

গার্লফ্রেন্ড হিসেবে

আপনি কতটুকু পারফেক্ট



লিখেছেন কানিজ ফাতিমা

সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বন্ধুত্বের মাঝেও নানা পরিবর্তন আসতে পারে। কিন্তু বন্ধুত্বের শুরুতেই যদি আপনি একটু উদারতার পরিচয় না দেন কিংবা একটু কষ্টসহিষ্ণু না হন তাহলে আপনার ওপর আপনার সঙ্গী আস্তা রাখতে পারবে না। কিন্তু সবার মানসিকতা কি একই রকম? অনেকের মাঝে প্রাণখোলা আন্তরিকতা দেখা যায় আবার অনেকের মাঝে কাজ করে সংকীর্ণতাবোধ। সত্যিকার অর্থে আপনার আচরণই বলে দেবে গার্লফ্রেন্ড হিসেবে আপনি কতটুকু পারফেক্ট। তাহলে এখন পরীক্ষা করে দেখুন তো আপনার আচরণ কি বলে?

১. আজ আপনার বয়ফ্রেন্ডের জন্মদিন, কি করবেন-

ক. তাকে কোনো রেস্টুরেন্টে খাওয়াবেন।

খ. দামি কোনো উপহার দিবেন।

গ. হ্যাঁ, কেন তার পেছনে এতো টাকা খরচ করবেন?

২. ধরুন, শনিবার রাতে আপনি ও আপনার বয়ফ্রেন্ড মিলে কোথাও বেড়াতে যাওয়ার পরিকল্পনা করলেন। হঠাৎ করে আপনার বন্ধু জানালো সে আসতে পারছে না, কারণ তার কলেজের বন্ধুরা সেদিন আসবে আপনি তখন কি করবেন-

ক. এই ভেবে উদ্ভিগ্ন হবেন যে, ঐ সময় সে অন্য কোনো বান্ধবী নিয়ে ঘুরবে।

খ. নাকি বলবেন, fine, তারপর অন্যকোনো ফ্রেন্ডকে ফোন করবেন আপনার সঙ্গী হতে।

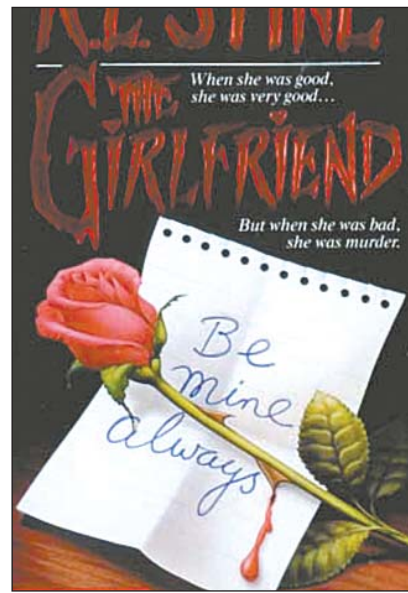
গ. তাকে বলবেন, কোনো চিন্তা করো না।

তারপর বন্ধুদের সঙ্গে নিয়েই বেড়ানোর কোনো পরিকল্পনা করবেন।

৩. মনে করুন, কোনো বিষয় নিয়ে আপনার বন্ধু আপনাকে বলল- ন্যাকামি করো না, আমার মেজাজ খুব খারাপ হচ্ছে। তখন কি করবেন-

ক. তাকে বলবেন তুমি এতোদূর চলে গেছ- কি অদ্ভুত!

খ. নিজেকে স্বাভাবিক হওয়ার চেষ্টা



করবেন, তবে ঘণ্টাখানিক তার মুখোমুখি হবেন না।

গ. কথাটি হালকাভাবে নেবেন।

৪. আপনার বন্ধু তার সঙ্গে কোনো বিবাহ অনুষ্ঠানে যাওয়ার জন্য আপনাকে বলল। কিন্তু একই সময়ে নতুন কোনো সেলুনে আপনার হেয়ার অ্যাপার্টমেন্ট আছে আপনি তখন কি করবেন-

ক. তাকে বলবেন, তুমি যদি খুব জোর কর তাহলে যাবো।

খ. আনন্দের সঙ্গেই তার সঙ্গে যাবেন এবং সেলুনে অ্যাপার্টমেন্ট পাওয়ার জন্য দুই মাস আবার অপেক্ষা করবেন।

গ. নাকি বলবেন, আমি আমার প্রোগ্রাম বাতিল করতে পারবো না।

৫. আপনার বয়ফ্রেন্ড আপনাকে না জানিয়েই আপনার জন্য DVD কিনল কিংবা কোনো রেস্টুরেন্টে নিয়ে গেল। কী করবেন-

ক. এটি পরিবর্তন করার জন্য তাকে পীড়াপীড়ি করবেন।

খ. মাঝে মাঝে তাকে এ ধরনের প্রস্তাব দিবেন এবং সব সময় তা উপভোগ করার চেষ্টা করবেন।

গ. সবসময় সম্মত হবেন যদিও আপনি তা খুব অপছন্দ করেন।

৬. বন্ধুত্ব হওয়ার পর জীবনকে কি খুব আনন্দময় মনে হয়?

ক. হ্যাঁ, যখন একা ছিলাম তখন জীবন ছিল নিরাস।

খ. না! আপনার বন্ধু এতোই ক্রেজি যে আপনি খুব বোরিং ফিল করেন।

গ. আপনারা দু'জন দু'জনের অনুভূতিগুলো শেয়ার করে মজা পান।

৭. যদি অন্যরা আপনার কাছে সামান্য প্রয়োজনীয় বলে মনে হয়, তাহলে আপনার আদর্শ বন্ধুকে কেমন মনে হয়-

ক. ব্যবহারের পর পড়ে থাকা ক্যামেরার মতো।

খ. তার প্রতি আপনার আবেগ কাজ করে কিন্তু সারাক্ষণ তাকে নিয়ে ব্যস্ত থাকার প্রয়োজন নেই।

গ. আজীবন গ্যারান্টিযুক্ত TV মত, ইচ্ছামতো যাকে সারাক্ষণ দেখতে পারেন।

৮. যখন আপনি আপনার বন্ধুর ব্যাপারে সিরিয়াস তখনো কি আপনার গৃহপরিচালিকার ব্যাপারে লক্ষ্য রাখেন-

ক. অবশ্যই। তবে আকর্ষণীয় সময়গুলো বন্ধুর সঙ্গে কাটান।

খ. আপনি খুব কম সময় তার সঙ্গী হন।

গ. হ্যাঁ- আপনি বারে যান, তবে এমনভাবে যে আপনি এখনও একা।

৯. ধরুন, কোনো ডিনারে আপনি আপনার বন্ধুর সঙ্গে দেরিতে দেখা করলেন। কে বেশি কথা বলবে?

ক. সে, কারণ আপনি জানেন এতে সে খুব খুশি হয়।

খ. আপনি, কারণ এটা আপনার স্বভাব।

গ. দু'জনে সমান মাত্রাই কথা বলবেন।

১০. আপনার কাছে ডেটিং (Dating)-এর বিশেষ অর্থ কি-

ক. আপনি আপনার আশপাশের অন্যসব বন্ধুদের সঙ্গে দুইমি করতে পারবেন কিন্তু স্পর্শ করতে পারবেন না।

খ. অন্য কোনো ছেলে বন্ধুর সঙ্গে কথা বলতে পারবেন না।

গ. আপনি অন্য কোনো পুরুষের সঙ্গে রাত্ৰিযাপন করতে পারবেন না (তবে চুমু দেয়া দোষের নয়)।

স্কোর

এবার স্কোর করুন ছক অনুযায়ী :

	ক	খ	গ
১.	১	০	২
২.	০	২	১
৩.	২	১	০
৪.	১	০	২
৫.	২	১	০
৬.	০	২	১
৭.	২	১	০
৮.	১	০	২
৯.	০	২	১
১০.	১	০	২

যোগফল যদি ১৫ পয়েন্ট কিংবা তার চেয়ে বেশি হয় তবে-

আপনি উদাসীন গার্লফ্রেন্ড : গার্লফ্রেন্ড হিসেবে আপনি অনেকটা উদাসীন, কিন্তু এর অর্থ এই নয় যে আপনি বন্ধু হিসেবে আন্তরিক হতে পারবেন না। এ ক্ষেত্রে আপনার উচিত হবে আপনার বয়ফ্রেন্ডের ব্যাপারে আরও বেশি সিরিয়াস হওয়া। যেমন ধরুন তার জন্মদিনে তাকে কিছু উপহার দিবেন, তার সঙ্গে সময় কাটাবেন। কিংবা বিবাহ অনুষ্ঠানে তার সঙ্গে যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিবেন। The 'Go-Girl Guide'-এর লেখক জুলিয়া বারল্যাণ্ড বলেন- 'আপনি এই ভেবে উদ্বিগ্ন হতে পারেন যে, আপনার বন্ধুর ব্যাপারে সিরিয়াস হলে আপনি আপনার স্বাধীনতা হারাবেন। তাই, তার প্রতি আবেগ প্রকাশ করার ক্ষেত্রে আপনি দ্বিধাবোধ করেন। কিন্তু আপনাকে অবশ্যই একটু উদারতার পরিচয় দিতেই হবে। তা না হলে আপনি মধুর সম্পর্ক থেকে বঞ্চিত হবেন।'

তাই শুরু থেকে যদি আপনি আপনার বন্ধুর সঙ্গে দূরত্ব রেখে চলেন তাহলে আপনাদের মাঝে কখনো গভীর বন্ধুত্বের সম্পর্ক গড়ে উঠবে না। সে যদি কোনোদিন তার বন্ধুদের সঙ্গে আড্ডা দিতে চায় আপনি বিরক্ত হবেন না। কোথাও বেড়াতে যেতে চাইলে তার

মতামতকে মূল্য দিন। বারল্যাণ্ড বলেন 'আপনার অবশ্যই কমপ্রমাইজের (Compromise) মানসিকতা থাকতে হবে। কিছুটা নিজস্বতা বিসর্জন দিতেও যদি হয় তাতে ক্ষতি নেই। কারণ এটা বন্ধুত্বের মাঝে সেতুবন্ধন হিসেবে কাজ করবে। আর সত্যিকারের বন্ধুত্বের সম্পর্ক তখনই গড়ে উঠবে যখন দু'জন দু'জনের প্রতি আত্মবোধ করবেন। যোগফল যদি ৭ থেকে ১৪ পয়েন্টের মাঝে হয় তবে-

আপনি নিঃসঙ্গ সহচরী : আপনার বন্ধুর প্রতি আপনি যথেষ্ট মনোযোগী। এ ক্ষেত্রে আপনি হয়তো একাই আপনাদের সম্পর্ককে গভীরতর করার চেষ্টা করছেন যা অনেক সময় একপেশে মনে হতে পারে।

সেলিহা সুহাসতা হোসবার্গ নিউইয়র্ক শহরের একজন নামকরা ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিস্ট। এ বিষয়ে তিনি বলেন, আপনি একাই সম্পর্ককে মধুময় করার চেষ্টা করছেন, আপনি অনেক কিছু ছাড় দিচ্ছেন কিন্তু আপনার বন্ধু কখনো এসব ব্যাপারগুলোর প্রতি যত্নবান নয়। এমন কি সে আপনার কাজের প্রশংসাও করছে না। এ ক্ষেত্রে হতাশ হওয়ার কিছু নেই। কারণ তার জন্য আপনাকে পুরো সমাজ জীবন ত্যাগ করতে হবে না। এ ক্ষেত্রে বরং আপনি তার উদাসীনতাকে সুযোগ হিসেবে কাজে লাগাতে পারেন। যেমন ধরুন, রাতের বেলা সে তার বন্ধুদের সঙ্গে বেড়াতে বের হয়ে গেল, সে ক্ষেত্রে আপনি আপনার কোনো ক্লোজ ফ্রেন্ডকে নিয়ে নতুন কোনো রেস্টোরাঁয় যেতে পারেন কিংবা আপনার ভাই-বোন কিংবা পরিবারের অন্যদের সঙ্গে সময় কাটাতে পারেন। কারণ আপনি যদি তার প্রতি উদারতার পরিচয় দেন তাহলে দেখবেন একদিন আপনার বন্ধু আপনার প্রতি আরো বেশি আন্তরিক হবে এবং দু'জনের স্যাক্রিফাইজের মধ্য দিয়ে আপনাদের সম্পর্ক হবে আরো কঠিন আরো গভীর।

যোগফল যদি ৬ কিংবা তার কম হয় তবে-

আপনি নিবেদিতপ্রাণ বন্ধু : আপনি আপনার বয়ফ্রেন্ডের ব্যাপারে এতোটাই আবেগপ্রবণ যে আপনার সকল প্রয়োজন বিসর্জন দিয়ে হলেও তার ইচ্ছাই আপনি পূরণ করতে সদা ব্যস্ত থাকেন। কিন্তু আপনার উচিত নিজের প্রতি একটু যত্নবান হওয়া। যেমন- আপনি যদি হেয়ার অ্যাপার্টমেন্টে গিয়ে কোনো পুরস্কার জিততে পারতেন তবে সেটা আপনার জন্য অনেক বেশি গৌরবের হতো।

শেষ পরামর্শ : প্রথমে নিশ্চিত হন আপনি আপনার নিজের ব্যাপারে কতোটুকু অবগত। ঠিক অন্য কোনো বন্ধুর সঙ্গে যেমনভাবে কথা বলেন তেমন নিজের সঙ্গে কথা বলে জেনে নিন আপনার জীবনকে আনন্দময় করার জন্য কোনো বয়ফ্রেন্ডের প্রয়োজন আদৌ আছে কি না। বলেছেন সেলিহা সুহাসতা হোসবার্গ।

