

জীবনকে সহজ ও আনন্দময় করার

২০ উপায়



কোনো প্রিয় ব্যক্তিত্বের ছবি। এতে করে জায়গাটা আপনার কাছে আকর্ষণীয় হয়ে উঠবে এবং কাজ করেও আনন্দ পাবেন।

৩. অপ্রয়োজনীয় জিনিস সরিয়ে ফেলুন
অনেক সময় আমরা অপ্রয়োজনীয় জিনিস দিয়েই আশপাশ ভরিয়ে রাখি। এতে করে প্রয়োজনের সময় দরকারী জিনিসটি খুঁজে পেতে অনেক সমস্যা হয়। Professor Patricia Diesel বলেন, ‘যদি আপনার পার্সের সাইজ বড় হয় (অপ্রয়োজনীয় জিনিস রেখে) তাহলে সহজে প্রয়োজনীয় জিনিসটি খুঁজে পাবেন না, যা অনেক সময় আপনার মানসিক অশান্তির কারণ হয়ে দাঁড়াতে পারে। যেমন ব্যাংকে টাকা জমা দিতে গিয়ে দীর্ঘ লাইনে দাঁড়িয়ে আছেন, অবশেষে যখন আপনার ডাক পড়লো তখন আপনি আপনার রসিদটিই খুঁজে পাচ্ছেন না। সবাই তখন আপনার ওপর বিরক্ত হবে এবং আপনি নিজেও বিরত বোধ করবেন। তাই প্রয়োজন শেষে জিনিসপত্র পার্স থেকে সরিয়ে রাখুন এবং অযথা বামেলা থেকে মুক্ত থাকুন।

৪. অন্যকে না বলতে শিখুন
বন্ধু-বান্ধব কিংবা প্রতিবেশী তার সঙ্গে কোথাও যাওয়ার জন্য আপনাকে অনুরোধ করতে পারে। কিন্তু সব সময় তাদের কথায় আপনাকে রাজি হতে হবে এমন নয়। তবে তা এমনভাবে বলবেন তিনি যেন বোঝেন আপনার খুব ইচ্ছে থাকা সত্ত্বেও যেতে পারছেন না। যেমন এভাবে

অনেক সময় আমাদের মনে হয় জীবনটা খুব বামেলাপূর্ণ, খুব কঠিন। তবে সবচেয়ে মজার বিষয় হলো, অনেক ক্ষেত্রে আমরা নিজেই নিজের অজান্তে জীবনকে বামেলাপূর্ণ করে তুলি, যা নিজেই হয়তো উপলব্ধি করতে পারি না। একটু সচেতন হলে অনেক সমস্যা থেকে আমরা মুক্তি পেতে পারি, কিন্তু সেসব বিষয়ে তেমন গুরুত্বই দেই না। অনেকে আবার কোনো কাজ করতে গিয়ে খুব বেশি মাত্রায় চিন্তা-ভাবনা করি, যার ফলে মানসিক শান্তি নষ্ট হয় এবং যতটুকু যোগ্যতা ছিল তারচেয়ে কাজের মান আরো খারাপ হয়। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট Janet Taylor বলেন, ‘একটি কাজ সুন্দরভাবে করার ক্ষমতা থাকলেও কেউ যখন সেটা নিয়ে খুব বেশি বাড়াবাড়ি শুরু করবে তখন সেই কাজ আর কিছুতেই সুন্দর হবে না।’

কিন্তু এসব সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার কৌশল যদি আপনার জানা থাকে, তাহলে অনেক ক্ষেত্রেই আপনি অযথা বামেলা থেকে বাঁচতে পারবেন। বাঁচাতে পারবেন আপনার মূল্যবান সময়। কাজের মাঝেও খুঁজে পাবেন আনন্দ, ঘরে ফিরে পাবেন নির্মল প্রশান্তি। তাহলে এখন জেনে নেয়া যাক সেই সব বিষয়, যা আপনার ব্যস্ত ও একঘেয়েমি জীবনকে করে তুলতে পারে সহজ-সরল ও বামেলামুক্ত।



বাড়িঘর পরিপাটি করে রাখুন, তাহলে মনও থাকবে প্রফুল্ল

ছিমছাম সাজানো-গোছানো পরিবেশ মানুষের মনকে সতেজ রাখে। ওয়াশিংটনে ‘A home improvement telly show’তে Peter walsh বলেন, “একটা খোলামেলা পরিবেশ মানুষের মনের ওপর তাৎক্ষণিক একটি প্রভাব ফেলে।” আসবাবপত্র দিয়ে ঘর একেবারে বন্ধ করে রাখা ঠিক নয়। এতে ঘরের সজীবতা নষ্ট হয়। তাই অল্প আসবাবপত্র দিয়ে ঘর সাজান এবং আলো-বাতাস প্রবেশের ব্যবস্থা করুন।



২. কর্মস্থলের জায়গাটি নিজের পছন্দমতো সাজিয়ে নিন

আপনার কর্মস্থলের জায়গাটি যদি ভালো না লাগে তাহলে সেখানে গিয়ে আপনি কাজ করে আনন্দ পাবেন না। এমনকি সেখানে আপনার যেতেও ইচ্ছে করবে না। যেমন ধরুন আপনার পড়ার টেবিলটি বই-খাতা, কাগজপত্রে ঘিঞ্জি হয়ে আছে। যখন আপনি পড়তে বসলেন তখন গুণ্ডলো দেখে আপনার আর পড়তে ইচ্ছে নাও করতে পারে। তেমনি আপনার অফিসের ডেস্কটি যদি অগোছালো থাকে তাহলে সেখানে বসে কাজ করতে আপনার ভালো লাগবে না। তাই আপনার কর্মস্থলের জায়গাটি পছন্দমতো সাজিয়ে নিন। সেখানে রাখতে পারেন প্রিয় কোনো ফুল। পাশের দেয়ালে রাখুন সুন্দর কোনো প্রাকৃতিক দৃশ্যের ছবি কিংবা আপনার

বলতে পারেন- আপনার সঙ্গে যেতে পারলে আমারও খুব ভালো লাগতো, কিন্তু জরুরি কাজ থাকায় আপনি যেতে পারছেন না। এতে করে সে আপনাকে ভুলও বুঝবে না আবার আপনিও অযথা বামেলা থেকে মুক্তি পাবেন।

৫. রিমাইন্ডার ব্যবহার করুন

অনেক সময় আপনি প্রয়োজনীয় অনেক কাজের কথা ভুলে যেতে পারেন, যদিও সেটা আপনার ডায়েরিতে লেখা থাকে। এ সমস্যা থেকে মুক্তি পাওয়ার সবচেয়ে সহজ উপায় হলো আপনার মোবাইল কিংবা ইন্টারনেটের রিমাইন্ডার ব্যবহার করা। তাহলে সহজেই আপনি নির্দিষ্ট সময়ে কাজটি করতে পারবেন। যেমন ধরুন ৩ মাস পর ডাক্তারের কাছে যাওয়ার কথা। তারিখটা ডায়েরিতে লেখা থাকলেও আপনার পক্ষে মনে

রাখা কঠিন। এ ক্ষেত্রে আপনি ইন্টারনেটের www.rememberit.com অথবা www.iping.com ব্যবহার করতে পারেন। কিংবা মোবাইলের রিমাইন্ডার ফাংশনটি ব্যবহার করতে পারেন।

৬. বিল পরিশোধের ক্ষেত্রে অনলাইন ব্যবহার করুন

প্রায় সময় আমাদের দীর্ঘ লাইনে দাঁড়িয়ে থেকে বিভিন্ন বিল (পানি, বিদ্যুৎ, টেলিফোন বিল ইত্যাদি) পরিশোধ করতে হয়। এসব ক্ষেত্রে আমরা অনলাইন ব্যাংকিং সুবিধা ভোগ করতে পারি এবং ঘরে বসেই অতি সহজে বিল পরিশোধ করতে পারি।

৭. রাতেই দরকারী কাজগুলো সেরে রাখুন

কোনো কোনো দিন আপনার খুব ভোরে বাইরে যাওয়ার প্রয়োজন হতে পারে। তাই রাতেই ঠিক করে রাখুন কোন ড্রেসটি পরবেন, দেখুন সেটা ঠিকঠাক আছে কি না। দরকারী যে জিনিসগুলো নেবেন তা আগেই গুছিয়ে রাখুন। তা না হলে সকালে উঠে দেখলেন, যে ড্রেসটি পরবেন ভেবেছিলেন সেটি ইঞ্জি করা নেই, তাড়াহুড়া শুরু করে দিলেন এবং ভুলে গেলেন দরকারী কোনো জিনিসটি নিতে কিংবা সময়মতো পৌঁছাতে না পেরে নিজের অনেক বড় ক্ষতি করে ফেললেন। এটা হতে পারে আপনার চাকরির ইন্টারভিউ দিতে যাওয়ার সময় কিংবা পরীক্ষা দিতে যাওয়ার আগে- এরকম আরো অনেক ক্ষেত্রে।

৮. প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো ব্যাগে রাখুন

মাঝে মাঝেই বেড়াতে যান বন্ধু-বান্ধবী, মামার বাসায় কিংবা বন্ধুদের সঙ্গে দু-এক দিনের ট্যুরে। প্রতিবার প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র ব্যাগে ঢোকান আবার বের করেন। মাঝে মাঝে খুব বিরক্তিকর ব্যাপার বলে মনে হয়। আবার অনেক সময় দেখা যায়, খুব দরকারী একটি জিনিস ফেলে গেছেন। তাই এতো ঝামেলা থেকে বাঁচতে আপনার সব সময়ের ভ্রমণের সঙ্গী ব্যাগটিতে একটি পার্সে সব সময়ের জন্য রেখে দিতে পারেন দরকারী জিনিসগুলো : টুথপেস্ট, টুথব্রাশ, ফেশ ক্লিনার, বডি লোশন, মাশকারা, চিরুণি, লিপস্টিক ইত্যাদি।



বাইরে বের হওয়ার আগে চার্জারটি সঙ্গে নিন
আজকাল হয়তো ফোন (মোবাইল ফোন) ছাড়া আপনার দিনটি কল্পনাও করতে পারেন না। এ ক্ষেত্রে আপনার দায়িত্ব হলো ফোনে ঠিকমতো চার্জ দেয়া। না হলে বাইরে গিয়ে কথা বলতে বলতে ফোন বন্ধ হয়ে যাবে আর আপনার সারাটি দিন অস্বস্তিতে কাটবে। তাই রাতে ঘরে ফিরে প্রতিদিন আপনার ফোনে চার্জ নিতে ভুলবেন না। আর কোনো কারণে যদি চার্জ দিতে নাই পারেন, তাহলে বের হওয়ার আগে চার্জারটি সঙ্গে নিয়ে নিন এবং সুযোগমতো চার্জ দিয়ে নিন। ভ্রমণে গেলে কিংবা বেড়াতে গেলে চার্জারটি আগেই ব্যাগে ঢোকাতে ভুলবেন না।



১০. বেড়াতে যাওয়ার সময় পানি এবং পানীয় সঙ্গে নিন

ক্লান্তি দূর করার ক্ষেত্রে পানীয়ের কোনো জুড়ি নেই। তাই Borysenko বলেছেন, যখন কোথাও বেড়ানোর জন্য বের হবেন তখন সঙ্গে করে Cocoa (এ ধরনের গরম পানীয়) নিয়ে নিন। এটা আপনার ক্লান্তি দূর করবে এবং আপনাকে সতেজ করে তুলবে। আর পানি খাবেন বারবার পেটপুরে।

১১. ই-মেইলের জন্য একটি নির্দিষ্ট সময় ঠিক করে নিন

প্রতিদিন আপনার কাছে নতুন নতুন অনেক ই-মেইল আসতে পারে। কিন্তু যখন আপনি কাজে ব্যস্ত থাকবেন তখন এগুলো না পড়াই ভালো। এতে করে আপনার কাজের মনোযোগ নষ্ট হবে। তাই একটা ফ্রি টাইম ঠিক করে নিন যখন ই-মেইলগুলো পড়ে উত্তর দিতে পারবেন।

১২. বাড়িতে না গিয়েও দাওয়াত দিতে পারেন

আজকাল বাড়িতে না গিয়ে ইন্টারনেটের মাধ্যমে আপনি আপনার বন্ধুদের শুভেচ্ছা জানাতে পারেন। অনুষ্ঠানে দাওয়াত দিতে পারেন। তাই বিয়ে জন্মদিন কিংবা কোনো অনুষ্ঠানের জন্য কার্ড পাঠাতে চাইলে বাড়িতে গিয়ে অথবা সময় নষ্ট না করে ওয়েবসাইটের সাহায্য নিন। যেকোনো বিষয়ের জন্য কার্ড পাঠাতে পারেন www.123reetings.com। আবার কাউকে অভিনন্দন জানিয়ে কার্ড পাঠাতে চাইলে ব্যবহার করুন www.funshack.com। আর যদি কাউকে শুধু আমন্ত্রণ জানাতে চান তাহলে www.enite.com। এই ওয়েবসাইটটি ব্যবহার করুন।

১৩. কাজের চাপে উদ্বিগ্ন হবেন না

অনেক সময় একসঙ্গে এতো কাজ এসে জমা হয় যে, আপনি কোনটি রেখে কোনটি করবেন তা বুঝে উঠতে পারেন না। এ রকম পরিস্থিতিতে অথবা উদ্বিগ্ন না হয়ে একটি একটি করে কাজের কথা চিন্তা করুন এবং বাকিগুলো মন থেকে মুছে ফেলুন। দেখবেন আপনার সব কাজই শেষ হয়ে গেছে। কিন্তু তা না হলে আপনি যদি একসঙ্গে সব কাজের চিন্তা করেন এবং একই সঙ্গে সব কাজ সারতে চান তাহলে অতিরিক্ত টেনশনের কারণে কোনো কাজই ঠিকমতো করতে পারবেন না।

১৪. বিলের কাগজগুলো

আলাদা আলাদা করে রাখুন বাড়িতে একই সঙ্গে বিভিন্ন বিলের কাগজ ও অন্যান্য আরো অনেক দরকারী কাগজ এসে জমা হয়। কিন্তু সব কাগজ যদি একই জায়গায় রাখা হয় তাহলে দরকারের সময় প্রয়োজনীয় কাগজটি খুঁজে পেতে অনেক সমস্যা হয়। তাই এগুলো

আলাদা আলাদা ড্রয়ারে সাজিয়ে রাখুন এবং খামের ওপর নির্দিষ্ট বিলের নাম লিখে রাখুন। তাহলে অতি সহজেই আপনার বিলটি খুঁজে পাবেন।

১৫. অপরিচিত নম্বর থেকে ম্যাসেজ পেয়ে উদ্বিগ্ন হবেন না

বারবার ই-মেইল কিংবা ম্যাসেজ পাঠিয়ে কেউ আপনাকে বিরক্ত করতে পারে। এগুলো পাত্তা দেবেন না। এমনকি তাকে আবার গালমন্দ করে ম্যাসেজ পাঠানোরও প্রয়োজন নেই। কারণ এতে শুধু শুধু আপনার সময় নষ্ট হবে। তারচেয়ে বরং এগুলো বারবার না পড়ে ডিলিট করে দেয়াই হবে বুদ্ধিমানের কাজ।



নিয়মিত ব্যায়াম করুন

অনেকের অভ্যাস আছে মাঝে-মাঝে ব্যায়াম করার। এতে শরীরে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। তাই অল্প সময়ের জন্য হলেও নিয়মিত জিমে গিয়ে ব্যায়াম করার অভ্যাস গড়ে তুলুন।



১৭. ব্যায়ামের জিনিসগুলো জিমেই রাখুন

আপনার ব্যায়ামের জিনিসগুলো প্রতিদিন বাসায় নিয়ে আসার দরকার নেই এবং আপনি এগুলো জিমের লকারে রেখে দিতে পারেন। অনেক জিমের জন্য আপনাকে ফি দিতে হতে পারে আবার অনেক ক্ষেত্রে ফি নাও লাগতে পারে। তবে নিয়ম যাই থাক না কেন, আপনি যদি লকার ব্যবহার করতে পারেন তাহলে সেটা আপনার জন্য অনেক বেশি সুবিধাজনক হবে।

১৮. গন্তব্যের স্থানটি আগেই জেনে নিন

অপরিচিত কোনো জায়গায় যাওয়ার আগে রাস্তাঘাট সম্পর্কে ভালোভাবে জেনে নিন। প্রয়োজনে ঐ এলাকার ম্যাপ থেকে দেখে নিন আপনার গন্তব্যের স্থানটি ঠিক কোন জায়গায়। তাহলে সহজেই আপনি গন্তব্যে পৌঁছাতে পারবেন।

১৯. প্রথম পরিচয়ে খাবেন না

প্রথম দিনের পরিচয়ে কেউ যদি আপনাকে কিছু খাওয়ার অফার করে, কৌশলে তা এড়িয়ে যান। কারণ অনেক ক্ষেত্রে এটা আপনার জন্য ভয়ঙ্কর ক্ষতি হতে পারে, যা শেষ পর্যন্ত আপনার মৃত্যুর কারণ হতে পারে।

২০. বাড়ি-ঘর মনোরম করে সাজান

প্রিয় ফুল দিয়ে সাজিয়ে রাখুন আপনার বেডরুম। বাড়ির বেলকনিতে রাখুন ছোট-বড় সবুজ গাছের টব। জানালায় রাখুন মানিপ্লান্ট লতা। এভাবে বাড়ির পরিবেশ করে তুলুন সবুজ, শ্যামল ও পুষ্পমণ্ডিত। কারণ এমন মনোরম পরিবেশ আপনার মনে এক ধরনের প্রশান্তি তৈরি করবে যে, ঘরে ফিরে আপনার যান্ত্রিক মন হয়ে উঠবে প্রাণবন্ত।