



কোয়ান্টাম বুলেটিন

কোয়ান্টাম ওয়াকশপে গুরুজী

সন্তানকে বিচ্ছিন্ন মানুষ হিসেবে নয়, পরিবারের অংশ হিসেবে গড়ে তুলুন



দাদী-নানী ও মা-বাবার সাথে মেডিটেশন করছে নতুন প্রজন্ম

ভ্রান্ত জীবনদৃষ্টি ও পণ্যদাসত্বের ফলে সারা বিশ্বজুড়েই 'বিনোদন'-এর অর্থটি আজ বদলে গেছে। বিনোদন বলতে সাধারণভাবে এখন যা বোঝানো হয় তা আসলে কোনো সুস্থ চর্চা নয়, বরং এগুলো মানুষকে মনোদৈহিকভাবে ক্রমশ অসুস্থ ও অবসন্ন করে তোলে। করে তোলে বিচ্ছিন্ন ও আত্মকেন্দ্রিক। ঘরে ঘরে আজ এর সবচেয়ে ভয়াবহ শিকার হচ্ছে আমাদের সন্তানরা। ফলে শিশু-কিশোর-তরুণদের একটি বড় অংশই হয়ে পড়ছে বিষণ্ণ ও হতাশ, যাদের জীবনে নেই কোনো সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য ও গন্তব্য। তাই এদের বিভ্রান্ত ও করা যায় খুব সহজেই।

অতএব, লাগামহীন বিনোদন আর নিত্যনতুন প্রযুক্তিপণ্যের অনিয়ন্ত্রিত ব্যবহারের সুযোগ করে দিয়ে সন্তানকে আত্মকেন্দ্রিক করে তুলবেন না। তাকে পরিবারের অংশ হিসেবে গড়ে তুলুন। তাতে সে পরিবার, সমাজ ও দেশের জন্যে হয়ে উঠবে সত্যিকারের সম্পদ। ২২ জুলাই চট্রগ্রামে এবং ২৯, ৩০ জুলাই ঢাকায় অনুষ্ঠিত তিনটি বিশেষ ওয়াকশপে একথা বলেন গুরুজী শহীদ আল বোখারী মহাজানক।

গুরুজী বলেন, কোয়ান্টামের সবচেয়ে বড় বৈশিষ্ট্য হলো, আমরা সবসময় মানুষের প্রয়োজনটা বোঝার চেষ্টা

করেছি। সেইসাথে সময় ও সমাজের প্রয়োজনটাও। তাই শুরু থেকেই দেহ-মনের সুস্থতা, প্রশান্তি ও সাফল্যের জন্যে করণীয় সম্পর্কে যেমন আলোচনা করেছি, তেমনি আমাদের পরিবারগুলো যেন হয় শান্তি, আনন্দ ও সম্প্রীতির নীড়-সে ব্যাপারেও আমরা সবাইকে যথাসাধ্য সচেতন করে তুলতে চেয়েছি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ও বিভিন্ন আলোচনার মধ্য দিয়ে। যার গুরুত্ব সাম্প্রতিক সময়ে শুধু আমাদের দেশেই নয়, সারা পৃথিবীতেই প্রবলভাবে অনুভূত হচ্ছে। আমরা বলতে পারি, সুস্থ সুন্দর সৌহার্দ্যময় পরিবার গঠনের উপায় নিয়ে আমরা যে কথাগুলো বলছি গত দু-যুগেরও বেশি সময় ধরে, তা-ই আজ পৃথিবীজুড়ে সমাজবিজ্ঞানী, মনোবিজ্ঞানী, গবেষক ও শিক্ষাবিদরা বলছেন। জাতীয় নেতৃবৃন্দের কণ্ঠেও ধ্বনিত হচ্ছে একই সুর।

তিনি বলেন, আসলে সাম্প্রতিক সমস্যাগুলোর সূত্রপাত কিন্তু একদিনে হয় নি। বস্তুবাদী দৃষ্টিভঙ্গির আশ্রাসনে গোটা বিশ্বে আজ প্রায় একই চিত্র। সবকিছুই এখন পণ্য। একজন মানুষের পরিচয় সে 'কনজুমার'। মানবিকতার কোনো স্থান যেন নেই। সেইসাথে যুক্ত হয়েছে কিছু সহজলভ্য বিনোদন।

ফেসবুক-ইন্টারনেট-ভিডিও গেম আসক্তি দেখা দিয়েছে মাদকাসক্তির চেয়েও গুরুতর রূপে। পাশাপাশি পরিবার-শিক্ষাঙ্গন-সমাজ কোথাও নেই কোনো নৈতিকতা ও সঠিক ধর্মজ্ঞান শিক্ষার আয়োজন। ফলে তরুণরা সহজেই আক্রান্ত হচ্ছে অধর্ম দ্বারা। যার দরুন সমাজে বাড়ছে অনৈতিকতা, ধর্মদ্রোহ ও মূল্যবোধের সীমাহীন অবক্ষয়। বাড়ছে নানা মনোদৈহিক অসুস্থতা ও হিংস্রতা।

যে বয়সে মানুষকে বাঁচাতে একজন তরুণের জীবন উৎসর্গ করার কথা-মুক্তিযুদ্ধে যেভাবে তারা একটি ফুলকে বাঁচানোর ব্রত নিয়ে আত্মত্যাগ করেছেন-সেই একই বয়সী কিছু তরুণ কীভাবে এতটা নিষ্ঠুর হতে পারে? গুরুজী আরো বলেন, আসলে ধর্মের শাস্ত্র শিক্ষা থেকে দূরে সরে যাওয়াই এ দুর্দশার মূল কারণ। আর এ মানবিক বিপর্যয় থেকে উত্তরণের জন্যে চাই এক নৈতিক পুনর্জাগরণ, যা সৃচিত হতে পারে প্রকৃত ধর্মজ্ঞান ও মানবীয় মূল্যবোধ চর্চার পথ ধরে। ধর্মই মানুষকে সুশীল করে। বিনয়ী ও কল্যাণকামী করে। সঠিক ধর্মজ্ঞানের মধ্য দিয়েই মানুষ বুঝতে পারে তার জীবনের লক্ষ্য ও উদ্দেশ্য। নৈতিকতা, অহিংসা ও ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সকল মানুষের প্রতি

সমর্মিতাই তখন হয়ে ওঠে তার সবচেয়ে বড় শক্তি-অস্ত্র, হিংসা বা উগ্রতা নয়। শুরু থেকেই কোয়ান্টাম এ নৈতিক ও আত্মিক পুনর্জাগরণের লক্ষ্যে কাজ করে চলেছে। তাই আমরা যারা সচেতন-তাদের দায়িত্ব এখন সবচেয়ে বেশি। সন্তানকে ধর্মের সঠিক জ্ঞান অর্জনে উদ্বুদ্ধ করুন। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, জীবনের শুরুতেই সন্তানকে একটি লক্ষ্য দিন। একটি কল্যাণকর লক্ষ্যই পারে আপনার সন্তানকে প্রো-একটিভ ও কর্মোদ্যমী করে তুলতে।

আর শুধু পড়াশোনা ও তথাকথিত বিনোদনের নামে সন্তানকে একা ঘরে দিনযাপনে অভ্যস্ত করে তুলবেন না, বরং পরিবারের অবিচ্ছেদ্য অংশ হিসেবে তাকে সক্রিয় করে তুলুন। ঘরের কাজকর্মে তাকেও সাথে নিন। কাজে ব্যস্ত রাখুন। আসলে কাজই সবচেয়ে আনন্দময় বিনোদন। সন্তান যত কাজে ব্যস্ত থাকবে তত সে হয়ে



স্ব স্ব ধর্মীয় বিশ্বাস অনুসারে সন্তানকে উদ্বুদ্ধ করুন প্রকৃত ধর্মজ্ঞান ও মানবীয় মূল্যবোধ চর্চায়

উঠবে সুস্থ ও কর্মক্ষম। থাকবে হতাশা ও বিষাদমুক্ত। সন্তানের বন্ধু হোন। আপনার উপস্থিতি যেন তাকে আনন্দিত করে। মনে রাখতে হবে, সন্তানের মাথার ওপর যতক্ষণ আপনার হাত থাকবে, ততক্ষণ কোনো অপশক্তিই তাকে বিপথগামী করতে পারবে না। এর পাশাপাশি সবরকম বালা-মুসিবত দূর এবং নিজের, পরিবারের-সর্বোপরি দেশের শান্তি ও কল্যাণের জন্যে নিয়মিত প্রার্থনা করুন। আত্মীয়-বন্ধু-সহকর্মী-প্রতিবেশীসহ চারপাশের সবাইকে এতে উদ্বুদ্ধ করুন।

সঙ্ঘবদ্ধ না হলে মানুষ শক্তিহীন

অধ্যাপক ড. সিরাজুল ইসলাম চৌধুরী

সমাজের অধিকাংশ মানুষ বিশেষত তরুণরা আজ এক ধরনের বিচ্ছিন্নতাবোধে আক্রান্ত। এটি একটি রোগ। একাকিত্ব আর বিচ্ছিন্নতা কিন্তু এক নয়, এ দুয়ের মধ্যে পার্থক্য আছে। একজন মানুষ সবার মধ্যে থেকেও একা থাকতে পারেন, তাতে কোনো বিচ্ছিন্নতা তৈরি হয় না, ওটা তৈরি হয় মূলত তখনই-যখন তিনি নিজেকে কারো সাথে যুক্ত করতে পারছেন না।

রবিনসন ক্রুসো টানা ২৩ বছর একটি নির্জন দ্বীপে একাকী কাটিয়েছেন। কিন্তু তিনি কি বিচ্ছিন্ন ছিলেন? তার সাথে ধর্মগ্রন্থ বাইবেল ছিল, ওটা তিনি পড়তেন। এর মাধ্যমে তিনি ধর্মের সাথে যুক্ত হলেন। একটা কাকাতুয়া ছিল, যেটির সাথে তিনি কথা বলতেন। একসময় একজন লোকও পেয়ে গেলেন, যার নাম দিলেন ফ্রাইডে। এসবের মধ্য দিয়ে তিনি মানুষ ও প্রকৃতির সঙ্গে যুক্ত হলেন।

এর পাশাপাশি জাহাজ থেকে ক্রুসো কিছু উপকরণ নিয়ে আসতে সক্ষম হয়েছিলেন। ফসলের বীজ, খুস্তি, শাবল ইত্যাদি। এসবের সাহায্যে তিনি কিছু কাজের সাথে যুক্ত হলেন। ফলে তার সেই একাকী নির্জনবাসকে কখনোই বিচ্ছিন্ন বলা যাবে না। অথচ আজ যে সমস্যাটা হয়েছে, তা হলো, আমরা সবাই অনেক মানুষের মাঝে থাকি বটে, কিন্তু আমরা আসলে বিচ্ছিন্ন। আমরা প্রকৃতি থেকে বিচ্ছিন্ন, মানুষ থেকে বিচ্ছিন্ন, কাজ থেকে বিচ্ছিন্ন।

কাজ থেকে বিচ্ছিন্নতাটা খুব মারাত্মক। কেন এটা ঘটে? কারণ যে কাজ করছি, তার ফল আমি পাচ্ছি না। পাচ্ছে আরেকজন। কাজটাকে তখন নিছক কর্তব্য বলে মনে হয়। তাই সেই কাজের সাথে কোনো সংযোগ গড়ে ওঠে না।

ক্রমাগত এভাবে চলতে থাকলে একসময় নিজেকেই হারিয়ে ফেলে মানুষ। নিজেকে চিনতে পারে না। সমন্বিতভাবে চিন্তা করতে পারে না। নিজেকে তখন খণ্ডিত ও বিচ্ছিন্ন মনে হয়। আর এ থেকেই সৃষ্টি হয় হতাশা ও আসক্তি। আসে উদ্যোগহীনতা। কেউ-বা বিভ্রান্ত হয়ে পা বাড়ায় ভুল পথে। হয়ে ওঠে সহিংস।

আজ আমাদের পরিবারগুলো হয়ে পড়েছে এই বিচ্ছিন্নতাবোধের সবচেয়ে নির্মম শিকার। ফলে কারো সাথে কারো সত্যিকার যোগাযোগটা আর হচ্ছে না। ইচ্ছে থাকলেও বাবা-মা সন্তানকে সময় দিতে পারছেন না। অর্থ উপার্জনের জন্যে উভয়কেই তীব্র প্রতিযোগিতার মধ্যে লিপ্ত থাকতে হয়। সন্তানকেও তারা ঠেলে দিচ্ছেন আরেকটি প্রতিযোগিতার দিকে-পরীক্ষায় ভালো করো। ভালো জীবিকার ব্যবস্থা করো। তা না হলে তুমি হেরে যাবে।

এই লাগামহীন প্রতিযোগিতার কারণ হলো পুঁজিবাদের দৌরাত্ম্য। যার আশ্রাসনে আমাদের পারিবারিক মূল্যবোধগুলোও আজ ভীষণভাবে আক্রান্ত। ফলে সৃষ্টি হচ্ছে এক সর্বশাসী বিচ্ছিন্নতা। এবং এটা ক্রমশ বাড়ছে।

একটা সময় ছিল, যখন সামাজিক-সাংস্কৃতিক নানারকম অনুষ্ঠানগুলো ছিল মানুষে মানুষে মিলনের কার্যকর ক্ষেত্র। যেমন : গ্রন্থাগারে যাওয়া, গান-আবৃত্তি-নাটকে অংশ নেয়া, একসাথে সিনেমা দেখতে যাওয়া ইত্যাদি। কিন্তু এসবের



প্রায় কিছুই এখন নেই। সিনেমাও এখন আর হলে গিয়ে দেখে না লোকে, যার যার ঘরে বসে দেখে। অর্থাৎ পুঁজিবাদ মানুষকে একাকী ও ক্ষুদ্র পরিসরে ঠেলে দিচ্ছে। এভাবে ক্রমশ ছোট করে ফেলা হচ্ছে সবাইকে।

এই ক্ষুদ্রতা চলে এসেছে সবখানেই। গ্রামেগঞ্জে আগে ছিল সমবায় পদ্ধতি, তার বদলে এখন জায়গা করে নিয়েছে ক্ষুদ্র ঋণ। যারা ক্ষুদ্র ঋণ নিচ্ছে তারা কেউ কারো সাথে যুক্ত নয়, প্রত্যেকেই বিচ্ছিন্ন। কেউ কারো সহযোগী নয়, বরং পরস্পরের প্রতিদ্বন্দ্বী। পুঁজিবাদ এভাবেই মানুষকে আত্মকেন্দ্রিক করে। ভোগবাদী করে। পরিণত করে একজন মুনাফালোভীতে। ফলে মানুষের সাথে মানুষের যোগাযোগের প্রধান অবলম্বন হয়ে উঠেছে টাকা। যোগাযোগের কোনো মাধ্যমই এখন কার্যকর হচ্ছে না টাকা ছাড়া।

এর প্রতিকারের জন্যে চাই সামাজিক যোগাযোগ। ফেসবুকের যোগাযোগ নয়, দরকার প্রত্যক্ষ মানবিক যোগাযোগ। আমি একা ঘরে বসে লিখছি, গাইছি, সিনেমা দেখছি-এ ধারণা থেকে বেরিয়ে এসে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে, মহল্লায় সবখানেই সমষ্টিগত সাংস্কৃতিক যোগাযোগ প্রতিষ্ঠা করতে হবে।

শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানে এই চর্চা না থাকলে ছাত্রদের পরস্পরের মধ্যে তো বটেই, শিক্ষকদের সাথেও তাদের যোগাযোগটা হয়ে পড়ে শুধুই ক্লাসরুম-কেন্দ্রিক। তখনো বিচ্ছিন্ন হয়ে পড়ার একটা সম্ভাবনা ছাত্রদের থাকে। অন্যদিকে, খেলাধুলা বিতর্ক ইত্যাদির মধ্য দিয়ে ক্লাসরুমের বাইরেও ছাত্র-শিক্ষক সবার মাঝেই একটি সুন্দর যোগাযোগ স্থাপিত হয়।

আর এভাবেই পুঁজিবাদী বিচ্ছিন্নতার বিরুদ্ধে একটি চালা প্রতিরোধ আমরা গড়ে তুলতে পারব বলে আমি মনে করি। শেষপর্যন্ত এ ব্যবস্থার বদল আমাদের করতেই হবে। এর মধ্যে আমরা বাঁচতে পারব না।

কারণ পুঁজিবাদী ব্যবস্থা বিশ্বজুড়ে সহিংসতা সৃষ্টি করছে। সংঘর্ষ বাড়িয়ে তুলছে সর্বত্র। মাদকের বিস্তার ও অস্ত্রের প্রতিযোগিতা ভয়াবহ রূপ ধারণ করছে। শিক্ষা, চিকিৎসা সহ সবকিছুকেই পণ্যে পরিণত করেছে। হরণ

করেছে নারীর সম্মান ও নিরাপত্তা। সেইসাথে বাড়ছে অর্থনৈতিক ও সামাজিক বৈষম্য। পুঁজিবাদের প্রভাবে কমে গেছে জ্ঞানের চর্চা। আমরা এখন কিছু নির্দিষ্ট বিদ্যা ও দক্ষতা অর্জন করছি কেবল পেশাগত সুবিধার জন্যে। ভালো উপার্জনের জন্যে। কিন্তু প্রকৃত শিক্ষা তো হওয়া চাই সর্বাঙ্গীন, যা মানুষকে সত্যিকার অর্থেই বিকশিত করবে। নতুন নতুন জ্ঞানের দরজা খুলে দেবে। যে জ্ঞান তাকে কোনো বৃত্তের মধ্যে আবদ্ধ রাখবে না, সে বেরিয়ে যাবে তার সকল বৃত্ত ভেঙে।

বর্তমানে আমরা কিছু তরুণকে উন্মাদনা ও সহিংসতার দিকে ঝুঁকতে দেখছি, এটা কিন্তু ঘটছে প্রকৃত জ্ঞানের অভাবে। এক ধরনের বিরাগ ও আসক্তির বৃত্তে তারা আটকে গেছে। পুঁজিবাদের প্রতি মোহও এর একটা কারণ। এরা মূলত পুঁজিবাদী মানসিকতার শিকার।

ধর্মের দুটি দিক আছে। নৈতিক ও আনুষ্ঠানিক। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই এখন শুধু আনুষ্ঠানিকতা বা বিভিন্ন ধর্মচার পালনের আয়োজনই দেখা যায়। কিন্তু ধর্মের নৈতিক শিক্ষাগুলোও তো বেশ গুরুত্বপূর্ণ, যা মানুষকে ভালবাসতে বলে, নিজের সঙ্গুণগুলোকে বিকশিত করতে বলে, অন্যের কল্যাণ করতে বলে, কারো প্রতি অন্যায় না করার আহ্বান জানায়-এসবের কোনো অনুশীলন আমরা কোথাও দেখি না। ফলে যা হওয়ার তা-ই হচ্ছে।

এ দুর্দশা থেকে বেরিয়ে আসতে হবে আমাদের। এজন্যে ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক পরিমণ্ডলে নৈতিক মূল্যবোধগুলো চর্চার পাশাপাশি চাই সঙ্ঘবদ্ধ উদ্যোগ ও প্রচেষ্টা। কারণ ব্যক্তি প্রধানত শক্তিহীন-যদি না সে সমষ্টির সাথে যুক্ত হতে পারে।

সাক্ষাৎকার গ্রহণ ও অনুলিখন : ডা. আতাউর রহমান

পারিবারিক ওয়ার্কশপ ৯ দুই দশকের পথচলা

দুই দশক ধরে সদস্যদের অংশগ্রহণে কোয়ান্টাম নিয়মিত পারিবারিক ওয়ার্কশপ আয়োজন করে আসছে। সুস্থ সুখী সমৃদ্ধ পরিবার গড়তে প্রয়োজনীয় যে দিক-নির্দেশনাগুলো সেখানে দেয়া হয়েছে, সমাজবিজ্ঞানীদের সাম্প্রতিক গবেষণা-প্রতিবেদনে সেগুলোর সত্যতাই প্রমাণিত হচ্ছে। এমনই কিছু ওয়ার্কশপের চুমুক অংশ এখানে তুলে ধরা হলো—

২৫ আগস্ট ১৯৯৭ : কোয়ান্টাম পরিবার সফল পরিবার

জাগতিক ও আত্মিক সুখ সমৃদ্ধির ভিত্তি হচ্ছে পরিবার। পারিবারিক সম্পর্ক যত মমতা ও শ্রদ্ধাপূর্ণ হবে, জীবনে তত সুখ পরিতৃপ্তি ও সার্থকতা আসবে। পরিবারে নারী ও পুরুষ একে অপরের পরিপূরক। পরিবারে সবার বিশ্বাস দৃষ্টিভঙ্গি অভ্যাস ও আচরণ প্রো-একটিভ হলেই জীবনে আসবে স্বর্গীয় প্রশান্তি।

১৯ সেপ্টেম্বর ২০০৩ : মমতা ও ভালবাসাই পারিবারিক শান্তির মূল

পরিবারের সদস্যদের পারস্পরিক মমতা ও ভালবাসাই পারিবারিক শান্তির মূল ভিত্তি। আর পরিবারের স্নেহবর্ধিত আদর্শচ্যুত সন্তানের পক্ষে যথাযথ ‘মানুষ’ হয়ে ওঠা খুব কঠিন। ‘কী পেতে পারি’ তা নয় বরং ‘কী দিতে পারি’ এই চিন্তাটাকে প্রাধান্য দিতে পারলেই গড়ে উঠবে এমন পরিবার, যা সবসময় সাফল্য ও প্রশান্তিকে আকর্ষণ করবে।

২৪ সেপ্টেম্বর ২০০৪ : বিয়ের ব্যাপারে ভুল ধারণা ও মাত্রাতিরিক্ত প্রত্যাশাই দাম্পত্য অশান্তির প্রধান কারণ

বিয়ে জীবনের অন্য সব ঘটনার মতোই স্বাভাবিক একটি ব্যাপার। বিয়ে একটি প্রয়োজন, একটি দায়িত্ব। অথচ বিশ্ব পুঁজিবাদী চক্র তাদের ব্যবসায়িক স্বার্থে ভোজন, বিনোদন এবং জৈবিক চাহিদা পূরণকে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অনুষ্ঠান হিসেবে প্রচার করে। এজন্যই মিডিয়াতে বিয়েকে কাল্পনিক এক বিশাল ব্যাপার হিসেবে চিত্রিত করা হয়। বিয়েটা সবসময় হতে হবে সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক, সম-আর্থিক ও সম-ধর্মীয় পরিমণ্ডলে।

২১ ফেব্রুয়ারি ২০০৬ :

সমঝোতাপূর্ণ সম্পর্কই আদর্শ সন্তান গড়ার চাবিকাঠি

সন্তান কি স্বামী-স্ত্রীর প্রত্যাশিত না অপ্রত্যাশিত ছিল তার ওপরেই প্রথমত নির্ভর করে সন্তানের মানসিক অবস্থা কেমন হবে। যদি অপ্রত্যাশিত হয় তাহলে সে জন্মাবে একটি গভীর অনিশ্চয়তাবোধ নিয়ে। আর সন্তানের সুন্দরভাবে গড়ে ওঠার জন্যে মা-বাবা দুজনের স্নেহ-মমতার পাশাপাশি দুজনের প্রতিই তার শ্রদ্ধাবোধ প্রয়োজন। তা না হলে সন্তান কখনো মানসিক পূর্ণতা নিয়ে বেড়ে ওঠে না।

২০ এপ্রিল ২০০৭ :

সম্পত্তি নয়, সন্তানকে দেখতে হবে সম্পদের দৃষ্টিভঙ্গিতে

সন্তানের সাথে মা-বাবার সম্পর্কে যেহেতু আবেগ জড়িত থাকে, তাই এ-ক্ষেত্রে আনন্দ এবং কষ্ট-এ দুয়ের অনুভূতিই খুব তীব্র হয়। তবে সন্তানের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্যে এক্ষেত্রে ভারসাম্য রক্ষাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আর এর উপায় হলো সন্তানের প্রতি মমত্ববোধ। মমতার পাশাপাশি সন্তানের প্রতি সত্যিকার কল্যাণকামিতা থাকলেই মা-বাবা সন্তানকে সম্পদ হিসেবে গড়ে তুলতে পারেন, সম্পত্তি নয়।

১২ ও ১৩ সেপ্টেম্বর ২০০৮ :

সন্তানকে পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুলুন

একজন মানুষের পক্ষে যত ধরনের কষ্ট করা সম্ভব তার সবই করেছেন মানব শ্রেষ্ঠ হযরত মুহাম্মদ (স)। আমাদের সন্তানদেরও তাঁর মতো পরিশ্রমী ও কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তোলার চেষ্টা করতে হবে। নইলে তারা রত্ন না হয়ে পরিণত হবে পাথরের টুকরোতে। সন্তানকে যদি আরাম-আয়েশে নীরর পুতুল বানানো হয়, সে রাজত্ব পেলেও তা রক্ষা করতে পারবে না। তাই সন্তানকে তার বয়স অনুসারে ঘরের কাজ দিন এবং তাকে পরিবারের অংশ করে গড়ে তুলুন।

অধিকাংশ অভিভাবকের মধ্যে এ ভ্রান্ত



ধারণা প্রচলিত যে, সন্তানকে যেন কষ্ট করতে না হয় সেজন্যে আমরা কষ্ট করছি। অথচ পরীক্ষায় ‘এ প্লাস’ পাওয়া আর জীবনে ‘এ প্লাস’ পাওয়ার মধ্যে রয়েছে আকাশ-পাতাল পার্থক্য। সন্তানকে পরিশ্রমী ও স্বাবলম্বী করে গড়ে তুললে সে হবে জীবনযুদ্ধে বিজয়ী বীর।

২৭ জুলাই ২০১২ : একাত্ত হোন প্রতিবেশীর সাথে

আপনার চারপাশে ৪০ ঘরে প্রতিবেশীদের সাথে মমতাপূর্ণ আন্তরিক সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন। কিংবা কর্মস্থলের চারপাশে ৪০ ঘর/ ৪০ জন মানুষের সাথে সামাজিক সুসম্পর্ক গড়ে তুলুন। সুখে-দুঃখে আপনার প্রতিবেশীর পাশে থাকুন। জড়তা, সংকোচের বৃত্ত ভেঙে তাদের সাথে একাত্ত হোন। সংযোগায়ন কার্যক্রমে অংশ নিয়ে নিজেকে পরিণত করুন চারপাশের মানুষের আত্মিক আশ্রয় ও ভরসা স্থলে। একটা সময় প্রতিবেশীর সাথে সুসম্পর্ক ছিল সামাজিক আচারের একটি অন্যতম ভিত্তি। সুখে দুঃখে আনন্দে শোকে সবাই ছিল সবার নিঃস্বার্থ আর আন্তরিক শুভাকাঙ্ক্ষী। কিন্তু বর্তমানে নিজের বাসা, কর্মস্থল আর কম্পিউটার-ফেসবুক-টিভিতে সীমাবদ্ধ হয়ে পড়েছে অধিকাংশ মানুষের জীবন। কিন্তু একটি সুস্থ ও সমমর্মী সমাজের জন্যে এ থেকে বেরিয়ে আসা চাই আমাদের।

৭ জুন ২০১৩ : দেয়াল নয়, গড়ে তুলুন মমতার সেতু

নেতিবাচক আবেগ দিয়ে প্রভাবিত হয়ে প্রায়শই আমরা পারস্পরিক সম্পর্কের মাঝে দেয়াল তুলে ফেলি। তবে পরিবারের সদস্যরা যেহেতু আমাদের সবচেয়ে কাছের—তাদের সাথেই ভুল বোঝাবুঝি হয় সবচেয়ে বেশি। আর দৈনন্দিন জীবনে যখনই দেয়াল তুলে ফেলবেন, আপনিই সবচেয়ে বেশি কষ্ট পাবেন, ক্ষতিগ্রস্ত হবেন। তাই পারস্পরিক সম্পর্কে দেয়াল নয়, গড়ে তুলুন মমতার সেতু।

৬ সেপ্টেম্বর ২০১৩ : সন্তানকে সঠিক জীবনদৃষ্টি ও লক্ষ্য দিন

মা-বাবা হিসেবে সন্তানকে পাঠ্যবইয়ের জ্ঞানের পাশাপাশি দিতে হবে সঠিক জীবনদৃষ্টি। এজন্যে আগে প্রয়োজন মা-বাবার সদাচারী ও সচেতন হওয়া। কারণ সন্তান সবসময় মা-বাবাকে অনুসরণ করে। তাকে যা করতে বলা হয় সেটি নয় বরং সে তা-ই করে, যা সে মা-বাবাকে করতে দেখে।

সঠিক জীবনদৃষ্টি গঠনের জন্যে সন্তানকে মহামানবদের জীবনী, ধর্মগ্রন্থ, কোরআনের মর্মবাণী পড়তে অভ্যস্ত করুন। সন্তানের সাথে বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে তুলুন। তার সাথে গল্প করুন। আপনার পরিশ্রম আর কষ্টের কথা তাকে বলুন। তাহলে সে সমমর্মী হবে। অন্যায় অযৌক্তিক আবদার করা থেকে বিরত থাকবে।

১ নভেম্বর ২০১৩ : পরিবারকে সুখী করার দায়িত্ব আমার

পরিবারে সবাই চায় তার প্রাপ্য সম্মানটুকু, চায় স্বীকৃতি, চায় শ্রদ্ধা, চায় তাকে একটু মমতা দিয়ে দেখা হোক। খাওয়া-দাওয়াসহ জীবনধারণের জন্যে প্রয়োজনীয় যা-কিছু, সেসব তো একটি পশুও চায়; কিন্তু মানুষ চায় সম্মান আর আত্মমর্যাদা। যা চাই, তা আগে আমাকে দিতে হবে। সম্মান চাই, মমতা চাই, সমমর্মিতা চাই—এ জিনিসগুলোই যদি নিজে দিতে পারি, তবে আমিও তা-ই পাব। অর্থাৎ পরিবারকে সুখী করার দায়িত্বটা আগে নিতে হবে আমাকেই।

১৫ অক্টোবর ২০১৪ : সালাম বিনিময় হোক পারিবারিক শান্তির উৎস

‘আসসালামু আলাইকুম’ কথাটির অর্থ হলো, আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। একটি সুখী মমতাময় পারিবারিক আবহ গড়ে তোলার একটি শক্ত ভিত্তি হতে পারে পরিবারে সালাম বিনিময়। শুধু সন্তানের সাথেই নয়, পরিবারের ছোট-বড় সবার সাথে। প্রতিদিন ঘুম থেকে উঠে, ঘর থেকে বেরোনোর আগে, ঘরে ফিরে আসার আগে নিজে সালাম দিন। বড়দের দেখাদেখি ধীরে ধীরে পরিবারের ছোটরাও এতে অভ্যস্ত হয়ে উঠবে। কারণ সব ভালো কথাই শুভ প্রভাব আছে।



আলোকিত পরিবার কার্যক্রম

পরিবার আলোকিত তো সমাজ আলোকিত, সমাজ আলোকিত তো দেশ আলোকিত-এ বিশ্বাস ও লক্ষ্য নিয়েই মা-জীর তত্ত্বাবধানে শুরু হয় আলোকিত পরিবার কার্যক্রম।

এতে পরিবার-বিষয়ক আলোচনার পাশাপাশি থাকে বিশেষ পারিবারিক মেডিটেশন। সবার জন্যে উন্মুক্ত এ কার্যক্রমটি প্রতি মাসের শেষ বৃহস্পতিবার বিকেলে ও সন্ধ্যায় দুটি সেশনে অনুষ্ঠিত হচ্ছে কোয়ান্টাম মেডিটেশন হল, কাকরাইলে। পরবর্তী বিষয়গুলো :

- সেপ্টেম্বর :** পরিবারে অপসংস্কৃতির প্রভাব
- অক্টোবর :** আমার মা-বাবার দায়িত্ব আমি নেব
- নভেম্বর :** পরস্পরের প্রতি সম্মান ও শ্রদ্ধা পরিবারে সমর্মিতা তৈরি করে
- ডিসেম্বর :** পরিবারই নৈতিক মূল্যবোধের সূতিকাগার

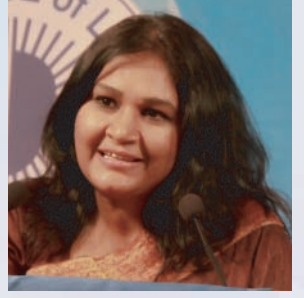
‘আমাদের দৈনন্দিন জীবনের বেশিরভাগ সময়সার উদ্ভব ঘটে পরিবারে। পারিবারিক ভিত্তি সুদৃঢ় হলে সমস্যাগুলোও দূর হবে সহজেই।’ ২০০৬-এর ২ নভেম্বর আলোকিত পরিবার কার্যক্রমের উদ্বোধনী অনুষ্ঠানে এ কথাটিই বলেন কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের মহাপরিচালক শ্রদ্ধেয়া মা-জী নাহার আল বোখারী। এক দশক পেরিয়েও কথাগুলো এখনো সমানভাবে প্রাসঙ্গিক।

একটা পরিবার পেলাম

সামিনা চৌধুরী

এই কোর্সে এসে শিখলাম-কোথায় কখন কোন কাজটা করব, কীভাবে করব। গুরুজীর সব কথা এত বেশি অনুপ্রাণিত করেছে যে, কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার ভাষা আমার নেই। আমি আমার পরিবারের সবাইকে নিয়ে কোয়ান্টামে আসতে চাই। এখানে এসে আমি একটা বিশাল পরিবার পেলাম। এটা আমার জন্যে অনেক বড় পাওয়া।

[সংগীতশিল্পী। ৪০০ ব্যাচ]



পরিবারে কোয়ালিটি সময় দিতে শিখেছি

মো. আলী আজম

কোর্স করার আগে ভালো কথাতেও রেগে যেতাম। পরিবারে সময় দিতে পারতাম না। সব বিষয়ে ব্যস্ততার অজুহাত দিতাম। কিন্তু কোয়ান্টামে এসে পরিবারে সময় দেয়ার গুরুত্ব বুঝতে পারলাম। এই প্রথম আমি জানতে পারি-কোয়ালিটি সময় কী। স্ত্রী-সন্তানের সাথে এখন প্রো-একটিভ হতে পারছি। সন্তানদের সাথে আগের চেয়ে কোয়ালিটি সময় কাটানোর চেষ্টা করছি। তাদের সাথেও ভালো একটা সম্পর্ক গড়ে উঠছে।

[চাকরিজীবী। ৪০০ ব্যাচ]



পড়াশোনায় ভালো করতে সাহায্য করছে মেডিটেশন

তাহফিন ফারহান রহমান

চতুর্থ শ্রেণিতে পড়ার সময় মায়ের উৎসাহে আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করি। তারপর বেশ কয়েক বার কোর্স রিপিট করেছি। কোর্সে গুরুজীর কথা শুনে আমি বুঝতে পারি, রাগ করলে নিজেরই ক্ষতি হয়। এখন আমার রাগ অনেক কমে গেছে। লেখাপড়ায় ভালো করতে এবং পরিবারে সবার সাথে সম্পর্ক ভালো রাখতে মেডিটেশন আমাকে সাহায্য করেছে। মনছবি আমার সবচেয়ে পছন্দের মেডিটেশন।

[শিক্ষার্থী, দশম শ্রেণি, আমেরিকান ইন্টারন্যাশনাল স্কুল, ঢাকা। ৩৫০ ব্যাচ]



পারস্পরিক মমত্ববোধ বেড়েছে

মো. মশিউর রহমান

আমি প্রচণ্ড রগচটা ছিলাম। হঠাৎ করেই রেগে যেতাম। সেই আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের পর হয়েছি একজন বিনয়ী ও আত্মপ্রত্যয়ী মানুষ। মেডিটেশনের মধ্য দিয়ে আমি নতুন জীবন পেয়েছি। কারো সাথে দুর্ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকতে শিখেছি। মাথা ঠান্ডা রেখে পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলি। মা-বাবার প্রতি আমার শ্রদ্ধা বেড়েছে। সেইসাথে বেড়েছে পরিবারের প্রতি দায়িত্ববোধ। কোয়ান্টাম মেথড চর্চা করে ব্যক্তিগত জীবনে আমি সুখী ও সফল। কোর্সে শেখানো সূত্রগুলো অনুসরণ করে আমাদের পরিবার ক্রমশ সমর্মিতা ও মমত্ববোধের উজ্জ্বল দৃষ্টান্ত হয়ে উঠছে।

[সাংবাদিক। ৩৯৩ ব্যাচ]



সন্তানরা সচেতন হতে পেরেছে

লায়লা আর্জুমান্দ

কোর্স করার পরই আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম আমার দুই মেয়েকেও এখানে আনব। আমি মনে করি আমার জীবনের সবচেয়ে ভালো সিদ্ধান্তগুলোর মধ্যে এটি একটি। কোয়ান্টামে একাত্ম থাকার কারণে আমার মেয়েদের নিয়ে আমি অনেক ভালো আছি। এ যুগে তরুণদের নেতিবাচক অভ্যাসগুলো-ফেসবুক আসক্তি, ফোন আসক্তি, আড্ডাবাজি, সময়ের অপচয় এসব বিষয়ে তারা সচেতন হতে পেরেছে। পারিবারিক বিভিন্ন কাজে ও পরামর্শে সন্তানরা আমাকে সাহায্য করে। আমার মনে হয় তারা যেন আমার শক্তি। পরিবারে শান্তির জন্যে আমি কোয়ান্টামের কাছে কৃতজ্ঞ।

[গৃহিণী। ৩৫৬ ব্যাচ]



সন্তানকে একটি লক্ষ্য দিতে পেরেছি

তিনিকা বড়ুয়া

২০১৩ সালে স্বামীর উৎসাহে আমি কোর্স করেছি। আমাদের ছোট্ট মেয়েটিও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। আমরা প্রতিদিন সকালে নাশতা করার আগে মাটির ব্যাগকে দান করি। সন্তানের মধ্যেও আমরা দানের এ অভ্যাস গড়ে তুলতে পেরেছি। নিয়মিত দান এবং সঞ্চে একাত্মতার ফলে পারিবারিক জীবনে আমরা বেশ ভালো আছি। আর জীবনের বিভিন্ন প্রতিকূলতায় কোয়ান্টাম পরিবারের যে মমতা আর দোয়া পেয়েছি, তা অতুলনীয়। সবচেয়ে বড় কথা, কোয়ান্টামে এসে আমি আমার সন্তানকে একটা স্বপ্ন দিতে পেরেছি, জীবনের লক্ষ্য

দিতে পেরেছি। শিখেছি সন্তানকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার সঠিক জীবনদৃষ্টি। আমি বিশ্বাস করি, কোয়ান্টাম আমাদের সন্তানদের মাঝে ভালো মানুষ হওয়ার যে বীজ বপন করে দিচ্ছে, তা-ই তাদেরকে সঠিক পথে পরিচালিত করবে।

[চাকরিজীবী। ৩৬৪ ব্যাচ]



পরিবার ও পেশার মধ্যে সমন্বয় করতে শিখেছি

ডা. রওনক জাহান



আমার এফসিপিএস পরীক্ষার সময় কিছুটা আত্মবিশ্বাসের অভাবে ভুগছিলাম। দুই সন্তানকেও সময় দিতে পারতাম না, পড়াশুনাও মন বসত না। তখন আমার স্বামীর উৎসাহেই কোয়ান্টাম মেথড

কোর্সে অংশ নিই। কোর্স করে পরিবার ও পেশার মধ্যে সমন্বয় করতে শিখলাম এবং প্রথম সুযোগে এফসিপিএস পাশও করলাম।

আমার সন্তানদের আমি কোয়ান্টাম চেতনার আলোকে গড়ে তুলছি। কখনো আমি রেগে গেলে তারাই মনে করিয়ে দেয়, ‘আম্মু! রেগে গেলে তো হেরে গেলে।’ সবসময় ছেলেমেয়েদের আগে সালাম দেই, ফলে তারাও এই সালামের চর্চাটা শিখছে।

[চিকিৎসক, ঢাকা মেডিকেল কলেজ। ৩৭২ ব্যাচ]

সন্তানদের নিয়ে অহেতুক টেনশন আর নেই

মো. আরিফ হোসেন ভূঁইয়া



কোর্স করার আগে আমার দুই ছেলেকে নিয়ে খুব টেনশন করতাম। সন্তানদের পড়ালেখা নিয়ে জ্বর সাথে আমার প্রায়ই রাগারাগি হতো। তারপর জ্বীসহ কোর্সে অংশ নিলাম। আলোচনায় গুরুজী

বললেন, সন্তানকে বোঝার দায়িত্ব মা-বাবার এবং বুঝতে হবে তাদের মতো করে।

উপলব্ধি করলাম, সমাজের অন্য অভিভাবকের মতো আমিও অসুস্থ প্রতিযোগিতায় নেমে পড়েছিলাম। বর্তমানে আমি তাদের বন্ধু হওয়ার চেষ্টা করছি। নিয়মিত উৎসাহ দিচ্ছি যে, তোমরা পারবে। সন্তানদের নিয়ে অহেতুক টেনশন আর নেই।

[ব্যবসায়ী। ৪০০ ব্যাচ]

সবাই একসাথে মেডিটেশন করি

মমতা জামান

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স আমার জীবনটাকে বদলে দিয়েছে। ছেলের সাথে প্রায়ই আমার বগড়া হতো। মা-ছেলে একে অপরের ওপর রাগ করে শুধু শুধু কষ্ট পেতাম। কোর্স করে পরবর্তীতে প্যারেন্টিং কার্যক্রমে অংশ নিয়ে বুঝতে পারলাম, সন্তান লালনপালনের ক্ষেত্রে নিজের ভুলগুলো কোথায় ছিল। কোর্সে গুরুজীর শেখানো কৌশল অনুসরণ করে ছেলের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সুসম্পর্ক তৈরি হয়েছে। এখন আমার পরিবারের সবাই থাজুয়েট। রাতের

কোয়ান্টাম প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম ৯ সুস্থ পরিবার আলোকিত সন্তান

আলোকিত সন্তান গড়ার মূল দায়িত্ব মা-বাবা এবং পরিবারের আপনজনদের। শিশুর যথাযথ লালনপালন ও যত্নায়নের বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া সম্পর্কে অভিভাবকদের সচেতন করে তোলা হয় কোয়ান্টাম প্যারেন্টিং প্রোগ্রামে (স্টেপ ওয়ান)। ২০১৪ সালের মে মাসে যাত্রা শুরু করে এ প্রোগ্রামটি। প্যারেন্টিং প্রোগ্রামে অংশ নিয়ে মা-বাবারা সন্তানের মেধা ও যোগ্যতা বিকাশের পাশাপাশি তাকে দিতে পারছেন মহৎ জীবন গঠনের লক্ষ্য।

সন্তানকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার প্রক্রিয়া জানতে প্রত্যেক সচেতন অভিভাবকের জন্যে তাই প্রথম সুযোগেই এ কোর্সে অংশ নেয়া অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

দুদিনব্যাপী এ প্যারেন্টিং প্রোগ্রামটি প্রায় প্রতিমাসেই অনুষ্ঠিত হচ্ছে। ফাউন্ডেশনের



পরিচালক সমন্বয় মিসেস সুরাইয়া রহমানের পরিচালনায় এ প্রোগ্রামটিতে আরো আলোচনা করেন ময়মনসিংহ মেডিকেল কলেজের শিশু বিভাগের সহযোগী অধ্যাপক ও লেখক ডা. আহমদ মরতুজা চৌধুরী, ফাউন্ডেশনের আর্ডেন্টারি ডা. মেহেদী আল মাসুদ এবং মাহবুবা হোসেন।

কোরআন চর্চা পরিবারে আরো প্রশান্তি এনেছে

ফারজানা আহমেদ



আমার পরিবারের সবাই কোয়ান্টামের সদস্য। কোর্স করার পর একজন মা হিসেবে আমি সন্তানদের আরো সুন্দরভাবে গড়ে তুলতে পারছি। সন্তানরাও আমার প্রতি সম্মতি দিয়েছে।

আল্লাহর শুকরিয়া যে, সব ধরনের কাজে তাদের পূর্ণ সহযোগিতা আমি পাই।

পরিবারে আমরা সবাই একসাথে আলোচনা করে গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিই। সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য বিষয়, আমরা নিয়মিত একসাথে বসে আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পড়ি। ঘরে কোরআন চর্চা শুরু করার পর আমার পারিবারিক প্রশান্তি অনেক বেড়ে গেছে।

[ব্যবসায়ী। ২২২ ব্যাচ]

আমরা এখন সুখী পরিবার

এ কে এম মাহবুবুল হক



কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে আমরা স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে আগের চেয়ে অনেক ভালোভাবে বুঝতে পারছি। আগে কোনো বিষয়ে আমাদের মতপার্থক্য হলে সেটা মতবিরোধে গিয়ে শেষ হতো, এখন সেটা

মতৈক্যে গিয়ে পৌঁছায়। ছেলেমেয়েদের সাথেও আমাদের হৃদয়তা এখন গভীর। জীবনের সবক্ষেত্রেই আমাদের সাফল্যের পরিমাণ বাড়ছে। সব মিলিয়ে আমরা এখন সুখী পরিবার।

[ব্রাঞ্চ ম্যানেজার, মেট লাইফ। ৪০০ ব্যাচ]

সবাই মিলে ভালো আছি

বিপ্লব রায়

কোর্স করার আগে ভাইদের সাথে ও মায়ের সাথে আমার প্রায়ই মনোমালিন্য হতো। কষ্ট পেতাম কিন্তু বিষয়গুলোর সমাধান করতে পারতাম না। কোর্সে এসে আমি বুঝতে পারি, মানুষ তখনই



সুখী জীবন গড়তে পারে যখন তার পরিবারে সুখ থাকে। এরপর থেকে আমি আমার মা ও ভাইদের সাথে আর খারাপ ব্যবহার করি নি। সবাই মিলে এখন আমরা ভালো আছি।

[ম্যানেজার, এসএল গ্রুপ। ৪০০ ব্যাচ]

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : আমার মেয়ে ক্লাস ফাইভে পড়ে। সে মোবাইল ও ইন্টারনেট গেমসে প্রচুর সময় ব্যয় করে। এটা বন্ধ করার জন্যে তাকে বোঝালে সে বোঝে, মানেও। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে একই বয়সের অন্য ছেলেমেয়েদেরকে তাদের মা-বাবারা মোবাইল দিচ্ছেন, এমনকি গুপ্ত ভিডিও গেম খেলার জন্যে আলাদা ট্যাবও দিচ্ছেন কেউ কেউ। তারাও আমার মতো শিক্ষিত ও চাকরিজীবী। আমার মেয়ে আমাকে বলে, ‘অমুক আংকেল দিচ্ছে অমুক আন্টি দিচ্ছে, ওনারা বোঝে না? তুমি কেন আমাকে দিচ্ছ না?’ আমি কীভাবে তাকে বোঝাব? এই পরিস্থিতিতে কীভাবে সন্তানকে এসব আসক্তি থেকে মুক্ত রাখব?

উত্তর : যে মা-বাবা সন্তানের মঙ্গল বোঝে না, তারা শিক্ষিত নয়। এরা কুশিক্ষিত। কারণ যে নিজের সন্তানের মঙ্গল বোঝে না, তাকে শিক্ষিত বলবেন কীভাবে? যদি শিক্ষিতই হতো, তাহলে ক্লাস ফাইভের একটা মেয়ের হাতে মোবাইল ফোন তুলে দিত না। তাতে ইন্টারনেট সংযোগ দিত না।

আসলে আপনি যে সমস্যায় পড়েছেন, বর্তমানে অনেক মা-বাবাই এ সমস্যায় পড়ছেন। যারা সন্তানকে একটু বোঝাতে পারেন, প্রযুক্তির ব্যাপারে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, তাদের জন্যে সে কাজটা রীতিমতো কঠিন হয়ে পড়ছে সন্তানের কিছু কিছু সহপাঠীদের মা-বাবাদের কারণে। অবদ্যা-আক্রান্ত এসব মা-বাবা মনে করে, বাচ্চাকে দামি মোবাইল দিলে আমার স্ট্যাটাস বাড়বে-দেখ, আমার মেয়েও স্মার্টফোনে কথা বলতে পারে। এসব কেনার পেছনে হয়তো অসৎ উপার্জনও কিছু আছে। তা না হলে সন্তানের ন্যূনতম মঙ্গল-অমঙ্গল তো বোঝা উচিত।

আর এই ভিডিও গেম হচ্ছে আসলে খেল-তামাশায় মাতিয়ে রাখা। যুগে যুগে শোষকরা সবসময়ই শোষিতদের মাতিয়ে রাখে মাদক, জুয়া আর খেল-তামাশা দিয়ে। আমাদের সন্তানদের অবশ্যই এ থেকে বাঁচতে হবে।

এ অবস্থায় আপনি আপনার সন্তানকে বোঝান এবং তাকে অন্য কাজের মধ্যে ব্যস্ত রাখেন। এটা হতে পারে গান, হতে পারে আবৃত্তি, হতে পারে বই পড়া, গণিতচর্চা বা সৃজনশীল যে-কোনো কিছু। অর্থাৎ তার আগ্রহ রয়েছে, এরকম একটা কাজে তাকে উৎসাহিত করুন। তাকে ব্যস্ত রাখুন। কারণ এখনকার ছেলেমেয়েরা যথেষ্ট বুদ্ধিমান। জিপিএ ফাইভ পাওয়ার জন্যে কিংবা পরীক্ষায় পাশ করার জন্যে দিনে কয়েক ঘণ্টা পড়াশোনাই তার জন্যে যথেষ্ট। বাকি সময় সে কী করবে? বাকি সময় তাকে কাজ দিতে হবে। একটার পর একটা কাজ, যাতে সে অন্যদিকে মনোযোগ দেয়ার সময়ই না পায়।

বাচ্চাকে তাই ঘরের কাজে ব্যস্ত রাখবেন, যে কাজগুলো সে করতে পারে। বাচ্চাকে আপনি আপনার অংশ করে নিন, আগেকার মায়েরা যেটা করতেন। তারা কিন্তু মেয়েদেরকে সংসারের অংশ করে নিতেন। প্রত্যেক মেয়েরই কাজ ভাগ করা থাকত। বাবারাও কিন্তু ছেলেদের এরকম কাজ ভাগ করে দিতেন। কেউ বাজার করবে, কেউ এটা করবে, ওটা করবে। কিংবা বাবা যাচ্ছেন বাজারে, বাজারের ব্যাগটা হয়তো ছেলেকে দিলেন। অর্থাৎ সন্তান বুঝত যে, সে-ও পরিবারের অংশ। কারণ যতক্ষণ পর্যন্ত

একটি বাচ্চা পরিবারের কাজগুলো না করছে, ততক্ষণ পর্যন্ত সে কখনো নিজেকে পরিবারের অংশ মনে করতে পারে না। এজন্যে তাকে কাজ দিতে হবে। অবসর সময় যাতে তার না থাকে। মা-বাবা যত বুদ্ধিমান হবেন, সন্তানকে তিনি তত ভালোভাবে গাইড করতে পারবেন।

সেইসাথে যখনই ফাউন্ডেশনে আসবেন, বাচ্চাকে সাথে নিয়ে আসবেন। বাচ্চাকে প্রতি গুরুবার সাদাকায়নে নিয়ে যান এবং সাদাকায়নের বিভিন্ন কাজের সাথে তাকে যুক্ত করে দিন। অর্থাৎ বাচ্চাদেরকে যত আমরা সৃজনশীল কাজের মধ্যে ব্যস্ত রাখতে পারব, যত কাজ দিয়ে রাখতে পারব তত তার মেধা বিকশিত হবে। এজন্যে আগে বাচ্চাকে দেখুন, তাকে বোঝার চেষ্টা করুন, তাহলেই আপনি সেটা পারবেন। এছাড়া কোনো উপায় নেই। আর কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে হিলিং করুন, তার জন্যে দোয়া করুন এবং সবসময় তার জন্যে আলাদা সদকা দিন।

প্রশ্ন : মা-বাবা আজো বাজে গালি দিলে কী করব?

উত্তর : অনেক সময় কোনো মা-বাবা রেগে গেলে সন্তানকে অশ্রাব্য গালিগালাজ করেন, যা ঠিক নয়। কিন্তু মা-বাবা রেগে গেলে আপনি করবেনটা কী? প্রো-একটিভ থাকবেন, বিনয়ী হবেন এবং মা-বাবার জন্যে দোয়া করবেন। সন্তান হিসেবে এ ধরনের পরিস্থিতিতে উত্তেজিত না হয়ে, রাগ না করে বরং তাদের জন্যে দোয়া করাই হবে এর সর্বোত্তম প্রতিকার। কারণ যতকিছুই হোক, তারা তো আপনার মা-বাবা। তারা যদি না থাকে, মা-বাবা ডাকার জন্যে কাউকে পাবেন না।

আর তারা কেন এমনটা করছেন তা-ও আপনার ভেবে দেখা প্রয়োজন অর্থাৎ আপনার কোনো ভুলের কারণে তারা এটা করছেন কিনা। এমনটা হলে অবশ্যই আপনার নিজেকে শুধরে নেয়া প্রয়োজন। আর তারা যা-ই বলুন একে আমলে না নিয়ে প্রো-একটিভ থাকতে হবে।

প্রশ্ন : সন্তানদের কীভাবে কোয়ান্টাম চেতনায় উজ্জীবিত করা যায়?

উত্তর : আগে নিজেকে কোয়ান্টাম চেতনায় উজ্জীবিত হতে হবে এবং সবসময় প্রো-একটিভ থাকতে হবে। তাহলেই আপনি সন্তানকে এ চেতনায় উজ্জীবিত করতে পারবেন। এছাড়াও সন্তানের বন্ধু হতে হবে, যেন সন্তান আপনার সঙ্গ পছন্দ করে। প্রয়োজনে শাসনও করতে হবে কিন্তু সবসময় তাদের বকাবকি-ধমকাদমকি করবেন না।

এ-ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, সন্তানকে সময় দিতে হবে। একথাটা আমরা দু-যুগ ধরে বলে আসছি। আসলে সন্তানকে নিয়মিত সময় দিলেই সন্তান আপনার সাথে সব বিষয়ে মনখুলে কথা বলতে স্বস্তি বোধ করবে। এমন কোনো আলাপ যেন না থাকে, যা সন্তান আপনার সাথে করতে পারে না। তাহলেই আপনি সন্তানকে গাইড করতে পারবেন।

এর পাশাপাশি সন্তানকে ব্যস্ত রাখতে হবে। সন্তানকে ব্যস্ত রাখতে হবে আপনার বুদ্ধি দিয়ে। মনে রাখবেন, আপনি যদি সন্তানকে ইতিবাচকভাবে ব্যস্ত না রাখেন, শয়তান ঠিকই নেতিবাচক পথে তাকে ব্যস্ত রাখবে। একসময় আপনার কাছ থেকেই হারিয়ে যাবে সে।

তখন আফসোস করা ছাড়া আপনার আর কিছু করার থাকবে না। তাই সন্তানকে ভালো কাজে ব্যস্ত রাখুন, তাকে সময় দিন। তাহলেই আপনি সন্তানকে প্রভাবিত করতে পারবেন। কোয়ান্টাম চেতনায় উজ্জীবিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার দুই সন্তানই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য কিন্তু ফাউন্ডেশনে ওদের একাত্ম করতে পারছি না। আর আমার মেয়ের গুপ্ত আপনার প্রোগ্রামগুলোতে উপস্থিত থাকার আগ্রহ, সাদাকায়ন ও অন্যান্য প্রোগ্রামে যাওয়ার কোনো আগ্রহ নেই। আমি ধৈর্য ধরে থাকি কিন্তু মাঝে মাঝে রি-একটিভ হয়ে যাই।

উত্তর : সজ্ঞে একাত্ম হওয়া এবং আমার প্রোগ্রাম ছাড়াও ফাউন্ডেশনের অন্যান্য সব প্রোগ্রামেও নিয়মিত অংশ নেয়া-দুটোই প্রয়োজন। কিন্তু তাদের যে বয়স, এটা চাপিয়ে দেয়ার বয়স নয়। তাই আপনি কখনোই ওদের সাথে রি-একটিভ হবেন না। বরং যতটা সম্ভব উদ্বুদ্ধ করবেন। ফাউন্ডেশনে নিয়মিত আসা এবং সজ্ঞে একাত্ম হওয়াটা যে তাদের নিজেদের পড়াশোনা, ক্যারিয়ার ও জীবনে সাফল্যের জন্যেই প্রয়োজন-সে ব্যাপারে তাদের উদ্বুদ্ধ করবেন। আর এখনকার বাচ্চারা তো অনেক বুদ্ধিমান। তাদেরকে বোঝালে নিশ্চয়ই তারা বুঝবে।

মনে রাখবেন, সন্তান অভিমান করতে পারে কিন্তু মা-বাবার অভিমান করার কোনো সুযোগ নেই। কারণ এই যে বয়সটা বিশেষত ১২-২৫ বছর বয়স, এর চেয়ে স্পর্শকাতর বয়স আর কিছু নেই। এই বয়সে বিভ্রান্ত হওয়ার প্রলোভনটা তুলনামূলক বেশি এবং এ বয়সে সন্তানের সাথে কখনো অভিমান করবেন না। তাতে আপনারই ক্ষতি। সন্তান তো নিজের ক্ষতি বুঝবে অনেক পরে, যখন কিছু করার থাকবে না। কবি আল মাহমুদের একটা কবিতার লাইন আছে, ‘তোমার চেয়েও বড়ো হে শ্যামাঙ্গী, শস্যের বিপদ’। তেমনি এখন আমাদের চেয়ে আমাদের সন্তানদের বিপদ বেশি। অতএব সন্তানের সাথে কোনোভাবেই অভিমান করা যাবে না। তার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে হবে। আর বাবা যদি ছেলের বন্ধু না হন, সেই ছেলেকে বাবা আর কোনোদিন প্রভাবিত করতে পারেন না। একটা বয়সের পরে বাবাকে ছেলের বন্ধু হতে হবে, মাকে মেয়ের বান্ধবী হতে হবে। তাহলে মা-বাবা তাদের প্রভাবিত করতে পারবেন। কারণ এই বয়সটা খুব বিপজ্জনক। আবার এ বয়সটা খুব সৃজনশীলও। তাই এ বয়সে একজন ওপরে উঠে যেতে পারে, আবার হতাশ হয়ে ভুল পথে চলে যেতে পারে।

যারা বর্তমানে ভুল পথে যাচ্ছে, সহিংসতাকেই ধর্ম মনে করছে, তাদের ইতিহাস ঘেঁটে দেখা যাচ্ছে, তারা সবাই হতাশ ছিল। যে-কোনোভাবেই হোক, তারা জীবনের কোনো না কোনো পর্যায়ে উৎপিড়ন-নিপীড়নের বা উন্মত্ততার শিকার হয়েছে। পরিবারে বা তাদের পরিমণ্ডলে অবহেলার শিকার হয়েছে।

আমাদের মনে রাখতে হবে যে, সন্তানের আশ্রয় হচ্ছে তার মা-বাবা। অতএব সন্তানের সাথে রাগ করা যাবে না। আবেগপ্রবণ হওয়া যাবে না, অভিমান করা যাবে না। কোনো অবস্থাতেই দেয়াল তোলা যাবে না। দেয়াল তুললে সন্তানেরই ক্ষতি।

গ্রাজুয়েটদের প্রশ্ন ? উত্তর দিচ্ছেন গুরুজী

প্রশ্ন : ইদানীং ঈদের ছুটিতে অনেকে তাদের বৃদ্ধ মা-বাবাকে রেখে বিদেশে বা দেশের মধ্যেই বেড়াতে যায়। কিন্তু বৃদ্ধ মা-বাবা অন্তত ঈদে ছেলেমেয়েকে কাছে পেতে চায়। এটা কি ঠিক?

উত্তর : আসলে বৃদ্ধ মা-বাবাকে রেখে আজ আপনি বেড়াতে যাচ্ছেন, মনে রাখবেন, আপনিও বৃদ্ধ হবেন। অর্থাৎ এই দিনই দিন নয়। তখন আপনার সন্তানরাও বলবে, ড্যাডি, তুমি তো অনেক বড়ো হয়ে গেছ। তুমি আমাদের সাথে বেড়াতে পারবে না। তাই ঈদের সময় যদি বেড়াতে যান, তাদেরকে সাথে নিয়ে যাবেন। তা না হলে বেড়াতে যাবেন না। কারণ বাড়িতে বৃদ্ধ মা-বাবা থাকলে ঈদটা তাদের সাথে কাটানোই সবদিক থেকে কল্যাণকর।

প্রশ্ন : মেয়ে ক্লাস ফাইভে পড়ে। সে চুপচাপ এবং ভালো। সম্প্রতি জানলাম, সে বাসার দারোয়ানকে বলেছে, বাড়িওয়ালার এইট পড়ুয়া ছেলেকে তার পছন্দ এবং দারোয়ান যেন তার সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেয়। শুনে আমরা হতভম্ব! কী করব বুঝতে পারছি না।

উত্তর : আসলে ক্লাস ফাইভের বাচ্চাকে আর এখন অত ছোট মনে করার কোনো কারণ নেই। কারণ ছয় মাসের বাচ্চা এখন টিভির চ্যানেল বোঝে! আর এই সমস্যাটা শুধু আপনার একার না, এটা এখন প্রায় প্রত্যেক মা-বাবার।

সন্তান চুপচাপ হলে কিন্তু তাদের নিয়ে বিপদ আরো বেশি। কারণ যারা চুপচাপ, তাদের সম্পর্কে সবার একটা ভালো ধারণা থাকে এবং কখন যে সে পিছলে যায়, কেউ খোঁজ রাখে না। এরা পিছলায়, অধিকাংশ সময়ই ভাঙা শামুক পা কাটে। যারা একটু ছটফটে, তারা ঘুরেফিরে আবার ঠিক জায়গামতো চলে আসে। কিন্তু চুপচাপ যারা, তাদের পিছলে যাওয়ার সম্ভাবনাটা তুলনামূলক বেশি। তাই যারা চুপচাপ, কথা কম বলে, তাদের দিকে মনোযোগ আরো বেশি দেবেন। কারণ তাকে আপনি পুরোপুরি বুঝতে পারছেন না।

অর্থাৎ যে কথা বেশি বলে, তার সাথে আপনি কর্মকৌশল ঠিক করতে পারেন। সে রি-এক্ট করছে, একটা জিনিস প্রকাশ করে ফেলছে। তাই আপনি বুঝতে পারেন, কীভাবে তাকে সামলাতে হবে। কিন্তু যে কোনো রি-এক্ট করল না, কথাই বলল না, তাকে সামলানো খুব কঠিন। অতএব যে ছেলে বা মেয়ে একটু মৌন প্রকৃতির, তার সহ্যশক্তি অনেক বেশি। সে আপনাকে অনেক কিছু না-ও বলতে পারে। অতএব তার প্রতি মনোযোগ আরো বেশি দেবেন।

আর আপনি সৌভাগ্যবান। হয়তো আল্লাহ কোনো অঘটন থেকে বাঁচাবেন বলেই বিষয়টা আপনি জানতে পেরেছেন। মেয়েকে খুব ভালোভাবে এবং মমতা দিয়ে বোঝাতে হবে যে, তোমার এখনো বয়স হয় নি পছন্দ করার। সেটা হতে আরো এত বছর লাগবে, এরপর তুমি যাকে পছন্দ করবে আমাদের পছন্দও তা-ই হবে। কিন্তু এ বয়সটা পার হতে হবে।

সে যদি তখন বলে যে, ঠিক হয়ে গেছে, তারপরও আপনার খেয়াল রাখতে হবে। কারণ, এই একটি জায়গায় ছেলেমেয়েরা অবলীলায় মিথ্যা বলে। তারা বলে, ইন লাভ এন্ড ওয়ার এভরিথিং ইজ ফেয়ার। অতএব সাবধান।

প্রশ্ন : মেয়ের বয়স ৩৪। সে ডিভোর্সি। এক ডিভোর্সি ছেলের সাথে তার বিয়ের কথাবার্তা চলছে। সম্প্রতি জানা গেল, ছেলে অফিসিয়াল পার্টিতে ড্রিংক করে। মেয়েটা ছেলেকে সুযোগ দিতে চাচ্ছে, কিন্তু মেয়ের পরিবার রাজি না। এমতাবস্থায় মেয়ের কী করা উচিত? মেয়ে নিজে ভালো বেতনে সম্মানজনক চাকরি করে।

উত্তর : ছেলে একজন মদ্যপ, এটা জানার পরেও যদি কোনো মেয়ে সুযোগ দিতে চায়, তাহলে ৯৯.৯৯% সম্ভাবনা যে, তিনি একটি ভুল জুয়া খেলছেন।

কারণ কোনো মদ্যপ বা নেশাশ্রুস্ত ব্যক্তির নেশা ছোটানো খুব সহজ ব্যাপার না। বিয়ের পরে জানলে একটা কথা ছিল। কিন্তু বিয়ের আগে জেনেও যদি আগুনে হাত দেন এবং হাত পুড়ে যায়, তাহলে কারো কিছু করার থাকবে না। এটা শ্রেফ বোকামি।

আপনি জানেন যে, এটা হারাম। তাহলে একজন হারামখোরকে জেনেও কেন আপনি বিয়ে করবেন? কারণ মদ তো নিষিদ্ধ। যেখানে আপনি সম্মানজনক চাকরি করেন, নিজেকে এত নিচে কেন নামাবেন?

প্রশ্ন : বর্তমান পরিস্থিতিতে নিরাপত্তার জন্যে কী সতর্কতা অবলম্বন করতে পারি? বাসা থেকে বের হতে দেয় না পরিবারের সদস্যরা। আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : এই যে পরিবারের সদস্যরা বাসা থেকে বের হতে দেয় না-আসলে এখানেই আমাদের সমস্যা। সন্ত্রাসীরা আতঙ্কবাদীরা শোষকরা তো এটাই চায়। আসলে যারা সন্ত্রাসী ও আতঙ্কবাদী-তারা শোষকদের ক্রীড়নক। শোষকদের হাতিয়ার হিসেবে তারা কাজ করে। পৃথিবীজুড়ে যত যুদ্ধ, সন্ত্রাস-এগুলোর পিছনে অস্ত্র-বিক্রেতা আর নিরাপত্তা-সরঞ্জাম বিক্রয়কারীদের হাত আছে কিনা, আল্লাহই ভালো জানেন।

কারণ এ ধরনের ঘটনাগুলো ঘটলেই তাদের ব্যবসা বেড়ে যায়। যেসব বহুজাতিক প্রতিষ্ঠানগুলো টিকা উৎপাদন করে, তারা আগে টিকা বানিয়ে রাখে, তারপর আতঙ্ক সৃষ্টি করে। কিছুদিন সোয়াইন ফ্লু, কিছুদিন ইবোলা। এই আতঙ্কগুলো কিন্তু ওই টিকা বিক্রি পর্যন্তই। টিকা বিক্রি শেষ, আতঙ্কও শেষ। আপনি কি এখন সোয়াইন ফ্লু-র কোনো কথা শুনতে পান? ইবোলা-র কথা শুনতে পান?

অতএব ওরা তো ভয় পাওয়াতেই চায়। ভয় কীসের? সবসময় মনে রাখবেন, আল্লাহ হচ্ছেন সর্বোত্তম হেফাজতকারী। তিনি হেফাজত করেন এবং একজন সমর্পিত মানুষ আল্লাহর হেফাজতে থাকেন। তবে আপনি অবশ্যই আপনার স্বাভাবিক বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করে চলবেন।

আর নিজের ও পরিবারের সদস্যদের হেফাজত এবং দেশের কল্যাণে প্রতিদিন ১০০ বার দোয়া ইউনুস, ৪০ বার সূরা ফালাক ও সূরা নাস পড়বেন। শুধু নিজে পড়লে হবে না, আত্মীয়-পরিজন-বন্ধু-প্রতিবেশীসহ চারপাশের সবাইকে উদ্বুদ্ধ করুন এ প্রার্থনায় शामिल হতে। ইনশাআল্লাহ অবশ্যই আমরা সবাই সবরকম অন্তঃ ও অপশক্তির প্রভাব থেকে, বালা-মুসিবত থেকে রক্ষা পাব।

পরিবার কণিকা

মানুষ হিসেবে আপনি তখনই ভালো যখন পরিবারের কাছে আপনি ভালো।

বাসায় যখন ফিরে আসবেন, তখন পেশাগত সব ঝামেলা অফিসেই রেখে আসুন। পেশাগত দৃষ্টান্ত বা সমস্যা যেন পারিবারিক শান্তিকে বিঘ্নিত না করে।

গর্ভে সন্তান এলে তাকে কাক্ষিত ও প্রত্যাশিত মনে করুন। পৃথিবীতে তার আগমনকে হাসিমুখে বরণ করে নিন।

এক সন্তানকে অন্য সন্তানের সাথে তুলনা করবেন না। প্রত্যেককে সমান দৃষ্টিতে দেখুন।

সন্তানকে অন্যের সামনে বকবেন না, ভুল ধরিয়ে দিয়ে অপ্রস্তুত করবেন না। আড়ালে সংশোধন করে শুধরে নিতে দিন।

শুধু শাসন করে সন্তান মানুষ করা যায় না। তার মেধার বিকাশে স্নেহ, মমতা ও সমমর্মিতার প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি।

ব্যর্থতার প্রসঙ্গ তুলে খোঁটা দেবেন না, আপনার উৎসাহ তার ব্যর্থতাকেও সাফল্যে রূপান্তরিত করতে পারে।

জীবনের লক্ষ্য চাপিয়ে দেবেন না। তাকেই সিদ্ধান্ত নিতে দিন, তবে সে লক্ষ্য বাছাইপর্বে ও অর্জনে তাকে সবরকম সহযোগিতা করুন।

শিশুকাল থেকেই সন্তানের মধ্যে দাতার অভ্যাস গড়ে তুলুন। দেয়ার আনন্দের স্বাদ তাকে পেতে দিন।

কোথাও পড়ে গিয়ে আঘাত পেলে সে জায়গাকে পাঁচটা আঘাত করতে বলবেন না। এতে সন্তান প্রতিশোধ নিতে শিখবে।

সন্তানকে একই কথা বার বার বলবেন না। এতে আপনার কথার গুরুত্ব কমে যাবে।

প্রশ্ন করলে সন্তানকে থামিয়ে দেবেন না। আপনি উত্তর না দিলে তখন সে অন্যদের জিজ্ঞেস করবে। সেই উত্তর সঠিক না-ও হতে পারে।

পারিবারিক সুসম্পর্ক আবর্তিত হয় মা-বাবাকে ঘিরে। আপনার জীবনে মা-বাবার দোয়াকে গুরুত্ব দিন এবং তাদের সুখশান্তি নিশ্চিত করুন।

১৯৯৫ সালে সুখী মানুষের দেশের তালিকায় বাংলাদেশ ছিল এক নম্বরে। দারিদ্র্য ও প্রাকৃতিক দুর্যোগের সাথে নিরন্তর লড়াই সত্ত্বেও এদেশের মানুষ সুখী ও আশাবাদী। এর উৎস পরিবারের প্রতি শাস্ত্রত মমত্ববোধ। জীবনের প্রতিটি ধাপে তাকে প্রেরণা যোগায় পারিবারিক বন্ধন। ঐতিহ্যগতভাবেই আমরা বিশ্বাস করি-ভালো থাকার জন্যে প্রয়োজন সুখী পরিবার। অথচ বর্তমানে ব্যক্তিস্বাধীনতার নামে ভেঙে পড়ছে পরিবার ব্যবস্থা। বিনষ্ট হচ্ছে পারিবারিক মূল্যবোধ। আত্মঘাতী এই অবক্ষয় রোধে দু-দশক ধরে কাজ করছে কোয়ান্টাম। ফাউন্ডেশনের উল্লেখযোগ্য কিছু পদক্ষেপের সংক্ষিপ্ত বিবরণ নিয়ে এই আয়োজন।

সপ্তাহে একটি দিন হোক পারিবারিক দিবস

পারস্পরিক বোঝাপড়া ও সমমর্মিতা বাড়ানোর উদ্দেশ্যে ১৯৯৭ সালকে ফাউন্ডেশন ঘোষণা করে ‘পারিবারিক বর্ষ’ হিসেবে। সেই উপলক্ষে প্রকাশ করা হয় বিশেষ ব্রোশিউর-সুখী পরিবার।

তারপর থেকে প্রতি বছরই ঢাকাসহ দেশের বিভিন্ন স্থানে ফাউন্ডেশনের উদ্যোগে আয়োজন করা হচ্ছে পরিবার-বিষয়ক নানা প্রোগ্রাম। এছাড়াও কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা বৃহস্পতিবার দিনটিকে পালন করেন পারিবারিক দিবস হিসেবে।

এদিন পরিবারের সবাই একসঙ্গে মিলিত হয়ে নির্দিষ্ট সময়ে যৌথ পারিবারিক মেডিটেশনের আয়োজন করুন। মেডিটেশনের আগে আধঘণ্টা নিজেদের

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sa
			1	2	3	4
3		7	8	9	10	11
10	1	14	15	16	17	18
17	18	22	23	24	25	
24	25		30			
31						

সুবিধা-অসুবিধা সাফল্য সমস্যা ইত্যাদি বিষয়ে খোলামেলা আলোচনায় মজবুত হয় পারস্পরিক

সম্পর্কের ভিত্তি। পরিবারের কারো কোনো সমস্যা থাকলে তার জন্যে সবাই মেডিটেশনে বিশেষভাবে দোয়া ও প্রার্থনা করুন। অগ্রহী মেহমান, এমনকি পাঁচ বছরের শিশুও ইচ্ছে করলে এ মেডিটেশনে অংশ নিতে পারে।

শিশু-কিশোররা যদি নৈতিক ও ধর্মজ্ঞানের প্রাথমিক পাঠ পরিবার থেকে পায়, তাহলে কমে যাবে তাদের পথভ্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা। তাই এদিন পরিবারের ধর্মবিশ্বাস অনুসারে ধর্মগ্রন্থ থেকে পাঠ ও আত্ম উন্নয়নমূলক সংক্ষিপ্ত আলোচনাও করা যেতে পারে। আর প্রতিদিন অন্তত এক বেলার খাবার একসঙ্গে গ্রহণ করুন।

সেইসাথে প্রতি মাসের প্রথম শুক্রবার সবান্ধব সপরিবারে অংশ নিন দেড়ঘণ্টাব্যাপী পারিবারিক সাদাকায়নে-যা সকলের জন্যে উন্মুক্ত।

প্রকাশিত হতে যাচ্ছে হাজারো প্রশ্নের জবাব ও প্রেম-বিয়ে-পরিবার

পরিবার ক্রমশ ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে কনজুমারিজমের ঘূর্ণিঝড়ে। মিডিয়া আর ইন্টারনেটের নেতিবাচক প্রভাব সবচেয়ে বেশি পড়েছে পরিবারে। ফেসবুক, ভিডিও গেম ও মোবাইল ফোন নতুন প্রজন্মকে করে তুলছে বাস্তবতা বিবর্জিত ও মেরদগুহীন। তরুণদের একটা বড় অংশ হয়ে যাচ্ছে সিদ্ধান্তহীন, দায়িত্বহীন, বিচ্ছিন্ন ও আত্মকেন্দ্রিক।

পরিবারে সুখী ও সফল হওয়ার জন্যে হাজার বছরের পরীক্ষিত সূত্রগুলো আর

দিক-নির্দেশনা নিয়ে প্রকাশিত হতে যাচ্ছে গুরুজীর নতুন

বই-হাজারো প্রশ্নের জবাব ও ১। প্রেম-বিয়ে-পরিবার। পারিবারিক নানা বিষয় নিয়ে প্রশ্নোত্তরের এই সংকলন আপনিও সংগ্রহ করুন।

পরিবার কণিকা ৥ সফল পরিবার গড়ার সূত্র

সফল পারিবারিক ও দাম্পত্য জীবনের জন্যে প্রয়োজন সুস্থ বাস্তবসম্মত জীবনদৃষ্টি। সেই উদ্দেশ্যকে সামনে রেখে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ২০০৭ সালে প্রকাশ করেছে পরিবার কণিকা। মোট তিন পর্বের পরিবার কণিকায় সন্নিবেশিত হয়েছে দীর্ঘ পর্যবেক্ষণে পরীক্ষিত ছোট ছোট পরামর্শ।

বিবাহ পর্বের সূত্রগুলো অনুসরণ করলে সহজ হবে বিয়ের ব্যাপারে সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণ ও পারিবারিক সুসম্পর্ক বজায় রাখা।

সংসার পর্বে উল্লেখ করা হয়েছে দাম্পত্য সুখের পাশাপাশি পারিবারিক প্রশান্তি বাড়ানোর কলাকৌশল।

আর সন্তান পর্বে বর্ণিত টিপস আপনাকে সাহায্য করবে সন্তানকে নীর পুতুল নয়, বরং জীবনযুদ্ধে বিজয়ী বীররূপে গড়ে তুলতে।



quantummethord.org.bd

পরিবার-বিষয়ক আর্টিকেল, মেডিটেশন ও ডকুমেন্টারি

মেডিটেশন-বিষয়ক সর্বাধুনিক তথ্য-সমৃদ্ধ কোয়ান্টাম ওয়েবসাইটে রয়েছে পরিবার-বিষয়ক বিভিন্ন ধরনের আর্টিকেল। প্রেম-বিয়ে-সংসার-সন্তান প্রতিটি ক্ষেত্রে করণীয়-বর্জনীয়গুলো তুলে ধরা হয়েছে এ আর্টিকেলগুলোতে।

ওয়েবসাইটে আরো রয়েছে ‘সুখী পরিবার’ ও ‘পারিবারিক একাত্মতা’ শিরোনামে দুটি মেডিটেশন। ধ্যানের স্তরে পারস্পরিক সুসম্পর্ক বৃদ্ধি ও যে-কোনো ভুল বোঝাবুঝি নিরসন করতে ফাউন্ডেশন প্রকাশ করেছে এ দুটি মেডিটেশন। নিয়মিত চর্চার ফলে হাজারো পরিবার হয়ে উঠেছে সুখী ও সৌহার্দ্যময়। কোয়ান্টাম প্রকাশনায় অনবদ্য সংযোজন ভিডিও

ডকুমেন্টারি ‘সুখী পরিবার’। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে অংশ নিয়ে লাখো মানুষ খুঁজে পেয়েছেন পারিবারিক জীবনকে সুন্দর করার দিক-নির্দেশনা। তাদের পারস্পরিক সম্পর্কে যোগ হয়েছে নতুন মাত্রা। কোর্সের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে ও পরবর্তীতে তারা ব্যক্ত করেছেন তাদের জীবন বদলের কথা। এমনই কিছু অনুভূতি নিয়ে নির্মিত হয়েছে এ ডকুমেন্টারি।

পরিবার-বিষয়ক মেডিটেশন ও ডকুমেন্টারি ডাউনলোড করুন- publication.qm.org.bd

১০ থেকে ১২ মিনিটের বিষয়ভিত্তিক পর্বগুলো হলো- পর্ব ১ : সন্তান, পর্ব ২ : দাম্পত্য, পর্ব ৩ : সম্পর্ক, পর্ব ৪ : ইতিবাচকতা ও পর্ব ৫ : দৃষ্টিভঙ্গি।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্স

৪১৪ ৥ টাকা

২, ৩, ৪ ও ৫ সেপ্টেম্বর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

৪১৫ ৥ টাকা

১৪, ১৫, ১৬ ও ১৭ অক্টোবর
(শুক্র, শনি, রবি ও সোমবার)

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

কোয়ান্টাম বুলেটিন : আগস্ট ২০১৬ ৥ পরিবার সংখ্যা ■ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ৥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক ৩১/৩ শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদীন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ৥ **গুণভেদ্য মূল্য - ৫ টাকা**
Phone : 9341441, 8319377, 9355756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethord.org.bd