

জীবনযাপনে আপনার কী ধরনের পরিবর্তন প্রয়োজন

নিজের জীবনে পরিবর্তন চাচ্ছেন কিন্তু
বুঝতে পারছেন না কিভাবে এ পরিবর্তনটা
আসবে এবং কতটুকু পরিবর্তন আপনার
প্রয়োজন। কিছু প্রশ্নের মাধ্যমে এর সমাধান
দেয়ার চেষ্টা করা হলো...
লিখেছেন শায়লা শিলা



১. আপনি যখন সকালে ঘুম থেকে ওঠেন,
তখন প্রথম কোন কাজটি করেন?
ক. স্বল্পস্থায়ী আরেকটি ঘুম দেয়ার চেষ্টা
করেন
খ. টিভির সামনে বসে যান এই আশায় যে,
১ কোটি টাকার বিজয়ী আপনি হয়েও
যেতে পারেন
গ. বিছানায় আপনার স্বামীকে এককাপ কফি
এবং নাস্তা পরিবেশন করেন
২. কোন সময়টাতে আপনার অনুভূতি
ভালো থাকে?
ক. এক গ্লাস পানীয় পান করার পর
খ. কষ্টকর পরিস্থিতিতে থেকেও যখন
নিশ্চিত থাকেন যে আপনার জীবনের উন্নতি
ঘটবেই
গ. আপনি জানেন না

৩. প্রতিদিন সন্ধ্যায় আপনি সময় অতিক্রম
করেন-
ক. টেলিভিশন দেখে
খ. স্বাবলম্বী হবার সহায়ক কোনো বই পড়ে
কিংবা নতুন কোনো শখ শুরু করে
গ. রাতের খাবার তৈরি করে, ইন্ড্রি করে
এবং বাচ্চাদের ঘুমের জন্য তৈরি করার
মাধ্যমে

৪. আপনি আপনার কর্মস্থলে নিজেকে অতৃপ্ত
ভাবছেন কিংবা বাসায় আপনি অসুখী,
অতএব-
ক. আপনার অনুভূতির কথা কাউকে বলছেন
না
খ. নতুন পোশাক কেনার জন্য শপিংয়ে
যাচ্ছেন
গ. যথাসময়ে PTA -তে যোগ দিয়েছেন

৫. নববর্ষ, জন্মদিনে আপনি সাধারণত-
ক. অনেক বেশি পানীয় পান করেন
খ. সবাইকে বলেন পরের বছর এই সময়ে
আমি একজন মিলিয়নিয়ার হব
গ. আড়ম্বরপূর্ণ যে অনুষ্ঠানের আয়োজন
আপনি করেছেন, সেটার খাবার-দাবার
প্রস্তুতির পছন্দে ব্যস্ত থাকেন

৬. যখন সিনেমার প্রসঙ্গ আসে তখন আপনি
দেখতে পছন্দ করেন-
ক. ব্রিগেট জোনসের 'ডায়েরি' কিংবা
যেকোনো হাসির সিনেমা

- খ. মিলানি গ্রিফিথের 'ওয়াকিং গার্ল'
গ. 'ব্রেকফাস্ট অ্যাট টিফানিস'

৭. আপনার অফিস, বাড়িতে তিল ধারণের
স্থান নেই-
ক. এলোমেলো অবস্থার কারণে
খ. নতুন জিনিস কেনার কারণে
গ. অতিথির কারণে

৮. জীবনে আপনার বড় আসক্তি-
ক. টিভি বক্তৃতা
খ. চাকচিক্যময় ম্যাগাজিন
গ. হ্যাঁ বলা

৯. ছুটির দিনের ব্যাপারে আপনার
আইডিয়া-
ক. এক সপ্তাহ বিছানায় লেপের নিচে সময়
কাটানো
খ. যে কোনো সৌন্দর্যমন্ডিত স্থানে ভ্রমণ
করতে যাওয়া
গ. পরিবারের সঙ্গে সময় কাটানো

১০. প্রতিদিন রাতে বিছানায় যাবার আগে আপনি সব সময়-

ক. সোফায় ঘুমিয়ে পড়েন

খ. লটারির টিকেট চেক করেন

গ. আপনার পছন্দের মানুষদের যেমন বন্ধুবান্ধব, আত্মীয়দের ফোন করে নিশ্চিত হন যে তারা ভালো আছেন

এ ক্ষেত্রে আপনার উত্তরের মাধ্যমেই বোঝা যাবে জীবন যাপনে কি ধরনের পরিবর্তন প্রয়োজন। যদি ১০টি প্রশ্নের উত্তরে বেশির ভাগ 'ক' হয়, তাহলে বোঝা যাবে আপনার জীবনে বড় ধরনের পরিবর্তন প্রয়োজন। কারণ বর্তমান জীবন নিয়ে আপনি আতঙ্কিত। ফলে অ্যালকোহল, শপিং, টেলিভিশন ইত্যাদি উৎসের মাধ্যমে নিজেকে আচ্ছন্ন করে রাখছেন। এ ক্ষেত্রে একটি সার্কেল একে এটাকে পাঁচ ভাগ করে ফেলুন এবং এর পাঁচটি অংশে আপনার কাজ, সামাজিক জীবন, অর্থ, স্বাস্থ্য, বিভিন্ন মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক লেবেল করে ফেলুন। প্রতিটি ভাগে পছন্দের ভিত্তিতে নম্বর দিন। অর্থাৎ একেকটি অংশকে ১০-এর মধ্যে আপনি কত দিতে চাচ্ছেন। এ ক্ষেত্রে কোনো ভাগে যদি ১০-এর মধ্যে ১০ দেন, তাহলে বোঝা যাবে সেই ব্যাপারটি সম্বন্ধে আপনি অগ্রহী কিংবা সুখী। অন্যদিকে ১০-এর মধ্যে ১ দিলে আপনি সেই অংশের ব্যাপারে হতাশ বলে বোঝা যাবে।

এভাবে একটি নোট তৈরি করে ফেলতে পারেন- এই পাঁচটি অংশের মধ্যে কোনটার স্কোর সবচেয়ে কম, কোনটার বেশি। এভাবে আপনার প্রাধান্যের ভিত্তিতে সিদ্ধান্ত নিন আপনি কি করতে যাচ্ছেন। এরপর একটা ঘোষণা দিন আপনার জীবনে পরিবর্তন আনতে যাচ্ছেন এবং পরবর্তী ৭ দিন এটা অনুসরণ করবেন। এভাবে সাত দিন পর পর বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করুন যতক্ষণ পর্যন্ত আপনার সম্ভাব্য লেভেল উপরে না উঠেছে।

যদি ১০টি প্রশ্নের মধ্যে বেশির ভাগের উত্তর 'খ' হয়, তাহলে ধরে নিতে হবে আপনি জীবনে খুব বেশি নয় তবে কিছুটা চাচ্ছেন। যেমন- নতুন কোনো বন্ধু তৈরি করতে চাচ্ছেন কিংবা আরেকটি সন্তান। এ ক্ষেত্রে ৩০ দিনের একটি পরিকল্পনা করে ফেলুন, যেটা আপনাকে স্মার্ট কোনো পরিণতির দিকে নিয়ে যাবে।

পরিকল্পনা অনেকটা নির্দিষ্ট, বাস্তবতাপূর্ণ, অর্জনযোগ্য ফ্রেমের মধ্যে নিয়ে আসতে হবে। আপনি যদি সামাজিক জীবনের অভাবহীনতায় ভোগেন, তাহলে যে কোনো একটি গ্রুপে ঢুকে পড়ুন। আর যদি নতুন জীবনে প্রবেশ করেন, তাহলে আপনার পার্টনারের সঙ্গে এ ব্যাপারে কথা বলতে পারেন।



১০টি প্রশ্নের বেশির ভাগ উত্তর যদি 'গ' হয়, তাহলে ধরে নিতে হবে আপনি সাধারণত সুখী কিন্তু জীবনযাপনের উন্নতি ঘটানোর জন্য জীবনের মোড় কিছুটা ঘোরাতে চাচ্ছেন। আপনি অনুভব করেন যে অন্যদের সাহায্য করে তৃপ্তি পান। মাঝে মাঝে এটাও অনুভব করেন, এতে কিছুটা ক্ষতি হচ্ছে যেটা আপনার

মধ্যে ক্ষোভের সৃষ্টি করছে। অতএব এ ক্ষেত্রে জীবনে ভারসাম্য আনার জন্য ৩০ দিনের একটি স্বার্থপর পরিকল্পনা তৈরি করে ফেলুন। এই প্ল্যানটাকে শরীরচর্চার কোর্সের মতো মেনে চলুন। ৩০ দিন পর আপনার মধ্যে পরির্তন লক্ষ্য করবেন।

শায়লা শিলা

ব্যক্তিগত

পত্রমিতালীতে ইচ্ছুক ঢাকার কলেজ/বিশ্ববিদ্যালয়ের মেয়েরা লিখ। - রনি, বক্স নং- ৩২০, সাপ্তাহিক ২০০০, ৯৬-৯৭ নিউ ইন্সটন রোড, ঢাকা- ১০০০

এই পোড়া শহরে আমার সব স্বপ্নগুলো পুড়েছে একে একে, আমার আছে এখন

সাদাকালো দিন আর অজানা ভবিষ্যৎ। তাই ব্যস্ততম ছিন্ন-ভিন্ন এভিনিউর মোড়ে দিনের অসম্ভব চিৎকারে চতুর ব্যবসায়ীর মতো বিকিয়ে দেব আমার সমস্ত দুঃখ-যন্ত্রণা, কষ্টগুলো- যে এসব ভালোবাসে তার কাছে। ২০ উর্ধ্ব কোনো রমণীর প্রতি বন্ধুত্বের আমন্ত্রণ রইলো। - বিজ্ঞাপনদাতা, বক্স নং-৩৪৯, সাপ্তাহিক ২০০০, ৯৬-৯৭ নিউ ইন্সটন রোড, ঢাকা-

১০০০। ই-মেইল-
dbc/2000@yahoo.com.

আমাকে চমৎকার একটি সুন্দর জীবন দাও, বিনিময়ে আমি দেব আমার সর্বস্ব। - বিজ্ঞাপনদাতা, বক্স নং-৩৪৯, সাপ্তাহিক ২০০০, ৯৬-৯৭ নিউ ইন্সটন রোড, ঢাকা- ১০০০। ই-মেইল-
dbc/2000@yahoo.com.