

২০২৫

ইয়ার অব মেডিটেশন

২০২৫। মেডিটেশনের বছর। হয়ে উঠুক শান্তির দিকে, কল্যাণের দিকে, সমৃদ্ধি ও ভালোর দিকে আমাদের এগিয়ে যাওয়ার বছর।

ভালো থাকার মোক্ষম ও কার্যকর একটি উপায় ভালো ভাবনা। ভাবনা ভালো হলে স্বয়ংক্রিয়ভাবেই ভালো ও ইতিবাচক হয়ে ওঠে আমাদের কথা। আমাদের কাজগুলোও তখন হয় ভালো এবং কল্যাণকর।

এখানেই মেডিটেশনের গুরুত্ব। কারণ অন্তর্জগতে ভাবনার পথ ধরেই নির্মিত হয় আমাদের বহির্জগতের বাস্তবতা। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় আমাদের মনোজগৎ সুগঠিত হয়। মন থাকে সুরক্ষিত। জীবনদৃষ্টি হয় সঠিক।

শরীর মন পেশা পরিবারসহ জীবনের প্রতিটি অধ্যায়ে সুস্থ সফল ও সুখী হয়ে ওঠার লক্ষ্যে বর্তমানে যত বিজ্ঞানস্বীকৃত পস্থা ও প্রক্রিয়া বিশ্বজুড়ে প্রতিষ্ঠিত, সব কটির মূল সূত্র ঘুরেফিরে এটাই। পৃথিবীর প্রথমসারির বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে পড়ানো হচ্ছে এ-সম্পর্কিত যত কোর্স, তারও গোড়ার কথা এই এটাই।

তাই আসুন, নিয়মিত মেডিটেশন করি। ভালো ভাবি—
নিজেকে নিয়ে, পরিবার নিয়ে, পারিপার্শ্বিকতা এবং আমাদের
প্রিয় দেশটাকে নিয়ে। ভালো বলি। ভালো করি।

পরম করুণাময়ের ইচ্ছায় সবাই ভালো থাকি।



কোয়ান্টাম মেথড অ্যাপ

quantummethod.org.bd



মনোযোগ বৃদ্ধি ও মানসিক স্বাস্থ্য-সুরক্ষায় মেডিটেশন



কীভাবে করবেন?

২০২২ সালে কিংস কলেজ লন্ডনের অঙ্গপ্রতিষ্ঠান সেন্টার ফর অ্যাটেনশন স্টাডিজ ২,০০০ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের ওপর এক জরিপ চালায়। তাদের প্রায় অর্ধেকই বলেছেন—তাদের মনোযোগ আগের চেয়ে অনেক কমে গেছে এবং কোনোকিছু নিয়ে গভীরভাবে চিন্তা করা আর হয়ে ওঠে না। তাদের জীবনে ভাবার অভ্যাসটি যেন অতীত হয়ে গেছে।

Attention Span: A Groundbreaking Way to Restore Balance, Happiness and Productivity—২০২৩ সালে প্রকাশিত এ বইটির লেখক ড. গ্লোরিয়া মার্ক ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের প্রফেসর। বইটিতে তিনি বলেন, ২০০৮ সালের দিকে গড়পড়তা মানুষ কোনোকিছুর প্রতি একটানা তিন মিনিট মনোযোগ ধরে রাখতে পারত। ২০১২ সালে এটি কমে হলো ৭৪ সেকেন্ড। ২০২১ সালে দেখা গেল, ৪৭ সেকেন্ডের বেশি নির্দিষ্ট কিছুতে মনোযোগ ধরে রাখতে পারছে না মানুষ। তার মতে, মেডিটেশন চর্চা আমাদের মনোযোগের সামর্থ্য বাড়াতে সক্ষম।

শুধু মনোযোগই নয়, ক্রমশ ঘাটতি দেখা দিচ্ছে মানুষের মানসিক সুস্থাস্থ্যের ক্ষেত্রেও। বিশ্বে ৯৭ কোটি মানুষ বা প্রতি ৮ জনে ১ জন কোনো না কোনো মানসিক অসুস্থতায় ভুগছে। ৩০ কোটি মানুষ ভুগছে উদ্বেগ-উৎকর্ষায় এবং ২৮ কোটি ভুগছে ডিপ্রেশনে। (বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, ৮ জুন ২০২২)

যুক্তরাজ্যের অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় মেডিটেশন কোর্স চালু করার পাশাপাশি প্রতিষ্ঠা করেছে অক্সফোর্ড মাইন্ডফুলনেস সেন্টার। এর কার্যক্রম শুরু হয় ২০০৭ সালে। প্রতিষ্ঠানটির ডিরেক্টর ড. উইলেম কাইকেন ২৫ বছর ধরে গবেষণা করে দেখেছেন, মেডিটেশন কার্যকরভাবে ডিপ্রেশন প্রতিরোধ করে এবং ব্যক্তির দক্ষতা বাড়ায়। (Journal of Consulting and Clinical Psychology, 2008; Lancet, 2015; JAMA Psychiatry, 2016)

যুক্তরাষ্ট্রের ইয়েল স্কুল অব মেডিসিনের অঙ্গপ্রতিষ্ঠান স্মিলো ক্যাসার হাসপাতালের গবেষক ডা. গ্যারি সোফার-এর মতে, ‘মেডিটেশন যদি কোনো ট্যাবলেট বা ক্যাপসুল হতো, তাহলে প্রত্যেক চিকিৎসক রোগীর প্রেসক্রিপশনে এর কথা লিখে দিতেন।’ ডা. সোফার মূলত ইন্টিগ্রেটিভ মেডিসিন নিয়ে কাজ করেন। চিকিৎসার এ ধারাটি শুধু নির্দিষ্ট কোনো রোগ নিয়ে নয় বরং পুরো মানুষটিকে নিয়ে ভাবে। নিরাময়ের জন্যে রোগীর লাইফস্টাইল কেমন হওয়া প্রয়োজন সেটাই বাতলে দেয় তারা।

বিশ্বজুড়েই এখন জনপ্রিয় একটি শব্দ ‘লাইফস্টাইল’। আপনি যেভাবে বাঁচবেন, যেভাবে চলবেন, সেটাই আপনার লাইফস্টাইল বা জীবনযাপনের পদ্ধতি। আর কোয়ান্টাম মেথড গত ৩২ বছর ধরে এই সায়েন্টিফিক লাইফস্টাইলের প্রশিক্ষণ দিয়ে আসছে। আপনার সার্বিক সুস্থতা ও সুখের তালা খোলার চাবি এটাই। তাই আপনার লাইফস্টাইলে যুক্ত করুন মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম মেথড। সুস্থ থাকুন।

- শান্ত নিরিবিলি কোনো জায়গা বেছে নিন, যেখানে কোলাহল নেই বা তুলনামূলক কম।
- মেঝেতে মাদুর বা কার্পেটে কিংবা চেয়ারে বসতে পারেন। মেরুদণ্ড সোজা করে বসুন। অন্তত আধাঘণ্টা একইভাবে থাকতে পারবেন—এমন আরামদায়ক ও স্বচ্ছন্দ ভঙ্গিতে বসুন। চেয়ারে বসলে দুই পায়ের পাতা যেন মেঝেতে সমানভাবে লেগে থাকে। দুই হাত হাঁটুর ওপরে রাখুন। সহজ হয়ে বসুন যেন দেহে কোনো আঁটসাঁট ভাব না থাকে।
- পোশাক ঢিলেঢালা ও আরামদায়ক হলে সবচেয়ে ভালো।
- এবার প্লে করে দিন পছন্দমতো মেডিটেশনের অডিও।



স্ক্যান করুন।
ফ্রি ডাউনলোড
করে নিন
পছন্দসই
মেডিটেশন।



জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো যেমন
হরেক রকম, তেমনি
কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে
রয়েছে বৈচিত্র্যময়
মেডিটেশনের অডিও।
বেছে নিন আপনার
প্রয়োজন অনুসারে।
চর্চা করুন নিয়মিত।
আপনার মেধা ও সম্ভাবনাকে বন্দি করে
রাখা অদৃশ্য শেকলগুলো ভেঙে ফেলুন।
জেগে উঠুন। জয়ী হোন।



মেডিটেশনের প্রক্রিয়া ধাপে ধাপে
অনুসরণের জন্যে দেখে নিন
ভিজুয়াল গাইডলাইন

১৯৫০ সালের ঘটনা। শিল্পোন্নত অর্থনৈতিক পরাশক্তি ব্রিটেন সরকার সিদ্ধান্ত নিল, তারা ‘দরিদ্র’ তিব্বতকে উন্নয়নের নসীহত প্রদান করবে। নিমন্ত্রণ পেয়ে দালাই লামা লন্ডনে তার প্রতিনিধি দল পাঠালেন। সেই দলে যে কজন বৌদ্ধ সন্ন্যাসী ও কর্মকর্তা ছিলেন, তাদের কেউই এর আগে কোনোদিন তিব্বতের বাইরে কোথাও যান নি। আকাশছোঁয়া পর্বতমালা আর দিগন্তজোড়া নির্জনতা দেখে তারা অভিভূত। বিলেত তাদের কাছে যেন এক আশ্চর্য জাদুপুরী। তবে তিব্বতিরা সবচেয়ে বেশি অবাক হলো লন্ডনের পাতালরেলে চড়তে গিয়ে। সে এক বিরাট হাস্যামা!

প্ল্যাটফর্মে শত শত মানুষ গিজগিজ করছে। ট্রেন ধরার জন্যে লোকজন উর্ধ্বশ্বাসে দৌড়াচ্ছে কিংবা চলন্ত সিঁড়ি দিয়ে ওঠানামা করছে। সুযোগ পেলে হাতে ধরে রাখা খবরের কাগজে চোখ বোলাচ্ছে কিন্তু কেউ কারো দিকে তাকাচ্ছে না। সহযাত্রীর সাথে কথা বলা তো দূরের ব্যাপার! এর চেয়েও মারাত্মক হলো, প্ল্যাটফর্মের সেই জনসমুদ্রে কারো মুখে এক চিলতে হাসি নেই।

তিব্বতি প্রতিনিধি দলের প্রধান ছিলেন একজন ভিক্ষু। তিনি বিস্ময়াহত চোখে ইংরেজ গাইডের দিকে তাকিয়ে গভীর সমমর্মিতার সাথে জিজ্ঞেস করলেন, আমরা আপনাদের জন্যে কী করতে পারি, বলুন?

আর্থিক সমৃদ্ধি বনাম প্রশান্তির টিকেট

লন্ডনে অল্প কদিন কাটিয়েই তিব্বতি ভিক্ষু আঁচ করতে পেরেছিলেন, উর্ধ্বশ্বাসে এভাবে ছুটে চললে যে উন্নয়ন হবে তা প্রসব করবে আত্মকেন্দ্রিক একটি রুগণ সমাজ।

পরবর্তী ৭৪ বছরে পাশ্চাত্যের (মূলত যুক্তরাষ্ট্র, কানাডা ও পশ্চিম ইউরোপে) জনজীবন অধিকতর গতিময় হয়েছে। বেড়েছে ঐশ্বর্য ও পণ্যপ্রীতি। যাদের সামর্থ্য আছে বছর বছর তারা গাড়ির মডেল পাল্টায়। আরো জোরে ছোট্টর বাসনায় ঘন্টায় ৩০০ কি.মি. গতির গাড়ি বদলে ৩৩৮ কি.মি. গতির গাড়ি কেনে। কিন্তু সেই গাড়ি কি তাদের সুখের গন্তব্যে পৌঁছে দেয়? নাকি দ্রুততার সাথে পাল্লা দিয়ে বাড়ায় অস্থিরতা? যাবতীয় পরিসংখ্যান দ্বিতীয় সম্ভাবনাটির দিকেই ইঙ্গিত করে।

নিউ সায়েন্টিস্ট ৬ এপ্রিল ২০২৪ উদ্বেগ-উৎকণ্ঠার ওপর বিশেষ সংখ্যা প্রকাশ করেছে। এতে বলা হয়েছে, ইউরোপ ও আমেরিকা পৃথিবীর বিষণ্ণতম ও সবচেয়ে



বিশ্ব কেন ধ্যানে ঝুঁকছে?

উদ্বেগ-কবলিত অঞ্চল। পাশ্চাত্যে গোদের ওপর বিষফোঁড়া হয়ে দাঁড়িয়েছে একাকিত্বজনিত মহামারি। হার্ভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের সমীক্ষা (২০২০) অনুযায়ী, আমেরিকার ৬১ শতাংশ নাগরিক একাকিত্বে ভুগছে। যুক্তরাষ্ট্রের সার্জন জেনারেল ডা. বিবেক মূর্তি বলেন, একাকিত্ব একটি গুরুতর সমস্যা যা হৃদরোগ, স্ট্রোক, ডিমেনশিয়া ও অকালমৃত্যুর ঝুঁকি বহুগুণে বাড়িয়ে দেয়। (ইউএসএ টুডে; ২৪ ডিসেম্বর ২০২৩)

এই সমস্যাগুলোর নেপথ্যে সম্পদের অভাব কিন্তু মোটেই দায়ী নয়। কেননা, যুক্তরাষ্ট্র ও ইউরোপে বাস করে পৃথিবীর মাত্র ১৩ শতাংশ মানুষ, যারা পৃথিবীর ৫৪ শতাংশ সম্পদের মালিক! এই অটেল সম্পদ তাদের আরাম-আয়েশ দিয়েছে, দেয় নি কেবল সুখ বা প্রশান্তি।

প্রাচ্যের জ্ঞানই পাশ্চাত্যের ভরসা

আধুনিক প্রযুক্তি ও বস্তুবাদী জ্ঞানের কারখানা যখন আত্মিক শূন্যতার দাওয়াই দিতে ব্যর্থ হলো, পাশ্চাত্য মুখ ফেরাল তথাকথিত ‘পশ্চাৎপদ’ প্রাচ্যের দিকে। বিংশ শতাব্দীর শুরুতে হযরত এনায়েত খান, মহাশয় মহেশ

যোগী প্রমুখের প্রচেষ্টার ফলে ধ্যান বা মোরাকাবার ব্যাপারে পশ্চিমা জনগণ আগ্রহী হয়ে ওঠে। ধ্যান ও আধ্যাত্মিকতা বিষয়ক প্রচুর বই ইউরোপীয় ভাষাগুলোতে অনুদিত হলো। নিয়তির পরিহাস বটে!

ভারতবর্ষে ব্রিটিশ শিক্ষানীতি আরোপের কুশীলব লর্ড ম্যাকলের দাবি ছিল— ‘ভারতবর্ষ ও আরবের সমস্ত সাহিত্যিকর্ম মিলেও ইউরোপের ভালো কোনো লাইব্রেরির একটি মাত্র বইয়ের তাকের সমকক্ষ হবে না।’ আর এখন যুক্তরাষ্ট্রের সবচেয়ে জনপ্রিয় কবি সুফিসাধক মওলানা জালালউদ্দিন রুমি!

ধ্যানের প্রতি মার্কিনদের কৌতূহল বাড়ে ১৯৭০-এর দশকে। ভিয়েতনাম যুদ্ধের ভয়াবহতা দেখে বহু তরুণের মতো ডা. জন কাবাত-জিনও জীবনের উদ্দেশ্য সম্পর্কে হয়ে পড়েন সন্দ্বিহন। তখন তিনি এমআইটির গবেষক। অবশেষে ধ্যানের মধ্যে তিনি খুঁজে পান প্রশান্তির চাবিকাঠি। তার অনুপ্রেরণায় অক্সফোর্ডের মতো বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে খোলা হয় মাইন্ডফুলনেস সেন্টার। বর্তমানে বিশ্বের শীর্ষ বিশ্ববিদ্যালয়গুলো যত হ্যাপিনেস কোর্স চালু করেছে, প্রত্যেকটির মূল অনুষঙ্গ মেডিটেশন।

প্রেসক্রিপশনে মেডিটেশন

যত দিন যাচ্ছে, শারীরিক ও মানসিক সুস্থতায় মেডিটেশনের গুরুত্ব তত স্পষ্ট হচ্ছে। উদ্বেগ নিরসনে নিউ সায়েন্টিস্ট যে ৫টি দাওয়াই দিয়েছে, মেডিটেশন তার অন্যতম। রোগীদের শিথিলায়ন প্রেসক্রাইব করার পাশাপাশি চর্চাকারীদের তালিকায় शामिल হচ্ছেন ডাক্তাররাও।

বিশ্বসেরা ক্যান্সার হাসপাতাল নিউইয়র্কের মেমোরিয়াল স্লোন কেটারিং ক্যান্সার সেন্টার। ক্যান্সার আক্রান্ত হয়ে এখানে ভর্তি হন খ্যাতিমান ইতালীয় সাংবাদিক তিজিয়ানো তেরজানি। সার্জারির আগে প্রধান অ্যানেস্থেশিওলজিস্টের সাথে তার সাক্ষাৎ হয়।

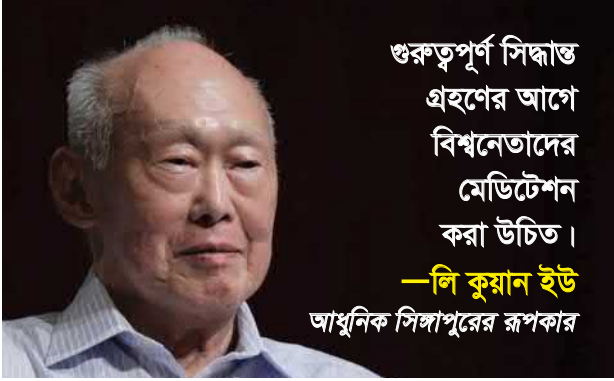
আলাপের একপর্যায়ে শ্বেতাঙ্গ ডাক্তার বলেন, আমি কিন্তু একজন সুফি।

খোদ নিউইয়র্কে নামজাদা হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক বলছেন, তিনি সুফি! কী ঘটনা? পেশাগত ব্যস্ততা ও প্রতিযোগিতা তাকে ক্লান্ত অবসন্ন করে ফেলে। চিকিৎসাবিজ্ঞানের বড় ডিগ্রি, স্লোন কেটারিংয়ের উঁচু পদ—কিছুই তার শূন্যতা দূর করতে পারে নি। শেষমেশ তিনি প্রশান্তির সন্ধান পান ধ্যানের মধ্যে।

সাফল্য প্রাচুর্য ও খ্যাতির নেপথ্যে মেডিটেশন

নিজের প্রাপ্তি ও অর্জনকে ধরে রাখার জন্যে এবং মানসিক স্থিরতার জন্যে পৃথিবীর বহু উল্লেখযোগ্য ও সফল মানুষের রুটিনের অন্যতম অনুষঙ্গ মেডিটেশন। খ্যাতিমানদের আলো বালমলে জীবনের প্রতি মোহাবিষ্ট হয়ে তাকিয়ে

থাকে সবাই। কিন্তু বেশিরভাগ মানুষের চোখ এড়িয়ে যায়— তাদের অটেল প্রাচুর্য আর জনপ্রিয়তার আড়ালে রয়েছে ‘নিজের কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করা’র মানসিকতা এবং নিয়মিত মেডিটেশন।



গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত
গ্রহণের আগে
বিশ্বনেতাদের
মেডিটেশন
করা উচিত।

—লি কুয়ান ইউ

আধুনিক সিঙ্গাপুরের রূপকার

মেডিটেশন হলো
শস্য উৎপাদনের
জন্যে মাটিকে
প্রস্তুত করার মতো।
আর মাটি উপযুক্ত
না হলে তাতে
কোনো ফসলই
ফলানো সম্ভব নয়।

—জন কাবাত-জিন
মার্কিন চিকিৎসাবিজ্ঞানী



মেডিটেশন
এমন একটি
উপহার, যা
তুমি আজীবন
ব্যবহার
করতে পারবে।

—পল ম্যাকার্টনি

বিখ্যাত সংগীত তারকা ও বিটলস-এর সদস্য



বিরতিহীনভাবে কাজ করার পর খুব
ক্লান্ত ও বিধ্বস্ত হয়ে পড়েছিলাম।
কোনো কাজ করতে পারতাম না।
কিন্তু মেডিটেশন শুরু করার পর
এখন সবচেয়ে ফলপ্রসূ সময়
কাটাই। আমি দিনে দুবার
মেডিটেশন করি।

—টম হ্যাংকস অস্কারজয়ী অভিনেতা

প্রতিদিন সকাল ৯টায় মেডিটেশনের মধ্য
দিয়ে আমার প্রতিষ্ঠানের কর্মীরা দিনের
কাজ শুরু করে এবং যত ব্যস্ততাই থাকুক
সবকিছু বন্ধ করে বিকেল সাড়ে ৪টায়
আমরা সবাই মেডিটেশনে বসি।

—অপরূহ উইনফ্রে

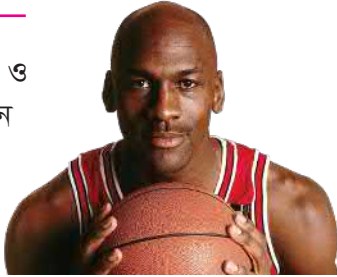
প্রভাবশালী মার্কিন মিডিয়া ব্যক্তিত্ব



প্রতিপক্ষের কৌশল বুঝতে ও
নিখুঁত শট নিতে মেডিটেশন
আমাকে সাহায্য করে।

—মাইকেল জর্ডান

বাস্কেটবল কিংবদন্তী



বিশ্বখ্যাত ফুটবলার
লিওনেল মেসি প্রতিদিন
মেডিটেশন, মনছবি ও
অটোসাজেশন চর্চা করেন। প্রতিটি
ম্যাচের আগে এবং পরেও কিছু
সময় মেডিটেশন করে নেন।

(হাফিংটন পোস্ট, অফিসিয়াল
ওয়েবসাইট অব প্রিমিয়ার ফুটবল
একাডেমি অব স্যান অ্যান্টনিও)



১৪ বছর ধরে মেডিটেশন
করছি। শুরুতে ভাবতাম,
দিনে দুই বার মেডিটেশন
করার সময় কোথায়?
কিন্তু শুরু করার পর
দেখলাম, দিনটাকে খুব
ভালোভাবে কাজে লাগাতে

পারছি। ধ্যান আমার প্রশান্তি ও সৃজনশীলতা অনেক
বাড়িয়ে দিয়েছে। অস্থির এ সময়ে মেডিটেশন প্রতিটি
মানুষের প্রয়োজন। —কেটি পেরি জনপ্রিয় পপ তারকা

মেডিটেশন আমার দৈনন্দিন রুটিনের
অংশ। এটা সব টেনিস খেলোয়াড়েরই
উপকারে আসবে।

—নোভাক জোকোভিচ

বিশ্বখ্যাত টেনিস তারকা





কারাগারের দিনগুলোতে আমি
শুরুতেই সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম—
সময়টাকে পুরোপুরি কাজে লাগাব।
সাড়ে ১০ বছরের এই কারাজীবন
কিন্তু খুব একটা কম সময় নয়।
সত্যিই আমি প্রতিদিন খুব ব্যস্ত
সময় কাটিয়েছি মেডিটেশন, বই
পড়া এবং লেখালেখিতে।

—আনোয়ার ইব্রাহিম
মালয়েশিয়ার প্রধানমন্ত্রী



মেডিটেশন আমাকে যে-কোনো
শোক কাটিয়ে উঠতে সাহায্য
করে। আমি প্রায় প্রতিদিন আমার
স্বামী ও তিন সন্তানকে সাথে নিয়ে
মেডিটেশন করি।

—জুলিয়া রবার্টস
অস্কারজয়ী অভিনেত্রী

উদ্বেগ-উৎকর্ষা দূর করতে এবং কর্মক্ষেত্রে জটিল সমস্যাগুলো
সমাধানে প্রতিদিনের মেডিটেশন চর্চা আমাকে সাহায্য করে।

—জ্যাক ডর্সি টুইটারের প্রতিষ্ঠাতা এবং সাবেক সিইও

স্ট্রেস কমাতে আমি মেডিটেশন করি।
গভীর দমাচর্চা মনে স্থিরতা এনে দেয়।
শিথিলতার পাশাপাশি ধ্যান আমাদের
মধ্যে বিনয় সৃষ্টি করে।

—হিলারি ক্লিনটন

যুক্তরাষ্ট্রের সাবেক ফার্স্ট লেডি
ও পররাষ্ট্রমন্ত্রী



মেডিটেশন খুব সহজ একটি প্রক্রিয়া
যা আমাদেরকে নিজের মনের
সাথে যুক্ত করে। বুঝতে শেখায়
মন কী চায়। সেইসাথে আমাদের
প্রতিদিনের ভাবনা ও আবেগ
নিয়ন্ত্রণ করতে শেখায়।

—টাইগার উডস্
সর্বকালের অন্যতম সেরা
গলফ খেলোয়াড়



মেডিটেশন ও ইয়োগা
আমাকে খুব সাহায্য করে।
আমরা যা চাই সেটা যদি
কল্পনায় ঠিকভাবে দেখে
নেয়া যায়, তাহলে তা
ঘটবেই। কারণ আমাদের
অনুভূতিগুলো শক্তি
হিসেবে কাজ করে।

—মোহাম্মদ সালাহ
বিশ্বখ্যাত ফুটবল তারকা



মেডিটেশনকে আমাদের জীবনের অংশ
করে নেয়া উচিত। প্রযুক্তিগণ্যের আসক্তি
থেকে মুক্ত হয়ে আমাদের সংযুক্ত হওয়া
প্রয়োজন নিজের সাথে। আর যে-কোনো
আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে
মেডিটেশন অত্যন্ত কার্যকর।

—আরিয়ানা হাফিংটন

হাফিংটন পোস্টের প্রতিষ্ঠাতা ও লেখক

আমাদের প্রতিষ্ঠানের উদ্ভোজাহাজে আমরা যাত্রীদের
মেডিটেশন করার সুযোগ করে দিতে পেরেছি। এটি
সত্যিই আনন্দের। আমি মনে করি, স্বাস্থ্যকর খাবার ও
ব্যায়ামের মতোই গুরুত্বপূর্ণ হলো মেডিটেশন।

—স্যার রিচার্ড ব্র্যানসন

ব্রিটিশ ধনকুবের ও ভার্জিন গ্রুপের প্রতিষ্ঠাতা

মেডিটেশন করে আমার সমর্মিতা বেড়েছে।
আমি উপলব্ধি করতে শিখেছি—যদি অন্যদের
জীবনকে আরেকটু সুন্দর করতে না পারি, এর
অর্থ হলো আমার সময়গুলো আমি নষ্ট করছি।
অন্যকে ভালো রাখার মধ্য দিয়ে আমরা আসলে
নিজেই ভালো রাখি।

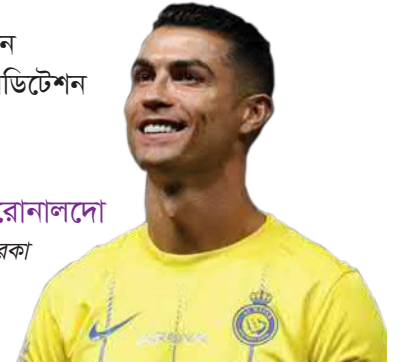
—উইল স্মিথ অস্কারজয়ী অভিনেতা ও গায়ক

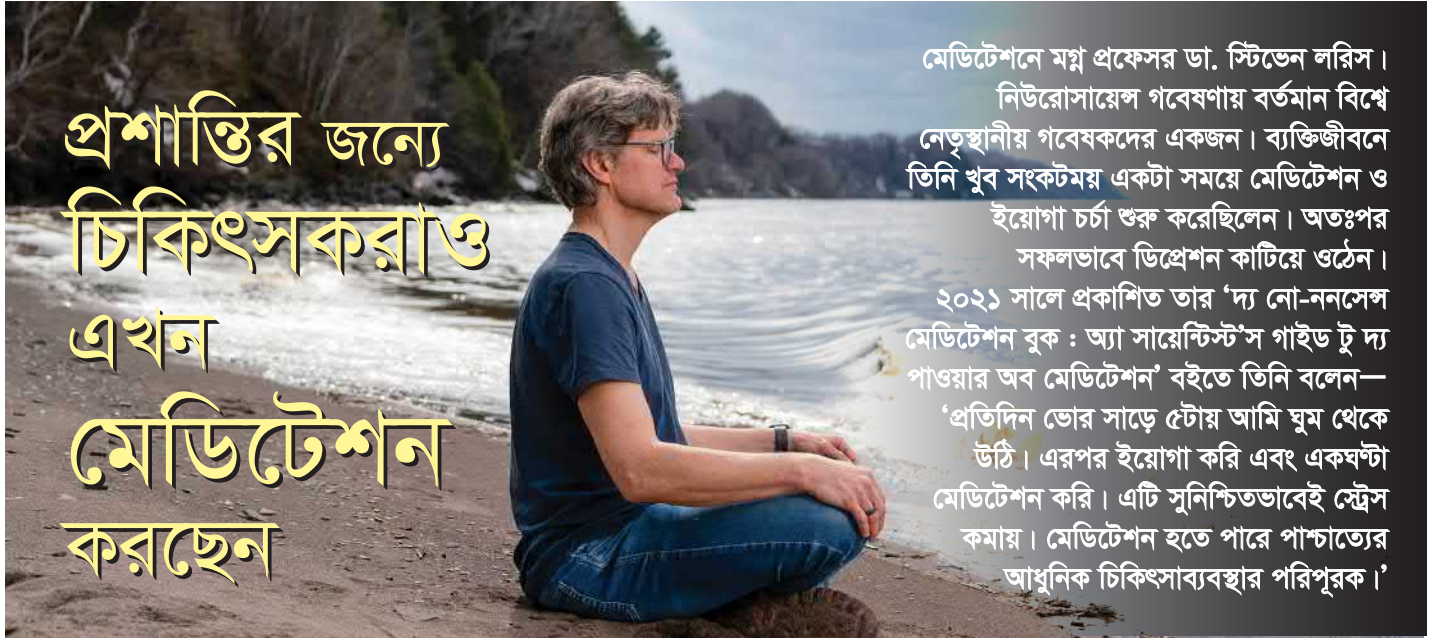


আমি প্রায় প্রতিদিন
১৫/২০ মিনিট মেডিটেশন
করি, যা আমাকে
প্রশান্তি দেয়।

—ক্রিস্টিয়ানো রোনালদো

বিশ্বখ্যাত ফুটবল তারকা





প্রশান্তির জন্যে চিকিৎসকরাও এখন মেডিটেশন করছেন

মেডিটেশনে মগ্ন প্রফেসর ডা. স্টিভেন লরিস।
নিউরোসায়েন্স গবেষণায় বর্তমান বিশ্বে
নেতৃস্থানীয় গবেষকদের একজন। ব্যক্তিজীবনে
তিনি খুব সংকটময় একটা সময়ে মেডিটেশন ও
ইয়োগা চর্চা শুরু করেছিলেন। অতঃপর
সফলভাবে ডিপ্রেসন কাটিয়ে ওঠেন।
২০২১ সালে প্রকাশিত তার ‘দ্য নো-ননসেন্স
মেডিটেশন বুক : অ্যা সায়েন্টিস্ট’স গাইড টু দ্য
পাওয়ার অব মেডিটেশন’ বইতে তিনি বলেন—
‘প্রতিদিন ভোর সাড়ে ৫টায় আমি ঘুম থেকে
উঠি। এরপর ইয়োগা করি এবং একঘণ্টা
মেডিটেশন করি। এটি সুনিশ্চিতভাবেই স্ট্রেস
কমায়। মেডিটেশন হতে পারে পাশ্চাত্যের
আধুনিক চিকিৎসাব্যবস্থার পরিপূরক।’

‘একবার মৃত্যুপথযাত্রী এক শিশুকে দেখতে হাসপাতালে গিয়েছি। বুঝতে পারলাম, বছর পেরোনোর আগেই হয়তো শিশুটির মা-কে তার সম্ভাব্য মৃত্যুর সংবাদটা জানাতে হবে। উপলব্ধি করলাম—এই পরিস্থিতি সামাল দেয়ার জন্যে আমি এখনো প্রস্তুত নই। মেডিকেল স্কুলগুলো আমাদের চিকিৎসক হিসেবে দক্ষ করে তুলেছে। কিন্তু শেখায় নি কীভাবে আমরা হারানোর বেদনা, ভুলভ্রান্তি আর পরাজয়ের মুহূর্তগুলোকে মোকাবেলা করব। ফলে শোক আর অনিশ্চয়তা কখনো কখনো সুনামির মতো ভর করে। দিনে ১২-১৪ ঘণ্টা হাসপাতালে কাজের পর স্থির থাকাও কঠিন। তাই মানসিক স্থিরতার জন্যে চিকিৎসকদের মেডিটেশন চর্চা প্রয়োজন।’

কথাগুলো বলেছেন প্রফেসর ডা. ডেভিড আর স্যান্ডওয়েস। তিনি যুক্তরাষ্ট্রের ইউনিভার্সিটি অব ইউটাহ্ হেলথের শিশুরোগ বিশেষজ্ঞ। ২০১৮ থেকে তিনি মাইন্ডফুলনেস নিয়ে নানাবিধ কার্যক্রমে জড়িত।

ডিপ্রেসনের সমাধান মেডিটেশন

যুক্তরাষ্ট্রের দ্য ফিজিশিয়ানস্ ফাউন্ডেশন ২০২৩ সালে একটি জরিপ চালায়। এর তথ্যমতে, প্রতি ১০ জন চিকিৎসকের মধ্যে ৬ জন বার্ন-আউট বা স্কোভে-অবসাদে ফেটে পড়ার মতো অনুভূতিতে ভোগেন প্রায়শই। ৭৫% মেডিকেল শিক্ষার্থী ভোগেন তীব্র বিষণ্ণতায়। ৫৫% বলছেন, তারা হতাশ এবং জীবনের কোনো অর্থ খুঁজে পান না।

উল্লেখযোগ্য একটি জরিপ বাংলাদেশেও হয়েছে। ২০২০ সালে প্রকাশিত ‘দ্য অফিসিয়াল জার্নাল অব ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব মেন্টাল হেলথ ঢাকা’-র একটি প্রবন্ধে বলা হয়, এদেশের ৪০.৮% মেডিকেল শিক্ষার্থী ডিপ্রেসনে ভুগছেন।

যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিং-এর ১২ ফেব্রুয়ারি ২০২১-এর রিপোর্ট অনুসারে, ডিপ্রেসনের কার্যকরী সমাধান হলো মেডিটেশন।

ধ্যানী চিকিৎসকরা রোগীদের প্রতি বেশি মনোযোগী

২০২০ সালে চীনে চিকিৎসক ও রোগীর সম্পর্ক নিয়ে একটি গবেষণা হয়। এতে ১০৬ জন চিকিৎসককে দুটি গ্রুপে ভাগ করা হয়। একটি গ্রুপকে আট সপ্তাহব্যাপী মেডিটেশন প্রোগ্রামে যুক্ত করা হয়। আরেকটি

গ্রুপ তাদের চিরাচরিত রুটিনেই জীবনযাপন করেন। দেখা গেছে, ধ্যানী চিকিৎসকরা রোগীদের প্রতি সমমর্মী হয়ে উঠেছেন। রোগীর সাথে কথোপকথনে তারা আগের চেয়ে মনোযোগী।

যুক্তরাষ্ট্রের রচেস্টার স্কুল অব মেডিসিন এন্ড ডেন্টাল স্কুল প্যালিয়েটিভ কেয়ার বিশেষজ্ঞ, লেখক ও কমিউনিকেশন এন্ড মাইন্ডফুল প্র্যাকটিস ইন মেডিসিনের শিক্ষক রোনাল্ড এম. এপস্টেইন বলেন, ‘চিকিৎসক এবং চিকিৎসাপেশায় নিয়োজিতদের মধ্যে যারা মেডিটেশন করেন, তারা প্রতিদিনের প্রতিকূলতা সহজে সামাল দিতে পারেন। রোগীদের সাথে কথা বলায় তারা অধিক মনোযোগী। পেশাগত ক্রটি শুধরে নিতে আন্তরিক এবং সিদ্ধান্ত গ্রহণেও তৎপর। পেশাগত চাপ তাদের ওপর কোনো নেতিবাচক প্রভাব ফেলতে পারে না।’

সময় এসেছে নিজের দিকে তাকানোর—আপনি কি রোগী হওয়ার পর মেডিটেশন শুরু করতে চান? নাকি এখনই?

সিদ্ধান্তটি আজই নিন।

তথ্যসূত্র : পাবমেড, ১২ এপ্রিল ২০২২
হেলথ রিসোর্সেস এন্ড সার্ভিসেস এডমিনিস্ট্রেশন অব ইউএস গভ.



ফ্রান্সের প্রসিদ্ধ ব্রডেক্স হাসপাতালে মেডিটেশনের প্রশিক্ষণ নিচ্ছেন চিকিৎসকরা। সেবার মান বাড়ানো ও ভুলভ্রান্তি কমাতে নিয়মিতই মেডিটেশন বিষয়ক ওয়ার্কশপ আয়োজন করে হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ।

মেডিটেশন ॥ ট্রমামুক্তির সহজ উপায়



বিশ্ব মেডিটেশন দিবসে সমবেত দুই সহস্রাধিক ধ্যানী, জাতীয় প্রেস ক্লাব প্রাঙ্গণ, ঢাকা, ২১ মে ২০২৪

পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার (পিটিএসডি)। সহজ ভাষায়, বিপদ বা দুঃসময় কেটে গেছে কিন্তু শরীর মন স্মৃতিতে এর অস্তিত্ব এখনো বর্তমান। ফলে যন্ত্রণার বিচিত্র অনুভূতি প্রকাশ পায় মনোদৈহিক নানা রোগের মধ্য দিয়ে। আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল এসোসিয়েশনের মতে, ট্রমা এমন এক অসহ্য অনুভূতি; যার উৎস অতীতের দুর্ঘটনা, অপরাধ, দুর্যোগ, প্রিয়জন বিচ্ছেদ, যে-কোনো হয়রানি ও অবমাননা, বুলিং বা সহিংসতার অনাকাঙ্ক্ষিত স্মৃতি।

যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল সেন্টার ফর পিটিএসডি-র তথ্য অনুসারে, বিশ্বের ৭% থেকে ৮% মানুষ তাদের কোনো না কোনো বিপর্যয় বা দুঃখের স্মৃতি জীবনভর বয়ে বেড়ায়। অসংখ্য গবেষণায় প্রমাণিত, ট্রমা থেকে মুক্তির কার্যকর প্রক্রিয়া হলো মেডিটেশন। ডাচ সাইকিয়াট্রিস্ট প্রফেসর ডা. বেসেল ভ্যান ডার কক তার The Body Keeps the Score বইতে বলেছেন, দেহ-মন ও মস্তিষ্কে স্থিরতা আনতে পারলে সব ধরনের ট্রমা থেকে মুক্ত হওয়া সম্ভব। এর সহজ পথ মেডিটেশন, ব্রিদিং বা দমচর্চা ও ইয়োগা।

যুক্তরাষ্ট্রের ইন্ডিয়ানা ইউনিভার্সিটি হেলথ আর্নেট হাসপাতালে কর্মরত ডা. অ্যারন ভিলারেল করোনাকালে মেডিটেশন চর্চা শুরু করেন। শুরুতে মেডিটেশনে তেমন একটা আগ্রহ বা আস্থা তার ছিল না। কিন্তু কিছুদিনের মধ্যেই

টের পান—দিনে খানিকটা সময়ের আত্মনিমগ্নতা তাকে এবং তার সহকর্মীদের ট্রমা কাটাতে এবং রোগীদের আরো ভালো সেবা দিতে দারুণ সহযোগিতা করেছে।

দুই দশকের বেশি সময় ধরে পোস্ট ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিজঅর্ডার নিয়ে গবেষণা করছেন ইউনিভার্সিটি অব ক্যালিফোর্নিয়া স্যান ডিয়েগো-র সাইকিয়াট্রির প্রফেসর ড. এরিয়েল জে ল্যাং। তার মতে, ট্রমা আক্রান্ত রোগীরা এক ধরনের সামাজিক বিচ্ছিন্নতায় ভোগে। তাদের মধ্যে উদ্যম বা আনন্দের মতো ইতিবাচক আবেগ-অনুভূতিগুলোর ঘাটতি দেখা যায়। কিন্তু

মেডিটেশন বিপরীত একটি ধারা সৃষ্টি করে। নিজেকে গুটিয়ে রাখা মানুষটি মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে ফিরে পায় মানুষের সাথে মেশার সামর্থ্য এবং সম্পর্কের উষ্ণতা।

ইউনিভার্সিটি অব ওয়াশিংটনের প্রফেসর ইমেরিটাস ড. ডেভিড কার্নি ট্রমা আক্রান্ত ১৮৪ জন ব্যক্তিকে দুটো দলে ভাগ করেন। ৯১ জনকে ১২ সপ্তাহ ধরে মেডিটেশন

করানো হয়। বাকি ৯৩ জনকে সাইকোথেরাপি ও প্রচলিত চিকিৎসা দেয়া হয়। গবেষণায় দেখা যায়, যারা মেডিটেশন করেছেন তাদের সুস্থতা ও ট্রমা কাটিয়ে ওঠার হার অনেক বেশি।

তথ্যসূত্র : ট্রমা রিসার্চ ফাউন্ডেশন, ইউএস ডিপার্টমেন্ট অব হেটেরান অ্যাফেয়ার্স, জার্নাল অব আমেরিকান মেডিকেল এসোসিয়েশন (১৬ এপ্রিল ২০২১)

চটজলদি জেনে নিন আপনি ট্রমায় আক্রান্ত কিনা

হ্যাঁ না

- দুঃখ স্মৃতিগুলো বার বার মনে পড়ছে। ঘন ঘন দুঃস্বপ্ন দেখছেন। ☐ ☐
- পড়ালেখা বা কাজে মনোযোগ বিঘ্নিত হচ্ছে। ☐ ☐
- শখের বা পছন্দের কাজগুলো করতে আর ভালো লাগে না। ☐ ☐
- পরিবার, আত্মীয় ও বন্ধুদের সাথে মানসিকভাবে বিচ্ছিন্ন মনে হয়। ☐ ☐
- কাজের ফলাফল নিয়ে শুরুতেই নেতিবাচকতা চলে আসছে। ☐ ☐
- নিয়মিত ঘুম, খাওয়া ও প্রাত্যহিক কাজে অকারণে ব্যাঘাত ঘটছে। ☐ ☐
- সহজেই বিরক্তি চলে আসছে বা অযথা তেতে উঠছেন। ☐ ☐
- সবকিছু থেকে ক্রমাগত নিজেকে গুটিয়ে নিচ্ছেন। ☐ ☐
- পর্যাপ্ত বিশ্রামের পরও ক্লান্তি দূর হচ্ছে না। ☐ ☐
- মাথায় কিংবা শরীরের বিভিন্ন অংশে অকারণে প্রায়ই ব্যথা অনুভূত হচ্ছে। ☐ ☐

এসব উপসর্গের যে-কোনোটি কারো মাঝে দেখা গেলে তিনি ট্রমার ঝুঁকিতে রয়েছেন। একাধিক উপসর্গ দেখা দিলে ট্রমামুক্তির পদক্ষেপ নিতে হবে এখনই।

আপনার বাসা, কর্মস্থল, শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানসহ যে-কোনো স্থানে যে-কোনো পরিসরে আয়োজন করুন

ট্রমা ম্যানেজমেন্ট সভা ও ঘরে ঘরে দোয়া-প্রার্থনা

ঢাকা	: ০১৭১৪-৯৭৪৩৩০
চট্টগ্রাম	: ০১৭১১-৩৯৩০১০
রাজশাহী	: ০১৯১৪-৯৯৯৪৪৬
খুলনা	: ০১৭৪০-৯৩৯৯৯৯
সিলেট	: ০১৭১৩-৩০১৫২২
বরিশাল	: ০১৩২৯-৭৪৬৬৭৯
রংপুর	: ০১৭৮৩-০১৫১০১
ময়মনসিংহ	: ০১৯১২-৭২৩০৯৫
যশোর	: ০১৯১৭-৪১৯৩০১

কোয়ান্টামে আসুন

ভালোর সাথে থাকুন
নিজেকে ভালো রাখুন

সায়েন্টিফিক লাইফস্টাইল বা
বিজ্ঞানসম্মত জীবনচার নিয়ে
বাংলাদেশে প্রথম কাজ শুরু করে
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন



ভালোর সাথে সম্পৃক্ততায় ভালো থাকা
হয় সহজ। গত ৩২ বছর ধরে ব্যক্তি
ও সমষ্টির ভালো থাকার লক্ষ্যে
বহুমুখী সমন্বিত কার্যক্রম
পরিচালনা করছে কোয়ান্টাম।
প্রতিটি মানুষের পরিপূর্ণ বিকাশ এবং
শুদ্ধাচারী সমাজ নির্মাণে অবদান
রাখছে সাধ্যমতো।



একটি বই।
পরম
করণময়ের
অনুগ্রহে
দীর্ঘ ৩২
বছর ধরে
শক্তি ও অনুপ্রেরণা
জুগিয়ে চলেছে লক্ষ প্রাণে। বাংলা ভাষায়
সর্বাধিক পঠিত নন-ফিকশন হিসেবে
ইতোমধ্যে জায়গা করে নিয়েছে দেশের
প্রকাশনা ইতিহাসে।

ধ্যান ও শুদ্ধাচার চর্চার পথ ধরে
দৈনন্দিন জীবনে সুস্থতা সাফল্য ও
প্রশান্তি অর্জন করছেন যারা,
তাদেরই সজ্ঞাবদ্ধ উদ্যোগে ও
কর্মপরিকল্পনায় দেশজুড়ে কোয়ান্টাম
ফাউন্ডেশন পরিচালনা করছে ৩৬টি
সেবা কার্যক্রম।

পাশাপাশি শতাধিক শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান ও
সরকারি-বেসরকারি দপ্তরে বছরব্যাপী
সফলতার সাথে চলছে মেডিটেশন,
ইয়োগা ও শুদ্ধাচার ভিত্তিক টোটাল
ফিটনেস প্রোগ্রাম।

অর্থাৎ নিজে ভালো থাকার পাশাপাশি
সজ্ঞাবদ্ধ চেষ্টিয় অন্যকেও ভালো
রাখছেন তারা।

সর্বাঙ্গীণ কল্যাণ এবং মঙ্গলের এ
অভিযাত্রায় যুক্ত হোন আপনিও।

কোয়ান্টামে আসুন। ভালোর সাথে
থাকুন। ভালো রাখুন নিজেকে ও
পরিবারকে। ভালো রাখুন সবাইকে।

হে তরুণ!

মেডিটেশন ও সাফল্যের ভুবনে
একাত্ম হতে পারেন আপনিও।
নির্ধারিত ফরম পূরণ করার মধ্য দিয়ে
হতে পারেন কোয়ান্টাম এসোসিয়েট।
দেশজুড়ে রয়েছে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের
সেন্টার-শাখা-সেল, এর প্রতিটিই একেকটি
টোটাল ফিটনেস সেন্টার।

আপনি পাবেন

- ব্যক্তিত্ব উন্নয়নের প্রশিক্ষণ
- শিক্ষা ও ক্যারিয়ারে স্বতঃস্ফূর্ত
সাফল্যের দিক-নির্দেশনা
- কোয়ান্টাম ব্যায়াম চর্চার সুযোগ
- যৌথ মেডিটেশন
- হিলিং বা সম্মিলিত প্রার্থনা
- যে-কোনো সমস্যায় কাউন্সেলিং সেবা
- নিজেকে গড়ার জন্যে ইতিবাচক বলয়
- ক্রমবর্ধিষ্ণু একটি সমমর্মী পরিবারের
সদস্য হয়ে স্বেচ্ছাসেবার সুযোগ