

‘অতিমারী পরিস্থিতি ও ভারতীয় দর্শনের শিক্ষা ঃ একটি পর্যালোচনা’

Rabilochan Murmu

Department of Philosophy, Panchakot Mahavidyalaya, Sarbari, W.B. – 723121, India, Email- rmpkmv@gmail.com

সংক্ষিপ্তসার

‘করোনা ভাইরাস বা কোভিড- ১৯’ যেভাবে সারা বিশ্বে মারণথাবা বসিয়েছে তাতে বিশ্ববাসী চরম দুশ্চিন্তায় পড়েছে এবং বিশ্ববাসী আপ্রাণ চেষ্টা করে চলেছে কীভাবে এই ভাইরাসের কবল থেকে বা এই ভাইরাস সৃষ্ট নানান প্রতিবন্ধকতা থেকে রক্ষা পাওয়া যায়। এই প্রবন্ধটির মধ্যে যে বিষয় গুলির ওপর আলোকপাত করার প্রয়াস করা হচ্ছে সেগুলি হল – করোনা ভাইরাসের প্রাথমিকপরিচয়, এই ভাইরাস জনিত ব্যাধির লক্ষণ ও সংক্রমণ, এই কোভিড – ১৯ সৃষ্ট সামাজিক, নৈতিক, অর্থনৈতিক ও শিক্ষাব্যবস্থা সংক্রান্ত নানান প্রতিবন্ধকতা এবং এই প্রতিবন্ধকতা থেকে মুক্তির উপায় হিসেবে ভারতীয় দর্শনের শিক্ষা।

ভূমিকা:

বর্তমান বিশ্ব যে ত্রাসের মুখোমুখি হয়েছে একশত বর্ষেও সেরকম কোনো ত্রাসের মুখোমুখি এই পৃথিবী হয়নি। শোনা যায় যে এর আগে অতিমারী হিসেবে দেখা দিয়েছিল কলেরা (Cholera), স্প্যানিশফ্লু (Spanish flu), প্লেগ (Plague) ইত্যাদি রোগ কিন্তু সমগ্র আধুনিক বিশ্বে যা এই মুহূর্তে নাড়া দিয়ে চলেছে তা হলো ‘করোনা বা Covid-19’ নামক মারণ ব্যাধি। এই ব্যাধি পৃথিবীর যে কয়েকটি মাত্র দেশেই মানুষকে ব্যতিব্যস্ত করে তুলেছে তাই নয় সমগ্র বিশ্বের দিকে চোখ রাখলে দেখতে পাই গুটি কয়েক দেশ ছাড়া পৃথিবীর প্রায় সব দেশই এই ব্যাধিতে এমনভাবে আক্রান্ত যে তাদের সামাজিক, নৈতিক, অর্থনৈতিক, শিক্ষাব্যবস্থা এবং যাবতীয় কার্যক্রম চরম প্রতিবন্ধকতার স্বীকার হয়ে চলেছে। এই অতিমারী পরিস্থিতিতে অন্যান্য দেশের মতো ভারতবর্ষের সামাজিক, অর্থনৈতিক, শিক্ষাব্যবস্থা নানান প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হয়ে চলেছে এবং যে সমস্ত নৈতিক সমস্যার সম্মুখীন ভারতবর্ষ এ যাবত হয়নি সেই সমস্ত নৈতিক সমস্যার সম্মুখীন হতে হচ্ছে।

গবেষণা পদ্ধতি

এই প্রবন্ধটির গবেষণা সন্দর্ভে বর্ণনাত্মক ও বিশ্লেষণধর্মী পদ্ধতির পাশাপাশি মানবিকবিদ্যার অন্যান্য বিচারপদ্ধতি অনুসৃত।

করোনা ভাইরাসের সাধারণ পরিচিতি

এই করোনা ভাইরাস জনিত অতিমারী ব্যাধি সম্পর্কে জানতে গেলে স্বাভাবিকভাবে প্রথমেই যে প্রশ্নটি সকলের মনে উদিত হয় তা হল- আসলে কি এই করোনা ভাইরাস? 'করোনা' হলো একধরনের ভাইরাস। 'করোনা ভাইরাস সমগোত্রীয় ভাইরাসের একটি বড় পরিবার, যেগুলি সাধারণ সর্দি জ্বর থেকে শুরু করে মিডল ইস্ট রেসপিরেটরী সিন্ড্রোম (মার্স) ও সিভিয়ার অ্যাকিউট রেসপিরেটরী সিন্ড্রোমের (সার্স) মতো মারাত্মক রোগ সৃষ্টি করে' ¹। করোনা ভাইরাস জনিত ব্যাধি হল একধরনের সংক্রামক ব্যাধি, এটি এক ব্যক্তি থেকে অপর ব্যক্তিতে সংক্রমিত হয় এবং কোন ব্যক্তি যদি এই ভাইরাসের দ্বারা সংক্রামিত হয় তাহলে ঐ ব্যক্তির রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা ধীরে ধীরে হ্রাস পেতে থাকে। এই ভাইরাস মানব শরীরের শ্বাসযন্ত্রকে ব্যাপকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে এবং রক্তনালিগুলির মধ্যে অক্সিজেন সরবরাহের মাত্রাকে ধীরে ধীরে হ্রাসপ্রাপ্ত করে যারফলে মানুষ মৃত্যুর কোলে ঢোলে পড়ে।

করোনা ভাইরাসের উৎস

করোনা ভাইরাসের উৎস সম্পর্কে সর্বজনসম্মত কোন মত নেই কেননা বিশ্বজুড়ে আজও সমূহ বিতর্ক বিদ্যমান। কারোর মতে এই ভাইরাসের উৎস বাদুড় আবার কারোর মতে এই ভাইরাস কৃত্রিম উপায়ে গবেষণাগারে তৈরি। তবে যাইহোক এই ভাইরাসের উৎস সম্পর্কে সঠিকভাবে কিছু জানা না গেলেও এটা ঠিক যে, বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা হু-র বক্তব্য অনুযায়ী এই ভাইরাসের সংক্রমণ শুরু হয় চীন দেশের হুনান প্রদেশের রাজধানী উহান শহরের একটি মাংসের বাজার থেকে। সেখান থেকেই এই ভাইরাস একব্যক্তির শরীর থেকে অপরব্যক্তিদের শরীরে ছড়িয়ে পড়ে এবং ক্রমে ক্রমে মহামারী থেকে অতিমারীর আকার ধারণ করে।

নামকরণ

করোনা ভাইরাসের দ্বারা ঘটিত এই ব্যাধিটিকে বিশেষজ্ঞরা চিহ্নিত করেছেন কোভিড-১৯ বা Covid -19 নামে, যার পূর্ণ রূপটি হল 'Corona Virus Disease 19'। আবার করোনা এবং ভাইরাস এই শব্দ দুটি লাতিন শব্দ থেকে গৃহীত। করোনা শব্দের অর্থ হল মুকুট আর ভাইরাস বলতে বোঝায় একপ্রকার অকোষীয় আণুবিক্ষণিক রোগ সৃষ্টিকারী বীজাণুকে যার আক্ষরিক অর্থ হল বিষ।

কোভিড-১৯ ব্যাধির লক্ষণ

বিশেষজ্ঞদের মতে কোন ব্যক্তি যদি কোভিড-১৯ ব্যাধির দ্বারা সংক্রমিত হয় তাহলে ১৪ দিনের মধ্যে ঐ ব্যক্তির মধ্যে নিম্নলিখিত লক্ষণগুলি দেখা দিতে পারে-

- সর্দি
- কাশি
- জ্বর
- শ্বাসকষ্ট

- মাথাব্যথা
- বুকব্যথা
- গলা ব্যথা
- ক্লান্তি
- স্বাদ বা গন্ধ হারানো
- বিভ্রান্তি ইত্যাদি।

এই ব্যাধি কীভাবে সংক্রমিত হয় ?

পূর্বেই বলা হয়েছে যে এটি একধরনের সংক্রামক ব্যাধি; এই ব্যাধি এক ব্যক্তির শরীর থেকে অপর ব্যক্তির শরীরে সংক্রমিত হয়। বিশেষজ্ঞদের মতে যে ব্যক্তি 'কোভিড-১৯' ব্যাধির দ্বারা সংক্রামিত, ঐ সংক্রামিত ব্যক্তির মাধ্যমে নিম্নলিখিতভাবে সংক্রমিত হতে পারে –

- কাশি বা হাঁচির মাধ্যমে
- স্পর্শের মাধ্যমে অর্থাৎ এমন কিছু স্পর্শ করা যাতে ভাইরাস রয়েছে, সেই বস্তুকে স্পর্শ করার পর হাত না ধুয়ে নাক, চোখ বা মুখ স্পর্শ করার মাধ্যমে
- হ্যান্ডশেক – ইত্যাদির মাধ্যমে।

কোভিড-১৯ প্রতিরোধের উপায়

করোনা ভাইরাস দমনের বা প্রতিরোধের তেমন কোন টীকা এখনো পর্যন্ত আবিষ্কৃত হয়নি, তাই বিশেষজ্ঞদের মতে, এই ভাইরাসের কবল থেকে রেহাই পেতে হলে সামাজিক ও ব্যক্তিগত সচেতনতাই সর্বোত্তম উপায়। যে উপায় গুলির কথা তাঁরা বলছেন সেগুলি হল –

- ন্যূনতম সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা
- সঠিকভাবে মাস্ক পরিধান করা
- অস্বাভাবিক নাক, মুখ ও চোখে হাত না দেওয়া
- বারবার হাত ধোয়া ও স্যানিটাইজার ব্যবহার করা
- কোন বস্তুকে স্পর্শ করার আগে ও পরে ভালোভাবে হাত ধোয়া বা স্যানিটাইজ করা ইত্যাদি।

'কোভিড -১৯' সৃষ্ট নানান প্রতিবন্ধকতা

যে প্রকৃতির সঙ্গে আমাদের চীরকালের যোগ এই মুহূর্তে সেই প্রকৃতি থেকে মানুষ দূরে দূরে থাকতে চাইছে, এই মুহূর্তে ঘরের বাইরে পা ফেলতে তার আপত্তি। যে কোনো বস্তুকে স্পর্শ করার সময় তার মনে একটা দ্বন্দ্ব উপস্থিত হচ্ছে। এই যে বিচ্ছিন্নতা প্রকৃতির থেকে বিচ্ছিন্নতা তাকে পীড়া দিয়ে চলেছে। এখন শুধুই যে এই ঘটনায় ঘটে চলেছে তাই নয়

দেখাদিচ্ছে নানান সমস্যা। করোনা দমনের কোনো টীকা এখনো পর্যন্ত আবিষ্কৃত তাই এই ব্যাধি চিকিৎসার মূখ্য শর্ত হিসেবে বলা হচ্ছে সামাজিক ব্যবধান বা সামাজিক দূরত্ব বজায় রাখা। কিন্তু প্রশ্ন হল এই সামাজিক ব্যবধান বজায় রাখা কতখানি সম্ভব? আর এই সামাজিক ব্যবধান বজায় রাখতে গিয়ে একদিকে যেমন মানুষ মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ছে শিশু থেকে বৃদ্ধ সকলের মধ্যেই একধরনের একাকীত্ব দেখা দিচ্ছে, তেমনি এই ব্যাধিকে কেন্দ্র করে ভারতবর্ষে দেখা দিয়েছে বেশ কিছু নৈতিক সমস্যা যার মধ্যে পরিযায়ী সমস্যা একটি। যে সমস্ত শ্রমিকেরা জীবিকার তাগিদে অন্য দেশ বা অন্য রাজ্যে যেতে বাধ্য হয়েছিল তারা কাজ হারিয়ে বসবাসের জায়গা হারিয়ে যে কোনো মূল্যে বাড়ি ফিরতে চাইছে আর বাড়ি ফিরতে গিয়ে নানান ভোগান্তির বা প্রতিবন্ধকতার স্বীকার হতে হচ্ছে। শুধু যে তাদের এভাবে ফেরার জন্য মূল্য দিতে হচ্ছে তাই নয় ঘরে ফিরেও তারা আর ঘর ফিরে পাচ্ছে না। যে পরিবার পরিজনের জন্য এক সময় তাদের পাড়ি দিতে হয়েছিল বাইরে, যে বাড়ির জন্য রোজগার করতে গিয়েই তাদের বেছে নিতে হয়েছিল অন্য দেশ বা অন্য রাজ্য, সেই পরিবারে বা বাড়িতে ফিরতে গিয়েই সেই বাড়ির লোককেই বা সেই বাড়ির ছেলেকেই আজ নানা প্রতিবন্ধকতার মুখোমুখি হতে হচ্ছে। বাড়ির লোকেরা তাকে গ্রহণ করতে চাইছেন প্রতিবেশীরা তো একেবারেই না; এমন একটা পরিস্থিতি সে যেন কোনো অপরাধ করেছে অথচ তার অপরাধের কিছুই নেই, সে জ্ঞানত কোনো অপরাধেই করেনি। অপরাধ না করেও তাকে শাস্তির মুখে পড়তে হচ্ছে। এই যে বিচ্ছিন্নতা এবং এই যে বাড়ি থেকে সমাজ থেকে তাকে আলাদাভাবে জীবনযাপন করতে হচ্ছে, তাকে কোয়ারেন্টাইন –এ থাকতে হচ্ছে এটা তার মনের মধ্যে একটা বিরূপ প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করছে। এখন প্রশ্ন হল বাড়ির দিক থেকেও কি কোনো নৈতিক সংকট দেখা দিচ্ছে? অবশ্যই বাড়ির দিক থেকেও একটা নৈতিক সংকট দেখা দিচ্ছে কারণ সেই বাড়ির পিতা বা মাতা, স্বামী বা স্ত্রী, ভাই বা বোন, পুত্র বা কন্যা হিসেবে তাকে ঘরের মধ্যে আহ্বান জানাতে চাইছে, আবেগগত দিক থেকে তারা তাকে সমর্থন করছে ঠিকই কিন্তু বাড়ির মধ্যে বসবাসের ফলে বাড়ির সকলের মধ্যে এই ব্যাধি ছড়িয়ে পড়ছে ফলে সামগ্রিকভাবে বাড়ির বা সমাজের ব্যাপক ক্ষতি হয়ে চলেছে। এভাবে যদি দেখি তাহলে প্রতিটি ক্ষেত্রেই কিন্তু সমস্যা তৈরি করে দিয়েছে এই কোভিড – ১৯।

এতো গেলো বাইরের পরিযায়ীদের কথা যাদের ঘরের কথা যদি বলি তাহলেও লক্ষ্য করবো যে প্রায় অনেক কাজেই বন্ধ হয়ে গেছে, যাতায়াতের মূল যে মাধ্যম সেই পরিবহন ব্যবস্থাও বন্ধ। ফলে জীবিকার টানে যারা রোজ শহরে বা শহরতলিতে এসে নিজেদের কাজ খুঁজে নেন সেই সম্প্রদায়ের মানুষেরা পড়েছেন নানা জীবিকার সমস্যায় এই জীবিকার সমস্যা একটা অর্থনৈতিক সমস্যা কিন্তু তাদের এই অর্থনৈতিক সমস্যা তাদের নৈতিক অধঃপতনের জন্ম দিচ্ছে। নানান অর্থনৈতিক কর্মে লিপ্ত হয়ে যাচ্ছে মানুষ চুরি, ডাকাতি বা অন্যান্য অর্থনৈতিক বিষয়ে তারা লিপ্ত হয়ে পড়ছে। এতো গেলোই এর সঙ্গে সঙ্গে যে ঘটনাটি দেখা দিচ্ছে তা হল মানুষের মধ্যে নেই স্বাভাবিকতা, খেলার মাঠে শিশু থেকে যুবক সকলেরই যাওয়া মানা, গল্প - গুজব যাকে অবলম্বন করে অধিকাংশ মানুষ তাদের দারিদ্র্যতাকে ভুলে থাকে সেই সামাজিক সম্বন্ধ প্রতিষ্ঠা করা আজ মানা। এছাড়াও, দেশের সমগ্র শিক্ষাব্যবস্থা চরম প্রতিবন্ধকতার সম্মুখীন হয়ে চলেছে, কেননা করোনা ভাইরাস জনিত অতিমারীর কারণে আজ সমস্ত শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ। আর এই শিক্ষা প্রতিষ্ঠান বন্ধ থাকার জন্য শিক্ষার্থীদের তথা দেশের ভবিষ্যতের ব্যাপক ক্ষতি হচ্ছে। যারফলে শিক্ষার্থী ও অভিভাবকেরা দুশ্চিন্তায় পড়েছেন। সমগ্র সমাজ ব্যবস্থার ওপরে কী ধরনের প্রভাব পড়েছে এই অতিমারীকে কেন্দ্র করে এর থেকেই তা স্পষ্ট হয়।

প্রতিবন্ধকতা থেকে মুক্তির উপায়

এখন এই সমস্যার ভয়াবহ দিকটিকে মেনে নিয়েও আমরা কি প্রশ্ন রাখতে পারি যে আমাদের চিরাচরিত ভারতীয় দর্শন থেকে আমরা কি কিছু শিক্ষা পাই? যা আমাদের অতিমারীর দিনে বা সংকটের দিনে অবিচল থাকার শিক্ষা দেয়। গীতাতে আমরা দেখি যে, 'যখন অর্জুন তার স্বজনবর্গ ও মিত্রবর্গকে তাঁর সামনে যুদ্ধে অবতীর্ণ হতে দেখেছিলেন তখন তিনি মিত্র হত্যায় ও তার বিষময় ফলের ভাবনায় আতঙ্কিত হয়ে গান্ধিব ধনু ত্যাগ করতে চেয়েছিলেন ঠিক তখনই ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তাঁকে কর্তব্যকর্মে অবিচল থাকার উপদেশ দিয়েছেন'²। ভগবান শ্রীকৃষ্ণ তাঁর উপদেশের মধ্য দিয়ে যা ব্যস্ত করতে চেয়েছেন তা হল আমাদের প্রত্যেকেই নিজ নিজ কর্তব্যকর্মে অবিচল থাকতে হবে, আমরা যদি হৃদয়ের বৃত্তি দ্বারা বশীভূত হয়ে পথ চলি তাহলে চলবে না, জীবনে নানা ধরণের পরিস্থিতি আসবে, কখনো অনুকূল পরিস্থিতি আসবে আবার কখনো প্রতিকূল পরিস্থিতি আসবে কিন্তু প্রত্যেককে নিজ নিজ দায়িত্ব পালন করে যেতে হবে। এই অতিমারী পরিস্থিতিতে

নৈষ্কর্মে মধ্য জীবনযাপন না করে আমরা যদি নিজ নিজ কর্মে সে যৎসামান্য কর্মই হোক, সেই কর্মটিকে বেছে নিই তাহলে আমাদের মধ্যকার যে একাকীত্ব, বিষন্নতা, গ্লানি তার থেকে অনেকখানি রক্ষা পেতে পারি।

চিকিৎসা বিজ্ঞান থেকে আমরা যেটা জানতে পারছি যে এই 'করোনা ভাইরাস' এমন একটি ভাইরাস যা গলা এবং ফুসফুসের অংশকে ক্ষতিগ্রস্ত করে। এক্ষেত্রে আমাদের চিরায়ত ভারতীয় যোগদর্শন যে যোগাসন এবং প্রানায়ামের শিক্ষা দেয় তা আমরা গ্রহণ ও আনুশীলন করতে পারি। "মহর্ষি পতঞ্জলি তাঁর যোগসূত্রের ২/৪৬ নম্বর শ্লোকে বলেছেন- 'স্থিরসুখমাসনম' অর্থাৎ নিশ্চল ও সুখজনক উপবেশই আসন"³। যোগদর্শনে নানা ধরণের আসন অনুশীলনের কথা বলা হয়েছে যেমন, পদ্মাসন, শীর্ষাসন, চক্রাসন, সর্বাঙ্গাসন ইত্যাদি। যোগদর্শন মতে, মনকে সুস্থ ও শরীরকে নিরোগ ও স্বাথ্যবান রাখার জন্য আসন আবশ্যিক। বিভিন্ন ধরনের আসন অনুশীলনের ফলে মন যেমন সুস্থ থাকে তেমনি শরীরও নিরোগ ও স্বাথ্যবান থাকে এবং দেহের মধ্যে রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। "যোগসূত্রের ২/৪৯ নম্বর শ্লোকে বলা হয়েছে যে - 'শ্বাসপ্রশ্বাসয়ঃ গতিবিচ্ছেদঃ প্রাণায়ামঃ' অর্থাৎ বায়ুর শ্বাসরূপ অভ্যন্তরীণ গতি ও প্রশ্বাসরূপ বহির্গতির বিচ্ছেদই প্রাণায়াম অর্থাৎ প্রাণবায়ুর নিয়ন্ত্রণ ক্রিয়াই হল প্রাণায়াম"⁴। আর এই প্রাণবায়ুর নিয়ন্ত্রণ ক্রিয়া তিন ধরনের হতে পারে - পূরক, কুস্তক ও রেচক। প্রাণায়াম অনুশীলনের জন্য শ্বাসবায়ুকে শরীরের ভিতরে নেওয়াকে পূরক, শ্বাসবায়ুকে শরীরের ভিতরে আটকে রাখাকে কুস্তক আর শ্বাসবায়ুকে শরীরের বাইরে ছাড়াকে রেচক বলা হয়। নিয়মিত প্রাণায়াম অনুশীলনের ফলে শ্বাসযন্ত্র বা ফুসফুস শক্তিশালী হয়ে ওঠে, শরীরের মধ্যে রক্ত সঞ্চয়ন বৃদ্ধি পায় এবং যারফলে আরোগ্য ও দীর্ঘায়ুর প্রাপ্তি হয়। এছাড়াও উদবেগ, চিন্তা, নিরাশা এবং ভয় ইত্যাদি মনোবিকারের সমাধান প্রাণায়াম অনুশীলনের দ্বারা সহজেই করা যেতে পারে। এই প্রাণায়াম বা প্রাণবায়ুর

নিয়ন্ত্রণ যদি আমরা পূরক, কুশুক ও রেচকের মাধ্যমে ঠিক মতো করে উঠতে পারি তাহলে একটা প্রতিরোধ গড়ে তুলতে পারি। শুধুমাত্র প্রতিরোধ যে গড়ে তুলতে পারি তাই নয় যোগাসনের মধ্যে যে নানা ধরনের আসন রয়েছে সেগুলি যদি আমরা গ্রহণ ও অনুশীলন করতে পারি তাহলে শারীরিক ও মানসিক উভয় ধরনের প্রতিরোধ কিন্তু আমরা গড়ে তুলতে পারি। আসলে বাড়ির মধ্যে বদ্ধ থাকতে থাকতে শরীরের মধ্যেও যে একটা স্থূলতা, অলসতা আসে এবং সেই অলস মস্তিষ্কের মধ্যেই একটা দুর্ভাবনা আসে আর সেটা কিন্তু ধীরে ধীরে বৃদ্ধি পায়। আমরা যদি আমাদের সীমায়িত জায়গার মধ্যেই ঘোরাফেরা সত্ত্বেও যদি শরীরটাকে সুস্থ রাখতে পারি যোগাসনের মধ্য দিয়ে তাহলে তা কিন্তু প্রত্যক্ষ এবং পরোক্ষ শুধু যে সামাজিক বিপদ গুলোকে আমাদের থেকে রক্ষা করবে তাই নয় তা আমাদের নানা কাজে শক্তি জোগাবে, সবল রাখবে, মনকে স্ফূর্তি রাখবে এবং আকারে আবেগের স্বীকার হয়ে পড়বো না, রোগ হলেও আমরা বেশি আতঙ্কিত হয়ে পড়বো না আর রোগের আশঙ্কায় এই বুঝি আমাদের রোগ হল এরকম অযথা আতঙ্কিত হয়ে পড়বো না এবং প্রতিটি মুহূর্তে অপরকে শত্রু করে তুলবো না। আর আমাদের চিরাচরিত ভারতীয় দর্শন শিক্ষা বলে যে কিনা আমরা আসলে বহু হলেও বহু নই একই ব্রহ্মের আমরা বহুমুখী প্রকাশ। এই প্রকাশ হিসেবে প্রতিটি মানুষকে গ্রহণ করতে পারি তাহলে অপরের সঙ্গে আমার যে পার্থক্য সেই পার্থক্যটাকে এতো বড়ো করে দেখবো না। সেক্ষেত্রে কেউ যখন করোনার স্বীকার বা কেউ যখন বাইরে থেকে আসছে তখন অন্যের বাড়ির লোক বলে আমি তার প্রতি শত্রুতামূলক আচরণ করছি, আমি যদি ভাবি আসলে যাকে আমি অন্য ভাবছি, পর ভাবছি সেতো আমারই মতো আমারই একটা প্রসারিত রূপ তাহলে কিন্তু আমি আর ঐ ধরনের আচরণ করবো না।

উপসংহার

এইভাবে আমাদের ভারতীয় দর্শনের শিক্ষা আমরা যদি গ্রহণ করি তাহলে একদিক থেকে দৈনন্দিন সুস্থ জীবন, সুস্থ মন ও মানসিকতা যেমন লাভ করতে পারি তেমনি মহামারী, অতিমারী সময়ে তাকে প্রতিরোধ করার শারীরিক ও মানসিক শক্তিও লাভ করতে পারি।

তথ্যসূত্র

¹ <https://openwho.org/courses/introduction-to-COVID-19-BN>

2. অনুবাদক, স্বামী, শ্রীমৎ ভক্তিচার ঃ শ্রীমদ্ভগবগীতা যথাযথ, ভক্তিবৈদান্ত বুক ট্রাস্ট, ২০১৬, প্রথম ও দ্বিতীয় অধ্যায়
3. ভট্টাচার্য, সমরেন্দ্র ঃ ভারতীয় দর্শন, বুক সিভিকিট প্রাইভেট লিমিটেড, ২০১৮, পৃষ্ঠা- ২৯৫
4. Ibid, পৃষ্ঠা- ২৯৫
5. পাল, দেবশিসঃ যোগশিক্ষা আত্মবোধ ও বিকাশ, রীতা বুক এজেন্সি, কলকাতা, ২০১৭