

সম্পর্ক

আমরা প্রতিনিয়তই ভাবি আমাদের পারিবারিক বা ব্যক্তিগত সম্পর্কগুলি যদি আরও মজবুত হতো তাহলে হয়তো ভালো হতো। কিন্তু মজার ব্যাপার হলো আমরা কেউ একটি বারের জন্য হলেও ভাবি না সম্পর্কের ক্ষেত্রে আমার নিজের ভুল গুলি কি কি। আমরা শুধু প্রত্যাশা করে যাই সবাই আমার সাথে এই এই ধরনের ব্যবহার করবে। অর্থাৎ নিজের ভুল গুলিকে খুঁজে বের করা ও অন্যের ব্যাপারে সহনশীল হওয়া অনেক বেশী জরুরী।

ইদানিং অনেক বেশী গুনতে পাই সম্পর্ক নিয়ে টানা পোড়েন অবস্থা অর্থাৎ স্বামী-স্ত্রী কারো সম্পর্কই ভালো যাচ্ছে না। আমাদের আশে

পাশে ঘটছে নানা ধরনের ঘটনা। অনেক ভালোবেসে যে সম্পর্কের শুরু, বছর না যেতেই সেই ভালোবাসা ফিকে হয়ে যাচ্ছে এবং ভেঙ্গে যাচ্ছে সংসার। এর জন্য আমরা কাকে দায়ী করবো। স্বামীর সাথে কথা

সর্বোপরি আমাদের সবসময় মাথায় রাখতে হবে একটা সম্পর্ক অথবা যেন আমরা ভেঙ্গে না দেই। নতুন একটা সম্পর্ক তৈরী করার চেয়ে যতটুকু সম্ভব পুরাতন সম্পর্ক মেনে নেয়া যায় কি না তার চেষ্টা করা

বললে মনে হবে সব দোষ মনে হয় ঐ নারীটিরই আবার নারীর সাথে কথা বললে মনে হবে সব দোষ ঐ পুরুষটির। কিন্তু এভাবেই কি চলতে থাকবে? মুরব্বীরা প্রায়ই বলেন আমাদের সময়েতো এমন হতো না, এখন কেন হচ্ছে?

আসল ব্যাপার হচ্ছে মহিলারা দিনে দিনে যত বেশী সচেতন হচ্ছেন তত বেশী পুরুষরা ক্ষমতাহীন হয়ে পড়ছেন এবং এটা সহজে মেনে নিতেও পারছেন না। কিন্তু তাই বলে কি মহিলাদের কোন দোষ নেই? আমি মনে করি নিশ্চই আছে। যেসব মহিলাদের প্রয়োজনের চেয়ে প্রত্যাশা বেশী সেক্ষেত্রে এমন হয়। মেনে নেবার ক্ষমতা কম তাদের ক্ষেত্রে এমনটা বেশী দেখা যায়। কিন্তু আবার এমনও হয় যে একজন নারী খুব সহজে সব কিছু মেনে নিচ্ছে, তার প্রত্যাশাও কম কিন্তু তবুও তিনি সমস্যার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছেন। এসব ক্ষেত্রে অবশ্যই পুরুষ লোকটিই দায়ী। তবে পুরুষ এবং মহিলা দুজনের মধ্যে সম্পর্কের প্রতি শ্রদ্ধাবোধ থাকতে হবে। থাকতে হবে মায়া-মমতা ও ভালবাসার সম্পর্ক এবং বিশ্বাসের সম্পর্ক।

কেস স্টাডি-১ : লোপা এবং নোমান দুজনেরই প্রেম ছিল পাঁচ বছর তারপর বিয়ে। বিয়ের ছয় মাসের মাথায় শুরু হয় দাম্পত্য কলহ। লোপার অনেক ছেলে বন্ধু এটা নোমান মানতে পারে না। আবার নোমান অনেক বেশী কর্তৃত্ব ফলাতে চায় এটা লোপা মানতে পারে না। শুরুতে দুজনে দুজনের বিষয়ে মেনে নেবার চেষ্টা করলেও শেষে তা আর হয়নি। বর্তমানে তারা দুজনই আলাদা থাকছে।

কেস স্টাডি-২ : রূপা এবং আজাদ দুজনের বিয়ে হয় পারিবারিক ভাবেই। প্রথম দেখায় আজাদের যে বিষয়টি রূপাকে আকর্ষণ করেছিল তা হলো আজাদের কেয়ার। আজাদ খুব ভালো একটি প্রতিষ্ঠানে চাকুরি করছে, মাসে মাসে অনেকগুলি টাকার বেতন পাচ্ছে। নিজের ভবিষ্যৎটা উজ্জ্বল হবে এটাই ছিল রূপার কামনা। অন্যদিকে আজাদ, রূপাকে পছন্দ করেছিল তার শান্ত মনোভাব, চুপচাপ থাকা, নিজের একটি ব্যক্তিত্ব আছে বলেই। বিয়ের পর আজাদ খুব খেয়াল করে দেখলো রূপা এত চুপচাপ বা অন্তর্মুখি যে সে পরিবারের অন্য কারো

সাথেই সম্পর্ক রাখছে না। রূপা নিজেকে নিয়েই ব্যস্ত। বাসায় যতক্ষণ থাকে নিজের রক্ষণের মধ্যেই থাকে। পরিবারে কোথায় কি হচ্ছে এসবের প্রতি তার কোন আগ্রহ নেই। ঠিক একই ভাবে রূপা খেয়াল করলো আজাদ তার কেয়ার নিয়েই ব্যস্ত। তাকে সময় দেবার মত সময় তার নেই। ধীরে ধীরে তৈরী হয় নিজেদের মধ্যে তিক্ততা এবং সর্বশেষ তাদের ডিভোর্স হয়।

কেস স্টাডি-৩ : অর্পিতা ছোটবেলা তেকেই সব কিছু ধীরে ধীরে করতে পছন্দ করতেন। একটা ধর্মভীরুও ছিলেন। পারিবারিক ভাবে তার বিয়ে হয় ফাহিমের সাথে। ফাহিমও ধর্মীয় অনুশাসন মেনে চলতে

খুব পছন্দ করেন কিন্তু ফাহিমের সমস্যা হচ্ছে সব কিছু একটা দ্রুত করতে চান। বিয়ের প্রথম রাতেই অর্পিতাকে তার ভীষণ ভালো লাগে এবং প্রচণ্ড জোরে জড়িয়ে ধরেন। অর্পিতা ভীষণ ভয় পেয়ে যান এবং কারো সাথে শেয়ারও করতে পারেন না তার

ভিতরে কেমন লাগছে। তারপর ফাহিম জোর করে ঘন ঘন সেক্স করতেন এবং কখনও অর্পিতার মতামত নিতেন না। এমনকি অর্পিতার ভীতের কি হচ্ছে তা বোঝার চেষ্টা কখনও করেননি। অর্পিতাও কখনও একান্ত আপন জনকেও বলেননি। এভাবে দুই বছর পার করেন এবং তাদের দুটি ছেলে হয়। বাচ্চা হবার পর থেকে ওদের দুজনের মধ্যে দূরত্ব আরও বাড়তে থাকে। অর্পিতা ক্রমেই বাচ্চাদের নিয়ে ব্যস্ত থাকে আর ফাহিম উচ্চতর শিক্ষার জন্য চলে যায় বিদেশে। ফাহিম বিদেশে যাবার পর থেকে যোগাযোগ প্রায় বন্ধ করে দেয়। অর্পিতা অর্থকষ্ট সহ্য করতে না পেরে চলে যায় বাবার বাড়ি। স্বপ্নের বাড়ির লোকজনও এখন আর অর্পিতার সাথে যোগাযোগ করে না। এরই মধ্যে পাঁচটি বছর পার হয়ে গেছে অর্পিতা আর ফাহিমের সম্পর্ক কুলুঙ্গি হয়ে আছে।

উপরের এই কেস স্টাডি থেকে প্রশ্ন আসতে পারে কেন এই সম্পর্কের টানা পোড়েন? অথবা কেন একটা সম্পর্ক অনেক ইতিবাচক ভাবে শুরু হবার পরও নেতিবাচক হয়ে যাচ্ছে? মূলত কিছু কারণে সম্পর্কের অবস্থা এমন হতে পারে-

- ধৈর্য হারিয়ে ফেলা
- অল্পতেই রেগে যাওয়া
- অপরপক্ষকে বোঝার চেষ্টা না করা
- সব কিছুতে জিততে হবে এমন মনোভাব
- দোষারোপ করা
- নিজের স্বার্থকে বেশি গুরুত্ব দেয়া হলে

কি করা উচিত

- যতটুকু সম্ভব একজন অন্যজনকে সময় দেয়া
- পূর্বের ভুলগুলি টেনে এনে কথা না বলা
- একজন অন্যজনকে শ্রদ্ধা করা

- যখন একজন অন্যজনকে তার পরিবারের অন্য সদস্যদের নিয়ে দোষারোপ করছে তখন তা মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং কথাটা কেন বলছে তা ভেবে দেখা। কিন্তু সংগে সংগে গিয়েই ঝগড়া না করা। অর্থাৎ যার নামে নালিশ করছে তার আচরণ খেয়াল করা।
- একজন অন্যজনকে অযথা মানসিক চাপের মধ্যে ফেলবেন না। যেমন-স্বামী সাজগোজ পছন্দ করেন তাই স্ত্রীকে জোর করা সাজার জন্য বা বোরকা পরা নিয়ে স্ত্রীকে জোর করা।
- যে কোন কথা বার্তাকে সহজভাবে নেবার চেষ্টা করা।
- নিজেদের সম্মান বজায় রেখে চাহিদা অনুযায়ী যৌন সম্পর্ক রাখা।
- কোন বিষয় যদি সন্দেহমূলক হয় বা ঝামেলা মনে হয় তাহলে সে বিষয় গুলি দুজনে মিলে শেয়ার করা।
- একে অন্যের পছন্দটাকে গুরুত্ব দেয়া।
- ছাত্র থাকাকালীন সময়ে যদি প্রেম করেন এবং পরে বিয়ে করেন তাহলে বিয়ের পর থেকে স্বামী বা স্ত্রীকে বন্ধু না ভাবা।

সর্বোপরি আমাদের সবসময় মাথায় রাখতে হবে একটা সম্পর্ক অযথা যেন আমরা ভেঙ্গে না দেই। নতুন একটা সম্পর্ক তৈরী করার চেয়ে যতটুকু সম্ভব পুরাতন সম্পর্ক মেনে নেয়া যায় কি না তার চেষ্টা করা। নিজেদের দোষত্রুটি আগে খুঁজে বের করা এবং পরিবারের এমন একজন সদস্যের সাথে শেয়ার করা যিনি নিরপেক্ষ ভাবে বিষয়টি অনুধাবন করবেন। সম্পর্ক যদি ভেঙ্গেই ফেলতে হবে এমন অবস্থা হয় তাহলেও নিজেদের মধ্যে সমঝোতার মাধ্যমে করার চেষ্টা করা যাতে এর কোন নেতিবাচক প্রভাব পরবর্তীতে বাচ্চার উপর না পরে। প্রয়োজনে দক্ষ মানসিক স্বাস্থ্যের কাউন্সিলরের সাথে যোগাযোগ করতে হবে এবং কাউন্সিলরকেও সকল তথ্য দিয়ে সাহায্য করতে হবে। অনেক সময় দেখা যায় কাউন্সিলরের সাথে দুই বা তিনটি সেশনেই নিজেদের মধ্যকার ভুল ধারণা গুলি দূর হয়ে যায় এবং সম্পর্কের উন্নতি হয়। আবার অনেক সময় একাধিক সেশনেরও প্রয়োজন হতে পারে। এক্ষেত্রে কাউন্সিলর বিহেভিয়ার মডিফিকেশন, যোগাযোগের দক্ষতা প্রয়োজনে কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপী ব্যবহার করে সমস্যার সমাধানে সহযোগীতা করতে পারেন।

ইশরাত জাহান (বীথি), মনোবিজ্ঞানী, কেয়ার বাংলাদেশ