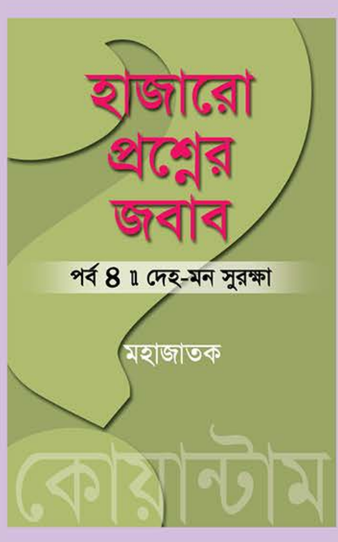
হাজারো প্রশ্নের জবাব

পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার

মহাজাতক

কোয়ান্টাম



বাংলাদেশে বছরে ৫২ লক্ষ মানুষ নিঃস্ব হচ্ছে চিকিৎসাব্যয় মেটাতে! বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সাম্প্রতিক হিসাব এটা (৪ এপ্রিল ২০১৮)। শুধু এদেশে নয়, পৃথিবী জুড়ে এখন প্রায় একই চিত্র। কেন এই বিপর্যয়?

শতাব্দীর ভয়াবহ ভোগবাদী পণ্য-আগ্রাসন ও ভার্চুয়াল ভাইরাস একদিকে যেমন ছারখার করে দিচ্ছে পারিবারিক-সামাজিক বুনন, তেমনি আক্রান্ত করেছে ব্যক্তির দেহ-মনকেও। যার ফলে বাড়ছে হতাশা-বিষণ্নতাসহ উচ্চ রক্তচাপ, ডায়াবেটিস, হৃদরোগের মতো অসংক্রামক রোগে দিশেহারা মানুষের সংখ্যা।

সমাধান একটাই। আপনার স্বাস্থ্যসুরক্ষার দায়িত্ব নিতে হবে আপনাকেই। কাজে লাগাতে হবে আপনার দেহ-মনের সহজাত রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা। আর আপনি তা নিজেই পারেন। দেহ-মন সুরক্ষার পরীক্ষিত সূত্রগুলোই উঠে এসেছে শত শত প্রশ্নের জবাবে। এসব প্রশ্ন-উত্তরের সংকলিত রূপই

হাজারো প্রশ্নের জবাব
পর্ব ৪ ॥ দেহ-মন সুরক্ষা

কোয়ান্টাম
হাজারো প্রশ্নের জবাব

পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার

মহাজাতক

যোগ ফাউন্ডেশন
quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম ॥ হাজারো প্রশ্নের জবাব
পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার

মহাজাতক

প্রকাশক

মায়িশা তাবাসসুম
কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭
ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৯৩৫৫৭৫৬, ০৯৬১৩-০০২০২৫
০১৭১৪-৯৭৪৩৩৩, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮
E-mail : info@quantummethod.org.bd

গ্রন্থস্বত্ব

লেখক

প্রথম প্রকাশ

রমজান, ২০১৮

প্রচ্ছদ

আবদুল্লাহ জুবাইর

মুদ্রাকর

উইন্ডোজ প্রিন্টিং সেন্টার
ইসলাম ভবন (২য় তলা)
৬৮ ফকিরাপুল বাজার রোড, ঢাকা-১০০০

মূল্য

৫৯৫ টাকা

Quantum
Hajaro Proshner Jobab 3
(Quantum : The Answer to a Thousand Question 3)

By : **Mahajataq**

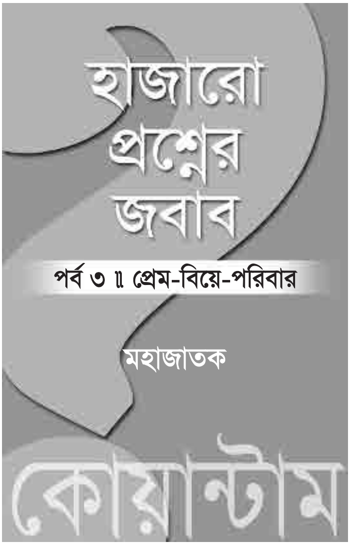
Published by

Yoga Foundation

Price : $85

উৎসর্গ

মহাজাগতিক সফরসঙ্গী
নাহার আল বোখারী
ও তার সহযোদ্ধাদের—
যাদের আন্তরিক প্রয়াসে
প্রাণ পেয়েছে
আলোকিত পরিবার ও
প্যারেন্টিং কার্যক্রম
আর সুখের সন্ধান পেয়েছে
হাজার হাজার পরিবার


হাজারো প্রশ্নের জবাব
পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার
মহাজাতক
কোয়ান্টাম

সূচিপত্র

ভূমিকা ৭

প্রেম ১১

প্রেমে পড়া ১৩
বন্ধুত্ব ৪৬
বন্ধুত্ব–বিপরীত লিঙ্গের সাথে ৫৬
ভার্চুয়াল মরীচিকা ৫৯
প্রেমে ব্যর্থ ৭০
প্রেম করে বিয়ে ৭৪
ম্যাচমেকিং–
কেবল প্রেম করলেই হয় কিনা ৮১
পরকীয়া ৮৩

বিয়ে ৯৯

বিয়ে কী? কেন? ১০১
পাত্র/ পাত্রী বাছাইয়ের দৃষ্টিভঙ্গি ১০৯
ভিন্ন ধর্মাবলম্বীদের মধ্যে বিয়ে ১২৪
প্রবাসী পাত্র/ পাত্রী ১২৪
বিয়ের বয়স ১২৫
পাত্র-পাত্রীর বয়সের ব্যবধান ১৩০
বিয়ের মনছবি ১৩৪
বিয়ের সিদ্ধান্ত ১৩৬
বিয়ের ব্যাপারে দ্বিধা ১৪৯
বিয়ে : মা-বাবার দায়িত্ব ১৫২
মা-বাবার অমতে বিয়ে ১৬২
এনগেজমেন্ট ১৬৭
বিয়ের খরচ :
ভ্রান্ত বনাম সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ১৬৮
প্রসঙ্গ যৌতুক ১৭২
দেনমোহর/ কাবিন ১৭৭
জীবনসঙ্গী : কোয়ান্টামে ১৭৯
নিকটাত্মীয়ের সাথে বিয়ে ১৮০
বিয়ে হচ্ছে না ১৮০
বিয়ে না করলে ১৮৪
প্রসঙ্গ বহুবিবাহ ১৮৫
বিয়ে : বিবিধ ১৯৪

পরিবার ২০৯

পরিবার ২১১
পারিবারিক সম্পর্ক : স্বামী-স্ত্রী ২১৩
দাম্পত্য কলহ : কারণ যখন খুব ছোট ২৩১
স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে তৃতীয় পক্ষ ২৪১
স্বামী/ স্ত্রীর ভুল ধরা ২৪৩
স্ত্রীকে হাতখরচ দেয়া/ স্ত্রীর জন্যে ব্যয় ২৪৭
প্রসঙ্গ : কর্মজীবী স্ত্রী ২৫০
স্ত্রীকে শারীরিক-মানসিক নির্যাতন ২৫৪
স্বামী/ স্ত্রীকে সন্দেহ ২৬৩
স্বামী/ স্ত্রী কোয়ান্টাম চেতনায়
উদ্বুদ্ধ না হলে ২৬৮
ডিভোর্স ২৭৫
গর্ভাবস্থা ২৮৬
সন্তান লালন ২৯৪
সন্তান লালন : দায়িত্ব কতটুকু ৩২৩
বাচ্চা খেতে না চাইলে ৩২৫
অনাকাঙ্ক্ষিত সন্তান ৩২৮
সন্তানকে শাসন ৩৩৩
সন্তানের ভুল আচরণ বা বদভ্যাস ৩৪২
সন্তান লালনে মা-বাবার মতভেদ ৩৭০
প্রসঙ্গ : সন্তানকে লক্ষ্য দেয়া ৩৭৩
পারিবারিক কলহ এবং সন্তান ৩৯৩
ক্যারিয়ার ও সন্তান ৩৯৪
সন্তানদের মধ্যে বৈষম্য ৩৯৯
সন্তানের প্রতি নৃশংসতা ৪০১
সন্তান সংখ্যা কত হওয়া উচিত? ৪১৩
সন্তান না হলে ৪১৫
পরিবার : বিবিধ ৪২০
পারিবারিক সম্পর্ক : মা-বাবা ৪৫৩
মা-বাবার প্রতি ক্ষোভ ৪৬৬
পারস্পরিক সম্পর্ক ৪৯০
পারিবারিক সম্পর্ক : বউ-শাশুড়ি ৫০৬
পারিবারিক সম্পর্ক : ভাইবোন ৫২২
পারিবারিক সম্পর্ক : অন্যান্য ৫২৭
বিবিধ ৫৩২
বিবাহ কণিকা ৫৩৮

প্রতিদিন মনে মনে শতবার বলুন

আমি বিশ্বাসী
আমি সাহসী
আমি পারি
আমি করব
আমার জীবন
আমি গড়ব।

লাখো মানুষের মতো আপনিও বলবেন ...

অন্ধকারকে মানুষ ভয় পায়। অন্ধকারে কিছুই দেখা যায় না। তাই অজানা আশঙ্কা চেপে বসে তার মনে। ভোরের আলোয় আঁধার কাটতে শুরু করলে অজানা আশঙ্কাও কেটে যায়। সে বেরিয়ে আসে ঘর থেকে। নেমে পড়ে কাজে। এগিয়ে যায় সামনের দিকে।

সকল অন্ধকারের নিকৃষ্ট অন্ধকার অবিদ্যা। অবিদ্যা জন্ম দেয় নেতিবাচকতা অশান্তি লোভ লাম্পট্য শোষণ বঞ্চনা প্রতারণা ব্যর্থতা রোগ শোক হতাশা। অফুরন্ত সম্ভাবনা নিয়ে জন্মগ্রহণ করেও তারুণ্য ও যৌবনের শক্তি পরিণত হয় প্রতারক শোষক লম্পট শোষিত বা দাসে।

অবিদ্যার অন্ধকার দূর হয় বিদ্যার আলোয়। বিদ্যার সূচনা হয় মুক্ত বিশ্বাস থেকে। আর মুক্ত বিশ্বাসের পথে অন্তরায় হচ্ছে অহেতুক প্রশ্ন। শয়তানের কৌশল হচ্ছে বিশ্বাস থেকে বিরত রাখতে না পারলে সংশয় সৃষ্টি করে দেয়া। আর অহেতুক প্রশ্ন ঢুকে পড়ে মানুষের স্বভাবজাত কৌতূহল বা জানার আগ্রহের সদর দরজা দিয়ে। সৃষ্টি হয় সংশয়।

অবিদ্যার অন্ধকার দূর করার জন্যেই কোয়ান্টাম ডাক দিয়েছে মুক্ত বিশ্বাসের। বলেছে, হে তরুণ! শক্তি তোমার মধ্যেই রয়েছে। অন্তরের শক্তিকে জাগ্রত কর। কোনো অভাব থাকবে না। যা দেখে তুমি বিস্মিত হও, সে বিস্ময় সৃষ্টি করার ক্ষমতা তোমার মধ্যেই আছে।

হাজার হাজার মানুষের কৌতূহল আর আগ্রহ সৃষ্টির পাশাপাশি এসেছে হাজারো প্রশ্ন। আর এ প্রশ্নগুলোর জবাব পেতেও তাদের সময় লাগে নি। দ্বিধা সংশয় ভেসে গেছে বাস্তবতা ও বিদ্যার আলোয়। তারা পৌঁছে গেছেন সাফল্যের স্বর্ণদ্বারে।

কোয়ান্টাম মেথড চর্চার গত ২৫ বছরের এমনি অসংখ্য প্রশ্নের জবাবের সংকলনই হচ্ছে 'কোয়ান্টাম ॥ হাজারো প্রশ্নের জবাব'। আপনার মধ্যে সন্দেহ সংশয় বলে যদি কিছু থাকে তা দূর হবে অনায়াসে। কৌতূহল ও জানার আগ্রহ পাবে পূর্ণ তৃপ্তি। আপনি উপলব্ধি করবেন জীবনের আসল সত্য। লাখো মানুষের মতো আপনিও বলবেন—আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী। আমি পারি আমি করব। আমার জীবন আমি গড়ব।

পর্ব ১ ॥ মেডিটেশন

কোয়ান্টাম ॥ হাজারো প্রশ্নের জবাব, পর্ব ১ : মেডিটেশন-এ টেনশন, নেতিবাচকতা, ইতিবাচকতা এবং মেডিটেশন সংক্রান্ত প্রশ্নের জবাব ও ব্যাখ্যা-বিশ্লেষণ আপনাকে প্রশান্তির পথের বাধাগুলো অতিক্রম করতে সহায়তা করবে ব্যাপকভাবে। আপনার জীবনদৃষ্টি ও অনুশীলন পাবে নতুন প্রাণপ্রবাহ।

পর্ব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য

পর্ব ২ এ উত্তর পাবেন সাফল্য ও প্রাচুর্য সংক্রান্ত প্রশ্নাবলীর। কর্মজীবনের চোরাবালি ও বিধ্বংসী ফাঁদগুলো বিস্তারিতভাবে উঠে এসেছে জবাবে। শিক্ষা, পেশা, ক্যারিয়ারের করণীয়-বর্জনীয়গুলো আপনার কাছে খুব সুস্পষ্ট হয়ে উঠবে। সাফল্যের পরীক্ষিত এই সার্বজনীন সূত্রগুলো অনুসরণ করলে আপনার জীবন হয়ে উঠবে গতিময়, আনন্দময়। ধাপে ধাপে ছন্দে ছন্দে আপনি পা রাখবেন সাফল্যের স্বর্ণদ্বারে।

পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার

সুখী পরিবারের পথ-নকশা

সবাই সুখী হতে চায়। কেউ হয়। কেউ হয় না। কেউ আবার হয়েও তা ধরে রাখতে পারে না। কেন? আসলে কেউ সুখ খোঁজে অর্থে, কেউ ক্যারিয়ারে, কেউ প্রেমে, কেউ বিয়েতে, কেউ পরিবারে, কেউ-বা ভার্চুয়াল জগতে। অনেকে আবার ভাবে—সে এমনি এমনি সুখী হয়ে যাবে। সুখ এসে ধরা দেবে নিজেই। কিন্তু সে বোঝে না—সুখ হচ্ছে একটা প্রক্রিয়া, যেমন দুঃখও একটা প্রক্রিয়া। সুখের প্রক্রিয়ায় সচেতনভাবে প্রবেশ না করলে সুখী হওয়া কারো পক্ষে সম্ভব নয়।

সুখের একটা বড় উৎস পরিবার। আর পরিবার হলো মানুষের সঙ্ঘবদ্ধতার প্রাথমিক রূপ, যে সঙ্ঘবদ্ধ শক্তি দিয়েই পৃথিবীর অন্য সকল প্রাণীর ওপর কর্তৃত্ব স্থাপন করেছে মানুষ।

পরিবার গড়ে ওঠে একজন পুরুষ ও একজন নারীর একসাথে থাকা এবং পারস্পরিক দায়িত্ব ও কর্তব্য ভাগাভাগি করার চুক্তির মধ্য দিয়ে। পরিবার টিকে থাকে দায়িত্ব-কর্তব্য যথাযথভাবে পালিত হলে। আর পারস্পরিক বিশ্বাস, সমমর্মিতা ও সম্মানবোধের বাস্তব প্রতিফলনে পরিবারে আসে সুখ।

ভোগবাদী পণ্যদাসত্ব ও ভার্চুয়াল ভাইরাসের আগ্রাসনে পাশ্চাত্যে সুখের এই উৎস শুকিয়ে এখন ধু-ধু মরুভূমি। যে ঘর হওয়ার কথা ছিল নারীর জন্যে সবচেয়ে নিরাপদ, পাশ্চাত্যে সে ঘরেই নারী হতাহত হয় সবচেয়ে বেশি।

মার্কিন পুলিশের হিসাবমতে, ২০১৭ সালে ৪৮ লক্ষ নারী সেখানে স্বামী বা বয়ফ্রেন্ডের হাতে সহিংসতার শিকার হয়। গড়ে প্রতিদিন তিন বা ততোধিক নারী তার স্বামী, প্রাক্তন স্বামী বা বয়ফ্রেন্ডের হাতে খুন হয়। মার্কিনি নারীর জীবনের হুমকি এখন বাইরের কোনো খুনি নয়, বরং তাদের বর্তমান বা প্রাক্তন স্বামী বা বয়ফ্রেন্ডরা।

ব্রিটেনের অবস্থাও একই। পুলিশি হিসাবে ১২ লক্ষ ব্রিটিশ নারী ঘরে সহিংসতার শিকার। ইউনেস্কোর মতে, সরকারি এসব হিসাবের চেয়ে প্রকৃত ঘটনা অন্তত ৬০% বেশি। উলভারহ্যাম্পটন বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্রিমিনাল জাস্টিস ডিপার্টমেন্টের প্রফেসর ড. কেট মস-এর কথায়–'ব্রিটেনে নিজের ঘরের চেয়ে অনেক নারী রাস্তায়ই বেশি নিরাপদ'।

১৯৯৫ সালে সুখী মানুষের দেশের তালিকায় আমরা ছিলাম শীর্ষে। কিন্তু ভোগবাদী পণ্য আগ্রাসন ও ভার্চুয়াল ভাইরাস আমাদের পারিবারিক ও সামাজিক বুননকে তছনছ করে দিচ্ছে। পরকীয়া, অসহিষ্ণুতা ও সহিংসতা শুধু শহুরে নয়, গ্রামীণ পারিবারিক জীবনকেও করে ফেলেছে বিপর্যস্ত।

বিপন্ন এই পারিবারিক মূল্যবোধ ও সামাজিক বুননকে পুনর্বিন্যস্ত করতেই প্রয়োজন শাশ্বত ধর্মীয় মূল্যবোধ ও নৈতিক পুনর্জাগরণ। এ পথে এগোলেই আমাদের পরিবারে আবার বইবে সুখের ফল্গুধারা। *হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ৩ ॥ প্রেম-বিয়ে-পরিবার* সেই লালিত স্বপ্ন বাস্তবায়নেরই পথ-নকশা।

প্রেম

question.quantummethod.org.bd

প্রেমে পড়া

প্রশ্ন : প্রেম স্বর্গীয়। নিজেকে বিশ্বপ্রেমিক ভাবতেই ভালো লাগে। আগে সুন্দর কাউকে দেখলেই ভালো লাগত। প্রেম করতে ইচ্ছে করত। বন্ধুরাও উৎসাহ দিত। কখন যে জড়িয়ে পড়তাম টেরও পেতাম না! কিন্তু কোনো সম্পর্কই বেশিদিন টেকে নি। এখনো আমি বিপরীত লিঙ্গের প্রতি প্রচণ্ড আকর্ষণ অনুভব করি! আবার হতাশায়ও ভুগি। এ থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : প্রেম নিঃসন্দেহে স্বর্গীয়। তবে মর্ত্যে আসতে আসতে এর মধ্যে নানা বৈষয়িক মিশেলে কোনো কোনো ক্ষেত্রে এটা হয়ে গেছে পণ্য। স্বর্গীয় প্রেম হচ্ছে অকাতরে নিজেকে উজাড় করে দেয়ার নাম। যেমন, দেশপ্রেম–দেশের জন্যে নিজের সবকিছু উজাড় করে দেয়ার নাম; স্রষ্টাপ্রেম–স্রষ্টার চিন্তায় বিভোর থাকার নাম; মানবপ্রেম–মানুষের কল্যাণে নিজেকে নিবেদিত করার নাম। স্থানকাল ভেদে প্রেমের প্রকাশ ঘটে কখনো মমতায়, কখনো শ্রদ্ধায়, কখনো ভালবাসায়, কখনো সমমর্মিতায়। আপনি নিজেকে 'বিশ্বপ্রেমিক' ভাবলে দোষ নেই, যদি বিশ্বের কল্যাণে নিজেকে উজাড় করে দিতে পারেন।

আবার সুন্দর কাউকে বা কিছুকে ভালো লাগার মধ্যেও কোনো দোষ নেই, যদি বিষয়টি সীমার মধ্যে থাকে। তবে আপনি যাকে প্রেম বলছেন, এটা আসলে নরনারীর পরস্পরের প্রতি একটা স্বাভাবিক আকর্ষণ। এর শুরুটা ভালোলাগা থেকে। কিন্তু সময় এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে তা শুধু ভালোলাগায় সীমিত থাকে না। সৃষ্টি হয় তীব্র আবেগ ও জৈবিক আকর্ষণ। যার সুস্থ পরিণতি হচ্ছে বিয়ে ও সুন্দর পরিবার। আর অসুস্থ পরিণতি হচ্ছে আসক্তি ও অনিয়ন্ত্রিত যৌনাচার। একেই তখন বলা হয় প্রেমাসক্তি বা প্রেমরোগ, যা মাদকাসক্তির চেয়েও ক্ষতিকর।

মাদক যে-রকম একজন মানুষের সুস্থ বোধবুদ্ধি নাশ করে ফেলে, প্রেমরোগ বা প্রেমাসক্তিও তা-ই করে। এটা আমাদের কথা নয়, বিজ্ঞানীদের গবেষণালব্ধ ফল। এ সম্পর্কে এক সাড়া জাগানো গবেষণা চালান ইতালির পিসা বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপক ডোনাতেলা ম্যারাযিতি। মাত্র ছয় মাস বা তারও কম সময় ধরে প্রেম করছে, এমন ২০ জুটিকে নিয়ে তিনি এ গবেষণাটি পরিচালনা করেন। এ ধরনের জুটিদের বেছে নেবার কারণ ছিল, প্রেমে পড়ার এই ধাপটায় প্রেমিক প্রেমিকারা আসলে একজন আরেকজনের কথা ভেবেই বেশিরভাগ সময় পার করে। তা-ই হচ্ছিল। এই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

জুটিরা দিনে অন্তত চার ঘণ্টা সময় হয় একসাথে থাকত, নয়তো একজন আরেকজনের কথা ভাবত।

এদের ব্লাড স্যাম্পলের সাথে অবসেসিভ কমপালসিভ ডিজঅর্ডার (ওসিডি) নামক মানসিক অসুস্থতায় আক্রান্ত রোগীদের ব্লাড স্যাম্পল মিলিয়ে অধ্যাপক ম্যারাযিতি দেখলেন, দুই দলেরই দেহে সেরোটোনিনের মাত্রা স্বাভাবিক মানুষ, যারা প্রেমে পড়ে নি বা মানসিক অসুস্থতায়ও আক্রান্ত নয় তাদের চেয়ে ৪০% কম।

সেরোটোনিন হলো মস্তিষ্কের এমন এক নিউরোট্রান্সমিটার, যার পরিমাণ কমে গেলেই বিষণ্নতা অবসাদ খিটখিটে মেজাজ অর্থাৎ ওসিডির মতো মানসিক রোগ দেখা দেয়। মনোবিজ্ঞানী অ্যালেন বার্শাইড বলেন, প্রেমে পড়লে মানুষ যে বোধবুদ্ধিশূন্য হয়ে যায়, প্রেমিক বা প্রেমিকার সবকিছুকেই যে তখন ভালো লাগে, দোষ থাকলেও তা যে চোখ এড়িয়ে যায়, তার কারণ এটাই। অন্ধ আবেগে ঝাঁপিয়ে পড়ে মানুষ তখনই ভুল সিদ্ধান্ত নেয়।

ন্যাশনাল জিওগ্রাফিক ম্যাগাজিনের ফেব্রুয়ারি ২০০৬ সংখ্যায় *লাভ দ্যা কেমিক্যাল রি-একশন* শিরোনামে এই বিস্তারিত প্রতিবেদনটি প্রকাশিত হয়। তবে বিজ্ঞানীরা বলেছেন, এ প্রেমাবেগের স্থায়িত্ব আবার খুবই কম। আজকে যাকে না পেলে বাঁচব না বলে মনে হচ্ছে, বছর না ঘুরতেই মনে হতে পারে যে, তাকে না ছাড়লে বাঁচব না। ছয় মাস আগেও যে চেহারাটা এক নজর দেখার জন্যে অস্থির হতো মন, এখন সে চেহারাটাই হতে পারে সবচেয়ে অসহ্য দৃশ্য।

এর কারণ কী? বিজ্ঞানীরা বলেছেন, এর পেছনে আছে ডোপামিন নামে আরেক নিউরোট্রান্সমিটারের ভূমিকা। প্রেমিক/ প্রেমিকাকে দেখলে মস্তিষ্কের একটি বিশেষ অংশ এই ডোপামিন দ্বারা উদ্দীপ্ত হয়। এর প্রভাবে শরীর-মনে সৃষ্টি হতে পারে বাঁধভাঙা আনন্দ, অসাধারণ প্রাণশক্তি, গভীর মনোযোগ ও সীমাহীন অনুপ্রেরণা। এজন্যেই হয়তো যারা সদ্য প্রেমে পড়ে, হঠাৎ করেই তাদের মধ্যে এক ধরনের বেয়াড়া, একগুঁয়ে, দুঃসাহসী চরিত্র ফুটে ওঠে। ঘর ছাড়বে, সিংহাসন ছাড়বে, জীবন দেবে; তবু প্রেম ছাড়বে না—এমনই এক বেয়াড়াপনা দেখা যায় তাদের মধ্যে। বিজ্ঞানীরা বলেন, মাদকাসক্তির সাথে এ অবস্থার প্রচণ্ড মিল রয়েছে।

কারণ পরিমাণ যা-ই হোক, দেখা যায়, কিছুদিনের মধ্যেই মাদকসেবী ঐ পরিমাণে অভ্যস্ত হয়ে পড়ে এবং নেশা হওয়ার জন্যে আরো বেশি পরিমাণে মাদক সে নিতে চায় বা নেয়। প্রেমের ক্ষেত্রেও তা-ই। তীব্র প্রেমাবেগের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আতিশয্য খুব বেশি সময় স্থায়ী হয় না, যদি নতুন নতুন উদ্দীপক সংযোজিত না হয়। কিন্তু বাস্তব জীবনে তো আর তা সম্ভব নয়। ফলে অল্পতেই ঘোলাটে হয়ে যায় প্রেমাবেগের রঙিন চশমা।

আসলে স্বর্গীয়, পবিত্র ইত্যাদি নানারকম বিশেষণ যুক্ত করে যে প্রেমকে মহান বানানোর চেষ্টা চলে, তা যে স্রেফ বংশধারা রক্ষার জন্যে নারী-পুরুষের জৈবিক চাহিদারই নামান্তর, তা বিজ্ঞানীদের কথায় স্পষ্ট হয়েছে। গবেষণায় দেখা গেছে, পারস্পরিক আকর্ষণের ক্ষেত্রে একজন পুরুষ বা একজন নারী অবচেতনভাবেই এমন সঙ্গীকে পছন্দ করে, যে তাকে সুস্থ সবল একটি সন্তান উপহার দিতে পারবে। এক জরিপে দেখা গেছে, মহিলাদের কোমর ও হিপের বিশেষ গড়ন এবং পুরুষদের লম্বা-চওড়া ও শক্ত গড়ন, যা তাদের টেস্টোস্টেরন হরমোন উৎপাদন ক্ষমতা বেশি হওয়াকে নির্দেশ করে, তার ওপর নির্ভর করে কে কতটা আকর্ষণীয় হবে। আর নারী ও পুরুষের এ দুটো বৈশিষ্ট্যই তাদের সন্তান জন্মদানের সামর্থ্যকে সরাসরি প্রভাবিত করে।

তাই আপনি প্রেমকে রোগে পরিণত না করে স্বাভাবিক সীমার মধ্যে রাখুন। ভালো লাগার শক্তিকে সুখী পরিবার নির্মাণে কাজে লাগান। আপনার হতাশা থাকবে না। এগিয়ে যাবেন আপনি মুক্ত ও পরিতৃপ্ত জীবনের পথে।

প্রশ্ন : কেউ যদি স্বেচ্ছায় সম্পর্কচ্ছেদ করে, তাহলে আমার করণীয় কী? সে-ক্ষেত্রে দৃষ্টিভঙ্গি কেমন হওয়া উচিত?

উত্তর : করণীয় হলো 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলা। আর বলা যে, তোমার পথ তোমার, আমার পথ আমার। একজন স্বেচ্ছায় সম্পর্ক ছেদ করে চলে গেছে। কী করার আছে আপনার? সম্পর্কচ্ছেদ করাও তো কঠিন ব্যাপার। অনেক সম্পর্ক তো আঠার মতো লেগে থাকে, ছেদ করা যায় না। বার বার ঘুরে ঘুরে আসে। সে তুলনায় এ-তো অনেক ভালো হয়েছে যে, স্বেচ্ছায় চলে গেছে। আপনি 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলে নিজের কাজে মন দিন।

প্রশ্ন : আমি একজনকে পেতে চাই। তাকে পেতে হলে বা ভালবাসতে হলে কীভাবে প্রভাবিত করতে হবে?

উত্তর : কারো ভালবাসা পেতে হলে আগে নিজে তাকে ভালবাসতে হবে। কারো কাছ থেকে যদি কোনোকিছু আপনি চান তবে আপনাকে তা আগে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দিতে হবে, তাহলেই পাবেন। আপনি কাউকে সালাম দেবেন না, আর ভাববেন সবাই আপনাকে সালাম দেবে–এটা কখনো হয় না। হযরত মুহাম্মদ (স)-কে কেউ আগে সালাম দিতে পারত না। সবসময় তিনি আগে সালাম দিতেন। ফলে অন্যেরাও তৈরি থাকত যে, উনি সালাম দেয়ার আগে যেন তারা সালাম দিতে পারেন। অতএব আপনি যা চান, আগে তা দিতে হবে। এটাই স্বাভাবিক।

সত্যিকারের ভালবাসা দেয়ার নাম, পাওয়ার নয়। পাওয়ার নাম হলো কামনা। আপনি কাউকে ভালবাসেন–যদি এটা প্রমাণ করতে পারেন, সে কেন ভালবাসবে না? অবশ্যই বাসবে। কিন্তু এর পেছনে দৌড়াবেন না। যত দৌড়াবেন তত সোনার হরিণের মতো তা দূরে চলে যাবে। তাকে অনুভব করতে দিন যে, আপনি তাকে ভালবাসেন। দেখবেন যে, সে-ও অনুভব করতে শুরু করেছে। আমরা আসলে জোরজবরদস্তি করে চাপিয়ে দিতে চাই। কিন্তু চাপিয়ে দিয়ে ভালবাসা পাওয়া যায় না।

প্রশ্ন : ভার্সিটিতে আমি একটা ক্লাবের মডারেটর। এখানে প্রচুর সময় দিতে হয়। শিক্ষক ও ছাত্রছাত্রীদের যে-কোনো প্রয়োজনেও আমি সাড়া দেই। এদিকে আমি আমার পড়াশোনা নিয়ে সন্তুষ্ট নই। ইদানীং আবার একজনের প্রতি ভালোলাগা তৈরি হয়েছে। আমার এখন কী করা উচিত?

উত্তর : সফল মানুষেরা সবকিছুর মধ্যে সুসমন্বয় করেন। একসাথে সবকিছু করা যায় না। এটা যারা করতে গেছেন, তারা কিন্তু শেষ পর্যন্ত কোনোটাই আর করতে পারেন নি। আসলে ছাত্রজীবনে লেখাপড়া ক্ষতিগ্রস্ত করে অন্য আর যা-কিছুকেই গুরুত্ব দেবেন, তা শেষ পর্যন্ত অর্থহীন বলে পরিগণিত হবে। কারণ ছাত্রজীবন হলো নিজেকে গড়ার সময়। অধ্যয়ন-অনুশীলনের মাধ্যমেই তা করতে হবে। কিন্তু তথাকথিত এক্সট্রাকারিকুলার দক্ষতা অর্জনের অজুহাতে যারা এ সমস্ত ক্লাব বা পার্টির কাজে আসক্ত হয়ে যায়, তারা আসলে কোনোটাই ভালোভাবে করতে পারে না। কারণ সাধারণভাবে এসব ক্লাব বা পার্টি করা হয় নিজেকে জাহির করার জন্যে, মানুষের দৃষ্টি আকর্ষণের জন্যে। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই নিজের মানবিক ও নৈতিক গুণাবলি বিকাশের সাথে এর কোনো সম্পর্ক নেই।

ছাত্রজীবনে কাউকে ভালো লাগতেই পারে। কিন্তু সে চিন্তা যদি আপনাকে আচ্ছন্ন করে ফেলে, যদি প্রেমরোগের মতো মানসিক অসুস্থতায় আক্রান্ত হন,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাহলে তা আপনার ছাত্রজীবনের জন্যে সবচেয়ে ধ্বংসাত্মক হবে। আর যদি লেখাপড়ায় মনোযোগী হন, যদি নিজেকে সঠিকভাবে গড়ে তুলতে পারেন, তাহলে এখন যাকে ভালো লাগছে, তারও আপনাকে ভালো লাগবে। কারণ যোগ্যতা আছে এমন জীবনসঙ্গীকেই প্রত্যেকে পছন্দ করে।

প্রশ্ন : শিক্ষা প্রতিষ্ঠানগুলোতে আজকাল সহপাঠী বা বিভিন্ন ক্লাসের শিক্ষার্থীদের মধ্যে প্রেমের সম্পর্কে জড়ানোর প্রবণতা খুব বেশি। ভালো রেজাল্টধারীরাও এর বাইরে নয়, যা দেখে আমি বিভ্রান্ত হয়েছি। এ থেকে পরিত্রাণের পথ কী?

উত্তর : যে-সব ভালো রেজাল্টধারীদের প্রেম করতে দেখে আপনি বিভ্রান্ত হয়েছেন তারা আসলে প্রেম করে না। প্রেমের নামে কিছু ঘোরাঘুরি, ফুর্তি করে। আর বর্তমানে যেটাকে প্রেম বলা হচ্ছে, তা-ও আসলে প্রেম নয়, বরং এটা কাম। বিপরীত লিঙ্গের প্রতি এ আকর্ষণের কারণ জৈবিক ও রাসায়নিক। একটি ছেলে ও একটি মেয়ের দেহের বিশেষ রাসায়নিক ক্রিয়া-প্রতিক্রিয়া এবং এ থেকে সৃষ্ট গন্ধই পরস্পরের প্রতি আকর্ষণ সৃষ্টি করে। এককে জনের গন্ধের ধরন যে আলাদা, তার একটি বাস্তব উদাহরণ হলো, গন্ধ শুঁকে কুকুরের অপরাধীকে শনাক্ত করা।

একইভাবে কেউ যখন বিপরীত লিঙ্গের প্রতি কামাসক্ত হয় তখন তাদের শরীরের বিশেষ গন্ধই তাকে প্রভাবিত করে, তার মেজাজকে বদলে দেয়। কিছু সময়ের জন্যে সে নিজেকে হারিয়ে ফেলে। ফলে দেখা যায়, যখন প্রেমিক-প্রেমিকা একসাথে থাকে, তখন সময়ের কোনো হিসাব তাদের থাকে না। এমনকি যখন আলাদা হয়, তখনো এই স্মৃতি, এই মোহাচ্ছন্নতা থেকে সে বেরোতে পারে না। আর এ কারণেই শিক্ষার্থী জীবনে প্রেমরোগ এত ধ্বংসাত্মক। কারণ মনোযোগ, সময়, কোনোকিছুর ওপরই তখন তার আর নিয়ন্ত্রণ থাকে না।

১৫ থেকে ২২ বছর বয়সটা এমনই, যখন পৃথিবীর সবকিছুই ভালো লাগে। একটি নেড়ি কুকুর হেঁটে গেলেও মনে হয়, আহা! কত সুন্দর। আর সে জন্যেই এ বয়সেই কিশোর-কিশোরী বা তরুণ-তরুণীদের প্রেমে পড়ার প্রবণতা বেশি হয়। কিন্তু যখন বয়স আরেকটু বাড়তে থাকে, বাস্তবতার মুখোমুখি হতে শুরু করে, তখনই মোহমুক্তি ঘটতে থাকে। আফসোস করা ছাড়া আর কিছু করারও থাকে না তখন। কারণ ইতোমধ্যেই তার অনেক

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সময়, অর্থ, মেধা নষ্ট করে ফেলেছে সে। তাই কোনো শিক্ষার্থীর প্রেমরূপী কামের সাথে নিজেকে জড়ানো হচ্ছে আত্মবিনাশী ফাঁদে পা দেয়া।

প্রশ্ন : আমার সহপাঠীরা অনেকেই বিপরীত লিঙ্গের সাথে সম্পর্ক গড়তে আগ্রহী। তারা এটাকে বন্ধুত্ব বলেই মনে করে। তাদের দেখে আমিও মাঝে মাঝে বিভ্রান্ত হয়ে পড়ি। মনে হয়, এই বন্ধুত্ব বা প্রেমে জড়ালে ক্ষতি কী? তবে আমি জীবনে বড় কিছু করতে চাই।

উত্তর : তারুণ্যে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি একটা প্রবল আকর্ষণ কাজ করে। অনেক সময়ই ছাত্রছাত্রীরা প্রথমে একে বন্ধুত্ব মনে করতে চায়। কিন্তু বাস্তব সত্য হচ্ছে, একটি তরুণ ও তরুণীর মধ্যে ঘনিষ্ঠতা কখনোই স্রেফ বন্ধুত্বে সীমিত থাকে না। তা হয় যৌনতা, না হয় প্রেমে রূপান্তরিত হয়। আর একজন শিক্ষার্থীর সম্ভাবনাকে পুরোপুরি ধ্বংস করে দিতে পারে এই আত্মবিনাশী প্রেম। বহু প্রতিভাবান ছাত্রছাত্রী প্রেমরোগে আক্রান্ত হয়ে পুরোপুরি ধ্বংস হয়ে গেছে।

ছাত্রজীবনে প্রেমাসক্তি হচ্ছে এক ধ্বংসাত্মক মোহ। এ থেকে নিজেকে পুরোপুরি মুক্ত রাখতে হবে। আপনার মা-বাবা বা অভিভাবক আপনাকে স্কুল-কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা গ্রহণের জন্যে পাঠিয়েছেন, প্রেম করার জন্যে পাঠান নি। তাই পড়াশোনায় মনোযোগী হওয়ার পরিবর্তে প্রেমে জড়িয়ে পড়ে লেখাপড়াকে ক্ষতিগ্রস্ত করা মানে তাদের সাথে বিশ্বাসভঙ্গ করা। আর যে-কোনো বিশ্বাসভঙ্গের পরিণতি সবসময়ই মর্মান্তিক ও বিয়োগান্তক হয়ে থাকে।

আপনি যেহেতু জীবনে বড় কিছু করতে চান, নিজের মেধাকে বিকশিত করতে চান, তাই সাময়িক ভালো লাগা ও মোহ থেকে নিজেকে বিরত রাখতে হবে। জীবনে সাফল্যের সোপানে পা রাখুন। দেখবেন, আপনার দৃষ্টি আকর্ষণের জন্যে বিপরীত লিঙ্গের লাইন পড়ে গেছে।

প্রশ্ন : মেয়েসন্তান যদি প্রেম-ভালবাসার দিকে বেশি মনোযোগী হয়, তাহলে তাকে কীভাবে ফেরানো যায়?

উত্তর : সাধারণত একজন তরুণী প্রেম-ভালবাসার দিকে তখনই বেশি আগ্রহী হয়, যখন মা-বাবাই তাকে এ ধারণা দেন যে, পড়াশোনা করে আর কী হবে!

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কিছুদিন পরই তো বিয়ে দিয়ে দেয়া হবে। মেয়েটি তখন ভাবে, যদি বিয়েই দিয়ে দেয়া হয়, তাহলে আর মা-বাবা কেন, আমি নিজেই তো নিজের পছন্দমতো বেছে নিতে পারি। অতএব মেয়েকে জীবনের একটি লক্ষ্য দিন। তাকে সবসময় উদ্বুদ্ধ করুন যে, তাকে পড়াশোনা করতে হবে, নিজের পায়ে দাঁড়াতে হবে এবং নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে হবে। সময়মতো বিয়ে তো একটি সাধারণ ঘটনা। এটি জীবনের পরিণতি নয়।

প্রশ্ন : আমি একজন চাকরিজীবী। একটি মেয়েকে ভালবাসি। তাকে বিয়ে করতে চাই। আমার আব্বা-আম্মা সবাই রাজি আছেন। কিন্তু মেয়ের বাবা নেই। তাই আত্মীয়স্বজন এতে রাজি নয়। মেয়েও আমাকে খুব ভালবাসে। আমাদের দুজনের জন্যে দোয়া করবেন যেন সকল সামাজিকতা রক্ষা করে ইসলামি নিয়মে সবাইকে রাজি-খুশি করে বিয়ে করতে পারি। আমরা কেউই একে অন্যকে ছাড়া বাঁচব না।

উত্তর : আপনার শেষ কথাটা হলো পৃথিবীর সবচেয়ে বাজে কথা। এর চেয়ে অর্থহীন কথা আর কিছু নেই। আসলে ১৮ থেকে ২৫ বছর বয়সে প্রেমে পড়লে মনে হয়, আমরা কেউ একে অন্যকে ছাড়া বাঁচব না। না পেলেও দেখা যায় শেষ পর্যন্ত মারা যায় না। সাময়িক কিছু মানসিক কষ্ট থাকে মাত্র।

আর আপনার কাঙ্ক্ষিত বিয়েতে আল্লাহ তায়ালা যদি মঙ্গল রাখেন, তাহলে আমরা দোয়া করি, বিয়েটা যেন সুন্দরভাবে হয়ে যায়। কিন্তু বিয়ে না হলে বাঁচবেন না, এই ভুল ধারণাটা মন থেকে মুছে ফেলবেন।

প্রশ্ন : কারো সাথে যদি প্রেমের সম্পর্ক হয়ে যায় এবং এ অবস্থা থেকে যদি সে সরে আসতে না পারে, কী করণীয়?

উত্তর : এরা হচ্ছে ‘দো-দিল বান্দা’। এরা নিজের জন্যে ক্ষতিকর, অন্যের জন্যেও ক্ষতিকর। যে-কোনো একটা হতে হবে–হয় আমি করব, নয় আমি ছাড়ব। এরা সাধারণত সরে আসে কিন্তু অনেক মূল্য দিয়ে।

প্রশ্ন : আমি এক মেয়েবন্ধুর সাথে নিয়ন্ত্রণহীন সম্পর্কের চোরাবালিতে তলিয়ে যেতে যেতে বেঁচে গেছি। ও প্রতিদিন ফোন করত এবং কমপক্ষে ৩০ মিনিট সমস্যার কথা বলে সহানুভূতি চাইত। একপর্যায়ে ওর কথায় আমি এতটাই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রভাবিত হতে থাকি যে, রাতের মেডিটেশন মিস করি বেশ কয়েক বার। শয়তান আমাকে এমনই ধোঁকা দেয় যে, আমি ওর ফোনকলের প্রতি আসক্ত হয়ে যাই। একপর্যায়ে যখন সে আমার ব্যক্তিগত জীবনে হস্তক্ষেপ করে, তখন ওর ব্যাপারে সতর্ক হতে শুরু করি।

একদিন দেখা করার জন্যে আমার ঠিকানায় চলে আসে। এর পর থেকেই তার সাথে কথা বন্ধ করে দেই। একবার ওকে নিয়ে ভয়ংকর স্বপ্ন দেখি। মাটির ব্যাংকে টাকা রাখি। তারপর থেকে শুরু হয় আমার নতুন মিশন। তার প্রতি আসক্তি দূর করার জন্যে অটোসাজেশন, দান ও হিলিং দেয়া শুরু করি। এখন বেশ ভালো আছি। নিজের এই ভুল আজ আপনাকে জানিয়ে শাস্তি কামনা করছি। আমার অভিভাবক হিসেবে যা শাস্তি দেবেন গ্রহণ করব। রাগ কিছুটা বেড়েছে। মেডিটেশনে অস্থিরতা কাজ করছে। জীবনের সকল সমস্যার মাঝেও যেন কোয়ান্টামের সাথে একাত্ম থাকি, দোয়া করবেন।

উত্তর : আমরা কিন্তু চোরাবালিতে এভাবেই আটকে যাই এবং তা ছেলেমেয়ে উভয়েই। মেয়েদের কাবু করার সবচেয়ে সহজ পথ হচ্ছে–কোনো পুরুষ যদি খুব অসহায় সেজে বলে যে, আমার স্ত্রীর সাথে সমস্যা। কী যে কষ্টে আছি! স্ত্রী কী জিনিস কোনোদিন বুঝলাম না। তখন মেয়েটি ভাবে, আহা, বেচারা! কত কষ্ট তার! প্রথমে সমবেদনা প্রকাশ করে এবং তারপর আস্তে আস্তে নিজের অজান্তে প্রেমে জড়িয়ে যায়।

অধিকাংশ বিবাহিতা মহিলা, যারা পরকীয়ায় জড়িয়ে পড়েন তাদের শুরুটা কিন্তু এভাবেই হয়। এ ধরনের পুরুষ এবং মহিলারা জানেন কীভাবে সহানুভূতি তৈরি করতে হবে। ছেলেদের সহানুভূতি অর্জন করা তো আরো সহজ। কান্না এবং দুঃখের কিছু কথা–মা-বাবা আমাকে দেখতে পারে না, পরিবারে আমি খুব একা, খুব নিঃসঙ্গ। আমার মনের কথা, দুঃখের কথা শোনার কেউ নেই। তখন পুরুষটি ভাবে, আহা বেচারী! ব্যস, আপনি চোরাবালিতে পড়ে গেলেন।

আমাদের জৈবিকতা বা প্রবৃত্তি কিন্তু সবসময় আমাদেরকে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আকৃষ্ট করবে। মানুষকে এভাবেই সৃষ্টি করা হয়েছে। তবে সীমারেখা বজায় রাখাটা হচ্ছে আপনার জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। বিপরীত লিঙ্গের প্রতি এই ধরনের সহানুভূতি দেখাতে গিয়ে আপনি যেন গর্তে না পড়েন।

আর মেডিটেশন চর্চাকারীদের সমস্যা হচ্ছে, মেডিটেশন তাদের মধ্যে সমমর্মিতা জাগ্রত করে। বিপরীত লিঙ্গের সদস্যরা সহজে তাদের প্রতি আকৃষ্ট

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হয়। তা তিনি বিবাহিত হোন আর অবিবাহিত হোন। মনে রাখবেন, সবার জন্যে মমতা অবশ্যই থাকবে। কিন্তু এই মমতা যেন সীমাকে প্লাবিত না করে। যদি করে তো পরে আপনি অনুতপ্ত হবেন। তাই সবসময় সতর্ক থাকবেন। আর আপনি যদি আপনার সীমানা ঠিক রাখেন, তাহলে আপনার দিকে চোখ তুলে তাকাবে, এমন কোনো শক্তি নেই।

প্রশ্ন : নারী-পুরুষের মধ্যকার যে প্রেম, ইসলাম কি তা সমর্থন করে? এর সপক্ষে অনেকে বলে, মহানবী (স) এবং খাদিজা (রা)-এর মধ্যে প্রথমে প্রেম হয়েছিল, তারপর বিয়ে হয়েছিল। তাছাড়া প্রেমের সমর্থনে অনেকে বলেন, প্রেম না করে বিয়ে করা অনেকটা জুয়া খেলার মতো হয়ে যায়। এ ব্যাপারে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি জানতে চাচ্ছি।

উত্তর : রসুলুল্লাহ (স) এবং খাদিজা (রা)-এর মধ্যে প্রেম ছিল, এরকম কোনো বিবরণ কোথাও নেই। কারণ রসুলুল্লাহ (স)-এর জীবনের সবকিছু পরিষ্কার ও স্বচ্ছ। ছোটবেলা থেকে শুরু করে ওফাত পর্যন্ত প্রতিটি ঘটনা ইতিহাসে লিপিবদ্ধ রয়েছে। এরকম কোনো ঘটনা যদি ঘটত, ইতিহাসে অবশ্যই এর উল্লেখ থাকত। এটা ঠিক যে, রসুলুল্লাহ (স) মা খাদিজার ব্যবসায়িক অংশীদার ছিলেন। সে হিসাবে স্বাভাবিকভাবেই সুসম্পর্ক ছিল, মমতা ছিল, পারস্পরিক শ্রদ্ধা ও বিশ্বস্ততা ছিল। এবং মা খাদিজা তাঁকে এত বেশি বিশ্বাস করতেন যে, নিজের ব্যবসার পুরো দায়িত্ব দিয়ে দিয়েছিলেন। তারপর বিয়ের ব্যাপারে যখন মা খাদিজার তরফ থেকে প্রস্তাব গেল, তখন রসুলুল্লাহ (স) শর্ত দিলেন যে, তাঁর যা সম্পদ আছে, তা বিতরণ করে দিতে হবে। মা খাদিজা তাঁর সমস্ত সম্পত্তি বিতরণ করে দেয়ার সিদ্ধান্ত নেন। তারপর তাঁদের বিয়ে হয়।

প্রেম না করে বিয়ে করলে অনেকটা জুয়া খেলার মতো হয়ে যায়—এটা হচ্ছে একেবারে ভ্রান্ত ধারণা। একবার খুব পণ্ডিত একজন বললেন, ডেটিং না হলে তো পরস্পরকে বোঝা যায় না। বিয়ের পর মিল হবে কি হবে না—এর জন্যে ডেটিং দরকার। বিয়ে হওয়ার আগে সব জেনেবুঝে নিলে বিয়ের পরে আর সমস্যা হবে না। তাকে বললাম, যদি ডেটিং হলেই বিয়ে স্থায়ী হতো, তাহলে আমেরিকাতে বিবাহবিচ্ছেদের হার এত বেশি কেন? আমেরিকাতে তো ডেটিং-মেটিং সবকিছু করে তারপর তারা বিয়ে করে। ফলে বিয়ের পর তাদের যা বাকি থাকে, তা হলো বিটিং বা প্রহার। তাদের বিবাহবিচ্ছেদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হার তাই এত বেশি। অশান্তির কথা তো বাদই দিলাম। অতএব প্রেম না করে বিয়ে করলে জুয়া খেলা হয়, এটা একটা ভ্রান্ত ধারণা।

জুয়া (!) এড়ানোর জন্যে আপনি কী করবেন? বিয়ের পরে যে সম্পর্ক হয়, সেটাতে জড়াবেন? অর্থাৎ দৈহিক সম্পর্ক! বিয়ের আগে দৈহিক সম্পর্কে জড়ানো একটি মেয়ের জন্যে সবচেয়ে আত্মঘাতী কাজ। কারণ শারীরিক সম্পর্ক হবার পরে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই একটি মেয়ের প্রতি ছেলেটির আকর্ষণ কমতে থাকে। ছেলেটি তখন মেয়েটির ব্যাপারে সন্দেহবাতিকগ্রস্ত হয়ে পড়ে। ভাবে যে, আমার সাথে যেহেতু এত সহজে খোলামেলা হতে পেরেছে, তাহলে অন্য যে-কারো সাথেও একই রকম হতে পারে। অতএব এ ব্যাপারে মেয়েদের খুব সতর্ক থাকা উচিত যে, বিয়ের আগে এমন কোনো সম্পর্কে না জড়ানো, যার জন্যে অনুশোচনা করতে হয়, নিজেকে প্রতারিত মনে হয়।

আর প্রেম করে বিয়ে করলেই যে সুখের সংসার হবে তার কোনো নিশ্চয়তা নেই। কারণ প্রেমের সময় চোখে থাকে রঙিন চশমা। তখন একে অপরের ভুলগুলো তাদের চোখে পড়ে না। এসব ধরা পড়ে যখন বিয়ে হয়। বাস্তব দুনিয়ার বিষয়গুলো তখন সামনে এসে দাঁড়ায়।

প্রশ্ন : আমি কয়েক মাস ধরে একটা মানসিক সমস্যার মধ্যে আছি। আমার অনেক ভালো একজন বন্ধু আছে। তার একটা মেয়ের সাথে সম্পর্ক ছিল কিন্তু ভেঙে গেছে। ওর সম্পর্কটা ভেঙে যাওয়ার পর ও অনেক কষ্ট পাচ্ছিল। তাই ওকে আমি বলেছি, সম্পর্কটা ঠিক করে ফেলতে। এবং আমিও চাই যে, যার সাথেই আছে, সেখানেই থাক–ভালো থাকুক। যেই ওই মেয়েটার কাছে সে ফিরে যাচ্ছে, ওদের সম্পর্কটাকে আবার আমি মেনে নিতে পারছি না। এখন আমার মনে হচ্ছে, আমিই ওকে ভালবাসতে শুরু করেছি।

উত্তর : এজন্যেই আমরা বলি, ছেলেতে-মেয়েতে কখনো বন্ধুত্ব হয় না। আমরা জোর করে বন্ধুত্ব গড়ার চেষ্টা করি। কিন্তু একটা সময় তা প্রেমের আবেগেই রূপ নেয়।

মেয়েবন্ধু-ছেলেবন্ধু অর্থাৎ গার্লফ্রেন্ড-বয়ফ্রেন্ড ধারণাটার উদ্ভব আসলে ইউরোপ-আমেরিকায়। সেখানে গার্লফ্রেন্ড মানেই তার সাথে যৌনসম্পর্ক আছে। বয়ফ্রেন্ড মানেই হচ্ছে মেয়েটি তার শয্যাসঙ্গী হয়েছে। একজন ছেলে সহপাঠী বা সহকর্মীর সাথে স্বাভাবিক সুসম্পর্ক থাকতে পারে। কিন্তু অবশ্যই তা একটি সীমার মধ্যে। যখনই ‘বন্ধু’ মনে করবেন, এ সীমাটা আপনার পক্ষে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

রাখা সম্ভব না, আপনি কষ্ট পাবেন। এ-ক্ষেত্রেও তা-ই হয়েছে।

আপনি প্রথমে তাকে ইমোশনাল সাপোর্ট দিতে চেয়েছেন। আসলে কাউন্সেলিংয়ের এটাই হচ্ছে সবচেয়ে বড় সমস্যা। বিপরীত লিঙ্গকে কাউন্সেলিং করা খুব ঝুঁকিপূর্ণ কাজ। ধারালো তলোয়ারের ওপর দিয়ে হাঁটার মতো। কাউন্সেলর তখন নিজেই জড়িয়ে যায়। কারণ তারা অধিকাংশই আসে ইমোশনালি ডিস্টার্বড অবস্থায়। কাউন্সেলর হচ্ছেন একজন আশ্রয়স্থল। সেবাপ্রার্থী যখন তাকে আশ্রয়স্থল হিসেবে পায় তখন কাউন্সেলরের ওপর মানসিকভাবে নির্ভরশীল হয়ে যায়।

সবসময়ই সহপাঠী বা সহকর্মী যে-ই হোক, তার সাথে সম্পর্কের সীমানা বজায় রাখতে হবে। কাউন্সেলিং করতে হলেও সম্পর্কের সেই সীমাটা রক্ষা করবেন। আর তা না পারলে কাউন্সেলিং করতে যাবেন না। এখন আপনি যা করতে পারেন তা হলো, ঐ বন্ধুর সাথে যোগাযোগ কমিয়ে দিন। পড়াশোনা ও ভালো কাজে সময়টাকে বেশি বেশি লাগান। আশা করি, এই মানসিক জটিলতা থেকে আপনি বেরিয়ে আসতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার বান্ধবী আমাকে খুব পছন্দ করলেও 'প্রেম করা পাপ'—এই হীনম্মন্যতা ও পাপবোধে ভুগতে থাকে। ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যাখ্যা দিলে খুব উপকৃত হবো।

উত্তর : ধর্মীয় দৃষ্টিকোণ থেকে বলতে পারবেন আলেমরা। আমি বাস্তব দৃষ্টিকোণ থেকে বলি, উচ্চবিত্ত সমাজের জন্যে প্রেম করা মানে হচ্ছে রাত্রিযাপন করা। লাভ মেকিং মানে হচ্ছে শারীরিক সম্পর্ক। অমুকের সাথে প্রেম মানে তার সাথে দৈহিক সম্পর্ক আছে। আর মধ্যবিত্তের জন্যে প্রেম করার অর্থ হচ্ছে একটু পার্কে ঘোরাঘুরি করা, সিনেমা দেখা, বেইলি রোডে দাঁড়িয়ে ফুচকা-চটপটি খাওয়া, ঘণ্টার পর ঘণ্টা মোবাইলে যোগাযোগ।

আমাদের তরুণ-তরুণীদের মধ্যে এখনকার যে প্রেম, এটা আসলে একধরনের ভোগের কামনা। তার সাথে প্রেম করি মানে তাকে আমার মতো করে ভোগ করতে চাই। সত্যিকারের প্রেম অনেক বড় ব্যাপার। সেই প্রেম হচ্ছে দেয়ার নাম। কোনোকিছু পাওয়ার আশা না করে নিজেকে উজাড় করে দেবো, এটা হচ্ছে প্রেম। এটা দেশের জন্যে করা যায়। যে কারণে বলা হয় দেশপ্রেম। এটা স্রষ্টার জন্যে করা যায়, যাকে বলে স্রষ্টাপ্রেম। এই প্রেম কোনো মানুষের জন্যে কেউ করে না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

লাইলি-মজনু, শিরি-ফরহাদ, রোমিও-জুলিয়েট–এসব রূপকথা, উপকথা, গল্প, নাটক। এগুলো বাস্তবে হয় না। বাস্তবে ‘আমি তাকে ভালবাসি’ মানে ‘আমি তাকে ভোগ করতে চাই আমার নিজের মতো করে’। সে আরেক দিকে তাকালে সাথে সাথে মেজাজ খারাপ হয়ে যায়–‘ওদিকে কেন তাকালে’? অথচ আমি ভালবাসি মানে হওয়া উচিত আমি তার মঙ্গল চাই। ওদিকে তাকাতে তার ভালো লেগেছে, সে-ক্ষেত্রে আমার কিছু বলা উচিত নয়।

কনজ্যুমারিজমই আসলে প্রেমের নামে এসব বিভ্রান্তিকে উসকে দিচ্ছে। কারণ এদের কাছে এর চেয়ে বড় কিছু নেই। দেশকে ভালবাসতে হবে, দেশের জন্যে কিছু করতে হবে–এটা তারা চায় না। মিডিয়া, নাটক, সিনেমায়ও বিষয়টিকে উসকে দেয়া হচ্ছে। কারণ তাহলে আপনি ঘোরাঘুরি করবেন। তখন আপনি মানুষের দুর্দশা নিয়ে চিন্তা করবেন না, বড় কিছু হওয়ার চিন্তা করবেন না, জ্ঞানার্জন করবেন না। দৃষ্টিভঙ্গি হবে ‘মাল কামাও আর ফুর্তি করো’। আমাদের পড়াশোনা ও জ্ঞানার্জনের মানের যে এত অবনতি হচ্ছে, তার এটাও একটা কারণ। আর যা জীবনকে নষ্ট করে তা নিঃসন্দেহে পাপ।

প্রশ্ন : কাউকে দেখে যদি ভালো লাগে, ভুলতে না পারি তাহলে নিজেকে কীভাবে সামলাব? ভালবাসা যখন রোগের পর্যায়ে চলে যায়, তখন তা নিরাময়ের উপায় কী?

উত্তর : যে-কোনো কিছুকে দেখে ভালো লাগতে পারে। একটি ফুল দেখে ভালো লাগতে পারে বা কোনো মানুষকে দেখে ভালো লাগতে পারে। ভোলার দরকার কী? এটাকে সুন্দর সুখকর স্মৃতি হিসেবে রেখে দিন। একটা ফুল ভালো লাগলে সেটা যদি না ভোলেন, একজন মানুষকে ভালো লাগলে তাকে ভোলারও প্রয়োজন নেই। জোর করে ভোলার চেষ্টা করবেন না। অন্যান্য চিন্তা ও কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়লে এটা এমনিতেই ভুলে যাবেন। সমস্যা হয় যখন আপনি আসক্ত হয়ে যান।

তরুণ-তরুণীর মধ্যে বা ছাত্রছাত্রীর সাথে তার সহপাঠীর অবশ্যই সুসম্পর্ক থাকবে। সুসম্পর্ক হতে হবে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধের ভিত্তিতে। কর্মজীবনে একজন নারীর সাথে পুরুষের সুসম্পর্ক থাকবে এবং সেটাও হতে হবে পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধের ভিত্তিতে। সেটাকে প্রেম মনে করার কোনো প্রয়োজন নেই এবং তা করবেনও না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আর কিছু বিষয় নিয়ে আমরা যেন বাড়াবাড়ি না করি বা বিভ্রান্তির মধ্যে পড়ে না যাই। জীবনে খাওয়ার প্রয়োজন আছে, ভালবাসার প্রয়োজন আছে, জৈবিক প্রয়োজন আছে। কিন্তু এটাই জীবন নয়। জীবন এর চেয়ে অনেক বড়। সবকিছুর একটা পর্যায় আছে, একটা সীমা আছে। কাউকে দেখেই যদি ভালবাসা জেগে ওঠে, তার মানে আপনার আবেগ বেশি।

এই আবেগ, ভালবাসা মহৎ কাজে ব্যয় করুন। তাতে আপনার কল্যাণ হবে, মানুষের কল্যাণ হবে। আর যদি রোগে পরিণত হয়, তাহলে আপনি নিজে ক্ষতিগ্রস্ত হবেন, অন্যকেও ক্ষতিগ্রস্ত করবেন। আপনাকে বুঝতে হবে জীবনে কখন কোনটা করবেন। সেভাবে যদি কাজ করেন, দেখবেন জীবনটা অনেক সুন্দর হচ্ছে।

প্রশ্ন : ভ্যালেন্টাইন ডে বা ভালবাসা দিবস নামে এখনকার তরুণ-তরুণীদের মধ্যে নষ্টাচার, ভ্রষ্টাচার স্বীকৃতি পেয়েছে। টিভিতেও এ নিয়ে আলোচনা হচ্ছে। এটা থেকে বাঁচার উপায় কী?

উত্তর : এটা থেকে বাঁচার একমাত্র উপায় হলো নষ্টামিতে অংশগ্রহণ না করা। বাংলাদেশে একমাত্র আমাদের পরিবারই (কোয়ান্টাম পরিবার) বর্ধিষ্ণু পরিবার। আমরা যদি অংশগ্রহণ করা থেকে বিরত থাকি, তাহলে একসময় ভ্যালেন্টাইন কল্পকাহিনী বঙ্গোপসাগরে ডুবে যাবে। 'ভালবাসা দিবস' ভালবাসা শব্দটির সাথে রসিকতা ছাড়া কিছু নয়। ভালবাসা কি একদিনের বিষয়? আসলে এই দিবসগুলোর নামে শোষকরা আমাদের পণ্যদাস বানাচ্ছে। ভালবাসার নামে আমরা খরচ করি। আর লাভবান হয় বেনিয়ারা।

প্রশ্ন : গুরুজী, আপনার মতে কি কোনো ছেলে বা মেয়ের মধ্যে ভালবাসার সম্পর্ক থাকতে নেই? ব্যাপারটাকে আপনি কি পুরোপুরি অসুস্থতা ভাবেন?

উত্তর : কোনো মেয়েকে দেখলেই যদি ভালবাসা জেগে ওঠে বা কোনো ছেলেকে দেখলেই যদি মনে হয় রাজপুত্র এসে গেছে এবং ব্যাপারটি যখন সীমা ছাড়িয়ে যায়, তখন তা ক্ষতিকর।

একটি ছেলে এবং মেয়ের মাঝে সৌহার্দ্য, সমমর্মিতা থাকতেই পারে। আগে যৌথ পরিবারে ভাইবোনেরা পারস্পরিক সমমর্মিতার মধ্যে বড় হয়ে উঠত। বিপরীত লিঙ্গের কাউকে দেখলেই যদি প্রেম জেগে ওঠে তাহলে এটা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রেম নয়, অসুস্থতা। যথাসময়ে এর চিকিৎসা প্রয়োজন। না হলে বিয়ের পরেও দেখা যাবে আবার প্রেমে পড়েছে। এতে অশান্তি বাড়বে।

প্রশ্ন : ছেলে এবং মেয়ের মধ্যে আকর্ষণ বোধ করাটা স্বাভাবিক। কিন্তু আমার ক্ষেত্রে কোনো মেয়ে ভালো কথা বললে তার প্রতি আমি আকৃষ্ট হয়ে যাই। তবে কখনো আমার ক্ষতি হয় নি। এভাবে একের পর এক কয়েকটি মেয়ের প্রতি আকৃষ্ট হয়েছি। এটাকে কি ব্যাধি বলা যাবে? যদি তা-ই হয় এর থেকে পরিত্রাণের উপায় জানাবেন কি?

উত্তর : এটা অবশ্যই ব্যাধি। এই আকর্ষণ থেকেই ধীরে ধীরে প্রেমরোগ শুরু হয়। তাই শুরুতেই সাবধান হবেন। কারণ আসক্তি ক্ষতিকর। আসলে ভালো কথা ছেলে বা মেয়ে যে-ই বলুক, এতে আসক্ত হওয়ার কিছু নেই। এই আসক্তিকেই আমরা দূর করতে চাই। যাদের এরকম আসক্তি হবে তারা 'তওবা তওবা' বলবেন এবং ধ্যানতীর্থ কোয়ান্টামমে কোয়ান্টায়ন করবেন।

প্রশ্ন : প্রেমের আকর্ষণ 'লিমিটেড' হতে হবে। এই লিমিটটা কতটুকু? ব্যাপারটি কি আপেক্ষিক নয়?

উত্তর : প্রেমের আকর্ষণ 'লিমিটেড' হতে হবে তা বলি নি, আমরা বলেছি, একটি মেয়ের প্রতি ছেলের বা ছেলের প্রতি মেয়ের যে আকর্ষণ থাকে, জৈবিক একটি প্রবৃত্তি হিসেবেই যা সহজাত, সেটার সীমা বা লিমিট থাকতে হবে। কারণ একটি ছেলের প্রতি মেয়ের বা মেয়ের প্রতি ছেলের আকর্ষণ থাকাটা অস্বাভাবিক কিছু নয়। কিন্তু সে আকর্ষণ বোধ করলেই যে প্রেমে পড়ে যেতে হবে, তা কেন! আর প্রেম হচ্ছে দেয়ার ব্যাপার। যদিও এখনকার প্রেক্ষাপটে প্রেম শব্দটির এই মাহাত্ম্যের প্রায় কিছুই আর অবশিষ্ট নেই! যথেচ্ছ যৌনাচার, পরকিয়া আর লাম্পট্যই এখনকার তথাকথিত 'প্রেম'।

কাজেই নারী-পুরুষের সম্পর্কের স্বাভাবিক সীমাটাকেই আমরা বজায় রাখতে চাই। সেটাই কল্যাণকর।

প্রশ্ন : দেশে শতকরা ৪০ ভাগ প্রেমিক-প্রেমিকার মধ্যে ঘনিষ্ঠ শারীরিক সম্পর্ক বিদ্যমান–একজন লেখকের উদ্ধৃতি। এ ব্যাপারে আপনার মতামত জানতে চাই।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : কথাটা সঠিক হতে পারে। এবং এটা নিঃসন্দেহে দুর্ভাগ্যজনক। বিশেষ করে যে মেয়েরা/ তরুণীরা বিয়ের আগে শারীরিক সম্পর্কে জড়িয়ে যায়, তাদের দুঃখ-কষ্টকে আমি আমার দীর্ঘ পেশাগত জীবনে দেখেছি। যে পুরুষকে সে প্রেমিক ভাবে, শারীরিক সম্পর্কের পর সে ছেঁড়া ন্যাকড়ার মতো তাকে পরিত্যাগ করে চলে যায়। যে মেয়েই বিয়ের আগে শারীরিক সম্পর্কে জড়িয়েছে, আমি এ পর্যন্ত তাদের কাউকে সুখী পাই নি। যার সাথে জড়িয়েছে সে-ও তাকে বিশ্বাস করে না। এটাই বাস্তবতা।

আর প্রেমিক-প্রেমিকা শব্দটাও পুরোপুরি অর্থহীন বাজে শব্দ। প্রেম দিতে জানে, প্রেম কিন্তু চায় না। অথচ আমাদের প্রেমিক-প্রেমিকারা শুধু চায়, দেয় না। 'দে ওয়ান্ট টু বি লাভড্'; সে চায় অন্যরা তাকে ভালবাসুক। কিন্তু সে অন্যকে ভালবাসবে–এটা সে পারে না (ভালবাসার প্রকৃত অর্থে)। একজনের সাথে কথা বলতে ভালো লাগে, দেখা হলে কাছাকাছি হতে ভালো লাগে আর তার নাম হয়ে যায় প্রেম। এতে বিশাল কিছু, মহৎ কিছুর সাইনবোর্ড লাগিয়ে দেয়া হলো। কিন্তু এটা আসলে মোহ ছাড়া কিছু নয়।

প্রেম দিতে জানে, নিতে জানে না। আপনি যাকে প্রেমিক ভাবছেন, যদি তাকে অন্য কারো সাথে দেখেন তখন আর প্রেম থাকে না। ছেলে হলে নাক ফাটাফাটি আর মেয়ে হলে শক্তি থাকলে চুলের মুঠি ধরে শাস্তি দেয়া; এটা প্রেম নয়, প্রেমের নামে 'নষ্টামি'। কারণ কোনো জিনিসের ভালো লেবেল না থাকলে তা চালানো যায় না। আমি 'প্রেম' করছি, এটা শুনলে অন্যেরা যেন খারাপ মনে না করে।

যদি প্রেমের মধ্যে, বিশেষত শারীরিক সম্পর্কের মধ্যে কোনো কল্যাণ ও শান্তি থাকত তাহলে পাশ্চাত্যের তরুণ-তরুণীরা সবচেয়ে সুখী হতো। কারণ তাদের মতো খোলামেলা সম্পর্ক অন্য কোনো সমাজে নেই। সেখানে প্রথমে প্রেম করে, পরে বিয়ে হয়। অথচ ৮০-র দশকের পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, বিয়ের পরে শতকরা ৯০ ভাগ ক্ষেত্রে ডিভোর্স হয়েছে।

যদি প্রেম থাকত, তাহলে আমার প্রেমিক বা প্রেমিকার জন্যে আমি জীবনের সবকিছু বিসর্জন দিয়ে দিতে পারতাম। প্রেমিক যদি অন্য কারো সাথে ঘোরে, ঘুরুক। আমি তার জীবনে শান্তি দেখতে চাই। কিন্তু আমরা তা পারি না। গত ৪০ বছরে আমার কাছে তরুণ-তরুণীরা এই সমস্যা নিয়েই এসেছে। 'প্রেম' শব্দটি সম্পর্কে ভুল ধারণা তাদের কষ্টের কারণ। তারা মনে করছে, নিজের সবকিছু উজাড় করে দিয়েছে। কিন্তু আসলে তারা উজাড় করে দেয় নি বরং চাচ্ছে। আর চাচ্ছে বলেই এত অশান্তি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : লেখক শরৎচন্দ্র বলেছেন, চরিত্র হারাবার সুযোগ পাই নি, তাই আমি চরিত্রবান। সাধারণত সব পুরুষের বেলায় কি একথা প্রযোজ্য? আমি মুনি-ঋষিদের কথা বলছি না।

উত্তর : আসলে একথাটা শুধু পুরুষের বেলায় না, কথাটা সবার বেলায়ই প্রযোজ্য–নারী-পুরুষ নির্বিশেষে। চরিত্র হারানোর সুযোগ যদি দেয়া যায় তো কজন চরিত্র ধরে রাখতে পারবেন? নারী হোক অথবা পুরুষ। নারীদের কিছু সীমাবদ্ধতা আছে। কারণ কলঙ্কটা তাদের গায়ে গিয়ে লাগে। কলঙ্কের ভয় যদি না থাকে, তাহলে পুরুষ-নারী বলে কোনো কথা নেই।

তাই চরিত্র হারানোর সুযোগ সৃষ্টি করার আমাদের কোনো প্রয়োজন নাই। কাউকেই চরিত্র হারানোর সুযোগ দেয়ার দরকার নাই। এটা কোনো পরীক্ষা-নিরীক্ষার ব্যাপার না। এটা খুব পিচ্ছিল পথ। সে কারণেই সবসময় সীমাটাকে রক্ষা করা উচিত। সতর্ক থাকা উচিত। যে-কোনো সম্পর্কের ক্ষেত্রে সীমা রক্ষা করবেন, তাহলেই দেখবেন আর কোনো সমস্যা নাই।

প্রশ্ন : আমি জানি তথাকথিত প্রেম একটি অসুস্থতা–কারণ আমরা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য। কিন্তু আমাদের চারপাশের পরিচিতরা, যারা কিনা এই অসুস্থতা মানতে রাজি নয় বা বুঝতে পারছে না, তাদের জন্যে আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : করণীয় একটাই যে, নিজে জড়িয়ে না পড়া। অন্যেরা যখন দেখবে আপনি জড়াচ্ছেন না এবং ভালো আছেন; তখন তারা চিন্তা করবে যে, আপনি ভালো আছেন কীভাবে? সে-সময় তাকে পরামর্শ দিন। অর্থাৎ পরামর্শ তখনই দেবেন, যখন পরামর্শ শোনার জন্যে সে মানসিকভাবে প্রস্তুত হবে। আবেগীয় সম্পর্কে যখন টানাপোড়েন সৃষ্টি হবে তখন তাকে পরামর্শ দিন, ভাই/ বোন, তুমি তো এটা ঠিক করো নাই। তার আগে যতই পরামর্শ দিতে চান, সে আসলে শুনবেই না।

প্রশ্ন : অনেক ছাত্রছাত্রী প্রেম করছে। আবার তারা ভালো স্টুডেন্টও। তাহলে ছাত্রছাত্রীদের প্রেম করা নিষেধ কেন? তবে প্রেম কখন করব?

উত্তর : প্রেম করে ছাত্রছাত্রী আবার ভালো রেজাল্ট করে–এটা ভুল ধারণা।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যারা ভালো রেজাল্ট করে, তারা আসলে প্রেম করে না। এক ধরনের নষ্টামি করে। নষ্টামি আর প্রেম সম্পূর্ণ আলাদা। এই নষ্টামি করে তারা তাদের মেধার অপচয় করে। যদি তা না করত, তাহলে আরো অনেক ভালো রেজাল্ট করতে পারত।

এগুলো সত্যিকারের মেধাকে বিকশিত করার পথে অন্তরায়। যে-কোনো ছেলেমেয়ের রেজাল্ট খারাপ হওয়ার পেছনে প্রধান যে কারণটি থাকে, সেটা হচ্ছে প্রেম বা আসক্তি। কারণ এ সময়টা প্রেম করার জন্যে সবচেয়ে সুবিধাজনক সময়। খাচ্ছি বাবার হোটেলে। বাবা টাকাপয়সা দিচ্ছে। উপার্জন করতে হচ্ছে না। কারণ উপার্জনে যখন নামে তখন প্রেম করা খুব মুশকিল। বাবা পয়সা দিল কলেজে যাওয়ার জন্যে। আর আমি ক্লাস না করে সিনেমা হলে চলে গেলাম আরেকজনকে নিয়ে। বাবা যে উদ্দেশ্যে পাঠিয়েছিল, পরিবার যে উদ্দেশ্যে পাঠিয়েছিল–এটা হচ্ছে সে উদ্দেশ্যের সাথে বিশ্বাসভঙ্গ করা, প্রতারণা করা। বাবা বা কোনো পরিবার তো ছেলেমেয়েকে ভার্সিটিতে প্রেম করতে পাঠায় না। পড়াশোনা করতে পাঠায়।

ছাত্রজীবনের ইবাদত হচ্ছে জ্ঞানার্জন। যা-কিছু জ্ঞানার্জনকে ক্ষতিগ্রস্ত করে, সেটাই পাপ। আমাকে ভালো রেজাল্ট করতে হবে, ভালো রেজাল্ট করার জন্যে আমাকে পরিশ্রম করতে হবে। এবং আমার লক্ষ্য হচ্ছে ক্লাসে প্রথম হওয়া, যেন আমি জীবনে প্রথম হতে পারি।

আপনি জীবনে প্রথম হোন। এরপর প্রেম নিজে দৌড়াবে আপনার পেছনে। কারণ প্রেম সবসময় সফল মানুষের পেছনে দৌড়ায়। অতএব আমার খুব বাস্তব পরামর্শ হলো, ভালো রেজাল্ট করুন, ফার্স্ট ক্লাস ফার্স্ট হোন, তারপর পছন্দমতো বিয়ে করবেন।

প্রশ্ন : যদি বিয়ের উদ্দেশ্য নিয়ে দুজন তরুণ-তরুণী ইনভলভড হয়, তাহলে কি এটা ঠিক আছে?

উত্তর : কতটুকু ইনভলভড হচ্ছেন তার ওপর নির্ভর করছে উচিত কি অনুচিত। ইনভলভমেন্টের সীমা থাকা উচিত। যদি বিয়ে উদ্দেশ্য হয়ে থাকে তাহলে ততটুকুই ইনভলভড হওয়া যেতে পারে, যতটুকু শোভন। ইনভলভমেন্ট আমাদের দেশে একরকম, পাশ্চাত্যে আবার অন্যরকম। সেজন্যে আমাদের সমাজ, ধর্ম, নৈতিকতাবোধ যতটুকু অনুমোদন করে ততটুকুই ইনভলভড হওয়া উচিত।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমি যদি বিয়ে করার জন্যে কাউকে পছন্দ করি, আর সে-ও আমাকে পছন্দ করে এবং পারিবারিকভাবে বিয়ে হয়, তা-ও কি আসক্তি হবে?

উত্তর : মোটেই না। পছন্দ করে বিয়ে করলে আসক্তি হবে না। কিন্তু 'তাকে ছাড়া আমি বাঁচিব না'–এটা হচ্ছে আসক্তি। কারণ বাস্তবতা হচ্ছে, দেখা যাবে, তিনি মারা যাওয়ার পরও আপনি বেঁচে আছেন। আবার দেখা যাবে, একটা বিয়েও করে ফেলেছেন।

এটা নিয়ে কৌতুকও আছে। একজনের বউ মারা গেছে, খুব কান্নাকাটি করছে সে। বউকে খুব ভালবাসত। একেকজন একেকভাবে তাকে সান্ত্বনা দিচ্ছে–তোমার এত কান্নাকাটি করার দরকার নেই, আমরা তোমাকে আবার বিয়ে করিয়ে দেবো, ৪০ দিন যাক। সে বলল, আমি তো সেজন্যে কান্নাকাটি করছি না। আমি কান্নাকাটি করছি, এই ৪০ দিন আমি কীভাবে কাটাব–একথা ভেবে। অতএব মনে রাখতে হবে, বিয়েটা হচ্ছে প্রয়োজন। প্রয়োজন পূরণই বিয়ের মূল লক্ষ্য। আর প্রয়োজন এবং আসক্তি এক নয়।

প্রশ্ন : আপনি বললেন, ছেলে আর মেয়েতে কখনো বন্ধুত্ব হয় না, এটা কি ঠিক? যে গবেষণার কথা বললেন তা তো ইউরোপের। বাংলাদেশেও কি সম্পর্ক সবসময় সে পর্যায়ে যায়? ব্যতিক্রম কি একেবারেই নেই?

উত্তর : ব্যতিক্রম সবসময়ই ব্যতিক্রম। যদি সুযোগ পায়, বাংলাদেশেও বন্ধুত্ব শেষ পর্যন্ত ঐ পর্যায়ে গড়ায়। সুযোগ কম পায়, তাই যায় না। এর আগে যতগুলো পেশায় ছিলাম, প্রতিটি পেশায় মানুষের দুঃখকে খুব কাছ থেকে দেখেছি। মানুষ কীভাবে প্রতারিত হয়েছে, ছেলেরা-মেয়েরা কীভাবে প্রতারিত হয়েছে তা খুব কাছ থেকে দেখেছি। যে কারণে এ কথাগুলো খুব জোর দিয়ে বলতে পারি। এখন তো এতে নতুন মাত্রা যোগ হয়েছে মোবাইলের কারণে।

একটি মেয়ের চিঠি এরকম–'আমি মেডিকেল শেষবর্ষে পড়ছি। আমার স্বপ্ন ছিল মাদার তেরেসার মতো মহান কেউ হবো। কিন্তু এখন আমার সবকিছুই ওলটপালট হয়ে গেছে। ছয় মাস আগে একটি ছেলের সাথে আমার মোবাইলে কথা হয়। তারপর থেকে টানা গত ছয়টা মাস প্রতিরাতে দীর্ঘসময় নিয়ে তার সাথে কথা বলতাম। এভাবে কখন যে মনের অজান্তে তাকে ভালবেসে ফেলেছি, আমি বুঝতেও পারি নি। আমার প্রতি ওর ভালবাসাও ছিল আকাশচুম্বী, যেটা প্রকাশ পেত তার কথাবার্তায়। কথা বলে বলে দুজন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দুজনার সম্পর্কে একশ ভাগই জেনে গিয়েছিলাম। সব জল্পনা-কল্পনা শেষে, দীর্ঘ ছয় মাস পরে আমাদের দেখা হলো। না দেখেই আমি ওকে আমার মনের মাঝে স্বামীর স্থান দিয়ে দিয়েছিলাম। তাই দেখা হওয়াটা আমার কাছে শুধু সৌজন্য ছাড়া আর কিছুই মনে হয় নি।

কাছ থেকে দেখে আরো বেশি ভালো লাগল। ওকে যখন মনের কথা খুলে বললাম, তখন ও জানাল যে, আমাকে ও বন্ধু ছাড়া আর কিছুই ভাবে না। আমি ওর একজন ভালো বন্ধু হিসেবেই নাকি থাকব সারাজীবন। জীবনসঙ্গী হিসেবে কখনো মেনে নিতে পারবে না।

কারণ জানতে চাইলাম। এটা-সেটা অনেক অজুহাত দিল। কিন্তু আমার কাছে সেগুলোকে খুব একটা গ্রহণযোগ্য মনে হয় নি। অবশেষে একদিন জানতে পারলাম, আমার সবকিছুই তার পছন্দ হয়েছে কিন্তু একটা জিনিসকে সে কিছুতেই মেনে নিতে পারে নি। তা হলো আমার বাহ্যিক সৌন্দর্য।

সে মনের সাথে অনেক বোঝাপড়া করেও আমাকে গ্রহণ করতে পারে নি। আমি তাকে অনেক বোঝালাম, বাহ্যিক সৌন্দর্যটাই কি সব? আমি তো তোমাকে নিঃস্বার্থভাবে ভালবেসেছি। আমার মনটা তো অসুন্দর নয়। কত কাঁদলাম, কত বুক ভাসালাম।

ওর কাছ থেকে অবহেলার পর অবহেলা পেয়ে সিদ্ধান্ত নিলাম সম্পর্ক ভেঙে দেবো। তা করলামও। কিন্তু আমি দুদিনেই পাগল হয়ে গেলাম। খাওয়াদাওয়া, লেখাপড়া সবকিছুই এলোমেলো হয়ে গেল। সারাদিন শুধু কান্নাকাটি আর বুকভরা যন্ত্রণা।'

আসলে মোবাইলে কথা বলতে বলতে একজনকে স্বামীর আসনে বসিয়ে দেয়া–এর চেয়ে আহাম্মকি আর কী হতে পারে! এবং মোবাইলে কথা বলেই বুঝে গেছে, তার ভালবাসা ছিল আকাশচুম্বী। অর্থাৎ কত অবাস্তব কল্পনা এবং আবেগ! কষ্ট পেলে কী করতে হবে, তা আবার তারা শিখছে নাটক-সিনেমা থেকে। প্রেমিকা ছ্যাঁকা দিয়েছে, তাই বিদেশে চলে গেল বা ড্রাগ এডিক্টেড হয়ে গেল। নাটক-সিনেমা হয় পরিচালকের নির্দেশে, চিত্রনাট্যকারের ইচ্ছায়। এর সাথে বাস্তব জীবনের কোনো সম্পর্ক নেই। আর এই আহাম্মকির কারণেই এখনকার অধিকাংশ তরুণ-তরুণীই কষ্ট পায়। মাঝখান থেকে তার পড়াশোনা নষ্ট হয়, জীবনে নেমে আসে হতাশা।

প্রশ্ন : বিয়ের উদ্দেশ্য নিয়ে বিয়ের আগে কাউকে পছন্দ করা কি কোরআন ও হাদীসের আলোকে জায়েয? যদি জায়েয হয়, তাহলে কি পছন্দ করা উচিত?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : কাউকে পছন্দ না করে বিয়ে করবেন কীভাবে? বিয়ের আগেই তো পাত্র বা পাত্রী পছন্দ করতে হবে। তা না হলে বিয়ের সিদ্ধান্ত নেবেন কীভাবে? কাজেই বিয়ের জন্যে কাউকে পছন্দ করা নাজায়েয নয়। পছন্দ করে কাউকে প্রস্তাব পাঠানোও নাজায়েয নয়। নাজায়েয হলো বিয়ের আগে প্রেমের নামে নষ্টামি বা বিবাহ-পরবর্তী আচরণ।

প্রশ্ন : আমার মামাতো বোন প্রেমজনিত সমস্যায় জড়িত। ওর প্রিয়জনের সাথে কোনো সমস্যায় পড়লে সে আমার সাহায্য চায়। আর তার মেডিটেশনের প্রতি বিশ্বাস আছে। আমি চেষ্টা করি তাকে কাউন্সেলিং করার জন্যে। কীভাবে তাকে কাউন্সেলিং করলে ভালো হবে?

উত্তর : মনে হচ্ছে আপনারই আগে কাউন্সেলিং দরকার। একজন শিক্ষার্থী হয়ে নিজের পড়াশোনা বাদ দিয়ে আপনি কী করছেন? প্রেমজনিত কাউন্সেলিং করছেন। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের জন্যে এটা মোটেই শোভন নয়। এই প্রেমজনিত সমস্যা যখনই হবে, বুঝবেন যে এটা রোগ। এটা এক ধরনের অসুস্থতা। যেটাকে আমরা বলি প্রেমরোগ। এবং ছাত্র অবস্থায় এ রোগ যে-কারো জন্যে ক্ষতিকর। আর শিক্ষার্থী অবস্থায় কাউন্সেলিংয়ে জড়ানো রীতিমতো বিপজ্জনক। অতএব চেষ্টা করবেন যত এ থেকে দূরে থাকা যায়।

আপনার বন্ধুবান্ধবীরা বলতে পারে যে, এখন যে যুগ তাতে যদি দুচারটা প্রেম না থাকে সবাই তো ক্ষ্যাত বলবে, আনস্মার্ট বলবে। বলুক। তাতে কিছু যায়-আসে না। ওরা লেজকাটার দলে। নিজেদের লেজ কাটা গেছে। এখন আপনারটাও কাটতে চায়। অতএব নিজের পড়াশোনায় মন দিন। এবং এই ধরনের চাচাতো বোন, মামাতো বোন, খালাতো বোন এবং বন্ধুবান্ধবী থেকে যত দূরে থাকবেন, তত আপনার জন্যে মঙ্গলজনক হবে। কারণ এরা নিজের সময় নষ্ট করার পাশাপাশি আপনার সময়ও অহেতুক নষ্ট করবে।

প্রশ্ন : আমার মনের মানুষকে স্বাভাবিকভাবে পাওয়ার উপায় কী?

উত্তর : মনের মানুষকে স্বাভাবিকভাবে পাওয়া খুব কঠিন। কারণ মন সাধারণত যৌক্তিক পথে চলে না, খেয়ালি পথে চলে। আর খেয়ালি পথে স্বাভাবিকভাবে কিছু পাওয়া যায় না। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এভাবে যারা মনের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মানুষ পাচ্ছেন, তারা পাওয়ার পরে পস্তাচ্ছেন। দিল্লির লাড্ডু খেয়ে পস্তানোর দরকারটা কী? মনের মানুষ পাওয়া মানে বিয়ে করা তো? বিয়ে হচ্ছে একটা বাস্তবতা। অনেক দায়িত্ব, অনেক হিসাবনিকাশের ব্যাপার–মা-বাবা, শ্বশুর-শাশুড়ি, শালা-শালী, ননদ, ভাসুর সবাইকে মানানো, মহিলা হলে রান্না-বান্না, পুরুষ হলে স্ত্রীর ভরণপোষণ ইত্যাদি। কিন্তু মনের মানুষের সাথে তো এসব ব্যাপার নেই। শুধু ঘুরে বেড়ানো, চাইনিজ খাওয়া, এটা খাওয়া, সেটা খাওয়া। আজকাল তো সম্পর্ক আরো খোলামেলা। আসলে এগুলো সময় নষ্ট করা ছাড়া আর কিছু নয়।

আপনি মনের মানুষকে পেতে চান, কিন্তু তার দায়িত্ব নিতে কি আপনি প্রস্তুত? আমাদের এখনকার তরুণ-তরুণীরা শুধু মনের মানুষ খোঁজে। কিন্তু মনের মানুষের দায়িত্ব নিতে চায় না। তারা প্রেম করতে চায়, বিয়ে করতে চায় না। আমাদের দেশে তো লিভ-টুগেদারের সুযোগ নেই, যার ফলে তারা মোবাইলে লিভ-টুগেদার করে। এর মধ্য দিয়ে তরুণ-তরুণীরা তাদের বিশাল সম্ভাবনাকে নষ্ট করছে। কারণ কাছে না থাকলে তো টান বেশি থাকে। এ টান আর শেষ হয় না। আর মুনাফা যাচ্ছে মোবাইল কোম্পানিগুলোর কাছে। এই মনের মানুষদের নিয়েই কিন্তু মোবাইল কোম্পানির মুনাফা।

অতএব নিজের অর্থের অপচয় করবেন না, সম্ভাবনার অপচয় করবেন না, সৃজনশীলতার অপচয় করবেন না। দায়িত্বশীল হতে হবে। দায়িত্ব নিতে হবে নিজের এবং মনের মানুষের দায়িত্ব নেয়ার জন্যেও প্রস্তুত হতে হবে।

প্রশ্ন : প্রেম এবং আত্মিক সম্পর্কের মধ্যে পার্থক্য কী? জৈবিকতাকে কীভাবে আত্মিকতায় রূপান্তরিত করা যায়?

উত্তর : প্রেম এবং আত্মিক সম্পর্কের মধ্যে মৌলিক কোনো পার্থক্য নেই, যদি সেটা যথার্থ প্রেম হয়। যেখানে চাওয়ার কিছু নেই, নেয়ার কিছু নেই। যেমন, দেশপ্রেম। দেশের জন্যে ত্যাগ আছে, দেয়ার বাসনা আছে, কিন্তু নেয়ার নেই কিছুই। আর যেখানেই চাওয়ার কিছু থাকবে, আমরা সেটাকে প্রেম বললেও এটা আসলে প্রেম না; এটা হচ্ছে কাম, কামনা। এটা হচ্ছে জৈবিক চাহিদা, যা আত্মাবিবর্জিত।

যেমন আমি অমুককে চাই, তমুককে চাই; এভাবে চাই, ওভাবে চাই; তাকে পেলে আমি সুখী হবো–এটা হচ্ছে কাম। এটা জৈবিকতা, প্রেম নয়। আত্মা কাউকে চায় না। আত্মার কাউকে পাওয়ার প্রয়োজন নেই। আত্মা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নিজেই সুখী হয় যখন সে পরমাত্মায় নিজেকে সমর্পিত করতে পারে।

মানুষের জৈবিক বিষয়গুলো বেশি প্রকট হয় ছাত্রজীবনে, তরুণ বয়সে। যারা বয়স্ক তাদের জৈবিক বিষয় প্রকট হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে। এই বয়সে ইবাদত-বন্দেগীর চিন্তা থাকে বেশি। এজন্যেই বলা হয়, ছাত্রজীবনে কেউ যদি জৈবিকতাকে নিয়ন্ত্রণ করে অন্তর থেকে আল্লাহকে স্মরণ করতে পারে, ভগবানকে স্মরণ করতে পারে, তাহলে বৃদ্ধবয়সের একলক্ষ বার আল্লাহকে স্মরণ করার সমান সওয়াব হবে।

যৌবনের ইবাদত আল্লাহর সবচেয়ে পছন্দের। আর এজন্যেই সৎসঙ্ঘ। সৎসঙ্ঘে যখন থাকবেন তখন আপনার পুরো সময় সঙ্ঘভাবনা ও স্রষ্টা-সচেতনতায় লীন থাকবে, বাজে চিন্তার সময় পাবেন না।

আসলে জৈবিক চিন্তা আসে কখন? যখন একজন মানুষ একা থাকে, যখন তার কোনো কাজ থাকে না, কোনো চিন্তা থাকে না। অতএব রুটিন করে ফেলুন, জৈবিক চিন্তা করার সময়ই রাখবেন না। সঙ্ঘের কাজগুলোতে অংশগ্রহণ করুন। সাদাকায়ন, আলোকায়ন, বরকতায়ন কার্যক্রমে অংশ নিন। পরিচিতদের খোঁজখবর নিন, অসুস্থকে দেখতে যান।

অর্থাৎ সব ভালো কাজের সাথে একাত্ম থাকুন। কারণ যত ফাউন্ডেশনের কাজে ব্যস্ত থাকবেন তত আপনি জৈবিক চিন্তা, অনৈতিক চিন্তা থেকে মুক্ত থাকতে পারবেন। আর কাজে ব্যস্ত থাকলে আপনার শারীরিক পরিশ্রম হবে।

রাতে দ্রুত ঘুমিয়ে পড়বেন, বাজে চিন্তার সুযোগ পাবেন না। যদি ব্যস্ত না থাকেন, ঘুম সহজে আসতে চাইবে না। আর রাতে কখনো রিচ ফুড অর্থাৎ চর্বিদার খাবার, প্রোটিনসমৃদ্ধ খাবার খাবেন না। রাতে রিচ ফুড শরীর উত্তেজিত করে। এজন্যে রাতে সবসময় সবজি খাবেন।

রাতে পড়ালেখা শেষে স্রষ্টাকে স্মরণ করুন, নিজের জীবনছবি নিয়ে চিন্তা করুন। রাতে ঘুমের সময় স্রষ্টার কথা ভাবার একটা মজার দিক হলো, শয়তান তখন আপনাকে বিরক্ত করবে না। দেখবেন ঘুম চলে এসেছে।

প্রশ্ন : ছাত্র অবস্থায় প্রেম করা উচিত নয়, কিন্তু কোনো কারণে যদি এ সময়ে প্রেম হয়ে যায়, তাহলে কী করণীয়? বললে একটু ভালো হবে। উল্লেখ্য যে, আমি একজনকে পছন্দ করি এবং তিনি মানুষ হিসেবে আমার মনের মতো এবং আমাদের পরিবারের সবাই তার ব্যাপারে জানে। তিনি এখন দেশের বাইরে আছেন। দেশে এলে বিয়ে হওয়ার কথা এ বছরই। এ-ক্ষেত্রে কি বিয়ে করাটা উচিত হবে? আমি এটা নিয়ে দ্বিধাগ্রস্ত।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : কাউকে পছন্দ করা আর তার প্রেমে পড়ে যাওয়া এক নয়। কাউকে ভালো লাগা এবং প্রেমরোগে আক্রান্ত হওয়া এক নয়। যে কাউকে যে-কারো পছন্দ হতেই পারে। কিন্তু তার মানে এই নয় যে, সেটা প্রেমপাগলামিতে রূপান্তরিত হতে হবে!

অর্থাৎ ভালো লাগাটা তখনই রোগ হয়ে যায় যখন এটা একজন মানুষকে ভারসাম্যহীন করে ফেলে। যখন এটা তার পড়াশোনায় ক্ষতির কারণ হয়, যখন তার আসল কাজ থেকে মনোযোগটা নষ্ট হয়ে যায়।

আপনি যেহেতু শিক্ষার্থী, আপনাকে তাই এই ভারসাম্যের বিষয়টা মাথায় রাখতে হবে। আপনি পছন্দ করেছেন, যদি পারিবারিকভাবেও পছন্দ হয়, দুই পরিবারের সম্মতিতে বিয়ে হলে ঠিক আছে। কিন্তু কোনো কারণে শেষ পর্যন্ত বিয়েটা যদি না হয়, তাহলে সেটাকেও স্বাভাবিকভাবে নিতে হবে। এটাই হওয়া উচিত আপনার মানসিক অবস্থা।

আর মনছবি দেখতে পারেন যে, এ বিয়ে যদি আপনার জন্যে কল্যাণকর হয়, তাহলে দুই পরিবারের সম্মতি ও আলাপ-আলোচনার মধ্য দিয়ে সুন্দরভাবে যেন হয়।

প্রশ্ন : আমি কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে জীবনের অনেক ভালো কিছু অর্জন করেছি। যদিও কোর্সটি করার আগে মনে হয়েছিল, আমার তো কোনো সমস্যা নেই, শেখারও কিছু নেই। কিন্তু কোর্স করে অনেক কিছু জানার সুযোগ পেয়েছি এবং সে আলোকে নিজেকে পরিবর্তন করতে পেরেছি। কিন্তু পূর্বের কিছু ভুল আমাকে অনেক কষ্ট দিচ্ছে। ভুল শোধরাতেও পারছি না। আমার পরিবার মেনে নেবে না জেনেও আমি একজনের সাথে সম্পর্কে জড়িয়ে গিয়েছি। এখন প্রতিমুহূর্তে কষ্ট পাচ্ছি এই ভেবে যে, আমি আমার মা-বাবার সাথে প্রতারণা করছি। আবার সম্পর্কটা ছিন্ন করতে পারছি না। তাহলে তো ছেলেটার সাথেও প্রতারণা হবে। আমি এখন কী করব? প্রচণ্ড মানসিক যন্ত্রণায় আছি।

উত্তর : এই মানসিক যন্ত্রণাটা হচ্ছে এক ধরনের আহাম্মকি। আমরা যেটাকে প্রেম বলি, এটা আসলে প্রেম না। প্রেম তো দেয়ার নাম। প্রেমের জন্যে যদি দিতে চাই, তাহলে তো যাকে ভালবাসি তার সুখ কামনা করব। কিন্তু আমরা তার সুখ না, নিজের সুখ কামনা করি যে, 'অমুককে পাইলে আমি খুব সুখে থাকিব'। এটা প্রেম না, এটা হচ্ছে কাম–যেটা পাওয়ার নাম।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আসলে যখন ঘোরাঘুরি হয় তখন তো কারো আসল রূপ বোঝা যায় না। যখন ঘরসংসার হয়, তখন বোঝা যায় যে, কত ধানে কত চাল। এর আগে তো শুধু মোবাইল, রেস্টুরেন্ট, ফুচকা এবং ঘোরাঘুরি। এখানে কোনো দায়িত্ব থাকে না। যখন একজন মানুষ বিয়ে করে ঘরসংসার করে তখন আসল রূপটা বোঝা যায়। আর যখনই কাম বাড়বে তখন কষ্ট আপনি পাবেনই।

যেখানে আপনি নিজে মনে করছেন যে, মা-বাবার সাথে প্রতারণা করছেন, সেখানে এই সম্পর্কে আপনি কখনো সুখী হবেন না। কারণ মা-বাবার সাথে আপনি সম্পর্ক ছিন্ন করতে পারবেন না। তাই এ প্রতারণা থেকে আপনি যত তাড়াতাড়ি বেরিয়ে আসতে পারেন তত ভালো। আর আপনি তো তাকে এখনো বিয়ে করেন নি। বিয়ে করলে না তার সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করার প্রসঙ্গ আসত। যোগাযোগ না রাখলে এমনিই দূরত্ব সৃষ্টি হয়ে যাবে।

প্রশ্ন : মহাবিপদ! মনের মানুষ যখন খুঁজে পেলাম তখন তাকে জীবনসঙ্গী করার কথা দিলাম। আর একথা মা-জননী জেনে ফেললেন। এইচএসসি পাশ করে অনেক খরচ করে প্রাইভেট ইউনিভার্সিটিতে পড়ার জন্যে মা-জননীর কাছে কোরআন ছুঁয়ে শপথ করতে বাধ্য হই যে, আমি কোনো মেয়ের সাথে সম্পর্ক রাখব না। কিন্তু জোর করে করানো এ শপথ আমার সবকিছু কেড়ে নিয়েছে। না পারছি মনের মানুষকে ভুলতে, না পারছি মায়ের শপথভঙ্গ করতে। পড়ালেখায় মনোযোগী ও দুশ্চিন্তামুক্ত জীবন পাওয়ার জন্যে কী করব গুরুজী? দয়া করে বলবেন।

উত্তর : আপনার প্রশ্নটিও বড়ই মজার। আপনার কথাই প্রমাণ করে যে, আপনি আসলে সাবালকই হন নি। নিজের সিদ্ধান্ত নিজে নেয়ার মতো পরিপক্কতা আপনার আসে নি। আপনি তো এখনো নাবালক।

আগে সাবালক হোন, স্বাবলম্বী হোন, তারপরে চিন্তা করবেন কাকে জীবনসঙ্গী করবেন। আর এজন্যে পড়ালেখাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ এখন আপনি যদি পরীক্ষায় লাড্ডু পান, কোথায় যাবে আপনার মনের মানুষ? আপনার মনের মানুষ তো এমএ পাশ করে ফেলবে। সে তখন আপনার থাকবে না, সে আরেকজনের হয়ে যাবে। কারণ অযোগ্য, অপদার্থকে কোনো নারী স্বামী হিসেবে পেতে চায় না।

আপনার প্রেম হচ্ছে একটা রোগ। এই প্রেমরোগ থেকে যত তাড়াতাড়ি বেরিয়ে আসতে পারেন তত ভালো।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : ক্লাস ফাইভ/ সিক্স-এর ছেলেমেয়েরা প্রেমে জড়িয়ে পড়ছে। বিশেষ করে কোচিং সেন্টারগুলোতে। গত কয়েকদিন আগে এমনই এক ঘটনা সামনে এসেছে এক স্কুলছাত্র হত্যার মধ্য দিয়ে। আমার প্রশ্ন হলো, এ থেকে উত্তরণের উপায় কী? সামাজিকভাবে কীভাবে সচেতন হওয়া যায়? ফাউন্ডেশনের কী করণীয়?

উত্তর : সবাইকে সচেতন করার জন্যেই তো আমরা আমাদের কোর্স ওয়ার্কশপ সব প্রোগ্রামে এসব বিষয়ে বলে থাকি। আপনারা নিজেরা একটু সচেতন হোন, সোচ্চার হোন। এই যে ক্লাস ফাইভ/ সিক্সে প্রেম করা, এ ব্যাপারে আমাদের মা-বাবাদের বক্তব্য দৃঢ় হতে হবে। কারণ প্রেমের একটা বয়স আছে। বিয়ের একটা বয়স আছে। ক্লাস ফাইভ/ সিক্স তো প্রেমের বয়স না। কড়াভাবে বলতে হবে যে, এটা একটা খারাপ কাজ। সন্তানদেরকে বোঝাতে হবে। পরিচিত পরিমণ্ডলের কাছে এর ক্ষতিকর দিকগুলোকে তুলে ধরতে হবে। আর আমরা নিজেরা যেহেতু বিশ্বাস করি, আমাদের সন্তানদেরকেও সচেতন করতে পারব।

প্রশ্ন : শিক্ষার্থী মেডিটেশনে আপনি বলেন, ছাত্রজীবনে প্রেম করা উচিত না। কিন্তু না করেও পারি না। আমি এর কারণে পড়াশোনার ক্ষতি করব না। কিন্তু প্রেমও ছাড়তে পারি না।

উত্তর : প্রেমাসক্তি একটা রোগ। ছাত্রজীবনে সহপাঠীদের সাথে সুন্দর সম্পর্ক থাকবে–সে ছেলে হোক, মেয়ে হোক। কিন্তু যদি প্রেমে জড়িয়ে পড়েন, প্রেমরোগে পেয়ে বসে, ছ্যাঁকা আপনি খাবেনই। আজকাল এই প্রেমরোগ মহামারির মতো হয়ে গেছে। একজনের সাথে প্রেম করে শান্তি নাই। একসাথে কয়েকজনের সাথে প্রেম করছে এবং এটাকে বলা হচ্ছে প্রেম। যার যত বয়ফ্রেন্ড থাকে তার ক্রেডিট তত বেশি। আসলে এগুলো প্রেম নয়, এগুলো হচ্ছে ব্যারাম। ম্যালেরিয়া, কলেরা, ডায়রিয়া যে-রকম রোগ, এই প্রেমও সে-রকম একটা রোগ।

সত্যিকার প্রেম তো দেয়ার নাম। আমরা কি দেয়ার জন্যে প্রেম করি? হয় সময় কাটানোর জন্যে, না-হয় ক্লাবে রেস্তোরাঁয় ঘুরে বেড়ানোর জন্যে, নিজের পয়সা খরচ না করে অন্যের পয়সা খসানোর জন্যে–এটাকে বলা হচ্ছে প্রেম। এটা যদি করেন, পড়াশোনার ক্ষতি হবেই।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আসলে আমাদের অধিকাংশ ছেলেমেয়ে বোঝে না যে, বয়ফ্রেন্ড-গার্লফ্রেন্ড কী। ইউরোপ-আমেরিকাতে বয়ফ্রেন্ড-গার্লফ্রেন্ড তাদেরকে বলা হয়, যাদের সাথে বিবাহ-বহির্ভূত যৌন সম্পর্ক রয়েছে। আসলে আমরা অনেক শব্দের অর্থ না বুঝেই তা প্রয়োগ করে ফেলি। অর্থ বুঝলে পরে বিব্রত হই। এ নিয়ে একটি গল্প আছে–

এক মহিলা ইংরেজি তেমন জানেন না। তো এক বাসায় গিয়েছেন। যার বাসায় গিয়েছেন, তার ঘরে একজন গৃহকর্মী কাজ করে শুনে উনি জিজ্ঞেস করলেন, এক হাজবেন্ড নিয়ে আপনি কীভাবে চলছেন? আমার চার-পাঁচটা হাজবেন্ড, তারপরেও তো আমি চলতে পারি না।

আসলে উনি সার্ভেন্ট আর হাজবেন্ড শব্দের মাঝে তফাত বোঝেন না। তিনি জানতে চাইছিলেন, এক সার্ভেন্ট দিয়ে আপনি কীভাবে কাজ করেন? তো যারা বয়ফ্রেন্ড-গার্লফ্রেন্ড বলে, এরা আসলে ঐ মূর্খ মহিলার মতো–যে সার্ভেন্ট এবং হাজবেন্ডের মধ্যে পার্থক্য বোঝে না।

প্রশ্ন : ছাত্রাবস্থায় প্রেমের ব্যাপারে আপনি বার বার নিরুৎসাহিত করে আসছেন। কিন্তু যারা কোর্স করার আগেই এই রোগে আক্রান্ত, তাদের নিরাময়ের ওষুধ কী? একটু বলবেন?

উত্তর : যারা কোর্স করার আগেই এই রোগে আক্রান্ত, তাদের নিরাময়ের জন্যে প্রথমেই তাদেরকে প্রেমের সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। মাদকাসক্তদের ক্ষেত্রে যেমন তাদের সার্কেল বদলে ফেললে এই আসক্তি থেকে বের হওয়া সহজ হয়, তেমনি যার সাথে এই প্রেমরোগের সম্পর্ক তার সাথে সম্পর্কচ্ছেদ করা বা সম্পর্কের সীমা রক্ষা করা জরুরি। যেহেতু আপনারা কোর্স করার পর শিক্ষার্থী জীবনে প্রেমের ক্ষতিকর বিষয়ে সচেতন হয়ে উঠেছেন। সম্পর্কের সীমা কখনোই লঙ্ঘন করবেন না। তারপর যখন বিয়ের সময় হবে, তখন বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নেবেন।

প্রশ্ন : আমি অনার্স ফার্স্ট ইয়ারের একজন ছাত্র। আমি একটি মেয়েকে ভালবাসি। কিন্তু ওর পরিবার এটা নিয়ে অনেক ঝামেলা করছে, যার জন্যে আমার লেখাপড়া ভালো হচ্ছে না। মেয়েটি আমাকে বলেছে যে, ও আমাকে ছাড়া অন্য কাউকে বিয়ে করবে না। কিন্তু আমি কখনো আমার কষ্টের সময় ওর সাহায্য পাই না। শুধু বলে, বাসায় সমস্যা। এখন আমি কী করতে পারি?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এরকম আহাম্মকের মতো কথা বলার জন্যে নিজেকেই নিজে চপেটাঘাত করা ছাড়া আর কী করতে পারেন আপনি! আপনাকে কি বিশ্ববিদ্যালয়ে অনার্স পড়তে পাঠানো হয়েছে, না প্রেম করতে পাঠানো হয়েছে? আহাম্মকের মতো মেয়ের এককথায় গলে গেছেন যে, আপনাকে ছাড়া অন্য কাউকে সে বিয়ে করবে না। হাঁ, তা না-ও করতে পারে, যদি আপনার চেয়ে ভালো কাউকে সে না পায়।

আর যদি পায়, তাহলে বাসায় সমস্যার কথা বলে আপনাকে বোকা বানিয়ে বরের মালা দেবে ঐ পাত্রের গলায়। এদিকে তার পেছনে ঘুরতে গিয়ে আপনি অনার্সের পড়ালেখা তুলে ফেলবেন শিকেয়। নিজের কোনো যোগ্যতা, দক্ষতা, পরিচয় সৃষ্টি করতে পারবেন না। এই অযোগ্যতার অজুহাত তুলেই সে হয়তো আপনাকে ছুঁড়ে ফেলবে।

অতএব অনার্স ফার্স্ট ইয়ারে ঢুকেই এরকম প্রেমরোগে আক্রান্ত হওয়ার আহাম্মকি বাদ দিয়ে যোগ্য হোন, প্রথম হোন। দেখবেন যে, বাসায় কোনো সমস্যার কথা কেউ বলছে না।

প্রশ্ন : দুবছর আগে একটি মেয়েকে ভালো লেগেছিল। কিন্তু এখন লেখাপড়ার সময়, এটা ভেবে নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করেছি এবং পারছিও। মেয়েটিও ভালো পড়াশোনা করছে। এতদিন মেয়েটির সাথে কোনো কথা হয় নি। কিন্তু সম্প্রতি মেয়েটির সাথে ফোনে ও সামনাসামনি কথা হয়। মেয়েটি আমাকে পরোক্ষভাবে জ্ঞান দিয়েছে যে, এখন পড়ালেখা করার সময়। এখন কাউকে জীবনের সাথে জড়াবেন না। কিন্তু তার ব্যাপারে আমি অনেক কিছু জানতে পেরেছি এবং দেখেছিও। তিনি নিজেই প্রেম করছেন। ব্যাপারটা কেমন যেন লাগছে। আমাকে জ্ঞান দিয়ে নিজেই এসব কাজ করছেন!

উত্তর : মেয়েটি যে আপনাকে চড় মারে নি, এই তো বেশি। অবশ্য ভদ্রভাবে যা বলেছে, এটা চড়ের চেয়ে কম নয়। আর সে কী করছে, না করছে এটা তার ব্যাপার। তার হাঁড়ির খবর রাখার দায়িত্ব তো আপনাকে কেউ দেয় নি। আসলে প্রবৃত্তির দাসত্ব থেকে যদি বের হতে না পারেন, আপনি বড় কিছু করতে পারবেন না।

একজন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য যখন বড় কিছু করতে যায়, আত্মিক পথে অগ্রসর হতে যায়, তখন প্রবৃত্তি আরো বেশি তার পেছনে লাগে। বিপরীত লিঙ্গের প্রতি তার আকর্ষণ বেড়ে যায় এবং বিপরীত লিঙ্গেরও তার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রতি আকর্ষণ বেড়ে যায়। তখন লক্ষ্যচ্যুতি ঘটে। তাই কে কী করছে সেই খোঁজ না রেখে আপনার কী করা উচিত সে ব্যাপারে মনোযোগী হোন। তাতে আপনার কল্যাণ হবে।

প্রশ্ন : আমার প্রেম করতে ইচ্ছে করে না, কিন্তু প্রেম আমার ওপরে এসে পড়ে। আবার প্রেম করলে কাজকর্ম মন-মানসিকতা ভালো থাকে। কারণ আমি তো রোমান্টিক। আমি বিশ্বপ্রেমিক হতে চাই আমার সাধনা ঠিক রেখে, যেহেতু প্রেম আমাকে ছাড়ে না। এখন ভণ্ড চেনার উপায় যদি বলেন–কারণ ভণ্ডদের দ্বারা অনেক প্রতারিত হয়েছি। তারা সুন্দর করে এত মিষ্টি কথা বলে! হাসিমুখে যুক্তি প্রদর্শনের মাধ্যমে কঠিন বাস্তবতার আলোকে সম্মোহন করে। প্রথমে উদারতা, সততা ও ভদ্রতা দেখায়। তারপর প্রতারিত হই। কীভাবে এ থেকে রক্ষা পেতে পারি?

উত্তর : আগে বিশ্বপ্রেমিক হওয়ার যে দৃষ্টিভঙ্গি, এ থেকে আপনাকে বেরিয়ে আসতে হবে। যারা বিশ্বপ্রেমিক তারা সবসময় প্রতারিত হয় এবং ছ্যাঁকা খায়। আসলে বিশ্বজনীন মমতা আর বিশ্বপ্রেমিক হওয়া এককথা না। বিশ্বপ্রেমিক যাকে দেখে, তার সাথে প্রেম করতে চায়। আরেকজনও বোঝে যে, ঠিক আছে, একটু নাচাই! তো আপনি প্রতারিত হবেন, নাকি হবেন না–এটা আপনার দৃষ্টিভঙ্গির ওপর নির্ভর করবে।

আর যখন তখন যে-কারো প্রেমে পড়াও তো ভণ্ডামি। ভণ্ডামির শাস্তি তো আপনাকে ভোগ করতে হবে। অন্যদিকে প্রতারকদের কথা তো সবসময় মিষ্টি হয়। আপনি কেন তাদের কথায় সম্মোহিত হবেন? অর্থাৎ আপনাকে তো বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করে চলতে হবে। তা না হলে ঠকবেন আপনি।

প্রশ্ন : আমি এক মেয়েকে ভালবাসি, সে-ও আমাকে খুব ভালবাসে। কিন্তু সমস্যা হলো, যখন আমার মোবাইল বন্ধ পায় তখন আমার ওপর সিডর এবং সুনামি নেমে আসে। আর কোয়ান্টামের কথা শুনলে তো বালিশ এবং কম্বল পাঠিয়ে দেবে এখানে থাকার জন্যে। এমতাবস্থায় এই সিডর এবং সুনামি থেকে বাঁচার জন্যে কী করতে পারি?

উত্তর : প্রেম কী, ভালবাসা কী–এটাই আপনি বোঝেন না। কারণ এটা বোঝার মতো বয়স আপনার এখনো হয় নি। আসলে প্রেম হচ্ছে দেয়ার নাম,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কোনোকিছু পাওয়ার নাম না। যেমন–দেশপ্রেম, স্রষ্টাপ্রেম। এখানে পাওয়ার নেই, আছে শুধু দেয়ার, নিজেকে উজাড় করে দেয়ার। প্রেমের চেয়ে বড় জিনিস আর হয় না। আপনি বলছেন যে, আপনি ভালবাসেন, সে-ও ভালবাসে। শুধু মোবাইল বন্ধ পেলে সিডর হয়। এটা কি প্রেম হলো?

এটা তো কাম। কাম এবং প্রেম এক জিনিস নয়। কাম রোমান্টিক না, কামটা হচ্ছে জৈবিক। প্রত্যেক পশুর মধ্যে এই জৈবিক চাহিদা রয়েছে। যদি এটাকে প্রেম বলেন, ভালবাসা বলেন, তাহলে প্রত্যেক পশু, প্রত্যেক জানোয়ার হচ্ছে প্রেমিক।

যেটাকে আপনি প্রেম বলছেন, এটা হচ্ছে জৈবিকতার প্রয়োজন। বংশবৃদ্ধি করার জন্যে, প্রবৃত্তির তৃপ্তির জন্যে এটা প্রয়োজন। কিন্তু প্রেম তো অন্য জিনিস। সেই প্রেমের সন্ধান যখন পাবেন, তখন আপনি সবকিছু বিসর্জন দিতে পারবেন। দেখবেন যে, আপনার চাওয়ার কিছু নাই। তখন সিডরের ভয়ও থাকবে না, সুনামির ভয়ও থাকবে না।

আপনি শিক্ষার্থী। এমন কিছু করবেন না, যা আপনার পড়াশোনাকে নষ্ট করে। যদি পড়াশোনা নষ্ট হয়ে যায়, ক্যারিয়ার নষ্ট হয়ে যায়, যদি আপনার নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে না পারেন, তখন আপনি টের পাবেন প্রেমের ধ্বংসলীলা! আপনি তখন সত্যিকার সিডর এবং সুনামির প্লাবনে ডুবে যাবেন।

প্রশ্ন : আমার মনছবি ছিল, যে ছেলেকে পছন্দ করি সে যেন আমার জীবনে আসে এবং আমি যেন ভালো একটা চাকরিতে ঢুকতে পারি। কিন্তু কিছুদিন আগে জানলাম, তার বিয়ে অন্য জায়গায় ঠিক হয়েছে। আমার মেডিটেশন, হিলিং, দান–এগুলো কোনো কাজে এলো না কেন?

উত্তর : মেয়েরা একটা বিষয় সবসময় মনে রাখবেন, কোনো ছেলের প্রতি কখনো নিজ থেকে যেচে বেশি আগ্রহী হবেন না। কারণ এরকম মেয়েকে কখনো ছেলেরা গুরুত্ব দেয় না। মনে করে, এ-তো না চাইতে পাওয়া বা একে এমনি এমনি বা ফাও পাওয়া গেছে। ফাও-এর প্রতি কখনো গুরুত্ব থাকে না। ছেলেরা তাকেই গুরুত্ব দেয়, যাকে সে চায়।

অতএব বিয়ের ব্যাপারে সবসময় মনে রাখবেন, যদি কোনো ছেলে আপনাকে পছন্দ করে আপনি হাঁ বলবেন–অবশ্যই বুঝেশুনে। নিজে গায়ে পড়ে কাউকে পছন্দ করতে যাবেন না। আমি এস্ট্রলজার হিসেবে মানুষের কষ্টকে খুব কাছ থেকে দেখেছি। যে মেয়েই নিজে আগ্রহ করে কোনো ছেলের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কাছে গেছে, স্ত্রী হিসেবে সে কখনো সুখী হয় নি, স্বামীর কাছে সে মর্যাদা পায় নি। ৯৯% ক্ষেত্রেই আমি এর কোনো ব্যতিক্রম পাই নি।

কারণ ছেলেটি তার কাছে কাঙ্ক্ষিত ছিল, কিন্তু সে-তো ছেলেটির কাছে কাঙ্ক্ষিত ছিল না। অতএব গায়ে পড়ে কোনো ছেলেকে কখনো পছন্দ করতে যাবেন না। কোনো মেয়েরই উচিত নয়, নিজেকে এরকম সস্তা বানিয়ে ফেলা।

আর একটা বিষয় মনে রাখবেন, আপনি যে-কাউকে পছন্দ করতে পারেন, পছন্দের মধ্যে কোনো দোষ নেই। কিন্তু তাকে বিয়ে করলেই আপনি সুখী হবেন, এটা মনে করার কোনো কারণ নেই। যেমন, আপনি সিনেমার কোনো নায়ককে পছন্দ করতে পারেন। কিন্তু তার মানে এই নয় যে, তাকে আপনার বিয়ে করতে হবে বা তাকে বিয়ে করা আপনার পক্ষে সম্ভব হবে।

অতএব আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করুন যে, আপনার এটা হয় নি। মাটির ব্যাংকে দান, হিলিং এবং মেডিটেশন করেও হয় নি মানে এটা আপনার জন্যে মঙ্গলজনক ছিল না।

প্রশ্ন : আমি একজন ছাত্রী। দেড় বছর ধরে এক বন্ধুর সাথে আমার সম্পর্ক। তুলনামূলকভাবে তার চেয়ে আমার রেজাল্ট ভালো। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে, যখন একসাথে আমরা বাইরে বের হই, তখন তার সহপাঠীদের দেখলে সে আমাকে উপেক্ষা করে। কেন করে তা জিজ্ঞাসা করলে চুপ থাকে। তখন খুব হতাশায় ভুগি। সে আমাকে যদি সত্যিই ভালবাসে, তাহলে তার এমন আচরণের কারণ বুঝতে পারি না। আর এসব কারণে আমার লেখাপড়ার যথেষ্ট বিঘ্ন ঘটছে। যেহেতু আমাকে বড় হতে হবে, আমার করণীয় কী?

উত্তর : করণীয় তো খুব সহজ। আপনার মা-বাবা তো আপনাকে কলেজে পড়ালেখা করার জন্যে পাঠিয়েছে, প্রেম করার জন্যে না। কথাটা আপনার শুনতে খুব খারাপ লাগছে, কিন্তু এটাই সত্য। সেই ছেলের যদি আপনাকে পছন্দ হতো বা সে যদি আপনাকে বিয়ে করতে চাইত, তাহলে তার আচরণেই এর প্রকাশ ঘটত। তার আচরণে তো সে-রকম কিছু নেই, যা আপনি নিজেও বুঝতে পারছেন। আপনিই পাগল হয়ে গেছেন তার জন্যে।

আর কোনো মেয়ে যখন কোনো ছেলের জন্যে এমন একতরফাভাবে পাগল হয়ে যায়, এটা তার জন্যে দুর্ভাগ্য, তাকে মূল্য দিতে হয় অনেক বেশি। হতাশাই তার জীবনের অন্যতম পরিণতি। কারণ ছেলে এবং মেয়ের সাইকোলজিতে অনেক তফাত রয়েছে। ছেলে জয় করতে চায়, পেতে চায়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পেয়ে গেল, তারপর শেষ। ধরে রাখার ব্যাপারে তার আগ্রহ খুব কম। কিন্তু মেয়েরা ধরে রাখতে চায়। আর মেয়ের আগ্রহ যখন বেশি হয় তখন এই ধরে রাখাটা আর হয় না। ছেলে তখন নানানভাবে ছুটে যেতে চায়। অতএব এই ভুল করবেন না। আগবাড়িয়ে নিজে আগ্রহী হবেন না কখনো।

প্রশ্ন : আমি একজন ভদ্রলোককে ভালবেসেছিলাম। সে বলেছে, আমার সাথে আর যোগাযোগ করবে না। এর কোনো কারণ নাই। এটা নাকি তার ইচ্ছা। আমি লোকটাকে খুব 'লাভ' করে ফেলেছি। তাই ভীষণ কষ্ট হচ্ছে। এখন আমি কী করব?

উত্তর : এখন সে যদি 'লাভ' না করে আপনি তো লাফ দিয়ে গর্তে পড়ে যাবেন। আসলে এই মেয়েদের জন্যে খুব মায়া হয়। এরা বুঝতে চায় না যে, কোনো ছেলের প্রতি যখন কোনো মেয়ে উল্টে পড়ে এটার পরিণতি কেমন হয়। এত সহজলভ্য কিছু তো ছেলেরা পছন্দ করে না। ভাবে যে একে তো এমনিই পাওয়া যাচ্ছে। অতএব আছে, থাকুক। আমি অন্য কিছু দেখি।

এটা হচ্ছে বাস্তবতা। এখন আপনি যদি নিজে থেকে তার প্রতি আগ্রহ দেখান, তাহলে আপনার জীবনের দুঃখ কেউ দূর করতে পারবে না। কারণ সবসময় তাকে ধরে রাখার চিন্তা আপনাকেই করতে হবে। আর সে ব্যাঙের মতো শুধু লাফালাফিই করতে থাকবে।

অতএব কোনো মেয়েরই এই ভুল করা উচিত নয়। বরং সে আর যোগাযোগ না করলে মনে করবেন, আল্লাহ বাঁচিয়েছে আপনাকে। শুকরিয়া করবেন যে, বিপদ থেকে আপনি বেঁচে গেলেন। আর ভালো কোনো কাজে নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। এসব অপ্রয়োজনীয় কষ্ট আর আপনাকে বিরক্ত করতে পারবে না।

প্রশ্ন : আমার বাবা-মা, নানা-নানি, মামা, আত্মীয়স্বজনের সাথে আমার বড্ড অভিমান হচ্ছে। তারা আমার সাথে প্রচণ্ড খারাপ ব্যবহার করে। মনে হয়, তারা কেউ আমার না। আমি প্রচণ্ড একাকিত্বে ভুগছি। আমার ছোট বোনের ভর্তি পরীক্ষা সামনে। এখন তার খুব পড়াশোনা করা দরকার। এগুলো যদি আমি বলি আমাকে বলা হয়, ওকে যেন ওর মতো থাকতে দেই। ওরা আমাকে গুরুত্ব দেয় না। আমার মন খুব খারাপ থাকে এই কারণে। তারা আমার খোঁজখবর পর্যন্ত রাখে না। গুরুজী, আমি বেঁচে থাকার মানে খুঁজতে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

চাই। শুধু মা-বাবার অবহেলার কারণে আমি প্রেমের সম্পর্কে জড়িয়ে গেছি। আমি আমার চারপাশে আপন কাউকে খুঁজে পাচ্ছি না। আর চাপ নিতে পারছি না। আমি কী করব?

উত্তর : মুশকিলটা কিন্তু আপনি নিজেই। আপনাকে যদি কেউ পছন্দ না করে তার মানে হচ্ছে সমস্যাটা আপনার মাঝে, আপনার এপ্রোচ। আর আপনার বাবা-মা, নানা-নানি, মামা সবাই তো আপন। এখন আপনি মনে করছেন যে, এরা কেউ আপন না। এরা কি তাহলে সৎ বাবা-মা নানা-নানি?

আসলে সমস্যাটা হচ্ছে, আপনি চান সবাই আপনার মতো চলুক। আপনার কথা সবাই শুনুক। আপনাকে সবাই গুরুত্ব দিক। কিন্তু গুরুত্ব পাওয়ার জন্যে নিজের যে যোগ্যতা সৃষ্টি করা দরকার, সেই যোগ্যতা আপনি সৃষ্টি করেন নি। যদি যোগ্যতা সৃষ্টি করতেন, যদি এই ব্রেনটাকে ব্যবহার করতেন, তাহলে সবাই গুরুত্ব দিত।

পৃথিবী স্যালুট করে উদীয়মান সূর্যকে। যদি আপনি ক্লাসে প্রথম হতেন, আপনার বাবা-মা আপনার ছোট বোনকে বলত আপনার মতো চলতে। আপনি নিজে সফল না হয়ে আরেকজনকে যদি উপদেশ দেন, সেই উপদেশের তো কোনো মূল্য থাকবে না।

চারপাশে আপন কাউকে খুঁজে পাচ্ছেন না মনে করে আপনি আবার প্রেমের সম্পর্কে জড়িয়ে পড়েছেন। আপনি তো জীবনের সবচেয়ে বড় ভুলটি করতে যাচ্ছেন, যেহেতু আপনি মেয়ে। যে পথে গিয়েছেন এটা পথ নয়, এটা গর্ত। অতএব এই প্রেমরোগ থেকে দূরে থাকবেন। কারণ আপনি তো একটা আশ্রয় খুঁজে বেড়াচ্ছেন। আর খুঁজে বেড়িয়ে কখনো আশ্রয় পাওয়া যায় না।

নিজেকেই নিজের আশ্রয়স্থল হতে হয়। এজন্যে ঘরে বাইরে সবক্ষেত্রে সেবা দেয়ার চিন্তা করুন। নিয়মিত মেডিটেশন করুন। শাখা/ সেলে কোয়ান্টিয়ার হিসেবে কাজ করুন। তাহলে আপনি বুঝবেন কীভাবে ম্যানেজ করতে হয় পরিবারকে। মা-বাবাকে নানা-নানিকে কীভাবে নিজের কথাগুলো বলতে হয়, এটা আপনি জানবেন। এবং আপনার এই দুঃখ থাকবে না।

প্রশ্ন : বর্তমানে যে ভার্চুয়াল ভালবাসা চলছে–এটা কোন ভালবাসার মধ্যে পড়ে? সত্যিকারের ভালবাসা কী? কীভাবে তা দিতে ও পেতে পারা যায়?

উত্তর : আসলে এটার জবাব দেয়া খুব কঠিন। আমার কাছে মনে হয় এটা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

একটা রোগ। এটা ব্যারাম। একটা ভাইরাস। এটাকে বলা যেতে পারে ভার্চুয়াল ভাইরাস বা ফেসবুক ভাইরাস। এটা আসলে বায়বীয় কোনোকিছুর মধ্যে পড়ে। সত্যিকারের ভালবাসা আসলে উপলব্ধির ব্যাপার। এটা বর্ণনা দিয়ে বোঝানো যাবে না। কীভাবে তা পেতে পারা যায় এটা আমার জানা নাই। কিন্তু কীভাবে দিতে পারা যায় এটা বলতে পারি।

কারণ ভালবাসা হলো দেয়ার নাম, পাওয়ার নাম নয়। ভালবাসা কোনো বিজনেস না, যে, আমি বিনিয়োগ করলাম, বিনিয়োগের পরিবর্তে হয়তো কখনো লাভ হলো, কখনো মূলধন পাওয়া গেল বা কখনো লোকসান হলো। ভালবাসা হচ্ছে দেয়ার নাম। এখানে পাওয়ার কিছু নাই। পাওয়ার জন্যে যদি কেউ কিছু করে সেটা ভালবাসা না, সেটা বিনিয়োগ।

ভালবাসা কীভাবে দিতে হয় এটা শিখতে হয়। এই শেখাটা একটা দীর্ঘ প্রক্রিয়া। ভালবাসা কীভাবে দিতে হয়, এটা যদি কেউ শিখতে চান তো ফাউন্ডেশনে কোয়ান্টিয়ার হোন। আপনি ধাপে ধাপে শিখতে পারবেন, কীভাবে ভালবাসা দিতে হয়। মানুষ ও সৃষ্টির কল্যাণে দেয়ার যে আনন্দ, এই আনন্দটা আপনি তখন পাবেন।

প্রশ্ন : আমি একটা মেয়েকে ভালবাসি। সে-ও আমাকে অনেক ভালবাসে। আমাদের মধুর সম্পর্ক থাকা সত্ত্বেও সে অন্য আরেকটি ছেলের সাথে মেলামেশা করছে। অর্থাৎ মেয়েটি চরিত্রহীন। মেয়েটিকে কি আমার বিয়ে করা উচিত হবে?

উত্তর : ছেলে কিংবা মেয়ে যে-ই হোন, একজনের সাথে সম্পর্ক থাকা অবস্থায় যিনি আরেকজনের সাথে মেলামেশা করেন তিনি অবশ্যই ভ্রষ্টাচারী। এটা পরকীয়ারই শামিল। বিয়ের আগেই যেহেতু আপনার মধ্যে প্রশ্ন জেগেছে, কাজেই বিয়ের সিদ্ধান্ত নেবার আগে আরো সময় নিন।

নিশ্চিত হয়ে নিন যে, যা সন্দেহ করছেন তা আসলেই ঠিক। সুপরামর্শ দিতে পারে এমন কারো সাথেও কথা বলতে পারেন। আপনি যেহেতু মেয়েটির সাথে আবেগিক সম্পর্কে জড়িয়ে আছেন, আবেগের বাইরে এসে সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়া আপনার পক্ষে কঠিন হতে পারে।

আর বিয়ের আগে এই মেশামেশি যত কম করবেন তত ভালো। বোঝা যাচ্ছে, মেয়েটির কোনো কাজ নেই, একজনের সাথে মেশার পরও তার প্রচুর সময় থাকে, যে অবসরে সে আরেকজনের সাথে মিশেছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বন্ধুত্ব

প্রশ্ন : আমি বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ি। আমার মেয়েবন্ধু যেমন আছে তেমনি ছেলেবন্ধুও আছে। তারা আমার সহযোগিতায় এগিয়ে আসে। শুধু আমার নয়, অন্য মেয়েবন্ধুদেরও সাহায্য করে। তাহলে তারা কি আমার বন্ধু নয়?

উত্তর : ছাত্রছাত্রীদের মনে বিপরীত লিঙ্গের মধ্যে বন্ধুত্বের ব্যাপারে আগ্রহ সৃষ্টির কারণ মিডিয়ার প্রভাব। কিন্তু বাস্তবতা সম্পূর্ণ বিপরীত। গত ৫০ বছরে ইউরোপ, আমেরিকার সমাজবিজ্ঞানীদের শত শত গবেষণার ফলাফলে দেখা গেছে বন্ধুত্বের নামে শুরু হয়, একসময় তা প্রেম বা কাম হিসেবে দৈহিক সম্পর্কে গড়ায়।

সাধারণভাবে মেয়েরা যেহেতু সহজসরল, ছেলেরা বন্ধুত্বের টোপ ফেলে তাকে পটাতে থাকে। যে মেয়ে এরকম ফাঁদে পড়েছে, তাকেই কাঁদতে হয়েছে। কারণ দু-চারজন বাদে আমাদের দেশের মেয়েরা বিবাহ-বহির্ভূত দৈহিক সম্পর্কে এখনো সেভাবে অভ্যস্ত নয়। এটা আমাদের সামাজিক, নৈতিক ও ধর্মীয় মূল্যবোধ সমর্থিতও নয়। কেউ সহযোগিতা করলেই সে বন্ধু হয়ে যায় না। নিঃস্বার্থ বন্ধু বা সহযোগী পাওয়া এত সহজ নয়।

যারা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে পাশ করে বেরিয়েছে তাদেরকে জিজ্ঞেস করলেই জানা যাবে সহযোগিতা কর্মজীবনে কতটা থাকে। এমনও দেখা গেছে, বন্ধুকে চাকরির ইন্টারভিউয়ের কথা বলে নি যাতে প্রতিযোগী কম হয়। এক ছাত্র বিশ্ববিদ্যালয়ে সেকেন্ড ইয়ারে পড়ার সময় বাবা মারা যান। সংসারের পুরো দায়িত্ব পড়ে তার ওপর। একটি প্রতিষ্ঠানে চাকরি নেয়। বন্ধুরা ক্লাসে তার প্রক্সি দিয়ে দিত। পরবর্তী চার বছরের মধ্যে তার পদোন্নতি হলো। এর মধ্যে যে বন্ধু সহযোগিতা করত, সে-ও একই প্রতিষ্ঠানে যোগদান করল। কিন্তু সুযোগ-সুবিধা-পদবী বন্ধুর চেয়ে কম হওয়ায় চাকরি ছেড়ে দিল। তার মনে হয়েছিল এরকম অপমানের চাকরির চেয়ে ঘরে শুয়ে থাকাও অনেক ভালো।

আর মেয়েরা একটু হাসি দিলেই ১০ জন ছেলে সেবা করার জন্যে একপায়ে দাঁড়িয়ে যায়। নোট যোগাড় করা, ফটোকপি করে দেয়ার জন্যে মেয়েরাও অনেক সময় ছেলেদের সাথে সম্পর্ক রাখে। দশম শ্রেণির এক ছাত্র নিজে এসএসসি পরীক্ষা দেয় নি। কিন্তু তার প্রেমিকার জন্যে রাত জেগে নোট করে দিয়েছে। সেই নোট পড়ে প্রেমিকা A+ পেয়ে গেছে। ছেলেদের এরকম সহযোগিতা দেখলে বুঝতে হবে নিশ্চয়ই কোনো স্বার্থ আছে। সুযোগ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পেলে আসল রূপ দেখাবে। ছেলে হোক বা মেয়ে হোক, সহপাঠীর সাথে সহজ সুসম্পর্ক থাকবে। সুসম্পর্ক মানে প্রেম বা বন্ধুত্ব নয়।

প্রশ্ন : আমার বন্ধুরা উচ্ছৃঙ্খল জীবনযাপনে অভ্যস্ত। তাদের জন্যে আমাকে প্রচুর সময় দিতে হয়। তাদের যে-কোনো সমস্যায় আমার ডাক পড়ে, আমি 'না' করতে পারি না। এতে আমার পড়াশোনাসহ সব কাজে ক্ষতি হচ্ছে।

উত্তর : যারা উচ্ছৃঙ্খল জীবনযাপনে অভ্যস্ত, তাদের সাথে বন্ধুত্ব করাটা আত্মঘাতী। কারণ অসৎসঙ্গ বা ক্ষতিকর বন্ধুত্বের কারণেই বহু প্রতিভাবান তরুণ-তরুণী মাদকাসক্ত, ক্যাডার, সন্ত্রাসী, ভ্রষ্টাচারী এবং অপরাধীতে রূপান্তরিত হচ্ছে। ক্ষতিকর বন্ধুত্ব বা অসৎসঙ্গ এমন এক দুষ্টচক্র যেখানে একবার ঢুকে গেলে সেখান থেকে বের হওয়া খুব কঠিন।

তাই যে-কারো সাথে ঘনিষ্ঠতা সৃষ্টি হওয়ার আগেই তার দৃষ্টিভঙ্গি, চলাফেরা, জীবনাচার সম্পর্কে খোঁজ নেয়া উচিত এবং উচ্ছৃঙ্খল, হতাশ, মিথ্যাবাদী, পরচর্চাকারী, আত্মগর্বী, আড্ডাবাজ, নেশাখোর, পড়াশোনা অবহেলা করে রাজনৈতিক তৎপরতায় অংশগ্রহণকারীদের সাথে বন্ধুত্ব করা থেকে বিরত থাকা উচিত।

তারুণ্যে বন্ধুদের প্রভাব যেহেতু বেশি পড়ে তাই ভালো সৎ আন্তরিক সুশৃঙ্খল মেধাবী এবং একই চিন্তার অনুসারীদের সাথে বন্ধুত্ব গড়ে তোলা উচিত। সবার সাথেই স্বাভাবিক সুসম্পর্ক থাকবে, কিন্তু বন্ধুত্ব তাদের সাথেই করবেন, যারা আপনার জ্ঞানার্জনে ও মেধার বিকাশে সহায়ক সৎসঙ্গ হিসেবে কাজ করবে।

প্রশ্ন : ক্লাসে বিপরীত লিঙ্গের সহপাঠীর সাথে আমাকে যখন গ্রুপওয়ার্ক করতে হয় তখন আমি তাকে সহপাঠী হিসেবেই দেখছি এবং স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখছি। কিন্তু আধুনিক ধারণায় সে-তো আমাকে বন্ধুই ভাবছে। এ-ক্ষেত্রে তাকে কীভাবে বোঝাব?

উত্তর : তাকে বোঝাতে হবে–এটা মনে করা মানে দুর্বলতা আসলে নিজের মধ্যেই। আর আধুনিক ধারণা হলেই যে তা ভালো হবে, কল্যাণকর হবে তা-ও তো নয়। যেমন, বিপরীত লিঙ্গের সাথে বন্ধুত্ব বা আধুনিক ধারণায় বয়ফ্রেন্ড বা গার্লফ্রেন্ড বলতে তাকেই বোঝায় যার সাথে যৌন সম্পর্ক রয়েছে।

family.quantummethod.org.bd

যা শুরু হয় তথাকথিত বন্ধুত্বের আধুনিকতার নামেই। তাই বন্ধু হওয়ার পর মনে হয় একটু ঘুরে বেড়ানো যাক। একসময় প্রেমের প্রস্তাব এবং এরপর আরো আধুনিক হওয়ার জন্যে শারীরিক সম্পর্ক। এই যদি হয় আধুনিক হওয়ার প্রক্রিয়া, তাহলে কি আপনি তা-ই করবেন?

আসলে আধুনিকতা ভেড়ার পাল হওয়ার মধ্যে নয় বরং আধুনিকতা নির্ভর করে একজন মানুষের চিন্তা-চেতনা কতটা কল্যাণকামী তার ওপর। যেমন, প্রাগৈতিহাসিক কালের মানুষেরা উলঙ্গ থাকত তাদের পোশাকের কোনো ধারণা ছিল না বলে। কিন্তু এখন ইউরোপ-আমেরিকায় এমন ন্যুড পার্ক বা ন্যুড বিচ রয়েছে, যেখানে মানুষ নগ্ন অবস্থায় যায়। সেখানে এটাই আধুনিকতা। আধুনিকতার নামে তারা আসলে ফিরে গেল সেই অসভ্য, বর্বর যুগেই। তাই কোনোকিছুকে আধুনিক বলা হলেই তা গ্রহণীয় ও অনুসরণীয় নয়। কাজেই সে আপনাকে ভুল বুঝছে কিনা, রাগ করছে কিনা–এসব আপনার ভাবার কোনো দরকার নেই। তার সাথে স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখাই যথেষ্ট।

প্রশ্ন : কিশোর বা তরুণ বয়সে একটি ছেলে ও একটি মেয়ের মধ্যে কেমন বন্ধুত্ব থাকা উচিত?

উত্তর : সুসম্পর্ক থাকবে। বয়ফ্রেন্ড বা গার্লফ্রেন্ড শব্দটার মানে আমরা মনে করি বন্ধু। আসলে পাশ্চাত্যে এ শব্দগুলো সেই বন্ধু বা বান্ধবীর ক্ষেত্রে প্রয়োগ করা হয়, যার সাথে বিয়ে-বহির্ভূত যৌন সম্পর্ক রয়েছে। কিন্তু আমরা এই অর্থটা না বুঝেই ছেলেবন্ধুকে বয়ফ্রেন্ড আর মেয়েবন্ধুকে গার্লফ্রেন্ড সম্বোধন করে খুব গর্ব নিয়ে ভাবি যে, ইংরেজি বলে খুব স্মার্ট হলাম বোধহয়।

কাজেই তরুণ বয়সে ছেলেমেয়েদের মধ্যে স্বাভাবিক সুসম্পর্ক থাকবে। সেটা যদি সহপাঠী হয় তাহলে সহপাঠীসুলভ, প্রতিবেশী হলে প্রতিবেশীসুলভ অথবা আত্মীয়–যে-ই হোক, সম্পর্ক সে প্রেক্ষাপটেই হওয়া বাঞ্ছনীয়।

প্রশ্ন : আমার খুব কাছের বন্ধু ভুল বুঝে দূরে সরে গেছে, সে বয়সে আমার ছোট। আমি তাকে খুব পছন্দ করি। সমস্যা নিয়ে তাকে আমি আমার অবস্থান বুঝিয়েছি। কিন্তু সে বুঝেছে কিনা জানি না। কারণ সে কথা কম বলে। কোনো জবাব পাই নি। এখন তার জন্যে দোয়া করা ছাড়া আমার কী করার আছে? কমান্ড সেন্টারের সাহায্য নেব?

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : সম্পর্ক সবসময় দুতরফা হওয়া উচিত। অর্থাৎ দুপক্ষের আবেগ, আকর্ষণ এবং আগ্রহের ভিত্তিতে হওয়া উচিত। কারণ একপাক্ষিক সম্পর্ক আসলে কষ্ট ছাড়া আর কিছু দেয় না। আর একপাক্ষিক সম্পর্ক কখনো ব্যক্ত করা উচিত নয়। যেমন, একটা ফুলকে ভালো লাগতেই পারে। কিন্তু ফুলটাকে নিজের কাছে রাখতে না পারলে কষ্ট পাওয়ার কোনো মানে নেই।

আপনি দূর থেকে দোয়া করুন, ফুল তুমি কত সুন্দর! বংশপরম্পরায় এভাবে প্রস্ফুটিত হও! কাছে রাখতে গিয়ে ফুলের কষ্ট কেন বাড়াবেন?

প্রশ্ন : আমি যে বন্ধুদের সঙ্গে মিশি, তারা মনে করে, কাউকে আকর্ষণ করতে না পারাটা আমার যোগ্যতার অভাব। এ-ক্ষেত্রে আমার কী করা উচিত?

উত্তর : এ-ক্ষেত্রে আপনার মনে করতে হবে, তারা লেজকাটা শেয়ালের মতো–নিজেরা লেজ হারিয়ে এখন আপনাকেও মন্ত্রণা দিচ্ছে লেজ হারানোর ফাঁদে পা দিতে। বিপরীত লিঙ্গকে নিজের দিকে আকৃষ্ট করার চেষ্টা আসলে কোনো মানবীয় বৈশিষ্ট্য নয়, এটা সাধারণ প্রাণীজ বৈশিষ্ট্য। যেমন একটি কাক, কুকুর বা ময়ূর করে থাকে।

কিন্তু একজন মানুষের বৈশিষ্ট্য হলো, সে মনে করে তার গুরুত্ব বা আকর্ষণ নির্ধারিত হবে তার গুণ, যোগ্যতা ও মেধা দ্বারা; বিপরীত লিঙ্গের কারো তাকানো বা স্বীকৃতির ওপরে নয়। যার অন্তর্গত শক্তির অভাব আছে, সে-ই অন্যের স্বীকৃতি চায় বা বিপরীত লিঙ্গকে আকর্ষণ করাটাকে যোগ্যতা বলে মনে করে।

প্রশ্ন : বন্ধুদের বাজে আড্ডা থেকে বিরত থাকব কেমন করে?

উত্তর : প্রেম এবং বন্ধু–এই দুটো শব্দ আমাদের সমাজে অত্যাচারিত ও নিগৃহীত হয়েছে সবচেয়ে বেশি। একজনের সাথে কথা হলেই কিন্তু সে বন্ধু নয়। বন্ধু সে-ই, যে আপনার জন্যে জান দিতে পারে। যদি এখনকার বন্ধুত্বের বাস্তবতা দেখতে চান তো জান দেয়ার প্রশ্ন উঠলে তথাকথিত এই বন্ধু হয়তো আপনাকেই গুলির সামনে দাঁড় করাবে।

যে-কাউকে বন্ধু মনে করাটা একটা অবিদ্যা। বন্ধু সে-ই হতে পারে যার সাথে আপনার চিন্তা, চেতনা, আদর্শের মিল আছে। কিশোর বয়সে স্কুলের বা মহল্লার সহপাঠীকে বন্ধু মনে করার কোনো কারণ নেই। এ ধরনের বন্ধুদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সাথে মেশারও কোনো প্রয়োজন নেই। বন্ধুত্ব সবসময় চেতনা ও আদর্শের ভিত্তিতে হওয়া উচিত। সৎসঙ্ঘ আপনার বন্ধু। বয়স যা-ই হোক, আপনার বন্ধুত্ব হবে সৎসঙ্ঘে।

আসলে বন্ধুত্ব এমন একটি সম্পর্ক, যার ভিত্তি হলো চেতনা। চেতনার বাইরে যে বন্ধুত্ব, তা প্রয়োজনের। সত্যিকারের বন্ধুত্ব হয় যখন দুজন একই চেতনায় উদ্বুদ্ধ হয়। চেতনার বাইরে বাস্তবে যাদের বন্ধু বলি–এরা বন্ধু নয়, পরিচিতজন। চেতনার মিল হলে আমরণ বন্ধুত্ব হয়। মৃত্যুর পরেও এ বন্ধুত্ব চলমান থাকবে।

এ বন্ধুত্ব এমন যে, আপনি আগে বন্ধুর প্রয়োজন দেখবেন, তারপর নিজের প্রয়োজন। একজন বন্ধু আসলে জীবনযুদ্ধে সত্যিকারের সহযোদ্ধা, যে বন্ধুর জীবন রক্ষায় নিজের জীবন বিপন্ন করতে পারে। একজন বন্ধু বা সহযোদ্ধা বন্ধুর জন্যে কতটা করতে পারে ইতিহাসে তার অনেক উদাহরণ পাওয়া যায়।

প্রথম বিশ্বযুদ্ধে ম্যাজিনো লাইনে এক প্লাটুন জার্মান সৈন্য হঠাৎ করেই ফরাসি অ্যামবুশের শিকার হলো। একেবারে ঘেরাও হয়ে গেল তারা। প্লাটুনসহ কমান্ডার পশ্চাদপসরণের সিদ্ধান্ত নিল। দুই জন জার্মান সৈনিক ক্রমাগত গুলি করে পুরো দলকে পশ্চাদপসরণের পথ করে দিল। দুই জন ঘেরাওয়ের মধ্যে পড়ে গেল।

কমান্ডার নিরাপদ স্থানে পৌঁছে বেতার যোগাযোগের মাধ্যমে দুই সৈনিককে বলল, আমরা এখন গুলি করে কভার দিচ্ছি, তোমরা ক্রলিং করে পেছাতে থাক। দুই সৈনিক বন্ধু ইরিখ এবং হেরমান পিছু হটতে লাগল। একটু আড়াল পেতেই দুজন ভোঁ দৌড়।

হেরমান দলের কাছে পৌঁছার পর খেয়াল হলো, ইরিখ তার সাথে আসে নি। ডাক্তার ব্যান্ডেজ করে দেয়ার পর আহত হেরমান কিছুটা সুস্থ বোধ করার পর কমান্ডারকে বলল, ‘স্যার, আমি ইরিখকে আনতে যেতে চাই’। কমান্ডার বললেন, ‘কোনো লাভ নেই। ইরিখ বেঁচে থাকলে নিজেই চলে আসত। শুধু তুমি নিজের জীবন বিপন্ন করবে।’ হেরমান বলল, তবুও আমি যাব।

হেরমান পরিখা পার হয়ে ফ্রন্ট লাইনের কাছাকাছি পৌঁছে দেখতে পেল গুরুতর আহত ইরিখ উপুড় হয়ে পড়ে আছে। পুরো শরীর রক্তে ভিজে গেছে। হেরমান তাকে কোলে করে এনে পরম যত্নে পরিখায় শুইয়ে দিল। কমান্ডার অচেতন ইরিখকে পরীক্ষা করে দীর্ঘশ্বাস ছেড়ে বললেন, বলেছিলাম কোনো লাভ হবে না। সে মারা গেছে। আর আবারো তোমার গায়ে গুলি লেগেছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হেরমান বলল, আমার ক্ষতটা সার্থক হয়েছে স্যার। কমান্ডার বললেন, কীভাবে? তোমার বন্ধু তো মারা গেছে! হেরমান তখন বলল, স্যার, আমি যখন বন্ধুর কাছে পৌঁছলাম, তখনও সে বেঁচে ছিল। আলতো করে হাতটা তুলে একটু হেসে বলল, বন্ধু! আমি জানতাম তুমি আসবে। তার ওই হাসি আর কথা সারাজীবনের স্মৃতি হয়ে থাকবে আমার।

ইয়ারমুকের যুদ্ধে তিন যোদ্ধা বন্ধু–তিন সাহাবী হারিস বিন হিশাম (রা), আয়াস বিন আবি রাবিয়া (রা) এবং ইকরিমা বিন আবু জেহেল (রা) মারাত্মকভাবে আহত হয়ে রণক্ষেত্রে মৃতপ্রায় পড়ে আছেন। হারিস পানি পানি বলে চিৎকার করে উঠল। একজন সৈনিক তার কাছে পানির মশক নিয়ে এলো। হারিস পানি পান করতে গিয়ে দেখলেন, ইকরিমা পানির মশকের দিকে তাকিয়ে আছেন। তিনি সৈনিককে বললেন, আমার চেয়ে ইকরিমার পানির প্রয়োজন বেশি, আগে তাকে পানি দাও। সৈনিক পানির মশক নিয়ে সৈনিক ইকরিমার দিকে দৌড় দিল।

ইকরিমা পানি মুখে দিতে গিয়ে দেখল, আয়াস কাতর চোখে পানির মশকের দিকে তাকিয়ে আছেন। ইকরিমা অনুভব করলেন, পানির তৃষ্ণা ও প্রয়োজন আয়াসেরই বেশি। তিনি সৈনিককে বললেন, আগে আয়াসকেই পানি দাও। সৈনিক পানির মশক নিয়ে আয়াসের কাছে পৌঁছার আগেই আয়াস মারা গেলেন। এরপর পানির মশক নিয়ে ইকরিমার কাছে এসে সৈনিক দেখল, তিনিও মারা গেছেন। সৈনিক মশক নিয়ে ছুটে ফিরে এলো হারিসের কাছে। ততক্ষণে তিনিও মারা গেছেন।

বন্ধুত্ব আসলে সেটাই, যেখানে বন্ধুর প্রয়োজনকে নিজের প্রয়োজনের চেয়েও বড় মনে করা যায়। বন্ধুর জন্যে যে-কোনো ত্যাগ স্বীকার করা যায়। আর সেটা তখনই সম্ভব যখন চেতনা ও লক্ষ্য অভিন্ন হয়।

প্রশ্ন : আমি ইদানীং খুব নিঃসঙ্গ অনুভব করি। মনে হয় সবার বন্ধুবান্ধব আছে, শুধু আমার নেই। মাঝে মাঝে নেতিবাচক হয়ে যাই। ধারাবাহিকতা বজায় রাখতে পারি না। এ সমস্যা থেকে কীভাবে মুক্তি পেতে পারি?

উত্তর : নিঃসঙ্গতা ইতিবাচক এবং নেতিবাচক দুধরনের প্রভাবই ফেলতে পারে। নিঃসঙ্গতা থেকে কেউ এগিয়ে যাওয়ার দীক্ষা পায়, আবার কেউ হতাশায় তলিয়ে যায়। কেউ মনে করতে পারেন, ভাইবোন থাকলে বোধ হয় নিঃসঙ্গতা থাকবে না। কেউ মনে করেন, প্রেম করলে নিঃসঙ্গতা থাকবে না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কেউ মনে করেন, বিয়ে করলে নিঃসঙ্গতা থাকবে না। কিন্তু বাস্তবে ভাইবোন থাকার পরও নিঃসঙ্গতা দূর না-ও হতে পারে। আর প্রেম বা বিয়ে নিঃসঙ্গতাকে আরো বাড়িয়েও দিতে পারে!

নির্বোধরাই নিঃসঙ্গতা ঘোচাতে গিয়ে ভুল পদক্ষেপ নেয়। হয়তো একজনকে ফোন করে, আরেকজনকে মেসেজ করে, রাতভর ফ্রি কথা বলার সুযোগ নিয়ে মোবাইল নিয়ে মশগুল থাকে। আর এভাবে তারা নিজের অস্থিরতা ও নিঃসঙ্গতাকেই আরো বাড়িয়ে তোলে। আর যারা বুদ্ধিমান, তারা নিজের নিঃসঙ্গতাকে দূর করার জন্যে ভালো কিছুর সাথে সম্পৃক্ত হয়। এই ভালো হতে পারে কোনো কাজ, হতে পারে বই বা হতে পারে সঙ্ঘ। তাই ভালো কিছুর সাথে নিজেকে সম্পৃক্ত করুন। আপনার নিঃসঙ্গতা থাকবে না।

প্রশ্ন : আমি ড্রাগ এডিকশন থেকে পুরোপুরি মুক্ত হতে পারছি না। কিছুদিন ভালো থাকি কিন্তু আবার শারীরিক মানসিক সমস্যা তৈরি হয়। গত তিন মাস যাবৎ ড্রাগ থেকে দূরে আছি। কিন্তু এখনো সমস্যা হচ্ছে। কী করণীয়?

উত্তর : আসলে ড্রাগ এবং বন্ধুত্ব–এ দুটো অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত। কারণ ড্রাগ কেউ একা নেয় না। যে বন্ধুদের সাথে আপনি ড্রাগ নেন, সেই বন্ধুদের সাথে দেখা হলে বা যোগাযোগ হলেই আপনার ড্রাগ নেয়ার ইচ্ছাটা জেগে উঠবে। আপনি ড্রাগের প্রতি আবার আসক্ত হয়ে যাবেন।

অতএব যারা ড্রাগ থেকে মুক্তি পেতে চান, তাদের জন্যে আবশ্যিক হচ্ছে, যে বন্ধুদের সাথে আপনার ড্রাগের সম্পর্ক, তাদের সাথে যোগাযোগ বন্ধ করে দিন। তাদের কাছ থেকে সবসময় দূরে থাকুন। তাহলেই আপনি ড্রাগ থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন। যন্ত্রণা কম হবে।

প্রশ্ন : আমি বেশ মিশুক বলে মানুষের সাথে খুব সহজে বন্ধুত্ব ও ভালো সম্পর্ক হয়ে যায়। আত্মীয়, পরিচিত ছোট ভাই, বড় ভাইয়েরা যে-কোনো বিপদে পড়লে আমাকে জানায় সাহায্য করার জন্যে। কাউকে ‘না’ বলতে পারি না। ফলে নিজের পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করতে পারি না। এ অবস্থায় আমার মেডিটেশন, লেখাপড়া এবং নিত্যনৈমিত্তিক দক্ষতা বৃদ্ধির কাজগুলো ব্যাহত হচ্ছে। ছুটির দিনগুলোতে বেশিরভাগ সময় এসব নিয়ে ব্যস্ত থাকি, এমনকি ঈদের দিনও বাড়ি গিয়েছি সকালে। এভাবে চলতে চলতে নিজেকে দলছাড়া মনে হচ্ছে। মেডিটেশনে মনোযোগ দেয়া কঠিন হয়ে পড়ছে। মনে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হচ্ছে প্রকৃতি আমাকে কম সাহায্য করছে। এ অবস্থায় কীভাবে আমি নিজেকে গুছিয়ে নিয়ে অনন্য মানুষ হওয়ার পথে এগিয়ে যেতে পারি?

উত্তর : প্রকৃতি তো আপনাকে কম সাহায্য করবেই। কারণ আপনি প্রকৃতির বিপরীত নিয়মে কাজ করছেন। আপনি নিজে অনন্য মানুষের পথে না চললে অন্য মানুষের প্রয়োজনে আপনি খুব বেশিদিন কাজ করতে পারবেন না। আপনার জীবনে যদি রুটিন না থাকে, আত্মনির্মাণের কাজগুলো যদি করতে না পারেন, তাহলে অন্যের বিপদেও আপনি একসময় আর প্রয়োজনীয় বলে গণ্য হবেন না।

কারণ প্রকৃতির নিয়মই হলো অন্যকে সুখী করতে হলে আগে নিজেকে সুখী হতে হয়। অন্যদের সফলতার পথ দেখাতে হলে নিজেকে আগে সফল হতে হয়। প্রয়োজনে 'না' বলতে পারাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ, না-পারাটা বিপজ্জনক। অনেক বছর আগে এক মেয়ে কাঁদতে কাঁদতে এসে বলল, 'আপনি তো নেতিবাচক কথা বলতে নিষেধ করেছেন যে, 'না' বলা যাবে না। আমি তাই 'হাঁ' বলে দিয়েছি।' ঘটনা হচ্ছে একজন তাকে প্রেমের প্রস্তাব দিয়েছে। সে ঐ ছেলেকে পছন্দ করে না, কিন্তু 'না' বলা যাবে না বলে সে 'হাঁ' বলে দিয়েছে। তাকে বললাম, এ-ক্ষেত্রে 'না' বলাটাই ছিল ইতিবাচক।

এই যে অন্যের উপকার করতে করতে আপনার লেখাপড়া, মেডিটেশনসহ সব রুটিন এলোমেলো হয়ে যাচ্ছে, এটা তো ঠিক নয়। প্রয়োজনে সাহায্য করবেন, কিন্তু মাত্রাটা বুঝতে হবে। না হলে পরে একটা সময় আসবে যখন এই ছোট ভাই, বড় ভাইয়েরা আপনাকে তাচ্ছিল্য করবে। আপনি নিজের যোগ্যতা ও দক্ষতার বিকাশ ঘটাতে পারেন নি বলে অবজ্ঞা করবে। সবসময় মনে রাখবেন, আপনি শিক্ষার্থী। আপনার জন্যে প্রথম এবং প্রধান কাজ হচ্ছে পড়াশোনা। এটা ঠিক রেখে আপনি যত চান উপকার করুন।

আপনার সামনে আসলে কোনো মনছবি নেই। আপনি শুধু ক্ষণিকের হাততালিতে মুগ্ধ হয়ে যাচ্ছেন। আর আপনার মতো এমন কাউকে দিয়ে কাজ করাতে পারলে তার কার্যোদ্ধারের জন্যে আপনাকে তেল দেবে, হাওয়া দেবে এটাই স্বাভাবিক। একসময় কাজ শেষ, দেখবেন তেল দেয়াও শেষ। তখন আফসোস করবেন।

অতএব সময় থাকতে সচেতন হোন। এমন কিছু করবেন না, যা আপনার পড়াশোনাকে নষ্ট করে, আপনার বিকাশের পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ায়, আপনার কাজের ক্ষতি করে। নিজের পরিচয় সৃষ্টি করাটা গুরুত্বপূর্ণ। আর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নিয়মিত মেডিটেশন করুন। মেডিটেশন করতে না পারার জন্যে কোনো অজুহাত দাঁড় করাবেন না।

প্রশ্ন : আপনি প্রায়ই বলেন, এখনকার মা-বাবারা শুধু জিপিএ ফাইভের পেছনে ছুটতে থাকে। কিন্তু এত ছুটেও তো দেখা যাচ্ছে, ছেলেমেয়েরা ক্ষতিকর বন্ধুত্বে জড়িয়ে যাচ্ছে। সমাধান কী?

উত্তর : সমস্যাটাই তো এখানে। শুধু জিপিএ ফাইভ-এর পেছনে ছুটতে গিয়ে একটি শিশু যখন বাস্তবতাবর্জিতভাবে বেড়ে উঠছে বা মা-বাবার কাছ থেকে মানবিক বা নৈতিক শিক্ষা পাচ্ছে না, তখনই সে এসব ক্ষতিকর বন্ধুত্বে জড়িয়ে যাচ্ছে! সন্তানকে অবশ্যই জিপিএ ফাইভ পাওয়ানোর জন্যে যোগ্য করবেন, চেষ্টা করবেন। কিন্তু তার চেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো তাকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে হবে। সেটা যদি না পারেন, এসএসসি/ এইচএসসি পাশ করার পরই সে বিপরীত লিঙ্গের সাথে জড়িয়ে পড়বে। কারণ এখন তো এটাই ফ্যাশন।

আগে একসময় সিগারেট খাওয়াটা ছিল পৌরুষের প্রতীক। এখন ছেলেদের কার কত গার্লফ্রেন্ড আছে, এই বিবরণ দেয়াটাই হচ্ছে তার পৌরুষের প্রতীক। কতজনকে সে ছ্যাঁকা দিতে পেরেছে–এটা তার একটা ক্রেডিট। এটা দিয়ে তার স্ট্যাটাসের পরিমাপ করা হয়।

এখন আপনি যদি তাকে ভালো-র সাথে একাত্ম না করেন, সে ওসবেই জড়িয়ে যাবে। তাই তাকে সঙ্গে নিয়ে সাদাকায়ন, আলোকায়নে অংশ নিন। সঙ্ঘের সাথে একাত্ম হতে উৎসাহিত করুন। এখানে সে ভালো রেজাল্টের পাশাপাশি ভালো মানুষ হওয়ার পথে উদ্বুদ্ধ ও অনুপ্রাণিত হবে।

প্রশ্ন : বাচ্চারা মনে হচ্ছে বন্ধুদেরকেই দেবতা মানছে। মা-বাবার কথার কোনো দাম নেই। বন্ধুর কথাই চূড়ান্ত। এই সমস্যাটা দেখছি আমার একার নয়। আসলে বন্ধু কি কখনো পরিবারের চেয়ে বেশি কিছু হতে পারে? আমাদের বাচ্চাদের উদ্দেশ্যে যদি কিছু বলেন।

উত্তর : আসলে এখনকার বাচ্চারা সবচেয়ে অসহায়। বাবা ব্যস্ত। মা-ও ক্যারিয়ার নিয়ে ব্যস্ত। ভাইবোনও তারা পাচ্ছে না তেমন। অধিকাংশ ক্ষেত্রে সন্তানের সাথে মা-বাবার তেমন বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক নাই। তারা সন্তানকে প্রচুর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উপকরণ দিচ্ছেন, কিন্তু সময় দিচ্ছেন না। একক পরিবারে তারা বড় হচ্ছে। তখন বন্ধুদেরকেই তার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মনে হচ্ছে।

এরকম বাস্তবতায় সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো সন্তানকে কোয়ালিটি সময় এবং যথাযথ মনোযোগ দেয়া, তাদের সাথে গল্প করা, তাদের কথা শোনা। একইসাথে গল্পচ্ছলে বাস্তবতার ধারণা দিতে হবে সন্তানকে। যেমন ধরুন, কোনো সন্তান যখন তার মা-বাবার চেয়ে আরো বেশি সফল হয়, তখন সেই মা-বাবা কিন্তু সন্তানকে নিয়ে গর্ববোধ করেন, আরো এগিয়ে যাওয়ার জন্যে উৎসাহিত করেন। কিন্তু কোনো বন্ধু যদি অন্যদের চেয়ে এগিয়ে যায়, তাহলে অনেক বন্ধু মুখে বাহবা দিলেও অধিকাংশ ক্ষেত্রে তারা ঈর্ষান্বিত হয়, অনেকে তো আবার পেছন থেকে টানতে থাকে কাঁকড়ার মতো।

অনেক ভালো ছেলেও কিন্তু ধূমপানে অভ্যস্ত হয়, এমনকি মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে। আবার বন্ধুত্ব অনেক সময় এর চেয়েও মারাত্মক হয়। ২ মার্চ ২০১৭-এর রিপোর্ট, রাজধানীতে স্কুলছাত্রকে কুপিয়ে হত্যা করল বন্ধুরা। ৫ আগস্ট ২০১৭-এর রিপোর্ট হচ্ছে বন্ধুর ছুরিকাঘাতে বন্ধু খুন। ২৮ ডিসেম্বর ২০১৭-এর রিপোর্ট হচ্ছে খুলনায় বন্ধুদের হাতে এসএসসি পরীক্ষার্থী বন্ধু খুন।

কিছুদিন আগে আরেকটি রিপোর্ট দেখলাম, খেলার মাঠে তুচ্ছ ঘটনাকে কেন্দ্র করে বিরোধের জের ধরে বন্ধুরা তাদেরই এক বন্ধুকে রড, বেলচা, লাঠিসোঁটা দিয়ে পিটিয়ে আহত করে। পরে হাসপাতালে সে মারা যায়। ১৭ নভেম্বর ২০১৭–পাবনায় বন্ধুর ঘরের মেঝে খুঁড়ে বন্ধুর লাশ উদ্ধার। ধনী বন্ধুর কাছ থেকে টাকা আদায় করতে না পেরে তাকে মেরে ঘরের মেঝেতে কবর দিয়ে আরাম করে ঘুমাচ্ছে। কী অসাধারণ বন্ধুত্ব!

অবশ্য ব্যতিক্রম আছে। ব্যতিক্রম তো ব্যতিক্রমই। বন্ধু নির্বাচন যদি সঠিক হয়, তাহলে বন্ধুত্ব অবশ্যই সহায়ক শক্তি। কিন্তু বন্ধু কখনো পরিবারের চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে না। কারণ পরিবারই মূল শিকড়। শিকড়-বিচ্ছিন্ন হয়ে কেউ ভালো থাকতে পারে না। পরিবারের মূল্যবোধ, সম্মান, সিদ্ধান্তকে গুরুত্ব দিলে আখেরে তারই লাভ।

আর এ যুগে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বন্ধু হচ্ছে সুসময়ের বন্ধু। অতএব এ জামানার বিপদগুলো শেয়ার করতে হবে সন্তানের সাথে। বিষয়গুলো যদি তাদের সামনে পরিষ্কার থাকে, তাহলে বন্ধুত্বের সীমানাটা অতিক্রম করবে না তারা। তারা তখন বুঝবে যে, তাদের সফল জীবনের জন্যে মা-বাবাই সবচেয়ে নিরাপদ বন্ধু, সবচেয়ে ভালো গাইড।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার রুমমেট আমার সাফল্যে সবসময় হিংসা করে। তার হিংসা কি আমার সাফল্যের পথে অন্তরায় হতে পারে?

উত্তর : অন্যের হিংসা কখনোই আপনার সাফল্যের পথে অন্তরায় হতে পারে না। আপনি সবসময় প্রার্থনা করবেন, আল্লাহ, আমাকে হিংসুকের হিংসা থেকে রক্ষা করো।

দ্বিতীয়ত, তার জন্যে দোয়া করবেন। যখনই মেডিটেশন করবেন তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাবেন, আপনি তার মঙ্গল চান, তার কল্যাণ চান এবং আপনাকে হিংসা করার কোনো কারণ নেই। সবসময় আপনি নিজের ভেতরে এই ইতিবাচক অনুরণন সৃষ্টি করুন। দেখবেন, ধীরে ধীরে তার ওপরও আপনার ইতিবাচক চিন্তা প্রভাব বিস্তার করবে।

বন্ধুত্ব : বিপরীত লিঙ্গের সাথে

প্রশ্ন : ছোটবেলা থেকে ছেলেদের সাথে পড়াশোনা করার কারণে আমার বেশ কয়েকজন ছেলেবন্ধু আছে। কিন্তু ওদের সাথে আমার সম্পর্ক ভাইয়ের মতো। ওরা আমাকে শ্রদ্ধা করে, কথা কাজে ও আচরণে আমরা নির্দিষ্ট সীমা বজায় রাখি। একে অন্যকে বিপদে সাহায্য করি, সান্ত্বনা জ্ঞাপন করি। ছেলেদের সাথে এরকম সম্পর্ক কি নিষিদ্ধ? এ বিষয়ে যুগের বা সময়ের দাবি কী? নির্দিষ্ট সীমার ভেতরে থেকে মাঝে মাঝে দেখা হওয়া বা ঘুরতে যাওয়া, এটা কি অন্যায় হবে? পরামর্শ দিলে উপকৃত হবো।

উত্তর : সহপাঠীদের মধ্যে সুসম্পর্ক থাকা বাঞ্ছনীয়। ছেলে এবং মেয়ে হলে সীমার মধ্যে থেকে তারা যদি সুসম্পর্ক রাখতে পারে, তাহলে কোনো অসুবিধা নেই। কিন্তু সমস্যাটা হলো বয়সটাই এমন যে, সীমা বজায় রাখা বেশ কঠিন। আপনি বলছেন, নির্দিষ্ট সীমার ভেতরে থেকে দেখা করবেন, ঘুরতে যাবেন।

ধরুন, আপনি আপনার ছেলেবন্ধুর সাথে কক্সবাজারে ঘুরতে গেলেন, এক হোটেলে থাকলেন। কতক্ষণ সীমা বজায় রাখতে পারবেন? *মুনিগণ ধ্যান ভাঙি তব পদে দেয় তপস্যার ফল।* মুনিরা যেখানে ব্যর্থ হয়েছেন, সেখানে আপনার সাফল্যের সম্ভাবনা খুব কম–একেবারে হাতে-গোনা। শুরু হয় কিন্তু বন্ধুত্ব দিয়ে। আস্তে আস্তে ঘনিষ্ঠতা বাড়ে, আবেগিক নির্ভরতা তৈরি হয়। একপর্যায়ে সৃষ্টি হয় শারীরিক আকর্ষণ এবং তারপর শারীরিক সম্পর্ক।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আসলে এই যে ছেলেবন্ধু বা মেয়েবন্ধু এগুলো আমাদের সংস্কৃতিজাত ধারণা নয়, এগুলো হলো পাশ্চাত্য সংস্কৃতি। ডেটিংয়ে কিন্তু কোনো স্বামী-স্ত্রী যায় না। ডেটিংয়ে যায় গার্লফ্রেন্ড-বয়ফ্রেন্ডরা। যার সাথে আমাদের সংস্কৃতির কোনো সম্পর্ক নেই। এই যে আজকাল এত ছ্যাঁকা, ছেলেমেয়েদের রেজাল্ট এত খারাপ হওয়া–এর পেছনে পাশ্চাত্য অপসংস্কৃতির প্রভাব কোনো অংশেই কম নয়।

অতএব সুসম্পর্ক অবশ্যই থাকবে, কিন্তু এই সীমা যেন লঙ্ঘিত না হয়। কারণ মেয়ে হিসেবে আপনি বিপদে পড়বেন, কষ্ট পাবেন বেশি। যারা চালাকচতুর তারা বোঝে যে, কোনখান দিয়ে বেরিয়ে যেতে হবে। আর ভালোমনা মেয়েরা, সরল মেয়েরা–যারা মনে করে স্রেফ বন্ধুত্ব, তারা বিপদে পড়ে বেশি। আপনি হয়তো বন্ধু ভাবছেন, কিন্তু সে ভাবছে বন্ধুর চেয়ে একটু বেশি। আপনি সুযোগ নিতে চাচ্ছেন না কিন্তু সে যে সুযোগের অসৎ-ব্যবহার করবে না, তার কোনো নিশ্চয়তা নেই।

অতএব কোনো ছেলেবন্ধুকে ফেরেশতা ভাববেন না, বেড়াতে গেলেও বুঝেশুনে যাবেন। সবচেয়ে ভালো হচ্ছে, কখনো একা কারো সাথে না যাওয়া। একা যদি যান, তাহলে সীমা বজায় রাখা আপনার পক্ষে সম্ভব না-ও হতে পারে।

প্রশ্ন : এক ছেলে সহপাঠীর সাথে আমার বেশ ভালো সম্পর্ক। কখনো কখনো এই সম্পর্কের মধ্যে আসক্তি সৃষ্টি হলেও আমি সচেতনভাবে সহজ স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখার চেষ্টা করি। আমি তাকে বিয়ে করতে চাই না। কারণ সে মানুষ হিসেবে খারাপ না হলেও আমার মনের মতো নয়। কিন্তু তাকে আমার ভালো লাগে এবং আমি সুসম্পর্ক বজায় রাখতে চাই। বিষয়টি কি ঠিক আছে? আমার কোনো কোনো শুভাকাঙ্ক্ষী বলেছেন, এ ধরনের সম্পর্ক ঝুঁকিপূর্ণ। যে-কোনো সময় ভুলের ফাঁদে পা দেয়ার ভয় থাকে। বিষয়টি সম্পর্কে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি ও আচরণ কী হওয়া উচিত?

উত্তর : একজন সহপাঠী বা একজন প্রতিবেশীর সাথে সাধারণ সুন্দর স্বাভাবিক সম্পর্ক থাকা উচিত–এটা আমরা বার বার বোঝানোর চেষ্টা করেছি। সম্পর্কের জন্যে যতটুকু প্রয়োজন ততটুকু। এ সীমানা লঙ্ঘন করলেই ব্যাপারটা ঝুঁকিপূর্ণ হয়ে যায়। কারণ ছেলেমেয়েতে আসলে কখনো বন্ধুত্ব হয় না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

‘গার্লফ্রেন্ড-বয়ফ্রেন্ড’–এটা হচ্ছে ইউরোপিয়ান ধ্যানধারণা। এরা গার্লফ্রেন্ড-বয়ফ্রেন্ড-এর সাথে ডেটিংয়ে যায়। আমাদের সংস্কৃতি এই ডেটিং অনুমোদন করে না।

এটা খুব ভুল ধারণা যে, বিয়ের আগে ডেটিং হলে, দৈহিক সম্পর্ক হলে পরস্পরকে বোঝা যাবে এবং এরপরে সম্পর্ক স্থায়ী হবে। বিয়ের আগে যদি দৈহিক সম্পর্ক হয়, তো সেই মেয়ের প্রতি ছেলের আকর্ষণ এমনিই কমে যায়। যেটা খুব সত্যি কথা।

অতএব মেয়েদের এ ব্যাপারে খুব সচেতন থাকতে হবে। কারণ ক্ষতিটা কিন্তু মেয়েদের বেশি। ছেলেরা এ ব্যাপারে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই অবহেলা করে, ‘একটা গেছে, আরো কত আছে ...’। কিন্তু মেয়েরা জড়িয়ে যায় বেশি। মেয়েদের ক্ষেত্রে এই সম্পর্ক অনেক বেশি গভীর। কারণ মেয়েরা তুলনামূলকভাবে বেশি আবেগপ্রবণ।

তাই মেয়েদের এ ব্যাপারে খুব সতর্ক থাকা উচিত যে, বিয়ের আগে এমন কোনো সম্পর্কে না জড়ানো, যেটার জন্যে অনুশোচনা করতে হয়, যার জন্যে নিজেকে প্রতারিত মনে হতে পারে। অতএব স্বাভাবিক সম্পর্কের সীমানাকে কখনো অতিক্রম করা উচিত না।

প্রশ্ন : ইন্টারনেটে এক ফ্রেন্ডকে আমার পছন্দ হয়েছিল। তার সাথে চ্যাট হতো খুব কম, কথা হতো আরো কম, দেখা হয় নি একবারও। দেড় বছর ধরে নেটের কল্যাণে ছবি দেখা হয়েছে শুধু। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের সময় পাঁচ বছর পরের মনছবিতেও আমার পাশে ও ছিল এবং জীবনের শেষ মুহূর্তেও ছিল। কোর্সের আগে শুধু পছন্দ করতাম, এর বেশি কিছু না। ভালবাসতাম তা-ও বলা যাবে না। কিন্তু মনছবির পর আমি সারাক্ষণ তার কথা ভাবতে থাকি। শিক্ষার্থী কোর্সের পর অনুভব করলাম, আমি প্রেম না করেও প্রেমরোগে ভুগছি। আমাকে এই প্রেমরোগ থেকে মুক্ত হতে হবে। তাই প্রত্যয়ন করলাম, এই রোগ থেকে মুক্ত হবো। এখন আমি রোগমুক্ত। এবার মনছবি দেখলাম শুধু আমাকে নিয়ে, আমার ক্যারিয়ার নিয়ে।

এখন প্রশ্ন হলো, আমার ভবিষ্যৎ জীবনসঙ্গী যদি সে না-ও হয়, তাহলে আগের মনছবির জন্যে কি আমি কোনোভাবে দায়ী থাকব? মনছবির মাধ্যমে প্রকৃতির নেপথ্য যে কাজ শুরু হয়ে যায়, তার কোনো প্রতিক্রিয়া কি এখন আমার ওপর পড়ার সম্ভাবনা আছে? এর উত্তর জানতে পারলে আশঙ্কামুক্ত হবো। আমার জন্যে দোয়া করবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আমাদের দোয়া থাকছে। আমরা খুব আনন্দিত যে, আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। মনছবি দেখার পরে নেপথ্য স্পন্দনে এটার প্রভাব পড়েছে বলেই আপনার মনে তার চিন্তা চলে এসেছে বেশি বেশি। এখন মনছবি বদলে ফেলেছেন—একটা ভুল হতে যাচ্ছিল, সেই ভুল থেকে নিজেকে বের করে নিয়ে এসেছেন।

যখনই মানুষ সঠিক সিদ্ধান্ত নেয়, ভালোর জন্যে সিদ্ধান্ত নেয়, কল্যাণের জন্যে সিদ্ধান্ত নেয় তখন পরম করুণাময়ের রহমত তার ওপরে থাকে। অতএব আগের ছবির কোনো প্রভাব আপনার ওপর পড়ার কোনো সম্ভাবনা নাই। আপনি নিশ্চিন্ত থাকতে পারেন।

ভার্চুয়াল মরীচিকা

প্রশ্ন : আমি একজন ছাত্রী। সম্প্রতি একটা ছেলেকে আমার ভালো লেগেছে। ফেসবুকে পরিচয়। ছেলেটা বলে, আমাকে তার ভালো লাগে। তার সাথে আমার কখনো দেখা হয় নি। ঢাকায় থাকে। সে খুবই ভালো ছাত্র। অত্যন্ত মেধাবী। আমার কাছে তাকে কখনো খারাপ মনে হয় নি। কিন্তু আমি বুঝতে পারছি না যে, আমার কী করা উচিত। কোনো সম্পর্ক কি করা উচিত? এতে আমার লেখাপড়ার কতটা ক্ষতি হতে পারে তা-ও বুঝতে পারছি না।

উত্তর : দেখা হয় নি, বাস্তব পরিচয় জানেন না, শুধু ফেসবুকে তার দেয়া তথ্যগুলো থেকেই ধরে নিলেন ভালো ছেলে! আপনি কীভাবে জানলেন যে, সে ভালো ছাত্র, ঢাকায় থাকে। সে নিজেই তো এ তথ্যগুলো দিয়েছে। বলার সময় সবাই নিজের ভালোটাই বলে। অনেক সময় নিজেকে জাহির করার জন্যে ভুল তথ্য দেয় এবং মিথ্যা বলতে থাকে। আর যারা সরলমনা তারা এসব মিথ্যা বানোয়াট পরিচয় সত্য মনে করে প্রতারণার ফাঁদে পা দেয়।

আসলে এত সরল হলে তো জীবনে বিড়ম্বনা ছাড়া আর কিছু জুটবে না। আর ফেসবুকে আজ পর্যন্ত কোনো ছেলে কি কোনো মেয়েকে বলেছে যে, তাকে তার খারাপ লাগে? বলে নি। কারণ বয়সটাই ভালো লাগার। যে কারণে আপনার ভালো লেগেছে, আপনার ভাষ্যমতে তারও আপনাকে ভালো লেগেছে। একটু মিষ্টি করে কথা বলতে পারলেই হয়। আর ফেসবুকে যারা চ্যাটিং করে তাদের ভাষা দেখে মোহিত হওয়ার কিছু নেই। কারণ এগুলো সবই ইন্টারনেটে পাওয়া যায়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যখন লেখাপড়ার ক্ষতি হয়ে যাবে, জীবনের বারোটা বাজবে, তখন বুঝতে পারবেন, কত বড় ভুল করেছেন। এখন তওবা করে ফেসবুক একাউন্ট ডিলিট করে দিন। লেখাপড়া শেষ করে তারপর অন্য কিছু।

প্রশ্ন : আমার যদি কারো সাথে প্রেমের সম্পর্ক হয় এবং আমরা যদি একে অপরকে সব সত্যি কথা বলি এবং সত্যি ভালবাসি একে অপরকে না দেখে, তবে সেই সম্পর্ক বা ফোনে গড়ে ওঠা সম্পর্কের স্থায়িত্ব কতটুকু?

উত্তর : এই যে ফোনে ফোনে প্রেম, ইন্টারনেটে প্রেম, ফেসবুকে প্রেম, পরকীয়া–এসব ভার্চুয়াল সম্পর্কগুলোর কোনো স্থায়িত্ব নেই। এখানে সময়ের অপচয় ছাড়া আর কিছু নেই। এগুলো এক ধরনের ব্যাধি। এসব ব্যাধির যথাযথ চিকিৎসা হওয়া প্রয়োজন। একজনের জ্বর হলে যেমন আমরা তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করি, তেমনি এই ফোনে ফোনে বায়বীয় প্রেম-ভালবাসা যারা করে, তাদেরও চিকিৎসার ব্যবস্থা হওয়া উচিত। কারণ এরাও এক ধরনের অসুস্থতায় ভুগছে। অতএব এসব থেকে যত দ্রুত বেরিয়ে আসতে পারেন, তত ভালো।

প্রশ্ন : চার বছর একজনের সাথে ফোনে কথা বলার পর পারিবারিকভাবে আমাদের বিয়ে হয়। এই চার বছরের মধ্যে আমরা কেউ কাউকে দেখি নি। যদিও সবাই বলে, সে দেখতে সুন্দরী। কিন্তু আমার সমস্যা হলো, গত চার বছর ধরে কথা বলার সময় আমি অবচেতন মনে যাকে কল্পনা করেছি, বাস্তবে তার সাথে কোনো মিল খুঁজে না পাওয়ায় একাকিত্ব অনুভব করি। স্ত্রী আমার পাশে থাকা সত্ত্বেও বার বার ফোন করে না-পাওয়া মানুষটিকে খুঁজে বেড়াই।

উত্তর : এটা আসলেই স্বপ্নভঙ্গের মতো অবস্থা। কারণ আমরা যখনই যার সাথে যোগাযোগ করি, আমরা একটা কল্পনা করি। সেই কল্পনা এবং বাস্তব–দুটো এক হলে তো ভালোই। কিন্তু মিল না হলে তখনই সমস্যাটা শুরু হয়। ভার্চুয়াল জগতের সবচেয়ে বড় সমস্যা এখানেই যে, ভার্চুয়াল রিয়েলিটি আর প্র্যাকটিক্যাল রিয়েলিটি, এ দুটো কখনো এক হয় না। অন্তত ৯৯% ক্ষেত্রে এটাই সত্যি।

আপনার এখন যা করণীয় তা হলো যাকে বিয়ে করেছেন, তাকে নিয়ে সুখী হওয়া। শুধু দৈহিক সৌন্দর্যই তো সব নয়। আপনি এতদিন ধরে তার

family.quantummethod.org.bd

সাথে কথা বলেছেন, তার মানে তার বাহ্যিক সৌন্দর্যের চেয়ে মনের সৌন্দর্যটাই হয়তো আপনাকে আকর্ষণ করেছে বেশি। এই সৌন্দর্য দিয়েই তাকে দেখুন। আর বাহ্যিক সৌন্দর্যের আকর্ষণের চেয়ে মানসিক বোঝাপড়াটাই গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : ছোটবেলা থেকে প্রচুর মুভি দেখতে দেখতে বড় হই–হারকিউলিস, রবিন হুড, সুপারম্যান, স্পাইডারম্যানসহ আরো অনেক। এখন আমার সমস্যা হলো, যখন কোনো পত্রিকায় ধর্ষণ, লুণ্ঠন, অনাচারের খবর দেখি তখন মাথা গরম হয়ে যায়। কল্পনায় আমি কখনো সুপারম্যান, কখনো কখনো স্পাইডারম্যান হয়ে সমস্যার সমাধান করে ফেলি। কিন্তু যখন বাস্তবে ফিরে আসি তখন নিজেকে খুব অসহায় মনে হয়। খুব কান্না করি।

উত্তর : এর মধ্য দিয়ে কিন্তু আমরা সেই চিরায়ত সত্যটা বুঝতে পারছি যে, আমাদের নার্ভাস সিস্টেম বাস্তবতা এবং কল্পনার মধ্যে কোনো তফাত করতে পারে না। মুভি দেখতে দেখতে আপনি নিজেকে সুপারম্যান বা স্পাইডারম্যান ভাবা শুরু করেন এবং অন্যায় দেখলে কল্পনায় স্পাইডারম্যান, সুপারম্যানের মতো ঝাঁপিয়ে পড়েন। কিন্তু পরে দেখেন যে, না, যেখানে ছিলেন সেখানেই আপনি বসে আছেন। ব্রেন ও অবচেতন মনের এই শক্তিকে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার করুন–নিজের কল্যাণে, মানুষের কল্যাণে।

আর মনে রাখবেন, সুপারম্যান-স্পাইডারম্যান নয়, অন্যায়ের প্রতিকার সবসময় মানুষই করেছে। মানুষের ওপর মানুষ অন্যায় করেছে, আবার এর প্রতিকারও মানুষই করেছে। যদি ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করতে পারেন, তবে বুঝবেন মানুষের শক্তি স্পাইডারম্যানের থেকে বেশি।

অতএব ভেতরের শক্তিকে জাগ্রত করুন। বাস্তববাদী হোন এবং আমরা যে চিন্তা-চেতনা প্রসারে কাজ করছি, তাতে সময় দিন। কারণ আমরা যদি সমাজের অধিকাংশ মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি বদলাতে পারি, যদি চারপাশের মানুষকে অন্যায় করা থেকে বিরত রাখতে পারি, তবে আমাদের সমাজ থেকে অন্যায়-অবিচার এমনিতেই দূর হয়ে যাবে।

আর যদি তা না করি বা করতে চেষ্টা না করি, তাহলে আপনি একা মারামারি করে বা কেঁদেকেটে কিছু করতে পারবেন না। সবার আগে দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাতে হবে, ইতিবাচক মানুষের সংখ্যা বাড়াতে হবে এবং আমরা সেই কাজটাই করছি।

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমি উচ্চ মাধ্যমিক দ্বিতীয় বর্ষের ছাত্র। পড়াশোনা বা অন্য কোনোকিছুই ভালো লাগে না। আমার বেশিরভাগ সময় কাটে ফেসবুকে।

উত্তর : উচ্চ মাধ্যমিক দ্বিতীয় বর্ষ মানে এখন আপনার পরীক্ষার প্রস্তুতির সময়। অথচ এখন আপনি ফেসবুকে সময় কাটাচ্ছেন। আসলে একজন শিক্ষার্থীর কী চাওয়া উচিত? ভালো রেজাল্ট–ফার্স্ট হতে হবে, প্রথম সারিতে থাকতে হবে। আর ফেসবুকের বন্ধু তো শুধু ভার্চুয়াল থাকে না। এরপর বন্ধুর সাথে একটু মোবাইলে কথা, তারপর পড়াশোনা বাদ দিয়ে বন্ধুর পেছনে ছোটাছুটি। এ কারণে এখন সবচেয়ে বেশি হতাশ হচ্ছে ৮/৯ বছর বয়স থেকে শুরু করে বিশ্ববিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রীরা। এদের মধ্যে হতাশা সবচেয়ে বেশি। এদের মধ্যে না-পাওয়ার বেদনা বেশি।

পড়া বাদ দিয়ে যদি আপনি অন্য কিছুর মধ্যে জড়িয়ে যান, বন্ধুত্ব করতে থাকেন অর্থাৎ যখন যে কাজ করা প্রয়োজন সেই কাজ বাদ দিয়ে যদি আপনি অন্য কিছু করেন, তাহলে আপনার জীবনে হতাশা আসবেই, আপনার জীবন ক্ষতিগ্রস্ত হবে। এখনকার তরুণ-তরুণীদের জীবনে এত অশান্তি কেন, এত অস্থিরতা কেন, এত অপ্রাপ্তি কেন? কারণ যে সময় যেটা চাওয়া উচিত, সেটা বাদ দিয়ে তারা অন্য জিনিসের পেছনে ছোটে।

সবচেয়ে দুর্ভাগ্যজনক সত্য হচ্ছে যে, এখনকার ছেলেমেয়েরা আত্মনির্ভরশীল হতে পারছে না। তাদের আসক্তি বা নির্ভরশীলতার জায়গা হচ্ছে বন্ধু, ফেসবুক বা টুইটার। যারা এই ভার্চুয়াল ভাইরাসে আক্রান্ত হয়েছে তাদের আত্মবিশ্বাসটা নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। যন্ত্র তাদের মস্তিষ্ককে ভোঁতা করে দিচ্ছে, প্রযুক্তি তাদের বিকাশের পথে অন্তরায় হিসেবে কাজ করছে।

যে শিক্ষার্থী পড়াশোনা বাদ দিয়ে, আড্ডা জমিয়ে বয়ফ্রেন্ড-গার্লফ্রেন্ডদের পেছনে ছুটে সময় নষ্ট করেছে আর যে শিক্ষার্থী ক্লাসে প্রথম হয়েছে–এ দুজন কি ক্যারিয়ারে বা কর্মজীবনের সাফল্যে কখনো সমান হবে? যে জানে এবং যে জানে না–এরা কি কখনো সমান হয়? জ্ঞানী এবং মূর্খ কি কখনো সমান হয়? আহাম্মক এবং প্রাজ্ঞ কি সমান হয়? হয় না।

অতএব যদি সুস্থ জীবন চান, সুন্দর জীবন চান, তাহলে পেশাগত বা শিক্ষাগত কারণ ছাড়া কেউ ফেসবুক ব্যবহার করবেন না।

প্রশ্ন : কম্পিউটার ল্যাবে ক্লাস করতে গিয়ে দেখি ইন্টারনেটে ভ্রষ্টাচারিতায় জড়িয়ে পড়েছে অনেক শিক্ষার্থী। এখন আমার ভয় হচ্ছে আমিও যদি এই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ভ্রষ্টাচারিতায় জড়িয়ে যাই। কারণ ক্লাসও করতে হবে আবার নিজেকেও বাঁচাতে হবে। সব মিলিয়ে খুব চিন্তায় আছি।

উত্তর : কম্পিউটার ল্যাব বলি বা ইন্টারনেট বলি, আমাদের কাজ হবে ভালোটুকু গ্রহণ করা। যেমন হাঁসের সামনে যদি দুধ দেয়া হয়, হাঁস দুধের ছানাটুকু তুলে খায়, পানিটুকু পড়ে থাকে। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের মধ্যে এটুকু আত্মবিশ্বাস থাকতে হবে যে, আমি অনন্য মানুষ হওয়ার অভিযাত্রী, আমি পাপে ডুবে যাব না। আমি ভালো জ্ঞানটুকু গ্রহণ করব, বিজ্ঞানটুকু গ্রহণ করব। যা আমার জানার দরকার নাই, তা আমি জানব না। ধ্যানী যদি স্রষ্টার ধ্যানে মগ্ন থাকে, কোনো উর্বশী তার ধ্যান ভঙ্গ করতে পারবে না, যদি তার বিশ্বাসে খাদ না থাকে।

সবসময় বিশ্বাস করবেন যে, বড় কিছু করার জন্যে, মহৎ কিছু করার জন্যে আমার জন্ম হয়েছে। পশুর জীবন যাপন করার জন্যে আমি পৃথিবীতে আসি নি। আমি মানুষ হতে চাই। এই পৃথিবীকে আমি মানুষের বাসযোগ্য করতে চাই। অন্ততপক্ষে আমার দিক থেকে সর্বোচ্চ চেষ্টাটুকু আমি করব। এই বিশ্বাস যখন রাখবেন, দেখবেন যে, সমস্ত পঙ্কিলতার ঊর্ধ্বে আপনি উঠতে পারছেন।

প্রশ্ন : মনছবি দেখি এবং বিশ্বাসও করি যে, আমি পারব। কিন্তু সে অনুযায়ী কাজ করা হয় না। ঘুরে বেড়াই ভার্চুয়াল জগতে। এ থেকে বের হতে পারছি না। আমার প্র্যাকটিক্যাল একশন কী হবে?

উত্তর : প্র্যাকটিক্যাল একশন বাদ দিয়ে ভার্চুয়াল জগতে একশন করলে আপনিও ভার্চুয়াল হয়ে যাবেন। বাস্তব জীবনে তো কিছু হবে না। আপনি ভার্চুয়াল ওয়ার্ল্ডে ঘুরছেন আর টাকাপয়সা ইনকাম করছে ফেসবুক কোম্পানি। আপনি মোবাইল ফোনে সারাদিন কতক্ষণ ব্যয় করছেন? আর বাস্তব কাজ কতটুকু করছেন? আপনার মনছবির জন্যে নীরবে যে কাজ করা প্রয়োজন, এই কাজ আপনি কতটুকু করছেন?

আপনি পড়তে বসেছেন, বান্ধবী বা বন্ধু অনেকদিন পরে ফোন করেছে। আপনি কথা বলছেন। ওহ! কতদিন পরে ফোন করেছে! পড়াটা তো পরেও করা যাবে। বান্ধবীর সাথে একটু কথা বলে নিই। বান্ধবী কিন্তু অবসরে তার কোনো কাজ নেই বলে ফোন করেছে, আর আপনার তখন কাজের সময়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনি কাজ বাদ দিয়ে তার সাথে গল্প করছেন। একটু-ই তো গল্প। এই একটু একটু করে আমরা আমাদের জীবনের সবচেয়ে মূল্যবান সময়গুলো নষ্ট করে ফেলি। যে কারণে অধিকাংশ মানুষ মনছবির লক্ষ্যে পৌঁছতে পারে না।

আপনারা জানেন সেই ঘটকের গল্প। ঘটক পাত্রের বিবরণ দিচ্ছে যে, পাত্র খুব ভালো। তবে মাঝে মাঝে একটু পেঁয়াজ খায়। ...একটু পেঁয়াজ খায় তাতে আর কী হবে? পেঁয়াজ কখন খায়? ...একটু যখন মদ খায়। ...মদ কখন খায়? ...যখন বাইজী বাড়িতে যায়।

তো এই 'একটু' হচ্ছে সবচেয়ে বিপজ্জনক। এটা আমাদের জীবনের গতিটাকে নষ্ট করে দেয়। কীভাবে আপনার গতি নষ্ট হয়? সিনেমা দেখে আপনি ফ্যান্টাসির জগতে হারিয়ে যান। আর এখনকার সিনেমাগুলো রূপকাহিনীকেও হার মানায়।

মিডিয়ার ৯০%-ই হচ্ছে ফ্যান্টাসি। এখন রূপকথাগুলো সিনেমা বানানো হচ্ছে। আপনি যেন আলাদিনের জগতে হারিয়ে যেতে পারেন। আপনার জীবনকে গড়ার জন্য আপনি যেন কাজ না করেন। কল্পনার জগতে থেকে আপনি যেন সত্যিকার জীবনবোধ, জীবনজিজ্ঞাসা নিয়ে মাথা ঘামাতে না পারেন। আর এখনকার সবচেয়ে বড় সময়খাদক হলো টিভি সিরিয়াল আর স্মার্টফোন। এগুলোর পেছনে নীরবে আপনি আপনার সময় ক্ষয় করছেন। ফলাফল হচ্ছে, সমাজে গীবত পরচর্চা কুটনামি চক্রান্ত ষড়যন্ত্র আর ভায়োলেন্স বেড়ে গেছে।

ফ্যান্টাসি বা কল্পনার জগতে থেকে আপনি কখনো সফল হতে পারবেন না। যে সফল সে কখনো ফ্যান্টাসিকে প্রশ্রয় দেয় না। কারণ সফল হওয়ার জন্যে প্রয়োজন নীরব কাজ, নিরলস পরিশ্রম। আর এটা একজন মানুষ তখনই করতে পারে যখন সে বিশ্বাসে অবিচল থাকবে।

অর্থাৎ বিশ্বাস এবং আশা এই দুটোতেই অবিচল থাকলে একজন মানুষ নীরবে কাজ করে যেতে পারে। এবং এজন্যে আমাদের জাতীয় কবি কাজী নজরুল খুব সুন্দরভাবে বলেছেন যে, *বিশ্বাস আর আশা নাই যার, যেও না তাহার কাছে। নড়াচড়া করলেও সে মরা, জ্যান্ত সে মরিয়াছে।*

আর এই বিশ্বাস এবং আশাকে জিইয়ে রাখার জন্যেই প্রয়োজন ইতিবাচক পরিমণ্ডল। কারণ আমাদের চারপাশে সাধারণভাবে নেতিবাচক লোক বেশি। প্রতিহিংসাপরায়ণ, ঈর্ষাপরায়ণ এবং হতাশাবাদী লোক বেশি, যারা ওই ফ্যান্টাসির ওয়ার্ল্ডে নিজেরা থাকতে চায়। অন্যদের রাখতে চায়। বাস্তব জীবনে সরাসরি একশনে তারা যেতে চায় না। সবসময় প্র্যাকটিক্যাল

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

একশনে থাকার জন্যে সর্বোৎকৃষ্ট উপায় হলো মেডিটেশন। মেডিটেশনে আত্মনিমগ্নতা আপনাকে প্র্যাকটিক্যাল একশনে অনুপ্রাণিত করবে।

প্রশ্ন : আমি ডেন্টাল কলেজের প্রথম বর্ষের ছাত্রী। কিছুদিন পরই আমার পরীক্ষা। কিন্তু লেখাপড়ার কোনো চিন্তা আমার মধ্যে নাই। পড়ার আগে অটোসাজেশন দেই ঠিকই, একটু পরই ঢুঁ মারি ফেসবুকে। তারপর সেখানে আটকে যাই। এভাবে একসময় রাত শেষে ভোর হয়ে যায়। তারপর আর পড়ার সময় থাকে না। আর পড়তে বসলে পারিপার্শ্বিক নানান অপ্রয়োজনীয় কথা মাথায় আসে। একবার একটা মনছবি দেখি, আবার বদলে ফেলি। সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগি যে, কোনটা আমার জন্যে সঠিক। মাঝেমাঝে মনছবিকে অনেক কঠিন মনে হয়। আর যখনই সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগি তখনই ফেসবুককে সঙ্গী করে নিই এবং লেখাপড়ার কথা ভুলে যাই।

উত্তর : অটোসাজেশন দিয়ে পড়তে বসে ফেসবুকে ঢুকে পড়লে কী হবে? শেষপর্যন্ত ফেসবুক আসক্ত হয়ে আপনি অবসাদগ্রস্ত বিষণ্ন মানুষের জীবনযাপন করবেন, যা কোনোভাবেই প্রত্যাশিত নয়। এভাবে চলতে থাকলে একটু একটু করে এটা অসুস্থতার পর্যায়ে চলে যাবে। আপনার পড়াশোনা, ক্যারিয়ার সবই ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

সাম্প্রতিক বিভিন্ন গবেষণায় দেখা গেছে, স্মার্টফোন আসার পরে মানুষের মনোযোগের স্প্যান কমে গেছে। আরো ক্ষতি হওয়ার আগেই সতর্ক হতে বলেছেন পাশ্চাত্যের সমাজবিজ্ঞানী ও শিক্ষাবিদরা। সম্প্রতি প্রকাশিত একটি কলামে একই আশঙ্কা ব্যক্ত করেছেন দেশের প্রথিতযশা শিক্ষাবিদ অধ্যাপক মুহম্মদ জাফর ইকবাল–

‘আমরা যারা বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ের ছাত্রছাত্রীদের পড়াই, তারা সবাই একটা বিষয় লক্ষ করেছি। কয়েক বছর থেকে ছাত্রছাত্রীদের মনোযোগ দেওয়ার ক্ষমতা কমে আসছে। অনেক সময় মনে হয় পড়ানোর সময় আমি যেটা বলছি ছাত্রছাত্রীরা সেটা শুনছে, কিন্তু বোঝার জন্যে মস্তিষ্কটি ব্যবহার করতে তাদের ভেতর এক ধরনের অনীহা, এক ধরনের আলস্য।

এ নিয়ে কোনো গবেষণা হয় নি। আমার কাছে কোনো তথ্য-উপাত্ত নেই। কিন্তু আমার মনে হয়, এটি হচ্ছে ফেসবুক জাতীয় সামাজিক নেটওয়ার্কে বাড়াবাড়ি আসক্তির ফল। এটি নিশ্চয়ই শুধু আমাদের দেশের সমস্যা নয়, সারা পৃথিবীর সমস্যা। আমি একাধিক জার্নালে প্রকাশিত গবেষণাপত্রে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দেখেছি, মাদকে আসক্তি এবং ফেসবুকে আসক্তির মাঝে মৌলিক কোনো পার্থক্য নেই।' (দৈনিক কালের কণ্ঠ, ২০ অক্টোবর ২০১৭)

অতএব আপনার প্রথম কাজ হচ্ছে এই ফেসবুক থেকে যত দ্রুত সম্ভব বেরিয়ে আসা। না হলে আপনার জীবনে কখনো সুখ আসবে না। শান্তি আসবে না। কারণ আসক্ত মানুষের জীবনে কখনো শান্তি আসে না। আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে প্রথমে আপনার কষ্ট হবে।

যে-কোনো মাদকাসক্তেরই মাদকাসক্তি থেকে বেরিয়ে আসাটা কষ্টের। কিন্তু যখন সে বেরিয়ে আসে তখন সে অনন্ত কল্যাণ আর আনন্দময় জীবনের সন্ধান পায়। তাই প্রথমত আপনার ফেসবুক একাউন্ট ডিলিট করুন। তারপর ঠান্ডা মাথায় জীবনের লক্ষ্য স্থির করে মনছবি দেখুন এবং পড়াশোনায় মনোনিবেশ করুন।

প্রশ্ন : দিনের অনেকটা সময় আমি ফেসবুকে কাটাই। এখন মনে হচ্ছে এটা অনেক বেশি প্রভাব ফেলেছে আমার ওপরে। ইদানীং পড়তে বসলে নেতিবাচক চিন্তায় মাথা এলোমেলো হয়ে যায়। মেডিটেশন করতেও তখন ভালো লাগে না। শুধু ফেসবুকের চিন্তা আসে মাথায়। পড়তে বসলে অনেক ধরনের চিন্তা আসে। আশেপাশের মানুষ কী বলছে তা-ও নেতিবাচক হিসেবে গ্রহণ করি। গুরুজী, জানাবেন কোন মেডিটেশনটা করব? আমি সবসময় আমার সমস্যা শনাক্ত করতে পারি কিন্তু নেতিবাচক হয়ে যাই।

উত্তর : আসলে এই নেতিবাচকতা থেকে আগে আপনাকে বেরিয়ে আসতে হবে। মেডিটেশন করবেন পরে, আগে ফেসবুক ডিলিট করে দেন। কারণ ওটাতে ফেসও নাই, বুকও নাই। গবেষকদের মতে, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম মানুষকে ক্রমেই করে তুলছে অসামাজিক নিষ্ক্রিয় প্রাণী। আর এটা আপনার ক্ষেত্রে অসুস্থতার পর্যায়ে চলে গেছে।

আসলে ফেসবুক দ্রুতগতিতে সর্বমহলে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে 'লাইক' ফিচারটি চালু হওয়ার পর। লাইক পাওয়ার জন্যে খ্যাপাটে উসকানিমূলক মন্তব্য বা ছবি পোস্টের ঘটনাও কম নয়। মজার বিষয় হচ্ছে, লাইকের উদ্ভাবক মার্কিন প্রকৌশলী জাস্টিন রোজেনস্টাইন নিজেই তার ফোন থেকে এই ফিচারটি সরিয়ে ফেলেছেন। কেন? আসক্ত হয়ে যাওয়ার ভয়ে! তিনি নিজেই বলেছেন সে-কথা। তিনি তার উদ্ভাবিত 'লাইক' ফিচারটি সম্পর্কে বলছেন, এটি নকল আনন্দের এক চকমকে ঘণ্টি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

শুধু তা-ই নয়। দ্য গার্ডিয়ানের প্রতিবেদনে জানানো হয়, রোজেনস্টাইন অন্যান্য সব সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমের অ্যাপও ফোন থেকে মুছে দিয়েছেন। সাক্ষাৎকারে বলেছেন, ‘এসব অ্যাপ মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে আর মানুষকে আসক্ত করে তোলে।’ কিন্তু দুঃখজনক বাস্তবতা হচ্ছে, অ্যাপের নির্মাতারা সাবধানতা অবলম্বন করলেও অধিকাংশ ব্যবহারকারীই এ ব্যাপারে মোটেই সচেতন নন।

ফেসবুক যেহেতু অনবরত মনোযোগের বারোটা বাজায়, তাই কোনো বিষয়ে মনোনিবেশ করা কঠিন হয়ে পড়ে। ক্ষতিগ্রস্ত হয় ব্যক্তির চিন্তাশক্তি ও বিশ্লেষণী ক্ষমতা এবং আইকিউ লেভেলও কমতে থাকে ধীরে ধীরে। বিশেষজ্ঞদের রিপোর্ট হচ্ছে, সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম ব্যবহারে মানুষের মধ্যে আসক্তি বাড়ছে। মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর প্রভাব পড়ছে। লক্ষ্যে স্থির থাকার ক্ষমতা সীমিত হওয়ার পাশাপাশি মানুষ দিন দিন আরো বোকা হচ্ছে। এই প্রবণতাকে বলা হচ্ছে ‘কন্টিনিউয়াস পার্শিয়াল এটেনশন’।

২০১৬ সালে যুক্তরাষ্ট্রের স্বাস্থ্যবিষয়ক নীতি-নির্ধারক সংস্থা ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ-এর অর্থায়নে ইউনিভার্সিটি অব পিটসবার্গ স্কুল অব মেডিসিন একটি গবেষণা চালায়। ১,৭৮৭ জন মার্কিন তরুণের জীবনাভ্যাস পর্যালোচনা করে গবেষকরা রায় দেন, একজন তরুণ সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যমে যত বেশি সময় কাটাবে, তত সে হতাশ একাকী ও বিষণ্ন হয়ে পড়বে। গবেষকরা তাই ফেসবুককে আখ্যায়িত করেছেন ‘অবসাদগ্রস্ত মানুষের আখড়া’ হিসেবে।

গত কয়েক বছরে মার্কিন টিনএজারদের মধ্যে আত্মহত্যা প্রবণতা মারাত্মকভাবে বেড়ে যাওয়ার পেছনেও স্মার্টফোনের বড় ভূমিকা আছে বলে মনে করছেন সে-দেশের মনোবিজ্ঞানীরা। অতএব আধুনিক যুগের এ এক নতুন রোগ—ফেসবুক। আর এই রোগ থেকে যত তাড়াতাড়ি মুক্ত হতে পারেন আপনি তত ভালো থাকবেন।

প্রশ্ন : ফেসবুক, ইমো, ক্ল্যাশ অব ক্ল্যান গেম আমার জীবনটাকে শেষ করে ফেলছে। আমাকে নিয়ে মা-বাবা উদ্বিগ্ন। এ কারণে পরিবারে অশান্তি লেগেই আছে। আমিও বুঝি এগুলো ভালো না, তারপরও দিনরাত ফেসবুকে না ঢুকলে বা গেম না খেললে ভালো লাগে না। গতকালও মধ্যরাত পর্যন্ত খেলেছি। ওগুলোর নেশায় পড়ে গেছি। গুরুজী, মুক্তির পথ বলবেন। আপনি বলেছেন ১১টার পর মোবাইল বন্ধ রাখতে, কিন্তু পারি না। মহাবিপদে আছি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আপনার কষ্ট ও আকুতিটা আমি বুঝি। আর এটা শুধু আপনার একার কষ্ট না, এই প্রজন্মের প্রায় সবারই কষ্ট। আমরা আসলে মাইক্রোসফট-এর প্রতিষ্ঠাতা বিল গেটস ও অ্যাপল-এর প্রতিষ্ঠাতা স্টিভ জবসের মতো প্রযুক্তি মাফিয়াদের চক্রান্তের শিকার হয়ে গেছি। এই প্রযুক্তিবিদরা নিজেদের সন্তানদের ইন্টারনেট ও স্মার্টফোন ব্যবহার নিয়ন্ত্রণে শুরু থেকেই জারি করেছেন কঠোর নিষেধাজ্ঞা। অথচ এসব উপকরণ তারা তুলে দিয়েছেন বিশ্বব্যাপী কোটি কোটি পিতার সন্তানের হাতে।

বিল গেটস তার সন্তানদের বয়স ১৪ হওয়ার আগে মোবাইল ফোন কিনে দেন নি এবং কম্পিউটারও ব্যবহার করতে দিতেন দিনে ৪৫ মিনিটের জন্যে। আর স্টিভ জবস তো নিজের উদ্ভাবিত আইপ্যাডই কখনো ব্যবহার করতে দেন নি তার সন্তানদের। এ সতর্কতা অবলম্বনের কারণ হলো, তারা ঠিকই জানেন যে, আইপ্যাড-আইফোন জাতীয় প্রযুক্তিপণ্য মানুষকে অতিমাত্রায় আসক্ত করে তোলে। তাই মুনাফার লোভে অপরের ঘরে অশান্তির কাঁচামাল জোগান দিলেও নিজের ঘর তারা আগলে রাখে ঠিকই।

যারা মানুষকে গোলাম বানিয়ে রাখে বা নেশায় আসক্ত করে নিজেরা কোটি কোটি টাকা উপার্জন করতে চায়, তাদের প্রতিনিধি হচ্ছে এই স্টিভ জবস, বিল গেটস, মার্ক জাকারবার্গ এবং এ ধরনের আরো যারা আছে। এরা নিজেদের সন্তানের জন্যে এসব প্রযুক্তিপণ্য নিষিদ্ধ করেছে কিন্তু অন্যের সন্তানকে আসক্ত করেছে এই নেশায়।

যারা এসব প্রতিষ্ঠানগুলোতে কাজ করে তারা জানে কীভাবে মানুষকে আসক্ত করতে হবে। তাদের গবেষণার বিষয়ই হচ্ছে এটা। এই কর্মীরাই পরবর্তীতে অনুতপ্ত হয়েছে এবং তাদের বয়ানেই এ বিষয়গুলো ইদানীং বেরিয়ে আসছে। মনে রাখবেন, যেটার ওপর নিজের নিয়ন্ত্রণ রাখতে পারবেন না, সেটাই একসময় আপনার ক্ষতির কারণ হবে। কারণ এটা কিন্তু একটা শক্তি—নেতিবাচক শক্তি। যেমন, গাড়ির গতির ওপর যদি আপনার নিয়ন্ত্রণ না থাকে, তাহলে গাড়ি আপনার জন্যে অভিশাপ।

মোবাইল ফোনসহ এ ধরনের যন্ত্র বা তথাকথিত সোশ্যাল নেটওয়ার্কিং সাইটগুলো এমনভাবেই তৈরি করা হয়, যাতে এর ওপর আপনার নিয়ন্ত্রণ না থাকে। এর উদ্ভাবকদের লক্ষ্যই হলো, এই নেশা থেকে মানুষ যেন বেরিয়ে আসতে না পারে। কারণ ভার্চুয়াল ওয়ার্ল্ড নিয়ে মানুষ যত নেশাগ্রস্ত হবে, তত এরা আর্থিকভাবে লাভবান হবে।

সম্প্রতি একটা রিপোর্ট দেখলাম—দুই মা নাকি এক পত্রিকা অফিসে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

গিয়েছেন। সেখানে দুই মায়ের প্রশ্ন, কীভাবে সন্তানদের বাঁচাবেন ফেসবুক আসক্তি থেকে এবং কীভাবে নিজেরা বাঁচবেন। এক মায়ের অবস্থা হচ্ছে, ছেলেকে টাকা দিলেই সে ইন্টারনেটের বিল দিয়ে খরচ করে এবং টাকা না দিলে সে আত্মহত্যার হুমকি দেয়। ঐ নারী বলছেন, ছেলের মতো স্বামীকেও তার অচেনা লাগে। যতদিন ছেলে ভালো রেজাল্ট করেছে ততদিন স্বামীর কাছে কদর পেয়েছেন। আর এখন পান না। ছেলের কারণে উঠতে বসতে স্বামী তালাকের হুমকি দেয়। এখন ছেলেকে নিয়ে ঘর ছেড়ে যেতে বলেছে।

অন্য মায়ের দশা আরো করুণ। তাকে তার স্বামী ছেড়ে চলে গেছেন মাসখানেক হলো। ছেলেকে পুলিশে সোপর্দ না করলে আর ফিরবেন না বলেছেন। আর ছেলে হুমকি দিয়েছে, পুলিশে সোপর্দ করলে ফিরে এসে ঐশীর মতো কাণ্ড ঘটাবে (ঐশী যেভাবে তার মা-বাবাকে খুন করেছে সেভাবে)। ছেলে ইদানীং টাকার জন্যে মারধরও করে।

আসলে আপনার ব্যক্তিগত সকল তথ্য হাতিয়ে নিয়ে তা বিভিন্ন সংস্থা ও কোম্পানীর কাছে বিক্রি করে আপনাকে পণ্যদাস বানিয়ে মুনাফার পাহাড় গড়াই তাদের কাজ। ২০১৭ সালে শুধু বিজ্ঞাপন থেকেই ফেসবুকের আয় ছিল ৪০ বিলিয়ন ডলার। আপনার মতো কোটি কোটি মানুষ তাদের কাছে গিনিপিগ মাত্র।

এখন যেহেতু আপনি নিজেই বুঝতে পারছেন যে, এসব আসক্তি আপনাকে শান্তিতে থাকতে দিচ্ছে না, আপনাকে নিয়ে আপনার মা-বাবা উদ্বিগ্ন এবং পরিবারেও অশান্তি হচ্ছে। তাই এই আসক্তিগুলোকে থুথু দিতে হবে। যে-কোনো মূল্যে এ থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। আপনি ৪০ দিনের জন্যে লামায় খেদমতায়নে চলে যান। যেতে হবে কিন্তু মোবাইল, আইপ্যাডসহ এ জাতীয় সবকিছু ছেড়ে। একটা নির্দিষ্ট রুটিনের মধ্যে অভ্যস্ত করুন নিজেকে। আমরা আশা করি, আপনি এক নতুন জীবন পাবেন।

তবে আসক্তি থেকে মুক্ত হওয়ার এ উদ্যোগটা নিতে হবে আপনাকেই। আপনি নিজে যদি না বদলান, আপনাকে কেউ বাঁচাতে পারবে না। মনে রাখবেন, নিজের জীবনটাকে রাখতে হবে নিজের নিয়ন্ত্রণে। ভার্চুয়াল মাফিয়াদের নিয়ন্ত্রণে জীবনকে ছেড়ে দেবেন না। নিজেকে বদলানোর দায়িত্ব নিজে নিন। নিয়ত করুন ও দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হোন–আসক্তিমুক্ত হয়ে আমি সুস্থ জীবনে ফিরতে চাই। আর রাত ১১টার পর মোবাইল ফোন পুরোপুরি বন্ধ রাখুন। আমরা সবাই আপনার জন্যে দোয়া করব। আপনি যদি প্রাণান্ত প্রয়াস চালিয়ে যান, পরম করুণাময় অবশ্যই আপনাকে সহযোগিতা করবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রেমে ব্যর্থ

প্রশ্ন : আমি একটি মেয়েকে ভালবাসতাম। তার বিয়ে হয়ে গেছে। কেন যেন তাকে ছাড়া অন্য কোনো মেয়েকে বিয়ের জন্যে ভাবতে পারি না। সারাদিন কান্নাকাটি করি। মনে অনেক কষ্ট হয়। আপনি হয়তো বলবেন, একা একা কষ্ট পাওয়া দুঃখ-বিলাসিতা ছাড়া আর কিছুই নয়। গুরুজী, দয়া করে আমাকে একটু বলেন, আমি কীভাবে ব্যাপারটাকে মেনে নিয়ে জীবনটাকে সাজাতে পারব। মাঝে মাঝে মনে হয় মেয়েটাকে নিয়ে ভাবতে ভাবতে আমি না আবার পাগল হয়ে যাই।

উত্তর : এটা হচ্ছে বয়সের রোগ। আপনি নিশ্চিত থাকুন যে, আপনি কোনোদিন এটা নিয়ে পাগল হবেন না। মেয়েটার বিয়ে হয়ে গেছে—এটাই স্বাভাবিক এবং সত্য। সে হয়তো আপনার সহপাঠী ছিল। আপনি কবে প্রতিষ্ঠিত হবেন, কবে সে আপনাকে বিয়ে করবে? তার চেয়ে প্রতিষ্ঠিত কাউকে বিয়ে করে নিশ্চিত জীবন বেছে নেয়াই সে পছন্দ করেছে। কারণ প্রত্যেক মেয়েই প্রতিষ্ঠিত স্বামী চায়।

আর যে-কাউকে ভালো লাগতে পারে। এখন আপনার যদি সত্যিই তাকে ভালো লেগে থাকে তাহলে তার জন্যে দোয়া করবেন, সে যেন সুখী হয়। কারণ ভালবাসা হচ্ছে দেয়ার নাম। ভালবাসা পাওয়ার নাম নয়। আমি অমুকের জন্যে নিজেকে উৎসর্গ করলাম—এটা হচ্ছে ভালবাসা, এটা হচ্ছে প্রেম। আমরা যেটা করি, সেটা কাম—আমি অমুককে চাই। অমুককে না পেলে আমি বাঁচব না। যদি অমুকের জন্যে আপনার সত্যিই ভালবাসা থাকত, তাহলে বিয়ে হওয়ার পরে আপনি তার জন্যে দোয়া করতেন।

সহজ উপায় হচ্ছে, আপনি তাকে ভুলতে চেষ্টা করবেন না। যখনই তার কথা মনে হবে তখনই তার কল্যাণের জন্যে দোয়া করবেন। আর চেষ্টা করবেন কোনো ভালো কাজে ব্যস্ত হয়ে যেতে। যখন কান্না আসে, কাঁদবেন। অর্থাৎ বিষয়টিকে খুব সহজভাবে গ্রহণ করুন। তাহলে খুব দ্রুত ভুলে যেতে পারবেন। কিন্তু ভুলতে চেষ্টা করবেন না।

কারণ যত ভুলতে চেষ্টা করবেন তত বেশি বেশি মনে পড়বে। কবিগুরু রবীন্দ্রনাথের একটা কবিতা আছে—*যাহার লাগি চক্ষু বুজে বহিয়ে দিলাম অশ্রুসাগর, তাহারে বাদ দিয়েও দেখি বিশ্বভুবন মস্ত ডাগর। মনেরে তাই কহ যে, ভালো মন্দ যাহাই আসুক সত্যেরে লও সহজে।*

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনার এসব কান্নাকাটি আস্তে আস্তে এমনিতেই কমতে থাকবে। আপনার জন্যে এখন সবচেয়ে ভালো হচ্ছে, সৃজনশীল কিছু কাজের মধ্যে নিজেকে ব্যস্ত রাখা। ফাউন্ডেশনের কাজে ব্যস্ত হয়ে যান। কিছুদিন পরে নিজেই অবাক হবেন–ঐ মেয়ের জন্যে কেঁদেছিলাম! কী বোকা ছিলাম আমি!

প্রশ্ন : আমি একটি মেয়েকে পছন্দ করতাম। কিন্তু এখন তার বিয়ে হয়ে যাচ্ছে। আমার খুব খারাপ লাগছে, কিন্তু তারপরও আমি কৃতজ্ঞ মেডিটেশনের কাছে। মেডিটেশনের মাধ্যমে আমি সব সমস্যার সমাধান খুঁজে পাই।

উত্তর : যাকে পছন্দ করতেন, অন্য জায়গায় তার বিয়ে ঠিক হয়ে যাওয়ায় আপনার খারাপ লাগছে। এটা স্বাভাবিক। তবে আপনি এটাকে হালকাভাবে নিতে পারছেন, তার কল্যাণ কামনা করতে পারছেন–এটাই হচ্ছে মানবীয়। কারণ পছন্দের সবচেয়ে বড় গুণ হলো, যাকে ভালবাসছেন তার ভালো দেখে আনন্দিত হওয়া।

আর সব পছন্দকেই কি পেতে হয়, না পাওয়া যায়? তার জন্যে দোয়া করাটা মানবীয়। আর তাকে পছন্দ করেছি, পেতেই হবে–এটা হচ্ছে দানবীয়। অথবা একজন বিবাহিত–স্ত্রী আছে বা স্বামী আছে, কিন্তু আরেকজনকে পছন্দ হয়ে গেল এবং তাকেই পেতে হবে–এটাও দানবীয়। তাই যা হয়েছে তা নিয়ে এখন আর ভেবে লাভ নেই। তার জন্যে শুধু দোয়া করবেন, সে যেন সুখী হয়।

প্রশ্ন : আমি ২২ বছর বয়সী একটি মেয়ে। পড়াশোনা করছি কিন্তু পড়াশোনা আমার লক্ষ্য না। আমার যে কী লক্ষ্য, সেটাই আমি জানি না। পাক্কা দুটো বছর একজন মানুষকে ভালবেসেছিলাম। কিন্তু আমাকে ব্যবহার করে একসময় ছেড়ে দিল। গত তিন বছর ধরে আমি একটা এলোমেলো জীবনযাপন করছি। প্রচণ্ড মানসিক অশান্তি। মেডিটেশন করলে ভালো লাগে। কিন্তু যখন অতীত প্রতারণার কথা মনে পড়ে যায়, তখন নিজের ওপর ঘৃণা হয়। অপমানিত লাগে। একসময় মনে করতাম, আমার জীবনের লক্ষ্য হলো ভালবেসে একজনকে বিয়ে করা। সেটা তো এখন নেই। অন্য কিছুও নেই। আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আসলে এখনকার অনেক মেয়েই এরকম অভাগা। তারা ভালবাসা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এবং প্রতারণার মধ্যে পার্থক্য বোঝে না। মেয়েরা একটা জিনিস বোঝে না যে, ছেলেদের কাছে প্রেম হচ্ছে জীবনের আনন্দ। আর মেয়েদের কাছে প্রেমটা হচ্ছে জীবন। একটা ছেলে যত সহজে ভুলে যেতে পারে, একটা মেয়ে অত সহজে পারে না। এটা তাদের খুব কষ্ট দেয়।

মানুষকে বুঝেশুনে বিশ্বাস করবেন। বিয়ের আগে কাউকে বিশ্বাস করবেন না, যত মিষ্টি মিষ্টি কথাই বলুক। 'কী দিয়া চিঠি লিখিয়াছে? রক্ত দিয়া লিখিয়াছে'–ছাগলের রক্ত হোক, মুরগির রক্ত হোক, এমনকি নিজের আঙুলের রক্ত হোক। কষ্টটা কিন্তু আপনাকে পেতে হবে। একটা ছেলে তো ঘোরাফেরা করে চলে গেল, দাগ তো থেকে গেল আপনার। বিয়ের আগে কখনো বিবাহপরবর্তী সম্পর্কে জড়াবেন না। আপনি ক্ষতিগ্রস্ত হবেন।

তারপরও জীবন কিন্তু থেমে থাকে না। যা হয়েছে সেটা অতীত। অতীতে আপনি কখনো ফিরে যেতে পারবেন না। জীবন শুরু করতে হবে বর্তমান থেকে, এখন থেকে। নতুন করে জীবনের মনছবি করুন। নিজেকে পরগাছা ভাববেন না। নিজের সত্তাকে জাগ্রত করুন।

আসলে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ভালবেসে ছ্যাঁকা খাওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে–হয় বিয়ের আগে অথবা বিয়ের পরে। অতএব এটা জীবনের লক্ষ্য হতে পারে না। বিয়ে এবং সংসার–এটা একটা প্রয়োজন। কিন্তু জীবনের লক্ষ্য হওয়া উচিত, একজন ভালো মানুষ হওয়া এবং নিজের মেধাকে বিকশিত করে মানুষের কল্যাণ করা। আর ২২ বছর তো কোনো বয়স না। মানুষ তো ৬০ বছর বয়সেও বিয়ে করে। আপনি নতুনভাবে আপনার জীবন শুরু করুন।

প্রশ্ন : পছন্দের মানুষের সাথে আমার সম্পর্ক ভেঙে যাওয়াতে এবং অন্য মেয়েকে বিয়ে করাতে আমি খুব মানসিক যন্ত্রণা এবং কষ্ট পাচ্ছি। এই কষ্ট থেকে আমি কীভাবে পরিত্রাণ পাব? মেডিটেশন করছি। তারপরও আমি প্রশান্ত হতে পারছি না।

উত্তর : সম্পর্ক ভেঙে গেছে মানে পাখি উড়ে গেছে। অতএব পাখি উড়ে গেছে তো গেছে। ভালো হয়েছে। আপনি বেঁচে গেছেন। কারণ এটা যদি বিয়ের পরে কিংবা বাচ্চা হওয়ার পর ভাঙত! অতএব যেটা ভাঙার সেটা আগেই ভেঙে গেছে। এজন্যে আনন্দ করুন। শুকরিয়াস্বরূপ কিছু সদকা দিয়ে দিন যে, আল্লাহ! বিপদ থেকে বাঁচিয়েছ। নতুনভাবে জীবন শুরু করুন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমি একজনকে ভালবাসতাম। ভুল বোঝাবুঝির কারণে আমাদের সম্পর্ক তিক্ত হতে থাকে এবং একপর্যায়ে সে আমাকে ছেড়ে চলে যায়। আমি তাকে ভুলতে পারছি না। আবার তাকে আমার জীবনে ফিরিয়েও আনতে পারছি না। এখন আমার কী করা উচিত? তাকে ভুলে যাব, নাকি ফিরে পেতে বার বার চেষ্টা করব?

উত্তর : যে আপনাকে ছেড়ে চলে গেছে, তাকে কেন ফিরে পেতে চেষ্টা করবেন? চলে গেছে মানে আপনার প্রতি তার আর কোনো আকর্ষণ নেই। আসলে আকর্ষণ একটা স্বতঃস্ফূর্ত ব্যাপার। এটা কখনো জোর করে হয় না।

যেমন, একজন মহিলার উপস্থিতিই বলে দেয় যে, তিনি মহিলা। কিন্তু কোনো মহিলাকে যদি এটা নিজের মুখে বলতে হয়, তাহলে ধরে নিতে হবে তিনি মহিলাই না। অনাগ্রহী একজন মানুষকে জোর করে নিজের দিকে আকৃষ্ট করাটাও এমনই।

আর আপনার তো তার সাথে বিয়েও হয় নি যে, ফিরে পেতে বার বার চেষ্টা করতে হবে। আজকাল এসব পছন্দ, এগুলো কচুপাতার পানির মতো। টলটল করে, স্থির হয় না। তাই এসব পছন্দ থেকে যত দূরে থাকতে পারেন, আপনি তত শান্তিতে থাকতে পারবেন।

বিশেষ করে মেয়েরা মনে রাখবেন, কখনো কোনো ছেলের পেছনে ছুটবেন না। আপনি জীবনে কখনো সম্মান পাবেন না। কারণ যে মেয়ে কোনো ছেলের পেছনে ছোটে সেই ছেলে ওই মেয়েকে সম্মান করে না। সে তাকে খুব সস্তা মনে করে যেন ইশারা করলেই তো চলে আসবে। এরকম সহজ হবেন না। সংসারের মূল কেন্দ্র কিন্তু নারী, পুরুষ না। আপনি যদি কাউকে আকর্ষণ করতে না পারেন, তাকে আপনি ধরে রাখতে পারবেন না। কেন্দ্র কখনো ছোটে না। কেন্দ্র স্থির থাকে, অন্যরা ছোটে। অতএব কখনো আপনি ছুটবেন না।

প্রশ্ন : আমি একজনকে ভুলে থাকার চেষ্টা করছি। কী করলে আমি তাকে ভুলতে পারব?

উত্তর : জোর করে যত ভোলার চেষ্টা করবেন তত বেশি বেশি মনে পড়বে। অতএব ভোলার চেষ্টা করবেন না। মনোযোগটা অন্যদিকে সরিয়ে দিন। পড়াশোনায় বা কোনো ভালো কাজে মন দিন। আপনার নিকটবর্তী

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টামের সেন্টার শাখা সেলে কোয়ান্টিয়ার হিসেবে সময় দিন। মানুষের কাছে সত্যের বাণী পৌঁছে দেয়ার কাজ করুন। পরিচিতদের সাদাকায়নে নিয়ে আসুন। দেখবেন, কখন যে ভুলে গেছেন আপনি টেরও পাবেন না।

অর্থাৎ ভোলার সবচেয়ে সহজ উপায় হচ্ছে, ভোলার চেষ্টা না করে কাজে মনোনিবেশ করা। যে কারণে যারা বোকা তারা ভোলার চেষ্টা করে আর বুদ্ধিমান ভোলার চেষ্টা করে না, তারা কাজে মনোনিবেশ করে মনটাকে অন্যদিকে সরিয়ে নিয়ে যায়।

প্রেম করে বিয়ে

প্রশ্ন : প্রেম বা প্রেমের বিয়েকে আপনি সাফল্যের প্রধান অন্তরায় বলেছেন। কিন্তু অ্যারেঞ্জড ম্যারেজ বা পারিবারিক সম্মতির বিয়েতে মা-বাবা সবসময় ছেলের পরিবার ও যোগ্যতা ইত্যাদি দেখে। তারা এটা কখনো বুঝতে চেষ্টা করে না, আদৌ ছেলের সাথে মেয়েটির এডজাস্টমেন্ট বা মিল হবে কিনা, যেটা একজন মানুষের সাথে কিছুদিন চললে বোঝা যায়। এ-ক্ষেত্রে মেয়েটির ভাগ্যের ওপর সবকিছু ছেড়ে দেয়া ছাড়া কিছু কি করার আছে? আপনার দৃষ্টিভঙ্গি জানতে চাই।

উত্তর : প্রেম বা প্রেমের বিয়েকে আমরা সাফল্যের প্রধান অন্তরায় কখনোই বলি নি। আমরা যেটাকে অপছন্দ করি, সেটা হচ্ছে শিক্ষার্থী জীবনে প্রেম। কারণ মা-বাবা যখন আপনাকে বিশ্ববিদ্যালয়ে, কলেজে পাঠাচ্ছেন–প্রেম করার জন্যে নয়, জ্ঞান অর্জনের জন্যে পাঠাচ্ছেন। কিন্তু আপনি ক্লাস, পড়াশোনা বাদ দিয়ে ফুচকা খাচ্ছেন, সিনেমা দেখছেন, এখানে-সেখানে ঘুরছেন; পড়াশোনার দিকে আপনার আর মন থাকছে না।

ফলে আপনি ভালোলাগার নাম করে প্রেমরোগে আক্রান্ত হচ্ছেন। অর্থাৎ তাকে ছাড়া আর কোনোকিছুই ভালো লাগছে না। সারাক্ষণ তার কথা চিন্তা করছেন। আপনি এতে এমনভাবে জড়িয়ে যাচ্ছেন, আপনার মূল লক্ষ্য যে পড়াশোনা, সেটা ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছে।

আর অ্যারেঞ্জড ম্যারেজ অথবা পারিবারিক সম্মতির বিয়ে, এ-ক্ষেত্রে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি খুব পরিষ্কার। বিয়ের ব্যাপারে ছেলে/ মেয়ের পছন্দ হচ্ছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। এটা হচ্ছে প্রথম পয়েন্ট। দ্বিতীয় পয়েন্ট হচ্ছে সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলটা সমান হতে হবে। হয়তো মেয়ে বোরখা পরে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ছেলে নাট্যকর্মী। দুজনের সামাজিক স্তর যদি সমানও হয় সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডল ভিন্ন হওয়ার কারণে তারা তো বিয়ের পরদিনই চাইবেন যে, মেয়ে বোরখা ছাড়ুক। তাই এখানে গিয়ে স্বাভাবিকভাবেই মেয়েটি মানিয়ে নিতে পারবে না।

আর কিছুদিন সাথে চললে পরস্পরকে চেনা যায়, এটাও ভুল ধারণা। কারণ প্রেমের সম্পর্ক হচ্ছে মেকি সম্পর্ক। শুধু একজন আরেকজনকে খুশি করার, প্রশংসা করার সম্পর্ক। এই সম্পর্কে কোনো দায়-দায়িত্ব নেই। আপনি ছয় মাস হোটেলে হোটেলে থাকুন, ভালো ভালো রেস্টুরেন্টে খাওয়াদাওয়া করুন, দেখুন চিনতে পারেন কিনা। পারবেন না। কারণ ঐ সম্পর্কটা হচ্ছে মেকি সম্পর্ক। যদি তা না হতো, তাহলে ইউরোপ আমেরিকার বিয়েগুলো এত ডেটিংয়ের পরেও ভেঙে যেত না।

আমাদের দেশেও প্রেমের বিয়ের একটা বড় অংশ ব্যর্থ হয় এবং ভেঙে যায়। কারণ প্রেমের সম্পর্ক হলো পরস্পর পরস্পরকে তেল দেয়া। কিন্তু বিয়ে হচ্ছে পারস্পরিক দায়িত্ব-কর্তব্যের এবং এটা সারাজীবনের সম্পর্ক। প্রেম মানে হচ্ছে ফুচকা আর ফাস্টফুডের দোকান। কিন্তু বিয়ের পরে তো ফুড তৈরি করতে হয়। তখন শুরু হয় সমস্যা। মনে হবে, 'আরে, বিয়ের আগে এত সুন্দর করে কথা বলত! এখন দেখি ধমক দিয়ে বলছে, এখনো নাশতা রেডি হয় নি?' ব্যস, অশান্তির শুরু। কারণ যতক্ষণ পর্যন্ত দায়িত্বের মুখোমুখি না হচ্ছে ততক্ষণ পর্যন্ত আসলে কেউ কাউকে চিনতে পারে না।

ইউরোপ আমেরিকাতে তো বিয়ের আগে চেনা-চিনি সব শেষ হয়ে যায়। তবুও তাদের ডিভোর্সের হার হচ্ছে ৭০%। অতএব বিয়ের ক্ষেত্রে আপনার সিক্সথ সেন্সটাকে সবসময় প্রাধান্য দেবেন। অন্তরকে জিজ্ঞেস করবেন, ছেলেটি কেমন হবে আমার জন্যে? আর কিছু এডজাস্টমেন্ট তো করতেই হবে। ৬০% বা ৭০% মিল হলেই তো অনেক। ইনটুইশন–অর্থাৎ বিয়ের ব্যাপারে প্রজ্ঞাকে প্রাধান্য দেবেন। আপনি ভুল করা থেকে বেঁচে যাবেন।

আর পছন্দের ব্যাপারে মা-বাবার মতামত অবশ্যই গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু সবকিছু মা-বাবা নিজেরাই ঠিক করে ফেলবেন–আমরা এতে বিশ্বাস করি না। কারণ ঘর করবেন আপনারা। তাই পারিবারিক সম্মতির পাশাপাশি অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ আপনাদের দুজনের পারস্পরিক পছন্দ।

বিয়ের ব্যাপারে সহজ ফর্মুলা হচ্ছে, প্রত্যেকেরই পজেটিভ এবং নেগেটিভ কিছু পয়েন্ট থাকে। আপনি যদি মেয়ে হন, ছেলের পজেটিভ এবং নেগেটিভ পয়েন্টগুলো নোট করুন এবং দেখুন আপনার পজেটিভ পয়েন্ট ও নেগেটিভ পয়েন্ট কী কী? দেখুন কতটা ম্যাচ হয়। যদি ৬০/৭০ ভাগ মিলে যায়, বাকিটা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নিয়ে আর খুঁতখুঁত না করাই ভালো। সেটুকুকে মেনে নেয়াই বুদ্ধিমানের কাজ হবে। কারণ বিয়ের পুরো ব্যাপারটাই হচ্ছে এডজাস্টমেন্ট। যদি মতের এবং চিন্তার মিল থাকে, এডজাস্টমেন্ট তুলনামূলক সহজে হয়।

প্রশ্ন : আমি একটি ছেলেকে বিয়ে করতে চাই কিন্তু আমার পরিবার থেকে কোনোদিনও তার সাথে আমার বিয়ে দেবে না। কিন্তু আমার মনও তাকে ছাড়া অন্য কাউকে চাইছে না। মনে হচ্ছে ওকে ছাড়া বাঁচব না।

উত্তর : আসলে পছন্দ যে-কাউকে হতে পারে, ভালো যে-কাউকে লাগতে পারে। কিন্তু বিয়ে সবসময় হতে হবে দুই পরিবারের সম্মতিতে। কারণ বিয়েটা শুধু দুজনের ব্যাপার নয়। বিয়ের সাথে অনেকগুলো জীবন, অনেকগুলো মানুষ জড়িয়ে যায়। তা না হলে সে বিয়েতে অশান্তি ছাড়া আর কিছু হয় না।

আর মন তাকে ছাড়া অন্য কাউকে চাইছে না–এর চেয়ে ভুল ধারণা আর কিছু হতে পারে না। কারণ সময়ের সাথে, ঘটনার প্রেক্ষিতে এবং বিভিন্ন কারণে চাওয়া সবসময় বদলাতে থাকে।

বিখ্যাত একজন মানুষ ইউনিভার্সিটিতে যখন পড়েন, তখন এক মেয়ের জন্যে আত্মহত্যা করতে গেলেন। কিন্তু মারা গেলেন না, কোমায় চলে গেলেন। বন্ধুরা ভাবল, এবার নিশ্চয়ই মেয়েটির মন গলবে। তারা দল বেঁধে গেল তার কাছে। বলল, একবার তুমি তার কাছে চল। তোমার কণ্ঠ শুনে যদি সে কোমা থেকে ফিরে আসে!

মেয়েটি তখন বলল, আমি মনে করি না সে আমার জন্যে আত্মহত্যা করতে গেছে। সে আসলে মানসিক রোগী, একজন প্রেমরোগী। আমি নিশ্চিত যে, সে ভালো হলে আগামী একবছরের মধ্যেই আবার প্রেমে পড়বে।

দুই/ তিন সপ্তাহ পর সে কোমা থেকে ফিরল। মজার ব্যাপার হলো, এক বছর যেতে না যেতেই আরেকজনের প্রেমে পড়ল এবং তার সাথে বিয়েও হয়ে গেল। তাকে জিজ্ঞেস করা হলো, আত্মহত্যা মহাপাপ জেনেও তুমি আত্মহত্যা করতে গিয়েছিলে? সে বলল, আমি একটা আহাম্মক ছিলাম। যদি মরেই যেতাম তো জীবনের অনেক সুখ থেকে বঞ্চিত হতাম।

কাজেই যখনই মনে হয় যে, একে ছাড়া বাঁচব না, ওকে ছাড়া বাঁচব না–মনে রাখবেন, জীবন আসলে এর চেয়ে অনেক বড়। জীবনের জন্যে কেউই অপরিহার্য নয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা দুজনেই চাকরিজীবী। তাদের সাথে সবসময় আমার দূরত্ব ছিল। আমি একটা ছেলেকে ভালবাসি কিন্তু এখন আমি বুঝতে পেরেছি, আমি কতটা ভুল করেছি। আমার পরিবার চায় না ওর সাথে আমার বিয়ে হোক। আমি জানি, ওকে বিয়ে করলে পৃথিবীর সবচেয়ে দুঃখী মানুষ হবো। কিন্তু আমি সম্পর্কটা এত গভীর করে ফেলেছি যে, তাকে ছাড়া সম্ভব নয়। অন্য কাউকে বিয়ে করলেও পাপ হবে। আমি কী করব?

উত্তর : বোকার মতো আপনি নিজেই নিজের বৃত্ত তৈরি করেছেন। আপনার কথা অনুযায়ী–ছেলেটিকে বিয়ে করলে আপনি পৃথিবীর সবচেয়ে দুঃখী মানুষ হবেন। আপনার পরিবার চায় না বিয়েটা হোক। তারপরও আপনি কেন বিয়ে করতে চাইছেন? বিয়ের পরে কি ডিভোর্স হয় না? এ ছেলেটির সাথে বিয়ের পরেও তো আপনাদের ডিভোর্স হতে পারে। তাহলে ছাড়াছাড়ির সিদ্ধান্তটা বিয়ের আগে নিতে অসুবিধা কী?

আর একটা বিষয় হচ্ছে, পাপ যা হওয়ার তা-তো হয়ে গেছে। আল্লাহ মাফ করবেন। কিন্তু একটা পাপকে টেনে নিয়ে আরো দুঃখী হওয়ার মানে কী? পাপের পরিমাণ আরো বাড়ানো বৈ তো নয়। অতএব যা ভুল হয়েছে, হয়েছে। আল্লাহর কাছে শুদ্ধচিত্তে মাফ চান।

আমাদের সবার দোয়া থাকবে, যাতে আপনি সুখী হন। মানুষই ভুল করে এবং মানুষই ভুল থেকে মুক্ত হতে পারে।

প্রশ্ন : আমি একটি মেয়েকে ভালবাসি, বিয়ে করতে চাই। কিন্তু আমার মা-বাবা চান না। মাঝে মধ্যে মনে হয় তাকে ভুলে যাই। কিন্তু যখনই মনে হয় অন্য কোনো ছেলেকে বিয়ে করে সে সংসার করবে, তখন আর মনকে স্থির করতে পারি না। আমি কী করতে পারি?

উত্তর : এতে অস্থির হওয়ার কী আছে? আসলে এখানে কয়েকটি ব্যাপার। প্রথমত বুঝতে হবে, কেন আপনার মা-বাবা আপত্তি করছেন। বিয়েতে সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলের বিষয়টি গুরুত্বপূর্ণ। আপনার মা-বাবা যদি এরকম কোনোকিছুর ভিত্তিতে আপত্তি করে থাকেন, তাহলে সেটা যুক্তিসঙ্গত। যদি তা না হয়, মেয়েটি যদি সবদিক থেকেই আপনার উপযুক্ত হয়, তাহলে তাদেরকে বোঝান।

আর যদি দেখেন যে, মা-বাবাকে বোঝানোর মতো কোনো যুক্তি আপনার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কাছে নেই, তাহলে তার জন্যে দোয়া করুন, যেন তার একটা ভালো বিয়ে হয়, সে যেন সুখে থাকে।

প্রশ্ন : আমার সাথে একটি মেয়ের সম্পর্ক আছে। বিয়ের ব্যাপারে তার পরিবার রাজি থাকলেও আমার বাবা-ভাইয়েরা রাজি হচ্ছেন না। এদিকে আমার বাবার উগ্র মেজাজের কারণে তারাও বেশ ক্ষুব্ধ। কিন্তু আমাদের মধ্যে শারীরিক সম্পর্ক হয়েছে এবং আমরা একে অপরকে ছাড়া অন্য কাউকে গ্রহণ করতে পারব না, তেমনি পারব না বাবার মনে কষ্ট দিয়ে নিজেরা কোনো সিদ্ধান্ত নিতে। এখন এ পাপের প্রায়শ্চিত্ত করব কীভাবে? সারাজীবন কি অনুশোচনা করে যেতে হবে? এতে যদি কোনো অকল্যাণ থেকে থাকে স্রষ্টা কি চাইলে তা কল্যাণে রূপান্তর করে আমাদের কবুল করে নিতে পারেন না?

উত্তর : তারুণ্যে বিপরীত লিঙ্গের সাথে সম্পর্কের শুরু হয় ভালোলাগা দিয়ে। ভাবেন যে, বিয়ে তো করবই। তখন ভালোলাগাটা আস্তে আস্তে শারীরিক আকর্ষণে পরিণত হয়। তা থেকে একটা সময় দৈহিক সম্পর্ক। কারণ তরুণ বয়সে একজন পুরুষ এবং একজন নারীর সম্পর্কটা হচ্ছে মোম এবং আগুনের মতো। আগুন যে-রকম মোমকে গলিয়ে ফেলে সে-রকম আপনার পক্ষে নিজেকে ধরে রাখাটা খুব কঠিন। শারীরিক সম্পর্ক তখন স্বাভাবিক ব্যাপার।

এখন আপনার ক্ষেত্রে যা হওয়ার তা-তো হয়ে গেছে। আল্লাহর কাছে ক্ষমাপ্রার্থনা করুন, আর চেষ্টা করুন দুই পরিবারের সম্মতিতে যত দ্রুত সম্ভব বিয়েটা সেরে ফেলতে।

প্রশ্ন : একটি মেয়ে এবং একটি ছেলে যদি পরস্পরকে পছন্দ করে এবং বিয়ে করতে চায় কিন্তু পরিবার থেকে যদি রাজি না হয়, সে-ক্ষেত্রে কী করা উচিত? একজনকে ভালোলাগার পর কি সম্ভব অন্য কোথাও বিয়ে করা?

উত্তর : হাজার হাজার বিয়ে এমন হচ্ছে যে, ভালবাসছে একজনকে আর বিয়ে করছে আরেকজনকে। আবার এমনও দেখা যায়, ভালবেসে বিয়ে করার পরে হয়ে যাচ্ছে ছাড়াছাড়ি, আবার বিয়ে করছে। আসলে আমরা নাটক-সিনেমা দেখে একটা অবাস্তব জগতের মধ্যে চলে যাই। একজনকে ভালো লাগে। মোহে পড়ে ঘরবাড়ি ছেড়ে গিয়ে বিয়ে করে। তারপরে ফাটাফাটি এবং আলাদা হয়ে যাওয়া। প্রচুর ঘটনা এমন ঘটছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ভালোলাগা এবং বিয়ে দুটো এক জিনিস নয়। প্রেমিক/ প্রেমিকা হওয়া বা স্বামী/ স্ত্রী হওয়া এক নয়। প্রেমিকা বা প্রেমিকের কোনো দায়িত্ব থাকে না। পয়সা কম থাকলে ফুচকা খাওয়া, পয়সা বেশি থাকলে বড় রেস্টুরেন্টে চাইনিজ। কিন্তু স্বামী বা স্ত্রী হওয়া দায়িত্ব এবং কর্তব্যের ব্যাপার। অতএব ভালো লাগা এবং বিয়ে দুটোকে এক করে ফেলবেন না।

আজকাল টেলিফোনেও ভালো লাগে। আসলে এই ভার্চুয়াল ওয়ার্ল্ড বা বায়বীয় ব্যাপারগুলোকে জীবনের সাথে জড়াবেন না। একটা ফুল আরেকজনের বাগানে ফুটে আছে। ভালো লাগতেই পারে। বলবেন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! যার ফুল তার বাগানে থাকুক। আমার তো ওখান থেকে ছিঁড়ে আনার কোনো প্রয়োজন নেই।

আসলে বিয়ে সবসময় দুই পরিবারের মধ্যে হওয়া উচিত। আপনার ভালোলাগা যদি পরিবারেরও ভালো লাগে, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! পরিবার রাজি না হলেও শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলবেন। কারণ ওই বিয়ের মধ্যে হয়তো আপনার অকল্যাণ রয়েছে।

প্রশ্ন : আমার মেয়ে একটি প্রতিষ্ঠিত কলেজের লেকচারার। কিন্তু তার চেয়ে কম যোগ্যতার একজন বেকার ছেলেকে বিয়ে করেছে। আমার স্বামী মেয়েকে একদম সহ্য করতে পারছেন না। আমার মনও সায় দিচ্ছে না। মেয়ে লুকিয়ে লুকিয়ে বাসায় আসে।

উত্তর : এখন বাস্তবতা হচ্ছে এটাই। এমনকি ইউরোপ-আমেরিকাতেও এখন মেয়েদের চেয়ে ছেলেরা বেকার বেশি। তো এই বেকার ছেলেদেরকে কি কেউ বিয়ে করবে না? আসলে বিয়ে করার আগে যা বলার বলতেন। বিয়ে যখন করে ফেলেছে, এখন তো আর নতুন করে বলার কিছু নেই।

এখন এটাকে সহজভাবে গ্রহণ করুন। কারণ আপনার মেয়ে প্রতিষ্ঠিত কলেজের লেকচারার। সে ম্যাচিউরড। সে যদি মনে করে যে, বেকার ছেলেকে বিয়ে করে সে সুখী, আপনার বলার কী আছে? একজন কর্মজীবী পুরুষ যদি বেকার মহিলাকে বিয়ে করতে পারে, তো একজন কর্মজীবী মহিলা কেন বেকার পুরুষকে বিয়ে করতে পারবে না!

তিনি যদি মনে করেন যে, যেহেতু তিনি স্বাবলম্বী একজন মহিলা তার নিজের ভরণপোষণের দরকার নেই বরং তিনি তার বেকার স্বামীর ভরণপোষণ করতে পারবেন। তাছাড়া বিয়ে করেই ফেলেছে, এখন মা-বাবা শুধু শুধু

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ঝগড়া করে সম্পর্ক তেতো হওয়া ছাড়া আর কিছু হবে না। আর আপনি তো মা। আপনার কাছে যখন লুকিয়ে আসে, মা হিসেবে তার জন্যে দোয়া করবেন, সে যেন ভালো থাকে, তার স্বামীও যেন দ্রুত সম্মানজনকভাবে স্বাবলম্বী হতে পারেন।

প্রশ্ন : আমি একজনকে ভালবাসি, সে-ও আমাকে ভালবাসে। আমরা একজন আরেকজনের যোগ্য। দুজনেরই পরিবার শিক্ষিত, অবস্থাসম্পন্ন। কিন্তু সমস্যা হলো ওর বাবা আমাকে মেনে নেবে না বলেছে। আমার সাথে বিয়ে হলে ওকে নাকি বাসার সাথে সম্পর্ক ছিন্ন করতে হবে। কিন্তু পরিবারের দোয়া ছাড়া আমি কিছুই করতে চাই না। এদিকে আমি ওকে ভুলতেও পারব না। এ অবস্থায় আমি কী করতে পারি? আমার মানসিক অবস্থা খুব খারাপ।

উত্তর : সম্ভবত এখানে একটা ইগো ক্ল্যাশ আছে। হয়তো মেয়েটির বাবার অন্য কোনো পাত্রকে পছন্দ ছিল। কারণ যা-ই থাকুক, আপনারা যদি যোগ্য হয়ে থাকেন, তাহলে অপেক্ষা করতে দোষ কোথায়? আর হবু শ্বশুরের সাথে সম্পর্ক গড়ে তুলুন। আসলে আন্তরিক হলে একজন মানুষের মন জয় করা কিন্তু সে-রকম কঠিন না। হবু শ্বশুরমশাইকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে বোঝান যে, আপনার মেয়েকে আমি ভালোভাবে রাখব, সুখে রাখব।

প্রশ্ন : আট বছর ধরে পারস্পরিক চেনাজানার পর চার বছর আগে আমরা বিয়ে করেছি। কিন্তু পরিবারকে জানাই নি। এখন আমার স্বামী একটা জব করেন। এর মধ্যে বাসায় বিয়ের কথা বলার পর আমার শ্বশুর খুব ক্ষিপ্ত হয়ে গেছেন। তার ছেলেকে বলেছেন, হয় ঐ মেয়ে, নয়তো আমি—এর মধ্যে একজনকে বেছে নিতে হবে তোমাকে। তবে পরিবারের বাকিরা এতটা বিপক্ষে না। তারা সবাই মিলে বোঝানোর পরও কোনো লাভ হয় নি। এদিকে আমার শ্বশুর হার্টের রোগী। তার জন্যে উত্তেজনা ক্ষতিকর। আমার স্বামী খুব হতাশ হয়ে পড়েছেন। এখন আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : বিয়ে তো করেই ফেলেছেন। করণীয়ের তো আর কিছু বাকি রাখেন নি। এজন্যেই আমরা বলি, বিয়ে সবসময় পারিবারিক সম্মতিতে হওয়া উচিত। নিজেরা নিজেরা এভাবে লুকিয়ে বিয়ে করাটা কখনোই উচিত নয়। এখন সত্যটাই বলতে হবে। ছেলে বাবাকে গিয়ে বলুক, বাবা, মারো-কাটো,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যা করো—বিয়ে যেহেতু করে ফেলেছি, এখন না ছাড়তে পারব একে, না পারব তোমাকে। জানি, আমি ভুল করেছি। কিন্তু এই তোমার পায়ের কাছে বসলাম। যতক্ষণ ক্ষমা না করবে, ততক্ষণ এখান থেকে আমি উঠব না। আর তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাতে থাকুন।

প্রশ্ন : আমার বিয়ে হয়েছে প্রায় পাঁচ বছর। আমার স্বামী এখনো তার পরিবারের সাথে যোগাযোগ করিয়ে দেয় নি। সে বলে, সময় হলে নিয়ে যাব। তার ধারণা আমাকে নিয়ে গেলে আমার শাশুড়ি আমাকে চাকরি করতে দেবেন না। কারণ আমি বড় বউ। সংসারের হাল ধরতে হবে। আর আমি চাকরি ছেড়ে দিলে স্বামীর ওপর একটা আর্থিক চাপ আসবে। তার আয় অপর্যাপ্ত। যদিও তাদের পরিবার সচ্ছল। আমার মনে হয়, সে আমাকে ঠকাচ্ছে। কী করব বুঝতে পারছি না। আমার পরিবার থেকে চাপ দিচ্ছে তাকে ডিভোর্স দেয়ার জন্যে।

উত্তর : অভিভাবক ছাড়া যে মেয়েরা বিয়ে করে, তাদের মতো নির্বোধ আর নাই। কারণ বিয়েটা শুধু একজন পুরুষ এবং একজন নারীর না। বিয়েটা দুটো পরিবারের ব্যাপার। আর এসব ক্ষেত্রে এই নারীরই কষ্ট সবচেয়ে বেশি হয়। পুরুষের কষ্ট খুব কম। কারণ পুরুষের কাছে পরিবার বা প্রেম হচ্ছে জীবনের আনন্দ। আর নারীর কাছে পরিবার বা প্রেম হচ্ছে তার জীবন। আর বিয়ে যখন পরিবার ছাড়া করেছেন, এখন পরিচয় করিয়ে দিচ্ছে না বলে ঠকাচ্ছে ভেবে কী লাভ? আসলে এখন পারিবারিকভাবে সিদ্ধান্ত নেয়াটাই উত্তম।

ম্যাচমেকিং : কেবল প্রেম করলেই হয় কিনা

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন, শিক্ষার্থীদের প্রেম করা নিষেধ। একটি পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে মাস্টার্সের ছাত্র হয়ে যদি কোনো মেয়েকে বিয়ে করার উদ্দেশ্যে সম্পর্ক রাখতে চাই, এমনটি করা যাবে কি? যেহেতু আর কয়েক বছর পরে বিয়ের পাত্রী খুঁজতে গিয়ে উপযুক্ত কাউকে পেতে অনেক কষ্ট হবে।

উত্তর : আপনি মাত্র মাস্টার্স করছেন, আপনার বয়স কত হবে, ২২/২৩/২৪। বিয়ে করার জন্যে আপনি উপযুক্ত হবেন আরো চার/ পাঁচ বছর পর ২৮-৩০ বছর বয়সে। তো পাঁচ/ ছয় বছর পর যখন বিয়ে করবেন, তখন পাত্রী পাবেন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

না, এ আশংকায় ছাত্রাবস্থায় এখন প্রেম করার যে ভাবনা আপনি ভাবছেন, তা তো হাস্যকর মনে হচ্ছে।

আর আসল কথা হলো, নিজেকে একজন সফল মানুষ হিসেবে গড়ে তুলুন, আপনি যোগ্য হোন, কখনোই পাত্রীর অভাব হবে না। বিয়ের পাত্রী খুঁজতে গিয়ে অনেক কষ্টও হবে না। পাত্রীর কোনো অভাব আসলেও নেই, আছে দায়িত্ব নেয়ার লোকের অভাব।

এখন অনেক মেয়ের বিয়ে হচ্ছে না, কারণ পুরুষরা দায়িত্ব নিতে চায় না। বিয়ে করে আবার খাওয়াতে হবে, ঘোরাতে হবে। এত ঝামেলায় না গিয়ে একটু ঘুরলাম, এই করলাম, সেই করলাম, বাসায় গিয়ে নিজের মতো থাকলাম। কাজেই ছাত্রাবস্থায় প্রেমের চিন্তা ত্যাগ করে যখন বিয়ের সময় আসবে, তখন দায়িত্ব নেয়ার মানসিকতা নিয়ে মেয়ে খুঁজে দেখুন, যোগ্য পাত্রী আপনি পেয়ে যাবেন।

প্রশ্ন : আজকাল প্রেম না করলে ভালো মেয়ে বিয়ে করা সম্ভব নয়। বিয়ের আগে কারো সাথে সম্পর্ক রাখা উচিত কিনা–এ বিষয়ে আপনার মন্তব্য কী?

উত্তর : আপনি তো এখনো বেলতলায় যান নি, তাই এরকম ভাবছেন। মেয়ে বা ছেলে ভালো, না খারাপ–এটা বোঝা যায় বিয়ের পরে, আগে না। বিয়ের আগে তো সব লিপস্টিক হাসি। সব মেয়েই বিয়ের আগে যখন প্রেমে পড়ে নিজেকে নায়িকা মনে করে আর সব ছেলেই নিজেকে নায়ক মনে করে। যাকে যার পছন্দ হয় মনে করে যে নায়ক বা নায়িকা চলে এসেছে। বিয়ের আগে সবাইকে খুব ভালো মনে হয়। বিয়ের পরে বোঝা যায় আসল রূপ।

আর যে মনে করে প্রেম না করলে ভালো মেয়ে বিয়ে করা সম্ভব নয়, তার মতো আহাম্মক পৃথিবীতে দ্বিতীয়টা নেই। কারণ প্রেমের সময় কে ভালো, কে মন্দ এটা বোঝার কোনো সুযোগই থাকে না। প্রেমে পড়লে মানুষ অন্ধ হয়ে যায়। যদি প্রেম করলেই বিয়ে সুখের হতো, তাহলে ইউরোপ-আমেরিকায় শুধু প্রেম না, ডেটিং করার পরে বিয়ে করে; তারপরেও বিয়ে টেকে না। এমনকি আমাদের দেশেও প্রেম করে যত বিয়ে হয়েছে, তাদের ৯০% ক্ষেত্রে অশান্তি।

প্রশ্ন : আমি একটি মেয়েকে বিয়ের প্রস্তাব দিলে সে প্রত্যাখ্যান করে। তাকে কীভাবে বিয়েতে রাজি করানো যায়? উল্লেখ্য যে, আমার নিয়ত বিয়ে করা। অন্য কোনো বদ মতলব নেই।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এখানে আমরা ভুল করি। কাউকে বিয়ের প্রস্তাব দিয়েছেন, সাথে সাথে আপনাকে মেনে নিতে হবে যে, আমার যে-রকম প্রস্তাব দেয়ার অধিকার আছে, তারও প্রত্যাখ্যান করার স্বাধীনতা আছে। তিনি যেহেতু আপনাকে প্রত্যাখ্যান করেছেন, আপনি আনন্দিতচিত্তে তার শুভকামনা করুন যে, তোমার আরো ভালো বিয়ে হোক। এটাই একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের প্রতিক্রিয়া হওয়া উচিত।

পরকীয়া

প্রশ্ন : আমার বন্ধুর স্ত্রী স্বামীর অনুপস্থিতিতে পুরনো প্রেমিকের সাথে, আবার সুযোগ পেলে স্বামীর বন্ধুর সাথে রোমান্টিক আলাপে লিপ্ত হয়। এ-ক্ষেত্রে আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আসলে পরকীয়া একটি রোগ। ভার্চুয়াল ভাইরাস ও পাশ্চাত্য অপসংস্কৃতির প্রভাবে এ সামাজিক ব্যাধি এখন সমাজে বিস্তার লাভ করছে। পরকীয়া সবসময় পরগাছার মতো। পরগাছা আসল গাছকে নষ্ট করে দেয়। যিনি পরকীয়ায় জড়াবেন তিনি তার আসল বৃক্ষকে নষ্ট করবেন। বৃক্ষ নষ্ট হওয়ার পরে তিনি বুঝতে পারবেন, তিনি কী হারিয়েছেন।

স্বামীর বন্ধুর সাথে রোমান্টিক আলাপ নিঃসন্দেহে পারিবারিক শান্তির জন্যে অত্যন্ত ক্ষতিকর। যে-কারো সাথে আলাপ করা যাবে কিন্তু তার একটা মাত্রা থাকতে হবে। তবে এ-ক্ষেত্রে আপনার দোয়া করা ছাড়া কিছু করার নেই। অন্যের ব্যক্তিগত এবং পারিবারিক ব্যাপারে কখনো নাক গলাতে যাবেন না। এতে বিষয়টিতে আরো জটিলতা সৃষ্টি হতে পারে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমাকে রেখে দ্বিতীয় বিয়ে করে ওই মহিলার কাছে চলে গেছে। আমি মানসিকভাবে দিন দিন অসুস্থ হয়ে মৃত্যুর দিকে ধাবিত হচ্ছি। আপনি কি আমাকে এমন কোনো উপায় বলে দেবেন, যেটা শোনার পর পৃথিবীতে নতুনভাবে বেঁচে থাকতে পারব?

উত্তর : স্বামী দ্বিতীয় বিয়ে করে আপনাকে রেখে চলে গেছে, আপনি কেন এটাকে এখনো সহজভাবে নিতে পারছেন না? আপনি যখন এ পৃথিবীতে এসেছিলেন, তখন কি স্বামীকে নিয়ে এসেছিলেন, না মৃত্যুর সময় স্বামী

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনার সঙ্গে যাবে? তাহলে এত আহাজারি কেন? যে পুরুষ আরেকজন মহিলাকে বিয়ে করে চলে যেতে পারে, তার জন্যে কেন এত মরিয়া হবেন?

হাঁ, কষ্ট পেতে পারেন, তার জন্যে ফিল করতে পারেন বা আর্থিকভাবে তার ওপর নির্ভরশীল হয়ে থাকলে এখন সাময়িক অসুবিধাও ভোগ করতে পারেন। কিন্তু স্বামী আরেকটা বিয়ে করে চলে গেছে বলে দিন দিন মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যেতে হবে, এরকম কথা কোনো আত্মসম্মানবোধসম্পন্ন নারীর ভাবা উচিত নয়।

যে স্বামী তার স্ত্রীকে ফেলে অন্য নারীর হাত ধরে চলে যায়, তার জন্যে কোনো আক্ষেপ করা উচিত নয়। কোনো স্বামীরও উচিত নয় তাকে ফেলে চলে যাওয়া স্ত্রীর কথা মনে করে কষ্ট পাওয়া। কারণ স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কটা দ্বিপাক্ষিক। শুধু একপক্ষের আগ্রহে সম্পর্ক টেকে না। টিকলেও সেটা কখনো সুস্থ দাম্পত্যজীবন হয় না। যত রাখতে চাইবেন, তত সে বিরক্ত হবে।

এখন আপনি যা করতে পারেন তা হলো, যোগ্যতা অর্জন করে আত্মপরিচয়ে পরিচিত হওয়া। আর্থিকভাবে স্বাবলম্বী হওয়া এবং সৎকর্মে সময় দেয়া। আর যদি প্রয়োজন মনে করেন, জীবনসঙ্গী হিসেবে উপযুক্ত কাউকে পান, তাহলে দ্বিতীয় বিয়ে করতে পারেন। তবে যদি সন্তান থাকে তাহলে যা-ই করবেন, সন্তানের সার্বিক কল্যাণের বিষয়টি মাথায় রাখবেন।

প্রশ্ন : আপনি টিভি সিরিয়ালের পরকীয়ার কথা বলেছেন। যেগুলো দেখলে মানুষের মনে টেনশন সৃষ্টি হয়। যদি বাস্তবে এরকম ঘটনা ঘটে তো মানুষের জীবনে কীরকম প্রভাব ফেলতে পারে? সম্প্রতি জানতে পারি, পরিচিত এক বয়স্ক লোক, যার ছেলে একটি বেসরকারি ব্যাংকে চাকরি করে এবং মেয়ে ভার্সিটিতে পড়ে, সে কিনা এত বছরের সংসারের বউকে ঠকিয়ে, না জানিয়ে পরকীয়া করে বিয়ে করে ফেলেছে। স্ত্রী এখনো জানে না। জানলে কী হবে বলা মুশকিল। এতে করে আমি কি আমার স্বামীর ওপর আস্থা রাখতে পারি? সে-ও যদি... । এর উত্তর পরিষ্কার করে বলবেন কি?

উত্তর : একটি সত্য ঘটনা বলি। আমাদের এক গ্রাজুয়েট তার অসুস্থ স্ত্রীকে টানা ১০ বছর অক্লান্তভাবে সেবা-শুশ্রূষা করেছেন। স্ত্রীর চিকিৎসার জন্যে তার বাসাটাকে হাসপাতাল বানিয়ে ফেলতে হয়েছিল। সারাক্ষণ তার দেখাশোনা করতে হতো। এজন্যে তার ব্যবসাও লাটে উঠল। সবকিছু হারাতে হলো। কিন্তু তার কথা ছিল, স্ত্রী-ই যদি না থাকে, তাহলে ব্যবসা দিয়ে কী করব?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তার স্ত্রীর যে অসুখ ছিল, তাতে যে-কোনো সময় তিনি মারা যেতে পারতেন। স্বামীর সেবায় বেঁচে ছিলেন এতগুলো বছর। মৃত্যুর পরও ১৫ বছর কেটে গেছে। ভদ্রলোক আর বিয়ে করেন নি। দুটি মেয়ে আছে তার। স্ত্রীর স্মৃতিচিহ্ন হিসেবে এ মেয়েদেরকে মানুষ করেছেন। এক মেয়ে ডাক্তার। আরেক মেয়ে ফার্মাসিস্ট। দুজনই এখন প্রতিষ্ঠিত।

আপনি যেটি বলেছেন এবং এই ঘটনা–দুটোই সত্য। তাই একজনকে দেখে অন্যজনকে বিচার করা যাবে না। আবার একে দেখে যদি মনে করেন, সব পুরুষই এরকম হবে, সেটাও ভুল হবে। ভালো-মন্দ মিলিয়ে মানুষ। আপনার স্বামী, আপনারই। আরেকজনের স্বামীর সাথে আপনার স্বামীর তুলনা করতে যাবেন না। আরেকজনের স্বামী বা স্ত্রী খারাপ কাজ করেছে বলেই আপনার স্ত্রী বা স্বামীও খারাপ কাজ করবে, এটা মনে করা পাপ।

প্রত্যেকটা মানুষ আলাদা। আপনার স্বামীকে বিচার করবেন আপনার অভিজ্ঞতার আলোকে। আরেকজন পুরুষের আলোকে নয়। যদি সব পুরুষই একরকম হতো, তাহলে সংসার থাকত? আবার সব নারীই যদি একরকম হতো, থাকত সংসার? পুরুষের মধ্যে খারাপ আছে, নারীর মধ্যেও খারাপ আছে। খারাপ অংশগুলোকে আমরা বাদ দেবো, ভালো অংশগুলোকে আমরা গ্রহণ করব।

প্রশ্ন : আমি বিদেশি এক মেয়েবন্ধুকে কোয়ান্টাম মেথডের ইংরেজি মেডিটেশন সিডি ও অটোসাজেশন বই দিয়েছিলাম। সেই মেয়ে আমার প্রতি এত দুর্বল হয়ে পড়েছে যে, সে আমার দ্বিতীয় স্ত্রী হওয়ার তীব্র ইচ্ছা পোষণ করেছে। পুরো ব্যাপারটা আমার স্ত্রী জানে। এই সম্পর্কের কারণে আমার দাম্পত্য জীবনে অনেক সমস্যা দেখা দিচ্ছে। আমি মেয়েটির সাথে যোগাযোগ বিচ্ছিন্ন করেছি কিন্তু সে আমাকে মাঝে মাঝে মেসেজ পাঠায়। সে আমাকে ভুলতে পারছে না এবং খুব কষ্ট পাচ্ছে। আমি চাই না, সে আমার তরফ থেকে মনে কোনো কষ্ট পাক। আমি চাই তার সাথে সুন্দর একটা সম্পর্ক থাকুক, যেহেতু মেয়েটি আমার ওপর ভরসা করে স্বস্তি পাচ্ছে। সে তার শিক্ষাজীবন ও ক্যারিয়ারে বেশ সফল, তবে ব্যক্তিগত জীবনে অত্যন্ত দুঃখী। আমি তার সুখী সুন্দর সফল জীবন কামনা করে দোয়া চাইছি।

উত্তর : আমরাও তার সুখী সুন্দর সফল জীবন কামনা করে দোয়া করছি। তার দুঃখে আমরা সমবেদনা জানাচ্ছি। কিন্তু তার এই দুঃখকে সুখে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

রূপান্তরিত করার কোনো শক্তি আপনার নেই, সামর্থ্য নেই এবং সুযোগও নেই। তার দুঃখের সাথে আপনি নিজেকে যত জড়াবেন, আপনার দুঃখ আর আপনার পরিবারের দুঃখ তত বাড়বে।

আপনি মনে করছেন যে, আপনি তার ভরসাস্থল। আসলে এটা হচ্ছে একজাতীয় নারী আর একজাতীয় পুরুষের একটা রোগ। এই ধরনের মহিলা এবং পুরুষ, দুই-ই আছে। পরকীয়া করার জন্যে তারা নিজেদেরকে খুব দুঃখী হিসেবে অন্যের সামনে উপস্থাপন করে–আমার সংসারে সুখ নেই, শান্তি নেই ইত্যাদি। এটা একটা রোগ। এ ধরনের রোগ থেকে, রোগী থেকে একজন সুস্থ মানুষ যত দূরে থাকেন, তত তিনি ভালো থাকবেন। বলতে পারেন, করুণা আদায় করার জন্যে এটা হচ্ছে একধরনের ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইল। আপনি ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইলের শিকার হবেন না।

আপনি দুঃখে সমবেদনা জানাবেন। কিন্তু সে দুঃখ যদি আপনাকে গ্রাস করে ফেলে এবং আপনার পরিবারের দুঃখের কারণ হয়, তখন বুঝতে হবে যে, আপনি ভুল করছেন, সীমালঙ্ঘন করে যাচ্ছেন। আসলে সমস্যা হয় তখনই, যখন আমরা সীমানাটা ভুলে যাই অর্থাৎ সীমালঙ্ঘন করে বসি।

অন্যকে সমবেদনা জানানোর প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু সমবেদনাটাকে কখনো আবেগের পর্যায়ে নিয়ে যাবেন না। কারণ আজকাল একধরনের নারী এবং পুরুষদের একটা প্রবণতা হলো–সে দেখাতে চায় যে, সে তার পরিবারে কত অসুখী। নিজের স্বামীর বিরুদ্ধে এবং নিজের স্ত্রীর বিরুদ্ধে বলতে এদের কোনো দ্বিধা নাই। অতএব এদের কথায় কখনো বিভ্রান্ত হবেন না।

প্রশ্ন : হঠাৎ একদিন প্রমাণিত হয়, আমার স্বামী অন্য একটি মেয়ের সঙ্গে বন্ধুত্ব করেছে শুধু মন ভালো রাখার জন্যে। আমি রাতে ঘুমিয়ে গেলে দীর্ঘসময় মোবাইলে গল্প করে। এরপর আমার ভেতর মৃত্যুযন্ত্রণা শুরু হয়। মেডিটেশন করেও মন থেকে স্বামীকে ক্ষমা করতে পারি না। মনে হয়, এত জঘন্য ঘটনা আমি বেঁচে থাকতে কেন দেখলাম। আমি কী করলে তাকে ক্ষমা করতে পারব, শান্তি পাব, বেঁচে থাকার আনন্দ পাব?

উত্তর : বিষয়টি নিঃসন্দেহে বেদনাদায়ক। এটাও একধরনের মনোবিকার। এটা অন্যায়। তবে ঘটনার অন্যদিক হচ্ছে আপনি তাকে ক্ষমা করতে চাচ্ছেন। অর্থাৎ আপনি এখনো তাকে ভালবাসেন। এজন্যে আপনি ক্ষমা করতে চান। আর ক্ষমা করার জন্যে আসলে কোনোকিছুর প্রয়োজন হয় না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ক্ষমা করার জন্যে ক্ষমা করাই যথেষ্ট। আপনি ভাবুন–আপনার ছেলে বড় হয়েছে, ছেলের বউ এসে একই অভিযোগ করল আপনার কাছে। তাকে কী বলতেন? অধিকাংশ মা-ই বলতেন ক্ষমা করে দিতে।

আমাদের সমস্যাটা হয় এখানেই। আমরা ছেলের অপরাধ ক্ষমা করতে পারি, স্বামীর অপরাধ ক্ষমা করতে পারি না। মেয়ের অপরাধ ক্ষমা করতে পারি কিন্তু ছেলের বউয়ের অপরাধ ক্ষমা করতে পারি না। মেয়ের যে অপরাধ অনায়াসে ক্ষমা করতে পারি, স্ত্রীর সে অপরাধ ক্ষমা করতে পারি না। মানুষ ভুল করতেই পারে। আর আপনার কথা থেকে বোঝা যাচ্ছে, আপনি আপনার স্বামীকে খুব ভালবাসেন। অতএব ক্ষমা করে দিন। আপনি শান্তি পাবেন।

প্রশ্ন : আমি দুই বছরের বেশি সময় ধরে একটি বিবাহিত মেয়েকে ভালবাসি। তার সাথে কোনোরকম অনৈতিক সম্পর্ক নেই। জানি এ সম্পর্ক ঠিক না। প্রথম থেকেই তাকে ভুলতে চাই। তাকে ভালবাসতে চাই না। অনেক চেষ্টা করেছি, কিন্তু পারি নি। কী করব? এরকম অনৈতিক সম্পর্ক আমি চাই না। বিয়ে করে সুস্থ সুন্দর একটা জীবন চাই। কী করব?

উত্তর : আপনার এই উপলব্ধিকে আমরা শ্রদ্ধা করি। কারণ আপনি আপনার ভুল বুঝতে পেরেছেন। তবে আজকাল কিছু কিছু বিবাহিত পুরুষ এবং বিবাহিতা নারীর মধ্যে এই প্রবণতা সৃষ্টি হয়েছে যে, অবিবাহিত তরুণ-তরুণীদের সাথে সম্পর্ক করা এবং ঘুরে বেড়ানো। আপনি হয়তো এরকম কারো পাল্লায় পড়েছেন। এখান থেকে যত দ্রুত বেরিয়ে আসেন তত ভালো। আর নিজের বিয়ের মনছবি দেখুন, চেষ্টা করুন, বিয়ে করুন। তাহলে আপনি এই গজব থেকে সহজেই বাঁচতে পারবেন।

প্রশ্ন : ও ছিল আমার শৈশবের সাথী। একসময় তা অন্যরকম ভালোলাগায় রূপ নিল। সুখেই কাটছিল সময়। সুখের স্মৃতির কথা বললে এখনো আমি আমার শৈশব আর ওকে ছাড়া অন্য কিছু দেখতে পাই না। কিন্তু পরিবারের দিকে তাকিয়ে অন্য একটি ছেলেকে বিয়ে করলাম। ঘোর কাটল তারপর। স্বামী, শ্বশুরবাড়ি সম্পর্কে যা যা শুনেছিলাম, দেখি সবই ভুল। আমাদের আর্থিক অবস্থা আর তাদের আর্থিক অবস্থার মধ্যে অনেক পার্থক্য। কালচারও মেলে না। আমরা ঢাকার আর ওরা চট্টগ্রামের। ভাসুর-দেবর-জা মিলিয়ে বিশাল পরিবার। শ্বশুরবাড়ির ব্যবহারে আমি খুব কষ্ট পাই।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এর মধ্যেই আবার ওর সাথে যোগাযোগ হলো, নিয়মিত দেখা ও কথা হতে লাগল। কারণ সে ছিল আমার সব দুঃখের সঙ্গী। সে আমার স্বামীকে ছেড়ে দিতে বলে। আমিও দোটানায় ভুগি। মনে করি বাচ্চা হলে ঠিক হবে। তাই বাচ্চা নিই। এরপর পরিস্থিতি আরো খারাপ হয়। সব সম্পর্ক পরিহার করি। স্বামী ও সন্তান নিয়ে সুখে থাকতে চাই। কিন্তু স্বামীর দিক থেকে কোনো সহযোগিতা নেই। এখন আমার কী করণীয়?

উত্তর : এখানে আপনার সমস্যা হলো মানসিক টানাপোড়েন। মনটা দুই ভাগ হয়ে গেছে। একভাগ পুরনো প্রেমিকের দিকে। আরেকভাগ স্বামীর দিকে। দুদিকেই আপনার আকর্ষণ। স্বামীর সাথে থাকলে প্রেমিকের চিন্তা করেন। প্রেমিকের সাথে গেলে স্বামীর চিন্তা করেন।

কেউ যখন দুই নৌকায় পা দেন, দুদিকে যখন মন ভাগ হয়ে যায়, তার জীবনে কখনো শান্তি আসে না। একপক্ষকে পুরোপুরি ভুলে না যাওয়া পর্যন্ত আপনার জীবনে শান্তি আসবে না। অনেক সময় আমরা ভাবি, বাচ্চা হলে বোধ হয় দাম্পত্যজীবনে শান্তি হবে। কিন্তু সেটা খুব ভুল ধারণা।

অধিকাংশ সময় দেখা গেছে, বাচ্চা এসে গেলে দূরত্ব আরো বাড়ে, অশান্তি আরো বাড়ে। অতএব আপনার মনটাকে আগে ঠিক করুন। মনকে জিজ্ঞেস করুন, সবকিছু বিচার করে কোনদিকে যাওয়া আপনার জন্যে মঙ্গলজনক হবে। তারপর সেভাবে চেষ্টা করুন।

প্রশ্ন : আমার এক ঘনিষ্ঠ বান্ধবী পরকীয়ায় লিপ্ত। তাছাড়া আমার স্বামীও এই অবৈধ কাজে লিপ্ত। এ অবস্থায় আমি কী করব? আমার স্বামীকে কোর্স করানোর জন্যে রেজিস্ট্রেশন করিয়েছি। আমার স্বামীর আচার-আচরণে আমি খুব কষ্ট পাচ্ছি। আমার কী করণীয়?

উত্তর : আপনার স্বামীর জন্যে কমান্ড সেন্টারে দোয়া করতে পারেন। মমতা দিয়ে বোঝান। কিন্তু এটা নিয়ে ঝগড়া করতে যাবেন না, এটা প্রমাণ করতে যাবেন না। স্ত্রীরা অনেক সময় এই ভুলটা করেন। প্রমাণ করতে গিয়ে লজ্জাটা ভেঙে দেন। আর লজ্জা যদি একবার ভেঙে যায়, সে তখন বেপরোয়া হয়ে উঠতে পারে। সে তখন বলতে পারে, আমার তো এটা ছিল না, তোমার সাথে জেদ করে আমি করেছি। এখন এটাই করব। তাই এই ভুলটা করবেন না।

আপনার স্বামীকে যে আপনি কত ভালবাসেন এবং সে যে আপনাকে ছাড়া

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আর কাউকে বোঝে না–এই ফিলিংসটা তাকে বার বার বোঝানোর চেষ্টা করবেন। একটু অভিনয় করলেও এতে কোনো দোষ নেই। আপনার স্বামীর সাথেই তো অভিনয় করছেন। আরেকজনের স্বামীর সাথে তো করছেন না।

প্রশ্ন : পরকীয়ায় আসক্ত হয়ে আমার স্ত্রী চলে গেছে, যা আমি এখনো বিশ্বাস করতে পারি না। কিন্তু তার বিশ্বাসঘাতকতা আমাকে সামাজিক, অর্থনৈতিক ও মানসিকভাবে ভেঙে দিয়েছে। কী করে নিজেকে চিন্তামুক্ত করব?

উত্তর : শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলুন যে, পরকীয়ায় আসক্ত হয়ে আপনার স্ত্রী চলে গেছে। কারণ পত্রিকার একটি রিপোর্ট হলো, এক মা আর তার মেয়ে মিলে তাদের স্বামীকে মেরে ফেলেছে। কারণ দুজনেই পরকীয়ায় আসক্ত ছিল। তো এজন্যে আপনি আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করুন যে, স্ত্রী পরকীয়ায় আসক্ত হয়ে চলে গেছে। আপনাকে খুন করে যায় নি।

আর যদি বয়স থাকে নতুনভাবে আবার জীবন শুরু করুন। সবসময় আনন্দিত থাকতে হবে, শোকরগোজার থাকতে হবে। আপনার আনন্দের ভার অন্যের ওপর ছেড়ে দেবেন না। আপনি তো অন্যায় কিছু করেন নি। অন্যায় করল আরেকজন আর আপনি মানসিকভাবে ভেঙে পড়বেন কেন? আপনি যেহেতু কোনো অন্যায় করেন নি, অতএব নতুনভাবে জীবন শুরু করুন।

প্রশ্ন : কেউ যদি কোনো অবৈধ সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ে এবং কিছুদিন পরে তার ভুল বুঝতে পেরে তা থেকে মুক্ত হতে চায়। কিন্তু তখন অপরপক্ষ যদি এই সম্পর্ক ভাঙতে না চায় এবং সেই ব্যক্তির সঙ্গে একই কর্মস্থলে কাজ করার কারণে ডাইরেক্ট কোনো অ্যাকশনেও যাওয়া না যায়, তখন কী করণীয়?

উত্তর : এটা বেশ কঠিন। এজন্যে সম্পর্কে জড়ানোর আগেই চিন্তা করতে হবে যে, সম্পর্কটা বৈধ, না অবৈধ এবং সম্পর্কের সীমারেখাটা কোথায়? প্রত্যেকটা সম্পর্কের একটা সীমা আছে। মা-মেয়ে, বন্ধু-বান্ধবী, ভাই-ভাই, এমনকি স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের মধ্যেও একটা সীমা আছে। এই সীমাটা যখন বুঝবেন তখন দেখবেন যে, আর কোনো সমস্যা হচ্ছে না।

এখন সম্পর্ক যেহেতু অবৈধ, এই অবৈধকে চাপা দিতে গেলে অবৈধ আরো অনেক কিছুর মধ্যে আপনাকে জড়িয়ে পড়তে হবে। একটা মিথ্যাকে চাপা দিতে গেলে অনেকগুলো মিথ্যার প্রয়োজন হয়। অতএব যত দ্রুত এই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন তত ভালো। প্রথমত, সম্ভব হলে দ্রুত কর্মস্থল বদলে ফেলুন। আপনি প্রথম ভুল করেছেন অবৈধ সম্পর্কে জড়িয়ে। এটার জন্যে আল্লাহর কাছে ক্ষমা চান।

দুই হচ্ছে, এটাকে যতদিন বজায় রাখবেন, আপনার কষ্টের পরিমাণ বাড়তে থাকবে, অনুশোচনার পরিমাণ বাড়তে থাকবে। আপনার মেধার বিকাশ এবং অগ্রগতি ব্যাহত হবে। অতএব দৃঢ় সিদ্ধান্ত নিন। বৃত্ত থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। বৃত্ত থেকে বেরিয়ে আসার জন্যে সাহস প্রয়োজন। আপনাকে সাহসী হতে হবে।

প্রশ্ন : একটি ওয়ার্কশপে আপনি বলেছিলেন, কারো বিরুদ্ধে পরকীয়ার অভিযোগ থাকলে সুনির্দিষ্ট প্রমাণ উপস্থাপন করতে। প্রশ্ন হলো, কেউ কি এসব প্রমাণ রেখে করে? বিভিন্ন ধর্মে এ ব্যাপারে সুনির্দিষ্ট বিধান থাকা সত্ত্বেও এ যুগে অনেকেই অনেক কিছু করে। আমরা যারা আলোর পথের যাত্রী, তারা নিজের দোষ বেশি করে দেখি। উল্টোভাবে অপরের গুণগুলো বেশি করে দেখার চেষ্টা করি। বোবা, কালা, অন্ধ হওয়া সত্ত্বেও গায়ে ময়লা পড়ার ভয়ে মানুষ যেভাবে চলে ঠিক সেভাবেই চলার চেষ্টা করি। এই চেষ্টা সঠিক কিনা?

উত্তর : কারো বিরুদ্ধে পরকীয়ার অভিযোগ থাকলে সুনির্দিষ্ট প্রমাণ উপস্থাপন করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। সুনির্দিষ্ট প্রমাণ ছাড়া কারো বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ আনা কখনোই ঠিক নয়। আসলে অপরাধ যখন কেউ করতে থাকে তখন কোনো অপরাধীই প্রমাণ রেখে করে না। কিন্তু প্রমাণ থেকে যায়। অতএব কেউ যদি অপরাধ করে, এটা আজ হোক, কাল হোক প্রকাশিত হবেই।

দুই হচ্ছে, আপনি যত অপরের গুণগুলো দেখবেন এবং যে দোষ নিজের মধ্যেও রয়েছে অন্যের সেই দোষ গোপন করবেন অর্থাৎ যে দোষ আপনারও আছে, তা নিয়ে যত আলোচনা না করবেন, আপনি তত এগিয়ে যাবেন।

আর যে বোবা তাকে বোবা বলার কোনো প্রয়োজন আছে? সে-তো বোবাই। অর্থাৎ অন্যের দোষের দিকে না তাকিয়ে, অন্যের সীমাবদ্ধতার দিকে না তাকিয়ে নিজের সীমাবদ্ধতাগুলোকে দেখার চেষ্টা করুন। তাহলেই আপনি আলোকিত হবেন, আপনি এগিয়ে যাবেন। আর অন্যের দোষ নিয়ে যদি তার পেছন পেছন ঘুরতে থাকেন তাহলে আপনি পিছিয়ে পড়বেন। এজন্যে অন্যের দোষগুলো দেখার চেয়ে নিজের দোষগুলো দেখুন এবং নিজের দোষগুলোকে শোধরানোর চেষ্টা করুন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : পরকীয়ার এই যে বিস্তার–এর পেছনে টিভি সিরিয়ালের কি কোনো ভূমিকা আছে? টিভি সিরিয়াল তো অধিকাংশের কাছে নেশার মতো।

উত্তর : টিভি সিরিয়াল নেশার মতো শুধু না, এটা নেশাই। যুক্তরাষ্ট্রের মেরিল্যান্ড ইউনিভার্সিটির দুজন অধ্যাপক জন রবিনসন এবং স্টিভেন মার্টিন ৩১ বছর ধরে ৩০ হাজার লোকের ওপর এক গবেষণা চালান। এতে দেখা যায়, যে মানুষগুলো অন্যদের চেয়ে গড়ে ৩০ ভাগ সময় বেশি টেলিভিশন দেখে কাটায়, নিজেদের জীবন নিয়ে তারা কেউ সুখী নয়।

গবেষক রবিনসনের মন্তব্য হলো, মাদক গ্রহণকারী একজন মানুষ সাময়িক উত্তেজনা আর ভালোলাগা অনুভব করলেও পরমুহূর্তেই যেমন ডুবে যায় হতাশা বিষণ্নতায়, টিভি সিরিয়াল আসক্তিও তেমনি। কিছু সময় আপনি এটা উপভোগ করেন। কিন্তু আখেরে হতাশা ও অনুশোচনাতেই ডুবে যান।

আসলে এই টিভি সিরিয়ালগুলো কীভাবে এলো? প্রথমে ৮০-র দশকে ইংলিশ সিরিয়াল এলো–*ডালাস*, তারপরে *ডাইনেস্টি*। এগুলোর অনুকরণে তৈরি হলো হিন্দি সিরিয়াল, পরবর্তীতে বাংলা সিরিয়াল। এগুলোর মূল উপজীব্য হলো, পরকীয়া এবং ভায়োলেন্স–হিংসা সন্ত্রাস মারামারি কূটনামি চক্রান্ত ষড়যন্ত্র।

এই সিরিয়ালগুলো আপনার মধ্যে তৈরি করছে এক ধরনের আসক্তি। পরের পর্ব না দেখা পর্যন্ত আপনি শান্তি পাচ্ছেন না। ধৈর্যসহকারে কাজকর্ম গুছিয়ে অপেক্ষা করছেন, যেন আরেকটু নেশা বাড়ে। যে-রকম মদ যারা খায় তারা প্রত্যেকদিন কিন্তু ওই সময়ের জন্যে অপেক্ষা করে। আপনিও কিন্তু প্রতিদিন সিরিয়ালের ওই সময়ের জন্যে অপেক্ষা করছেন। ওই সময়ে যদি মেহমান আসে, আপনজন আসে তার চেয়ে শত্রু আর কাউকে মনে হয় না। এমনকি মা এলেও মনে হয়, আসার আর সময় পেল না!

আর এসব সিরিয়ালে যখন পরকীয়া দেখানো হয়, আপনি তখন এটাকে আর খারাপ মনে করেন না। কারণ ততদিনে আপনি এগুলোতে আসক্ত হয়ে গেছেন। দেখতে দেখতে এটাকেই তখন স্বাভাবিক আর সাধারণ মনে হয়। একপর্যায়ে মনে হয়, আমিও একটু-আধটু করলে দোষ কোথায়? কারণ মদ যে খায় সে কি মদকে খারাপ কিছু ভাবে? কখনো ভাবে না। কোল্ড ড্রিংকস যে খায় সে কখনো কোল্ড ড্রিংকসকে খারাপ ভাবে না বলেই খেতে পারে। আমাদের সমাজে যে এখন পরকীয়ার এত বিস্তৃতি, এটা তো এসব দেখতে দেখতেই হয়েছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আবার কখনো কখনো হয়তো বোঝে যে, জিনিসটা খারাপ কিন্তু ততক্ষণে তার নেশা হয়ে গেছে। পরকীয়াকে আপনি ভেতর থেকে ভালো মনে করছেন না। আপনি কিন্তু অন্তর্দ্বন্দ্বে ভুগছেন। ধরুন, আপনার স্ত্রী বা স্বামী থাকার পরও আপনি যখন অন্য নারী বা পুরুষের প্রতি আকর্ষণ বোধ করছেন, আপনি সেখান থেকে বেরিয়ে আসতে পারছেন না।

আবার যেহেতু দেখছেন যে, এখন টিভি সিরিয়াল মানেই পরকীয়া, তখন এটাকে খারাপও মনে করতে পারছেন না আবার ভালোও মনে করতে পারছেন না। ফলে আপনার ভেতরে একটা অন্তর্দ্বন্দ্ব সৃষ্টি হচ্ছে। এ অন্তর্দ্বন্দ্ব আপনার দেহে টক্সিন সৃষ্টি করছে, যার ফলে আপনি একটা কষ্টে ভুগছেন।

পছন্দের সিরিয়াল দেখার আরেকটা কারণ হতে পারে, আপনার হয়তো সেই সিরিয়ালের কোনো চরিত্রকে ভালো লাগছে। হয় নায়ককে ভালো লাগছে, না হয় নায়িকাকে ভালো লাগছে। অথবা যে ভাইয়ের চরিত্রে অভিনয় করছে তাকে ভালো লাগছে। কোনো চরিত্র আপনাকে আকৃষ্ট না করলে আপনি এটা দেখতেন না। আর যে চরিত্রটা আপনার ভালো লাগবে সে চরিত্রটা আপনাকে প্রভাবিত করবে।

যে নায়ক বা নায়িকাকে আপনার ভালো লাগে, একটা পর্যায়ে দেখলেন সে-ও পরকীয়ায় জড়িয়ে গেছে। যেহেতু আপনার অবচেতন মন ঐ নায়ক বা নায়িকার প্রতি দুর্বল, তার অভিনীত চরিত্রের প্রভাবও তখন অবচেতনভাবেই আপনার ওপর পড়ে। আপনি একসময় নিজেকে ঐ চরিত্রের মতোই ভাবতে শুরু করেন। আর বিষয়টাকে তখন আর আপনার তেমন একটা খারাপও লাগে না।

অতএব টেলিভিশন কতক্ষণ দেখবেন, কী দেখবেন–এটা ঠিক করে নিন। এবং রাতে ঘুমাতে যাওয়ার দেড় থেকে দুই ঘণ্টা আগে টিভি বন্ধ করে দিন। তাহলে আপনার ঘুম ভালো হবে এবং পরকীয়ায় আসক্তি সৃষ্টি হওয়া থেকেও আপনি রক্ষা পাবেন।

প্রশ্ন : অনেক বিবাহিত মানুষকে দেখা যায় ইন্টারনেটে বায়বীয় পরকীয়া করে আসছেন। অনেকে এই নিয়ে তাদের সংসার পর্যন্ত ধ্বংস করে দিয়েছেন। এই বিষয়ে আপনার মতামত প্রত্যাশা করছি।

উত্তর : আমরা দোয়া করি, তারা যেন এই ভুল পথ থেকে, বিভ্রান্তি থেকে, বিকৃতি থেকে ফিরে আসে। কারণ এটা আসলে নিজের পায়ে নিজে কুড়াল

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মারার চেয়েও ক্ষতিকর। নিজের পায়ে নিজে কুড়াল মারলে তো একসময় ব্যথা টের পেয়ে কুড়াল বন্ধ হয়ে যায়। কিন্তু এই বায়বীয় পরকীয়া একজন মানুষকে ভেতর থেকে নষ্ট করে দেয়। কারণ পরকীয়া খুবই জঘন্য!

প্রশ্ন : যখন স্বামী পরকীয়ায় মত্ত হয় এবং টাকাপয়সা নষ্ট করে, বউ-বাচ্চাকে অভাবে রাখে, তখন স্ত্রী হিসেবে করণীয় কী?

উত্তর : পরকীয়া যারা করে তাদের নিজেদের জীবনে কখনো সুখ থাকে না এবং অন্যের জীবনের সুখকেও তারা নষ্ট করে। এরা সমাজের অভিশাপ। কাজেই পরকীয়া পুরুষ করুক অথবা নারী—এদের ভালো শাস্তি হওয়া উচিত।

আর স্ত্রী হিসেবে সেই হতভাগা স্বামীর জন্যে দোয়া করতে পারেন কমান্ড সেন্টারে। অথবা নিজের পরিবারের সাথে বসে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন স্বামীর ব্যাপারে। আসলে মেয়েদের এরকম নানান সমস্যা মোকাবেলার জন্যেই আমরা সবসময় বলি, প্রত্যেকটা মেয়ের উচিত আত্মপরিচয় সৃষ্টি করা। স্বাবলম্বী হলে যে-কোনো দুর্দশায় অন্তত ভেঙে পড়ার মতো অবস্থা হবে না।

প্রশ্ন : কেউ যখন একটার পর একটা পরকীয়া করতে থাকে, তার ব্যাপারে কী করা যায়?

উত্তর : একটা ঘটনা বলি—এক ভদ্রলোক খুব সুদর্শন, সুপুরুষ। তিনি খুব সুন্দরী নারীকে বিয়ে করেছিলেন—প্রেম করে। কিন্তু বিয়ে টিকল না। কারণ উনি প্রেমে পড়েছিলেন আরেক মহিলার, যিনি বিবাহিতা এবং এক সন্তানের মা। তিনি তাকে বিয়ে করলেন। তো সাধারণত এই প্রেমরোগ এবং পরকীয়া যখন কাউকে পায়, আল্লাহ ছাড়া অন্য কেউ তাকে সাহায্য করতে পারে না। আর কেউ যদি আল্লাহর সাহায্য না চায়, আল্লাহ তাকে সাহায্য করেন না।

দুই/ তিন বছর পর তিনি বলতে থাকলেন, জীবন অতিষ্ঠ। এর সাথে থাকলে আর বাঁচব না। এরপর দ্বিতীয় স্ত্রীর সাথে ছাড়াছাড়ি এবং আবার আরেক বিবাহিতার সাথে সম্পর্ক। দুই-তিন বছর পর সেটাও শেষ। এবং চতুর্থ বারও একই ঘটনা। অর্থাৎ এটা একটা রোগ। আর এই রোগ যাদের আছে তাদের উপযুক্ত চিকিৎসা প্রয়োজন।

প্রশ্ন : বিবাহিত পুরুষ বা মহিলাদের অবিবাহিত তরুণী বা তরুণদের প্রতি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অপ্রত্যাশিত আগ্রহ পরিলক্ষিত হচ্ছে। এদের আচার-আচরণ সম্পর্কে কিছু বলুন। বিবাহিত পুরুষ বা মহিলার বিপরীত লিঙ্গের সাথে কেমন আচরণ ও চালচলন হওয়া উচিত? আজকাল শুধু যে তরুণ-তরুণীরাই এসব তথাকথিত প্রেম বা বিয়ের ফাঁদে পড়ছে তা কিন্তু নয়। বরং বিবাহিত পুরুষরাও আজকাল তরুণী মেয়েদের সাথে বিভিন্ন ধরনের অবৈধ সম্পর্ক স্থাপনে বাধ্য করছে।

উত্তর : অত্যন্ত সত্য কথা। এই তরুণীদেরকেই তো আমরা সতর্ক থাকতে বলছি। সেইসাথে তরুণদেরকেও সতর্ক থাকতে বলছি। কারণ এই সম্পর্ক কখনোই কল্যাণকর নয়; বরং কোনো কোনো বিবাহিত পুরুষ বা মহিলা যখন কোনো অবৈধ সম্পর্কে জড়িয়ে যায়, এর চেয়ে গর্হিত কাজ তো আর কিছু হতে পারে না। এ ধরনের কাজ যারা করে তারা মানুষ নামের অযোগ্য।

যে নিজের স্ত্রীর সাথে বা স্বামীর সাথে বিশ্বাসভঙ্গ করে, তাদের পরিণতি কখনো ভালো হয় নি। এর পরিণতি অত্যন্ত মর্মান্তিক ও করুণ। কারণ যে নিজের স্বামী বা স্ত্রীর সাথে বিশ্বাসভঙ্গ করবে, সে আপনার সাথেও বিশ্বাসভঙ্গ করবে। যখন কেউ বলে যে, আমার স্ত্রী তো আমাকে দেখতে পারে না, এজন্যে তোমার প্রতি আকৃষ্ট হয়েছি–এ ধরনের পুরুষ বা মহিলাকে বিশ্বাস করার কোনো প্রয়োজন নাই এবং যিনি বিশ্বাস করবেন তিনি ক্ষতিগ্রস্ত ও অনুতপ্ত হবেন।

প্রশ্ন : স্বামী পরকীয়া করেছিল, কিন্তু এখন আর সেই সম্পর্কটা নেই। যখন সম্পর্ক ছিল তখন ওই মহিলার কাছে আমার অনেক বদনাম করেছিল এবং অনেক টাকাও খরচ করেছে তার পেছনে। প্রিয়জনের এরূপ বিশ্বাসঘাতকতা আমাকে সারাক্ষণ কুরে কুরে খাচ্ছে। কীভাবে মুক্তি পাব গুরুজী?

উত্তর : পরকীয়া যার সাথে করেছিল সে-তো পর হয়ে গেছে। আপনিই শেষ পর্যন্ত থেকে গেছেন। আপনি যেহেতু তার থেকে বিচ্ছিন্ন হন নি, তিনি এখনো আপনার স্বামী। অতএব মনে করবেন যে, যা হয়েছে হয়ে গেছে। আপনার ছেলে বা মেয়ে এরকম করত, আপনি কী করতেন? আপনি কিন্তু ঠিক বলতেন, ছেলে মানুষ, একটু না হয় করেছে, কী হবে। তাকে তো আপনি বাদ দিতে পারতেন না।

আসলে স্বামী হোক স্ত্রী হোক, অতীতের একটা ঘটনা যা এখন নেই, সেটা নিয়ে খামোখা কষ্ট পাওয়ার দরকার নেই। এটা হচ্ছে রি-একটিভিটি এবং

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এটা আপনার কষ্টই বাড়াবে। কষ্ট দূর করার খুব সহজ উপায় হচ্ছে মাফ করে দেন তাকে। তাহলে আল্লাহও আপনাকে মাফ করে দেবেন। কারণ যে ক্ষমা করে আল্লাহ তাকে ক্ষমা করেন। আল্লাহ ক্ষমাশীলকে পছন্দ করেন। এমনকি আগে থেকে ক্ষমা করে দেয়া ভালো। কারণ ক্ষমা না করলে, এগুলো সাথে করে নিয়ে যেতে হবে।

প্রিন্সিপাল ইব্রাহীম খাঁ-র একটা গল্প আছে, জহুর ধোপার গল্প। ইংরেজ আমলের কথা। এখন যেমন নানারকম পদক দেয়া হয়, তখন সমাজে ধনীদের নানারকম খেতাব দেয়া হতো। এসব খেতাব ছিল প্রভাবশালী হওয়ার মাপকাঠি। আর খেতাবের বিনিময়ে এই সমাজপতিরা হয়ে যেতেন ইংরেজদের হুকুমের গোলাম। তো এরকম এক খানসাহেব খান বাহাদুর উপাধিতে ভূষিত হয়েছেন। টাইটেল নেয়ার জন্যে অনুষ্ঠানে যাবেন। তার কাপড়চোপড় পাঠিয়েছেন ধোপার কাছে। ধোপা তার বাড়ির পাশেই থাকে, অনেকদিনের পুরনো জহুর ধোপা।

অনুষ্ঠানের দিন খানসাহেব বাড়ির চাকরকে পাঠালেন ধোপার কাছ থেকে তার কাপড় নিয়ে আসার জন্যে। কাপড় দেখে তো তিনি ভয়ংকর ক্ষেপে গেলেন জহুর ধোপার ওপর। কাপড়ের নানান জায়গায় টুটাফাটা, রঙচটা। জানালা দিয়ে তাকিয়ে দেখেন জহুর ধোপা তার বাড়ির দিকেই আসছে। খানসাহেবের মাথায় আগুন ধরে গেল। রাগে কাঁপতে কাঁপতে বিরাট এক লাঠি নিয়ে তাড়া করলেন তাকে। চিৎকার করে বলতে লাগলেন, তুই আমার কাপড়ের বারোটা বাজিয়েছিস, আজকে আমি তোর বারোটা বাজাব।

খানসাহেবের উগ্রমূর্তি দেখে জহুর ধোপা তো হতভম্ব। তারপর সে-ও জান বাঁচানোর জন্যে প্রাণপণে দৌড়াতে লাগল। খানসাহেব শেষমেশ তাকে আর ধরতে পারলেন না। হাঁপাতে হাঁপাতে বসে পড়লেন। পুরনো যা কাপড় ছিল সেগুলো পরে অনুষ্ঠানে গেলেন।

আনুষ্ঠানিকভাবে খান বাহাদুর হওয়ার পর যখন বাড়ি ফিরলেন, স্ত্রী তাকে বললেন, খামোখা তুমি এত চিৎকার-চেঁচামেচি করলে। জহুর ধোপা তো তোমার কাপড় নিয়েই এসেছিল। খান বাহাদুর সাহেব বললেন, তাহলে ঐ রং-ওঠা কাপড়? স্ত্রী বললেন, ওটা ধোপাখানার টেবিলের ওপরে ছিল। তোমার চাকর ভুলে ঐ প্যাকেট নিয়ে এসেছে।

তো স্বাভাবিকভাবে খান বাহাদুরের মনটা দুর্বল হলো। জহুর ধোপাকে ডেকে বললেন, আমি খুব দুঃখিত, আমি তোমাকে অহেতুক কালকে লাঠি নিয়ে তাড়া করেছি, তুমি আমাকে মাফ করে দিও। শুনে জহুর ধোপা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

খানসাহেবের পায়ে পড়ে বলল, হুজুর, আমাকে লজ্জা দেবেন না। মাফ তো আমি অনেক আগেই করে দিয়েছি।

আগেই করে দিয়েছ মানে? সে বলল, আমার গুরু বলেন, জহুর, তুমি যদি কাউকে মাফ না করো, তো যখন মারা যাবে তখন স্বাভাবিকভাবে এগুলো নিয়ে আল্লাহর সাথে দেন-দরবার করতে হবে যে, অমুককে শাস্তি দিতে হবে, অমুকে আমার এই করেছে, সেই করেছে। এই অভিযোগ শুনতে শুনতে তো দেরি হয়ে যাবে। তুমি যা ভালো কাজ করেছ এটার পুরস্কার আল্লাহ তায়ালা কখন দেবেন তোমাকে?

তাই এসব বোঝামুক্ত হয়ে তারপরে আল্লাহর কাছে গিয়ে বলবে, আল্লাহ! আমার কারো বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ নেই। তুমি আমাকে এবার সরাসরি পুরস্কার দিয়ে দাও। ক্ষমা যে আমাদের জীবনে কত গুরুত্বপূর্ণ, তা এই গল্প পড়ে নতুন করে উপলব্ধি করলাম।

কষ্ট পেলে, অপমানিত হলে বা ক্ষুব্ধ হলে আমরা কি সাথে সাথে বা ক্ষমা চাওয়ার আগে ক্ষমা করতে পারি? বরং কেউ ক্ষমা চাইলে আমরা আবার গর্ব করে বলি যে, ক্ষমা চেয়েছে, না চাইলে কি ক্ষমা করতাম? তো একজন ধোপার যদি এ চেতনা জাগ্রত হতে পারে তাহলে আমাদের চেতনার স্তর তো আরো ভালো হওয়া উচিত।

অতএব কেউ যখন ভুল করার পর ফিরে আসে, সেটাকে সবসময় ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখা উচিত। এটা নিজের জন্যেই কল্যাণকর।

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমাকে পছন্দ করে না। সে তার পুরনো প্রেমিকার কাছে যেতে চায়। তাকে বিয়ে করতে চায়। তার পুরনো প্রেমিকার ডিভোর্স হয়েছে। আমার চার বছর ছয় মাসের ছেলে। আমাকে বিয়ের পরে আট বছর পড়তে দেয় নি। আমি ডাক্তার হওয়া সত্ত্বেও আমাকে কিছু করতে দিত না। কারণ তার প্রেমিকাও ডাক্তার। আমি তার কাছে চার বার পায়ে ধরে সংসার করতে চেয়েছি। সে আমাকে দুই বার বিদেশ থেকে দেশে পাঠিয়ে দিয়েছে। আমার কি তার কাছে যাওয়া উচিত?

উত্তর : আসলে এখন তো প্রেম একটা রোগ। একজন একবারে তিন-চার জনের সাথে প্রেম করাটা এখনকার ছেলেমেয়েদের কাছে স্ট্যাটাস সিম্বল। এবং ফেসবুকে তারা স্ট্যাটাসও দেয় যে, আমার এতজন গার্লফ্রেন্ড, এতজন বয়ফ্রেন্ড আছে। তারা এদেরকে আর প্রেমিক/ প্রেমিকা বলে না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনি ডাক্তার কিন্তু প্র্যাকটিস করতে পারেন নি। আপনি তার কাছে চার বার পায়ে ধরে সংসার করতে চেয়েছেন, দুই বার বিদেশ থেকে আপনাকে দেশে পাঠিয়ে দিয়েছে। তাহলে আপনার মানসম্মান থাকে কোথায়? আরেকজনের সাথে যার প্রেম আছে তাকে যদি আপনি বিয়ে করেন, আপনি জয়ী হলেন প্রথম রাউন্ডে কিন্তু সে-তো প্রেমিকাকে ভুলে যায় নি।

অতএব এই জটিলতার মধ্যে আমার কিছু বলার নাই। এটা শুধু আপনার সমস্যা না, এটা এখনকার ফেসবুক ভাইরাসে আক্রান্ত জেনারেশনের অনেকেরই সমস্যা। আমরা দোয়া করি যেন আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন এবং নিজের পরিচিতি ও সম্মান নিয়ে বেঁচে থাকতে পারেন। কারণ আমরা প্রত্যাশা করি, নারী-পুরুষ নির্বিশেষে সবাই সম্মান নিয়ে বাঁচুক। আত্মসম্মান বিকিয়ে দিয়ে আসলে কখনো কোনো লাভ নেই।

আর যেহেতু বোঝা যাচ্ছে যে, আপনি এখনো স্বামীকে ভালবাসেন, তো কমান্ড সেন্টারে গিয়ে তাকে বোঝান। তিনি যদি আবার নিয়ে যেতে চান তখন চিন্তা করবেন।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী পরকীয়া করছে। গত দুই বছর ধরে তার সম্পর্ক। যদিও এখনো প্রাথমিক পর্যায় বলে মনে হচ্ছে। প্রথমে সে শুধু ফোনে কথা বলত এবং ইন্টারনেটে চ্যাটিং করত। ইদানীং সে দেখা-সাক্ষাৎ করছে। লোকটি অত্যন্ত সুপুরুষ এবং সামাজিক পরিচিতি আছে। তার স্ত্রী আরেক জায়গায় চাকরি করে। চার সন্তানের জনক। তবে তিনি অত্যন্ত সুন্দর দেখতে। যে-কোনো মেয়ে তার চেহারা দেখে প্রেমে পড়ে যাবে। তার স্ত্রীর সাথে তার বনিবনা নেই।

উত্তর : এই যে চেহারা দেখে প্রেমে পড়ে যাওয়া—এটা কিছু মানুষের একটা রোগ। এরা চেহারা দেখে প্রেমে পড়ে যায়। নিজের স্ত্রী বা নিজের স্বামীকে ভালো লাগে না। অন্যের স্বামীর বা স্ত্রীর চেহারা দেখে মুগ্ধ হয়। এটা অপসংস্কৃতি এবং সিরিয়ালের প্রভাবে হচ্ছে।

এই পরকীয়ার ফলে কী হচ্ছে—কিছুদিন আগে ভাইবোন একসাথে আত্মহত্যা করল। কেন? কারণ বাবা পরকীয়া করে আরেকজনকে বিয়ে করেছে। মা চাকরি করে ছেলেমেয়েকে ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে পড়ার ব্যবস্থা করেছেন। কিন্তু মা-বাবা কেউ তাদেরকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দিতে পারে নি। অর্থাৎ শুধু মা-বাবা হলে হয় না। শুধু ও-লেভেল, এ-লেভেল পড়ালে হয় না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

শুধু ফাস্ট ফুড খাওয়ালে হয় না। সন্তানকে একটা সুন্দর জীবনদৃষ্টি দিতে হবে। আমরা আদর করি কিন্তু ছেলেমেয়ের যে শারীরিক-মানসিক শক্তি তৈরি হওয়া দরকার, তাকে যে পরিশ্রম এবং কষ্টসহিষ্ণু করা দরকার–এটা আমরা করছি না। অর্থাৎ আমরা তাদেরকে সঠিকভাবে প্যারেন্টিং করতে পারছি না, যেটা আমাদের জন্যে অত্যন্ত দুঃখজনক, অত্যন্ত বেদনাদায়ক।

এখন আপনার স্ত্রীকে পরকীয়ার গজব থেকে বাঁচানোর জন্যে আপনি যা করতে পারেন, তা হলো স্ত্রীকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাতে থাকুন। আপনি যে তাকে কত ভালবাসেন সেটা মমতা দিয়ে বোঝান। তার জন্যে দোয়া করুন। বাস্তবে তাকে পর্যাপ্ত সময় দিন। মন থেকে বলুন, আমি তোমাকে অনেক ভালবাসি। এভাবে কিছুদিন চেষ্টা করে দেখুন। আমরা আশা করি হয়তো পরিবর্তন হবে।

প্রশ্ন : গুরুজী, আমি কি আমার লক্ষ্য থেকে বিচ্যুত হয়ে যাচ্ছি? গত ছয় মাস যাবৎ একজন পুরুষের মোহে আটকা পড়ে আছি। সর্বক্ষণ অবচেতন মনে তাকেই ভাবতে থাকি, এমনকি মেডিটেশনের সময়ও। আমি বিবাহিত। আমার এমন কেন হলো? আমি এখন কী করব?

উত্তর : আপনি বিবাহিত, আপনার স্বামী আছে। তারপরও অন্য একজন পুরুষের কথা ভাবছেন। তার মানে, শয়তান আপনাকে বিভ্রান্ত করেছে। অতএব যেটা হয়েছে এজন্যে তওবা করবেন এবং সবসময় আপনার পরিবারের কথা চিন্তা করবেন। আর নিয়মিত মেডিটেশন করুন এবং আল্লাহর কাছে কান্নাকাটি করুন।

প্রশ্ন : ছেলে/ মেয়ে শুভেচ্ছা আদান-প্রদানে বিপরীত লিঙ্গের কাউকে গালে গাল লাগিয়ে অভ্যর্থনা করার একটা মানসিকতা বর্তমানে দেখা যায়। বিষয়টিকে আপনি কীভাবে দেখেন?

উত্তর : আমাদের সংস্কৃতি এটা সমর্থন করে না। নিজস্ব সংস্কৃতিকে কখনো বিসর্জন দেবেন না। আর গালে গাল লাগালেই যে তার সাথে আন্তরিকতা বাড়বে এটা মনে করারও কোনো কারণ নাই। এমনকি রসুলুল্লাহ (স) ছেলেদের সাথে বুক মেলাতেন তা-ও কিন্তু একবার, তিন বার নয়। এই গালে গাল মেলানোটাও আমাদের রীতি নয়। এ ধরনের আচরণ বর্জনীয়।

family.quantummethod.org.bd

বিয়ে

question.quantummethod.org.bd

বিয়ে ॥
বিয়ে কী? কেন?

প্রশ্ন : তরুণ বয়স থেকেই আমার কিছু বন্ধুদের দেখেছি বিয়ে নিয়ে তারা খুব মাথা ঘামায়। তাদের কাছে বিয়েটা রোমাঞ্চকর একটা ব্যাপার। আমি এখন লেখাপড়া শেষ করে চাকরিতে ঢুকেছি। বিয়ের জন্যে অভিভাবকরা তাগাদা দিচ্ছেন। অথচ বিয়ের আগের ও পরের এত সমস্যা শুনে আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছি। আমি যদি বিয়ে না করি, তাহলে কি এর পরিণাম ভালো হবে?

উত্তর : তরুণ-তরুণীরা এখন প্রেম ও বিয়েকেই ভাবে জীবনের সবচেয়ে 'মহৎ কাজ' এবং তাদের অধিকাংশের প্রায় সমস্ত চিন্তাভাবনা আবর্তিত হয় বিয়ের এই জৈবিক আসক্তিকে ঘিরে, যেভাবে তারা মিডিয়াতে দেখছে। সাম্রাজ্যবাদী মিডিয়া ভোজন এবং জৈবিক চাহিদা পূরণ–শুধু এই দুটো বিষয়কেই জীবনের চূড়ান্ত লক্ষ্য হিসেবে প্রচার করতে সদাতৎপর।

আবার বিয়ের জন্যে একটি ছেলে বা মেয়ে নিজেকে শারীরিক ও মানসিকভাবে প্রস্তুত মনে না করলেও অভিভাবকরা অনেক সময় সন্তানের জন্যে বিয়েকে বাধ্যতামূলক মনে করেন এবং নিজেদের ইচ্ছাকে তাদের ওপর চাপিয়ে দেন। এটা অবিদ্যা এবং অপরাধ।

আসলে বিয়ে জীবনের একটি স্বাভাবিক ঘটনা এবং এমন একটি দায়িত্ব যেখানে দৈহিক, মানসিক, বংশধারা এবং আত্মিক–এ চারটি মৌলিক চাহিদাকে ভারসাম্যপূর্ণভাবে সমন্বিত করার প্রয়োজন রয়েছে। কারণ বিয়ের মাধ্যমে একটি সফল পরিবার গড়ে তুলতে এই চারটি প্রয়োজন পূরণের শর্তই থাকতে হবে। প্রথম তিনটি প্রয়োজন মেটানোর পর কোনো পরিবার যদি শুধু শেষটিকেও বাদ দেয়, অর্থাৎ আত্মিক চেতনা ও মূল্যবোধকে গুরুত্ব না দেয়, তাহলে সে পরিবার আর পশুর খোঁয়াড়ের মধ্যে কোনো পার্থক্য থাকে না।

কাজেই বিয়ে একটি দায়িত্ব এবং সে দায়িত্ব পালনে দৈহিক, মানসিক, সামাজিক অথবা অর্থনৈতিকভাবে অক্ষম হলে বিয়ে অর্থহীন। এতে অশান্তিই হবে বেশি। কিন্তু একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট দায়িত্ব পালনে ভয় পাবে কেন? বিয়েকে প্রয়োজন মনে করছেন না বা অভিভাবকদের সিদ্ধান্ত পছন্দ হচ্ছে না–সেটা আলাদা কথা। কিন্তু দায়িত্ব এড়াতে বিয়ে না করার সিদ্ধান্ত নিতে হবে কেন? বরং বিয়ের মাধ্যমে একটি সফল পরিবার গড়ে তোলার জন্যে যা যা করা দরকার, তা করার মানসিকতা থাকতে হবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : বিয়ে করার দরকার কী? প্রত্যেক সফল মানুষই সেলফ-মোটিভেটেড। তাছাড়া বিয়ে তো বিরাজমান কোনো সমস্যারই সমাধান নয়, তাহলে কেন বিয়ে? দয়া করে এর ব্যাকগ্রাউন্ড ফিলসফিটা ব্যাখ্যা করুন।

উত্তর : বিয়ে না করলে কেউ সফল হতে পারবে না–একথা যেমন ঠিক নয়, তেমনি বিয়ে করলেই যে একজন সফল হবে, সেটাও ঠিক নয়। প্রচুর মানুষ আছেন, যারা বিয়ে করেছেন কিন্তু অসফল। আবার বিয়ে করেন নি এমন অনেকেই আছেন, যারা অসফল। আসলে সফলতার জন্যে বিয়ে নয়, দরকার সাফল্যের সূত্রগুলোকে অনুসরণ করা।

এখন আসি আপনার প্রথম প্রশ্নে–বিয়ের দরকার কী? বিয়ে হলো একজন মানুষের দৈহিক, মানসিক, বংশধারা ও আত্মিক প্রয়োজন পূরণের একটি সমাজ ও ধর্মসিদ্ধ প্রক্রিয়া। কেউ যদি এ প্রয়োজনগুলো অনুভব না করে, তাহলে এ ব্যাপারে তার স্বাধীনতা রয়েছে। কিন্তু প্রয়োজন অনুভব করলে তাকে অবশ্যই বিয়ে করতে হবে। বৈধভাবে এ প্রয়োজন পূরণের আর কোনো সুযোগ নেই। সামাজিক সম্প্রীতি ও ভারসাম্যের জন্যেই বিয়ে দরকার।

প্রশ্ন : আমার এক বান্ধবীর মা দীর্ঘদিন ধরে স্বামী পরিত্যক্তা। কিন্তু এখনো তিনি ভাবেন যে, যাদের স্বামী নেই, তারা সামাজিকভাবে নিরাপত্তাহীন। ক্রমে ক্রমে আমার বান্ধবীটির চিন্তাভাবনাও সে-রকম হয়ে যেতে শুরু করে। ক্লাস এইট/ নাইন থেকেই উচ্চশিক্ষার পরে তার যখন বিয়ে হয়ে যাবে, তখন মা কীভাবে থাকবে–এ ধরনের চিন্তা তাকে পেয়ে বসে। কিছুদিন আগে তার বাবার খোঁজ পাওয়া গেছে। জানা গেছে, সেই লোকটি আরো দু-একজনের সাথে লিভ-টুগেদার করার পরে ছাড়াছাড়ি হয়ে গেছে। এ অবস্থাতেও আমার বান্ধবীর মা তার সঙ্গে আবার বিয়ে করতে রাজি হয়েছে। শুধু জানিয়ে রেখেছে, এক ঘরে একসঙ্গে থাকবে না। অর্থাৎ এতকিছুর পরও ঐ লম্পট লোকটির সাথে নামকাওয়াস্তে বিয়ের চুক্তিতে তার আপত্তি নেই। আমার বান্ধবী তার মাকে বলেছে, দরকার নেই; তোমাকে আমি একটা ভালো জায়গায় পরে বিয়ে দেবো। তার চিন্তাভাবনাও বিয়েকেন্দ্রিক। এ অবিদ্যা থেকে তাদের কীভাবে মুক্ত করতে পারি?

উত্তর : আমাদের হাজার বছরের অবিদ্যাই এ অবস্থার সৃষ্টি করেছে। আমরা যখন নিজেরা অবিদ্যা থেকে মুক্ত হবো, যখন বিয়ের ব্যাপারে আমাদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সামাজিক দৃষ্টিভঙ্গি হবে, বিয়ে দাসীগিরি বা বাঁদীগিরি নয়; বরং বিয়ে হচ্ছে একটা অত্যন্ত সম্মানজনক সহাবস্থান, যেখানে সমমর্মিতা রয়েছে, সহানুভূতি রয়েছে, সম্মান রয়েছে এবং যেখানে আমার নিজের পরিচয়টা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ, তখনই এসব অবিদ্যা থেকে বেরিয়ে আসা সম্ভব হবে।

সাধারণ মানুষ আসলে প্রচলিত গণ্ডির বাইরে কখনো বেরোতে চায় না। কারণ সে ভয় পায়। সে মনে করে, বৃত্তের মধ্যেই তার নিরাপত্তা। বৃত্তের বাইরে গেলেই অনিশ্চয়তা। যেমন, ফার্মের মুরগি খাঁচার বাইরে যেতে চায় না। খাঁচার ভেতরটাকে সে নিশ্চিত, নিরাপদ মনে করে। যেহেতু এখানে অন্তত খাওয়াদাওয়াটা সে ঠিকমতো পাচ্ছে।

একজন মানুষ এ অবস্থা থেকে তখনই বেরিয়ে আসতে পারবে, যখন তার ভেতরে আস্থা সৃষ্টি হবে। আর সেই আস্থা সৃষ্টির কাজটিই আমরা করছি। এখন আপনার বান্ধবী বা তার মাকে এই অবিদ্যা থেকে মুক্ত করাটা আপনার জন্যে কিছুটা কঠিন। কারণ তারা এই চিন্তাভাবনা নিয়েই বেড়ে উঠেছে।

আর স্বামী-স্ত্রীর মধ্যকার সম্পর্কটিই এমন, যেখানে সাধারণত যুক্তিবুদ্ধির চেয়েও আবেগটা বেশি থাকে। দেখা যায়, অনেক কিছু হওয়ার পরও একজন স্ত্রী সেই স্বামীর সংসারই করতে চাইছে স্রেফ আবেগের কারণে। কাজেই এ বিষয়গুলো তাদের ব্যক্তিগত এবং এখানে তৃতীয় পক্ষের কেউ সম্পৃক্ত না হওয়াই ভালো।

প্রশ্ন : আমি বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়াশোনা শেষ করে চাকরি করছি আজ একবছর। মা-বাবা আমার বিয়ের জন্যে পাত্র খুঁজছেন। কিন্তু বিয়ের পর শ্বশুর-শাশুড়ি, দেবর-ননদ সবার সাথে এক বাড়িতে থাকার চাইতে স্বামীকে নিয়ে আলাদা বাড়িতে থাকাটাই আমার পছন্দ। এটা কি অবিদ্যা?

উত্তর : হাঁ, অবিদ্যা। এবং এটাই 'আধুনিক' বিয়ের প্রথম অবিদ্যা। বিয়ের মাধ্যমে একজন পুরুষ এবং একজন নারী যে পরিবার গঠন করেন, শুধু স্বামী-স্ত্রী মিলে কখনো সে পরিবার পরিপূর্ণ হয় না, যদি না মা-বাবা ভাইবোন শ্বশুর-শাশুড়ি শ্যালক-শ্যালিকা অর্থাৎ স্বামী এবং স্ত্রীর উৎস-পরিবারের স্বজনদের সে পরিবারের সাথে একাত্ম করা যায়।

আর তাই 'হাম দো-হামারা দো' স্লোগানের একক পরিবারের যে ধারণা এখন প্রচলিত, তা আসলে কখনোই সুখী পরিবার নয়। কারণ একের সাথে এক যোগ করলে 'দুই' হয়, কিন্তু একের পাশে এক রাখলে হয় 'এগারো'।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ইচ্ছা করলেই মা-বাবাকে আলাদা করা যায় না। মায়ের গর্ভে জন্ম নেয়া, বাবার অর্থে লালিতপালিত হওয়া, ভাইবোনদের মমতায় বেড়ে ওঠা—এ সত্যগুলোকে অস্বীকার করা যায় না, এ সম্পর্কও ছিন্ন করা যায় না। এটা একজন পুরুষের ক্ষেত্রে যেমন সত্য, নারীর ক্ষেত্রেও সত্য।

আসলে একজন সফল গৃহকর্তা বা কর্ত্রী তিনিই, যিনি এরকম একটি পরিপূর্ণ পরিবারের প্রতিটি বিষয়কে ব্যালেন্স করে চলেন দক্ষ জাদুকরের কুশলতায়। তাই আপনি বিয়ের পর আপনার স্বামীকে নিয়ে আলাদা হতে পারেন, কিন্তু সুখী হতে পারবেন না। কারণ দুজন মিলে বিচ্ছিন্ন দ্বীপ হয়ে কখনো সুখী হওয়া যায় না। আমরা যেহেতু সামাজিক, তাই পারস্পরিক নির্ভরতা এবং অন্যের সহযোগিতা ছাড়া আপনি বাঁচতে পারবেন না, এগোতে পারবেন না। আজ পর্যন্ত কেউ পারে নি। আর এ সম্পর্কগুলোই এমন যে, সচেতনভাবে ছিন্ন করলেও ভেতরে ভেতরে তা থেকেই যায় এবং অনুশোচনাবোধের যন্ত্রণা কুরে কুরে খায়।

প্রশ্ন : মায়ের সঙ্গে আমার মিল হয় না বলে সবাই আমাকে বিয়ে দিয়ে দিতে চায়। আমি কি এই মুহূর্তে বিয়ে করব? আমার বয়স ২০। লেখাপড়া করছি।

উত্তর : ২০ বছর বয়সেও যদি মায়ের সাথে মিল না হয়, তাহলে কার সাথে মিল হবে? যে মায়ের সাথে মিলতে পারে না, সমঝোতা করতে পারে না, পৃথিবীর কারো সাথেই সে সমঝোতা করতে পারবে না।

শ্বশুরবাড়ি এখন যতটা মধুর হাঁড়ি মনে হচ্ছে, বাস্তবে তা না-ও হতে পারে। হিন্দি সিনেমার সেই 'রাজা বান কে আনা রে, মুঝে লেকে জানা রে, ছম ছমাছম ছম'-এর মতো শ্বশুরবাড়িতে রানির মতো থাকবে—এরকম ভ্রান্ত ধারণা এসেছে মিডিয়া থেকে। ফলে কোনো কোনো মেয়ে মনে করে, বিয়ের পর সমস্ত দুঃখ-কষ্ট শেষ হয়ে যাবে।

আর এখন আপনার পরিচয় গড়ার সময়। পড়াশোনায় মনোযোগ দেয়ার সময়। মায়ের সাথে ঝগড়া করার সময় নয়। মায়ের সাথে মিল হচ্ছে না বলে যদি মা-বাবা বিয়ে দিয়ে দেন, সেটা হবে ভীষণ লজ্জার ব্যাপার। কারণ সবচেয়ে আপনজনকে আপনি বোঝাতে পারেন নি।

প্রশ্ন : বিয়ের প্রয়োজন আছে। তা না হলে কিছু ছেলে বা মেয়ে বলবে বিড়ালের তো পুকুর নেই, গরুও নেই। কিন্তু মাছও খায়, দুধও খায়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : অবশ্যই বিয়ের প্রয়োজন আছে–যিনি বিয়ে করবেন তিনি যদি অনুভব করেন। আর কারো যদি শারীরিক বা মানসিক অক্ষমতা থাকে, তার জন্যে বিয়ের প্রয়োজন নেই। কেউ যদি বিড়ালের মতো জীবনযাপন করে যে, গরু নেই, পুকুরও নেই; তবুও দুধ খাচ্ছে, মাছও খাচ্ছে; তাহলে তাকে ভ্রষ্টাচারী ছাড়া আর কিছু বলা যাবে না।

প্রশ্ন : প্রত্যেক প্রাণীকে জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করা হয়েছে। তবে কি আমার জীবনসঙ্গী আগে থেকেই নির্ধারিত? যদি তা-ই হয়ে থাকে তাহলে আমি খারাপ কাউকে পেলে আমার দোষ কোথায়?

উত্তর : আপনি খারাপ কাউকে পেলে যন্ত্রণা যা ভোগ করার তা তো আপনিই করবেন। আবার উল্টোটা ঘটলেও আপনিই সুখী হবেন। এখানে আপনাকে তো কেউ দোষ দিচ্ছে না। আর প্রত্যেক প্রাণীকে জোড়ায় জোড়ায় সৃষ্টি করা হয়েছে মানে স্বামী-স্ত্রী হিসেবে নির্ধারণ করে সৃষ্টি করা হয়েছে, তা নয়। এখানে জোড়া বোঝানো হয়েছে ব্যাপক অর্থে যে, বিপরীত এবং পরিপূরকরূপে সৃষ্টি করা হয়েছে। অর্থাৎ প্রত্যেক প্রাণীর মধ্যেই নারী-পুরুষ অর্থে জোড়া শব্দটি এসেছে। জোড়া মানে স্বামী-স্ত্রী নয়।

প্রশ্ন : বিয়েটা কি ভাগ্য, নাকি মানুষ নিজেই নিয়ন্ত্রণ করতে পারে? এ ব্যাপারে কোয়ান্টাম কী মনে করে?

উত্তর : আসলে বিয়ের ক্ষেত্রে ভাগ্যের ওপরে নির্ভর করবেন না, কর্মের ওপরে নির্ভর করবেন। যে-কোনো ব্যাপারে আপনার প্রস্তুতি আর প্রচেষ্টার ওপর নির্ভর করবেন। যেমন, একটা ভালো চাকরি বা ভালো রেজাল্টের জন্যে চেষ্টা করেন, পরিশ্রম করেন; তেমনি বিয়ের জন্যেও আপনাকে চেষ্টা করতে হবে। একটা পরিকল্পনা থাকতে হবে।

সবকিছুর জন্যে পরিকল্পনা করবেন আর বিয়েটাকে বলবেন ভাগ্য, তাহলে কীভাবে হবে? সমস্যা হলো, বিয়ের ব্যাপারে আমাদের কোনো পরিকল্পনা থাকে না, শুধু কল্পনা থাকে। তারপর কল্পনার সাথে গরমিল হলে ভাগ্যকে দোষারোপ করি।

তাই বিয়ের ব্যাপারে পরিকল্পনা করতে হবে যে, আমি কেমন জীবনসঙ্গী চাই। সেইসাথে নিজের যোগ্যতাটাও দেখতে হবে। বর্তমানে বিয়ের ব্যাপারে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অধিকাংশ মানুষের চিন্তাভাবনাই মোটামুটি বাস্তবতাবর্জিত। আর সবচেয়ে বড় অসুবিধাটা হলো, টিভি সিরিয়াল দেখতে দেখতে আমাদের চিন্তাভাবনাও বায়বীয় হয়ে যাচ্ছে। আমরা মনে করি, জীবনটাও একটা টিভি সিরিয়াল। কিন্তু জীবন তো টিভি সিরিয়াল না। জীবন হচ্ছে লক্ষ্য, পরিকল্পনা এবং সে অনুযায়ী কাজ–এই তিনের সমষ্টি।

বাস্তবতা হলো, বিয়ে একটা প্রয়োজন। বিয়ে আর প্রেম এক নয়। বিয়ে এবং প্রেমকে একাকার করে ফেলি বলেই আমরা ভুল করি। প্রেমিকা আর স্ত্রী এক নয়, তেমনি প্রেমিক আর স্বামীও এক নয়। প্রেমিক-প্রেমিকার কোনো দায়িত্ব নেই–শুধু রেস্টুরেন্টে ঘোরাঘুরি ছাড়া। কিন্তু বিয়ের পরে দায়িত্ব আছে। সকাল হলে নাশতার ব্যবস্থা কী হবে, এই দিয়ে দিন শুরু। স্বামী হলে তাকে নাশতার উপকরণ আনতে হবে। স্ত্রী হলে তা তৈরি করে পরিবেশন করতে হবে। এবং এরপর আরো আরো দায়িত্ব তো আছেই।

এই বিষয়গুলো যখন বুঝবেন, অনুধাবন করবেন তখন দেখবেন, আর কোনো সমস্যা নেই। তখন আপনি বিয়েটাকে আর ভাগ্য মনে করবেন না। বিয়ের ব্যাপারে আপনার যথাযথ প্রস্তুতি থাকবে এবং আপনি সেভাবেই কাজ করতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি একটি গার্মেন্টস ইন্ডাস্ট্রিতে ইঞ্জিনিয়ার হিসেবে কর্মরত আছি। চাকরিতে যোগদান করার পর থেকে আমার চেয়ারম্যান মাঝে মাঝেই আমাকে ডেকে বলেন এই কোম্পানি ছেড়ে না যেতে–তিনি আমাকে ইন্ডাস্ট্রি করে দেবেন। একদিন হঠাৎ করে আমাকে ডেকে বললেন, আমার বিয়ের দায়িত্ব তিনি নেবেন, এতে আমার কোনো সমস্যা আছে কিনা? কোনো সমস্যা নেই বলে জানাই আমি। তারপর বলেন, তিনি আমাদের বাসায় যাবেন, বাবা-মার সাথে কথা বলবেন। কয়েকদিন পর আবার বলেন, তিনি আমাকে গার্মেন্টস করে দেবেন। আমি যেন তার দুই ছেলেকে নিয়ে ব্যবসা করি–কথাটি তিনি বার বার বলেন। কিন্তু আমার কথা হচ্ছে, তিনি আমাকে চেনেন না, জানেন না, আমার জন্যে এত ভালবাসা কেন? গুরুজী, ব্যাপারটি নিয়ে আমি খুবই সন্দিহান।

উত্তর : আপনি একজন ইঞ্জিনিয়ার এবং ভালো-মন্দ বোঝার বয়স আপনার হয়েছে। আপনি যে এখন পর্যন্ত টোপ গিলে ফেলেন নি তাতে বোঝা যাচ্ছে যে, বুদ্ধিশুদ্ধি আপনার আছে। মনে রাখবেন, বিয়ের দায়িত্ব সবসময় নিজে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নেবেন। কারণ সংসার করবেন আপনি। তাই এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনি মাত্র ইঞ্জিনিয়ারিং পাশ করে চাকরিতে ঢুকেছেন, আর চেয়ারম্যান সাহেব বিয়ের দায়িত্ব নিচ্ছেন, তার মানেটা কী? আপনাকে তিনি কী কারণে গার্মেন্টস বানিয়ে দেবেন? যদি পাঁচ/ দশ বছর কাজ করতেন, তারপর আপনার কাজে তিনি অনেক সন্তুষ্ট হতেন, তাহলেও তো একটা কথা ছিল। অতএব খুব সতর্ক থাকবেন। তবু ভালো যে, আপনি কিছু একটা সন্দেহ করছেন এবং আমাদের জানিয়েছেন। এজন্যে ধন্যবাদ।

এ ধরনের প্রস্তাব কিন্তু ছেলে/ মেয়ে যে-কারো ক্ষেত্রেই আসতে পারে। যে প্রস্তাবই আসুক, আগে ভালো করে খোঁজখবর নেবেন, বিবেচনা করবেন। আর বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত আপনার, এটা ঠিক। কিন্তু হতে হবে পরিবারের সম্মতিতে। অবশ্যই পরিবারকে বোঝাতে হবে–কেন আপনি হাঁ বলছেন। পরিবারকে রাজি করিয়ে বিয়ে করবেন।

আবার পরিবার কাউকে পছন্দ করল কিন্তু আপনার যদি পছন্দ না হয়, তাহলে সরাসরি বলবেন, আমার মন টানছে না। কারণ বিয়ের পরে আনন্দ যা সেটাও আপনার, কষ্ট যা সেটাও আপনার। কেউ এটা শেয়ার করতে আসবে না। পারবেও না। এ-ক্ষেত্রে খেয়াল করবেন–যার সাথে আপনার বিয়ের কথা হচ্ছে, তাকে দেখে আপনার মন টানছে কিনা। ভেতর থেকে সাড়া পাচ্ছেন কিনা। আর পছন্দ হলে তো শোকর আলহামদুলিল্লাহ!

প্রশ্ন : আমরা ঢাকায় থাকি। ঢাকার বাইরের এক ছেলেকে আমার মেয়ে পছন্দ করে। ছেলে ব্যাংকার। সে বিয়ের প্রস্তাব দিলে আমি না করে দেই এই বলে যে, এতদূরে মেয়েকে বিয়ে দেবো না। এরপর থেকে আমার কেমন যেন অস্থির লাগতে থাকে। মেয়ের বিয়ে হলে কীভাবে থাকব? মেয়ে এত বছরের সম্পর্ক ভুলতে পারবে কিনা? অন্য কোথাও মেয়েকে বিয়ে দিলে কোনো সমস্যা হবে কিনা? আমি এখন কী করব?

উত্তর : আসলে মায়েরা আবেগপ্রবণ হন। এটাই স্বাভাবিক। কিন্তু কীসে তার কল্যাণ হচ্ছে তা-ও গুরুত্বপূর্ণ। সেটিও আপনাকে ভাবতে হবে। এমনও হতে পারে, মেয়েকে কাছে রাখার জন্যে পাশের বাড়ির ছেলের সাথে তার বিয়ে দিলেন। সে-ক্ষেত্রে মেয়ে যে সুখী হবেই এমন নিশ্চয়তাই বা কোথায়?

আর কাছে থাকলেই কাছে থাকা হয় না। তেমনি দূরে থাকলেই দূরে থাকা হয় না। দূরে থাকলেও মানুষ অনেক কাছে থাকতে পারে। আবার কাছে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

থাকলেও মানুষ অনেক দূরে থাকতে পারে। তাই মেয়ের যাতে মঙ্গল হয় এবং যদি সৎপাত্র পাওয়া যায় তবে বিয়ের সিদ্ধান্ত নিন। কারণ কারো না কারো সাথে তো বিয়ে দিতেই হবে। মেয়েকে তো আর আপনি সারাজীবন আপনার কাছে রেখে দিতে পারবেন না। যদি রেখে দেন পরে নিজেই আফসোস করবেন। অতএব অন্যান্য বিষয়গুলো ঠিকঠাক থাকলে শুধু দূরত্বের কারণে মেয়ে বিয়ে দিতে কোনো আপত্তি থাকা উচিত নয়।

প্রশ্ন : স্বামী ও স্ত্রীর বয়সের ব্যবধান ৩০-এর ওপরে। সে-ক্ষেত্রে স্বামী যদি সত্তরোর্ধ্ব বয়সে মারা যান তবে স্ত্রী কি তার একাকিত্ব বা অবলম্বনের জন্যে আবার বিয়ে করতে পারবে?

উত্তর : এখানে আইনগত বা ধর্মীয় কোনো বাধা নেই। তবে বিয়েটা যেহেতু শুধু ব্যক্তিগত নয়, পারিবারিক একটি ব্যাপার–তাই কোনো মহিলার যদি সন্তান থাকে, সন্তানদের ইতিবাচক সম্মতি নিয়ে বিয়ে করা উচিত। সন্তানেরা যদি বিয়েতে সম্মতি না দেয়, তাহলে চরম অশান্তি সৃষ্টি হবে। কারণ একজন মহিলা সন্তানদের ছাড়তে পারবেন না, আবার স্বামীকেও ছাড়তে পারবেন না। বাঙালি মায়েদের পক্ষে বিষয়টি খুব চ্যালেঞ্জিং।

সন্তানেরা মাকে কারো সাথে সাধারণত শেয়ার করতে চায় না। এটা হচ্ছে মনস্তাত্ত্বিক একটি দিক যে, আপনি আপনার সন্তানকে ছাড়তে পারবেন না। আবার সন্তান বড় হলে বিয়ে করবে, নিজেকে নিয়ে, তার সংসার নিয়ে ব্যস্ত থাকবে। তাই আপনার একাকিত্ব সন্তান ঘোচাতে পারবে না।

আপনি যদি মনে করেন, সন্তানের দূরত্ব আপনাকে ব্যথিত করবে না–আর সন্তান যদি সম্মতি দেয়, আনন্দিতচিত্তে অনুভব করে যে, তার মায়েরও একটি জীবন আছে, তার জীবনের যে-কোনো সিদ্ধান্ত তিনি নিতে পারেন; তখন আপনি সহজে বিয়ের সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। ধর্মীয় এবং আইনগতভাবে কোনো বাধা নেই। আসলে আমাদের মধ্যে পারস্পরিক সমমর্মিতা যত গড়ে উঠবে তত পরিবারগুলো সুখের হবে।

আর ‘অবলম্বন’ আসলে একটি ভ্রান্ত চাওয়া। আল্লাহ ছাড়া মানুষের আর কোনো অবলম্বন নেই, সে নারী হোন অথবা পুরুষ। স্বামী আপনার অবলম্বন না-ও হতে পারেন। তিনি আপনার কষ্টের কারণও হতে পারেন। অতএব কেউ কারো অবলম্বন হয় না। অবলম্বন একমাত্র আল্লাহ। তাঁর ওপর ভরসা রাখুন এবং সবদিক বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নিন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পাত্র/ পাত্রী বাছাইয়ের দৃষ্টিভঙ্গি

প্রশ্ন : বিয়ের জন্যে কনে বা বর পছন্দের ক্ষেত্রে দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?

উত্তর : বিয়ের ব্যাপারে অন্যতম ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি হলো অভিভাবকদের নিজেদের পছন্দকে অগ্রাধিকার দেয়া। অনেক সময় তাদের পছন্দটা তারা ছেলেমেয়ের ওপর চাপিয়ে দেন। কিন্তু এর পরিণতি নিয়ে ভাবেন না। এটা ভাবেন না যে, জোর করে চাপানো এই সিদ্ধান্তের ফলে পরবর্তীতে বনিবনা না হলে বিচ্ছেদও ঘটতে পারে।

বর/ কনে পছন্দের ক্ষেত্রে আধুনিক অবিদ্যা হচ্ছে ডেটিং। বিয়ের আগে ছেলেমেয়ে একসাথে ঘোরাঘুরি করলে বোঝাপড়া ভালো হবে–অনেকে এরকমটাই ভাবে। কিন্তু এর নেট ফলাফল কী? এটা আমরা দেখতে পাই ইউরোপ-আমেরিকার ডেটিং কালচারের পরিণতিতে। আমেরিকাতে গত ৫০ বছরের ডেটিংয়ের রেজাল্ট হলো, ৯০-এর দশকে ৭০% ডিভোর্স।

আবার অনেক অভিভাবক তার বখাটে ছেলের সাথে একটি ভালো মেয়েকে বিয়ে দিতে চান এ আশায় যে, এতে ছেলেটা ভালো হয়ে যাবে। কিন্তু সাধারণভাবে ছেলে তো ভালো হয়ই না, ওই মেয়ের জীবনটা সে নষ্ট করে ফেলে। এ ধরনের অভিভাবকেরা অপরাধী হিসেবে গণ্য। তাছাড়া পাত্র যদি প্রচুর উপার্জন করে, তা অবৈধভাবে হলেও, অনেক সময় সেই পাত্রই অত্যন্ত সমাদৃত হয়। একইভাবে বিদেশি পাত্র শুনলেই মা-বাবারা বর্তে যান। দ্রুত বিয়ে দেয়ার জন্যে প্রতিযোগিতায় নামেন। আবার মেয়ে যদি সুন্দরী হয়, অভিভাবকেরা আর কোনোকিছু দেখার চিন্তা করেন না। আর ম্যারেজ মিডিয়ার মাধ্যমে বিয়ে হলো বিবাহসম্পর্কিত অবিদ্যার লেটেস্ট সংযোজন। এ সবকিছু হলো ভুল দৃষ্টিভঙ্গি এবং আচরণ।

বিয়ের ক্ষেত্রে সবসময় মনে রাখতে হবে, বিয়ে দিলে বা বিয়ে করলেই দায়িত্ব শেষ হয়ে যায় না। কারণ সুখী বিয়ে মানে দুটি মানুষ ও দুটি পরিবারের মধ্যে বোঝাপড়া এবং সুসম্পর্কময় সহাবস্থান। অনেক ধনী বর বা ধনী শ্বশুরপক্ষ হলেই বিয়ে সুখের হয় না। এর জন্যে দরকার দুটি পরিবার এবং স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে চেতনার মিল।

প্রশ্ন : অ্যারেঞ্জড বিয়ের ক্ষেত্রে পাত্রী হিসেবে একটি মেয়ে কীভাবে বুঝবে যে, পাত্র সচ্চরিত্র এবং ভালো কিনা। অনেক সময় পাত্রকে সামনাসামনি খুব ভদ্র

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মনে হলেও পরে দেখা যায়, সে আসলে বদরাগী। তাহলে পাত্র সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানব কী করে?

উত্তর : এটি একটি খুব গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। অনেক সময় ছেলের ডিগ্রি, চেহারা, বাহ্যিক আচরণ দেখে আমরা মুগ্ধ হয়ে যাই। কিন্তু এটা মোটেই ঠিক নয়। সময় নিয়ে পাত্রের খোঁজখবর নেয়া উচিত। আর এটা তেমন কঠিন নয়। কারণ খোঁজ নিতে চাইলে শুধু পাত্র কেন, পাত্রের পরিবার সম্পর্কেও জানা সম্ভব। এ-ক্ষেত্রে অবশ্য পাত্রীর চাইতে তার মা-বাবার দায়িত্বই বেশি।

আপনি যদি চান, যাকে আপনি বিয়ে করবেন তার ব্যাপারে ভালো করে জেনেশুনে সিদ্ধান্ত নেবেন, আপনি অবশ্যই তা পারবেন। সমস্যা আসলে হয়, যখন মেয়েটি বিয়ের ব্যাপারে আবেগকে বেশি গুরুত্ব দেয়। সে মনে করে, কোনোরকমে বিয়েটা হয়ে গেলেই তার সব দুঃখ-কষ্ট-যন্ত্রণার অবসান ঘটবে। একটি মেয়ের ঘটনা–

'মাস্টার্স পরীক্ষার পর বাবাহীন সংসারে বড় মেয়ে হওয়ার কারণে আত্মীয়দের চোখে পড়ে গেলাম খুব তাড়াতাড়ি। সারাক্ষণ খোঁটা শুনতে হতো যে বয়স হয়ে যাচ্ছে, বিয়ে কেন হচ্ছে না। অথচ তারা কেউ এগিয়েও আসছে না। শেষমেশ আমাদের এক ভাড়াটিয়া একটা প্রস্তাব নিয়ে এলো। ছেলে আফগানিস্তানে চাকরি করে, অনেক বেতন পায়, বাড়িঘর ভালো, নামাজী ইত্যাদি। আম্মাকে বোঝাল, লাখে একটা এরকম ছেলে পাওয়া যাবে। হাতছাড়া করা ঠিক হবে না।

সরল বিশ্বাসে আমাদের পরিবার রাজি হয়ে গেল। আর বাবা না থাকায় আম্মা বা ছোট ছোট ভাইদের পক্ষে খোঁজখবর করাও সম্ভব ছিল না। বিয়ের পর দেখলাম প্রত্যেকটা তথ্যই ভুল। তার ওপর আমার চেয়ে ১০ বছরের বড়। একবছর পর ডিভোর্স হয়ে গেল।

তারও দুই বছর পর আবার বিয়ে হলো আমার খালার ননদের ছেলের সঙ্গে। আমাকে বলা হলো, ছেলে নাকি রাজপুত্রের মতো দেখতে, গ্রামে দোতলা বাড়ি আছে, তিন মাসের মধ্যে আমাকে বিদেশে নিয়ে যাবে। বিয়ে হয়েছে আজ দুই বছর। বিদেশে নেয়া তো দূরের কথা, আমার ভরণপোষণ পর্যন্ত ঠিকমতো দেয় না। আমাকে চাকরি করতে দিতেও তার আপত্তি।'

এই মেয়েটি কিন্তু বার বার একই ভুল করেছে। কারণ তার সিদ্ধান্ত নেয়ার ভিত্তিটাই ভুল। সে এবং তার পরিবার পাত্রের বাহ্যিক কিছু বৈশিষ্ট্যের কথা শুনেই আকাশকুসুম কল্পনায় ভাসতে শুরু করেছে। আবেগকে গুরুত্ব দিয়েছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সে ভেবেছে, বিয়ে করলেই সব সমস্যার সমাধান হবে। সে সব অভাব বঞ্চনা আর কষ্টকে পেছনে ফেলে বিদেশে যেতে পারবে। বাস্তবতার নিরিখে ভেবে দেখার প্রয়োজন মনে করে নি। অতএব বিয়ের আগে সবসময় পাত্র/ পাত্রী এবং তাদের পরিবারের ব্যাপারে সম্ভাব্য সবরকম খোঁজখবর করেই সিদ্ধান্তে পৌঁছাবেন। এটা খুব জরুরি।

প্রশ্ন : সম্প্রতি আমার বিয়ের একটি প্রস্তাব এসেছে। ছেলে ইঞ্জিনিয়ার। ছয় মাস আগে তার স্ত্রী মারা গেছে। এর বেশি আমি জানি না। তবে আমি আমার অভিভাবকদের বিস্তারিত খোঁজ নিতে বলেছি এবং 'আপত্তি নেই' জানিয়েছি। বিষয়টি নিয়ে আমি একধরনের হীনম্মন্যতায়ও ভুগছি। আমি কি ঠিক করছি?

উত্তর : স্ত্রী বা স্বামী মারা যেতেই পারেন। এতে সেই ভদ্রলোককে বা ভদ্রমহিলাকে বিয়ে করা যাবে না বা বিয়ে করলে হীনম্মন্যতায় ভুগতে হবে, এটি একটি অবিদ্যা। তবে তার সম্পর্কে যথাযথ খোঁজখবর নিতে হবে। কারণ অনেক সময় অনেক কিছু গোপন করা হয়। যেমন, ঐ ভদ্রলোকের হয়তো সন্তান থাকতে পারে। সন্তান থাকাটা বিয়ের ক্ষেত্রে বাধা নয়। কিন্তু আপনাকে জানতে হবে যে, সন্তান আছে এবং আপনি তা জেনেই তার কাছে যাচ্ছেন। আর জেনেশুনে বিয়ের পর সেই সন্তানের মায়ের দায়িত্বও আপনাকে পালন করতে হবে।

অনেক সময় দেখা যায়, বিয়ের আগে পাত্রের আগের সন্তানদের কথা মহিলা জেনেছেন, তাদের লালনপালন করার ইচ্ছাও প্রকাশ করেছেন। কিন্তু বিয়ের পরে সেই বাচ্চাদের আর দেখভাল করছেন না, অবহেলা-অত্যাচার করছেন, নতুন সংসারে তাদেরকে উৎপাত বলে ভাবছেন। এটি অপরাধ। কারণ এই বাচ্চাদের মতো অসহায় তো আর কেউ নেই।

বাস্তবতা হচ্ছে, বাবার চাইতে মা মারা গেলেই আসলে সন্তানেরা এতিম হয়। অথচ যে মহিলা এরকম এতিম বাচ্চা পেয়েও তার মাথায় হাত রাখতে পারেন না, তিনি খুবই দুর্ভাগা। কারণ এতিমের মাথার ওপর যে হাত রাখে, তার মাথার ওপর আল্লাহর হাত থাকে। অর্থাৎ আল্লাহর রহমত সবসময় তার সাথে থাকে।

আবার পুরুষদের ক্ষেত্রেও এমনটি হতে পারে–বিধবা মহিলার ছোট সন্তান আছে জেনেই কোনো পুরুষ তাকে বিয়ে করল। কিন্তু এরপর সে এ বাচ্চাকে সাথে রাখতে চাচ্ছে না বা তার ওপর অত্যাচার করছে। সেই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পুরুষটিও অপরাধী এবং প্রকৃতির প্রতিশোধ থেকে সে বাঁচতে পারবে না। আসলে বিয়ে বা পরিবার মানে দায়িত্ব। এ দায়িত্ব পালন করতে না পারলে বিয়ে করবেন না। আপনাকে কেউ বলে নি বাচ্চাসহ পুরুষ বিয়ে করতে বা বাচ্চাসহ মহিলা বিয়ে করতে। কিন্তু বিয়ে যদি করেন, তাহলে দায়িত্ব পালন করতে হবে।

প্রশ্ন : যদি কেউ বিয়ের প্রস্তাব দেয়ার সময় বলে যে, সে মাঝে মাঝে মদ্যপান করে তাহলে তাকে কোন দৃষ্টিতে দেখা উচিত? যদিও সে অন্য সব দিক থেকে ঠিক।

উত্তর : একজন মদ্যপ কখনোই অন্য সব দিক থেকে ঠিক থাকতে পারে না। যে মদ খায় তার অন্য সব আচার-আচরণেও এর ছাপ পড়ে। আপাতদৃষ্টে তা নজরে না পড়লেও কোনো একসময় তা প্রকাশ পাবেই।

প্রশ্ন : টিভি দেখে প্রভাবিত হই না। তবে একটি সিনেমায় মেয়েদের প্রতি নায়কের শ্রদ্ধাবোধ দেখে খুব ভালো লেগেছিল। চাই জীবনসঙ্গীও যেন এরকম হয়। এটা কি অবিদ্যা?

উত্তর : টিভি দেখে প্রভাবিত হন না বলছেন। তাহলে সিনেমা দেখে কেন প্রভাবিত হচ্ছেন? আসলে আমরা যে প্রভাবিত হই, তা-ও মাঝে মাঝে বুঝি না। মেয়েদের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ সিনেমার নায়কের কাছ থেকে কেন শিখতে হবে? মহামানবরাই তো এটি শিখিয়ে গেছেন।

নবীজী (স)-এর জীবনে আমরা দেখি, মেয়েদের প্রতি কত শ্রদ্ধাবোধ ছিল তাঁর। তিনি বলেছেন, মায়ের পায়ের নিচে সন্তানের বেহেশত। বাবার বা স্বামীর পায়ের নিচে–তা বলেন নি। এর চেয়ে বড় সম্মান আর শ্রদ্ধা কী হতে পারে? সিনেমার নায়ক কি এর চেয়ে বড় সম্মান দেখাতে পেরেছে? আমরা অভিনয় দেখে বর্তে যাই। সিনেমায় তারা যা করে তা-ই ভালো লাগে। সে যে অভিনয় করে পয়সা উপার্জন করছে সে-কথা বুঝি না।

প্রশ্ন : আমাদের সমাজে অ্যারেঞ্জড বিয়ের ক্ষেত্রে স্বল্প সময়ের দেখাশোনার মাধ্যমে কি পাত্র/ পাত্রীর আত্মিক সৌন্দর্য বা গুণাবলি সম্পর্কে ধারণা পাওয়া সম্ভব, বিশেষত যেখানে তথ্য গোপন করার আশঙ্কাও রয়েছে?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এজন্যে পরিচিত পরিমণ্ডলে বিয়ে হওয়া উচিত, যেখানে পারস্পরিক জানাশোনা রয়েছে। সেটা অবশ্যই সম-সামাজিক ও সম-সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলে। সাধারণত বিয়েতে ছেলেপক্ষের প্রত্যাশা থাকে মেয়ে ফর্সা, সুন্দরী এবং কমবয়সী হতে হবে এবং মেয়ের বাবার বাড়ি-গাড়ি, ব্যাংক-ব্যালেন্স থাকতে হবে, যাতে যৌতুক পাওয়া যায়।

আবার মেয়েপক্ষের কাছে ছেলে ভালো বেতনের চাকুরে, পয়সাওয়ালা ব্যবসায়ী অথবা বিদেশে থাকলেই সে ভালো পাত্র হওয়ার জন্যে যথেষ্ট। সে মদ্যপ, বদমেজাজী বা লম্পট কিনা বা বিদেশে সে কী করে, তা খতিয়ে দেখার প্রয়োজনও তারা মনে করেন না। এমনকি বিয়ের পর মেয়ের পড়াশোনা বা ক্যারিয়ারের ক্ষতি হবে কিনা সে-সবও তারা ভাবতে চান না। ফর্সা এবং সুন্দরের খোঁজে মরিয়া হলে পরিণতি যে কত করুণ হয় তার একটি ঘটনা–

এক ছেলে এবং তার অভিভাবকরা ফর্সা সুন্দরী পাত্রী খুঁজছে। অনেক পাত্রী দেখা হলো। অবশেষে পাত্রী পছন্দ হলো। পাত্রীর অভিভাবকরা তাকে সাজানোর জন্যে অনেক অর্থব্যয় করে ঢাকা শহরের সবচেয়ে নামী বিউটিশিয়ান ভাড়া করলেন। একবার দেখেই তারা পাত্রী পছন্দ করে ফেলল। বিয়ের কথাবার্তা পাকা হয়ে গেল, দিনক্ষণও ঠিক হয়ে গেল। পাত্রীপক্ষ কৌশলে বিয়ের আগে দেখাদেখির আর কোনো সুযোগ দিলেন না।

বিয়ে হয়ে গেল। মেয়ে যখন রাতে মেকাপ তুলল, সবার তো চক্ষু চড়কগাছ! এ কী দেখছি! নিশ্চয়ই কোথাও কোনো গণ্ডগোল হয়েছে, আমরা তো এই মেয়ে দেখি নি। তখন ফাঁস হলো আসল ব্যাপার। মেয়ে সুন্দর ছিল না বলেই বিয়ের আগে তারা আর দেখাদেখির সুযোগ দেয় নি। ফর্সা ও সুন্দরের জন্যে মরিয়া পাত্রপক্ষ কনেকে দেখে হতাশ হলো। প্রত্যাশা ও বাস্তবতার ব্যবধানের করুণ সমাপ্তি হলো বিয়েটি ভেঙে গিয়ে।

এখানে পাত্রপক্ষের ভুল ছিল, তারা বাহ্যিক সৌন্দর্য এবং চাকচিক্যকে গুরুত্ব দিয়েছে। আর পাত্রীপক্ষ বিয়ের মতো জীবনের গুরুত্বপূর্ণ একটি সম্পর্কে প্রতারণার আশ্রয় নিয়েছে, যা আসলে অপরাধ।

মনে রাখতে হবে, বিয়ে একটি চুক্তি। এটি হতে হবে সহজ সত্যের ওপর। অনেক সময় দেখা যায়, মা-বাবা তার মাদকাসক্ত, মানসিক রোগী বা বখাটে ছেলের দোষ গোপন করে একটি ভালো মেয়ের সঙ্গে বিয়ে দিয়ে দেন। চিন্তা করেন, এতে ছেলেটি ভালো হয়ে যাবে। কিন্তু সিনেমায় এমনটি হলেও বাস্তবে স্ত্রী তার বখাটে স্বামীকে ভালো করতে পারে না। উল্টো স্ত্রীর

৮—

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

জীবনই বিষিয়ে ওঠে। আবার কখনো কখনো মেয়ের মা-বাবাও আগের প্রেম, বিয়ে বা কোনো রোগের কথা গোপন রেখে মেয়েকে বিয়ে দেন। আগে বিয়ে হয়েছিল এটা কোনো দোষ নয়। কিন্তু এ জাতীয় তথ্য গোপন করে বিয়ে দিলে তার পরিণতি ভালো হয় না। এটা শুধু অবিদ্যা নয়, অপরাধও।

তাই অযৌক্তিক প্রত্যাশা করবেন না। পরিচিত পরিমণ্ডল এবং সামাজিক ও সাংস্কৃতিক সমতার বিষয়টি মাথায় রাখুন। সঠিকভাবে খোঁজখবর নিন। তাহলে অ্যারেঞ্জড বিয়ে হলেও অনিশ্চয়তাকে এড়াতে পারবেন।

প্রশ্ন : উচ্চশিক্ষিত একটি মেয়ের জীবনসঙ্গী যদি তেমন শিক্ষিত না হয়, তাহলে কি সমস্যা হতে পারে?

উত্তর : এটি নির্ভর করে স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক দৃষ্টিভঙ্গির ওপর। একজন স্বল্পশিক্ষিত স্বামীরও মাস্টার্স পাশ স্ত্রী থাকতে পারে এবং তাদের পরিবার সুখী হতে পারে। স্বামী যদি হীনম্মন্যতায় না ভোগেন এবং তার চেয়ে শিক্ষিত একজনকে স্ত্রী হিসেবে পেয়ে সম্মানিত বোধ করেন এবং স্ত্রীও যদি সেই স্বামীকে সহজ ও স্বাভাবিকভাবে সম্মানের সাথে গ্রহণ করতে পারেন, তাহলেই আর কোনো সমস্যা থাকে না।

প্রশ্ন : বিয়ের ক্ষেত্রে যদি আমি বুঝি যে, সে মানুষ হিসেবে ভালো এবং আমাকে ভালো রাখবে, তাহলে কি তাকে বিয়ে করা উচিত? নাকি তার পোলিও আছে, দেখতে ভালো লাগে না বলে পরিবারের কথা শুনে বিয়ে না করা উচিত?

উত্তর : আপনি মনে করছেন, সে মানুষ হিসেবে ভালো। কিন্তু আসলেই ভালো কিনা, আপনাকে ভালো রাখবে কিনা, সেটা আপনি কতটুকু নিশ্চিত? হতে পারে আপনার পর্যবেক্ষণ সঠিক। আবার সেটা তো ভুলও হতে পারে।

আর আপনার পরিবারের দৃষ্টিভঙ্গিকেও অযৌক্তিক বলা যায় না। একজন শারীরিক প্রতিবন্ধীর প্রতি সহমর্মিতা আর তাকে মেয়ের জামাই বানানো—দুটোর মধ্যে পার্থক্য আছে। একইভাবে একজনের প্রতি সমবেদনা আর তাকে জীবনসঙ্গী করা—এর মধ্যেও ব্যবধান আকাশ এবং পাতালের। একটি ঘটনা বলি—

আমি তখন এস্ট্রলজার। এক মেয়ে একজন মানসিক রোগীকে পছন্দ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করে, তাকে বিয়ে করবে বলে পরামর্শ চাইল। তাকে বললাম যে, আপনি তার সেবা করতে চাইলে খুব ভালো। কিন্তু মানসিক রোগীর সাথে ঘর করা–এটা খুব দুঃসাধ্য, খুব কষ্টকর। তিনি মহিলা হোন অথবা পুরুষ।

সে বলল, 'দ্বীপ জ্বেলে যাই' ছবিতে সুচিত্রাকে দেখেন নি–নায়ককে ভালো করে ফেলেছে। অর্থাৎ সেই মানসিক রোগীকে ভালো করার জন্যে সে বিয়ে করবে। তাকে বোঝানো হলো যে, সিনেমার স্ক্রিপ্টে অনেক কিছু হয়। ভালো হয়ে যেতে পারে, ভালো হয়ে বিয়েও হতে পারে; আবার তাকে ভালো করতে গিয়ে নায়িকা পাগল হয়ে যেতে পারে।

কিন্তু বাস্তব জীবন খুব চ্যালেঞ্জিং। আপনি আপনার নতুন স্বামীকে নিয়ে যেখানেই যাবেন, প্রথম প্রশ্নের সম্মুখীন হবেন–আচ্ছা, এটা কীভাবে হলো? কেন হলো? আশপাশের লোকজন, প্রতিবেশীরা কেউ-ই এটাকে ভালোভাবে গ্রহণ করবে না। একদিন, দুদিন, তিন দিন, চার দিন, পাঁচ দিন–এই ব্যাখ্যা দিতে দিতে, আশপাশের সব আত্মীয় এবং পরিচিতজনদের নেতিবাচক কথা শুনতে শুনতে আপনার বিরক্তি চলে আসতে পারে আপনার স্বামীর ওপরে।

অতএব বিয়ের ব্যাপারে বাস্তববাদী হবেন। কারণ এটা বাস্তব জীবন। রোমান্টিক ব্যাপার আলাদা। 'আমি তোমাকে ভালবাসি' বলে হাওয়ায় উড়তে পারেন, কোনো অসুবিধা নেই। কিন্তু বিয়েটা প্রেম নয়। বিয়েটা হচ্ছে একটা সমঝোতা, পারস্পরিক বোঝাপড়া। একটা দেনাপাওনা যে, আমি এই এই দেবো, এই এই পাব। অতএব কী সিদ্ধান্ত নেবেন, এ ব্যাপারে আপনি সম্পূর্ণ স্বাধীন। আমি শুধু এর বিভিন্ন দিক সম্পর্কে বললাম, এগুলো বিবেচনা করে সিদ্ধান্ত নেবেন।

প্রশ্ন : এক সময় আমি খুবই অহংকারী ছিলাম। অনেক মেয়ে আমার কাছে আসত। কোনো মেয়েকে পাত্তা দিতাম না। বর্তমানে বিয়ে করার জন্যে মেয়ে খুঁজছি কিন্তু পাচ্ছি না–সকল যোগ্যতা থাকা সত্ত্বেও। কী করব?

উত্তর : সময়ের কাজ সময়ে করতে হয়। বসন্তকালের কাজ যদি বর্ষাকালে করতে যান তাহলে তো হবে না। আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি। আপনি মনছবি দেখতে থাকুন, যেন আপনি আপনার জন্যে মানানসই ভালো একজনকে পেয়ে যান।

প্রশ্ন : বিয়ের পাত্রী নির্বাচনের ক্ষেত্রে কোন বিষয়টি মাথায় রাখব?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এ ব্যাপারে নবীজী (স) খুব সুস্পষ্টভাবে বলেছেন, কোনো নারীকে চারটি যোগ্যতার জন্যে বিয়ে করা যায়। বংশমর্যাদা, ধনসম্পত্তি, রূপ এবং তার গুণ। এমন নারী খোঁজ করো, যার গুণ আছে। অন্য বিবেচনায় বিয়ে করলে তুমি ক্ষতিগ্রস্ত হবে।

অর্থাৎ একটি মেয়েকে আপনি বিয়ে করবেন, নাকি করবেন না–এটা সবসময় নির্ভর করবে, তার কী কী গুণ আছে তার ওপরে। মানুষ হিসেবে সে কেমন। তার মধ্যে কতটুকু সংবেদনশীলতা রয়েছে। তারপরে তার পরিমণ্ডল। একেবারে শেষ বিবেচনা হচ্ছে তার বাহ্যিক সৌন্দর্য। যদি গুণ না থাকে, যদি তার মধ্যে সংবেদনশীলতা না থাকে অর্থাৎ যে পরিমণ্ডলে সে বড় হয়েছে, সে পরিমণ্ডলটা যদি অনুকূল না হয় তাহলে সৌন্দর্য যতই থাকুক কোনো লাভ নেই। আর এটা যে কত বাস্তব, তা সমাজবিজ্ঞানী ও মনোবিজ্ঞানীরা এখন বুঝতে পারছেন নানান গবেষণার পর।

প্রশ্ন : বিবাহবন্ধনে আবদ্ধ হওয়ার পূর্বে অল্প কিছু সময়ের জন্যে ছেলেমেয়ের যে দেখাদেখি, এতে গুণ সম্পর্কে কোনো ধারণা করা যায় না। অথচ আপনি বলেছেন, সেই নারীকে বিয়ে করা উচিত, যার গুণ আছে। প্রশ্ন হলো, একবার দেখে সেই মেয়ের গুণ কীভাবে নির্ণয় করা যাবে?

উত্তর : একবার দেখে অবশ্যই গুণ নিরূপণ করা সম্ভব নয়। তবে বিয়ের ব্যাপারে কিছু সাধারণ বিষয় রয়েছে। সেগুলো সঠিকভাবে খোঁজখবর নিন। যেমন, সে কোথায় পড়াশোনা করেছে বা করছে, তার পরিবারের কী অবস্থা, তার আচরণ, অন্যদের সঙ্গে তার সম্পর্ক ইত্যাদি। আর বিয়েটা যদি সম-সামাজিক এবং সম-সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলে হয়, তাহলে এসব খোঁজখবর নেয়া সহজ হয়। একবার তার পরিচিত পরিমণ্ডলে ঢুকতে পারলে গুণ থাকলে তা বেরিয়ে আসবে।

প্রশ্ন : আপনি বিয়ের ক্ষেত্রে গুণকে প্রাধান্য দিতে বলেছেন। কোন বৈশিষ্ট্যগুলোকে গুণ বলা যায়? গুণ আছে তা কীভাবে বুঝব?

উত্তর : কোনো আবেগ দ্বারা প্রভাবিত না হয়ে মুক্তমনে বোঝার চেষ্টা করবেন। দেখা যায়, অধিকাংশ সময় বিয়ের ক্ষেত্রে আমরা গুণকে বোঝার চেষ্টা না করে অন্যান্য বিষয়গুলোকে গুরুত্ব দেই বেশি। পাত্রী দেখতে গেলে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সৌন্দর্য নিয়ে মাথা ঘামাই বেশি। পাত্র দেখতে গেলে হ্যান্ডসাম খুঁজি বা পকেটের অবস্থা কী–এটা খুঁজি। ফলে আমরা ভুল করি।

এখন প্রশ্ন হলো, গুণ বলতে কী বুঝবেন? এজন্যে আমাদের একটি প্রকাশনা আছে–'সর্বোত্তম আদর্শ' কণিকা। এটা পড়তে পারেন। এখানে রসুলুল্লাহ (স) মানুষের কিছু গুণের কথা বলেছেন। এ আলোকে বিচার করার চেষ্টা করবেন তার মধ্যে কতগুলো গুণ আছে। সবগুলো খুঁজতে গেলে আপনি হয়তো হতাশ হবেন। কারণ একজনের মধ্যে সবগুলো গুণ থাকা মুশকিল। ৫০% থাকলেই বুঝবেন তিনি খুব গুণবতী নারী। এর চেয়ে বেশি এ যুগে প্রত্যাশা করবেন না। পুরুষের ক্ষেত্রেও একই কথা। গুণ খুঁজবেন, ভালো মানুষ খুঁজবেন। আপনি জীবনে সুখী হবেন।

প্রশ্ন : আমি এমবিএ করেছি। বিয়ের জন্যে পাত্রীর কোন বিষয়টিকে গুরুত্ব দেবো? পরামর্শ দেবেন দয়া করে।

উত্তর : যদি ভাবেন, বউ উপার্জন করবে আর আমি হাউজ-হাজবেন্ড হয়ে বাসা সামলাব, তাহলে অর্থনৈতিক অবস্থাকে গুরুত্ব দেবেন। এমন মেয়ে বিয়ে করবেন, যে বাইরে উপার্জনের কাজে এত বেশি ব্যস্ত যে, বাসায় আর কিছু করার সুযোগ তার নেই। সে দায়িত্বটা তখন আপনি নেবেন।

যদি আপনি মনে করেন দুজনের উপার্জনে সংসার চলবে, যাকে শ্রদ্ধা করতে পারবেন অর্থাৎ যার শিক্ষাগত যোগ্যতা ও গুণ আছে, যাকে আপনি দায়িত্বশীল মনে করবেন, তাকে বিয়ে করবেন। আর যদি আপনি চান আপনার বউ ঘর সামলাবে, তাহলে ঘরোয়া মেয়ে, যার চাকরি-বাকরি করার ইচ্ছা নাই–সে-রকম মেয়ে বিয়ে করবেন।

তবে সবসময় বিয়ের ক্ষেত্রে সম-সামাজিক সম-আর্থিক ও সম-সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলকে বেছে নেবেন। ধরুন, আপনার চাকরিজীবী পরিবার, আপনি যদি ব্যবসায়ী পরিবারে বিয়ে করেন তাহলে আপনার মানিয়ে চলতে সমস্যা হতে পারে। কারণ আপনি আপনার স্ত্রীকে সেভাবে কেনাকাটা করে দিতে পারবেন না, ব্যবসায়ী পরিবারে সে যা পেয়ে এসেছে। তখন অশান্তি হবে।

বাস্তবজীবন অনেক কঠিন। আর একজন মানুষ যে সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলে বড় হয়, সেখান থেকে তার বেরিয়ে আসা কঠিন। যেমন, আপনি রক্ষণশীল পরিবারের লোক, কিন্তু বিয়ে করে ফেললেন একজন সঙ্গীতশিল্পীকে। দুজনেই ভালোমানুষ, কিন্তু সংসারে শান্তি থাকবে না–সারাক্ষণ কাটাকাটি, মারামারি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আর বিয়ের ক্ষেত্রে মনে রাখবেন, শুধু চেহারা দেখে, কথা শুনে বা রূপ দেখেই মুগ্ধ হয়ে যাবেন না। তাহলে আপনাকে পস্তাতে হবে। কারণ যারা সুন্দরী, তার সৌন্দর্যের অহংকার মেটানোর জন্যে আপনাকে আরো ওপরে উঠতে হবে। অতএব চেহারা দেখে নয়, সবসময় গুণ দেখে বিয়ে করবেন–সে ভালো মানুষ কিনা।

প্রশ্ন : বছর তিনেক হবে আমি একটা ছেলেকে পছন্দ করি। ছেলেটা ব্যবসায়ী। আমার পরিবারের সবাই চাকরিজীবী পছন্দ করে। আর ছেলেটা আমার চেয়ে কম শিক্ষিত। সে আমার চেয়ে বয়সেও অনেক বড়–প্রায় ১০ বছর। কিন্তু আমি ছেলেটাকে ভালবাসি। আমার বাড়িতে এরকম পরিস্থিতি মেনে নিতে চায় না। গুরুজী, আমি কী করব? আপনি বললে খুব খুশি হবো।

উত্তর : আপনি বলছেন, আপনি তাকে ভালবাসেন। কিন্তু সে কি আপনাকে ভালবাসে? সবসময় মনে রাখবেন, মেয়ে হয়ে কখনো কোনো ছেলের প্রতি বেশি আগ্রহ দেখাবেন না। কারণ যখনই কোনো মেয়ে কোনো ছেলের প্রতি বেশি এগিয়ে গেছে, সেই মেয়ে সেই ছেলের কাছে গুরুত্ব পায় নি। কোনো ব্যাপারে একটু দ্বিমত হলেই আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেবে যে, তুমি নিজে এসেছ, আমি তো তোমাকে আনি নাই। তুমি তো কাঁঠালের আঠার মতো আমার পেছনে লেগে ছিলে।

কারণ বিয়ের শর্ত অনুসারে প্রস্তাব দেয়ার দায়িত্ব হচ্ছে ছেলের, মেয়ের না। তো সেখানে আপনি যদি নিজে গিয়ে ঘর-বউয়ের মতো উঠে যান, সে আপনাকে কখনোই শ্রদ্ধা করবে না। তার কাছে তো আপনি কাঙ্ক্ষিত নন। কিন্তু যদি সে পছন্দ করে নিয়ে যেত, তাহলে আপনাকে গুরুত্ব দিত।

দ্বিতীয়ত, সে আপনার চেয়ে কম শিক্ষিত। সবসময় হয়তো ভাববে, আমার স্ত্রী আমার চেয়ে বেশি শিক্ষিত। এ-ক্ষেত্রে অসুবিধা হচ্ছে, বিয়ের পর সে হীনম্মন্যতায় ভুগতে পারে। এবং নানাভাবে আপনাকে মানসিক নির্যাতন করতে পারে। এরকম শত শত ঘটনা আমরা দেখে আসছি। তাই ভেবেচিন্তে বুঝেশুনে সিদ্ধান্ত নেবেন, আবেগের বশে নয়।

প্রশ্ন : আমি একটা ছেলেকে পছন্দ করি। দূরসম্পর্কের আত্মীয়। ছোটবেলায় একবার তাকে দেখেছিলাম। ছেলেটি নিউইয়র্কে ছিল। বর্তমানে বিয়ে করার জন্যে দেশে এসেছে। সে ছেলে হিসেবে ভালো। কিন্তু সমস্যা হচ্ছে কীভাবে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তার বাড়িতে প্রস্তাব পাঠানো যায়? আমি কীভাবে কোনো মাধ্যম পাব এবং তার সাথে দেখা হবে?

উত্তর : আপনি কীভাবে বুঝলেন, সে ছেলে হিসেবে ভালো? এরকম আহাম্মকদের কপালে কিন্তু দুঃখ থাকে সবসময়। যে মেয়ে কোনো ছেলেকে পাওয়ার জন্যে নিজে এগিয়ে যায়, আমার দেখামতে প্রতিটি মেয়ে দুঃখী। কারণ ঐ ছেলে কখনো তাকে পাত্তা দেয় না। সে ভাবে, এ-তো এমনি এমনি চলে এসেছে। একে তো আমি চাই নি।

আপনি প্রশ্ন করেছেন, খুশি হয়েছি। আসলে পছন্দ তো কতজনকে হয়। সিনেমার নায়ককে কতজন পছন্দ করে! কিন্তু সব মেয়ে কি সিনেমার নায়ককে বিয়ে করতে পারবে, না নায়কের পক্ষে সম্ভব সব মেয়েকে বিয়ে করা? অতএব এগুলো যত ভুলে যাবেন, তত ভালো।

প্রশ্ন : আমার পরিবার থেকে পাত্রী দেখা হচ্ছে। কিন্তু গুরুজী, আমি কীভাবে বুঝব, এই পাত্রী আমার জন্যে বা আমি তার জন্যে পারফেক্ট। ১৫/২০ মিনিটের আলাপে জীবনসঙ্গী নির্বাচন কতটুকু সম্ভব বর্তমান যুগে?

উত্তর : বর্তমান যুগে ইউরোপ-আমেরিকায় ডেটিং-মেটিং করে যে-সব বিয়ে হচ্ছে, সেগুলোর কটা টিকছে? সেখানে তো ৯৮% ক্ষেত্রে ডেটিং ছাড়া অর্থাৎ বিয়ের আগে যৌনসম্পর্ক ছাড়া তারা বিয়েই করে না। তারপরও তো বিয়ে টেকে না। কারণ বিয়ের আগে ডেটিং হয়ে গেলে বাকি থাকে বিটিং। যে কারণে আমেরিকায় স্বামী বা বয়ফ্রেন্ডরা সঙ্গিনীদের পেটায় সবচেয়ে বেশি।

আপনি যদি তাকে দেখে নির্মোহভাবে বুঝতে না পারেন তার সাথে আপনার ম্যাচিং হবে কিনা, তাহলে বুঝতে হবে, আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করছেন না। আপনি যদি নিয়মিত মেডিটেশন করেন এবং আপনার যদি নিয়ত থাকে যে, আমার সাথে যার মতের এবং মনের মিল হবে তাকে আমি বিয়ে করব এবং তাকে আমি দেখলে চিনব; আপনি তাকে দেখলেই চিনতে পারবেন, হাঁ, এই তো সে! আপনি সঠিক জীবনসঙ্গীকে পেয়ে যাবেন।

আর যদি চেহারার প্রতি বা কথার প্রতি মোহাবিষ্ট হয়ে যান যে, দেখতে কী সুন্দর! একেবারে সিনেমার নায়ক/ নায়িকা। তাহলে বুঝতে পারবেন না। চেহারা বা বাহ্যিক চাকচিক্য দেখে প্রভাবিত হলে আপনি কখনোই বুঝতে পারবেন না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার পরিচিত এক মহিলাকে দেখলাম, যিনি তার চেয়ে কম যোগ্যতাসম্পন্ন এক ছেলেকে বিয়ে করেছেন এবং তার স্বামী সবসময় হীনম্মন্যতায় ভোগেন। এই ভাব চেপে রাখার জন্যে স্ত্রীকে শারীরিক-মানসিক সব ধরনের অত্যাচার করেন। স্ত্রী তাকে অনেকভাবে বোঝানোর চেষ্টা করেছেন। উল্টো ফল হয়েছে তাতে। এ ব্যাপারে কিছু বলুন।

উত্তর : যে স্বামীরা হীনম্মন্যতায় ভোগেন তাদের একটা বড় অংশই স্ত্রীর ওপর নির্যাতন করেন। তাই বিয়ের ব্যাপারে সবসময় চিন্তা করতে হবে, সে ভালো মানুষ কিনা–ছেলে হোক অথবা মেয়ে। এটা হচ্ছে প্রথম যোগ্যতা। বাহ্যিক সৌন্দর্য, শিক্ষাগত, পেশাগত যোগ্যতা হচ্ছে সেকেন্ডারি। একজন যদি ভালো মানুষ হয়, তার শিক্ষাগত যোগ্যতা কম হলেও তার মধ্যে হীনম্মন্যতা থাকে না। কারণ সে একজন ভালো মানুষ। আর যদি ভালো মানুষ না হয় তাহলে শিক্ষাগত যোগ্যতা বেশি হলেও দাম্পত্যজীবন অসুখী হবে।

প্রশ্ন : আমার বয়স বেড়ে যাচ্ছে। কিন্তু পছন্দমতো বিয়ে হচ্ছে না। আমি কীভাবে এগোব?

উত্তর : 'পছন্দমতো' বিয়ে হওয়া আসলে কঠিন। সাধারণভাবে আমরা মেয়ের জন্যে নায়কের মতো চেহারা, উপরি আয় কত–এমন পাত্র খুঁজি। আর ছেলের জন্যে খুঁজি ফর্সা, সুন্দরী আর যৌতুক দিতে পারবে–এমন পাত্রী। কিন্তু আপনি যদি কিছু ছাড় দেন, বৈষয়িক পছন্দকে গুরুত্ব না দিয়ে যদি 'মানুষ' খোঁজ করেন, গুণের গুরুত্ব দেন, তাহলে আপনি সুখী হবেন। পরিবার কণিকার 'বিবাহ পর্ব' পড়ুন। মেডিটেশন করুন, মনছবি দেখুন।

প্রশ্ন : আমি দেখতে শ্যামবর্ণের, চেহারা মোটামুটি ভালো, কাজকর্ম বেশ ভালোই পারি অর্থাৎ একজন নারীর যে গুণগুলো থাকলে সে বিবাহপরবর্তী সংসার করতে পারবে, আমার মধ্যে সে গুণগুলো আছে বলে আমার বিশ্বাস। কিন্তু আজ পর্যন্ত যে সকল পাত্র আমাকে দেখতে এসেছে তারা সবাই বলেছে, মেয়ে দেখতে কালো। এজন্যে আমি কী করতে পারি?

উত্তর : এজন্যে সবসময় ভাববেন, কালো জগতের আলো। শুকরিয়া আদায় করুন, আপনি কালো। নিজেকে জগতের আলো ভাববেন। তাহলে আপনি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। অর্থাৎ রঙটা গুরুত্বপূর্ণ নয়। আসলে হীনম্মন্যতাটা আসে নিজের ভেতর থেকে। নিয়মিত মেডিটেশন করুন। আত্মশক্তির জাগরণ ঘটান। নিজেকে আকর্ষণীয় ভাবুন। অর্থাৎ আপনার অন্তর্গত প্রত্যয়ই পারিপার্শ্বিকতার ওপর আপনাকে বিজয়ী করবে।

প্রশ্ন : বিয়ের ক্ষেত্রে দেখা যায়, অন্ধ বা পঙ্গু ছেলের কাছে একটি ভালো মেয়েকে বিয়ে দিচ্ছে। কিন্তু অন্ধ, পঙ্গু মেয়েকে কোনো ছেলে বিয়ে করতে চায় না। বিয়ে দিলেও যৌতুক দিয়ে ঘর সাজিয়ে দেয়া হয়। কালো মেয়ের ক্ষেত্রেও তা-ই। এরকম কেন?

উত্তর : আসলে বিয়ে নারী এবং পুরুষের মধ্যে শারীরিক মানসিক পারিবারিক প্রয়োজন পূরণের পারস্পরিক অঙ্গীকারের একটি সামাজিক চুক্তি। অর্থাৎ বিয়ে মানেই দেনাপাওনা। এ-ক্ষেত্রে কোনো পুরুষ যদি শারীরিকভাবে বা মানসিকভাবে অক্ষম কোনো নারীকে বিয়ে করতে না চান, তাকে দায়ী করা যায় না। মেয়েটির ক্ষেত্রেও একই কথা প্রযোজ্য।

কিন্তু তারপরও এটি ঘটছে, অন্ধ-পঙ্গু পুরুষটি হয়তো কোনো সুস্থ নারীকে বিয়ে করছে। আসলে এর পেছনেও আছে একধরনের দেনাপাওনা। হয়তো পুরুষটির আর্থিক সামর্থ্য আছে, পারিবারিক ভিত্তি আছে, যা ঐ নারীকে বা তার পরিবারকে আগ্রহী করেছে। কাজেই বিষয়টিকে সামাজিক বাস্তবতা হিসেবে দেখতে পারেন, আবার বিয়েতে জড়িত দুটো পক্ষের পারস্পরিক সমঝোতা হিসেবেও দেখতে পারেন।

প্রশ্ন : বিয়ের ক্ষেত্রে হবু পাত্র বা পাত্রীর দীর্ঘমেয়াদী অসুস্থতা সম্পর্কে জানতে পারলে কী করণীয়? এ-ক্ষেত্রে কী পন্থা অবলম্বন করা উচিত?

উত্তর : মনে রাখবেন, বিয়ে হলো একটা কন্ট্রাক্ট, একটা চুক্তি। এখানে দুই পক্ষের কিছু অধিকার আছে, আছে দায়িত্ব এবং কর্তব্য। আপনি যদি জানতে পারেন যে, হবু পাত্র বা পাত্রী অসুস্থ এবং আপনি তাকে বিয়ে করতে চান না, তাহলে এ সিদ্ধান্ত নেয়ার পরিপূর্ণ স্বাধীনতা আপনার আছে। এ সমস্ত ক্ষেত্রে পাত্র-পাত্রীর নিজে থেকেই তা বলা উচিত। না হলে এটা প্রতারণা বলে গণ্য হবে। চুক্তিরত কোনো পক্ষ যদি অপরপক্ষের কাছ থেকে কোনো তথ্য গোপন করে সেটা যে-রকম অপরাধ হিসেবে গণ্য হয়, এটিও সে-রকম অপরাধ।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আরেকটা দিক হলো, আপনার সহমর্মিতা, মানবিকতা কিংবা মমতা। আপনি যদি মনে করেন, আহারে! এই অসুস্থতা নিয়ে সে যাবে কোথায়? আমি তাকে বিয়ে করব এবং তার পাশে থাকব। সেটার স্বাধীনতাও আপনার আছে। কিন্তু যা-ই করবেন, আপনাকে জেনেবুঝে স্বেচ্ছায় করতে হবে।

প্রশ্ন : পাত্রী ভালো কিনা, কুমারী কিনা বুঝব কীভাবে?

উত্তর : পাত্র ভালো কিনা, কুমার কিনা তা বোঝার কি কোনো উপায় আছে? একজন পাত্র কুমার কিনা, এটা বোঝার যেমন উপায় নেই, তেমনি একজন পাত্রী কুমারী কিনা সেটা বোঝারও কোনো উপায় নেই। আসলে চরিত্র একজন নারীর জন্যে যেমন, একজন পুরুষের জন্যেও একইভাবে গুরুত্বপূর্ণ। শুধু পাত্রীর চরিত্র নিয়ে ভাববেন আর পাত্র যা খুশি তা করুক, তাতে কোনো অসুবিধা নেই—আমরা এই ভ্রান্ত ধারণার বিপক্ষে।

প্রশ্ন : মেয়েকে ইঞ্জিনিয়ার, ডাক্তার বা বিদেশি পাত্র ছাড়া বিয়ে দেয়া যাবে না বা বিয়ে দেবো না—মা-বাবার এরকম মনোভাব অবিদ্যার পর্যায়ে পড়ে কিনা।

উত্তর : একেবারেই অবিদ্যা। এরা হতভাগা মা-বাবা। এদের ছেলেমেয়েরাও হতভাগা। মেয়েকে 'মানুষের' সাথে বিয়ে দিন, যে ভালো মানুষ।

প্রশ্ন : আমরা যারা জীবনে কোনো না কোনো সময় সাইকিয়াট্রিস্টদের শরণাপন্ন হয়েছিলাম অর্থাৎ মানসিকভাবে অসুস্থ হয়েছিলাম, সুস্থ হওয়ার পর কি আমরা বিয়ে করতে পারব? ভবিষ্যতে সন্তানদের ওপর এর কোনো প্রভাব পড়বে কিনা।

উত্তর : মানসিক অসুস্থতা নিয়ে আমাদের অহেতুক একটা ভীতি রয়েছে। মানসিক অসুস্থতা হলেই আমরা মনে করি পাগল। মানসিক অসুস্থতা মানেই কিন্তু পাগল নয়। যখন আমাদের শরীরের কোনো অঙ্গ বা প্রত্যঙ্গ তার ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে, তখন আমরা শারীরিকভাবে অসুস্থ হই।

মানসিক অসুস্থতাও এরকম এবং নানা কারণে তা হতে পারে। দুঃখ, হতাশা, বিষণ্নতা, অস্থিরতা বা ক্রমাগত মানসিক চাপ থেকে এটা হতে পারে। ফলে কিছু সময়ের জন্যে মানসিক ভারসাম্য নষ্ট হয় এবং আমরা বলি, সে

family.quantummethod.org.bd

মানসিকভাবে অসুস্থ হয়েছে। একবার সাইকোলজির এক ছাত্রী খুব বিচলিত হয়ে বলল, এমএ ক্লাসে তাদের টিচার নাকি বলেছেন, সব মানুষের মধ্যেই কিছু না কিছু পাগলামি থাকে। তার মানে সবাই পাগল। তাকে বললাম, তোমার টিচারের কথামতো যদি সবাই পাগল হয়, তাহলে তো তিনিও পাগল। আর পাগল কী বলে তা নিয়ে না ভাবলেও চলে।

আসলে পাগল হচ্ছে, যে বর্ডারলাইন অতিক্রম করে গেছে। আর মানসিক অসুস্থতা হলো–এটা বর্ডারলাইন-এ আছে। সে আবার সুস্থ হয়ে স্বাভাবিক জীবনে ফিরে আসতে পারে। কাজেই সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে যাওয়া মানেই পাগল না। অধিকাংশ মানুষ এই ভুল ধারণা পোষণ করে যে, সাইকিয়াট্রিস্টের কাছে গেছে মানে সব শেষ হয়ে গেছে, পাগল হয়ে গেছে। অথচ দৈহিক রোগ থেকে মানুষ যে-রকম মুক্ত হয়, সে-রকম মানসিক অসুস্থতা থেকেও মানুষ মুক্ত হতে পারে।

আবার কিছু কিছু শারীরিক রোগ আছে, যার ওষুধ এখন পর্যন্ত আবিষ্কৃত হয় নি। মানসিক অসুখের বেলায়ও এটা প্রযোজ্য। যেমন, সাধারণ ডিপ্রেশন থেকে শুরু করে মাল্টিপল পার্সোনালিটি ডিজঅর্ডার, অবসেসিভ কম্পালশন ডিজঅর্ডার, সিজোফ্রেনিয়া, হ্যালুসিনেশন–এ অসুখগুলো পুরোপুরি ভালো না হলেও যথাযথ কাউন্সেলিং, অনুকূল পারিবারিক পরিবেশ, পরিজনদের সহযোগিতা ইত্যাদি থাকলে এই রোগীরা স্বাভাবিক জীবন যাপন করতে পারে। বিশেষ করে পরিবারের সহযোগিতাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

কারণ মানসিকভাবে সাধারণত তারাই বেশি অসুস্থ হয়, যারা মনের দিক থেকে একটু দুর্বল। যাদের বিষণ্নতা, হতাশা, অস্থিরতায় ভোগার প্রবণতা বেশি। এদের জন্যে সার্বক্ষণিক পারিবারিক সমর্থন খুব প্রয়োজন।

আর সন্তানদের ওপর প্রভাব পড়বে কিনা সে ব্যাপারে সাইকিয়াট্রিস্টের সাথে আলাপ করে নেবেন। তবে আমরা বলতে পারি, আপনি এখন থেকেই সুন্দর দাম্পত্য জীবন এবং সুস্থ আলোকিত সন্তানের মনছবি দেখুন। বিয়ের পর স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলে এটা করুন। নিয়মিত প্রার্থনা করুন। ইনশাল্লাহ আপনার সন্তান সুস্থ হবে।

প্রশ্ন : আমার সাথে একটি মেয়ের সম্পর্ক রয়েছে। সময়ের সাথে সাথে আমি বুঝতে পারি যে, তার সাথে আমার মানসিক এডজাস্টমেন্ট নেই। পরবর্তীতে আমরা দুজনেই সময় নিই এবং সচেতন হওয়ার চেষ্টা করি। এতেও কোনো লাভ হয় নি। এ অবস্থায় আমাদের কি বিয়ে করা উচিত?

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : সুখী দাম্পত্য জীবনের জন্যে মানসিক বোঝাপড়াটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু বিয়ের আগেই আপনি বুঝতে পারছেন, আপনাদের মধ্যে এ নিয়ে ঝামেলা হচ্ছে, সেহেতু এ বিয়ে না হওয়াটাই সমীচীন। কারণ এ-ক্ষেত্রে দুটি জীবনই নষ্ট হতে পারে।

ভিন্ন ধর্মাবলম্বীদের মধ্যে বিয়ে

প্রশ্ন : আমার বড় ভাই অন্য ধর্মের একটি মেয়েকে বিয়ে করতে আগ্রহী। মেয়ের পরিবার বোধ হয় এ ব্যাপারে সহযোগিতা করছে। কিন্তু আমরা আগ্রহী নই। তাকে কীভাবে বোঝাব?

উত্তর : আপনারা যে আগ্রহী নন, সেটা তাকে জানাবেন। মমতা দিয়ে বোঝাবেন এবং নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বোঝাবেন। বিয়ে শুধু একটি নারী আর একটি পুরুষের মধ্যকার বিষয় নয়, এটি একটি পারিবারিক ব্যাপার। বিয়ের সিদ্ধান্ত পারিবারিকভাবে সবাই মিলে নেয়া উচিত।

প্রশ্ন : আমি একটা হিন্দু মেয়েকে ভালবাসি। সে-ও আমাকে ভালবাসে। এখন আমরা কী করতে পারি?

উত্তর : বিয়ে সবসময় সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক, সম-আর্থিক এবং সম-ধর্মীয় পরিমণ্ডলে হওয়া উচিত। কারণ বিয়েটা শুধু একটি নারী এবং একটি পুরুষের নয়, দুই পরিবারের ব্যাপার। দুই পরিবার যদি পরস্পরকে পছন্দ না করে, তাহলে সেই বিয়ে কখনো সুখের হয় না, সেখানে সবসময় একটা অশান্তি লেগেই থাকে। ভালোলাগা দুজনের ব্যাপার। কিন্তু বিয়ে শুধু দুজনের ব্যাপার না।

প্রবাসী পাত্র/ পাত্রী

প্রশ্ন : দেশের বাইরে থাকে এমন ছেলের সাথে দুই পরিবারের মধ্যে পারস্পরিক বোঝাপড়ার মাধ্যমে বিয়ে করার ব্যাপারে আপনার মতামত কী? কথা বলার মাধ্যম ফোন, দেখা হওয়ার মাধ্যম হলো ছবি। সামনাসামনি কেউ কাউকে দেখি নি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : শতকরা ৯০ ভাগ ক্ষেত্রে বিদেশি পাত্র বা পাত্রীর সাথে এ ধরনের বিয়ে প্রতারণামূলক বলে প্রমাণিত হয়েছে। সেজন্যে খুব ভালোভাবে খোঁজখবর না নিয়ে বিয়ের সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত নয়। আর বিয়েটা ফোনে নয়, সশরীরেই হওয়া উচিত।

প্রশ্ন : আমি যে মেয়েটিকে বিয়ে করতে চাই, সে বিদেশে থাকে। কিন্তু আমার ইচ্ছা তাকে নিয়ে আমাদের দেশেই থাকব। এটা কি সম্ভব হবে?

উত্তর : কেন সম্ভব হবে না? আপনি নিজেই যদি বিশ্বাস করতে না পারেন, তাহলে কীভাবে হবে? আগে আপনাকে বিশ্বাস করতে হবে। তারপর আপনার যিনি হবু স্ত্রী, তাকে বোঝাতে হবে, রাজি করাতে হবে। এবং তিনি যেন দেশে থাকতে পারেন, সে ব্যবস্থা করতে হবে। অর্থাৎ সবকিছু করতে হবে পারস্পরিক সমঝোতার ভিত্তিতে।

বিয়ের বয়স

প্রশ্ন : জীবনের কোন পর্যায়ে বিয়ের সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত?

উত্তর : প্রাপ্তবয়স্ক একটি ছেলে বা মেয়ে জীবনের যে-কোনো পর্যায়ে বিয়ের সিদ্ধান্ত নিতে পারে, যদি সে মনে করে বিয়ের জন্যে শারীরিক, মানসিকভাবে সে প্রস্তুত এবং বিবাহিত জীবনের দায়িত্ব নেয়ার সামর্থ্য তার আছে।

মনে রাখতে হবে, বিয়েটা শুধু জৈবিক চাহিদা পূরণের উপায় নয়, শুধু হানিমুন বা রোমান্টিকতা নয়; বরং বিয়ে হচ্ছে একটি দায়িত্ব। এ দায়িত্ব পালনের উপযুক্ত মনে করলেই কেবল একটি ছেলে বা মেয়ে তার যে-কোনো বয়সে বিয়ের সিদ্ধান্ত নিতে পারে।

তবে সেইসাথে কাকে বিয়ে করবেন, সে বিবেচনাও গুরুত্বপূর্ণ। সত্যিকারের সুখী এবং আনন্দপূর্ণ পরিবার গঠনের জন্যে একটি ছেলে বা মেয়ের তাকেই বিয়ে করা উচিত, যাকে সে সম্মান করতে পারে, সহযোদ্ধা মনে করতে পারে এবং যে তার কাঁধে কাঁধ মিলিয়ে কাজ করবে এবং তার জন্যে প্রয়োজনে সবকিছু বিসর্জন দিতে পারবে।

তাই বিয়ের জন্যে শুধু সৌন্দর্য বা অর্থবিত্ত বা উচ্চ ডিগ্রি নয়; ভালো মানুষ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

খুঁজতে হবে, যার সাথে চেতনার মিল আছে এবং যিনি এ জীবনের পরেও মহাজাগতিক জীবনে আপনার সঙ্গী হতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এমবিএ করেছি এবং এখন চাকরি করছি। প্রত্যাশিত চাকরি পাওয়া এবং পুরোপুরি প্রতিষ্ঠিত হওয়ার আগে আমি বিয়ে করতে চাই না। কিন্তু চারপাশের মানুষজন ক্রমাগত আমার মা-বাবাকে বোঝাচ্ছে যে, মেয়েকে বিয়ে দেয়ার এখনই উপযুক্ত সময়। এরপরে নাকি আমার জন্যে যোগ্য পাত্র পাওয়া যাবে না। এখন আমার মা-বাবাকে কীভাবে বোঝাব, যেন তারা অন্যের কথায় প্রভাবিত না হন?

উত্তর : যোগ্য পাত্র বা পাত্রী–এ ব্যাপারটি নিয়ে আমাদের কিছু প্রচলিত ভুল ধারণা আছে। যেমন, একজন পুরুষ তার চেয়ে কম যোগ্যতার একজন মহিলাকে বিয়ে করতে পারে এবং এটা সমাজের চোখে কোনো অস্বাভাবিক ব্যাপার নয়। কিন্তু একজন মহিলা যদি তার চেয়ে কম যোগ্যতার কোনো পুরুষকে বিয়ে করতে চায় বা করে, তাহলে সেটা একটা আলোচিত ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায়। এমনকি সেটা উভয় পরিবারের সম্মতিতে পারস্পরিক বোঝাপড়ার মাধ্যমে হলেও।

আমরা মনে করি, মেয়ে এমবিএ করেছে, ছেলেকে তাহলে পিএইচডি করতে হবে। অর্থাৎ যোগ্যতার ব্যাপারটাকে আমরা বৈষয়িক দিক থেকে বিচার করি। কিন্তু সত্যিকার যোগ্যতা হচ্ছে–ছেলে বা মেয়ে ভালো মানুষ কিনা, স্বামী বা স্ত্রী হিসেবে সে ভালো হবে কিনা।

স্বামী হিসেবে যদি ভালো হয়, তাহলে একজন বিবিএ গ্রাজুয়েটও এমবিএ মেয়ের জন্যে উপযুক্ত পাত্র হতে পারে, তারা সুখী দম্পতি হতে পারে। একজন পেশাজীবী নারী–যিনি স্বাবলম্বী, নিজের পরিচয়ে পরিচিত, তার তো স্বামীর পরিচয়ের কোনো প্রয়োজন নেই।

আর পুরোপুরি প্রতিষ্ঠিত হয়ে কেউ বিয়ে করতে পারে না। কারণ পুরোপুরি প্রতিষ্ঠার কোনো শেষ নেই। একটা লক্ষ্যে পৌঁছার পর মনে হতে পারে, এবার আরেকটি লক্ষ্যে পৌঁছতে হবে, তারপর আবার। অর্থাৎ এটা একটা নিরন্তর প্রয়াস। বিয়ের সাথে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার সম্পর্কের চেয়ে বিয়ের প্রয়োজন অনুভবের সম্পর্কটাই বেশি।

অর্থাৎ কেউ যদি প্রয়োজন অনুভব করেন তাহলে যে-কোনো সময়ই তিনি বিয়ে করতে পারেন। আপনার ক্ষেত্রে তাই যে পরামর্শটি প্রযোজ্য তা হলো,

family.quantummethod.org.bd

আপনার নিজের সিদ্ধান্তের প্রতি যদি আপনার দৃঢ়তা থাকে, প্রত্যয় থাকে, তাহলে মা-বাবাকে অবশ্যই বোঝাতে পারবেন।

এজন্যে প্রয়োজন সবর এবং মা-বাবার প্রতি মমতা ও শ্রদ্ধার মনোভাব। তাহলেই দেখবেন, আপনি বোঝাতে পারছেন। আর বাস্তবতা হচ্ছে মেয়েদের ৩০ বছর পার হওয়ার আগেই বিয়ে করা উচিত। ৩০ বছর পার হয়ে গেলে পাত্র পাওয়া খুব কঠিন।

প্রশ্ন : যে-সব মেয়ের বিয়ে হতে দেরি হয়, পরিবারের মুরব্বিরা তাদের তাবিজ নিতে বলেন। এর ভিত্তি বা প্রয়োজন কতটুকু?

উত্তর : এগুলো সম্পূর্ণ ভিত্তিহীন ও অপ্রয়োজনীয়। তাবিজ দেয়ার মাধ্যমে কিছু ভণ্ড অর্থ হাতিয়ে নেয়। আসলে বিয়ে অনেক কারণে বিলম্বিত হতে পারে। উপযুক্ত পাত্রপাত্রী খোঁজা থেকে শুরু করে আরো অনেক কিছু দেখে বিয়ের সিদ্ধান্ত নিতে গিয়ে এই সময় লাগাটা স্বাভাবিক।

আর বাস্তবতা হচ্ছে, এখন আমাদের দেশে প্রাপ্তবয়স্ক ছেলের সংখ্যার চেয়ে মেয়েদের সংখ্যা বেশি। প্রতি ১৭ জন মেয়ের জন্যে ১৪ জন ছেলে। অর্থাৎ প্রতিটি ছেলে বিয়ে করলেও কিছু মেয়ে অবিবাহিত থেকে যাবে। আবার চীনের জনসংখ্যার প্রতি ১৬ জন ছেলের জন্যে ১০ জন মেয়ে। ফলে বিয়ের জন্যে নিজের দেশে তারা মেয়ে পাচ্ছে না।

এই বাস্তব কারণগুলোর জন্যে যদি কারো বিয়ে হতে দেরি হয়, তাহলে তাকে তাবিজ-কবজ দিলেই মুশকিল আসান হবে, এমন কল্পনা করা স্রেফ মূর্খতা। শুধু বিয়ের জন্যে নয়, অনেক সময় স্বামী বা স্ত্রীকে বশ করতে বা শত্রুকে নির্মূল করার উদ্দেশ্যে অনেকে তাবিজ-কবজের পেছনে ছোটেন।

এক ভদ্রমহিলা স্বামীকে ধরে রাখার জন্যে তথাকথিত পীর-ফকিরদের পেছনে খুব দৌড়াদৌড়ি করলেন। স্বামী তার সাথে সংসার করার ব্যাপারে কোনোভাবেই আগ্রহী নয়। ভদ্রমহিলাকে বোঝানো হলো যে, তার ব্যাপারে তার স্বামীর যেহেতু কোনো আগ্রহই নেই, তাই এসব 'ব্যর্থ চেষ্টা' না করে নিজের উন্নয়নের দিকে মনোযোগ দিতে।

কিন্তু তিনি নাছোড়বান্দা। তার স্বামীকে কব্জায় আনার চেষ্টায় তাবিজ-ঝাড়ফুঁকের পেছনে সঞ্চয়ের সব টাকা শেষ করলেন। ওদিকে স্বামীও তাকে ডিভোর্স দিল। কাজেই তাবিজ-কবজ সমস্যার সমাধান তো করেই না, উল্টো অশান্তি বাড়ায়।

প্রশ্ন : মেয়ে অনার্স ২য় বা ৩য় বর্ষে অথবা ডিগ্রি পড়ে, এ অবস্থায় বিয়ের ভালো প্রস্তাব এলে, মেয়েরও সম্মতি থাকলে শুধু মাস্টার্স পাশের কথা ভেবে কি বিয়ে দেবো না, নাকি দিয়ে দেয়া ভালো?

উত্তর : এটি পুরোপুরি নির্ভর করছে আপনাদের সিদ্ধান্তের ওপর। ব্যক্তিগতভাবে আমি মনে করি, মেয়ে হোক বা ছেলে–পড়াশোনা শেষ করেই বিয়ে হওয়া ভালো।

প্রশ্ন : বর্তমান সময়ে যখন মেয়েরা বিয়ে করে ক্যারিয়ার তৈরি করছে তখন মেয়েদের বিয়ের বয়স কত হওয়া উচিত? লেখাপড়া শেষ করে বিয়ে করা উচিত, না চাকরি পাওয়ার পরে?

উত্তর : যদি ক্যারিয়ার গড়তে হয়, তাহলে অবশ্যই কর্মক্ষেত্রে প্রবেশ করার পর বিয়ে করা উচিত। এ-ক্ষেত্রে যাকে বিয়ে করবেন তার সাথে বোঝাপড়াটা গুরুত্বপূর্ণ। তাতে ক্যারিয়ার গড়া সহজ হয়। কারণ জীবনে কিছু পেতে হলে কিছু ছাড়তে হয়। সব একসাথে পাওয়া যায় না। জৈবিক জীবন এডজাস্টমেন্ট করে করতে হয়। অর্থাৎ কিছু পাবেন, কিছু পাবেন না। যা পাবেন শোকর আলহামদুলিল্লাহ! যা পাবেন না, মনে করবেন সেটা আপনার জন্যে নয়। সে-ক্ষেত্রেও শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলবেন।

প্রশ্ন : সুখী পরিবার গঠনের জন্যে কত বছর বয়সে বিয়ে হওয়া উচিত?

উত্তর : এর উত্তর বলা মুশকিল। যত বছর বয়সে বিয়ে করার প্রয়োজন অনুভব করবেন, আপনি তত বছর বয়সেই বিয়ে করবেন। কারো ২০ বছর বয়সে মনে হতে পারে, কারো ২৫, কারো ২৮ বছর বয়সেও মনে হতে পারে। স্বামী-স্ত্রীর বয়সের ব্যবধানও বলা মুশকিল। এ-ক্ষেত্রে সাইকোলজি বলে, স্ত্রীর চেয়ে স্বামীর বয়স পাঁচ থেকে আট বছর বেশি হওয়া উচিত।

সাধারণভাবে আমরা মনে করি, মেয়ের বয়স যদি ছেলের চেয়ে বেশি হয়, তাহলে পরস্পরের প্রতি টান বা আকর্ষণ থাকবে না। অথচ রসুল (স)-র জীবনে আমরা দেখি, যখন মা খাদিজার সাথে বিয়ে হয় তখন তাঁর বয়স ৪০ আর রসুল (স)-এর বয়স ২৫। তাঁদের মতো সুখী পরিবার পৃথিবীতে নেই। একজন মহিলা ৫০ বছর বয়সে মক্কা থেকে হেরা গুহায় স্বামীর জন্যে খাবার

question.quantummethod.org.bd

নিয়ে যেতেন। এ থেকে বোঝা যায়, তিনি তাঁর স্বামীকে কতটা ভালবাসতেন। অর্থাৎ এটা সবসময় নির্ভর করে মমতার ওপর, পারস্পরিক ভালবাসার ওপর। বিয়ের জন্যে বয়স কোনো ফ্যাক্টর নয়। এ ব্যাপারে ধরাবাঁধা কোনো নিয়মও নেই।

প্রশ্ন : গুরুজী, আপনি বলেছিলেন, পড়াশোনা শেষ করে নিজের পায়ে দাঁড়ানোর পরেই একজন মানুষের বিয়ে করা উচিত। এ কারণেই শিক্ষিত মানুষের বিয়ে করতে দেরি হয়। ফলে স্বাভাবিকভাবেই তাদের সন্তানের সংখ্যা কম হয়। মেডিকেল সায়েন্স বলে ৩৪ বা ৩৫ বছর বয়সের মধ্যেই একজন মহিলার পরিবার পরিপূর্ণ করা উচিত এবং ৩০ বছর বয়সের পর প্রথম সন্তান হতে গেলে অনেক জটিলতার সম্ভাবনা থাকে। তাই আত্মনির্ভরশীল হয়ে বিয়ে করা এবং সন্তানসমৃদ্ধ আদর্শ পরিবার গঠন করা—এই দুটি বিষয়ের মধ্যে কীভাবে সামঞ্জস্য করা যায়?

উত্তর : প্রথমত, পড়াশোনা শেষ করে নিজের পায়ে দাঁড়ানোর পরে বিয়ে করা উচিত—এটি পুরুষদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য। কারণ আইনত এবং ধর্মীয় মতে, সংসারের ব্যয় নির্বাহ, স্ত্রীর ভরণপোষণের দায়িত্ব স্বামীর। কাজেই তাকে স্বাবলম্বী হতে হবে। কিন্তু নারীর ক্ষেত্রে তেমনটি নয়। সংসারের আর্থিক দায়িত্ব গ্রহণের বাধ্যবাধকতা নারীর নেই।

তাই বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়াশোনা শেষে প্রথম সুযোগেই বিয়ে করা উচিত। কারণ সন্তান ধারণ, লালন ইত্যাদির জন্যে বয়স অবশ্যই একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। আর মেয়েদের ক্ষেত্রে আত্মনির্ভরশীল হওয়া এবং পরিপূর্ণ পারিবারিক জীবন—এই দুয়ের সম্মিলন এক কঠিন ব্যাপার।

প্রশ্ন : একজন পুরুষ ও একজন নারীর বিয়ের সবচেয়ে উত্তম বয়স কত থেকে শুরু হয়?

উত্তর : আসলে উত্তরটা কিন্তু খুব সহজ। প্রাপ্তবয়স্ক হওয়ার পর যদি কোনো মেয়ে বা ছেলে মনে করে যে, এই বয়সে আমার বিয়ে করা প্রয়োজন, সেটাই বিয়ের উত্তম বয়স। এখানে মেয়ে বা ছেলে বলে আলাদা কোনো বিষয় নেই। এটার অন্য কোনো মানদণ্ড নেই। বিয়ের প্রয়োজন ১৮, ২০, ২৫, ৩০ বছর এমনকি ৪০ বছর বয়সেও অনুভব করতে পারেন। আবার কেউ হয়তো

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কোনোদিন প্রয়োজন অনুভব না-ও করতে পারেন। যেমন, লতা মুঙ্গেশকর। তিনি অনুভব করেন নি তার বিয়ের প্রয়োজন।

তবে সাধারণ দৃষ্টিভঙ্গি হচ্ছে, যদি বিয়ে করতেই হয় তো সঠিক সময়ে, শরীরে শক্তিসামর্থ্য থাকতে বিয়ে করাটা ভালো। কারণ বিয়ে শুধু দুজনের ব্যাপার না। যখনই কেউ বিয়ে করছে, সে একটা পরিবারের চিন্তা করছে, সে সন্তানের চিন্তা করছে। তখন বয়স যদি খুব বেশি হয়ে যায় তাহলে সমস্যা। এ-ছাড়া সন্তান লালনপালনের জন্যেও শরীরে শক্তিসামর্থ্যের প্রয়োজন। অতএব যুক্তিসঙ্গত সময়ে বিয়ে করা উচিত।

আমরা আসলে বিয়ের সাথে অহেতুক রোমান্টিসিজম যোগ করি। আজকাল তো পুরো মিডিয়া জুড়েই বিয়ে নিয়ে কল্পনাবিলাস। আমরাও এরকম কল্পনায় মত্ত থাকি। ফলে বাস্তবে ধাক্কা খেতে হয়। অথচ বিয়ে খুবই প্র্যাকটিক্যাল একটি বিষয়—একটি দায়িত্ব ও কর্তব্য যে, সকালে উঠে নাশতা কী হবে, দুপুরের খাবার তৈরি কিনা ইত্যাদি।

কলেজ-বিশ্ববিদ্যালয়ে থাকতে যে-রকম কম পয়সায় ফুচকা, চীনা বাদাম খেয়ে ঘোরাঘুরি করে কাটিয়ে দেয়া যায়, বিয়ের পরে এ সবই কিন্তু অবাস্তব। তাই যত প্র্যাকটিক্যাল হবেন তত ভালো থাকবেন। যেহেতু বিয়েটা হচ্ছে প্রয়োজন, অতএব যে বয়সে আপনি বিয়েকে প্রয়োজন মনে করছেন, সেটাই সঠিক বয়স।

পাত্র-পাত্রীর বয়সের ব্যবধান

প্রশ্ন : আমি একটি মেয়েকে পছন্দ করি। মেয়েটিও আমাকে পছন্দ করে। দুজনের চিন্তা-চেতনায় মিল রয়েছে। দুই পরিবারের মধ্যেও অনেক সামঞ্জস্য। তারপরও আমাদের বিয়েকে দুই পরিবারের কেউই মেনে নেবে না, কারণ মেয়েটি আমার চেয়ে বয়সে অনেক বড়। এই বিয়ে কতটা জায়েয এবং সামাজিক ক্ষেত্রে এর কী প্রভাব রয়েছে?

উত্তর : জায়েয-নাজায়েয প্রশ্ন এবং সামাজিক ক্ষেত্রে প্রভাব—এ দুটো আলাদা বিষয়। ছেলেমেয়ে যদি সুস্থ মস্তিষ্কে, সজ্ঞানে, পরিবারের সম্মতিতে বিয়ে করে, তাহলে সেটা জায়েয। ছেলেকে মেয়ের চেয়ে বড় হতে হবে—তা না হলে বিয়ে জায়েয হবে না, এটা ভ্রান্ত ধারণা। কিন্তু এ ধরনের বিয়ের সামাজিক প্রভাব বা পারিপার্শ্বিক প্রতিক্রিয়ার ব্যাপারটি আলাদা এবং

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সে-সম্পর্কে আপনাদেরকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, আপনারা কতটা সাহস এবং অবিচলতার সাথে এটা মোকাবেলা করতে পারবেন। এর সাথে জায়েয-নাজায়েযের কোনো সম্পর্ক নেই।

প্রশ্ন : বিয়ের ক্ষেত্রে নিজের চেয়ে বয়সে বড় কোনো মেয়েকে যদি পছন্দ হয়, তাহলে অনেক কথা শুনতে হয়। পারিপার্শ্বিক অনেক সমস্যা সৃষ্টি হয়। এ-ক্ষেত্রে কী করণীয়? নিজের চেয়ে বড় মেয়েকে বিয়ে করা কি সম্ভব?

উত্তর : সামাজিক দৃষ্টিতে এ বিষয়টি প্রচলিত নয়। ধর্মীয় বা আইনগত দিক থেকে অবশ্য কোনো বাধা নেই। আর পারিপার্শ্বিক সমস্যা থাকবেই। কারণ আপনি যদি এমন কাজ করেন, যা আপনার চারপাশের মানুষ করছে না, তখন তো আপনাকে কথা শুনতেই হবে।

আসলে এটি সবসময় নির্ভর করে পাত্র-পাত্রীর ওপরে এবং তারা যে পরিবেশে থাকবেন সেই পরিবেশের ওপরে। যদি পাত্র-পাত্রীর মধ্যে বোঝাপড়া ঠিক থাকে, তাহলে এ বিষয়গুলো কখনোই সমস্যা করে না।

প্রশ্ন : কনের চেয়ে বরের বয়স বেশি হতে হবে। এটি কি অবিদ্যা, নাকি ধর্মীয় অনুশাসন?

উত্তর : এ ব্যাপারে ধর্মীয় কোনো অনুশাসন নেই। কনের বয়স বা বরের বয়স কত হবে এটা সবসময় নির্ভর করে, যারা বিয়ে করবে তাদের ওপর।

প্রশ্ন : বিয়ের ক্ষেত্রে বয়স কোনো সমস্যা না হলে আমাদের সমাজ ব্যবস্থায় কি ব্যাপক কোনো পরিবর্তন আসবে না? অভিভাবকরা কি তার বড় মেয়েটিকে বয়সে ছোট কোনো ভাইয়ের সাথে পাঠিয়ে নিশ্চিন্ত থাকবেন?

উত্তর : কোনো মেয়েকে বয়সে ছোট কোনো ছেলের সাথে ছোট ভাই মনে করে পাঠানোটাই তো একটা অবিদ্যা। সে-তো ছোট ভাই নয়। যদি ঘন ঘন পাঠাতে থাকেন এবং তারা ঘন ঘন মিশতে থাকে–একটা সময় তাদের মধ্যে সম্পর্ক গড়ে উঠবেই। তখন বলতে পারবেন না, ছোট ভাই মনে করেছিলাম। আগে থেকেই বুঝে চলতে হবে। বয়সে ছোট হলেই বিপরীত লিঙ্গের প্রতি জৈবিক আকর্ষণ বোধ করবে না এমন কোনো কথা নেই।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যে-কোনো বয়সের মানুষের সাথে যে-কোনো বয়সের মানুষের জৈবিক সম্পর্ক হতে পারে, যদি সে-রকম সুযোগ সৃষ্টি হয়। সেজন্যে প্রথম থেকেই সতর্ক হতে হবে। আপনার কলেজপড়ুয়া মেয়েকে কেন স্কুলপড়ুয়া আরেকটি ছেলের সাথে পাঠাবেন? পাঠানোর আগে আপনাকে চিন্তা করতে হবে। আপনি হয়তো ভাবলেন, মেয়ে যেহেতু বড়, ছেলের প্রতি তার আকর্ষণ থাকবে না। বিষয়টি তা নয়, আকর্ষণ মেয়ের দিক থেকেও হতে পারে।

প্রশ্ন : সমবয়সীদের মধ্যে কি বিয়ে সম্ভব?

উত্তর : যারা বিয়ে করবেন–এই দুজন হচ্ছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। তারা সিদ্ধান্ত নেবেন–সমবয়সী হবেন, না ছেলের বয়স বেশি হবে, না মেয়ের বয়স বেশি হবে। সাধারণভাবে ছেলে এবং মেয়ে যখন সমবয়সী হয় তখন তাদের মধ্যে ব্যক্তিত্বের সংঘাত হওয়ার আশঙ্কা বেশি থাকে।

আবার মেয়েদের যেহেতু পারিপার্শ্বিকতা বোঝার ক্ষমতা একটু বেশি, সমবয়সী হলে দেখা যায় মেয়েটি ছেলেটির তুলনায় বেশি ম্যাচিউরড, যেটা তাদের দাম্পত্যজীবনে মতভেদ, জটিলতা ইত্যাদির কারণ হয়। যেমন, ২০ বছরের মেয়ের যে ম্যাচিউরিটি, ২০ বছরের ছেলের তা হয় না। যখন দুজনেরই বয়স ২০, মেয়েটি তখন তার স্বামীকে শ্রদ্ধা করতে পারে না। অন্যদিকে স্বামী ভাবে, আমার বয়স যা-ই হোক, আমি পুরুষ। তখন সংঘাতটা বেশি হয়।

আবার সমবয়সী বিয়ের কিছু জৈবিক বিষয়ও আছে। ৪০ পেরোনো একজন পুরুষের সমবয়সী স্ত্রী-ও যখন ৪০ পেরোয় তখন সাধারণভাবে তার প্রতি জৈবিক আকর্ষণ কমতে থাকে। তখনই পরকীয়া, ভুল বোঝাবুঝি ইত্যাদি শুরু হয়। এসব কারণে সাধারণভাবে সমাজবিজ্ঞানীরা মনে করেন বয়সের একটা ব্যবধান থাকা উচিত।

প্রশ্ন : সহপাঠী যদি ফাইনাল ইয়ারে বিয়ের প্রস্তাব দেয়, তবে কি বিষয়টা ভাবা উচিত হবে? সহপাঠীদের মধ্যে বিয়ে হওয়াটা আপনি কীভাবে দেখেন?

উত্তর : বিয়েটা কিন্তু ব্যক্তিগত ব্যাপার। কেউ কেউ নিজের চেয়ে বয়স্ক মেয়েকে বিয়ে করেও সুখী হয়। কেউ নিজের চেয়ে কমবয়সী মেয়েকে বিয়ে করে সুখী হয়েছেন। কেউ আবার সহপাঠীকে বিয়ে করেও সুখী হয়েছেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এটা হচ্ছে নিজস্ব ব্যাপার। তবে সাধারণত সমবয়সীদের বিয়ে না করাটা ভালো। কারণ ছেলেদের চেয়ে মেয়েদের ম্যাচিউরিটি বেশি থাকে। বয়সের ব্যবধান যদি না থাকে, একদিকে যেমন ম্যাচিউরিটির ক্ষেত্রে সমস্যা হয়, তেমনি সমস্যা হয় নেতৃত্ব নিয়ে।

কারণ সহপাঠীর সঙ্গে 'তুই-তুই' সম্পর্ক হওয়ায় কেউ কারো নেতৃত্ব মানতে চায় না। হয় আপনাকে স্ত্রীর নেতৃত্ব মানতে হবে, না হয় স্বামীর নেতৃত্ব মানতে হবে। এখানে দুজনের নেতৃত্ব থাকে বলে অসুবিধাটা হয়। তাই সাধারণভাবে স্বামী-স্ত্রীর বয়সে পাঁচ-সাত বছরের পার্থক্য থাকা ভালো। তবে আপনাদের মধ্যে যদি সেই অসুবিধা না থাকে, আপনারা যদি পরস্পরকে শ্রদ্ধা করতে পারেন, সহপাঠী বিয়ে করার ক্ষেত্রে অসুবিধা নেই।

প্রশ্ন : আমার বয়স ৩০। যে মেয়েটিকে বিয়ে করব তার বয়স ৩৭। অভিভাবকরা বলছেন, এডজাস্ট হবে না। কিন্তু আমরা সব প্রতিকূলতা জেনে সিদ্ধান্ত নিয়েছি। এ ব্যাপারে আপনার মতামত প্রত্যাশা করছি।

উত্তর : এটা খুবই ঝুঁকিপূর্ণ। কারণ শারীরিক এডজাস্টমেন্টের একটা ব্যাপার রয়েছে। খুব প্র্যাকটিক্যাল কথা বললাম। তারপরও মমতা দিয়ে যে-কোনো কিছু জয় করা যায়, যদি মমতা থাকে। কিন্তু ঝুঁকি থেকেই যায়। এই ঝুঁকি নেবেন কিনা–এটা নিজে বুঝেশুনে সিদ্ধান্ত নিন।

প্রশ্ন : আমি যেখানে পড়াশোনা করি সেখানে আমার চেয়ে তিন বছরের ছোট একটা ছেলে আমাকে অনেক পছন্দ করেছে। মাকে জানালে তিনি বললেন, ছেলে তার পছন্দ হয়েছে, কিন্তু ছেলেদের মন তো আকাশের রঙের মতো। আজ পছন্দ করছে, কিন্তু পরে যদি সমস্যা হয়। আমি বুঝতে পারছি না, আমার কী করা উচিত?

উত্তর : আজকে ছেলেটি আপনাকে পছন্দ করছে বলে আপনিও মুগ্ধ হয়ে গেছেন। প্রথমত, মেয়ের চেয়ে কমবয়সী ছেলের সাথে বিয়ের ক্ষেত্রে ধর্মীয় কোনো বাধা নেই। কিন্তু এ ধরনের বিয়ের কিছু সামাজিক, মানসিক এবং শারীরিক প্রতিক্রিয়া আছে, যা আপনাদের বিবেচনা করতে হবে।

দ্বিতীয়ত, আমাদের সমাজে সাধারণত কনেকে বরের ছোট, নিদেনপক্ষে সমবয়সী হতে হয়। আপনাদের বয়সের ব্যবধানটা খুব বেশি নয়, যে কারণে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সামাজিকভাবে বিষয়টা হয়তো সেভাবে কারো চোখে না-ও পড়তে পারে।

এরপরে আসে মানসিক। সাধারণভাবে মেয়েদের মানসিক ম্যাচিউরিটি একটু তাড়াতাড়ি হয়। সে-ক্ষেত্রে এই ছেলেটির সাথে বায়োলজিক্যালি আপনার বয়সের ব্যবধান হয়তো মাত্র তিন বছরের, কিন্তু মানসিক ব্যবধান যে এর চেয়ে বেশি নয়, তার কী নিশ্চয়তা?

আর বাস্তবতা হলো, প্রকৃতিগত কারণেই একজন পুরুষ সবসময় প্রত্যাশা করে, যে নারীটি তার স্ত্রী হবে, স্বামী হিসেবে তার সমস্ত কর্তৃত্ব-নেতৃত্ব সে মেনে নেবে। কিন্তু বয়সে বড় একজন নারীর সাথে এই বোঝাপড়ায় ঝামেলা হওয়ার সম্ভাবনাই বেশি।

তবে খুব গুরুত্বপূর্ণ হলো, শারীরিক বিষয়টি। বেশি বয়সী একজন স্ত্রীর পক্ষে স্বামীর দাম্পত্যচাহিদা পূরণের সামর্থ্যগুলো যখন কমতে থাকে, তখন তাদের সংসারজীবন অত সুখকর না-ও হতে পারে। তাই বয়সে বড় কাউকে বিয়ে করার আগে আপনার প্রতিটি বিষয়ই বিবেচনা করা কর্তব্য।

বিয়ের মনছবি

প্রশ্ন : বিয়ের মনছবি কীভাবে করব? নির্দিষ্ট কারো চেহারা যদি ভেসে আসে, তাহলে তাকে নিয়েই কি মনছবি দেখতে হবে? সে ভালো হবে কিনা, সেটা যাচাই করার কি দরকার নেই?

উত্তর : অবশ্যই দরকার আছে। বিয়ের ব্যাপারে সবসময়ই বাস্তবে পাত্র/পাত্রীর খোঁজখবর নিয়ে যাচাই করে দেখা উচিত, সে কতটা উপযুক্ত হবে। এ-ক্ষেত্রে অন্ধের মতো কখনোই স্বপ্ন দেখা উচিত নয়। কারণ বিয়ে হলো দুটো মানুষের শারীরিক মানসিক বৈষয়িক পারিবারিক ও সামাজিক সামঞ্জস্য, বোঝাপড়া ও ভারসাম্যের বিষয়।

এখানে আবেগের রঙিন চশমা পরে শুধু বাহ্যিক রূপ বা চাকচিক্যে মোহিত হওয়া উচিত নয়। পরিণামে তা শুধু অশান্তি আর কষ্টই এনে দেয়। কাজেই মনছবি দেখার আগে এবং সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে অবশ্যই বাস্তবে পর্যাপ্ত খোঁজ নেবেন।

প্রশ্ন : ভালো বিয়ের ব্যাপারে মেডিটেশনে মনছবি দেখাই কি যথেষ্ট?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : বিয়ের ক্ষেত্রে আমরা অনেক সময় নিজের যোগ্যতার কথা মনে না রেখে অপরপক্ষ থেকে অনেক কিছু প্রত্যাশা করি। যেমন, গ্রাম্য প্রবাদ আছে–*টাকা বারোটা, মেয়ে বড়টা, তার মধ্যে সুন্দরটা*। অর্থাৎ অনেক টাকা থাকতে হবে, বড় মেয়ে হতে হবে, আবার সুন্দরীও হতে হবে।

ভালো বিয়ের জন্যে মেডিটেশনে মনছবি দেখতে হবে, সেইসাথে নিজেকে সেই যোগ্যতায় নিয়ে যেতে হবে। আর আপনার মনছবিটাও করতে হবে বাস্তবানুগ এবং তাতে আপনার আস্থা থাকতে হবে। যেমন, আপনি মধ্যবিত্ত পরিবারের চাকুরে যুবক।

এখন আপনি যদি মনছবি দেখেন, আপনার স্ত্রী হবে কোনো বিশ্বসুন্দরী কিংবা কোনো দাপুটে মহিলা, তাহলে তো হবে না। আপনাকে আপনার অবস্থান থেকে ভাবতে হবে এবং আপনার সম-সামাজিক ও সম-সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলের কাউকে বেছে নিতে হবে। তাহলে আপনি দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন, দাম্পত্য জীবনে সুখী হবেন।

প্রশ্ন : বলা হয়, জন্ম মৃত্যু বিয়ে–এগুলো স্রষ্টার হাতে। তাহলে একজন যোগ্য জীবনসঙ্গীর ব্যাপারে আমি কী প্রার্থনা করব? মনছবিই বা কী করব?

উত্তর : স্রষ্টার হাতে বলে কি আপনি নিশ্চেষ্ট হয়ে বসে থাকবেন? স্রষ্টা তো এসে আপনাকে বিয়ে করিয়ে দিয়ে যাবেন না। প্রার্থনা করবেন, মনছবি দেখবেন। সেইসাথে যে গুণের জীবনসঙ্গী আপনি চাচ্ছেন, সে-রকম জীবনসঙ্গী কীভাবে পাবেন, সে খোঁজখবরও রাখতে হবে। প্রয়োজনে মা-বাবাকে বলতে হবে, ওখানে আছে, একটু যোগাযোগ করেন।

প্রশ্ন : প্রতিটি মেয়েই মনছবি দেখে সুন্দর শান্তিপূর্ণ বিবাহিত জীবনের। কিন্তু যখন বিবাহিত জীবনে ঝড় আসে, তখন একটি মেয়ের কী করা উচিত? কোন ধরনের মেডিটেশন করা উচিত? এ বিষয়ে আপনি কি কিছু বলবেন?

উত্তর : এখানে প্রতিটি মেয়ের মনছবি না, প্রতিটি মেয়ের কল্পনা হচ্ছে একটা সুন্দর সংসার। 'রাজা বানকে আনা রে, মুঝে লেকে যানা রে, ছম ছমা ছম ছম'–এটা হচ্ছে প্রতিটি মেয়ের কল্পনা। রাজা আসবে, আমাকে নিয়ে যাবে–কী আনন্দ! কিন্তু এই 'রাজা'কে আকর্ষণ করার জন্যে 'রানি'র যে গুণ এবং যোগ্যতা প্রয়োজন, সেটা কি আপনি সৃষ্টি করছেন?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কাজেই শুধু বসে বসে কল্পনা করলে তো হবে না। যোগ্যতা সৃষ্টি করতে হবে। যেমন, মহাভারতের যুগে রাজার রানি হওয়ার জন্যে রাজকুমারীকে ষোলোকলায় পারদর্শী হতে হতো। আর বিবাহিত জীবনে ঝড় এলে ধৈর্যধারণ করতে হবে, থাকতে হবে প্রো-একটিভ। অপেক্ষা–সবর সবকিছুকেই জয় করতে পারে।

প্রশ্ন : আপনার কথামতো বছরটিকে স্মরণীয় করে রাখতে চাই। চাই সফল ক্যারিয়ার গঠন করতে, একই সাথে চাই বৈবাহিক জীবনে প্রবেশ করতে। এ দুটো মনছবি পাশাপাশি দেখা কতটুকু যুক্তিযুক্ত হবে?

উত্তর : অযৌক্তিক হওয়ার কী আছে? দুটোই যেহেতু আপনার জন্যে প্রয়োজন, মনছবি দেখতে কোনো দোষ নেই। কাজেই যদি বিয়ের ব্যাপারে মনস্থির করে থাকেন, তো সিদ্ধান্তটি যত দ্রুত সম্ভব নেয়াই ভালো হবে।

প্রশ্ন : আমি বিয়ের জন্যে মানসিক প্রস্তুতি নিচ্ছি। মনছবি করেছি। আমার পছন্দের কেউ নাই। আত্মীয়দের মধ্যে পাত্র খুঁজে দেয়ার মতো কেউ নাই। তাই ম্যারেজ মিডিয়াতে সিভি দেবো। আমি যেন সহজে সঠিক জীবনসঙ্গী খুঁজে পাই তার জন্যে অটোসাজেশন দিতে চাই। আপনার অটোসাজেশন বইটিতে এ-সংক্রান্ত কোনো অটোসাজেশন পাই নি। অটোসাজেশনের ক্ষেত্রে শব্দ খুব গুরুত্বপূর্ণ। তাই সঠিক অটোসাজেশন কী হবে জানাবেন।

উত্তর : বলবেন, আমি মনের মতো জীবনসঙ্গী খুঁজে পাচ্ছি। আমি মনের মতো জীবনসঙ্গী খুঁজে পাচ্ছি। এবং মনছবি করতে থাকুন। নিয়মিত দোয়া করুন। আর ম্যারেজ মিডিয়া থেকে প্রাপ্ত সিভি দেখেই বিয়ে করে ফেলবেন না। বরং সেই সিভিগুলোর ব্যাপারে ভালোভাবে খোঁজখবর নিন, যাচাই করুন। তারপর বিয়ের সিদ্ধান্ত নেবেন।

বিয়ের সিদ্ধান্ত

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন, নবীজী (স) বিয়ের ব্যাপারে নারীদের পূর্ণ স্বাধীনতা দিয়েছেন। কিন্তু আমাকে আমার পরিবার জোর করে বিয়ে দিতে চায়। আমি এখনই বিয়ে করতে চাই না। আমি তাদেরকে অনেক বুঝিয়েছি, তারা আমার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কোনো কথা শোনে না। এ অবস্থা থেকে কীভাবে রক্ষা পেতে পারি?

উত্তর : আসলে বিয়ে করাটা তো প্রত্যেক নরনারীর নিজস্ব অধিকার। আর বিয়ে করতে না চাইলে মা-বাবা জোর করে বিয়ে দিতে পারে না। এখন আর সে জামানা নেই। জোর করে বিয়ে দেয়া সম্ভবই না।

মা-বাবা হয়তো বলেন যে, জোর করে বিয়ে দেবো। কিন্তু মা-বাবাদের এত বোকা মনে করা উচিত না যে, তারা জোর করে বিয়ে দেবেন। এটা হচ্ছে একটা মানসিক চাপ, যেন সন্তান বিয়ে করতে রাজি হয়। নিজের ইচ্ছা ছাড়া জোর করে কাউকে বিয়ে দেয়া সম্ভব নয়।

এখন আমাদের দেশে নারী অধিকার রক্ষার জন্যে অনেক রকম ব্যবস্থা আছে। অতএব ঘাবড়ে যাবেন না। মা-বাবাকে বোঝান কেন আপনি এখনই বিয়ে করতে চান না। কারণটা যদি যুক্তিযুক্ত হয়, তাহলে আপনার মা-বাবা অবশ্যই বুঝবেন।

আর কারণ যদি এটা হয় যে, সহপাঠী একজনের প্রতি দুর্বলতা আছে, তাকে প্রতিষ্ঠিত হওয়ার জন্যে সময় দেয়া দরকার। তারপর বিয়ে করবেন। মা-বাবা তো এটাতে রাজি হবেন না এবং কোনো মা-বাবারই রাজি হওয়া উচিত নয়। কারণ একটা ছেলে ৪০ বছর বয়সে বিয়ে করতে পারবে। কিন্তু একটা মেয়েকে যদি সহপাঠীর প্রতিষ্ঠিত হওয়া পর্যন্ত অপেক্ষা করতে হয় তাহলে নিশ্চয়তা কী যে, বয়স ৪০ বছর হতে হতে সে অন্য কারো প্রতি আকৃষ্ট হয়ে যাবে না। তখন ভোগান্তিটা তো মা-বাবারই হবে।

অতএব কেন বিয়ে করব না—এটা নিজের কাছে পরিষ্কার থাকতে হবে এবং সেটার অবশ্যই খুব যুক্তিসঙ্গত কারণ থাকতে হবে। আরেকজনকে পছন্দ করি এজন্যে আমি এখন বিয়ে করব না—এটা তো অনিশ্চিত ব্যাপার।

এমন ঘটনাও আছে—মেয়ে নিজের পয়সা দিয়ে ছেলেকে পড়িয়েছে, অপেক্ষা করেছে। তারপর যেই পড়াশোনা করে ভালো অবস্থান তৈরি হয়েছে, ভালো রেজাল্ট হয়েছে—আরেক মেয়েকে বিয়ে করে ফেলেছে। অতএব এরকম বোকামি করবেন না। যদি কোনো সত্যিকারের কারণ থাকে যে, আমি এখন পড়াশোনা করছি, আমি নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে চাই—সেটা আলাদা বিষয়। কিন্তু কোনো ছেলের জন্যে অপেক্ষা করে বিয়েতে দেরি করবেন না।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা যদি আমার জন্যে এমন কোনো ছেলেকে পছন্দ করেন, যেখানে বিয়ে হলে ভবিষ্যতে আর্থিক দিক দিয়ে আমার ভোগান্তি হতে পারে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সে-ক্ষেত্রে তাদেরকে মানা করা কি অন্যায়? যদিও বুঝতে পারছি তারা কষ্ট পাচ্ছেন। নিজের দিক থেকে এই বিয়ের ব্যাপারে সাড়া না পেলেও কি রাজি হওয়া উচিত? আর্থিক দিকটিকে কি প্রাধান্য দেয়া উচিত নয়?

উত্তর : আর্থিক দিক নাকি রূপের দিক প্রাধান্য দেবেন, সামাজিক দিক নাকি মানবিক দিক প্রাধান্য দেবেন—ব্যাপারটা সম্পূর্ণ আপনার নিজস্ব। আপনি যদি মনে করেন যে, আর্থিক দিক দিয়ে ভোগান্তি সহ্য করতে পারব না, তাহলে মা-বাবাকে সেভাবে বিনয়ের সাথে বুঝিয়ে বলবেন। কারণ জীবন আপনার, আর বিয়ের ব্যাপারে হাঁ বা না বলার স্বাধীনতাও আপনার পুরোপুরি আছে।

প্রশ্ন : আমি পিএইচডি করছি। ব্যবসায়ী বাবার একমাত্র সন্তান। আমাকে দীর্ঘ ১৪ বছর যাবৎ একটি ছেলে পছন্দ করে। আমি তাকে বলি ফ্যামিলি যদি রাজি হয় আমার আপত্তি নাই। এই ১৪ বছরের মধ্যে ৩০ বারেরও বেশি আমাদের ব্রেক-আপ হয়েছে। আবার কীভাবে যেন ঠিকও হয়েছে। আমি একটা বিদেশি ফার্মে জব করি এবং এর মধ্যে ভার্চুয়াল ওয়ার্ল্ডের অকল্যাণে ফেসবুকের মাধ্যমে একটি ছেলের সাথে আমার বন্ধুত্ব হয়। একটি সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ি। ছেলেটি শারীরিকভাবে প্রতিবন্ধী এবং সারাবছর অসুস্থ থাকে জেনেও আমি তার দায়িত্ব নিয়েই তাকে গ্রহণ করতে চাই। তার ব্যক্তিত্ব, সততা, আমাকে বোঝা, সবকিছু মিলিয়ে তার প্রতি আমার শ্রদ্ধাসহ ভালবাসা কাজ করে। কিন্তু এখন ফ্যামিলি থেকে সেই ছেলেটার সাথে আমার বিয়ে ঠিক হয়ে গেছে, যাকে ১৪ বছর ধরে অপেক্ষা করতে বলেছি। আমি কী করব এখন বুঝতে পারছি না। পরিবারে আমি একটা দৃষ্টান্ত। ছোটদেরকে আমার মতো হতে বলা হয়। ছোট বড় আত্মীয় অনাত্মীয় সবাই জানে। এখন দ্বিতীয় ছেলেটার কথা বললে আমার ভাবমূর্তি নষ্ট তো হবেই আর আব্বু প্রচণ্ড কষ্ট পাবে। এদিকে এই অসুস্থ ছেলেটাকে যতটা ভালবাসি এই ৫০/ ৬০ বছরের আয়ুতে একসাথে থেকে সেই ভালবাসার প্রকাশ হবে না। তাই তাকে আমি মৃত্যুর পরে চাই। গুরুজী, তাকে তার অক্ষমতার জন্যে বিয়ে না করলে প্রকৃতির প্রতিদান হিসেবে আল্লাহ আমাকে, আমার সন্তানকে কি প্রতিবন্ধী করে দেবেন? খুব মানসিক কষ্ট হচ্ছে। আমাকে সঠিক পথ দেখান।

উত্তর : যেখানে একজন আপনার জন্যে অপেক্ষা করছে ১৪ বছর ধরে, সেখানে দ্বিতীয় কারো সাথে জড়ানোটাই আপনার জন্যে একটা নৈতিক

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অপরাধ। এটাকে পরকীয়া বলা যেতে পারে। যেহেতু একটা সম্পর্ক আছে আপনার। যাকে আপনি বলেছেন যে, ফ্যামিলি বিয়ে দিলে আপনার কোনো আপত্তি নাই। তার সাথে যদি সম্পর্ক ছিন্ন হয়ে যেত, তারপর আরেকটা সম্পর্কে জড়াতেন, ঠিক ছিল।

অপরাধ আপনি করেছেন। দুজনকে আশা দিয়ে রেখেছেন। একজন মেয়ে তো দুজনকে আশা দিতে পারে না। এটা অন্যায়। আল্লাহর কাছে এখনই ক্ষমা চান। আল্লাহ ক্ষমাশীল এবং তিনি চাইলে যে-কাউকে ক্ষমা করতে পারেন। কিন্তু আপনার জন্যে বিয়ের ব্যাপারে প্র্যাকটিক্যাল হওয়াটাই বাঞ্ছনীয়। প্রথম ওয়াদাটা দ্বিতীয় ওয়াদার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ।

সবসময় মনে রাখবেন, বিয়ে একটা প্র্যাকটিক্যাল ব্যাপার। বিয়েটা হচ্ছে একটি চুক্তি। এটা দেয়া এবং নেয়ার ব্যাপার। আপনার কিছু প্রয়োজন তিনি পূরণ করবেন, তার কিছু প্রয়োজন আপনি পূরণ করবেন। বিয়েটা তো শুধু দুজনের ব্যাপার না। দুটো পরিবারের ব্যাপার, দুটো সংসারের ব্যাপার।

অতএব বিয়ের ব্যাপারে বাস্তবসম্মত সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত। পরিবারকে সাথে নিয়ে বিয়ের সিদ্ধান্ত হওয়া উচিত। পরিবার যেভাবে পছন্দ করে। আর যেহেতু এটা আপনারই পছন্দ। পরিবার এখন সম্মত হয়েছে। অতএব প্রথমটাই আপনার জন্যে যুক্তিযুক্ত।

শারীরিক প্রতিবন্ধী একজন মানুষকে বিয়ে করার ব্যাপারে শুধু এটুকুই বলব প্রতিবন্ধী বা মানসিক রোগীর সেবা করা মহৎ মানবীয় গুণ। কিন্তু তাকে বিয়ে করে সংসার করা অনেক কঠিন কাজ। দৈনন্দিন জীবনের নির্মম বাস্তবতায় প্রায়শই এসব আবেগ খানখান হয়ে যায়।

প্রশ্ন : মেয়ে 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 মদ্যপ, এটা জানার পরেও যদি কোনো মেয়ে সুযোগ দিতে চান, তাহলে ৯৯.৯৯% সম্ভাবনা যে, তিনি জুয়া খেলছেন। কারণ কোনো মদ্যপ বা নেশাগ্রস্ত ব্যক্তির নেশা ছোটানো খুব সহজ ব্যাপার না। বিয়ের পরে জানলে এক কথা ছিল। কিন্তু বিয়ের আগে জেনেও যদি আগুনে হাত দেন এবং হাত পুড়ে যায়, তাহলে কারো কিছু করার থাকবে না। এটা স্রেফ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বোকামি। আপনি জানেন যে, ধর্মীয় দৃষ্টিতে মাদক বা মদ হারাম। তাহলে একজন হারামখোরকে জেনেশুনে কেন আপনি বিয়ে করবেন? যেখানে আপনি সম্মানজনক চাকরি করেন, সেখানে নিজেকে এত নিচে কেন নামাবেন?

প্রশ্ন : মন থেকে কাউকে ভালো না লাগলে কি তাকে বিয়ে করা উচিত?

উত্তর : কঠিন প্রশ্ন। এই ভালোলাগা না লাগাটা অনেক কিছুর ওপর নির্ভর করে। মন থেকে কাউকে ভালো লাগলেই যেমন তাকে বিয়ে করা উচিত নয়, তেমনি ভালো না লাগলেই যে বিয়ের জন্যে একজনকে অযোগ্য মনে করতে হবে, সেটাও ঠিক নয়। কাজেই একজনকে ভালো লেগে গেল আর আমি তাকে বিয়ের প্রস্তাব দিয়ে দিলাম, বিয়ে করে ফেললাম সেটা তো না।

আসলে একজনকে ভালো লাগলেই তিনি স্বামী হিসেবে ভালো হবেন বা স্ত্রী হিসেবে ভালো হবেন বা বিয়ে করলেই বিয়েটা সুখের হবে এটা মনে করার কোনো কারণ নাই। কারণ ভালোলাগা এবং বিয়ে দুটো কিন্তু এক ব্যাপার না। ভালো লাগতে পারে, কিন্তু আপনি তার উপযুক্ত কিনা বা তিনি আপনার উপযুক্ত কিনা সেটা দেখতে হবে।

বিয়ে কিন্তু কোনো আবেগের বিষয় না। বিয়ে হচ্ছে বাস্তব জীবনে একসাথে চলার কমিটমেন্ট। ভালোলাগাটা বিয়ের একটা অংশ মাত্র। আমরা কোয়ান্টামে বলি, বিয়েটা হয় দুটো পরিবারের মধ্যে। এখানে সামাজিক, সাংস্কৃতিক এবং অর্থনৈতিক এডজাস্টমেন্টটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আসলে ভালোলাগাটা একটা আবেগ। এই আবেগ খুব বেশিক্ষণ স্থায়ী হয় না। যদি স্থায়ী হতো তাহলে এত হাজার হাজার প্রেমের বিয়ে ভাঙত না। বিয়ের ব্যাপারে সবসময় প্র্যাকটিক্যাল হবেন। আপনি যাকে বিয়ে করতে যাচ্ছেন তার সাথে এডজাস্টমেন্টটা কীরকম হবে। ছোট্ট উদাহরণ দেই–

একটা বিয়ে ভাঙার শুরু শুধু ফ্যান নিয়ে। স্ত্রী যখন ঘুমাবেন ফ্যান ঘুরতে হবে। আর ফ্যান ঘুরলে স্বামীর ঘুম আসে না। আস্তে আস্তে আরো অপছন্দ যোগ হলো। পরে ডিভোর্স হয়ে গেল। অর্থাৎ পছন্দ-অপছন্দের দ্বন্দ্ব।

এখন যেহেতু ছেলেমেয়েরা অবাধে মেলামেশা করেন, বিয়ের আগে চিন্তা করবেন, আমার কী কী পছন্দ, যাকে বিয়ে করব তার কী কী পছন্দ। আমার অপছন্দ কী কী এবং তার অপছন্দ কী কী। যদি ৫০% মিলে যায় বলবেন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ। ৫০%-এর বেশি মেলা খুব কঠিন। ৫০% হলে বাকি ৫০% এডজাস্ট হয়ে যায়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বিবাহিত জীবন হচ্ছে সমঝোতার জীবন। এটা দেয়াল তোলার জীবন না, অভিমানের জীবন না। এখানে অভিমানের কোনো সুযোগ নাই। সকালবেলা নাশতা করতে হবে। নাশতা করতে হলে হয় আপনাকে পরিবেশন করতে হবে অথবা আপনি পরিবেশন করবেন। এ-ছাড়া তো কোনো বিকল্প নাই। এখন পরিবেশন যদি অন্যদিকে তাকিয়ে করেন তখন কী অবস্থা হবে?

বিয়েটা হচ্ছে গিভ এন্ড টেইক। অর্থাৎ একটা কন্ট্রাক্ট। কন্ট্রাক্টটা সবসময় হয় দুটি স্বাধীন পক্ষের মধ্যে মুক্ত শর্তের ভিত্তিতে। শর্ত বুঝে দুজনকে এডজাস্ট করতে হবে। তাহলে আপনি সুখী হবেন। আর আবেগের বশবর্তী হয়ে বিয়ে করলে কী হবে?

যখন এস্ট্রলজার ছিলাম, আমি দেখেছি, ভুলগুলো বিশেষ করে মেয়েরাই করে। সোনার টুকরা একেকটা মেয়ে। যে-রকম দেখতে, এসএসসিতে স্ট্যান্ড করা, ইন্টারমিডিয়েট পড়ছে। আমাকে বলে যে, 'তাহাকে না পাইলে বাঁচিব না'। এত বোঝানোর চেষ্টা করছি যে, মা, এখন তো বলছ তাহাকে না পাইলে বাঁচিবে না। যদি পাইয়া যাও, ছয় মাস পরে আবার আসিবে। আবার আমাকে জিজ্ঞেস করিবে 'তাহাকে কীভাবে ছাড়িতে পারিব বলিয়া দিন। ছাড়িতে না পারিলে বাঁচিব না।' কে শোনে কার কথা!

তখনকার দিনে মেয়েরা চিঠি পেত। 'রক্ত দিয়া লিখিয়াছি, তোমাকে না পাইলে মরিয়া যাইব।' সাধারণত মেয়েরা একবারও চিন্তা করত না এটা ছাগলের রক্ত, না মুরগির রক্ত! মা-বাবা ছেড়ে চলে এলো। যে মেয়ে তার মা-বাবাকে ছেড়ে কোনো ছেলের সাথে চলে যায়, সেই ছেলে তাকে বিশ্বাস করে না। একটা দুটো ঘটনা ব্যতিক্রম হতে পারে। কিন্তু ৯০% ক্ষেত্রে ছেলে মনে করে, যে মেয়ে মা-বাবা ছেড়ে এসেছে কবে না আমাকে ছেড়ে চলে যায়! সন্দেহ তৈরি হয়। আর এ কারণে ফাটল ধরে সম্পর্কে।

এ ধরনের ঘটনায় ৯০% ক্ষেত্রে আমি দেখেছি, ছয় মাস থেকে দুই বছর টেকে। তারপর শেষ। অতএব যে-কোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার আগে সবদিক চিন্তা করা যে, আমার সাথে তার এডজাস্টমেন্ট হবে কিনা, তার পরিবারের সাথে এডজাস্টমেন্ট হবে কিনা।

প্রশ্ন : এ বছর পারিবারিকভাবে আমার এনগেজমেন্ট হয়। বিয়ের দিন ঠিক হয়েছে, বিয়ে এখনো হয়নি। সমস্যা হলো, ছেলেটা কথায় কথায় আমার সাথে খুব খারাপ ব্যবহার করে। আমাকে খুব এড়িয়ে চলে। তার এসব ব্যবহারে আমি খুব কষ্ট পাই। আমি বলেছি, যদি সে মনে করে যে, আমাকে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পছন্দ করে ভুল করেছে তাহলে আমি সরে যাব। একথা শুনে সে তার ভুলের জন্যে ক্ষমা চায়, ওয়াদা করে–আর এমন করবে না এবং বলে যে, সে আমাকে খুব ভালবাসে, আমাকে ছাড়া থাকতে পারবে না। কিন্তু সে পাঁচ/ ছয় দিন পরেই সব ভুলে যায়। এই পুনরাবৃত্তি চলতে থাকে। আমাদের পরিবারও এসব নিয়ে খুব দুশ্চিন্তায় আছে।

উত্তর : সমস্যাটা কিন্তু তার মধ্যে নয়, সমস্যাটা আপনার মধ্যে। এই যে সে বলে, আপনাকে খুব ভালবাসে, আপনাকে ছাড়া থাকতে পারবে না– পৃথিবীতে এর চেয়ে বাজে কথা আর কিছু নেই। আজ পর্যন্ত কোনো পুরুষ অথবা কোনো স্ত্রী সহমরণে যায় নি যে, আমার স্বামী বা আমার স্ত্রী মারা গেছে, আমিও তার সাথে মরে যাই। আগের যে-সব সহমরণের কাহিনী আমরা শুনি, সেগুলোতে জোর করে মেয়েদেরকে চিতায় তোলা হয়েছে। কেউ ইচ্ছা করে যায় নি এবং সহমরণে কোনো পুরুষ কখনোই যায় নি।

আসল কথা হলো, আপনাদের দুজনের মধ্যে বোঝাপড়াটা ঠিক হচ্ছে কিনা। বিয়ের আগেই যদি এ অবস্থা হয়, এটা নিয়ে আপনাকে যথেষ্ট চিন্তা করতে হবে। কিন্তু কী করবেন না করবেন সেটা পারিবারিকভাবে সিদ্ধান্ত নেবেন। পরিবারের সাথে কথা বলুন। ঝুলে থাকবেন না। দোদুল্যমানতায় ভুগবেন না।

আসলে মিডিয়ার কল্যাণে বিয়ে সম্পর্কে একটা অযৌক্তিক ধারণা আমরা পোষণ করি, যেন পৃথিবীতে আপনার আগে কেউ বিয়ে করে নি। আপনার পরেও কেউ করবে না। কেবল আপনিই বিয়ে করতে যাচ্ছেন। অথচ একজন মানুষের জীবনে যে-রকম চাকরি, ব্যবসা, পড়ালেখা, মৃত্যু–একেকটা স্বাভাবিক ঘটনা, তেমনি বিয়েটাও একটা স্বাভাবিক ঘটনা।

আর তোমাকে ছাড়া আমি থাকতে পারব না–এসব বাজে কথা। যে মেয়ে বা যে ছেলে এসব বিশ্বাস করে, তাকে কিছু বলার নেই। এরা সব বায়বীয় জগতে বাস করে। বিয়ে আসলে একটা প্রয়োজন। সেই প্রয়োজন শারীরিক হতে পারে, মানসিক হতে পারে, আবেগিক, সামাজিক, পারিবারিক নানান প্রয়োজনে হতে পারে। সেই প্রয়োজনটা পূরণ হচ্ছে কিনা তা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রয়োজন পূরণ হলে বিয়ে টিকবে আর যদি পূরণ না হয় তাহলে 'তোমাকে না পাইলে আমি বাঁচিব না', এর চেয়ে অর্থহীন কথা আর কিছু নেই। আর প্রয়োজন পূরণ হলে 'তোমার জন্যে আমার মরার কোনো প্রয়োজন হইবে না। আমি বাঁচিয়া থাকিব', এটা হচ্ছে সহজ হিসাব।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কথাগুলো খুব রূঢ় মনে হতে পারে, কিন্তু এটাই বাস্তবতা। এখনকার ছেলেমেয়েরা এই বিভ্রান্তিতে ভোগে। বিয়ের পরে–অতঃপর তাহারা সুখে শান্তিতে জীবনযাপন করিতে লাগিল। না, তা নয়, কারণ বিয়ের পরে তো আসল জীবন শুরু হয়। অতএব সেভাবে বুঝেশুনে সিদ্ধান্ত নেবেন। অহেতুক বিভ্রান্তিতে ভুগবেন না।

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন, যে মেয়ে বাবার বাড়িতে সম্মান পায় না, সে মেয়ে শ্বশুরবাড়িতেও সম্মান পায় না। তাহলে যে বাবা-মা ছেলেমেয়ের মধ্যে বৈষম্য করেন, মেয়েকে যথাযথ সম্মান করেন না, সে মেয়েটির কি বিয়ে করা উচিত নয়? এ-ক্ষেত্রে তার করণীয় কী?

উত্তর : আমি সেই অর্থে বলি নি। একটি মেয়ে বা একটি ছেলের শিকড় হচ্ছে তার বাবার পরিবার। সেখানে তার মর্যাদা পাওয়া উচিত। সেখানে সে যে মর্যাদা পাবে, শ্বশুরবাড়িতে গিয়েও দেখা যাবে সেই মর্যাদাই সে পাচ্ছে। আমি মেয়ের অভিভাবকদের এটাই বোঝাতে চেয়েছি।

তার মানে এই নয় যে, বিয়ে করা যাবে না। অনেক সময় এমনও হতে পারে, স্বামী যদি ভালো হয়, বিয়ের পরে মর্যাদা আরো বেড়ে যেতে পারে। সেইসাথে নিজের যোগ্যতাও থাকতে হবে। কারণ মর্যাদা পাওয়াটা অনেকাংশে নির্ভর করে যোগ্যতার ওপর।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা আমার জন্যে যে ছেলেকে পছন্দ করছে আমার সেই ছেলেকে একেবারেই পছন্দ হয় না। কিন্তু ওনাদের খুব পছন্দ। আমি যদি রাজি না হই তবে আমার মা-বাবা খুব কষ্ট পাবেন। আমি আমার আম্মাকে খুব ভালবাসি। আমার এখন কী করা উচিত?

উত্তর : আপনার এখন খোলাখুলিভাবেই বলা উচিত–মা, আমার এই ছেলেকে একদম পছন্দ হচ্ছে না। এখন হয়তো মা কষ্ট পাবেন। কিন্তু যাকে পছন্দ নয় তার সাথে যদি সংসার না টেকে, তাহলে কি মা আনন্দিত হবেন? বরং তখন মা আরো বেশি কষ্ট পাবেন। তার সাথে ঘর-সংসার করবেন আপনি, জীবন কাটাবেন আপনি। যাকে একদম পছন্দ হলো না, তার সাথে জীবন কাটানো খুব কঠিন। অতএব মাকে খুব খোলামেলাভাবে বলতে হবে–মা, আমার কোনোভাবেই পছন্দ হয় নি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমি এমবিবিএস পাশ করেছি। বাবা আমার জন্যে পাত্র দেখছেন। সমস্যা হলো, আমি একটি ছেলেকে পছন্দ করি। ছেলেটি অনেক ভালো। কিন্তু ফ্যামিলি স্ট্যাটাসের কথা চিন্তা করলে ও আমাদের থেকে একটু কমই সচ্ছল। বিষয়টি আমার বাবা জানেন না। তিনি আমাকে বড় ঘরে বিয়ে দিতে চান। আমি অবশ্য বাবার অনুমতির বাইরে কোনো কাজই করব না। তার কথামতোই হয়তো কোনো বড় ঘরে আমার বিয়ে হবে। জানি না সে পাত্র কোন ধাঁচের হবে? গুরুজী, আপনার মতামতটা জানা খুব জরুরি।

উত্তর : এখানে প্রশ্ন কয়েকটা। একটা হচ্ছে যে, আপনি এমবিবিএস ডাক্তার। আপনার নিজের জীবনের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেয়ার অধিকার এবং সুযোগ আপনার আছে। দ্বিতীয়ত, এ চিন্তাটা খুব ভালো যে, আমি আমার পরিবারের মতে বিয়ে করতে চাই।

তৃতীয়ত, সবসময় মনে রাখবেন, বিয়ে হওয়া উচিত সম-সাংস্কৃতিক এবং সম-সামাজিক পরিমণ্ডলে। একজন খুব রক্ষণশীল, আরেকজন অভিনয় করেন–হয়তো দুজনেরই অর্থনৈতিক অবস্থান সমান কিন্তু সাংস্কৃতিক অবস্থান সমান নয়। এ-ক্ষেত্রে এডজাস্ট করা বেশ কঠিন।

চতুর্থত, বিয়ের ক্ষেত্রে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে, যাকে বিয়ে করবেন তিনি মানুষ হিসেবে ভালো কিনা। তিনি যদি মানুষ হিসেবে ভালো হন, তাহলে অন্য অনেক কিছু কাটিয়ে উঠতে পারবেন। বাবাকে আপনার পছন্দের কথা জানাতে পারেন। বিয়ের ব্যাপারে কাউকে পছন্দ করতে কোনো দোষ নেই।

প্রশ্ন : আমি বিবিএ করেছি। পরিবারের সদস্যরা বলছে বিয়ে করতে। কিন্তু আমার আর্থিক অবস্থা ভালো নয়। এমতাবস্থায় আমার কি বিয়ে করা উচিত?

উত্তর : যাকে বিয়ে করবেন, সে-তো তার রিজিক নিয়েই আসবে। তার রিজিকে যদি খাবার থাকে, তাহলে আপনার উপার্জনের পথও বেরিয়ে যাবে। আসলে এখনকার তরুণরা অধিকাংশই মেরুদণ্ডহীন। একটা মেয়েকে কেন বলতে পারবে না যে, দেখ, এই হচ্ছে আমার অবস্থা! আমাকে যদি বিয়ে করতে চাও, এখানে এভাবে আমার সাথে থাকতে হবে। আমি খেলে তুমি খাবে। তোমাকে না খাইয়ে আমি খাব না। যদি খাবার না জোটে দুজনই না খেয়ে থাকব। আপনি দেখবেন, পাত্রীর কোনো অভাব হচ্ছে না। কারণ এরকম সাহসী পাত্রকেই পাত্রীরা পছন্দ করে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমি ছোটবেলায় বাবা-মাকে হারিয়েছি। পারিবারিকভাবে একটি মেয়ের সাথে আমার বিয়ে ঠিক হয়ে আছে। আমার মাস্টার্স শেষ হওয়ার পর বিয়ে হবে এমনটাই কথা। কিন্তু আমার ভাইবোনেরা যখনই এ বিয়ের প্রসঙ্গ তোলেন, মেয়ের পরিবারের লোকজনেরা চুপ করে থাকেন। মেয়ের বাবা-মা ইতালি প্রবাসী। এইচএসসি-র পর থেকে মেয়েটির সমস্ত খরচ আমিই দেখছি, এমনকি কখনো কখনো তার ফ্যামিলির জন্যেও। এদিকে বিয়ের কথা বললে কেমন যেন এড়িয়ে যেতে চায়। কিন্তু বিষয়টি আমার আত্মীয়স্বজন, সমাজের সবাই জানে। তাহলে তারা কি আমার বাবা-মা না থাকার দুর্বলতাটা ব্যবহার করছে? বিয়েটা যদি না হয়, তাহলে কী করব? প্রো-একটিভ থাকব নাকি সম্পর্কের ব্যক্তিটিকে জানাব?

উত্তর : আসলে এখানে আপনার দিক থেকে ব্যাপারটি একরকম। কিন্তু তাদের দিক থেকে আরেক রকম। আপনি মেয়ের সব খরচ দিচ্ছেন, তার পরিবারের ব্যয় মেটাচ্ছেন এবং ভাবছেন, এই মেয়েটি একসময় আপনার স্ত্রী হবে। কিন্তু মেয়েটি বা তার পরিবারের কাছে বিষয়টি হয়তো এরকম না-ও হতে পারে।

হতে পারে পারিবারিকভাবে একসময় ঠিক হয়েছিল, কিন্তু এখন হয়তো মেয়েটি আর স্বামী হিসেবে আপনাকে পছন্দ করছে না। ব্যাপারটা দুঃখজনক। কিন্তু সত্যি কথা বলতে কি, মেয়েটির কিন্তু সে অধিকার আছে। কারণ ইসলাম বলে, বিয়ের ব্যাপারে প্রতিটি মেয়ের রয়েছে স্বাধীন মতামত। তাকে প্রস্তাব দেয়া যায়–কিন্তু প্রস্তাব গ্রহণ করার অধিকার যেমন তার আছে, তেমনি আছে প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান করার।

আপনার তো বরং শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলা উচিত যে, বিয়ের পরে এ ঘটনা ঘটে নাই। কারণ বিয়ের পরে যদি বুঝতেন, সে এড়িয়ে যেতে চাইছে বা আপনার প্রতি তার কোনো অনুভূতি নেই, তখন আরো অশান্তি হতো। হয়তো শেষমেশ বিবাহবিচ্ছেদ হতো। সে-সব ঝামেলা থেকে তো বেঁচে গেলেন।

আর আপনি তার জন্যে দোয়া করুন–'তোমার যাকে খুশি বিয়ে করো, সুখী হও'। সেইসাথে আপনি নিজের জন্যে যাকে পছন্দ হয় তাকে বিয়ে করুন। এর মধ্যে দোষের কিছু নাই। কিন্তু কখনো জেদ করবেন না যে, অমুককে আমার পেতেই হবে। এ ধরনের জেদ আসলে কখনো শুভ কিছু নিয়ে আসে না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : বিয়ের সিদ্ধান্ত নিতে হিমশিম খাচ্ছি। আমার বয়স ৩২ বছর। বিজ্ঞজনেরা কম বয়সী মেয়ে বিয়ে করতে নিষেধ করছে। কিন্তু আমার পছন্দ ১৯ থেকে ২০ বছরের মেয়ে। দয়া করে বলবেন কি আমার কী করা উচিত?

উত্তর : আপনার বয়স ৩২ বছর। আর আপনি আপনার চেয়ে ১০ থেকে ১২ বছরের ছোট মেয়ে বিয়ে করতে চান। এত কম কেন? স্বাভাবিক হচ্ছে পাঁচ-ছয়-সাত। এর বেশি ব্যবধান না হওয়া ভালো। আপনি সিদ্ধান্ত নিতে হিমশিম খাচ্ছেন, কারণ আপনি ১৯ থেকে ২০ খুঁজছেন। আপনি ২২ থেকে ২৫ খুঁজতে থাকুন, তাহলে আপনার টেনশন কমবে।

সবসময় স্বামী-স্ত্রীর বয়সের ব্যবধান পাঁচ-সাত বছর হলে—এটা যুক্তিসঙ্গত। আবার পারস্পরিক বোঝাপড়া থাকলে ২০ বছরের ব্যবধানও সুখের হতে পারে। অতএব এ বিষয়টিকে মাথায় রাখুন।

প্রশ্ন : আমার চেয়ে ডিগ্রি স্ট্যাটাস সবকিছু থেকে উঁচু এমন একজনের সাথে আমি সম্পর্ক করি। আমি তাকে আমার কোনোকিছু গোপন করি নি। সে-ও তার কোনোকিছু গোপন করে নি। কিন্তু তার পরিবার বিশেষ করে তার মা আমার সাথে বিয়ে দিতে আগ্রহী না। কারণ আমি গরিব, প্রতিষ্ঠিত হই নি এবং তাদের স্ট্যাটাসের সাথে যায় না। আমরা কেউই মা-বাবাকে কষ্ট দিয়ে গোপনে বিয়ে করতে চাই না। এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : একজনকে ভালোলাগা আর বিয়ে, দুটো কিন্তু আলাদা ব্যাপার। বিয়েটা শুধু ব্যক্তি ব্যক্তিতে হয় না। বিয়ে হয় সবসময় এক পরিবারের সাথে আরেক পরিবারের। যেখানে আপনার চেয়ে ওপরের স্ট্যাটাস এবং তার মা যেহেতু অপছন্দ করছে, সেখানে আপনি অবহেলিত থাকবেন। আপনি সেখানে কখনো সম্মান এবং মর্যাদা পাবেন না, বরং অনবরত দ্বন্দ্ব সৃষ্টি করবে। আমি আপনাকে মোবারকবাদ জানাই যে, আপনারা মা-বাবাকে কষ্ট দিয়ে গোপনে বিয়ে করতে চান না। অতএব এখানে বিয়ে করার প্রয়োজন নেই। দুজন পরস্পরের জন্যে দোয়া করেন, তুমি সুখে থাকো এবং দোয়া করেন নিজে যাতে পছন্দমতো কাউকে পান।

প্রশ্ন : আমার ভেতর লোকভয় খুব বেশি। এই লোকভয়ের জন্যে সবধরনের সামাজিক অনুষ্ঠান থেকে নিজেকে বিরত রাখি। এ-ছাড়া ভয়ের কারণে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নেতিবাচকতা হীনম্মন্যতাও আমার মধ্যে কাজ করছে। যার কারণে নিজেকে আলোকিত মানুষ হওয়ার পথে এগিয়ে নিতে পারছি না। আমি একজন বিএসসি সম্পন্ন করা ছাত্র। ভবিষ্যতে আমাকে অনেক ধরনের অনুষ্ঠানে উপস্থিত হওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। এমনকি লোকভয়ের জন্যে বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নিতে পারছি না। এই ভয় ও হীনম্মন্যতার কারণে আমার অনেক ক্ষতি হচ্ছে। এমতাবস্থায় আপনার সদয় পরামর্শ কামনা করছি।

উত্তর : এই লোকভয়টাই আমাদের সবচেয়ে বেশি ক্ষতি করে। এটাকে জয় করতে হবে। কারো কথা গায়ে মাখার তো আপনার কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি সেটাই করবেন যেটা করা আপনার জন্যে যুক্তিযুক্ত, যেটা করা আপনার জন্যে প্রয়োজন। কে কী বলল, না বলল এটা গুরুত্বহীন।

এই লোকভয়ের কারণে আমরা মানুষ থেকে বাঁদর হয়ে যাচ্ছি। আমরা অনুকরণপ্রিয় হয়ে যাচ্ছি। আমরা নিজেদের মতো চলতে পারি না। এমনকি পোশাকও নিজের মতো পরতে পারি না। আপনার পোশাক আছে, তারপরও ব্যবসায়ীরা আপনার কাছে পোশাক বিক্রি করার জন্যে আপনাকে বাঁদর বানাতে লেটেস্ট ফ্যাশন বের করে। আপনি কেন আপনার পছন্দমতো পোশাক পরতে পারবেন না?

এই লোকভয় দূর করার জন্যে আপনি আপনার পছন্দমতো পোশাক পরবেন। আপনার মতো চলবেন। প্রথম প্রথম আপনাকে দেখে অনেকে হয়তো হাসিঠাট্টাও করবে। পরে একসময় আপনার দৃঢ়তার জন্যে আপনাকে সম্মান করবে।

দ্বিতীয়ত, সামাজিক অনুষ্ঠানে যাওয়ার আগে মনের বাড়িতে সবধরনের সামাজিক অনুষ্ঠানে যাবেন। সেই সামাজিক অনুষ্ঠানে কী হয় না হয় সেটার ব্যাপারে আগে বাস্তবে খোঁজখবর নেবেন। সেখানে গিয়ে আপনি কী করবেন আগে থেকে প্ল্যান করবেন। তারপর মনের বাড়িতে দেখবেন, সে-ধরনের প্রোগ্রামে আপনি যাচ্ছেন এবং খুব স্বতঃস্ফূর্তভাবে মিশছেন।

মনের বাড়িতে সবসময় দেখবেন, আপনি সালাম দিচ্ছেন, মিশছেন এবং কথা বলছেন। দেখেন তারাও আপনাকে সালাম দিচ্ছে, আপনার সাথে কথা বলছে। আপনি সালামের জবাব দিচ্ছেন। অর্থাৎ জড়তা ভাঙার যা-কিছু রিহার্সেল সব মনের বাড়িতে দিয়ে নেবেন।

মনে মনে একশ বার প্রত্যেকদিন বলবেন 'আমি সাহসী'। যে কাজটা করতে ভয় পান, মনের বাড়িতে গিয়ে সাহসের সাথে সে কাজটা বার বার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করবেন। দেখবেন, বাস্তবে আপনি তখন সেই কাজটা করতে পারছেন। কোনো লজ্জা জড়তা সংকোচ কিছু থাকবে না।

আসলে লোকভয়ের কারণেই আমরা পিছিয়ে থাকি। কারো কোনো মন্তব্য নিয়ে চিন্তা করার কিছু নাই যতক্ষণ আপনি সঠিক। আপনি তা-ই করবেন যা সত্য, যা কল্যাণকর, যা উপকারী।

আত্মজাগরণ দুই নম্বর অডিও ট্র্যাকটি ৪০ দিন শুনবেন। ইনশাল্লাহ এই জড়তা-সংকোচ আপনি কাটিয়ে উঠবেন এবং ভেতর থেকে আপনার সাহস সৃষ্টি হবে। সবসময় মনে রাখবেন, পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে।

প্রশ্ন : আমি যেন বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নিতে পারি, সেই দোয়া করবেন। কারণ সিদ্ধান্তহীন জীবনযাপন করছি।

উত্তর : সিদ্ধান্তহীন স্বামীর ঘর কোনো স্ত্রী করতে চায় না। তাই এ সিদ্ধান্তহীনতা থেকে বের হওয়ার জন্যে সবসময় অটোসাজেশন দেবেন। *জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন* বইটি পড়ুন। সেখান থেকে সিদ্ধান্ত, আত্মবিশ্বাস-সংক্রান্ত যে অটোসাজেশনগুলো রয়েছে, সেগুলো আয়ত্ত করুন এবং ক্রমাগত চর্চা করুন। আর সবসময় মনে মনে বলুন, 'আমি বিশ্বাসী আমি সাহসী। আমি পারি আমি করব। আমার জীবন আমিই গড়ব।'

প্রশ্ন : আব্বা-আম্মা আমার বিয়ের জন্যে যথেষ্ট চেষ্টা করছেন। তারা নিজেদের ইচ্ছা আমার ওপর চাপিয়ে দিতে চাচ্ছেন। আবার কোনো সিদ্ধান্ত নিতে পারছেন না। আমার আর তাদের পছন্দের মধ্যে অনেক ফারাক। আমাকে তাদের পছন্দের মধ্য থেকেই একজন মেয়েকে পছন্দ করতে হবে। গুরুজী, এ-ক্ষেত্রে কী করব বুঝতে পারছি না।

উত্তর : মা-বাবা যদি বাছাই করেন তাতে দোষের কিছু নেই। কিন্তু চূড়ান্ত নির্বাচনটা আপনাকে করতে হবে এবং আপনাকেও তার পছন্দ হতে হবে। মা-বাবা বাছাই করার পরেও যদি আপনার পছন্দ না হয়, বিনয়ের সাথে আব্বা-আম্মাকে বলবেন যে, পছন্দ তো হলো না, আরো দেখ। আপনি অপেক্ষা করতে থাকুন। যখন মা-বাবার পছন্দের সাথে আপনার পছন্দ মিলে যাবে–ব্যস, কবুল করে ফেলবেন। আব্বা-আম্মাকে বলবেন যে, আমার কষ্টটা আপনারা সহজ করে দিয়েছেন। তাদেরকে ধন্যবাদ ও কৃতজ্ঞতা জানাবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আর বিয়ের ব্যাপারে তরুণ-তরুণীদের বলি, নিজে না দেখে কখনো বিয়ে করবেন না। কারণ আপনি সংসার করবেন। প্রথম দেখাতেই যদি তার ব্যাপারে অনাগ্রহ জন্মায়, বিতৃষ্ণা জন্মায়, তাহলে সংসার করা খুব কঠিন। ছেলে হোন অথবা মেয়ে–মা-বাবা যতই দেখুক, আপনি নিজে না দেখে বিয়ের সিদ্ধান্ত নেবেন না।

বিয়ের ব্যাপারে দ্বিধা

প্রশ্ন : আমি একজন ১ম শ্রেণির সরকারি কর্মকর্তা। কিন্তু বর্তমান সামাজিক অবস্থা দেখে বিয়ে করতে ভয় হয়। যদি স্ত্রীর সকল চাহিদা পূরণ করতে না পারি বা দুর্নীতিগ্রস্ত হতে হয়! আমার পক্ষে দুর্নীতিগ্রস্ত হওয়াও সম্ভব নয়।

উত্তর : স্ত্রীর ব্যাপারে এভাবে কল্পনা করা উচিত নয় যে, স্ত্রী হলেই তার অনেক চাহিদা থাকবে। আমরা দেখেছি, শতকরা ১০ ভাগ ব্যতিক্রম বাদে, মেয়েরা যদি নিশ্চিত হয় স্বামী তাকে ভালবাসে, স্বামী তার প্রতি মমতাময়, স্বামী তাকে অনুভব করে, স্বামী তার প্রতি সমমর্মী, স্বামী তার কষ্ট বোঝে–শতকরা ৯০ ভাগ মেয়ে এর অতিরিক্ত আর কিছু চায় না।

অনেক সময় তারা অনেক কথা বলে–এটা চাই, ওটা চাই। এটা মুখে বলে। সে চায় যে, স্বামী তাকে ভালবাসুক। অতএব আপনি যেহেতু দুর্নীতিগ্রস্ত হতে চান না, নিশ্চয়ই আল্লাহ আপনার এ ভালো ইচ্ছায় সহযোগিতা করবেন। মনছবি দেখুন যে, এরকম স্ত্রী পেয়ে গেছেন।

প্রশ্ন : আমি একজন মেয়ে। ছোটবেলা থেকেই বিয়ে ব্যাপারটিকে আমার অসহ্য লাগে। আমি বড় কিছু করতে চাই। কিন্তু বিয়ে করলে অনেক দায়িত্ব পালন করতে হয়। আমার মনে হয়, এসব দায়িত্ব পালন করতে গিয়ে আমি জীবনের উদ্দেশ্য হারিয়ে ফেলব। মানসিকভাবে বিয়ের জন্যে প্রস্তুত হতে পারব বলে মনে হয় না। আমি বিয়ে করতে চাই না। আমি কি ঠিক ভাবছি?

উত্তর : এখানে কথা কিন্তু দুটি। এক হলো, আপনি বড় কিছু করতে চান এবং বিয়েকে মনে করছেন সেটার পথে প্রতিবন্ধক। এটা আপনার ব্যক্তিগত ব্যাপার। আপনি যেটা ভালো মনে করবেন, সেটাই আপনি করবেন। আমরা শুধু এটা বলতে পারি যে, বড় কিছু করেছেন এমন বহু মানুষই বিয়ে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করেছেন। আবার বিয়ে করে নি কিন্তু বড় কিছুও করে নি, এমন অনেক মানুষও আছে। বিয়ের সাথে বড় কাজ করা না-করার সম্পর্ক খুব বেশি নয়।

দ্বিতীয় বিষয় হলো, আপনি মনে করছেন, বিবাহিত জীবনের দায়িত্ব পালন করতে গিয়ে আপনি আপনার জীবনের উদ্দেশ্য হারিয়ে ফেলবেন। আমরা এ দৃষ্টিভঙ্গির বিরুদ্ধে। আপনি একজন স্বামীর দায়িত্ব নিতে পারবেন না, একজন বাবার এবং মায়ের দায়িত্ব নিতে পারবেন না, তাহলে বড় কাজের দায়িত্ব কীভাবে নেবেন? আপনার কথা শুনবে কিনা, আপনি তাদের মোটিভেট করতে পারবেন কিনা, এটা তো নির্ভর করছে আপনার প্রজ্ঞার ওপর।

তারপরও আপনি যখন নিজেকে বিয়ের জন্যে মানসিকভাবে প্রস্তুত মনে করবেন, তখনই আপনার বিয়ে করা উচিত। নিজের মানসিক প্রস্তুতি ছাড়া বিয়ে করা মানে হচ্ছে, যার সাথে বিয়ে হচ্ছে তাকে প্রবঞ্চিত করা।

প্রশ্ন : আপনি বলেছিলেন প্রেম না করতে। তাই আর প্রেম করা হলো না। এদিকে বিয়ের বয়সও পার হয়ে যাচ্ছে। বিয়ে করতে গেলে কেমন যেন ভয় ভয় করে। গুরুজী, এখন কী করব? নতুন করে প্রেম শুরু করে বিয়ে করব নাকি এমনিই বিয়ে করব?

উত্তর : বিয়ে করতে গেলে ভয় পাওয়ার কী আছে? এটা হচ্ছে নিজের ওপরে আস্থাহীনতা। আমি প্রেম করতে না করেছি, কিন্তু বিয়ের প্রস্তাব দিতে তো না করি নি কখনো। কেউ প্রস্তাব দিলে ভালো-মন্দ বুঝেশুনে রাজি হতে তো 'না' করি নি। অতএব দেখবেন, শুনবেন এবং বিয়ে করবেন।

প্রশ্ন : আমি একজন পালিত কন্যা। আমার খুব ভয় হয় আর টেনশন হয়–পালিত বিষয়টা শুনে বা এটাকে মেনে নিয়ে কোনো ছেলে আমাকে বিয়ে করবে কিনা।

উত্তর : আপনি তো সৌভাগ্যবান! আপনি তাদের নিজের সন্তান না হওয়া সত্ত্বেও তারা আপনাকে নিজের সন্তানের মতো লালনপালন করেছেন। তাই যাকে বিয়ে করবেন, সবকিছু খুলে বলবেন। লুকোনোর কী আছে? যে বিয়ে করতে আসবে সে জেনেই আসবে যে, আপনি পালিত। এতে আপনার তো কোনো ভুল নেই, কোনো অন্যায় নেই। বরং আপনি এই মা-বাবার চোখের মণি হয়েছেন। একটা পরিবার পেয়েছেন। যারা আপনাকে দত্তক নিয়েছে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তারা আপন সন্তানকে যেমন আদর-যত্ন করত, আপনাকে তার চেয়ে কম আদর করেন নি। কম করলে আপনি এখানে আসতে পারতেন না।

শোকরগোজার হোন যে, 'আল্লাহ! তোমার কাছে শুকরিয়া করি, একটা পরিবার আমাকে এ পর্যন্ত আসতে সাহায্য করেছে।' সবসময় এটা নিয়ে ভেতরে আনন্দ অনুভব করুন। শুকরিয়ার অনুভূতি লালন করুন যে, আমি মা-বাবার স্নেহ পেয়েছি। অর্থাৎ সবকিছু মিলিয়ে আগে নিজেকে নিজে গ্রহণ করুন। সহজভাবে নিন পুরো বিষয়টি। তাহলে অন্যেরাও বিষয়টিকে সহজভাবে গ্রহণ করবে।

আর সত্য গোপন করে কখনো কাউকে বিয়ে করবেন না। কারণ এটা জানাজানি হবেই। তাই আগেই সত্যটা জানান। আপনাকে যে বিয়ে করবে সে সবকিছু জেনেই বিয়ে করবে এবং আনন্দের সাথে করবে–এ মনছবিই সবসময় দেখবেন।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৭। নানা প্রতিবন্ধকতায় গ্রাজুয়েশনও শেষ করতে পারি নি। আগামী বছর আমার পড়াশোনা শেষ হবে। পরিবারের বড় মেয়ে হওয়ায় ও মধ্যবিত্ত সমাজব্যবস্থা ইত্যাদি কারণে আমার বাসা থেকে বিয়ের জন্যে খুবই চাপ দিচ্ছে। কিন্তু আমি উচ্চতর শিক্ষার জন্যে দেশের বাইরে যেতে চাই। বিয়ের জন্যে এখনো নিজেকে প্রস্তুত মনে হয় না। এই অবস্থায় পরিবারের সাথে আমার দূরত্ব তৈরি হচ্ছে। আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আসলে এটা হচ্ছে এখনকার একটা বড় সমস্যা। আপনার বয়স ২৭ বছর, এখনো যদি বিয়ের জন্যে প্রস্তুত না হয়ে থাকেন তবে কখন হবেন? আপনি গ্রাজুয়েশন শেষ করবেন আগামী বছর, তারপরে বিদেশে যাবেন উচ্চতর পড়াশোনার জন্যে। আগামী বছর আপনার বয়স হবে ২৮। বিদেশে গিয়ে উচ্চতর পড়শোনা করতে করতে কমপক্ষে আরো চার বছর। বয়স হবে ৩৩ বছর। তখন স্বাভাবিকভাবে আপনাকে যারা বিয়ে করতে চাইবে তাদের বয়স হবে ৪০ বছরের ওপরে।

মনে রাখবেন, সবকিছুর একটা বয়স আছে। একটা বয়সে যেভাবে প্রস্তাব আসে, সেই বয়সটা পার হয়ে যাওয়ার পরে কিন্তু আর সেভাবে প্রস্তাব আসে না। ২৭ বছরে যদি নিজেকে যথেষ্ট ম্যাচিউর মনে না করেন, তাহলে তো ৭৭ বছরেও আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারবেন না। আর 'বিয়ের জন্যে নিজেকে প্রস্তুত মনে হয় না', এটা টিভি সিরিয়াল এবং ভার্চুয়াল ভাইরাসের প্রভাব।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বিয়ে করা না-করা প্রত্যেকের ব্যক্তিগত ব্যাপার। কিন্তু করলে সময়মতো করতে হবে। তা না হলে পরে পস্তাবেন। কারণ বোঝা যাচ্ছে যে, আপনি খুব চুজি। আপনি যদি প্রিন্সের মতো কাউকে খোঁজেন তো আপনাকেও প্রিন্সেস হতে হবে। বিয়ের সিদ্ধান্ত নেয়ার জন্যে আপনার এটা খুব ভালো সময়। বিদেশ থেকে এসে বিয়ে করা আপনার জন্যে খুব কঠিন হয়ে যেতে পারে।

প্রশ্ন : কোনো ছেলেকেই আমি বিশ্বাস করতে পারি না। কিন্তু যখন আমার বিয়ে হবে তখন সেই ছেলেকে আমি কীভাবে বিশ্বাস করব?

উত্তর : তাকে তো ছেলে হিসেবে বিশ্বাস করবেন না, স্বামী হিসেবে বিশ্বাস করবেন। তবে বিশ্বাস করার আগে ভালোভাবে খোঁজখবর নিয়ে নেবেন। আর যখন বিশ্বাস করবেন সেখানে কোনো ফাঁক রাখবেন না। ১০০ ভাগ বিশ্বাস করবেন। তাহলে দেখবেন বিশ্বাসের মূল্য আপনি পাচ্ছেন। কিন্তু বুঝেশুনে করবেন এবং অবশ্যই আপনার পরিবারকে সাথে নিয়ে।

বিয়ে : মা-বাবার দায়িত্ব

প্রশ্ন : সন্তানদের পছন্দের ওপর ছেড়ে দিলে তো তারা কলেজ পড়াকালীন যাকেই পছন্দ, তাকেই বিয়ে করতে চাইবে। তাদের চোখে তখন রঙিন চশমা থাকে, তাই সবকিছুই ভালো লাগে। বিয়ের পর ছেলেরা যে বদলে যায়, সংসার করা যে কত দায়িত্বপূর্ণ ব্যাপার–এসব তাকে কে বোঝাবে?

উত্তর : আপনি নিশ্চয়ই মেয়ের মা বা বাবা। বিয়ের পর ছেলেরা বদলে যায়, এটি যদি আপনি আপনার মেয়েকে বোঝাতে না পারেন, তাহলে আর কে বোঝাবে? ছোটবেলা থেকেই যদি তাকে আত্মপ্রত্যয়ী করতে পারেন এবং তার মা-বাবার বাড়িই যে তার শিকড়–এই মনছবি যদি তাকে দিতে পারেন, তাহলে এরকম ভুল করার সম্ভাবনা খুব কম। ছেলে বা মেয়ের সামনে যদি মনছবি থাকে, তাহলে কলেজ পড়াকালীন বিয়ে করা তার পক্ষে সম্ভব নয়। এগুলো তারাই করে যাদের জীবনে কোনো লক্ষ্য বা মনছবি নেই।

প্রশ্ন : আমার মা আমার সঙ্গে অত্যন্ত খারাপ ব্যবহার করছে এবং সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করতে চাচ্ছে। আমার অপরাধ–আমি মেয়ে এবং আমার বিয়ে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হচ্ছে না। কারণ আমি দেখতে কালো এবং বয়স অনেক হয়ে গেছে। আমি খুব মনঃকষ্টে আছি, প্রতিরাতে কান্নাই আমার সঙ্গী।

উত্তর : আসলে বিয়ে না হওয়া নিয়ে আমাদের অনেক মা-বাবাই খুব আবেগপ্রবণ হয়ে যান। অথচ এটা বোঝেন না যে, বিয়ে না হওয়া নিয়ে মেয়ের কষ্ট কিন্তু তার মা-বাবার চেয়ে কম নয়। আর বিয়ে করতে চাওয়ার পরও বিয়ে না হওয়া তো মেয়েটির দোষ নয়। এজন্যে তাকে লাঞ্ছনা-গঞ্জনা দেয়া মানে তাকে রীতিমতো নির্যাতন করা। আর মেয়েকে সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত করা খুব অমানবিক এবং অবিবেচনাপ্রসূত। কারণ ১৪০০ বছর আগেই আল্লাহর রসুল নারীকে দিয়েছেন সম্পত্তির অধিকার।

এখন প্রতিরাতে কান্না করে কোনো লাভ নেই। মেধা ও যোগ্যতা কাজে লাগিয়ে নিজের পরিচয় সৃষ্টি করুন। স্বাবলম্বী হোন। তাহলেই আপনি সম্মানের স্থানে যেতে পারবেন। আর তেমন প্রস্তাব এলে বিয়ের ব্যাপারে গড়িমসি করবেন না। প্রতিদিন বিয়ের মনছবি করতে ভুলবেন না।

প্রশ্ন : সন্তানকে তার জীবনসঙ্গী নির্বাচনের ব্যাপারে সঠিক পরামর্শ কীভাবে দিতে পারি?

উত্তর : সন্তানকে যদি আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারেন, তাহলে জীবনসঙ্গী নির্বাচনের ব্যাপারে আলাদা করে পরামর্শ দেয়ার কিছু নেই। জীবনের ব্যাপারে সঠিক দিক-নির্দেশনা দিয়ে ছোটবেলা থেকে গড়ে না তুলে শুধু বিয়ের ব্যাপারে বোঝালে হবে না। আর অন্যদিকে তাকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তুললে এ বিষয়টি সে এমনিই বুঝতে পারবে।

প্রশ্ন : আমার মেয়ে মাস্টার্স করেছে। কিন্তু সে বিয়ে করতে চায় না। সাইকিয়াট্রিস্ট বলেছেন যে, সে সম্পূর্ণ সুস্থ আছে। সে দেখতে মোটামুটি সুশ্রী। তারপরও তার উচ্চতা এবং ওজন নিয়ে সে হীনম্মন্যতায় ভোগে। সে ছেলেদের কাছ থেকে সবসময় দূরে থাকে, অবশ্য এটা আমিই শিখিয়েছি।

উত্তর : সমস্যা তো আপনিই তৈরি করেছেন। আসলে আমরা সন্তানদের সঠিক শিক্ষাটা দিতে পারি না। যেমন, যৌনতা বিষয়ে তারা যদি কোনো প্রশ্ন করে, বড়রা অধিকাংশ সময়ই তাকে ধমক দিয়ে থামিয়ে দিই। সে হয়তো

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তখন কুঁকড়ে যায়। একসময় সে বড় হয়। সব বুঝতেও পারে। কিন্তু ছোটবেলার ভীতিটা থেকেই যায়। যেমন, নারী-পুরুষের শারীরিক সম্পর্ককে খুব খারাপ বলা হলো। কিন্তু একটা সময়ে সে বুঝতে পারল যে, এই সম্পর্কের প্রক্রিয়ায়ই তার জন্ম হয়েছে। ফলে সে বিভ্রান্ত হয়ে যায়। তাকে সুন্দরভাবে বুঝিয়ে বলা উচিত, প্রতিটা কাজের একটা বয়স আছে। যখন বয়স হবে তখন এটা নিয়ে চিন্তা করবে। সন্তানকে বাস্তব বিষয়ে জ্ঞান দিতে হবে। বয়স অনুসারে তাকে বলতে হবে।

অর্থাৎ সন্তান যে ভাষায় বোঝে তাকে সে ভাষায় বোঝাতে হবে এবং তার কৌতূহল মেটাতে আপনি আগ্রহী–এটা তাকে বোঝাতে হবে। নইলে সে এমন লোকের কাছে জানতে আগ্রহী হবে, যে তাকে বিভ্রান্ত করতে পারে ও বিকৃত তথ্য দিতে পারে।

প্রশ্ন : আমার বিয়ের ব্যাপারে মা-বাবার কোনো প্রত্যাশা নেই। তারা আল্লাহর ওপর ছেড়ে দিয়েছেন। একটা হলেই হলো। এটা কি অবিদ্যা?

উত্তর : এটিও একটি অবিদ্যা। নিজেদের খাওয়াদাওয়া তারা আল্লাহর ওপর ছেড়ে দেন নি। আল্লাহ খাওয়ালে খাব, চাকরি-বাকরি করব না, রান্না-বান্না করব না–এটা তারা বলেন নি। বিয়ের ব্যাপারে মা-বাবাকে অবশ্যই উদ্যোগী হতে হবে। মেয়ের যেন ভালো বিয়ে হয়, সুপাত্রের সাথে যেন বিয়ে হয়, এজন্যে মা-বাবার দোয়া ও চেষ্টা দুটোই করা উচিত।

প্রশ্ন : আমার বড় ছেলেকে বিয়ে করাতে চাই, সে বিয়ে করতে চায় না। উপযুক্ত মেয়েও পাচ্ছি না।

উত্তর : ছেলে যদি বিয়ে করতে না চায়, খোঁজ নেবেন, কেন করতে চাচ্ছে না। তার কোনো অসুবিধা থাকতে পারে, অপারগতা থাকতে পারে কিংবা কোনো পছন্দ থাকতে পারে। আগে তার ব্যাপারে নিশ্চিত হোন, তার সাথে খোলাখুলি কথা বলুন। তারপরে মেয়ে খোঁজ করবেন।

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন বিয়ের ব্যাপারে সবসময় অপরপক্ষের কাছে সব তথ্য সরাসরি জানাতে। কিন্তু গুরুজী, প্রথমেই যদি মেয়ের কোনো শারীরিক অসুস্থতা, ত্রুটি বা সমস্যার কথা বলা হয়, তবে কি অপরপক্ষ আর এগোবে?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মনে তো হয় না। সে-ক্ষেত্রে করণীয় কী হতে পারে। এ ব্যাপারে আপনার পরামর্শ কী?

উত্তর : আমার পরামর্শ খুব সহজ। বিয়েটা হচ্ছে একটা চুক্তি। এই চুক্তি করতে গিয়ে যদি আপনি কোনো তথ্য গোপন করেন, তাহলে কী হবে? পরবর্তী সময়ে যখন জানবে যে, মেয়ের এই ত্রুটি রয়েছে তখন চুক্তি বাতিল হয়ে যেতে পারে। কারণ চুক্তিতে আপনি আপনার তথ্য গোপন করেছেন। অতএব আমি সবসময় তথ্য গোপন করে বিয়ে দেয়ার বিপক্ষে। আমি এটাকে অপরাধ মনে করি। এটা একধরনের প্রতারণা।

প্রশ্ন : আমরা চার বোন। বড় বোনের বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নিতে আমার পরিবার এত সময় নিয়েছে যে, পরবর্তী মেয়েদের বিয়ের বয়স যে পার হয়ে যাচ্ছে তা হয়তো অনুধাবন করতে পারেন নি মা-বাবা। আমার মেজো বোনের জন্যে গত পাঁচ বছর যাবৎ বিয়ের চেষ্টা চলছে। পাত্রের শিক্ষাগত যোগ্যতা, টাকা, বাড়ি, গাড়ি, উচ্চতা, দেখতে সুন্দর ও বয়স, কোনোটাই বাদ দেয়া যাবে না। এতগুলো চাহিদা পূরণ করতে গিয়ে কখনো পাত্রপক্ষ থেকে কখনো মেয়েপক্ষ থেকে প্রস্তাব প্রত্যাখ্যান চলছেই। মেজো বোনের বর্তমান বয়স ৩৫ বছর। এদিকে সেজো বোনের বয়স ৩৩ বছর। আট বছর যাবৎ ওর বিয়ে ঠিক হয়ে আছে। পাত্রপক্ষ অনেক দিন ধরে বিয়ের জন্যে বলছে। বর্তমানে দুই মাসের মধ্যে যেন বিয়েটা হয়ে যায় এজন্যে খুব করে চাচ্ছেন।

আমার বিয়ে ঠিক হয়ে আছে বহুদিন হলো। আমার বর্তমান বয়স ৩১ বছর। এখন সমস্যা হলো আমার মা-বাবা মেজো মেয়ের বিয়ে না হওয়া পর্যন্ত অন্য মেয়েদের বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবেন না। এ ব্যাপারে ওনারা কারো কাউন্সেলিং নেয়ার জন্যে প্রস্তুত না। এমনকি পরিবারে নিজেদের মধ্যেও এ ব্যাপারে কোনো সিদ্ধান্তে আজ পর্যন্ত আসেন নি।

মা-বাবাকে নিজেদের বিয়ের ব্যাপারে কথা বললেই তারা বলেন, একে স্যাক্রিফাইস বলে না। স্যাক্রিফাইস করতে হলে ধৈর্য ধরতে হবে। আল্লাহ যখন ভাগ্যে রেখেছেন তখনই বিয়ে হবে। ওনারা মেজো মেয়ের জন্যে চেষ্টা করে যাচ্ছেন। আমার বাবার বয়স হয়েছে। মায়েরও বয়স হয়েছে। অনেকটা সময় ওনারা ব্যস্ত থাকেন ব্যবসা ও সমাজকর্ম নিয়ে। প্রশ্ন হলো, মা-বাবার যে সিদ্ধান্ত, মেজো মেয়ের বিয়ে না দিয়ে উপযুক্ত পাত্র না পাওয়া পর্যন্ত অন্য মেয়েদের বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত নেবেন না–এই সিদ্ধান্ত কতটা যুক্তিসঙ্গত?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এ-ক্ষেত্রে আপনার কী পরামর্শ? ৩১+ বছর বয়সে নিজেদের বিয়ের ব্যাপারে কথা বলাটা স্বার্থপরতা বা জুলুম মনে করেন মা-বাবা। এখানে কে কার ওপরে জুলুম স্বার্থপরতা করছে বলে আপনি মনে করেন? মা-বাবা যদি এখনো তাদের সিদ্ধান্তে অটল থাকেন এবং নিজেদের বিয়ের সিদ্ধান্ত যদি নিজেরাই নিতে বাধ্য হই, তাহলে কি এটাকে সীমালঙ্ঘন বলবেন?

উত্তর : বিয়েটা আসলে একটা প্রয়োজন। এই প্রয়োজন শারীরিক মানসিক সামাজিক এবং আত্মিক। কেউ যদি মনে করেন যে, না, বিয়ে আমার প্রয়োজন নেই, তার বয়স ৩০, ৩৫, না ৪০ হলো, এটা অর্থহীন। তখন তার মা-বাবারও বিয়ের ব্যাপারে কোনো দায়িত্ব নাই। কিন্তু কেউ শারীরিক কারণে, মানসিক কারণে বা সামাজিক কারণে যদি মনে করে যে, বিয়ের প্রয়োজন আছে, তাহলে মা-বাবার কর্তব্য হচ্ছে বিয়ের ব্যবস্থা করা।

এখানে যেটি ঘটেছে–যেহেতু চার বোন, অতএব বোঝাই যায় যে, প্রায় কাছাকাছি বয়সের সবাই। বড় বোনটিকে বাছবিচার করে বিয়ে দিতে গিয়ে অনেক সময় নিয়েছেন মা-বাবা। এদিকে বাকি মেয়েরাও ততদিনে আমাদের সমাজে বিয়ের স্বাভাবিক বয়সসীমায় পৌঁছেছে তো বটেই, কেউ কেউ সেটা পেরিয়েও গেছে। যাদের কারো কারো আবার বিয়ে ঠিকও হয়ে আছে কয়েক বছর ধরে। কিন্তু বড়কে রেখে ছোটকে বিয়ে দেবেন না–এ সিদ্ধান্তে অটল থেকে বড় মেয়ের জন্যে যেভাবে সময় নিয়েছেন, একই রকমভাবে বাছবিচার করছেন মেজো মেয়ের জন্যে।

এখানেই এই মা-বাবার দৃষ্টিভঙ্গিগত ভ্রান্তি যে, তারা সবদিক বিবেচনা করতে পারছেন না, ভাবছেন একজন একজন করে। এ-ক্ষেত্রে যেটি করা উচিত তা হলো, বড়জনের বিয়ে যখন হবে তখন তো হবেই। কিন্তু যাদের বিয়ে এর মধ্যে ঠিক হয়ে আছে অর্থাৎ সেজো মেয়ে এবং ছোট মেয়ে–তাদের বিয়ে দিয়ে দিন।

তারপরও যদি মা-বাবা তাদের সিদ্ধান্তে অটল থাকেন এবং মেয়েরা নিজেদের বিয়ের সিদ্ধান্ত নিজেরাই নিতে বাধ্য হয়, এর দায়দায়িত্ব তখন মা-বাবার। কারণ যে মেয়েটির আট বছর ধরে বিয়ে ঠিক হয়ে আছে, অপেক্ষা করছে সে বিয়ের জন্যে, তার ওপরে তো এটা জুলুম হচ্ছে।

আর বরপক্ষের চাওয়াও খুব যুক্তিসঙ্গত। আট বছর পেরিয়ে যাওয়ার পরও যদি তাদের অপেক্ষা করতে বলা হয় তো সেটা যে-কারো জন্যেই মেনে নেয়া কষ্টকর। কারণ সামাজিক একটা ব্যাপার তো রয়েছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আরেকটা বিষয়ও মনে রাখতে হবে। সাধারণভাবে ডাক্তাররা বলেন, বয়স ৩০ হয়ে যাবার পর সন্তান নিতে গেলে মেয়েদের শারীরিক জটিলতা হওয়ার সম্ভাবনা বেড়ে যায়। এখন এই যে মেয়েদের বয়স ৩৫, ৩৩, ৩১ হয়ে গেছে, এর চেয়েও দেরি হয়ে গেলে তো এ-ক্ষেত্রেও অসুবিধা হতে পারে। সেটা তখন সৃষ্টি করবে আরেক জটিলতা। কারণ যে বিয়ে করবে সে-তো স্বাভাবিকভাবেই বিয়ের পর সন্তান চাইবে। সন্তান দেয়া, না দেয়া আল্লাহর হাতে, কিন্তু সে চাইবেই।

অতএব আমরা সব ব্যাপারেই মধ্যপন্থা অবলম্বন করব। আর বড়জনের আগে বিয়ে হবে, তারপর ছোটদের হবে—এটা সাধারণভাবে সমাজের একটা প্রথা। কিন্তু এটা যে অবশ্য পালনীয়, সেটা তো নয়। কারণ নিয়মের ব্যতিক্রম সবসময় হয়। অবস্থার প্রেক্ষিতে সবার জন্যে কল্যাণকর সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত এবং এটাই হচ্ছে মধ্যপন্থা।

সুতরাং আমি বিশ্বাস করব যে, মা-বাবা এমন কিছু করবেন না, যেন সন্তান নিজে সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য হয়। বরং হাসিমুখে তাদেরকে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করবেন, যাতে তারা মা-বাবার দোয়া নিয়ে নতুন জীবন শুরু করতে পারে। আর যদি তারা নিজেরা সিদ্ধান্ত নিতে বাধ্য হয়, তাহলে দায়িত্বটা কিন্তু অভিভাবকদের ওপরে চলে যাবে। কারণ তারা যথেষ্ট পরিমাণ ধৈর্যধারণ করেছে। ধৈর্যের শেষ প্রান্তে এসেছে বলেই এ প্রশ্নটা এসেছে।

প্রশ্ন : পারিবারিকভাবেই আমার বিয়ে হয়। বর অস্ট্রেলিয়ায় থাকেন। বিয়ের পর আমার পরিবার জানতে পারেন, তিনি ওখানে ভালো জব করেন না। এখন আমার মা-বাবা চান, আমি তাকে তালাক দেই। তারা আমাকে এক আমেরিকাপ্রবাসী ডিভোর্সি ছেলের সাথে বিয়ে দেবেন। কিন্তু আমার বর ও তার পরিবারের সাথে আমার সম্পর্ক ভালো। আমি তালাক চাই না। আমার মা-বাবাকেও কষ্ট দিতে চাই না। আমার বর এখন ভালো জবের জন্যে চেষ্টা করছেন। আমার মা-বাবা তাকে ও তার পরিবারকে বিশ্বাস করেন না। তারা বলেন, মিথ্যা বলে যারা সম্পর্ক তৈরি করে তাদের বিশ্বাস নেই। আমি আমার বরকে ভালবাসি, তিনিও। আমার শ্বশুরবাড়ি যাওয়া-আসা বাবা পছন্দ করেন না। আমার শ্বশুর-শাশুড়ি আমাকে অনেক আদর করেন। আমি কী করব?

উত্তর : এখানে অনেকগুলো বিষয় রয়েছে। এক, বিয়েটা মা-বাবা দিয়েছেন। কিন্তু বিয়ের পর জানা গেল, ছেলেপক্ষ তথ্য গোপন করেছে। দুই, এখন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনার মা-বাবা চাচ্ছেন এখানে ডিভোর্স করিয়ে আরেক প্রবাসী ডিভোর্সির সঙ্গে আপনাকে বিয়ে দিতে। তিন, আপনি আপনার স্বামীকে ভালবাসেন। আপনার ভাষ্য অনুযায়ী, সে-ও ভালবাসে এবং আপনার শ্বশুর-শাশুড়িকেও আপনি পছন্দ করেন, আপনার প্রতি তাদের মমতার কারণে। কিন্তু আপনার মা-বাবা চান না, এদের সাথে আপনার আর যোগাযোগ থাকুক।

এখন আমরা যদি একটা একটা করে পয়েন্ট বলি। প্রথমত, ছেলে এবং ছেলের পরিবার যে তথ্য গোপন করেছে, নিঃসন্দেহে অন্যায় করেছে। এ জন্যে তাদের শাস্তি হওয়া উচিত। বিয়েতে তথ্য গোপন একটা 'ক্রিমিনাল অফেন্স'। কিন্তু এখানে আপনার মা-বাবার দায়ও আছে। তাদের উচিত ছিল, বিয়ের আগেই খোঁজখবর নেয়া।

আমাদের অনেক মা-বাবা বিদেশি পাত্র শুনলেই হুঁশ হারিয়ে ফেলেন। ভাবখানা এমন যে, পারলে নিজেরা বিয়ে করে ফেলতেন! কাজেই এখানে দুদিক থেকেই অন্যায় হয়েছে। ছেলেদের তথ্য ভুল দেয়া যে-রকম অন্যায়, মা-বাবা আগে কেন ভালো করে খোঁজখবর নিলেন না, এটাও তাদের ভুল।

দ্বিতীয়ত, বিয়ে হয়ে যাওয়ার পর স্বামী বাইরে অড জব করে জানার পরও যখন তাকে ভালো মনের মানুষ মনে করলেন, আপনার প্রতি তার ভালবাসা অনুভব করলেন, শ্বশুর-শাশুড়িকে পছন্দ করলেন এবং আপনি তার স্ত্রী হয়ে থাকতে চাইলেন, তখন আপনার মা-বাবা আপনাকে জোর করছেন তালাক দেয়ার জন্যে। এটা মা-বাবার জন্যে অনুচিত একটি কাজ হচ্ছে। কারণ তালাকের সিদ্ধান্ত শুধু মেয়েই নিতে পারে।

স্বামীর ভুলকে যদি সে ক্ষমা করতে না পারে এবং সে যদি মনে করে যে, এ স্বামীর ঘর সে করবে না, তখন এ সিদ্ধান্ত সে নিতে পারে। মা-বাবা মেয়ের এ সিদ্ধান্তকে বাস্তবায়নে সহযোগিতা করতে পারেন। কিন্তু আপনি যেহেতু তালাক চান না আর জীবনটা যেহেতু আপনার, কাজেই সিদ্ধান্তটা আপনাকেই নিতে হবে।

তৃতীয়ত, মা-বাবা আপনাকে ছাড়িয়ে আরেক ডিভোর্সি ছেলের সাথে বিয়ে দেবেন। ঐ ডিভোর্সি ছেলে যে আমেরিকায় আরো তিনটা বিয়ে করে নি, সেই খবর কে জানে। এ-ক্ষেত্রে সবসময় মনে রাখবেন, ডিভোর্সের ব্যাপারটি সবসময় স্বামী এবং স্ত্রী এই দুজনের সিদ্ধান্তে হওয়া উচিত। এটা পরিবারের পক্ষ থেকে চাপিয়ে দেয়া উচিত নয়। আপনি যদি মনে করেন, এই স্বামীর সাথে ঘর করবেন না–ঠিক আছে, আপনি আপনার জীবন নতুনভাবে গড়ে নিতে পারেন। কিন্তু কারো কথায় আপনার সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত নয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার আব্বা-আম্মা আমার বিয়ে দিতে চাচ্ছেন। কিন্তু তারা আমার মতামতের গুরুত্ব দিচ্ছেন না অথচ ভাব করছেন এমন যে, তারা আমার মত নিয়েই সব করছেন। আমার চাওয়া তারা বুঝতেই চান না। তাদের মুখে এক আর অন্তরে অন্য। আমি এখন কী করব ?

উত্তর : কারো অমতে কাউকে বিয়ে দেয়া যায় না। সে ছেলে হোক অথবা মেয়ে। আর আপনি যদি বিয়ে করতে না চান, এই জামানায় কোনো মা-বাবা জোর করে আপনাকে বিয়ে দিতে পারবে না। জীবন আপনার। আপনি যেহেতু মনে করছেন যে, এর সাথে বিয়ে হলে আপনি সুখী হবেন না। তাই নিজের মতকে বলিষ্ঠভাবে কিন্তু বিনয়ের সাথে প্রকাশ করবেন।

প্রশ্ন : আমার বিয়ের জন্যে ছেলে দেখছে। ছেলে ভালো। ওদের পরিবারের সবাই খুব ভালো। বাসার সবাই রাজি। শুধু বাবা ভাইয়া রাজি না। উনারা বলেন ছেলের বংশপদবি চৌধুরী না। এই দৃষ্টিভঙ্গি কি সঠিক ? আমি এখন কী করব? আমি কোয়ান্টিয়ার। বিয়ে হলে ইউএসএ যেতে হবে। তাতে কি আমি ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্ম থাকব?

উত্তর : এক নম্বর হচ্ছে, ছেলের বংশপদবি চৌধুরী না–এটা তো আর এই জামানায় কোনো সমস্যা হওয়া উচিত নয়। পরিবারের সবাই যদি ভালো হয়, ছেলে যদি ভালো হয়, তাহলে অসুবিধা কী? এই জামানায় ভালো পাত্র পাওয়া খুব কঠিন। কারণ আজকালকার বেশিরভাগ ছেলে তো দায়িত্বই নিতে চায় না। দায়িত্ব ছাড়াই যদি ঘুরেফিরে বেড়ানো যায়, কে দায়িত্ব নিতে চায়? আর দোষ তো একা ছেলেদেরও না। ছেলেরা তো একা ঘুরে বেড়ায় না।

ছেলে বিয়ে করতে চাচ্ছে। আপনারাও মনে করছেন ছেলে ও তার পরিবারের সবাই ভালো। এ-ক্ষেত্রে দৃষ্টিভঙ্গিটা খুব পরিষ্কার যে, পাত্র বা পাত্রী নির্বাচনের সময় দেখতে হবে ভালো মানুষ কিনা, ভালো পরিবার কিনা। ভালো পরিবার, ভালো মানুষ হলে বংশপদবি যা-ই হোক, এটা বিষয় হওয়া উচিত নয়। এখন বাবা-ভাইকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান যে, 'আমার চৌধুরী দরকার নাই। আমার একজন ভালো মানুষ দরকার। আপনারা রাজি হয়ে যান।' আমরা দোয়া করছি। আর ইউএসএ গেলেও কোনো অসুবিধা নাই। আমরা ২৫ বছর আগেই বলেছি, সারা পৃথিবী আমার। কারণ সারা পৃথিবীর মানুষের কল্যাণের জন্যে আমাদের প্রত্যয়ন হচ্ছে, সারা পৃথিবী

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আমার। আমেরিকার মানুষ তো আমাদের চেয়ে দুঃখী। ওখানে অশান্তি আরো বেশি। তাদের টাকা আছে, সবরকম ভোগ্যপণ্য আছে। কিন্তু শান্তি নেই। সেখানে গিয়ে কোয়ান্টামের তরফ থেকে তাদেরকে শান্তির বাণী পৌঁছাবেন। আর ফাউন্ডেশনের ওয়েবসাইট নিয়মিত ভিজিট করবেন। ওখানে কোয়ান্টাম সদস্যদের সাথে যোগাযোগ রাখবেন এবং সাদাকায়নে অংশ নেবেন।

প্রশ্ন : আমার বাসায় বেশ অসুবিধা হচ্ছে, বিশেষ করে আমার বাবার সাথে। প্রায়ই আমাকে বকা দেয় ও আঘাত করে কথা বলে। আমার বয়স ২৩ বছর। আমি গ্রাজুয়েশন শেষ করে বিয়ে করতে চাই। বিয়ের জন্যে অনেক ছেলে দেখেছে। অনেকে আমাকে অপমান করছে। বাবাকে কীভাবে বোঝাব?

উত্তর : বাবাকে বোঝানোর আগে তো নিজে বুঝতে হবে। অনেকে আপনাকে অপমান করছে, তাদের জন্যে আপনার তো মায়া হওয়া দরকার যে, তারা ভদ্রতা বোঝে না। আল্লাহ তায়ালা আপনাকে বাঁচিয়ে দিয়েছেন যে, তাদের অভদ্রতাটা এখনই প্রকাশ পেয়ে গেছে। বিয়ের পরে যদি এই অভদ্রতা প্রকাশ পেত, তাহলে কী হতো! এজন্যে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করবেন। তাদের জন্যে দোয়া করবেন, আল্লাহ! তাদেরকে তুমি সুন্দর ভাষায় কথা বলার শক্তি দাও, যাতে তাদের সাথে যারা কাজ করবে তারা ভালো থাকে।

তবে এই যে কথায় কথায় অপমানিত বোধ করা—আমাদের দেশের অধিকাংশ মেয়ের সমস্যা এটা। একটা বিষয় সবসময় মনে রাখবেন যে, আপনি অপমানিত বোধ না করলে কেউ আপনাকে অপমান করতে পারে না। আসলে যে কটু কথা বলে সে নিজেই নিজেকে অপমান করে।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৩। বর্তমানে আমি শিক্ষাজীবনের শেষপ্রান্তে এবং একটা সম্মানজনক চাকরি করছি। আমার বিয়ে করা প্রয়োজন। আমি যাকে বিয়ে করতে চাই সে আমার পূর্বপরিচিত এবং সে-ও আমাকে বিয়ে করার প্রয়োজন অনুভব করছে। কিন্তু আমরা কেউ-ই আমাদের পরিবারকে এই বিষয়টি বলতে পারছি না এবং আমরা দুজনেই মনে করছি যে, আমাদের পরিবার হয়তো আরো প্রায় সাত বছর পরে আমাদের বিয়ে করাতে রাজি হবেন। এমতাবস্থায় আমাদের পরিবারকে বিয়ের কথা বলা যাচ্ছে না এবং আমরা দুজনও পারছি না দূরত্ব বজায় রাখতে। দিনের পর দিন এরূপ অবস্থা চলতে থাকলে আমরা দুজনই এর পরিণতি নিয়ে শঙ্কিত।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : একজন তরুণ বা তরুণী একটা বয়সের পরে যদি মেলামেশার সুযোগ পায় তো এটা দৈহিক সম্পর্কে যাবেই। কারণ আল্লাহ তায়ালা মানুষকে এভাবেই সৃষ্টি করেছেন। শুধু রান্না-বান্নার জন্যে বিয়ের দরকার নেই। এজন্যে গৃহকর্মীই যথেষ্ট।

অতএব মা-বাবাকে এবং পরিবারকে খুব বিনয়ের সাথে বলুন, দেখ, আমার এখন বিয়ের বয়স হয়েছে। আমি বিয়ের প্রয়োজন অনুভব করছি। আমি বিয়ে করতে চাই। আর যদি বলতে না পারেন, মাকে চিঠি লেখেন, বাবাকেও লেখেন। কারণ এটা তো আপনার ধর্মীয় নৈতিক মানবিক এবং বৈধ জৈবিক অধিকার।

আর বিয়ে করার পরে স্ত্রীকে কী খাওয়াবেন এটা চিন্তা করবেন-ই না। রিজিকের চিন্তা করার প্রয়োজন নেই। প্রত্যেকটা মানুষ তার রিজিক নিয়ে আসে। কিন্তু বিয়েটা সবসময় পারিবারিকভাবে হওয়া উচিত। কারণ বিয়ের জন্যে মা-বাবার দোয়া খুব গুরুত্বপূর্ণ। মা-বাবার দোয়া ছাড়া যে বিয়ে, তাতে কোথাও না কোথাও একটা ফাঁক থেকে যায়। অতএব সবসময় চেষ্টা করবেন মা-বাবার সম্মতি নিয়ে বিয়ে করতে। আর দেখবেন, যাকে আপনি বিয়ে করবেন সে মানুষটা ভালো কিনা।

প্রশ্ন : আমার পরিবার যখন আমার জন্যে ছেলে দেখে তখন শুধু টাকাপয়সার বিষয়ে গুরুত্ব দেয়। কিন্তু ছেলে শিক্ষিত নয় এবং তাদের দৃষ্টিভঙ্গির সাথেও আমার মিল হচ্ছে না। এসব ক্ষেত্রে আমি যদি বলি 'আমার পছন্দ না', তাহলে খুব খারাপ ব্যবহার করে। বলে, ওদের অনেক টাকা আছে, না করছ কেন? এ অবস্থায় আমি কী করব, তাদের মতকে কি প্রাধান্য দেবো?

উত্তর : আসলে বিয়ের ক্ষেত্রে সবসময় মনে রাখবেন, মানুষটা গুরুত্বপূর্ণ। তার শিক্ষা, তার কালচার, তার পারিবারিক পরিবেশটা গুরুত্বপূর্ণ। টাকা দিয়ে হয়তো অনেক কিছু কেনা যায়। কিন্তু সুখ আর শান্তি কেনা যায় না। তো আপনি যদি সুখ শান্তি চান, তাহলে ছেলে কেমন এটা দেখবেন।

আর এজন্যে যদি কিছু শুনতে হয় তো এখন শুনে নেয়া ভালো, বিয়ের পরে শোনার চেয়ে। বিয়ের পরে যদি সমস্যা হয়, তখন তো কোথাও যাওয়ার জায়গা থাকবে না। তাই মা-বাবা যখন টাকার কথা বলে তখন আপনি আপনার দৃষ্টিভঙ্গির কথা স্পষ্ট করে তাদেরকে বলুন। কিন্তু অবশ্যই বিনয়ের সাথে বলবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মা-বাবার অমতে বিয়ে

প্রশ্ন : আমি একটি ছেলেকে পছন্দ করি। ছেলেটি ভালো এবং শিক্ষিত পরিবারের। সে সবসময় আমার বিপদে পাশে থেকে সাহস জুগিয়েছে। এদিকে বাবা-মা-ই আমার সবকিছু। আমি তাদেরকে কষ্ট দিতে চাই না। বাবা-মাকে ওর কথা বলার পর তারা কিছু বলেন নি। তারা মত না দিলে আমি কী করব?

উত্তর : মা-বাবাকে কষ্ট দিতে না চাওয়ার ইচ্ছাটা প্রশংসনীয়। কারণ যে ছেলেমেয়েরা মা-বাবাকে কষ্ট দিয়ে বিয়ে করেছে–অভিজ্ঞতায় দেখা গেছে, তাদের অধিকাংশেরই দাম্পত্যজীবনে কোথাও ভীষণ একটা ফাঁক রয়ে গেছে। যদিও তারা নিজেরাই পছন্দ করে বিয়ে করেছে, কিন্তু বিয়ের পর দেখা গেছে, বিচ্ছেদ না হলেও কোনো না কোনো কারণে অস্থিরতা, ভুল বোঝাবুঝি, অশান্তি লেগে থাকে। তাই বিয়ে সবসময় মা-বাবার দোয়া এবং আশীর্বাদ নিয়েই করা উচিত।

আর ছেলেটি ভালো এবং শিক্ষিত পরিবারের–সুপাত্র সম্পর্কে ঢালাওভাবে এ বৈশিষ্ট্যটির কথা বলা হয়। এ নিয়েও চিন্তার অবকাশ আছে। প্রথমত, শিক্ষিত মানেই কি ভালো এবং সৎ? এখন চারপাশে দুর্নীতি ও অসততার দায়ে যে অভিযুক্তদের আমরা দেখছি, তারা সবাই তো শিক্ষিত এবং খানদানি পরিবারের লোকজন হিসেবেই এতদিন আমাদের সামনে পরিচিত ছিলেন।

দ্বিতীয়ত, যখন কাউকে ভালো লাগে, তখন তার গুণগুলোই শুধু চোখে পড়ে, দোষ নয়। দোষ থাকলেও সেটাকে খুব বড় মনে হয় না। দোষ ধরা পড়ে বিয়ের পর, যখন ভালো লাগার রঙিন চশমা খুলে বাস্তবের মানুষটিকে দেখা হয়। কাজেই ছেলেটি ভালো–এ রায় নিজে না দিয়ে পরিবার এবং নির্ভরযোগ্য কোনো তৃতীয় পক্ষকে দিয়ে যাচাই করা উচিত, সবরকম খোঁজখবর নেয়া উচিত।

প্রশ্ন : আমি একটি মেয়েকে পছন্দ করি। কিন্তু আমার মা-বাবা তাকে পছন্দ করেন না। এখন আমার প্রত্যাশা কী হওয়া উচিত?

উত্তর : এর আগেও আমরা বলেছি, যে-কারো যে-কাউকে ভালো লাগতেই পারে। সুন্দর জিনিস, ভালো জিনিস দেখে ভালোলাগার মধ্যে দোষের কিছু

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নেই। পছন্দ করলেই যে বিয়ে করতে হবে, এটা ভ্রান্ত ধারণা। পারিপার্শ্বিকতা বিয়ের পক্ষে কিনা, সে বিষয়টিও দেখা প্রয়োজন। একজন মহিলাকে দেখে হয়তো খুব পছন্দ করলেন, বিয়ে করার সিদ্ধান্তও নিলেন। অথচ তিনি বিবাহিতা। তখন আপনার চাওয়াটা যুক্তিসঙ্গত হলো না।

আর বিয়ের ক্ষেত্রে নিজের পছন্দের পাশাপাশি মা-বাবার পছন্দকেও গুরুত্ব দেয়া উচিত। মা-বাবার অমতে বিয়ে করতে যাবেন না। বিয়ের ক্ষেত্রে আপনার সিদ্ধান্তই চূড়ান্ত। কিন্তু তা হতে হবে মা-বাবার দোয়া নিয়ে। কারণ মা-বাবার দোয়া ছাড়া বিয়ে সুখের হয় না। কোনো না কোনো ভুল বোঝাবুঝি লেগেই থাকে।

অবশ্য মা-বাবা অনেকসময় তুচ্ছ কারণেও অমত করেন। কোয়ান্টাম পরিবারের এক ছেলে এক মেয়েকে পছন্দ করেছে। মেয়ের সবদিক ঠিক আছে, শুধু গায়ের রঙ শ্যামলা বলে মা বেঁকে বসলেন। শেষে বুদ্ধি দিলাম, মায়ের সামনে গিয়ে কান্নাকাটি করার জন্যে। মা মত না দেয়া পর্যন্ত যেন কান্না না থামায়। শেষ পর্যন্ত মা রাজি হলেন। এখন তারা সুখী, মা-ও সুখী।

আবার মা-বাবা অনেক বাস্তব কারণেও অমত করতে পারেন। কারণ তারা যে দূরদৃষ্টি নিয়ে দেখছেন, আপনি হয়তো সেভাবে দেখছেন না। সুন্দর চেহারা, মিষ্টি কথা শুনে আপনি আবেগে গলে গেছেন। এখনকার ছেলেমেয়েরা বিয়ের আগে অনেক মিষ্টি মিষ্টি কথা বলে।

আজকাল বিশ্ববিদ্যালয়ের অনেক মেয়ে নাকি সহজসরল দেখে একজনকে হাতের পাঁচ হিসেবে রাখে। যদি তার চেয়ে ভালো কাউকে পেয়ে যায়, তাহলে তাকে বাদ দেয় আর না পেলে তাকেই সঙ্গে রাখে। তরুণ বয়সে সব কথা কানে এত মধুর লাগে যে, অনেক বাস্তবতা চোখ এড়িয়ে যায়।

বিয়ে সারাজীবনের একটি ব্যাপার। কিছু সময়ের দেখা, কথা বলার ব্যাপার নয়। বিয়ে ওয়ানডে ক্রিকেট নয়; আজকে করলেন আর শেষ হয়ে গেল। তাই যথেষ্ট চিন্তাভাবনা করে বুদ্ধিমান লোকদের পরামর্শ নিয়ে বিয়ে করা উচিত। শুধু পছন্দ বিয়ের জন্যে যথেষ্ট নয়। বিয়ে অবশ্যই সবসময় সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলে হওয়া উচিত। বিয়ে শুধু দুজনের নয়, দুটো পরিবারের ব্যাপার। পছন্দ দুজনের হতে পারে কিন্তু ছেলে হোক বা মেয়ে–মা-বাবার দোয়া নিয়ে বিয়ের সিদ্ধান্ত নেয়া উচিত।

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন, ছেলে ও মেয়ের পছন্দে পারিবারিকভাবে বিয়ে হতে হবে। ব্যাপারটি কি এরকম–ছেলে বা মেয়ে নিজে আগে পছন্দ করেছে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তারপর পারিবারিকভাবে বিয়ে দেয়া হয়েছে? তবে এটি কোনো অ্যাফেয়ার নয়। এ-ক্ষেত্রে পরিবারের অসন্তোষ দেখা দেয়। মা-বাবা কষ্ট পান এই ভেবে যে, বিয়ে পরিবার দিক না কেন, পছন্দ তো ছেলে বা মেয়ে নিজেই করেছে। এ ব্যাপারে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?

উত্তর : এরকম হতেই পারে। কোনো মেয়েকে দেখে যদি পছন্দ হয়, সব খোঁজখবর নিয়ে যদি মনে করেন সেই মেয়েকে আপনি বিয়ে করতে পারবেন, পরিবারের সবাই যদি রাজি হয় তাহলে দোষের কিছু নেই। আবার এমনও হতে পারে, পরিবারের সদস্যরা খোঁজখবর আনল, আপনিও দেখে পছন্দ করলেন। তাতেও দোষের কিছু নেই।

আগের জামানার মতো 'মা-বাবা দেখে এসেছেন, আমি আর কী দেখব'—এরকম ধারণা এখন চলে না। জীবন যেহেতু আপনিই যাপন করবেন, তাই সিদ্ধান্ত আপনাকেই নিতে হবে। মা-বাবার উচিত—পাত্র বা পাত্রী উপযুক্ত হলে শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলা। কারণ এতে করে পরিশ্রম কমে যায়।

প্রশ্ন : আমরা দুজনেই প্রাপ্তবয়স্ক। পরস্পরকে উপযুক্ত ভেবে বিয়ের সিদ্ধান্ত নিয়েছি। মা-বাবার আশীর্বাদ নিয়েই করতে চাচ্ছি। কিন্তু তারা কষ্ট পাচ্ছেন। কারণ যাকে বিয়ে করতে যাচ্ছি, সে ডিভোর্সি এবং এক মেয়ে আছে। কিন্তু তার মধ্যে আমার পছন্দের অনেক গুণাবলি আছে। কী করা উচিত?

উত্তর : সবদিক দেখে যদি মনে হয় তার সাথে আপনার মিল হবে, তাহলে মা-বাবাকে বোঝানোর জন্যে ক্রমাগত চেষ্টা চালিয়ে যান। ডিভোর্সি হওয়া তার পরবর্তী বিয়ের জন্যে কোনো অযোগ্যতা নয়। এটা কোনো অপরাধও নয়। এমনকি বিধবা হওয়াও কোনো অপরাধ নয়।

কিন্তু তার আগের সংসারের যে মেয়েটি আছে, সেই মেয়ের বাবার দায়িত্ব আপনাকে পালন করতে হবে। শুধু পাত্রীর গুণ দেখলে চলবে না। এই মেয়েটির দায়িত্ব পালনের ক্ষেত্রে যেন কোনো অবহেলা না হয়, ভবিষ্যতে নিজের সন্তান হলেও যেন তাকেও নিজ সন্তানই ভাবতে পারেন সে-বিষয়টি বিবেচনায় রাখবেন। আর মা-বাবার আশীর্বাদ নিয়ে করতে চাচ্ছেন এটা ভালো সিদ্ধান্ত। অবশ্যই মা-বাবাকে রাজি করিয়ে বিয়ে করবেন। তাহলেই আপনি দাম্পত্য জীবনে সুখী হবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : মেয়ের সম্মতি ছাড়া মেয়েকে জোর করে বিয়ে দেয়া যাবে না। কিন্তু মেয়ে যদি তার বাবা-মায়ের অমতে কাউকে বিয়ে করতে চায়, কী করণীয়?

উত্তর : মেয়েটির জন্যে পরামর্শ হলো, মা-বাবার সম্মতি ছাড়া বিয়ে করা উচিত নয়। এরকম অনেক বিয়ের কথা আমরা জানি, যা মা-বাবার অনিচ্ছাতে হওয়ার ফলে সম্পর্ক সুখের হয় নি।

তবে অনেক ক্ষেত্রে এমন হতে পারে যে, পাত্র মেয়ের যোগ্য হওয়ার পরও সঠিক বোঝাপড়ার অভাবে অভিভাবকরা আপত্তি করতে পারেন। সে-ক্ষেত্রেও মা-বাবার সম্মতি আদায় করা সম্ভব। আর কৌশলটি হলো, তাদেরকে বিনয়ের সাথে দৃঢ়ভাবে জানিয়ে দেয়া যে, বিয়ে করলে আমি এখানেই করব এবং তোমাদের দোয়া নিয়েই করব।

প্রশ্ন : বিয়ের উদ্দেশ্যে পূর্ব থেকেই কাউকে পছন্দ করাটা কি অবিদ্যা?

উত্তর : পছন্দ করতে কোনো সমস্যা নেই। কিন্তু যাকে পছন্দ করছেন, তার পছন্দ আছে কিনা জেনে নিয়ে করাটাই বুদ্ধিমানের কাজ।

প্রশ্ন : মেয়ে মা-বাবার অমতে নিজের পছন্দমতো বিয়ে করলে কী করণীয়?

উত্তর : বিয়ে করে ফেললে তো আর করার কিছু নেই। ছেলে যদি মেয়ের যোগ্য হয় তাহলে মেয়ের পরিবার তাদের গ্রহণ করবেন। তাদের জন্যে দোয়া করবেন। কারণ সন্তানকে সুখী দেখাটাই মা-বাবার কাম্য হওয়া উচিত।

প্রশ্ন : আপনজনদের অনুপস্থিতিতে নিজের পছন্দে বিয়ে করি পাঁচ বছর আগে। আমার চাকরিতে স্বামীর ঘোর আপত্তি অর্থাৎ অশান্তি। মা-বাবার ইচ্ছা গ্রাজুয়েশন শেষ করি। কিন্তু বর্তমান আর্থিক অবস্থায় তা খুব কষ্টকর। বাচ্চা নাই। কাজপ্রিয়, তাই অলস সময় পার করতে পারছি না। আমার একটা চাকরি অনেক সমস্যার সমাধান দিতে পারে। স্বামীকে কীভাবে বোঝাব?

উত্তর : এইজন্যে বিয়ের আগেই এই চাকরির ব্যাপারটা ফয়সালা হওয়া উচিত। আসলে সিরিয়াল দেখে দেখে আমরা এখন মনে করি যে, বিয়েটা আবেগের ব্যাপার। মূলত বিয়ে হচ্ছে একটা প্রয়োজন। বিয়েটা হচ্ছে দুজনের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মধ্যকার বোঝাপড়া, একটা চুক্তি। অতএব চুক্তিগুলো আগেই ঠিকঠাক হওয়া প্রয়োজন। আপনি আবেগবশত আগুনে ঝাঁপ দিয়ে পড়বেন আর ডানা পুড়লে বলবেন, পুড়ছে কেন? এই ভোগান্তি তো হবেই।

তো আগুনে যখন ঝাঁপ দিয়েই ফেলেছেন, এখন করণীয় হলো, স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে এনে ধৈর্যের সাথে বোঝান–কেন আপনার কাজ করা প্রয়োজন। এতে একসময় তার পরিবর্তন আসতে পারে। আর গ্রাজুয়েশন শেষ করার আগে চাকরি পাওয়া কঠিন। যে-রকম চাকরি চান সে-রকম চাকরির জন্যে তো প্রস্তুতি দরকার। আগে সেভাবে নিজেকে প্রস্তুত করুন।

প্রশ্ন : আমরা দুজন দুজনকে পছন্দ করে বিয়ে করেছি। আমরা ভালো আছি। এখন আমার শ্বশুর-শাশুড়ি আমাকে মেনে নিচ্ছেন না। আমি তাদের সাথে থাকতে চাচ্ছি। এ-ক্ষেত্রে করণীয় কী?

উত্তর : আসলে আমরা সবসময় তাৎক্ষণিক ফলাফল চাই। যেহেতু তাদের অমতে বিয়ে করেছেন, কিছু কাঠখড় তো পোড়াতেই হবে।

আপনি তাদের সাথে থাকতে চাচ্ছেন এবং আপনার এই চাওয়াটা হচ্ছে একটি সৎনিয়ত। কিছুদিন পরে তাদের তো এই সামর্থ্য থাকবে না। শারীরিক সামর্থ্যও কমে যাবে। তখন একটি শিশুর মতোই তাদেরকে আপনার সেবাযত্ন করতে হবে। অতএব সবর করুন, ধৈর্য ধরুন। আর মনে মনে বলুন, আপনারা গ্রেটেস্ট হতে পারেন কিন্তু আমি লেটেস্ট। কতদিন গ্রহণ না করে থাকবেন তারা?

আসলে যে-কোনো কিছুর জন্যে অপেক্ষা করতে হয়। যেমন, কোয়ান্টাম মেথড নিয়ে আমরা কোনো তাৎক্ষণিক ফলাফল বা প্রাপ্তি চাই নি। আমাদের প্রথম ১০ বছর গেছে শুধু এটা প্রমাণ করতে যে, আমরা পাগল নই! যারা তখন আমাদের পাগল বলত, তাদের অনেকে এখন আমাদের অত্যন্ত সক্রিয় কর্মী। কেন? কারণ আমরা সবর করেছি, আর নীরবে কাজ করে গেছি।

আপনার সাথে আপনার শাশুড়ির সম্পর্ক তো দুই মাস-ছয় মাসের না, এটি একটি দীর্ঘমেয়াদি পারিবারিক সম্পর্ক। আর আপনি আলাদা হয়ে যেতে পারেন, যদি স্বামীকে বেশি চাপ দেন। কিন্তু তার মনে মায়ের প্রতি যে টান, সেটি আপনি মুছে ফেলতে পারবেন না। তার মায়ের দীর্ঘশ্বাস তো সবসময় আপনার ওপর পড়তে থাকবে যে, 'আমার ছেলেটাকে আমার কাছ থেকে নিয়ে গেল। আমার ছেলেটা যদি থাকত, তাহলে আমাকে কোনো কষ্ট করতে

family.quantummethod.org.bd

হতো না।' তখন আপনার শান্তি বিঘ্নিত হবে। তাই আপনি আলাদা থাকতে চাচ্ছেন না এটা খুব ভালো সিদ্ধান্ত।

এখন তারা না বোঝা পর্যন্ত আপনি সবর করুন। সম্মান, মমতা, ভালবাসা দিন। আর মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে তাদেরকে নিয়মিত বোঝান। সবরকারীই বিজয়ী হয়।

এনগেজমেন্ট

প্রশ্ন : ছেলেমেয়েদের বিয়ে দেয়ার ব্যাপারে এনগেজমেন্ট করে রাখার গুরুত্ব কী? এটা করা প্রজ্ঞার পরিচয় কিনা–দয়া করে জানাবেন।

উত্তর : আমি প্রত্যেকের মতামতকেই শ্রদ্ধা করি। তবে এ ব্যাপারে আমার ব্যক্তিগত মত হলো–এনগেজমেন্ট পুরোপুরি অর্থহীন একটি ব্যাপার। এটা বরং আরো টেনশন বাড়ায়। আপনি ছেলেমেয়েকে বললেন, তোমাদের বিয়ে হবে। আবার এদিকে বিষয়টা ঝুলিয়ে রাখলেন এবং একটা সীমারেখা দিয়ে দিলেন–এতদূর মেলামেশা করা যাবে। এটা তো তাদের ওপর অত্যাচার।

আবার এই এনগেজমেন্টটা যে বিয়ে পর্যন্ত গড়াবে, তারও কোনো নিশ্চয়তা নেই। বহু এনগেজমেন্ট ভেঙে গেছে এমন ঘটনা আমরা জানি। তাই আক্‌দ হওয়ার পর আর মেয়েকে ঘরে রাখবেন না। স্বামীর বাড়ি পাঠিয়ে দেবেন। এটা হচ্ছে যৌক্তিক। পারতপক্ষে কেউ এনগেজমেন্টের মধ্যে যাবেনই না। এই এনগেজমেন্টের কোনো ধর্মীয় বা আইনগত ভিত্তি নেই।

বিয়ের ব্যাপারে কোয়ান্টামে আমরা বিশ্বাস করি, ছেলেপক্ষ-মেয়েপক্ষ মিলে বিয়ের অনুষ্ঠান হবে একটাই। মেহেদীকা রাত, হলুদকা সন্ধ্যা, জামাই ভাত, বৌ-ভাত, এই ভাত, সেই ভাত–এগুলোর কোনো দরকার নেই। এগুলো হচ্ছে স্রেফ অপচয়। অনেক ক্ষেত্রে অশ্লীল ফুটানি ছাড়া কিছু নয়।

কোথাও কোথাও বিয়ের অনুষ্ঠান নাকি সাতটা, নয়টা, এমনকি ১১টা পর্যন্ত হয়। আসলে যে জাতি অপচয় যত বেশি করে, আল্লাহর গজব তার ওপরে তত বেশি। অতএব অপচয় করবেন না। যে টাকাটা এত রকম অনুষ্ঠানে খরচ করবেন, ছেলেমেয়েদের ভবিষ্যৎ চিন্তা করে দিয়ে দিন। তারা তাদের প্রয়োজনমতো কিছু একটা করুক।

বিয়ের ব্যাপারে আমাদের ধারণা খুব পরিষ্কার। বিয়ের আনুষ্ঠানিকতার ব্যাপারে একটা বিষয় বিশেষভাবে অনুসরণ করার চেষ্টা করবেন, সেটা হচ্ছে

question.quantummethod.org.bd

গিফট দেবেন না, গিফট নেবেনও না। বিয়ের দাওয়াতে আনন্দিতচিত্তে যাবেন, তৃপ্তি নিয়ে খাবেন, প্রাণ ভরে দোয়া করে আসবেন। আমরা গিফট নেয়াও পছন্দ করি না, দেয়াও পছন্দ করি না। কারণ এই যে লোক দেখানো সামাজিক উপহার, এটাও মানুষের ওপর এক ধরনের অত্যাচার।

প্রশ্ন : দুই মাস আগে পারিবারিকভাবে একটি ছেলের সাথে এনগেজমেন্ট হয়। প্রথমে সব ভালো মনে হলেও এখন সে আমার সাথে খুব খারাপ ব্যবহার করছে। আজেবাজে গালিগালাজও করে।

উত্তর : আসলে বিয়ের ক্ষেত্রে এই যে এনগেজমেন্ট, এটার কোনো যৌক্তিকতা নেই। এটা পয়সা খরচ করার একটা বড়লোকি বাহানা। যেমন, বিদেশে বিড়ালেরও বিয়ে দেয়া হয়। যার কোনো খরচ করার জায়গা নাই, সে বিড়ালের বিয়েতে খরচ করে। আর এনগেজমেন্টের পরে এখনই যদি দুর্ব্যবহার শুরু হয়, তো বিয়ের পরে কী হবে? এ ব্যাপারে আগে থেকেই সতর্ক থাকা বাঞ্ছনীয়।

বিয়ের খরচ : ভ্রান্ত বনাম সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি

প্রশ্ন : আমার আত্মীয় পরিমণ্ডলে সম্প্রতি যে বিয়েগুলো হয়েছে তা খুব ধুমধাম, হইচই-এর মধ্য দিয়ে হয়েছে। অবস্থা এমন দাঁড়িয়েছে যে, একটি বিয়ের জন্যে একাধিক ব্যয়বহুল অনুষ্ঠান এবং খরচের প্রতিযোগিতা করাটা যেন বাধ্যতামূলক। কিন্তু আমাদের এত আর্থিক সামর্থ্য নেই। তাহলে আমাদের কি হীনম্মন্যতায় ভোগা উচিত?

উত্তর : আপনাদের হীনম্মন্যতায় ভোগার কিছু নেই; বরং হীনম্মন্যতায় ভোগা উচিত তাদের, যারা এ ধরনের অপচয়ে লিপ্ত। কারণ বিয়ে জীবনের একটি সহজ, স্বাভাবিক ঘটনা। একটি স্বাভাবিক ঘটনাকে আকাশকুসুম মনে করা এবং এর জন্যে অপচয়ে মত্ত হওয়া অবিদ্যা ছাড়া আর কিছু নয়। বরং এই খরচ, ধুমধাড়াক্কা অপচয় শুধু অকল্যাণই বয়ে আনে। যে বিয়েতে ধুমধাড়াক্কা-অপচয় যত বেশি, সে বিয়েতে সাধারণত সুখের পরিমাণ তত কম।

আসলে ভোগবাদী পণ্য আগ্রাসকরা নিজেদের ব্যবসায়িক স্বার্থেই ভোজন, বিনোদন এবং জৈবিক চাহিদা পূরণকে জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হিসেবে প্রচার করতে মিডিয়াকে ব্যবহার করছে। এজন্যেই মিডিয়াতে বিয়েকে কাল্পনিক এক বিশাল ব্যাপার হিসেবে চিত্রিত করা হয়। বিয়ের জন্যে খরচের প্রতিযোগিতায় মেতে ওঠা তার মধ্যে প্রথম।

আপনি যাতে প্রচুর অপব্যয় করতে পারেন, সেজন্যে ম্যারেজ ম্যানেজমেন্ট ফার্ম গড়ে উঠেছে। একটা বিয়েতে কতভাবে অপচয় করা যায়, এই পরামর্শ দানে তাদের কোনো জুড়ি নেই। একটিমাত্র বিয়ের জন্যে প্রচুর অর্থব্যয়ে একাধিক অনুষ্ঠান আয়োজনের পাশাপাশি পোশাক ও অলংকার কেনাকাটা করতে গিয়ে হয় টাকার শ্রাদ্ধ। ঋণ করে হলেও বিয়ের এই ফুটানি করতে গিয়ে অনেক পরিবার ঋণের চাপে দুর্দশায় নিপতিত হয়।

ইদানীং বিয়ের খরচে নতুন সংযোজন হলো হীরা। 'হীরা চিরকালের'–এ জাতীয় বিজ্ঞাপন দিয়ে বহুজাতিক ব্যবসা প্রতিষ্ঠান হয়তো এটা বোঝাতে চায় যে, হীরা ছাড়া বিয়ে পরিপূর্ণ হয় না এবং হীরা বিয়ের বন্ধনকে চিরস্থায়ী করে। অথচ বাস্তবতা হচ্ছে, যে সম্পদশালী পাশ্চাত্য সমাজে ৫০-এর দশক থেকে বিয়েতে অপরিহার্য অনুষঙ্গ হলো হীরা, খোদ সেখানেই অন্য যে-কোনো সময়ের তুলনায় বিয়ে বিচ্ছেদের হার এ-সময়ই সবচেয়ে বেশি।

এস্ট্রলজি গবেষণার একটি ফলাফল হচ্ছে, শতকরা ৯৫ ভাগ ক্ষেত্রে বিয়েতে হীরকের প্রভাব অশুভ। আর এর ব্যাখ্যা হলো, প্রতিটি পাথরের একটি দ্রব্যগুণ আছে, যা একজন মানুষের মানসিকতার ওপর প্রভাব বিস্তার করে। তেমনি হীরকের মনোদৈহিক প্রভাব হলো, তা অহমকে বৃদ্ধি করে। পারস্পরিক সহযোগিতা, সহমর্মিতা ও সমঝোতার মনোভাব, যা একটি সুখী বিয়ের জন্যে অপরিহার্য–তার ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলে। বিয়েতে হীরা দেয়া আর খাল কেটে কুমির আনা একই কথা।

আসলে বিয়ে একটি সাধারণ ও স্বাভাবিক ঘটনা, যার মাধ্যমে নরনারীর জৈবিক চাহিদা পূরণের ব্যাপারটিই সর্বজনগ্রহণযোগ্যতা পায়। একে মহিমান্বিত করতে গিয়ে একাধিক ব্যয়বহুল অনুষ্ঠান এবং লোকদেখানো খরচের প্রতিযোগিতায় মত্ত হওয়া নির্বুদ্ধিতারই প্রকাশ।

প্রশ্ন : নিজ খরচে বিয়ে করা কি আবশ্যক? ইসলামের দৃষ্টিতে বিয়ে কীভাবে সম্পন্ন করা উচিত? কতটুকু বা কী পরিমাণ খরচ করা যেতে পারে?

উত্তর : অন্যের খরচে কীভাবে বিয়ে করবেন? বিয়ে আপনাকে নিজ খরচেই করতে হবে। কাজেই যে ছেলের উপার্জন নেই, তার বিয়ে করার ক্ষেত্রে তো

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ধৈর্য ধরতেই হবে। অর্থাৎ বিয়ে করার সঙ্গতি অর্জন করাটা গুরুত্বপূর্ণ। ফাতিমা (রা)-এর সাথে হযরত আলী (রা)-এর যখন বিয়ে ঠিক হলো, তখন তিনি খুবই দরিদ্র ছিলেন। বিয়ের খরচ যোগানোর জন্যে যে বর্মটি তিনি যুদ্ধে ব্যবহার করতেন, অগত্যা তা বিক্রি করে দেন। তাদের বিয়ের মোহরানা ছিল ৪০০ রৌপ্যমুদ্রা। আলী তা আদায় করেন। বিয়ে হয়ে যায় হযরত ফাতিমা (রা)-এর সাথে। অর্থাৎ বিয়েতে বাহুল্য খরচ করার কোনো সুযোগ নেই।

কিন্তু বিয়ের আনুষ্ঠানিকতা করতে গিয়ে এখন খরচের ক্ষেত্রে অযথাই এক জঘন্য অশ্লীল প্রতিযোগিতা চলে। সম্প্রতি ভারতের এক বিয়েতে ৫০০ কোটি রুপি খরচ হয়েছে। যে দেশে ৩০ কোটি মানুষ দরিদ্র, সে দেশে এক বিয়েতেই খরচ হয়েছে ৫০০ কোটি রুপি। আমাদের দেশেও এসব হচ্ছে।

অনেক বছর আগের ঘটনা। এক ভদ্রলোক তার মেয়েকে বিয়ে দেবেন। তিনি যাকে পাচ্ছেন তাকেই দাওয়াত দিচ্ছেন। ধানমন্ডির আবাহনী মাঠজুড়ে প্যান্ডেল করা হলো। পুরো মাঠের প্রত্যেকটি টেবিলে অর্কিড দেয়া হয়েছিল। সে-সময় আমাদের দেশে অর্কিড খুব কম পাওয়া যেত। থাইল্যান্ড থেকে অর্কিড আনানো হয়েছিল টেবিল সাজানোর জন্যে। কী পরিমাণ অপচয়!

বিয়ের ক্ষেত্রে এ খরচ করাকে আমরা সামাজিক মর্যাদা মনে করি। সামর্থ্য না থাকলে ঋণ করে হলেও খরচ করি। ফলে পরিবারের ওপর অর্থনৈতিক চাপ সৃষ্টির সাথে সাথে বহু পরিবার দেউলিয়া হয়ে গেছে শুধু বিয়েতে খরচের ফুটানি করতে গিয়ে। আসলে সংসার জীবনে পরবর্তীতে যে সমস্যাগুলো হয়, তার অনেকটারই সূত্রপাত বিয়েতে এই অতিরিক্ত খরচের মধ্য দিয়ে।

যেমন, একটি মধ্যবিত্ত পরিবার—সীমিত উপার্জন, সীমিত সঞ্চয়। কিন্তু এই পরিবারেরই একটি ছেলে যখন বিয়ে করছে, তখন ফুটানি দেখানোর জন্যে হোক, স্ত্রীর কাছে নিজেকে হিরো হিসেবে উপস্থাপনের জন্যেই হোক বা কনের পরিবারের কাছে নিজেদেরকে খুব জৌলুসওয়ালা পরিবার হিসেবে দেখানোর জন্যে হোক, এত বেশি খরচ করে ফেলে যে, সেটার জন্যে তাকে অনেক সময় ঋণও করতে হয়।

দেখা যায়, ৯৮% বিয়েতে অতিরিক্ত যে খরচ, এটা হচ্ছে ঋণ করা। এদিকে এত শাড়ি-গয়না, আয়োজনের বিলাসিতা দেখে আপনার স্ত্রী তো ভাবছে, আরে বাপরে বাপ! আমার স্বামীর কত উপার্জন! আমার শ্বশুরবাড়ি কত না পয়সাওয়ালা! কিন্তু একমাস পরে যখন বিয়ের দিনের সাথে তার সংসারের কোনো মিল থাকে না—সাধারণ খাওয়াদাওয়া ও কেনাকাটায় টানাপোড়েন, সমস্যাটা শুরু হয় তখন থেকে।

family.quantummethod.org.bd

অতএব স্ত্রীকে প্রথমদিনই বলবেন, দেখ, এই হচ্ছে আমার সামর্থ্য। যদি অ্যারেঞ্জড ম্যারেজও হয়, স্ত্রীর সাথে আগে দেখা করে বলবেন যে, দেখুন, আমার এই অবস্থা। আমাকে যদি বিয়ে করেন, আপনাকে এভাবে চলতে হবে। যদি মেয়ে বুদ্ধিমতি হয়, আপনাকে বিয়ে করবে। আর যদি আহাম্মক হয়, তাহলে আপনাকে প্রত্যাখ্যান করবে। আর আহাম্মক কাউকে বিয়ে করাটা কোনো বুদ্ধিমানের কাজ না।

প্রশ্ন : আমার বিয়ে উপলক্ষে অনেক খরচ হয়েছে। এর কোনোটাই আমার পছন্দ নয়। যতই বলি এর প্রয়োজন নেই, আমার কথা কেউ শোনে না। পরিবারের ওপর অতিরিক্ত আর্থিক চাপ আমাকে কষ্ট দেয়। আমি এ-ক্ষেত্রে কী করতে পারি?

উত্তর : একটি বিষয় হলো, আপনি যদি পুরুষ হন তাহলে আপনার কথা কেউ শোনে না–এটা বলা আপনার পক্ষে সমীচীন নয়। বিয়ে করবেন আপনি। আপনার বিয়েতে কত খরচ হবে, সেটা যদি আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে না পারেন তাহলে তো হবে না।

তবে মেয়ে হলে হয়তো অনেকসময় কিছু করার না-ও থাকতে পারে। কারণ আমাদের দেশে দেখা যায়, পরিবারের যারা প্রধান বা পরিবারের যারা চালক তারা যদি অবিদ্যা থেকে মুক্ত না হয়, মেয়েটির পক্ষে তখন ভিন্ন কিছু করা সত্যিই খুব মুশকিল হয়ে পড়ে। তাকে তা-ই করতে হয়, যা অভিভাবকরা বলেন। তবে বাস্তবতা হচ্ছে, যে বিয়েতে অপচয় যত বেশি হয়, সে বিয়েতে সুখ তত কম হয়।

প্রশ্ন : আমার বিয়ের খরচ ব্যাংক লোনে করা, যা এখনো পরিশোধ করা হচ্ছে। এমতাবস্থায় বিয়ের গহনার যাকাত কি দিতে হবে, নাকি লোন পরিশোধ আগে করতে হবে? এতদিনে অবশ্য গহনা পরিমাণ লোন পরিশোধ হয়েছে। এমতাবস্থায় করণীয় কী, জানতে চাই।

উত্তর : আসলে ঋণ পরিশোধ করাটা হচ্ছে প্রাথমিক কর্তব্য। বিয়ে-সংক্রান্ত যে ঋণ, এই ঋণ আগে শোধ করতে হবে। আপনার গহনা বিক্রি করে দিলে যদি ঋণ শোধ হয়ে যায় এবং তারপরও যদি গহনা থাকে, তাহলে অতিরিক্ত যে গহনা তার জন্যে আপনাকে যাকাত দিতে হবে। কারণ ঋণ এবং সম্পত্তি

question.quantummethod.org.bd

দুটোই আপনাকে দেখতে হবে। সম্পত্তি যদি ঋণের চেয়ে বেশি হয়, তাহলে তার ওপরে আপনাকে যাকাত দিতে হবে।

আসলে বিয়ের জন্যে ঋণ করা–এর চেয়ে অবিদ্যা আর কিছু হতে পারে না। আর বেশির ভাগ ক্ষেত্রে এটা করা হয় অহেতুক ফুটানি বা জৌলুস করার জন্যে। এক ছেলে বলছিল তার বিয়ে উপলক্ষে মোট চারটা অনুষ্ঠান আয়োজন করা হয়েছে। আর এর জন্যে তার কষ্টার্জিত উপার্জনের প্রায় সবটাই ঢেলে দেয়া ছাড়াও আরো এত পরিমাণ ঋণ করা হচ্ছে যে, আগামী সাত বছর ধরে তাকে এই ঋণ শোধ করে যেতে হবে। অথচ ছেলেটি দুঃখ করে বলেছিল যে, চারটি অনুষ্ঠানেই ঘুরে ফিরে প্রায় একই মানুষদের দাওয়াত করা হবে, যা তার কাছে বাহুল্য ছাড়া আর কিছু মনে হয় নি।

প্রসঙ্গ যৌতুক

প্রশ্ন : বিয়ের সময় মেয়ের পরিবার থেকে বরকে নানারকম আসবাবপত্র ও ইলেকট্রনিক সামগ্রী দেয়া হয়। এগুলো কি যৌতুকের আওতায় পড়ে?

উত্তর : অবশ্যই। কারণ কনের মা-বাবা কৌতুক করে এগুলো দিচ্ছেন না! তারা যৌতুক হিসেবেই দিচ্ছেন। প্রচলিত সমাজের তথাকথিত নিয়মের চাপে বাধ্য হয়ে দিচ্ছেন, যেন বিয়ের পর মেয়েকে শ্বশুরবাড়ির খোঁটা শুনতে না হয়। কিন্তু কোনো আত্মমর্যাদাবোধসম্পন্ন ছেলেরই উচিত নয় শ্বশুরবাড়ি থেকে তথাকথিত উপহার হিসেবে পাওয়া এ সমস্ত আসবাব-উপকরণ গ্রহণ করা, যা যৌতুকেরই নামান্তর।

বরং স্ত্রীকে বলা উচিত, দেখ, আমার খাট নেই, তুমি যদি আমার সঙ্গে মেঝেতে থাকতে পারো, তাহলে আসতে পারো। আর যদি মনে করো বাবার বাড়ি থেকে খাট আসবে, তাহলে সে খাটে তুমিই থাকবে, আমি মেঝেতেই ঘুমাব। এটাই হলো পৌরুষ। 'শ্বশুরবাড়ি থেকে না চাইতেই দিয়েছে, কী করব'–এ মানসিকতা আসলে মনের ভেতরে পাওয়ার আকাঙ্ক্ষারই আরেক নাম। এরা কাপুরুষ, লোভী এবং মেরুদণ্ডহীন ছাড়া আর কিছু নয়।

প্রশ্ন : মেয়ের বিয়েতে না-ই বা করলাম আয়োজন, না-ই বা হলো লোকে লোকারণ্য। শুধু খেজুর-খোরমা থাকবে। আর আমি মেয়ের সুখের জন্যে সংসারের যাবতীয় জিনিস দিয়ে দিলাম। সেটা কি খুব অন্যায় হবে অথবা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যৌতুকের পর্যায়ে পড়বে? প্রতিটি ছেলেরই কিছু কিছু পাওয়ার মনোবাসনা লুকিয়ে থাকে। পিতৃহীন মেয়ের জন্যে এতটুকু করা কি অন্যায় হবে? আপনার অভিমত কী?

উত্তর : যে ছেলে শ্বশুরবাড়ি থেকে পাওয়ার আশা করে, সে পুরুষ নামের যোগ্য নয়। সে একটা কাপুরুষ। জিনিস দিয়ে এদের লোভ আরো বাড়িয়ে দেয়া হয়। আর মেয়েকে শুধু বিয়ের সময়ই কেন দিতে চাইবেন? তার মানে আপনি পাত্রকে যৌতুক হিসেবেই এগুলো দিতে চাচ্ছেন। কারণ মেয়েকে আপনি যে-কোনো সময়ই দিতে পারেন। বাবার বাড়িকে যদি সে শিকড় মনে করতে পারে, তাহলে সেটাই তার অধিকার।

কিন্তু ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গির কারণে মেয়েরাও মনে করে যে, বিয়ের সময় বাবার বাড়ি থেকে তাকে এটা-সেটা নিতে হবে। না হলে শ্বশুরবাড়িতে গেলে লোকে কী বলবে? আবার কবে আসবে তারও তো কোনো ঠিক নেই। এখনো আমাদের দেশের অনেক মেয়েকে বিয়ের দিন বিদায় দেয়ার সময় বলে দেয়া হয় যে, লাশ না হয়ে যেন শ্বশুরবাড়ি থেকে না বেরোয়, যত অপমানিত বা অত্যাচারিত হোক না কেন! এগুলো অবিদ্যা এবং বিয়ে-সম্পর্কিত ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি। এসব থেকে আমাদের বেরিয়ে আসতে হবে।

প্রশ্ন : যৌতুক থেকে নিজের এবং অন্যের পরিবারকে মুক্ত করার উপায় কী?

উত্তর : উপায় খুব সহজ। নিজে যৌতুক গ্রহণ না করা এবং বিয়েতে যৌতুক না দেয়া। এটা যদি আমরা প্রত্যেকেই যার যার অবস্থান থেকে করতে পারি তবে সমাজ থেকে একদিন সত্যিই এ অশ্লীল প্রথাটি চিরতরে দূর হবে।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা যৌতুকের জন্যে আমাকে বিয়ে করান এবং তাদের কথামতো আমি বিয়ে করি। বিয়ের পর থেকে স্ত্রীর সাথে আমার বনিবনা হচ্ছিল না। মেয়ের অভিভাবক খুব প্রভাবশালী হওয়ায় আমাকে ঘর-সংসার করতে হয়েছে। এদিকে আমার একটি ছেলেসন্তান হয়েছে। এখন আমি কী করব? দ্বিতীয় বিয়ে করব কিনা, সে বিষয়ে পরামর্শ চাই।

উত্তর : একজন মেরুদণ্ডহীন পুরুষকে পরামর্শ দেবো কিনা সেটা আগে ভাবতে হবে। আপনি একজন পুরুষ হয়ে কীভাবে বলেন যে, মা-বাবা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যৌতুকের জন্যে বিয়ে করিয়েছেন। মা-বাবা বলল আর আপনি বিয়ে করে ফেললেন! শ্বশুরবাড়ির ভয়ে স্ত্রীর সাথে বনিবনা না হলেও সংসার করছেন। আবার সন্তানের বাবাও হয়েছেন! আর এখন দ্বিতীয় বিয়ে করতে চাইছেন।

আজকের সমাজে মেয়েদেরই যেখানে জোর করে বিয়ে দেয়া যায় না, সেখানে আপনাকে বিয়ে করানো হয়েছে! আপনার পুরো বক্তব্যটাই একজন মেরুদণ্ডহীন লোভী কাপুরুষের কথা। আপনাকে আগে আপনার স্বভাব বদলাতে হবে। তারপর পরামর্শ দিলে আপনি উপকৃত হবেন।

প্রশ্ন : মেয়ের মা-বাবা হওয়ায় ছেলের বাড়িতে বছরের পর বছর উপঢৌকন দিয়ে যাওয়া, ঘন ঘন দাওয়াত দেয়া, বড় বড় রুই-কাতলা খাওয়ানো–যেন মেয়ে সুখে থাকে। বেশিরভাগ মেয়ের মা-বাবা একতরফাভাবে ছেলেপক্ষকে খুশি করার চেষ্টা করেন। এর ফলে আসলেই কি মেয়ের সম্মান বৃদ্ধি পায়? মেয়ের মা-বাবা হয়েছেন বলে সারাক্ষণ মাথা নিচু করে থাকতে হবে। এটা কি যুক্তিসঙ্গত? অন্যদিকে ছেলের মা-বাবা মনে করেন, ছেলের মা-বাবা হওয়ায় তাদের মাথা অনেক উঁচু। মেয়ের বাড়ির লোকজনদের সাথে সামান্য সামাজিকতারও কোনো প্রয়োজন নেই। আলোচনা করে বাধিত করবেন।

উত্তর : আসল সমস্যা হচ্ছে, মেয়েকে যদি উপযুক্ত করে গড়ে না তোলেন, তাহলে সে নিজেই নিজেরটা বুঝবে কী করে? তাই মেয়েকে শিক্ষিত স্বাবলম্বী উপযুক্ত দক্ষ ও সাহসী মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে হবে। তাহলেই ছেলের পরিবারকে ঘন ঘন দাওয়াত দিয়ে রুই-কাতলা খাওয়ানোর দরকার হবে না। শ্বশুরবাড়ি যদি বোঝে এ মেয়ে ব্যক্তিত্বসম্পন্ন, গুণবতী, নিজে চলতে পারবে, সে মেয়েকে তারা কখনো ঘাঁটায় না। তাকেই ঘাঁটায়, যে দুর্বল। কথায় বলে–শক্তের ভক্ত, নরমের যম। আর মেয়ের আসল শক্তি হচ্ছে তার নিজের জ্ঞান, নিজের যোগ্যতা।

প্রশ্ন : যৌতুক নামক পারিবারিক অবিদ্যা সম্পর্কে গোঁড়া মা-বাবাকে কীভাবে বোঝাব? বিশেষত তারা শুনতে চাইছেন না, কিন্তু বোঝানো দরকার। এ-ক্ষেত্রে কী করব?

উত্তর : মমতা দিয়ে ও বিনয়ের সাথে বোঝাবেন। আপনি যদি যৌতুক না নেন, আপনার মা-বাবার কোনো সাধ্য নেই যৌতুক নেয়ার। সেজন্যে আপনি

family.quantummethod.org.bd

আপনার জীবনাচার দিয়ে তাদের বোঝাবেন। আমরা আমাদের জীবনাচার দিয়েই সত্যকে বোঝাতে চাই।

প্রশ্ন : আমার মনে হয়, যে ছেলেরা যৌতুক চায় তারা আসলে ভিক্ষুক। এই ভিক্ষুকদের কাছে মেয়ে বিয়ে দেয়া উচিত নয়। সে রাস্তার পাশে থালা নিয়ে বসে না এই যা! আর যে মেয়েপক্ষ উপহার হিসেবে ছেলেকে যৌতুক দেয়, সে ভিক্ষুকের কাছে মেয়ে বিয়ে দিয়ে ছেলেকে ভিক্ষাবৃত্তি থেকে স্বাবলম্বী করতে চায়।

উত্তর : আমাদের প্রতিটি মা-বাবা যদি এরকম ভূমিকা নেন যে, এই ভিক্ষুকের কাছে মেয়ে বিয়ে দেবো না, তাহলে সমাজের চেহারা পাল্টে যাবে। একদিনে যে পরিবর্তন হবে, তা নয়। কিন্তু পরিবর্তনের সূচনা করতে হবে।

মেয়েপক্ষ ভিক্ষুকের কাছে মেয়ে বিয়ে দিয়ে ছেলেকে ভিক্ষাবৃত্তি থেকে স্বাবলম্বী করতে চায়। কিন্তু বাস্তবতা হলো ভিক্ষুক কখনো স্বাবলম্বী হয় না; বরং তার লোভ দিন দিন আরো বাড়তে থাকে। যে হাত নিতে অভ্যস্ত হয় সে হাত কখনো দিতে জানে না। অতএব কোনো ভিক্ষুকের কাছে মেয়ে বিয়ে দেবেন না।

প্রশ্ন : বিয়ের সময় জিনিসপত্র দেয়া যৌতুক। কিন্তু বিয়ের পর মেয়ে ও মেয়ে জামাইয়ের জন্যে কাপড়চোপড়, আসবাবপত্র একতরফাভাবে দেয়া কি যৌতুক নয়?

উত্তর : বাবার বাড়িতে মেয়ের হক রয়েছে। এটা তার শিকড়। মা-বাবা ছেলেকে দিতে পারলে মেয়েকেও দেবেন। এটা মেয়ের অধিকার। কিন্তু বিয়ের শর্ত হিসেবে নয়। বিয়ের শর্ত হিসেবে দেয়া মানে এটা যৌতুক। প্রতিটি মেয়েকে এখন থেকে মনে করতে হবে, বাবার বাড়ি তার শিকড়। ভাই যদি পেতে পারে, তাহলে আমিও পেতে পারি। আর ভাইকে দেয়ার মতো অবস্থা যদি না থাকে, আমি নেব কেন? পারলে আমি বরং মা-বাবাকে সহযোগিতা করব।

প্রশ্ন : আড়াই বছর হলো বিয়ে করেছি। বউ ত্যাগ করতে চাই। কারণ বউ আমার তুলনায় অনেক কম সুন্দর, কম শিক্ষিত, নিচু ফ্যামিলি। কোনোমতেই

question.quantummethod.org.bd

তাকে মন থেকে ভালবাসতে পারছি না। সে অবশ্য আমার সব নির্দেশ মেনে অর্থাৎ দীর্ঘ একবছর বাপের বাড়িতে থাকার পর রাজি হয়েছে আমার সাথে সংসার করার। বিয়ের সময় তার বাবা আমাকে ব্যারিস্টার বানানোর প্রতিশ্রুতি দিয়ে বিয়ে দিয়েছিল। কিন্তু এখন দেবে না বা তাদের সে সামর্থ্যও নাই। এখন কী করি? ধরে নিলাম, আমি সব মাফ করে দিলাম কিন্তু তাকে ভালবাসতে পারছি না। মনে হয় ওকে ছেড়ে অন্যত্র শিক্ষিত, সুন্দরী মেয়েকে বিয়ে করলে ভালো হবে।

উত্তর : যে পুরুষ শ্বশুরের পয়সায় ব্যারিস্টারি পড়তে চায়, সে পুরুষ নামের অযোগ্য। এ-তো যৌতুক। আর যৌতুক তো অপরাধ। আপনার বিরুদ্ধে নারী নির্যাতনের মামলা হওয়া উচিত। আর এরকম পুরুষকে কোনো মেয়েরই বিয়ে করা উচিত নয়।

বিয়ে করার আগে আপনার চিন্তা করা উচিত ছিল যে, মেয়ে কম শিক্ষিত, কম সুন্দর, নিচু পরিবারের। তখন কেন লোভে পড়ে গেলেন? যে মেয়ে এক বছর আপনার কথা অনুসারে বাবার বাড়িতে ছিল, তারপরে আবার আপনার কাছে এসেছে ঘর-সংসার করার জন্যে, সে-তো অনেক লক্ষ্মী মেয়ে, অনেক ধৈর্যশীল মেয়ে, অনেক সহনশীল মেয়ে। আপনি যদি এমন স্ত্রীকে ছেড়ে দেয়ার মতো ভুল করেন, সারাজীবন অনুতপ্ত হবেন।

এখন আপনি চাচ্ছেন তাকে ছেড়ে আবার একজনকে বিয়ে করবেন। আপনার ভাষায় যে হবে শিক্ষিত, সুন্দরী। মনে রাখবেন, মাকাল ফলও দেখতে সুন্দর এবং সব শিক্ষাই শিক্ষা নয়। অতএব আপনি তওবা করুন। কারণ আল্লাহ তায়ালা ক্ষমা করতে ভালবাসেন। অনেক সময় শয়তান বিভ্রান্ত করে। তাই শয়তানের কুমন্ত্রণা থেকে দূরে থাকুন।

আর এখন থেকে স্ত্রীকে মনে করুন যে, স্বর্গের অপ্সরা। কারণ আসল মহিমা গুণে, রূপে নয়। তাকে স্ত্রী হিসেবে যথাযোগ্য মর্যাদা ও সম্মান দেয়াটা এখন আপনার কর্তব্য। তাকে নিয়েই আপনি আপনার নতুন জীবন, সুন্দর জীবনের চিন্তা করুন। আমাদের সবার দোয়া থাকবে, যেন আপনি তাকে ভালবাসতে পারেন এবং সুখী হতে পারেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দেনমোহর/ কাবিন

প্রশ্ন : কিছুদিন আগে আমার বিয়ে হয়েছে। বিয়েতে আড়াই লাখ টাকা দেনমোহর ধার্য করা হয়েছে। আমার প্রশ্ন, অর্থ ছাড়া অন্য আর কোন জিনিস দিয়ে দেনমোহর পরিশোধ হতে পারে? আর এটি কতদিনে শোধ করা উচিত?

উত্তর : যদি পুরুষ হন, তাহলে দেনমোহর সাথে সাথে দিয়ে দেয়াটা হচ্ছে সর্বোত্তম। পরিশোধ নানানভাবে হতে পারে। মূল্যবান জিনিসপত্র দিয়ে হতে পারে। অর্থ দিয়ে হতে পারে বা অপরপক্ষ যদি কোনো স্মৃতিস্মারককে মনে করেন যে, এটার দাম আড়াই লক্ষ টাকা–সেটা হতে পারে।

যে-রকম আমি একবার তাঁতিবাজারে তামা-কাসার দোকানে চার শ/ পাঁচ শ বছর আগের একটা পুরনো বড় প্লেট পেলাম, ১২টা রাশি আঁকা। ১২টা রাশির ওপরে ২৭টা নক্ষত্রের জায়গায় ২৮ নক্ষত্র। সে সেটাকে ভাঁজ করে ফেলেছে অর্থাৎ গলিয়ে ফেলবে কিন্তু আমি দাম জিজ্ঞেস করতেই বুঝল যে, আমার এটার প্রতি আকর্ষণ আছে। বলল, তিন শ টাকা। আমিও বললাম যে, ঠিক আছে, গলিয়ে ওজন যত হয় নেব। শেষ পর্যন্ত ওটা ১৬০ টাকায় কিনলাম। এটা ৪০ বছর আগের কথা।

এখন এটা যদি আমি তামাওয়ালার কাছে বিক্রি করি তাহলে এটার দাম একরকম আর যদি এটা মিউজিয়ামে দেই, তাহলে দাম আরেকরকম। আবার যদি বিদেশি সংগ্রাহকদের দেই, এটার দাম আবার আরেকরকম। এটা আমি এক লাখ টাকাতে বিক্রি করতে পারি। দুই লাখ টাকাতে বিক্রি করতে পারি। আবার বিক্রি না-ও করতে পারি।

তাই যদি অপরপক্ষ মনে করে যে, স্মৃতিস্মারকেই তার দেনমোহর পরিশোধ হতে পারে, আপনি দিতে পারেন কিন্তু প্রতারিত করে নয়। আর অধিকাংশ স্বামী বলে, মাফ করে দাও। স্ত্রী তাকে ছেড়েও তো যেতে পারে না, তাই বলল, আচ্ছা, মাফ করে দিলাম। এটা কিন্তু মাফ হবে না। এটা আপনার দেনা হিসেবে থেকে যাবে, যতদিন পর্যন্ত আপনি শোধ না করছেন। এই দেনা থেকে মুক্তি নাই।

অতএব সবচেয়ে ভালো হচ্ছে পরিশোধ করা। আর দেনমোহর ঠিক করবেন সবসময় সামর্থ্য অনুসারে। আর আপনি যদি মহিলা হন এবং স্বামীকে খুব ভালবাসেন; বলবেন, তুমি যা পারো দাও, এটাই আমার আপাতত আড়াই লাখ টাকা। আর স্ত্রী যদি দেখে যে স্বামীর সামর্থ্যই নাই।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এটা তার আরেকটা চিন্তার কারণ হবে। তিনি বলবেন যে, ঠিক আছে যখন সামর্থ্য হবে তখন তুমি আমাকে দেবে। কিন্তু দিতে হবে। কারণ এটা আসলে স্ত্রীর হক, অধিকার।

এটা থেকে আপনি তাকে বঞ্চিত করবেন না এবং আপনার যতটুকু সামর্থ্য, সেভাবে করবেন। যে-রকম আমাদের এক সদস্য পাত্রীকে বলেছে যে, আমার ৪৫ হাজার টাকা দেনমোহর দেয়ার সামর্থ্য আছে। আর দেনমোহর শোধ না করা পর্যন্ত আমি বাসর ঘরে যাব না। বিয়ে হয়ে গেল। স্ত্রীও খুব খুশি। এই যে বোঝাপড়া–এটা গুরুত্বপূর্ণ। অর্থাৎ দেনমোহরটা যেন জুলুম না হয়ে যায়। এটা সবসময় ঠিক হতে হবে সামর্থ্য অনুসারে।

প্রশ্ন : ইসলামী নিয়ম অনুসারে দেনমোহর বা কাবিনের টাকা কত দিতে হবে?

উত্তর : বিয়েতে দেনমোহর বা কাবিন আর্থ-সামাজিক অবস্থান অনুসারে এবং যুক্তিসঙ্গতভাবে হওয়া উচিত। তবে কাবিনের টাকা আপনারা পারিবারিকভাবে যত ঠিক করবেন তত দিতে হবে। এবং বাসর ঘরে যাওয়ার আগে কাবিনের টাকা দিয়ে দেবেন। সেইভাবে কাবিন করবেন যেটা আপনি দিতে পারবেন। এবং নগদ দিয়ে দেবেন। আগেকার দিনে যে-রকম রাজা বাদশাহরা দিতেন এই রকম মখমলের ব্যাগের মধ্যে টাকা ভরে তাকে দিয়ে দেবেন।

প্রশ্ন : স্ত্রী যদি সমমর্মী হয়ে স্বেচ্ছায় দেনমোহর মাফ করে দেন, তাহলে সমমর্মিতার প্রকাশ পাবে। আপনার ছেলে হিসেবে এ ব্যাপারে জানতে চাই।

উত্তর : আপনি যেহেতু নিজেকে আমার ছেলেই মনে করছেন, তো পিতা হিসেবে আপনার প্রতি উপদেশ হচ্ছে, সমমর্মিতার প্রকাশ প্রথমে আপনার দিক থেকে করুন। অর্থাৎ আপনি স্ত্রীর প্রতি সমমর্মী হয়ে স্বেচ্ছায় দেনমোহর দ্বিগুণ করে দিন। বলবেন যে, এখন তো নেই। ঠিক আছে, একসাথে দিতে না পারলে ভাগ ভাগ করে দিন। কিন্তু কারো কাছে ঋণী থাকবেন না কখনো।

ঋণের জন্যে মাফ চাওয়া নয়, বরং পুরুষের দৃষ্টিভঙ্গি হবে জয় করা। মনটাকে বড় করবেন সবসময়। আপনি তো আপনার স্ত্রীকেই দিচ্ছেন, আরেকজনের স্ত্রীকে তো নয়। তাহলে না দেয়ার বাহানা খুঁজবেন কেন? একজন বিশ্বাসী পুরুষ সবক্ষেত্রে দাতা হতে চায়। সুতরাং প্রার্থনা করুন যে, আল্লাহ, এত দাও যেন আমি দ্বিগুণ, চতুর্গুণ দিতে পারি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

জীবনসঙ্গী : কোয়ান্টামে

প্রশ্ন : একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের জীবনসঙ্গী বা সঙ্গিনী হিসেবে আরেকজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটকে বেছে নেয়াই কি ভালো নয়? কারণ সে-ক্ষেত্রে তার চিন্তা-চেতনা, চাওয়াপাওয়ার সাথে সামঞ্জস্য থাকবে।

উত্তর : এটা হতে পারে। আজকাল অনেক ক্ষেত্রে তা হচ্ছেও। এমনকি বিয়ের কথাবার্তা হয়ে যাওয়ার পর হয়তো কোনো একপক্ষ অনুরোধ করছে যে, তাদের পাত্র/ পাত্রী যেহেতু কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট তাই অপরপক্ষের পাত্রী/ পাত্রও কোর্স করে নিলে ভালো হয়। তখন জানা গেল যে, ঐ পাত্র/ পাত্রীও কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট এবং তারাও এটাই চেয়েছেন।

আর একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের এই প্রত্যয় এবং ব্যক্তিত্ব থাকা উচিত যে, বিয়ের পর তার স্বামী/ স্ত্রীকে সে যেন কোর্স করানোর ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করতে পারে। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট যদি বাইরের মানুষকে উদ্বুদ্ধ করতে পারেন, তাহলে তার স্বামী/ স্ত্রীকেও উদ্বুদ্ধ করতে পারা উচিত।

প্রশ্ন : কোয়ান্টামের কাউকে জীবনসঙ্গী বানাতে হলে কী পদক্ষেপ নিতে হবে?

উত্তর : কোয়ান্টামের কাউকে জীবনসঙ্গী করতে হলে প্রথমত, তার উপযুক্ত হওয়ার মতো গুণাবলি অর্জন করতে হবে। সেইসঙ্গে দেখতে হবে তার জীবনসঙ্গীর প্রয়োজন আছে কিনা। তারপর যদি ছেলে হন, তাহলে অভিভাবকদের কাছে প্রস্তাব পাঠাতে হবে। আর যদি মেয়ে হন, মনছবি দেখতে থাকুন।

প্রশ্ন : বিয়ের ক্ষেত্রে দুজনই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট না হলে কি কোনো অসুবিধা হতে পারে?

উত্তর : কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হলে সমচেতনার বিষয়টি থাকে, অবশ্য যদি তিনি আন্তরিক এবং সক্রিয় গ্রাজুয়েট হন। তারপরও যদি সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক না হয়, তাহলে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট হয়েও কিন্তু সুখী সংসার না-ও হতে পারে। আবার কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট নন কিন্তু সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলের হলে তাকে নিয়েও সুখী হওয়া যায়। এবং বিয়ের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পর তাকে কোয়ান্টাম চেতনায় উদ্বুদ্ধ করানোতেও কোনো অসুবিধা হওয়ার কথা না। সেটাই বরং ভালো। সে-ক্ষেত্রে শ্বশুরবাড়ির সদস্যদেরকেও আপনি কোয়ান্টামে একাত্ম করতে পারছেন। এজন্যে আমরা বলি, কোয়ান্টাম পরিবারের ভেতরে বিয়ে ভালো, বাইরে বিয়ে হলে আরো ভালো।

নিকটাত্মীয়ের সাথে বিয়ে

প্রশ্ন : মামাতো চাচাতো খালাতো ভাইবোনকে বিয়ে করা কি কোয়ান্টামের দৃষ্টিতে অগ্রহণযোগ্য? যদি কাউকে ভালো লেগে থাকে তবে তাকে বিয়ে করা কি অযৌক্তিক কিছু হবে?

উত্তর : আসলে বিয়ে নিকটাত্মীয়ের মধ্যে না হয়ে রক্তের সম্পর্ক নেই এমন কারো সাথে হওয়া ভবিষ্যৎ প্রজন্ম গড়ার জন্যে উত্তম। নিকট রক্তীয় সম্পর্কের মধ্যে বিয়ে অনেক ক্ষেত্রেই সন্তানকে মেধাবঞ্চিত করে। ইমাম গাজ্জালী এ প্রসঙ্গে নবীজীর (স) হাদীস উল্লেখ করেছেন যে, 'তোমরা নিকটাত্মীয়া নারীকে বিয়ে কোরো না। কারণ এতে তোমাদের সন্তান দুর্বল ও মেধাহীন হতে পারে'। এ ব্যাপারে বৈজ্ঞানিক গবেষণাও একই কথা বলে।

২০১৩ সালে বিশ্বের অন্যতম প্রভাবশালী মেডিকেল জার্নাল ল্যান্সেটে প্রকাশিত যুক্তরাজ্যের একটি গবেষণা রিপোর্টে বলা হয়, চাচাতো ফুফাতো খালাতো মামাতো ভাইবোনদের মধ্যে বিয়ে হলে তাদের সন্তানদের জন্মগত ত্রুটিতে আক্রান্ত হওয়ার সম্ভাবনা দ্বিগুণ বেড়ে যায়।

আর অপ্রাসঙ্গিক হলেও আরেকটি বিষয় হচ্ছে, বিয়ের আগে অবশ্যই পাত্র-পাত্রী উভয়ের রক্ত পরীক্ষা করে নেয়া উচিত। যাতে থ্যালাসেমিয়ার মতো বংশ পরম্পরায় সংক্রামিত ব্যাধির বিস্তার ঘটতে না পারে।

বিয়ে হচ্ছে না

প্রশ্ন : বিবাহবিচ্ছেদ হওয়ার পর আমার পরিবারের সবাই চায় আমার দ্বিতীয় বিয়ে হোক। ভালো সম্বন্ধও আসে কিন্তু শেষ পর্যন্ত হয় না। যার কারণে আমার পরিবার আমার ওপর রাগ করে আছে। বর্তমানে আমার মানসিক অবস্থা ভালো না। এর থেকে কীভাবে পরিত্রাণ পাব জানাবেন?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : পরিবারের সদস্যরা সাধারণত এ-ক্ষেত্রে খুব জুলুম করেন। আপনার প্রথম বিয়ে ভেঙে গেছে এবং দ্বিতীয়বার বিয়ে হচ্ছে না। এতে আপনার দোষ কোথায়? কিন্তু বিয়ে হচ্ছে না বলে পরিবারের অন্যেরা সাধারণত সব দোষ চাপিয়ে দেয় মেয়েটির ঘাড়ে। তার জীবনটাকে আরো অতিষ্ঠ করে তোলে। তার অশান্তির পরিমাণটা আরো বাড়িয়ে দেয়।

আসলে পরিবারের দৃষ্টিভঙ্গি তো আপনি বদলাতে পারবেন না। আপনি আপনার দৃষ্টিভঙ্গিটাকে বদলে ফেলুন। নিজের মধ্যে হতাশার প্রশ্রয় দেবেন না। চারপাশের কথা শুনতে শুনতে আপনি নেতিবাচক হয়ে উঠছেন। নেতিবাচক কথাকে প্রশ্রয় দেবেন না। আপনি মনছবি দেখুন। দ্বিতীয় বিয়ের জন্যে নিজেকে উপযুক্ত করুন, প্রস্তুত করুন। আপনাকে দেখলেই যদি মনে হয়, আপনি হতাশ বিবর্ণ একজন নারী, তাহলে কোন পুরুষ আপনাকে বিয়ে করতে চাইবে?

আপনাকে দেখে যেন মনে হয়, আপনি ফুরিয়ে যান নি। আপনার মধ্যে জীবন রয়েছে। যে বিয়ে করতে আসবে, তাকে যখন এই অনুভূতিটা দিতে পারবেন, অবশ্যই বিয়ে হবে। অর্থাৎ যাকে বিয়ে করবেন বা যে আপনাকে বিয়ে করবে–প্রথম দেখায় তার যেন মনে হয় যে, হাঁ, এই তো। একেই তো আমি খুঁজছি! সেভাবে নিজেকে প্রস্তুত করতে হবে।

প্রশ্ন : গত দুই বছর ধরে আমি বিয়ের জন্যে যা যা করার সবকিছুই করেছি। কিন্তু এখনো বিয়ে হচ্ছে না দেখে বার বার মনে হচ্ছে, আমি নিশ্চয় এমন কোনো পাপ করেছি, যে কারণে স্রষ্টা আমার চাওয়া পূরণ করছে না। গুরুজী, দয়া করে আপনি আমাকে এ অবস্থা থেকে মুক্তির উপায় বলে দেবেন। নাকি ধরে নেব, স্রষ্টা আমার কপালে বিয়ে লেখেন নি।

উত্তর : আসলে বিয়ে না হওয়াটা আপনার কোনো পাপের ব্যাপার নয়, ঠিক যেমন একজনের জীবনে দুর্ঘটনা ঘটা তার কোনো পাপের কারণে নয়। তাছাড়া যতকিছু করা দরকার আপনি করেছেন। তারপরও যখন চাওয়া পূরণ হচ্ছে না, মনে করতে হবে যে, এ সময়ে চাওয়া পূরণ না হওয়ার মধ্যেই আপনার মঙ্গল। স্রষ্টা যখন মনে করবেন যে, আপনার চাওয়া পূরণ হওয়ার সময় এসেছে, তিনি যখন এটা কল্যাণকর মনে করবেন, তখন নিশ্চয় এটা পূরণ করবেন। আবার মেয়েদের বিয়ের ক্ষেত্রে যেটা হয়, যখন অনেক জায়গা থেকে প্রস্তাব আসতে থাকে, তখন মেয়ে বা তার পরিবার অনেক বাছবিচার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করে। ছেলের খুঁত বের করতে থাকে। এভাবে বয়স পার হয়ে যায়। তখন আর পাত্র পাওয়া যায় না।

অতএব সবসময় সময়মতো সিদ্ধান্ত নিতে হবে। যখন বয়স পেরিয়ে যায়, তখন আমরা অনেক ছাড় দিতে চাই। কিন্তু অনেক ছাড় দিয়েও তখন কাজ হয় না। আমরা আপনার জন্যে সমব্যথী এবং দোয়া করি আপনার বিয়ের জন্যে, যেহেতু আপনি চাচ্ছেন।

প্রশ্ন : কোয়ান্টামে দান, হিলিংয়ে নাম দেয়ার পরেও কোনো চাওয়া পূরণ না হলে কোয়ান্টামের দায়িত্বশীলদের বলতে শুনেছি, নিশ্চয়ই সেটা পাওয়া আপনার জন্যে মঙ্গলজনক ছিল না। তাই স্রষ্টা আপনাকে দেন নি। চাকরি, বাইরে যাওয়া ইত্যাদি ক্ষেত্রে মেনে নেয়া যায়, সেটা মঙ্গলজনক নয় দেখে হয় নি। কিন্তু বিয়ের ক্ষেত্রে এটা মঙ্গলজনক নয়, একথা কি বলা যায়? একজন মানুষের জীবনে বিয়ে না হওয়াটা কি মঙ্গলজনক হতে পারে?

উত্তর : বিয়ে না হওয়াটাও মঙ্গলজনক হতে পারে। আমাদের একজন সাংবাদিক সহকর্মী ছিলেন। মুক্তিযুদ্ধে শহীদ হয়েছেন। তার স্ত্রী মেয়ের বিয়ের ব্যাপারে আমার কাছে এলেন। আমি তখন এস্ট্রলজার। তাকে বললাম, এখন বিয়ে দেবেন না। তিনি বললেন, পাত্র তো খুব ভালো। আমাদের দেশের একজন বিখ্যাত ডাক্তার-দম্পতির ছেলে। বললাম, এখানে তো কল্যাণ দেখছি না। কিন্তু উনি তারপরও বলতে লাগলেন, এরকম প্রস্তাব তো আর পাওয়া যাবে না। আমার খুব মায়া লাগল। কিন্তু বুঝলাম যে, আমার এখন আর কিছু করার নেই।

বিয়ের পরে এই মেয়ে তার স্বামীর হাতে খুন হলো। তখন মা এসে কী কান্না! বললেন, আপনার কথা কেন তখন শুনলাম না! সান্ত্বনা দিলাম–আল্লাহর ইচ্ছা ছিল, আমাদের কারোরই কিছু করার নেই। কারণ ঘটনা ঘটে গেলে আর কিছু বলাটা হচ্ছে বোকামি। অতএব বিয়ের মধ্যেও যে অকল্যাণ নেই, এটা মনে করার কোনো কারণ নেই। সন্তান না হওয়ার মধ্যেও যে কল্যাণ নেই, এটা মনে করার কোনো কারণ নেই।

আপনার কথা থেকে বোঝা যাচ্ছে যে, আপনি চেষ্টার কিছু বাদ রাখেন নি। তারপরও যখন বিয়ে হচ্ছে না তখন মনে রাখতে হবে যে, এটার মধ্যে নিশ্চয় কোনো কল্যাণ আছে। কীসে কল্যাণ আর কীসে অকল্যাণ তা ঘটনা না ঘটা পর্যন্ত কেউ বুঝতে পারে না। সবসময় মনে রাখতে হবে, আপনি চেষ্টার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মালিক, পরিশ্রমের মালিক; কিন্তু ফলাফলের মালিক আপনি নন। তাই ফলাফল নিয়ে কখনো ভাববেন না।

প্রশ্ন : আমি সমাজে একজন প্রতিষ্ঠিত ব্যক্তি, ব্যক্তিগত অর্জনে অনেক বড় পদাধিকারী। কিন্তু আমার বিয়ে হচ্ছে না। এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আমরা দোয়া করছি এবং আপনাকে উদ্যোগ নিতে হবে। আর আসলে আমরা অনেক সময় ভুল করি। কারণ আমরা ছাড় দিতে পারি না। মনে করি যে, আমার স্বামী এইরকম হবে, আমার স্ত্রী এইরকম হবে। আপনি অনেক বড় পদাধিকারী হতে পারেন বা অনেক বড় প্রফেসরও হতে পারেন। কিন্তু বিপরীত লিঙ্গের কাউকে আকৃষ্ট করার জন্যে যেটা দরকার সেটা তো থাকতে হবে।

খুব ছোট্ট উদাহরণ বলি। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন শিক্ষক। তিনি কনে দেখতে গিয়েছেন। যাওয়ার সময় তিনি প্লাস্টিকের একটা আংটি পরে গেছেন। কনে এটা দেখেই এই প্রস্তাব বাতিল করে দিয়েছে। এখানে পাত্র পাত্রী দুজনেরই দৃষ্টিভঙ্গির বিষয় আছে। যেমন, পাত্র যদি মাথায় রাখতেন, তার বেশভূষা দিয়েও তাকে যাচাই করা হতে পারে, তাহলে তিনি আরো সচেতন হতে পারতেন।

আবার কনেপক্ষ হয়তো বড় বিষয়গুলোর বাইরেও এ ধরনের বিষয়গুলো দেখে বাছাই করার প্রবণতায় অভ্যস্ত। অর্থাৎ অনেক কারণে বিয়ে হয়, আবার অনেক কারণে বিয়ে ভেঙেও যায়। বাস্তবতার আলোকে বিষয়গুলো যাচাই করাই উত্তম।

প্রশ্ন : পরিবার বেশ কিছুদিন ধরে আমার বিয়ে দেয়ার চেষ্টা করছে। কিন্তু বিয়ে হচ্ছে না বলে সবাই আমাকে নিয়ে খুব চিন্তা করছে এবং হতাশ হয়ে পড়েছে। আমার পরিবার এবং আত্মীয়স্বজনের এই চিন্তা এবং হতাশার ফলে আমি খুব বিরক্ত। খুবই হীনম্মন্যতায় ভুগছি। এখন আমার কী করণীয়?

উত্তর : আমরা দোয়া করি যেন আপনার ভালো বিয়ে হয়। আর বিয়ে না হওয়া নিয়ে কোনো হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। আপনি আপনার পরিচয় সৃষ্টি করার চেষ্টা করুন। বিয়ে যখন হবে—শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আপনি চাচ্ছেন কিন্তু হচ্ছে না, এটা যেন আপনার হীনম্মন্যতার কারণ না হয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পৃথিবীতে অনেক পুরুষ এবং অনেক মহিলার বিয়ে হয় নি। অনেকে জীবনে বিয়ে করেন নি। ভারতের সাবেক প্রেসিডেন্ট এ পি জে আব্দুল কালাম বিয়ে করেন নি। সেটা তার রাষ্ট্রপতি হওয়ার পথে বাধা হয় নি। বিখ্যাত সংগীতশিল্পী লতা মুঙ্গেশকর বিয়ে করেন নি। তাতে কি তার সংগীত শেষ হয়ে গেছে? তা তো হয় নি।

সবসময় মনে রাখবেন, সময়মতো বিয়ে হওয়াটা আনন্দের এবং সময়মতো বিয়ে করাটা কর্তব্য। কিন্তু যদি না হয় আপনি তো জোর করে করতে পারবেন না। যেহেতু সেটা করতে পারছেন না, সবর করুন আর নিজের পরিচয় সৃষ্টি করার চেষ্টা করুন। তাহলে আপনি সবরকম হীনম্মন্যতা কাটিয়ে উঠতে পারবেন।

বিয়ে না করলে

প্রশ্ন : আমি বিয়ে করি নি। এটা আমার প্রাচুর্যের পথে অন্তরায় হবে না তো? বিয়ের সাথে প্রাচুর্যের বা সাফল্যের কোনো সম্পর্ক আছে কি?

উত্তর : বিয়ের সাথে প্রাচুর্যের বা সাফল্যের কোনো সম্পর্ক নেই। বিয়ে করেও মানুষ যে-রকম সফল হয়েছে, বিয়ে ছাড়াও মানুষ সফল হয়েছে। মাইকেল এইচ হার্ট সর্বকালের সেরা ১০০ জনকে নিয়ে একটি বই লিখেছেন। তাতে দেখা যাচ্ছে, এদের মধ্যে ১৯ জনই বিয়ে করেন নি। অর্থাৎ প্রায় এক পঞ্চমাংশ। অথচ তারা পৃথিবীকে প্রভাবিত করেছেন। বিয়ে তাদের সাফল্যের পথে, প্রাচুর্যের পথে, খ্যাতির পথে, অবদানের পথে, জ্ঞানের পথে, গবেষণার পথে কোনো অন্তরায় সৃষ্টি করে নি।

আবার যারা বিয়ে করেছেন, তারাও সফল হয়েছেন। সমস্যাটা হয় যখন আফসোস থাকে যে, বিয়ে করলে না জানি কত কিছু হতো! আবার বিয়ে করার পর আফসোস–আহা! বিয়ে না করলেই ভালো হতো। কত স্বাধীন ছিলাম! এখন আবার আরেকজনের কথা শুনতে হয়। বেরোতে গেলে বলে, কোথায় যাচ্ছ? যদি এ আফসোস থাকে তাহলে ভিন্ন কথা।

বিয়ে করেও একজন মানুষ আফসোস করতে পারে, আবার বিয়ে না করেও একজন মানুষ আফসোস করতে পারে। এটা যার যার দৃষ্টিভঙ্গির ব্যাপার। সাফল্যের জন্যে বিয়ে করা বা না করাটা কোনো শর্ত নয়। তবে যদি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বিয়ে না করার জন্যে আফসোস থাকে, তাহলে আফসোস নিয়ে জীবন পার করার চেয়ে বিয়ে করে ফেলাটাই ভালো।

প্রশ্ন : জৈবিকতা যদি কারো কাছে মুখ্য না হয়, নিজেকে আলোকিত মানুষ করার জন্যে বিলিয়ে দিতে চায় এবং বিয়ের ব্যাপারে মানসিক ইচ্ছা বা আগ্রহ নেই। এ-ক্ষেত্রে শুধু সুন্নত পালনের জন্যে বিয়ে করা কি যুক্তিযুক্ত?

উত্তর : বিয়ের পরে জৈবিক প্রয়োজন আপনার কাছে মুখ্য না হলেও যাকে বিয়ে করবেন তার তো জৈবিক প্রয়োজন রয়েছে। সে-ক্ষেত্রে বিয়ে করা আপনার জন্যে অন্যায়। আবার শুধু জৈবিক প্রয়োজন পূরণ হলেই হবে না। আপনি সন্তানের জনক বা জননী হতে পারবেন কিনা, তা-ও দেখার বিষয়। যদি তা না পারেন বিয়ের আগেই অন্যপক্ষকে তা জানিয়ে দিতে হবে।

তারপরও যদি অন্যপক্ষ রাজি হয় খুব ভালো। কিন্তু কখনো মা বা বাবা হতে পারবেন না জানার পরও যদি তা গোপন করে বিয়ে করেন, এটা অপরাধ হবে। আপনি শুধু নিজের নয়, আরেকটি মানুষের জীবন নষ্ট করলেন। আগ্রহ যদি না থাকে বিয়ে করা মানে আরেকজনকে কষ্ট দেয়া। কারণ বিয়ে কারো একার ব্যাপার নয়, আরেকটি জীবনও এর সাথে জড়িত। নিজেকে আলোকিত মানুষ করার ক্ষেত্রে আগ্রহহীন বিয়ে অযৌক্তিক।

প্রসঙ্গ বহুবিবাহ

প্রশ্ন : আমাদের সমাজে পুরুষদেরকে যখন বলতে শুনি, 'আরে আমাদের নবীজী ১০টি বিয়ে করেছিল। কাজেই আমরা তিন-চারটি বিয়ে করলে সমস্যা কী? ছেলেরা বিয়ে করতেই পারে'—তখন খুব কষ্ট লাগে। জানি, নবীজী (স) কারণ ছাড়া কোনোকিছু করেন নি। তা-ও সবকিছু পরিষ্কার জানি না। আপনি একটু পরিষ্কার করে বলবেন? প্রশ্নটা করার জন্যে অপরাধ নেবেন না। ভুল হলে আল্লাহ যেন মাফ করেন।

উত্তর : যে পুরুষদের একথা বলতে শুনেছেন তাদেরকে বলুন যে, ঠিক আছে, তিন-চার জন বিধবাকে বিয়ে করো। ছেলেমেয়ে আছে এমন বিধবাকে ছেলেমেয়েসহ বিয়ে করো। দেখবেন, মুখে কুলুপ এঁটে দিয়েছে। এসব কথা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যারা বলে, তাদেরকে এক অর্থে বদমাশ বলা যায়। বদমায়েশি করার জন্যে তারা এ ধরনের কথা বলে। আর এ ব্যাপারে নবীজীর (স) রেফারেন্স দেয়াটা ধৃষ্টতা ছাড়া আর কিছু নয়।

দুই নম্বর হচ্ছে, কেউ যদি স্ত্রীর লিখিত পূর্বানুমতি ছাড়া দ্বিতীয় বা তৃতীয় বিয়ে করে, কেয়ামত পর্যন্ত অপেক্ষা করার দরকার নাই, স্ত্রী তাকে এমনিই জেলখানায় পাঠিয়ে দিতে পারে। কারণ স্ত্রীর অনুমতি ছাড়া দ্বিতীয় বিয়ে করা আমাদের দেশে আইনত দণ্ডনীয়। অতএব কিছু বিষয় হচ্ছে–পরিবেশ, পরিস্থিতি, সামাজিক অবস্থানির্ভর। আর কিছু হচ্ছে সার্বজনীন।

একাধিক বিয়ের ব্যাপারে কোরআনে অনুমতি দেয়া আছে। যখন এই অনুমতি দেয়া হয় তখন ওহুদের সংঘর্ষে ৭০ জন সাহাবী শহিদ হন। তাদের স্ত্রীরা বিধবা হয়ে যান। একজন নারীকে সেইসময় মর্যাদা দেয়ার একটাই উপায় ছিল, তাকে বিয়ে করা। কোরআনে বলা হয়েছে–এক, দুই, তিন, চার জন পর্যন্ত। তারপর বলা হচ্ছে, যদি তুমি তাদের সাথে সম-আচরণ করতে পারো। আর যদি না পারো তাহলে এক বিয়েই উত্তম। আমরা শুধু প্রথম অংশ পড়েই মন্তব্য করি, পুরোটা পড়ি না।

তো একাধিক বিয়ের অনুমতি রয়েছে। সেটা কখন? যখন প্রয়োজন। যেমন, বংশধারা রক্ষার জন্যে প্রয়োজন হতে পারে। কারো স্ত্রী যদি সন্তান জন্মদানে শারীরিকভাবে অক্ষম হন, তিনি তখন যুক্তিসঙ্গতভাবেই বিয়ে করতে পারেন। কিন্তু অনুমতি থাকা এবং করে ফেলা এক নয়। একটা হচ্ছে অনুমোদন এবং আরেকটা প্র্যাকটিস। দুটো বিষয় সম্পূর্ণ আলাদা।

আর নবীজী (স) বিয়ে ১০টি করেন নি, করেছিলেন ১২টি। আমরা যদি দেখি, তিনি কাদেরকে বিয়ে করেছেন? একমাত্র হযরত আয়েশা এবং হযরত মারিয়া–এ দুজন ছাড়া আর কেউ কুমারী ছিলেন না। যদি জৈবিকতার প্রয়োজনে বিয়েগুলো হতো, তাহলে তো তাঁর জন্যে কুমারী বিয়ে করাটাই স্বাভাবিক ছিল। আর সেটা তাঁর জন্যে মোটেই কঠিন ছিল না। কারণ তিনি একে তো ধর্মীয় প্রধান, তারপর রাষ্ট্রপ্রধান অর্থাৎ রাজা। তাঁর জন্যে তো সুন্দরী কুমারী মেয়ের কোনো অভাব হওয়ার কথা না। স্পষ্টতই বোঝা যায়, তিনি জৈবিকতার বিবেচনায় এসব বিয়ে করেন নি।

তাঁর প্রথম স্ত্রী বিবি খাদিজার (রা) বয়স ছিল ৪০ বছর। তাঁর চেয়ে ১৫ বছর বেশি। নবীজীর (স) সাথে বিয়ের আগে তিনি দুবার বা তিন বার বিধবা হয়েছিলেন। মা ফাতেমা (রা)-সহ নবীজীর (স) চার কন্যা ও দুটি পুত্র সন্তানের জননী ছিলেন তিনি। নবীজীর (স) সাথে তাঁর সম্পর্ক যতটা না

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

জৈবিক, তার চেয়ে অনেক বেশি মানসিক ও আত্মিক। তিনি তাঁকে এত ভালবাসতেন যে, মৃত্যুর পরেও তাঁকে তিনি ভুলতে পারেন নি।

একবার হযরত আয়েশা (রা) এ প্রসঙ্গে কটাক্ষ করলে তিনি বলেছিলেন, 'হাঁ, আমি এখনো তাকে ভালবাসি। কারণ সে আমার প্রতি অতি বিশ্বস্ত ছিল। যখন মানুষ আমাকে অবিশ্বাস করেছে, সে তখন আমাকে বিশ্বাস করেছে। যখন মানুষ আমাকে সাহায্য করতে ভয় পেত, তখন সে অটল পাহাড়ের মতো পাশে দাঁড়িয়েছে। সে আমার সবচেয়ে বিশ্বস্ত সহযোদ্ধা ও আমার সন্তানের জননী ছিল।'

দ্বিতীয় স্ত্রী বিবি সওদা (রা)−তিনিও বিধবা ছিলেন। তিনি ও তাঁর স্বামী নবীজীর (স) পরামর্শে নির্যাতন এড়ানোর জন্যে আবিসিনিয়ায় হিজরত করেন। মক্কায় ফিরে আসার পর তাঁর স্বামী এক পুত্র সন্তান রেখে মারা যান। নবীজী (স) যখন তাঁকে বিয়ে করেন, তখন তাঁর বয়সও ছিল ৪০ বছর। নাবালক মেয়েদের দেখাশোনাই ছিল মূল লক্ষ্য।

তৃতীয় স্ত্রী হযরত আবু বকর (রা)-এর কন্যা বিবি আয়েশা (রা)। তিনি নবীজী (স)-এর কুমারী দুই স্ত্রীর একজন। অত্যন্ত বুদ্ধিমতী এবং প্রখর স্মৃতিশক্তির অধিকারী হযরত আয়েশা রসুলুল্লাহ (স)-এর ওফাতের পরও ৫০ বছর বেঁচে ছিলেন। হাদীসের এক বিশাল সংগ্রহ আমরা পাই তাঁর কাছ থেকে। শীর্ষ পাঁচ জন মুহাদ্দিসের (হাদীস বর্ণনাকারী বিশেষজ্ঞ) নাম যদি নিতে হয়, তো তিনি তাদের একজন। বড় বড় মুহাদ্দিসরা তাঁর কাছ থেকে হাদীস শিখেছেন।

এ থেকেই আমরা বুঝতে পারি, অল্পবয়সী মা আয়েশাকে বিয়ে করলেও উদ্দেশ্য তো খুবই স্পষ্ট। যিনি একদিকে স্ত্রী হওয়ার সুবাদে নবীজী (স)-কে কাছ থেকে দেখার সুযোগ পাবেন, তাঁর কাছ থেকে সরাসরি শিখতে পারবেন এবং তারপর তা ছড়িয়ে দেবেন মানুষের কাছে−সাহাবী, তাবেঈন, তাবে তাবেঈন পর্যন্ত।

চতুর্থ স্ত্রী বিবি হাফসা (রা)−তিনি হযরত ওমর (রা)-এর কন্যা ছিলেন এবং বাবার মতো তাঁর মেজাজও বেশ চড়া ছিল। তাঁর স্বামী যখন শহিদ হলেন, তখন তাঁর বাবা তাঁকে বিয়ে করার জন্যে আবু বকর (রা) এবং ওসমান (রা)-কে প্রস্তাব করলেন। কিন্তু তাঁর মেজাজের জন্যে কেউ রাজি হলেন না। তখন নবীজী (স) তাঁকে বিয়ে করলেন।

অর্থাৎ একজন নারীকে সেই জামানায় সম্মানিত করার এর চেয়ে উত্তম কোনো পন্থা ছিল না। তাছাড়া তখনকার দিনে কারো সাথে সম্পর্ক দৃঢ় করার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উপায় ছিল তার মেয়েকে বিয়ে করা অথবা নিজের মেয়েকে তার সাথে বিয়ে দেয়া। আমাদের এখনকার সমাজে, এখনকার পরিবেশে এটা একটা অদ্ভূত ব্যাপার মনে হয়। কিন্তু তখনকার সময়ে এটা ছিল এক স্বাভাবিক সামাজিক রেওয়াজ। যে কারণে হযরত আবু বকর (রা) এবং হযরত ওমরের (রা) মেয়েকে নবীজী (স) বিয়ে করেছেন এবং নিজের দুই মেয়েকে বিয়ে দিয়েছেন হযরত ওসমান (রা) এবং হযরত আলী (রা)-এর সাথে।

পঞ্চম স্ত্রী বিবি জয়নব (রা)–তাঁর স্বামীও যুদ্ধে শহিদ হন। তখন একজন শহিদের বিধবাকে সামাজিক মর্যাদা দেয়ার একটাই উপায় ছিল তাকে বিয়ে করা। তিনি খুব দয়াবতী নারী ছিলেন। বঞ্চিতের কল্যাণে নিজেকে ব্যস্ত রাখতেন। তিনি পরিচিত ছিলেন উম্মুল মাসাকিন নামে। নবীজীর (স) সাথে বিয়ের তিন মাসের মধ্যেই তিনি মারা যান। তখন তাঁর বয়স হয়েছিল ৩০।

ষষ্ঠ স্ত্রী বিবি সালমা (রা)–তাঁর স্বামীও ওহুদের সংঘর্ষে শহিদ হন এবং তিনি যথেষ্ট নির্যাতিত হন। তিনি স্বামীর সাথে মদিনায় হিজরত করতে পারেন নি। যখন হিজরত করে এলেন, তার তিন দিন পরেই স্বামী সংঘর্ষে শহিদ হন। তখন তিনি গর্ভবতী ছিলেন। তাঁর মন ভেঙে যায়। নবীজী (স) তখন তাঁকে বিয়ের প্রস্তাব দেন। কিন্তু মা সালমা দ্বিধাগ্রস্ত ছিলেন। নবীজী (স) তাঁর সন্তানকে নিজের সন্তানের মতো দেখার প্রতিশ্রুতি দেয়ার পর তিনি নবীজীকে বিয়ে করেন। তিনি ছিলেন মদীনায় হিজরতকারী প্রথম মহিলা।

সপ্তম স্ত্রী বিবি জয়নাব বিনতে জাহ্‌শ (রা)–তিনি আবু তালেবের নাতনি ছিলেন। বিধবা হিসেবে মদিনায় হিজরতের পরে নবীজী (স) তাঁর পালক পুত্র জায়েদের সাথে তাঁর বিয়ে দেন। নবীজী (স) পালক পুত্র হিসেবে ঘোষণা দেয়ার আগে জায়েদ ক্রীতদাস ছিলেন। আবু তালেবের নাতনি হওয়ায় বিবি জয়নাবের আভিজাত্যবোধটা খুব প্রবল ছিল।

জয়নাব দৃঢ়ভাবে মনে করতেন ক্রীতদাসের সাথে বিয়ে হওয়ায় তাঁর সম্মান নষ্ট হয়েছে। যে-কারণে তাঁদের দুজনের মধ্যে সবসময় দাম্পত্য কলহ লেগে থাকত। কারণ কোনো স্ত্রী যদি তার স্বামীকে সম্মান করতে না পারে সেই সম্পর্কে সমস্যা থাকবেই। নবীজী (স) জায়েদকে ধৈর্য ধরার উপদেশ দিতেন সবসময়।

একদিন রাগের মাথায় জায়েদ তাঁকে তালাক দেন। তালাক দেয়ার পরে তিনি আরো অপমানিত বোধ করলেন। প্রথমত, বিয়েটাকে তিনি মেনে নিতে পারেন নি অসম সামাজিক অবস্থানের কারণে। জায়েদ তালাক দেয়ার পরে অবস্থা আরো খারাপ। জয়নাবের আত্মীয়স্বজনরা নবীজীকে (স) ঘিরে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ধরলেন–এখন আপনাকে এ ব্যাপারে ব্যবস্থা নিতে হবে। কী করতে হবে? জয়নাবের মর্যাদা সমুন্নত রাখার জন্যে তাঁকে বিয়ে করতে হবে।

কিন্তু তখনকার দিনে পালক পুত্রকে নিজ পুত্র হিসেবেই গণ্য করা হতো। এ কারণে নবীজী (স) বিয়ের ব্যাপারে অস্বীকৃতি জানালেন। এরপর 'পালক পুত্র রক্তীয় পুত্র নয়' এই আয়াত নাজিল হলো। তখন তিনি জয়নাবকে বিয়ে করেন। বিবি জয়নাব অত্যন্ত আত্মসম্মানবোধসম্পন্ন মহিলা ছিলেন। জীবনে কারো সাহায্য নেন নি। এমনকি দ্বিতীয় খলিফা হযরত ওমর (রা) তাঁর জন্যে রাষ্ট্রীয় ভাতার ব্যবস্থা করার প্রস্তাব দিয়েছিলেন। তিনি তা গ্রহণে অস্বীকৃতি জানান। নিজে কাপড় সেলাই করে জীবিকানির্বাহ করতেন। জীবনের শেষদিন পর্যন্ত তিনি স্বাবলম্বী ছিলেন, কারো সাহায্য গ্রহণ করেন নি।

অষ্টম স্ত্রী বিবি জোয়াইরিয়া (রা)। তাঁর পিতা হারিস ছিলেন বনু মুস্তালিক গোত্রের অধিপতি। তিনি ছিলেন একই গোত্রের নেতৃস্থানীয় যোদ্ধার স্ত্রী। তাঁর পিতা ও স্বামী দুজনই ছিলেন নবীজীর (স) ঘোর শত্রু। এক সংঘর্ষে জোয়াইরিয়া বন্দি হন এবং জোয়াইরিয়ার বাবা মুক্তিপণ নিয়ে বন্দিমুক্তির জন্যে নবীজীর (স) কাছে আবেদন করেন।

নবীজী (স) জোয়াইরিয়ার মতামত যখন জানতে চাইলেন যে, তুমি মুক্তি চাও, না এখানে থাকতে চাও? তখন তিনি বললেন, আমি একটা গোত্রপতির মেয়ে। যুদ্ধবন্দি হওয়ার কারণে আমার যে সম্মান নষ্ট হয়েছে, এই নষ্ট সম্মান পুনরুদ্ধারের একমাত্র পথ হচ্ছে আপনি যদি আমাকে বিয়ে করেন। বিয়ের পরে পুরো বনু মুস্তালিক গোত্রই ইসলাম গ্রহণ করে এবং এই গোত্রের সাথে একটা চিরস্থায়ী সুন্দর সম্পর্ক সৃষ্টি হয়।

নবম স্ত্রী বিবি উম্মে হাবিবা (রা) আবু সুফিয়ানের কন্যা ছিলেন। ইসলামের প্রথম যুগে স্বামীর সাথে ইসলাম গ্রহণ করে তিনি আবিসিনিয়ায় হিজরত করেন। কিন্তু স্বামী আবিসিনিয়ায় গিয়ে খ্রিষ্টান হয়ে যান। উম্মে হাবিবা মুসলমানই ছিলেন। ভোগবিলাস ও অতিরিক্ত মদ্যপানে স্বামীর মৃত্যুর পর তিনি মক্কায় ফিরে এলে নবীজী (স) তাঁর প্রতি সমবেদনা জ্ঞাপন করেন এবং বিয়ের প্রস্তাব দেন। তখন তাঁর বয়স ছিল ৩৮ বছর। নবীজীর (স) প্রতি প্রগাঢ় শ্রদ্ধাবোধের কারণে তিনি তাঁর বিছানায় পিতা আবু সুফিয়ানকে কখনো বসতে দেন নি। উম্মে হাবিবা নবীজীর (স) ওফাতের পরেও ২০ বছর বেঁচে ছিলেন এবং প্রচুর হাদীসের বর্ণনাকারী হিসেবে তিনি অমর হয়ে আছেন।

দশম স্ত্রী বিবি সাফিয়্যা (রা) ইহুদি দলপতির কন্যা ছিলেন। তাঁর দুবার বিয়ে হয় এবং প্রথম বিয়ে বিচ্ছেদ হয়। খাইবার-এর যুদ্ধে দ্বিতীয় স্বামী নিহত

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হন। সাফিয়্যা বন্দি হন। যুদ্ধবন্দি হিসেবে তাঁকে নবীজীর (স) সামনে আনা হলে নবীজী (স) বললেন, তোমার এই যে সম্মানহানি এটা উদ্ধারের একমাত্র পথ হচ্ছে বিয়ে। সাফিয়্যাও মুসলমান হওয়ার আগ্রহ প্রকাশ করে মুসলিম প্রধানকে বিয়ে করাটাকে খুব সম্মানজনক মনে করলেন। এই বিয়ে এই দুই সম্প্রদায়ের মধ্যে সম্পর্ক উন্নয়নে খুব বলিষ্ঠ ভূমিকা রাখে।

একাদশ স্ত্রী বিবি মায়মুনা (রা)। তিনি ছিলেন নবীজীর (স) চাচা আব্বাসের শ্যালিকা এবং খালিদ বিন ওয়ালিদের চাচি। প্রথম স্বামীর সাথে বিচ্ছেদ হয় এবং তাঁর দ্বিতীয় স্বামী মারা যান। তখন তাঁর ৫১ বছর বয়স। নবীজীর (স) চাচা আব্বাস নবীজীর (স) কাছে বিয়ের প্রস্তাব আনেন। এই বিয়ে কোরাইশদের দুটো নেতৃস্থানীয় গোত্রের মধ্যে সুসম্পর্ক পুনঃস্থাপনে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে।

দ্বাদশ স্ত্রী বিবি মারিয়া (রা)। খ্রিষ্টান দলপতি সায়মনের কন্যা মারিয়া এবং শিরিনকে আলেকজান্দ্রিয়ার আর্চবিশপ উপহার হিসেবে প্রেরণ করেন। তখনকার দিনে আপস বা বন্ধুত্ব করার জন্যে এই উপহার প্রেরণের রেওয়াজ ছিল। নবীজী (স) যথাযোগ্য মর্যাদা দিয়ে মারিয়াকে বিয়ে করেন এবং শিরিনকে হাসান বিন সাবিতের সাথে বিয়ে দেন। মা খাদিজার পরে এই বিবি মারিয়ার গর্ভেই নবীজীর (স) একটি মাত্র ছেলে ইব্রাহিম জন্মগ্রহণ করেন। জন্মগ্রহণের দুমাস পরে ইব্রাহিম মারা যান। মারিয়াও এই শোকে কয়েক বছর পরে মারা যান।

এই হচ্ছে নবীজীর (স) বিয়ে। আমরা যদি প্রতিটি বিয়েকে বিশ্লেষণ করি তাহলে দেখব, নবীজী (স)-এর প্রতিটি বিয়েই ছিল সে সময়কার সামাজিক, সাংগঠনিক, রাজনৈতিক, পারিপার্শ্বিক প্রেক্ষাপটে মুসলিম উম্মাহর বৃহত্তর স্বার্থ সুরক্ষিত করার উদ্দেশ্যে। যেমন, যখন কোনো গোত্রপতির কন্যাকে বিয়ে করা হয়, স্বাভাবিকভাবেই সেই গোত্রের সাথে একটা সুসম্পর্ক প্রতিষ্ঠিত হয় এবং অনেক গোত্র প্রস্তাবই দিত যে, আমার মেয়েকে বিয়ে করলে আমরা সম্পর্কটাকে আরো উন্নত করব।

আমরা নবীজী (স)-এর যতগুলো বিয়ে দেখি, কোনোটাই জৈবিক প্রয়োজনে নয়। যারা ফ্রয়েড পড়েছেন, তারা জানেন—সাধারণত যদি জৈবিক প্রয়োজনে কেউ বিয়ে করে, তাহলে মানুষের বয়স যত বাড়তে থাকে তত সে কমবয়সীকে বিয়ে করতে চায়, বিধবা বা বেশিবয়সী কাউকে না। কিন্তু নবীজী (স)-এর জীবনে এটা সম্পূর্ণভাবে অনুপস্থিত। এক মা খাদিজা (রা) ছাড়া বাকি সবগুলো বিয়েই তখনকার সামাজিক, রাজনৈতিক প্রেক্ষাপটের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রয়োজনে। এককথায় আমরা বলতে পারি, বিয়ের মধ্য দিয়ে তিনি মানসিকভাবে বিপর্যস্ত নারীদেরকে সম্মানিত করেছেন, তাদের সামাজিক মর্যাদা প্রতিষ্ঠিত করেছেন, চেতনার বিস্তারকে সুসংহত করেছেন।

প্রশ্ন : বিয়ের জন্যে কোনো মেয়ে যদি বেশি অস্থির না হয়, সে যদি তার প্রতিষ্ঠা পাওয়ার জন্যে বেশি আগ্রহী থাকে এবং তখন যদি তাকে শুনতে হয় তোমার হয়তো কোনো ঘাটতি আছে, তাই বিয়ে হচ্ছে না। এ-ক্ষেত্রে মেয়েটি কীভাবে সমুচিত জবাব দিতে পারে?

উত্তর : আপনি যদি অস্থির না হন, তাহলে কারো কিছু বলা, না-বলায় কিছু আসে-যায় না। এ-ক্ষেত্রে সমুচিত জবাব একটাই–জীবনে প্রতিষ্ঠালাভ করা। আর আপনি যদি বিয়েতে আগ্রহ না পান, তাহলে বিয়ে করা মানে হচ্ছে আরেকজনকে প্রতারিত করা।

প্রশ্ন : আমার বড় ভাই আমাদের নয় ভাইবোনকে মানুষ করতে গিয়ে নিজে আর বিয়ে করেন নি। বর্তমানে তার বয়স ৫০। আমরা নিজেরা প্রতিষ্ঠিত হয়ে অনেক চেষ্টা করেছি কিন্তু ভাই রাজি হন নি। আমরা যৌথ পরিবারে আছি। আর ভাইয়ের সময় কাটে আমাদের বাচ্চাদের সাথে। বিয়ে না করার জন্যে ভাইয়ের কি কোনো গুনাহ হবে? আমাদের কী করণীয়?

উত্তর : অনেক অলি-বুজুর্গ, মুনি-ঋষি ছিলেন, আছেন যারা বিয়ে করেন নি। অনেক সাহাবীও বিয়ে করেন নি। তাতে কি তাদের গুনাহ হয়েছে? বিয়ের সাথে গুনাহ এবং নেকির কোনো সম্পর্ক নেই। বিয়েটা হচ্ছে প্রয়োজন। যিনি প্রয়োজন অনুভব করবেন, তিনি করবেন। যিনি প্রয়োজন অনুভব করবেন না, তিনি করবেন না। এর সাথে গুনাহ বা পুণ্যের কোনো সম্পর্ক নেই।

আপনাদের করণীয় হচ্ছে, তাকে বিয়ে করানোর ব্যাপারে জোরাজুরি করবেন না। আপনাদের ভাই যেন সবসময় মনে করেন যে, এই পরিবারই আমার পরিবার, আমি বিয়ে করি নি ভালোই হয়েছে। অর্থাৎ বড় ভাইয়ের প্রতি আপনাদের যে কর্তব্য, সেটা আপনারা সবসময় পালন করবেন।

প্রশ্ন : আমার প্রশ্ন হলো, বিবাহ বাধ্যতামূলক কিনা? আর ব্যক্তিজীবনে শারীরিক ও আর্থিকভাবে সামর্থ্যবান হওয়া সত্ত্বেও কেউ যদি বিবাহ করতে না

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

চায়, তাহলে তার জীবনে কি কোনোরূপ শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দেয়ার সম্ভাবনা আছে? আমার জন্যে দোয়া রাখবেন।

উত্তর : আপনার প্রথম প্রশ্ন, বিয়ে বাধ্যতামূলক কিনা? বিয়ের খুতবাতে কী বলা হয়? বিয়ে সুন্নত, বাধ্যতামূলক নয়। বিয়ে আপনার ইচ্ছাধীন ব্যাপার। শারীরিকভাবে, আর্থিকভাবে সমর্থ হলে বিয়ে করা উচিত। কারণ আপনি যদি বিয়ে না করেন, এই সামর্থ্যটা বিকৃতভাবে ব্যবহৃত হওয়ার আশঙ্কা থাকে।

আর দ্বিতীয় প্রশ্ন হচ্ছে, কেউ যদি বিয়ে করতে না চায় তাহলে তার জীবনে কোনোরূপ শারীরিক ও মানসিক সমস্যা দেখা দেয়ার সম্ভাবনা আছে কিনা। বিবাহিত হলেও যে-রকম শারীরিক, মানসিক সমস্যা দেখা দেয়ার সম্ভাবনা আছে, অবিবাহিত থাকলেও এটা হতে পারে। অর্থাৎ শারীরিক, মানসিক সমস্যার সাথে বিয়ের কোনো নির্দিষ্ট সম্পর্ক নাই।

প্রশ্ন : বিয়ে করব না–এই সিদ্ধান্ত নিয়ে কেউ যদি শারীরিক চাহিদাকে উপেক্ষা করতে চায়, জৈবিক শক্তিকে আত্মিক শক্তিতে রূপান্তরে পূর্ণ মনোনিবেশ করতে চায়, স্বাভাবিক জীবনযাত্রার প্রেক্ষিতে তা কি যথার্থ হবে?

উত্তর : একটা বিষয় মনে রাখতে হবে যে, সাধনার পথ জনে জনে আলাদা। বিয়ে না করার সিদ্ধান্ত নিয়ে শারীরিক চাহিদাকে উপেক্ষা করা খুব কঠিন ব্যাপার। এ পথ খুব কঠিন পথ।

বিয়ে না করার ব্যাপারে যদি শারীরিক, মানসিক বা অন্য কোনো কারণ থাকে, সেটা আলাদা ব্যাপার। কিন্তু শুধু জৈবিক শক্তিকে আত্মিক শক্তিতে উন্নীত করার জন্যে শারীরিক চাহিদাকে উপেক্ষা করা–এটা খুব কঠিন। খুব কঠিন। বলাটা খুব সহজ কিন্তু করাটা আসলেই কঠিন।

তো সহজ পথ যেখানে আছে, সহজ পথ রেখে কঠিন পথে না যাওয়াটা ভালো। আবার কেউ যদি কঠিন পথে যেতে চান কিন্তু আন্তরিকভাবে যথার্থ অর্থে নিজের শারীরিক চাহিদাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন, সেটা আলাদা বিষয়। কিন্তু শারীরিক চাহিদাকে বিকৃত উপায়ে যদি কেউ পূরণ করতে চান, সেটা পাপ হবে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী মারা গেছে চার বছর আগে। গত একবছর যাবৎ একজনের সাথে আমার সম্পর্ক। আমি খুব বিশ্বাস করি তাকে কিন্তু একমাস

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যাবৎ সে আমার সাথে সম্পর্ক রাখতে চাচ্ছে না। অন্য একটি মেয়েকে বিয়ে করবে সে। আমি এখন একা। সে আমাকে যোগাযোগ করতে নিষেধ করে দিয়েছে। আমি খুব কষ্ট পাচ্ছি, আমি ভালো সমাধান চাই।

উত্তর : এর কোনো সমাধান নেই। আপনি কেন সম্পর্ক করেছেন? স্বামী মারা গেছে, আরেকজনকে আপনি অবশ্যই বিয়ে করতে পারেন, সে অধিকার আপনার আছে। কিন্তু এ ধরনের সম্পর্ক যার সাথে করবেন, ৯০% ক্ষেত্রেই সে আপনাকে ব্যবহার করবে, তারপর ছেড়ে চলে যাবে। বিয়ে ছাড়া সম্পর্ক করতে গেলে অধিকাংশ ক্ষেত্রে এরকম হয়। অতএব বিয়ের প্রয়োজন মনে করলে বিয়ে করবেন এবং সেজন্যে খোঁজখবর করতে থাকুন।

প্রশ্ন : সংসারধর্ম পালন করে মানুষের সেবা করা বেশি পুণ্যের কাজ, নাকি নিজেকে সচ্চরিত্রবান রেখে শুধু লাখো কোটি মানুষের জীবন বাঁচানোর কাজে নিয়োজিত থাকা বেশি পুণ্যের কাজ হবে? পরামর্শ দিলে কৃতার্থ হবো।

উত্তর : এ সিদ্ধান্তটা নিজেকে নিতে হয় যে, আপনি সংসারধর্ম পালন করে ভালো কাজ করবেন, না সংসার ছেড়ে শুধু মানুষের কল্যাণে কাজ করবেন। এ সিদ্ধান্ত কেউ আপনাকে দিয়ে দিতে পারবে না। তবে জীবনে ব্যালেন্সড হওয়াটা সবসময় ভালো। এমন কোনো সিদ্ধান্ত নেবেন না, যেটার জন্যে পরে আফসোস করতে হয়।

এখন ভাবলেন যে, মানুষের জন্যে কাজ করব। তারপর বিয়ের বয়স পার হয়ে গেলে আফসোস করবেন, আহারে! যদি বিয়ে করতাম, কত না ভালো থাকতাম! অতএব পরে অনুশোচনা করতে হয়, এমন কোনো সিদ্ধান্ত নেবেন না। আর প্রতিটি ক্ষেত্রে মধ্যপন্থা হচ্ছে সবচেয়ে উত্তম পন্থা। ধর্ম ও মহামানবদের জীবনও আমাদের এই মধ্যপন্থার শিক্ষাই দেয়।

প্রশ্ন : একজন পুরুষের প্রথম স্ত্রী সম্পূর্ণ সুস্থ থাকা অবস্থায় দ্বিতীয় বিয়ে করাটা কতটা যুক্তিসঙ্গত? কোনো মহিলা নিজের অশান্তির দোহাই দিয়ে আরেকজন বিবাহিত পুরুষকে বিয়ে করা কি ঠিক হবে?

উত্তর : যে মহিলা আরেকজনের স্বামীর সাথে পরকীয়ায় লিপ্ত হয় এবং আরেকজনের স্বামীকে বিয়ে করে, আসলে সে একটি জঘন্য অপরাধ করে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এবং এই অপরাধের শাস্তি হওয়া উচিত। আর আমাদের দেশের পারিবারিক আইন অনুসারে প্রথম স্ত্রীর বর্তমানে তার অনুমতি ছাড়া দ্বিতীয় বিয়ে করা তো দণ্ডনীয় অপরাধ।

বিয়ে : বিবিধ

প্রশ্ন : পরিবারেই যেখানে ঐক্য ঘটানো এত কঠিন সেখানে পরিবারের বাইরে সেটা তো আরো দুরূহ। বাস্তব জীবনে চেতনার মিল কি সত্যিই সম্ভব?

উত্তর : বাস্তব জীবনেই তো চেতনার মিল হবে, কল্পনায় বা স্বপ্নে তো হবে না। আর বাস্তব জীবনে যদি সম্ভব না হতো, তাহলে আমরা এত মানুষ এই ফাউন্ডেশনে সমবেত হলাম কীভাবে? আসলে চেতনার মিল মানে কিন্তু এই নয় যে, আরেকজন আমার সব কথাই মেনে নেবে, তার সাথে আমার ১০০% মিল হবে। চেতনার মিল মানে লক্ষ্যের মিল, আদর্শের মিল এবং জীবনের মৌলিক বিষয়গুলোতে দৃষ্টিভঙ্গির মিল। কিন্তু ছোটখাটো ব্যাপারে পার্থক্য থাকবেই এবং সেজন্যে কিছু ছাড় দিতে হবে, কিছু মেনে নিতে হবে। অর্থাৎ মিল যদি ৬০ ভাগ ক্ষেত্রে হয় আর ৪০ ভাগ ক্ষেত্রে মতভেদ থাকে, তাহলে সেটা একটা প্রাণবন্ত, গতিশীল, স্বাভাবিক সম্পর্ক।

প্রশ্ন : বিয়ের পর একটি ছেলে তার বাবা-মার সাথেই থাকছে। অথচ কনেকে তার বাবা-মা থেকে পৃথক থাকতে হয়। এটা কি ন্যায়সঙ্গত?

উত্তর : বিয়ের পর হয় ছেলেকে মেয়ের বাসায় থাকতে হবে, নয়তো মেয়েকে ছেলের বাসায় থাকতে হবে। মেয়ের বাসায় যদি ছেলে থাকে, তাহলে ছেলের ভরণপোষণের দায়িত্ব মেয়েকে নিতে হবে। ছেলেকে তখন হতে হবে ঘরজামাই। আমাদের সমাজে একটি ছেলে একটি মেয়েকে বিয়ে করছে তার ভরণপোষণের সমস্ত দায়িত্ব নিয়ে। এজন্যে বিয়ের পর ছেলের বাড়িতে মেয়েকে যেতে হচ্ছে।

আবার দেখুন, উপজাতিদের মধ্যে উল্টো নিয়ম। সেখানে বিয়ের পর ছেলেরা মেয়ের বাড়ি যায়। কারণ ছেলের ভরণপোষণের দায়িত্ব মেয়ের। অর্থাৎ যে সমাজে যে রেওয়াজ সেভাবেই যাওয়া-আসা হয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : ঢাকা শহরে বিয়ের জন্যে যে-সব মিডিয়া সেন্টার গড়ে উঠেছে, সেগুলোর সহায়তা নেয়া কি ভালো? মিডিয়া সেন্টারগুলো কি নির্ভরযোগ্য?

উত্তর : এ পর্যন্ত মিডিয়া সেন্টারের যতগুলো বিয়ে দেখেছি, একটিকেও সফল হতে দেখি নি। হয়তো আমি সবটা জানি না অথবা যেগুলো ব্যর্থ হয় সেগুলোই আমাদের কাছে আসে। মিডিয়া সেন্টার হোক অথবা অন্য কোনো মাধ্যমে বিয়ের প্রস্তাব আসুক, সবসময় ব্যক্তিগতভাবে খোঁজ নেয়া উচিত।

প্রশ্ন : কোনো মেয়ের যদি ইচ্ছা থাকে এবং সে যদি মাস্টার্স পাশ করে এবং তেমন কোনো চাকরি না পায়, যদি তেমন কোনো বিয়ের প্রস্তাব না আসে এবং সে পরিবারে বাবা না থাকলে, ভাইয়েরা গুরুত্ব না দিলে এবং কোনো ছেলে প্রস্তাব না দিলে তার কী করণীয়? বয়সও তো বেড়ে যাচ্ছে।

উত্তর : এ-ক্ষেত্রে করণীয় হচ্ছে মনছবি দেখা। আর যে-সব বান্ধবীর বিয়ে হয়েছে তাদেরকে দিয়ে যাকে পছন্দ, তার খোঁজখবর নেয়াতে পারেন। বিয়ের ইচ্ছা থাকলে এ-ক্ষেত্রে উদ্যোগী হতে হবে।

প্রশ্ন : বিয়েতে উপহার দেয়া কি অপরাধ? উপহার না দিলে সমাজ ভালো মনে করে না। কী করা উচিত?

উত্তর : এই সামাজিক উপহারকে বর্জন করা উচিত। আমরা কিন্তু এখন বিয়েতে কোনো উপহার দেই না এবং কোনো উপহার প্রত্যাশাও করি না। কোয়ান্টাম সদস্যরা বিভিন্ন বিয়ের অনুষ্ঠানে যান কোনোরকম উপহার না নিয়ে। অতএব বিয়ের অনুষ্ঠানে যান, তৃপ্তিসহকারে খান, প্রাণভরে দোয়া করে আনন্দিতচিত্তে ফিরে আসুন।

বিয়ের অনুষ্ঠানে গিফট—এটা গজব ছাড়া আর কিছু না। এই গিফটগুলো কোনো কাজে আসে না। অধিকাংশ ক্ষেত্রে এগুলো বন্ধ অবস্থাতেই থাকে। সেগুলো আবার অন্য কারো বিয়েতে দেয়া হয়। তো এটা একটা সামাজিক অপচয়, যার আসলে কোনো প্রয়োজন নেই। আমরা সবধরনের সামাজিক অপচয়, সামাজিক অনাচারের বিরুদ্ধে। আমরা এই অবস্থার পরিবর্তন চাই।

অতএব আপনারা নিজেরা বিয়ের অনুষ্ঠানে গিফট নিয়ে যাবেন না। আর নিজেদের অনুষ্ঠানের ক্ষেত্রে আগেই বলে দেবেন যে, ভাই, গিফট আনার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কোনো প্রয়োজন নেই। আমরা গিফট দেইও না, গিফট নিইও না। আসলে এই গিফট কিনতে গিয়ে অনেক সময় আত্মীয়স্বজনের যে দুর্দশা হয়, সেটা ভাবা হয় না। দেখলে কষ্ট হয়। অথচ কী আশ্চর্য! গিফট নেয়ার জন্যে আলাদা টেবিল থাকে, সেখানে আবার লেখা হয় কে কে গিফট দিল। ওটা যখন খোলা হয়, তখন এগুলো নিয়ে আবার কথা হয়–দেয়া উচিত ছিল সোনার চেইন, দিল কাচের মগ। এটা লিখে রাখো। ওর মেয়ের বিয়েতেও কাচের মগ দেবো।

গিফট হচ্ছে আপনার ইচ্ছা হলে আপনার মাকে, বাবাকে, স্বামী/ স্ত্রী, সন্তান, ভাইবোনকে বন্ধুকে আপনি স্বতঃস্ফূর্তভাবে কিছু দিচ্ছেন। সেটা আলাদা বিষয়। সেটা হচ্ছে উপহার। উপহারকে রসুলুল্লাহ (স) খুব পছন্দ করতেন। কিন্তু সামাজিক গিফট সামাজিক অনাচার ছাড়া আর কিছু না।

প্রশ্ন : আমার ছেলের বয়স ৩৪ বছর হলো। গত পাঁচ বছর যাবৎ তাকে বিয়ে করার কথা বলছি। সে কিছুতেই বিয়ে করবে না। বলে, আরো পরে, এখন আমি তার ওপর রাগ করব না কী করব জানাবেন।

উত্তর : ৩৪ বছরের ছেলের ওপরে রাগ করার কী আছে! সে বিয়ে করলে আপনি যেহেতু খুশি হন, তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে মমতার সাথে বোঝান যে, বাবা, তুমি বিয়ে করলে আমি খুশি হই। কারণ যে সম্পর্ক ছিন্ন করা যাবে না, তার মাঝখানে দেয়াল তুলবেন না।

প্রশ্ন : গুরুজী, জন্ম মৃত্যু বিয়ে এই তিনটা কি নির্ধারিত? বিয়ে নিয়ে তাহলে এত সমস্যা কেন?

উত্তর : জন্ম মৃত্যুর কথা বাদ দিন। বিয়ে যদি নির্ধারিতই থাকত তাহলে তো কোনো সমস্যা থাকত না। আসলে বিয়েটা একটা প্রাকৃতিক প্রয়োজন। তাই এই প্রয়োজন পূরণের জন্যে উদ্যোগী হতে হয়। উদ্যোগের ওপরই নির্ভর করে সাফল্য।

প্রশ্ন : আমি বাবা-মায়ের একমাত্র সন্তান। বাবা শিল্পপতি, মা শিক্ষিকা। আমি লন্ডন থেকে উচ্চশিক্ষার পর এখন একটি বিদেশি ফার্মে বাংলাদেশের কান্ট্রিম্যানেজার হিসেবে কাজ করছি। গুরুজী, আপনি বলেন, তকদির হচ্ছে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

খারাপ কর্মের ফল। কিন্তু আমি তো কোনো খারাপ কর্ম করি না। সবাই বলে আমি যথেষ্ট শালীন মার্জিত ভদ্র সুশ্রী। তবুও বয়স ২৭ হয়ে গেল, এখনো বিয়ে হচ্ছে না। এটাকে তকদির আর ভাগ্যের লিখন ছাড়া কী বলব?

উত্তর : আসলে একজন পুরুষ একজন মহিলাকে বিয়ে করে তার ভরণপোষণের সম্পূর্ণ দায়িত্ব নিয়ে। আপনি উচ্চশিক্ষার পর বিদেশি ফার্মে বাংলাদেশের কান্ট্রিম্যানেজার হিসেবে কাজ করছেন। আপনাকে যিনি বিয়ে করবেন তাকে তো সাহসী হতে হবে। আপনার যেহেতু ভরণপোষণের প্রয়োজন নেই, অতএব আপনি একজনের দায়িত্ব নিন। তাহলে দেখবেন যে, বিয়ে হয়ে গেছে। আসলে আপনাকে বাস্তব চিন্তা করতে হবে।

আমাদের বিয়ে যে অধিকাংশ ক্ষেত্রে হয় না–আমরা মনে করি ভাগ্যে থাকলে তো হতো। এটার কারণ এখনকার অধিকাংশ মেয়ে সিনেমার নায়ক খোঁজে। ওরকম সুশ্রী, ওরকম ম্যানলি হতে হবে। কিন্তু আগে দেখুন আপনি কি সিনেমার নায়িকার মতো? বিয়েটা তো সিনেমা না।

যখন বিয়ের প্রস্তাব আসে তখন অনেকেই বলে যে, এখন না, পরে। কিন্তু যখন আপনি দেরি করবেন, মাস্টার্স করে আপনার একটা ভালো অবস্থান হলো, একটা চাকরি হলো। তখন আপনার চেয়ে উঁচু ছাড়া নিচের বা সমপর্যায়ের কেউ তো আপনাকে বিয়ে করতে চাইবে না। বাস্তবতা হলো, অধিকাংশ পুরুষই চায়, সে যেন ডমিনেট করতে পারে।

অতএব আপনাকে সেটা বুঝতে হবে। যখন বিয়ের প্রস্তাব আসে তখন ম্যাচিং হচ্ছে না করতে করতে সময় পার করে দেই। তারপরে বয়স যদি ৩০ হয়ে যায়, তখন পছন্দমতো বিয়ে করতে পারা কঠিন হয়ে যাবে। কারণ ৪০ বছরের ছেলে হলেও সে ঠিকই ২০-২২ বছর বয়সের মেয়ে বিয়ে করার চিন্তা করবে। এজন্যে সময়মতো সিদ্ধান্ত নিবেন।

প্রশ্ন : আমি একটা মেয়েকে আট বছর ধরে ভালবাসি। আমার মা-বাবা তাকে পুত্রবধূ হিসেবে পছন্দ করছে না। কারণ মেয়েটির গায়ের রং কালো। যদিও সে শিক্ষিত। আমি বাবা-মায়ের একমাত্র সন্তান। আমি মেয়েটিকে ছাড়তে পারি না এবং বাবা-মায়ের অবাধ্যও হতে পারি না। এখন কী করব?

উত্তর : একমাত্র ছেলে আপনি। বংশের চেরাগ। মা-বাবা তো আপনি যা-ই বলবেন, তা-ই করবেন–শুধু একটু কৌশল প্রয়োগ করতে হবে। যদি এটাই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হয় যে, শুধু কালো হওয়ার কারণেই পছন্দ করছেন না, তাহলে তো দৃষ্টিভঙ্গির গ্যাপ। আরে কালো তো জগতের আলো। ব্ল্যাক ডায়মন্ডের দাম হচ্ছে পৃথিবীতে সবচেয়ে বেশি।

আসলে মা-বাবাকে বোঝানোটা তেমন কঠিন কিছু নয়। এক ছেলে হয়ে যদি আপনি না জানেন যে, কীভাবে মা-বাবার কাছ থেকে আদায় করতে হয়! মা-বাবার পা ধরে বসে থাকুন। আট বছর পরে যদি বলেন মা-বাবা রাজি হয় না, এটা ঠিক নয়। আপনার আগেই বোঝা উচিত ছিল। আর বিয়ে সবসময় মা-বাবার সম্মতিতে হওয়া উচিত। এবং মা-বাবাকে সম্মত করানোটা ছেলেমেয়েদের জন্যে অনেক সহজ কাজ।

সংখ্যায় কম হওয়ার কারণে আজকালকার ছেলেমেয়েদের সুবিধা তো অনেক। আগে এত সুবিধা ছিল না। কারণ অনেক ছেলেমেয়ে ছিল। একটা মারা গেলেও আরো তো পাঁচ-সাতটা থাকে। এখনকার মা-বাবাদের এভাবে বলার কোনো উপায় নাই। অতএব মা-বাবাকে সম্মত করিয়ে বিয়ে করবেন।

প্রশ্ন : আমি ফোর্থ ইয়ারের ছাত্রী। সেকেন্ড ইয়ারের এক ছাত্র আমাকে জানিয়েছিল, সে আমাকে অনেক পছন্দ করে। সে এটাও বলেছে, তার ভাই বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী। তাই তার ওপর অনেক দায়িত্ব। তার প্রতিষ্ঠিত হতে অনেক দেরি হবে। সেজন্যে আমার সাথে সে কোনো প্রেমের সম্পর্কে জড়াবে না। যদিও আমি তাকে পছন্দ করতাম, কিন্তু ভেবেছিলাম প্রেম না হওয়া ভালো। এদিকে বাবা-মা আমার জন্যে পাত্র দেখছেন। অথচ ছেলেটির কথা আমার খুব মনে পড়ছে। আমি কি তাকে জানাব যে, আমিও তাকে পছন্দ করি?

উত্তর : তাহলে তো আপনাকে বিয়ে করতে হবে। প্রতিবন্ধী ভাইয়েরও দায়িত্ব নিতে হবে। আবেগকে প্রশ্রয় দেবেন না। দায়িত্ব খুব কঠিন। বিয়ে মানে কিন্তু প্রেম নয়। রোমান্টিকতা নয়। বিয়ে মানে সিনেমার বিয়ে নয়। এটা বাস্তব। এখন আরেক জায়গায় পাত্র দেখছে বলে তার কথা মনে পড়ছে। এই দোটানার মধ্যে থাকবেন না। বিয়েটা নিছক পছন্দের ব্যাপার না। বিয়েটা হচ্ছে একটা দায়িত্ব, একটা কর্তব্য।

অতএব গুরুত্বের সাথে চিন্তা করবেন, আপনি দায়িত্ব পালন করতে পারবেন কিনা, যেহেতু তার এক ভাই বুদ্ধিপ্রতিবন্ধী। কিন্তু দোদুল্যমানতায় থাকবেন না। পছন্দ করার কথা এতদিন বলেন নি, এখন হঠাৎ করে পছন্দ করি বলতে গেলে আপনার জন্যেই ঝামেলা বাড়বে। আর ছেলের বয়স

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যেহেতু আপনার চেয়ে কম, ঝামেলা একটু বেশিই হবে। অতএব বাস্তবতার আলোকে সিদ্ধান্ত নিন।

প্রশ্ন : আমি গত বছর বিয়ে করি, কিন্তু পরিবারে জানাই নি এবং সংসারও শুরু করি নি। কারণ আমি এখনো ছাত্র, মাস্টার্স করছি, চাকরি পাই নি। আমার কি এখন সংসার শুরু করা উচিত?

উত্তর : আমরা দোয়া করি এবং আপনার সাহসিকতার প্রশংসা করি। আজকাল তো ছেলেরা দায়িত্ব নিতে চায় না। শুধু ঘুরে বেড়াতে চায়। এই যে আপনি দায়িত্ব নিয়েছেন, বিয়ে করেছেন, এজন্যে আমাদের দোয়া থাকছে। আপনি একজন নারীকে সম্মানিত করেছেন এবং আল্লাহর কাছে দোয়া করুন যে, আমি এখন সংসার শুরু করতে চাই। তুমি রিজিকের ব্যবস্থা করো। ইনশাল্লাহ হয়ে যাবে। তবে পরিবারকে না জানিয়ে বিয়ে করা মানে পরিবারের দোয়া থেকে নিজেকে বঞ্চিত করা।

প্রশ্ন : ম্যারেজ মিডিয়া আমার কাছে ৮০০০+ চাচ্ছে। তাদের কাছে অনেক ভালো ছেলের প্রোফাইল আছে। টাকা দিলে তারা আমাকে ভালো ছেলের খবর দেবে। আমার কী করা উচিত বুঝতে পারছি না।

উত্তর : আমরা দোয়া করি যেন আপনি সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারেন। আসলে ম্যারেজ মিডিয়া একটা ব্যবসা। এ-ক্ষেত্রে ভুল তথ্যের ব্যাপারে আপনাকে অনেক সতর্ক থাকতে হবে।

প্রশ্ন : সঙ্গত কারণে বিয়ের কথা পাকাপাকি অবস্থায় বিয়ে ভেঙে দেই। আমি জানি, বিয়েটা আমার জন্যে ভালো হতো না। কিন্তু ছেলেটিকে ভুলতে আমার প্রচণ্ড কষ্ট হচ্ছে। পাঁচ বছরের সম্পর্ক ছিল তার সাথে। পরিবার অন্যত্র বিয়ের জন্যে চাপ দিচ্ছে। কিন্তু অন্য কাউকে মেনেও নিতে পারছি না। আমার জন্যে দোয়া করবেন। করণীয় জানাবেন।

উত্তর : করণীয় খুব সহজ। চেতনার সাথে মিল নেই এমন কারো সাথে বিয়ে আসলেই কষ্টকর। আর ভুলে যাওয়াটা শুধু সময়ের ব্যাপার। একসময় এমনিই ভুলে যাবেন। মেয়েদের ভুলতে একটু বেশি সময় লাগে। কারণ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মেয়েরা বিয়েটাকেই তাদের জীবন মনে করে। আর ছেলেদের কাছে বিয়েটা হলো জীবনের আনন্দ। যে-কারণে ছেলেরা সহজে ভুলতে পারে। সেই সময় মনে হয় যে, তাহাকে না পাইলে বাঁচিব না। কিছুদিন পরে ভুলে যায়।

এটা হচ্ছে বাস্তবতা। কারো জন্যে পৃথিবী থেমে থাকে না এবং কারো জন্যে কারো জীবন থেমে থাকে না। এটা ভালো হয়েছে, আপনি বিয়ের আগেই বুঝতে পেরেছেন যে, বিয়েটা আপনার জন্যে মঙ্গলজনক হতো না। এজন্যে আপনি শুকরিয়া আদায় করুন এবং নতুনভাবে জীবন শুরু করুন। আমাদের সবার দোয়া থাকবে।

প্রশ্ন : আমি মা-বাবা হারা একজন অবিবাহিত মেয়ে। বর্তমানে একটি মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিতে চাকরি করছি। সম্পদ বা টাকাপয়সা তেমন কিছু নেই। সেজন্যে পাত্রপক্ষরা তেমন আগ্রহ দেখায় না। আমি নিয়মিত বিয়ের মনছবি দেখি। আমার আরো কী করা উচিত?

উত্তর : আসলে সম্পদ এবং টাকাপয়সা দেখে যদি পাত্রপক্ষ আসে, সে-রকম পাত্রকে বিয়ে না করাই উচিত। এখানে আপনার বাধাটা কিন্তু আপনি নিজে। আপনার মা-বাবা নেই, সম্পদ নেই–এই নেতিবাচকতায় আপনি ভুগছেন। অর্থাৎ আপনার ভেতরে একটা অন্তর্গত হীনম্মন্যতা রয়েছে, যে কারণে কেউ আগ্রহ দেখায় না।

আমরা কোর্সেও বলে থাকি, তেল দেয়া হয় তেলে মাথায়। আপনাকে দেখে যদি কেউ মনে করে যে, আপনি নেতিবাচকতায় ভুগছেন, আপনি হীনম্মন্যতায় ভুগছেন, আপনার নিজের ব্যাপারে নিজের কোনো কনফিডেন্স নাই, তাহলে আরেকজন কেন আগ্রহী হবে? আরেকজন তাকেই বিশ্বাস করে, যে নিজেকে বিশ্বাস করে।

মা-বাবা অনেকেরেই নেই। রসুলুল্লাহ (স)-এর মা-বাবা ছিলেন না। তিনি কি হীনম্মন্যতায় ভুগেছেন কখনো? অনেক নারীর মা-বাবা ছিলেন না। তারা তো পৃথিবীতে সফল হয়েছেন। অতএব আপনি এই না-থাকার বেদনা বয়ে বেড়াবেন না। কারণ এখানে তো আপনার করার কিছু নেই। যেখানে করার কিছু নেই, সেটা নিয়ে কখনো চিন্তা করবেন না।

আপনার যোগ্যতা আছে বলেই তো আপনি চাকরি করছেন। আপনি একজন কর্মজীবী মহিলা। অতএব সেই আত্মবিশ্বাস ভেতরে নিয়ে আসুন। আর যেহেতু আপনি উপার্জন করছেন, আপনার তো আরেকজনের করুণার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কোনো প্রয়োজন নেই। দেখবেন হাউজ-হাজবেন্ড হওয়ার জন্যে অনেকে আছে। আর কর্মজীবী পুরুষের যদি হাউজ-ওয়াইফ থাকে তাহলে কর্মজীবী মহিলারও হাউজ-হাজবেন্ড থাকতে পারে।

অর্থাৎ আত্মবিশ্বাসটা হচ্ছে খুব গুরুত্বপূর্ণ। মানুষ তাকেই পছন্দ করে, যে আত্মপ্রত্যয়ী। দোদুল্যমনা, হীনম্মন্যতায় ভোগা, নেতিবাচক মানুষকে কেউ পছন্দ করে না। তাই হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। নিয়মিত মেডিটেশন করুন। বিয়ের মনছবি দেখুন বিশ্বাস নিয়ে। বিশ্বাসটাকে যত প্রবল করবেন ভেতরে আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি হবে। এই প্রত্যয় চুম্বকের মতো আকর্ষণ করে পাত্র নিয়ে আসবে। কারণ মানুষকে আকৃষ্ট করে বিশ্বাস; হীনম্মন্যতা বা সংশয় নয়।

প্রশ্ন : নতুন বিয়ে করেছি। বিয়ের কথা মা ছাড়া পরিবারের অন্য সদস্যরা জানে না। আমরা দুজন মাস্টার্স শেষ করেছি। চাকরি নেই। টিউশনি করে চলি। চাকরি ছাড়া বিয়ে বাসা থেকে মেনে নিতে চায় না। এখন এই বিয়ের কথা কি পরিবারের সবাইকে জানাব? বাসা নিয়ে একসাথে থাকি অথচ ভাই প্রশ্ন করলে বলি, বান্ধবীর সাথে। গুরুজী এই অবস্থা থেকে মুক্তি চাই।

উত্তর : বিয়ে যখন করে ফেলতে পেরেছেন, তো এটা বলতে দোষ কোথায়? আপনি কেন মিথ্যা বলবেন। বলুন, আমি বিয়ে করেছি, স্বামীর সাথে থাকি। ভয়ে তোমাদের বলতে পারি নি। এখন ভুল করলেও করেছি ঠিক করলেও করেছি, করে তো ফেলেছি। ভাইকে মিথ্যা বলার প্রয়োজন নেই। বিনয়ের সাথে সত্য বলুন।

মনে রাখবেন, বিয়েটা সবসময় পারিবারিকভাবে হওয়া উচিত। দুজনে করে ফেললে পারিবারিক সমর্থন পাওয়াটা খুব কঠিন। শ্বশুরবাড়িতে সেই মর্যাদা পাবেন না–না ছেলে না মেয়ে। কিন্তু যেহেতু বিয়ে করে ফেলেছেন, তার সাথে থাকছেন। অতএব এই সহজ সত্যটাকে যত দ্রুত বলতে পারেন তত ভালো। কারণ যখন একজন মানুষ মিথ্যা বলে তখন সে তার ভেতরের শক্তিটাকে হারিয়ে ফেলে। তার মেরুদণ্ডটা আর সোজা থাকে না।

প্রশ্ন : জন্মদিনে রক্তদান করতে ও মৃত্যুদিনে মৃত ব্যক্তির নামে কোরআনের মর্মবাণী বিতরণ করতে কোয়ান্টাম উদ্বুদ্ধ করে। পারিবারিক জীবনে বিয়ের দিনটিও আমাদের জন্যে গুরুত্বপূর্ণ। তাই বিবাহবার্ষিকীতে আমরা কী কী ভালো কাজ করতে পারি?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : বিবাহবার্ষিকীতেও আপনি *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করতে পারেন। বোঝা যাচ্ছে, আপনি সংসারজীবনে খুব সুখী। আল্লাহ যেন এই সুখশান্তি ইহকাল-পরকাল সবকালে স্থায়ী করেন, এই নিয়তে *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করুন। শুধু নিজের বিবাহবার্ষিকীতে নয়, মা-বাবার বিবাহবার্ষিকীতেও আপনি মর্মবাণী বিতরণ করতে পারেন। কারণ মা-বাবার মধ্যে ঝগড়াঝাঁটি হলে তা ছেলেমেয়েদের জন্যে অনেক কষ্টের। অর্থাৎ আপনি যে ধর্মেরই হোন, যে-কোনো কাজে আপনি আপনার পবিত্র ধর্মগ্রন্থ বিতরণ করুন। এর চেয়ে ভালো কাজ তো আর হতে পারে না।

প্রশ্ন : পুরুষরা চারটা বিয়ে করতে পারলে মহিলারা কেন পারবে না?

উত্তর : দ্রৌপদী পঞ্চস্বামী পেয়ে বড় বিপদে ছিলেন। আর কোনো মহিলা চার স্বামী একসাথে পেতে চান আজ পর্যন্ত এরকম শোনা যায় নি। এখন চারটা বিয়ে করতে চায় এরকম পুরুষ পাওয়াও খুব দুর্লভ। এক স্ত্রীকে সামলাতে গিয়ে হিমশিম অবস্থা। কোরআনেও যখন চারটি বিয়ের অনুমতি দেয়া হয়েছে, বলা হয়েছে যে, 'তবে যদি আশঙ্কা হয় যে, একাধিক স্ত্রীর সাথে তোমরা 'ইনসাফ'পূর্ণ আচরণ করতে পারবে না, তাহলে একজনকে বা অধিকারভুক্ত দাসীকে বিয়ে করাই যথেষ্ট। সম্ভবত এ পন্থায় তোমরা পক্ষপাতিত্ব করার অপরাধ থেকে রক্ষা পাবে' (সূরা নিসা, আয়াত ৩)।

অর্থাৎ চার বিয়েকে প্রকারান্তরে নিরুৎসাহিত করা হয়েছে। আর পুরুষদের আবেগ অপেক্ষাকৃত কম। সেখানে আবেগপ্রবণ কোনো নারী যদি চার স্বামীর পাল্লায় পড়েন, তার অবস্থা কী হবে তা যে-কেউ কল্পনা করতে পারেন।

প্রশ্ন : বিয়ে করা কি ফরজ, ওয়াজিব, না সুন্নত? বিয়ে না করলে সে কি নবীজীর উম্মত নয়? সে কি বেহেশতে যাবে না?

উত্তর : আসলে বিয়ে করা ফরজও না, ওয়াজিবও না। বিয়ে করা হচ্ছে সুন্নত। যথাযথ কারণ ছাড়া সুন্নত পালন না করলে গুনাহ হতে পারে। কিন্তু বেহেশতে কে যাবে, কে যাবে না–এটা কারো পক্ষে বলা সম্ভব না। এটা আল্লাহর ইচ্ছা। আর নবীজী (স)-এর উম্মত হওয়ার জন্যে 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহু মুহাম্মাদুর রসুলুল্লাহ'–বাক্যটা বলা এবং এটাকে বিশ্বাস করা, সে অনুসারে ভালো কাজ করা ও মন্দ থেকে বিরত থাকা হচ্ছে অত্যাবশ্যক।

family.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার বিয়ের ১৫ বছর পর আমি যখন জানতে পারলাম যে, আমাকে সে প্রতারণা করে বিয়ে করেছে এবং আগের স্ত্রীর সাথে ডিভোর্স হওয়ার পরও সম্পর্ক রাখছে, আমি তা কিছুতেই মেনে নিতে পারছি না। সন্তানদের কথা চিন্তা করে যদিও বা মেনে নিয়েছি তবে তাকে মন থেকে মাফ করতে পারছি না। তার পরিবারের সাথে সুসম্পর্ক রাখার চেষ্টা করেও পারছি না। কারণ এত বড় অন্যায়ের পরও তারা তার ছেলের কোনো সমস্যা বা দোষ দেখে না। এখন আমি কী করব?

উত্তর : বাস্তবতা হচ্ছে, ছেলের পরিবার আপনার প্রতি সমব্যথী হবে না। ছেলের পরিবার সবসময় ছেলের প্রতি সমব্যথী হবে। এটা হচ্ছে সবচেয়ে নির্মম সত্য। কারণ আমাদের পরিবারগুলোতে আদর্শিক চেতনার চেয়ে রক্তের চেতনাটা বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

২০০৪ সালে সাভারে রাহেলা নামের গার্মেন্টস কর্মীকে ধর্ষণ করা হয়েছিল। তাকে ছুরিকাঘাত করে মৃত মনে করে জাহাঙ্গীরনগরে ফেলে রাখা হয়েছিল। দুই দিন পরে তারা গিয়ে দেখে যে, তখনো সে বেঁচে আছে, তখন আবার তাকে এসিড ঢেলে দিয়েছে। তৃতীয় দিন যখন তাকে উদ্ধার করা হয়, সে কিন্তু ধর্ষকদের নাম বলেছে যে, এরা এই কাণ্ডটা করেছে।

আজ এত বছর পার হলো, ধর্ষকরা কি ধরা পড়েছে? প্রথম প্রটেকশন পেয়েছে কার কাছে? তার মায়ের কাছ থেকেই। তার মা-ই হয়তো লুকিয়ে রেখে তাকে খাবার পাঠিয়েছে। কেন? আমার ছেলে তো! এবং আজ পর্যন্ত পুলিশ তাকে ধরতে পারে নি। অথবা ধরে নি। মা-বাবা ছেলেকে প্রটেকশন কেন দিয়েছে? কারণ আমাদের কাছে রক্তের সম্পর্ক অন্য সবকিছুর চেয়ে এখনো অনেক বেশি শক্তিশালী।

আমরা মনে করি আমার ছেলে। কিন্তু যদি চেতনা শক্তিশালী হতো, অপরাধী ছেলেকে মা নিজে শাস্তি দিতেন। তখন মা আর তাকে ছেলে হিসেবে মনে করতেন না। একটা অপরাধী মনে করতেন। অন্যের ছেলে হলেই আমরা শাস্তি দিতে পারি। কিন্তু নিজের ছেলেকে আমরা শাস্তি দিতে পারি না। কারণ আমাদের আদর্শিক চেতনা তত শক্তিশালী নয়।

আবার হযরত ওমরকে দেখুন, তাঁর ছেলের বিরুদ্ধে অভিযোগ হলো এবং অভিযোগে শাস্তি ছিল ৮০ দোররা। অর্ধেক দোররা মারার পরে ছেলে মারা গেল। ওমর (রা)-এর নির্দেশে কবরের ওপরে বাকি দোররা মারা হলো। রাতের বেলা কবরে গিয়ে কেঁদেছেন তিনি ছেলের জন্যে। কিন্তু শাস্তি থেকে

question.quantummethod.org.bd

রেহাই দেন নি। এটা হচ্ছে আদর্শিক চেতনা। আইন শুধু অন্যের জন্যে, আমার আত্মীয়স্বজন অন্যায় করলে আইন নেই, তা নয়।

বাস্তবতা হচ্ছে, তার মা-বাবা ছেলের পক্ষেই থাকবে। ছেলের কলঙ্ক নিয়ে কবিতা আছে যে, ছেলের কালি হচ্ছে গঙ্গা জলের বালি। গঙ্গা জলে যে-রকম বালি ভেসে চলে যায়, ছেলের কলঙ্ক ঐভাবে ভেসে যায়। কলঙ্ক তো মেয়েদের। কারণ আমাদের সামাজিক ব্যবস্থা এখনো সে-রকম। এজন্যে মেয়েদেরকেই এই ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে।

আর বিয়ের ১৫ বছর পর আজ আর আপনার করার কিছু নেই। অতএব যত ভুলে যেতে পারেন তত ভালো। যেহেতু আপনার সন্তান আছে। কে কী করল না করল সেটা আর দেখবেন না। সন্তানদের মানুষ করার চেষ্টা করুন। ওর মধ্যেই আপনার কল্যাণ।

প্রশ্ন : লোকে বলে জন্ম, মৃত্যু, বিয়ে আল্লাহর হাতে। তবে যে লোক স্ত্রীকে ঠকিয়ে অনেকগুলো বিবাহ করে সেগুলোও কি আল্লাহর হুকুমে? একজন যদি কোনো নারীকে বিয়ে করার প্রতিশ্রুতি দিয়ে তাকে যৌনসঙ্গী করে কিন্তু পরবর্তীতে বিয়ে না করে, তবে পাপী কি শুধু ঐ নারীই হবেন? সেই নারী ভুল বুঝতে পেরে তওবা করলে কি আল্লাহ মাফ করবেন?

উত্তর : এখানে অনেকগুলো পয়েন্ট। এক হচ্ছে জন্ম, মৃত্যু, বিয়ে—বলা হয় যে, এটা তকদিরে থাকে। আসলে আমাদের কর্মও কিন্তু তকদির বা ভাগ্যকে পরিবর্তন করে। আর কাউকে ঠকানো আল্লাহর হুকুমের খেলাফ। এটা শয়তানের কাজ।

কোনো নারীকে বিয়ে করার প্রতিশ্রুতি দিয়ে যৌনসঙ্গী করাটা অবশ্যই পাপের। সেটা পুরুষের জন্যে, নারীর জন্যেও। কিন্তু প্রশ্ন হলো, একজন নারী কেন এ প্রলোভনে পড়বে! এর চেয়ে বড় বোকামি তো আর কিছু নেই! আসলে মহিলারা এই জায়গায় ভুল করেন। একটা মেয়েকে ভুলিয়ে-ভালিয়ে নিজের স্বার্থ চরিতার্থ করার জন্যে একজন পুরুষ অনেক কিছু করতে পারে। কিন্তু নারীকে তো সতর্ক হতে হবে। অর্থাৎ পুরুষটি নিশ্চয়ই অন্যায় করছে, কিন্তু অন্যায়ের শিকার যিনি হচ্ছেন, তিনিও পুণ্য করছেন না।

আর এসব ক্ষেত্রে কষ্টটা পুরুষের চেয়ে নারীরই হয় বেশি। অতএব কখনো এসব মিষ্টি কথায় ভুলবেন না যে, 'তোমাকে তো বিয়ে করবই'। বলুন, করলে বাবা-মাকে নিয়ে এসো, আগে বিয়ে করো। তারপরে আমি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তোমার। বিয়ের আগে আমি তোমার হই কীভাবে? কিন্তু আজকাল পুরুষ বা নারী–কেউ সংযমী হতে পারছে না। সবাই ভুল করছে।

আর মাফ করার মালিক তো আল্লাহ। ভুল বুঝতে পেরে তওবা করলে এবং অনুশোচনা করলে আল্লাহ যে-কোনো কিছু মাফ করতে পারেন।

প্রশ্ন : বিয়ে-শাদিতে তকদিরের ভূমিকা কী? একটি বিয়ে একযুগেরও বেশি পার হওয়ার পরও যদি মন-মানসিকতার মিল না ঘটে, তাহলে সেই সংসার সেভাবেই কি আমরণ টেনে নিয়ে যেতে হবে যেহেতু সমাজ ও সন্তান আছে? এই দীর্ঘশ্বাসটা কি না-শুকরিয়া?

উত্তর : মন-মানসিকতার মিল অনেক সময় যুগ যুগ ধরে না-ও হতে পারে। আর কোথাও না কোথাও মিল আছে বলেই তো আপনি ১২ বছর থাকতে পেরেছেন। যেটুকু মিল আছে সেটার জন্যে শুকরিয়া আদায় করুন। আর বাকি আরো কিছু মিল বাড়ানো যায় কিনা সেই চিন্তা করুন। যত দীর্ঘশ্বাস ছাড়বেন তত অমিল বাড়তে থাকবে, তত অশান্তি বাড়তে থাকবে। যত শোকরগোজার হবেন তত মনে হবে যে, এটুকু তো আছে, অনেকের তো এটুকুও নেই।

আপনি বলছেন যে, সমাজ এবং সন্তানের মুখের দিকে তাকিয়ে কিছু করতে পারছেন না। আসলে বিষয়টি কিন্তু তা নয়। যে-কোনো কারণে হোক আপনি তাকে এখনো ভালবাসেন। আপনার যদি তার প্রতি ভালবাসা না থাকত তাহলে সমাজ বা সন্তান আপনাকে আটকে রাখতে পারত না। আপনি অনেক আগে চলে যেতেন।

এজন্যে শোকরগোজারি করুন। আর ভালবাসাটা সবসময় দেয়ার নাম, পাওয়ার নাম না। এখন একতরফা ভালবাসা দিয়ে যেতে হবে। কারণ তার প্রতি যদি ভালবাসা না থাকত, তাহলে তো আপনার এই অভিযোগ থাকত না। অতএব যা আছে সেটার জন্যে সবসময় শুকরিয়া আদায় করবেন। নেতিবাচক হবেন না। নেতিবাচক জীবনদৃষ্টি নিজের জন্যে এবং চারপাশের মানুষের জন্যে ক্ষতিকর।

প্রশ্ন : সাত বছর হলো আমার বিয়ে হয়েছে। তিন বছরের এক পুত্র সন্তান আছে। কিন্তু আমাকে আমার শ্বশুরবাড়ি পুত্রবধূ হিসেবে গ্রহণ করে নেয় নি। সাত বছর ধরে মনছবি দেখে যাচ্ছি। গুরুজী, আর কত অপেক্ষা করব?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এই চিন্তাটা তো করা উচিত ছিল বিয়ের আগে। চিন্তা আসলে সবাই করে। বুদ্ধিমান চিন্তা করে কাজ করার আগে আর আহাম্মক চিন্তা করে কাজ করার পরে। বিয়ে একটা সামাজিক সম্পর্ক। গোপনে একা একা প্রেম করা যায়। কিন্তু গোপনে দুজনে মিলে সংসার করা যায় না। কাউকে ভালো লাগতেই পারে। কিন্তু এটাই সব নয়। তার পরিবারের সাথে আপনার পরিবারের মিল হবে কিনা, পারস্পরিক গ্রহণযোগ্যতা কতটুকু হবে এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। তা না হলে এরকম আহাজারি করতে হবে। এখন তো অপেক্ষা আর দোয়া করা ছাড়া আপনার কিছুই করার নেই।

প্রশ্ন : অনেক সময় পারিবারিকভাবে মেয়েদের ১৬/১৮ বছর বয়সের পূর্বেই বিয়ে দেয়া হয়। এ বিষয়ে আপনার মতামত কী?

উত্তর : আসলে মেয়েদের ১৮ বছর বয়সের আগে বিয়ে আইনসিদ্ধ নয়। এটা আইনত নিষিদ্ধ। একজন নারী ১৮ বছর এবং একটি ছেলে ২১ বছর বয়সের পরে যখনই মনে করবে যে, আমার বিয়ে করা প্রয়োজন, সেটাই বিয়ের উপযুক্ত বয়স। এর আগে বিয়ে দেয়া উচিত নয়।

প্রশ্ন : আমি সংসার জীবনে সুখী। তারপরও আমার কেন যেন বেঁচে থাকতে ভালো লাগে না। আমি আল্লাহকে বলি, আমাকে পৃথিবী থেকে নিয়ে যাও। আমার এই চাওয়াটা অন্যায় হচ্ছে কিনা? মানসিকভাবে ভালো থাকার জন্যে আমি কী করতে পারি?

উত্তর : বিবাহিত, সংসার জীবনে সুখী, তারপরও বেঁচে থাকতে ভালো লাগছে না। ঐ যে 'সুখে থাকতে ভূতে কিলায়'। আপনার অবস্থা হয়েছে তা-ই। আসলে আপনার কোনো কাজ নেই। যে কারণে আপনি বাঁচার প্রয়োজনীয়তা ও উদ্যম অনুভব করছেন না। কারণ প্রত্যেকটা মানুষ তার যে একটা প্রয়োজন আছে এটা সে অনুভব করতে চায়। সে যখন অনুভব করে আমার আর কোনো প্রয়োজন নেই, এটাই হচ্ছে তার জীবনের সবচেয়ে বিষণ্ন মুহূর্ত। অর্থাৎ মানুষ যত আরামের মধ্যেই থাকুক, তার যদি কিছু করার না থাকে, সে বেঁচে থাকার কোনো অর্থ খুঁজে পায় না।

আপনি যেহেতু সব দিক থেকে সুখী, এখন নিয়মিত সাদাকায়নে আসুন। অন্যের দুঃখ দূর করার চেষ্টা করুন। দেখবেন যম এলেও বলছেন, আমি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

একটু সাদাকায়নটা শেষ করি। এই কাজ করাটা হচ্ছে খুব গুরুত্বপূর্ণ। এটা শুধু আমাদের কথা নয়, সাম্প্রতিককালের চিকিৎসাবিজ্ঞানী-মনোবিদদের চমকপ্রদ সব গবেষণা-প্রতিবেদনগুলোও একথাই বলছে।

যারা কোনোরকম প্রতিদানের প্রত্যাশা ছাড়াই চারপাশের মানুষ ও সমাজের কল্যাণে নিয়মিত কাজ করে যান, তাদের সুস্বাস্থ্য ও দীর্ঘায়ুর সম্ভাবনা বাড়ে ক্রমশ। কমে হতাশা-বিষণ্নতা-একাকিত্বের অনুভূতি। তাদের পেশাজীবনেও সৃষ্টি হয় অনবদ্য সাফল্য-সম্ভাবনা। এ প্রেক্ষিতে জনস্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ—এখন থেকে চিকিৎসকদের উচিত সুস্থতার জন্যে রোগীদের সঠিক খাদ্যাভ্যাস ও ব্যায়ামের পাশাপাশি সামাজিক কল্যাণে কাজ করার পরামর্শ দেয়া।

সাইকোলজি টুডে সাময়িকীর একটি প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, অন্যের কল্যাণে কাজ করে যে নির্মল সুখানুভূতি আমরা লাভ করি, তাতে সেরোটনিন-এন্ডোরফিনের মতো নিউরোট্রান্সমিটার ও হরমোনের প্রবাহ বাড়ে, যা বিষণ্নতা-দুশ্চিন্তার মতো নেতিবাচক আবেগের ঝুঁকি কমায়। সেইসাথে বাড়ায় রোগ প্রতিরোধ শক্তি। সংহত হয় আবেগীয় ভারসাম্য। আর মানবকল্যাণে কাজ স্ট্রেস কমায় বলে এটি রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণেও সক্ষম।

অতএব আপনি মন ভালো থাকার জন্যে ফাউন্ডেশনে একাত্ম হয়ে মানুষের কল্যাণে—পরার্থে কাজ করুন। যতদিন জীবন আছে শুকরিয়ার সাথে সৃষ্টির সেবায় কাজ করুন, যেন মৃত্যুর পরও আপনার সৎকাজের মধ্য দিয়ে আপনি বেঁচে থাকেন, আপনার পদচিহ্ন যেন রেখে যেতে পারেন। জীবনটা কিন্তু কর্মের জন্যে। আর কাজের মধ্যে বেঁচে থাকলেই জীবন আনন্দময় হয়, সার্থক হয়।

প্রশ্ন : এখনকার বিয়ের প্রোগ্রামগুলোতে যেভাবে খরচের প্রতিযোগিতা; একেকটা বিয়ের জন্যে অনেকগুলো প্রোগ্রাম হচ্ছে। প্রতিটা প্রোগ্রামে ডেকোরেশন, পোশাক, গহনা, পার্লারের সাজ, ফটোগ্রাফারের লাখ টাকার বিলসহ খরচের বাড়াবাড়িটা এখন মাত্রা ছাড়িয়ে যাচ্ছে। ঋণ করে হলেও খরচ করতে হবে। আবার প্রোগ্রামে ফটোগ্রাফারের নির্দেশে বিচিত্র ও অশ্লীল ভঙ্গিতে সবার সামনে বর-কনে যেভাবে ফটোসেশন করছে, তা আসলেই লজ্জার। সেইসাথে গায়ে হলুদের প্রোগ্রামগুলোতে বর-কনে শাশুড়ি-জামাইসহ হিন্দি ফিল্মিকায়দায় যে নাচানাচির সিলসিলা চালু হয়েছে, তাতে ছেলেমেয়েদের নিয়ে অংশগ্রহণ করাটাই একটা বিব্রতকর বিষয়। আমাদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আত্মীয়স্বজনদের মধ্যে এমনটা হচ্ছে, বিয়ের নির্মল আনন্দানুষ্ঠান অনেক ক্ষেত্রেই অশ্লীল অপসংস্কৃতির ভাগাড়ে পরিণত হচ্ছে। এরকম পরিস্থিতিতে আমরা কী করব?

উত্তর : আসলে ভুঁইফোড় পরিবারগুলো ফুটানি করে জাতে ওঠার জন্যে এরকম অসুস্থ প্রতিযোগিতার জন্ম দিয়েছে। এখন এতে জড়িয়ে পড়ছে মধ্যবিত্তরাও। তেমনি এতে হচ্ছে অর্থের অপচয়। এক বিয়ের নামে এত অপচয় করার ফলে মানুষ ঋণগ্রস্ত হয়ে পড়ছে। পরে ঋণের অভিশাপে জর্জরিত হচ্ছে জীবন। বিয়ের ফুটানির জন্যে ঋণজর্জরিত হয়ে বিবাহ-পরবর্তী জীবনটাকে অসুখী করা বোকামি।

আমরা সবসময় বলেছি, যে বিয়েতে খরচ যত বেশি সে বিয়েতে সুখের পরিমাণ তত কম। এখন বাস্তবতা হচ্ছে, যত ধুমধাম করে বিয়ে হচ্ছে তত যেন ডিভোর্সের হার বাড়ছে। পারিবারিক কলহের তো সঠিক হিসাব বলা-ই মুশকিল। যুক্তরাষ্ট্রের ৩,১৫১ দম্পতির ওপর গবেষণা চালিয়ে এমোরি বিশ্ববিদ্যালয়ের অর্থনীতি বিভাগের দুজন অধ্যাপক অ্যান্ড্রু ফ্রান্সিস ও হুগো মিয়ালন দেখেছেন, যে বিয়ে যত ব্যয়বহুল, সেই বিয়ে তত দ্রুত ভেঙে গেছে। তাদের মতে, এর কারণ হলো বিয়েতে প্রয়োজনের অতিরিক্ত খরচের ফলে সৃষ্ট টেনশন।

তাছাড়া প্রোগ্রামগুলোতে এসব অতিরিক্ত খরচ করা হয় মূলত লোক-দেখানোর জন্যে। আর লোক-দেখানো কাজের ফলে অন্তর কখনো পরিতৃপ্ত হয় না, বরং ভেতরে অশান্তি বাড়ে। অতএব বিয়ের প্রোগ্রামে খরচ যত কম করা যায় তত ভালো।

আর মিডিয়ার কল্যাণে গায়ে হলুদের প্রোগ্রামগুলোতে শুধু বর-কনে নয়, শাশুড়িসহ নাচার যে অপসংস্কৃতি চালু হয়েছে, এটা জঘন্য অশ্লীলতা ছাড়া আর কিছুই নয়। ছেলেমেয়েদের নিয়ে এরকম প্রোগ্রামে অংশগ্রহণ করা অবশ্যই বিব্রতকর। বিনয়ের সাথে এসব অপসংস্কৃতি থেকে দূরে থাকুন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পরিবার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পরিবার

প্রশ্ন : পারিবারিক শান্তির জন্যে আমরা কী করতে পারি? পারিবারিক শান্তি সৃষ্টিতে সালাম আদান-প্রদানের চর্চা কি কোনো ভূমিকা রাখতে পারে?

উত্তর : পারিবারিক শান্তির জন্যে আমাদের পরিবারে সালামের রেওয়াজ চালু করা উচিত। আমাদের পরিবারগুলো থেকে এখন সালামের রেওয়াজ উঠে গেছে। আমাদের ছেলেমেয়েরা আমাদেরকে সালাম দেয় না। আমরাও ছেলেমেয়েদের সালাম দেই না। হাই ড্যাডি! হাই মাম্মি! এতে তো শান্তি থাকবে না। কারণ যে দেশে হাই ড্যাডি, হাই মাম্মির সংস্কৃতি রয়েছে সেখানে কোনো পারিবারিক শান্তি নেই।

অতএব পরিবারে সালাম চালু করবেন। সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে বাচ্চাকে আগে সালাম দেবেন। আসসালামু আলাইকুম মানে হচ্ছে আপনার ওপরে শান্তি বর্ষিত হোক। সনাতন ধর্মের যারা আছেন সকালবেলা উঠে ছেলেমেয়েদের ওঁম শান্তি বলুন। বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বীরা সকালবেলা বলুন, জগতের সকল প্রাণী সুখী হোক। এই সুখ এবং শান্তির কথাটা বলতে হবে। যখন আমরা পরিবারে সকালবেলা উঠে সালাম বিনিময় প্রচলন করব তখন সমাজেও সালামের এই প্রচলন শুরু হবে। ছয় মাস চর্চা করুন।

আপনি যখন ছেলেকে আসসালামু আলাইকুম বললেন, ছেলে প্রথমে একটু লজ্জা পাবে। এরপর সে প্রতিযোগিতা করবে আপনাকে আগে সালাম দিতে। ছেলেমেয়ে যদি মা-বাবাকে সালাম দেয় এবং মা-বাবা যদি ছেলেমেয়েকে অন্তর থেকে সালাম দেয়, দেখবেন, ভুল বোঝাবুঝি দূর হয়ে বোঝাপড়াটা ভালো হচ্ছে। মেডিটেশন যে-রকম বোঝাপড়াটা সুন্দর করে, পরিবারে প্রশান্তি আনে, সালামও একইভাবে কাজ করে। আর পরিবারে যত প্রশান্তি আসবে তত আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মের বিকাশ সুন্দর হবে, ভালো হবে।

প্রশ্ন : শুধু পরিবার ও মা-বাবাই কি আদর্শ সন্তান তৈরিতে ভূমিকা রাখে? এজন্যে পরিবেশ ও সমাজব্যবস্থা কি অধিকতর অনুকূল হওয়া জরুরি নয়?

উত্তর : ঘোড়ার আগে গাড়ি জুড়ে লাভ নেই। গাড়ি থাকবে সবসময় ঘোড়ার পেছনে। ঘোড়ার আগে যদি গাড়ি জুড়তে যান, ঘোড়াও কোনো দিকে যেতে পারবে না, গাড়িও কোনো দিকে যেতে পারবে না। পরিবেশ এবং

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সমাজব্যবস্থা অধিকতর অনুকূল হলেই যে সন্তান মানুষ হবে এমন কোনো কথা নেই। ইউরোপ-আমেরিকায় সমাজব্যবস্থা অনুকূল। কিন্তু সেখানকার সন্তানরা কি আদর্শ সন্তান হচ্ছে?

পরিবার যতদিন পর্যন্ত আদর্শ সন্তান তৈরি করতে না পারছে, ততদিন পর্যন্ত সমাজব্যবস্থা কখনো অনুকূলে আসবে না। সমাজের যে-কোনো পরিবর্তন আসবে পরিবার থেকে, ব্যক্তি থেকে। ব্যক্তির পরিবর্তন হলে পরিবার, পরিবারের পরিবর্তন হলে সমাজ, সমাজের পরিবর্তন হলে রাষ্ট্র; ওপর থেকে কখনো নিচে পরিবর্তন আসে না। অতএব পরিবারটা এখানে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

প্রশ্ন : সুখী পরিবার গঠনে অনুসরণীয় কিছু সূত্র জানালে উপকৃত হবো।

উত্তর : পারিবারিক ক্ষেত্রে সুখী পরিবারের যে পঞ্চসূত্র রয়েছে, সেগুলোকে আমরা অনুসরণ করব। (১) সুখী পরিবারের জন্যে প্রথম প্রয়োজন পারিবারিক মনছবি। পরিবারের লক্ষ্য কী, পরিবার কী অর্জন করতে চায়–এটা স্পষ্ট থাকতে হবে। স্বামী-স্ত্রীর চাওয়া, লক্ষ্য–এসবের মধ্যে দ্বন্দ্ব সাধারণত পারিবারিক অশান্তি সৃষ্টি করে। এসব থেকে বেরিয়ে এসে ঐকমত্যের ভিত্তিতে পারিবারিক মনছবি করতে হবে।

(২) সরাসরি কথা বলা। যে-কোনো ভুল বোঝাবুঝি হোক, সরাসরি কথা বলতে হবে। এর মধ্যে তৃতীয় কাউকে জড়াবেন না। যার সাথেই ভুল বোঝাবুঝি হয়েছে, তার সাথে কথা বলুন। সরাসরি বলুন, আমার যদি কোনো অন্যায় হয়ে থাকে, আপনি শাস্তি দিন। দেখবেন, তিন মাস ধরে যে বোঝা বয়ে বেড়াচ্ছিলেন, তিন মিনিটে তা পরিষ্কার হয়ে যাবে।

(৩) পারিবারিক রেওয়াজ তৈরি করা। প্রোগ্রাম করবেন পরিবার-পরিজন সবাইকে নিয়ে। ভ্রমণ করুন পরিবারের সবাইকে নিয়ে। শুধু মিস্টার এবং মিসেস দাওয়াতে যাবেন না। সপ্তাহে কমপক্ষে একদিন পরিবারের সাথে সময় কাটাবেন। প্রতিদিন একবেলা পরিবারের সাথে আহার করবেন।

(৪) সমমর্মিতা সৃষ্টি করা। সুখী পরিবার নির্মাণে পারস্পরিক সমমর্মিতা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। পরস্পরকে বোঝার জন্যে আসলে প্রয়োজন একটু মমতা, ভালবাসা। স্বামী বা স্ত্রী, মা-বাবা, সন্তান–সবার প্রয়োজন পূরণ এবং সবার প্রতি দায়িত্ব পালন করবেন হাসিমুখে, সমমর্মিতার সাথে।

(৫) ধর্মীয় ও আত্মিক মূল্যবোধকে গুরুত্ব দেয়া। পরিবারে যদি ধর্মীয় ও

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আত্মিক মূল্যবোধকে গুরুত্ব দেয়া না হয়, সেই পরিবার আসলে সুখের হয় না। কারণ ধর্ম হচ্ছে সদাচরণ। এই মূল্যবোধ যদি পরিবারে সৃষ্টি না হয়, ঐ পরিবার কখনো সুখের হয় না। যে পরিবারে গীবত ও পরচর্চা হয়, আত্মীয়স্বজনের নিন্দা হয়, সেই পরিবার কখনো সুখের হয় না। ঘৃণার চর্চা পরিবারে করবেন না, সদাচরণের চর্চা করবেন–পরিবার সুখের হবে।

আমরা এমন কিছু যেন না করি, যা পারিবারিক শান্তিকে নষ্ট করে। পরিবারের সাথে বিশ্বস্ত হতে হবে। পরিবারে শুদ্ধাচারী ও সদাচারী হতে হবে। এজন্যে সুন্দর কথা বলার অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত। সুন্দর কথার প্রভাব বিস্তারকারী ক্ষমতা অনেক। নরম কথায় রাগ কম হয়। আবার শক্ত কথায় রাগ কিন্তু বেশি হয়।

একটা বিষয় খেয়াল করবেন, আমরা যখন বাইরে থাকি তখন কিন্তু রাগারাগি কম করি। যখন বাসায় যাই আপনজনের সাথে মিশি তখন রাগটা বেশি করি। কেন? তখন আমরা শুদ্ধ কথা বলি না তো। আর আপনি যখন শুদ্ধ ভাষায় কথা বলবেন, রাগ ৮০% শেষ হয়ে যাবে। কারণ শুদ্ধ কথা বলতে হলে একটু সচেতনভাবে বলতে হবে। একটু সচেতন হলেই আপনি রাগ করতে পারবেন না।

তাই শুদ্ধ ভাষায় কথা বলতে হবে। এটা একদিনে হবে না। প্রথম প্রথম যখন সুন্দর করে কথা বলবেন চারপাশের লোকেরা, আত্মীয়স্বজনরা এটা নিয়ে কথা বলবে। কিন্তু সুন্দর কথা যখন আয়ত্ত করবেন, বলার অভ্যাস যখন হয়ে যাবে তখন দেখবেন, আপনি খুব চমৎকারভাবে সদাচারী হয়ে উঠছেন।

পারিবারিক সম্পর্ক : স্বামী-স্ত্রী

প্রশ্ন : আমার প্রশ্ন হচ্ছে একজন মানুষ কীভাবে পরিবারকে সুখী করতে পারে? পরিবারে স্বামী ও স্ত্রীর মধ্যে কীরূপ সম্পর্ক থাকা উচিত?

উত্তর : আমরা এভাবে বলতে পারি যে, দাম্পত্য সম্পর্কের বাইরে অর্থাৎ স্বামী এবং স্ত্রীর মধ্যকার দৈহিক সম্পর্কের বাইরে একজন স্বামী যদি তার স্ত্রীকে নিজের মেয়ের মতো দেখতে পারেন এবং একজন স্ত্রী যদি স্বামীকে তার ছেলের মতো দেখতে পারেন, তাহলে আর কোনো সমস্যা থাকতে পারে না। কারণ আমরা মেয়ের অনেক দোষ মাফ করে দেই। কিন্তু একই দোষ স্ত্রী করলে মাফ করতে পারি না। মেয়েকে মাফ করতে পারলে স্ত্রীকে কেন মাফ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করতে পারবেন না? ছেলেকে মাফ করতে পারলে কেন ছেলের বাবাকে মাফ করতে পারবেন না? এভাবে ভাবতে পারলে দেখবেন যে, আপনারা সত্যিকারের সুখী পরিবার।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রীর সঙ্গে আমার সমস্যা হলো বোঝাপড়ার অভাব। সে আমাকে বুঝতে পারে না বা বুঝতে চায় না। বেছে বেছে সে আমার অপছন্দের কাজগুলোই করে। এ নিয়ে কিছু বলতে গেলেও ঝগড়া বেঁধে যায়। ফলে আমি খুব মানসিক দ্বন্দ্বে আছি।

উত্তর : অন্যেরা আমাকে বুঝুক–এটাই আমরা সবসময় চাই। অন্যেরা আমাকে বোঝার আগে আমিই তাদের বুঝব–এই দৃষ্টিভঙ্গি অর্থাৎ মমতা, সমমর্মিতার দৃষ্টিভঙ্গিকে আমরা ধারণ করতে পারি না। আপনার স্ত্রীর প্রতি যদি সমমর্মী হতে পারতেন, যদি বুঝতে চাইতেন কেন তিনি সবসময় আপনার অপছন্দের কাজগুলো করেন, তাহলে এই দূরত্ব থাকত না। তার প্রতি আপনার নিঃশর্ত ভালবাসা ও দেয়ার মনোভাব থাকলে কখনোই এই দ্বন্দ্ব চলতে পারত না। কারণ নিঃস্বার্থ ভালবাসার শক্তিই এমন যে, তা অপরপক্ষের মধ্যে ভালো হওয়ার শক্তিকে জাগ্রত করে।

আর এটা তখনই সম্ভব যখন মানুষটিকে আপনি তার আচরণ থেকে আলাদা করতে পারবেন। তাই স্ত্রীকে মমতা ও ভালবাসার দৃষ্টিতে দেখুন, বুঝতে চেষ্টা করুন। দেখবেন, এটা তাকে স্পর্শ করবেই। তখন এমন প্রতিদান পাবেন, যা আপনি কল্পনাও করেন নি। যখন দুই তরফ থেকেই মমতা-প্রেম নিঃশর্ত হয়, তখনকার যে আনন্দ তা কোনো চুক্তিনামা দিয়ে অর্জন করা সম্ভব নয়; ধমক, চাবুক বা তলোয়ার দিয়ে হাসিল করা সম্ভব নয়।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী আমার কথার বাধ্য নয়। আমার স্ত্রীর কাছে আমি শান্তি পাই নি। আমি কী করব?

উত্তর : স্ত্রী তো আপনার সার্ভেন্ট নয়, তিনি আপনার জীবনসঙ্গী। তাকে বাধ্য করার তো কোনো প্রয়োজন নেই। স্ত্রীর সাথে মমতা দিয়ে কথা বলবেন, যেন তিনি আনন্দের সাথে আপনার অনুরোধের কাজটা করেন। কারণ মমতাপূর্ণ কথা সবাই শোনে। কিন্তু আপনি যদি মনে করেন, আপনার কর্মচারীকে যেভাবে আদেশ দিয়ে কাজ করান সেভাবে স্ত্রীকে করাবেন, তাহলে ভুল

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করবেন। আর আজকাল তো ভালোভাবে না বললে কর্মচারীও কাজ করে না। সবসময় মনে রাখবেন, স্ত্রীর সম্মান আপনার সম্মান। অতএব তার সাথে সেই সম্মান ও মনোযোগ দিয়ে কথা বলবেন, হৃদয় থেকে কথা বলবেন।

প্রশ্ন : যত বড় ব্যবসায়ী/ কর্মকর্তা হোক না কেন পার্টনার বা বন্ধুদের সাথে জরুরি কথা/ কাজ শেষ করে একজন স্বামী/ বাবার বাসায় ফিরতে প্রতিদিন কমপক্ষে কয়টা বাজা উচিত?

উত্তর : এটা বলা খুব কঠিন। এটা কাজের ধরনের ওপর নির্ভর করে যে, কার ব্যস্ততা কতটুকু। সেটা হতে পারে কাজের প্রয়োজনে—ব্যবসায়িক বা সাংগঠনিক প্রয়োজন। অর্থাৎ কাজের প্রয়োজনে বাইরে থাকা আর শুধু আড্ডা দেয়ার জন্যে বাইরে থাকা—এ দুটোর মধ্যে পার্থক্য রয়েছে।

আর আড্ডা দেয়ার জন্যে অবশ্যই বাইরে থাকা উচিত নয়। অবশ্য অনেক স্বামীই আছে স্ত্রীকে বাসায় সময় না দিয়ে বাইরে শুধু শুধুই বসে আড্ডা দেয়। এরা আসলে মারাত্মক ভুল করে। এ ভুল পরবর্তীতে এদের জীবনে অশান্তির ঝড় বয়ে আনে। অতএব এ ব্যাপারে সতর্ক থাকতে হবে।

প্রশ্ন : সাত মাস আগে পারিবারিকভাবে আমার বিয়ে হয়। কিন্তু তখন থেকে আমার স্বামীকে মেনে নিতে পারছি না। অনেক চেষ্টা করেও সাত মাসে কিছু হয় নি। আমার অনেক কষ্ট হলেও ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে অনেক সময় পার করি। মনে হচ্ছে আমার দ্বারা সে খুব কষ্ট পাচ্ছে। এভাবে মানুষকে কষ্ট দেয়া ঠিক না। কিন্তু আমি অনেক চেষ্টা করেও পারছি না। আমি এখন কী করব?

উত্তর : আপনার বিয়ে করার আগেই বিষয়টি চিন্তা করা উচিত ছিল। সম্ভবত আপনার আগে কারো সাথে সম্পর্ক ছিল, যে কারণে হয়তো আপনি মেনে নিতে পারছেন না। আসলে এ চিন্তাগুলো বিয়ের আগে করা উচিত। বিয়ে করার পরে এখন আপনি যা করছেন এটা তো অপরাধ।

আপনি আপনার স্বামীকে তার অধিকার থেকে বঞ্চিত করছেন। তাকে কষ্ট দিচ্ছেন আর নিজেও কষ্ট পাচ্ছেন। অতএব যত তাড়াতাড়ি অতীতকে ভুলে নতুনভাবে জীবন শুরু করতে পারেন তত আপনার জন্যে মঙ্গল। আর স্বামীর সাথে থাকবেন কিনা সেটা তো আপনার সিদ্ধান্ত। বোঝা যাচ্ছে যে, স্বামীর প্রতিও আপনার দুর্বলতা সৃষ্টি হয়েছে। তা না হলে আপনার মনে হতো না যে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আমার দ্বারা সে খুব কষ্ট পাচ্ছে। অতএব বিয়ে যখন হয়ে গেছে নতুন করে প্রেম শুরু করুন স্বামীর সাথে।

প্রশ্ন : স্বামীর কাছ থেকে আমি আলাদা আছি। ওকে অনেক ভালবাসি। কিন্তু তিনি আমার কোনো দায়িত্ব নিতে চাচ্ছেন না। আমি এখন কী করব?

উত্তর : বিয়েটা আসলে শুধুই ভালবাসাবাসির কোনো ব্যাপার না। খুব নির্মম সত্য হচ্ছে এটা প্রয়োজনের ব্যাপার। আপনার দায়িত্ব সে নিতে চাচ্ছে না, তার মানে তো সে দায়িত্বশীল নয়। আপনি কীভাবে তার কাছে যাবেন?

ইসলামের দৃষ্টিতে বিয়ে মানে হচ্ছে স্বামী দায়িত্ব নেবে। অর্থাৎ একজন পুরুষ প্রস্তাব করছে এবং একজন নারী যখন সম্মতি দিচ্ছে তখন বিয়ে হচ্ছে। নারী যদি কোনো পর্যায়ে অসম্মত থাকে তাহলে এই বিয়ে হয় না। তো পুরুষ বিয়ে করে দেনমোহর এবং নারীর ভরণপোষণের শর্তে। এখন স্বামী যদি আপনার দায়িত্ব নিতে না চায়, তিনি শর্তভঙ্গ করছেন।

আপনি তো জোর করে কারো ঘাড়ে চেপে বসতে পারেন না। তাহলে যে দায়িত্ব নেয় তাকে আপনি দেখেন। অথবা আপনি স্বামীর দায়িত্ব নিয়ে নিন। বলুন ঠিক আছে, তোমার কিছু করতে হবে না, যা করার আমি করব। অর্থাৎ প্রত্যেকটা বিষয়কে দেখতে হবে আপনার নিজস্ব অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে যে, আপনি কী করতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী কিছু বলার সাথে সাথেই আমি প্রায়ই তার সাথে ঝগড়ায় জড়িয়ে যাই। এ-ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : স্ত্রীর সাথে যে স্বামী ঝগড়া করে, সে আসলে নির্বোধ। কারণ স্ত্রীর সাথে ঝগড়া করে জেতার কোনো সম্ভাবনা নেই। আসলে ঝগড়ার তিনটি পর্যায় থাকে। প্রথম পর্যায়ে চলে যুক্তির আদান-প্রদান। আপনি হয়তো যুক্তিতে জিতে গেলেন। দ্বিতীয় পর্যায় হলো চিৎকারের। এ রাউন্ডেও আপনি জিতে যেতে পারেন, যদি গলায় জোর থাকে। আর মিনমিনে গলা হলে আপনি হেরে যাবেন। এরপর ফাইনাল রাউন্ড হলো কান্না। এ রাউন্ডে স্বামী হিসেবে আপনার জেতার সম্ভাবনা খুব কম। কারণ ছেলেরা আর যা-ই হোক মেয়েদের সঙ্গে কান্নায় পাল্লা দিতে পারে না। এমনকি যদি কাঁদতে যানও, দেখবেন, প্রতিবেশীরা আপনার মানসিক সুস্থতা নিয়ে সন্দেহ করছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অতএব যে ঝগড়ায় জিততে পারবেন না, তাতে জড়ানোর দরকারটাই বা কী? শুধু তা-ই নয়, যদি ঝগড়ায় যান এবং স্ত্রী যদি থার্ড রাউন্ডে কান্নাকাটি শুরু করে দেন, তখন তো আপনাকেই তোয়াজ করে তা থামাতে হবে। হয়তো গিফট কিনে দিয়ে মান ভাঙাতে হবে। অতএব স্ত্রীর সাথে ঝগড়ায় জড়িয়ে যাওয়ার মতো বোকামি করবেন না কোনো স্বামী।

প্রশ্ন : স্বামী যদি স্ত্রীর সাথে সম্পর্ক না রাখে, কথা বলতে গেলে খারাপ ব্যবহার করে, বিশ্রী কথা বলে তখন কী করা যেতে পারে?

উত্তর : স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। তার সাথে আপনার সুখের যে মুহূর্তগুলো, সেই মুহূর্তগুলোকে স্মরণ করুন। অনুভব করুন। তারপরে তাকে বোঝান। নিয়মিত বোঝাতে থাকুন। আপনি যেহেতু স্বামীকে ভালবাসেন, অবশ্যই তাকে প্রভাবিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : বিয়ের ১০ বছর পার হলো। শুরু থেকে আমার স্ত্রী ভীষণ অশান্তিতে ভুগছে। জিজ্ঞেস করলেই বলে, তোমার কারণেই আমার সব অশান্তি। কিন্তু আমি চেষ্টা করেছি সকল কারণ দূর করতে, তাকে শান্তিতে রাখতে। এরপরও একই অবস্থা। ফলে অশান্তি কমছে না। এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আপনি তাকে জিজ্ঞেস করবেন না যে, সে কেমন আছে। সবসময় বলবেন, তুমি ভালো আছ। এমনকি তিনি রাগারাগি করলেও আপনি বলবেন, তুমি তো বেশ ভালো আছ। আসলে কারো কারো বহিঃপ্রকাশটাই এরকম, মনে হয় যেন সে খুব বিরক্ত বা ক্ষুব্ধ। আসলে হয়তো তা নয়। তা না হলে ১০ বছর তিনি সংসার করছেন কীভাবে?

আর দাম্পত্য সম্পর্কের ক্ষেত্রে দেখা যায়, আপাত ঝগড়া-মারামারি হলেও স্বামী-স্ত্রী দুজন দুজনের প্রতি ঠিকই মমতা সহানুভূতি ও ভালবাসার বন্ধনে আবদ্ধ–যা তাদেরকে দাম্পত্য সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে সাহায্য করেছে। এর পাশাপাশি আপনি সুখী পরিবারের মনছবি দেখুন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী নিজের মতামতই চূড়ান্ত মনে করে সবসময়। কিন্তু তার বেশিরভাগ সিদ্ধান্তই ভুল, এরকম মানুষের সাথে সংসার করার জন্যে কী করব? ১৮ বৎসর চলছে সংসার।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : ১৮ বছর পার করে ফেলেছেন যেভাবে, বাকি ১৮ বছরও সেভাবে দেখতে দেখতে পার হয়ে যাবে। কারণ আপনি আপনার স্বামীকে ভালবাসেন। ভালবাসেন বলেই সে ভুল করুক, ঠিক করুক আপনার অন্য কোনো দিকে মন নাই। এটা খুব ভালো। অতএব যখনই কোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার ব্যাপার হবে, আপনার মনে হবে স্বামী ভুল করতে পারেন, তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। মমতার সাথে বোঝান যে, এই ব্যাপারে কিন্তু তুমি এই সিদ্ধান্ত নেবে। তাহলে দেখবেন, কাজ অনেক সহজ হয়ে গেছে।

প্রশ্ন : সংসারে টাকা-পয়সাসহ সব বিষয়ে স্ত্রীর কর্তৃত্ব করা কি ঠিক, নাকি স্বামীর কর্তৃত্ব করা ঠিক?

উত্তর : যদি ঘরের বিষয় হয়, সাংসারিক ব্যাপার হয়, প্রত্যেক পুরুষের উচিত এই কর্তৃত্ব স্ত্রীর হাতে ছেড়ে দেয়া। তাতে আপনি অনেক চিন্তামুক্ত থাকবেন। আপনার পেশাগত উন্নতির দিকে মনোযোগ দিতে পারবেন। আজ বাজার কী হবে, রান্নায় তেল বেশি দেয়া হবে, নাকি লবণ বেশি দেয়া হবে, এই চিন্তাও যদি আপনাকেই করতে হয়, এই কর্তৃত্বও যদি আপনি করতে চান, এর মানে হলো, খামোখা অশান্তি ডেকে নিয়ে আসা।

আসলে পরিবার মানে কী? দেয়া এবং নেয়া। আপনাকে কিছু বিষয়ে ছাড় দিতে হবে, কিছু বিষয়ে স্ত্রী ছাড় দেবেন। আর বুদ্ধিমান পুরুষ এসব বিষয়ে প্রথমেই ছাড় দিয়ে দেন। যেমন স্ত্রীর শাড়ি কিনতে গিয়েও অনেক স্বামী বলেন, এটা নাও, ওটা নাও। কেন? স্ত্রীকে সিদ্ধান্ত নিতে দিন তিনি কোনটা কিনবেন। তিনি চাইলে আপনি মতামত দিতে পারেন, কিন্তু সিদ্ধান্ত তার। এ-ক্ষেত্রে স্ত্রীর খুশিই আপনার খুশি হওয়া উচিত।

আসলে সব ব্যাপারেই সবসময় একজন লিডার ঠিক হওয়া উচিত। যেমন, প্রথমদিনই স্ত্রীকে বলে দিন, ঘরের যে-কোনো ব্যাপারে তুমি লিডার। আর বাইরের ব্যাপারে স্বাভাবিকভাবেই তুমি যদি আমাকে লিডার হিসেবে পছন্দ করো, তবে দায়িত্ব নিতে রাজি আছি। অর্থাৎ প্রথমে আপনি তাকে অধিকার দিলে দ্বিতীয় অধিকার তিনি আপনাকে এমনিতেই দিয়ে দেবেন।

আর পারিবারিক জীবনে ঘরের দায়িত্ব যত স্ত্রীর হাতে দিতে পারবেন, তাকে স্বাধীনভাবে সিদ্ধান্ত ও কাজ করতে দেবেন, তত আপনি সুখী হবেন। কারণ প্রত্যেকেরই একটা নিজস্ব এলাকা থাকা উচিত, যেখানে তিনি স্বাধীনভাবে কাজ করতে পারবেন। তাহলে তার মানসিক তৃপ্তি থাকবে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মানসিক বিকাশ ঘটবে এবং আপনিও শান্তিতে থাকবেন। আর স্ত্রীকে কখনো দাসী বা কর্মচারী মনে করবেন না; সবসময় তাকে সহযোদ্ধা, সহযোগী ও বন্ধু মনে করবেন। তাহলে আপনার প্রতি তার যে অনুরাগ, সেটা আসবে ভেতর থেকে। স্ত্রী হিসেবে নিছক কর্তব্য পালন করা আর অনুরাগী হওয়া–দুটোর মধ্যে অনেক তফাত আছে।

প্রশ্ন : স্ত্রীর কাছে অনেক সময় টেকনিক্যাল কারণে মিথ্যা বলতে হয়। এটা কি ঠিক হচ্ছে?

উত্তর : স্ত্রীকে মিথ্যা বলতে হয়, এমন কোনো টেকনিক্যাল কারণ থাকাই উচিত নয়। অর্থাৎ এমন কোনো কাজ করা উচিত নয়, যার জন্যে মিথ্যা বলতে হয়। এ-ক্ষেত্রে টেকনিক্যাল বা জেনারেল নয়, মূল বিবেচ্য হওয়া উচিত–কারণটি ন্যায়, না অন্যায়। যেমন অনেক স্ত্রী চায় না স্বামী তার মা-বাবাকে টাকাপয়সা দিক বা ঘন ঘন দেখতে যাক। সে-ক্ষেত্রে স্বামীটিকে কুশলী হতে হবে। কারণ মা-বাবাকে সাহায্য করা, তাদের খোঁজখবর নেয়া তার কর্তব্য। কিন্তু স্ত্রী যেহেতু পছন্দ করে না, তাই তাকে জানালেও অশান্তি।

এ-ক্ষেত্রে তাকে না জানিয়ে অফিসে যাওয়া-আসার পথে বা অন্য সুযোগে যদি ছেলে তার কর্তব্য পালন করে, তাতে কোনো বাধা নেই। স্ত্রী তো আর সারাক্ষণ তাকে পাহারা দিচ্ছে না। তবে স্ত্রী যদি গোয়েন্দাগিরি করে জেনে নেয়ার মানসিকতার হয়, সে-ক্ষেত্রে দৃঢ়তার সাথে সত্য বলাটাই ভালো।

কাজেই ন্যায়সঙ্গত কারণ, যেখানে স্ত্রী জানলে অশান্তি হবে–এ আশঙ্কায় গোপন করা আর অন্যায় বা ভুল করে সেটা ঢাকার জন্যে মিথ্যাচার করা, এ দুয়ের মধ্যে পার্থক্য রয়েছে। ক্ষেত্রবিশেষে প্রথমটি করা যেতে পারে, কিন্তু দ্বিতীয়টি কিছুতেই সমর্থনযোগ্য নয়।

প্রশ্ন : আমার স্বামী সব বিষয়ে খুব অল্পতে হতাশ হয়ে পড়েন, যা আমার মধ্যে প্রচণ্ড মানসিক চাপ সৃষ্টি করে। আমি মাঝে মাঝে ধৈর্যচ্যুত হয়ে পড়ি। আমি কীভাবে এই পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে পারি?

উত্তর : একজন রাগী হলে আরেকজনকে ঠান্ডা হতে হয়। তেমনি তিনি যেহেতু অল্পতেই হতাশ হয়ে পড়েন, আপনি আশার পাহাড় হয়ে উঠুন যেন আপনার স্বামীর আশ্রয়স্থল আপনি হতে পারেন। আপনার স্বামী হতাশ হয়ে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পড়েন মানে তার হতাশার কথা শোনার কেউ নাই, আপনি ছাড়া। তাই সবসময় আল্লাহর ওপর বিশ্বাস রাখুন এবং স্বামীকেও সেভাবে উদ্বুদ্ধ করুন। সেইসাথে স্বামীর জন্যে দোয়া করুন। তাকে নিয়মিত হিলিং করুন।

প্রশ্ন : বিভিন্ন কারণে আমাদের স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে প্রায়ই ঝগড়া-মারামারি হয়। এ অবস্থায় সন্তানের কল্যাণার্থে আমাদের কি একত্রে থাকা উচিত হবে?

উত্তর : ইতোমধ্যেই সন্তানের অকল্যাণার্থে অনেক কিছুই আপনারা করে ফেলেছেন। এখন আপনারা সম্পর্ক ছেদ করলে যেমন সে দুর্ভোগে পড়বে; তেমনি আপনাদের মধ্যে যে ঝগড়া-মারামারির সম্পর্ক, তাতে একত্রে থাকলেও তার দুর্ভোগ কমবে না।

সন্তানের সুস্থভাবে বেড়ে ওঠার জন্যে স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ এবং সহযোগিতার মনোভাব একটি অপরিহার্য শর্ত। যে পরিবারে তা নেই, সে পরিবারে ছেলেমেয়েরা শিকার হয় নানারকম মানসিক জটিলতার। কারণ মা-বাবার ঝগড়াঝাঁটির ঘটনাগুলো সন্তানের মধ্যে মারাত্মক প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে, তাকে অনিশ্চয়তার আশঙ্কায় ভোগায়। সন্তানের কল্যাণ চাইলে ঝগড়াঝাঁটি বন্ধ করে একত্রে থাকা উচিত।

প্রশ্ন : দিবানিশি স্ত্রী শুধু শুধু ভেগুর ভেগুর করে। ওষুধ কী? প্রতিকার চাই।

উত্তর : স্ত্রী যদি আপনার সাথে 'ভেগুর ভেগুর' না করে আরেকজনের সাথে করে, সেটা কি আপনার ভালো লাগবে? আসলে অধিকাংশ স্বামী একটা জিনিস বুঝতে চান না, একজন মানুষ যখন মা-বাবা, ভাইবোন এবং যে পরিবেশে জন্মের পর থেকে তার বেড়ে ওঠা, সেই পরিবেশ ছেড়ে সম্পূর্ণ নতুন একটা পরিবেশে আসে, তখন সে কতটা মানসিক অনিশ্চয়তার মধ্যে থাকে। আর এ অনিশ্চিত পরিবেশে স্বামী নামের পুরুষটিকেই সে মনে করে তার সব ভরসার স্থল। কাজেই তার ভালোলাগা, মন্দলাগা, আনন্দ-দুঃখ, আশা-হতাশা সবকিছুই সে স্বামীর সাথে শেয়ার করতে চাইবে, এটাই স্বাভাবিক। এমনকি বিয়ের পর মেয়েরা মা-বাবার সাথেও অনেক কথাই আর বলতে পারে না।

কাজেই স্ত্রী যদি 'ভেগুর ভেগুর' করে, স্বামীর উচিত সব মন দিয়ে শোনা। স্ত্রী যা বলবে, বলবেন যে, হ্যাঁ। যদি বলে, তুমি মরে যাও। বলবেন হ্যাঁ, মরে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যেতেই তো চাই। শুধু তোমার কথা চিন্তা করেই তো পারছি না। কারণ আমি মরলে তো তুমি বিধবা হবে। অর্থাৎ আপনি যত হাঁ বলবেন, যত শুনবেন–তার 'ভেগুর ভেগুর' কমতে থাকবে।

আর আপনার স্ত্রীর জন্যে কোনো ওষুধের প্রয়োজন নেই। আপনার দৃষ্টিভঙ্গি ঠিক থাকলেই সব ঠিক হয়ে যাবে। কারণ আপনার অভিযোগের ভাষা দেখে মনে হচ্ছে স্ত্রীর প্রতি আপনার শ্রদ্ধাবোধ কম। আসলে স্বামী-স্ত্রীর পরস্পরের মধ্যে ভালবাসা, মমতা এবং সম্মানবোধ থাকলে সম্পর্কটা উভয় পক্ষের জন্যেই সুখকর হয়। আপনি যদি তাকে সমমর্মিতার সাথে গ্রহণ করতে পারেন, তাহলে এই 'ভেগুর ভেগুর'কে ব্যাকগ্রাউন্ড মিউজিক হিসেবে নিন। দেখবেন, ওর মধ্যেও একটা সুর আছে।

প্রশ্ন : আমার মনে হয়, মানুষ হিসেবে আমি এবং আমার স্বামী দুজনেই ভালো। তারপরও আমাদের স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ছোটখাটো বিষয় নিয়ে মাঝে মাঝেই ঝগড়া হয়। কিন্তু আমি এটা চাই না। আমার করণীয় কী?

উত্তর : একটি বিষয় মনে রাখবেন, আপনি যদি ঝগড়া করতে না চান, তাহলে স্বামী একা কখনো ঝগড়া করতে পারে না। ঝগড়া কখনো একপক্ষে হয় না। আপনার স্বামী বলুক না! তাকে বলতে দিন। কতক্ষণ উনি একা বলতে পারবেন? অবশ্যই তাকে থামতে হবে। আর ছোটখাটো বিষয় নিয়ে ঝগড়া করে সময় এবং শান্তি নষ্ট করা তো কখনো উচিত নয়।

প্রশ্ন : পারিবারিক শান্তি না থাকলেও অনেক সময় বাধ্য হয়ে সংসার করতে হয়। প্রশান্তি কেমন করে আসবে?

উত্তর : সংসার মানেই হচ্ছে এডজাস্টমেন্ট। এডজাস্টমেন্ট আপনাকে করতেই হবে। সবসময়ই যে প্রশান্তি থাকবে তা নয়। যত এডজাস্ট করতে পারবেন তত আপনার প্রশান্তি বাড়বে।

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন সংসার মানেই এডজাস্টমেন্ট, এই এডজাস্টমেন্ট কি শুধু একপক্ষ থেকেই হবে? আমার স্বামী কখনোই কোনো ব্যাপারে এডজাস্ট করতে চায় না। তার ধারণা, সে যা করে সব পারফেক্ট, যদিও কখনো তা যৌক্তিক হয় না। আমি তা বুঝতে পারি কিন্তু সে এটা বুঝতে পারে না। তার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বোন আমাকে বলেছে, সে কারো কাছে নত হয় না। অন্যায়-অযৌক্তিক কাজও যদি নিজে করে, আমি সেটা ধরতে গেলে সে সেটা মেনে নিতে চায় না। আমি যদি কোনো মতামত দেই, সেটাও শুনতে চায় না। মেডিটেশনের কথা বললেও শুনতে চায় না। এ সমস্যাগুলোর সমাধান কী? আমি কী করব?

উত্তর : আপনাকে কুশলী হতে হবে। অযথা সংঘাতের দিকে যাবেন না। কথা বলতে হবে কৌশলে, সময়-সুযোগমতো। একই কথা একসময় শুনে কেউ ‘না’ বলতে পারেন। আবার সেই কথাই অন্য সময়ে শুনে তিনিই হয়তো ‘হ্যাঁ’ বলবেন। আপনাকে এটা বুঝতে হবে, কখন বললে তাকে কথাটা মানাতে পারবেন। আপনি যদি এই কৌশল অবলম্বন করেন এবং প্রো-একটিভ থাকেন তাহলে সে শুনতে বাধ্য। আজকে না শুনলে কালকে, কালকে না শুনলে তিন দিন পরে শুনবে। তিন দিন পরে না হলে তিন মাস পরে শুনবেই।

আর ‘মেডিটেশনের কথা বললেও শুনতে চায় না’—তার মানে মেডিটেশন আপনার মধ্যে কোনো পরিবর্তন আনতে পারে নি। কারণ মেডিটেশনের কথা বলে প্রভাব বিস্তার করানো যায় না। মেডিটেশন চর্চার প্রভাব বক্তার ওপর কতটা পড়েছে তার ওপর নির্ভর করে অপরপক্ষ কতটা শুনবে।

কোয়ান্টামের এক সদস্য আগে এত বদরাগী ছিলেন যে, বাসায় তিনি যদি তার পাঁচ বছর বয়সী ছেলের শুধু হাত ধরতেন, ছেলে ভয়ে পেশাব করে দিত। সেই মানুষটি কোর্স করে একদম বদলে গেলেন। একদিন তার ছোট মেয়েটিকে আদর করে কোলে তুলে নিয়েছেন, মেয়েটি তো চিরকালের বদরাগী বাবাকে দেখে অভ্যস্ত। সে ভয় পেয়ে মাকে গিয়ে জিজ্ঞেস করছে, মা, আব্বুর কী হয়েছে?

এমন পরিবর্তন দেখার পরও স্ত্রী বলেছিলেন, আমি আরো দুবছর দেখব। যদি দেখি সত্যিই তার পরিবর্তন হয়েছে, তাহলে আমিও কোর্স করব। দুবছর পর স্ত্রী কোর্স করেছিলেন। তখন স্বামী সম্পর্কে তার শুকরিয়ার অন্ত ছিল না। স্ত্রী এখন কোয়ান্টামের প্রশংসা করেন, কোয়ান্টামের জন্যে কাজ করেন।

অতএব যদি নিয়মিত মেডিটেশন করেন, স্বতঃস্ফূর্তভাবেই আপনার মধ্যে এমন আকর্ষণী ক্ষমতা তৈরি হবে, যে-কাউকে আপনি প্রভাবিত করতে পারবেন, স্বামীকে তো বটেই। আমরা দেখেছি যে স্ত্রী আগে কোর্স করেছেন, ৯০% ক্ষেত্রে তারা তাদের স্বামীকেও নিয়ে এসেছেন। কিন্তু আমাদের কোর্স করেছেন এমন বহু স্বামী আছেন, যারা তাদের স্ত্রীদের কোর্সে আনতে পারেন নি। কারণ স্বাভাবিকভাবে দুর্বল মনে হলেও প্রভাবিত করার ক্ষমতা নারীদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বেশি। আপনার মধ্যে সেই ক্ষমতাটা সৃষ্টি করতে হবে। যখন নিয়মিত মেডিটেশন করবেন, আপনার মধ্যে যখন পরিবর্তন আসবে, আপনার স্বামীকে মেডিটেশনের কথা বলতে হবে না। তিনি নিজে মেডিটেশন করে যাবেন।

প্রশ্ন : চেষ্টা করেও স্ত্রীর সাথে সম্পর্কের উন্নতি করতে পারছি না। দীর্ঘ ২৪ বছরের বিবাহিত জীবন। বড় বড় দুই ছেলেমেয়ে। স্ত্রীর ভালবাসায় কোনো কমতি নেই। কিন্তু সম্পর্ক তেমন উষ্ণ নয়।

উত্তর : আপনি আজ থেকে নতুনভাবে কমান্ড সেন্টারে গিয়ে স্ত্রীকে নিয়ে আসুন এবং আপনার প্রথম পরিচয়ের দিনের অথবা বিয়ের সেই অনুভূতি নিয়ে তাকে দেখুন। সেই অনুভূতি বিকিরণ করুন। ক্রমাগত ৪০ দিন করে যান। দেখুন সম্পর্ক কত উন্নত হয় এবং কত ভালো হয়! কারণ আপনার দাম্পত্য জীবনের বয়স ২৪ বছর। তার মানে আগামী বছর আপনারা সিলভার জুবিলি পালন করবেন। আমরা চাই, আগামী বছর যখন সিলভার জুবিলি পালন করবেন, তখন যেন বলতে পারেন, আমরা অত্যন্ত সুখী এবং আগের সেই অবস্থায় আমরা ফিরে গেছি।

প্রশ্ন : স্ত্রীকে বন্ধু ভেবে অতীত সম্পর্কে কিছু তথ্য দেয়ায় কিছুটা সমস্যা অনুভব করছি। এ থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায় বলবেন কি?

উত্তর : তীর যেহেতু বেরিয়ে গেছে, এখন আর কিছু করার নেই। এখন স্ত্রীর কাছেই নিজেকে সমর্পণ করুন। অর্থাৎ মারো কাটো যা-ই করো, সবই এখন তোমার হাতে। আমার আর কিছু করার নেই। আর একটা জিনিস মনে রাখবেন, স্ত্রীকে বন্ধু মনে করে বলা আর বন্ধু হয়ে যাওয়ার পর বলা–এ দুয়ের মধ্যে পার্থক্য আছে। বন্ধু ভেবে তাকে বললেন কিন্তু সে ভুল বুঝল। আর বন্ধু হয়ে যাওয়ার পর বললে সেটা ঠিক আছে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী মনে করে, আমি তাকে খুব অপছন্দ করি। আমি মনে করি, সে আমাকে কষ্ট দেয়। এই নিয়ে ভীষণ অশান্তি। আমার করণীয় কী?

উত্তর : আসলে পুরো বিষয়টি এক ধরনের নেতিবাচকতা থেকে হচ্ছে। একদিকে আপনি মনে করেন, আপনার স্বামী আপনাকে কষ্ট দিচ্ছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অন্যদিকে তিনি মনে করেন, আপনি তাকে অপছন্দ করেন। দুজনেরই এই নেতিবাচকতার ফলে বাস্তবেও সমস্যাগুলো হচ্ছে। যেমন, আপনার স্বামী মনে করেন, আপনি তাকে অপছন্দ করেন। কিন্তু এটা কি তিনি কখনো আপনাকে বলেছেন? এই মনে করাটা তো আপনার ভুল ধারণাও হতে পারে।

আর শান্তি এবং অশান্তি বিষয়টা তো নিজের মধ্যে। আপনি এখন থেকে ভাবতে শুরু করুন, আপনার স্বামী আপনাকে পছন্দ করে। আর পছন্দ করলে যে আচরণগুলো তিনি করতেন, সেগুলোই কল্পনা করুন, মনছবি দেখুন। একটা সময়ে দেখবেন, বাস্তবেও তা-ই ঘটছে। বাস্তবেও তিনি সেই আচরণ করছেন, যা থেকে আপনি নিশ্চিত হবেন যে, তিনি আপনাকে ভালবাসেন।

প্রশ্ন : আমি যেখানে যাই, যাদের সঙ্গে মিশি সবাই আমাকে খুব পছন্দ করে এবং আমার ভালো ব্যবহারের কথা বলে। শ্বশুরবাড়িতেও আমি খুব প্রিয়। কিন্তু আমার স্বামী আমার সাথে সবসময় খারাপ ব্যবহার করে। অথচ আমাকে সে পছন্দ করেই বিয়ে করেছিল। বাচ্চাদের সাথেও আচরণ একই। এদিকে আমাকে সবাই অবিবাহিত মনে করে। আমার স্বামীর সমস্যাটা কী?

উত্তর : সমস্যাটা কিন্তু আপনার মধ্যে। এই যে সবাই আপনাকে অবিবাহিত মনে করে, তার মানে আপনার আচরণের জন্যেই এমনটা হচ্ছে। আর এতেই হয়তো আপনার স্বামীর মধ্যে আশঙ্কা সৃষ্টি হয়েছে যে, কখন আবার কী হয়! স্বামীর সাথে যেভাবে এপ্রোচ হওয়া দরকার, সেটা আপনি বুঝতে পারছেন না। স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। আপনার অবস্থান তাকে বোঝান। আর নিজেকে পর্যালোচনা করার চেষ্টা করুন স্বামী কেন খারাপ ব্যবহার করে, আপনার দোষটা কোথায়? অন্তর্গুরুকে জিজ্ঞেস করুন। অন্তর্গুরু বলে দেবেন। দেখবেন, আপনি সমস্যা কাটিয়ে উঠতে পেরেছেন।

প্রশ্ন : স্বামীর কোনো আচরণে যদি বলি 'আমি কষ্ট পেয়েছি' তবেই কি কষ্ট ভুলতে পারব? কারণ তিনি তার আচরণে আমার কষ্ট ভোলাতে পারেন না।

উত্তর : কষ্ট পেয়ে লাভ কী? তাকে তো আপনি স্বামীর জায়গা থেকে বাদ দিতে পারছেন না। অতএব তিনি যেন বোঝেন আপনি কষ্ট পেয়েছেন; সেই ভাষায় তাকে বোঝান। আর আপনি কষ্টটা ভুলে যান। কারণ ছোট ছোট কষ্টকে যদি মনে রাখেন, তাহলে বড় কাজ করবেন কীভাবে?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

স্বামীকে ক্ষমা করে দেবেন। ছেলেকে যদি ক্ষমা করতে পারেন, তাহলে স্বামীকে কেন ক্ষমা করতে পারবেন না? মেয়েকে যদি ক্ষমা করতে পারেন, তাহলে স্ত্রীকে কেন ক্ষমা করতে পারবেন না? স্ত্রী-ও তো কারো মেয়ে। ক্ষোভ ভেতরে রেখে তো লাভ নেই। পারিবারিক ক্ষেত্রে যত ক্ষমা করা যায়, তত ভালো থাকবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামীর রাগ খুব বেশি এবং খুব চাপা। যখন রাগ করে তখন সে আমার সাথে দুই/ তিন দিনও কথা বলে না। আমি পরিবেশ হালকা করার জন্যে অনেক পদক্ষেপ নিই। কিন্তু কিছুতেই কিছু হয় না। সে যে কারণটা নিয়ে রাগ করেছিল, যতক্ষণ পর্যন্ত না সেই কাজটি আমি করব তার রাগ কমবে না। যদিও কাজটি পুরোপুরি অযৌক্তিক। এ-ক্ষেত্রে কী করব?

উত্তর : এটা আসলে আপনাদের স্বামী-স্ত্রীর ব্যাপার। বোঝা যাচ্ছে উনি কথা না বললে আপনি অস্বস্তিতে ভোগেন। স্বামী-স্ত্রীর ব্যাপারে সবসময় বুঝতে হবে, কোন সময় কোন কথাটা বলব। স্বামীকে বুঝতে হবে, স্ত্রীকে কীভাবে কোন সময় কোন কথা বলব। স্ত্রীকে বুঝতে হবে, স্বামীকে কীভাবে কোন সময়ে কোন কথাটা বলব। কোন সময় 'হ্যাঁ' বলব, কোন সময় 'না' বলব। এগুলো স্বামী-স্ত্রীর নিজস্ব ব্যাপার। এ ব্যাপারে আপনার নিজেকেই ঠিক করতে হবে কৌশলটা কী হবে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী ঘরের সব ব্যাপারে আমার সাথে আলোচনা করে না। কিন্তু পারিবারিক কোনো কাজ করার আগে তার ঘনিষ্ঠ বন্ধুর সাথে শেয়ার করে। আমার খুব কষ্ট হয় যখন আমি আমার স্বামীর কোনো খবর তার মুখ থেকে না শুনে তার বন্ধু বা অন্য কোনো তৃতীয় ব্যক্তির কাছ থেকে শুনি। এ নিয়ে তাকে জিজ্ঞেস করাতে সে বলেছে, অন্যের কাছ থেকে শুনলে অসুবিধা কী? সে খুব চাপা স্বভাবের। এ-ক্ষেত্রে আমার করণীয় কী?

উত্তর : এটা আসলে আপনার ব্যর্থতা। অর্থাৎ আপনি আপনার স্বামীর সেই আস্থা অর্জন করতে পারেন নি, যে আস্থাটা তার বন্ধু অর্জন করতে পেরেছে। অতএব আপনি কীভাবে আস্থা অর্জন করতে পারেন, সেটা আপনাকে দেখতে হবে। আপনি যদি আস্থা অর্জন করতে পারেন, আপনার স্বামী প্রথমে আপনাকে বলবেন।

family.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমার কথা বোঝার চেষ্টা করে না। সে আমাকে বিন্দুমাত্র বোঝার চেষ্টা করে না। তার এই আচরণের কারণে মনের সবটুকু প্রশান্তি হারাতে বসেছি। এমতাবস্থায় আমার কী করা উচিত?

উত্তর : আপনি আপনার স্বামীকে বোঝার চেষ্টা করুন। কারণ আপনি তো আপনার স্বামীকে বদলাতে পারবেন না। কিন্তু আপনি নিজেকে বদলাতে পারবেন। কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গির আলোকে নিজেকে বদলাতে চেষ্টা করুন। আপনার পরিবর্তন হয়তো একসময় আপনার স্বামীকেও বদলে দেবে।

প্রশ্ন : ২০০৬ সাল থেকে যখন আমার স্বামীর ন্যূনতম আয় ছিল তখন থেকে আমি সংসার চালিয়েছি দক্ষ হাতে। তখনো সঞ্চয় করেছি, এখনো করি। এখন তার আয় বেড়েছে। এখন সে সংসার খরচ আমার হাতে দেয় না। রাগ হচ্ছে না, কিন্তু খুব অসম্মানিত বোধ করছি। সংসার ছেড়ে দিতে ইচ্ছে করে। এ-ক্ষেত্রে আমার শাশুড়ি ও ভাসুরের ভূমিকা রয়েছে।

উত্তর : আপনি অপেক্ষা করুন। অল্প আয়ে যিনি সংসার চালাতে পারেন, তিনি অত্যন্ত দক্ষ। সবর করুন এবং স্বামী শাশুড়ি ভাসুরকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাতে থাকুন। আপনার যেহেতু নিয়ত ভালো, ইনশাল্লাহ আপনি সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসতে পারবেন।

মূল বিষয়টা হচ্ছে দৃষ্টিভঙ্গিটাকে পাল্টে ফেলা যে, আমি আমার স্বামীকে সম্মানের দৃষ্টিতে দেখব। সম্মানের সাথে কথা বলব। স্ত্রীকে সম্মানের দৃষ্টিতে দেখব। সম্মানের সাথে কথা বলব। অর্থাৎ সমমর্মী হওয়া।

প্রশ্ন : আমি দুবছর আগে গ্রাফিক ডিজাইনের কোর্স করি। স্বামীর উৎসাহ আর অটোসাজেশন চর্চার মাধ্যমে সফলভাবে কোর্সটি সম্পন্ন করি। সবাই আমার কাজের প্রশংসা করত। কাজ করতে করতে রাত ভোর হয়ে যেত। ভাবলাম আমি সফল হবো। কিন্তু অনলাইনে দুবার প্রোফাইল দিয়ে কাজের জন্যে চেষ্টা করলাম। কাজ পেলাম না। সংসার সামলে রাত জেগে কাজ করে অসুস্থ হয়ে পড়লাম। মন ভেঙে গেল। হতাশ হয়ে পড়লাম। আমি কি তাহলে সারাজীবন স্বামীর টাকায় চলব? আয় করতে পারব না? নানান প্রশ্ন মনে ঘুরপাক খায়। যদিও আমার স্বামী খুবই ভালো মানুষ, কিন্তু সবসময় তার কাছ থেকে টাকা নিতে ভালো লাগে না। আমি কি ব্যক্তিজীবনে ব্যর্থই থেকে যাব?

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : প্রশ্নটার দুটো দিক আছে। একটা দিক হচ্ছে একজন নারী হিসেবে আপনি উপার্জন করতে চাচ্ছেন, আপনার মেধাকে কাজে লাগাতে চাচ্ছেন। এটা খুব ভালো। আরেকটা দিক হচ্ছে, 'আমি কি তাহলে সারাজীবন স্বামীর টাকায় চলব? সবসময় তার কাছ থেকে টাকা নিতে ভালো লাগে না। আমি কি ব্যক্তিজীবনে ব্যর্থই থেকে যাব?'

আসলে 'বিয়ে'র ব্যাপারে আমাদের ধারণাটা স্বচ্ছ থাকতে হবে। যেহেতু আপনি মুসলিম, ইসলামি শরীয়া মতে বিয়ে মানে হচ্ছে, স্বামী সসম্মানে স্ত্রীর ভরণপোষণের ওয়াদা করে এবং দেনমোহর দিয়ে অর্থাৎ নজরানা দিয়ে স্ত্রীকে বিয়ে করার প্রস্তাব করছেন। আর স্ত্রী তা কবুল করছেন। কাজেই আইনানুযায়ী আপনার ভরণপোষণের দায়িত্ব আপনার স্বামীর। তার দায়িত্ব আয় করা এবং আপনার ভরণপোষণের নিশ্চয়তা দেয়া।

সুতরাং স্বামীর কাছ থেকে টাকা নিতে সংকোচ করা বা হীনম্মন্যতায় ভোগার কিছু নেই। তাছাড়া আপনি খুব সৌভাগ্যবতী যে, আপনার স্বামী খুব ভালো মানুষ। অতএব আনন্দিতচিত্তে তার কাছ থেকে টাকা নেবেন এবং যখন যা প্রয়োজন নিঃসংকোচে বলবেন। কারণ আপনি সংসার সামলাচ্ছেন বলেই তিনি বাইরে কাজ করতে পারছেন।

এবার আসছি আপনার প্রশ্নের দ্বিতীয় অংশে। গ্রাফিক ডিজাইনের কোর্স করেছেন, অনলাইনে দুবার প্রোফাইল জমা দিয়েও ব্যর্থ হয়েছেন। তাই মন ভেঙে গেছে, হতাশ হয়ে পড়েছেন। কাজ পাওয়া তো এত সহজ ব্যাপার না, অনেক ঘাম ঝরাতে হয়। দুবার প্রোফাইল দিয়ে হয় নি, তাতে কী হয়েছে? পাঁচ বার দেন, ১০ বার, ৫০ বার–কাজ পাবেনই। এটার সাথে ব্যক্তিজীবনের ব্যর্থতার কোনো সম্পর্ক নেই।

অর্থাৎ জীবনকে সঠিক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে হবে। উপার্জন করতে পারাটা হচ্ছে এক যোগ্যতা। আর ভালো স্ত্রী হওয়া বা ভালো স্বামী পাওয়াটা আরেক যোগ্যতা ও ভাগ্যের ব্যাপার। দুটো দুই জিনিস। অতএব দুটোকে একসাথে মেলাবেন না।

এই ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গির কারণেই আমরা হতাশায় ভুগি। আর আপনি যখন হতাশ হবেন, তখন এই ভালো স্বামীটার জীবনও আপনি অতিষ্ঠ করে তুলবেন। কারণ আপনার ভেতরে হতাশা থাকলে এর প্রভাব আপনার আচরণে পড়বে। তখন এসব হতাশ আচরণকে কত তোয়াজ করবেন তিনি, কত আর আপনাকে সান্ত্বনা দেবেন? তো জীবনটাকে সবসময় সঠিক দৃষ্টিকোণ থেকে দেখবেন। সবকিছুকে একই মানদণ্ডে বিচার করবেন না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আসলে বস্তুবাদী দৃষ্টিভঙ্গির কারণে মনে করছেন যে, উপার্জন করাটাই সব। কিন্তু আপনার আয় করতে পারাটাই একমাত্র সার্থকতা না। সবদিকে ব্যালেন্স করাটা হচ্ছে সার্থকতা–আপনি একজন সফল মা, সফল স্ত্রী। তারপরে যদি আয় করতে পারেন এটা ভালো। আপনি যে-রকম আয় করাটাকে দায়িত্ব মনে করছেন, তেমনি স্বামীকে দেখা এবং পরিবারকে সফলভাবে পরিচালনা করাটাও আপনার দায়িত্ব।

আপনার এই অস্থিরতার কারণে তাদের জীবনে যেন অশান্তি না আসে। আশা করি, বিষয়টা বুঝতে পারবেন। আর আমরা দোয়া করি, আপনার স্বামী আপনার সব খরচ আনন্দিতচিত্তে দিয়ে দিক এবং উপার্জন করার জন্যে যে ধৈর্য দরকার সেটা আপনি অর্জন করুন।

প্রশ্ন : বছরের পর বছর সংসারে কাজ করার পর স্বামীর কাছ থেকে ন্যূনতম প্রশংসা না পেলে সেই সংসারের প্রতি বিতৃষ্ণা আসা কি স্বাভাবিক নয়?

উত্তর : আসলে বিতৃষ্ণা না আসাটাই স্বাভাবিক। কারণ বছরের পর বছর কাজ ন্যূনতম প্রশংসাও না পান, এই প্রশংসা প্রত্যাশা করবেন কেন? মানুষ প্রত্যাশা করে তার কাছে, যে কদর বোঝে। ধরুন আপনি একটা সুন্দর ছবি আঁকলেন। এখন ছবি যে বোঝে না, আপনি তার কাছ থেকে যদি ছবি সম্পর্কে মতামত চান সে কি কোনো মতামত দিতে পারবে? যে স্বামী তার স্ত্রীর প্রশংসা করতে পারে না, সেই স্ত্রীর কখনো উচিত না স্বামীর কাছে প্রশংসা চাওয়া। আপনার কাজের মূল্যায়ন আল্লাহই করবেন। আপনার স্বামী আপনাকে আর কতটুকু বুঝবে। এই বোঝার মতো বুদ্ধি আল্লাহ তাকে দেন নি। বুদ্ধি দিলে না তিনি আপনাকে বুঝবেন।

প্রশ্ন : আমার শ্বশুরবাড়ির সবাই আমাকে অপছন্দ করে। আমার স্বামী আমার সাথে এত খারাপ ব্যবহার করে যে, এত কিছু ক্ষমা করে কোনো মনছবিই করতে পারি না। আমি প্রায় মানসিকভাবে অসুস্থ। কোনো পথই খুঁজে পাই না। আমার মুক্তির উপায় কী? জীবনের পথ খুঁজে পেতে চাই।

উত্তর : আসলে সমস্যাটা হলো আপনার নেতিবাচকতা, আপনার স্পর্শকাতরতা, আপনার প্রতিক্রিয়াশীলতা। আপনি সম্ভবত প্রত্যেকটা জিনিসেই প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেন। আর যারা প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করে, তাকে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অন্যরা পছন্দ করে না। আপনার শ্বশুরবাড়ির ক্ষেত্রেও এই একই বিষয় ঘটেছে। আর শ্বশুরবাড়ির সাথে সম্পর্কের অবনতি হলে স্বামীর সাথেও সম্পর্ক ভালো থাকার কোনো কারণ নেই।

তাই কোনোভাবেই রি-এক্ট করবেন না। প্রো-একটিভ থাকুন। ইতিবাচক থাকুন। আত্মবিশ্বাসী হোন এবং অটোসাজেশন দিন যে, তারা যা-ই আচরণ করুক, আমার যা করা দরকার আমি সেটাই করব।

দুই নম্বর হচ্ছে যে, যেহেতু আপনি আপনার স্বামীর সাথে এখনো আছেন, তার মানে হচ্ছে স্বামীর প্রতি আপনার একটা ভালবাসা আছে। তাই ইতিবাচক প্রত্যয়ন করুন নিজের মধ্যে। তাহলে আপনি জয়ী হবেন। কমান্ড সেন্টারে নিয়মিত স্বামী এবং শ্বশুর শাশুড়ি ননদ-এর সাথে যোগাযোগ করতে থাকুন। এদেরকে যে কত ভালবাসেন এই কথাটা বলতে থাকুন, ঝগড়া করবেন না। এখন থেকে প্রো-একটিভ থাকুন এবং আপনার নেতিবাচকতাকে অতিক্রম করুন। ইনশাল্লাহ আপনি জয় করতে পারবেন।

প্রশ্ন : সন্তানদের জন্যে এবং স্বামী ও বাবা-মা-ভাইবোনদের জন্যে মনছবি দেখা যায় কিনা?

উত্তর : অবশ্যই আপনি তাদের জন্যে মনছবি দেখে দোয়া করবেন। কিন্তু আসলে তাদের নিজেদেরও মনছবি দেখতে হবে। তাদেরকে মনছবি দেখতে উদ্বুদ্ধ করবেন। আপনি দেখলেন ঠিক আছে, এটা একটা দোয়া হলো। কিন্তু তারা যদি না দেখে তাহলে এটা কার্যকর হবে না। তাই আপনি অবশ্যই সবসময় তাদেরও মনছবি দেখতে উদ্বুদ্ধ করবেন।

প্রশ্ন : মনে অনেক কষ্ট। আমার মনের কষ্টের কারণে আমি আমার স্বামী এবং আমার মাকে ক্ষমা করতে পারি না। তারা সারাক্ষণই কোয়ান্টামের বিরুদ্ধে অনেক আজেবাজে কথা বলে। এ-ক্ষেত্রে আমার করণীয় কী?

উত্তর : যত আজেবাজে কথা বলবে তত 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলবেন। তাহলে বকাবকি বন্ধ হয়ে যাবে। যদি জানতে চায়, শোকর আলহামদুলিল্লাহ কেন বলছ? বলবেন, যত গালিগালাজ করবে তত আমাদের সবার গুনাহ মাফ হতে থাকবে। স্বামীকে চা বানিয়ে খাওয়ান, মাকে কিছু পিঠা বানিয়ে খাওয়ান আর উৎসাহিত করুন যে, খাও এবং আরো বকো। অর্থাৎ বকাবকি যেন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনাকে সবসময় উজ্জীবিত করে। মনে করবেন, আমাকে গুরুত্ব দিচ্ছে বলেই তো বকছে। অতএব উপভোগ করবেন এসব পরিস্থিতিকে।

একটা বিষয় সত্যি যে, শুরু থেকেই কোয়ান্টাম এসব পরিস্থিতিকে সহজভাবে নিয়েছে, উপভোগ করেছে বলেই এ পর্যন্ত আসতে পেরেছে। প্রত্যেক বকার উত্তরে যদি আমরাও বকাবকি করতাম, তাহলে যেখানে ছিলাম সেখানেই থাকতাম। আজ আমরা যে কাজগুলো করছি, সেগুলো করতে পারতাম না। অতএব বকাবকি কিংবা এ ধরনের কোনো কথা বা আচরণ যেন আপনাকে উত্তেজিত না করে, অপমানিত না করে।

আরেকজন দুর্ব্যবহার করেছে, ওটা তার সমস্যা। সে অনুশোচনা করবে, আপনি কেন অপমানিত বোধ করবেন? কেন দুঃখ পাবেন? আপনি তো গালি দেন নি। তাই এসব ঘটনা সবসময় সহজভাবে নেবেন, যেন এটা আপনাকে স্পর্শ না করে। কারণ ছোটখাটো বিষয় নিয়ে যদি আপনি লেগে থাকেন, বড় কাজ করবেন কখন? শরীরে কোনো ময়লা এসে লাগলে সেটা থেকে যত তাড়াতাড়ি মুক্ত হতে পারেন, তত ভালো। সেই ময়লা যেন আপনার ভেতরকে স্পর্শ না করে। এসব থেকে মুক্ত হওয়ার উপায় হলো, মন খারাপ হতে চাইলেই 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলা। আর তার জন্যে দোয়া করা।

প্রশ্ন : গুরুজী, আমার স্ত্রী ফাউন্ডেশনের কাজের সাথে খুবই সম্পৃক্ত এবং এখানে এসে খুবই ভালো ব্যবহার করেন। অন্যদের ভালো ভালো উপদেশও দেন। কিন্তু নিজের বাসায় ব্যবহার ও কাজ কোনোটাই ঠিক নাই। স্বামীর সাথে খুব খারাপ ব্যবহার করেন, অপমান করেন। এজন্যে দোয়া চাই।

উত্তর : স্ত্রীর বিরুদ্ধে এরকম অভিযোগ করবেন না। কারণ আপনি তো আটকে গেছেন তার কাছে। যেহেতু আপনি তাকে সম্মানজনকভাবে রাখার ওয়াদা করে এনেছেন। আর স্বামী হিসেবে আপনি ভালো না মন্দ এই সার্টিফিকেট কেয়ামতের দিন আপনাকে স্ত্রীর কাছ থেকে নিতে হবে।

আসলে স্ত্রীকে জয় করতে হবে। সে দুর্ব্যবহার করলে আপনি মনে মনে সবর করবেন যে, আরো দুর্ব্যবহার করো। দেখি তুমি কতদূর পারো। আল্লাহ তায়ালা তো মাঝে মাঝে পরীক্ষা নেন। তুমি আমার জন্যে পরীক্ষা। আসলে আপনার স্ত্রী আপনার দৃষ্টি আকর্ষণ করতে চান, যেন আপনি তার প্রতি মনোযোগী হোন। দেখবেন, চেঁচামেচি কমে গেছে। অর্থাৎ স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের ক্ষেত্রে কখনো যুক্তি দিয়ে পরামর্শ দেয়া যায় না। এটা আপনাকেই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বুঝতে হবে, আমার স্বামী বা স্ত্রীকে আমি কীভাবে ম্যানেজ করব। অন্য কারো পক্ষে এটা বলা খুব কঠিন। কারণ প্রত্যেক মানুষই আলাদা।

একেক জনের দাম্পত্যজীবনে একেক রকম ব্যাপার। অতএব এই বিষয়গুলোকে সবসময় ব্যক্তিগতভাবেই সমাধান করবেন। আর স্ত্রী বাইরে যে ভালো ব্যবহার করছেন, এটা তো ভালো। এটাকে উৎসাহিত করুন।

দাম্পত্য কলহ : কারণ যখন খুব ছোট

প্রশ্ন : ম্যারেজ ডে ভুলে গেলে স্ত্রী খুব রাগ করে। কিন্তু তার মানে কি আমি স্ত্রীকে ভুলে যাই? ম্যারেজ ডে ভুলে যাওয়াটা কি স্বাভাবিক না? বিবাহের দিন মনে রাখা কি খুবই জরুরি? আমি জরুরি তথ্য তো মনে রাখি।

উত্তর : বিয়ে যদি অনেকগুলো করে থাকেন, তাহলে ম্যারেজ ডে ভুলে যাওয়া স্বাভাবিক হতে পারে। কিন্তু একটি বিয়ে করলে তো মনে রাখা উচিত। মনে রাখবেন, ভালবাসা মানে শুধু আবেগকে মনে মনে রেখে দেয়া নয়। স্থানকালপাত্র বুঝে তা প্রকাশ করাও এর অংশ। আপনাকে বুঝতে হবে, যাকে আপনি ভালবাসেন তিনি কীসে ভালো বোধ করেন। আপনাকে সচেতনভাবে তা করতেও হবে।

আপনি বুঝতে পারছেন, ম্যারেজ ডে আপনার স্ত্রীর একটা আবেগের জায়গা। যেদিনটিতে আপনি তার জীবনসঙ্গী হয়েছেন, সেদিনটি তার অনেক প্রিয়। এর মধ্য দিয়ে আপনাকে যে তিনি কত ভালবাসেন সেটাও ফুটে ওঠে। অতএব স্ত্রীর এই আবেগকে অনুভব করুন। আন্তরিকভাবে চাইলে বছরের এই একটি দিন মনে রাখা কঠিন কিছু নয়। এই দিনটিতে তাকে উইশ করুন। সুযোগ থাকলে একটু বেশি সময় তাকে দিন। দেখবেন, ছোট্ট এই কাজটুকুর মধ্য দিয়ে স্ত্রীর অনেক বড় মানসিক সাপোর্ট আপনি পাচ্ছেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমার সাথে তেমন ভালো আচরণ করেন না, তিনি অন্য মহিলাদের সাথে যে-কোনো ব্যাপারে অনেক স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। অনেক বোঝানোর পরও কাজ হয় নি। আমি কী করব?

উত্তর : ব্যর্থতাটা আপনার। প্রত্যেক নারীর একটা সহজাত গুণ হচ্ছে, তার স্বামী কীসে তার প্রতি আকৃষ্ট হবে, সেটা তিনি বুঝতে পারবেন। আপনি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যেহেতু চাচ্ছেন আপনার স্বামী আপনার সাথে ভালো আচরণ করুন, মনোযোগী হোন, আপনাকে তো বুঝতে হবে যে, কীভাবে সেটা করতে হবে। তাহলেই তিনি সব ব্যাপারে আপনার সাথে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমাকে কোনো কাজে স্বাধীনতা দিতে চায় না। এতে তার সাথে আমার সম্পর্কের অবনতি ঘটে। কখনো কখনো আমার ব্রেন গামা লেভেলে চলে যায়। বর্তমানে এই অবস্থা চলছে। এতে কোয়ান্টামের কাজ করতেও আমার বিঘ্ন ঘটে।

উত্তর : সবসময় মনে রাখবেন, স্বাধীনতা কেউ কাউকে দিতে চায় না। স্বাধীনতা অর্জন করতে হয়–যোগ্যতা দিয়ে, গুণ দিয়ে এবং কৌশল প্রয়োগ করে। এজন্যে কখনো যোগ্যতা, কখনো গুণ, কখনো কৌশল, কখনো প্রজ্ঞা, কখনো বুদ্ধির প্রয়োজন হয়। গামা লেভেলে আজ পর্যন্ত কেউ স্বাধীনতা পায় নি; বরং আরো পরাধীন হয়েছে। কারণ গরম মাথায় কোনো ভালো কিছু অর্জন হয় না। নিয়মিত মেডিটেশন করুন। মাথা ঠান্ডা রাখুন। তাহলেই সুযোগ বুঝে আপনার পছন্দের কাজ করিয়ে নিতে পারবেন।

প্রশ্ন : স্ত্রী যদি স্বামীকে বলেন, 'তোমরা ভীষণ আনকালচারড'। এ কথার পর কীভাবে মেজাজ ঠিক রাখা যায়?

উত্তর : মেজাজ ঠিক রাখতে পারলেন না মানেই স্ত্রীর কথার সপক্ষে আপনি আরেকটা প্রমাণ উপস্থাপন করলেন। আসলে আপনি রেগে গেলেই হেরে যাবেন। আর আয়নায় 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন' স্টিকার লাগিয়ে রাখুন। তাহলে মেজাজ খারাপ করার সম্ভাবনা কমে যাবে।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী প্রায়ই এশার নামাজ না পড়ে ঘুমিয়ে পড়ে। এ কারণে তার ওপর আমার রাগ হয়। নামাজ পড়ার জন্যে তাকে যে রাতে ডেকেছিলাম, তা সে মানতেই চায় না। আলসেমির জন্যে প্রায়ই এরকম হয়। উল্লেখ্য, বাচ্চাকে ঘুম পাড়াতে গিয়ে সে নিজেই ঘুমিয়ে পড়ে। কী করণীয়?

উত্তর : করণীয় খুব সহজ। বাচ্চাকে আপনি ঘুম পাড়াবেন। আপনার স্ত্রী তখন নামাজ পড়বেন। আসলে বাস্তবতাকে বুঝতে হবে। ডাকার পরও

family.quantummethod.org.bd

পরদিন যখন কেউ বলে, তাকে ডাকা হয় নি তখন তার ক্লান্তি সহজেই বোঝা যায়। তার ওপর রাগ না করে তিনি যেন নামাজ পড়তে পারেন, সে ব্যবস্থা আপনাকে করতে হবে। তখন দেখা যাবে, তিনিও নামাজ পড়তে পারছেন, আপনারও আর রাগ হচ্ছে না।

সাধারণভাবে আমরা সবসময় অন্যকে অভিযুক্ত করতে চাই। কিন্তু অপর পক্ষকে আমি কীভাবে সহযোগিতা করলে সে এই ভুল করা থেকে বিরত থাকতে পারে, সে চেষ্টা অধিকাংশ সময়ই করি না। অথচ সেটা করতে পারলে দেখতাম যে, জীবনটা আরো কত সুন্দর শান্তিময় হতে পারে।

প্রশ্ন : ঘরে প্রবেশের সময় আমার অনুরোধ সত্ত্বেও আমার স্বামী পাপোশে জুতা মোছেন না। এ-ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : পাপোশ জুতো মোছার জন্যেই। যদি তা না করেন তাহলে তো পাপোশের হক আদায় হলো না। পাপোশও প্রত্যাশা করে, কোনো জুতো তার ওপর দিয়ে যাওয়ার সময় তাকে ঘষবে। আয়নার হক হচ্ছে, পাশ দিয়ে যাওয়ার সময় যে-কেউ তার দিকে তাকাবে। অর্থাৎ প্রতিটি জিনিস ব্যবহার করার মধ্য দিয়েই তার হক আদায় হয়। স্ত্রীকে খুশি করার জন্যে হলেও এটা করা উচিত।

প্রশ্ন : আমার স্বামী খুব ভালো মনের মানুষ। তবে অশান্তির কারণ হলো, সে কর্কশ ভাষায় আমাকে ও আমার বাচ্চাকে গালি দেয়। কী করব?

উত্তর : খুব ভালো মনের মানুষ হলে তিনি কীভাবে স্ত্রী-সন্তানকে কর্কশ ভাষায় গালি দেন? যে মানুষ কর্কশ ভাষা ব্যবহার করে, সে কখনো ভালো মানুষ হতে পারে না। কখনো ধার্মিক হতে পারে না। কারণ সদাচরণই হচ্ছে ধার্মিকের প্রকৃত ভূষণ। আপনার স্বামীর জন্যে দোয়া করবেন।

প্রশ্ন : আমি ছাত্রী, গৃহিণী। আমার সমস্যা হলো, আমি নিয়মিত খুব সকালে ঘুম থেকে উঠতে পারি না। সেজন্যে নাশতা বানানোর কাজে বেশি সাহায্য করতে পারি না। আমি জানি, ঘরের অন্যান্য কাজের মতো এটাও আমার দায়িত্ব। চেষ্টা করি সময়মতো ওঠার। কিন্তু দুদিন উঠলে তৃতীয় দিন দেখা যায়, অসুস্থ অনুভব করি। কিন্তু আমার স্বামী এটা নিয়ে মন খারাপ করে এবং

question.quantummethod.org.bd

বেশি বেশি বলার কারণে মাঝে মাঝে মনোমালিন্য সৃষ্টি হয়। সে যখন এই ব্যাপারটা বেশি গুরুত্ব দেয় তখন আমার মন খুব খারাপ হয়। মনে হয়, শুধু সকালের কাজটাই বেশি গুরুত্বপূর্ণ, সারাদিন আর যা-ই করি না কেন তার কোনো মূল্য নেই? এমন নয় যে, ঘরে নাশতা বানানোর লোক নেই। গুরুজী, আমি চেষ্টা করছি নিজের এ অভ্যাসকে পরিবর্তন করতে। তবু যদি চেষ্টার মূল্য না পাই, তখন কী করা উচিত?

উত্তর : তখন নাশতা বানানো সম্পূর্ণ বন্ধ করে দেয়া উচিত এবং বলা উচিত–তুমি নাশতা বানাও, আমি বসে বসে খাব। কারণ ইসলামি আইন অনুযায়ী একজন পুরুষ বিয়ের মাধ্যমে স্ত্রীর সকল দায়িত্ব পালনের অঙ্গীকার করে একজন নারীকে স্ত্রী হিসেবে পাওয়ার অধিকার লাভ করে। সে হিসেবে আপনাকে নাশতা খাওয়ানোর দায়িত্ব আপনার স্বামীর, স্বামীকে আপনার নয়। শরীয়া অনুযায়ী আপনার অধিকারই বেশি।

স্বামী নামধারী এ ধরনের পুরুষেরা আসলে জালেম ছাড়া আর কিছু নয়। যারা স্ত্রীকে মনে করে দাসী-বাঁদি। স্ত্রী একজন ছাত্রী। পড়াশোনা ও সংসারের কাজ শেষ করে সকালে তার উঠতে কখনো কখনো দেরি হতেই পারে। সারাদিন সংসারের কাজ, ক্লাস, পড়াশোনা সবকিছু সামলানো স্ত্রীর প্রতি স্বামী যদি এটুকু সমমর্মী হতে না পারে, তাহলে সে স্বামী হওয়ারই অযোগ্য।

ইসলামে দাম্পত্য জীবনে পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধা, ভালবাসা, সহযোগিতা, সহমর্মিতার তাগিদ দেয়া হয়েছে। ইসলাম বলে, স্বামী এবং স্ত্রী দুজন দুজনের পরিপূরক। স্ত্রী দাসী নয়, স্ত্রী হচ্ছে জীবনসঙ্গিনী। দুঃখ-কষ্ট-বেদনায় দুজন দুজনের সমব্যথী হবে, সহযোগী হবে–এটাই ইসলামের শিক্ষা।

একবার নবীদুহিতা হযরত ফাতিমা (রা) তাঁর স্বামী হযরত আলী (রা)-কে বলছিলেন, গৃহকর্মে সাহায্য করার জন্যে একজন দাসী পেলে খুব ভালো হতো। আলী (রা) বললেন, ফাতিমা, আমি তোমার কষ্ট বুঝতে পারছি। কিন্তু একজন দাসী রাখা এ মুহূর্তে আমার পক্ষে সম্ভব নয়। তার চেয়ে বরং ঘরের কঠিন কাজগুলোতে প্রতিদিন আমি তোমাকে সাহায্য করব। এই বলে যাঁতায় গম পিষতে শুরু করলেন। এই হচ্ছে স্বামী, যে স্ত্রীর কষ্ট শেয়ার করে।

বিয়ে হলে স্বয়ংক্রিয়ভাবে দৈহিক সম্পর্ক হয়, কর্তব্য পালনও হয়। কিন্তু বিয়ে হলেই ভালবাসা-মমতা পাওয়া যায় না। প্রেম-মমতা আপনি কখনো দাসীর কাছ থেকে পাবেন না। এটা পাবেন তার কাছ থেকে, যাকে আপনি সম্মান করতে পারেন, যার ব্যথা-বেদনা শেয়ার করতে পারেন।

family.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার স্বামী একটি নতুন মোবাইল সেট কিনে দেখানোর সময় দাম জিজ্ঞেস করতেই প্রচণ্ড রেগে গেল। দাম জিজ্ঞেস করাটা কি অন্যায় হয়েছে?

উত্তর : দাম জিজ্ঞেস করাটা হয়তো অন্যায় হয় নি। কিন্তু যে-সময় জিজ্ঞেস করেছেন, সেটা হয়তো ঠিক হয় নি। তিনি হয়তো খুব আনন্দিতচিত্তে দেখাচ্ছিলেন, খুব ভালো মুডে ছিলেন। সে-সময়ই দামের কথা জিজ্ঞেস করে আপনি তার আনন্দের মধ্যে পানি ঢেলে দিয়েছেন। আর তাছাড়া আরেকটা কারণ হতে পারে যে, সম্ভবত মোবাইলের দামটা বেশ চড়া। ঐ মুহূর্তে হয়তো আপনাকে দামটি বলতে তিনি সাহস পান নি। তাই রেগে গেছেন বা রেগে যাওয়ার ভান করেছেন। সবসময় মনে রাখবেন, কথা বলারও সময় আছে। এমনকি স্বামীর সঙ্গে কথা বলার ক্ষেত্রেও সময় বিবেচনা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : স্ত্রীর সাথে ভুল বোঝাবুঝির কারণে সম্পর্ক নাজুক। প্রায় ভাঙনের কাছাকাছি। হিলিং করার সময় তার দেয়া আঘাত আর কষ্টগুলো বার বার উঠে আসে। ভালোভাবে মেডিটেশন হয় না। ক্ষোভ সৃষ্টি হয়। কী করব?

উত্তর : আসলে আপনি নিজেই মনে করছেন যে, স্ত্রীর সাথে ভুল বোঝাবুঝির কারণে সম্পর্ক নাজুক। ভুল বোঝাবুঝির যদি কোনো বাস্তব ভিত্তি না থাকে, তাহলে তা দূর করার দায়িত্ব স্বামী হিসেবে আপনার। কারণ একজন স্বামীর যে সুবিধা রয়েছে পারিবারিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে, স্ত্রীর সে সুবিধা নেই। এটা আপনাকেই দূর করতে হবে।

এটা কিন্তু খুব মজার যে, যখনই সম্পর্ক সুন্দর করার জন্যে কমান্ড সেন্টারে আনেন তখন দেখা যায়, শুধু আঘাত আর কষ্টগুলো বার বার উঠে আসে। আমাদের পারস্পরিক সম্পর্কে অসুবিধাটা কোথায় হয়? যখন কারো সাথে ঝগড়া হয় তখন তার কথা চিন্তা করার সাথে সাথেই তার সাথে আমরা মনে মনে তর্ক শুরু করে দেই–তুমি আমাকে বুঝলে না। সারাজীবনের যত খারাপ ইতিহাস, সব একেবারে সিনেমার ফ্ল্যাশব্যাকের মতো তখন আসতে থাকে। তাই এ-ক্ষেত্রে চ্যানেলটাকে বদলে দিতে হবে।

প্রশ্ন থেকে বোঝা যাচ্ছে, আপনি বিয়েটাকে টিকিয়ে রাখতে চান। তার মানে আপনার স্ত্রীর সাথে আপনার সুখের স্মৃতিও আছে। যদি সুখের কোনো স্মৃতি না থাকত, তাহলে আপনি এই ভুল বোঝাবুঝি দূর করার ব্যাপারে কোনো চিন্তাই করতেন না।

question.quantummethod.org.bd

এরপরে যখন মেডিটেশনে বসবেন, স্ত্রীর সাথে আপনার সুখের যে স্মৃতিগুলো আছে, সেগুলো নিয়ে আসবেন। দেখবেন, এই স্মৃতি আপনার হৃদয়ে আনন্দের প্লাবন সৃষ্টি করছে, শান্তির প্লাবন সৃষ্টি করছে এবং বন্যার পানি যেভাবে আবর্জনাকে ভাসিয়ে নিয়ে যায়, সেভাবে এই প্লাবন সব ভুল বোঝাবুঝিগুলোকেও ভাসিয়ে নিয়ে চলে যাচ্ছে। আগামী ৪০ দিন আপনি এটা নিয়মিত করুন। দিনে দুবার এই মেডিটেশনে আপনার সুখের স্মৃতিগুলো সমস্ত ভুল বোঝাবুঝিকে একটু একটু করে ভাসিয়ে নিয়ে চলে যাবে। ইনশাল্লাহ আপনাদের সম্পর্কে ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটবে।

প্রশ্ন : অনেকে বলেন, মেয়েদেরকে নাকি কখনো বিশ্বাস করতে নেই। তাহলে সুখী পরিবার কীভাবে নির্মিত হবে? জীবনের সবদিক দিয়ে সুখী হওয়ার জন্যে স্ত্রীকে কীভাবে বিশ্বাস করা উচিত ব্যাখ্যা করলে উপকৃত হবো।

উত্তর : বিশ্বাস করার আগে চিন্তাভাবনা করবেন, খোঁজখবর নেবেন এবং পর্যবেক্ষণ করবেন। কিন্তু যখন আপনি কাউকে স্ত্রী হিসেবে গ্রহণ করলেন, পরিপূর্ণ বিশ্বাস ছাড়া আপনার কোনো বিকল্প নেই। তাই স্ত্রীকে পরিপূর্ণরূপে বিশ্বাস করতে হবে। যা-কিছু সংশয়, খোঁজখবর যা নেয়ার, যাচাই-বাছাই যা করার স্ত্রী হওয়ার আগ পর্যন্ত। স্ত্রী হওয়ার পরে খোঁজখবর নিয়ে আর কোনো লাভ নেই। কারণ বিয়ের পর এই বিশ্বাসটাই হচ্ছে সকল সম্পর্কের মূল এবং এটা করতে পারলেই আপনি সুখী হবেন।

প্রশ্ন : আজ প্রায় ছয়-সাত মাসের বেশি আমার স্বামী আমার সাথে কথা বলছে না। আমি মাফ চাচ্ছি। কমান্ড সেন্টারে বোঝাচ্ছি। হিলিংয়ে নাম দিচ্ছি, কোনোভাবেই তাকে স্বাভাবিক করতে পারছি না।

উত্তর : সাধারণত স্ত্রীরা কথা বলে না। স্ত্রীদের মান ভাঙাতে হয়। আপনি তো উল্টোটা করছেন–স্বামীর মান ভাঙাচ্ছেন। ভাঙাতে থাকুন। ছয়-সাত মাস হয়েছে, তাতে কী? স্বামী তো সারাজীবনের। অতএব সময় নিন। যেহেতু আপনার সাথেই আছে। খাওয়াদাওয়া সবকিছু করছে, শুধু কথা বলছে না। না বলুক, আপনি আপনার কর্তব্য করে যান। এবং আপনিও দুই/ একদিন কথা না বললে তার দৃষ্টি আকৃষ্ট হবে। হয়তো শেষ পর্যন্ত জিজ্ঞেস করবে, তুমি এরকম করছ কেন? বলবেন, তুমি যখন বোবা, আমিও বোবা হলাম–এমনকি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অন্য কেউ এলেও আমরা কথা বলব না। অর্থাৎ বিষয়টিকে হালকাভাবে দেখুন, এত সিরিয়াসলি দেখার কিছু নেই।

আর কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে খুব ভালো করে বোঝান যে, আসলে ভুল তো মানুষেরই হয়। আমারও ভুল হয়েছে। তুমি তো আমাকে প্রচুর শাস্তি দিয়ে ফেলেছ। আমার যা শাস্তি পাওয়ার তা আমি পেয়ে গেছি। আর আপনাদের আনন্দের স্মৃতিগুলোকে কমান্ড সেন্টারে মনে করিয়ে দিন।

স্বামী-স্ত্রীর সাথে ঝগড়া হলে সাথে সাথে এর আগে স্বামী কতবার কতরকম খারাপ কথা বলেছে, স্ত্রী কতবার খারাপ কথা বলেছে সব এক এক করে ফ্ল্যাশব্যাক হতে থাকে। তাই যে-কারো সাথে যে-কোনো সমস্যা হলে সবসময় তার সাথে আপনার ভালো স্মৃতিগুলো স্মরণ করবেন। এটা যত চর্চা করবেন, তত মন থেকে ক্ষোভগুলো কমতে থাকবে। মন থেকে ক্ষোভ ও নেতিবাচকতা দূর হয়ে গেলে সমস্যার সমাধানও বেরিয়ে আসবে।

প্রশ্ন : ৪০ বছর বিয়ে হয়েছে। অনেক চেষ্টা করেছি যেন স্বামীর সাথে ভালো বোঝাপড়া হয়। কিন্তু হলো না। এখন কী করতে পারি?

উত্তর : ৪০ বছর যেহেতু বোঝাপড়া ছাড়াই কাটিয়ে দিতে পেরেছেন, তখন বোঝাপড়ার আর দরকার কী? আসলে স্বামীকে আপনি অনেক ভালবাসেন। আপনার স্বামীও আপনাকে ভালবাসে। তাই ৪০ বছর ধরে একসাথে আছেন। এখন থেকে চিন্তার চ্যানেল পাল্টে দিন। ইতিবাচক হোন। বিশ্বাস করুন যে, আমার স্বামী আমাকে ভালবাসে, আমিও তাকে ভালবাসি।

আপনাদের ক্ষেত্রে বেশি বোঝাপড়ার কোনো দরকার নেই। কোনো কোনো ক্ষেত্রে ভালবাসাটাই যথেষ্ট। তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসবেন। শুধু বলবেন, আমি তোমাকে ভালবাসি, তোমাকে বুঝি, তোমার বিরুদ্ধে কোনো অভিযোগ নেই। আর মনে যখনই নেতিবাচক চিন্তা আসবে, বাতিল বাতিল বলবেন। আপনি নিয়মিত চর্চা করুন–দিনে দুবার। ইনশাল্লাহ ইতিবাচক পরিবর্তন আসবে।

প্রশ্ন : আগে আমার রান্না নিয়ে আমার স্বামী কোনো মন্তব্য করতেন না। গত দুমাস থেকে রান্না নিয়ে মন্তব্য করেন। রাগ করেন যে, রান্না ভালো হয় নি। মাঝে মাঝে সকালে নাশতা না করেই চলে যান। এতে আমি ভীষণ কষ্ট পাই, তার প্রতি আমার মনে প্রচুর ক্ষোভ জমে। কারণ চাকরি, রান্না, তিন বছরের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বাচ্চা দেখাশোনা–একা করা কষ্ট হয়ে যায়। তারপর এমন কথা শুনলে ভীষণ কষ্ট পাই। এখানে আমার কী করণীয়?

উত্তর : রান্নার ব্যাপারে স্বামীকে অংশীদার করে নিন। তাকে বলুন, আমার রান্না ভালো হয় না এটা যখন তুমি ধরতে পেরেছ, তখন রেসিপিও আমার চেয়ে তুমি ভালো জানো। অতএব চলো একসাথে রান্না করি। প্রত্যেকদিন সকালে উঠেই তাকে রান্নাঘরে ডেকে নেবেন। খুব বিনয়ের সাথে বলবেন যে, তুমি যদি সহযোগিতা না করো, আমি ভালো রান্না শিখব কোত্থেকে।

আর শরীয়ার দৃষ্টিতে আপনাকে রান্না করে খাওয়ানো অথবা রান্নার লোক রেখে খাওয়ানোর দায়িত্ব হচ্ছে আপনার স্বামীর। স্ত্রী যদি শরীয়ার দৃষ্টিতে দেখেন, তাহলে স্বামী কিন্তু বিপদে পড়ে যাবেন। অতএব স্ত্রী যা রান্না করেন, স্বামীর বলা উচিত শোকর আলহামদুলিল্লাহ! স্ত্রীর রান্নায় ভালো ছাড়া কখনো কোনো মন্দ কথা বলবেন না। কখনো না। রান্না ভালো বা খারাপ এই মন্তব্য থেকে একজন স্বামী যত দূরে থাকেন তত ভালো।

আসলে এ ব্যাপারে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত তা ভারতের প্রয়াত রাষ্ট্রপতি এ পি জে আবদুল কালামের একটি ঘটনা থেকে বুঝতে পারি। তিনি তার একটি বইতে লিখেছেন, ‘যখন আমি ছোট ছিলাম, আমার মা আমাদের জন্যে খাবার রান্না করতেন। এক রাতের ঘটনা। সারাদিন খাটুনির পর মা রান্না করলেন। আব্বার সামনে রাখলেন এক প্লেট সবজি আর অনেকখানি পুড়ে যাওয়া রুটি।

রুটি পুড়ে গেছে সেটা কেউ খেয়াল করেছে কিনা তা দেখার জন্যে আমি অপেক্ষা করছিলাম। কিন্তু আব্বা চুপচাপ রুটি খেতে থাকলেন। আর আমার কাছে জানতে চাইলেন স্কুলে সারাদিন কী কী করেছি। আব্বাকে সেদিন কী বলেছিলাম এখন আর তা মনে নেই। তবে এটা মনে আছে যে, মা পোড়া রুটির জন্যে আব্বার কাছে দুঃখ প্রকাশ করেছিলেন।

আব্বার জবাব আমি কখনো ভুলব না। তিনি মাকে বললেন, ওগো, আমি তো পোড়া রুটি খেতেই পছন্দ করি। রাতে ঘুমুতে যাবার আগে আব্বাকে জিজ্ঞেস করলাম, আব্বা, আপনি কি সত্যিই পোড়া রুটি খেতে পছন্দ করেন?

আব্বা বললেন, তোমার মা সারাদিন কঠোর পরিশ্রম করেছেন। তিনি আসলেই বেশ ক্লান্ত ছিলেন। তাছাড়া পোড়া রুটি কখনো মানুষকে কষ্ট দেয় না কিন্তু কটু কথা মানুষকে কষ্ট দেয়।’

এই যে স্ত্রীকে কষ্ট দিয়ে খাবার না খেয়ে স্বামী উঠে যাচ্ছেন, এই স্বামী

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কিন্তু নিজের রিজিক কমিয়ে ফেলছেন। আরেকটি ঘটনা আমরা স্মরণ করতে পারি–এক ভদ্রমহিলা, মা-বাবার খুব আদরের। অনেক ছেলের মধ্যে এক মেয়ে হলে যেমন হয়। বেশ আহ্লাদী। খাবার পছন্দ না হলে প্রায়ই প্লেট ছুঁড়ে ফেলে দিতেন। পরবর্তী জীবনে এমন একটা সময় এলো, তিনি কিছু খেতে চাইলে সে খাবার পাওয়া যেত না। অথচ সেই সময় তা না পাওয়ার কোনো কারণ নেই। হয়তো সন্ধ্যাবেলা তার খুব ইচ্ছা করছে কাবাব খেতে। ঢাকা শহরে এত কাবাবের দোকান। কিন্তু তার সন্তানেরা তার জন্যে কাবাব খুঁজতে গিয়ে কাবাব পেত না। যেখানে যায় কাবাব শেষ, কাবাব নেই। অতএব খাবার নিয়ে কখনো এরকম করবেন না।

শুধু স্বামী-স্ত্রী নয়, সবার জন্যে বলছি, কখনো খাবার রেখে উঠে যাবেন না। খাবারের ব্যাপারে কখনো না-শোকর হবেন না। খাবার যা-ই আসুক, যদি এটা পচা-বাসি না হয় এবং স্বাস্থ্যের জন্যে ক্ষতিকর না হয়, 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলে খেয়ে নেবেন। আপনার রিজিক বাড়তে থাকবে। আপনার খাবারের কোনো অভাব কখনো হবে না।

প্রশ্ন : আমাদের বিয়ে হয়েছে আজ সাত বছর। আমার জন্মদিন আমার স্বামী কখনোই মনে রাখেন না। আমি কী করব? তার বিশেষ দিনগুলোকে কিন্তু আমি ঠিকই মনে রাখি।

উত্তর : খুব ভালো। আপনি সকালবেলাই মনে করিয়ে দেবেন, ওগো, মনে আছে তো, আজকে আমার জন্মদিন। আসার সময় কিন্তু এটা ওটা নিয়ে আসবে। অর্থাৎ বিষয়টাকে সহজভাবে নেবেন। এরকমই তো দেখছেন সাত বছর। অভিমান করেছেন কিন্তু কোনো লাভ হয় নি। তার চেয়ে তাকে মনে করিয়ে দেয়া সহজ। তাহলে আপনিও বেঁচে গেলেন অভিমান করা থেকে।

প্রশ্ন : আমি আমার শ্বশুর-শাশুড়িকে খুব ভক্তি করি এবং ভালবাসি। স্বামীর সাথে আমি বিদেশে থাকি। সমস্যাটা হলো, দেশে এলে আমার স্বামী আমাকে সবসময় ওর মা-বাবার সাথে থাকতে বলে। এদিকে আমারও তো মা-বাবা, ভাইবোন আছে। আমারও ইচ্ছা করে এদের সাথে থাকতে। আমি তাই ভাগাভাগি করে থাকতে চাই। কিন্তু স্বামী তাতে নারাজ। এ নিয়ে ওর সাথে ঝগড়া হয়। আমার মন খারাপ হয়ে যায়। আমি কী করে আমার স্বামীকে বোঝাব? এতদিন পর দেশে এসে আমার একটু বেড়াতেও ভালো লাগে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : সবকিছুই ঠিক আছে। মা-বাবার সাথে থাকতে চাওয়াটা ভুল কিছু নয়। এরপর আপনি দেশে আসার ছয় মাস আগে থেকে আপনার স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে বোঝাতে থাকবেন যে, দেশে গেলে আমাকে কয়েকদিনের জন্যে আমার বাবার বাড়িতে পাঠিয়ে দেবে। একই সাথে শ্বশুর-শাশুড়িকেও বোঝাতে থাকুন, আপনি আপনার বাবার বাড়িতেও যাবেন।

অনুমতিটা স্বামীর কাছ থেকে না নিয়ে শ্বশুর-শাশুড়ির কাছ থেকে নেবেন। শাশুড়িকে আপনার বন্ধু বানিয়ে নিন। শাশুড়ির জন্যে গিফট নিয়ে আসুন। এসেই প্রথম তার চুলে তেল দেয়া শুরু করুন। তারপর শাশুড়িকে বলুন, আম্মা আপনি অনুমতি দিলে আমি একটু মায়ের বাসায় যেতে চাই। দেখবেন, আপনার শাশুড়িই পাঠিয়ে দেবেন আপনাকে। এরপর স্বামীকে বলুন, আম্মা তো আমাকে যেতে বলেছে। আম্মার কথা না করি কীভাবে?

অর্থাৎ আপনাকে কৌশল বুঝতে হবে। আপনার স্বামীর সাথে কথা বলে লাভ হবে না। কারণ সে-তো তার মা-বাবার দিকটা চিন্তা করছে। বোঝা যাচ্ছে যে, মা-বাবার কাছে তার একটা জবাবদিহিতা আছে। এটা কিন্তু আপনার জন্যে ভালো। স্বামীর যদি ভয় করার একটা জায়গা থাকে, ভবিষ্যতে স্বামীর কোনো বিষয় নিয়ে আপনি আপনার শ্বশুর-শাশুড়ির কাছে যেতে পারবেন। অতএব আপনি তার মা-বাবার সাথে সম্পর্কটাকে আরো ভালো করুন এবং যাওয়ার অনুমতি নেবেন তাদের কাছ থেকে।

প্রশ্ন : আমি অনেক পরিশ্রম করে রাত ১১/১২টায় বাসায় ফিরি। খাওয়াদাওয়ার পর আমাকেই মশারি টাঙাতে হয়। আমার স্ত্রী একটু অলস। কোনোক্রমেই আমার স্ত্রীকে দিয়ে টাঙানো যায় না। সে বলে, রিমোট কন্ট্রোল মশারি আনলে তখন টাঙাব। যখন রাতে আমার মশারি টাঙাতে হয় তখন প্রচণ্ড খারাপ লাগে, কিন্তু তেমন কিছু বলি না। এর প্রতিকার কী?

উত্তর : আসলে মূল বিষয়টা দৃষ্টিভঙ্গিতে। যখন মশারি টাঙাবেন, তখন মনে করুন, আমি কত ভালো একটা কাজ করছি। আমার স্ত্রীকে মশার আক্রমণ থেকে রক্ষা করছি এবং নিজেকেও। এটা তো সদকা।

মশারি টাঙানো হচ্ছে আত্মরক্ষার জন্যে। আর আত্মরক্ষার কাজ পরিবারে পুরুষদেরই করা উচিত। কারণ একজন মহিলাকে আক্রান্ত অবস্থায় ফেলে রাখা পুরুষদের জন্যে শোভন না। তবে যদি সমানাধিকারের কথা বলেন এবং কোনো মহিলা যদি মনে করেন যে, আমিও পুরুষের চেয়ে কম না, আমিও

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মশারি টাঙাতে পারি। তাহলে তাকেও মশারি টাঙাতে দেবেন। একজন বলছিলেন, মহিলা হওয়া তো খুব বিপদ। বাড়ির যত পাক-সাফ, ধোয়ামোছার কাজ–সব করতে হয়। তাকে বললাম, মহিলা হওয়া তো সৌভাগ্যের ব্যাপার। কারণ পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতা হচ্ছে ঈমানের অর্ধেক। আর একজন মহিলা এই পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখার কাজে নিয়োজিত থাকতে পারেন, তার শ্রম ব্যয় করতে পারেন। কত বড় কাজ এটা! এ কাজটা না করলে অলস সময়টা হয়তো গীবত বা অন্য কোনোভাবে নষ্ট হয়ে যেত।

কাজেই আজ থেকে আপনার স্ত্রী চাইলেও বলবেন, না, মশারি আমি টাঙাব। তবে উনি করতে চাইলে ঝগড়ায় যাবেন না। ভাগ করে নেবেন–একদিন তুমি টাঙাবে আরেকদিন আমি। কিন্তু নিজেকে এ পুণ্য থেকে বঞ্চিত করবেন না। প্রতিটি ভালো কাজ হচ্ছে পুণ্য। যত আপনি কাজ করতে চাইবেন, আল্লাহ তায়ালা তত আপনাকে কর্মক্ষম রাখবেন। যত আপনি আরামে থাকতে চাইবেন, কাজ ছাড়া থাকতে চাইবেন, আল্লাহ তায়ালা তত আপনার কাজ কমিয়ে দেবেন। এবং আরো বেশি আরাম চাইলে ব্যারাম দিয়ে দেবেন, যেন আপনাকে আর কোনো কাজই করতে না হয়।

স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে তৃতীয় পক্ষ

প্রশ্ন : আমাদের স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে অধিকাংশ বিষয়ে মতের মিল থাকলেও কিছু বিষয়ে অমিলও রয়েছে। তবে সম্পর্ক সবচেয়ে খারাপ হয় যখন আমার স্ত্রীর মা-বাবা, বোনেরা এসব ব্যাপারে নাক গলান। এটা আমার খুবই অপছন্দ।

উত্তর : স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে তৃতীয় কেউ নাক গলানো মানে এর চেয়ে ক্ষতিকর আর কিছু নেই। কারণ তৃতীয় কাউকে জড়ানো মানেই স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কের মূল ভিত্তি অর্থাৎ পারস্পরিক আস্থা ও বিশ্বাসের ভিত নড়বড়ে হওয়া। আর ভুল বোঝাবুঝির ক্ষেত্রে একজন স্বামী তার স্ত্রীকে বা স্ত্রী তার স্বামীকে যেভাবে বুঝতে পারেন বা সমস্যার মূলে যেতে পারেন, অন্য কারো পক্ষে সেভাবে সম্ভব নয়। ফলে ভুল বোঝাবুঝি কমে না, বরং জটিলতা বাড়ে।

একসাথে থাকতে গেলে মতের অমিল হতেই পারে। এগুলো যদি ছোটখাটো বিষয় নিয়ে হয়, তাহলে নমনীয় হওয়াই বুদ্ধিমানের কাজ। যেমন আপনার স্ত্রী যদি বলেন, অমুক আসবাবটা এভাবে রাখতে হবে, তখন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনার পছন্দ না হলেও আপনি তা মেনে নিন। কিন্তু বিরোধ যখন বড় কোনো বিষয় নিয়ে হয়–যেমন, আপনার স্ত্রী আপনাকে বলল কোনো একটা অন্যায় করতে বা ঘুষ খেতে, তখন তা আর মতপার্থক্য নয়, তা হলো চেতনাগত পার্থক্য। চেতনার ব্যাপারে ছাড় দেয়া যায় না, কিন্তু ছোটখাটো ব্যাপারে ছাড় দেয়াই উত্তম।

আর এসব ব্যাপারে কথা বলতে হলে সরাসরি কথা বলুন এবং তা হওয়া উচিত যত তাড়াতাড়ি সম্ভব, নেতিবাচক আবেগে মন তিক্ত হওয়ার আগেই। অবশ্য বলাটা হতে হবে শান্ত ও সহজভাবে, মিষ্টতার সাথে, প্রজ্ঞার সাথে এবং স্থানকালপাত্র বিবেচনা করে। আর সরাসরি কথা বলাটা শুধু স্বামী-স্ত্রীর ক্ষেত্রেই নয়, যে-কোনো সম্পর্কের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। যখনই সরাসরি কথা বলা হয়, তখনই অহেতুক জটিলতা সৃষ্টির আগেই সম্পর্ক স্বাভাবিক হয়।

প্রশ্ন : চার দিন হলো স্ত্রী সামান্য কারণে রাগ করে বাবার বাড়ি চলে গেছে। সেখানে হয়তো স্বামীর বদনাম করায় শ্বশুর-শাশুড়িও এখন পর্যন্ত আমার কোনো খোঁজখবর নিচ্ছেন না। স্ত্রীর সাথেও কোনো যোগাযোগ নেই। আমাকে প্রায়ই এরূপ দুর্দশার বৃত্তে পড়তে হয়। মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : প্রথমত, এসব ক্ষেত্রে স্ত্রীদের দৃষ্টিভঙ্গি খুব পরিষ্কার থাকা উচিত। তা হলো, স্বামীর সাথে রাগ করে বাবার বাড়ি যাওয়া যাবে না। রাগ করা, অভিমান করা, বোঝাপড়া করা অর্থাৎ যা যা করা দরকার তা স্বামীর সাথে ঘরে থেকেই করতে হবে। বাবার বাড়িতে যাওয়া মানেই আপনি তাদেরকে এর সাথে জড়িত করছেন। যখন এটা করবেন, সমস্যা বাড়বে বৈ কমবে না।

আর স্বামী হিসেবে আপনাকে বলা যায়, এর জন্যে আপনিই দায়ী। আপনি এই সামান্য কারণগুলো কেন সৃষ্টি করেন, যার জন্যে স্ত্রী চলে যান? ছোট ছোট কারণগুলোই তো পুঞ্জীভূত হয়ে একসময় বড় কারণ তৈরি করবে। দেখা যাবে যে, তিনি হয়তো একেবারেই চলে গেলেন।

শ্বশুর-শাশুড়ি জামাইয়ের খোঁজ নিচ্ছেন না বলে যে অভিযোগ করছেন, তা-ও এক ধরনের আহ্লাদিপনা এবং এটা অবিদ্যা। তারা কি বিপদে পড়ে গেছেন যে, জামাইকে সবসময় তোষামোদ করে চলতে হবে? খোঁজ তো আপনারই নেয়া উচিত। কারণ তারা আপনার মুরব্বি, আপনি তাদের মুরব্বি নন। তাদের সাথে তো আপনার মান-অভিমানের কিছু নেই। আপনার উচিত ছিল, চার দিন আগেই নিজে গিয়ে স্ত্রীকে নিয়ে আসা। শ্বশুর-শাশুড়িকে বলা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যে, স্ত্রী রাগ করে যতদিন খুশি আমার সাথে কথা না বলে থাকুক, যা খুশি করুক, কিন্তু সেটা করতে হবে আমার ঘরে থেকে, যতদিন সে আমার স্ত্রী আছে। আমার যদি কোনো ভুল হয়ে থাকে, তাহলে বিচার করুন। কিন্তু এখন আপনাদের দায়িত্ব হচ্ছে, তাকে আমার সাথে দিয়ে দেয়া।

স্বামী হিসেবে এটা আপনার জন্যে মোটেই সম্মানজনক নয় যে, আপনার 'স্ত্রী' থাকা অবস্থায় সে রাগ করে বাবার বাড়িতে আছে। আর দাম্পত্যজীবনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ভুল বোঝাবুঝি হতেই পারে। কিন্তু দুজন দুজনের কাছে ভুল স্বীকারে কখনো সংকোচ বোধ করা উচিত নয়। অতএব আপনার দায়িত্ব হচ্ছে, আজই গিয়ে স্ত্রীকে নিয়ে আসা।

প্রশ্ন : আপনি অসংখ্য বার বলেছেন, স্বামী-স্ত্রীর ঝগড়ার মধ্যে কখনো তৃতীয় পক্ষকে না জড়াতে। এমনকি নিজের মাকেও না। কিন্তু আমার স্বামী ঝগড়া হলে বা পান থেকে চুন খসলেই আমার শ্বশুর-শাশুড়ি, আমার মা, সবাইকে ফোন করে জানায়। কথায় কথায় তিন চার মাস কথা বলা বন্ধ করে দেয়। আজ আট বছরের সংসারে এটা বার বার হয়ে আসছে। আমার কী করণীয়?

উত্তর : এত সব কিছুর পরেও যে আট বছর আপনি আছেন, এ থেকে বোঝা যায় যে, আপনি তাকে ভালবাসেন এবং উনিও আপনাকে ভালবাসেন। কিন্তু আপনাদের মধ্যে ঝগড়া হলে আপনার স্বামী যে শ্বশুর-শাশুড়ি, আপনার মা, সবাইকে ফোন করে করে সব জানায়, এটা কখনোই উচিত না। এটা তিনি ভুল করছেন। কিন্তু নিজের স্বামীর বদনাম করে তো কোনো লাভ নাই। কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে তাকে আপনার কষ্টটা বোঝান। বলুন যে, দেখ, আমিও তোমাকে ভালবাসি, তুমি যে আমাকে ভালবাসো এটাও আমি বুঝি। তোমার রাগ হলে যা বলার আমাকে বলো, মা-বাবাকে বলার প্রয়োজন নাই। আর উনি কথা না বললে এটাকে সহজভাবে নিন। কমান্ড সেন্টারে মমতা দিয়ে তাকে বোঝান। ইনশাল্লাহ ঠিক হয়ে যাবে।

স্বামী/ স্ত্রীর ভুল ধরা

প্রশ্ন : আমার স্বামী সবসময় আমার নেগেটিভ দিকগুলো বলতে থাকেন। কিন্তু দুঃখ এজন্যে যে, আমার কিছু পজিটিভ দিকও আছে। আমার প্রতি তার দৃষ্টিভঙ্গি কীভাবে পরিবর্তন করা যায়?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এতে দুঃখ পাবেন না। আপনি আপনার পজিটিভ দিকগুলো আরো উন্নত করুন। দেখবেন, একসময় তিনিই নেগেটিভ দিক বাদ দিয়ে পজিটিভ দিকগুলো নিয়ে কথা বলা শুরু করবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী খুবই নির্বোধ। সবার সামনে আমার ভুলত্রুটি ধরিয়ে দিয়ে মজা দেখে। আর আমি ওনার সব বদগুণ চেপে রাখি। সবার অলক্ষ্যে তা প্রকাশ করে ভালো হতে বলি।

উত্তর : আপনি এটা খুব ভালো একটি কাজ করেন যে, আপনার স্বামীর কোনো দোষ আপনি প্রকাশ করেন না। কিন্তু কোনো স্ত্রীর এরকম মন্তব্য করা উচিত নয় যে, আমার স্বামী খুবই নির্বোধ। আবার একইভাবে কোনো স্বামীরও স্ত্রী সম্পর্কে এরকম অসম্মানজনক মন্তব্য করা উচিত না। আমরা কোয়ান্টামে সবসময় বলি, স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে সম্মান করা উচিত, শ্রদ্ধা করা উচিত। কখনোই কারো সম্পর্কে এমন কথা বলা উচিত না, যা অসম্মানজনক। ভাবাও উচিত না। কারণ ভাবলেও এর প্রভাব মানসিকভাবে পড়ে। আর যেহেতু আপনি তার মধ্যে একটা পরিবর্তন দেখতে চাচ্ছেন, তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান।

প্রশ্ন : আমার স্বামী খুবই বদরাগী ও অলস প্রকৃতির। শুধু রাগ প্রদর্শন করে সবার মাঝে প্রধান হয়ে থাকতে চায়। আমাকে অবমূল্যায়ন করে। এজন্যে প্রতি পদে পদে অপমানিত হতে হয়েছে। আগে শুধু রাগ করে কথা শোনাতাম। এখন আপনার উপদেশ অনুসরণ করি। বকে বকে ঠিক করার চেষ্টা করি না। তাই এ ব্যাপারে আমার স্বামীই জিতে গেল।

উত্তর : আপনি প্রতি পদে পদে অপমানিত হয়েছেন কিন্তু যেহেতু স্বামীকে ছাড়তে পারছেন না–এই যে ঝগড়া করছেন না, বকে বকে ঠিক করার উদ্যোগ নিচ্ছেন না–এটিই সঠিক পন্থা। বকে বকে কাউকে ঠিক করা যায় না। স্বামীকে ঠিক করতে হলে মমতা দিয়ে কুশলী হয়ে ঠিক করতে হবে।

প্রশ্ন : আমাদের দাম্পত্যজীবন ১৩ বছরের। আমার স্ত্রীর সাথে কদাচিৎ মনোমালিন্য হয়। সে খুব চুপচাপ, খুব বেশি আত্মকেন্দ্রিক। অনেকটা এ কারণেই কোর্স করিয়েছি। কিন্তু তার মধ্যে কোনো পরিবর্তন আসে নি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

একদিনের জন্যেও মেডিটেশন করে নি। অবশ্য কোয়ান্টামের প্রকাশনাগুলো পড়ে এবং কোয়ান্টামকে পছন্দ করে। কিন্তু সম্পৃক্ত হতে চায় না। আর একটি বিষয় প্রায়ই আমাকে বোঝাতে চায়, সে যেমন করে আমাকে ভালবাসে তেমন করে কারো স্ত্রী তার স্বামীকে ভালবাসে না। অথচ আমার পর্যবেক্ষণ হচ্ছে, যদি তা-ই হয়, তবে আমার যৌক্তিক পছন্দ-অপছন্দগুলো তার বুঝে চলা উচিত। কিন্তু তার বেলায় তা দেখি না। তাছাড়া আমি তার ওপর রাগ করে দু-একদিন চুপচাপ থাকলে সে কিছুদিন ঠিক থাকে। আবার আমি স্বাভাবিক হলে সে আগের মতো হয়ে যায়। এ-ক্ষেত্রে 'রেগে গেলেন তো হেরে গেলেন' সূত্রটি কাজ করে না। বরং উল্টোটি কাজ করে কেন?

উত্তর : আপনার স্ত্রী কোয়ান্টামকে পছন্দ করেন, কোয়ান্টামের প্রকাশনাগুলো পড়েন, আপাতত এটাই বা কম কী। তাকে এসব ব্যাপারে জোর করবেন না। আর ওনার এই চুপচাপ থাকা, নিজের মতো থাকা–এটাকে ওনার ব্যক্তিত্ব বলে মেনে নিন। কেউ কেউ এরকম হতেই পারে। আর মানুষের মধ্যে এই বৈচিত্র্য থাকবেই। সেজন্যেই আমরা মানুষ। তা না হলে তো সব রোবট হয়ে যেত। বাগানে শত ধরনের ফুল থাকে বলেই কিন্তু বাগান এত সুন্দর।

আর আপনার স্ত্রী যথার্থই বলেছেন, তিনি যেমন করে আপনাকে ভালবাসেন এরকম করে পৃথিবীর আর কেউ বাসবে না। কারণ তার মতো করে পৃথিবীতে আল্লাহ তায়ালা দ্বিতীয় কাউকে বানান নি। অতএব একজনের স্ত্রীর সাথে তো আরেকজনের স্ত্রীর ভালবাসার পার্থক্য হবেই।

আপনার পর্যবেক্ষণ হলো, আপনার যৌক্তিক পছন্দ-অপছন্দগুলো তার বুঝে চলা উচিত কিন্তু তা দেখছেন না। আসলে এটা হতে পারে, এ ব্যাপারে তিনি হয়তো উদাসীন, সিরিয়াস না। কিন্তু আপনি যখন রাগ করছেন তখন আপনার স্ত্রী কিছু সময়ের জন্যে একটু সিরিয়াস হচ্ছেন। কিন্তু কিছুদিন পর আবার আগের অবস্থায় ফিরে যাচ্ছেন। তার মানে এটা কিন্তু মন থেকে করা নয়। আপনাকে খুশি করার জন্যে, দেখানোর জন্যে করা। ভালবাসা থেকে না করলে এর মধ্যে তো কোনো আনন্দ নাই। আপনার রাগ ছাড়া যেদিন আপনার স্ত্রী আপনার পছন্দ-অপছন্দগুলোকে গুরুত্ব দেবেন, সেদিন বুঝবেন, আপনি জিতেছেন। এর আগ পর্যন্ত আপনি হেরে গেছেন।

একজন কর্মচারীকে যখন আপনি আদেশ করেন, তখন ইচ্ছায় হোক, অনিচ্ছায় হোক কর্মচারী নির্দেশ পালন করে। আবার যখন রাগ করছেন, সে খুব কাজ করছে–চাকরি যাওয়ার ভয়ে, আপনাকে ভালবেসে নয়। ভালবাসাটা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আলাদা জিনিস। সেটা কোনোকিছু চায় না। ভালবাসা শুধু দিতেই চায়। আপনি যদি আপনার স্ত্রীকে ভালবাসেন, আপনি কখনো তার কাছ থেকে কিছু প্রত্যাশা করবেন না। আপনি দিয়েই যাবেন। স্ত্রী দিলেন কি দিলেন না, এটা তার ব্যাপার। আপনি দেখবেন, স্ত্রীকে প্রভাবিত করতে পেরেছেন। আপনার স্ত্রী যখন দেখবেন, আপনি তার পছন্দকে গুরুত্ব দিচ্ছেন, তখন তিনিও আপনার পছন্দকে গুরুত্ব দেয়া শুরু করবেন।

আর তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। তাকে কত ভালবাসেন, এটা বোঝান। তারপরে বোঝান যে, এই যুক্তিসঙ্গত কাজগুলো যদি তুমি করতে, এই আচরণ যদি তুমি করতে, আমার খুব ভালো লাগত। এবং অনুভব করতে থাকুন, তিনি সেভাবে করছেন। তাহলে অন্তর্জগৎ থেকে তার মধ্যে পরিবর্তন সূচিত হবে এবং আপনি তাকে বোঝাতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার পার্টনারের দোষ-ক্রটির কথা যখন বলি তখন ঝগড়া হয়, দূরত্ব সৃষ্টি হয়। কী করে এ সমস্যা এড়ানো যায়?

উত্তর : বোকার মতো দোষ-ক্রটি ধরতে যাবেন না। কারণ কোনো মানুষই তার দোষ-ক্রটি স্বীকার করার মতো অবস্থায় সবসময় থাকে না। সেজন্যে আপনাকে কুশলী হতে হবে। যখনই আপনি দোষ ধরিয়ে দিচ্ছেন, তখনই দেয়াল তৈরি হয়ে যাচ্ছে। তিনিও নিশ্চয়ই পাল্টা বলছেন, আমার আবার কী দোষ, দোষ তো তোমারই।

আর সরাসরি না বলেও ভুল ধরিয়ে দেয়া যায়। আপনি হয়তো বলতে পারেন, অমুকে এ কাজটা করেছিল, এটা কি ঠিক? তখন তিনি না-সূচক কিছু বললে আপনি বলবেন, আমাদেরও এ থেকে দূরে থাকা উচিত। কাউকে বদলাতে চাইলে সবসময় প্রজ্ঞার সাথে, কৌশলে কাজ করবেন। তাহলেই আপনি তাদের পরিবর্তন করতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী অলস ও কিছুটা দায়িত্বহীন। ওকে কীভাবে এ দুটো শত্রু থেকে বের করব?

উত্তর : স্বামী যদি দায়িত্বহীন হয়, তাহলে স্ত্রীকে দায়িত্বশীল হতে হবে। কারণ কাউকে না কাউকে তো দায়িত্ব গ্রহণ করতে হবে। আপনি দায়িত্ব গ্রহণ করুন। আপনার স্বামী যখন আপনাকে বেশি বেশি দায়িত্ব নিতে দেখবেন,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

স্ত্রৈণ হিসেবে পরিচিত হবার ভয়ে তিনি তখন দায়িত্বশীল হয়ে উঠবেন। আসলে এই দায়িত্বটাই আমরা নিতে পারি না।

আমাদের তরুণ-তরুণীদের দেখলে মায়া হয়। তারা কোনো দায়িত্বই নিতে পারে না। বছরের পর বছর মোবাইলে বা ফেসবুকে চ্যাটিং করে। কিন্তু কোনো সিদ্ধান্ত নেয় না দায়িত্ব নিতে হবে ভেবে। 'কী জানি, বিয়ে করে সুখী হবো কি হবো না!' কিন্তু কথা হলো, বিয়ে করতে যদি না চাও, যদি ঘুরঘুর করো তাহলে তোমার অবস্থান আর পশুর অবস্থানে তো কোনো পার্থক্য নেই।

তাই দায়িত্ব নিতে হবে। নিজের পরিবারের দায়িত্ব নিতে হবে, স্ত্রীর দায়িত্ব নিতে হবে, মায়ের দায়িত্ব নিতে হবে এবং দেশের দায়িত্ব নিতে হবে। যে দায়িত্ব নিতে পারে, সে-ই আসলে বড় হয়, সে-ই সফল হয়।

একটি মেয়ে কেন দায়িত্ব নিতে পারবে না? আজকাল হিন্দি সিরিয়ালের প্রভাবে অনেক মেয়ে নিজের মা-বাবার সাথে যোগাযোগ করবে কিন্তু স্বামীর মা-বাবাকে মনে করে শত্রু। একজন শাশুড়ির দায়িত্ব কেন আপনি নিতে পারবেন না? আপনার স্বামী কি মা ছাড়া এসেছে? কেন তার মায়ের দায়িত্ব নিতে পারবেন না? দায়িত্ব নিন। দেখুন, সবকিছু কত সহজ হয়ে যায়। যত দায়িত্ব নিতে পারবেন, তত আপনি সফল হবেন এবং প্রশান্তি পাবেন।

কারণ যে বাস্তবতা থেকে সরে দাঁড়ায়, সে কখনো শান্তি পায় না। প্রশান্তি পেতে হলে আপনাকে বাস্তবতার মধ্যে ডুব দিতে হবে এবং এমনভাবে ডুব দেবেন, যখন উঠবেন, গায়ে কোনো পানি থাকবে না। এটা হচ্ছে দায়িত্ব। অতএব আমরা যে কাজই করি, তা যেন দায়িত্বের সাথে করি।

স্ত্রীকে হাতখরচ দেয়া/ স্ত্রীর জন্যে ব্যয়

প্রশ্ন : স্ত্রীর সাথে বিভিন্ন বায়না নিয়ে মতের অমিল হলে প্রায়ই কথা কাটাকাটি হয়। সংসারে শান্তির জন্যে আমি তাহলে কী করতে পারি?

উত্তর : এখানে আপনার জন্যে টিপস হলো, স্ত্রীকে সবসময় 'হ্যাঁ' বলুন। কারণ স্ত্রী হলেন আপনার জীবনের অংশীদার। আপনাকে সবচেয়ে আপনজন ভেবেই তিনি আবদার করেছেন। স্ত্রীকে সবসময় 'হ্যাঁ' বলার মানে হলো, যুক্তিসঙ্গত এবং সাধ্যের মধ্যে হলে অবশ্যই তা পূরণ করবেন। আর সাধ্যের মধ্যে না হলেও সে-সময় 'হ্যাঁ' বলুন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দুদিন পর সময়-সুযোগমতো তাকে বলুন, সে-সময় তো বলেছিলাম, আমি এটা করতেও চাই কিন্তু আমার এই অসুবিধার কারণে করতে পারছি না। দেখবেন, তিনি আর উচ্চবাচ্য করছেন না। এতে কোনো প্রস্তাব সরাসরি নাকচ করার তাৎক্ষণিক প্রতিক্রিয়া যেমন হচ্ছে না, তেমনি এই আন্তরিক দুঃখ প্রকাশ দেখে তিনিও আপনার প্রতি সহমর্মী হবেন। তাই স্ত্রীকে সবসময় 'হ্যাঁ' বলুন। এতে হারানোর কিছু নেই, পাওয়ার আছে অনেক।

প্রশ্ন : আপনি রাগ দমন করতে শিখিয়েছেন। আমার স্বামী আমাকে মোটেও হাতখরচের টাকা দেয় না। আমার ছেলেরাই দেয়। আগে ঝগড়া করে আদায় করতাম। এখন এত শান্ত থাকি, ফলে উনি সুযোগ পেয়ে আমার জন্যে টাকা খরচ করেন না। এই টাকা ওনার আত্মীয়স্বজনকে দিয়ে দেন। আমি এমন ভদ্রভাবে থাকলে ওনার জয়ই সুনিশ্চিত।

উত্তর : ভদ্রভাবে থাকুন কিন্তু কুশলী হোন। স্বামীর কাছ থেকে টাকা আদায় করার কৌশলও যদি আমাকে বলে দিতে হয়! পৃথিবীতে স্বামীর কাছ থেকে টাকা আদায় সবচেয়ে সহজ, যদি আপনি বুঝতে পারেন আপনার স্বামীর দুর্বল জায়গা কোথায়। ঝগড়া করে লাভ নেই। ঝগড়া করলে টাকা দেবে কিন্তু মনে মনে ক্ষুব্ধ হবে। আর কুশলী হলে টাকাও দেবে আর আপনার খুব প্রশংসা করবে যে, কত সৌভাগ্য আমার, এমন বউ পেয়েছি!

প্রশ্ন : স্বামী ভালো বেতনের চাকুরে। সৎভাবে জীবনযাপন করেন। বেতনের সব টাকাই পরিবারের জন্যে ব্যয় করেন। কিন্তু স্ত্রী স্বামীর প্রতি সন্তুষ্ট নন। বিশেষত তার আয়-রোজগারের প্রতি কটাক্ষ করে স্ত্রী প্রায়ই বলেন, তার স্বামীর চেয়ে কম বেতনের লোকেরা তাদের স্ত্রীকে অনেক গহনা-শাড়ি, বাড়ি-গাড়ি দিয়েছেন অথচ এহেন স্বামীর হাতে পড়ে তার বেহাল অবস্থা। কিন্তু অনৈতিকভাবে উপার্জনের তাগিদও দেন না। ভদ্রমহিলা সবসময় মনঃকষ্টে থাকেন। গুরুজী, কী করলে স্ত্রীর এহেন মর্মবেদনা দূর হবে?

উত্তর : সৎ স্বামীর চেয়ে স্ত্রীর কাছে যদি শাড়ি-গয়না, বাড়ি-গাড়ি বেশি গুরুত্বপূর্ণ হয়, তাহলে সে স্ত্রীর মর্মবেদনা কখনো দূর হবে না। আপনি তার জন্যে দোয়া করুন। কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বোঝান। হয়তো তার মনোভাবে পরিবর্তন আসতেও পারে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী উত্তরাধিকার সূত্রে বেশ মোটা অঙ্কের টাকা পেয়েছেন। আমি যদি টাকাগুলো আমার কাছেই রেখে দেই (বর্তমানে আমার কাছে আছে) এবং প্রতি বছর তিনি তার বাবার দেয়া জমির ফসল বিক্রির যে টাকা পান, সেটিও আমি নিয়ে নিই, তাহলে কি কোনো সমস্যা আছে? টাকাগুলো তো সংসারের জন্যেই খরচ করা হবে।

উত্তর : টাকা সংসারের জন্যে খরচ হোক বা না হোক—এটা আপনার স্ত্রীর টাকা। ইসলামি শরীয়া অনুযায়ী, সংসার-খরচ চালানোর টাকা স্ত্রীর কাছ থেকে নেয়ার কোনো বিধান স্বামীর জন্যে নেই। বরং শরীয়া অনুসারে সংসার চালানো তো বটেই, যাকে সে বিয়ে করে নিয়ে এসেছে, সেই নারীর যাবতীয় খরচ বহনের দায়িত্বও পুরুষের।

আর আপনার সংসার চালানোর জন্যে স্ত্রীর টাকা কেন নেবেন আপনি? স্ত্রী তো আপনাকে এই শর্তে বিয়ে করেন নি যে, আপনার সংসার তার বাবার টাকা দিয়ে চলবে। আপনি বরং দেনমোহর এবং তার সমস্ত খরচ ও সংসারের খরচ বহনের শর্তে তাকে বিয়ে করেছেন। আপনি নিশ্চয়ই ঘরজামাই নন। যে পুরুষ ঘরজামাই হয়, তাকে আমি পুরুষ বলে মনে করি না। একজন কোয়ান্টাম সদস্যকে তার শ্বশুর-শাশুড়িরা তাদের ছেলের চেয়েও আপন ভাববে, এটা হচ্ছে আমাদের সবচেয়ে পছন্দের।

অতএব মনে রাখবেন, যে-কোনো পুরুষের জন্যে স্ত্রীর সম্পত্তিতে হাত দেয়াটা অশোভন। স্ত্রীর সম্পদ পুরোপুরি স্ত্রীর। স্ত্রী যদি সংসারে খরচ করতে চান, এটা তার ব্যাপার। আপনাকে চলতে হবে আপনার উপার্জনের টাকায়।

প্রশ্ন : আমি একটা চাকরি করি। আমার বেতন দিয়ে আমার কাপড়চোপড়, কসমেটিকস, বাচ্চার পোশাকেও খরচ করি। আমার মা-বোন, শাশুড়ি এবং ননদের জন্যও খরচ করি। কিন্তু আমার স্বামী আমার জামা কেনার জন্য খরচ দেয় না। আজ ছয় মাস হয়ে গেল, সে আমাকে পোশাক কিনে দেয় না। এমনকি চাইলেও দেয় না। এটা কি ঠিক? আমি তার স্ত্রী। আমার শখ পূরণ করাটাও তার কর্তব্য। আমি তার ওপর কোনোকিছু জোর করি না। কিন্তু মনে মনে তার ওপর প্রচুর ক্ষোভ জমতে থাকে। এমন অবস্থায় কী করা উচিত?

উত্তর : স্বামীকে মাফ করে দেবেন। বোঝা যাচ্ছে, এতসব করার পরও আপনি তাকে ভালবাসেন। আর স্বামীদের বলি, স্ত্রীর কাছে মাফ যত কম

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

চাইতে হয় তত ভালো। যে স্বামী সামর্থ্য থাকতে স্ত্রীকে দেন না, তার আয়ে বরকত থাকবে না। অতএব সামর্থ্য থাকলে অবশ্যই কিনে দেবেন। আর যদি না পারেন, যদি সামর্থ্যের অভাব হয়, স্ত্রীকে বুঝিয়ে বলবেন যে, দেখ, আমি তো চাচ্ছিলাম কিন্তু এই কারণে তোমাকে কিনে দিতে পারছি না।

প্রশ্ন : বাইরের কর্মক্ষেত্র ছাড়া পারিবারিক কাজে স্বামীরা অনেকেই দক্ষ নয়। আমি সামাজিকতা রক্ষার ব্যাপারে বলছি। স্ত্রী হয়ে কোনো ভূমিকা কি আমি রাখতে পারি? আবার স্বামীর কথার অবাধ্য হবো—এই অপবাদ থেকে যাবে নিজের জীবনের ওপর, এ ব্যাপারে জানতে আগ্রহী।

উত্তর : পারিবারিক কাজে অনেক ক্ষেত্রে স্বামীরা দক্ষ নয়, এ ব্যাপারে আমি একমত। এ-ক্ষেত্রে অবশ্যই আপনি ভূমিকা রাখতে পারেন। কিন্তু স্বামীর কথার অবাধ্য হয়ে কেন? স্বামীর সাথে পরামর্শ করেই সেটা করুন না! যেমন আমাদের পরিবারে যত সামাজিকতা আছে, আপনাদের মা-জী সেসব রক্ষা করেন। স্বামীর অবাধ্য হয়ে না বরং স্বামীকে রক্ষা করার জন্যেই তিনি তা করেন। উনি যদি এভাবে সামাজিকতা রক্ষা না করতেন, তাহলে আমার পক্ষে কাজ করাটা খুব কঠিন হতো। অতএব মনে রাখবেন, সবসময় পারিবারিক বিষয়ে দুজনে মিলে যে যেটাতে দক্ষ, সেই ব্যাপারে তাকে দায়িত্ব দেবেন।

প্রসঙ্গ : কর্মজীবী স্ত্রী

প্রশ্ন : আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজনেই চাকরি করি। আমার স্বামী চায় না আমি চাকরিতে তার চাইতে ভালো অবস্থানে থাকি। সে মুখে কিছু বলে না কিন্তু তার হাবভাবে আমি বুঝতে পারি। এটা নিয়ে আমি মানসিকভাবে খুব অশান্তিতে আছি। আমার করণীয় কী, বুঝতে পারছি না।

উত্তর : এখানে সমস্যাটা আপনার, আপনার স্বামীর নয়। কারণ তিনি তো কিছু বলেন নি। আপনি হাবভাবে বুঝে নিয়েছেন। হাবভাবে বুঝবেন কেন? আপনার স্বামী কি কথা বলতে পারেন না? আসলে আপনি নিজেই এক ধরনের জটিলতায় ভুগছেন যে, আমি যদি আমার স্বামীর চাইতে বড় হয়ে যাই, তাহলে না জানি কী সমস্যা হয়! আপনি স্বামীকে ভালবাসুন। তিনি যখন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দেখবেন তার চেয়ে বড় কর্মকর্তা হওয়ার পরও আপনি তাকে ভালবাসছেন, আপনার আচরণে কোনো পার্থক্য হয় নি, আপনার স্বামী আপনাকে শ্রদ্ধা করা শুরু করবেন। কাজেই সমস্যা আপনার, আপনি নিজে নিজে ভাবছেন এবং সমস্যাগুলোকে কল্পনা করছেন।

প্রশ্ন : পারিবারিক প্রশান্তির ক্ষেত্রে অর্থনৈতিক ব্যাপার কতটুকু ভূমিকা রাখে? স্ত্রী চাকরিজীবী হলেও কি তার আর্থিক দায়-দায়িত্ব স্বামীকে নিতে হবে?

উত্তর : এ ব্যাপারে ইসলামের বিধান খুব পরিষ্কার। ইসলামে স্বামী তার স্ত্রীর ভরণপোষণের যাবতীয় দায়িত্ব নিয়ে তাকে বিয়ে করেন। শরীয়া মতে স্বামী সেটা দিতে বাধ্য। স্ত্রীর উপার্জনে স্বামীর কোনো অধিকার নেই। এটা সম্পূর্ণই স্ত্রীর। সংসার-খরচ নির্বাহে এ অর্থব্যয়েও সে বাধ্য নয়। আসলে একজন আত্মমর্যাদাবোধসম্পন্ন পুরুষ কখনো তার স্ত্রীকে উপার্জনের অর্থ দিতে বাধ্য করতে পারে না। তবে স্ত্রী স্বেচ্ছায় খরচ করতে চাইলে সেটা ভিন্ন কথা।

আমরা অনেকেই জানি না যে, ইসলাম স্ত্রীকে এত অধিকার দিয়েছে! আজকাল শুনি, ছেলেরা নাকি বিয়ে করার জন্যে চাকরিজীবী মেয়েদের পছন্দ করে। তাহলে নাকি সংসারে আর্থিক সমৃদ্ধি হবে। কিন্তু তারা এটা জানে না যে, ধর্মত এ দায়িত্ব স্ত্রীর নয়, পুরুষের।

আর একজন পুরুষের জন্যে এটা অত্যন্ত অবমাননাকর যে, পরিবারের ভরণপোষণের জন্যে সে নিজেকে যথেষ্ট মনে করছে না। এ প্রবণতা চলতে থাকলে কিছুদিন পর হয়তো হাউজ-ওয়াইফের মতো হাউজ-হাজবেন্ডদের দেখা যাবে, যারা বাসায় রান্না করবে, ছেলেমেয়ের দেখাশোনা করবে আর ঘরদোর গুছিয়ে রেখে স্ত্রী কখন বাইরে থেকে আসবে সেই অপেক্ষায় থাকবে। এখন তো বিয়ের সময় কনেকে গয়নাগাটি পরিয়ে স্বামীর বাড়িতে নিয়ে আসা হয়। তখন হয়তো কনেরা বরকে তার বাড়িতে নিয়ে আসবে।

প্রশ্ন : বর্তমান সময়ে অনেক সচ্ছল পরিবারের মেয়েরা চাকরি করছে। তারা কি স্বামী এবং সন্তানকে সময় দেয়া থেকে বঞ্চিত করছে না?

উত্তর : স্বাভাবিকভাবেই কর্মজীবী মহিলা স্বামী এবং সন্তানকে সময় দিতে পারেন না বা দিলেও কম সময় দেন। এ-ক্ষেত্রে স্বামী এবং স্ত্রী যদি পরিবারে সময় দেয়ার ব্যাপারে পরস্পরকে সহযোগিতা করেন, তাহলে অন্য সদস্যদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ওপর এর প্রভাব কম পড়বে। আর মনে রাখতে হবে, ক্যারিয়ার এবং সংসার দুটো একসাথে পরিপূর্ণভাবে করা কঠিন। একটিতে খুব ভালো করতে হলে আরেকটিতে স্বাভাবিকভাবেই তাকে কোনো না কোনো ছাড় দিতে হবে।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী উচ্চশিক্ষিত, অধিক উপার্জনকারী ও বসতবাড়ির বরাদ্দপ্রাপ্ত। ফলে সে আমার প্রতি উদাসীন এবং অত্যন্ত স্বেচ্ছাচারী। এতে সংসারে অশান্তি লেগেই আছে। সমাধান কী?

উত্তর : আপনার ভাষ্যমতেই আপনার স্ত্রী তিন দিক থেকে আপনার ওপরে আছেন। কাজেই তার নেতৃত্ব মেনে নিন আর হাউজ-হাজবেন্ড হয়ে যান। একজন যদি এগিয়ে যায়, তার নেতৃত্ব মেনে নিতে দোষ কোথায়? আসলে পারিবারিক ক্ষেত্রে একজনের নেতৃত্ব মেনে নিতে হবে। এ-ক্ষেত্রে যিনি যোগ্য তাকেই এ দায়িত্ব দিতে হবে। এটি স্ত্রী হতে পারেন, স্বামীও হতে পারেন।

প্রশ্ন : আমি চাকরিজীবী। আমার স্বামী আমাকে বলেছেন, আমার বেতনের সব টাকা এখন থেকে অবশ্যই ওনার হাতে তুলে দিতে হবে এবং এইজন্যে খুব চাপ সৃষ্টি করছেন। উনি আমাকে আরো বলেছেন, বেতনের টাকা সব ওনাকে না দিলে ওনার সাথে আমার সম্পর্ক ছিন্ন হয়ে যাবে। এ-ক্ষেত্রে আমাদের নারীদের করণীয় কী? আমাদের স্বাধীনতা কি এতটুকু? স্ত্রীর আয়ের ওপর স্বামীদের এমন জোরদখল কি ইসলাম সমর্থন করে?

উত্তর : মোটেই সমর্থন করে না। আপনার স্বামী যদি এটা বলে থাকেন তিনি শরীয়াবিরোধী কথা বলছেন। আল্লাহ ও তাঁর রসুলের শিক্ষাবিরোধী কথা বলছেন তিনি। স্ত্রীর আয়ে স্বামীর কোনো অধিকার নেই।

প্রশ্ন : একটি ছেলে বিয়ের পর যদি তার মা-বাবার ভরণপোষণের দায়িত্ব নিতে পারে, তাহলে একটি মেয়ে শুধু লোকে কী বলবে বা মেয়েরা বিয়ের পরে অন্যের হয়ে যায়, এই মানসিকতার কারণে নিজের মা-বাবার দায়িত্ব নেবে না? এ-ক্ষেত্রে মেয়ের শ্বশুরবাড়ির মানসিকতা কেমন হওয়া উচিত?

উত্তর : আসলে আমরা যেটা বিশ্বাস করি সেটা হলো, বিয়ের আগে দুজন আলাদা ছিলেন। দুজনের একজন একজন করে মা-বাবা ছিলেন। কিন্তু বিয়ের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পর দুই মা, দুই বাবা। এখানে স্ত্রীর মা-বাবা আলাদা, স্বামীর মা-বাবা আলাদা–এটা হওয়া উচিত নয় এবং এটা মানবিকও না। এ দায়িত্ব তো স্বামী-স্ত্রী দুজনেরই যৌথভাবে নেয়া উচিত।

আমরা এরকম সমাজই প্রত্যাশা করি, যেখানে বিয়ের পর মেয়ের মা-বাবা যেন মেয়ের কাছে পর না হয়ে যায়। আজকাল পরিবার ছোট হতে হতে দেখা যায় যে, একটাই মেয়ে। এই মেয়েটির বিয়ের পর তার মা-বাবা যেন মনে করতে পারে, আমার মেয়ে তো আছে, সেইসাথে একটা ছেলেও পেলাম। আর ছেলের মা-বাবা যেন মনে করতে পারে, আমার এতদিন ছেলে ছিল, আমি একটা মেয়ে পেলাম–এটাই সত্যিকারের মানবিক পরিবারের রূপ।

প্রশ্ন : স্বামী উপার্জনক্ষম হলে নাকি মেয়েদের চাকরি করা উচিত না। একজন মেয়ের ক্যারিয়ারের জন্যে পরিবার থেকে দূরে যেতে হলে সে-ক্ষেত্রে মেয়েটির কোন বিষয়টি প্রাধান্য দেয়া উচিত?

উত্তর : এভাবে বলাটা কঠিন। এটা আপনাকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, আপনি পরিবারকে প্রাধান্য দেবেন, না ক্যারিয়ারকে প্রাধান্য দেবেন। উপার্জনের জন্যে চাকরি করা এক কথা আর ক্যারিয়ার গড়া আরেক কথা। যদি ক্যারিয়ারিস্ট হন, তাহলে পরিবার এবং ক্যারিয়ার–দুটোর মধ্যে সমন্বয় করাটা মেয়েদের জন্যে কঠিন।

যদি ক্যারিয়ারকে প্রাধান্য দেন কিন্তু পরিবারকে দেখাশোনা করার জন্যে ভালো ব্যবস্থা করতে না পারেন, তাহলে জীবনের একটা পর্যায়ে এসে আপনি কিন্তু খুব দুঃখিত হবেন। কারণ আমি এ ধরনের দুঃখিত মহিলাদের দেখেছি, যারা অনেক উঁচু পদে চলে গেছেন, অনেক উপার্জন হয়েছে, কিন্তু সন্তান মানুষ হয় নি। অর্থাৎ তার অবস্থানের তুলনায় তার সন্তান যা হওয়া উচিত ছিল, তার কিছুই হয় নি। পরে আফসোস করছেন যে, সারাজীবন তাহলে কী করলাম? অতএব সিদ্ধান্তটা আপনার।

প্রশ্ন : আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজনই চিকিৎসক। আমার মেয়ের বয়স চার বছর। আমার বা আমার মেয়ে কারোরই কোনো ভরণপোষণ আমার স্বামী দেয় না। এমনকি মাসের পর মাস যোগাযোগ করে না। মেয়েকে দেখতে আসে না। ওর কথা হলো, পারিবারিক জীবন আর ক্যারিয়ার একসাথে হবে না। এদিকে আমার মেয়ে খুবই জেদি এবং একগুঁয়ে হয়ে যাচ্ছে। আমি কী করব?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আসলে এটা একটা ভুল ধারণা যে, পারিবারিক জীবন আর ক্যারিয়ার একসাথে হবে না। আর যদি কেউ মনে করে যে, পরিবার এবং ক্যারিয়ার একসাথে হবে না; ক্যারিয়ার যদি তার কাছে এতটাই গুরুত্বপূর্ণ হয়, তাহলে তার বিয়ে করাই উচিত নয়। বিয়ে করবেন, কিন্তু বৈবাহিক দায়িত্ব পালন করবেন না, এটা অপরাধ।

এখন যে অবস্থার সৃষ্টি হয়েছে, এ অবস্থায় আপনার স্বামীর সাথে সরাসরি কথা বলে যেভাবে সমাধান করা যায়, সে চেষ্টা করুন। কারণ এখন আপনি আরেকটা বিয়ে করলে একজন স্বামী পাবেন। আপনার স্বামীও আরেকটা বিয়ে করলে একজন স্ত্রী পাবে। কিন্তু আপনাদের যে সন্তান, তার জন্যে তো মা এবং বাবা দুজনকেই দরকার। অতএব আপনার স্বামীর সাথে আলোচনায় বসুন এবং খোলামেলাভাবে কথা বলুন, কারো মাধ্যম ছাড়াই। তাকে পুরো বিষয়টি বোঝান। এর আগে আগামী ৪০ দিন নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বলুন, মেয়ের সুস্থ সুন্দর ভবিষ্যতের জন্যে তার মনোযোগ ও সহযোগিতা প্রয়োজন। আমরা আপনাদের জন্যে দোয়া করি।

স্ত্রীকে শারীরিক-মানসিক নির্যাতন

প্রশ্ন : আজ ৩২ বছর ধরে সংসার করছি। সামান্যতম কারণেও স্বামীর হাতে পিটুনি খেতে হয়েছে। এখনো হয়। শুধু সমাজে অপমানিত হওয়ার ভয়ে নীরবে মুখ বুজে সহ্য করছি।

উত্তর : নারীর প্রতি এই অন্যায় ও ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গিই হলো পারিবারিক জীবনের সবচেয়ে বড় অবিদ্যা, যার অনিবার্য ফলাফল অশান্তি। পুরুষ এবং নারীকে ঘিরে যে পরিবার গড়ে ওঠে, সেখানে পুরুষ পরিবারের প্রধান হলেও পরিবারের প্রাণ কিন্তু নারীই। কারণ পরিবার টিকে থাকে নারীকে ঘিরেই। কিন্তু শুরুতেই গলদ।

অর্থাৎ পরিবারের সবচেয়ে বিরক্তিকর এবং কষ্টকর কাজগুলো দিনের পর দিন করে গেলেও যে-কোনো অপমানের বোঝা নিতে হয় নারীকে। স্বামীর অত্যাচার সহ্য করতে হয় প্রায়ই। কিন্তু পরিবারের একজন যদি অন্যজনের ওপর জুলুম করেন, সেখানে কখনো শান্তি থাকতে পারে না। কারণ পরিবার এমন জায়গা, সারাদিন কাজের পর, বন্ধুদের সাথে আড্ডা, ক্লাব-পার্টি– এ সবকিছুর পরও তথাকথিত আধুনিক মানুষকে যেখানে ফিরতে হবে।

family.quantummethod.org.bd

আপনার যে করুণ জীবনের কথা বললেন, ৩২ বছরের সংসারে অপমানের কথা বললেন, এটা কখনো হতো না যদি আপনি নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে পারতেন, আপনার যে শিকড় অর্থাৎ পিতা-মাতার সংসারে আপনার ভিত্তি থাকত। আমাদের সমাজে মেয়েরা সবসময়ই আত্মপরিচয় সংকটে ভোগে। বিয়ের আগ পর্যন্ত বাবার অভিভাবকত্ব, বিয়ের পর স্বামীর এবং স্বামী মারা গেলে ছেলের অভিভাবকত্ব অর্থাৎ সবসময়ই একজন নারী অন্য কারো অধীনস্থ।

স্বামীর সংসারই মেয়েটির সব, বিয়ের পর তাকে পিতৃপরিচয় ভুলে যেতে হবে ইত্যাদি সবই অবিদ্যা। বিয়ের মাধ্যমে দুজন নারী-পুরুষ পারস্পরিক সমঝোতা ও সহযোগিতার চুক্তিতে আবদ্ধ হয়। নিজস্ব পরিচয় বিসর্জনের প্রশ্ন সেখানে অবান্তর। নিজের পরিচয় সৃষ্টি ও তা ধরে রাখতে পারলে কাউকেই অপমানিত হতে হয় না। তবে ৩২ বছরে যেহেতু আপনি নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে পারেন নি, এখন এই বয়সে নিজের পরিচয় সৃষ্টি করা বেশ চ্যালেঞ্জিং।

প্রশ্ন : পারিবারিক দুঃখ-কষ্টের কারণ কী? বউ পেটানোর ক্ষেত্রে ধনী-গরিব, শিক্ষিত-অশিক্ষিতের মধ্যে কি কোনো পার্থক্য নেই?

উত্তর : পারিবারিক জীবনে যত দুঃখ কষ্ট বেদনা আর্তনাদ এর পেছনে রয়েছে অসম্মান। এটা শুরু হচ্ছে নারীকে হেয় করার, অসম্মান করার চেষ্টা থেকে। এ নিয়ে তো একটা অতিপ্রচলিত ছড়াও আছে গ্রামবাংলায়। সেটা হলো, *মেয়ের নাম ফেলি, পরে নিলেও গেলি, যমে নিলেও গেলি*। যেটা আমরা শুদ্ধ ভাষায় বলি, মেয়ে পরের। বিয়ে হলেও তুই গেলি আর যমে নিলেও গেলি। তারপরে আরো কত কবিতা/ ছড়া। *আদা জব্দ শিলে* (শিল মানে হচ্ছে পাটাপুতা), *বউ জব্দ কিলে*। এটা তো আমাদের এখানে ছড়া। কিন্তু এটা আমেরিকানদের ঐতিহ্য। আমরা মনে করি, কেবল আমাদের দেশে নারীকে অসম্মান করা হয়। আমেরিকাতে তো প্রতিবছর ৪৭ লক্ষ ৭৪ হাজার নারী স্বামী বা বয়ফ্রেন্ড কর্তৃক নির্মম প্রহারের শিকার হচ্ছে। বিলাতে এই সংখ্যা ১২ লক্ষ। আর এটা পুলিশের রিপোর্ট। প্রহারের ৬০% ঘটনা পুলিশকে জানানোই হয় না। মাদক ও ভার্চুয়াল ভাইরাসের আগ্রাসনের ফলে বাংলাদেশে নারীর প্রতি সহিংসতা বেড়ে গেছে বহুগুণ।

অবশ্য সবসময় যে নারী প্রহৃত হয় তা নয়, পুরুষও মাঝে মাঝে হয়। সংখ্যায় কম। আমি তখন এস্ট্রলজার। এক ক্লায়েন্ট এসে বলল, তার জীবন

question.quantummethod.org.bd

বিপন্ন। কারণ স্ত্রী তাকে ধরে পেটায়। তার স্ত্রীও আমার ক্লায়েন্ট, যদিও স্বামী তা জানে না। বললাম, জীবন যখন এত বিপন্ন, থানাতে ডায়েরি করে আসুন। বললেন গিয়েছিলাম, পুলিশ রিপোর্ট নেয় নি। পুলিশ বলে, স্ত্রীর প্রহারে স্বামীর জীবন বিপন্ন, এই রিপোর্ট লেখাও আমাদের জন্যে অসম্মানজনক।

এ-ক্ষেত্রে আমাদের বক্তব্য হলো, ধনী-গরিব, শিক্ষিত-অশিক্ষিত নির্বিশেষে যে ঘরেই বউ পেটানো হোক, সে ঘরে কখনো শান্তি থাকতে পারে না। পরিবারের সদস্য, বিশেষত সন্তানদের মানসিক বিকাশও সম্ভব না সেখানে। অতএব এই জাহেলিয়াত এই অমানবিকতা থেকে আমরা যত বেরিয়ে আসতে পারব তত আমাদের মঙ্গল।

প্রশ্ন : আমার ছোট বোনের স্বামী বিয়ের পর থেকেই যৌতুকের জন্যে বোনের ওপর মানসিক নির্যাতন শুরু করে। একসময় শারীরিক নির্যাতনও শুরু করে। নয় বছরের বিবাহিত জীবনে তাদের সাত বছরের একটি ছেলে ও নয় মাসের একটি মেয়ে রয়েছে। মেয়েটির জন্মের পর মারধর আরো বেড়ে গেছে। মেধাবী, শিক্ষিত ও স্বামীর চেয়ে বেশি বেতনে চাকরি করা সত্ত্বেও আমার বোন সমাজের ভয়ে ডিভোর্স নিতে চায় না। সে স্বভাবে খুবই চাপা এবং মানসিকতায় সেকেলে। ওর স্বামীর এত সব অত্যাচারের কথা আমরা জেনেছি মাত্র সেদিন। সব জেনেশুনেও ওকে কি ওর মতোই চলতে দেয়া উচিত?

উত্তর : আসলে এ-ক্ষেত্রে আপনাদের সিদ্ধান্ত দেয়ার সুযোগ তেমন নেই। কারণ যে অত্যাচারের কথা শুনে আপনারা ক্ষুব্ধ হচ্ছেন, তা যদি আপনার বোনকে সেভাবে ক্ষুব্ধ করত, তাহলে আপনার বোন নিজেই অনেক আগে ডিভোর্সের সিদ্ধান্ত নিতেন। কারণ তার নিজের উপার্জনের ক্ষমতা আছে, স্বামী ছাড়াও একা চলার আর্থিক ভিত্তি আছে। কিন্তু তারপরও দীর্ঘ নয় বছর তিনি সংসার করছেন। এর একটাই কারণ হতে পারে। এত কিছুর পরও হয়তো স্বামীর জন্যে রয়েছে তার এক ধরনের ভালবাসা। অতএব তিনি কী করবেন–এটা তার ওপর ছেড়ে দিন।

প্রশ্ন : আমার স্বামীর রূঢ় ব্যবহার আমার মানসিক অবস্থা বিপর্যস্ত করে দিচ্ছে। এটা কেন হচ্ছে? ও-তো আগে এমন ছিল না।

উত্তর : সবসময় অবস্থা একরকম থাকে না। আপনি বিপর্যয়ের দিকে না গিয়ে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মানসিক অবস্থাকে আরো প্রশান্ত করুন। কমান্ড সেন্টারে গিয়ে স্বামীকে বোঝান–তুমি তো আগে এমন ছিলে না। সেইসাথে স্বামীর সাথে আপনার ভালো সম্পর্কের দিনগুলো, ভালো মুহূর্তগুলোকে স্মরণ করুন। তাতে আশা করা যায় আপনি মানসিক বিপর্যস্ত অবস্থা কাটিয়ে উঠতে পারবেন।

প্রশ্ন : স্বামীর সাথে সম্পর্ক ভালো যাচ্ছে না। অনেক বকাবকি করে। এত কষ্ট মেনে নিতে পারছি না। আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আসলে প্রত্যেকটা জীবনেই কষ্ট আছে। বাস্তবতা হচ্ছে দুনিয়ায় কষ্ট ছাড়া কোনো জীবন নেই। একেক জনের কষ্ট একেক জায়গায়, একেক রকম। বিবাহিত জীবনেও আনন্দ যে-রকম আছে, কষ্টও আছে। আপনি বুদ্ধিমান হলে আনন্দের পরিমাণ বাড়াবেন।

কষ্টের চেয়ে বড় বোঝা, ভারী বোঝা আর কিছু হয় না। আপনি বোকার মতো কেন ভারী বোঝা নেবেন? আর আনন্দ কখনো বোঝা হয় না। আনন্দ এত হালকা যে, আপনার ভেতরটাকেও হালকা করে দেয়। তাই আনন্দটাকে গ্রহণ করবেন, কষ্টটাকে বর্জন করবেন। একজন বকাবকি করছে, করুক।

আপনার দুটো উপায় আছে। এক হচ্ছে সম্পর্ক ছিন্ন করা। সম্পর্ক যদি ছিন্ন করতে চান সেটা আলাদা ব্যাপার। আর সম্পর্ক যদি ছিন্ন করতে না চান, তাহলে যা-কিছু আপনার জন্যে কষ্টকর সেটার কিছুই নেবেন না। শুধু আনন্দটুকু নেবেন। কারণ কিছু আনন্দ যদি না থাকত, তো পাঁচ বছর হোক, ১০ বছর হোক, ২০ বছর হোক এতদিন পর্যন্ত তো আপনি সংসার করতে পারতেন না।

আমাদের সমস্যা হয় যখন আমরা ধৈর্য হারিয়ে ফেলি। কেউ খুব তাড়াতাড়ি, কেউ একটু পরে হারাই। কিন্তু পারিবারিক জীবনটাই এমন যে, যে সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না সেখানে ধৈর্য হারানোর কোনো সুযোগ নাই। আবার যদি মনে হয় সম্পর্ক ছিন্ন করতে হবে, তাহলে সেটাও দ্রুত সিদ্ধান্ত নিতে হবে। কিন্তু সম্পর্ক ছিন্ন করতে হলে পরিবারের সাথে আলাপ করেই সিদ্ধান্ত নেবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমাকে সবসময় ভালবাসে। কিন্তু মাঝেমাঝে ঝগড়া হলে রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে পারে না। কয়েকবার আমাকে থাপ্পড়ও মেরেছে। তারপর অনেকবার মাফ চেয়েছে। এখন আমি কী করব?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আসলে একজন পুরুষের কোনো অবস্থাতেই নারীর গায়ে হাত তোলা উচিত না। শুধু স্ত্রী না, কারো গায়ে হাত তোলা উচিত না। কারণ নবীজী (স) বিষয়টাকে সম্পূর্ণরূপে নিষিদ্ধ করেছেন। নবীজী (স)-এর কিন্তু একাধিক স্ত্রী ছিলেন। কিন্তু কারো গায়ে কোনোদিন তিনি হাত তোলেন নি। হাত তোলা তো দূরের কথা দুর্ব্যবহার পর্যন্ত করেন নি। রাগও করেন নি। অতএব কোনো স্বামী কখনো স্ত্রীর গায়ে হাত তুলবেন না।

আর যদি হাত তোলার পরে মাফই চাইতে হয়, কেন হাত তুলবেন? আপনার বক্তব্য থেকে বোঝা যাচ্ছে, আপনি আপনার স্বামীকে ভালবাসেন। যেহেতু তিনিও আপনাকে ভালবাসেন, তাই তাকে সবসময় মাফ করবেন। আর তিনি যেন রাগটা নিয়ন্ত্রণে আনতে পারেন এজন্যে তাকে মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করবেন। তার জন্যে দোয়া করবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামীর সাথে সুখকর সম্পর্ক কিছু খুঁজে পেলাম না। বিয়ে হয়েছে ৩২ বছর। প্রথম বছরেই মার খেয়েছি। পেয়েছি শাশুড়ি দেবর ননদের যাতনা। ওরাই বিচার দেয়, আমাকে মার খাওয়ায়। আমার ছেলেরা বোবা দৃষ্টিতে আমাকে মার খেতে দেখে আর ভাবে, পৃথিবীটা কী নিষ্ঠুর! যদি ওরা বাধা দিতে আসে, তবে ওদেরও মারে।

উত্তর : ৩২ বছর পরে তো এ কথাটা সত্যি হওয়া উচিত নয়। আপনার ছেলেমেয়ের বয়স এখন নিশ্চয়ই ২৫-২৭ বছর। এ বয়সী কোনো ছেলে বা মেয়ে কেন বোবা দৃষ্টিতে তার মাকে মার খেতে দেখবে? আপনি যদি তাদেরকে সেভাবে লালন করতে পারতেন, আপনার প্রতি সমব্যথী করতে পারতেন, তাহলে আপনি মার খাওয়ার সময় আপনার আর তার বাবার মাঝখানে এসে বলতে পারত, বাবা, মাকে মারার আগে আমাকে মারো।

অর্থাৎ আপনি আপনার অধিকার সম্পর্কে নিজেই সোচ্চার হতে পারেন নি। এর মূল কারণ হলো, আপনার আত্মপরিচয়হীনতা, নিজস্ব অর্থনৈতিক ভিত্তি না থাকা। এ-ক্ষেত্রে আপনার কোনো সমস্যা আছে কিনা, কৌশলের কোনো অভাব আছে কিনা তা খতিয়ে দেখুন। আর কমান্ড সেন্টারে এনে পরিবারের সদস্যদের নিয়মিত বোঝান এবং প্রভুর রহমত কামনা করুন।

প্রশ্ন : স্বামী রাতে বাসায় ফিরে স্ত্রীর সাথে কারণ ছাড়াই ঝগড়ায় লিপ্ত হয়। স্ত্রী কোনো কথার উত্তর দিলে ঝগড়া আরো বেশি করে। তাই স্ত্রী উত্তর না

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দিয়ে চুপচাপ থাকে। এতে স্বামী আরো উত্তেজিত হয়। প্রায় দুবছর ধরে এটা চলে আসছে। স্বামী যখন চুপচাপ থাকে, স্ত্রী ভুলগুলো ধরিয়ে দিলে সে শুধু স্যরি বলে। কিন্তু রাগ এলেই আবার ঝগড়া। এ-ক্ষেত্রে করণীয় কী?

উত্তর : এ অবস্থায় কমান্ড সেন্টারে এনে দোয়া করার চেয়ে বেশি কিছু করার নেই আপনার। আপনি স্বামী-স্ত্রীর ঝামেলার মধ্যে কেন যাচ্ছেন? সবসময় মনে রাখবেন, স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কটা শুধু যুক্তির না–সম্পর্কটা দায়িত্ব নেয়ার, সম্পর্কটা আবেগের। আবেগের ক্ষেত্রে, রাগের ক্ষেত্রে যদি কারো ভারসাম্য না থাকে, সে-ক্ষেত্রে অন্য কারো কিছু করার থাকে না।

স্বামী বা স্ত্রীর যদি মানসিক সমস্যা থাকে, তাহলে অপরপক্ষের কষ্ট থাকবেই। কারণ সে যখন ঐ অসুস্থতায় আক্রান্ত হবে, তখন সে যুক্তিসঙ্গত আচরণ করতে পারবে না। অতএব আপনি তাদের জন্যে দোয়া করুন এবং দুজনকে কমান্ড সেন্টারে এনে নিয়মিত বোঝান। কিছু কাজ হতেও পারে।

প্রশ্ন : গুরুজী, আমার চোখে সমস্যা। ঠোঁটে ও জিহ্বায় সমস্যা। দাঁতে সমস্যা, পেটে ব্যথা ও গ্যাস হয়। মেরুদণ্ডের শেষ অংশে ব্যথা ও হাঁটুতে ব্যথা। আমার স্বামী ঠিকমতো আমার কাছে আসে না। ঠিকমতো টাকাপয়সা দিতে চাচ্ছে না। আমার কোনো সমস্যা হলে সেগুলোকে কোনো সমস্যাই মনে করে না। আমি আমার স্বামীকে কাছে পেতে চাচ্ছি। গুরুজী, আমার দাম্পত্যজীবন অনেক কষ্টের। আমাকে যদি কিছু বলেন।

উত্তর : আপনি আসলে টেনশন বেশি করছেন। এই অসুস্থতাগুলো সেই টেনশনেরই ফসল। আবার অসুস্থতার কথা সারাক্ষণ বলার কারণেই হয়তো আপনার স্বামীকেও আপনি পাচ্ছেন না। কারণ নির্মম হলেও একটি বাস্তব সত্য হচ্ছে যে, অসুস্থ একজন মানুষ কিন্তু বোঝা। নিজের জন্যে বোঝা, স্বামীর জন্যে বোঝা, পরিবারের জন্যে বোঝা। খুব প্রিয় মানুষটিও যখন অসুস্থ হয়, তখন প্রথম কিছুদিন মমতা থাকে, সহানুভূতি থাকে। কিন্তু অসুখ যখন দীর্ঘায়িত হয়, বেশিক্ষণ তার জন্যে সমবেদনা পোষণ করা যায় না। কথায় আছে যে, নিত্য মরাকে কেউ দেখতে আসে না। এর ব্যতিক্রম হয়তো আছে, কিন্তু ব্যতিক্রম ব্যতিক্রমই।

আপনার স্বামী যখন আসে, আপনি নিশ্চয়ই তাকেও সারাক্ষণই ব্যথার কথা বলেন, তার সামনে কোঁকাতে থাকেন। খুব কম স্বামীই আছেন, যারা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দিনের পর দিন এরকম অসুস্থ স্ত্রীর প্রতি ভালবাসা বোধ করবেন। তাই এখন আপনাকে সুস্থ হতে হবে।

আর এই ব্যথাগুলো আসলে আপনার মনের অস্থিরতারই প্রকাশ। নিয়মিত মেডিটেশন করবেন। মেডিটেশন মানে শুধু বসে কতক্ষণ সিডি শোনা না–নিজেকে সত্যিকার অর্থে শিথিল করা, রিলাক্স করা। আপনি অন্তত তিন বার কোর্স রিপিট করুন। কারণ আপনার মনের জট এখনো খোলে নি। মনের এই জটটাকে খুলতে হবে, শিকড়সহ উপড়ে ফেলতে হবে।

বোখারী শরীফের হাদীস হচ্ছে, 'মন দূষিত হলে দেহ অসুস্থ হয়, মন দূষণমুক্ত হলে অসুস্থতাও দূর হয়ে যায়'। অর্থাৎ মনে যখন নেতিবাচকতা জট পাকিয়ে যায়, মন যখন কলুষিত হয়ে যায়, তখনই রোগব্যাধি, ব্যথা-বেদনা সৃষ্টি হয়। এই জটটা যখনই খুলে যাবে, আপনি সুস্থ বোধ করবেন। যখন শারীরিকভাবে সুস্থ বোধ করবেন, তখন আপনি নিজে বুঝবেন, স্বামীর মন পাওয়ার জন্যে কী করতে হবে। কাউকে বলে দিতে হবে না।

আপনি আগামী ৬০ দিন একবেলা শিথিলায়ন, একবেলা সুখী জীবনের মেডিটেশন করবেন। আর দিনে হাজার বার সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন অটোসাজেশনটি চর্চা করবেন। যখনই মনে পড়বে, তখনই বলবেন। অনুভব করতে থাকবেন যে, আমি সুস্থ, আমি সুস্থ। আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি।

প্রশ্ন : যে স্বামী তার স্ত্রীর প্রতি কোনো দায়িত্ব পালন করেন না তার সাথে কি থাকা উচিত? যে স্বামী সব জায়গায় তার স্ত্রীকে মানসিক রোগী বলেন এবং শাশুড়িও তা-ই বলেন, তাদের সাথে কি থাকা উচিত?

উত্তর : আসলে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কটা দায়িত্ব এবং কর্তব্যের। যে স্বামী স্ত্রীর প্রতি দায়িত্ব পালন করে না, সেই স্ত্রীকেই সিদ্ধান্ত নিতে হবে যে, তার সাথে থাকবে কি থাকবে না। অন্য কারো পক্ষে এটা বলা সম্ভব নয়। কারণ বাইরের কারো পক্ষে স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কটা বোঝা সম্ভব না–কোনটা তৃপ্তিদায়ক, কোনটা অতৃপ্তিকর; কোনটা দায়িত্বহীন, কোনটা দায়িত্বপূর্ণ। প্রয়োজনে আপনারা পারিবারিকভাবে আলাপ-আলোচনা করতে পারেন। কিন্তু বাইরের কেউ বা কোনো কাউন্সিলরও এ ব্যাপারে কোনো সিদ্ধান্ত দিতে পারেন না। আমরা সবসময় দোয়া করি যেন সমস্যা দূর হয়ে যায়, সংসার যেন ভালো থাকে। কিন্তু সংসার ভাঙার কোনো পরামর্শ দেয়ার অধিকার আমার নেই।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : ১৫ বছর ধরে সংসার করছি। স্বামীর একটু ভালবাসা পাওয়ার আশায় কতদিন ডুকরে ডুকরে কেঁদেছি। কিন্তু সে চলছে তার নিজের মতো। যেন অটোসাজেশন দিয়ে রেখেছে–আমাকে বিশ্বাস করবে না, মর্যাদা দেবে না। মনে হয়, সে আছে এই দুনিয়ায় আর আমি পড়ে আছি দূর সাইবেরিয়ায়। এত কষ্ট আর সহ্য হয় না, গুরুজী।

উত্তর : আপনি তো কবি হলে খুব ভালো কবিতা লিখতেন, 'সে আছে এই দুনিয়ায়, আপনি পড়ে আছেন দূর সাইবেরিয়ায়'। আসলে সমস্যাটা আপনার স্বামীর না, সমস্যাটা আপনার। আপনি যেভাবে চাচ্ছেন, সেভাবে পাচ্ছেন না। আপনি অটোসাজেশন দিয়ে রেখেছেন যে, আমার স্বামী আমাকে মর্যাদা দেবে না। মর্যাদা দিচ্ছে না। এ দৃষ্টিভঙ্গিটাই আপনাকে বদলাতে হবে।

স্বামীর সাথে থাকার কোনো অবস্থাই যদি না থাকত, তাহলে আপনি ১৫ বছর তার সাথে আছেন কীভাবে? বলবেন যে, বাধ্য হয়ে আছি। যদি বাধ্য হয়েই থাকতে হয়, তাহলে এই থাকাটাকে আনন্দদায়ক করে ফেলুন না! এখন থেকে মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে স্বামীকে নিয়ে আসবেন। স্বামী বাস্তবে যে-রকম আচরণই করুক, আপনি তার কাছ থেকে যে আচরণ পেতে চান, যে কথাগুলো শুনতে চান, মেডিটেশনে বার বার স্বামীর মুখ দিয়ে সেই কথাগুলোই বলাবেন। ভাববেন, আমার স্বামী আমাকে ভালবাসে, আমাকে মর্যাদা দিচ্ছে, আমাকে সম্মান করছে। আগামী ছয় মাস দুবেলা এই চর্চাটা চালিয়ে যান। ইনশাল্লাহ পরিস্থিতি বদলে যাবে।

আসলে আপনার এখনকার অবস্থাটা কী? স্বামীর কথা যখনই ভাবছেন, আপনার মধ্যে নেতিবাচক চিন্তা চলে আসছে। এটা শুধু স্বামী না, অফিসের ব্যাপারেও এরকম হতে পারে। অনেকের ধারণা যে, আমার বস আমাকে পছন্দ করে না। বস অমুককে পছন্দ করে, অমুককে কাজ দেয়, অমুককে মর্যাদা দেয়। আমাকে গুরুত্ব দেয় না, আমাকে মর্যাদা দেয় না। সমস্যাটা কিন্তু বসের না, যে এমনটা ভাবছে–সমস্যা তার।

যখনই আপনি যে-কারো সম্পর্কে–সে বন্ধু হতে পারে, সন্তান হতে পারে, মা-বাবা হতে পারে, ব্যবসায়িক পার্টনার হতে পারে–মনে করছেন যে, আমাকে দেখতে পারছে না বা তার সাথে আমার এডজাস্টমেন্ট হচ্ছে না, তার সাথে মিল হচ্ছে না, বুঝবেন যে সমস্যাটা আপনার। কারণ আপনি তখন তার ব্যাপারে নেতিবাচক চিন্তাগুলোই করছেন। যেমন, স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে যখন ঝগড়া হয়, তখন ১৫ বছরের সংসারে কী কী খারাপ কাজ উনি করেছেন, কত

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কষ্ট আপনাকে দিয়েছেন, সেগুলোই মনে পড়তে থাকে। নিজেদের ভালো স্মৃতিগুলো তখন আর মনে আসে না।

চিন্তার চ্যানেলটা বদলে দিন। যখনই তার সম্পর্কে চিন্তা আসছে, সাথে সাথে ভালো চিন্তা করুন। তিনি কোন দিন আপনার সাথে একটু ভালো ব্যবহার করেছেন, সেই চিন্তা করুন। অমুক দিন একটু ভালো ব্যবহার করেছিল, অমুক দিন পুরো না হাসলেও একটু মুচকি হেসেছিল, সেটা চিন্তা করুন। অর্থাৎ ভালো ভালো চিন্তা করুন। তাহলে কী হবে? এই যে আপনি তার সাথে ঝগড়া করছেন না, তার সম্পর্কে ভালো চিন্তা করছেন—এই চিন্তা তাকে প্রভাবিত করবে। তার মনকে আপনার দিকে আকর্ষণ করবে। কর্মজীবনে, শিক্ষাজীবনে—সব ক্ষেত্রেই এটা সত্যি।

প্রশ্ন : আমার স্বামী তার মা-বাবাকে অসম্ভব ভক্তি ও সম্মান করে। মাঝে মাঝে মনে হয়, ওনাদের সামনে সে যেন ক্লাস ফাইভ/ সিক্সের বাচ্চা।

উত্তর : খুব ভালো। মা-বাবার সামনে তো আসলে সবাই বাচ্চা। এবং এই বাচ্চা থাকাটা খুব ভালো। মা-বাবাকে ভক্তি ও সম্মান করা, তাদের প্রতি দায়িত্ব পালন করা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার প্রশ্নের ধরন দেখে মনে হচ্ছে যে, আপনি এতে বিরক্ত। এতে আপনার আনন্দিত হওয়া উচিত। আপনিও তাদের সামনে ক্লাস ফোরের বাচ্চা হয়ে যান। আপনিও তাদের সাথে ভালো ব্যবহার করুন। খোঁজখবর নিন। যে-কোনো ভালো কাজে যাওয়ার আগে তাদের দোয়া নিন। এতে আপনাদের পারিবারিক প্রশান্তি আরো বাড়বে।

প্রশ্ন : আমার বিয়ের একবছর পূর্ণ হতে চলল কিন্তু আল্লাহপাক আমাদের জীবনে টাকাপয়সার স্বাধীনতা দেন নি। স্বামী আমাকে বলে, তার বউভাগ্য ভালো না। জীবনে নতুন কেউ এলে নাকি ভাগ্য পরিবর্তন হয়। কিন্তু তার কিছুই হলো না। এখন আমি কী করব?

উত্তর : আপনার স্বামী খুব বুদ্ধিমান। তার সামর্থ্যহীনতার কথা আপনার ওপর দিয়ে চালিয়ে দিল। তাই বলে আপনিও কি স্বামীর সাথে ঝগড়া করবেন? এ-ক্ষেত্রে ঝগড়া করার কোনো দরকার নেই। তিনি বলেছেন তার বউভাগ্য ভালো না। আপনি বলবেন, আমার ভাগ্য খুব ভালো। ভাগ্য খুব ভালো না হলে কি তোমার মতো স্বামী পাই? অর্থাৎ সবসময় প্রো-একটিভ থাকবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

একবছর তো বেশি সময় না। আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করবেন এবং প্রার্থনা করবেন, যেন আল্লাহ তায়ালা আপনার রিজিকে বরকত দেন।

প্রশ্ন : গুরুজী, আপনার কাছে জানতে চাই কেউ যদি স্ত্রীর গায়ে হাত তোলে, তাহলে তার কী করা উচিত? বাড়ির গৃহকর্মীর গায়ে হাত তুললে সংসারের শান্তি নষ্ট হয়, তা সে খুব মানে এবং এটা কখনো করে না। তাহলে স্ত্রীর গায়ে হাত তুললে কি শান্তি আসবে? সে জোর করেই আমার ওপর একটা কিছু চাপিয়ে দিতে চায়, এটা কি ঠিক?

উত্তর : যে পুরুষই স্ত্রীর গায়ে হাত তুলল, নবীজী (স)-এর দৃষ্টিতে সে সবচেয়ে অপছন্দনীয় কাজটি করল। রসুলুল্লাহ (স)-এর সারাজীবনে তাঁর কোনো স্ত্রীর গায়ে হাত তুলেছেন এমন একটি ঘটনাও নেই। কোনো একটি ঘটনাও যদি ভুলক্রমে ঘটে যেত, তো পুরুষদের অনেকেই হয়তো এটাকে সুন্নত হিসেবে গ্রহণ করে আমল শুরু করত।

এখন প্রশ্ন হচ্ছে, স্ত্রীর গায়ে হাত তুললে কি শান্তি আসবে? যে ঘরে স্ত্রী কষ্টে থাকেন, সে ঘরে শান্তি আসবে কীভাবে? আর স্বামী যাতে কোনোকিছু চাপিয়ে দিতে না পারে সেজন্যে আপনাকে ভেতরের শক্তিকে জাগিয়ে তুলতে হবে। যদি অন্তর্গত শক্তির জাগরণ ঘটাতে পারেন, তাহলে আপনার ব্যক্তিত্বই এমন হবে যে, আপনার স্বামী যদি তেড়ে আসে, হাতও তোলে, তার হাত এমনিতেই নেমে যাবে।

আর আপনি তো স্বামীকে ভালবাসেন। তাই স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান যে, তোমার এই আচরণটা আমাকে কষ্ট দেয়, তুমি আমার সাথে ভালো ব্যবহার করবে। আর আপনি তার ভালো ব্যবহারগুলোকে সবসময় স্মরণ করবেন, ইতিবাচক থাকবেন।

স্বামী/ স্ত্রীকে সন্দেহ

প্রশ্ন : ছাত্রজীবনে কলেজ পর্যন্ত আমরা ছেলেমেয়ে একসাথে পড়েছি। আমার বিয়ে হয়েছে ১৮ বছর এবং স্বামীর প্রতি আমি ১০০% বিশ্বস্ত। কিন্তু আমার কোনো ছেলেবন্ধুর সাথে হঠাৎ দেখা হলে এবং কথা হলে আমার স্বামী আমাকে সন্দেহ করেন, আমার সঙ্গে অদ্ভুত আচরণ করেন। এতে আমার মনে খুব কষ্ট লাগে। মেডিটেশনে তাকে বোঝানোর চেষ্টা করি। কিন্তু বাস্তবে এ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নিয়ে কখনো কথা বলি নি। আসলে কারো সাথে দেখা হয়ে গেলে তাকে তো আর এড়িয়ে যাওয়া যায় না। একথা স্বামীকে কীভাবে বোঝাব?

উত্তর : অনেক পুরুষ বা মহিলা আছেন যারা সন্দেহবাতিকগ্রস্ত। তারা স্ত্রীকে বা স্বামীকে নিজের সম্পত্তি মনে করেন এবং অন্য কারো সঙ্গে কথা বলাটাকে সন্দেহের চোখে দেখেন। এটা এক ধরনের মানসিক রোগ। আপনার স্বামীর ক্ষেত্রে তেমনটি হতে পারে বা না-ও হতে পারে। তবে এ-ক্ষেত্রে আপনাকে সচেতন হতে হবে। যার সাথে মাঝে মাঝে দেখা হয়, তার সাথে দেখা না হলেও তো চলে। কিন্তু ঘরে অশান্তি করে আপনি সুখী হতে পারবেন না। তাই সম্ভব হলে এ সম্পর্কগুলোকে পুরোপুরি এড়িয়ে চলুন। আর কখনো সহপাঠীদের সাথে দেখা হয়ে গেলে স্বামীর সামনেই তাদের সাথে সহজভাবে কথা বলুন, স্বামীর সঙ্গে পরিচয় করিয়ে দিন।

আপনি আপনার স্বামীর প্রতি ১০০% বিশ্বস্ত হলেও তিনি এ ব্যাপারে ১০০% নিশ্চিত নন বলেই তার এই সন্দেহ। স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান এবং আপনি নিজের ওপর পূর্ণ বিশ্বাস রেখে সুযোগমতো বাস্তবে সরাসরি তাকে বোঝাতে চেষ্টা করুন। দেখবেন, সবকিছু ঠিক হয়ে গেছে।

প্রশ্ন : স্ত্রীর ব্যাপারে অবিশ্বাস তৈরি হয়েছে। তাকে এখনো কিছু বলি নি। কিন্তু আমার প্রতিমুহূর্তের শান্তি নষ্ট হয়ে যাচ্ছে। কী করব বুঝতে পারছি না।

উত্তর : যে-কোনো কারণে আপনি আপনার স্ত্রীকে যদি একশ ভাগ বিশ্বাস না করেন, তাহলে পরিণতিটা কী হবে? .০১ ভাগ অবিশ্বাসই আপনার জীবনের শান্তি নষ্ট করার জন্যে যথেষ্ট। অতএব নিজের শান্তির জন্যেই আপনি যখন বিশ্বাস করবেন শতভাগ বিশ্বাস করবেন। ওখানে কোনো সংশয় রাখবেন না। বিশ্বাস করার আগে চিন্তা করবেন, আমি তাকে বিশ্বাস করতে পারি কিনা। বিয়ে করার আগে চিন্তা করবেন, যাকে স্ত্রী করে ঘরে আনব, তাকে বিশ্বাস করতে পারব কিনা। যদি মনে হয়, পারব না, তাহলে বিয়ে করবেন না।

কিন্তু বিয়ে করার পরে–বিয়ে তো করলাম, এখন আমি পুরোপুরি বিশ্বাস করব কি করব না–এমন যদি হয়; আপনার সংসার জীবন আর জাহান্নামের মধ্যে কোনো তফাত থাকবে না। কারণ আপনার অবিশ্বাসটা তার মধ্যেও সঞ্চারিত হবে–আমার স্বামী তো আমাকে বিশ্বাস করে না। নিশ্চয়ই কোথাও কিছু একটা আছে। অবিশ্বাস শুরু হবে অন্যপক্ষেও। বিয়ে যেহেতু করে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ফেলেছেন, তাই সন্দেহ করার মতো কোনো প্রত্যক্ষ কারণ না থাকলে পুরোপুরি বিশ্বাস করার চেষ্টা করুন। কানকথায় প্রভাবিত হবেন না। আর আপনি যদি সন্দেহবাতিকগ্রস্ত হন, তবে মানসিক কাউন্সেলরের পরামর্শ নিন।

প্রশ্ন : আমি ইসলামমনস্ক। সেভাবেই চলাফেরা করি। কিন্তু আমার স্বামী সাধারণ ব্যাপার নিয়ে আমাকে সন্দেহ করেন। কখনোই আপত্তিকর কিছু করব না, এ ব্যাপারে আমার বিশ্বাস আছে। কিন্তু স্বামী যখন সন্দেহ করেন, আমার ভীষণ রাগ হয়। তখন ঝগড়া করি। দয়া করে আমার স্বামীর উদ্দেশ্যে যদি কিছু বলেন, তাহলে তিনি শুনবেন।

উত্তর : আসলে ঝগড়া করেই আপনি আপনার স্বামীর সন্দেহকে আরো বাড়িয়ে দিচ্ছেন। আপনি যদি শুধু বলতেন, এতদিন পরেও তুমি আমাকে বুঝলে না, এটাই আমার দুঃখ। এখন থেকে যখনই সন্দেহ করবে, আপনি একথা বলবেন। আর আপনি যেহেতু আপত্তিকর কিছু করছেন না, তাই আপনার মধ্যেও কোনো সংশয় থাকা ঠিক নয়। আপনার এ কথাতেই কাজ হবে, আমার কিছু বলার প্রয়োজন হবে না।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রীর বিয়ের আগের খারাপ সম্পর্কের কথা অনেক চাপাচাপির পর স্বীকার করেছে। তাকে কি ক্ষমা করা উচিত, নাকি অন্য ব্যবস্থা নেয়া উচিত? আল্লাহ জানেন, আমি বিয়ের আগে কোনোকিছু করি নি।

উত্তর : আপনি এখানে বোকামি করেছেন। বিয়ের আগে কী হয়েছে না হয়েছে, এটা জানার জন্যে স্ত্রীকে এভাবে চাপাচাপি করার প্রয়োজন ছিল না। আপনি কারো কাছ থেকে শুনেছেন বা জেনেছেন–আপনার সন্দেহ হয়েছে। এরপর যদি এটা নিয়ে আর অগ্রসর না হতেন, আপনি শান্তিতে থাকতেন। যা শুনেছেন এটা তো ঠিক না-ও হতে পারে। কিন্তু আগে যেটা সন্দেহ ছিল, এখন সেটা নিশ্চিত হলেন এবং আপনার অশান্তি আরো বেড়ে গেল। সুখী হওয়ার সুযোগকে আপনি নিজের হাতেই সীমিত করে ফেললেন।

যা-ই হোক, বোঝা যাচ্ছে যে, অন্যান্য দিক থেকে আপনার কোনো সমস্যা নাই। থাকলে আপনি বলতেন। এখন ক্ষমা করে দেয়াটা হচ্ছে উত্তম। ক্ষমা করে দেয়াটাই আপনার জন্যে ভালো হবে। আপনি যদি মানুষকে ক্ষমা করেন, আল্লাহ আপনাকে ক্ষমা করবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অনেকসময় আমরা কিন্তু বোকামি করি। বেশি ফ্রি হতে গিয়ে বিয়ের আগে এমন সব গোপন বিষয় খুঁচিয়ে তুলি, যা শুধু শুধু জটিলতা সৃষ্টি করে। কারণ বিয়ের পর যদি একজন স্বামী এবং একজন স্ত্রী পরস্পরের প্রতি বিশ্বস্ত থাকার মানসিকতা রাখতে পারে, তাহলে বিয়ের আগে কী কী হয়েছে, এসব নিয়ে কারোরই মাথা ঘামানো উচিত না। এমনকি এগুলো পরস্পরকে বলারও কিছু নাই। কারণ অতীতে ফিরে যাওয়া যায় না, যেতে হয় ভবিষ্যতে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমার ক্ষেত্রে খুব স্বার্থপর এবং সন্দেহপ্রবণ। আমার আত্মীয়স্বজনসহ আমার সব কাজে তার নানা আপত্তি। এজন্যে সে সবসময় আমাকে তার বাড়ি থেকে চলে যেতে বলে। এখন আমার কী করা উচিত?

উত্তর : তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে খুব ভালোভাবে বোঝান, তুমি আমার একমাত্র স্বামী, তুমি কত ভালো! বাড়ি থেকে বেরিয়ে যেতে হলেও আমি তোমার সাথেই যাব। অর্থাৎ সবসময় ইতিবাচক থাকবেন। দেখবেন যে, আপনি আপনার স্বামীকে প্রভাবিত করতে পেরেছেন।

আর স্বার্থপর, সন্দেহপ্রবণ–তাকে নিয়ে এই চিন্তাগুলো পুরোপুরি বাদ দেবেন। সবসময় বলবেন, আমার স্বামী আমাকে খুব ভালবাসে। আমি কত সুখে আছি। কত ভালো আছি। সবাই বলে, তুমি আমাকে কত ভালবাস। তুমি যখন বেরিয়ে যেতে বলো, তখন আমার মনে হয় যে, তুমি আমাকে পরীক্ষা করছ, ভালবাসা থেকে বলছ। অর্থাৎ আপনি একজন স্ত্রী হিসেবে স্বামীকে ইতিবাচকভাবে সব কথা বলবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামীকে আমি ইদানিং বেশি সন্দেহ করছি, সঠিক হচ্ছে না এটা বুঝতে পেরেও। আমি এখন কী করব?

উত্তর : সন্দেহ কিন্তু একটা রোগ। এটা মনের রোগ। এটা খুব ভালো যে, আপনার নিজের মনেই একটা অনুশোচনা সৃষ্টি হয়েছে–আমার স্বামীকে এত সন্দেহ করা ঠিক হচ্ছে না। নিয়মিত অটোসাজেশন দেবেন, আমার স্বামীর মতো এত ভালো স্বামী পৃথিবীতে আর নেই। আসলে তো তা-ই, আপনার স্বামীকে যদি সবচেয়ে ভালো মানুষ হিসেবে ভাবতে না পারেন, আপনি কখনো সুখী হতে পারবেন না। সব মহিলাই ভালো কিন্তু আমার স্ত্রীর তুলনা নেই–সব পুরুষেরই এমনটা ভাবা উচিত। প্রত্যেক স্ত্রীর এমনটা ভাবা উচিত

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যে, আমার স্বামী হচ্ছে পৃথিবীতে সবচেয়ে ভালো। আমি আপনার কষ্টটা বুঝতে পারি। সন্দেহের চেয়ে কষ্টের আর কী হতে পারে! এ যন্ত্রণায় আপনার তো ঘুমও হবে না।

কমান্ড সেন্টারে স্বামীকে এনে বলুন, আমি তোমাকে অনেক ভালবাসি। আর সবসময় ভাববেন, আমার স্বামী কত ভালো! স্বামীর যে গুণগুলো আছে সে গুণগুলোকে মনে মনে অবলোকন করুন। এটা নিয়মিত চর্চা করুন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী খুব ভালো মানুষ। কিন্তু বিয়ের পর থেকে আমার ব্যাপারে খুব বেশি পসেসিভ। আমার সব কাজে বাধা দিতে চায়। যেমন, পড়াশোনা করা যাবে না। চাকরি করা যাবে না। কারো সাথে কথা বলা যাবে না। এমনকি কোনদিকে তাকালাম-এসবও খেয়াল করে, এ অবস্থায় কীভাবে প্রো-একটিভ থাকা যায়?

উত্তর : পসেসিভনেস অর্থাৎ স্ত্রীর ব্যাপারে স্বামীর মাত্রাতিরিক্ত অধিকারবোধ– এটাকে কোনো কোনো স্ত্রী যেমন অপছন্দ করেন, তেমনি অনেক স্ত্রী পছন্দও করেন। স্বামীর একটু মনোযোগের অভাব হলে তাদের খেদের কোনো শেষ থাকে না। আপনার ক্ষেত্রে এই পসেসিভনেস-এর কারণ হতে পারে, আপনি হয়তো খুব সুন্দরী। তাই আপনার স্বামী সারাক্ষণ অনিশ্চয়তায় ভোগেন যে, কী জানি কখন আপনি তাকে ছেড়ে আবার কোন দিকে চলে যান! পড়াশোনা করতে গিয়ে অন্য কারো সাথে প্রেম হয় কিনা। চাকরি করতে গেলে অফিসের বস বা সহকর্মীর সাথে ভাব হয় কিনা। অর্থাৎ তিনি হয়তো আপনার ব্যাপারে খুব সেনসিটিভ, যার প্রকাশ ঘটছে এই বাড়াবাড়িগুলোর মধ্য দিয়ে।

সাধারণত বিয়ের পর বেশিদিন এ অবস্থাটা থাকে না। তাই এখন আপনার জন্যে করণীয় হলো–যেহেতু আপনি আপনার স্বামীকে খুব ভালো একজন মানুষ মনে করেন, তার মানে তার প্রতি আপনার শ্রদ্ধা এবং ভালবাসা রয়েছে। কাজেই আপনার প্রতি তার এই পসেসিভনেস-কে উৎসাহিত করুন। অর্থাৎ সহজভাবে নিন। তাহলে তিনি নিশ্চিত হবেন যে, না, ঠিক আছে; আমার স্ত্রী আমারই আছে। একবার আস্থা অর্জন করে ফেলার পর দেখবেন, আর কোনো সমস্যা হচ্ছে না।

আবার এটা আপনার স্বামীর ব্যক্তিত্বের কারণেও হতে পারে। তিনি হয়তো কিছুটা পিতৃসুলভ দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখেন আপনাকে। বাবারা যে-রকম মেয়ের ভুলত্রুটি, ভালো-মন্দকে খেয়াল করে, আপনার স্বামীও হয়তো তা-ই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করছেন। কারণ যেটাই হোক, আপনার স্বামীর আচরণ বদলানোর জন্যে আপনাকেই কাজ করে যেতে হবে। আপনি প্রো-একটিভ থাকলেই তা সম্ভব।

স্বামী/ স্ত্রী কোয়ান্টাম চেতনায় উদ্বুদ্ধ না হলে

প্রশ্ন : আমাদের স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে আমি একাই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। এখন আমি একা প্রো-একটিভ হয়ে কি পারিবারিক সম্প্রীতি বজায় রাখা সম্ভব? অথচ তার নেতিবাচক আচরণ সহ্য করা আমার জন্যে কষ্টকর।

উত্তর : আপনি স্ত্রী হলে স্বামীকে কোর্সের ব্যাপারে উৎসাহিত করবেন। এ ব্যাপারে আমরা দেখেছি যে, স্ত্রীরা খুবই সফল। ৯৯% ক্ষেত্রে স্ত্রীরা স্বামীকে কোর্সের ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করতে পেরেছেন। আসলে নারীরা স্বভাবজাতভাবে নরম। আর শক্তের চেয়ে নরমই প্রভাবিত করতে পারে বেশি। যেমন, পানি যে-কোনো জায়গা দিয়ে অনায়াসে চলে যেতে পারে। কিন্তু পাথর শক্ত হলেও তা পারে না; বরং ঘষা খেতে খেতে ক্ষয়ে যায়।

আর স্বামী হলেও স্ত্রীকে উদ্বুদ্ধ করা সহজ। ভালো কাজে স্বামীর কাছ থেকে উৎসাহ পেলে স্ত্রীরা সহজেই সাড়া দেন। দাম্পত্যজীবন তো অল্প কদিনের জন্যে নয়। ৫/১০ বছর দেখুন। আপনিই জয়ী হবেন, যদি প্রো-একটিভ থাকেন। আসলে আমাদের সমস্যার সমাধান হয় না, কারণ আমরা রাতারাতি পরিবর্তন চাই। আর তা না হলে হাল ছেড়ে দিই।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রীকে অনেক চেষ্টা করেও কোয়ান্টামে আনতে পারছি না, যেন কোয়ান্টামে আনা যায় তার জন্যে আপনার পরামর্শ চাই।

উত্তর : স্ত্রীকে কোয়ান্টামে আনতে হলে, কোয়ান্টামে এসে আপনার কী উপকার হলো, এটা স্ত্রীর সামনে খুব পরিষ্কার হতে হবে। আপনার মধ্যে যদি পরিবর্তন আসে, স্ত্রী অবশ্যই আসবে।

আসলে কোয়ান্টাম করার পরে পরিবর্তনটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনি কোর্স করলেন কিন্তু পরিবর্তন এলো না। নামাজ পড়লেন কিন্তু অন্যায় করা থেকে আপনি বিরত থাকলেন না, অন্যের ওপর জুলুম করলেন। আরেকজন তো আপনার নামাজ দ্বারা প্রভাবিত হবে না। কোয়ান্টামেও বিষয়টি একই রকম।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টাম করার পরে আপনার জীবনদৃষ্টিতে যদি পরিবর্তন আসে তখন আপনার পরিবার প্রভাবিত হবে। আপনার পরিবর্তন কতটুকু হচ্ছে, এটা আপনার স্ত্রী এবং আপনার পরিবারের চেয়ে অন্য কেউ ভালো বলতে পারবে না। কারণ আপনার আসল রূপটা প্রকাশ পায় পরিবারে। অতএব স্ত্রী যদি সার্টিফিকেট দেয় যে, আপনি ভালো মানুষ, আপনি আসলেই ভালো মানুষ। অতএব আপনার স্ত্রী এখনো যে কোর্স করছে না, এটার কারণ হয়তো আপনার জীবনে তেমন কোনো পরিবর্তন আসে নি।

কোয়ান্টাম চেতনার আলোকে নিজের মধ্যে পরিবর্তন নিয়ে আসুন। নিজের মধ্যে যখন পরিবর্তন আনবেন তখন আপনার চারপাশের মানুষ সেই পরিবর্তন দেখে কোয়ান্টামের প্রতি আগ্রহী হবে। আমরা আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি, আমাদের হাজার হাজার মানুষের মধ্যে অনেক পরিবর্তন এসেছে। পরিবর্তন এসেছে বলেই চারপাশের মানুষ কোয়ান্টামের প্রতি এত আগ্রহী হয়ে উঠেছে। এই পরিবর্তনটাকেই আমরা জোরদার করতে চাই, বেগবান করতে চাই, সমাজের সর্বত্র ছড়িয়ে দিতে চাই।

প্রশ্ন : আমার এমনিতে কোনো অভাব নেই। কিন্তু কোয়ান্টামের প্রোগ্রামে আসতে যে খরচ, তা স্বামীর কাছে চাইতে সংকোচ হয়। তার কাছ থেকে টাকা নিতে চাই না। যে-কোনো একটা কাজ বা ব্যবসা করতে চাই। এ ব্যাপারে দিক-নির্দেশনা দেবেন।

উত্তর : আসলে এই দৃষ্টিভঙ্গির সাথে আমি একমত নই। স্বামীর কাছ থেকে টাকা নিতে কেন সংকোচ করবেন? প্রথমত, আপনার কথা থেকেই বোঝা যাচ্ছে, আপনার স্বামীর যথেষ্ট টাকা আছে। দ্বিতীয়ত, ধর্মে বিয়ের শর্তানুসারেই একজন স্বামী তার স্ত্রীর ভরণপোষণের যাবতীয় ব্যয়ভার বহনের ওয়াদা করে তাকে ঘরে নিয়ে আসেন। এ দায়িত্ব এমনই যে, স্ত্রী যদি রান্না না জানেন বা রান্না না করেন, তাহলে রান্নার যোগাড় করে স্ত্রীকে খাওয়ানোর ব্যবস্থা করতে হবে স্বামীকে। স্ত্রীর এখানে কোনো দায়িত্ব নেই। তৃতীয়ত, যেটা সবচেয়ে বাস্তব, ধর্ম বাধ্য না করলেও সাধারণভাবে একজন নারী তার ঘরের জন্যে যে পরিশ্রম করেন, দায়িত্ব পালন করেন, তা স্বামীর বাইরের কাজের চেয়ে কোনো অংশেই কম গুরুত্বপূর্ণ নয়। বরং কখনো কখনো কাজের সময়, ধরন বা খুঁটিনাটির কারণে এই কাজগুলো এমন যে, স্ত্রী ছাড়া কোনো বেতনভুক্ত কর্মীকে দিয়েও তা করানো সম্ভব নয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

স্বামী আট ঘণ্টা অফিস করছেন। কিন্তু স্ত্রীর ডিউটি তো ২৪ ঘণ্টার। স্ত্রী ঘর সামলাচ্ছেন বলেই স্বামী বাইরে থেকে এসে গরম গরম খাবার পাচ্ছেন। ঘরদোর ঝকঝকে তকতকে দেখছেন। সন্তানকে নিয়ে তাকে ভাবতে হচ্ছে না বা হলেও তা অনেক কম। ঘরের কাজ তো আছেই, শুধু সন্তান লালনের যে কাজ মায়েরা করছেন এর জন্যেই তো মাকে রাষ্ট্র থেকে ভাতা দেয়া উচিত, যেন আর্থিক প্রয়োজনে মাকে বাইরে কাজ করতে না হয় এবং সন্তানের পরিপূর্ণ শারীরিক, মানসিক, আবেগীয় বিকাশে তিনি সহযোগিতা করতে পারেন। কারণ সন্তান লালন অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ একটি কাজ। যথাযথ লালন একটি জাতিকে যেমন মানবসম্পদ উপহার দিতে পারে, তেমনি অযত্ন-অবহেলা তাকে ধ্বংস করে দিতে পারে।

অতএব ঘরের দায়িত্ব পালনকে সম্মানের মনে করবেন। বাইরে কাজ না করে ঘরে সময় দিচ্ছেন বলেই তো আপনি তা করতে পারছেন। আর স্বামীর কাছে চাইতে কোনো সংকোচ করবেন না। কোয়ান্টামে আসার এ সামান্য কটি টাকা যোগাড়ের জন্যে অন্য কাজ করারও কোনো প্রয়োজন নেই। স্বামীর উপার্জনে সবরকম প্রয়োজন মেটানোর অধিকার আপনার আছে। নিঃসংকোচে গিয়ে তার কাছে বলুন, আমি কোয়ান্টামে যাব ভালো কাজের জন্যে। আমাকে টাকা দাও। তারপর আনন্দিতচিত্তে এসে প্রোগ্রাম করে যাবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী কোয়ান্টামে আসা পছন্দ করে, কিন্তু ঘন ঘন আসা পছন্দ করে না। না এলে আমার ভালো লাগে না। এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আপনার স্বামীকে কোয়ান্টামে আসতে উদ্বুদ্ধ করুন এবং তাকে সাথে নিয়েই বার বার আসুন। যখন তিনি কোয়ান্টামকে কাছ থেকে দেখবেন তখন আশ্বস্ত হবেন যে, না, তার স্ত্রী ভালো একটা সঙ্ঘে আছে।

প্রশ্ন : আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজনেই কোর্স করেছি। কোর্স করার পর আমি প্রতিদিন মেডিটেশন করছি এবং কোয়ান্টামকে পুরোপুরি বিশ্বাস করছি। কিন্তু আমার স্ত্রী বিশ্বাস করছে না। বাস্তব জীবনে কোয়ান্টামের কথাগুলো মানতে চায় না। তাকে বোঝাতে চাইলে রেগে যাচ্ছে। আমার কী করা উচিত?

উত্তর : স্ত্রীকে কখনো বোঝাতে যাবেন না। কারণ স্ত্রীর সাথে সম্পর্কটা বোঝানোর নয়। স্ত্রীর সাথে সম্পর্ক হচ্ছে মমতার, ভালবাসার, প্রেমের। এই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রেম যদি তাকে প্রভাবিত করতে না পারে, তাহলে যত যুক্তি দিয়েই বোঝাতে যান না কেন, আপনি ব্যর্থ হবেন। বরং নিজের জীবনে কোয়ান্টামের শিক্ষা প্রয়োগের চেষ্টা করুন। যেমনটি আপনি বলছেন যে, প্রতিদিন মেডিটেশন করছেন, কোয়ান্টামকে পুরোপুরি বিশ্বাস করছেন।

এখন এই মেডিটেশন ও বিশ্বাসের প্রমাণ নিজের আচরণে দিতে হবে। যেমন, আপনি কি পুরোপুরি প্রো-একটিভ, বিনয়ী ও সদাচারী হতে পেরেছেন? স্ত্রী রেগে গেলে আপনি কি হাসতে পারেন? তিনি চিৎকার করলে আপনি কি শান্ত থাকতে পারেন? যদি পারেন, তাহলে বুঝতে হবে, আপনি কোয়ান্টামকে বিশ্বাস করছেন।

অর্থাৎ এমনভাবে নিজেকে বদলে ফেলতে হবে যেন আপনাকে দেখেই সবাই মনে করে ‘কোয়ান্টাম’। তাহলে আপনাকে দেখে চারপাশের মানুষ প্রভাবিত হবে। সবার শেষে প্রভাবিত হবে আপনার স্ত্রী। তিনি তখন ভাববেন, আচ্ছা, এত যখন সবাই বলছে, তাহলে দেখি তো!

তাছাড়া আপনি হয়তো কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের তৃতীয় দিন শেখা টিপসটি অনুসরণ করছেন না। অর্থাৎ আপনি ঘর থেকে বের হওয়ার আগে এবং ঘরে ফিরে স্ত্রীকে ‘আমি তোমাকে ভালবাসি’ বলছেন না। যদি বলতেন তাহলে আপনার স্ত্রী নিজে তো আসতেনই, সাথে বান্ধবীদের নিয়ে আসতেন।

আর স্ত্রীর সাথে কখনো ঝগড়ায় যাবেন না, তর্কে যাবেন না। কারণ আমরা কোর্সেই বলি, স্ত্রীর সাথে বিতর্কে গিয়ে আপনি কোনোদিন জিততে পারবেন না। তাই বিতর্কে না যাওয়াটা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

বিতর্কের ব্যাপারে রসুলুল্লাহ (স)-এর হাদীস খুব পরিষ্কার। বিতর্ক থেকে তিনি সবসময় বিরত থাকতে বলেছেন। তিনি বলেন, যখন তুমি বুঝতে পারছ কেউ ভুল বিষয়ে বিতর্ক করতে চাচ্ছে, তখন যদি তুমি চুপ থেকে বিতর্ক এড়িয়ে যাও, তাহলে আল্লাহ তায়ালা বেহেশতের প্রান্তে তোমার জন্যে একটি ঘর বানিয়ে দেবেন। আর যদি তুমি জান যে, তুমি সত্য, কিন্তু প্রতিপক্ষ সেটা নিয়েও বিতর্ক করছে, তারপরও তুমি যদি বিতর্ক থেকে বিরত থাকো, তাহলে তিনি বেহেশতের মাঝখানে তোমার জন্যে একটি ঘর বানিয়ে দেবেন। আর যদি তুমি নিজেকে পরিশুদ্ধ করার জন্যে চেষ্টা করো, ভালো মানুষ হওয়ার জন্যে চেষ্টা করো আন্তরিকভাবে, তাহলে বেহেশতের শীর্ষে তোমার জন্যে ঘর বানিয়ে দেবেন।

অতএব সবসময় বিতর্ক এড়িয়ে যাবেন। বুদ্ধিমান মানুষ কখনো বিতর্কে যায় না। আর স্ত্রীর সাথে বিতর্কে যায় একমাত্র নির্বোধ।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : লামার ধ্যানতীর্থ কোয়ান্টামমে যেতে আমার খুব ইচ্ছে করে। কিন্তু পরিবার কিছুতেই যেতে দেয় না। কাউকে সঙ্গে নিয়েও না। করণীয় কী?

উত্তর : কমান্ড সেন্টারে পরিবারকে নিয়ে আসুন। স্বামী অথবা মা-বাবা, তাদেরকে বোঝান। আর মনছবি দেখুন। লামার কোয়ান্টামম এবং কোয়ান্টাদের নিয়ে নির্মিত ডকুমেন্টারিগুলো পরিবারের সবাইকে নিয়ে দেখুন। একসময় তারাই উৎসাহী হবে লামায় যেতে।

প্রশ্ন : আমার স্বামীকে মেডিটেশনের উপকারিতা কীভাবে বোঝাব? তিনি কোয়ান্টামের নাম শুনতে চান না। তা সত্ত্বেও আমি মেডিটেশন করছি। এতে কি আমি অপরাধ করছি?

উত্তর : এটা কেন আপনার মনে হলো? কোয়ান্টাম কি খারাপ কোনোকিছু? কোয়ান্টাম বলে যে, নিজের কল্যাণ করো, মানুষের কল্যাণ করো। ধর্ম যে নৈতিকতা ও কল্যাণের কথা বলে, কোয়ান্টাম সে কথাগুলোই বলে। আপনি মেডিটেশন কেন করছেন? নিজের প্রশান্তির জন্যে, নিজের কল্যাণের জন্যে, পরিবারের কল্যাণের জন্যে। কোয়ান্টাম চর্চা করে আপনি যদি সুস্থ থাকতে পারেন, নিজের কল্যাণ করতে পারেন, স্বামীর মঙ্গল করতে পারেন, পরিবারের মঙ্গল করতে পারেন, তাহলে তো এটা সওয়াবের কাজ।

আপনার স্বামী যেহেতু কোয়ান্টামের নাম শুনতে চান না–তাকে বিটা লেভেলে বোঝানোর দরকার নেই। স্বামীর সাথে কখনো বিতর্কে যাবেন না। কমান্ড সেন্টারে স্বামীকে এনে বোঝাতে থাকুন যে, আমি তো এরকম সত্যের সন্ধান পেয়েছি। তুমিও আসো, তুমি অনেক উপকৃত হবে। আর স্ত্রী হিসেবে স্বামীর জন্যে দোয়া করা, স্বামীকে সৎপথে আনার চেষ্টা করা আপনার জন্যে অবশ্যকর্তব্য। অতএব তাকে দুবেলা কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন।

আর আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করুন। মেডিটেশন করার পর থেকে তার প্রতি আপনি আরো বেশি যত্নবান–এটা যেন আপনার স্বামী বুঝতে পারে এমন আচরণ করুন। বাস্তবে স্বামীকে শুধু ভালো বলুন। তার ভালো গুণগুলো তুলে ধরুন যে, তোমার মধ্যে এই এই ভালো গুণ আছে। সবসময় স্বামীকে তার প্রাপ্য সম্মান যা দেয়ার সেটা পুরোপুরি দেবেন। একবছর এ চর্চাটা করুন। দেখবেন, স্বামী আপনার আচরণে মুগ্ধ। অর্থাৎ বিতর্ক নয়, আপনার গুণ এবং ইতিবাচকতা দিয়ে জয় করতে হবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার ছেলে ও স্বামী দুজনেই কোয়ান্টাম কোর্স করেছে। একজন নিয়মিত মেডিটেশন করে, আরেকজন নিয়মিত করে না। এখন আমি ওদের জন্যে কী করতে পারি? আমাদের বাসার প্রি-সেলে আমার ছেলে আগে অনেক সহযোগিতা করত, এখন বলে, আমি যাব না। কোয়ান্টামে গেলে কী লাভ, নিজের টাকা খরচ করে অন্যের উপকারে কাজ করে কী লাভ? সে আমার কথা শুনতেও চায় না। আমি এখন তাকে কী বলব?

উত্তর : কোনো কাজ আসলে চাপিয়ে দিয়ে হয় না। কাজের ব্যাপারে আগ্রহ সৃষ্টি করতে হয় যে, কাজটা সে করছে তার উপকারের জন্যে এবং কাজটা আসলে তাকেই দক্ষ করে তুলছে। কোয়ান্টামে কাজ করে একজন মানুষ মূলত তার চলার পথটাকেই আরো সহজ করে, এই জিনিসটাই তাকে বোঝাতে হবে ধীরে ধীরে।

সে কাজ করতে চায় না, কাজ করার দরকার নাই। তাকে এজন্যে চাপ দেয়ারও দরকার নাই। কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বোঝাবেন, বাস্তবে বলতে যাবেন না। কারণ মা-ছেলের সম্পর্ক। বাস্তবে তাকে আপনি যত বলবেন, সে তখন বুঝে যাবে, এই জায়গাটা হচ্ছে আপনাকে খ্যাপানোর একটা জায়গা, সে তত না বলবে। তাই তাকে কাজের সুযোগ করে দেবেন, কিন্তু কাজ করতে বলবেন না। কাজ করার উপকারিতার কথা তাকে আলফা লেভেলে বোঝাতে শুরু করুন। এর আগে তার প্রতি আপনার বিরক্তিটাকে মন থেকে দূর করে দিতে হবে। তাহলেই দেখবেন সে আবার কাজ করছে।

আমরা নিজেরা যদি কারো ব্যাপারে নেতিবাচক ধারণা রাখি, যে-কারো ব্যাপারেই হোক, সে কিন্তু এই নেতিবাচকতার দেয়াল ভেঙে আমাদের কাছে আসতে পারবে না। তাই আমরা সবসময় অন্যের ব্যাপারে ইতিবাচক ধারণা রাখব যে, সে ঠিক হয়ে যাবে। রসুলুল্লাহ (স)-এর সবচেয়ে বড় গুণ ছিল, তিনি সবার ব্যাপারে ইতিবাচক ছিলেন এবং এ কারণেই এক এক করে সবাই তার বিশ্বাসের ছায়াতলে আসতে পেরেছে। অতএব কারো ব্যাপারেই নেতিবাচক ধারণা পোষণ করবেন না।

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমাকে অনেক ভালবাসে। কিন্তু আমার একটা কথাও শোনে না। জানাকে সে মানতে চায় না। তার সাথে কোনো ঝগড়া হয় না। শুধু অন্যান্য বিষয় নিয়ে অনর্থক চিৎকার-চেঁচামেচি করে। আমি যদি বলি হাদীসে আছে–যারা ভালো তারা স্ত্রীদের সাথে অনর্থক রাগারাগি করে না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

স্ত্রীর সাথে রাগারাগি করলে আল্লাহ স্বামীর বেহেশতে যাওয়া আটকে দেবে। তখন সে বলে, বউয়ের সার্টিফিকেটে যদি বেহেশতে যেতে হয়, তাহলে আমার ঐ বেহেশতের দরকার নাই। গুরুজী, আমি এখন কী করব?

উত্তর : সব কথা সবসময় বলতে হয় না। আপনি যদি স্বামীকে বলেন, আমার সার্টিফিকেট ছাড়া তুমি বেহেশতে যেতে পারবে না, তাহলে তো ওরকম জবাবই আসবে। সব কথা মুখে বলতে যাবেন না।

আর আপনি যেমনটা বললেন, আপনার স্বামী আপনাকে অনেক ভালবাসে, সে-ক্ষেত্রে স্বামীকে ছাড়া তো আপনিই বেহেশতে যেতে পারবেন না। আর যদি মনে হয়, আপনার সার্টিফিকেট না পেলে স্বামী বেহেশতে যেতে পারবেন না, আপনি তো এমনিই বলবেন যে, আল্লাহ যতগুলো সার্টিফিকেট লাগে পাঠাও, আমি সই করে দিচ্ছি।

তাই যখনই কমান্ড সেন্টারে যাবেন, অন্তর থেকে তার জন্যে সবসময় প্রার্থনা করবেন। যেহেতু স্বামী আপনাকে ভালবাসে এবং আপনিও তাকে ভালবাসেন, তাই আলফা লেভেলে তাকে বোঝাতে থাকুন। তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে গিয়ে মাথায় ভালো করে বরফ দিয়ে দেবেন আর অবলোকন করবেন, মাথা ঠান্ডা হয়ে গেছে। অর্থাৎ মমতা দিয়ে তাকে বোঝাবেন।

আপনার স্বামী যদি রাগারাগি করে, আপনার চেহারার দিকে তাকিয়ে তিনি যেন রাগ করতেই ভুলে যান যে, এর ওপরে আমি রাগ করছি! অর্থাৎ আপনাকে বুঝতে হবে, মমতা দিয়ে যা করা যায়, তা কখনো যুক্তি দিয়ে করা যায় না। মমতার সামনে মানুষ অত্যন্ত অসহায়। আর কথা বলার তো কৌশল আছে। যে কারণে রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, যার সাথে কথা বলছ, তার চেতনার স্তর বুঝে কথা বলো। অর্থাৎ কোন কথা কখন বলতে হবে, এটা বুঝে কথা বলবেন। তাহলেই দেখবেন আর সমস্যা হচ্ছে না।

প্রশ্ন : পড়াশোনার বেশি চাপ না থাকলে আমি কোয়ান্টামে বেশি সময় দেই। না গেলে ভালো লাগে না। আমরা জানি, কোনোকিছুতে আসক্তি ভালো না। আম্মুর মতে এটি আসক্তি। আপনার মতামত জানতে চাই।

উত্তর : যে জিনিসটা ক্ষতিকর, সেটা হচ্ছে আসক্তি। আর আপনার যখন কোনো পড়াশোনার চাপ না থাকে, তখন যদি আপনি ফাউন্ডেশনে না আসেন–হয় বন্ধুদের সাথে আড্ডা দেবেন, না-হয় ফেসবুকে চ্যাটিং করবেন,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

না-হয় ইন্টারনেটে দৌড়াদৌড়ি করবেন। এভাবে ভার্চুয়াল ভাইরাসে আক্রান্ত হওয়ার চেয়ে ফাউন্ডেশনে আসা, মানুষের উপকার করা অনেক বেশি কল্যাণের এবং আপনার মেধা বিকাশের জন্যে এটা সহায়ক। ফাউন্ডেশনে যখন আপনি আসবেন, আপনি শিখবেন কীভাবে মানুষের সাথে মিশতে হয়। কীভাবে ভালো কাজে পরস্পরকে সহযোগিতা করতে হয়। কীভাবে নেতৃত্বকে অনুসরণ করতে হয়। কীভাবে নেতৃত্ব দিতে হয়।

আমরা যে প্রোগ্রাম করছি, এখানে এখন হাজারেরও বেশি মানুষ অংশ নিচ্ছেন। সাংগঠনিক দক্ষতা না থাকলে, ম্যানেজারিয়াল ক্যাপাসিটি ডেভেলপ না করলে এটা কি সম্ভব হতো? ফাউন্ডেশনে এলে আপনি যোগ্য মানুষ হবেন, নেচারাল লিডার হবেন। অর্জন করবেন সহজাত নেতৃত্বের গুণাবলি। যেখানে যাবেন, আপনি সম্মান পাবেন। যারা শিক্ষার্থী, অন্যভাবে সময় নষ্ট করার চেয়ে ফাউন্ডেশনে আসাটা তাদের ভবিষ্যৎ জীবনের জন্যেই প্রয়োজনীয়।

বুদ্ধিমান মা-বাবারা এজন্যে সন্তানদের ফাউন্ডেশনে পাঠিয়ে দেন। তারা নিশ্চিত থাকেন যে, আমার ছেলেমেয়ে ভালো কাজের মধ্যে থাকবে। আমাদের কোয়ান্টিয়াররা ফাউন্ডেশনে সময় দিচ্ছে স্বেচ্ছাসেবক হিসেবে, পড়াশোনায়ও তারা ভালো করছে। কারণ তাদের সময় নষ্ট হচ্ছে না। অতএব আপনার আম্মুকে বলবেন যে, এটা আমার আসক্তি না, আমি যেহেতু ভালো মানুষ হতে চাই এবং আমার সময়টাকে ভালোভাবে ব্যয় করতে চাই, সেজন্যে আমি ফাউন্ডেশনে সময় দিতে চাই।

ডিভোর্স

প্রশ্ন : সবাই দেখেশুনে ভালো ছেলে দেখে ভালো জায়গায় বিয়ে দিয়েছে। কিন্তু বিয়ের পর বুঝলাম, সে আসলে আমার বাবার টাকার লোভে আমাকে বিয়ে করেছে। প্রতি রাতে মদ খেয়ে বাসায় আসত। তাকে বোঝানোর অনেক চেষ্টা করেছি, কিন্তু কোনো লাভ হয় নি। সে আমাকে সহ্যই করতে পারে না। এখন আমি বাবার বাসায় আছি। কী করব বুঝতে পারছি না। কারণ এত কিছুর পরও তাকে আমি ভালবাসি।

উত্তর : যে স্ত্রী এতকিছুর পরও স্বামীকে ভালবাসে, তাকে তো পরামর্শ দেয়ার কিছু নেই। এটা আপনাদের দাম্পত্য আবেগের ব্যাপার, যেখানে স্ত্রী স্বামীর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মার খেতে থাকলেও সেই স্বামীরই ভক্ত হয়ে থাকে। আপনি মা-বাবার সাথে আলাপ করতে পারেন, তাদের পরামর্শ নিয়ে দেখতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী বিয়ের নয় দিন পর ইউএসএ চলে যায়। বলেছিল, খুব তাড়াতাড়ি আমাকে নিয়ে যাবে। কিন্তু দীর্ঘ আট মাস আমি তাদের বাসায় অবস্থান করার পর জানতে পারলাম, সে আগে বিয়ে করেছে এবং তাদের বায়োডাটা-তে অনেক মিথ্যা তথ্য ছিল। আমি ভীষণ কষ্ট পেলাম। একপর্যায়ে আগের তালাকের কাগজও পেলাম তার বাসা থেকে। আমি তাকে জিজ্ঞেস করলে সে আমার সাথে উল্টাপাল্টা করে। ১৪ মাস পর সে আমাকে একটা তালাকনামা পাঠায় যাতে কোনো সিল নাই। অনেকের কাছে আমি তালাকের কাগজের কথা বলেছি, সবাই বলেছে ভুয়া। আমি এখন কী করব?

উত্তর : আসলে এ-ক্ষেত্রে আপনার যারা অভিভাবক রয়েছেন, তাদের সাথে আলাপ করুন। তারা যা ভালো মনে করেন এবং আপনি যেটা ভালো মনে করেন, সেটাই করবেন। এ ব্যাপারে নিজস্ব বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করার স্বাধীনতা গ্রহণ করুন। আপনি নিজে চিন্তা করুন, আপনি কী করবেন। কারণ জীবন আপনার এবং কিছু বিষয় আছে, যেখানে আপনার নিজেকেই চিন্তা করতে হবে। আর আপনার এটুকু কথা শুনে পরিস্থিতি বোঝা সম্ভব নয়। তাই এ ব্যাপারে এর চেয়ে বেশি কিছু বলা উচিত নয়।

প্রশ্ন : সম্প্রতি আমার ডিভোর্স হয়েছে। প্রতিবেশীদের বাসায় গেলে প্রথমেই জিজ্ঞেস করবে সন্তান নেই, ডিভোর্স কেন হলো ইত্যাদি। কী উত্তর দেবো?

উত্তর : কেন ডিভোর্স হলো সেটা অহেতুক বলতে যাবেন না। সহজভাবে বলুন, কপালে ছিল না। কিছু কিছু ক্ষেত্রে কপালের দোহাই দেয়াটা খুব নিরাপদ। অর্থাৎ কোনোকিছু নিয়ে হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। ডিভোর্স হয়েছে তাতে কী? একজন পুরুষ তো ডিভোর্স হলে চিন্তা করে না যে, সে ডিভোর্সি, তো একজন মহিলার ডিভোর্স হয়েছে, তাতে কী হয়েছে? কখনো হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। সবসময় বিষয়টাকে খুব সহজভাবে গ্রহণ করবেন।

প্রশ্ন : যদি এমন হয়, শুধু লোকদেখানোর জন্যে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে হচ্ছে, তাহলে সে অবস্থা থেকে সুস্থ দাম্পত্য সম্পর্কে ফিরে আসা কি সম্ভব?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : যে-কোনো অবস্থা থেকে একজন মানুষ যদি সুস্থ দাম্পত্য সম্পর্কে ফিরে আসতে চায়, তবে তা সম্ভব। কারণ সম্পর্ক তো একসময় ছিল। দেখা যায়, বিরোধের সময় সাধারণত স্বামী ও স্ত্রী দুজনই তাদের ঝগড়া এবং দুর্ব্যবহারের স্মৃতিগুলো বার বার মনে করতে থাকেন। সম্পর্কের আনন্দময় ঘটনাগুলো তখন আর মনে পড়ে না।

কমান্ড সেন্টারে স্বামী বা স্ত্রীকে নিয়ে আসুন। আপনাদের সম্পর্কের আনন্দময় স্মৃতিগুলোর কথা তাকে মনে করিয়ে দিন। এভাবে নিয়মিত করতে থাকুন। দেখবেন, পরিবর্তন আসছে। ৯৯% ক্ষেত্রেই এ প্রক্রিয়া সফল হয়েছে। আর সম্পর্কের উন্নতি তখনই বাধাগ্রস্ত হয়, যখন তৃতীয় পক্ষ এতে নাক গলায়। তাই তৃতীয় পক্ষকে এড়িয়ে আপনি যদি ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে এগোতে পারেন, ইনশাল্লাহ পরিবর্তন আসবে।

প্রশ্ন : আমার বিয়ে হয়েছে প্রায় চার বছর। আমরা দুজনই সরকারি কর্মকর্তা। বিয়ের পর থেকেই আমি স্বামীর খারাপ ব্যবহারে কষ্ট পেয়ে আসছি। একপর্যায়ে তাকে কাউন্সেলিংয়ে নিয়ে যাই, সাইকিয়াট্রিস্ট বলেন, তিনি মুড ডিজঅর্ডার সমস্যায় ভুগছেন। ওষুধ ও কাউন্সেলিং লাগবে। কিন্তু আমার স্বামী মনে করেন, তার আচরণ স্বাভাবিক এবং আমাকে এসব মেনে নিয়েই তার সংসার করতে হবে। সে তুচ্ছ কারণে বা অকারণে যে ব্যবহার আমার সাথে করে, তা দিনের পর দিন সহ্য করা কোনো স্বাভাবিক মানুষের পক্ষে সম্ভব না। আমি তাকে অনেক বুঝিয়েছি, নামাজ পড়ে আল্লাহর কাছে কান্নাকাটি করেছি, মেডিটেশনে মনছবি দেখেছি, কমান্ড সেন্টারে এনে বুঝিয়েছি কিন্তু কোনো কাজই হচ্ছে না। অভিভাবক পর্যায়ে কথা শুরু হবে খুব শিগগিরই এবং আল্লাহ না করুক, সম্ভবত আমার সংসার টিকবে না। আমার প্রশ্ন, কোনো অন্যায় না করেও কেন এত কষ্ট পাব? কেন আমাকে সংসার ভাঙার অপমান সইতে হবে?

উত্তর : এখানে প্রশ্ন অনেকগুলো। এক হচ্ছে, আপনারা চার বছর হলো বিয়ে করেছেন। বিয়ে কিন্তু একক কোনো ব্যাপার না। বিয়েতে দুটো পক্ষ থাকে। একজন স্ত্রী, একজন স্বামী। এর মধ্যে আপনার স্ত্রী বা স্বামীর মধ্যে যদি কোনো সমস্যা থাকে, তার জন্যে আপনি দায়ী নন। কিন্তু কষ্টটা তো আপনাকে ভোগ করতে হচ্ছে, যেহেতু আপনি তাকে বিয়ে করেছেন। এর আনন্দটুকু যে-রকম আপনার, কষ্টটুকুও আপনাকেই ভোগ করতে হবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দুই, যদি মুড ডিজঅর্ডার থেকে থাকে, তাহলে এর যে পরিণতি, তা ভোগ করতে হবে, যতক্ষণ না তিনি সুস্থ হচ্ছেন। মানসিকভাবে অসুস্থ একজন মানুষের সেবা করা যায়, কিন্তু তার সাথে ঘর করা খুব কঠিন। প্রতিনিয়ত কষ্টের সম্মুখীন হতে হয়।

তিন, বিয়েটা কোনো জোরপূর্বক চিরস্থায়ী ব্যাপার না। বিয়ে হচ্ছে একটা কন্ট্রাক্ট, একটা চুক্তি। এ-ক্ষেত্রে যদি দুজনের মধ্যে বোঝাপড়ায় মিল না হয়, দুজন যদি খাপ খাওয়াতে না পারেন, পরস্পর পরস্পরের প্রতি টান এবং ভালবাসা সমভাবে অনুভব না করেন–একপক্ষ যদি বঞ্চিত মনে করে, আর একপক্ষ যদি সম্পর্কটা কষ্টের মনে করে, তখন ডিভোর্সটা খুব সহজ-স্বাভাবিক ঘটনা। এর মধ্যে সামাজিক কোনো অসম্মানের ব্যাপার নাই। রসুলুল্লাহ (স)-এর যুগে সাহাবীদের মধ্যেও ডিভোর্স হয়েছে। অতএব ব্যাপারটিকে সহজভাবে গ্রহণ করা উচিত।

আপনি বললেন, কোনো অন্যায় না করেও কেন এত কষ্ট পাব? আসলে কষ্ট পাওয়ার জন্যে অন্যায় করার কোনো প্রয়োজন হয় না। একজন সাধারণ নিরীহ মানুষকে সন্ত্রাসীরা যখন পেটায়, তার কী অন্যায় ছিল? একজন নারী যখন আরেকজনের হাতে অপমানিত হন, সেই নারীর কি কোনো অন্যায় ছিল? কষ্টের জন্যে অন্যায়ের প্রয়োজন হয় না। এটা হচ্ছে ঘটনার স্বাভাবিক পরিণতি বা প্রতিক্রিয়া। অতএব আপনি কোনো অন্যায় করেছেন, এটা মনে করার কোনো প্রয়োজন নাই। এটা কোনো অন্যায়ের শাস্তি নয়। অতএব এ সবগুলো বিষয় ঠান্ডা মাথায় বিবেচনা করে ও অভিভাবকদের সাথে পরামর্শ করে আপনি আপনার সিদ্ধান্ত নিন।

প্রশ্ন : পারিবারিক অশান্তি চরমে ওঠায় বর্তমানে সন্তান নিয়ে মায়ের বাসায় আছি। আমি কি মেডিটেশন করে আমার পরিবারে ফিরে যেতে পারি? কীভাবে সন্তানদের জীবনে তাদের বাবাকে দিতে পারি। বড় বাচ্চাটার বয়স সাড়ে ছয় বছর। সে তার বাবার জন্যে কাঁদছে।

উত্তর : এটা দুর্ভাগ্য যে, মা-বাবা যখন ঝগড়া করে, পরিবারে যখন অশান্তি হয়, তাদের বাচ্চাদের জীবনটা হয় খুব কষ্টের। মাকে যেমন তাদের দরকার, দরকার বাবাকেও। আপনি এখন শারীরিকভাবে মায়ের বাসায় কিন্তু আপনার মন তো পড়ে আছে স্বামীর বাসায়। বাচ্চা যতটা চায়, তার চেয়ে আপনার চাওয়াটাও মোটেই কম না।

family.quantummethod.org.bd

যেহেতু আপনি স্বামীকে ছাড়তে চাচ্ছেন না, কেন আলাদা থাকবেন? সুযোগ-সুবিধামতো আবার সংসারে ফিরে যান। নিয়মিত মেডিটেশন করুন, কমান্ড সেন্টারে স্বামীকে বোঝান। যে কারণগুলোতে অশান্তির সৃষ্টি হয়, নিজের দিক থেকে যতটা পারেন সেই কারণগুলোকে এড়িয়ে চলুন। যে সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না, সেখানে দেয়াল তোলার কোনো প্রয়োজন নাই। আর এক হাতে কখনো তালি বাজে না। আপনার ভুলগুলোকে শনাক্ত করার চেষ্টা করুন। অন্তত আপনার ভুলগুলো তো আপনি কমাতে পারবেন। তাতে আপনার অশান্তি কমবে।

প্রশ্ন : আমার বিয়ে হয়েছে চার মাস। এমনিতে আমরা বেশ ভালো আছি। কিন্তু মাঝে মাঝে ছোট ছোট বিষয় নিয়ে কথা কাটাকাটি হয়। চূড়ান্ত পর্যায়ে সে বার বার ডিভোর্সের পর্যায়ে চলে যায় এবং বলে জোর করে সংসার করব না। কথা কাটাকাটি হলেই ডিভোর্স। জিনিসটা তার ব্রেনেও সেট হয়ে আছে। আমার তো মনে হয়, ভবিষ্যতে যে-কোনো মনোমালিন্যে সে এই সিদ্ধান্তে যাবে। বিষয়টা নিয়ে আমি চিন্তিত এবং ভয় কাজ করে। তালাক শব্দটা তার মেমোরি থেকে মুছে ফেলতে হবে।

উত্তর : আসলে খারাপ শব্দ যত কম উচ্চারণ করা যায়, তত ভালো। খারাপ শব্দ বার বার উচ্চারণ করতে করতে সেটা ঘটে যেতে পারে। হতে পারে যে, বাস্তবে কখনো কখনো ডিভোর্সের প্রয়োজন হয়, সেটা আলাদা কথা। কিন্তু এটা মুখে বার বার উচ্চারণের বিষয় নয়। কোনো পুরুষ বা কোনো নারীর এ শব্দটি উচ্চারণ করা উচিত নয়। খারাপ শব্দ যত উচ্চারণ করবেন, তত আপনার জীবনে খারাপ প্রভাব বাড়তে থাকবে। আপনি এ কথাগুলোই তাকে প্রতিদিন কমান্ড সেন্টারে এনে মমতা দিয়ে বোঝান।

প্রশ্ন : আমার স্বামী খুবই বদমেজাজী। আমার মান-ইজ্জতের কথা চিন্তা না করেই অনেক মানুষের মধ্যে আমাকে অপমান করে। আজ ১৫ বছর ধরে করছে। বার বার মনে হয় ডিভোর্স দিয়ে দেই।

উত্তর : আসলে দীর্ঘদিন ধরে নারীর প্রতি যে অন্যায়, অপমান–এটি ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গিরই ফল। সাধারণভাবে আমরা জেনেছি, হাওয়ার প্ররোচনায় আদম গন্ধম খেয়েছিলেন। অর্থাৎ আদমের স্বর্গচ্যুতির জন্যে দায়ী হচ্ছেন হাওয়া।

question.quantummethod.org.bd

কিন্তু কোরআনে কোথাও তা বলা হয় নি। তবুও নারীকে অহেতুক অপবাদ দিয়ে দাবিয়ে রাখার প্রচেষ্টা সবসময়ের। আর এজন্যে কতভাবে যে নারীকে অপমান করা হয়েছে তার শেষ নেই। গ্রামবাংলায় তো ছড়া আছে, 'অভাগার মরে গরু, ভাগ্যবানের মরে জরু' অর্থাৎ গরু মারা যাওয়াটা ক্ষতি কিন্তু জরু বা স্ত্রী মারা যাওয়া লাভজনক। তাতে নতুন স্ত্রী পাওয়া যাবে এবং বিয়ের সময় যৌতুকও পাওয়া যাবে। চীনা প্রবাদ হচ্ছে 'প্রতি তিন দিনে একবার বউ না পেটালে সে মাথায় উঠে বসবে।'

এমনকি আধুনিক সমাজের কোনো কোনো কবি-সাহিত্যিকও নারীকে অশ্রদ্ধা করে সাহিত্য রচনা করেছেন। কিন্তু স্ত্রীকে দাসী বানিয়ে রাখার পরিণাম হচ্ছে, সেই পরিবারে কখনো শান্তি থাকে না এবং নারীর মধ্যে বিদ্রোহপ্রবণতা দেখা দেয়। সে তখন পরিবার ভাঙতে উদ্বুদ্ধ হয়।

পাশ্চাত্যে এখন এই সমস্যা প্রকট হয়ে দেখা দিয়েছে। সেখানে প্রতি ১০টি দম্পতির মধ্যে সাতটিই বিবাহবিচ্ছেদের সম্মুখীন। আমেরিকায় প্রতিবছর ৪৮ লক্ষ মহিলা স্বামীর হাতে নির্মমভাবে প্রহৃত হন। পুরুষ ও নারী সেখানে এক চিরস্থায়ী সংঘর্ষে লিপ্ত। এই প্রহার সত্ত্বেও নির্যাতিতা নারীদের এক বিপুল অংশ ডিভোর্স থেকে বিরত থাকেন।

এর কারণ হতে পারে দুটো। এক–নিজস্ব 'শিকড়' না থাকা; দুই–এরপরও স্বামীর প্রতি এক ধরনের আকর্ষণ। এজন্যেই বার বার ডিভোর্সের কথা মনে হলেও ডিভোর্স দেয়া হয় না। এখন আপনাকেই খুঁজে বের করতে হবে যে, ১৫ বছর সংসার করার পর আপনি কি আসলেই ডিভোর্স চান? আর চাইলে বাধাটা কোথায়? বাধা অতিক্রমের সাহস বা উপকরণ আপনার আছে কিনা? যদি না থাকে তাহলে সবর করাটাই উত্তম।

প্রশ্ন : স্বামী আমাকে ও আমার ছেলেকে শত্রুর মতো দেখেন। উনি প্রচুর উপার্জন করেন ও বিদেশে ঘোরেন। কিন্তু বিদেশে যাওয়ার সময় টাকা ও চেক বই ভাতিজাকে দিয়ে যান। অন্যদের জন্যে টাকাপয়সা বেহিসেবী খরচ করলেও আমাদের জন্যে ন্যূনতম হাতখরচ দিতেও তার অনীহা। পরকাল, সমাজ ও সংসারের ভয়ে ডিভোর্স দেই নি।

উত্তর : আসলে সমাজ, সংসার বা পরকাল–এগুলোর অজুহাত দেয়া অর্থহীন। স্বামীকে ডিভোর্স দেয়ার ক্ষেত্রে আপনার মূল বাধা হলো অর্থনৈতিক অবলম্বনের অভাব। সেই আর্থিক নিশ্চয়তা থাকলে, আত্মপরিচয় থাকলে,

family.quantummethod.org.bd

অবহেলা-অপমান কেন মুখ বুজে সহ্য করবেন? কোনো স্বামী যদি স্ত্রীকে মর্যাদা না দেয়, তাকে ক্রমাগত দাবিয়ে রাখে, তাহলে একজন স্ত্রীর উচিত সেই অসম্মানের জীবন থেকে নির্দ্বিধায় বেরিয়ে আসা। কারণ আত্মসম্মানবোধকে জলাঞ্জলি দিয়ে কখনো মানুষের মতো জীবন যাপন করা যায় না। কিন্তু আপনাকে তা-ই করতে হচ্ছে এবং নিজস্ব অর্থনৈতিক ভিত্তি না থাকার কারণেই স্বামীকে ডিভোর্স না দেয়ার জন্যে সমাজ, সংসার বা পরকালের মতো ঠুনকো অজুহাত দেখাতে হচ্ছে। কারণ এ-ছাড়া আপনার আর কোনো উপায় নেই। এজন্যেই লেখাপড়া শিখে নারীদের যোগ্য হওয়া এবং আত্মপরিচয় সৃষ্টি করা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : আমার এক আত্মীয়া এবং তার স্বামী কর্মসূত্রে একই অফিসে ছিলেন। পদমর্যাদায় স্ত্রী ছিলেন স্বামীর সিনিয়র। দুজনই বদমেজাজী। কর্মক্ষেত্রে ব্যবধানের কারণে মনোমালিন্য সৃষ্টি হয়। একপর্যায়ে সংসার ভেঙে যায়। কর্মক্ষেত্রে এরকম অসমতা থাকলে স্বামী/ স্ত্রীর দৃষ্টিভঙ্গি কী হওয়া উচিত?

উত্তর : এটি এক ধরনের মানসিক রোগ। স্ত্রী তার চেয়ে ওপরে উঠে গেছে– এ নিয়ে অধিকাংশ স্বামীই হীনম্মন্যতায় ভোগেন। এসব স্বামীদের ধারণা হলো, স্ত্রীরা তাদের চেয়ে ইনফিরিয়র হবে। তারা স্ত্রীকে সহযোদ্ধা মনে করতে পারেন না। যদি মনে করতেন, তাহলে স্ত্রীর সম্মানকে নিজের সম্মান মনে করতেন। স্ত্রী যদি স্বামীর চেয়েও বেশি পরিচিত হন, তাহলে তো স্বামীরই আনন্দিত হওয়া উচিত সবচেয়ে বেশি। এজন্যে সবসময় শোকরগোজার হওয়া উচিত। আপনি যদি স্ত্রীকে যথাযথ সম্মান করতে পারেন, তাহলে আপনার হীনম্মন্যতায় ভোগার কোনো কারণ নেই।

আর স্ত্রী স্বামীর চেয়ে উঁচু পদমর্যাদার হলেও স্বামীকে সহযোদ্ধা মনে করবেন, সম্মানের দৃষ্টিতে দেখবেন–অর্থাৎ পারস্পরিক সম্মানবোধ থাকতে হবে। এটাই সত্যিকার দৃষ্টিভঙ্গি।

প্রশ্ন : আমার স্বামী খুব রাগী। রেগে গেলে সবকিছুই করতে পারে। রাগের মাথায় সে আমাকে ডিভোর্সও দিয়ে দেয়। কিছুদিন পর এসে বলে, 'আমি রাগের মাথায় দিয়েছি, আমার মনের ভেতর ছিল না।' আমি তাকে খুব ভালবাসি। বুঝি, এরকম মানুষের কাছে থাকতে পারব না। চেষ্টা করে তাকে ভুলে যাই। আবার যখন ও আসে, তখন বুঝতে পারি না কী করব।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : ডিভোর্স কোনো ছেলেখেলা নয়। স্বামী-স্ত্রীর পক্ষে যদি কোনোভাবেই আর একসাথে থাকা সম্ভব না হয়, তাহলে ইসলামে তালাক বা ডিভোর্সের বিধান আছে, যার মাধ্যমে তারা আনুষ্ঠানিকভাবে আলাদা হয়ে যাবেন। কিন্তু এটা এত বড় একটি সিদ্ধান্ত যে, রাগের মাথায় তো নয়ই; অনেক ভেবেচিন্তে, সময় নিয়ে এ প্রক্রিয়ায় যেতে বলা হয়েছে। বলা হয়েছে, প্রথম তালাক দেয়ার তিন মাস পর্যন্ত অপেক্ষা করতে এবং তারপর চূড়ান্ত তালাক দিতে।

একবারে তিন তালাক দিলে তা কার্যকরী হবে। কিন্তু সেজন্যে স্বামীকে শাস্তি পেতে হবে। হযরত ওমর (রা)-এর সময় একজন তার স্ত্রীকে রাগের মাথায় একবারেই তিন তালাক দিয়ে ফেলল। হযরত ওমর (রা) ঘটনা শুনে রায় দিলেন, তাকে শাস্তি পেতে হবে। কারণ সে তার স্ত্রীর তিন মাসের অধিকারকে লঙ্ঘন করেছে। তার শাস্তি হলো ৮০ দোররা। খেলাফত আমলে পরবর্তীতে আর কখনো আরবে এ ধরনের ঘটনা ঘটে নি।

ফকীহদের অভিমত হচ্ছে, রাগের মাথায়ও যদি ডিভোর্স দেয়া হয়, ইসলামি আইন অনুযায়ী তা কার্যকরী হয়ে যায়। এটা অনেকটা এরকম যে, আপনি রাগের মাথায় খুন করে এসে বলছেন, আমি তো রাগের মাথায় খুন করে ফেলেছি, এখন বুঝতে পারছি, এটা ঠিক করি নি। তুমি আবার বেঁচে ওঠো! তখন কি সে বেঁচে ওঠে, না খুনের শাস্তি থেকে খুনি রেহাই পায়?

তবে আমাদের দেশে প্রচলিত পারিবারিক আইন অনুযায়ী, তালাক কার্যকর হতে হলে তা লিখিত হতে হবে এবং তিন মাস সময় দিতে হবে। এই তিন মাসের মধ্যে যে-কোনো সময় তা প্রত্যাহার করেও নেয়া যাবে। কিন্তু এখানে মানসিকতাটা গুরুত্বপূর্ণ। কোনো পুরুষের তিন বার তালাকের অপেক্ষা না করে একবার তালাক বলার পরই তো একজন মর্যাদাসম্পন্ন নারীর সেখান থেকে চলে যাওয়ার কথা। যেখানে সম্মান এবং শ্রদ্ধাবোধ নাই সেখানে একজন নারী কেন থাকবে? স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে যদি পারস্পরিক সম্মান এবং শ্রদ্ধাবোধ না থাকে, সেখানে কখনো শান্তি আসে না।

এখন এতকিছুর পরও আপনি যেহেতু স্বামীকে ভালবাসেন, যেহেতু তাকে ভুলতে পারছেন না, অতএব কষ্ট বলুন, দুর্ভোগ বলুন–সব আপনাকেই সহ্য করতে হবে। এখানে অন্য কেউ সিদ্ধান্ত দেয়ার অধিকার রাখে না।

প্রশ্ন : আমার এক আত্মীয়া বেশ কয়েক বছর ধরে স্বামী থেকে বিচ্ছিন্ন। তার স্বামী বেশ রঙিন মেজাজের। বার বার প্রেমে পড়েন। সম্প্রতি তিনি নাকি বিয়েও করেছেন। কিন্তু মেয়েটির আত্মীয়রা তাকে বলছে, শেষমেশ ও

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তোমার কাছে ফিরবে, যদিও তার ফেরার কোনো লক্ষণ নেই। তবে মেয়েটি তার স্বামীকে মনে মনে ক্ষমা করেছে। এখন স্বামী যদি ফিরে আসে, মেয়েটির তাহলে কী করণীয়, সে কি তাকে গ্রহণ করবে?

উত্তর : চিন্তা তো মেয়েটির চেয়ে আপনারই বেশি দেখা যাচ্ছে। মেয়েটির স্বামী অন্যত্র বিয়ে করেছে। পরনারীতে আসক্ত। তার ফেরার কোনো লক্ষণ নেই। মেয়েটি তার কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন। তারপরও সেই স্বামী ফিরতে পারে এবং ফিরলে মেয়েটি তাকে গ্রহণ করবে কিনা–এরকম সুদূরপরাহত সম্ভাবনা এবং ভাবনা নিয়ে তো অন্যদের বিচলিত হওয়ার কোনো সুযোগ নেই। পুরো সিদ্ধান্তই মেয়েটির এবং সে যা চাইবে, তা-ই হবে। অন্যদের এ ব্যাপারে মাথা ঘামিয়ে কোনো লাভ নেই।

প্রশ্ন : রাগান্বিত অবস্থায় একসাথে তিন তালাক দিয়ে পুনরায় সে স্ত্রীকে বিয়ে করা কি ইসলামে জায়েয আছে? বর্তমানে আলেমরা বলেন জায়েয নেই।

উত্তর : আমাদের দেশে প্রচলিত মুসলিম পারিবারিক আইন অনুসারে একসাথে তিন তালাক কার্যকর হবে না। যেহেতু বিয়ে নিবন্ধিত হয়, তাই তালাকের নোটিশ দিতে হবে নির্ধারিত অফিসের মাধ্যমে। নোটিশ দেয়ার তিন মাস পর তালাক কার্যকর হবে।

তিন মাসের মধ্যে সমঝোতা হলে তা সংশ্লিষ্ট দফতরে অবহিত করে তালাকের নোটিশ প্রত্যাহার করে নেয়া যেতে পারে। তখন তারা আইনসম্মতভাবেই স্বামী-স্ত্রী হিসেবে জীবনযাপন করতে পারবেন। তাছাড়া যে-কোনো কারণে তালাক কার্যকরী হওয়ার পর সে স্ত্রীর যদি অন্যত্র বিয়ে হয় এবং সেখানেও যদি ডিভোর্স হয়, তবে প্রথম স্বামীর সাথে তার বিয়ের ক্ষেত্রে শরীয়তে কোনো বাধা নেই।

প্রশ্ন : দাম্পত্য সম্পর্ক কোন পর্যায়ে গেলে ডিভোর্স হওয়া উচিত? এ সম্পর্কে আপনার মতামত কী?

উত্তর : ডিভোর্স সবসময় সবচেয়ে অপছন্দনীয় একটি বিষয়। তারপরও যদি বাধ্য হতে হয়, তাহলে তো কিছু করার নেই। তবে বিয়েটা যদি সুখের না হয়, ডিভোর্সের চিন্তাভাবনা যদি আসেই, তাহলে সন্তান হওয়ার আগে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করাটাই ভালো। কারণ সন্তানের জন্যে ব্রোকেন ফ্যামিলির চেয়ে বড় অভিশাপ আর নেই। অনেকে মনে করেন, বাচ্চা হলে বোধ হয় ঠিক হয়ে যাবে। আপনাকে দেখে যদি ঠিক না হয়, বাচ্চাকে দেখে কি ঠিক হবে? আর যদি বাচ্চা হয়েই যায় তাহলে ডিভোর্সটাকে এড়াতে চেষ্টা করবেন।

আর ডিভোর্স দেবেন কি দেবেন না–এ সিদ্ধান্তটা সম্পূর্ণ আপনার বা আপনাদের ব্যক্তিগত। এ নিয়ে কারো পরামর্শ নেবেন না। আসলে স্বামী-স্ত্রী সম্পর্কটা একটা আবেগীয় সম্পর্ক। আপনি যদি মনে করেন, কোনোভাবেই আর সম্ভব না, তখন সিদ্ধান্ত নেবেন।

প্রশ্ন : সবাইকে এখনো সংকোচে বলতে পারি না যে, আমার ডিভোর্স হয়ে গিয়েছে। যারা জিজ্ঞেস করেন, আপনার স্বামী কেমন আছে? আমি কি নিঃসংকোচে বলব যে, আমার ডিভোর্স হয়ে গেছে?

উত্তর : ডিভোর্স হয়ে গেছে এটা কেন বলতে পারবেন না? বিয়ে করলে যদি বলতে পারেন যে, আমি বিয়ে করেছি, তো ডিভোর্স হয়েছে কেন বলতে পারবেন না? অবশ্যই যা সত্য সেটাই বলবেন। আপনার তো লুকোনোর কিছু নেই। বিয়ে যেমন হতে পারে, ডিভোর্সও হতে পারে। এর মধ্যে দোষের কিছু নেই। দুজন ভালো মানুষ একসাথে না-ও থাকতে পারে। ভালো মানুষ হলেও তারা ভালো স্বামী বা ভালো স্ত্রী না-ও হতে পারে। অতএব ডিভোর্স হওয়াটা দোষের কিছু না।

প্রশ্ন : আমার বয়স ২৮। আমি চার বছর বয়সের এক ছেলে সন্তানের মা। মাত্র সাত মাস আগে স্বামীর সাথে বিচ্ছেদ হয়েছে। আমার সংসার আর পরিবারকে আমি খুব ভালবাসতাম। মানসিকভাবে আমি এখন সম্পূর্ণ বিধ্বস্ত। মনের বাড়ির দরবার হলের একটি অংশ ছিল আমার সেই প্রিয় সংসার। এখন সেখানে গিয়ে স্তব্ধ হয়ে বসে থাকা ছাড়া আর কিছু আসে না। মনছবি কী দেখব তা-ও বুঝি না। জীবনে পেছন দিকে ফিরে যেতে পারব না। সামনেও এগোতে পারছি না। কী করব? আমাদের বিচ্ছেদ মূলত আমার স্বামীর কারণে। দয়া করে সমাধান বলবেন।

উত্তর : আপনি অতীতে ফিরে যেতে পারবেন না। অতীত অতীতই। কিন্তু চাইলে নতুনভাবে জীবন সাজাতে পারবেন। কারণ পরিবার শুধু স্ত্রীর ওপরে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নির্ভর করে না, শুধু স্বামীর ওপর নির্ভর করে না। নির্ভর করে দুজনের ওপরে। এই দুজনের একজন যদি না চান, আরেকজন যতই চান সেই চাওয়াটা অর্থহীন হয়ে যায়। আর একটি কথা সবসময় মনে রাখবেন, আল্লাহর দুনিয়া অনেক বড়। বিবাহবিচ্ছেদ হয়েছে তো কী হয়েছে? আপনার একটা ছেলে আছে। আপনার জীবন আপনার। নতুন করে জীবন শুরু করুন। নিজের পরিচয় সৃষ্টি করুন। নিজের একটা পেশা গড়ে নিন। আল্লাহর কাছে চান, তাঁর কাছে কান্নাকাটি করুন। আল্লাহ তায়ালা চাইলে আবার এমন কাউকে পেয়ে যেতে পারেন, যে আপনাকে খুব ভালো বুঝবে।

আপনার জীবন আপনাকে গড়তে হবে। বিধ্বস্ত হওয়ার বা ভেঙে পড়ার কিছু নেই। যে যাওয়ার সে চলে গেছে। আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করুন। কারণ এর চেয়ে খারাপ কিছুও হতে পারত। আমরা আপনার জন্যে দোয়া করি—সন্তানকে নিয়ে আপনি এগিয়ে যান। নিজেকে কখনো একা মনে করবেন না। ফাউন্ডেশনে একাত্ম হোন। সৃষ্টির কল্যাণে সৎসঙ্ঘে সঙ্ঘবদ্ধ থাকুন। আপনি নতুন করে জীবন শুরু করার অনুপ্রেরণা লাভ করবেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামীর সাথে আমি পৃথক হই কিছুদিন আগে। এখন সে আমার নামে মিথ্যা অপবাদ দিচ্ছে। মানুষ তার কথা বিশ্বাস করছে। আমি চুপ থাকছি। এটা কি ঠিক হচ্ছে?

উত্তর : যত বদনাম করুক আর অপবাদ দিক, আপনি চুপ থাকবেন। কিছু বলার দরকার নেই। কারণ আপনি যত বলতে যাবেন, অপবাদটা আরো ছড়াবে। মানুষ এমনিতেই এসব ভুলে যাবে কদিন পরে। কিন্তু আপনি প্রতিবাদ করতে গেলেই অপবাদটা আরো শক্তি পাবে। তাই আপনি উপেক্ষা করুন। আর অপপ্রচারের একটা বিশেষত্ব আছে। মানুষের স্মৃতি খুব দুর্বল। সে বেশিদিন কিছু মনে রাখে না, তাই অধিকাংশ সময়ই দেখা যায় ‘অপ’টা কয়েকদিন পরে হারিয়ে যায়, থাকে শুধু প্রচার।

অতএব আপনার বিরুদ্ধে যে যত কথা বলছে, বলতে দিন। আপনি যত উপেক্ষা করবেন, চুপ থাকবেন ও ধৈর্য ধরবেন, অপপ্রচার তত ঝুলে যাবে। সবসময় মনে রাখবেন, একহাতে তালি বাজে না। আপনি হাতটা বাড়িয়ে না দেয়া পর্যন্ত অপপ্রচারের কোনো প্রভাব নেই। সাধারণ মানুষ প্রথম ভুল করে হাতটা বাড়িয়ে দিয়ে, প্রতিবাদ করতে গিয়ে। এটা করেই সে অপপ্রচারের গতিটা আরো বাড়িয়ে দেয় এবং নিজের ক্ষতি করে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কোয়ান্টামে আমরা ২৫ বছর ধরে এ ধরনের কোনো কথার জবাব দেই নি। শুধু নীরবে মানুষের কল্যাণে নিজেদের কাজ করে গেছি। সবসময় মনে রাখবেন, যার অন্তরে কালিমা নেই, পাপ নেই, কলঙ্ক কখনো তাকে স্পর্শ করে না। এই কথাটি মহামতি বুদ্ধ আড়াই হাজার বছর আগে বলে গেছেন। এর চেয়ে বড় সত্য কিছু নেই।

নবী-রসুল, অলি-বুজুর্গ, মহামানবদের জীবন দেখুন। তারা কখনো অপবাদে বিচলিত হন নি, এসব নিয়ে মাথা ঘামান নি। তারা তাদের কাজ করে গেছেন। কারণ সত্য সবসময় সত্য। সত্যকে বেশিক্ষণ মিথ্যা দিয়ে চাপা দেয়া যায় না। আপনি যত চুপ থাকবেন, মিথ্যা তত তার শক্তি হারাবে।

গর্ভাবস্থা

প্রশ্ন : গর্ভাবস্থায় সুসন্তান প্রসবের জন্যে মায়েদের কী করণীয়?

উত্তর : সাম্প্রতিক অনেক গবেষণায় চিকিৎসাবিজ্ঞানীরা দেখেছেন যে, বাচ্চা যখন গর্ভে থাকে তখন সে সবকিছু শোনে, সবকিছু বোঝে। মায়ের মুড, চিন্তা চেতনা, দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে সে খুব প্রভাবিত হয়। মা যদি আনন্দে থাকেন, বাচ্চার মধ্যে সে আনন্দের অনুভূতি সঞ্চারিত হয়। মা যদি কষ্টে থাকেন, কষ্টের অনুভূতি সঞ্চারিত হয়। মা যদি গীবত করেন, সেই গীবতের নেতিবাচক প্রভাব তার মধ্যে সঞ্চারিত হয়। অতএব এসময় মায়ের চিন্তা করা উচিত–একটি সৎ মেধাবী ভালো সন্তান, সে ছেলে হোক বা মেয়ে হোক। বুদ্ধিদীপ্ত, কষ্টসহিষ্ণু ও পরিশ্রমী সন্তান, অর্থাৎ ফার্মের মোরগ নয়।

আমাদের পরিবারগুলোতে যারা স্বামী-স্ত্রী কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট, তাদের বাচ্চারা জন্ম থেকেই কোয়ান্টা ভঙ্গি করে, চিৎকার দিলেও কোয়ান্টা ভঙ্গি করে চিৎকার দেয়। অতএব যত সৎ চিন্তা করবেন, সৎ কাজ করবেন, সন্তান তত ভালো হবে। আর এ সময়টা ভয়ের মুভি বা যে-সব মুভি এবং টিভি সিরিয়াল টেনশন সৃষ্টি করে, সেগুলো দেখবেন না। এমন বই বা খবরও পড়বেন না। তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো ফেসবুক-সহ সকল সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম পুরোপুরি বর্জন করবেন। জরুরি প্রয়োজন ছাড়া স্মার্টফোন ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন না। অর্থাৎ ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে পুরোপুরি মুক্ত থাকবেন।

সবসময় ভালো কথা বলবেন, ভালো চিন্তা করবেন। যখনই সময় পান, *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* পড়বেন বা শুনবেন। সনাতন ধর্মের যারা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আছেন, বেদ বাণী পড়বেন। খ্রিষ্টান যারা রয়েছেন বাইবেল পড়বেন। বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বী যারা রয়েছেন, ধম্মপদ পড়বেন। অর্থাৎ নৈতিক ও ধর্মীয় চেতনা, ধর্মীয় অনুভূতি বাচ্চার মধ্যে যেন গর্ভে থাকা অবস্থায় প্রবেশ করে। যতদিন পর্যন্ত সম্ভব, সাদাকায়নে অংশ নেবেন। এর পাশাপাশি চিকিৎসকদের পরামর্শ যথাযথভাবে অনুসরণ করবেন। প্রয়োজনমতো পুষ্টিকর খাবার খাবেন।

সুন্দর প্রকৃতি দেখবেন, সুন্দর ছবি দেখবেন। আর যে চেহারার যে ধরনের বাচ্চা আপনি চান, সে-রকম ছবি ঘরের মধ্যে রাখবেন। যেদিকে চোখ যায় সুন্দর স্বাস্থ্যবান সন্তানের ছবি যেন চারদিকে ভাসে, চোখ মেললেই যেন ছবিগুলো দেখতে পান। দেখবেন, ইনশাল্লাহ বাচ্চা ঠিক ওরকমই হবে।

আর আশেপাশে যারা থাকবেন—শ্বশুর-শাশুড়ি, স্বামী, ননদ, তাদের কর্তব্য হচ্ছে প্রসব হওয়া পর্যন্ত এবং এরপরও মাকে উৎফুল্ল রাখা। যত তাকে উৎফুল্ল রাখতে পারবেন, বাচ্চা তত বুদ্ধিমান হবে, খোশমেজাজী হবে এবং প্রজ্ঞাবান হবে।

প্রশ্ন : আমি সন্তানসম্ভবা। কোন মেডিটেশন করব?

উত্তর : মনছবি ও শিথিলায়ন মেডিটেশন পর্যায়ক্রমে করবেন। শুকরিয়া ও আনন্দের মেডিটেশন করবেন। তারপরে আত্মজাগরণ ট্র্যাক টু শুনবেন। কোরআনের মর্মবাণী শুনবেন। সাদাকায়নে অংশ নেবেন। এতে বাচ্চা গর্ভ থেকে পুরোপুরি ইতিবাচক হয়ে পৃথিবীতে আসবে ইনশাল্লাহ।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী অন্তঃসত্ত্বা। এই অবস্থায় তার প্রজ্ঞা জালালির মেডিটেশন বা অন্য মেডিটেশন করতে কোনো বাধা আছে কিনা।

উত্তর : অন্তঃসত্ত্বা অবস্থায় শিথিলায়ন, শুকরিয়া, সুখী জীবন আর মনছবি—এ ধরনের মেডিটেশনই করা উচিত। আর সবসময় ভালো ভালো অটোসাজেশন, ভালো ভালো কথা বলবেন। গর্ভধারণের তিন/ চার মাস পর থেকেই বাচ্চা আপনার সব কথা শোনে। আশেপাশে যা হচ্ছে, তা শোনে। অতএব গর্ভাবস্থাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ—মায়েদের জন্যে এবং পরিবারের জন্যে। কারণ আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্ম নির্ভর করছে এর ওপরে।

অতএব ভালো ভালো কথা বলবেন, ভালো আচরণ করবেন, তাহলে বাচ্চার ওপর ভালো প্রভাব পড়বে। আর আপনি যদি টেনশন করেন,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অস্থিরতা, ঝগড়াঝাঁটি করেন, বাচ্চাও অস্থিরতা নিয়ে জন্মগ্রহণ করবে। কখনো থ্রিলার, হরর, চক্রান্ত, ষড়যন্ত্র এসব দেখবেন না। এগুলো দেখলে বাচ্চার মধ্যে এই তথ্য চলে যাবে এবং বাচ্চার জীবন অস্থির ও অশান্ত হবে।

প্রশ্ন : ছোটবেলা থেকেই শুনে আসছি যে, সিজারিয়ান অপারেশনের মাধ্যমে বাচ্চার জন্ম হলে নাকি তারা ব্রিলিয়ান্ট হয়। আর নরমাল ডেলিভারির বাচ্চারা নাকি তা হয় না। এটা কি ঠিক?

উত্তর : এটা মোটেই ঠিক নয়। সিজারিয়ান অপারেশন শুরু হয়েছে গত শতাব্দী থেকে। এর আগে যে প্রতিভাধর, সৃজনশীল মানুষেরা জন্মেছিলেন, তারা কি সব বোকা ছিলেন? আসলে আমরা অনেক সময় প্রচারণার ফাঁদে পড়ে যাই। সিজারিয়ান সম্পর্কে যে ধারণার কথা সাধারণভাবে প্রচলিত, তা আসলে কিছু চিকিৎসাব্যবসায়ীর মুনাফা বৃদ্ধির টোপ ছাড়া আর কিছুই নয়।

এক পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, আমেরিকায় শতকরা পাঁচটি সিজার হয় রোগীর প্রয়োজনে। বাকি ৯৫টি অপারেশনই হয় ক্লিনিকের বিল বাড়ানোর জন্যে। ডাক্তার, ক্লিনিক, ওষুধ কোম্পানি, ডায়াগনোস্টিক সেন্টার এবং চিকিৎসা-সরঞ্জাম তৈরির কোম্পানিগুলো মিলে গড়ে ওঠা চিকিৎসাব্যবসায়ী চক্রের স্বার্থরক্ষার প্রয়োজনেই এ ধরনের প্রচারণা চালানো হয় যে, সিজারিয়ানের মাধ্যমে বাচ্চার জন্ম হলে সে ব্রিলিয়ান্ট হবে।

অথচ সিজার একটি মেজর অপারেশন এবং এর ঝুঁকিও অনেক বেশি। *ব্রিটিশ মেডিকেল জার্নালে* এ-সংক্রান্ত একটি লেখা প্রকাশিত হয়েছে। ৪১০টি ল্যাটিন আমেরিকান হাসপাতালের ৯৭,০০০ ডেলিভারি রিপোর্ট অনুসন্ধান করে দেখা গেছে, স্বাভাবিক প্রসবের তুলনায় সিজারিয়ান করা মায়েদের মৃত্যুঝুঁকি তিন গুণ বেশি। স্বাভাবিক প্রসবের ক্ষেত্রে যেখানে একজন মায়ের মৃত্যুঝুঁকি ০.১%, সেখানে সিজারিয়ান অপারেশনের মাধ্যমে প্রসব হলে মায়ের মৃত্যুঝুঁকি ০.৪%। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই সিজারিয়ানের পর মাকে রক্ত নিতে হয়। হাসপাতালে থাকতেও হয় বেশি। অতএব সিজারের ব্যাপারে হাসপাতাল কর্তৃপক্ষের আগ্রহের কারণ বোঝা কঠিন নয়।

এ প্রসঙ্গে *পুশড : দ্যা পেইনফুল ট্রুথ অ্যাবাউট চাইল্ড বার্থ এন্ড মডার্ন মেটারনিটি* বইয়ের লেখিকা জেনিফার ব্লক বলেন, হাসপাতালগুলো পরিচালিত হচ্ছে মুনাফার চিন্তায়। স্বাভাবিক প্রসব তাদের জন্যে লাভজনক নয়। ব্যাপারটাকে তারা অনেকটা এভাবে দেখে, একটা রেস্টুরেন্টে ক্রেতা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এসে বসেও যদি খাবারের অর্ডার না দিয়ে চলে যায়, সেটা যে-রকম তাদের জন্যে অলাভজনক, হাসপাতালে এসে স্বাভাবিক ডেলিভারিতে বাচ্চা জন্ম দিয়ে যাওয়াটাও তাদের মুনাফা হানির কারণ।

কিন্তু যে বাচ্চাটি জন্মায় তার কী অবস্থা হয়? পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, যে-সব বাচ্চার ওজন কম, সিজার হলে তাদের মারা যাওয়ার ঝুঁকি বেড়ে যায় দ্বিগুণ। বাচ্চার শ্বাসপ্রশ্বাসের সমস্যা দেখা দিতে পারে। নরমাল ডেলিভারিতে জন্মের সময় বাচ্চার ফুসফুস থেকে তরল উপাদান বেরিয়ে গিয়ে বাচ্চাটি বাইরের পরিবেশে শ্বাসপ্রশ্বাস নেয়ার যে উপযুক্ততা অর্জন করতে পারে, সিজারে তা হয় না। ফলে সিজারিয়ান বাচ্চাদের ফুসফুস যে-রকম দুর্বল থাকে, হাঁপানিসহ অন্যান্য রোগ হওয়ার সম্ভাবনাও বেশি থাকে।

আর এসব প্রচার-প্রচারণার ঢেউ এসে লেগেছে আমাদের দেশেও। গত ১০ বছরে সিজারিয়ান অস্ত্রোপচারে ভূমিষ্ঠ শিশুর সংখ্যা প্রায় ছয় গুণ বেড়েছে। বাংলাদেশ ডেমোগ্রাফিক হেলথ সার্ভে–২০১৪ থেকে জানা যায়, ২০০৪ সালে এ হার শতকরা মাত্র চার ভাগ থাকলেও ২০১৪ সালে সেটি শতকরা ২৩ ভাগে উন্নীত হয়।

এতে আরো জানানো হয়, দরিদ্র শ্রেণির মধ্যে শতকরা সাত শতাংশ এবং শিক্ষিত ও সচ্ছল পরিবারে শতকরা ৫০ শতাংশ শিশুর জন্ম হচ্ছে অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে। বাংলাদেশে সরকারিভাবে মাত্র ২৩ শতাংশ সন্তান প্রসব হচ্ছে সিজারিয়ানের মাধ্যমে। পক্ষান্তরে বেসরকারি হাসপাতাল-ক্লিনিকে এই হার ৮০ শতাংশ। অতএব সিজারিয়ানের বাণিজ্যিক উদ্দেশ্যটি বুঝতে কোনো অসুবিধা হয় না।

তবে এটা ঠিক যে, কিছু কিছু সিজার অপারেশন সত্যিই প্রয়োজন। এ সমস্ত ক্ষেত্রে একসময় হয়তো মা-ই মারা যেত বা মৃত সন্তান জন্মাত। সিজারিয়ানের কল্যাণে মা-শিশু দুজনকেই আমরা বাঁচিয়ে রাখতে পারছি। কিন্তু তার মানে এই নয় যে, এর সাথে ব্রিলিয়ান্সির কোনো সম্পর্ক আছে। মেধা কিছুটা জন্মগত, তা তিনি যেভাবেই জন্মান আর বাকিটা তার চেষ্টা এবং অধ্যবসায়। তাছাড়া যে কেউ প্রশ্ন করতে পারেন, যে বাচ্চা নিজে নিজে বেরিয়ে চলে এলো পৃথিবীতে সে বেশি ব্রিলিয়ান্ট, নাকি যে বাচ্চা বেরোতে পারল না, যাকে সার্জারি করে বের করতে হলো, সে বেশি ব্রিলিয়ান্ট?

প্রশ্ন : গর্ভাবস্থায় মায়ের খাবার কেমন হওয়া উচিত? এ নিয়ে যদি কিছু পরামর্শ দেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : গর্ভকালীন সময়ে একজন মাকে তুলনামূলক বেশি খাবার খেতে হবে। মায়ের ভারসাম্যপূর্ণ খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ। যেমন, প্রোটিনের মধ্যে মাছ ও মুরগি বেশি পরিমাণে খাবেন। মাছে ওমেগা-৩ ফ্যাটি এসিড আছে, যা শিশুকে হৃদযন্ত্রের রোগে আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা করে। গর্ভকালীন সময়ে মহিলাদের কার্বোহাইড্রেট গ্রহণের পরিমাণও বাড়াতে হবে। কারণ কার্বোহাইড্রেট হলো শক্তির উৎস। ভাত রুটি ফলমূল সবজি থেকে কার্বোহাইড্রেট পাওয়া যায়। ফ্যাট হিসেবে মাংস দুধ ডিম খেতে হবে নিয়মিত। মায়ের খাবারে দুধ, দুধ জাতীয় উপাদান, যেমন দই, পনির, ছানা ইত্যাদি থাকা জরুরি। কারণ দুধ হলো ক্যালসিয়ামের ভালো উৎস।

গর্ভকালীন সময়ে লোহিত কণিকার চাহিদা দেহে ৪৫% পর্যন্ত বেড়ে যায়। শেষের দিকে ভ্রূণ তার শরীরে আয়রন মজুত করতে থাকে। জন্মের পর ছয় মাস পর্যন্ত তার দেহে আয়রন মজুত থাকে। তাই মা যদি পর্যাপ্ত পরিমাণে আয়রন গ্রহণ না করেন, তাহলে তার রক্তস্বল্পতা দেখা দিতে পারে। গরু কিংবা খাসির কলিজা কলা আমলকি পেয়ারা সফেদা ইত্যাদি দেশি ফলমূল ও কচু শাকে প্রচুর পরিমাণে আয়রন আছে।

এ-ছাড়া মায়ের খাদ্যে নির্দিষ্ট পরিমাণ আয়োডিন থাকা প্রয়োজন। গর্ভাবস্থায় চিকিৎসকের পরামর্শ অনুসারে জিংক এবং ফলিক এসিড খেতে হবে। জিংক পাওয়া যায় প্রাণীজ প্রোটিনে, যা গর্ভপাত রোধ করে এবং শিশুর ওজন বাড়ায়। ফলিক এসিড শিশুর মেরুদণ্ড গঠনে সহায়তা করে। এর অভাবে শিশু মেরুদণ্ডে ও মস্তিষ্কে জন্মগত ত্রুটি নিয়ে জন্মাতে পারে। এ মূল্যবান ভিটামিনটি পাওয়া যায় সবুজ সবজিতে।

যখন থেকে গর্ভধারণের পরিকল্পনা করবেন তখন থেকে প্রতিদিন একটি করে ফলিক এসিড সাপ্লিমেন্ট হিসেবে গ্রহণ করতে পারেন। অনেক সময় আয়রন ও ভিটামিন সাপ্লিমেন্টও প্রয়োজন হতে পারে। আর এ সময়ে প্রচুর পানি খেতে হবে। সন্তানের কথা চিন্তা করে বেশি বেশি পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে, যেন সন্তানের বিকাশটা ভালোভাবে হয়।

প্রশ্ন : আমার বড় মেয়ের একটি বিকলাঙ্গ শিশু হয় এবং ১০ দিন পরে শিশুটি মারা যায়। এবার আবার মেয়েটি তিন মাস হলো মা হতে যাচ্ছে। কিন্তু তার মনে সবসময় ভয় এবং আতঙ্ক কাজ করছে যে, এবারের বাচ্চাটিও যদি আগের মতো হয়। এই ভয়ে দুশ্চিন্তায় সে মানসিক রোগী হয়ে যাচ্ছে। কী করব বুঝতে পারছি না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তরঃ একটি শিশু বিকলাঙ্গ হয়েছে এমন বহু মা-ই পরবর্তীতে সুস্থ শিশুর জন্ম দিয়েছেন। আসলে আমাদের নেতিবাচকতাই হচ্ছে সমস্ত সমস্যার মূল। আমরা এমন দেখেছি যে, প্রথম সন্তান সিজারিয়ান হয়েছে, দ্বিতীয়, তৃতীয় নরমাল ডেলিভারি হয়েছে। কিন্তু সাধারণভাবে ধারণা করা হয়, একবার সিজারিয়ান হলে পরেও সিজারিয়ান হবে। শুধু বিশ্বাস করুন, সন্তান সুন্দর হবে, স্বাভাবিক হবে। আর সুস্থ সুন্দর স্বাভাবিক সন্তানের জন্যে নিয়মিত প্রার্থনা করুন। ইনশাল্লাহ তা-ই হবে।

আর সাধারণত আমরা সমস্যার প্রতি মনোযোগ দেই, সমাধানের প্রতি না। আপনাকে সমাধানের চিন্তা করতে হবে। কী চাই সেটা চিন্তা করতে হবে। ভালোটা চাইলে খারাপটা তো এমনিই বাদ পড়ে যাবে। জীবনের এই দৃষ্টিভঙ্গিটা হচ্ছে খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার মেয়েকে মনছবির মেডিটেশন করতে দিন। আর ঘরে সুস্থ সুন্দর বাচ্চার ছবি চারদিকে সাজিয়ে রাখুন। সবসময় ঐ ছবিগুলোর দিকে মনোযোগ দেবেন যে, আমার বাচ্চা সুস্থ হবে।

প্রশ্ন : আল্লাহর অশেষ শুকরিয়া আমি কনসিভ করেছি। এখন প্রশ্ন হচ্ছে, গর্ভাবস্থায় মেডিটেশনের পুরো সময় থাকতে অসুবিধা হচ্ছে। কোনো শর্টকাট মেডিটেশন আছে কিনা।

উত্তর : যতক্ষণ আপনি মেডিটেশন করতে পারেন করুন। বেশি জোর খাটানোর দরকার নেই। গর্ভাবস্থায় সবসময় ভালো ভালো কথা শুনবেন। অটোসাজেশনগুলো শুনবেন। জীবন কণিকার ভালো ভালো কথাগুলো শুনবেন। আর ইসলাম ধর্মাবলম্বী হলে কোরআনের মর্মবাণী শুনবেন এবং অন্য ধর্মের হলে আপনার ধর্মের বাণীগুলো শুনবেন। তাহলে সন্তান সুন্দর চিন্তা, সুস্থ চিন্তা দ্বারা প্রভাবিত হবে। কারণ সন্তান কিন্তু ভ্রূণে আসার তিন মাসের পর থেকে সবকিছু বুঝতে শেখে। যত ভালো তথ্য তার মধ্যে যাবে তত সে ভালো থাকবে, তত সে ভালো হবে।

প্রশ্ন : সন্তানদের কীভাবে ভালো ও আদর্শ করতে পারি?

উত্তর : সন্তানকে লালন করতে হবে একেবারে ভ্রূণ থেকে। আমাদের সন্তানদের মধ্যে এত অস্থিরতা কেন? কারণ সন্তানসম্ভবা মায়েদের যে-রকম শারীরিক, মানসিক যত্ন দরকার, অনেক পরিবারেই তা হয় না। যখন সন্তান

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পেটে আসে, তখন মায়ের কিছু শারীরিক-মানসিক পরিবর্তন ও অসুবিধা হয়। সে-সময় পরিবারের সবার কাছ থেকে যে সহানুভূতি পাওয়া দরকার, অধিকাংশ ক্ষেত্রে মা সেটা পান না। এসময়ে মা যদি দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হন, ঝগড়াঝাঁটি হয়, উত্তেজিত হন, তো এই উত্তেজনা, ঝগড়াঝাঁটি এবং টেনশন, অস্থিরতার প্রভাব সন্তানের ওপর পড়ে।

অতএব যারা মা হতে যাচ্ছেন, তারা মনছবি দেখবেন কেমন চেহারার সন্তান চান। তবে চেহারার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে, সন্তান যে ভালো মানুষ হচ্ছে এই মনছবি দেখা। এসময় মহামানবদের কথা স্মরণ করতে পারেন। অলি-বুজুর্গ, মুনি-ঋষি বা সফল মানুষদের কথা স্মরণ করতে পারেন, যাদের মতো সন্তান আপনি চান। ভ্রূণ থেকে শুরু করে গর্ভাবস্থার পুরো সময় এই মানুষদের আদর্শ, গুণ আপনার ভাবনার মধ্যে রাখবেন। তাদের জীবনী ও লেখা পড়বেন। গর্ভের সন্তান কিন্তু শোনে।

অতএব ভালো ভালো কথা তাকে বলবেন। সুন্দর সুন্দর কথা বলবেন। ধর্মগ্রন্থ বেশি পড়বেন। ভালো বই, বিশেষত জীবনীগ্রন্থ বেশি পড়বেন। সন্তানের ওপর সেটার প্রভাব পড়বে। একজন শিল্পী যেভাবে তার চিত্রকর্মে সমস্ত দরদ ঢেলে দেয়, আপনি সেভাবে সমস্ত দরদ ঢেলে দিন। সবরকম ঝগড়াঝাঁটি গীবত পরচর্চা থেকে নিজেকে দূরে রাখুন। আর পরিবারের কর্তব্য হচ্ছে, এসময়ে মাকে সবরকম সহযোগিতা করা।

গবেষকরা দেখেছেন যে, মা যা চিন্তা করে গর্ভের সন্তান তা অনুভব করতে পারে এবং মায়ের আবেগ বুঝতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে, ড্রামের হঠাৎ উচ্চ শব্দে গর্ভস্থ শিশু লাফিয়ে উঠছে। রক মিউজিক শুনে বার বার মায়ের পেটে লাথি মারে। অর্থাৎ উচ্চ শব্দ তাকে উত্তেজিত করে। আবার হাল্কা মিউজিক শুনে সে শান্ত হয়ে যায়।

তাই মা গর্ভস্থ শিশুর সাথে কথা বলবেন। শিশু মায়ের ভাষার শব্দ তরঙ্গ গ্রহণ করতে পারে, যা তার মস্তিষ্কের বৃদ্ধি ও বিকাশকে উদ্দীপিত করে। *জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন* বইয়ের ৫১০ নম্বর অটোসাজেশন–(সন্তানসম্ভবা মায়ের জন্যে) ‘আমার সন্তান সুস্থ হবে, সুন্দর হবে, মেধাবী হবে, ভালো হবে, আমার সন্তান স্বাভাবিকভাবে ভূমিষ্ঠ হবে’–এটি বেশি বেশি চর্চা করবেন। গর্ভকালীন সময়ে কোনো শারীরিক অসুবিধাকে অবহেলা না করে ডাক্তারের পরামর্শ অনুসারে চলবেন। এসময়ে ডাক্তারের পরামর্শ ছাড়া কোনো চিকিৎসা নেবেন না। আর দূষিত পরিবেশ থেকে, দূষিত খাবার থেকে মাকে যেমন দূরে থাকতে হবে তেমনি দূষিত চিন্তা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

থেকেও নিজের মনকে দূরে রাখতে হবে। আর মন ভালো ও প্রশান্ত রাখার জন্যে মেডিটেশনের কোনো বিকল্প নেই। গবেষণায় দেখা গেছে, যে মায়েরা গর্ভাবস্থায় শিথিলায়ন করেন তাদের জরায়ুতে রক্তের প্রবাহ ভালো হয়। তাই শিথিলায়ন ও মনছবি মেডিটেশন করবেন।

আর ব্যায়ামের ক্ষেত্রে আপনার অবস্থা বুঝে ডাক্তারের পরামর্শ নেবেন। আমাদের কোয়ান্টাম ব্যায়ামে প্রসূতিদের জন্যে কিছু ব্যায়াম আছে, সেই ব্যায়ামগুলো আস্তে আস্তে করবেন। কিন্তু কোনো ব্যায়াম করতে গিয়ে যদি আপনার অসুবিধা হয়, তাহলে সে ব্যায়াম করা বন্ধ রাখবেন। তাছাড়া জোর করে ব্যায়ামের সঠিক ভঙ্গি করতে চাইবেন না। যতটুকু পারা যায় সহনীয়ভাবে ততটুকু ব্যায়ামই করবেন। কিন্তু ডাক্তার যদি বেডরেস্টে থাকতে বলেন, ঝুঁকি নেবেন না।

সেইসাথে বেশি বেশি দোয়া করবেন। হযরত ইবরাহিম (আ) সন্তান জন্মদানের জন্যে যে দোয়া করেছিলেন আপনিও তা করতে পারেন। তিনি প্রার্থনা করেছিলেন, 'হে আমার প্রতিপালক! আমাকে সৎকর্মশীল সন্তান দান করো' (সূরা সাফফাত : ১০০)। অর্থাৎ গর্ভাবস্থায় মায়ের কিছু প্রস্তুতি, সুষম খাবার, মানসিক প্রশান্তি ও ভ্রূণকে পূর্ণ মমতা ভালবাসা দেয়া এবং তার চারপাশে ইতিবাচক ও গ্রহণযোগ্য পরিবেশ সৃষ্টি হলে শারীরিক মানসিকভাবে একটি সুস্থ সবল স্বাভাবিক সন্তান পৃথিবীতে আসার সুযোগ পাবে।

তারপরে যখন সন্তান বড় হচ্ছে–ছোট থেকেই তার সামনে একটা স্বপ্ন দিতে হবে যে, তুমি এরকম হবে, তুমি এই করবে ইত্যাদি। আপনি দেখবেন, ভ্রূণ থাকা অবস্থায় যে চিন্তাগুলো করেছেন, ছোট থেকেই আপনার সন্তানের ঝোঁক সেই দিকে যাবে। কারণ আমরা দেখেছি, আমাদের কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটদের সন্তান ভূমিষ্ঠ হওয়ার পর কোয়ান্টা ভঙ্গি করে চিৎকার করে।

অতএব ছোট থেকে তার সামনে একটা আদর্শ তুলে ধরবেন এবং আপনার মধ্যে যেন সেই আদর্শের প্রতিফলন সে দেখতে পায়। সন্তানকে বলবেন যে, ভালো কথা বলো আর আপনি বকাবকি করবেন, গালিগালাজ করবেন–এটা হবে না। কারণ সন্তান কিন্তু আপনি যা বলবেন, সেটা করবে না। ৯৮% ক্ষেত্রে আপনি যা করেন, সন্তান সেটাই করবে।

অতএব আপনাকে সঠিকভাবে চলতে হবে। তাহলে আপনি সন্তানদের ভালো ও আদর্শ মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে পারবেন। আর এ ব্যাপারে আরো বিশদভাবে জানার জন্যে প্রতি মাসে আপনাদের মা-জীর পরিচালনায় আলোকিত পরিবার কার্যক্রম ও প্যারেন্টিং ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার একটি চার বছরের বাচ্চা আছে। আবার আমি মা হতে যাচ্ছি। এ অবস্থায় শারীরিক সমস্যা বোধ করছি। যার কারণে মেডিটেশন করতে পারি নি কিছুদিন। চোখ বন্ধ করে রাখতে পারি না, মাথা ঘোরে, বমি আসে।

উত্তর : এ অবস্থায় অনেক মায়েরই এটা হয়, এটা নিয়ে মাথা ঘামানোর কিছু নেই। মেডিটেশন করতে পারলে ভালো, না পারলে যে-রকম বাচ্চা আপনি চান, সে-রকম বাচ্চার ছবি ঝুলিয়ে রাখবেন আর সুন্দর বাচ্চার ছবি কল্পনা করবেন। সবসময় মনে মনে বলবেন, সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন। চোখ বন্ধ করলে যদি সমস্যা হয়, তাহলে চোখ মেলে রাখবেন। আপনার সমস্যা কেটে যাবে।

সন্তান লালন

প্রশ্ন : শিশুকে জন্মের পর কী কী খাওয়ানো যায়? মুরব্বিরা যদি মধু, চিনি বা মিছরির পানি খাওয়াতে চায়, সেটা দেয়া যাবে কিনা।

উত্তর : জন্মের পর থেকে ছয় মাস বয়স পর্যন্ত শিশুর একমাত্র খাবার হবে মায়ের দুধ। এসময় একফোঁটা পানিও দেয়ার প্রয়োজন নেই। এটাকে বলা হয় 'এক্সক্লুসিভ ব্রেস্ট ফিডিং।' নবজাতক শিশুর জন্মের একঘণ্টার মধ্যে তাকে মায়ের দুধ দেয়া উচিত। যদি মায়ের সিজারিয়ান অপারেশন হয়, তাহলে নবজাতককে মায়ের দুধ খাওয়ানোর কাজটা আত্মীয় বা নার্স করবেন। কারণ মায়ের এ সান্নিধ্য শিশুর জন্যে খুব গুরুত্বপূর্ণ। আর শিশুর শরীরের প্রয়োজনীয় সব উপাদানই শাল দুধে আছে। এসব উপাদান শিশুর রোগ প্রতিরোধ করে। অর্থাৎ শাল দুধ হলো শিশুর প্রথম টিকা।

আপনারা যেহেতু লেটেস্ট, মুরব্বিদের বোঝাতে হবে যে, নবজাতককে মধু, চিনির পানি, মিছরির পানি, ফর্মুলা দুধ ইত্যাদি দেয়া উচিত নয়। অনেকে মনে করেন শুরুতে বাচ্চা দুধ কম পায়। এজন্যে তারা ফর্মুলা দুধ দিতে চান। কিন্তু বাস্তবতা হলো, শাল দুধ পরিমাণে কম হলেও নবজাতকের জন্যে যথেষ্ট এবং এটি শিশুর জন্যে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় খাবার।

কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের প্রত্যয়নে দেশের একজন বিশিষ্ট নবজাতক বিশেষজ্ঞ বলেছিলেন, 'বিজ্ঞাপনের দাপটে আমাদের মায়েদের বুকের দুধ শুকিয়ে যাচ্ছে'। আসলে বিজ্ঞাপনে ফর্মুলা দুধের উপকারের কথা বলা হলেও

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এগুলো খাওয়ানোর বেশ কিছু ঝুঁকি আছে। যেমন, অনেক সময় ফর্মুলা দুধে কিছু ক্ষতিকর উপাদান থাকে, যা খেয়ে শিশুর পার্শ্বপ্রতিক্রিয়া হতে পারে। ক্ষেত্রবিশেষে মৃত্যু পর্যন্ত হতে পারে।

আমরা অনেকে জানি যে, ফর্মুলা দুধে মেলামাইন নামে একটি ক্ষতিকর উপাদানের কারণে বিশ্বে অনেক শিশু মারা গেছে। আমাদের দেশেও তখন এর প্রভাব পড়েছিল। আর মায়ের দুধ খেলে শুধু শিশুরই উপকার হবে তা নয়; এতে মায়েরও উপকার হয়। যে মায়ের শিশু তার দুধ খায় সে মায়ের শরীরে একধরনের হরমোন প্রবাহিত হয়, যা প্রসব পরবর্তী জরায়ুকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে যেতে সাহায্য করে। তাছাড়া মায়ের স্তন, জরায়ু ও ডিম্বাশয়ের ক্যান্সার হওয়ার ঝুঁকি কমে। মায়ের সাথে শিশুর নিবিড় সম্পর্ক তৈরি হয়। মায়ের প্রসব পরবর্তী রক্তক্ষরণ এবং ওজন কমায়।

আবার শিশুকে প্রথম ছয় মাস বয়স পর্যন্ত যদি শুধু মায়ের দুধ খাওয়ানো হয়, তাহলে সে শিশুর রোগপ্রতিরোধ ক্ষমতা বেশি থাকে। শ্বাসনালীর সংক্রমণ ও ডায়রিয়া চার গুণ কম হয়। আচরণগত ও মানসিক সমস্যা কম হয়। বুদ্ধিমত্তা ও মায়ের সাথে মমতার বন্ধনটা ভালো হয়। আর গবেষণায় দেখা গেছে, মায়ের দুধ ঠিকমতো খেতে না পারলে সেসব শিশু পরিণত বয়সেও একধরনের মানসিক অনিরাপত্তাবোধে ভোগে। তাই বাচ্চার জন্মের প্রথম ছয় মাস পর্যন্ত বাচ্চাকে শুধু বুকের দুধ খাওয়াবেন।

শিশুর বয়স ছয় মাস পূর্ণ হওয়ার পর বাড়তি খাবার দেবেন। তখন তিন ধরনের খাবার বাচ্চাকে দিতে হবে–শক্তিবর্ধক : দুধ, সুজি, ভাত, রুটি, আলু, মিষ্টি আলু, চিড়া, মুড়ি, তেল ইত্যাদি। শরীর বর্ধক : মাছ, মাংস, ডাল, ডিম, ছোলা, শিমের বিচি ইত্যাদি। রোগ প্রতিরোধক : শাকসবজি, ফলমূল ইত্যাদি। ধীরে ধীরে শিশুকে বাড়তি খাবারে অভ্যস্ত করবেন তার রুচি বা পছন্দ বুঝে। সে যতটুকুই বুঝুক, তাকে যে খাবার দিচ্ছেন তার নাম এবং গুণ সম্পর্কে বলুন। অর্থাৎ তার সাথে ভাব বিনিময় করুন। তাহলে সে ধীরে ধীরে খাবারের নাম বুঝতে ও শিখতে পারবে।

প্রশ্ন : শিশুদের হাঁটা শেখার জন্যে ওয়াকার ব্যবহার করা কি ভালো?

উত্তর : ওয়াকার ব্যবহার করা হলে শিশু তাড়াতাড়ি হাঁটতে শিখবে, এ ধারণাটি ভুল। বরং ওয়াকার ব্যবহারের ফলে শিশুর কিছু কিছু ক্ষেত্রে অসুবিধা হতে পারে। আমেরিকান একাডেমি অব পেডিয়াট্রিক্স শিশুবয়সে ওয়াকারের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ব্যবহারের ওপর নিষেধাজ্ঞা জারি করেছে। তারা বলছে, এতে শিশুর মারাত্মক আঘাত পাওয়ার সম্ভাবনা রয়েছে।

প্রশ্ন : সন্তান জন্মের কিছুদিন পরই তো কর্মজীবী মায়েদের কাজে ব্যস্ত হয়ে যেতে হয়। এতে কি কোনো ক্ষতি হতে পারে?

উত্তর : জন্মের পর প্রথম চার-পাঁচ মাসের মধ্যে মায়ের সাথে সন্তানের নিবিড় বন্ধন তৈরি হয়। সাধারণভাবে মা এবং পরিবারের সদস্যরা তার খাওয়া ঘুমসহ শারীরিক অন্যান্য সুবিধা-অসুবিধাগুলোর দিকে বেশি দৃষ্টি দেন। কিন্তু একটি শিশুর শারীরিক চাহিদার পাশাপাশি মানসিক চাহিদা পূরণ হওয়াও সমান গুরুত্বপূর্ণ। এসময় মায়ের স্পর্শ খুব প্রয়োজন। এতে সন্তানের মানসিক বিকাশ সঠিকভাবে হতে পারে।

অতএব মায়েরা যদি সন্তানের পরিচর্যা নিজের হাতে করেন, সেটা সবচেয়ে ভালো। কারণ যখন সে মাকে কাছে পেতে থাকে, তার একধরনের বিশ্বাস তৈরি হয়, যা তার মধ্যে এক গভীর নিরাপত্তাবোধের সৃষ্টি করে। আর বিশ্বাস একবার তৈরি হয়ে গেলে সে আত্মনির্ভরশীল হয়ে ওঠে, যে-কারো সাথে সহজে মিশতে পারে এবং স্ব-উদ্যমে এগিয়ে যেতে পারে।

সাধারণভাবে মা-বাবারা সন্তানের মানসিক বিকাশের বিষয়ে সচেতন থাকেন না। যখন বুঝতে শুরু করেন, ততদিনে তার সন্তান হয়তো বয়সের তুলনায় পিছিয়ে পড়েছে। আসলে জন্মের পর থেকে পাঁচ বছর খুব গুরুত্বপূর্ণ সময়। এ সময়ের মধ্যে তার মস্তিষ্ক দ্রুত বিকাশ লাভ করে। একজন প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের মস্তিষ্কের তুলনায় একটি শিশু মাত্র ৩০% ওজন নিয়ে জন্মায়। অথচ প্রথম তিন বছরে সে ওজন বেড়ে হয় ৮৫%। আর পাঁচ বছর বয়সের মধ্যে মস্তিষ্কের অধিকাংশ বিকাশ সম্পূর্ণ হয়ে যায়।

এসময় জীবন সম্পর্কে শিশুটির মৌলিক দৃষ্টিভঙ্গির মূল ভিত্তি তৈরি হয়ে যায়। এসময়ে সে যদি সঠিক যত্ন ও দিক-নির্দেশনা পায়, তাহলে সেটাই নির্ধারণ করে দেবে ভবিষ্যতে সে কতদূর যেতে পারবে এবং একজন সফল মানুষ হিসেবে সমাজে কী অবদান রাখতে পারবে। অতএব সন্তানের স্বাভাবিক বিকাশে মা-বাবার দায়িত্ব অনেক বেশি। তাকে কোয়ালিটি সময় দিতে হবে, মনোযোগ দিতে হবে। শারীরিক বিকাশের পাশাপাশি মানসিক বিকাশ ঠিকমতো হলে সন্তান একজন দক্ষ ও যোগ্য মানুষ হিসেবে গড়ে উঠতে পারবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার ১৪ বছরের মেয়ে স্কুলের সহপাঠীদের সাথে মিশছে না। ক্লাসে একা একা থাকে। কারো সাথে কথা বলে না। সে বলে, 'বন্ধুত্ব' করব না। তার এই আচরণ কি ঠিক হচ্ছে?

উত্তর : 'বন্ধুত্ব' না করলেও সহপাঠীদের সঙ্গে স্বাভাবিক সুসম্পর্ক রাখা উচিত। কারণ তা না হলে দেখা যাবে একসময় সে 'একঘরে' হয়ে পড়েছে। এতে তার নিজের সম্ভাবনাও বিঘ্নিত হতে পারে। তাই এরকম চিন্তা ও সিদ্ধান্ত থেকে তাকে বের করে নিয়ে আসতে হবে। আর কেন সে এমন সিদ্ধান্ত নিল তা খোলামেলাভাবে তার সাথে কথা বলে বোঝার চেষ্টা করুন এবং সেইভাবে তাকে প্রয়োজনীয় সহযোগিতা ও উপদেশ-পরামর্শ দিন।

প্রশ্ন : আমার ছেলেমেয়েরা সবসময় পড়াশোনা নিয়ে ব্যস্ত থাকে। স্কুল, কোচিং, প্রাইভেট পড়া–আবার বাড়ি এসে দরজা বন্ধ করে পড়া। কেবল খাওয়ার সময় একসাথে বসে খাই। আমি কীভাবে তাদের সময় দেবো? অনেক সময় তো দেখাই হয় না।

উত্তর : এই যে সবসময় পড়াশোনা নিয়ে ব্যস্ত থাকা বা ব্যস্ত থাকতে দেয়া–এটা বাড়াবাড়ি এবং ভারসাম্যহীনতা। এই একমুখিতার পরিণতি কিন্তু ক্ষতিকর। আপনি আপনার ছেলেমেয়েদের ক্লাসের পরীক্ষায় জিপিএ ফাইভ পাওয়ানোর কথা ভাবছেন। কিন্তু জীবনের পরীক্ষায় কী পাবে, সেটার কথা কি ভাবছেন? এটা যে ভাবছেন না, তার ফলে কী হবে? জীবনের পরীক্ষায় এরা পিছিয়ে পড়বে। বাস্তব জীবনে দেখবেন, এই বইয়ের জ্ঞান একটা নির্দিষ্ট গণ্ডির বাইরে তার তেমন কোনো কাজে লাগছে না। আর ভবিষ্যতে এর জন্যে সে আপনাকেই দোষারোপ করবে। আপনি যখন থাকবেন না, তখন তার দুর্দশাকে তো আপনি ঠেকাতে পারবেন না–সেই মেয়েটির মতো, যে খিচুড়ি রান্নার প্রণালি লিখতে পারে কিন্তু রান্না করতে পারে না। রান্নার প্রণালি লিখে তো লাভ নেই, যদি রান্না করা না যায়।

আর এই যে, বাড়ি এসে দরজা বন্ধ করে আবার পড়া, আজকালকার বাবা-মায়েরা সন্তানদের পরিবারের অংশ হিসেবে বড় করতে ব্যর্থ হচ্ছেন এ কারণেই। সংসারের কোনো কাজে তাকে ডাকেন না, মেহমান এলে তাদের সঙ্গে দেখা করার সুযোগ করে দেন না পড়ার ক্ষতি হবে বলে। আর পরিবার থেকে এভাবে বিচ্ছিন্ন হতে হতে একসময় সে আর এই পরিবারকে নিজের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বলে ভাবে না। সে তখন বাইরের জগত বা ভার্চুয়াল জগতকে তার আপন মনে করতে থাকে।

যে মা-বাবা তাদের সন্তানদের শুধু ক্লাসে প্রথম বানানোর জন্যে বাস্তব জীবন থেকে সরিয়ে ননীর পুতুল বানাচ্ছেন, সেই মা-বাবার মতো ভুল দৃষ্টিভঙ্গি থেকে বেরিয়ে আসুন। ক্লাসে প্রথম হওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু তার চেয়েও গুরুত্বপূর্ণ হলো জীবনে প্রথম হওয়া। আর সেজন্যে তাদেরকে জীবনের বিভিন্ন দিক সম্পর্কে দক্ষ করে তুলতে হবে, সংসারের নানা দায়িত্বের ভার দিতে হবে। তাহলেই সে দক্ষ হয়ে উঠবে। যথার্থ অর্থেই সফল হয়ে উঠবে।

প্রশ্ন : বর্তমানে আমাদের চার মাসের সন্তান রয়েছে। তার জন্যে মেডিটেশন করা চ্যালেঞ্জিং হয়ে যায়। কী করব?

উত্তর : চ্যালেঞ্জিং কাজটাই তো করা উচিত। চার মাসের সন্তান যদি চ্যালেঞ্জিং না হয় তাহলে তো সে একটা বুড়ো। সন্তানকে কোলে নিয়ে মেডিটেশন করবেন। সন্তানকে আদর করতে করতে মেডিটেশন করবেন। কারণ সন্তানকে আদর করাটা হচ্ছে প্রত্যেক মায়ের একটা ইনস্টিংক্ট বা সহজাত ব্যাপার। এর জন্যে কোনো চিন্তাভাবনার প্রয়োজন হয় না। চিন্তাভাবনার প্রয়োজন হচ্ছে মেডিটেশনে। অতএব সন্তানকে কোলে নিয়েই তার গায়ে একটু হাত বোলাতে বোলাতেই মেডিটেশন করবেন। দেখবেন, এটার মধ্যে একটা আলাদা তৃপ্তি, আলাদা আনন্দ থাকবে।

মেডিটেশন হচ্ছে মনের একটা বিশেষ অবস্থা। সেই অবস্থায় পৌঁছার জন্যে আমরা কিন্তু মেডিটেশনের আনুষঙ্গিক প্রস্তুতিগুলো নিই। আমাদের অনুশীলন এই অবস্থায় আসা উচিত যে, কোনোকিছুই যেন মনোযোগকে বিঘ্নিত না করে। অধিকাংশ মা শান্তশিষ্ট বাচ্চা পছন্দ করেন। অর্থাৎ বাচ্চা যেখানে বসিয়ে রাখব সেখানে বসে থাকবে। বাচ্চা যেখানে দাঁড় করিয়ে রাখব সেখানে দাঁড়িয়ে থাকবে। ফিডার দিয়ে রাখব সে নিজেই খেয়ে নেবে। যদি তা-ই হয়, তাহলে ফার্মের কয়েকটা মুরগির বাচ্চা এনে রাখলেই তো হয়। ওগুলোকে খাবার দিয়ে রাখবেন, সেখানেই সে সবকিছু করবে। নড়বে না, চড়বে না, আপনাকে বিরক্ত করবে না।

কিন্তু বাচ্চা তো তা না। সে হবে দুরন্ত। বাচ্চা যদি আপনাকে ব্যস্ত রাখতে না পারে তাহলে এটা বাচ্চা হলো? বাচ্চা যত দুষ্টামি করবে আপনার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বুদ্ধি বাড়বে। তাকে ম্যানেজ করার কায়দাকানুন বের করতে গিয়ে মস্তিষ্ক শাণিত হবে। শুধু বিরক্ত হবেন না। উপভোগ করুন। একে মজার খেলা হিসেবে নেবেন। আচ্ছা এরপরে বাচ্চা কী করবে? কারণ আপনি মা অথবা বাবা হয়েও যদি বুঝতে না পারেন বাচ্চা এরপরে কী বলতে চাচ্ছে, তাহলে বুঝতে হবে বাচ্চাটা ধার করা, আপনার না।

দুরন্ত না হলে তো বাচ্চারা প্রথম হতে পারবে না। এই দুরন্তপনাই হচ্ছে বাচ্চার বিশেষত্ব। চার মাসের বাচ্চা কতটুকুই বা করবে। তার আঁ আঁ আঁ করা, এটাও হচ্ছে আপনার পার্ট অব মেডিটেশন। একে ব্যাকগ্রাউন্ড মিউজিক মনে করেন। মেডিটেশনের মিউজিকের সাথে একে এডজাস্ট করে ফেলুন। দেখবেন, আপনি বিরক্ত হচ্ছেন না, বরং আনন্দ পাচ্ছেন।

আমি একজন লেখককে দেখেছি, বাচ্চা তার কাঁধের ওপর উঠে বসে আছে। আর তিনি লিখে চলেছেন, কোনো বিরক্তি নাই। আবার আরেক হাত দিয়ে বাচ্চাকে ধরেও রেখেছেন, ঘাড় থেকে যদি পড়ে যায় তাহলে তো ব্যথা পাবে। আমি ওনাকে জিজ্ঞেস করলাম যে, বাচ্চা কাঁধের ওপর বসে আছে, চুল টানছে, আপনি লিখে চলছেন? বলেন যে, লিখছি তো আমি হাত দিয়ে, আর ভাবছি ব্রেন দিয়ে। বাচ্চা তো আমার চুল ধরে টানাটানি করছে, ব্রেন ধরে টানাটানি করছে না। অর্থাৎ এই যে মনোযোগায়ন এটি হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ।

সবসময় মনে রাখবেন, আপনার দৃষ্টিভঙ্গিটা হচ্ছে মূল বিষয়। যে কাজ মনে হচ্ছে চ্যালেঞ্জিং, সেটাকে সেভাবে গ্রহণ করতে হবে যে, অবস্থার পরিপ্রেক্ষিতে আমি এটাকে কীভাবে সমাধান করতে পারি। দেখবেন, খুব চমৎকারভাবে সমাধান করে ফেলেছেন।

প্রশ্ন : সন্তানদের কাছে আমরা মা-বাবারা অসহায়। যা চাইবে দিতে হবে, যা বলবে সব মেনে নিতে হবে। সন্তানের সাথে সুন্দর সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমরা কী করব? আপনার পরামর্শ চাচ্ছি।

উত্তর : সমস্যাটা আসলে সন্তান-সম্পর্কিত ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি। সন্তান এবং মা-বাবার সম্পর্কটা এখন কী? আমরা যদি খুব সহজভাবে বলি, একজন রিকুইজিশন দেয়, আরেকজন সাপ্লাই করে। সন্তান রিকুইজিশন দেয় যে, এই এই লাগবে। মা-বাবা সাপ্লাই করে। অর্থাৎ সন্তানের সাথে মা-বাবার সম্পর্কটা এখন একাত্মতা ও মমতাপূর্ণতার চেয়েও দেয়া-নেয়ার মধ্যেই যেন সীমাবদ্ধ থাকে বেশি। সন্তান যে মা-বাবার ভবিষ্যৎ সেটা বোঝাতে বা নিজের কাজের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সঙ্গে একাত্ম করতে পারছেন না এখনকার মা-বাবারা। কেন? কারণ পারিপার্শ্বিকতা থেকে সন্তান এমন একটা দৃষ্টিভঙ্গি পাচ্ছে যে, তুমি জন্ম দিয়েছ। অতএব দেয়াটা তোমার দায়িত্ব। তোমাকে দিতে হবে। যেন জন্ম দিয়ে মা-বাবা অপরাধ করেছে।

আর অনেক ক্ষেত্রে এ দৃষ্টিভঙ্গির জন্যে মা-বাবাই দায়ী। ছোটবেলা থেকে আহ্লাদ দিতে দিতে, চাওয়ামাত্র পাওয়ার অভ্যাস করাতে করাতে মা-বাবা তাকে শুধু পেতেই অভ্যস্ত করেছেন, দিতে নয়। কারণ মা-বাবা হয়তো ভেবেছেন, আচ্ছা, জেদ করছে এটার জন্যে, দিয়ে দাও। দিয়ে শান্ত করো। কিন্তু বাস্তবে কী হয়েছে? তার চাহিদা দিনকে দিন বেড়েছে। কারণ একজন মানুষ যখন সহজে কোনোকিছু পেয়ে যায়, সে কিন্তু আর তৃপ্তি পায় না।

আর সবসময় পেয়ে অভ্যস্ত হতে হতে সে দিতে শেখে নি। এমনকি তারও যে মা-বাবার প্রতি করার আছে কিছু তা উপলব্ধি করে নি। মা-বাবার প্রতি কোনো অনুভূতিও গড়ে ওঠে নি। এ অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসতে হবে। সন্তানকে মনোযোগ দিতে হবে। তাকে কোয়ালিটি সময় দিতে হবে। বোঝাতে হবে, তাকে নিয়ে আপনার স্বপ্ন আছে। আপনি আপনার জীবনে যে কাজগুলো করতে পারেন নি, অর্থাৎ আপনার অক্ষমতা, অপারগতার কাজগুলো সে করুক, আপনি সেটা চান।

সন্তানকে নিয়ে ভ্রমণ করুন। যেসব জায়গায় আপনি বা আপনারা যান, সুযোগ থাকলে সে-রকম সব জায়গায় সন্তানকেও নিয়ে যান। অর্থাৎ সন্তানের সাথে সম্পর্কটা যত আন্তরিক হবে, যত মনোযোগটা বেশি হবে, তত সন্তানের সাথে আপনার সম্পর্ক সৃষ্টি হবে এবং সন্তান স্বাভাবিকভাবে আপনার দ্বারা অনুপ্রাণিত হবে। আপনার সাথে ঘনিষ্ঠ হবে। আপনাকে ভালবাসবে। আপনাকে বিশ্বাস করবে। আপনার ওপর আস্থা আনবে।

সেইসাথে সন্তানকে পরিবারের অংশ হিসেবে বড় করে তুলতে হবে। আমাদের এখনকার মা-বাবারা কিন্তু সন্তানকে পরিবারের অংশ হিসেবে বড় করতে ব্যর্থ হচ্ছেন। লেখাপড়া, নানা রকম এক্সট্রাকারিকুলার একটিভিটিজ ইত্যাদি দোহাইয়ের কারণে এখনকার বাচ্চারা পরিবারের সাথে কোনো সময় কাটায় না। বাসার কোনো কাজ তাকে মা-বাবা করতে দেন না। সংসার কীভাবে চলে, বাজার কী হয়, বাসায় কেউ এলো কিনা, এসব কোনোকিছুই সে জানে না বা তাকে জানানো হয় না।

আবার সন্তানের স্বাধীন ব্যক্তিত্ব বিকাশ হবে—এ যুক্তিতে আজকালকার মা-বাবারা একাধিক সন্তানকে আলাদা রুম দেন। কী হয় তার পরিণতি? সে

family.quantummethod.org.bd

আরো বিচ্ছিন্ন হয়, পরিবারের সদস্যদের সাথে তার সংযোগ আরো কমে যায়। আর বেড়ে যায় অনৈতিক হওয়ার সুযোগ। কারণ একজন কিশোর বা তরুণ যখন রুমে দরজা বন্ধ করে ভেতরে স্মার্টফোন, কম্পিউটার বা ইন্টারনেট নিয়ে ব্যস্ত, তখন শতকরা ৯৯ ভাগ সম্ভাবনা হচ্ছে সে এমনকিছু দেখছে বা করছে, যা সঙ্গত নয়।

অথচ আমাদের সময়ে আমরা হয়তো এক চৌকিতে ৩/৪ জন একসাথে ঘুমিয়েছি। আমাদের মধ্যে ঝগড়া যেমন ছিল, গলাগলিও ছিল। এবং আমরা বেড়ে উঠেছিলাম পরিবারের অংশ হিসেবে। পরিবারকে আমরা অনুভব করেছি। কিন্তু এখনকার সন্তানেরা কি পরিবারের জন্যে অনুভব করে? ভাইবোনের জন্যে অনুভব করে? করে না। কারণ অনুভব করার জন্যে যে ন্যূনতম দেখাসাক্ষাৎ হওয়া দরকার, আলাদা আলাদা রুম নিয়ে থাকার কারণে তো সেটাও হচ্ছে না।

অর্থাৎ সন্তানকে আলাদা রুম দেয়াটা গুরুত্বপূর্ণ না। গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে সন্তানকে সমমর্মিতা দেয়া, সঙ্গ দেয়া। তাকে পরিবারের অংশ হিসেবে বড় করা। পরিবারের যে-কোনো সিদ্ধান্ত নেয়ার ক্ষেত্রেও বয়স অনুসারে তাকে সম্পৃক্ত করুন। পরিবারে তারও যে একটা ভূমিকা আছে, তারও যে কিছু করার আছে, এই অনুভূতিটা দিন। এবং সে যা করতে পারে ছোটবেলা থেকেই সেই কাজের সাথে তাকে একাত্ম রাখুন। তাহলে সন্তান নিজেকে পরিবারের গুরুত্বপূর্ণ অংশ মনে করতে পারবে। সমমর্মী মানুষ হবে। পরিবার, সমাজ ও দেশের জন্যে হয়ে উঠবে সত্যিকারের সম্পদ।

দুই নম্বর হচ্ছে, সন্তান কথা না শুনলে আমরা তার ওপর সাংঘাতিকভাবে বিরক্ত হয়ে যাই। কারণ আমরা ধরেই নিই যে, সন্তান আমার কথা শুনবে। এরপরে আমাদের সম্পর্কটা হয়ে যায় বিরক্তির। যখনই আপনি বিরক্ত হয়ে গেলেন, আপনি তাকে আর বোঝাতে পারবেন না। কেউ কোয়ান্টামের ব্যাপারে না বুঝলে তাকে যে-রকম বিরক্ত না হয়ে আরেকভাবে বোঝাই, সন্তানকেও সেভাবে ধৈর্যের সাথে বোঝাতে হবে।

প্রশ্ন : সন্তানদের ডিসিপ্লিনড হতে কীভাবে শিক্ষা দেয়া যায়?

উত্তর : সন্তানকে ডিসিপ্লিনড হতে শিক্ষা দেয়ার আগে মা-বাবাকে ডিসিপ্লিনড হতে হবে। কারণ মা-বাবা যা বলেন সন্তান সেটা শেখে না, মা-বাবা যা করেন, সন্তান তা-ই শেখে। সন্তান যদি ছোটবেলা থেকে দেখে যে, ঘর

question.quantummethod.org.bd

গুছিয়ে রাখা হয়, সে-ও জিনিসপত্র গুছিয়ে রাখতে শিখবে। যদি দেখে ঘরে জুতোটাকে এভাবে রাখা হয়, সে-ও তাই রাখবে। কিন্তু সে যদি দেখে, বাবা হয়ে আপনি ঘরে ঢুকে জুতো একটা এদিকে ছুঁড়ে মারলেন, আরেকটা ওদিকে কিংবা শার্ট খুলে বিছানায় দলা পাকিয়ে রাখলেন, সে-ও তা-ই করবে।

আমরা মা-বাবা হিসেবে কেউ চাই না, সন্তান আমাদের সঙ্গে মিথ্যা বলুক। যদি কখনো বুঝতে পারি, সে মিথ্যা বলছে, আমরা রেগে যাই। কিন্তু যখন আমরা সন্তানের সঙ্গে মিথ্যা বলি, আমরা হয়তো মনে করি সে বুঝছে না। কিন্তু আসলে কি তাই? সে কি আসলেই বোঝে না? সে বোঝে এবং সে ধরে নেয়, এটাই ঠিক। এভাবেই বলতে হয়। অর্থাৎ সন্তান আপনাকে যা করতে দেখে সাধারণত সে তা-ই অনুসরণ করে।

এ নিয়ে বিখ্যাত এক ইউরোপিয়ান গল্প আছে। স্বামী-স্ত্রী, তাদের দুই ছেলেমেয়ে এবং বুড়ো বাবাকে নিয়ে এক পরিবার। বয়সের কারণে বৃদ্ধ বাবা ঠিকমতো চলাফেরা করতে পারেন না। সারাক্ষণ তার হাত-পা কাঁপে। খেতে বসলেও দেখা যায়, প্লেট থেকে খাবার ছড়িয়ে-ছিটিয়ে পড়ছে। কাঁটাচামচ পড়ে যাচ্ছে। ঝোল গড়াচ্ছে।

শ্বশুরের এসব আচরণে পুত্রবধু খুব বিরক্ত। শ্বশুরকে নিয়ে এক টেবিলে খেতে বসতে সে নারাজ। একসময় স্বামী-স্ত্রী মিলে সিদ্ধান্ত নিলেন, ডাইনিং রুমেরই এককোনায় সস্তা কাঠের একটা টেবিল পেতে সেখানেই বুড়ো বাবাকে খেতে দেবেন। তা-ই হলো। মৃত্যুর আগ পর্যন্ত বুড়ো বাবা ঐ টেবিলে বসেই খেতেন আর করুণ চোখে মূল টেবিলে তার ছেলে, ছেলে-বউ আর নাতি-নাতনির দিকে তাকিয়ে থাকতেন। তার চাহনিই বলে দিত এক টেবিলে নাতি-নাতনির সাথে খেতে না পারাটা তাকে কত কষ্ট দিচ্ছে। কিন্তু ছেলে, ছেলে-বউয়ের কাছে সে-কথা মুখ ফুটে বলার সাহস তার ছিল না।

বাবা মারা গেলেন। টেবিলটাও সরিয়ে ফেলা হলো। একদিন স্বামী-স্ত্রী শুনছেন, তাদের আট আর ছয় বছর বয়সী ছেলেমেয়ের মধ্যে ঝগড়া হচ্ছে, টেবিলটা কে নেবে। মেয়েটি বলছে, সে নেবে; ছেলেটি বলছে, সে নেবে। তারা জিজ্ঞেস করলেন, ওই টেবিল নিয়ে তোমাদের এত টানাটানি কেন? টেবিলটা তো ভালো না। ছেলে তখন বলল, কেন তোমরা যখন দাদুর মতো বুড়ো হয়ে যাবে, তোমরা তো আমাদের সাথে এক টেবিলে বসে খেতে পারবে না। তখন এই টেবিলটা আমাদের লাগবে।

অর্থাৎ ছেলেমেয়েদের সাথে বা তাদের সামনে যে আচরণ আপনি করবেন তারা ঠিক সেটাই শিখে রাখবে, সেটাই করবে। এজন্যে সন্তানের সাথে

family.quantummethod.org.bd

দুর্ব্যবহার করবেন না। দুর্ব্যবহারের স্মৃতি কিন্তু তাদের মনে থাকে। আসলে আনন্দের স্মৃতির চেয়ে কষ্টের স্মৃতি দীর্ঘস্থায়ী হয়।

তাই সন্তানকে ডিসিপ্লিনড করতে হলে মা-বাবাকে ডিসিপ্লিনড হতে হবে। আপনি যখন আপনার সন্তানের রোল মডেল হতে পারবেন, সে তখন আপনাকে অতিক্রম করতে পারবে। আর যদি আপনি রোল মডেল হিসেবে ভালো না হন, তাহলে সন্তান খারাপ দিকে আপনাকে অতিক্রম করে যাবে। কারণ এখনকার যারা নতুন প্রজন্ম, তাদের বুদ্ধি, পরিপক্কতা আমাদের চেয়ে অনেক বেশি।

প্রশ্ন : সন্তান যদি অন্তর্মুখী স্বভাবের হয়, সে-ক্ষেত্রে তার প্রতি মা-বাবার ব্যবহার কেমন হবে?

উত্তর : সন্তানকে সময় ও মনোযোগ দিতে হবে। ঘনিষ্ঠতা যত বাড়বে তত আপনার সাথে সে খোলামেলা হবে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী রাতে ড্রিংক করে এসে আমার ১৫ বছরের মেয়েকে ভয়ংকরভাবে মেরেছে। আমার করণীয় কী?

উত্তর : আমরা সমব্যথী। আমরা দোয়া করি আপনার এবং আপনার মেয়ের জন্যে। আসলে এই কারণে মদ/ মাদক কোরআন শরিফে নিষেধ করা হয়েছে। কারণ একজন মানুষ যখন মাতাল হয়, তখন তার স্বাভাবিক বিচারবুদ্ধি লোপ পায়। তাই আপনি নিয়মিত আপনার স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান, তিনি যেন এ পথ থেকে সরে আসেন। আর তার জন্যে নিয়মিত দোয়া করুন, দান করুন। আমরাও দোয়া করি আপনার জন্যে, আপনার মেয়ের জন্যে।

প্রশ্ন : সন্তানকে উপদেশমূলক কথা বলা কি অনুচিত?

উত্তর : অবশ্যই সেই উপদেশ দেয়া অনুচিত, যা আপনি নিজে পালন করেন না। আর যা আপনি পালন করেন, তা সন্তানকে বলার প্রয়োজন হয় না। কারণ সন্তান মা-বাবার কথা যতটা না শোনে, তার চেয়ে মা-বাবা যা করেন, সেটাকে অনুসরণ করে বেশি। আর উপদেশমূলক কথা বার বার বলে

question.quantummethod.org.bd

সন্তানের মধ্যে বিরক্তি উৎপাদন করবেন না। নিজে রোল মডেল হোন। উপদেশমূলক কথা বলার প্রয়োজন হবে না।

প্রশ্ন : একটি ওয়ার্কশপে আপনি বলেছেন, সন্তানের সমস্ত দায়িত্ব মায়ের। আমার স্বামী ও আমি এ ব্যাপারে একমত। কিন্তু এর মানে কি বাবারা দায়িত্ব থেকে পুরোপুরি অব্যাহতি নেবেন এবং মাকে সহযোগিতা করা থেকে রেহাই পাবেন? বাচ্চা লালনপালন করতে অনেক চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে হয়। বাবা হয়তো সন্তানের সাথে সঠিক আচরণ করেন না বা কখনো মারধরও করেন। এসব থেকে বিরত থেকে তিনি কি মাকে সহযোগিতা করবেন না?

উত্তর : সন্তান যদি ভালো হয় পুরো কৃতিত্বটা মায়ের আর উল্টোটা হলে সেই দায়িত্বও মায়ের। কারণ সন্তান লালনের মূল দায়িত্ব মা-ই পালন করেন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমরা বলি, শুধু মা অথবা শুধু বাবা নন, সন্তানকে লালন করার ক্ষেত্রে মা এবং বাবা দুজনকেই সহযোগী শক্তি হতে হবে। তবে মূল ভূমিকা মায়ের। কারণ মায়ের গর্ভে সন্তান লালিত হয়, মায়ের কোলে সন্তান বড় হয়ে ওঠে। এ-ক্ষেত্রে মূল নেতৃত্বও মায়ের। মায়ের দূরদর্শিতার ওপর নির্ভর করে সন্তানের গড়ে ওঠা।

তবে কোনো বাবা যদি মনে করেন, তিনি দায়িত্ব থেকে মুক্ত, তাহলে তিনি ভুল করবেন। বাবা হচ্ছেন সহায়ক শক্তি। তার উচিত, সন্তানের মাকে এ ব্যাপারে সর্বাত্মক সহযোগিতা করা।

সন্তানকে মারধর করে আসলে কোনো লাভ হয় না। সন্তানের গায়ে কখনো হাত তুলবেন না। সন্তানকে উদ্বুদ্ধ করবেন, বোঝাবেন এবং ছোটবেলা থেকেই সন্তানকে আদর ও শাসনের সমন্বয়ে গড়ে তুলবেন। যখন সে বড় হতে শুরু করবে, নৈতিক ও সঠিক ধর্মীয় জ্ঞান তাকে দেবেন। এটি মা-বাবার দায়িত্ব। রসুলুল্লাহ (স) বলেছেন, সন্তানের জন্যে মা-বাবার পক্ষ থেকে সবচেয়ে বড় উপহার হচ্ছে সদাচরণ শিক্ষা দেয়া। নৈতিক ও ধর্মীয় জ্ঞানে জ্ঞানী হলে সে মা-বাবাকেও শ্রদ্ধা করবে।

স্বামী এবং স্ত্রী–দুজনের সমন্বয়ে পরিবার গড়ে ওঠে। দুজনের মধ্যে বোঝাপড়াটা যত সুন্দর হবে, সন্তানের লালন তত ভালো হবে। তাই মা-বাবা একে অপরের সহযোগী হয়ে সন্তানকে পরিবারের অংশ হিসেবে লালন করুন। পরিবারের যে-কোনো কাজে তাকে সম্পৃক্ত করুন। তাহলে সে একজন সমমর্মী মানুষ হয়ে গড়ে উঠবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

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 মেয়েদেরকে তাদের মা-বাবারা মোবাইল দিচ্ছে, এমনকি শুধু ভিডিও গেম খেলার জন্যে আলাদা মোবাইল, 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? কীভাবে সন্তানকে এসব আসক্তি থেকে মুক্ত রাখব?

উত্তর : যে মা-বাবা সন্তানের মঙ্গল বোঝে না, তারা শিক্ষিত নয়। এরা কুশিক্ষিত। 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 পারতেন, প্রযুক্তিকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করতে পারতেন, তাদের জন্যে কাজটা আরো কঠিন হয়ে পড়ছে সন্তানের কিছু সহপাঠীর মা-বাবার কারণে। অবিদ্যা-আক্রান্ত এসব মা-বাবা মনে করে, বাচ্চাকে দামি মোবাইল দিলে আমার স্ট্যাটাস বাড়বে—দেখ, আমার মেয়েও স্মার্টফোনে কথা বলতে পারে। আর এসব কেনার পেছনে হয়তো অসৎ উপার্জনও কিছু আছে। তা না হলে সন্তানের ন্যূনতম মঙ্গল-অমঙ্গল তো বোঝা উচিত।

এই ভিডিও গেম আসলে খেল-তামাশায় মাতিয়ে রাখার ফাঁদ। যুগে যুগে শোষকরা সবসময় শোষিতদের মাতিয়ে রাখে মাদক, জুয়া আর খেল-তামাশা দিয়ে। আমাদের সন্তানদের অবশ্যই এ থেকে বাঁচাতে হবে।

এখন আপনি যা করতে পারেন, আপনার সন্তানকে বোঝাতে থাকুন এবং তাকে কাজে ব্যস্ত রাখুন। গান, আবৃত্তি, বইপড়া, ছবি আঁকা, গণিতচর্চা অর্থাৎ সৃজনশীল কাজের যেদিকে তার আগ্রহ রয়েছে, এমন কাজে ব্যস্ত রাখুন। কারণ এখনকার ছেলেমেয়েরা অনেক বুদ্ধিমান। জিপিএ ফাইভ পাওয়ার জন্যে কিংবা পরীক্ষায় পাশ করার জন্যে দিনে কয়েক ঘণ্টা পড়াশোনাই তার যথেষ্ট। বাকি সময় সে কী করবে? এজন্যেই তাকে কাজ দিতে হবে। একটার পর একটা কাজ, যাতে সে অন্যদিকে মনোযোগ দেয়ার সময়ই না পায়।

এ-ছাড়া সন্তানকে ঘরের কাজেও সঙ্গী করে নেবেন। যে কাজগুলো সে করতে পারে, সংসারের এমন কাজগুলোতে তাকে অংশ নেয়ার সুযোগ দিলে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দুটো লাভ হবে। এক, সে অলস সময় পাবে না, অর্থাৎ যে সময় সে গেম খেলে বা অন্যভাবে নষ্ট করত। দুই, এতে করে সে যথার্থই পরিবারের অংশ মনে করতে পারবে নিজেকে। যেমন, আগের কালের মায়েরা 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 পরিবারের কাজগুলো না করা পর্যন্ত সন্তান নিজেকে পরিবারের অংশ মনে করতে পারে না।

আর যখনই ফাউন্ডেশনে আসবেন, সন্তানকে সাথে করে নিয়ে আসবেন। শুক্রবার সাদাকায়নে নিয়ে যান এবং সাদাকায়নের বিভিন্ন কাজের সাথে তাকে যুক্ত করে দিন। অবসর সময় যাতে তার না থাকে। সৃজনশীল কাজে যাতে সে ব্যস্ত থাকে। তাহলেই তার মেধা বিকশিত হবে। এজন্যে আগে সন্তানকে দেখুন, তাকে বোঝার চেষ্টা করুন, তাহলেই আপনি সেটা পারবেন। এ-ছাড়া কোনো উপায় নেই। আর কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে হিলিং করুন, তার জন্যে দোয়া করুন এবং সবসময় তার কল্যাণের জন্যে আলাদা সদকা দিন।

প্রশ্ন : সিরিয়াল দেখা থেকে নিজে বিরত থাকি। গত ছয় বছর যাবৎ টিভি না দেখে অভ্যস্ত হয়ে গেছি। যদিও অন্য মহিলারা এজন্যে আমাকে উদ্ভট কিছু ভাবেন। কিন্তু গুরুজী, বাচ্চাকে কার্টুন দেখা থেকে বিরত করব কীভাবে? তার মনের ওপর যেন বিরূপ প্রভাব না পড়ে, এই নিয়ে বোঝাতে গেলে উল্টো আমাকে কার্টুন দেখার গুরুত্ব বুঝিয়ে দেয়। আর খুব উত্তেজিত মেজাজে থাকে সবসময়। কী করব? বয়স মাত্র পাঁচ। একা কত সময় ধৈর্যধারণ করব? ওর বাবার কোনো সহযোগিতা পাই না। এ ব্যাপারে করণীয় কী?

উত্তর : আপনাকে অভিনন্দন যে, আপনি ছয় বছর টিভি/ সিরিয়াল দেখেন না। এজন্যে অন্যরা যে উদ্ভট ভাবে এটা ভালো। কারণ নবী-রসুলদেরকেও পাগল বলত। তাদের নামই ইতিহাসে আছে। যারা পাগল বলে ডেকেছে তাদের নাম কিন্তু ইতিহাসে নেই। আপনি যেহেতু পারছেন আপনার ভেতরের শক্তি আছে। আর এই শক্তি যার আছে তিনি তার বাচ্চাকে খুব অনায়াসে গাইড করতে পারবেন। আপনি খুব ভাগ্যবান, এই যে বাচ্চা আপনাকে উল্টো বুঝিয়ে দিতে পারে, এজন্যে আপনি গর্বিত হবেন। এত ছোট বাচ্চা যদি যুক্তি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দিতে পারে, তার মানে হচ্ছে তার মেধা আছে। আপনার করণীয় হচ্ছে, আপনি বাচ্চার কার্টুন হয়ে যান। অর্থাৎ বাচ্চাকে এমনভাবে সময় দিন, যাতে সে কার্টুনের চেয়ে আপনার সাথে সময় কাটানোটা বেশি আনন্দের মনে করে। আপনাকে বাচ্চার সবচেয়ে ভালো বন্ধু হতে হবে। বাচ্চারা কিন্তু বন্ধুর দ্বারা প্রভাবিত হয় সবচেয়ে বেশি।

আর এখনকার বাচ্চারা খুব বুদ্ধিমান। তাদের সাথে রাগারাগি বকাবকি মারামারি করার চেয়ে বোকামি আর কিছু নাই। বাচ্চাকে গালি দেবেন না, বকা দেবেন না, অন্যের সামনে অপমান করবেন না। তাতে আপনার প্রতি তার শ্রদ্ধাবোধটা নষ্ট হয়ে যাবে। দুই হচ্ছে, যখন মারবেন মারের ভয়টা তার চলে যাবে। তারা ভাববে–মারবেই তো, আর কী করবে? কতইবা মারবে।

সন্তানকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাবেন। এ-ছাড়া বাচ্চা যখন ঘুমাবে, আপনি তার মাথার কাছে জেগে থাকবেন। যে কল্যাণকর কাজগুলো তার করা উচিত, তার মাথায় হাত বোলাতে বোলাতে সেগুলো তাকে বোঝাবেন। যখন ঘুমুতে নেয় তখন তো সে আলফা লেভেলে কিছুটা সময় থাকে। ঐ সময় বলেন, তুমি খুব ভালো, তুমি এটা করবে, তুমি এটা খুব ভালো পারো। অঙ্কটা তুমি খুব ভালো পারো।

অর্থাৎ যে কাজগুলো তার মেধাকে বিকশিত করবে সেই কাজের কথা নিয়মিত বলতে থাকবেন। কিন্তু সেটা আবার বিটা লেভেলে বলবেন না এবং সেটার জন্যে চাপ প্রয়োগ করবেন না। আস্তে আস্তে তার ব্রেনে এই পজিটিভ প্রোগ্রামটা যেতে থাকবে। তখন যে-কথা আপনি বলছেন সে-বিষয়ে তার আগ্রহ হবে। সেজন্যে আপনাকে সময় দিতে হবে।

প্রশ্ন : রাতে ঘুমানোর সময় বাচ্চাকে অটোসাজেশন, কোরআনের মর্মবাণী বা ফাউন্ডেশনের অডিও ট্র্যাকগুলো শোনালে উপকার পাওয়া যাবে কিনা?

উত্তর : রাতে যখনই সে ঘুমায় অডিও ট্র্যাক চলতে থাকুক। ভালো ভালো কথা সে শুনুক। শুনলে অবশ্যই এর সুদূরপ্রসারী প্রভাব তার ওপরে পড়বে।

প্রশ্ন : বাচ্চারা তো ছোটবেলা থেকেই ফাস্টফুড, চিপস, সফট ড্রিংকস–এসব ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত হয়ে গেছে আমাদের অসচেতনতার কারণে। এখন বাসায় এ খাবারগুলো না আনলেও বাইরে যখন যায় তখন বোঝানো মুশকিল। কারণ অন্য বাচ্চাদের যখন এসব খেতে দেখে তখন সবার সামনেই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বলে, ওদের মা-বাবা তো ঠিকই খেতে দিচ্ছে, আমাদেরকে কেন নয়? তখন লজ্জায় পড়ে বাধ্য হয়ে কিনে দিতে হয়। আবার মার্কেটে গেলেও অপ্রয়োজনীয় অনেক বস্তু অন্য কাউকে কিনতে দেখে নিজেও কেনার জন্যে জেদ শুরু করে। গুরুজী, এরকম পরিস্থিতিতে আমরা কী করব?

উত্তর : যখনই লজ্জায় পড়ে বাধ্য হয়ে কিনে দিচ্ছেন তখন আপনি বাচ্চার অন্যায় আবদারের কাছে হার স্বীকার করে ফেললেন। এর মধ্য দিয়ে বাচ্চাও শিখে গেল কীভাবে আপনাকে ব্ল্যাকমেইল করতে হয়। কোনটা ভালো আর কোনটা ক্ষতিকর সেটা বোঝে না বলেই তো বাচ্চা চাইতে থাকে, ওটা পাওয়ার জন্যে জেদ করে।

এরকম পরিস্থিতিতে মা-বাবা যদি নমনীয় হয়ে জিনিসটা কিনে দেন, তাহলে পরবর্তীতে আরো জেদ করার প্রশ্রয় সে পেয়ে গেল। তখন আপনার পক্ষে বাচ্চাকে নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন। তখন দেখা যাবে, বাচ্চাই আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করছে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে অভিভাবককে কঠিন হতে হয়। যৌক্তিক কারণে বাচ্চাকে শাসনও করতে হয়, শুধু আহ্লাদ দিলে সন্তান মানুষ হয় না। যেটা ক্ষতিকর সেটার ব্যাপারে কখনো আপস করবেন না।

প্রথমত, পরিবারে নিজেরা ক্ষতিকর খাদ্যাভ্যাস এবং অপ্রয়োজনীয় কেনাকাটা বর্জন করুন। কারণ আপনাদের দেখে সন্তান শিখবে। আরেকজন কিনলেই সেটা আমাকে কেন কিনতে হবে? এ মূল্যবোধ বাচ্চাকে দিতে হবে শৈশব থেকেই। ফাস্টফুড চিপস সফট ড্রিংকস–এসব খাবারের ক্ষতিকর দিকগুলো সম্পর্কে বৈজ্ঞানিক তথ্যসহ বাচ্চাকে বোঝাতে থাকুন। তার আগে নিজে জানুন।

২০ জুলাই ২০১৭ বিবিসির একটি রিপোর্টে বলা হয়–যুক্তরাজ্যে ম্যাকডোনাল্ডস, কেএফসি এবং বার্গার কিং-এ ব্যবহৃত আইসকিউবে পাওয়া গেছে পুপ ব্যাকটেরিয়া যা মানুষ এবং পশুর মলে পাওয়া যায়। অনুসন্ধান চালিয়ে দেখা গেছে, ম্যাকডোনাল্ডে প্রতি ১০টার মধ্যে ৩টা আইসকিউবে ছিল এই ব্যাকটেরিয়া। বার্গার কিং-এ ১০টার মধ্যে ৬টাতে এবং কেএফসির ১০টার মধ্যে ৭টাতেই এই ব্যাকটেরিয়া ছিল।

ম্যাকডোনাল্ড, কেএফসি, বার্গার কিং হচ্ছে নামকরা ব্র্যান্ড। এদের কোল্ড ড্রিংকস, জুস, সফট ড্রিংকস-এর মধ্যে যে বরফ দেয়া হয়, সেই বরফের মধ্যে যদি মলে থাকা ব্যাকটেরিয়া পাওয়া যায় এবং যুক্তরাজ্য, যেখানে বলা হয় কোনো ভেজাল নাই, সেখানে যদি এই অবস্থা হয়, তাহলে আল্লাহ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আলেমুল গায়েব জানেন, কেএফসি-তে আমরা কী খাচ্ছি। আসলে এখন তো আমরা বিজ্ঞানসম্মত স্বাস্থ্যসম্মত কিছু চাই না, শুধু ব্র্যান্ডের জিনিস চাই–ব্র্যান্ডের খাবার, ব্র্যান্ডের পোশাক। এসব খাবারের আরো ফজিলত জানার জন্যে *সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন* বইটি পড়বেন, সন্তানকেও পড়তে উদ্বুদ্ধ করবেন। কারণ সন্তানকে শৈশব থেকেই যা শেখাবেন সে তা-ই শিখবে।

আমাদের পরিচিত এক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট দম্পতি তাদের সন্তানকে শিখিয়েছেন যে, কোনো ধরনের সফট ড্রিংকসই খাওয়ার জন্যে নয়, এগুলো দিয়ে টয়লেট পরিষ্কার করতে হয়। তো সেই দম্পতি একবার এক বাসায় বেড়াতে গেছে। সেখানে তাদেরকে নাশতার সাথে সফট ড্রিংকসও দেয়া হলো। এখন এই বাচ্চাটি সফট ড্রিংকসের গ্লাস নিয়ে গেল টয়লেটে এবং কমোডে ঢেলে দিল পুরো গ্লাস। কারণ সে-তো শিখেছে, এটা অখাদ্য। এটা দিয়ে টয়লেট পরিষ্কার হয় ভালো।

অতএব আপনাদের সচেতনতার অভাবে ভুল যা হওয়ার তা তো হয়ে গেছে। এখন থেকে সতর্ক হোন। এখনকার বাচ্চারা অনেক বুদ্ধিমান। জিনিসটা কেন ক্ষতিকর সেটা বোঝাতে পারলে তারা অবশ্যই বুঝবে। আর জেদের প্রশ্রয় দেয়া যাবে না। কারণ বাচ্চাদের যে আচরণ মনোযোগ পায় সে আচরণ সে আরো বেশি করে মনোযোগ পাওয়ার আশায়। প্রশ্রয় দিলে জেদ আরো বাড়বে। সঠিক শিক্ষা যদি পায়, তাহলে বাইরে কাউকে দেখলেও বাচ্চা বলবে না যে, ওদের মা-বাবা তো ঠিকই দিচ্ছে, আমাদেরকে কেন নয়? তাই সন্তানকে আদর দিয়ে বোঝাতে থাকুন, যখন সে বোঝার মুডে থাকে। তাহলে বাইরেও তার আচরণ একই থাকবে।

প্রশ্ন : আমার বাচ্চার বয়স একবছর। তাকে অনন্য মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার জন্যে কীভাবে এখন থেকে শিক্ষা দেবো জানালে উপকৃত হবো।

উত্তর : খুব ভালো প্রশ্ন। আসলে সন্তানকে যদি আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়তে চান, তাহলে এ বয়সটাই হচ্ছে শুরুর জন্যে সবচেয়ে উপযুক্ত। এজন্যে যখনই বাচ্চার কাছে থাকবেন, মাথায় যখন হাত দেবেন, কোলে যখন নেবেন সবসময় বলবেন, তুমি খুব ভালো। এবং আরো যেসব ভালো ভালো কথা তাকে শোনাতে চান, তা বলবেন। এমনকি সে যখন ঘুমিয়ে থাকে, তখনও তার মাথার কাছে বসে তাকে এ কথাগুলো বলতে পারেন।

আর বাচ্চাকে গালিগালাজ করবেন না, দুষ্ট বলবেন না। বুদ্ধিমান

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বাচ্চাদেরকে আমরা অনেক সময় 'দুষ্ট' বলে বলে আরো দুষ্ট করে ফেলি। দুষ্টামি মানে কিন্তু অনেক কাজ, অনেক প্রাণশক্তি। যে বাচ্চার প্রাণশক্তি অনেক, তাকে বলতে হবে, আরো দৌড়াও, আরো লাফাও। অর্থাৎ তার প্রাণশক্তিকে ব্যয় করার পথ তাকে বলে দিতে হবে।

আপনিও বাচ্চার সাথে দৌড়াদৌড়ি করুন, কুস্তি করুন। দেখবেন, বাচ্চা আপনার বন্ধু হয়ে যাচ্ছে। সে মনে করবে, আপনিও তার মতো। সে তখন আর অন্য বাচ্চা খুঁজতে যাবে না। এ-ক্ষেত্রে নবীজীর (স) শিক্ষা আমরা অনুসরণ করতে পারি। নবীজী (স) একবার সেজদায় ছিলেন। ইমাম হাসান এবং হোসেন তখন শিশু। তারা নবীজীর (স) ঘাড়ের ওপর বসে মাথার চুল ধরে বলছে যে, এই ঘোড়া এই ঘোড়া। তারা মাথা থেকে না নামা পর্যন্ত নবীজী (স) সেজদা থেকে মাথা তোলেন নি। কারণ সেজদা থেকে মাথা তুললে তাদের খেলার এই আনন্দ মাটি হয়ে যেত।

আর সন্তান যখন আরেকটু বড় হবে তখন তাকে প্রার্থনা করতে শেখাবেন, ধর্মের জ্ঞান দেবেন। আসলে আমাদের এখনকার প্রজন্মের সবচেয়ে বড় সমস্যা–নৈতিকতার অভাব, আবার কারো মধ্যে ধর্মান্ধতা। উভয়েরই কারণ হচ্ছে সঠিক ধর্মজ্ঞানের অভাব। কারণ প্রচলিত শিক্ষাব্যবস্থা ঔপনিবেশিক কালের ভোগবাদী ভাবধারায় প্রভাবিত শিক্ষাব্যবস্থা।

ধর্মের চেতনাবর্জিত এ শিক্ষার মাধ্যমে আমাদের ছেলেমেয়েরা প্রযুক্তি বা কৌশলে দক্ষ হচ্ছে ঠিকই, কিন্তু নৈতিকতা ও মানবিকতা থেকে দূরে সরে যাচ্ছে। ফলে তাদের মধ্যে উগ্রতা, অমানবিকতা, অনৈতিকতা এবং কোনো কোনো ক্ষেত্রে ধর্মের নামে সহিংস হয়ে ওঠার প্রবণতা দেখা যাচ্ছে। ধর্মের সঠিক জ্ঞানই এ থেকে আপনার সন্তানকে ফিরিয়ে আনতে পারে।

তাই একটু বড় হলেই, একটু একটু পড়তে শিখলেই তাকে ধর্মগ্রন্থ পাঠ করতে শেখান বা তাকে সাথে নিয়ে নিজে পড়ুন। আস্তে আস্তে তাকে এটা পড়ায় উৎসাহিত করে তুলুন। সাদাকায়নে নিয়মিত সাথে নিয়ে যান। কোয়ান্টিয়ারদের সাথে কাজে যুক্ত করে দিন। দেখবেন, টিনএজ বয়সের সন্তানকে নিয়ে অন্য মা-বাবারা যখন অনেক টেনশন করছে, আপনি তখন নিশ্চিন্ত। কারণ আপনার সন্তান নিজেই ভালো-মন্দের প্রভেদ করতে পারছে।

প্রশ্ন : আমি এবং আমার ছেলে দুজনই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। আমার ছেলে যা মনছবি দেখে, আমি তার উল্টো দেখি। তাহলে ফলাফল কী হবে? ও যা চায়, আমি তা চাই না। উত্তর দেয়ার জন্যে অনুরোধ জানাচ্ছি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আপনার ছেলে যা মনছবি দেখছে, আপনি তার উল্টোটা কেন দেখবেন? কারণ জীবনটা আপনার ছেলের, আপনার নয়। কাজেই তার পছন্দটাই গুরুত্বপূর্ণ, যদি তা খারাপ কিছু না হয়। আপনি বড়জোর তাকে বোঝাতে পারেন, উদ্বুদ্ধ করতে পারেন। ছেলের সাথে লড়াই করে তো আপনি জিততে পারবেন না। হতে পারে ছেলে আপনার অস্তিত্বের একটা অংশ হিসেবে জন্ম নিয়েছে। কিন্তু যখন সে বড় হচ্ছে, তাকে একজন আলাদা মানুষ হিসেবেই বড় হতে দিন।

সন্তানকে আপনার প্রোটোটাইপ বানাতে যাবেন না। কারণ তা করলে তাকে আপনি পঙ্গু করে ফেলবেন। সন্তান তখন আপনার কথায় উঠবে, আপনার কথায় বসবে, আপনার কথায় নাচবে, আপনার কথায় ঘুমাবে। এই ছেলে কোনোদিন নিজের পায়ে দাঁড়াতে পারবে না।

আর এরপরও তার ইচ্ছার বিরুদ্ধে যদি তাকে জোর করেন, তাহলে মনে রাখবেন, একবার যদি সে এ শৃঙ্খলকে ছিন্ন করতে পারে, এ ছেলেকে আপনি আর পাবেন না। অতএব মায়ের জন্যে মধ্যপন্থা হচ্ছে সবচেয়ে উত্তম পন্থা। অনেকসময় মায়েরা সন্তানের ব্যাপারে অতিরিক্ত আহ্লাদপ্রবণ হতে গিয়ে ধ্বংসাত্মক কাজ করে বসেন।

এ প্রসঙ্গে একটা ঘটনা বলি। এক মা তার ছেলেকে বিয়ে করানোর কদিন পরই অনুভব করলেন, ছেলের বউ তার ছেলেকে আলাদা করতে চাইছে। শুরু হলো শাশুড়ি-বউয়ের দ্বন্দ্ব। একপর্যায়ে মা ছেলেকে বাধ্য করলেন বউকে ডিভোর্স দিতে, যদিও ততদিনে তার দুটি সন্তান হয়েছে। কিন্তু মা কোনো ছাড় দিতে রাজি ছিলেন না। কিছুদিন পর তিনি আবার ছেলেকে বিয়ে করালেন। কিন্তু একই সমস্যা। এবার ছেলে আর মায়ের প্ররোচনায় প্ররোচিত হলো না। দ্বিতীয় স্ত্রীকে নিয়ে আলাদা তো হলোই, শহর ছেড়েই চলে গেল।

আসলে আপনি যদি আপনার সন্তানকে স্বাবলম্বী হওয়ার শিক্ষা দিতে পারেন, তার ব্যক্তিত্বকে সেভাবে গড়ে তোলেন, তাকে যথার্থ জ্ঞানের আলোয় আলোকিত করতে পারেন, তার সামনে জীবনের লক্ষ্যটাকে স্পষ্ট করে তুলতে পারেন, তাহলে তার জন্যে উল্টো মনছবি দেখার কোনো দরকার হবে না। সে আপনাকে কখনো ছেড়ে যাবে না। আর যে মা বেশি আঁকড়ে রাখতে চায়, সেই মায়ের কাছ থেকেই ছেলেমেয়েরা বেশি দূরে চলে যায়।

প্রশ্ন : আমার পরিচিত এক ভদ্রমহিলার ১৭/১৮ বছরের মেয়ে পালিয়ে বিয়ে করে এক সন্তানের মা হয়েছে। সন্তানের বয়স দুই বছর। এই বিয়ে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অসমভাবে হয়েছে। মেয়েটির মা বার বার আমাকে অনুরোধ করে, আমি যেন মেডিটেশন করে তাকে ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করি। বিবাহিত মেয়ে এবং মায়ের জন্যে কী প্রার্থনা করব?

উত্তর : এই মায়ের জন্যে একটাই প্রার্থনা করবেন, তিনি যেন তার এ সন্তান-আসক্তি থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন। কারণ ১৭/১৮ বছরের মেয়ে স্বেচ্ছায় বিয়ে করেছে, সন্তানের মা হয়েছে। এখন সেই মেয়েকে কেন ফিরিয়ে আনতে হবে? মেয়ে তার জীবনকে বেছে নিয়েছে। সে যদি ভালো থাকে, আপনি তাকে কেন নিয়ে আসার চেষ্টা করবেন?

আর এ-ক্ষেত্রে আপনার তো মেডিটেশনের প্রয়োগ করার কোনো প্রশ্নই ওঠে না। কার মেয়ে আসবে, কার মেয়ে যাবে, এটা নিয়ে আপনার চিন্তা করার কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি দোয়া করবেন, যেন তারা ভালো থাকে এবং যা তাদের জন্যে মঙ্গলজনক, তা-ই যেন হয়।

প্রশ্ন : আমার একমাত্র ছেলে লেখাপড়ায় যেন ভালো করে, সেজন্যে সবসময় ভীষণ চিন্তিত থাকি। কীভাবে তার লেখাপড়ায় আগ্রহ বাড়াতে পারব?

উত্তর : আসলে সন্তানের সামনে একটা মনছবি দিতে হবে। একটা লক্ষ্য দিতে হবে। আমরা তো সন্তানকে মনছবি দেই না। তাকে চাপ দেই–পড়ো, মনোযোগ দিয়ে পড়ো। কিন্তু পড়ে তার কী হবে, সেটা তাকে বোঝাই না। দেখবেন, যে সন্তানের সামনে মনছবি থাকে, তাকে পড়াশোনার কথা বলতে হয় না। শৈশব থেকেই একটা লক্ষ্য সন্তানের মনে গেঁথে দিতে হবে।

আর একমাত্র ছেলে বলে তার পেছনে লেগে থাকবেন না। কারণ অতি আবেগেরও একটা চাপ আছে। তাকে নিয়ে ভীষণ চিন্তিত থাকার প্রয়োজন নেই। তার জন্যে দোয়া করতে থাকুন। আর তাকে লক্ষ্য দেয়ার পর সবসময় তাকে ক্লাসে প্রথম এবং জীবনে প্রথম হওয়ার জন্যে উদ্বুদ্ধ করুন। তখন দেখবেন, সে নিজেই পড়াশোনায় উদ্বুদ্ধ হবে।

প্রশ্ন : আমার ছেলে সস্ত্রীক বিদেশে থাকে। ওরা আমাদের সম্পত্তির এক কানাকড়িও নেবে না বলে জানিয়েছে। অথচ সারাটা জীবনই কাটিয়ে দিলাম ওদের সুন্দর করে মানুষ করার জন্যে। ওদের জন্যে খুব যত্ন করে বহুকষ্টে দুটো বাড়ি বানিয়েছিলাম! এখন বিদেশে থেকে এদের মানসিকতা এত নিচু

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হয়ে গেছে যে, আমার কোনোকিছুই তারা গ্রহণ করতে চায় না। বলে, নিজের উপার্জনে যা করব–সেটাই ভোগ করব।

উত্তর : আপনি কষ্ট পাচ্ছেন কেন? আপনার তো আনন্দিত হওয়া উচিত এটা ভেবে যে, আপনার সন্তান যথার্থ মানুষের মতো কথা বলেছে–নিজে যা উপার্জন করবে, তা-ই ভোগ করবে। আপনার সম্পত্তি থেকে কিছু চায় নি এবং বলে নি, বাড়ি বিক্রি করে টাকার ভাগ তাদেরকে দিতে হবে। তাদের মানসিকতা নিচু নয়, বরং তারা যথার্থ আত্মমর্যাদাবোধসম্পন্ন ছেলে হয়েছে। কী জন্যে কষ্ট করে দুটো বাড়ি বানিয়েছেন? আপনি তো গাধার শ্রম করলেন। বরং এই যে ছেলেদের মানুষ বানিয়েছেন, এটাই আপনি আপনার কর্তব্য করেছেন। আর বাড়ি দুটো যদি কিছু করার না থাকে, ভালো কাজের জন্যে দান করে দিন। সদকায়ে জারিয়া হিসেবে থেকে যাবে।

প্রশ্ন : ছেলেমেয়েকে ক্লাসে প্রথম হওয়ার জন্যে কীভাবে সাহায্য করব?

উত্তর : ছেলেমেয়ের সবচেয়ে ঘনিষ্ঠ বন্ধু হোন, আপনজন হোন। আর তাকে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কার্যক্রমে সংযুক্ত করে দিন। শিক্ষার্থী কণিকাগুলো পড়তে দিন এবং সঙ্ঘের সাথে একাত্ম রাখুন। তাহলে তারা এখান থেকে ক্লাসে প্রথম, জীবনে প্রথম হওয়ার অনুপ্রেরণা পাবে। আসলে এখনকার মা-বাবারা শুধু ক্লাসে প্রথম হওয়ার দিকেই মনোযোগ সীমাবদ্ধ করে রেখেছেন। ছেলেমেয়েকে মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে হবে যেন তারা জীবনের সব ক্ষেত্রে প্রথম হতে পারে, পৃথিবীতে তার কাজের চিহ্ন রেখে যেতে পারে। সেভাবে তাদেরকে গাইড করতে হবে।

প্রশ্ন : আমার ছেলে দুজন প্রায়ই আমাকে জড়িয়ে ধরে, এতে আমি বিরক্ত হই। এটা করা কি আমার জন্যে সঠিক হচ্ছে?

উত্তর : আপনার ছেলেমেয়ে তো মা বলে আপনাকেই জড়িয়ে ধরবে। নাকি আপনি চান, আপনার ছেলে মা বলে আরেক মহিলাকে গিয়ে জড়িয়ে ধরুক। সন্তানের এ আচরণে কখনো বিরক্ত হবেন না। আমাদের ছেলেমেয়েরা এদিক থেকে খুব বঞ্চিত। ছেলেমেয়েরা বড় হয়ে গেলে মা-বাবা তাদেরকে কাছে টেনে আদর করে না। ছেলে বড় হলে আর কত বড় হবে? মায়ের চেয়ে ছেলে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কখনো বড় হয় না। মায়ের গর্ভ থেকেই তো সে এসেছে। অতএব তার এই আবেগ, এই মমতা, এটাকে সবসময় উদ্বুদ্ধ করবেন। দেখবেন, সে তৃপ্তি পাবে এবং ভালো কাজ করতে উদ্বুদ্ধ হবে।

প্রশ্ন : আজকাল তরুণদের যে নৈতিক অবক্ষয় শুরু হয়েছে–নেশায় জড়িয়ে যাচ্ছে, সারারাত জেগে ফেসবুক, বাবা-মার সাথে দুর্ব্যবহার, ছেলেমেয়ের অবাধ মেলামেশা–এ সম্পর্কে কিছু বলার জন্যে অনুরোধ করছি।

উত্তর : ছেলেমেয়েদের শুধু দোষ দিয়ে লাভ নেই। এখনকার ছেলেমেয়েদের মতো দুঃখী তো আর কেউ নেই। আমরা মা-বাবারা ছেলেমেয়েদের বন্ধু হতে পারছি না। আর এখনকার পরিবারগুলোতে ভাই থাকলে বোন নেই, বোন থাকলে ভাই নেই। তাদের মেলামেশার কোনো জায়গা নেই। আপনি একটা ফ্ল্যাটের মধ্যে তাকে বন্দি করে রাখছেন। ঘরের বাইরে যেতে দিচ্ছেন না।

আগে তো আমাদের সময় ভাইবোন মিলিয়ে আমরা মোটামুটি একটা ফুটবল টিম ছিলাম। তার ওপর ছিল কাজিনরা। মা-বাবা আমাদের দেখল কিনা, কথা বলল কিনা তা নিয়ে আমাদের কোনো মাথাব্যথা ছিল না। অভিযোগও ছিল না। কিন্তু এখনকার ছেলেমেয়েরা তো এর কিছুই পাচ্ছে না।

আমাদের দেশে দরিদ্র পরিবারগুলোতে সন্তানের সংখ্যা বেশি। অন্যদিকে অবস্থাপন্ন পরিবারগুলোতে সন্তান মোটে একজন, বড়জোর দুজন। সঙ্গী ছাড়া সে বড় হচ্ছে। তাছাড়া আমরা সন্তানকে কোনো লক্ষ্যও দিতে পারছি না। তখন সে আর কী করবে? সে-তো ভিডিও গেম খেলবে। কম্পিউটার ইন্টারনেট ফেসবুক নিয়ে মেতে থেকে ভার্চুয়াল ভাইরাসে আক্রান্ত হবে। বাবা-মায়ের মতো বাচ্চাও নিজের জগৎ নিয়ে ব্যস্ত।

কথাগুলো শুনতে খারাপ লাগতে পারে, কিন্তু এটা সত্যি। এখনকার ছেলেমেয়েরা খুব কষ্টে আছে। আমি প্রচুর চিঠি পাই বলে তাদের কষ্টটা আমি বুঝি। অতএব ছোটবেলা থেকেই সন্তানদের সময় দিন। তাদের বন্ধু হোন। সন্তান আপনার কথা শুনবে। বখে যাওয়ার সম্ভাবনা থাকবে না।

আর কী করবেন? বিত্তবান বা উচ্চ মধ্যবিত্ত যারা আছেন, তারা সম্ভব হলে অন্তত চারটি সন্তান নেবেন। সুসন্তান হিসেবে তাদের গড়ে তোলার জন্যে সাধ্যমতো প্রয়োজনীয় সময় ও মনোযোগ দেবেন। একজন আলোকিত সন্তান শুধু একটি পরিবারকেই নয়, সমাজ এবং গোটা দেশকে অনন্য উচ্চতায় নিয়ে যেতে পারে। কিন্তু আমরা শুধু চিন্তা করি, কী খাওয়াব? সেই ১৯৭০ সালে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বলা হতো, জনসংখ্যা বাড়লে দেশে খাদ্যাভাব দেখা দেবে। কিন্তু আজ জনসংখ্যা ১৬ কোটি ছাড়িয়ে যাওয়ার পরও কি খাদ্যের অভাব হচ্ছে? বরং উদ্বৃত্ত খাদ্য রপ্তানি হচ্ছে। অতএব খাওয়াব কী, এ চিন্তা করে সন্তান না নেয়া–এটা সম্পূর্ণ ভ্রান্ত ধারণা।

আর ভার্চুয়াল ভাইরাসে আক্রান্ত ছেলেমেয়েদের ওখান থেকে ফিরিয়ে আনার কঠিন কাজটি মা-বাবাকেই উদ্যোগী হয়ে করতে হবে। এর ক্ষতিকর দিক বোঝাতে হবে। প্রয়োজনে ভার্চুয়াল ভাইরাস রিহ্যাবে ভর্তি হতে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

প্রশ্ন : আমাদের দেশে অনেক এতিম রয়েছে। এই এতিম সন্তানদের কে দেখাশোনা করবে?

উত্তর : এতিম সন্তানদের দেখাশোনার দায়িত্ব আমাদেরকেই নিতে হবে। আসলে এতিমকে দেখাশোনা যে কত অর্থপূর্ণ, এটি উপলব্ধি করতে পারলে আপনি কখনো এ সুযোগ থেকে বঞ্চিত হতে চাইবেন না। বোখারী শরীফের হাদীস হচ্ছে 'এতিমের কল্যাণে কর্মরত ব্যক্তির মর্যাদা আল্লাহর পথে জেহাদকারীর মর্যাদার সমান'। মুসলিম শরীফের হাদীস হচ্ছে, 'এতিমের দায়িত্ব গ্রহণকারী জান্নাতে আমার পাশে থাকবে'।

আসলে সাধারণ শিশু-কিশোরের চেয়ে এতিমের বুদ্ধি বেশি, বাস্তবজ্ঞান বেশি, জীবনে প্রতিষ্ঠালাভের তাড়না বেশি। তাকে যদি কিছুটা সহযোগিতা করা যায়, তার পেছনে শ্রম-সময় বিনিয়োগ করা যায়, তাহলে একজন সাধারণ সন্তানের কাছে যে ফল পাওয়া যাবে, একজন এতিমের কাছে পাওয়া যাবে তার চেয়ে অনেক বেশি।

অথবা বলা যায়, সাধারণের পেছনে যদি ১০০% বিনিয়োগ করা হয়, একজন এতিমের পেছনে তার ৩০% বিনিয়োগ করেই একই ফল পাওয়া সম্ভব। কারণ একজন এতিম বোঝে, তাকে নিজের শক্তিতে, নিজের গুণে প্রতিষ্ঠা পেতে হবে। তার অভিমান, রাগ বা আবদার করার কোনো জায়গা নেই। ফলে কষ্ট এবং পরিশ্রমের মানসিকতা নিয়ে সে বড় হয় এবং এটাই সফল হওয়ার সূত্র।

আর এই এতিমের মাথার ওপর যদি আপনি হাত রাখতে পারেন অর্থাৎ তাকে সহযোগিতা করেন তাহলে আপনি নিশ্চিত থাকতে পারেন যে, স্রষ্টার হাতও আপনার মাথায় থাকবে। আপনার রহমত বরকত সবদিক থেকে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আসবে। আর যাদেরই সন্তান বখে গেছে বা যাচ্ছে, অনেক কিছু করেও লাভ হচ্ছে না, তারা এখন থেকে এ সিদ্ধান্ত নিতে পারেন যে, একজন অসহায় এতিমের মাথার ওপর আপনি হাত রাখবেন, তাকে সহযোগিতা করবেন। আর কোয়ান্টাম মাটির ব্যাংকে দান হতে পারে এতিম সন্তানের সহযোগিতার একটি উত্তম উপায়। এ উছিলায় আপনার সন্তানের জীবনেও শুভ পরিবর্তন আসবে ইনশাল্লাহ। আরো স্পষ্ট করে বলছি, একজন এতিমের দায়িত্ব নিন। জান্নাতে নবীজীর (স) পাশে থাকুন।

প্রশ্ন : আমার নয় বছর বয়সী ছেলের পড়ালেখায় মনোযোগ বৃদ্ধি ও দুষ্টামি দূর হওয়ার জন্যে কয়েকবার দোয়া ও হিলিং-এ নাম দিয়েছিলাম। কোনো উপকার পাই নি। এজন্যে কী করব, গুরুজী?

উত্তর : প্রথমত, দুষ্টামি করছে এজন্যে আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করবেন, আপনার বাচ্চা প্রাণোচ্ছল আর উদ্যমী। কিন্তু আপনি তাকে সবসময় ভালো ও অর্থপূর্ণ কাজে উদ্দীপ্ত রাখতে পারছেন না, এটা আপনার ব্যর্থতা। তাই আপনি সচেতন হোন। তাকে ভালো কাজ দিলে এবং ভালো সঙ্গ দিলে সে ভালো কাজই করবে।

দ্বিতীয়ত, হিলিং তো কয়েকবার নাম দেয়ার জন্যে নয়; যতক্ষণ পর্যন্ত সমস্যার সমাধান না হচ্ছে, ততক্ষণ পর্যন্ত হিলিং চলতে থাকবে। কারণ আপনার ছেলেকে ঠিক করার জন্যে তো আপনাকে লেগে থাকতে হবে। এই লেগে থাকাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। একটা কাজে নেমে কয়েকদিন পরেই আমরা হতাশ হয়ে যাই–আর হলো না বোধহয়! হাল ছেড়ে দেবেন না। আল্লাহর ওপর ভরসা রাখুন। নিজেও সবসময় প্রার্থনা করুন, আল্লাহ! তুমি দিয়েছ, তোমার আমানত, তুমি সবকিছু ঠিক করে দাও। তোমার পথে রাখো। আর প্রতিদিন তার জন্যে মনছবি করুন, তার জন্যে দোয়া করুন। বিশ্বাস আর ইতিবাচকতা নিয়ে লেগে থাকুন।

প্রশ্ন : আমার দুরন্ত ছেলেকে শাসন করতে প্রায়ই গামা লেভেল-এ চলে যাই। মারধর-বকাঝকা ছাড়া আমি ছেলেকে কীভাবে শাসন করতে পারি?

উত্তর : আমাদের মা-বাবাদের একটা সুবিধা ছিল–তারা মারধর-বকাঝকা দিলেও আমাদের অর্থাৎ সে-সময়কার ছেলেমেয়েদের কিছু যেত-আসত না।

family.quantummethod.org.bd

কারণ তখন ধারণাটাই ছিল এমন যে, মার খেয়ে দু-একটা যদি বাড়ি থেকে পালিয়েও যায়, আরো তো পাঁচ-সাতটা ছেলেমেয়ে আছে। এখন কিন্তু পরিস্থিতি ভিন্ন। সে জামানা আর নেই। এখন হচ্ছে সন্তানকে মমতা দিয়ে বোঝানোর জামানা। তাই বোঝানোর পূর্বপ্রস্তুতি হিসেবে তার সাথে আগে বন্ধুত্ব করতে হবে। সে কেন দুষ্টামি করে বা কথা শুনতে চায় না, এর কারণটা আগে আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে। তারপর তাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এজন্যে তাকে সময় দিতে হবে।

আপনি ভাগ্যবান যে, আপনার ছেলে দুরন্ত। এর মানে সে বুদ্ধিমান ও একটিভ। তার সাথে পেরে উঠতে হলে আপনাকে সুপার একটিভ হতে হবে। তার বুদ্ধির আগে চলতে হবে। তাহলেই তাকে আপনি পড়তে পারবেন, বোঝাতে পারবেন। আপনি এখন মারতে থাকলে কদিন পরে সে মনে করবে, মা তো মারবেই, এই একটা কাজই মা পারে। মারধর করে তখন আর কাজ হবে না। সে ওতে অভ্যস্ত হয়ে যাবে। অতএব তার বন্ধু হোন।

যখন সে ঘুমাবে, তার কাছে থাকুন। মাথায় হাত বুলিয়ে দিন এবং যা আপনি তাকে দিয়ে করাতে চাচ্ছেন, সেই ইতিবাচক কথা অর্থাৎ অটোসাজেশনগুলো তাকে দিতে থাকুন–বাবা, তুমি খুব ভালো, তুমি আমার কথা শোনো ইত্যাদি ইত্যাদি। এ কথাগুলো কোয়ান্টামে আমরা বলে আসছি ২৫ বছর ধরে। এখন বিজ্ঞানীরা অনেক গবেষণা-অনুসন্ধান করে একই কথা বলছেন (টাইম ম্যাগাজিন, ৫ সেপ্টেম্বর ২০১৬)।

অর্থাৎ সন্তানের যে ভালো গুণগুলো আছে এবং যে গুণগুলো আপনি চান সে আয়ত্ত করুক–সব গুছিয়ে বলবেন। আস্তে আস্তে দেখবেন তার মধ্যে একটা ইতিবাচক পরিবর্তনের সূচনা ঘটবে। সে আপনার কথা শোনে না, এ কথাটা কখনো বলবেন না। যত বলবেন 'তুই তো আমার কথা শুনিস না', সে তত আপনার কথা শুনবে না। তাকে সবসময় বলবেন, তুমি খুব ভালো, তুমি আমার কথা শোনো।

এ-ছাড়াও আপনি যখন মেডিটেশনে বসবেন, সন্তানকে পাশে বসান, আরো ছোট হলে কোলে বসান। তারপর সব ভালো ভালো কথা বলুন। তাকে দিনে দুবার কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। আর আপনি নিজে সবসময় আলফা লেভেলে থাকবেন, কখনো গামা লেভেলে উঠবেন না।

প্রশ্ন : আমার অপচয় অনেক কমিয়ে দিয়েছি কিন্তু ছেলেমেয়েদের জন্যে অনেক কিছু কিনতে হয়। না কিনলে তারা বহির্মুখী হয়। যেমন, আমার

question.quantummethod.org.bd

বাসায় টিভি নেই। আমি টিভি কার্ড দিয়ে কম্পিউটার মনিটরে টিভি দেখি। কিন্তু ছেলেমেয়েরা তাদের প্রতিবেশীর বাসায় এলসিডি টিভি দেখে। বাসায় এসে বলে আমাদেরও কিনে দিতে হবে। অনেকসময় মন খারাপ করে। আমি এখন কী করব?

উত্তর : এখন যদি আপনার বাসায় টিভি না থাকে, তারা বাইরে গিয়ে দেখবেই। এবং বাসার বাইরে টিভি দেখার পাশাপাশি কী করবে তা আপনি বলতে পারবেন না। কারণ বাইরে তারা বিভিন্ন ধরনের মানুষের সাথে মেশার সুযোগ পাচ্ছে। টিভি দেখা যেহেতু আপনি বন্ধ করতে পারবেন না, অতএব বাসায় টিভি থাকাই বরং ভালো। এবং বাচ্চাদের উদ্বুদ্ধ করুন, এই এই প্রোগ্রাম তোমরা দেখবে। আর ভালো ভালো প্রোগ্রাম আপনিও বাচ্চাদের সাথে বসে দেখুন। সামর্থ্য থাকলে এলসিডি টিভি কিনুন। আর সামর্থ্য না থাকলে বিষয়টি ছেলেমেয়েদের সাথে খোলামেলা আলাপ করুন। কিন্তু কিস্তিতে কিনবেন না।

প্রশ্ন : আমার বড় মেয়ের বয়স ১৫ বছর। ইংলিশ ভার্সনে পড়ছে, আগামী বছর এসএসসি পরীক্ষা দেবে। লেখাপড়ায় বরাবরই ভালো। এ কারণে অনেক কিছুতেই ছাড় পেতে পেতে এখন মাথায় উঠে গেছে। ওর মনমতো চলতে-ফিরতে বাধা দিলেই বাবা-মায়ের সাথে বেয়াদবিসুলভ আচরণ করে। সে এই দেশ, বাংলা ভাষা এবং দেশের মানুষকে ঘৃণা করে, যা ধর্মীয়মনা বাবা হিসেবে আমাকে কষ্ট দেয়। ওর সাথে রাগ করি কমই। বরং দোয়া ও অন্যান্য প্রক্রিয়ায় ওর জন্যে কল্যাণ কামনা করছি। কিন্তু পরিবর্তন নেই। ওর দেখাদেখি ছোট ছেলেমেয়েরাও প্রভাবিত হতে চলেছে। সে কোয়ান্টামেও আসে না। মাঝে মাঝে মনে হয়, বাসা থেকে বের করে দেই অন্যদের কল্যাণার্থে। কিন্তু তা-ও পারছি না। কী করব?

উত্তর : অনেক মা-বাবা এই ভুলটা করেন। ভালো রেজাল্ট করলে সন্তানের অনেক অন্যায়কে ছাড় দিয়ে দেন। কিন্তু অন্যায়কে কখনো ছাড় দেবেন না, রেজাল্ট ভালো হোক আর খারাপ হোক। তাহলে আপনি সন্তানকে মানুষ করতে পারবেন। একটা ভালো কাজ করা কখনো আরেকটা খারাপ কাজ করার জাস্টিফিকেশন হওয়া উচিত নয়। অন্যায় যখন ছাড় দেবেন না তখন আপনার সন্তান আপনাকে শ্রদ্ধা করবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সাম্প্রতিককালে যে ঘটনাগুলো ঘটছে, আমরা পত্রিকায় পড়ছি–এগুলো তো একদিনে হয় নি। একদিনে তারা এমন বিধ্বংসী পর্যায়ে পৌঁছায় নি। একটু একটু করেই হয়েছে। একটা চারাগাছকে সোজা করতে হয় ছোট থাকতে। ছোট থাকতে যদি বাঁকা হয়ে যায়, বড় হওয়ার পরে সেই গাছটিকে কিন্তু আর সোজা করা যায় না।

তাই যারা মা-বাবা রয়েছেন, সন্তান ছোট থাকতে তাকে সঠিক পথে রাখবেন। বিপথে যেতে দেবেন না। বিপথে যায় কিন্তু সে ধীরে ধীরে। একটা অন্যায়ের ছাড় তাকে আরো বড় অন্যায় করতে উৎসাহিত করে। সন্তানের জিপিএ ফাইভ পাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু তাকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দেয়াটা তার চেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ।

অতএব সন্তানকে অতিরিক্ত আহ্লাদ দেবেন না। তবে সন্তানের বন্ধু হবেন। আর এই যে বললেন, ঘর থেকে বের করে দেবেন। আপনার মেয়ে তো! কোথায় বের করে দেবেন? বের করে দেয়াটা তো কোনো সমাধান নয়। তাকে বরং আরো ধরে রাখতে হবে এবং ধীরে ধীরে ভালো হতে উৎসাহিত করতে হবে। এজন্যে নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে তার জন্যে হিলিং করবেন। নামাজে তার জন্যে দোয়া করবেন। নিয়মিত মাটির ব্যাংকে দান করবেন। ইনশাল্লাহ সে বুঝতে পারবে।

আর সন্তানদের সবসময় সাথে করে সাদাকায়ন অথবা আলোকায়নে নিয়ে যাবেন, সৎসঙ্ঘে নিয়ে যাবেন, ভালো জায়গায় নিয়ে যাবেন। কোয়ান্টাম ওয়ার্কশপে নিয়ে আসবেন। প্রত্যেক মাসের শেষ বৃহস্পতিবার আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে সপরিবারে আসবেন।

অর্থাৎ ভালো ভালো প্রোগ্রাম যেখানে হয়, সেখানে বাচ্চাকে সাথে নিয়ে যাবেন। তাকে তো ভালো জিনিসগুলো দেখতে হবে। তখন তার মধ্যে ধীরে ধীরে পরিবর্তন আসবে। সে ভালো বলতে শিখবে, ভালো বুঝতে শিখবে, ভালো করতে শিখবে। আমরা সবসময় আশাবাদী। যে-কোনো জায়গা থেকে একজন মানুষ ফিরে আসতে পারে। আমরা দোয়া করব যেন সে ফিরে আসে। কারণ এরাই তো আমাদের ভবিষ্যৎ। এরা ভালো হোক, সেই লক্ষ্যেই তো আমরা কাজ করছি।

প্রশ্ন : আমার ওপর আমার শাশুড়ি ও ননদের অত্যাচারের প্রতিক্রিয়া গিয়ে পড়ত আমার সন্তানের ওপর। এতে আমার সন্তান মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে। পরে অবশ্য ওকে আমি বন্ধুর মতো করে নিয়েছি। নিজেকে পরিবর্তন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করতে অনেক কষ্ট হয়েছে, তারপরও আল্লাহর কাছে চেয়ে চেয়ে নিজের সন্তানের সাথে বন্ধুসুলভ আচরণ করছি। ও এখন আমার বন্ধু।

উত্তর : খুব ভালো করেছেন। কারণ সন্তান যদি আপনার বন্ধু হয়, তাহলে সন্তানের ভুল করার সম্ভাবনা অনেক অনেকগুণ কমে যাবে। আপনি সন্তানকে সুন্দরভাবে দিক-নির্দেশনা দিতে পারবেন। আর আসলে সমাজ যত আলোকিত হবে, শ্বশুরবাড়ির এই অত্যাচার তত কমতে থাকবে।

প্রশ্ন : আমাদের স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে প্রায়ই ঝগড়া হয়। সন্তানের কী হবে?

উত্তর : আসলে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ঝগড়ায় সবচেয়ে ক্ষতিগ্রস্ত হয় সন্তান। এই ছেলেমেয়ে তার মা-বাবাকে কখনো শ্রদ্ধা করতে পারে না। ধরুন, আপনি খাওয়ার টেবিলে বসে আপনার স্ত্রীর মা-বাবার গীবত করছেন। এতে কি আপনার প্রতি আপনার ছেলেমেয়ের শ্রদ্ধা বাড়ছে? বাড়ছে না। বরং শ্রদ্ধা যা আছে তা-ও নষ্ট হচ্ছে। ছেলেমেয়ে শুধু যে মায়ের প্রতি শ্রদ্ধা হারাল তা-ই না, আপনার প্রতিও শ্রদ্ধা হারাল। এই ছেলেমেয়ে বড় হয়ে কখনো ভালো মানুষ হয়ে উঠবে না। সে ইঞ্জিনিয়ার হতে পারে, ডাক্তার হতে পারে কিন্তু তার মানবীয় গুণাবলি তেমনভাবে বিকশিত হবে না, যদি সে মা-বাবাকে শ্রদ্ধা করতে না পারে।

প্রশ্ন : বাচ্চাদের কাছে পছন্দনীয় হওয়ার উপায় কী?

উত্তর : বাচ্চাদের সময় দেবেন এবং বাচ্চার বন্ধু হবেন। বাচ্চার সাথে বাচ্চার মতো করেই মিশবেন। আমাকে সব বাচ্চা পছন্দ করে। কারণ তারা মনে করে আমিও তাদের মতো বাচ্চা। একবার এক মা তার ছেলেকে নিয়ে এসেছেন। ছেলে তো আমার রুমে দৌড়াদৌড়ি করছে—এটা ধরছে, ওটা ধরছে। মা খুব উত্তেজিত। ছেলের হাত ধরে রাখলেন। বললেন, এই বেয়াদব ছেলের জন্যে আমি খুব দুঃখিত। আমি বললাম, আর আমি দুঃখিত আপনার জন্যে। বাচ্চা দৌড়াদৌড়ি করবে না তো কি আমার মতো বুড়ো দৌড়াদৌড়ি করবে? ছেলেকে কোলে নিয়ে বসালাম।

আপনি বাচ্চাকে প্রভাবিত করতে পারবেন, যখন বাচ্চার সাথে আপনিও দুষ্টামি করবেন। কারণ বাচ্চা প্রভাবিত হয় তাদের দিয়ে—যাদেরকে সে বন্ধু

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মনে করে। মা-বাবার দ্বারা প্রভাবিত হয় না, কারণ তারা যা বলেন অধিকাংশ ক্ষেত্রে নিজেরা তা করেন না। যে মা-বাবা বাচ্চাকে যা করতে বলেন এবং নিজেরাও তা করেন, বাচ্চা তাদের দ্বারাই প্রভাবিত হয়।

আপনি বাচ্চাকে বললেন, মিথ্যা কথা বলবে না। এদিকে একজন দেখা করতে এলো আর আপনি বলে পাঠালেন, আপনি বাসায় নেই। তাহলে তো হবে না। আপনি যা বলেন তা বাচ্চা অনুসরণ করবে না; যা করেন তা অনুসরণ করবে। এক ভদ্রলোক খুব ধূমপান করেন। তিনি এসে বলছেন, আমার ছেলে সিগারেট খায়, কোনোভাবেই ছাড়াতে পারছি না।

আমি বললাম, বাচ্চা ঠিক কাজ করছে। উত্তেজিত হয়ে উঠলেন–কীভাবে? আমি বললাম, বাচ্চা তো আপনাকে অনুসরণ করবে। বাচ্চার কাছে বাবা হচ্ছে মডেল। তাই সে এটাকে ভালো কাজ মনে করছে। অতএব বাচ্চাকে প্রভাবিত করার একটা উপায় হচ্ছে, আপনি তাকে যা বলবেন; সে যেন দেখে, আপনিও তা করছেন।

প্রশ্ন : আমার স্বামী মারা গেছে ১৯ বছর আগে। তিন বছরের মেয়েকে আমি আমার আদর্শে মানুষ করেছি। সে আমার কাছে মা এবং বাবার আদর পেয়ে বড় হয়েছে। তবুও ওর মাঝে হয়তো বাবার ভালবাসা পাবার আকুলতা রয়েছে। এটা তো পূরণ করা আমার পক্ষে সম্ভব নয়। আমি কি মা হিসাবে ব্যর্থ হলাম? আমি কি সার্থক প্যারেন্ট হতে পারি নি?

উত্তর : ১৯ বছর আগে আপনার স্বামী মারা গেছেন। আপনি তো সেপারেটেড বা ডিভোর্সড নন, এবং তারপর থেকে তিন বছর বয়সী মেয়েকে মা-বাবার মমতা দিয়ে আপনি লালন করেছেন। এখন আপনার মেয়ের বয়স ২২ বছর। নিশ্চয়ই সে আপনার ব্যথা বোঝে, আপনাকে ভালবাসে। মা হিসেবে অবশ্যই আপনি সার্থক এবং প্যারেন্ট হিসেবেও সার্থক।

প্রশ্ন : শ্বশুর-শাশুড়ি ও ননদ যখন বাচ্চাদের সামনে অকারণে ঝগড়া করে, সে-ক্ষেত্রে সন্তানের অবস্থা কী হবে? ওরা কি মা-বাবাকে শ্রদ্ধা করবে?

উত্তর : আসলে ঝগড়া যে-ই করুক–সন্তানের সামনে বা ছোটদের সামনে বড়রা যখন ঝগড়া করে, তাদের প্রতি সন্তানের শ্রদ্ধাবোধটাই নষ্ট হয়ে যায়। অতএব বিষয়টি আমাদের সবসময় খেয়াল রাখতে হবে। ঝগড়া করা যাবে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

না। অবশ্য আপনারা স্বামী-স্ত্রী যদি ঝগড়া না করেন, তাহলে আপনাদের প্রতি সন্তানের শ্রদ্ধাবোধ ঠিকই থাকবে।

প্রশ্ন : আমার সন্তানের বয়স ১৮ বছর। সে আমাদের দাম্পত্য কলহের অনেক কিছুই দেখেছে। তার চলাফেরা, চলন-বলন সবকিছুতেই বেপরোয়া ভাব। সে গুছিয়ে চলতে পারে না। তবে আমি তার সবকিছু গুছিয়ে দিতে সাহায্য করি। তাকে আত্মনির্ভরশীল হতে কীভাবে সাহায্য করতে পারি?

উত্তর : প্রথমত, তার মধ্যে যে বেপরোয়া ভাব–এর কারণ আপনাদের কলহ। যে সন্তান মা-বাবার কলহ দেখতে দেখতে বড় হয়, মা-বাবার প্রতি তার কোনো শ্রদ্ধাবোধ থাকে না। সে যেহেতু আপনাদের পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ দেখে নি, তাই আপনাদের প্রতিও তার শ্রদ্ধাবোধ তৈরি হয় নি। এমতাবস্থায় আগে পরস্পরের প্রতি শ্রদ্ধাশীল হোন, তাহলে আপনারা সন্তানের শ্রদ্ধা পাবেন। সন্তানকে নিয়ে আপনার আজকের যে সমস্যা, এটা আপনাদের দাম্পত্য জটিলতারই পরিণতি।

আর যে সন্তানের বয়স ১৮ বছর, তার সবকিছু গুছিয়ে দিতে হবে কেন? যত গুছিয়ে দেবেন তত সে আপনাকে চাকরানি ভাববে, মা ভাববে না। সবসময় তার জিনিসপত্র সে ছড়িয়ে-ছিটিয়ে রাখবে আর ভাববে আপনি গুছিয়ে দেবেন, এটা তো হওয়া উচিত না। বরং তাকে নিজের কাজ নিজে করে আত্মনির্ভরশীল হতে দিন।

প্রশ্ন : বুঝে, না বুঝে সন্তানের ক্ষতির কারণ মা–ই হয়, সন্তান বড় হয়ে বিশেষ করে মাকেই দোষারোপ করে, এমনকি প্রবাসী বাবা, অন্যান্যরাও মাকে দোষারোপ করে। কোণঠাসা, একাকী মা তখন সন্তানের ক্ষতিও সহ্য করতে পারে না, একাকিত্বও সহ্য করতে পারে না, কী করবে?

উত্তর : বোকামি যে করবে, বোকামির মাশুলটাও তাকেই পেতে হবে। অতএব ভালো হলে স্বর্ণগর্ভা মা হিসাবে পুরস্কৃত হবেন, খারাপ হলে তখন হবেন ছাইগর্ভা মা। এটাই তো স্বাভাবিক। আপনি যত কোণঠাসা হোন, দুটি কাজ করতে পারেন। এক, ধৈর্যের সাথে লেগে থাকা। দুই হচ্ছে দোয়া করা।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সন্তান লালন : দায়িত্ব কতটুকু

প্রশ্ন : আমার ছেলে বিদেশে থাকে। বর্তমানে ওর অনেক রোগ দেখা দিয়েছে। এমতাবস্থায় ওকে দেশে আসার পরামর্শ দেই। ও ভয়ে এদেশে আসে না। বিদেশি বিয়ে করেছে। ও এলেও বউ নাকি আসবে না। বউ খুব অহংকারী। বিদেশি বউ বাঙালিদের একেবারেই দাম দেয় না। স্বামীর আত্মীয়কেও না। বাংলাদেশে রিকশা, হাত দিয়ে ভাত খাওয়া এসব ঘৃণা করে। সমাধান আছে কি?

উত্তর : সমস্যা আপনার ছেলের। আপনি কেন এটা নিয়ে টেনশন করছেন? ছেলেকে বড় করেছেন, নিজের বিচার-বোধশক্তি হয়েছে, বিদেশে চাকরি করছে, বিয়ে করেছে। এখন আপনার জন্যে সবচেয়ে ভালো কাজ হচ্ছে, ছেলের জন্যে দোয়া করা। ছেলের জন্যে যত কম চিন্তা করবেন, আপনি তত ভালো থাকবেন। কারণ দুশ্চিন্তা করে ছেলের কোনো সমস্যার সমাধান করতে পারবেন না। বউ যেহেতু হাত দিয়ে খাওয়াকে অপছন্দ করে, আপনার ছেলে নিশ্চয়ই কাঁটা-চামচ দিয়েই খায়। সে যদি বিদেশি বউ নিয়ে কাঁটা-চামচ দিয়ে খেয়ে শান্তি পায়, পাক না। আপনার কষ্ট পেয়ে লাভটা কী?

অর্থাৎ ছেলের জন্যে মমতা থাকা স্বাভাবিক। কিন্তু মমতাটা এতটুকু থাকলেই যথেষ্ট যে, আমি আমার ছেলের জন্যে যা করার করেছি। সে সাবালক হয়েছে, তার নিজের জীবনকে বুঝে নিয়েছে। এখন তার ইচ্ছা, সে কী করবে, কী করবে না। এ পর্যায়ে এসে যেটা নিয়ে করার কিছু নেই, সেটা নিয়ে অহেতুক চিন্তা করা হচ্ছে নির্বুদ্ধিতা। মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে এনে তার জন্যে দোয়া করবেন, যে, তুমি ভালো থাকো এবং এই এই করার মধ্যে তোমার মঙ্গল।

অনেক মায়েরা যে বোকামিটা করেন তা হলো, মৌলভি সাহেবদের কাছে, পীর সাহেবদের কাছে দৌড়ান—আমার ছেলেকে বোধ হয় তাবিজ-কবজ করা হয়েছে। পীর সাহেব বলবে, কড়া তাবিজ করা হয়েছে। এটা কাটাতে মহিষ লাগবে, ভেড়া লাগবে, তিন মোহনার পানি লাগবে, চার মাথার মাটি লাগবে, আমার জ্বীন আছে, জ্বীন সব করে দেবে, এত টাকা লাগবে ইত্যাদি। মাঝখান থেকে আপনি নষ্ট করবেন আপনার কষ্টের সব সঞ্চয়। অবশ্য আপনি এসবে না জড়িয়ে বুদ্ধিমত্তার পরিচয় দিয়েছেন। তবে আপনার ছেলে নিঃসন্দেহে হতভাগা ও নির্বোধ। তা না হলে বিয়ে করে দাস হয়ে যেত না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বাচ্চা খেতে না চাইলে

প্রশ্ন : ছোট বাবুদের খাবারের ব্যাপারে অনীহা কীভাবে দূর করা যায়?

উত্তর : ছোট বাবুদের যত কম কোলে রাখা যায় তত ভালো। আর খাবারের ব্যাপারে আগ্রহ যত কম দেখানো যায়, তত তার খাবারের আগ্রহ বাড়বে। কারণ যা এমনিই পাওয়া যায়, সেটার প্রতি কারো আগ্রহ থাকে না। ক্ষুধা যখন লাগবে, তখন নিজেই খাবে। আর বাচ্চা যখন ঘুমাবে তখন মাথায় হাত বোলাতে বোলাতে বলবেন, 'তুমি খুব ভালো, খাবার দিলে খেয়ে ফেলো'। তাহলে এ মেসেজটা তার ব্রেনে চলে যাবে এবং অবচেতন থেকেই খাওয়ার প্রতি তার আগ্রহ বাড়বে। আর কখনো কাউকে বলবেন না যে, আমার বাচ্চা খায় না। তার সামনে তো বলবেনই না, আড়ালেও বলবেন না।

প্রশ্ন : আমার একমাত্র মেয়ের বয়স চার বছর। খাওয়াদাওয়ার প্রতি তার ভীষণ অনীহা। বয়সের তুলনায় ওজন কম। বহুবার এ ব্যাপারে ডাক্তারের পরামর্শ নেয়া হয়েছে। তার অন্য কোনো শারীরিক সমস্যা নেই। খেতে বললেই, এখন খাব না, এভাবে খাব না, এর কাছে খাব না ইত্যাদি নানা অজুহাত দেখায়। এর প্রতিকার কী?

উত্তর : তাকে কম পরিমাণে খাবার দেবেন এবং বার বার দেবেন। কারণ কেউ কেউ তিন বার বেশি পরিমাণে খাওয়ার বদলে অল্প করে বার বার খেতে পছন্দ করে। আপনার সন্তানকে খুব অল্প করে খাবার দিয়ে বলবেন, খেলে খাও, না খেলে আর পাবে না। খাবার কিন্তু এটুকুই আছে। অর্থাৎ ধৈর্য ধরে বার বার খেতে দেবেন, জোরাজুরি করবেন না।

একবার এক ভদ্রমহিলা কোর্সে এসে বললেন, আমি তো নিজের জন্যে আসি নি, এসেছি আমার মেয়ের জন্যে। মেয়ের বয়স পাঁচ বছর। সারাদিন খাবার নিয়ে তার পেছনে দৌড়াতে হয়। এক তো খাবার মুখে নিতে চায় না। আর নিলেও খাবারটা ঠোঁটে আটকে রাখে। চিবায়ও না, গিলেও না। আমি বললাম, আপনার মেয়ে তো খাবে না। ভদ্রমহিলা একটু অবাক হলেন। বললেন, কেন? বললাম, এর কারণ আপনি এবং আপনার নেতিবাচকতা। আপনার মেয়ে যে খায় না, এটা নিশ্চয়ই আপনি সবাইকে বলেন। বললেন, তা বটে। তাকে বললাম, আপনি এখানেই সমস্যাটা করছেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এখনকার বাচ্চারা খুব বুদ্ধিমান। তাদের আত্মসম্মানবোধও খুব টনটনে। আপনি যখন বাচ্চার সামনে আপনার কোনো আত্মীয় বা পরিচিতকে তার ব্যাপারে বলছেন, সে-তো দেখল, এই আন্টির কাছে আমার আর কোনো মানসম্মান নেই। তো প্রেস্টিজই যখন নেই, প্রেস্টিজ বজায় রাখার তো আর কিছু নেই। এখন থেকে যে আত্মীয় আসবে তাকে বলবেন, আমার মেয়ে খুব ভালো। ও অন্যদের মতো না। ও খাবার দিলে খেয়ে ফেলে।

আসলে আমরা সমস্যার সাথে নিজেকে জড়িয়ে ফেলি। সমাধানটা কী? তাকে খাবার খাওয়ানো। সে খাবার খায় না, এটা তো সমাধান না। এটা সমস্যা। আপনি বার বার তার সামনে সমস্যার কথা অন্যদের বলছেন। চিন্তার মধ্যে সমস্যাটাই ধরে রেখেছেন। এখন এর সমাধান করতে হবে।

রাতে যখন সে বিছানায় শোয়, তার মাথায় হাত বোলাতে বোলাতে বার বার বলবেন, তুমি খুব ভালো, খাবার দিলে খেয়ে ফেলো। তুমি খুব ভালো, খাবার দিলে খেয়ে ফেলো। অর্থাৎ যা আপনি তাকে দিয়ে করাতে চাচ্ছেন, এই মেসেজটা তাকে বার বার দেবেন। তখন তো আধা ঘুম, আধা সজাগ–কিছু শুনছে, কিছু শুনছে না। আর ঘুমালেও একটা ইন্দ্রিয় সজাগ থাকে, সেটা হচ্ছে কান। তাই মেসেজ তো যাচ্ছে।

আসল সমস্যা কোথায়? আপনি তো মেয়েকে সময় দেন না। এখনকার বাচ্চারা খুব দুঃখী বাচ্চা। তাদের কারো ভাই আছে তো বোন নেই, কারো বোন আছে তো ভাই নেই। কারো ভাইও নেই, বোনও নেই। বাচ্চা বোঝে যে, যতক্ষণ আমি না খাব, ততক্ষণ মা আমার পেছনে ঘুরবে। বাচ্চা তো মনোযোগ চাচ্ছে। সে জানে, খাওয়ানো শেষ হয়ে গেলে তো তাকে রেখে আপনি অন্য কাজে চলে যাবেন। তাই অনেক সময় সে না খেয়ে থাকছে শুধু আপনার মনোযোগের প্রত্যাশায়। অতএব বাচ্চাকে মনোযোগ দিতে হবে। খেলেও যেন সে মনোযোগ পায়, এটা খেয়াল রাখতে হবে।

প্রশ্ন : গুরুজীর ভাষায় আমার ছেলে দেশি মোরগ, তার বয়স ১৮ মাস। সে খুব উদ্যমী। কিন্তু ওজন বেশ কম, এর জন্যে সবার কথা শুনতে হয়।

উত্তর : দেশি মোরগ–অর্থাৎ তার ওজন কম হতে পারে কিন্তু তার শক্তির কোনো অভাব নেই। অতএব সবাই কথা বলুক, আপনি শুধু হাসবেন, যদি তার এনার্জি লেভেল ঠিক থাকে। বলবেন, আমি আমার বাচ্চাকে ফার্মের মোরগ বানাতে চাই না। আমার সন্তান যা আছে, ঠিক আছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার সন্তান পেটে আসার সময় এবং জন্ম হওয়ার পর আমি ভালো খাওয়াতে পারি নি। ডাক্তার বলেছে, এতে বাচ্চা কম মেধাবী হবে। এ কথাটা সত্যি হলে আমাকে কী করতে হবে?

উত্তর : তখন যা হয়েছে, হয়ে গেছে। এখন আপনি আপনার সন্তানকে স্বাস্থ্যকর ও পুষ্টিকর খাদ্যাভ্যাসে অভ্যস্ত করে তুলুন। আর আপনি তাকে মেডিটেশন শেখান। আমাদের এক গ্রাজুয়েটের মেয়ে খাওয়াদাওয়া করত না। কম মেধাবী ছিল। সব সাবজেক্টে পাশ করতে পারত না। এই মেয়েটি নিয়মিত মেডিটেশন করার পরে যে পরীক্ষা দিয়েছে, তাতে সব বিষয়ে পাশ করেছে এবং আগের বারের চেয়েও ভালো করেছে।

অতএব অপুষ্টির ফলে ব্রেনের বা নার্ভাস সিস্টেমের যে দুর্বলতা, এটাকে কাটিয়ে ওঠার জন্যে মেডিটেশন খুব কার্যকরী হতে পারে। আর সেইসাথে তাকে অটোসাজেশন শেখাতে পারেন। কারণ অটোসাজেশন আসলে একটা মন্ত্র। একই কথা যখন আপনি বার বার বলছেন, এটা শক্তি হয়ে যাচ্ছে এবং এ শক্তি শারীরিক সীমাবদ্ধতাকেও অতিক্রম করতে সাহায্য করছে। আসলে প্রতিটি মানুষের মধ্যেই অফুরন্ত পুনরুজ্জীবনী ক্ষমতা রয়েছে। মস্তিষ্কের সংযোগায়ন বাড়ালে এই পুনরুজ্জীবনী ক্ষমতাও বাড়ে।

প্রশ্ন : পাঁচ/ ছয় বছরের বাচ্চা যদি পড়তে না চায় বা ঠিকমতো খাওয়াদাওয়া করতে না চায়, তাহলে মা তাকে মেরে-ধরে পড়াতে চাওয়া বা খাওয়ানো, এর মধ্যে কোনো যুক্তি আছে?

উত্তর : না, যুক্তি নেই। বরং মেয়েকে খাওয়ানোর জন্যে একটা কৌশল অবলম্বন করতে পারেন। খাবার নিয়ে মেয়ের সামনে বসে মেয়ের দিকে তাকিয়ে বলতে পারেন, ঠিক আছে তুমি তো খাবে না, আমি খাচ্ছি। এই বলে এক লোকমা আপনার মুখে দেবেন। এরপর আরেক লোকমা। তারপর আরেক। দেখবেন, খাওয়ার ব্যাপারে তার আগ্রহ হচ্ছে। এমনও হতে পারে, সে আপনার কাছ থেকে কেড়ে নিয়ে খেতে শুরু করবে। কারণ তারও তো ক্ষুধা আছে। আর খাবার দেখলে তো আরো ক্ষুধা লাগে।

অর্থাৎ আপনাকে বুঝতে হবে, মেরে-ধরে সবকিছু হয় না। কারণ অনেক বাচ্চা মাকে এভাবে বিরক্ত করে মজা পায়। তার কাছে এটা মাকে কাছে পাওয়ার একটা বাহানা। কারণ ছোট হলেও সে এটা বোঝে যে, সে যদি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ভোলাভালার মতো খেয়ে নেয়, তাহলে মা-তো তাকে খাওয়ানো শেষ করে আরেকটা কাজে ব্যস্ত হয়ে পড়বে। কিন্তু না খেলে ততক্ষণ পর্যন্ত মায়ের মনোযোগকে সে ধরে রাখতে পারবে। আর পড়ার ক্ষেত্রেও মেরে-ধরে লাভ নেই। তাকে একটা স্বপ্ন, একটা মনছবি দিতে হবে, পড়ার আগ্রহ তৈরি করতে হবে। তাহলে সে নিজে থেকেই পড়তে চাইবে।

প্রশ্ন : আমার মেয়ের বয়স ২১ মাস। খাবারের প্রতি তার খুব অনীহা। স্বাস্থ্য মোটামুটি ভালো। তাকে খাবার দেয়ার পর খেতে না চাইলে বলি, তুমি যদি খেতে না চাও তাহলে ভূতমামা এসে তোমাকে চিমটি কেটে দেবে। আর ভালোভাবে খেয়ে ফেললে তোমাকে মজার মজার উপহার দিয়ে যাবে। গুরুজী, আমার মেয়েকে কি ভূতমামার ভয় দেখানোটা ঠিক হচ্ছে?

উত্তর : মোটেই না। ভূত আবার মামা হয় কীভাবে? ভূতকে মামা বানাবেন না। মেয়েকে ভয় দেখাতে গিয়ে শেষ পর্যন্ত দেখা যাবে যে, বাচ্চার অবস্থা দেখে আপনি নিজে ভয় পাওয়া শুরু করেছেন। বাচ্চাকে কখনো ভয় দেখাবেন না। উদ্বুদ্ধ করবেন।

আমরা খাবার নিয়ে অহেতুক চিন্তা করি, একটা স্ট্যান্ডার্ড ধরে নিই। মনে করি, বাচ্চাকে এই পরিমাণ খাওয়াতে হবে। আসলে প্রত্যেকেরই খাওয়া আলাদা। কেউ কেউ অনেক খায় কিন্তু সে তুলনায় ওজন বেশি নয়। আবার অনেকে পানি খেলেও ওজন বেড়ে যায়। অতএব খাওয়াটা গুরুত্বপূর্ণ না। গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে, বাচ্চার এনার্জি কীরকম, বাচ্চা কতটা দৌড়াদৌড়ি করে, বাচ্চার মধ্যে প্রাণচাঞ্চল্য আছে কিনা, সে সুস্থ কিনা। অসুখবিসুখ থেকে যদি সে মুক্ত থাকে, তাহলে যা খায় শোকর আলহামদুলিল্লাহ।

আর খাবার জন্যে বেশি জোরাজুরি করবেন না। এখনকার বাচ্চারা যে খেতে চায় না, তার জন্যে সমসাময়িক প্রেক্ষাপটও একটা কারণ। আমরা যখন ছোট ছিলাম, তখন ৮/১০/১২ ভাইবোনের কম কোনো পরিবারই দেখা যেত না। তখন কিন্তু বাচ্চার খাওয়া নিয়ে কোনো সমস্যা ছিল না। বরং এখনকার মতো এত মুখরোচক, নানান ধরনের শিশুখাদ্যের সমাহারও তখন ছিল না। তখন সমস্যা হতো না, কারণ অনেক ভাইবোন। একজন না খেলে অন্যরা খেয়ে নেবে।

আর মায়েরাও তখন খাবার নিয়ে পিছে পিছে দৌড়াতেন না। কারণ ২০/২৫ জনের বিশাল সংসারে তাদের ব্যস্ত থাকার জন্যে আরো অনেক কাজ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ছিল। কিন্তু এখন? হয়তো একটিই সন্তান। বড়জোর দুটি। মায়ের তো আর কোনো কাজ নেই, এই একজন/ দুজনকে আগলে রাখা ছাড়া। অতএব সবকিছুর সাথেই আছে মা। আর বাচ্চাও বোঝে–আমি যতক্ষণ না খাব, ততক্ষণ আমার মা আমার সাথে থাকবে। তার ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইলিংয়ের এটা একটা সুযোগ। তাই খাবার নিয়ে জোরাজুরি না করে বরং ছেড়ে দিন। খেলে খাও, না খেলে না খাও। দেখবেন, ক্ষুধা লাগলে এমনিই খাবে।

তাছাড়া এসব ক্ষেত্রে আমার সাজেশন খুব সহজ। সন্তানকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাবেন। সেইসাথে বাচ্চার ঘুমের সময় মাথায় হাত বোলাতে বোলাতে অটোসাজেশন দেবেন, তুমি খুব ভালো, খাবার দিলেই খেয়ে ফেলো। তুমি সময়মতো গভীরভাবে ঘুমাও, অঙ্ক তুমি খুব ভালো পারো। অর্থাৎ যে বিষয়গুলো তার মেধাকে বিকশিত করবে সেগুলো বলতে থাকবেন। কারণ বাচ্চা যখন ঘুমুতে নেয় তখন তো সে কিছু সময় আলফা লেভেলে থাকে। আর ঘুমালেও কান এবং ব্রেন তো সজাগ থাকে। তাই আপনার দেয়া ভালো ভালো মেসেজগুলো তার ব্রেনে প্রবেশ করে। আপনার সন্তান যা যা করলে ভালো হবে বা তাকে দিয়ে আপনি যে কাজগুলো করাতে চান, তার ঘুমের সময় সেই কথাগুলোই বলবেন।

কিন্তু সেটা আবার বাস্তবে এমনি লেভেলে বলবেন না এবং সেটার জন্যে চাপ প্রয়োগ করবেন না। এভাবে একদিন দুদিন তিন দিন চার দিন বলতে থাকেন। আস্তে আস্তে আস্তে আস্তে তার ব্রেনে এই ইতিবাচক প্রোগ্রামগুলো যেতে থাকবে। তখন যে বিষয়ের কথা আপনি বলছেন সেটার প্রতি তার আগ্রহ হবে। এবং ইনশাল্লাহ সে কাজগুলোই সে করবে।

অনাকাঙ্ক্ষিত সন্তান

প্রশ্ন : অনাকাঙ্ক্ষিতভাবে সন্তান গর্ভে চলে এলে কি ভ্রূণ অবস্থায় তাকে হত্যা করা যায়? এ ব্যাপারে কোয়ান্টামের দৃষ্টিভঙ্গি কী?

উত্তর : ভ্রূণ মানেই কিন্তু একটা প্রাণ। আর প্রাণ হত্যা করার কোনো অধিকার কারো নেই। আসলে ভ্রূণ হত্যা করা মহাপাপ। অনেকে আবার আর্থিক সামর্থ্যের কথা চিন্তা করে ভ্রূণ হত্যা করে। কিন্তু প্রত্যেকটা মানুষ তার রিজিক নিয়েই পৃথিবীতে আসে। আর এমনও হতে পারে, তার উসিলায় আপনার রিজিকও বেড়ে যাবে। এ বিষয়ে পবিত্র কোরআনে আল্লাহ তায়ালা বলেছেন,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

'তোমরা দারিদ্র্যের ভয়ে তোমাদের সন্তানদের হত্যা কোরো না। তোমাদের ও তোমাদের সন্তানদের রিজিকদাতা আমিই (জীবনোপকরণ আমিই দিয়ে থাকি)। নিশ্চয়ই সন্তান (ভ্রূণ) হত্যা মহাপাপ' (বনী ইসরাইল : ৩১)।

অতএব যদি অপ্রত্যাশিতভাবে গর্ভসঞ্চার হয়েই যায় তখন গর্ভস্থ সন্তানকে অনাকাঙ্ক্ষিত মনে করা যাবে না। তাকে প্রভুর রহমত হিসেবে বিবেচনা করতে হবে। কারণ গর্ভস্থ সন্তানকে অনাকাঙ্ক্ষিত মনে করলে সেটা সে ঠিকই বুঝতে পারে। ফলে অনেক ধরনের মানসিক ত্রুটি নিয়ে তার বিকাশ হতে থাকে, যা পরবর্তীতে আপনাদেরই কষ্টের কারণ হবে।

প্রশ্ন : প্রত্যেক মা-বাবা-ই চায় সন্তান সুসন্তান হিসেবে গড়ে উঠুক। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত কোনো কোনো সময় তা হয় না। তখন মা-বাবার করণীয় কী?

উত্তর : আসলে সন্তান সুসন্তান হয়ে বেড়ে উঠুক, এটা চাওয়া আর সন্তানকে উপযুক্ত করে লালন করা–এ দুয়ের মধ্যে আকাশপাতাল তফাত। আর এ দুর্ভাগ্যের শুরু বিয়ের প্রথম দৃষ্টিভঙ্গি থেকেই। একসময় বিয়ের প্রধান উদ্দেশ্য ছিল মা-বাবা হওয়া। কিন্তু এখন অধিকাংশ দম্পতির দৃষ্টিভঙ্গি হলো, বিয়ের পর প্রথম দু-চার বছর টোনাটুনির মতো ঘুরে বেড়াই, তারপর দেখা যাবে। ঘটনাচক্রে যদি এর অন্যথা হয় এবং অনিচ্ছাসত্ত্বেও সন্তানের আগমনকে মেনে নিতে হয়, তখন যে সন্তান ভূমিষ্ঠ হয়, সে জন্মায় মানসিক অনিশ্চয়তা আর অস্থিরতা নিয়ে। হয়তো এর প্রভাব থেকে সে আর মুক্ত হতে পারে না।

কারণ ভূমিষ্ঠ হওয়ার আগে ভ্রূণ অবস্থা থেকেই যে পারিপার্শ্বিক পরিবেশ এবং অনুভূতি দিয়ে শিশুর চেতনা, মনস্তত্ত্ব ইত্যাদি প্রভাবিত হয়, এটা এখন এক গবেষণালব্ধ সত্য। তাই সমাজবদলের পালায় বিয়ের দৃষ্টিভঙ্গিতেও যখন থেকে এ পরিবর্তন এসেছে, তখন থেকেই ব্যাপকভাবে শুরু হয়েছে সন্তানসংক্রান্ত নানা জটিলতা।

আগে বাবারা ব্যস্ত থাকতেন, মা-ই সন্তান দেখাশোনা করতেন। বাবার ছিল শাসন, যা সন্তানেরা মাথা পেতে নিত। কিন্তু এখন বাবা তো ব্যস্ত থাকেনই, মা-ও থাকেন ব্যস্ত। সন্তান তাহলে কোথায় যাবে? হয়তো বলা হবে যে, জীবিকার প্রয়োজনেই বাধ্য হয়ে ব্যস্ত থাকতে হয়। সময় দেয়ার সুযোগ কোথায়? তাহলে এটা মা-বাবা হওয়ার আগেই চিন্তা করা উচিত ছিল যে, সন্তানকে সময় দিতে পারবেন কিনা। কারণ সন্তানকে যদি আপনি সময় দিতে না পারেন, তাহলে সে সন্তান আর যা-ই হোক, সুসন্তান হবে না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আর সময় দেয়ার ক্ষেত্রেও কত সময় দিচ্ছেন, সেটা নয়; সময়টা আপনি কত আন্তরিকভাবে দিচ্ছেন, সেটাই গুরুত্বপূর্ণ। আপনি হয়তো তার পাশে বসে আছেন, কিন্তু টিভি দেখছেন বা ফোনে কথা বলছেন, এটা তো সময় দেয়া নয়। তাকে মনোযোগ দিতে হবে। আমরা সন্তানকে মনোযোগ না দিয়ে জিনিস দেই–খেলনা দেই, পুতুল, আইপ্যাড, কম্পিউটার বা কার্টুন দেই। আমরা চাই, সে এটা নিয়ে মেতে থাকুক, আমাকে যেন বিরক্ত না করে।

কিন্তু সেই খেলনা বা টিভির আকর্ষণ কতক্ষণ? কিছুক্ষণ পরেই হয়তো তাকে একঘেয়েমি পেয়ে বসে। সে বিরক্ত হয়। একপর্যায়ে তার বিরক্তি ও ক্ষোভ জমা হতে থাকে মা-বাবার প্রতি। অথবা টম এন্ড জেরির কার্টুন দেখে দেখে দুষ্টু হওয়ার প্রবণতা তার মধ্যেও সৃষ্টি হয়। অথবা চাওয়ামাত্র পেয়ে অভ্যস্ত হয়ে জেদি হয়ে যায়। অথবা ভার্চুয়াল ভাইরাসে আসক্ত হয়ে মেধাহীন বা উচ্ছৃঙ্খল হয়। তাই সন্তানকে সুসন্তান হিসেবে গড়ে তুলতে আন্তরিকভাবে সময় দেয়া বা কোয়ালিটি সময় দেয়ার কোনো বিকল্প নেই।

প্রশ্ন : সন্তান যদি অনাকাঙ্ক্ষিত হয় কিন্তু পরবর্তী সময়ে তাকে কাঙ্ক্ষিত সন্তানের মতোই মমতা দিয়ে মানুষ করা হয়, এতে করে কি ঠিকমতো সন্তান পালন করা হচ্ছে? এ-ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : আসলে অনেক সময় অনেক কিছু বলতে হয় না। আপনার সন্তান অনাকাঙ্ক্ষিত ছিল, এটা সন্তানকে জানানোর প্রয়োজনটা কী? অনেক সময় মা-বাবা না বললেও কোনো আত্মীয় বা পরিবারের অন্য কেউ হয়তো কথাপ্রসঙ্গে এ তথ্যটা তাকে জানিয়ে দিল। না জানলে একরকম। তখন হয়তো তার ভেতরে কষ্ট থাকে কিন্তু কষ্টের কারণ সে বুঝতে পারে না। জানার পর তার কষ্ট বেড়ে যায় এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রে সমস্যা শুরু হয় তখন। কাজেই কারো জীবনে যদি এমন ঘটেও থাকে, সচেতন থাকবেন সন্তান যেন এটা জানতে না পারে। আর সন্তানের প্রতি যেভাবে কর্তব্য পালন করা দরকার, যে মমতা দরকার, সেটা দিয়ে তাকে লালন করবেন।

প্রশ্ন : আমার দুই ছেলে, বড়জন দশম শ্রেণিতে পড়ে এবং ছোটজন সপ্তম শ্রেণিতে। ছোট ছেলের জন্ম হয় অপ্রত্যাশিতভাবে। মনের সাথে দ্বন্দ্ব করে ছোট ছেলের জন্ম হলো, কিন্তু বর্তমানে বড় ছেলের চেয়ে ছোট ছেলে সবদিক দিয়ে ভালো। কোনো অসুবিধা দেখছি না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এটা খুব ভালো। সাধারণভাবে যেটা হয়, সন্তানেরা শেষের দিকে যত যায়, তত তারা বুদ্ধিমান হয়। কারণ ততদিনে মা-বাবার ম্যাচিউরিটি বাড়তে থাকে, জ্ঞান বাড়তে থাকে। পরের সন্তানেরা তাই প্রথম সন্তানের চেয়ে সাধারণভাবে বুদ্ধিমান হয়। এদের লালনপালনও বুদ্ধিমত্তার সাথে করতে হয়। সঠিকভাবে লালন না করলে বুদ্ধি তখন খারাপ দিকে ব্যয় হয়।

প্রশ্ন : বিয়ের কয়েক মাস পর বুঝতে পারি, আমি মা হতে যাচ্ছি। এ ব্যাপারে দুজনেই আনাড়ি ছিলাম। আমরা দুজনই তখন পড়াশোনা করছিলাম আর আর্থিক অসচ্ছলতার কারণে বাচ্চা নষ্ট করার চেষ্টা করেও পারি নি। যে অসচ্ছলতার কারণে বাচ্চা নষ্ট করতে চেয়েছি, দেখলাম বাচ্চা আসার পর পর আমাদের সবকিছুতেই উন্নতি হচ্ছে। আপনি বললেন, সন্তান যদি অপ্রত্যাশিত হয়, তাহলে তার মধ্যে অনিশ্চয়তাবোধ থাকবে। আমার মেয়েটির ক্ষেত্রেও হয়তো তা-ই হয়েছে। তার বয়স একুশ। খুব ভালো ছাত্রী এবং ভালো মেয়ে হওয়া সত্ত্বেও তার আত্মবিশ্বাস খুবই কম। এখন কী করতে পারি?

উত্তর : এটা তো বাস্তব। কারণ এটা এখন একটা গবেষণালব্ধ সত্য যে, সন্তান মায়ের গর্ভে থাকার সময়ই তার চিন্তাচেতনা প্রভাবিত হয় মায়ের চিন্তাভাবনা দ্বারা, পারিপার্শ্বিকতা দ্বারা। ভ্রূণ অবস্থায় যখন তার ব্রেন মেসেজ পেয়েছে যে, তাকে হত্যা করার জন্যে চেষ্টা করা হচ্ছে, তখন থেকেই হয়তো তার মধ্যে এ অনিশ্চয়তাবোধ ঢুকে গেছে।

তার আজকের আত্মবিশ্বাসের ঘাটতির এটা একটা কারণ অবশ্যই হতে পারে। তবে অনুকূল পারিবারিক পরিবেশ, সঠিক দিক-নির্দেশনা এবং ভালো কাজে উৎসাহ দেয়ার মানুষদের পাশে পেলে সে অবশ্যই এ মানসিক অনিশ্চয়তা থেকে বেরিয়ে আসতে পারবে। আর মেডিটেশন এখানে একটা বড় সহায়ক শক্তি হিসেবে কাজ করতে পারে। কারণ আমরা সাধারণ বাস্তবতার কথা বলেছি। মেডিটেশন ও সঠিক জীবনদৃষ্টি যে-কারো জীবনে নতুন বাস্তবতা সৃষ্টি করতে পারে।

প্রশ্ন : আমার মেয়ে সন্তানের বয়স সাত। আমার স্বামীর ইচ্ছে ছিল ছেলের। তাই মেয়ের প্রতি তার কোনো ভালবাসার অনুভূতি নেই। আমি অনেক বলেছি যে, ও তো তোমারই সন্তান, ওকে অনুভব করো। কিন্তু এখন বুঝি, এভাবে বলে অনুভূতি আনা যায় না। সে কীভাবে মেয়েকে আপন করে নেবে?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আসলে মূল সমস্যাটা আপনার মধ্যে। আপনার স্বামীকে আপনি বার বার বলছেন, এটা তোমার সন্তান, অনুভব করো। কিন্তু এখন বুঝতে পারছেন, এভাবে বলে অনুভূতি সৃষ্টি করা যায় না। মূল সমস্যা কিন্তু আপনি সৃষ্টি করছেন। কারণ অনেক কিছু আছে যা বুঝতে দিতে হয় না। অনেক পর্দা আছে যা সরিয়ে দিতে হয় না।

আপনার কথা থেকে বোঝা যাচ্ছে যে, আপনার মেয়েও হয়তো বোঝে যে, তার বাবা ছেলে চেয়েছিল কিন্তু সেই আশা পূরণ না হওয়ায় তার বাবা তাকে পছন্দ করে না। তাকে আপন করে নিতে পারে নি। কারণ আপনার এ ধরনের কথা ও চিন্তা যে শুধু আপনার মনের মধ্যে সীমিত থেকেছে, সেটা মনে হয় না।

আর 'আমার মেয়ে সন্তান' বলে আপনি কী বোঝাচ্ছেন? সে কি আপনার স্বামীর সন্তান নয়? 'আমার সন্তানকে স্বামী অনুভব করছে না'—এসব বলে আপনি নিজেই কিন্তু দূরত্ব সৃষ্টি করছেন। কেউ ছেলে সন্তান, আবার কেউ মেয়ে সন্তান চাইতেই পারে। এটা হচ্ছে বাস্তবতা। আপনার প্রশ্ন হচ্ছে, আপনার স্বামী আপনার বাচ্চাকে কীভাবে আপন করে নেবে? কিন্তু আপন করে যদি না-ই নিত, তাহলে সাড়ে ছয় বছর লালনপালন করছে কীভাবে? আপনারা একসাথেই বা আছেন কী করে?

একটা কথা মনে রাখবেন, সবার কাছ থেকে আবেগ-অনুভূতির একই রকম প্রকাশ প্রত্যাশা করা ঠিক না। আপনি যত স্বামীকে বলবেন, সন্তানকে আপন করে নাও, তত তাকে আপনি ছোট করবেন। সন্তানকে ছেড়ে দিন সন্তানের মতো, স্বামীকে ছেড়ে দিন তার মতো।

আপনার যেটুকু দায়িত্ব-কর্তব্য সেটা আপনি আন্তরিকতার সাথে করে যান। বাবা একসময় নিজেই বুঝবেন, তিনি সন্তানকে কতটা ভালবাসেন। সময়ের ওপর ছেড়ে দিন আর দোয়া করুন। এটা নিয়ে কখনো কথা বলতে যাবেন না। কারণ কথা বলে যে অনুভূতি আনা যায় না, তা আপনি নিজেও বুঝতে পেরেছেন। সবসময় যা চান সেটার প্রতিই মনোযোগ দেবেন।

আপনার স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। সন্তানকে তার কোলে দিয়ে দিন। তাকে অনুভব করতে দিন। কিন্তু এই ধরনের যোগাযোগ বিটা লেভেলে অর্থাৎ সাধারণ জাগ্রত অবস্থায় করবেন না। সবসময় আলফা লেভেলে করবেন। তাতে মেসেজটা তার হৃদয়ে প্রবেশ করবে এবং আপনি সমস্যাকে সমাধানে রূপান্তরিত করতে পারবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সন্তানকে শাসন

প্রশ্ন : সন্তানকে কীভাবে শাসন করব? আমার কোনো কথাই সে ভালোভাবে নিতে চায় না।

উত্তর : সন্তানকে শাসন করতে হলে পাশে বসিয়ে সময় নিয়ে বোঝাতে হবে আদর, যত্ন এবং মমতার সাথে। আমরা সন্তানকে উপদেশ দেই, কিন্তু যেভাবে আগেরকালে মা-বাবা দিতেন সেভাবে দেয়ার চেষ্টা করি। এখন আর সেটা সম্ভব না। সুন্দরভাবে তাকে পাশে বসিয়ে তার সাথে কথা বলতে হবে। এবং এটা করতে হবে পরিবেশ-পরিস্থিতি বুঝে যেন সে আপনার কথা বুঝতে পারে। আপনি তো তার কল্যাণে ভালো কথা বলছেন, তার সংশোধনের কথা বলছেন। নতুন একজনকে কোয়ান্টামের বাণী পৌঁছানোর জন্যে যে-রকম আমরা আগে বুঝতে চেষ্টা করি, কীভাবে বললে সে শুনবে, সন্তানের সাথেও সেভাবে বলতে হবে।

আমরা তো ধরেই নিই যে, সন্তান আমার কথা শুনবে। কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, সন্তান সহজে কথা শুনবে না। এটা সব কালেই ছিল। অর্থাৎ কীভাবে বললে শুনবে সেই প্রক্রিয়াটা আগে আমাদের আয়ত্ত করতে হবে। সন্তানের প্রতি মনোযোগ দিতে হবে। সময় দিতে হবে। আর এই মনোযোগ দেয়ার শুরুটা হবে সালাম চর্চা দিয়ে। ঘরে পৌঁছে প্রথমেই আসসালামু আলাইকুম বলবেন–ছোট বড় নির্বিশেষে।

এই সালামের চর্চার মধ্য দিয়ে সন্তানের সাথে আপনার সম্পর্কটা অনেক সহজ ও সাবলীল হয়ে উঠবে অল্প কিছুদিনের মধ্যেই। সন্তান আপনাকে ভালবাসতে শুরু করবে। তখন সে খুব সহজেই আপনার কথা দ্বারা প্রভাবিত হবে, আপনার কথা শুনতে আগ্রহী হবে।

প্রশ্ন : আমার ছোট ছেলেটি এবার এসএসসি-তে জিপিএ-৫ পেয়েছে। সে এখনই কম্পিউটার কিনতে চায়, এই মুহূর্তেই চাচ্ছে। যেহেতু আমি কিনে দিতে চেয়েছিলাম, না দিলে ভীষণ জেদ করছে। এই মুহূর্তে কী করা দরকার?

উত্তর : সন্তানের জেদের মুখে একবার যদি আপনি মাথা নত করেন, তাহলে আপনাকে সবসময় নত হতে হবে। কারণ এটা এক ধরনের ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইলিং। আপনি দিতে চেয়েছেন, দেবেন। কিন্তু আপনার সময়মতো।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাকে বোঝাতে হবে যে, এসএসসি-তে জিপিএ-৫ পাওয়া কোনো বিরল সাফল্য নয়। প্রতিবছরই অর্ধলক্ষ ছাত্রছাত্রী জিপিএ-৫ পাচ্ছে। তারা সবাই কি কম্পিউটার পাচ্ছে? আজকেই তোমাকে কম্পিউটার দিতে হবে কেন?

আজ যদি শক্তভাবে বলতে না পারেন, তাহলে আরেকদিন অন্যায় আবদার, অন্যায় দাবির মুখেও আপনি শক্ত হতে পারবেন না। আর চাওয়ার সাথে সাথে দিয়ে দেয়ার মানেই হচ্ছে তার আগ্রহ নষ্ট হওয়া। এরপরে সে একের পর এক চাইতেই থাকবে। কাজেই দেয়ার আগে তাকে বুঝতে দিতে হবে, যে-কোনো কিছু কষ্ট করে সংগ্রহ করতে হয়। তখন এ জিনিসটির গুরুত্ব তার কাছে থাকবে। তবে যদি ওয়াদা করে থাকেন জিপিএ-৫ পেলেই কম্পিউটার কিনে দেবেন, তা হলে অবশ্যই দিতে হবে।

প্রশ্ন : আমার কন্যা সন্তানের বয়স তিন বছর ১১ মাস। সে প্রায় সারা বছরই অসুস্থ থাকে। বয়স অনুযায়ী তার ওজন এবং উচ্চতা খুবই কম। আমি আমার সন্তানের সাথে খুবই দুর্ব্যবহার করি। এতে আমার মাঝে মাঝে খুব কষ্ট লাগে। আমি চেষ্টা করি, তারপরও রাগ কমাতে পারি না। দোয়া করবেন।

উত্তর : আগে তো আপনাকে রাগ কমাতে হবে, তাহলে আমার দোয়া কাজে লাগবে। আর মাঝে মাঝে কেন, এ বয়সী সন্তানের সাথে দুর্ব্যবহার করার পর মুহূর্তেই তো খারাপ লাগা উচিত। তিন বছর ১১ মাস যে বাচ্চার বয়স, সেই বাচ্চার সাথে দুর্ব্যবহার করে লাভটা কী? সে কি বোঝে ব্যবহার কী আর দুর্ব্যবহার কী? বরং আপনার এই দুর্ব্যবহারটাকেই সে মনে করছে ভালো ব্যবহার এবং বড় হয়ে সে আপনার সাথে এই ব্যবহারই করবে, এই ভাষাতেই কথা বলবে। কারণ বাচ্চারা যা করতে দেখে, সেটাই করে। আর সে যেহেতু কন্যাসন্তান, সে আপনাকেই অনুসরণ করবে। তাই সবসময়ই তার সাথে সুন্দর আচরণ করবেন। মমতা দিয়ে তাকে উদ্বুদ্ধ করবেন।

প্রশ্ন : কোর্স করার পর রাগ কমেছে। যতটুকু আছে প্রায়ই তা বাচ্চার ওপরে দেখাই। কোর্স রিপিট করার পর ঠিক থাকি কিন্তু কিছুদিন পর আবার আগের মতো হয়ে যাই। সমাধান কী? বাচ্চা সমস্যা না, রাগটাই আমার সমস্যা।

উত্তর : আপনি যে আপনার সমস্যা শনাক্ত করতে পেরেছেন—এটা একটা ভালো দিক। যেহেতু বলছেন রিপিট করলে রাগ নিয়ন্ত্রণে থাকে, অতএব প্রতি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মাসে রিপিট করতে থাকুন। বাচ্চার ওপর রাগ করবেন না, বাচ্চা হচ্ছে ভবিষ্যৎ। একমাত্র বোকা ছাড়া নিজের ভবিষ্যতের ওপর কেউ রাগ করে না।

প্রশ্ন : আমার বোনের সন্তানেরা ভুল করলে তাদের বাবা তাদেরকে অনেক বকাঝকা করেন। কিন্তু ভালো কাজের জন্যে কখনো তাদের প্রশংসা করেন না। এজন্যে ছেলেমেয়েরা বাবার ওপর খুব অসন্তুষ্ট। তাকে এ আচরণের কারণ জিজ্ঞেস করলে বলেন, বাবা হিসেবে খারাপ কাজের জন্যে বকা দেবো, কিন্তু ভালো কাজের সকল প্রশংসা আল্লাহর। তার এই দৃষ্টিভঙ্গি কি ঠিক?

উত্তর : আসলে হাদীসে বলা হয়েছে, প্রশংসা কারো সামনে না করতে। সেটা হলো অতিরিক্ত প্রশংসা অর্থাৎ তোষামোদ। প্রশংসা একজন মানুষকে উদ্বুদ্ধ করে আর অহেতুক প্রশংসা, অপ্রয়োজনীয় প্রশংসা, তোষামোদ একজন মানুষের সর্বনাশ করে। কিন্তু একটা ভালো কাজের প্রশংসা করতে কখনো নবীজী (স) নিষেধ করেন নি। বরং তিনি সবসময় সাহাবীদের ভালো কাজের প্রশংসা করেছেন। এমন উদাহরণ আছে, যেখানে সাহাবীদের গুণের জন্যে তিনি তাদেরকে বিভিন্ন খেতাবে ভূষিত করেছেন। যেমন, খালিদ বিন ওয়ালিদকে 'সাইফুল্লাহ' উপাধি দিয়েছিলেন। ওমর বিন খাত্তাবকে বলেছেন ওমর ফারুক। ফারুক মানে সত্য-মিথ্যার পার্থক্যকারী। অর্থাৎ প্রশংসা করা আর তোষামোদ করা দুটো এক জিনিস নয়।

আপনার বোনের স্বামী যা করছেন, তা ঠিক হচ্ছে না। এটা ভুল ধারণা যে, সন্তানকে প্রশংসা করা যাবে না। সবসময় যদি বকাবকি করেন, তাহলে সে মনে করবে, ভালো কাজ করে তাহলে কী লাভ? ভালো করলেও তো বকাবকি করে। অতএব সন্তানের ভালো কাজকে উৎসাহিত করা উচিত।

প্রশ্ন : আমার তিন বাচ্চা এত দুষ্টামি করে যে, কোনোভাবেই তাদের সামলাতে পারি না। আমি অনেক চেষ্টা করি মার না দেয়ার জন্যে, রাগ না করার জন্যে। কিন্তু কোনোভাবেই পারি না।

উত্তর : আগে রাগ নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে। আপনি যত প্রো-একটিভ থাকবেন, তত তাদেরকে প্রভাবিত করতে পারবেন। নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে এনে তাদেরকে বোঝান, মাথায় হাত বোলাতে থাকুন এবং ভালো ভালো কথা তাদেরকে বলুন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : সন্তান যখন বলে, পড়াশোনা করব না, তখন মা-বাবার কী করা উচিত?

উত্তর : সন্তান কখন বলবে, আমি পড়াশোনা করব না? যখন তার বলার মতো একটা বয়স হবে–১২, ১৪ বা ১৮ বছর হবে, তার মানে ছোটবেলা থেকে আপনি তাকে সেভাবে গড়ে তোলেন নি। হয় অতিরিক্ত শাসন করেছেন, না-হয় অতিরিক্ত আহ্লাদ দিয়েছেন। আজকাল তো শাসন করার সুযোগ থাকে না। সন্তানেরাই উল্টো মা-বাবাকে শাসন করে। কেন? আজকাল দুই সন্তানের বেশি দেখা যায় না। কারো আবার ছেলে হলেও একটা, মেয়ে হলেও একটা। এক ছেলে–বংশের চেরাগ, বংশের বাতি। আদর-আহ্লাদের শেষ নাই। চাওয়ার আগেই সব পেয়ে যাচ্ছে। সে-ও বোঝে, মা-বাবা দুজনের জীবনেই আমি অনেক গুরুত্বপূর্ণ। আমি যা-ই বলব, এরা তা-ই করবে।

আপনি সন্তানকে আদর করুন কিন্তু আহ্লাদ দেবেন না। সে যেন আপনাকে ইমোশনালি ব্ল্যাকমেইল করতে না পারে। তাহলে দেখবেন, সে কখনো বলছে না যে, পড়ব না। যখন ছেলেমেয়েরা বলে, আমি পড়াশোনা করব না, তখন মা-বাবার বোঝা উচিত, লালনপালনে কোথাও ব্যর্থতা রয়েছে। ছোটবেলা থেকে যেভাবে তাকে গড়া উচিত ছিল, সেটা হয় নি।

আমরা কোয়ান্টামে বলি, সন্তানকে গড়ে তুলবেন পরিশ্রমী, কষ্টসহিষ্ণু এবং স্বাবলম্বী করে। যখন সে নিজের হাতে খেতে পারে, নিজের হাতে খেতে দেবেন। যে বয়সে সে নিজে বেড়ে নিতে পারে, নিজে খাবার বেড়ে নিতে বলবেন। কারণ যা না চাইতেই পায়, সেটার কোনো গুরুত্ব ও মর্যাদা তার কাছে থাকে না। মমতা যদি অতিরিক্ত পেয়ে যায়, এই মমতা তার কাছে গুরুত্বপূর্ণ কিছু না। সে মনে করে এটা তার প্রাপ্য, মায়ের কাজই হচ্ছে আমাকে নিয়ে ঘ্যানর ঘ্যানর করা।

অতএব আদর-ভালবাসা সবকিছুই পরিমিত করতে হবে। যে-কোনো কিছু চাইলেই সন্তানকে দেবেন না। চাওয়ার আগে যদি দিয়ে দেন তাহলে কিছুদিন পরে বলবেই যে, আমি পড়াশোনা করব না। গাছ যদি বাঁকা অবস্থায় বড় হয়ে যায় তাকে কিন্তু আর সোজা করা যায় না। একটা চারাকে ছোটবেলা থেকেই খেয়াল রাখতে হবে যে, বাঁকা হচ্ছে, না সোজা হচ্ছে। তাই শিশুকাল থেকে তাকে ঠিক করতে হবে।

প্রশ্ন : আমাদের সময়ে যদি মা-বাবার কথায় কষ্ট পেতাম, তাহলে নিজেকে প্রবোধ দিতাম যে, মুরব্বিদের কথায় মনে কষ্ট নিতে হয় না। কিন্তু আমাদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সন্তানদের কিছু বললে ওরা ধরে ফেলে কোনটা ওদের ওপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলবে। এতে করে ওরা আরো রাগ করে। কোন নিয়মটি সঠিক?

উত্তর : আসলে একেক সময়ের একেক ধরন। সেটাকে মেনে নিয়েই আমাদের চলতে হবে। যেমন, আমাদের সময় আমরা বিশ্বাস করতাম, মা-বাবা মারলে ঐ জায়গাটা বেহেশতে চলে যাবে। এখনকার ছেলেমেয়েরা কিন্তু তা মনে করে না। তারা উল্টো ব্যাখ্যা চাইবে যে, আপনি কেন মারলেন। অথবা এটা নিয়েই সে ক্ষুব্ধ হতে থাকবে।

এখন তাই সন্তানের বন্ধু হতে হবে। তাকে বোঝাতে হবে, উদ্বুদ্ধ করতে হবে। এটাই এ সময়ের টেকনিক। কারণ যে মা-বাবা সময় অনুযায়ী সঠিক দৃষ্টিভঙ্গিতে, সঠিকভাবে সন্তানকে গাইড করতে পারেন, সে মা-বাবাই সফল মা-বাবা। এজন্যে সন্তানকে সময় দিতে হবে।

আমাদের সবচেয়ে বড় সমস্যা হচ্ছে, যখন সন্তানকে গড়ার সময় তখন আমরা তাকে সময় দেই না। সন্তান যখন বিগড়ে যায়, তখন আমরা অনেক সময় দিতে শুরু করি। কিন্তু ততক্ষণে যা হওয়ার হয়ে গেছে। তখন আর আপনার সময় তার কাছে গুরুত্বপূর্ণ নয়। কারণ কাদা বা মাটিকে নরম অবস্থায় আপনি যেভাবে খুশি আকার দিতে পারেন। সেটা যখন শক্ত হয়ে যায়, তখন আপনি তাকে গড়তে গেলে তা ভেঙে যাবে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী একজন মেরিনার। বেশিরভাগ সময় তিনি বাইরে বাইরে থাকেন। সংসারের অনেক দিকই আমাকে একা সামলাতে হয়। বাচ্চাদের প্রতি মাঝে মাঝে অনুশাসনের মাত্রা বেশি হয়ে যায় বলে আমার মনে হয়। আমার দুই ছেলে এক মেয়ে। মেয়েটা খুব জেদি ও রাগী, ওদের প্রতি আমার ভূমিকা বা আমার করণীয় কী হওয়া উচিত?

উত্তর : বাচ্চার জন্যে মা এবং বাবা দুজনকেই প্রয়োজন। দুজনের একজন মারা গেলে বা মা-বাবার ছাড়াছাড়ি হয়ে গেলে সেটা আলাদা ব্যাপার। কিন্তু ব্যস্ততার কারণে বা পেশাগত কারণে মা-বাবা যদি সময় দিতে না পারেন, তাহলে সন্তানের মধ্যে এই অভাববোধটা থাকবেই। এই যে আপনার স্বামী একজন মেরিনার, বছরে হয়তো একবার আসছেন। আপনার বাচ্চারা তো তাদের বাবার অভাব বোধ করবেই। আর তখন আপনি যদি বেশি শাসন করেন, তাহলে একটা সময় পরে বাচ্চা আর আপনাকে মানতে চাইবে না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ছেলেমেয়েরা মনে করবে, মা আর কী বোঝে! বা আপনি বাগড়া দেবেন বলে অনেককিছু হয়তো আপনাকে জানাবেও না। কাজেই আপনার ছেলেমেয়েদের শাসন নয়, তাদের সমব্যথী হতে হবে। তাদের অভিযোগ, ক্ষোভ, কষ্ট, অসুবিধা সবকিছু যেন নিঃসংকোচে আপনাকে বলতে পারে, সে অবস্থানে নিজেকে নিয়ে যেতে হবে। কারণ অধিকাংশ সময় ক্ষোভ বা কষ্ট প্রকাশ করতে পারলেই এর তীব্রতা কেটে যায়। এটা নিয়ে হয়তো আর কিছুই করার প্রয়োজন হয় না। আর বাচ্চাদের সামনে নিজেকে একজন বিচক্ষণ, বুদ্ধিমান, বিবেচক, ব্যক্তিত্বসম্পন্ন মা হিসেবে উপস্থাপন করবেন। তাহলেই আপনাকে তারা শ্রদ্ধা করবে, আপনার কথা শুনবে।

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। কারণ তখন সন্তান নিজেই আগ্রহী হবে এ চেতনায় উজ্জীবিত হতে। এ-ছাড়াও সন্তানের বন্ধু হতে হবে, যেন সন্তান আপনার সঙ্গ পছন্দ করে। প্রয়োজনে শাসনও করতে হবে কিন্তু সবসময় তাদের বকাবকি বা ধমকাধমকি 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 মন খুলে 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 এবং তা আপনার বুদ্ধি দিয়ে। আপনি সন্তানকে ইতিবাচকভাবে ব্যস্ত না রাখলে শয়তান ঠিকই নেতিবাচক পথে তাকে ব্যস্ত রাখবে। একসময় আপনার কাছ থেকেই হারিয়ে যাবে সে। তখন আর আফসোস করা ছাড়া কিছু করার থাকবে না। তাই সন্তানকে ভালো কাজে ব্যস্ত রাখুন, তাকে সময় দিন। তাহলেই সন্তানকে প্রভাবিত করতে পারবেন। কোয়ান্টাম চেতনায় উজ্জীবিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি একজন ব্যাংকার, আমার স্বামী একজন ব্যবসায়ী। আমরা দুজনই যথাসাধ্য আমাদের সন্তানদের সময় দিচ্ছি। আমাদের বড় ছেলে এবার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পিইসি পরীক্ষা দেবে। কিন্তু পড়ালেখায় তার কোনো মনোযোগ নেই। আমি প্রতিদিন অফিসে যাওয়ার আগে এবং আসার পরে তাকে পড়ালেখায় সময় দেই কিন্তু তাতেও কোনো কাজ হচ্ছে না। তার কোরআন শিক্ষা শেষ হয়েছে। কিন্তু এরপর অনেকবার বলার পরেও তাকে কোরআন পাঠ করাতে পারছি না। শিক্ষকরা প্রতিদিন ক্লাসে তার অমনোযোগিতার অভিযোগ করেন। এই অবস্থায় কী করতে পারি?

উত্তর : সমস্যাটা হচ্ছে সে কোরআন শরীফ পড়ছে, কিন্তু বুঝতে তো পারছে না। তার আগ্রহ সৃষ্টি হবে কীভাবে? তাকে বাংলা মর্মবাণী পড়তে দিন। পড়তে পড়তে তার কৌতূহল সৃষ্টি হবে। আর তাকে আপনি মুখস্থ পড়াতে চাচ্ছেন। মুখস্থ তো সে বোঝে না। এর চেয়ে অনেক আকর্ষণীয় জিনিস তো সে আশপাশে দেখছে।

তাই আগে তার আগ্রহ সৃষ্টি করতে হবে। সন্তানের খেলার সঙ্গী হয়ে যান। যখনই সময় পাচ্ছেন, তার সাথে এমন কিছু কাজে জড়িয়ে পড়ুন যে কাজে তার আগ্রহ আছে। তার আগ্রহের কাজে যখন আপনি তাকে সহযোগিতা করবেন তখন পড়াশোনার প্রতিও তার আগ্রহ সৃষ্টি হবে।

প্রশ্ন : আমার দুই সন্তানই কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য কিন্তু ওদের সঙ্ঘে একাত্ম করতে পারছি না। সাদাকায়ন বা কোনো প্রোগ্রামে অংশ নেয়ার আগ্রহ ওদের নেই। আমি ধৈর্য ধরে থাকি কিন্তু মাঝে মাঝে রি-একটিভ হয়ে যাই।

উত্তর : সঙ্ঘে একাত্ম হওয়া এবং ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামে নিয়মিত অংশ নেয়া–দুটোই প্রয়োজন। কিন্তু তাদের যে বয়স, এটা চাপিয়ে দেয়ার বয়স না। তাই আপনি কখনোই ওদের সাথে রি-একটিভ হবেন না। বরং যতটা সম্ভব উদ্বুদ্ধ করবেন। ফাউন্ডেশনে নিয়মিত আসা এবং সঙ্ঘে একাত্ম হওয়াটা যে তাদের নিজেদের পড়াশোনা, ক্যারিয়ার ও জীবনে সাফল্যের জন্যেই প্রয়োজন–সে ব্যাপারে তাদের সুস্পষ্ট ধারণা দেবেন। তাদেরকে সময় নিয়ে 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

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

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 আমাদের চেয়ে আমাদের সন্তানদের বিপদ এখন 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 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 খুব সৃজনশীলও। তাই এ বয়সে একজন ওপরে উঠে যেতে পারে, আবার হতাশ হয়ে ভুল পথেও 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 নিপীড়ন বা উত্ত্যক্ততার শিকার হয়েছে। পরিবারে বা নিজের পরিমণ্ডলে অবহেলার শিকার হয়েছে। মনে রাখতে হবে, সন্তানের আশ্রয় হচ্ছে তার মা-বাবা।

অতএব সন্তানের সাথে অভিমান করা যাবে না, রাগ করা যাবে না। এ সময়টাতে মা-বাবার আবেগপ্রবণ হওয়া যাবে না। কোনো অবস্থাতেই দেয়াল তোলা যাবে না। দেয়াল তুললে সন্তানেরই ক্ষতি। আর সন্তান বিপন্ন হলে বিপদ আপনার।

প্রশ্ন : মেয়ের সঙ্গে মতবিরোধ হচ্ছে। আমি যা চাই না, মেয়ে তা-ই করে এবং সবসময় উল্টো চলতে পছন্দ করে। সম্পর্ক কীভাবে ভালো করব?

উত্তর : এখানে দেখতে হবে, আপনি আপনার মেয়ের ব্যাপারে অতিমাত্রায় কর্তৃত্বপরায়ণ কিনা। অর্থাৎ মেয়ের খুঁটিনাটি বিষয় নিয়েই মন্তব্য বা সমালোচনা করেন কিনা। কারণ দুজন মানুষের পছন্দ আলাদা হতেই পারে। আপনি নীল পছন্দ করতে পারেন, আপনার মেয়ে লাল। আপনি খাবারে ঝোল পছন্দ করতে পারেন, আপনার মেয়ে ভাজা। এখন আপনি ঝোল খাবেন বলে মেয়েকেও তা খেতে বাধ্য করবেন, এমনটি কাম্য নয়। অর্থাৎ অনৈতিক বা অবৈধ যদি না হয়, তাহলে সন্তানের প্রতিটি বিষয় নিয়েই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মতামত দেয়া বা সমালোচনা করা কোনো মা-বাবার উচিত নয়। তারপরও যদি মনে করেন কোনো বিষয়ে তাকে বলা প্রয়োজন, তাহলে বলতে হবে বুঝিয়ে। ধমক বা কর্তৃত্বপরায়ণতার সুরে নয়। বলবেন, এটাতে তোমার এই এই কল্যাণ রয়েছে। মেডিটেশনে বোঝাবেন যে, তুই তো আমার মা। তোকে আমি এভাবে দেখতে চাই। এভাবে কাজ করলে, এভাবে চললে তোর মঙ্গল হবে, তোর মুখ উজ্জ্বল হবে, আমার মুখ উজ্জ্বল হবে।

প্রশ্ন : সন্তান যখন যে জিনিস চায়, তার যুক্তিও তখন তার কাছে থাকে। সন্তানের চাহিদা যাচাই করার উপায় কী?

উত্তর : যুক্তি তো তার থাকবেই। কিন্তু কোন জিনিস কোন সময়ে দেবেন, সে ব্যাপারে আপনারও যুক্তি থাকতে হবে। সন্তানকে তার প্রয়োজনীয় জিনিস দিতে কোনো বাধা নেই। কিন্তু যতক্ষণ পর্যন্ত সন্তান সাবালক না হচ্ছে, জিনিস দেবেন তার চাওয়ামতো নয়, আপনার সময়মতো। নিয়ন্ত্রণটা যে আপনার হাতে, এটা যেন সে বুঝতে পারে।

যখন তার বয়স আঠারো হয়ে যাবে, যখন সে ভার্সিটিতে পড়ছে, তখন সন্তানের সাথে আলাপ-আলোচনা করে জিনিসগুলো ঠিক করবেন। আর কর্মজীবন শুরু করার পর তো সন্তান আপনার বন্ধু। সন্তান তখন স্বাধীন। অর্থাৎ সন্তানের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তার সাথে সম্পর্কটাও মা-বাবাকে বদলাতে হবে।

প্রশ্ন : বাচ্চারা যখন অতিরিক্ত দুষ্টামি করে, তখন আমরা তাদেরকে কীভাবে ম্যানেজ করব। তাদেরকে কি চিৎকার করে ধমক দেবো, উত্তেজিত হবো?

উত্তর : আপনি আপনার বাচ্চাকে ধমক দিয়ে থামিয়ে দিতে পারবেন। কিন্তু তার মানসিক সমস্যা শুরু হবে। সে আরো দুষ্ট হয়ে যাবে। মা-বাবার মমতা আগে ১০ সন্তানের মধ্যে ভাগ হয়ে যেত। এখন আপনাদের দুজনের মমতা একজনের জন্যে। আপনার এই দুর্বল জায়গাটা সন্তান জানে। বেশি ধমকাধমকি করলে সে আপনার কথা শুনবেই না। আরো দুষ্টামি বাড়াবে।

অতএব বাচ্চা যখন দুষ্টামি করে, আপনিও তার সাথে দুষ্টামি করুন। বাচ্চা নিয়ন্ত্রিত হয়, প্রভাবিত হয় তার বন্ধুর দ্বারা। তাই তার বন্ধু হয়ে যান। তাহলে আপনি তাকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সন্তানের ভুল আচরণ বা বদভ্যাস

প্রশ্ন : আমার পাঁচ বছরের ছেলেটি খুবই দুরন্ত। সবকিছু নিয়েই সে জেদ করে। বলা যায়, সারাক্ষণ তাকে নিয়ে আমি তটস্থ থাকি–কখন কী চেয়ে বসে, না দিতে পারলে খেপে যাবে, অন্যের সামনে হেনস্থা করবে ইত্যাদি। তাকে কীভাবে সামলানো যায়?

উত্তর : বাচ্চারা অনেক সময় চাওয়ার জন্যেই চায়। সে-ও জানে সব চাওয়াই পাওয়ার নয়। কিন্তু আপনি যদি তার সব চাওয়াই পূরণ করে দেন, তখনই সে আহ্লাদ পায় এবং বখে যায়। কারণ খুব সহজে পাওয়া যায় বলে সে জেদ করতেই অভ্যস্ত হয়ে যায়। মনোবিজ্ঞানের একটা নিয়ম হলো, কিছু কিছু আচরণের মাত্রা যেমন মনোযোগ দিলে বাড়ে, তেমনি কোনো ব্যবহার বা আচরণ যদি ক্রমাগত উপেক্ষা করা হয়, তাহলে সেসব আচরণও কমে যাবে।

অর্থাৎ সন্তানের যেসব আচরণে মা-বাবা মনোযোগ দেবেন, সেসব আচরণ সে বার বার করবে। যেমন, বাচ্চা কোনোকিছু কেনার জন্যে জেদ করার ফলে তাকে সেটা কিনে দিলে তার জেদ করার প্রবণতা আরো বাড়বে। তেমনি কেউ যদি কোলে ওঠার জন্যে মাটিতে গড়াগড়ি দেয় আর তার জেদের ফলে তাকে কোলে তুলে নেয়া হয়, তাহলে তার এই অনাকাঙ্ক্ষিত আচরণটি মনোযোগ পাবে। ফলে এ আচরণটি পরে আরো বাড়বে।

আর শিশু বয়সই এই আচরণ বা বদভ্যাসগুলো শোধরানোর সময়। কাজেই সে যত বিদ্রোহী হয়ে উঠুক না কেন, সন্তানের মঙ্গলার্থে দৃঢ় হতে ভয় পাবেন না। আপনার দৃঢ়তা মূলত তার মধ্যে নিরাপত্তাবোধই সৃষ্টি করবে।

তবে অন্যদের সামনে সন্তানকে বকবেন না বা তার ভুল ধরিয়ে দেবেন না। অর্থাৎ সন্তান জেদ করলে তাকে বকা দেয়া, বোঝানো, দাবি পূরণ করা বা তাকে কটাক্ষ করা ইত্যাদি থেকে নিজেকে বিরত রাখুন এবং তার জেদকে সম্পূর্ণ উপেক্ষা করুন। ধৈর্য ও দৃঢ়তার সাথে যে-কোনো জেদের ক্ষেত্রে এমন আচরণ করতে পারলে আপনার সন্তান বুঝতে পারবে, জেদ করে কোনোকিছু আদায় করা যায় না।

আর তার যোগ্যতা নিয়ে কোনো নেতিবাচক কথা তাকে বলবেন না। কখনো বলবেন না যে, তার দ্বারা কিছু হবে না। এতে করে তার আত্মবিশ্বাস নষ্ট হয়ে যাবে এবং সে ভুল বা বোকামি করতে শুরু করবে, যে বোকামির মাশুল আসলে আপনাকেই দিতে হবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : মেয়ে ক্লাস ফাইভে পড়ে। সে চুপচাপ এবং ভালো। সম্প্রতি জানলাম, সে বাসার দারোয়ানকে বলেছে, বাড়িওয়ালার ক্লাস 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। ছয় মাসের বাচ্চা এখন টিভির চ্যানেল বোঝে! আর এই সমস্যাটা শুধু আপনার একার না, এটা এখন চারপাশের মা-বাবারই সমস্যা। 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 এবং অধিকাংশ সময়ই পচা শামুকে পা কাটে। যারা একটু ছটফটে, তারা কিন্তু ঠিক ঘুরেফিরে আবার জায়গামতো চলে আসে। কিন্তু চুপচাপ যারা, তাদের পিছলে যাওয়ার সম্ভাবনাটা তুলনামূলক বেশি। তাদের দিকে মনোযোগ আরো বেশি দেবেন। কারণ তাকে আপনি পুরোপুরি বুঝতে পারছেন না।

অর্থাৎ যে কথা বেশি বলে, তার সাথে আপনি স্ট্র্যাটেজি ঠিক করতে পারেন। সে রি-এক্ট করছে, একটা বিষয় প্রকাশ করে ফেলছে। তাই আপনি বুঝতে পারেন, কীভাবে তাকে সামলাতে হবে। কিন্তু কোনো রি-এক্ট যে করল না, কথাই বলল না, তাকে সামলানো খুব কঠিন। 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 সময় দিন এবং খুব ভালোভাবে মমতা দিয়ে বোঝান 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, ঠিক হয়ে গেছি, তারপরও আপনার খেয়াল রাখতে হবে। কারণ এই একটি জায়গায় সাধারণভাবে ছেলেমেয়েরা অবলীলায় মিথ্যা বলে। তারা বলে, ইন লাভ অ্যান্ড ওয়ার এভরিথিং ইজ ফেয়ার'। অতএব সাবধান।

প্রশ্ন : আমার ছেলের বয়স ২১ বছর। সে বেশ বদরাগী। একটু কিছু হলেই জোরে জোরে আঙুল উঁচিয়ে কথা বলে। এখন আবার বদভ্যাস ধরেছে। আমি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

টের পেয়ে তাকে বোঝাচ্ছি। কিন্তু ছাড়ছে না। আমি মেডিটেশন ও নামাজ পড়ে তাকে ঠিকপথে আনার চেষ্টা করছি।

উত্তর : বদরাগ অনেক সময় মানসিক সমস্যা। অথবা এমনও হতে পারে যে, সে হয়তো দেখেছে, আঙুল উঁচিয়ে কথা বললে তার কথা শোনা হয়, শান্তভাবে বললে শোনা হয় না। আর দুর্ব্যবহারের সাথে বদভ্যাস অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত। তাকে নিয়মিত হিলিং করুন। দান ও দোয়ার পাশাপাশি যদি সৎসঙ্ঘে সম্পৃক্ত করতে পারেন, তাহলে আরো ভালো।

প্রশ্ন : সন্তান ছোটবেলা থেকে মা-বাবার ঝগড়াঝাঁটি, অনৈক্য দেখে বড় হয়েছে। এখন তারা সংসারী হয়েছে। কিন্তু তাদের বদমেজাজ ও খারাপ ব্যবহারে পিতা-মাতা সমস্যায় পড়েছেন। সমাধান কী?

উত্তর : এটা খুব কঠিন। মা-বাবার ঝগড়া দেখে বড় হয় যে সন্তান, তারা সাধারণত বদমেজাজী হয়। এ বদমেজাজের প্রভাব বুড়ো বয়সে মা-বাবার ওপর পড়ে। কারণ ছোটবেলা থেকে ঝগড়াঝাঁটি, চেঁচামেচি দেখতে দেখতে তারা মনে করে, এটাই বোধ হয় স্বাভাবিক আচরণ। মা-বাবার মুখে একে অপরের পরিবারের দুর্নাম, গীবত শুনতে শুনতে মনে করে পরচর্চা-গীবত করাটাই স্বাভাবিক। আর কী করবেন, অনেক দেরি হয়ে গেছে। এখন যা করা যেতে পারে, তা হলো নিয়মিত হিলিং এবং তাদের জন্যে দোয়া।

প্রশ্ন : আমার বাচ্চা অতিমাত্রায় কার্টুন-আসক্ত। সারাদিন কার্টুন দেখে আর কাল্পনিক ভূতের সাথে লড়াই করে। চকলেট, আইসক্রিম ইত্যাদি খাবারের প্রতিও তার অতিমাত্রায় আকর্ষণ। কী করব?

উত্তর : এখনকার বাচ্চারা তাদের মা-বাবাকে এত কম পায় এবং ভাইবোন বা বন্ধুহীন থাকে বলে বাধ্য হয়ে তাকে সময় কাটাতে হয় এসব কাল্পনিক জগৎ নিয়ে। শিশুদের কল্পনাশক্তি উর্বর, চিন্তা করার ক্ষমতা বেশি এবং বিকাশমান শারীরিক মানসিক অবস্থার কারণে তাদের কল্পনাশক্তি, সৃজনশীলতাও বেশি থাকে। মা-বাবার পক্ষ থেকে তাকে যদি যথেষ্ট সময় দেয়া না হয়, কৌতূহলগুলো যথাযথভাবে মেটানো না হয়, তাহলেই সে বিচরণ করবে কাল্পনিক জগতে, প্রভাবিত হবে ক্ষতিকর চিন্তা দ্বারা।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যদিও এখনকার কর্মজীবী মা-বাবার ব্যস্ততার বাস্তব প্রেক্ষাপটে এটা একটা কঠিন কাজ। এর বিকল্প হিসেবে নিজেদের মা-বাবার সহযোগিতা নেয়া যেতে পারে। নাতি-নাতনির সাথে সময় কাটানোর সুযোগ দুপক্ষকেই সাহায্য করবে। আয়া-বুয়ার হাতে বড় হওয়ার চাইতে সেটা ভালো।

আর চকলেট, আইসক্রিমের প্রতি অতিমাত্রায় আসক্তি–এসবও টিভি বা বিজ্ঞাপনেরই প্রভাব। এ আসক্তি দূর করার জন্যে একটা কৌশল অবলম্বন করা যেতে পারে। একদিন প্রচুর চকলেট, আইসক্রিম এনে তাকে খেতে দিন। যত খাবে, তত তাকে আদর করে আরো খেতে দিন। খেতে খেতে একটা সময় বিস্বাদ লাগতে শুরু করবে, তখনও দিতে থাকুন। ফলে এমন হতে পারে যে, ঐ খাবারের প্রতি তার হয়তো অরুচি হতে পারে, আসক্তি চলে যেতে পারে। যদিও এ কৌশল যে সবার ক্ষেত্রেই কাজ করবে, তা নয়।

প্রশ্ন : আমার ছেলের বয়স তিন বছর। সে কখনো পুরো বাক্য বলে না। আপনি বলেছিলেন, বাচ্চাদের টিভিতে আসক্ত হতে দিলে সে কথা শিখবে না। আমার ছেলে কার্টুন না দেখলে খায় না। এসব দেখে আমার রাগ হয়। আমার রাগ যেন কমাতে পারি, দোয়া করবেন।

উত্তর : সমস্যা তো ছেলের না, বরং আপনার। আপনি ছেলেকে কার্টুন দেখে খেতে শিখিয়েছেন। এখন তো সে কার্টুন না দেখে আর খাবে না। রাগ করে লাভ কী? ভুল তো কিছুটা প্রথমেই হয়ে গেছে। মা-বাবা সবাইকে বলি, বাচ্চা রেখে বা বাচ্চাসহ টিভি সিরিয়াল দেখবেন না। তাহলে সন্তান নিয়ে পরে আপনার জীবনটাই সিরিয়ালের বিভিন্ন চরিত্রের মতো দুর্বিষহ হয়ে উঠবে।

আমরা অনেক সময় নিজেরা গল্প করার জন্যে বাচ্চাকে টিভি, আইপ্যাড, ট্যাব ইত্যাদিতে কার্টুন দেখতে দেই। কিন্তু সে-তো কার্টুনের সাথে কথা বলতে পারছে না। ফলে সে কথা শিখছে না। তাই তার যোগাযোগটা হওয়া দরকার মানুষের সাথে, কার্টুনের সাথে নয়। সবসময় সন্তানকে সাথে নিয়ে সাদাকায়নে, কোয়ান্টাম আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে আসবেন। তাহলে বুঝতে পারবেন, সন্তান লালন করা আর আহ্লাদ দেয়া এক কথা নয়। সময় দিতে হবে, সন্তানের বন্ধু হতে হবে এবং সন্তানকে সামাজিক করতে হবে।

অতএব সন্তানকে প্রয়োজনীয় সময় দেবেন। তার সাথে খেলবেন। তার খেলার সাথী হবেন। দরকার হলে আপনি নিজেই কার্টুনের কোনো চরিত্র সাজবেন। আর যখন সে শুয়ে বা ঘুমিয়ে থাকবে, মাথায় হাত বুলিয়ে তাকে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আদর করবেন আর বলবেন, তুমি কত ভালো, তুমি কত কথা বলো, তুমি অনেক সুন্দর কথা বলো। এভাবে আপনি তার কাছ থেকে যা আশা করেন সেটা তার ঘুমের সময় ক্রমাগত বলতে থাকবেন। তাহলে আলফা লেভেলে তার ব্রেন তথ্যগুলো রিসিভ করতে পারবে। কারণ আপনার সন্তান প্রতিবন্ধী বা অটিস্টিক হয়ে গেলে এর চেয়ে বড় কষ্ট আর নেই।

আর মনে রাখবেন, সন্তান কথা বলছে না–এজন্যে যে আপনার রাগ হচ্ছে, এই রাগটা কোনো সমাধান নয়। এটা পরিস্থিতি আরো খারাপের দিকে নিয়ে যেতে পারে। আপনি বরং শান্ত থেকে এ অবস্থায় আপনার কী করণীয় তা নিয়ে ভাবুন এবং সেটা করুন। শান্ত থাকার জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামগুলোতে অংশ নিন। মনছবি দেখুন, আপনার সন্তান স্বাভাবিকভাবে কথা বলছে এবং সুস্থ সুন্দরভাবে বিকশিত হচ্ছে।

প্রশ্ন : আমাদের সন্তানেরা এখন অনেক বড় হয়ে গেছে। বাঁশ আর কাঁচা নেই। দূরত্বও বেড়ে গেছে অনেক। এ থেকে পরিত্রাণের উপায় কী?

উত্তর : উপায় একটাই–দোয়া করা। মেডিটেশনে প্রতিদিন নিয়ে আসুন। তাদের জন্যে দোয়া করুন। কারণ আল্লাহ জীবিতকে মৃত করতে পারেন, মৃতকে জীবিত। কাঁচা বাঁশকে যেমন পাকা করতে পারেন, পাকা বাঁশকেও কাঁচা করতে পারেন। আর দূরত্ব দূর করার জন্যে বাস্তবে যে কাজগুলো করা সম্ভব, আপনি গভীর মমতা নিয়ে সে কাজগুলো করুন।

প্রশ্ন : মেয়েজামাইকে আদর করে আমার বাড়ির দোতলা ছেড়ে দিলাম। অথচ এখন তারাই যেন মালিক। আমি নাকি ভাড়াটিয়া। আমার কোনো খোঁজ নেয় না, সম্মান করে না। অথচ নিজের পেটের সন্তান, যাদের জন্যে জীবনটা ধ্বংস করলাম, জীবনের স্বাদ আর শখ কাকে বলে জানি না। কেন এমন হয়?

উত্তর : এটাই এখন বাস্তবতা। আসলে এই প্রত্যাশাটাই আপনার করা উচিত হয় নি। এখন তারা যদি আপনাকে বাড়িওয়ালা মনে করে তাহলে তো খোঁজখবর নিতে হবে, ভাড়াটিয়া মনে করলে খোঁজখবর নেয়ার দরকার পড়বে না। আসলে কখনো কিছু প্রত্যাশা করবেন না। সন্তান বড় হয়েছে শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আপনি আপনার দায়িত্ব পালন করেছেন। এখন যেহেতু আপনার বয়স হয়েছে, প্রভুকে স্মরণ করুন যে, আমি আমার কর্তব্য

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করেছি। আমার দেখাশোনা যেন কাউকে করতে না হয়। আমি কর্মক্ষম থাকতে থাকতে যেন তোমার কাছে চলে যেতে পারি। এখন প্রত্যাশা শুধু এই একটাই থাকবে। আর সন্তানের এই জালেমের ভূমিকার পেছনে তাদের লালনে আপনার কোনো ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি দায়ী নয়, তা-ও বা কীভাবে বলব।

প্রশ্ন : আমার বড় ছেলের ব্যবসা নেই, টাকাপয়সা নেই। এলোমেলো কথা বলে আমার কাছে টাকা চায়। আমি কী করব?

উত্তর : তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে নিয়মিত বোঝান। তার জন্যে দোয়া করুন। প্রত্যেকদিন সদকা হিসেবে কিছু কিছু করে দান করুন এই নিয়তে যেন ছেলে এলোমেলো কথা না বলে, ব্যবসায়ে মনোযোগী হয়, বুদ্ধি প্রয়োগ করতে শেখে, মাথা ঠান্ডা রাখে এবং কল্যাণের পথে থাকে। মা-বাবার দোয়া সন্তানের জন্যে সবসময় কল্যাণকর। অতএব তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে দুবেলা দোয়া করতে থাকুন এবং তার জন্যে সদকা দিতে থাকুন।

প্রশ্ন : আমার ছেলের বউ এবং তার আত্মীয়স্বজনেরা মিলে আমাকে আমার বাসা থেকে বের করে দিয়েছে। ছেলেও কিছু বলে না। বউ যা বলে তা-ই শোনে। আমি আমার বাসা ছেলের নামে লিখে দিয়েছি। সেখান থেকে ছেলের বউ লিখে নিয়েছে জোর করে। আমার থাকার জায়গা নাই। আমি কী করব?

উত্তর : এটা খুব দুঃখজনক। ঐ যে ছেলে আপন, মেয়ে পর। ছেলেকে কেন লিখে দিয়েছেন? যে মুহূর্তে আপনি লিখে দিলেন, নিয়ন্ত্রণ আপনার হাত থেকে চলে গেল। অতএব আমরা দোয়া করি, যেন আপনার ছেলে এবং আপনার ছেলের বউয়ের মধ্যে আপনার ব্যাপারে সমবেদনা জাগ্রত হয় এবং এই ভুল বোঝাবুঝি দূর হয়ে যায়। কিন্তু ছেলের বউ বের করে দিয়েছে এটা বলা মোটেই ঠিক নয়। ছেলে যদি বের না করে, ছেলের বউ বের করতে পারে না। কখনো সম্ভব না।

অতএব ছেলের বউকে দোষ দেবেন না। দোষ করেছে ছেলে। অবশ্য কিছু পুত্রবধূও আছে, যারা স্বামী ছাড়া শ্বশুরালয়ের আর কাউকে সহ্যই করে না। শুধু আমি আর তুমি। অনেকসময় স্বামীও স্ত্রীর প্ররোচনায় দুর্ব্যবহার করে মা-বাবার সাথে। অথচ বাস্তবতা হচ্ছে এই পুত্রের পেশাগত প্রতিষ্ঠার পেছনে মা-বাবা হয়তো তাদের সবকিছুই ঢেলে দিয়েছেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার ছোট ছেলের বয়স আট বছর। সে খুবই চঞ্চল, জেদি, রাগী ও দুষ্ট। তার সাথে কী ধরনের আচরণ করা উচিত?

উত্তর : সন্তান রাগী ও দুষ্ট হওয়ার একটা কারণ হলো, তাকে অতিরিক্ত আহ্লাদ দেয়া। আর এটা তখনই হয়, যখন আমরা সন্তানকে মনে করি নিজের সম্পদ। অথচ দৃষ্টিভঙ্গি হওয়া উচিত–সন্তানকে স্রষ্টার আমানত মনে করা, তাকে যথাযথ শিক্ষা, প্রশিক্ষণ ও নৈতিক গুণে গুণান্বিত করে তোলা; আহ্লাদ দিয়ে বেয়াদব বা উচ্ছৃঙ্খল বানানো নয়। সেটা সন্তানের জন্যে ধ্বংসাত্মক।

রাগ-জেদ নিয়ন্ত্রণের জন্যে আরেকটা গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে, চাওয়ার সাথে সাথে সন্তানকে জিনিস দেবেন না। তাকে অপেক্ষা করার শিক্ষা দিতে হবে। আপনি যদি প্রথম থেকেই শিশুর সব আবদার পূরণ করতে থাকেন, তাহলে পরে এ অবস্থা থেকে বের হয়ে আসা কঠিন হবে। আর সন্তান খুব দুষ্ট রাগী ও জেদি হয়ে গেছে বা যাচ্ছে তা নিয়ে তার সামনে অন্যদের সাথে আলোচনা করবেন না। সাধারণত বাচ্চা যখন জেদ করে তখন তার সামনে বলা হয়, ‘খুব জেদি হয়েছে, এত জেদ করে’ ইত্যাদি।

বাচ্চাদের বৈশিষ্ট্য হলো, তার যে আচরণ নিয়ে আলোচনা করা হয়, আলোচিত হওয়ার জন্যে ঠিক সেই আচরণই তারা বার বার করে। তাই অন্যদের সামনে তার ভালো আচরণ নিয়ে আলোচনা করুন। কখনোই তার কোনো নেতিবাচক আচরণ নিয়ে তার সামনে কথা বলা উচিত নয়। আবার অনেকেই বাচ্চার শারীরিক বিশেষ কোনো লক্ষণ দেখে মন্তব্য করেন। যেমন, চুল খাড়া তাহলে খুব জেদি হবে। এসব মন্তব্যের ফলে তাকে জেদি হিসেবে স্বীকৃতি দেয়া হয়, যা তাকে বাস্তবে জেদি মানুষে পরিণত করতে পারে।

কারণ বাচ্চা যত ছোট হোক না কেন, সে হয়তো সচেতনভাবে কথাগুলো বুঝতে পারছে না, কিন্তু তার মস্তিষ্ক তা রিসিভ করছে এবং এ তথ্য তার অবচেতন মনে গেঁথে যাচ্ছে। কখনো কখনো পরিবারের কোনো জেদি সদস্যের আচরণের সাথে তাকে তুলনা করা হয়। যেমন বাবার মতো জেদি হয়েছে। এতে বাচ্চা কিন্তু জেদ করার স্বীকৃতি পেয়ে যায় এবং অবচেতনভাবেই তাকে অনুসরণ করে। এখনকার বাচ্চারা যেহেতু অনেক মেধাবী, তাদের সাথে তো সেভাবে বুঝেশুনে আচরণ করতে হবে।

প্রশ্ন : সন্তানদের বয়স ২০ ও ২৪ বছর। কিন্তু পরিবারের প্রতি উদাসীন। আমাদের লালনের ত্রুটির জন্যেই এমনটি হয়েছে। কীভাবে ফেরানো যায়?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আসলে এখনকার মা-বাবারা বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই সন্তানদের বিচ্ছিন্ন মানুষ হিসেবে বড় করছেন, পরিবারের অংশ হিসেবে নয়। মধ্যবিত্ত এবং উচ্চ মধ্যবিত্ত পরিবারের সন্তানেরা কিন্তু আত্মীয়স্বজন থেকে পুরোপুরি বিচ্ছিন্ন। তারা ঘরে মা-বাবার সাথে থেকেও বিচ্ছিন্ন। তাদের কারো সাথে সংযোগ নেই। এভাবেই একটা পর্যায়ে তারা পরিবারের প্রতি উদাসীন হয়ে যায়।

আপনার সন্তানদের পরিবারের প্রতি উদাসীনতার আরেকটা কারণ হতে পারে যে, পরিবার হয়তো তার মানসিক চাহিদা মেটাতে পারে নি। আপনাদের দাম্পত্য সম্পর্ক বা পারিবারিক পরিবেশ হয়তো এমন ছিল, যা সন্তানকে পরিবারবিমুখ করে দিয়েছে।

এখন যা করতে পারেন তা হলো, পারিবারিক সম্পর্ককে আবার শ্রদ্ধাপূর্ণ ও মমতাপূর্ণ করা এবং সন্তানকে সবসময় আদেশ-নির্দেশ না দিয়ে উদ্বুদ্ধ করা। কারণ ছেলেমেয়েরা যদি মনে করে, মা-বাবা সবসময় তাদেরকে লেকচার দিয়ে বেড়ায়, তখন আর তারা শ্রদ্ধাশীল হয় না, অনুগত হয় না। তারপর যখন তারা দেখে যে, মা-বাবার কথার সাথে কাজের মিল নেই অর্থাৎ যে আদর্শের কথা, নৈতিকতার কথা তারা বলেন, তার সঙ্গে নিজেদের জীবনাচরণের মিল নেই, তখন এটা তাদের মধ্যে আরো অশ্রদ্ধার জন্ম দেয়।

প্রশ্ন : সন্তানের বয়স ১৫ বছর। ক্লাস টেনে পড়ে। মেধাবী কিন্তু পড়াশোনায় অমনোযোগী। ফলে রেজাল্ট খারাপ করেছে। স্বাস্থ্যও ভালো নয়। সম্প্রতি সে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স ও কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী কোর্স করেছে। তার এখনো কোনো পরিবর্তন দেখছি না।

উত্তর : আমরা অনেক সময় মনে করি, আজকে কোর্স করিয়েছি, কালকে থেকেই সবকিছু ঠিকমতো চলবে, যেন কোর্স আলাদীনের আশ্চর্য প্রদীপের মতো একটা কিছু। অনেক গ্রাজুয়েট মা-বাবা সন্তানকে কোর্স করিয়ে পরদিন থেকে দেখতে চান কী পরিবর্তন হলো। এটা যেন মুরগির ডিম ইনকিউবেটরে ঢুকিয়ে প্রতিদিন বের করে দেখা যে, ডিম ফুটেছে কিনা। মুরগি ডিমে তা দিক বা ডিম ইনকিউবেটরে দেয়া হোক, ২১ দিনের আগে তো ডিম ফুটবে না। আর যদি প্রতিদিন দেখতে যান, তাহলে হয়তো ডিম আর ফুটবেই না।

একইভাবে সন্তানের পরিবর্তন দেখার ক্ষেত্রে আপনাকে ধৈর্য ধরতে হবে, অনুকূল পরিবেশ তৈরি করতে হবে। তাকে উপদেশ দিতে যাবেন না এবং বার বার মনে করিয়ে খোঁটা দেবেন না। কারণ আপনাকে অমান্য করে সন্তান

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আসলে আপনার প্রতি তার ক্ষোভকেই প্রকাশ করে। সে মনে করে আপনার বিরুদ্ধে বক্তব্য রাখতে পারাটাই একটা কৃতিত্ব। অতএব আপনি যত ভালো কথা বলবেন, তত সে বিপরীতটাই করবে। তার চেয়ে বরং তাকে ফাউন্ডেশনে সম্পৃক্ত হতে উদ্বুদ্ধ করুন, সহযোগিতা করুন।

প্রশ্ন : আমার পরিবারে পাঁচ জন সদস্যই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। ছেলেদের একজন কলেজে পড়ছে, আরেকজন দশম শ্রেণিতে। তাদের পড়াশোনায় মনোযোগ নেই, মোবাইলে আসক্ত। এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : আপনি হয়তো তাদের জোর করে কোর্স করিয়েছেন, কিন্তু তারা তো কোর্সের কিছুই গ্রহণ করে নি। কারণ গ্রহণ করার জন্যে যে মনটা দরকার, সেটা তাদের ভেতরে তৈরিই হয় নি। তাদের উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

দ্বিতীয়ত, ওদের সঙ্গটা পরিবর্তন করতে হবে। অর্থাৎ ইতিবাচক পরিমণ্ডলে তাদের যোগাযোগটা বাড়াতে হবে। আর মা-বাবা হিসেবে আপনি সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যা করতে পারেন, তা হলো প্রতিদিন দুবার কমান্ড সেন্টারে এনে তাদেরকে হিলিং করা এবং মমতা দিয়ে বোঝানো।

অর্থাৎ উদ্বুদ্ধ করবেন কিন্তু চাপ দেবেন না। আমরা মা-বাবারা অধিকাংশ সময় বোঝাতে গিয়ে বকাঝকা শুরু করি। তারা বুঝলে তো আর বোঝানোর দরকার হতো না। অতএব লেগে থাকতে হবে, সময় নিয়ে ধৈর্য ধরে বোঝাতে হবে এবং উদ্বুদ্ধ করতে হবে। ঝগড়ায় যাওয়া যাবে না। এই বয়সটা খুব বিপজ্জনক। তাই তাদের সাথে বন্ধুত্ব করতে হবে। যত বন্ধুত্ব করবেন তত আপনার ওপরে সন্তানের আস্থা বাড়বে। সে আপনার সাথে খোলামেলা হবে এবং তখনই আপনি সন্তানকে প্রভাবিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার ছেলে কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। পরে শিক্ষার্থী কোর্সও করেছে। কিন্তু রুটিন করে চলা পছন্দ করে না। সে নিজে যে রুটিন করেছে, তা মানতেও রাজি না। ও ক্লাস সেভেনের ছাত্র। টিভি দেখতে, কম্পিউটার গেম খেলতে পছন্দ করে। ক্লাসের পড়া পড়তে বসলে কিছুক্ষণ পর পর টেবিল থেকে উঠে হেঁটে বেড়ায়। কীভাবে তাকে সুশৃঙ্খল করে তুলতে পারি?

উত্তর : ক্লাস সেভেনের ছেলে মানে খুব বিপজ্জনক বয়স পার করছে। আর এই সময়ে রাগ করাও অর্থহীন। অতএব আবেগপ্রবণ হবেন না। তার বন্ধু

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হয়ে যান। কারণ যত আপনি তার বন্ধু হবেন, তত আপনার কথা শোনার সম্ভাবনা বেশি থাকবে। আসলে এখনকার মা-বাবাদের সবচেয়ে বড় সমস্যা হচ্ছে, ছোটবেলা থেকে সন্তানদের অতিমাত্রায় আহ্লাদ দেই। ছোটবেলায় কোনো ব্যাপারে আমরা শাসন করতে চাই না বা কোনো ব্যাপারে আমরা তাকে স্বাবলম্বী করতে চাই না। পানি ঢেলে দেই, খাইয়ে দেই। এটা না করে তাকে স্বাবলম্বী করে তুলতে হবে। খাওয়া থেকে শুরু করে পানি ঢালা, জুতো পরা ইত্যাদি সবই যদি তাকে নিজে নিজে করতে দেন, তাহলে আপনি তাকে যথাযথভাবে গড়ে তুলতে পারবেন।

অর্থাৎ তাকে অতিরিক্ত আহ্লাদ দেবেন না, বকাবকি করবেন না বা অভিশাপ দেবেন না। তাকে উদ্বুদ্ধ করবেন, পরিশ্রমী এবং কষ্টসহিষ্ণু করে তুলবেন। সন্তান আপনার কথাই শুনবে।

প্রশ্ন : এখন বাংলা মাধ্যমের স্কুলগুলোতে পড়ালেখার মান ভালো নয়। বাচ্চাকে কোন স্কুলে পড়াব? বাচ্চাদের কার্টুন দেখা কীভাবে বাদ দেবো?

উত্তর : শুধু পড়ালেখার মান দেখেই সন্তানের জন্যে স্কুল বাছাইয়ের এই সিদ্ধান্ত আপনার মতো আরো অনেক অভিভাবকই নিয়ে থাকেন। আর ভুলটা সেখানেই। কারণ এই পড়ালেখা তাকে কিছু প্রযুক্তি শেখাবে বটে, কিছু দক্ষতা আয়ত্ত করাবে, কিন্তু 'মানুষ' করবে না।

সত্যিকার শিক্ষা হচ্ছে নৈতিকতার শিক্ষা, মানবিকতার শিক্ষা, ধর্মের শিক্ষা, যা একসময় আমাদের এই জনপদে মুনি-ঋষি, সুফি-দরবেশরা আমাদের পূর্বপুরুষদের শিখিয়েছেন। মাদ্রাসাভিত্তিক বা টোলভিত্তিক অর্থাৎ ধর্মভিত্তিক যে শিক্ষাব্যবস্থা একসময় আমাদের জনপদে প্রচলিত ছিল।

কিন্তু ১৮৩৫ সালে ব্রিটিশ রাজনীতিক লর্ড ম্যাকলে সুপারিশ করেন, এমন এক শিক্ষাব্যবস্থার প্রবর্তন করা হোক, যা এ ভূখণ্ডের মানুষের নৈতিক মূল্যবোধের মেরুদণ্ডটা ভেঙে দেবে। উদার মানবিক স্বাধীনতাপ্রিয় জাতিসত্তাকে বদলে করবে ভীরু, স্বার্থপর, আত্মবিশ্বাসহীন কূপমণ্ডূক জাতি। যে শিক্ষায় নৈতিকতার কোনো চেতনা থাকবে না, ধর্মের মানবিকতার জ্ঞান থাকবে না। ভালো-মন্দ, পাপ-পুণ্য ভেদাভেদের গুরুত্ব থাকবে না। তা-ই হলো। আজ প্রায় দুশ বছর ধরে আমরা তার পরিণতিই ভোগ করছি।

এর মধ্যে পত্রিকায় দেখলাম, এক মডেল তরুণী ফেসবুকে স্ট্যাটাস দিয়ে আত্মহত্যা করেছে। নিজের মৃত্যুর জন্যে প্রেমিককে দায়ী করে সে লিখেছে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

'আমাকে ব্যবহার করবা, সেক্সের প্রয়োজন হলেই ডাকবা, আর আমিও ভালবাসার টানে চলে যাব, এদিকে বিয়ের কথা বললে পরিবার অসুস্থ হয়ে যাবে, আমাকে ঘর থেকে বের করে দেবে, এটা তো কোনো কথা না। আমি কি যৌনদাসী হয়ে গেলাম?'

এই তরুণীর জন্যে দুঃখ হয়। প্রেমিকের প্রতারণার শিকার হয়ে কী করুণভাবে তাকে বিদায় নিতে হলো পৃথিবী থেকে। কিন্তু সে নিজেও কি ভুলপথে পা বাড়ায় নি? বিয়ের আগে একজন পুরুষের সাথে শারীরিক সম্পর্ক করার আগে কেন তার মনে হলো না যে, এটা পাপ, এটা অনৈতিক?

মনে হয় নি, কারণ এ শিক্ষা সে পায় নি। সে মনে করেছে এটা প্রগতি। ভালবাসার টান! কিন্তু এটা তো ভালবাসা না। এটা বেলেল্লাপনা। বেহায়াপনা। অনৈতিক এ আচরণের জন্যে তার তথাকথিত প্রেমিক যেমন দায়ী, তেমনি দায়ী সে নিজেও এবং সবচেয়ে বেশি দায়ী হচ্ছি আমরা। অর্থাৎ তাদের অভিভাবকরা, যারা তাদের ছেলেমেয়েদের এই শিক্ষা দিতে পারি নি যে, এটা অন্যায়, এটা করা উচিত না। এটা করলে তুমি প্রতারিত হবে।

এই যে মেয়েটি আত্মহত্যা করল, তার ব্যাকগ্রাউন্ডটা কী? তার বাবা প্রবাসী। তার যখন সাড়ে তিন বছর বয়স তখন মায়ের সাথে বাবার বিচ্ছেদ হয়। এরপর বাবা মেয়েটির লেখাপড়ার খরচ দিয়ে আসছিলেন। সে ঢাকার একটি ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলে পড়লেও ও-লেভেল পরীক্ষায় অংশ নেয় নি। মডেলিং জগতে প্রবেশ করে। এজন্যে বাবাও ভরণপোষণের খরচ বন্ধ করে দেন...। অর্থাৎ স্কুলে, বাসায় কোথাও সে কোনো জীবনদৃষ্টি পায় নি। নৈতিকতার শিক্ষা পায় নি। যদি পেত, তাহলে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারত যে, আমার জীবনটা আমাকেই গড়তে হবে। আমি ভোগ্যপণ্য নই।

আসলে আমাদের সন্তানেরা যদি বখে যায়, যদি ভুল করে, তাহলে এর দায়িত্ব কিন্তু শুধু তাদের নয়; দায়িত্ব সামাজিকভাবে আমাদের সবার। কারণ আমরা আমাদের ছেলেমেয়েদের এই শিক্ষা দিতে পারি নি। পারলে ৯৯ ভাগ ছেলেমেয়েই ভালো হতো। যেমন, একসময় মানুষ ডাক্তার হতো মানুষের সেবা করার জন্যে। এখন ডাক্তার হয় টাকার পাহাড় গড়ার জন্যে। রোগী যেন টাকা যোগাড়ের এটিএম মেশিন। সবচেয়ে দুঃখজনক হলো, মা-বাবাই তাকে এতে প্ররোচিত করে।

পরিচিত এক ডাক্তার তরুণকে তার বাবা বলেছেন, ১৫ লক্ষ টাকা খরচ করে তোকে প্রাইভেট মেডিকেল কলেজে পড়িয়েছি, এখন তুই সমাজসেবা করবি? আমার ১৫ লক্ষ টাকা কে দেবে? অর্থাৎ আমরা আমাদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ছেলেমেয়েদের মানুষ বানাচ্ছি না। আমরা তাদেরকে পণ্য বানাচ্ছি বা টাকা উপার্জনের মেশিন বানাচ্ছি। তাদেরকে কোনো জীবনদৃষ্টি দিতে পারছি না। তাদেরকে শুধু কামাই করার যন্ত্র বানাচ্ছি যে, কীভাবে কামাই করতে হবে। শুধু কামাই করার যন্ত্র যদি তাকে বানান, যদি নৈতিকতা শিক্ষা না দেন; কী করা উচিত, কী করা উচিত না, এই শিক্ষা যদি তাকে না দেন, তাহলে পরিণতি এমন করুণই হবে।

কাজেই সন্তানকে কোথায় পড়াবেন, সে সিদ্ধান্ত নিতে গিয়ে শুধু পড়ার মান দেখাটাই যথেষ্ট নয়। সন্তানের নৈতিক, মানবিক বিকাশটাও গুরুত্বপূর্ণ। ধর্মের সঠিক জ্ঞান দেয়াটা গুরুত্বপূর্ণ। তাহলেই সে প্রকৃত মানুষ হবে।

এবার আসা যাক, ইংলিশ বা বাংলা মিডিয়ামের ব্যাপারে। আপনি যদি আপনার সন্তানকে ইংলিশ মিডিয়ামে পড়াতেই চান, থ্রি/ ফোর পর্যন্ত পড়ানোটাই যথেষ্ট। কারণ ইংরেজির একটা ভালো ভিত্তি হওয়ার জন্যে এটুকুই চলে। এরপর তাকে ইংলিশ ভার্সনে নিয়ে আসুন। কারণ এর চেয়ে ওপরে যখন সে যাবে, তখন ইংলিশ মিডিয়ামের নেতিবাচক বিষয়গুলোই তার মধ্যে সংক্রমিত হবে, ভালো বিষয়গুলোর চেয়ে।

আর কার্টুন দেখার অভ্যাস দূর করাটা কঠিন। কার্টুনের প্রতি তার আগ্রহ যেন আস্তে আস্তে কমে, সেজন্যে উদ্যোগী হোন। তাকে গল্প শোনান, চিরায়ত সাহিত্য বা রূপকথা বা আকর্ষণীয় ছবি ও গল্পের বই থেকে পড়ে শোনান। অর্থাৎ টিভি নয়, আপনার প্রতি তাকে আগ্রহী করে তুলুন, যেন কার্টুনের চেয়ে আপনি তার কাছে বেশি আকর্ষণীয় হন। কারণ টিভি একটা বস্তু। মানুষের চেয়ে বস্তুর আকর্ষণ কখনো বেশি হতে পারে না। আর আস্তে আস্তে তাকে বোঝাতে হবে যে, কার্টুনে যা দেখাচ্ছে, তা বাস্তব নয়। যখন আরো বড় হবে তখন বলতে হবে, তুমি তো এখন বড় হয়েছ, এগুলো বাচ্চাদের জন্যে।

প্রশ্ন : আমার সন্তান কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। কিন্তু সে সবসময় রি-একটিভ আচরণ করে। সবসময় আমার দোষ খুঁজতে থাকে, নিজের দোষ খোঁজে না। এ অবস্থায় আমার করণীয় কী?

উত্তর : আসলে সমস্যাটা সন্তানের নয়, সমস্যাটা আপনার। কারণ আপনি সবসময় তার দোষ খোঁজেন আর সে আপনাকেই অনুসরণ করছে। কারণ মা-বাবা যা বলেন সন্তান সেটা করে না। সন্তান সেটাই করে যা মা-বাবা করেন। এটা হচ্ছে সন্তানের উল্লেখযোগ্য একটা বৈশিষ্ট্য। আপনি হয়তো তার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ভালো কাজের প্রশংসা না করে খারাপ কাজকেই সবসময় দেখেন। এটিই তার মধ্যে রি-একটিভিটির সৃষ্টি করেছে।

আপনি রি-একটিভ হলে সন্তানও রি-একটিভ হবে। আপনারই তো ছেলে। আপনি প্রো-একটিভ হোন এবং সবসময় তার জন্যে দোয়া করুন। সে যে কত ভালো সেটা তাকে বলুন। তার ভালো জিনিসগুলোকে তার সামনে তুলে ধরুন। মিথ্যা বলবেন না। যে গুণ তার মধ্যে নেই সেটা বলবেন না। তবে যে গুণ তার মধ্যে আছে সেটাকে বার বার বলুন। আপনি আর তার দোষ খুঁজবেন না। আপনি সবসময় তাকে ভালো বলবেন। অর্থাৎ আপনি তাকে যে-রকম দেখতে চান সেই কথাগুলো বার বার বলবেন। তাহলে আপনার সন্তান ইতিবাচক হবে।

প্রশ্ন : আমার বড় ছেলেটার পড়াশোনায় মনোযোগ কম। একটু অগোছালো টাইপের। সে এ সপ্তাহে কোয়ান্টাম শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশনে অংশগ্রহণ করেছে। কিন্তু ওর মধ্যে তেমন পরিবর্তন দেখছি না, এ অবস্থায় আমি কী করতে পারি জানালে বাধিত হবো।

উত্তর : যেখানে এত বছরের মনোযোগ ঘাটতি, সেটা দু-দিনে ঠিক হয়ে যাবে, এটা আশা করা তো বাতুলতা। আপনাকে তো ধৈর্যশীল হতে হবে। আপনি হয়তো এর মধ্যেই তাকে বলে ফেলেছেন যে, কী কোর্স করলে, এখনো তো কোনো পরিবর্তন দেখছি না ইত্যাদি ইত্যাদি। এই খোঁটা দেয়ার প্রবণতা আমাদের অনেক মা-বাবারই আছে। বিশেষ করে মায়েরা এ জাতীয় খোঁটা একটু বেশি দেন। এগুলো পরিহার করতে হবে। তাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে এই বলে যে, তোমার মধ্যে তো আমি অনেক পরিবর্তন দেখছি!

প্রশ্ন : মিডিয়াসৃষ্ট অবিদ্যার হাত থেকে তরুণ-তরুণীদের বাঁচানোর জন্যে কী পদক্ষেপ নিতে পারি? আমরা মা-বাবারা ভীষণ অসহায় বোধ করছি।

উত্তর : আসলে এই তরুণ-তরুণীরা আমাদেরই ছেলেমেয়ে। এদেরকে মমতা দিয়ে প্রভাবিত করতে হবে। মমতা দিয়ে যেভাবে প্রভাবিত করা যায়, অন্য কোনোভাবে সেটা যায় না। যে সমস্ত তরুণ-তরুণী অবিদ্যা দ্বারা প্রভাবিত, তারা পরিবারের মমতাটা পায় না বলেই এ অবিদ্যায় আক্রান্ত হয়েছে। কাজেই সন্তানদের সাথে, ভাইবোন বা ছোটদের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক সৃষ্টি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করবেন। সে যে ভুল করছে, তা সে বোঝে না। যখন বুঝবে তখন সংশোধনের জন্যে আর কিছু বাকিও থাকবে না। যেহেতু আপনি বুঝতে পারছেন, তাই আপনাকে তার ভাষায় বোঝাতে হবে, তাকে সময় দিতে হবে। যেমন, আমরা সন্তানের কাছ থেকে সালাম পেতে চাই। কিন্তু সন্তানকে কি আমরা সালাম দেই?

আমরা শিখে এসেছি, ছোটরা বড়দেরকে সালাম দেবে। বাচ্চাকে আগে সালাম দেয়া যায়, এটা মা-বাবারা মনে করেন না। অথচ নবীজী (স)-কে কেউ আগে সালাম দিতে পারত না। তাঁর চেয়ে বড় কি আর কেউ আছে? তিনি সবসময় আগে সালাম দিতেন। আসসালামু আলাইকুমের অর্থ হচ্ছে, আপনার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। আপনি যদি বাচ্চাকে আগে সালাম দেন, সালামের সাথে সাথে দোয়াও হচ্ছে–তুমি শান্তিতে থাকো, তোমার ওপর শান্তি বর্ষিত হোক। সে-ও তখন তার জবাব দেবে, দূরত্ব এমনিতেই কমে যাবে। আর মমতাপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি হলে যে-কোনো অবিদ্যা থেকে তাকে রক্ষা করার পদক্ষেপ নিতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার ছেলের মূল সমস্যা মেয়েদের প্রতি আসক্তি। এটাই ওর লেখাপড়ার প্রতি মনোযোগ না আসার মূল কারণ। কম্পিউটার ঘরে আসার পর খারাপ খারাপ সিডি চোখে পড়ে। আমি ওকে বোঝাই কিন্তু ঠিকভাবে হয়তো হয় নি। ওর ব্যাপারে ওর বাবার ভূমিকা কম ছিল। ভেবেছি বড় হলে ঠিক হয়ে যাবে। কিন্তু হয় নি। এক মেয়ের পাল্লায় পড়ে মোবাইলে সারারাত কথা বলে। লেখাপড়া একেবারে কম করে। শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন করার পর তার চেতনা হয়। তখন সে মেয়ের সাথে কথা বলা বন্ধ করেছে। আমাকে মোবাইল ফেরত দিয়ে বলেছে, আমাকে উপদেশ দিও না। দেখ, আমি A+ অবশ্যই পাব। আইবিএ-তে ভর্তি হবো। কিছুদিন আমাকে সময় দাও। ওকে কীভাবে গাইড করব? মোবাইল চাইলে আবার হাতে দেবো কিনা? এবার এইচএসসি পরীক্ষা দেবে, পড়ার টেবিলে বসার জন্যে আমি তাকে বলব কিনা? ছেলে এখনো একেবারে সহজসরল, আমি কী করব?

উত্তর : প্রত্যেক মায়ের কাছেই তার ছেলে খুব সহজসরল। এখন ছেলে আপনার হাতে মোবাইল তুলে দিয়েছে, সে চাইলে তাকে তো আবার দিতে হবে। তা না হলে সে কেড়েও নিতে পারে। কারণ যে ছেলে এইচএসসি-তে পড়ে, ১৭/১৮ বছর বয়স, আপনি তো তার ওপর জোর করতে পারবেন না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মানসিকভাবে তো নয়-ই, শারীরিকভাবেও নয়। অতএব মোবাইল চাইলে বলবেন, ঠিক আছে বাবা, তুমিই দিয়েছিলে, এখন তুমি যেহেতু চাচ্ছ, নাও। তবে আমি আশা করব, যে উদ্দেশ্যে আমাকে এটা দিয়েছিলে, সেটা তুমি ঠিক রাখবে। কারণ তখন তোমার মনে হয়েছিল মোবাইল তোমার হাতে থাকা নিরাপদ নয়। তার মানে নিজের ভালো তুমি বোঝো। এখন আবার মনে করছ, এটা তোমার কাছে থাকবে। তোমার ওপর আমার বিশ্বাস আছে।

অর্থাৎ তার ওপরে আপনার যে আস্থা আছে, আপনি যে তাকে বিশ্বাস করেন, এই বিশ্বাসটা তার সামনে তুলে ধরতে হবে। এরপর ঐ মেয়েকে ফোন করতে গেলে সে দুবার/ তিন বার চিন্তা করবে। আর পড়ার টেবিলে বসার কথা বলার দরকার কী? সে-তো বলেছে, সে A+ পেয়ে দেখাবে। এজন্যে পড়ার টেবিলে বসার কথা না বলে সে যেন পড়তে পারে, এজন্যে তাকে সাহায্য করবেন।

আমাদের অনেক মা-বাবা আছেন—দেখছেন সন্তান পড়ছে, তারপরও চিৎকার করে বলবেন, এই মনোযোগ দিয়ে পড়িস। দেখা গেল, সে হয়তো মনোযোগ দিয়েই পড়ছিল কিন্তু এই একটা বাক্য তার মুড নষ্ট করে দিল আধঘণ্টার জন্যে। অর্থাৎ সারাক্ষণ উপদেশ দিতে দিতে কান ঝালাপালা করবেন না। বরং সে যখন অনেকক্ষণ ধরে পড়ছে, তার জন্যে এক গ্লাস দুধ নিয়ে যান। বলুন, আহ! তুমি কত সুন্দর করে পড়ছ, আমার কত ভালো লাগছে। তুমি নিশ্চয়ই A+ পাবে। অর্থাৎ উৎসাহ দেবেন।

প্রশ্ন : আমার সন্তানদের নিয়ে আমি খুব গর্বিত। তাদের কাছ থেকে আমার পক্ষে যতটুকু প্রত্যাশা ছিল, তার চেয়ে বেশি পেয়েছি। আমার মেয়েরা উচ্চশিক্ষায় শিক্ষিত এবং তারা আমাকে খুব শ্রদ্ধা করে। শুধু ছেলেটাকে নিয়ে আমার ভাবনা। ও সবেমাত্র সপ্তম শ্রেণির ছাত্র। এখনই একটু উগ্রভাব।

উত্তর : ছেলেকে নিয়ে যে সমস্যার কথা বলেছেন, এর জন্যে দায়ী সম্ভবত আপনি নিজে। কারণ আপনার কথা থেকে বোঝা যাচ্ছে, আপনার ছেলে একটিই এবং মেয়েদের অনেক পরে সে জন্মেছে। তার মানে বংশের চেরাগ হিসেবে তার আহ্লাদ-প্রশ্রয়ের কোনো কমতি হয় নি। তো বংশের চেরাগরা সাধারণত উগ্রই হয়। চেরাগের কাজই জ্বলা।

অতএব বংশের চেরাগ কাউকে বানাবেন না, মানুষ বানানোর চেষ্টা করবেন। সপ্তম শ্রেণি মানে ১২/১৩ বছর বয়স। এ বয়সটা খুব বিপজ্জনক।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাকে অবশ্যই কোর্স করাবেন। তারপর ফাউন্ডেশনের সাথে যুক্ত রাখবেন। আমাদের অনেক মা-বাবা মনে করেন, কোর্স করানোই যথেষ্ট। আবার যাওয়ার দরকার কী? এখানেই তারা ভুলটা করেন। আপনি যদি কোয়ান্টামের সাথে তাকে যোগাযোগ রাখতে না দেন, সে অন্যকিছুর সাথে যোগাযোগ রাখবে। সে হয়তো বাজে বন্ধু, ড্রাগ, ফেসবুক, প্রেম বা অন্যান্য নেশায় আসক্ত হবে। কারণ মানুষ কখনো বিচ্ছিন্ন থাকতে পারে না, কোনো না কোনো সার্কেলে থাকবে। তো ভালো সার্কেলে থাকাটাই সবসময় ভালো।

প্রশ্ন : ছেলেমেয়েরা আজকাল স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে পছন্দ করে। কোনোরকম নিয়ন্ত্রণ পছন্দ করে না। ভালো-মন্দ বিবেচনা অনেক সময় তাদের থাকে না। উপায় কী?

উত্তর : একটা বয়সের পরে তো সে নিয়ন্ত্রণ পছন্দ করবে না, এটাই স্বাভাবিক। এ বয়সটা আসার আগেই তাকে প্রয়োজনীয় শিক্ষা দিতে হবে। করণীয়-বর্জনীয় বোঝাতে হবে। এজন্যে তাকে ভালো-মন্দ জ্ঞান দিতে হবে। *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* পড়ার অভ্যাস করাতে হবে।

আর শুধু এখনকার ছেলেমেয়েরাই যে স্বাধীনভাবে চলতে পছন্দ করে, তা না। আমাদের সময়ে আমরা কি স্বাধীনভাবে চলাফেরা করতে পছন্দ করতাম না? আমরাও চাইতাম, ভয়ে হয়তো পারতাম না। অনেক সময় সুযোগের অভাবে পারতাম না। এ-ছাড়া আমাদের সময় পারিবারিক বন্ধন খুব দৃঢ় ছিল। এখন তো পারিবারিক বন্ধন সেভাবে নেই। অতএব ছেলেমেয়ের সাথে বন্ধুর মতো আচরণ করতে হবে এবং সময় দিতে হবে। যত সময় দেবেন, ছেলেমেয়ে তত আপনার কথা শুনবে, শিখবে ভালো-মন্দ বিবেচনা করতে।

প্রশ্ন : আমার তিন ছেলে। সবাই স্কুলে পড়ে। ওরা ডিসিপ্লিন মানতে চায় না। বাবা হিসেবে আমার কী করণীয়?

উত্তর : আসলে বয়সটাই এরকম। এ বয়সে কেউ ডিসিপ্লিন মানতে চায় না। ভাবে, পৃথিবীটাকে জয় করে ফেলবে। শৈশব, কৈশোর ও যৌবনের ধর্মই এটা। এ বয়সী সন্তানকে উদ্বুদ্ধ করতে হলে (এক) তাদেরকে সময় দিতে হবে। (দুই) পারিবারিক মেডিটেশনে সবসময় একাত্ম রাখতে হবে। (তিন) তাদেরকে ফাউন্ডেশনে একাত্ম হওয়ার জন্যে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। কারণ এ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বয়সে সমবয়সী সঙ্গীদের প্রতি আকর্ষণ বেশি থাকে। আর সেটা যদি ভালো সঙ্গ না হয়, তাহলে ক্ষতি যা হওয়ার, তা এ বয়সেই হয়ে যায়।

তাই তাকে যদি ফাউন্ডেশনে নিয়ে আসতে পারেন, তাহলে খুব ভালো। সন্তানকে নৈতিক শিক্ষা দেয়া বা শিষ্টাচার, সদাচার শেখানোর যে কাজটা একসময় আমাদের শিক্ষকরা করতেন বা পরিবারের বড়রা করতেন, এখন ফাউন্ডেশন সে-কাজটাই করছে। আর সন্তানকে ডিসিপ্লিনড মানুষ হিসেবে গড়ে তুলতে আরেকটা বিষয় বিবেচনায় রাখবেন যে, আপনারা পরিবারে নিয়মশৃঙ্খলা মেনে চলেন কিনা। আপনারা যদি কোনো শৃঙ্খলার চর্চা না করেন, তাহলে সন্তানকে তা শেখানো কঠিন।

প্রশ্ন : আমার নাতির বয়স ছয় বছর। খুব জেদি। কারো কোনো কথা শোনে না। কাউকে ভয় পায় না। সবসময় টিভি দেখতে চায়। লেখাপড়া কিছুতেই করতে চায় না। আমরা এখন কী করব? দয়া করে বলবেন।

উত্তর : দাদি বা দাদার পক্ষে নাতিকে সামলানো খুব কঠিন। কারণ নাতির বয়স ছয় বছর কেন, ছয় মাস হলেও সে বোঝে যে, এই মানুষটা ইমোশনালি আমার প্রতি খুব দুর্বল। আর কেউ যখন বুঝে যায় যে, আরেকজন তার প্রতি ইমোশনালি দুর্বল, তখন তাকে ইমোশনাল ব্ল্যাকমেইল করতে কেউ ছাড়ে না। অতএব তাকে আপনার পক্ষে বোঝানো খুব কঠিন।

তবে হাল ছাড়ার কিছু নাই। আপনি তো তার দাদি বা নানি হন। কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে নিয়মিত বোঝান। আর বাস্তবে কোনোকিছুতে 'না' বলবেন না। যা বোঝানোর কমান্ড সেন্টারে বোঝাবেন। তার সাথে বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন। আপনি তাকে যে যে বিষয় শেখাতে চাচ্ছেন, সেটি খেলতে খেলতে মজা করে শেখান।

অর্থাৎ আপনার প্রতি তার আকর্ষণ যত বাড়বে, আপনি তার কাছে যত একটিভ হতে পারবেন, যত বৈচিত্র্যময় হতে পারবেন, তত সে আপনাকে পছন্দ করবে। আপনি যদি শুধু ঘ্যানর ঘ্যানর করেন, এই পড়তে বস, এখন টিভি দেখিস না, সে আপনার কথা শুনবে না। কথা শোনানোর একটাই পথ–বন্ধুত্ব। তার সাথে বন্ধুত্ব করে ফেলুন, সে আপনার কথা শুনবে।

প্রশ্ন : আমার ছেলে বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়াশোনা করে। সে বার বার বিষয় পরিবর্তন করে, বিশেষ করে পড়াশোনার বেশি চাপ দেখলে। এইচএসসি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দ্বিতীয় বর্ষ থেকেই তার কিছু মানসিক সমস্যা ছিল। এইচএসসি-র পর যখন ভালো জায়গায় ভর্তি হতে পারল না, তখন সমস্যা আরো বেড়ে গেল। পরবর্তীতে ডাক্তারের নিয়ন্ত্রণাধীনে থেকে এখন বেশ ভালো আছে। কিন্তু পড়াশোনার চাপ হলেই সমস্যা হয়।

উত্তর : এটা হতে পারে ছেলের পড়াশোনা ও ক্যারিয়ার নিয়ে আপনাদের দিক থেকে চাপ কিংবা মাত্রাতিরিক্ত উদ্বেগের ফল। আসলে মা-বাবারা অনেক সময় সন্তানদের ওপর অযৌক্তিক চাপ দিয়ে থাকেন। যেটা পরবর্তী সময়ে তার মানসিক সমস্যার কারণ হয়। আপনার সন্তানের ক্ষেত্রেও তা-ই হয়েছে। তাকে পড়াশোনার চাপ খুব বেশি দেবেন না। এ চাপ সহ্য করার মতো মানসিক অবস্থা তার নেই। তাকে অন্য কোনো পেশা বা অন্য কিছুতে উৎসাহিত করবেন, যেখানে সে চাপ ছাড়া থাকতে পারবে। আমরা অনেক সময় দেখেছি, চাপের কারণে পড়াশোনার রেজাল্ট ভালো হয় নি কিন্তু কর্মজীবনে সে ভালো করেছে।

প্রশ্ন : দেড় বছরের শিশুকে কীভাবে গড়ে তুলতে হবে? সাংঘাতিক চঞ্চল। কোনোভাবেই তাকে শান্ত রাখা যায় না।

উত্তর : আচ্ছা, দেড় বছরের শিশু তো চঞ্চলই হবে! শিশু তো শিশুই। শিশু যে চঞ্চল হয়েছে, এজন্যে শুকরিয়া আদায় করুন। অর্থাৎ সে প্রাণশক্তিতে ভরপুর। তাকে একটার পর একটা কাজ দিয়ে রাখবেন। এটা করো, ওটা করো। ঘরের মধ্যেই কাজ দিন–এটা ওখানে নাও। আবার ওখান থেকে ওখানে নাও। আপনি নিশ্চয়ই সারাক্ষণ তাকে চুপ করতে বলেন। ফলে সে আরো বেশি দুষ্টামি করে। আর তাকে যখন কাজ দিয়ে রাখবেন, কাজ করতে করতে ক্লান্ত অনুভব করবে, তখন নিজেই শান্ত হয়ে ঘুমিয়ে পড়বে। বুনো ওল হলে বাঘা তেঁতুল দিতে হয়। যে যে-রকম, তার জন্যে প্রতিকার সে-রকমই।

প্রশ্ন : আমার দুটি পুত্র সন্তান। এদের আমি সাধারণ জীবনযাপনে অভ্যস্ত করতে চেষ্টা করেছি। বর্তমানে দেখছি তারা কম্পিউটার, গেম, ক্রিকেটকে পড়াশোনার চেয়ে বেশি গুরুত্ব দিচ্ছে। একজন শিক্ষক হয়ে আমি সাধ্যমতো চেষ্টা করছি তারপরও তারা মাঝে মাঝে খারাপ আচরণ করছে। খারাপ মা বলে সম্বোধন করছে। আমার ব্যর্থতা কতখানি? সমাধানই বা কী?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : সন্তান দুটি এবং পুত্র সন্তান। পুত্র সন্তানরা স্বাভাবিকভাবে বহির্মুখী হয়। ছেলে ও মেয়ের মৌলিক পার্থক্য যদি আপনি বুঝতে পারেন, তাহলে আপনার জন্যে সহজ হয়ে যাবে। একটা ছোট্ট উদাহরণ দেই। ধরুন, একদল মেয়ে গোল্লাছুট খেলছে। হঠাৎ তাদের মধ্যে একটি মেয়ে খেলতে খেলতে পড়ে গেল। পায়ে ব্যথা পেয়ে সেখান থেকে রক্ত বের হলো। দেখা যাবে, সব মেয়ে খেলা বাদ দিয়ে আহত মেয়েটিকে সমবেদনা জানাতে চলে আসবে এবং খেলা বন্ধ হয়ে যাবে।

একই খেলা যদি ছেলেরা খেলে এবং একজন হোঁচট খায়, পা ফুলে যায়, তারা কিন্তু খেলা বন্ধ করবে না। বরং যে হোঁচট খেয়ে পড়বে, তাকে উদ্দেশ্য করে তারা বলবে, তুই সরে যা, আমরা খেলব। এক-আধজন হয়তো সেবা করবে, বাকিরা খেলা চালিয়ে যাবে। এটা হচ্ছে একটা ছেলে ও মেয়ের স্বাভাবিক মনস্তাত্ত্বিক পার্থক্য।

একটা মেয়েকে আপনি যেভাবে বড় করতে পারবেন, একটা ছেলেকে সেভাবে করতে পারবেন না। আর সন্তানের জন্যে শুধু মা বা শুধু বাবা যথেষ্ট নয়, দুজনেরই দরকার আছে। ছেলেরা সাধারণত মাকে ভয় পায় না। ভয় পায় বাবাকে। মায়ের বাধ্য থাকে তখন, যখন মাকে ভালবাসতে শুরু করে। ছেলেদের কথা শোনানোর একটা উপায় হচ্ছে বেশি করে তাদের সাথে সময় কাটানো। তাদের সময় দিতে হবে এবং তাদের বন্ধু হয়ে যেতে হবে। তাদের সাথে ক্রিকেট, ভিডিও গেমের গল্প করতে হবে। তারপর ভিডিও গেম থেকে আস্তে আস্তে সরিয়ে আনতে হবে। তাদের প্রিয় খেলোয়াড় যে-ই হোক, তাদের নিয়ে সন্তানের সাথে গল্প করতে হবে। এভাবে আপনি তাদেরকে বেশি প্রভাবিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার বাচ্চারা সবসময় ঝগড়া করে। তারা বাসায় থাকলে আমাকে রান্নাসহ ঘরের কাজ করতে দেয় না। অনেক বুঝিয়েও লাভ হয় নি। আমাকে সারাক্ষণ তাদের সাথে চিৎকার করতে হয়। বাচ্চাদের সঙ্গে আমার সুসম্পর্ক কীভাবে হবে? গুরুজী, কী করলে তারা আমার সব কথা শুনবে?

উত্তর : একটা বিষয় মনে রাখতে হবে, বাচ্চারা কখনো আপনার সব কথা শুনবে না। এটা হচ্ছে বাস্তবতা। আপনারাও মা-বাবার সব কথা শোনেন নি। আর এই যে বাচ্চাদের সাথে সবসময় চিৎকার করছেন–এটি অর্থহীন। চিৎকার বন্ধ করে দিন। সেই মহিলার কথা ভাবুন, যার বাচ্চা নেই। আপনি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নিজেকে ভাগ্যবান মনে করুন যে, আমার তো বাচ্চা আছে, আমি তো মা হয়েছি। ওরা ওরা ঝগড়া করুক, আপনি কিছু বলতে যাবেন না। দুজনে ঝগড়া করে যখন ক্লান্ত হবে তখন আপনি গিয়ে থামাবেন। দেখবেন, আপনি খুব ভালো আছেন, শান্তিতে আছেন।

প্রশ্ন : আমার ছোট ছেলেটি মেধাবী কিন্তু অবাধ্য। আমি কোর্স করার জন্যে ওকে বোঝাচ্ছি, কিন্তু ও রাজি হচ্ছে না। সামনে এসএসসি পরীক্ষা। পড়াশোনায়ও মনোযোগ দিচ্ছে না। এ অবস্থায় আমি কী করতে পারি?

উত্তর : কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বোঝানোর চেষ্টা করুন। জোরাজুরি করবেন না। এবং আপনি নিজে নিয়মিত মেডিটেশন করবেন। যখন নিজে নিয়মিত মেডিটেশন করবেন, আপনার কথার প্রভাব এমনিতেই বেড়ে যাবে।

প্রশ্ন : আমি ও আমার ছেলে গত বছর কোর্স করেছি। আমার ছেলে কয়েকদিন মেডিটেশন করেছে কিন্তু এখন আর করে না। অনেক বলি, শোনে না। কী করব? সে ক্লাস সেভেনের ছাত্র, লেখাপড়ায় অমনোযোগী, সবকিছুতেই সে অমনোযোগী। সে যেন মনোযোগী হয় পরামর্শ দেবেন।

উত্তর : আসলে এ বয়সের ছেলেমেয়েদের বেশি বলতে হয় না। ক্লাস সেভেন বয়সটা খুব ঝুঁকিপূর্ণ। ক্লাস টেন-এ ওঠার পর পরীক্ষার চিন্তা ঢোকে। সেভেনে তো পরীক্ষার চিন্তা নেই। মাত্র সে কিশোর হচ্ছে। আগেকার দিনে এই বয়সের কিশোর-কিশোরীরা নিজেদেরকে আলেকজান্ডার বা ক্লিওপেট্রা ভাবত। এখনকার দিনে সে নিজেকে সিনেমার নায়ক বা নায়িকা ভাবতে শুরু করে, চেহারা আর গায়ের রং যা-ই হোক। এ সময়ের, এ বয়সের ধর্ম হচ্ছে এটা। তার পৃথিবীতে বিজয় ছাড়া আর কোনো চিন্তা আসে না। কিন্তু বিজয় কীভাবে আসবে এটাই বোঝে না। ফলে সে অমনোযোগী হয়ে যায়।

আর এখনকার ছেলেমেয়েরা মনে করে, মা-বাবা তো বলবেই। এটা তাদের কাজ। আর আমার কাজ হচ্ছে তা না শোনা। বিটা লেভেলে এদেরকে যত কম বলেন, তত ভালো। আলফা লেভেলে বলবেন, কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাবেন। তাহলে আপনি তাকে সহজে উদ্বুদ্ধ করতে পারবেন। আর আপনি যে তাকে কত ভালবাসেন, সে না পড়লেও যে আপনি বিরক্ত না, আপনি যে তাকে কত অনুভব করছেন–এই অনুভূতিটা বিটা লেভেলে বলবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সে যেন এটুকু অনুভব করে যে, আমার মা-বাবা কষ্ট পাচ্ছে। তাহলে সম্ভাবনা হচ্ছে, সে আপনার কথা শুনবে। তাকে সময় দেয়ার চেষ্টা করুন। সন্তানের বন্ধু হোন। আসলে আমাদের মা-বাবারা কিন্তু এই জায়গাটাতে ভুল করে ফেলেন। টিনএজ সন্তানদের বন্ধুর প্রয়োজন সবচেয়ে বেশি। এবং এখনকার জামানায় যে মা-বাবা তার সন্তানের বন্ধু হতে পেরেছেন, সেই সন্তানরাই ভালোভাবে বেড়ে উঠেছে। তাই আপনাকেই বন্ধু হতে হবে। এবং যত সময় দিতে পারবেন, সঙ্গ দেবেন, অসৎ সঙ্গ থেকে সে দূরে থাকবে।

আর শিক্ষার্থী কার্যক্রমে, সাদাকায়নে, আলোকায়নে নিয়ে আসবেন। মেডিটেশনের কথা কম বলবেন। আপনি মেডিটেশনের কথা বললে সে কম শুনবে। যারা বললে শুনবে, তাদেরকে দিয়ে বলাবেন এবং যত বিভিন্ন প্রোগ্রামে নিয়ে আসবেন, তত সে উদ্বুদ্ধ হতে থাকবে। মেডিটেশন না করলে জোর করবেন না। স্কুল না থাকলে বুধবার প্রজ্ঞা জালালিতে নিয়ে আসুন। মঙ্গলবার স্কুল থেকে আলোকায়নে নিয়ে আসুন। অর্থাৎ তাকে সেই পরিবেশ দিতে হবে, যা তাকে প্রভাবিত করবে। আপনার কথা সে শুনতে চাইছে না কিন্তু একজন কাউন্সিলরের কথা হয়তো ঠিকই শুনবে।

প্রশ্ন : আমার স্বামী বেশ বকাবকি করে। আমার ছোট ছেলেটা তার বাবাকে খুব অনুসরণ করে। তাকে কিছু বললে সে বলে, আমাকে জ্ঞান দিও না।

উত্তর : আসলে কখন কী বলছেন, এটা গুরুত্বপূর্ণ। একটা ভালো কথাও সবসময় বলা যায় না। আবার সময় বুঝে খুব কঠিন কথাও সুন্দরভাবে বলা যায়। অতএব কথা বলতে হবে সময়-সুযোগ বুঝে। আর বাচ্চাদের বেশি বকাবকি করা অর্থহীন।

প্রশ্ন : আমার ছোট বোন খুবই অবাধ্য। কোনো কথা শুনতে রাজি হয় না। সে একাদশ শ্রেণিতে পড়ে। ও নিজের মতো চলতে চায়। মাঝে মাঝে আমি অনেক রেগে যাই, ফলে বকাঝকা ও মারধর করি। আমার বোনটিকে কি এভাবেই চলতে দেবো? মাঝে মাঝে আমাদের পরিবারের সবাই ওর সাথে খারাপ ব্যবহার করে থাকি, ওর আচরণের জন্যে।

উত্তর : বুঝিয়ে, মমতা দিয়ে আচরণ পরিবর্তন করতে হবে। একাদশ শ্রেণিতে পড়া একটি মেয়ের গায়ে হাত তোলা মোটেই ঠিক হয় নি। যে-কোনো

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বয়সেই গায়ে হাত তুলে শাস্তি দেয়া বা আচরণ পরিবর্তনের চেষ্টা করাটা অর্থহীন। এতে কোনো লাভ হয় না। বরং যে শাস্তি পেল, তার মধ্যে ক্ষোভ তৈরি হতে থাকে। আপনারা তাকে বোঝাতে পারছেন না, কারণ যে ভাষায় বা যেভাবে বললে তাকে কথা শোনাতে পারতেন, সেভাবে বলা হচ্ছে না।

এখন থেকে দিনে দুবেলা তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। তাকে যে কত ভালবাসেন, এটা বলুন। আপনার মমতাকে উজাড় করে দিয়ে তাকে বোঝান। আর কখনো মারধর করবেন না। কোনো মেয়ের গায়ে হাত তোলা কাপুরুষোচিত। দুর্বলের গায়ে যে-কেউ হাত তুলতে পারে। এর মধ্যে কোনো বীরত্ব নাই। সবসময় মমতা দিয়ে তাকে বোঝাবেন। আপনি যদি আন্তরিক হন, আপনি বোঝাতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার মেয়েকে স্বভাব পরিবর্তনের জন্যে কোর্স করাই। কিন্তু কোনো পরিবর্তনই হয় নি। বুকটা ফেটে যায়, গুরুজী। আমি কি তবে হেরে গেলাম?

উত্তর : প্রথমত, মেয়ে তো নিজের ইচ্ছায় কোর্স করে নি, মেয়েকে আপনি কোর্স করিয়েছেন। দ্বিতীয়ত, আপনি মা। আর মা কখনো হারতে পারে না, যদি না তিনি আবেগপ্রবণ হয়ে যান। আপনারই তো মেয়ে। তাহলে কেন তাকে সত্যের পথে, আলোকিত পথে, ভালোর পথে আনতে পারবেন না?

তবে তাকে বকাবকি করবেন না, কখনো অভিশাপ দেবেন না। তার সাথে ঝগড়া করতে যাবেন না। আর কমান্ড সেন্টারে এনে প্রতিদিন দুবার করে তাকে বোঝানো অব্যাহত রাখুন। কেন আপনি জিততে পারবেন না? আমরা বিশ্বাস করি, যদি আপনার লেভেল ঠিক হয়, আপনি অবশ্যই আপনার মেয়েকে ভালো পথে অনুপ্রাণিত করতে পারবেন।

প্রশ্ন : ইদানীং উঠতি বয়সের ছেলেদের কথোপকথন শুনলে খুবই মর্মাহত হতে হয়। শুধু আমি না, আশেপাশে অনেকের সাথেই কথা বলে জানতে পারলাম, বিষয়টি আশঙ্কাজনক পর্যায়ে পৌঁছে গেছে। বিশেষ করে স্কুল, কলেজ ও ইউনিভার্সিটির ছেলেমেয়েদের কথোপকথনে এত অশ্লীলতা থাকে যে, আমরা এগুলো এ বয়সে কাউকে বলতেও শুনি নি।

উত্তর : এটারও কারণ আছে। আমাদের এখনকার মা-বাবা, অভিভাবকেরা কি তাদের সন্তানদের শুদ্ধাচার, নৈতিকতা শেখানোর কোনো চেষ্টা করেন, না

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সেজন্যে কোনো সময় তাদের দেন? কোনোটাই না। কারণ তারা ব্যস্ত, তাদের সময় নেই। আর সময় থাকতে সেটার গুরুত্বও তারা বোঝেন না। যেমন, জিপিএ-৫ পাওয়ার জন্যে অথবা টিভির রিয়েলিটি শো-র প্রতিযোগিতায় টিকে থাকার জন্যে একটি মেয়ে বা ছেলের পেছনে একজন মা-বাবা যে পরিমাণ পরিশ্রম করেন, সময় দেন, তার এক শতাংশও কি এই সন্তানটিকে নৈতিক শিক্ষা দেয়ার জন্যে মা-বাবা দিয়ে থাকেন?

উত্তরটা আপনারা সহজেই দিতে পারবেন–না। কারণ তারা মনে করেন, এখানে শেখানোর কিছু নেই। তারা আফসোস করেন কখন? যখন বাঁশ আর কাঁচা নেই। সন্তান বখে গেছে, কথা শোনার পর্যায় পার হয়ে গেছে, অশ্লীলতায় ডুবে গেছে। কিন্তু তখন তো আর কিছু করার নেই।

এটা এখন ব্যক্তিগত কোনো সমস্যা না, এটা একটা সামাজিক সমস্যা। সামাজিকভাবে আমাদেরকে সচেতন হতে হবে। আমাদের ছেলেমেয়েদের নৈতিক শিক্ষায় শিক্ষিত করতে হবে। আর আমাদের ছেলেমেয়েরা এই যে অনৈতিকতা, অশ্লীলতা, ভ্রষ্টাচারে আক্রান্ত হয়েছে, এটা তো তাদের দোষ না। প্রথমত, মা-বাবা তাকে সময় দিতে পারছেন না। কাজের পরে মা-বাবা ঘরে যে সময়টুকু পাচ্ছেন, টেলিভিশনকে দিচ্ছেন।

দ্বিতীয়ত, ছেলেমেয়েরা সময় কাটাচ্ছে কোথায়? হয় স্কুলে, নয়তো কোচিংয়ে। তো সেখানে যা শেখানো হচ্ছে, তা-ই তো সে শিখবে। সেখানে তো তাকে নৈতিকতা শেখানো হচ্ছে না, তাকে শেখানো হচ্ছে কীভাবে জিপিএ-৫ পেতে হয়। আর মা-বাবারাও এই জিপিএ-৫ নিয়েই সন্তুষ্ট।

চারপাশে এত অবক্ষয়, এত অনৈতিকতা, এত অশ্লীলতা বলে অনেকে নিজেদের দায় এড়াতে চান। আমরা বলি, এজন্যেই তো ফাউন্ডেশন। অতএব আপনার সন্তানের পড়াশোনা, অন্যান্য কাজ ব্যালেন্স করে যত ফাউন্ডেশনমুখী করতে পারবেন, তত তার মধ্যে নৈতিকতার বিকাশ ঘটবে। পাশাপাশি তার মেধারও বিকাশ হবে। তার লেখাপড়ার ক্ষতি না করে তাকে সাথে নিয়ে সাদাকায়নে আসুন, আলোকায়নে আসুন। তাকে ভালো ছেলেমেয়েদের সাথে মেশার সুযোগ করে দিন।

কিন্তু সুযোগ দিলেও তাকে পর্যবেক্ষণ করবেন–কোয়ান্টামে আসার নাম করে সে অন্য কোথাও যাচ্ছে কিনা, প্রেম করে বেড়াচ্ছে কিনা। দেখা গেল, ছেলে বলল, মা কোয়ান্টামে যাচ্ছি। আপনিও খুব খুশিমনে ভাবলেন, যাক, ছেলে আমার কত ভালো। এদিকে ছেলে কোয়ান্টামের নাম করে বন্ধুদের সাথে আড্ডা দিতে চলে গেছে বা ঘুরে বেড়াচ্ছে কোনো মেয়ের সাথে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অনেকদিন পরে যখন আপনি জানলেন, ততদিনে দেরি হয়ে গেছে। এমনটি যেন না হয়। কাজেই ফাউন্ডেশনে মাঝে মাঝে খোঁজ নিন যে, আমার ছেলে তো ফাউন্ডেশনে এসেছে, সে আজ কী কাজ করছে? শাখায়, সেন্টারে বা সেলে–যেখানেই হোক, সে কী করছে এটা নিশ্চিত হবেন।

বিষয়গুলোকে নিতে হবে চ্যালেঞ্জ হিসেবে। আরবে এবং বিভিন্ন যুগে অশ্লীলতা এর চেয়েও খারাপ পর্যায়ে ছিল। অশ্লীলতার ধরনটা ভিন্ন ছিল। একজন লোককে অশ্লীল হতে হলে বাইজী বাড়িতে যেতে হতো। এখন তো তার দরকার নাই, কিছুদিন আগপর্যন্ত তো সিডি ছিল। এখন সিডিও লাগে না, আপনার মোবাইল ফোন থাকলেই হলো; ওটার মধ্যেই সবকিছু।

বলতে খারাপ লাগছে কিন্তু বাস্তবতা হচ্ছে, কার কাছে নাই। নিজে অশ্লীল হয়ে তো আরেকজনের অশ্লীলতা দূর করা সম্ভব না। সমস্যা হচ্ছে এখানে যে, বাবা অশ্লীল ছবি দেখছেন কিন্তু তিনি চান না, তার ছেলে সেটা করুক। তাহলে হবে? ছেলে তো বাবাকেই অনুসরণ করবে।

আমরা আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি, আমরা এটা থেকে মুক্ত হওয়ার চেষ্টা করছি। আজ হোক, কাল হোক চারপাশের সব মানুষকে নিয়ে আমরা ভালো হবো ইনশাল্লাহ। সমাজ যখন পচনের শেষ পর্যায়ে যাবে, তখনই শুরু হবে নৈতিক পুনরুত্থান। আমরা সেই লক্ষ্যেই কাজ করছি। এখন অশ্লীলতার উত্থানের যুগ, একেবারে চরমে পৌঁছে গেছে। এরপরে মানুষের বিরক্তিই এটার পতন ঘটাবে এবং নৈতিকতার বিজয় হবে। সেই লক্ষ্যেই আমাদের কাজ করতে হবে। এ-ক্ষেত্রে আমরাই হবো অগ্রপথিক।

প্রশ্ন : আমাদের ভুলের কারণে সন্তান অনেক আগে থেকেই ইন্টারনেট ফেসবুক এবং গেমস-এর আসক্তিতে ভুগছে। পড়াশোনাকে ভয় পাচ্ছে। মোটেও পড়াশোনা করছে না। এই মুহূর্তে আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : এই সমস্যা এখন ঘরে ঘরে। ইন্টারনেট, ফেসবুক এবং গেমস-এ আসক্ত হলে মানুষের মনোযোগ দেয়ার ক্ষমতা কমে যায়। তখন পড়াশোনাকে ভয় পাওয়াটাই স্বাভাবিক। যেহেতু সে আপনার সন্তান, আপনাকে হাল ছাড়লে চলবে না। তাকে বেশি বেশি সময় দিন। পরবর্তী ৪০ দিন দুবেলা করে তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান এবং বাস্তবে তার সাথে খোলামেলা কথা বলুন। তার জন্যে জান-ই সদকা দিন। সদকা হিলিংয়ে নাম দিন এবং তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে ক্রমাগত নিজে হিলিং করুন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সেইসাথে নিজে সচেতন হোন। রাত ১১টার পরে কোনো ফেসবুক, ইন্টারনেট ব্যবহার করবেন না। 'আপনি আচরি ধর্ম পরকে শেখাও'। আপনি ইন্টারনেট ফেসবুকে ব্যস্ত থাকবেন আর সন্তানকে বলবেন, তোমার ফেসবুক বন্ধ করো। হবে না তো। অতএব আগে নিজেরা বাঁচুন, তাহলে সন্তানকে প্রভাবিত করা সহজ হবে।

আসলে এখন ফেসবুক-ইন্টারনেট-ভিডিও গেমের যে আসক্তি দেখা দিয়েছে, তা মাদকাসক্তির চেয়েও ভয়াবহ। ব্রিটেনে ডিজিটাল টেকনোলজি এডিকশনের জন্যে ১২-১৫ বছরের বাচ্চাদেরকে রিহ্যাব সেন্টারে ভর্তি করানো হচ্ছে। ড্রাগ রিহ্যাব সেন্টারের মতো এখন ইউরোপ আমেরিকাতে স্মার্টফোন রিহ্যাব শুরু হয়েছে।

মানবজমিনে 'ভিডিও গেমসের ভয়ংকর নেশা' শীর্ষক এক প্রতিবেদনে বলা হয়, ড্রাগের নেশা কাটাতে মানুষ যেমন হাসপাতালে ভর্তি হয়, তেমনি ভিডিও গেমস খেলার নেশা কাটাতে ভারতীয় এক পরিবার তাদের সন্তানদের হাসপাতালে ভর্তি করেছিল। দিল্লির ১৬ বছর বয়সী এক কিশোর গেমে আসক্ত হয়ে প্রচণ্ড ঔদ্ধত্যপূর্ণ আচরণ করত পরিবারের সঙ্গে। পড়াশোনারও অবনতি হচ্ছিল দিন দিন, ওজন বেড়ে যাচ্ছিল দ্রুত। তখন তার মা-বাবা ছেলেকে হাসপাতালে ভর্তি করায়। ভিডিও গেমস খেলার মধ্যে বার বার বিরক্ত করছিল বলে টেক্সাসে এক লোক তার পাঁচ বছর বয়সী কন্যাকে শ্বাসরোধ করে হত্যা করেছে। কী মারাত্মক এই গেমসের নেশা!

ঘরে ঘরেই শিশু-কিশোর আর তরুণরা এর শিকার হচ্ছে। পরিণামে তাদের একটা বড় অংশই বিষণ্নতা ও হতাশায় ভুগছে। তাদের জীবনে কোনো সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য নেই। ফলে তাদের বিভ্রান্তির পথেও নিয়ে যাওয়া যাচ্ছে খুব দ্রুত। আসলে ভিডিও গেম জুয়ার আধুনিক রূপ ছাড়া কিছু নয়। আগেরকালে সমাজপতিরা সমাজের সাধারণ মানুষকে মাতিয়ে রাখত যাতে তারা নিজেদের কথা বা সমাজের কথা ভাবতে না পারে, নৈতিক এবং আত্মিক উন্নয়নের জন্যে যাতে তারা সময় না পায়। এখনকার এসব ভিডিও গেমস বা কম্পিউটার গেমসও তা-ই।

এখন এগুলোর আরো আধুনিক সংস্করণ বেরিয়েছে, যাতে শুধু ঘরে বসে খেলাই না, জানোয়ার খোঁজার জন্যে বাইরেও বেরিয়ে পড়তে হবে তাকে। সার্ভার দিয়ে যারা গেম পরিচালনা করছে, তারাই নাকি জঙ্গলে এসব কল্পিত জানোয়ার খোঁজার জন্যে ঘরের বাইরে বের করছে গেমারদের। তা করতে গিয়ে হয় দুর্ঘটনায় পড়ছে এরা, নয়তো ছিনতাইকারী বা অপহরণকারীর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কবলে পড়ছে। কিন্তু গেমের নেশা এমনই যে, আহত অবস্থায়ও সে কল্পিত জানোয়ারের পেছনে ছুটছে, চিকিৎসার জন্যে না গিয়ে। ফলে মারাও গেছে কয়েকজন। পত্রিকার শিরোনাম হলো 'গেম খেলে মরছে মানুষ'।

তারপর ফেসবুক এবং আরো সব তথাকথিত সামাজিক যোগাযোগ মাধ্যম। তরুণদের নৈতিকতা বিকাশের সবচেয়ে বড় বাধা হিসেবে এখন এটাকে মনে করা হচ্ছে! যুক্তরাজ্যে ১৭০০ অভিভাবকের ওপর চালানো এক জরিপে দেখা গেছে, ৫৫% অভিভাবকই বলছেন, সন্তানের নৈতিক মূল্যবোধের বিকাশে সবচেয়ে বড় বাধা হিসেবে তারা মনে করছেন এইসব সোশাল মিডিয়াকে। কারণ এসব মিডিয়াতে সেলফি তোলা, লাইক দেয়া, স্ট্যাটাস আর আপডেট দিতেই চলে যাচ্ছে তাদের পুরোটা সময়।

আসলে সেলফি তোলা যখন আসক্তি হয়ে যায়, তখন এটা একটা রোগ–সেলফি সিনড্রোম বলা যেতে পারে। অর্থাৎ আমারটা আগে, আমি অন্য কিছু বুঝি না। আর এর পরিণতি হলো হতাশা। কারণ আত্মকেন্দ্রিকতা অতৃপ্তির জন্ম দেয়। নিজের কত রকম ছবি আপনি তুলতে পারবেন? বেশি যখনই তুলবেন, তুলতে তুলতে কী হবে? অতৃপ্তি।

সম্প্রতি টাইম ম্যাগাজিনে একটি প্রতিবেদন প্রকাশিত হয়েছে মার্কিন টিনএজারদের সেলফি সিনড্রোম বা আত্মকেন্দ্রিকতা নিয়ে। বলা হচ্ছে, অতীতের যে-কোনো সময়ের চেয়ে মার্কিন যুবসমাজ এখন অনেক বেশি স্বার্থপর আর আত্মকেন্দ্রিক। ৫৮% টিনএজারই এখন বড় হচ্ছে স্বার্থপরতা আর আত্মকেন্দ্রিকতা নিয়ে। মনোবিজ্ঞানের ভাষায় যাকে নার্সিসিজম বা আত্মপ্রেমরোগ বলে!

আর এর পরিণতিও খুব করুণ! স্কুলে গুণ্ডামি আর ঠকবাজি এবং পরিণামে অসুখী হওয়াই এখন এদের নিয়তি। সহপাঠীদের হাতে অত্যাচারিত হবার কারণে আমেরিকায় প্রতি পাঁচ জনে একজন হাইস্কুল ছাত্র আত্মহত্যা করার কথা ভাবে। ৭০% কলেজছাত্র স্বীকার করেছে কখনো না কখনো তারা স্কুলের সহপাঠীদের সাথে প্রতারণা করেছে। আর তিন ভাগের একভাগ শিক্ষার্থীই ভুগছে এত মারাত্মক বিষণ্নতায় যে, পড়াশোনাসহ অন্যান্য কাজে মনোযোগ দেয়া তাদের জন্যে কঠিন হয়ে পড়েছে!

তাই প্রযুক্তি আর বিনোদনের ঘেরাটোপে বন্দি হয়ে সন্তান যেন আত্মকেন্দ্রিক না হয়ে পড়ে, সেদিকে খেয়াল রাখুন। তাকে পরিবারের অংশ হিসেবে বড় করে তুলুন। তাকে ভালবাসুন। তার প্রতি মনোযোগ দিন। সন্তানকে তার জীবনের লক্ষ্য দিন। কারণ জীবনের লক্ষ্য যদি সুস্পষ্ট হয়,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাহলে সেই সন্তানকে কেউ বিভ্রান্ত করতে পারে না। তার মধ্যে কখনো হতাশা আসবে না। এজন্যে আমরা বলি, একটি লক্ষ্য দেয়া হচ্ছে সন্তানের প্রতি মা-বাবার সবচেয়ে বড় উপহার। আর এটা আপনি তখনই দিতে পারবেন, যখন আপনার জীবনের লক্ষ্যও ঠিক হবে।

তাকে নৈতিক শিক্ষায় উজ্জীবিত করুন। এজন্যে আপনার নিজের জীবনেও নৈতিক মূল্যবোধের প্রতিফলন ঘটান। আসলে সন্তানকে শুধু গোল্ডেন জিপিএ পাওয়ানোটা আপনার দায়িত্ব না। সন্তানকে নৈতিক শিক্ষা বা ভালো-মন্দের শিক্ষা দেয়া হচ্ছে মূল দায়িত্ব, যে শিক্ষার মূল আকর হচ্ছে ধর্মগ্রন্থ। এই ধর্মগ্রন্থ সে যাতে উৎসাহ নিয়ে পাঠ করে, সেটা উদ্বুদ্ধ করতে হবে। আর সে উদ্বুদ্ধ হবে তখনই যখন দেখবে যে, আপনি নিজে সেটা করছেন এবং ধর্মগ্রন্থের মানবিক ও নৈতিক শিক্ষার প্রতিফলন আপনার জীবনে ঘটছে। তাহলেই ভোগবাদী ব্যবস্থার ফলে সৃষ্ট আত্মকেন্দ্রিকতা ও ভার্চুয়াল ভাইরাস থেকে নিজেদেরকে রক্ষা করে আমরা সবার জন্যে বাঁচব।

প্রশ্ন : আপনি আগে অনেকবার বলেছিলেন আমরা যদি সন্তানকে কিংবা পরিবারে অর্থবহ সময় না দেই, তাহলে আমাদের সন্তানই আমাদের কাল হয়ে দাঁড়াবে। সম্প্রতি আমরা তার কিছু নমুনা দেখতে পাচ্ছি। আমাদের একশ্রেণির তরুণ-তরুণী যেভাবে ধর্মের নামে বিভ্রান্ত হচ্ছে; সন্ত্রাস, জঙ্গিবাদে জড়িয়ে একের পর এক ভয়ংকর সব নিষ্ঠুর ঘটনার জন্ম দিচ্ছে, নৈতিক ও মানবিক এ বিপর্যয় থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : ঠিকই বলেছেন। ১ জুলাই, ২০১৬-তে গুলশানের হোলি আর্টিজান বেকারিতে যে নৃশংস সন্ত্রাসী হামলা ঘটেছে এবং তারপর একের পর এক যেসব ঘটনা আমাদের সামনে আসছে, তাতে এটা খুব স্পষ্ট যে, মূল্যবোধের অবক্ষয় শুধু না, ভয়াবহ এক বিপর্যয় ঘটে গেছে আমাদের সমাজে। যে মূল্যবোধ নিয়ে আমরা বড় হয়েছিলাম, যে সমমর্মিতা, মানবিকতাবোধ আমাদের ভেতরে ছিল তা যে কত ঠুনকো হয়ে গেছে, ধসে গেছে, গুলশানের এই ঘটনা আকস্মিকভাবে যেন সেটাই বুঝিয়ে দিল আমাদের! আমরা দেখলাম, সমমর্মিতার অভাব কত প্রকট হলে, মূল্যবোধের কতটা বিপর্যয় ঘটলে মানুষ এত নৃশংস হতে পারে!

কিন্তু এটা কি একদিনে হয়েছে? বা এসব নৃশংসতার জন্যে কি শুধু এই ছেলেমেয়েরাই দায়ী? না। এই সমস্যাগুলোর সূত্রপাত যেমন একদিনে হয় নি,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তেমনি প্রগতির নামে হোক, ধর্মের নামে হোক, বিপ্লবের নামে হোক বা প্রতিবাদের নামে হোক–এসব অন্যায়ের জন্যে তারা একা দায়ী নয়। আসলে এই তরুণদেরকে আমরা সত্যিকারের শিক্ষায় অর্থাৎ মানবিকতার শিক্ষায় উজ্জীবিত করতে পারি নি। সমাজ-সচেতনতা বা সমাজমুখিতা নয়; বরং আত্মকেন্দ্রিকতার চর্চায় আমরা তাদেরকে অভ্যস্ত করে তুলেছি। পরিবারের অংশ হিসেবে নয়, পরিবার-বিচ্ছিন্ন মানুষ হিসেবে গড়ে তুলেছি। আর তার ফলাফল হচ্ছে আজকের এই নৈতিক বিপর্যয়।

পারিবারিক ও সামাজিক অসচেতনতার পাশাপাশি মূল সমস্যাটা হচ্ছে আমাদের শিক্ষাব্যবস্থায়। সন্তানকে স্কুলে পাঠিয়ে আমরা হয়তো ভাবছি, খুব 'শিক্ষিত' হচ্ছে আমার সন্তান! আদপে সে হয়তো কিছু প্রযুক্তি শিখছে, কিছু দক্ষতা অর্জন করছে। কিন্তু 'মানুষ' হচ্ছে না। কারণ তার মধ্যে নৈতিকতা, মানবিকতা বিকশিত হচ্ছে না, যেহেতু ধর্মের প্রকৃত জ্ঞান তাদেরকে দেয়া হচ্ছে না। ফলে সে হয়ে উঠছে আত্মকেন্দ্রিক, স্বার্থপর।

আসলে ধর্মের শিক্ষাই হচ্ছে আত্মকেন্দ্রিকতা থেকে বেরিয়ে সমমর্মিতায় উদ্বুদ্ধ হওয়া। সূরা কাসাসের ৭৭ নম্বর আয়াতে আল্লাহ বলেন, 'আল্লাহ যেমন তোমাকে অনুগ্রহ করেছেন, তেমনি তুমিও মানুষের প্রতি সদয় হও (মানুষের উপকার করো)'। একজন সমমর্মী মানুষ হত্যা তো দূরের কথা, অন্যের ওপর কোনোরকম নির্যাতন, কোনোরকম অন্যায় করতে পারে না। আর প্রতিটি ধর্ম এই সমমর্মিতা শিক্ষা দেয়।

অন্যদিকে আত্মকেন্দ্রিক মানুষ সবসময় অতৃপ্ত থাকে, হতাশ থাকে, ক্ষুব্ধ থাকে। সেইসাথে ধর্মের প্রকৃত জ্ঞান না থাকায় ধর্মের নামে তাকে বিভ্রান্ত করা, উত্তেজিত করা, নিষ্ঠুরতায় প্রলুব্ধ করাও যায় সহজে।

তাই সন্তানকে ছোটবেলা থেকেই ধর্মের জ্ঞান দিতে হবে। আর ধর্মের জ্ঞান এখন তরুণ সমাজকে দেয়ার খুব সহজ সুযোগ আমাদের সামনে এসেছে *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* প্রকাশের পর। আপনার সন্তানের হাতে, পরিবারের তরুণ প্রজন্মের হাতে এ মর্মবাণী তুলে দিন। তার স্মার্টফোনে যেন মর্মবাণী অ্যাপটি থাকে সেটা নিশ্চিত করুন এবং তাকে পড়তে উৎসাহিত করুন।

যারা সনাতন ধর্মাবলম্বী, তারা গীতার মর্মবাণী দিতে পারেন সন্তানকে। বাংলায় হোক, ইংরেজিতে হোক। মহাত্মা গান্ধীর করা গীতার খুব চমৎকার ইংরেজি অনুবাদ আছে। সেটা দিতে পারেন সন্তানকে। বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বীরা ধম্মপদ পড়তে দিন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অর্থাৎ সন্তানকে যত ধর্মজ্ঞান দেবেন, তত তার ধর্মান্ধ হওয়ার সুযোগ কমে যাবে, তার মধ্যে ভালো-মন্দ বোধ জাগ্রত হবে, জীবনের যথাযথ লক্ষ্য সে নির্দিষ্ট করতে পারবে। নৈতিকতা, অহিংসা ও ধর্মবর্ণনির্বিশেষে সবার প্রতি সমমর্মিতাই হবে তার সবচেয়ে বড় শক্তি–অস্ত্র, হিংসা বা উগ্রতা নয়।

সন্তান লালনে মা-বাবার মতভেদ

প্রশ্ন : সন্তানদের ব্যাপারে কোনো সিদ্ধান্ত নিতে প্রায়শ আমাদের স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে মতবিরোধ হয়। দুজনই নিজেদের সিদ্ধান্ত সঠিক বলে মনে করি। এ-ক্ষেত্রে কার সিদ্ধান্ত বহাল থাকবে?

উত্তর : মা-বাবারা অনেক সময় নিজেদের সিদ্ধান্তগুলো সন্তানের ওপর চাপিয়ে দেন। তাকে হয় ডাক্তার, নয়তো ইঞ্জিনিয়ার হতে হবে। সন্তানও তা হওয়ার চেষ্টা করে। কিন্তু যখন সে হতে পারে না, তখন মা-বাবা এমন ভাব করে, যেন ডাক্তার-ইঞ্জিনিয়ার না হওয়ায় তাদের নিজেদের জীবন ব্যর্থ হয়ে গেল, সন্তানের জীবনও ব্যর্থ হয়ে গেল। অথচ মা-বাবারা এটা ভেবে দেখেন না যে, বাস্তব কারণে সবাই ডাক্তার-ইঞ্জিনিয়ার হতে পারবে না আর তার প্রয়োজনও নেই। বরং সে যে বিষয় নিয়েই পড়ুক না কেন, সেখানে ১ম হওয়াটাই গুরুত্বপূর্ণ। তাই মা-বাবার উচিত, সন্তান কী হবে সেটা তার ওপরেই ছেড়ে দেয়া। তাদের দায়িত্ব হলো, সন্তানের লক্ষ্য অর্জনে ও মেধা বিকাশে সাহায্য করা, সহযোগী হওয়া।

আর বাচ্চাকে পরস্পরবিরোধী মতামত দিয়ে বিভ্রান্ত করে দেবেন না। মায়ের চেয়ে বাবা বেশি আদর করেন বা বাবার চেয়ে মা বেশি, এটা বোঝাতে গিয়ে সন্তানের সামনে নিজেদের মতবিরোধ, অনৈক্যকে প্রকাশ্য করে তুলবেন না। আগে স্বামীর সাথে বসে ঠিক করুন, বাচ্চার ব্যাপারে কী সিদ্ধান্ত নেবেন। দুজন একমত হোন। তারপর তাকে বলুন।

প্রশ্ন : আমার স্ত্রী বাচ্চাকে বাজে গালিগালাজ করে, গৃহকর্মীকেও। ফলে ইদানীং বাচ্চাটি বেশ গালি রপ্ত করেছে। কী করব?

উত্তর : প্রথমত, আপনার স্ত্রীকে বোঝাতে হবে, এই গালিগালাজের শারীরিক মানসিক আত্মিক ক্ষতিগুলো কী কী। কমান্ড সেন্টারে বোঝাবেন এবং

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পরিবেশ-পরিস্থিতি বুঝে বাস্তবেও বোঝাবেন। দ্বিতীয়ত, আমরা গৃহকর্মীদের মনোদৈহিক অবস্থা বোঝার চেষ্টা করি না। অনেক সময় এটা ভেবে উত্তেজিত হয়ে উঠি যে, এত সহজ ব্যাপার সে বুঝতে পারে না বা একই ভুল বার বার করে। কিন্তু তার মানসিক বুদ্ধিবৃত্তির স্তর আমার পর্যায়ে নয় বলেই তো সে গৃহকর্মীর কাজ করছে। সে যদি আমারই মতো চটপটে হতো, দক্ষ হতো, তাহলে তো সে এ-কাজ করত না। সেজন্যেই গৃহকর্মীদের সাথে উত্তেজিত হওয়া, তাদের গালিগালাজ করা অর্থহীন।

এক সাহাবী একবার নবীজী (স)-কে জিজ্ঞেস করলেন, ইয়া রসুলুল্লাহ! কোনো দাস ভুল করলে কী করব? নবীজী (স) বললেন, ক্ষমা করবে। একই প্রশ্ন দ্বিতীয় বার করা হলে নবীজী (স) জবাব দিলেন, ক্ষমা করবে। তৃতীয় বারও একই প্রশ্ন, একই জবাব। শেষে সেই সাহাবী বললেন, ইয়া রসুলুল্লাহ! কতবার ক্ষমা করব? নবীজী (স) বললেন, দিনে কমপক্ষে ৭০ বার। আসলে গৃহকর্মীকে গালিগালাজ করলে তার যে ক্ষোভ-কষ্ট এর প্রতিক্রিয়ায় আপনাদের সংসারেই অশান্তি বাড়বে।

প্রশ্ন : আমার তিন মেয়ে। আমার স্বামী তাদের প্রয়োজনীয় চাহিদাগুলোর পাশাপাশি অপ্রয়োজনীয় অনেক চাহিদাও মেটাচ্ছে। ফলে বাচ্চাদের চাহিদার মাত্রা দিন দিন বাড়ছে এবং পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়ে পড়েছে। আমার স্বামীকে এ ব্যাপারে বুঝিয়েও লাভ হয় নি। এমনকি রাত ১১/১২টা পর্যন্ত ওদেরকে তিনি টিভি দেখতে দেন। যার ফলে টিভি দেখার নেশাও সীমা ছাড়িয়ে গেছে। এ অবস্থায় কী করণীয়?

উত্তর : টিভি দেখার সমস্যাটা মেটানোর জন্যে প্রো-একটিভ একটা কৌশল অবলম্বন করতে পারেন। বাচ্চাদেরকে নিয়ে যখন তিনি টিভি দেখছেন, তখন যাওয়া-আসার পথে তাদের দিকে তাকিয়ে একটু মুচকি হাসুন। দু-তিন বার এরকম করলে নিশ্চয় তিনি কারণ জিজ্ঞেস করবেন। তখন তাকে বলুন, তোমাকে তো আমি বুদ্ধিমান মনে করেছিলাম। কিন্তু এখন দেখছি তোমাকে বোঝার ব্যাপারে আমি তেমন বুদ্ধির পরিচয় দিতে পারি নি। কারণ বুদ্ধিমান হলে কেউ এতক্ষণ আহাম্মকের বাক্সের সামনে বসে থাকতে পারে? অবশ্য এ কথাগুলো তাকে আলাদাভাবে বলবেন, বাচ্চাদের সামনে না।

আবার মেয়েদেরও বলবেন, যখন বাবা কাছে না থাকে। আলাদা আলাদা বলার ফলে এ বিষয়ে যুক্তি দেখানো বা তর্ক করার বদলে তারা চিন্তা করার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সুযোগ পাবে এবং আশা করা যায়, এ ক্ষতিকর অভ্যাস থেকে বেরিয়ে আসবে। আর পণ্যদাসত্বের বিষয়টি এমনই যে, যত পায় তত চাহিদা বাড়তে থাকে। কিন্তু স্বামীর দেয়ার সামর্থ্য তো সীমিত। এই সীমা অতিক্রম করার পর যখন আর দিতে পারবেন না বা দিতে কষ্ট হবে তখনই হবে বিপত্তি। অতএব বিষয়টা এখনই আপনার স্বামীকে বোঝাতে হবে। তবে রাগ করে নয়, বরং ঠান্ডা মাথায় বোঝাবেন, এভাবে প্রশ্রয় দেয়া ভবিষ্যতে বাচ্চাদের জন্যেই কতটা ক্ষতির কারণ হবে।

প্রশ্ন : আমি চাই, আমার সন্তানেরা কোয়ান্টামের সাথে একাত্ম থাকুক, স্বামী যদি না চায় তবে কীভাবে সন্তানেরা আলোকিত হবার পথ পাবে? কিন্তু পরিবারের শান্তি নষ্ট হোক সেটা চাই না।

উত্তর : স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে এনে মমতার সাথে বোঝান। এটা আলোর পথ। কোয়ান্টামের সাথে একাত্ম থাকলে তারা আলোকিত মানুষ হবে। কমান্ড সেন্টারে নিয়মিত এই মেসেজ দিতে থাকলে উনি নিজেও একসময় কোয়ান্টামে একাত্ম হয়ে যাবেন।

প্রশ্ন : বাবা অনেক সময় সন্তানকে প্রশ্রয় দিয়ে তাদের সামনে মাকে বকাঝকা করেন। নিজে ভালো থাকতে চান। ফলে পরবর্তীতে সন্তানেরা আর মায়ের কথা শুনতে চায় না এবং ভালো চরিত্রের হয়ে গড়ে ওঠে না। এতেও বাবার বিকার নেই। তিনি বলেন, ভালো মানুষ হওয়ার দরকার কী? পড়ালেখা করলেই হবে।

উত্তর : শুধু পড়ালেখা করলেই হবে, সন্তানের ভালো মানুষ হওয়ার দরকার নেই—এরকম কথা যেসব বাবা-মায়েরা ভাবেন, তাদের চেয়ে হতভাগা আর কেউ নেই। এই ভাবনার খেসারত একসময় বাবা-মাকেই দিতে হয়। কিন্তু ততদিনে তো যা হবার হয়ে গেছে। কাজেই আপনার স্বামীকে বোঝান, তার এই দৃষ্টিভঙ্গি বদলানো দরকার।

সন্তানের জন্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, সন্তানের ব্যাপারে মা-বাবার সমঝোতা, সন্তানকে কীভাবে শাসন করবেন সে ব্যাপারে ঐকমত্য। তা না হলে সন্তান দুজনেরই শাসনে অবাধ্য হয়ে যাবে। বাবা হয়তো এখন প্রশ্রয় দিচ্ছেন, মায়ের চেয়ে ভালো থাকতে চাচ্ছেন। কিন্তু নিশ্চিত থাকতে পারেন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যে, এই বাবাই একসময় সন্তানকে প্রশ্রয় দেয়ার জন্যে অনুশোচনা করবেন। কারণ প্রশ্রয় কখনো সুসন্তান গড়ে না। প্রশ্রয় অমানুষ করে। হতে পারে যে, এই সন্তানের হাতেই বাবা লাঞ্ছিত হবেন, দুঃখ পাবেন। যখন কেউ কাউকে অসম্মান করতে উৎসাহিত করে, তখন এ অসম্মানই বুমেরাং হয়ে চপেটাঘাত করে ঐ ব্যক্তির গালে।

প্রশ্ন : অফিস থেকে সন্ধ্যায় যখন বাসায় ফিরি, তখন আমার মেয়েরা 'বাবা এসেছে, বাবা এসেছে' বলে ছুটে আসে, তারা আমার সাথে কিছুক্ষণ সময় কাটায়। এই সময়টুকু আমি উপভোগ করি। কিন্তু এটা আমার স্ত্রী একদম পছন্দ করে না। প্রায়ই আমার সামনে বাচ্চাদের প্রহার করে, তারপর পড়াতে নিয়ে যায়। অসহায় হয়ে আমি দেখি।

উত্তর : এখন থেকে নিজেকে অসহায় মনে না করে স্ত্রীকে সময়-সুযোগমতো ঠান্ডা মাথায় বোঝান। হতে পারে যে, আপনার স্ত্রী হয়তো একধরনের ঈর্ষাবোধে ভোগেন; যেটি তার এবং তার মেয়েদের মধ্যে সম্পর্কের জন্যে ক্ষতিকর। অতএব এখনই এটা বন্ধের জন্যে পদক্ষেপ নিন। আর স্ত্রীকেও একটু সময় দেবেন। মাঝে মাঝে স্ত্রীর জন্যে ছোটখাটো গিফট নিয়ে যাবেন।

প্রসঙ্গ : সন্তানকে লক্ষ্য দেয়া

প্রশ্ন : গুরুজী, বিভিন্ন প্রোগ্রামে আপনি সন্তানকে লক্ষ্য দেয়ার ব্যাপারে বার বার গুরুত্ব দিচ্ছেন। কিন্তু বিশেষজ্ঞরা বলছেন, সন্তানকে লক্ষ্য জোর করে চাপিয়ে দেবেন না। আপনি যদি বিষয়টি পরিষ্কার করেন, উপকৃত হবো।

উত্তর : আসলে আমরা অনেক সময় পাশ্চাত্যের বিভ্রান্ত পণ্ডিতদের দ্বারা বিভ্রান্ত হই। কারণ এখন তো পাশ্চাত্যের যে-কোনো একটা নামের সাথে ডক্টর থাকলেই হলো, পিএইচডি থাকলেই হলো, আমরা মনে করি যে, তিনি অনেক বড় পণ্ডিত। ফলে অনেক সময় তাদের পাণ্ডিত্য দ্বারা, তাদের কথা দ্বারা বিভ্রান্ত হই। এই রিপোর্টটি আমিও দেখেছি যে, সন্তান যা হতে চায় তা হতে দিন। সন্তানকে জোর করে কোনো লক্ষ্য চাপিয়ে দেবেন না।

আমাদেরকে সঠিক বিচারবুদ্ধি প্রয়োগ করে বুঝতে হবে, লক্ষ্য কাউকে জোর করে চাপানোর বিষয় নয়। বরং উদ্বুদ্ধ করার বিষয়। সন্তানকে অবশ্যই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সঠিকভাবে গাইড করতে হবে। এই যে বলছেন, সন্তান যা হতে চায় তা হতে দিন–এর অর্থটা কী? সন্তান যদি বদমাইশ হতে চায়, তাহলে কি তাকে বদমাইশ হতে দেবো? সন্তান চুরি করতে চাইলে চুরি করতে দেবো? সে যা করতে চায় তা-ই করতে দেবো? তাকে একটা গাইডলাইন দেবো না যে, এটা ন্যায়, এটা অন্যায়? এটা তুমি করতে পারো, এটা করতে পারো না। অর্থাৎ ভালো কী, মন্দ কী–এটা তো তাকে বোঝাতে হবে। যা চাইবে তা-ই করতে দেবেন না। অনেক সময় ছোট বাচ্চা ভেবে আমরাও স্বাধীনতা দেই।

আসলে এখনকার বাচ্চারা অনেক বুদ্ধিমান। অতএব কী করা উচিত, কী করলে তার ভালো হবে সে ব্যাপারে ছোটবেলা থেকেই তাকে দিক-নির্দেশনা দিতে হবে। অর্থাৎ সন্তানকে একটা মনছবি দিতে হবে। আবার মনছবিটা সন্তানের ওপর পুরোপুরি ছেড়ে দিলে হবে না। কারণ বুঝতে বুঝতে তো তার সময় লাগবে। হাঁ, সন্তান পেশা হিসেবে যেটা পছন্দ করবে সেটাকে গুরুত্ব দিন। কিন্তু কাজটা সে কেন করতে চায়, সেটা যেন তার কাছে পরিষ্কার থাকে। কাজটা যেন মানুষের কল্যাণে করতে সে উদ্বুদ্ধ হয়। কারো হয়তো ইঞ্জিনিয়ারিং ভালো লাগে, কারো ডাক্তারি ভালো লাগে, কেউ হয়তো সংগীত অনুশীলন করতে চায়, কেউ লেখক হতে চায়।

অর্থাৎ এসব ক্ষেত্রে সন্তানের পছন্দ বা আগ্রহকে মূল্যায়ন করুন। কিন্তু প্রথম লক্ষ্য থাকবে, তোমাকে ভালো 'মানুষ' হতে হবে। আর ভালো মানুষ হওয়ার মনছবিই হচ্ছে সত্যিকারের মনছবি। জীবনের লক্ষ্যটাই হচ্ছে মনছবি। মানুষের ভেতরের সম্ভাবনাকে কাজে লাগানোর প্রক্রিয়াই মনছবি। এই লক্ষ্য আমরা তাদেরকে কখন দিতে পারব? যখন আমাদের সামনে একটা লক্ষ্য থাকবে যে, আমি আমার জীবনে কী করতে চাই। নিজেদের লক্ষ্য যখন পরিষ্কার হবে তখন আমরা সন্তানকেও লক্ষ্য দিতে পারব।

আর লক্ষ্য শুধু সাফল্য সৃষ্টি করে তা-ই নয়, বরং একটি গবেষণার রিপোর্ট হচ্ছে, জীবনের লক্ষ্য মৃত্যুঝুঁকি কমায়। এক লাখ ৩৬ হাজার রোগীর ওপর পরিচালিত এক জরিপে দেখা গেছে যে, যাদের জীবনের লক্ষ্য নেই, তাদের বিভিন্ন রোগে অসুস্থতাজনিত মৃত্যুর ঝুঁকি বেশি। আর যাদের জীবনে লক্ষ্য আছে তাদের মৃত্যুঝুঁকি হচ্ছে পাঁচ ভাগের একভাগ বা ২০ শতাংশ। অর্থাৎ লক্ষ্যের সাথে সুস্থতা অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত।

মূলত লক্ষ্য একজন মানুষের কর্মধারাকে নিয়ন্ত্রণ করে। কোরআনে সূরা বাকারার ১৪৮ নম্বর আয়াতে আল্লাহ তায়ালা বলেন, 'প্রত্যেকেরই একটা লক্ষ্য আছে, যা তার কর্মধারাকে পরিচালনা করে'। অর্থাৎ আপনার কর্মধারা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

লক্ষ্য দ্বারাই নিয়ন্ত্রিত হয়। লক্ষ্য স্থির করা মানে ব্রেনে প্রোগ্রাম দিয়ে দেয়া, যেমন করে কম্পিউটারে প্রোগ্রাম দিয়ে দেন। বাকি কর্মধারা ব্রেন নিজেই ঠিক করবে যে, কোন পথে এগোতে হবে এবং কেমন প্রচেষ্টা চালাতে হবে।

মনছবি কীভাবে কাজ করে এবং ডিফল্ট প্রোগ্রাম কীভাবে কাজ করে? প্রোগ্রামের একশন হচ্ছে–'আমি পারি আমি করব'। এই প্রোগ্রামিং যে কত শক্তিশালী হতে পারে, তার প্রমাণ কোয়ান্টারা। ২০১৫ সালে কোয়ান্টাম কসমো স্কুল এন্ড কলেজ থেকে এইচএসসি পাশের পর তারা বলল যে, পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হতে পারব কি পারব না। আমরা তাদের ভেতর আত্মবিশ্বাস সৃষ্টি করলাম। তাদেরকে বললাম যে, এখন থেকে সবসময় বলবে, 'আই ক্যান আই উইল'–আমি পারি আমি করব।

তারা লামার কোয়ান্টামমে তাদের ক্যাম্পাসে থেকেই বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির প্রস্তুতি নিল। ঢাকা এবং চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি পরীক্ষা দিল। আট জনের মধ্যে আট জনই চান্স পেল মেধা তালিকায়, কোনোরকম কোটাতে নয়। ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ে দুজন, চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ে ছয় জন। তাদের চার জন চট্টগ্রাম বিশ্ববিদ্যালয়ের স্পোর্টস সায়েন্স বিভাগে পরীক্ষা দিল। মেধা তালিকায় চার জনের মধ্যে চার জনই প্রথম, দ্বিতীয়, তৃতীয়, চতুর্থ স্থান অধিকার করল।

কেন তারা পারল? কারণ একটাই–সুনির্দিষ্ট মনছবি। তাদের লক্ষ্য একটাই যে, আমাকে ভর্তি হতে হবে। আমাকে পড়তে হবে। আমাকে বড় হতে হবে। আমার মেধাকে কাজে লাগাতে হবে, যোগ্যতা সৃষ্টি করতে হবে। এটা তো তাৎক্ষণিক অর্জন। মনছবির আরেকটি উদাহরণ–২০ বছর আগের কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট রুবাব খান। এখন তিনি মহাকাশবিজ্ঞানী ড. রুবাব।

রুবাব খান যখন ক্লাস সিক্সে পড়ে, তখন সে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে। কিশোর রুবাব কোর্সে মনছবি করল, সে এস্ট্রোফিজিসিস্ট হবে। পড়ত উদয়ন স্কুলে। সে বাংলা মিডিয়াম থেকে এসএসসি-এইচএসসি পরীক্ষা দিল। তারপর এস্ট্রোফিজিক্সের জন্যে সবচেয়ে ভালো বিশ্ববিদ্যালয়–যুক্তরাষ্ট্রের কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ে স্কলারশিপ নিয়ে পড়তে গেল। পড়া শেষে মহাকাশ বিজ্ঞানী হিসেবে নাসা-তে যোগদান করল এবং পাঁচটি সুপারস্টার আবিষ্কার করে সারা দুনিয়াতে এখন তার নাম। তার মনছবি বাস্তবায়িত হতে সময় লাগল ২০ বছর। ২০ বছর আগের এই লক্ষ্যটা তাকে ২০ বছর ধরে প্রেরণা জুগিয়েছে। পাঁচটি নতুন সুপারস্টার আবিষ্কার করার জন্যে এস্ট্রোফিজিক্স-এর ইতিহাসে তার নাম থাকবে। এটাই হচ্ছে মনছবি, এটাই হচ্ছে লক্ষ্য।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

লক্ষ্য স্থির করা এবং তা বাস্তবায়নের আরেক উজ্জ্বল উদাহরণ হচ্ছেন, বাংলা সাহিত্যজগতে চিরস্মরণীয় কবি প্রয়াত সৈয়দ শামসুল হক। মাত্র ২৯ বছর বয়সে এ যাবৎকালের সর্বকনিষ্ঠ পুরস্কারপ্রাপ্ত হিসেবে তিনি ১৯৬৬ সালে বাংলা একাডেমি পুরস্কার পান। এ-ছাড়া সাহিত্যকর্মের স্বীকৃতিস্বরূপ আরো অনেক অনেক পুরস্কার লাভ করেন তিনি।

বরেণ্য এ সাহিত্যিক কোয়ান্টাম মেথড কোর্সের চলমান ৪০০ তম ব্যাচের প্রত্যয়ন অনুষ্ঠানে অকপটে তার লক্ষ্য এবং দায়িত্ব নেয়ার প্রসঙ্গে বলেন। তার যখন ১৮ বছর বয়স তখন তার বাবা মারা যান। পরিবারের বড় সন্তান হিসেবে তার মা এবং ছোট সাত ভাইবোনের গুরুদায়িত্ব তখন তার ওপর। কিন্তু তার মন বার বার বলছিল যে, আমি পারব। তার মনের শক্তি এবং লক্ষ্য স্থির করে দায়িত্ব নেয়ার ফলে তিনি পেরেছিলেন। এতিম সাতটি ভাইবোনের প্রত্যেককে তিনি সফল মানুষ করেছেন।

আসলে একজন মানুষের সাফল্যের সূচনা হয় দায়িত্ব গ্রহণ থেকে। মাত্র ১৮ বছর বয়সে তিনি তার নিজের জীবনের এবং নিজ পরিবারের দায়িত্ব গ্রহণ করেছিলেন। দায়িত্ব গ্রহণ করার মধ্য দিয়ে তিনি খুব সাধারণ অবস্থা থেকে বিকশিত হয়েছেন, সম্মানিত হয়েছেন, নন্দিত হয়েছেন। সৈয়দ হকের বাবা চেয়েছিলেন তিনি ডাক্তার হবেন। কিন্তু তিনি বলেছিলেন, আমি লেখক হবো। লেখক হওয়ার ব্যাপারে দৃঢ়তা দেখে তার বাবা বলেছিলেন যে, ঠিক আছে, তুমি মানুষের জন্যে লিখবে, মানুষের কথা লিখবে; আর লিখবে সবচেয়ে ভালো কলমে, সবচেয়ে ভালো কাগজে। অর্থাৎ তার বাবা একটি গভীর আত্মসম্মানবোধ তার মনে গেঁথে দিয়েছিলেন।

তিনি বলেন, তার বাবা ছোটবেলায় অনেক গল্প বলতেন। গল্পচ্ছলে অনেক শিক্ষা দিতেন। শৈশবেই সৈয়দ হককে তার বাবা একটি মনছবি দিয়েছিলেন। তা ছিল একটি কবিতার চারটি চরণ–'প্রথম যেদিন তুমি এসেছিলে ভবে, কেঁদেছিলে একা তুমি হেসেছিল সবে। এমন জীবন তুমি করিবে গঠন, মরণে হাসিবে তুমি কাঁদিবে ভুবন'।

সন্তানের সামনে মনছবি যে কত গুরুত্বপূর্ণ এবং সেটা কীভাবে কাজ করে, সৈয়দ হকের জীবন তারই দৃষ্টান্ত। তার বাবার মতো এখনকার মা-বাবারা সন্তানকে কোনো লক্ষ্য দিচ্ছেন না, দায়িত্ব নিতে শেখাচ্ছেন না। এজন্যেই তাদের ভেতর দায়িত্ববোধ তৈরি হচ্ছে না। তারা কোনোরকম হাল ধরতে পারছে না, না পরিবারের, না নিজের জীবনের। লক্ষ্য না থাকার ফলে তারা শুধু ভেসে বেড়াচ্ছে, তাদের বিপথে যাওয়ার সম্ভাবনাও বেড়ে যাচ্ছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাই প্রত্যেকের জীবনের একটা লক্ষ্য থাকতে হবে যে, আমি এই চাই। কারণ লক্ষ্যের ওপর নির্ভর করছে বাকি জীবনের কর্মধারা। আর মনছবি করতে হবে কাজের, জীবিকার না। জীবিকা তো এমনি আসবে। জীবিকা কখনো লক্ষ্য হতে পারে না। জৈবিক জীবনের বেঁচে থাকার উপকরণ হচ্ছে বাই-প্রোডাক্ট। আর লক্ষ্য হচ্ছে কাজ অর্থাৎ আমি কী করতে চাই, কী দিতে চাই পৃথিবীকে। লক্ষ্য যত দূরপ্রসারী হয়, অর্জনটা তত বড় হয়। আপনার যদি বড় কিছু দেয়ার লক্ষ্য থাকে তো পাওয়াটা এমনিই আসবে। পাওয়াটা আসবে বাই-প্রোডাক্ট হিসেবে এবং সেটাই স্থায়ী হবে।

অতএব এ বিষয়গুলো সন্তানকে বোঝাতে হবে। তাকে জীবনের সঠিক গাইডলাইন দিতে হবে এবং সঠিক লক্ষ্য স্থির করার ক্ষেত্রে সহযোগিতা করতে হবে। লক্ষ্য যদি ঠিক থাকে, তাহলে সে লক্ষ্যই তার ভেতর কর্ম উদ্দীপনা জোগাবে। লক্ষ্যে পৌঁছার জন্যে তার কাজ সহজ এবং গতিশীল হবে। ভেতর থেকে তার মধ্যে তাড়না সৃষ্টি হবে। সাফল্য অর্জন তখন অনেক সহজ হবে। তাই জীবনের শুরু থেকেই আপনার সন্তানকে একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য দিন। তাকে উজ্জীবিত করুন একটি কল্যাণকর স্বপ্নে। ননীর পুতুল নয়, শ্রমসহিষ্ণু করে তাকে গড়ে তুলুন। সন্তানের জীবনে মা-বাবার কাছ থেকে এটাই হলো সবচেয়ে বড় উপহার।

প্রশ্ন : আমার ছোট ছোট তিন সন্তান। যথাক্রমে ১০, ৮, ৬ বছর। সবসময় খেলনা, খাবার নিয়ে ঝগড়া হয়। এমনকি ঘুমানোর জায়গা, বসার চেয়ার, খাবার প্লেট নিয়েও লাগালাগি হয়। তাই ওদের থামাতে আমি রাগ করি। সহজে মানলে তো শেষ, না হলে মারতে হয় শেষ পর্যন্ত। এটা কি ভুল, না ঠিক আছে? ভুল হলে বাচ্চাদের ঝগড়া থামাতে কী করব? ওদের মনে কীভাবে সমমর্মী ভালো মানুষ হওয়ার লক্ষ্য গেঁথে দেবো? ওদেরকে কোয়ান্টামের শিক্ষা সবসময় বলি। কিন্তু ওরাও অনেক সময় উল্টো আমাকে বলে, তুমি কোয়ান্টাম করো, তাহলে আমাদের সাথে রাগ করো কেন?

উত্তর : আসলে বাচ্চারা ঝগড়া করে, জায়গা নিয়ে ঠেলাঠেলি করে, এটা তাদের একজনের ওপরে আরেকজনের অধিকার। এটা বরং ভালো। তারা পরস্পরকে আপন ভাবে বলেই ধাক্কা দেয়, আপন ভাবে বলেই এমন করে। এটা তাদের আবেগ প্রকাশের একটা মাধ্যম। আপনি প্রথম থেকেই এই ব্যাপারগুলো নিয়ে তাদের ওপর বিরক্ত। ফলে এই বিরক্তিটা তাদের কাছে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

স্বভাব হয়ে গেছে। এটাকে তারা একটা গেম মনে করে। আর যখন আপনি বাচ্চার ওপরে হাত তুললেন, এরপরে আপনার আর কিছু করার থাকবে না। এই শেষ অস্ত্রটা হচ্ছে ভয় দেখানোর জন্যে, প্রয়োগ করার জন্যে নয়। আপনাকে সচেতন থাকতে হবে যেন আপনার বিরক্তি বা রাগের প্রকাশ না ঘটে এবং কখনো যেন নেতিবাচক কোনো কথা বা অভিশাপ না দেন। আবার বর্গির ভয়, ভূতের ভয় দেখিয়ে আমরা বাচ্চাকে খাওয়াই, শাসন করি। অথচ ভয় দেখালে বাচ্চা ভীতু হয়ে যাবে এটা খেয়াল করি না।

সমস্যাটা হচ্ছে আপনি তাদের লিডার নন। তারা তিন জনে মিলে মারামারি কাটাকাটি যা-ই করুক, তারা কিন্তু একটা গ্রুপ। আর আপনি হচ্ছেন বিপরীত পক্ষ। তিন জনের সাথে আপনি পারবেন কীভাবে? বরং তাদের খেলার সঙ্গী হয়ে যান। প্রত্যেকের সাথে আলাদা আলাদা ভাব করেন। যে একটু ভালো কাজ করবে, তাকে একটু বেশি আদর করুন। আসলে বাচ্চার দুষ্টামিটা মূলত আপনার দৃষ্টি আকর্ষণের চেষ্টা। যেমন বাচ্চাকে পড়তে বললে সে পড়ছে ঠিকই। তারপরে তো সে দেখছে যে, আপনি আর তাকাচ্ছেন না। না পড়লে বরং মাঝে মাঝে মা আসেন। ঠিক সে-রকম দুষ্টামি করলে আপনি তার দিকে বেশি মনোযোগ দিচ্ছেন।

আর আপনি ওদের মনে সমমর্মী ভালো মানুষ হওয়ার লক্ষ্য গেঁথে দিতে চাইছেন। এটাই আসলে একজন সফল মায়ের দৃষ্টিভঙ্গি। এজন্যে এখন থেকে প্রতিদিন বাচ্চারা ঘুমানোর সময় একজনের মাথার পাশে বসুন। তার চুলে মাথায় হাত বোলাতে বোলাতে বলতে থাকুন, তুমি খুব ভালো। তুমি সবসময় ভালো চিন্তা করো, ভালো কাজ করো। তুমি খুব মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করো। তুমি সব কাজ ভালোভাবে করো, তুমি সমমর্মী, সদাচারী হবে, তুমি অনেক বড় বড় কাজ করবে। ভালো সবকিছু তুমি করতে পারবে। তুমি পারো তুমি পারবে। তোমার জীবন তুমি গড়বে।

এভাবে বাচ্চাদের ঘুমানোর সময় ইতিবাচক কথাগুলো বলবেন। কারণ জাগৃতি এবং ঘুমের মাঝখানে সে তার অবচেতন মনে তথ্যগুলো রিসিভ করে এবং এটা অত্যন্ত কার্যকর। এভাবে একেকদিন একেকজনের পাশে থাকুন। যে সেদিনের সবচেয়ে ভালো কাজ করল, এটা হচ্ছে তার পুরস্কার। আমরা খারাপ কাজের জন্যে শাস্তি দেই, কিন্তু অধিকাংশ সময় ভালো কাজের পুরস্কার দেই না। যে মা-বাবা পুরস্কার দেন তারা সফল মা-বাবা। ঘুমানোর সময় আপনি যখন একজনের মাথায় হাত বোলাবেন, অন্যরা তখন এই আদর পাওয়ার জন্যে প্রতিযোগিতা করবে। কারণ সবাই আদর ও মনোযোগ চায়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এর মধ্যে আপনি তাদের লিডার হয়ে যাবেন। তখন আপনি বড় সন্তানটাকে আপনার ডেপুটি করেন। তাকে বোঝান যে, এই ঘরে তোমার আব্বু হচ্ছে সবার ওপরে, তারপরে আমি, আমার পরেই তুমি। তুমি বড়। অতএব তুমি ছোট দুজনকে আদর করবে, তুমি ওদের যত্ন নেবে। আমি না থাকলে এদেরকে দেখার দায়িত্ব তোমার। তখন আপনারা একই দল হয়ে গেলেন এবং ডিসিপ্লিন চলে আসবে। কারণ বড় সন্তান ছোট দুটোকে যেভাবে সামলাতে পারবে আপনার পক্ষে সেভাবে সামলানো সম্ভব না। ওদের যে বয়স–১০, ৮, ৬–এনার্জি লেভেলের তো শেষ নাই। ছোট দুজনকে বলতে হবে যে, বড়জন হচ্ছে তোমাদের লিডার এবং টিম লিডারের কথা সবসময় শুনতে হয়। অর্থাৎ এভাবে আপনি লিডারশিপ নিয়ে নিন।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হলো, এই লক্ষ্য বা মনছবি এবং এটা আগে আপনার নিজের জন্যে ঠিক করতে হবে। তাহলে আপনি বাচ্চাকে মনছবি দিতে পারবেন। আপনি মা–হাউজ ম্যানেজার। তাহলে আপনার জীবনের লক্ষ্য তো আহাম্মকের বাক্স নয়, টিভি সিরিয়াল বা ইন্টারনেট নয়। আপনার জীবনের লক্ষ্য হবে প্রত্যেক বাচ্চাই যেন একেকটা রত্ন হয় এবং আপনার মৃত্যুর সময় নিজের সম্পর্কে বা সন্তান সম্পর্কে কী শুনতে চান সেটা। তিনটা বাচ্চা মানে তিনটা রত্ন হবে। আর মায়ের পক্ষে এটা সম্ভব, যদি তিনি বাচ্চাদের বাবার সহযোগিতা পান। এজন্যে খুব গুরুত্বপূর্ণ হলো, নিজের জীবনের লক্ষ্য ঠিক করা এবং বাচ্চাদেরকে লক্ষ্য দেয়া।

আমরা যা ২৫ বছর ধরে বলছি তার সপক্ষে সম্প্রতি টাইম ম্যাগাজিনে (৫ সেপ্টেম্বর ২০১৬) প্রকাশিত হয়েছে একটা গবেষণা রিপোর্ট–অর্ডিনারি ফ্যামিলিস এক্সট্রাঅর্ডিনারি কিডস : এ স্টোরি অব নাইন ফ্যামিলিস। নয়টি পরিবারের শিশুদের অসাধারণ সাফল্য নিয়ে এ রিপোর্ট। এ সাফল্য মানে কারো হঠাৎ অনেক টাকা কিংবা খ্যাতি হলো সেটা শুধু না, এই নয় পরিবারের সন্তান নেতৃত্ব, সেবা ও অর্জনের দিক থেকে সত্যিকার অর্থে সফল।

খুব সাধারণ পরিবারের বাচ্চারা প্রত্যেকে অসাধারণ সফল হওয়ার কারণটা কী? এদের মধ্যে এক বাবা, যার মেয়েরা অত্যন্ত সফল, যখন তারা ঘুমাত বার বার শুধু তাদেরকে বলতেন, আই ক্যান এন্ড আই উইল–আমাদের এতদিনকার মেসেজটাই কিন্তু। এবং তাদেরকে বলতেন যে, সকালবেলা ঘুম থেকে উঠেই তোমরা বলবে, আজকের দিনটি হবে একটি সুন্দর দিন। আমি পারি আমি করব। আমরা শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলে দিন শুরু করার কথা বলি। এটা তো আরো শক্তিশালী। কারণ আমরা একইসাথে প্রভুকে স্মরণ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করছি। রিপোর্টটিতে এই নয়টা পরিবারের শিক্ষক হচ্ছে তাদের পরিবার–মা অথবা বাবা। মা-বাবার পক্ষে এটুকু গাইড করা আমেরিকাতে যদি সম্ভব হয়, আমাদের পারিবারিক বন্ধন তো অনেক মজবুত; তাহলে আমাদের বাচ্চারা কোন জায়গায় যেতে পারে এটা খুব সহজেই কল্পনা করতে পারি।

তাছাড়া ইতিবাচক কথার প্রভাব শুধু মানুষের ওপর নয়, সবকিছুর ওপর পড়ে। যেমন সম্প্রতি ইলিশ মাছের ওপর ইতিবাচক ভাবনার প্রভাব আমরা দেখছি। ২০১৩ সালে পহেলা বৈশাখে আমরা ইলিশ মাছ বর্জন শুরু করলাম। তখন ইলিশ বর্জনের পেছনে আমাদের যুক্তি ছিল যে, আমরা যদি বৈশাখে ইলিশ মাছ নিধন না করি, তাদেরকে যদি ডিম পাড়ার সুযোগ দেই, তাহলে ইলিশ মাছ বড় হবে। কারণ ঐ সময়টা হচ্ছে ডিমপাড়ার মৌসুম। তখন একটা ইলিশ মাছ ধরা মানে অন্তত এক লক্ষ ইলিশ মাছ হত্যা করা।

মৎস্য গবেষকদের বরাতে প্রথম আলোর রিপোর্ট হলো, ২০১৩ সালে আমাদের ইলিশের গড় ওজন ছিল ৫১০ গ্রাম। আমরা বৈশাখে ইলিশ বর্জন শুরু করার পর ২০১৪ সালে ইলিশের গড় ওজন হয়ে গেল ৫৩৫ গ্রাম এবং ২০১৫ সালে গড় ওজন হলো ৬২৮ গ্রাম। অর্থাৎ ইলিশের আকার বেড়ে গেল, ওজন বেড়ে গেল, সংখ্যা বেড়ে গেল। দামও আগের চেয়ে কম।

আমরা বলেছিলাম, আমরা যদি শুধু বৈশাখে ইলিশ নিধন না করি, ইলিশ বাজারে সয়লাব হয়ে যাবে। অর্থাৎ এই ইতিবাচক ভাবনার প্রভাব যদি মাছের ওপর এভাবে পড়তে পারে, তো ইতিবাচক ভাবনার প্রভাব আপনার সন্তানের ক্ষেত্রে কতটা কার্যকর তা সহজেই অনুমেয়। লক্ষ্য বা মনছবিটা সুস্পষ্ট থাকলে বাচ্চা হবে এরকম এক্সট্রাঅর্ডিনারি বাচ্চা। তারা শুধু বাংলাদেশ না, পৃথিবীর সেরা মানুষ হবে।

অতএব বাচ্চার বন্ধু হোন এবং প্রত্যেককে জীবনে একটা লক্ষ্য দিন। সেইসাথে তাদেরকে একটি বাক্য শিখিয়ে দেন–'আই ক্যান আই উইল'। আমরা এটা এক্সপেরিমেন্ট করেছিলাম লামাতে। আমরা তো লামার সেই বাচ্চাদের মা নই। তবুও তাদেরকে শুধু বলতে শিখিয়ে দিলাম যে, 'আই ক্যান আই উইল'। ব্যস, সব বাচ্চাই চান্স পেয়ে গেল পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়ে। এরকম অবহেলিত বাচ্চারা যদি এটা করতে পারে, আপনার বাচ্চা যাকে আপনি বিছানায় শুয়ে তার পাশে বসে মাথায় হাত বোলাতে বোলাতে লক্ষ্য দিচ্ছেন, সে কী না করতে পারে! কারণ মেডিটেশন, অটোসাজেশন অলৌকিক কিছু না। এটা সায়েন্স এবং এর প্রয়োগ সারা পৃথিবীতে হচ্ছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনি আপনার সন্তানের ঘুমের সময় সাবকনশাস বা অবচেতন লেভেলে বার বার তাকে সমমর্মী ভালো মানুষ হওয়ার লক্ষ্যটা গেঁথে দিন। সে তখন ভালোভাবে তথ্যগুলো রিসিভ করতে পারবে। তাই ঘুমানোর সময় তাকে লক্ষ্যের কথা বলতে হবে, যা যা আপনি তার কাছ থেকে প্রত্যাশা করেন। আর এ প্রক্রিয়ার সাথে তাকেও সম্পৃক্ত করুন–তাকে বলে দিন যে, তুমি সকালবেলা ঘুম থেকে উঠে বলো, আমি পারি আমি করব, আমার জীবন আমি গড়ব। অবচেতন লেভেলের তথ্য এবং সচেতন লেভেলের অটোসাজেশন যখন একত্র হবে তখন তাকে কেউ আটকে রাখতে পারবে না।

প্রশ্ন : গুরুজী, দৈনিক বণিক বার্তার একটি প্রতিবেদনে বলা হয়েছে, ‘বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ের ৭৫ শতাংশ শিক্ষার্থীই হতাশ ও বিষাদগ্রস্ত’। অন্যদিকে তরুণদের ভাবনা নিয়ে দৈনিক প্রথম আলোর জরিপ ২০১৭ অনুযায়ী, ‘দেশের ৮২ শতাংশ তরুণ তাদের ভবিষ্যৎ নিয়ে উদ্বিগ্ন। জীবনের লক্ষ্য কী এটা জানে না, এমন তরুণের সংখ্যা ৬৩ শতাংশ। শতকরা ৭৩ ভাগ তরুণ চিন্তিত ‘পরিবার থেকে বিচ্ছিন্নতা নিয়ে’। তরুণদের পড়ার সময় খেয়ে ফেলছে ইন্টারনেট। তাদের ভেতরে আছে ক্ষোভ, হতাশা আর বিষণ্নতা।’ গুরুজী, এরকম লক্ষ্যহীন, পরিবার-বিচ্ছিন্ন, বিষাদগ্রস্ত ও হতাশ সন্তানদের জন্যে মা-বাবা হিসেবে আমরা চিন্তিত। এদের জন্যে কী করণীয়?

উত্তর : আসলে পরিবার নিয়ে আমরা কাজ শুরু করেছি ১৯৯৭ সাল থেকে। সেই ধারাবাহিকতায় ২০০৭ সালে আমরা *পরিবার কণিকা* বের করি। তখন আমরা পরিবার নিয়ে যে-কথাগুলো বলেছি, এখন সমাজের তাবৎ বুদ্ধিজীবী, চিন্তাশীল মানুষেরা সে-কথাগুলোই বলছেন। আমরা যদি তরুণ প্রজন্মকে সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য এবং শাশ্বত ধর্মীয় শিক্ষা দিতে না পারি, তার পরিণতি কতটা ভয়াবহ হবে, এটা তখন থেকেই আমরা বুঝতে পেরেছিলাম। কারণ লক্ষ্যহীনতা এবং বিচ্ছিন্নতার চূড়ান্ত পরিণতি হচ্ছে বিষণ্নতা ও হতাশা।

আমাদের একটি গুরুত্বপূর্ণ মেসেজ হচ্ছে–সন্তানকে লক্ষ্য দিন এবং তাকে বিচ্ছিন্ন মানুষ হিসেবে নয়, পরিবারের অংশ হিসেবে গড়ে তুলুন। অথচ বর্তমানে মধ্যবিত্ত এবং উচ্চ মধ্যবিত্ত পরিবারের সন্তানেরা কিন্তু আত্মীয়স্বজন থেকেও বিচ্ছিন্ন। তারা ঘরে মা-বাবার সাথে থেকেও বিচ্ছিন্ন। তাদের কারো সাথে কোনো সংযোগ নেই। আমরা যখন আপনজন থেকে ও সমমনা মানুষ থেকে দূরে সরে যাচ্ছি তখনই আসলে বিষণ্নতায় আক্রান্ত হচ্ছি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আর আমাদের সন্তানেরা বিচ্ছিন্ন হয়ে যাচ্ছে, কারণ ধর্মের আসল শিক্ষা থেকে তারা বিচ্ছিন্ন। যখনই ধর্ম থেকে বিচ্ছিন্ন হচ্ছে, তখনই ধর্মের নামে সহজে বিভ্রান্ত হচ্ছে ধর্মীয় জ্ঞান না থাকার ফলে। এজন্যেই যার যার ধর্মবাণী সন্তানের কাছে পৌঁছে দেয়াটা এখন মা-বাবার গুরুদায়িত্ব। আমরা এ কথাগুলো দুযুগ ধরে বলে এসেছি। আমাদের দেশের একজন বরেণ্য শিক্ষাবিদ অধ্যাপক ড. সিরাজুল ইসলাম চৌধুরীও একই কথা বলেছেন কোয়ান্টাম বুলেটিনে দেয়া একটি সাক্ষাৎকারে–

‘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, খুন্তি, 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।’

আসলে এই নিঃসঙ্গতা বা বিচ্ছিন্নতা–এটাই একজন মানুষকে ধ্বংস করে। অন্যদিকে প্রতিকূল পরিবেশের বিরুদ্ধে রবিনসন ক্রুসোর একাকী সংগ্রামে জয়ী হওয়ার পেছনে এই ধর্মগ্রন্থের ভূমিকা ছিল অনেক। তিনি ধর্মগ্রন্থের সাথে সংযুক্ত ছিলেন। অর্থাৎ ধর্মের সাথে এবং স্রষ্টার সাথে যুক্ত থাকাটাই হলো বিচ্ছিন্নতা থেকে মুক্তির প্রথম পদক্ষেপ। এজন্যে সবসময় কোরআনের মর্মবাণীর সাথে সম্পৃক্ততা বাড়ান। তাহলে দেখবেন, নিজেরা কখনো সাহস হারাচ্ছেন না এবং বিচ্ছিন্নতাবোধ আসতে পারছে না।

এখন তো বেশিরভাগ মানুষ ব্যস্ত স্মার্টফোনে বায়বীয় সংযোগ নিয়ে, শুধু লাইক পাওয়ার চিন্তা। কয়জন লাইক দিল এটার ওপরই তার আনন্দ এবং

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রাপ্তি। অর্থাৎ এখনকার মানুষের কর্মটা হচ্ছে শুধু লাইক পাওয়ার জন্যে, কর্মটা মানুষের কল্যাণে নয়, কর্মটা স্রষ্টার জন্যে নয়। শুধু লাইক পাওয়ার জন্যে, শুধু নিজেকে মহীয়ান করার জন্যে–অর্থাৎ এরকম ক্ষুদ্র স্বার্থে কাজ করলে জীবনে কখনো সুখী হওয়া যায় না। এজন্যেই এখন সারা পৃথিবীর এক-চতুর্থাংশ মানুষ হতাশ।

মানুষ কেন লাইক পেতে চাইছে? কারণ সে বুঝতে চায় যে, তার এখনো প্রয়োজন আছে কিনা। যখনই মানুষ নিজের প্রাপ্তিটাকে, নিজের কাজটাকে অন্যের সমর্থনের ওপর, অন্যের লাইকের ওপর ছেড়ে দিচ্ছে তখনই সে দুশ্চিন্তা, হতাশা ও বিষণ্নতায় আক্রান্ত হচ্ছে। হতাশ হয়ে কেউ হয় আত্মহত্যার পথ বেছে নিচ্ছে অথবা ড্রাগসের পথ বেছে নিচ্ছে অথবা সাম্প্রতিক সময়ে ধর্মীয় উগ্রবাদ। সন্ত্রাস, জঙ্গিবাদ–এগুলোর সাথে আসলে ধর্মের কোনো সম্পর্ক নাই। ধর্মীয় জ্ঞানের অভাবেই মূলত এই হতাশ জনগোষ্ঠী হিংসা এবং সন্ত্রাসের সাথে জড়িয়ে পড়ে।

এ প্রসঙ্গে 'এ হিস্টরি অব গড' বইয়ের লেখিকা খ্রিষ্টান নান কারেন আর্মস্ট্রং-এর একটি রিপোর্ট উল্লেখযোগ্য। তিনি সম্প্রতি বলেছেন, গুয়ান্তানামো বে এবং অন্যান্য কারাগারে ৯/১১-এর পরে সন্ত্রাসের দায়ে আটক অভিযুক্তদের ইন্টারভিউ নেয়ার পর দেখা গেল, তাদের ৮০ শতাংশেরই ধর্মের সাথে কোনো যোগাযোগ নেই, কোনো ধর্মীয় শিক্ষা নেই, এমনকি পরিবারেও ধর্মীয় চর্চা ছিল না। সিআইএ-র তদন্তকারী কর্মকর্তা শেষে মতামত দিলেন, ইসলাম সম্পর্কে অজ্ঞতাই ছিল এদের মূল সমস্যা। সন্ত্রাসবাদের কারণ হিসেবে আর্মস্ট্রং আরো দুটি বিষয় উল্লেখ করেন, লক্ষ্যহীনতা এবং শিকড়-বিচ্ছিন্নতা।

বর্তমানে যে পরিস্থিতি আমরা দেখছি, সোশাল মিডিয়ার কল্যাণে মানুষ অসামাজিক হয়ে যাচ্ছে। শিকড়ের সাথে তার কোনো সংযোগ নেই, ধর্মের শিক্ষা থেকেও সে বঞ্চিত। এভাবে একজন মানুষ যখন অসামাজিক হয়ে যায়, চারপাশের মানুষ থেকে, প্রকৃতি থেকে যখন সে বিচ্ছিন্ন হয়ে যায় তখন সামাজিক কল্যাণশক্তির বরকত থেকে সে বঞ্চিত হয় এবং সে বিষণ্নতায় আক্রান্ত হয়। আমাদের তরুণ সমাজের মধ্যে বিষণ্নতা আস্তে আস্তে মহামারির মতো ছড়িয়ে পড়ছে, যেটার আশঙ্কা আমরা দু-যুগ আগে থেকে করছি। এখন আমাদের সমাজ কিন্তু সেই দিকে যাচ্ছে।

এই বিষণ্নতায় আক্রান্ত হওয়ার পরিমাণটা কী রকম? আমেরিকার ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ হচ্ছে আমেরিকার চিকিৎসাবিজ্ঞানের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সর্বোচ্চ সরকারি প্রতিষ্ঠান। *জার্নাল অব ডিপ্রেশন এন্ড অ্যাংজাইটিতে* প্রকাশিত ন্যাশনাল ইনস্টিটিউট অব হেলথ-এর উদ্যোগে পরিচালিত এক সমীক্ষা অনুযায়ী–২০৩০ সালে উচ্চ আয়ের দেশগুলোতে মানুষের শারীরিক ও মানসিক অক্ষমতা সৃষ্টির প্রধান কারণ হবে ডিপ্রেশন। ডিপ্রেশনের কারণ হিসেবে বলা হয়েছে, একজন তরুণ যত বেশি সোশাল মিডিয়ায় আসক্ত হচ্ছে, তত সে বিষণ্ন ও একা হয়ে যাচ্ছে।

এজন্যে আমরা দু-যুগ ধরে আনুষ্ঠানিকভাবে বলে আসছি যে, ধর্ম থেকে বিচ্ছিন্নতা, পরিবার থেকে বিচ্ছিন্নতা–একাকিত্ব এবং লক্ষ্যহীনতাই হলো মানুষের হতাশা ও বিষণ্নতায় আক্রান্ত হওয়ার মূল কারণ। সন্তান যদি ছোটবেলা থেকেই ধর্মের মূল শিক্ষার সাথে সংযুক্ত থাকে এবং পরিবারের অংশ হিসেবে বড় হতে থাকে, সেইসাথে তার যদি একটি সুনির্দিষ্ট লক্ষ্য থাকে, তাহলে এই লক্ষ্য অনুসারেই নিয়ন্ত্রিত হবে তার যাবতীয় কর্মপ্রচেষ্টা ও জীবনধারা। এবং লক্ষ্যপানে এগোনোর জন্যে তার যে কাজ, সেই ব্যস্ততাই তাকে একটি সুস্থ সুন্দর স্বাভাবিক জীবন উপহার দেবে।

২৬ জানুয়ারি ২০১৭ নিউ সায়েন্টিস্ট পত্রিকার প্রচ্ছদ নিবন্ধ হচ্ছে–এ মিনিং টু লাইফ : হাউ এ সেন্স অব পারপাজ ক্যান কিপ ইউ হেলদি। আপনার জীবনে যদি একটি লক্ষ্য থাকে তা যে কীভাবে আপনাকে সুস্থ রাখে, সেটার ওপর ১৪ বছরের গবেষণার প্রেক্ষিতে বলা হয়, একজন মানুষ জীবনকে নিয়ে কী করতে চায়, এই উদ্দেশ্যটা যদি তার কাছে পরিষ্কার থাকে, তাহলে সে বেশিদিন বাঁচে এবং ঘুমায় ভালো। জীবনের লক্ষ্য মানুষের হার্ট অ্যাটাক, স্ট্রোক এবং ডিপ্রেশনের ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। লক্ষ্য যদি থাকে, তাহলে মানুষ ডিমেনশিয়া ও আসক্তি থেকে মুক্ত থাকে, এমনকি তার ডায়াবেটিস হলে গ্লুকোজের লেভেলটাও ঠিক থাকে।

এ গবেষণায় দেখা গেছে, লক্ষ্যহীন মানুষের তুলনায় যারা জীবনের লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছে তাদের আয়ু ১২ শতাংশ বেড়ে গেছে। এই রিপোর্টে কয়েকটা পরামর্শ দেয়া হয়েছে। প্রথমত, মনের পর্দায় আপনার মৃত্যুর পরে স্মৃতিফলকটা কীভাবে লেখা হবে সেই ছবি দেখুন। সাধারণত কবরস্থানে স্মৃতিফলক লাগানো হয়। আমরা গত ২৫ বছর ধরে মনছবি করে আসছি, আপনার মৃত্যু সংবাদ কীভাবে দেখতে চান।

দ্বিতীয়ত, এখনই শুরু করো। যে কয়দিন বেঁচে আছ সেই সময়টাকে তুমি কীভাবে কাজে লাগাতে চাও সেটার মনছবি করো এবং সেটা শুরু করো এখনই। তৃতীয়ত, অন্যের প্রতি মনোযোগ দাও। নিউ সায়েন্টিস্টের এই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

রিপোর্টে বলা হচ্ছে, মেডিটেশন তোমাকে তোমার লক্ষ্য খুঁজে পেতে সাহায্য করবে, বিশেষ করে যদি তুমি অন্যদের ব্যাপারে চিন্তা করো।

আসলে জীবনের লক্ষ্যটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। প্রত্যেক মহামানব-নবী-রসুল মানুষকে জীবনের একটা লক্ষ্য দিয়েছেন যে, কেন তুমি বাঁচবে? এই লক্ষ্যটা যখন বড় হয়, মহৎ হয়, তখন সুস্থতা বেড়ে যায়, কর্মক্ষমতা বেড়ে যায়, আয়ু বেড়ে যায় এবং একটি অর্থপূর্ণ জীবন লাভ করা যায়।

বর্তমান প্রজন্মের মূল সমস্যাই যেহেতু লক্ষ্যহীনতা এবং শিকড় থেকে বিচ্ছিন্নতা, তাই সন্তানকে লক্ষ্য দেয়ার পাশাপাশি শিকড়ের সাথে সংযুক্ত করুন। সেই শিকড় পরিবার হতে পারে, দেশ হতে পারে, সঙ্ঘ হতে পারে। আর সবচেয়ে ভালো শিকড় হচ্ছে সৎসঙ্ঘ, যেখান থেকে একজন মানুষ সৎ গুণাবলিতে ভূষিত হন। সৎসঙ্ঘ ও সৎকর্মের সাথে যিনি সম্পৃক্ত থাকেন তার মধ্যে কখনো হতাশা ও বিষণ্ণতা আসতে পারে না। তাই নিজেরা সৎসঙ্ঘে একাত্ম হোন, সন্তানকে একাত্ম করুন। সেইসাথে মা-বাবা হিসেবে সন্তানের সাফল্যের জন্যে আন্তরিকভাবে দোয়া করতে থাকুন।

প্রশ্ন : আমার যমজ দুই মেয়ের বয়স দশ। ওদের পড়াশোনার ক্ষতি হবে মনে করে আগে আমি কারো সাথে তেমন মিশতে দিতাম না। ওরাও আর কারো সাথে মিশতে চায় না। এমনকি বাসায় মেহমান এলেও নিজেদের রুম বন্ধ করে বসে থাকে। ওরা স্মার্টফোনে গেম খেলতেও অভ্যস্ত হয়ে গেছে। এখন বুঝতে পারছি, আমার ভুল হয়ে গেছে। মা হিসেবে আমার কী করণীয়? কীভাবে আমি ওদেরকে জীবনের সঠিক লক্ষ্যের সাথে একাত্ম করব? আর লক্ষ্য এবং মনছবি কি একই বিষয়? ওদের লক্ষ্যটা কেমন হওয়া উচিত?

উত্তর : ভুল যা হবার তা তো গোড়াতেই হয়ে গেছে। এখন শোধরানোর জন্যে সময় এবং মনোযোগ দিতে হবে। সবরের সাথে তাদেরকে সঠিক জীবনদৃষ্টি এবং সঠিক লক্ষ্য দিতে হবে। তার আগে আপনার নিজের দৃষ্টিভঙ্গিটা ঠিক করতে হবে। দশ বছরের বাচ্চা মেয়ে এত কী পড়াশোনা করবে যে, কারো সাথে মিশতে পারবে না?

অথচ অতিথিকে সম্মান করা এবং অতিথিকে মর্যাদা দেয়াটা ধর্মের শিক্ষা। সনাতন ধর্মে অতিথিকে বলা হয় নারায়ণ। আমাদের রসুলুল্লাহ (স) অতিথিকে কী পরিমাণ মর্যাদা দিয়েছেন, একটি ঘটনা বলি। তখন মক্কা বিজয় হয়েছে। দলে দলে মানুষ ইসলাম ধর্ম গ্রহণ করার জন্যে মদিনায় আসছেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হাতেম তাই-এর পুত্র আদী ছিলেন খ্রিষ্টান। তিনি মদিনায় এলেন যাচাই করার জন্যে যে, নবীজী (স) আসলেই একজন নবী, নাকি রাজা? কারণ আদী যেহেতু খ্রিষ্টান ছিলেন, নবী কীরকম হতে পারেন সে সম্পর্কে তাদের কিছু ধারণা ছিল। মসজিদে নববীতে দেখা হওয়ার পরে নবীজী আদীকে তাঁর ঘরে নিয়ে গেলেন। ঘরে খেজুর পাতার চাটাই আর একটা কুশন জাতীয় কিছু ছিল, যেখানে নবীজী (স) বসতেন।

নবীজী (স) তখন আরবের রাষ্ট্রপ্রধান। কিন্তু তিনি আদীকে কুশনে বসালেন এবং নিজে চাটাইতে বসলেন। তারপরে কথাবার্তা বললেন। আদী কুশনে বসতে চায় নি। কিন্তু নবীজী (স) বললেন, আপনি আমার মেহমান। মেহমানকে সম্মান করাই আমাদের ধর্মের শিক্ষা। তখন আদী নিশ্চিত হলেন যে, রাজা হলে তিনি কুশনে বসতেন এবং আমাকে এই চাটাইতেই বসতে হতো। তিনি নবী বলেই এতটা বিনয়ী। এই বিনয়ের শিক্ষা, মেহমানকে সম্মান করার শিক্ষা–নৈতিক শিক্ষা তো দিতে হবে সন্তানকে।

এখনকার মায়েরা এখানেই ভুল করছেন যে, বাচ্চা শুধু পড়াশোনা করবে এবং জিপিএ ফাইভ পাবে, আর কিছুর প্রয়োজন নেই। তার খেলার সুযোগ নেই, সামাজিক সম্পর্কের গুরুত্ব নেই, মেহমানের সাথে দেখা করলেও পড়ার ক্ষতি হবে। তো সে করবেটা কী। এরকম রুম বন্ধ করে স্মার্টফোনে ব্যস্ত হবে, ভিডিও গেমে আসক্ত হবে। এটা কিন্তু আরো আত্মবিধ্বংসী। কারণ স্মার্টফোনে আসক্তি, ভিডিও গেমে আসক্তি, সোশাল মিডিয়ার আসক্তি মাদকাসক্তির চেয়েও ভয়াবহ, যা শুধু তরুণ সমাজ না, আবালবৃদ্ধবনিতা–সবার মেরুদণ্ডটাকে ধ্বংস করে দিচ্ছে।

সম্প্রতি এক ভুক্তভোগী অভিভাবক কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এসেছিলেন, যার মাত্র ১৪ বছর বয়সী মেয়ে আত্মহত্যা করেছে। এমনকি আত্মহত্যা করার সেই রাতেও মা-বাবা বুঝতে পারেন নি যে, কিছুক্ষণ পরে তাদের সন্তান আত্মহত্যা করতে যাচ্ছে। কী ভয়াবহ! তার আত্মহত্যার কারণটা ছিল স্মার্টফোনে অনেক বেশি সময় কাটানো এবং গেমস। আসলে সন্তানের ফেসবুক গ্রুপ কী, স্মার্টফোন বা ইন্টারনেটে কী করছে সে, মা-বাবাদের এ ব্যাপারে সচেতন হওয়া উচিত। সচেতনতার প্রকাশ হিসাবে ১৮ বছরের আগে সন্তানের জন্যে স্মার্টফোন নিষিদ্ধ করা প্রয়োজন।

প্রত্যেক মা-বাবাকে স্মার্টফোনের শয়তানি প্রক্রিয়ার ব্যাপারে সচেতন হতে হবে। ১৮ বছরের কম বয়সী ছেলেমেয়েদের হাতে স্মার্টফোন না দেয়ার জন্যে আমরা সবাইকে উদ্বুদ্ধ করব। ১৮ বছরের কম বয়সী ছেলেমেয়েদের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হাতে স্মার্টফোন তুলে দেয়া আর তার হাতে মাদক তুলে দেয়া একইরকম পাপ। পূর্বে আমরা যে পদক্ষেপগুলো নিয়েছি সাধারণভাবেই সমাজ আমাদের এই পদক্ষেপগুলোকে পছন্দ করেছে এবং সেটার ফলাফলও পাওয়া যাচ্ছে। যে-রকম বৈশাখে ইলিশ বর্জনের ব্যাপারে আমরা সচেতনতা সৃষ্টি করলাম ২০১৩ সাল থেকে। প্রথমদিকে আমাদের নিয়ে হাসাহাসি হয়েছে। শেষপর্যন্ত কী হলো? ২০১৭ সালে মৎস্য গবেষকরা পূর্বাভাস দিয়েছেন যে, ২০১৮ সালে আমাদের ইলিশের উৎপাদন ছয় লাখ টন ছাড়িয়ে যাবে শুধু বৈশাখে ইলিশ খাওয়া বাদ দেয়ার কারণে। আমাদের এই সচেতনতা যেভাবে সমাজ গ্রহণ করেছে, স্মার্টফোন নিয়ে শয়তানের এই ছোট বাক্সের ব্যাপারেও সমাজকে সচেতন করতে হবে আমাদেরই।

আর আপনার সন্তানেরা যখন রুম বন্ধ করে একাকী থাকছে, তখন শয়তান তাদের সঙ্গী হচ্ছে এবং আপনিও তাদেরকে মনিটর করতে পারছেন না। এভাবে তারা আসক্ত হয়ে যায় স্মার্টফোনে এবং ধীরে ধীরে একাকিত্ব ও বিষণ্নতায় আক্রান্ত হয়। এই একাকিত্ব অর্থাৎ মানুষের সাথে, আত্মীয়স্বজনের সাথে না মেশা বা সম্পর্ক না থাকাটা তার ভেতরের সত্তাকে নষ্ট করে দেয়।

তাই আপনি মেয়েদের সাথে এ ব্যাপারগুলো শেয়ার করুন। তাদেরকে সামাজিক করে গড়ে তুলুন। একটি হাদীস হচ্ছে, বিদায়ের সময় মেহমানকে ঘরের দরজা পর্যন্ত এগিয়ে দিন। এ শিক্ষাগুলো সন্তানকে দিন এবং মেহমানকে আপ্যায়ন করতে শেখান। তাদের ক্ষতিকর অভ্যাস দূর করার জন্যে নিয়মিত তাদেরকে কমান্ড সেন্টারে বোঝান, তাদের জন্যে দোয়া করুন এবং ঘুমানোর সময় তাদেরকে লক্ষ্যের ব্যাপারে বলতে থাকুন। বাস্তবে লক্ষ্য অর্জনে সহায়তা করুন। সঠিক লক্ষ্য যদি তাদের মনে গেঁথে যায়, তাহলে তাদের কর্মধারাও সঠিক হবে।

আর লক্ষ্য এবং মনছবি একই বিষয়। আসলে জীবনের লক্ষ্যটাই হলো একজন মানুষের মনছবি। এর সাথে যে যত একাত্ম ও আন্তরিক হতে পারবে, লক্ষ্যে পৌঁছার পথটি হবে তার জন্যে তত সহজ। তাই মনছবিকে নিজের অস্তিত্বের অংশে পরিণত করতে হবে। যে-রকম সিঙ্গাপুরের সাঁতারু জোসেফ স্কুলিং ২০১৬ রিও ডি জেনেরিও অলিম্পিকে স্বর্ণপদক জয় করে ফেলপ্‌সকে হারিয়ে। তার লক্ষ্য ছিল, সে ফেলপ্‌স-এর মতো সাঁতারু হবে।

সাঁতারের সবচেয়ে বিস্ময়কর প্রতিভা বলা হয় মাইকেল ফেলপ্‌সকে। স্কুলিংয়ের বয়স যখন ১৩ বছর, তখন ফেলপ্‌স গেল সিঙ্গাপুরে। স্কুলিং ফেলপ্‌স-এর সাথে ছবি তুলল। ২১ বছর বয়সে স্কুলিং ১০০ মিটার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বাটারফ্লাই ইভেন্টে ফেলপ্‌সকে হারিয়ে চ্যাম্পিয়ন হলো। তার লক্ষ্য কতটা পরিষ্কার ছিল! আট বছর ধরে চেষ্টা সে কেন করল? তার মা-বাবা কি লাঠি নিয়ে বলেছে, এই সাঁতার কাট? এমন তো না। তার মা-বাবা তাকে শুধু একটা লক্ষ্য দিয়ে দিয়েছে। বাকি পরিশ্রম যা করার স্কুলিংই করেছে। এটা হচ্ছে লক্ষ্য স্থির করা, মনছবি করা।

সিঙ্গাপুর সরকার তাকে ১০ লক্ষ ডলার দিয়েছে অলিম্পিকে সোনা জেতার জন্যে। অর্থাৎ ছয় কোটি টাকা একদিনে। আমরা শুধু টাকার পেছনে ছুটি। লক্ষ্য হওয়া উচিত কাজ, নিজের যোগ্যতা সৃষ্টি করা। কাজ যখন আপনি করবেন, টাকা এমনি আসবে। টাকার জন্যে আলাদা চেষ্টা করার কোনো প্রয়োজন নেই। টাকা সবসময় বাই-প্রোডাক্ট। লক্ষ্যটা হচ্ছে খুব গুরুত্বপূর্ণ। লক্ষ্য যখন ঠিক হয়ে যাবে, কর্মধারা কাউকে বলে দিতে হবে না। প্রথম সে লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হয়। তারপরে লক্ষ্য তার দিকে অগ্রসর হতে থাকে।

আপনার আরেকটি প্রশ্ন হলো, আপনার মেয়েদের লক্ষ্য কী হওয়া উচিত? ধর্মগুরু দালাইলামাকে একবার প্রশ্ন করা হলো, হোয়াট ইজ দ্যা পারপাজ অব লাইফ? দালাইলামা বলেছিলেন, এটার এককথায় উত্তর হচ্ছে, হ্যাপিনেস। সুখী হওয়া, পরিতৃপ্ত হওয়া। এরপর তিনি পাল্টা প্রশ্ন করলেন, তোমাকে হ্যাপি করে কোন জিনিসটি? বড় গাড়ি, বিশাল বাড়ি, রকমারি কনজ্যুমার গুডস, নাকি সমমর্মিতা–চারপাশের ভালবাসা পাওয়া এবং ভালবাসা দেয়া? আসলে পণ্যে কোনো সুখ নেই। পণ্যে যদি সুখ থাকত তাহলে আমেরিকার মানুষ এত অসুখী হতো না। সুখ হচ্ছে সমমর্মিতায়। দালাইলামার মতে, কোনটা তোমাকে হ্যাপি করে এটা হচ্ছে আসল প্রশ্ন। এই প্রশ্নের উত্তর বের করতে পারলে তুমি পাবে পারপাজ অব লাইফ।

অতএব সন্তানকে দক্ষ ও ভালো মানুষ হওয়ার লক্ষ্য দিন, সমমর্মিতার শিক্ষা দিন, পরার্থে কাজ করার অর্থাৎ সেবার মানসিকতা দিন। পেশা হিসেবে সে যেটাই পছন্দ করুক সেটা যেন মানুষের সেবার উদ্দেশ্যে হয়। অর্থাৎ সততা এবং দক্ষতা দুটোই থাকতে হবে। সন্তানকে সবসময় উদ্বুদ্ধ করুন যেন তারা মনছবিটা নিজের মাঝে ধারণ করতে পারে। সন্তানের পাশাপাশি আপনার নিজেরও লক্ষ্য থাকতে হবে।

সবসময় মনে রাখুন, আপনার লক্ষ্য কী এবং সেই লক্ষ্যের জন্যে আজ আপনি কী করছেন। যতক্ষণ এই অনুভূতি ভেতরে থাকবে, যত বাধা আসুক, যত সংকটের ভেতর দিয়েই আপনাকে যেতে হোক, মনছবির পথে অবিচল থাকতে এবং শেষপর্যন্ত আপনি লক্ষ্যে পৌঁছতে পারবেনই। এভাবে একবার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

লক্ষ্য নির্ধারণ করে পরিপূর্ণ বিশ্বাসের সাথে নিরলস কাজ করে যেতে পারলেই যে-কেউ পৌঁছে যেতে পারেন মনছবির স্বর্ণদুয়ারে।

প্রশ্ন : আমার ছেলে বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়াশোনা শেষ করে চাকরি খুঁজছে দুবছর ধরে। তার লক্ষ্যও নির্দিষ্ট না। একবার বলছে, সে বিসিএস ক্যাডার হবে। আবার বলছে, বিদেশে গিয়ে পিএইচডি করবে এবং দেশের বাইরেই ক্যারিয়ার গড়বে। কিন্তু এর কোনোটাতেই কোনো অগ্রগতি হচ্ছে না, অন্য কোনো চাকরির জন্যেও চেষ্টা করছে না। বর্তমানে সে শিক্ষিত হয়েও বেকার। এখন সে খুব হতাশ এবং অলস হয়ে গেছে। গুরুজী, আমার ছেলেটার যেন একটা গতি হয়, একটা ভালো চাকরি যেন হয় এজন্যে দোয়া করবেন। আর ছেলের জন্যে আমার মনছবি কি কার্যকর হবে, নাকি ওর মনছবি ওকেই দেখতে হবে?

উত্তর : সন্তানের জন্যে মায়ের মনছবি, দোয়া–এটা ঠিক আছে, কিন্তু মূলত সন্তানকে তার নিজের মনছবির ব্যাপারে উদ্বুদ্ধ করতে হবে। কারণ জীবনটা তার। এজন্যে কাজটাও তাকেই করতে হবে। জীবনের লক্ষ্যটা তার কাছে পরিষ্কার থাকতে হবে। লক্ষ্যটা যখন নির্দিষ্ট হবে, তখন তার কী করণীয় সেটা ভেতর থেকে আসতে শুরু করবে। আসলে বিশ্ববিদ্যালয়ের পড়াশোনা শেষ করেও দুবছর ধরে বেকার এবং সে কী করতে চায় এ ব্যাপারেও সে দ্বিধাগ্রস্ত–এটা খুব দুঃখজনক। এভাবে কর্মহীন বসে থাকলে তো হতাশা আসবেই। এরকম ডিগ্রিধারী সন্তানদের জন্যে খুব মায়া হয়।

আসলে 'শিক্ষিত বেকার'–এর চেয়ে জঘন্য কোনো শব্দ আর কিছু হতে পারে কিনা আমি জানি না। শিক্ষিত আবার বেকার হয় কীভাবে! অশিক্ষিত মানুষ যেখানে বেকার নেই, সেখানে শিক্ষিত বেকার–এর মানে হলো, আমাদের যে শিক্ষা তা কর্মমুখী নয়। এই শিক্ষা চাকরমুখী। কেউ যদি কর্মমুখী হয়, সে কখনো বেকার থাকতে পারে না। বেকার থাকলে বুঝতে হবে–তার কাজের প্রয়োজন নেই, সে এটাকে গুরুত্বপূর্ণ কিছু মনে করছে না অথবা সে ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গিতে আচ্ছন্ন।

আসলে আমরা কাজ করতে চাই না। আমরা শুধু চাকরি চাই, চাকর হতে চাই। আর এর মূল কারণ হলো আমাদের ভ্রান্ত শিক্ষাব্যবস্থা। ১৮৩৫ সালে লর্ড ম্যাকলে প্রণীত যে শিক্ষাব্যবস্থা, তা একটা উদ্যোক্তা জাতিকে চাকর বানিয়ে রেখে গেছে এবং এই বৃত্ত আমরা আজও ভাঙতে পারি নি। যে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

শিক্ষাব্যবস্থা শিক্ষিত বেকার সৃষ্টি করে সেটা প্রকৃত শিক্ষাব্যবস্থা না। কারণ একজন অশিক্ষিত মানুষ তো বেকার থাকে না। তাহলে শিক্ষিতরা কেন বেকার থাকবে? আমাদের দেশে এখন চাকরিপ্রার্থী বিবিএ এমবিএ আছে প্রচুর, কিন্তু চাকরিপ্রার্থী শ্রমিক কিংবা গৃহকর্মী বলে কেউ নেই। অর্থাৎ ওরা বেকার থাকে না, কিছু না কিছু কাজ করে। তো ডিগ্রিধারী শিক্ষিত লোক কেন কর্মহীন থাকবে? কেন তারা কাজ খুঁজে পায় না?

১৭৫৭ সালে ইংরেজরা বাংলা দখল করার আগ পর্যন্ত আমরা ছিলাম তৎকালীন বিশ্বের অন্যতম সমৃদ্ধ জাতি। তখন বাংলার জিডিপি ছিল বিশ্ব জিডিপির ১২ শতাংশ। আমরা ছিলাম কর্মী জাতি, উদ্যোক্তা জাতি। স্বাধীন পেশাজীবী জাতি। আমাদের পূর্বপুরুষরা ব্যবসায়ী ছিল, উদ্যোক্তা ছিল, সওদাগর ছিল। তারা এতটা সাহসী ছিল যে, সেই সময় পাল তোলা নৌকায় ভারত মহাসাগর পাড়ি দিয়েছে বাণিজ্যের উদ্দেশ্যে।

আমাদের পূর্বপুরুষরা আরব, বসরা, দারুস-সালাম, এডেনে গেছে বাণিজ্য করতে। তখন আজকের মতো যোগাযোগের এত সহজ কোনো মাধ্যম ছিল না। একবার যাওয়া মানে অন্তত প্রায় একবছর। আমাদের দেশে কোনো ভিক্ষুক ছিল না, কোনো চোর ছিল না। সেই উদ্যমী জাতির তথাকথিত ডিগ্রিধারী লোকেরা যখন বেকার থাকে তখন বোঝা যায় যে, শিক্ষাব্যবস্থাটাই হচ্ছে একটা ভ্রান্ত শিক্ষাব্যবস্থা। কারণ শিক্ষিত মানুষ কখনো বেকার থাকতে পারে না, কর্মহীন থাকতে পারে না।

চাকর সৃষ্টি করার জন্যে ম্যাকলে যে শিক্ষাপদ্ধতি প্রয়োগ করেছিল তা কতটা সফল হয়েছে, তার নমুনা হচ্ছে টাইম ম্যাগাজিনের একটা রিপোর্ট (৪ এপ্রিল ২০১৬)। তাতে বলা হয়, ভারতের উত্তর প্রদেশে পিয়ন পদের ৩৬৮টা চাকরির জন্যে ২৩ লক্ষ আবেদনপত্র জমা পড়েছে। আর আবেদনকারীদের মধ্যে ২৫০ জন পিএইচডি, ১৯ হাজার এমবিএ ও গ্রাজুয়েট এক লক্ষাধিক! যদিও পিয়ন পদে চাকরির জন্যে যোগ্যতা চাওয়া হয়েছে ক্লাস এইট পাশ হতে হবে ও তাকে সাইকেল চালাতে জানতে হবে।

এখন কথা হলো, পিয়নের চাকরিই যদি করবেন তাহলে পিএইচডি পর্যন্ত অপেক্ষা করলেন কেন? ক্লাস এইট পাশের পর পিএইচডি করতে অতিরিক্ত প্রায় ১৪ বছর সময় লাগল, তারপর ইন্টারভিউ দিতে আরো চার বছর অর্থাৎ সব মিলে ১৮ বছর। ক্লাস এইটে পড়ার সময় তার বয়স ১৪ বছর হলে, এখন বয়স ১৮ + ১৪ = ৩২ বছর। এই হিসাবে ৩২ বছর বয়সে পিয়নের একটা চাকরি সে পেতে পারে। পিএইচডি করার পর যদি পিয়নের চাকরির

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

জন্যে আবেদন করতে হয়, তাহলে ক্লাস এইট পাশের পরে ১৮ বছর পার করা তো অর্থহীন। আরো আগেই সে কাজ শুরু করতে পারত পিয়ন হিসেবে। ১৮ বছরে সে সিনিয়র পিয়ন হয়ে যেত। বেকার না থেকে সে অন্তত কাজের মধ্যে থাকত।

আসলে আমাদের দৃষ্টিভঙ্গিটা ঠিক করতে হবে–আমার জীবনের লক্ষ্য কী। যদি পিয়ন হতে চান, প্রথম সুযোগে পিয়ন হয়ে যান। পিএইচডি করে পিয়নের চাকরির জন্যে আবেদন করার দরকার কী? আমাদের বিভ্রান্তিটা এখানে। কেন পিএইচডি করছি, আমরা তা-ই বুঝি না। পিএইচডি নিয়েও গল্প আছে। ফ্রান্সের গল্প। একবার এক লোক পিএইচডি করতে যাচ্ছে। তো সে গাধার পিঠে চড়ে যাওয়ার সময় এক দোকানের সামনে থামল। দেখল সাইনবোর্ডে লেখা আছে–এখানে পিএইচডির থিসিস লেখা হয়। দোকানদার বলল, আপনি সাবজেক্ট দিন আমরা থিসিস লিখে দিচ্ছি। এখানে রেডিমেড থিসিস পাওয়া যায়। লোকটা নিজের জন্যে একটা থিসিস লিখিয়ে নিল, তারপর বলল, ঠিক আছে, আমার গাধার জন্যেও একটা থিসিস দাও।

এ থেকে বোঝা যায়, আমাদের চিন্তার দেউলিয়াত্ব কোন পর্যায়ে গেছে! পিএইচডি করার পর যদি পিয়নের চাকরির আবেদন করতে হয়, তার মানে আমরা যেটাকে জ্ঞান বলি, সেই জ্ঞানে জ্ঞানী হওয়ার পরেও তার মধ্যে প্রকৃত জ্ঞান আসে নি। অবশ্য ১৫ বছর আগেই আমরা বলেছিলাম, লোকজন যেভাবে বিবিএ এমবিএ করছে, এরা তো কেরানির চাকরিও পাবে না। এখন বাস্তবতা তা-ই। কারণ অধিকাংশের জীবনের কোনো লক্ষ্য নেই।

ইংরেজরা যে শিক্ষাব্যবস্থা প্রবর্তন করেছে, তার মূল দৃষ্টিভঙ্গিটা ছিল–জীবন মানে জীবিকা। অর্থাৎ খাও দাও এবং দফা হয়ে যাও। এটাই জীবন। কিন্তু জীবন তো শুধু জীবিকা নয়। জীবিকা তো প্রত্যেক প্রাণীই অন্বেষণ করছে। শুধু জীবিকা অন্বেষণ তো শিক্ষার লক্ষ্য হতে পারে না। শিক্ষার লক্ষ্য হলো তথ্য ও জ্ঞানকে সেবায় রূপান্তরিত করা। শিক্ষার প্রয়োজন হচ্ছে জীবনকে সুন্দর ও মহৎ করার জন্যে, জীবনকে অর্থবহ করার জন্যে। জীবন মানে হচ্ছে ইতিবাচক কাজ করা–নিজের এবং অন্যের কল্যাণে।

আর যিনি কাজ করতে চান তিনি কখনো বেকার থাকতে পারেন না। যিনি চাকরি চান তিনি বেকার থাকতে পারেন। কারণ চাকরির অভাব আছে, কাজের কোনো অভাব নেই। যিনি কাজ করতে চান, জীবনের যে-কোনো পর্যায়ে যে-কোনো বয়সে তিনি কাজ করতে পারেন। আমি কাজ করতে চাই–এই দৃষ্টিভঙ্গিটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। দৃষ্টিভঙ্গি হওয়া উচিত–মেধাকে আরো

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কাজে লাগানোর জন্যে আমি শিক্ষা গ্রহণ করব। আত্মিক শিক্ষা আমাকে নৈতিক শক্তিতে উজ্জীবিত করবে, সৎ করবে। আর কারিগরি শিক্ষা আমার দক্ষতা বাড়াবে। আজ ১৬ কোটি মানুষের দেশে যদি খাদ্য ঘাটতি না থাকে, তাহলে বেকার থাকবে কেন?

আমাদের দেশে যারা চাকরি চাচ্ছে তারা চাকরি পাচ্ছে না। আবার যারা কাজের জন্যে লোক খুঁজছে তারা যোগ্য লোক পাচ্ছে না। কারণ সবাই চাকরি চায়, কাজ নয়। এর মধ্যে শুনলাম, একজন বিএসসি ইঞ্জিনিয়ার এক আইএসপি কোম্পানিতে চাকরি নিয়েছে। কিন্তু ওই কাজ সে পছন্দ করে না, মাসে মাত্র তিন হাজার টাকা বেতন। মাসে তিন হাজার টাকার চাকরি আপনি কেন করতে যাবেন? যখন কাজটা আপনার পছন্দও না! তাই কাজকে ভালবাসতে হবে। একজন মানুষ যে কাজ চায় প্রভু তাকে সে কাজেই নিয়ে যাবেন একসময়, যদি সে নিজেকে সেই যোগ্যতায় নিয়ে যায়।

কেউ যদি তার লক্ষ্যটাকে ঠিক করতে পারে, তার কাজের কোনো অভাব হবে না। সে ঠিক ওখানেই পৌঁছবে, যা দিয়ে শুরু করুক না কেন। কিন্তু শুরু করতে হবে। একটি মুহূর্তও কর্মহীন থাকা যাবে না। কোনো কাজ না পেলে রাস্তা ঝাড়ু দিন। তা-ও তো মানুষের উপকার হবে, রাস্তাটা পরিচ্ছন্ন হবে। আর কেউ না দিলেও স্রষ্টা আপনার কাজের প্রতিদান দেবেন।

আমাদেরও প্রত্যেকের লক্ষ্য আছে। কিন্তু লক্ষ্যটা অধিকাংশ ক্ষেত্রে সঠিক এবং সুনির্দিষ্ট নয়। এই যেমন লক্ষ্য হচ্ছে, পড়া শেষে একটা চাকরি। কাজটা লক্ষ্য নয়, লক্ষ্যটা হচ্ছে চাকরি। একটা চাকরি করব, ব্যস। বেতন পাব, খাব, বিয়ে করব, শেষ। শুধু খাওয়া-পরা তো জীবন না। কারণ প্রত্যেকটা প্রাণী তার জীবিকা সংগ্রহ করে। এজন্যে মানুষ হওয়ার প্রয়োজন ছিল না। মানুষের জীবন তো আরো বড় কিছু করার জন্যে, মেধা এবং শ্রমটা তো সৃষ্টির সেবার জন্যে। অর্থ আসবে বাই-প্রোডাক্ট হিসেবে। লক্ষ্যটা বড় করতে হবে। চাকরি আর অর্থ উপার্জন তো লক্ষ্য হতে পারে না।

আসলে অধিকাংশ মানুষই বুঝতে পারে না জীবন থেকে সে কী চায়। কিন্তু চাওয়াকে সংজ্ঞায়িত করতে পারাটাই অর্জনের অর্ধেক। এজন্যে নিজেকে বুঝতে পারা, নিজের শক্তি-ক্ষমতা ও ভেতরের আকুতিটা উপলব্ধি করতে পারা খুব গুরুত্বপূর্ণ। এর জন্যে দরকার নিয়মিত মেডিটেশন।

তাই আপনার ছেলেকে নিয়মিত মেডিটেশন করতে উদ্বুদ্ধ করুন, যেন সে নিজের চাওয়াটাকে সংজ্ঞায়িত করতে পারে। সেইসাথে তাকে চাকরির মানসিকতা নয়, বরং যে-কোনো কাজকে সম্মানের সাথে গ্রহণ করে জীবন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

শুরু করার ব্যাপারে উৎসাহ দিন। কাজটাকে মিশন হিসেবে নিতে বলুন, তা যত ছোট কাজই হোক না কেন। আমরাও তার জন্যে দোয়া করব।

পারিবারিক কলহ এবং সন্তান

প্রশ্ন : আমি ব্রোকেন ফ্যামিলির সদস্য। পারিবারিক কারণে এবং পারিপার্শ্বিকতা, মানুষের সাথে মিশতে না পারা ও ভালবাসা-সংক্রান্ত বিষয়ে কষ্ট পেয়ে গত পাঁচ-ছয় বছর ধরে আমি ড্রাগ এডিক্ট। সরকারি মেডিকেল থেকে ডাক্তার হয়েও এখন সব বিদ্যা ভুলে গিয়েছি। কী করণীয় বলে দিন।

উত্তর : প্রথমত, একজন ডাক্তারের কাজ এবং এ কাজের গুরুত্বটা আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে। একজন ডাক্তার যেভাবে মানুষের সেবা করতে পারেন, তা অন্য কোনো পেশার মানুষের পক্ষে সম্ভব না। আপনি একজন ডাক্তার। আপনি মানুষের জন্যে কাজ করতে শুরু করুন।

দ্বিতীয়ত, যারা ব্রোকেন ফ্যামিলির সন্তান, তাদের জন্যে নিঃসন্দেহে এটা সাংঘাতিক কষ্টের। কিন্তু যেহেতু আপনি পরিস্থিতির শিকার, বাস্তবতা মেনে নিয়েই আপনাকে এটা মোকাবেলা করতে হবে। আপনার মা-বাবা দুজনে মারাও তো যেতে পারত। মনে করুন, মা-বাবা নেই, মারা গেছে। আমি একা। পৃথিবীতে একা এসেছি, যাবও একা। আমার সাথে যাবে শুধু আমার কাজ—হোক তা সৎকর্ম কিংবা অপকর্ম। অতএব কাউকে নিয়ে চিন্তা করার তো কিছু আমার নেই। আমার নিজেকে দাঁড় করাতে হবে।

আর আপনি যেহেতু ডাক্তার হয়েছেন, তার মানে হচ্ছে আপনার যোগ্যতা আছে। সে যোগ্যতাকে কাজে লাগাতে সচেষ্ট হোন। সেইসাথে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। আত্মজাগরণ ট্র্যাক টু নিয়মিত শুনুন। সবসময় কোয়ান্টাম পরিমণ্ডলে থাকুন। অর্থাৎ ইতিবাচক বলয়ে থাকুন। পেশাগত জীবনের বাইরে যে সময়টুকু পাবেন, কোয়ান্টামের সাথে থেকে মানুষের জন্যে কাজ করুন।

বিশেষভাবে মনে রাখবেন, আপনার পুরনো সঙ্গ পরিত্যাগ করতে হবে। কারণ ড্রাগ এডিক্ট যারা, তারা কিন্তু একা ড্রাগ নেয় না। তাদের একটা সার্কেল থাকে। এই সার্কেলটা পুরোপুরি বর্জন করুন। আপনার জীবনে এদের কোনো প্রয়োজন নেই। আপনি যেহেতু কোয়ান্টাম পরিবারের একজন, কোয়ান্টামকে আপনি নতুন বন্ধু হিসেবে গ্রহণ করুন। আপনার সামনে জীবনের বিশাল সময় পড়ে আছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আর জীবন যে-কোনো জায়গা থেকে শুরু করা যায়। যে-কোনো বয়স থেকে শুরু করা যায়। যে-কোনো অবস্থা থেকে শুরু করা যায়। আপনি আবার নতুনভাবে শুরু করুন। নিজেকে বলুন, আমি যে দুঃখ পেয়েছি তা যেন আর কোনো তরুণ-তরুণী না পায়, সেজন্যে আমি কাজ করব। অর্থাৎ শুধু নিজের জন্যে নয়, বরং অন্যের জন্যে বাঁচুন। আপনি দেখবেন, আপনার জীবন অনেক অর্থবহ হয়ে উঠবে। আপনি সফল হবেন।

প্রশ্ন : আমি মা-বাবার সাথে রাগ করে এক অপছন্দের মেয়েকে বিয়ে করেছি। শত চেষ্টা করেও তাকে ভালবাসতে পারি নি। প্রতিনিয়ত অশান্তির পরিবেশে আমার ছয় বছরের ছেলেটি বেড়ে উঠছে। মহান আল্লাহ আমাকে এক প্রতিভাবান সন্তান দান করেছেন। ছেলের কল্যাণের জন্যে ভাবছি স্ত্রীর কাছ থেকে দূরে চলে যাব। আসলে আমার কী করা উচিত?

উত্তর : ভুল আপনি গোড়াতেই করে ফেলেছেন। আগেই বোঝা উচিত ছিল আপনার। মায়ের সাথে রাগ করে অপছন্দের মেয়েকে বিয়ে করেছেন। এখন হয়তো এর প্রায়শ্চিত্ত করতে হবে সারাজীবন ধরে। আর স্ত্রীর কাছ থেকে দূরে গেলেই কি সমাধান হবে? সন্তানের কল্যাণ হবে? তা-তো নয়। সন্তানের জন্যে তার মা এবং বাবা দুজনকেই প্রয়োজন। আপনার স্ত্রীকে ভালবাসতে চেষ্টা করুন। বিয়ে যেহেতু করেছেন, এখন ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে জীবনকে গড়ে তুলুন। তাতেই গোটা পরিবারের মঙ্গল।

ক্যারিয়ার ও সন্তান

প্রশ্ন : বাচ্চাকে সময় দিয়ে নিজের পড়াশোনা ও আত্মিক উন্নয়নের জন্যে সময় দিতে পারছি না। এর সমাধান কী?

উত্তর : এটা আপনার আগেই ভাবা উচিত ছিল। একটি বিষয় মনে রাখবেন, বাচ্চা যেহেতু আপনার আছে, তাই তাকে সময় দেয়া আপনার আত্মিক উন্নয়নের পূর্বশর্ত। এখানে যদি গাফিলতি করেন, আপনার আত্মিক উন্নয়ন হবে না। তার প্রতি যথাযথ মনোযোগ দেয়ার পর আত্মিক উন্নয়নে যতটা সময় দেয়া যায় দেবেন। আর পড়াশোনার চেয়ে বাচ্চার দায়িত্ব পালনই অগ্রাধিকার পাওয়া উচিত।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজনই চাকরি করি। আমাদের চার বছর বয়সী একটি মেয়ে রয়েছে। সবকিছুর প্রতি তার সীমাহীন কৌতূহল। ক্লান্তিহীনভাবে সে একের পর এক প্রশ্ন জিজ্ঞেস করতে থাকে। মাঝে মাঝে বিরক্ত লাগে। ধমক দিয়ে থামিয়ে দিই। এটা কি ঠিক?

উত্তর : এ কাজটি কখনো করবেন না। শিশুমনের স্বাভাবিক কৌতূহল থেকে সে যে প্রশ্নগুলো করছে, এর উত্তর আপনার কাছ থেকে না পেলে সে অন্য কারো কাছে জানতে চাইবে। এবং সেখান থেকে বেশিরভাগ সময়ই সে ভুল জবাব পাবে আর ঐ ভুলটাকেই বিশ্বাস করবে। তাছাড়া জীবন জগৎ ধর্ম নৈতিকতা মূল্যবোধ ইত্যাদি শাশ্বত সুন্দর কথাগুলো সম্পর্কে শিশুদের ধারণা দেয়ার এরকম চমৎকার সুযোগ আপনি আর পাবেন না, যেটা পেতে পারেন তার কৌতূহল মেটানোর মধ্য দিয়ে।

একটা পরিসংখ্যানে দেখা গেছে, আমেরিকান শিশুরা যেখানে গড়ে প্রতিদিন সাত ঘণ্টা টিভি দেখে, সেখানে বাবার সাথে কথা বলে মাত্র পাঁচ মিনিট। টেলিভিশনের এসব অশ্লীল, উত্তেজক বা মারামারির দৃশ্য ক্রমাগত দেখতে দেখতে বাচ্চারাও হয়ে উঠছে বিকৃত রুচির অসুস্থ মানসিকতাসম্পন্ন।

আমাদের দেশের আধুনিক কর্মব্যস্ত মা-বাবাদের সন্তানেরাও এখন এই প্রবণতার দিকেই ঝুঁকছে। এখনই সচেতন না হলে আমাদের ভবিষ্যৎ প্রজন্মের পরিণতিও এর চেয়ে ভালো কিছু হবে না। তাই প্রশ্ন করলে বিরক্ত হবেন না। ধমক দিয়ে থামিয়ে দেবেন না। প্রশ্নের উত্তর দিন এবং সবসময় ভালো আলোচনায় শরিক করুন। আপনি কর্মজীবী হোন আর যত ব্যস্তই থাকুন, সন্তানকে সময় দেয়ার গুরুত্ব আপনাকে বুঝতে হবে।

প্রশ্ন : বাসায় যদি ছোট বাচ্চা থাকে এবং বাচ্চাকে দেখার মতো কেউ না থাকে এবং সংসারও অসচ্ছল থাকে, তাহলে একজন মেয়ের চাকরি করা কি উচিত? সংসারের সচ্ছলতা আনার দায়িত্ব কার? মেয়েদের ক্যারিয়ার নিয়ে আপনার মতামত জানতে চাই।

উত্তর : প্রথমত, মেয়েদের ক্যারিয়ার নিয়ে আমার মতামত খুব সহজ। আমি প্রত্যেকের পরিচয় সৃষ্টিতে বিশ্বাস করি, নারী হোক অথবা পুরুষ। ক্যারিয়ার হচ্ছে তার একটি পরিচয়। দ্বিতীয়ত, সংসারে সচ্ছলতা আনার দায়িত্ব স্ত্রীর নয়। আপনি যেহেতু মুসলিম, শরিয়া মতে সংসারের ভরণপোষণের দায়িত্ব

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হচ্ছে স্বামীর। স্ত্রী যা উপার্জন করবে, তা স্ত্রীর নিজস্ব। আর বাস্তবতা হচ্ছে সন্তানকে অবহেলা করে যারা শুধু ক্যারিয়ার গড়তে চেয়েছেন, ক্যারিয়ারে সফল হলেও পরে অনুশোচনা করেছেন সন্তানের পরিণতি দেখে। এ-ক্ষেত্রে ভারসাম্যপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি প্রয়োজন।

প্রশ্ন : আমার বিয়ে হয়েছে তিন বছর। কিন্তু স্বামীর প্রচুর দেনা থাকায় এ মুহূর্তে সন্তান চাচ্ছি না। তবে শ্বশুরবাড়ির পক্ষ থেকে এ ব্যাপারে চাপ আছে। অন্যদিকে বয়স ২৮ বছর হলেও সেশনজটের কারণে আমার মাস্টার্স কমপ্লিট হয় নি। আরো দুবছর পর সন্তান নিতে চাচ্ছি, যেন যত্নে কোনো অসুবিধা না হয়। এ ব্যাপারে পরামর্শ দিয়ে বাধিত করবেন।

উত্তর : স্বামীর দেনার সাথে সন্তানের কোনো সম্পর্ক নেই। স্বামীর দেনা স্বামী শোধ করবে। সন্তান তো আর শোধ করবে না। আর এ ব্যাপারে শ্বশুরবাড়ির প্রত্যাশাও অযৌক্তিক নয়। তবে পড়াশোনা করা অবস্থায় সন্তান চাচ্ছেন না, তার যত্ন ঠিকমতো করতে পারবেন না এ আশঙ্কায়, এটি যুক্তিসঙ্গত এবং এই দৃষ্টিভঙ্গি সঠিক। কারণ যে মা ক্যারিয়ার বা অন্য কোনো অজুহাতে সন্তানের অযত্ন করেন, তাকে আসলে সত্যিকারের মা বলা যায় না।

সন্তানের যত্ন নিতে না পারলে সন্তান নেবেন না। কিন্তু সন্তান নিলে অবশ্যই তার যত্ন নিতে হবে। তাই মাস্টার্স শেষ করে সন্তান নিতে চাইছেন, আপনার বক্তব্যে যুক্তি আছে। তবে বিষয়টি সম্পূর্ণ আপনার ও আপনার স্বামীর ব্যক্তিগত ব্যাপার। তাই আপনারা আলোচনা করেই তা ঠিক করুন।

প্রশ্ন : আমরা স্বামী-স্ত্রী দুজনই চাকরিজীবী। স্ত্রী বাসায় ফেরেন বিকেলে, আর আমি রাত ১০টায়। সাপ্তাহিক ছুটির দিনগুলোতে তিন চারটা প্রোগ্রাম থাকে, যার অনেকগুলোতে বাচ্চাদের নিতে পারি না। আমাদের এক সন্তানের বয়স দুই বছর। আমি রাতে যখন বাসায় ফিরি তখন সে ঘুমিয়ে থাকে। সকালে যখন অফিসে যাই তখনো সে ঘুমিয়ে থাকে। বাচ্চাদের খুব ফিল করি, কিন্তু সময় দিতে পারি না। দুবছরের বাচ্চাটি এখনই সবাইকে মারতে চেষ্টা করে।

উত্তর : তার মানে এত ছোট বাচ্চাটিও কত ক্ষোভে-কষ্টে ভুগছে। আধুনিক সমাজের এ এক কঠিন বাস্তবতা। জীবনযাত্রার ব্যয় নির্বাহের জন্যে এখন স্বামী-স্ত্রী দুজনকেই উপার্জনের চিন্তা করতে হচ্ছে। তবে কোনো নারী যদি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

স্বাধীনভাবে মেধা ও সৃজনশীলতার বিকাশ ঘটাতে চান, সেটা আলাদা কথা। কিন্তু স্রেফ জীবিকার জন্যে যদি কোনো মাকে বাইরে ব্যস্ত থাকতে হয়, তাহলে সেটা খুবই অনভিপ্রেত; বিশেষত যে সময়টায় সন্তানের সুস্থ মানসিক বিকাশের জন্যে তাকে খুব বেশি প্রয়োজন।

সেজন্যে আমরা এমন এক মানবিক মহাসমাজের স্বপ্ন দেখছি, যেখানে স্রেফ জীবিকার প্রয়োজনে বাইরে কোনো মাকে কাজ করতে বাধ্য হতে হবে না। রাষ্ট্রই দেবে বিশেষ মাতৃভাতা, যেন সন্তানের বা পরিবারের জন্যে বাড়তি খরচের ভাবনায় তাকে হন্যে হতে না হয়। আর যে সামাজিক প্রোগ্রামে সন্তানকে নিয়ে যাওয়া যায় না সেখানে না যাওয়াটাই বাঞ্ছনীয়। কারণ আমরা বিশ্বাস করি, সামাজিক প্রোগ্রামগুলোতে সপরিবারে অংশগ্রহণ করা উচিত।

আসলে চাকরিজীবী বাবা-মা হিসেবে সপ্তাহে অন্তত একটা দিন অবশ্যই সন্তানকে দিতে হবে। বাচ্চাদের সাথে খেলতে হবে, বেড়াতে যেতে হবে, গল্প শোনাতে হবে। এভাবে কোয়ালিটি সময় নিশ্চিত করবেন। কারণ আপনি যত উপকরণই দিন না কেন বাচ্চার কিন্তু প্রয়োজন আপনার সাহচর্য।

তাই যেভাবেই হোক, সন্তানের জন্যে আপনার সময় বরাদ্দ রাখুন। নিজের জীবনের ইতিবাচক গল্প বলুন। ওদেরকেও ধীরে ধীরে আপনার কাজে সম্পৃক্ত করুন। তাহলে দেখবেন, এরকম ক্ষোভ নিয়ে ওদেরকে বড় হতে হচ্ছে না। ওরা ভালো মানুষ হয়ে উঠছে।

প্রশ্ন : আগামী মাসে ইনশাল্লাহ আমাদের কোলে প্রথম সন্তান আসবে। আমার স্ত্রী চাকরি করতে চায়। এ-ক্ষেত্রে কখন থেকে সে চাকরিতে ঢুকলে সন্তানের জন্যে ভালো হবে? (যদিও সে চাকরি করুক তা আমি চাই না।)

উত্তর : আপনি যেহেতু চান না আপনার স্ত্রী চাকরি করুক, তাই তাকে মাসোহারার ব্যবস্থা করে দিন। প্রত্যেক মাসের প্রথমে ঐ টাকাটা তাকে দিয়ে বলবেন যে, পরিবারের কর্ত্রী হিসেবে এটা তোমার পাওনা। আর কখন থেকে চাকরিতে ঢুকলে সন্তানের জন্যে ভালো হবে, এ ব্যাপারে আমাদের সবারই প্যারেন্টিং সম্পর্কে সুস্পষ্ট ধারণা থাকা প্রয়োজন।

আসলে প্যারেন্টিং বলতে আমরা সাধারণভাবে বুঝি, সন্তান যখন কথা শুনবে না তখন তাকে কীভাবে বোঝাতে হবে। কিন্তু সত্যিকার অর্থে প্যারেন্টিং শুরু হয় মা-বাবার বিয়ে থেকেই। তারপর শিশু যখন গর্ভে আসে, সে যখন ভূমিষ্ঠ হয়, একটু একটু করে বড় হয়—এ সবটাই প্যারেন্টিং-এর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

একেকটি পর্যায়। এসব ক্ষেত্রে একজন মায়ের সযত্ন পরিচর্যাটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। শুধু বাচ্চার শরীর-স্বাস্থ্যের নয়, তার মন-মানসিকতারও।

জীবিকা অর্জনের জন্যে নেহায়েত বাধ্য না হলে একজন মা যদি ঘরে থেকে পুরো সময়টা তার সন্তানকে দিতে পারেন, সেটাই বেশি কাম্য। কারণ সন্তানদের ব্যাপারে তো আমাদের মনোযোগী হতে হবে। আমরা হলাম বর্তমান আর তারা হলো ভবিষ্যৎ। আমরা যা থেকে বঞ্চিত হয়েছি বা যা বুঝতে পারি নি, তা আমাদের পরের প্রজন্মকে দিয়ে যেতে চাই, যেন তারা নিজেদের কর্মগুণে স্মরণীয়-বরণীয় হতে পারে।

এসব বিষয় সম্পর্কে বিস্তারিত জানার জন্যে কোয়ান্টাম প্যারেন্টিং ওরিয়েন্টেশনে অংশ নিন। একজন কর্মজীবী মা তার মাতৃত্বকালীন ছুটি পান বড়জোর ছয় মাস। আমরা মনে করি, এ ছুটি হওয়া উচিত তিন বছর। কারণ সন্তানকে যথাযথভাবে লালন অনেক বড় একটি দায়িত্ব। আমি আমার অভিজ্ঞতায় দেখেছি, দায়িত্বশীল পদে কর্মরত বহু উচ্চশিক্ষিত নারী, যারা সন্তানকে সময় দিতে পারেন নি, তাদের সন্তান বখে গেছে। একটা সময় তিনি আফসোস করেছেন। একজন পেশাজীবী হিসেবে হয়তো তিনি সফল কিন্তু মা হিসেবে ব্যর্থ। তার সব প্রাপ্তিই তখন তার কাছে শূন্য হয়ে যায়।

অতএব যে নারী তার মেধাকে রাষ্ট্রের জন্যে ব্যয় করতে পারছে, রাষ্ট্র কেন তাকে তিন বছর সময় দিতে পারবে না? আর জীবিকার জন্যে আবশ্যক না হলে চাকরি করার প্রয়োজন নেই। তিনি অনেক ভালো কাজ করতে পারেন। সন্তানদের মানুষ করতে পারেন, আবার সমাজেও অবদান রেখে যেতে পারেন। কারণ চাকরিটাই শুধু ক্যারিয়ার নয়। ক্যারিয়ার কিন্তু চাকরির বাইরেও হতে পারে। একজন নারী, যার সেই অর্থনৈতিক সামর্থ্য রয়েছে, তার ক্যারিয়ার সবসময় চাকরির বাইরেই সৃষ্টি করা উচিত।

প্রশ্ন : আমার ছেলে ক্লাস নাইনে পড়ে। পড়াশোনায় মনোযোগ কম এবং স্মৃতিশক্তিও কম। আমি তাকে কোর্স করিয়েছি, শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশনে নিয়ে এসেছি। কিন্তু কর্মজীবী হওয়ার কারণে আমি সবসময় তার সাথে লেগে থাকতে পারি না। আমার করণীয় কী?

উত্তর : আসলে এখনকার ছেলেমেয়েদের দুর্ভাগ্য হলো, অধিকাংশ সময়ই তার আর কোনো ভাইবোন নেই। কর্মজীবী মা হলে, তিনি থেকেও নেই। সারাদিনের কর্মক্লান্তির পর তিনি আর সন্তানকে সময় দিতে পারেন না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তারপরও চেষ্টা করতে হবে এবং চেষ্টাটা হতে হবে আন্তরিকভাবে, শুধু কর্তব্য পালনের জন্যে নয়। আপনি কর্তব্য পালন করেছেন আপনার ছেলেকে কোর্স করিয়ে, শিক্ষার্থী ওরিয়েন্টেশন করিয়ে। সন্তানও তা-ই বুঝেছে। কিন্তু ভালবাসা-মমতা বা সন্তানকে সময় দেয়া, এটা আলাদা বিষয়। সন্তান যদি মানুষ না হয়, যদি বখে যায় বা ড্রাগ এডিক্ট হয়ে যায়, তাহলে এ কষ্ট সহ্য করা আপনার পক্ষে কঠিন হবে। আপনার ক্যারিয়ার, প্রাপ্তি–সবকিছুই আপনার কাছে অর্থহীন মনে হতে পারে। কাজেই ক্যারিয়ার থাকলেও চেষ্টা করতে হবে আপনাকেই।

সন্তানদের মধ্যে বৈষম্য

প্রশ্ন : আমরা আমাদের দুই ছেলেমেয়েকে সবসময় সমানভাবে সবকিছু দেই। এমনকি কথাবার্তাও সমানভাবে বলি, যেন কোনো সময় একজনের মনে ঈর্ষা বা হীনম্মন্যতা জন্ম না নেয়। তারপরও এদের একজন সবসময় মনে করে, অন্যজনকে বেশি ভালবাসি, পক্ষপাতিত্ব করি। এ-ক্ষেত্রে করণীয় কী?

উত্তর : সন্তানদের মধ্যকার ঈর্ষার এটা একটা বৈশিষ্ট্য যে, সে কাউকে অংশীদার করতে চায় না–বাবা শুধু আমাকেই আদর করবে, মা শুধু আমাকে নিয়েই ব্যস্ত থাকবে। এ-ক্ষেত্রে যে হীনম্মন্যতায় ভোগে বা ঈর্ষান্বিত হয়, তার জন্যে একটু বেশি করবেন। কারণ তার মমতার প্রয়োজন একটু বেশি। কেউ অল্পে তুষ্ট হয়, কারো আবার একটু বেশি প্রয়োজন হয়। যেমন, যার পাঁচ ছেলেমেয়ে, খাওয়ার সময় কি পাঁচ জন একরকম খায়? কেউ বেশি খায় আবার কারো হয়তো খাওয়ার কথা মনেই থাকে না। কাউকে খাওয়া থামানোর কথা বলতে হয়, কাউকে খাওয়ার জন্যে তাড়া দিতে হয়। অর্থাৎ যার যতটুকু প্রয়োজন, তাকে সেভাবেই দিতে হবে।

প্রশ্ন : কোনো সন্তান যদি মনে করে আমি তাকে কম আদর করি, এ ভুল আমি কীভাবে ভাঙাতে পারি।

উত্তর : আদর আসলে একতরফা কোনো ব্যাপার নয়। তাকে বলুন, তোমাকে না হয় আমি আদর করি না, কিন্তু তুমি আমাকে আদর করো। অর্থাৎ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সন্তানদেরকে শুধু আদর করলেই হবে না, তাদের কাছ থেকে আদর নেয়ার মতো পরিবেশ সৃষ্টি করতে হবে–সন্তান যেন আপনাকে আদর করতে উদ্বুদ্ধ হয়। সন্তান আপনাকে আদর করতে উদ্বুদ্ধ হওয়া মানে আপনাকে সে তার বন্ধু মনে করে। আর বন্ধু যখন মনে করবে তখন তার আর এ জাতীয় ক্ষোভও থাকবে না যে, আপনি তাকে কম আদর করেন।

আর অনেক সময় এটা সন্তানদের ব্ল্যাকমেইল করারও একটা চেষ্টা যে, তুমি আমাকে আদর করো না, যেন আপনি তার প্রতি বেশি নজর দেন। এটাকে সিরিয়াসলি নেবেন না। আপনার আদর সে একটু বেশি পেতে চায়।

প্রশ্ন : যে ছেলেটি মেধাবী ও ভদ্র, শুধু মা-বাবা নয়, পরিবারের অন্যান্য সদস্যও তার প্রতি আকৃষ্ট হয় এবং স্বাভাবিকভাবেই পক্ষপাতিত্ব করা হয়ে যায়। এতে অন্যান্য সন্তানেরা তাকে অনুসরণ করার শিক্ষা পাবে, নাকি ঈর্ষান্বিত হবে? বুঝিয়ে বললে ভালো হতো।

উত্তর : আসলে যে ছেলেটি মেধাবী ও ভদ্র, মা-বাবা বা পরিবারের সদস্যরা তার প্রতি আকৃষ্ট হয়–এটা ঠিক আছে। কিন্তু সেই আকর্ষণের প্রকাশটা সীমিত থাকতে হবে। তা না হলে অন্যরা তাকে অনুসরণ করবে না, বরং তার প্রতি ঈর্ষান্বিত হবে। কারণ সাধারণভাবে অধিকাংশ মানুষই পেতে চায়, দিতে চায় কম। আর সন্তান যখন ছোট, তখন তো সে দেয়া জানেই না, সে শুধু পাওয়াটাকে বোঝে।

অতএব সে মেধাবী এবং ভদ্র বলে যদি পক্ষপাতিত্ব করেন, তাহলে যার জন্যে কম করছেন, সে ঈর্ষান্বিত হয়ে দিন দিন আরো বেপরোয়া হয়ে যেতে পারে। কাজেই তাকে বেশি মনোযোগ, বেশি আদর দিয়ে উদ্বুদ্ধ করবেন। যে বোঝে, তার প্রতি মনোযোগ কম দিলেও অসুবিধা হয় না। কিন্তু যে বোঝে না, তার প্রতি মনোযোগ বেশি দিতে হয়।

প্রশ্ন : বাচ্চাদের মধ্যে প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব সৃষ্টি করার লক্ষ্যে অন্যদের সাথে তুলনা করা যাবে কিনা।

উত্তর : আসলে অন্যদের সাথে তুলনা করার চেয়ে তুলনাটা তার নিজের সাথে করানো গেলে সবচেয়ে ভালো। বাচ্চা একটি ভালো কাজ করলে সেটাকে উদাহরণ হিসেবে সৃষ্টি করা–তুমি তো ঐ কাজটি করেছ, তুমি এটাও পারবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আর ভালো কাজের ক্ষেত্রে অন্যদের সাথেও তুলনা করা যাবে কিন্তু তা যেন ঈর্ষার পর্যায়ে না যায় কিংবা তার মধ্যে হীনম্মন্যতার জন্ম না দেয়। অর্থাৎ প্রতিযোগিতাটা যেন নেতিবাচক দিকে না যায়, সেদিকে খেয়াল রাখতে হবে।

প্রশ্ন : পিতা-মাতা যদি দুই সন্তানের মধ্যে প্রভেদ করেন, পক্ষপাতিত্ব করেন এবং অন্যায় চাপ সৃষ্টি করেন, তখন এই পরিস্থিতি কীভাবে মোকাবেলা করব?

উত্তর : আসলে মা-বাবা এটা করলে আপনার কী করার আছে? এটা তাদের দৃষ্টিভঙ্গিগত ভুল। তাদেরকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। বুঝতে পারছি ক্ষোভটা আপনারই। আপনি হয়তো মা-বাবার কাছ থেকে যতটা সুযোগ-সুবিধা বা মমতা পাওয়া উচিত মনে করেছেন, তা পান নি। তাতে কী? আপনি যেহেতু সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি জানেন, মা-বাবার জন্যে আপনার যা করণীয়, সেটা সর্বান্তকরণে করুন। দেখবেন, মা-বাবা আপনার দিকে আকৃষ্ট হচ্ছে।

সন্তানের প্রতি নৃশংসতা

প্রশ্ন : ১১ বছর আগে মা আমার বাবাকে ডিভোর্স দিয়ে চলে গেছেন। কারণ বাবা আরেকটা বিয়ে করেছে। মা-বাবা প্রেম করে বিয়ে করেছিল। কিন্তু ছোটবেলা থেকেই তাদের মধ্যে শুধু ঝগড়া আর মারামারি হতে দেখেছি। তাই আমাদের দুই বোনের মানসিক অবস্থা কখনোই ভালো ছিল না। কাউকেই তখন ভালো লাগত না। বাবার সাথে মায়ের ডিভোর্সের পর থেকে সৎ-মায়ের অত্যাচারে আমাদের জীবন বিপর্যস্ত। তার প্ররোচনায় ও মিথ্যা অভিযোগে বাবাও অকারণে মারধর করে। মাকেও দোষ দিতে পারি না। কারণ মা-ও তো নির্যাতিত। আমাদের দুর্দশার কথা শোনার মতো কেউ নেই। তাই বিষণ্নতাবোধ ও হতাশায় ভেঙ্গে পড়ি। পৃথিবীতে একটু মমতার এত অভাব? বৈমাত্রেয় বোনের তুলনায় আমাদের সাথে বৈষম্যমূলক আচরণ এবং নিত্যদিনের ঝামেলা, অপমান আর কষ্টের মধ্য দিয়ে পড়াশোনাও চলছে কোনোরকম। বঞ্চিত অবহেলিত এই জীবনে স্বাভাবিক আর দশ জনের মতো আমি কোনো লক্ষ্যই স্থির করতে পারি না। এরকম পরিস্থিতিতে কী করব?

উত্তর : আমরা আপনার প্রতি সমব্যথী। আসলে এরকম পারিবারিক কাঠামো এখন আমাদের সমাজের জন্যে একটা বড় ধরনের অভিশাপ হয়ে দাঁড়িয়েছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনার সংক্ষিপ্ত বর্ণনা অনুসারে এই যে ক্রমাগত বৈষম্যমূলক আচরণ এবং নিত্যদিনের অনেক ঝামেলা, অপমান, মারধর আর কষ্ট–এর কোনোটাই নিঃসন্দেহে আপনার প্রাপ্য নয়। কিন্তু দুর্ভাগ্যবশত বর্তমানে পাশ্চাত্যের ভুল শিক্ষা এবং মিডিয়ার প্রভাবে আমাদের ব্যক্তিগত মূল্যবোধের যে অবক্ষয় তার একটা ফলাফল হচ্ছে আমাদের পারিবারিক কাঠামোর বিপর্যয়।

আপনার প্রশ্নে অনেকগুলো বিষয় আমরা দেখছি। প্রথমত, আপনি বলছেন, আপনার মা-বাবা প্রেম করে বিয়ে করেছিল। কিন্তু ছোটবেলা থেকেই তাদের মধ্যে শুধু ঝগড়া আর মারামারি হতে দেখেছেন। আমরা কিন্তু এসব প্রেমের ব্যাপারে সতর্ক করে আসছি কোয়ান্টামের শুরু থেকেই। যদি সত্যিকারের প্রেম হতো তাহলে তো তাদের মধ্যে মারামারি হতো না আর স্ত্রী এবং দুটো মেয়ে থাকার পরও আপনার বাবা আরেকজনকে বিয়ে করতে পারতেন না। অর্থাৎ আমরা যে বলি এগুলো আসলে প্রেম নয়, বরং কাম এবং ক্ষণিকের মোহ, তার নির্মম শিকার হলেন আপনারা। কারণ সত্যটা হচ্ছে মা-বাবার ঝগড়া, মারামারি বা এরকম পারিবারিক কলহ সন্তানের মানসিক বিকাশের ক্ষেত্রে মারাত্মক ক্ষতিকর।

পারিবারিক কলহের ফলে সন্তানের মনোরাজ্যে যে ঝড় চলতে থাকে, তার পরিণতি হচ্ছে হতাশা বিষণ্নতাসহ মারাত্মক সব মনোদৈহিক রোগ। সন্তান তখন কাউকেই আপন ভাবতে পারে না। মা-বাবার ভঙ্গুর সম্পর্কের ক্ষেত্রে সে চিন্তা করে যে, এদের বিচ্ছেদ হলে আমার কী হবে! এই গভীর অনিশ্চয়তাবোধ থেকেই সন্তানের যত মনোদৈহিক সমস্যার শুরু। এজন্যেই যত বিচিত্র ধরনের অপরাধী আমরা দেখি, তাদের অধিকাংশই ব্রোকেন ফ্যামিলির। এখন এটা খুব দুঃখজনক হলেও এ-ক্ষেত্রে ভুক্তভোগী হিসেবে আপনাদের তো ধৈর্যধারণ ও দোয়া ছাড়া কিছু করারও নেই।

দ্বিতীয়ত, আপনাকে অভিনন্দন যে, আপনি আপনার মাকে দোষ দিচ্ছেন না। কারণ আপনি বুঝেছেন যে, তিনিও পরিস্থিতির শিকার। এটা আপনার ইতিবাচক একটি দিক। এদিকে সৎ-মায়ের অত্যাচারে আপনাদের দুই বোনের জীবন পুরোপুরি বিপর্যস্ত এবং তার প্ররোচনায় বা মিথ্যা অভিযোগে বাবাও অকারণে মারধর করছে। এটা সহ্য করা নিঃসন্দেহে কঠিন। কিন্তু কী করার আছে আপনার?

প্রতিবাদ করে তো লাভ নেই, বরং ক্ষতি। প্রতিবাদ করলে আরো বেশি মার খাবেন এবং আপনার সম্ভাবনাগুলো নষ্ট হবে। এজন্যে প্রতিবাদ না করে সবসময় প্রতিকারের চিন্তা করবেন। এগুলোকে জীবনের একটা চ্যালেঞ্জ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হিসেবে নিন। তারা যতই অপমান করুক বা যত অপবাদ দিক, আপনি এটাকেই আশীর্বাদ হিসেবে দেখুন। অত্যাচারগুলোকে বরং আপনার এগিয়ে যাবার শক্তি হিসেবে দেখুন। প্রো-একটিভ থাকুন এই ভেবে যে, অনেকের তো মা কিংবা বাবা বলে ডাকার মতোও কেউ নেই। আপনার তো আছে, সে যেমনই হোক। তাই তাদের অত্যাচারের জবাবে আপনার ভূমিকা হবে অহিংসা এবং প্রো-একটিভ থাকা। তাহলেই আপনি সৎ-মায়ের অন্যায় আচরণের যথাযথ প্রতিকার করতে পারবেন, মস্তিষ্কটাকে কাজে লাগাতে পারবেন। তারা যত অবিচারই করুক, আপনি আপনার কাজে এবং পড়াশোনায় মনোযোগ দিন। সীমাবদ্ধতাগুলোকে শক্তি হিসেবে দেখুন। তাহলে বরং অন্য দশ জনের চেয়ে আপনি এগিয়ে যাবেন।

আর যেহেতু আপনি অবহেলিত, মজলুম, আপনার সাথে স্রষ্টা আছেন। আপনার কষ্টের কথা তাঁকে বলুন। তাঁর সাথে সম্পর্কটা বৃদ্ধি করুন। *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* পড়ুন। দেখবেন যে, ধৈর্যের সাথে যে-কোনো পরিস্থিতি কীভাবে মোকাবেলা করতে হয়, কীভাবে লক্ষ্য ঠিক রাখতে হয়। লক্ষ্যে অবিচল থাকার সেই অনুপ্রেরণা আপনি পাবেন ধর্মগ্রন্থ থেকে। তখন আপনার নিজেকে আর পরিবার থেকে বিচ্ছিন্ন মনে হবে না, একা মনে হবে না। জীবনযুদ্ধে জয়ী হওয়ার সাহস পাবেন। শক্তি পাবেন নিরলস পরিশ্রম করে পরিস্থিতিকে নিজের নিয়ন্ত্রণে রাখার।

তৃতীয়ত, বঞ্চিত অবহেলিত এই জীবনে স্বাভাবিক আর দশ জন ছেলেমেয়ের মতো কোনো লক্ষ্যই স্থির করতে পারছেন না। কিন্তু আপনার এই বঞ্চনার পরিস্থিতি তো বর্তমান। আপনি তো লক্ষ্য স্থির করে মনছবি করবেন ভবিষ্যতকে কেন্দ্র করে, যে, আপনি কেমন বাস্তবতা পেতে চান। আপনার বর্তমানের চিন্তা এবং কাজই তো ভবিষ্যৎ বাস্তবতা উপহার দেবে।

অনেক বিখ্যাত ব্যক্তি আছেন, যারা পরিবারের সহযোগিতা পান নি। তবুও তারা সফল হয়েছেন তাদের ভেতরের শক্তিকে কাজে লাগিয়ে। অতএব পরিস্থিতি যেমনই আসুক, আপনাকে লক্ষ্য ঠিক রাখতে হবে। চারপাশের নেতিবাচক পরিস্থিতিকে বুড়ো আঙুল দেখিয়ে পড়ালেখায় মন দিন। ভালো রেজাল্ট করুন। ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ারের প্রতি মনোযোগী হোন।

আর মা-বাবার জীবন থেকে শিক্ষা নিন ইতিবাচকভাবে। কখনো প্রেমরোগে আক্রান্ত হয়ে বিয়ের সিদ্ধান্ত নেবেন না। আপনার দ্বারা যেন কেউ কষ্ট না পায়। অর্থাৎ ভালো মানুষ হয়ে তাদের খারাপ আচরণের জবাব দিন। এবং যখনই কষ্ট লাগবে দোয়া করবেন, মন খুলে স্রষ্টাকে বলবেন, যিনি সব

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

শোনেন, সব দেখেন। সবসময় সঙ্ঘের সাথে, কোয়ান্টাম পরিবারের সাথে একাত্ম থাকবেন। তাহলে আর একাকিত্ব থাকবে না। আপনাদের জন্যে আমরা দোয়া করি।

প্রশ্ন : আমার ছেলের বয়স ছয় বছর। এত বেশি দুষ্টামি করে যে, তার বাবার কাছ থেকে প্রচুর মার খায় সে। ওর বাবা বলেন, এরকম ছেলের জন্যে মারের ওপর কোনো ওষুধ নাই। আমিও মাঝে মাঝে না মেরে পারি না। পরে আবার ভয় হয় যে, এর নেতিবাচক কোনো প্রভাব পড়বে কিনা। খারাপও লাগে ছেলেটার জন্যে। কী করব?

উত্তর : আসলে পাঁচ-ছয় বছরের বাচ্চা দুষ্টামি করবে এটাই স্বাভাবিক। এজন্যে যদি প্রচুর মার দেয়া হয় এবং বাবার দৃষ্টিভঙ্গি যদি এমন হয় যে, মারের ওপর কোনো ওষুধ নাই, এটা খুব দুঃখজনক। এর নেতিবাচক প্রভাব আপনাদের আদরের সন্তানের ওপরই পড়বে, যা ভবিষ্যতে আপনাদেরই দুর্ভোগের কারণ হতে পারে।

কারণ যেসব শিশু ছোটবেলায় এরকম মারধর বা নিষ্ঠুরতার মাঝে বড় হয়, তাদের মধ্যে সমমর্মিতার অভাব এবং প্রতিশোধ নেয়ার প্রবণতা দেখা যায়। অন্যকে আঘাত করার বা কষ্ট দেয়ার মানসিকতা গড়ে ওঠে। শুধু তা-ই নয়, মার দেয়ার ফলে আরো অনেক ক্ষতি হতে পারে। যেমন, মা-বাবার প্রতি সন্তানের শ্রদ্ধা, ভালবাসা ও মমত্ববোধ হারিয়ে যায়। কাউকে তারা আপন করে নিতে পারে না। নিজেকে খুব একা মনে করে এবং ধীরে ধীরে গভীর হতাশা ও বিষণ্নতায় আক্রান্ত হয়। সেইসাথে আত্মবিশ্বাসের অভাব দেখা যায় এবং ধীরে ধীরে পড়াশোনায়ও খারাপ করতে থাকে।

আর মার দিয়ে আপনি তো শেষ অস্ত্রটাই প্রয়োগ করে ফেললেন। এভাবে সবসময় মারতে থাকলে একটা সময় সে এতে অভ্যস্ত হয়ে যাবে। এরপর আর কী দিয়ে শাসন করবেন? অতএব কখনো গায়ে হাত তুলবেন না, তাকে মারবেন না। এমনকি গলা ধাক্কা দেয়া, চিমটি দেয়া, জোরে ধমক দিয়ে শাসন, চিৎকার-মারধর কোনোটাই করবেন না।

অর্থাৎ কোনোভাবেই সন্তানের সাথে নির্মম আচরণ করা যাবে না। কারণ ছোটবেলা থেকে আপনার সন্তান মা-বাবার নৃশংসতা দেখতে থাকলে সেটার অনুকরণে পরিণত বয়সে সে-ও নৃশংস-নির্মম-বেপরোয়া হয়ে উঠতে পারে। সন্তানের সাথে খুব সুন্দর বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করুন। তাকে সময় দিন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কেমন আচরণ তার কাছ থেকে কাম্য তা মমতা দিয়ে বোঝান। নৈতিকতার শিক্ষা দিন। তার প্রতি মনোযোগ দিন। কারণ অতিরিক্ত দুষ্টামি করে সে-তো আসলে আপনাদের মনোযোগ আকৃষ্ট করতে চাইছে। তাই তার সমস্যা কিংবা আবদার মনোযোগ দিয়ে শুনুন। তার সাথে গল্প করুন। যত আপনারা সন্তানের ভালো বন্ধু হতে পারবেন, তত সে আপনাদের ওপর নির্ভর করবে, আপনাদের কথা শুনবে।

আর সন্তানের দুষ্টামিগুলো যদি খুব ক্ষতিকর না হয়, তাহলে না দেখার ভান করুন। অর্থাৎ তার ছোটখাটো ভুলগুলোকে যতটা সম্ভব এড়িয়ে যান এবং সময় সুযোগ বুঝে তাকে শুধরে দিন, কিন্তু ছোট ছোট ভালো কাজেরও আন্তরিক প্রশংসা করুন। এতে সে প্রশংসা এবং পুরস্কার পাওয়ার আশায় আরো ভালো করতে সচেষ্ট হবে।

প্রশ্ন : আজকাল ভ্রূণহত্যা থেকে শুরু করে সেই ১৪০০ বছর আগের জাহেলিয়াতের অবস্থা আমরা দেখছি। আমাদের শিশুদের প্রতি মা-বাবাসহ মানুষের যে শারীরিক-মানসিক নির্যাতন, নৃশংসতা তা যেন অন্ধকার যুগকেও হার মানায়—এ সম্পর্কে দয়া করে কিছু বলার জন্যে অনুরোধ করছি।

উত্তর : শিশুরাই আমাদের ভবিষ্যৎ। কিন্তু শিশুদের প্রতি নৃশংসতা ক্রমবর্ধমান হারে বাড়ছে। সংবাদপত্রে প্রকাশিত সাম্প্রতিক ঘটনাগুলো পর্যালোচনা করলে আমরা তা-ই দেখি। এসব ঘটনায় যে-কোনো সুস্থ ও মানবিক বোধসম্পন্ন মানুষ বিচলিত না হয়ে পারেন না। সবচেয়ে বেশি বিস্মিত হই, যখন দেখি এ যুগে মা-বাবার কাছেও সন্তান নিরাপদ নয়, স্ত্রী স্বামীর কাছে নিরাপদ নয়, স্বামী স্ত্রীর কাছে নিরাপদ নয়। সামাজিক অনাচার যখন সৃষ্টি হয় সেটাই হচ্ছে জাহেলিয়াত। সেটাই হচ্ছে অবক্ষয়। সেটাই হচ্ছে অবিদ্যা, অজ্ঞতা, মূর্খতা।

আসলে হযরত মুহাম্মদ (স) যে সামাজিক পটভূমিতে আবির্ভূত হয়েছিলেন, এখনকার সামাজিক পটভূমি তার চেয়ে কি ভিন্ন? প্রযুক্তিতে আমরা এগিয়েছি অনেক। কিন্তু চেতনাগত দিক থেকে, মানবিকতার দিক থেকে আমরা কতটুকু এগোতে পেরেছি? আমরা তো সেই একই বৃত্তে এখনো আবদ্ধ। একই অবিদ্যায়, একই জাহেলিয়াতে আমরা নিমজ্জিত।

এর মধ্যে জনপ্রিয় লেখক হুমায়ুন আহমেদের একটা লেখার অংশ পেলাম। তিনি নবীজীর (স) জীবনী লিখতে শুরু করেছিলেন, কিন্তু শেষ করে যেতে পারেন নি। হুমায়ুন আহমেদের ভাষা তো বেশ সরল এবং সহজ। তার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

লেখার গতি এবং ভাষা–এককথায় অসাধারণ। তিনি যদি নবীজীর এই জীবনী শেষ করে যেতেন, তাহলে হয়তো আরো তৃপ্তি নিয়ে পৃথিবী থেকে যেতে পারতেন। তখনকার যে পরিবেশ-পরিস্থিতি, সেই পটভূমিটা তিনি যেভাবে বর্ণনা করেছেন তা অদ্ভুত সুন্দর। এত জীবন্ত যেন একজন পাঠক দেখতে পাচ্ছে তখনকার পুরো দৃশ্যটা। শুরুটা এরকম–

'তখন মধ্যাহ্ন। আকাশে গনগনে সূর্য। পায়ের নিচে বালি তেতে আছে। ঘাসের তৈরি ভারী সেন্ডেল ভেদ করে উত্তাপ পায়ে লাগছে। তাঁবুর ভেতর থেকে বের হওয়ার জন্যে সময়টা ভালো না। আউস তাঁবু থেকে বের হয়েছে। তাকে অস্থির লাগছে। তার ডান হাতে চারটা খেজুর। সে খেজুর হাতবদল করছে। কখনো ডান হাতে, কখনো বাম হাতে। আউস মনের অস্থিরতা কমানোর জন্যে দেবতা হাবলকে স্মরণ করল। হাবল কা'বা শরীফে রাখা এক দেবতা, যার চেহারা মানুষের মতো। একটা হাত ভেঙে গিয়েছিল বলে কা'বা ঘরের রক্ষক কোরায়েশরা সেই হাত সোনা দিয়ে বানিয়ে দিয়েছে। দেবতা হাবলের কথা মনে হলেই সোনার তৈরি হাত চোখে চকমক করে। দেবতা হাবলকে স্মরণ করায় তার লাভ হলো। মনের অস্থিরতা কিছুটা কমল। সে ডাকল, শামা! শামা!

তাঁবুর ভেতর থেকে শামা বের হয়ে এলো। শামা আউসের একমাত্র কন্যা। বয়স ছয়। তার মুখ গোলাকার। চুল তামাটে। মেয়েটি তার বাবাকে অসম্ভব পছন্দ করে। বাবা একবার তার নাম ধরে ডাকলেই সে ঝাঁপ দিয়ে এসে তার বাবার গায়ে পড়বে। শামার মা অনেক বকাঝকা করেও মেয়ের এই অভ্যাস দূর করতে পারে নি। আজও নিয়মের ব্যতিক্রম হলো না। শামা এসে ঝাঁপ দিয়ে বাবার গায়ে পড়ল। সে হাঁটতে পারছে না। তার বাঁ-পায়ে খেজুরের কাঁটা ফুটেছে। পা ফুলে আছে। রাতে সামান্য জ্বরও এসেছে। শামা খুঁড়িয়ে খুঁড়িয়ে বাবার কাছে আসতেই তার বাবা একহাত বাড়িয়ে তাকে ধরল। একহাতে বিচিত্র ভঙ্গিতে শূন্যে ঝুলিয়ে তাকে কোলে তুলে নিল। শামা খিল খিল করে হাসছে। তার বাবা যেভাবে তাকে কোলে তোলেন অন্য কোনো বাবা তা পারেন না।

আউস বলল, মা খেজুর খাও। শামা একটা খেজুর মুখে নিল। সাধারণ খেজুর এটা না। যেমন মিষ্টি স্বাদ তেমনই গন্ধ। এই খেজুরের নাম মরিয়ম। আউস মেয়েকে ঘাড়ে তুলে নিয়েছে। রওনা হয়েছে উত্তর দিকে। শামার খুব মজা লাগছে। কাজকর্ম না থাকলে বাবা তাকে ঘাড়ে নিয়ে বেড়াতে বের হন। তবে এমন কড়া রোদে কখনো না। আউস বলল, রোদে কষ্ট হচ্ছেরে মা?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

শামা বলল, না। তার কষ্ট হচ্ছিল। সে না বলল শুধু বাবাকে খুশি করার জন্যে।

বাবা!

হুঁ!

আমরা কোথায় যাচ্ছি?

তোমাকে অদ্ভুত একটা জিনিস দেখাব।

সেটা কী?

আগে বললে তো মজা থাকবে না।

তা-ও ঠিক। বাবা অদ্ভুত জিনিসটা শুধু আমি একা দেখব, আমার মা দেখবে না?

বড়রা এই জিনিস দেখে মজা পায় না।

আউস মেয়েকে ঘাড় থেকে নামাল। সে সামান্য ক্লান্ত। তার কাছে আজ শামাকে অন্যদিনের চেয়েও ভারী লাগছে। পিতা এবং কন্যা একটা গর্তের পাশে এসে দাঁড়াল। কুয়োর মতো গর্ত তবে তত গভীর না। আউস বলল, অদ্ভুত জিনিসটা এই গর্তের ভেতরে আছে। দেখো ভালো করে। শামা আগ্রহ ও উত্তেজিত হয়ে দেখছে। আউস মেয়ের পিঠে হাত রাখল। তার ইচ্ছে করছে না মেয়েটাকে ধাক্কা দিয়ে নিচে ফেলতে। কিন্তু তাকে ফেলতে হবে। তাদের গোত্র বনি হাকসা আরবের অতি উচ্চ গোত্রের একটি। এই গোত্র মেয়েশিশু রাখে না। তাদের গোত্রের মেয়েদের অন্য গোত্রের পুরুষ বিবাহ করবে? এত অসম্মান?

ছোট্ট শামা বলল, বাবা, কিছু তো দেখি না। আউস চোখ বন্ধ করে দেবতা হাবলের কাছে মানসিক শক্তির প্রার্থনা করে শামার পিঠে ধাক্কা দিল।

মেয়েটি বাবা বাবা বলে চিৎকার করছে। তার চিৎকারের শব্দ মাথার ভেতরে ঢুকে যাচ্ছে। আউসকে দ্রুত কাজ সারতে হবে। গর্তে বালি ফেলতে হবে। দেরি করা যাবে না। একমুহূর্ত দেরি করা যাবে না।

শামা ছোট্ট হাত বাড়িয়ে ভীত গলায় বলছে, বাবা, ভয় পাচ্ছি। আমি ভয় পাচ্ছি। আউস পা দিয়ে বালির একটা স্তূপ ফেলল। শামা আতঙ্কিত গলায় ডাকল, মা! মাগো! তখন আউস মেয়ের দিকে হাত বাড়িয়ে বলল, উঠে এসো। আউস মাথা নিচু করে তাঁবুর দিকে ফিরে চলেছে। তার মাথায় পা ঝুলিয়ে আতঙ্কিত মুখ করে ছোট্ট শামা বসে আছে।

আউস জানে সে মস্ত বড় ভুল করেছে। গোত্রের নিয়ম ভঙ্গ করেছে। তাকে কঠিন শাস্তি পেতে হবে। তাকে অবশ্যই গোত্র থেকে বেরিয়ে যেতে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হবে। এই অকরুণ মরুভূমিতে সে শুধুমাত্র তার স্ত্রী ও কন্যাকে নিয়ে বাঁচতে পারবে না। জীবন সংগ্রামে টিকে থাকতে হলে তাকে গোত্রের সাহায্য নিতেই হবে। গোত্র টিকে থাকলে সে টিকবে। বেঁচে থাকার সংগ্রামের জন্যে গোত্রকে সাহায্য করতেই হবে। গোত্র বড় করতে হবে। পুরুষশিশুরা গোত্রকে বড় করবে। একসময় যুদ্ধ করবে। মেয়েশিশু কিছুই করবে না। গোত্রের জন্যে অসম্মান নিয়ে আসবে। তাদের নিয়ে একজায়গা থেকে আরেক জায়গায় ছুটে যাওয়াও কষ্টকর।

আউস আবার গর্তের দিকে ফিরে যাচ্ছে। ছোট্ট শামা ব্যাপারটা বুঝতে পারছে না। মরুভূমিতে দিক চিহ্ন বলে কিছু নাই। সবই এক।'

এবং এর পরের ঘটনা তো বুঝতে পারছেন। এখানেই শেষ। হুমায়ুন আহমেদ তার ভাষায় খুব নিখুঁত একটা চিত্র এঁকেছেন তখনকার সমাজের। ১৪০০ বছর আগে আরবে কন্যাশিশুকে হত্যা করাটা ছিল তাদের রেওয়াজ। এরকম নির্মমভাবেই বাবারা কন্যাশিশুকে হত্যা করে ফেলত। এটি তখনকার দিনের খুব সাধারণ একটি ঘটনা। তখন হত্যা করা হতো টিকে থাকার সংগ্রাম এবং অবিদ্যার কারণে। মেয়েশিশুকে মনে করা হতো বোঝা। আমরা এটাকে বলতে পারি জাহেলিয়াত–সামাজিক অবক্ষয়ের যুগ। আমরা যদি আমাদের সামাজিক অবক্ষয়ের চিত্র দেখি, আমাদের অবস্থার কি কোনো পার্থক্য আছে? কোনো পার্থক্য নেই।

আমাদের সমাজে এখন আমরা জাহেলিয়াতের আধুনিক রূপ দেখি। আমাদের দেশে ২০১৬ সালের জানুয়ারি থেকে এপ্রিল–চার মাসে শিশুহত্যা হয়েছে ১৯০টা। তার মধ্যে মা-বাবা খুন করেছে ৪০ জনকে।

৩ মে ২০১৬, সুনামগঞ্জের ঘটনা–দুই কন্যাশিশুর পর তৃতীয় কন্যাশিশু জন্ম নিলে, জন্ম নেয়ার দুদিন পরে মা কুলসুমা বেগম গভীর রাতে পরিবারের সদস্যদের চোখ ফাঁকি দিয়ে কন্যাশিশুটাকে পুকুরে ফেলে দিয়ে আসে। কারণ আগে দুটি কন্যাশিশু হয়েছে। কেন তৃতীয় কন্যাশিশু! আগে জাহেলিয়াতের যুগে কোনো মা তার কন্যাশিশুকে হত্যা করেছে? করে নি। বাবারাই হত্যা করত। আমি মাকেও দোষ দেই না। দোষটা হচ্ছে সামাজিক অবক্ষয়, অবিদ্যা বা জাহেলিয়াতের। দোষটা আমাদের সবার।

একটা সমাজে যখন অন্যায় আচরণ হয়, সে দায়িত্ব থেকে আমরা কিন্তু কেউ অব্যাহতি পাই না। সে দায়ভার সমাজের প্রত্যেকটা মানুষের। যত ভ্রূণহত্যা হয়, তার ৯০ শতাংশই হচ্ছে কন্যাশিশু–কন্যাভ্রূণ। অর্থাৎ আমাদের সমাজের বিভিন্ন স্তরে জাহেলিয়াত–অবিদ্যা কোন পর্যায়ে রয়েছে!

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আমাদের দেশে মেয়েশিশুরা এখন কতটুকু নিরাপদ? মেয়েশিশুকে আমরা কি আদরের দৃষ্টিতে দেখি? শিশুহত্যা আর ভ্রূণহত্যার মধ্যে তফাতটা কী? আমাদের দেশে যত ভ্রূণহত্যা হয়, ছেলেশিশুর ভ্রূণ কয়টা হত্যা হয়। আমরা আগে জেনে নিই যে, সন্তান কী হবে? মেয়ে হলে কেউ কেউ খুব সহজে ভ্রূণাবস্থাতেই তাকে হত্যা করে ফেলে। চীনে এ কারণে মেয়েদের সংখ্যা এত কম। ছেলের সংখ্যা বেশি। চীনা ছেলেদের এখন বিয়ে করতে হলে বিদেশে যেতে হবে বা বিদেশ থেকে মেয়ে আনতে হবে। কারণ তাদের সমাজ সেই পরিমাণ মেয়ে দিতে পারবে না। ভারতেও কিছুদিন পরে তা-ই হবে। সারা পৃথিবীতে একই অবস্থা। জীবন্ত মানুষ হত্যা এবং ভ্রূণহত্যার মধ্যে তো কোনো পার্থক্য নেই।

তখনকার জাহেলিয়াত এবং এখনকার জাহেলিয়াতের মধ্যে আসলে কোনো পার্থক্য নেই। অর্থাৎ আমরা চেতনার দিক থেকে জাহেলিয়াতের যুগ থেকে বেরিয়ে আসতে পারি নি। ৮ জুলাই ২০১৫, সিলেটে রাজন নামের ১৩ বছরের শিশুকে নির্মমভাবে পিটিয়ে হত্যা করা হলো। এবং পেটানোটা যে কত বীরত্বের কাজ সেটা দেখানোর জন্যে ভিডিও করে ছেড়ে দেয়া হলো। কী পাশবিকতা! এর কিছুদিন পরেই খুলনায় ১২ বছরের শিশু রাকিব হাওলাদারকে হত্যা করা হয়। তার পায়ুপথে নল ঢুকিয়ে সাইকেলের টিউবে বাতাস দেয়ার কম্প্রেসার মেশিন ছেড়ে দেয়া হয়। বাতাস ঢুকে নাড়িভুঁড়ি ফেটে সে মারা গেল। এটা তো যে-কোনো কালের নৃশংসতাকে হার মানায়।

এর ঠিক একবছর পর আবারো একইরকম নৃশংসতার পুনরাবৃত্তি ঘটল ২৪ জুলাই ২০১৬। নারায়ণগঞ্জে একটি তুলা কারখানায় সাগর বর্মন নামের ১০ বছরের এক শিশুশ্রমিকের মলদ্বারে কম্প্রেসার মেশিন দিয়ে বাতাস ঢুকিয়ে দেয়া হলো। ফলে শিশুটির মৃত্যু ঘটল। অর্থাৎ আমরা নিষ্ঠুরতা ও বর্বরতার কোন পর্যায়ে চলে গেছি!

২০১৬ সালের ফেব্রুয়ারিতে দুই স্কুল ছাত্রকে চুরির অপবাদ দিয়ে মধ্যযুগীয় কায়দায় নির্যাতন করা হয়। সেই ভিডিও সারাদেশে ছড়িয়ে পড়ার পর আমরা আবারো স্তম্ভিত হই। কিন্তু এর মাত্র পাঁচ দিনের মধ্যে আরো এক মর্মান্তিক ঘটনা আমাদের বাকরুদ্ধ করে। সেটা হলো, শত্রুতার জের ধরে হবিগঞ্জে চারটি শিশুকে হত্যার পর তাদের লাশ বালু দিয়ে মাটির নিচে লুকিয়ে রাখল। একই মাসে কেরানীগঞ্জের স্কুলছাত্র আবদুল্লাহকে অপহরণ করে হত্যা করা হলো। এর কিছুদিন আগেই পাবনার ঈশ্বরদীতে দুই শিশুকে বিষ খাইয়ে আত্মহত্যা করেছিল তাদের মা। এর মধ্যে একটি শিশু মারা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যায়। বাংলাদেশ শিশু অধিকার ফোরামের তথ্য অনুযায়ী, ২০১৬ সালে কেবল জানুয়ারি মাসে সারাদেশে অন্তত ২৯টি শিশুকে হত্যা করা হয়েছে।

২০১৬ সালের ১৬ এপ্রিলের ঘটনা—বরিশালে তিন বছরের শিশু হাফিজুল শেখকে আছাড় দিয়ে মেরে ফেলেন মা। তাকে ঘুম পাড়িয়ে গিয়েছিলেন পাশের রুমে, গল্প করছিলেন। বাচ্চার যখন ঘুম ভাঙল তখন মাকে না দেখে সে কাঁদতে শুরু করেছে। তার কান্নায় বিরক্ত হয়ে মা এসে আছাড় মেরে তাকে মেরে ফেললেন। কী নৃশংসতা!

২০১৬ সালে বনশ্রীতে মা দুই সন্তানকে হত্যা করল। ওড়না দিয়ে গলা পেঁচিয়ে শ্বাসরুদ্ধ করে মা তার মেয়েকে মেরেছেন। ১২ বছরের মেয়েটি ভিকারুন্নিসায় পড়ে। তাকে তো মেধাহীন বলার কোনো কারণ নাই। তারপরে সাত বছরের ছেলেকেও একই কায়দায় হত্যা করলেন। কারণ তার ধারণা হয়েছে এই ছেলেমেয়ে বড় হয়ে ভালো কিছু করতে পারবে না। অর্থাৎ তাদের সাফল্য নিয়ে তার মনে সন্দেহ ছিল, সংশয় ছিল। অতএব বড় কিছু যেহেতু করতে পারবে না, এই অনিশ্চয়তার কারণে তাদের মেরে ফেলেছে। কত ঠান্ডা মাথায় খুন! অর্থাৎ প্রত্যেকটা ঘটনার পেছনে অশিক্ষা কুশিক্ষা অবিদ্যা জাহেলিয়াত এবং ভুল জীবনদৃষ্টি।

এ-তো গেল শিশুহত্যায় মায়ের ভূমিকা। ২০১৬ জানুয়ারির ২৭ তারিখে ব্রাহ্মণবাড়িয়ার ঘটনা—বাবা ঘর থেকে দুই মেয়েকে নিয়ে বের হলেন বেড়াতে যাওয়ার জন্যে। সারা বিকেল ঘুরে যখন রাত হয়েছে তখন ভৈরব পুলে নিয়ে গেলেন, যেটা শহীদ নজরুল ইসলাম সেতু। তখন বাবা তার দুই মেয়েকে সেতুর ওপর থেকে মেঘনা নদীতে ফেলে দিলেন। তাদের নাম সামিয়া এবং মারিয়া। একজনের বয়স চার। একজনের বয়স ছয়। পরে তিনি স্বীকারোক্তি করেছেন যে, নদীতে ফেলে দেয়ার সময় দুই মেয়েই 'বাবা বাবা' বলে চিৎকার করছিল। ১৪ শ বছর আগে আরবে আউসের কন্যা শামাকে গর্তে ফেলে দেয়ার সময় সে-ও একইভাবে চিৎকার করেছিল।

২৮ আগস্ট ২০১৬ চুনারুঘাটের এক গ্রামে মাছ ধরার মতো তুচ্ছ একটি বিষয়ে ঝগড়া হয় প্রতিপক্ষের সাথে। তাই প্রতিপক্ষকে ফাঁসাতে বাবা নিজে কুপিয়ে হত্যা করে তার সাত মাসের শিশুকে। এবং আরো দুর্ভাগ্যজনক হলো, এ-কাজে স্বামীকে সহযোগিতা করেছে শিশুটির মা। তাদের দুই মেয়েকে একসাথে কুপিয়ে তারা প্রতিপক্ষকে দায়ী করে এ ঘটনায়।

তারা মনে করেছিল, মেয়ে দুটো মারা গেছে। কিন্তু তিন বছরের মেয়েটি গুরুতর আহত হলেও মারা যায় নি। পরে সে পুলিশকে এ নৃশংস হত্যাকাণ্ডের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বর্ণনা দিয়েছে, যা আমাদেরকে দারুণভাবে ব্যথিত করে। তিন বছরের বাচ্চা মেয়েটির সমস্ত শরীরে নিষ্ঠুরতার চিহ্ন। বাম হাতের কব্জি কাটা। ডান হাতেরও কব্জিসহ পুরো হাত ক্ষতিগ্রস্ত। পেটের অনেকখানি জায়গা কেটে নাড়িভুঁড়ি বের হয়ে গেছে। আর মানসিক যে ভয়, আতঙ্ক এবং অনিরাপত্তাবোধ, শিশুটির ছোট মনের এই ক্ষত কি আদৌ সারবে কখনো?

আসলে শুধু যে সন্তান হত্যা কন্যাহত্যা তা-ই না। ২০১৫ সালে ৪৮২ জন নারী খুন হয়েছেন স্বামীর হাতে, পরকীয়া এবং যৌতুকের কারণে। আবার স্ত্রীর হাতেও স্বামী খুন হয়েছেন পরকীয়ার কারণে। এই যে নৃশংসতা, নির্মমতা, অমানবিকতা, পাশবিকতা অর্থাৎ সামাজিক অবক্ষয় কোন জায়গায় গেলে এটা সম্ভব হয়। বর্তমানের এই জীবনচিত্র আর ১৬ শ বছর আগের চিত্রের মধ্যে তফাতটা কোথায়?

আসলে আগে খুন হলে কেউ খোঁজ রাখত না। মনে করত, মরুভূমিতে হারিয়ে গেছে। এখন খুন হলে সবাই জেনে যায় যে, খুন হয়েছে। এখন তো আবার ইন্টারনেট ফেসবুক আসাতে ঘোষণা দিয়েও আত্মহত্যা হচ্ছে। বাংলাদেশি মডেল সাবিরা ফেসবুকে স্ট্যাটাস দিয়ে আত্মহত্যা করল। কারণ তার করুণ আর্তি যে, আমাকে ইচ্ছামতো ব্যবহার করবে কিন্তু স্বীকৃতি দেবে না; আমাকে যৌনদাসী করে রাখবে! অর্থাৎ কত করুণ জীবন! কত কষ্টের!

এই যে জীবন, এই যে সামাজিক অবক্ষয়—তখনকার দিনের জাহেলিয়াত আর এখনকার অবক্ষয়ের মধ্যে তফাতটা কোথায়? একটা মেয়েকে আপনি সম্মান দিতে পারবেন না, আপনি ব্যবহার করবেন। এই সাবিরাদের জন্যে আমার খুব মায়া হয়। কিন্তু এই সাবিরা তৈরি হচ্ছে কীভাবে? তৈরি করছে কারা? আমরা, এই সমাজের মানুষেরা। আগেকার দিনে সমাজের মানুষেরাই সামাজিক নিয়ম তৈরি করতেন এবং এখনো সমাজের মানুষেরাই সমাজকে নির্মাণ করছে। এই অবক্ষয়ের সৃষ্টি এই সমাজের মানুষেরই হাতে।

শামাকে মেরেছিল তার বাবা আউস তাদের গোত্রের নিয়ম রক্ষা করতে গিয়ে অর্থাৎ তখনকার সমাজের সিস্টেম। সাবিরাকে তার বাবা মারে নি। সাবিরাকে মেরেছে আমাদের সমাজের অসঙ্গতি ও সিস্টেম। সাবিরা তো এই সমাজের অসঙ্গতির করুণ পরিণতি।

এ তো গেল ২০১৬ সালের কিছু ঘটনা। বাংলাদেশ জাতীয় মহিলা আইনজীবী সমিতি কর্তৃক দেশের শীর্ষস্থানীয় ১৪টি জাতীয় দৈনিক পত্রিকা থেকে প্রাপ্ত তথ্য অনুযায়ী ২০১৪ এবং ২০১৫ সালের নারী ও শিশুর প্রতি সহিংসতার একটি তুলনামূলক চিত্র তুলে ধরা হলো :

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সর্বসাকুল্যে ২০১৫ সালে নারী ও শিশুর প্রতি সহিংসতা ৫% বৃদ্ধি পেয়েছে; ধর্ষণের ঘটনা আশঙ্কাজনকভাবে (৩৫%) বেড়েছে, যৌতুকের কারণে নির্যাতন বেড়েছে ২৮%। ২০১৫ সালে ১৮৪৭ জন নারী ও শিশুকে হত্যা করা হয়েছে এবং সহিংসতার শিকার হয়ে ৩০১ জন আত্মহত্যার পথ বেছে নিয়েছে। প্রতিদিন সংবাদপত্রে গড়ে ১৫ জন বা তার বেশি নারী ও শিশু নির্যাতনের সংবাদ প্রকাশিত হয়। ২০১৫ সালে সংবাদপত্রে প্রকাশিত সহিংসতার শুধু এক-তৃতীয়াংশ নারী ও শিশু নির্যাতনের ঘটনায় মামলা দায়ের হয়েছে। এসব ঘটনায় উন্মোচিত হচ্ছে সমাজের বিকৃত চেহারা, স্পষ্ট হচ্ছে মানবিকতার চরম অধঃপতন এবং পচনের ভয়াবহ চিত্র।

এই যে সামাজিক বিপর্যয় ও সমাজে সমমর্মিতার অভাব এগুলো নিয়ে আমাদের ভাবতে হবে। একজন মা কীভাবে দুই সন্তানকে হত্যা করতে পারে। বাচ্চাদের খুন করা হচ্ছে, স্ত্রী স্বামীকে হত্যা করছে, স্বামী স্ত্রীকে হত্যা করছে এবং সন্তান পিতাকে হত্যা করছে, পরকীয়ার কারণে হত্যা হচ্ছে। এই যে অসঙ্গতি, অশ্লীলতা, অনাচার, এ থেকে যদি আমরা বাঁচতে না পারি, অর্থাৎ যদি আমরা মানুষকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দিয়ে তাকে সঠিক চেতনার মানুষ হিসেবে জাগ্রত করতে না পারি এবং অন্যায়ের শাস্তি দিতে না পারি, তাহলে এর পরিণতি হবে ভয়াবহ।

নানান জায়গায় খুন হচ্ছে, বিচারের আওতায় আমরা তাদেরকে আনতে পারছি না। অর্থাৎ সমাজ অন্যায়কারীকে প্রশ্রয় দিচ্ছে। সমাজ যদি অন্যায়কারীকে প্রশ্রয় দেয়, সেই সমাজের ওপরে গজব ছাড়া কিছু আসতে পারে না। এ ব্যাপারে আমাদের সচেতন হওয়া দরকার।

আল্লাহ তায়ালা রসুলুল্লাহ (স)-কে পাঠিয়েছেন সুসংবাদদাতা এবং সতর্ককারী হিসেবে। এবং কোরআনও আমাদের সতর্ক করে দিচ্ছে। সতর্ক হওয়া না হওয়া আমাদের ইচ্ছা। আমরা সতর্ক হবো এবং মানুষকে সতর্ক করার চেষ্টা করব–কেউ যেন অন্যায়ের শিকার না হয়, জুলুমের শিকার না হয়, বঞ্চনার শিকার না হয়। আমাদের সামাজিক দায়িত্ব হচ্ছে জুলুম বঞ্চনার শিকার যে হবে তাকে সহযোগিতা করা। যে মজলুম তার প্রতি মমতা, তাকে জুলুম থেকে মুক্ত করা, তাকে ন্যায়বিচার দেয়া তো আমাদের দায়িত্ব। এই দায়িত্ব সম্পর্কে আমাদের সচেতন হতে হবে।

আর এ সচেতনতা সৃষ্টির জন্যেই ধর্মবাণীর গুরুত্ব। ১৪ শ বছর আগে নবীজীর (স) প্রচারিত ধর্মবাণীই আরবের মানুষকে মুক্তি দিয়েছিল। একইভাবে এই সামাজিক অবক্ষয় থেকে ধর্মবাণীই আমাদেরকে মুক্তি দিতে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পারে। কারণ আসলে এখন প্রযুক্তির উন্নতি হয়েছে, ভোগ্যপণ্যের উৎপাদন বেড়েছে এবং ভোগ্যপণ্যের কোনো সীমা নাই, কিন্তু নৈতিকতা ও মানবিকতার বিকাশ ঘটে নি।

শুধু আমাদের দেশে নয়, সব জায়গাতেই একই অবস্থা। এ করুণ অবস্থা থেকে আমাদেরকে মুক্তি দিতে পারে ধর্মের সঠিক জ্ঞান অর্জন এবং নিজেদের জীবনে ধর্মীয় জ্ঞানের চর্চা। কারণ প্রত্যেকটি ধর্মই সত্যিকারের মানবিকতা, নৈতিকতার শিক্ষা দেয়। সঠিক বিচারব্যবস্থা এবং প্রত্যেক নাগরিককে ধর্মীয় জ্ঞানের প্রয়োগে উদ্বুদ্ধ করা গেলেই সম্ভব কাঙ্ক্ষিত নৈতিক মূল্যবোধ জাগ্রত করা। তখনই এসব নৃশংসতা বন্ধ হবে ইনশাল্লাহ।

সন্তান সংখ্যা কত হওয়া উচিত?

প্রশ্ন : পর পর দুই বা তিন সন্তান হলে মা সন্তানের দুধ বা অন্যান্য দাবি যথাযথভাবে পূরণ করতে পারেন না। কিছুদিনের জন্যে জন্মনিয়ন্ত্রণ করা কি এ-ক্ষেত্রে প্রযোজ্য?

উত্তর : পরিকল্পিত পরিবার ঠিক আছে। কিন্তু সংখ্যা কমানো–অর্থাৎ সচ্ছল/ অবস্থাপন্ন পরিবারে সন্তান সংখ্যা অন্তত চারের নিচে নামানোর কোনো যুক্তি আমার কাছে গ্রহণযোগ্য মনে হয় না। আমাদের দুর্ভাগ্য যে, সমাজে যাদের সন্তান মানুষ করার সামর্থ্য আছে তাদের সন্তান কম। আর যারা সন্তানের শারীরিক, মানসিক ও আত্মিক বিকাশে কোনো অবদান রাখতে পারে না, তাদের সন্তান সংখ্যা অনেক বেশি। হওয়া উচিত ছিল উল্টো। সন্তান লালনপালনে যাদের আর্থিক অসুবিধা নেই, তাদের জন্যে চার সন্তানের নিচে সন্তান নেয়ার কোনো যুক্তি নেই।

প্রশ্ন : নতুন প্রজন্মকে চার সন্তান নিতে বলেছেন। কিন্তু আমার বড় ভাই ও দুই বোনকে দেখেছি, চাকরি করে সন্তান লালন কত কষ্টের। বড় বোন মা-বাবার কাছে থাকাতে কিছু সুবিধা পায়। কিন্তু আমার আরেক বোন বাবা-মা থেকে দূরে থাকে। তারা স্বামী-স্ত্রী দুজনেই চাকরি করে বলে ছেলেকে কাজের বুয়ার কাছে রেখে যায়। বর্তমানে তার বয়স তিন বছর। বোন ও দুলাভাই যখন কর্মস্থলে যায়, সে-সময় তাদের সন্তানকে বুয়া-ই খাওয়ায়, দেখাশোনা করে। আরেকটি বাচ্চা হলে তার কি সমস্যা হবে না?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বাচ্চাটির কি কষ্ট হবে না? আমি যদিও বিবাহিতা নই, তবুও বাচ্চার কষ্ট দেখে বুঝতে পারি। এজন্যে দুটি বাচ্চাই কি যথেষ্ট নয়?

উত্তর : কমপক্ষে চার সন্তানের বিষয়টি কোনো আদেশ বা নির্দেশ নয়, একটি পরামর্শ মাত্র। পরিবার মানেই 'হাম দো হামারা দো' নয়। সে পরিবারে যদি দাদা-দাদি থাকত, বাচ্চাকে তখন বুয়ার কাছে রাখতে হতো না। একটি শিশুর জন্যে দাদা-দাদি নানা-নানির চেয়ে ভালো বন্ধু বা কেয়ারটেকার আর হয় না। দ্বিতীয়ত, দুটো সন্তানের জায়গায় যদি চার জন হয় সে-ক্ষেত্রে ভাইবোনগুলো পরস্পর পরস্পরকে সময় দিতে পারবে। মা-বাবা বাইরে কাজ করছেন বলে সময় দিতে পারছেন না। তারা নিজেরাই একটি গ্রুপ হিসেবে কাজ করবে। তাই সব বিচারে অধিক সন্তানই উপকারী।

আমার এক পরিচিতজনের এক ছেলে ও এক মেয়ে। মেয়েটির বিয়ে হয়ে গেছে। বিয়ের পরে তো স্বাভাবিকভাবে মেয়েদের কিছু সুযোগ কমে যায়। তার স্বামীও তাকে এ-মুখো হতে দেয় না। আর ওদিকে ছেলেও তার বউ নিয়ে বিদেশে চলে গেছে। এখন ড্রাইভার ছাড়া বুড়োবুড়িকে দেখার কেউ নেই। আমার মনে হয়েছে, এই পরিবার যদি বড় হতো, তাহলে কোনো না কোনো ছেলেমেয়ে তো দেখত।

ছোট পরিবার হচ্ছে সবচেয়ে দুঃখী পরিবার। তাদের অনেক পুতুল, অনেক কম্পিউটার, গাড়িঘোড়া থাকতে পারে, অনেক কিছু থাকতে পারে। কিন্তু তাদের সঙ্গ দেয়ার মতো মানুষ নেই। আর এখন যাদের পরিবার ছোট হয়ে গেছে, যাদের ইচ্ছা করলেও ছেলেমেয়ে বাড়ানোর কোনো উপায় নেই, তাদের জন্যে আছে কোয়ান্টাম পরিবার—দেশের সবচেয়ে বর্ধিষ্ণু পরিবার।

প্রশ্ন : বিয়ের পরে বাচ্চা নেয়ার সংখ্যা প্রসঙ্গে আমাকে এক বন্ধু জিজ্ঞেস করায় আমি বলেছিলাম, পাঁচ-ছয় সন্তান না হলে তো আমার মনই ভরবে না। সে সহ আমার সব বন্ধু মিলে বলল, তুই একটা আস্ত ছোটলোক। আপনার আলোচনা থেকে বুঝলাম, আমি আসলে বড়লোক। আমার প্রশ্ন হলো, কীভাবে তাদেরকে বোঝাব যে, আমি মোটেই ছোটলোক নই।

উত্তর : আপনি ছোটলোক নন, এটা যুক্তি দিয়ে বোঝানোর দরকার নেই। আপনি পাঁচ ছয় সন্তানের বাবা হয়ে তাদেরকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলুন। বাকিটা তারা নিজেরাই বুঝে নেবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সন্তান না হলে

প্রশ্ন : আমার ছেলের বিয়ে হয়েছে পাঁচ বছর। কোনো সন্তানাদি হচ্ছে না তাদের। আল্লাহর ওপর এত বিশ্বাস যে, ওরা ডাক্তার দেখানো প্রয়োজন মনে করে না। তাই আল্লাহ যখন দেয় তখনই হবে, এই বিশ্বাসে বসে আছে। আমি ডাক্তার দেখাতে বলায় ওরা রাগ করেছে। কীভাবে মেডিটেশন করলে উপকার পাবে, আমার সন্তানের ঘরে একটি সন্তান আসবে? আমার ছেলের জন্যে দোয়া করবেন, যেন একটা সন্তান ওদের কোল জুড়ে আসে।

উত্তর : দোয়া তো আপনার ছেলের জন্যে নয়, আপনার জন্যে করতে হবে, যেন আপনি এই নির্বুদ্ধিতা থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন। ছেলে বড় হয়েছে, পাঁচ বছর আগে বিয়ে করেছে। সেই ছেলের কেন সন্তান হচ্ছে না, কেন ডাক্তার দেখাচ্ছে না, এসব নিয়ে যদি এখনো আপনি টেনশন করেন, আপনি তো কখনো শান্তিতে থাকতে পারবেন না। ছেলের বাচ্চা নিয়ে ছেলেকে চিন্তা করতে দিন। আপনি আপনার আখেরাতের কথা ভাবুন। আর ছেলের জন্যে দোয়া করতে থাকুন।

প্রশ্ন : আমি খুব মানসিক বিভ্রান্তিতে আছি। আমার বিয়ে হয়েছে নয় বছর। কিন্তু এখনো সন্তান হয় নি। ডাক্তার বলেছেন, কোনো সমস্যা নেই। আমি স্কুলে চাকরি করতাম। সহকর্মীদের দুর্ব্যবহারের জন্যে চাকরি ছাড়তে বাধ্য হই। এখনো কোনো চাকরি পাই নি। এ অবস্থায় কী করণীয়?

উত্তর : আমরা মনে করি, সন্তান না হওয়াটা পৃথিবীতে বোধ হয় একমাত্র আমারই সমস্যা। আর কারো এই সমস্যা নেই। অথচ পৃথিবীতে এমন অসংখ্য দম্পতিকে পাবেন, যাদের কোনো সন্তান হয় নি। আর যাদের সন্তান হয়েছে, তারাও কি সবাই সুখী? যে মা-বাবার ছেলে মাদকাসক্ত হয়ে গেছে, নেশার টাকা যোগাড়ের জন্যে মা-বাবাকে মারধর করে, সেই মা-বাবাকে গিয়ে জিজ্ঞেস করে দেখুন, এমন সন্তান পেয়ে তারা কেমন সুখী।

ডাক্তার বলেছেন, আপনার সমস্যা নেই। সে-ক্ষেত্রে আপনার স্বামীর সমস্যা থাকতে পারে। চিকিৎসায় সারলে তো ভালো, নয়তো এটাকে সহজভাবে গ্রহণ করুন। আর যদি মনে করেন আপনার সন্তান চাই, তাহলে অন্য কাউকে বিয়ে করতে পারেন। দেখতে পারেন, সন্তান হয় কিনা।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আবার এমনও হতে পারে, স্বামীর প্রতি ভালবাসা থেকে সিদ্ধান্ত নিলেন, সন্তান না থাকুক, স্বামীর পাশে থাকবেন বাকি জীবন। সে-ক্ষেত্রেও খুব সুন্দর একটা জীবন যাপন করতে পারেন। আপনি যদি লালন করতে চান তো পৃথিবীতে সন্তানের অভাব নেই। লামায় আমাদের শিশুকানন আছে, শিশুসদন আছে। সেখানে একটি শিশুর আত্মিক মা হোন।

আমাদের দেশের মহিলাদের দুর্ভাগ্য, সন্তান না হওয়ার দোষ সব তার ওপর বর্তায়। স্বামীর সমস্যা থাকলেও দুর্ভাগ্যটা যেন তার। আর মনঃকষ্টের এই বোঝার ওপর শাকের আঁটি হয়ে বসে পরিবার-প্রতিবেশী-আত্মীয়দের প্রশ্নবাণ এবং কটুমন্তব্য। সারাক্ষণ একই কথা, একই প্রশ্ন—বাচ্চা হয় না কেন? যেন এই মহিলার বাচ্চা হচ্ছে না বলে তাদের জীবন অচল হয়ে গেছে! এমনকি অনেক সময় এ থেকে বাদ যান না নিজের মা-বোন-শাশুড়িও।

আর এসব কারণে আপনি সবসময় অস্থির থাকেন। মানসিক দুশ্চিন্তার ফলে অনেক ছোট ব্যাপারকেও হয়তো বড় করে দেখেছেন, রি-একটিভ হয়েছেন। ফলে সহকর্মীদের দুর্ব্যবহারের কারণে চাকরি ছাড়ার যে কথা বললেন, তা আসলে আপনারই সমস্যা ছিল। কারণ কেউ দুর্ব্যবহার করল কি করল না—এটা নির্ভর করে, আপনি কীভাবে দেখছেন তার ওপরে। কাজেই প্রো-একটিভ থাকতে হবে। অম্লানবদনে সবরকম দুর্ব্যবহারকে সহ্য করতে হবে। আর শান্তির জন্যে, স্থিরতার জন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন।

প্রশ্ন : অনেক চেষ্টা করেও আমার কোনো সন্তান হয় নি। আমার জীবনে সাফল্য কি আসবে না?

উত্তর : সাফল্যের সাথে সন্তান থাকা, না থাকার কোনো সম্পর্ক নেই। মাইকেল এইচ হার্ট তার *দ্যা হানড্রেড* বইয়ে সর্বকালের সর্বশ্রেষ্ঠ যে ১০০ জন মনীষীর কথা বলেছেন, তাদের ২৯ জন বিয়েই করেন নি। আর ২৬ জনের কোনো সন্তান হয় নি। কিন্তু এই সন্তান না হওয়াটা তাদের সাফল্যের পথে অন্তরায় হয় নি। তারা ইতিহাসের বাঁকবদল ঘটিয়েছেন।

আবার সন্তান হলেও তা সাফল্যের জন্যে কোনো বাড়তি নিয়ামক হিসেবে কাজ করে নি। যেমন, এই ১০০ জনের অন্তত ৫০ জনের ক্ষেত্রেই তাদের সন্তানের পরের প্রজন্মের আর কোনো হদিস ইতিহাসে পাওয়া যায় না। অর্থাৎ তাদের বংশধারা কালক্রমে হারিয়ে গেছে। সন্তান নিঃসন্দেহে আল্লাহর নেয়ামত। ভালো সন্তানের পিতা-মাতা হওয়া একটা আলাদা আনন্দ, আলাদা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তৃপ্তি। সেইসাথে অবশ্যই একটা গুরুত্বপূর্ণ দায়িত্ব—তাকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তোলা। কিন্তু সন্তান না হলে 'অনেক চেষ্টা' করার প্রয়োজন নেই বা সন্তান নেই বলে দুঃখ করারও কিছু নেই। কারণ এর সাথে সাফল্য বা জীবনে সার্থকতার কোনো সম্পর্ক নেই।

প্রশ্ন : আমি তিনটি গুরুতর সমস্যায় ভুগছি। এক, আমি নিঃসন্তান। দুই, আমার মাথায় এক ধরনের তীব্র অস্বস্তি হচ্ছে এক বছর ধরে। তিন, কিছুদিন ধরে মনে হচ্ছে, কেউ যেন আমার সফল জীবনের প্রতি ঈর্ষান্বিত হয়ে কোনো ধরনের অপার্থিব অসাধু উপায়ে ক্ষতি করার চেষ্টা করছে। এগুলো থেকে মুক্তি পেতে আমি কি এক বসাতেই কয়েকটা মেডিটেশন করতে পারব? অথবা দিনে কয়েকবার মেডিটেশন করতে পারব? যদি পারি তাহলে কোন কোন মেডিটেশন করব? পরামর্শ দিলে কৃতার্থ হবো।

উত্তর : এখানে তিনটা প্রশ্ন। এক হচ্ছে, আপনি নিঃসন্তান। নিঃসন্দেহে আপনি মা হওয়ার চেষ্টা করেছেন। চেষ্টা করার পরে যদি সন্তান না আসে, তাহলে 'শোকর আলহামদুলিল্লাহ' বলাই সবচেয়ে উত্তম। কারণ এ-ক্ষেত্রে আপনার আর কিছু করার নাই। পৃথিবীতে বহু নিঃসন্তান মানুষ রয়েছেন। আপনি একা নন। বহু বিখ্যাত নারী-পুরুষ নিঃসন্তান ছিলেন। অতএব এটা নিয়ে আপনার হীনম্মন্যতায় ভোগার কোনো প্রয়োজন নেই।

আমাদের দেশের মহিলারা মা হতে না পারলে তার স্বামীর চেয়েও অনেকসময় বড় সমস্যার উৎস হয়ে দাঁড়ায় আত্মীয়স্বজনেরা। এরা সমবেদনা জ্ঞাপন করতে গিয়ে মানসিক নির্যাতন করে। যেমন, রোগীরা অনেক ভালো থাকত, যদি তাদের এত আত্মীয়স্বজন না থাকত। একেকজন দেখতে আসে, সমবেদনার নাম করে সমস্ত নেতিবাচক কথা বলে যায়—'হায়! তোমার কী হবে! তুমি যদি এ সময়ে মারা যাও, বাচ্চাদের কী হবে!'

অথচ আমরা কোর্সেও বলি যে, রসুলুল্লাহ (স)-এর স্পষ্ট হাদীস আছে—'যখন তুমি অসুস্থ কাউকে দেখতে যাও, তুমি বলবে, ইনশাল্লাহ তুমি খুব দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠবে, দ্রুত ভালো হয়ে উঠবে'। আর আমাদের আত্মীয়স্বজনেরা একেবারে উল্টো। কে কে এই রোগে মারা গিয়েছিল, কীভাবে মারা গিয়েছিল, তাদের কত কষ্ট হয়েছে—এসব তারা বলতে আসেন। অনেক সময় ডাক্তারও বলেন।

একবার আমাদের এক বন্ধু সিঙ্গাপুর থেকে ফোনে বললেন, মাউন্ট

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এলিজাবেথ হাসপাতালের ডাক্তার তাকে বলেছেন, তুমি হলে এই রোগে আক্রান্ত তৃতীয় জন। এর আগে দুজন এসেছিলেন, দুজনই মারা গেছেন। একথা শোনার পর রোগীর কি আর বাঁচার কোনো আশা থাকে? সেই বন্ধু বললেন, আগের দুজন তো মরেই গেছে। এবার আমার পালা।

তাকে বললাম, দেখুন, হায়াত-মউত তো আল্লাহর হাতে। আপনার আগে দুই জন কেন, দুই শ জন মারা গেলেও আপনি বেঁচে থাকতে পারেন। আবার আপনার আগে এ রোগে কেউ মারা না গেলেও আপনি মারা যেতে পারেন। আপনি এসব চিন্তা বাদ দিন। এটা ১৯৮৩ বা ১৯৮৪ সালের ঘটনা। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! তিনি এখনো বহাল তবিয়তে বেঁচে আছেন।

অতএব আশপাশের মানুষের কথায় কখনো প্রভাবিত হবেন না। চিন্তা করুন, উম্মুল মুমেনীন মা আয়েশা (রা) নিঃসন্তান ছিলেন। মা খাদিজার (রা) পরে রসুলুল্লাহ (স)-এর সবচেয়ে প্রিয় স্ত্রী ছিলেন তিনি। তিনি কুমারী অবস্থায় রসুলুল্লাহ (স)-এর স্ত্রী হয়েছেন এবং রসুলুল্লাহ (স)-এর ওফাতের পরেও ৫০ বছর বেঁচে ছিলেন। তিনি তো কখনো হীনম্মন্যতায় ভোগেন নি। বরং একেবারে প্রথম কাতারের পাঁচ জন মুহাদ্দিসের মধ্যে তিনি একজন। বহু হাদীস তিনি বর্ণনা করেছেন।

অতএব নিজেকে বঞ্চিত মনে করার কোনো কারণ নেই। সন্তান অবশ্যই আল্লাহর একটা নেয়ামত। আল্লাহ তায়ালা আপনাকে আরো অনেক নেয়ামত দিয়েছেন। হয়তো কোনো বিশেষ কারণে সন্তান দেন নি। আপনার সন্তান কুসন্তান হতে পারত। আপনার শান্তি নষ্টের কারণ হতে পারত। মনে করুন যে, এসব থেকে বেঁচে গেছি।

দুই নম্বর, মাথায় গভীর এক ধরনের খারাপ লাগা—এটা হচ্ছে আপনার দুঃখবোধ থেকে। কিছুটা নিজের দুঃখ, বাকিটা আশপাশের মানুষদের কথা, মানসিক যন্ত্রণা। একজন শোকরগোজার মানুষ হওয়ার মাধ্যমে এটাকে মন থেকে বের করে দিন। দেখবেন যে, মাথায় কোনো যন্ত্রণা থাকবে না।

আর কিছুদিন ধরে যে আপনার মনে হচ্ছে, কেউ আপনার সফল জীবনের প্রতি ঈর্ষান্বিত। এটা আপনার মনের একটা ভয়—এক ধরনের ফোবিয়া। জীবনের সফলতার জন্যে শোকরগোজার থাকুন। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের সাইকিক বর্ম রয়েছে। কেউ যাদু-বান-টোনা-তাবিজ-কবজ করে আপনার কিছু করতে পারবে না। শুধু আপনি নিজে আপনার এই অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসুন। এজন্যে সবসময় ইতিবাচক পরিমণ্ডলে থাকুন, নিয়মিত মেডিটেশন করুন এবং সৎসঙ্ঘে একাত্ম থাকুন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার বিয়ে হয়েছে নয় বছর। এখনো বাচ্চা হচ্ছে না। টেস্টটিউব বেবির জন্যে চেষ্টা করে দুবার নেগেটিভ ফল এসেছে। আমি সিদ্ধান্ত নিতে পারছি না যে, টেস্টটিউব চিকিৎসার জন্যে ব্যাংকক যাব, না সিঙ্গাপুরে যাব?

উত্তর : টেস্টটিউব বেবির জন্যে কোথায় যাবেন, এটা আপনাদের ব্যাপার। এ ব্যাপারে গুরুত্বপূর্ণ হলো বাস্তব বিবেচনা, কোথায় চিকিৎসার ব্যবস্থা ভালো আছে ইত্যাদি। তবে সবসময় মনে রাখবেন, এটা সর্বশক্তিমান আল্লাহর ফয়সালা। তিনি আল কোরআনে স্পষ্টভাবে বলেছেন, 'মহাকাশ ও পৃথিবীর একচ্ছত্র আধিপত্য আল্লাহর। তিনি যা ইচ্ছা করেন, তা-ই সৃষ্টি করেন। তিনি যাকে ইচ্ছা কন্যাসন্তান দান করেন। যাকে ইচ্ছা পুত্রসন্তান দান করেন। যাকে ইচ্ছা পুত্র ও কন্যা উভয়ই দান করেন। যাকে ইচ্ছা তাকে সন্তানহীন করে রাখেন। তিনি সর্বজ্ঞ, সর্বশক্তিমান।' (সূরা শুরা : ৪৯-৫০)।

আসলে আল্লাহ যা করেন মঙ্গলের জন্যে করেন। সন্তান যদি সুসন্তান হয় তো খুব ভালো। আর সন্তান খারাপ হলে শান্তি নষ্ট করার জন্যে একটাই যথেষ্ট। যত শোকরগোজার থাকবেন, তত আপনি ভালো থাকবেন। প্রার্থনা করবেন, যা আপনার জন্যে মঙ্গলজনক, যেন সে সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার মতো যারা মা হতে পারে নি, তাদের জন্যে বিশেষ মেডিটেশন এবং কোর্সের ব্যবস্থা করতে পারলে ভালো হতো। এটা কি চালু করা যায়?

উত্তর : আমরা দোয়া করি, আপনি যেন মা হতে পারেন। এজন্যে মনছবি করবেন। শারীরিক কোনো ত্রুটি থাকলে চিকিৎসা করাবেন। প্রার্থনা করবেন। তারপরও না হলে বলবেন, শোকর আলহামদুলিল্লাহ! প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ। আর শিশুকানন-শিশুসদনের বাচ্চাদের আত্মিক মা-বাবা হতে পারেন। নিজের সন্তানের জন্যে যা যা করতেন, আত্মিক মা হিসেবে এই সন্তানের জন্যে তা-ই করুন। এমনও হয়েছে, একজন মা হতে পারছিলেন না। তখন লামার একটি শিশুর আত্মিক মা হলেন। এর কিছুদিনের মধ্যেই তার গর্ভেও সন্তান এলো। যথাসময়ে সন্তান ভূমিষ্ঠ হলো। অর্থাৎ কোন উসিলায় যে আল্লাহ তায়ালা আপনার প্রার্থনা কবুল করবেন, কেউ বলতে পারে না।

প্রশ্ন : আমার বিয়ের ১০ বছর পার হয়ে গেলেও আল্লাহ তায়ালা আমাকে কোনো সন্তান দান করেন নি। অনেকেই আমাকে প্রশ্ন করেন, আমি এত

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ভালো মানুষ অথচ আল্লাহ তায়ালা আমাকে এত বড় একটা শাস্তি দিচ্ছেন! গুরুজী, সন্তান না হওয়াটা কি কোনো শাস্তি?

উত্তর : আল্লাহ যদি সন্তান দেন, সেটা যেমন নেয়ামত; তেমনি যদি না দেন, সেটাও নেয়ামত। মনে রাখবেন, সন্তান মা-বাবার জন্যে আল্লাহর তরফ থেকে একটা পরীক্ষা–সন্তানকে সৎ মানুষ হিসেবে গড়ে তোলার পরীক্ষা। এ বিষয়ে আল্লাহ বলেছেন, 'তোমাদের ধনসম্পত্তি ও সন্তানসন্ততি তো তোমাদের জন্যে পরীক্ষাস্বরূপ। আর তোমাদের জন্যে আল্লাহর কাছেই রয়েছে মহাপুরস্কার!' (সূরা তাগাবুন : ১৫)। সূরা মুমিনুনে (৫৫-৫৬) আল্লাহ তায়ালা বলেছেন, 'ওরা কি মনে করে যে, ওদের যে (যোগ্যতা, মেধা, কর্মক্ষমতা) সম্পদ ও সন্তানসন্ততি দান করেছি, তা শুধু বৈষয়িক সাফল্য লাভে প্রতিযোগিতা করার জন্যে? এটাই সৎকর্ম? (এটাই ভালো থাকা? এতেই কল্যাণ?) না, তা নয়! ওরা আসলে বুঝতে পারছে না (এটাই ওদের একটা পরীক্ষা)!'

অতএব আল্লাহ তায়ালা যাদের এই পরীক্ষা নিতে চান, তাদেরকে সন্তান দেন আর যাদের এই পরীক্ষা নিতে চান না, তাদেরকে সন্তান দেন না। আর সন্তান না হওয়াটা যদি শাস্তিই হয়, তবে এ শাস্তি শুধু আপনি একা নন, আরো অনেক মহিয়সী নারীই পেয়েছেন। এখন শোকর আলহামদুলিল্লাহ বলুন–একটা পরীক্ষা থেকে আপনাকে রেহাই দেয়া হয়েছে। অনেক সময় এমন হয় যে, ভালো ছাত্র হলে পরীক্ষা নেয়া হয় নাম-কা-ওয়াস্তে।

অতএব সন্তান হলেও শোকর আলহামদুলিল্লাহ–তাকে ভালো মানুষ হিসেবে তৈরি করার দায়িত্ব আপনি পেয়েছেন। আর সন্তান না হলেও শোকর আলহামদুলিল্লাহ–আল্লাহ তায়ালা এই পরীক্ষায় আপনাকে ফেলেন নি। অর্থাৎ সর্বাবস্থায় শোকরগোজার থাকবেন।

পরিবার : বিবিধ

প্রশ্ন : আমরা দুই ভাই, এক বোন। আমাদের দুই ভাইয়ের বয়স ৪১ এবং ৩০। বোন ২০ বছরের ছোট। বিয়ের পর থেকে বোন তার স্বামী ও দুই সন্তান নিয়ে আমাদের বাড়িতেই আছে। আমাদের বাবা-মা বোনের যাবতীয় খরচ বহন করে। অথচ বোন-জামাইয়ের মাসিক আয় এক লাখ টাকা। আমার বাবার একটি বাড়ি আছে। মায়েরও একটা বাড়ি আছে। সেখান থেকে বাবা মাসে ৭০ হাজার টাকা পান আর মা পান ৪০ হাজার। মায়ের সব টাকা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বোন-জামাই পায়। টাকার নিয়ন্ত্রণ থাকে বোনের কাছে। মা ছেলেদের সাথে এমন আচরণ করে যেন ছেলেরা পর, জামাই তার পেটের সন্তান। মা শুধু ছেলেদের সাথে অভিনয় করে। এই অবস্থায় আমরা দুই ভাই আমাদের পরিবার ও সন্তান নিয়ে একটা অনিশ্চয়তায় ভুগি। আর পারিবারিক অশান্তি তো আছেই। আপনি যদি বিষয়টি নিয়ে বলেন, তাহলে খুব উপকৃত হবো।

উত্তর : আপনারা ৪১ বছর এবং ৩০ বছর বয়সের দুজন পুরুষ মানুষ। আপনারা নিরাপত্তাহীনতায় ভুগছেন আর ভাবছেন, মা-বাবার বাড়ি বা টাকা আপনাদেরকে নিরাপত্তা দেবে। এর চেয়ে দুঃখের তো আর কিছু নেই। মা-বাবা যাকে খুশি দিয়ে দিক। আপনার রিজিক কি কাউকে দিতে পারবে? আর এই বয়সে মা-বাবার কাছ থেকে নিরাপত্তা চাওয়ার তো কিছু নেই। এখন মা-বাবাকে নিরাপত্তা দেবে সন্তানেরা।

এই বয়সী একজন পুরুষের নিজের কর্মক্ষমতা এবং নিজের পরিচয় থাকা উচিত। কখনোই মা-বাবার ওপর নির্ভরশীল হওয়া উচিত নয়। মা-বাবা তাদের টাকা দিয়ে যা খুশি করুন। কীভাবে মা-বাবার সেবা করা যায় তা চিন্তা করুন। তাহলে আপনি বড় হবেন। আর আপনি যদি চান যে, মা-বাবা আপনাকে দেখবে, আপনাকে নিরাপত্তা দেবে, তাহলে কোনোদিনই আপনি বড় হতে পারবেন না। আপনার মেধাকে কাজে লাগাতে পারবেন না।

আপনি যেহেতু এ পর্যন্ত উপার্জন করে মা-বাবাকে দেন নি, অতএব তাদের উপার্জনের দিকে তাকাবেন না। তাকালে দৃষ্টিটা ছোট হয়ে যাবে। আর এই তাকানো মানে হচ্ছে আপনার দৃষ্টিভঙ্গি নেতিবাচক। মা-বাবা অন্যকে কী দিয়ে দিল সেদিকে দৃষ্টি দিতে দিতে আপনি কী উপার্জন করতে পারেন, সেদিকে দৃষ্টি দিতে পারছেন না। কারণ যখন কেউ অন্যের দিকে দৃষ্টি দেয়, তখন সে নিজের সম্ভাবনার দিকে আর দৃষ্টি দিতে পারে না। নিজে কী করতে পারে তা সে তখন ভুলে যায়।

অতএব মা-বাবার সম্পত্তির দিকে কখনো তাকাবেন না। বরং তাদের বলবেন, তোমাদের সম্পদ যাকে খুশি তোমরা দিয়ে যাও। আমাদের যা দরকার আমরা শ্রম দিয়ে তা অর্জন করব এবং নিজেদের পাশাপাশি তোমাদের প্রয়োজনও যেন পূরণ করতে পারি সেজন্যে দোয়া করো।

অর্থাৎ এ বয়সে আপনারা মা-বাবার আশ্রয়স্থল হবেন। মা-বাবার যত সম্পদ থাক বা না থাক, মা-বাবাকে যেন প্রত্যেক মাসে হাতখরচ দিতে পারেন, সেই চেষ্টা করবেন। সুসন্তান হিসেবে এটাই হচ্ছে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সে দাতা হবে, গ্রহীতা নয়। এমনকি মা-বাবার কাছ থেকেও নেবে না। তাই সবসময় চিন্তা করবেন, আমি মা-বাবাকে কী দিতে পারি। প্রার্থনা করবেন, আল্লাহ! আমার মস্তিষ্কটাকে কাজে লাগানোর তৌফিক দাও, যেন আমি মা-বাবাকে মাসে লাখ টাকা দিতে পারি।

বাবা-মা মেয়ে আর জামাইকে নিয়ে থাকে—এর মানে তারা মেয়ে জামাইয়ের প্রতি সন্তুষ্ট। এই জামাই তো যথেষ্ট বুদ্ধিমান। তার কাছে আপনি বুদ্ধিতে হেরে গেছেন। তা না হলে আপনার মা-বাবা আপনার সাথে অভিনয় কেন করবে? কারণ আপনি সবসময় শুধু পেতে চেয়েছেন আর পেতে শিখেছেন। কিন্তু যা পেতে চান, তা অর্জন করতে শিখুন। সে লক্ষ্যে কাজ শুরু করুন আজ এই মুহূর্ত থেকে।

মানুষ যেভাবে তার লক্ষ্য স্থির করে, আল্লাহ তার কর্মধারাকে সেভাবেই পরিচালিত করেন। আপনার লক্ষ্যটা এখনো নেতিবাচক, ফলে আপনার কাজে বরকত আসবে কম। তাই লক্ষ্যকে ইতিবাচক করুন। নিজে বড় হওয়ার চেষ্টা করুন, উপার্জন করুন। দাতা হওয়ার চিন্তা করুন। তাহলে আপনি সফল হবেন। অধিকাংশ মানুষই ব্যর্থ হয় তাদের নেতিবাচক লক্ষ্যের কারণে। কে কী পেল, কে কী উপভোগ করল, এটার দিকে দৃষ্টি চলে যায়। আমি কী করতে পারি এদিকে লক্ষ্য থাকে না। যারা লক্ষ্য স্থির করতে পেরেছেন তারা লক্ষ্য অর্জন করেছেন।

আমি দুঃখিত, আপনার প্রতি কোনো সমবেদনা জানাতে পারলাম না। আমি দোয়া করি যেন আপনার ভ্রান্ত দৃষ্টিভঙ্গি দূর হয়। আর এই যে মা-বাবা মেয়ে এবং মেয়ের জামাইকে বেশি পছন্দ করে। এটা তো ছেলে হিসেবে আপনার ব্যর্থতা। আপনি আপনার মা-বাবাকে সেই ভরসা দিতে পারেন নি যে, তোমাদের মেয়ের জামাইয়ের চেয়ে আমরা বেশি নির্ভরযোগ্য। কারণ এখনো আমাদের যে সামাজিক পরিমণ্ডল, অধিকাংশ মা-বাবা ছেলের সাথেই থাকতে চায়। মেয়ের সাথে থাকাটাকে অসম্মানজনক মনে করে। সেখানে কেন আপনার মা-বাবা আপনাকে বাদ দিয়ে মেয়ের সাথে থাকবে? কারণ তারা আপনার ওপর ভরসা করতে পারছেন না। আপনি মা-বাবার ভরসাস্থল হোন। মা-বাবা আপনার কাছে চলে আসবে।

প্রশ্ন : বেশি ভাইবোন থাকলে তার মধ্যে একজন মানসিকভাবে অসুস্থ থাকবে—কথাটি কতটুকু সত্য, আমার এক ভাইয়ের আচরণ মোটেও সন্তোষজনক নয়। তাকে নিয়ে কী করি?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : সিজারিয়ান শিশু হলে শিশুর বুদ্ধি বাড়ে, এটা যেমন মিথ্যা, বেশি ভাইবোন থাকলে তার মধ্যে একজন মানসিক অসুস্থ থাকবে, এটাও তেমনি মিথ্যা এবং এটাকে কুসংস্কার বলা যায়। একথার কোনো বাস্তব ভিত্তি নেই।

প্রশ্ন : আমার দুটি মেয়ে। ছেলে নেই। আমি একটি ছেলে চাই। গুরুজী, আমার এভাবে ছেলে চাওয়াটা কি ভুল হচ্ছে?

উত্তর : ছেলে চাওয়াতে দোষের কিছু নেই। কিন্তু দুটি মেয়ে থাকা তো খুব সৌভাগ্যের ব্যাপার। আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করুন যে, আপনার দুটি মেয়ে আছে। এই জামানায় দেখি, মেয়েরাই মা-বাবার খোঁজ রাখে বেশি। আপনার এই মেয়ে দুটিকেই লেখাপড়াসহ সবদিক দিয়ে যোগ্য মানুষ হিসেবে বড় করুন। আপনি এবং জাহান্নামের মধ্যে এই দুই মেয়ে দুটো দেয়াল হিসেবে কাজ করবে। কারণ বোখারী শরীফের একটি হাদীস হচ্ছে, 'যে ব্যক্তি কোনো বালিকাকে লালনপালন করে সদাচারী মানুষরূপে গড়ে তুলল, জাহান্নাম ও তার মাঝখানে এই বালিকা দেয়াল হিসেবে থাকবে'। অতএব যত মেয়ে হবে তত আনন্দিত হবেন, তত আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করবেন।

প্রশ্ন : পিতাহীন একটি পরিবারের যে-কোনো কাজে মায়ের জন্যে সন্তানদের মতামতের গুরুত্ব কতটুকু?

উত্তর : মা যদি সচেতন ও জ্ঞানী হন, তাহলে প্রতিটি ব্যাপারে মায়ের কথা শোনা সন্তানদের কর্তব্য। আর যদি সাধারণ ব্যাপারেও মা না বোঝেন, তবে তাকে নিজের ছোট্ট মেয়ের মতো দেখতে হবে। পুরো বিষয়টাই নির্ভর করে মায়ের বুদ্ধিমত্তা এবং চেতনা অর্থাৎ জ্ঞানের ওপর।

প্রশ্ন : আমার বিবাহবিচ্ছেদ ঘটেছে দুই বছর আগে। স্বামী নেশাগ্রস্ত, বদরাগী ছিলেন। কিন্তু এখন সমস্যা হচ্ছে আমার চার বছরের ছেলেটি খুব রাগী এবং দুষ্টু। কারো কথা শুনতে চায় না। কী করলে বাচ্চাটাকে শান্ত করতে পারব?

উত্তর : এ ব্যাপারে ফাউন্ডেশনের পরিবার ও শিশুবিষয়ক কাউন্সেলরদের সহযোগিতা নিতে পারেন আপনি। আর প্রতিমাসের শেষ বৃহস্পতিবার আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে অংশ নিতে পারেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আমরা সবসময় বলি, বিবাহবিচ্ছেদের ফলে সবচেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হয় সন্তান। তাই সন্তান নেয়ার আগেই চিন্তা করা উচিত যে, এরকম নেশাগ্রস্ত বদরাগী স্বামীর সাথে থাকা সম্ভব কিনা। এ-ক্ষেত্রে অনেকে হয়তো পরামর্শ দেন, বাচ্চা এলে স্বামী ঠিক হয়ে যাবে। এটা পুরোপুরি ভুল। যা-হোক এখন বাচ্চাকে আপনার দিক থেকে অনেক বেশি মমতা দিতে হবে। আপনার দিক থেকে তাকে বাবা এবং মা উভয়ের আদর দিতে হবে। সবসময় তার জন্যে দোয়া করবেন। আর একেবারে শৈশব থেকেই তাকে সঙ্ঘে নিয়ে আসবেন।

প্রশ্ন : শিক্ষার্থী জীবনে একজন অবিবাহিতা ছাত্রীর জন্যে কোনো বিবাহিত মেধাবী ছাত্রের বাসায় পড়াশোনার ব্যাপারে ফোন করাও কি অন্যায়? আমাকে সেই ছাত্রের স্ত্রীর কাছে শুনতে হয়েছে, আপনি কি মেয়ে নন? আপনি কেন ফোন করেন? আপনার লজ্জা করে না? আমি স্তম্ভিত। আমি বাকরুদ্ধ হয়ে গেলাম তার এমন আচরণে। উপযুক্ত পরামর্শ চাই।

উত্তর : স্থানকালপাত্র বিবেচনা করে আচরণ করা উচিত। যদি সেই মেধাবী ছাত্রের সাথে যোগাযোগ করতেই হয়, তাহলে তা করতে হবে তার স্ত্রীর মাধ্যমে। আপনাকে বুঝতে হবে কীভাবে যোগাযোগ করবেন, যেন তার স্ত্রী নিজেই সাহায্য করার জন্যে উৎসাহিত হয়ে ওঠে। তা না হলে তাদের পারিবারিক জীবনে অশান্তি তৈরি হবে।

আমরা আসলে নিজ নিজ অবস্থান থেকে দেখতে চাই। অন্যের অবস্থান থেকে চিন্তা করি না। সেভাবে চিন্তা করলে এ প্রশ্ন আসত না। কারণ কোনো মহিলাই তার স্বামীর সাথে অবিবাহিতা কেন, বিবাহিতা মেয়ের সম্পর্কও পছন্দ করবে না। তাছাড়া আরো তো অনেক মেধাবী ছাত্র আছে, বিবাহিত ছাত্রের সাথেই কেন যোগাযোগ করতে হবে। তার মানে এখানে লেখাপড়াটাও অত গুরুত্বপূর্ণ নয়। হতে পারে লেখাপড়াটা একটা বাহানা।

এরকম বোকামি কেউ করতে যাবেন না। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটকে সবসময় চিন্তা করতে হবে, তার আচরণের স্থানকালপাত্র ঠিক আছে কিনা। কার সাথে যোগাযোগ করা সমীচীন আর কার সাথে না করাটা সমীচীন, তা নিজেদের বুঝতে হবে। তাহলেই এ ধরনের সমস্যা হবে না।

প্রশ্ন : আমাকে যদি কেউ অপমান করে আর আমি যদি মুখ বুঝে তা সহ্য করি, মানুষ তখন খুব সুযোগ পেয়ে যায়। অপমান করার মাত্রাও বেড়ে যায়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আমার স্বামী খুব শান্ত ভদ্র। তার সহধর্মিণী হওয়ার সুবাদে সারাজীবন আমাকে অনেক ঝামেলার মুখোমুখি হতে হয়েছে। উনি কোনোদিন ন্যায়ের পক্ষ নিয়ে প্রতিবাদ করতে পারেন নি। এমনকি ছেলেমেয়েরাও আমাকে অবলীলায় খারাপ কথা বলে। কারণ তারা জানে, যত অন্যায় কথাই বলুক ওদের বাবা মাথা উঁচু করে অন্যায়ের প্রতিবাদ করতে পারবে না। আমার মা বলতেন–মানুষ শক্তের ভক্ত নরমের যম। আর আপনি বলেন, প্রো-একটিভ থাকতে। গুরুজী, আপনি এগুলোর কী ব্যাখ্যা দেবেন?

উত্তর : আপনার ছেলেমেয়ে আপনাকে গালিগালাজ করবে আর আপনার স্বামীকে আসতে হবে ছেলেমেয়ের হাত থেকে আপনাকে বাঁচানোর জন্যে! তাহলে বুঝতে হবে, মা হিসেবে আপনি ব্যর্থ। ছেলেমেয়ে কেন মাকে খারাপ কথা বলবে? দুটো কারণ হতে পারে। এক হচ্ছে, ছেলেমেয়ে কাদের সাথে মিশেছে, আপনি সেদিকে ঠিকমতো নজর দেন নি।

দুই হচ্ছে, ছেলেমেয়েকে আপনি বকাবকি করেছেন, তাদের সাথে দুর্ব্যবহার করেছেন। যখন ছোট ছিল তখন তারা বকাবকি গালিগালাজ এসব শুনেছে। এখন তাদের গলার স্বর বড় হয়েছে, ফলে ছেলেমেয়ে আপনার সাথে দুর্ব্যবহার করছে। একটা সময়ের পরে তো আসলে ছেলেমেয়েকে বকা যায় না। ছেলেমেয়েকে বোঝাতে হয়। কারণ তখন যদি আপনি তাকে বকা দেন বা মারেন, সে-তো হাতটা ধরে ফেলবে, যদি তাকে আদব শিক্ষা দিয়ে না থাকেন। এটা খুব নির্মম সত্য।

আপনার সন্তান এখন গালিগালাজ করছে, কারণ সে কোনো নৈতিক শিক্ষা পায় নি। সন্তানকে যদি আদব শিক্ষা না দেন, সে-তো এমন করবেই। বাবা-মাকে বকা দিলে দোষটা সন্তানের নয়, বরং দোষটা অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মা-বাবার। ৯৫% ক্ষেত্রে মা-বাবা সন্তানের সাথে যে-রকম আচরণ করেন, সন্তান বড় হয়ে সে-রকম আচরণই করবে। সন্তানকে যদি না মারেন, সন্তান কখনো সেভাবে বেয়াদবি করবে না। শতকরা পাঁচ ভাগ ক্ষেত্রে ব্যতিক্রম হতে পারে যে, সঠিক শিক্ষা দেয়ার পরও সন্তান সেই শিক্ষা গ্রহণ করে নি।

আসলে অন্যায়ের প্রতিবাদ করা আর অন্যায়ের প্রতিকার করা এক বিষয় না। মুখ বুজে গালিগালাজ সহ্য করতে তো আমরা বলি নি। কোয়ান্টামে আমরা সবসময় বলি, অন্যায়ের প্রতিবাদ নয়, প্রতিকার করতে হবে। একজন অন্যায় করল, আপনি রাস্তায় গিয়ে ভাঙচুর করলেন। এটা নির্বোধের আচরণ ছাড়া কিছু না। অতএব সবসময় মনে রাখবেন, দুর্বলের অস্ত্র হচ্ছে প্রতিকার।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দুর্বলের অস্ত্র হচ্ছে অহিংসা, বিনয়। আর যদি সবল হন তো এমনিতেই কেউ বকাবকি করতে আসবে না। বকাবকি করছে মানেই হলো আপনি অন্তর্গত শক্তিতে শক্তিমান না অথবা সে আপনার শক্তিকে ভয় পায় না।

তাই গালিগালাজ যত করে করুক, আপনি প্রো-একটিভ থাকুন। প্রো-একটিভ মানে আরেকজন জুলুম করে যাবে, আপনি নীরবে সহ্য করবেন তা নয়। জুলুম, অপমান বা এসব নকল নোট না নেয়াটা হচ্ছে প্রো-একটিভ থাকা। আসলে গালি দেয়া অসভ্য মানুষের কাজ। আপনাকে বাঁচিয়ে চলতে হবে। ওটাতে জড়ানো যাবে না। যেমন, একজন ময়লা ফেলছে। আপনি কি দাঁড়িয়ে থাকবেন, না সরে যাবেন?

একজন লাঠি নিয়ে আপনাকে পেটাতে আসছে। যদি আপনার হাতটা শক্ত থাকে, তো তার হাতটা ধরে ফেলবেন। আর শক্তি না থাকলে, বুদ্ধি প্রয়োগ করে তাকে এড়িয়ে যেতে হবে। আহাম্মকের মতো মার খেলে চলবে না। এটা হচ্ছে প্রো-একটিভ আচরণ। একজন হয়তো অহেতুক ঝগড়া বাঁধাতে চাইছে। ঝগড়ার আর্ট হচ্ছে, সে প্রথমে আপনার গায়ে ধাক্কা দেবে। যখনই দেখছেন তার সাথে শক্তিতে পারবেন না, তাকে উল্টো বলবেন—ভাই/ আপা, আপনি ব্যথা পান নি তো?

অর্থাৎ আপনি তাকে উত্তেজিত হওয়ার সুযোগ দিলেন না। ফলে আপনি মার খাওয়া থেকে বেঁচে গেলেন। আর যদি শক্তি থাকে, শুধু তাকাবেন। কিছুই বলতে হবে না। সে সরে যাবে। অর্থাৎ আপনাকে বুদ্ধি প্রয়োগ করতে হবে। আল্লাহ এই ব্রেনটা দিয়েছেন দ্বন্দ্ব-সংঘাত এড়ানোর জন্যে। তাই কখনো হিংসা, দ্বন্দ্ব-সংঘাত, গালিগালাজ—এসব কোনোকিছুর মধ্যে জড়াবেন না। এগুলো হচ্ছে নেতিবাচকতা।

আর নেতিবাচকতা কখনো কোনো কল্যাণ আনে না। নেতিবাচকতা দিয়ে কারো মধ্যে কোনো পরিবর্তন আনা যায় না। নেতিবাচক কথা বলে ছেলেমেয়েকে শোধরানো যায় না। যদি শোধরাতে হয়, তাহলে ইতিবাচকতা দিয়ে, মমতার ভাষা দিয়ে বোঝাতে হবে। ছেলেমেয়ের সাথে কী আচরণ করতে হবে—এটা প্রত্যেক বাবা-মাকে আয়ত্ত করতে হবে। ছেলেমেয়ে বখে যেতে পারে। কিন্তু সেটা হবে বাইরে। আপনার সামনে সে বিনয়ী থাকবে। সেই ব্যক্তিত্ব আপনাকে সৃষ্টি করতে হবে।

প্রশ্ন : অফিসের একজন ম্যাডাম আমার কাজে অনেক সমস্যা করেন। খুব খারাপ ব্যবহার করেন। এটা-ওটা ঢিলাঢিলি করেন। কেন এমন করেন, আমি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বলতে পারি না। ওনার স্বামী আমার অফিসের হেড ক্যাশিয়ার। ওনার আচরণে আমার ধারণা, উনি আমাকে ও ওনার স্বামীকে সন্দেহ করেন। আমি প্রয়োজন ছাড়া স্যারের সাথে কথা বলি না। তারপরও উনি এমন করেন। নির্দিষ্টভাবে কিছু বলেনও না। এ অবস্থায় আমি কী করব? আমি মেডিটেশন করি বলে কোনো কথাও বলি না। আমার সমস্যার সমাধান চাই।

উত্তর : অফিসের ম্যাডাম আপনার সমস্যা করছেন–আপনার এটা মনে করারই কোনো প্রয়োজন নেই। কারণ আপনি যখনই মনে করছেন যে, আপনার ম্যাডাম আপনাকে দেখতে পারেন না বা আপনার সম্পর্কে খারাপ ধারণা পোষণ করেন, তখনই আপনি ও আপনার ম্যাডামের মধ্যে একটা দেয়াল নিজে তৈরি করে ফেলছেন। তখন তার সম্পর্কে যে চিন্তাই করবেন, সেটাই হবে নেতিবাচক।

আর তার ফলে বাস্তবে যখন তার মুখোমুখি হচ্ছেন, আপনার মনের এই নেতিবাচকতাই বাস্তব অবস্থার মধ্যে প্রভাব বিস্তার করছে। ওই যে বলে না, যারে দেখতে নারি, তার চলন বাঁকা। মূল সমস্যাটা তার চলন বাঁকা না, আসলে আপনি তাকে দেখতে পারেন না। সমস্যা আপনার মধ্যে।

আপনি ম্যাডাম সম্পর্কে ইতিবাচক হোন। ভাবতে শুরু করুন, আমার ম্যাডাম খুব ভালো, আমাকে খুব পছন্দ করে। যখনই ম্যাডামের সাথে দেখা হয় আন্তরিকভাবে সালাম দিন। কুশল জিজ্ঞেস করুন। ছয় মাস দেখুন। দেখবেন, আর সমস্যা হচ্ছে না। দৃষ্টিভঙ্গিটাকে আপনি বদলে ফেলুন। যখন নিজের আচরণ, দৃষ্টিভঙ্গি বদলে যাবে, ম্যাডামের মধ্যেও পরিবর্তন আসবে।

প্রশ্ন : আমার মানসিক সমস্যার একটা বড় কারণ প্রভাবিত হয়ে যাওয়া। পরিবারে এবং কর্মক্ষেত্রেও আমি খুব সহজেই অন্যদের দ্বারা প্রভাবিত হই। অন্যদের সম্পর্কে ধারণার ক্ষেত্রে এটা বেশি হয়। এর ফলে স্বাভাবিকভাবে নানা জটিলতাও তৈরি হয়। কী করণীয়?

উত্তর : অন্যদের দ্বারা প্রভাবিত হলে এমনটি হবেই। কারণ আপনি তো আপনার চোখে দেখছেন না। আপনি দেখছেন অন্যের চোখে। আর এটা আরো জটিল হবে যখন যার সম্পর্কে বলা হচ্ছে, তার ব্যাপারে আপনার যদি কোনো নেতিবাচক পূর্বধারণা থাকে। যেমন, মিস্টার 'এক্স' হয়তো আপনার কাছে এসে মিস্টার 'ওয়াই'-এর নামে নেতিবাচক কিছু বলে গেল। এদিকে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মিস্টার 'ওয়াই'-এর ব্যাপারে আপনারও কিছু অসন্তুষ্টি আছে, অভিমান আছে। আপনি তখন মিস্টার 'এক্স'-এর সবকথাই বিশ্বাস করবেন।

এদিকে মিষ্টার 'এক্স'-এর চারিত্রিক বৈশিষ্ট্য হচ্ছে তিনি কিছু বলেন, আর কিছু বলেন না। অর্থাৎ একটি ঘটনার বিবরণ দিতে গিয়ে ইচ্ছাকৃত বা অনিচ্ছাকৃতভাবে তিনি কিছু কথা বলেন না, যার ফলে ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয়। ফলে মিস্টার 'এক্স'-এর চোখ দিয়ে দেখতে গিয়ে আপনি মিস্টার 'ওয়াই'-এর ব্যাপারে আরো ক্ষিপ্ত বা ক্ষুব্ধ হয়ে উঠলেন, অভিমান আরো দানা বাঁধল। হয়তো 'ওয়াই'-এর ব্যাপারে নেতিবাচক মন্তব্য করে ফেললেন। আর সেটা শুনে মিস্টার 'এক্স' হয়তো আবার 'ওয়াই'-কে গিয়ে খুব নিরীহভাবে তা বলে এলো এবং এরপর আরো অনেককেই বলতে লাগল।

এই কথাবার্তা যত আদান-প্রদান হতে থাকবে, তত বাড়তে থাকবে অভিমান। অভিমান থেকে ক্ষোভ, ক্ষোভ থেকে জেদ এবং জেদ থেকে নেতিবাচক সিদ্ধান্ত। তাই অন্যদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে নয়, নিজের দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে বিচার করুন। জটিলতা এড়াতে আপনি কী করতে পারেন, তা নিয়ে ভাবুন, দেখবেন সমাধান বেরিয়ে আসছে। আর সাধারণ মানুষের সমস্যা হলো, নিজের আসল লক্ষ্যটাকে বাদ দিয়ে সে সহকর্মীর সাথে, প্রতিপক্ষের সাথে, তার আপন লোকদের সাথে ঝগড়ায় জড়িয়ে পড়ে, বিরোধে জড়িয়ে পড়ে। আর এর মাধ্যমে সে তার জীবনের মূল্যবান প্রাণশক্তিকে বিনাশ করে।

যেমন, বলা হয়, কুকুর চাইলে দিনে দিনে দিল্লি চলে যেতে পারে। কিন্তু আদতে সে পারে না। কেন? কারণ সে তার এলাকা থেকে বের হয়ে প্রথম যে কুকুরটাকে পায়, তার সাথেই ঝগড়া শুরু করে। ঘোড়া কিন্তু দিল্লি চলে যায়। কারণ একটি ঘোড়া অন্য ঘোড়াকে দেখে ঝগড়া করে না। সাধারণ মানুষও তার অনেক মেধা, যোগ্যতা, প্রতিভা থাকার পরও বিতর্ক বা বিরোধকে এড়াতে না পারার কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হয়। নিয়মিত দুবেলা মেডিটেশন করুন। মন প্রশান্ত হলে এসব সমস্যা একসময় আপনিই কেটে যাবে।

প্রশ্ন : প্রতিদিন ভোর ৫টা থেকে রাত ১২টা পর্যন্ত সংসারের কাজ, দুই বাচ্চার পড়াশোনা–সব কাজ করতে হয় আমাকেই। মাঝে মাঝে খুবই হাঁপিয়ে উঠি। অস্থির লাগে। মনটাও ভালো থাকে না। এ ব্যাপারে আপনার পরামর্শ চাই।

উত্তর : আপনি তো সৌভাগ্যবান যে, আপনার দুটি সন্তান আছে। অনেকের তো তা-ও নেই। তারা দেশে-বিদেশে ছুটছে চিকিৎসার জন্যে, তারপরও

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সন্তান হচ্ছে না। আর হলেও দেখা যাচ্ছে সেই সন্তান অনেক সময় প্রতিবন্ধী হচ্ছে। আপনি তো ভাগ্যবান–আপনার দুটো সুস্থ সন্তান আছে। আপনি দীর্ঘায়ু হবেন যদি সন্তান লালনপালনের কাজটা আনন্দের সাথে করেন। সন্তানদের পাহারা ডিঙিয়ে অসুখ আপনার কাছেই আসতে পারবে না।

এ-ছাড়াও সাম্প্রতিক পরিসংখ্যান বলছে, ব্রিটেনে দুই কোটি মানুষ অসুস্থ হয়ে মারা যাবে শুধু কাজ না করার কারণে। তাদের কোনো কাজ নেই, তারা নড়াচড়া করে না। এদিক থেকে বলা যায়, দুই সন্তানের কারণে আপনার পরিশ্রম বেশি হবে, অসুখবিসুখ কম হবে।

গবেষকরা জানাচ্ছেন, ফলপ্রসূ ব্যস্ততা দেহ-মনকে রাখে সুস্থ ও প্রাণোচ্ছল। জীবন হয়ে ওঠে সুখী ও সার্থক। শিকাগো বিশ্ববিদ্যালয়ের বিহেভিয়ারাল সায়েন্সের প্রফেসর ও সাইকোলজিস্ট ক্রিস্টোফার হ্যাসি ২০১০ সালে ফিজিওলজিক্যাল সায়েন্স জার্নালে লিখেছেন, ব্যস্ততার সময়টাই আদতে আমাদের সুখের সময়। সে বিচারে অলস লোকের অবস্থা বড় শোচনীয়। সুখী হওয়ার জন্যে তাদের প্রতিও একটাই পরামর্শ–কর্মব্যস্ত থাকা।

অতএব আনন্দিতচিত্তে সন্তানদের গড়ে তুলুন। আল্লাহ নেয়ামত হিসেবে আপনাকে দুটো সন্তান দিয়েছেন। এদেরকে কীভাবে আলোকিত মানুষ করা যায়, সেই চেষ্টা করুন। সে-লক্ষ্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। প্যারেন্টিং প্রোগ্রাম স্টেপ ওয়ান ও স্টেপ টু-তে অংশ নিন। তাতে আপনি সন্তান লালনপালনের বিজ্ঞানসম্মত উপায়গুলো জানতে ও বুঝতে পারবেন।

আপনি আপনার সন্তানদের খেলার সঙ্গী হয়ে যান। সন্তান যদি আপনাকে বন্ধু মনে করে, তাহলে তাদেরকে আপনি ভালো কাজে উদ্বুদ্ধ করতে এবং একজন সফল মা হতে পারবেন। কারণ এখনকার শিশুরা যে জিনিসটা পায় না, তা হলো মা-বাবার সঙ্গ। এটা আপনার সৌভাগ্য যে, আপনি সন্তানদের সময় দিতে পারছেন।

সন্তান যদি আলোকিত মানুষ হয়, তাহলে দুনিয়া ও আখেরাত কোথাও আপনার চিন্তা করতে হবে না। আর পৃথিবীটা হচ্ছে কর্মক্ষেত্র। আল্লাহ তায়ালা মানুষকে পাঠিয়েছেন কাজ করার জন্যে। আপনি যে কাজ করতে পারছেন, এটাই তো অনেক বড় বিষয়। এজন্যে শুকরিয়া আদায় করবেন।

প্রশ্ন : আমাদের প্রতিবেশী একটি পরিবারের স্কুলপড়ুয়া ছেলে কয়েকদিন আগে এক বোতল স্যাভলন খেয়ে আত্মহত্যার চেষ্টা করে। এ যাত্রায় তাকে হাসপাতালে নিয়ে বাঁচানো গেছে। এর কয়েকদিনের মধ্যে সে আবার তার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হাত কেটে ফেলল। সে তার বাসায় হুমকি দিচ্ছে। তাকে নিয়ে তার পরিবারও আতঙ্কিত। এখন আমি কীভাবে তাদের সাহায্য করতে পারি? আমি অনার্স দ্বিতীয় বর্ষে পড়ছি। এত অল্প বয়সে কেন সে এ রকম ভুল করল? এসব নিয়ে আমি চিন্তিত ও বিচলিত। দয়া করে সমাধান দেবেন।

উত্তর : এটা হচ্ছে আমাদের তরুণ প্রজন্মের একটা সমস্যা। এসব ব্যাপারে আমরা একটা জায়গায় ভুল করি। আসলে সমবেদনা জানানো আর কারো সমস্যার মধ্যে নিজেকে জড়িয়ে ফেলা দুটো আলাদা বিষয়। গৃহপালিত প্রাণী হাঁস এবং মুরগির কথাই ধরুন। হাঁস পানিতে ডুব দিয়ে উঠে এসে যখন গা ঝাড়া দেয় তখন তার শরীরে পানির কোনো চিহ্ন থাকে না। কিন্তু একটি মুরগিকে পানিতে ডোবানো হলে ডাঙায় ওঠার পর সে ভিজে একেবারে চুপসে যায়। এখানেই হলো পার্থক্য। যে সমস্যা আপনি সমাধান করতে পারবেন না সেটার মধ্যে কখনো জড়াবেন না। সেটা হোক ব্যক্তিগত পারিবারিক সামাজিক বা রাষ্ট্রীয়। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই যে সমস্যার সমাধান আমরা করতে পারব না, সেটা নিয়ে আমরা বেশি চিন্তা করি। আর এটা হচ্ছে আমাদের পিছিয়ে পড়ার অন্যতম কারণ।

আপনি যে ছেলেটির কথা উল্লেখ করেছেন, সে যে-কোনোভাবেই হোক নেতিবাচক হয়ে গেছে। তার মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা সৃষ্টি হয়েছে। তার সাথে যে-ই জড়াবে সে-ই এটা দ্বারা আক্রান্ত হবে। আপনি জড়ালে আপনিও আক্রান্ত হবেন। আপনি ইতোমধ্যে কিছুটা আক্রান্ত হয়েও গেছেন। এখন সে ছেলেটির কথা ভেবে যদি আপনি চিন্তিত হন, বিচলিত হন, আপনার পড়াশোনা নষ্ট করেন–তাহলে আপনি নিজেই ক্ষতিগ্রস্ত হবেন।

তার এখন সঠিক চিকিৎসা প্রয়োজন। কারণ তার সমস্যা মানসিক। এ ব্যাপারে তাকে শুধু একজন সাইকিয়াট্রিস্ট সহযোগিতা করতে পারেন। আপনার পক্ষে তাকে সাহায্য করা সম্ভব নয়। কেন তার মধ্যে আত্মহত্যার প্রবণতা সৃষ্টি হলো–এ সমস্যার সমাধান আপনি করতে পারবেন না, এটা আপনার সাবজেক্টও না।

এ কারণেই আমরা বলেছি যে, নেতিবাচক লোক থেকে সবসময় দূরে থাকতে হবে, যেন তার কোনো বিষয় আপনাকে প্রভাবিত ও ক্ষতিগ্রস্ত না করে। তাকে কখনো বন্ধু ভাবতে যাবেন না। সবসময় তার কল্যাণ কামনা করবেন, তার জন্যে দোয়া করবেন, এ-ই যথেষ্ট। অল্প বয়সে আসলে মন খুব কোমল থাকে, এ সমস্ত ব্যাপারে তারা বেশি জড়িয়ে যায়। কিন্তু নেতিবাচক

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

লোক–যারা নিজের জীবনে, অন্যের জীবনে অশান্তি সৃষ্টি করে তারা কখনো কারো বন্ধু হতে পারে না, কখনো কারো উপকার করতে পারে না।

কথাগুলো কঠিন মনে হতে পারে কিন্তু এটা হচ্ছে রূঢ় বাস্তবতা। আপনাকে আগে নিজেকে তৈরি করতে হবে, সফল করতে হবে। তখন আপনি অনেক মানুষের উপকার করতে পারবেন। কিন্তু নিজে সফল না হয়ে আপনি যদি অন্যের প্রতি আবেগবশত কিছু করতে যান, আপনি তারও কোনো উপকার করতে পারবেন না, নিজের তো নয়ই।

প্রশ্ন : অধিকাংশ সময় দেখা যায়, বিয়ের পর স্বামীরা বউকে নিয়ে আলাদা হয়ে যায়। এর মূল কারণ কী?

উত্তর : এর অনেকগুলো কারণ রয়েছে। প্রথমত, স্বার্থপরতা। দ্বিতীয়ত, মিডিয়ার প্রভাব। কারণ মিডিয়া ও টিভি সিরিয়াল আসলে যৌথ পরিবারের ঝামেলা, জটিলতাগুলোকেই উপজীব্য করে। সিরিয়ালগুলোর একটা মূল উপাদানই হচ্ছে যৌথ পরিবারের সমস্যা, জটিলতা। ফলে অধিকাংশ মেয়েই এখন মনে করে, বিয়ের পর শাশুড়ি-ননদের সাথে থাকলেই ঝামেলা। কাজেই আলাদা হতে হবে। এই দৃষ্টিভঙ্গিতেই পরিবর্তন আনতে হবে।

প্রশ্ন : আমার ছেলের বউ ছেলের সাথে খারাপ আচরণ করে। তাই সে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত। পরিবারের সবাই অশান্তিতে ভুগছে। প্রতিকার কী?

উত্তর : আগে বুঝতে হবে, আপনার ছেলের বউ কেন তার স্বামীর সাথে সবসময় খারাপ আচরণ করে। কোনো কারণ নিশ্চয়ই রয়েছে। হয় ছেলের কোনো ভুলের কারণে অথবা বউয়ের ব্যক্তিগত কোনো অসন্তুষ্টির কারণে। সেটা দুজনের শারীরিক, মানসিক অথবা পারিবারিক বোঝাপড়ার অভাবের কারণেও হতে পারে। কারণটা খুঁজে বের করতে হবে। আর সমস্যা যে কারণেই হোক না কেন, তা দূর করতে পারবে কেবল আপনার ছেলে–আপনি বা আপনার পরিবারের অন্য কেউ নয়। কাজেই এটা নিয়ে আপনি বা আপনারা অশান্তিতে ভুগে কোনো লাভ নেই।

আপনি ছেলেকে কমান্ড সেন্টারে এনে ভালো করে বোঝান, বাবা, এ সমস্যা দূর করার জন্যে যা যা করা দরকার তুমি করো। মানসিকভাবে অস্থির হয়ে লাভ কী? অর্থাৎ কারণটা দূর করতে হবে। আর কারণ যদি দূর না হয়,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মানে মিল না হয় তো শোকর আলহামদুলিল্লাহ। তুমি তোমার মতো চলো, আমি আমার মতো। তোমার জীবন তোমার, আমার জীবন আমার।

কারণ বিয়ে একটা চুক্তি। অবশ্যই আমরা ডিভোর্স পছন্দ করি না। কিন্তু ক্রমাগত অশান্তির চেয়ে আগেভাগেই ডিভোর্স হয়ে যাওয়া অনেক ভালো। আর যদি দেখা যায় যে, সমস্যাটা দূর করা সম্ভব, তাহলে তা করতে হবে। কিন্তু এ ব্যাপারে ছেলেকেই উদ্যোগী হতে হবে।

প্রশ্ন : আমার পরিবারের সদস্যদের ধ্যান-ধারণা আমার সাথে মেলে না। আমি সর্বাত্মক চেষ্টা করা সত্ত্বেও তারা আমাকে বুঝতে চায় না। আমার পথ সঠিক থাকলেও সব ব্যাপারে তারা আমার বিপক্ষে অবস্থান নেয়। এ অবস্থায় পরিবারে থাকা খুব দুঃসাধ্য। এখন আমি কী করব?

উত্তর : আপনি পরিবারে থাকবেন। কারণ পালিয়ে যায় তো কাপুরুষ, যার মধ্যে সাহস নেই, বিশ্বাস নেই, আস্থা নেই। একজন কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট কেন পালিয়ে যাওয়ার কথা চিন্তা করবে? বরং আপনাকে যা করতে হবে তা হলো, আপনার পরিবারকে সঠিক ধ্যান-ধারণা, চিন্তায় নিয়ে আসা। আর সেটার জন্যে সবর দরকার। পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে। সবসময় প্রো-একটিভ থাকবেন। বিপদে পড়লে আনন্দিত হবেন। যেখানে বাধা আছে, সেখানে কাজে আনন্দ আছে। ফার্মের মুরগির জীবনে কোনো আনন্দ আছে?

লামাতে আমাদের মুরগির ফার্মে বাচ্চা দেখার সুযোগ হলো। এ বাচ্চারা খুব কম নড়াচড়া করে। কোনো কোনো বাচ্চা খাবারের ট্রে থেকে পর্যন্ত নামে না। ওখানে খায়, ওখানেই ঘুমায়। ওখানেই মলত্যাগ করছে। ফার্মের মোরগকে কেউ কি মনে রাখে? এদের আয়ু হচ্ছে ২১ দিন থেকে ২৮ দিন। কারণ ২৮ দিন পরে তাকে যা খাওয়ানো হবে, সে তুলনায় তার বৃদ্ধি কম হবে। তাই ২৮ দিনের মধ্যেই বিক্রি করে দেয়া হয়। এবং ওটা খাবার হয়ে মানুষের পেটে চলে যায়। এটা কোনো জীবন না।

আবার দেখুন ফাইটার মোরগ। কী চেহারা! কী ভঙ্গি! একটা ফাইটার মোরগের তৈরি হতে লাগে ছয় মাস থেকে একবছর। তারপরে দুই-তিন বছর সে ফাইট করে। মারা গেলেও কেউ ওটা খায় না, মাংস এত শক্ত! মাটিতে কবর দেয়। ফাইটার মোরগের একটা নামও থাকে। ফার্মের মোরগের কোনো নাম আছে? নেই। কেন? কারণ তার জীবনে কোনো প্রতিকূলতা নেই। কোয়ান্টামে আমাদের সাফল্যের অন্যতম কারণ আমরা চাপের মুখে থাকি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আমাদেরকে মানুষ পাগল বলেছে এবং আরো কতকিছু বলেছে। আমাদের নিয়ে সমালোচনার কোনো শেষ ছিল না। কিন্তু আমরা তো পালিয়ে যাই নি কখনো। বরং সাহসের সাথে লেগে ছিলাম। আমাদের গতি ফাইটার মোরগের মতো। কোনোকিছু আমাদের আটকাতে পারে না। আলহামদুলিল্লাহ। এজন্যে সবসময় প্রতিকূলতাকে স্বাগত জানাবেন। আমরা বলি, 'প্রতিকূলে বাড়ে মেধা, অনুকূলে বাড়ে মেদ'।

ব্যায়াম দেহকে মজবুত করে, শরীর সুস্থ রাখে; প্রতিকূলতা ব্রেনকে খুলে দেয়। যে জাতি প্রতিকূলতা মোকাবেলা করেছে, সেই জাতিরই উন্নতি হয়েছে। যত প্রতিকূলতা, তত প্রাপ্তি। তত আপনার মস্তিষ্ক বিকশিত হবে। প্রতিকূলতা সবসময় মানসিক শক্তির বিকাশ ঘটায়। তখন সে যে-কোনো চাপ সইতে পারে। অতএব প্রতিকূলতাকে স্বাগত জানাবেন।

প্রশ্ন : সন্তানদের বিয়ের পর, বিশেষ করে ছেলেদের আচরণের পরিবর্তনের ফলে মা-বাবাকে অসম্মান শুরু করে। এ বিষয়ে আপনি কি কিছু বলবেন?

উত্তর : 'বিয়ের পরে' কথাটি বলে কিন্তু আপনি ছেলের বউকে দোষ দিচ্ছেন। এটা ঠিক না। ছেলে যদি আপনার সাথে ভালো আচরণ করতে চায়, ছেলের বউ কী করবে? কতক্ষণ বাধা দিতে পারবে সে আপনার ছেলেকে? বিয়ের পরে মা-বাবার বা শ্বশুর-শাশুড়ির সাথে খারাপ আচরণ করছে, এ দোষ কোনো অবস্থাতেই বউকে দেবেন না। এটা ছেলের সমস্যা। আপনার ছেলের লালনপালন সেভাবে হয় নি বলেই সে খারাপ আচরণ করছে।

অবশ্য কিছুক্ষেত্রে সন্তানকে সঠিক শিক্ষা দেয়া হলেও সে তা নেয় না এবং স্ত্রীর আজ্ঞাবহ হয়ে নিজের মা-বাবাকেও উপেক্ষা করতে শুরু করে। এই পুত্রবধূদেরও স্মরণ রাখা উচিত, প্রকৃতি অত্যন্ত নির্মম প্রতিশোধ গ্রহণকারী। তার পুত্রবধূর হাতেও তাকে একই ভোগান্তির শিকার হতে হবে।

প্রশ্ন : আমার মেয়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছে। কিন্তু মেডিটেশনে তার আগ্রহ নেই। সামনে তার এসএসসি পরীক্ষা। পড়ায় আগ্রহ কম, ঘুমায় বেশি। কীভাবে পড়ায় মনোযোগী করতে পারি এবং তার রাগ কমাতে পারি?

উত্তর : একটা বিষয় সবসময় মনে রাখবেন, কেউ যদি নিজে বদলাতে না চায়, তাহলে তাকে বদলানো খুব কঠিন। তার জন্যে দোয়া করতে পারেন,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

চেষ্টা করতে পারেন, কিন্তু তাকে বদলানো কঠিন। এজন্যে তাকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন, নিয়মিত হিলিং করতে থাকুন। সদকা হিলিংয়ে নাম দিন। নিয়মিত হিলিং হতে থাকুক। এতে আস্তে আস্তে তার মধ্যে পরিবর্তন আসতেও পারে। আপনি যেহেতু মা, আপনি যদি নিয়মিত হিলিং করতে থাকেন, তাহলে এটা একসময় তার মধ্যে প্রভাব ফেলবে।

প্রশ্ন : গুরুজী, লামায় আপনি শিশুকানন তৈরি করেছেন। কখনো কি বঞ্চিত মা-দের জন্যে কিছু ভেবেছেন? মাঝে মাঝে টিভিতে বৃদ্ধাদের করুণ চিত্র আর মর্মস্পর্শী কথা মনে হলে চোখে পানি রাখা যায় না। কিছু কিছু গানও আছে। একটি গানের কথা হচ্ছে, খোকাকে মা কত আদর যত্ন করেছে। এখন খোকা বড় হয়েছে, বড়লোক হয়েছে। বাড়িতে বিদেশি কুকুর ও ময়না পাখি রয়েছে। কিন্তু মায়ের জায়গা বৃদ্ধাশ্রমে। মা বলছেন, ১০০ বছর বাঁচতে চাই। আমার বয়স যখন হবে ১০০, খোকার হবে ৬০। তখন খোকার সাথে দেখা হবে এই বৃদ্ধাশ্রমে। এসব খোকাদের জন্যে কি আপনার কিছু বলার আছে?

উত্তর : আসলে এসব খোকাদের জন্যে দোয়া করা ছাড়া কিছু করার নেই। কারণ যারা অর্থসম্পদ থাকা সত্ত্বেও মায়ের জন্যে কর্তব্য পালন করে না, তাদের মতো হতভাগা আর কেউ নেই। এসব খোকাদের জন্যে দোয়া করুন যেন তারা বুঝতে পারে, মা হোক, বাবা হোক–যে বৃদ্ধ, তার যন্ত্রণা কত।

আমরা বিশ্বাস করি, আমাদের পরিবারের কোনো মাকে এই বৃদ্ধাশ্রমে থাকতে হবে না। কারণ কোয়ান্টাম পরিবারের ছেলেমেয়েরা মা-বাবাকে যেভাবে অনুভব করে, অন্য ছেলেমেয়েরা সেভাবে কমই অনুভব করে। আমাদের পরিবারের বাইরের বৃদ্ধ-বৃদ্ধাদের জন্যে বান্দরবানের রাজবিলায় রয়েছে আশ্রয়মম।

প্রশ্ন : পরকালেও কি সঙ্গী হিসেবে আমার স্বামীকে পাব? যদি তা না হয়, তবে তাকে সঙ্গী হিসেবে পাওয়ার উপায় কী? উল্লেখ্য, তিনি মারা গেছেন। আমি প্রায়ই তাকে স্বপ্নে দেখি এবং অনুভব করি তিনি আমার পাশে।

উত্তর : বোঝা যাচ্ছে, আপনি স্বামীকে খুব ভালবাসেন। যেহেতু স্বামীকে আপনি খুব ভালবাসেন এবং আপনার স্বামী যদি সামান্যতম সৎকর্ম করে থাকেন আর আপনি যদি আল্লাহকে বলেন, আল্লাহ, তাকে আমার পরবর্তী

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

জীবনের সঙ্গী কোরো, আল্লাহ অবশ্যই করবেন। আর আপনি আপনার স্বামীর জন্যে যেটা করতে পারেন, আপনার সমস্ত সৎকর্ম তাকে দিয়ে দিন–যেন আপনার স্বামী পরকালে আপনার সঙ্গী হয়। একজন বিশ্বাসী নারী পুরস্কার হিসেবে স্রষ্টার কাছে যা চাইবেন, স্রষ্টা তাকে তা-ই দেবেন।

প্রশ্ন : স্বামীর সাথে আলাপ-আলোচনা ব্যতীত স্ত্রী তার ব্যবহার্য কোনো সম্পদ কাউকে দান করতে পারবে কি?

উত্তর : কার ব্যবহার্য এটা বিবেচ্য। যদি স্বামীর ব্যবহার্য হয়, তাহলে স্ত্রীর সেটা দান করার কোনো অধিকার নেই। আর যদি স্ত্রীর ব্যবহার্য হয়, তাহলে কোনো স্বামীর এটার ব্যাপারে প্রশ্ন তোলা উচিত নয় যে, স্ত্রী কাকে কী দেবেন। ধরুন, আপনার স্ত্রীকে একটা শাড়ি কিনে দিয়েছেন। স্ত্রী খুশি হয়ে সেটা আরেকজনকে দিলেন।

আপনার দৃষ্টিভঙ্গি হতে হবে, স্ত্রীকে যা দেয়ার তা আমি দিয়েছি, এখন সে এটা নিজে পরুক বা বোনকে দিক, মাকে দিক কিংবা গৃহকর্মীকে দিক, আমার এটা নিয়ে মাথা ঘামানোর কিছু নেই। এমনকি আমাকে জিজ্ঞেস করারও প্রয়োজন নেই। এটা হবে আপনার জন্যে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং ব্যক্তিত্বের প্রকাশ।

কিন্তু যে প্রশ্নটা করেছেন, সেটা সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি নয়, ক্ষুদ্র মানসিকতা। সবসময় মনে রাখবেন, যা দেবেন স্বত্ব ত্যাগ করে দেবেন। স্বত্ব ত্যাগ করতে না পারলে দেবেন না। যদি মনে প্রশ্ন জাগে, আমি স্ত্রীকে দিচ্ছি, সে-তো এটা অন্যকে দিয়ে দিতে পারে, তাহলে দেবেনই না। কিন্তু যখন দেবেন, নিঃশর্তভাবে দেবেন–এটা তোমার, তুমি যা খুশি করো। স্ত্রী বেচারা তার ব্যবহার্য একটি জিনিস আরেকজনকে দিয়েছে, আপনার তো আনন্দিত হওয়া উচিত যে, সে দাতা হয়েছে।

প্রশ্ন : আমার স্বামীকে নিয়ে আমি খুব চিন্তিত। বর্তমানে তার চাকরি নেই। সে খুবই হতাশ। তার কিছু সমস্যাও আছে। সে সহজে আমার কথা শোনে না। প্রচুর অলস। টিভি দেখতে খুব পছন্দ করে এবং ঘণ্টার পর ঘণ্টা টিভি দেখে পার করে দেয়। তবুও সে আমার স্বামী। আমি তার ভালো চাই। তার একটা ভালো চাকরি হোক, আল্লাহর কাছে এই প্রার্থনা করি। আপনি দোয়া করবেন–আল্লাহ যেন আমার স্বামীর হালাল রিজিকের ব্যবস্থা করে দেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আল্লাহ হালাল রিজিক কোথায় দেবেন? টিভির সামনে বসে কেউ যদি অলস সময় কাটায়, আল্লাহ কীভাবে হালাল রিজিকের ব্যবস্থা করবেন? আপনি আপনার স্বামীর জন্যে দোয়া করছেন ঠিক আছে, কিন্তু বর্তমান অবস্থার উত্তরণে আপনার স্বামীকে উদ্যোগী হতে হবে প্রথম। 'স্ত্রী ভাগ্যে ধন' বলা হয়। কিন্তু স্বামীকে তো ধনের অনুসন্ধান করতে হবে। আলস্য কাটিয়ে তাকে লক্ষ্য ঠিক করতে হবে, তিনি আসলে কী করতে চান।

তারপর তাকে যে-কোনো একটা কাজ শুরু করে দিতে হবে। কাজ না করতে করতে তার যে দীর্ঘদিনের জড়তা, এটা ভাঙতে হবে। প্রথমেই হয়তো তিনি তার মনের মতো কাজ পাবেন না, কিন্তু লেগে থাকলে নিশ্চয়ই পাবেন। আর আপনি নিয়মিত প্রার্থনা ও মেডিটেশনে তার জন্যে দোয়া করুন। তিনি কর্মোদ্যোগী হয়েছেন, এমন মনছবি দেখুন।

প্রশ্ন : পাঁচ বছরের দাম্পত্যজীবনে আমাদের জৈবিক চাহিদা পরিতৃপ্ত হয় নি। আমাদের সন্তানও হয় নি। এ অবস্থায় স্ত্রী আমাকে অন্যত্র বিয়ে করার কথা বলছে। কিন্তু তার সাথে বোঝাপড়া বা অন্য কোনো সমস্যা নাই। এ অবস্থায় কী করা উচিত? দয়া করে পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করবেন কি? দ্বিতীয় বিয়েই কি বিকল্প সমাধান, নাকি অন্য কোনো উপায় আছে?

উত্তর : আসলে জৈবিক চাহিদার কোনো শেষ নেই। এ চাহিদাকে যত বাড়াবেন, তত বাড়বে। ঐ যে কথায় আছে, আহার নিদ্রা ভয়, যত বাড়াও তত হয়। জৈবিক চাহিদার পরিতৃপ্তি শোকরগোজারি ছাড়া সম্ভব নয়। আর আপনাদের মধ্যে বোঝাপড়া বা অন্য কোনো সমস্যা নেই এবং আপনার স্ত্রীর মহত্ত্ব বোঝা যায়, যেহেতু তিনি দ্বিতীয় বিয়ের অনুমতি দিয়েছেন। কিন্তু দ্বিতীয় বিয়ে আদৌ আপনাকে সমস্যা থেকে মুক্ত করবে নাকি আরো সমস্যা সৃষ্টি করবে, তা আগে ভালোভাবে ভেবে সিদ্ধান্ত নেবেন।

প্রশ্ন : দুষ্ট প্রকৃতির স্বামীর সাথে কী ধরনের ব্যবহার করা উচিত? এবং ওনাকে কীভাবে শায়েস্তা করা উচিত?

উত্তর : একজন স্বামী যতই দুষ্ট হোক বা দুরাচারী হোক, স্ত্রী কখনো তাকে শায়েস্তা করে শোধরাতে পারে না। তাকে শোধরাতে হবে ভালবাসা, মমতা এবং প্রেম দিয়ে। তবে আপনার কথা শুনে বোঝা যাচ্ছে, আপনার স্বামীকে

family.quantummethod.org.bd

আপনি ভালবাসেন। তাই তাকে এটাই বুঝতে দিন যে, আপনি তাকে ভালবাসেন। তাহলেই দেখবেন, তাকে নিয়ে আপনার আর অভিযোগ নেই।

প্রশ্ন : বিবাহিত জীবনে স্বামীর শ্রদ্ধা আর পারিবারিক কোনো সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে গুরুত্ব পাব কীভাবে?

উত্তর : শুধু আকাশকুসুম কল্পনা নয়, সেই গুণে নিজেকে গুণান্বিত করুন। মানবীয় গুণাবলি বিকশিত করুন এবং জ্ঞান বুদ্ধি প্রজ্ঞা অর্জন করুন। স্বামীর সাথে আপনি তো লড়াইয়ে যেতে পারবেন না। অতএব তাকে জয় করতে হবে বুদ্ধি দিয়েই। বুদ্ধির লড়াইয়ে সে যদি আপনাকে শ্রদ্ধা করতে শুরু করে, তখন ওপরে হয়তো ভান করবে যে, আপনার কথার কোনো গুরুত্ব দেয় না–হয়তো সে কিছুতেই স্বীকার করতে চাইবে না এবং স্বীকার করতে চাওয়ার পুরুষের সংখ্যা অনেক কম। কিন্তু দেখবেন, আপনার পরামর্শ ছাড়া সে কোনো কাজই করছে না।

প্রশ্ন : ছয় মাস হলো আমার বিয়ে হয়েছে। বিয়ের আগে দুজন দুজনকে জানতাম। আমার স্বামীর প্রেরণাতেই কোয়ান্টামের সাথে আমার পরিচয়। গত মাসে আমরা লামা ঘুরে আসি এবং এরপর থেকেই নাকি তার আত্মজাগরণ হয়। তিনি এখন মনে করছেন, বিয়ে না করলেই ভালো ছিল। তাহলে তিনি নিজেকে সঠিকভাবে পরিচালিত করতে পারতেন। বিয়ের কারণে তিনি সঠিকভাবে আত্ম উন্নয়ন করতে পারছেন না। বিয়ের আগে তিনি তার পরিবারের প্রতি বিশেষ মনোযোগী ছিলেন। তিনি সত্যিকার একজন সৎ, পরিশ্রমী, ভালো মানুষ। আমার প্রশ্ন, আমি তাকে বিয়ে করে কি তার আত্মজাগরণের পথে বাধা হয়ে দাঁড়ালাম?

উত্তর : বোঝা যাচ্ছে, আপনি আপনার স্বামীকে ভালবাসেন। তার মঙ্গল চান, কল্যাণ চান। তার আত্মজাগরণ ঘটুক, এটাও চান। আপনাকে আমরা অভিনন্দন জানাই।

এখন এই যে আত্মজাগরণের কথা বলছেন, এটা যে-কোনোভাবেই ঘটতে পারে। সংসারে থেকেও ঘটতে পারে, সংসার ত্যাগ করেও ঘটতে পারে। সন্ন্যাসী হয়েও ঘটতে পারে, সংসারী হয়েও ঘটতে পারে। বিয়ে করলেও ঘটতে পারে, বিয়ে না করলেও ঘটতে পারে। অনেক সাধক আছেন, যারা

question.quantummethod.org.bd

বিয়ে করেন নি, তাদের আত্মজাগরণ ঘটেছে। আবার মহামতি বুদ্ধ বিয়ে করেছিলেন। বিয়ে করার পর সংসার ত্যাগ করেছেন। তারপর তার আত্মজাগরণ ঘটেছে।

আমরা মানবশ্রেষ্ঠ রসুলুল্লাহ (স)-এর জীবন দেখতে পারি। বিয়ে কিন্তু তাঁর আত্মজাগরণ ও তাঁর সাধনার জন্যে সহায়ক হয়েছে। বিয়ের পরই তিনি হেরা গুহায় আত্মনিমগ্ন হয়েছিলেন এবং মা খাদিজা (রা) তাঁকে সেখানে গিয়ে খাবার-পানীয় দিয়ে আসতেন। আপনারা যারা হজে গিয়েছেন, নিশ্চয়ই দেখেছেন হেরা গুহা কী দুর্গম। একজন মহিলা স্বামীর সাধনার জন্যে কতটা সহযোগী হলে এরকম দুর্গম পর্বতসংকুল পথ পাড়ি দিয়ে স্বামীর জন্যে খাবার নিয়ে যেতে পারেন। অর্থাৎ মা খাদিজার (রা) সাথে বিয়ে রসুলুল্লাহ (স)-এর জন্যে সহায়ক ছিল বৈকি।

আমি কিন্তু কোয়ান্টাম মেথড শুরু করার ব্যাপারে আপনাদের মা-জীর কাছে অনেক ঋণী। তিনি সবসময় সহায়ক ছিলেন সাধনার জন্যে, পরিশ্রমের জন্যে, কাজের জন্যে। ওনার সহযোগিতা ছাড়া এতদূর আসা কঠিন হতো। এখন আমরা কাজগুলো একসাথে করছি। অতএব বিয়ে সহায়ক হতে পারে, যদি পরস্পরের মধ্যে বোঝাপড়াটা সুন্দর হয়।

আপনার চিন্তার কোনো কারণ নেই। আপনিও আপনার স্বামীর আত্মজাগরণে সহায়ক হবেন–এটাই আমরা কামনা করি। এবং ওনার ধারণাকে ভুল প্রমাণ করবেন যে, না, বরং তুমি বিয়ে না করলেই তোমার আত্মজাগরণ ঘটত না। সুতরাং বিয়ে তোমার আত্মজাগরণে সহায়ক।

প্রশ্ন : ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলগুলোতে শিক্ষার চেয়ে অবিদ্যাই বেশি শেখাচ্ছে। সমাজে এর খারাপ প্রভাব লক্ষ করা যাচ্ছে। এ অবস্থায় কীভাবে সমস্যা এড়ানো যায়?

উত্তর : আমরা চাহিদা সৃষ্টি করেছি বলেই ব্যাঙের ছাতার মতো ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলগুলো গড়ে উঠছে। এগুলো অধিকাংশই স্কুল নয়, ব্যবসাকেন্দ্র। এদের কোনো মিশন নাই। তাই আপনি ছাত্র পাঠালে এগুলো টিকে থাকবে, না পাঠালে বন্ধ হয়ে যাবে। এখন অলিগলিতে যত ইংলিশ মিডিয়াম স্কুল আছে বেশিরভাগই অত্যন্ত নিম্নমানের। আমরা ছেলেমেয়েদের ইংলিশ স্কুলে পাঠিয়ে মনে করি তারা অনেক কিছু শিখছে। এ ভ্রান্ত ধারণা যেদিন দূর হবে সেদিন এ স্কুলগুলোও বন্ধ হয়ে যাবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ভালো রেজাল্টের জন্যে ইংলিশ স্কুলের কোনো প্রয়োজন নেই। ছেলেমেয়েকে ইংলিশ স্কুলে পড়িয়ে যে পরিমাণ অর্থ, সময় এবং শ্রম দেন সেটা যদি সাধারণ স্কুলে পড়িয়ে দিতেন তাহলে এর চেয়ে ভালো রেজাল্ট হতো। ভালো ফলাফলের জন্যে স্কুল কোনো শর্ত নয়।

কয়েক বছর আগের ঘটনা। এক গ্রামের ছেলে এসএসসি পরীক্ষায় জিপিএ-৫ পেয়েছে। তার ঘড়ি ছিল না, সূর্য দেখে সময় ঠিক করত। পরীক্ষায় ফিস জমা দিয়েছে জমি বন্ধক রেখে। সে যদি পারে তাহলে আমাদের ছেলেমেয়েরা পারবে না কেন? অর্থাৎ আমাদের দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তন করতে হবে।

প্রশ্ন : আমার নিজেকে নিয়ে কোনো কষ্ট নেই কিন্তু আমি আমার পরিবারের সদস্যদের মধ্যে যাকে সবচেয়ে বেশি ভালবাসি ও শ্রদ্ধা করি, সে ব্যক্তি আবার ফর্সা বর্ণের মানুষকে বেশি পছন্দ করে। আমি শ্যামলা বলে সে কোনো ব্যাপারে আমার সিদ্ধান্ত নেয় না। অথচ আমার ছোট বোন বেশ ফর্সা বলে আমার সেই প্রিয় ব্যক্তি আমার ছোট বোনের মতামত নিয়ে থাকে। তখনই আমার নিজের প্রতি কষ্ট হয় যে, আমি শ্যামলা। এখন আমার করণীয় কী? যেন আমি আর এই ব্যাপারে কষ্ট না পাই।

উত্তর : গায়ে পড়ে আপনার আরেকজনকে পরামর্শ দেয়ার দরকারটা কী? তাছাড়া ব্যাপারটা গায়ের রঙের জন্যে না-ও হতে পারে। আপনার ছোট বোনের পরামর্শ তিনি অন্য কারণেও নিতে পারেন। তাই আপনি আপনার মেধা ও গুণকে বিকশিত করুন। শেষপর্যন্ত ঘরে এবং বাইরে সবাই আপনার পরামর্শ চাইবে।

প্রশ্ন : কেন জানি না আমার ভেতরে আমার ছেলেদের হারানোর ভয় থাকে সবসময়। আমার ছেলেটা হীনম্মন্যতায় ভোগে বেশি।

উত্তর : ছেলেদের হারানোর ভয়ে আপনি যদি ছেলেকে বের হতে না দেন, স্বাভাবিক কাজেও যদি আপনি বাধা দেন, সে-তো হীনম্মন্যতায় ভুগবে। ছেলেকে ছেড়ে দিতে হবে। হাজার হাজার ছেলে বাইরে যাচ্ছে। তারা যদি ঘরে ফিরে আসতে পারে, আপনার ছেলে কেন ফিরে আসবে না?

এটা হচ্ছে অমূলক ভয়। এই ভয় থেকে দূরে থাকতে হবে। মনছবি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দেখবেন, সে যেখানে যাচ্ছে আবার ঠিকভাবে ফিরে আসছে। বেশি ভয় হলে সদকা হিসেবে সামর্থ্য অনুযায়ী মাটির ব্যাংকে দান করুন।

প্রশ্ন : সন্তানকে সৎসঙ্ঘের সাথে একাত্ম করব কীভাবে?

উত্তর : সন্তানকে জোর করবেন না, তাকে উদ্বুদ্ধ করবেন। তাকে উদ্বুদ্ধ করবেন যেন সে কোয়ান্টিয়ার হয়। অনেক সময় অনেকে বলে, পড়া আছে, টিচার আছে, পরীক্ষা আছে। তিন মাস ছেলে সাদাকায়নে যাবে না। কিন্তু সে-তো ২৪ ঘণ্টা পড়ে না। শুক্রবার তাকে নিজে সাদাকায়নে নিয়ে যান। তাকে বলুন, চলো সবার কাছ থেকে দোয়া নিয়ে আসি। সবার দোয়ার ফলে তোমার পরীক্ষার রেজাল্ট ভালো হবে ও অন্যান্য সাফল্য আসবে। সঙ্ঘশক্তি এবং সম্মিলিত চাওয়ার শক্তি সম্পর্কে তাকে ধারণা দিন এবং নিজে সবসময় সঙ্ঘে থাকুন।

প্রশ্ন : বিশ্বাস করি সন্তান পৃথিবীতে আসার সময় তার রিজিক নিয়ে আসে। কিন্তু আমরা যারা বাবা-মা হতে চাই, আর্থিকভাবে অসচ্ছলতার কারণে অনেকেই সন্তান নিতে চাই না। মনে হয়, আর্থিক অসচ্ছলতা সন্তানের দায়িত্ব কর্তব্য পালনে বাধা হয়ে দাঁড়াবে। আপনার দৃষ্টিতে ব্যাপারটা কেমন জানালে উপকৃত হবো।

উত্তর : আসলে প্রত্যেকটি মানুষ তার রিজিক নিয়ে আসে। আপনি না থাকলেও আপনার সন্তান তার রিজিক নিয়ে আসছে, সে কোথাও না কোথাও মানুষ হবে। আপনি দেখুন, রসুলুল্লাহ (স)-এর বাবা মারা গিয়েছিলেন, মা মারা গিয়েছিলেন। তবুও তার লালনপালন বাধাগ্রস্ত হয় নি। তিনি অমর হয়ে আছেন। ইতিহাস খুঁজলে এমন উদাহরণ আপনি আরো পাবেন।

সন্তানের ব্যাপারে আসলে আমাদের অধিকাংশ মা-বাবা মমতার চেয়েও আসক্তিতে ভুগি বেশি। সন্তানকে মনে করি নিজের সম্পত্তি। আমরা অধিকাংশ সময় প্রত্যাশা করি, বুড়ো হলে সন্তান আমাকে দেখবে। আসলে এটা একেবারে ভ্রান্ত ধারণা। সন্তান আপনাকে না-ও দেখতে পারে। আপনার দেখার ব্যবস্থা আল্লাহই করবেন। কারণ আল্লাহ আপনাকে পাঠিয়েছেন। আল্লাহ আপনার রিজিকের ব্যবস্থা করেছেন। এবং একইভাবে সন্তানের রিজিকের ব্যবস্থাও আল্লাহই করবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অনেকে আবার বিয়ে করে না, বউকে খাওয়াবে কী! কিন্তু সত্য হলো, বউ তো তার রিজিক নিয়ে আসবে। তার যদি খাবার থাকে রিজিকে, তা আপনার মাধ্যমেই আসবে। আপনার উপার্জন বেড়ে যাবে। অতএব সবসময় মনে রাখবেন, প্রত্যেকটা মানুষ তার রিজিক নিয়ে এসেছে এবং তার রিজিক যখন শেষ হয়ে যাবে, তখন সে পৃথিবী থেকে চলে যাবে। তখন আপনি তাকে অনেক খাইয়েও রাখতে পারবেন না। অতএব আর্থিক অসচ্ছলতাকে অজুহাত হিসেবে দাঁড় করাবেন না।

প্রশ্ন : আমার শ্বশুর-শাশুড়ি ভাশুর সবাই আমাকে অনেক আদর করে কিন্তু আমার জা এই আদর এবং প্রশংসা সহ্য করতে পারে না। প্রথম প্রথম আমি এই সবকিছুকে পাত্তা দিতাম না। কিন্তু যত দিন যাচ্ছে ততই যেন আমার জা-য়ের উদ্ধত আচরণ বাড়ছে। আমাদের সবার সাথে খুব খারাপ আচরণ করে; বিশেষ করে আমার শাশুড়ির সাথে খুব বাজে ব্যবহার করে। উল্লেখ্য, আমার শাশুড়ি খুব সহজসরল ও ভালো মানুষ। আমার জা-য়ের অত্যাচারে কাজের মানুষ ও ড্রাইভারও বিরক্ত। কী করি?

উত্তর : আপনি নিজেকে এটার মধ্যে জড়াতে যাবেন না। আপনি আপনার জা-কে কমান্ড সেন্টারে এনে ক্রমাগত তাকে বোঝাতে থাকুন যে, তার এই কাজটা ঠিক না। আর আপনি নিয়মিত মেডিটেশন করুন, যাতে সবসময় মাথা ঠান্ডা রাখতে পারেন। সেইসাথে তার নেতিবাচক আচরণে প্রভাবিত না হয়ে আপনি তার সাথে সহজ স্বাভাবিক সুসম্পর্ক বজায় রাখুন। আশা করি অবস্থার পরিবর্তন হবে ইনশাল্লাহ।

প্রশ্ন : শাখায় সাদাকায়নে বাচ্চা নিয়ে যদি কোনো মা আসেন তাহলে কোনো কোনো গ্রাজুয়েট বিরক্ত হন। যদি কোনো মায়ের ছোট বাচ্চা রেখে আসার সুযোগ না থাকে তাহলে তিনি কি চার-পাঁচ বছর সাদাকায়নে আসবেন না? নির্দেশনাটি পরিষ্কার করলে ভালো হয়।

উত্তর : আমরা যত বেশি মানুষকে সংযুক্ত করতে পারি তত ভালো। যে মা-ই বাচ্চাকে নিয়ে আসবেন তার কাজ হবে সাদাকায়নে বাচ্চাকে পাশে রাখা। বাচ্চাকে তিনি সামলাবেন। প্রয়োজনে বাচ্চাকে নিজের কোলে রাখা। সাদাকায়নে বাচ্চা নিয়ে আসাটা সবসময়ই ভালো। কারণ বাচ্চা যে পরিবেশ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দেখবে, যে ইতিবাচক কথাগুলো শুনবে, এই কথাগুলো তাকে প্রভাবিত করবে পরবর্তী জীবনে। ছোটবেলায় যে কথাগুলো বলা হয়, শোনা হয়, সে-কথাগুলো আসলে তাকে প্রভাবিত করে।

অতএব যাদের বাচ্চা ছোট আমরা যেন সেই মায়েদের প্রতি সমমর্মী হই। আর সেই মা-ও যখন আসেন আলোচনা শুনবেন এবং বাচ্চাকে সামলানোর দায়িত্বটা পালন করবেন। সাদাকায়নে মেডিটেশন করার ব্যাপারে বাচ্চাকে যেভাবে অনুপ্রাণিত করা যায় সেভাবে অনুপ্রাণিত করবেন। এতে দুই কূলই রক্ষা হবে। এ-ছাড়া সেন্টার শাখা সেলগুলোতেও যখন প্রোগ্রাম চলবে, সম্ভব হলে কোনো একজন দায়িত্বশীল বাচ্চাদের দেখাশোনার দায়িত্ব নিতে পারেন। তাহলে মায়েরা নিশ্চিন্তে প্রোগ্রামে মনোযোগ দিতে পারবেন।

প্রশ্ন : পরিবারের ক্ষেত্রে আপনি বলে থাকেন, এক আর এক যোগ করলে ১১ হয়। কীভাবে–একটু বুঝিয়ে বলবেন কি?

উত্তর : পরিবারের শুরুটা আসলে কী? অনেকের দৃষ্টিতে পরিবারের শুরু হচ্ছে–একজন পুরুষ + একজন নারী। আর এখন তো থিওরি হচ্ছে, ‘হাম দো হামারা দো’। এর পরের বাক্যটা, ‘ড্যাডি-মাম্মি গো গো’। আসলে পরিবার এক অদ্ভুত জায়গা। এখানে এক যোগ এক সমান দুই হলেও কিন্তু এটা দুই থাকে না। যখনই একের সাথে এক যোগ হয়, এটা ১১ হয়ে যায়।

গণিত কিন্তু বলে না যে, ১ + ১ = ১১। তাহলে ১১ হয় কীভাবে? যে এক এলো, সেই একের ওপরে আবার এক যোগ–তার মা আছে, বাবা আছে। আবার এই এক যে এলো এরও আবার এক যোগ এক আছে। মা-বাবা আছে। হলো কজন? মুহূর্তে কিন্তু ছয় হয়ে গেল। কারণ চার মা-বাবা আর তারা দুজন, ছয় জন হলো। সন্তান হওয়ার পরে তা আট হয়ে গেল। তারপরে আবার ডালপালা আছে। এর ভাইবোন আছে, ওর ভাইবোন আছে।

এ কারণেই আমরা বলি, পরিবারে এক যোগ এক মানে হচ্ছে ১১। হাত হচ্ছে দুটো কিন্তু আপনাকে ১১টা বল নিয়ে খেলতে হবে। যিনি দক্ষ, তিনি পারেন। যিনি ভয় পেয়ে যান তিনি পারেন না। আপনারা তো জাগলিং দেখেছেন। হাত থেকে কোনো বল কিন্তু পড়ে না। জাগলার কেন পারেন? কারণ তিনি বিশ্বাস করেন। তিনি দায়িত্ব নেন যে, আমি ১১টা বল দুই হাতে খেলতে পারব–কোনো বল নিচে পড়বে না এবং নিচে পড়েও না। এজন্যে চর্চা করতে হয়, অনুশীলন করতে হয়। চেষ্টা থাকতে হয়, লক্ষ্য থাকতে হয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তিনি পারবেন বলে বিশ্বাস করে দায়িত্ব নিয়েছেন এবং এটা দেখানোর জন্যে হাজার হাজার মানুষকে জড়ো করেছেন। তাই তিনি পেরেছেন।

প্রশ্ন : এই সুন্দর পৃথিবীতে মা-বাবা এত অসহায় কেন? কী অপরাধ তাদের যে, জন্মের পর থেকে তাদের অতি আদরের সন্তানদেরকে মানুষের মতো মানুষ করার জন্যে জীবনের শেষ রক্ত বিন্দু দিয়েও চেষ্টার কোনো ক্রুটি করে নাই। অথচ পরবর্তীতে সেই সন্তানেরাই মা-বাবার অবাধ্য হয়ে বউসহ শ্বশুরবাড়িতে গিয়ে ওঠে। যেন মা-বাবা তাদের কোনোদিন ছিলই না। সেই সন্তানদের প্রতি মা-বাবার কী করা উচিত?

উত্তর : সেই সন্তানদের প্রতি মা-বাবার আরো দোয়া করা উচিত যে, বাবা, তুমি সুখে থাকো। এটা নিয়ে একটা গল্প আছে–এক মা। ছেলেকে খুব আদর করত। ছেলে এক মেয়ের প্রেমে পড়ে মজনুর চেয়েও দিওয়ানা। মেয়ে বলল, একটাই শর্ত–তোমার মায়ের হৃৎপিণ্ড যদি নিয়ে আসতে পারো তাহলে আমি তোমাকে বিয়ে করব। সে মাকে গিয়ে বলল, মা, আমি তো তাকে বিয়ে করতে পারি কিন্তু শর্ত একটাই। সে মেয়ে তোমার হৃৎপিণ্ড চেয়েছে। মা বললেন, ঠিক আছে, নিয়ে যা। ছেলেও নিয়ে নিল। যাওয়ার পথে হোঁচট খেয়ে পড়ে গেল। তখন হৃৎপিণ্ডটা বলে উঠল, বাবা, ব্যথা পাস নাই তো?

এই হচ্ছে মা। শরীর থেকে বিচ্ছিন্ন হৃৎপিণ্ডটাও বলছে–বাবা, ব্যথা পাস নাই তো? আসল সত্যটা কী? আপনি আপনার সন্তানকে আদর দিয়েছেন, আহ্লাদ দিয়েছেন। মায়া-মমতা সব দিয়েছেন। কিন্তু মানুষ করেন নি। তাকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দেন নি। সঠিক জীবনদৃষ্টি যদি দিতেন, তাহলে সে বুঝত মা-বাবার প্রতি তার করণীয় কী? কর্তব্য কী?

আপনি সন্তানকে স্কুলে পড়াচ্ছেন। কোচিংয়ে দিচ্ছেন। টিচার দিচ্ছেন। আদর দিচ্ছেন। আহ্লাদ দিচ্ছেন। কম্পিউটার দিচ্ছেন। সবকিছু দিচ্ছেন। কিন্তু সঠিক জীবনদৃষ্টি কি তাকে দিতে পারছেন? সঠিক জীবনদৃষ্টি পেতে হলে তো মহাপুরুষদের জীবনী পড়তে হবে। ধর্মগ্রন্থ পড়তে হবে। সে-তো শিখছে মানুষের মতো মানুষ হতে হবে মানে টাকা উপার্জন করতে হবে। তারপর বিয়ে করতে হবে।

বিয়ে করার পরে আপনার চেয়ে তার বউ বেশি গুরুত্বপূর্ণ। কারণ তার জীবনদৃষ্টি তা-ই বলে। হাম দো হামারা দো, মাম্মি ড্যাডি গো গো। আমরা শুধু দুজন। যেহেতু আপনি তাকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দেন নাই, এখন তার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

জন্যে দোয়া করা ছাড়া আপনার আর কিচ্ছু করার নাই। সঠিক জীবনদৃষ্টি যদি দিতেন তাহলে সে কখনোই বউয়ের সাথে শ্বশুরবাড়িতে গিয়ে উঠত না।

আবার এমন ঘটনাও আছে—ছেলের কাছে মায়ের একটাই আবদার ছিল যে, বাবা, আমাকে তোমার বাবার কবরের পাশে কবর দেবে। ঢাকা শহরে তার বাসায় তার মা মারা গেছে। তখন তার ছেলে স্কুলে ছিল। প্রতিবেশীকে বলে গেছে, ছেলে বাসায় এলে তোমাদের বাসায় রেখো তাকে।

তখনকার দিনে তো এত যানবাহনের সুবিধা ছিল না। বুড়িগঙ্গা থেকে নৌকায় যেতে হবে। মাঝি বলল, লাশ নিয়ে আমি তো এতদূর নৌকা বাইতে পারব না। সে বলল, তুমি বসে থাকো। আমি নৌকা বেয়ে নিয়ে যাব। এবং সে ১০ ঘণ্টা নৌকা বেয়ে মায়ের লাশ নিয়ে গেছে। তারপরে তার বাবার কবরের পাশে মাকে কবর দিয়েছে। কেন? মা-বাবা তাকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দিতে পেরেছিল। সে তার একমাত্র বাচ্চা ছেলেকে প্রতিবেশীর কাছে রেখে যেতেও কোনো ভয় পায় নি, অসুবিধা মনে করে নি।

অর্থাৎ সন্তানকে তো জীবনদৃষ্টি দিতে হবে। শুধু পুতুল দিলে, খেলনা দিলে তো হবে না। সময় দেবেন, মমতা দেবেন। তার সাথে জীবনের গল্প করবেন। আপনার কষ্টের কথা তাকে বলবেন। আমাদের মা-বাবারা তো তার কষ্টের কথা সন্তানদেরকে বলে না। সন্তান চাইল আর আপনি তাকে জিনিস দিয়ে দিচ্ছেন। সে-তো আপনার কষ্ট বোঝে না। তাকে তো বলতে হবে, এই টাকাটা আনতে আপনার কত কষ্ট হয়েছে।

আমাদের সমাজে দুই শ্রেণির লোক আছে। এক শ্রেণির মানুষ খুব কষ্ট করে উপার্জন করে। আরেক শ্রেণির মানুষের কোনো কষ্ট করতে হয় না। টাকার পাহাড়ের মধ্যে থাকে। তাদের সন্তানদের যে জীবনদৃষ্টি দেয়া দরকার, যে মনোযোগ দেয়া দরকার তা তারা দিতে পারে না।

আমাদের সামাজিক পরিবেশটাই এখন এমন। এই পরিবেশ এখন বদলাতে হবে। চারপাশের ৪০ ঘরে প্রশান্তির বাণী পৌঁছে দিতে হবে। সন্তানকে লালনের কথা, ইতিবাচক জীবনদৃষ্টির কথা পৌঁছে দিতে পারলে এবং জীবনদৃষ্টি বদলালে এই দুঃখ থাকবে না। সেই বাচ্চা ছেলেটির মা-বাবা ঘর বাড়ি কিছুই করে যান নি। কিন্তু ছেলে তো তাদেরকে ছাড়ে নি। কারণ সে ছোটবেলায় দেখেছে, তার বাবা তার দাদিকে কবর দেয়ার জন্যে নিজে নৌকা বেয়ে নিয়ে গেছে।

অতএব তার কাছে বাবা তো মডেল। আমাকে তো আমার বাবার জন্যে আমার মায়ের জন্যে এরকমই করতে হবে। অর্থাৎ বাবা-মাকে সন্তানের কাছে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মডেল হতে হবে। শুধু আদর-আহ্লাদ দিলে হবে না। আর সন্তান আপনার সম্পত্তি না। বরং আল্লাহর আমানত। আমরা ভাবি, সন্তান আমাকে দেখবে। সন্তান আপনাকে দেখবে কিনা, এটা সন্তানের দায়িত্ব। আপনি কেন প্রত্যাশা করবেন? আপনি দোয়া করবেন, সন্তান ভালো থাকুক। আপনাকে দেখার জন্যে তো আল্লাহ আছেন।

সন্তানকে যদি সঠিক জীবনদৃষ্টি দিতে পারেন তাহলে সন্তান কখনোই এই চোরাবালিতে পড়বে না। কারণ মা-বাবার সাথে অসদাচরণের পরিণতি সে বুঝবে। আমার মা এবং বাবার প্রতি আমার কী করণীয়, আমার মা-বাবা আমার জন্যে কত কষ্ট করেছেন এটা সে বোঝে না বলেই এত অসুবিধা। অতএব আমাদের জীবনদৃষ্টিটা ঠিক করতে হবে এবং সন্তানকে জীবনদৃষ্টি দিতে হবে ছোটবেলা থেকেই।

প্রশ্ন : অনেক মা-বাবা, স্বামী-স্ত্রী পরস্পরকে এবং নিজেদের সন্তানদের খুব ছোট ছোট কারণে কেন অভিশাপ দেন?

উত্তর : কথায় কথায় অভিশাপ দেয়া একটা মানসিক রোগ। তাদের চিকিৎসা হওয়া উচিত। আর আমরা যারা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য, যে-কারোর প্রতি নেতিবাচক কথা বলার ব্যাপারে আমরা সবসময়ই সতর্ক থাকব।

প্রশ্ন : মনছবি কি অন্যকে নিয়ে দেখা যাবে? যেমন আমার সন্তান যেন ভালো মানুষ হয়।

উত্তর : অবশ্যই মনছবি দেখা যাবে যে, আমার সন্তান ভালো হোক। একজন স্মরণীয়-বরণীয় ভালো মানুষের কথা চিন্তা করুন, আমার সন্তান এরকম হোক। নিজের সন্তানের জন্যে মা মনছবি দেখবে না তো কে দেখবে? এবং এই মনছবিটা আবার তার মধ্যেও ঢুকিয়ে দিতে হবে ছোট থাকতেই, যখন সে কথা বুঝতে শেখে তখন থেকে। আমরা চেষ্টা করি সন্তান বড় হওয়ার পর। যখন ডাল শক্ত হয়ে গেছে তখন এটাকে বাঁকানোর চেষ্টা করি।

এখন বাচ্চাকে টা টা বাই বাই শেখানো হয়। ছোট থেকে সালাম দিতে শেখাতে হবে। একেবারে ছোট থাকতে বাচ্চা যখন ঘুমায়, মাথায় হাত বোলাতে বোলাতে বলুন, তুমি বুদ্ধিমান, তোমার অনেক সাহস। তুমি ভালো। তুমি সবসময় ভালো কাজ করো। তুমি অন্যের ভালো চিন্তা করো। অঙ্কে তুমি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ভালো। বাংলায় তুমি ভালো। অর্থাৎ একজন ভালো ও সফল মানুষ হওয়ার জন্যে যা যা প্রয়োজন, বলতে থাকুন। এগুলো তার ভেতরে অনুরণিত হতে থাকবে। যখন বাচ্চা গর্ভে আসে তখন থেকেই এই ভালো চিন্তাগুলো করতে থাকুন। বাচ্চার ওপরে এটার সুদূরপ্রসারী প্রভাব পড়বে।

প্রশ্ন : আমার ছেলেকে কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করিয়েছি। সে বলে, কোর্স করতে বলেছেন করেছি আর কিছু করতে পারব না। মেডিটেশন করতে চায় না আর ফাউন্ডেশনের প্রোগ্রামেও আসতে চায় না। তার মনটাও বিক্ষিপ্ত। তাই বোঝাতেও পারছি না। আমি মনেপ্রাণে খুব চাই সে যেন ফাউন্ডেশনের প্রতি আগ্রহী ও আন্তরিক হয়। এখন আমার করণীয় কী?

উত্তর : আসলে আগে আপনাকে প্রশান্ত হতে হবে। কারণ আপনার অস্থিরতা আপনার ছেলেকে অস্থির করে তুলছে। আপনি মেডিটেশন করছেন ঠিকই কিন্তু মেডিটেশনের অর্জনটাকে আপনি নিজে আত্মস্থ করতে পারেন নি। অর্থাৎ আপনাকে প্রশান্ত হতে হবে। আপনি যখন প্রশান্ত হবেন তখন আপনি আপনার ছেলেকে প্রভাবিত করতে পারবেন।

আপনি নিয়মিত একবেলা শিথিলায়ন করুন এবং আরেক বেলা ছেলেকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান। বিটা লেভেলে বোঝাতে যাবেন না। তার ওপর বিরক্ত হবেন না, রাগারাগি করবেন না। তাকে কৌশলে উদ্বুদ্ধ করবেন। যেহেতু সে একবার প্রত্যাখ্যান করে ফেলেছে আপাতত কিছু বলার নেই। পরে সময়-সুযোগমতো বলুন। পরীক্ষার আগেও তাকে বলতে পারেন।

শক্ত জায়গায় কিন্তু আঘাত করতে হয় না। সবসময় টোকা দিতে হয় দুর্বল জায়গায়। যখন সে বলবে যে, মা, আমার জন্যে দোয়া করো। তখন বলবেন, এসো আমরা দুজনে মিলে দোয়া করি, তাহলে দোয়াটা শক্তিশালী হবে। অর্থাৎ সবসময় আপনাকে বুঝতে হবে, কখন কথাটা বলবেন। ছেলে হয়তো অস্থির হয়ে বাইরে থেকে এসেছে আর আপনি বললেন, 'তুই তো মেডিটেশন করিস না'। সে-তো করবে না।

আর ছেলেদের একটা প্রবণতা হচ্ছে, মাকে একটু খ্যাপানো। কারণ তার যতরকম দুষ্টামি সে প্রথম মায়ের ওপর প্রয়োগ করে। বাবার ওপর প্রয়োগ করতে যায় না। বাবা যদি বকা দেয়! মাকে মনে করে দুর্বল জায়গা। মা হয়েছেন, অতএব সহ্য করতে হবে–সন্তান যেহেতু আপনাকে ভালবাসে। আসলে সন্তান বাবার চেয়ে মায়ের সাথে বেশি একাত্ম।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাই আপনাকে খুব কুশলী এবং ধৈর্যশীল হতে হবে। বুঝতে হবে, কোন সময় কথাটা বলবেন। আমরা অধিকাংশ মানুষ বুঝি না কথাটা কখন বলব। কখন কথাটা বললে সে শুনবে। আপনাকে তার স্তরে গিয়ে চিন্তা করতে হবে। আপনি নিজের লেভেলে থেকে তাকে যদি চিন্তা করেন, তাহলে আপনি বোঝাতে পারবেন না।

রসুলুল্লাহ (স)-এর নির্দেশই হচ্ছে, যখন কারো সাথে কথা বলবে তার চেতনার স্তর বুঝে কথা বলবে। কত বড় মনোবিজ্ঞানী ছিলেন তিনি! সন্তান, বন্ধুবান্ধবী, আত্মীয়স্বজন যে-ই হোক যখনই কারো সাথে কথা বলবেন তার চেতনার স্তর বুঝে কথা বলবেন। সে এখন কথা শোনার জন্যে প্রস্তুত আছে কিনা সেটা বুঝে কথা বলবেন। কখন কীভাবে বলছেন এটা গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : শিশুর শিক্ষা শুরু হয় পরিবার থেকে। আর পরিবারে তার সবচেয়ে ঘনিষ্ঠজন হচ্ছে তার মা। তাই মায়েরা কোয়ান্টামের মাধ্যমে শিশুকে কীভাবে আত্মনির্ভরশীল ও আত্মবিশ্বাসী করে গড়ে তুলবেন?

উত্তর : খুব সুন্দর একটি প্রশ্ন। কারণ একজন ভালো মা জাতিকে অনেক বড় কিছু দিতে পারেন। আমরা ইতিহাসে দেখেছি, মায়েরা কীভাবে তার সন্তানদেরকে উৎসাহিত করেছেন। এরকম মহান মায়েরা সবাই ইতিহাসে স্মরণীয় হয়ে আছেন।

সবসময় শিশুকে মমতা দিন, তাদের বন্ধু হোন কিন্তু তাকে আপনার ওপরে নির্ভরশীল করবেন না। তাকে আত্মবিশ্বাসী ও স্বাবলম্বী হিসেবে গড়ে উঠতে দিন। তার মধ্যে আত্মবিশ্বাস জাগ্রত করুন। আর সে যেন সবকিছুতে আপনাকে তার 'বেস্ট ফ্রেন্ড' ভাবে। তাহলেই দেখবেন, সে কোনো অন্যায় করছে না, কোনো ভুল করছে না। ভুল পথে গেলেও সে প্রথমে এসে আপনাকেই বলবে। আপনি তখন তাকে সংশোধন করতে পারবেন।

শিশুকে আত্মবিশ্বাসী কীভাবে করবেন–তার একটা টেকনিক হচ্ছে, তাকে এখন থেকেই কোয়ান্টা ভঙ্গি শেখান–যখনই তুমি পড়তে বসবে এই ভঙ্গি করে বস, তোমার সব পড়া মনে থাকবে। কারো কাছে যখন যাবে, যদি তুমি মনে করো যে, একটু ভয় পাচ্ছ, এই ভঙ্গি করো। তুমি সুন্দরভাবে তার সাথে কথা বলতে পারবে। এর সাথে সাথে আপনি তাকে সঠিক পদ্ধতিতে দম নিতে শেখান–বুক ফুলিয়ে কীভাবে দম নিতে হয়, পড়াশোনার জন্যে কীভাবে বসতে হয়, সেভাবে তাকে বসতে শেখান।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাকে যত আপনি স্বাবলম্বী করতে চাইবেন, সে ততই স্বাবলম্বী হবে। সাধারণত আমাদের মায়েরা শিশুদের স্বাবলম্বী করতে চান না, ন্যাওটা বানাতে চান–সব ব্যাপারে সে যেন নির্ভরশীল হয়ে থাকে। ছোটখাটো ব্যাপারেও তাকে খবরদারি করেন। তিনি বোঝেন যে, বাচ্চা করতে পারবে, তারপরেও খবরদারি করেন। এটা করবেন না।

তাকে কিছু কাজ দিন, কিছু দায়িত্ব দিন। এতে তার মধ্যে একটা দায়িত্বশীলতার বোধ গড়ে উঠবে। আর আত্মবিশ্বাসী হিসেবে গড়ে তোলার জন্যে দাবা খেলা খুব কার্যকর। মাঝে মাঝে সন্তানের সাথে দাবা খেলুন, তাকে চাল দিতে উৎসাহিত করুন। তার মধ্যে ফাইটিং স্পিরিট আনতে হলে একটা খুব সহজ পথ হচ্ছে দাবা খেলা। সেখানে সে অহিংস হবে। তখন আপনার প্রতিদ্বন্দ্বী হিসেবে সে নিজেকে গড়ে তুলবে। আপনি চাল দিচ্ছেন, সে পাল্টা চাল দিচ্ছে। দেখবেন, সে আত্মবিশ্বাসী হয়ে গড়ে উঠেছে।

প্রশ্ন : আমার ছেলের সঙ্গে এখন আমার মূল সমস্যা জেনারেশন গ্যাপ। তাকে কোনো ব্যাপারে পরামর্শ দিতে গেলেই সে মনে করে, আমি বোধ হয় তাকে বাধা দিচ্ছি। তার বাড়াবাড়ির কারণে কিছু কঠোর সিদ্ধান্তও নিতে হয়েছে, যা তাকে ক্ষুব্ধ করেছে। এখন কীভাবে সমাধান করব?

উত্তর : জেনারেশন গ্যাপের মূল কারণ হলো, সাম্প্রতিক অনেক বিষয়ে ছোটরা এগিয়ে আছে। তাই আমরা বড়রা তাদেরকে বুঝতে পারি না। আবার অভিজ্ঞতা ও অন্য অনেক ব্যাপারে তারা পিছিয়ে আছে বলে আমাদেরকে বুঝতে পারে না। প্রযুক্তিতে তারা অনেক এগিয়ে, কিন্তু ভালো-মন্দ বোঝার ব্যাপারে তারা পিছিয়ে আছে। সমস্যাটা এখানে।

তারা মনে করে, যেহেতু তারা প্রযুক্তিতে এগিয়ে আছে, সেহেতু তারা বেশি বোঝে এবং তাদের কাছে আমরা হচ্ছি সেকেলে। আবার আমরা যেহেতু ভালো-মন্দ বেশি বুঝি, আমরা মনে করি, আমরা এগিয়ে আছি, ওরা ছোট মানুষ, কিছু বোঝে না। ছেলের বয়স হয়তো ৪০ বছর–বাবা হয়ে গেছে। তারপরও আমরা বলি, ও কী বোঝে? কারণ ওকে আমি ছোট হিসেবেই দেখি। এই মানসিকতাটা বদলাতে হবে।

আপনারা জানেন, মুষ্টিযোদ্ধা মোহাম্মদ আলী বক্সার ছিলেন। উনি মঞ্চে নেমেই লাফাতে শুরু করতেন। লাফাতে লাফাতে বলতেন যে, আই অ্যাম দা গ্রেটেস্ট, আই অ্যাম দা গ্রেটেস্ট। তার সর্বশেষ ম্যাচে তিনি হারলেন ১৯ বছর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বয়সী লিওন স্পিংক্স-এর কাছে। রিংয়ে নেমেই স্পিংক্স লাফিয়ে লাফিয়ে বলল, বাট আই অ্যাম দা লেটেস্ট। হেরে গেলেন মোহাম্মদ আলী।

অতএব গ্রেটেস্ট যে-রকম সম্মানের পাত্র, লেটেস্টও সে-রকম। আমি গ্রেটেস্ট হতে পারি কিন্তু সে-তো লেটেস্ট। পরস্পরকে যদি আমরা সম্মান করি, তাহলে দেখব, আমাদের মধ্যে আর ভুল বোঝাবুঝি হচ্ছে না। সে-ও আপনাকে সম্মান করা শুরু করবে। সে-ও কিছু বোঝে–তাকে এই স্বীকৃতিটি প্রথমে দিন। দেখবেন, সে আপনাকে বুঝতে শুরু করেছে। কারণ স্বীকৃতি যখনই দিচ্ছেন, তখন মমতার বন্ধন অনেক দৃঢ় হচ্ছে।

আর সন্তানের সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তোলা উচিত। সন্তানের সবচেয়ে ভালো বন্ধু হওয়া উচিত মা-বাবার। তাহলে সন্তান কখনো ভুল করবে না। সন্তানকে বলতে হবে–মাই ফ্রেন্ড, আসো, কী সমস্যা তোমার বলো দেখি। কী ভাবছ বলো। তখন দেখবেন, ছেলেও তার যত সুখ-দুঃখ আপনাকে বলছে এবং আপনি প্রজ্ঞা, জ্ঞান, অভিজ্ঞতা দিয়ে তাকে পরামর্শ দিতে পারছেন।

প্রশ্ন : আপনি আমাদের বলেন প্রশান্ত থাকতে। কিন্তু পরিবারের বিভিন্ন সমস্যার কথা শুনতে শুনতে আর শান্ত থাকতে পারি না। অসুস্থ হয়ে যাই। কী করলে এ থেকে মুক্তি পাব?

উত্তর : নিয়মিত শিথিলায়ন করবেন। যত নিয়মিত মেডিটেশন করবেন তত আপনার ভেতরে প্রশান্তি আসবে এবং চারপাশের কোনো নেতিবাচক সমস্যা, অশান্তি আপনাকে প্রভাবিত করতে পারবে না। আপনার মধ্যে কোনো প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করবে না। কারণ সেটা আর আপনার ভেতর পর্যন্ত যাবে না। বরং সমস্যাকে কীভাবে নতুন সম্ভাবনায় রূপান্তরিত করা যাবে, সেই আইডিয়া আপনার মধ্যে আসবে। এর পাশাপাশি সবসময় অটোসাজেশন দেবেন–'সুস্থ দেহ প্রশান্ত মন কর্মব্যস্ত সুখী জীবন'। আপনি প্রশান্ত থাকতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার মৃত শ্বশুরের নামে দানের নিয়ত করেছি। কিন্তু মৃত ব্যক্তির নামে কি দান হয়? নাকি যে টাকা দেবে দানটা তার নামে হবে?

উত্তর : মৃত আত্মীয়ের জন্যে দোয়া এবং দান দুটোই অত্যন্ত কার্যকর। আপনারা তার অনন্ত শান্তির জন্যে দান করতে পারেন। এর পাশাপাশি মৃত

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ব্যক্তির জন্যে *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করুন, যত বেশি সম্ভব। সম্প্রতি একজন বললেন, তার মরহুম বাবার চল্লিশা করবেন। কিন্তু একে তো এতে অনেক খরচ; উপরন্তু খেয়ে অধিকাংশ অতিথিই তৃপ্ত হয় না। অনেকে আবার বদনাম করতে করতে যায়। তাকে বললাম, চল্লিশা আমন্ত্রিতদের খাওয়াদাওয়ার জন্যে প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু এ দিয়ে মৃত ব্যক্তির কী উপকার হবে?

জানতে চাইলাম, কতজনকে খাওয়াতে চান? বললেন, দুশ জনকে খাওয়াতে হবে এবং জনপ্রতি খরচ ন্যূনতম দুশ টাকা তো লাগবেই। বললাম, আপনার খরচ আরো কমিয়ে দিচ্ছি। দেড়শ টাকা। বললেন, কীভাবে? বললাম, আপনি এই দুশ জনের কাছে দুশ *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* নিয়ে যান।

প্রত্যেককে বলুন, ভাই, আমি তো বাবার নামে চল্লিশা করতাম, কিন্তু তাতে যে টাকাটা খরচ হতো তা দিয়ে কোরআনের মর্মবাণী আপনাকে দিলাম। আপনি এই মর্মবাণী পড়ে বাবার জন্যে দোয়া করবেন। এই দুশ জনের মধ্যে ১০ জন মানুষও যদি মর্মবাণী পড়ে উপকৃত হয়, যদি আলোর পথ পায় হেদায়েতের পথ পায়, যদি সত্যের পথে আসে, এটা আপনার বাবার জন্যে সদকায়ে জারিয়া হয়ে থাকবে। আর এ মর্মবাণী ঘরে থাকলে কেউ না কেউ এটা পড়বেই এবং যারা পড়বে তাদের মধ্যে কেউ না কেউ এ থেকে উপকৃত হবেই। অতএব চল্লিশায় ভোজের আয়োজনের চেয়ে ৪০ কপি মর্মবাণী বিতরণ করা অনেক উত্তম সৎকর্ম।

মৃত আত্মীয়ের জন্যে চল্লিশা খাওয়ানো হচ্ছে একটা সংস্কার। অর্থহীন সংস্কার অনুসরণের সাথে মৃত ব্যক্তির কল্যাণের কোনো সম্পর্ক নেই। তার চেয়ে বরং একজন মানুষকেও যদি আপনি কোরআনের জ্ঞানের আলোয় আলোকিত করতে পারেন, তাতে মৃত ব্যক্তির পারলৌকিক মুক্তির পথ সুগম হতে পারে। আর দানের মানি রিসিট যার নামেই হোক, নিয়তের কারণে সওয়াব সবটাই পাবেন মরহুম ব্যক্তি।

প্রশ্ন : কুকুর বিড়াল পোষা ঠিক কিনা? কুকুর নিয়ে যদি নাতিরা ঘুমায়, বেড়াতে যায়–ঠিক কিনা?

উত্তর : এখন নাতিরা তো মানুষ পাচ্ছে না। এজন্যে তারা কুকুর বিড়াল নিয়ে ঘুমায়। ভাইবোন তো পায় না। ইংল্যান্ডে এক কোয়ান্টিয়ারের সাথে দেখা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হলো। ওখানে বিয়ে করেছে। বলল, গুরুজী সন্তান কয়টা হলে ভালো? বললাম যে, কমসে কম চার, তার ওপরে যত পারেন। কারণ ইংল্যান্ডের নাগরিকদের বাচ্চা যত বেশি হবে তত তার ভাতা বাড়বে। আল্লাহর শুকরিয়া আদায় করি, শুনেছি তাদের এখন চারটা সন্তান। তারা বলে যে, বাচ্চাদের জন্যে কিছুই করতে হয় না। এই চার জনই পরস্পর পরস্পরকে দেখে রাখে। তারা নিজেরাই লিডার, নিজেরাই অনুসারী।

এখন আপনার নাতির কোনো ভাইবোন নেই। সে কী করবে? সে-তো কুকুরের সাথেই ঘুমাবে। আর এসব কোথায় হয়? যে পরিবারগুলো কুকুর পালনের মতো বিলাসিতা করতে পারে। কারণ কুকুরকে বিছানায় শোয়াতে হলে তো সেভাবে পালতে হবে।

সম্প্রতি পত্রিকায় একটি প্রতিবেদন বের হয়েছে–২০১৪ সালে পোষা প্রাণীর পেছনে আমেরিকান নাগরিকেরা ব্যয় করেছে পাঁচ হাজার আট শ কোটি মার্কিন ডলার বা চার লাখ ৮২ হাজার কোটি টাকা! তার মানে দিনে খরচ হচ্ছে এক হাজার দুই শ ৩৮ কোটি টাকা। রিপোর্টে বলা হয়েছে, এই পরিমাণ অর্থ ২০১৫-১৬ সালে বাংলাদেশের জাতীয় বাজেটের দেড় গুণের বেশি। এর মধ্যে সবচেয়ে বেশি খরচ হচ্ছে প্রাণীদের খাবারের পেছনে।

প্রাণীর ওষুধ, প্রতিষেধক এবং পশুদের বিছানা খাবারপাত্র পরিচ্ছন্নতা যন্ত্রের পেছনে খরচ হয় ১৪০০ কোটি মার্কিন ডলার। এসব প্রাণীর দেখাশোনা আরাম-আয়েশের পেছনে গত বছর খরচ হয়েছে ৪৮০ কোটি ডলার। প্রিয় প্রাণীটির শরীরে মাসাজ, স্পা, ফেশিয়ালের জন্যেও একটা বড় অঙ্ক খরচ করেছিল মার্কিনিরা। এতদিন জানা ছিল মহিলারা ফেশিয়াল করে, তারপর পুরুষরা শুরু করেছে। আর এখন কুকুর বিড়ালও!

পোষা প্রাণীদের প্রতি ভালবাসার কারণ ব্যাখ্যায় মার্কিন সমাজবিজ্ঞানীরা বলছেন–একটি কুকুর বা বিড়ালের কাছ থেকে অনেক সময় মার্কিনিরা তাদের পরিবারের সদস্যদের চেয়েও বেশি মানসিক সমর্থন পায়। অর্থাৎ ওখানে মানুষের নিজেদের জীবনের একাকিত্ব আর নিঃসঙ্গতা ঘোচাতেও পোষা প্রাণী সহায়ক হয়। তাই প্রাণীটির পেছনে খরচ করতে দ্বিধা করে না যুক্তরাষ্ট্রের নাগরিকরা। অধঃপতন কতটা হয়েছে!

আপনি কেন লাভ বার্ড বা কুকুর বিড়াল পুষবেন? আপনার পরিবার আছে, ফাউন্ডেশন আছে। আপনি একা কীভাবে? যার জীবনে লক্ষ্য আছে তার জীবনে কোনো একাকিত্ব থাকে? তার জীবনে কাজের কোনো অভাব থাকে? আপনার বয়স যা-ই হোক না কেন। অর্থাৎ ফাউন্ডেশনের এরকম কল্যাণকর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কাজ, এরকম দায়িত্ব এবং পরিবার থাকার পরে আপনার প্রাণী পোষার কী দরকার? এগুলো হতাশ, নিঃসঙ্গ, অকর্মাদের কাজ, যাদের জীবনে কোনো লক্ষ্য নেই।

প্রাণীর পেছনে খরচ করছে যে মার্কিনিরা তারা কারা? সম্পদশালী এক শতাংশ মানুষ। তারা ৯৯ শতাংশ মানুষকে শোষণ করে যে অর্থ লুটেছে, সেই অর্থ তো ব্যয় করতে হবে। এই এক শতাংশ মানুষ কাদেরকে অনুকরণ করার চেষ্টা করে? মাত্র ৬২ ব্যক্তিকে। আন্তর্জাতিক উন্নয়ন সংস্থা অক্সফাম এর একটি রিপোর্ট হচ্ছে–বিশ্বের শীর্ষ ৬২ জন ধনীর সম্পদের পরিমাণ ৩৬০ কোটি মানুষের সম্পদের সমান।

কুকুরের প্রতি মার্কিনিদের আগ্রহের কারণ খুব পরিষ্কার–জীবনের ভ্রান্ত লক্ষ্য। পরিবারের সদস্যদের চেয়েও তারা বেশি মানসিক সমর্থন পান কুকুরের কাছ থেকে। এখন আমরা মানুষ হবো, না নিজেদেরকে কুকুর বিড়ালের পর্যায়ে নিয়ে যাব, পশুর পর্যায়ে নিয়ে যাব সেটা আমাদেরকে সিদ্ধান্ত নিতে হবে।

এই যে খাঁচাতে পাখি পোষা–লাভ বার্ড বা অন্যান্য পাখি, এগুলো আসলে পুরোপুরি অপ্রয়োজনীয় এবং সময়ের অপচয়। আর এখনকার তরুণ প্রজন্ম টিভিতে দেখছে এগুলো উচ্চবিত্তের জীবনধারা। কুকুর/ বিড়াল পালাটা হচ্ছে স্ট্যাটাস সিম্বল। বিশেষত উচ্চ মধ্যবিত্ত যে মহিলাদের পরিশ্রম করতে হয় না, উপার্জন করতে হয় না, যেহেতু তাদের খুব ভালো উপার্জনক্ষম স্বামী আছে। কিন্তু আমরা তো মানুষ হতে চাই। মানুষকে ভালবাসতে চাই। মানুষ যেন আমাদের কাছ থেকে মানসিক সমর্থন পায় সেই জায়গায় আমরা আমাদের নিজেদেরকে নিয়ে যেতে চাই।

প্রশ্ন : আমার স্বামী নয় বছর হলো মারা গিয়েছেন। তখন আমার মেয়ের বয়স ছিল দুই বছর। আমার স্বামী ও আমার ইচ্ছা ছিল মেয়েকে ইংলিশ মিডিয়ামে পড়াব। মারা যাওয়ার চার দিন আগেও তিনি একথা বলেছেন। আমার আর্থিক সমস্যা আছে, তবুও আমি মেয়েকে ইংলিশ মিডিয়ামে পড়াচ্ছি। কিন্তু এখন সবাই বলে, ইংলিশ ভার্সনে দিতে। আমি এখন কী করব? মেয়েকে ইংলিশ ভার্সনে পড়াব নাকি ইংলিশ মিডিয়ামেই রাখব?

উত্তর : এখানে কথা হচ্ছে, ইংলিশ মিডিয়ামে কেন পড়াবেন? ইংরেজি যেন ভালো জানে, সে কারণেই তো। মূল লক্ষ্যটা হচ্ছে ইংরেজিতে তাকে দক্ষ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করে তোলা। কিন্তু ইংলিশ মিডিয়ামের অসুবিধা একটা জায়গায়–ওখানে তারা শুধু ইংরেজিই শেখে না, পাশাপাশি ইংলিশ কালচারও আয়ত্ত করে ফেলে। সাথে ফেসবুক ডেটিং মেটিং এগুলোতে অভ্যস্ত হয়ে যায়। সাধারণভাবে এটাই হয়। অবশ্য এর বাইরেও ইংলিশ মিডিয়ামে আমরা অনেক ভালো ছেলেমেয়েকেও দেখেছি। কিন্তু তারা ব্যতিক্রম।

অন্যদিকে ইংলিশ মিডিয়ামে পড়াশোনা করলে আপনার সন্তান ইংরেজিতে যতটা দক্ষ হবে ন্যাশনাল কারিকুলাম ইংলিশ ভার্সনে পড়াশোনা করলেও সে একই রকম দক্ষ হবে। আর ইংলিশ ভার্সনে পড়াশোনার সুবিধাটা হচ্ছে, সে আমাদের দেশেই উচ্চশিক্ষা অর্জন করতে পারবে। সেটি তার জন্যে সহজ হবে। ইংলিশ মিডিয়ামে পড়ে ও-লেভেল এ-লেভেল করার পরে অধিকাংশই আমাদের দেশে পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়গুলোতে কিংবা বুয়েট বা মেডিকেলে ভর্তি হওয়ার ক্ষেত্রে খুব একটা সুবিধা করতে পারে না। এটা বাস্তবতা। তখন তাদেরকে পড়াতে হলে বিদেশে পড়াতে হবে।

এখন ইংলিশ ভার্সনে দিলে আপনার স্বামীর ইচ্ছাও পূরণ হলো, সেইসাথে ইংলিশ ভার্সনে পড়ে এসএসসি, এইচএসসি করার পরে দেশে পাবলিক বিশ্ববিদ্যালয়েও পড়ার সুযোগ পাওয়া তার জন্যে সহজ হবে। তাই ইংলিশ মিডিয়ামের চেয়ে ন্যাশনাল কারিকুলাম ইংলিশ ভার্সন সবদিক থেকেই তুলনামূলক ভালো।

পারিবারিক সম্পর্ক : মা-বাবা

প্রশ্ন : আমাদের বাবা-মা হয়তো অনেক ভুল করে গেছেন। তাদের সন্তান যদি সঠিক পথে থাকে, তাহলে কি সে পরকালে তার মা-বাবার জন্যে কিছু করতে পারবে না? নিজের সুখশান্তি বিনাশ করে মা-বাবা সন্তানের সুখের কথা চিন্তা করে। সেই সন্তান কেন পরকালে বাবা-মায়ের পাশে দাঁড়াতে পারবে না? আর কেয়ামত পর্যন্ত সওয়াব পাওয়ার উপায় কী?

উত্তর : নেক সন্তান হচ্ছে মা-বাবার জন্যে সবচেয়ে বড় নেয়ামত। আমরা মেডিটেশনে বলি, আলোচনায় বলি, আখেরি দোয়াতে যখন দোয়া করি তখন আমাদের সমস্ত পুণ্য, সমস্ত ভালো কাজের নেকি আমাদের মা-বাবা ও অভিভাবকদের জন্যে আমরা উৎসর্গ করে দেই। একজন সন্তানের জন্যে সবচেয়ে বড় কর্তব্য হচ্ছে, যখনই সে নামাজ পড়ে, প্রার্থনা করে, মেডিটেশন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করে তখন তার মা-বাবা ও অভিভাবক অর্থাৎ যাদের কাছে তার ঋণ রয়েছে, যাদের কাছে তার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করার বিষয় রয়েছে, যাদের কাছ থেকে উপকার পেয়েছে, প্রত্যেকের জন্যে দোয়া করা এবং যারাই মারা গেছেন, তাদের জন্যে এই দোয়াই সবচেয়ে শান্তির।

অবশ্যই একজন নেক সন্তান, একজন সৎকর্মশীল সন্তান তার মা-বাবা বা অভিভাবকদের জন্যে শুধু নয়, হাজার হাজার মানুষের জন্যে সে কল্যাণের দরজা খুলে দিতে পারে। অনেক সময় মা-বাবারা বলেন, নিজেদের বিনাশ করছি কিসের জন্যে? তোদের সুখের জন্যে। আসলে সেটা কি নেক সন্তান বানানোর জন্যে? অধিকাংশ ক্ষেত্রে তা কিন্তু নয়। সন্তানের জন্যে বাড়ি করে রাখব, সন্তানের জন্যে ব্যাংক-ব্যালেন্স রাখব যেন তাদের কষ্ট না হয়।

এই বাড়ি, ব্যাংক-ব্যালেন্স, সম্পদ দিয়ে যদি সন্তান সৎকর্ম করে অবশ্যই বাবা-মা সে পুণ্যের অধিকারী হবেন। কিন্তু এই টাকা যদি সে মাদকের পেছনে বা অন্যায় কাজে ব্যয় করে, তাহলে মা-বাবা যত কষ্ট করেই তার জন্যে সম্পদ রেখে যাক, এই গুনাহর অংশীদার তাকেও হতে হবে।

সন্তানের জন্যে মা-বাবার সবচেয়ে বড় অবদান হচ্ছে তাকে জ্ঞানের আলোয় আলোকিত করে দেয়া। এটার জন্যে কোনো বাবা-মা যদি ত্যাগ স্বীকার করেন যে, আমি আমার সন্তানকে আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে তুলেছি বা গড়ে তোলার চেষ্টা করেছি; তারপর সেই সন্তান যদি অন্যায় করে, সেই অন্যায়ের কোনো প্রতিফল মা-বাবার কাছে যাবে না। কারণ মা-বাবা তাকে আলোকিত মানুষ করার জন্যেই সবকিছু করেছেন। কিন্তু মা-বাবা যদি অর্থসম্পত্তি রেখে যান, আর সে অপব্যবহার করে, সেটা দিয়ে সে অন্যায় করে তাহলে বাবা-মা তো দায়িত্ব থেকে মুক্ত হতে পারেন না।

আর কেয়ামত পর্যন্ত সওয়াব পাওয়ার কাজটা খুব সহজ। সেটা হচ্ছে, মানুষকে আলোকিত করা এবং মানুষের জীবন থেকে অবিদ্যাকে দূর করার কাজ। *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণের কাজ, এই আলোকিত করার কাজটা কেয়ামত পর্যন্ত জারি থাকবে। এটা সদকায়ে জারিয়া। সদকায়ে জারিয়ার অনেক কিছু আছে। তবে আলোকিত করার কাজটাই হচ্ছে সবচেয়ে বড় সদকায়ে জারিয়া। নবী-রসুল, অলি-বুজুর্গ, মহামানবেরা এ-কাজ করেছেন। মানুষের জীবন থেকে অবিদ্যা দূর করেছেন। অবিদ্যা দূর করার কাজটাই হচ্ছে সবচেয়ে পুণ্যের কাজ।

এ-ছাড়াও আরো ভালো কাজ আছে। ধরুন, আপনি একটা পানির টিউবওয়েল বসালেন। এই টিউবওয়েল থেকে যতদিন মানুষ পানি খাবে তত

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দিন আপনার পুণ্য হতে থাকবে। একটা শিক্ষা প্রতিষ্ঠান করলেন, এই শিক্ষা প্রতিষ্ঠান যতদিন থাকবে এবং এখান থেকে শিক্ষার আলো, জ্ঞানের আলো বিকিরণ হতে থাকবে তত দিন পর্যন্ত এটার সওয়াব পাবেন। অর্থাৎ ভালো কাজের প্রভাব প্রজন্মের পর প্রজন্ম ধরে চলতে থাকে। সেই কাজের সাথে যদি আপনি সংযুক্ত থাকেন, তো যতদিন ওই কাজ চলবে ততদিন পর্যন্ত আপনি সওয়াব পেতে থাকবেন।

প্রশ্ন : আমার জন্মের পূর্বেই বাবা মারা যান। মা খুব কষ্ট করে আমাকে বড় করেছেন। বর্তমানে আমি ঢাকায় থাকি। মা গ্রামের বাড়িতে। মায়ের সেবা করা আমার দায়িত্ব। কিন্তু স্ত্রী মাকে একটুও সহ্য করতে পারেন না। মাকে সাথে রাখার সাপোর্ট তো দেন-ই না, আমি মায়ের কাছে যেন না যাই সেজন্যে মিথ্যা অপবাদ দেন। মায়ের সেবা করতে গেলে সংসারে অশান্তি, দেখাশোনা করতে না পারলে নিজেকে পাপী মনে হয়। এখন কী করব?

উত্তর : আসলে আপনি যদি আপনার মায়ের সেবা করতে চান, তাহলে আপনার স্ত্রী আপনাকে কতক্ষণ আটকে রাখবে? অর্থাৎ মায়ের সেবা না করার জন্যে স্ত্রীর দোষ দেবেন না। প্রয়োজনে আপনাকে দৃঢ় হতে হবে। স্ত্রীকে বলুন, তোমার অধিকার তোমার, মায়ের অধিকার মায়ের। ফোনে মায়ের খবর নিন। যখনই সুযোগ পান মাকে দেখতে যান। আর মায়ের সাথে আপনার যোগাযোগ যদি স্ত্রী পছন্দ না করে, তবে এই বিবরণ স্ত্রীকে দেবার কোনো প্রয়োজন নেই।

অর্থাৎ এ নিয়ে ঝগড়া করার কোনো প্রয়োজন নেই। কারণ মায়ের পায়ের নিচে সন্তানের বেহেশত, স্ত্রীর পায়ের নিচে নয়। আর কোনো নারী মা-বাবার সেবা করা থেকে স্বামীকে কখনো বঞ্চিত করবেন না। কোনো স্বামীও কখনো স্ত্রীকে তার মা-বাবার সেবা করা থেকে বঞ্চিত করবেন না। এটা মহাপাপ। আজ আপনি বঞ্চিত করবেন, যখন আপনার সেবার প্রয়োজন হবে, আপনার যদি ছেলে থাকে সেই ছেলের স্ত্রীও একদিন আপনার ছেলেকে আপনার সেবা করা থেকে বঞ্চিত করবে।

যে স্বামী তার স্ত্রীকে মা-বাবার সেবা থেকে বঞ্চিত করবে তিনিও তার মেয়ের সেবা থেকে বঞ্চিত হবেন। সাধারণভাবে এটাই ঘটে থাকে। এটা হচ্ছে প্রকৃতির শাস্তি। তাই প্রতিজ্ঞা করুন, আমি আমার স্বামী/ স্ত্রীকে তার বাবা-মায়ের সেবা করা থেকে কখনো বঞ্চিত করব না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার বেতন এবং সামর্থ্য অনুসারে মা-বাবাকে তেমন কিছু দিতে পারি না। কিন্তু তারা মাঝে মাঝে কিছু পাওয়ার আশা করেন। আমি যে দিতে পারছি না–এটা কীভাবে তাদের বোঝাব যাতে তারা কষ্ট না পায়?

উত্তর : আসলে মা-বাবাকে বোঝানো খুব সহজ। মা-বাবা অবশ্যই বুঝবেন। আপনার চেহারা দেখলেই তারা বুঝবেন যে, আপনার আর্থিক সামর্থ্য আছে কিনা। মাঝে মাঝে আপনি কি মায়ের পাশে গিয়ে তার হাতটা ধরে কিছুক্ষণ বসেছেন? বাবার হাতটা ধরে কি কিছুক্ষণ বসে থেকেছেন? এর জন্যে তো অর্থের প্রয়োজন হয় না।

ছেলে যদি মা-বাবার সাথে একান্তে সময় কাটায়, আন্তরিকভাবে তাদের খোঁজখবর নেয়, তাদের কি চাওয়ার আর কিছু থাকে? আমরা মনে করি, শুধু বস্তু দিলেই বোধহয় সবাই খুশি হবেন। মা-বাবাকে সন্তুষ্ট করার জন্যে, বোঝানোর জন্যে অর্থ লাগে না। আপনার চেহারা দেখেই তারা বুঝতে পারবেন, যদি আপনার ভেতরে মমতা থাকে।

প্রশ্ন : কোয়ান্টামের সাথে একাত্ম হয়ে আমি জীবনে সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি লাভ করেছি। তাই আমি ফাউন্ডেশনের সব প্রোগ্রামে নিয়মিত অংশ নিই। কিন্তু আমার আম্মা বলে এটা বাড়াবাড়ি আর আমার আব্বা এই বিষয়ে কিছুই জানেন না। আম্মাকে কীভাবে বোঝাব যে, এটা আমার জন্যে কত জরুরি।

উত্তর : মায়ের একটু খেদমত করতে হবে, আর কিছুই না। মাকে একটু পানিটা এগিয়ে দিতে হবে, এটা করে দিতে হবে, ওটা করে দিতে হবে। অর্থাৎ মাকে তার কাজে সাহায্য করতে হবে এবং সবসময় সুন্দর আচরণ করতে হবে। মাকে বোঝানো তো সহজ ব্যাপার।

কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে তাকে বোঝাবেন। সেইসাথে আপনার আচরণে যখন ইতিবাচক পরিবর্তন ঘটবে তখন পুরো বিষয়টা মা নিজেই বুঝবেন এবং আপনাকে সমর্থন দেবেন।

প্রশ্ন : মেয়ের যদি বিয়ে হয়ে যায়, বৃদ্ধ মা-বাবাকে যদি দেখার কেউ না থাকে, মেয়ের স্বামীও যদি এ ব্যাপারে কোনো আগ্রহ না দেখায়, তাহলে মেয়ে মা-বাবার প্রতি কীভাবে দায়িত্ব পালন করবে? কীভাবে মা-বাবার খেদমত করবে?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এটা খুব কঠিন বিষয়। একটা হচ্ছে আগ্রহ না দেখানো, আরেকটা হচ্ছে বাধা দেয়া। দুটো কিন্তু আলাদা পরিস্থিতি। স্বামী যদি আগ্রহ না দেখায় এবং বাধাও না দেয়, আপনি একভাবে করতে পারেন। অশান্তি সৃষ্টি হবে না সেভাবে যতটা সম্ভব আপনি আপনার দিক থেকে মা-বাবার খেদমত করবেন। তাকে জড়াতে যাবেন না, যেহেতু তার আগ্রহের অভাব রয়েছে। কারণ তখন তিক্ততা সৃষ্টি হওয়ার সম্ভাবনা থাকবে।

অতএব একটু একটু করে আপনি যতটা পারেন, আপনার মা-বাবার খেদমত করবেন। সেইসাথে স্বামীর প্রতিও মনোযোগটা ঠিক রাখবেন, যেন স্বামী অভিযোগ করার সুযোগ না পায়। আর স্বামীকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে বোঝাবেন। কারণ মা-বাবা তো আসলে সবারই। স্ত্রীর মা-বাবা আর নিজের মা-বাবা বা স্বামীর মা-বাবা আর নিজের মা-বাবা−এর মধ্যে তো কোনো পার্থক্য নেই। যারা পার্থক্য করে তারা আসলে হতভাগা।

তাই সবাইকে নিজের মা-বাবা হিসেবেই দেখবেন। আর যেহেতু এখানে তার আগ্রহ নেই, কমান্ড সেন্টারে এনে তাকে বোঝান যে, আমরা দুজনে মিলে যদি বৃদ্ধ মা-বাবার খেদমত করি, আল্লাহর রহমত আমাদের ওপর থাকবে। আর স্বামীর সাথে ভালো আচরণ করবেন। এটা নিয়ে তাকে কখনো প্রশ্ন করবেন না, খোঁটা দেবেন না। নিজের পক্ষে যতটুকু সম্ভব মা-বাবার জন্যে করতে থাকুন।

প্রশ্ন : মা-বাবা আজেবাজে 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, তাহলে মা/ বাবা ডাকার জন্যে কাউকে পাবেন না।

আর তারা কী জন্যে 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 বলুক একে আমলে না নিয়ে প্রো-একটিভ থাকতে হবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : ইদানীং ঈদের ছুটিতে অনেকেই দেশে-বিদেশে বেড়াতে যায় তাদের বৃদ্ধ মা-বাবাকে রেখে। কিন্তু বৃদ্ধ মা-বাবা অন্তত ঈদে ছেলেমেয়েকে কাছে পেতে চায়। এসব সন্তানদের উদ্দেশ্যে কিছু বলবেন?

উত্তর : আসলে বৃদ্ধ মা-বাবাকে রেখে আপনি যদি প্রতি ঈদেই বেড়াতে যান, মনে রাখবেন, আপনিও বৃদ্ধ হবেন। অর্থাৎ এই দিনই দিন নয়। তখন আপনার সন্তানরাও বলবে, ড্যাডি, তুমি তো অনেক বুড়ো হয়ে গেছ। তুমি আমাদের সাথে বেড়াতে পারবে না।

তাই বাড়িতে বৃদ্ধ মা-বাবা থাকলে বছরে একটা ঈদ তাদের সাথে উদযাপন করুন। আরেকটা ঈদে বেড়াতে যেতে পারেন। এটাই সবদিক থেকে কল্যাণকর হবে।

প্রশ্ন : আমার আম্মুর কোনো অসুখ নেই, কিন্তু সারাক্ষণ শুয়ে থাকেন। তাই না চাইলেও অনিচ্ছাকৃতভাবে খারাপ ব্যবহার করা হয়। মনে মনে খুব অনুশোচনা হয়। এ-ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : বৃদ্ধ বাবা-মা এবং ছোট্ট শিশুর মধ্যে আসলে কোনো পার্থক্য নেই। অতএব বৃদ্ধ মা-বাবার সাথে কখনো খারাপ ব্যবহার করবেন না। কারণ আজকে আপনার আম্মু বৃদ্ধ হয়েছেন। আপনারও তো ওই বয়স আসবে। আপনার ওই বয়সে যাতে আপনার সাথে কেউ খারাপ ব্যবহার না করতে পারে, সেজন্যে আপনি আপনার মায়ের সাথে ভালো ব্যবহার করবেন।

দ্বিতীয়ত, সম্ভবত আপনি তাকে সময় দিতে পারেন না। তাই যখনই যান তাকে শুয়ে থাকতে দেখেন। আসলে তিনি করবেনটা কী? আপনার যদি সময় থাকে, আপনিই তাকে ব্যস্ত করে তুলুন। তার সাথে কথা বলুন, হাঁটাহাঁটি করুন, তার সাথে বসে ভালো কিছু পড়ুন। অর্থাৎ আপনি যদি তাকে নিয়ে ব্যস্ত হয়ে পড়েন, দেখবেন তিনিও ব্যস্ত হয়ে গেছেন।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা দীর্ঘ ৩৮ বছরের মতো সংসার করছে। কিন্তু তাদের মধ্যে কোনো মিল নেই। আমি অবিবাহিত। তাদের সাথে থাকি। অনেক চেষ্টা করেছি তাদের ভালো করার। তারা কেউ নিজেদের দোষ মেনে নেন না। এখন তারা আলাদা থাকছে। এই মুহূর্তে আমার কী করণীয়? আমি মানসিকভাবে ভেঙে পড়েছি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আমরা আপনার প্রতি সমব্যথী। মা-বাবা দীর্ঘ ৩৮ বছর সংসারের পর যদি আলাদা থাকে, আপনার কিছু করার থাকে না। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই মা-বাবাকে বোঝাতে গিয়ে কোনো লাভ হয় না। চেষ্টা করেছেন, এটা ভালো। এখন মা-বাবার জন্যে দোয়া করুন। আর নিজে যেহেতু অবিবাহিত, আপনার বিয়ের আগ্রহ থাকলে বিয়ে করে ফেলুন। এ-ছাড়া আপনার করার কিছু নেই।

প্রশ্ন : আমি নবম শ্রেণিতে পড়ি। আপনি সবসময় বলেন, খারাপ সন্তানকে কীভাবে ভালো পথে আনা যায়। কিন্তু কখনো বলেন নি যে, বিভ্রান্ত মা-বাবার সন্তান তার মা-বাবার প্রতি কীরূপ আচরণ করবে? আমি মাদক ঘৃণা করি কিন্তু আমার মা-বাবা মাদকাসক্ত। আমি তাদের প্রতি কেমন আচরণ করব?

উত্তর : একজন মাদকাসক্ত সংসারে থাকলে জাহান্নাম দেখার জন্যে ঘর ছেড়ে আর কোথাও যেতে হয় না। সেখানে যদি দুজন মাদকাসক্ত হয় এবং তারা যদি মা-বাবা হয়, সেই সন্তানের কী করুণ অবস্থা! তবে আপনি যে কোয়ান্টাম পর্যন্ত আসতে পেরেছেন তাতে বোঝা যায়, আপনার মনের শক্তি আছে, পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়ে তা মোকাবেলা করার সাহস আছে। পৃথিবী সাহসী মানুষের জন্যে। মানুষ যখন সাহস করে এবং সত্যিই বিশ্বাস করে যে, সে সবকিছুকে অতিক্রম করতে পারবে–সে তখন আসলেই তা পারে।

প্রথমত, জীবনটা আপনার এবং নিজের পরিচয়ে আপনাকে পরিচিত হতে হবে। এজন্যে পারিপার্শ্বিক সব প্রতিকূলতার মুখেও ধীরস্থির থেকে এবং পরিস্থিতির চাপে কোনো ভুল না করে আপনাকে এগিয়ে যেতে হবে। যেহেতু আপনি এখনো ছাত্রী, ক্লাসে প্রথম হওয়ার চেষ্টা করতে হবে, তাহলে আপনি জীবনেও প্রথম হতে পারবেন।

সাধারণত এসময় মেয়েরা যে ভুলটা করে, তা হলো, তারা ধুরন্ধর ছেলেদের পাল্লায় পড়ে যায়। যে একটু মিষ্টি করে কথা বলে, তাকেই জীবনের আশ্রয় মনে করে বসে। ভাবে, সে-ই হয়তো আমার জীবনটাকে বদলে দেবে। কিন্তু তা তো হয়ই না, বরং বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এসব ছেলেরা অত্যন্ত নির্মমভাবে এ ধরনের সরলমনা মেয়েদের দুর্বলতার সুযোগ নেয়। যার শোচনীয় মূল্য দিতে হয় ঐ মেয়েটিকে।

অতএব এরকম কাউকে আশ্রয় মনে করতে যাবেন না। মা-বাবাই যখন আশ্রয় হতে পারেন নি, তখন অন্য কেউ আশ্রয় হবে না। মজনুদের মহানুভবতার কাহিনী শুধু বই আর কবির কল্পনাতে পাওয়া যায়, বাস্তবে নয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাই নিজের আশ্রয় হতে হবে নিজেকেই। এই কাজটা কঠিন এবং চ্যালেঞ্জিং। কিন্তু আপনি যেহেতু মেডিটেশন করছেন, নিয়মিত কোয়ান্টামে আসছেন, ইনশাল্লাহ আপনি পারবেন। কষ্ট হবে কিন্তু পারবেন।

দ্বিতীয়ত, আপনি অন্য কাউকে মা-বাবা বানাতে পারবেন না। তাই যতটুকু পারবেন, তাদের সেবাযত্ন করবেন। যেটুকু পারবেন না সেখানে আপনার কোনো দায়িত্ব নেই। অর্থাৎ তাদেরকে মাদক সরবরাহ করার দায়িত্ব আপনার না। কিন্তু অসুস্থ হলে যতটুকু দেখাশোনা করতে পারেন, যতটুকু ভালো আচরণ করতে পারেন, সেটা করবেন।

আর প্রতিদিন মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে মা-বাবাকে মমতা দিয়ে বোঝান–যেন তারা এ গজব থেকে বেরিয়ে আসতে পারেন। তারা তো আপনারই মা-বাবা। মা-বাবার সাথে রাগারাগি করে কোনো লাভ নেই। কারণ মাদকের প্রতি আসক্তি সৃষ্টি হলে তার কাছে মা-বাবা, ছেলেমেয়ে, ভাইবোন, স্বামী-স্ত্রী কারোরই মূল্য থাকে না। তাদের চাই শুধু মাদক।

অতএব তাদের আচরণ দিয়ে বিভ্রান্ত হবেন না। সবসময় প্রো-একটিভ থাকবেন এবং এই সত্যটা সহজভাবে নেবেন যে, ঠিক আছে, আমি আমার মা-বাবার কোনো সহযোগিতা পাব না। এটা মেনে নিয়েই আমাকে পৃথিবীতে চলতে হবে। নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে হবে। এ বিশ্বাসটা নিয়ে সবসময় অটোসাজেশন দেবেন–আমি পারি আমি করব, আমার জীবন আমি গড়ব।

প্রশ্ন : আমার বাবার অবৈধ ব্যবসা। চোরাকারবারি করে তিনি টাকার পাহাড় গড়েছেন আমাদের আর্থিক নিরাপত্তার জন্যে। কিন্তু আমি বাবার এসব অবৈধ কাজ ঘৃণা করি। তার অনৈতিক কাজের জন্যে তার প্রতি কোনোরকম শ্রদ্ধার জায়গা নেই আমার মনে। বরং আমাকে হারাম উপার্জনে লালন করেছে বলে তার প্রতি প্রচণ্ড ক্ষোভ হয়। মনে হয়, এত অঢেল সম্পদ আর এত বিলাসিতার মধ্যে না রেখে যদি সৎ উপায়ে অল্প উপার্জনে আমাকে বড় করত, তাহলে গর্ববোধ হতো, মনে তৃপ্তি পেতাম। তাছাড়া একমাত্র উত্তরাধিকারী হিসেবে এসব অবৈধ অর্থসম্পদ তো আমার কাছেই আসবে। কিন্তু এগুলো দিয়ে আমি কী করব? আমি তো এ পাপগুলো নিতে চাই না। আর এরকম বাবাকেই বা আমি কীভাবে সম্মান করব?

উত্তর : আসলে বাবাকে সম্মান করার জন্যে এটুকুই যথেষ্ট যে, তিনি আপনার বাবা। বাবা অথবা মাকে তো পরিত্যাজ্য ঘোষণা করারও কোনো সুযোগ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নেই। তিনি আপনার জন্মদাতা, শুধু এজন্যেই আপনার কৃতজ্ঞ থাকা উচিত। অন্তরে এই কৃতজ্ঞতা থাকলে আপনি তাকে সম্মান করতে পারবেন। চোরাকারবারি নিঃসন্দেহে গর্হিত কাজ। কিন্তু বাবার প্রতি ক্ষোভ রাখবেন না। ঘৃণা করবেন পাপকে, পাপীকে নয়। ঘৃণাও মনের একটা জঞ্জাল।

অতএব ঘৃণা করে আপনার মনকে কলুষিত না করে বাবার প্রতি সন্তান হিসেবে আপনার যা করণীয় তা করুন। তার সাথে উত্তম আচরণ করুন। যতটুকু সেবা তার প্রয়োজন, তা তাকে দিন। তার জন্যে দোয়া করুন, যেন তিনি তার ভুল বুঝতে পারেন এবং অসৎ পথ থেকে ফিরে আসতে পারেন।

আর উত্তরাধিকারী হিসেবে এসব অবৈধ অর্থসম্পদ আপনি ভোগ না করলেই হলো। অর্থাৎ এসব সম্পদের সবটুকু আপনি ভালো কাজে, মানুষের কল্যাণে দান করে দিতে পারেন। তাহলে অন্তত অনেক প্রান্তিক মানুষ, বঞ্চিত মানুষ এ অর্থ থেকে উপকৃত হবে। এতে আপনার আত্মা পরিতৃপ্ত হবে।

আমরা আপনাকে অভিনন্দন জানাই যে, অবৈধ উপার্জনে বিলাসিতার প্রতি আপনার কোনো আগ্রহ নেই। আপনি বিবেকটাকে জাগ্রত রেখেছেন। ভালো-মন্দের পার্থক্য করতে পারছেন। এই সুন্দর পবিত্র মানসিকতাটা ধরে রাখুন। আল্লাহ তায়ালা সবসময় আপনাকে সঠিক পথে পরিচালিত করবেন।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবার মধ্যকার সম্পর্ক ভালো নয়। সবসময় কলহ লেগে থাকে। কলহের জের ধরে বাবা পরকীয়ায় লিপ্ত হয়ে সুখ খোঁজার চেষ্টা করছে। বাসায় তেমন একটা আসে না বললেই চলে। এখন দেখি আমার আম্মুও বাবার এক ব্যবসায়ী বন্ধুর সাথে পরকীয়া করছে। আম্মু সম্ভবত খুব দ্রুত তাকে বিয়ে করতে যাচ্ছে। পরিবারের এরকম জটিল মুহূর্তে আমরা দুই ভাইবোন কী করব? হতাশায় রাগে দুঃখে মাঝে মাঝে আত্মহত্যা করতে ইচ্ছে করে। মনে হয়, তারা যদি আমাদেরকে ছেড়ে চলেই যাবে তাহলে আমাদের লাশের ওপর দিয়ে যাক। আত্মহত্যা পাপ বলে সেটাও করতে পারছি না। মা-বাবাকেও ঠেকাতে পারছি না। কষ্টে আমার বুক ভেঙে যাচ্ছে। আমি এবার এইচএসসি পরীক্ষার্থী। কিন্তু পড়াশোনায় মন দিতে পারছি না। মৃত্যু ছাড়া আমার মুক্তির আর কোনো পথ কি আদৌ আছে? দোয়া করবেন।

উত্তর : আপনার মনের অবস্থা বুঝতে পারছি। নিঃসন্দেহে এটা অত্যন্ত দুঃখজনক পরিস্থিতি। এজন্যেই আমরা সবসময় বলি, দাম্পত্য সম্পর্ক যদি ভালো না হয়, স্বামী-স্ত্রীর পারস্পরিক সম্পর্ক যদি কলহপূর্ণ হয়, তাহলে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সন্তান আসার আগেই বিষয়টি নিয়ে ভাবা উচিত। তাহলে এরকম করুণ অবস্থা থেকে অন্তত সন্তানের জীবনটা বেঁচে যায়।

এখন আপনার প্রতি আমরা গভীরভাবে সমব্যথী। কিন্তু মা-বাবার ওপর রাগ করে কোনো অবস্থাতেই আত্মহত্যা করা যাবে না। কারণ জীবনটা দিয়েছেন স্রষ্টা আর তিনিই এই পরীক্ষায় ফেলেছেন আপনাদের। অতএব ধৈর্য এবং সাহসের সাথে মোকাবেলা করতে হবে। জীবন থেকে পালিয়ে বেঁচে যাওয়ার চিন্তাটা কোনো সাহসী মানুষের কাজ নয়। মৃত্যু যখন আসার আসবে। কিন্তু যতদিন প্রাণ আছে, ততদিন যুদ্ধ করে যেতে হবে। নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে হবে। ভালো মানুষ হতে হবে। ভালো কাজের আনন্দে জীবনকে সার্থক করতে হবে। কারণ আপনার জীবনটা আপনারই। শুধু আপনার কাজের জবাবদিহি আপনাকে করতে হবে। মা-বাবার কাজের জবাবদিহি আপনাকে করতে হবে না।

অতএব কর্মমুখী হোন। কে কী করছে সেটা ভাবার কোনো প্রয়োজন নেই। নিজের কাজের প্রতি মনোযোগ দিন। সামনে আপনার এইচএসসি পরীক্ষা। ভালো রেজাল্ট করুন। নিজেকে তৈরি করার জন্যে মা-বাবা, পরিবার এগুলো হচ্ছে সহায়ক শক্তি।

আপনার মা-বাবা পরকীয়ার মতো জঘন্য কাজ করছে, তাদেরকে আপনি ঠেকাতে পারবেন না। কারণ আপনার কথা তারা শুনবে না। আর হঠাৎ এরকম পারিবারিক ভাঙনের সময় খুব কষ্ট হবে, এটা স্বাভাবিক। কিন্তু সেই কষ্টটাকেই শক্তিতে রূপান্তরিত করতে হবে। ধরে নিন, আপনার মা-বাবা কেউ নেই। তারা না থাকলে আপনি কী করতেন? সেভাবে পদক্ষেপ নিন। যদিও মা-বাবা থাকা সত্ত্বেও নিজেদের এতিম ভাবাটা ভীষণ কষ্টের। আপনি এটাকেই চ্যালেঞ্জ হিসেবে নিন।

মনটাকে শক্ত করুন। এজন্যে নিয়মিত মেডিটেশন করুন। সঙ্ঘের সাথে থাকুন। তাহলে আলাদা একটা শক্তি পাবেন। আর প্রার্থনায় একাত্ম হোন। কারণ আল্লাহ নিজে বলেছেন, 'হে নবী! আমার বান্দারা যদি আমার সম্পর্কে জিজ্ঞেস করে তখন তাদের বলো, আমি তো তাদের খুব কাছেই আছি। প্রার্থনায় আমাকে যে ডাকে, আমি তার ডাক শুনি, তার ডাকে সাড়া দেই'। (সূরা বাকারা : ১৮৬)। তাই এখন নিজেদের জন্যে এবং মা-বাবার জন্যে দোয়া করুন। মনে সাহস রাখুন। সবসময় প্রত্যয়ন করুন, আমি বিশ্বাসী, আমি সাহসী। আমি পারি আমি করব, আমার জীবন আমিই গড়ব। ইনশাল্লাহ আপনি পারবেন। আপনাদের দুই ভাইবোনের জন্যে দোয়া রইল।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা মারা গেছেন অনেক বছর হয়েছে। তাদের নামে আমি লামা শিশুকাননে এক লক্ষ টাকা দিয়েছি। এখন আমি তাদের মাগফেরাতের জন্যে প্রতিমাসে হিলিং দিতে পারব কি?

উত্তর : রুহের মাগফেরাতের জন্যে হিলিং দেয়ার দরকার নেই। হিলিং যা দেবেন সেই টাকাটা আপনি শিশুকানন ও শিশুসদনে দান করে দেবেন। কারণ মৃত ব্যক্তির তো আর নিরাময় কামনার কিছু নেই। আর পরিবারের যারা মারা গেছেন তাদের সবার নাম ফাউন্ডেশনে পাঠিয়ে দেবেন। কারণ লামাতে তাদের মাগফেরাত ও অনন্ত প্রশান্তির জন্যে দোয়া হতে থাকে।

প্রশ্ন : সন্তানদের সাথে কী কী ভুল আচরণ করেছি এটা মনে করতে গিয়ে মনে পড়ে গেল আমি মা-বাবার সাথে কত না অহেতুক রাগ করেছি। মা-বাবা তো মারা গেছেন। আমার ভুল শোধরানোর কোনো উপায় আছে?

উত্তর : আসলে আমরা কেউ কেউ সময়মতো বুঝি, কেউ দেরিতে বুঝি। যিনি সময়মতো বোঝেন তিনি নিঃসন্দেহে বুদ্ধিমান আর যিনি দেরিতে বোঝেন, এটা এক ধরনের দুর্ভাগ্য। কারণ দেরিতে বুঝলে করার কিছুই থাকে না। তাই বাবা-মায়ের জন্যে দোয়া করবেন। দোয়াটাই তার কাছে যাবে।

প্রশ্ন : আমি ছিলাম বাবার অবাধ্য সন্তান। প্রায় ছয় বছর পূর্বে তিনি মারা যান। এখন প্রায় প্রতিরাতেই তাকে স্বপ্নে দেখি। পূর্বে ঘটে যাওয়া বিভিন্ন ঘটনা নিয়ে আমার সাথে তার প্রচণ্ড ঝগড়া হয়। মাঝে মাঝে উনি আমাকে হাত ধরে কোথায় যেন নিয়ে যেতে চান। একহাত ধরে বাবা আরেক হাত ধরে মা টানে (মা জীবিত)। আমি প্রচণ্ড ভয় পেয়ে ঘুম থেকে জেগে উঠি। সারারাত সেই ভয় আমাকে আচ্ছন্ন করে রাখে। আমি এখন কী করব?

উত্তর : আপনি বাবার অবাধ্যতা করেছেন বলে আপনার ভেতর যে অন্তর্গত বেদনাবোধ, এটা তারই বহিঃপ্রকাশ। তাই এখন ধ্যানের স্তরে গিয়ে অন্তর থেকে বাবার কাছে মাফ চান যে, বাবা, আমি তখন বুঝি নি। আমি যে ভুল করেছি সেজন্যে তুমি আমাকে মাফ করে দিও। বাবার অনন্ত শান্তি কামনা করুন এবং দান করুন। ৪০ কপি *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করুন। আপনার এই দুঃস্বপ্ন চলে যাবে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার শ্বশুর কিছুদিন আগে মারা গেছেন। আমি তার নিকট থেকে মাফ নিতে পারি নি। এখন আমি কীভাবে মাফ পেতে পারি?

উত্তর : আপনি তো জানতেন না যে, তিনি মারা যাবেন। তার কাছে যদি আপনি কোনো ভুল করে থাকেন, তাহলে ভালো কাজ করুন এবং সেই সওয়াব তার জন্যে উৎসর্গ করে দিন। তাহলেই আপনার ভুলের প্রায়শ্চিত্ত হবে। অর্থাৎ ভুল করলে কাফফারা দিতে হবে এবং কাফফারাটা হচ্ছে ভালো কাজ। তার জন্যে দান করুন এবং ভালো কাজ করুন।

প্রশ্ন : বাবা-মা সন্তানের সামনে মারামারি গালিগালাজ করলে সন্তানের কী করা উচিত?

উত্তর : সন্তানের কর্তব্য একটাই—মা-বাবার জন্যে দোয়া করা। সন্তানের এর চেয়ে বেশি কিছু করার নাই। কারণ মা-বাবার যে-কোনো ঝগড়া, বিতর্কের মধ্যে বা সমস্যার মধ্যে সন্তানের যাওয়া উচিত নয়। তাদের জন্যে দোয়া করা এবং কমান্ড সেন্টারে এনে তাদেরকে বোঝানো উচিত।

প্রশ্ন : আমার বাবার কোনোকিছু আমার ভালো লাগে না। আমি কীভাবে এ পাপবোধ থেকে মুক্তি পাব?

উত্তর : পারিবারিক সম্পর্কে কখনো কখনো এরকম হয়। মনোবিজ্ঞানের ভাষায় একে বলে লাভ-হেইট রিলেশনশিপ। ভালোও লাগে আবার সামনে গেলে ঝগড়া-বিরক্তি। অনেক স্বামী-স্ত্রী একসাথে বেশিক্ষণ থাকলেই ঝগড়া শুরু হয়ে যায়, বিতর্ক শুরু হয়ে যায়। কিন্তু দূরে গেলে একজন আরেকজনকে মিস করতে থাকেন। আপনি আসলে আপনার বাবাকে খুব ভালবাসেন। আর সেজন্যেই আপনার বাবার যে আদর্শিক রূপ আপনি দেখতে চান সেটা দেখতে পাচ্ছেন না বলে তাকে আপনার ভালো লাগছে না।

আপনার বাবাকে নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। তাকে কত ভালবাসেন এটা বলুন। বাবাকে বোঝাবেন, বাবা, তোমাকে এই এই কাজগুলো করতে দেখলে আমার ভালো লাগবে। এই কাজগুলো তোমার করা উচিত, এগুলো করা উচিত না। তাহলেই দেখবেন বাবার প্রতি আপনার মমতা বাড়বে এবং এই সমস্যা আপনি কাটিয়ে উঠতে পারবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার বয়স ৩০ বছর। আমি মাত্র কিছুদিন আগে জানতে পেরেছি, আমার মা পড়তে পারেন। কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করে মা যখন *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* নিজে নিজে পড়ছিলেন, তখন এটা জানতে পেরেছি। তারপর থেকে আমার মধ্যে এক ধরনের কষ্ট কাজ করছিল। আমি ভাবতাম, আমার মা সারাজীবন শুধু কাজই করলেন। তিনি সংসারের কাজ ছাড়া আর কিছুই জানেন না। নয়টি ছেলেমেয়ে বড় করতে গিয়ে নিজে যে পড়তে জানেন, সেটাই হয়তো তিনি ভুলে গিয়েছিলেন।

উত্তর : আপনার মাকে স্যালুট করুন। আপনার মা তার নয়টি সন্তানকে মানুষ করেছেন। এখন সন্তানদের উৎসাহেই হয়তো কোয়ান্টাম মেথড কোর্স করেছেন। এটা আপনার মায়ের জন্যে সবচেয়ে বড় উপহার। আসলে যিনি পড়তে জানেন, তিনি কখনো পড়তে ভুলে যান না। কোরআনের জ্ঞান অর্জন করা ফরজ।

আর ভালো কাজ যখন কেউ করে, আল্লাহর পথে যখন কেউ আসে, তখন তার অতীতের সবকিছুই মাফ হয়ে যায়। সবচেয়ে বড় কথা, আপনাদেরকে মানুষ করার কাজে কতটা ব্যস্ত ছিলেন যে, তিনি পড়তে জানেন, এটাই আপনার কোনোদিন মনে হয় নি। অর্থাৎ কোনোদিন পড়ার সুযোগ তিনি পান নি। আমরা স্যালুট করি এরকম একজন মাকে, যিনি পরিবারের জন্যে নিজেকে এভাবে উৎসর্গ করতে পারেন। আল্লাহ অবশ্যই তাকে তার ত্যাগের উত্তম প্রতিদান দেবেন।

প্রশ্ন : সন্তানেরা পুরোপুরি দায়িত্ব পালনের সুযোগ পাওয়ার আগেই যদি মা-বাবা কেউ মারা যান, তাহলে এ ঋণ কীভাবে শোধ করা যাবে?

উত্তর : আসলে মা-বাবার ঋণ কখনো শোধ হয় না। কিন্তু মা-বাবা মারা গেলে আপনি তাদের নামে সামর্থ্যমতো সৎকর্ম করতে পারেন, তাদের আত্মার মাগফেরাতের নিয়তে দান করতে পারেন, *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করতে পারেন। সেটা তাদের আমলনামায় যুক্ত হতে থাকবে এবং সন্তানদের দিক থেকে এটাই সর্বোত্তম কাজ।

প্রশ্ন : আমরা দুই ভাই এক বোন। সংসারে আমি সবার ছোট। আমার বোন বিবাহিতা। ভাই বিয়ে করেছেন ছয় মাস হলো। কিন্তু ভাই এখন আলাদা হয়ে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

যাওয়ার পথে আছেন। আমি উচ্চ মাধ্যমিক শেষ করেছি। এখন গ্রাজুয়েশনের জন্যে দেশের বাইরে যাওয়ার মনছবি দেখছি। এ অবস্থায় বাবা-মাকে ফেলে বিদেশে গেলে তাদের সেবা করার মতো লোক থাকবে না। আমি কীভাবে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে পারি?

উত্তর : আসলে উচ্চ মাধ্যমিক পড়া শেষ করে দেশের বাইরে পড়তে যাওয়াটা হচ্ছে অধিকাংশ ক্ষেত্রেই বোকামি। আপনি অনার্স, মাস্টার্স সম্পন্ন করুন। তারপরে চাইলে বিদেশে উচ্চ শিক্ষার জন্যে যেতে পারেন।

মা-বাবার প্রতি ক্ষোভ

প্রশ্ন : বাবা-মার প্রতি যে ক্ষোভ ছিল সেগুলো মেডিটেশনের মাধ্যমে দূর করতে পেরেছি। এই ক্ষোভগুলো ছিল পাওয়া না-পাওয়া নিয়ে। কিন্তু এখন নতুন করে ক্ষোভের সৃষ্টি হয়েছে। বাবা আমার মাকে মাঝেমধ্যে মারে। কখনো ভালো ব্যবহার করে না, সুন্দর আচরণ করে না, সবসময় রেগে কথা বলে। অন্যদিকে মা-ও ঠিকভাবে দায়িত্ব পালন করে না। বাবার সাথে আমার অনেক গ্যাপ। তাই বোঝাবার সাহস পাই না। কীভাবে এই সমস্যার মোকাবেলা করব?

উত্তর : অনেক পরিবারের ছেলেমেয়েদের সমস্যা এটি। কারণ অধিকাংশ ক্ষেত্রে মা-বাবারা ছেলেমেয়েদের সামনে নিজেদেরকে আদর্শ হিসেবে তুলে ধরতে ব্যর্থ হয়েছেন। অনেক বাবা-মা শুধু বাবা-মা হয়েছেন কিন্তু মানুষ হন নি। অতএব আপনার মা-বাবাকে সরাসরি বলতে যাওয়া অর্থহীন। ওদের দুজনকেই মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান, যেন তাদের পরস্পরের প্রতি মমতা এবং দায়িত্ববোধ বাড়ে।

আর এ ঘটনায় নিজে উত্তেজিত হয়ে বা কষ্ট পেয়ে কোনো লাভ নেই। কারণ এটি আপনার আয়ত্তের বাইরে। অনেক ছেলেমেয়ে তার বাবা-মার পরস্পরের প্রতি এই দুর্ব্যবহার দ্বারা ইমোশনালি ক্ষতিগ্রস্ত হয়। মা-বাবার মধ্যকার ঝগড়া দ্বারা আবেগীয়ভাবে প্রভাবিত হলে আপনার পড়াশোনা ক্ষতিগ্রস্ত হবে, ক্যারিয়ার বাধাগ্রস্ত হবে।

আপনার দৃষ্টিভঙ্গি হবে–মা-বাবার মধ্যে সম্পর্ক যা-ই থাকুক, জীবনে সফল ও প্রতিষ্ঠিত হওয়ার যে লক্ষ্য আপনার সামনে, তা যেন কোনোভাবেই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বিঘ্নিত না হয়। কারণ যদি জীবনে সফল হন, খুব ভালো অবস্থানে নিজেকে প্রতিষ্ঠিত করতে পারেন, একদিন আপনার মা-বাবাই আপনার কথা শুনবে। তখন আপনি তাদেরকে প্রভাবিত করার মতো যোগ্যতা অর্জন করবেন। এটা বাস্তবতা। এমন উদাহরণ একটি দুটি নয়, অসংখ্য। কিন্তু বাবা-মার আজকের আচরণ যদি আপনার সাফল্যের পথে অন্তরায় সৃষ্টি করে, তাহলে আপনি কিছুই করতে পারবেন না। অতএব বাবা-মা যা করছে করুক, আপনাকে জীবনে প্রথম হতে হবে, আপনার নিজের অবস্থান শক্ত করতে হবে—এ লক্ষ্যকে সামনে রেখেই কাজ করতে থাকুন।

আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ কথা হলো, ভবিষ্যতে অন্যভাবেও আপনি এর প্রতিকার করতে পারেন। বড় হয়ে নিজের বিবাহিত জীবনে স্ত্রীর সাথে আপনার বাবার মতো আচরণ করবেন না। কারণ আপনার বাবা আপনার মাকে প্রহারের জন্যে আপনার যে কষ্ট হয়েছে, আপনি যদি আপনার স্ত্রীর সাথে এমন দুর্ব্যবহার করেন, তাহলে আপনার ছেলেমেয়ের মনেও একই রকম কষ্ট হবে।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবার প্রতি প্রায়ই আমার ক্ষোভ হয়। এ থেকে বাঁচার উপায় কী?

উত্তর : মা-বাবার সাথে সবসময় খুব ভদ্রভাবে, বিনয়ের সাথে কথা বলতে হবে। মা-বাবার সাথে কখনোই রেগে, ঝাড়ি দিয়ে, খেপে গিয়ে কোনো কথা বলবেন না। আজ পাশ্চাত্যে যে অশান্তি, তার মূল কারণ হলো পরিবার সম্পর্কে ভুল ধারণা। কে বাবা, কে মা, কীভাবে তাদের সম্মান করতে হবে তা ওরা জানেই না। যারা জানে, তাদেরও আবার মা-বাবার প্রতি কোনো শ্রদ্ধাবোধ নেই। মূলত এ জন্যেই আজকে তাদের সমাজে এত দুঃখ, এত অশান্তি। যে-কারণে পাশ্চাত্যে এত রকমারি ভোগ্যপণ্য থাকা সত্ত্বেও একদিকে সহিংসতা ও অন্যদিকে আত্মহত্যার হার সবচেয়ে বেশি।

মায়ের স্পর্শ, বাবার আদর একজন মানুষের দুঃখকে যত সহজে ভুলিয়ে দিতে পারে, পৃথিবীর আর কোনোকিছু সেটা পারে না। সেই মা-বাবাকে কষ্ট দিলে তারা আপনাকে ছেড়ে যেতেও পারেন না, কারণ আপনি ছাড়া তাদের কোনো বিকল্প নেই। আপনি যে-রকম দুঃখ পান, সে-রকম মা-বাবাও তো আপনার কাছ থেকে কষ্ট পান। আর এই কষ্ট আপনার জীবনে লেগে যেতে পারে, যা আপনার শান্তি নষ্টের কারণ হতে পারে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

একসময় আমি অনেকের অনেক দুঃখ দেখেছি। যার অন্যতম কারণ ছিল মা-বাবাকে কষ্ট দেয়া। মা-বাবার সাথে আমাদের আচরণ সবসময় অত্যন্ত বিনয়ী হবে, অত্যন্ত সুন্দর হবে। আমরা যে জীবনে প্রথম হতে চাই, সফল হতে চাই, সেটি আমরা প্রমাণ করব মা-বাবাকে জয় করে। মা-বাবাকে জয় করা পৃথিবীতে যত সহজ, এর চেয়ে সহজ আর কিছু নেই।

আপনার প্রতি মা-বাবার ভালবাসা, শৈশব থেকে এ পর্যন্ত আপনার বেড়ে ওঠায় তাদের অবদান আর তাদের সাথে সুখস্মৃতিগুলো বার বার মনে করুন। তাদের প্রতি রাগ আসতে চাইলেই এগুলো সামনে নিয়ে আসুন। দেখবেন, সুন্দর স্মৃতির তোড়ে দুঃখগুলো ভেসে যাচ্ছে। আপনিও তাদের প্রতি আগের চেয়ে বিনয়ী ও শ্রদ্ধাশীল হতে পারছেন। আপনার এ মমতাপূর্ণ চিন্তা আপনার মা-বাবাকেও প্রভাবিত করবে। আপনাদের পারস্পরিক সম্পর্ক ও সবকিছুই দেখবেন তখন অনেক সহজ হয়ে গেছে।

প্রশ্ন : আমি মাকে জীবনের চেয়ে ভালবাসি কিন্তু ততটাই ক্ষোভ ঘৃণা বাবাকে ঘিরে। আমি যতবারই পারিবারিক মেডিটেশনে বা ক্ষোভ ও ক্ষমার মেডিটেশনের মাধ্যমে তার প্রতি আমার ক্ষোভ কমাতে চাই, তার কাছাকাছি যেতে চাই, তখনই সে এমন কিছু করে যার জন্যে আমার ক্ষোভ-ঘৃণা আরো বেড়ে যায়। সে আমার থেকে আরো দূরে সরে যায়। আমার কী করণীয়?

উত্তর : বাবার প্রতি ঘৃণার কথাটা আপনি যেভাবে বললেন, সেটাই প্রমাণ করে বাবার প্রতি আপনার অবচেতন আকর্ষণ ও ভালবাসাকে। এই ঘৃণার উৎস আসলে ভালবাসা। আপনি আপনার মাকে যতটা ভালবাসেন বাবাকেও ততটাই ভালবাসেন। পারিপার্শ্বিক নানা ঘটনার পরিপ্রেক্ষিতে প্রকাশটা নেতিবাচক হয়ে গেছে।

আপনার ভালবাসা আপনি মায়ের কাছে যেভাবে প্রকাশ করতে পেরেছেন, বাবার কাছে ততটা প্রকাশ করতে পারেন নি। ফলে একটা শূন্যতা তৈরি হয়েছে, যা দিনে দিনে বেড়েছে। সেজন্যেই আপনার মনে হচ্ছে আপনি বাবাকে ততটাই ঘৃণা করেন। সত্যটা হলো, আপনার অবচেতন মনের এই ক্ষোভই আপনার বাবাকে বাস্তবে এমন আচরণ করতে বাধ্য করে, যা আপনাকে তার কাছ থেকে আরো দূরে নিয়ে যায়। কিন্তু দূরে গিয়েও আপনি থাকতে পারেন না, স্বস্তি পান না। আবার কাছে যেতে চান, বাবাকে ভালবাসেন বলেই যেতে চান।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এখন এই ক্ষোভটাকে দূর করতে হবে। আপনি আজ থেকে বিশ্বাস করুন—আমার মাকে যেমন ভালবাসি বাবাকেও ঠিক তেমনি ভালবাসি। আর বাবা যে আচরণই করুক আপনাকে প্রো-একটিভ থাকতে হবে। আপনার লক্ষ্য হবে, বাবার আচরণে কোনোভাবে প্রভাবিত না হয়ে বরং তার সাথে সম্পর্ক উন্নয়নের জন্যে যা যা করা দরকার, তার সবকিছু আমি করব। আপনি অবশ্যই পারবেন। বাবার প্রতি আপনার মমতাই সেটা সম্ভব করবে।

প্রশ্ন : মা-বাবা অবশ্যই সন্তানদের মনিটর করবেন কিন্তু তাই বলে যদি তারা অযথা আমাদের নানা বিষয় নিয়ে কথা বলতে থাকেন তখন দেখা যায় যে, সত্যি সত্যি আমরা সেই অন্যায় কাজটা করা শুরু করি। কেন তাদের এত সন্দেহ? এ-ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : আসলে এটা সন্দেহ নয় বরং জবাবদিহিতা। একজন তরুণ এবং তরুণীকে তার কাজের জবাবদিহি করতে হবে। এই জবাবদিহিতা হতে পারে মা-বাবার কাছে বা অন্য কারো কাছে, এমনকি নিজের কাছেও হতে পারে। কারণ যে জীবনে জবাবদিহিতা নেই, সৎ থাকার সম্ভাবনা সেখানে খুব কম। ছাড়া গরু যে-কোনো ক্ষেতে মুখ দিতে পারে। কিন্তু গরু যদি একটা সীমানার মধ্যে থাকে, তাহলে সে যে-কোনো ক্ষেতে ঢুকতে পারে না। এই সীমানাটা নিজে তৈরি করতে হবে। নিজে তৈরি করতে না পারলে অভিভাবককে তৈরি করতে হবে।

আর অভিভাবকদের এ ব্যাপারে কুশলী হতে হবে। অভিভাবক যদি ছেলে বা মেয়ে আসার সাথে সাথে জিজ্ঞেস করেন যে, আজকে কোথায় গিয়েছিলি? এটা ঠিক নয়। সুন্দরভাবে বলতে হবে। সে অভিভাবকই সবচেয়ে ভালো, যিনি এমনভাবে খেয়াল রাখেন যে, যাকে নজরদারি করা হচ্ছে সে বোঝেই না যে, তাকে নজরদারি করা হচ্ছে।

একবার দুই ভাই সিদ্ধান্ত নিল, তারা অঙ্ক শিখবে না। যত শিক্ষকই আসুক সব ব্যর্থ হয়ে ফিরে যায়। এক শিক্ষক এসে বললেন, আমি তোমাদের অঙ্ক শেখাব না। তাই কাগজ কলমেরও কোনো দরকার নেই। খুব খুশি দুই ছেলে। বাগানে ঘুরতে গিয়ে এক ভাইয়ের সাথে তার কথাবার্তার একপর্যায়ে শিক্ষক জিজ্ঞেস করলেন, দেখ তো কয় জোড়া পাখি আছে এখানে?

এই ডালে একটা, ওই ডালে একটা, তাহলে কটা হলো? দুটো। এইভাবে পাখি ডালপালা দেখিয়ে তাকে হিসাব করাচ্ছেন আর যোগ-বিয়োগ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

শেখাচ্ছেন। আচ্ছা, ওই পাখিটা তো উড়ে গেল কয়টা রইল? এখন কয়টা আছে দেখ তো। এইভাবে করে ছোটটাকে তো মোটামুটি শিখিয়ে ফেলেছেন। বড়টার অনেকক্ষণ পরে খেয়াল হলো। সে বলল, স্যারের সাথে কথা বলিস না, তোকে অঙ্ক শেখাচ্ছে! যোগ-বিয়োগ শেখাচ্ছে পাখি দেখিয়ে।

অর্থাৎ মনিটর করতে হবে বুদ্ধিমত্তার সাথে। এটাই সবচেয়ে সুন্দর শিক্ষা। সন্তানের প্রতি তো মমতা থাকবে আর মমতার সাথে যে মনিটরিং সেটাকে সন্তান কখনোই খারাপভাবে নিতে পারে না। যদি সন্তানের বন্ধু না হয়ে অহেতুক তাকে জিজ্ঞাসাবাদ করেন সে-তো মনে করবেই যে, তাকে আটকে রাখা হয়েছে। আর অন্যদিকে সন্তানের সঙ্গে যখন মা-বাবার বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক থাকে, তখন মনিটর করারও প্রয়োজন হয় না। তাই সন্তান হিসেবে মা-বাবার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে আপনি নিজেই উদ্যোগী হোন। তখন তারা আর অহেতুক সন্দেহ করবে না।

প্রশ্ন : আমার কখনো মনে হয় নি যে, বাবা-মা আমাকে বোঝে না বা ভালবাসে না। তাই এ বিষয়ে আমার কোনো ক্ষোভ নেই বরং আমার মনে হয় তিনি পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ বাবা। আমার সকল প্রয়োজন মেটাতে উনি সবরকমভাবে চেষ্টা করেন কিন্তু ওনার বিরুদ্ধে আমার ক্ষোভ অন্যখানে। তিনি কারণে-অকারণে পরিবারের যে-কোনো সদস্য বিশেষত গৃহকর্মীকে মারধর বা গালিগালাজ করেন, যা বিভিন্ন সময়ে পরিবারের সদস্যরা বুঝিয়ে ঠিক করতে পারেন না। আমার ছোটবেলায় উনি আমার সাথে এমন নৃশংস আচরণ করেছেন, যা আমি জীবনে ভুলতে পারব না। ক্ষমাও করতে পারব না। ছোটবেলায় আমি খুব দুষ্ট ছিলাম। একবার ক্লাস ওয়ান/ টু তে থাকতে তিনি আমার হাত ব্লেড দিয়ে কেটে লবণ মরিচ লাগিয়ে বিবস্ত্র করে ঘর থেকে বের করে দিয়েছিলেন। ক্লাস ফোরে একবার আমাকে এমনভাবে পেটালেন যে, আমি অজ্ঞান হয়ে গিয়েছিলাম, আমাকে হাসপাতালে ভর্তি করতে হয়েছে। এই ক্ষোভ আমি ভুলতে পারছি না। কী করব?

উত্তর : তিনি আসলে মানসিকভাবে সুস্থ নন। মানসিকভাবে অসুস্থ না হলে কারো পক্ষে তার সন্তানের হাত ব্লেড দিয়ে কেটে মরিচ লবণ লাগিয়ে বিবস্ত্র করে ঘর থেকে বের করে দেয়া সম্ভব না। নিঃসন্দেহে তিনি সিজোফ্রেনিয়ায় ভুগছেন। যখন ভালো থাকেন তো খুব ভালো, আবার কখনো কখনো হঠাৎ ভিন্ন আচরণ করেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এটাকে *মাল্টিপল পার্সোনালিটি ডিজঅর্ডার* বলা যেতে পারে। যখন রেগে যান সমস্ত কিছু তার নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায়। অন্য এক সত্তা তার মধ্যে কাজ করে। সেজন্যেই তিনি এরকম অমানুষিক আচরণ করতে পারেন। একজন মানসিকভাবে অসুস্থ ব্যক্তির ওপর রাগ রাখবেন না। তাকে মাফ করে দিন এবং তার জন্যে দোয়া করুন যে, হে প্রভু! বাবা যেন আর কারো সাথে এরকম আচরণ না করে। সেইসাথে কোনোভাবে বুঝিয়ে তার চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন, যদি তিনি এখনও একইরকম আচরণ করেন।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা কথায় কথায় বলে তোমাকে দিয়ে কিছু হবে না। লেখাপড়ার দরকার নেই, ঘরে বসে কাজ করবে। আমি এখন কী করব?

উত্তর : এই মা-বাবার জন্যে দোয়া করতে হবে আর আপনাকে প্রো-একটিভ থাকতে হবে। যখনই বলবে, তোমার লেখাপড়ার দরকার নাই তখনই মনে মনে বলবেন, তওবা তওবা, আমার লেখাপড়ার অনেক দরকার। তোমরা বোঝো না, যদি আমার লেখাপড়া না হয় তাহলে মা-বাবা হিসেবে আল্লাহর কাছে কী জবাব দেবে? কারণ আল্লাহ তো জ্ঞান অর্জনকে ফরজ করে দিয়েছে। সন্তানকে জ্ঞান দান করা বাবা-মায়ের জন্যে ফরজ।

যে বাবা-মা এরকম কথা বলেন, এদের মতো হতভাগা বাবা-মা আর নেই। এরা নিজের সন্তানের সর্বনাশ নিজেরা করতে চায়। কিন্তু একজন কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য হিসেবে আপনি তো প্রো-একটিভ থাকার শিক্ষা লাভ করছেন ফাউন্ডেশন থেকে। তাই সবসময় মনে রাখবেন, শুধু মা-বাবা নয়, যে-কেউ কটূক্তি করুক না কেন, আপনাকে প্রো-একটিভ থেকে নিজের করণীয় কর্তব্যে ডুবে থাকতে হবে। তাহলে আপনি সফল হবেন, বড় হবেন।

যেমন, আমেরিকার সাবেক প্রেসিডেন্ট বারাক ওবামা। তিনি ইন্দোনেশিয়ার একটা স্কুলে পড়তেন। তার মতো অদ্ভুত চেহারার বাচ্চা ইন্দোনেশিয়ার বাচ্চাদের কাছে নতুন এবং আজব। এজন্যে স্কুলে বাচ্চারা সবাই মিলে তাকে ঢিল মারত। কিন্তু বারাক ওবামা কোনোরকম প্রতিবাদ না করে দৌড়াতেন। আবার যখন বাচ্চারা থামত তখন তিনি তাদের সাথে সহজভাবে মিশতেন।

এমনকি অন্য মায়েরা তাদের বাচ্চাদের থামাতে চাইলেও ওবামার মা বলতেন, তার সমস্যা তাকেই সমাধান করতে দিন। তার মা বেশ প্রো-একটিভ মহিলা। তিনি ওবামাকে শিখিয়েছেন সবক্ষেত্রে প্রো-একটিভ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

থাকতে এবং লক্ষ্যে অবিচল থেকে নীরবে কাজ করতে। যার ফলে যুক্তরাষ্ট্রের প্রেসিডেন্ট হতে পেরেছেন তিনি। অতএব আপনি আপনার চিন্তায়, বিশ্বাসে অটল থাকবেন। তাহলেই আপনি জয়ী হবেন।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা যদি আমাকে ভুলপথে চালিত করতে চান, তাহলে আমি তাদের সাথে কেমন আচরণ করব?

উত্তর : মা-বাবা যদি চেতনা এবং বিশ্বাসের ক্ষেত্রে আপনাকে ভুলপথে চালিত করতে চান, তবে আপনি অবশ্যই সে পথে যাবেন না। কিন্তু তাদের সঙ্গে দুর্ব্যবহার করবেন না। তাদের বিশ্বাসের সঙ্গে আপনার বিশ্বাসের পার্থক্য থাকতে পারে কিন্তু আচরণ সবসময় সুন্দর হতে হবে। চেতনায় মিল থাকলে যে আচরণ করতেন, চেতনায় অমিল থাকলেও একই আচরণ করবেন।

প্রশ্ন : আমার মা আমাকে বোঝেন না। কীভাবে সম্পর্কের উন্নতি করব?

উত্তর : সম্পর্ক কেমন হবে, তা সবসময় নির্ভর করে অপেক্ষাকৃত নবীন পক্ষের ওপর। ছেলে হোন বা মেয়ে, মাকে বোঝাতে না পারলে পৃথিবীর আর কাউকে আপনি বোঝাতে পারবেন না। মা আপনাকে বোঝে না, কারণ আপনি কখনো তাকে বোঝাতে চেষ্টা করেন নি, চাপিয়ে দিতে চেয়েছেন। তাই মাকে বোঝাতে চেষ্টা করুন সেই ভাষায়, যা তিনি বোঝেন। আর সেটা হলো মমতার ভাষা।

প্রশ্ন : আমার ক্ষোভ আমার মা-বাবাকে নিয়ে। তারা আমাকে বোঝেন না। আমার সবকিছুতেই 'না' বলেন। তাদের ধারণা, আমি সবকিছুতেই ভুল আর তারা সবসময় সঠিক। এজন্যে তাদের সাথে আমার সবসময় ভুল বোঝাবুঝি লেগেই থাকে।

উত্তর : তারুণ্যে সবচেয়ে বেশি অভিমান ও ক্ষোভ থাকে মা-বাবার বিরুদ্ধে। মনে হয়, মা-বাবা আমাকে বোঝেন না। কেউ বা মনে করে, মা-বাবা আমাকে ভালবাসেন না। কারো মনে হয়, আমার স্বাধীন বিকাশের পথে বড় অন্তরায় আমার মা-বাবা। আপনার হয়তো মনে হয়, তারা তাদের নিজস্ব চিন্তা চাপিয়ে দিচ্ছেন আপনার ওপর, যা আপনার দৃষ্টিতে ভুল। আপনার মনে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হতে পারে, তারা কঠিন নিয়মের শৃঙ্খলে আবদ্ধ করতে চাচ্ছেন আপনাকে। মনে হতে পারে, শাসন ও শৃঙ্খলার নামে তারা আপনাকে পীড়ন করছেন।

বাস্তবতা হচ্ছে, মা-বাবা যা করছেন, তা করছেন তাদের জ্ঞান ও অভিজ্ঞতার আলোকে। তাদের অভিজ্ঞতা যেমন সঠিক হতে পারে, তেমনি তারাও ভ্রান্ত বিশ্বাসের শৃঙ্খলে বন্দি হতে পারেন। আবার আপনি যা সঠিক মনে করছেন, বেশিরভাগ ক্ষেত্রে তা হচ্ছে আপনার সমবয়সী বন্ধুবান্ধব বা মিডিয়ার চাকচিক্য দ্বারা প্রভাবিত সিদ্ধান্ত। বাস্তবতার বিচারে আপনার সিদ্ধান্ত সবসময় সঠিক না-ও হতে পারে।

মা-বাবার সাথে আপনার চিন্তার ব্যবধানের প্রধান কারণ হচ্ছে, জেনারেশন গ্যাপ। কালের দিক থেকে আপনি আধুনিক। আপনার ভাষা যদি মা-বাবা না বোঝেন, তাহলে বোঝানোর দায়িত্ব আপনার। তারা যে ভাষায় বোঝেন, সে ভাষায় তাদেরকে বোঝাতে হবে। আর তা হচ্ছে মমতার ভাষা, শ্রদ্ধার ভাষা। প্রেম, মমতা, শ্রদ্ধার ভাষার কোনো কাল নেই।

মা-বাবার সাথে মতের যত অমিলই থাকুক, পৃথিবীতে তারাই আপনাকে সবচেয়ে বেশি ভালবাসেন, স্নেহ করেন। তবে এই স্নেহের প্রকাশ সবাই ঠিকভাবে করতে পারেন না। কিন্তু প্রকাশ যেমনই হোক না কেন, আপনিই তাদের স্বপ্ন। আপনার মাঝেই তারা তাদের অপূর্ণ স্বপ্নকে বাস্তবরূপে দেখতে চান। আর তাই হয়তো কখনো কখনো তাদের চাওয়ায় বাড়াবাড়ি হয়ে যায়, যা আপনার কষ্টের কারণ হতে পারে। তবে আপনার ব্যাপারে তাদের আন্তরিকতার কোনো অভাব নেই। পৃথিবীতে তারাই আপনার আপন। আপনার সাফল্য, কল্যাণ ও মঙ্গলেই তাদের আনন্দ।

আসলে মা-বাবা আপনার প্রতিটি আবদারই পূরণ করতে চান। কোনো চাহিদা বা আবদার রক্ষা না করার দুটো কারণ থাকতে পারে। প্রথমত, হয়তো তা দেয়ার সামর্থ্য তাদের নেই। সামর্থ্য না থাকলে তাদের কাছে কোনোকিছু চাওয়া এবং সেজন্যে জেদ ধরা উচিত নয়। কারণ তা মা-বাবার দুঃখ ও কষ্টকে বাড়িয়ে দেয়। সন্তান হিসেবে আপনার কর্তব্য হচ্ছে, এই চাহিদা পূরণ করার সামর্থ্য মা-বাবার আছে কিনা, সেদিকে খেয়াল রাখা।

দ্বিতীয় কারণ হতে পারে যে, তারা সেটিকে আপনার জন্যে ক্ষতিকর মনে করছেন। সে-ক্ষেত্রে তাদের রায়ের ব্যাপারে আপনার সন্তুষ্ট থাকা উচিত। আর বিষয়টিকে তারা অযৌক্তিক মনে করলে ধরে নিতে হবে, আপনি এর যৌক্তিকতা বোঝাতে ব্যর্থ হয়েছেন। এটা আপনার ব্যর্থতা, তাদের নয়। তাই তাদের সাথে বিতর্কে জড়ানো আপনার জন্যে বোকামি ছাড়া আর কিছু নয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনি তাদের সাথে একাত্মতা বাড়ানোর চেষ্টা করুন, তাদের জন্যে নিয়মিত প্রার্থনা করুন। আপনার মমতা, আপনার শ্রদ্ধা তাদের হৃদয়কে জয় করবে।

প্রশ্ন : শিশুরা মা-বাবার ভালবাসা চায়। কিন্তু অল্প বয়স থেকেই বাবার অতি গাম্ভীর্য এবং ক্রোধ প্রভাব ফেলে আমার ওপর। ফলে আমি তাকে বাবা বলে সম্বোধন করতে পারতাম না। এর জন্যে আমার শাস্তি হয়েছিল ম্যাচের কাঠিতে আগুন ধরিয়ে পেটের সামনে ধরা। আমার চাওয়া ছিল শুধু তাদের একটু মুখের হাসি, তাদের ভালবাসা।

উত্তর : অনেক বাবা আছেন, পরিবারের সবাইকে ধমকের ওপর রাখেন, ছেলেমেয়েকে সারাক্ষণ ভয়ের মধ্যে রাখেন। তাদের ধারণা, এরকম গম্ভীর, কড়া মেজাজের বাবা বা স্বামী হতে পারলেই বোধ হয় ভালো শাসন করা যাবে। এটি একটি অবিদ্যা। তারা যে কত ভুল দৃষ্টিভঙ্গি ধারণ করছেন, তা তারা বুঝতে পারেন অনেক পরে, যখন বার্ধক্যে তারা ছেলেমেয়ের ওপর নির্ভর করতে বাধ্য হন। কারণ যতদিন তার কর্মক্ষমতা থাকে, ততদিন সবাই মুখ বুজে এই অন্যায় কর্তৃত্ব মেনে নেয়।

কিন্তু ছেলেমেয়েরা স্বনির্ভর হয়ে গেলেই বৃদ্ধ, অথর্ব পিতার প্রতি অবহেলার মাধ্যমে তারা তাদের অতীত ক্ষোভের প্রকাশ ঘটায়। আপনার সামনে যেহেতু এখন সঠিক দৃষ্টিভঙ্গি আছে, তাই আপনার দায়িত্ব হলো নিজেই এগিয়ে যাওয়া। অর্থাৎ বাবা বলে সম্বোধন করে আপনাকেই তার সাথে সম্পর্ক সহজ করে নিতে হবে। এবং আপনার সাধ্যমতো মা-বাবার সেবাযত্ন করতে হবে।

প্রশ্ন : মা-বাবা যদি মনে করেন, সন্তানদের কাছ থেকে তাদের শেখার কিছু নেই এবং সন্তানদের কথা শুনতে তারা আগ্রহী না হন তাহলে কী করণীয়?

উত্তর : এ-ক্ষেত্রে ব্যর্থতা সন্তানদের। মা-বাবা যে ভাষায় বোঝেন, সে ভাষায় বোঝাতে পারছেন না বলেই তারা বুঝছেন না। আপনি যদি শ্রদ্ধা করার মতো কাজ করেন, তাহলে আপনার মা-বাবাও আপনাকে শ্রদ্ধা করবেন। এটাই বাস্তবতা। কিন্তু তার আগে আপনার নিজেকে সে পর্যায়ে উন্নীত করতে হবে। আর আপনি যেহেতু সত্য বলছেন, তাই আজ হোক, কাল হোক আপনার কথা তারা শুনবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমি আমার মা-বাবা ছাড়া আর কারো সাথে রাগারাগি বা দুর্ব্যবহার করি না। মেডিটেশনের পর বুঝলাম, আমার এ রাগের কারণ হীনম্মন্যতা। আর এর উৎস হলো মা-বাবার নেতিবাচক কথা। আমি লেখাপড়ায় বেশ ভালো হলেও কিছুটা আত্মভোলা হওয়ায় মাঝে মাঝে কিছু ভুলও হয়। অন্যদিকে আমার ছোট ভাই অনেক মেধাবী ও গোছানো। তাই দেখা যায়, ছোট ভাইয়ের যে দোষটা তারা এড়িয়ে যান, সেটাই আমি করলে মহাদোষ হয়ে যায়। এজন্যে আজকাল আর তাদের সহ্য করতে পারছি না। এতে আমার পাপ হচ্ছে, এটা বুঝতে পেরে মানসিক অশান্তি আরো বেড়েছে।

উত্তর : আসলে সন্তান লালনের ক্ষেত্রে আমাদের মা-বাবারা এ ভুলটাই করেন বেশিরভাগ ক্ষেত্রে। তারা এক সন্তানকে অন্য সন্তানের সঙ্গে তুলনা করেন। তাকে ভর্ৎসনা করেন যে, তুই কেন ওর মতো হতে পারিস না। অথচ এটা ভেবে দেখেন না যে, তিনি কি তার অন্য ভাইদের মতো বা বোনদের মতো হয়েছিলেন? নিশ্চয়ই না। আসলে প্রত্যেকে তার নিজের মতো। আরেকজনের সাথে তাকে তুলনা করা অর্থহীন। আর এ-কাজটা যখন মা-বাবা করেন, তখন সেটা আসলে অপরাধের পর্যায়ে পড়ে।

তবে সন্তান হিসেবে মা-বাবার ওপর রাগ করা নির্বুদ্ধিতা। কারণ তারা যদি বুঝতেন, তাহলে তো এভাবে বলতেন না। আপনাকে তাই প্রো-একটিভ হতে হবে। হীনম্মন্যতায় না ভুগে গোছানো হওয়ার চেষ্টা করতে হবে। যেহেতু বুঝতে পারছেন যে, আপনি কিছুটা আত্মভোলা, তাই মা-বাবার সাথে রাগ করে যে সময়টা নষ্ট করছেন, সেটাকে ব্যয় করুন সুবিন্যস্ত হওয়ার কাজে। কারণ রাগ-ক্ষোভ যত করবেন, দুর্ব্যবহার যত করবেন, তত আপনার মা-বাবার মমতা আপনার দিক থেকে সরে যাবে। আর দুর্ব্যবহার অত্যন্ত নিন্দনীয়। তা যদি মা-বাবার সাথে হয়, তাহলে তা আরো ক্ষতিকর। কারণ মা-বাবার যত ভুলই থাকুক, তারাই তো আপনাকে লালন করছেন।

প্রশ্ন : আমার পাঁচ বছরের বাচ্চাটা যখন কোনো ভুল আচরণ করে, তখন আমি তাকে বোঝানোর চেষ্টা করি। কিন্তু সেখানে উপস্থিত আমার মা সাথে সাথেই হয়তো বলেন, 'করেছে তো কী হয়েছে? ছোটবেলায় তুমিও তো অনেক অন্যায় করেছ'। ফলে বাচ্চার কাছে আর আমার গুরুত্ব থাকে না। দিন দিন সে বেয়াদব হয়ে উঠছে। মাকে বোঝালে উল্টো চিৎকার-চেঁচামেচি করে। আমি মাকে বেশি বলতে পারি না। তাহলে আমার বাচ্চাও শিখবে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মাকে অসম্মান করা। অর্থাৎ আমি পড়েছি উভয়সংকটে। সন্তান হিসেবে মায়ের সাথে রাগারাগি করতে পারছি না। আবার মা হিসেবেও সন্তানের এই বখে যাওয়াকে মেনে নিতে পারছি না। এ-ক্ষেত্রে আমার করণীয় কী হবে?

উত্তর : এটি সত্যিই একটি সমস্যা। আমাদের অনেক কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট শিক্ষকও এ সমস্যায় পড়েন। তিনি ছাত্রছাত্রীদের সাথে প্রো-একটিভ আচরণ করছেন। কোয়ান্টাম চেতনার আলোকে গড়ে তোলার চেষ্টা করছেন। কিন্তু তার সহকর্মী শিক্ষকেরা হয়তো করছেন তার উল্টো। ফলে ছাত্রছাত্রী বিভ্রান্ত–কার কথা তারা শুনবে।

আপনার সমস্যাটাও অনেকটা সে-রকম। অবশ্য আপনি এটা ভালো করেছেন যে, বাচ্চার সামনে আপনার মাকে কিছু বলছেন না। তাহলে বাচ্চা তো শোধরাতই না, বরং সে-ও আপনার সাথে তর্ক বা বেয়াদবি করা শিখত। তাই আপাতত এ উপায়টাই বেছে নিতে পারেন, আপনার মায়ের উপস্থিতিতে বাচ্চাকে কিছু না বলা। আর যখন মাকে বলছেন, তখন যেন সেখানে বাচ্চা না থাকে। মাকে বাস্তবে ও কমান্ড সেন্টারে এনে বুঝিয়ে বলুন, তার এ আচরণটা আপনি মেনে নিতে পারছেন না।

প্রশ্ন : সন্তানের সাথে তার বাবার সম্পর্কের অবনতি ঘটলে কী করা উচিত?

উত্তর : এ-ক্ষেত্রে আগে বাবাকে আলাদাভাবে বোঝাতে হবে যে, এই কারণে সন্তানের সাথে সম্পর্কের অবনতি ঘটছে এবং এই এই করলে তা উন্নত হতে পারে। আর সন্তানকে আলাদাভাবে বাবার সাথে সম্পর্ক উন্নয়নের গুরুত্ব বোঝাতে হবে। সেইসাথে সম্পর্ক উন্নয়নে সন্তান যাতে অগ্রণী ভূমিকা গ্রহণ করে সেজন্যে তাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে।

প্রশ্ন : মা-বাবা দুজনই চাকরিজীবী। বাবা আমার মাকে কখনো হাতখরচ দেন না। এতে মায়ের মন খারাপ থাকে। বাবার এ কাজটি কি ঠিক?

উত্তর : অবশ্যই ঠিক নয়। কিন্তু আপনার মা-ও যেহেতু চাকরি করছেন, তিনি কি আপনার বাবাকে হাতখরচ দেন? তার স্বামী যে তাকে হাতখরচ দেন না, এটা স্পষ্ট করে বুঝিয়ে দেয়ার জন্যেই তিনি এটা করতে পারেন। প্রতি মাসে কিছু টাকা স্বামীর হাতে ধরিয়ে দিয়ে তিনি বলতে পারেন, বুঝতে পারছি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তোমার খুব টানাটানি যাচ্ছে। এই নাও, তোমার হাতখরচের টাকা। আসলে স্ত্রীকে না চাইতেই পর্যাপ্ত হাতখরচ দেয়া এবং তা কীভাবে খরচ হলো জানতে না চাওয়া একজন স্বামীর ব্যক্তিত্ব ও মর্যাদাকেই সমুন্নত করে।

প্রশ্ন : পিতামাতা যদি বিয়ের পর ছেলে ও ছেলের বউকে আলাদা থাকতে বলেন, সে-ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : মা-বাবা যদি খুশিমনে বলেন, তাহলে অসুবিধা নেই। তবে বুড়ো বয়সে মা-বাবাকে যতটা সেবা করা সম্ভব, ছেলেমেয়ের তা করা উচিত।

প্রশ্ন : গুরুজী, আমি মনে করি, মা-বাবা ছাড়া পৃথিবীতে একজন মানুষের আপন আর কেউ হয় না। আমার বাবা মারা গেছেন তিন বছর আগে। কিন্তু বাবার যাওয়া আমার সুন্দর চাওয়াগুলো যেন শেষ করে গেছে। যদিও কখনো চিন্তা করি, বাবা চলে যাওয়ার কষ্টগুলো আমার পড়াশোনার মধ্যে ভুলে থাকব। কিন্তু মাঝে মাঝেই তা সম্ভব হয়ে ওঠে না। কষ্টগুলো বাধা হয়ে দাঁড়ায়। আমার কী করা উচিত বললে উপকৃত হবো।

উত্তর : আপনার বাবা মারা গেছেন, এটি একটি বাস্তব সত্য। আপনিও একসময় মারা যাবেন। আমরা সবাই মারা যাব। এর চেয়ে বাস্তব সত্য আর কিছু নেই। বুদ্ধিমান মানুষ কখনো অতীতে নয়, সবসময় বর্তমানে বসবাস করে। বর্তমান সত্য হচ্ছে, বাবা নেই এবং আপনি পড়াশোনা নষ্ট করলে আপনার ভবিষ্যৎ নষ্ট হবে, বাবার কিছু হবে না। কারণ বাবা এখন এ সবকিছু থেকে ঊর্ধ্বে উঠে গেছেন। বাবার প্রতি সত্যিকারের সম্মান প্রদর্শন করা হবে তখনই, যখন বাবার চাওয়াগুলো পূরণ করবেন।

আর একজন বাবা চান, তার ছেলে বা মেয়ে যেন তার চেয়েও বড় হয়। তিনি যে স্বপ্ন দেখেছিলেন, যে স্বপ্ন তিনি বাস্তবায়িত করতে পারেন নি, তা তার সন্তান করবে–এটাই একজন বাবার চাওয়া। আর সেটা করতে পারলেই বাবার প্রতি শ্রদ্ধা নিবেদন করা হয়, বাবাকে ভালবাসা হয়। কাজেই আপনি যদি আসলেই বাবাকে ভালবাসেন, আপনার কর্তব্য হলো পড়াশোনায় মনোযোগী হওয়া এবং জীবনে একজন সফল এবং ভালো মানুষ হওয়া।

প্রশ্ন : সন্তান হিসেবে আমার মরহুমা মায়ের জন্যে কী কী করণীয়?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : যখনই মেডিটেশন করবেন, মায়ের জন্যে দোয়া করবেন। দ্বিতীয়ত, যখন আপনি কোনো ভালো কাজ করবেন, সব মায়ের নামে উৎসর্গ করবেন—হে আল্লাহ! এর সমস্ত সওয়াব আমার মাকে দিয়ে দাও। এরপর আপনার যদি সামর্থ্য থাকে, আর্থিক সঙ্গতি থাকে তাহলে মায়ের নামে এমন কাজ করতে পারেন, যা সদকায়ে জারিয়া। মায়ের নামে *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী* বিতরণ করতে পারেন, একজন এতিমের দায়িত্বও নিতে পারেন। এটিও সদকায়ে জারিয়া হবে।

প্রশ্ন : বিয়ের পরে জীবিকার প্রয়োজনে মা-বাবার কাছ থেকে দূরে থেকেও তাদের প্রতি আত্মিক ও অর্থনৈতিকভাবে দায়িত্ব পালন করা সম্ভব হলে সেটা কি অবিদ্যা হবে?

উত্তর : জীবিকার প্রয়োজনে বাস্তব কারণে মা-বাবার কাছ থেকে দূরে থাকতে হতে পারে। সে-ক্ষেত্রে আপনি ছেলে হলে মা-বাবার আর্থিক প্রয়োজন ও দেখাশোনার প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণ অবশ্যই আপনার দায়িত্ব। নিয়মিত যোগাযোগ ও তাদের জন্যে দোয়া আপনার মানসিক প্রশান্তি বাড়াবে।

প্রশ্ন : আমার মায়ের খুব অল্প বয়সে বিয়ে হয়েছিল। আমি তার প্রথম সন্তান। কিন্তু সন্তান হিসেবে মা আমাকে খুব আদর করছে তেমন কোনো স্মৃতি নেই বরং স্মৃতি আছে তার নিষ্ঠুরতার। এই দুঃসহ স্মৃতি থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : মেডিটেশনের আলফা স্টেশনে গিয়ে সব লিখে তারপর ধুয়ে মুছে ফেলবেন। আর এসবের জন্যে মায়ের ওপর কোনো ক্ষোভ রাখবেন না। কারণ সবকিছুর পরেও মা কিন্তু মা-ই। তিনি তো আপনাকে ছেড়ে চলে যান নি। এমন অনেক মা আছে যে, নবজাতককে ফেলে আরেকজনের সাথে চলে গেছে। আপনার মা-তো তা করেন নি। এজন্যে শুকরিয়া আদায় করবেন এবং মায়ের সাথে সদ্ব্যবহার করবেন।

প্রশ্ন : আমি এমন পরিবার দেখেছি, পিতা সন্তানের সামনে মাকে বেদম প্রহার করেছে, নির্যাতন করেছে, মৃত্যুকামনা করেছে। অথচ মা মারা যান নি। আমার পরিবারেও তার ব্যতিক্রম হয় নি। বর্তমানে পিতার আচরণে অতিষ্ঠ। পরিবারে সুসম্পর্ক বজায় রাখার জন্যে সন্তান হিসেবে আমি কী করতে পারি?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : এই হতভাগা পুরুষটির জন্যে দোয়া ছাড়া আর কিছু করতে পারেন না। যে লোক তার স্ত্রীকে প্রহার করে, মৃত্যুকামনা করে, সে ইহকালে বা পরকালে–কোনোকালেই মুক্তি পাবে কিনা আমি জানি না। আমরাও তার পরিবর্তনের জন্যে দোয়া করি, যেন তিনি শোধরাতে পারেন নিজেকে। আর আপনি বাবার এই আচরণ থেকে কোনো নেতিবাচক শিক্ষা নেবেন না। বড় হয়ে আপনি যখন বিয়ে করবেন, তখন যদি বাবার এ আচরণ মনে রেখে আপনিও স্ত্রীর সঙ্গে এমন ব্যবহার করেন, তাহলে কিন্তু এ দুর্দশারই পুনরাবৃত্তি ঘটবে। বাবাকে নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান। আর আপনি প্রো-একটিভ থাকুন।

প্রশ্ন : পিতা দীর্ঘদিন প্রবাসে থাকায় দূরত্ব সৃষ্টি হয়। এখন দেশে থাকায় পারস্পরিক বোঝাপড়ার সমস্যা হচ্ছে। এ-ক্ষেত্রে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : সম্পর্কের উন্নতি করার জন্যে সেতুবন্ধন রচনার মেডিটেশন ক্রমাগত কয়েকদিন দুবার করে করুন। দেখবেন, সম্পর্ক স্বাভাবিক হয়ে যাচ্ছে। আর মা-বাবার সাথে সুসম্পর্ক তৈরির জন্যে আপনার লালনপালনে তাদের ভূমিকা, তাদের ত্যাগ, তাদের শ্রম মেডিটেশনে অনুভব করার চেষ্টা করুন। আসলে তাদের ত্যাগের প্রতিদান দেয়া সম্ভব নয়, শুধুই অনুভব করা সম্ভব।

একটা বিষয় ভেবে দেখুন, তিনি কিন্তু প্রবাসে ছিলেন, আপনাদের নিয়ে যে পরিবার, সে পরিবারের ভরণপোষণের জন্যেই। কারণ প্রবাসে একাকী থাকতে তো তারও কষ্ট হয়েছে। তখন চিন্তা হবে, আমার মা, আমার বাবা, আমার পরিবার তাদের ওপর আমি কতটুকু নির্ভর করছি, তাদের কাছ থেকে কতটুকু নিচ্ছি এবং সে তুলনায় তাদের কতটুকু দিচ্ছি। এ অনুভূতি যখন আপনার মধ্যে আসবে, তখন দূরত্ব এমনিতেই কমে যাবে।

প্রশ্ন : এক মা তার এমএ পড়ুয়া মেয়েকে সর্বদা গালি দেন। সামান্য ত্রুটির জন্যে শারীরিক ও মানসিক নির্যাতন করেন। মেয়ের পক্ষে কেউ কথা বললে তার ওপরও খেপে যান। মেয়েটির অসহায়ত্বের প্রতিকার কী?

উত্তর : আমরা মেয়েটির জন্যে সমবেদনা প্রকাশ করছি। মেয়ের মায়ের জন্যেও দোয়া করছি, তিনি যেন মানসিকভাবে সুস্থ হন। তিনি যদি সুস্থ হতেন, তাহলে নিজের মেয়ের প্রতি এরকম অন্যায় আচরণ করতেন না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : মা-বাবা সন্তানের প্রাতিষ্ঠানিক খরচ অনায়াসে বহন করেন, কিন্তু সন্তান যখন হক্কুল ইবাদের জন্যে টাকা চায় তখন তারা এড়িয়ে যান। সে-ক্ষেত্রে সন্তানের কী করণীয়? এটা কি মা-বাবার অবিদ্যা নয়?

উত্তর : সন্তানের প্রয়োজন নেই মা-বাবার টাকায় হক্কুল ইবাদ করার। কারণ অন্যের টাকায় হক্কুল ইবাদ হয় না, তা মা-বাবার হলেও। বরং হক্কুল ইবাদ করার জন্যে মা-বাবাকে উদ্বুদ্ধ করতে হবে যে, মা তুমি এ-কাজটা করো। আর ভালো কাজের জন্যে মাকে উদ্বুদ্ধ করা সবচেয়ে সহজ ব্যাপার। টাকা চাইলাম, মা-বাবা দিলেন না, অবিদ্যা হয়ে গেল–এ চিন্তাটা সঠিক নয়।

প্রশ্ন : জন্মদাতা যদি জন্মদানের পর আর কোনো খোঁজ না রাখেন, তবে তাকে বাবা না বলে জন্মদাতা বলা-ই ভালো না? এরূপ জন্মদাতার জন্যে কোনো দায়িত্ব থাকতে পারে কি? কোয়ান্টামের দৃষ্টিতে বুঝিয়ে বলবেন?

উত্তর : আসলে এ প্রশ্ন থেকে বোঝা যাচ্ছে, জন্মদাতার প্রতি আপনার দুর্বলতা রয়েছে। জন্মদাতা আপনার খোঁজ রাখেন নি। আবার আপনি তার মমতা পান নি। এজন্যে তার প্রতি আপনার ক্ষোভ আছে, থাকাটাই স্বাভাবিক। কিন্তু এটাও সত্য যে, আপনি জন্মদাতার ব্যাপারে দুর্বল।

এখানে জন্মদাতা হয়তো ভুল করেছেন। কিন্তু আপনি কোয়ান্টাম পরিবারের একজন হয়ে ভুল করবেন কেন? তার প্রতি আপনার যা করণীয়, আপনি করে যান। এটাই হচ্ছে এর প্রতিকার। প্রতিনিয়ত তিনি তখন অনুশোচনায় ভুগবেন, সেই সন্তান এখন আমার সেবাযত্ন করছে যাকে আমি অবহেলা করেছি, যার কোনো খোঁজখবর নেই নি। তো সবসময় অন্যের প্রতি যা করণীয়, তা করবেন নির্দ্বিধায়।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবাকে আমিই প্রথম ভুল বুঝি, তারপর তারাও ভুল বোঝেন। সেই শৈশব থেকে ২১ বছর পর্যন্ত খালি মেরেছে কথা শুনতাম না বলে। ভেতরে বড়ই ব্যথা। আমি বুঝতে পারি না, দোয়া করবেন।

উত্তর : এটা দুঃখজনক যে, ২১ বছর বয়স পর্যন্ত আপনি শুধু মারই খেয়েছেন। যদিও বলেছেন, কথা শুনতেন না বলে মার খেয়েছেন। যা-ই হোক, সবকিছুর পরও মা-বাবা মানে মা-বাবাই। মা-বাবা যেদিন থাকবেন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

না, সেদিন যত কষ্টই থাকুক, 'মা' বলে বা 'বাবা' বলে আর কাউকে ডাকতে পারবেন না। আর মা-বাবা হয়তো আপনার ভালোর জন্যেই এমনটি করেছিলেন। বুঝতে পারেন নি যে, পদ্ধতিটা ভুল।

কিন্তু আপনি মা-বাবাকে ভালবাসেন ও মা-বাবার প্রতি একটা দুর্বলতা আছে বলেই আপনার ভেতর ব্যথা। অতএব ক্ষমা করে দিন এবং তাদের জন্যে দোয়া করুন, মেডিটেশনে তাদেরকে গভীর মমতায় অনুভব করার চেষ্টা করুন, কান্না এলে তাদের জন্যে কাঁদুন। তাহলেই দেখবেন, আপনার ভেতরের ব্যথা চলে গেছে।

প্রশ্ন : আমি জন্মের পর মায়ের সমস্যার কারণে বুকের দুধ থেকে বঞ্চিত হয়েছি। এখন আমি অনেক বড় হয়েছি। কিন্তু অনেক প্রাপ্তির পরও কেন যেন আমি এখনো মানসিকভাবে নিশ্চয়তা বোধ করি না। এটা কি সেজন্যেই হয়েছে? তাহলে এ থেকে পরিত্রাণের উপায় কী?

উত্তর : এটা ঠিক, যে সন্তান মায়ের বুকের দুধ পায় না তারা মানসিকভাবে অনিশ্চয়তায় ভোগে। এখন আপনার ক্ষেত্রে তো কিছু করার নেই। যা হওয়ার হয়ে গেছে। আপনি চিন্তা করুন, মায়ের চেয়েও যিনি বড়—আপনার স্রষ্টা—সকল নিরাপত্তা, সকল নিশ্চয়তার উৎস, তিনি আপনাকে নিরাপত্তা দিচ্ছেন।

কারণ আপনাকে যেমন তিনি সৃষ্টি করেছেন, তেমনি আপনার মাকেও তিনি সৃষ্টি করেছেন এবং মায়ের দুধের মাধ্যমে নিশ্চয়তাবোধ সৃষ্টির প্রক্রিয়ার উৎসও তিনি। অতএব তাঁর ওপর বিশ্বাস রাখুন। তাঁর কাছে প্রার্থনা করুন। নিয়মিত তাঁকে স্মরণ করুন। দেখবেন, আপনার অনিশ্চয়তাবোধ আর থাকছে না। কারণ সত্যিকার ক্ষমতা তাঁরই হাতে।

প্রশ্ন : কোনো লোক যদি মাকে সেবা না করে বাড়িতে বাড়িতে গিয়ে শুধু নসিহত করে, তাহলে তার ইবাদত কি কবুল হবে? বৃদ্ধা মাকে কোনো সময় না দিয়ে, সেবাযত্ন না করে কেবল নামাজ-রোজা করলেই কি হবে?

উত্তর : কারো নামাজ-রোজা কবুল হবে কিনা, এটা বলার ক্ষমতা আমার নেই। এটা সম্পূর্ণ আল্লাহর এখতিয়ারে। একমাত্র তিনিই বলতে পারবেন, কার নামাজ তিনি কবুল করবেন, কার রোজা তিনি কবুল করবেন। দ্বিতীয়ত, বৃদ্ধা মায়ের দেখাশোনা না করা তো অপরাধ। আর এ অপরাধের শাস্তি তো

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নামাজ-রোজা দিয়ে মওকুফ হবে না। নবীজী (স)-এর শিক্ষার সাথে এর কোনো মিল নেই।

একবার এক সাহাবী এলেন নবীজী (স)-এর কাছে। বললেন, ইয়া রসুলুল্লাহ! আমার তো খুব জেহাদে যাওয়ার ইচ্ছা। কিন্তু আমার মা আমাকে ছাড়তে চান না। তিনি চান না, আমি জেহাদে যাই। নবীজী (স) বললেন, তুমি তোমার মায়ের কাছেই থাকো। আল্লাহর শপথ, বৃদ্ধা অসহায় মায়ের পাশে থেকে এক রাতের সেবা সারা বছর জেহাদের চেয়েও বেশি পুণ্যের।

আরেকবার নবীজী (স)-কে একজন জিজ্ঞাসা করলেন, ইয়া রসুলুল্লাহ! আমার ওপর আমার পরিজনদের মধ্যে কার হক সবচেয়ে বেশি? কাকে আমি সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দেবো? নবীজী (স) বললেন, মাকে। সাহাবী সন্তুষ্ট হলেন। তারপর জিজ্ঞেস করলেন, এরপর কাকে? তাকে অবাক করে দিয়ে নবীজী (স) এবারও বললেন, তোমার মাকে।

এবার সাহাবী একটু বিভ্রান্ত। তিনি ভাবলেন, নবীজী (স)-কে হয়তো তিনি তার প্রশ্নটা বোঝাতে পারেন নি। তিনি এবার বেশ জোরে স্পষ্টভাবে ভেঙে ভেঙে জিজ্ঞেস করলেন, ইয়া রসুলুল্লাহ! আমি আসলে জানতে চাচ্ছিলাম, মায়ের পরে আমি সবচেয়ে বেশি কাকে গুরুত্ব দেবো। নবীজী (স) আরো স্পষ্টভাবে বললেন, তোমার মাকে।

আর সেই বহুল প্রচলিত হাদীসটি তো আমরা সবাই জানি–মায়ের পায়ের নিচে সন্তানের বেহেশত। এ থেকেই মায়ের গুরুত্ব বোঝা যায়। যত ইবাদতই করুন না কেন, মায়ের সেবাযত্ন না করার যে অপরাধ, যে জুলুম, এটার শাস্তি আপনাকে পেতে হবে। অতএব যাদেরই মা-বাবা আছেন, আন্তরিকভাবে তাদের সেবাযত্ন করবেন।

প্রশ্ন : বাবার সাথে সম্পর্ক ভালো নয়। আমি যতবার বোঝাতে চাই যে, আমার পরিবর্তন হচ্ছে, আমি বদলে যাব, তা-ও যদি সে না বোঝে এবং আমাকে আলোকিত মানুষ হতে সাহায্য না করে, তাহলে আমার করণীয় কী?

উত্তর : আপনার করণীয় হচ্ছে, একা একাই আলোকিত মানুষ হতে চেষ্টা করা। আপনি চেষ্টা করে যান। আপনার মধ্যে যদি পরিবর্তন আসে, আপনি যদি বদলে যান, আপনাকে বলতে হবে না। বাবা এমনিতে বুঝে যাবেন। সামনে বকা দিলেও আপনার অনুপস্থিতিতে বাবা অন্যের কাছে আপনার প্রশংসা করবেন যে, আমার ছেলেটা বদলে গেছে। ছেলে যে বদলে গেছে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এটা বাবাদের পক্ষে মেনে নেয়া একটু কঠিন হয়। কারণ বাবা নিশ্চিত হতে পারেন না যে, আপনি বদলেছেন না বদলানোর ভান করছেন।

তাই আপনি নিজে আলোকিত হওয়ার জন্যে চেষ্টা করুন। কারো সাহায্য প্রত্যাশা করবেন না। দেখবেন, আপনার বাবা নিজেই একদিন বলবেন, আমার ছেলেটা তো ভালোই আছে। অর্থাৎ আপনার পরিবর্তনই বাবাকে বলে দেবে যে, আপনি বদলে গেছেন।

প্রশ্ন : আমার আম্মার সাথে আমার কখনো মতের ও পছন্দের মিল হয় না। কীভাবে এ সমস্যার সমাধান করতে পারি?

উত্তর : আসলে সব ব্যাপারেই যে মত এবং পছন্দের মিল হবে এমন নয়। নিজের ব্যাপারে নিজের পছন্দকে গুরুত্ব দিন। মায়ের ব্যাপারে মায়ের পছন্দকে গুরুত্ব দিন, তাহলেই আর সমস্যা থাকবে না। আমাদের সমস্যা হয় কোথায়? আপনার একটা জিনিস পছন্দ। ওটা না কিনলে ভাবেন, মা এটা কী কিনল? অথবা অনেক সময় মা ভাবেন, মেয়ের বুঝি তেমন বুদ্ধি নেই। আমার পছন্দমতো কিনতে হবে। আসলে যখনই আমরা পরস্পরের পছন্দকে সম্মান করতে শিখব, দেখব যে, এ সমস্যা আর থাকছে না।

প্রশ্ন : আমার সামনে যখন অন্যের মা-বাবা তাদের সন্তান এবং আমার মধ্যে পার্থক্য করে, তখন আমার মনে ক্ষোভ সৃষ্টি হয়। আমার বাবা মারা গেছেন আমার বয়স যখন ছয়। এখন আমি ১৭+। এ-ক্ষেত্রে আমি কী করতে পারি?

উত্তর : এ-ক্ষেত্রে তাদের জন্যে দোয়া করতে পারেন। আপনি তো ছয় বছর পর্যন্ত আপনার বাবাকে পেয়েছেন, কিন্তু নবীজী (স) তো বুঝতেই পারেন নি বাবা কী। তাঁর জন্মের ছয় মাস আগেই তাঁর বাবা মারা যান। এদিক থেকে আপনি ভাগ্যবান।

এরপর যখন কোনো মা-বাবা তার সন্তানদের আদর করবে, আপনি তাদের সবার জন্যে দোয়া করবেন, হে আল্লাহ! এরা কত ভাগ্যবান। এদের মা-বাবা যেন সবসময় আদর করে। যখনই আপনি দোয়া করবেন, দেখবেন, আপনিও কোথাও না কোথাও থেকে আদর পাচ্ছেন।

হয়তো অন্যের মা-বাবা আপনাকেও আদর করতে চায়, কিন্তু আপনার অবচেতন ও সচেতন মনের ক্ষোভ আপনাকে দূরে সরিয়ে দিচ্ছে তাদের কাছ

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

থেকে। যখনই আপনি অন্যের জন্যে এভাবে দোয়া করবেন, আপনার জীবনে আদর পাওয়ার পরিমাণ বাড়তে থাকবে।

প্রশ্ন : মা প্রায়ই আমাকে বকাঝকা করেন এবং রেগে গেলে চিৎকার-চেঁচামেচি করতে থাকেন। আমি তখন প্রো-একটিভ থাকতে চেষ্টা করি এবং পারতপক্ষে জবাব দেয়াকে এড়িয়ে যাই। কিন্তু এমন কিছু সময় আসে যখন উনি আমাকে জবাব দিতে বাধ্য করেন। তখন আমিও রেগে গিয়েই জবাব দেই। ওনার অকথ্য ভাষায় বকাবকির কারণে ওনাকে কখনো প্রো-একটিভ উপায়ে মমতা দিয়ে বোঝাতে ইচ্ছে করে না। অনেক রাগ-জেদ হয় মায়ের ওপর। এ অবস্থায় কী করণীয়? মিষ্টি ভাষার কথা মনে হয় উনি আর বোঝেন না।

উত্তর : পৃথিবীর সবচেয়ে সহজ কাজ হলো মাকে বোঝানো। আপনি সেটা পারেন নি। উনি যখন চিৎকার-চেঁচামেচি করবেন, আপনি চুপ করে শুনুন। যদি কিছু বলতেই চান তো বলবেন, মা তুমি ঠিকই বলেছ। অর্থাৎ উনি যতই বকাবকি করুন, আপনি কোনো প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না।

সবসময় মনে রাখবেন মা কিন্তু মা-ই। মায়ের কোনো বিকল্প হয় না। মা চলে গেলে বুঝবেন, মায়ের এ বকাঝকার মধ্যেও কত মমতা ছিল। আপনাকে লালন করার জন্যে তিনি যতটা কষ্ট করেছেন, পৃথিবীর আর কেউই এত কষ্ট করেন নি এবং করবেনও না।

অতএব মায়ের সাত খুন মাফ। মা যত কিছুই করুন, মনে রাখবেন, আপনার দিক থেকে মায়ের জন্যে যা করার, সবকিছু করার পরেও সেটা অনেক কম হয়ে যায়। মা যেখানে বুঝতে চান না, বোঝানোর প্রয়োজন নেই। কিন্তু মায়ের প্রতি আপনার কর্তব্যে কখনো অবহেলা করবেন না। মায়ের সেবাযত্ন করুন। মা শুধু এটুকু বুঝলেই হলো যে, আমার ছেলে, আমার মেয়ে এখনো আমাকে ভালবাসে। মায়ের জন্যে এটাই যথেষ্ট।

প্রশ্ন : মেডিটেশনে যখন আপনি বাবার জন্যে দোয়া করতে বলেন, তখন বাবার মুখ কল্পনা করতে গেলে ঘৃণা হয়। আমি ব্রোকেন ফ্যামিলির সন্তান। যখন আপনি বাবার কথা কল্পনা করতে বলবেন, তখন আমি কী করব?

উত্তর : বাবার মুখ কল্পনা করতে গেলে ঘৃণা লাগে, কারণ আপনি আপনার বাবাকে ভালবাসেন। আপনি আপনার বাবার আদর চান কিন্তু তার আদর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

থেকে বঞ্চিত বলে আপনার এই ক্ষোভ। যদি আপনি আপনার বাবাকে ভালো না বাসতেন তাহলে কিন্তু ঘৃণাও অনুভব করতেন না। স্ত্রীর সাথে ঝগড়া হলে স্বামী মনে করেন, এর চেয়ে বাজে মহিলা পৃথিবীতে দ্বিতীয়টি নেই।

আর স্ত্রীও তেমনি মনে করেন, দুনিয়াতে যদি একটা দজ্জাল লোক থাকে, সেটা তার স্বামী। আবার যখন মিল হয়ে গেল তখন এর চেয়ে ভালো মহিলা পৃথিবীতে আর নেই অথবা এর চেয়ে ভালো স্বামী পৃথিবীতে আর নেই। এর কারণ তার কাছে প্রত্যাশাটা ছিল বেশি।

আপনি বাবাকে ক্ষমা করে দিন। বাবা তার কর্তব্য করেন নি, কিন্তু তার জন্যে আপনার যা-কিছু করা সম্ভব আপনি করবেন। বাবার জন্যে না হোক, নিজের জন্যে ক্ষমা করে দিন, অনেক শান্তিতে থাকবেন। কষ্টটা বয়ে বেড়ানোর কারণে জীবনের আনন্দ থেকে আপনি বঞ্চিত হবেন।

মহামানবেরা কখনো কোনো কষ্ট বয়ে বেড়ান নি। কেউ গালি দিলেও তারা সেটাকে বয়ে বেড়ান নি। এজন্যে তারা এত শান্তিতে ছিলেন, এত আনন্দে ছিলেন। আপনিও কষ্ট বয়ে বেড়াবেন না। তাহলে আপনি শান্তিতে থাকবেন, আনন্দে থাকবেন।

প্রশ্ন : কমান্ড সেন্টারে গিয়ে নিজের মা-বাবার হৃদয়ের সাথে কি একাত্ম হওয়া যাবে? যদি যায় তাহলে সবসময়ই কি মা-বাবার আদর আমি পাব?

উত্তর : মেডিটেশনে গিয়ে মা-বাবার হৃদয়ের সাথে নিজের হৃদয় মিলিয়ে একাকার হয়ে যাবেন। তখন শ্রদ্ধা বাড়বে, মমতা বাড়বে। আসলে পারিবারিক বন্ধন আমাদের প্রাচ্যে যে-রকম, পাশ্চাত্যে সে-রকম নয়। আমাদের মা-বাবারা যে সন্তানকে কতটা ভালবাসেন এটা আমরা বুঝি না। সন্তানের অসুস্থতায় মায়ের নিশি-জাগরণ, স্বামীর আরোগ্যলাভের জন্যে উপবাস করা, স্ত্রীর মৃত্যুতে উদ্‌ভ্রান্ত স্বামী—এগুলো আমাদের দেশেই সম্ভব।

সন্তানের জন্যে নিজের জীবন দেয়া আমাদের পক্ষেই সম্ভব। ইউরোপিয়ান ও আমেরিকানরা এটা ভাবতে পারবে না। একটি বিখ্যাত সিনেমার কাহিনী—প্রথম বিশ্বযুদ্ধের সময় ফ্রান্সের এক যুদ্ধক্ষেত্র। ৪৯ দিন ধরে টানা যুদ্ধ চলছে। এ যুদ্ধেই একপক্ষের হয়ে লড়ছে এক তরুণ লেফটেনেন্ট। যুদ্ধ তার পছন্দ নয়। তার ভালো লাগে সাহিত্য, কবিতা, শিল্পকর্ম।

কিন্তু তার বাবা একজন জেনারেল এবং যে বাহিনীর হয়ে সে লড়ছে তার অধিনায়ক। বাবাকে সে জানাল যে, সে সেনাবাহিনী ছেড়ে চলে যেতে চায়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বাবা প্রথমে আপত্তি করলেও শেষমেশ রাজি হলেন। শর্ত দিলেন যে, জার্মান বাহিনীর সীমারেখায় যদি একটা বাহিনীর নেতৃত্ব সে দেয়, তাহলে তিনি তাকে অন্য জায়গায় বদলি করে দেবেন। ছেলে রাজি হলো।

কিন্তু অপারেশনটা সফল হলো না। লড়াইয়ের একপর্যায়ে ভীরুর মতো সে পালিয়ে এলো। স্বাভাবিকভাবেই তার কোর্ট মার্শাল হলো। কাপুরুষের মতো যুদ্ধক্ষেত্র থেকে পালিয়ে আসার অভিযোগে মৃত্যুদণ্ড দেয়া হলো তাকে।

কিন্তু মৃত্যুদণ্ডের চেয়েও ছেলের কাপুরুষতার অভিযোগই বেশি দুঃখিত করল বাবাকে। আর সেজন্যে তিনি আশ্রয় নিলেন এক অভাবনীয় প্রতারণার। আগের রাতে সবকিছু যখন নীরব, ছেলের সেলে গিয়ে বাবা দেখা করলেন। পরদিন ফায়ারিং স্কোয়াডে তার মৃত্যুদণ্ড কার্যকর হবে।

বাবা বোঝালেন, তুমি আমার ছেলে। বীরের ছেলে বীরের মতো থাকবে। মরার আগে তুমি মদ চাইবে। মাতাল হয়ে হাসতে হাসতে মরবে। ফায়ারিং স্কোয়াডের শ্যুটারদের রাইফেলে আমি আসল গুলির বদলে নকল গুলি ভরে রাখব। গুলির আওয়াজ হবে কিন্তু তোমার কিছু হবে না। তুমি মরার ভান করে পড়ে যাবে। যখন সবাই চলে যাবে, তখন তুমি সেখান থেকে উঠে পালিয়ে যাবে। তুমি সেনাবাহিনীতে আসতে চাও নি, আমার কোনো কথা কোনোদিন রাখ নি, বীরত্বের কোনো পরিচয় কখনো দাও নি। আজ আমার জন্যে তুমি এ-কাজটুকু করবে, যেন সবার সামনে আমি অপমানিত না হই। যেহেতু নকল গুলি, পরে পালিয়ে যেতে পারবে, যদিও এটা যুদ্ধনীতিবিরুদ্ধ।

পরদিন ফায়ারিং স্কোয়াডে ছেলে খুব নিশ্চিন্ত মনে গেল। মদ চাইল। যখন গুলি করা হলো, হাসি মুখে সে পড়ে যাওয়ার ভান করল। কিন্তু পড়ে গিয়ে সে বুঝল, গুলিটা আসল ছিল। বাবা তার সাথে প্রতারণা করেছে। কারণ সে গুলির আঘাতেই পড়েছে।

বাবার সাথে আর যে অফিসাররা ছিল, তারা বলল, সত্যিই তোমার ছেলে! জীবিত অবস্থায় বীরত্ব দেখাতে পারে নি কিন্তু মৃত্যুর মুখে দাঁড়িয়ে সে বীরত্ব দেখিয়েছে। বাবাও মাথা নেড়ে সায় দিলেন। ছেলের লাশ পড়ে থাকল, বাবা সবার সাথে ফিরে গেলেন। এই হচ্ছে পাশ্চাত্যের বাবা! জেনারেল বাবা।

জেনারেল নিজের অহমকে ঠিক রাখার জন্যে সন্তানের সাথে প্রতারণার আশ্রয় নেন। এটা পাশ্চাত্যের ঐতিহ্য। আর প্রাচ্যের ঐতিহ্য হচ্ছে আমরা সন্তানের জন্যে জীবন দান করতেও প্রস্তুত থাকি।

ভারতে মোঘল সাম্রাজ্যের প্রতিষ্ঠাতা সম্রাট বাবরের ছেলে হুমায়ুন যখন মৃত্যুশয্যায়, অনেক চিকিৎসায়ও কাজ হলো না, তখন বাবর গেলেন তার

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মুর্শিদের কাছে। মুর্শিদ বাবরকে বললেন, হুমায়ুনের আর আয়ু নেই। তার বাঁচার কোনো পথ নেই, সে বাঁচবে না। শুধু একটাই উপায় আছে, যদি তিনি তার আয়ু পুত্রের সাথে বিনিময় করেন এবং এর জন্যে কীভাবে প্রার্থনা করতে হবে, তা বললেন। বাবর প্রার্থনায় বসে পড়লেন। হুমায়ুন ধীরে ধীরে আরোগ্য লাভ করলেন আর বাবর অসুস্থ হতে লাগলেন। তারপর মারা গেলেন। এরকম সন্তানবাৎসল্য আমাদের প্রাচ্যেই সম্ভব।

আমরা চারপাশে দেখি, অনেকে সন্তান লালনপালনের জন্যে উঁচুপর্যায়ের সরকারি চাকরি ছেড়ে দিয়েছেন। কারণ তিনি যদি ব্যস্ত থাকেন, তাহলে সন্তান মানুষ করতে পারবেন না। বোনের সম্ভ্রম বাঁচাতে গিয়ে ভাইয়ের জীবন দান, এটা আমাদের দেশেই সম্ভব, আমাদের ঐতিহ্য। ভাইবোনের লেখাপড়ার জন্যে, ভরণপোষণের জন্যে নিজের ক্যারিয়ার ত্যাগ–এগুলো আমাদের দেশেই সম্ভব।

মায়া ও মমতার জন্যে পাশ্চাত্য কখনো এসব করে না। কারণ পাশ্চাত্যে পারিবারিক, সামাজিক সম্পর্কের ভিত্তি হচ্ছে জৈবিক এবং ভোগবাদী। আমি কী পাব, তা তারা নিশ্চিত করতে চায়। এটা নিশ্চিত না করে তারা পারিবারিক সম্পর্কে জড়াতে চায় না। আর আমাদের পারিবারিক সম্পর্কের ভিত্তি হচ্ছে সমমর্মিতার, ভিত্তি হচ্ছে আত্মিক। তাই আমাদের জন্যে মা-বাবার সাথে একাত্ম হওয়া সহজ।

প্রশ্ন : আমার মা-বাবা বখাটেদের উৎপাতে আমাকে ১২ বছর বয়সে বিয়ে দিয়ে দিয়েছে। আমি সামাজিকভাবে মেনে নিলেও মন থেকে মানতে পারি নি অনেকদিন। আমি আমার মা-বাবাকে ক্ষমা করতে পারি না। বাবা বার বার ক্ষমা চায়।

উত্তর : নিঃসন্দেহে আপনার জন্যে এটা খুব দুঃখজনক। কারণ ১২ বছর তো বিয়ের বয়স না। কবি জসীম উদ্‌ দীনের আসমানীর যুগে এমন হতো। কিন্তু আপনি একটু চিন্তা করে দেখুন, এখন যে বিভিন্ন জায়গায় প্রেমের নাম করে কত রকম প্রতারণা হচ্ছে, অপহরণ করে নিয়ে গিয়ে সর্বনাশ করা হচ্ছে। এ কারণে আপনাকে নিয়ে আপনার মা-বাবা কী পরিমাণ উদ্বিগ্ন ছিলেন!

এটা বোঝা যায়, আপনি আপনার বাবাকে এখনো ভালবাসেন। ভালবাসেন বলেই ক্ষোভটা বেশি। আপনার মা-বাবা যে পরিমাণ উদ্বিগ্ন ছিলেন, সেটা চিন্তা করে তাদেরকে ক্ষমা করে দেয়া উচিত।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অতএব ক্ষমা করে দেবেন এবং তাদের জন্যে দোয়া করবেন। আর অতীতকে যত বহন করে না বেড়ানো যায় তত ভালো।

প্রশ্ন : মা-বাবার সেবা করতে আনন্দ হয়। মাঝে মাঝে মায়ের সেবা পেতে ইচ্ছা হয়। এমন হলে আমি কোন দলের অন্তর্ভুক্ত হবো?

উত্তর : এটাকে কিছুটা সংশোধন করে আমরা বলতে পারি–মা-বাবার সেবা করে আনন্দ পাই, কিন্তু মাঝে মাঝে মায়ের আদর পেতে ইচ্ছা হয়। মা কেন সেবা করবেন? মা আমাদের জন্মের আগে এবং ছোটবেলায় প্রথম ১২ মাস যে সেবা করেছেন, আমরা যদি ১২০ বছরও মায়ের সেবা করি, তবুও এর প্রতিদান হবে না। আর মাঝে মাঝে কেন, সবসময়ও যদি মায়ের আদর পেতে ইচ্ছা হয়, তারপরও আপনি দাতার দলেই থাকবেন, গ্রহীতার দলে নয়, যদি আন্তরিকতার সাথে আনন্দিতচিত্তে মা-বাবার সেবা করেন।

প্রশ্ন : আমার মা কোয়ান্টাম পরিবারের সদস্য। গত বছর হজ পালন করেছেন ও নিয়মিত নামাজ পড়েন। কিন্তু বাবার সঙ্গে ঝগড়া-মারামারি-সন্দেহ সবসময় লেগে থাকে। ছেলে, ছেলের বউকে সন্দেহ করা এবং তাদের মধ্যে ঝগড়া লাগানোর জন্যে ব্যস্ত থাকেন। দুবেলা মেডিটেশন ও কোয়ান্টাম ব্যায়াম করেন। কিন্তু মেডিটেশন শেষ করেই ঝগড়া শুরু করেন। ফাউন্ডেশনের প্রতিটি প্রোগ্রামে আসেন, কিন্তু বাসায় গিয়েই ঝগড়া শুরু করেন। পরিবারে সবার মধ্যে অশান্তি। তাকে কেউ কিছু বোঝাতে পারে না। সবসময় বানিয়ে বানিয়ে কথা বলে ঝগড়া করেন। আমাদের করণীয় কী?

উত্তর : মানসিকভাবে তিনি আসলে পুরোপুরি সুস্থ নন। তার হয়তো কোথাও কোনো বঞ্চনা আছে, কোনো অভাব আছে। যে অভাবটাকে আপনি সন্তান হিসেবে কখনো বুঝতে পারেন নি বা তিনি হয়তো বুঝতে দেন নি। যে কারণে হয়তো এই অসংগত আচরণগুলো করছেন।

ওনার প্রতি আপনার আরো মমতা দরকার, সহানুভূতি দরকার। আর নিজের ভেতরে তার সম্পর্কে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে আসুন। যা-কিছুই করুন, তারপরও তিনি আমার মা। তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান। তারপর বাস্তবে বলুন। তিনি যে ভুল করছেন, এটা বলার দরকার নেই। তাকে মমতা দিয়ে বোঝান, মা, তুমি যে এই কথাটা বললে, তুমি ভালোই

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বলেছ। কিন্তু আমি তো কষ্ট পেয়েছি। ধীরে ধীরে তাকে বোঝান। কমান্ড সেন্টারে তাকে হিলিং করুন। মনছবি দেখুন, আস্তে আস্তে তিনি প্রশান্ত হচ্ছেন এবং তার এ প্রবণতা কমে যাচ্ছে।

অর্থাৎ ইতিবাচকভাবে তথ্য দিতে থাকুন। কোয়ান্টামের প্রোগ্রামে আসেন বলেই এখনো তিনি এটুকু ঠিক আছেন। যদি না আসতেন, যদি মেডিটেশন না করতেন, তাহলে হয়তো তাকে ক্লিনিকে রাখতে হতো। এখানে কিছু সময় ভালো কথা শুনছেন, ভালো চিন্তা করছেন। কিন্তু যখনই এখান থেকে যাচ্ছেন, তখন আবার আগের পরিবেশ তাকে আচ্ছন্ন করে ফেলছে। এ-ক্ষেত্রে তার পরিবার ও চারপাশের মানুষের ইতিবাচক ভূমিকা খুব গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন : ভুল কি কেবল সন্তানেরাই করে? মা-বাবার কি কোনো ভুল হয় না? ভুলকে যখন তারা ভুল বলে না, তখন এটা ভুল হচ্ছে বোঝাতে গেলে ইঁচড়ে পাকা বলে। এ-ক্ষেত্রে করণীয় কী?

উত্তর : এ-ক্ষেত্রে দায়িত্ব আপনার। কারণ আপনি হচ্ছেন লেটেস্ট, মা-বাবা যদিও গ্রেটেস্ট। মা-বাবাকে বোঝানোর আলাদা ভাষা আছে, পদ্ধতি আছে। এ ভাষায় যখন বোঝাতে পারবেন, তখন আর আপনাকে ইঁচড়ে পাকা বলবে না। শুধু মা-বাবার ক্ষেত্রেই না, প্রবীণদের ক্ষেত্রেও একই নিয়ম প্রযোজ্য।

এ সম্পর্কে একটি মজার ঘটনা রয়েছে—রসুলুল্লাহ (স)-এর প্রিয় দুই নাতি ইমাম হাসান এবং ইমাম হোসেনের বয়স তখন অল্প। এক প্রবীণ বেদুঈনকে তারা অজু করতে দেখলেন। কিন্তু তার অজুর পদ্ধতিটা যথাযথ ছিল না। লোকটি ভুল করছে, কিন্তু একজন প্রবীণকে সরাসরি তা বলাও অশিষ্টাচার। শেষে তারা দুজন মিলে একটা বুদ্ধি বের করলেন। দুজনই ঝগড়ার ভান করে চিৎকার করে বলতে লাগলেন, আমি ঠিক। অপরজন বললেন, আমি ঠিক।

এসব শুনে বেদুঈন এগিয়ে এলো। তাকে দেখে দুজনই বলে উঠলেন, জনাব, আপনিই ফয়সালা করে দিন আমাদের মধ্যে কার অজু ঠিক হচ্ছে। এই বলে দুজনই যথাযথ নিয়মে অজু করতে লাগলেন। বেদুঈন দেখল, তারা একই নিয়মে অজু করছে। তা দেখে বেদুঈন বুঝে গেল, আসলে ভুল ছিল তার অজুতেই। বালক দুজন তা ধরিয়ে দিচ্ছে মাত্র। তেমনি ভুল হতে পারে প্রত্যেক মা-বাবারই। ভুল হতে পারে যে-কারোরই। কিন্তু ভুল ধরিয়ে দেয়ার বা তা বলারও নিয়ম আছে। বলার ক্ষেত্রে সবসময় কুশলী হবেন, আপনি সব জায়গাতে জয়ী হবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পারস্পরিক সম্পর্ক

প্রশ্ন : পারিবারিক জীবনে নিত্যদিন ভুল বোঝাবুঝি হচ্ছে। আমার স্ত্রী আমাকে বোঝে না। এ-ক্ষেত্রে করণীয় কী?

উত্তর : আসলে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যকার সম্পর্কে একটা সাধারণ অভিযোগ হলো, ও আমাকে বোঝে না। স্ত্রীর অভিযোগ, স্বামী তাকে বোঝে না। স্বামীর অভিযোগ, স্ত্রী তাকে বোঝে না। এবং এই ভুল বোঝাবুঝিগুলো কিন্তু খুব ছোটখাটো বিষয় নিয়ে হয়।

যেমন, হয়তো কোনো একদিন আপনি অফিস থেকে একটু তাড়াতাড়ি বাসায় চলে এলেন স্ত্রীকে সারপ্রাইজ দেবেন বলে। স্ত্রীর জন্যে একটা গিফটও হয়তো নিয়ে এলেন। কিন্তু বাসায় এসেই দেখেন স্ত্রীর মুখ থমথমে। বোঝা যাচ্ছে প্রচণ্ড রেগে আছে। যেই জিজ্ঞেস করলেন, কী হয়েছে? অমনি বারুদের মতো জ্বলে উঠল। উচ্চস্বরে যত খেদ, ক্ষোভের কথা বলতে লাগল।

আপনি কিছুই বুঝতে পারছেন না, এমন করছে কেন? সকালবেলাই তো ভালো মুডে দেখেছেন। এর মধ্যেই তার জন্যে আনা গিফটটা বাড়িয়ে দিতেই ছুড়ে মেরে হয়তো বলল, নিকুচি করি তোমার গিফটের। আর আপনিও রেগে গেলেন। কী, এত শখ করে কেনা গিফট এভাবে ছুড়ে মারল! কী নিষ্ঠুর এক স্ত্রীর স্বামীই না হতে হয়েছে আমাকে! ব্যস লেগে গেল ঝগড়া।

অথচ ঘটনা কিন্তু খুব ছোট। স্বামীটি যদি একটু মাথা ঠান্ডা করে ভাবতেন, সকালবেলা যে স্ত্রীর মুড এত ভালো ছিল, বিকেলবেলা সে কেন এমন করছে! নিশ্চয়ই এর পেছনে কোনো কারণ আছে। তাহলে কারণটাও তার সামনে চলে আসত। এবং আসলেও এখানে কারণ হয়তো যা ছিল তা হলো, আজ দুপুরে শাশুড়ির সাথে স্ত্রীর কথা কাটাকাটি হয়েছে, মনোমালিন্য হয়েছে। স্ত্রীর সেই রাগ গিয়ে পড়েছে স্বামীর ওপর। স্বামীটি পড়েছেন ক্রসফায়ারে। ফায়ারটা ছিল শাশুড়ির দিকে। কিন্তু মাঝখানে স্বামী এসে পড়ায় তিনি মিসফায়ারড হয়ে গেছেন।

অতএব পারিবারিক জটিলতায় বা সমস্যায় সবসময় আগে প্রেক্ষাপটটা বোঝার চেষ্টা করবেন। তাহলেই দেখবেন মুহূর্তের উত্তেজনায় ভুল না করে আপনি সম্পর্ক স্বাভাবিক করতে পারছেন।

পারিবারিক জীবনে সমস্যার ক্ষেত্রে প্রথমত আমাদের দেখতে হবে, সহজ সত্যটি কী? অর্থাৎ যেটিকে আপনি ফেনিয়ে তুলছেন, তার পেছনের কারণটি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কী বা মূল ঘটনাটি কী? পারিবারিক জীবনে আমরা যে ভুলটা করি তা হলো, অনেক রকম ধারণার ওপর ভিত্তি করে কথা বলি। অন্যপক্ষকে কথা বলতে না দিয়ে হয়তো বলতে থাকি, 'তুমি নিশ্চয়ই এটা ভেবে এভাবে বলেছ'।

কিন্তু এভাবে না বলে সহজ সত্যটা শনাক্ত করতে হবে। এই প্রক্রিয়ায় গেলে দেখা যাবে, ৯০ ভাগ দৈনন্দিন পারিবারিক সমস্যা এমনিতেই মিটে গেছে। সহজ সত্য শনাক্ত করলে দেখবেন, রাগ ক্ষোভ বা ঝগড়ার কারণই অনুপস্থিত। এর বদলে হাসিই পাবে আপনার। কারণ পারিবারিক ক্ষেত্রে ৯০ ভাগ রাগারাগি হয় তুচ্ছ সব কারণে, যা আমরা অনায়াসে এড়াতে পারি।

দ্বিতীয়ত, সহজ সত্য বোঝার পরে তা প্রকাশ করা। পারিবারিক জীবনে এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ। আমরা মনে করি, সহজ সত্যটি একেবারে সরাসরি প্রকাশ করাই তো উত্তম। এখানে আবার কায়দাকৌশলের কী আছে? এখানেই আমরা ভুলটা করি। কারণ সহজ সত্যকে 'সহজ সত্য' হিসেবে গ্রহণ করতে পারে মাত্র শতকরা একভাগ লোক। আর শতকরা নিরানব্বই ভাগই সহজ সত্যকে মেনে নিতে পারে না।

পারিবারিক ঝগড়ায় হয়তো স্বামী স্ত্রীকে বা স্ত্রী স্বামীকে রাগের মাথায় বলে ফেলেন, 'তুমি আমাকে কষ্ট দিয়েছ' বা 'তোমার জন্যে এ ক্ষতিটা হয়েছে'। এভাবে বলার মাধ্যমে সরাসরি তাকে অভিযুক্ত করা হলো, তৈরি হলো 'তুমি-আমি'র দেয়াল। অথচ কথাটি এভাবেও বলা যেত যে, 'আমি কষ্ট পেয়েছি'। কারণ এটাই ছিল সহজ সত্য।

এভাবে বললে একদিকে যেমন সরাসরি অভিযুক্ত করা হলো না, 'তুমি-আমি'র দেয়াল হলো না; তেমনি অপরপক্ষের সমবেদনাও সৃষ্টি হলো আপনার জন্যে। কিন্তু সরাসরি অভিযুক্ত করলে সমবেদনার পরিবর্তে আসত ব্যাখ্যা। তিনি বোঝাতে চাইতেন, আমি ভুল করি নি, তুমিই করেছ। তখন কষ্টও পাবেন, আবার ভুলও স্বীকার করতে হবে। তাই সরাসরি অভিযুক্ত না করেও সহজ সত্য প্রকাশ করা যায়।

তৃতীয়ত, এই কষ্টকে দূর করা। এর দুটো উপায় রয়েছে। এক হলো, যে কষ্ট দিয়েছে তাকে জীবন থেকে দূরে সরিয়ে দেয়া। কিন্তু পারিবারিক জীবনে এটি সবচেয়ে কঠিন কাজ। মা-বাবা, ভাইবোন, স্বামী-স্ত্রী, ছেলেমেয়ে—এদের মধ্যে যে-ই আপনাকে কষ্ট দিক না কেন, আপনি তাকে জীবন থেকে দূরে ঠেলে দিতে পারবেন না।

এ-ক্ষেত্রে দ্বিতীয় যে উপায় রয়েছে তা হলো, সম্পর্কের সেতু নির্মাণ করা। সম্পর্কের সেতুবন্ধন গড়তে হবে, দেয়াল নয়। এই সেতু নির্মাণ করার জন্যে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রয়োজন হলো আপনার বিশ্বাস। আপনার যে জয় করার ক্ষমতা রয়েছে সে ক্ষমতায় বিশ্বাস যে, যে-কোনো পরিস্থিতিকে আমি জয় করতে পারি, যে-কোনো মানুষকে আমি আমার পক্ষে আনতে পারি। আমার মা-বাবা, স্বামী-স্ত্রী বা সন্তান যে-ই হোক না কেন, আমি তাকে জয় করতে পারি।

এই বিশ্বাস যত আপনার মধ্যে প্রবল হবে, তত আপনি সেতু নির্মাণ করতে পারবেন। কারণ এই বিশ্বাসের ওপরই সেতুর স্তম্ভ নির্মিত হয়। আর এই বিশ্বাস যদি প্রবল না হয়, তাহলে সেতুর ভিত্তি আর থাকে না। কাজেই পারিবারিক ক্ষেত্রে যে-কোনো ভুল বোঝাবুঝি বা দূরত্বকে দূর করার জন্যে বিশ্বাসই হচ্ছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ। অতএব বিশ্বাস করুন, সমমর্মী হোন। তাহলে স্বামী বা স্ত্রীকে বোঝানো সহজ হয়ে যাবে।

প্রশ্ন : আমি অন্যদের সাথে মিলেমিশে থাকতে চাই। কিন্তু দেখা যায়, ছোটখাটো বিষয় নিয়ে প্রায়ই ভুল বোঝাবুঝি হয়। সমস্যাটা কোথায় আমি বুঝি না। এদিকে পরবর্তী বেশ কিছুটা সময় বিষয়টি নিয়ে ভারাক্রান্ত থাকি।

উত্তর : আসলে সমস্যাকে শনাক্ত করতে পারা সমাধানের অর্ধেক। আর মনোজাগতিক ক্ষেত্রে সমস্যাকে শনাক্ত করতে পারা হচ্ছে, সমাধানের ৯০ ভাগ। বাকি ১০ ভাগ হচ্ছে সচেতন থাকা, অভ্যাসটা শুধরে নেয়া আর কিছু বিশেষ ক্ষেত্রে সেই সময়টাকে পার হতে দেয়া, অর্থাৎ নীরব থাকা।

ভুল বোঝাবুঝির একটি বড় কারণ হলো, সমস্যাটির জন্যে যে আমারও কিছু দায় আছে, সেটা বুঝতে না পারা। আমরা মনে করি, সমস্যাটি অপর পক্ষের কারণে হয়েছে। আমি ঠিক আছি। আমার প্রতি অন্যায়, অবিচার করা হয়েছে। আমাকে কেন বুঝল না। সাধারণত পরিবারের সদস্য, প্রিয়জন এবং ঘনিষ্ঠদের মধ্যেই এ জটিলতা হয়।

অর্থাৎ দুপক্ষই আশা করে, অন্যপক্ষ তাকে বুঝবে। কিন্তু বোঝার জন্যে প্রথম উদ্যোগ যে তিনিই নিতে পারেন, সেটা তিনি মনে করেন না। ফলে যা হওয়ার তা-ই হয়। কেউ কাউকে বুঝতে চায় না। তখন সম্পর্কে টানাপোড়েন সৃষ্টি হয়। শক্তিশালী পক্ষ হয়তো অপেক্ষাকৃত দুর্বল প্রতিপক্ষের ওপর কর্তৃত্ব করেন। যেমন, স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে স্বামী যদি রগচটা হন, স্ত্রী তখন মেনে নেন যে, এটাই আমার কপাল। এটা আমার দুর্ভাগ্য।

আর স্ত্রী মেজাজী হলে স্বামী তখন আপসের মনোভাব গ্রহণ করেন। ঝামেলা-ঝঞ্ঝাটকে পরিহার করেন। চীনা দার্শনিক কনফুসিয়াস খুব

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

সুন্দরভাবে বলেছিলেন, মানুষ বিতর্কে জড়িয়ে প্রথম যে ভুলটা করে তা হলো তার বুদ্ধিকে সে ব্যবহার করে বিতর্ক জয়ের জন্যে, এড়ানোর জন্যে নয়। কাজেই পারিবারিক ক্ষেত্রে এবং জীবনের যে-কোনো ক্ষেত্রে বুদ্ধিমানের কাজ হবে বিতর্ক এড়ানো। কারণ যে বিরোধে হার হবে, সে বিরোধে যাওয়ারই বা দরকার কী?

পারস্পরিক সম্পর্কের জটিলতা নিরসনের সবচেয়ে কার্যকর সমাধান হলো নিজের ভুল খুঁজে বের করা এবং অপরপক্ষের অবস্থান থেকে ভাবা, তাকে বোঝার চেষ্টা করা। কারণ আপনি নিজে যা করেন না, অপরপক্ষের কাছ থেকে আপনি সেটা আশাও করতে পারেন না।

আর যখন আপনি অপরপক্ষকে ভুল বলে ধরে নিচ্ছেন, তখন আপনার মনে হচ্ছে, ভুল বোঝাবুঝি দূর করার দায়িত্বও তার। কিন্তু যদি ভাবতেন, আপনি তাকে বোঝাতে পারেন নি বলে সে ভুল বুঝেছে, তখন দায়িত্বটা আপনি নিতেন। তখন দেখা যেত, আপনিই সমাধানের জন্যে এগিয়ে যাচ্ছেন এবং সমাধানও হচ্ছে খুব সহজেই।

প্রশ্ন : মনের বিষ তৈরি হয় এমন পরিস্থিতি থেকে যদি কেউ পরিত্রাণ না পায়, তবে সে কীভাবে তা দূর করবে? যদি পরিবারের কোনো সদস্য নেতিবাচক, কলহপ্রিয় ও জটিল মনের মানুষ হন এবং সে মানুষটির দায়িত্ব ও যত্নও তাকেই নিতে হয়, তখন তার মনে প্রতিনিয়ত বিরক্তি ক্ষোভ অভিমান ও অশান্তি তৈরি হয় এবং এটা ক্রমাগত তাকে হতাশ ও পরিশ্রান্ত করে তোলে। এই মনের বিষ থেকে কীভাবে মুক্ত থাকা যায়?

উত্তর : আসলে মনের বিষের অবস্থান হচ্ছে আপনার মনে। আপনি তার দেয়া এই অপ্রয়োজনীয় ক্ষতিকর জিনিসগুলো গ্রহণ না করলেই হয়। বহু বছর আগের কথা। এক তরুণ তার বন্ধুর বাড়িতে গেছে বন্ধুকে ডাকার জন্যে। বন্ধুর বড় বোন মনে করতেন, সে একটা বাউন্ডুলে। দরজা নক করার পর দরজা খুলে এই তরুণকে দেখেই তিনি বিরক্ত হয়ে বললেন, 'ও বাসায় নেই'। তারপর সজোরে দরজাটা বন্ধ করে দিলেন।

এ ঘটনায় তরুণটি প্রথম বিস্মিত হলো। বুঝল, তার বন্ধু বাসায় আছে, কিন্তু তাকে ডেকে দেয়া হবে না। সে সিদ্ধান্ত নিল ডেকে না দেয়া পর্যন্ত সে আসতেই থাকবে। এই তরুণ এটাকে একটা মজার খেলা হিসেবে নিল। সে প্রতিদিন গিয়ে নক করত, বন্ধুর বোনও 'নেই' বলে দরজা বন্ধ করে দিতেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এদিকে তরুণটি কোনো ধরনের ঝগড়া বা বেয়াদবি ছাড়া মনে মনে বলেছে, ডেকে দেবেন না কেন? একদিন না একদিন দিতেই হবে।

দিনের পর দিন এ ঘটনা ঘটতে লাগল। প্রায় মাস দুয়েক পর বোনের বিরক্তি যখন চূড়ান্ত পর্যায়ে এসে ঠেকল তখন তিনি একদিন ছোট ভাইকে ডেকে দিয়ে বললেন, 'এই বেহায়া আজও এসেছে। প্রতিদিন দরজা বন্ধ করে দেই, তারপরও আসে!'

আপনাকেও যখন বকাবকি করে, উপভোগ করুন। ভাবুন, আহারে! বেচারা কত দুঃখী! তাকে দেখার জন্যে আমি ছাড়া কেউ নেই। ভেবে দেখুন, কত করুণ তার অবস্থা! সে-তো মানসিকভাবে সুস্থ নয় বলেই গালিগালাজ করছে। এমন একজন মানুষের ওপরে রাগ করার কী আছে!

আর নেতিবাচক মানুষ থেকে সবসময় দূরে থাকবেন। আপনি বলবেন, পরিবারের খুব কাছের কোনো মানুষ যদি নেতিবাচক হয়, তাহলে দূরে থাকব কীভাবে? এই দূরে থাকা মানে হচ্ছে, তার কোনো কথা আমলে নেবেন না। সে যা-কিছু বলে বলুক, কখনো প্রভাবিত হবেন না। আপনি হাসবেনও না, কাঁদবেনও না। মজার খেলা হিসেবে নিন। উত্তেজিত হবেন না। আপনি রেগে গেলেন বা দুঃখ পেলেন মানে সে জিতে গেল। কারণ সে-তো চাচ্ছে, আপনি যেন আহত হন।

আর আপনি যদি আহত না হয়ে পাখির মতো ডানা মেলে উড়ে বেড়ান, যেন এগুলো কিছুই আপনার গায়ে লাগে না, তখন এমনিতেই সব বন্ধ হয়ে যাবে। কারণ মানুষ যখন তার কথার কোনো রি-একশন পায় না, তখন স্বাভাবিকভাবেই সে কথা বলার আগ্রহ হারিয়ে ফেলে।

প্রশ্ন : গত কয়েক বছর ধরে একজন আমার পেছনে শত্রুতা করে আসছে। আমি কখনো বুঝতে পারি নি যে, এর কারণে আমি কোনো কাজে এগোতে পারি না। মেডিটেশন করে আমি তাকে বোঝানোর চেষ্টা করলাম। কিন্তু ফল হলো উল্টো। তার শত্রুতা এখন আরো বেড়ে গেছে। এখন আমি কীভাবে তার শত্রুতা থেকে পরিত্রাণ পাব?

উত্তর : এটা আপনার ভুল ধারণা যে, মেডিটেশনে বোঝানোর চেষ্টা করায় শত্রুতা আরো বেড়ে গেল। এটা একধরনের হ্যালুসিনেশন। এ ধরনের মানসিক বিভ্রান্তিতে অনেকেই ভোগেন। মনে হয়, অমুকে বোধ হয় শত্রুতা করছে, অমুকে তাবিজ করেছে, বান মেরেছে, বিয়ে, সাফল্য, সন্তান আটকে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

রেখেছে ইত্যাদি। একশ্রেণির ভণ্ড পীর-ফকির-ওঝারা এসব ভ্রান্ত বিশ্বাসের সুযোগ নিয়ে বেশ ফুলেফেঁপে কলাগাছ হয়ে উঠছে। অতএব এসব ভ্রান্ত ধারণা থেকে বেরিয়ে আসার জন্যে প্রয়োজনে কাউন্সেলরের পরামর্শ নিন।

প্রশ্ন : কেউ যদি আমার সম্পর্কে ভুল ধারণা করে এবং এটা নিয়ে অন্যদেরকেও বলে বেড়ায়, তাহলে কী করা উচিত? সম্পর্ক নষ্ট হবে ভেবে সরাসরি তাকে বলতে পারছি না। যদিও মনে মনে ক্ষোভ-কষ্ট ঠিকই হচ্ছে।

উত্তর : আপনি সরাসরি তাকে না বললেও আপনার মনে যে ক্ষোভ সঞ্চারিত হচ্ছে, তার ফলে সম্পর্ক কিন্তু নষ্ট হবেই, তা আজ হোক বা কাল হোক। অতএব আসল সত্যটা বলার পরও যদি দেখেন সম্পর্ক টিকে আছে, তাহলে বুঝবেন, এ সম্পর্কটা আপনার জন্যে কল্যাণকর। আর যদি দেখেন সম্পর্ক ভেঙে গেছে, তাহলে বুঝবেন, এ সম্পর্ক আপনার জন্যে অকল্যাণকর ছিল।

আর প্রতিদ্বন্দ্বীর সাথে সবসময় আলাপের পথ উন্মুক্ত রাখবেন। কখনো আলাপ-আলোচনার পথ বন্ধ করবেন না, আপনি জয়ী হবেন। প্রতিপক্ষকে কখনো প্রকাশ্যে অপমান করবেন না। নবী-রসুলদের জীবন দেখুন, তাঁরা কখনো প্রতিপক্ষকে অপমান করেন নি এবং প্রতিপক্ষের সাথে আলোচনার পথ তাঁরা কখনো বন্ধ করেন নি।

প্রশ্ন : আমার নিজের সম্পর্কে যখন কেউ অহেতুক চিন্তা করে, অহেতুক নেতিচিন্তা করে বা মিথ্যা দোষারোপ করে, তখন নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা অসম্ভব হয়ে ওঠে। নানান যুক্তিতর্ক দেখিয়ে তাদের ভ্রান্ত ধারণা দূর করার জন্যে অস্থির হয়ে উঠি। এ থেকে কীভাবে পরিত্রাণ সম্ভব?

উত্তর : কেউ যখন অহেতুক নেতিচিন্তা করবে, মিথ্যা দোষারোপ করবে, আপনি তখন কিছুই বলবেন না। এটাকে কোনো আমলই দেবেন না। সে এমনিতেই থেমে যাবে। তাকে যুক্তিতর্ক দিয়ে বোঝানোর কোনো প্রয়োজন নেই, বুঝিয়ে নিজের সময় নষ্ট করারও কোনো প্রয়োজন নেই।

প্রশ্ন : কিছু মানুষ সর্বদা নেতিবাচক মন্তব্য করে অন্যকে দমিয়ে দিতে চায়। এরকম মানুষকে যাদের এড়ানো সম্ভব হয় না এবং প্রতিবাদে ক্ষতির সম্ভাবনা থাকে, তাদের সাথে সম্পর্কের সেতু নির্মাণ করা যায় কীভাবে?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : যারা নেতিবাচক মন্তব্য করে দমিয়ে দিতে চায়, তাদের সাথে সেতু নির্মাণ করারও কোনো প্রয়োজন নেই। শুধু আপনি তাদের মন্তব্য দিয়ে কখনো প্রভাবিত হবেন না। অর্থাৎ প্রো-একটিভ থাকবেন। তাদেরকে এড়িয়ে চলার যেমন প্রয়োজন নেই, তাদের মন্তব্য দিয়ে প্রভাবিত হওয়ারও প্রয়োজন নেই। শুধু মনে মনে বলবেন, কিছুই নিলাম না।

প্রশ্ন : আমার আত্মীয়স্বজন একসময় আমাকে খুব অনাদর-অবহেলা করত। এখন আমার অবস্থা আল্লাহর রহমতে ভালো। এখন তারা আমাকে তাদের বাড়িতে যেতে বলে ও যোগাযোগ করে। কিন্তু আমার মন সায় দেয় না তাদের সাথে মিশতে। আমি কী করব?

উত্তর : এ ব্যাপারে আপনি স্বাধীন। তবে তারা যে অনাদর করেছে, এই অনাদরের শাস্তি হচ্ছে তাদের সাথে সুন্দর সম্পর্ক রাখা। এখন যত মিশবেন তত তাদের মনে পড়বে যে, আপনাকে তারা অবহেলা করেছিল। অর্থাৎ যত ক্ষমা করতে পারবেন, তত আপনি বড় হবেন। আল্লাহর রহমতে আপনার অবস্থা তত ভালো হতে থাকবে।

প্রশ্ন : একজন লোক যদি আমার সাথে প্রায় সময়ই খারাপ ব্যবহার করে, তাহলে আমার কী করা উচিত?

উত্তর : আপনার সাথে যত খারাপ ব্যবহার করবে, আপনি তত ভালো ব্যবহার করবেন। সে খারাপ ব্যবহার করছে, আপনি যে তা বুঝতে পারছেন, তা তাকে বুঝতেই দেবেন না। আপনি এমন আচরণ করুন, যেন আপনি বুঝতেই পারছেন না।

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন, কাউকে তার আচরণ থেকে পৃথক করতে পারি না বলে ভুল করি। কিন্তু আচরণই তো ব্যক্তির প্রতিফলন। আচরণ দিয়েই কাউকে বিচার করা হয়। যেমন কেউ মিথ্যা বললে আমরা তাকে 'মিথ্যাবাদী' বলি। কেউ চুরি করলে 'চোর' বলি। মানুষের ব্যক্তিত্ব এবং বৈশিষ্ট্য সবকিছুই আচরণ দিয়ে নির্ধারিত হয়। আর আচরণ শেখার জন্যেই আমরা ফাউন্ডেশনের সাথে যুক্ত। তাহলে আচরণকে বাদ দিয়ে কীভাবে তাকে পুরস্কৃত করব?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : চুরি করলে চোর হয়–এটা ঠিক। কিন্তু যেহেতু তাকে বদলাতে চাচ্ছি, এখন সবসময় যদি তাকে বলতে থাকেন, তুমি চোর ও মিথ্যাবাদী, তাহলে সে কি আপনার কথা শুনবে? আপনার বাসায় ছোট একটি বাচ্চা কোনো জিনিস লুকিয়ে ফেলেছে। আপনি যদি এ নিয়ে সবসময় তাকে খোঁটা দেন, তাকে তো কখনো ভালো করতে পারবেন না। যেহেতু আমরা তার আচরণ শোধরাতে চাই, তাই তার আচরণ দিয়ে আমরা প্রভাবিত হবো না।

একজন আপনাকে গালি দিল বা আপনার সাথে মিথ্যা বলল। আপনি তাকে গালি দিয়ে বা মিথ্যা বলে প্রভাবিত করতে পারবেন না। এক শাশুড়ি তার পুত্রবধুর নামে অন্যদের কাছে খুব নিন্দামন্দ করতেন। কিন্তু পুত্রবধু তা জেনেও শাশুড়ি এবং অন্যদের সাথে খুব স্বাভাবিক আচরণ করতেন। কখনো রাগারাগি বা ক্ষোভ প্রকাশ করেন নি। এমনকি তিনি নাকি ননদদের নিন্দা করেছেন–শাশুড়ির কাছে এমন অভিযোগ শুনে ননদরাও তার দিকে তেড়ে এসেছে, তখনো তিনি স্বাভাবিক ছিলেন।

তার আচরণই পরবর্তীতে শাশুড়িসহ অন্য সবার ধারণা বদলাতে সাহায্য করেছে এবং তাকে পরিণত করেছে সবার প্রিয়পাত্রে। কাজেই কারো আচরণ বদলাতে চাইলে তাকে তার আচরণ থেকে আলাদা করতে হবে এবং সেই আচরণে প্রভাবিত হওয়া যাবে না।

প্রশ্ন : আমার সাথে একবার যদি কারো ভুল বোঝাবুঝি হয়, তাহলে তার সাথে আর কথা বলতে ইচ্ছা করে না। এ-ক্ষেত্রে আমার কী করা উচিত?

উত্তর : আবার তার সাথে কথা বলা উচিত। তার সাথে আপনি কথা বলছেন না মানে আপনি তাকে ঘৃণা করছেন। এবং এ ঘৃণা দ্বারা সে যতটা না ক্ষতিগ্রস্ত হবে তার চেয়ে বেশি ক্ষতিগ্রস্ত হবেন আপনি। কারণ যে হৃদয়ে ঘৃণা জমে থাকে, সে হৃদয়ে কখনো স্রষ্টার রহমত যায় না। সেজন্যে তার সাথে কথা বলবেন, কথা বলার মধ্যে কোনো দোষ নেই।

প্রশ্ন : প্রতিপক্ষ যদি তার নিজের দোষত্রুটি আমার ওপর চাপিয়ে দেন, তাহলে আমার কী করণীয় হবে?

উত্তর : প্রতিপক্ষ দোষত্রুটি যা-ই আপনার ওপর চাপিয়ে দিক, আপনি সেটা গ্রহণই করবেন না। মনের বাড়ির কমান্ড সেন্টারে যাবেন। তাকে বলবেন,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আসলে আমি কোনো অন্যায় করি নি। আমি তোমার মঙ্গল চাই এবং আমার সাথে সম্পর্ক উন্নত হলে তুমি লাভবান হবে। সেই লাভ হতে পারে আত্মিক, বৈষয়িক, পেশাগত—এটা তাকে ক্রমাগত বোঝাতে হবে।

প্রশ্ন : পারস্পরিক সম্পর্ক উন্নয়নে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় কী?

উত্তর : পারস্পরিক সম্পর্ক উন্নয়নে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে, আপনি অন্যের কাছ থেকে যে ব্যবহার প্রত্যাশা করেন, নিজে সে ব্যবহার করা এবং ক্রমাগত সেটা করে যাওয়া। আপনি যখন ক্রমাগত ভালো ব্যবহার করে যাবেন, দেখবেন, আপনার কাজের ফলাফল আপনি পেতে শুরু করেছেন। সুসম্পর্ক তৈরির সবচেয়ে সহজ উপায় এটি।

প্রশ্ন : মনের বিষ দূর না করে সম্পর্ক উন্নয়ন করা কি সম্ভব?

উত্তর : সম্পর্ক উন্নয়ন করার আগে অবশ্যই মনের বিষ দূর করতে হবে। তার বিরুদ্ধে যত ক্ষোভ, দুঃখ, গ্লানি যা-কিছু আছে, সব আলফা স্টেশনে ধুয়েমুছে একদম পরিষ্কার করে মনের বাড়িতে যাবেন।

এটা হচ্ছে মৌলিক কথা, যার সাথে সম্পর্ক উন্নয়ন করতে যাচ্ছেন, তার বিরুদ্ধে কোনো ক্ষোভ আপনার মনের মধ্যে রাখতে পারবেন না। যেহেতু আপনি সম্পর্ক উন্নয়ন করতে চাচ্ছেন, আপনার মন থেকে সমস্ত ক্ষোভ দূর করে দিতে হবে। তাকে পুরোপুরি ক্ষমা করে দিতে হবে।

প্রশ্ন : পারস্পরিক ভুল বোঝাবুঝি বাবার সাথে, ভাইয়ের সাথে, খালার সাথে, শ্বশুর-শাশুড়ির সাথে। এ সমস্ত ভুল বোঝাবুঝির ক্ষেত্রে কী করণীয়?

উত্তর : আমরা ভুল বোঝাবুঝির পরে সম্পর্কের মাঝে দেয়াল তৈরি করে ফেলি। সুসম্পর্কের দুটো দিক—হয় সম্পর্ক রাখবেন, না হলে রাখবেন না; কোনো অশান্তি নেই। কিন্তু সম্পর্ক রাখবেন আবার দেয়াল তৈরি করবেন, তাহলে অশান্তি আরো বাড়বে।

আপনি হয়তো বলবেন, মায়ের সাথে, স্বামীর সাথে সম্পর্ক ছেদ করি কীভাবে? যেখানে সম্পর্ক ছেদ করতে পারবেন না, সেখানে দেয়াল তৈরি না করে সেতু রচনা করবেন। আমরা সেতু রচনার বদলে দেয়াল তৈরি করি। যে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কারণে আমাদের সমস্যা অব্যাহত থাকে। একজন মানুষ যত কঠিন হোক, যত খারাপই হোক, প্রত্যেক মানুষের ভেতরেই একটা নরম জায়গা আছে। যেখানে অনায়াসে আপনি টোকা দিয়ে যেতে পারেন।

যে বুদ্ধিমান, সে সবসময় নরম জায়গায় নাড়া দেয়। আর আহাম্মক শক্ত জায়গায় আঘাত করে। শক্ত জায়গায় আঘাত করলে আপনার হাতই রক্তাক্ত হবে। অতএব ভুল বোঝাবুঝি যার সাথেই হোক, যে-সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না, সেখানে দেয়াল তৈরি না করে সেতু নির্মাণ করুন। পারস্পরিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে সেতু তৈরি করা ইতিবাচক আর দেয়াল তৈরি করা নেতিবাচক।

প্রশ্ন : খুব কাছের মানুষ বা পরিবারের সদস্যদের তীব্র আঘাত দেয়া কথায় খুব কষ্ট পাই। এ-ক্ষেত্রে কান্নাকাটি না করে অথবা ঝগড়া না করে একজন প্রো-একটিভ মানুষ হিসেবে কী ধরনের আচরণ করা উচিত?

উত্তর : একজন কথা বলছে, আপনি এক কান দিয়ে শোনেন আরেক কান দিয়ে বের করে দেন। আপনি না শুনলে তো এটার কোনো প্রভাব আপনার ওপরে পড়বে না। মনে মনে তওবা তওবা বলুন, বোঝে না, আহারে বেচারা! তার জন্যে দোয়া করুন। সে যদি বুঝত তাহলে আরো ভালো কথা বলত। মনে মনে বলুন, আল্লাহ! তুমি তার হেদায়েত করো। আমরা এখানে ভুল করি। অপমানিত বোধ করি। আপনি যদি অপমানিত বোধ না করেন, কে আপনাকে অপমান করতে পারবে?

সবসময় মনে রাখবেন, আরেকজন কটু কথা বলতে পারে। রি-একশনটা আপনার ওপর নির্ভর করছে। আপনি সেটাকে কীভাবে নেবেন। তাকে আপনি বদলাতে পারবেন না। কিন্তু আপনি আপনার দৃষ্টিভঙ্গিটাকে খুব সহজে বদলে ফেলতে পারেন। পরিবারের সদস্য মা হতে পারে, ভাইবোন হতে পারে, চাচা-চাচি হতে পারে, শ্বশুর-শাশুড়ি হতে পারে, শালা হতে পারে। তারা কীভাবে আপনাকে আঘাত দেবে, যদি আপনি আঘাতটাকে না নেন?

আমরা আমাদের কোর্সে মহামতি বুদ্ধের কথা বলেছি। যিশুর কথা বলেছি। রসুলুল্লাহ (স)-এর জীবন দেখেছি। তিনি কখনো আঘাত নেন নি। তায়েফে তাঁকে শুধু কটুকথা না, পাথর মেরে রক্তাক্ত করা হলো। উনি যখন মক্কা বিজয়ের পরে তায়েফ অবরোধ করলেন, তখন তো প্রতিশোধ নিতে পারতেন। তিনি বলেছিলেন, তোমরা যে শর্তে আত্মসমর্পণ করতে চাও করো। একজন মানুষকেও তো তিনি শাস্তি দেন নি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

অর্থাৎ আরেকজন মন্দ কথা বলতে পারে। কিন্তু আপনি আনন্দিত হবেন, না কষ্ট পাবেন–এটা নির্ভর করে আপনার ওপরে। আরেকজনের জিনিস যেটা আপনার প্রয়োজন নেই সেটা কেন গ্রহণ করবেন? কারণ অপমান তো আপনার জন্যে প্রয়োজনীয় কিছু না। এটা আপনার জন্যে কল্যাণকর কিছু না। অতএব কখনো অপমানিত বোধ করবেন না। তাহলে আপনাকে কেউ অপমান করতে পারবে না।

প্রশ্ন : পেশাগত কারণে সপ্তাহে ছয় দিন পরিবার হতে দূরে থাকি। একাকী থাকার জন্যে কিনা জানি না অনেক নেতিচিন্তা ও দুশ্চিন্তাও মাথায় ভর করে। স্ত্রীর নিকট প্রিয় স্বামী, একমাত্র ছেলের নিকট প্রিয় বাবা হয়ে উঠতে পারছি না। এখন এই পরিস্থিতি থেকে উত্তরণের জন্যে আমার কী করণীয়?

উত্তর : আপনি ছয় দিন আলাদা থাকছেন। সপ্তম দিন তো আপনার পরিবারের সাথে থাকছেন। একদিন যে থাকলেন, কোয়ালিটি টাইম দিন। মনোযোগ দিন ওই একদিন। পরিবারের সাথে সাত দিন থাকলেন এটা গুরুত্বপূর্ণ না। আসলে সুখের স্মৃতির সংখ্যা কিন্তু কম। আমরা তো পরিবারকে কোয়ালিটি টাইম দেই না।

আপনি প্রত্যেকদিন সন্ধ্যায় পরিবারে ফিরে এসেই সোফায় হেলান দিয়ে বসে আহাম্মকের বাক্স ছেড়ে দেন। আপনি তো পরিবারকে সময় দিচ্ছেন না, টিভিকে সময় দিচ্ছেন। যারা সপ্তাহে ছয় দিন সময় দিচ্ছেন তারা কি পরিবারের প্রিয় হতে পারছেন?

পরিবারের প্রিয় হওয়ার জন্যে কত সময় দিলেন এটা গুরুত্বপূর্ণ না। মনে রাখার মতো সময় দিচ্ছেন কিনা এটা হচ্ছে গুরুত্বপূর্ণ। মনে করবেন, সেই সময়টুকুতে স্ত্রী এবং সন্তান ছাড়া আপনার জগতে কেউ নেই। তাহলে আপনার স্ত্রী ছয় দিন সময় চাইবে না। সে অপেক্ষা করবে সপ্তম দিনের জন্যে। ছেলে ছয় দিন সময় চাইবে না, অপেক্ষা করবে ওই দিনের জন্যে যে, বাবা আজকে আসবে। বাবা এলে আমাকে ছাড়া কাউকে চিনবে না। জীবনে সুখের রহস্যটা এখানে। যতটুকু সময় দিচ্ছেন এটুকু যেন স্মৃতি হয়ে থাকে।

প্রশ্ন : আমার একমাত্র পুত্রবধূর বাবা প্রচণ্ড ক্ষমতাশালী ব্যক্তি। দেশের নাগরিক হিসেবে আমি সাধারণ ব্যক্তি। বর্তমানে বৌমার কথামতো আমাকে ও আমার পরিবারকে ওঠবস করতে হয়। এইভাবে কি বাঁচা যায়? চোরের

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মতো জীবন। ওরা আমার বাড়িতে ভিন্ন ফ্ল্যাটে থাকে। ছেলে বিশেষ কিছু করে না। সংসারের যাবতীয় খরচ আমার পরিবার থেকে যায়। প্রচণ্ড বেহিসেবী। সুন্দর জীবনের মনছবি দেখি। কিন্তু লাভ হচ্ছে না।

উত্তর : আপনার ছেলে বিশেষ কিছু করে না। হয়তো আপনার ছেলেকে পুত্রবধূর বাবা মানে আপনার বেয়াই কিছু একটা ব্যবস্থা করে দেবে, সেই আশায়ই বিয়ে দিয়েছিলেন।

আপনি সাধারণ, আপনি কী কারণে প্রচণ্ড ক্ষমতাশালী অসাধারণের কাছে যাবেন? প্রদীপ যদি সূর্যের কাছে যায় তো প্রদীপের আলো কি দেখা যাবে? গিয়েছেন যখন, ক্ষমতার তেজ তো কিছু আপনাকে ভোগ করতে হবে। সূর্যের কাছাকাছি গেলে সূর্যের তাপ যে-রকম ভোগ করতে হয়। বিয়ে কিন্তু হয় দুই পরিবারের মধ্যে, শুধু ছেলে এবং মেয়ের মধ্যে না। অতএব পারিবারিক সাযুজ্য খুব গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার এ অবস্থা থেকে মুক্তি পাওয়ার পথ একটাই–দোয়া ও হিলিং। কমান্ড সেন্টারে পুত্রবধূকে এনে দরদ দিয়ে যথার্থ করণীয় বোঝাতে থাকুন। নিয়মিত দান করুন। প্রভু যে-কোনো সময় পরিস্থিতি বদলে দিতে পারেন।

প্রশ্ন : আমার খুব কাছের এক আত্মীয়ের ছেলে মাদকাসক্ত। সে লেখাপড়া ছেড়ে দিয়েছে। ওর মা-বাবা আলাদা থাকে। সে মায়ের কাছে বড় হচ্ছে। তাকে নিয়ে সবাই খুব অশান্তির মধ্যে আছি।

উত্তর : আসলে অসুখী পরিবার, ব্রোকেন ফ্যামিলি, ডিস্টার্বড ফ্যামিলির পরিণতি হচ্ছে, তাদের ছেলেমেয়েদের ৮০-৯০ ভাগ হয় মানসিকভাবে অসুস্থ, না-হয় মাদকাসক্ত, না-হয় অপরাধের সাথে জড়িত। এটা আমরা কোর্সেও বলি। ১০-২০ ভাগ কোনোরকমে বেঁচে যায়। ব্রোকেন ফ্যামিলি, ডিস্টার্বড ফ্যামিলি বা অসুখী পরিবারের সন্তানদের দুঃখ একটা অসুখী পরিবার ছাড়া অন্য কারো পক্ষে বোঝা সম্ভব নয়।

এই যে অসুখী পরিবার বা ব্রোকেন ফ্যামিলি, এর মূল কারণটা কী? হযরত জালাল উদ্দিন রুমির একটা গল্প রয়েছে–তিন মুসাফিরের গল্প। একজন আরব, একজন পার্সিয়ান, একজন রোমান। একজন আরবি জানে, একজন ফার্সি জানে, আরেকজন গ্রিক। তো যেতে যেতে পথে তিন জন খুব গল্প করছে। কেউ কারো ভাষা জানে না। কিন্তু চলতে চলতে ভাষা বোঝানোর

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মতো একটা সম্পর্ক হয়েই যায়। যেতে যেতে রাস্তার মধ্যে তারা একটা স্বর্ণমুদ্রা পেল। সামনে বাজার।

আরব বলল, এটা দিয়ে আমরা ইনাব কিনব। পার্সিয়ান বলল, না, এটা দিয়ে আঙুর কিনব। রোমান বলল, তোমরা কী বলছ! এটা দিয়ে তো ভিটিস কিনতে হবে। তিন জনের মধ্যে তুমুল তর্ক হচ্ছে। একজন বলছে ইনাব কিনবে, একজন বলছে আঙুর কিনবে, একজন ভিটিস কিনবে। এতক্ষণ যে আনন্দ ছিল, সে আনন্দ মুহূর্তে মাটি। কলহ শুরু হয়ে গেল।

রুমি বলেন, আসলে এদের জন্যে আর কিছু নয়, প্রয়োজন ছিল একজন অনুবাদকের। কারণ আঙুর হচ্ছে ফার্সি শব্দ। আঙুরের আরবি নাম হচ্ছে ইনাব। আর গ্রিক নাম হচ্ছে ভিটিস। তিন জনই একই জিনিস কিনবে কিন্তু কেউ কারোটা বোঝে না। তাই ঝগড়া করছে।

রুমির এই গল্পটা পড়তে পড়তে মনে হলো, আমাদের পারিবারিক সব সমস্যার মূল হচ্ছে একজন আঙুর কিনবে, একজন ইনাব কিনবে, একজন ভিটিস কিনবে। অর্থাৎ সমস্যার মূল হচ্ছে একজন অনুবাদকের অভাব। যে বুঝিয়ে দেবে যে, তোমরা তিন জন যা চাচ্ছ, এটা একই জিনিস।

আসলে একটা পরিবারে মা-বাবা, শ্বশুর-শাশুড়ি, সন্তান–সবাই সম্মান নিয়ে বাঁচতে চায়। তারা চায়, তাকে একটু মমতা দিয়ে, শ্রদ্ধা দিয়ে দেখা হোক। প্রত্যেকেই সম্মান এবং মমতাটুকু চায়। বাকি যা-কিছু–খাওয়াদাওয়া এবং অন্যান্য সব হচ্ছে বৈষয়িক বা জৈবিক ব্যাপার।

একটা পরিবারে মৌলিক যে চাওয়া–একজন স্ত্রী চায়, স্বামী তাকে একটু স্বীকৃতি দিক, একটু সম্মান করুক। তার পরিশ্রম করতে কোনো বাধা নাই। স্বামী কেবল এটাকে স্বীকার করুক, হাঁ, তুমি পরিশ্রম করছ। অন্তত মনে না হলেও মুখে করুক। স্বামী চায়, স্ত্রী একটু এগিয়ে আসুক। আহারে! সারাদিন অনেক ক্লান্ত হয়ে এসেছ। সন্তানও কিন্তু এটাই চায়। আর কিছু না।

অর্থাৎ পরিবারের কাছে আমাদের চাওয়াটা গল্পের ওই আঙুরের মতো একই জিনিস–সম্মান। পরিবারের প্রত্যেকটা মানুষ এটা চায়। গৃহকর্মী যে সে-ও চায় যে, আমি এত কাজ করে দিচ্ছি, আমাকে একটু মমতা দিক, কাজের একটা স্বীকৃতি দিক।

যখনই এই সম্মান, মমতা পাওয়া যায় না তখনই ক্ষোভ সৃষ্টি হয়। এর প্রকাশ হতে পারে দুই ভাবে। ক্রোধটা প্রকাশ পেতে পারে গালিগালাজ, ভাংচুর, মারামারি রূপে। দ্বিতীয়ত, যখন ক্ষোভটা সে প্রকাশ করতে পারল না তখন এটা দুঃখ, ডিপ্রেশন এবং কষ্ট হিসেবে রূপ নেয়। যাকে যতটুকু সম্মান

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দেয়া দরকার, সেই সম্মানটুকু যখন সে পায় না বা সে সম্মানটুকু যখন আমরা দিতে পারি না, তখনই সমস্যার শুরু হয়। জীবনের রহস্য, বিশেষত পারিবারিক জীবনের অশান্তির জটের যে শুরু, এর ব্যাখ্যা হিসেবে রুমির তিন মুসাফিরের গল্পটা অপূর্ব।

তিন জন একই জিনিস চাচ্ছে, শুধু ভাষাটা ভিন্ন। অতএব ঝগড়ার কোনো প্রয়োজন নেই। প্রয়োজন শুধু একজন অনুবাদকের, একজন গাইডের। প্রশ্ন করতে পারেন, তাহলে এই গাইড কে হবে? উত্তরটা খুব সহজ। আসলে যুগে যুগে মানুষের কল্যাণে স্রষ্টা যে বাণীবাহকদের পাঠিয়েছেন, তাদের শিক্ষাই হচ্ছে সবচেয়ে ভালো গাইড।

প্রশ্ন : উত্তরায় দুই ভাইবোন একসাথে আত্মহত্যা করল তাদের বাবা অন্যত্র বিয়ে করেছে সেই ক্ষোভ থেকে। যদিও তাদের মা চাকরি করে তাদের লালনপালন করছিল। তারা ছিল নামকরা ইংলিশ মিডিয়াম স্কুলের মেধাবী শিক্ষার্থী। এ কেমন পরিবেশে আমরা বাস করছি, দয়া করে কিছু বলবেন।

উত্তর : ঘটনাটি সমাজ জীবনে আমাদের প্রতিটি সচেতন মানুষকে নাড়া দিয়েছে। আমরা অনেক আগে থেকেই নড়েচড়ে বসেছিলাম কিন্তু অন্যরা নড়েছেন ঘটনাটি ঘটার পর। ১৭ বছরের একটি মেয়ে ও ১৫ বছরের একটি ছেলে আপন ভাইবোন একসাথে আত্মহত্যা করেছে। এ বয়সের ছেলে তো আগে যুদ্ধযাত্রা করত, দিগ্বিজয় করত।

মুহাম্মদ বিন কাসিম ১৭ বছর বয়সে সিন্ধু জয় করেছিল। সেনাবাহিনীর নেতৃত্ব দিয়েছিল। এই যে তরুণ প্রজন্ম–১৭/১৫ বছর, এই জীবন তো পাখির মতো উড়ে বেড়ানোর জন্যে। ১৫/১৬ বছরের একটি কিশোরী মেয়ে নিজেকে ডায়ানার চেয়ে কম ভাবে না–আমার কিসের অভাব? অর্থাৎ এটা হচ্ছে যৌবনের ধর্ম। তখন পৃথিবীর কিছুকেই কিছু মনে হয় না।

আর এই ছেলেমেয়েদের কত হতাশা! কত অধঃপতিত এখনকার চারপাশ যে, তারা আত্মহননের পথ খুঁজে নিল। এদের জন্যে যে-রকম মায়া হয়, এরা যে পরিবেশে বড় হয়েছে, সেই পরিবেশ নিয়ে আরো বেশি মায়া হয়। এরা হচ্ছে পরিবেশের শিকার।

তুরস্কের ওসমানীয় সাম্রাজ্যের রাজকুমারদের বিয়ে হতো না যতক্ষণ পর্যন্ত তারা নতুন অঞ্চল দখল করতে না পারত। একজন রাজকুমারকে পুরুষ হিসেবে গণ্য করা হতো না, যদি সে একটা শহর দখল না করত। দখল করে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

এলে তাকে পুরুষ হিসেবে গণ্য করা হতো। তারপরে তার বিয়ে হতো। যে কারণে তারা ১৩/১৪/১৫ বছর বয়স থেকে যুদ্ধে নেমে পড়ত। এখন এই সমস্ত যুদ্ধবিগ্রহের জামানা নেই। কিন্তু জীবন জয়ের যে যুদ্ধ সেটা কেন ১৫ বছরের একটি তরুণ, ১৭ বছরের একটি তরুণী করতে পারবে না?

বাবা ছেড়ে চলে গেছে। কিন্তু মা তো আছে। কেন আমি লড়াই করতে পারব না? কেন আমরা আমাদের সন্তানদেরকে এমনভাবে গড়ে তুলতে পারব না যে, সন্তান যে-কোনো পরিস্থিতিতে লড়াই করতে পারে? যে-কোনো পরিস্থিতিকে জয় করতে পারে? নিজেকে সামলে নিতে পারে?

খুব মায়া হয় এই দুই ভাইবোনের জন্যে। সামাজিকভাবেই আমরা আসলে তাদের কোনো জীবনদৃষ্টি দিতে পারি নি। তারা না যতটা দায়ী তার চেয়ে দায়ী আমাদের সমাজ। আমাদের সামাজিক অপসংস্কৃতি। স্বাভাবিকভাবে এই পুরুষটি আরেকজন মহিলাকে বিয়ে করেছে, সে-তো পরকীয়া করেই করেছে। পরকীয়াপ্রবণ সিরিয়ালগুলো দেখিয়ে এই পরকীয়াকেই উৎসাহিত করা হচ্ছে।

এই সামাজিক অবক্ষয় থেকে আমরা যেন আমাদের পরিবারগুলোকে রক্ষা করতে পারি সেজন্যেই আমাদের কোয়ান্টাম মেথড, সেজন্যেই আমাদের পারিবারিক কার্যক্রম। সেই ১৯৯৭ সালে আমরা আমাদের প্রথম পারিবারিক ওয়ার্কশপ করলাম। তখন থেকে পরিবারকে কীভাবে সুন্দর করা যায় সেজন্যে আমরা প্রোগ্রাম করছি। আমরা সবসময় আমাদের কাজ করে গেছি। কেন?

এই মানুষগুলোকে বাঁচানোর জন্যে। পরিবারগুলোকে বাঁচানোর জন্যে। যত বাইরের পরিবারগুলোকে আমরা মেডিটেশনে নিয়ে আসতে পারব, যতগুলো পরিবারে আমরা পারিবারিক মেডিটেশন চালু করতে পারব ততগুলো পরিবার বেঁচে যাবে।

যে ভাইবোন দুজন আত্মহত্যা করেছে এই পরিবারেও যদি মেডিটেশন থাকত, তাহলে তারা এমনটি করতে পারত না। তারা যদি সৎসঙ্ঘে থাকত তাহলে এমনটি ঘটত না। আত্মশক্তির জাগরণ ঘটিয়ে তারাই নিজেদের জন্যে নতুন পৃথিবী সৃষ্টি করতে পারত।

প্রশ্ন : মনে অনেক কষ্ট। মায়ের সাথে কথা বলি না পাঁচ বছর। আমার বাবা নেই। বাবা সব সম্পত্তি করেছিলেন আমার মায়ের নামে। মা তার সব সম্পত্তি কাউকে না জানিয়ে তার দুই ভাইয়ের নামে লিখে দিয়েছেন। আমার ছোটবোন ও ভগ্নিপতি দুজনই মারা গেছে। তাদের এতিম মেয়েকে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

লালনপালন করছি জন্ম থেকে। তাকে পর্যন্ত ঠকাতে বুক কাঁপে নি আমার মায়ের। অল্প কথায় আপনাকে বলে বোঝাতে পারব না, কত স্বার্থপর আমার মা। আমি দোয়া করি তিনি ভালো থাকুন। কিন্তু বুকটা কষ্টে ভরে যায়।

উত্তর : সবকিছুর পরও মনে রাখবেন মা তো মা-ই। আপনার বাবা তার সব সম্পত্তি আপনার মায়ের নামে করে দিয়েছে। আপনার মা তার ভাইদের দিয়ে দিয়েছে। ভালো হয়েছে। আপদ গেছে। সম্পত্তির জন্যে আপনি আপনার মাকে নিয়ে কষ্ট পাবেন কেন?

মা যদি আপনাকে বুকের দুধ না দিতেন আজকে আপনি এই কষ্টের কথা বলতে পারতেন? আজকে যে এই পর্যন্ত আসতে পেরেছেন মা যদি ছোটবেলায় লালন না করতেন তাহলে এই সত্যের পথে, আলোকিত পথে আসতে পারতেন?

মাকে অন্তর থেকে মাফ করে দিন। সম্পত্তির জন্যে মায়ের সাথে রাগ করা যায় না। এটা নীতিগত কোনো ব্যাপার হলে ভিন্ন কথা হতো। আল্লাহ যদি চান আপনার অনেক সম্পত্তি হবে। আর আপনি একজন এতিম মেয়েকে লালন করছেন যার মা-বাবা নাই। আপনার এবং জাহান্নামের মধ্যে এই মেয়ে হবে দেয়াল। এটা রসুলের কথা–যে একটা এতিম মেয়েকে, অসহায় মেয়েকে লালন করে, কেয়ামতের দিন তার এবং জাহান্নামের মাঝে এই মেয়েটি অবস্থান করবে।

আপনি তো সৌভাগ্যবান যে, আপনি একটা এতিম মেয়েকে লালন করছেন। এই মেয়েকে লালনের জন্যে আপনার মায়ের সম্পত্তির কোনো প্রয়োজন নেই। তার মা-বাবা না থাকার পরও আপনি যে-রকম তাকে লালন করছেন, তেমনি আপনি না থাকলেও কেউ না কেউ তাকে লালন করবে। কিন্তু তাকে লালন করে আপনি সওয়াবের অধিকারী হচ্ছেন।

আর মায়ের প্রতি এই যে কষ্ট রাখছেন এই কষ্টটা আপনাকে অসুস্থ করছে। যদি এই সম্পত্তি আপনার মায়ের কাছ থেকে কেউ জোর করে ছিনিয়ে নিয়ে যেত তখন আপনি কী করতে পারতেন? অতএব সম্পত্তির জন্যে কখনোই মায়ের সাথে রাগ করবেন না। আল্লাহ তায়ালা যেন এর শতগুণ প্রতিদান আপনাকে দেন।

প্রশ্ন : কেউ যদি ভুল বুঝে রাগ করে আমার কোনো কথাই শুনতে না চায়, তাহলে কীভাবে তার ভুল ভাঙাব?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : বিষয়টি নির্ভর করছে আপনার সাথে তার সম্পর্কের ওপর। যদি ভুল ভাঙানো খুব প্রয়োজন হয়, তাহলে সিদ্ধান্ত একরকম হবে আর ভুল ভাঙানোর প্রয়োজন না হলে আরেক রকম সিদ্ধান্ত হবে। সম্পর্ক যদি এমন হয় যে, ভুল ভাঙানোর কোনো প্রয়োজন নেই, সে-ক্ষেত্রে বিষয়টি ভুলে যাওয়াই ভালো।

আর যে সম্পর্ক ছিন্ন করা যায় না, ভুলে যাওয়াও যায় না এবং ভুল ভাঙানোটা জরুরি, সে-ক্ষেত্রে পরিবেশ বুঝে তার সাথে কথা বলবেন। যে কারণে ভুল বোঝাবুঝি হয়েছে, সে বিষয়টি ব্যাখ্যা করবেন।

আপাতত তাকে সরাসরি না বুঝিয়ে মেডিটেশনে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাবেন। ক্রমাগত কয়েক দিন কমান্ড সেন্টারে বোঝান, দেখবেন আপনার মেসেজ তিনি পেতে থাকবেন। আপনার কথা শোনার ব্যাপারে তার আগ্রহ সৃষ্টি হবে। এরপর তাকে সরাসরি বোঝাবেন।

পারিবারিক সম্পর্ক : বউ-শাশুড়ি

প্রশ্ন : শাশুড়ির সাথে বউয়ের সম্পর্ক কেমন হওয়া উচিত? অনেক সময় মতের মিল হয় না। অনেক সময় মনে হয়, নিজের মেয়ে হলে তিনি এমন বলতে পারতেন না।

উত্তর : পুত্রবধূর পক্ষে শাশুড়িকে প্রভাবিত করা খুব সহজ। শাশুড়ির সমস্যা একটিই–তিনি অনিশ্চয়তায় ভোগেন যে, বউ ছেলেকে তার কাছ থেকে দূরে সরিয়ে দেয় কিনা। আর শুধু বউ-ই পারে শাশুড়ির এ অনিশ্চয়তাকে দূর করতে। এ নিয়ে প্রাচীন গল্প আছে–

গ্রামের এক তরুণী। বিয়ের পর যখন স্বামীর বাড়িতে গেল, শাশুড়ির সাথে শুরু হলো তার সমস্যা। শাশুড়ির আচার-আচরণ কথাবার্তা সে সহ্য করতে পারত না। শাশুড়িও সারাক্ষণ শুধু বউয়ের সমালোচনা করত। অবস্থা আরো অসহনীয় হয়ে উঠল যখন পারিবারিক রীতি অনুযায়ী প্রতিদিন তার শাশুড়িকে পা ছুঁয়ে সালাম করতে হতো এবং সব কথা মেনে নিতে হতো। এ সবকিছুর অসহায় দর্শক হওয়া ছাড়া স্বামী বেচারার কিছুই করার ছিল না।

একপর্যায়ে মেয়েটি তার বাবার এক বন্ধুর কাছে গেল, পেশায় যিনি হেকিম। সব কথা খুলে বলে তার কাছে এমন এক বিষ চাইল, যা খাইয়ে বুড়িকে সে দুনিয়া থেকে চিরতরে সরিয়ে দিতে পারবে। এক মুহূর্ত ভেবে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

হেকিম বললেন, সমাধান আমি করে দেবো, যদি তুমি আমার কথামতো চলো। মেয়েটি রাজি। তিনি একটা পুঁটুলিতে কিছু ভেষজ লতাপাতা বেঁধে তাকে দিলেন। বললেন, একবারে কোনো বিষ দিয়ে যদি শাশুড়িকে মেরে ফেলো, তাহলে সবাই তোমাকে সন্দেহ করবে।

তাই আমি এমন কিছু লতাপাতা দিয়েছি, যা ধীরে ধীরে তার শরীরে বিষক্রিয়া ঘটাবে এবং সে মৃত্যুর দিকে এগিয়ে যাবে। একদিন পর পর খুব ভালো কোনো খাবার রান্না করে তার মধ্যে এগুলো মিশিয়ে তোমার শাশুড়িকে খেতে দেবে। আর লোকে যেন তোমাকে কোনো সন্দেহ করতে না পারে, সেজন্যে এ সময়টায় শাশুড়ির সঙ্গে খুব ভালো ব্যবহার করবে। কোনো ঝগড়াঝাঁটি করবে না এবং তার সব কথা বিনা বাক্যব্যয়ে মেনে নেবে।

পুঁটুলিটা কাপড়ের মাঝে লুকিয়ে সে বাড়ি ফিরে এলো। বহুদিন পর তার মনটা খুব হালকা হয়ে গেল। এতদিনে সে মুক্তি পেতে যাচ্ছে। হেকিমের কথামতো সে একদিন পর পর ঐ বিষ-মেশানো খাবার রান্না করে শাশুড়িকে খাওয়াতে লাগল। সেইসাথে তার সব কথা মেনে চলল। এসময় শাশুড়ির ওপর যত রাগই হোক, আপ্রাণ চেষ্টায় তা দমন করল। শাশুড়িকে সে তার মায়ের মতোই দেখতে লাগল। এভাবে কেটে গেল ছয় মাস। ঘরের পরিবেশ এখন অনেক শান্তিময়।

এর মধ্যে সে আবিষ্কার করল, সে তার রাগকে এখন অনেক সহজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। আগে মুহূর্তে রেগে গিয়ে যে তুলকালাম বাঁধাত, এখন আর তা করে না। গত ছ-মাসে একবারও শাশুড়ির সাথে তার কোনো ঝগড়া হয় নি। ছোটখাটো বিষয়গুলোকে এখন খুব অনায়াসেই সে ক্ষমা করতে পারে, ছাড় দিতে পারে।

শাশুড়ির পরিবর্তনও লক্ষণীয়। তিনি এখন বউকে নিজের মেয়ের মতোই ভালবাসেন। আত্মীয়, পাড়া-প্রতিবেশী সবাইকে বলে বেড়ান, আমার বউমার মতো ভালো মেয়ে আর হয় না। বউ-শাশুড়ি থেকে তারা এখন মা-মেয়ের মতো। মমতা-ভালবাসার সম্পর্কে আবদ্ধ দুজন নারী। দেখেশুনে মেয়েটির স্বামী হাঁফ ছেড়ে বাঁচল। কিন্তু বিষের কথা যখনই মনে পড়ে, গভীর বিষণ্নতায় ডুবে যায় মেয়েটি।

একদিন সে আবারও গেল বাবার বন্ধু হেকিমের কাছে। হাত ধরে বলল, দয়া করে আমাকে সাহায্য করুন। আমি এখন আর আমার শাশুড়িকে মেরে ফেলতে চাই না। তিনি বদলে গেছেন। মায়ের মতোই তাকে এখন ভালবাসি আমি। তিনিও আমাকে অনেক আদর করেন। যে বিষ তার শরীরে ঢুকেছে,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

দয়া করে তা বের করে আনার ব্যবস্থা করুন। হেকিম হাসলেন। মাথা ঝাঁকিয়ে বললেন, চিন্তা কোরো না মা। তোমার শাশুড়ি মরবেন না। বিষের নামে আমি যে লতাপাতাগুলো দিয়েছিলাম, তা আসলে বিশেষ ধরনের এক ভেষজ ভিটামিন, যা তার স্বাস্থ্যের উন্নতি ঘটাবে। বিষ আসলে ছিল তোমার মনে, তোমার দৃষ্টিভঙ্গিতে। এখন সে বিষ ভেসে গেছে তার প্রতি তোমার ভালবাসা আর শ্রদ্ধায়।

অতএব শাশুড়ির সাথে এমন আচরণ করুন, যেন তিনি ভাবতে পারেন আপনি তার মেয়ে। মমতাপূর্ণ কথা ও আচরণ এমনই, যা পারস্পরিক সম্পর্ককে ইতিবাচকভাবে প্রভাবিত করবেই।

প্রশ্ন : প্রতিটি ঘরে শাশুড়ির সাথে পুত্রবধূর দ্বন্দ্ব থাকে কেন? এটা দূর করার জন্যে দুজনের কর্তব্য কী হওয়া উচিত?

উত্তর : শাশুড়ি এবং পুত্রবধূর দ্বন্দ্বের মূল কারণ সামাজিক। আমাদের উপমহাদেশের সমাজব্যবস্থায় পরিবারে যতদিন পর্যন্ত কোনো বউ পুত্র সন্তানের মা না হতো ততদিন তার অবস্থান নড়বড়ে থাকত। পুরুষতান্ত্রিক সমাজব্যবস্থায় ছেলেকে বলা হয় বংশের বাতি আর মেয়ে তো অন্যের ঘরে চলে যাবে। যদিও এখন এই দৃষ্টিভঙ্গিতে কিছুটা পরিবর্তন এসেছে।

এ সমস্ত কারণে মায়ের কাছে ছেলে হলো তার অবস্থান শক্ত করার খুঁটি। মা যখন এই ছেলেকেই বিয়ে দিয়ে বউ নিয়ে আসেন, তখন তিনি ভোগেন এক অন্তর্দ্বন্দ্বে। অবচেতনভাবেই তিনি ভাবতে শুরু করেন, এখন হয়তো ছেলের কাছে তার গুরুত্ব কমে গেছে। সম্পর্কের টানাপোড়েনটা শুরু হয় এখান থেকেই।

শাশুড়িকে এই অন্তর্দ্বন্দ্ব থেকে মুক্তি দিতে বউয়ের ভূমিকাই হতে পারে গুরুত্বপূর্ণ। কারণ শাশুড়ির চেয়ে বয়সে ছোট হলেও চিন্তাভাবনায় সে আধুনিক। তার উচিত শাশুড়ির মনে এরকম ধারণা তৈরি করা যে, আমি আপনার প্রতিপক্ষ নই। আমি এসে আপনার ছেলেকে ছিনিয়ে নিচ্ছি না, বরং ছেলের সাথে সাথে আপনি আমাকেও পাচ্ছেন। একথা যদি আপনি শাশুড়িকে বোঝাতে পারেন, তাহলে দেখবেন দূরত্ব এমনিতেই কমে গেছে।

প্রশ্ন : মা, স্ত্রী ও দুই সন্তান নিয়ে আমাদের পরিবার। আমরা তিন জনই কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েট। শাশুড়ি-বউ, স্বামী-স্ত্রীর দ্বন্দ্ব প্রায় প্রতিদিনের ঘটনা।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

একদিনও পারিবারিক মেডিটেশনে একসাথে বসার সুযোগ হয় নি। ত্রিমাত্রিক দ্বন্দ্ব থেকে মুক্তিলাভের উপায়গুলো বলবেন কি?

উত্তর : আপনাকে আপনার দিক থেকে প্রো-একটিভ থাকতে হবে। স্ত্রীকে স্ত্রীর মতো, মাকে মায়ের মতো বোঝান। মা বা স্ত্রী দুজনের কাউকেই আপনি বাদ দিতে পারবেন না। আসলে শাশুড়ি এবং বউয়ের দ্বন্দ্বে সবচেয়ে বড় শিকার হচ্ছে ছেলে। সেজন্যে আপনাকেই প্রো-একটিভ থাকতে হবে। তাদের দুজনের মধ্যে তো সরাসরি কোনো সম্পর্ক নেই। কিন্তু আপনার সাথে তাদের সম্পর্ক সরাসরি। আপনি একটু কুশলী হোন এবং কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান, আশা করছি এ সমস্যা কেটে যাবে।

প্রশ্ন : আমি চাই আমার স্ত্রী ও মায়ের মধ্যে সুসম্পর্ক থাকুক। কিন্তু আমার মায়ের আচরণের কারণে আমার স্ত্রী মাঝে মাঝে খুব বেশি খেপে যায়। এ-ক্ষেত্রে আমার কী করণীয়?

উত্তর : অনেক পুরুষেরই এরকম উভয়সংকট হয়ে থাকে। এ-ক্ষেত্রে আপনাকে কুশলী হতে হবে। স্ত্রীকে বোঝান, মায়ের পরে কর্তৃত্ব তো তোমারই। অতএব যতদিন তিনি বেঁচে আছেন, তার আচরণকে ক্ষমাসুন্দর চোখে দেখার চেষ্টা করো। নিজের মায়ের মতো তার সেবাযত্ন করো। আর মা এখন যা করছেন, এই একই আচরণ হয়তো একসময় পুত্রবধূ হিসেবে তার শাশুড়ির কাছ থেকে তিনি পেয়েছেন। তারই প্রতিক্রিয়া এটি।

আধুনিক শিক্ষার আলোবঞ্চিত একজন মানুষের এ আচরণকে ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখার দায়িত্ব আমাদেরই বেশি—এভাবে স্ত্রীকে বোঝান। প্রয়োজনে আপনার মায়ের হয়ে তার কাছে ক্ষমা চান। কিন্তু স্ত্রীর সাথে রাগারাগি করবেন না। আর আপনার মায়ের সাথে অত্যন্ত ভালো ব্যবহার করবেন। আপনি যত ভালো ব্যবহার করবেন, তিনি তত আশ্বস্ত হবেন যে, ছেলে তারই আছে। তিনিও তার দৃষ্টিভঙ্গি পাল্টাতে সচেষ্ট হবেন।

প্রশ্ন : তিন ছেলেকে বিয়ে করিয়েছি, তিন বউ তিন রকম। বড় ছেলের বউ কথা বা কাজ পছন্দ না হলে কথা বলে না, অভিমান করে। দ্বিতীয় বউ কোনো সমস্যা হলে ছেলেকে গালি দেয় ও আমার সাথে কথা বলে না। তারা ঘরে অশান্তির সৃষ্টি করে, আমি কী করতে পারি?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : ছেলে যদি তার বউয়ের গালি হজম করতে পারে, তাহলে সেখানে আপনার আর কিছু না বলাই ভালো। অর্থাৎ বউ তার সাথে কী ব্যবহার করছে বা সে তার বউয়ের সাথে কী ব্যবহার করছে, এখন এটা তো তাদের ব্যক্তিগত ব্যাপার।

আমাদের অনেক মা ছেলেকে বিয়ে করানোর পরও মনে করেন, ছেলে এখনো নাবালক রয়েছে, এখন ছেলে বউ নিয়ে বাইরে যাবে কি যাবে না–এটা যদি মা-বাবাকে জিজ্ঞেস করতে হয়, তাহলে তো ঝামেলা হবেই। বউয়ের গালি খেতে যদি ছেলের অসুবিধা না হয়, তাতে আপনার অসুবিধা হওয়ার কোনো কারণ নেই।

একটা বয়সের পর অনেক কিছু ছেড়ে দিতে হয়। যদি ছেড়ে দিতে পারেন, আপনি ভালো থাকবেন। অনেক বুদ্ধিমান মা-বাবা সন্তানকে বিয়ের আগেই আলাদা ফ্ল্যাট দিয়েছেন। আসলে সমস্যা তো শুরু হয় চাবি ধরে রাখতে চাওয়া নিয়ে। এর প্রয়োজন নেই। আপনি চাবি নিয়ে তো কবর পর্যন্ত যেতে পারবেন না।

প্রশ্ন : আপনি সরাসরি কথা বলতে বলেছেন কিন্তু আমার শাশুড়ি এটাতে মাইন্ড করেন, ভাবেন বউ কত সেয়ানা।

উত্তর : আপনার কথা বলার ধরনের ওপরে নির্ভর করবে আপনাকে সেয়ানা ভাববে, না বোকা ভাববে। আপনি এমনভাবেই কথা বলবেন যেন আপনি কিছুই বোঝেন না। তাহলেই আর সেয়ানা ভাববে না। আপনি সব বুঝেও না বোঝার ভান করবেন। তাহলে আপনি তার মনের কথাটাকে বের করতে পারবেন। এবং তার সাথে, যেভাবে যে সমস্যার সমাধান করা উচিত বা তাকে যেভাবে সামলানো উচিত আপনি সামলাতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমি টিভি একেবারেই দেখি না, মোবাইল প্রায়শই বন্ধ থাকে। মাইগ্রেনের সমস্যা হয়। কিন্তু এটার কারণ হলো আমার শাশুড়ি। উনি সকাল সাড়ে সাতটা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত টিভি দেখেন। মোবাইল সারাক্ষণ সঙ্গে রাখেন। মেজাজ থাকে তিরিক্ষি। সারাক্ষণ আমার ওপর আক্রমণাত্মক দৃষ্টিভঙ্গি ও কথাবার্তা চলতে থাকে। যার কারণে আমার জীবন অতিষ্ঠ। আমি দুই বাচ্চা নিয়ে ওনার সাথে সংসারে খুব অশান্তিতে আছি। আমার সারাদিন যা-ই হোক কাটে। সন্ধ্যায় স্বামী বাসায় এলে কেন জানি না স্বামীর ওপরে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ক্ষোভ চলে আসে। তার সাথে কোনো কারণ ছাড়াই আমার ঝগড়া হয়। অথচ স্বামীর সাথে আমার মৌলিক কোনো দ্বন্দ্ব নেই। এ থেকে মুক্তির উপায় কী?

উত্তর : অধিকাংশ পরিবারে কিন্তু দাম্পত্য কলহের একটা কারণ এটা। শাশুড়ির সাথে ঝগড়া হলো, শাশুড়ির কথা শুনে বিরক্ত হলেন, শাশুড়িকে তিনি কিছু বলতে পারলেন না, বললেন গিয়ে স্বামীর সাথে। সারাদিন কাজ করে আসার পরে স্বামী কদিন শুনবে? একদিন, দুই দিন, তিন দিন, চার দিন, একমাস, দুই মাস, তিন মাস। তারপরে কিন্তু স্বামী আপনার ওপরেই বিরূপ হয়ে যাবে।

সকাল সাড়ে সাতটা থেকে রাত ১১টা পর্যন্ত যদি কেউ টিভি দেখে তাকে তো সুস্থ মনে করার কোনো কারণ নেই। আপনি মনে করুন, শাশুড়ি অসুস্থ মানুষ। একজন অসুস্থ মানুষ কত কিছু বলে। আল্লাহ তায়ালা তো মস্তিষ্কটা এই বিষয়গুলো বোঝার জন্যে দিয়েছেন। মস্তিষ্কটাকে কেন ব্যবহার করেন না? আপনি তো সুস্থ মানুষ। তো দায়িত্ব নিয়ে নিন যে, শাশুড়ি অসুস্থ, ওনাকে দেখাশোনার দায়িত্ব আমার।

আর মহিলারা কখনো শাশুড়ির ওপরে করা রাগ স্বামীর ওপরে ঝাড়বেন না। কারণ স্বামী বেচারার উনি তো মা। সে আপনাকেও ছাড়তে পারছে না, মাকেও ছাড়তে পারছে না। আপনি নিজেই বলছেন তার সাথে মৌলিক কোনো দ্বন্দ্ব নেই। আপনি তো অত্যন্ত ভাগ্যবতী এবং নিঃসন্দেহে ১০%-এর একজন। ৯০%-এর মধ্যেই দেখা যায়, স্বামীর সাথে দ্বন্দ্ব থাকে।

সবসময় প্রো-একটিভ থাকবেন। শাশুড়ি যা বলে বলুক। শাশুড়ি যখনই তিরিক্ষি মেজাজ করেন আপনি হাসবেন। যখন দেখবে যে আপনার ওপরে এটার কোনো প্রতিক্রিয়া নেই, আপনার শাশুড়ির কথা বন্ধ হয়ে যাবে। এই কৌশল ৪০ দিন অনুসরণ করেন।

এর সাথে প্রত্যেকদিন মাটির ব্যাংকে সামর্থ্য অনুযায়ী দান করবেন এই নিয়তে যে, শাশুড়ির কথায় যেন আমার মধ্যে কোনো প্রতিক্রিয়া না হয়। দেখবেন, আপনি সফল হবেন।

প্রশ্ন : এক পরিবারের দুই ভাই তাদের বউয়ের কারণে মায়ের সাথে একসাথে থাকতে পারছে না। যদিও ছেলেরা চাচ্ছে মায়ের সাথে থাকতে। আলাদা থাকার তেমন ভালো সামর্থ্যও তাদের নেই। বউদের এমন আলাদা থাকার স্বপ্ন কীভাবে রোধ করা যাবে?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : যদি ছেলেরা একত্রে থাকতে চায় বউরা আলাদা হয়ে কোথায় থাকবে? বউরা তো ছেলেদের সাথেই থাকবে। আমরা আসলে দেয়াল তুলে ফেলি। সবসময় সেতুবন্ধন তৈরি করবেন, দেয়াল নয়। আপনি যদি ছেলে হয়ে থাকেন, নিয়মিত মেডিটেশন করেন। নিজের স্ত্রীকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসেন এবং একসাথে থাকার সুফলটা তাকে বোঝান।

এখন তো মা-বাবার সাথে থাকা ছেলেমেয়েদের জন্যে আশীর্বাদ। কারণ তা না হলে আপনারা বের হলে ছেলেমেয়েরা থাকবে কোথায়? মা-বাবার কাছে আপনার ছেলেমেয়েরা যে নিরাপত্তায় থাকবে অন্য কারো কাছে এই নিরাপত্তায় থাকবে না। এটা স্ত্রীকে বোঝান। শুধু বউয়ের দোষ দিয়ে তো লাভ নেই। স্ত্রীকে বোঝানোর দায়িত্ব হচ্ছে স্বামীর। যদি বোঝাতে পারেন তিনি অবশ্যই বুঝবেন।

প্রশ্ন : আমার শ্বশুর-শাশুড়ি সবসময় আমাকে ডমিনেট করতে চান, রান্না থেকে শুরু করে সব ব্যাপারে। এমনকি আমার বাচ্চাদেরকে আমি প্রয়োজনমতো শাসন করব কি করব না তা নিয়েও। অথচ ১৪ বছর হলো আমার বিয়ে হয়েছে, আমি তাদের জন্যে অনেক ত্যাগ স্বীকার করেছি, কিন্তু তা কখনো ওনারা স্বীকার করেন না।

উত্তর : শ্বশুর-শাশুড়ি যেহেতু ডমিনেটিং এবং বোঝা যাচ্ছে, আপনার স্বামীর ভূমিকা খুব কম। অতএব আপনাকে এখন কুশলী হতে হবে। শ্বশুর-শাশুড়িকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে আসুন। তাদেরকে যে কত ভালবাসেন এবং তাদের জন্যে আপনার যে মমতা এটা নিয়মিত বলুন। নিয়মিত ৪০ দিন তাদেরকে বোঝাতে থাকুন–আমার সন্তানের লালনপালনের জন্যে এভাবে এটা এটা করা উচিত। অর্থাৎ যে মেসেজটা আপনি বিটা লেভেলে দিতে পারছেন না সেটা আপনি আলফা লেভেলে নিয়মিত দিতে থাকুন।

প্রশ্ন : আপনি এ যুগের নারীদের উপদেশ দেবেন শাশুড়িকে যেন নিজের মায়ের মতো মনে করে, কখনো যেন প্রতিপক্ষ মনে না করে।

উত্তর : আমরা তো কোর্সে এ কথাটাই বলি। শাশুড়িকে মায়ের মতো মনে করে যত আপন করে নেয়া যায়, অন্য কোনোভাবে সেটা সম্ভব নয়। আসলে একজন বউ যদি শাশুড়িকে ঠিক নিজের মায়ের মতো করে সম্মান করেন,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ভালবাসেন, কতটা সেবা দেয়া যায়–এই চিন্তা করেন, তাহলে সম্পর্কটা অনেক সহজ সুন্দর এবং মমতাময় হয়। এখনকার বউরা যদিও অনেকসময় শাশুড়ির হাতে নির্যাতিত হয়, কিন্তু এখনকার শাশুড়িরা তাদের শাশুড়ির হাতে যেভাবে নির্যাতিত হয়েছিলেন, সেই নির্যাতনের তুলনায় এখনকার নির্যাতন অনেক কম।

প্রশ্ন : বিয়ের পরপরই আমি শ্বশুরবাড়ির সবাইকে দোষ-গুণসহ আপন করে নিয়েছি। কিন্তু আমার স্বামী তা না করে আমার বাবার বাড়িকে এড়িয়ে চলে। আমি স্বাভাবিক করার চেষ্টা করেও পারি নি। এ ব্যাপারে আমার দুঃখবোধ না থাকলেও সামাজিকভাবে খুব অসুবিধা হয়। বাচ্চাদের ওপর এর খারাপ প্রভাব পড়বে। এ থেকে মুক্তি পাওয়ার উপায় কী?

উত্তর : নিজের বাড়ির সঙ্গে যেমন, শ্বশুরবাড়ির সঙ্গেও তেমনি স্বাভাবিক সম্পর্ক প্রত্যেক স্বামীর, প্রত্যেক স্ত্রীর রাখা উচিত। তা না হলে এটা অপরাধ বলে গণ্য হবে। এখন স্বামীকে নিয়মিত কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝান এবং বাস্তবেও মমতা দিয়ে বোঝান।

প্রশ্ন : বিয়ের পর শ্বশুর-শাশুড়িকে আব্বা-আম্মা বলা কি বাধ্যতামূলক? স্ত্রী কিংবা স্বামীকে খুশি করার জন্যেই কি এটা প্রয়োজন?

উত্তর : শ্বশুর-শাশুড়িকে আব্বা-আম্মা না বলে খালাম্মা, খালুজান বলা বা পশ্চিমা দেশগুলোর মতো নাম ধরে ডাকবেন? এ সম্বোধন বাধ্যতামূলকও নয়, স্বামী/ স্ত্রীকে খুশি করার জন্যেও নয়। বরং একাত্মতা সৃষ্টির জন্যে। কারণ স্বামী/ স্ত্রীর মা-বাবা আপনারও মা-বাবা। আপনি যদি শ্বশুর-শাশুড়িকে নিজের মা-বাবার মতো শ্রদ্ধা করতে না পারেন, তাহলে স্বামীর/ স্ত্রীর সাথে দূরত্ব বাড়বে, এটাই স্বাভাবিক।

একজন পুরুষ ও একজন নারীর বিয়ে কিন্তু পুরো ব্যাপারটাই হচ্ছে পারিবারিক। একটি পরিবারের সাথে আরেকটি পরিবারের যোগসূত্র। এই দুই পরিবারের মধ্যকার সম্পর্ক যত ভালো থাকবে, আপনারাও তত ভালো থাকবেন। ওখানে যত দ্বন্দ্ব হবে, আপনার অশান্তি তত বাড়বে। তাই কোনোরকম দ্বিধাদ্বন্দ্ব ছাড়াই শ্বশুরকে আব্বা আর শাশুড়িকে আম্মা বলে সম্বোধন করবেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : ছেলেকে বিয়ে করিয়েছি। সব বিষয়ে অনেক উদারতা দেখাই। তবুও বউ বলে, আমি আধুনিক যুগের বউ। তাই আউটডেটেড শাশুড়িদের আউটডেটেড কথা মানতে রাজি নই।

উত্তর : এরকম আপডেটেড মেয়েকে ছেলের বউ করিয়েছেন; বিয়ে করানোর আগেই চিন্তা করা উচিত ছিল যে, আমাকে আবার আউটডেটেড করে দেয় কিনা! বিয়ের আগেই এ সমস্ত চিন্তাভাবনা করে নিতে হয়।

মানুষ দেখে বিয়ে করাবেন। ভালো ছেলে, ভালো মেয়ে দেখে বিয়ে করাবেন। আজকাল আমরা শুধু জৌলুস অথবা চেহারা দেখে বিয়ে করাই। যে কারণে এত অশান্তি। এখন তাকে নিয়মিত হিলিং করুন।

প্রশ্ন : উচ্চবিত্ত ঘরের সুন্দরী মেয়েকে ছেলের বউ করে ঘরে এনে দেখলাম, সে-তো বউ নয়, সংসার ভাঙার এক ভয়ংকর কারিগর। আমাদের দেশে এজন্যে বহু ছেলে হতাশায় ভোগে ও বিপথে চলে যায়।

উত্তর : নিজের ছেলে বা নিজের মেয়ে হলে সাত খুন মাফ। আর পরের মেয়ে হলে সে ঘরভাঙার কারিগর। শুধু কি মেয়েরা দোষী, আর ছেলেরা সব ধোয়া তুলসী পাতা? বহু শ্বশুরবাড়িতে মেয়েরাই তো নির্যাতিত হচ্ছে, মার খাচ্ছে, যৌতুকের জন্যে অত্যাচারিত হচ্ছে। এসব ছেলেকে বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই উসকানি দিচ্ছে পরিবারের লোক এবং অধিকাংশ ক্ষেত্রেই ছেলের মা। এটা হচ্ছে বাস্তবতা।

শুধু নিজের ছেলে বলে ভালো, পরের মেয়ে খারাপ—এভাবে বিষয়টিকে না দেখে বাস্তবতার নিরিখে সমস্যাটা সমাধান করার চেষ্টা করুন। কারণ অন্যায়কারী যে-ই হোক—ছেলে বা মেয়ে সে সমভাবে নিন্দনীয়।

প্রশ্ন : আমার শাশুড়ি আমার সাথে খাচ্ছে, হাসছে, খেলছে কিন্তু শত্রুতা করছে। তিনি সবসময় আমার বিরুদ্ধে। আমি তার হাত-পা টিপে দেই, অনেক আদর করি। কিন্তু তিনি আমাকে মন থেকে ভালবাসেন না। মেডিটেশনও করেন। এখন আমি কী করব, আপনি বলে দিন।

উত্তর : আমি অত্যন্ত আনন্দিত যে, আপনি আপনার শাশুড়ির হাত-পা টিপে দিচ্ছেন, তার প্রতি আপনার কর্তব্য করছেন। এদিকে আবার আপনার শাশুড়ি

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আপনার সাথে খাচ্ছেন, হাসছেন, খেলছেন। তার মানে বাহ্যিক একটা সুসম্পর্ক আছে। এখন এই যে আপনি বলছেন, আপনার শাশুড়ি শত্রুতা করছে বা মন থেকে আপনাকে ভালবাসে না, এটা স্রেফ আপনার মনে করাও তো হতে পারে। কারো মনে তো আপনি প্রবেশ করতে পারেন না। মনে কী আছে, তা তো আপনি জানেন না। বড়জোর বলতে পারেন, তিনি খারাপ আচরণ করছেন। তিনি যা-ই করুন, আপনি সবসময় তার প্রশংসা করবেন।

আসলে যে-কোনো কারণে হোক, তার ওপরে আপনার একটা বিরক্তি চলে এসেছে। এই বিরক্তি ভাবটা মন থেকে সরিয়ে দিন। তার বয়স হয়েছে, হাত-পা টিপে দিলে স্বাভাবিকভাবে একটু আরাম পাবেন। আপনি যে তা দিচ্ছেন, তার এই আরামটুকুই কিন্তু আপনার জন্যে দোয়া।

এখন আপনি করছেন, আপনার সন্তানেরা একসময় আপনার জন্যে করবে। আর যদি শাশুড়ির সাথে খারাপ ব্যবহার করেন, নিশ্চিত থাকতে পারেন, আপনিও যখন শাশুড়ি হবেন, তখন ঠিক এমনটাই পাবেন। এরকম ছেলে আছে যে, সে তার মা-বাবার খুব যত্ন করেছে এবং বৃদ্ধ বয়সে সে তার ছেলেমেয়ের যত্ন পেয়েছে।

অতএব আপনি শাশুড়ির যত্ন করে সঠিক কাজটিই করছেন। নিজের মায়ের মতো তাকে যত্ন করতে থাকুন। তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে সবসময় বলবেন, আপনি আমার মা। ইনশাল্লাহ এর প্রতিদান আপনি পাবেন।

প্রশ্ন : সংসার জীবনে সবসময় শাশুড়ি, ননদ-দেবরদের জন্যে সবদিক থেকে ত্যাগ স্বীকার করে আসছি। বাসার সবচেয়ে ছোট রুমটাই আমাকে নিতে হবে, কারণ আমার ঘরে তেমন ফার্নিচার নেই। খাবার সময় মাছের ছোট টুকরোটাই তুলে দেবে আমাকে। তাছাড়া আর্থিক দিক তো আছেই। যখন যার প্রয়োজন, 'বউ চাকরি করছ—ব্যবস্থা করো'। সবাই খুশি। কেবল আমিই মনে মনে কষ্ট পাই। তবুও একফোঁটা শান্তির জন্যে সবকিছু সহ্য করছি। কিন্তু মনের ব্যথা তো ধুয়েমুছে ফেলতে পারছি না। কী করব—দয়া করে বলবেন কি? শারীরিক মানসিকভাবে সবসময় বিপর্যস্ত থাকছি।

উত্তর : আপনার জন্যে দুঃখ হচ্ছে এ কারণে যে, এত সৌভাগ্যবান একজন হয়েও শুধু দৃষ্টিভঙ্গির কারণে আপনি কষ্ট পাচ্ছেন। আপনাকে ধরে কেউ পেটাচ্ছে না, মারছে না, শুধু আপনার ফার্নিচার কম বলে ছোট বেডরুমটা দিয়েছে। বোঝা যাচ্ছে, আপনারা স্বামী-স্ত্রী মাত্র দুজন। ব্যাপারটাকে এভাবে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

কেন দেখতে পারছেন না যে, ছোট রুমটাই আমার থাক। ঝাড়পোছের ঝামেলা কমল, আর ওরাও থাকুক না একটু আরাম করে!

ননদ-দেবর তো বিয়ের পর চলেই যাবে। থাকবেন তখন কেবল শাশুড়ি। আর এ যুগে শাশুড়ি থাকাটা তো আশীর্বাদ। কদিন বাদে যখন আপনার সন্তান হবে, তখন বাচ্চাটাকে রেখে কাজে যাওয়ার জন্যে শাশুড়ির মতো এমন নির্ভরযোগ্য আপন একজনকে পাওয়াটা আশীর্বাদ ছাড়া আর কিছু না।

কয়েক বছর পর বুয়া-আয়াদেরকে তো আর পাবেন না। পেলেও এদের চেয়ে দাদা-দাদি অনেক নির্ভরযোগ্য। কারণ আপনার বাচ্চা হচ্ছে তার বংশের চেরাগ। অতএব তার প্রতি তাদের যে-রকম দরদ মমতা, এটা অন্য কারো থাকবে না।

আর মাছের ছোট টুকরোটা আপনি নিজেই নিয়ে নিন না! মনে মনে ভাবুন, বড় পিস খেলে আমি মোটা হয়ে যাব। ছোটটাই আমার জন্যে ভালো, ডায়েটিং এর সুযোগ পাচ্ছি। আর বড় পিসটা নিজ হাতে তুলে দিন শাশুড়ির প্লেটে। দেখবেন, তিন দিন পর শাশুড়ি নিজে লজ্জা পাবে। বলবে, বউমা প্রতিদিন তো বড়টা আমাকে তুলে দাও, আজ তুমি এটা খাও।

পরিবারে বাকি যারা আছে, আগামী পাঁচ বছর বা ১০ বছর পরে তারা কেউ কিন্তু এখানে থাকবে না। থাকবেন শুধু আপনি আর আপনার স্বামী। অতএব এ সবকিছু আপনাকে আনন্দ দিতে পারে, আপনি সবচাইতে সুখী মানুষ হতে পারেন, যদি দৃষ্টিভঙ্গিটা একটু পাল্টে দেন।

সেবা দিয়ে পুণ্য অর্জনের সোনালি সুযোগ ছড়িয়ে রয়েছে যে পরিবেশে, সেখানে থেকেও শুধু ভুল দৃষ্টিভঙ্গির কারণে আপনি কষ্ট পাচ্ছেন। এই যে শাশুড়ি যখন বলছে, 'বউ চাকরি করছ–ব্যবস্থা করো', তার মানে তারা আপনার ওপর নির্ভরশীল। এরা সবাই আপনার অনুগত হয়ে যাবে, আপনার কর্তৃত্ব মেনে নেবে, যদি আপনি শুধু দৃষ্টিভঙ্গিটাকে ঠিক করে ফেলতে পারেন।

লিডার মানে সেবক, লিডার মানে নিজে কষ্ট করে সুখটা অন্যকে দেয়া। আপনি অন্তর থেকে দিয়ে যান। স্বামী-শাশুড়ি-ননদ-দেবর কেউ না দেখুক, স্রষ্টা দেখছেন। স্রষ্টা এর প্রতিদান দেবেন। আপনি এখন দিচ্ছেন। অথচ কষ্ট নিয়ে দিচ্ছেন। এই দেয়ার কোনো প্রতিদান নেই। কিন্তু আপনি যখন আনন্দিতচিত্তে দেবেন, তখন স্রষ্টা আপনাকে অনেক বেশি দেবেন।

প্রশ্ন : আমার বিয়ে হয়েছে তিন বছর। কিন্তু শ্বশুরবাড়িতে কাউকে খুশি করতে পারি না। আমার স্বামী আমাকে অনেক ভালবাসে দেখে আমার শাশুড়ি সহ্য

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করতে পারে না। উনি আমাকে জাদু-টোনা করছেন, সেটাও আমি এবং আমার স্বামী জানি। সবার কাছে আমার বদনাম করেন। তিন বছর ধরে আমার জীবনে সুখশান্তি নষ্ট করে দিয়েছেন, যাতে ওনার ছেলে আমাকে ছেড়ে দেয়। কী করব আমি বুঝতে পারছি না। একবার জাদু কাটানোর পরেও আবার করেছে। মাঝে মাঝে মনে হয়, আমি মরে যাই। আমাকে বলুন, কীভাবে আমি পরিত্রাণ পেতে পারি।

উত্তর : আপনি অহেতুক ছটফট করছেন। আপনার স্বামী আপনাকে ভালবাসেন, এটা তো আপনার জন্যে সবচেয়ে বড় পাওয়া। আপনি সারাক্ষণ আপনার শাশুড়ির প্রশংসা করবেন। যাদের কাছে আপনার বদনাম করে, সেখানে অনেক বেশি করে তার প্রশংসা করতে থাকুন।

তাদের বলবেন, আমার শাশুড়ির মতো এমন শাশুড়িই হয় না, তাকে আমি মায়ের মতো দেখি। এমনভাবে এসব কথা বলবেন, যেন তিনি শুনতে পান বা তার কানে যায়। নিয়মিত এই চর্চা করুন। দেখুন, আপনার শাশুড়ির আচরণ বদলে যাবে। অর্থাৎ আপনাকে প্রো-একটিভ হতে হবে।

আপনার স্বামী আপনাকে ভালবাসে আর আপনি বলছেন, মাঝে মাঝে মনে হয় আমি মরে যাই। আপনি তো বোকার মতো কথা বলছেন! পৃথিবীতে খুব কম মানুষ আছে, যে মাঝে মাঝে মনে করে না যে, আমি মরে যাই।

সেই গল্প জানেন তো—এক লোক ভারী বোঝা নিয়ে যাচ্ছে। বোঝার ভারে সে এত ক্লান্ত যে, সে বলছে, যমও আমাকে দেখে না, এর চেয়ে মরে যাওয়া ভালো! এর মধ্যে যম চলে এসেছে। এসে বলল, তুমি আমাকে ডাকছিলে? সে তখন বলল, তুমি এসেছ খুব ভালো হয়েছে। আমার বোঝাটা খুব ভারী, এটা তুমি একটু বহন করো। অর্থাৎ পৃথিবীতে কেউ মরতে চায় না।

আর এই জাদু-বান-টোনা কাটাতে যাবেন না। কারণ কোয়ান্টাম গ্রাজুয়েটের ওপরে জাদু-বান-টোনার কোনো প্রভাব নেই। বরং এসব করতে গিয়ে কবিরাজকে যে পয়সা দিয়েছেন, সেটা অপচয় ছাড়া আর কিছুই নয়।

প্রশ্ন : যে স্ত্রী তার স্বামীকে তীব্র ভালবাসেন, তিনি কী করে শাশুড়ি আর ননদদের ঘৃণা আর অপছন্দ করেন। এ ভালবাসায় খাদ আছে, তাই নয় কি?

উত্তর : আসলে 'তীব্র ভালবাসেন' এই শব্দটাই হচ্ছে একটা অহেতুক শব্দ। বিয়েটা আসলে কোনো ভালবাসাবাসির ব্যাপার না। বিয়েটা হচ্ছে দৈহিক,

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

মানসিক, সামাজিক প্রয়োজন। এগুলোর পোশাকি নাম ভালবাসা। প্রেম যদি হতো তাহলে তো আপনার কোনো অভিযোগ থাকত না। প্রেম কখনো অভিযোগ করে না। আপনি যখনই কোনো প্রতিদান প্রত্যাশা করছেন, তখন সেটা আর প্রেম থাকছে না। প্রেমের কোনো প্রতিদান নেই। স্বামী-স্ত্রী সম্পর্কটা প্রেম না, এটা একটা প্রয়োজন।

আর শাশুড়ি-ননদদের সাথে ভুল বোঝাবুঝি হওয়া, অপছন্দ করা দুটো কারণে হতে পারে। তাদের সাথে মতের মিল না হলে হতে পারে। দ্বিতীয়ত, শাশুড়ি-ননদের খারাপ ব্যবহার করার কারণেও হতে পারে। অতএব প্রকৃত কারণটা কী, সেটা খুঁজে বের করুন।

আবার কিছু কিছু বউয়ের কিন্তু এটা নিয়েও সমস্যা থাকে যে, যদি তার স্বামীর অর্থ তার শাশুড়ি-দেবর ননদের জন্যে খরচ করতে হয়। এরকম স্ত্রীরা কিন্তু চিন্তা করে না যে, তার স্বামীর বিকশিত হবার পেছনে এই শাশুড়ি-ননদদের ভূমিকা কত বেশি। এরা মনে করে স্বামীর উপার্জনে শুধু তার একার অধিকার। অনেক স্ত্রীই এই আত্মকেন্দ্রিকতার বৃত্ত থেকে বের হতে পারে না। জীবনে তারা কখনো সুখী হয় না। কারণ সবার প্রতি সমমর্মিতা না থাকলে সুখী হওয়া যায় না। অতএব এই আত্মকেন্দ্রিকতার বৃত্তকে ভাঙতে হবে।

প্রশ্ন : আমি বিয়ে করেছি প্রায় পাঁচ বছর। স্ত্রীর সাথে সম্পর্ক মোটামুটি ভালো। কিন্তু বিয়ের কয়েক মাস পর থেকে আমার মা ও পরিবারের অন্যান্য সদস্যদের সাথে তার মনোমালিন্য শুরু হয়, যা চলছে এখনো। আমার মা বা ঐ বাসার কারো সাথে আমার স্ত্রী কথা বলে না। আমরা একই বিল্ডিংয়ে দুটি ফ্ল্যাটে থাকি। রান্না-খাওয়া সব আলাদা। তারপরও আমার স্ত্রী আলাদা বাসায় যাওয়ার জন্যে জেদ ধরেছে। এদিকে বাবার মৃত্যুর পর বহুকষ্টে আমার মা আমাদের মানুষ করেছেন। আমার করণীয় কী? মাকে ছেড়ে চলে যাওয়া কি উচিত হবে? এ বছর আমার মেয়েকে একটা দূরের স্কুলে ভর্তি করিয়েছি। স্কুলের অজুহাত দেখিয়ে বাসা পাল্টানোর কথা মাকে বলব কিনা ভাবছি।

উত্তর : এটা যদি আপনি করেন, তাহলে আপনি একটা অপরাধ করবেন, অন্যায় করবেন। বাবার মৃত্যুর পর যে মা এত কষ্ট করে আপনাদের মানুষ করেছেন, স্ত্রীর অন্যায় জেদের কারণে তাকে ছেড়ে চলে যাওয়ার চিন্তা করছেন, সেটাই তো অন্যায়। আপনি আবার একটা অজুহাতও বের করে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

ফেলেছেন দূরে যাওয়ার জন্যে। যদি এই মা আপনাকে শৈশবে বুকের দুধ না দিতেন, যদি এতিম আপনাকে ফেলে আরেকটা বিয়ে করে নিজে সুখী হওয়ার চিন্তাকে বাদ না দিতেন, তখন আপনার এত ফুটানি কোথায় থাকত? কোথায় থাকত আপনার এত প্ল্যান-প্রোগ্রাম?

আর যে স্ত্রী এরকম কথা বলে সে স্ত্রী নয়, ডাইনি। সে কিন্তু মোটেও ঠিক কাজ করছে না। আলাদা বাসায় থাকছেন, আলাদা রান্না-বান্না হচ্ছে, আলাদা খাওয়া হচ্ছে। তারপরও মাকে ছেড়ে চলে যেতে হবে কেন?

যতদিন মা জীবিত আছেন, মাকে যতভাবে সম্ভব সেবা করবেন। স্ত্রী করতে চায় না, সেটা স্ত্রীর ব্যাপার। স্ত্রী তার জবাব দেবে। কিন্তু যদি আপনার মায়ের কাছ থেকে দূরে সরে যান, আপনি জবাব দিতে পারবেন না। যেহেতু স্ত্রী আপনার, তাকে দেখার দায়িত্বও আপনার এবং মাকে দেখার দায়িত্বও আপনার। এই জায়গায় ভারসাম্য রক্ষা করতে হবে।

আজকে বউয়ের কথা শুনে যদি আপনার মাকে রেখে চলে যান, আপনার যে মেয়ের স্কুলের জন্যে আপনি মায়ের কাছ থেকে দূরে যাচ্ছেন, এই মেয়ে আপনাকে হয়তো না-ও দেখতে পারে। বুড়ো বয়সে একই অবস্থা, একই পরিণতি আপনার হবে।

অতএব বৃদ্ধ মা-বাবা যাদেরই আছে, যতটুকু সময় পান তাদের খেদমত করবেন, তাদের সেবা করবেন। এ ব্যাপারে কারো কোনো কথা দিয়ে প্রভাবিত হবেন না। স্ত্রীর সাথে ঝগড়া করে লাভ নেই। আপনি তা-ই করবেন, যা আপনার মায়ের জন্যে করা দরকার। এ-ক্ষেত্রে আপনি কখনো কোনো কার্পণ্য করবেন না। যিনি দেখার তিনি দেখছেন এবং তিনি এ-কাজের উপযুক্ত প্রতিদান দেবেন।

প্রশ্ন : মৌনতাকে অনেকে অহংকার বা বেয়াদবের মতো চুপ করে থাকা ভাবে। কিন্তু সেই সময় কথা বলার মতো কিছু আছে বুঝতে পারি না। মূলত আমি কথা কম বলি। এ বিষয়ে আমার শ্বশুরবাড়িতে বেশ ভুল বোঝাবুঝি হয়। এর কী সমাধান হতে পারে? ইদানীং কথা বলার পরিমাণ বাধ্য হয়ে বাড়িয়েছি। কিন্তু সেগুলো আমার কাছে শুধুই কথার অপচয় বলে মনে হয়।

উত্তর : এ-ক্ষেত্রে টেকনিক সহজ–আপনি বেশি কথা না বলে, যে কথা বলতে এসেছে তাকে দিয়ে কথা বেশি বলান। প্রত্যেক মানুষই শোনার চেয়ে বলতে পছন্দ করে। আপনি কথা কম বলেন, এটা আপনার একটা শক্তি। আপনাকে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন করলে খানিকটা বলার পর আপনি পাল্টা প্রশ্ন করুন। সে ঐ কথা বলতে বলতে তাকে আর একটা পয়েন্ট ধরিয়ে দিন, যেন সে বলতেই থাকে। আপনি শুনতেই থাকুন। দেখবেন, কিছুদিনের মধ্যেই শ্বশুরবাড়িতে আপনার কদর বেড়ে গেছে। কারণ বেশিরভাগ মানুষই বলতে চায়, শুনতে চায় খুব কম মানুষ। আপনি আপনার এই গুণটাকে ইতিবাচকভাবে ব্যবহার করুন।

প্রশ্ন : আমার স্বামীর বাড়ির লোকজন সবসময় আমার মা-বাবাকে নিয়ে কথা বলে। কেন আমার মা-বাবা এটা দিল না, ওটা খাওয়াল না ইত্যাদি অভিযোগ। মা-বাবাকে ছোট করে। এ-ক্ষেত্রে আমার কী করা উচিত?

উত্তর : বলুক না, তাদের বলতে দিন। আপনি এগুলোতে রাগ করবেন না। কারণ রাগ করলে তারা আরো পেয়ে বসবে। তখন আরো খোঁচাবে, আরো কষ্ট দেবে। যদি কষ্ট না পান তাহলে ভাববে, এসব বলে লাভ কী? সে-তো প্রভাবিত হচ্ছে না। আর আপনার স্বামীর জন্যে দোয়া করবেন, তুমি পুরুষের মতো পুরুষ হও। কারণ কোনো পুরুষ কখনো শ্বশুরবাড়ির দিকে তাকিয়ে থাকে না। এটা খাওয়াল না, ওটা দিল না–এসব নিয়ে মাথা ঘামায় না।

প্রশ্ন : ছেলে ও ছেলের বউ আমার প্রতিটি কথা-কার্যকলাপ অপছন্দ করে। বিরূপ মন্তব্য করে ও আমাকে অপমান করে স্থানকালপাত্র না দেখে। আমি বিস্মিত না হয়ে পারি না। আমার নিজের ছেলেরা আমাকে কেন হিংসা করে তা বোধগম্য নয়। আমি অমায়িক উদার, সর্বোপরি কোয়ান্টাম মা। তাহলে এত ভালো হওয়ার পরও ওদের প্রিয় হতে পারছি না। ওরা আমার সবকিছুই বিদ্রুপের চোখে দেখে। এটা কীভাবে প্রতিকার করা যায়? ওদের সাথে সাধারণভাবে কথা বলতেও ভয় পাই। তাই অনেক দূরত্বে থাকতে হয়। কিন্তু সবসময় কি এটা সম্ভব? বলে দিন কীভাবে চলব।

উত্তর : যে ছেলেদের আপনি গর্ভে ধারণ করেছেন, তাদেরকে কেন ভয় পাবেন? কোয়ান্টাম মা তো বলিষ্ঠ ব্যক্তিত্বের আত্মবিশ্বাসী মা হবেন। বি আম্মি বেগমের মতো মা, যিনি খেলাফত আন্দোলনের নেতা মওলানা মোহাম্মদ আলী ও মওলানা শওকত আলীর মা ছিলেন।

মওলানা মোহাম্মদ আলী ও মওলানা শওকত আলী–তাদের আলী ভ্রাতৃদ্বয় বলা হতো। যখন ইংরেজদের বিরুদ্ধে আমাদের স্বাধীনতা সংগ্রাম

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

চলছিল—একদিকে মহাত্মা গান্ধীর অসহযোগ আন্দোলন, আরেক দিকে আলী ভ্রাতৃদ্বয়ের নেতৃত্বে খেলাফত আন্দোলন। ইংরেজরা প্রমাদ গুনল। একসাথে দুই আন্দোলন মানে হিন্দু-মুসলমান একত্র হয়ে গেলে তো তাদের জন্যে মহা মুশকিল। কারণ আজকে আমাদের এখানে সাম্প্রদায়িক অসম্প্রীতি, হিন্দু-মুসলমান বিদ্বেষ বলে যে কথাগুলো আছে, গত ১৫০০ বছরে এসব আমাদের এখানে কখনো ছিল না। ইংরেজরা এদেশে আসার পর হিন্দু-মুসলমানের মধ্যে দ্বন্দ্ব লাগিয়েছে, মুসলমান-বৌদ্ধের মধ্যে দ্বন্দ্ব লাগিয়েছে।

ইংরেজরা গান্ধীজীকে গ্রেফতার করল। মওলানা মোহাম্মদ আলী, মওলানা শওকত আলীকেও গ্রেফতার করল এবং রটিয়ে দিল যে, মোহাম্মদ আলী এবং শওকত আলী নাকি এই মুচলেকা দিয়ে জেলখানা থেকে বেরিয়ে আসবেন যে, মুক্তি পাওয়ার পর তারা আর এসব আন্দোলন করবেন না।

তো তাদের মা বি আম্মি বেগমের কানে যখন এসব কথা গেল, তিনি জেলখানায় গেলেন ছেলেদের সাথে দেখা করার জন্যে। এদিকে তারা ভাবলেন যে, মা বোধ হয় তাদেরকে বন্ড দিয়ে ছাড়িয়ে নেয়ার জন্যে এসেছেন। তারা অস্থির হয়ে উঠলেন। মা বললে 'না' বলবেন কীভাবে? মাতৃ-আজ্ঞা বলে কথা!

কিন্তু তাদেরকে অবাক করে দিয়ে বি আম্মি বেগম বললেন, আমি শুনেছি তোমরা নাকি ইংরেজদের কাছে মুচলেকা দিয়ে জেলখানা থেকে বেরিয়ে আসার চিন্তা করছ। যদি এরকম চিন্তা করে থাকো তো আমি তোমাদের মা বলছি, তোমাদের দুজনকে গলা টিপে মারব। চিন্তা করুন, কীরকম মা! তো এরকম মা হবেন। কেন ছেলের সাথে কথা বলতে ভয় পান!

সবসময় মনে রাখবেন, দুনিয়া হচ্ছে শক্তের ভক্ত, নরমের যম। মা, মায়ের মতো থাকবেন। আদরের সময় আদর করবেন। যখন শক্ত হওয়ার শক্ত হবেন। ছেলে না থাকলে কী হবে? ছেলে চলে যাবে, যাক না। ছেলে কি আপনার সাথে কবরে যাবে নাকি? কিন্তু থাকলে ছেলের মতো থাকতে হবে। অর্থাৎ মাকে শ্রদ্ধা করে চলতে হবে। কারো প্রিয় হওয়ার চেষ্টা করবেন না। কখনো প্রিয় হওয়া যায় না। যত তেল দেবেন, তত তেল চাইবে। সবসময় ন্যায়ের পথে থাকবেন।

প্রশ্ন : পরিবারে বউ শাশুড়ি দুজনেই যদি কমান্ড সেন্টারে গিয়ে একে অন্যকে তাদের মনের ইচ্ছা অনুসারে কমান্ড করতে থাকে, তাহলে ফলাফল কি দাঁড়াবে? এ-ক্ষেত্রে কোনো সংঘাত সৃষ্টি হবে কি? উপায় কী?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : আসলে এ-ক্ষেত্রে বউ শাশুড়ি দুজনেই যার যার অবস্থান থেকে মনে করছেন যে, তিনিই সঠিক। বউ ভাবছে–শাশুড়ি আমার কথা শুনবে। শাশুড়ি মনে করছেন, আমি ঠিক, বউ আমার কথা শুনবে। এখন দুজনেই দুজনকে কমান্ড সেন্টারে আনলে কিছু কথাবার্তা তো হবে! এবং যখন আলাপ-আলোচনা-কথাবার্তা হয় তখন একটা আপসের সম্ভাবনা দেখা দেয়।

যেমন, স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে সবচেয়ে বড় সমস্যা কোথায়? স্বামীদের সবচেয়ে বড় সমস্যা হয় যখন স্ত্রী কথা বলা বন্ধ করে দেয়। স্ত্রীর জন্যে সমস্যা হয় যদি স্বামী কথা বলা বন্ধ করে দেয়। কথা বললে তো অন্তত একটা পর্যায়ে পৌঁছা যাবে। অর্থহীন যুক্তি বা ঝগড়া কতক্ষণ চলতে পারে? যখন দুই জন বসবে, কথা বলতে বলতে তারা তো একটা জায়গায় আসবে! তাই এ আলাপ-আলোচনাটা গুরুত্বপূর্ণ।

কমান্ড সেন্টারে এনে একজন আরেকজনের সাথে কথা বললে বাস্তবে দেখা যাবে, তারা আর ঝগড়া করতে পারছে না। কারণ মেডিটেটিভ লেভেলে আরেকজনকে ঠান্ডা মাথায় সুন্দরভাবে নিজের বিষয়টা বোঝাতে পারবেন, তেমনি নিজেও অন্যের দিকটা সহজেই বুঝবেন। তাই তারা দুজনই যদি মেডিটেশন করেন এবং পরস্পরকে কমান্ড সেন্টারে নিয়ে এসে বোঝান, তাহলে আমরা বলতে পারি যে, ইনশাল্লাহ তাদের মধ্যে দূরত্ব কমে যাবে।

পারিবারিক সম্পর্ক : ভাইবোন

প্রশ্ন : আমি হোমিও ডাক্তার। আমার স্বামী তার জীবনের বেশিরভাগ উপার্জন, এমনকি আমার উপার্জনও তার ভাইবোনদের পেছনে ব্যয় করেছেন। কিন্তু এখন ওরা তার সাথে চরম বেঈমানি করছে। বলছে পৈত্রিক সম্পত্তিও তাকে দেয়া যাবে না। তিনি ২১ লক্ষ টাকার মতো ঋণ করেছেন ওদের জন্যে। ওরা আমার স্বামীকে হুমকি দিচ্ছে। এমতাবস্থায় ওকে কী পরামর্শ দেয়া উচিত দয়া করে জানাবেন। দোয়া করবেন।

উত্তর : এক হচ্ছে আপনার স্বামী যা করেছেন এটা অতীত। উনি যদি সৎ নিয়তে ভাইবোনদের কাছ থেকে প্রতিদানের প্রত্যাশা ছাড়া এটা করে থাকেন, আল্লাহ তায়ালা অবশ্যই এটার প্রতিদান দেবেন।

দুই হচ্ছে–কারো উপকার করে, কল্যাণ করে কখনো আফসোস করবেন না। আপনার মধ্যে আফসোস রয়ে গেছে যে, এত করলাম, এখন তারা

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

আমার বিপক্ষে চলে গেছে! এভাবে আফসোস করবেন না। এবং এগুলো নিয়ে মনে কোনো ক্ষোভ রাখবেন না। বরং মন থেকে তাদেরকে ক্ষমা করে দিন। কারণ আপনি উপকার করেছেন আল্লাহর সন্তুষ্টির জন্যে এবং আল্লাহ আপনাকে দেখবেন।

তিন নম্বর হচ্ছে, আমরা সবসময় ঋণ করার বিপক্ষে। ঋণ করা যে ক্ষতিকর এটা হয়তো আপনার স্বামী জানতেন না। ২১ লক্ষ টাকা ঋণী হওয়ার কোনো যৌক্তিকতা নেই। রসুলুল্লাহ (স) যে জিনিসগুলো থেকে পানাহ চেয়েছেন তার মধ্যে এই ঋণ হচ্ছে একটা।

ঋণ কখনো কখনো প্রয়োজন হতে পারে, কিন্তু আমরা অধিকাংশই যে ঋণ করি এটা হচ্ছে ফুটানির জন্যে। আমরা ঋণ করে আমাদের দৈনন্দিন জীবনযাত্রার ব্যয় বাড়িয়ে ফেলি। ঋণ করে ইলেক্ট্রনিক জিনিস কিনি, স্মার্টফোন কিনি। জীবন বাঁচানোর জন্যে ঋণ হতে পারে। কিন্তু বর্তমানে ফুটানির জন্যে ঋণ করার প্রবণতা বেড়েছে।

গরিবদের ক্ষেত্রে ঋণ করাটা একধরনের ফ্যাশন হয়ে গেছে। একজন 'ব্র্যাক' থেকে ঋণ করে। সেই ঋণ যখন ফেরত দেয়ার সময় হয়, দিতে পারে না। তারপরে সে 'আশা' থেকে ঋণ করে আগের ঋণশোধ করে। আবার 'গ্রামীণ' থেকে ঋণ করে 'আশা'-র ঋণশোধ করে।

এভাবে সে ঋণ শুধু রিশিডিউলিং করতে থাকে। এই ঋণ পারিবারিক অর্থনৈতিক ভিত্তি নষ্ট করে দিচ্ছে ক্যান্সারের মতো। আমাদের সমাজ-জীবনে সবচেয়ে বড় অভিশাপের একটি হচ্ছে এই পণ্যঋণ।

আমরা আপনাদের জন্যে দোয়া করি। যদি আপনারা আপনাদের উপার্জন ভাইবোনদের কল্যাণে ব্যয় করে থাকেন, তাহলে সেটা ভুলে যান। ক্ষমা করে দিন। কারণ যা দিয়েছেন এটা ফেরত আসবে না কখনো। যেটা ফেরত আসবে না সেটা নিয়ে আফসোস করে কোনো লাভ নাই।

ভবিষ্যতের চিন্তা করুন। আল্লাহর ওপর ভরসা রাখুন। অর্থাৎ দৃষ্টিভঙ্গি সবসময় এরকম হওয়া উচিত। যার জন্যেই করেন, উপকার করে কখনো তার কাছ থেকে কোনোকিছু প্রত্যাশা করবেন না। প্রত্যাশা করা কিন্তু দান নয়। প্রত্যাশা করা হচ্ছে একটা বিনিয়োগ।

আর বিনিয়োগে লাভ-ক্ষতি দুটোই হতে পারে। অন্যদিকে দানে কোনো ক্ষতি নেই। বরং লাভ আছে। কারণ দেয়ার মালিক আল্লাহ। আল্লাহর কাছে চান যে, রিজিকদাতা তুমি, তুমি আমাদের রিজিকের উত্তম ব্যবস্থা করো। দেখবেন, আল্লাহ তায়ালা পথ বের করে দিয়েছেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : আমার ভাই বিশ্ববিদ্যালয়ে ঢুকে গাঁজা এবং সিগারেট ধরেছে। আমিও একই বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ছি। আমার ভাইকে এ বিপদ থেকে রক্ষা করার উপায় কী? দয়া করে জানাবেন।

উত্তর : আপনার ভাই অসৎ বন্ধুদের পাল্লায় পড়ে এ অবস্থা হয়েছে। এজন্যে নিয়মিত তাকে কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝাতে হবে। আর বাস্তবে ভাইকে সরাসরি মমতার সাথে নেশার কুফল সম্পর্কে বোঝান। সেইসাথে তাকে মেডিটেশনে উদ্বুদ্ধ করুন।

প্রশ্ন : আমার ভাইয়ের বয়স ৩০। সে খারাপ পথে চলে গেছে এবং এখন বাবা-মার নিয়ন্ত্রণের সম্পূর্ণ বাইরে। বোন হিসেবে আমার দায়িত্ব ও করণীয় কী? ছেলের প্রতি মায়ের অন্ধ ভালবাসা আছে।

উত্তর : ছেলে তো একদিনে নষ্ট হয় নি। ছেলের প্রতি মায়ের অন্ধ ভালবাসার কারণে অধিকাংশ সময় ছেলে নষ্ট হয়। বোন হিসেবে আপনি তার জন্যে দোয়া করতে পারেন। কিন্তু তার কোনো অন্যায়কে যদি প্রশ্রয় দেন, আপনিও সমান অপরাধী হবেন।

প্রশ্ন : আমার নিজের অন্যায়ের কারণেই ভাই ও বোনের সাথে সম্পর্ক নষ্ট হয়েছে। বাস্তবে কোনো পদক্ষেপ নেয়া সম্ভব হচ্ছে না। মা-বাবার অনেক চেষ্টাতেও সম্পর্ক স্বাভাবিক হয় নি। এখন আমি কী করতে পারি?

উত্তর : যেহেতু আপনার অন্যায়ের কারণে ভাইবোনের সাথে সম্পর্ক নষ্ট হয়েছে, আপনাকেই প্রমাণ করতে হবে যে, আপনি অনুতপ্ত। এটা তাদের বোঝাতে হয়তো সময় লাগবে, কিন্তু আন্তরিক চেষ্টা করলে আপনি অবশ্যই সফল হবেন।

প্রশ্ন : আমরা দুবোন। আমি ঢাকায় পড়ি। আমার মা-বাবা-বোন ঢাকার বাইরে থাকে। আমি ঢাকায় একা থাকি বলে মা আমার খাওয়াদাওয়া নিয়ে বেশ চিন্তিত থাকেন। সেটা নিয়ে আমার বোন সবসময় আমার মায়ের সাথে ঝগড়া করে। আবার আমি কখনো নিজেরটা নিজে চেয়ে নিই না বলে মা আমার কথা বেশি চিন্তা করেন। আর আমার বোন নিজেরটা নিজে বেছে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নিলেও আমার প্রতি ঈর্ষা করে। আমি ওকে খুব ভালবাসি। কিন্তু কীভাবে ওকে ঈর্ষা থেকে বাঁচাতে পারব?

উত্তর : ঈর্ষাটা তো তার, ঈর্ষা থেকে বেরিয়ে আসতে হলেও তাকেই উদ্যোগ নিতে হবে, তাকেই বুঝতে হবে। তাকে যত আদর দিয়ে, যত মমতা দিয়ে বোঝাতে পারবেন যে, আপনি তাকে ভালবাসেন এবং সে যে আচরণই করুক না কেন, আপনি যদি তাকে ভালবেসে যেতে পারেন, তাহলেই এ ঈর্ষা থেকে তাকে একটা সময় বের করে আনতে পারবেন।

প্রশ্ন : আমার ভাই-ভাবী মাঝে মাঝে আমার সাথে দুর্ব্যবহার করে, যা আমি সহ্য করতে পারি না। ভীষণ মানসিক অশান্তিতে ভুগি আর কাঁদি। আর জেদে আমি অজ্ঞান হয়ে যাই। পড়তেও পারি না। সামনের মাসে ডিগ্রি ফাইনাল পরীক্ষা। এ অবস্থায় নিজেকে কীভাবে শক্ত এবং স্বাভাবিক রাখব?

উত্তর : সমস্যা তো ভাই-ভাবীর না, সমস্যা আপনার। এখনো রি-একটিভ দৃষ্টিভঙ্গি ধারণ করছেন আপনি। ভাই-ভাবী মাঝে মাঝে দুর্ব্যবহার করলে সহ্য করতে পারছেন না, কান্নাকাটি করছেন, অজ্ঞান হয়ে যাচ্ছেন। ভাই-ভাবী তো বটেই স্বামী-স্ত্রীও তো মাঝে মাঝে কঠিন কথা বলে, খারাপ ব্যবহার করে। তাতে কেন অশান্ত হবেন? কেন অস্থির হবেন? গায়ে না মাখলেই তো হলো।

প্রশ্ন : বাবা-মা, দুলাভাই সবার সাথে আমার ছোট ভাই অন্যায় ব্যবহার করে। বাবাকে গালিগালাজ করে। তার কথা, এক বনে দুই বাঘ থাকতে পারে না। বাবাকে তার কাছে মাফ চাইতে হবে। কারণ বাবা তার জীবন নষ্ট করে দিয়েছে। বাবা কেন তাকে প্রতিষ্ঠিত হতে সাহায্য করেন নি? কেন বাবা টেক্সটাইলটা বিক্রি করে দিল? এবং এ ব্যবসা তার হাতে ছেড়ে দিল না? এসব কারণে বাসায় অশান্তি শুরু হয়েছে। কথায় কথায় সে বাড়ি ছেড়ে চলে যায়। টাকা না দিলে বাসায় অফিসে আগুন লাগানোর ভয় দেখায়। সে অন্যায়ভাবে মা-বাবাকে দোষ দিচ্ছে। তাকে দুই মাস আগে কোয়ান্টাম কোর্স করানো হয়েছে। দুই বছর আগে হজও করানো হয়েছে। কিন্তু কোনোভাবেই কিছু বোঝানো যাচ্ছে না। বাবার সাথে দুই বছর ধরে কথা বন্ধ। এখন ভাবছি মনোচিকিৎসকের কাছে পাঠাতে হবে। আমরা কী করতে পারি? উল্লেখ্য, সে অস্ট্রেলিয়া থেকে এমবিএ করেছে। গুরুজী, আপনার পরামর্শ চাচ্ছি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : যে বাবার ওপর নির্ভর করে, বাবা প্রতিষ্ঠিত করে দেবে আশা করে সে তো বাঘ না। সে বিড়ালও না। সে ইঁদুর। অবশ্য তার দোষ নেই। ছোটবেলা থেকে তাকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দেয়া হয় নি। জীবন কী, এটা বুঝতে দেয়া হয় নি। তাকে যেভাবে লালন করা উচিত ছিল সেভাবে হয় নি।

আজকে আপনার ভাইয়ের অবস্থার জন্যে আপনার ভাই যতটা দায়ী, আপনার বাবা-মায়ের দায়িত্বও কোনো অংশে কম নয়। কারণ একজনকে বড় স্কুলে, বড় কলেজে বা বড় বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ালেই মা-বাবার দায়িত্ব শেষ হয়ে যায় না।

অস্ট্রেলিয়া থেকে সে এমবিএ করেছে কিন্তু ন্যূনতম যে মানবীয় গুণ অর্জন করা উচিত ছিল, সেটুকু করে নি। কারণ ছেলে যা চেয়েছে তা-ই দেয়া হয়েছে। শুধু বাবা যখন বুঝেছে এই ফ্যাক্টরি ছেলেকে দিলে সে চালাতে পারবে না, তখন ফ্যাক্টরি দেয় নি। কিন্তু অনেক দেরি হয়ে গেছে।

ছোটবেলা থেকেই ছেলেমেয়েকে সঠিক জীবনদৃষ্টি দেবেন। তাকে বোঝাতে হবে যে, তোমাকে এভাবে চলতে হবে। তাহলে তুমি নিজের পায়ে দাঁড়াতে পারবে। অর্থাৎ তাকে পরিশ্রমী ও কষ্টনির্ভর করে গড়ে তুলতে হবে। একটা পাকা বাঁশ আর সোজা করা যায় না, কাঁচা থাকতেই সেটিকে যা করার করতে হয়। এখন তাকে মনোচিকিৎসকের কাছেই পাঠানো প্রয়োজন।

আসলে প্রত্যেকটা শিশু হচ্ছে সোনা। এখন এই সোনাকে যদি আপনি তুলে রাখেন, মখমলের কাপড় দিয়ে মুড়িয়ে রাখেন, এটা কোনোদিন অলংকার হবে না। সোনাকে যদি অলংকার করতে হয়, তাহলে এটাকে আগুনে পোড়াতে হবে, পেটাতে হবে। পোড়াই এবং পেটাই যত সূক্ষ্ম হবে তত অলংকার সুন্দর হবে। আপনার সন্তান তখনই সফল মানুষ হবে যখন ছোট থাকতেই তাকে সঠিক জীবনদৃষ্টি ও পরিশ্রম করার সুযোগ দেবেন।

প্রত্যেক সফল মানুষ স্বাবলম্বী, সাহসী এবং পরিশ্রমী ছিলেন। রসুল (স)-এর জীবন দেখুন। মা-বাবা হারানো, কৈশোরে নিজ উদ্যোগে মেষ চরানো, নিজের দায়িত্ব নিজে পালন, ঝুঁকিপূর্ণ ব্যবসা-যাত্রা—সব মিলিয়ে কত পরিশ্রমের জীবন, কত সফল জীবন।

আসলে লেবু টিপে রস বের করতে হয়, সরিষা পিষে তেল বের করতে হয়, ধান মাড়াই করে চাল বের করতে হয়। যদি মনে করেন লেবুকে কষ্ট দেবো না, সরিষা পিষব না, ধানকে কষ্ট দেবো না, তাহলে লেবুর রস খেতে পারবেন না, সরিষার তেল কিংবা ভাতও খেতে পারবেন না। পরিশ্রমের মাধ্যমেই মানুষের সুপ্ত যোগ্যতা বিকশিত হয়।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : বাবার সম্পত্তি চাইতে গেলে ভাইয়েরা এমন বাজে কথা বলে, যা সহ্য করতে পারি না, আবার রাগও করতে পারি না। কিন্তু মনে এত কষ্ট পাই যে, সারাটা দিন মন খারাপ থাকে। আমার সম্পত্তি আমাকে দেবে কিন্তু তাদের এমন অহংকার–যেন দয়া করে দেবে। আপনজনদের কাছ থেকে কষ্ট পেলে কিছুতেই ভুলতে পারি না। সারাদিন মনে কষ্ট পেতে থাকি। এ-ক্ষেত্রে কী করব, দয়া করে বলবেন কি?

উত্তর : আমরা রক্তের সম্পর্ককে আপন মনে করি, এটাই আমাদের বড় ভুল। রক্তের সম্পর্ক রক্তীয়। রক্তীয় সম্পর্কও রক্তারক্তির কারণ হতে পারে, যদি সে সম্পর্ক আত্মার বা চেতনার না হয়। বরং বলা যায়, ইতিহাসে রক্তের সম্পর্কে যত রক্তারক্তি হয়েছে, অন্য সম্পর্কে তা হয় নি।

ক্ষমতার জন্যে, সম্পদের জন্যে, নারীর জন্যে ভাই ভাইকে যত খুন করেছে শত্রুও শত্রুকে তা করে নি। কিন্তু সম্পর্ক চেতনার হলে এই ভুল বোঝাবুঝি হতো না। আসলে চেতনা ও বিশ্বাসের সম্পর্ক ছাড়া মানুষ কখনো আপন হয় না। সেজন্যে সবসময় মনে রাখতে হবে, আত্মার সম্পর্ক যার সাথে সে-ই আত্মীয়।

এখন যে ভাই বাবার সম্পত্তির ভাগ দেয় না, সে আপন হয় কীভাবে? আর যদি আপনই মনে করেন, তাহলে বাবার সম্পত্তি দিচ্ছে না বলে কেন কষ্ট পাবেন? তাকে আপনার ভাগ দিয়ে দিন। কিন্তু যদি আপনি মনে করেন, আপনার অধিকার আপনি ছাড়বেন না; তাহলে এ অধিকার আদায়ের জন্যে আপনার যা যা করা দরকার, তা আপনি করতে পারেন।

দরকার হলে আইনের আশ্রয় নিতে হবে। এখানে আবেগকে স্থান দেয়ার সুযোগ নেই। অর্থাৎ আপনাকে কোনো একটি অবস্থান নিতে হবে। হয় সম্পত্তির তুলনায় ভাইকে বড় মনে করতে হবে এবং তার আচরণকে মেনে নিতে হবে। নয়তো নিজের আইনসঙ্গত অধিকার আদায়ে যথাযথ পদ্ধতিতে এগোতে হবে। এ দুটোর মাঝামাঝি থাকলে আপনি কষ্ট পাবেন।

পারিবারিক সম্পর্ক : অন্যান্য

প্রশ্ন : নিজের চিন্তা-চেতনার সাথে পরিবারের অন্য সদস্যদের মতপার্থক্য থাকলে কীভাবে সুসম্পর্ক রক্ষা করা যায়?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : চেতনাগত পার্থক্য আর মতপার্থক্য দুটো ভিন্ন বিষয়। চেতনা বিশ্বাসের ব্যাপার। কিন্তু মতপার্থক্য বিশ্বাসের ব্যাপার নয়। মতভেদ চেতনা নিয়ে, নাকি ছোটখাটো বিষয় নিয়ে, তা আপনাকে শনাক্ত করতে হবে। যেমন, আপনার স্ত্রী যদি বলেন কাউকে খুন করে অর্থ নিয়ে আসতে হবে, তখন আপনাকে তা অগ্রাহ্য করতে হবে।

কিন্তু তিনি যদি বলেন ঘরের অমুক আসবাবটা এভাবে রাখতে হবে, তখন আপনি তা মেনে নিন। অর্থাৎ চেতনার ব্যাপারে ছাড় দেয়া যায় না, কিন্তু পছন্দ-অপছন্দের ব্যাপারে ছাড় দেয়া যায়।

প্রশ্ন : পরিবারে কেউ নামাজ-কোরআন সম্পর্কে উদাসীন হলে এবং অনেক বোঝানোর পরও না বুঝলে কী করণীয়?

উত্তর : এ-ক্ষেত্রে সে না বোঝা পর্যন্ত যত রকমভাবে সম্ভব তাকে বোঝানোর চেষ্টা করতে হবে। একেক সময় একেক কৌশল অবলম্বন করতে হবে। আসলে কেউ না বুঝলে আমরা সহজে ক্ষুব্ধ হয়ে যাই, তাকে অভিযুক্ত করি। কিন্তু তাকে তার মতো করে তার ভাষায় বোঝাতে পারছি না বলে যে সে বুঝছে না, এটা বুঝি না। অতএব আপনার চেষ্টা থাকবে, সময় সুযোগ এবং অবস্থা বুঝে তাকে বলার চেষ্টা করা।

প্রশ্ন : বয়ঃসন্ধিকালে সন্তানদের কিছু মনোদৈহিক পরিবর্তনের সূচনা ঘটে। আমি একজন মা হিসেবে এই সময় তাদের কল্যাণচিন্তায় উদ্বুদ্ধ করব কীভাবে? আমি চাই আমার সন্তানেরা আলোকিত মানুষ হিসেবে গড়ে উঠুক। কিন্তু এই ব্যাপারগুলোতে আমি সহজ হতে পারি না।

উত্তর : আসলে একজন মাকে সন্তানের সবচেয়ে ভালো বন্ধু হতে হবে। সে ছেলে হোক বা মেয়ে হোক, সন্তানের যত ভালো বন্ধু হবেন আপনি দেখবেন যে, সে ভুল করার আগে আপনার কাছে এসে জিজ্ঞেস করছে। ফলে সে ভুল থেকে দূরে থাকবে। ছেলেমেয়ে বড় হচ্ছে বলে সন্তানের সাথে দূরত্ব সৃষ্টি করবেন না। দূরত্ব সৃষ্টি করলেই সে এমন বন্ধুর সাথে মিশবে, যে হয়তো তার ক্ষতির কারণ হবে। এইজন্যে সন্তানের বেস্ট ফ্রেন্ড হবেন।

আর আমাদের আলোকিত পরিবার কার্যক্রম হয় প্রত্যেক মাসের শেষ বৃহস্পতিবার। আপনাদের মা-জী ওখানে প্রশ্নোত্তর আলোচনা ও মেডিটেশন

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

করান। সন্তানকে নিয়ে আলোকিত পরিবার কার্যক্রমে চলে আসবেন। এটা খুব চমৎকার, জনপ্রিয় এবং সবার জন্যে উন্মুক্ত একটা প্রোগ্রাম। বন্ধুবান্ধব আত্মীয় যারা কোর্স করেন নি তাদেরকেও নিয়ে আসতে পারেন। এবং আমাদের প্যারেন্টিং ওরিয়েন্টেশন রয়েছে। সেখানে অংশ নিন। তাহলে সন্তান লালন সংক্রান্ত অনেক বিষয় আপনার জন্যে আরো সহজ হয়ে যাবে।

প্রশ্ন : গত বছর আমার মামার বিয়ে হয়। তিনি এখন দেশের বাইরে থাকেন। মামি নানা কারণে মামার সাথে ঝগড়া করে ও যোগাযোগ বন্ধ করে দেয়। পরে শোনা যায় তার অন্য কারো সাথে সম্পর্ক আছে। আমি মামির মোবাইল চেক করে তাতে এক ছেলের নম্বর ও বাজে এসএমএস পাই। এতে মামি রেগে যায় এবং আমাদের সবাইকে অপমান করে। মামির এই কাজে মামা ও আমাদের পরিবার সবাই খুব কষ্টে আছে। আমার বিশ্বাস, মামি যদি তার ভুল বুঝতে পারে এবং মামার কাছে মাফ চায়, তবে মামা তাকে গ্রহণ করবে। এখন আমার প্রশ্ন হলো, এতকিছুর পর আমাদের এখন কী করা উচিত?

উত্তর : প্রথমত, আপনার মামির সাথে তার স্বামী অর্থাৎ আপনার মামার সম্পর্ক কেমন হবে, সে থাকবে না চলে যাবে–এটা সম্পূর্ণ তাদের ব্যাপার। অন্য কারো সাথে তার সম্পর্ক আছে জেনে কী করা উচিত, সেটাও আপনার মামাকেই ঠিক করতে হবে, আপনাকে নয়। স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্কে তৃতীয় পক্ষ এভাবে নাক গলাতে যায় বলেই সমস্যাটা বাড়ে।

যে কারণে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে আমরা বলি, স্বামী-স্ত্রীর মাঝখানে এমনকি নিজের মাকেও জড়াবেন না। স্বামী-স্ত্রীর ব্যাপারে আপনি তো শুধু শুধু নাক গলাতে গেছেন। আপনার মামি কার সাথে থাকবে, আপনার মামা তাকে ক্ষমা করবে কিনা, তারা ঘর করবে কি করবে না, এ সিদ্ধান্ত তারা নেবে। সবসময় মনে রাখবেন, অন্যের ব্যক্তিগত ব্যাপারে জড়াতে গেলে নিজের অশান্তি সৃষ্টি হবে, অন্যকেও অশান্তিতে ভোগাবেন। আপনি তো আপনার মামার অভিভাবক নন।

দ্বিতীয়ত, আপনার মামির মোবাইল চেক করতে গিয়ে আপনি যেটা করেছেন, এটা তো একটা অপরাধ। এভাবে কারো ব্যক্তিগত জিনিসে হাত দেয়া অশোভন, অশিষ্টাচার ছাড়া আর কিছু নয়। আপনার মামি যে অপমান করেছে, এটা আপনার প্রাপ্য ছিল। সবসময় মনে রাখতে হবে, আমরা কেউই যেন আমাদের সীমাটাকে লঙ্ঘন না করি।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তৃতীয়ত, আরেকজনের ব্যাপারে আমার কতটুকু অধিকার আছে, আমার পরামর্শ চায় কিনা, এটা আগে জেনে নিতে হবে। না হলে যাকে দিচ্ছেন, সে সেটা গ্রহণ করবে না। অযাচিত পরামর্শ সবসময় ক্ষতির কারণ হয় নিজের এবং অন্যের জন্যে। এখানে আপনি বা আপনাদের জন্যে যেটা করণীয় ছিল–মামার জন্যে স্রেফ দোয়া করা যে, আল্লাহ তুমি তা-ই করো, যা তার জন্যে এবং সবার জন্যে মঙ্গলজনক। সবাইকে তুমি প্রশান্তি দাও।

প্রশ্ন : কিছু আত্মীয় আমার চরম বিপদে আমাকে সাহায্য করেছিল। তাদের এই উপকারের প্রতিদান আমি কীভাবে দিতে পারি?

উত্তর : তাদের জন্যে দোয়া করুন। তাদের আলোকিত পথে নিয়ে আসুন। তাদের অনন্য মানুষ হতে উৎসাহিত করুন, উদ্বুদ্ধ করুন–এটা হবে তাদের জন্যে সবচেয়ে বড় উপকার।

প্রশ্ন : পরিবারে বাবা-মা, ভাইবোন বা স্ত্রী এদের ব্যাপারে প্রায়ই এমন হয় যে, হঠাৎ হঠাৎ কোনো আচরণ বা কারণ সমস্যার তৈরি করে। তখন কি সম্পর্ক ছেদ করা ঠিক হবে, নাকি সম্পর্কের সেতু নির্মাণ করব?

উত্তর : মনে রাখতে হবে, পরিবারের সাথে সম্পর্ক ছেদ করা–এটি হচ্ছে চূড়ান্ত পর্যায়, যখন সম্পর্কচ্ছেদ ছাড়া কোনো বিকল্প থাকবে না। কিন্তু তার আগ পর্যন্ত সবসময় চেষ্টা করতে হবে সেতু রচনা করার এবং সবসময় বিশ্বাস রাখবেন, এই সম্পর্কটাকে পুনর্নির্মাণ করা সম্ভব।

প্রশ্ন : অনেক চেষ্টার পরও পরিবারের লোকজনদের শত্রু মনে হয় কেন? পারিবারিক ঐক্য বজায় রাখতে একটিমাত্র সূত্র জানতে এবং মানতে চাই, মৃত্যুর পূর্বে যেন ঐক্য দেখে যেতে পারি।

উত্তর : পরিবারের লোকজন কি আপনার সাথে শত্রুতা করছে, নাকি আপনি মনে করছেন তারা আপনার শত্রু? যদি আপনি মনে করেন তারা আপনার শত্রু, তাহলে সমস্যাটা আপনার। আপনি শুধু দৃষ্টিভঙ্গিটা বদলে দিন যে, তারা আমার শত্রু না, আমার বন্ধু; দেখবেন, আর সমস্যা হচ্ছে না। আরেকটি ব্যাপার হলো, পরিবারের বাবা বা বড় ভাই বা বোন–যারা হয়তো একসময়

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পরিবারের জন্যে অনেক করেছেন, তারা মনে করেন, ভাইবোন বড় হয়ে যাওয়ার পরও আগের মতোই বিনা বাক্যব্যয়ে সব মেনে নেবে বা সারাক্ষণ তাকেই মধ্যমণি ভাববে। এটা বাস্তবসম্মত নয়।

একটা পর্যায়ের পর সবাই ইনডিভিজ্যুয়াল হয়ে যায়, তখন সবার মতামতকেই গুরুত্ব দিতে হয়। তখন যদি বড় ভাই বা বোন, এমনকি বাবাও নিজের মত চাপিয়ে দিতে চান, সম্পর্কের টানাপোড়েন সৃষ্টি হয়। তখন ঐক্য থাকে না। ঐক্য তখনই আসবে, যখন সবার মতকে আপনি গুরুত্ব দেবেন এবং সবাই মিলে সবার পারস্পরিক মতের গুরুত্ব দেবেন। দৃষ্টিভঙ্গি হওয়া উচিত–তোমরা পাঁচ জন মিলে বা ১০ জন মিলে যে সিদ্ধান্ত নেবে, আমার সিদ্ধান্তও তা-ই। তাহলে দেখবেন, আপনার আর কোনো সমস্যা নেই।

প্রশ্ন : আমার এক মামা বিভিন্ন ব্যাংকের কাছে ও আম্মুর কাছে মিলে ১২ লাখ টাকা ঋণ করেছেন। কিন্তু ব্যবসায় লস খাওয়ার কারণে টাকা শোধ করতে পারবেন কিনা সন্দেহ। আর এ-ক্ষেত্রে তার আগ্রহও কম। এই মামা আমার নানার অনেক সম্পত্তি পেয়েছে। তাকে কি কমান্ড সেন্টারে এনে বোঝানো যায় যে, সম্পত্তি বিক্রি করে আমার মায়ের টাকা পরিশোধ করে দিক?

উত্তর : হাঁ, হতে পারে। তাকে ক্রমাগত সাজেশন দিন, মামা, আমার টাকার প্রয়োজন। তোমার তো অভাব নেই। তুমি চাইলেই সম্পত্তি থেকে আমার আম্মুর টাকাটা ফেরত দিতে পারো। টাকাটা তুমি ঋণ নিয়েছ এবং এ ঋণ আমি মাফ করি নি। অতএব এই ঋণ নিয়ে যদি তুমি মারা যাও, আল্লাহর কাছে তো ঋণী অবস্থায় যাবে। তাই ঋণমুক্ত হওয়ার জন্যে যেভাবে টাকা সংগ্রহ করা দরকার, তুমি করো এবং আমার টাকা আমাকে দিয়ে দাও।
এভাবে ক্রমাগত বোঝাতে থাকুন এবং বিশ্বাসটাকে দৃঢ় করুন।

আপনার মাকে বিশ্বাস দৃঢ় করতে হবে, আমার ভাই আমাকে টাকা ফেরত দেবেই। আমরা অনেক সময় নেতিবাচক হয়ে যাই যে, ফেরত দেয় নাকি দেয় না। আর যারা মেডিটেশন করেন, তাদের মধ্যে যখন নেতিবাচকতা ঢুকে যায়, তখন তা আরো শক্তি পায়। কারণ আপনার মনোযোগটা অনেক শক্তিশালী। আর নেতিবাচকতা কাজ করে খুব দ্রুত। একটা দেয়াল তুলতে সময় লাগে, কিন্তু দেয়ালটা ভাঙতে সময় লাগে না। এজন্যে নেতিবাচক হবেন না। বিশ্বাসকে প্রবল করবেন। আপনার মামা টাকা ফেরত দেবেই। আর ক্রমাগত কমান্ড সেন্টারে গিয়ে তাকে বোঝান।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

বিবিধ

প্রশ্ন : বিয়ের পর স্ত্রীকে ডায়মন্ড উপহার দেয়া কি অবিদ্যা?

উত্তর : বিজ্ঞাপনের কারণে ডায়মন্ড এখন ফর-এভার হয়ে গেছে। কিন্তু দাম্পত্য জীবনে ডায়মন্ডের চেয়ে অশুভ জিনিস আর হয় না। এর প্রভাব শতকরা ৯৯ ভাগ ক্ষেত্রে অশুভ। অতএব স্ত্রীকে ডায়মন্ড গিফট করতে গিয়ে নিজের পায়ে নিজে কুড়াল মারবেন না।

প্রশ্ন : বিয়ের পর স্বামী বা স্ত্রীর ভাগ্য পরিবর্তন হয়, এটা কি সত্য? ভাগ্য বা রিজিক কিসের ওপর নির্ভর করে?

উত্তর : ভাগ্য বা রিজিক সবসময় আপনার কর্মের ওপর নির্ভর করে। বিয়ের পরে স্বামী বা স্ত্রী যদি ভালো কাজ করেন, তাহলে ভাগ্য ভালোর দিকে পরিবর্তিত হতে পারে। আর যদি খারাপ দিকে কাজ করেন, তাহলে খারাপের দিকে যেতে পারে।

এক ভদ্রলোক ভালো চাকরি করতেন। বিয়ের পরে স্ত্রীকে নিয়ে সুখী দাম্পত্যজীবন যাপন করছেন। কিন্তু এতই স্ত্রী-আসক্ত হয়ে গেলেন যে, কাজের দিকে আর মনোযোগ নেই। অফিসে গিয়েও ঘণ্টার পর ঘণ্টা স্ত্রীর সাথে ফোনে গল্প করছেন। স্ত্রীকে নিয়ে বেড়াতে যাবেন বলে অফিস থেকে আগে আগে বেরিয়ে যাচ্ছেন, আসছেন দেরি করে। নানান অজুহাতে অফিস কামাই করছেন দিনের পর দিন। স্ত্রী-ও স্বামীকে উৎসাহ দিচ্ছেন–আজকে বৃষ্টি হচ্ছে, অফিসে না গেলে হয় না; চলো আজ বেড়িয়ে আসি ইত্যাদি। একসময় ভদ্রলোকের চাকরিটা চলে গেল।

এই দম্পতির উদাহরণ থেকে বলা যায়, বিয়ের পরে ভাগ্য পরিবর্তিত হয় বৈকি। তবে তা বিয়ের জন্যে নয়, বিবাহ-পরবর্তী কর্মের জন্যে। কোনো কোনো স্ত্রী সবসময় চেষ্টা করেন স্বামীকে কীভাবে ঘরে রাখবেন, এমনকি তাদের পেশাগত কাজ, ব্যবসা বাদ দিয়ে হলেও। একই সাথে আশা করেন টাকাপয়সাও থাকবে। স্বামী ঘরেও থাকবে, টাকাপয়সাও আসবে–এ দুটো একসাথে সম্ভব নয়। কোনো স্ত্রীর উচিত নয়, তার স্বামীর পেশাগত সাফল্যের ক্ষেত্রে বা মেধা বিকাশের ক্ষেত্রে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ানো। যিনি দাঁড়াবেন, তিনি আসলে সফল স্ত্রী হতে পারবেন না।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

প্রশ্ন : স্বামী অসুস্থ হলে সেটা প্রতিকারের জন্যে অনেক কিছু করা হয়। কিন্তু স্ত্রী যখন অসুস্থ হয়, বিশেষত যখন মানসিকভাবে, তখন সেটাকে তারা সহজভাবে না দেখে এমন ব্যবহার করে, যেটা ঠিক নয়। এ-ছাড়াও এটাকে তারা অন্যভাবে প্রয়োগ করে স্ত্রীকে দমিয়ে রাখে, যেন সে ভালো হতে না পারে। প্রতিকারের উপায় কী?

উত্তর : স্ত্রী মানসিকভাবে অসুস্থ হলে তার চিকিৎসার জন্যে যা যা করা দরকার, তার সবই করতে হবে। এটাই মানবিকতার দাবি এবং দাম্পত্য সম্পর্কের দাবি। যদি কেউ এটি না করেন, তবে তা অবশ্যই অন্যায়।

প্রশ্ন : আমার স্বামী আমাকে ভালবাসেন। কিন্তু ভালবাসার কোনো প্রকাশ নেই। তিনি এখনো নিজেকে ব্যাচেলরের মতোই ভাবতে পছন্দ করেন। ব্যাপারটা আমার ভালো লাগে না। শুধু ভালবাসাই কি জরুরি, প্রকাশটা নয়?

উত্তর : এখানে অভিমানী বা অভিযোগকারী না হয়ে আপনাকে কুশলী হতে হবে। আপনার স্বামী যেহেতু নিজেকে ব্যাচেলর ভাবতে পছন্দ করেন, আপনিও নিজেকে কুমারী ভাবুন। বিয়ের আগে যে-রকম আচরণ করতেন, তা করতে থাকুন। দেখবেন আপনার স্বামীর আগ্রহ ও আকর্ষণ বেড়ে গেছে এবং তিনি ভালবাসার প্রকাশ শুরু করেছেন।

অর্থাৎ প্রতিটি ঘটনার পেছনে কার্যকারণটা খুঁটিয়ে দেখতে হবে। তিনি প্রকাশ করছেন না, তার মানে আমি তার প্রকাশ ঘটাতে পারছি না। তখন কৌশল ঠিক করে ফেলতে হবে, কীভাবে তা করা যায়।

প্রশ্ন : আমার স্বামী ভালো। আমিও ভালো। তবুও দুজনের মাঝে দূরত্ব আছে। তিনি মুখ ফুটে কথা কম বলেন। আমার মনে হয়, এজন্যেই বিশৃঙ্খলার সৃষ্টি হচ্ছে। এখন তিনি আমার কাছ থেকে দূরে থাকতে চান। কিন্তু আমি তাকে খুব ভালবাসি। কীভাবে সমাধান পাব?

উত্তর : সমস্যাটা আসলে আপনার ভাষায় দূরত্বে নয়, সমস্যাটা আপনার মধ্যেই। আপনি হয়তো আপনার স্বামীকে ঠিক আপনার মতো দেখতে চান। হয়তো চান, ব্যক্তিত্ব স্বভাব রুচি পছন্দ সবকিছুতেই তিনি হুবহু আপনার মতো হবেন। কিন্তু এটা বাস্তবানুগ নয়। দুজন মানুষ কখনো একরকম হতে

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

পারে না। স্বয়ং স্রষ্টাই প্রতিটি মানুষকে আলাদা করে বানিয়েছেন। আপনার স্বামী একজন মানুষ, আপনি আরেকজন মানুষ। আপনারা জন্মেছেন আলাদা, মারাও যাবেন আলাদা। অতএব দূরত্ব তো থাকবেই।

আমরা নাটক-সিনেমা দেখতে দেখতে মনে করি, বাস্তবের স্বামীরাও বোধ হয় এরকমই হবে। সারাক্ষণ মুগ্ধ হয়ে আমার দিকে তাকিয়ে থাকবে। আমার কথা শুনবে। আমি ছাড়া আর কিছুই ভাববে না। কিন্তু বাস্তবে তা হয় না। স্বামী মুখ ফুটে কথা কম বলেন, সেটা একটা সমস্যা। কথা বেশি বললে বলবেন, বেশি কথা বলে। তখনো তো বিশৃঙ্খলা সৃষ্টি হবে। আসলে এই বিশৃঙ্খলাটা হয়তো আপনিই সৃষ্টি করেছেন।

অতএব বেশি ভালবাসাও ভালো নয়। এ পর্যায়ে এটি আর ভালবাসা নাই, পাগলামি হয়ে গেছে। সারাক্ষণ বলে বলে তার কান এতই ঝালাপালা করে দিয়েছেন যে, আপনার স্বামী মুখ ফুটে কথা বলে না, সে এখন আপনার থেকে দূরে থাকতে চাচ্ছে। অর্থাৎ আপনার প্রতি তার বিতৃষ্ণা তৈরি হয়েছে।

সবসময় মনে রাখবেন–আপনার স্বামীর পছন্দ-অপছন্দ আপনাকে বুঝতে হবে। আসলে ভালবাসা মানে সবকিছু আমার মতো করে পাওয়া নয়। আমরা এখানে ভুল করি। আমরা মনে করি, যাকে ভালবাসি তাকেও আমার মতো হতে হবে। আমি কমলা পছন্দ করি, তাকেও কমলা পছন্দ করতে হবে। কিন্তু সে কমলা পছন্দ না করে জাম পছন্দ করতে পারে।

ভালবাসা মানে যাকে ভালবাসি তার স্বাধীনতাকে অক্ষুণ্ন রাখা, তার বিরক্তির কারণ না হওয়া। ভালবাসা কখনো জোর করে আদায় করা যায় না। এই আমি তোমাকে ভালবাসি, তোমারও আমাকে ভালবাসতে হবে–এটা হয় না। ভালবাসা স্বতঃস্ফূর্ত ব্যাপার। যাকে ভালবাসি তাকে আনন্দ দেয়ার নাম ভালবাসা। কীসে তার ভালো লাগবে, সেটা দেখার নাম ভালবাসা।

প্রশ্ন : আমি প্রচণ্ড রাগী ছিলাম। রাগের কারণে আমার মেয়েকে ও গৃহকর্মীকে প্রহার করতাম। যার সাথে অন্যায় করা হয় তার কাছে নাকি ক্ষমা চাইতে হয়। আমার গৃহকর্মী মেয়েটা তো চলে গেছে। আমি তার কাছে কীভাবে ক্ষমা চাইব? আমি এখন প্রতিনিয়ত অনুশোচনায় ভুগি এবং চোখে জল আসে। কিন্তু তারপরও স্বস্তি পাচ্ছি না। আমি এখন কী করব?

উত্তর : আপনার মধ্যে আন্তরিক অনুশোচনা এসেছে এবং আপনি যার কাছে ক্ষমা চাইবেন, সে এ মুহূর্তে নেই, কিন্তু আপনার অন্তর তো আল্লাহ দেখছেন।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

তাই এখন থেকে তার নামে কিছু সদকা দেবেন। আল্লাহকে বলবেন, এই দানের সমস্ত সওয়াব যেন ঐ মেয়েটি পায়, যেহেতু তার কাছ থেকে আপনি ক্ষমা চাইতে পারছেন না। আপনি যদি আপনার সাধ্যমতো সদকা দিতে থাকেন, নিশ্চয়ই আল্লাহ ক্ষমা করবেন। কারণ আল্লাহ ক্ষমাশীল। আর ভবিষ্যতে যেন এই ঘটনার পুনরাবৃত্তি না হয় সে ব্যাপারে সতর্ক থাকবেন।

নারী অধিকার

প্রশ্ন : হিন্দু পরিবারে বাপের সম্পত্তি মেয়েরা কিছুই পায় না। অসহায় অবস্থায় রাস্তায় রাস্তায় ঘুরে বেড়ায়। বাপের বাড়ি পরের বাড়ি কেন? কেন অন্য ধর্মাবলম্বীদের মতো আমাদের জন্যে আইনের ব্যবস্থা নেই?

উত্তর : আসলে বাবার বাড়ি যেমন ছেলের বাড়ি, তেমন মেয়েরও বাড়ি। বিয়ের পরে মেয়ে পর হয়ে যাবে, এটা একটা ভুল ধারণা। এটা একটা অবিদ্যা এবং কুসংস্কার। এটা থেকে আমাদের বেরিয়ে আসতে হবে। আর এই অবিদ্যা কুসংস্কার মুক্ত করার জন্যেই আমাদের কোয়ান্টাম চেতনা। আমরা সেই চেতনাকেই জাগ্রত করার চেষ্টা করছি।

বাবার বাড়ি, বাবার পরিচয় সবসময় থাকবে। বিয়ের আগে যেমন থাকে, বিয়ের পরেও থাকবে। রসুলুল্লাহ (স) কিন্তু সেই অধিকার ১৪ শ বছর আগে মহিলাদের দিয়ে গেছেন। যে কারণে তার স্ত্রীদের নামের সাথে স্বামীর নাম-পদবি যুক্ত হয় নি। অর্থাৎ তারা তাদের কুমারী নামেই আমৃত্যু পরিচিত ছিলেন। দেখুন হযরত আয়েশা সিদ্দিকা (রা) বলা হয়। হযরত আয়েশা মুহাম্মদ বলা হয় না। কেন? কারণ নবীজী (স) এই পরিচয়টাকে সম্মান করতেন। নবীজী (স) আমাদেরকে এই সম্মান করতে শিখিয়ে গেছেন। এজন্যে আমাদেরও এই সম্মান করা উচিত।

আপনি যেহেতু সনাতন পরিবার থেকে এসেছেন, আপনার অধিকারের কথা আপনাকেই বলতে হবে। সনাতন ধর্মে অনেক কিছুই সংস্কার হয়েছে। যেমন, বিদ্যাসাগরের উদ্যোগে বিধবা বিবাহ। ন্যায্য অধিকারের পক্ষে জনমত গড়ে উঠলে অনেক কিছুই সংস্কার হতে পারে।

প্রশ্ন : চরিত্রগত সবদিক ঠিক থাকলেও মেয়েরা সমাজে স্বাধীনভাবে চলতে পারে না। এ-ক্ষেত্রে তাদের কী করণীয়?

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

উত্তর : যখন একজন, দুই জন করে সমাজের সবার দৃষ্টিভঙ্গি পরিবর্তিত হবে যে, স্বাধীনভাবে নিরাপত্তা নিয়ে চলব, তখনই তারা সত্যিকারের স্বাধীনতা, নিরাপত্তা নিয়ে চলতে পারবে।

প্রশ্ন : নারীদের প্রতি সম্মান, বিয়ের ব্যাপারে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে এবং বিবাহবিচ্ছেদের ব্যাপারেও নারীদের অগ্রাধিকার। সবকিছু মিলিয়ে পুরুষের চেয়ে নারীরাই কি ঊর্ধ্বে?

উত্তর : প্রত্যেকটা ব্যাপারে পুরুষের যে-রকম অধিকার রয়েছে, নারীরও একই রকম অধিকার রয়েছে। যখন বিয়ে হবে—একজন প্রস্তাব দেবে, একজন গ্রহণ করবে। হয় নারীকে প্রস্তাব দিতে হবে অথবা নারী প্রস্তাব গ্রহণ করবে। হয় পুরুষকে প্রস্তাব দিতে হবে বা পুরুষ প্রস্তাব গ্রহণ করবে। ব্যাপারটা খুব সহজ। এখানে ঊর্ধ্বে বা নিম্নের কিছু নাই। নারী এবং পুরুষ পরস্পর পরস্পরের পোশাক। অর্থাৎ পরস্পর পরস্পরের পরিপূরক।

প্রশ্ন : আপনি বলেছেন, একটা মেয়েকে নিজের পরিচয় সৃষ্টি করতে হবে। কিন্তু সব পুরুষই চায়, স্ত্রী স্বামীর নাম-পরিচয়ে চলুক। খুব কমই তার স্ত্রীর স্বকীয়তার প্রতি অভিনন্দন জানায়। এ ব্যাপারে কী করণীয়?

উত্তর : স্বকীয়তা জোর করে আনা যায় না, স্বকীয়তাকে বিকশিত করতে হয়। আর অধিকার কেউ কাউকে দেয় না। আপনার নিজের গুণকে বিকশিত করুন। আপনাকে কেউ চাপা দিয়ে আটকে রাখতে পারবে না, আপনি বিকশিত হবেনই। আগুনকে কেউ ছাইচাপা দিয়ে আটকে রাখতে পারে না। সময় এবং সুযোগই এমনভাবে আসবে যে, আপনি বিকশিত হবেন।

প্রশ্ন : ইসলামে সম্পদের অংশীদারিত্বে নারী পুরুষের অর্ধেকটা পান। এই বৈষম্য কেন?

উত্তর : এটা খুব গুরুত্বপূর্ণ একটা প্রশ্ন। আমরা যদি কোরআনের বিধান দেখি, তাহলে দেখব, নারীকে কিছু ব্যাপারে অধিকার দেয়া হয়েছে, পুরুষকে কিছু ব্যাপারে অধিকার দেয়া হয়েছে। নারীকে অনেক ব্যাপারে দায়িত্ব দেয়া হয়েছে, আবার পুরুষকেও অনেক ব্যাপারে দায়িত্ব দেয়া হয়েছে।

family.quantummethod.org.bd

question.quantummethod.org.bd

নারীর প্রতি এখানে কোনো বৈষম্য করা হয় নি। একজন পুরুষ যখন একজন নারীকে বিয়ে করে তখন ইসলামী রীতি অনুযায়ী পুরুষকে দেনমোহর আদায় করতে হয়। কিন্তু নারীর জন্যে এ ধরনের কোনো নিয়ম নেই। আর দেনমোহরের ব্যাপারে নির্দেশ খুব সুস্পষ্ট–দেনমোহর আপনি যা ধার্য করবেন তা আদায় করতে হবে। এটা মুখে মুখে হলে হবে না, অনাদায়ী হলে হবে না, এটা আদায় করতে হবে।

আবার স্ত্রীর যদি নিজস্ব উপার্জন থাকে, সম্পদ থাকে সেখানে স্বামীর কোনো অধিকার নেই। এটা একান্তই স্ত্রীর সম্পদ। অর্থাৎ স্ত্রীর যত কিছুই থাকুক, তবু তাকে সসম্মানে ভরণপোষণের দায়িত্ব কিন্তু স্বামীর।

এই ভরণপোষণ হলো সবরকম ভরণপোষণ। অন্যদিকে, স্ত্রীর যা-কিছু উপার্জন বা সম্পদ রয়েছে, তার কানাকড়িও স্বামী চাইতে পারবেন না আইনগতভাবে। স্ত্রী নিজের আনন্দে দিলে সেটা আলাদা কথা। না দিলে স্বামীর কোনো অধিকার নেই তা চাওয়ার।

বরং স্ত্রী যদি রান্না করতে না পারে, ভরণপোষণের দায়িত্ব যেহেতু আপনি নিয়েছেন, হয় আপনি লোক রাখবেন, লোক রাখতে না পারলে আপনি রান্না করে খাওয়াবেন। ধরুন, বাচ্চা কান্নাকাটি করছে, বাচ্চা লালনপালন করার দায়িত্বও স্ত্রীর নয়। স্ত্রী বলতে পারেন, একে নিয়ে তুমি হাঁটো, আমি ঘুমাই। আপনাকে তখন হাঁটতে হবে আর তিনি ঘুমাবেন। কারণ তার ভরণপোষণ ও তার যত্ন নেয়ার সব দায়িত্ব আপনি নিয়েছেন।

বাবার সম্পত্তিতে ছেলের এবং মেয়ের অধিকার এরকম কেন? মা-বাবাকে দেখার দায়িত্ব ছেলের, এ দায়িত্ব মেয়েকে দেয়া হয় নি। এখন দায়িত্ব দিলে দায়িত্ব পালনের জন্যে কিছু অতিরিক্ত সুবিধা আর অধিকারও তো তাকে দিতে হবে। অর্থাৎ এ-ক্ষেত্রে একেকদিকে একেকজনকে অধিকার বেশি দেয়া হয়েছে, একেকদিকে অধিকার কম দেয়া হয়েছে। ভারসাম্য রক্ষার জন্যেই এটা করা হয়েছে।

তারপরও মা-বাবা যদি ইচ্ছা করেন, তাহলে তাদের জীবদ্দশায় মেয়েকে সম্পত্তির যে-কোনো অংশ দিতে পারেন। এখানে ছেলের কিছু বলার নেই। তিনি যাকে খুশি, যেভাবে ইচ্ছা দিতে পারেন। আর যদি কাউকে তিনি কিছু না দিয়ে মারা যান, তখন মিরাসি আইন অনুসারে এ সম্পত্তি বহু ভাগে ভাগ হয়ে যায়। বাবার সম্পত্তিতে মেয়ের অধিকার ইসলাম সর্বপ্রথম প্রতিষ্ঠা করে।

family.quantummethod.org.bd

বিবাহ কণিকা

•

বিয়ে হোক প্রতিদিন একই ব্যক্তির সঙ্গে নতুন করে প্রেমে পড়া।

•

নিঃশর্ত ও নিঃস্বার্থ ভালবাসার নামই প্রেম। এই প্রেমই মানুষের ভেতরের ভালো সত্তাকে জাগ্রত করে।

•

মা-বাবার সম্মতি ও দোয়া ছাড়া বিয়ে কখনো সুখের হয় না। সেখানে সবসময় একটা শূন্যতা থেকে যায়।

•

শারীরিক, মানসিক, সামাজিক ও অর্থনৈতিক সামর্থ্য থাকলে জীবনের যে-কোনো পর্যায়ে বিয়ে করা যেতে পারে।

•

বিয়ের আগেই বিবাহ-পরবর্তী আচরণে জড়াবেন না।

•

বিয়ে পারিবারিকভাবে অভিভাবকের সম্মতিতে হওয়া উচিত। তবে বিয়ে করবে কিনা, আর করলে কাকে করবে সে ব্যাপারে ছেলে/ মেয়ের সিদ্ধান্ত বা পছন্দ সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

•

জোর করে বিয়ে দেয়া খুন করার চেয়েও বড় অপরাধ। বিয়ের ব্যাপারে ছেলে/ মেয়ের শারীরিক বা মানসিক অনাগ্রহ বা অক্ষমতা বিচ্ছেদ ঘটাতে পারে।

•

প্রতিটি মানুষই আলাদা। কিন্তু চেতনা ও জীবনদৃষ্টির সাথে মিল রয়েছে–এমন কাউকে জীবনসঙ্গী হিসেবে গ্রহণ করুন।

•

এমন কাউকে বিয়ে করুন যাকে আপনি সম্মান করতে পারবেন, সহযোদ্ধা হিসেবে সবসময় পাশে পাবেন।

•

মেয়ে ফর্সা, সুন্দরী, কম বয়সী আর ছেলে ভালো বেতনের চাকুরে, পয়সাওয়ালা ব্যবসায়ী বা প্রবাসী–বিয়ের পাত্র/ পাত্রী পছন্দে সবচেয়ে খোঁড়া যুক্তি। সম-সামাজিক, সম-সাংস্কৃতিক, সম-আর্থিক ও সম-ধর্মীয় পরিমণ্ডলের এমন কাউকে বিয়ে করুন, যার সম্পর্কে আপনি জানেন।

•

বিয়ের ব্যাপারে আকাশকুসুম কল্পনা করবেন না। কাল্পনিক বর বা কনের আদলে কাউকে বিচার করবেন না। বাস্তবতা এবং কল্পনায় প্রায়ই অনেক ফাঁক থাকে।

•

সিনেমার নায়ক/ নায়িকা বা কাল্পনিক চরিত্রের আসনে স্বামী/ স্ত্রীকে বসাবেন না। বাস্তবতাকে সহজভাবে মেনে নিন।

•

নারী অর্ধেক নয়, পরিপূরক–মনে করলেই পরিবারে পূর্ণ একাত্মতা সৃষ্টি হবে।

•

বিয়ের সিদ্ধান্তে তাড়াহুড়ো করবেন না। পাত্র/ পাত্রী পক্ষের লৌকিক আচরণ দেখেই মুগ্ধ হবেন না। সব ব্যাপারে খোঁজখবর নিয়ে তারপর সিদ্ধান্ত নিন।

•

বিয়ের সময় মেয়ে ছাড়া শ্বশুরবাড়ি থেকে একটি সুতো নেয়াও যৌতুক। যৌতুক নেয়া কাপুরুষতা। যৌতুক গ্রহণকারী পুরুষ নামের যোগ্য নয়। প্রতিটি পুরুষের উচিত সবিনয়ে তা ফিরিয়ে দেয়া।

•

যৌতুক নেয়া যেমন অপরাধ তেমনি দেয়াও অপরাধ। এতে নিজেদের মেয়েকে ও পরিবারকেই অপমান করা হয়।

•

বিয়ের আয়োজনে খরচের প্রতিযোগিতায় নামবেন না। যে বিয়েতে ধুমধাম ও অপচয় যত বেশি, সে বিয়েতে সুখের পরিমাণ তত কম।

•

একটিমাত্র বিয়েতে একাধিক অনুষ্ঠান করে টাকার শ্রাদ্ধ করবেন না। ঋণ করে হলেও বিয়ের এ লৌকিকতা পরিবারকে দুর্দশায় নিপতিত করে।

•

বিয়ের তারিখ ভুলে যাবেন না। বিয়ে বার্ষিকী বা যে-কোনো উৎসবে স্ত্রী/ স্বামীকে আপনার সামর্থ্যের মধ্যে উপহার দিন।

•

আপনার জীবনসঙ্গী/ সঙ্গিনীকে বিয়ের প্রথমদিন থেকেই দিনে অন্তত একবার বলুন, 'আমি তোমাকে ভালবাসি'।

•

চাওয়া এবং প্রত্যাশার মধ্যে দ্বন্দ্ব পরিবারকে ভারসাম্যহীন করে তোলে। তাই সুখী পরিবারের জন্যে পারিবারিক মনছবি নির্মাণ করুন। যে-কোনো প্রতিকূলতা অতিক্রমে এ মনছবি প্রেরণা যোগাবে।

•

পারস্পরিক ইতিবাচক ও ভালো ধারণাগুলোকে সবসময় লালন করুন। বাস্তবেও সম্পর্ক হবে ইতিবাচক।

•

স্বামী/ স্ত্রীর ব্যাপারে অহেতুক খুঁতখুঁতে হবে ন না। কঠোর ভাষায় কখনো তার ভুল ধরিয়ে দেবেন না। ভুলগুলোকে সময়-সুযোগমতো সুন্দরভাবে বুঝিয়ে দিন।

•

শুধু জৈবিক প্রয়োজন পূরণ বা বংশধারা রক্ষা নয়, আত্মিক-আধ্যাত্মিক চেতনা সুখী পরিবারের অন্যতম ভিত্তি। প্রথমটি পাওয়ার আকাঙ্ক্ষা বাড়ায়। আর দ্বিতীয়টি দেয়ার আকুতি সৃষ্টি করে।

•

স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলে বিচ্ছিন্ন দ্বীপ হয়ে কখনো সুখী হওয়া যায় না। সচেতনভাবে নিজ পিতৃ-পরিবারের সাথে বাহ্যিক সম্পর্ক যতই ছিন্ন করুন না কেন, ভেতরের সম্পর্ক থেকেই যায়।

•

চুক্তির স্থায়িত্ব সবসময় নির্ভর করে সততা ও বিশ্বস্ততার ওপর। বিয়েও একটি চুক্তি। এ চুক্তিতে প্রতারণা বা তথ্যের গোপনীয়তা পরে অশান্তি বা বিচ্ছেদের কারণ হতে পারে।

•

বিপরীত লিঙ্গের প্রতি মাত্রাতিরিক্ত আকর্ষণকে নিয়ন্ত্রণ করুন। একটি ছেলে ও একটি মেয়ের মধ্যে শোভন আচরণের সীমাকে বজায় রাখুন।

•

সমাজের চোখে দৃষ্টিকটু সম্পর্ক বর্জন করুন। দাম্পত্য জীবনে ভুল বোঝাবুঝির সৃষ্টি হয় এমন সম্পর্ক এড়িয়ে চলুন।

•

মেয়ের বিয়ে হচ্ছে না বলে তাকে খোঁটা দেবেন না, কটু কথা শোনাবেন না। তার প্রতি সমমর্মিতা পোষণ করুন।

•

বিয়ে বিলম্বিত হচ্ছে বলে হতাশ হবেন না। হীনম্মন্যতায় ভুগবেন না। চেহারা, গুণ, যোগ্যতা–সব মিলিয়ে আগে নিজেকে নিজে গ্রহণ করুন। এতে অন্যদের কাছেও আপনার গ্রহণযোগ্যতা বাড়বে।

•

বর্তমানকে নিয়ে বাঁচুন। অতীতে আপনার কী কষ্ট ছিল বা কী পান নি তা নিয়ে আফসোস না করে বর্তমানকে আনন্দময় করে তুলুন। ভবিষ্যৎ সম্পর্কে ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করুন।

•

রূপের প্রশংসা সাময়িক। গুণের কদর চিরন্তন। তাই গুণকে বিকশিত করুন। পরিবারে ও পরিবারের বাইরে আপনার মর্যাদা বেড়ে যাবে।

•

প্রতিটি ছেলে এবং প্রতিটি মেয়ের আসল শিকড় তার বাবা-মায়ের পরিবার। অতএব বিয়ের কারণে একটি মেয়ে তার শিকড় থেকে বিচ্ছিন্ন হতে পারে না।

•●•

হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ১ ॥ মেডিটেশন

এতে যা আছে—

কোয়ান্টাম

কোয়ান্টাম কী
কোয়ান্টাম মেথড
কোর্স করতে চাচ্ছি করতে পারছি না
অন্যকে কোর্সে উদ্বুদ্ধ করা
কোর্স করার পর বিরূপ পরিস্থিতি
কোয়ান্টাম, মেডিটেশন ও ইসলাম
কোর্স ফি
কোর্স করার পরে পরিবারের কোনো সদস্য যখন ফাউন্ডেশনে অনাগ্রহী
কোয়ান্টাম চেতনার সাথে অসামঞ্জস্যতা

মেডিটেশন

সাফল্যের শক্তি রহস্য
মেডিটেশনের প্রস্তুতি ও প্রক্রিয়া
মনের বাড়ি
অবলোকন
শিথিলায়ন
অটোসাজেশন
অটোসাজেশন চর্চা
অটোসাজেশন কী হবে
মেডিটেশন অনুশীলন
কোন মেডিটেশন করবো
কীভাবে লেভেল ভালো করবো
ক্যাসেট/ সিডি-তে না নিজে নিজে
ফল পাচ্ছি না
মেডিটেশনে ঘুম পায়
মেডিটেশনে চোখে পানি
মেডিটেশনে মনোযোগ বিক্ষিপ্ত হওয়া
মেডিটেশনে শারীরিক মানসিক অস্বস্তি
চর্চা : বিভিন্ন
মেডিটেশনের অপব্যবহার
অন্যকে মেডিটেশন শেখানো
বিব্রতকর প্রশ্ন
মেডিটেশন কোর্স পরবর্তী করণীয়
কোয়ান্টা ধ্বনি ও ভঙ্গি
কমান্ড সেন্টার ও অন্তর্গুরু
কমান্ড সেন্টারে অন্যকে হিলিং
প্রজ্ঞা
প্রকৃতির সাথে একাত্মতা
ধ্যানের গভীর স্তর ॥ কোয়ান্টায়ন

দৃষ্টিভঙ্গি

দৃষ্টিভঙ্গির গুরুত্ব
বিশ্বাস
মনছবি ॥ জীবনের লক্ষ্য
ব্যর্থতার পরে দৃষ্টিভঙ্গি
নিয়তি ॥ ভাঙতে হবে নেতিবাচকতার বৃত্ত
তাবিজ/ জাদু/ বান-টোনা/ গণক/ রত্নপাথর
এস্ট্রলজি
পোশাক
অবিদ্যা
পাশ্চাত্য ও অবিদ্যা
মিডিয়া ও অবিদ্যা
কুসংস্কার
কোয়ান্টাম দৃষ্টিভঙ্গি ॥ দি সায়েন্স অফ লিভিং

প্রশান্তি

কেন টেনশন
তথাকথিত বিনোদন এবং প্রশান্তি
শুকরিয়া–টেনশনের সমাধান
রাগ-ক্ষোভ-অভিমান
ভয়
নেতিচিন্তা
দুঃখ ও হতাশা
হীনম্মন্যতা
আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতা
মোবাইল/ গেমস/ ইন্টারনেট
ঈর্ষা/ হিংসা/ ঘৃণা
প্রশংসার লোভ/ অহংকার
অনুশোচনা/ উত্তরণ
জানাকে মানায় রূপান্তর
অনন্য মানুষ
গুরুজী/ মহাজাতক/ এস্ট্রলজি

হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য

এতে যা আছে—

সাফল্যের রহস্য

সফল হতে হলে ...
মনছবি ॥
মনছবি কী ॥ কীভাবে কাজ করে
লক্ষ্য কী হবে
মনছবিতে কী দেখবো ॥ কীভাবে দেখবো
একাধিক বিষয়ে মনছবি
কখন, কতবার, কতক্ষণ
দেখতে না পেলে
মনছবির সময়সীমা
মনছবির যৌক্তিকতা
লক্ষ্যানুরণন
সার্বক্ষণিক সম্পৃক্ততা
নীরবে কাজ
মনছবি প্রক্রিয়া
মনছবি ও ধর্ম
মনছবি পরিবর্তন
মনছবি : অন্যান্য
অন্যের ব্যাপারে মনছবি
মনছবি বাস্তবায়নে অন্যের সহযোগিতা
মনছবিতে আস্থা আনতে পারছি না
মনছবি বাস্তবায়িত হচ্ছে না
জীবন ছবি কেমন হবে

শিক্ষায় সাফল্য

ভালো রেজাল্ট কেন
মনোযোগ বাড়াতে
মনে রাখার জন্যে
পরীক্ষায় ভালো করার জন্যে
রুটিনের গুরুত্ব
লক্ষ্য ঠিক করা
উচ্চশিক্ষা ॥ কী পড়বেন, কোথায় পড়বেন
প্রসঙ্গ প্রাইভেট ইউনিভার্সিটি
বিদেশে পড়তে যাওয়া
ভালো জায়গায় ভর্তি হতে না পারলে
আলস্য ও দীর্ঘসূত্রিতা কাটাতে
ঘুমের সমস্যা
মেডিটেশন কেন
ফাউন্ডেশনের সাথে একাত্মতা
বন্ধুত্ব ও প্রেম ॥ শিক্ষার্থী জীবনের ফাঁদ
ছাত্র-শিক্ষক সম্পর্ক
ছাত্রজীবনে ক্ষোভ-অভিমান
কাজ করে পড়ার খরচ যোগানো
পারিপার্শ্বিক প্রতিকূলতা
ইংলিশ মিডিয়াম
শিক্ষকদের প্রশ্ন
জীবনের মডেল

ক্যারিয়ার

চাকরি না স্বাধীন পেশা
সঠিক ক্যারিয়ার
ক্যারিয়ার এবং কাজের তৃপ্তি
প্রাতিষ্ঠানিক শিক্ষা এবং ক্যারিয়ার
সরকারি চাকরি
শখ কি পেশা হতে পারে?
বিদেশে চাকরি
আইন পেশা
ব্যাংকে চাকরি
মাল্টিন্যাশনাল কোম্পানিতে চাকরি
ব্যবসা
শেয়ার ব্যবসা
কর্মসন্ধান
সফল ক্যারিয়ারের সূত্র ॥
কাজকে ভালবাসা
পদ-আনুগত্য ॥
‘বস ইজ অলওয়েজ রাইট’
কলিগদের সাথে সম্পর্ক/ পেশাদারিত্ব
ক্রম-উৎকর্ষ ॥ দক্ষতা ॥ যোগ্যতা
পেশাজীবী ॥ বৃত্তিজীবী
চাকরি বদল
পেশা ও নৈতিকতা
ফাউন্ডেশন যখন পেশা
সেলিব্রেটি ক্যারিয়ার
ক্যারিয়ার ॥ সঠিক ধারণা

সাফল্যের চোরাবালি

অপচয় ॥
অপচয় কী? কেন?
বিয়েতে অপচয়
প্রসঙ্গ সামাজিক উপহার
অন্যের সাহায্যের অপেক্ষায় থাকা
চাওয়া বনাম যোগ্যতা
ধারাবাহিকতা
দুর্দশার বৃত্ত
ঋণের জাল
ক্ষুদ্রঋণ
পণ্যঋণ
ব্যবসায়ে ঋণ
ঋণ করে বাড়ি করা
ঋণ নিয়ে বিয়ে
প্রসঙ্গ ক্রেডিট কার্ড বা কাবুলি কার্ড
ঋণ থেকে উত্তরণ
ঋণ ফেরত
পেশা যখন ঋণ নিতে উৎসাহিত করা
বিবিধ
প্রতারণা ॥
নেটওয়ার্কিং/ মাল্টিলেভেল মার্কেটিং
বিদেশে চাকরি
চাকরি দেয়ার নামে প্রতারণা
টাকা ধার দিয়ে প্রতারিত
আত্মীয়-বন্ধুদের দ্বারা প্রতারিত
কেনাকাটা করতে গিয়ে
জমি কিনতে গিয়ে প্রতারিত
সাহায্য করতে গিয়ে
ধর্মীয় অনুভূতিকে কাজে লাগিয়ে
ইন্টারনেট/ মোবাইলে প্রতারণা
প্রেমে প্রতারণা
বিয়েতে প্রতারণা
প্রতারণা : আরো নানা ধরন
প্রতারিত হওয়ার কারণ
শেয়ার বাজার ॥ জুয়া বাজার

প্রাচুর্যের পঞ্চসূত্র

প্রাচুর্য কী?
প্রাচুর্য ও ধর্ম
প্রাচুর্যের প্রক্রিয়া
শুকরিয়া
মনছবি
সেবা বা সাদাকা বা দান
সবর
সজ্জায়ন

পেতে হলে দিতে হবে

দান কেন?
দান কি শুধু ধনীরাই করবে?
দান ॥ কাকে, কীভাবে
দান যখন ভিক্ষা
কীভাবে ব্যয় হয়
দানে উদ্বুদ্ধ করা
উদ্বুদ্ধ করতে গিয়ে
বিরূপ পরিস্থিতি মোকাবেলা
মাটির ব্যাংকে দানের প্রক্রিয়া
প্রসঙ্গ মানত
নিয়ত পূরণ না হলে
আত্মিক শিশু ॥ রক্তদান ॥
মুষ্টিচাল ॥ মৃত্যুবার্ষিকী

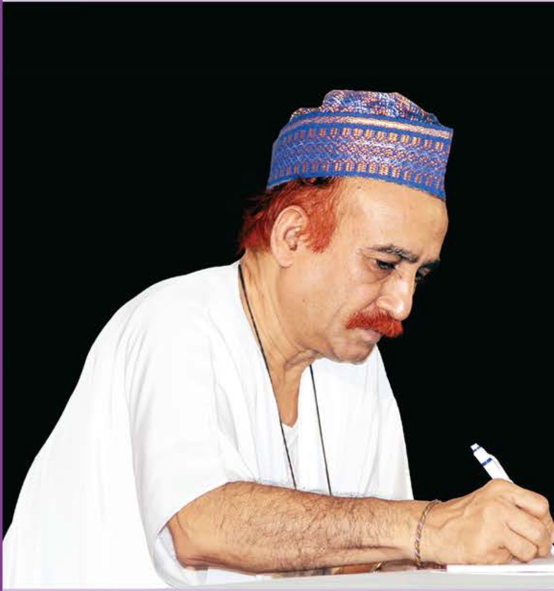
এগিয়ে যান

সামনে এগুতে হলে
শৃঙ্খলা
আত্মপর্যালোচনা
সিদ্ধান্ত
গ্রাউন্ড জিরো
শ্রমানন্দ

প্রিয় পাঠক,

এ বইয়ের কোনো বিষয় সম্পর্কে আপনার কোনো প্রশ্ন বা মতামত থাকলে নিম্ন ঠিকানায় পাঠাতে পারেন :

মহাজাতক
যোগ ফাউন্ডেশন
৩১/ভি শিল্পাচার্য জয়নুল আবেদিন সড়ক,
শান্তিনগর, ঢাকা-১২১৭।
E-mail : info@quantummethod.org.bd



মহাজাতক

শহীদ আল বোখারী মহাজাতক বাংলাদেশে বৈজ্ঞানিক মেডিটেশন চর্চার পথিকৃৎ। জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম মেথডের উদ্ভাবক ও প্রশিক্ষক। পরম করুণাময়ের অনুগ্রহে ২৬ বছর ধরে তিনি একনাগাড়ে দেশজুড়ে কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে প্রশিক্ষণ প্রদান করছেন। আর মেডিটেশন চর্চার ইতিহাসে উদ্ভাবক কর্তৃক এককভাবে ক্লাস নিয়ে ৪৪৭টি কোর্স সম্পন্ন করা বিশ্বে এই প্রথম।

দুই যুগেরও বেশি সময় ধরে বাংলা ভাষায় সর্বাধিক পঠিত নন-ফিকশন গ্রন্থ *কোয়ান্টাম মেথড*সহ তার রচিত অন্য বইগুলোও পেয়েছে বিপুল পাঠকপ্রিয়তা। ২০১৪ সালে প্রকাশিত হওয়ার পর *আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী*-র লক্ষাধিক কপি মুদ্রণ এই পাঠকপ্রিয়তারই প্রকাশ।

আধুনিক মানুষের জীবনযাপনের বিজ্ঞান কোয়ান্টাম। সঠিক জীবনদৃষ্টি প্রয়োগ করে মেধা ও প্রতিভার পরিপূর্ণ বিকাশের মাধ্যমে প্রতিটি মানুষকে অনন্য মানুষে রূপান্তরিত করাই এর লক্ষ্য।

স্ব-উদ্যোগ, স্ব-পরিকল্পনা ও স্ব-অর্থায়নে সৃষ্টির সেবায় সঙ্ঘবদ্ধভাবে কাজ করে বাংলাদেশকে বিশ্বের নেতৃস্থানীয় জাতিতে রূপান্তরিত করাই এর মনছবি। কোয়ান্টাম মেথড অনুশীলন করে সমাজের সর্বস্তরের লাখো মানুষ অশান্তিকে প্রশান্তিতে, রোগকে সুস্থতায়, ব্যর্থতাকে সাফল্যে, অভাবকে প্রাচুর্যে রূপান্তরিত করেছেন। কোয়ান্টাম চর্চার মাধ্যমে আপনিও বদলে দিতে পারেন আপনার জীবন।

শহীদ আল বোখারী মহাজাতকের লেখা অন্যান্য বই

- সাফল্যের চাবিকাঠি কোয়ান্টাম মেথড
- আত্মনির্মাণ
- জীবন বদলের চাবিকাঠি অটোসাজেশন
- আলোকিত জীবনের হাজার সূত্র কোয়ান্টাম কণিকা
- হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ১ ॥ মেডিটেশন
- হাজারো প্রশ্নের জবাব পর্ব ২ ॥ শিক্ষা-ক্যারিয়ার-সাফল্য
- 1001 Autosuggestions to change your life

quantummethod.org.bd