

এখন কী করণীয়?

মহামারিকাল পেরিয়ে আমরা এসে দাঁড়িয়েছি একটি শুভ
পরিবর্তনের সময়বাঁকে। তাই বিচ্ছিন্নতা থেকে বেরিয়ে
এখন মানুষের পাশে দাঁড়াতে হবে। সবাইকে
পুনরুজ্জীবিত করতে হবে সমর্মিতা ও কর্মব্যস্ততার
শক্তিতে। নিজের সামর্থ্যকে বাড়িয়ে তুলতে হবে।
কাজে লাগাতে হবে সময়কে।

প্রতিটি সময়ের কিছু জিজ্ঞাসা থাকে। পরিবর্তনকে কেন্দ্র
করে মানুষের মনে জন্ম নেয় কিছু দ্বিধাদ্বন্দ্বও। সামনে
এগোনোর জন্যে এই দ্বিধা কাটিয়ে ওঠা এবং
যুগ-জিজ্ঞাসার জবাব খুঁজে পাওয়া একান্ত প্রয়োজন।

এ প্রয়োজনকে সামনে রেখে সুস্বাস্থ্য, পরিবার,
পড়াশোনা, ক্যারিয়ার, ধর্ম ও নৈতিকতা—প্রতিটি বিষয়ে
এমনই কিছু প্রশ্নের জবাব নিয়ে বিন্যস্ত করা হয়েছে
কোয়ান্টাম বুলেটিনের বর্তমান সংখ্যা।

সমকালীন সমস্যাগুলো সমাধানের পথ জানুন।
চারপাশের মানুষের কাছে পৌঁছে দিন প্রত্যয় ও
ইতিবাচকতার বার্তা।

আমার পরিবার আমার শক্তি

প্রশ্ন : অনলাইন ক্লাসের কারণে করোনার সময় সন্তানকে স্মার্টফোন কিনে দিতে হয়েছিল। এখন সে ভার্চুয়াল ভাইরাসে আসক্ত এবং অবাধ্য। সমাধানের পথ পাচ্ছি না। কী করব গুরুজী?

উত্তর : এখন তো স্কুল খুলে যাচ্ছে। জীবনযাত্রাও ধীরে ধীরে স্বাভাবিক হয়ে যাচ্ছে। সন্তানকে বিভিন্ন ধরনের কাজে ব্যস্ত রাখুন। স্মার্টফোনে বুঁদ হয়ে থাকার মতো সময় যেন সে না পায়। নিয়মিত পড়াশোনার পাশাপাশি তাকে সাদাকায়নে নিয়ে আসুন। তাকে সাথে নিয়ে বাসায় মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চা করুন। জোর করবেন না, উদ্বুদ্ধ করুন।

আপনি নিজে স্ক্রিনের সামনে কতটা সময় কাটান সেটাও দেখতে হবে। নিজে আসক্ত হয়ে কখনো সন্তানকে শোধরাতে পারবেন না। অনেক শিশু-কিশোরের ভার্চুয়াল ভাইরাস আসক্তির কারণ হলো, মা-বাবার কাছ থেকে তারা পর্যাপ্ত সময় ও মনোযোগ পায় না। সন্তান যেন নিজেকে অবহেলিত মনে না করে।

আবার অতিরিক্ত আল্লাদও দেবেন না। চাওয়ার সাথে সাথেই কিছু দিয়ে দেবেন না। তাহলে সে জেদি হবে। এখনকার তরুণেরা এত অস্থির কেন? অধিকাংশ মধ্যবিত্ত ও উচ্চবিত্ত পরিবারের কিশোর-তরুণের অস্থিরতার কারণ—সে জন্মের পর থেকে যা চেয়েছে, তা সাথে সাথে পেয়েছে। ফলে সে স্ট্রাগল করতে শেখে না, নিজের যোগ্যতায় কিছু অর্জন করতে শেখে না।

অতএব সন্তানকে কষ্টসহিষ্ণু করে গড়ে তুলতে হবে। যত সে পরিশ্রম করতে শিখবে, তার নিজের শক্তিটা বাড়তে থাকবে।

প্রশ্ন : লকডাউনে দীর্ঘদিন বাসায় থাকার কারণে আমার বিরক্তি খুব বেড়ে গেছে। মাঝে মাঝে মেজাজের ওপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলি। সবার সাথে সম্পর্ক খারাপ হয়ে যাচ্ছে। করণীয় কী?

উত্তর : বোঝাই যাচ্ছে আপনার জীবনের বড় কোনো লক্ষ্য নেই। এজন্যেই যে-কোনো ঘটনায় বিরক্ত হন। আপনার মেজাজটা সবসময় তেতে থাকে।

পৃথিবীতে যারা মহান হয়েছেন, বড় কাজ করেছেন, তারা প্রতিকূল পরিস্থিতি বা মানুষের আচরণ—কোনোকিছু দ্বারাই প্রভাবিত হন নি। সবসময় প্রো-একটিভ থেকেছেন, বিরক্তিকে জয় করেছেন। সাফল্যের রহস্য এটাই।

যারা রি-এক্ট করেন তাদের মধ্যে এই বৈশিষ্ট্যটা প্রবল যে, তারা নিজের কাজ নিয়ে ব্যস্ত থাকতে পারে না। নিজের কাজ নিয়ে এগিয়ে যেতে পারে না। সবসময় অন্যের আচরণ দিয়ে প্রভাবিত হয়। অন্যের কথায় যদি মারা পড়েন, তো নিজের বিশ্বাসের কথা বলবেন কখন? নিজের ওপর নিয়ন্ত্রণই যদি হারিয়ে ফেলেন, তাহলে বড় কাজ করবেন কী করে?

এজন্যে লক্ষ্য ঠিক করুন এবং নিজের কাজে ব্যস্ত হতে শিখুন। আগামী ৪০ দিন শিখিলায়ন ও রাগ-ক্ষোভ বর্জনের মেডিটেশন করুন। সেইসাথে পরিবারের ও চারপাশের মানুষের সাথে সুসম্পর্ক নষ্ট হয়, এমন কথা ও আচরণ থেকে বেরিয়ে আসুন। তাদের সহযোগিতা এবং শুভকামনা আপনাকে সবসময় এগিয়ে রাখবে।



প্রশ্ন : আমি দুই সন্তানের মা। একইসাথে একটি গুরুত্বপূর্ণ পদে কর্মরত। সম্প্রতি একটি প্রোগ্রামে আপনি চার সন্তান নেয়ার ব্যাপারে খুব গুরুত্ব দিলেন। কিছুটা দ্বিধায় ভুগছি। চার সন্তানের দেখাশোনা ও ক্যারিয়ারে অগ্রগতি কি একসাথে সম্ভব? করোনার দুটো বছর তবুও বাসায় দীর্ঘসময় থাকার সুযোগ হয়েছে। কিন্তু এখন তো ব্যস্ততা আবার বেড়েছে। দয়া করে পরামর্শ দেবেন।

উত্তর : পরামর্শ খুব সহজ। সন্তানদের সুষ্ঠু বিকাশের জন্যেই আপনি আরো সন্তান নেবেন। কারণ সাধারণত একমাত্র সন্তান এক ধরনের নিরাপত্তাহীনতায় ভোগে। সে জানে, কোনো বিপদে তার পাশে দাঁড়ানোর

কেউ নেই। মা-বাবাও প্রয়োজনে তার সাথে কখনো দৃঢ় হতে পারেন না, শাসন করতে পারেন না। তাই একমাত্র সন্তানদের বখে যাওয়া এবং স্বেচ্ছাচারী হওয়ার দৃষ্টান্ত চারপাশে কম নয়। আর ৯০% ক্ষেত্রে দুই সন্তানের মধ্যে রেযারেষিটা হতে পারে খুব বেশি। কারণ এদের মধ্যে দ্বিতীয়ালি করার কেউ থাকে না। রাগ-অভিমান ভাঙার ক্ষেত্রে এদের মধ্যে কোনো সংযোগ সেতু নেই।

তৃতীয় সন্তান হলো সেই সংযোগ সেতু। যখনই তৃতীয় একজন এলো, এরা নিজেদের মধ্যে মারামারি ভুলে নতুনটির প্রতি মনোযোগ দেয়। তখন প্রথম সন্তান লিডারশিপ নেয় এবং এরা তিন জন মিলে একটা টিম। চার সন্তান হলে সবচেয়ে ভালো। এজন্যেই আমরা মা-বাবাদের বলি—চারের কম নয়, এর বেশি যত হয়। যখনই একটি পরিবারে কয়েকজন সন্তান থাকে, তাদেরকে আর আলাদা করে দেখে রাখতে হয় না। বড় ভাই বা বড় বোনটি ছোটদের দেখাশোনা করে। যে-কোনো পরিস্থিতিতে একজন আরেকজনের পাশে দাঁড়ায়। এদের বেড়ে ওঠাও সুন্দর হয়।

অতএব কোনো দ্বিধায় ভুগবেন না। বেশি সন্তান মা-বাবার সাফল্যের পথে কখনো বাধা নয়। সারা পৃথিবীতে এর উদাহরণ অনেক আছে।

মজার ঘটনা বলি। ফ্রান্সের প্রেসিডেন্ট ইমানুয়েল ম্যাক্রোঁ ২০১৮ সালের সেপ্টেম্বরে বক্তব্য দিলেন, ‘প্লিজ প্রেজেন্ট মি দ্য লেডি হু ডিসাইডেড—বিয়েং পারফেক্টলি এডুকেটেড—টু হ্যাভ সেভেন এইট নাইন চিলড্রেন।’ এর কিছুদিনের মধ্যে ইউরোপিয়ান কমিশনের প্রেসিডেন্ট মনোনীত হন একজন নারী। তিনি জার্মানির প্রতিরক্ষামন্ত্রী ছিলেন—উরসুলা ভন ডার লিয়েন।

প্রতিরক্ষামন্ত্রী হওয়া মানে কী! ডাকসাইটে মহিলা। তিনি চিকিৎসক ছিলেন এবং মেডিকেল কলেজে পড়াতেন। উরসুলা ভন ডার লিয়েন জনস্বাস্থ্যে উচ্চতর ডিগ্রিধারী। তার স্বামী স্ট্যানফোর্ড ইউনিভার্সিটির অধ্যাপক ছিলেন। তাদের সন্তান সংখ্যা মাত্র সাত! উরসুলা সাত সন্তানের মা হয়ে যদি জার্মানির প্রতিরক্ষামন্ত্রী হতে পারেন, ইউরোপিয়ান কমিশনের প্রেসিডেন্ট হতে পারেন, তাহলে বুঝতেই পারছেন!

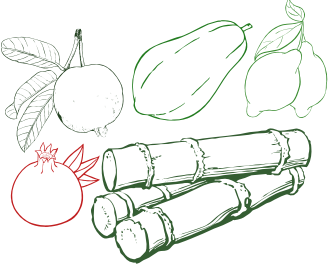
সন্তান নেবেন কি নেবেন না বা কয়টা নেবেন এটা শ্রুতির রহমতের পাশাপাশি আপনার ইচ্ছার ওপরেও নির্ভর করে। কিন্তু সত্য হলো, সাফল্যের পথে সন্তান কোনো অন্তরায় নয়।



সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন

প্রশ্ন : চারপাশে ডেঙ্গুর প্রকোপ বেড়েছে। এক প্রতিবেশী আক্রান্ত হয়েছিলেন। প্লাটিলেট দেয়ার প্রয়োজন হয়েছিল। সেরে উঠতেও সময় লেগেছে। পরিবারের সুরক্ষা নিয়ে বেশ দুশ্চিন্তায় আছি। পরামর্শ দেবেন প্লিজ।

উত্তর : আমরা সবসময়ই বলে এসেছি, যে-কোনো ঋতুতে যে রোগগুলো দেখা দেয়, তা থেকে বাঁচতে মৌসুমি ফল নিয়মিত খাবেন। আর ডেঙ্গুর প্রকোপ থেকে বাঁচতে অন্যতম করণীয় হলো ঘর-বাড়ি ও চারপাশ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন রাখা। কোথাও যেন পানি জমে না থাকে।



ডেঙ্গুতে আক্রান্ত হলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে পদক্ষেপ নিন। তবে কিছু কিছু ক্ষেত্রে যখন হেমোরাজিক হয়ে যায়, এটা আসলেই কষ্টের। তখন রক্তের বিশেষত প্লাটিলেটের প্রয়োজন হয়।

প্লাটিলেট বাড়ানোর সহজ একটি ফর্মুলা আছে। এটাকে টোটকা বলতে পারেন। কয়েকজন ডাক্তার এটি প্রয়োগ করে ভালো ফল পেয়েছেন।

ফর্মুলাটা খুব সহজ। একটা পঁপে পাতা কুসুম গরম পানি দিয়ে ভালো করে ধুয়ে নেবেন যাতে পাতায় কোনো ময়লা না থাকে। এরপর কুচি করে কেটে আধা কাপ পানি দিয়ে ব্লেন্ড করবেন, ছেকে নেবেন। স্বাদের জন্যে একটু লবণ, জিরা গুঁড়ো ও এক চামচ মধু দিতে পারেন। এরপর খেয়ে নেবেন।

এর সাথে নিয়মিত সবরকম ফলের রস খাবেন। বেদানার রস, কমলার রস, লেবুর রস খাবেন। একটু আখের গুড় বা খেজুরের গুড় মিশিয়ে লেবুপানি পান করবেন। সাইট্রাস জাতীয় যত ফলের রস আছে, খাবেন। স্যুপ খাবেন, ডাবের পানি পান করবেন। অর্থাৎ লিকুইড বেশি খাবেন। প্লাটিলেট কমে গেলেও দ্রুত বেড়ে যাবে ইনশাল্লাহ। একইসাথে আপনার রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বাড়বে।

প্রশ্ন : করোনা ভাইরাস প্রতিরোধে ভ্যাকসিন নিয়েছি। ইতোমধ্যে দুটো ডোজই সম্পন্ন হয়েছে। আর কোনো সতর্কতার প্রয়োজন আছে?

উত্তর : যে-কোনো ভ্যাকসিন কতটা কার্যকরী হবে, তা অনেকটাই নির্ভর করে ব্যক্তির মানসিক অবস্থার ওপর। আতঙ্ক-দুশ্চিন্তা-উদ্বেগ দেহের স্বাভাবিক রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাকে দুর্বল করে দেয়। তাই ভ্যাকসিন বা চিকিৎসাকে ফলপ্রসূ করতে প্রয়োজন ইতিবাচক একটি মন। আর এজন্যেই মেডিটেশন।

একথা আমরা বলে আসছি গত ৩০ বছর ধরে। এখন চিকিৎসাবিজ্ঞানীরাও তা-ই বলছেন। গত ৩ এপ্রিল ২০২১ যুক্তরাজ্যভিত্তিক বিজ্ঞান সাময়িকী নিউ সায়েন্টিস্টকে দেয়া একটি সাক্ষাৎকারে প্রফেসর ডা. স্টিভেন লরিস বলেন, ‘দেহে রোগবলাই বাসা বাঁধার পরে নয়; বরং আরো আগেই যদি মেডিটেশন চর্চা শুরু করা যায়, তাহলে রোগ-জীবাণু প্রতিহত করাটা অনেক সহজ হবে। ব্রেনকে রি-টিউন করার পাশাপাশি মহামারির সুদূরপ্রসারী ও ক্ষতিকর প্রভাব থেকে আমাদের মুক্তি দিতে মেডিটেশন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।’

তাই মেডিটেশন, দমচর্চা এবং ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গিকে প্রতিদিনের অংশ করে নিন। আপনি সুস্থ থাকবেন, ভালো থাকবেন।

প্রশ্ন : করোনা আক্রান্ত হয়েছিলাম। এখন আমি সুস্থ। কিন্তু হতাশা, ভয় এবং শারীরিক দুর্বলতা এখনো যাচ্ছে না। কোনো কাজে উদ্যম পাই না। কী করব গুরুজী?

উত্তর : অপ্রিয় সত্য হলো, পোস্ট-কোভিড ট্রমায় তারাই আক্রান্ত হয়েছেন বেশি, করোনাকালে যাদের খাবারের কোনো কষ্ট ছিল না। দুশ্চিন্তা করার মতো যথেষ্ট অবসর সময় ও সুযোগ ছিল। এই শারীরিক দুর্বলতা ও অবসাদের কারণ শুধু অসুস্থতা নয়, বরং দীর্ঘদিনের নিষ্ক্রিয়তা। যারা এক ধরনের বিচ্ছিন্ন জীবনযাপন করেছেন, তাদের আতঙ্ক এখনো কাটে নি। আতঙ্ক মানুষকে শারীরিক মানসিক আর্থিক—সবদিক থেকে পিছিয়ে রাখে।

এ মানুষগুলোর অবস্থা হলো খাচাবন্দি পাখির মতো। অনেক সময় খাঁচার দরজা খুলে দেয়ার পরও বন্দিজীবনে অভ্যস্ত পাখি বের হতে পারে না। সে বিশ্বাস করতে পারে না—যা দেখছি তা কি সত্যি?

এই জড়তা থেকে বেরিয়ে আসতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স রিজুভিনেশনে অংশ নিন। চার দিন ইতিবাচক শক্তিবলয়ে থেকে মন ও মস্তিষ্কে রি-টিউন করুন। আত্মকেন্দ্রিকতা ও দুঃখবিলাস থেকে বেরিয়ে আসুন। মানুষের কল্যাণে নিঃস্বার্থে কাজ করুন। সুযোগ করে কোয়ান্টাম দাফনসেবায় ও অন্যান্য সেবা কার্যক্রমে স্বেচ্ছাসেবী হিসেবে অংশ নিন।

গত দু-বছরে কোয়ান্টামের সাত শতাধিক কোয়ান্টিয়ার দাফনসেবায় কাজ করেছেন। তারা অক্লান্ত পরিশ্রম করেছেন চেনা-অচেনা কয়েক হাজার মানুষের মৃতদেহের ওজু-গোসল ও দাফনের কাজে। তাদের কিন্তু কোনো ধরনের ট্রমা নেই। ট্রমা আসার সময় কোথায়?

আপনিও তিন/ পাঁচ/ সাত দিনের জন্যে দাফন ক্যাম্পে কাজ করুন। আগে থেকে কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশনের নিকটস্থ সেন্টার-শাখা-সেলে নাম জমা দিন। মৃতের অন্তিম এই সেবায় অংশ নিয়ে আপনি জীবনের অর্থ খুঁজে পাবেন। ভয় হতাশা থাকবে না।



প্রশ্ন : আমি একটি মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিতে কাজ করি। ২০২০ সালে হোম অফিস শুরু হলো। এরপর প্রায় দুই বছর বাসায় বসেই কাজ করেছি। বাসায় থেকে আমার ওজন বেড়ে গেছে। সবসময় ক্লান্তি অনুভব করি। সমাধান চাই।

উত্তর : লকডাউনে সচ্ছল পরিবারগুলোর অধিকাংশ মানুষ আসক্ত হয়ে পড়েছে অনলাইনে খাবার অর্ডার করায়। ঘরে বসেই খাবার চলে আসবে, জীবনটা কত সহজ হলো! বাজার করা, রান্না করার মতো সাধারণ ব্যস্ততাগুলোও কমে গেল। এখন ওজন কমাতে হিমশিম খেতে হচ্ছে তাদের।

অতিরিক্ত ওজন সাথে রোগবলাই নিয়ে আসে।

তাই পরিশ্রম বাড়ান।

সহজ একটি রুটিন করে নিন।

কোয়ান্টাম

ইয়োগা চর্চা করুন ও

নিয়মিত হাঁটুন।

ইন্টারনেট দেখে বা

কারো কথায় প্রলুব্ধ হয়ে

রাতারাতি ওজন কমাতে চাইবেন না। মনে রাখবেন, ওজন

একদিনে বাড়ে নি, দিনে দিনে বেড়েছে। এটা কমাতেও হবে

প্রতিদিনের চেষ্টায়।



প্রশ্ন : আমাদের মাস্টার্স ফাইনাল পরীক্ষার রুটিন দিয়েছে। যাতে সময় আছে ১৮ দিন। এত অল্প সময়ে কীভাবে ভালো প্রস্তুতি নিতে পারি তার জন্যে দিক-নির্দেশনা চাচ্ছি। ভালো ফলাফলের জন্যে দোয়া চাই।

উত্তর : আপনি মেডিটেশন জানেন। মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করুন। আপনি পারবেন। আমরা দোয়া করি।

আল্লাহকে বলুন—যেভাবে পড়া উচিত ছিল, সেভাবে হয় নি। শিক্ষকেরা বলেছেন, অনলাইনে পড়তে হবে। আমি স্মার্টফোন দেখতে বাধ্য হয়েছি। অনলাইনে পড়তে গিয়ে কত কিছু পড়ে ফেলেছি! আল্লাহ মাফ করো। আমি এখন পড়তে চাই। তুমি বলেছ যে, যত গুনাহ করো বান্দা, যখন অনুশোচনা করো, আমি ক্ষমা করে দেই। অতএব তুমি আমাকে পড়ায় মনোযোগ দাও। খারাপ জিনিসগুলো থেকে চিরতরে মুক্ত করে দাও, পরীক্ষা শেষ করার পরেও যাতে ওগুলোর মধ্যে আমি না জড়াই।

আসলে করোনার সময়ে আমাদের তরুণ সমাজের সবচেয়ে বেশি এই ক্ষতিটা হয়েছে। কারণ সারাবছর রুটিন করে পড়ার কোনো বিকল্প নেই। আপনি কোয়ান্টা ভঙ্গি করে পড়াশোনা করুন। যেহেতু মেডিটেশন থেকে দূরে সরে যান নি, আপনি ভালো করবেন ইনশাআ্লাহ!

মোটাদাগে শিক্ষার্থীদের সময় কাটে চার ধরনের কাজ করে	
১. জরুরি (ঘরের কাজ, দরজা খোলা, অনিবার্য বাধা-বিঘ্ন)	সাধারণ শিক্ষার্থীদের সময় চলে যায় তার লক্ষ্যের বিপরীত অর্থাৎ
২. গুরুত্বপূর্ণ (ক্লাসের পড়া, নোট তৈরি, পরীক্ষার পূর্বপ্রস্তুতি, ব্যায়াম, মেডিটেশন)	৪ নম্বর কাজে। ভালো রেজাল্টধারীরা সময় ব্যয় করে তার লক্ষ্যের অনুকূল অর্থাৎ ২ এবং
৩. জরুরি এবং গুরুত্বপূর্ণ (পরীক্ষার পড়া, বাড়ির কাজ, প্রাকটিক্যাল বা এসাইনমেন্ট)	৩ নম্বর কাজে। এজন্যেই প্রয়োজন রুটিন।
৪. জরুরি না, গুরুত্বপূর্ণও না (টিভি, ভিডিও গেম, ইউটিউব, সোশ্যাল মিডিয়া, স্মার্টফোন, আড্ডাবাজি বা অসময়ে অতিরিক্ত ঘুম)	

প্রশ্ন : স্মার্টফোনে আমি ফ্রি ফায়ার গেম খেলি। প্রতিদিন প্রায় ঘণ্টা তিনেক না খেলে কিছুই ভালো লাগে না। স্কুল খুলে যাওয়ায় শিক্ষকেরা এসাইনমেন্ট বাড়িয়ে দিয়েছেন। আমি ফ্রি ফায়ার খেলতে চাই না, কিন্তু করোনায সেই যে অভ্যাস হয়েছে, না খেলে থাকতেও পারি না। কী করব?

উত্তর : প্রথমেই আপনাকে ধন্যবাদ যে, এ বিষয়ে আপনি সচেতন হয়েছেন। যেহেতু সচেতন হয়েছেন, অবশ্যই আপনি এ থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন। আপনার ইচ্ছাশক্তিই এজন্যে যথেষ্ট।

আসলে ফ্রি ফায়ার আর পাবজির মতো গেম, যা কিশোরদের অসহিষ্ণু-সহিংস করে, মারদাঙ্গা ও খুনে প্রলুব্ধ করে। এ গেমগুলোকে সন্ত্রাসী তৈরির সূতিকাগার ছাড়া আর কী বলা যায়! এসব গেম নির্মাতা কোম্পানিগুলোকে সন্ত্রাসী সংগঠন হিসেবে চিহ্নিত করে সারা পৃথিবীতে নিষিদ্ধ করা উচিত। যারাই এ ব্যাপারে অগ্রণী ভূমিকা গ্রহণ করবেন, সচেতন মানুষ তাদের কৃতজ্ঞচিত্তে স্মরণ করবে।

আপনি যেহেতু সচেতন হয়েছেন, নিয়মিত মেডিটেশন করুন। মেডিটেশনে জীবনের লক্ষ্য অর্থাৎ মনছবি অবলোকন করুন। লক্ষ্য পরিষ্কার থাকলে যে-কোনো আসক্তিকে আপনি সহজেই ‘না’ বলতে পারবেন। আর সেই বন্ধুদের সঙ্গ এড়িয়ে চলুন, যারা ভিডিও গেমে আসক্ত।

কোয়ান্টাম বুলেটিন ৯ অক্টোবর ২০২১

ধরুন, প্রতিদিন আপনি ৮৬,৪০০ টাকা পাবেন। শর্ত হলো, খরচা বাদে বাকিটা দিন শেষে ফিরিয়ে দিতে হবে। জমানোর সুযোগ নেই। এমন হলে আপনি কী করতেন? নিশ্চয়ই প্রতিদিন পুরো টাকা কাজে লাগাতে উঠে-পড়ে লাগতেন।

‘সময়’ নিয়েও কি এভাবে ভাবেন? সময় সবচেয়ে দামী সম্পদ। একটি দিনে থাকে মোট ৮৬,৪০০ সেকেন্ড, যা চলে গেলে আর কখনো ফিরে পাবেন না।

প্রশ্ন : ক্লাসের প্রয়োজনে ফেসবুক ব্যবহার করতেই হচ্ছে। কিন্তু আমি এটা ব্যবহার করে মানসিক অশান্তিতে ভুগছি। এ-ছাড়া শুদ্ধ ভাষায় কথা বলা পছন্দ করি। কিন্তু বিশ্ববিদ্যালয়ে শুদ্ধ বাংলা ব্যবহার করায় বন্ধুরা আমাকে নাক উঁচু মনে করে। এই সমস্যা সমাধানে কী করা উচিত?

উত্তর : মানুষকে বিষণ্ণ-অস্থির করার জন্যেই ফেসবুক। এটা ব্যবহার করলে অশান্তিতে ভুগবেন। এখন সবাই ফেসবুকের ক্ষতিকর দিক নিয়ে বলছেন। আমরা বলছি সেই ২০০৯ সাল থেকে। তবে পড়াশোনা বা পেশাগত প্রয়োজনে অনেক ক্ষেত্রে ফেসবুক ব্যবহার করা ছাড়া উপায় থাকে না। এ-ক্ষেত্রে যতটুকু প্রয়োজন, ততটুকুই করবেন এবং সচেতন থাকবেন।

আর সবসময় শুদ্ধ ভাষায় কথা বলবেন। যে শুদ্ধ ভাষায় কথা বলে না সে আসলে অশুদ্ধাচারী। সে কখনো বন্ধু হতে পারে না। বন্ধু সে-ই, যার সাথে আপনার চেতনার মিল রয়েছে। সহপাঠীর কথায় কেন প্রভাবিত হবেন? তাদের কথায় কখনো রি-এন্ট করবেন না।

রুটিন	এমন জায়গায় রাখুন যেন সহজেই চোখে পড়ে।
অনুসরণে	বাস্তববাদী হোন। বাস্তবসম্মত লক্ষ্যমাত্রা ঠিক করুন।
খেয়াল	বৈচিত্র্য রাখুন। মনোযোগ ধরে রাখা সহজ হবে।
রাখুন	কত ঘণ্টা পড়লেন তা নয়, বরাদ্দকৃত সময়ে কতটা মনোযোগ দিয়ে পড়লেন তা পর্যালোচনা করুন।
	রুটিন অনুসরণে কখনো ছেদ পড়লেও পরের ঘণ্টাগুলোর জন্যে ফিরে আসুন রুটিনে।

প্রশ্ন : করোনা আসার পর বাবার বাসায় থাকার পরিমাণ বেড়ে গেছে। বাবা-মাকে আমার অসহ্য লাগে ইদানীং। সারাক্ষণ আমার দোষ ধরে, বকাবকি করে। ভালো-মন্দ যা-ই করি, সবটাই মন্দ। ইচ্ছে হয় দূরে কোথাও চলে যাই।

উত্তর : কোথায় আর যাবেন? স্বর্গ তো মা-বাবার কাছেই! আপনাকে যেটা করতে হবে, জীবনের লক্ষ্য সম্পর্কে সচেতন হতে হবে। জীবনের লক্ষ্যটা কী? ক্লাসে ১ম হওয়া, জীবনে ১ম হওয়া।

আপনি যেহেতু শিক্ষার্থী, নিয়মিত মনছবির মেডিটেশন করবেন। রাগ-ক্ষোভ দূর করার মেডিটেশন করবেন। কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রমের সাথে যুক্ত হবেন। ক্লাসে প্রথম হওয়ার কৌশলগুলো আপনি জানতে পারবেন।

জীবনে ১ম হওয়া মানে অনন্য মানুষ হওয়া। যিনি শ্রুষ্ঠির সন্তুষ্টির জন্যে নিজের মেধাকে সবচেয়ে সুন্দরভাবে বিকশিত করে সৃষ্টির কল্যাণে কাজে লাগান, যিনি হাজার মানুষের আশ্রয়স্থল, তিনিই অনন্য মানুষ।

আপনি যখন জীবনের লক্ষ্য সম্পর্কে সচেতন হবেন, লক্ষ্যের বিপরীত কাজগুলো বর্জন করবেন, বকাবকি এমনিতেই বন্ধ হয়ে যাবে।

কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ভালো রেজাল্ট ভালো মানুষ



শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে কার্যক্রমে বিভিন্ন পর্যায়িক ও মাসিক কার্যক্রম (সেমস- পেন্সপুলা, ব্যায়াম, যোগ-ব্যায়াম) সমন্বিত করা এবং বাড়িতেও তা অনুশীলনের জন্য উপস্থিতি করার জন্য শিক্ষকদের দৃঢ় করার পরিকল্পনা করা;	
শিক্ষার্থীদের মানসিক ও শার্বিক কার্যক্রমের কিছু উদাহরণ - - পেন্সপুলা - মেডিটেশন - যোগব্যায়াম - গায় শব্দশো ও তার পরিবর্তা - সঙ্গীত চর্চা - ছবি আঁকা - সামাজিক সেবামূলক কাজে অংশগ্রহণ	
২২ জানুয়ারি ২০২১ শিক্ষাপ্রতিষ্ঠান পুনরায় চালুর নির্দেশনায় মাধ্যমিক ও উচ্চশিক্ষা অধিদপ্তর শিক্ষার্থীদের মেডিটেশন ও যোগব্যায়াম চর্চা এবং সেবামূলক কাজে সম্পৃক্ত করার ব্যাপারে শিক্ষাপ্রতিষ্ঠানগুলোকে নির্দেশনা দেয়। (পৃ. ১৪)	

প্রশ্ন : আমার মেয়ে নবম শ্রেণিতে পড়ছে, ছেলে ষষ্ঠ শ্রেণিতে। স্কুল খুলেছে, তবে এখনো ক্লাস ও এসাইনমেন্টের নামে তারা স্মার্টফোন ব্যবহার করে। মা-বাবার কথা একেবারেই শোনে না। কোনোভাবেই তাদের বোঝাতে পারছি না।

উত্তর : আমার মেয়ে নবম শ্রেণিতে পড়ছে, ছেলে ষষ্ঠ শ্রেণিতে। স্কুল খুলেছে, তবে এখনো ক্লাস ও এসাইনমেন্টের নামে তারা স্মার্টফোন ব্যবহার করে। মা-বাবার কথা একেবারেই শোনে না। কোনোভাবেই তাদের বোঝাতে পারছি না।

উত্তর : সুফিদের একটা গল্প। নির্জন নদীর পাড় দিয়ে একজন হেঁটে যাচ্ছেন। বাঁক ঘুরতেই তিনি দেখলেন, দুহাত দূরত্বে দাঁড়িয়ে দুজন মানুষ চিৎকার করে কথা বলছে। যিনি হাঁটছিলেন, তিনি ভাবলেন এত কাছাকাছি, তারপরও গলা ফাটিয়ে চিৎকার করছে কেন? তাদের কেউ তো বধির নয়। তাদের দুজনকে তিনি কিছু জিজ্ঞেস করার সাহস পেলেন না।

তিনি গ্রামের সবচেয়ে জ্ঞানী ব্যক্তির কাছে গেলেন। জিজ্ঞেস করলেন, হুজুর! দেখলাম দুজন মানুষ দুহাত দূরত্বে দাঁড়িয়ে চিৎকার করছে যেন তারা নদীর দুই পাশে। তারা তো কাছেই ছিল। চিৎকার করছিল কেন? বুজুর্গ ব্যক্তি হেসে বললেন, আসলে কাছে থেকেও তারা দূরে ছিল। তাদের মন ও আত্মার মধ্যে দূরত্ব সৃষ্টি হয়েছিল। এ কারণে তারা ভাবছিল বাস্তবেও তারা দূরে। তাই একজনের কথা আরেকজনকে শোনানোর জন্যে চিৎকার করছিল।

অতএব সন্তানদের সময় দিন। তাদের কথা শুনুন। তাদেরকে বলতে উদ্বুদ্ধ করুন। সন্তানের ব্যাপারে সবচেয়ে বড় শক্তি হচ্ছে আপনার মনোযোগ। প্রত্যেক শিশু মা-বাবার মনোযোগ চায়। পড়াশোনার বাইরে স্মার্টফোনে সে কী করছে, এটা বুঝতে পারবেন যখন আপনি সন্তানের প্রতি মনোযোগী হবেন।

সন্তান স্মার্টফোনে আসক্ত হলেও সবর করুন। ঘরে চিৎকার-চেষ্টামেচি, ধমকা-ধমকি করবেন না। সন্তান হয়তো প্রথম প্রথম আপনার সাথে বিরূপ আচরণ করবে। কিন্তু ধৈর্য ও মমতা দিয়ে আপনি তাকে ইনশাল্লাহ সুস্থ জীবনে ফিরিয়ে আনতে পারবেন।

সন্তানের প্রতি মনোযোগী হোন	রাতের ঘুমটাকে নিশ্চিত করুন	সন্তানের আচরণের প্রতি খেয়াল রাখুন
যে-কোনো আসক্তি, বিষণ্ণতা, হতাশা থেকে সন্তানকে ফিরিয়ে আনার প্রথম ধাপ হচ্ছে তার প্রতি মা-বাবাকে বিশেষভাবে মনোযোগী হতে হবে।	এই বিষয়ে দৃঢ় হতে হবে। রাত ১১টা থেকে সকাল ৮টা—এসময় সন্তানের হাতে যেন স্মার্টফোন না থাকে। রাতের ঘুমটা নিয়মিত হলে অনেক অস্থিরতা থেকে সে মুক্তি পাবে।	প্রথম থেকেই যদি সন্তানের আচরণের প্রতি মা-বাবা খেয়াল করেন, তো সমস্যার অঙ্কুরেই তারা পদক্ষেপ নিতে পারবেন। তাকে সঠিক পথ দেখাতে পারবেন।



প্রশ্ন : ঢাকার একটি স্বনামধন্য স্কুলে আমি পড়াই। অনলাইন ক্লাসে অধিকাংশ শিক্ষার্থীর সাথেই ঠিক সেভাবে সংযোগটা হয় না। আর কিছু শিক্ষার্থীর স্বভাবসুলভ ফাঁকির প্রবণতা তো আছেই। এখন বাস্তবের যে সাপ্তাহিক ক্লাস, তাতেও শিক্ষার্থীরা কেমন যেন উদ্যমহীন। তাদের উজ্জীবিত করতে করণীয় কী?

উত্তর : একটি সত্য ঘটনা। ১২/ ১৩ বছর বয়সী এক কিশোর। তিনটা খুন এবং দুবার ব্যাংক ডাকাতি করার পর তৃতীয়বারে সে ধরা পড়ল। তাকে সংশোধন কেন্দ্রে আনা হলো। সেখানে দায়িত্বরত ফাদার প্রথম যেদিন তার সাথে দেখা করতে গেলেন, সে সিগারেটের ধোঁয়া ছেড়ে দিল ফাদারের মুখের ওপর।

ফাদার কিছু বললেন না। প্রতিদিন তিনি ধৈর্য ধরে কিশোরটির সাথে কথা বলেন, তার শুদ্ধত্যাগুলো সহ্য করেন। একদিন ফাদার তাকে বললেন, তুমি লেখাপড়া শিখবে? তুমি ভালো করবে। কারণ তুমি খুব ভালো ছাত্র।

এই প্রথম কিশোরটি মুখ খুলল। বলল, আপনাকে শ্রদ্ধা করতে গুরু করছিলাম। কিন্তু আপনিও মিথ্যা বলছেন? পাশ করতে পারি নি বলে স্কুল থেকে আমাকে বের করে দিয়েছিল। আর আমাকে আপনি ভালো ছাত্র বলছেন!

ফাদার বললেন, তুমি অবশ্যই ভালো ছাত্র। কিন্তু তোমার শিক্ষকেরা ছিল হাইজ্যাকার ও খুনী। তারা যা বলেছে তুমি তা-ই করেছ। তা না হলে তুমি খুন আর ডাকাতি সফলভাবে করতে পারতে না। এখন তুমি যদি ভালো শিক্ষকের কাছে যাও, তাহলে তোমার জীবনও বদলে যাবে।

শুনেন কিশোরের চোখ দিয়ে এই প্রথমবার পানি গড়িয়ে পড়ল। সে ফাদারকে শিক্ষক হিসেবে গ্রহণ করল। পরবর্তীকালে সে-ও একজন ধর্মযাজক হয়েছিল। তাই শিক্ষক হিসেবে সবসময় শিক্ষার্থীদের ওপর আস্থা রাখবেন। আপনার আস্থা ও আন্তরিকতা তাদেরকে সহজেই উজ্জীবিত করতে পারে। আপনি যেহেতু মেডিটেশনের সাথে আছেন, আপনার শিক্ষার্থীদেরও মেডিটেশন ও ইয়োগা চর্চায় উদ্বুদ্ধ করুন। আর বিষয়ভিত্তিক জ্ঞানের পাশাপাশি তাদের ‘শুদ্ধাচার’ শেখান।

চীনে ভিডিও গেম খেলার সময় বেঁধে দিয়েছে প্রশাসন

কিশোর-তরুণদের শারীরিক-মানসিক ও অভিভাবকদের অর্থনৈতিক বিপর্যয় থেকে বাঁচাতে ভিডিও গেম খেলার ব্যাপারে আইন জারি করেছে চীন সরকার। এ আইন অনুসারে ১৮ বছরের কম বয়সীরা ভিডিও গেম খেলতে পারবে—

সপ্তাহে ৩ ঘণ্টা / সকাল ৮টা থেকে রাত ৯টার মধ্যে শুক্র, শনি, রবি ও সাধারণ ছুটির দিনে।

তথ্যসূত্র : রয়টার্স, ৩১ আগস্ট ২০২১

কোয়ান্টাম বুলেটিন ৯ অক্টোবর ২০২১

প্রশ্ন : আমার পরিচিত বেশ কয়েকজন ই-কমার্সে বিনিয়োগ করে বিপদে পড়েছে। লকডাউনে ঘরে বসে অনেক আয় করার এই সুযোগটা আমাকেও তারা নিতে বলেছিল। কিন্তু স্বল্প বিনিয়োগে অধিক লাভ—এ বিষয়টিকে আপনি সবসময় নিরুৎসাহিত করেন। তাই আমি ঐ পথে পা বাড়াই নি। এখন ই-কমার্সের প্রতারণা সম্পর্কে সবাই জানে। আপনার প্রতি অশেষ কৃতজ্ঞতা জানাই গুরুজী।

উত্তর : আপনাকেও অভিনন্দন জানাই। আপনি সং পরামর্শ গ্রহণ করেছেন এবং নিজের বিচারবুদ্ধিকে কাজে লাগিয়েছেন। চারপাশে অধিকাংশ মানুষের দুর্দশার কারণ হলো, এরা চালবাজদের কথায়, শোষকদের কথায়, ধর্মান্ধদের কথায়, প্রতারকদের কথায় প্রভাবিত হয়। অনুসন্ধান বা যাচাই-বাছাই করার উদ্যম বা আগ্রহ এদের নেই। সত্যকে বরং এদের কাছে ফিকে মনে হয়। মিথ্যা আর প্রতারণা এদের কাছে বেশি আকর্ষণীয়।

আজ দেশে ই-কমার্স প্রতারণায় যারা ধরাশায়ী, তারা ফোকাটে অনেক লাভ করতে চেয়েছিল। তাদের ব্যাপারে আমাদের কোনো সমবেদনা নেই। প্রতারক চক্রের যেমন দুষ্টান্তমূলক শাস্তি হওয়া উচিত, তেমনি এই লোভী বিনিয়োগকারীদেরও শাস্তি হওয়া উচিত। তারা একবারও ভাবে নি—কোম্পানিগুলো পণ্য দেবে আবার ১০০%, ১৫০%, ৩০০% ক্যাশব্যাক কেন দেবে? কোথা থেকেই-বা দেবে? অলীক কল্পনায় নিজেরা যেমন ফাঁদে পা

দিয়েছে, তেমনি আত্মীয় বন্ধু প্রতিবেশীকেও প্রলুব্ধ করেছে। অথচ মাল্টিলেভেল মার্কেটিং নিয়ে আমরা সতর্ক করে আসছি সেই ১৯৯৭ সাল থেকে, যখন আমাদের দেশে প্রথম জিজিএন নামক প্রতারক চক্র এলো। শেয়ার বাজার নিয়েও আমরা সাবধান করে আসছি আরো আগ থেকে।

আমরা সুস্পষ্টভাবে বলেছি—যুবক, ডেসটিনি, ইউনি পে টু ইউ, ইভ্যালি, ই-অরেঞ্জ, ধামাকা সবই প্রতারণার নতুন নতুন রূপ।

২০১২ সালে কোয়ান্টাম প্রকাশিত *হাজারো প্রশ্নের জবাব* পর্ব ২ : শিক্ষা-কারিয়ার-সাফল্য বইতে আমরা ৭১টি পৃষ্ঠাজুড়ে বলেছি প্রতারণার নানা ধরন সম্পর্কে এবং এ থেকে উত্তরণের উপায় নিয়ে। সত্য হলো, আহাম্মককে কখনো রক্ষা করা যায় না। সে একই ভুল বার বার করে। লোভে পড়ে এবং প্রতারকের মিষ্টি কথায় সর্বস্বান্ত হয়। এজন্যেই পবিত্র কোরআনে বলা হয়েছে, ‘আহাম্মকদের থেকে দূরে থাকো।’ (সূরা আরাফ : ১৯৯)



মনে রাখবেন, যা আপনি শটকাটে পাবেন, তা শটকাটেই চলে যাবে। তা কখনো স্থায়ী সুখ বা স্থায়ী সম্পদে পরিণত হবে না। পরকালের কথা বাদ দিন, ইহকালীন জীবনেও তা আপনার শাস্তি-সুখের কারক হবে না।

অতএব সবসময় সংস্কে একাত্ম থাকুন। সত্যের সাথে থাকুন, বিশ্বাসের সাথে থাকুন।



প্রশ্ন : নতুন ব্যবসা শুরু করেছিলাম। করোনার কারণে ধরে রাখতে পারি নি। দোকানের ভাড়া, কর্মচারীর বেতন, পাওনাদারের বকেয়া মিলিয়ে বেশ বড় অঙ্কের ঋণে পড়ে গেছি। কী করব?

উত্তর : দোকানের ভাড়া ও কর্মচারীর বেতন তো বুঝলাম, কিন্তু পাওনাদারের কাছে বকেয়া কেন? যদি ঋণের ওপর নির্ভর করে ব্যবসা এগিয়ে নেয়ার পরিকল্পনা করে থাকেন, তাহলে জেনে রাখুন—আপনার প্রক্রিয়া ঠিক নেই। ঋণ কখনো সমস্যার সমাধান করে না বরং সমস্যা আরো বাড়ায়।

আপনার প্রথম লক্ষ্য হবে—এই ঋণ পরিশোধ করা। নিজের ব্যয়ের খাতগুলো ভালোভাবে পর্যবেক্ষণ করুন এবং সব রকমের অপচয় বন্ধ করে দিন। ফুটানি দেখাতে গিয়ে কোনো ব্যয় করবেন না। পরিশ্রমের মানসিকতা রাখুন। আবার শুরু করুন। এর পাশাপাশি নিয়মিত মেডিটেশন করুন এবং অটোসাজেশন চর্চা করুন—‘ঋণমুক্ত সচ্ছল জীবন আমার মৌলিক অধিকার।’

করোনার সময়ে খেটে খাওয়া মানুষের জীবনে নানা প্রতিকূলতা এসেছে, একথা কারো অজানা নয়। কিন্তু যে-কোনো দুর্যোগ মোকাবেলায় আমাদের জাতিগত সামর্থ্য অসাধারণ। তাই হতাশ হবেন না। ছোট-বড় কোনো কাজের সুযোগকে হাতছাড়া করবেন না। সং নিয়তে একজন মানুষ যখন প্রচেষ্টা চালায়, প্রভু তাকে কখনো ব্যর্থ হতে দেন না।



প্রশ্ন : লকডাউন চলাকালে আমার চাকরিটা ছেড়ে দিতে হয়েছিল। আপনি ৩০ দিনের খতমে কামালি করার উপদেশ দিয়েছেন এবং এখন তা করছি। বর্তমানে একটি চাকরির সুযোগ প্রায় হয়ে গেছে। সার্বিকভাবে মঙ্গলজনক হলে আমার এই চাকরিটা যেন হয়ে যায়, দোয়া করবেন। দোয়ার পাশাপাশি আমার আর কোনো করণীয় আছে কি?

উত্তর : লকডাউনের সময় আমরা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্যরা সুস্থতার নিয়তে, বালা-মুসিবত থেকে মুক্তির নিয়তে, রিজিক বৃদ্ধির নিয়তে খতমে কামালি প্রার্থনায় সমবেত হয়েছি এবং এর সাফল্যের পরিমাণ অনেক। শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

আসলে প্রার্থনার চেয়ে বড় শক্তি আর নেই। তাই পরিচিত কেউ কোনো ঝামেলায় পড়লে, বিপদে পড়লে তাদের জন্যে অন্তর থেকে দোয়া করবেন এবং ৩০ দিনের খতমে কামালি করার পরামর্শ দেবেন। এই অডিও তাদেরকে দেবেন বা কোয়ান্টাম ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করে নিতে বলবেন।

নিশ্চয়ই আমরা দোয়া করব যাতে চাকরিটা মঙ্গলজনক হয় এবং আপনার সব বাধাবিপত্তি দূর হয়ে যায়। তবে চাকরি হয়ে গেলে প্রার্থনা, মেডিটেশন ও ভালো চর্চাগুলো ছেড়ে দেবেন না। অধিকাংশ মানুষ কাজকর্ম সাফল্য পেয়ে গেলে এই ভুলটা করে বসে। ফলে সাময়িকভাবে সাফল্য ও প্রশান্তি আসে, কিন্তু স্থায়ী হয় না।

আর দোয়ার পাশাপাশি নিজেকে কাজের জন্যে প্রস্তুত করুন। কর্মক্ষেত্রে যেন নির্ভরযোগ্য একজন হতে পারেন, সেই লক্ষ্যে শারীরিক-মানসিক ফিটনেসের প্রতি মনোযোগী হোন। কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন প্রকাশিত ‘শুদ্ধাচার’ বই থেকে কর্মক্ষেত্রে অনুসরণীয় শুদ্ধাচারগুলো নিয়মিত পড়ুন এবং নিজের জীবনে অনুসরণ করুন।

প্রসঙ্গ : ধ্যান দোয়া দান

প্রশ্ন : আমার মনে হয় আমার দোয়া কবুল হয় না। দোয়ার গুরুত্ব আসলে কতটুকু?

উত্তর : এক কোরআনের মূল শিক্ষা শুকরিয়া ও দোয়া। প্রতিটি ধর্মেই প্রার্থনাকে গুরুত্ব দেয়া হয়েছে। দেয়ার মালিক প্রভু নিজে। পাওয়াটা যখন আপনার জন্যে কল্যাণকর হবে, তখনই তিনি দেবেন। দোয়ার জন্যে প্রয়োজন আন্তরিক নিমগ্নতা। আন্তরিকভাবে চাওয়া পর্যন্তই আমাদের কাজ। মাদার তেরেসার একটি গল্প দিয়ে বিষয়টি স্পষ্ট হতে পারে।

একবার কলকাতায় তার আশ্রমে খাবারের সংকট হলো। যে-কোনো কারণে হোক খাবারের ব্যবস্থা হয় নি। শিশুরা কী খাবে! সিস্টাররা এলেন মাদারের কাছে। বললেন, ‘মাদার আপনি যদি অমুককে একটু বলে দেন তাহলে খাবারের একটা ব্যবস্থা হয়ে যাবে।’ তিনি বললেন, ‘তা ঠিক আছে, কিন্তু তোমরা কি প্রার্থনা করেছ? খাবারের জন্যে ঈশ্বরকে বলেছ?’ তারা বললেন, ‘না’। তিনি বললেন, ‘তাহলে ঈশ্বরের কাছে আগে প্রার্থনা করো।’

সিস্টাররা ফিরে গিয়ে প্রার্থনায় মগ্ন হলেন। প্রার্থনা শেষ হতেই দেখা গেল বেশ কিছু খাবারের প্যাকেট চলে এসেছে। কী ব্যাপার?

জানা গেল, কাছেই একটি সম্মেলন হওয়ার কথা ছিল। কোনো কারণে সেটি স্থগিত করা হয়েছে। এখন সম্মেলনের জন্যে তৈরি খাবার কী করবে? আয়োজনকারীরা সব খাবার আশ্রমে শিশুদের জন্যে পাঠিয়ে দিয়েছে।

দোয়ার গুরুত্বটা এখানেই। প্রার্থনাকারী এবং প্রার্থনা কবুলকারী যখন একাকার হয়ে যায়, তখন সব চাওয়া পরিণতি পায় পূর্ণতায়।

দোয়ার চেয়ে বড় নেয়ামত আর কিছু নেই। আর করোনাকালে আমাদের জন্যে আল্লাহর বিশেষ নেয়ামত ছিল খতমে কামালি। আমরা ৩৩ দিনের খতমে কামালি প্রার্থনা দুবার সম্পন্ন করেছি। এজন্যে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি যে, আমাদের মধ্যে কোনো ধরনের ট্রমা নেই।

জীবনে সব ক্ষেত্রে সমস্যাটা নির্ভর করে শ্রুতার রহমতের ওপর। যে-কোনো পরিস্থিতিতে দোয়াকে গুরুত্ব দেবেন। কোনো কাজ শুরু করার আগে দোয়া করবেন, তারপর কাজে হাত দেবেন।

প্রশ্ন : আগে কোয়ান্টামের প্রোথামগুলোতে নিয়মিত আসতাম। হঠাৎ দীর্ঘ বিরতি পড়ে গেছে করোনার কারণে। কী করব?

উত্তর : প্রশ্ন পড়ে বোঝা যাচ্ছে সজে একাত্ম থাকার আকুতি আপনার আছে। যে-কোনো কাজ শুরু করার জন্যে এই আকুতিটাই

যথেষ্ট। করোনা আপনার শারীরিক-মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর যে প্রভাব ফেলেছে তা থেকে মুক্ত হতে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স রিজুভিনেট করবেন। মাইন্ড-বডি রি-টিউনড হবে। প্রতি সপ্তাহে শুক্রবার সাদাকায়নে অংশ নেবেন।

আমরা আল্লাহর কাছে শুকরিয়া আদায় করি, করোনার সময় বহু মানুষ যখন ঘরবন্দি আতঙ্কগ্রস্ত ছিল, তখন আমরা ছিলাম কর্মব্যস্ত এবং সুস্থ। মানুষের সেবায় আমরা সজ্ঞবদ্ধভাবে কাজও করেছি। যে কারণে আমরা ভালো ছিলাম। ইতিবাচক, সমমর্মী ছিলাম।

দীর্ঘ বিরতি পড়ে গেছে বলে থেমে থাকবেন না। আবার শুরু করুন। যতবার পড়ে যাবেন, ততবার উঠে দাঁড়াবেন। মনে রাখবেন, বার বার শুরু করার এই শক্তিকে কাজে লাগিয়েই মানুষ এগিয়ে যায়।

প্রশ্ন : করোনার পুরো সময়জুড়েই আমার মধ্যে এক ধরনের অস্থিরতা ছিল। কোনো কাজ ভালোভাবে করতে পারি না। কিছুদিন ধরে আমি ‘হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী’ পড়ছি। যতক্ষণ পড়ি ততক্ষণ ভালো লাগে। অস্থিরতা থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : মন স্থির হচ্ছে না, কারণ আপনার দেহ-মন শিথিল হতে পারছে না। যে কারণে আপনি কোনো কাজ ভালোভাবে করতে পারছেন না। শিথিলতার প্রথম শর্ত হলো শুকরিয়া। জীবনের যে-কোনো পরিস্থিতিতে শোকরগোজার থাকার গুরুত্বটা এখানেই।

অস্থিরতা থেকে মুক্তির জন্যে শিথিলায়ন মেডিটেশন নিয়মিত করবেন। সবসময় শ্রুতার প্রতি শোকরগোজার থাকবেন। চারপাশের মানুষের প্রতিও কৃতজ্ঞতা জানাবেন ছোট-বড় যে-কোনো উপকারের জন্যে। কৃতজ্ঞ অন্তরে অস্থিরতা থাকতে পারে না।

এর পাশাপাশি সাধ্যমতো কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে দান করবেন। নিয়মিত দান আপনার অন্তরের অস্থিরতা, পেরেশানি লাঘব করবে।

হাদীস শরীফ বাংলা মর্মবাণী পড়ে আপনার ভালো লাগছে। কারণ আপনার ভেতরের নেতিবাচকতার প্রতিষেধক আপনি এতে খুঁজে পাচ্ছেন। মানবশ্রেষ্ঠ নবীজীর (স) জীবন নিঃসৃত বাণীই হলো হাদীস। যত এর গভীরে ডুবে যাবেন, তত আপনার জীবনে এর প্রাসঙ্গিকতা স্পষ্ট হবে। আপনি খুঁজে পাবেন যে-কোনো জটিল পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের সরলপথ। জীবনে আসবে শান্তি, স্বস্তি, সুখ ও সাফল্য।

হতাশা
অস্থিরতা সৃষ্টি করে।

অস্থিরতা
অনুভব করলেই আমি

প্রার্থনায় নিমগ্ন হবো।

গাছ লাগানো
অনন্ত দান।

আমি যখন যেখানে সুযোগ পাব

গাছ লাগাব।

আসুন মানুষের পাশে দাঁড়াই সবাইকে ফিরিয়ে আনি কর্মব্যস্ত সুখী জীবনে

হোন স্বতঃস্ফূর্ত সেবক

নেতিবাচকতার বিপরীতে মমতা এক কার্যকর শক্তি। মমতার শক্তি সবকিছুকে সহজ করে দেয়। যে-কোনো ট্রমা কাটাতে পারস্পরিক মমতা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

তাই আপনার পরিবার বন্ধু স্বজন প্রতিবেশী প্রত্যেকের জীবনে সমমর্মী সেবক হিসেবে ভূমিকা রাখুন। সাধ্যমতো তাদের পাশে দাঁড়ান। শত ব্যস্ততার মাঝেও বাড়িয়ে তুলুন বাস্তব সামাজিক যোগাযোগ।

ইতিবাচক বলয়ে সম্পৃক্ত থাকুন

প্রত্যাশিত পরিবর্তনের সূচনা প্রথম ঘটে ব্যক্তির জীবনে। জীবনে যত প্রতিকূলতা-অসহযোগিতা থাকুক, নিজের ইতিবাচক পরিবর্তনের অনুরণনই চারপাশে প্রতিফলিত হয়। পরিস্থিতি বদলে দেয়ার মানসিক শক্তি হয় আরো সুসংহত। এ পরিবর্তনের জন্যে ইতিবাচক বলয়ে নিজের সম্পৃক্ততা জরুরি।

সুখসন্ধানী মানুষের দূর্গ হলো সুস্থ চিন্তার মানুষের সজ্ঞা—যেখানে ইতিবাচকতার চর্চা হয় নিয়মিত। প্রতি গুরুত্বপূর্ণ সাদাকায়ন এবং প্রতি মঙ্গলবার আলোকায়ন কার্যক্রমে নিজের জন্যে কিছু সময় বিনিয়োগ করুন। সময়োপযোগী আলোচনায় মিলবে মানসিক স্বাস্থ্য-সুরক্ষার কার্যকর নির্দেশনা। আর মেডিটেশন চর্চা করলে হবে ব্রেনের ব্যায়াম।

প্রোগ্রামগুলোতে নিয়মিত অংশগ্রহণের ফলে বিশ্বাস, আশা ও সুখের অনুরণনে উদ্দীপ্ত থাকবে আপনার দেহ-মন। জীবনে আসবে স্বাভাবিক ছন্দ। নিজের শক্তি ও গুণ আপনার কাছে হবে আরো স্পষ্ট। নতুন গুরুত্বপূর্ণ সুপারিকল্পিতভাবে এগোনো হবে সহজ।

কৃতজ্ঞচিত্ত থাকুন

যে-কোনো পরিস্থিতি পরিবর্তনের ইচ্ছাশক্তিকে প্রবল করে শুকরিয়া। তাই সচেতনভাবে স্রষ্টার প্রতি নিজেকে নিবেদন করুন। আপনার চারপাশের মানুষের প্রতিও থাকুন কৃতজ্ঞচিত্ত। শুকরিয়ার চর্চা ক্রমান্বয়ে এনে দেবে কাঙ্ক্ষিত পরিবর্তন।

শিশুদের উৎসাহিত করুন ধ্যানচর্চায়

মা-বাবা ও সন্তানদের মাঝে প্রজন্মের দূরত্ব ঘোচাতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখতে পারে শিশুদের মেডিটেশন চর্চা। এ সুযোগ করে দিতে ঢাকা, চট্টগ্রাম ও রাজশাহী সেন্টারের উদ্যোগে দেশের ১৫টি ভেন্যুতে অনুষ্ঠিত হচ্ছে শিশু সাদাকায়ন।

এ প্রোগ্রামে সন্তানদের নিয়ে আসুন। তাদেরকে উপহার দিন প্রাণবন্ত সঙ্গ ও কিছু আনন্দময় মুহূর্ত। ওরা থাকুক ইতিবাচক বলয়ে।

মুক্ত বিশ্বাসের পথে

জীবন বাঁক বদলাতে পারে যে-কোনো সময়। যিনি সচেতন, তিনি এ ক্রান্তিকাল থেকে খুঁজে নিতে পারেন নিজের ও অন্যের জন্যে সর্বোচ্চ কল্যাণ। কিন্তু পরিস্থিতি দ্বারা প্রভাবিত হওয়ার ফলে অস্থিরতা, দ্বিধাদ্বন্দ্ব, আতঙ্ক বিস্তার করে দেহ-মনে। মনোদৈহিক জটিলতার পাশাপাশি মানুষ শিকার হয় নীরব ট্রমার।

তাই সচেতন হোন, আতঙ্কিত নয়। পরিস্থিতি যেমনই হোক, সচেতনতা ও মুক্তচিন্তার বিচারে সমাধান খুঁজে নিন। নিজের ওপর আস্থা ও বিশ্বাসকে দৃঢ় করুন। এগিয়ে যান মুক্ত বিশ্বাসের পথে।



কোয়ান্টাম বুলেটিন



কোয়ান্টাম প্রকাশনা
ফ্রি ডাউনলোড

অক্টোবর ২০২১ ॥ সম্পাদক : অধ্যাপিকা খাদিজা মাহতাব ॥ নাহার আল বোখারী, মহাপরিচালক, কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন কর্তৃক
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক, শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭ থেকে প্রকাশিত ও উইভোজ প্রিন্টিং সেন্টার থেকে মুদ্রিত ॥ শুভেচ্ছা মূল্য - ৫ টাকা
Phone : 222221441, 222225756 Mobile : 01714-974333, 01711-671858, 09613-002025 ■ E-mail : bulletin@quantummethod.org.bd