

প্রস্তুতি প্যাকেজ

For Little Women



উম্মে মুসআব

সম্পাদনা

শায়খ ইউসুফ ওবায়দী

উস্তায়ুল হাদীস, মারকাযুল কুরআন ঢাকা

তাখাসসুস ফী উলূমিল হাদীস, মারকাযুদ দাওয়াহ আল ইসলামিয়া ঢাকা

উম্মেদ

প্র কা শ

শিল্প শিল্প গড়ি বিজয়ী প্রজন্মের ভিত



সূচিপত্র

প্রস্তুতি প্যাকেজ কাদের জন্য?	১০
প্রস্তুতি প্যাকেজের উদ্দেশ্য	১১
শুরুর কথা.....	১৩
লিটল উইমেনদের মনে যে প্রশ্নগুলো খচখচ করে	১৬
প্রথম অধ্যায় : ইস্তেকামাতের জাদু	২১
১.১ ইস্তেকামাত বা অবিচল থাকা.....	২১
১.২ কীভাবে আমরা অবিচলতা বা দৃঢ়তা হারাই?	২৫
১.৩ কীভাবে অবিচল থাকব?	২৯
১.৩.১ অনুপ্রেরণার প্রবাহ বোঝা	২৯
১.৩.২ কেন শুরু করেছি?	৩৫
১.৩.৩ কল্পনায় পরিষ্কার ছবি	৩৭
১.৩.৪ আমি কিসে অনুপ্রাণিত হই?	৩৮
১.৩.৫ বাস্তবসম্মত পরিকল্পনা	৪২
১.৩.৬ নজর কোথায় থাকবে, টার্গেটে নাকি পরবর্তী পদক্ষেপে?	৪৪
১.৩.৭ এখন আমি কী করব?	৪৭
১.৩.৮ আপনার সময়খেকো রাক্ষস	৪৮
দ্বিতীয় অধ্যায় : সম্পর্কের জাল-মায়াজাল	৫৩
২.১ সম্পর্কের জাল উপেক্ষা করে আপনি ভাল থাকতে পারেন?	৫৩
২.১.২ সম্পর্কের মায়াজাল	৫৯
২.২ সম্পর্কের জন্য ছাড় দেওয়ার মানসিকতা	৬০
২.২.১ ত্যাগ বা ছাড় দেওয়া	৬০
২.২.২ সম্পর্কের জন্য ছাড় দেওয়া বা ত্যাগ স্বীকার করা	৬২

২.২.৩ সম্পর্কের জন্য আপনি কতটুকু ছাড় দেবেন?	৬৩
২.৩ সম্পর্কের যত্ন	৬৭
২.৪ সম্পর্কের যত্ন নিতে করণীয়	৬৮
২.৪.১ নতুন সম্পর্ক তৈরিতে পারস্পরিক মিল খোঁজা	৬৮
২.৪.২ অপছন্দনীয় কিছু বিষয়কে মেনে নেওয়া	৭০
২.৪.৩ অন্যের মনে জায়গা করা	৭২
২.৪.৪ হাদিয়া-তোহফার প্রচলন করা	৭৮
২.৪.৫ অন্যকে গুরুত্ব দেওয়া	৮১
২.৪.৬ মানুষের কাছে আস্থাভাজন হওয়া	৮৪
২.৫ একসাথে থাকা :	৯৩

তৃতীয় অধ্যায় : সম্ভ্রান্ত পোশাকে টিপটপ থাকি ৯৯

৩.১ সামাজিক অবস্থানের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ পোশাক কি অহমিকার পোশাক?	১০২
৩.২ অনুকরণের কারণ কি হীনম্মন্যতা?	১০৬
৩.৩ টিলাঢালা পোশাক কি টিপটপ থাকার অন্তরায়?	১০৮
৩.৪ পশু-পাখির ছবি কি পোশাকের সৌন্দর্য বর্ধন করে?	১১১
৩.৫ টিপটপ থাকা কি এতই সহজ?	১১৪

চতুর্থ অধ্যায় : আবর্জনা লালন-পালন আর কতদিন? ১১৮

৪.১ জিনিসপত্র গোছানো নিয়ে নতুন-পুরাতন ধ্যানধারণা	১২০
৪.১.১ কে কার মালিক?	১২০
৪.১.২ আনন্দদায়ক ও উপকারী জিনিস	১২১
৪.১.৩ শুধু শেখা নাকি অভ্যাসে পরিণত করা?	১২১
৪.১.৪ প্রয়োজন বনাম জিনিসপত্র	১২২
৪.১.৫ সাজানো-গোছানোর উদ্দেশ্য কী?	১২২
৪.১.৬ অতিরিক্ত কেনাকাটা	১২৩
৪.১.৭ মিনিমাম-ম্যাক্সিমাম	১২৫
৪.১.৮ আমার জিনিসপত্র তো খুবই কম, কী গুছিয়ে রাখব?	১২৫
৪.২ জিনিসপত্র গোছগাছ করার কিছু উপায়	১২৬
৪.২.১ অপ্রয়োজনীয় ও অনুপকারী চিন্তার অপসারণ	১২৬



প্রস্তুতি প্যাকেজ কাদের জন্য?





প্রস্তুতি প্যাকেজের উদ্দেশ্য

খুব কাছ থেকে বয়সটাকে দেখে আর সেই সময়টা পার করে বুঝতে পারি, ছোট বয়সে কত রকমের পাগলামো চিন্তা-চেতনাই না থাকে!

কখনো তেমন কিছুই না বা উড়িয়ে দেওয়ার মতো বিষয় নিয়েও কত মাতামাতি আর কখনো-বা ভীষণ গুরুত্বপূর্ণ বিষয় নিয়েও কত ছেলেখেলা! এ বয়সটার একটা নিজস্ব জগৎ আছে। এ সময় মেধা-মননের বড় একটি অংশ জুড়ে চলতে থাকে আইডেন্টিটি ফর্মিং প্রক্রিয়া। আত্ম-আবিষ্কার ও নিজের অবস্থান বুঝতেই তো ক্লাস্ত আমাদের উঠতি বয়সি মেয়েরা।

আবেগের রোলার কোস্টার সামলে নিতেই পুরোদস্তর ব্যস্ত ওরা। বয়ঃসন্ধির অনুভূতিগুলো কেমন না? কখনো সেই লেভেলের সেনসিটিভ, কখনো-বা উচ্ছ্বাসে বাকহারা, কখনো গভীর দুঃখে ভারাক্রান্ত ইত্যাদি—হরেক রকমের মুড সুইং। হরমোনের পরিবর্তন, সমাজের সাথে বেড়ে ওঠা, সমবয়সীদের কাছে গ্রহণযোগ্যতা, বন্ধুত্ব, পড়াশোনা, শারীরিক পরিবর্তন, সিদ্ধান্ত গ্রহণের চাহিদা, ভবিষ্যৎ ক্যারিয়ার, দেশ-দেশের জন্য কিছু করতে চাওয়ার স্বপ্ন—আরও কত কী! এমনকি অনেক লিটল উইমেনকে তাদের অনুভূতি ও চিন্তাগুলো আপনজনের কাছে প্রকাশ করতেও রীতিমতো সংগ্রাম করতে হয়। এতকিছুর পর আমার অতি আদরের মেয়েদের ওপর উপদেশের বোঝা ছাপানোর বিন্দুমাত্রও কোনো ইচ্ছা-আগ্রহ নেই।

প্রস্তুতি প্যাকেজের উদ্দেশ্য কোনো উপদেশ বা মোটিভেশন বা আবেগ দিয়ে বোঝানো না; অথবা আজ পড়ে কাল থেকেই মানা শুরু করতে হবে, এমনও না। শুধু যে বিষয়গুলো না জানলেই না, সেগুলো জানিয়ে রাখা—এটুকুই; যাতে সঠিক সময়ে সঠিক সিদ্ধান্ত নেওয়া কিছুটা হলেও সহজ হয়।

কে বলতে পারে, কোন জ্ঞান কখন কাজে লেগে যায়...!



দ্বিতীয় অধ্যায়

সম্পর্কের জাল-মায়াজাল

২.১ সম্পর্কের জাল উপেক্ষা করে আপনি ভাল থাকতে পারেন?

কত রকমের সম্পর্ক আমাদের! সুবহানাল্লাহ।

কিছু আছে রক্তের সম্পর্ক; কিছু আছে বৈবাহিক সূত্রে পাওয়া সম্পর্ক। আছে সৃষ্টিকর্তার সাথে গোপন ও প্রকাশ্য সম্পর্ক। কিছু আছে একসাথে বসবাস করা বা প্রতিবেশী হওয়ার সূত্রে তৈরি হওয়া সম্পর্ক। পড়াশোনার সময় মাদরাসায়, মক্তবে, স্কুলে কিংবা ইউনিভার্সিটিতে বন্ধু-বান্ধবের সাথে তৈরি হওয়া সম্পর্ক। কিছু সম্পর্ক কাছের, কিছু সম্পর্ক দূরের। মা-বাবা, ভাই-বোন, ছেলে-মেয়ে, স্বামী-স্ত্রী, শ্বশুর-শাশুড়ি, প্রতিবেশী, অফিসের কলিগ, অনলাইনের ফলোয়ার, অধীনস্থ কাজের লোক, ময়লাওয়ালা (ক্লিনার) কিংবা ভিক্ষুক—যাবতীয় সম্পর্ক আমাদেরকে আষ্টেপৃষ্ঠে জড়িয়ে রেখেছে। মজার ব্যাপার হলো, এই হাজারো সম্পর্কের ভিড়ে কোনো একটা জায়গায় যদি একটুখানি সমস্যা হয়, তবে আমাদের মন খারাপ হয়ে যায়। দিনরাত সেগুলোই মনের মধ্যে কুটকুট করে; আমরা দারুণ অস্বস্তিতে ভুগি।

ধরুন, আপনার শত ধরনের সম্পর্ক আছে। এর মধ্যে নিরানবইটা সম্পর্ক ভালো আছে; রক্ত সম্পর্কীয় যারা তাদের সাথে সম্পর্ক ভালো আছে, বড়দের সাথে সম্পর্ক ভালো আছে, কিন্তু ক্লাসরুমের একজন সহপাঠীর সাথে আপনার মনোমালিন্য চলছে। সে আপনার সাথে অযথাই খারাপ ব্যবহার করছে। ক্লাসের মধ্যে চিৎকার করে বলেছে, ‘আমি তোর পাশে আর কোনোদিন বসব না, তুই একটা ছোটলোক!’ আর এতে আপনার মন খারাপ। এত মন খারাপ যে, আপনি কোনো উদ্যমই পাচ্ছেন না। কিন্তু দেখুন, ওই সহপাঠী আপনার না বান্ধবী, না রক্ত সম্পর্কীয় আত্মীয়। হতে পারে দোষটা তারই। তারপরও আপনার মন খারাপ হচ্ছে।

তার রুহ কবজ করতে এল তখন তাকে জিজ্ঞাসা করা হলো, তুমি কি দুনিয়াতে কোনো নেক আমল করেছিলে? সে বলল, আমার জানামতে কোনো আমল আমার নেই। তাকে বলা হলো, ভাবো এবং চিন্তা করো। সে আবার আরজ করল, আমার জানামতে কোনো নেক আমল নেই; শুধু এটা ছাড়া যে, আমি দুনিয়াতে মানুষদের সাথে বেচাকেনা ও লেনদেনের কাজ করতাম, ধনীদেরকে সুযোগ দিতাম আর গরিবদেরকে মাফ করে দিতাম। অতঃপর আল্লাহ তাআলা এই ব্যক্তিকে জান্নাতে দাখিল করে দিলেন।^{৪০}

আমরা ইনশাআল্লাহ চেষ্টা করব ধনী-গরিব, যোগ্য-অযোগ্য, প্রভাবশালী কিংবা প্রভাবহীন—এ সবকিছুর উর্ধ্বে গিয়ে মুসলমান হিসেবে সম্মান করার।

২.৪.৬ মানুষের কাছে আস্থাভাজন হওয়া

সম্পর্কের অনেক শক্তিশালী একটা জায়গা হলো, আস্থাভাজন হওয়া বা বিশ্বাসযোগ্য হওয়া। সম্পর্কে মহব্বত থাকতে পারে, কিন্তু আস্থার বিষয়টা অনেক বেশি গভীর। একটা সম্পর্ক কতটা শক্তিশালী, তা নির্ভর করে এই প্যারামিটারের ওপর।

মানুষের আস্থাভাজন হতে আমাদের বেসিক কিছু গুণের সমাবেশ ঘটাতে হয়। যেমন :

কথা দিয়ে কথা রাখা :

‘কথা রাখা’ নিয়ে মহাত্মা গান্ধীর একটা উক্তি আছে।

‘আপনার কথা রাখার ক্ষমতা আপনার জীবনের বিশুদ্ধতার ওপর নির্ভর করবে। তাড়াছড়ো করে কখনো প্রতিজ্ঞা করবেন না।’

লোকটা বিধর্মী হয়ে কথা রাখার গুরুত্ব বুঝল, অথচ আমরা মুসলমান হয়েও অনেকে আমলে নিচ্ছি না। আল্লাহ তাআলা এত পরিষ্কার করে বলে দিলেন,

بَلَىٰ مَنْ أَوْفَىٰ بِعَهْدِهِ وَاتَّقَىٰ فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ. إِنَّ الَّذِينَ يَشْتَرُونَ بِعَهْدِ اللَّهِ
وَآيَاتِهِمْ ثَمَنًا قَلِيلًا أُولَٰئِكَ لَا خَلَاقَ لَهُمْ فِي الْآخِرَةِ وَلَا يُكَلِّمُهُمُ اللَّهُ وَلَا يَنْظُرُ إِلَيْهِمْ
يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَلَا يُزَكِّيهِمْ وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ

৪০. সহীহ বুখারী, ২০৭৭; সহীহ মুসলিম, ১৫৬০

কিয়ামতের দিন তাদের শাস্তি প্রদান করা হবে এবং বলা হবে, তোমরা যা ঐকৈছিলে তাকে জীবন দাও। তিনি আরও বলেন, যে ঘরে ছবি আছে সে ঘরে ফেরেশতারা প্রবেশ করে না।’^{৮০}

এ তো গেল মোটামুটি পোশাক সম্পর্কিত মূলনীতি। এবার তোমরা ইচ্ছামতো খাও, পান করো, দান করো, পরিধান করো—যতক্ষণ তা অপচয় ও অহংকার-মিশ্রিত না হয়। এই মূলনীতিগুলোকে সাথে রেখে টিপটপ থাকতে ইসলামে কোনো আপত্তি নেই।

৩.৫ টিপটপ থাকা কি এতই সহজ?

ইসলাম নাহয় অনুমতি দিল, কিন্তু নিজেকে সবসময় টিপটপ রাখা, পোশাক-আশাক পরিষ্কার আর সুন্দর রাখা, ঘরবাড়ি গুছিয়ে রাখা কি এতই সহজ! গাফিলতি তো আষ্টেপৃষ্ঠে পেয়ে বসে! সবকিছু পরিপাটি রাখতে তো ঘাম ছুটে যায়! এ জন্য হয়তো অনেকের আলমারি খুললেই কাপড়-চোপড় ঝুপঝুপ করে নিচে পড়ে। অনেকের বাসায় এই জায়গায়-সে জায়গায়, এখানে-সেখানে সবখানে কাপড়-চোপড়ের সমারোহ দেখা যায়। অনেক বাসায় ঢুকলে ঠাঠা করতাই সময় লেগে যায় যে, কোথায় বসতে হবে!

এখন আমাদের অধিকাংশেরই অনেক অনেক কাপড়-চোপড়। অনেকে আছে পুরোনো কাপড়গুলো বাদ দিতে পারে না। সেগুলো রেখে দেয়, কোনো একসময় কাজে আসবে ভেবে। এতে কাপড় খুঁজতে সময় লাগে, পরিষ্কার করতে সময় লাগে, সংরক্ষণ করতে আরও বেশি জায়গা লাগে।

তাই সময় নিয়ে বসে একদিন কাপড়-চোপড়গুলো গুছিয়ে ফেলতে পারি। কাপড়-চোপড় গোছানোর ক্ষেত্রে একটি **সহজ উপায় হলো**, বাসায় যত রকমের, যত ধরনের কাপড় আছে—সব একসাথে গোছানো। অনেকে অল্প অল্প করে গোছাতে পছন্দ করে। আজ কিছু কাপড় গোছাল, কাল আরও কিছু কাপড় গোছাল; এভাবে আরকি। কিন্তু এভাবে গুছানো করা তুলনামূলক কঠিন এবং বিষয়টা মাথার ওপর বেশি প্রেশার দেয়। আমি আমার অভিজ্ঞতা থেকে দেখেছি, এক দিনে বসে সমস্ত কিছু সার্টিং করে গোছানো বেশি সহজ। শীতকালের যাবতীয় জিনিসপত্র এক রকম করে গোছানো। এগুলো তো খুব কম দিন ব্যবহৃত হয়,

৮০. সহীহ বুখারী, ২১০৫; সহীহ মুসলিম, ২২০৪

ব্যাপার হলো, উনার বিছানার চাদর, বালিশের কভার ছিল একদম খবধবে সাদা, মাড় দেওয়া, কড়কড়ে। মাটির ঘরে থেকেও তিনি সাদা বিছানার চাদর মেইন্টেইন করতেন। এটা নিছক মানসিকতার ব্যাপার। হ্যাঁ, টাকা-পয়সা তো আমাদের লাগেই। কিন্তু নিজের যা আছে সেটুকুকে একটু টিপটপ রাখতে কত বেশি টাকা লাগে! দামি খাট, দামি সোফা, দামি আলমারি ছাড়াও ঘর টিপটপ রাখা যায়।

আমি আমার ছোট অভিজ্ঞতায় দেখেছি, এই পরিপাটি থাকার সাথে আতিথেয়তার একটা সম্পর্ক আছে। যারা নিজেদেরকে সুন্দর করে রাখে, নিজের যা আছে সেটুকুকে গুছিয়ে রাখে, তাদের মধ্যে অতিথিপরায়ণ একটা ভাব থাকে। হ্যাঁ, ব্যতিক্রম হতেই পারে। তবে আমার মনে হয়, ঘরদোর সুন্দর করে সাজানোর সাথে খাবারের দস্তুরখানা সাজানোর একটা সম্পর্ক আছে।

দেখুন, যে অর্থনৈতিকভাবে দুর্বল তার ঘরেও আপনি অনেক অপ্রয়োজনীয় জিনিস পাবেন। রান্নাঘরে বস্তাভরা হাঁড়ি-পাতিল পাবেন। ফার্নিচার মোছা বা ঘর মোছার জন্য হরেক রকমের ছেঁড়াফাটা কাপড় পাবেন। পাবেন প্রয়োজনীয় জিনিসগুলোও, যা এলোমেলো ও অবিন্যস্ত করে রাখা হয়েছে। এই অগোছালা রাখার কারণ কি দরিদ্রতা?

এগুলো একেকটা বিশ্বাস বা মাইন্ডসেট। সেগুলো নিজের মধ্যে ধারণ করলে ডিক্লটারিং কিছুটা হলেও সহজ হয়ে যায়।

তাহলে ডিক্লটারিং কী সেটা মোটামুটি বোঝা হলো। এখন কাজে নামার পালা। এ পর্যায়ে জিনিসপত্র অর্গানাইজ করা নিয়ে কিছু উপায় আলোচনা করা হবে।

৪.২ জিনিসপত্র গোছগাছ করার কিছু উপায়

৪.২.১ অপ্রয়োজনীয় ও অনুপকারী চিন্তার অপসারণ

দেখুন, যদি আপনার রান্নাঘরে তাকের ওপরে থরে থরে অপ্রয়োজনীয় থালা-বাসন, হাঁড়ি-পাতিল সাজানো থাকে, হরেক রকম জিনিসপত্রের ভিড়ে কিচেন টপের ওপরে একটা প্লেট রাখার মতো জায়গাও না থাকে, তাহলে আপনি জাহান্নামে যাবেন না। কিন্তু আপনার চিন্তায় যদি গীবত, পরশ্রীকাতরতা, অনর্থক চিন্তা, কুখারণা ইত্যাদি থাকে তাহলে এসবের পরিণতি কী, আপনি নিশ্চয়ই ভালো জানেন।

৪.২.৪ আপনার জুতার রেকের কী অবস্থা?

এবার আসুন, ঘরে ঢোকান প্রস্তুতি নিই।

আমাদের দেশীয় কালচারে আমরা জুতা খুলে shoe rack-এ রেখে তারপর ঘরে ঢুকি, তাই না?

জুতার রেকের কী অবস্থা? এখানে কি সব আপনার ব্যবহৃত ও ব্যবহার-উপযোগী জুতাই আছে? নাকি ছেঁড়াফাটা, নষ্ট জুতাও আছে? নাকি একই জুতার অনেকগুলো সেট আছে?

ধরুন, আপনি সকালে হাঁটতে যান। আপনার হাঁটার জুতা এক সেট আর ব্যাক-আপ হিসেবে এক সেট থাকলেই যথেষ্ট। তিন সেট রাখার তো দরকার নেই।

পার্টিতে পরার মতো জুতো দুই সেট থাকলেই চলে, তারপরও কেন আপনার shoe rack-এ অতিরিক্ত সেট থাকে? হ্যাঁ, আপনি মডেল চেঞ্জ করতে ভালোবাসেন, নতুন জুতা কিনতে ভালোবাসেন; ভালো কথা। কিন্তু মডেল চেঞ্জ করার সাথে সাথে পুরাতন মডেলটা আপনি দান করে দিতে পারেন বা সেল করে দিতে পারেন।

৪.২.৫ আপনার শোবার ঘর

এই ঘর এমন একটা জায়গা, যেখানে আপনি আপনার জীবনের বড় একটা অংশ ব্যয় করেন। এটা শুধুই আপনার ঘর বা আপনার বেডরুম না; আপনার বিশ্রাম নেওয়ার, প্রশান্ত হওয়ার, পুনর্জীবিত হওয়ার, প্রোডাক্টিভ থাকার, আনন্দে থাকার একটা উপলক্ষ।

এ রকম একটা গুরুত্বপূর্ণ জায়গায় আপনার ডিক্রাটারিংয়ের যাত্রা শুরু করতে যাচ্ছেন। সুস্বাগত!

আমরা আমাদের জীবন নিয়ে অনেক বড় বড় স্বপ্ন দেখি, জীবন গোছানোর জন্য অনেক প্ল্যান-প্রোগ্রাম করি; কিন্তু ঘুম থেকে উঠে নিজের শোবার জায়গাটা, নিজের বিছানাটা গুছাতে আমাদের এতই অলসতা! এতই গাফিলতি!

নিজের বিছানা গুছাতে খুব বেশি হলে এক থেকে দুই মিনিট সময় লাগে। অর্থাৎ লাগলেও সত্য, এই দুই মিনিট সময়ই পুরো ঘরবাড়ি, এমনকি নিজের জীবনটাকে গোছানোর জন্যও টোনারের কাজ করে।