

দাম্পত্য সমস্যা এবং মেরিটাল থেরাপির ভূমিকা

কবির এবং জয়ার পারিবারিক পছন্দে বিয়ে। বিয়ের প্রথম থেকে জয়ার মনে হয় কবিরের অন্য কারো সাথে অনৈতিক সম্পর্ক আছে। এটা নিয়ে তাদের মধ্যে প্রায়ই কথা কাটাকাটি হয়। কবিরের মনে হয় জয়ার সংসারের কাজে কোন মন নাই এবং সে বাচ্চার দেখা শোনা ঠিক মতো করে না এবং প্রচুর মিথ্যা বলে। জয়া মনে করে কবির তার উপর জোর করে সব চাপিয়ে দেয়, মানুষের সামনে উপমান করে, বাবা মার কাছে ওর নামে বদনাম করে। দুজনের কেউই কাউকে বিশ্বাস করতে পারেনা। আজকাল কথাকাটির এক পর্যায়ে একে অপরকে হাত তোলার ঘটনাও ঘটছে।

জরিনা এবং জারিফ। দুজনের বয়সের ব্যবধান অনেক। যে কোন বিষয়ই জারিফ জরিনার উপর চাপিয়ে দেয়। জারিফদের

যৌথ পরিবার জরিনাকে পুরো পরিবারের দেখাভনা করতে হয়। জারিফ অফিস থেকে ফিরে অনেক রাতে এসেই পরিবারের সাথে সময় ব্যয় করে। জরিনা অনেকবার বলার পরও জারিফের মধ্যে কোন পরিবর্তন না দেখে হতাশ হওয়ায় প্রতিদিন অফিস থেকে আসার পর জরিনা এই বিষয় নিয়ে বাগাবাগি করে। এক পর্যায়ে জরিনা ঘুমের ওষুধ খেয়ে আত্মহত্যার চেষ্টা করে

রুনা এবং জাহিদ সাত চলছে। বিয়ের শুরু থেকে তাদের মধ্যে নানা বিষয় নিয়ে মত পার্থক্য লেগেই আছে। বিয়ের পর থেকেই অভিযোগ জাহিদ তাকে পক্ষ দিচ্ছে না তার চেয়ে বরং বাড়ির অন্যদের প্রতি বেশী গুরুত্ব দিচ্ছে। জাহিদের ধারণা রুনা বেশী প্রত্যাশা করছে তার কাছে। রুনা এবং জাহিদ দুজনেই মনে হচ্ছে তারা একে অপরকে বুঝতে পারছেননা, যে কোন বিষয়ই তারা সারি একমত হতে পারছেননা। বিয়ের সাত মাসের মাথায় তারা সিদ্ধান্ত নিলে আলাদা হয়ে যাওয়ার।

উপরের কেস তিনটির মতো নানা ধরনের দাম্পত্য সমস্যা আমাদের সমাজে অনেক প্রচল। প্রতিটি স্বামী স্ত্রীর মধ্যে মতের অমিল হয় কোন না কোন বিষয়ে কিন্তু যখন এই সমস্যা গুলো দীর্ঘ সময় ধরে চলতে থাকে তখন এটা সমস্যা হিসেবে পরিগণিত হয়। অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায় স্বামী স্ত্রীর কেউই সবার জন্য এই সমস্যা সমাধানে আগ্রহী হন না, আবার অনেক সময় একজন স্ত্রীর আগ্রহী হলেও অন্যজন সমস্যার জন্য অপরজনকে দায়ী করে সমস্যার সমাধানে কাজ করতে অনাগ্রহ প্রকাশ করে। এরফলে সমস্যা সমাধানের পনলে বেড়ে যায়।

যে সমস্ত বিষয় নিয়ে সাধারণত দাম্পত্য কলহ দেখা যায় সেগুলো হলো:

- একে অপরের প্রতি মাত্ৰাতিরিক্ত প্রত্যাশা
- স্বামী স্ত্রীর ভূমিকা নিয়ে প্রত্যাশা
- বিবাহ পরবর্তী শারিরিক ও মানসিক নির্যাতন
- বিবাহিত জীবনে নানা বিষয় নিয়ে অসন্তুষ্টি
- ব্যক্তিগত গোপনীয়তায় হস্তক্ষেপ
- যোগাযোগের অভাব
- স্বস্তর বাড়ির মধ্যে সমস্যা
- বিপরীতমুখী ব্যক্তিত্ব
- মানসিক অসুস্থতা
- অবিশ্বাস
- যৌন সমস্যা
- পেশাগত দ্বন্দ

- আর্থিক সমস্যা
- দায়িত্ব বন্টন
- হিংসা
- নেশা গ্রহণ
- বিনোদনের বিষয় নিজে মতভেদ ইত্যাদি।

এই ধরনের সমস্যার ক্ষেত্রে ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট মেরিটাল থেরাপির (Marital Therapy) মাধ্যমে এই সমস্ত দাম্পত্য সমস্যা নিয়ে কাজ করে থাকেন।

এক্ষেত্রে বিভিন্ন ধরনের মনোবৈজ্ঞানিক পদ্ধতি প্রয়োগ করা হয় যাতে করে স্বামী এবং স্ত্রীর মধ্যে যে বিষয় নিয়ে সমস্যা তা দূর করা

এ ক্ষেত্রে স্বামী স্ত্রী দুজনে একই সাথে কাউন্সেলিং সেশন এ অংশগ্রহণ করতে হয়

সম্ভব হয়। এ ক্ষেত্রে স্বামী স্ত্রী দুজনে একই সাথে কাউন্সেলিং সেশন এ অংশগ্রহণ করতে হয়। অনেক ক্ষেত্রে স্বামী স্ত্রীর দুজনের কারো ব্যক্তিগত সমস্যা সমাধানে আরেকজন কো-থেরাপিস্ট নিয়োগ করা হয়।

ভাল বৈবাহিক সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য কিছু কৌশল

- যে কোন সমস্যা তৈরী হলে তা নিয়ে খোলামেলা আলোচনা করে সমাধান করা।
- অতীতের তিক্ত অভিজ্ঞতাগুলো বার বার মনে না করা।
- একে অন্যকে খোঁচা মেরে কথা না বলা।
- নিশ্চিত প্রমাণ ছাড়া অন্যকে সন্দেহ না করা।
- একে অপরকে দোষ না দেয়া।
- স্বামী বা স্ত্রী কারো কোন ধরনের মানসিক সমস্যা থাকলে তার চিকিৎসা করানো।
- স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে যৌন সম্পর্কের ক্ষেত্রে কোন সমস্যা থাকলে তার জন্য প্রয়োজনে চিকিৎসা নেয়া মাঝে মাঝে স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলে কিছু অনন্দময় সময় ব্যয় করা।
- একজন আরেকজনের ভাল কাজের প্রশংসা করা।
- একজন অন্যজনকে বিভিন্ন সময়ে উপহার দেয়া।
- স্বামী বা স্ত্রীর প্রতি যত্ন ও ভালোবাসা প্রকাশিত হয় এমন কিছু সৃজনশীল কাজ করা।
- স্বামী স্ত্রী দুইজনে মিলে অতীতের সুখ স্মৃতির রোমছন করা।
- একে অন্যের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনা।
- মনের মধ্যে কষ্ট, রাগ বা যে কোন খারাপ লাগা চেপে না থেকে প্রকাশ করা।
- মনের মধ্যে ভাল লাগা তৈরী হলে তাও প্রকাশ করা।
- স্বামী-স্ত্রী একে অন্যকে পছন্দনীয় কোন নামে ডাকা।
- একে অন্যের প্রতি সন্মান প্রদর্শন।
- একজন অন্যজনকে উপর দাবী বা হুকুম না করে বরং একে অপরকে অনুরোধ করা।
- কোন বিষয় নিয়ে সমস্যা হলে ওই বিষয় নিয়েই কথা বলা প্রসঙ্গের বাইরে না যাওয়া।

পরিশেষে বলা যায়, যে দাম্পত্য সমস্যা জিইয়ে না রেখে এটা নিয়ে যত দ্রুত সম্ভব কাজ করা উচিত। এক্ষেত্রে স্বামী এবং স্ত্রী দুজনেই সমস্যা সমাধানের জন্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে হবে।