



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 আর্ভিনিউ
ঢাকা-১২০৫ এই ঠিকানায় পাঠিয়ে দিন
newarticle2000@gmail.com

* আপনি চাইলে নাম-ঠিকানা গোপন রাখা হবে

প্রশ্ন : কিশোরীকাল থেকেই নারী-পুরুষের শারীরিক সম্পর্কটাকে আমার ভীষণ নেতিবাচক মনে হয়। ভীষণ কুৎসিত, নোংরা লাগে। এ ধারণা আমার কীভাবে হয়েছে জানি না। আমি কখনো নোঁদেখিনি বা খারাপ পত্রিকাও পড়িনি। এসব বিষয়ে কারো সঙ্গে কখনো আলোচনাও করিনি। আমার বিয়ে হয়েছে ১০ মাস হলো। আমি কোনোভাবেই আমার স্বামীকে শারীরিকভাবে মেনে নিতে পারি না। সারাদিন ঠিক থাকলেও রাত হলেই আমি আতঙ্কিত হয়ে পড়ি। প্রথমদিকে সে ব্যাপারটি সামলে নিলেও এখন জোরজবরদস্তি করে। দিন দিন আমাদের দাম্পত্যে ফাটল ধরছে। আমি এখন কী করব? নয়না, ঢাকা

উত্তর : দাম্পত্য সম্পর্ক ভালবাসা, রোমান্টিকতা, বন্ধুত্ব, স্নেহময়তা ইত্যাদি নানা কিছু বুনাটে তৈরি হবে এমনটাই প্রত্যাশিত। তবে এসব কিছু সঙ্গে এ সম্পর্কের অন্যতম মাধ্যমগত, সুন্দর ও অনন্য বিষয়টি কিন্তু নারী-পুরুষের শারীরিক সম্পর্ক (sexual relation)। শুধু জৈবিক চাহিদা (biological need) মেটানোর জন্যই নয়, ভালবাসা ও মমতায় জড়িয়ে পড়া দুজন নারী-পুরুষের পারস্পরিক আবেগ ও অনুভূতি প্রকাশের জন্য 'শরীর' এক অনবদ্য মাধ্যমও বটে।

শরীরের যে নিজস্ব একটি ভাষা রয়েছে, সে ভাষার মাধ্যমে অদ্ভুত ছন্দময়তায় এবং ব্যঞ্জনায় দুজন নারী-পুরুষের শুধু দৈহিকই নয়, এক ধরনের আত্মিক যোগাযোগও ঘটতে পারে। শরীরের মাধ্যমে পরস্পর পরস্পরকে নিয়ে যেতে পারে আবেগ, ভালবাসার এবং আনন্দের গভীর ও সুন্দরতম স্তরে। 'সেক্স' সম্পর্কে কিশোর থেকে আপনার মনে যে নেতিবাচক ধারণা তৈরি হয়েছে, সেটা আমাদের দেশের প্রেক্ষাপটে মেয়েদের মধ্যে খুবই 'কমন'। জীবনের অনিবার্য বিষয় হওয়া সত্ত্বেও বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই এটা একেবারেই অনুচ্চারিত বা নেতিবাচকভাবে উচ্চারিত। ফলে ছেলেবেলা থেকেই কৌতূহলের এ বিষয়টি সম্পর্কে নানা ভুল ধারণা এবং অমূলক আশঙ্কা শুধু নারীদের নয়, পুরুষদের মধ্যেও প্রচুর।

যা হোক, আপনার প্রশ্ন শুনে মনে হচ্ছে এ বিষয়ে আপনার অজ্ঞতাই মূলত এ ধরনের শারীরিক সম্পর্কের প্রতি অনীহা এবং তা থেকে আতঙ্কিত করে তুলেছে। শারীরিক সম্পর্ক অস্বীকার করে আপনার দাম্পত্যজীবন খুব একটা ছন্দে রাখতে পারবেন না। তবে আপনার স্বামী যেভাবে চেষ্টা করছে সেটা আপনার ভীতি আরো বাড়িয়ে দেবে। সমস্যাটা সমাধানের জন্য আপনার সেক্স থেরাপি (counselling on sex) প্রয়োজন। বেশ কয়েকটা সেশনের মাধ্যমে দাম্পত্যের দুজনকেই সেক্স কাউন্সেলিং করা হয়। বঙ্গবন্ধু মেডিক্যাল বিশ্ববিদ্যালয়ের ডি.বি.সি. ১২ তলায় প্রতি সোমবার বেলা ১১টা থেকে দুপুর ১টা পর্যন্ত 'সেক্স ক্লিনিক' চালু রয়েছে। পরামর্শের জন্য সেখানে যেতে পারেন অথবা ব্যক্তিগতভাবে যে কোনো মনোরোগ বিশেষজ্ঞ বা মনোবিদের কাছে যেতে পারেন। একটা কথা সব দাম্পত্যের মাথায় রাখা প্রয়োজন, দৈনন্দিন জৈবিক পরিতৃপ্তির সঙ্গে সঙ্গে শরীরে কিছু হয়ে উঠতে পারে পরস্পরের আশ্রয়, একে অপরের শৈশব এবং নিজেকে সম্পূর্ণভাবে মেলে ধরার চমৎকার উঠান। শুধু তা-ই নয়, সুন্দর ও সুস্থ এ সম্পর্ক নিজেদের প্রতি আস্থাশীল করে। সম্পর্ক বেড়ে ওঠে নিবিড়তায়, প্রেমে, শরীরে।

প্রশ্ন : আমি যাকে ভালবাসি সে থিয়েটার এবং মিডিয়ায় কাজ করে। এসব নিয়ে তার ব্যস্ততা আমাকে ক্রমেই ঈর্ষাকাতর করে তোলে। প্রায়ই তুমুল ঝগড়া বাধে। আমি জানি যে আমার সন্দেহ অমূলক। কিন্তু আমি ওর সঙ্গে কোনো মেয়ে

দেখলেই নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না। ইদানিং সে আমার সঙ্গে শীতল আচরণ করছে। থিয়েটার নিয়ে ওর এ আকর্ষণ কমেই বরং আমিই যেন গৌণ হয়ে পড়ছি। এ অবস্থা থেকে মুক্তি চাই। আমার কী করা উচিত?

নাম প্রকাশে অনিচ্ছুক, নারায়ণগঞ্জ

উত্তর : নারী-পুরুষের রোমান্টিক সম্পর্কটি আসলে এমনই যে মানসিক ও জৈবিক নির্ভরশীলতা এবং ভালবাসার দাবি থেকেই পরস্পরের প্রতি এক ধরনের অধিকারবোধ তৈরি হয়। তবে অধিকারবোধের এ সীমারেখাটা কিন্তু বেশ সূক্ষ্ম। সীমারেখাটা নির্ধারণ করতে না পারলে 'অধিকারবোধ' রূপ নেয় 'দখলদারী' মনোভাবের। ফলে যে প্রেমময় অধিকারবোধ পরস্পরকে খুব কাছের ও নিজের করে ভাবার আনন্দ দেয়, অনাকাঙ্ক্ষিত এ 'দখলদারী' মনোভাব সম্পর্কটিকে ততটা গুমোট করে ফেলে। নিজের ভালো লাগা, ইচ্ছেগুলো যখন অন্যের নিয়ন্ত্রণে চলে যায়, তখন ভালবাসার অনুভূতিগুলো হয়ে যেতে পারে বন্ধ। ফলে প্রেম ক্রমশ হারায় এর আকর্ষণ; আর উষ্ণতাকে ধীরে ধীরে দখল করতে থাকে শীতলতা।

আপনার 'ভালবাসার মানুষের' থিয়েটার সংক্রান্ত ব্যস্ততা এবং তার নারী সহকর্মীদের নিয়ে আপনার মনে যে ঈর্ষা ও অধিকারবোধ তৈরি হয়েছে, সেটা কিন্তু অপ্রত্যাশিত কিছু নয়। কিন্তু কীভাবে এটা প্রকাশ করবেন বা এর কতটুকুই আপনি বলবেন, তার ওপর নির্ভর করছে অনেক কিছু।

যাকে আপনি ভালবাসেন, সে যে সম্পূর্ণই একজন স্বাধীন ও আলাদা মানুষ— এই সহজ অথচ নিরেট সত্যটা আপনাকে বুঝতে এবং মেনে নিতে হবে। শুধু নর-নারীর সম্পর্কের ক্ষেত্রেই নয়, যে কোনো সম্পর্কেই ব্যক্তির একটি নিজস্ব জায়গা (personal space) বা জগৎ থাকা প্রয়োজন। এই একান্ত জগৎ/জায়গাটা যে শুধু তারই সেটা কিন্তু অন্যদের বুঝতে হবে। আপনি আপনার ভালবাসার মানুষের পেশাগত ও ব্যক্তির জীবন, এর সঙ্গে জড়িত তার আবেগ ও ভালো লাগা ইত্যাদির প্রতি আস্থাশীল থাকবেন এমনটাই কিন্তু কাঙ্ক্ষিত। আপনি নিজেই বুঝতে পারছেন আপনার সম্পর্কের শীতলতার কারণ হয়তো আপনার আচরণ ও মনোভাব। সুতরাং অভিমান তুলে আপনার বন্ধুর সঙ্গে সরাসরি কথা বলুন এবং আপনার ভুল স্বীকার করুন। প্রয়োজনে আপনাকে সময় কম দেয়া বা তার মহিলা সহকর্মীদের নিয়ে আপনার অনিরাপত্তাবোধ নিয়েও কথা বলতে পারেন। তবে আলোচনার সময় এমন কিছু বলবেন না যা তাকে, তার কাজের ক্ষেত্রে অথবা তার সহকর্মীদের কোনোভাবে অসম্মান করে। এ কথাও মনে রাখা প্রয়োজন যে আপনার জগৎ যদি শুধু আপনার প্রেমিককে নিয়েই কেন্দ্রীভূত হয়, তবে এ রকম সমস্যা মোকাবেলা করা কষ্টকর হবে। তাই নিজের প্রতি আরো মনোযোগী হোন। আপনার ভালো লাগার ক্ষেত্র বাড়ান, বন্ধু-বান্ধবদের সঙ্গে সময় কাটান। নিজের জগৎকে আরো বিকশিত করুন। ■