249317 - যে নারী তার স্বামীর সাথে চুপ করে থাকার সমস্যায় ভুগছেন এবং তার সাথে অব্যাহতভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাতে সক্ষম হচ্ছেন না— এর সমাধান চাচ্ছেন

প্রশ্ন

আমার সমস্যা হলো আমি মানুষের সাথে কম কথা বলি। বিশেষতঃ আমার স্বামীর সাথে। আমাদের বাসায় ব্যাপকভাবে নিরবতা বিরাজ 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 রসিকতা অনেক পছন্দ করে; যার অধিকাংশই মিথ্যা। কিন্তু আমি এটা পছন্দ করি না। আমি মাঝেমধ্যে তাকে বলি কারো ব্যাপারে কথা বলো না; এতে সে আমার উপর বিরক্ত হয়। সে বলে: তুমি শুধু চুপ করে থাক। এমনকি সফরকালেও আমরা ক্যাসেটে চালিয়ে রাখি। যদি তার কোন বন্ধু ফোন করে সে হয়তো তিন ঘণ্টা তার সাথে কথা বলে। কথার অধিকাংশ হচ্ছে হাসি ও মন্তব্য। এ সময় আমি তার পাশেই থাকি। আমি চাই আমার জীবন পরিবর্তন হোক। উল্লেখ্য, আমার কিঞ্চিত ফোবিয়া আছে। আমাদের বিয়ের বয়স তিন বছর। আমার একটি সন্তান আছে। আমার স্বামীর শখ হচ্ছে বই পড়া, সে ফুটবল ও কবিতা ভালোবাসে।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।.

সম্মানিত বোন, আপনি সর্বশেষে যা উল্লেখ করেছেন যে, আপনার স্বামীর শখ হচ্ছে বই পড়া, কবিতা ও ফুটবল আমরা সেটা দিয়ে শুরু করছি।

কোনো দাম্পত্য জীবনে নিরবতা কাটানোর সর্বোত্তম পন্থা হচ্ছে শখ ও গুরুত্বের বিষয়ে পারস্পরিক আলাপচারিতা। বই পড়া ও কবিতা একটি বিস্তৃত অঙ্গন যা নিয়ে উপভোগ্য ও উপকারী আলোচনা করার অনেক দিক রয়েছে। আপনার স্বামীর পছন্দের বই ও কবিতা কোনগুলো আপনি সেগুলো জেনে নিন এবং পর্যায়ক্রমে সেসব বিষয়ে আলোচনা করুন।

আপনি আপনার স্বামীকে বলতে পারেন আপনার পড়ার জন্য একটি বই নির্বাচন করতে। এরপর এই বই নিয়ে আপনাদের মাঝে আলোচনা পর্যালোচনা হতে পারে। কিংবা আপনি আপনার স্বামীকে জিজ্ঞেস করুন আজকে সে কী পড়ছে, গতকাল কী পড়ছে? বইটির লেখক কে? বইটিতে কি কি বিষয়ে আলোচনা করা হয়েছে? তাতে কি কি চিন্তাধারা অন্তর্ভুক্ত হয়েছে? ইত্যাদি।

এই আলাপচারিতায় রসিকতা কিংবা মজার বিষয় থাকবেই; যা আলোচনাকে প্রাণচাঞ্চল্য ও আগ্রহী করে তুলবে এবং অলসতা

ও বরিক্তি দূর করবে। এভাবে আপনি নরিবতার প্রতবিন্ধকতাটি কাটাতে পারবনে এবং আপনার স্বামী ইচ্ছা পূরণ করতে পারবনে এবং আপনাদরে মাঝে বুঝাপড়া ও ঘনষ্ঠিতা বৃদ্ধি পাবে।

কৌতুকমূলক সাহত্যিরে বই পড়তে কোন আপত্তি নইে; যমেন জাহযেরে লখিতি 'আল-বুখালা' (কৃপণরো), আখবারুল হামক্বা ওয়াত তুফাইলয়িনি (নর্বিোধ ও পরান্নজীবীদরে খবরাখবর) ইত্যাদি। কংিবা সমকালীন রম্য সাহত্যিকিদরে বই পড়তে পারনে। এটাকে আলোচনার বষিয় বানাতে পারনে কংিবা দৃষ্টভিঙ্গি আদানপ্রদানরে উপলক্ষ বানাতে পারনে।

সাধারণভাবে তার কৌতুক ও কথায় যথাযথ প্রতক্রিয়িা প্রকাশ করার জন্য মনোযোগ দয়িে শুনা (effective listening) বাঞ্চনীয়। যহেতেু এ ধরণরে শুনায় ইতবিাচক ও কথা বলার প্রতি উৎসাহব্যঞ্জক প্রতক্রিয়িা থাকে। সাধারণত এ ধরণরে প্রতক্রিয়িা ইতবিাচক মন্তব্য করা ও শুনার আগ্রহ ফুটয়িে তোলার মাধ্যমে সম্পন্ন হয় এবং বডি ল্যাঙ্গুয়জে (দৃষ্টি, চোখরে ইশারা)-এর মাধ্যমে কথাকে গুরুত্ব দয়োর বষিয়টি প্রকাশ করা হয়; যদওি সে কথা আপনার কাছে গুরুত্বহীন হোক না কনে।

আর সফর ও পারবিারকি আসরে যা করা ভাল সটো হলো সে গুরুত্ব দয়িে কোন ক্যাসটে শুনা কংিবা কোন বন্ধু কথা বলায় প্রতবিন্ধকতা তরৈী করার কাছে আপনি হার মানবনে না। বরং এ প্রসঙ্গগুলোকে আপনি আপনাদরে উভয়রে মাঝে নরিবতা ভাঙ্গার ক্ষত্রেে কাজে লাগান এবং এটাকে আপনাদরে আলাপচারতিার ইস্যু বানান। সটো এভাবে আপনি যা শুনছনে সটোর ব্যাপারে মন্তব্য করা ও তার দৃষ্টভিঙ্গি পর্যালোচনা করার মাধ্যমে।

আর যে ফোবয়িার কথা উল্লখে করছেনে সটোর ব্যাপারে কথা হলো যদি সটো অপরচিতি মানুষরে সামনে কথা বলা বা তাদরে উপস্থতিতিে কোন কাজ করার সময় ভয় কংিবা উদ্বগ্নিতা আকারে হয় তাহলে এটা একটি পরচিতি চকিৎিসাযোগ্য উপসর্গ; যটোকে সামাজকি ভীতি (Social Phobia) কংিবা সামাজকি উদ্বগে ব্যাধি (Social Anxiety Disorder) বলা হয়। আপনার জন্য আমাদরে উপদশে হলো এই ফোবয়িার সরাসরি ও কার্যকরী চকিৎিসার জন্য আপনি একজন মহলিা মনোরোগ ডাক্তার বা কনসালটন্টেরে সাথে সরাসরি সাক্ষাৎ করুন; যনিি কছিু বঠেকরে মাধ্যমে এবং প্রয়োজন হলে কছিু ঔষধরে মাধ্যমে চকিৎিসা দবিনে।

আল্লাহ্ই সর্বজ্ঞ।