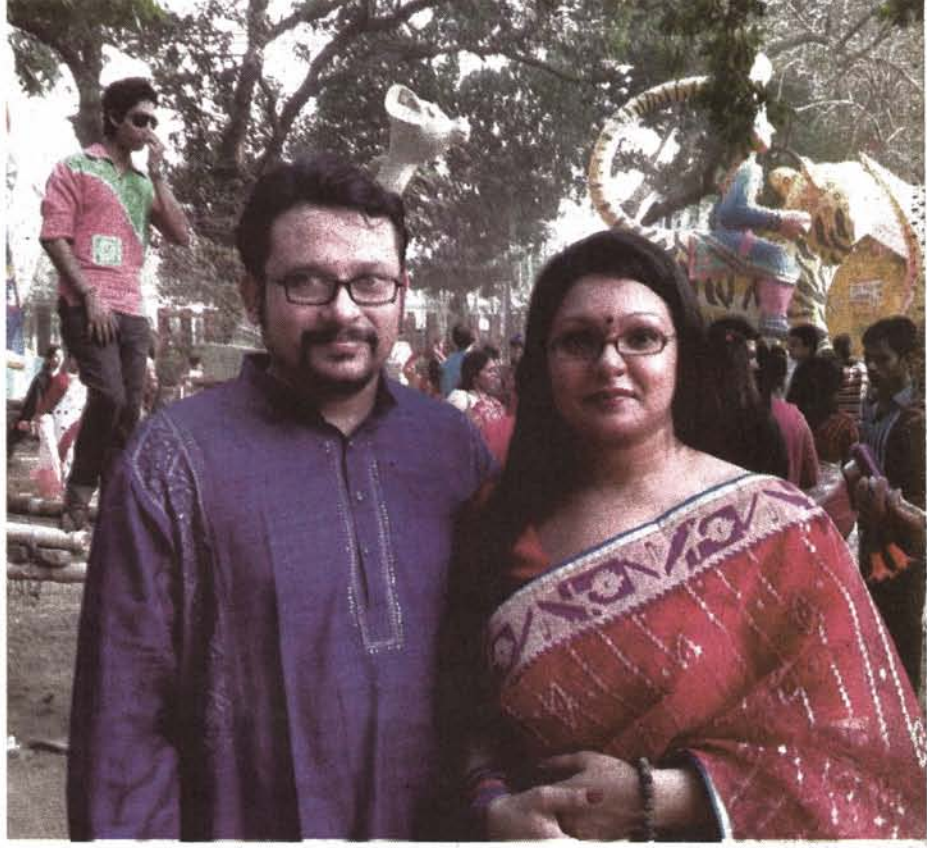


‘ভালবাসি’ এই ছোট্ট কথাটি বলতে একেবারেই কার্পণ্য করবেন না! প্রতিটি মানুষই চায় তার ভালবাসার মানুষটি তার কাছে ভালবাসা প্রকাশ করুক...

দাম্পত্যে ফিরিয়ে আনুন রোমান্টিকতা



ড. ফারসীম-ফারহানা শিক্ষক দম্পতি আদর্শ দম্পতির উদাহরণ

● নুসরাত জাহান

দৃশ্যপট-১ : রেহনুমা আর আয়াজের বিয়ে হয়েছিল ঠিক দশ বছর আগে। দু বছর প্রেমের পর বহু কাঠখড় পুড়িয়ে করতে হয়েছিল বিয়ে। এখন তাদের ঘর আলো করে ছয় বছরের রোকন আর দুই বছরের আশা। ছেলেমেয়ে সামলাতে সামলাতে রেহনুমা দম ফেলার সময় পায় না। সব ঠিক আছে, তবু কেন যেন আয়াজের মনে হয় কিছু একটা নেই। রেহনুমা আর আগের মতো নেই। আগেকার সেই ভালবাসা আজকাল বড় মিস করে আয়াজ।

দৃশ্যপট-২ : পাঁচ বছরের সংসার ইরিন এবং মামুনের। দুজনেই নিজেদের ক্যারিয়ার নিয়ে ভীষণ ব্যস্ত। এখন আর আগের মতো একসঙ্গে সময় কাটানো হয় না। অফিস থেকে ফিরে ঘরের কাজ সামলে যেন কোনো সময়ই থাকে না একে অপরের জন্য। নিজেদের ভেতরকার দূরত্বটুকু অনুভব করলেও কী করবে তারা বুঝে উঠতে পারে না।

ওপরের দুটি ঘটনা দাম্পত্যজীবনের খুবই সাধারণ দুটি দৃশ্য। ব্যস্ততার কারণে জীবনসঙ্গীর কাছ থেকে একটু একটু করে দূরে সরে যান অনেকেই। হারিয়ে ফেলেন সম্পর্কের রোমান্টিকতা। দুজনের মধ্যকার কেমিস্ট্রি কেমন যেন খিতিয়ে পড়ে। আজকাল হয়তো খুব ব্যস্ত আপনি। ঠিক আগের মতো সময় বের করতে পারছেন না নিজের জীবনসঙ্গীর জন্য। তিনিও হয়তো প্রতিনিয়ত অভিযোগ করে যান, আগের মতো রোমান্টিক নেই তুমি! মনটা তখন খারাপ হয় নিশ্চয়ই? মনে হয় ব্যস্ততার ভিড়ে বুঝি হারিয়ে যাচ্ছে সম্পর্কের মাধুর্য। দোষী মনে হয় নিজেই।

অথচ জানেন কি, খুব সহজেই আপনি আপনার দাম্পত্যে ফিরিয়ে আনতে পারবেন আগের সেই রোমান্টিকতা? এজন্য আপনাকে করতে হবে ছোট ছোট কিছু কাজ। ভয় পাবেন না, খুব সহজ এই কাজগুলো।

মনে রাখুন বিশেষ দিন : স্বামী বা স্ত্রীর জন্মদিন, প্রথম দেখার দিন এবং অন্যান্য বিশেষ দিনগুলো মনে রাখার চেষ্টা করুন। যদি মনে

রাখতে না পারেন, তাহলে সাহায্য নিন সেলফোনের রিমাইন্ডারের। বিশেষ দিনগুলো আগে থেকেই রিমাইন্ডার দিয়ে রাখুন। এ দিন তাকে চমকে দেয়ার ব্যবস্থা করুন। নিয়ে যান বেড়াতে অথবা দিন বিশেষ কোনো উপহার। তার জন্য বিশেষ কোনো খাবারও রান্না করতে পারেন।

ভালো শ্রোতা হোন : সব স্বামী বা স্ত্রী সব সময়ই চায় তার জীবনসঙ্গী তার কথা মন দিয়ে শুনুক। তাই আপনার স্বামী বা স্ত্রী কী বলতে চান তা মন দিয়ে শুনুন। তাকে উপলব্ধি করতে দিন যে আপনি তার কথা মন দিয়ে শুনছেন এবং গুরুত্ব দিচ্ছেন। পারলে তার ছোট ছোট ইচ্ছেগুলো নোট করে ফেলুন। সময়মতো তার ইচ্ছেগুলো পূরণ করে তাকে চমকে দিন।

বলুন ‘ভালবাসি’ : ‘ভালবাসি’ এই ছোট্ট কথাটি বলতে একেবারেই কার্পণ্য করবেন না! প্রতিটি মানুষই চায় তার ভালবাসার মানুষটি তার কাছে ভালবাসা প্রকাশ করুক। একান্ত মুহূর্তে আপনার স্বামী বা স্ত্রীকে বলুন তার কী কী আপনার খুব ভালো লাগে।

ঝটিকা ডেটে নিয়ে যান : শুধু প্রেমিক-প্রেমিকারাই রোমান্টিক ডেট করবে, এমন কোনো কথা নেই! আপনার স্বামী বা স্ত্রীকে নিয়ে মাঝে মাঝেই যান ডিনারে। অথবা যেতে পারেন সিনেমা দেখতে। কিংবা একদিন শুধু পার্কে গিয়ে দুজন হেঁটেই আসুন।

ভালোলাগার কথা বলুন : আপনার স্বামী বা স্ত্রীর অনেক কিছুই নিশ্চয়ই আপনার অনেক ভালো লাগে? দিনে অন্তত একবার এই ভালো লাগার ব্যাপারটি প্রকাশ করুন। তার যে ব্যাপারে আপনি খুশি হয়েছেন, সেটি তাকে জানান। আপনার প্রশংসা তার আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে তুলবে অনেকখানি। তিনিও আপনার প্রতি আরো মনোযোগী হয়ে উঠবেন।

খোঁজ নিন : যদিও দুজনেই একই বাড়িতে থাকেন, তারপরও দিনে অন্তত দুবার তার খোঁজ নিন। ফোনে কথা বলতে পারেন। তাকে দিনে একটা হলেও ম্যাসেজ দিন। ছোট ছোট এই কাজগুলো আপনার দাম্পত্যে ফিরিয়ে দেবে রোমান্টিকতা। ■