

# মেডিটেশন

বিশ্ব মেডিটেশন  
দিবস  
২১ মে ২০২১

করুন জয়

করোনা ভয়

প্রশান্তি সুস্বাস্থ্য সাফল্য

মেডিটেশন করুন। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ে।  
বাড়বে আপনার সুস্থ জীবনের সম্ভাবনা। করোনা  
ভয়কে জয় করবেন সহজেই। সব দিক থেকেই ভালো  
থাকবেন আপনি।

নিয়মিত মেডিটেশন চর্চাকারীরা তুলনামূলক সুস্থ ও  
কর্মোদ্দীপ্ত জীবনযাপন করেন সারা বছরজুড়েই।  
মহামারিকালে গোটা বিশ্ব যখন ছিল করোনা ভয় ও  
আতঙ্কে জবুখবু—কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা  
তখন সমস্ত ভয়ভীতি উপেক্ষা করে ঝাঁপিয়ে  
পড়েছিলেন সর্বস্তরের মানুষের কল্যাণে।

করোনা দুর্গত মানুষের প্রয়োজনে খাদ্যসামগ্রী পৌঁছে  
দেয়া থেকে শুরু করে করোনা শহিদদের দাফনসেবায়  
অক্লান্ত কাজ করেছেন তারা দিনরাত্রি। দুর্যোগের দিনে  
নিজেরা সুস্থ থাকার পাশাপাশি নিঃস্বার্থ পরকল্যাণের  
এই শক্তি, সাহস ও সমর্মিতা তারা অর্জন করেছেন  
মেডিটেশন চর্চার পথ ধরেই। ফলে নিজেরা যেমন  
ছিলেন আশাবাদী ও কর্মতৎপর, তেমনি বহুমুখী সেবা  
কার্যক্রমের মধ্য দিয়ে আশার সঞ্চার করেছেন প্রিয়জন  
ও প্রতিবেশীসহ দেশবাসীর মনে।

তাই মেডিটেশন চর্চা করুন। দূর হবে আপনার ভয়  
হতাশা বিষাদ ও নেতিচিন্তা। আপনি থাকবেন সুস্থ,  
আশাবাদী ও কর্মোদ্যমী। মেডিটেশনের কথা  
বিশ্বাসের সাথে ছড়িয়ে দিন আপনার পরিচিত  
পরিমণ্ডলে। মেডিটেশন চর্চায় উদ্বুদ্ধ করুন যত বেশি  
সম্ভব মানুষকে। ব্যক্তিমানুষের ইতিবাচক পরিবর্তন  
ঘটাবে সামগ্রিক পরিবর্তনের সূচনা। ব্যক্তির  
পাশাপাশি জাতি হিসেবেও আমরা এগিয়ে যাব  
সুস্থতা এবং সমৃদ্ধির পথে।

বাড়ান  
রোগ  
প্রতিরোধ  
শক্তি

করুন  
জয়  
করোনা  
ভয়



## কোয়ান্টাম বুলেটিন

মার্চ ২০২১ | [quantummethod.org.bd](http://quantummethod.org.bd)

কোয়ান্টাম প্রকাশনা  
ফ্রি ডাউনলোড

# সঙ্গী হোক সুস্থ থাকুক মেডিটেশন দেহ-মন



স্বতঃস্ফূর্তভাবে  
স্নায়ু ও পেশির  
শিথিলায়ন

ক্রনিক রোগ নিরাময়ের অন্যতম শর্ত স্নায়ু ও পেশির শিথিলায়ন। মেডিটেশন, ইয়োগা ও প্রার্থনা দেহ-মনের টেনশন দূর করে শিথিল হতে সাহায্য করে।

নেতিবাচকতার  
গোলকধাঁধা  
আর নয়

নেতিবাচক চিন্তা ও আবেগ থেকে জন্ম নেয় আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতা। নিয়মিত মেডিটেশন চর্চার ফলে হতাশা অস্থিরতা হীনমন্যতা ও আত্মহত্যার প্রবণতা নির্মূল হয়।

হৃদযন্ত্র  
থাকবে সুস্থ

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে মেডিটেশন কার্যকর— একথা বলা হয়েছে বাংলাদেশে উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণের জাতীয় নীতিমালায়।

করোনা  
ভয় পাবে  
আপনাকে

দেহ-মনে ভয়-আতঙ্ক সৃষ্টিকারী এড্রিনালিন হরমোন প্রবাহ কমানোর সাথে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বাড়ায় মেডিটেশন। সংক্রামক-অসংক্রামক যে-কোনো রোগকে জয় করতে রুটিনে যোগ করুন মেডিটেশন।

ঘুম  
হবে  
তৃপ্তিময়

মেডিটেশন চর্চার ফলে আপনার ঘুম হবে প্রশান্তিদায়ক ও তৃপ্তিময়। উল্লেখ্য, বিশ্বের মোট জনসংখ্যার এক-তৃতীয়াংশ প্রাপ্তবয়সী মানুষ অনিদ্রার অভিশাপে ভুগছেন।

আসক্তির  
শৃঙ্খল ভাঙুন

নিয়মিত মেডিটেশন চর্চায় সৃষ্টি হয় আত্মনিয়ন্ত্রণের শক্তি। ধূমপান, মাদকাসক্তিসহ যে-কোনো বদভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসা সহজ হয়।

বয়স বাড়লেও  
অটুট থাকুক  
তারুণ্য

গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, কোষের বুড়িয়ে যাওয়া রোধ এবং টক্লিন দূর করে মেডিটেশন। দীর্ঘসময় তারুণ্য ধরে রাখতে সাহায্য করে।

প্রযুক্তির  
দাসত্ব নয়

স্মার্টফোন, সোশ্যাল মিডিয়া আসক্তি থেকে মুক্ত থাকার জন্যে প্রয়োজন মেডিটেশন। বিশেষত তরুণদের স্ক্রিন আসক্তির ফলে সৃষ্ট মনোযোগের ঘাটতি দূর করতে মেডিটেশন খুবই কার্যকর।

মস্তিষ্ক  
ক্ষুরধার  
থাকুক

বয়স বাড়ার ফলে আলঝেইমার্স, পার্কিনসন ইত্যাদি মস্তিষ্কের স্মৃতিজনিত রোগ প্রতিরোধে মেডিটেশন চর্চা সর্বাধিক কার্যকর। ব্রেনের হিপোক্যাম্পাস অঞ্চলে গ্রে ম্যাটারের পুরুত্ব বাড়ে যদি আপনি মেডিটেশন করেন।

মাইগ্রেন-সাইনুসাইটিসকে বহুগুণ বাড়িয়ে তোলে স্ট্রেস। মেডিটেশন দেহে স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমিয়ে মুক্তি দেয় এ দুটি রোগ থেকে।

মাইগ্রেনকে  
মাইগ্রিট  
করান

মেডিটেশন করলে শরীরে এন্ডোরফিন নামক ব্যথানাশক হরমোন নিঃসরণ হয়। ফলে ধ্যানীরা মুক্ত থাকেন ব্যথার অনুভূতি থেকে।

নির্মূল হবে  
ব্যথাবেদনা

ধ্যানচর্চায় আসে মানসিক স্থিরতা ও নিজের প্রতি ভালবাসা, যা জীবনে এনে দেয় নতুন ছন্দ। সৃষ্টি হয় আত্মবিশ্বাস। বাড়ে গ্রহণযোগ্যতা।

ভালবাসতে  
শিখবেন  
নিজেকে

এলার্জি, চুলকানিসহ বহু চর্মরোগের নেপথ্য কারণ দুশ্চিন্তা, গ্লানি ও হতাশা। চিকিৎসাবিজ্ঞানীদের মতে, এ রোগগুলোর স্থায়ী সমাধান কোনো ওষুধ নয়; বরং মেডিটেশন ও প্রাণায়াম চর্চা।

এলার্জি  
বিদায় হবে  
চিরতরে

কিছু ভালো না লাগার মতো একঘেয়েমির কারণ একাকিত্ববোধ। মেডিটেশন চর্চায় ব্যক্তির একাকিত্ববোধ কমে, সামাজিক মেলামেশায় আগ্রহ বাড়ে।

ভাঙুন  
একাকিত্বের  
বৃত্ত

অতিরিক্ত কেনার অভ্যাস বিশ্বজুড়ে ব্যাধির রূপ ধারণ করছে। মেডিটেশন চর্চার ফলে আত্মজিজ্ঞাসা ও বিবেচনাবোধ বাড়ে। ফলে পণ্যসক্তি দূর হয়। করণীয়-বর্জনীয় নির্ধারণ করা হয় সহজ।

দূর হবে  
পণ্যসক্তি

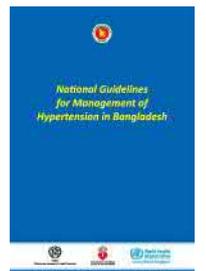
তথ্যসূত্র : স্ট্যাট, জুন ২০১৯; হেলথ এসেনশিয়ালস, ডিসেম্বর ২০১৮; হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল, ২০১৯; ইন্টারন্যাশনাল জার্নাল অব কমিউনিটি মেডিসিন এন্ড পাবলিক হেলথ, মার্চ ২০১৯;

চিকিৎসাসেবার মান অক্ষুণ্ণ রাখতে যুক্তরাষ্ট্রে  
চিকিৎসক ও স্বাস্থ্যকর্মীরা নিয়মিত  
মেডিটেশন চর্চা করছেন।



চিকিৎসকদের উচিত কার্যকরভাবে  
স্ট্রেসমুক্তি ও শিথিলায়নের জন্যে  
উচ্চ রক্তচাপের রোগীকে  
মেডিটেশনে উৎসাহিত করা।

উচ্চ রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণে গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ  
সরকার প্রণীত জাতীয় চিকিৎসা নীতিমালা (পৃষ্ঠা-১৮)



পাহারাদার নয়  
হোন বন্ধু

# নিয়মিত ধ্যানচর্চা পরিবারে বাড়ায় সুখ ও হৃদয়তা

সন্তানদের দায়িত্ব  
একটু বেশি

মা-বাবা হিসেবে কখনো ভেবে দেখেছেন—  
স্মার্টফোনের প্রতি আপনার শিশুসন্তানের  
এত আগ্রহ কেন? কেন সে ল্যাপটপ-  
কম্পিউটারের ওপর একরকম বাঁপিয়ে পড়ে?  
কেন স্মার্ট টিভির রিমোট তার হাত থেকে  
কিছুতেই নেয়া যায় না?

অনেকে নানা কারণ দেখাতে পারেন,  
তবে একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ হলো—  
এই ডিজিটাল ডিভাইসগুলোর প্রতি শিশুর  
মা-বাবার আগ্রহও কম নয়। স্ক্রিনের দিকে  
আপনার মনোযোগ, হয়তো প্রয়োজনীয়  
কাজেই ডুবে থাকা কিংবা শিশুর কাছ থেকে  
ডিভাইস লুকিয়ে রাখার চেষ্টা—সবই তার  
আগ্রহকে বাড়িয়ে দেয় আরো বেশি।

কারণ সন্তান আদেশ-উপদেশে নয়,  
প্রভাবিত ও অনুপ্রাণিত হয় মা-বাবা এবং  
চারপাশের মানুষদের আচরণ দ্বারা।

তাই যা-কিছু ভালো ও কল্যাণকর তা  
আগে আয়ত্ত্ব করতে হবে মা-বাবাকে। এর  
ঠিক পরের ধাপটিই হলো—সন্তানকে বয়স  
অনুযায়ী পরিবারের প্রতিটি কাজে সম্পৃক্ত  
করতে হবে। পাহারাদার নয়, হতে হবে  
বন্ধু—যার কাছে দু-দণ্ড বসতে ভালো লাগে,  
যার সাথে অন্তর খুলে কথা বলতে ভালো  
লাগে। যার সান্নিধ্য রং-বেরঙের বিনোদনের  
চেয়েও বেশি আকর্ষণীয়।

“সমাজবিজ্ঞানীরা  
বলছেন,  
যে পরিবারগুলোতে  
নিয়মিত ধ্যানচর্চা হয়,  
সেখানে পরস্পরের  
বোঝাপড়া ভালো এবং  
হৃদয়তাও বেশি।”

কিছু দু-দণ্ড বসার সময় কোথায়?  
প্রতি চার জনে একজন মা/ বাবার ভাষ্য—  
সন্তানকে তারা সময় দিতে পারেন না। শুধু  
কর্মজীবীদের ক্ষেত্রেই নয়, গৃহিণী মায়েদের  
ক্ষেত্রেও তা-ই। কারণ সন্তানদের ব্যস্ততাও  
কম নয়। এই বাস্তবতায় মা-বাবার সাথে  
সন্তানদের পারস্পরিক যোগসূত্রের সুন্দর  
সুযোগ হতে পারে মেডিটেশন।

গবেষণার আলোকে সমাজবিজ্ঞানীরা  
বলছেন, যে পরিবারগুলোতে নিয়মিত  
ধ্যানচর্চা হয়, সেখানে পরস্পরের বোঝাপড়া  
ভালো এবং হৃদয়তাও বেশি।

(অ্যাকশন ফর হ্যাপিনেস অফিসিয়াল ওয়েবসাইট,  
২৪ জুলাই ২০১৯)



## মাইন্ডফুল প্যারেন্টিংয়ের জন্যে ধ্যান

পাশ্চাত্যে ‘মাইন্ডফুল প্যারেন্টিং’-এর কথা ইদানীং খুব বলা হচ্ছে।  
অর্থাৎ সন্তান লালনের প্রক্রিয়াটি শুধু মা-বাবার যত্ন নয়,  
একইসাথে দাবি করে মনোসংযোগও। এই মনোসংযোগের উৎসই  
হলো মেডিটেশন বা ধ্যান।

সচেতন মা-বাবারা সন্তানদের শৈশবেই মেডিটেশন শেখাচ্ছেন  
যেন তাদের মনোযোগ, স্মৃতিশক্তি ও আত্মবিশ্বাস বাড়ে এবং  
দৈনন্দিন জীবনের বাধাবিপত্তিগুলো যেন নিজেরাই অতিক্রম করতে  
পারে। সেইসাথে মা-বাবা ও পরিবারের সদস্যদের সাথে যেন  
গড়ে ওঠে নিবিড় মমতাপূর্ণ সম্পর্ক।

শুরুতে প্রতিদিন ৫ থেকে ১০ মিনিট সন্তানদের সাথে নিয়ে  
মেডিটেশনে বসুন। প্রতিদিনের এই নীরব কিছু মুহূর্ত পরিবারের  
মানুষগুলোকে একে অপরের প্রতি করবে শ্রদ্ধাশীল,  
দায়িত্ব-সচেতন ও সমমর্মী। কমবে অভিযোগপ্রবণতা,  
রাগ-ক্ষোভ ও সহিংস আচরণ।

(মাইন্ডফুলনেস মেডিটেশন ইনস্টিটিউট অফিসিয়াল ওয়েবসাইট)

## শিখবেন মমতার ভাষা

এ কালে ‘সময় নেই’ কথাটি বলেন না—এমন মানুষ বিরল।  
যদিও কমতি নেই নিত্যনতুন প্রযুক্তি, ড্রাস্ট বিনোদন আর  
অস্থিরতার। স্বাভাবিকভাবেই এর প্রভাব পড়ে দাম্পত্য সম্পর্কে।  
মানুষ দিন দিন হয়ে উঠছে মেজাজী, অভিযোগপ্রবণ ও অসহিষ্ণু।

মনোবিজ্ঞানীরা বলছেন, পরিবারের ভাঙন রোধ ও মেরামতের  
জন্যেই প্রয়োজন মেডিটেশন। কারণ মেডিটেশন মানুষকে সম্পর্ক  
বা রিলেশনশিপের প্রতি মনোযোগী হতে শেখায়। প্রতিকূল  
পরিস্থিতিতে ঠান্ডা মাথায় সিদ্ধান্ত নিতে সাহায্য করে। নিজেকে  
শোধরানোর মধ্য দিয়ে দৈনন্দিন জীবনের ভুল বোঝাবুঝি দূর হয়।

মেডিটেশন চর্চার মাধ্যমে মানুষ মমতার ভাষা আয়ত্ত্ব করতে  
শেখে। রাগ-ক্ষোভ পুষে না রেখে ক্ষমা ও আস্থার হাত ধরে  
সম্পর্ককে সামনে এগিয়ে নিতে সাহায্য করে মেডিটেশন।  
মেডিটেশন চর্চা করে পৃথিবীজুড়ে হাজারো মানুষ দূর করেছেন  
সম্পর্কের জটিলতা। পরিবারে এসেছে প্রশান্তি, দায়িত্ববোধ,  
আস্থা, শ্রদ্ধা ও অনাবিল সুখ।

মা-বাবা প্লেটেস্ট হতে পারেন কিন্তু সন্তান  
হিসেবে আপনি লেটেস্ট। তাই  
স্বাভাবিকভাবেই কঠিন চ্যালেঞ্জগুলোকে  
আপনি অতিক্রম করতে পারবেন  
অন্যায়সে—এটাই পৃথিবীর প্রত্যাশা। আর  
ব্যক্তিগত অর্জন নিয়ে কেউ যতই এগিয়ে  
থাকুক না কেন, দিন শেষে শান্তিপূর্ণ একটি  
পরিবারে যিনি ফিরতে পারেন না—তার  
হাহাকার কেউ দূর করতে পারে না। তাই  
সঙ্গী করতে হবে ধ্যানচর্চাকে।

“মেডিটেশন মানুষের  
অন্তরে কৃতজ্ঞতাবোধ ও  
ইতিবাচকতা সৃষ্টি করে এবং  
পারস্পরিক সম্পর্কগুলোকে  
মজবুত রাখে।”

নিয়মিত মেডিটেশন করলে স্বতঃস্ফূর্ত  
সাফল্য আসবে—একথা নতুন নয়।  
গবেষণায় পাওয়া নতুন কথাটি হলো,  
মেডিটেশন মানুষের অন্তরে কৃতজ্ঞতাবোধ ও  
ইতিবাচকতা সৃষ্টি করে এবং পারস্পরিক  
সম্পর্কগুলোকে মজবুত রাখে।

যদি আপনি পরিবারের মানুষগুলোর  
সাথে, সহকর্মীদের সাথে এবং সর্বোপরি  
নিজের সাথে সুসম্পর্ক গড়ে তুলতে চান—  
মেডিটেশন হলো সেই অব্যর্থ প্রক্রিয়া  
যার মাধ্যমে আপনি এই লক্ষ্য  
অর্জন করবেন সহজেই।

মেডিটেশন চর্চার মধ্য দিয়েই আপনি  
হয়ে উঠবেন একজন ভালো মা/ বাবা,  
একজন ভালো ভাই/ বোন, একজন  
ভালো বন্ধু এবং একজন ভালো সন্তান।  
(সাইকোলজি টুডে, ৩ মে ২০১৬; ভার্স ডট কম)

## ধ্যানী দম্পতিরাই সুখী

যুক্তরাষ্ট্রের নর্থ হ্যাম্পটনের আইরিন ও  
ডেভিড টম্পকিনসন। এ দম্পতি ৪৭ বছর  
ধরে সুখী দাম্পত্য জীবনযাপন করছেন এবং  
৩০ বছর ধরে সুখী জীবনের সূত্র শিখিয়ে  
যাচ্ছেন অন্য দম্পতিদের। তারা বলেন,  
মেডিটেশন অতীতের ক্ষতগুলো সারিয়ে  
জীবনকে অর্থপূর্ণ করে তোলে। আমরা  
একসাথে ধ্যানচর্চা করি।

এই অভ্যাস আমাদের বিবাহিত  
জীবনকে সুখী ও সমৃদ্ধ করেছে।

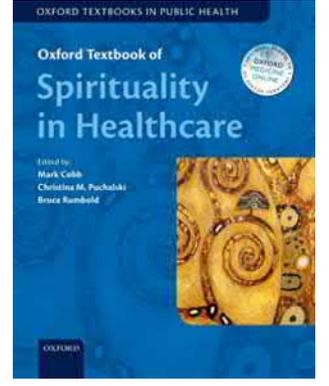
(সাইকোলজি টুডে,  
৬ ডিসেম্বর ২০১৭)

কোয়ান্টাম বুলেটিন ৥ মার্চ ২০২১

# খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলো এখন দিচ্ছে মেডিটেশন ও সুখী হওয়ার পাঠ

অক্সফোর্ড বা স্ট্যানফোর্ডের মতো বিশ্ববিদ্যালয়ে সুযোগ পাওয়া মোটেই মুখের কথা নয়। কঠোর অধ্যবসায় এবং মেধার জোরেই সাধন হয় এই অসাধ্য। এর শিক্ষার্থীরা বিশ্বের বাণিজ্য, রাজনীতি, বিজ্ঞান, সাহিত্য আর নীতিনির্ধারণে দক্ষ-যোগ্য হয়ে উঠছে ঠিকই কিন্তু একপর্যায়ে আবিষ্কার করছে—নিজেকে প্রস্তুত করার উচুনিচু পথে কোথায় যেন সে ফেলে এসেছে অন্তরের প্রশান্তি। অর্থ-কর্তৃত্ব-খ্যাতি পাহাড় সমান হচ্ছে কিন্তু সুখ কোথায়?

এই বাস্তবতাকে বদলে দিতেই খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলো মনোযোগী হয়ে উঠেছে শিক্ষার্থীদের সুখের পথ বাতলে দিতে। বছরের পর বছর নানা গবেষণায় তারা উপলব্ধি করেছে—সুস্থতা আর আবেগের ভারসাম্য যে হারিয়েছে, প্রতিটি দিনের জন্যে যে কৃতজ্ঞ হতে পারে না, প্রাণখুলে যে হাসতে পারে না, আর যা-ই হোক পৃথিবীর ক্ষত সে সারাতে পারে না। যে নিজে ভালো নেই সে অন্যকে সুখ-সমৃদ্ধি কীভাবে দেবে?



## মেডিকেল পাঠ্যসূচিতে মেডিটেশন ও প্রার্থনা

যুক্তরাষ্ট্রে প্রায় ৯০% মেডিকেল স্কুল কারিকুলামে আধ্যাত্মিকতা বিষয়টি অন্তর্ভুক্ত হয়েছে। বিষয়টি বাধ্যতামূলক করা হয়েছে ৭% মেডিকেল স্কুলে। এতে পড়ানো হয় রোগ নিরাময়ে আধ্যাত্মিকতার ভূমিকা, রোগীর জন্যে প্রার্থনার নিয়ম ইত্যাদি। ২০১২ সালে অক্সফোর্ড বিশ্ববিদ্যালয় প্রকাশ করে Spirituality in Healthcare শীর্ষক পাঠ্যবই।

দিল্লীতে  
১০ লক্ষ  
শিক্ষার্থী ও  
৫০ হাজার  
শিক্ষকের  
দিন শুরু হয়  
মেডিটেশন  
করে



পিছিয়ে নেই স্কুলগুলোও। যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র, অস্ট্রেলিয়া, চীন, জাপানসহ পৃথিবীর উন্নত দেশগুলোর প্রাথমিক বিদ্যালয়ে শিশুদের দেয়া হচ্ছে মেডিটেশনের শিক্ষা। ২০১৮ সালের জুলাই থেকে ভারতের দিল্লীতে স্কুলগুলোতে শুরু হয়েছে হ্যাপিনেস ক্লাস, যেখানে শিশুদের দেয়া হচ্ছে মেডিটেশন ও আনন্দময় জীবনের শিক্ষা। (ছবি) দিল্লীর একটি স্কুলে মেডিটেশনরত শিক্ষার্থীরা।

কোভিড-১৯ পরিস্থিতিতে স্বাস্থ্যবিধি মেনে শিক্ষা প্রতিষ্ঠান চালু করার ক্ষেত্রে মাধ্যমিক ও উচ্চশিক্ষা অধিদপ্তরের নির্দেশনা অনুসারে (জানুয়ারি ২০২১) শিক্ষার্থীদের মানসিক চাপ থেকে মুক্ত রাখতে খেলাধুলা, মেডিটেশন ও যোগব্যায়ামে উদ্বুদ্ধ করতে বলা হয়েছে। (পৃষ্ঠা ১৪)

## কোর্স ফি ॥ সুখের জন্যে গুনতে হবে ...

বিশ্ববিদ্যালয় (র্যাংকিং)	কোর্স	কোর্সের সময় ও ফি (টাকা)	কোর্সের বিষয়
ইউনিভার্সিটি অব অক্সফোর্ড (১)	Well-being, Disability and Enhancement	৫ দিন ২ লক্ষাধিক	মানবিক গুণাবলি বিকাশের প্রক্রিয়া
স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটি (২)	Meditation	১০ ঘণ্টা ৩০ হাজার	টেনশন থেকে মুক্তি, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির গুরুত্ব ও সমর্মিতা
হার্ভার্ড ইউনিভার্সিটি (৩)	Mindfulness, Meaning and Resilience	৪ মাস (১২৮ ঘণ্টা) স্নাতক : ১,৫৯,১৯০/- স্নাতকোত্তর : ২,৪৫,৫৬০/-	আবেগ নিয়ন্ত্রণ, মনোযোগ বৃদ্ধি, নিজের যত্ন
ইউনিভার্সিটি অব পেনসিলভানিয়া (১৩)	Applied Positive Psychology	একবছর ৫৬ লক্ষাধিক	দমচর্চা ও মেডিটেশন চর্চার পাশাপাশি দুশ্চিন্তামুক্ত থাকার উপায়
ইউনিভার্সিটি অব টরন্টো (১৮)	Integrating Mindfulness into Pain Management	১৪ ঘণ্টা ৩০,৯০৬/-	ব্যথা নিরাময়ের মেডিটেশন
ইউনিভার্সিটি অব মেলবোর্ন (৩১)	Master of Applied Positive Psychology	একবছর ২৫,৮৩,৯৫২/-	ইতিবাচকতার সূত্র ব্যবহার করে ব্যক্তিগত জীবন ও কর্মক্ষেত্রে সাফল্যলাভ
সিঙ্গাপুর ম্যানেজমেন্ট ইউনিভার্সিটি (৭৬)	Mindfulness-based Strategic Awareness for Decision Making and Leadership	২.৫ ঘণ্টা/ ৮ দিন ১,৩৪,৭৭৫/-	সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণের কৌশল ও নেতৃত্ব

\* বিশ্ববিদ্যালয়ের র্যাংকিং টাইমস হায়ার এডুকেশন ডট কম অনুসারে



# সুখী জীবনের বিজ্ঞান

## কোয়ান্টাম মেথড

বিশ্বের নানা দেশে মেডিটেশন রিট্রিট নামে বিস্তর প্রোগ্রাম চালু আছে। কোথাও শুধু দমচর্চা, কোথাও ইয়োগা, কোথাও মেডিটেশন, কোথাও প্রাকৃতিক পরিবেশে হিলিং সেশন ইত্যাদি। যুক্তরাজ্য, যুক্তরাষ্ট্র থেকে শুরু করে ঘরের কাছে ভারত, নেপাল—সর্বত্রই নানা আসিকে চলছে মেডিটেশন ও ইয়োগা প্রোগ্রাম।

যাতায়াত খরচ বহন করার পরও ৩/ ৫/ ৭ দিনের একেকটি প্রোগ্রামে ব্যয় করতে হয় তিনশ ডলার (২৬ হাজার টাকা প্রায়) থেকে শুরু করে কখনো কখনো ৮ হাজার ডলার (৬ লক্ষ ৮৮ হাজার টাকা প্রায়) পর্যন্ত। মানুষ ব্যয় করছে। কারণ সুস্থতা ও সুখের খোঁজে হন্যে হয়ে ঘুরছে প্রায় সবাই। (ফোর্বস, ৮ নভেম্বর ২০১৯)

খণ্ডিত নয়, জীবনকে জানুন পরিপূর্ণভাবে

সুস্থতা, সাফল্য, সুখ, আত্মবিশ্বাস, দক্ষতা, তীক্ষ্ণ স্মৃতিশক্তি, সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ, সিদ্ধান্ত নেয়ার পারদর্শিতা, পারিবারিক সম্প্রীতি, কর্মক্ষেত্রে দৃঢ় অবস্থান, প্রার্থনায় মনোযোগ, পরিতৃপ্ত জীবন—এ সবগুলো চাওয়াকে পাওয়ায় রূপান্তরের জন্যেই কোয়ান্টাম মেথড কোর্স।

খ্যাতনামা বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে এবং বিভিন্ন মেডিটেশন প্রোগ্রামে খণ্ডিত বা আংশিক যে বিষয়গুলো শেখানো হচ্ছে, তার সবগুলো দিকই কার্যকরভাবে সমন্বিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথডে। তুলনামূলক বিচারে কোর্স ফি সবচেয়ে কম। গত তিন দশকে যারা এ কোর্সে অংশ নিয়েছেন এবং এটি চর্চা করেছেন, তারা ক্রমশ এগিয়ে গেছেন পরিতৃপ্ত জীবনের পথে।

এ কোর্সের বিশেষত্ব

- ১০ বছরের কিশোর-কিশোরী থেকে ৮০ বছরের প্রবীণ—এ কোর্সে অংশ নিতে পারেন যে-কেউ।
- সর্বধর্ম উপযোগী হওয়ায় সবাই সমভাবে উপকৃত হতে পারেন।
- সর্বাধুনিক তথ্য-উপাত্তের আলোকে জানবেন সুস্বাস্থ্য ও নিরাময়ের সূত্র।
- অনুভব করবেন—আপনি একা নন। কল্যাণকর কাজে যে-কোনো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলায় আপনার পাশে সবসময় থাকবে কোয়ান্টাম পরিবার।

## জীবন বদলের জন্যে বিনিয়োগ করুন চারটি দিন

জীবন বদলাতে হলে সবার আগে প্রয়োজন দৃষ্টিভঙ্গি বদলানো। অর্থাৎ নিজের চিন্তার ধরন পাল্টানো। অথচ আশৈশব গড়ে ওঠা অভ্যাস, সংস্কার, দ্বিধাদ্বন্দ্ব আর ক্ষতিকর বিশ্বাস বাধা হয়ে দাঁড়ায় দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তনের পথে। তখন প্রয়োজন হয় নিজেকে একটু বাইরে থেকে দেখার ও জানার। এর মধ্য দিয়েই সম্ভব হয় ‘পারি না, পারব না, সম্ভব না’-র খোলস ভেঙে বেরিয়ে আসা।

দৃষ্টিভঙ্গি বদলানোর আধুনিক বিজ্ঞানভিত্তিক প্রক্রিয়াই কোয়ান্টাম মেথড—যা একজন মানুষের সামনে তুলে ধরে তার সামর্থ্য, সম্ভাবনা, শক্তি।

গত তিন দশক ধরে অনুষ্ঠিত হয়েছে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের ৪৭৪টি ব্যাচ। অংশ নিয়েছেন লাখে মানুষ।

রোগ-শোক, নেতিবাচকতা, ভয়-ব্যর্থতায় অসহায় হয়ে পড়েছিলেন যারা—মেডিটেশন চর্চা করে তারা খুঁজে পেয়েছেন সুস্থতা, উদ্যম ও সাফল্যের পথ। আর প্রতিষ্ঠিত ও সফল মানুষেরা এতে অংশ নিয়ে জেনেছেন কীভাবে জীবনের প্রতিটি দিক সমন্বয় করতে হয়, কী করে প্রাপ্তিগুলোকে স্থায়ী রূপ দিতে হয়।

অংশগ্রহণের পর প্রত্যেকেই উপলব্ধি করেন—কোর্সের এ চারটি দিনে প্রায় ৪০ ঘণ্টা সময় কোনো ব্যয় নয়; বরং জীবনের জন্যে শ্রেষ্ঠ বিনিয়োগ। তাই আপনিও বিনিয়োগ করুন চারটি দিন। বদলে যাক আপনার জীবন। কারণ জীবন আপনার, এটা বদলের উদ্যোগও নিতে হবে আপনাকেই।

এ কোর্সে অংশ নিয়ে—

শতকরা ৭৫ ভাগ রোগ থেকে মুক্ত থাকুন ওষুধ ছাড়াই

বাড়বে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। সেইসাথে জানবেন সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও সুস্থ থাকার সহজ ও প্রাকৃতিক সূত্র। সুস্থতা, প্রাণবন্ততা ও কর্মোদ্যম আপনাকে ঘিরে থাকবে সারা বছর।

পরিবারে হবেন সবার ভরসাস্থল

সৃষ্টি হবে পারস্পরিক শ্রদ্ধা-সম্মানবোধ ও বাস্তবসম্মত জীবনদৃষ্টি। শিখবেন সমঝোতা ও বোঝাপড়ার কৌশল।

সন্তানকে গড়ে তুলুন আলোকিত মানুষ হিসেবে

জেনারেশন গ্যাপ মিটিয়ে হতে পারবেন সন্তানের প্রথম বন্ধু। সন্তান বেড়ে উঠবে দায়িত্ব-সচেতন, সমমর্মী ও শুদ্ধাচারী মানুষ হিসেবে।

হোন সফল শিক্ষার্থী

নির্ধারণ করতে পারবেন জীবনের সঠিক লক্ষ্য। সচেতন হবেন শিক্ষার্থী জীবনের নানা চোরাবালি সম্পর্কে। বাড়বে আপনার মনোযোগ ও লেগে থাকার সামর্থ্য।

ব্যর্থতার বৃত্ত ভেঙে গড়ুন সফল ক্যারিয়ার

আপনার মাঝে সৃষ্টি হবে শূন্য থেকে শুরুর করার সাহস। পরিশ্রম ও সুপারিকল্পনার মধ্য দিয়ে পৌঁছতে পারবেন পূর্ণতায়। আয়ত্ত করবেন নেতৃত্বের গুণাবলি ও সাংগঠনিক দক্ষতা।

গড়ে তুলুন আকর্ষণীয় ব্যক্তিত্ব

রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে শিখবেন। মুক্ত হবেন ভয়-আতঙ্ক ও বদভ্যাস থেকে। অর্জন করতে পারবেন আত্মবিশ্বাস ও দৃঢ়তা, দূর হবে হীনম্মন্যতা।

এগিয়ে যান আত্মিক উন্নয়নের পথে

বিকশিত হবে আপনার নৈতিক ও মানবিক গুণাবলি। নিমগ্ন হতে পারবেন একাত্ম প্রার্থনায়। হবেন একজন শোকরগোজার ও প্রশান্ত হৃদয়ের মানুষ।

# পরিশুদ্ধির পথ ধ্যান

## ইসলাম ধর্ম

নিশ্চয়ই মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিতে, দিনরাত্রির আবর্তনে জ্ঞানীদের জন্যে নিদর্শন রয়েছে। তারা দাঁড়িয়ে, বসে বা শায়িত অবস্থায় আল্লাহকে স্মরণ করে। তারা মহাকাশ ও পৃথিবীর সৃষ্টিরহস্য নিয়ে গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়। (৩ : ১৯০-১৯১)

(হে নবী! ওদের) বলো, আমি তোমাদের একটিমাত্র পরামর্শ দিচ্ছি, এককভাবে বা যৌথভাবে আল্লাহর সামনে সচেতন হয়ে দাঁড়াও। নিজের গভীরে ধ্যানে নিমগ্ন হও। (৩৪ : ৪৬)

এরপরও কি ওরা কোরআন নিয়ে গভীর ধ্যানে নিমগ্ন হয়ে তা অন্তরে ধারণ করবে না? নাকি মনের দরজা বন্ধই করে রাখবে? (৪৭ : ২৪)

... ধ্যানী বা চিন্তাশীলদের জন্যে আমার বাণী সুস্পষ্টভাবেই বয়ান করি (যাতে তারা গভীরভাবে ভাবতে পারে)! (১০ : ২৪)

একঘণ্টার ধ্যান ৭০ বছরের  
নফল ইবাদতের চেয়ে উত্তম।

—আবু হুরায়রা (রা); সহিহ আল জামে উস সগীর,  
ইবনে হিব্বান

## হিন্দু ধর্ম

অনন্ত প্রশান্তির জন্যে আমরা মহাপ্রভুর মহিমার ধ্যান করি।

অথর্ববেদ ১৯.৯.৪

যোগ-ধ্যানের মাধ্যমেই আমরা অর্জন করি জ্ঞান, সৌন্দর্য ও ক্ষমতা।

যজুর্বেদ ১১.২

## বৌদ্ধ ধর্ম

প্রজ্ঞা ছাড়া ধ্যান নাই। ধ্যান ছাড়া প্রজ্ঞা সৃষ্টি হয় না। যার ধ্যান ও প্রজ্ঞার সমন্বয় হয়েছে, তিনিই নির্বাণ স্তরে পৌঁছেছেন। ধম্মপদ : ভিকখুব্বেগো ৩৭২

উচ্ছৃঙ্খল ও মূর্খ ব্যক্তির শত বছরের জীবনের চেয়ে প্রাজ্ঞ ও ধ্যানীর একদিনের জীবন উত্তম। ধম্মপদ : সহস্বেব্বেগো ১১১

## খ্রিস্ট ধর্ম

হে ঈশ্বর! আমার মুক্তিদাতা! আমার কথা এবং আমার হৃদয়ের ধ্যান,  
শুধু তোমার সম্ভ্রুতি অর্জনের জন্যেই। বাইবেল : গীতসংহিতা ১৯ : ১৪

সদাপ্রভুর সম্ভ্রুতির উদ্দেশ্যে যখন আমি ধ্যানমগ্ন হই, তখন আমি মহানন্দে বিরাজ করি। বাইবেল : গীতসংহিতা ১০৪ : ৩৪

পরিপূর্ণ সুখী হতে হলে আত্মাকেও সুস্থ রাখতে হবে। আত্মার সুস্থতার জন্যে সঠিক ও বিজ্ঞানসম্মত জীবনযাপনের কোনো বিকল্প নেই। প্রয়োজন ধর্মের মূল শিক্ষার অনুশীলন, নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশন।

জাতীয় অধ্যাপক ব্রিগে (অব) ডা. আব্দুল মালিক।  
বাংলাদেশে হৃদরোগ চিকিৎসার পথিকৃৎ।

সবার মধ্যেই একটি শক্তি আছে। আমরা অধিকাংশই সেটা আবিষ্কার করার চেষ্টা করি না। কিন্তু যারা মেডিটেশন চর্চা করেন তারা এ শক্তিতে বিশ্বাস করেন।

আসাদুজ্জামান নূর। নাট্যজন ও সাংস্কৃতিক ব্যক্তিত্ব।  
গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের প্রাক্তন সংস্কৃতিমন্ত্রী।

আজকের তরুণরাই আমাদের ভবিষ্যৎ। কিন্তু তাদের অনেকেই আজ ফেসবুক ও নানা কারণে দিকভ্রান্ত, উদ্যমহীন। শিক্ষকরাও নানা মতাদর্শে বিভক্ত বলে ছাত্ররা তাদের আদর্শ মনে করছে না। আমার অনুরোধ—বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে মেডিটেশন চালু করা হোক।

অধ্যাপক ড. মো. বজলুল রহমান মোল্যা।  
ইলিশ ও ব্ল্যাক বেঙ্গল ছাগলের পূর্ণাঙ্গ জিনোম  
উন্মোচনকারী দলের অন্যতম গবেষক।

মানুষ হয়ে ওঠার জন্যে একটি প্রক্রিয়ার দরকার হয়। সেই প্রক্রিয়া আর উপকরণগুলোর অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি হলো মেডিটেশন।

ব্যারিস্টার এম আমীর-উল ইসলাম। মহান মুক্তিযুদ্ধের সংগঠক,  
বাংলাদেশের সংবিধানের অন্যতম প্রণেতা।

অন্তরের ধ্বনি শুনতে হলে চাই নীরবতা, আত্মনিমগ্নতা ও আলফা ওয়েভ। মেডিটেশনের নীরবতায় আমরা সত্যিই ভেতরের ডাক শুনতে পাই।

অধ্যাপক ড. এম শমশের আলী। পদার্থবিজ্ঞানী ও লেখক।

মেডিটেশন করলে শরীর শিথিল হয়। মনে প্রশান্তি আসে। টেনশন দূর হয়। হার্টবিট ও রক্তচাপ স্বাভাবিক থাকে। তাই মেডিটেশন করুন, সুস্থ থাকুন।

অধ্যাপক ডা. নিজামউদ্দিন আহমেদ। প্রতিষ্ঠাতা চেয়ারম্যান,  
প্যালিয়েটিভ কেয়ার বিভাগ, বঙ্গবন্ধু শেখ মুজিব মেডিকেল  
বিশ্ববিদ্যালয়, ঢাকা।

দুরারোগ্য রোগে আক্রান্ত রোগীরা মেডিটেশনের মাধ্যমে স্ট্রেসমুক্ত ও সুস্থ জীবনযাপন করতে পারেন। তাদেরকে আমি বলি—মেডিটেশন করুন, ভালো থাকবেন।

অধ্যাপক ডা. এম ইউ কবীর চৌধুরী। চিকিৎসাবিজ্ঞানে স্বাধীনতা  
পদকে ভূষিত।

## গুণীজনদের দৃষ্টিতে মেডিটেশন

আমাদের প্রত্যেকের মনের একটা শক্তি আছে। সেই শক্তির জাগরণ ঘটানো প্রয়োজন। মেডিটেশন মানুষের মধ্যে এই জাগরণ ঘটায়।

অধ্যাপক আবদুল্লাহ আবু সায়ীদ।  
শিক্ষাবিদ; প্রতিষ্ঠাতা, বিশ্বসাহিত্য কেন্দ্র।

জীবনে চলার পথে ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক রাষ্ট্রীয় বিভিন্ন উত্থান-পতন এবং নানা ঘাত-প্রতিঘাত, দুঃখ, বিষণ্ণতা এগুলো খুবই স্বাভাবিক ঘটনা। কিন্তু এর মধ্যেও মানুষকে একটু শান্তি দিতে পারা, ভালো থাকার সাহস জোগানো—এ-তো অনেক বড় ব্যাপার। মেডিটেশন সে কাজটিই সুন্দরভাবে করে।

আনোয়ারা সৈয়দ হক। প্রথিতযশা  
মনোচিকিৎসক ও কথাসাহিত্যিক।



## ধ্যানী শিক্ষার্থীরা সবসময় এগিয়ে

যুক্তরাষ্ট্রের ভার্জিনিয়া অঙ্গরাজ্যের আলেকজান্দ্রিয়ায় সুপরিচিত একটি বিদ্যালয় জর্জ ওয়াশিংটন মিডল স্কুল। এই বিদ্যালয়ের বিজ্ঞানের শিক্ষক ডেজিরি ম্যাকনাট এবং এলকিন রড্রিগেজ। ২০১৯ সালে সিক্সথ গ্রেডের (১১-১২ বছর বয়সী) ১৭৫ জন শিক্ষার্থীকে তারা প্রতিদিন শ্রেণিকক্ষে মেডিটেশন করালেন। বছর শেষে দেখা গেল—

- এই ক্লাসের শিক্ষার্থীরা বিদ্যালয়ের অন্যান্য শিক্ষার্থীদের চেয়ে অনেক বেশি প্রাণবন্ত, দৃষ্টিশক্তিমুক্ত এবং নতুন কিছু শেখার ব্যাপারে অধিক মনোযোগী।
- তারা পরস্পরের প্রতি সমমর্মী ও শ্রদ্ধাশীল। দুরন্ত শিক্ষার্থীরাও অন্যদের আগের চেয়ে বুলিং কম করছে। টিমওয়ার্ক ও পড়াশোনায় একে অন্যকে আগের চেয়ে বেশি সহযোগিতা করছে।

এ-ছাড়াও দীর্ঘ গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে মেডিটেশন চর্চার ফলে শিক্ষার্থীদের রেজাল্ট ভালো হয়। দৃষ্টিভঙ্গি হয় ইতিবাচক। মনোসংযোগ ও পড়া মনে রাখার সামর্থ্য বৃদ্ধি পায়। গণিত ও বিজ্ঞানের জটিল বিষয় সহজে বোঝার দক্ষতা সৃষ্টি হয় এবং নৈতিক গুণাবলির বিকাশ ঘটে।

তথ্যসূত্র : ওয়াশিংটন পোস্ট, ২৩ ফেব্রুয়ারি ২০২০

গবেষকরা বলছেন, শিক্ষকদের ধ্যানচর্চার গুরুত্ব শিক্ষার্থীদের চেয়েও বেশি। কারণ শিক্ষার্থীদের উপযোগী করে বিষয় উপস্থাপন, তাদের বৈচিত্র্যময় প্রশ্নের উত্তর প্রদানের মতো কাজগুলোর বিচারে শিক্ষকতা চ্যালেঞ্জিং পেশাগুলোর একটি। এক ডজনেরও বেশি গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে, মেডিটেশন চর্চার ফলে—

- শিক্ষকদের স্ট্রেস কমে। আচরণের ওপর নিয়ন্ত্রণ আসে। তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়। আত্মবিশ্বাস, সমমর্মিতা ও ধৈর্য বহুলাংশে বৃদ্ধি পায়।
- শারীরিক সুস্থতা বৃদ্ধির ফলে ধ্যানী শিক্ষকদের অনুপস্থিতির হার কম। শ্রেণিকক্ষে পাঠদানের সময় শিক্ষার্থীদের প্রতি তারা থাকেন তুলনামূলক বেশি মনোযোগী ও মমতাময়।

সর্বোপরি সুবচন, বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ ও প্রাণবন্ততার ফলে ধ্যানী শিক্ষকরাই সবার কাছে কাজিষ্ঠ ও প্রিয়।

তথ্যসূত্র : দ্য গার্ডিয়ান, ৬ ডিসেম্বর ২০১৫

## ধ্যানী শিক্ষক শিক্ষার্থীদের প্রিয়



দেশে পোলট্রি শিল্পের জগতে প্রথমসারির একটি প্রতিষ্ঠান 'পিপলস পোলট্রি এন্ড হ্যাচারি লিমিটেড'। এর সাড়ে তিন শতাধিক কর্মী প্রতিদিনের কাজ শুরু করেন মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে। এ প্রতিষ্ঠানের আটটি অফিসে প্রতিদিন একই সময়ে মেডিটেশনে সমবেত হন কর্মীরা।

পেশা জীবনে প্রবেশ করেছেন। মেডিটেশন সম্পর্কে কিছুটা জানেন কিন্তু নিয়মিত চর্চায় আগ্রহী নন, তাহলে হার্ভার্ডের গবেষকদের মতে বুদ্ধিমানদের ট্রেনে আপনি চড়তে পারেন নি। কারণ তাদের গবেষণা বলছে, ক্যারিয়ারে সাফল্যের জন্যে প্রয়োজন ব্যক্তির বুদ্ধিবৃত্তিক ও উদ্ভাবনী দক্ষতার বিকাশ; যার নেপথ্যশক্তি হিসেবে কাজ করে মেডিটেশন।

একাধিক গবেষণায় উঠে এসেছে, যারা নিয়মিত মেডিটেশন করেন, তারা পেশা জীবনে—

- অন্যদের চেয়ে মাথা ঠান্ডা রেখে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। যে-কোনো উত্তেজিত পরিস্থিতিতেও তারা প্রশান্ত থাকেন। নিজ নিজ কাজেও তারা দ্রুত দক্ষতা অর্জন করেন।
- সহকর্মীদের সাথে সুন্দর সম্পর্ক বজায় রাখতে পারেন। দলীয় কাজেও তাদের সাথে সবাই স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। অসুস্থতাজনিত কারণে ছুটি কম নেন।

ক্যারিয়ারে সঠিক লক্ষ্য নির্ধারণ ও সফল ক্যারিয়ার গড়ার জন্যে আপনিও মেডিটেশন চর্চা করুন।

তথ্যসূত্র : ফোর্বস, ২২ সেপ্টেম্বর ২০১৭; টাইম ম্যাগাজিন, ১১ ফেব্রুয়ারি ২০১৬; হার্ভার্ড বিজনেস রিভিউ, ১২ অক্টোবর ২০১২

## আপনার প্রতিষ্ঠানে কাজ শুরু করুন মেডিটেশন দিয়ে

বিশ্বজুড়ে নাইকি, গুগল, মাইক্রোসফট, অ্যাপলের মতো খ্যাতনামা প্রতিষ্ঠানগুলো তাদের কর্মীদের উদ্বুদ্ধ করছে মেডিটেশন চর্চায়। এর পাশাপাশি কর্মীদের কিছু সময়ের জন্যে মৌনতা চর্চায়ও উৎসাহিত করছে তারা। তাদের মতে, এতে কর্মীদের উৎপাদনশীলতা ও সৃজনশীলতা বৃদ্ধি পেয়েছে। কমেছে অসুস্থতাজনিত ছুটি এবং চিকিৎসাব্যয়। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে নিয়মিত মেডিটেশন চর্চা করে কর্মীরা অন্তর থেকে সুখী হয়ে ওঠে। ফলে কর্মস্থলের পরিবেশ থাকে সুন্দর, প্রাতিষ্ঠানিক লক্ষ্য অর্জনে কর্মীরা থাকেন আন্তরিক।

বাংলাদেশেও সরকারি-বেসরকারি বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে কর্মীদের যোগ-ধ্যানের প্রশিক্ষণের ব্যবস্থা করছেন প্রতিষ্ঠানের কর্তব্যজিরা। আপনার প্রতিষ্ঠানেও মেডিটেশন দিয়ে দিনের কাজ শুরুর রেওয়াজ চালু করুন। এতে প্রতিষ্ঠানে সুন্দর কর্মহন্দ আসবে। পাশাপাশি কর্মীরা হয়ে উঠবে সৃজনশীল ও প্রতিষ্ঠানের প্রতি আন্তরিক।

তথ্যসূত্র : ফোর্বস, ২৫ মার্চ ২০১৯

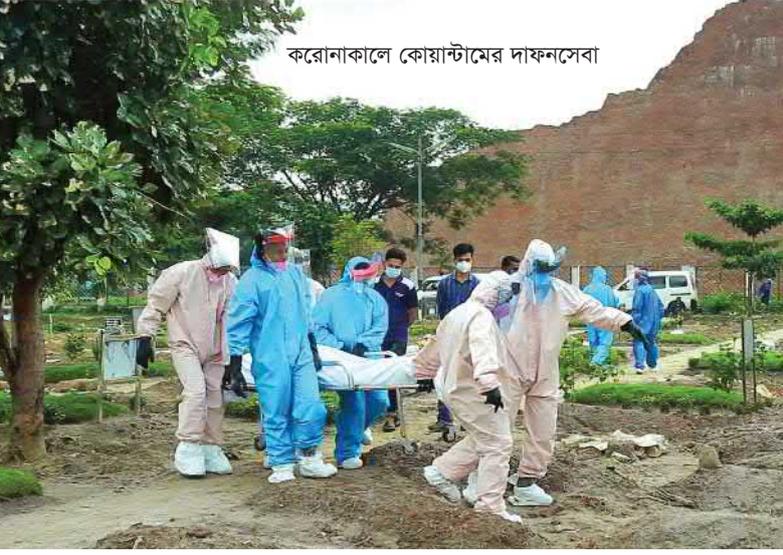
## সাফল্যের নেপথ্যশক্তি

## মেডিটেশন



কোয়ান্টাম বুলেটিন ॥ মার্চ ২০২১

করোনাকালে কোয়ান্টামের দাফনসেবা



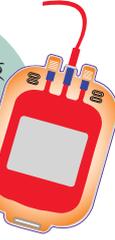
# ধ্যানশক্তির বাস্তব প্রয়োগ করোনা যুদ্ধে কোয়ান্টাম

বিশ্বব্যাপী করোনা আতঙ্কের বিপরীতে একমাত্র সম্ভাব্য শক্তি ছিল কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। আতঙ্কবাদীদের অপপ্রচারে করোনার শুরুতে মানুষ অসুস্থ মা-বাবাকে জঙ্গলে ফেলে আসছিল! এসময় মানুষকে আতঙ্কমুক্ত করতে কাজ করে কোয়ান্টাম। মার্চ ২০২০-এ কোয়ান্টাম বলেছিল, আমাদের দেশে করোনা সিগনাল ফ্লু-র চেয়ে বেশি তৎপর হতে পারবে না। আজ তা-ই বাস্তবতা। ৯৬% করোনা রোগী বাসায় পরিজনদের মমতায় চিকিৎসা নিয়ে সুস্থ হয়ে উঠছেন।

## অবরুদ্ধ রাজধানীতে অব্যাহত রক্তসেবা

করোনাকালে যখন দেশের অনেক স্বাস্থ্যসেবামূলক প্রতিষ্ঠানের কার্যক্রম ছিল স্থবির, তখন একদিনের জন্যেও বন্ধ থাকে নি কোয়ান্টাম ল্যাব। স্বাস্থ্যবিধি মেনে করোনার পুরো সময় কোয়ান্টাম ল্যাব সেবা দিয়েছে রাতদিন ২৪ ঘণ্টা। লকডাউনের প্রতিকূল পরিস্থিতিতেও ২০২০ সালে আয়োজিত হয়েছে ১,১০১টি ক্যাম্প।

২০২০-এ  
সরবরাহ করা হয়েছে  
৮৫,৩৫৭  
ইউনিট জরুরি  
রক্ত ও রক্ত  
উপাদান।



জাতিধর্ম নির্বিশেষে  
দুই হাজার নয়  
শতাধিক করোনা  
শহিদকে মমতার  
পরশে শেষ বিদায়  
জানিয়েছে কোয়ান্টাম

 ২,৪৯২ দাফন	 ৪১১ সংস্কার
 ২১ অন্ত্যেষ্টিক্রিয়া	 ২৭ সমাধি

করোনা এবং করোনা উপসর্গে মৃতদের দাফনের ব্যাপারে যখন সাধারণ মানুষের মনে এক ধরনের ভীতি কাজ করছিল, তখন এগিয়ে আসে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন। পরিবার পাশে না থাকলেও করোনা শহিদদের মমতাপূর্ণ শেষ বিদায় জানান ফাউন্ডেশনের কর্মীরা।

## করোনা দুর্গতদের খাদ্য সহায়তা

লকডাউনে সবচেয়ে করুণ অবস্থা হয় তাদের, যারা সামাজিক অবস্থানের কারণে কারো কাছে হাত পাততে পারেন নি। এমন দুর্গতদের জন্যে সারাদেশে ফাউন্ডেশনের সেন্টার ও শাখা-সেলের মাধ্যমে দুই সহস্রাধিক পরিবারে খাদ্য সহায়তা দেয়া হয়। 'করোনা গিফট' হিসেবে তাদের কাছে এ সাহায্য পৌঁছে দেয়া হয় নীরবে, কোনোরকম প্রচার ছাড়াই।



২৮ মার্চ থেকে ২ এপ্রিলের মধ্যে সারাদেশে পাঁচ শতাধিক চিকিৎসক এবং অনেকগুলো সরকারি ও বেসরকারি হাসপাতালে বিনামূল্যে পৌঁছে দেয়া হয় পিপিই। (ছবি) ঢাকা মেডিকেল কলেজের অধ্যক্ষ অধ্যাপক ডা. আবুল কালাম আজাদের হাতে পিপিই তুলে দিচ্ছেন ফাউন্ডেশনের দায়িত্বশীলবৃন্দ

## আতঙ্কের বিপরীতে আশা ও সত্যের বাণী নিয়ে মানুষের পাশে

যে-কোনো পরিস্থিতি আসুক,  
সেবার জন্যে সবসময় আমরা আছি

—২১ মার্চ ২০২০

## আমাদের সবচেয়ে বড় শক্তি হচ্ছে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা

—২১ মার্চ ২০২০

এ বক্তব্যের চার মাস পর বৈজ্ঞানিক গবেষণায় প্রমাণিত হয়—আমাদের দেশে করোনাভাইরাস দুর্বল হয়ে পড়েছে। লক্ষাধিক মানুষের মৃত্যুর আশঙ্কাও বাস্তবে ভুল প্রমাণিত হয়।

## সামাজিক দূরত্ব নয়, প্রয়োজন সামাজিক মমত্ব

—১৬ এপ্রিল ২০২০

সামাজিক দূরত্বের নামে মানুষকে সমাজ-বিচ্ছিন্ন করার ষড়যন্ত্রের বিপরীতে ফাউন্ডেশন সামাজিক মমত্ব দিয়ে করোনা মোকাবেলার আহ্বান জানায়।

## এখন সুস্থ থেকে কর্মে বাঁপিয়ে পড়ার সময়

—৯ জুন ২০২০

ঈদুল ফিতরের পর ফাউন্ডেশন মানুষের জীবন ও জীবিকার প্রয়োজনে সুস্থ থেকে স্বাভাবিক কাজ শুরুর গুরুত্ব তুলে ধরে।

## সাদাকায়ন

কোয়ান্টামে শুদ্ধাচার সিরাত শবে বরাতের  
খতমে কোরআন পাঠচক্র দোয়া  
ও আখেরি দোয়া খতমে কামালি  
খতমে আমপারা

## লাখো মানুষ জেগে উঠেছেন সাহস ও প্রত্যয়ে

কোয়ান্টাম বরাবরই দুর্যোগকে সুযোগে পরিণত করে থাকে। করোনায় পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে নির্দিষ্ট ভেন্যুর বদলে ঘরে ঘরে লক্ষাধিক মানুষ অংশ নিয়েছেন সাদাকায়ন, শুদ্ধাচার পাঠচক্র, শবে বরাতের দোয়া, কোয়ান্টামে খতমে কোরআন ও আখেরি দোয়া, খতমে আমপারা ও খতমে কামালিতে। ফলে অন্য যে-কোনো সময়ের চেয়ে কোয়ান্টাম সদস্যরা ছিলেন উজ্জীবিত ও পারস্পরিকভাবে একাত্ম।

কোয়ান্টাম বুলেটিন : মার্চ ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহ্‌তাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক  
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা  
Phone : 22221441, 22225756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd