

## ভালোবাসার সম্পর্কের ইতি, অতঃপর...

যোগাযোগ ব্যবস্থার উন্নতি এবং অবাধ মেলামেশার কারণে ভালোবাসার সম্পর্কে জড়িয়ে যাওয়া এখন নতুন কোন বিষয় না। সেই সাথে, একটি সম্পর্ক থেকে অন্য সম্পর্কে যাওয়া বা সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়াও যেন খুবই স্বাভাবিক এবং নিত্যনৈমিত্তিক একটি বিষয় হয়ে দাঁড়িয়েছে। অনেকেই আবার ভালোবাসার সম্পর্ক মানেই হালকা ও সাময়িক মনে করে, তাই, সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য যথেষ্ট আন্তরিক থাকে না। তারপরেও, মানুষমাত্রই আবেগ-অনুভূতিসম্পন্ন প্রাণী, যাদের কাছে সম্পর্কের মূল্য অনেক। আমাদের মধ্যে অনেকেই আছেন, যারা তাদের ভেঙ্গে যাওয়া ভালোবাসার সম্পর্ক নিয়ে মানসিকভাবে খুব যন্ত্রণাদায়ক পরিস্থিতির মধ্যে দিনযাপন করছেন। যার জীবনে এ ধরনের ঘটনা ঘটেছে সেই কেবল অনুভব করতে পারে, এর যন্ত্রণা কতটা। ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার পর নিজেকে দোষ দেওয়া, আত্মহত্যার চেষ্টা করা, নেশাগ্রস্ত হয়ে পড়া - এগুলো আমাদের সমাজে খুব সাধারণ। যারা এই ধরনের পরিস্থিতিতে যান নি, আপাতদৃষ্টিতে যারা জীবনটাকে স্বাভাবিকভাবে চালিয়ে নিয়ে যাচ্ছেন বলে মনে হয়, তারাও মাঝে মাঝে দুঃখবোধ, একাকীত্ব, সব কিছুর জন্য নিজেকে দোষারোপ, পড়াশুনা বা কাজের ক্ষেত্রে সুস্পষ্ট অবনতি, মানুষ বা সম্পর্কের ওপর আস্থা ও বিশ্বাস হারানো, অতিরিক্ত রাগ, নিজেকে সবকিছু থেকে আড়াল করে রাখা ইত্যাদি সমস্যায় আক্রান্ত হন।

অধিকাংশ ক্ষেত্রেই আমরা এই মানসিক যন্ত্রণা কমানোর উপায় খুঁজে পাই না। আমাদের ধারণা হয়, কেবলমাত্র সম্পর্কটা আবার ঠিক হয়ে গেলেই এই কষ্ট পাওয়া কমবে। কারণ, আমরা কেউই কোন সম্পর্ক তৈরি হওয়ার পর তা ভেঙ্গে যেতে পারে, এমনটা চিন্তা করি না, বিষয়টি মেনে নেয়ার প্রস্তুতিও আমাদের থাকে না। আমরা ধরেই নেই, সম্পর্ক যখন তৈরি হয়েছে, এটি আমৃত্যু চলবে।

অনেকেই আছেন যারা তাদের ভেঙ্গে যাওয়া ভালোবাসার সম্পর্কটি আবার ঠিক হয়ে যাবে, এই আশায় দিনের পর দিন কাটিয়ে দেন। কিন্তু, যে ভালোবাসার সম্পর্কটি ভেঙ্গে গেছে সেটি ঠিক হওয়ার আশা আমরা কতটা করতে পারি বা তা আসলেও কি সম্ভব? তাহলে কি আমার ভালো থাকা না থাকার বিষয়টি পুরোপুরি অন্যের ওপর নির্ভরশীল? আমি নিজে কি নিজেকে ভালো রাখার জন্য কিছুই করতে পারি না?



অধিকাংশ ক্ষেত্রেই  
আমরা এই মানসিক  
যন্ত্রণা কমানোর  
উপায় খুঁজে পাই না।  
আমাদের ধারণা হয়,  
কেবলমাত্র সম্পর্কটা  
আবার ঠিক হয়ে  
গেলেই এই কষ্ট  
পাওয়া কমবে।  
কারণ, আমরা কেউই  
কোন সম্পর্ক তৈরি  
হওয়ার পর তা ভেঙ্গে  
যেতে পারে, এমনটা  
চিন্তা করি না, বিষয়টি  
মেনে নেয়ার প্রস্তুতিও  
আমাদের থাকে না।  
আমরা ধরেই নেই,  
সম্পর্ক যখন তৈরি  
হয়েছে, এটি আমৃত্যু  
চলবে।

ভালোবাসার সম্পর্ক  
ভেঙ্গে যাওয়ার সাথে  
অনেক ধরনের  
নেতিবাচক ও  
শক্তিশালী আবেগ  
জড়িত থাকে। তার  
মধ্যে কয়েকটি হলো  
দুঃখবোধ, রাগ, দ্বিধা-  
দ্বন্দ্ব, বিভ্রান্তি,  
কিংকর্তব্যবিমূঢ়তা,  
ক্ষোভ,  
পরশ্রীকাতরতা, ভয়  
ও অনুতাপ। আমি  
যদি এই  
অনুভূতিগুলোকে  
উপেক্ষা করি বা চেপে  
রাখতে চাই, আমার  
তীব্র শোকের  
প্রক্রিয়াটা দীর্ঘ হয়ে  
যাবে এবং মাঝে  
মাঝে আমি এটাতে  
পুরোপুরি আটকে  
যেতে পারি।

এই লেখাটির উদ্দেশ্য হচ্ছে আমার যারা এ ধরনের  
মানসিক যন্ত্রণা নিয়ে দিন কাটাচ্ছে তাদেরকে কীভাবে  
আমরা নিজেদের জীবনটাকে আরেকটু সহজ ও  
স্বাভাবিকভাবে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারি তার  
স্বাস্থ্যকর কিছু উপায় খুঁজে দেখা, যাতে করে  
ভালোবাসার সম্পর্কের ভঙ্গন সহজভাবে মেনে নিতে  
পারি। এমন না যে আমার কষ্ট মন থেকে একেবারে  
মুছে যাবে বা আমার এই ক্ষতি হয়ে যাওয়ার বোধ  
লুপ্ত হবে। বরং, আমরা এমন উপায় খুঁজবো যাতে  
এই তীব্র শোক থেকে আমরা যত দ্রুত সম্ভব বের  
হয়ে আসতে পারি এবং ভবিষ্যতে সন্তোষজনক কোন  
ভালোবাসার সম্পর্কের দিকে এগিয়ে যেতে পারি।

### ১. অনুভূতিকে সরিয়ে না দেওয়া

ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার সাথে অনেক  
ধরনের নেতিবাচক ও শক্তিশালী আবেগ জড়িত  
থাকে। তার মধ্যে কয়েকটি হলো দুঃখবোধ, রাগ,  
দ্বিধা-দ্বন্দ্ব, বিভ্রান্তি, কিংকর্তব্যবিমূঢ়তা, ক্ষোভ,  
পরশ্রীকাতরতা, ভয় ও অনুতাপ। আমি যদি এই  
অনুভূতিগুলোকে উপেক্ষা করি বা চেপে রাখতে চাই,  
আমার তীব্র শোকের প্রক্রিয়াটা দীর্ঘ হয়ে যাবে এবং  
মাঝে মাঝে আমি এটাতে পুরোপুরি আটকে যেতে  
পারি। এই অনুভূতিগুলোকে স্বাভাবিক বলে মেনে  
নেয়া মানে এগুলোকে চিহ্নিত করা এবং এই  
অভিজ্ঞতাকে অনুমতি/সুযোগ দেওয়া। সত্যি কথা  
হচ্ছে, আমি এই ক্ষতির ব্যাধাকে এড়িয়ে যেতে  
পারবো না, কিন্তু, অনুভূতির অভিজ্ঞতা হিসেবে  
এগুলোর তীব্রতা সময়ের সাথে সাথে কমে যাবে এবং  
এই কমে যাওয়ার প্রক্রিয়াটিকে ত্বরান্বিত করা যাবে।  
এই তীব্র শোকের সাথে জড়িত খুব সাধারণ কিছু  
আবেগ হলো:

**অস্বীকার করা:** এটা মেনে নেয়া এবং বিশ্বাস করা  
কঠিন হয়ে পড়ে যে ভালোবাসার সম্পর্কটি আর  
নেই। এটি খুব যন্ত্রণাদায়ক, যখন দেখি, আমার প্রিয়  
মানুষটি এখন আর সাথে নেই এবং আমার  
অনুভূতিগুলো থেকেও সে অনেক দূরে, তখন,  
স্বভাবতঃই, আমরা বিষয়টিকে অস্বীকার করি।

**রাগ হওয়া:** এই ধরনের কোন ঘটনা ঘটান পর  
আমরা খুব স্বাভাবিকভাবেই সঙ্গীর প্রতি রাগ দেখাই  
এবং পরবর্তীতে এই ক্রোধ চলতে থাকে।

**ভয়:** আমরা আমাদের অনুভূতিগুলোকে ভয় পাই।  
এই নেতিবাচক অনুভূতিগুলো আমাদের সারাজীবন  
বহন করতে হবে, এই ভয় জন্ম নেয়। আবার, এই  
ভয়ও হয় যে আমি পরবর্তীতে আর কখনও এমন  
কোন ভালোবাসার সম্পর্ক তৈরি করতে পারবো না।  
এই ভয়ও হয় যে এই ব্যক্তি ছাড়া আমি আর অন্য  
কোন যোগ্য মানুষ পাব না, যার সাথে ঘনিষ্ঠতা হতে  
পারে।

**নিজেকে দোষ দেওয়া:** আমরা যা যা ভুল করেছি তার  
জন্য নিজেকে দোষ দেওয়া ভালোবাসার সম্পর্ক

ভেঙ্গে যাওয়ার খুব সাধারণ একটি প্রতিক্রিয়া। আমরা  
নিজেদের আচরণগুলোকে বার বার বিশ্লেষণ করতে  
থাকি আর দোষ দেই, 'আমি যদি এটা না করতাম;  
আমি তখন যদি এটা বুঝতে পারতাম; আমি যদি  
তখন এই ধরনের একটা কাজ করতাম।' মাঝে মাঝে  
এই অবস্থা থেকে আমরা বের হতে পারি না। তখন  
বার বার প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকাকে অনুরোধ করতে  
থাকি আর একটা সুযোগ দেওয়ার জন্য।

**দুঃখবোধ:** এটি খুবই দুঃখজনক যে আমি যার সাথে  
আমার ভবিষ্যতকে ভাগাভাগি করে নেয়ার স্বপ্ন  
দেখেছি সেই মানুষটি এখন আর আমার সাথে নেই।  
এটা খুবই স্বাভাবিক যে এর ফলে আমি দুঃখ পাবো,  
কষ্ট পাবো, একাকীত্ব বোধ করবো এবং কান্নাকটি  
করবো। এ সময় প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকার সাথে  
যোগাযোগ করা বা কথা বলার জন্য মন অস্থির হয়ে  
ওঠে। এমনও অনেক ক্ষেত্রে দেখা যায়, কয়েকশ' বার  
ফোন করি সেই মানুষটিকে আর বার বার জিনে  
'No answer' লেখা দেখে অস্থিরতা আরো বাড়ে।  
কিছু বিশেষ সময়ে এই দুঃখবোধ বেড়ে যেতে পারে।  
যেমন, সকালে ঘুম থেকে উঠে বা হাট্টার সময় বা  
রাতে ঘুমোতে যাওয়ার সময়। সেই সময়টা প্রচণ্ড  
দুঃখবোধ বা একাকীত্ব ভূগি, যা সামলানো খুবই  
কষ্টের।

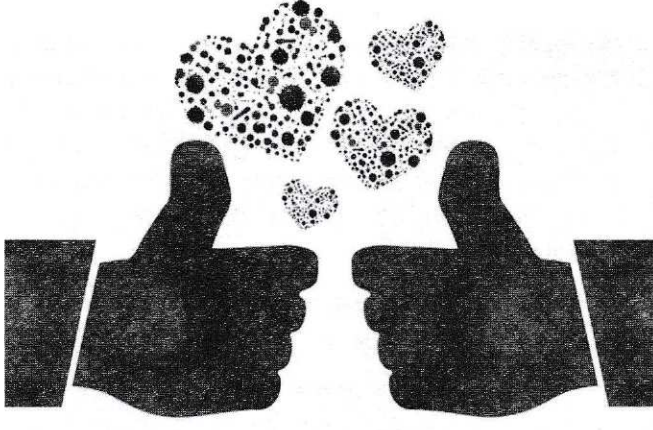
**অপরাধবোধ:** ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার  
পরে আমরা অনেকেই অপরাধবোধে ভুগতে থাকি,  
সম্পর্কটি ভেঙ্গে যাওয়ার জন্য নিজেকে দোষ দিতে  
থাকি। আমি কখন কোথায় কী করলে সম্পর্কটি  
ভাঙতো না, তা ভাবতে থাকি।

**বিভ্রান্তি:** ভালোবাসার সম্পর্কটি ভেঙ্গে যাওয়ার পর  
আমরা ভবিষ্যৎ নিয়ে অনিশ্চয়তায় ভুগতে থাকি।  
ভালোবাসার মানুষটি ছাড়া জীবনটা অপূর্ণ ও ব্যর্থ  
মনে হয়।

**আশা করা:** প্রথম দিকে আমরা ধরে নেই যে  
বিচ্ছেদটি খুবই সাময়িক, কিছুদিন পরেই এটি ঠিক  
হয়ে যাবে। কখনও কখনও প্রাক্তন সঙ্গী কোন কারণে  
ফোন করলে বা সামান্যতম যোগাযোগ করলে, সেটা  
থেকে আবার স্বপ্ন দেখতে শুরু করি এবং আরেকটি  
বড় ধরনের ধাক্কা খাওয়ার জন্য নিজেদেরকে প্রস্তুত  
করি।

**প্রশান্তি:** ভালোবাসার সম্পর্কটি খুব যন্ত্রণাদায়ক হলে,  
অনেক ক্ষেত্রে এমনও দেখা যায়, তা ভেঙ্গে গেছে  
বলে আমরা প্রশান্তি অনুভব করি।

আমাদেরকে অবশ্যই আমাদের মনে কোন ধরনের  
অনুভূতি কাজ করছে তা সনাক্ত করতে হবে এবং  
এগুলো যে আমারই অনুভূতি তা মেনে নিতে হবে।  
এটা মনে রাখা জরুরি যে, যখনই আমরা কোন  
অনুভূতিকে ভয় পাই বা জোর করে সরিয়ে দিতে  
চাই, সেই অনুভূতি কিন্তু আমাকে বার বার কষ্ট  
দিবে।



একটি দ্বন্দ্বপূর্ণ চাহিদা এবং  
অসংগতির সম্পর্ক শেষ হয়ে  
গিয়েছে, যাতে কারো কোন দোষ  
নেই - ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে  
যাওয়ার বিষয়টিকে এভাবে  
দেখাই ভালো।

কিছু শর্ত/বিষয় আছে যা তীব্র শোকের ক্ষেত্রে আমার নেতিবাচক  
আবেগগুলোকে উচ্চকিত করে। এই বিষয়গুলোকে চিহ্নিত করাটাও খুব  
জরুরি:

- সম্পর্ক ভাঙ্গার সিদ্ধান্তটি নিয়েছে সঙ্গী/সঙ্গিনী
- সম্পর্কটা ছুট করে ভেঙ্গে গেছে
- সম্পর্কটি আমার জীবনের প্রথম গভীর সম্পর্ক
- প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকাই ছিল আমার একমাত্র, আসল, ঘনিষ্ঠ বন্ধু
- প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকার সাথে আমার এখনও যোগাযোগ আছে
- এই সম্পর্কটিই আমাকে একটি পরিপূর্ণতার অনুভূতি দিয়েছিল
- প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকা একইভাবে এখন অন্য কারো সাথে সম্পর্ক  
গড়েছে
- প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকা তার নতুন সঙ্গী/সঙ্গিনীর সাথে অন্তরঙ্গভাবে  
দিন কাটাচ্ছে - এরকম কথা চিন্তা করা
- প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকাই একমাত্র ব্যক্তি যে শুধুমাত্র আমার জন্য  
ছিল - এরকম বিশ্বাস করা

## ২. অনুভূতি নিয়ে খোলাখুলি আলোচনা করা

ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার ফলে উদ্ভূত অনুভূতিগুলো নিয়ে কথা  
বলাও খুব শক্তিশালী একটি থেরাপিউটিক পদ্ধতি। যখন আমরা ঘনিষ্ঠ বন্ধু  
বা পরিবারের সদস্যদের সাথে এ বিষয়ে কথা বলি তখন আমাদের কিছু  
নতুন বোঝাপড়া হয় এবং কিছু কষ্ট কমে যায়। যখন আমরা আমাদের কথা  
অন্যদের বলি তখন বুঝতে পারি যে আমাদের অভিজ্ঞতাগুলো খুব স্বাভাবিক  
এবং অন্যরাও এই ধরনের অনুভূতি নিয়ে বেঁচে আছে। সুতরাং, এসব ক্ষেত্রে  
কখনও নিজেকে আলাদা করে ফেলা অথবা যারা আমাদের সাহায্য করে  
তাদের এড়িয়ে চলা ঠিক নয়।

## ৩. চিন্তা এবং অনুভূতিগুলোকে লিখে ফেলা

অন্যদের সাথে কথা বলার পাশাপাশি, ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়া  
নিয়ে আমার চিন্তা এবং অনুভূতিগুলো লিখে ফেলাটাও খুব উপকারী। সব  
সময় কথা বলার মতো বিশ্বস্ত কাউকে পাওয়া সম্ভব নাও হতে পারে।  
আবার, এমন কিছু অনুভূতি বা চিন্তা থাকে যা খুব ব্যক্তিগত, যা কাউকে  
বলতে অস্বস্তি লাগে। তাই, অনুভূতি বা চিন্তাগুলো লিখে ফেললে তা আমাকে  
যন্ত্রণা থেকে কিছুটা মুক্তি দিতে পারে, সংশ্লিষ্ট বিষয়গুলো সম্পর্কে ভিন্ন  
দৃষ্টিভঙ্গি দিতে পারে।

## ৪. মনে নিতে হবে যে শারীরিক সম্পর্ক আবেগীয় সম্পর্কের একটি অংশ

এটা মনে রাখতে হবে যে আবেগীয় সম্পর্কের পাশাপাশি শারীরিক  
সম্পর্কও খুবই সাধারণ একটি বিষয়, যা সম্পর্কটি ভেঙ্গে যাওয়ার  
পরপরই বন্ধ হয়ে যায়। কিন্তু, শারীরিক সম্পর্ক নিয়ে অনেকেই,  
বিশেষ করে মেয়েরা, নিজেকে দোষী ভাবতে শুরু করে। এর  
ফলশ্রুতিতে আমরা অপরাধবোধ কমানোর জন্য নানা ভুল সিদ্ধান্ত  
নিয়ে ফেলি। এটা মনে রাখা জরুরি যে একটি সম্পর্ক যখন ভালো  
অবস্থানে থাকে তখন দুজনের কারো মধ্যেই সম্পর্কটি ভেঙ্গে যাবে,  
এমন চিন্তা থাকে না। তাই, তখন একসাথে চলতে গিয়ে অনেক  
ক্ষেত্রেই শারীরিক সম্পর্ক হয়ে যায়। এটাই স্বাভাবিক, যদি না কেউ  
খুব দৃঢ়ভাবে নিজেকে এ ধরনের বিষয় থেকে দূরে সরিয়ে রাখে।  
আরেকটি বিষয় হলো, সম্পর্ক চলাকালে প্রতিটি বিষয়েই উভয়েরই  
ভূমিকা থাকে। 'আমি একাই' কোনও বিষয়ের জন্যই দায়ী নই।  
তাই, আমাদের উচিত ভাঙ্গনের বিষয়টাকে সহজভাবে নেয়ার চেষ্টা  
করা এবং নিজেকে দোষারোপ করা থেকে বিরত থাকা। মনে রাখা  
জরুরি, জীবনের চেয়ে সম্পর্ক বা শারীরিক সংশ্লিষ্টতা বড় নয়।

## ৫. ক্ষতির আত্মীকরণ না করা

সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার জন্য নিজেকে দোষারোপ করাই স্বাভাবিক।  
কিন্তু, চেষ্টা করতে হবে, এই আত্মীকরণ যেন খুব দীর্ঘ না হয়।  
ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার পর বেশিরভাগ কষ্ট আসে এই  
ক্ষতিটা আমার জন্য হয়েছে, এমন চিন্তা করে এবং সম্পর্ক  
থাকাকালে কোথায় কোথায় অন্য কোন কিছু করলে এমনটা হতো  
না, এমন আফসোস করে। নিজেকে দোষ দেওয়ার এই প্রক্রিয়া  
চলতেই থাকবে যদি না আমি নিজে এটা ত্যাগ না করি।

একটি দ্বন্দ্বপূর্ণ চাহিদা এবং অসংগতির সম্পর্ক শেষ হয়ে গিয়েছে,  
যাতে কারো কোন দোষ নেই - ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার  
বিষয়টিকে এভাবে দেখাই ভালো। সম্পর্কে প্রতিটি মানুষ চেষ্টা করে  
তার নিজের চাহিদা পূরণ করতে। কিছু যুগল একে অন্যের চাহিদা  
পূরণ করতে পারে, কিছু যুগল পারে না। সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়  
হলো, এই চাহিদাগুলোকে চিহ্নিত করা এবং এগুলো নিয়ে  
পার্টনারের সাথে আলোচনা করার ক্ষমতা থাকা। এই বিষয়টি শেখা  
খুব সহজ নয়। তাই, নিজেকে বা প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকাকে এর  
জন্য দোষ দেওয়াটাও ঠিক নয়। তার ব্যক্তিত্ব এবং শিক্ষা অনুযায়ী  
সে তার সর্বোচ্চ চেষ্টা করেছে। কেউই ভেঙ্গে দেওয়ার জন্য বা  
সঙ্গীকে কষ্ট দেওয়ার উদ্দেশ্যে কোন সম্পর্ক গড়ে না।

## ৬. নিজের যত্ন নেয়া, নিজেকে কিছুটা সময় দেওয়া

নিজের যত্ন নেয়াটা নিশ্চিত করে যে আমার মৌলিক চাহিদাগুলো পূরণ হচ্ছে, যদিও ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার কারণে মন খারাপ বা বিষণ্ণ আছে। আমার খেতে ইচ্ছা না করলেও যে কোনভাবেই হোক কিছু আহার করতে হবে, চেষ্টা করতে হবে স্বাস্থ্যকর খাবার খেতে। আমার জন্য ঘুমানোটাও কষ্টকর হতে পারে, কিন্তু, তারপরেও, আমাকে কিছুক্ষণ ঘুমানোর চেষ্টা করতে হবে। নিদ্রাহীনতা সমস্যাটাকে আরো জটিল করে তুলতে পারে। শারীরিক ব্যায়াম করাও খুব গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এটি আমাকে শারীরিক ও মানসিকভাবে সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার পর আমাকে এমন কিছু করতে হবে যা আমাকে সক্রিয়ভাবে ভালো রাখবে। নিজেকে নানাভাবে পরিতৃপ্ত করতে হবে, যেমন, কোন ভালো রেস্টোরায় যাওয়া, কোন বন্ধু/বান্ধবীর সাথে সিনেমা দেখতে যাওয়া, কাছাকাছি কোথাও ঘুরতে যাওয়া, নতুন কিছু কেনা, প্রিয় কোন বই পড়া ইত্যাদি।

মনে রাখতে হবে, আমি যে অভিজ্ঞতার মধ্যদিয়ে যাচ্ছি তার ফলে আমার সবকিছু আগের মতো একইভাবে একই রুটিনে সক্রিয়ভাবে করা সম্ভব নাও হতে পারে। তাই, আমার কাজের চাপ কিছুটা কমানো অযৌক্তিক হবে না। এর মানে হচ্ছে, যদি সম্ভব হয়, পড়া থেকে কিছুটা ব্রেক নেয়া বা আগে যে পরিমাণ পড়তাম তার চেয়ে কিছুটা কম পড়া। এই প্রক্রিয়াটা এমন না যে আমি সারাদিন ঐ ধরনের অনুভূতি নিয়ে সবকিছু থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখব। কিন্তু, এটাই স্বাভাবিক যে এই ধরনের পরিস্থিতির পর আমার পরীক্ষার ফলাফল কিছুটা খারাপ হতেও পারে বা কাজে কিছু দীর্ঘসূত্রিতা হতে পারে। এ বিষয়টিকে খুব স্বাভাবিক বলে মনে নেয়াটা জরুরি।

## ৭. রুটিনে ফিরে যাওয়া

সম্পর্কের ভাঙ্গন জীবনের সব ক্ষেত্রেই কিছু ঝামেলার সৃষ্টি করে। এ অবস্থায় প্রতিদিনের রুটিন আমাকে একটু স্বাভাবিক থাকতে, একটু স্থির হতে সাহায্য করবে। সম্পর্কটি ভেঙ্গে যাওয়ার পরপরই ধাক্কা সামলানোর জন্য আমার কিছুটা সময় লাগতে পারে। তারপরেও, প্রতিদিনের রুটিনে ফিরে আসা আমাকে কিছুটা শান্ত হতে এবং নিজের ওপর কিছুটা নিয়ন্ত্রণ আনতে সাহায্য করবে। এই রুটিনের মধ্যে থাকবে নির্দিষ্ট সময়ে ঘুম থেকে ওঠা, ঘুমাতে যাওয়া, খাওয়া, স্কুল/কলেজ/ইউনিভার্সিটি বা অফিস বিষয়ক কাজ, ব্যায়াম এবং অন্যান্য কাজ।

## ৮. মানুষ বা সম্পর্কের ওপর বিশ্বাস না হারানো

যেহেতু আমি কারো কাছ থেকে কষ্ট পেয়েছি, আমার ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার ফলে বিষণ্ণ আছি, তাই, এটা মনে হতেই পারে, পৃথিবীর সব মানুষই খারাপ, যেটা সত্যি নয়। এই ধরনের বিশ্বাস ধরে রাখলে আমি পরবর্তীতে কোন দারুণ এবং সার্থক সম্পর্কের সুযোগ থেকে বঞ্চিত হতে পারি। আমরা আমাদের এই সংক্ষিপ্ত সম্পর্কের অভিজ্ঞতার ওপর নির্ভর করে সাধারণ কোন সিদ্ধান্ত (যেমন, 'মানুষমাত্রই খারাপ, পুরুষ মানেই অবিশ্বাসী, মেয়ে মানেই স্বার্থপর') নিতে পারি না।

## ৯. সম্পর্কের মানুষকে আবার ফিরে পাওয়ার আশা না করা

যদি ভালোবাসার সম্পর্কটি আবার ঠিক হওয়ার কোন শক্তিশালী লক্ষণ না থাকে তাহলে আমরা সম্পর্কটি ফিরে পাওয়ার আশা করে বসে থাকবো না। বরং, এখান থেকে বের হয়ে আসার চেষ্টা করবো। আমি যদি এই ধরনের আশা নিয়ে বসে থাকি তাহলে আমার এই ক্ষতি থেকে বের হয়ে আসার সময়টি খুব দীর্ঘ হয়ে যাবে। তার অর্থ হলো, কোন একটি ফোন কল, কোন এসএমএস, কোন ইমেইল-এর জন্য অপেক্ষা না করা, সব

কিছু ঠিক করে নেয়ার জন্য আকুতি না জানানো বা কোন ধরনের ছমকি না দেওয়া (আমি আত্মহত্যা করবো, নিজেকে শেষ করে দেব ইত্যাদি)। এই ধরনের কাজ আমার মধ্যে আরো বেশি আবেগীয় অস্থিরতা তৈরি করবে এবং আমার আত্মধারণা বা সেলফ এস্টিম কমিয়ে দেবে। কোন একটি ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার পর আমরা সঙ্গী/সঙ্গিনীর ফিরে আসার জন্য অপেক্ষা করে এই ছোট্ট জীবনের বর্তমান ও ভবিষ্যতকে নষ্ট করবো না।

## ১০. প্রাজ্ঞন প্রেমিক/প্রেমিকার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক রাখার চেষ্টা না করা

আমার প্রাজ্ঞন প্রেমিক/প্রেমিকা আমাকে এই কষ্ট থেকে বের হয়ে আসতে সাহায্য করবে, এ ধরনের আশা করা ঠিক নয়। তাকে দেখা বা তার সাথে বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক রক্ষা করে চলার চেষ্টা করা আমার জন্য খুব কষ্টকর হয়ে যাবে। ভালোবাসার সম্পর্কের পর বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক এই ভাঙ্গনের কষ্ট থেকে বের হয়ে আসার প্রক্রিয়াটিকে দীর্ঘায়িত করবে এবং আমাকে আবার এমন অসম্ভব কোন আশার দিকে নিয়ে যেতে পারে যার ফলে আবার কষ্ট পাবো। তাই, ভালোবাসার সম্পর্ক শেষ হয়ে যাওয়ার পর যোগাযোগ বন্ধ করে দেওয়াটাই সবচেয়ে স্বাস্থ্যকর।

আমি কারো কাছ থেকে  
কষ্ট পেয়েছি, আমার  
ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে  
যাওয়ার ফলে বিষণ্ণ আছি,  
তাই, এটা মনে হতেই  
পারে, পৃথিবীর সব মানুষই  
খারাপ, যেটা সত্যি নয়।  
এই ধরনের বিশ্বাস ধরে  
রাখলে আমি পরবর্তীতে  
কোন দারুণ এবং সার্থক  
সম্পর্কের সুযোগ থেকে  
বঞ্চিত হতে পারি। আমরা  
আমাদের এই সংক্ষিপ্ত  
সম্পর্কের অভিজ্ঞতার ওপর  
নির্ভর করে সাধারণ কোন  
সিদ্ধান্ত (যেমন,  
'মানুষমাত্রই খারাপ, পুরুষ  
মানেই অবিশ্বাসী, মেয়ে  
মানেই স্বার্থপর') নিতে  
পারি না।



### ১১. প্রতিশোধ নেওয়ার চিন্তা করা থেকে বিরত থাকা

যে মানুষটা আমার কষ্টের অনুভূতির জন্য দায়ী তার কোন ক্ষতি করতে হবে, এমন চিন্তা করা অস্বাভাবিক নয়। এই ধরনের চিন্তা আমাকে অপরাধমূলক কর্মকাণ্ডের দিকে নিয়ে যেতে পারে, আমার নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা কমিয়ে দিতে পারে। তাই, যে ধরনের চিন্তা আমার কষ্টের অনুভূতিকে তীব্র যন্ত্রণায় রূপান্তরিত করতে পারে তা থেকে বিরত থাকতে হবে।

### ১২. সম্পর্ক থেকে কী কী শিখেছি তা যাচাই করা ও সম্পর্কটির ইতি টানা

আমরা আমাদের প্রতিটি সম্পর্ক থেকে কিছু না কিছু শিখি। যদি সম্পর্কটি কষ্টদায়ক হয় তাহলে আরো বেশি শিখি। ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার পর, কিছুটা সময় নিয়ে এই সম্পর্ক থেকে আমি কী কী শিখেছি যা আমাকে পরবর্তী কোন সম্পর্কের ক্ষেত্রে সাহায্য করবে, তার তালিকা তৈরি করা বেশ উপকারী। তার মানে এই নয় যে সম্পর্কটি টিকিয়ে রাখতে না পারার জন্য আমি নিজেকে দোষারোপ করবো। এই চর্চা আমার মানসিক বিকাশে সহায়তা করবে। অন্যদিকে, নিজেকে দোষারোপ করা আমাকে আরো বেশি কষ্টের দিকে নিয়ে যাবে।

ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার একটি নির্দিষ্ট সময় পর ওই সম্পর্কের ইতি টানাই ভালো। যদি ঠিক সময়ে করা যায় তবে এই সাংকেতিক কাজটি খুবই ইতিবাচক। এর মধ্যে থাকতে পারে নিজেকে একটা চিঠি লেখা, শেষ কথাটি জানিয়ে প্রাক্তন প্রেমিক/প্রেমিকাকে একটা চিঠি লেখা (যেটা পোস্ট না করে নষ্ট করে দিতে হবে), দুজনের একত্রে যত ছবি আছে সব নষ্ট করে দেওয়া, দুজনে যে অনুষ্ঠানগুলো উদযাপন করতাম তার তারিখ বা রিমাইন্ডার মুছে ফেলা ইত্যাদি।

### ১৩. এটা মনে রাখা যে একা একা বেঁচে থাকা যায়

ভালোবাসার সম্পর্ক ভেঙ্গে যাওয়ার পর নিজেকে মনে করিয়ে দিতে হবে যে এই সম্পর্কটি হওয়ার আগে আমি একা একা বেঁচেছিলাম এবং এখন যখন আমরা একসাথে নেই তখনও আমার একা একা বেঁচে থাকার সেই ক্ষমতা আছে। সম্পর্ক আমাদেরকে পরিপূর্ণ করে না, করা উচিতও না। এটা আমাদের জীবনের একটি অংশ মাত্র, আমাদের আনন্দ। আমাদের ভালোবাসার সম্পর্কের অবস্থা যাই হোক না কেন, প্রত্যেকের উচিত নিজের ওপর দাঁড়ানো, নিজেদের চাহিদা পূরণ করা। এটা মনে রাখা জরুরি যে দুজন মানুষের স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক সেটাই যেখানে দুজনেরই চাহিদাগুলো পূরণ হয়।

সম্পর্ক আমাদেরকে পরিপূর্ণ করে না, করা উচিতও না। এটা আমাদের জীবনের একটি অংশ মাত্র, আমাদের আনন্দ। আমাদের ভালোবাসার সম্পর্কের অবস্থা যাই হোক না কেন, প্রত্যেকের উচিত নিজের ওপর দাঁড়ানো, নিজেদের চাহিদা পূরণ করা। এটা মনে রাখা জরুরি যে দুজন মানুষের স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক সেটাই যেখানে দুজনেরই চাহিদাগুলো পূরণ হয়।

### ১৪. অস্বাস্থ্যকর উপায়ে কষ্ট সামলানোর চেষ্টা না করা

কষ্ট সামলানোর এমন অনেক উপায় আছে যা অস্বাস্থ্যকর এবং যা আমার সমস্যাকে আরো জটিল করে তুলতে পারে। এরকম পছন্দগুলো হলো, অ্যালকোহল পান করা, নেশা করা, বেশি খাবার খাওয়া, আত্মহত্যার চেষ্টা করা, নিজের ক্ষতি করা (রোড, ছুরি বা অন্য কিছু দিয়ে হাত-পা কাটা), জুয়া খেলা, সবকিছু ভুলে থাকার জন্য অতিরিক্ত কাজ করা ইত্যাদি। আমাকে অবশ্যই এই একাকীত্ব, কষ্ট এবং মানসিক যন্ত্রণা থেকে বের হয়ে আসতে হবে, কোন অস্বাস্থ্যকর উপায় অবলম্বন না করে।

সবশেষে, এটা মনে রাখা জরুরি যে এসব পছন্দই শুধু নিজেকে ভালো রাখার জন্য। আমার ভালো থাকা আমার নিজের ওপর নির্ভর করে। আমার সুস্থ থাকার, মানসিকভাবে উৎফুল্ল থাকার অধিকার আছে। আমি কেবল নিজের চেষ্টায়ই তা করতে পারি। তাই, উদ্যোগ নিজেকেই নিতে হবে। আর উদ্যোগ নিতে গিয়ে যদি মনে হয়, আমার একার পক্ষে তা সম্ভব হচ্ছে না, তাহলে দেরি না করে অবশ্যই কোন মানসিক স্বাস্থ্য বিশেষজ্ঞের পরামর্শ নিতে হবে। এই কথাটি বলে শেষ করতে চাই, ‘জীবনের জন্য সম্পর্ক, সম্পর্কের জন্য জীবন নয়’।

ফারজানা সুলতানা নীলা  
এম.ফিল. (শেষ পর্ব), চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ  
ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়