

2023 জুন, পরিবারদের বরাবর চ্যানেলের চিঠি - মননশীলতা

প্রিয় পরিবারবর্গ,

শিক্ষা বছরের শেষ উত্তেজনা আর উদ্দীপনায় ভরপুর থাকে, কিন্তু কারো কারো জন্যে এটি হতে পারে উদ্বেগজনক এবং সম্ভবত কর্মশক্তি পরিপূর্ণ। আমি জানি যে প্রাত্যহিক চাপ আর বিভিন্ন সমস্যা চ্যালেঞ্জপূর্ণ আর আচ্ছন্ন সৃষ্টিকারী হতে পারে, বিশেষত কিশোর-কিশোরীদের জন্য। আমাদের শিক্ষার্থীদের সার্বিক সুস্থতার প্রতি আমাদের মনোনিবেশ করার অব্যাহত প্রচেষ্টার অংশ হিসেবে, আমি চাই NYC পাবলিক স্কুলস্ শিক্ষার্থীদের সামাজিক-আবেগজনিত দক্ষতা গড়ে তুলতে আরো বেশি সহায়তা করুক। আমি নিশ্চিত করতে চাই যে আমাদের শিক্ষার্থীরা জীবনভর মানসিক সুস্থতা ও সার্বিক সুস্থতা বজায় রাখতে অভ্যাস গড়ে তোলার জন্য, যেসব উপকরণ ও সংস্থান প্রয়োজন সেগুলো তাদের জন্য লভ্য রয়েছে।

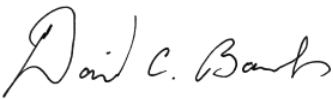
সেই লক্ষ্যে, মেয়র অ্যাডামস্ (Adams) এবং আমি প্রতিটি স্কুলকে নির্দেশ দিয়েছি যে প্রতিদিন আপনাদের ছেলেমেয়েদের যেন 2-5 মিনিটের মননশীল শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণের কর্মকাণ্ডে সম্পৃক্ত করার জন্য কিছুটা সময় আলাদা করে রাখে। স্কুলগুলো যেকোনো ক্লাস বা স্কুলের কর্মসূচিতে এই কর্মকাণ্ডগুলো অফার করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনাদের ছেলেমেয়েরা তাদের ফিজিক্যাল এডুকেশন (শরীরচর্চা শিক্ষা) ক্লাস, অ্যাডভাইজরি ক্লাস, হোমরুম, অথবা এমনকি স্কুল-ঘোষণা চলাকালেও মননশীল শ্বাস-প্রশ্বাস গ্রহণের অভিজ্ঞতা অর্জন করতে পারে।

স্কুলগুলোকে সহায়তা করার জন্য, আমরা মননশীল শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলনের একটি সাধারণ সেট তৈরি করেছি, যেটা স্কুলগুলো ব্যবহার করতে পারে। আমরা বিশ্বাস করি যে এই সহজ কৌশলগুলো শিক্ষার্থীদের পুরোপুরি মনোযোগ প্রদানে নিবিষ্ট হতে এবং উদ্বেগ কমাতে সাহায্য করতে পারে। বিগত কয়েক মাস ধরে, কয়েকশত স্কুল-ভিত্তিক কর্মী সদস্যকে এই মননশীল শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলনগুলোতে প্রশিক্ষণ দেয়া হয়েছে। এই সাধারণ অনুশীলনগুলো করতে প্রতি দিন মাত্র 2 - 5 মিনিট সময় নেয় এবং উল্লেখযোগ্য প্রশিক্ষণ গ্রহণের প্রয়োজন নেই।

আমাদের 70%-এর অধিক স্কুল ইতোমধ্যেই নিয়মিতভাবে মননশীলতার অনুশীলন করছে, কিন্তু আমাদের প্রত্যাশা হচ্ছে যে প্রত্যেক শিক্ষার্থী এই শিক্ষা বছর থেকে দৈনিক 2-5 মিনিট মননশীল শ্বাস-প্রশ্বাসের অনুশীলন করবে এবং সেপ্টেম্বরে তা অব্যাহত রাখবে। আমরা যখন গ্রীষ্ম শুরু করছি, এই সংস্থানসমূহ, প্রশিক্ষণ, ও সহায়তা অব্যাহত থাকবে। এছাড়াও আমরা সামার স্কুল চলাকালে মননশীল শ্বাস-প্রশ্বাস অফার করার জন্য স্কুলগুলোর সাথে একযোগে কাজ করবো, কারণ আমি চাই, স্কুল অধিবেশনে থাকুক কী না থাকুক, আমাদের শিক্ষার্থীদের কাছে এই সংস্থানসমূহ রয়েছে।

আপনি জানেন যে, সিটি এবং স্কুল প্রশাসনের জন্য আমাদের শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য ও সার্বিক সুস্থতা একটি মুখ্য প্রাধান্য, এবং দৃঢ় দেহ-মনে সংযোগ সৃষ্টির আরেকটি প্রয়াশ - যা আমাদের শিক্ষার্থীদের জন্য অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। আপনাকে ধন্যবাদ।

উচ্চ প্রত্যাশাসহ,



ডেভিড সি. ব্যাংকস্ (David C. Banks)

চ্যানেলের