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

* আপনি চাইলে নাম-ঠিকানা গোপন রাখা হবে

প্রশ্ন : আমার বান্ধবী (বয়স ৪০) ফেসবুকে বেশ অ্যাকটিভ। দিনের অনেকটা সময় ফেসবুকে কাটায়। সে কখনো চ্যাট করত না, কিন্তু গত সাত মাস ধরে সে একজনের সঙ্গে চ্যাটে, ইয়াহুতে ম্যাসেঞ্জার ভাইবারে অনবরত কথা বলছে। ভদ্রলোক আবার তারই সমবয়সী পুরুষ। চ্যাটের কথা সে তার স্বামীকে আংশিক জানিয়েছে। সব ঠিকঠাক চলছিল, কিন্তু বেশ কদিন আগে তার স্বামী হঠাৎ তার ম্যাসেঞ্জার ইনবক্স চেক করে ভীষণ ক্ষুব্ধ হয়। কারণ ওখানে বেশকিছু অন্তরঙ্গ কথা ছিল। আমার বান্ধবী তার স্বামীকে অনেক বুঝিয়েছে, ওই লোকটি শুধুই তার ভালো বন্ধু, আর কিছু নয়। কিন্তু তার স্বামী খুব ভেঙে পড়েছে। আমার বান্ধবীকে সে সন্দেহ করছে না, আবার ভুলতেও পারছে না কথোপকথনগুলো। এদিকে আমার বান্ধবী একরোখা, সে বলছে ও আমার ভালো বন্ধু কিন্তু আমি আমার স্বামীকে ছাড়া অন্য কোনো পুরুষকে কখনো কল্পনাও করিনি। আর যে আমার ভালো বন্ধু তার সঙ্গেইবা বিনা দোষে সম্পর্ক ছিন্ন করি কী করে। আমার বান্ধবীর কী করা উচিত?

***অদিতি সামরিন**, চট্টগ্রাম*

উত্তর : আপনার বান্ধবীর অবশ্যই কারো সঙ্গে বন্ধুত্ব হতে পারে। আর এই বন্ধুত্ব যে কোনো বয়সেই, যে কারো সঙ্গেই হতে পারে। নতুন কারো সঙ্গে যখন আমাদের পরিচয় বা যোগাযোগ হয়, তখন ধীরে ধীরে তৈরি হতে পারে পারস্পরিক ভালোলাগা, যোগ হয় পারস্পরিক আস্থা, দায়িত্ববোধ, ভাবনা ও চিন্তার বিনিময় ইত্যাদি নানা কিছু। আর এভাবেই অন্যের সঙ্গে সম্পর্কিত হই আমরা। বন্ধুত্বের সম্পর্কও এসব কিছুর বাইরে নয়। একধরনের অন্তরঙ্গতা তৈরি হওয়াও এক্ষেত্রে অস্বাভাবিক কিছু নয়। তবে যে কোনো সম্পর্কের মতো বন্ধুত্বের সম্পর্কেও কিন্তু একটি নির্দিষ্ট সীমারেখা থাকে। আর এই সীমারেখার অতিক্রমণে সম্পর্কটি শুধু বন্ধুত্বে সীমাবদ্ধ নাও থাকতে পারে। সেখানে কোনো কোনো ক্ষেত্রে যুক্ত হয়ে যায় নারী-পুরুষ সম্পর্কের আরো নানা দিক। গত সাত মাস ধরে আপনার বান্ধবীর সঙ্গে যেভাবে অন্য একজন ব্যক্তির ফেসবুকে, ইয়াহু ম্যাসেঞ্জারে অনবরত কথা হচ্ছে সেই বর্ণনা শুনে এবং তাদের 'অন্তরঙ্গ' কথাবার্তায় তার স্বামীর ক্ষুব্ধ প্রতিক্রিয়া শুনে আপাতদৃষ্টিতে মনে হচ্ছে তাদের সম্পর্কটি শুধু নির্ভেজাল বন্ধুত্বে হয়তো সীমাবদ্ধ নেই। সম্পর্কের যে সীমারেখার কথা বলা হচ্ছে, সেটার অতিক্রম কিন্তু অনেক ক্ষেত্রে আমরা নিজের অজান্তেই করে ফেলি। 'সচেতন সীমালঙ্ঘন' এক্ষেত্রে নাও হতে পারে।

> একধরনের অন্তরঙ্গতা তৈরি হওয়াও এক্ষেত্রে অস্বাভাবিক কিছু নয়। তবে যে কোনো সম্পর্কের মতো বন্ধুত্বের সম্পর্কেও কিন্তু একটি নির্দিষ্ট সীমারেখা থাকে...

আবার নারী-পুরুষের সম্পর্কে নানাভাবেই আবেগীয় ও জৈবিক আকর্ষণ এবং একইসঙ্গে সামাজিক বা ধর্মীয় বিধিনিষেধের দ্বন্দ্ব (Conflict) তৈরি হয়। সে কারণেও এই সীমালঙ্ঘন সচেতনভাবে নিজেদের সামনে আনতে চাই না। সুতরাং আপনার বান্ধবী গত সাত মাস ধরে চলা যে সম্পর্ককে শুধুই একধরনের নির্ভেজাল বন্ধুত্ব বলতে চাইছে, সেটা আসলে কী ও কতখানি তা প্রথমে তার নিজের কাছে স্পষ্ট হওয়া প্রয়োজন। তার কথা অনুযায়ী সম্পর্কটি শুধু বন্ধুত্বের ধরে নিলেও যেহেতু তার স্বামী বিষয়টিতে এক রকম নিরাপত্তাহীনতা (Emotional insecurity) বোধ করছে সেটাও তার বিবেচনায় আনার প্রয়োজন রয়েছে। সিদ্ধান্ত গ্রহণে অনেক সময়ই আমাদের নির্ধারণ করার প্রয়োজন হয় কোনটাকে আমরা অগ্রাধিকার দেব। আর এই অগ্রাধিকারের সিদ্ধান্ত নির্ধারিত হয় আমাদের পছন্দ, বিবেচনাবোধ, নৈতিক অবস্থান, সম্পর্কের গুরুত্ব, কমিটমেন্ট, দায়িত্ববোধ ইত্যাদি নানা কিছুর সমন্বয়ে।

এসব সিদ্ধান্তের ক্ষেত্রে একটা ভাবনা মাথায় রাখলে সুবিধা হয়, সেটা হলো যে অভিজ্ঞতা আপনি আপনার জীবনে চান না, সেটা আরেকজনের সঙ্গে না করাই ভালো। আর এসব কিছুর বিবেচনায় যদি আপনার বান্ধবীর বিবাহিত সম্পর্কটি বেশি গুরুত্বপূর্ণ মনে হয়, তবে তার 'বন্ধুর' সঙ্গে যোগাযোগ কমিয়ে দেয়া ভালো। সেক্ষেত্রে বন্ধুর সঙ্গে তার অবস্থান এবং কেন সে যোগাযোগ বন্ধ করতে চাচ্ছে সেটা স্পষ্ট করে জানানো প্রয়োজন। তবে সবকিছুর আগে প্রয়োজন নিজের কাছে নিজের অবস্থান পরিষ্কার রাখা। নিজের কাছে এবং সেই সঙ্গে তার সম্পর্কিত মানুষদের কাছে নিজেকে স্বচ্ছ রাখা।

প্রশ্ন : আমি বেসরকারি একটি করপোরেট অফিসে নতুন চাকরিতে জয়েন করেছি। অফিসের পরিবেশ খুব বন্ধুত্বপূর্ণ। কাজ শেখার জায়গা হিসেবেও বেশ। কিন্তু অফিসের দ্বিতীয় দিন আমার ডেস্কের পাশের একজন আমায় খুব মার্জিতভাবেই বিয়ের প্রস্তাব দিয়ে বসেন। তার আচরণে কোনো খারাপ ইঙ্গিত ছিল না। কিন্তু আমি এই মুহূর্তে বিয়ে করতে চাচ্ছি না। তাকে সরাসরি বলার পর তিনি বলেছেন তিনি অপেক্ষা করবেন। প্রতিদিন তার সঙ্গে আমার দেখা হয়, তবে কথা হয় না। অফিস করতে হচ্ছে। আমি খুব অস্বস্তিতে আছি। এখন আমি কী করব?

***ইলা আফসারী**, ঢাকা*

উত্তর : প্রথম দেখাতেই আপনাকে ভালো লাগতে পারে এবং জীবনসঙ্গী হিসেবে আপনাকে দেখতে চাইতে পারে। এক্ষেত্রে আপনার সিদ্ধান্ত আপনি যেভাবে জানিয়েছেন সেটাও ঠিক আছে। তবে তাকে এড়িয়ে না গিয়ে অন্য সহকর্মীদের মতোই তার সঙ্গে মিশুন। স্বাভাবিক যোগাযোগ আপনার অস্বস্তি ঝেড়ে ফেলতে সাহায্য করবে। তাছাড়া কারো বিয়ের প্রস্তাব অস্বীকার মানে কিন্তু এই নয় যে, মানুষ হিসেবে তাকে আপনি অযোগ্যের খাতায় ফেলে দিয়েছেন। আশা করি আপনার স্বাভাবিক আচরণ আপনাদের পারস্পরিক অস্বস্তি ঝেড়ে ফেলতে সাহায্য করবে। ■