



249317 - যবে নারী তার স্বামীর সাথে চুপ করে থাকার সমস্যায় ভুগছেন এবং তার সাথে অব্যাহতভাবে প্রতিক্রিয়া দেখতে সক্ষম হচ্ছনে না— এর সমাধান চাচ্ছনে

প্রশ্ন

আমার সমস্যা হলো আমি মানুষের সাথে কম কথা বলি। বিশেষতঃ আমার স্বামীর সাথে। আমাদের বাসায় ব্যাপকভাবে নরিবতা বরাজ করে। আমি দেখি আমার স্বামী মোবাইল হাতে ধরে উচ্চস্বরে হাসছে। যখন আমার সাথে বসে সে চায় আমি তার সাথে কথা বলি। আমি কিছু বিষয়ে তার সাথে কথা বলা শুরু করি। তবে সে সময় আমি অনুভব করি যে, আমার মাথা খালি। সে রসকিতা অনকে পছন্দ করে; যার অধিকাংশই মথিয়া। কিন্তু আমি এটা পছন্দ করি না। আমি মাঝেমধ্যে তাকে বলি কারো ব্যাপারে কথা বলা না; এতে সে আমার উপর বিরক্ত হয়। সে বলে: তুমি শিখু চুপ করে থাক। এমনকি সফরকালেও আমরা ক্যাসটে চালিয়ে রাখি। যদি তার কোন বন্ধু ফোন করে সে হয়তো তিনি ঘণ্টা তার সাথে কথা বলে। কথার অধিকাংশ হচ্ছ হেসি ও মন্তব্য। এ সময় আমি তার পাশেই থাকি। আমি চাই আমার জীবন পরিবর্তন হোক। উল্লেখ্য, আমার কঞ্চিত ফোবিয়া আছে। আমাদের বয়সে তনি বছর। আমার একটি সন্তান আছে। আমার স্বামীর শখ হচ্ছ বই পড়া, সে ফুটবল ও কবতি ভালোবাসে।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

সম্মানতি বনে, আপনি সর্বশেষে যা উল্লেখ করেছেন যে, আপনার স্বামীর শখ হচ্ছ বই পড়া, কবতি ও ফুটবল আমরা সটো দিয়ে শুরু করছি।

কনেনা দাম্পত্য জীবনে নরিবতা কাটানোর সর্বোত্তম পন্থা হচ্ছ শখ ও গুরুত্বের বিষয়ে পারস্পারকি আলাপচারতি। বই পড়া ও কবতি একটি বিস্তৃত অঙ্গন যা নিয়ে উপভোগ্য ও উপকারী আলোচনা করার অনকে দকি রয়েছে। আপনার স্বামীর পছন্দরে বই ও কবতি কোনগুলো আপনি সগেগুলো জনে ননি এবং পর্যায়ক্রমে সসেব বিষয়ে আলোচনা করুন।

আপনি আপনার স্বামীকে বলতে পারনে আপনার পড়ার জন্য একটি বই নরিবাচন করত। এরপর এই বই নিয়ে আপনাদের মাঝে আলোচনা পর্যালোচনা হতে পারে। কথিবা আপনি আপনার স্বামীকে জিজ্ঞেসে করুন আজকে সে কী পড়ছে, গতকাল কী পড়ছে? বইটির লেখক কে? বইটিতে ককি বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে? তাতে ককি চিন্তাধারা অন্তর্ভুক্ত হয়েছে? ইত্যাদি।

এই আলাপচারতিয় রসকিতা কথিবা মজার বিষয় থাকবেই; যা আলোচনাকে প্রাণচাঞ্চল্য ও আগ্রহী করে তুলবে এবং অলসতা



ও বরিক্ত দূর করবে। এভাবে আপনি নিরবতার প্রতিনিধকতাটি কাটতে পারবেন এবং আপনার স্বামী ইচ্ছা পূরণ করতে পারবেন এবং আপনাদের মাঝে বুঝাপড়া ও ঘনিষ্ঠতা বৃদ্ধি পাবে।

কটৌকমূলক সাহিত্যেরে বই পড়তে কোন আপত্তি নাই; যমেন জাহযেরে লখিতি 'আল-বুখালা' (কৃপণরো), আখবারুল হামক্বা ওয়াত তুফাইলয়িনি (নিরবোধ ও পরান্নজীবীদরে খবরাখবর) ইত্যাদি। কথিবা সমকালীন রম্য সাহিত্যিকিদরে বই পড়তে পারনে। এটাকে আলোচনার বিষয় বানাতে পারনে কথিবা দৃষ্টিভিঙ্গি আদানপ্রদানরে উপলক্ব বানাতে পারনে।

সাধারণভাবে তার কটৌক ও কথায় যথাযথ প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে শুনুন (effective listening) বাঞ্ছনীয়। যহেতে এ ধরণরে শুনায় ইতিবাচক ও কথা বলার প্রতি উৎসাহব্য়ঞ্জক প্রতিক্রিয়া থাকে। সাধারণত এ ধরণরে প্রতিক্রিয়া ইতিবাচক মন্তব্য করা ও শুনার আগ্রহ ফুটিয়ে তোলার মাধ্যমে সম্পন্ন হয় এবং বডি ল্যাঙ্গুয়েজে (দৃষ্টি, চোখেরে ইশারা)-এর মাধ্যমে কথাকে গুরুত্ব দেয়ার বিষয়টি প্রকাশ করা হয়; যদিও সবে কথা আপনার কাছে গুরুত্বহীন হোক না কেন।

আর সফর ও পারিবারিক আসরে যা করা ভাল সটো হলো সবে গুরুত্ব দিয়ে কোন ক্যাসটে শুনুন কথিবা কোন বন্ধু কথা বলায় প্রতিনিধকতা তরী করার কাছে আপনি হার মানবেন না। বরং এ প্রসঙ্গগুলোকে আপনি আপনাদের উভয়রে মাঝে নিরবতা ভাঙার ক্ষত্রে কাজে লাগান এবং এটাকে আপনাদের আলাপচারতির ইস্যু বানান। সটো এভাবে আপনি শুনছেন সটোর ব্যাপারে মন্তব্য করা ও তার দৃষ্টিভিঙ্গি পর্যালোচনা করার মাধ্যমে।

আর যবে ফোবয়ার কথা উল্লেখ করছেন সটোর ব্যাপারে কথা হলো যদি সটো অপরচিত্তি মানুষরে সামনে কথা বলা বা তাদরে উপস্থিত্তিতে কোন কাজ করার সময় ভয় কথিবা উদ্বেগিনতা আকারে হয় তাহলে এটা একটা পরচিত্তি চিকিৎসায়োগ্য উপসর্গ; যটোকে সামাজিক ভীতি (Social Phobia) কথিবা সামাজিক উদ্বেগে ব্যাধি (Social Anxiety Disorder) বলা হয়। আপনার জন্য আমাদরে উপদশে হলো এই ফোবয়ার সরাসরি ও কার্যকরী চিকিৎসার জন্য আপনি একজন মহিলা মনোরোগ ডাক্তার বা কনসালটেন্টেরে সাথে সরাসরি সাক্ষাৎ করুন; যনিকি কিছু বঠেকরে মাধ্যমে এবং প্রয়োজন হলে কিছু ঔষধরে মাধ্যমে চিকিৎসা দিবনে।

আল্লাহই সর্বজ্ঞ।