

249317 - যবে নারী তার স্বামীর সাথে চুপ করে থাকার সমস্যায় ভুগছেন এবং তার সাথে অব্যাহতভাবে প্রতিক্রিয়া দেখাতে সক্ষম হচ্ছেনে না— এর সমাধান চাচ্ছেনে

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 বলো না; এতে সে আমার উপর বিরক্ত হয়। সে বলে: তুমি শুধু 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 বয়সে বয়স তিনি বছর। আমার একটি সন্তান আছে। আমার স্বামীর শখ হচ্ছে বই পড়া, সে ফুটবল ও কবতি ভালোবাসে।

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

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

কোনো দাম্পত্য জীবনে নরিবতা কাটানোর সর্বোত্তম পন্থা হচ্ছে 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 পছন্দে বই ও কবতি কোনগুলো আপনি সেগুলো জেনে ননি 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। 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?

ইসলাম জিজ্ঞাসা ও জবাব

আল মুনায্জিদ

মহাপরিচালক: শাইখ মুহাম্মদ সালেহ

ইত্যাদি।

এই আলাপচারতিয় রসকিতা কথিবা মজার বিষয় থাকবই; যা আলোচনাকে প্রাণচাঞ্চল্য ও আগ্রহী করে তুলবে এবং অলসতা ও বরিক্তি দূর করবে। এভাবে আপনি নিরবতার প্রতিনিধকতাটি কাটাতো 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 তুফাইলিয়িনি (নির্বোধ ও পরান্নজীবীদের খবরাখবর) ইত্যাদি। কথিবা সমকালীন রম্য সাহিত্যিকদেরে বই পড়তে পারেন। এটাকে আলোচনার বিষয় বানাতো পারেন কথিবা দৃষ্টিভিঙ্গি আদানপ্রদানের উপলক্ষ বানাতো পারেন।

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

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

আর যো ফোবয়ার কথা উল্লেখ করছেন সেটোর ব্যাপারে কথা হলো যদি সেটো অপরচিতি মানুষের সামনে কথা বলা বা তাদের উপস্থিতিতে কোন কাজ করার সময় ভয় কথিবা উদ্বেগিতা আকারে হয় তাহলে এটা একটি পরচিতি 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।