ভালোবাসার ভাষা

বহিঃআচরণ অনেক সময় একটি সুদৃঢ় সময়কে যেমন গড়তে পারে ঠিক তেমনিভাবে ভেঙে যেতেও সহায়তা করে। নিমিষেই ধুলোর মতো বিলীন-বিবর্ণ করে দিতে পারে আপনার রোমান্টিকতাকে...

বহিঃআচরণ কথাটায় একট অন্তর্নিহিত সম্পর্কের সম্পৃক্ততা রয়েছে। যা একজন প্রেমিক-প্রেমিকা, স্বামী-স্ত্রী, বন্ধু-বান্ধবের মধ্যে গড়ে তোলে মধুর, অর্থবহুল সম্পর্ক। প্রকাশভঙ্গির ভুল ব্যাখ্যার কারণে নষ্ট বা হারিয়ে যেতে পারে যুগ যুগ টিকে থাকা সম্পর্ক।

একথা সত্যি যে, অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের বহিঃপ্রকাশ সব সময় সঠিক ব্যাখ্যা দেয় না। তবে এর সঠিক ধারণা আপনাকে দিতে পারে আদর্শগত নিবিড় সম্পর্ক। তাই আপনাদের জন্য বিশেষ কিছু টিপ্স দেয়া হলো– সঠিক সময়ে সঠিকভাবে ব্যবহার করে হয়ে উঠতে পারেন যে কারোর কাছের মানুষ।

যেকোনো সম্পর্কের শুরু হয় দু'জনার দেখা-সাক্ষাতের মধ্য দিয়ে। তখন যদি আপনি একটি মিষ্টি প্রাণোচ্ছল হাসি দেন তাহলে আপনার প্রিয় মানুষটির হৃদয়ে বইবে সতেজতা। একটি সারল্য মাখানো হাসি বহিঃ ব্যবহার প্রকাশের প্রধান ও শ্রেষ্ঠ ক্ষমতা। আপনি যাকে ভালোবাসেন ওকে দেখে যদি একটি মিষ্টি হাসি দেন সে মুগ্ধ হতে বাধ্য। তবে সেই হাসিতে যেন আপনার আত্মবিশ্বাস, বন্ধুসুলভ প্রকাশ পায়। আপনি একটি হাসি দিয়ে যেকোনো কঠিন হৃদয়ের মানুষকে জয় করতে পারেন।

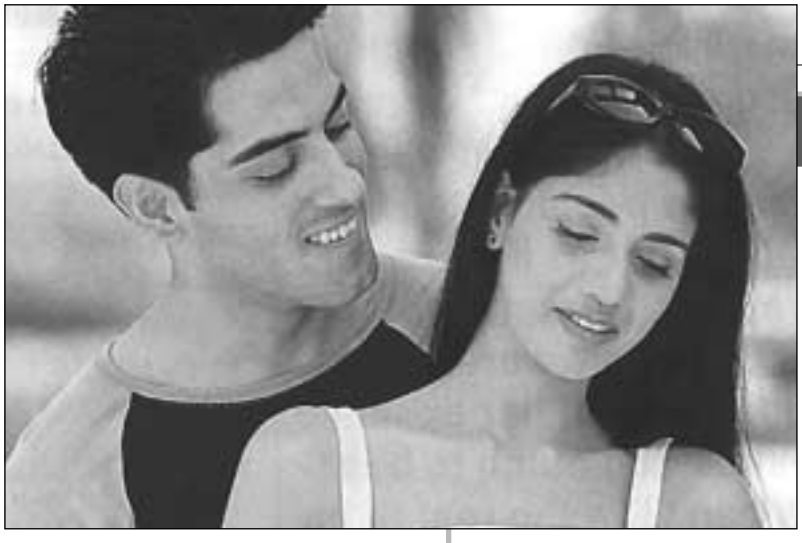
আপনার অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের ভাবভঙ্গি যতোটা সম্ভব সহজ-সরলভাবে প্রকাশ করুন। জটিলতা বর্জন করুন। এর ফলে আপনার প্রিয় মানুষকে অতি সহজেই আপনার প্রতি আকৃষ্ট করতে পারবেন।

নানারকম প্রতিবন্ধকতার মধ্যে প্রিয় মানুষকে নিজের প্রতি আকৃষ্ট করে রাখার জন্য কিছু আন্তরিক আচরণ প্রয়োগ করুন। এতে আপনার প্রতি মানুষের আগ্রহ আরো বেড়ে যাবে, সে সঙ্গে পূর্ণতা পাবে ভালোবাসার।

ভালোবাসার পূর্ণতার সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ অংশ একে অন্যকে নিজের করে পাওয়া। এমন প্রেমিকযুগল পাওয়া যাবে না যে, কেউ কখনো একসঙ্গে সময় অতিবাহিত করেনি। সিনেমা দেখেনি, গল্প-গুজব করেনি। এতে একে অন্যের অনেক কাছে চলে আসে।

একসঙ্গে সময় পার করার সময় আপনি অথবা আপনার প্রেমিকা আপনার কাঁধে মাথা রাখেন। রোমান্টিক মুহূর্তে আপনার এরূপ বডি ল্যাঙ্গুয়েজ হবে তাকে বোঝানোর ভাষা। আপনার প্রিয় মানুষ যাতে বুঝতে পারে আপনি তার প্রতি ধীরে ধীরে আগ্রহী হচ্ছেন এবং পরবর্তীতে তার প্রতিবেদনই সৃষ্টি করতে পারে আপনাদের সম্পর্কের ভিত্তি। কিন্তু মনে রাখবেন এমন কোনো আচরণ করবেন না যাতে করে আপনার আচরণের ভুল ব্যাখ্যা হয়। সঙ্গী দোটানায় ভোগেন। একটি সম্পর্ক যখন ধীরে ধীরে গড়তে থাকে তখন দু'জনার চাহিদা, অনুভূতি, আবেগ ক্রমশ বাড়তে থাকে। এ সমস্ত চাহিদাকে পূরণ করার তাগিদে বডি ল্যাঙ্গুয়েজের মধ্য দিয়ে দু'জনার মধ্যকার দূরত্ব দূর করতে হবে। দু'জনে একসঙ্গে কোথাও বসে সময় কাটান, নয়তো বা বসে ভালোবাসার বহিঃপ্রকাশ ঘটানোর চেষ্টা করুন। এতে আপনাদের সম্পর্কের অন্তরঙ্গতা আরো বেড়ে যাবে।

আপনি শুধুই প্রকাশ করলেন কিন্তু আপনার সঙ্গী/সঙ্গিনী আপনার দুর্বলতা বুঝতে পেরেও সেটা কিভাবে নিচ্ছেন সেটা জানা আপনার জন্য অত্যন্ত জরুরি বিষয়। নিজেদের মধ্যে অন্তরঙ্গতা বৃদ্ধি করে, নিজেদের মধ্যকার দূরত্ব করে যেকোনো প্রেমিক-প্রেমিকা এভাবে নিজেদের জানতে ও চিনতে পারবেন। তবে ছেলেদেরকে অবশ্যই তার সীমানা পেরিয়ে যাওয়া কখনোই সঠিক হবে না। নিজের সীমানার প্রতি লক্ষ্য রেখে নিজের মনকে সব রকমের সিদ্ধান্তের জন্য প্রস্তুত করুন। অনেকেই আছেন যারা প্রেমের সময় অতি আবেগে বা অতি অভিমানে একটুতে আহত হওয়ার অভ্যাস থাকতে পারে। এটি বর্জন করুন। আপনি মনে রাখবেন কারো সঙ্গে যদি



আপনার অন্তরঙ্গ সময় কাটে তার হাত ধরে বসে থাকা, তার কাঁধে মাথা রাখা, সম্পর্কের জন্য বড় ব্যাপার। স্পর্শ এমন একটি ব্যাপার যেটা যেকোনো সম্পর্কে বা হৃদয়ের সূক্ষ্ম পরিমাণে খুব তাড়াতাড়ি মানানসই অনুভূতি সৃষ্টি করে। যার পরিভাষা বোঝা আমাদের বোধের বাইরে। এই প্রভাব একটি সহজ-সরল হাসিও চোখে রেখে কথা বলার পরও সম্পর্ককে এগিয়ে নিয়ে যায় আরো একধাপ। আবারও প্রেমিকদের খাতিরে বলা হচ্ছে, নিজেদের সীমানা ঠিক রেখে তবেই মেলামেশা করুন। এমন কোনো অসংলগ্ন আচরণ করবেন না যাতে আপনার ও ভালোবাসার অসম্মান হয়।

গভীর কালো চোখে চোখ রেখে অনেকেই মনের ভাষা প্রকাশ করেন। সমস্ত প্রকাশভঙ্গির মধ্যে চোখাচোখি অর্থাৎ দৃষ্টি বদল অস্ত্র অত্যন্ত ক্ষমতাশালী ও উদ্বুদ্ধকারী ভঙ্গিমা। সরাসরি চোখে চোখ রেখে কথা বলার অভ্যাস যেকারোর ভেতরের আত্মবিশ্বাস ও কাছে টেনে আনার ক্ষমতা বাড়ায়। এই ভঙ্গিমা যেকোনো রোমাঞ্চকর সম্পর্ককে মানসিকভাবে এগিয়ে যাওয়ার ও প্রশান্তির প্রেরণা দেয়।

মাত্রাতিরিক্ত কোনো কিছুই ভালো না এটা সবার প্রয়োজন। আপনি যদি অতিমাত্রায় অর্থহীনভাবে তাকিয়ে থাকেন তাহলে আপনার ভালোবাসা, অনুভূতি, আপনার ভালোবাসার গভীরতার জন্য বয়ে আনবে অস্বস্তিকর পরিবেশ।

সার্বিকভাবে আপনি যদি আপনার সঙ্গীকে আপনার বাহ্যিক ভঙ্গিমা বোঝাতে সক্ষম হন হয়তো তিনি আপনার ভালোবাসায় সায় দিতেও পারে। হতে পারে পজেটিভ অথবা নেগেটিভ। মেনে নিন। কষ্ট, দুঃখ, ক্ষোভ কিছুই আপনার যেন বাহ্যিক আচরণে প্রকাশ না পায়। এতে আপনি হয়ে উঠবেন একজন বড় হৃদয়ের, ব্যক্তিত্বসম্পন্ন শ্রেষ্ঠ মানুষ। মানুষের মনে যখন খুব আনন্দ থাকে তখন সে আবারও নতুন করে নতুন কারো কাছ থেকে আকর্ষণ পেতে থাকে। এটি ধরে রাখার চেষ্টা করুন।

নাজিয়া হাসান

ভালোবাসার রকমফের

সুন্দর এই পৃথিবীর মূল ভিত্তি হলো ভালোবাসা। ভালোবাসা শব্দটির সঙ্গে ঘৃণা শব্দটির একটি বিপরীত সম্পর্ক আছে। ঘৃণার জন্যই এতো ধ্বংস, যুদ্ধ, হানাহানি। কেউ তার সঙ্গী/সঙ্গিনীকে বেশি ভালোবাসেন আবার প্রিয় মানুষটির ব্যবহার তাকে এতোই বিরক্ত করে যে তিনি তাকে ঘৃণা করতে শুরু করেন। দুটো ঘটনাই 'বিশ্বাস' শব্দটির ওপর দাঁড়িয়ে আছে। ভালোবাসার কোনো পরিপূরক নেই। তাই যতটা সম্ভব ঘৃণা ত্যাগ করে বিশ্বাস নিয়ে ভালোবাসায় মন ভরিয়ে তুলুন। কারণ–

- ভালোবাসা আপনাকে হাসতে শেখাবে
- ভালোবাসার অনুভূতিতে আপনার মন গাইতে পারে কোনো রোমান্টিক সুর
- ভালোবাসা সব বাঁধা পেরোতে সাহায্য করে
- ভালোবাসা জীবনের মুখ্য বিষয়
- ভালোবাসা একটি নিষ্পাপ হাসির মত
- ভালোবাসা অমরত্বের আরেক নাম
- ভালোবাসা যেন মাথার উপর ছাদ, বেঁচে থাকার খাদ্য
- ভালোবাসা নানা বর্ণে বর্ণিল
- ভালোবাসা এক ধরনের নিরাপত্তা
- পৃথিবীর আনন্দপ্রদ ব্যাপার হলো ভালোবাসা
- ভালোবাসার স্থায়িত্ব অনেক দিনের
- ভালোবাসা অন্তরের অন্তঃস্থল থেকে জন্ম নেয়
- ভালোবাসা সৃজনশীল
- ভালোবাসায় ভালোলাগা বৃদ্ধি পায় অনেক গুণ
- ভালোবাসা ইতিবাচক ভাবনা ভাবতে শেখায়
- ভালোবাসা নিজের প্রতি ভালোবাসা ও গুরুত্ব বাড়ায়
- ভালোবাসা সকালের নির্মল বাতাস শেষ বিকেলে মিষ্টি রোদ
- ভালোবাসা প্রাকৃতিক, যা ঘটবেই
- ভালোবাসা ছাড়া নর-নারী অর্থহীন

আপনি কেন ভালোবাসবেন তা নিয়ে আলোচনা হলো অনেকক্ষণ। আপনি যদি আপনার প্রিয় মানুষকে ভালো না বেসে ঘৃণা করেন তাহলেই আপনার জীবনে বিপর্যয় নেমে আসবে। কারণ ঘৃণা মানুষকে স্বার্থপর, নিশ্চুপ, বর্ণহীন, নির্লিপ্ত, অনিদ্রা, আশাহীন, ধ্বংসাত্মক হতে শেখায়। আগেই বলেছি ভালোবাসার কোনো পরিপূরক নেই।

ভালোবাসলেন অনেকক্ষণ, এতো ভালোবাসার পর আপনি কি পেলেন বা পাবেন দেখুন–

- প্রিয়জনের বাহুডোরে অবস্থানের অনুভূতি, যা আপনার কাছে সবচাইতে শ্রেষ্ঠ অনুভূতি
- ভালোবাসার ফলে আপনার চেহারায় আসবে ঔজ্জ্বল্য কোনো প্রকার প্রসাধন ছাড়াই
- ভালোবাসার ফলে ক্ষমা করতে পারা যায়।
- ভালোবাসায় আনে সুখনিদ্রা
- ভালোবাসার জন্যই নৈরাশ্যকে দূরে ঠেলে আশাবাদী হওয়া যায়
- ভালোবাসার ফলেই সম্পর্কে আসে বিশ্বাস
- ভালোবাসার জন্যই শিখতে পারবেন অনেক কিছু
- হৃদয়ে কোনো ক্ষত থাকলে ভালোবাসা সেটা সারিয়ে দেয়
- ভালোবাসা মানেই অনেক মুহূর্ত যা দু'জনে শেয়ার করা যায়
- ভালোবাসার স্পর্শ অনেক দুঃখ-কষ্ট ভুলিয়ে দেয়
- ভালোবাসা একত্রিত করে

সুতরাং ভালোবাসুন, ভালোবাসতে শেখান।