



চারপাশের
৪০ ঘরে
একাত্তর হোন
প্রতিবেশীর
সাথে

কোয়ান্টাম

www.quantummethod.org.bd

প্রিয় কোয়ান্টিয়ার,

আসসালামু আলাইকুম। চারপাশের ৪০ ঘরে প্রতিবেশীর সাথে একাত্ম হওয়ার সিদ্ধান্ত নেয়ায় আপনাকে অভিনন্দন। আপনি জানেন, ২০১২ সালে প্রথমবারের মতো ৪০ ঘরে সংযোগায়ন শুরু হয়। এ উদ্যোগকে দীর্ঘমেয়াদে ফলপ্রসূ করতে তাই এ সংযোগায়নকে অব্যাহত রাখুন। প্রতিবেশীকে কল্যাণকর জীবনের পথে সংযুক্ত করার এ মহতী উদ্যোগকে সফল করে তুলতে এ সহায়িকাটি কমপক্ষে একবার ভালোভাবে পড়ুন।

আমাদের লক্ষ্য

প্রতিবেশীর সাথে একাত্মতা সৃষ্টি। এজন্যে তার সাথে পরিচিত হওয়া, নিয়মিত খোঁজখবর নেয়া। ধীরে ধীরে তার সাথে আত্মিক সুসম্পর্ক স্থাপন এবং তা বজায় রাখা।

শুরু করুন আনন্দের অনুরণন নিয়ে

- # নবীজী (স)-এর হাদীস অনুসারে চারপাশের ৪০ ঘর পর্যন্ত যারা বসবাস করেন তারাই প্রতিবেশী। অর্থাৎ আপনার বাসা থেকে ডানে-বামে-সামনে-পেছনে-ওপরে-নিচে মিলে ৪০টি পরিবার আপনার প্রতিবেশী।
- # যদি দিনের বেশিরভাগ সময় আপনাকে কর্মস্থলে থাকতে হয়, তাহলে সেখানকার ৪০ জন সহকর্মী/ আগত ব্যক্তিরাই আপনার প্রতিবেশী।
- # যাদের সাথে যোগাযোগ করছেন তারা আপনার আত্মীয়, বন্ধু, সহকর্মী অথবা অল্প পরিচিত বা একেবারেই অপরিচিত হতে পারেন।
- # এ পর্যন্ত চারপাশের ৪০ ঘর/ জন হিসেবে যাদের সাথে আপনার যোগাযোগ হয়েছে, এ বছর ৪০ ঘর/ জনের তালিকায় তারাও থাকতে পারেন।
- # প্রথম পরিচয়ের ক্ষেত্রে সশরীরে দেখা করুন। পরবর্তী যোগাযোগের জন্যে সময় থাকলে সশরীরে দেখা করতে পারেন। আর খুব ব্যস্ততা থাকলে ফোনে, ই-মেইলে অথবা চিঠি/ চিরকুট লিখতে পারেন।
- # প্রতিবেশীর সাথে যোগাযোগের প্রতিটি সুযোগকে কাজে লাগান। পারিবারিক, সামাজিক অনুষ্ঠানে দাওয়াত পেলে সাধ্যমতো অংশ নিন, নিজেদের অনুষ্ঠানেও দাওয়াত দিন। অনিবার্য কারণে অংশ নিতে না পারলে আগেই দেখা করে বা ফোন করে দুঃখপ্রকাশ করুন। সুযোগ থাকলে অনুষ্ঠানের আগে বা পরে তাকে কোনো সহযোগিতা করতে পারেন কি না তা জিজ্ঞেস করুন।

আলাপের বিষয়বস্তু হতে পারে

কোনো নির্দিষ্ট ছকে নয়, পরিবেশ-পরিস্থিতি অনুসারে মানুষ বুঝে আলাপের প্রসঙ্গ ঠিক করুন। তবে সালাম ও কুশল বিনিময়ের পর নিজের পরিচয় দিন। কেন তার বাসায় বা তার কাছে এসেছেন তা বলুন (পরিচিত হতে, আর আগে পরিচয় থাকলে খোঁজখবর নিতে)।

সাধারণ কিছু বিষয় হিসেবে তার ও বাসার অন্যদের শরীর-স্বাস্থ্যের খোঁজখবর নিন। এ বাসায় কতদিন, এলাকা কেমন লাগছে—এ নিয়ে আলাপ করুন।

শুধু প্রশ্ন করে করে জানতে চাইবেন না। নিজেও বলুন। নিজের ও নিজ পরিবার সম্পর্কেও বলুন। তারা কে কী করেন, কোথায় থাকেন ইত্যাদি। তবে নেতিবাচক বা অন্যকে হেয় করে এমন কোনো মন্তব্য করা থেকে বিরত থাকুন।

কোয়ান্টামের উদ্ধৃতি না দিয়ে কোর্সের আলোচনা থেকে কোনো গল্প, ভালো ভালো কথা নিয়ে তার সাথে মতবিনিময় করতে পারেন। অর্থাৎ পুরো আলাপটি হবে ঘরোয়াভাবে সৌজন্য সাক্ষাৎ। সেখানে নিজেদের জীবনের কোনো মজার/শিক্ষণীয় অভিজ্ঞতা, ইদানীং কাজের ব্যস্ততা নিয়ে কথাবার্তা ইত্যাদিও থাকতে পারে।

প্রতিবেশীর আগ্রহের বিষয়গুলো বুঝতে চেষ্টা করুন। তাহলে আলাপ এগিয়ে নিতে পারবেন। তিনি কথা বলার সময় তাকে মাঝপথে থামিয়ে দেবেন না। আর পুরো আলাপে গীবত, পরচর্চা ও নেতিবাচক কথা পুরোপুরি এড়িয়ে চলুন।

এককথায় বলা যায়, আলাপে কী থাকবে বা থাকবে না তা নির্ধারণের ক্ষেত্রে শুধু এ কাজে আপনার লক্ষ্যকেই সামনে রাখুন। নিজেকে প্রশ্ন করুন—‘আমার এ কথা/ আচরণ কি প্রতিবেশীর সাথে একাত্মতা বাড়াচ্ছে?’ তাহলেই দেখবেন নিজের কথা/ আচরণ নির্ধারণ করা সহজ হচ্ছে।

আর বাস্তবে দেখা করার আগে কয়েক মুহূর্ত তাকে নিয়ে ভাবুন। দেখা হওয়ার পর যে কথাগুলো যেভাবে বলতে চাচ্ছেন তা মনে মনেই তাকে বলুন। এতে বাস্তব যোগাযোগ সহজ ও সুন্দর হবে।

নিজের জন্যে সবসময় এ অটোসাজেশন দিন—‘আমার কথা ও আচরণ সুন্দর হচ্ছে। চারপাশের সবার সাথে আমি মমতাপূর্ণ সদাচরণ করছি।’

আর যখনই সে প্রতিবেশীর কথা মনে হবে বা আলাপ-আলোচনায় তার প্রসঙ্গ উঠবে, সবসময় তার ভালো দিকগুলো নিয়ে ভাবুন, সেগুলোই বলুন। তার সর্বাঙ্গীণ মঙ্গলের জন্যে দোয়া/ প্রার্থনা করুন।

কয়েকটি বিষয়ে খেয়াল রাখুন

- # সাক্ষাৎকালে নিজ পরিবারের মহিলা/ পুরুষ সদস্য (মা/ বাবা, বোন/ ভাই, স্ত্রী/ স্বামী, কন্যা/ পুত্র) সাথে থাকলে ভালো। পরিবারের সদস্যরা থাকতে না পারলে পুরুষরা পুরুষদের এবং মহিলারা মহিলাদের সাথে যাবেন। সফরসঙ্গী সে এলাকাবাসী বা বন্ধু, আত্মীয় হতে পারেন।
- # প্রাথমিক অবস্থায় নিজের নাম বলার পর 'কোয়ান্টাম থেকে এসেছি' বলার প্রয়োজন নেই। কোর্স, আলোকায়ন, সাদাকায়ন, মাটির ব্যাংক-এসব বিষয়ে বলুন, তবে পরে কোনো সুবিধাজনক সময়ে তার আগ্রহ ও প্রয়োজন বুঝে।
- # সম্পর্কের গভীরতা সৃষ্টির পর বুঝতে চেষ্টা করুন কোয়ান্টামের কথা শুনতে তিনি প্রস্তুত কি না। তারপর সময়-সুযোগ বুঝে কথাপ্রসঙ্গে বলতে পারেন যে, দান করে বা হিলিংয়ে নাম দিয়ে বা কোর্সে এসে আপনার কী কী উপকার হয়েছে। এর মাধ্যমে যে তিনিও উপকৃত হতে পারেন সে আশাবাদ তাকে দিন।
- # যখন যেখানে সুযোগ পান যোগাযোগের কাজটি করুন।
- # শুধু কয়েকজনের সাথেই ঘন ঘন নয়, চল্লিশ জনের সাথে নিয়মিত বিরতিতে যোগাযোগ বজায় রাখুন।
- # যেহেতু দুজন মানুষের মধ্যে আন্তরিক যোগাযোগের সুযোগ সৃষ্টি হচ্ছে, তাই পুরুষরা পুরুষদের সাথে, মহিলারা মহিলাদের সাথেই মূলত যোগাযোগ রাখবেন।
- # প্রতিবেশীর সাথে যোগাযোগকে আরো সুন্দর করতে শিষ্টাচার কণিকার প্রথম পর্ব পুরোটা, চতুর্থ পর্বে প্রথম পরিচয়ের শিষ্টাচার অংশ, সপ্তম পর্বে আবাসস্থলের শিষ্টাচার, সেইসাথে সুবচন কণিকার তিনটি পর্বই ভালোভাবে পড়ুন।
- # প্রতিবেশীর হক উভয়ের ওপরেই বর্তায়। তাই সুযোগ থাকলে তাকেও আপনার বাসায় আসতে বলুন।
- # এ সম্পর্কের খাতিরে তার কাছ থেকে কিছু (যেমন অর্থ, গৃহস্থালী দ্রব্যাদি, ব্যবহার্য সামগ্রী, বই/ সিডি ইত্যাদি) চাইবেন না। কোনো ধরনের ব্যবসায়িক বিনিয়োগের প্রস্তাবও দেবেন না।
- # এ জাতীয় বিষয়ে আলাপ করা থেকে বিরত থাকুন—রাজনৈতিক বা ধর্মীয় সংবেদনশীল বিষয়, কোনো বিতর্কিত ও একান্ত ব্যক্তিগত বিষয়, বিশেষত যা তিনি বলতে চাচ্ছেন না। এছাড়া সিনেমা, হালফ্যাশন, শপিং, জোকস, ট্রাফিক জ্যাম, দ্রব্যমূল্যের উর্ধ্বগতি, লোড শেডিং ইত্যাদি বিষয়ে আলাপে না যাওয়া ভালো।

একাত্মতা আরো বাড়াতে

- # বাসা অফিস সিঁড়ি লিফট দোকান বা নিজ কর্মক্ষেত্র—
যেখানেই সম্ভব নতুনদের সাথে পরিচিত হওয়াকে নিজের
প্রিয় কাজ মনে করুন।
- # চলতে-ফিরতে কারো সাথে দেখা হলে আগে সালাম দিন,
স্মিত হেসে জিজ্ঞেস করুন ‘ভালো আছেন?’ (পুরুষরা
পুরুষদের, মহিলারা মহিলাদের সাথে হওয়া বাঞ্ছনীয়)।
- # পরস্পরকে নামে ডাকায় (ভাই/ আপা, আংকেল/ আন্টি,
স্যার/ ম্যাডাম ইত্যাদি প্রযোজ্য সম্বোধনসহ) অভ্যস্ত
হোন। এজন্যে অন্যদের নাম জানুন এবং আপনার
নামটাও ভালো করে বলুন। ভিজিটিং কার্ড থাকলে দিন।
পরবর্তীতে দেখা হলে তাকে নামে সম্বোধন করুন এবং
নিজের নামটিও তাকে মনে করিয়ে দিন।
- # এ সম্পর্কের ভিত্তি পুরোপুরি আত্মিক। তাই প্রথম
পরিচয়ে কোয়ান্টামের কোনো প্রকাশনা (যেমন, বুলেটিন/
বই/ সিডি) দেয়ার প্রয়োজন নেই। উপহার আদান-প্রদান
ও আপ্যায়ন-নির্ভর হওয়া থেকেও বিরত থাকুন। তিনি
আপ্যায়ন করে ফেললে এক গ্লাস পানি, বড়জোর লিকার
চা, সাথে অন্য কিছু থাকলে অল্প গ্রহণ করতে পারেন।
- # যোগাযোগের ক্ষেত্রে কোনো ভালো অভিজ্ঞতা, উপলব্ধি
নিয়ে কোয়ান্টিয়ার বৈঠকে মতবিনিময় করুন। এতে
আপনার এবং অন্যদের কাজে নতুন মাত্রা আসতে পারে।
- # বিনয় পারস্পরিক সুসম্পর্কের সবচেয়ে বড় খুঁটি। নিজের
শ্রেষ্ঠত্ব জাহির করা, বড় ভাবা, সেবা পেতে চাওয়া—
এগুলো থেকে বেরিয়ে আসুন। ‘আমি তার জন্যে কী
করতে পারি’—এ চিন্তায় মন ও মস্তিষ্কে ব্যস্ত রাখুন।

সাক্ষাৎ ॥ কখন, কতক্ষণ

স্থান কাল পাত্র বিবেচনায় রেখে সাক্ষাতের সময় ও কাল
নির্ধারণ করুন। সাধারণত সকাল আটটার আগে, রাত দশটার
পরে এবং দুপুর একটা থেকে তিনটা—এ সময়গুলো ছাড়া
সাক্ষাৎ করুন।

কতক্ষণ সাক্ষাৎ চলবে তা নির্ধারণের কোনো নির্দিষ্ট
মাপকাঠি নেই। এক্ষেত্রে সেই হাদীস অনুসরণীয়। নবীজী
(স) বলেছেন, ‘একজন অতিথির এত বেশি সময় থাকা উচিত
নয়, যাতে মেজবানের অসুবিধা হয়।’

তাই প্রাথমিক অবস্থায় আলাপ ৫-১৫ মিনিটের মধ্যে
সীমিত রাখুন। যদি প্রতিবেশী আগ্রহী হয়ে আরো বেশি সময়
কথা বলতে চান, আপনার সময়-সুযোগ থাকলে বলুন। আর
প্রতিবেশীর তাড়া থাকলে পরে আসবেন বলে সবিনয়ে বিদায়
নিন। পরবর্তীতে তার সাথে এপয়েন্টমেন্ট করে দেখা করুন।

কেন একাত্মতা

প্রিয় কোয়ান্টিয়ার, প্রতিবেশীর সাথে একাত্মতা শুধু তার কল্যাণই করবে না, আপনাকেও অফুরন্ত কল্যাণের সাথে সংযুক্ত করবে। প্রশ্ন হতে পারে, কীভাবে? এর উত্তর পেতে নিচের কথাগুলো পড়ুন।

কোয়ান্টাম মেথডের যাত্রার শুরু থেকে এখনো পর্যন্ত অসংখ্য মানুষ মুক্তি পেয়েছেন রোগ থেকে, পেয়েছেন সাফল্যের সরল পথের সন্ধান। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে বলছেন ‘শোকর আলহামদুলিল্লাহ! বেশ ভালো আছি’।

কিন্তু নিজে ভালো থাকাটাই সব নয়। কারণ, মানুষ হিসেবে অন্যের দুঃখ যেমন আমাদের ব্যথিত করে, অন্যের আনন্দও আমাদের আনন্দিত করে। তাই নিজে ভালো থাকার জন্যেই অন্যকে ভালো রাখতে হবে। এ বিশ্বাস নিয়েই কাজ করছে কোয়ান্টাম।

কোয়ান্টামের সৃষ্টির সেবা কার্যক্রমগুলোর মধ্যে অন্যতম একটি হলো ‘মুষ্টি চাল’। কারণ, নবীজী (স) বলেছেন, ‘প্রতিবেশীকে অভুক্ত রেখে যে পেট পুরে খায়, সে বিশ্বাসী নয়’। প্রতিবেশীর সাথে বাস্তব যোগাযোগ না করেও তার হক আদায়ের একটি প্রচেষ্টা রয়েছে মুষ্টি চাল কার্যক্রমটিতে।

আর এখন প্রতিবেশীর সাথে সরাসরি সাক্ষাতের সুযোগ সৃষ্টি হয়েছে ৪০ ঘরে একাত্মতার মাধ্যমে। এটি নিজের জড়তার বৃত্ত ভেঙে বাইরে বেরিয়ে আসারও একটি উদ্যোগ। এ কার্যক্রমে আন্তরিক অংশগ্রহণ আপনার যোগাযোগ দক্ষতা যেমন বাড়াবে, তেমনি বড় করবে পরিচিত বলয়।

যা সত্য বলে জেনেছেন তা নিজে পালনের পাশাপাশি অন্যকেও সে বিষয়ে উৎসাহিত করার সুযোগ এ যোগাযোগ। শেষ বিচারের দিনে যখন স্রষ্টা জিজ্ঞেস করবেন, ‘সময় কীভাবে ব্যয় করেছো, মানসিক ও দৈহিক শক্তি কী কাজে ব্যয় করেছো এবং যা সত্য বলে জেনেছো তা কতটুকু অনুসরণ করেছো’—এর উত্তরে কিছুটা হলেও বলতে পারবেন।

প্রিয় কোয়ান্টিয়ার,
প্রতিবেশীর সাথে একাত্মতা আপনার আত্মিক মুক্তির একটি পথ। এ পথের প্রথম পদক্ষেপ ৪০ জনের আস্থাশীল হওয়া, যা সময়ের পরিক্রমায় আপনাকে এগিয়ে নেবে লাখো মানুষের আত্মিক ভরসাস্থল হতে। আপনার শেষ বিদায়ের দিনটিতে তারাই দরদের সাথে বলবেন—‘মানুষটি বড় ভালো ছিলো!’।

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩