

## কোভিড-১৯ একটি সুযোগ

একবিংশ শতাব্দীতে যে ভাইরাসটি সারা বিশ্বকে ওলটপালট করে দিয়েছে, সেটিই কোভিড-১৯। এই কোভিড-১৯ এর কারণে সারা বিশ্বে আতঙ্ক বিরাজ করছে। যদিও এটির কারণে অসংখ্য সমস্যার সৃষ্টি হয়েছে, অনেকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হচ্ছি আমরা সবাই, অসংখ্য মানুষ মৃত্যুর কোলে ঢলে পড়ছে, এটি এক দিক থেকে মানুষকে অনেক সুবিধাও দিচ্ছে। আমরা যদি এটিকে একটু ভিন্ন আঙ্গিকে দেখি, তাহলেই এটির অনেক ভালো দিক নজরে আসে।

### কোভিড-১৯ এর ভালো দিকসমূহ

কোভিড-১৯ ভাইরাসের কারণে আমরা বিভিন্নরকম সমস্যায় পড়ছি তবে একটু ভিন্নভাবে ভেবে দেখলেই বোঝা যায় যে, এই সমস্যায় পড়েই আমরা কিন্তু ভবিষ্যতে এই ধরনের সমস্যাগুলো সম্মুখীন করার পূর্ব প্রস্তুতি পেয়ে যাচ্ছি। কোভিড-১৯ আমাদের অনেকভাবে শিক্ষা দিচ্ছে, যা নিম্নরূপ:

১. কোভিড-১৯ এর কারণে আমরা পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন থাকার গুরুত্ব উপলব্ধি করতে পারছি। শরীর, কাপড় ইত্যাদি সবকিছু পরিষ্কার রাখলে কোন ধরনের ভাইরাসজনিত রোগে আক্রান্ত হবার সম্ভাবনা কম থাকে। ফলে আমরা সুস্থ থাকতে পারি। তাই, আমাদের সবারই পরিষ্কার থাকা উচিত এবং কাপড় সহ ব্যবহার্য সব জিনিসকেও পরিষ্কার রাখা উচিত।

২. কোভিড-১৯ এর ফলে কোয়ারেন্টাইনে আমরা আমাদের পরিবারের সঙ্গে সময় কাটানোর সুযোগ পেয়েছি এবং বুঝতে পারছি পরিবার কতটা গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারের স্থানই যে পৃথিবীতে সবচেয়ে উপরে, আমরা তা এখন ভালোভাবে উপলব্ধি করতে পারছি। তাই, আমরা পরিবারকে, পরিবারের সবাইকে গুরুত্ব দিতে শিখছি।

৩. কোভিড-১৯ এর কারণে আমাদের নিজেদের কাজ নিজেদেরকেই করতে হচ্ছে। ফলে আমরা উপলব্ধি করতে পারছি এসব কাজের জন্য রাখা কাজের লোক এবং সারাদিন রান্নাঘরে রান্না করে কাটিয়ে দেয়া মায়েদের কষ্ট। সারাদিন যে কি পরিমাণ কষ্ট করেন তারা, সেই কষ্ট আমরা নিজেরা অল্প হলেও করার সুযোগ না পেলে সেটি কোনদিনই বুঝতে পারতাম না। আমাদের উচিত তাদের এই কষ্টের মূল্য দেওয়া, তাদেরকে সাহায্য করা।

৪. কোভিড-১৯ এর কারণে আমরা নিজেদের সব কাজ নিজে করছি। এটি থেকে আমরা স্বাবলম্বী হওয়ার শিক্ষা পাচ্ছি। ফলে ভবিষ্যতে আমাদের নিজেদের যেকোন কাজ নিজে করতে কোন ধরনের সমস্যায় পড়তে হবে না।

৫. কোভিড-১৯ আমাদেরকে অপচয় করা থেকে বিরত থাকার শিক্ষা দিচ্ছে। অফিস আদালত বন্ধ থাকায় বর্তমানে অনেকেরই কাজ নেই, আয়ও নেই। ফলশ্রুতিতে যেন অভাবে পড়তে না হয়, তাই আমাদের সবাইকে হিসেব করে খরচ করতে হচ্ছে। অপচয় করা মোটেও ভালো নয়। এর ফলে আমরা অনেক সময় বিভিন্ন সমস্যায় পড়তে পারি। কাজেই, আমাদের কাউকেই অপচয় করা উচিত না।

৬. কোভিড-১৯ আমাদের ধৈর্য ধারণ ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে সহায়তা করেছে। কোভিড-১৯ এর কারণে আমরা কোয়ারেন্টাইনে আছি অনেকদিন যাবৎ। বাসায় থেকে প্রতিক্ষায় আছি কবে আবার সুস্থ হবে পৃথিবী, কবে আবার সুস্থ পৃথিবীতে ঘুরে বেড়াতে পারব, কবে বন্ধুদের সাথে আবার দেখা হবে, কবে আবার আড্ডায় মেতে উঠব। সেই প্রতিক্ষায় আমাদের ধৈর্যশক্তি বৃদ্ধি পাচ্ছে।

৭. বাসায় থেকেও যে পড়াশোনা কিংবা কাজ করে দৈনন্দিন জীবনযাপন স্বাভাবিকভাবেই চালানো যায়, তা কোভিড-১৯ আমাদের বুঝিয়ে দিয়েছে। আমরা সবাই কোয়ারেন্টাইনে বাসায় অবস্থান করছি। বাসায় থেকেই আমরা অনেকেই অনলাইনে পড়াশোনা চালাচ্ছি। অনেকে আবার অনলাইনে কাজ করছি। আমরা উপলব্ধি করতে পারছি বাহিরে না গিয়ে শুধু বাসায় থেকেও সহজেই স্বাভাবিকভাবে জীবনযাপন করা যায়।

৮. কোভিড-১৯ এর কারণে আমরা সুস্থভাবে জীবনযাপন করার শিক্ষা পেয়েছি। সুস্থতা অনেক বড় একটি ভাগ্যের বিষয়। এটি যে কতটা গুরুত্বপূর্ণ তা আমরা অসুস্থ না হওয়া পর্যন্ত বুঝতে পারিনা। এটির জন্য হাসপাতালে আমাদের কোটি কোটি টাকা খরচ করতে হয়। এই কোভিড-১৯ আমাদেরকে সুস্থ থাকার গুরুত্ব বুঝিয়ে দিয়েছে।

৯. কোভিড-১৯ ধ্বনি গরিব ভেদাভেদ না রেখে সবাইকে একসঙ্গে প্রয়োজনে একে অপরের পাশে থাকার শিক্ষা দিয়েছে। কোভিড-১৯ এর কারণে অনেক গরিব মানুষেরা অসহায় হয়ে পড়েছে। তাদের এই প্রয়োজনে অনেক ধ্বনি এবং মধ্যবিত্তরা তাদের পাশে দাড়িয়েছে। এভাবে কোভিড-১৯ মানুষকে মানুষের পাশে দাড়ানোর জন্য উদ্বুদ্ধ হতে সহায়তা করেছে।

১০. কোভিড-১৯ দেখিয়ে দিয়েছে যুবসমাজের ক্ষমতা। এই মহামারী পরিস্থিতিতেও অনেক যুবারা নিজেদের জীবনের ঝুঁকি নিয়ে অসহায় মানুষদের জন্য কাজ করে যাচ্ছে। 'মানুষ মানুষের জন্য' এটিই বুঝিয়ে দিচ্ছে এই কোভিড-১৯। আমাদের সবারই উচিত এই কঠিন সময়ে অসহায় মানুষদের পাশে থাকা।

১১. কোভিড-১৯ আমাদেরকে চোখে আঙুল দিয়ে দেখিয়ে দিচ্ছে যে, কেউ কারও জন্য নয়। সবাই নিজের জন্য। যদিও মানুষ মানুষের জন্য এটি এই কোভিড-১৯ আমাদের দেখিয়ে দিয়েছে, কিছু ক্ষেত্রে মানুষকে স্বার্থপরতার পরিচয় দিতে হয় সেটিই বুঝিয়ে দিয়েছে এটি।

১২. কোভিড-১৯ আমাদেরকে সময়ের মূল্য দেওয়ার শিক্ষা দিয়েছে। সময়ের কাজ সময়ে করা কতটা যে গুরুত্বপূর্ণ, তা আমরা এখন উপলব্ধি করতে পারছি।

১৩. কোভিড-১৯ আমাদের শিখিয়েছে কোনকিছুকেই একেবারে নিশ্চিতভাবে ধরে নেয়া বা গ্রহণ করাটা ভুল। এই পৃথিবীতে কোনকিছুই সুনিশ্চিত নয়।

১৪. কোভিড-১৯ এর কারণে আমরা ব্যস্ত জীবন থেকে একটু মুক্ত বাতাসে নিজেকে সময় দেয়ার সুযোগ পেয়েছি। আমরা নিজেদের দক্ষতার বিকাশ করার সুযোগ পেয়েছি, নিজেকে সুসংগঠিত করার সুযোগ পেয়েছি।

কোভিড-১৯ আমাদেরকে জীবনের কঠিনতম মুহুর্তে এনে বাস্তবতার শিক্ষা দিয়েছে। এটির কারণে আমরা জীবনটাকে ভিন্নরূপে দেখছি এবং সেভাবে চলার জন্য নিজেকে পরিস্থিতির সঙ্গে মানিয়ে নিয়েছি। তাছাড়া, কোভিড-১৯ আমাদেরকে কোয়ারেন্টাইনে থেকে অবসর সময়কে ভালো কাজে কিভাবে লাগানো যায় তার শিক্ষা দিয়েছে।

### **কোভিড-১৯ এর অবসর সময়**

কোভিড-১৯ এর কারণে আমরা কোয়ারেন্টাইনে আছি। কোয়ারেন্টাইনের অবসর সময়কে আমরা যথাযথভাবে মূল্যায়িত করতে পারছি নিয়ম করে কিছু কাজ করার মাধ্যমে। সেগুলো নিম্নরূপ:

### **সচেতনতা ও সুস্থতা**

কোয়ারেন্টাইনে আমাদের ভালো থাকার জন্য সচেতনতা ও সুস্থতা অবলম্বন করা উচিত। ভালো থাকার মূলে এই দুটিই।

### **সুসংগঠিতকরণ**

কোয়ারেন্টাইনের এই সময়টাকে কাজে লাগিয়ে আমরা নিজেকে সুসংগঠিত করার সুযোগ পেয়েছি। অন্য সময়ে তা হয়ে ওঠেনা। এই সময়ে আমরা সময়ের কাজ সময়মত করার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারি।

### **ব্যায়াম**

ব্যায়াম শরীরের স্বাস্থ্যের জন্য খুব উপকারী। এতে শরীরের স্বাস্থ্য ঠিক থাকে, শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতাও বৃদ্ধি পায়। কাজেই, আমাদের সবারই নিয়ম করে ব্যায়াম করার অভ্যাস গড়ে তোলা উচিত।

### **ধ্যান**

ধ্যান মানুষের মস্তিষ্কের নিষ্ক্রিয় কোষগুলোকে সক্রিয় করে। ফলে একজনের চিন্তা করার ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। আমরা নিয়ম করে নির্দিষ্ট একটি সময়ে ধ্যান করার অভ্যাস গড়ে তুলতে পারি।

## ইন্টারনেট ব্রাউজিং:

আমরা বর্তমানে সময় নষ্ট না করে অবসর সময়ে ইন্টারনেটে অনেক কিছু করতে পারি। ইন্টারনেট এই বিশ্বে বিজ্ঞানের এমন একটি আবিষ্কার যেটি ছাড়া একটি দিন অকল্পনীয়। এই ইন্টারনেটের মাধ্যমে আমরা ঘরে বসে অনলাইনে বিভিন্ন কোর্স করতে পারি, জ্ঞান অর্জন করতে পারি, নিজের জ্ঞানকে সমৃদ্ধ করতে পারি। তাছাড়া যারা পড়াশোনা করছি, আমরা আমাদের ক্লাসগুলোও অনলাইনেই করতে পারছি। অনলাইনেই ঘরে বসে বিভিন্নরকম কাজ করা যায় নিজের দক্ষতা ও পছন্দ অনুযায়ী। ফলে, আমরা আমাদের অবসরকে যথাসম্ভব গঠনমুখী করে তোলার সুযোগ পেয়েছি। আমাদের সকলের এই সুযোগটি কাজে লাগানো উচিত।

## বই পড়া

বই মানুষের পরম বন্ধু। এটি পড়ে আমরা নিজেদের সাহিত্য ভান্ডার সমৃদ্ধ করতে পারি এবং নিত্যনতুন জ্ঞান অর্জন করতে পারি।

## বৃক্ষরোপণ

বৃক্ষও মানুষের পরম বন্ধু। এটি আমাদের নিশ্বাসে বের হওয়া কার্বন ডাই-অক্সাইড গ্রহন করে আমাদেরকে অক্সিজেন প্রদান করে থাকে। তাছাড়া, এটি পরিবেশের ভারসাম্য রক্ষা করে বিভিন্ন দুর্যোগ প্রতিরোধ করে। তাই, আমাদের সকলের উচিত বেশি বেশি বৃক্ষ রোপণ করা।

এরকমভাবেই আমরা আমাদের অবসর সময়কে মূল্যবান করতে আরও অনেক কিছুই করতে পারি। কোভিড-১৯ আমাদের সেই সুযোগ দিয়েছে।

আমরা অনেকেই মনে করি এই কোভিড-১৯ আমাদের অনেক ক্ষতি করছে, অনেকভাবে আমাদের কষ্ট দিচ্ছে। কারণ কোভিড-১৯ এর ক্ষতি বা অসুবিধা যেগুলো, সেগুলো আমাদের চোখের সামনে রয়েছে। এটির ভালো দিকগুলো আমাদের চোখে পড়ছেন বলেই আমরা তাই মনে করি। আসলে কোভিড-১৯ আমাদের জীবনকে আরও সুন্দর করার একটি সুযোগ নিয়ে এসেছে। জীবনকে সুন্দর করার দ্বিতীয় সুযোগ সবাই পায় না এবং সবসময় আসেও না। আমরা যারা এই সুযোগটি গ্রহন করব, তারা ভবিষ্যতে স্বার্থক হতে পারব। আর যারা এটিকে খারাপভাবে নিয়ে যেনতেনভাবে সময়টা কাটিয়ে দেব, তাদেরকে ভবিষ্যতে স্বার্থকতার দ্বারপ্রান্তে পৌঁছাতে অনেক কাঠখড় পোড়াতে হবে। আশা করি আমরা কেউ সুযোগটি হাতছাড়া করব না।