

କରୀରଚର୍ଚା

ଓ

ଝୁଝି

ଝଲେର

ଝଝଝ

শরীরচর্চা ও সুখী মনের আশ্রম

আসিফ হাসান সাগর



শরীরচর্চা ও সুখী মনের আশ্রম
আসিফ হাসান সাগর

প্রথম প্রকাশ: নভেম্বর, ২০২৪
© লেখক

অর্থব

১৬, ইন্দিরা রোড, ফার্মগেট, ঢাকা।
arthabapublications@gmail.com

আলোকচিত্র সম্পাদনা

মোঃ আবু জার

মুদ্রণ

মৌমিতা প্রিন্টার্স
২৫, প্যারিদাস রোড, ঢাকা- ১১০০।

প্রচ্ছদ

সাহাদাত হোসেন

SHORIRCHARCHA O SUKHI MONER ASRAM
BY ASHIF HASAN SHAGOR.

AURTHABA

16, INDIRA ROAD, FARMGATE, DHAKA.

ONLINE DISTRIBUTOR: রুক্মিণী

ISBN: 978-984-37-0105-3



লেখক/প্রকাশকের অনুমতি ব্যতিরেকে এই বইয়ের কোনো অংশেরই পুনঃউৎপাদন বা
প্রতিলিপি করা যাবে না। করলে তার বিরুদ্ধে আইনানুগ ব্যবস্থা গ্রহণ করা যাবে।

উৎসর্গ

বইটি উৎসর্গ করছি সেই মহান ব্যক্তিকে যার নির্দেশিত পথে হেঁটে এবং যার ছায়ার মধ্যে নিজেকে পরিপূর্ণ ইতিবাচক প্রক্রিয়ায় জাঘত করে আমার জীবনের সাফল্যতা পরিপূর্ণভাবে জীবনের গतिकে সমৃদ্ধিশালী করতে সক্ষম হয়েছে।

ভূমিকা

কৃতজ্ঞতা এবং শ্রদ্ধার সাথে এই মানুষগুলোকে সব সময় স্মরণ করতে চাই যাদের জ্ঞান অনুশীলন এবং অধ্যবসায় চর্চার মাধ্যমে এই বইটি লেখার সামর্থ্য হয়েছে।

আব্দুল্লাহ ইউনুস তমাল মামা, মিস্টার খসরু পারভেজ রুমি, জিন্না আমীর, শ্রীকৃষ্ণ নীলমনি, এবং গোলাম মোস্তফা (মামা), শ্রদ্ধেয় অনম বিশ্বাস দাদা এবং ভালোবাসা দিয়ে হৃদয়ের সবচেয়ে স্পর্শকাতর জায়গায় তাদের নাম লিখতে চাই, আমার বাবা, আমার মা, আমার ভাই ও আমার বোনকে, যাদের অকৃত্রিম ভালোবাসায় এই লেখাটিতে প্রাণ দিতে সক্ষম হয়েছি এবং জীবনের অস্তিম মুহূর্ত পর্যন্ত আমার জীবনে মহান আল্লাহ তায়ালার দেওয়া সবচেয়ে বড় নেয়ামত, সবচেয়ে মূল্যবান সম্পদ আমার স্ত্রী এবং সন্তানকে ভালোবেসে যেতে চাই, যাদের আত্মিক ভালোবাসা আমাকে নতুন থেকে নতুনত্ব তৈরি হবার সুযোগ করে দিয়েছে।

পরিশেষে এই গ্রন্থ সম্পর্কে আমার সংক্ষিপ্ত প্রত্যাশা এই যে, এই বইটির যাবতীয় নিয়মকানুন পড়ে ও মেনে যদি একজন ব্যক্তিও উপকৃত হন তবে সেটাই হবে আমার স্বার্থকতা।

- আসিফ হাসান সাগর

বিসমিল্লাহির রহমানির রহিম

এই বইটি পড়বার পূর্বে নিচের প্রশ্ন এবং বিষয়গুলো নিয়ে আপনি একটু আলাদাভাবে গবেষণা করবেন।

- দৈহিক মুভমেন্ট আমাদের দেহের ভেতর কী ধরনের পজিটিভ এনার্জি বৃদ্ধি করে? আপনি কি কখনো দেখেছেন আপনার শরীরের তাপমাত্রা একেক দিন একেকরকম থাকে? কিন্তু কেন?
- মস্তিষ্ক কী? কীভাবে মস্তিষ্ককে নিয়ন্ত্রণ করা যায়?
- ঘুম কী? আমাদের ঘুম কেন প্রয়োজন? সঠিক ঘুম আমাদের জীবনের উপর কী ধরনের প্রভাব বিস্তার করে?
- ইন্দ্রিয় শক্তি কী? আমাদের জীবনকে পরিচালনার জন্য ইন্দ্রিয় কী গুরুত্ব বহন করে?
- প্রকৃতিপ্রেমি কেন হবেন? আমাদের জীবনে এর গুরুত্ব কী?
- কণ্ঠ অনুশীলন কেন প্রয়োজন? কণ্ঠ দ্বারা আমরা কীভাবে মানুষকে প্রভাবিত করি?
- নেগেটিভ শক্তি কী? নেগেটিভ শক্তি থেকে কীভাবে আপনি আপনাকে রক্ষা করবেন?
- প্রতিটা কাজেই সাফল্যের সর্বোচ্চ চূড়ায় পৌঁছানো সম্ভব? কিন্তু কীভাবে?
- বই পড়া আমাদের জীবনে কী ধরনের প্রভাব বিস্তার করে? কেন বই পড়তে হবে?
- উত্তম চারিত্রিক এবং নৈতিক বৈশিষ্ট্যগুলো আপনার জীবনে কী ধরনের প্রভাব বিস্তার করে?
- ধ্যান কী? আমাদের জীবনযাত্রার আবর্তে এর গুরুত্ব কীভাবে প্রতিফলিত হয়?
- ধর্ম পালন করা কেন প্রয়োজন?
- আপনার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের উপর আপনার কর্ম কীভাবে প্রভাবিত হয়?
- অসারগ্রন্থতা, অবসাদ, হতাশা এবং বিষাদ আমাদের জীবনচক্রে, চলার পথে আমাদের দেহ এবং মনে কীভাবে ঢুকে যায়? কীভাবে আমরা মানসিক, দৈহিক এবং আত্মিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হতে থাকি? এবং এর থেকে পরিত্রাণের

উপায় কী?

- একজন ভালো শ্রোতা কেন হতে হবে? একজন ভালো শ্রোতা তার জীবনে কতটুকু জ্ঞান অর্জন করতে পারে?
- ঘর থেকে বের হবার পূর্বে কখনো কি খেয়াল করেছেন, যেই স্থানটি আপনার গন্তব্য, ঠিক সেই স্থানটিতে পৌঁছাবার আগে আপনি নিজের সাথে, নিজের দেহের সাথে এবং নিজের মনের সাথে কী কী প্রস্তুতি গ্রহণ করে থাকেন?

(উপরের প্রতিটি প্রশ্নের উত্তরই এই বইয়ে নির্দেশিত ব্যায়ামের মাধ্যমে প্রকাশ করা হল)

আপনার এই সকল প্রশ্নের সমাধান এবং যথাযথ উত্তর হচ্ছে এই বইয়ের ব্যায়ামের ফর্মুলাগুলো। যা পরিপূর্ণভাবে আত্মস্থ করে মনোযোগের সহিত বাস্তবায়ন করতে ঠিক ৪০ দিন পর্যন্ত টানা একটি নির্দিষ্ট নিয়মের আওতায় একনিষ্ঠভাবে প্রতিটি ব্যায়ামকে উচ্চ স্বরে পাঠ করতে হবে এবং নিয়ম অনুসারে সিরিয়াল অনুয়ায়ি চিত্র দেখে দেখে অনুশীলনের মাধ্যমে আপনার প্রশ্নের সকল সমাধান বের করে আনতে সক্ষম হবেন।

অনু

ক্র

লি

কা

দেহ পরিচর্যা	১৫
ইতিবাচক শক্তি	১৭
নেতিবাচক শক্তি	১৭
ইন্দ্রিয় শক্তি কী ?	১৯
জ্ঞানেন্দ্রিয়	১৯
কর্মেন্দ্রিয়	২০
অন্তরেন্দ্রিয়- মন	২০
খাদ্য	২২
সময়	২৩
ব্যায়াম	২৪
চুল	২৭
মস্তিষ্ক	২৮
চোখ	৩০
কান	৩২
নাক	৩৩
শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যায়াম	৩৫
মুখমণ্ডল	৩৭
দাঁত	৩৯
জিহ্বা	৪১
ঘাড়	৪৪
আঙুল	৪৫
কজির ব্যায়াম	৪৭
হাত	৪৯
মেরুদণ্ড	৫২
পা	৫৭
পেটের ব্যায়াম	৫৯
পাকস্থলী	৬৪
যৌনাঙ্গ বা জন্মনিয়ন্ত্রণকারী	৬৬
অঙ্গের ব্যায়াম	

অনু

ক্র

লি

কা

দেহ বিস্তৃত ব্যায়াম	৭২
দেহতন্ত্রের ব্যায়াম	৭২
যৌগিক ব্যায়াম	৭৭
ধ্যান আসন	৮১
১. পদ্মাসন	৮১
২. উথিত পদ্মাসন	৮২
৩. বকাসন	৮৩
৪. পর্বতাসন	৮৩
৫. ভদ্রাসন	৮৪
৬. বজ্রাসন	৮৫
৭. সুপ্ত বজ্রাসন	৮৬
৮. অর্ধচন্দ্রাসন	৮৭
৯. গরুড়াসন	৮৭
১০. বায়ু বিদ্যুৎ	৮৮
১১. বৃক্ষাসন	৯০
স্বাস্থ্য আসন	৯১
১. শবাসন	৯২
২. ধনুরাসন	৯৪
৩. ময়ূরাসন	৯৫
৪. উস্ট্রাসন	৯৫
৫. হলাসন	৯৬
৬. চক্রাসন	৯৭
৭. হর্নাসন	৯৮
গতিবিদ্যা	৯৯
হাঁটার কৌশল এবং ব্যায়াম	১০৭
এনিমেল মুভমেন্ট	১০৮
১. মাক্সি মুভমেন্ট	১০৯
২. লায়ন মুভমেন্ট:	১১০
৩. কষোডিয়া ড্রাগন	১১০

অনু

ক্র

গি

কা

আত্মরক্ষামূলক দৈহিক ভঙ্গি
এবং পজিশন ১১১

ফুট ওয়ার্ক ১১১

চূড়ান্ত অধ্যায়
পর্ব ১১৭



মানুষ অসীম ধন দৌলতের অগাধ সমুদ্রে বসবাস করে। তার অবচেতন মন নিজের চেতনা, বিচার ধারাগুলোর প্রতি অত্যন্ত সংবেদনশীল হয়। আপনার মনের এই চেতনা, বিচার ধারা সরাসরি কাজ করে যার মধ্যে আপনার অবচেতনের সীমাহীন জ্ঞান, বুদ্ধি, জীবনীশক্তি আর এনার্জি গতিশীলভাবে আপনার জীবনের গতিকে আরও সুশৃঙ্খল এবং উজ্জীবিত করে তোলে। আপনাকে নিজে থেকে এই চমৎকার শক্তি অর্জন করে নেয়ার কোনো আবশ্যকতাই নেই। কেননা এটা তো আগে থেকেই মহান আল্লাহ তায়ালা আপনার ভেতরে মজুদ করে রেখেছেন, যে শক্তির বলে আপনি আপনার ধ্যান, জ্ঞান, মানসিক ও মানবিক নৈতিকতাকে ব্যবহার করে, দেহকে পরিচর্যার মাধ্যমে আপনার সামনের পথগুলোকে মজবুত করে গড়ে তোলেন। আপনাকে এটা শিখতে হবে যে চমৎকার এই শক্তির প্রয়োগ আপনি কীভাবে করবেন।

কোনো ব্যক্তির স্বাভাবিক অবস্থা হল যখন তার দেহ, মন এবং জীবনীশক্তি সক্রিয়ভাবে কাজ করে। এবং এই অবস্থায় বুঝা যায় যে তার মধ্যে নিয়মিতভাবেই প্রয়োজনীয় শক্তির পুনঃস্থাপন ঘটছে। তখন সে ওই মুহূর্ত থেকে তার জীবনের সফলতা এবং সামনের পথকে মসৃণ করতে সক্ষম হয়। ঠিক একইভাবে যদি ওই ব্যক্তি তার আবেগঘন জীবনকে মূল্যায়ন করে তার অতীত, বর্তমান এবং ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তাগ্রস্ত থাকে, তখন সে তার আপন শক্তি দৈহিক এবং মানসিকভাবে হারিয়ে ফেলে, এবং ওই মুহূর্ত থেকে তার জীবন রক্ষাকারী শক্তির (জীবনীশক্তি) অভাব দেখা দিতে শুরু করে, যা তাকে অসফল এবং পথভ্রষ্ট রাস্তার দিকে তাড়িয়ে নেয়। এই জীবন রক্ষাকারী শক্তি আমাদের দেহে অতি মূল্যবানভাবে সংরক্ষণ করা থাকে। দেহ পরিচর্যার মাধ্যমে আমরা আমাদের জীবনীশক্তিকে রক্ষা করতে পারি।

আমরা জানি এবং বিশ্বাস করি যে আমাদের সৃষ্টিকর্তা মহান আল্লাহ তায়ালাই হলেন সকল শক্তির মূল উৎস। এই বিশ্বব্রহ্মাণ্ডের সমস্ত শক্তি, যেমন- পারমাণবিক শক্তি, বৈদ্যুতিক শক্তি, তাপ শক্তি, প্রাকৃতিক শক্তি, মানসিক শক্তি, আধ্যাত্মিক শক্তি, এবং আরও দৃশ্যমান-অদৃশ্যমান নানান শক্তি, এই সব ধরনের শক্তি প্রকৃতপক্ষে আসে সৃষ্টিকর্তার নিকট থেকেই। আমরা তাঁর শক্তিতেই বেঁচে থাকি এবং চলাফেরা করি। তাঁর শক্তিতেই আমরা আমাদের অস্তিত্বকে রক্ষা করে আসছি। সৃষ্টিকর্তা প্রতিটা মানুষকেই সৃষ্টির শ্রেষ্ঠ জীবন/জীব হিসেবে পৃথিবীতে প্রেরণ করেছেন। এবং মানুষ হিসেবে আমরা সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ প্রাণী/জীব হিসেবেই গণ্য হয়েছি।

মানুষ ব্যতীত প্রতিটা জীব একটি নির্দিষ্ট জীবনচক্রের মাধ্যমে তাদের জীবনকে পরিচালনা করে থাকে। আর তা হচ্ছে বেঁচে থাকার তাগিদে খাদ্য গ্রহণ এবং বংশবিস্তারের মাধ্যমে তাদের পথচলাকে সুদৃঢ় করা। শুধুমাত্র এতটুকুই তাদের জীবনের উদ্দেশ্য এবং লক্ষ্য। এটাকে কেন্দ্র করেই তারা তাদের জীবনচক্রকে সময়ের সাথে সাথে অতিবাহিত করতে থাকে। মানুষ ব্যতীত প্রতিটা জীব তার খাদ্য এবং বংশবিস্তারকেই জীবনের প্রধানতম উদ্দেশ্য হিসেবে গণ্য করে। খাদ্য গ্রহণ এবং বংশবিস্তার করা, এটাই তাদের জীবনের মূল লক্ষ্য।

শুধুমাত্র খাদ্য এবং বংশবিস্তার করা ছাড়াও মানুষদের মধ্যে হাজার রকমের চাহিদা দেখা দেয়। এই চাহিদা মূলত মানুষকে ধ্বংসের পথেই ধাবিত করে। আপনার জীবনের চাহিদা যত বেশি হবে, আপনি ততই অসুখী এবং অসচ্ছল। কারণ চাহিদা আপনার প্রতিভা, উন্নতি ও সাফল্যকে আঁকড়ে ধরে রাখবে। চাহিদা আপনাকে সব সময়ই একটি নেতিবাচক মানসিকতার চরিত্রে রূপান্তরিত করবে। চাহিদা আপনার জীবনের ছককে অগোছালো এবং কর্মবিমুখ করে তুলবে। কিন্তু আপনি যদি সেই চাহিদার দিকে মনোযোগী না হয়ে শুধুমাত্র আপনার কর্মকে সততার সহিত সম্পন্ন করেন, এবং আপন যোগ্যতাকে পরিশ্রম দ্বারা প্রস্তুত করে নেন, তাহলে আপনার উন্নতি, সচ্ছলতা এবং জীবনাদর্শন একটি সঠিক পথ ধরে ক্রমাগত প্রসারিত হতে থাকবে। এবং আপনার জীবনে অকল্পনীয়ভাবে একটা একটা করে সাফল্য ধরা দিতে শুরু করবে। এরজন্যই সফল মানুষেরা নিজেদের ব্যাপারে খুব কমই কথা বলেন, কারণ সফলকাম হবার জন্য তাদেরকে যে পরিমাণ ত্যাগ ও পরিশ্রম স্বীকার করতে হয়েছে, বেশিরভাগ মানুষেরই সেটা কল্পনার অতীত, এবং এই ধরনের পরিশ্রম ও নিয়মতান্ত্রিক চলন সকলের পক্ষে সম্ভবও নয়। মানুষ জন্মের পর থেকে মৃত্যুর আগ পর্যন্ত তার চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য, পরিশ্রমের সক্ষমতা, খাওয়া-দাওয়া, ঘুম, বৈবাহিক অবস্থা, ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা, তার নিয়তি, তার বিপদ, তার উন্নতি, তার আশা, স্বপ্ন, এই পুরো জীবন চক্রটিকে চাইলেই সে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে শারীরিক এবং মানসিক দক্ষতার মাধ্যমে। এবং এই দক্ষতার শক্তিতে সে তার পরিবার, প্রতিবেশী, আত্মীয়-স্বজন, সমাজ ব্যবস্থা ও নিজের জীবনকে শুভতার আলোয় উজ্জাসিত করতে পারে।

বর্তমান সময়ের প্রেক্ষাপটে মানুষ তার নৈতিক শিক্ষা এবং অভ্যন্তরীণ ইন্দ্রিয় শক্তি থেকে নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলেছে। মানুষ ব্যতীত প্রতিটা জীবন/জীবই তাদের সৃষ্টিকর্তার প্রতি সব সময় আনুগত্য প্রকাশ করে। আমাদের মনে রাখতে হবে এই আনুগত্যই হল আমাদের সকল শক্তির উৎস। আমাদের যাবতীয় শক্তির আধার এখানেই।



এই পৃথিবীতে শক্তি আপনি দুইভাবে অর্জন করতে পারবেন

- ইতিবাচক শক্তি
- নেতিবাচক শক্তি

■ ইতিবাচক শক্তি

সত্য বলা এবং সত্যের পথে চলা, পজিটিভ চিন্তা এবং মনুষ্য নৈতিকতা অর্জন করা, যে সমস্ত গুণাবলির মাধ্যমে আপনি আপনার পরিবার, আত্মীয়-স্বজন ও সামাজিক দায়বদ্ধতার সাথে নিজের ইতিবাচক শক্তির সংযোগ স্থাপন করেন, এবং একটি সুন্দর পৃথিবী ও সুন্দর সমাজ ব্যবস্থার মধ্যে বসবাস করে নিজেকে গড়ে তুলতে সচেষ্ট হন। দিনের শুরুতে ও শেষে আপনার সকল উন্নতি ও সফলতার জন্য সৃষ্টিকর্তার নিকট আনুগত্য প্রকাশ করা। এই আনুগত্যই আপনার ভেতরে ভয় এবং ভালবাসা সঞ্চয় করে, যা আপনার সামনের পথচলাকে ইতিবাচক শক্তি বা পজিটিভ এনার্জির দ্বারা আপনাকে আপনার দেহ, মন এবং আত্মাকে আলোয় আলোকিত করে তোলে।

■ নেতিবাচক শক্তি

মূলত মিথ্য থেকে নেগেটিভ বা নেতিবাচক শক্তির জন্ম। আমাদের অন্তরে যে লোভ, লালসা, মিথ্যাচারিতা, হিংসা-বিদ্বেষ, ঘৃণা, অহংকার, পরনিন্দা, গীবত এবং ধ্বংসাত্মক চিন্তা রয়েছে, যা আমরা আমাদের চরিত্রে বহণ করে থাকি তা-ই নেতিবাচক শক্তি। যখন আপনার ভেতরে এ ধরনের চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য তৈরি হবে, তখন আপনার ভেতরে চারিত্রিক কুচক্রতা এবং হিংস্র মানসিকতার আবির্ভাব ঘটবে, সেটা থেকে তৈরি হবে কর্তৃত্ববাদী মানসিকতা। ধীরে ধীরে আপনি নিজেকে এক ও অদ্বিতীয় ভাবা শুরু করবেন, পরবর্তীতে যা আপনাকে আপনার অহংকারী চরিত্রের সর্বোচ্চ চুরায় পৌঁছে দেবে এবং ওই মুহূর্তে আপনি প্রবেশ করবেন ধ্বংসের নতুন পথে, যেই পথের ব্যক্তিকাল অতি সংক্ষিপ্ত। আপনার ধ্বংস আপনি আপনার ইন্দ্রিয় দ্বারা বোঝার আগেই

আপনি চুরমার হয়ে যাবেন। এটাই নেতিবাচক শক্তির সবচেয়ে ভয়াবহ দিক। নেতিবাচক চরিত্রের মানুষের জীবনের একটা নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত আনন্দ, ফুর্তি, উল্লাস এবং দিকনির্দেশনাহীন পথে ধাবিত হতে থাকে। দীর্ঘদিন ধরে যখন নেতিবাচক চরিত্রে সে তার সময়কে অতিবাহিত করতে থাকে... হঠাৎ করেই একদিন চূড়ান্ত ধ্বংসের সময়টি তার সামনে চলে আসে, এবং কিছু বুঝে উঠার আগেই সে ধ্বংস হয়ে যায়। যত শক্তিশালী এবং ক্ষমতাবান মানুষই সে হোক না কেন, নেতিবাচক শক্তির ক্ষমতা অল্প কিছু সময়ের জন্যই সে পেয়ে থাকে। এবং ক্ষমতার দাঙ্কিতায় একটা সময় তার মৃত্যুও হয় খুব করুণভাবেই, যা ইতিহাস আমাদেরকে যুগ যুগ ধরে বিভিন্ন ঘটনাপঞ্জির মাধ্যমে শিক্ষা দিয়ে আসছে।

মোটকথা, আপনার অন্তরের ভেতরে যখন ইতিবাচক শক্তির পবিত্রতা ধ্বংস হয়ে যাবে, ঠিক তখন থেকেই নেতিবাচক শক্তির জন্ম হবে আপনার ভেতরে। এই নেতিবাচক শক্তি একটা নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত হয়তো আপনাকে আপনার চাহিদা অনুযায়ী সব কিছুর ব্যবস্থা করে দেবে, কিন্তু সেটা হবে অত্যন্ত ক্ষণস্থায়ী। নেতিবাচক মানুষের শক্তি ক্ষণস্থায়ী হবার প্রধান কারণ হল নেতিবাচক শক্তি তাদেরকে মিথ্যার দুনিয়াতে ক্ষমতা এবং লোভ-লালসায় এতটাই অন্ধাচ্ছন্ন করে ফেলে যে, একটা সময় তারা তাদের সৃষ্টিকর্তার আনুগত্য স্বীকার করতে পর্যন্ত ভুলে যায়, এবং নিজেই নিজেকে এক ভয়াবহ ধ্বংসের দ্বারপ্রান্তে টেনে নিয়ে যেতে থাকে।

মূলকথা আপনি আপনার জীবনকে যেভাবেই অতিবাহিত করে থাকুন না কেন মহান আল্লাহর প্রতি আপনার আনুগত্য এবং তার নৈকট্য লাভের উদ্দেশ্যে আপনার মন, দেহ এবং আত্মাকে একটি সত্যময়, সুন্দর, সুশৃংখল পরিবেশে গড়ে তুলতে হবে। সৃষ্টিকর্তার নৈকট্য লাভ কঠিন কিছু নয়। আপনি চাইলেই আধ্যাত্মিক এবং দৈহিক পরিচর্যার মাধ্যমে তার নৈকট্য লাভ করতে পারবেন। কেননা আমাদের দেহ, মন এবং আত্মার ভেতরেই মহান সৃষ্টিকর্তার বসবাস।

আপনি যত ভালো হবেন, আপনার দ্বারা যখন মানুষের উপকার হবে, সত্য প্রতিষ্ঠিত হবে, সামাজিক মানুষ হিসেবে আপনার অবদানের কারণে প্রকৃতি, পশু এবং মানুষ উপকৃত হতে থাকবে, ওই মুহূর্ত থেকেই আপনার ভেতরের ইতিবাচক শক্তি জাগ্রত হতে শুরু করবে, এবং আপনার পজিটিভ ভাবনা বা ইতিবাচক চিন্তাকে উন্নতির সর্বোচ্চ শিখরে নিয়ে যেতে থাকবে।

এই ইতিবাচক চিন্তা বা পজিটিভ পাওয়ার মূলত তৈরি হয় আপনার ইন্দ্রিয় শক্তির মাধ্যমে, যা আমাদের দেহের গ্রন্থিগুলোকে বিভিন্ন বডি পার্টের মাধ্যমে নিয়ন্ত্রণ করে থাকে।



প্রথমেই আপনাকে আপনার ইন্দ্রিয় সম্পর্কে জানতে হবে



❖ ইন্দ্রিয় শক্তি কী ?

- ইন্দ্রিয় শক্তির মাধ্যমে কীভাবে আমরা আমাদের দেহ এবং মনকে নিজের আয়ত্তাধীন রাখতে সক্ষম হই?
- ইন্দ্রিয় শক্তি দ্বারা কীভাবে আমরা আমাদের দেহ এবং মনের মধ্যে সুশৃঙ্খল ও অবিচ্ছিন্ন সংযোগ স্থাপন করতে পারি?

যে যে বিষয়গুলোর উপর আত্মা প্রভুত্ব করে, মূলত সেই বিষয়গুলোই হচ্ছে ইন্দ্রিয়। এখানে আমরা মানবদেহের ১১-টি ইন্দ্রিয় নিয়ে আলোচনা করব, যারা আমাদেরকে শারীরিক ও মানসিকভাবে নিয়ন্ত্রণ করে আসছে আমাদের জন্মলগ্ন থেকে। আমাদের মানবদেহে যে ১১-টি ইন্দ্রিয় আছে তা মূলত আমরা তিন ভাগে ভাগ করতে পারি।

➤ জ্ঞানেন্দ্রিয়:

মহান আল্লাহ তায়ালার কাছে আনুগত্য স্বীকারের পর আপনার ভেতরে ইন্দ্রিয়জাত বিশেষ ক্ষমতাগুলো একে একে জাগ্রত হতে শুরু করবে, যার মধ্যে সর্বপ্রথমেই জাগ্রত হবে আপনার জ্ঞানেন্দ্রিয়। এই জ্ঞানেন্দ্রিয় হল ৫-টি স্বতন্ত্র ইন্দ্রিয়গ্রহী যোগ্যে প্রতি মুহূর্তেই আপনাকে বিশেষভাবে জাগ্রত করতে থাকবে। মানবদেহে এই পাঁচটি ইন্দ্রিয় স্বতন্ত্রভাবে কাজ করে থাকে এবং এই পাঁচটি ইন্দ্রিয় আমাদেরকে অত্যন্ত স্পর্শকাতরভাবে আমাদের জীবনের সাথে সম্পর্কিত করে রাখে। যেমন আপনার চোখ ছাড়া আপনি কিছুই দেখতে পাবেন না, কান ছাড়া কিছুই শুনবেন না, বেঁচে থাকার জন্য শ্বাস-প্রশ্বাসের ব্যবহার আপনি নাকের মাধ্যমে করে থাকেন, জিহ্বা দ্বারা আপনি খাবারের অনুভূতি গ্রহণ করেন, এবং ত্বক বা চামড়া - যা দ্বারা আপনি স্পর্শের অনুভূতি পান।

- | | | |
|-----------|-------------------|------------------------------|
| ১) চোখ | ২) কান | ৩) শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণ- নাক |
| ৪) জিহ্বা | ৫) স্পর্শ- চামড়া | |

➤ কর্মেন্দ্রিয়:

মানব দেহের এই ইন্দ্রিয় শক্তি দ্বারা আমরা আমাদের নিজ নিজ সামর্থ অনুযায়ী কর্মকে সঠিক এবং সফলভাবে সম্পন্ন করার চেষ্টা করে থাকি। যেমন কথার দ্বারা আমরা আমাদের মনের ভাবকে প্রকাশ করে থাকি। হাত এবং পা দ্বারা আমরা কর্ম করে থাকি, এবং নিজেদের আত্মরক্ষা করি। পা দ্বারা আমরা চলাফেরা করি এক স্থান থেকে অন্য স্থানে। সুতরাং পা-কে বলা চলে যোগাযোগের মাধ্যম। মলদ্বার অথবা পায়ুপথ দ্বারা আমরা আমাদের শরীরের বজ্র-পদার্থকে বইরে বের করে দেই যা আমাদের দৈহিক ভারসাম্যকে নিয়ন্ত্রণাধীন রাখতে সহায়তা করে। এবং যৌনাঙ্গ বা জন্মনিয়ন্ত্রণকারী অঙ্গের মাধ্যমে আমরা আমাদের পরবর্তী প্রজন্মকে পৃথিবীতে আনি।

- | | | |
|------------|------------------------------------|------------|
| ১) কথা | ২) পা / হাত | ৩) মলদ্বার |
| ৪) পায়ুপথ | ৫) যৌনাঙ্গ জন্মনিয়ন্ত্রণকারী অঙ্গ | |

➤ (অন্তরেন্দ্রিয়) মন:

মূলত এই মন-ই হল সমস্ত ইন্দ্রিয়ের নিয়ন্ত্রক। মনের নিয়ন্ত্রণ দ্বারা আমরা আমাদের চোখ, কান, নাক, জিহ্বা, ত্বক বা চামড়া, কথা/ভাব আদান প্রদান, হাত, পা, মলদ্বার বা পায়ুপথ, যৌনাঙ্গ/জন্মনিয়ন্ত্রণকারী অঙ্গ - এই দশটি কেন্দ্রীয় ইন্দ্রিয়কে সবল এবং সচল রাখতে সক্ষম হই। আমাদের মানসিক সুস্থতা এবং আলস্য মুক্ত সচেতনতা আমাদের দেহের সঙ্গে ইন্দ্রিয়ের সংযোগ রক্ষা করে থাকে।

তাই, মনকে নিয়ন্ত্রণ করবার পূর্বে আমাদের এই ইন্দ্রিয়জাত প্রতিটা শক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে। এই বইটির ফর্মুলা ব্যবহারে আপনি আপনার মনোবৃত্তি (মনের ভাব) এবং শরীরবৃত্তি (খাদ্যের হজমকে বোঝানো হয়) ক্রিয়াকলাপকে পূর্ণ নিয়ন্ত্রণে আনতে সক্ষম হবেন, যা প্রাণরস দ্বারা আপনার পুরো দেহের আভ্যন্তরীণ অর্গানকে, ইতিবাচক চক্রতে জাগ্রত করে তুলবে। তবে এই বইটি পড়ার পূর্বে আপনাকে সবার আগে একটি নীরব ও নিশ্চুপ জায়গা নির্বাচন করতে হবে। এবং এই বইয়ের প্রতিটি শব্দকে পড়ার জন্য আপনার মনকে নশ্ব করে আত্মাকে স্বাধীন এবং পিচফুল আবেগে ভরিয়ে তুলুন। এবং প্রতিটি শব্দকে আত্মস্থ করার জন্য শব্দ করে পাঠ করুন। এবং





নির্দেশক চিত্রানুযায়ী ব্যায়ামকে ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করে, দমের বিবিধ ব্যবহারের মাধ্যমে ব্যায়ামের পজিশন এবং ব্যায়ামের সামগ্রিক বিষয়বস্তুকে বুঝতে হবে। গভীরভাবে, গভীর চিন্তে।

এই বইটি প্রকাশের মূল লক্ষ্য হল পাঠক পাঠিকা এবং ব্যায়াম শিক্ষার্থীদের জ্ঞান পিপাসা মেটানো, তাদের দৈহিক ও মানসিক সুস্থতা নিশ্চিত করা, এবং ওই ধরনের পাঠকদের কাছে পৌঁছানো যারা এখনও ঠিকঠাক বুঝে উঠতে পারছে না ব্যায়ামের গুরুত্ব তারা কীভাবে করবে। আজ থেকে ২৪ বছর আগে যখন আমি ব্যায়ামের জগতে পদার্পণ করি, ওই সময়টা এখনকার সময়ের মতো এত আধুনিক প্রযুক্তিসম্পন্ন, দ্রুতগতির ইন্টারনেট সেবা এবং সাহুকেল্লগুলো দ্বারা পরিবৃত ছিল না। ওই সময়টায় আমি দ্বিধাগ্রস্ত ছিলাম যে আমি কোথা থেকে শুরু করব। কিন্তু মহান আল্লাহ তায়ালা তাঁর বিশেষ দয়ায় আমাকে ব্যায়ামগুলোর অনুসন্ধান বিশেষ দক্ষতা দান করেছেন। এবং আমি এই ব্যায়ামের পুরো ফর্মুলাটি বিশেষভাবে গবেষণা এবং দীর্ঘ সময় ধরে এখন পর্যন্ত আমার অসংখ্য রোগী, [যারা শারীরিক এবং মানসিকভাবে দ্বিধাগ্রস্ত, বিপর্যস্ত এবং বিষন্নতার ধকলে দেহ এবং মনের পতন ঘটিয়েছেন] এবং অসংখ্য অনুসারীদের উপর প্রয়োগ করে আসছি। যাদের দৈহিক গঠন ও মানসিক সফলতা আমার মনকে বিশেষভাবে উৎসাহিত করেছে এই বইটি লেখার জন্য।

এই বইয়ের প্রতিটি ব্যায়াম আমার দীর্ঘ ২৪ বছরের বিশেষ গবেষণা ও সাধনার ফলাফল। এবং সময়ের সাথে সাথে ব্যায়ামগুলো আরও উন্নত হয়ে ব্যায়ামকারীর দেহ, মন এবং আত্মাকে ইতিবাচক চরিত্রের আদলে গঠন করতে সক্ষম হয়েছে। এবং এই ব্যায়ামগুলো মানবদেহকে দেহতত্ত্বের সঙ্গে সংমিশ্রিত করে মানসিক শান্তি এবং দৈহিক সুস্থতা নিশ্চিত করে দেহের অভ্যন্তরীণ গ্রন্থিগুলোকে প্রাণরস দারা উজ্জীবিত করতে থাকে এবং মস্তিষ্কের প্রধান কেন্দ্রীয় স্থান পিটুইটারি গ্রন্থিকে সক্রিয় করে তোলে। (আলহামদুলিল্লাহ)

আলহামদুলিল্লাহ...

এই বইয়ের প্রতিটি ব্যায়াম মানব সভ্যতার এক নতুন উৎকর্ষ সাধনে সক্ষম। এই বইয়ের প্রতিটি ব্যায়াম ইতিবাচক পজিটিভ এনার্জি দ্বারা ফর্মুলা করা হয়েছে যার ফলাফল পেতে আপনাকে টানা ৪০ দিনের অনুশীলনে বদ্ধপরিকর হতে হবে। টানা ৪০ দিন ব্যায়াম করতে হবে। একদিন গ্যাপ দিলে পুনরায় প্রথম থেকে আবার শুরু করতে হবে। তবে তার আগে খাদ্য সম্পর্কে আমরা একটু ধারণা নিয়ে নিবো।

খাদ্য

আজকাল অনেককেই বলতে শোনা যায়- “আরে ভাই ব্যায়াম করব কী? চার বেলা খাওয়া দাওয়া করে, খাবার গ্রহণ করে কাজ করে কুল পাই না, আবার করব ব্যায়াম!” অনিয়ন্ত্রিত রুটিন ধরে পথ চলা কিছু মানুষ আবার বলে থাকে- “এমনিতেই দু’বেলা পেট ভরে খেতে পাই না, তার উপর যদি ব্যায়াম করি, শরীরের ক্ষয় পূরণ হবে না। তাহলে কঠিন রোগে মারা যাব।” এগুলো মূলত হল ব্যায়াম না করার জন্য নিতান্তই বাজে কিছু অজুহাত। সাধারণ মধ্যবিত্ত লোক যেরকম ডাল, ভাত, মাছ, শাক-সবজি খেয়ে জীবনধারণ করে থাকে, একজন ব্যায়ামকারীর জন্য সেটুকুই যথেষ্ট শরীরকে সুস্থ সবল এবং কর্মঠ রাখার জন্য। আপনি সুস্থ এবং ফিট থাকার জন্য যেসব ব্যায়ামের অনুশীলন করবেন তার প্রতিটা সূত্রই এই বইয়ে নির্দেশিত ব্যবহারিক প্রক্রিয়াগুলোর মাধ্যমে প্রদান করা হয়েছে। এই বইয়ের ফর্মুলা এবং বিশেষ ব্যায়ামগুলো আপনাকে প্রতিদিনই গভীরভাবে উজ্জীবিত রাখবে। দেহের ক্ষয় পূরণ, বৃদ্ধি সাধন, কর্মশক্তি অর্জন ও শক্তি উৎপাদনের জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। আমিষ জাতীয় খাদ্য, যেমন: দুধ, মাছ, মাংস, ডিম, সয়াবিন, চিনেবাদামের ডাল... এগুলোর মধ্যে প্রথম পাঁচটি হল প্রথম শ্রেণীর কর্মশক্তির জন্য।

রোগ প্রতিরোধক শক্তির জন্য দরকার খাদ্যের প্রাণরস জাতীয় উপাদান। যেমন: সাইট্রাস ফল, লেবু, কখা, ছোলা, কাজু বাদাম, রসুন, ব্রকলি ও পালং-শাক। আপনি যদি সঠিক খাবারের রুটিন চান তাহলে আপনাকে মনে রাখতে হবে আপনাকে কখনোই পেট ভরে ভাত বা অন্য যে-কোন কিছু অতিরিক্ত পরিমাণে খাওয়া যাবে না। তিন ভাগের দুইভাগ খালি রাখতে হবে পেটের। প্রতিদিন পর্যাপ্ত পরিমাণে পানি পান করতে হবে। এবং পাকস্থলী যেন সবসময় আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকে তার জন্য কিছু যৌগিক ব্যায়াম চর্চা করতে হবে নিয়মিত।

আপনার দেহের অভ্যন্তরে যত বেশি খাবার চুকবে ততই আপনি একজন অলস এবং অসাড় মানুষে পরিণত হতে থাকবেন। মনে রাখবেন, খাদ্য বেঁচে থাকার জন্য গ্রহণ করতে হয়। খাদ্যকে বিলাসিতা এবং মুখরোচক মানসিকতা নিয়ে বিচার করতে যাবেন না। আপনি যে খাদ্যই গ্রহণ করুন না কেন খাদ্য গ্রহণের সময় খাদ্যের পুষ্টি ও সুফল বিবেচনা করে খাদ্যকে সংযত করে খেলে সেটা আপনার পরবর্তী দিনে একটি ভালো প্রভাব ফেলবে।





ব্যায়ামকারীদের জন্য সময় খুবই গুরুত্বপূর্ণ একটি ব্যাপার। আপনাকে সঠিক সময়ের ভেতর ব্যায়াম শুরু করতে হবে। মনে রাখবেন, ভোর পাঁচটা থেকে ছয়টার মধ্যে যদি এই ব্যায়াম আপনি শুরু করতে পারেন তাহলে আপনার সাফল্য সুনিশ্চিত, ইনশাআল্লাহ। মানুষ হাজার হাজার টাকা দিয়ে জিমে যায়। ব্যায়াম করে। তার সাথে আরও কত শত জায়গায় অটেল অর্থ খরচ করে। কিন্তু এই বইটির ফর্মুলা অনুযায়ী ব্যায়াম করলে আপনার কোনই খরচ নেই। তবে আপনাকে শুধু একটা অনুশীলনই সর্বোচ্চ মাত্রায় করতে হবে, আর সেটা হচ্ছে সময়কে নির্ধারিত করা। আপনাকে ঠিক ভোরে উঠেই এই ব্যায়ামের ফর্মুলা অনুযায়ী অনুশীলনে লেগে পড়তে হবে। যদি আপনি এতেটুকু করতে ব্যর্থ হন তাহলে আপনার জন্য একটা সাজেশন, আপনি বইটি মোট তিনবার পড়বেন। ইনশাআল্লাহ চতুর্থবার পড়ার পরের দিন ভোর থেকেই ব্যায়াম শুরু করতে পারবেন।



এই বইটি বিশেষ দুইটা ফর্মুলার মাধ্যমে পাঠকদের কাছে প্রকাশিত হয়েছে: মাংসপেশির ব্যায়াম অথবা শারীরিক ব্যায়াম- ছবিসহ। যৌগিক ব্যায়াম বা যোগ ব্যায়াম- ছবিসহ।

❖ মাংসপেশীর ব্যায়াম

মাংসপেশির পুষ্টিসাধনের জন্য নানারকম ব্যায়াম করা যায়। যেমন খালি হাতে ব্যায়াম, বিভিন্ন রকম কার্ডিও, বিভিন্ন রকম ইন্সট্রুমেন্ট, বারবেল, ডাম্বেল, বিভিন্ন মাল্টি-মেশিন, ওয়েট লিফটিং, এরকম আরও অনেক ধরনের ব্যায়াম শুরুর পূর্বে অবশ্যই আপনাকে আপনার দেহের গঠন অনুযায়ী আপনার হাত-পা, আঙুল এবং দেহের সব বডি অঙ্গকে একটি নিয়মতান্ত্রিক পদ্ধতিতে জাগ্রত করতে হবে। এ বইয়ের প্রত্যেকটা ব্যায়ামই একটি নির্দিষ্ট নিয়মতান্ত্রিক এবং সুশৃংখল উপায়ে ব্যায়ামকারীদের জন্য প্রস্তুত করা হয়েছে। এই বইয়ের প্রতিটা ব্যায়ামই ধর্ম-বর্ণ নির্বিশেষে, পুরুষ, নারী এবং বৃদ্ধ মানুষ সকলেই রপ্ত করতে পারবেন। অনেক মানুষ হয়তো তাদের জীবনের গভীর পর্যবেক্ষণ এবং অভিজ্ঞতার আলোকে এটা বলে থাকে যে, ব্যায়াম সবার জন্য নয়। তাইতো তারা বলে, কাজ করেই কুল পাই না আবার করব ব্যায়াম!

এটা ঠিক যে, কিছু কিছু বিশেষ ক্ষেত্রে ব্যায়াম সবার জন্য আবশ্যিক নয়। এটা শ্রেফ কিছু সংখ্যক মানুষের চিন্তা ভাবনা। কারণ একেকজন মানুষ একেক ধরনের কাজে কর্মরত থাকে। একেকজন মানুষ একেক প্রফেশনে কর্মরত। একেকজন মানুষ ২৪ ঘন্টায় একেক রকমের জীবনের স্বাদ অনুভব করে এবং করতে চায়। তার মানসিক চাহিদা এবং দৈহিক চাহিদার উপর ভিত্তি করে সে সিদ্ধান্ত নেয় তার ব্যায়াম করা আদৌ প্রয়োজন নাকি প্রয়োজন না। তাইতা রোগী যখন অসুস্থ হয়ে হাসপিটালে ভর্তি হয় এবং বেঁচে থাকার আকুল তাড়না উপলব্ধি করতে থাকে, তখন অনেক ডক্টর তাকে সারিয়ে তোলার জন্য বিভিন্ন ঔষধ-পথ্য, ট্রিটমেন্ট, খাবারের নতুন রপ্টিনসহ কিছু ব্যায়ামের অনুশীলনের মধ্যে তাকে দায়বদ্ধ করে ফেলে। তখন জীবন রক্ষার তাড়নায় সে ওই খাবার, মেডিসিন এবং ব্যায়ামগুলো করতে থাকে। এবং সকল ডক্টর একটাই মতামত দিয়ে থাকেন যে, সুস্থ থাকার জন্য আপনাদেরকে পরিমিত খাওয়া,



