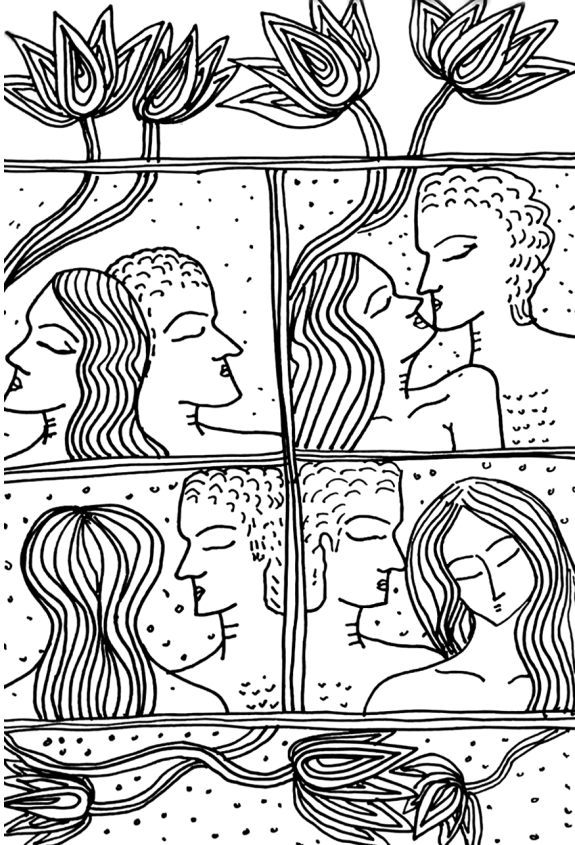


# দাম্পত্য

মনোসামাজিক বিশ্লেষণ ও পরামর্শ



অধ্যাপক ডা. সানজিদা শাহরিয়া

## দাম্পত্য

মনোসামাজিক বিশ্লেষণ ও পরামর্শ

কথাপ্রকাশ  
KATHAPROKASH

## ভূমিকা

একসাথে থাকা, খাওয়া এবং ঘুমানো মানেই কিন্তু দাম্পত্য নয়। একই ছাদের নিচে দীর্ঘদিন বসবাস করেও দুজন মানুষ সহস্র মাইল দূরত্বে থেকে যান।

এমন দম্পতি আছে, যারা বছ বছর এক সাথে থেকেও দাম্পত্যের প্রকৃত মানে বুঝে উঠতে পারেনি। সংসার করতে করতে মানুষ একসময় ধরে নেয়, একই ছাদের নিচে থাকা, একই বিছানায় ঘুমানো, একই টেবিলে খাওয়াদাওয়া আর পারস্পরিক জৈবিক চাহিদা পূরণ করাটাই দাম্পত্য। দাম্পত্য শুধুই একটি অভ্যাস নয়।

যদি সংসার মানে কেবল এ ধরনের কিছু বিষয়ের মধ্যে সীমাবদ্ধ জীবনকেই বোঝায়, তা হলে কিছু সংসার টেকে না কেন? তারাও তো একই বিছানায় ঘুমায়, একই টেবিলে খাবার খায়, যৌনতা আছে, তারপরও কেন সংসার ভাঙে?

একজন মানুষের সাথে আছি, পাশে আছি; কিন্তু তারপরও মাঝখানে একটা দূরত্ব থেকে যায়। বলা যায় না, বোঝানো যায় না। জীবনসঙ্গীর বুকে মাথা রেখেও কখনো কখনো নিজেকে খুব একা লাগে।

দাম্পত্য জীবনে আমি আসলে কী চাই? কোনটি সত্যিকারের প্রাপ্য? কোনটা অপ্রাপ্য? সংসার মানে আসলে অভ্যাস—এই ধারণা থেকে

আমরা বের হতে পারি না। অভ্যাস নিশ্চয়ই, কিন্তু সবটাই কি অভ্যাস? আমরা একই ছাদের নিচে থাকি, কিন্তু কখনো কি একসাথে আকাশ দেখেছি? সমুদ্রপাড়ে বসে পরম নির্ভরশীলতায় পাশের মানুষটির কাঁধে মাথা রেখেছি? কখনো সঙ্গীর মনে উঁকি দিয়ে জানতে চেষ্টা করেছি—সে কেমন আছে? পরস্পরের হাত ধরে কখনো একান্তে বসেছি? দৈহিক প্রয়োজন ছাড়া পরস্পরকে জড়িয়ে ধরেছি?

আমরা বুঝতে চেষ্টা করি না, একসঙ্গে একঘেয়ে জীবন কাটানোর ফাঁকে ফাঁকে বাড়তি কিছু আনন্দপূর্ণ ও মূল্যবান সময় সঙ্গী বা সঙ্গিনীকে দেওয়া প্রয়োজন। শরীরের টানে প্রতিদিন কাছে আসি, অথচ কেউ কারোর মনের খোঁজ রাখি না। সংসারের সংজ্ঞার্থ কেবল শরীরের উষ্ণতা আর নিশ্বাসের গভীরতায় সীমাবদ্ধ নয়, এর বাইরে আরও কিছু রয়েছে।

প্রতিটা মানুষই একা (চিবুকের কাছেও); অথচ সবারই সমর্পিত হওয়ার মতো নিরাপদ একটা একান্ত নির্ভরশীলতার জায়গা প্রয়োজন। নিবিড় ভালোবাসার স্পর্শ প্রয়োজন। যেখানে কামকে ছাপিয়ে প্রেমই মুখ্য হয়ে ওঠে।

দাম্পত্য জীবনে ভালোবাসার দায়বদ্ধতাকে যারা এড়িয়ে যেতে চায় তারা সংসারকে একটা অভ্যাস বলে চালিয়ে দেয়। প্রেমহীন দাম্পত্যে দম্পতিকে অভিনয় করে বাঁচতে হয়। এমন অনেক দম্পতি আছে, যারা অপছন্দের মানুষের সাথে একই ছাদের নিচে কেবল অভিনয় করেই একটা জীবন পার করে দেয়।

আমরা ব্যস্ততার অজুহাতে অনেক সময় মুখ ফিরিয়ে নিই। আসলে কি সত্যিই আমরা এত ব্যস্ত? পাশের মানুষটার জন্য চাইলে কি একটু সময় বের করা যায় না। নাকি চাই না? জন্মদিন কিংবা বিবাহবার্ষিকীটাও মাঝে মাঝে ভুলে যাই। এই উদাসীনতার ফাঁকে পারস্পরিক টানটা আলাগা হয়ে যেতে থাকে।

যার সাথে এক ছাদের নিচে সারাটা জীবন পার করতে হবে, যার জন্য এত পরিশ্রম, সে আসলে কেমন আছে? সে কি ভালো আছে? এই

বিষয়গুলোকে গুরুত্ব দিতে হবে। সংসারে বিবাদ থাকা স্বাভাবিক। কিন্তু কাউকে না কাউকে এগিয়ে আসতে হয়। রাগ কিংবা অভিমান ভাঙাতে ভালোবেসে জড়িয়ে ধরতে হয়। মানুষ নিশ্চয়ই এতটা নির্ভুর নয়—যে কিনা ভালোবাসাকে অবহেলা করবে।

দাম্পত্য জীবন একটা অভ্যাস—এই ধারণা থেকে বের হতে হবে। সংসার মানে যতটা অন্ন, বস্ত্র, বাসস্থানের নিশ্চয়তা; যতটা জৈবিক চাহিদা পূরণের ক্ষেত্র; ততটাই প্রেম, ভালোবাসা, পারস্পরিক নির্ভরশীলতা, শ্রদ্ধাবোধেরও জায়গা। সংসার হয়ে উঠুক শান্তির নীড়, ভালোবাসার পরম আশ্রয়।

অধ্যাপক ডা. সানজিদা শাহরিয়া  
ডিসেম্বর ২০২৪

## সূচি

ভালোবাসা বিয়ের আগে ও পরে	১৩
দাম্পত্যে ভুল বোঝাবুঝির ক্ষেত্রে দুই পরিবারের নেতিবাচক প্রভাব	২৯
দাম্পত্যে শারীরিক ও মানসিক সম্পর্ক সমান গুরুত্ববহ	৩৮
দাম্পত্য-সম্পর্কে শ্রদ্ধাবোধের অভাব ও মানসিক জটিলতা	৪৮
পারস্পরিক সম্পর্কে অতিরিক্ত অধিকারবোধ	৫৬
পারস্পরিক সম্পর্কে মিথ্যা বলা এবং গোপনীয়তা রক্ষার পার্থক্য	৬৩
দাম্পত্য-সম্পর্কে ঘৃণা	৭৪
মানসিক স্বাস্থ্য ভালো করার জন্য সন্তান আনব নাকি মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটিয়ে সন্তান নেব	৮৮
দাম্পত্য-সম্পর্ক এবং সন্তানের মানসিক বিকাশ	৯৯
মায়ের সাথে অনিরাপদ সম্পর্ক বনাম প্রাপ্তবয়স্ক জীবনে রোমান্টিক সম্পর্ক	১১০
লং ডিসটেন্স রিলেশনশিপ (দূরবর্তী সম্পর্ক)	১২৭
কাপল থেরাপি কী এবং কেন	১৩৪
কেস স্টাডি (কাউন্সেলিং টেবিলের গল্প)	১৫৩
দম্পতির আত্মমূল্যায়ন : অনুশীলনী	১৮৭



“প্রেমে পড়া লোক আসলে তার নিজের ভেতরে অনুপস্থিত কিছু খুঁজছে। প্রেমে পড়া ব্যক্তি তাই ভালোবাসার মানুষের কথা ভাবলেই বিষণ্ণবোধ করে। প্রচুর আনন্দের স্মৃতি আছে এমন রুমে প্রবেশের মতো যেখানে অনেক দিন প্রবেশ করা হয়নি।”

—হারুকি মুরাকামি

প্রথম অধ্যায়

## ভালোবাসা বিয়ের আগে ও পরে

দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্ক রক্ষার মূলমন্ত্র হলো পারস্পরিক অঙ্গীকার, পরোপকার, একই ধরনের মূল্যবোধ, খোলামেলা আলাপ, আপস, ভালোবাসা এবং কখনোই হাল ছেড়ে না দেওয়া।<sup>১</sup> বৈবাহিক সম্পর্কের কাছে নারী এবং পুরুষের দাবি আলাদা।<sup>২</sup> ভালোবাসা মানুষের জীবনের একটি মৌলিক আবেগ—যেটা শরীরের ওপরও প্রভাব বিস্তার করে। ভালোবাসা বা প্রেমশৈলীর বিভিন্ন ধরন আছে—যা বিবাহকে টিকিয়ে রাখতে<sup>৩</sup> এবং যাপিতজীবনের প্রতি প্রতিক্রিয়া জানাতে ব্যবহার করা হয়।<sup>৪</sup> ভালোবাসার সাথে ঘনিষ্ঠতা, অঙ্গীকার ও মমতা সংযুক্ত—যা সম্পর্কের তৃপ্তির মান<sup>৫</sup> এবং ব্যাপ্তিকাল<sup>৬</sup> নির্ধারণ করে।

মানুষের বিভিন্ন ধরনের মনোভাবের ওপর ভিত্তি করে রোমান্টিক ভালোবাসাকে ছয়টা গঠনশৈলীতে ভাগ করা হয়েছে। এর মধ্যে তিনটি প্রাইমারি বা মুখ্য এবং তিনটি সেকেন্ডারি। সেকেন্ডারি তৈরি হয়েছে দুটো প্রাইমারির মিশ্রণের ফলে।

প্রাইমারি বা মুখ্য ভালোবাসা

১. ইরোস (অনুরাগী, রোমান্টিক ভালোবাসা) : তীব্র মানসিক ও শারীরিক আবেগ থাকে।



দাম্পত্য : মনোসামাজিক বিশ্লেষণ ও পরামর্শ

২. লুডুস (কৌতুকপূর্ণ, দুষ্টি মিষ্টি ভালোবাসা) : এটা সেই মানুষদের জন্য প্রযোজ্য—যারা ভালোবাসাকে খেলা হিসেবে দেখেন এবং ওই মুহূর্তটিকে তারা গুরুত্ব দেন কিন্তু অঙ্গীকারবদ্ধ হন না।
৩. স্টোরজ (বন্ধুত্বপূর্ণ, মমতাময় ভালোবাসা) : এখানে পরস্পরের প্রতি আবেগের চেয়ে বন্ধুত্বপূর্ণ মনোভাব থাকে। যেখানে বন্ধুত্বপূর্ণ অনুভূতির বহিঃপ্রকাশ চূড়ান্ত এবং জীবনসঙ্গী দুজন একই ধরনের আগ্রহ এবং অঙ্গীকারবদ্ধ সম্পর্ক চর্চা করেন।

### সেকেন্ডারি ভালোবাসা

১. ম্যানিয়া (আবেশি বা আসক্তির পর্যায়ে ভালোবাসা=ইরোস+লুডুস) : আধিপত্যবাদী, অবসেসিভ আচরণ করেন এবং জীবনসঙ্গীর প্রতি অন্য কেউ আগ্রহ দেখালে বা জীবনসঙ্গী অন্য কারো সাথে কথা বললে ঈর্ষান্বিত হন।
২. প্রাগমা (বাস্তবসম্মত, যুক্তিসংগত ভালোবাসা=স্টোরজ+লুডুস) : দুজন মানুষ বাস্তবতার নিরিখে যৌক্তিক বিশ্লেষণে প্রেমে পড়েন এবং দুজন দুজনের সঙ্গী নির্বাচন করার ক্ষেত্রে পারস্পরিক বিশ্বাস এবং একই উদ্দেশ্যকে বিবেচনায় রাখেন।
৩. আগাপে (পরোপকারী, নিঃস্বার্থ ভালোবাসা=ইরোস+স্টোরজ) : নিঃস্বার্থভাবে নিজেকে উজাড় করে জীবনসঙ্গীকে ভালোবাসেন এবং জীবনসঙ্গীর জন্য যে-কোনো আত্মবলিদান করতে প্রস্তুত থাকেন।

ছোটবেলা থেকে বেড়ে ওঠার ধাপে ধাপে সিনেমা, গল্পের বই থেকে যে রোমান্টিকতা আমরা শিখি সেটা খুব সহজ গল্প। আমরা কল্পনা করি, কোনো এক অনাগত দিনে হাজারো মানুষের মধ্যে হাজারো মানুষের ভিড়ে আমাদের সোলমেটের সাথে আমাদের চোখাচোখি হবে। পলকে বুকের রক্ত ছলকে উঠবে। দম আটকে যাবে। ব্যাকথ্রাউন্ডে বেহালা বাজবে। দুজন দুজনকে জড়িয়ে ধরবে। তারপর বিয়ে হবে। বিয়ের পর সন্তান হবে। এরপর পুরো ঘটনাটি এককথায় শেষ করে দেওয়া হয় যে,

সুখে-শান্তিতে বাকি জীবনটি কাটবে। রূপকথার বইয়ের শেষ লাইনেও এ রকমই থাকে—তারপর তারা সুখে-শান্তিতে বসবাস করতে লাগল।

কিন্তু প্রাপ্তবয়স্ক জীবনে ভালোবাসার পরের গল্পটি এ রকম নয়। এখানে ভালোবাসার সাথে বিভ্রান্তি আছে, হৃদয়ভঙ্গের বেদনা আছে, পারিবারিক চাপ আছে। কারণ বাস্তবতা রূপকথা নয়। প্রেমের পাঁচটি পর্যায়ের কথা বলা হয়েছে, তার মধ্যে প্রচুর সম্পর্কই অধিকাংশ ক্ষেত্রে তৃতীয় পর্যায়ে এসে ভেঙে যায়।

এই পাঁচটি পর্যায় হলো—

১. **প্রেমে পড়া** : প্রেমে পড়া চমৎকার অনুভূতি। ঠিক যেন মাদকাসক্তির মতো আমাদের নেশাগ্রস্ত করে। আসক্তির সাথে তুলনা করা হলো এই কারণে যে, প্রেমে পড়লে আমাদের শরীরে প্রচুর হরমোন দিয়ে আমরা প্লাবিত হই যেমন—ডোপামিন, অক্সিটোসিন, সেরোটোনিন, টেস্টোস্টেরন, ইস্ট্রোজেন। কিন্তু আসল কথা হলো, প্রেমে পড়া প্রকৃতিরই একটি চালাকি—যেখানে মানুষ তার প্রজাতির বংশবিস্তার করার অবচেতন উদ্দেশ্যে একজন আরেকজনের সাথে মিলিত হয়। ফলে আমাদের মনে আশা, স্বপ্ন পল্লবিত হয়। মনে হয় সব কিছু স্বপ্নের মতো লাগছে। এবং ঠিক এই জায়গাটাই খেয়াল করা প্রয়োজন। কেননা যেখানে স্বপ্ন থাকে সেখানে স্বপ্নভঙ্গের বেদনাও মুদ্রার অপর পিঠে থাকতে পারে বলে সচেতনতা প্রয়োজন। কারণ প্রেমে পড়লে, আবেগের অ্যাড্রেনালিনের পাগলা ঘোড়ার রাশ টেনে ধরার কথা মনে থাকে না। এ প্রসঙ্গে চমৎকার একটি উক্তি আছে।

‘When two people are under the influence of the most violent, most insane, most delusive, and most transient of passions, they are required to swear that they will remain in that excited, abnormal and exhausting condition continuously until death to them part.’—George Bernard Shaw

দাম্পত্য : মনোসামাজিক বিশ্লেষণ ও পরামর্শ

২. যুগল : ‘আমি’ থেকে ‘আমরা’য় পরিণত হওয়ার সূচনা। এই পর্যায়ে দুটো আলাদা মানুষ ধীরে ধীরে যুগলরূপে আবির্ভূত হয়। ভালোবাসা ধীরে ধীরে গভীর হয়। দাম্পত্য জীবন শুরু হয়। এই যুগল স্রোতে ভাসা আনন্দময়। ধীরে ধীরে বন্ধন দৃঢ় হয়। পথপরিক্রমায় কখনো সন্তান আসে। সম্পর্কে উষ্ণতা থাকে। সঙ্গী দূরে থাকলেও অনুভব করা যায় যে, সে পাশে আছে। রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের ভাষায়—

এত ভালোবাসি, এত যারে চাই,  
মনে হয় না তো সে যে কাছে নাই,  
যেন এ বাসনা ব্যাকুল আবেগে,  
তাহারে আনিবে ডাকি।

৩. মোহভঙ্গ : রূপকথার বইয়ে বা রোমান্টিক উপন্যাসে কখনো মোহভঙ্গের মনস্তত্ত্ব ব্যাখ্যা করা হয় না আমাদের কাছে। দেখা যায়, মানুষ এক বা একাধিকবার রোমান্টিক সম্পর্কে মোহভঙ্গ তথা স্বপ্নভঙ্গের শিকার হন। এই পর্যায়ে এসে খারাপ লাগা শুরু হয়। এবং আমরা অবাক হয়ে ভাবি—

- \* এই কি সেই আমার স্বপ্নের মানুষ—যাকে চেয়েছিলাম?
- \* এই মানুষকে তো আমি চিনি না।
- \* এখন যাকে দেখছি তার সাথে তো আমি প্রেমে পড়িনি!

যে-কোনো বয়সেই আমরা মোহভঙ্গের বেদনায় আত্মত্যাগ হতে পারি। তবে মধ্যবয়সে এসে সবচেয়ে বেশি এই ঘটনাটি ঘটে থাকে।

এই সময় আমরা খিটখিটে হয়ে যাই, রাগ করি, তীব্র বেদনায় জর্জরিত হই এবং কখনো কখনো নিজেকে সরিয়ে ফেলি। প্রচণ্ডভাবে কাজে মন দিয়ে ফেলি—যাতে করে এই মোহভঙ্গের সম্পর্ক থেকে নিজেকে সরিয়ে নিতে পারি। কিন্তু অতৃপ্তি পূঞ্জীভূত হতেই থাকে। এবং কোনো এক একান্ত নিজস্ব মুহূর্তে আমরা অবাক হয়ে ভাবি, যে মানুষটাকে ভালোবাসতাম সেই মানুষটা কোথায় হারিয়ে গেল? আমরা