

## শুধু বস্তুগত উপহার নয়, সন্তান ও পরিজনদেরকে গুণগত সময় উপহার দিন

[সম্মানিত বাণীবাহক, আলোচনার সুবিধার্থে এই মডেল স্ক্রিপ্টটির সাহায্য নেয়া যেতে পারে। তবে অংশগ্রহণকারীদের সাদাকায়নে আসা তখনই সার্থক হয়ে উঠবে যখন আলোচনার বিষয়টির মর্মে প্রবেশ করে আপনি হৃদয়ের গভীর থেকে বলতে শুরু করবেন পোড়িয়ামে দাঁড়িয়ে। তাই অন্তত এক সপ্তাহ আগে থেকেই স্ক্রিপ্টটি পড়তে থাকুন। আপনার বিবেচনা অনুসারে ১৮ মিনিটের মধ্যে আলোচনা শেষ করার জন্যে গুছিয়ে নিন। সাদাকায়নে বাণীবাহকের গুরুদায়িত্ব পালনে আন্তরিক হওয়ার এই প্রচেষ্টা প্রভু কবুল করুন। পরম করুণাময় আমাদের সবার সহায় হোন।]

### [সালাম ও শুভেচ্ছা বিনিময়]

#### এক গ্লাস পানি হাতে :

এই বাক্যটি শোনার সাথে সাথে কার কথা মনে পড়ে যায় আমাদের? হযরত বায়েজীদ বোস্তামী (র)। বোস্তামী মানে বোস্তাম শহরের বাসিন্দা। তিনি তার সময়ে একজন সুফী হিসেবে প্রসিদ্ধ ছিলেন। শুধু তার শহরে নয়, সারা বিশ্বে তার নাম ছড়িয়ে যায়। বাংলাদেশের চট্টগ্রামে নাসিরাবাদ সেনানিবাসের নিকটবর্তী একটি দরগাহ "বায়েজিদ বোস্তামির মাজার" হিসেবে প্রসিদ্ধ।

যে কাজটি সেই রাতে তিনি তার মায়ের জন্যে করেছিলেন, এর মধ্য দিয়ে সন্তান হিসেবে মা-বাবার প্রতি করণীয় নিয়ে একটি গভীর শিক্ষা তিনি মানুষকে জানিয়ে গেছেন। আমরা জানি ঘটনাটি। একবার বায়েজীদ বোস্তামির মা অসুস্থ হয়েছিলেন। এক রাতে ঘুমের ঘোরে মা বায়েজীদ বোস্তামিকে পানি পান করবার জন্যে পানি আনতে বলেন। বায়েজীদ ঘরে পানি না পেয়ে অন্ধকার রাতে নদী থেকে পানি নিয়ে আসেন। এসে দেখলেন মা ঘুমিয়ে আছেন। তিনি ভাবলেন মাকে জাগালে মায়ের ঘুম ভেঙে যাবে, তাই তিনি পানি হাতে দাঁড়িয়ে থাকলেন। সকালে মায়ের ঘুম ভাঙার পর মা দেখলেন তার ছেলে পানি হাতে নিয়ে দাঁড়িয়ে আছে। তিনি অবাক হলেন, কী ব্যাপার? বায়েজীদ বললেন, তুমি তো পানি চেয়েছিলে মা। মা বললেন, তাই নাকি? তাহলে ঘুমের ঘোরে হয়তো বলেছিলাম। মা খুব খুশি হলেন। মা প্রাণভরে ছেলের জন্যে দোয়া করলেন। আল্লাহ মায়ের দোয়া কবুল করলেন। কথিত আছে যে, মায়ের দোয়া, আকাশ ছোঁয়া। হয়তো এ কারণেই পরবর্তীতে পৃথিবীখ্যাত ওলি বায়েজিদ বোস্তামী নামে তিনি পরিচিত হয়েছিলেন।

বালক বায়েজীদ কি সে রাতে শুধু পানি হাতে মানে একটি বস্তু নিয়ে দাঁড়িয়ে ছিলেন? না, পানির সাথে সাথে তার হৃদয়ে ছিল মায়ের প্রতি ময়া, মমতা। মনে ছিল কৃতজ্ঞতাবোধ কিংবা বলতে পারেন মায়ের ঋণশোধ করার আকুতি। সন্তান হিসেবে শুধু নয়, একজন সেবক হিসেবে তিনি দাঁড়িয়েছিলেন যাতে তৃষ্ণার্তকে পানি পান করানোর মতো সাদাকা তিনি করতে পারেন। দাঁড়িয়েছিলেন শিষ্টাচার এবং সুবিবেচনাবোধ নিয়ে, যে মা পানি চেয়ে আবার ঘুমিয়ে গেছেন। এখন ডাকলে মায়ের কষ্ট হবে। তারচেয়ে আমি অপেক্ষা করি, মা যখন ওঠার উঠবেন। বালক বায়েজীদ রাতে জেগেছিলেন একটি দায়িত্ববোধ নিয়ে, যেন একজন অসুস্থ মানুষের যদি কিছু লাগে তাহলে যেন তিনি তা এগিয়ে দিতে পারেন।

আমরা ঠিক জানি না যে, কোন রাতে ঘটনাটি ঘটেছিল। রাত একটা, না তিনটা? আসলে সে সময়টা জানাও খুব গুরুত্বপূর্ণ নয়, গুরুত্বপূর্ণ ছিল সে কাজটি, অর্থাৎ পানি হাতে দাঁড়িয়ে অপেক্ষা করা যেন মা উঠলেই পানি এগিয়ে দিতে পারেন। এটাই হচ্ছে কোয়ালিটি টাইম। অর্থাৎ সময় কম বা বেশি হতে পারে, কিন্তু আমি যদি সে সময়ে যার সাথে আছি পুরোটা মনোযোগ তার দিকে নিবিষ্ট করতে পারি, তাহলে সেটাই হবে তাকে কোয়ালিটি টাইম বা গুণগত সময় দেয়া। এই কোয়ালিটি টাইম দিতে হতে পারে মানুষকে, এই কোয়ালিটি টাইম দিতে হতে পারে কাজকে। আজকে আমরা যে আলোচনার বিষয় পেয়েছি, সেখানে বলা হচ্ছে যে, আমি যে পরিবারে থাকি, সে পরিবারের পরিজনদেরকে যেন আমরা কোয়ালিটি টাইম বা গুণগত সময় উপহার দেই।

## কেন সন্তান ও পরিজনদেরকে গুণগত সময় দিতে হবে?

প্রথম কারণ হচ্ছে, শুরুরিয়া আদায়ের জন্যে। কারণ, যেহেতু একটি পরিবার এখনো আমাদের আছে কিংবা আমি একটি পরিবারে আছি। যার পরিবার নেই, তিনি জানেন না থাকার কষ্ট। যার কোনো পরিজন নেই তিনি বোঝেন একাকিত্বের হাহাকার কাকে বলে। একবার কোয়ান্টাম মেথড কোর্সে এক মা-বাবা হারা সন্তান বলছিলেন, তিনি যখন মেসে থাকতেন, রাত সাড়ে তিনটায় তার রুমমেটের মা তাকে সেহেরি খাওয়ার জন্যে ফোন করে ডেকে দিতেন। ইফতারির সময় আবার ফোন করে জিজ্ঞেস করতেন কী দিয়ে ইফতার করছে। সেই তরুণটি বলছিলেন যে, কতদিন অপেক্ষা করেছি ফোন খুলে, কেউ একটিবারের জন্যেও ফোন করে জানতে চান নি যে কী দিয়ে সেহেরি করছি আর কী নিয়ে ইফতার করছি। কারণ, তার আর কোনো ভাইবোনও নেই। দূর আত্মীয়রাও যার যার মতো থাকেন, কোনো খোঁজ নেন না। শোকর আলহামদুলিল্লাহ! আমাদের অনেকের অবস্থা এর থেকে অনেক ভালো।

দ্বিতীয় কারণ হচ্ছে, কৃতজ্ঞতাস্বরূপ সময় দেয়া উচিত কিংবা সোজা ভাষায় বললে ঋণ শোধ করার জন্যে সময় দিতে হবে। কারণ, আমরা কোনো না কোনোভাবে পরিবারের পরিজনদের কাছে ঋণী। এই পরিজনেরাই হয়তো আমাকে হাঁটা শিখিয়েছেন, পায়ে তেল মালিশ করে দিয়েছেন। চুল আঁচড়ে দিয়েছেন। অক্ষরজ্ঞান দিয়েছেন। হাত ধরে রাস্তা পার করেছেন। আরো কত কী যে শিখিয়েছেন! এসবের বিনিময়ে আমরা কি দায়বদ্ধ নই তাদের জন্যে কিছু করার?

তবে করলে করতে হবে সময়মতো। বয়োবৃদ্ধ মা-বাবা বেঁচে থাকতে থাকতে তাদের জন্যে করণীয় করতে হবে। সন্তান যখন চারাগাছ মানে শিশু, তখন থেকেই তার জন্যে সঠিক লালনের চর্চা করতে হবে। সন্তানকে যদি সময়মতো সঠিক শিক্ষা দেয়া না হয়, তাহলে তার মাঝে সুগুণ অনেক ভালো গুণ বিকশিত হবে না।

আমরা বলি আজকালকার ছেলেমেয়ে খালি বন্ধুবান্ধব এবং সোশ্যাল মিডিয়া নিয়ে পরে থাকে। কিন্তু এটা ভাবি না যে সে আসক্ত কীভাবে হলো। ব্যস্ততার অজুহাতে আমরাই কি তাকে এইদিকে ঠেলে দেই না? এখন স্মার্টফোনের দুনিয়ায়, হাতের মুঠোয় যেন সব খারাপ হয়ে যাবার উপকরণ। আপনি যদি আপনার সন্তানের সবচেয়ে ভালো বন্ধু না হতে পারেন তাহলে সে বন্ধু খুঁজবে বাইরে। এবং আজকাল সে বন্ধু খারাপ হবার সম্ভাবনা অনেক বেশি। তাই আমরা চেষ্টা করব আমাদের সন্তানদের পর্যাপ্ত পরিমাণ সময় দিতে।

সময় দেয়ার তৃতীয় কারণ হচ্ছে, সুসম্পর্ক উন্নয়ন। ইংরেজিতে একটি প্রবাদ আছে, আউট অফ সাইট, আউট অফ মাইন্ড। এর বাংলা হচ্ছে যে, চোখের আড়াল তো মনের আড়াল। আপনি যদি এখন সারাক্ষণ কাজ নিয়ে পরে থাকেন। আপনার সন্তান, স্বামী / স্ত্রীকে সময় না দেন, তাহলে একসময় তারাও তাদের সময় দিয়ে দেবে অন্য কিছুতে। একদিন আপনাকে দেবার মতো কোনো সময় তাদের থাকবে না। কারণ একসাথে সময় কাটানোর অভ্যাস তাদের তো গড়ে ওঠে নি আপনার ব্যস্ততার জন্যে।

তাই যে সম্পর্ক ছিন্ন করা যাবে না, সে সম্পর্কের মাঝে দেয়াল রচনা করব না। গুণগত সময় এই দেয়াল রচিত হতে দেয় না আর দেয়াল থাকলেও তা বালির বাধের মতো গুড়িয়ে যায়। আর অর্থ ও খ্যাতির পেছনে ছুটতে গিয়ে ব্যক্তিগত সম্পর্ককে অবহেলা করব না। আত্মিক সম্পর্ক গড়ে তুলতে কিছু সময় ব্যয় করব। তাহলে নিঃস্ব বন্দিত্ব ও ক্লান্তিকর জীবন থেকে মুক্তি পাব।

## ঘরে ফেরা আর পরিবারের কাছে ফেরা কি এক?

না, এক নয়। ঘর তো চার দেয়ালের একটি কাঠামো মাত্র। আর পরিবার হলো পরিজনদের মিলনমেলা। একটি গান আছে না, বাবার মতো কেউ বলে না, আয় খুকু আয়। কেন মেয়েটি বাবার জন্যে এভাবে স্মৃতিকাতর হয়েছিল? কারণ, বাবা তাকে সময় দিয়েছিলেন। কখনো কখনো নিজের পেশাগত কাজে একটু বিরতি দিয়ে হলেও মেয়েটিকে নিয়ে বেড়াতে গেছেন, মেয়েকে গান শিখিয়েছেন। অর্থাৎ মেয়ের সাথে কিছু সুন্দর মুহূর্ত বাবার কেটেছে। তাই তো মেয়ে সেটি ভুলতে পারছে না এতদিন পরেও। একজন বলছিলেন তাদের ছোটবেলায় বাবা বাসায় এলেই তারা ভাইবোনেরা আব্বা বলে ডাক দিয়ে সিঁড়ি দিয়ে নেমে বাবার হাত ধরে ধরে উঠতেন।

সাদাকায়ন আলোচনা-৩ (১৭.১.২০২০)

স্কুল থেকে ফিরেই মায়ের সাথে রান্নাঘরে বসে যেতেন কখনো তরকারি কাটতে, কখনো পিঁড়িতে বসে মায়ের সাথে গল্প করতে করতে নাশতা খেতে। ওদিকে মা-ও রান্না এগিয়ে নিতেন। কাজও হলো, গল্পও হলো, সময়ও কাটল সুন্দর। দাদা-দাদির পাশে শুয়ে গল্প শোনা, চাচা-মামার সাইকেলের পেছনে বসে দোকানে যাওয়া, খালা/ ফুপুর চুল আঁচড়ে দেয়া-কত না সুন্দর সময় কাটত।

এখন নেই সে-রকম যৌথ পরিবার। নেই কারো সেই অবসর। বা অবসর থাকলেও তা কেড়ে নিয়েছে সোশ্যাল মিডিয়া। দাদা-দাদী, নানা-নানীর কোলে আগে নাতি-নাতনিরা থাকত। এখন তাদের হাতেও মোবাইল। কখনো রান্নার অনুষ্ঠান, কখনো টক শো, কখনো এই-সেই ভিডিও দেখায় তারা ব্যস্ত। ওদিকে নাতি/ নাতনি কাঁদছে, তাকে এসে যে কোলে তুলবেন সে খেয়াল নেই। এক মা বলছিলেন তার বড় দুই সন্তানকে পালতে কোনো কষ্টই হয় নি। দুধ খাওয়ানো শেষে শিশুর নানি এসে বলেছেন, আমার কোলে দে তো আমার মানিককে। আর গত বছরের কথা। তৃতীয় সন্তান হওয়ার পরে মায়ের বাসায় গেলেও সাপোর্ট পান নি আগের মতো। নানা-নানি যে বুড়িয়ে গেছেন তা নয়, সংসারের কাজ গুছিয়ে তারপর রুমের দরজা বন্ধ করে মোবাইল নিয়ে ব্যস্ত। মেয়ে দরজা নক করে নবজাতককে রাখার জন্যে অনুরোধ করে বলেছেন, মা, ১০ মিনিট একটু রাখবা কষ্ট করে?

প্রযুক্তির আগ্রাসন তাদেরকে করে তুলেছে আত্মকেন্দ্রিক। যে কারণে দেখবেন কোনো দাওয়াতে গেলে তরুণরা পকেট থেকে আর তরুণীরা ব্যাগ থেকে মোবাইল বের করে সেটা নিয়েই ব্যস্ত। পাশেরজনও একই কাজ করছে, স্ক্রিনে মুখ ডুবিয়ে আছে। দুজনে মিলে যে গল্প করবে, সাবজেক্ট খুঁজে পাচ্ছে না, আগ্রহও বোধ করছে না। এই আত্মকেন্দ্রিকতা একসময় স্বার্থপরতা সৃষ্টি করে। হিজ হিজ হুজ হুজ, মানে যার যার তার তার মানসিকতা তৈরি করে। এক বড় বোন তার ছোট বোনকে বলছেন, আগামী মাসে আমার তো পরীক্ষা, কটা দিন এসে যদি থাকতি আমার বাসায়। ছোট বোন সাথে সাথে বলে উঠল, আমার কাজ আছে। তবে মাস ছয়েক পরেই অসুস্থ হয়ে ভার্শিটির হল ছেড়ে সেই বোনের কাছেই তাকে আসতে হয়েছে। আমাদের বিপদে-আপদে শুধু নয়, আনন্দের দিনেও যেন পরিজনেরা আমাদের পাশে থাকেন, আমরা পরিজনদের পাশে থাকি-এটাই আমরা প্রত্যাশা করি। সেজন্যেই গুণগত সময় দেয়ার জন্যে এত তাগিদ সৃষ্টি করতে চাচ্ছি আমরা।

## গুণগত সময় মানে কী?

যে সময়ে পুরো মনোযোগ আমি যার সাথে কথা বলছি, যার সাথে আছি, সে মানুষটির প্রতি থাকবে। অর্থাৎ মনটাকে যোগ করতে হবে সেই মানুষটির সাথে। তাহলে এক মিনিটের সাক্ষাতও দীর্ঘদিন মনে গেঁথে থাকবে। এই যে ঈদ মোলাকাতে আমরা এত মানুষ লাইন ধরে শ্রদ্ধেয় গুরুজী ও শ্রদ্ধেয়া মা-জীর সাথে দেখা করি, একটি শিশুকে পরে জিজ্ঞেস করলেও শুনবেন যে সে বলছে, গুরুজী দাদুকে/ নানাকে দেখেছি। কেন তার এতটুকু মন সে স্মৃতি ধরে রেখেছে? কারণ, গুরুজী যখন মাথায় হাত দিয়ে বা তার তুলতুলে গালে হাত ছুঁয়ে দিয়েছিলেন, তখন পুরো মনোযোগ তার প্রতি দিয়েছিলেন। ফলে এতদিন পার হলেও গুরুজীর স্পর্শের রেশ তার মধ্যে রয়ে গেছে। অর্থাৎ আমরা বোঝাতে চাচ্ছি যে, যখন মনোযোগ পুরোপুরি দিতে পারব, তখন পরিজনেরা যে যার মতো কাজে চলে গেলে, দূরে চলে গেলেও তার মধ্যে আমার রেশটা থেকে যাবে। সে আমাকে অনুভব করবে। আমার অনুপস্থিতি মিস করবে। আমার পছন্দের খাবার খেতে গেলে সে ভাববে, ইস যদি আমি থাকতাম সাথে! আমি বাসায় না থাকলেও যদি আমার পছন্দের কোনো আইটেম রান্না হয়, তাহলে আমার জন্যে তুলে রাখবে। পছন্দের খাবারের প্রসঙ্গটা শুধু একটা উদাহরণ দিয়ে বোঝানোর জন্যে বললাম। মূল বিষয়টা হচ্ছে যে, আমার একটা ছায়া সবসময় তার সাথে সাথে থাকবে যদি তার সাথে আমার মেলবন্ধন অটুট হয়। আর এই অটুট অবস্থা তত বাড়ে যত গুণগত সময় দেয়া হয়।

## উপহার হিসেবে গুণগত সময় কাকে কীভাবে দেয়া যেতে পারে?

আমরা মনে করি সময় দেবো কীভাবে? সময় কি আমার আছে? আসলে সময় থাকে না। করে নিতে হয়। আপনি হয়তো হাঁটতে যান প্রতিদিন। ৩০ মিনিট। যাবার সময় নিয়ে যান না আপনার আট বছরের ছোট্ট শিশুকে। দেখবেন সে আপনার সাথে তাল মিলিয়ে

হাঁটার চেষ্টা করছে। বাসার ছোট বাচ্চাদেরও বাসার কাজে জুড়ে দিন। আপনি খাবার টেবিল গুছাচ্ছেন, তাকেও বলুন আপনার সাথে প্লেট আনতে। গুছানোর ফাঁকে তাকে জিজ্ঞেস করুন তার স্কুলে সময় কেমন কাটল। আমরা যদি আমাদের প্রতিদিনের রুটিনের সাথে সন্তান, স্বামী/ স্ত্রী, বাবা-মাকেও জুড়ে দিতে পারি তাহলে কাজের সাথে সাথে কিন্তু সময় দেয়াও হয়ে যাবে। আসলে চাইতে হবে এবং সুযোগ খুঁজতে হবে। নিয়ত যদি করেন আমি সব ম্যানেজ করতে পারব। দেখবেন আপনার পরিবার আপনাকে সাহায্য করছে সেই সময় বের করতে এবং আপনার নিজের কাজ শেষ করতে। হতে পারে আপনার ব্যস্ততা অনেক। কিন্তু টানিয়ে দিন না মশারি, বাসা থেকে বেরুনোর আগে সবাইকে সালাম দিয়ে বের হোন না, বাসায় ঢুকে নিজের রুমে যাওয়ার আগে মা-বাবার রুমে গিয়ে তাদের সাথে দেখা করে আসুন না। ছোট ভাইবোনদের পাশে বসিয়ে গল্প শোনান। পড়া দেখিয়ে দিন। অর্থাৎ আপনার পরিজনদের বয়সভেদে এবং তার সাথে আপনার সম্পর্কের ধরন অনুসারে, যার সাথে যা করলে তিনি যদি মনে করেন যে, আপনি তাকে সময় দিচ্ছেন তার সাথে তা-ই করাটা আপনার রুটিনের মাঝে নিয়ে আসুন। এটুকুই আমাদের পারিবারিক বন্ধনকে অটুট রাখবে।

## তাহলে বস্তুগত উপহার কি দেয়া যাবে না?

কেন যাবে না? যাবে, তবে বস্তুগত উপহার দেয়ার ক্ষেত্রে কয়েকটি বিষয় মাথায় রাখতে হবে। প্রথমত, সময় দিতে পারছি না বলে উপহার কিনে দিয়ে ক্ষতি পোষাচ্ছি এমনটি মনে করে উপহার দেয়ার চেয়ে না দেয়াই ভালো। কারণ, বস্তু পেতে পেতে পাওয়ার আরো চাহিদা তৈরি হতে পারে। পরে তাকে পণ্যদাসত্বে নিপতিত করার দায়ভার নিতে হবে আমাদেরকেই। আর এই দাসত্ব তৈরি হওয়ার পর যদি সে বস্তু না পায় সেটার প্রতিক্রিয়া দেখতে চাইলে খেলনার দোকানের সামনে কিছুক্ষণ দাঁড়ালেই দেখতে পাবেন। একবার এক মার্কেটের সামনে দেখা গেল বাচ্চাকে বাবা জাপটে ধরে মার্কেট থেকে বেরিয়ে আসছেন আর বাচ্চা কাঁদতে কাঁদতে বাবার দুগালে ঠাস ঠাস করে মারছে। আরেক বাচ্চাকে মা টেনেহিঁচড়ে দোকান থেকে বের করছেন। কারণ, তারা একটা না, অনেকগুলো খেলনা কিনতে চেয়েছে। দ্বিতীয়ত, খেলনা উপহার দিলেও পিস্তল দেবেন না। যদি দেন, খেলতে খেলতে অভ্যস্ত হয়ে সত্যিকারের রাইফেল কিনতে চাইবে। তৃতীয়ত, সবচেয়ে বুদ্ধিমানের কাজ হচ্ছে যেনতেন উপহার না দিয়ে কাজে আসবে এমন কিছু দিন। এক ভদ্রমহিলা প্রায়ই তার বোন, ভাবির বাসায় সবজি ও মাছ বাজার করে পাঠাতেন। এতে তাদেরকেও পরের দু-চারদিন হয়তো বাজার করতে বেরতে হতো না। যার ব্যাগ হিঁড়ে গেছে, তাকে ব্যাগ দিন। বাচ্চারা আঁকাআঁকি করতে চায়, অত বড় বড় টেডি বিয়ার বা বারবি ডল কেন, রংবেরংয়ের পেন্সিল ও খাতা কিনে দিন। বয়োজ্যেষ্ঠদেরকে আরামদায়ক জুতো উপহার দিন যাতে হাঁটতে কষ্ট না হয়। কিশোর-কিশোরীদের হাতঘড়ি উপহার দিন যাতে এ বয়স থেকেই তারা সময়ের ব্যাপারে সচেতন হয়ে ওঠে।

আর বিরত থাকুন প্রযুক্তিপণ্য উপহার দেয়া থেকে। একবার একটি কার্টুন ছেপেছিল একটি পত্রিকা। ছেলে রেজাল্ট কার্ড হাতে নিয়ে রান্নাঘরে এসেছে। মা তখন আলু ভাজি করছেন। ছেলে খুশিতে টগবগ করতে করতে খানিকটা ক্রেডিট নেয়ার ভঙ্গি করে মা-কে বলছে, জানো মা, আমি আজ বাবার কত টাকা বাঁচিয়ে দিলাম। মা বললেন, কত? ছেলে বলে, ৩০ হাজার। কীভাবে? মা অবাক হয়ে জানতে চাইলেন। আজ রেজাল্ট দিয়েছে। আমি ফেল করেছি। পাস করলে বাবা একটা ল্যাপটপ দেবেন বলেছিলেন। এখন তো আর দিতে হবে না!

এই কার্টুনের বাবা তো বেঁচে গেছেন। কিন্তু অনেক মা, বাবা আজ পস্তাচ্ছেন ছেলেমেয়েকে ট্যাব, মোবাইল, ল্যাপটপ কিনে দিয়ে। তাই বাদ দিন এসব, নিজেকে উপহার দিন, আপনার সময় দিন। ঘরে ফিরলে সন্তান যদি বলে কী এনেছো আমার জন্যে। একটা হাসি দিয়ে তাকে আদর করে বলুন, এই দেখো কী এনেছি.. বলে আপনাকে দেখতে বলুন। এতে সে মজা পাবে, পণ্যদাসত্ব থেকে বাঁচবে এবং সেইসাথে আপনার পরিশ্রমে অর্জিত কিছু টাকাও বেঁচে যাবে। সেই টাকা পারলে সন্তানের কল্যাণের উসিলায় দান করুন। দান ও কল্যাণে দেখবেন জীবনের অনেক সংকট কেটে যাচ্ছে। এইভাবে পরিবার-পরিজন নিয়ে সুখে ও শান্তিতে ভরে উঠবে আমাদের সবার জীবন। অনেক ধন্যবাদ এত মনোযোগ দিয়ে আলোচনা শোনার জন্যে। খোদা হৃদেজ। আসসালামু আলাইকুম।

মেডিটেশন : সুখী পরিবার (অডিও ১১, ট্র্যাক ২)