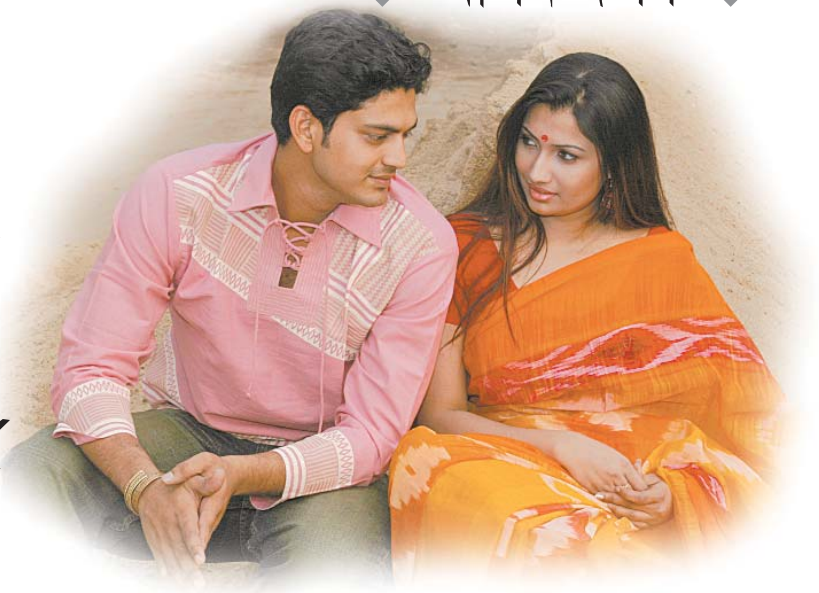
কিভাবে এড়াবেন বিয়ের পরের সম্পর্ক



অনেক সময় আমরা 'ভালোবাসা' আর 'ভালোলাগা'র মধ্যে পার্থক্যটা করতে পারি না। যেকোনো সম্পর্ক সময়ের সঙ্গে সঙ্গে পুরনো হতে থাকে। তখন অন্য কেউ মন ছুঁয়ে যেতে পারে। তাকে কি কখনো গুরুত্ব দিতে হয়? যেমন- চলন্ত বাস থেকে দেখলেন একটা সুন্দর ফুল। চাইলেই কি বাস থামিয়ে সেই ফুলটি নেয়া সম্ভব? যদিও সম্ভব হয় তাহলে অনেক মানুষের কষ্ট হবে বাস থামানোর জন্য। সে রকমই সব ভালোলাগা বা ভালোবাসাকে গুরুত্ব দিতে হয় না। আর সেটা যদি হয় বিয়ের পরের ভালোবাসা, কি প্রয়োজন তার?

সামাজিক নিয়মে বিয়ের পর সঙ্গীকে ভালোবেসেই সারাটা জীবন কাটানোর প্রত্যাশা থাকলেও অনেক সময় তা সম্ভব হয় না। বিয়ে-পরবর্তী জীবনে সে অন্য কোনো সম্পর্কে জড়িয়ে পড়ে যা 'পরকীয়া' নামে পরিচিত।

বেশির ভাগ ক্ষেত্রেই এই অ্যাফেয়ারের সৃষ্টি হয় বিবাহিত জীবনের একঘেয়েমি অথবা সাময়িক শারীরিক আকর্ষণের কারণে। একটি বিবাহিত সম্পর্কের মধ্যে একাধিক কারণে ধীরে ধীরে সৃষ্টি হয় নানা রকম শূন্যতা। এই শূন্যতার সুযোগেই অনেক ক্ষেত্রে পরকীয়ার সূচনা। ফলে স্ত্রীর কাছে অন্য পুরুষ বা স্বামীর কাছে অন্য নারী আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে। এভাবে এক পক্ষের অন্য সম্পর্কে জড়িয়ে পড়া ডেকে আনে নানা রকম বিপত্তি। সৃষ্টি হয় সামাজিক, পারিবারিক সমস্যা। স্বামী বা স্ত্রীর পরকীয়া দু'জনের জন্যই অপমান ও লজ্জার। এ রকম পরিস্থিতি যেন সৃষ্টি না হয় বা হলেও যেন তা কাটিয়ে ওঠা যায় সে জন্য দু'জনকেই সতর্ক থাকতে হবে।

স্ত্রীর জন্য পরামর্শ

■ এমন কোনো পরিস্থিতির সৃষ্টি করবেন না যেন আপনার স্বামী মিথ্যা কথা বলতে পারে। আর যদি সেই মিথ্যায় স্বামী আপনার কাছে ধরা পড়ে যায় তাহলে তিনি লজ্জায় আপনাকে এড়িয়ে চলতে চাইবে।

■ স্বামীর দিকে খেয়াল রাখুন। তবে তা যেন তাকে বিরক্ত না করে। অর্থাৎ বারবার তার খোঁজ করবেন না। ফোনে বারবার জিজ্ঞাসা করবেন না তিনি এখন কোথায়, কি করছেন।

■ সকালটা শুরু করুন শান্তির মধ্যে দিয়ে। একটু হাসি-ঠাট্টা স্বামীকে আপনার প্রতি আকৃষ্ট করে রাখবে সারা দিন।

■ নিজের প্রতি যত্নবান হোন। বিয়ে হলেই নারী ফুরিয়ে যায় না। স্বামী অফিস থেকে আসার আগে নিজেকে একটু গুছিয়ে নিন, যেন ক্লান্ত স্বামী আপনাকে দেখে সজীব হয়ে ওঠে।

■ স্বামী যদি বাইরের কোনো সম্পর্কে জড়িয়ে যায় তাহলে আচমকা প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না। স্বামীকে ফিরিয়ে আনতে তাকে তাৎক্ষণিকভাবে কোনো পরামর্শ দেবেন না। বরং তাকে যে আপনি এখনো ভালোবাসেন, এখনো আপনার কাছে তিনি সবচেয়ে আকর্ষণীয় ও গুরুত্বপূর্ণ তা বিভিন্নভাবে জানান।

■ পরিবারের অন্য কোনো সদস্যকে এ সম্পর্কের বিষয়ে একেবারেই জড়াবেন না।

■ স্বামীর মধ্যে আপনার সম্পর্কে ঈর্ষার সৃষ্টি করুন। কোনো বন্ধু বা আপনজনের সঙ্গে মিথ্যা সম্পর্ক তৈরি করুন। ওনাকে ভাবতে বাধ্য করুন। ওর মধ্যে কি নেই যে আপনি অন্য সম্পর্কে জড়াচ্ছেন? এ অনুভূতি তাকে আপনার কাছে ফিরিয়ে আনবে।

স্বামীর জন্য পরামর্শ

■ অনর্থক ঝগড়া করে ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করবেন না। শারীরিক ও মানসিক দূরত্ব বাড়ান। ভদ্র ব্যবহার করুন। ভাব দেখান তাকে অবহেলা করছেন।

■ একজন নারীর কাছে মায়ের ভূমিকা অনেক গুরুত্বপূর্ণ। আপনি আপনার স্ত্রীর জীবনে অনিশ্চয়তা আনতে পারেন মায়ের ভূমিকায় প্রবেশ করে। যেমন- আগে আপনার স্ত্রী বাচ্চাদের সময় দিতেন বেশি। কিন্তু এখন সময় দিচ্ছে অন্য পুরুষকে। এখন বাচ্চাদের সময় দেবেন আপনি। ফলে আপনার স্ত্রীর মনে অপরাধবোধের সৃষ্টি হবে।

■ পরিবারের সঙ্গে সময় কাটান। এতে আপনার স্ত্রী বহির্মুখী হতে পারবে না।

■ মাঝে মাঝে পরিবারের সবাইকে নিয়ে বাইরে খেয়ে আসুন। বেড়াতে যান। বৈচিত্র্য আপনার ও স্ত্রীর মধ্যে শিথিল হয়ে পড়া সম্পর্কের ঘনিষ্ঠতা বাড়াতে সাহায্য করবে।

■ স্ত্রীর প্রতি মনোযোগী হন। যেমন- আপনার স্ত্রী চকলেট পছন্দ করে। তাই বাচ্চাদের সঙ্গে সঙ্গে স্ত্রীর জন্যও চকলেট কিনে আনুন।

■ এতসবের পরেও যদি ফেরত না আসে তাহলে খুব সহজভাবে বলুন আপনি ডিভোর্স চান। কারণ তাকে আপনি অন্য কারো সঙ্গে ভাগ করে নিতে চান না। হয়তো এই কথাটিই আপনার শেষ হাতিয়ার।

তবে এতকিছুর পরও মনে রাখবেন, ধৈর্য সবচেয়ে বড় বিষয়। মাথা ঠান্ডা রেখে ধৈর্য নিয়ে কাজ করুন, তাহলেই সবকিছু ঠিক। সম্পর্ককে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সীমাবদ্ধ না রেখে বন্ধুর মতো করে তুলুন। এই বন্ধুত্বের সম্পর্কই হবে আপনার গোপন সম্পদ।

ফারহানা লাবনী

কাছে বা দূরে

প্রেমিক-প্রেমিকা বা স্বামী-স্ত্রী- দু'জনের ব্যস্ততার কারণে একে অপরকে ঠিকমতো সময় দিতে পারছেন না। দু'জনেই টেনশনে ভুগছেন। এ ক্ষেত্রে কী করা যায়? যোগাযোগ ব্যবস্থার এই বিপ্লবের যুগে দু'জন যত দূরেই থাকুন না কেন কাছে আসার অনেক উপায় রয়েছে।

ধরুন আপনি বাসায় অপেক্ষা করছেন আপনার স্বামী, প্রেমিক বা প্রেমিকা তখন ঢাকার মহাযানজটে আটকে পড়ে আছেন। এক ঘন্টা না দুই ঘন্টা পর জ্যাম থেকে মুক্ত হবেন তার নিশ্চয়তা নেই।

তার কাছে নিশ্চয়ই একটি মোবাইল আছে। জ্যামের ক্লান্তি দূর করার জন্যে এসএমএস করুন। ফোন করে কথা বলার চেয়ে মেসেস অনেক সময় বেশি আনন্দদায়ক। মেসেস আদান-প্রদানে সময় কেটে যাবে আনন্দের সঙ্গে। আপনাদের সম্পর্কের গভীরতার ওপর নির্ভর করে কী ধরনের মেসেস পাঠাবেন।

রিকশায় বা সিএনজিতে বসে মেসেস পাঠানের সময় সাবধান থাকবেন। না হলে আবার ছিনতাইকারির টার্গেটে পরিণত হয়ে যেতে পারেন।

* দু'জন এক সঙ্গে হয়েছেন। কিন্তু কোথাও যাওয়ার জায়গা খুঁজে পাচ্ছেন না। জায়গা ঠিক করার দায়িত্ব একজন আরেকজনকে দিতে চাইছেন। এ নিয়ে ইতিমধ্যে হয়তো কিছুটা মনোমালিন্য হয়েও গেছে। দু'জন দু'দিকে হাঁটা শুরু করার আগেই সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলুন। এত চিন্তা না করে বসুন্ধরা সিটিতে গিয়ে একটা সিনেমা দেখে আসুন না। অথবা চলে যান ফ্যান্টাসি কিংডম বা নন্দনে।

* নদী আপনাদের প্রিয় হলে সোজা চলে যান সদরঘাটে। ঘন্টা হিসেবে নৌকা ভাড়া করে কাটিয়ে দিন কিছুটা সময়, একান্ত দু'জনে।

* একদিনে ঘুরে আসা যায় এমন যেকোনো স্থানে চলে যেতে পারেন। হতে পারে সাভার স্মৃতিসৌধ বা ময়মনসিংহ...।

* কোথাও যাবার জায়গা খুঁজে না পেয়ে বারবার ঢুকতে হচ্ছে ফাস্ট ফুডের দোকানে। একঘেয়েমি লেগে গেছে। একঘেয়েমি দূর করতে রাতে একসঙ্গে বাইরে কোথাও ডিনার করেন, ভালো লাগবে।

* যেকোনো পরিবেশে আলাপের সময় দু'জনই অভিযোগ করা থেকে বিরক্ত থাকুন। সুন্দর মুহূর্ত সুন্দরভাবে কাটান। অভিযোগ করার পরে অনেক সময় পাবেন।

বর্ষা গাঙ্গুলি

গণস্বাস্থ্য অর্থোপেডিক বিভাগ : স্বল্প ব্যয়ে উত্তম চিকিৎসা

হাড় ভেঙ্গে বাড়ীতে শুয়ে কষ্ট পাবার প্রয়োজন নেই।

১. **গণস্বাস্থ্য নগর হাসপাতাল** বাড়ী-১৪ই, সড়ক-৬, ধানমন্ডি, ঢাকা-১২০৫, ফোন : ৮৬১৭২০৮, ৯৬৭৩৫১২
২. **সাভার গণস্বাস্থ্য মেডিকেল কলেজ হাসপাতাল** মির্জানগর, ভায়া সাভার ক্যান্টনমেন্ট, জাতীয় স্মৃতিসৌধের সন্নিকটে, ঢাকা-১৩৪৪, ফোন : ৭৭০৮০০৩, ৭৭০৮৩৩৬

বিলেতে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত অত্যন্ত নামকরা অর্থোপেডিক অধ্যাপক পরিচালিত। সকল প্রকার হাড়ভাঙ্গা ও সন্ধির ব্যথা-বেদনার চিকিৎসা অতি অল্প খরচে করা হয়। কেবল মাত্র হাসপাতালে থাকাকালে খাওয়া খরচ নিজের।
১. **মাত্র ৫০০০/- টাকায়** ছোট ও মাঝারী সাইজের ভাঙ্গা হাড় জোড়া লাগানো, এক্স-রে, বিভিন্ন রক্ত পরীক্ষা এবং ২ সপ্তাহ হাসপাতালে থাকা ও সকল ওষুধের খরচ সমেত পূর্ণ চিকিৎসা।
২. **১২০০০/- টাকায়** নেইল, প্লেট, স্ক্রু লাগানো বা বড় ভাঙ্গা হাড় জোড়া লাগানো, অষ্টিন মুর প্রসথেসিস (Prosthesis) কেনা সার্জন ফি, এনাসথেসিয়া ও এনাসথেটিস্টের ফি, অপারেশন থিয়েটারের ভাড়া, সকল ওষুধ (রক্ত ছাড়া), একাধিক এক্স-রে ও আল্টাসনোগ্রাফী, ইসিজি, বিভিন্ন প্যাথলজী পরীক্ষা এবং **৪ সপ্তাহ হাসপাতালে থাকা ও সার্বক্ষণিক প্যারামেডিক সেবা**।

ইউনিয়নের নির্বাচিত মহিলা সদস্যাদের সুপারিশে অতি দরিদ্র রোগীদের সর্বোচ্চ এক-পশ্চমাংশ খরচ মওকুফ