

অফিস শেষে অহেতুক কেনাকাটায়

১৫

ভেতর লুকিয়ে থাকে। এ অবস্থায় থেকেই তাকে হাসতে হয়, কাঁদতে হয়, সংসারের দায়িত্ব পালন করে যেতে হয়। আমি ঠিক জানি না কত শতাংশ মেয়েকে এরকম ভৌতিক স্মৃতি জড়িয়ে বড় হতে হয়। কারণ কোনো মেয়ে আজ পর্যন্ত সরাসরি মুখ খোলেনি, একান্তে নিভুতে দু'একজন ছাড়া। ইদানীং নানা রকম এনজিওর কল্যাণে কিংবা দু'একজন সাহসী প্রতিবাদী মেয়ের এ বিষয়ে সোচ্চার হওয়ার সুবাদে জানতে পারছি।

তবে সত্যি কথা বলতে কি, অধিকাংশ মেয়ের শৈশবকাল থেকেই বোধহয় জীবন শুরু হয়ে যায় মানসিক বিপর্যয়ের ভেতর দিয়ে। শুধু প্রকারভেদটা ভিন্ন।

দশ-এগারো বছর বয়সে যখন মেয়েদের পিরিয়ড শুরু হয়ে যায়, তখন তো মন এবং শরীর নিয়ে রীতিমতো যুদ্ধ শুরু! ব্যাপারটা বুঝতে এবং সামলে উঠতে অনেক সময় লেগে যায়। এ সময় তার ভেতর একটা অস্থিরতাও তৈরি হয়। নিজেকে লুকিয়ে রাখার, আড়াল করে রাখার একটা প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়। শহরের মেয়েরা তাও অনেক সুবিধা পায় কিন্তু গ্রামের মেয়েদের অবস্থা খুব করুণ। সম্ভবত একটা হীনমন্ডাও গড়ে ওঠে সে সময়, যেটা পরবর্তীকালেও থেকে যায়। ফলে বড় কোনো স্বপ্ন দেখতেও সে সাহস পায় না। তার জীবন আর্বর্তিত হয় একটা সীমাবদ্ধতার ভেতর। তবে হ্যাঁ, আমি আশা রাখি একটা সময় এ অবস্থাটা কেটে যাবে। যখন মেয়েদের উচ্চশিক্ষার হার বেড়ে যাবে, মেয়েরা এই সময়টাতে মেয়েদের শারীরিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের দিকে পূর্ণ নজর দেবেন এবং সাহায্য করবেন। বিষয়টি এড়িয়ে যাবেন না কিংবা অবহেলা করবেন না।

মেয়েদের অল্পবয়সে জোর করে বিয়ে দেয়াটাও মানসিক স্বাস্থ্যহানির আরেকটি ক্ষেত্র। আজ পর্যন্ত আমার দেখা অল্পবয়সে বিয়ে হয়ে যাওয়া কোনো মেয়েকে আমি মানসিকভাবে সম্পূর্ণ সুস্থ দেখিনি। তারা সংসার চালিয়ে নিয়ে যায় ঠিকই কিন্তু অসুস্থতার একটা পাতলা চাদর তাকে জড়িয়ে থাকে, তার পেছন ছাড়ে না।

যা হোক, নারীদের মানসিক স্বাস্থ্যের অবনতির যত কারণই থাকুক না কেন, এর সমাধানও অনেকটা নারীদেরই হাতে অস্বীকার করতে পারি না। পরিবারের নারী সদস্যরা যদি একটু সজাগ হন, একজন আরেকজনের প্রতি একটু মনোযোগী হন, সহানুভূতিশীল হন তাহলে মানসিক বিপর্যয়গুলো অনেকটাই এড়িয়ে যাওয়া সম্ভব। আত্মবিশ্বাস নিয়ে সুস্থ জীবনযাপন করা সম্ভব। ■

● নুসরাত জাহান

অনেকেই বলে থাকেন, মেয়েদের অন্যতম শখ নাকি শপিং করা! কথাটা আংশিক হলেও সত্যি। বেশ কয়েকটি জরিপে দেখা গেছে, মেয়েরা মন-মেজাজ খারাপ থাকলে, বিষণ্ণ থাকলে, এমনকি রেগে থাকলেও কেনাকাটা বেশি করে। আবার মন ভালো থাকলেও বেশি কেনাকাটা করে!

অফিস থেকে বাড়ি ফেরার পথে অনেকেই এটাসেটা কিনে থাকেন। এই কেনাকাটা যে সবসময় প্রয়োজনে করা হয়, তা কিন্তু নয়! অনেকে শখের বশে, বৌকের মাথায় অথবা অভ্যাসের কারণেও কেনাকাটা করে থাকেন। হঠাৎ করে কিনে ফেলা জিনিসটি যদি তেমন প্রয়োজনীয় না হয় বা কাজের না হয়, তাহলে বাড়ি ফিরে মেজাজ ঠিক রাখাটাও মুশকিল হয়ে পড়ে। অহেতুক এই কেনাকাটার হাত থেকে মুক্তি পেতে চাইলেও চট করে মুক্ত হওয়া সম্ভব নয়। তাই অবলম্বন করুন কিছু কৌশল।

* কাজের জায়গা থেকে বেরিয়েই বাস বা আপনার বাড়ি ফেরার বাহনে উঠে পড়ুন। বাড়ি ফেরার পথে অহেতুক রাস্তায় হাঁটাইটি করবেন না। ফুটপাথের দোকানে জিনিসপত্র দেখতে দেখতে হাঁটবেন না।

* নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা মুশকিল মনে হলে বাড়ি ফেরার পথে প্রয়োজনীয় বাজার করতে পারেন। তবে আগে থেকেই চিন্তা করে রাখুন আপনার কী দরকার। ফেরার পথে সেটা কিনুন।

* বাড়ি ফেরার হাঁটা পথ হলে কেনাকাটা একটু বেশিই হয়। কিছু একটা খেতে খেতে বাড়ি ফিরতে পারেন। এতে কেনার প্রবণতা একটু হলেও কমবে।

* মানুষ একা থাকলেই খুচরো জিনিস কেনে বেশি। তাই বাড়ি ফেরার পথে একজন সঙ্গী হলে ভালো হয়। আপনার কলিগ বা বন্ধুর সঙ্গে বাড়ি ফেরার চেষ্টা করুন।

* অন্য কোনো কাজ যেটা করতে টাকা খরচ হবে, যেমন ফটোকপি বা ফোনে টাকা লোড করা, এমন কোনো কাজ থাকলে বাড়ি ফেরার পথে করুন।

* বাসায় শুকনো খাবার সব সময়েই দরকার হয়। তাই উল্টো-পাল্টা জিনিস না

কিনে বাড়ি ফেরার পথে এক প্যাকেট বিস্কুট বা অন্য কোনো শুকনো খাবার কেনার অভ্যাস করতে পারেন। ফল খেতে পছন্দ করলে বাড়ি ফেরার পথে ফলও কিনে আনতে পারেন।

* বাড়ি ফেরার আগ দিয়ে কোথাও আড্ডা দিতে শুরু করবেন না। মন বেশি ভালো থাকলে কেনাকাটা করার প্রবণতা বেড়ে যায়।

* কাজের জায়গা থেকে বের হওয়ার আধা ঘণ্টা আগে থেকেই মনে মনে বলা শুরু করুন, আজ আমার কোনো কিছু দেখার সময় নেই, বাড়িতে জরুরি কাজ



আছে, তাড়াতাড়ি বাড়ি ফিরতে হবে...। এটা নিজেকে নিয়ন্ত্রণের একটা উপায়। সেলফ কন্ট্রোল বা আত্মনিয়ন্ত্রণ খুব প্রয়োজনীয় একটা বিষয়। শুধু অহেতুক কেনাকাটা নয়, জীবনের যেকোনো ক্ষেত্রে আত্মনিয়ন্ত্রণের প্রয়োজন হতে পারে। নিজের মন ও ইচ্ছাকে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখুন। নিয়মিত মেডিটেশন ও যোগাসন এ ব্যাপারে সাহায্য করবে।

* অহেতুক জিনিস কিনে ফেললে আত্ম-সমালোচনা করুন। নিজের প্রয়োজনীয় জিনিসের তালিকা তৈরি করুন এবং সেটা প্রতিদিন একবার করে দেখুন। এতে এলোপাতাড়ি শপিং করার প্রবণতা হ্রাস পাবে।

অতিরিক্ত কেনাকাটা করাও এক ধরনের মানসিক অসুস্থতা। প্রয়োজনবোধে কাউন্সেলিং করান। অর্থের অপব্যয় আপনাকে আর্থিক ও সামাজিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করতে পারে। তাই নিজের অহেতুক কেনাকাটাকে গুরুত্ব দিন এবং তার প্রতিকারের ব্যবস্থা নিন। ■