

কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন ॥ মা-জীর চিঠি

কোয়ান্টাম পরিবারের প্রিয় সদস্য,
আসসালামু আলাইকুম।

২৫ মার্চ ২০২০

ঘরে অবস্থানকালে এই করনীয়গুলো প্রতিদিন অনুসরণ করুন। পারিবারিক একাত্মতা বৃদ্ধি করুন। সময়কে কাজে লাগান শ্রষ্টার রহমত আকর্ষণে।

১. ভোরবেলা ঘুম ভাঙতেই বলুন শোকর আলহামদুলিল্লাহ/ হরিওম/ প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ।
২. দিন শুরু করুন দানের মাধ্যমে।
৩. ভোরে ঘুম থেকে উঠে নামাজ/ যার যার ধর্মানুসারে প্রার্থনা করুন।
৪. আল কোরআন বাংলা মর্মবাণী পাঠ করুন।
৫. ৪০ বার দোয়া ইউনুস ও বেশি বেশি দরুদ পাঠ করুন। সনাতনধর্মীরা গায়ত্রী মন্ত্র, বৌদ্ধ ধর্মাবলম্বীরা বুদ্ধমন্ত্র পাঠ করুন। খ্রিস্টান ধর্মাবলম্বীরা নিজ ধর্মমতে প্রার্থনা করুন।
৬. হালকা কিছু খেয়ে (কাঁচা ছোলা অথবা দুই তিনটা খেজুর) দমচর্চা ও কোয়ান্টাম ইয়োগা করুন। অন্যদের অসুবিধা সৃষ্টি না করে ঘরের মধ্যেই হাঁটুন বা দৌড়ান।
৭. পরিবারের সবাই মিলে একসাথে নাস্তা করুন। নাস্তায় এক কোষ কাঁচা রসুন ও ২৫/৩০ টি কালোজিরার দানা খান। সুযোগ থাকলে লেবুপানি ও এক চামচ মধু যুক্ত করতে পারেন।
৮. যারা হোম-অফিস করছেন তারা আন্তরিকতার সাথে অফিসের কাজটুকু করুন। অন্যরা সুযোগ থাকলে সাধ্যমত পারিবারিক কাজ, পরিষ্কার-পরিচ্ছন্নতায় অংশ নিন। আপনার এই ছোট সহযোগিতা পারিবারিক একাত্মতা আরো বাড়িয়ে দেবে।
৯. পরিবারের সদস্যদের মানসম্পন্ন সময় (কোয়ালিটি টাইম) দিন। শিশুদের সাথে খেলাধুলা, গঠনমূলক আলোচনা, শিক্ষামূলক গল্প কবিতা গান ইত্যাদির ভেতর দিয়ে একাত্ম হোন। সুস্থ সংস্কৃতির চর্চা করুন।
১০. স্বামী স্ত্রী একে অপরকে মনোযোগী সময় দিন। অতীতের নেতিবাচক বিষয় নিয়ে আলোচনা সম্পূর্ণ বর্জন করুন। পরিবারের ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা (মনছবি) নিয়ে ইতিবাচক আলোচনা করুন।
১১. বাবা-মাসহ বয়োজ্যেষ্ঠ সদস্যদের সুখ দুঃখের কথা শুনুন আন্তরিকতার সাথে।
১২. খাবারের ক্ষেত্রে কোয়ান্টাম খাদ্যভ্যাস অনুসরণ করুন। প্রক্রিয়াজাত খাবারের বদলে ফলমূল, শাক সবজি বেশি খান। পানি বেশি করে পান করুন। চর্বিদার ও গুরুপাক খাবার যত কম খান তত ভালো। প্রতি বেলায় খাবার পরিবারের সবাই একসাথে গ্রহণ করুন।
১৩. নিজের পরিবারের বাইরেও আত্মীয় স্বজনদের খোঁজ খবর রাখুন নিয়মিত।

১৪. সময়মত পাঁচ ওয়াক্ত নামায আদায় করুন/নিজ নিজ উপাসনা করুন। মসজিদে যাওয়ার সুযোগ না থাকলে ঘরেই জামাতে নামাজ আদায় করুন।

১৫. পরিবারে বই পড়া ও বই নিয়ে পর্যালোচনা করার সংস্কৃতি সৃষ্টি করতে পারেন। এক্ষেত্রে শুদ্ধাচার বইটি সবাই মিলে পড়া অত্যন্ত ইতিবাচক প্রভাব ফেলবে।

১৬. এসময় রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি ও ইতিবাচকতার শক্তি বাড়ানোর জন্য দিনে ৩ বার মেডিটেশন করা যেতে পারে। সকাল এবং দুপুর বা বিকেলে নিজের প্রয়োজন বা পছন্দমত মেডিটেশন করুন। রাত ৯টায় প্রার্থনা/দোয়ার মেডিটেশনে সামিল হোন সপরিবারে।

১৭. বালা মুসিবত থেকে বেঁচে থাকার জন্য গীবত, পরচর্চা, দুর্ব্যবহার, নেতিবাচক আলোচনা, নেতিবাচক ছবি, সংবাদ বা ভিডিও দেখা ও শেয়ার করা থেকে সম্পূর্ণ বিরত থাকুন।

১৮. সার্বিকভাবে পরিবারের সাথে একাত্ম হওয়ার জন্য সময়টিকে সুপরিকল্পিতভাবে ব্যবহার করুন।

১৯. শিক্ষার্থীরা নিয়মিত পড়ালেখা অব্যাহত রাখুন।

বিশেষভাবে লক্ষ্য রাখুন-----

দিনভর টিভি/ইন্টারনেট/সামাজিক মাধ্যমের সংস্পর্শে থাকা এড়িয়ে চলুন। কিছুক্ষণ পরপর সংবাদ দেখা ও শোনা থেকে বিরত থাকুন। সারা দিনে দুই থেকে তিনবার শুধু সুনির্দিষ্ট সময়েই এগুলো দেখুন/ব্যবহার করুন।

সব মেডিটেশন ও নামাজ/উপাসনায় করোনাভাইরাস থেকে মুক্তি ও সার্বিক কল্যাণের জন্য প্রার্থনা করুন। শুধু নিজের জন্য নয়, সারা দেশ ও বিশ্বের জন্য দোয়া করুন।

গুজবে কান দেয়া ও গুজব ছড়ানো থেকে বিরত থাকুন। নিজে আতঙ্কিত না হয়ে বরং অন্যদের মাঝে সাহস সঞ্চার করুন। নিজেরা শ্রদ্ধেয় গুরুজীর চিঠি পড়া, অডিও শোনা, কোয়ান্টামের বিভিন্ন ভিডিও দেখার পাশাপাশি অন্যদেরকে শেয়ার করুন ও এসব পড়তে দেখতে শুনতে উদ্বুদ্ধ করুন।

আপনার সাথে সম্পর্কিত অধীনস্তদের (গৃহকর্মী, ড্রাইভার, মালী প্রমুখ) প্রতি মানবিক আচরণ বজায় রাখুন। তাদের দুঃসময়ে যথাসম্ভব সহযোগিতা করুন। ছুটি দিলে অন্তত এক মাসের বেতন অগ্রিম দিয়ে দিন।

পরিবার বা আত্মীয়দের মধ্যে কেউ করোনাভাইরাস আক্রান্ত হলে তাকে ঘৃণা করবেন না বা তাদের দূরে ঠেলে দেবেন না। স্বার্থপরের মত দায়িত্বে অবহেলা করবেন না। যথাযথ চিকিৎসার ব্যবস্থা করুন।

আমাদের সার্বিক প্রচেষ্টা হোক প্রভুর করুণা পাওয়ার জন্য। পরম করুণাময় আমাদের রহমতের ছায়ায় রাখুন, আমিন। আপনাদের সদা কল্যাণকামী –