মনের কথা

মানসিক সমস্যা ও তার সমাধান

সাপ্তাহিক ২০০০ পত্রিকার পাঠক-পাঠিকাদের মানসিক সঙ্কট ও সমস্যার সমাধান দিচ্ছেন মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ

ডা. মেখলা সরকার

সহকারী অধ্যাপক
জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট

আপনার প্রশ্ন সংক্ষিপ্ত আকারে সাপ্তাহিক ২০০০, ডেইলি স্টার সেন্টার ৬৪-৬৫ কাজী নজরুল ইসলাম অ্যাভিনিউ ঢাকা-১২০৫ এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন newarticle2000@gmail.com

প্রশ্ন : আমার বিয়ের বয়স ১৩ বছর। বিয়ের আগে তিন বছর চুটিয়ে প্রেম করেছি। তার ইচ্ছা-অনিচ্ছা, রাগ-জেদ সব আমার চেনা-জানা। আমার প্রতি তার কেয়ারিং অনেকের কাছেই ঈর্ষণীয়। কিন্তু ইদানীং আমার মনে হচ্ছে আমি তার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছি। সে ব্যস্তও থাকে অনেক। আমার কেন জানি মনে হচ্ছে আমাকে নিয়ে কেউ আগ্রহ প্রকাশ করলেই আমি তার সঙ্গে জড়িয়ে পড়ব কোনো সম্পর্কে, যা হয়তো অনৈতিক হবে। আমি এটা থেকে বেরিয়ে আসতে চাইছি। সাহায্য চাই।

ডলি রহমান, রংপুর

উত্তর : আপনি ঠিক কী কারণে তার প্রতি আগ্রহ হারিয়ে ফেলছেন, তা কি বুঝতে পারছেন? তার ব্যস্ততাই কি এর প্রধান কারণ? সেক্ষেত্রে মুখ ফুটে তাকে সে কথা জানান। তার ব্যস্ততা কী নিয়ে তা ভালোভাবে জেনে নিন। এই ব্যস্ততা যদি সংসারের প্রয়োজনে হয়, তাহলে তা তো আপনার প্রতি কেয়ারিংয়েরই বহিঃপ্রকাশ। তারপরও সম্পর্ক টিকিয়ে রাখতে বা সম্পর্কের ভেতরকার আনন্দ ধরে রাখতে পরস্পরকে সময় দেয়া গুরুত্বপূর্ণ। স্বামীর সঙ্গে আলোচনা করে দিনে একটি নির্দিষ্ট সময় বের করুন, যে সময়টুকু হবে শুধুই আপনাদের। সপ্তাহে অন্তত একদিন বাইরে কোথাও ঘুরতে বা খেতে যান। তার পছন্দের রান্না করে বা পছন্দের কিছু কিনে তাকে সারপ্রাইজ দিন। নিজের চাওয়ার বিষয়টি তাকে জানান। নিজেদের মধ্যে আলোচনার মাধ্যমেই এ সমস্যার সমাধান সম্ভব। আপনি নিজেই বুঝতে পারছেন, অন্য কোনো সম্পর্কে জড়িয়ে পড়াটা অনৈতিক হবে এবং আপনি নিজেই এটা থেকে বেরিয়ে আসতে চাইছেন– এ ব্যাপারটি ইতিবাচক। আশা করি, আপনার সঙ্গে স্বামীর সম্পর্কের উন্নতি ঘটবে। নিজেদের মধ্যে আলোচনায় ফল লাভ না হলে প্রয়োজনে স্বামী-স্ত্রী দুজনে মিলে কাপল থেরাপি বা কাপল কাউন্সেলিংয়ের জন্য মানসিক রোগ বিশেষজ্ঞ বা মনোবিজ্ঞানীর সহায়তা নিতে পারেন।

নিজেই বুঝতে পারছেন, অন্য কোনো সম্পর্কে জড়িয়ে পড়াটা অনৈতিক হবে এবং আপনি নিজেই এটা থেকে বেরিয়ে আসতে চাইছেন

প্রশ্ন : আমার মা আর আমার শাশুড়ির সম্পর্ক গতানুগতিক বেয়াইনদের চেয়ে যথেষ্ট ভালো। সাধারণত দেখা যায় ছেলের মা এবং মেয়ের মায়ের মধ্যে এক ধরনের ঠাণ্ডা লড়াই চলে। ওপরে ওপরে মিষ্টি ব্যবহার থাকলেও আড়ালে একজন আরেকজনের সমালোচনা করে থাকেন। আমার মা এবং শাশুড়ির মধ্যে তেমন কিছু না হলেও শুরু থেকেই দেখছি আমার মা খানিকটা বিরক্ত ছিলেন। কারণ বিয়ের সময় আমার শাশুড়ি বেশ কিছু কড়া কথা আমার মাকে বলেছিলেন। মা হয়তো ভুলতে পারেননি, স্বাভাবিক। আমার শাশুড়ি পরে ভালো ব্যবহার করেছেন। এখনো বিভিন্ন উৎসবে নববর্ষ, ঈদ, আমার মায়ের জন্মদিনে, বিয়েবার্ষিকী কিংবা ভালবাসা দিবস করেন আগে থেকেই। গ্রামের বাড়ি গেলেও উনিই ফোন করে ঢাকায় আমার মায়ের খবর নেন। কিন্তু বিনিময়ে আমার মা খুব কম ফোন করেন, খোঁজ নেয়ার বেলায়ও উনি পিছিয়ে থাকেন। যার জন্য যে সমস্যাটা হচ্ছে, আমার স্বামী খুব রি-অ্যাক্ট করেন। মাঝে মাঝেই তিনি ভীষণ ক্ষেপে যান যে, আমার মা তার মাকে ঠিকমতো মর্যাদা দিচ্ছেন না। তাকে তোয়াক্কা করেন না। আমার দাম্পত্যে এর প্রভাব পড়ছে। মা অথবা স্বামী কাকে কী বলতে পারি। কীভাবেইবা বোঝাতে পারি?

নিশা রহমান, কুষ্টিয়া

উত্তর : আপনার মা ঠিক কী কারণে এ ধরনের আচরণ করছেন সে ব্যাপারে আগে নিশ্চিত হোন। তার সঙ্গে খোলামেলা আলোচনা করে জেনে নিন, বিয়ের আগের ঘটনার সঙ্গে তার আচরণের কোনো সম্পর্ক আছে কিনা। হতে পারে, আপনার মা আপনার শাশুড়ির মতো অতটা প্রকাশ করতে জানেন না বা এসব সামাজিকতার গুরুত্ব অতটা বোধ করেন না। যদি তিনি আগের ঘটনার জের ধরে থাকেন, তাহলে তার সঙ্গে সেভাবে কথা বলতে হবে। তাকে বোঝাতে হবে, বিয়ের সময় বিভিন্ন বিষয় নিয়ে নানা ধরনের কথাবার্তা হতে পারে, কিন্তু সেগুলো ধরে বসে থাকলে ভবিষ্যতে পারস্পরিক সম্পর্ক খারাপ বৈ ভালো হয় না। বরং, যেহেতু শাশুড়ি এখন ভালো আচরণ করছেন, তিনিও তার যথাযথ প্রত্যুত্তর করলে সব পক্ষের জন্যই তা মঙ্গলজনক। আপনার নিজের পক্ষে মা-কে বলা সম্ভব না হলে ঘনিষ্ঠ বয়োজ্যেষ্ঠ কোনো আত্মীয়কে দিয়ে বলাতে পারেন। আর মা যদি আগের কথা মনে না রেখেও স্বভাবগতভাবে সামাজিক আচরণের বিষয়ে কিছুটা উদাসীন হয়ে থাকেন, তাহলে তাকে এর গুরুত্ব ভালোভাবে বোঝাতে হবে। সেক্ষেত্রে, আপনার স্বামীর সঙ্গে আলোচনা করতেও আপনার সুবিধা হবে এবং স্বামীও এ ব্যাপারে সহযোগিতা করতে পারবেন। ■