বিবাহিত জীবনকে সুখী করার উপায় (পর্ব-১)

মির্জা ইয়াওয়ার বেইগ

আপনি এখন বিবাহিত। আসুন, দেখি বিবাহিত জীবনকে কীভাবে সুন্দর করা যায়। দাম্পত্য জীবনকে কীভাবে সুন্দর করা যায় সেটা নিয়ে একজন আমাকে একবার ২০ টি প্রশ্ন করেছিল। এখানে সেই প্রশ্নগুলোর উত্তর দিচ্ছি। আশা করি এর মধ্যে দাম্পত্য জীবনের প্রয়োজনীয় সকল বিষয়ের আলোচনাই চলে এসেছে।

১. সুন্দর দাম্পত্য জীবনের বৈশিষ্ট কী?

সত্য বলা, যত্ন নেওয়া, পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ-এই তিনটি গুণকে আমি সুখী দাম্পত্য জীবনের মূলসূত্র হিসেবে গণ্য করে থাকি। খেয়াল করুন, এখানে আমি ভালোবাসা শব্দটি করিনি। কারণ, ভালোবাসা মূলত সৃষ্টিই হয় এই তিনটি বিষয় থেকে। প্রচলিত অর্থে যাকে ভালোবাসা বলা হয় তা নিছক শারীরিক কামনা। শুধু কারো শারীরিক সৌন্দর্য কখনো ভালোবাসার অনুপ্রেরণা হতে পারে না। সেটা হয়তো ক্ষণিকের মোহ এবং কামনা সৃষ্টি করতে পারে, কিন্তু তা সত্যিকার ভালোবাসা নয়। দীর্ঘদিন এক সাথে থাকা ও জানাশোনার মধ্য দিয়ে যে ভালোবাসা গড়ে ওঠে সে ভালোবাসাই দীর্ঘস্থায়ী হয়। এমন ভালোবাসা গড়তে প্রয়োজন পরস্পরের প্রতি সততা, যত্ন ও সচেতনতা। প্রয়োজন নিজের জীবন সঙ্গীকে নিজের উপর প্রাধান্য দেওয়ার মানসিকতা এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধাবোধ।

> সম্মান ছাড়া কখনোই ভালোবাসা জন্ম নিতে পারে না। আপনাকে আপনার জীবনসঙ্গীকে সম্মান করতে হবে, তার গুণগুলোর মূল্যায়ন করতে হবে, তাকে আপনার জীবনের সঙ্গী হিসেবে পেয়ে গর্ববোধ করতে হবে। এটা হৃদয়ে এমন এক ভালোবাসার প্রদীপ জ্বেলে দেয় যা সময়ের সাথে সাথে আরও উজ্জ্বল হতে থাকে। কারণ, সম্মান করার কারণগুলোও সময়ের সাথে সাথে বেড়ে যেতে থাকে। আর শারীরিক আকর্ষণ বয়স বাড়ার সাথে সাথে কমে যায়। মানুষ এভাবেই তৈরি। বয়স বেড়ে গেলে কেউ আরও বেশি সুন্দর হয় না; বয়স বাড়ার সাথে সাথে মানুষ আরো পরিণত হয়, জ্ঞানী হয়; আরও বেশি কোমল, শান্ত ও ধৈর্যশীল হয়; সম্মান পাওয়ার বেশি যোগ্য হয়। এসবের কারণে যে ভালোবাসা গড়ে ওঠে সে ভালোবাসা সময়ের সাথে সাথে বাড়তে থাকে।

যেমনটা অনুভুত হয়, অকপটে তেমনটা প্রকাশ করাই হচ্ছে সত্য। আর যত্ন নেওয়া মানে হলো, অন্যকে সচেতনভাবে খেয়াল কারা। কেননা আপনি জানের আপনার এবং তার মাঝে কোনো বাধার প্রাচীর নেই। সম্মান হচ্ছে আপনাকে বিশ্বাস করে আপনার সঙ্গী তার হৃদয়ের মণিকোঠায় আপনাকে যে বিশেষ স্থান হয়েছে, সেই অধিকারের প্রাপ্য মর্যাদা অক্ষুণ্ন রাখা। কোনো কারণেই এ বিশ্বাসের যেন অমর্যাদা করা না হয়।

২. দাম্পত্য জীবনে সুখী হওয়ার কি কোনো সুত্র আছে?

এমন কাউকে বিয়ে করুন যাকে দেখে অনুকরণ করতে ইচ্ছে হয়; যাকে শ্রদ্ধা করা যায় এবং যার কাছ থেকে ক্ষমা করা শেখা যায়। অসুখী দাম্পত্য জীবনের সূত্র হলো, এমন কাউকে বিয়ে করা যাকে আপনি বদলে ফেলতে পারবেন বলে মনে করেন। এমন ধারণা

পোষণ করলে দাম্পত্য জীবনে বিপর্যয় সৃষ্টি হবেই। কারও পরিবর্তন প্রয়োজন মানে হলো, যতটা ভাল হওয়া দরকার ততটা ভালো সে নয়। তাছাড়া বেশিরভাগ ক্ষেত্রেই আপনি হয়তো এটা জেনেও নেননি যে, সে আপনার পছন্দ অনুযায়ী পরিবর্তন হতে চায় কি না। পরবর্তী সময়ে নিজেকে বদলানোর ব্যাপারে তার নিজস্ব চিন্তাভাবনার কথা শুনে আপনি নিজেই হতবিহবল হয়ে পড়বে।

সূত্রের দ্বিতীয় অংশটি হলো ক্ষমাশীল হওয়া। পরস্পরের ভুলত্রুটি ক্ষমাসুন্দর দৃষ্টিতে দেখতে হবে। সাধারণত দাম্পত্যজীবনে যা হয়, আমরা চাই নিজের সকল ভুলত্রুটিকে ক্ষমাসুন্দর সৃষ্টিতে দেখা হোক। জীবনসঙ্গীর কাছ থেকে আমরা অনেক উঁচুমানের ব্যবহার আশা করি ঠিকই, কিন্তু আমরা নিজেরা তেমন আচরণ করতে পারি না। এমন অযৌক্তিক চিন্তা থেকে কোনো এক অজানা কারণে আমরা সরেও আসতে চাই না। বাস্তব জীবন আসলে এভাবে হয় না। মনে রাখবেন, অন্যের কাছ থেকে যেটা আশা করছেন, সেটা নিজে আগে করছেন তো?

দুজনের জীবনের সবকিছু ভাগাভাগি করে নিন। সে যা করতে পছন্দ করে তাতে আগ্রহর প্রকাশ করুন। সব বিষয়েই হস্তক্ষেপ করবেন না; বরং চেষ্টা করুন তার কাজগুলোকে আরও সুন্দর করতে।

কথোপকথন সুখী দাম্পত্য জীবনের অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। একই সাথে এটা দাম্পত্য জীবনের মধুরতার পরিমাপক। দাম্পত্য সম্পর্ক ভেঙে পড়া শুরু হয় কথোপকথন হারিয়ে যাওয়ার মধ্য দিয়ে। যখন ১০ মিনিট কথা বলার পরই দুজনের কারও বলার আর কিছু থাকে না; বরং একত্রে সময় কাটানো বলতে টিভির সামনে বসে থাকা, অথবা পত্রিকা পড়ায় রূপান্তরিত হয় তখন আপনি ধরে নিতে পারেন আপনাদের দাম্পত্য সম্পর্কে রোগ ঢুকেছে।

সুখী দাম্পত্য সম্পর্কে একে অন্যের সান্নিধ্য পাওয়ার জন্য একটা ব্যাকুলতা থাকে। কেবল আনুষ্ঠানিকতা বা দায়িত্ব পালন নয়; এজন্যই আপনি বাইরে থেকে দ্রুত বাড়ি ফিরে আসতে চাইবেন যে আপনার স্ত্রী আপনার অপেক্ষায় রয়েছে। আপনি বাসায় এসেই আবার বন্ধুদের সাথে আড্ডা দিতে বেরিয়ে যাবেন না। কেবল অভিযোগ থেকে বাঁচার জন্য পরস্পরকে সময় দেবেন না; বরং আপনি সত্যিকার অর্থেই তার কাছে থাকতে, তার সান্নিধ্য পেতে ভালোবাসেন।

৩. একটা দাম্পত্য জীবনকে কীভাবে সফল করা যায়?

এক কথায় এর উত্তর হলো “কাজ করা”। আমরা বলি, “দাম্পত্য জীবনকে সফল করো”, কিন্তু আমরা ভুলে যাই এর অনেকটা অংশ আসলে “কাজ করা”। এর জন্য দরকার উদ্যোগ, সময় ও শক্তি। এটা কোনো বায়বীয় বিষয় নয়; আপনি আসলে কতটুকু করলেন তা পরিমাপ করা যায় এবং তার বিনিময়ে আপনি কী পেলেন তাও মূল্যায়ন করা যায়। যেমন ধরুন, আপনার স্ত্রীর জন্য নাস্তা তৈরি করা একটা কাজ, তেমনি তার কাজগুলো করে দিতে চাওয়া এবং সাহায্য করাও একটা কাজ। স্বামী ঘরে ফেরার সময়টাতে অগোছালো না থেকে একটু পরিপাটি হয়ে সেগেগুজে থাকাটাও একটা কাজ; অত্যন্ত মূল্যবান একটা কাজ। কোথাও যাওয়ার সময় একটু এগিয়ে গিয়ে বিদায় দেওয়া; কোথাও থেকে এলে একটু এগিয়ে অভ্যর্থনা জানানোও কিংবা নিজের পছন্দ না হলেও শুধু “ওর” কথা ভেবে কিছু করাটাই হলো “কাজ”। আপনি যদি সত্যিই এগুলো করতে পারেন তাহলে বিনিময়ে সেটা আপনার জন্য এনে দেবে একরাশ ভালোবাসা আর আকাশছোঁয়া সম্মান।

আপনার স্বামী বা স্ত্রী আপনাকে সময় না দিলে অভিযোগ করবেন না। কারণ, প্রথমত এক্ষেত্রে অভিযোগ করার কাজটা দুঃখজনক এবং অবমাননাকর। দ্বিতীয়ত, আমার একটা নিয়ম হচ্ছেঃ কেও যদি ভালোবেসে কোনো কাজ না করে, তাহলে নিছক কর্তব্য পালনের জন্য কাউকে কিছু করতে বলবেন না। তৃতীয়ত, সে যে অন্য কারো সঙ্গ খুঁজছে এটা আপনার জন্য একটা সতর্ক বার্তা; কাজেই নিজেকে পরীক্ষা করুন এবং সে অনুযায়ী কাজ করুন। খুঁজে দেখুন, কেন এমনটা হচ্ছে। নিজেকে শুধরে নিন। সব ঠিক হয়ে যাবে। মানুষ সবসময় আনন্দের বিষয়গুলোকেই খোঁজে। সুতরাং, আপনার সঙ্গ যদি আনন্দের চাইতে বেশি যন্ত্রণাদায়ক হয়, তাহলে স্বাভাবিকভাবেই সে অন্য কোথাও তা খুঁজে পেতে চাইবে।

আমি প্রায়ই বলি, “ঝগড়াটে কাইকে বিয়ে করার চেয়ে একটি ঘোড়া কিনে আনা ভালো; ঘোড়াটি অন্তত বিভিন্ন জায়গায় ঘুরিয়ে আনতে পারত। “ঝগড়াটে” একটা উভয়লিঙ্গ শব্দ; নারী বা পুরুষ উভয়ের ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।

আগেই যেমনটা বলেছি, স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে পারস্পরিক কথাবার্তা থেকেই বোঝা যায়, তাদের বৈবাহিক সম্পর্ক কেমন যাচ্ছে। কী করতে হবে, কী করা যাবে না - সেই নির্দেশনা দেওয়া, অভিযোগ করা, কোনো তথ্য জানানো, পরনিন্দা-পরচর্চা করা কিন্তু এই কথোপকথনের মধ্যে পড়ে না। এই কথোপকথন বলতে বোঝায় - চিন্তা-ভাবনা, আশা, স্বপ্ন, ইত্যাদি শেয়ার করা; একে অন্যের কথা গুলো মন দিয়ে শোনা, সহানুভূতি দেখানো, পরস্পরকে বুঝতে চেষ্টা করা, হাসিকান্না ভাগাভাগি করে নেওয়া। দুজনে

একসাথে বসে নীরবে কিছু সময় কাটানোও সুন্দর দাম্পত্য জীবনের একটি নিদর্শন। সবসময়ই যে কথা বলতে হবে এমন নয়। সাহচর্য কথা বলেও দেওয়া যেতে পারে, আবার নীরব থেকেও দেওয়া যেতে পারে; গুণগত মানটাই হলো সাহচর্যের মূল বিষয়। ব্যাপারগুলো আপনাকে কেউ ব্যাখ্যা করে না বললেও আপনি নিজেই বুঝে নিতে পারবেন। তবে খেয়াল রাখবেন, নীরবতায় কোনো দুশ্চিন্তা বা ক্লান্তি এসে ভর করছে কি না। মূল বিষয়টি হলো, একে অন্যের কথা আন্তরিকতা ও সম্মানের সাথে মন দিয়ে শুনতে ও জানতে চাওয়া।

অনুরাগ প্রকাশে কিছু পাগলামি করুনঃ

> জীবনসঙ্গীকে ফুল অথবা পছন্দনীয় কিছু উপহার দিন। কিন্তু তা কেবল জন্মদিন বা বিবাহবার্ষিকী উপলক্ষে নয়। তথ্য-প্রযুক্তির এ যুগে দিন-তারিখের এসব ছকবাঁধা জিনিস আজকাল আর কাউকে যত্ন করে মনে রাখতে হয় না, যন্ত্রগুলোই আমাদের মনে করিয়ে দেয়। বরং সম্ভব হলেই উপহার দিন। সবসময় যে বড়ো উপহার দিতে হবে এমনও নয়; বরং উপহার দেওয়ার ভাবনাটাই মূল বিষয়। রাসূলুল্লাহ বলেছেন যে তোমরা উপহার দাও, কারণ তা পরস্পরের মধ্যে ভালোবাসা বাড়িয়ে দেবে। সুতরাং একে অন্যকে উপহার দিন।

যখন আপনি কিছু দিনের জন্য দূরে থাকেন, অথবা কদিন কাজে ডুবে থাকের কারণে মানসিকভাবে দুরত্ব সৃষ্টি হয় - তখন উপহার দারুণ কাজ করে। উপহার সুন্দর দাম্পত্য জীবণকে জুড়ে রাখে আঠার মতো। আর হ্যাঁ, উপহারটি আপনার সঙ্গীকে একান্তে দিবেন। উপহারটিকে র‍্যাপিং পেপারে মুড়িয়ে, রঙিন ফিতে দিয়ে বেঁধে, সুগন্ধী লাগিয়ে একগুচ্ছ ফুলসহ তার হাতে তুলে দিন। ঘটনাটিকে স্মরণীয়, বৈশিষ্টপূর্ণ ও সৃজনশীল করুন। মনে রাখবেন, উপহারের বস্তুটি কিন্তু এখানে মুখ্য নয়, এখানে মূল হলো একটি স্মরণীয় মুহূর্ত উপহার দেওয়া। উপহারটি এমন ব্যাগ ভরা কিছু হওয়ার দরকার নেই - যা সবার সামনে বের করে দেবেন। বরং এটা এমন কিছু হবে যা কেবল সে-ই পাবে। কোনো উপলক্ষ করে বা ঘটা করে কিছু করতে যাবেন না; বরং তাকে এমন সময় এমন কিছু দিন যা সে তখন আশা করেনি। উপহারটিই আপনার সঙ্গীর বিশেষত্ব প্রকাশ করে বলবে, তুমি আমার বিশেষ একজন। একই ঘটনা ছেলেদের ক্ষেত্রেও প্রযোজ্য। মনে রাখবেন, ছেলেরাও কিন্তু উপহার পছন্দ করে; এমনকি অনেক ক্ষেত্রে মেয়েদের চেয়েও বেশি। তাদেরকেও উদার মন নিয়ে উপহার দিন।

একসঙ্গে আনন্দ উপভোগ করাঃ

প্রবাদ আছে - যে দম্পতি একসাথে আনন্দ উপভোগ করতে পারে, তারাই দীর্ঘদিন একসঙ্গে থাকতে পারে। খেলাধূলা, বিনোদন, ঘুরতে যাওয়া, ছুটির দিন কাটানো, পিকনিকে যাওয়া - বৈধতার সীমারেখার মধ্যে থেকে আপনার কাছে যেটাই আনন্দের বিষয় মনে হয় সেটি করুন। এমন কিছু করুন যেটা দুজনে মিলে উপভোগ করতে পারবেন। যদি প্রতিদ্বন্দ্বিতাপূর্ণ কোনো খেলা হয় তাহলে আপনি হেরে যাওয়ার চেষ্টা করুন, সঙ্গীকে জিতিয়ে দিন। মনে রাখবেন, এখানে হেরে যাওয়াটাই আপনার জন্য আনন্দের। সবসময় হয়তো বিষয়টিকে সমানভাবে উপভোগ নাও করতে পারেন, কিন্তু এর বিনিময়ে আপনার জীবনসঙ্গীর মুখে যে হাসি আপনি জোটাতে পারছেন সেটাই অনেক বড় পাওয়া। এই হাসিটাই তো সব, তাই না? তাই, হাসিটা যেন সত্যিকারের হাসি হয়। মেকি হাসি এক মাইল দূর থেকেও বোঝা যায়। সবসময় কৃতিত্ব জাহির করাটা মূল কথা নয়; সংসারে তো একেবারেই নয়। এখানে আপনার কাজের মূল্যায়ন নির্ভর করে আপনাদের উভয়ের সন্তোষ প্রকাশের মধ্য দিয়ে। দুজনে মিলেই কাজ করতে হবে, দুজনে মিলেই সফলতা অর্জন করতে হবে। না হলে বিষয়টা হবে এমন যেন, অপারেশন সফল হয়েছে কিন্তু রোগী মারা গেছে। বর্তমান যুগের এই ব্যস্ত জীবনে, আমাদের আসলে সময় হয়ে ওঠে না এমনিতে কিছু করার। আমরা সবকিছুতেই ফলাফল খুঁজতে থাকি। দাম্পত্য জীবনের ক্ষেত্রে এটা অত্যন্ত ক্ষতিকর। এটা মানসিকভাবে ভীষণ পীড়া দেয়। বিয়ে হলো সুকূন, সুখ, মানসিক শান্তি, প্রশান্তি ইত্যাদি অমূল্য সব সম্পদ অর্জনের জন্য - বস্তুগত কোনো ফলাফল লাভের জন্য নয়। পরস্পরকে সময় দেওয়ার মাধ্যমে এ লক্ষ্য অর্জন আরও সহজ হতে পারে।

সূত্রঃ সিয়ান পাবলিকেশন প্রকাশিত "বিয়েঃ স্বপ্ন থেকে অষ্টপ্রহর" গ্রন্থ (সিয়ান পাবলিকেশনের অনুমতিক্রমে বই থেকে এই অংশবিশেষ প্রকাশ করা হল)

দ্বিতীয় পর্বঃ বিবাহিত জীবনকে সুখী করার উপায়

মির্জা ইয়াওয়ার বেইগ