

শিশু সাদাকায়ন
নিয়মিত অনুষ্ঠিত
হচ্ছে স্বাগতায়নে



৩০ অক্টোবর শুক্রবার ঢাকার কাকরাইলস্থ স্বাগতায়নে শুরু হলো শিশু সাদাকায়ন। এর মধ্য দিয়ে শিশু সাদাকায়ন যুক্ত হলো ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় কার্যক্রমে। কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য-শুভানুধ্যায়ীদের চার থেকে ১০ বছর বয়সী সন্তানদের জন্যেই এ আয়োজন।

মূলত শিশুমানস উপযোগী অনুপ্রেরণাদায়ক গল্প, চিরায়ত জ্ঞান, মেডিটেশন ও মেধা বিকাশে সহায়ক নানা অনুষ্ণ নিয়মিত সাঙ্গানো হয়েছে শিশু সাদাকায়নের সূচি, যাতে সংস্কৃতির ছায়ায় আগামীর সম্ভাবনাময় শিশুরা আলোকিত মানুষ হয়ে বেড়ে উঠতে পারে।

উল্লেখ্য, ২০১৭ সালে চট্টগ্রামের কাজীর দেউড়ী শাখায় ও ঢাকার যাত্রাবাড়ী শাখায় শুরু হয় এ কার্যক্রম।

পরবর্তীকালে ঢাকার মিরপুর সেন্টার, উত্তরা শাখা, পল্লবী সেল, বসুন্ধরা প্রি-সেল, লালমাটিয়া প্রি-সেল, চট্টগ্রামের আছাবাদ শাখা, পটিয়া সেল, ও আর. নিজাম রোড সেল এবং রাজশাহী সেন্টারে শুরু হয় শিশু সাদাকায়ন, যা অনুষ্ঠিত হচ্ছে নিয়মিত কার্যক্রম হিসেবে।

এই ধারাবাহিকতায় এবার কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল কাকরাইলেও যাত্রা শুরু করল শিশুদের নিয়ে প্রতি মাসের এ আয়োজন।

প্রতি মাসের শেষ শুক্রবার পরিবারের শিশু সদস্যটিকে নিয়ে আসুন এ কার্যক্রমে। সবার জন্যে উন্মুক্ত এ আয়োজনে অংশ নিতে উদ্বুদ্ধ করুন আপনার আত্মীয় বন্ধু ও প্রতিবেশীদের।

কোয়ান্টাম মেথড

৪৬৯ তম কোর্স

১৩, ১৪, ১৫ ও ১৬ নভেম্বর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

কোয়ান্টাম বুলেটিন



নভেম্বর ২০২০

বিশেষ আলোচনায় গুরুত্বজী

জ্ঞান ও মানবিকতায় গড়ে তুলতে হবে শুদ্ধাচারী প্রজন্ম

বেঁচে থাকা গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু একজন ভালো ও মানবিক মানুষ হয়ে বেঁচে থাকাটা আরো বেশি গুরুত্বপূর্ণ। একটি কিশোর বা তরুণ যদি জ্ঞানচর্চার মধ্য দিয়ে মানবিক ও শুদ্ধাচারী হয়ে বেড়ে না ওঠে, সে যদি নৈতিক গুণাবলি অর্জন করতে না পারে, বখাটেপনাই হয় তার পরিণতি। সমাজের জন্যে সে তখন শুধু অকল্যাণই বয়ে আনবে।

সাম্প্রতিককালে যে ঘটনাগুলো দেশজুড়ে ঘটছে সেগুলো আরো বাড়তে পারে, যদি কিশোর-তরুণদের মধ্যে মানবিকতা ও নৈতিকতার বিকাশ না ঘটে। জ্ঞানচর্চার সুযোগ

থেকে বঞ্চিত হলে ভালো-মন্দ ও ন্যায়-অন্যায়ের পার্থক্য তারা করতে শিখবে না। তাই আমাদের কিশোর-তরুণদের জন্যে শিক্ষার সূষ্ঠ পরিবেশ নিশ্চিত করা এবং তাদেরকে ভালো কাজে ব্যস্ত রাখার প্রয়োজন এখন সবচেয়ে বেশি।

কোয়ান্টাম পরিবারের গ্রাজুয়েট সদস্যদের অংশগ্রহণে ৭ অক্টোবর অনুষ্ঠিত প্রজ্ঞা জালালিতে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজাতক।

তিনি আরো বলেন, জ্ঞানী ও শুদ্ধাচারী তরুণই দেশের সম্পদ। তাই আমাদের জ্ঞানের পথে, ধ্যানের পথে এগোতে হবে এবং এই পথটা দেশের শিশু-কিশোর-তরুণদের জন্যে উন্মুক্ত হওয়া উচিত।

চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা বলছেন, সারা পৃথিবীতে করোনায় শিশু মৃত্যুহার সবচেয়ে কম। আর আমাদের দেশের ছেলেমেয়েদের ইমিউন সিস্টেম এমনিতেই বেশ চাঙ্গা। তাছাড়া

শিশু-কিশোররা যদি রাস্তায় বের হতে পারে, খেলার মাঠে যেতে পারে, বাজারে যেতে পারে তাহলে স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে কেন নয়? বহু দেশে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান খুলে দিয়ে নতুন প্রজন্মকে গড়ে তোলার কাজ ইতোমধ্যেই পুরোদমে শুরু হয়ে গেছে। আমাদের দেশেও এই সুযোগ সৃষ্টি হলে ঘরবন্দি ও নিষ্ক্রিয় কিশোর-তরুণরা জ্ঞানের পথে এগোতে পারবে এবং বখাটেপনা থেকে তাদের রক্ষা করাটাও সহজ হবে।

সম্প্রতি দেশে তরুণদের মধ্যে যে নৈতিক অবক্ষয় ও

অপরাধপ্রবণতা, তা পারিবারিক ও সামাজিক মূল্যবোধ এবং শুদ্ধাচার চর্চা থেকে দূরে সরে যাওয়ারই পরিণতি। আমরা গত তিন দশক ধরে এই অসঙ্গতিগুলো সম্পর্কে সতর্ক করে আসছি চারপাশের মানুষকে—একটি

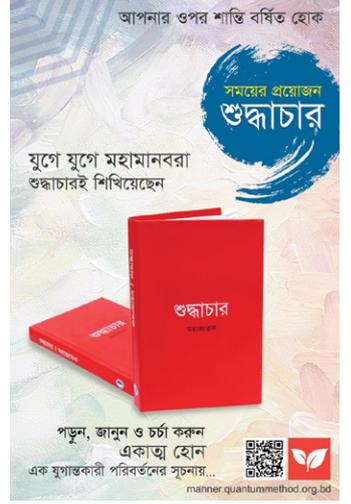
জাতির জীবনে যখন অর্থনৈতিক সমৃদ্ধি আসতে থাকে, তার সাথে পাল্লা দিয়ে অবক্ষয়টাও ঘটে খুব দ্রুত। কারণ প্রাচুর্য অধিকাংশ সময় মানুষকে ধর্মের শাস্বত শিক্ষা থেকে দূরে সরিয়ে দেয়। এ অবক্ষয় ও অনাচার থেকে জাতিকে মুক্ত করার জন্যে উদ্যোগী হতে হবে আমাদের নিজেদেরকেই। আর এজন্যে তরুণ প্রজন্মকে গড়ে তুলতে হবে জ্ঞান ও মানবিকতার সমন্বয়ে। সেইসাথে প্রয়োজন ভালো ও

সৃজনশীল কাজে, মানুষের কল্যাণে তাদেরকে ব্যস্ত রাখা এবং পরিবারে ধর্মের চিরায়ত শিক্ষা ও শুদ্ধাচারের চর্চা। এর মধ্য দিয়েই দেশ ও জাতির জন্যে সম্পদে রূপান্তরিত হবে আজকের তরুণ প্রজন্ম।

সময়ের প্রয়োজন শুদ্ধাচারী
শুদ্ধাচারী মানুষই
ভালো মানুষ

সময়ের প্রয়োজন শুদ্ধাচার

শুদ্ধাচারী মানুষই
ভালো মানুষ



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে দেশজুড়ে চলছে শুদ্ধাচার করসেবা। বিভিন্ন সেন্টার শাখা সেল প্রি-সেলের আয়োজনে এ কার্যক্রমে কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য শুভানুধ্যায়ী স্বেচ্ছাসেবীরা ব্যক্তিগতভাবে তাদের আত্মীয় বন্ধু প্রতিবেশীদের কাছে পৌঁছে দিচ্ছেন শুদ্ধাচার বইটি। কখনো-বা দল বেঁধে যাচ্ছেন চারপাশের বাসা-অফিস-লাইব্রেরিতে। নিঃসংকোচে উদ্বুদ্ধ করছেন পথচারীদেরও।

আসলে এটাই এখন সময়ের প্রয়োজন। বর্তমানে নানা সামাজিক অনাচারে পর্যুদস্ত আমাদের পারিপার্শ্বিক অবস্থা, যার প্রধানতম শুষ্কতা হতে পারে শুদ্ধাচার। মানুষ যদি শুদ্ধাচারী হয়, তাহলেই আসবে কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন। কারণ শুদ্ধাচারী মানুষই ভালো মানুষ। আর শুদ্ধাচারী মানুষের সংখ্যা সমাজে যত বাড়বে সমাজও হবে তত শুদ্ধ ও মানবিক।

চারপাশের সবার কাছে শুদ্ধাচারের বার্তা পৌঁছে দেয়ার কাজটিকে আরো সহজ ও গতিশীল করতে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে চার রঙা দৃষ্টিনন্দন ফোল্ডার। এটি দেখে যে-কেউ শুদ্ধাচার বইটি সম্বন্ধে একটি প্রাথমিক ধারণা পাবেন। অনুপ্রাণিত হবেন বইটি সংগ্রহ ও শুদ্ধাচার চর্চায়।

কোয়ান্টায়নে অংশ নিন

কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল কাকরাইলে প্রতি মাসে অনুষ্ঠিত হচ্ছে দিনব্যাপী কোয়ান্টায়ন। মাসের প্রথম শনিবার অনুষ্ঠিত হবে প্রো-মাস্টার কোয়ান্টায়ন, শেষ শনিবার গ্রাজুয়েট কোয়ান্টায়ন। আপনিও অংশ নিন।

সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন

সন্তানকে পরাতে হবে নৈতিকতার পোশাক

আনোয়ারা সৈয়দ হক

আমার বয়স তখন প্রায় ১০ বছর। যশোর টাউন হল মাঠে মেলা হচ্ছে। আমার কাছে আট আনা পয়সা ছিল, সেটা নিয়ে খুব জোরে দৌড়াতে লাগলাম। দৌড়াতে দৌড়াতে একসময় আমার প্রাণে শান্তি এলো—ঐ যে মেলা দেখা যাচ্ছে, কত রঙিন ফেস্টুন!

মেলায় যে-ই ঢুকতে যাব, হঠাৎ দেখি সামনে একটা রিকশা আর তার পা-দানিতে বাতাসা-গজা-জিলাপি ভর্তি হাঁড়ি। চোখ তুলে দেখি, আমার বাবা। তিনি আমাকে দেখে বিস্মিত, আমিও তাকে দেখে হতবাক। কারণ আমাকে স্কুলে পাঠানো হয় কাপড় দিয়ে ঘেরা একটা রিকশা করে। বাড়ির বাইরে আমাদের যাওয়া নিষেধ, বাইরের কারো সাথে কথা বলা নিষেধ, এমনকি সাবধান থাকতে হতো—বারান্দায়ও কেউ যেন আমাদের দেখতে না পায়। সেই আমি এসেছি মেলায়! বাবা গম্ভীর কণ্ঠে বললেন, ‘উঠে আয়’।

এরকম নানা বিধিনিষেধের মধ্যে আমরা বড় হয়েছি। তখন সমাজটাই ছিল এরকম। মনে করা হতো, মেয়েরা কেন ঘরের বাইরে যাবে? তাদেরকে লেখাপড়া শিখিয়েও কোনো লাভ নেই। কিন্তু আমার মা ছিলেন খুব একরোখা। তিনি বলতেন, আমার মেয়েরা লেখাপড়া শিখবে।

আসলে কোনোকিছুই মানুষকে দমাতে পারে না যদি তার ভেতরে বড় হওয়ার বা পরিবেশকে ছাড়িয়ে ওপরে ওঠার একটা অদম্য স্পৃহা থাকে। তবে এর জন্যে মানুষকে অনেক কাজ করতে হয়। আর এভাবেই আমাদের ভেতরে মূল্যবোধ তৈরি হয় যে, আমি কী হতে চাই বা কীভাবে আমার জীবন কাটাতে চাই।

বর্তমানে ছেলেমেয়েদের জীবনযাপন আমাদের সময়ের চেয়ে সম্পূর্ণ ভিন্ন। এত স্বাধীনতা, এত সুযোগ-সুবিধার পরও তরুণদের মধ্যে এখন সাংঘাতিক অস্থিরতা অবক্ষয় অবিশ্বাস আর হানাহানি। প্রায়ই দেখা যাচ্ছে, তরুণ দম্পতি বিবাহ-বহির্ভূত সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ছে, একজন আরেকজনকে খুন করছে, পরিবারগুলো ভেঙে যাচ্ছে। এই অবক্ষয় খুব ধীরে ধীরে হয়েছে। কারণ আমাদের হাতে চলে এসেছে মোবাইল ফেসবুক টুইটার ই-মেইল। আমরা নিত্যনতুন প্রযুক্তি পেয়েছি কিন্তু কীভাবে সেগুলোর সদ্ব্যবহার করব তা শিখি নি।

শিশুরা এখন ইন্টারনেট সিনড্রোমে আক্রান্ত। ইন্টারনেট থেকে তারা উঠতে পারে না, ঘন্টার পর ঘন্টা স্ক্রিনের সামনে পড়ে থাকছে। শুধু শিশুরাই নয়, বড়রাও এখন এ রোগে আক্রান্ত। মধ্যবয়স্ক মহিলারা ফেসবুক নিয়ে ব্যস্ত। যারা ছিল পরিবারের মা বোন ভাগ্নি ভতিজি, ইদানীং তাদের একেকটি ছবিতে যে বালমলে সাজ-পোশাক এবং চেহারার এক্সপ্রেশন, তাতে বোঝা যায় এটা কি বাড়ির গৃহিণী নাকি ফ্যাশন গার্ল? ফেসবুক আর ইন্টারনেট প্রতিনিয়ত মানুষের ক্ষতিকর প্রবৃত্তিগুলোকে উসকে দিচ্ছে।

বর্তমানে সামাজিক নানা অস্থিরতায় সন্তানদের নিয়ে মা-বাবা দিশেহারা হয়ে পড়ছেন। আমি মা-বাবাদের সবসময় বলি রবি ঠাকুরের জুতা-আবিষ্কার কবিতাটির কথা। বাইরের পরিবেশ অত্যন্ত নোংরা, যা সবসময় মন্দ কাজে হাতছানি দেয়।

কিন্তু রবি ঠাকুরের ভাষায়—নিজের দুটি চরণ ঢাকো, তবে/ ধরণী আর ঢাকিতে নাহি হবে। অর্থাৎ রাস্তার ধুলো-ময়লা থেকে বাঁচার জন্যে নিজের পায়ে জুতা পরতে হবে। তেমনি সমাজে যে আবিলতা নষ্টামি আছে, সেগুলো থেকে আমরা সন্তানকে রক্ষা করতে পারব—যদি তার গায়ে নৈতিকতার পোশাক পরিয়ে দেই। একমাত্র নৈতিক শিক্ষাই মানুষকে সত্যিকার সুপথে চালিত করে।

আর এজন্যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে হবে মা-বাবাকেই। ছেলেমেয়েকে বিভিন্ন সৃজনশীল কর্মকাণ্ডে ব্যাপ্ত রাখতে হবে। পরিবারের সাথে একাত্মতা সৃষ্টির সুযোগ করে দিতে হবে। সবচেয়ে বড় কথা, ক্লাসে ফাস্ট বা সেকেন্ড হতেই হবে—এই প্রতিযোগিতা থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। এখনকার মা-বাবাদের উচ্চাশা মাত্রাহীন।

কিন্তু কেন এই হুঁদুর দৌড়?

বাচ্চারা যখন স্কুলে যাচ্ছে, মায়েরা স্কুলের সামনেই বসে থাকেন। ছেলেমেয়ে স্কুল থেকে বের হলে মা দৌড়ে তাকে নিয়ে যাচ্ছেন একের পর এক কোচিংয়ে। অথচ তিনি নিজে জ্ঞানচর্চা করছেন না। খেয়াল করে দেখেছি—যে মায়েরা স্কুলের বাইরে বসে থাকেন, তাদের কারো হাতে না আছে একটা বই, না আছে একটা খবরের কাগজ। এ দৃশ্যই কিন্তু একটা সমাজকে তুলে ধরছে যে, আমরা কোনদিকে যাচ্ছি।

আমরা অধিকাংশই শুধু বৈষয়িক প্রাণ্ডির জন্যে সন্তানদের লেখাপড়া করাইচ্ছি। নৈতিকতা বা মনুষ্যত্ব শেখাইচ্ছি না। তরুণদের বই পড়তে বলছি কিন্তু ওদের মায়ের হাতে বই নেই!

ইংরেজি মাধ্যমে যে ছেলেমেয়েরা পড়ছে, তাদের মা-বাবা গর্ব করে বলেন, ‘ও ইংলিশ মিডিয়ামে পড়ে তো, বাংলা সেভাবে বলতে পারে না।’ পরবর্তীকালে এই মা-বাবাই দুশ্চিন্তায় পড়ে যান—কারণ সন্তান তাদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়। কিন্তু এটাই তো স্বাভাবিক। কারণ তার কাছে দেশ, দেশের ভাষা, দেশের মানুষ অর্থহীন। সে-তো আত্মহু করেছ বিদেশের সংস্কৃতি, বিদেশের গান, বিদেশের সবকিছু। দেশটা তার কাছে তখন ভাসা ভাসা।

আমাদের ভাবতে হবে, দেশের সাহিত্য সংস্কৃতি ঐতিহ্য মূল্যবোধের সাথে আমরা কি ছেলেমেয়েদের পরিচয় করিয়ে দিচ্ছি? জন্মভূমির সাথে নাড়ির যে বন্ধন, তা কি তারা কখনো অনুভব করে? বিদেশে পড়ালেখা করতে গেলে তাকে যদি বলা হয়—তোমার দেশের জাতীয় সংগীত গেয়ে শোনাও তো! সে কি পারবে?

অতএব সন্তানকে এমনভাবে তৈরি করতে হবে, যেন সে নিজের ঐতিহ্য ও সংস্কৃতি থেকে কখনো বিচ্যুত না হয়। একটা জাতি যখনই নিজের সংস্কৃতি ও শেকড় থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায়, তখন তারা ধ্বংসের দিকে এগোতে থাকে। কারণ কোনো মূল্যবোধ তাদের ধরে রাখে না। তাদের পা আর মাটির স্পর্শ পায় না। এভাবে চলতে থাকলে একসময় দেখা যাবে, আমাদের সন্তানদেরকেই আমরা হারিয়ে ফেলেছি।

তাই শুধু বড় বড় ডিগ্রি নয়, সন্তানকে সঠিক শিক্ষা দিতে হবে। পরিবারে ভালো চিন্তা ও আচরণের চর্চা করতে হবে। মানুষকে ভালবাসা, সম্মান দেয়া, মানুষের উপকার করা, দান করা এবং শুধু নিজের পরিবার-পরিজন নয়, সমাজ ও জাতিতে এগিয়ে নেয়ার চেষ্টা—এটাই যেন হয় আমাদের মূল লক্ষ্য।

লক্ষ্য বা মনছবির কথা সবসময় বলা হয় কোয়ান্টামে। এর প্রতিষ্ঠাতা মহাজাতক সবাইকে মনছবি করতে বলেন। একটি প্রবাদ আছে—হুদয়ে যার অস্তিত্ব নেই, চোখও তাকে দেখতে পায় না। অর্থাৎ চোখের সামনে দিয়ে হাতি চলে গেলেও আমরা দেখতে পাব না, যদি মনে এর অস্তিত্ব না থাকে। তাই যত অশান্তি আর বঞ্চনার মধ্যেই আমরা থাকি, একটি সুন্দর সুশীল সমাজ নির্মাণের লক্ষ্য বা মনছবি যেন আমাদের থাকে।

[অনুলিখিত]

সুস্থতার জন্যে ভালো ঘুমের বিকল্প নেই

‘ঘুমকে তুলনা করা যেতে পারে কাপড় ধোয়ার সাথে। সময় বাঁচাতে গিয়ে যদি ধোয়া কাপড়টি শুকানোর আগেই ওয়াশিং মেশিন থেকে বের করে আনি—তাহলে কী হবে? আধা-ভেজা কাপড়টা যেমন আপনাকে সঁাতসেঁতে, ভারী এবং অস্বস্তিকর একটা অনুভূতি দেবে, তেমনি ঘুমটাও যদি ভালোভাবে না হয় সারাদিন ঠিক এরকমই অনুভূতি হবে আপনার। পরিচ্ছন্ন কাপড়ের জন্যে যেমন ওয়াশিং মেশিনের সবগুলো ধাপ সম্পন্ন করা প্রয়োজন, তেমনি সুস্থ ও চনমনে দেহ-মনের জন্যেও ঘুমের পুরো সাইকেলটা সম্পন্ন করা প্রয়োজন।’

একটি সাক্ষাৎকারে এ কথাগুলো বলেন খ্যাতনামা নিউজ ব্লগ হাফিংটন পোস্টের সহ-প্রতিষ্ঠাতা, সফল ব্যবসায়ী ও লেখক আরিয়ানা হাফিংটন।

তিনি বলেন, দীর্ঘদিন ধরে রাত জাগার অভ্যাস, ক্লাস্তি-অবসাদ আর স্ট্রেস—সবমিলিয়ে ২০০৭ সালে আমি একেবারে ভেঙে পড়লাম। তখন আমি অত্যন্ত বিরক্ত, রি-একটিভ, বিক্ষিপ্ত ও অসুখী একজন মানুষ। মনে হতো, আমার আকাশছোঁয়া সাফল্য আর সবকিছু সামলে নেয়ার যে দক্ষতা, এর মূল্যই হয়তো আমাকে দিতে হচ্ছে। প্রচণ্ড গতিময় আধুনিক সভ্যতার এ অভিশাপের নাম বার্নআউট। বুঝতে পারছিলাম—এর কোনো চিকিৎসা নেই, আমাকে জীবনযাপনের ধরন বদলাতে হবে।

ঘুমে টক্সিনমুক্ত হয় আপনার মস্তিষ্ক

সুস্থ জীবনের জন্যে আরিয়ানা শুরু করলেন তার নতুন মিশন। উপলব্ধি করলেন—মস্তিষ্কের সার্বিক দেখভালের জন্যে ঘুমের কোনো বিকল্প নেই। কর্মব্যস্ত দিনের শেষে আমরা যখন ঘুমিয়ে পড়ি, এসময়টাই মস্তিষ্ক সুযোগ পায় নিজেকে টক্সিনমুক্ত করার। মস্তিষ্কে যদি আমরা দিনের পর দিন এ সুযোগ থেকে বঞ্চিত করি, তার জন্যে চরম মূল্য দিতে হবে আমাদেরকেই। কারণ মানুষ যন্ত্র নয়।

ঘুম নিয়ে গবেষণালব্ধ তথ্য-উপাত্ত নিয়ে প্রকাশিত হয় তার বই The Sleep Revolution : Transforming your life, one night at a time।

যুক্তরাষ্ট্রের ডেলাওয়্যার ইউনিভার্সিটির মনোবিজ্ঞানী ব্র্যাড ওলগ্যাস্ট-এর মতে, হতাশা ও বিষণ্ণতায় ভুগছেন এমন শতকরা ৮০-৯০ ভাগ রোগীর ক্ষেত্রেই দেখা যায় তাদের ঘুমের সমস্যাও রয়েছে। যুক্তরাজ্যের একটি জরিপে উঠে আসে—যাদের ঠিকমতো ঘুম হয় না তাদের মধ্যে অসহায়ত্বের অনুভূতি বিদ্যমান থাকে সুস্থ স্বাভাবিক মানুষদের তুলনায় সাত গুণ বেশি এবং একাকিত্বের অনুভূতি কাজ করে পাঁচ গুণ বেশি।

জার্মানির মিউনিখে লুডভিগ-ম্যাক্সিমিলিয়ান ইউনিভার্সিটির প্রফেসর টিল রোয়েনবার্গের মতে, রাত জাগার অভ্যাস মস্তিষ্কের কর্মক্ষমতা, স্মৃতিশক্তি ও চারপাশের মানুষের সাথে যোগাযোগের সামর্থ্যকে ভীষণভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে। ফলে কোনো পরিস্থিতিতে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়ার প্রক্রিয়াও হয় বাধাগ্রস্ত।

যুক্তরাষ্ট্রের হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুলের গবেষণায় উঠে এসেছে—মেদস্থলতা, উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস,

হৃদরোগ, বিষণ্ণতা, হতাশাসহ নানা ধরনের মানসিক রোগের অন্যতম কারণ অপযাপ্ত ঘুম। সেইসাথে ব্যক্তির মনোযোগ, স্মরণশক্তি, যুক্তি, গাণিতিক সক্ষমতা ও মস্তিষ্কের অন্যান্য সামর্থ্যকেও বাধাগ্রস্ত করে রাত জাগার অভ্যাস।

সবচেয়ে বেশি ভুগছে কিশোর-তরুণরা

হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিংয়ের সিনিয়র ফ্যাকাল্টি এডিটর ক্রেয়ার ম্যাকার্থি বলেন, গত ২০ বছরে সারা বিশ্বে কিশোর-তরুণদের ঘুমের অভ্যাস ক্ষতিগ্রস্ত হয়েছে উদ্বেগজনক হারে। স্ট্যানফোর্ড চিলড্রেনস হেলথ স্লিপ সেন্টারের ডিরেক্টর ন্যালি ইউয়ান বলেন, আধুনিককালে প্রায় প্রতিটি দেশেই মানুষের ঘুমের সমস্যা বাড়ছে, তবে সমস্যাটি মারাত্মক রূপ ধারণ করেছে টিন-এজারদের মধ্যে।

উল্লেখ্য, ২০১৪ সালে আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিকস টিন-এজারদের ক্লাস্তি-অবসাদ-বিমুণ্ডিত চিহ্নিত করেছে সামাজিক মহামারি হিসেবে।

যুক্তরাষ্ট্রের ব্রাউন ইউনিভার্সিটির মনোবিজ্ঞানের প্রফেসর ড. ম্যারি কার্সকান্ডন বলেন, ‘নির্ঘুম এই কিশোর-তরুণদের চিন্তাজগত সবসময় এক ধরনের ধোঁয়াশায় আচ্ছন্ন হয়ে থাকে। তারা যে স্বাভাবিকভাবে চিন্তা করতে পারছে না, সে বিষয়েও তারা উদাসীন। প্রথমবার চশমা নেয়ার আগে যেমন একজন মানুষ বুঝতে পারে না তার দৃষ্টিশক্তির অবস্থা কতটা খারাপ, তেমনি নিয়মিত রাত জাগছে যে তরুণরা, তারাও উপলব্ধি করতে পারে না দেহ-মনের কতটা ক্ষতি হয়ে যাচ্ছে দিনের পর দিন।’

একাধিক গবেষণায় বলা হয়েছে, কিশোর-তরুণদের রাগ-ক্ষোভ, হতাশা, বিষণ্ণতা, খিটখিটে মেজাজ, ধ্বংসাত্মক আচরণ, আত্মহত্যা প্রবণতাসহ নানা ধরনের মানসিক সমস্যার উৎস হলো রাত জাগার অভ্যাস বা ঘুমের এলোমেলো রকটন।

ফ্রান্সে একটি জরিপে দেখা গেছে, গত সাত বছরে মানুষের ঘুম কমেছে আধাঘণ্টা থেকে একঘণ্টা। বর্তমানে ক্যারিয়ার এবং ক্লিন টাইমকে মানুষ এতটাই গুরুত্ব দিচ্ছে যে, স্বেচ্ছায় বেছে নিয়েছে নির্ঘুম রাত। অথচ যুক্তরাষ্ট্রের ন্যাশনাল স্লিপ ফাউন্ডেশনের মতে, একজন পূর্ণবয়স্ক মানুষের জন্যে প্রতিরাতে কমপক্ষে সাত ঘণ্টা ঘুমের প্রয়োজন।

সুস্থ জীবনচর্চায় প্রশান্তিময় ঘুম

ছোট ছোট কিছু পদক্ষেপই আপনাকে দিতে পারে শান্তিময় ঘুম ও সুন্দর জীবনছন্দ—

- হার্ভার্ড মেডিকেল স্কুল ও মেয়ো ক্লিনিকের মতে, ভালো ঘুমের জন্যে চাই ঘুমের সঠিক পরিকল্পনা। প্রতিদিন একই সময়ে ঘুমাতে যাওয়া এ পরিকল্পনার প্রথম ধাপ। আর এ অভ্যাস ছুটির দিনগুলোতেও বজায় রাখা বাঞ্ছনীয়।
- ঘুমের জন্যে সহায়ক পরিবেশ প্রস্তুত করে নিন। আলো নিভিয়ে দিন, শব্দ কমিয়ে দিন। টিলেঢালা পোশাক পরুন, দেহে রক্ত চলাচল ভালো হবে।
- রাতে ঘুমানোর অন্তত দুই ঘণ্টা আগে সবরকম ডিজিটাল ডিভাইস বন্ধ করে দিন।



- পরিবারের বা কর্মক্ষেত্রের কোনো জটিলতা নিয়ে ঘুমানোর আগে আলাপ-আলোচনা করা থেকে সচেতনভাবে বিরত থাকুন।
- বিছানা থেকে যথাসম্ভব দূরে রাখুন আপনার মোবাইল ফোনটি। অ্যালার্মের জন্যে ঘড়ি রাখুন।
- রাতে দেরিতে খাবার গ্রহণ এবং অতিরিক্ত খাবার গ্রহণ—দুটোই নেতিবাচক প্রভাব ফেলে ঘুমের ওপর। তাই রাতে হালকা খাবারে অভ্যস্ত হোন এবং ঘুমানোর অন্তত দুঘণ্টা আগে খেয়ে নিন।
- ঘুমানোর আগে আপনার জীবনের অন্তত তিনটি বিষয়ের কথা স্মরণ করুন, যার জন্যে আপনি সৃষ্টিকর্তার প্রতি কৃতজ্ঞ।
- ক্ষমার অভ্যাস গড়ে তুলুন। সারাদিনে কারো সাথে অনাকাঙ্ক্ষিত কিছু যদি ঘটেও থাকে, সেই মানুষগুলোর প্রতি কোনো রাগ-ক্ষোভ-বিরক্তি নিয়ে দিনের ইতি টানবেন না। মনকে বড় করুন, ক্ষমা করে দিন, সব দুঃখ-গ্লানি ঝেড়ে ফেলুন। সকালটা শুরু হোক ফুরফুরে মনে।

রাতে ভালো ঘুমের জন্যে দিনটাও হোক সহায়ক

সূর্যের সান্নিধ্যে আসুন : মানুষের জৈবছন্দের সাথে সূর্যের আলোর রয়েছে সরাসরি এবং অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ সংযোগ। তাই রাতে ভালো ঘুমের জন্যে দিনের অন্তত কিছুটা সময় প্রকৃতির সান্নিধ্যে আসুন, সূর্যের আলো গায়ে লাগান।

হাঁটুন, ইয়োগা ও মেডিটেশন করুন : নিক্রিয়তা থেকে বেরিয়ে আসুন। প্রতিদিন নিয়ম করে হাঁটুন, ইয়োগা করুন। দিনে দুবেলা মেডিটেশন চর্চা করুন।

ক্যাফেইন গ্রহণে সংযত হোন : অতিরিক্ত চা-কফি ঘুমের ব্যাঘাত ঘটায়। সারাদিনে কী পরিমাণ চা-কফি পান করছেন খেয়াল রাখুন। সেইসাথে ধূমপান ও সব ধরনের মাদকদ্রব্য থেকে দূরে থাকুন।

সর্বোপরি স্বাস্থ্যকর ঘুমের রেওয়াজ তৈরি করুন পরিবারে। নির্দিষ্ট সময়ে ঘুমানো ও ঘুম থেকে ওঠা এবং সুন্দরভাবে দিন শুরু করার বিষয়টি যখন পারিবারিক চর্চায় রূপ নেবে, ইতিবাচক পরিবর্তনগুলো হবে আরো স্থায়ী এবং কার্যকর।

তথ্যসূত্র : রিডার্স ডাইজেস্ট, ফেব্রুয়ারি ২০২০ ও জুলাই ২০১৩ ; হার্ভার্ড হেলথ পাবলিশিং, ২৬ জুন ২০১৮; ন্যাশনাল জিওগ্রাফিক, আগস্ট ২০১৮; দ্য ওয়াশিংটন পোস্ট, আগস্ট ২০১৮; দ্য নিউ ইয়র্ক টাইমস, ডিসেম্বর ২০১৬

বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ বাড়ান সাদাকায়নে অংশ নিন

প্রতি শুক্রবার কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের উন্মুক্ত আয়োজন 'সাদাকায়ন'। যৌথ মেডিটেশন, বিষয়ভিত্তিক আলোচনা, দোয়া ও পারস্পরিক শুভকামনায় সাজানো কার্যক্রমটি দেশজুড়ে একই সময়ে পরিচালিত হয়। সাদাকায়নে নিয়মিত অংশগ্রহণকারী কয়েকজনের অনুভূতি তুলে ধরা হলো—

শিক্ষায় সাফল্য

একজন শিক্ষার্থীকে ভালো মানুষ হতে সাহায্য করে সাদাকায়ন

হুমায়রা তাবাসসুম ইকর



গত বছরের ঘটনা। লাইব্রেরিতে বসে বিষয় এক সহপাঠীকে অনেকটা জোর গলায় বলছিলাম, 'তুমি চাইলেই পারবে, নিজের ওপর বিশ্বাস রাখো।'

মা আমার নাড়িনক্ষত্র সব জানেন। নিত্যদিনের মতো স্বাভাবিকভাবেই সেদিনের ঘটনা মাকে বলার পর, তিনি শুধু একটি কথাই বললেন—'তুমি কি তোমার পরিবর্তনটা বুঝতে পারছ?' হঠাৎ করেই বুঝলাম আমার ভেতরে এক নতুন 'আমি'-র জন্ম হয়েছে। আর এ পরিবর্তনের অনুঘটক সাদাকায়ন।

নিয়মিত এতে অংশ নিয়ে শিক্ষার্থী হিসেবে যেমন নিজের যোগ্যতাগুলো নতুনভাবে খুঁজে পেয়েছি, তেমন দক্ষতারও বিকাশ ঘটেছে। পুরো সপ্তাহের শক্তি সঞ্চয় করতে শুক্রবার সাদাকায়নের একটি ঘটাই যথেষ্ট। এখানে দায়িত্ব পালন আমাকে আরো সংহত করেছে। একজন শিক্ষার্থীকে সত্যিকারের ভালো মানুষ হতে সহায়তা করে সাদাকায়ন।

[শিক্ষার্থী, সন্মান তৃতীয় বর্ষ, শিক্ষা ও গবেষণা ইনস্টিটিউট, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়]

শিশু সাদাকায়নের অনুভূতি

মেডিটেশন এখন আমার প্রতিদিনের সঙ্গী

চৌধুরী মো. বায়েজিদ নজরুল

আমি ও আমার বোন নিয়মিত শিশু সাদাকায়নে যাই। শুরু দিকে সাদাকায়ন ছিল আমার পড়ায় ফাঁকি দেয়ার উপায়। পরবর্তীকালে এটাই হয়ে ওঠে আমার আনন্দের উৎস। আগে সপ্তাহে একদিন খেলাচললে মেডিটেশন করতাম। এখন মেডিটেশন আমার প্রতিদিনের সঙ্গী।

সাদাকায়নে শিষ্টাচার-অটোসাজেশন-সুবচন পর্বে অংশগ্রহণ করে আমি শুদ্ধাচার, নৈতিক শিক্ষা ও সামাজিক দায়িত্ববোধ সম্পর্কে জেনেছি। হয়ে উঠছি সত্যিকারের শিক্ষায় শিক্ষিত ও ভালো মানুষ। বিশ্বাস করতে শিখেছি ঐক্য, মানবতা ও সার্বজনীন ভ্রাতৃত্ব।

[শিক্ষার্থী, অষ্টম শ্রেণি, চট্টগ্রাম ক্যান্টনমেন্ট পাবলিক কলেজ, চট্টগ্রাম]



অনেক কিছু শিখতে পারি এখানে

বুশরা বিন্তে মনজুর

আমি চট্টগ্রাম সেন্টারের শিশু সাদাকায়নের একজন কোয়ালিটিয়ার। আমরা দান করে প্রোগ্রাম শুরু করি। এরপর থাকে মেডিটেশন ও আলোচনা। সবশেষে আমাদের ফান টাইম পর্ব।

এ পর্বে আমরা ছবি আঁকি, আবৃত্তি করি, ধাঁধা শিখি, অরিগ্যামি শিখি। আমাদের মনোযোগ ও পর্যবেক্ষণ ক্ষমতা বাড়ানোর জন্যে থাকে বিভিন্ন রকমের খেলা। তাই ফান টাইম পর্বটি আমার সবচেয়ে বেশি প্রিয়। সাদাকায়নে এসে চৌকস ও দক্ষ মানুষ হওয়ার জন্যে অনেক কিছু আমি শিখতে পারছি।

[শিক্ষার্থী, পঞ্চম শ্রেণি, ইউরোপিয়ান গ্রামার স্কুল, চট্টগ্রাম]



সপরিবারে অংশগ্রহণ

সৎকর্মে সন্তানদের যুক্ত রাখার দায়িত্ব মা-বাবার লিমা সিদ্দিকী

দুবছর আগের কথা। সাদাকায়নে নিয়মিত হতে শুরু করেছি মাত্র। একজন দায়িত্বশীল সবিনয়ে জিজ্ঞেস করেছিলেন, 'বাসায় মাটির ব্যাংক আছে?' হাসিমুখে হ্যাঁ-সূচক জবাব দিলেও মনে মনে বিরক্ত হয়েছিলাম।

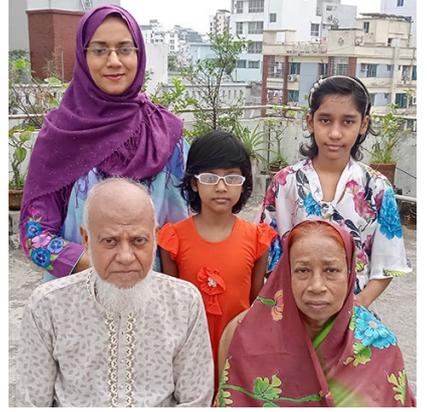
এই ছিল মাটির ব্যাংক দান নিয়ে আমার দৃষ্টিভঙ্গি। আর এখন পরিচিত সবাইকে আমারও বলতে ইচ্ছা করে— 'আপা/ ভাই, বাসায় একটি মাটির ব্যাংক নিয়ে যান। দুস্থ-বঞ্চিতের জন্যে নিয়মিত দানের অর্থ জমা রাখবেন।'

আগে আমার রাগ এবং অভিমান দুটোই বেশি ছিল। সামান্য বিষয়ে রাগ করতাম এবং সেই রাগ স্থায়ী হতো তিন-চার দিন। এখন রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারি। রাগ হলেও একঘণ্টার মধ্যে মন ফুরফুরে হয়ে যায়। মনে হয়, এখানে রাগ করার তো কিছু ছিল না। অর্থাৎ আমার দৃষ্টিভঙ্গি এখন ইতিবাচক।

তবে দৃষ্টিভঙ্গির এ পরিবর্তন রাতারাতি ঘটে নি। দিনের পর দিন ভালো কথা শুনতে শুনতে হৃদয়ের গভীরে পরিবর্তন ঘটেছে। প্রথমদিকে টের পাই নি। নিজের আচরণ, কাজ ও কথায় পরিবর্তনগুলো নিজেই বিস্মিত হয়ে লক্ষ করেছি। আমার কাছে মনে হয়, সাদাকায়ন কার্যক্রমে অংশগ্রহণের এটি একটি সফল।

সাদাকায়নে গিয়ে আমার মা-ও উপকৃত হয়েছেন এবং তিনিই আমাকে উদ্বুদ্ধ করেছিলেন। এবার আমার দুই মেয়েকে নিয়মিত করার চেষ্টায় আছি। মা-বাবা, আমি এবং আমার দুই মেয়ে—তিন প্রজন্ম যখন সাদাকায়নে যাই, সবার মধ্যেই ভালোলাগা কাজ করে। মাঝে মাঝে মেয়েদের জিজ্ঞেস করি—'মেডিটেশন কেন করো?' তারা বলে, 'মন থেকে রাগ কমে যায়। ঘৃণা, হিংসা যেন চলে যায়।' আমি মনে করি, সন্তানদের সঙ্গে ও সৎকর্মে যুক্ত রাখার দায়িত্ব মা-বাবারই।

[গৃহিণী, ঢাকা]



কর্মজীবনে সাফল্য

সাদাকায়নে অংশ নিয়ে আত্মশক্তি ফিরে পেয়েছি ইমরান চৌধুরী

আমাকে সবসময় অজানা এক ভয় আচ্ছন্ন করে রাখত। সং সাহস ও আত্মবিশ্বাস নিয়ে ব্যবসায়িক সাফল্যের জন্যে অনেক চেষ্টা করতাম। তারপরও ব্যবসার বর্তমান অবস্থা ও ভবিষ্যৎ নিয়ে সবসময় অনিশ্চয়তায় ভুগতাম।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করার পর থেকে আমি নিয়মিত সাদাকায়ন করছি। সাদাকায়নে অংশ নিয়ে আত্মশক্তি ফিরে পেয়েছি। ভয় দূর হয়েছে। পরিবার ও সমাজের মানুষের জন্যে আমি ভালো কিছু করতে চাই। এ লক্ষ্য অর্জনে সাদাকায়ন ও মেডিটেশন আমাকে এগিয়ে নিয়ে যাচ্ছে।

[স্বত্বাধিকারী, গোল্ডেন বিউটি এশিয়ান এক্সপোর্ট, ঢাকা]



শুদ্ধাচার ॥ পাঠ ও বিতরণের অনুভূতি

সহকর্মী বললেন, প্রতিরাতে ছেলেকে পড়ে শোনাবেন

ড. সুমাইয়া ফারাখ খান



বিশ্ববিদ্যালয়ের অন্য বিভাগের একজন সহকর্মী আপুকে পড়তে দিয়েছিলাম শুদ্ধাচার বইটি। আশা করছিলাম, তিনি তার মেয়েদের জন্যে নেবেন। দুই-তিন দিন পর গিয়ে শুনি, তিনি দেখারই সময় পান নি।

বইটি হাতে নিয়ে তার সঙ্গে কথা বলছি, আরেক সহকর্মী স্যার হঠাৎ রুমে এসে বললেন, ‘এটা কী বই?’ বলেই প্রায় ছিনিয়ে নিয়ে বইটা পড়তে শুরু করলেন। একটু পর বললেন, ‘বইমেলার কত নম্বর স্টল?’ সে-সময় বইমেলা চলছিল। আমি নিজেই নতুন বই তাকে এনে দেবো বলে চলে এলাম।

একটু পর দেখি, যে আপুকে বই দিয়েছিলাম, তিনি পাঁচশ টাকা নিয়ে আমার রুমে এসেছেন। বললেন, অমুক স্যার বই নেবেন। আমি নাম শুনে হতবাক হয়ে গেলাম। কারণ যিনি বই নিতে চাচ্ছেন, তার সাথে আমার তেমন সুসম্পর্ক নেই। স্যারের সাথে আমার কথাও হয় না। আমি বাকি টাকা ফেরত দিতে গিয়ে বিস্ময়ে কথা বলতে পারছিলাম না। দুটো বই সেদিন দুজন স্যার নিয়ে নিলেন।

আপু বই নিলেন না, কারণ তার মেয়েরা ইংরেজি মাধ্যমের ছাত্রী, বাংলা বই পড়বে না। কিন্তু তিনি আমাকে জিজ্ঞেস করলেন, ‘কোয়ান্টাম মেথড কোর্সটা কি আমি করে ফেলব?’

এবার আমি আরো অবাক। আগে বহুবার তাকে কোর্স করতে বলেছি কিন্তু তিনি করেন নি। অথচ এই বই দেখে কোয়ান্টাম সম্পর্কে তার ধারণা পাল্টে গেছে কত দ্রুত! আশা করি, বইটার ইংরেজি অনুবাদ প্রকাশিত হবে। ইংরেজি মাধ্যমের ছেলেমেয়েরাও এ থেকে উপকৃত হবে।

‘বইটি নিয়ে যান, আপনার জীবন বদলে যাবে’

শামীমা আক্তার

গুরুজীর আহ্বানে আমরা সপরিবারে শুদ্ধাচার বইটি বিতরণ ও চর্চায় সাধ্যমতো অংশ নিচ্ছি। আমাদের সন্তান তেপান্তর উৎসাহ ভরে কাজ করছে বই বিতরণে। সে পঞ্চম শ্রেণির শিক্ষার্থী।

আমি তিন সন্তান আগে বিতরণের জন্যে কখনো পাঁচটি কখনো ১০টি করে শুদ্ধাচার বই নিয়ে আসছিলাম। দেখলাম সে-ও ১০টি বই নিয়ে এসেছে কল্পবাজারে থাকা তার খালুর জন্যে। বই এনেই খালুর সাথে যোগাযোগ করল এবং পরদিনই আমাদের সহযোগিতায় কুরিয়ার করে পাঠাল বইগুলো। বিকাশের মাধ্যমে টাকটা সংগ্রহও করল। এরপর খালামণিকে উদ্বুদ্ধ করল ২০টি বই বিতরণের জন্যে।

১০০টি বই বিতরণের লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করে তেপান্তর একটি তালিকাও তৈরি করেছে। মিরপুর সেস্টারের উদ্যোগে যে-সব জায়গায় শুদ্ধাচার ক্যাম্পেইন হচ্ছে, সেখানে সে নিয়মিত কাজ করছে। সাদাকায়নেও বই বিতরণ করছে। সাদাকায়নে একদিনের ঘটনা : উদ্বুদ্ধকরণের একপর্যায়ে সে বলল, ‘এভাবে হবে না, বলতে হবে এভাবে।’ এরপর একটি বই তুলে ধরে বলল, ‘বইটি নিয়ে যান, আপনার জীবন বদলে যাবে।’ সাথে সাথে দুটি বই বিক্রি হলো। কিছুদিন ধরে দেখছি, অন্যান্য শিশুরাও শুদ্ধাচার নিয়ে কাজ করছে। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমাদের প্রত্যাশা—নতুন প্রজন্মের চিন্তা ও সৃজনশীলতা অনুক্ষণ শুদ্ধাচারের চেতনায় অনুরণিত হোক।

[প্রভাষক, সমাজকর্ম বিভাগ, মিরপুর বিশ্ববিদ্যালয় কলেজ, ঢাকা]

শুরুতে ‘না’ বললেন, পরে তিনিই আগ্রহ করে নিলেন

মুকুল হায়দার



যশোর থেকে বিমানে ঢাকা যাচ্ছিলাম। প্রতিদিনের মতো সেদিনও আমার কাছে শুদ্ধাচার বইটি ছিল। বইটি ব্যাগে না রেখে হাতেই রেখেছিলাম। নিজের সিটে বই পড়ছি, একটু পর পাশের যাত্রী চলে এলেন। বিমান

উড্ডয়নের আগেই শুদ্ধাচার মেনে তার সাথে পরিচিত হলাম এবং বইটি দেখার প্রস্তাব করলাম।

অদ্রলোক দেখতে লাগলেন। এর ফাঁকে বইটির উপকারিতা এবং মূল্য এক মিনিটে বলে দিলাম। তিনি বইটি ফেরত দিলেন। আমি বই নিয়ে আর একটি কথাও বলি নি। স্বাভাবিক আলাপচারিতা চলছিল। ল্যান্ড করার একটু আগে এক হাজার টাকার নোট আমাকে দিয়ে বললেন, ‘বইটি দিন।’ সাতশ টাকা ফেরত দিতে গেলাম, তিনি বললেন, ‘চারশ টাকাই রাখুন।’ আমি বললাম, ‘না না, তিনশ টাকা দিলেই হবে।’ এরপর ফোন নম্বর দেয়া-নেয়া।

যিনি প্রথমে ‘না’ করলেন, তিনি আবার শেষে অতি আগ্রহ ভরে বইটি কেন নিলেন জানি না। এর কারণ হতে পারে শুদ্ধাচার বইয়ের জাদুকরি আকর্ষণ অথবা আমার শুদ্ধাচার।

[সহকারী অধ্যাপক, রাষ্ট্রবিজ্ঞান বিভাগ, সরকারি এম. এম কলেজ, যশোর]

সুন্দর জীবনের গাইডলাইন শুদ্ধাচার বইটি

মোছা. আফসানা



এবছর সুন্দর জীবনের গাইডলাইন হিসেবে পেলাম শুদ্ধাচার বইটি। প্রকাশিত হওয়ার পর দিনাজপুর সেলে প্রথম যেদিন দেখলাম, সেদিনই বইটি কিনে নিলাম। আমার ছয় বছর বয়সী ছেলের সবসময়ের সঙ্গী হয়ে

উঠল এই বই। মার্চ মাসে লকডাউন শুরু হলো, তাই স্কুলও বন্ধ। দেখা যেত প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে হাত-মুখ ধুয়েই সে শুদ্ধাচার বই পড়ছে।

কিছুদিন পর যখন রমজান মাস এলো, ডাইনিং টেবিলে খেতে বসে সে বলল, ‘এবার আমি ইফতারে কোনো ভাজাপোড়া খাব না। সেহরিতে খিচুড়িও খাব না। সেহরিতে খিচুড়ি খেলে এসিডিটির সমস্যা হয়।’ আমি ও আমার স্বামী তাকে জিজ্ঞেস করলাম, ‘এসব তোমাকে কে বলে দিয়েছে?’ সে উত্তর দিল, ‘শুদ্ধাচার বইতে লেখা আছে।’

[গৃহিণী, দিনাজপুর]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন



উত্তর দিচ্ছেন গুরজী

প্রশ্ন : গুরজী, আমি ষষ্ঠ শ্রেণিতে পড়ি। মেডিটেশনে বসলে আমি ১০ মিনিটও চোখ বন্ধ করে রাখতে পারি না। আগের রাতে ঠিক করে রাখি আগামীকাল অবশ্যই মেডিটেশন করব। কিন্তু যখন মেডিটেশন করতে বসি, তখন আর ইচ্ছে করে না। এ থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : আসলে সফল ও সার্থক জীবনের জন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে, রুটিন অনুসারে কাজ করা। এটা যিনি করতে পারেন তিনি জীবনের অধিকাংশ বাধাই অতিক্রম করতে পারেন। কবিগুরু রবীন্দ্রনাথ ঠাকুর যে এত বড় হতে পেরেছেন, এত লিখতে পেরেছেন—তার অন্যতম কারণ ছিল তিনি সবকিছু রুটিন অনুসারে করতেন।

মেধাবীদের একটি বড় অংশই নিজেদের জীবনে যে অবদান রাখতে পারতেন সেটা পারেন না। কারণ তারা রুটিন অনুসরণ করতে পারেন না। মনে রাখবেন, শুধু মেধা থাকলেই হবে না। একবার যে কাজ শুরু করবেন, তার পেছনে শেষ মুহূর্ত পর্যন্ত লেগে থাকতে হবে।

মেডিটেশনের পেছনেও আপনাকে এভাবেই লেগে থাকতে হবে। কারণ মেডিটেশন আপনার সবচেয়ে ভালো বন্ধু। আপনাকে বুঝতে হবে—শয়তান তো আমার চেয়ে বেশি শক্তিশালী হতে পারে না। কারণ শ্রুতি আমাকে সৃষ্টির সেরা হিসেবে তৈরি করেছেন। আর শয়তান চায় না, আমি মেডিটেশন করি। কিন্তু আমি তা করবই।

তাই যখনই মেডিটেশন করতে ইচ্ছে করবে না, মনে মনে বলবেন, আউয়ুবিল্লাহি মিনাশ শাইত্বনির রাজিম—হে প্রভু! বিতাড়িত শয়তান থেকে আমি তোমার আশ্রয় প্রার্থনা করছি। তারপর মেডিটেশন শুরু করবেন। অর্থাৎ যখন যে পরিস্থিতি আসে, সে অনুসারে কৌশল প্রয়োগ করতে হবে। সব যুদ্ধ কিন্তু গোলাবারুদ দিয়ে হয় না। কিছু যুদ্ধ হয় বুদ্ধির, কৌশলের।

এসব ক্ষেত্রে রাগ বা বিরক্ত হওয়া যাবে না, হাল ছেড়ে দেয়া যাবে না। কারণ শয়তান চাচ্ছে বিরক্ত করতে। আপনার চেষ্টা থাকবে বিরক্ত না হওয়া, ধৈর্যের সাথে লেগে থাকা, শয়তানকে পরাজিত করে বিজয়ী হওয়ার আনন্দটা উপভোগ করা।

প্রশ্ন : আমি একজন শিক্ষার্থী। আমি আমার মনছবির লক্ষ্যে অগ্রসর হতে পারছি না। আমি কী করতে পারি?

উত্তর : কেন পারছেন না—প্রথমে সেটা বুঝতে হবে। বাধাটা কোথায়? সময়ের অপচয় নাকি আলস্য? লক্ষ্যে আপনি তখনই অগ্রসর হতে পারবেন, লক্ষ্যটা যখন আপনার কাছে সুস্পষ্ট হবে এবং কেন আপনি সে লক্ষ্যে পৌঁছতে চান সেটা আপনি জানবেন।

এরপর কাজ যখন শুরু করবেন, তখন আপনার প্রতিটি পদক্ষেপ বলে দেবে পরবর্তী পদক্ষেপ কী হবে। প্রাণান্ত চেষ্টা থাকলে আপনি নিশ্চয়ই শ্রুতির সাহায্য পাবেন। সেইসাথে নিয়মিত মেডিটেশন করুন, রুটিন অনুসারে কাজ করুন। আর সবসময় মনে মনে বলুন—আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী, আমি পারি আমি করব, আমার জীবন আমি গড়ব।

প্রশ্ন : আমি অন্তঃসত্ত্বা। সিঙ্গাপুরে এক ডাক্তার বলেছেন, ডাবের পানি খেলে গর্ভপাতের ঝুঁকি থাকে। আমার কী করা উচিত?

উত্তর : খাবার বা পানীয়ের ব্যাপারে কোনো সাধারণ নীতিমালা নেই, যা সবার ক্ষেত্রে একই হবে। কারণ প্রতিটি মানুষই ভিন্ন সত্তা। যেমন, দুধ খেলে কারো এসিডিটি উপশম হয়, কারো আবার এসিডিটি বাড়ে। অবশ্য ডাবের পানিতে গর্ভপাতের ঝুঁকির কথা আমি এই প্রথম শুনলাম।

তবে ডাবের পানি নিঃসন্দেহে সর্বোত্তম পানীয়। গর্ভাবস্থায়ও ডাবের পানি নানাভাবে উপকারী বলে চিকিৎসকদের অভিমত। যেমন, গর্ভাবস্থায় প্রথম তিন মাসে মর্নিং সিকনেস বা সকালের দিকে বমি বমি ভাব এবং এ জাতীয় উপসর্গ প্রশমনে ডাবের পানি কার্যকর। শেষ তিন মাসে কারো কারো রক্তচাপ একটু ওঠানামা করতে চায়। তাদের জন্যেও ডাবের পানি ভালো পথ্য হিসেবে বিশেষজ্ঞরা রায় দিয়েছেন। সেইসাথে গর্ভাবস্থায় ডাবের পানি মা ও শিশুর জন্যে প্রয়োজনীয় মিনারেলগুলোর সমৃদ্ধ একটি উৎস।

ভারতীয় এক অভিনেত্রী মারা গেল কিটো ডায়েট করতে গিয়ে। খুব মায়া হলো এটা শুনে। ওজন তো কমল, কিন্তু মানুষটিই আর নেই। এই ওজন কমিয়ে কী হবে?

কিন্তু কোনো রোগের ক্ষেত্রে ডাবের পানি যেমন মহৌষধ, আবার কারো জন্যে ক্ষতির কারণও হতে পারে। যেমন, ইলেক্ট্রোলাইট ইমব্যালেন্সের দরুন রক্তে পটাশিয়ামের মাত্রা বেড়ে গেলে বা কিডনি জটিলতায় রক্তে ক্রিয়েটিনিনের মাত্রা বেড়ে গেলে চিকিৎসকরা ডাবের পানি পান করতে নিষেধ করেন।

অর্থাৎ আমার ক্ষেত্রে কোন জিনিস কীভাবে কাজ করছে, সবসময় সে অনুযায়ী চলতে হবে। যদি ডাক্তার নিষেধ করেন, তাহলে গর্ভাবস্থায় ঝুঁকি নেয়ার প্রয়োজন নেই। এ-ক্ষেত্রে আল্লাহর রসুলের (স) নির্দেশমতো সন্দেহযুক্ত বিষয় এড়িয়ে চলবেন।

এর মধ্যে শুনলাম, ভারতীয় এক অভিনেত্রী মারা গেল কিটো ডায়েট করতে গিয়ে। খুব মায়া হলো এটা শুনে। ওজন তো কমল কিন্তু মানুষটিই আর নেই। এই ওজন কমিয়ে কী হবে? সবকিছু সবার জন্যে নয়, এটা বুঝতে হবে। তাই কোনো ব্যাপারেই কখনো চরমপন্থী হতে যাবেন না।

এ প্রসঙ্গে বলে রাখি, ইউটিউব বা সোশ্যাল মিডিয়া দেখে কোনো ডায়েট করতে যাবেন না। হরমোনের কারণে ওজন বাড়ছে নাকি থাইরয়েডের কারণে নাকি অন্য কোনো রোগের কারণে, আগে তো সেটা দেখতে হবে। মিডিয়ার প্রচারণা আগে ডায়েট চার্ট অনুসরণ করাটা আহাম্মকি ছাড়া আর কিছু নয়। কারণ প্রতিটি মানুষকে আল্লাহ অনন্যরূপে তৈরি

করেছেন। আমি যেহেতু আপনাদেরকে নিজের সন্তানের মতোই স্নেহ করি, এজন্যে আগেই সতর্ক করে দিচ্ছি।

যারা ওজন কমাতে চান বা শারীরিক কোনো অসুস্থতা নিরাময়ে সহায়ক কোনো ডায়েট অনুসরণ করতে চান, তারা কোয়ান্টাম হার্ট ক্লাবের মডারেলের ডা. মনিরুজ্জামানের সাথে কাউন্সেলিং করবেন।

মনে রাখবেন, সব খাবার সবার জন্যে নয়। স্থান-কাল-পাত্র ভেদে খাবার ও পানীয় নির্বাচন করবেন। তাহলে আপনি নিরাপদ থাকবেন, সুস্থ থাকবেন।

প্রশ্ন : আমরা অনেকগুলো ভাইবোন। বড় বোন ছোট ভাইবোনের যত্ন নিতেন, কাঁথা-কাপড় ধুয়ে দিতেন। এখন বড় বোনের খোঁটা শুনতে হয়। সারাক্ষণ বলেন, তোমরা কেউ আমার ঋণশোধ করতে পারবে না। আসলে এটা কি ঋণ? ঋণ হলে সেটা কীভাবে শোধ করব?

উত্তর : এটা অবশ্যই ঋণ। শৈশবে আমরা যে যত্নটা পাই—মা বাবা ভাই বোন, কোনো অভিভাবক, আত্মীয়, এমনকি একজন অনাত্মীয়ও হতে পারেন—যার যে সেবা আপনি নিচ্ছেন সেটাও ঋণ।

আপনার মতো এই অবস্থা আমাদের অনেকের জীবনে ঘটে। মনে রাখবেন, কেউ যখন খোঁটা দেয় এটা আপনার জন্যে একটা পরীক্ষা। আপনি প্রো-একটিভ থাকুন, তার জন্যে দোয়া করুন, তাহলে আল্লাহর কাছে পরীক্ষায় উত্তীর্ণ হয়ে গেলেন। কিন্তু আপনি যদি বিরক্ত হন, তাহলে আপনি রি-এক্ট করছেন—যা নবী-রসুলদের শিক্ষা নয়।

বড় বোন খোঁটা দিচ্ছেন, এটা তার সীমাবদ্ধতা। কারো উপকার করে কখনো খোঁটা দেয়া উচিত নয়। খোঁটা দিলে উপকারের বরকত থাকে না। আল্লাহর কাছেও এর মূল্য থাকে না। কিন্তু আপনি কখনো বিরক্ত হবেন না, তিনি যতই খোঁটা দিন।

আপনি বিনয়ের সাথে বলবেন, ‘আপা, আপনার ঋণ তো সত্যিই শোধ করার নয়’। আর যতটুকু পারবেন তার উপকার করবেন। তার কখনো সেবায়ত্ন প্রয়োজন হলে আপনি আন্তরিকভাবে এগিয়ে যাবেন। তার জন্যে দোয়া করবেন—তিনি আপনাকে শৈশবে যে যত্ন করেছেন, আল্লাহ যেন তাকেও সে-রকম যত্নে রাখেন। তার প্রাপ্য পুরস্কার থেকে আল্লাহ যেন তাকে বঞ্চিত না করেন। এতে আল্লাহর কাছে আপনার মর্যাদা বাড়বে।

আসলে এসব ঋণ কখনো শোধ হয় না। মায়ের ঋণ কে শোধ করতে পারবে? বাবার ঋণ কে শোধ করতে পারবে? কিন্তু তাদের প্রতি আমরা যখন কৃতজ্ঞ থাকব, আল্লাহ তায়ালার কাছে আমরা কৃতজ্ঞ বান্দা হিসেবে হাজির হতে পারব।

এ মাসের অটোসাজেশন

আমি আমার আদর্শ ও চেতনার আলোকে জীবনযাপন করার সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করব।

ঢাকা ও বগুড়া বিয়াম ফাউন্ডেশনে কোয়ান্টাম ইয়োগা



বিয়াম ফাউন্ডেশন ঢাকায় ২০ ও ২১ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম। এ কার্যক্রমে পৃথক দুটি ব্যাচে অংশ নেন ২২ জন পুরুষ ও ১৭ জন নারী কর্মকর্তা।



বগুড়া বিয়াম ফাউন্ডেশনে ৩৫ জন সরকারি কর্মকর্তার (পুরুষ) অংশগ্রহণে অনুষ্ঠিত হয় কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম। ১৮ ও ১৯ অক্টোবর



ঢাকার উত্তরায় ক্ষুদ্র ও কুটির শিল্প প্রশিক্ষণ ইনস্টিটিউটে ২৫ জন কর্মকর্তার অংশগ্রহণে কোয়ান্টাম ইয়োগা কার্যক্রম। ২৬ ও ২৭ সেপ্টেম্বর

রাজশাহীতে করোনা পরিস্থিতিতে করণীয় বিষয়ে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম



বক্তব্য রাখছেন মাননীয় পররাষ্ট্র প্রতিমন্ত্রী মো. শাহরিয়ার আলম

রাজশাহীর বাঘা উপজেলা পরিষদের আয়োজনে ১২ ও ১৩ অক্টোবর অনুষ্ঠিত হয় 'বৈশ্বিক মহামারী পরিস্থিতিতে কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর পরিচর্যা, প্রসূতিদের প্রজনন স্বাস্থ্য ও ব্যক্তিগত পরিচর্যা এবং কিশোর-কিশোরীদের বয়ঃসন্ধিকালীন জটিলতা' বিষয়ে প্রশিক্ষণ কার্যক্রম। এতে প্রধান অতিথি হিসেবে উপস্থিত ছিলেন গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকারের পররাষ্ট্র মন্ত্রণালয়ের মাননীয় প্রতিমন্ত্রী মো. শাহরিয়ার আলম। বিশেষ অতিথি ছিলেন বাঘা উপজেলা পরিষদের চেয়ারম্যান এডভোকেট মো. লায়ব উদ্দীন লাভলু। অনুষ্ঠানে সভাপতিত্ব করেন উপজেলার নির্বাহী অফিসার মো. শাহিন রেজা। এতে অংশ নেন ৪০ জন ইমাম ও ২০ জন পুরোহিত।

এ কার্যক্রমে কোভিড-১৯ আক্রান্ত রোগীর পরিচর্যা ও করোনায় মৃত ব্যক্তির দাফন/সৎকার বিষয়ে প্রশিক্ষণ প্রদানের দায়িত্ব পালন করে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন রাজশাহী সেন্টারের স্বেচ্ছাসেবীরা। অডিও-ভিজুয়াল উপস্থাপনায় করণীয় বিষয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। পাশাপাশি কোয়ান্টাম প্রকাশিত করোনাভাইরাস বিষয়ক তিনটি ডকুমেন্টারি প্রদর্শিত হয় এ অনুষ্ঠানে।

বনানী শাখায় শুদ্ধাচার ওয়ার্কশপ

৩ অক্টোবর কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন বনানী শাখায় অনুষ্ঠিত হয় দিনব্যাপী শুদ্ধাচার ওয়ার্কশপ। স্বাস্থ্য সুরক্ষার নিয়ম মেনে আয়োজিত এ ওয়ার্কশপের শুরুতেই ছিল যৌথ সামাজিক মেডিটেশন। প্রথম পর্বে ছিল বনানী গুচ্ছভুক্ত চারটি সাদাকায়ন টিমের প্রেজেন্টেশন এবং 'জীবনকে শুদ্ধ ও সার্থক করার পথ নিয়মিত সাদাকায়ন' বিষয়ক আলোচনা। আলোচনা করেন ফাউন্ডেশনের কেন্দ্রীয় বাণীবাহক ও অরিয়ন ফার্মার ট্রেনিং হেড কাজী শামীম।

ওয়ার্কশপে দ্বিতীয় পর্বে ছিল শুদ্ধাচার পাঠচক্র ও প্রশ্নোত্তর পর্ব। 'সাদাকায়নে দায়িত্ব পালনের পথে বাধা ও উত্তরণের পথ' ও 'শুদ্ধাচার করসেবা কবে কখন কোথায় ও কীভাবে—ব্যক্তিগত ও সাংগঠনিক পদক্ষেপ' বিষয় দুটিতে গ্রুপ ডিসকাশনে অংশ নেন অংশগ্রহণকারীরা। দ্বিতীয় দফায় মেডিটেশন শেষে 'সঞ্জে লীন হওয়ার পথ সজ্ঞাচার' বিষয়ে আলোচনা করেন অর্গানায়ার এম মাকসুদ হোসাইন। আত্মপর্যালোচনা ও মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে ওয়ার্কশপের সমাপনী ঘোষণা করা হয়। ওয়ার্কশপে অংশ নেন ৭০ জন আর্ডেন্টসিয়ার ও কোয়ান্টিয়ার।

ফতুল্লা প্রি-সেলে শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ

১৬ অক্টোবর নারায়ণগঞ্জের ফতুল্লা প্রি-সেলে অনুষ্ঠিত হয় শিক্ষার্থী ওয়ার্কশপ। শিক্ষার্থী ও অভিভাবকসহ এতে অংশ নেন ৮৫ জন।

স্বাস্থ্যবিধি মেনে অনুষ্ঠিত এ ওয়ার্কশপে জীবনের লক্ষ্য, শিক্ষার্থী জীবনের ফাঁদ, সীমাবদ্ধতা ও সংকট উত্তরণের উপায় নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করা হয়। এ-ছাড়াও ছিল কুইজ, এসাইনমেন্ট, ভিডিও ডকুমেন্টারি প্রদর্শনী, প্রেজেন্টেশন ও মেডিটেশন।

নিজের কাজ, দর্শন ও অবদান দিয়ে পৃথিবী ও সভ্যতাকে ঋণী করে গেছেন যারা—তাদের জীবন ও কর্ম নিয়ে গুরুজী আলোকপাত করছেন ফাউন্ডেশনের নিয়মিত কার্যক্রমগুলোতে। সেই আলোচনার সার-সংক্ষেপ তুলে ধরা হচ্ছে কোয়ান্টাম বুলেটিনের ধারাবাহিক এ আয়োজনে—

জ্ঞান, সাধনা ও সমর্পণের অনন্য দৃষ্টান্ত ইমাম আবু হামিদ মোহাম্মদ আল-গাজ্জালী

গত সহস্রাব্দের অন্যতম শ্রেষ্ঠ চিন্তাবিদ তিনি। ‘হুজ্জাতুল ইসলাম’ বা ‘ইসলামের সত্যায়নকারী’ অভিধায় তিনি ভূষিত। সর্বসাধারণে ইমাম গাজ্জালী নামে খ্যাত হলেও তার প্রকৃত নাম আবু হামিদ মোহাম্মদ। তার জন্ম ইরানের তুস নগরে ১০৫৮ সালের ১ নভেম্বর।

শৈশবে তার বাবা মারা যান। মা ও নানার কাছে বেড়ে ওঠেন তিনি। সে-সময়ে জ্ঞান অন্বেষণে শিক্ষার্থীরা দূরদূরান্তে বেরিয়ে পড়ত। ইমাম গাজ্জালীও ১৫ বছর বয়সে তুস থেকে যান পাঁচশ কি.মি. দূরে গুরগানে। সেখানে ইমাম আবু নসর ইসমাইলির তত্ত্বাবধানে পাঁচ বছর শিক্ষালাভ করেন।

এরপর তিনি পাড়ি জমালেন তখনকার সময়ে জ্ঞানচর্চার একটি খ্যাতনামা প্রতিষ্ঠান জামেয়া নিজামিয়া নিশাপুরে। সেখানে ইমামুল হারামাইন আল জুয়াইনির শিষ্যত্ব গ্রহণ করেন। তৎকালে মক্কা-মদিনার প্রাজ্ঞ ইমামদের নেতাকেই অভিহিত করা হতো ‘ইমামুল হারামাইন’ নামে।

অল্পদিনেই তিনি ইমামুল হারামাইনের প্রিয় শিষ্যে পরিণত হন। গাজ্জালীও তাকে খুব ভালবাসতেন। যখন ইমামুল হারামাইন মারা গেলেন, দুঃখে তিনি নিশাপুর ছেড়েই চলে গেলেন।

জ্ঞান, খ্যাতি আর বিত্তের চূড়ায় রিক্ত হৃদয়

তখন সেলজুক সুলতান মালিক শাহের শাসনকাল। সুলতানের প্রধানমন্ত্রী নিজামুল মুলকের দরবার সমসাময়িক জ্ঞানীদের দ্বারা অলংকৃত থাকত। ইমাম গাজ্জালী সেই জ্ঞানীদের সাথে যোগ দিলেন এবং অল্প দিনের মধ্যেই হয়ে উঠলেন তাদের নেতা। ছয় বছর তিনি নিজামুল মুলকের সাথে থাকলেন।

ইমাম গাজ্জালীর অগাধ পাণ্ডিত্যে মুগ্ধ হয়ে নিজামুল মুলক তাকে জামেয়া নিজামিয়া বাগদাদে অধ্যাপনার সুযোগ করে দিলেন। তৎকালীন বিশ্বে জামেয়া নিজামিয়া বাগদাদ ছিল একালের অক্সফোর্ড, কেমব্রিজ এবং হার্ভার্ডের সমতুল্য। কিছুদিনের মধ্যেই তিনি এ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানের উপাচার্য পদে অধিষ্ঠিত হলেন। এসময় তার বাহন এবং পোশাকের মূল্য ছিল পাঁচশ দিনার (স্বর্ণমুদ্রা)।

ইমাম গাজ্জালী ছিলেন তীক্ষ্ণ মেধার অধিকারী ও ওস্তাদ তার্কিক। দূরদূরান্ত থেকে আলেমরা তার কাছে আসতেন ফতোয়া বা পরামর্শের জন্যে। দেমাগী জ্ঞানে প্রখর ও যুক্তি প্রয়োগে এত সিদ্ধহস্ত ছিলেন যে, কেউ তার সাথে বিতর্কে পেরে উঠত না। প্রচলিত দর্শনকে খণ্ডন করে গাজ্জালী বই লিখলেন তাহফুত আল-ফালাসিফা অর্থাৎ দর্শনের বিনাশ।

ইমাম গাজ্জালী খ্যাতির তুঙ্গে পৌঁছলেন। কিন্তু এত খ্যাতি আর বৈভবের মাঝেও তিনি অনুভব করতে শুরু করলেন আত্মিক শূন্যতা। উপরন্তু শিক্ষক হারানোর বেদনাও আচ্ছন্ন করল তাকে। ক্রমশ তিনি সুফিবাদের দিকে ঝুঁকে পড়লেন। এসময় তিনি শেখ আল ফারাবির শিষ্যত্ব গ্রহণ করলেন।

সত্যের সন্ধানে বেরিয়ে পড়লেন এক কাপড়ে ॥ মগ্ন হলেন ধ্যান ও মৌনতায়

একদিকে দুনিয়ার শানশওকত, অন্যদিকে আধ্যাত্মিক তৃষ্ণা। এ দুটোর সংঘাতে অসুস্থ হয়ে পড়লেন ইমাম গাজ্জালী। একসময় তার জন্যে চিকিৎসক পাঠালেন স্বয়ং খলিফা। ছয় মাস পর চিকিৎসক জানালেন, এ রোগ ওষুধে সারবে না, এটা অন্তরের রোগ।

৩৮ বছর বয়সে তার অন্তর্দীর্ঘ প্রবল রূপ ধারণ করে। তিনি উপলব্ধি করলেন, তথ্য-উপাত্ত দিয়ে তর্ক-বিতর্ক করে ঈমানের সর্বোচ্চ স্তর ইয়াকিনে পৌঁছানো যায় না। ইয়াকিনের স্তরে পৌঁছতে প্রয়োজন আত্মশুদ্ধি এবং স্রষ্টায় পরিপূর্ণ সমর্পণ। তিনি স্পষ্টতই বুঝলেন, দলিল-প্রমাণ-যুক্তি দিয়ে অন্যকে মোহিত করা যায় বটে, কিন্তু অন্তরাত্মা পরিতৃপ্ত হয় না। পার্থিব শানশওকত পদমর্যাদা খ্যাতি জনপ্রিয়তা—ইয়াকিনের স্তরে পৌঁছানোর পথে নিশ্চিত প্রতিবন্ধক।

তিনি মৌন হতে শুরু করলেন এবং প্রায়ই ধ্যানে হারিয়ে যেতেন। সমস্ত জৌলুস ছেড়ে একদিন রাতের অন্ধকারে এক কাপড়ে বেরিয়ে পড়লেন। কাফেলার সাথে হেঁটে গেলেন বাগদাদ থেকে দামেস্ক পর্যন্ত। দামেস্কের এক মসজিদে ঝাড়ুদারের কাজ নিলেন। ঝাড়ু দেন আর মসজিদের বাইরে বিশ্রাম নেন।

মসজিদে আলেমদের কাছে সাধারণ মানুষ আসত দৈনন্দিন নানা সমস্যার সমাধান পেতে। একবার এক লোক বড় আলেমদের কাছেও তার প্রয়োজনীয় একটি ফতোয়া পাচ্ছিল না। ইমাম গাজ্জালী তার অস্থিরতা খেয়াল করে তার কাছে গিয়ে সমস্যা জানতে চাইলেন। প্রথমে লোকটি বলতে চাইল না। কিন্তু পরে তাকে খুলে বলল। ইমাম গাজ্জালী তাকে সহজ সমাধান বলে দিলেন। লোকটি বিস্মিত হলো এবং আলেমদের কাছে গিয়ে জানতে চাইল সমাধানটা শরিয়তসম্মত কিনা। আলেমরাও শুনে বিস্মিত হলেন এবং জানতে চাইলেন এ সমাধান কে দিয়েছে! এভাবে ইমাম গাজ্জালীর পরিচয় সবাই জেনে গেল। সব আলেমরা তার ছাত্র হওয়ার জন্যে ব্যতিব্যস্ত হয়ে উঠলেন।

ইমাম গাজ্জালী হেসে বললেন, এখানে আমার রিজিক শেষ। রাতের অন্ধকারে আবার এক কাপড়ে তিনি বেরিয়ে পড়লেন। পৌঁছলেন জেরুজালেম। এরপর সেখান থেকে গেলেন মক্কা-মদিনায়। ইব্রাহিম (আ)-এর মাজারে গিয়ে তিনি তিনটি প্রতিজ্ঞা করলেন—

এক. কোনো শাসকের দরবারে কখনো যাবেন না।

দুই. কোনো শাসকের দেয়া উপহার নেবেন না।

তিন. কখনো ধর্মীয় বিতর্কে অংশ নেবেন না।

একসময় তিনি ইয়াকিনের স্তরে পৌঁছলেন। ১০ বছর পর ৪৮ বছর বয়সে তিনি বাগদাদে ফিরলেন। তখন তার বাহন, পোশাকসহ সবকিছুর মূল্য ছিল দেড় দিরহাম (রৌপ্যমুদ্রা)। বাকি জীবন ঐ দেড় দিরহামের পোশাক পরেই তিনি কাটিয়েছেন।



ইমাম আবু হামিদ মোহাম্মদ আল-গাজ্জালী
(১ নভেম্বর ১০৫৮ – ১৯ ডিসেম্বর ১১১১)

কালজয়ী গ্রন্থ এহইয়াউ উলুমুদ্দীন

এই ১০ বছর সাধনার পর তিনি রচনা করলেন কালজয়ী গ্রন্থ এহইয়াউ উলুমুদ্দীন। শরিয়া ও ফিকাহ-র সাথে সাধনার সমন্বয় করলেন। যে ধ্যান, তাকওয়া ও সমর্পণ ইসলাম থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে গিয়েছিল, তাকে শরিয়ার সাথে যুক্ত করলেন তিনি। আত্মশুদ্ধির এ সমন্বিত প্রক্রিয়ার নামই এহইয়াউ উলুমুদ্দীন। এটিসহ তার রচিত মোট গ্রন্থসংখ্যা ৭০টিরও বেশি।

এহইয়াউ উলুমুদ্দীন প্রকাশকালে তিনি নিশাপুরে ছিলেন। নিশাপুরের আলেমরা বইটি নিষিদ্ধ করে পুড়িয়ে ফেললেন এবং তাকে মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত করলেন। তখন তিনি নিশাপুর ছেড়ে জন্মভূমি তুসে ফিরে গেলেন। শুধু যারা তার কাছে আসত, তাদেরকেই শিক্ষা দিতেন। আত্মশুদ্ধির জন্যে এহইয়াউ উলুমুদ্দীনের চেয়ে উন্নত কোনো বই এখনো প্রকাশিত হয় নি। রুমি, সাদী, ফরিদ উদ্দীন আত্তার, হাফিজ সিরাজিসহ পরবর্তীকালের জ্ঞানী সাধকদের সবাই এই বই দ্বারাই সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত ছিলেন।

আসলে একজন মানুষ কতটা তৃপ্তি নিয়ে মারা যান, তা-ই তার জীবনের সার্থকতা নির্দেশ করে। ১৯ ডিসেম্বর ১১১১ সালে ৫৩ বছর বয়সে তিনি মারা যান। ঐতিহাসিক জাওয়ির বিবরণ অনুযায়ী—দিনটি ছিল সোমবার। ফজরের সময় তিনি বিছানা ত্যাগ করলেন। ওজু করে নামাজ পড়লেন। এক শিষ্যকে বললেন কাফনের কাপড় আনতে।

কাপড় আনা হলে তিনি তা চোখে স্পর্শ করে ও চুমু দিয়ে বিছিয়ে দিলেন। ‘হে আল্লাহ! আমি এই সময়ের জন্যেই অপেক্ষা করছিলাম। তোমার সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত।’—বলে ওখানেই শুয়ে পড়লেন এবং শেষ নিঃশ্বাস ত্যাগ করলেন।

মহান এই সাধক ও চিন্তাবিদের জন্ম মাসে আমরা তাকে গভীর শ্রদ্ধায় স্মরণ করি এবং তার অনন্ত প্রশান্তি কামনা করি।