



249317 - যেনারী 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 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 অনেকে পছন্দ করে; যার অধিকাংশই মথিয়া। কিন্তু আমি এটা পছন্দ করি না। আমি মাঝেমধ্যে তাকে বলি কারো ব্যাপারে কথা বলো না; এতে সে আমার উপর বিরক্ত হয়। সে বলে: তুমি শিশু 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 হচ্ছে হাসি ও মন্তব্য। এ সময় আমি তার পাশেই থাকি। আমি চাই আমার জীবন পরিবর্তন হোক। উল্লেখ্য, আমার কঞ্চিত ফোবিয়া আছে। আমাদের বয়স তিন বছর। আমার একটি সন্তান আছে। আমার স্বামীর শখ হচ্ছে বই পড়া, সে ফুটবল ও কবিতা ভালোবাসে।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

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

কোনো দাম্পত্য জীবনে নরিবতা কাটানোর সর্বোত্তম পন্থা হচ্ছে শখ ও গুরুত্বের বিষয়ে পারস্পরিক আলাপচারতি। বই পড়া ও কবিতা একটি বিস্তৃত অঙ্গন যা নিয়ে উপভোগ্য ও উপকারী আলোচনা করার অনেকে দকি রয়েছে। আপনার স্বামীর পছন্দে বই ও কবিতা কোনগুলো আপনি সেগুলো জেনে ননি এবং পর্যায়ক্রমে সেসব বিষয়ে আলোচনা করুন।

আপনি আপনার স্বামীকে বলতে পারেন আপনার পড়ার জন্য একটি বই নির্বাচন 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 বরিক্তি দূর করবে। এভাবে আপনি নিরবতার প্রতিনিধিত্বতাটি কাটাতে পারবেন এবং আপনার স্বামী ইচ্ছা পূরণ করতে পারবেন এবং আপনাদের মাঝে বুঝাপড়া ও ঘনিষ্ঠতা বৃদ্ধি পাবে।

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

সাধারণভাবে তার কট্টক ও কথায় যথাযথ প্রতিক্রিয়া প্রকাশ করার জন্য মনোযোগ দিয়ে শুনুন (effective listening) বাঞ্ছনীয়। যহেতে এ ধরণে শুনায় ইতিবাচক ও কথা বলার প্রতি উৎসাহব্য়ঞ্জক প্রতিক্রিয়া থাকে। সাধারণত এ ধরণে প্রতিক্রিয়া ইতিবাচক মন্তব্য করা ও শুনার আগ্রহ ফুটিয়ে তোলার মাধ্যমে সম্পন্ন হয় এবং বড় ল্যাঙগুয়েজে (দৃষ্টি, চোখে ইশারা)-এর মাধ্যমে কথাকে গুরুত্ব দায়ের বিষয়টি প্রকাশ করা হয়; যদিও সে কথা আপনার কাছে গুরুত্বহীন হোক না কেন।

আর সফর ও পারিবারিক আসরে যা করা ভাল সেটা হলো সে গুরুত্ব দিয়ে কোন ক্যাসটে শুনুন কথিবা কোন বন্ধু কথা বলায় প্রতিনিধিত্বতা তরী করার কাছে আপনি হার মানবেন না। বরং এ প্রসঙ্গগুলোকে আপনি আপনাদের উভয়ের মাঝে নিরবতা ভাঙার ক্ষেত্রে কাজে লাগান এবং এটাকে আপনাদের আলাপচারিতার ইস্যু বানান। সেটা এভাবে আপনি শুনছেন সেটোর ব্যাপারে মন্তব্য করা ও তার দৃষ্টিভিঙ্গি পর্যালোচনা করার মাধ্যমে।

আর যে ফোবয়ার কথা উল্লেখ করছেন সেটোর ব্যাপারে কথা হলো যদি সেটা অপ্রচিতি মানুষের সামনে কথা বলা বা তাদের উপস্থিতিতে কোন কাজ করার সময় ভয় কথিবা উদ্বেগিতা আকারে হয় তাহলে এটা একটি প্রচিতি চিকিৎসাযোগ্য উপসর্গ; যটোকে সামাজিক ভীতি (Social Phobia) কথিবা সামাজিক উদ্বেগে ব্যাধি (Social Anxiety Disorder) বলা হয়। আপনার জন্য আমাদের উপদেশ হলো এই ফোবয়ার সরাসরি ও কার্যকরী চিকিৎসার জন্য আপনি একজন মহিলা মনোরোগ ডাক্তার বা কনসালটেন্টের সাথে সরাসরি সাক্ষাৎ করুন; যনিকি ছি বঠেকরে মাধ্যমে এবং প্রয়োজন হলে কিছু ঔষধের মাধ্যমে চিকিৎসা দিবেন।

আল্লাহই সর্বজ্ঞ।