

২০২৬ ভালো ভাবনার বছর

ভালো ভাবনায় মন ভালো থাকে। আর
ভালো মনের লোকটি ভালো কথা বলেন।
ভালো কাজ করেন। তার আচরণ-অভ্যাসও
হয় সুন্দর মার্জিত শুদ্ধ। চূড়ান্তে এটাই তাকে
দেয় শান্তি আর উদ্যম-আশাবাদ। দেয়
প্রত্যাশিত সাফল্য ও সমৃদ্ধি।

ব্যক্তির ক্ষেত্রে যেমন, সমষ্টি এমনকি জাতির
বেলায়ও তা সত্যি।

আসুন তাই ভালো ভাবি।
সচেতনভাবে। সবসময়।

ভালো ভাবি—
নিজেকে নিয়ে
অন্যকে নিয়ে
চারপাশকে নিয়ে
এবং অবশ্যই নিজের দেশ ও জাতিকে নিয়ে।

২০২৬ হোক ভালো ভাবনার বছর। আমার
আপনার আমাদের সবার।

সম্মিলিত ভালো ভাবনায় চলুন জয় করি সমস্ত
নেতিবাচকতা, দুর্ভাবনা, শঙ্কা। রচনা করি
কাজীকৃত মানবিক মহাসমাজের ভিত।
গড়ে তুলি এক মমতাময় বাংলাদেশ।

মন ভালো তো সব ভালো

quantummethod.org.bd

ধর্মবাণীর মূল সূর

ভালো ভাবনা ভালো কাজ

আল কোরআন

(হে নবী!) ভালো ও মন্দ কখনো সমান হতে পারে না। মন্দকে প্রতিহত করো ভালো কাজ, ভালো আচরণ দিয়ে। তা হলে তুমি দেখতে পাবে— শত্রু হয়ে যাবে মিত্র। —সূরা হা-মিম-সেজদা : ৩৪

একটি ভালো কথা এমন একটি ভালো গাছের মতো, যার শিকড় রয়েছে মাটির গভীরে আর শাখাপ্রশাখার বিস্তার দিগন্তব্যাপী, যা সারাবছর ফল দিয়ে যায় প্রতিপালকের নির্দেশে। —সূরা ইব্রাহিম : ২৪-২৫

কখনো মনে করবে না যে, কাজটি আমি পারব না। যে কাজ তোমার জন্যে কল্যাণকর, তা পূর্ণোদ্যমে করো এবং আল্লাহর সাহায্য প্রার্থনা করো। —আবু হুরায়রা (রা); মুসলিম

আল্লাহ বলেন, বান্দার ধারণা অনুসারেই আমি তার সামনে প্রতিভাত হই। সে যখন প্রার্থনা করে, আমি তার সাথেই থাকি। সে যদি মনে করে—আমি তাকে অনুগৃহীত করব, আমি তাকে তখন অনুগৃহীত করি। আর যদি সে মনে করে—আমি তার প্রতি বিরূপ, তবে সে বিরূপতারই সম্মুখীন হবে। —আবু হুরায়রা (রা); আহমদ

তোমরা মানুষকে আশার বাণী শোনাবে। নিরাশার কথা বলে তাদের হতাশ করে দেবে না। উদারতা প্রদর্শন করবে। রুঢ় আচরণ করবে না। —আবু মুসা আশয়ারী (রা); বোখারী, মুসলিম

হাদীস

বেদ

মনের আবর্জনা যারা পরিষ্কার করে না, আনন্দময় জীবন তাদের জন্যে নয়। —ঋগ্বেদ : ৮.৪৪.১৫

সর্বোত্তম মহৎ চিন্তারাজি দ্বারা তোমার অন্তরকে পরিপূর্ণ করো। —যজুর্বেদ : ১২.১১৩

অবিদ্যা-আক্রান্ত, অবিশ্বাসী ও সন্দ্বিগ্ধচিত্তরা সবসময় বিনাশিত হয়। সংশয়ী মানুষের ইহকাল বা পরকাল— কোনো কালেই সুখ নাই। —জ্ঞানযোগ : ৪০-৪২

হে অর্জুন! যে যে-রূপে আমাকে উপাসনা করে, আমি সে-রূপেই তার সামনে উদ্ভাসিত হই। —জ্ঞানযোগ : ১০-১১

ভগবদ্গীতা

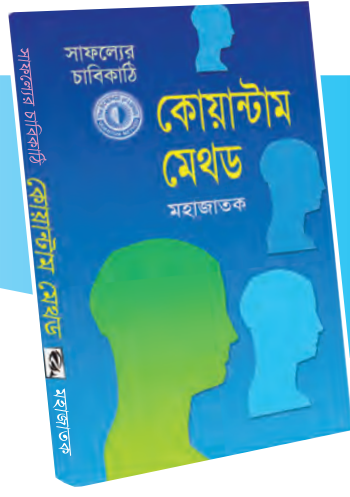
ধর্মপদ

চিন্তা বা অভিপ্রায়ের প্রতিফলন ঘটে স্বভাব বা প্রকৃতিতে। যদি কেউ মন্দ অভিপ্রায় নিয়ে কথা বলে বা কাজ করে, দুঃখ তাকে অনুগমন করে। আর কেউ যদি সুচিন্তা নিয়ে কথা বলে বা কাজ করে, সুখ তাকে ছায়ার মতো অনুসরণ করে। —যমকব্জগো : ১-২

যার চিন্তে পাপ নেই, বাইরের পাপ তাকে স্পর্শ করতে পারে না। —পাপবগ্গো : ১২৪

যীশু বললেন, প্রার্থনায় যা-কিছু তোমরা চাও, বিশ্বাস করবে তা পেয়েছ, তা হলে তা-ই পাবে। প্রার্থনারত অবস্থায় যদি কারো বিরুদ্ধে কোনো ক্ষোভ অভিযোগ মনে আসে তবে তাকে ক্ষমা করে দিও। তাহলে সদাপ্রভুও তোমাদের ক্ষমা করবেন। —মার্ক ১১:২৪-২৫

বাইবেল



আধুনিক বিজ্ঞানের দৃষ্টিতে— ভাবনাই গড়ে দেয় বাস্তবতা

১৯৯৪ সাল। বাংলা ভাষায় প্রকাশিত হলো সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড। এই নন-ফিকশন বইটির ‘ব্রেন : বিস্ময়কর জৈব কম্পিউটার’ অধ্যায়ে বলা হলো, ‘ব্রেনের কার্যক্রম বোঝার ব্যাপারে বিজ্ঞানীদের অগ্রহের কারণ হচ্ছে, ব্রেনের ভেতরে যা ঘটছে তা থেকে ব্রেনের বাইরে যা ঘটছে তাকে আলাদা করা যায় না।’

ছোট্ট একটি বাক্য। কিন্তু পাঠকের সামনে খুলে দেয় সম্ভাবনার বিশাল এক দিগন্ত। অর্থাৎ আমি যা ভাবতে পারি, যা বিশ্বাস করতে পারি তা অর্জনও করতে পারি।

প্রায় তিন দশক পর ২০২১ সালে পৃথিবীর অন্যত্রান্তে প্রকাশিত হলো আরেকটি বই—দ্য নো-ননসেন্স মেডিটেশন বুক : আ সায়েন্টিস্টস গাইড টু দ্য পাওয়ার অব মেডিটেশন। বিশ্বের নেতৃস্থানীয় নিউরোসায়েন্টিস্ট ড. স্টিভেন লরিস তার এ বইতে বললেন, সবকিছু ঘটছে আমাদের মনে বা ভাবনার জগতে। আমাদের ভাবনারই প্রকাশ হলো আমাদের অনুভূতি, ব্যক্তিত্ব, স্মৃতি, জ্ঞান, প্রত্যাশা, স্বপ্ন এমনকি আমাদের আনন্দ-বেদনা।

দীর্ঘ গবেষণার ভিত্তিতে ড. স্টিভেন লরিস বলেন, ভাবনা আমাদের ব্রেনের কর্মকাঠামোতে অস্থায়ী এবং স্থায়ী পরিবর্তন এনে দেয় যার প্রকাশ আমরা দেখি বাস্তবে। উদাহরণস্বরূপ, যারা পিয়ানো বাজান তাদের ব্রেনের নির্দিষ্ট অংশ অন্যদের তুলনায় সুগঠিত; সে অংশটি আঙুলের সুদক্ষ সঞ্চালনকে নিশ্চিত করে। আবার যারা নিয়মিত বেশ কয়েকটি ভাষায় কথা বলেন বা গণিত চর্চা করেন, তাদের ব্রেনের সেই অংশটি বেশি তৎপর যা নিয়ন্ত্রণ করে ভাষা ও অংকের দক্ষতা।

ড. লরিসের মতে, নেতিবাচক ক্ষেত্রেও বিষয়টি একইভাবে কাজ করে। নেতিবাচক ভাবনা বা দুঃখের স্মৃতিচারণ ব্রেনের সেই অংশকে উদ্দীপ্ত করে, যা আরো দুঃখ-বেদনাকে উসকে দেয়।

দেহ-মনে সুস্থতা আনে

ভালো ভাবনা

চিকিৎসা, থেরাপি, ওষুধ-পথ্য—সমস্তই দারুণ গতি পায় যখন ব্যক্তির মনে উচ্চারিত হয় ‘আমি সুস্থ হতে চাই’। প্রকৃত নিরাময়ের সূচনা হয় যেদিন থেকে ব্যক্তির মনে বিশ্বাস জন্মে ‘আমি সুস্থ হবো’। চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা এ কথাই বলছেন। জঙ্গ হপকিন্স মেডিকেল স্কুলের চিকিৎসাবিজ্ঞানী ও এসিস্টেন্ট প্রফেসর ড. লিসা ইয়ানেক ও তার টিম গবেষণা করে দেখেন, পারিবারিকভাবে হৃদরোগের ইতিহাস রয়েছে এবং নিজেরাও হৃদরোগের ঝুঁকির মধ্যে রয়েছে এমন বহু মানুষ সুস্থ স্বাভাবিক জীবনযাপন করছেন—যার মূলে রয়েছে ভালো ভাবনা বা ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি।

মানসিক স্বাস্থ্যেরও মূল কথা এই ভালো ভাবনা। সাইকোলজি টুডে-র (৩ জুলাই ২০২৪) রিপোর্ট

অনুসারে, ইতিবাচক বা ভালো ভাবনা ব্যক্তির মানসিক সক্ষমতা বাড়ায়। সেইসাথে যে-কোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলার সামর্থ্য দেয় এবং আবেগীয় ভারসাম্যকে নিশ্চিত করে। যুক্তরাষ্ট্রভিত্তিক হেলথ ম্যাগাজিন ওয়েবএমডি-র তথ্য অনুসারে, ভালো ভাবনা আমাদের সৃজনশীলতা বাড়ায় এবং সমস্যা সমাধানের দক্ষতা দেয়। ভাবনা পরিচ্ছন্ন ও ইতিবাচক হলে কাজে মনোনিবেশ সহজ হয়।

যুক্তরাষ্ট্রে চিকিৎসাবিজ্ঞান গবেষণায় অগ্রণী প্রতিষ্ঠান মেয়ো ক্লিনিকের গবেষকরা বলছেন :

- ভালো ভাবনা বিষণ্ণতা রোধ করে।
- ব্যথার অনুভূতি কমায়।
- রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায়।
- হৃদযন্ত্রের সুস্থতা বাড়ায়।
- স্ট্রোক প্রতিরোধ করতে পারে।
- আসক্তিমুক্ত থাকতে এবং আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করে।
- প্রতিকূল পরিবেশে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে।
- সর্বোপরি জীবনমান বাড়ায় যা দীর্ঘায়ুর ক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

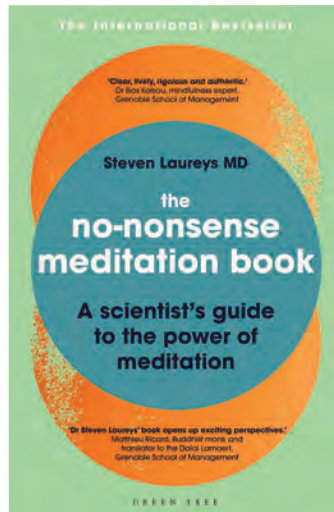
ভাবনা : অদৃশ্য সুতোয় দৃশ্যমান জগৎ

ভাবনা যদি ব্যক্তিকে কর্মতৎপর করে না তোলে, তাহলে বুঝতে হবে এটি ভাবনা নয়, আকাশকুসুম কল্পনা। যুক্তরাষ্ট্র ও আয়ারল্যান্ডভিত্তিক প্রতিষ্ঠান দ্য গ্লোবাল ব্রেন হেলথ ইনস্টিটিউট-এর মতে, আশাবাদ বা ভালো ভাবনা শুধু নিছক চিন্তা বা কল্পনা নয়; বরং ভালো ভাবনা হলো মাইন্ডসেট যা আমাদের কাজে উদ্বুদ্ধ করে এবং লক্ষ্য অর্জন করা পর্যন্ত লেগে থাকতে শেখায়। ব্যক্তিগত এবং সামষ্টিক দুই ক্ষেত্রেই সাফল্যের অন্যতম ভিত্তি ভালো ভাবনা।

হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিং (১৬ জুলাই ’২১)-এর রিপোর্টে উঠে এসেছে, আশাবাদ বা ভালো ভাবনা আমাদের জন্যে কখনো রক্ষাকবচ, কখনো আবার পথ। গভীর বিষাদ ও হতাশার মুখে ভালো ভাবনা হয়ে ওঠে আমাদের জন্যে শিল্প বা রক্ষাকবচ। অন্যদিকে একের পর এক মাইলফলক পেরিয়ে যাওয়ার উৎসাহ দেয় ভালো ভাবনার এই পথ।

ভাবনা। একে দেখা যায় না, ছোঁয়া যায় না অথচ সুনিপুণভাবে এটি বদলে দিচ্ছে আমাদের দৃশ্যমান জগৎ। বৈজ্ঞানিক বিচার-বিশ্লেষণ, মুনি-ঋষিদের উপলব্ধি এবং ধর্মের শাস্ত্র জ্ঞান—সমস্ত নিংড়ে কোয়ান্টাম মেথড এ সহজ সত্যটিই বলে আসছে তিন দশক ধরে : ভাবনাই গড়ে দেয় আমাদের বাস্তবতা।

তাই ভালো ভাবুন।



শুধু কি ভাবলেই হবে?

ব্যর্থতার চূড়ান্ত থেকে সাফল্যের চূড়ায় পৌঁছানোর দৃষ্টান্ত বিশ্বে কম নয়। বহু জাতিই এ আপাত অসম্ভবকে সম্ভব করেছে। শূন্য থেকে পূর্ণতায় যাওয়ার এই পথ হলো

ভাবনা—ভালো ভাবনা। ভাবনা যখন বিশ্বাসে রূপ নেয় আর বিশ্বাস রূপ নেয় কর্মে, কোনো চাওয়াই তখন আর অপূর্ণ থাকে না। এমনই কিছু সাফল্যের উদাহরণ :

দক্ষিণ কোরিয়া ॥ পশ্চিমা সংশয় উড়িয়ে ইস্পাতে সেরা



১৯৬৫ সালে দক্ষিণ কোরিয়া একটি ইস্পাত কারখানা স্থাপনের পরিকল্পনা নেয়। তখন এটি ছিল পৃথিবীর অন্যতম দরিদ্র দেশ। বিনিয়োগ পুঁজি নেই, ইস্পাত তৈরির কাঁচামালও নেই। আমদানি করতে হবে আমেরিকা, কানাডা, অস্ট্রেলিয়ার মতো দেশ থেকে। সমুদ্রপথে দূরত্ব ৫ হাজার মাইল। এত দূর থেকে কাঁচামাল আনতে খরচ বেড়ে যাবে বহুগুণ!

তবে ইস্পাত কারখানা বসানোর ব্যাপারে দৃঢ়প্রতিজ্ঞ কোরিয়া। রাষ্ট্রীয় মালিকানাধীন একটি কোম্পানি গঠন করা হলো। বিদেশি দাতাদের আকৃষ্ট করার জন্যে নানা সুবিধাও ঘোষণা করল সরকার। কিন্তু বিশ্বব্যাপক অর্থায়ন করতে রাজি তো হলোই না; উল্টো জার্মানি, আমেরিকা, ফ্রান্স, ব্রিটেনের মতো ধনী দেশগুলোকে এই প্রজেক্টে অর্থায়ন করতে নিষেধ করল। চাপে পড়েও কোরিয়া মাথা নত করল না। আলাপ করল জাপানের সাথে। দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের আগে জাপান কোরিয়া দখল করেছিল। সেই ক্ষতিপূরণের অর্থে জাপানের কাছ থেকে তারা যন্ত্রপাতি কিনল ও কারিগরি সহায়তা নিল।

১৯৭৩ সালে চালু হলো পোসকো স্টিল মিল। ১০ বছরের মাথায় এটি হয়ে উঠল পৃথিবীর সবচেয়ে কস্ট-এফিশিয়েন্ট স্টিল কারখানা। বর্তমানে পোসকো পৃথিবীর চতুর্থ বৃহত্তম ইস্পাত উৎপাদনকারী কারখানা। বিশ্বে ইস্পাত উৎপাদনকারী দেশ হিসেবে দক্ষিণ কোরিয়ার অবস্থান ষষ্ঠ।

তথ্যসূত্র : টুয়েন্টি থ্রি থিংজ দে ডেন্ট টেল ইউ অ্যাবাউট ক্যাপিটালিজম, ২০১০

কোস্টা রিকা ॥

প্রতিটি মানুষের নাগালে স্বাস্থ্যসেবা

সেন্ট্রাল আমেরিকার দেশ কোস্টা রিকা। ১৯৫০ সালের দিকে এটি ছিল বিশ্বের অন্যতম দুঃখী একটি দেশ। প্রতি ১০০ জনে ১০ জন শিশু মারা যেত ১ম জন্মদিনের আগেই। মানুষের গড় আয়ু ছিল ৫০-৫৫ বছর। অপুষ্টি, শিশুমৃত্যু, চিকিৎসাসেবার অভাব—এমন বহু সমস্যায় জর্জরিত ছিল দেশটি। এখন তাদের গড় আয়ু ৮১ বছর, যা যুক্তরাষ্ট্রের চেয়েও বেশি। বন্ধ হয়েছে শিশুমৃত্যুর মিছিল। ভালো স্বাস্থ্যসেবা প্রত্যেকের নাগালের মধ্যে।

কীভাবে সম্ভব হলো এটি? ১৯৬৯ সালের শুরুর দিকে তারা গ্রহণ করে জাতীয় স্বাস্থ্য নীতি। তাদের ভাবনা ছিল, প্রত্যন্ত গ্রামেও প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যসেবা থেকে একজন মানুষও যেন বঞ্চিত না হয়। রোগী চিকিৎসকের

ইথিওপিয়া ॥ আফ্রিকার বৃহত্তম বাঁধ নির্মাণ করল স্ব-উদ্যোগে ও স্ব-অর্থায়নে

পৃথিবীর এক সময়ের দরিদ্রতম দেশ ইথিওপিয়া। অথচ নীল নদের একটি অংশে তারাই নির্মাণ করেছে আফ্রিকার সবচেয়ে বড় জলবিদ্যুৎ বাঁধ। পৌনে ২ কিলোমিটার দীর্ঘ বাঁধটির বিশালতা বোঝাতে একটি তথ্যই যথেষ্ট—কেবল এর জলাধার পূর্ণ হতে ৪ থেকে ৭ বছর সময় লাগবে।

স্ব-নির্ভরতা ও স্ব-অর্থায়ন যে আত্মমর্যাদা সৃষ্টি করে, তার উজ্জ্বল উদাহরণ এই বাঁধ। ২০১৬ সালে এটি নির্মাণে ব্যয় হয় ৪৮০ কোটি ডলার। এর পুরোটাই জোগান দিয়েছে সে-দেশের সরকার ও সাধারণ মানুষ। এ প্রকল্পের জন্যে কোনো বিদেশি সাহায্য পায় নি তারা। ফলে অনুদান আর সরকারি বন্ড বিক্রির মাধ্যমে সংগ্রহ করতে হয়েছে অর্থ।

প্রকল্পটির একজন মুখপাত্র জাদিগ আবরাহা বলেন, একসময় মহান সভ্যতা হিসেবে পরিচিত ছিল যে জাতি, আজ তারাই পরিণত হয়েছে বিদেশি সাহায্য-নির্ভর পরমুখাপেক্ষী একটি জাতিতে। কিন্তু নিজেদের অর্থায়নে এই প্রকল্পটি করার মধ্য দিয়ে আমরা দেখিয়ে দিলাম—আমরাও পারি। দারিদ্র্যপীড়িত দুর্ভিক্ষের দেশ নয়, ইথিওপিয়াকে পৃথিবী এখন চিনবে আত্মনির্ভর আর মর্যাদাসম্পন্ন জাতি হিসেবে।

তথ্যসূত্র : টাইম ম্যাগাজিন, ১৩ জুন ২০১৬



কাছে আসবে, তার চিকিৎসা হবে—এটাই চিকিৎসার চিরচেনা মডেল। কোস্টা রিকা এর বাইরে এসে মনোযোগ দিল কমিউনিটি বা একেকটি এলাকার মূল স্বাস্থ্য সমস্যা কী কী, সেটার দিকে।

আরেকটি যুগান্তকারী পদক্ষেপ হলো—প্রত্যেক নাগরিক যুক্ত থাকবে লোকাল প্রাইমারি হেলথ কেয়ার টিমের সাথে। এরকম একেকটি টিমে থাকবেন একজন ডাক্তার, একজন নার্স এবং একজন প্রশিক্ষিত কমিউনিটি স্বাস্থ্যকর্মী। একেকটি টিম চার থেকে পাঁচ হাজার মানুষের স্বাস্থ্যের খোঁজখবর রাখবে। সারাদেশে এরকম অনেকগুলো টিম কাজ করতে শুরু করল এবং ধীরে ধীরে দেশটির কোনো নাগরিকই আর স্বাস্থ্যসেবার বাইরে রইল না। বিশ্বের অনেক দেশই এখন অনুসরণ করতে শুরু করেছে এই প্রক্রিয়া যা ‘কোস্টা রিকা মডেল’ নামে সুপরিচিত।

তথ্যসূত্র : নিউ ইয়র্ক, ২০২১

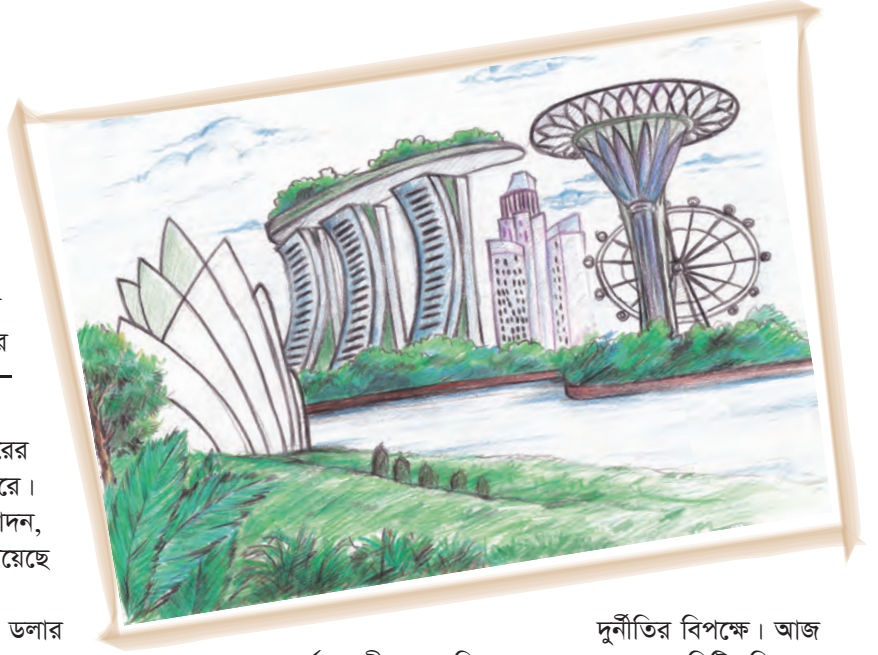
সিঙ্গাপুর

ভরাডুবি থেকে আকাশছোঁয়া উচ্চতায়

১৯৬৫ সালে মালয়েশিয়া অনেকটা তচ্ছিল্যের সাথে আলাদা করে দেয় সিঙ্গাপুরকে। বিশেষজ্ঞদের ধারণা ছিল, সিঙ্গাপুরের সামনের সময় অন্ধকার, এমনকি প্রতিবেশী দেশগুলোর অধীনস্থ হয়ে থাকতে হবে। এমন কোনো প্রাকৃতিক সম্পদও তাদের নেই, যা কোনো সুবিধা দেবে। কিন্তু আধুনিক সিঙ্গাপুরের কর্ণধার লি কুয়ান ভাবলেন ভিন্নভাবে। জাতির উদ্দেশ্যে তার বাণী ছিল—
The Impossible can happen!

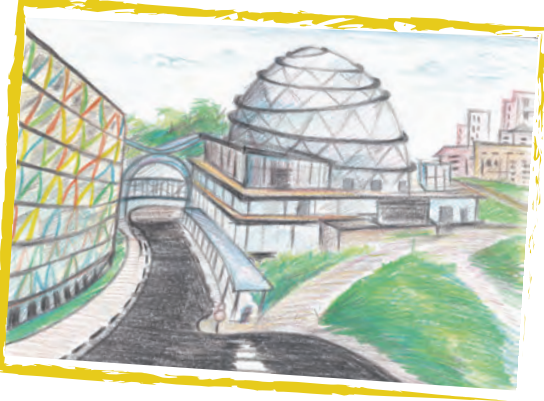
ভরাডুবির এ অবস্থা থেকে আকাশছোঁয়া উচ্চতায় সিঙ্গাপুরের উত্থান সম্ভব হয়েছিল নৈতিকতা, আশাবাদ ও অনড় লক্ষ্যের জোরে। এ রূপান্তর জাতির এক প্রজন্মের সম্মিলিত প্রয়াসের ফসল। উৎপাদন, প্রযুক্তি ও অর্থনীতি—তিনটি ক্ষেত্রে বিশ্বদরবারে উত্থান দেখিয়েছে আজকের সিঙ্গাপুর।

মাত্র ২৫ বছরের ব্যবধানে সিঙ্গাপুরের জিডিপি দাঁড়াল ৫০০ ডলার থেকে ১৪,৫০০ ডলার। মোটাদাগে ২৯ গুণ প্রবৃদ্ধি!। সেই শুরুতে সুশাসন প্রতিষ্ঠা ও সার্বিক স্থিতিশীলতার জন্যে লি কুয়ান অর্থনীতির সুব্যবস্থা, সুষ্ঠু নীতিমালা প্রয়োগে মনোযোগ দেন। দৃঢ় পদক্ষেপ নেন



দুর্নীতির বিপক্ষে। আজ

অর্ধশতাব্দী পর সিঙ্গাপুর শুধু গ্লোবাল সিটি হিসেবে পরিচিত হয় নি, তার মানুষদের জন্যে জীবনযাপনের মান এবং অর্থনৈতিক সুরক্ষাও নিশ্চিত করেছে।
তথ্যসূত্র : বিবিসি



রুয়ান্ডা

পরিচ্ছন্নতার বিরল দৃষ্টান্ত

আফ্রিকার অধিকাংশ বড় শহরগুলো কোলাহলপূর্ণ, ঘন জনবসতি এবং অপরিচ্ছন্ন—প্রচলিত এই ধারণার বিপরীতে রুয়ান্ডার রাজধানী কিগালি এখন বিশ্বের অন্যতম পরিচ্ছন্ন শহর। রাজধানীতে যত্রতত্র ময়লা-আবর্জনা পড়ে থাকা কিংবা অপরিচ্ছন্নতা যেন বিরল দৃশ্য। কীভাবে?

২০০৮ সালে সরকার প্লাস্টিক ব্যাগ নিষিদ্ধ করে। কঠোর ব্যবস্থা নেয় প্রশাসন—নোংরা করলে ১৫০ ডলার জরিমানা ও ৬-১২ মাসের জেল। সারাদেশে গারবেজ বিন স্থাপনা ও ময়লা নিক্ষেপনের ব্যবস্থাও করে তারা। শিক্ষার্থীদের শেখানো শুরু করে শহর পরিচ্ছন্ন রাখার গুরুত্ব।

প্রতিমাসে শেষ শনিবার প্রত্যেকে তিন ঘণ্টা সময় দেয় এই শহর পরিচ্ছন্নতার জন্যে। ফলে কিগালি শহরের পরিচ্ছন্নতা এবং জনগণের মাঝে দায়িত্ব-সচেতনতা, পারস্পরিক সম্মতি ও সুসম্পর্ক বাড়ে। সম্মিলিত চেষ্টায় কী না হয়—এর উদাহরণ উন্নয়নশীল এ দেশ রুয়ান্ডা।



ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ

১৯৭১ সাল। বহু
তত্ত্ব-বিশ্লেষণ আর বিচিত্র
প্রতিকূলতাকে বুড়ো আঙুল
দেখিয়ে মাত্র নয় মাসে
জন্ম নিল একটি নতুন
দেশ। বাংলাদেশ।
স্বাধীনতা যখন আর
ঠেকিয়ে রাখা গেলই না,
অতঃপর শুরু হলো
বিশ্বমোড়লদের লাগাতার
তুচ্ছ-তাচ্ছিল্য, তলাবিহীন
ঝুড়ি থেকে শুরু করে কত
না ব্যঙ্গাত্মক কথা!

আজও কি তা থেমেছে?

অথচ দেশ নিয়ে, দেশের মানুষ নিয়ে সবসময় ভালো ভাবনায় অটল থেকেছে কোয়ান্টাম। সূচনালগ্ন থেকেই বলেছে ‘আমরা এক মহান জাতি’। কিশোর-তরুণদের সামনে তুলে ধরেছে দেশপ্রেমের নতুন মানদণ্ড—নিজের কাজ সবচেয়ে ভালোভাবে করাই প্রকৃত দেশপ্রেম।

এরই ধারাবাহিকতায় ২০২১ সাল থেকে আমাদের নতুন প্রত্যয়, নতুন দেশভাবনা : ভালো মানুষ ভালো দেশ স্বর্গভূমি বাংলাদেশ। লক্ষ্য যা-ই হোক—বিশ্বের শিল্পোন্নত দেশ হওয়া, কিংবা পরিচ্ছন্নতা, সময়-সচেতনতা বা স্বাস্থ্যসেবায় অতুলনীয় দৃষ্টান্ত গড়া—এর সবটাই সম্ভব, যদি আমরা ভালো মানুষ হই আর ভালো ভাবনায় অটল থাকি।

ভালো ভাবব ভালো বলব ভালো করব ভালো থাকব



মেডিটেশন ও
ভালো ভাবনার
চর্চায় উজ্জীবিত
হচ্ছে নতুন
প্রজন্ম। ডিসেম্বর
২০২৫-এ অনুষ্ঠিত
কোয়ান্টাম মেথড
কোর্সের
৪৯৯ v ব্যাচে
অংশগ্রহণকারী
একদল
শিশু-কিশোর।

আসুন ভাবনাকে শুধরে নিই

আমরা নিজেদের সম্পর্কে যা ভাবি, মনে মনে যা বলি, আমরা আসলে তা-ই। অতএব মনে মনে বার বার সাফল্যের কথা, প্রত্যয়ের কথা ও ইতিবাচক কথা বলুন। বাস্তবেও আপনি সফল হবেন।

ব্যক্তির ভাবনা এবং প্রতিদিনের বলা কথার গুরুত্ব তুলে ধরে ২০০৭ সালে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশ করে তিন পর্বের সুবচন কণিকা। প্রথম পর্ব সাজানো হয় স্বগতোক্তি বা সেলফ টক নিয়ে। নেতিবাচক ভাবনা ও নিজের সাথে বলা আত্মবিনাশী কথাগুলোকে সুবচন কণিকায় শুধরে দেয়া হয় ইতিবাচক শব্দমালা দিয়ে।

আধুনিক বিশ্বে মনোবিদরা এ ব্যাপারে অত্যন্ত সচেতন। মানসিক স্বাস্থ্য ঠিকঠাক রাখার ক্ষেত্রে তাদের অন্যতম পরামর্শ হলো—সচেতন হতে হবে সেলফ টক বা স্বগতোক্তির ব্যাপারে।

আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল এসোসিয়েশন (এপিএ)-এর মতে, নেতিবাচক স্বগতোক্তি হলো নেতিবাচক বিশ্বাসের ভিত্তি। এ থেকে সৃষ্টি হয় নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি ও ক্ষতিকর আচার-আচরণ।

এপিএ-র অভিধান অনুসারে, সাইকোথেরাপিস্টের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ কাজ হলো, ব্যক্তির নেগেটিভ সেলফ টক-কে পজিটিভ সেলফ টকে রূপান্তরিত করা। কারণ ব্যক্তির ভাবনা বা নিজেকে বলা কথাগুলোই দিনে দিনে তার ভবিষ্যৎ রচনা করে।

তাই ভয়, হতাশা, দম্ব, হীনম্মন্যতা, বিরক্তি, উৎকর্ষাসহ এ ধরনের নেতিবাচক ভাবনাগুলোকে বদলে দিতে হবে সচেতন প্রচেষ্টায়।

সেই প্রক্রিয়াই সহজভাবে তুলে ধরা হয়েছে কোয়ান্টাম সুবচন কণিকায়। আসুন জেনে নিই—

× এ-কাজ আমি কি পারব?/ ধুর! আমাকে দিয়ে হবে না।

✓ আমি চেষ্টা করে দেখতে পারি/ ইনশাআল্লাহ আমি করতে পারব।

× উফ! আমি আর পারছি না!

✓ আমাকে পারতে হবে/ আমি পারি আমি করব।

× আমি এত বেখেয়ালি!

✓ আমি আরো মনোযোগী হবো।

× ভীষণ ভয় লাগছে/ আমি একটা ভীতুর ডিম।

✓ আমি সাহসী; আমি নিষ্ঠুর।

× এ-কাজ করতে গিয়ে জীবন শেষ হয়ে যাবে।

✓ এ-কাজে অনেক কিছু শেখার আছে।

× আমার জীবনটাই বৃথা!

✓ আমার জীবন অনেক সম্ভাবনাময়।

× আমি খুব অলস।

✓ আমাকে আরো কাজ করতে হবে।

× আমাকে দিয়ে কিছু হবে না।

✓ আমার অনেক কিছু করার আছে।

× আমি হতাশ!

✓ আমি আশাবাদী।

× আমার সময়ের ঠিক-ঠিকানা নেই।

✓ আমি সময়-সচেতন হওয়ার চেষ্টা করছি।

× আমার পোড়া কপাল!

✓ আমি ভাগ্যবানদের একজন।

× আমার কাজ এরকমই।

✓ আমি আরো ভালো করার চেষ্টা করছি।

× আমার খালি ঘুম পায়।

✓ প্রতিটি কাজে আমি সজাগ ও সতর্ক।

× আমি কারো চেয়ে কম নাকি!

✓ আমাকে আরো ভালো হতে হবে।

× আমি আর কোনো উপায় দেখছি না।

✓ নিশ্চয়ই এর কোনো বিকল্প রয়েছে।

× আমি সব কথা গুলিয়ে ফেলি।

✓ আমি গুছিয়ে কথা বলার চেষ্টা করছি।

× আমি সব ভুলে যাই।

✓ প্রয়োজনীয় সবই আমার মনে থাকে।

× কার মুখ দেখে যে ঘুম থেকে উঠেছিলাম!

✓ প্রভুকে ধন্যবাদ, একটি সুন্দর দিনের জন্যে।

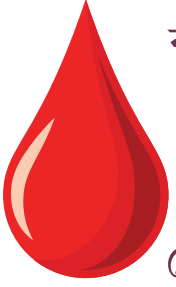
ভাবনার শক্তি

ভাবুন, বিশ্বাস করুন, অর্জন করুন—এমনই সব ভালো কথা আর ভালো ভাবনা নিয়েই কোয়ান্টামের পথচলা।
ভাবনা, বিশ্বাস এবং অর্জনের কিছু দৃষ্টান্ত—



কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ

দুস্থ-অসহায় শিশুদের আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার লক্ষ্যে বান্দরবানের দুর্গম পাহাড়ে মাত্র ৭টি শিশুকে নিয়ে শুরু হয় কোয়ান্টাম কসমো স্কুল ও কলেজ। কোয়ান্টাম বিশ্বাস করেছে—এই শিশুরাই একসময় পৌঁছে যাবে দেশসেরা একেকটি বিশ্ববিদ্যালয়ে। এ পর্যন্ত পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়েছে ২৫১ জন শিক্ষার্থী। ২২ জন বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়ালেখা সম্পন্ন করে প্রবেশ করেছে কর্মজীবনে।



রক্তদানের
সংস্কৃতি
গড়ে
তুলেছে
কোয়ান্টাম



মেডিটেশনের বিশ্ব স্বীকৃতি

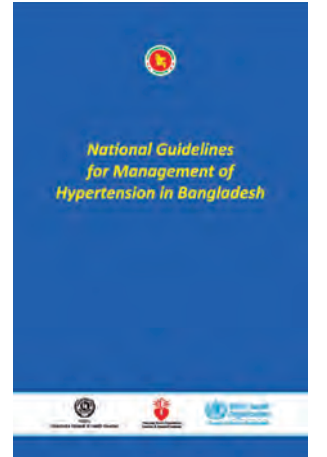
বাংলাদেশে রক্তদান একসময় ছিল পেশাদার রক্তদাতাদের দখলে। ২০০০ সালে কোয়ান্টাম ল্যাব প্রতিষ্ঠা হয় এবং ২৫ বছরের প্রচেষ্টায় গড়ে ওঠে ৫ লক্ষ ডোনারের এক সুসংগঠিত ডোনার পুল। নিরাপদ রক্তের প্রয়োজনে আজ আস্থার নাম কোয়ান্টাম স্বেচ্ছা রক্তদান কার্যক্রম। দেশে গড়ে উঠেছে রক্তদানের সংস্কৃতি।

২০২১-এ কোয়ান্টাম প্রথমবারের মতো উদযাপন করে বিশ্ব মেডিটেশন দিবস। মানুষকে মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করতেই এ আয়োজন। ২০২৪ সালে জাতিসংঘের সাধারণ পরিষদ সর্বসম্মতিক্রমে ২১ ডিসেম্বরকে বিশ্ব মেডিটেশন দিবস হিসেবে পালন করার সিদ্ধান্ত গ্রহণ করে।

যোগ মেডিটেশন স্বাস্থ্যসেবার পরিপূরক

উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, স্ট্রোক, অনিদ্রা, উচ্চ রক্তচাপ, হৃদরোগ ও স্ট্রোক-জাতীয় সমস্যা নিরসনে চিকিৎসাব্যবস্থার সহায়ক হিসেবে যোগ মেডিটেশন সেবাকে স্বাস্থ্যসেবার পরিপূরক হিসেবে ২১ ডিসেম্বর ২০২২ স্বীকৃতি জানায় স্বাস্থ্য অধিদপ্তর।

এ-ছাড়া ২০১৩ সালে প্রকাশিত উচ্চ রক্তচাপ চিকিৎসার জাতীয় নীতিমালায় বলা হয়, চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে রোগীকে মেডিটেশনে উৎসাহিত করা।



মেডিটেশন ঘরে ঘরে

১৯৮৩ সালে যোগ ফাউন্ডেশন প্রতিষ্ঠার মধ্য দিয়ে আমাদের দেশে প্রাতিষ্ঠানিকভাবে মেডিটেশন চর্চার সূচনা ঘটে। এই ধারাবাহিকতায় কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ও বছরব্যাপী বহুবিধ আত্ম উন্নয়নমূলক আয়োজনের পথ ধরে মেডিটেশন ক্রমান্বয়ে হয়ে উঠছে এদেশের সচেতন মানুষের নিত্য-অভ্যাসের অনুষঙ্গ। তিন দশক আগে যা ছিল ভাবনা, সেটাই আজ বাস্তবতা।





শুদ্ধাচারী মানুষই ভালো মানুষ

ভালো মানুষ কে?

ভাবনা, কথা আর আচরণ যার
সুন্দর, নির্মল। যিনি শুদ্ধাচারী।
চিরসত্য এ কথাটি সবাই জানেন।

শুদ্ধাচারী মানুষই একজন ভালো
মানুষ। মমতা ও কল্যাণচিন্তায়
পূর্ণ তার হৃদয়। শুধু নিজের
পরিবার ও সমাজের জন্যে নয়,
বরং দেশ জাতি এবং বিশ্ব এমনকি
গোটা সভ্যতার তিনি সম্পদ।
এমন মানুষই ইতিবাচকভাবে
বদলে দেয় চারপাশকে।

ব্যক্তিমানুষকে শুদ্ধাচারী করে গড়ে
তুলতেই গত ৩৩ বছর ধরে
কোয়ান্টামের সব আয়োজন ও
অনুষ্ঠান। ভালো ভাবনা, সদাচার,
সেবা ও পরার্থকামিতায় উদ্বুদ্ধ
করার লক্ষ্যেই কোয়ান্টামের সব
কর্মসূচি। কোয়ান্টাম বিশ্বাস

করে—শত হাজার লক্ষ কোটি
ব্যক্তির জীবনে সুপরিবর্তন এলে
একসময় বদলে যাবে জাতি।

শুদ্ধাচারের সচেতন চর্চা চলুন শুরু
করি প্রথমে নিজের জীবনে।
তার প্রভাব পড়বে আমার
আপনার পরিবারে। ক্রমান্বয়ে
বদলে যাবে চারপাশ, সমাজ।
একদিন বদলে যাবে প্রিয়
দেশটাই। বাংলাদেশ হবে
শুদ্ধাচারী মানুষের দেশ।

ভালো ভাবনার গুরুত্ব আমরা
বুঝতে শিখেছি। এবার আসুন,
তার প্রকাশ ঘটাই শুদ্ধাচারের
মধ্য দিয়ে।

পরিবর্তন আসবেই।

ভালো ভাবনার প্রকাশ শুদ্ধাচার

২০২০ সালে কোয়ান্টাম প্রকাশিত শুদ্ধাচার বইটি
এ পর্যন্ত পৌঁছে গেছে দেশের সব শহর-গ্রামের লক্ষ
পরিবার আর স্কুল কলেজ বিশ্ববিদ্যালয়সহ কয়েক হাজার
শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে। ইন্টারনেট থেকে ফ্রি ডাউনলোডের সুযোগ
নিিয়েছেন অগণিত পাঠক।

বাড়িতে গাড়িতে কর্মক্ষেত্রে এবং মোবাইল-ট্যাবসহ
নিত্যব্যবহার্য ডিভাইসে আপনিও রাখুন শুদ্ধাচার বইটি।
নিয়ম করে প্রতিদিন পড়ুন ন্যূনতম একটি পৃষ্ঠা। শুদ্ধাচারী
হয়ে ওঠার প্রক্রিয়াটি জানা সহজ হবে, অনুসরণে আসবে
নতুন গতি।



পড়ুন
অনলাইনে

অর্ডার করুন

০১৩২৯-৭৪৬৬০৪



বিশ্ব শুদ্ধাচার দিবস

পালিত হবে সারাদেশে ফাউন্ডেশনের

প্রি-সেল সেল শাখা ও সেন্টারে

সকাল ৯টা—১০টা

কোয়ান্টামের উদ্যোগে ২০২৬ সালে প্রথমবারের মতো উদযাপন
করা হচ্ছে 'বিশ্ব শুদ্ধাচার দিবস'। দিবসটি পালিত হবে বছরের ১ম
শুক্রবার। অর্থাৎ ২ জানুয়ারি সকাল ৯টা থেকে ১০টা সপরিবারে ও
সবান্নবে অংশ নিন আপনার নিকটস্থ কোয়ান্টাম প্রি-সেল সেল শাখা
ও সেন্টারে। ভালো ভাবনায় অনুপ্রাণিত একজন শুদ্ধাচারী মানুষ হয়ে
ওঠার পথে এই হোক আপনার প্রথম পদক্ষেপ।