

মনের মতো মনের মানুষ

কানিজ ফাতিমা

আমরা সবাই চাই আমাদের আপন মানুষটিকে নিয়ে এক মধুর বন্ধন রচনা করতে। কিন্তু দুটি ভিন্ন পরিবেশে বড় হওয়া দু'জন মানুষের মাঝে নানা দিক দিয়ে থাকে ভিন্নতা। তাই দু'জন যখন একই সঙ্গে পথ চলতে শুরু করেন তখন তার আচরণ, কিছু স্বভাব আপনার পছন্দ নাও হতে পারে। এ জন্য আপনার উচিত হবে তার ওপর বিরক্ত না হয়ে বাস্তবতার প্রেক্ষিতে জীবনকে বুঝতে চেষ্টা করা। আপনার পছন্দ-অপছন্দের বিষয়গুলো তাকে জানানো এবং তাকে এ কথা বোঝাতে চেষ্টা করা যে, জীবনের আরেক নাম 'কম্প্রোমাইজ' (সমঝোতা)। একই সঙ্গে আপনার উচিত সঙ্গীর পছন্দের ব্যাপারেও গুরুত্ব দেয়া। কারণ কেবল খোলামেলা আলোচনার মাধ্যমেই আপনি যেকোনো সমস্যার সমাধান করতে পারবেন, তা না হলে সমস্যাগুলো একসময় জটিল আকার ধারণ করবে এবং দু'জন দু'জনকে এড়িয়ে চলতে শুরু করবেন। আর এর ফলে ভুল বোঝাবুঝি শুরু হবে যা এক সময় আপনাদের সম্পর্ককে তিক্ত করে তুলবে।

'How to get what you want from your man anything'-এর লেখক সুসান শেপার্ড বলেন, 'অনেক সময় আপনার সঙ্গীও হয়তো চায় সুন্দর একটা সম্পর্ক করতে। কিন্তু সেও হয়তো বুঝে উঠতে পারে না কিভাবে আপনার চাওয়াগুলো পূরণ করতে পারে। তাই আপনি তাকে বুঝিয়ে বলুন, আপনাদের সম্পর্কের মাঝে কোন বিষয়গুলো সমস্যার সৃষ্টি করছে এবং আপনার চাওয়াগুলো পূরণ করতে তাকে সাহায্য করুন। কিন্তু সমস্যা হলো...



সম্পর্কের ব্যাপারে সে কোনো কথা বলতে বা শুনতে পছন্দ করে না

মারিয়া (২৮) বললেন, প্রতি সপ্তাহে আমি আমার হাজব্যান্ডের কাছে জানতে চাই আমাদের সম্পর্কের ব্যাপারে তার কি মনে হয়। কিন্তু সে কোনো রকম শুধু বলে যে সবকিছু তো ঠিকই আছে। তারপর টিভি কিংবা কম্পিউটার অন করে ছবি দেখতে শুরু করে। আসলে আমি জানতে চাই, আমার ব্যাপারে সে সুখী কি না। কিন্তু সে ভাবে আমি আমাদের সম্পর্কের পুরো বিবরণ জানতে চাইছি। মারিয়ার মতো সব স্ত্রীর উচিত তাদের সম্পর্কের ব্যাপারে জানতে চাওয়া। কিন্তু অনেক পুরুষই এটা এড়াতে চেষ্টা করেন। কারণ তারা এটাকে চিন্তা করেন নেগেটিভ সেন্সে।

I only say this because, I love you-র লেখক দেবোরাহ তানিন পিএইচডি বলেন, আপনি যখন আপনাদের সম্পর্ক নিয়ে জীবনসঙ্গীর সঙ্গে কথা বলবেন, তখন বিষয়টিকে এড়িয়ে যেতে পারেন এই ভেবে যে, আপনাদের সম্পর্কের ব্যাপারে আপনি সন্তুষ্টই নন এবং তার দোষত্রুটিগুলো নিয়ে বিরক্ত। এ ক্ষেত্রে আপনার উচিত হবে বোঝাতে চেষ্টা করা এবং তার কাছে এটা স্পষ্ট করে তোলা যে আপনি শুধু এ সমস্যা সমাধানের জন্য বিষয়গুলো আলোচনা করতে চাইছেন এবং এটা স্বাভাবিক একটা বিষয়। তাহলে কিভাবে তা শুরু করবেন-

টিপস এক

দু'জনেই ফ্রি থাকবেন এমন একটা সময় ঠিক করে নিন। আর তখন আপনার মনের কথা তাকে বুঝিয়ে বলুন। দু'জন দু'জনের

কাছে কোনো সমস্যা গোপন না রেখে খোলামেলা আলাপ করুন। 'তবে তার সঙ্গে এমনভাবে কথা বলুন, যেন সে মনে করে আপনি তার প্রতি যথেষ্ট শ্রদ্ধাশীল।' বলেছেন ডেভিড জে লিবারিয়ান পিএইচডি। 'How to change anybody'.

কিভাবে কথা শুরু করবেন

সচরাচর দেখা যায়, মানুষ মজা করে কথা বললে তার সঙ্গে কথা বলতে আগ্রহবোধ করে। তাই প্রথমে কোনো সিরিয়াস কথা না বলে তার অতীতের কোনো আচরণ নিয়ে মজা করতে পারেন। আসলে আপনার উচিত এমনভাবে কথা বলা যাতে সে বুঝতে পারে সম্পর্ক নিয়ে কথা বলা কোনো সিরিয়াস বিষয় নয়। এভাবে আপনি আপনাদের যেকোনো সমস্যা নিয়ে তার সঙ্গে আলাপ করতে পারেন এবং তাকে আপনার চাওয়াগুলো পূরণ করতে সাহায্য করতে পারেন।

ফাইন্যান্স ব্যাপারগুলো সে এমনভাবে

ডিল করে যেন এখনো সে একা

আপনি নিজেই আপনার টাকার হিসাব রাখেন এবং নিজস্ব অ্যাকাউন্টে টাকা জমা করেন। কিন্তু যখন দাম্পত্য জীবন শুরু করবেন তখন আপনার কোনো কিছুই আর একার থাকবে না। তখন উচিত হবে জয়েন্ট অ্যাকাউন্টে টাকা রাখা, যা দু'জনে প্রয়োজন মতো খরচ করতে পারেন। কারণ আপনি চান আপনাদের সব সমস্যা শেয়ার করতে। দু'জনের মাঝে বিশ্বাসের ভিত গড়তে। Our money, Our selves-এর লেখক কৈলাশ

পিএইচডি বলেন, ‘নিজেদের সম্পর্কটাকে এমনভাবে ভাবতে হবে যেন একজন অন্যজনের পরিপূরক।’ এ ক্ষেত্রে আপনার হাজব্যান্ড হয়তো অন্য রকম আচরণ করতে পারে। এমন ভাব দেখাতে পারে যেন দায়িত্ব নিয়ে তার কোনো মাথাব্যথা নেই। তাহলে আপনি কি করবেন?

টিপস দুই

আর্থিকভাবে দু’জন দু’জনের কাছাকাছি আসতে হলে আপনার সঙ্গীকে বোঝাতে চেষ্টা করুন আপনারা সুখ-দুঃখের সঙ্গী। তাই আপনাদের কোনো কিছুই আলাদা থাকা ঠিক নয়। আপনাদের উচিত জয়েন্ট অ্যাকাউন্ট খোলা, যাতে দু’জনে প্রয়োজনমতো খরচ করতে পারেন। লেশ্ বলেন, ‘জয়েন্ট অ্যাকাউন্টে এ টাকা রাখলে জরুরি প্রয়োজনে কিংবা পার্টির জন্য কোথাও বেড়াতে যাওয়ার সময় কিংবা দামি কিছু কেনার সময় অনেক বেশি সুবিধা হবে।’ তাই সে যখন উপলব্ধি করতে পারবে যেকোনো আদর্শ দম্পতি তাদের কোনো কিছুকেই পৃথকভাবে চিন্তা করে না, তখন সে আপনার প্রতি আরো বেশি আন্তরিক হবে। জয়েন্ট অ্যাকাউন্ট খোলার ফলে আরো অনেক উপকার হবে। যেমন- এর ফলে আপনার মানুষটি ভাববে আপনাদের সম্পর্কের ব্যাপারে আপনি খুব আস্থাবান এবং তাকে খুব আপন ভাবেন, সেও আপনাকে আরো আপন ভাবতে শুরু করবে।

সে এখনো আপনার শারীরিক কলাকৌশল সম্পর্কে অনভিজ্ঞ

প্রথম প্রথম আপনি যখন তার সঙ্গে রাত যাপন করেন তখনকার মুহূর্তগুলো খুবই উত্তেজনাময়। এ কারণে হয়তো আপনার হাজব্যান্ড বুঝে উঠতে পারেন না আপনার সমস্যাগুলো। কিন্তু এখন আপনার উচিত হবে তার সঙ্গে বিষয়গুলো নিয়ে আলোচনা করা। কারণ আপনি যদি তাকে না জানান, তাহলে তার পক্ষে সম্ভব নয় নিজ থেকেই এ বিষয়গুলো উপলব্ধি করা।

টিপস তিন

আপনি তাকে জানাতে পারেন কিভাবে আপনি কষ্ট অনুভব করেন আর কিভাবে আনন্দ বেশি অনুভব করেন। কিংবা আদৌ কোনো আনন্দ অনুভব করেন কি না। আপনি যদি অনেক বেশি প্রেসার সহ্য করতে না পারেন তাও তাকে জানান। বলতে গেলে সে-ই আপনার সবচেয়ে আপনজন এবং একান্ত সঙ্গী। তাই জড়তা কিংবা ভয়কে উপেক্ষা করে তার সঙ্গে সহজ সম্পর্ক গড়ে তুলুন। তবেই আপনি আপনাদের sexual সম্পর্ক উপভোগ করতে পারবেন।

আপনার রোমাঞ্চগুলো সম্পর্কে তার তেমন ধারণা নেই

আপনি জানেন আপনার হাজব্যান্ড আপনাকে খুব ভালোবাসে। তাই প্রায়ই সে আপনাকে খুশি করার জন্য নানা ধরনের উপহারসামগ্রী নিয়ে আসে। কিন্তু এসবের চেয়ে আপনি বরং তার সঙ্গে বেড়াতে যাওয়া কিংবা কোনো সংগীতসম্মত উপভোগ করতে বেশি পছন্দ করেন। কিন্তু বিষয়টা সে যদি না বুঝতে পারে তাহলে আজীবন সে উল্টো পথেই হাঁটবে। আর আপনার মনের বাসনাগুলো শুধু মনেই থাকবে।

টিপস চার

আপনার রোমান্টিক চাহিদাগুলো পূরণ করতে তাকে সাহায্য করুন। যেমন- যখন দু’জন ফ্রি আছেন তখন তাকে বলতে পারেন, চল না আমরা আজ কোথাও গিয়ে বেড়িয়ে আসি। কিংবা আপনার পছন্দের কোনো শিল্পীর সংগীতসম্মত দেখার জন্য আগেই দু’জনে পরামর্শ করুন কিংবা ঐ সময়টা আপনারা ফ্রি রাখতে পারেন, তারপর দু’জন মিলে উপভোগ করুন জীবনের আনন্দময় মুহূর্তগুলো।

সে কোন বিষয়ে কথা কাটাকাটি

বাদানুবাদ পছন্দ করে না
আপনার সঙ্গী হয়তো কোনো বিষয় নিয়েই বাদানুবাদ করতে পছন্দ করেন না। কিন্তু একসঙ্গে চলতে গেলে অনেক সময় এটা হতে পারে এবং এটা খুব স্বাভাবিক একটা বিষয়। কারণ এর মাধ্যমে আপনাদের সম্পর্ককে আরো গভীর করতে পারেন। দেখা যায়, যখন আমরা কোনো বিষয় নিয়ে বাগবিতণ্ডা করি তখন মনের রাগ অনেকটা দূর হয়ে যায়।

টিপস পাঁচ

কেরি আমিলার পিএইচডি Co-author of ‘Red Flags! How to know when you’re Dating a loser’ বলেন- ‘কোনো সমস্যা হলে তাকে এ ব্যাপারে বলুন এবং আপনারা এ ব্যাপারে কি করবেন তা নিয়েও কথা বলুন।’ আপনার

উচিত হবে তাকে এ কথা বলা যে, আমি তোমাকে সুখী দেখতে চাই। তাই তোমার কোনো সমস্যা হলে অবশ্যই আমাকে জানাতে হবে এবং আমাকে বলতে হবে কিভাবে আমি এটা করতে পারি।

তার সামাজিক আচরণগুলো

আপনার থেকে ভিন্ন

আপনার হাজব্যান্ড নিয়মিত পার্টিতে যান এবং বিভিন্ন সামাজিক অনুষ্ঠানে যোগদান করতে খুব পছন্দ করেন। আপনি বরং বাড়িতেই সময় কাটাতে বেশি পছন্দ করেন, নিজের মতো করে পেতে চান। কিংবা আপনাকে সময় না দেয়ার কারণে আপনি বিভিন্ন ধরনের সামাজিক সমস্যার সম্মুখীন হন। যেমন ধরুন আপনার বন্ধু-বান্ধবীরা আপনার বাসায় বেড়াতে আসতে চায়। কিন্তু আপনি তাদের আসতে বলতে পারেন না। কারণ তারা এসে যদি আপনাকে একাই বাসায় পায় তাহলে তারা বিষয়টি অন্যরকম ভাবে পাবে। তাহলে আপনার উচিত-

টিপস ছয়

আপনার সঙ্গী হয়তো এতোই সরল যে সে ভাবেনি তার জীবনধারা অন্য রকম। এখন তার জন্য কেউ অপেক্ষায় থাকে। এখন তার সঙ্গেই মিশে আছে আরেকজনের সামাজিকতা। তাই সে আগের মতোই পার্টিতে গিয়ে কিংবা বাইরে গিয়ে সময় কাটায়। তাই আপনার প্রয়োজনের কথাটি তাকে বুঝিয়ে বলুন, যেমন বলতে পারেন, ‘আজ আমার বান্ধবীরা আসবে, তারা তোমাকে দেখতে চায়। তুমি বরং আজ ঘরে থাকলেই খুব ভালো হয়।’ এভাবে আপনি যে সারা দিন তার প্রতীক্ষায় থাকেন সেটাও তার কাছে প্রকাশ করুন। তা না করে আপনার সব মনের কথা যদি শুধু মনের মাঝেই রাখেন, তাহলে আপনাদের মাঝে আজীবনই থাকবে হাজার মাইলের দূরত্ব। যদিও আপনারা দু’জন সবচেয়ে কাছের মানুষ।

ঘরে বসেই পেতে পারেন সাপ্তাহিক ২০০০-এর প্রতিটি সংখ্যা

গ্রাহক হবার নিয়ম

গ্রাহক হার (বার্ষিক ৮০০ টাকা অথবা মাসিক ৪৫০ টাকা) ব্যাংক ড্রাফটের মাধ্যমে ‘সাপ্তাহিক ২০০০’-এর অনুকূলে যে কোনো ব্যাংক থেকে পাঠাতে পারেন। অথবা সাপ্তাহিক ২০০০-এর কার্যালয়ে নগদ পরিশোধ অথবা মানি অর্ডারের মাধ্যমে গ্রাহক হওয়া যেতে পারে। মানি অর্ডার অথবা ডিডি পাঠানোর ঠিকানা : সার্কুলেশন ম্যানেজার, সাপ্তাহিক ২০০০ ৯৬-৯৭ নিউ ইস্কাটন রোড, ঢাকা-১০০০, বাংলাদেশ।

চেক গৃহীত হয় না। যে কোনো জায়গা থেকে প্রিয়জনকেও উপহার হিসেবে আপনি গ্রাহক করে দিতে পারেন সাপ্তাহিক ২০০০-এর প্রতিটি আকর্ষণীয় সংখ্যার।

সাপ্তাহিক ২০০০ অফিসে ফোন (৯৩৪৯৪৫৯) করেও

আপনি গ্রাহক হতে পারেন।