাগানোর প্রয়াসেই এ সাইকি কোর্স।

প্রতিবেদক : রোকেয়া হক



সাইকি ক্লাসের একটি দৃশ্য



মাটির ব্যাংক কথাটি শুনেই আমাদের আধুনিক শহুরে মানুষদের চোখে হয়তো ভেসে ওঠে দারিদ্র্য-পীড়িত একটি কুটির– যার অন্ধকার এককোণে পড়ে আছে এমনি একটি মাটির ব্যাংক– যাতে দুর্দিনের ভরসা হিসাবে একটু একটু করে জমা হয় গৃহকর্তার বহু কষ্টার্জিত অর্থের ক্ষুদ্রতম কিছু অংশ। কিন্তু তারা বিস্মিত হবেন জেনে যে, এরকম ছোটো ছোটো মাটির ব্যাংকে জমা হওয়া সম্মিলিত অর্থের পরিমাণ একবছরে হয়েছে আটলক্ষ টাকারও বেশি। এই মাটির ব্যাংক শুধু মাটির ব্যাংকই নয়, এ যেন এক ম্যাজিক ব্যাংক। আর পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে এ সাফল্যের রূপকার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। তবে তার প্রেক্ষাপট জানতে হলে আরেকটু গোড়া থেকে শুরু করতে হবে।

সৃষ্টির সেবা করার উদ্দেশ্যে যে বিভিন্ন প্রকল্প কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন নিয়েছে তার অর্থায়ন হবে ফাউন্ডেশনেরই সদস্যদের স্বতঃস্ফূর্ত অংশগ্রহণে, কোনো বিদেশি সাহায্যে বা দাতা গোষ্ঠীর সৌজন্যে নয়– শুরু থেকে এটিই ছিলো ফাউন্ডেশনের আদর্শ। কিন্তু বাংলাদেশের আর্থ-সামাজিক অবস্থার কারণে অধিকাংশ মানুষের পক্ষেই মোটা অংকের অর্থ একসাথে দান করা সম্ভব হয় না আন্তরিকতা থাকা সত্ত্বেও। আবার পরিকল্পিত উদ্যোগের অভাবেও আমাদের দান অধিকাংশ ক্ষেত্রে অপচয় হয়। হয় দানকে আমরা ভিক্ষায় রূপান্তরিত করি, অথবা বড় কিছু করার কল্পনা করতে করতেই সময় পার করে দিই। বড় কিছু আর করা হয় না।

আর এ চিন্তা থেকেই যাত্রা শুরু মাটির ব্যাংকের। ধারনাটি হলো, প্রতিদিন ভিক্ষুককে যে দু/এক টাকা দান করি সেই টাকা বা বাজার ফেরত খুচরো টাকা বা কোনো উদ্দেশ্য পূরণের পর মানভের টাকা অথবা কোনো আধ্যাত্মিক সাধকের নামে টাকা মাজারে না দিয়ে এই ব্যাংকে দান করা।

এতে একসাথে তিনটি উপকার হচ্ছে। প্রথমত, প্রতিদিন খুচরো টাকা জমাবার ফলে আর্থিক কোনো চাপ পড়ে না এবং ভিক্ষুক ও মাজারে অর্থ দান নিরুৎসাহিত হয়।

দ্বিতীয়ত, সম্মিলিত অর্থ একটি বড় অংকে পরিণত হয়ে বাস্তব ও ফলপ্রসূ একটি প্রকল্পে সাহায্য করে এবং হক্কুল ইবাদে সমাজের সর্বস্তরের অংশগ্রহণের সুযোগ সৃষ্টি করে।

তৃতীয়ত এবং সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য হলো,

দানকারী এর মাধ্যমে শুধু পারলৌকিক পুণ্য অর্জনের সুযোগই পান না, দৈনন্দিন জীবনেও পান অনেক জটিল সমস্যার সহজ সমাধান এবং শারীরিক, মানসিকভাবে ভালো থাকার অনুভূতি, যা পরম করুণাময়ের অনুগ্রহেই সম্ভব। এরকম কিছু বাস্তব অভিজ্ঞতা নিয়েই আমাদের এ আয়োজন।

নিঘাত শবনম আইডিয়াল স্কুল এন্ড কলেজের একজন সহকারী শিক্ষিকা। তার কর্মক্ষেত্রে শুরু থেকেই নানা সমস্যা ছিলো। সম্প্রতি এমপিও ভুক্তি নিয়ে বেশ জটিলতার সৃষ্টি হয়েছিলো। তিনি তার কাগজপত্র জমা দেয়ার আগে মাটির ব্যাংকে কিছু অর্থ ফেলেন এই নিয়তে যে, ঘুষ সংক্রান্ত কোনো ঝামেলা ছাড়াই যেন নির্ধারিত সময়ের মধ্যে কাজটি হয়। অত্যন্ত বিস্মিত হয়ে তিনি লক্ষ্য করলেন যে, তার কিছুদিন পরই প্রয়োজনীয় কাগজপত্র চলে এসেছে। তার এমপিও ভুক্তি এখন সময়ের ব্যাপার মাত্র।

মাটির ব্যাংকে নিয়ত করে অনেক দিনের পাওনা টাকা ফেরত পেয়েছেন লোকমান হাকীম। অনেক তাগাদা দিয়েও টাকা না পেয়ে তিনি যখন সে আশা ছেড়ে দিচ্ছিলেন, তখন শেষ চেষ্টা হিসেবে মাটির ব্যাংকে নিয়ত করলেন এবং নিয়মিত অর্থ রাখতে লাগলেন। অবশেষে এক সময় অন্য এক ব্যক্তির মধ্যস্থতায় তার টাকা ফেরত পেলেন।

ব্যবসায়িক সাফল্য লাভেরও অসংখ্য ঘটনা আছে মাটির ব্যাংককে ঘিরে। একটা ঘটনা হলো জনাব আনোয়ার হোসেনের। তিনি কম্পিউটার কম্পোজ ব্যবসায়ের সাথে জড়িত। ব্যবসায়ের মন্দাভাব কাটানোর নিয়তে তিনি প্রতিদিন নির্দিষ্ট একটি অর্থ রাখতেন মাটির ব্যাংকে। কাজের পরিমাণও বাড়তে লাগলো। একদিন ভাণ্ডিত না থাকায় নির্দিষ্ট পরিমাণের চেয়ে বেশি টাকা রাখলেন মাটির ব্যাংকে। আশ্চর্য হলোও সত্যি যে, ঐ দিন ব্যবসায়িক কাজ থেকে তার আয় দ্বিগুণ বেড়ে গেলো।

পরীক্ষা নিয়ে সৃষ্ট টেনশনের কারণে ভালো প্রস্তুতি সত্ত্বেও পরীক্ষায় খারাপ করেন অনেক ছাত্র-ছাত্রী আছেন। তেমনি একজন হলেন ঢাকা

বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্র এস.এম শফিক। এই সমস্যা থেকে মুক্তির জন্যে তিনি অনার্স পরীক্ষার আগে নিয়মিত মাটির ব্যাংকে অর্থ রাখতে শুরু করেন এবং পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে এই পরীক্ষা তিনি অত্যন্ত প্রশান্ত মনে দিতে পেরেছেন এবং ভালো ফলাফল করেছেন।

ছিনতাই বা ডাকাতির মতো ঘটনাগুলো এখন অনেকটা নিত্য-নৈমিত্তিক বিষয়ে পরিণত হলেও যিনি এর শিকার হন, তিনি বোঝেন টাকাকড়ি বা মূল্যবান কাগজ ছিনতাইয়ের ক্ষতি কতখানি। কিন্তু যদি শোনেন, ছিনতাই হওয়া ব্যাগ দুদিন পরে ফিরে পেয়েছেন কেউ কোনো কিছু না খুইয়ে এবং তা-ও অনেক হাত ঘুরে, তাহলে কতটা অস্বাভাবিক মনে হবে। এই অসম্ভব ঘটনাই ঘটেছে স্কুল শিক্ষিকা মিসেস নাসরীনের ক্ষেত্রে।

ছুটির দিনের এক দুপুরে তিনি রিক্সা করে যাচ্ছিলেন এক নিমন্ত্রণে। পথেই পড়লেন একদল ছিনতাইকারীর কবলে। মূল্যবান কাগজপত্র এবং টাকা ভর্তি তার ব্যাগটি ছিনিয়ে নিয়ে গেলো ওরা। চীৎকার করে– এমনকি তাৎক্ষণিকভাবে থানায় অভিযোগ করেও কোনো লাভ হলো না।

টাকার জন্যে না হলেও গুরুত্বপূর্ণ কাগজ হারিয়ে তিনি কিছুটা বিমর্ষ হয়ে পড়লেন। কিন্তু পরক্ষণেই উজ্জীবিত হয়ে মেডিটেশনে বসলেন এবং মাটির ব্যাংকে কিছু অর্থ নিয়ত করলেন। বাকিটা শুনন তার নিজের ভাষায়– ‘নিয়ত করার পর নিজের ভেতর এক গভীর বিশ্বাস অনুভব করলাম। মনে হলো যে কোনোভাবেই হোক ব্যাগটি ফিরে পাবোই। এরকমটা যে সাধারণভাবে হয় না তা একবারও মনে হয় নি। এবং ঠিকই অবিশ্বাস্যভাবে তার দুদিন পর আমার পরিচিত অন্য এক মহিলাকে ফোন করে কেউ জানালো যে আমার ব্যাগটি পাওয়া গেছে এমন একটি জায়গায় যা ঘটনাস্থল থেকে কয়েক কিলোমিটার দূরে এবং যেটা এক পথশিশুর কাছে দেখতে পেয়ে তারা রেখে দিয়েছেন। এরকম অবিশ্বাস্যভাবে ব্যাগটি পেয়ে এখন আমার গভীর বিশ্বাস যে মাটির ব্যাংক সত্যিই এক ম্যাজিক ব্যাংক।’

অবশ্য ম্যাজিক ব্যাংক বললেও মটির ব্যাংকে অর্থদান এবং সাফল্য লাভের মধ্যকার যোগসূত্রটা কিন্তু একেবারে ব্যাখ্যাভীত নয়। আসলে যখন একজন মানুষ সমস্যা বা বিপদে পড়ে মাটির ব্যাংকে নিয়ত করে তখন বিপদমুক্তির জন্যে তার আন্তরিক প্রার্থনা একটি বাস্তব ভিত্তি পায়। তখন সে বিশ্বাস করতে শুরু করে যে, বিপদ যত বড়ই হোক না কেন, পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে তার সমাধান হওয়া কোনো অসম্ভব কিছু নয়। একদিকে এই বিশ্বাস, অন্যদিকে আরেকজন বিপন্ন মানুষকে সাহায্য করার বিনিময়ে দান-প্রতিদানের প্রাকৃতিক সূত্রানুসারেই তার সমস্যামুক্তি ঘটে। এই জন্যে মাটির ব্যাংকে নিয়ত করাটা এত ফলপ্রসূ।

তবে অনেকের মতো চাকরিজীবী সোনিয়া রহমানও এক

সময় মনে করতেন, মাটির ব্যাংকটি শুধুমাত্র দুঃস্থদের জন্যে তহবিল সংগ্রহের উপায়। কিন্তু এতে নিয়ত করার মাধ্যমে যে দানকারী নিজেও উপকৃত হতে পারেন, সে সচেতনতা সৃষ্টির পর থেকে তিনি নিয়মিত নিয়ত করে অর্থ রাখেন মাটির ব্যাংকে।

শুধু নিজের জন্যেই নয়, অন্যের কল্যাণ কামনায়ও মাটির ব্যাংকে অর্থদান অত্যন্ত ফলপ্রসূ। গৃহিণী উম্মুল ফাতেহর রয়েছে এরকম অনেক অভিজ্ঞতা। একবার তার স্বামী স্পিডলাইটসের ব্যথায় ভীষণ কষ্ট পাচ্ছিলেন। ডাক্তার দেখিয়েও যখন সুস্থ হচ্ছিলেন না, তখন তিনি মাটির ব্যাংকে দান করে তার নিরাময়ের জন্যে প্রার্থনা করলেন। তাৎক্ষণিকভাবেই সুফল পেলেন।

পেশাজীবী মোঃ জুনায়েদ তার মেয়ের জন্যে মনহুবি দেখতেন যে সে খুব ভালোভাবে স্কুল পাস করে ভালো একটি কলেজে ভর্তি হচ্ছে। একজন কোয়ান্টাম সদস্যের পরামর্শে তিনি মাটির ব্যাংকেও টাকা রাখতে থাকেন এই নিয়তে। সতি সতি তার মেয়ে সেই রেজাল্ট করলো যা তিনি চাইতেন এবং ঢাকার একটি প্রথম সারির কলেজে ভর্তি হলো সে।



স্বামী এ.বি.এম মাহবুবুল আলম ও দুই সন্তানের সঙ্গে নুরুন্নাহার রিনা।

অতএব পারিবারিক ভাবে মাটির ব্যাংকে অর্থদানের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ হওয়াটা অনেক বেশি উপকারি, যেমনটা মনে করেন চাকরিজীবী নুরুন্নাহার রিনা। দুই স্কুল পড়ুয়া ছেলে মেয়ে মিশুক ও মারজিয়া সহ তিনি এবং তার স্বামী নিয়মিত অর্থদান করেন মাটির ব্যাংকে। কারণ জিজ্ঞেস করলে তারা প্রায় একই ভাষায় বললেন, অসুখ-বিসুখ, পরীক্ষা বা গুরুত্বপূর্ণ কোনো কাজের প্রসঙ্গ এলেই তারা মাটির ব্যাংকে দান করেন। ক্লাস টেনে পড়া মিশুক বলছিলেন, ‘মাটির ব্যাংকে টাকা রাখতে খুব ভালো লাগে। কারণ, এ অর্থ দুঃস্থ মানুষের সত্যিকার কল্যাণে কাজে লাগছে। আমার বন্ধুদেরকেও আমি উৎসাহিত করি দান করতে।’

সবশেষে মিসেস রিনা বললেন, ‘শারীরিক-মানসিকভাবে পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে আমরা এখন অনেক ভালো আছি।’

অতএব কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংক কার্যক্রম নিঃসন্দেহে এক অত্যন্ত বরকতময় কার্যক্রম। কারণ এখানে সংগৃহীত প্রতিটি টাকা পুনর্বাসনের দূর প্রসারী লক্ষ্যকে সামনে রেখে ব্যয় করা হয়। মাটির ব্যাংকে আপনার বিন্দু বিন্দু দান বছর শেষে বহু ভাগ্যবিড়ম্বিত মানুষকে কর্মসংস্থান ও স্বাবলম্বী করার পাশাপাশি আপনার জীবনেও বয়ে আনে প্রশান্তি ও প্রাচুর্য।

*প্রতিবেদক : রাবেয়া নাজনীন*

## আমি ও আমার মাটির ব্যাংক

### শাহ আলম এম.এ রহিম

২০০০ সালের আগস্ট মাস।

আমার স্ত্রী কাজী নাজনীন আলমকে নিয়ে ভীষণ দুশ্চিন্তায় সময় কাটাচ্ছিলাম, কারণ সন্তান প্রসবের নির্ধারিত তারিখ পার হবার ১৮ দিন পরও কোনো অগ্রগতি নেই। ভীষণ অসুস্থ হয়ে পড়লো সে। এক পর্যায়ে ডাক্তাররা সিজারিয়ান অপারেশনের সিদ্ধান্ত নিলেন। আমি সে সময় মাটির ব্যাংকে কিছু অর্থ নিয়ত করলাম। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে অত্যন্ত সুন্দর অনুষ্ঠানিকতার মধ্য দিয়ে বিয়েটি সম্পন্ন হয়েছিলো যা আগে ছিলো কল্পনার বাইরে।
মাটির ব্যাংকের ব্যাপারে আমার অভিজ্ঞতা শুনে আমার ছোট ভাইও উদ্বুদ্ধ হয় এবং বিদেশে যাওয়ার নিয়তে অর্থদান করে। তার কিছুদিন পরই সহজভাবে ভিসা পেয়ে সে বিদেশে চলে গেল।

তাই বিশ্বাস ও আন্তরিকতা নিয়ে নিয়ত করে নিয়মিত মাটির ব্যাংকে অর্থদানের মাধ্যমে আমার নিজের ও পারিবারিক জীবন এখন অনেক সহজ ও আনন্দময় হয়েছে।

*[শাহ আলম এম.এ রহীম ৬২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## মানব কল্যাণ ও দায়মুক্তির অনন্য উপায়

### প্রাণজিৎ লাল শীল

একটি গল্প দিয়ে শুরু করা যাক। একটি ছেলে একবার তার পরিচিত একজনের কাছ থেকে প্রতিশ্রুতি পেল যে, সে একটি কম্পিউটার উপহার পাবে। কিন্তু অনেক দিন হয়ে যায় সেই ব্যক্তি এ ব্যাপারে আর কোনো রূপ উচ্চবাচ্য করছে না। ছেলেটি বেশ কয়েকবার তার সাথে যোগাযোগ করে বুঝতে পারে প্রতিশ্রুতি পালনের ব্যাপারে সেই ব্যক্তির ভেতরে অনীহার জন্ম নিয়েছে। যে কোনো সময় তিনি তা অস্বীকার করতে পারেন।

এই সময় সে নিয়ত করলো, যদি সেই ব্যক্তি তার প্রতিশ্রুতি রক্ষা করে, তবে সে মাটির ব্যাংকে ৫০০ টাকা জমা রাখবে। যদি তার কাছে থাকতো, তবে সে সেই মুহূর্তেই মাটির ব্যাংকে টাকা জমা দিয়ে দিতো। কিন্তু ছাত্র মানুষ, এত টাকা সে মুহূর্তে তার কাছে ছিলো না। কিন্তু এ নিয়ত করার পরপরই সে পুনরায় তার সাথে যোগাযোগ করে এবং তার আচরণে বিরাট পরিবর্তনের আভাস পায়। পরবর্তী কিছুদিনের মধ্যেই সে তার প্রতিশ্রুত কম্পিউটার পেয়ে যায়। মজার ব্যাপার হচ্ছে, তার মানভের ৫০০ টাকাও তার নিজের কাছ থেকে দিতে হয় নি।

সে বছরের ঈদে সে এই টাকা উপহার হিসেবে পায়।

লোক মোবাইলটি খুঁজে পেয়ে আমাকে ফেরত দিলো।

আমার ছোট বোনের বিয়ে নিয়ে পারিবারিকভাবে কিছু ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়েছিলো, যা বেশ উদ্বেগের কারণ ছিলো। বিয়ে উপলক্ষে গ্রামে যাওয়ার আগে আমি এ উদ্দেশ্যে কিছু অর্থ রাখলাম ব্যাংকে। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে অত্যন্ত

সুন্দর অনুষ্ঠানিকতার মধ্য দিয়ে বিয়েটি সম্পন্ন হয়েছিলো যা আগে ছিলো কল্পনার বাইরে।

মাটির ব্যাংকের ব্যাপারে আমার অভিজ্ঞতা শুনে আমার ছোট ভাইও উদ্বুদ্ধ হয় এবং বিদেশে যাওয়ার নিয়তে অর্থদান করে। তার কিছুদিন পরই সহজভাবে ভিসা পেয়ে সে বিদেশে চলে গেল।

তাই বিশ্বাস ও আন্তরিকতা নিয়ে নিয়ত করে নিয়মিত মাটির ব্যাংকে অর্থদানের মাধ্যমে আমার নিজের ও পারিবারিক জীবন এখন অনেক সহজ ও আনন্দময় হয়েছে।

*[শাহ আলম এম.এ রহীম ৬২ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

এটি আসলে

খুবই তুচ্ছ ঘটনা।

আমাদের কোয়ান্টাম পরিবারের অনেকেরই

বড় বড়

সাফল্য বা

রোগমুক্তি

ঘটেছে এই

মাটির ব্যাংকে মানত করে। কী এই মাটির ব্যাংক? কেন এতে মানত এত বরকতময়? কোন সে গোপন রহস্য যে এত মানুষ এই ছোট্ট মাটির ব্যাংক থেকে এত উপকৃত হচ্ছে। আসলে এতে গোপন রহস্য কিছুই নেই, প্রকৃতির স্বাভাবিক নিয়ম সম্পর্কে অজ্ঞতাই আমাদের ভেতরে রহস্যের বোধ তৈরী করে।

সকল ধর্মের শিক্ষা থেকেই আমরা জানি, সমাজের সচ্ছল ব্যক্তিদের অর্থ-সম্পদে বঞ্চিতের অধিকার রয়েছে। আর কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকের অর্থ স্ৰষ্টার পছন্দনীয় কাজে– অর্থাৎ মজলুম ও বঞ্চিতের অধিকার আদায়েই ব্যবহৃত হয়। তাই মাটির ব্যাংকে অর্থ জমা রাখা এত বরকতময়।

তাই আমরা বলতে পারি, এই মাটির ব্যাংক কোয়ান্টামের অত্যন্ত সম্ভাবনায় একটি প্রকল্প। মাটির ব্যাংকে জমাকৃত অর্থ প্রতিবছরই দ্বিগুণ হারে বাড়ছে। আমরা বিশ্বাস করি, আজকের এই মাটির ব্যাংক ভবিষ্যতে শুধু আমাদের দেশেই নয়– বিশ্বের বহু দেশেই নিপীড়িত মজলুম মানুষের দুঃখ-দুর্দশা মোচনে বলিষ্ঠ ভূমিকা রাখবে।

*[প্রাণজিৎ লাল শীল ১৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## আমি খুবই আনন্দিত নাজমা সিদ্দিকা



মেডিটেশনের এই কোর্সটি করার ইচ্ছা ছিলো বহুদিন থেকেই। শেষ পর্যন্ত এলাম। কিন্তু বহু দেরী করে। এখন আক্ষেপ হচ্ছে কেন আরো আগে করি নি। ধ্যানের ভুবন যে এত আনন্দের, এত

উপকারী হতে পারে, তা এখানে না এলে জানতেই পারতাম না। আমার অনেক সমস্যা ছিলো। সেগুলোর সমাধানের উপায় খুঁজে পেয়েছি। কোর্সটি করতে পেরে আমি খুবই আনন্দিত এবং নিজেকে ভাগ্যবান বলে মনে হচ্ছে।

*[নাজমা সিদ্দিকা, প্রভাষক। ১৪৫ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## টেনশনমুক্ত হয়েছি জাহানারা ফেরদৌস খান ঝুমু



ঘণ্টার একটা ব্রেক। ওকে একদিন জিজ্ঞেস করে জানলাম এই আধা ঘণ্টা সে মেডিটেশন করে। আজ মনে হচ্ছে তখন যদি কোর্সটি করতাম জীবনটা হয়তো আরও বেশি সু-শৃঙ্খল হতো।

আমার একটা বড় সমস্যা হলো টেনশন। আমার সার্জারি পরীক্ষার সময় খুব ভালো প্রস্তুতি নিয়েও পরীক্ষার হলে গিয়ে উচ্চ স্বরে কান্না জুড়ে দিয়েছিলাম। অথচ পরীক্ষা ভালই দিয়েছিলাম। ক্লাস এইটে বৃত্তি পরীক্ষার আগের রাতে আমি হঠাৎ দেখি চেয়ার ছেড়ে উঠতে পারছি না, আমার হাত-পায়ের জয়েন্ট আটকে গেছে। সাহায্যের জন্যে চীৎকার করছি কিন্তু মুখ দিয়ে শব্দ বেরুচ্ছে না। আমার মামা ডাক্তার। তিনি এসে ইনজেকশন দিয়ে সুস্থ করলেন। পরদিন খুব ভালো পরীক্ষা দিলাম।

আমি রেডিও, টেলিভিশনে গান করি। এখানেও টেনশন। মানুষ আমাকে স্ক্রীনে যখন দেখে হয়তো ভাবতেও পারে না গানটা করার সময় আমার হাত-পা কেমন কাঁপছিলো। বিশেষ করে স্টেজ গান গাইতে বেশি সমস্যা হয়। কিন্তু একটা গাইবার পর আবার একের পর এক গান গাইতে পারি। এই টেনশন আমার জীবনের ভয়ঙ্কর সমস্যা। আমি চারদিনের এ কোর্সটা মনোযোগের সাথে করেছি। টেনশন থেকে মুক্তি চেয়েছি। ইনশাআল্লাহ আমি সফল হয়েছি এবং আরো সাফল্য পাবো।

আমি চিকিৎসক হিসেবে দেশে অবদান রাখতে চাই। হাসপাতালে এক ধরনের চর্মরোগী আসে যারা সোরিয়াসিসে আক্রান্ত। এর কোনো যথাযথ চিকিৎসা নেই। মেডিটেশন কোর্স করে আমি এ বিশ্বাস অর্জন করেছি যে, আমরা এর একটা চিকিৎসা ব্যবস্থা বের করতে পারবো। এ রোগীদের আমরা বলবো ইনশাআল্লাহ অবশ্যই আপনার রোগ ভালো হবে।

*[সঙ্গীত শিল্পী ও হলি ফ্যামিলি হাসপাতালে চিকিৎসক হিসেবে কর্মরত জাহানারা ফেরদৌস খান ঝুমু ১৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

## ৩১ আগস্ট গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

## সাফল্য হচ্ছে যে কোনো যুক্তিসঙ্গত চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরিত করার সামর্থ্য ৷

সাফল্য এবং প্রাচুর্য শুধু অর্থ নয়, শুধু খ্যাতি নয়; বরং সাফল্য এবং প্রাচুর্য হলো মানসিক এবং পারিপার্শ্বিক এমন একটি অবস্থা সেখানে আপনি আপনার প্রতিটি যুক্তিসঙ্গত চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরিত করতে পারেন। যেখানে চাওয়া ও পাওয়ার মধ্যে নেই কোনো ব্যবধান।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজ্ঞাতক গত ৩১ আগস্ট ঢাকায় ‘সাফল্য ও সুস্বাস্থ্যের জন্যে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও মনছবি’ শীর্ষক এক গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে একথা বলেন। ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে সারাদেশ থেকে আগত আটশতাধিক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের উৎসব মুখর উপস্থিতিতে দিনব্যাপী এই ওয়ার্কশপে গুরুজী বিষয়ভিত্তিক আলোচনা ছাড়াও কয়েকটি বিশেষ মেডিটেশন পরিচালনা করেন।

ওয়ার্কশপের প্রথম মেডিটেশনে সাম্প্রতিক সময়ে দেশে সংঘটিত বেশ কিছু নৃশংস শিশুহত্যা ও নারী নির্যাতনের ঘটনার শিকার অসহায় মানুষদের সাথে একাত্মতা প্রকাশ করে বিশেষ প্রার্থনা হয়। ধ্যানের গভীর স্তরে এই নির্যাতিত মানুষ এবং তাদের স্বজনের কষ্টকে অনুভব করার পর অপরাধীদের দৃষ্টান্তমূলক শাস্তি কামনা করে সবাই যখন প্রার্থনায় শামিল হলেন, শান্তিকামী মানুষদের হৃদয়ের আকৃতি তখন বাঁধভাঙা কান্নায় রূপান্তরিত হয়েছিলো।

ওয়ার্কশপের মূল আলোচনা প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, সাফল্য, প্রাচুর্য বা সুস্বাস্থ্য এসবই নির্ভর করে জীবন দৃষ্টির উপর, অর্থাৎ এগুলোকে আপনি কোন দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে দেখছেন তার উপর। দৃষ্টিভঙ্গি যদি সঠিক না হয়, তাহলে অনেক অর্থ-বিত্ত থাকার পরও কেউ অভাববোধে ভুগতে পারে এবং অনেক ওজনদার শরীর নিয়েও কেউ অসুস্থ হতে পারে। আবার অনেক খ্যাতি, সম্মান পেয়েও কেউ মানসিক অশান্তিতে থাকতে পারে। গুরুজী বলেন, এর একটি প্রকৃষ্ট উদাহরণ হলো আমেরিকা– যেখানে প্রার্চর্য ও পুষ্টির কোনো অভাব না থাকলেও প্রতিবছর পাঁচলক্ষ লোক সেখানে আত্মহত্যার চেষ্টা চালায় এবং জনসংখ্যার প্রতি চারজনে একজন মানসিক রোগী।

গুরুজী বলেন, সঠিক জীবন-দৃষ্টি গড়তে হবে এবং সেই সাথে করতে হবে সঠিক মনছবি। মনছবি বলতে গুরুজী চাওয়া এবং চাওয়ার সাথে প্রক্রিয়ার সংযোগকে বুঝিয়েছেন। অর্থাৎ বাস্তবসম্মত যে লক্ষ্যে আপনি পৌছতে চান তার সাথে জড়িত আনুষঙ্গিক পরিবর্তনগুলো সূচিত হলেই বুঝতে হবে মনছবির প্রক্রিয়ার সাথে আপনি যুক্ত এবং লক্ষ্য অর্জন এখন সময়ের ব্যাপার মাত্র। তবে এই প্রক্রিয়াটি কিন্তু কোনো চটজলদি ব্যাপার নয়।

একজন মায়ের সন্তানধারণের উদাহরণ দিয়ে গুরুজী বলেন, মা যেমন সন্তান প্রসবের আগে দীর্ঘ একটি প্রক্রিয়ায় নানারকম শারীরিক-মানসিক পরিবর্তনের সম্মুখীন হন, সাফল্যের জ্ঞণও তেমনি মস্তিষ্কের গর্ভে লালিত হতে থাকে পরিপূর্ণভাবে বাস্তবায়িত হওয়ার আগে।

সুস্বাস্থ্য প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, সুস্বাস্থ্য সম্পর্কে প্রচলিত যে ধারণা রয়েছে অর্থাৎ সঠাম দেহী হতে হলে শরীরের বিভিন্ন অংশের একটা আদর্শ মাপ

থাকতে হবে, এ ধারণাটাও ভুল। বরং সুস্বাস্থ্যের আসল মানদণ্ড হলো কর্মক্ষমতা।

সুস্বাস্থ্য হলো মনোদৈহিক এমন একটি অবস্থা যাতে যে কোনো সময় আপনি যে কোনো কাজ করার অগ্রহ ও শক্তি অনুভব করতে পারেন। সুস্বাস্থ্য হলো এমন এক জীবন-যাপনের ক্ষমতা, যে জীবনে ক্লান্তি নেই, অবসাদ নেই, হতাশা নেই। কারণ সুস্বাস্থ্য দেহ আশ্রয়ী হলেও দেহ-নির্ভর নয়।

এই দৃষ্টিভঙ্গির পাশাপাশি সুস্বাস্থ্যের জন্যে প্রয়োজন খাবার। কৃত্রিম ও রাজসিক খাবারের পরিবর্তে প্রাকৃতিক ও শুদ্ধ খাবার। কারণ কৃত্রিম খাবার শরীরের অভ্যন্তরীণ জৈব রাসায়নিক ভারসাম্যকে নষ্ট করে দেয় এবং সৃষ্টি করে নানা শারীরিক– এমনকি মানসিক রোগও।

গুরুজী বলেন, যে পাশ্চাত্যের ভাবধারা অনুসরণে আমাদের এখানে কৃত্রিম খাবারের প্রচলন, তাদের খাবার পদ্ধতি যদি সঠিক হতো তাহলে এত রোগ-ব্যাধি সেখানে হতো না। চিকিৎসা ক্ষেত্রে তাদের ব্যয় আমাদের চেয়ে অনেক বেশি।

গুরুজী বলেন, এই ধারাতেই এখন আমাদের দেশে শুরু হয়েছে তথাকথিত কোমল পানীয়ের আগ্রাসন। অথচ ইউরোপ-আমেরিকার স্বাস্থ্যগত ও মনোগত সমস্যার প্রধান কারণ সফট ড্রিংকস্‌। এই সফট্‌ ড্রিংকস্‌ যে আসলে কতটা ক্ষতিকর তার বৈজ্ঞানিক প্রমাণ-নির্ভর ব্যাখ্যা দেন গুরুজী এ ওয়ার্কশপে।

ওয়ার্কশপে অংশগ্রহণকারী কয়েকজন তাদের উপলব্ধি ব্যক্ত করছিলেন। তাদের অনেকেই প্রথমবারের মতো কোনো ওয়ার্কশপে অংশ নিলেন। তাদের মধ্যে ছিলেন টিভি ব্যক্তিত্ব দিলরুবা হায়দার, যিনি পেশাগত জীবনে ডিসেস্টার প্রোথ্রাম ম্যানেজার হিসেবে কর্মরত আছেন। তিনি বলেন, ‘ওয়ার্কশপের প্রথম মেডিটেশনে যখন সাম্প্রতিক সময়ের হৃদয়-বিদারক ঘটনাগুলো একের পর এক বর্ণিত হিছিলো তখনই অনুভব করলাম যে, আমরা কতটা বিপর্যয়ের মধ্যে আছি এবং সত্যিই একটা কিছু করা দরকার।’

প্রথম মেডিটেশনে এই একাগ্রতার অনুভূতি ১৪৪ ব্যাচের শ্রী তিতাস ঘোষেরও। তিনি বলেন, ‘মেডিটেশনে যখন সবাই অত্যাচারীদের শাস্তি কামনা করে কান্নায় ভেঙে পড়লেন, তখন আমার মনে হলো এতগুলো লোকের প্রার্থনা নিশ্চয়ই বিফলে যাবে না এবং আর কিছু না হোক অন্তত কান্নার মধ্য দিয়ে হৃদয়ের আকৃতি প্রকাশ করতে পেরেছি।’

ওয়ার্কশপে সফট্‌ ড্রিংকসের ক্ষতিকারক দিকগুলো সম্পর্কে জানবার পর ১৪৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট মিসেস রওশনারা সাইদ তার পরিবারের সবাইকে এ ব্যাপারে সচেতন করে তুলছেন।

১৪৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট টিপু লাল নাথের ভালো লেগেছে ওয়ার্কশপে



*ওয়ার্কশপে দুপুরের বিরতিতে বিক্রয় কেন্দ্রের ব্যস্ততা। এবার সবার দৃষ্টি আকর্ষণ করেছে জীবন কণিকা।*

বিপুলসংখ্যক কোয়ান্টাম সদস্যের সমাবেশ দেখে। নিজের ব্যাচ-মেটদের সাথে আবার দেখা হওয়ার আনন্দ ছাড়াও তিনি পেয়েছেন নতুন ও পুরাতন গ্রাজুয়েটদের সাথে পরিচিত হওয়ার সুযোগ।

কোয়ান্টাম সদস্য হবার পর প্রতিটি ওয়ার্কশপেই এসেছেন ব্র্যাকে কর্মরত ১২৯ ব্যাচের গ্রাজুয়েট মাহমুদা শায়লা। কারণ তার ভাষায় ‘ওয়ার্কশপের দিনকে আমার কাছে ঈদের দিনের মতো আনন্দের মনে হয়।’ তার কাছে এই ওয়ার্কশপের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ দিক ছিলো মনছবির ব্যাপারে স্পষ্ট নির্দেশনা পাওয়া। কারণ মাত্র দু’দিন আগেও যে লক্ষ্য ছিলো দ্বিধাপূর্ণ ওয়ার্কশপের পর তা এখন অনেক স্পষ্ট। সফট্‌ ড্রিংকস ও কৃত্রিম খাবারের ক্ষতিকারক দিক জানার পর এখন তিনি এসব সম্পূর্ণভাবে বর্জন করতে সফল হয়েছেন।

ওয়ার্কশপে এসেছিলেন বেশ কয়েকটি কোয়ান্টাম পরিবার। এস.এম. মঞ্জুরুল আলমের পরিবার। তিনি বলেন, ‘ওয়ার্কশপ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি প্রোথ্রাম, আর তাতে যদি পরিবারের সবাইকে নিয়ে আসা যায়, তাহলে তা হয়ে ওঠে আরও ফলপ্রস্‌। কারণ সবাই যদি এই মূল্যবান আলোচনা দ্বারা প্রভাবিত হয় তবেই তা পালন করা সহজসাধ্য।’

মধ্যাহ্ন বিরতির পর মাটির ব্যাংক-এর ড্র অনুষ্ঠিত হয়। প্রসঙ্গক্রমে গুরুজী ফাউন্ডেশনের কিছু সাফল্য সংবাদ দেন। তার মধ্যে অন্যতম হলো নিজস্ব ওয়েবসাইটটিকে আরও সমৃদ্ধ ও নতুন রূপে চালু করা, মাটির ব্যাংক থেকে বিপুল সংগ্রহ এবং স্বৈচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমে রক্ত সংগ্রহের পরিমাণ দশ হাজার ব্যাগ অতিক্রম ইত্যাদি। গুরুজী বলেন, ‘এখন রক্তদান কার্যক্রমকে দ্বিতীয় ধাপে পৌছানোর জন্যে আমাদের কাজ করতে হবে।’

এজন্যে গঠিত বিশেষ উন্নয়ন তহবিলে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণের জন্যে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের প্রতি গুরুজী উদাত্ত আহ্বান জানান।

*প্রতিবেদক : রাবেয়া নাজনীন*

## হিলিং প্রোথ্রামের এক বছর

একটি ক্লিনিক। যেখানে মেডিকেল শিক্ষার সার্টিফিকেটধারীর সংখ্যা হাতে গোনা দু-একজন। কোনো অপারেশন থিয়েটার নেই, এমনকি নেই ছুরি-কাঁচি ইত্যাদি সরঞ্জামও। আছে শুধু একটি হলরুম আর কিছু চেয়ার। অথচ লোকজন অসুখ-বিসুখ, সমস্যা নিয়ে আসছেন, সুস্থ দেহে স্বস্তি নিয়ে ঘরে ফিরছেন। ডাক্তাররাও যত্ন করে, সময় নিয়ে রোগীদের সেবা করছেন। এমনই একটি ক্লিনিকের নাম সাইকি ক্লিনিক। আর এ ক্লিনিকের ডাক্তাররা হলেন তিন মাসের সাইকি কোর্স সম্পন্নকারী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট ও মাস্টারবৃন্দ।

ধ্যানের স্তরে থেকে অন্যের নিরাময় ও কল্যাণ প্রক্রিয়াকে বেগবান করার লক্ষ্যে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে ২০০১ সালের সেপ্টেম্বর থেকে নিয়মিতভাবে অনুষ্ঠিত হয়ে আসছে সাইকি ক্লিনিকের এই হিলিং কার্যক্রম।

‘শরীরের প্রতিটি কোষ, টিস্যু ও অঙ্গ আপনার মনোযোগ আকর্ষণের জন্যে চীৎকার করতে পারে। যখনই আপনি সেখানে মনোযোগ দেন তখনই নিরাময় প্রক্রিয়ার সূচনা হয়’– এ ধারণাটিকে অন্যের নিরাময়ে প্রয়োগ করার প্রয়াসেই মূলত এই হিলিং কোর্স সম্পন্ন করায় এক্ষেত্রে নিরাময়ের কাজটি হয় শৃঙ্খলা ও যথাযথ নিয়মকে অনুসরণ করেই। ফলে অধিকাংশ ক্ষেত্রে সফলতা আসছে, মানুষ রোগমুক্ত, সমস্যামুক্ত হচ্ছেন।

এরকম একটি সাফল্য জনাব আবদুল কাদরের। প্রাথমিকভাবে কেমোথেরাপির পাশাপাশি একনাগাড়ে দু’মাস সুস্থতার জন্যে তাকে হিলিং করা হয়। সর্বশেষ চেকআপে রক্তে হিমোগ্লোবিনের পরিমাণ কম থাকলেও ডাক্তাররা তাকে ক্যাপ্সারের আশঙ্কা থেকে মুক্ত বলে

### আমি এখন খেতে পারছি

মুহাম্মদ মহসীন রেজা

আমার অনেক সমস্যার একটা হলো মুখচোরা স্বভাব। কারো সামনে কিছু বলতে পারতাম না। বিশেষ করে মেয়েদের সামনে প্রচণ্ড নার্ভাস হয়ে যেতাম এবং হাত-পা কাঁপতো। আমি সব সময় সভা-সমিতি, বিভিন্ন অনুষ্ঠানের দাওয়াত নানান অজুহাতে এড়িয়ে যেতাম। ঘরে নিভূতে বসে শুধু লিখতাম। এটাই ভালো পারতাম। আজকে আমার বড় সাফল্য হলো, স্টেজে উঠে কথা কলছি।

আমার আরেকটা বড় সমস্যা হলো কিছু খেতে পারতাম না। গলা পর্যন্ত গিয়ে আটকে যেত। ডাক্তার অনেক ধরনের ওষুধ দিয়েছিলেন। ১ম দিন মেডিটেশন করে আমি সব ওষুধ ফেলে দিয়েছি। আমি এখন খেতে পারছি এবং বেশ ভালো আছি। অন্যান্য অসুবিধার ক্ষেত্রেও খুব ভালো বোধ করছি। অসুখের জন্যে আমি বেশ কয়েকবার ইন্ডিয়া গিয়েছিলাম। কোনো স্বস্তি পাই নি। কিন্তু এ চার দিনের কোর্স করার পর ভেতরে খুব ভালো লাগার অনুভূতি হচ্ছে। আমি বিশ্বাস করি সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে যাবো।

*[মুহাম্মদ মহসীন রেজা, রূপকার পত্রিকার সম্পাদক, ১৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

আশ্বস্ত করেন।

দশ বছর বয়সী আনিকা তাবাসসুমের জ্বর হয়। ডাক্তারি পরীক্ষায় টাইফয়েড ধরা পড়ে। চামড়ার নিচে রক্তপাত হচ্ছিল বলে ডাক্তাররা ডেঙ্গুও সন্দেহ করেছিলেন। হিলিং প্রোথ্রামে তার নাম দেয়া হলো। আবারও রক্ত পরীক্ষা করে ডাক্তাররা দেখলেন রক্তে টাইফয়েড, ডেঙ্গু, এমনকি অন্য কোনো রোগের জীবাণু নেই। এখন তার জ্বর ভালো হয়েছে এবং সে সম্পূর্ণ সুস্থ অনুভব করছে।

শুধু শারীরিক নয়, পেশাগত সাফল্যের ঘটনাও ঘটেছে।

ডা. রওশন আরার পদোন্নতির একটি ফাইল দীর্ঘদিন ধরে আটকে ছিলো। অনেকভাবে চেষ্টা করেও তিনি ফাইলটি ছাড়াতে পারেন নি। শেষ চেষ্টা হিসেবে ফাইল উদ্ধারের জন্যে দোয়া চেয়ে হিলিং-এ নাম দিলেন। কয়েকদিন পরেই তিনি ফাইল ছাড়াতে সক্ষম হন।

মিসেস আফসানা ইয়াকুতের চাকরির ট্রান্সফার বারবার বিলম্বিত হচ্ছিলো। এছাড়াও কর্মক্ষেত্রে তিনি অব্যঞ্জিত কিছু সমস্যায় ভুগছিলেন। হিলিং করানোর পরে তার ট্রান্সফারও হয়েছে এবং সমস্যাগুলোরও সমাধান করতে পেরেছেন।

শারীরিক ও পেশাগত সমস্যা ছাড়াও মানসিক, পারিবারিক, পারিপার্শ্বিক বিভিন্ন সমস্যা নিয়ে অনেকে হিলিং প্রোথ্রামের শরণাপন্ন হচ্ছেন এবং পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে সমস্যামুক্তির পথ পাচ্ছেন।

নেপথ্যে থেকে আন্তরিকভাবে অন্যের নিরাময় ও কল্যাণ কামনা করছেন যেসব সাইকি হিলাররা তাদেরই একজন মিসেস সুরজাহান বেগম। হিলিং-এর ক্ষেত্রে তার পদ্ধতিটি একটু ভিন্ন এবং একইসাথে শিক্ষণীয়। প্রোথ্রাম গুরুর আধ-ঘন্টা আগে এসে তিনি শিথিলায়ন মেডিটেশন করেন। সুন্দরভাবে যেন হিলিং সম্পন্ন হয় তার জন্যেও বিশেষভাবে দোয়া করেন। মেডিটেটিভ লেভেল

থেকে উঠে মৌন অবস্থাতেই হিলিং কেস নেন। পরে সেগুলো সুবিধামতো কয়েকটি ভাগে ভাগ করে পরপর হিলিং করেন। কেন হিলিং-এ অংশ নিচ্ছেন– এর উত্তরে তিনি বলেন নিজের মা-বাবা, ভাই-বোন বা সন্তানের মতো আপন ভেবে যখন কারও জন্যে নিরাময় কামনা করি তখন নিজেকে কিছুটা ঋণমুক্ত মনে হয়। আমার সাধ্যমতো কারও উপকার করতে পারছি এটা ভেবেও ভীষণ প্রশান্তি পাই।

১১৬ ব্যাচের গ্রাজুয়েট এম.এস আজীজ অবশ্য সাইকি কোর্স সম্পন্ন করে এক বছরের ইন্টার্নশীপ হিসাবে হিলিং-এ অংশ নিচ্ছেন। অনুভূতি ব্যক্ত করতে গিয়ে তিনি বলেন, একেবারে শুরু থেকে না হলেও নিয়মিত হিলিং প্রোথ্রামে অংশ নেয়ার সচেতনতা এখন অনেক বেড়েছে। আগে যখন একা হিলিং মেডিটেশন করতাম তখন সময়ের কোনো হিসেব থাকতো না, আন্তরিকতাও এতটা তীব্র ছিলো না। আর এখন শুধু নির্দিষ্ট সময়্যার প্রতিই মনোনিবেশ করি, প্রার্থনা করি– যা নিরাময়ে গতির সৃষ্টি করে। প্রত্যেক সাইকি ভিন্ন ভিন্ন ব্যক্তির হিলিং করলেও যৌথভাবে অংশ নেয়ায় এক্ষেত্রে ধ্যানের স্তরও গভীর হয়।

প্রতি মঙ্গলবার বিকেলে কোয়ান্টাম মেডিটেশন হলে মাস্টার্স প্রোথ্রামের আগে অনুষ্ঠিত হয় এই হিলিং প্রোথ্রাম। হিলিং কেস দিতে চাইলে নির্ধারিত কাগজে সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তির নাম, ঠিকানা, বয়স এবং সমস্যা বা রোগের বিবরণ লিখে প্রতিটি হিলিং-এর জন্যে একটি নির্দিষ্ট পরিমাণ অর্থ কোয়ান্টাম ফাণ্ডে জমা দিতে হয়। গ্রাজুয়েট-নন গ্রাজুয়েট– যে কেউ এ কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে পারেন।

বিকল্প নয় বরং আধুনিক চিকিৎসা ব্যবস্থার পাশাপাশি বিশ্বাস, মমতা আর একাগ্র কল্যাণ প্রার্থনাই হিলিং প্রোথ্রামে প্রতিনিয়ত সৃষ্টি করছে রোগমুক্তির ও সমস্যামুক্তির সাফল্য।

*প্রতিবেদক : রোকেয়া হক*

## নার্ভাসনেস দূর হয়েছে

মো. আবদুস সালাম

কোয়ান্টাম মেথডের তথ্য পাই এক মামার কাছ থেকে। তিনি ১৪৩ ব্যাচে কোর্স করেছেন। উনি ব্লাড ক্যাপ্সারের রোগী এবং অত্যন্ত বিষাদগ্রস্ত ছিলেন। এখানে কোর্স করে যাওয়ার পর বেশ উজ্জ্বল, প্রফুল্ল হয়ে গেছেন। আমি খুব অবাক হয়েছি এত অল্প সময়ে উনি এত উজ্জ্বল হলেন কী করে?

আমার নার্ভাসনেস, সিদ্ধান্তহীনতা এবং দৃশ্চিন্তা ছিলো। অফিসের টপ বস, চীফ ইঞ্জিনিয়ারের রুমে গেলে আমি নার্ভাস হয়ে পড়তাম, গলা শুকিয়ে যেত। উনি কোনো প্রশ্ন করলে উত্তর দিতে পারতাম না। এখানে মেডিটেশন করার পর গত পাঁচদিনে চীফ ইঞ্জিনিয়ারের রুমে কমপক্ষে পঁচিশ বার গিয়েছি, কোনো অসুবিধা হয় নি। আমার আত্মবিশ্বাস অনেক বেড়ে গেছে।

*[মো. আবদুস সালাম সড়ক ও জনপদ বিভাগের নির্বাহী প্রকৌশলী। ১৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*

### কোয়ান্টাম বুলেটিন - ৭



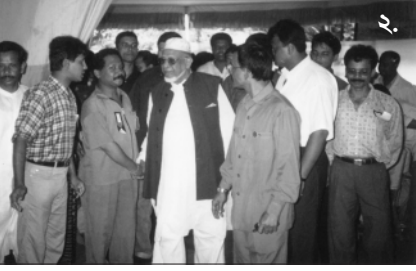
## ১৪৪ ব্যাচের প্রত্যয়নে কয়েকজন গ্রাজুয়েট

### ভালো আছি

কফিল উদ্দিন আহমেদ

আমি শারীরিক এবং মানসিকভাবে দারুণ বিপর্যস্ত হয়ে এখানে এসেছি। বাংলাদেশের ১ম শ্রেণীর ডাক্তারদের কাছে গিয়েছি। ইন্ডিয়াতে একাধিক বার গিয়েছে। সবখানেই পরীক্ষা নিরীক্ষা করে বলে তোমার কিছু পাওয়া যায় না। অথচ এর মধ্যেই আমার চারবার অপারেশন হয়েছে। তাতেও আমি সুস্থ হই নি। এই অবস্থা। এ কোর্সে আসার পর আমার বিশ্বাস অনেক বেড়েছে। এ কদিনে আমি বহুগুণ উপকৃত হয়েছি। শারীরিক-মানসিক ভাবে এখন অনেক ভালো আছি।

*[কফিল উদ্দিন আহমেদ ঢাকা সিটি কর্পোরেশনের প্রশাসনিক কর্মকর্তা। ১৪৪ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]*



## স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের অগ্রযাত্রা আগস্ট-সেপ্টেম্বর-অক্টোবরে রক্ত সংগ্রহ ১৪৭০ ব্যাগ ॥ বিতরণ ১৭১৮ ব্যাগ

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের আওতায় আগস্ট-সেপ্টেম্বর-অক্টোবর মাসে ১৪৭০ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়। বিতরণ করা হয় ১৭১৮ ব্যাগ। এই সময়ে ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয় ২৬টি। ক্যাম্পের উদ্যোক্তা, স্থান প্রভৃতিতে বেশ বৈচিত্র্য লক্ষ্য করা যায়।

১০ আগস্ট জগন্নাথ বিশ্বঃ কলেজ রোডার স্কাউট-এর উদ্যোগে কলেজ ক্যাম্পাসে রক্তদান ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। ছাত্র-ছাত্রী ও স্কাউটরা এতে রক্তদান করেন। ক্যাম্পে রক্ত সংগৃহীত হয় ১২৫ ব্যাগ- যা এ পর্যন্ত কোনো শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে আয়োজিত ক্যাম্পগুলোর মধ্যে সর্বোচ্চ সংগ্রহ।

১৫ আগস্ট বঙ্গবন্ধুর মৃত্যু বার্ষিকী উপলক্ষে লায়ন্স ক্লাব অব প্যারাডাইজ ও লিও ক্লাব অব প্যারাডাইজ গ্রীন-এর যৌথ উদ্যোগে এবং ধানমণ্ডি থানা আওয়ামী লীগ-এর সহযোগিতায় বঙ্গবন্ধু স্মৃতি জাদুঘরে ব্লাড ক্যাম্পের আয়োজন করা হয়। সাবেক পররাষ্ট্র মন্ত্রী আবদুস সামাদ আজাদ ক্যাম্প পরিদর্শন করেন।

২৩ আগস্ট অগ্রসর পাঠাগার-এর উদ্যোগে মিরপুর বাংলা উচ্চ বিদ্যালয় প্রাঙ্গণে ব্লাড ক্যাম্প অনুষ্ঠিত হয়। এ ক্যাম্প উপলক্ষে এলাকায় রক্তদানে ব্যাপক সাড়া পড়ে। এ ক্যাম্পে ১৯তম জন্মদিনকে স্মরণীয় করে রাখার জন্যে একজন রক্তদান করেন। ক্যাম্পে মোট ৬৮ ব্যাগ রক্ত সংগৃহীত হয়।

ছবি (উপরের বাঁ দিক থেকে)

১. গোল্ডারিয়ায় ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন ঢাকা সিটি কর্পোরেশনের মেয়র, মৎস ও পশুপালন মন্ত্রী জনাব সাদেক হোসেন খোকা।
২. বঙ্গবন্ধু জাদুঘরে ক্যাম্প পরিদর্শন করছেন সাবেক পররাষ্ট্র মন্ত্রী জনাব আবদুস সামাদ আজাদ।
৩. সাতার কলেজ
৪. মিরপুরস্থ ঢাকা কর্মসূচী কলেজ
৫. মেরিনার্স ইয়াংস ক্লাব আরামবাগ
৬. সুলতানা কামাল মহিলা ক্রীড়া কমপ্লেক্স, ধানমণ্ডি
৭. তালতলা সুপার মার্কেট
৮. ইসলামপুর-এ অনুষ্ঠিত ক্যাম্পসমূহের দৃশ্য।



রক্তদান করেন। থানা শিক্ষা অফিসার এ ক্যাম্প পরিদর্শন করেন এবং কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের প্রশংসা করেন।

১৩ সেপ্টেম্বর নারায়ণগঞ্জ বন্দরে শিশুবাগ স্কুলে ব্লাড ক্যাম্প আয়োজিত হয়। স্থানীয় কোয়ান্টাম থ্রাজুয়েটদের উদ্যোগে আয়োজিত এ ক্যাম্পে সাধারণ মানুষ রক্তদান সচেতন হন এবং রক্তদান করেন। শহরতলী থেকে বেশ দূরে একটি অনুনত এলাকায় এটাই প্রথম ক্যাম্প।

১৫ সেপ্টেম্বর বঙ্গবন্ধু জাতীয় স্টেডিয়ামে বাংলাদেশ জিমন্যাস্টিকস ফেডারেশন কার্যালয়ে ফেডারেশনের উদ্যোগে ব্লাড ক্যাম্প-এর আয়োজন করা হয়। ক্যাম্পে প্রধানত জিমন্যাস্ট ও ফেডারেশনের কর্মকর্তাসহ সর্বস্তরের জনগণ রক্তদান করেন।

প্রতিবেদক : আমজাদ হুসাইন

## কেন্দ্রীয় কার্যক্রম

কোয়ান্টাম চিন্তা বা মৌন সাধনা : আত্মোপলব্ধি ও ধ্যানের গভীরতা বৃদ্ধির জন্যে শান্তিনগরস্থ কেন্দ্রীয় সেমিনার কক্ষে প্রতি শুক্র ও শনিবার সকাল ৯.৩০ থেকে ৫.৩০ মিনিট পর্যন্ত চিন্তা বা মৌন সাধনা অনুষ্ঠিত হয়।

কোয়ান্টাম ব্যায়াম : আত্মিক ও মানসিক উন্নয়নের জন্যে শারীরিক সুস্থতাও অপরিহার্য। একারণেই কেন্দ্রীয় দফতরে কোয়ান্টাম ব্যায়ামের আয়োজন করা হয়েছে। সময় : প্রতি রবি ও বুধবার বিকেল ৪.৩০ থেকে ৫.৩০ মিনিট। কোর্স ফি : থ্রাজুয়েট ৫০০ টাকা ও নন থ্রাজুয়েট ১০০০ টাকা। পুরুষ ও মহিলাদের জন্যে আলাদা ব্যবস্থা।

যৌথ মেডিটেশন : একক মেডিটেশনের চেয়ে যৌথভাবে মেডিটেশনে অংশগ্রহণ অনেক বেশি ফলপ্রসূ। তাই ফাউন্ডেশন কেন্দ্রীয় সেমিনার কক্ষে আয়োজন করেছে যৌথ মেডিটেশনের। প্রতি সোমবার সকাল ১১.৩০, বিকেল ৫টা ও সন্ধ্যা ৭.৩০ মিনিটে সাপ্তাহিক যৌথ মেডিটেশন হয়।

শুক্রজী ও মাজীর সাথে সাক্ষাত : শুদ্ধেয় গুরুজী প্রতি সোমবার এবং শুদ্ধেয়া মাজী প্রতি রবি ও সোমবার ব্যক্তিগতভাবে সাক্ষাত দান করেন।

সাইকি কোর্স ও হিলিং মেডিটেশন : অতীন্দ্রিয় ক্ষমতা শাণিত করার জন্যে কেন্দ্রীয় ধ্যানঘরে প্রতি বৃহস্পতিবার বিকেল ৫টা থেকে ৬টা পর্যন্ত সাইকি কোর্স অনুষ্ঠিত হচ্ছে। ৩ মাসে সপ্তাহে ১ দিন করে মোট ১২টি ক্লাসে এই কোর্স সম্পন্ন হয়। কোর্স ফি : সাধারণ ১০০০ টাকা, শিক্ষার্থী ৫০০ টাকা। কোর্স শেষে অন্যের রোগ নিরাময় ও কল্যাণ কামনায় হিলিং মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়।

শাখা-সেলের কার্যক্রম : সারা দেশের বিভিন্ন শাখা-সেলে প্রতি শুক্রবার সকাল ৯.৩০ মিনিটে যৌথ মেডিটেশন অনুষ্ঠিত হয়। মেডিটেশন শেষে বিভিন্ন আত্ম উন্নয়নমূলক বিষয়ে আলোচনা হয়।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : নভেম্বর ২০০২। সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, পরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭

কোর্সের  
সার্বজনীনতা  
আমাকে  
মুক্ত করেছে

অধ্যাপক মাহবুবুল হক



সাফল্য সুস্বাস্থ্য এবং প্রশান্তি— এই তিনটির অবস্থান থেকে পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে আমি নিজেকে সফল বলেই মনে করি। কিন্তু তারপরও দীর্ঘ অভিজ্ঞতাময় জীবনের এই পর্যায়ে এসে কেন এই কোর্স করতে এলাম তা নিয়ে কৌতূহল ছিলো অনেকের।

আসলে যে প্রাণ্ডিগুলোর কথা বললাম তারপরও যা বাকি থেকে যায় তা বোধ হয় আত্মিক পরিভূষ্টি, যা আধ্যাত্মিকতার পথে অর্জিত হয়। আমি কোর্সে এসে দেখলাম ক্লাস ফাইভে পড়ুয়া ছোট্ট মেয়ে থেকে গুরু করে আমার মতো বয়োবৃদ্ধও আছেন একই ক্লাসে। তাদের সবাইকে গুরুজী যে বাণীতে উদ্বুদ্ধ করতে চাইছেন তাহলো ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি। বলা হচ্ছে, দৃষ্টিভঙ্গি বদলান জীবন বদলে যাবে। এত বৈচিত্র্যময় বৈশিষ্ট্যের অধিকারী মানুষের একটি গ্রুপকে তিনি যেভাবে উজ্জীবিত করতে পেরেছেন, শিক্ষকতা পেশার দীর্ঘ অভিজ্ঞতার কারণে তা আমার কাছে খুবই উপযোগী মনে হয়েছে।

সেই সাথে আছে কোর্সের সার্বজনীনতা। প্রতিটি ধর্মের যে মূলবাণী— মানুষকে ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ করা— সেই কথাটিই তিনি প্রত্যেকের জন্যে উপযোগী করে বলেছেন। এভাবে বলার বা শোনার সুযোগ এখন খুব কম বলেই আমার ধারণা।

আমি বিশ্বাস করি, এ কোর্সের শিক্ষা ধারণ করতে পারলে আমার কাজিকত লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবো, তেমনি অন্যদেরকেও বলবো এই কোর্সটি করতে। তাহলেই সবাই মিলে ভালো থাকতে পারবো।

[ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রাক্তন অধ্যাপক প্রবীণ শিক্ষাবিদ মোহাম্মদ মাহবুবুল হক ১৫০ ব্যাচে অংশ নেন। ]

# কোয়ান্টাম বুলেটিন

ডিসেম্বর ২০০২



## ঢাকায় গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী

### দেহ-মন ও আত্মাকে অবিদ্যার প্রভাব থেকে মুক্ত করতে হবে

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বলেছেন, আত্মশুদ্ধির জন্যে সর্বপ্রথম অনুসরণযোগ্য ব্যক্তিকে মডেল হিসেবে সামনে রেখে অগ্রসর হতে হবে। কার মতো শুদ্ধ হতে চাই সে ধারণা পরিষ্কার না হওয়া পর্যন্ত অন্তরে লক্ষ্য বদ্ধমূল হবে না। লক্ষ্য বদ্ধমূল না হলে শুধু বায়বীয় ধারণার ওপর নির্ভর করে বেশি দূর এগুনো যাবে না। আর এ জন্যে প্রথমে সকল অবিদ্যা থেকে মুক্ত হওয়ার লক্ষ্যে সঠিক জ্ঞানের আলোয় অন্তরকে আলোকিত করতে হবে।

গত ৭ নভেম্বর ঢাকায় ইঞ্জিনিয়ার্স ইনস্টিটিউট মিলনায়তনে ‘আত্মশুদ্ধি যুগে

যুগে’ শীর্ষক দিনব্যাপী ওয়ার্কশপে হাজার হাজার বছর ধরে বিভিন্ন ধর্মে প্রচলিত আত্মশুদ্ধির প্রক্রিয়া নিয়ে আলোচনা করে বলেন, দেহ-মন ও আত্মাকে অবিদ্যার প্রভাব থেকে মুক্ত করাই সকল প্রক্রিয়ার মূল লক্ষ্য। আত্মশুদ্ধির প্রচেষ্টা বেগবান করার ক্ষেত্রে রমযান মাসের গুরুত্বের উল্লেখ করে খাওয়া-দাওয়া, আচার-আচরণসহ জীবনের সর্বক্ষেত্রে সংযমী ও পরিশীলিত হওয়ার জন্যে তিনি সবার প্রতি উদাত্ত আহ্বান জানান।

ওয়ার্কশপে সারা দেশ থেকে ৮ শতাধিক গ্রাজুয়েট অংশগ্রহণ করেন।



## সিলেট, রাজশাহী ও চট্টগ্রামে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ

আগামী ২০ ডিসেম্বর, শুক্রবার, ২০০২ সিলেটে গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে। ওয়ার্কশপের বিষয়বস্তু : অহিংসা ও মানবাধিকারের সার্বিক রূপকার মহানবী (স.)। একই বিষয়ে রাজশাহীতে ৩০ ডিসেম্বর, সোমবার, এবং চট্টগ্রামে ৬ জানুয়ারি, সোমবার ২০০৩ গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠিত হবে।

## রক্তদান কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিলে ২৫ লক্ষাধিক টাকা সংগৃহীত

কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিলে এ পর্যন্ত ২৫ লক্ষাধিক টাকা সংগৃহীত হয়েছে।

গত ৭ নভেম্বর গ্রাজুয়েট ওয়ার্কশপে গুরুজী প্রত্যেককে এবারের ঈদের ব্যয় থেকে শতকরা ১০ ভাগ অর্থ রক্তদান কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিলে দেয়ার আহ্বান জানান। তার এ আহ্বানে পরিবারের সদস্যরা ব্যাপক সাড়া দেয়ায় তহবিলে সংগ্রহের পরিমাণ বৃদ্ধি অব্যাহত রয়েছে।

স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমকে ২য় ধাপে উন্নীত করার লক্ষ্যে সেন্ট্রিফিউজ মেশিন, -৩৩° তাপমাত্রার ডিপ ফ্রিজ, এ্যালাইজা মেশিনসহ আধুনিক যন্ত্রপাতি ক্রয়ের জন্যে ৪০ লক্ষ টাকা সংগ্রহের লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করে ৩১ আগস্ট থেকে এ কার্যক্রম শুরু হয়। এ উদ্দেশ্যে ২০, ৫০, ১০০, ২০০, ৫০০ ও ১০০০ টাকা মূল্যমানের বিশেষ কুপন ছাড়া হয়েছে।

## পরবর্তী পরিচিতি সভা ও কোর্স

ঢাকায় পরিচিতি সভা : ২৩ ডিসেম্বর, বিকেল ৪টায়।

ঢাকায় ১৫১ ব্যাচের কোর্স : ২৭ ও ২৮ ডিসেম্বর ২০০২ (শুক্র ও শনিবার), ৩ ও ৪ জানুয়ারি, ২০০৩ (শুক্র ও শনিবার)

রাজশাহীতে পরিচিতি সভা : ৩১ ডিসেম্বর, মঙ্গলবার

রাজশাহীতে ১৫২ ব্যাচের কোর্স : ১০, ১১, ১২ ও ১৩ জানুয়ারি, ২০০৩ (শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

চট্টগ্রামে পরিচিতি সভা : ৭ জানুয়ারি, মঙ্গলবার

চট্টগ্রামে ১৫৩ ব্যাচের কোর্স : ১৭, ১৮, ১৯ ও ২০ জানুয়ারি ২০০৩ (শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

সিলেটে পরিচিতি সভা : ২১ ডিসেম্বর, শনিবার

সিলেটে ১৫৪ ব্যাচের কোর্স : ২৪, ২৫, ২৬ ও ২৭ জানুয়ারি ২০০৩ (শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

# শিশুকাননের চিঠি



কেমন আছে লামার শিশুকাননের শিশুরা? চলুন তাদের লেখা কয়েকটি চিঠি থেকেই জেনে নেই তারা কেমন আছে।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের অন্যতম একটি সেবা প্রকল্প লামা শিশুকাননের এই ছোট্ট শিশুরা গোটা গোটা অক্ষরে লেখা এসব চিঠিতে জানিয়েছে তাদের ভালো থাকার কথা, কৃতজ্ঞতার কথা, বলেছে বড় হওয়ার স্বপ্নের কথা। কিছু চিঠিতে আছে শিশুসুলভ নানারকম বায়না। যেমন, কেউ চেয়েছে কমলা ও সবুজ রঙের জামা, কেউ বুটজুতো, আবার কেউ চেয়েছে কলম থেকে গুরু করে ভিসিআর পর্যন্ত। তবে প্রায় সবাই বার্ষিক পরীক্ষায় ভালো করার জন্যে দোয়া চেয়েছে।

দৈনন্দিন কাজের ফিরিস্তি দিয়েছে কেউ কেউ। কয়েকজন জানিয়েছে খেলাধুলো, সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান ও দেয়ালিকা প্রকাশের খবর। কেউ অংক দৌড় প্রতিযোগিতায় ছাড়া জিতে নেয়ার খবর দিয়েছে, আবার কেউ লিখেছে গণিতে ফেল করার কথা।

চিঠিগুলোতে কিছু বানান ভুল আছে। উপজাতীয় ভাষার প্রভাবে ব্যাকরণগত অশুদ্ধিও আছে। কিন্তু বানান ও ভাষারীতির বড় কোনো সম্পাদনা ছাড়াই আমরা কয়েকটি চিঠি ছাপছি। এতে একটি দুর্গম পার্বত্য এলাকার একেবারেই সভ্যতার ছোঁয়াহীন পরিবেশ থেকে উঠে আসা শিশুদের এখনকার মানসিক অবস্থা হয়তো কিছুটা বোঝা যাবে।

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আমার সালাম নেবেন। আশা করি ভাল আছেন। পরম করুণাময়ের কৃপায় আমি বেশ ভাল আছি। কোয়ান্টাম শিশুকাননে খুব ভাল লাগে। আমি এখানে লেখাপড়া করে আর আমরা সবাই ফুটবল খেলে। আমাদের এখানে যা কিছু ভাল লাগে। আমাদের এখানে সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে আমাদের খুব ভাল লাগছে। এখানে কই একজন নাটক করে আর অভিনয় দেখা আর গল্প বলে আমাদের এখানে খুব ভাল লাগে। এখানে থাকতে ইতি  
আপনার ছাত্র  
উত্তমমণি ত্রিপুরা  
২য় শ্রেণী



শ্রদ্ধেয় গুরুজী  
আসসালামু আলাইকুম। আশা করি ভাল আছেন। আল্লাহর রহমতে আমি বেশ ভাল আছি। এখানে আমাদের থাকতে ভাল লাগে। আমরা লেখা পড়া মাঝে খেলা ধুলা করি আমরা ভাল ভাবে লেখাপড়া করতছি। আমরা এক সপ্তাহ পর পর সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠান হয়। আমরা সবাই অংশগ্রহণ করি। আমাদের অনুষ্ঠানে যে ১ম হয় পেয়েজায় একটি গল্পের বই। যাতে আমরা আরও ভাল করতে পারি। সে রকম আরও ভাল করতে পারি যাতে সে জন্য বেশি করে দোয়া করবেন। এয়ে আমার বার্ষিক পরীক্ষা কাছাকাছি- বার্ষিক পরীক্ষাতে যাতে আরও



ফলাফল করতে পারি সে রকম আমাদের জন্য দোয়া করবেন এবং মাজীকে সালাম জানবেন। আমাদের জন্য দোয়া করতে বলবেন। আমরাও দোয়া করব।

ইতি  
মো. বাছির আলী  
১ম শ্রেণী

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আমার সালাম নেবেন, আশা করি ভাল আছেন। পরম করুণাময়ের কৃপায় আমি বেশ ভাল আছি।

পরসংবাদ, আমি কোয়ান্টাম শিশুকানন স্কুলে ভাল লাগে। আমাদের আগামী নভেম্বর মাসে ১৪ তারিখ বার্ষিক পরীক্ষা হবে। তারপর আমাদের জন্য দোয়া করবেন আমরা পড়া-শোনা ভাল করতে পারি; এবং আমি প্রতিযোগিতা পরস্কার বই পেয়েছি। তারপর মাজীকে সালাম জানাই। আজ আর নয়।

ইতি  
রাম মিন লিয়ান বম  
২য় শ্রেণী



শ্রদ্ধেয় গুরুজী  
আমার সালাম নেবেন। আশা করি ভাল আছেন। পরম করুণাময়ের কৃপায় আমিও বেশ ভাল আছি। আমার শিশু কাননে থাকতে খুব ভাল লাগে। আমি নিয়মিত লেখাপড়া করছি। আমাদের বার্ষিক পরীক্ষা সামনে। পরীক্ষাতে। প্রথম হতে পারে। আমি যেন অনেক হতে পারি। সেজন্য আপনি আমার জন্য দোয়া করবেন। খেলার জন্য কমলা ও সবুজ রঙের জামা এবং বুট জুতা লাগবে। আল্লাহ আপনাকে অনেক বাচিয়ে রাখেন। আমি পাক্ষিক পরীক্ষা ভালভাবে দিয়েছে। কিন্তু গণিতে ফেল করেছে। আমার সালাম মাজীকেও দিবেন। আজ আর নয়  
ইতি-  
খং ইয়া মুরং  
৪র্থ শ্রেণী



শ্রদ্ধেয় গুরুজী  
আমার সালাম নেবেন। আশা করি ভাল আছেন। পরম করুণাময়ের কৃপায় আমিও বেশ ভাল আছি।  
পরসংবাদ, গুরুজী আমাদের সামনে মাসে ১৪ নভেম্বর বার্ষিক পরীক্ষা হবে আমাদের জন্য দোয়া করবেন। যাতে আমরা বার্ষিক পরীক্ষাতে পাশ করতে পারি। আমার জন্য দোয়া করবেন। যাতে আমি ৩য় পাক্ষিক পরীক্ষাতে প্রথম হতে পারি। আমি নিয়মিত পড়াশুনা করি। আমি



শ্রদ্ধেয় গুরুজী  
আমার সালাম নেবেন। আশা করি আপনি ভাল আছেন আমিও ভাল আছি। পরম করুণাময়ের কৃপায় কোয়ান্টাম শিশু কাননে আমি খুব ভালো। কারণ পড়ালেখা করতে এবং খেলাধুলা করতে খুব ভাল লাগে। গুরুজী আমাদের জন্য দোয়া করবেন। যাতে আমরা পরীক্ষাতে ভাল ফলাফল করতে পারি এবং সব খেলার মাঝে প্রথম হতে পারি। গুরুজী, আপনি আমাদের সাথে কথা বলা জন্য একটা টেলিফোন লাগবে। পারিলে দিবেন পারিলে দিবেন। মাজীকে সালাম জানান।  
খোদা রাফেজ ইতি  
উম্মাহায়েব মারমা  
১ম শ্রেণী বেনারস

কোয়ান্টাম শিশু কাননে থাকতে ভাল লাগে। আমি অংকদৌড়ের মধ্যে প্রথম হয়েছি। অংক দৌড়ে প্রথম পুরস্কার পেয়েছি ছাতা। মাজীকে আমার সালাম রইল। এখানে শেষ করছি।

ইতি-  
আপনার আদরে ছাত্র  
নানওয়াই মুরং  
৪র্থ শ্রেণী

শ্রদ্ধেয় গুরুজী,  
আমার সালাম নেবেন। আশা করি ভাল আছেন। পরম করুণাময়ের কৃপায় আমিও বেশ ভাল আছি।  
গুরুজী, আমার কোয়ান্টাম শিশু কাননে থাকতে খুব ভাল লাগে। কারণ, এখানে পড়া লিখা, খেলাধুলা, বিভিন্ন কাছ করতে পারি। আপনি আমাদের জন্য দোয়া করবেন। যাতে আমরা খেলা ধুলা, পড়া লিখা, সব কাজের মধ্যে প্রথম হতে পারি। গুরুজী, আপনি আমাদের জন্য দোয়া করবেন। আমাদের বার্ষিক পরীক্ষা আগামী মাসের ১৪ তারিখে। আপনি সব সময় আমাদের জন্য দোয়া করবেন। যাতে পরীক্ষাতে ভাল ফলাফল করতে পারি। আমরাও আপনাকে দোয়া করে থাকি। যাতে আপনি দীর্ঘ জীবি হন। কারণ আপনি দীর্ঘ জীবি হয়ে থাকলে আমাদের এই স্কুলটা আরও ভাল হবে। আরও ছাত্র ছাত্রী বেশি হবে। আপনি আমাদের জন্য অনেক কষ্ট করেছেন। গুরুজী আমাদের বাড়ি যাওয়া অনেক কষ্ট হয়েছে। আপনি পারিলে আমাদের একটা করে সাইকেল দিনেন। আজ আর নয়।  
ইতি-  
ক্যাসিং মারমা  
৩য় শ্রেণী



# বিস্ময়কর কোয়ানফি

হাসান আব্দুল কাইউম সেলিম

কোয়ান্টাম মেড-এর উদ্ভাবক শহীদ আল বোখারী মহাজাতক, যিনি আমাদের গুরু, তার শিক্ষা থেকে পাওয়া আরোগ্য লাভের অভিনব পদ্ধতি ‘কোয়ানফি’। অবশ্য গুরুজী থেকে শুনেছি অতীতে পীর-বুজুর্গ, আউলিয়া, মুনি-খাম্বা এ জাতীয় টেকনিক ব্যবহার করে মানুষকে রোগমুক্তির পথ দেখাতেন। কোয়ানফি টেকনিক আয়ত্ত করার পরও আমার মনে অনেক সময় দ্বিধা জাগতো— হয়তো এটা ঠিক নয়, এর কার্যকারিতা নেই। বিনা চিকিৎসায় কোনো প্রকার ওষুধ-পথ্য ব্যবহার না করে মানুষকে সুস্থ করা হয়তো ‘বাত কি বাত’।

কিন্তু কয়েকটি ঘটনা আমার সে ধারণা সম্পূর্ণ মিথ্যা প্রমাণিত করে আরোগ্য লাভের বিস্ময়কর টেকনিক কোয়ানফি, মেডিটেশন, গুরুজী ও স্রষ্টার প্রতি আমার বিশ্বাসের ভিত্তিকে আরো মজবুত করেছে।

আমার স্ত্রী, ছেলে-মেয়ের মাথা ব্যথা, পেট ব্যথা ইত্যাদি ব্যথা-বেদনায় যখনই কোয়ানফি প্রদান করি তখনই তারা সুস্থ হয়ে ওঠেন।

গত বছর নভেম্বর মাসে আমার ছোট ছেলে সৌরভ হঠাৎ ভীষণ জ্বরে আক্রান্ত হয়ে পড়ে। কয়েকদিন পরই তার বার্ষিক পরীক্ষা। সে এ.জি. স্কুলের ২য় শ্রেণীর ছাত্র ছিলো। আমরা মহা চিন্তায় পড়লাম।

রাতে জ্বর ১০৬ ডিগ্রী। মাথায় অনেক পানি ঢালা হলো। জ্বরের ঘোরে আবোল তাবোল বকছে। আমি তার কপালে ও বুকে হাত রেখে অনেকক্ষণ কোয়ানফি দিলাম। আমি তার শরীরে হাত রেখে তাপমাত্রার গভীরতা অনুভব করছিলাম। আশ্চর্য্যের জ্বর কিছুটা কমে এলো এবং সে ঘুমিয়ে পড়লো। পরদিন রাতেও এরকম হলো এবং সে বলতে লাগলো হয়তো তার পরীক্ষা দেয়া হবে না। আমি যথারীতি কোয়ানফি প্রয়োগ করলাম। ইতোমধ্যে তার ডাক্তারী পরীক্ষা করা হলো এবং টাইফয়েড হয়েছে বলে শনাক্ত হলো। আমরা চিন্তিত হয়ে পড়লাম। আল্লাহর উপর ভরসা করে পরদিন বাসার সকলে তার জন্যে হিলিং মেডিটেশন করলাম। পরে আবার কোয়ানফি দিলাম। আশ্চর্যজনকভাবে তার পরদিন সে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠলো। পড়াশোনা শুরু করলো এবং দুইদিন পর পরীক্ষা দিলো ও ভালো রেজাল্ট করলো।

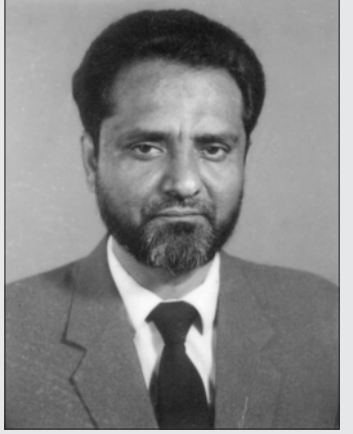
আমার এক বন্ধুর হার্নিয়া অপারেশন হলো। সে ডায়াবেটিক রোগী। ডায়াবেটিক হাসপাতালে গিয়ে আমি তাকে কয়েকদিন কোয়ানফি দিলাম। যখনই কোয়ানফি দিতাম সে অচেতন মনের গভীরে চলে গিয়ে এক অনাবিল প্রশান্তি লাভ করতো। সে খুব দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠলো।

আমার এক আত্মীয়ের মেয়ের বয়স ৩০ বছর। তার ফাইভ ও থ্রীতে পড়া ১টি ছেলে ও ১টি মেয়ে আছে। একদিন হঠাৎ রাতের বেলায় সে প্রায় অজ্ঞান হয়ে পড়ে। তার স্বামী তাকে নিয়ে ন্যাশনাল হাসপাতালে ভর্তি করে। সমস্ত পরীক্ষা-নিরীক্ষা করে ডাক্তার তার টেস্ট রিপোর্ট দিলো হাইপারটেনশন। ২ সপ্তাহ হাসপাতালে থাকার পর ডাক্তার তাকে রিলিজ দিয়ে বাড়িতে বিশ্রাম নেয়ার পরামর্শ দিলেন।

বাড়িতে এলে তাকে দেখতে গিয়ে প্রথম দিন তাকে কোয়ানফি দিলাম। সেদিনই সে প্রথম সুস্থ বোধ করলো। তার সারা শরীরে পানি এসেছিলো। মুখমণ্ডল ফুলে উঠেছিলো। দাঁড়াতে পারতো না, পা ঝিম ঝিম করতো। আশ্চর্যজনকভাবে ২য় দিন থেকে তার বুকের ব্যথা সহ সবরকম অসুবিধা দূর হলো। প্রতিদিন ১৫ মিনিট করে ৩ দিন কোয়ানফি দেয়ার পর তার মুখমণ্ডল স্বাভাবিক হয়ে গেল। বুকের ব্যথা দূর হলো। শরীরে পানি স্বাভাবিক অবস্থায় চলে এলো। পা ঝিম ঝিম চলে গেল। এরপর আরও ৪ দিন কোয়ানফি দেই। এখন সে আল্লাহর রহমতে সম্পূর্ণ সুস্থ।

আমি মনের বাড়ি গিয়ে কোয়ানফি দেয়ার সময় গুরুজী সব সময় আমার সামনে চলে আসতেন এবং রোগীর আরোগ্য লাভে সাহায্য করতেন। আসলে অভিজ্ঞতার বিকল্প নেই। বিস্ময়কর কোয়ানফি হিলিং আমার বিশ্বাসকে সুদৃঢ় করেছে।

[সংস্কৃতিকর্মী হাসান আব্দুল কাইউম সেলিম ৪১ ব্যাচের গ্রাজুয়েট।]



## নিমগাছ কমিয়েছে মশার উপদ্রব

পাহাড়ী অঞ্চলের সবচেয়ে বড় শত্রু ম্যালেরিয়া। সমগ্র পার্বত্য চট্টগ্রাম ম্যালেরিয়া জোন হিসেবে পরিচিত। এখানকার মানুষের উপার্জনের বেশিরভাগই ব্যয় হয় ম্যালেরিয়ার চিকিৎসায়। প্রতি বছর অসংখ্য লোক মৃত্যুবরণ করে এই প্রাণঘাতী রোগে। যেসব এলাকা একেবারেই প্রত্যন্ত, সেখানে মানুষ শিকার হয় হাতুড়ে ডাক্তারী চিকিৎসার— যারা ম্যালেরিয়ার সঠিক ডোজ সম্পর্কে অজ্ঞ। ভুল ডোজ অনুযায়ী ওষুধ খাওয়ার ফলে দেহের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা নষ্ট হয়ে যায়। পরবর্তীতে অন্য ওষুধ আর কার্যকর হয় না। লামায় প্রতিষ্ঠিত কোয়ান্টাম মেডিটেশন সেন্টার গত তিন বছর ধরে ম্যালেরিয়া দূরীকরণে সক্রিয় ভূমিকা পালন করে আসছে। সেন্টার জুড়ে লাগানো হয়েছে প্রচুর নিম গাছ। নিমের পাতা যে মাটিতে পড়ে, সেখানে মশা বংশ বিস্তার করতে পারে না। ফলে এখানে মশার প্রকোপ কমে গেছে আশ্চর্যজনক হারে। স্থানীয় অধিবাসীদের বিনামূল্যে বিতরণ করা হচ্ছে নিমের চারা, উদ্ভুদ্ধ করা হচ্ছে নিমের চারা লাগানোর জন্যে।

মে থেকে সেপ্টেম্বর পর্যন্ত ম্যালেরিয়ার ভয়াবহতা মারাত্মকভাবে



পুরো লামা ধ্যান কেন্দ্র জুড়ে পরিকল্পিতভাবে লাগানো হয়েছে নিম গাছ

বেড়ে যায়। প্রতি বছর এই সংকটজনক সময়ে সুদূর রাজশাহী থেকে নিয়মিত চিকিৎসা সেবা দিতে আসেন ডা. মো. মনিরুজ্জামান। এবার ৪০ দিনের জন্যে এসে তিনি বিস্ময় প্রকাশ করে বলেন, গত দুবছরের তুলনায় মশার উপদ্রব উল্লেখযোগ্য হারে হ্রাস পেয়েছে। এর কারণ হিসেবে তিনি সচেতনতা, নিম চারা রোপণ ও পরিচ্ছন্নতাকে চিহ্নিত করেছেন। প্রতিদিন গড়ে প্রায় একশত লোক দূর-দূরান্ত থেকে পায়ে হেঁটে হাজির হতো কোয়ান্টাম মেডিটেশন সেন্টারে। চট্টগ্রামের কোয়ান্টিয়ার এস.আর রাশেদ এ কদিন ডা. মনিরুজ্জামানকে সহযোগিতা করেছেন। তার ভাষায় এটি ছিলো এক অনন্য অভিজ্ঞতা।

ম্যালেরিয়া থেকে প্রতিকার পাওয়ার উপায় খুঁজে বের করার জন্যে বিশেষভাবে পর্যবেক্ষণ ও অনুসন্ধান চলছে। নিম থেকে তৈরি এক ধরনের তেল পরীক্ষামূলকভাবে ব্যবহৃত হচ্ছে। মেডিটেশন সেন্টারের পুরো এলাকা জঞ্জালমুক্ত রাখা হয়েছে। লোকজনকে সচেতন করে তোলা হচ্ছে সময়মতো চিকিৎসা গ্রহণ, সঠিক ডোজ নিয়মানুযায়ী সেবন ও পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে।

আশা করা যায়, পরম করণাময়ের অনুগ্রহে ও সকলের আন্তরিক প্রচেষ্টায় অচিরেই এই এলাকা থেকে ম্যালেরিয়া চিরতরে বিদায় নেবে।

প্রতিবেদক : আলী আহসান



### মিরপুরে নির্বাহী ওয়ার্কশপ

## কোয়ান্টিয়ারের গুণাবলিকে বিকশিত করতে হবে

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর শাখার উদ্যোগে গত ১৫ অক্টোবর ২০০২ মঙ্গলবার নির্বাহী ওয়ার্কশপ নগরীর মিরপুরস্থ ইউসেপ মিলনায়তনে অনুষ্ঠিত হয়। সকাল সাড়ে ন’টা থেকে বিকাল সাড়ে চারটা পর্যন্ত শাখা পর্যায়ের এই প্রথম নির্বাহী ওয়ার্কশপে ৬০ জন অংশগ্রহণ করেন। ওয়ার্কশপ পরিচালনা করেন ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান। শুরুতে যৌথ মেডিটেশন এবং দুপুরের খাবার ও নামাযের বিরতির পরে শিখিলায়ন ওয়ার্কশপকে পূর্ণতা দেয়। অংশগ্রহণকারীরা এক পর্যায়ে মুক্ত আলোচনায় অংশ নিয়ে এরকম চমৎকার ওয়ার্কশপ আয়োজনের জন্যে মিরপুর শাখার পরিচালক ও নির্বাহীদের ধন্যবাদ জানান। তারা এরকম ওয়ার্কশপ আবারও আয়োজনের অনুরোধ জানিয়ে বলেন, এতে কোয়ান্টিয়ারদের গুণাবলি বিকশিত হবে এবং সাংগঠনিক দক্ষতা বৃদ্ধি পাবে।

ওয়ার্কশপে বিভিন্ন বিষয়ে আলোচনায় অংশ নেন, ফাউন্ডেশনের পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমান, কেন্দ্রীয় পাঠচক্র পরিচালক মওলানা ছায়ীদুল হক, স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রমের সমন্বয়ক জনাব মো. লোকমান হোসেন, সবুজবাগ শাখার পরিচালক মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন, কোয়ান্টাম ল্যাব-এর প্রোথাম অর্গানাইজার জনাব মনির হোসেন মনির এবং কোয়ান্টাম ল্যাব-এর কো-অর্ডিনেটর জনাব জহিরুল ইসলাম খ্রিস্ণ।

মিরপুর শাখার পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর-এর শুভেচ্ছা বক্তব্যের মধ্য দিয়ে ওয়ার্কশপের সূচনা হয়। তিনি এ ওয়ার্কশপ অনুষ্ঠানের পটভূমি ও গুরুত্ব ব্যাখ্যা করে বলেন, কোয়ান্টিয়ারদের আরো বেশি একাত্ম করার জন্যে এ ধরনের ওয়ার্কশপ অত্যন্ত জরুরি। আমরা অত্যন্ত কম খরচে, কম পরিশ্রমে এই ওয়ার্কশপ আয়োজনের চেষ্টা করছি।

এরপর ‘গুরুর সান্নিধ্য ও তাঁর দিক নির্দেশনা অনুসরণের গুরুত্ব’ শীর্ষক আলোচনায় মিসেস সুরাইয়া রহমান বলেন, গুরুর সান্নিধ্যে এলে অসংখ্য মানুষ পরশমণিতে রূপান্তরিত হতে পারে। যে কোনো দুঃখ কষ্ট ও অপ্রাপ্তিকে শক্তি ও সম্ভাবনায় রূপান্তরিত করার জন্যে গুরুর সান্নিধ্য প্রয়োজন। অজ্ঞতা ও অবিদ্যার কারণে গুরুর দিক নির্দেশনা আমরা সঠিকভাবে পালন করতে পারি না। ফলে, এর ফলও আমরা ঠিকভাবে পাই না। তিনি বলেন, গুরুর দিক নির্দেশনা অনুসরণের ক্ষেত্রে বাড় বাধা হচ্ছে অহম। আমরা যত বেশি গুরুর সঙ্গে একাত্ম হবো তত তাঁর সান্নিধ্য লাভ করবো।

‘অহম ও গীবত’ শীর্ষক আলোচনায় মওলানা ছায়ীদুল হক বলেন, অহম হচ্ছে নিজেকে অন্যের চাইতে শ্রেষ্ঠ মনে করা। এটা মানুষের সাফল্যের পথে প্রধান বাধা। তিনি বলেন, আমি ভালো বক্তৃতা দিতে পারি, আমি ভালো রাঁধতে পারি– এরকম ‘আমি পারি’-জাতীয় পরিতৃপ্তি থেকে অহম সৃষ্টি হয়। মনে অহম আসে অন্যের প্রশংসা থেকে। অহমের

বহিঃপ্রকাশ জুলুম, ঘৃণা ও অবজ্ঞা। অহম থেকে মুক্তির উপায় কি? তিনি বলেন, গুরুজী এর একটি চমৎকার সমাধান দিয়েছেন– আর তা হচ্ছে ‘আলহামদুলিল্লাহ’ বলা। কেউ যখন আপনার কোনো কাজের প্রশংসা করবে অথবা আপনি বুঝবেন আপনার কোনো কাজ ভালো তখন আন্তরিকভাবে বলবেন, আলহামদুলিল্লাহ। এই শব্দের মাধ্যমে আপনার গুণের দাবিদার করে দিলেন সৃষ্টিকর্তাকে।

তিনি বলেন, গীবত বা পরচর্চা কোনো ব্যক্তিকে অন্যের কাছে ছোট করে। একজন এমন একটি কাজ করেছেন যা তার অনুপস্থিতিতে বললে তিনি কষ্ট পাবেন, লজ্জিত হবেন– তা-ই গীবত। গীবত মানুষে মানুষে বিদ্বেষ ভাব বাড়িয়ে দেয় এবং সামাজিক শৃঙ্খলা নষ্ট করে। সে জন্যেই গীবতকারী ও গীবতের শ্রোতা দু’জনেই সমান অপরাধী। এই অপরাধীকে আল্লাহ ক্ষমা করেন না, যতক্ষণ না যার বিরুদ্ধে গীবত করা হয়েছে তার কাছ থেকে ক্ষমা পাওয়া যায়। গীবত ব্যভিচারের চাইতেও বড় অপরাধ। এ থেকে মুক্তির উপায় হচ্ছে অন্যের গুণ ও ভালো দিকগুলো তুলে ধরা। যদি আপনি অনিচ্ছায় কারো গীবত করে ফেলেন তাহলে তার গুণগুলোও বলুন। গুণ বলার পরিবেশ বা সুযোগ না থাকলে আপনি সেখান থেকে সরে যান।

‘সৃষ্টির সেবায় কোয়ান্টাম’ শীর্ষক আলোচনায় জনাব লোকমান হোসেন বলেন, ফাউন্ডেশন আমাদের অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করতে চায়। শুধু সাধনা দিয়ে অনন্য মানুষ হওয়া যাবে না। সে জন্যেই সাধনা ও সেবা দুটোর সমন্বয় চাই। ফাউন্ডেশনের সকল কার্যক্রম চলছে সদস্যদের অনুদানে। তিনি বলেন, আমরা যখন ফাউন্ডেশনের কোনো কার্যক্রমে অংশ নেই, তখন আমাদের অর্থ, সময় ও মেধা ব্যয় হয়। এটাও হক্কুল ইবাদ।

‘কোয়ান্টিয়ারদের জীবন-যাপন, আচরণ ও ডিসিপ্লিন’ শীর্ষক আলোচনায় মিসেস মাসুদা আক্তার আবেদীন বলেন, সৃষ্টির সেবায় ও শ্রষ্টার সন্তুষ্টির জন্যে যিনি কাজ করবেন তিনি কোয়ান্টিয়ার। একজন কোয়ান্টিয়ারের মধ্যে পরিমিতিবোধ থাকতে হবে। তাকে আমানত রক্ষা করতে হবে। সেটা কথার হতে পারে কিংবা অর্থের। কোয়ান্টিয়ারকে নেতৃত্ব অনুসরণ করতে হবে, নেতৃত্ব গ্রহণের যোগ্যতা অর্জন করতে হবে। সৎসঙ্গে একাত্ম থাকতে হবে। তিনি বলেন, একজন কোয়ান্টিয়ারকে দায়িত্বশীল, বিশ্বস্ত ও কর্তব্যপরায়ণ হতে হবে। তিনি পরিচালককে সর্বদা মান্য করবেন। পরিচালকের বয়স, যোগ্যতা কোয়ান্টিয়ারের বিবেচ্য বিষয় নয়। পরিচালককে তেমনভাবে মান্য করতে হবে, যেমনভাবে গুরুজী বললে করতেন। তিনি বলেন, কোয়ান্টিয়ারদের মনে রাখতে হবে এসব অনুসরণের প্রধান জায়গা হচ্ছে শাখা। কোয়ান্টিয়াররা অনিয়মিত প্রাজ্জয়েটকে শাখায় নিয়মিত আসার জন্যে উদ্বুদ্ধ করবেন।

‘সুস্বাস্থ্য ও কোয়ান্টাম ব্যায়াম’ শীর্ষক



অংশগ্রহণকারীদের প্রশ্নের জবাব দিচ্ছেন মিসেস সুরাইয়া রহমান (মাঝে)

আলোচনায় জনাব মনির হোসেন মনির বলেন, যোগ ব্যায়াম ও কোয়ান্টাম ব্যায়ামের আসন একই, তবে প্রক্রিয়া ভিন্ন। যোগ ব্যায়ামে দমের প্রতি মনোযোগ দিতে বলা হয়। কিন্তু কোয়ান্টাম ব্যায়ামে আসনের প্রতি। তিনি বলেন, একাধ্র চিন্তে মেডিটেশন করতে চাইলে কিংবা গভীর লেভেলে যেতে চাইলে কোয়ান্টাম ব্যায়াম অত্যাবশ্যক। আমরা যখন মেডিটেশনে বসি, তখন মাইন্ড ওয়াচ করে বডি ঠিক আছে কিনা। শরীর ঠিক থাকলে একাধ্র মনোযোগ সহজ হয়।

বিরতির পর অংশগ্রহণকারীদের বিভিন্ন প্রশ্নের জবাব দেন মিসেস সুরাইয়া রহমান, মওলানা ছায়ীদুল হক ও জনাব লোকমান হোসেন।

ফাউন্ডেশনের স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম-এর ওপর প্রশ্নোত্তরসহ আলোচনায় অংশ নেন জনাব জহিরুল ইসলাম খ্রিস্ণ। তিনি বলেন, আমাদের কার্যক্রম দুটো। স্বেচ্ছায় রক্তদান ও নিরাপদ রক্ত। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার অনুমোদিত ৫টি মৌলিক টেস্ট করে আমরা বলি, এটা নিরাপদ রক্ত।

এরপর উন্মুক্ত আলোচনায় হাতিরপুল সেলের পরিচালক মমিনুল ইসলাম রিংকু বলেন, এই ওয়ার্কশপটি আমাদের জন্যে খুব কার্যকর হয়েছে। এর শিক্ষা আমাদের নেতৃত্ব বিকাশে সহায়ক হবে।

মগবাজার শাখার প্রাণজিত লাল শীল বলেন, অল্প ব্যয়ে, অল্প সময়ে, অল্প পরিশ্রমে এত প্রাণবন্ত, এত কার্যকর একটি ওয়ার্কশপ হতে পারে, এখানে না এলে বুঝতাম না। এ রকম সমৃদ্ধ ওয়ার্কশপ আরো করা উচিত, যাতে আমরা সর্বাধিক আউটপুট পেতে পারি।

মিরপুর শাখার উপদেষ্টা মিসেস নার্গিস মালেক বলেন, গুরুজীর সান্নিধ্যে থেকে অনেক উপকৃত হয়েছি। গুরুজীর পরামর্শ মেনে নিজের জীবনকে বিকশিত করেছি। আজ এই ওয়ার্কশপে অনেক কিছু শিখলাম। এখানে না এলে এসব শেখা হতো না।

সমাপনী বক্তব্যে মিসেস সুরাইয়া রহমান বলেন, এত চমৎকার একটি ওয়ার্কশপে অংশ নিতে পেরে আমি অভিভূত। এত কম খরচে ও কম সময়ে ওয়ার্কশপ করে মিরপুর শাখা নজীর সৃষ্টি করেছে। তিনি বলেন, প্রশ্নোত্তর পর্ব থেকে আমরা অনেক বিষয় জেনেছি। উন্মুক্ত আলোচনার মাধ্যমে সবাই পরস্পরের মনের কথা জানতে পেরেছি। এ ধরনের ওয়ার্কশপ প্রতিটি শাখায় হওয়া উচিত।

*প্রতিবেদক : শিমুল মাহমুদ*

## লামা ধ্যানযাত্রা : দ্বিতীয়বারের অনন্য অনুভূতি

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন মিরপুর শাখার উদ্যোগে গত ১৫ অক্টোবর ২০০২ দ্বিতীয় বারের মতো লামা মেডিটেশন কেন্দ্রের উদ্দেশ্যে এক ধ্যানযাত্রা অনুষ্ঠিত হয়। মোট ৪১ জনের এই টিমের নেতৃত্ব দেন মিরপুর শাখার পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর। যাত্রীদের মধ্যে ছিলেন ২১ জন মহিলা এবং ২০ জন পুরুষ। অতিথি ছিলেন ৭ জন। যাত্রীদের সকলে মেডিটেশন কেন্দ্রের প্রাকৃতিক পরিবেশ, শিশুকাননের মাধ্যমে সৃষ্টির সেবা ও পুরো কার্যক্রমের শৃঙ্খলা দেখে অভিভূত হন। সূষ্ঠ ব্যবস্থাপনার স্বার্থে পুরো টিমকে ৪টি গ্রুপে ভাগ করা হয়।

১৫ অক্টোবর রাত ৮টায় ছিলো যাত্রীদের রিপোর্টিং মিরপুর শাখার কার্যালয়ে। পরিচালক আবদুল্লাহ জুবাইর পুরো কার্যক্রম সম্পর্কে তাদের ব্রিফিং দেন। রাত ১১টায় যাত্রা শুরু করে পরদিন সকালে পৌঁছেন মেডিটেশন কেন্দ্রে। কেন্দ্রের ফুলে ফলে ভরা সবুজ সজীব প্রাকৃতিক পরিবেশ দেখে সবাই অভিভূত; বিশেষ করে যারা নতুন গিয়েছেন। আর গত এপ্রিলে মিরপুর শাখার আয়োজনে যারা প্রথমবার গিয়েছিলেন তারাও মাত্র সাড়ে পাঁচ মাসে পরিবেশের ব্যাপক পরিবর্তন দেখে আশুত। যে সব ফল, ফুল ও ওষধি গাছ সে যাত্রায় চোখে পড়ে নি এখন সেগুলো বেশ বড় হয়েছে। নিম গাছগুলো বেড়েছে চোখে পড়ার মতো। পঁপে ধরেছে প্রচুর। আর কমলা, কলাও ধরেছে বেশ।

ধ্যানযাত্রীদের মধ্যে বেশ কয়েকটি পরিবার, স্বামী-স্ত্রী, মা-মেয়ে, মা-ছেলে, বাবা-মেয়ে, ভাই-বোন কিংবা স্বামী-স্ত্রী-সন্তান একসঙ্গে গেছেন। সাভারের প্রাজ্জয়েট ব্যবসায়ী জুলফিকার রহমান স্বপন গত এপ্রিলে গিয়েছিলেন একা। এবার তাঁর স্ত্রী ও কন্যাকে নিয়ে গেলেন। তারাও প্রাজ্জয়েট। হাতিরপুল সেলের আসমা বেগম গিয়েছেন তাঁর বৃদ্ধা মাকে নিয়ে। উত্তরা শাখার পরিচালক



বোধিপ্রপাতে ৫মিনিটের ছোট মেডিটেশনটি অনন্য অনুভূতি ছড়িয়ে দিয়েছিলো সকলের মাঝে।

মিসেস শামসুন্নাহার হুদা গিয়েছেন তাঁর মেয়েকে নিয়ে। অতিথি তিন ভাই বোন সৃজন, ডলি ও কলি গেছেন লামা ধ্যান কেন্দ্র সম্পর্কে প্রাজ্জয়েটদের কাছে গল্প শুনে। কোয়ান্টাম মাস্টার সাহারা পারভীন গিয়েছেন তাঁর নন-প্রাজ্জয়েট স্বামী ও কন্যাকে নিয়ে। তারা এতই আনন্দিত যে, প্রতিক্রিয়ায় জানালেন, খুব শিগগিরই কোর্স করে ফেলবেন।

কেন্দ্রে পৌঁছার পরই রাতের ভ্রমণের ক্লান্তি দূর হয়ে যায় সবার। বিকালে সবাই যান দর্শনীয় স্থানগুলো দেখতে। সন্ধ্যায় ছিলো শিশুকাননের শিশুদের সঙ্গে সাক্ষাত। তারা ‘স্বাগতম-স্বাগতম’ গান গেয়ে-নেচে অতিথিদের স্বাগত জানায়। এরপর শিশুরা তাদের ডাইনিং কাম রিডিং রুমে গিয়ে বসে থাকে বই নিয়ে। তাদের দৈনন্দিন কর্মসূচি, খাবার ও অন্যান্য প্রসঙ্গে দর্শনার্থীদের বিভিন্ন জিজ্ঞাসার জবাব দেন লামা কেন্দ্রের কো-অর্ডিনেটর আনোয়ার আল হক। ঢাকা থেকে নিয়ে যাওয়া সন্দেশ বিতরণ করা হয় বাচ্চাদের। উত্তরা শাখার পরিচালক মিসেস শামসুন্নাহার হুদা সবচেয়ে ছোট বাচ্চাটিকে খাবার দোয়া পড়তে বলেন। সে চোখ বন্ধ করে দোয়া পড়ে। অন্য সবাই চোখ বুজে তাকে অনুসরণ করে। দোয়া পড়া শেষ হলে সবাই সন্দেশ মুখে তালে। বাচ্চাদের এই শৃঙ্খলা দেখে সবাই অভিভূত।

দ্বিতীয় দিন ফজর থেকে চিল্লা শুরু হয়। চিল্লা চলে তৃতীয় দিন ফজর পর্যন্ত। অতিথিদের জন্যে ছিলো আলাদা কর্মসূচি। ধ্যানঘরের পাশে বর্নার গা ঘেঁষে আরেকটি তখত তৈরি করা হয়েছে। এই টিমের জন্যে এটি বাড়তি পাওনা।

পরদিন সকালে ভোরের আলো ফোটার সাথে সাথে সবাই যান জাবলে শামসে। এ পাহাড় থেকে আশে পাশের পাহাড়, পাহাড়ের গায়ে মেঘের লুকোচুরি দেখে সবাই দারুণ শিহরিত। মেডিটেশনের জন্যে সেখানে নতুন একটি তখত বানানো হয়েছে। তাতে বসে সবাই একটি সংক্ষিপ্ত মেডিটেশন করেন। জাবলে শামস থেকে ফিরে সকালের নাস্তা শেষে সবাই বোধিপ্রপাত ও চিচিং-ফাঁক দেখতে যান। বোধিপ্রপাতে বর্নার জলধারা ছিলো বেশ তীব্র। চিচিং ফাঁক দেখে সবাই এতোই মুগ্ধ যে এরকম দর্শনীয় স্থান এদেশে আছে তা না দেখলে কেউ বিশ্বাসই

করতো না। সেখান থেকে ফিরে মেয়েরা আবে কুদরত এবং ছেলেরা আবে শেফায় গোসল করেন। দুপুরে নামাজ শেষে খাবারের আগে পুরো টিম এক অভিজ্ঞতা বিনিময় সভায় বসে। এতে প্রাজ্জয়েট, মাস্টার ও অতিথিরা অকপটে তাদের অনুভূতি প্রকাশ করেন।

*প্রতিবেদক : শিমুল মাহমুদ*

## ফাউন্ডেশন সংবাদ

## চট্টগ্রামে উপস্থাপনা বিষয়ক সেমিনার অনুষ্ঠিত

গত ৪ অক্টোবর ফাউন্ডেশনের চট্টগ্রাম কেন্দ্রে গবেষণা ও প্রশিক্ষণ বিভাগের উদ্যোগে Making Effective Presentation শীর্ষক একটি সেমিনার অনুষ্ঠিত হয়। বিষয়বস্তুর উপর আলোচনা করেন কোয়ান্টাম মাস্টার মোহাম্মদ রায়হান উদ্দিন খান। তিনি বিশদভাবে একটি যথাযথ উপস্থাপনা তৈরির আঙ্গিক ব্যাখ্যা করেন। যে কোনো উপস্থাপনার সার্থকতা নির্ভর করে এর মূল মেসেজটি সঠিকভাবে শ্রোতা কিংবা গ্রাহকের নিকট উপস্থাপিত হচ্ছে কি-না তার ওপর। সেমিনারে বিভিন্ন বয়সী প্রাজ্জয়েটরা অংশ নেন। শেষ পর্বে কোয়ান্টাম মাস্টার মুজিবুর রহমান একটি প্রাণবন্ত সেমিনার আয়োজনের জন্যে গবেষণা ও প্রশিক্ষণ বিভাগ এবং আলোচককে অভিনন্দন জানান।

### চট্টগ্রামে কোরআন চিল্লা

গত ৯ নভেম্বর থেকে ১৫ নভেম্বর পর্যন্ত চট্টগ্রামে খতমে কোরআন চিল্লা অনুষ্ঠিত হয় কেন্দ্রের সেমিনার কক্ষে। এতে ৩জন অতিথিসহ ৩৩ জন অংশ নেন। শেষদিন বিকেলে দোয়া ও ইফতার মাহফিল অনুষ্ঠিত হয়। অনুষ্ঠানে ঢাকা থেকে স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম-এর কো-অর্ডিনেটর কামরুন্ মুনীর এবং হক্কুল ইবাদ পানি প্রকল্প পরিচালক নাস্টমুদ্দীন বারু উপস্থিত ছিলেন। কামরুন্ মুনীর তাঁর আলোচনায় রক্তদান কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিলের কাজকে জোরদার করার ওপরে গুরুত্বারোপ করেন। এদিন রক্তদান কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিলে লক্ষাধিক টাকা সংগৃহীত হয়।

### লামায় এতেকাফ

মওলানা ছায়ীদুল হকের নেতৃত্বে কোয়ান্টাম পরিবারের ১৫ সদস্যবিশিষ্ট একটি টিম লামায় এবার এতেকাফে অংশ নিচ্ছে। ঢাকা থেকে ১২ জন এবং রাজশাহী, সিলেট ও সুনামগঞ্জ থেকে ১জন করে রয়েছেন এ টিমে। তারা রমযান মাসের শেষ ১০ দিন এতেকাফে অবস্থান করবেন।

### লামায় মাসিক ফাতেহা

লামায় ফাতেহার ব্যাপ্তি বাড়ছে। প্রতিটি ফাতেহায় উপস্থিতি তার আগের রেকর্ডকে অতিক্রম করছে। গত ১৫ অক্টোবর শুক্রবার সহস্রাধিক পাহাড়ী-বাঙ্গালী নারী-পুরুষ-শিশুর উপস্থিতিতে লামায় মাসিক ফাতেহা অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচক হিসেবে উপস্থিত ছিলেন মওলানা ছায়ীদুল হক। তিনি রমযান মাসে সকলের করণীয় সম্পর্কে আলোকপাত করেন। এর আগে গত ২০ সেপ্টেম্বর খাজা মঈনুদ্দীন চিশ্তী (রহ.) স্মরণে ফাতেহা অনুষ্ঠিত হয়। এতে আলোচক মওলানা ছায়ীদুল হক খাজা মঈনুদ্দীন চিশতী (রহ.)-এর আদর্শে অনুপ্রাণিত হয়ে সবাইকে মানব কল্যাণে আত্মনিয়োগ করার আহ্বান জানান।

মাসিক ফাতেহায় চট্টগ্রাম থেকে ২০ জন এবং ঢাকা থেকে ৭ জনের দুটি টিম অংশ নেয়। প্রাজ্জয়েটদের পাশাপাশি এলাকার জনসাধারণ অর্থ, মেধা ও শ্রম দিয়ে ফাতেহায় সম্পৃক্ত হন।

#### কোয়ান্টাম বুলেটিন - ৭

মহাশ্রু আল কোরআন কোনো বিশেষ ধর্ম বিশ্বাসীর ধর্মগ্রন্থ নয়। এটি বিশ্বের সকল মানুষের জন্যে কল্যাণের আলোকবর্তিকা। জাতি ধর্ম বর্ণ নির্বিশেষে যে কোনো মানুষ এ থেকে উপকৃত হতে পারেন। কোরআনের শিক্ষাও নতুন কিছু নয়। যুগে যুগে দেশে দেশে বিভিন্ন ভাষায় আল্লাহর প্রেরিত মহামানবরা যে শাস্ত্র সত্যের প্রচার করেছেন তারই পরিপূর্ণ রূপ হচ্ছে আল কোরআন। এই শাস্ত্র শিক্ষায় নিজেদের আলোকিত করতে পারলেই জীবনে প্রশান্তি ও সমৃদ্ধি ফিরে আসবে।

গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক গত ২২ নভেম্বর ঢাকায় খতমে কোরআন চিল্লার আখেরী দোয়া অনুষ্ঠানে এ কথা বলেন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন আয়োজিত ১৬ দিন ব্যাপী খতমে কোরআন চিল্লার এটি ছিলো শেষ দিন।

অনুষ্ঠানের শুরুতে ফাউন্ডেশন কর্তৃক খতমে কোরআন চিল্লা আয়োজনের প্রেক্ষাপট বর্ণনা করে শুভেচ্ছা বক্তব্য রাখেন মা-জী নাহার আল বোখারী। তিনি বলেন, কোরআন নাজিল হয়েছে ধ্যানের স্তরে। তাই একে যথাযথ উপলব্ধির জন্যে ধ্যানের স্তর তথা আলফা স্তরেই শোনা উচিত।

মা-জী আরো বলেন, ফাউন্ডেশন ধ্যানের স্তরে কোরআন শোনার এই প্রক্রিয়া সূচনা করে ২০০০ সালে। তারপর থেকে প্রতি বছরই এতে অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা বাড়ছে। সেই সাথে আল কোরআনের সাথে একাত্মতাও বাড়ছে। খতমে কোরআন চিল্লা কোরআন চর্চায় নতুন মাত্রা যোগ করেছে।

সুপ্রিম কোর্ট বার এসোসিয়েশন মিলনায়তনে এবারের আখেরী দোয়া অনুষ্ঠানে সারা দেশ থেকে প্রায় সাড়ে ৪শত বিভিন্ন ধর্মের অনুসারী গ্রাজুয়েট ও অতিথি অংশগ্রহণ করেন। অন্যদিকে ২টি পৃথক ব্যাচে এবার চিল্লায় অংশগ্রহণকারীর সংখ্যা ছিলো প্রায় দেড় শত। এদের মধ্যে উল্লেখযোগ্য সংখ্যক ছিলেন অতিথি। আবার অনেকেই পরপর তিন বারের মতো প্রতি বছর রমজান মাসে আয়োজিত এই চিল্লায় অংশ নিয়েছেন। চিল্লার শেষ দিনে ২ ব্যাচের অংশগ্রহণকারী ও কোয়ান্টাম পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের ব্যাপক অংশগ্রহণের ফলে তা কার্যত একটি ওয়ার্কশপের রূপ ধারণ করে।

মূল আলোচনায় গুরুজী বলেন, রমজান মাসে কোরআন খতম হয় না এমন মুসলিম পরিবার দেশে কমই আছে। অথচ এর পরও আমাদের মাঝে আচরণগত কোনো পরিবর্তন হয় না যা কোরআন দাবি করে। কারণ আমরা সনাতন পন্থায় কোরআন শুনেছি কিন্তু আত্মনিমগ্ন অবস্থায় কোরআন শোনার সুযোগ তেমন পাই নি। আত্মনিমগ্ন অবস্থায় এক একটা আয়াত একেক ধরনের অনুরণন সৃষ্টি করে। উপলব্ধির

## খতমে কোরআন চিল্লার আখেরী দোয়া অনুষ্ঠানে গুরুজী

# আল কোরআন থেকে যে কোনো ধর্মের মানুষই উপকৃত হতে পারেন

এক নতুন মাত্রা সৃষ্টি হয়। গুরুজী আরো বলেন, শুধুমাত্র জানলেই কোনো কিছু মানা যায় না, যদি সেই জানা আমাদের অন্তরে অনুরণন সৃষ্টি না করে। আবার তখনই মানা যায় যখন ভালবাসা যায়। ধ্যান ছাড়া এই আকৃতি সৃষ্টি সম্ভব নয়।

একারণে খতমে কোরআন চিল্লায় অংশগ্রহণকারীদের গুরুজী সৌভাগ্যবান বলে অভিহিত করেন এবং তাদের অভিনন্দন জানান। সাথে সাথে এমন একটি বরকতময় কাজে সম্মিলিত ভাবে অংশগ্রহণের সুযোগ দেয়ার জন্যে তিনি স্রষ্টার কাছে কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন করেন।

ধ্যানের স্তরে কোরআন অনুধাবনের গুরুত্ব ব্যাখ্যা করে তিনি বলেন, শব্দের

ভেদাভেদ নেই, নেই কোনো আশ্রয়-আতরাফ। কোরআনের ভাষা অনুযায়ী সেই মানুষই শ্রেষ্ঠ, যার হাতে অন্য মানুষ নিরাপদ।

গুরুজী বলেন, কোরআনকে বুঝতে হলে মুক্তমন নিয়ে অগ্রসর হতে হবে। মুক্তমনের অভাবই আমাদের জ্ঞানী হবার পথে প্রথম অন্তরায়। তিনি বলেন, কোরআন ও বিজ্ঞান উভয়ই মানুষের জীবনকে সুন্দর করার জন্যে। ধ্যানের স্তরে কোরআন শোনার সুযোগ সৃষ্টি নিঃসন্দেহে বিজ্ঞানের অবদান।

কোরআনের বিষয়বস্তু প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, এটা মূলত দুই ভাগে বিভক্ত। এক অংশ হচ্ছে আকায়েদ বা বিশ্বাস এবং



অর্থ বোঝা ও মর্ম বোঝা এক কথা নয়। শব্দের অর্থ আমাদের মর্মমূলে আঘাত না করা পর্যন্ত এর মর্ম বোঝা যাবে না।

গুরুজী বলেন, কোরআন হচ্ছে মানুষের কাছে আল্লাহর লেখা চিঠি— যাতে তিনি মানুষকে জ্ঞানের আলোয় আলোকিত করতে চেয়েছেন। কোরআনের বিভিন্ন আয়াতে সালাতের সাথে যাকাতের কথা বলা হয়েছে। বিশ্বাসীর প্রথম কাজ সালাত কয়েম করা। এর পর যাকাত আদায় করা। গুরুজী বলেন, বিশ্বাসীকে প্রাচুর্যবান হতে হবে— কোরআনে আল্লাহ রাব্বুল আলামীনই তা বলে দিয়েছেন।

গুরুজী বলেন, যাকাতকে কম গুরুত্ব দেয়ার ফলেই আমরা দরিদ্র রয়ে গেছি। আল্লাহ চান তার প্রতিনিধি দাতা হবে— গ্রহীতা নয়। এ জন্যে ব্রেনকে কাজে লাগিয়ে প্রাচুর্যবান হতে হবে। তিনি স্মরণ করিয়ে দেন যে, অর্থনৈতিক স্বাধীনতা না থাকলে কোনো স্বাধীনতাই থাকে না। আর্থিক ও আত্মিক স্বাধীনতাই প্রকৃত স্বাধীনতা।

কোরআনের শিক্ষা প্রসঙ্গে গুরুজী বলেন, এখানে মানুষে মানুষে কোনো

অপরটি হচ্ছে আহকাম বা আইন ও বিধান। এই ২টি বিষয় উপস্থাপনের জন্যে কোরআনে ব্যাপকভাবে কাসাস ও মিসাল প্রয়োগ করা হয়েছে। প্রচুর কাহিনী, ইতিহাস, বিজ্ঞান ও উপমায় সমৃদ্ধ হয়েছে এই মহাশ্রুটি।

এরপর গুরুজী আকায়েদ বা বিশ্বাস-এর ব্যাখ্যা প্রদান করেন। তিনি বলেন, বিশ্বাস-এর মূল ভিত্তি হচ্ছে তাওহীদ, রিসালাত ও আখেরাত। এক ও অদ্বিতীয় স্রষ্টায় বিশ্বাস স্থাপনের সাথে সাথে পৃথিবীর দেশে দেশে কালে কালে যত নবী-রাসূল আল্লাহ পাঠিয়েছেন তাদের প্রতি বিশ্বাস থাকতে হবে। তৃতীয় হচ্ছে— আখেরাত। মহাজাগতিক মুসাফির হিসাবে আমরা এই জীবনের শেষে অন্য এক নতুন জীবনে প্রবেশ করবো।

অন্যদিকে কোরআনের আহকাম অংশে আমাদের কিছু করণীয় ও বর্জনীয় বিষয়ের বর্ণনা দেয়া হয়েছে। গুরুজী অত্যন্ত সহজ ভাষায় বর্ণনা করেন, যা কিছু নিজের ও অন্যের জন্যে ক্ষতিকর তা-ই বর্জনীয়, তা-ই হারাম। এটা করাই গুনাহর কাজ। কোরআনে সৎ কাজের

ওপরই সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। যা কিছু সৃষ্টির জন্যে কল্যাণকর তার সবই সৎ কাজ।

কোরআনে সালাতের সাথে সাথে যাকাতের ওপর গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। সালাতকে বিশ্বাসীর জন্যে মিরাজ হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে। যদি আল্লাহর প্রতি প্রকৃত ভালবাসা থাকে তবেই প্রকৃত সালাত হবে।

গুরুজী বলেন, নবীজী (স.) বলেছেন, ধর্মের অন্যতম অর্থ হচ্ছে সদাচরণ। অর্থের সাথে ধর্ম সম্পৃক্ত না হলে অর্থই অনর্থের মূল। অন্যদিকে অর্থের সাথে ধর্ম যুক্ত হলে তা-ই মানুষের জন্যে কল্যাণ বয়ে আনবে।

এ পর্যায়ে গুরুজী প্রচলিত কতিপয় ভ্রান্ত ধারণা নিরসনে বক্তব্য রাখেন। নবীজির (স.) জীবদ্দশায় কোরআন লিপিবদ্ধ হয় নি— এ ধারণা তিনি বাতিল করে দেন। এছাড়াও কোরআনে একই বিষয়ের একাধিকবার অবতারণার ব্যাখ্যা ও মহিলাদের মর্যাদা প্রসঙ্গে প্রকৃত তথ্য তুলে ধরেন। তিনি বলেন, কোরআন মহিলাদের যে মর্যাদা দিয়েছে আজ পর্যন্ত কোনো দেশ, কোনো সভ্যতা তা দিতে পারে নি।

আলোচনার শেষ পর্যায়ে গুরুজী কোরআনের ৩টি মূল শিক্ষাকে চিহ্নিত করেন— সেগুলো হচ্ছে, স্রষ্টার ইবাদত করা, নিজের ও অন্যের কল্যাণ করা এবং অন্যের ক্ষতি করা থেকে বিরত থাকা।

আলোচনা শেষে ইফতারের পূর্বে ৪৫ মিনিটের একটি বিশেষ মেডিটেশন গুরুজী পরিচালনা করেন। অত্যন্ত মর্মস্পর্শী ভাষায় গভীর ধ্যানের স্তরে তিনি স্রষ্টার রহমত কামনা করেন। বঞ্চিত ও অবহেলিত মানবতার বিশেষ কল্যাণে বিনীত প্রার্থনায় অংশগ্রহণকারী প্রতিটি হৃদয়ের কান্না উপচে ওঠে। স্রষ্টার প্রতি সমর্পণের অলৌকিক অনুভব অনুরণিত হয় অন্তর থেকে অন্তরে। মেডিটেশন শেষে ইফতারে সকলের সম্মিলিত অংশগ্রহণের মাধ্যমে দিনের কর্মসূচির সমাপ্তি ঘটে।

অনুষ্ঠান শেষে অংশগ্রহণকারীদের চোখ মুখ ছিলো এক অপার্থিব প্রাপ্তির আনন্দে উদ্ভাসিত। অনেকেই সমগ্র অনুষ্ঠানটিকে তাদের জীবনের অন্যতম স্মরণীয় ঘটনা বলে বর্ণনা করেন। অনেকেই নতুন চেতনার উপলব্ধিতে বার বার গুরুজীর কাছে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করছিলেন। এক মহিলা গ্রাজুয়েট রুমালে বেঁধে তার মূল্যবান স্বর্ণের ২টি বালা গুরুজীর হাতে তুলে দেন রক্তদান কার্যক্রম উন্নয়ন তহবিলের জন্যে। সাদা খামে ভরে নিভুতে অন্য একজন দিয়ে গেছেন ৫০ হাজার টাকা। দোয়া শেষে নতুন উপলব্ধিতে অনুরণিত হচ্ছিলেন অংশগ্রহণকারীরা।

প্রতিবেদক : মোহাম্মদ রায়হান

কোয়ান্টাম বুলেটিন : ডিসেম্বর ২০০২। সম্পাদক : কাজী মাহতাব উদ্দিন আহমদ ॥ নাহার আল বোখারী, পরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ১১৯/পি শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭