

০১. পশুর খোঁয়াড় আর পরিবারের মধ্যে পার্থক্য হলো পরিবারে আত্মিক ও নৈতিক মূল্যবোধ রয়েছে যা খোঁয়াড়ে নেই।

০২. এক+এক= দুই। কিন্তু একের পাশে এক রাখলে হয় এগারো। এটিই পরিবার। সফল গৃহকর্তা/কর্তী এ সবকিছুর মধ্যে সমন্বয় করেন দক্ষ জাদুকরের কুশলতায়।

০৩. পরিবার গঠিত হয় একটি নারী ও একটি পুরুষকে ঘিরে। সাধারণত পুরুষ পরিবারের প্রধান হলেও নারীই পরিবারের প্রাণ। এই প্রাণকে কেন্দ্র করেই পরিবার টিকে থাকে।

০৪. নারী পুরুষের অর্ধেক নয়। পরিবারে নারী এবং পুরুষ পরস্পরের পরিপূরক।

০৫. মমতা বা ভালবাসা হচ্ছে সকল সুসম্পর্কের প্রাণ। মমতা অপরপক্ষকে বিচার করে না, বোঝার চেষ্টা করে। প্রভাবিত করে না, তার সাথে অংশগ্রহণ করে।

০৬. প্রভাবিত করা আর অংশ হয়ে যাওয়া এক নয়। প্রাণবন্ত পরিবারের শর্ত হচ্ছে দ্বিতীয়টি। প্রভাবিত করে নয়, পারস্পরিক অংশীদারিত্বেই পরিবারে শান্তি আসে।

০৭. দাম্পত্য জীবনে কোনো এক পক্ষকে ত্রমাগত অবহেলা-অপমান করে কখনো সুখী পরিবার গঠন করা যায় না।

০৮. পারস্পরিক মমতা, সহানুভূতি ও শ্রদ্ধাবোধ সুখী পরিবারের প্রধান শর্ত।

০৯. পরিবারের সদস্যদেরকে কখনো বোঝা মনে করবেন না। তারাই হতে পারে আপনার দুঃসময়ের সঙ্গী।

১০. একজন অতিথির প্রতি আপনি যেভাবে মনোযোগী হন, একইভাবে আপনার পরিবারের সবার প্রতিও মনোযোগী হোন।

১১. ‘কী পেতে পারি’ নয় বরং ‘কী দিতে পারি’- এ চিন্তা সবসময় পারিবারিক সাফল্য ও প্রশান্তিকে আকর্ষণ করে।

১২. নিয়মিত স্ত্রীর শারীরিক খোঁজ-খবর নিন। অসুস্থ হলে নিজে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন।

১৩. মানুষ হিসেবে আপনি তখনই ভালো যখন পরিবারের কাছে আপনি ভালো।

১৪. সাধারণভাবে আমরা ব্যক্তি ও তার আচরণকে এক করে ফেলি। ফলে অশান্তি সৃষ্টি হয়। আচরণ থেকে ব্যক্তিকে আলাদা করতে পারলেই সুসম্পর্ক বজায় রাখা যায়।

১৫. ভুল করে ফেললে নিজেই আগে ‘দুঃখিত’ বলুন। এতে ‘দুঃখিত’ বলার পরিমাণ কমবে। অপরপক্ষ ‘দুঃখিত’ বলতে বাধ্য করলে পরিমাণটা বেড়ে যাবে।

১৬. অন্যের ব্যাপারে কখনোই নাক গলাবেন না। প্রত্যেকের ব্যক্তিগত গোপনীয়তাকে শ্রদ্ধা করতে শিখুন।

১৭. নেতিবাচক আবেগে মন তিত্ত হওয়ার আগেই সুযোগ বুঝে সরাসরি কথা বলুন।

১৮. সম্পর্কের জটিলতায় সবসময় সরাসরি কথা বলুন। কাউকে মাধ্যম হিসেবে ব্যবহার করবেন না। সম্পর্ক যত সরাসরি হবে, ভুল বোঝাবুঝি তত কমবে।

১৯. আপনি যে কথাই বলুন না কেন- তা শ্রোতার মনে পক্ষে বা বিপক্ষে ছাপ ফেলে। তাই সবসময় সুন্দর ও শ্রদ্ধাপূর্ণ বাক্য ব্যবহার করুন। গীবত, ব্যঙ্গ-বিদ্বেষ ও কটুভক্তি এড়িয়ে চলুন।

২০. পারিবারিক জীবনে প্রো-অ্যাকটিভ থাকুন। প্রশান্তি ও শ্রীচর্য বাড়তে থাকবে।

২১. আমরা সমর্মিতা চাই কিন্তু সমর্মী হতে পারি না। আমরা চাই ‘আমাকে সবাই বুঝুক’। অথচ অপরপক্ষকে বুঝলেই সম্পর্কের ফাঁকগুলো কমে যায়।

২২. নিজেকে বুঝতে পারলেই আপনি অন্যকে বুঝতে পারবেন। নিজেকে বোঝার জন্যে প্রতিদিন কিছুটা সময় ব্যয় করুন।

২৩. অপরপক্ষের পছন্দ-অপছন্দ, ত্রিয়া-প্রতিক্রিয়া বোঝার চেষ্টা করুন। মনোযোগী শ্রোতা হোন। তাহলেই অন্যকে ভালোভাবে বুঝতে পারবেন।

২৪. পরিবারে কান কথায় প্রভাবিত হবেন না। সত্য যাচাই করে সিদ্ধান্ত নিন। এতে আপনার ভুল করার সম্ভাবনা কমবে।

২৫. স্বামী-স্ত্রীর ভুল বোঝাবুঝিতে তৃতীয় পক্ষকে (আত্মীয়, বন্ধু, প্রতিবেশী) জড়াবেন না। দুজনে মিলে সমস্যার সমাধান করুন।

২৬. স্ত্রীর যেকোনো অভিযোগ মনোযোগ দিয়ে শুনুন। কোনো প্রস্তাব বা কথায় প্রথমই ‘না’ বলা থেকে বিরত থাকুন।

২৭. স্ত্রীকে সবসময় হাঁ বলুন। যুক্তিসঙ্গত চাওয়া পূরণ করুন। হাঁ বললে হারানোর কিছু নেই, পাওয়ার আছে অনেক কিছু।

২৮. স্ত্রীর অর্থ ও সম্পদ ব্যয়ে স্ত্রীর স্বাধীনতাকে হরণ করবেন না।

২৯. নিজের আয় সম্পর্কে প্রথমই স্ত্রীকে সুস্পষ্ট ধারণা দিন। এতে সমঝোতা বাড়বে। অযৌক্তিক প্রত্যাশাও কমে যাবে।

৩০. স্বামীর কাছ থেকে আপনার প্রত্যাশাকে সবসময় যুক্তিসঙ্গত সীমার মধ্যে রাখুন। বাড়তি খরচের চাপ সৃষ্টি করে স্বামীকে দুর্নীতি করতে বাধ্য করবেন না।

৩১. আয় অনুসারে স্ত্রীর প্রয়োজন পূরণ, ছোটখাটো উপহার প্রদান ও হাত-খরচা প্রদান করুন। তবে হাত-খরচা ব্যয়ের ব্যাপারে কখনোই কিছু জানতে চাইবেন না।

৩২. নিজের হাত-খরচা থেকে স্বামীর জন্যে ছোটখাটো উপহার কিনুন। নিজের অর্থ প্রয়োজনে সংসারের জন্যে খরচ করুন।

৩৩. আত্মীয়-স্বজনকে উপহার দেয়া বা সাহায্য করার ব্যাপারে স্বামী/স্ত্রীকে অযৌক্তিক বাধা দেয়া থেকে বিরত থাকুন।

৩৪. তুচ্ছ বিষয়ে বিতর্ক এড়িয়ে চলুন।

৩৫. কর্তৃত্বপ্রায়ণ স্বামী/স্ত্রী হবেন না। নিজের মতকে অন্যায়ভাবে প্রতিষ্ঠিত না করে সত্যকে গ্রহণ করুন। সত্য আপনার বিপক্ষে গেলেও অকপটে তা মেনে নিন।

৩৬. স্বামী/স্ত্রীর প্রতি সর্বাবস্থায় বিশ্বস্ত থাকুন। একে অপরকে লুকিয়ে কোনো কাজ করবেন না।

৩৭. পেশাগত বা পারিবারিক সংকটে স্ত্রী/স্বামীর সাথে খোলামেলা আলোচনা করুন।

৩৮. যেকোনো পারিবারিক সিদ্ধান্ত সদস্যদের পারস্পরিক আলোচনা ও মতামতের ভিত্তিতে গ্রহণ করুন।

৩৯. নিজের স্ত্রী/স্বামীর কল্যাণ কামনা করুন। তিনি যাতে আলোকিত মানুষ হন সেজন্যে দোয়া করুন। কারণ যাকে ছাড়তে পারছেন না তাকে নিয়েই আপনার জীবন।

৪০. স্বামী/স্ত্রীর যেকোনো অক্ষমতাকে সহানুভূতির সাথে বিবেচনা করুন।

৪১. স্বামী/স্ত্রীর মা-বাবা বা আত্মীয়দের নিয়ে তাকে খোঁটা দেবেন না।

৪২. আপনার স্বামী/স্ত্রীর যোগ্যতার প্রশংসা করুন। পরিবারে তার প্রতিটি অবদানকে অকপটে স্বীকার করুন।

৪৩. অন্যের কাছে স্বামী/স্ত্রীকে ছোট করবেন না বা বদনাম করবেন না।

৪৪. জীবনসঙ্গী/সঙ্গিনীর গুণাবলি ও তার ভালো দিকগুলো তুলে ধরুন। এতে তিনি ভুল সংশোধনে উদ্বুদ্ধ হতে পারেন।

৪৫. বাইরে কাজ আছে বলে ক্লাবে বা ‘বন্ধু’দের সাথে তাস খেলে কিংবা ফালচু আড্ডায় সময় নষ্ট না করে পরিবারের উন্নতির জন্যে সময় ব্যয় করুন।

৪৬. যত ব্যস্ততা থাকুক না কেন সপ্তাহের অন্তত একটি সন্ধ্যা পরিবারের জন্যে রাখুন।

৪৭. কর্মস্থল/বাইরের রাগ-ক্ষোভ সন্তান, স্ত্রী বা গৃহকর্মীর ওপর প্রকাশ করবেন না।

৪৮. বাসায় থাকা আর পরিবারকে সময় দেয়া এক কথা নয়। টিভির পেছনে সময় নষ্ট না করে পরস্পরের সাথে কথা বলুন, ভাবের আদান-প্রদান করুন।

৪৯. বাসায় যখন ফিরে আসবেন তখন পেশাগত সব ঝামেলা অফিসেই রেখে আসুন। পেশাগত দুশ্চিন্তা বা সমস্যা যেন পারিবারিক শান্তিকে বিঘ্নিত না করে।

৫০. ঘরের খুঁটিনাটি ব্যাপারে স্ত্রীর কাজে হস্তক্ষেপ করবেন না। গ্লাসে পানি ঢেলে খাওয়াসহ ছোটখাটো কাজ নিজেই করুন।

৫১. বাসস্থানকে আকর্ষণীয় করে তুলুন। পরিবারের সদস্যদের নামে গাছ লাগান ও সেগুলোর যত্ন নিন। বিভিন্ন জনের নামে রোপিত গাছের যত্ন নেয়ার সময় যিনি যত্ন নিচ্ছেন তার মনে তাদের প্রতি মমতা বৃদ্ধি পাবে। এভাবে প্রকৃতির সাথে সাথে আপনার পারিবারিক সম্পর্কও সুন্দর হয়ে উঠবে।

৫২. অর্থ অপচয় করবেন না। হজুগের বশে কিনলে পরে অনুশোচনা করতে হবে।

৫৩. পানি, গ্যাস ও বিদ্যুৎসহ সবধরনের অপচয়ের বিরুদ্ধে পরিবারে সচেতনতা সৃষ্টি করুন।

৫৪. স্ত্রীকে গৃহকর্মে ও সন্তান পালনে সাধ্যমতো সহযোগিতা করুন। বাইরে ব্যস্ততার কারণে পারিবারিক কাজে সহযোগিতা করতে না পারলে স্ত্রীর কাছে দুঃখ প্রকাশ করুন।

৫৫. সপরিবারে দাওয়াতে অংশ নিন। বাসায় দাওয়াত করলে পুরো পরিবারকে করুন। আর শুধু স্বামী-স্ত্রীর দাওয়াতকে সর্বিনয়ে প্রত্যাখ্যান করুন।

৫৬. শাশুড়ি হিসেবে পুত্রবধূকে প্রতিপক্ষ না ভেবে নিজের কন্যা মনে করুন। তার ভুল-ত্রুটিতে সহজভাবে নিন। পারিবারিক পরামর্শে তাকেও অংশীদার করুন।

৫৭. শ্বশুর-শাশুড়িকে নিজের বাবা-মার মতো শ্রদ্ধা করুন। স্ত্রী/স্বামীর ভাইবোনকে নিজের ভাইবোনের মতো ভালবাসুন।

৫৮. সম্পর্কের ক্ষেত্রে অতি আবেগকে পরিহার করে বাস্তবমুখী মানসিকতার বিকাশ ঘটান।

৫৯. সকালে ঘুম ভাঙলেই ‘শোকর আলিহামদুলিল্লাহ’ বা ‘থ্যাংকস গড’ বা ‘প্রভু তোমাকে ধন্যবাদ’ বলাকে পারিবারিক রেওয়াজে পরিণত করুন।



কোয়ান্টাম ফাউন্ডেশন

কেন্দ্রীয় দফতর :

১১৯/পি শান্তিনগর (দোতলা), ঢাকা-১২১৭।

ফোন : ৯৩৪১৪৪১, ৮৩১৯৩৭৭, ০১৭১১-৬৭১৮৫৮

চট্টগ্রাম : ০৩১-৬৫৩৬৮৮, ০১৭১১-৩৯৩০১০

সিলেট : ০৮২১-৭১১৬১২, ০১৭১১-২৮০৬৫২

রাজশাহী : ০৭২১-৭৭১৫৫০, ০১৭১১-১০৪২৮৯

মিরপুর : ৮০৬১০৭৫, ০১৭১৩-০৮৭০৬৮

E-Mail : info@quantumfey.org

Web Site : www.quantummethod.org

July 2007 ■ WINDOWS ■ 01720-515925

পরিবার কণিকা

সংসার পর্ব

মহাজাতক