



মনের কথা

মানসিক সমস্যা ও তার সমাধান

সাপ্তাহিক ২০০০ পত্রিকার পাঠক-পাঠিকাদের
মানসিক সমস্যা 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 অ্যাডিনিউ
ঢাকা-১২০৫ এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন
newarticle2000@gmail.com

প্রশ্ন : আমি দুই বাচ্চার মা, বয়স ৪০ ছুই ছুই। আমার স্বামী আমার চেয়ে ছয় বছরের বড়; কিন্তু আমাদের দাম্পত্য সম্পর্ক বেশ ভালো। এককথায় বলা চলে বেশ ভালো। আমিও তাকে ভালবাসি যথেষ্ট; কিন্তু ইদানীং আমি ভীষণ অস্বস্তিতে আছি। কেউ একজন আমার দিকে একটু আলাদা মনোযোগ দিচ্ছে। দীর্ঘদিন ব্যাপারটা চলায় এখন আমিও তার প্রতি দুর্বল হয়ে পড়ছি। আমি ফিল্ম করছি তাকে। তাকে দেখতে ইচ্ছে করছে, তার সঙ্গে কথা বলতে বা চ্যাট করতে ইচ্ছে করে। করতে ভালো লাগে। ভয় হচ্ছে আমি কি পরকীয়ায় জড়িয়ে যাচ্ছি? তারও সংসার আছে এবং নিশ্চয়ই সেও সুখী তার দাম্পত্যে। খুব কম সময়ই তার সঙ্গে আমার দেখা হয়। কিন্তু দেখা হলেও আমি তেমন কথা বলতে পারি না। কোনো এক দুর্বল মুহুর্তে তাকে আমি বলেও ফেলেছি। সেটা নিয়ে কোনো অপরাধবোধ নেই। কিন্তু অপরাধবোধ হচ্ছে স্বামীকে নিয়ে, সম্পর্কটা নিয়েও। কী করতে পারি?

নায়লা, ইস্কাটন



উত্তর : ধন্যবাদ এমন একটি গুরুত্বপূর্ণ এবং ব্যক্তিগত বিষয় শেয়ার করার জন্য। আপনার চিঠি পড়ে মনে হচ্ছে আপনি সম্পর্কটির খুব প্রাথমিক অবস্থায় আছেন এবং সম্পর্কটি আসলে 'পরকীয়ার' দিকেই যাচ্ছে। অনেক সময় দীর্ঘ দাম্পত্যজীবনে, পারস্পরিক আকর্ষণ ধরে রাখার জন্য যে পরিচর্যার প্রয়োজন, সেটা নষ্ট হয়ে যায়। এক্ষেত্রে অন্য একটি নতুন সম্পর্কের মাধ্যমে নিজের গুরুত্ব নতুন করে অনুভব করা, অন্যের মনোজগতে সবসময় বাস করার আনন্দ, জৈবিক অনুভূতিগুলো নতুন করে অনুভব করা ইত্যাদির হাতছানি অনেকেই অগ্রাহ্য করতে পারে না। সুতরাং দাম্পত্যজীবনের মতো একটি প্রতিষ্ঠিত সম্পর্কে থাকার পরও অন্য কারো প্রতি দুর্বল হয়ে যাওয়া অস্বাভাবিক কিছু নয়। তবে মনের এ দুর্বলতাকে আপনি কতখানি প্রশ্রয় দেবেন এবং জটিল একটি সম্পর্কের মধ্যে ঢুকবেন, সে সিদ্ধান্ত সম্পূর্ণই আপনার। তবে জীবনের যে কোনো গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্তের আগে এর পরিণাম নিয়ে ভাবা উচিত। বিয়ের পর থেকে ধীরে ধীরে একটু একটু করে স্বামীর সঙ্গে আপনার যে দীর্ঘদিনের একটা আস্থা, ভালবাসা এবং বিশ্বাসের মজবুত ভিত্তি তৈরি হয়েছে, সেটার ওপর কিন্তু এই নতুন সম্পর্কের প্রভাব একসময় নিশ্চয়ই পড়বে। বর্তমানে সম্পর্কটি যে অবস্থায় রয়েছে, সেটাকে আরো প্রশ্রয় দিলে আপনি অনেকখানি জড়িয়ে পড়বেন এবং সম্পর্কটি আপনার নিয়ন্ত্রণে নাও থাকতে পারে। স্বামীর প্রতি আপনার যে অপরাধবোধ হচ্ছে, সেটা ই স্বাভাবিক এবং এ বোধ তার প্রতি আপনার ভালবাসারই প্রকাশ। আপনার স্বামী যদি ঠিক একই কাজ করতেন তাহলে আপনার কেমন লাগত, সেটা একটু চিন্তা করলেই বুঝতে পারবেন। আর এ ধরনের সম্পর্কের সবচেয়ে নেতিবাচক প্রভাব পড়ে কিন্তু সন্তানদের ওপর। সুতরাং আপনার সন্তান, স্বামী, সংসার, ঝামেলাহীন দাম্পত্যজীবনের গুরুত্ব বিবেচনা করে যদি বর্তমান নতুন সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে আসার সিদ্ধান্ত নেন- তবে দ্রুত তার সঙ্গে সব ধরনের যোগাযোগ বন্ধ করুন যেমন, দেখা করা, চ্যাট করা, কথা বলা, মেসেজ পাঠানো, ফেসবুকে তার প্রোফাইল দেখা ইত্যাদি। এছাড়া স্বামীর সঙ্গে একান্তে আলাদা করে

সময় কাটান, তার ভালো দিকগুলোর প্রতি বাড়তি মনোযোগ দিন এবং সম্পর্কের নতুন করে পরিচর্যা করুন।

প্রশ্ন : কলেজের আমার এক সহপাঠীকে দেখে খুব ভালো লাগে। আমি তাকে আমার জীবনের প্রথম প্রেমের প্রস্তাব দিই; কিন্তু সে মেনে নেয়নি। এরপর সে আমাকে ভালো বন্ধু হিসেবে মেনে নেয়। আমিও তাকে ভালো বন্ধু হিসেবে মেনে নিই। তার সঙ্গে ফোনে অনেক কথা বলি। কথা বলতে বলতে তার প্রতি আমার বিশ্বাস সৃষ্টি হয় এবং তাকে আমি আমার নিজের থেকেও বেশি বিশ্বাস করি। এভাবে একটি বছর চলে যায়। পরবর্তী সময়ে আমি জানতে পারি, দু-তিনটি ছেলের সঙ্গে তার প্রেমের সম্পর্ক ছিল। এখন তার সঙ্গে আমার কথা বলতে খারাপ লাগে এই ভেবে যে, সে অনেককেই কষ্ট দিয়েছে। তাকে যখন আমি কলেজে দেখি, তখন আমার অত্যন্ত কষ্ট হয়। মাঝেমাঝে মনে হয়, আমি সবকিছু কেন জানলাম? তার প্রতি আমি আমার বিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছি। এসব কারণে আমার পড়াশোনার অনেক ক্ষতি হচ্ছে।

সালাম, চট্টগ্রাম

উত্তর : আপনি যে খুব খারাপ অবস্থার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন সেটা বোঝা যাচ্ছে। তবে আপনার বন্ধু সম্পর্কে আপনি যেটা জেনেছেন, সেটার সত্যতা যাচাই করে নেয়া ভালো। বিষয়টি নিয়ে তার সঙ্গে সরাসরি কথা বলতে পারেন। আপনার চিঠি থেকে ঠিক বোঝা যাচ্ছে না তার কি দু-তিনটি ছেলের সঙ্গে একই সঙ্গে একই সময়ে প্রেম ছিল, নাকি আলাদা সময়ে তাদের সঙ্গে সম্পর্ক তৈরি হয়? যদি দ্বিতীয়টি ঠিক হয়, তাহলে বোধ হয় এটা নিয়ে এত মন খারাপ করার তেমন কোনো কারণ নেই।

একজনের জীবনে ২-৩ বার প্রেমের সম্পর্ক হতেই পারে এবং

নানা কারণেই সেটা ভেঙে যেতে পারে। ব্যক্তিগত বিষয় হওয়ায়, হয়তো সে আপনাকে এ নিয়ে কিছু বলেনি। আপনি দ্রুত মেয়েটির সঙ্গে কথা বলুন। সবকিছুর পরও মেনে নিতে না পারলে মেয়েটির সঙ্গে যোগাযোগ বন্ধ করুন। সময়ের সঙ্গে সঙ্গে বর্তমান যন্ত্রণা থেকে আপনি অবশ্যই বের হতে পারবেন। প্রয়োজনে বন্ধুদের সঙ্গে বেশি মিশুন। নিজেকে ব্যস্ত রাখুন। ■

বর্তমানে
সম্পর্কটি যে অবস্থায়
রয়েছে, সেটাকে আরো
প্রশ্রয় দিলে আপনি
অনেকখানি জড়িয়ে পড়বেন
এবং সম্পর্কটি আপনার
নিয়ন্ত্রণে নাও থাকতে
পারে...