



অন্তরঙ্গ সম্পর্কে ভালোবাসা

মনে পড়ে কবিগুরুর গানের চরণ - 'সখী ভালোবাসা করে কয়, সে কি কেবলই যাতনাময়?' কখনও আমরা ভালোবাসা টের পাই সুখের পরম আবেশে, আবার কখনও যন্ত্রণার মধ্যেও ছোঁয়া পাই ভালোবাসার। 'ভালোবাসা' ব্যাখ্যা করতে বহু তথ্যভিত্তিক আলোচনা করেছেন সমাজ-মনোবিজ্ঞানীরা। রবার্ট স্টেনবার্গ তার ত্রিমাত্রিক তত্ত্বে ভালোবাসার তিনটি বিশেষ বৈশিষ্ট্যের উল্লেখ করেছেন। বিষয় তিনটি যথাক্রমে অন্তরঙ্গতা (ইন্টিম্যাসি), তীব্র অনুভূতি (প্যাশন) এবং দায়বদ্ধতা (কমিটমেন্ট)।

সম্পর্কে অন্তরঙ্গতার বহিঃপ্রকাশ ঘটে আবেগীয় সহায়তার আদান-প্রদান, ভালোবাসার মানুষটির চাহিদার প্রতি সম্মান দেখানো এবং তার ব্যক্তিগত উন্নয়নে সহায়ক ভূমিকা রাখার মাধ্যমে।

প্যাশন হলো তীব্র আবেগীয় অনুভূতি। এই ধরনের আবেগ ইতিবাচক ও নেতিবাচক দুই-ই হতে পারে। যৌন চাহিদা, আত্মতৃষ্টি, আত্মমর্যাদা - সবকিছুই এই পর্যায়ে পড়ে।

কমিটমেন্ট হলো শত সমস্যা মোকাবেলা করে সম্পর্ক চালিয়ে নেওয়ার দৃঢ় প্রতিজ্ঞা। একবার একজনকে বলতে শুনেছি, 'ও আমাকে এমন পাগলের মতো ভালোবাসে যে হিতাহিত জ্ঞান হারিয়ে ফেলে! এমনকি, একবার আমার হাত ভেঙ্গে দিয়েছিল!!' হাত ভাঙ্গার যন্ত্রণাটা তখন তার ভালোবাসার অস্তিত্বের জানান দিয়েছিল। যতবার সে হাতের ব্যথা অনুভব করেছে ততোবার তার ভালোবাসার মানুষটির ছোঁয়াও টের পেয়েছে।

আমার জানামতে এই দম্পত্তি বহু বছর যাবৎ একত্রে সংসার জীবন যাপন করছেন, যদিও এর ধরন পুরোটাই অজানা। স্টেনবার্গ এই তিনটি বিষয়কে মাথায় রেখে মোট আট ধরনের সম্পর্কের কথা উল্লেখ করেছেন, যা সংক্ষেপে নিম্নরূপ।

চলুন, দেখা যাক, স্টেনবার্গের মতে আপনার ভালোবাসা কোন পর্যায়ের?

- ১) ভালো লাগার ভালোবাসা = কেবল অন্তরঙ্গতা
- ২) মোহহস্ত ভালোবাসা = কেবল তীব্র আবেগীয় অনুভূতি বা প্যাশন
- ৩) শূন্য ভালোবাসা = কেবল দায়বদ্ধতা বা কমিটমেন্ট
- ৪) নির্বোধ বা ফ্যাচুয়াস ভালোবাসা = প্যাশন + কমিটমেন্ট
- ৫) অন্তরঙ্গ ভালোবাসা = অন্তরঙ্গতা + প্যাশন
- ৬) সাহচর্য বা কমপ্যানিওনেট ভালোবাসা = অন্তরঙ্গতা + কমিটমেন্ট
- ৭) নিখুঁত ভালোবাসা = অন্তরঙ্গতা + প্যাশন + কমিটমেন্ট

একবার একজনকে বলতে শুনেছি, 'ও আমাকে এমন পাগলের মতো ভালোবাসে যে হিতাহিত জ্ঞান হারিয়ে ফেলে! এমনকি, একবার আমার হাত ভেঙ্গে দিয়েছিল!!' হাত ভাঙ্গার যন্ত্রণাটা তখন তার ভালোবাসার অস্তিত্বের জানান দিয়েছিল। যতবার সে হাতের ব্যথা অনুভব করেছে ততোবার তার ভালোবাসার মানুষটির ছোঁয়াও টের পেয়েছে।

আর এই তিন বিষয়ের কোনটিই না থাকা মানে হলো, আপনি ভালোবাসাহীন জীবন যাপন করছেন।

ভালো লাগার ভালোবাসায় এক ধরনের উষ্ণ অনুভূতি পাওয়া যায়। একে অন্যের খুব কাছের মানুষ বলে মনে হয়। কিন্তু, তীব্র আবেগ কিংবা দীর্ঘস্থায়ী অস্বীকার সাধারণতঃ এ সম্পর্কে থাকে না। মোহগ্রস্ত ভালোবাসায় প্রথম দেখাতেই তীব্র ভালো লাগা-ভালোবাসা তৈরি হয়। ভালো লাগার মানুষটি প্রকৃত অর্থে কেমন, সেটা বাদ দিয়ে, কেবল ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশ মুখ্য হয়ে ওঠে। ভালোবাসার মোহ অনেক সময় বাতিক বা নেশায় পরিণত হয়। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে একতরফা হয় বলে, এই ভালোবাসার পরিণতি যন্ত্রণাদায়ক হতে পারে। শূন্য ভালোবাসায় কেবল দায়িত্বের খাতিরে সম্পর্ক চালিয়ে নেওয়া বেদনাদায়ক হতে পারে। নির্বোধ ভালোবাসা তখনই বলা হয় যখন সঙ্গী দুজন তীব্র আবেগের তাড়নায় খুব দ্রুত সিদ্ধান্ত নেয়, ভালো লাগা থেকে বিয়ের পিঁড়িতে বসে। বিষয়গুলো এত দ্রুত ঘটে যে অন্তরঙ্গতা তৈরির সুযোগ থাকে না। তীব্র আবেগ ফ্যাকাসে হয়ে গেলে, ভালোবাসার গভীরতাও কমতে থাকে এবং দায়বদ্ধতার অভাবে সম্পর্ক ভেঙেও যেতে পারে। অন্তরঙ্গ সম্পর্কে দুজন সঙ্গীর মধ্যে আন্তরিকতা, এক অপরকে বোঝার সুযোগ থাকে। এতো ধীরে ধীরে দায়বদ্ধতা তৈরি হলে সম্পর্ক টিকে যেতে পারে। অন্তরঙ্গ সম্পর্কে তীব্র আবেগ কমে গেলে তা সাহচর্যপূর্ণ ভালোবাসার রূপ নেয়। কোন কোন দম্পতি সম্পর্কে আবেগের ঘাটতি মেনে নেন। আবার কেউ কেউ অন্য সম্পর্কে জড়িয়ে পড়েন। স্টেনবার্গের মতে, তিনটি বৈশিষ্ট্যের সমন্বয় রাখার মাধ্যমেই কেবল নিখুঁত ভালোবাসার স্বাদ পাওয়া সম্ভব।

ছোটবেলায় যে শিশু
বাবা-মায়ের সঙ্গে
নিরাপদ আবেগীয়
বন্ধনে বড় হয়
বড়বেলায় সে সঙ্গীর
সঙ্গেও নিশ্চিন্ত
জীবনযাপন করতে
পারে। আবার যে সমস্ত
শিশু বাবা-মাকে নিয়ে
দুশ্চিন্তার মধ্যে বড় হয়
ভবিষ্যতেও তারা
সঙ্গীকে নিয়ে অকারণ
দুশ্চিন্তায় থাকে; ফলে,
ভালোবাসার স্বাদ
পাওয়া সহজ হয় না
কারো জন্য। বন্ধন ছিন্ন
হয়ে যাওয়ার এক
অজানা আশঙ্কা মনের
গহীনে দানা বাঁধতে
থাকে।

এমন মনে হওয়াটা স্বাভাবিক যে ভালোবাসা কি আর এতো উপাদান দিয়ে ব্যাখ্যা করা যায়? শর্তহীন ভালোবাসার ব্যাখ্যা পাওয়া যায় হাজান এবং শেকার-এর অ্যাটাচমেন্ট তত্ত্বের মাধ্যমে। একজন ছোট শিশু যেভাবে মায়ের সঙ্গে অন্তরঙ্গ বন্ধনে আবদ্ধ থাকে দুজন বয়স্ক ব্যক্তির মধ্যেও সেরকম বন্ধন থাকে। এটা খুবই স্বাভাবিক যে সম্পর্কের বন্ধন যত বেশি দৃঢ় হবে সে সম্পর্ক ততো বেশি স্থায়ী হবে। একটি ছোট শিশু যেমন বাবা-মায়ের সঙ্গে দূরত্ব তৈরি হলে উদ্ভিগ্ন হয়, একটি পরিপূর্ণ সম্পর্কেও তেমন উদ্বেগ তৈরি হয়। বড়দের সম্পর্কের বন্ধন নড়বড়ে হলে, তারা প্রথমতঃ তীব্র প্রতিক্রিয়া দেখিয়ে থাকে। ছোট শিশু চিৎকার, কান্নাকাটি করে যেমন মনোযোগ আদায় করে নিতে চায়, বড়রাও সেভাবে রাগান্বিত হয়ে মূলতঃ কাছাকাছি থাকতে চায়। এ পর্যায়ে বন্ধন দৃঢ় না হলে, দুশ্চিন্তা আরো বেড়ে যায়।

ছোটবেলায় যে শিশু বাবা-মায়ের সঙ্গে নিরাপদ আবেগীয় বন্ধনে বড় হয় বড়বেলায় সে সঙ্গীর সঙ্গেও নিশ্চিন্ত জীবনযাপন করতে পারে। আবার যে সমস্ত শিশু বাবা-মাকে নিয়ে দুশ্চিন্তার মধ্যে বড় হয় ভবিষ্যতেও তারা সঙ্গীকে নিয়ে অকারণ দুশ্চিন্তায় থাকে; ফলে, ভালোবাসার স্বাদ পাওয়া সহজ হয় না কারো জন্য। বন্ধন ছিন্ন হয়ে যাওয়ার এক অজানা আশঙ্কা মনের গহীনে দানা বাঁধতে থাকে।

বিবাহিত কিংবা অবিবাহিত বেশিরভাগ দম্পতিদের সাথে কাজ করতে গিয়ে দেখা যায়, তারা কয়েকটি বিষয়ের ওপর বিশেষ গুরুত্ব দিয়ে থাকেন। প্রথমতঃ, আমার সঙ্গী যেন আমাকে শ্রদ্ধা করে। আমার কথা মনোযোগ দিয়ে শোনে। আমরা সাধারণতঃ কথা ভালোভাবে শোনার আগেই মতামত দিয়ে দিই। অন্তরঙ্গভাবে সম্পর্কিত ছেলে এবং মেয়ে উভয়েই এ ধরনের প্রতিক্রিয়া অপছন্দ করে। সব মিলিয়ে, সম্পর্কে ভালোবাসাকে জীবন্ত রাখার জন্য নীচে কিছু টিপস দেওয়া হলো।

১. মনোযোগী শ্রোতা: অন্তরঙ্গ সম্পর্কে থাকা দুজনকেই খুব আন্তরিকতার সঙ্গে একে অন্যের কথা শুনতে হবে। লক্ষ রাখতে হবে, এ আন্তরিকতা যেন কোনভাবেই কৃত্রিম না হয়। কোন কথা শুনতে গিয়ে একজনের খারাপ লাগাও তৈরি হতে পারে। সেটি কথা শুনার পর তিনি ইতিবাচকভাবে তুলে ধরতে পারেন। এতে এই ধারণা তৈরি হবে যে সে তার সঙ্গীর কাছে সত্যি একজন গুরুত্বপূর্ণ মানুষ। তিনি তার কথার মূল্য দিচ্ছেন বলেই, সমস্ত কথা অত্যন্ত আপনজনের মতো গ্রহণ করছেন। এ ধরনের কথা শুনার চর্চা আস্থা বাড়াবে এবং ভালোবাসায় গভীরতা এনে দেবে।

২. মন খুলে কথা বলা: দুজন সঙ্গীর মধ্যে যদি এমন নির্ভরতা তৈরি করা যায় যে একে অপরের সাথে চারপাশের ঘটনা সম্পর্কে খোলা মনে আলোচনা করতে পারে, তবে তা সম্পর্কে স্বাচ্ছন্দ্য তৈরি করে। ভালোবাসাবাসিতে আর কোন খাদ থাকার সুযোগ থাকে না। তবে, মনে রাখতে হবে, খোলামেলা বলা কথাগুলো যেন কোনভাবেই কোন সঙ্গী পরবর্তীতে অপব্যবহার না করে।

৩. কর্তৃত্ব আরোপ না করা: অনেক দম্পতিকে বলতে শুনা যায়, আমার স্বামী কিংবা স্ত্রী অনেক বেশি স্বাধীন। আবার, কেনাকাটা করতে গিয়ে একই মানুষ নিজের পছন্দের রঙ কিংবা পোশাক কেনার জন্য সঙ্গীকে বাধ্য করেন, এই মনে করে যে 'ওর ভালোটা আমিই বেশি বুঝি'। 'আমি ওকে একা বাসার বাইরে যেতে দিই না, কারণ, সে নিজের নিরাপত্তা নিশ্চিত করতে সক্ষম নয়।' এ জাতীয় চিন্তা যাদের থাকে তারা কিন্তু নিজের অজান্তেই সঙ্গীর উপর কর্তৃত্ব প্রতিষ্ঠা করে থাকেন। আর যিনি নীরবে কর্তৃত্ব সয়ে যান তিনি, আর যাই হোক, সঙ্গীকে ভালোবাসতে পারবেন না। তিনি ভীতিমূলক শ্রদ্ধার মাধ্যমে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার চেষ্টা করে যান মাত্র।

৪. স্বাধীনভাবে সিদ্ধান্ত নেয়া: একজন কর্মজীবী নারীকে অফিসের জরুরি প্রয়োজনে কখনও কখনও কর্মস্থলের বাইরে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিতে হতেই পারে। দেখা গেল, ঢাকা অফিসে কর্মরত বস ডেকে বললেন, 'আপনাকে কালই বরিশাল যেতে হবে।' দায়িত্ব-অন্তপ্রাণ নারী সঙ্গে সঙ্গেই সাই দিয়ে দিলেন। বাসায় গিয়ে স্বামীকে বললামাত্রই তার চক্ষু চড়ক গাছ। 'আমাকে না জানিয়ে তুমি এত বড় সিদ্ধান্ত নিয়ে নিলে?' স্বামীর রাগী স্বভাবজাত চিৎকার। স্ত্রী হতবিস্মল - শ্যাম রাখি না কুল রাখি অবস্থা। যদিও যে কোন সিদ্ধান্ত দুজন মিলে নেওয়াই ভালো তবু ক্ষেত্রবিশেষে এর ব্যত্যয় ঘটতে পারে, এমন মনোভাব অন্তরঙ্গ সম্পর্কে থাকা খুব জরুরি। নইলে, এক সঙ্গী অপর সঙ্গীর প্রতি শ্রদ্ধা হারিয়ে ফেলবেন।

৫. শ্রদ্ধাশীল মনোভাব রাখা: আমরা অনেক সময়ই মনে করি, 'যাকে ভালোবাসি তাকে ছোটখাট আঘাত করাই যায়।' প্রকৃত অর্থে ভালোবাসা এবং অশ্রদ্ধা কখনই একসাথে থাকতে পারে না। কোন স্বামী তার স্ত্রীকে বলছেন, 'আমি কেবল তোমাকেই ভালোবাসি।' সত্যিই তিনি তার স্ত্রীকে ভালোবাসেন। কিন্তু কখনও স্ত্রীর আত্মীয়-স্বজনের সাথে সদাচরণ করেন না। স্ত্রী ভেতরে ভেতরে দুমড়ে-মুচড়ে যান, উভয় সঙ্কটে পড়েন - একদিকে স্বামীর অন্তরঙ্গতা, অন্যদিকে নিজের আত্মীয়-স্বজনের অপমান। প্রশ্ন রইল পাঠকের কাছে, এই স্ত্রী তার স্বামীকে সত্যিই ভালোবাসবেন তো?

৬. আস্থার সম্পর্ক তৈরি: সম্পর্কে সহজ-স্বাভাবিক অবস্থা বজায় রাখতে ছোট ছোট বিষয়ে মিথ্যা কথা বলে ফেলা হয়। সময়মতো আসতে না পারলে কিছু বানিয়ে বলা, বাইরে কোথাও গেলে সঙ্গী কী ভাবে ভেবে এড়িয়ে যাওয়া - এসব তুচ্ছ বিষয় এক সময় বিশ্বাসে চিড় ধরিয়ে দেয়। এতে সাময়িক ভালো লাগা তৈরি হলেও তা দীর্ঘস্থায়ী অবিশ্বাস জন্ম দেয়।

৭. শারীরিক এবং আবেগীয় যত্ন: ধারণাটি খুব সেকেলে হলেও, বর্তমান যান্ত্রিক যুগে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে এটা খুবই বাঞ্ছনীয়। একটা সময় ছিল, স্বামী সারাদিন অফিস শেষে বাসায় এসে আরাম কেদারায় বসে চা খেতে খেতে টিভি দেখতে বসেছেন এবং স্ত্রী পরম যত্নে গুছিয়ে রেখেছেন সব কিছু। স্বামী ধরেই নিয়েছেন, এটা তার অধিকার। ভাবুন তো একবার - দুজন মানুষ সমান পরিশ্রম করে বাড়ি ফিরেছেন। একজন কাপড় না ছেড়েই রান্নাঘরে ঢুঁ মেরেছেন, আরেকজন আলমারি থেকে কাপড় বের করে দেওয়ার জন্য সমানে স্ত্রীর সাহায্য চাইছেন। কারণ, তিনি নিজের প্রয়োজনীয় পরিধান গুছিয়ে রাখতে অভ্যস্ত নন। উপরন্তু, স্বামী ভাবছেন, তিনি স্ত্রীর বিষয়ে খুবই সচেতন, কারণ, স্ত্রী অসুস্থ হলে তিনিই তাকে ডাক্তারের কাছে নিয়ে যান। বলাবাহুল্য, পর্যাপ্ত বিশ্রাম এবং ক্যালরি গ্রহণ করলে ডাক্তার-দর্শনও কমে যেতে পারে - এ বিষয়ে আমরা ওয়াকিবহাল হতে রাজি নই। অধুনা আরেকটি বিষয় দেখা যায় - দুজনই চান তার স্বামী/স্ত্রী সব সময় হাসিখুশি থাকুক, এমনকি কারো বাবা-মা শয্যাশায়ী থাকলেও। অর্থাৎ, কোন সঙ্গী যদি কেবল তার নিজের আবেগীয় চাহিদা মেটাতে সচেষ্ট থাকেন তখন অন্যের আবেগীয় চাহিদা গৌণ হতে থাকে। এ অবস্থা অনেক দিন চলতে থাকলে সম্পর্কে 'ইনজুরি' তৈরি হওয়াটা স্বাভাবিক।

৮. সম্পর্কে আদান-প্রদান: প্রবাদ আছে, 'অভাবের সংসারে ভালোবাসা জানালা দিয়ে পালায়'। এটি সত্য বলে মনে করার কোন কারণ আছে বলে মনে হয় না। সম্পর্কে দেওয়া-নেওয়ার ক্ষেত্রে টাকার অঙ্কটি একেবারেই গৌণ। দিনশেষে একটি এক টাকার চকোলেটও কোন সঙ্গীর জন্য ভালোবাসার উপটৌকন হতে পারে। তাছাড়া, বস্তুগত আদান-প্রদানের বাইরে ভালোবাসার মৌখিক প্রকাশ যারপরনাই শক্তিশালী।



কোন সঙ্গী যদি কেবল তার নিজের আবেগীয় চাহিদা মেটাতে সচেষ্ট থাকেন তখন অন্যের আবেগীয় চাহিদা গৌণ হতে থাকে। এ অবস্থা অনেক দিন চলতে থাকলে সম্পর্কে 'ইনজুরি' তৈরি হওয়াটা স্বাভাবিক।

৯. যৌন সম্পর্কের প্রতি যত্নশীল হওয়া: শিশু মায়ের কোলে থেকে যেমন উষ্ণতা পায় ঠিক তেমনি ভালোবাসার মানুষের সাথে যৌন সম্পর্কের মাধ্যমে দুজন সঙ্গী শারীরিক উষ্ণতার অনুভূতি পেয়ে থাকে। এতে করে দুজনের মধ্যকার বন্ধন আরো দৃঢ় হয়। তবে, কোন সঙ্গী যদি কেবল তার নিজের যৌন সন্তুষ্টির প্রতি বেশি মনোযোগী হন তাহলে অন্য সঙ্গী সম্পর্কের প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলতে পারে। দুজনের চাহিদা এবং সন্তুষ্টির প্রতি সমান গুরুত্ব দেওয়া হলে ভালোবাসা বাড়বে বৈ কমবে না।

সর্বোপরি, ভালোবাসার সম্পর্কে শারীরিক কিংবা মানসিক নির্যাতন একেবারেই কাম্য নয়। একটি খুব প্রচলিত ধারণা রয়েছে, রাগের মাথায় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না বলে ভালোবাসার মানুষটিকে আঘাত করা হয়ে যায়। এটি একটি অযৌক্তিক ধারণা, যা কেবল নির্যাতনকেই প্রশ্রয় দেয়। এক্ষেত্রে প্রয়োজন হয় ব্যক্তির সদিচ্ছার। 'আমি রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে সমর্থ নই না বলে, বলা ভালো, আমি রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে চাই না।' আপনি যদি রাগ নিয়ন্ত্রণ করতে চান এবং সত্যি সত্যি ভালোবাসা টিকিয়ে রাখতে চান তাহলে, প্রথমতঃ, ভালোবাসার মানুষটিকে এবং মানুষটির ভালোবাসার ক্ষেত্রগুলোকে গুরুত্ব দিতে হবে। আপনি যে মাত্রায় শক্তি খরচ করে ভালোবাসার মানুষটির ওপর রাগ প্রদর্শন এবং তাকে নিয়ন্ত্রণ করছেন তার চেয়ে অনেক কম শক্তি ব্যয় করে তার 'নিজস্ব বিকাশের' গতি চালিয়ে যেতে সাহায্য করতে পারেন। ভালোবাসা আপনা-আপনি হাজির হবে আপনার দোরগোড়ায়। কারণটি খুব সহজ, ব্যক্তি তার নিজের প্রয়োজনেই ভালোবাসবে আপনাকে।

মোহাম্মৎ নাজমা খাতুন

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী, সহকারী অধ্যাপক
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়