

ভালোবাসা এবং . . .

সাবিহা জাহান

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী

সহকারী সমন্বয়কারী, মানসিক স্বাস্থ্য ইউনিট, ক্রিয়া

ভালোবাসা মানুষের জীবন বাচাঁয় আবার ধ্বংসও ডেকে আনে। ইতিহাসের অনেক যুদ্ধ ভালোবাসার যুদ্ধ বলে খ্যাত। অন্যদিকে আমরা যখন কষ্ট পাই, বেদনা ভারাক্রান্ত মনকে ভালোবাসার ছোঁয়া দিয়ে আনন্দে ভরে তোলা যায়। ভালোবাসার ইতিবাচক বা নেতিবাচক দিক খুঁজে বের করা আজকের আলোচ্য বিষয় না বরং ভালোবাসাকে একটু ভালো ভাবে বোঝাই আজকের উদ্দেশ্য। আমরা যখন কাউকে ভালোবাসি তখন কিভাবে বুঝি যে তাকে ভালোবাসি? কোন আওয়াজ শুনতে পাই? কোন ঘন্টাধ্বনি? আমাদের হার্টবিট কি দুই একটা মিস্ হয়ে যায়? ভালোবাসার এই অনুভূতি কি দীর্ঘ হয় নাকি খুব দ্রুতই কেটে যায়? আমরা আমাদের জীবনে ভালোবাসা সম্পর্কিত অনেক মন্তব্য শুনতে শুনতে বড় হই। প্রকৃত ভালোবাসা বলে কিছু নেই, সবই মোহ, যদি কাউকে প্রকৃতই ভালোবাস তবে তুমি এমনিতেই বুঝে যাবে যে তুমি তাকে ভালোবাস - এ ধরনের অনেক কথা আমরা প্রায়শই শুনে থাকি। এধরনের মন্তব্য থেকে বোঝা যায় আরো কিছু শব্দ বা অনুভূতি আছে যা ভালোবাসার অনুভূতির সাথে প্রায়ই মিলে যায় এবং আমরা দ্বিধাশ্রিত হই এই ভেবে যে এটা কি ভালোবাসা নাকি অন্য কিছু? আসলে ভালোবাসা এমন এক অনুভূতি, যে মুহূর্তে আমরা কাউকে ভালোবাসি সেই মুহূর্তেই আমরা বুঝতে পারি আমরা কাউকে ভালোবেসে ফেলেছি। তাই যদি হয় তবে আমরা কিভাবে বুঝবো যে আমি কাউকে ভালোবাসি, নাকি এটা স্রেফ বন্ধুত্ব? নাকি আমি একটা মোহের মধ্যে আছি, এটা আসলে ভালোবাসা না?

ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব ও ভালোবাসা

আমরা প্রায়ই ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্বের সাথে ভালোবাসাকে গুলিয়ে ফেলি। ভালোবাসা ও বন্ধুত্বের মধ্যে অনেক দিক দিয়ে মিল থাকলেও এদের মধ্যে সুস্পষ্ট পার্থক্যও বিদ্যমান যা ভালোবাসার সম্পর্কে করে তুলে বন্ধুত্বের সম্পর্কের চেয়েও পরিতোষিক এবং একই সাথে অনেক বেশী পরিবর্তনশীল। দুইজন বিজ্ঞানী বন্ধুত্বকে সংজ্ঞায়িত করতে গিয়ে এর কিছু বৈশিষ্ট্যের কথা বলেছেন। এই বৈশিষ্ট্যগুলো হল- একে অন্যের সাহচর্য উপভোগ করা, একে অন্যকে গ্রহণ করা ও পরিবর্তন

করার চেষ্টা না করা, নিজেদের অনুভূতি ভাগ করে নেয়া ও বিশ্বাস করা, শ্রদ্ধা করা, পরস্পরকে প্রয়োজনে সাহায্য সহযোগিতা করা, বন্ধুর জন্য কোনটা গুরুত্বপূর্ণ তা বুঝতে পারা এবং একে অন্যের সাথে অভিনয় না করে স্বতঃস্ফূর্ত আচরণ করা। অন্যদিকে ভালোবাসা হল ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব এবং আরো বেশী কিছু। যে বৈশিষ্ট্যগুলো ভালোবাসার সম্পর্কে আরো বেশী কিছু করে তোলে তা হল তীব্র ভাবাবেগ ও যত্নশীলতা। তীব্র ভাবাবেগের মধ্যে আছে একে অন্যের প্রতি তন্ময়তা ও সবসময় একসাথে থাকার আকাঙ্ক্ষা, ভালোবাসার সম্পর্ক ও মানুষটাকে সর্বোচ্চ প্রাধান্য দেয়া এবং শারীরিক ঘনিষ্ঠতা কামনা করা। আর যত্নশীলতা হল সম্পর্কের জন্য নিজের সবকিছু বিলিয়ে দেয়া, সব ধরনের পরিস্থিতিতে একে অপরের পাশে থাকা।

মোহ এবং ভালোবাসা

যে উষ্ণতা ও বিশ্বয়কর অনুভূতি আমাদের মধ্যে কাজ করে তা কি ভালোবাসা? নাকি নিছক মোহ? আমরা কিভাবে বুঝবো বা এদের মধ্যে পার্থক্য করবো? আমরা সবাই এই দুই অনুভূতি নিয়ে দ্বন্দ্ব পেরে যাই। মোহাবিষ্ট হলে আমরা একজন মানুষের আদর্শ ছবির ভিত্তিতে সেই মানুষটার প্রতি তীব্র আকর্ষণ অনুভব করি। এক্ষেত্রে ব্যক্তির কোন বিশেষ গুণকে প্রাধান্য দেয়া হয় ও ঐ ব্যক্তির প্রতি তীব্র শারীরিক আকাঙ্ক্ষা অনুভূত হয়। অনেকে এটাকে দায়বদ্ধতাহীন ভাবাবেগ হিসেবেও সংজ্ঞায়িত করেন। ভালোবাসার সাথে তুলনা করলে বলা যায় এটা অনেক ক্ষণস্থায়ী। তবে এখন থেকেও ভালোবাসা তৈরী হতে পারে।

পছন্দ ও ভালোবাসা

কিছু লেখকের মতে পছন্দ বন্ধুত্বেরই প্রথম ধাপ। তবে ভালোবাসার চেয়ে পছন্দটা অনেক বেশী যৌক্তিক এবং আবেগীয়তাবোধ কম। বলা হয়ে থাকে যে পছন্দ ভালোবাসার ভিত্তি। যদিও ভালোবাসা ও পছন্দের মধ্যে বেশ কিছু পার্থক্যও বিদ্যমান। পার্থক্য খোঁজার আগে দেখা যাক এদের মধ্যে মিল আছে কোথায় কোথায়। দুটির মধ্যেই কিছু বিষয় সাধারণ- শ্রদ্ধা, প্রশ্রয় দেয়া, চাহিদা, বিশ্বাস, স্নেহ এবং আকর্ষণ। কিন্তু তার পরও এই উপাদান গুলোতে জোড় দেয়ার মাত্রাগত পার্থক্যই পছন্দ থেকে পৃথক করে ভালোবাসাকে। ভালোবাসার ক্ষেত্রে জোড় দেয়ার মাত্রা ও পরিমাণ দুইই বেশী বিদ্যমান।

For Mental Health and Psycho-Social consultation
Contact

Nazma Khatun
Clinical Psychologist

Lecturer
Department of Clinical Psychology
University of Dhaka

Mobile: 01712794030

➤ ক্যান্সার আক্রান্তদের মধ্যে যাদের চিকিত্সার আদর্শ মৃত্যুহার ২৫% বেশি।