প্রেমের সাত স্তর+

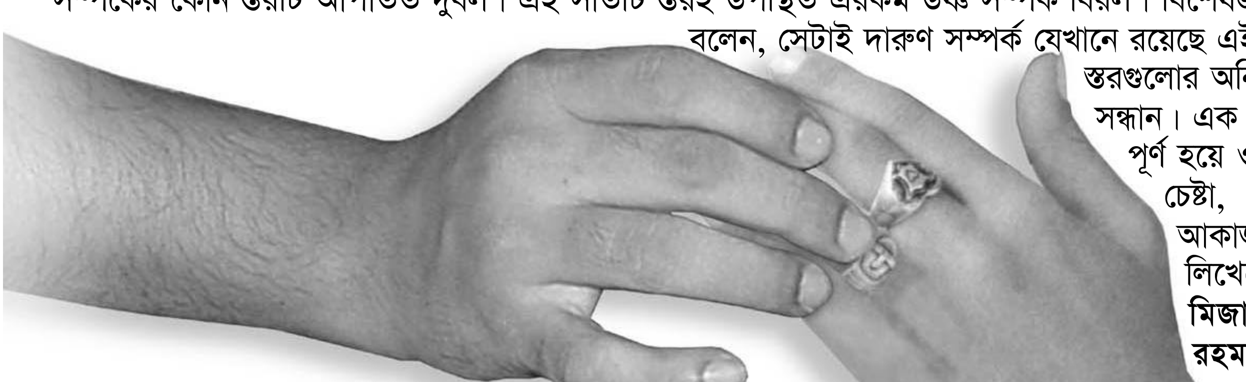
সম্ভবত বিয়ে নিয়ে পৃথিবীতে সবচে' বেশি কবিতা, মহাকাব্য যেমন লেখা হয়েছে, তেমনি রচিত হয়েছে কার্টুন বা কৌতুকও। এসব চিত্রে ও কাব্যে আছে প্রেমের সহজাত রূপ। আছে সংঘর্ষ, নগর বিধ্বংসী কুরুক্ষেত্র। এই চিত্র সব দেশে, সব সমাজে এবং সব সময়ে। মধুরতম অনুভব নয়, এসব ব্যঙ্গ চিত্রে এসেছে বিবাহের দৈনন্দিন উপলব্ধি। অন্যদিকে প্রেম বিরহবিধুর নিষ্পাপ বা মহান। তার পরিণতি অধিকাংশ সময়েই করুণ অথবা স্বর্গীয়।

আজকাল অনেকেই বলেন, প্রেম নেই। এই প্রজন্ম ব্যস্ত তার কেরিয়ার নির্মাণে। প্রজন্ম ২০০০-এর আলোচনায় সময় নেই প্রেমের, ভালোবাসার। অনেকের আক্ষেপ : যাও বা আছে তার সবটাই অতি প্রয়োজনীয়, অতি দৈনন্দিন। আছে শরীর, যৌনতা। একেবারে অংক করা হিসেবি সম্পর্ক।

সমাজ এবং তার কাঠামোয় বদল ঘটেছে। ঘটছে এবং ঘটবে। নতুন নতুন সামাজিক উপাদানের মিথস্ক্রিয়ায় সম্পর্কের নতুন সংজ্ঞা নির্মিত হচ্ছে। সেখানেও অনুপ্রবেশ ঘটছে মুক্তবাজারের। পরিবর্তমান সংস্কৃতি আর প্রাত্যহিক চর্চায় তৈরি হচ্ছে নতুন সম্পর্ক— নতুন প্রেম, নতুন ভালোবাসা।

সম্পর্কের এই গূঢ় রহস্য নিয়ে সামাজিক ও বৈজ্ঞানিক গবেষণা হয়েছে বিস্তর। হচ্ছে, হবে। সহস্র শতাব্দী কাল পরও রহস্যময় থেকে যাবে এই প্রেম, এই ভালোবাসা, এই শরীর। দুই হাজার বছর আগে বাৎসায়ন যে কামসূত্র রচনা করেছেন তার অন্বেষণ চলছে এখনও। সম্পর্ক নির্মাণে কোনো সূত্র সমীকরণ নেই, নেই আদর্শ বিজ্ঞান। কারণ, জীবনগণিত বীজগণিতের সূত্রে অগ্রসর হয় না। জীবন জীবনই। প্রেম প্রেমই।

তবে বিশেষজ্ঞরা বলছেন, প্রেমের বা সম্পর্কের রয়েছে বিভিন্ন স্তর। এই স্তরগুলো সবার জীবনে দু'টি মিললে আর দু'টি খুঁজে পায় না। সব একসাথে কাজ করলে সেই সম্পর্ক হয়ে উঠতে পারে অদ্বিতীয়, বৈচিত্রময়। দাম্পত্য জীবনের ব্যর্থতা বা সাফল্যের পেছনে রহস্য থাকে। আপনাকে খুঁজে বের করতে হবে সম্পর্কের কোন স্তরটি আপাতত দুর্বল। এই সাতটি স্তরই উপস্থিত এরকম উষ্ণ সম্পর্ক বিরল। বিশেষজ্ঞরা বলেন, সেটাই দারুণ সম্পর্ক যেখানে রয়েছে এই স্তরগুলোর অনিঃশেষ সন্ধান। এক জীবনে পূর্ণ হয়ে ওঠার চেষ্টা, আকাঙ্ক্ষা ..



লিখেছেন **মিজানুর রহমান খান**

১ শরীরী

পদ্মা নদীর মাঝি কুবের। তার শ্যালিকা স্বামী পরিত্যক্তা কপিলা। চপলা তরুণী। কুবেরের দারিদ্র্যক্লিষ্ট জীবনে তখনই কপিলার আবির্ভাব যখন কপিলার শ্বশুরবাড়ি বন্যার পানিতে ডুবে যায়। কুবেরের স্ত্রী মালা বিকলাঙ্গ, খোঁড়া। কন্যা গোপীকে নিয়ে কুবের একদিন শহরে যায় চিকিৎসার জন্য। সঙ্গী কপিলা যে কিনা কুবেরের স্যাঁতসেঁতে জীবনে ভোরের কুয়াশার মতো রহস্যময়। শহরে তারা এক সঙ্গে সেদিন রাত কাটায়। হোলির উৎসবের সময় কপিলা কুবেরের গায়ে রং মেখে দেয়। গোছল করতে যখন তারা পানিতে নামে তখন কলস ভেসে যায় কপিলার। কুবের বোঝে না কি চায় সে বা ঐ রহস্যময়ী নারী।

‘পদ্মা নদীর মাঝি’তে প্রকৃতির সঙ্গে নরনারীকে মানিক বন্দ্যোপাধ্যায় আদিমতার সঙ্গে মিলিয়ে দেখেছেন। কুবের কি বোঝে না সে কি চায়! বোঝে অবশ্যই, সমাজও সেটা জানে, জানতেন মানিকও। সে কারণেই কুবের কপিলাকে নিয়ে পালায় ময়না দ্বীপে। কারণ ইলিশের গন্ধময় জীবনে অপ্রতিরোধ্য কুবেরের মতো মানুষ এক অবস্থানে থাকতে পারে না। তার চোখ জুড়ে সমুদ্র দ্বীপ থাকবে এক সঙ্গে, থাকবে রক্ত মাংসের পুরো নারী।

কুবের-কপিলাকে পালাতে হয় কেন? নারী—পুরুষ সম্পর্কে শরীর বা যৌনতা কি নিষিদ্ধ? অপাংক্তেয়? কে অস্বীকার করবেন যে এই উপাদান জীবনের এক গুরুত্বপূর্ণ রসায়ন? জীবনের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে শুধু যৌন বিজ্ঞানীরাই নন সাহিত্যিকরাও বলছেন যে, জীবন হচ্ছে সুস্থ এবং সুন্দর যৌনতারই অন্বেষণ। যার যৌন বোধ নেই, তার নেই শিল্প বোধও। সৃষ্টিশীলতার আদি রূপই যৌনতা।

মনে হতে পারে যে দু'জনই ব্যক্তিত্ববান মানুষ, তীব্র সম্পর্ক টিকে থাকবে আজীবন, আপনা আপনিই। ভুলে গেলে চলবে না যে ব্যক্তিত্বের সঙ্গে যুক্ত আপনাদের শরীর। প্রবলভাবে এবং সেটাই হতে পারে আপনাদের ভালোবাসার সবচে' কার্যকর উপাদান। বিশেষজ্ঞরা বলেন, শারীরিক সম্পর্ক বা যৌনতা হচ্ছে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য সবচে' শক্তিশালী সিমেন্ট। কিন্তু এই সিমেন্ট এমনিতেই কাজ করবে না, যদি তাতে নিয়মিত জল না দেন। যৌনতা বা শরীরী এই স্তরে ফাটল ধরলে এক সময় হয়তো দেখবেন সম্পর্কটাই নিস্তেজ নিষ্প্রভ হয়ে পড়েছে এমনকি আমূল ভেঙেও গেছে।

সুস্থ শরীরী সম্পর্ক বলতে শুধু এই-ই বোঝায় না যে আপনারা চমৎকার ঢংয়ে বিছানায় গেলেন। এই সম্পর্ক ঘরের বাইরে আপনার যে জীবন তাকেও চালনা করে। চিকিৎসকদের কাছে যেসব শীতল দম্পতিরা যান তাদের কেসস্টাডি বিশ্লেষণ করে বিজ্ঞানীরা বলেন, ‘সামান্য ভুল বোঝাবুঝিও আপনাদের জীবনে মারাত্মক বিপর্যয়ের কারণ হয়ে উঠতে পারে।’

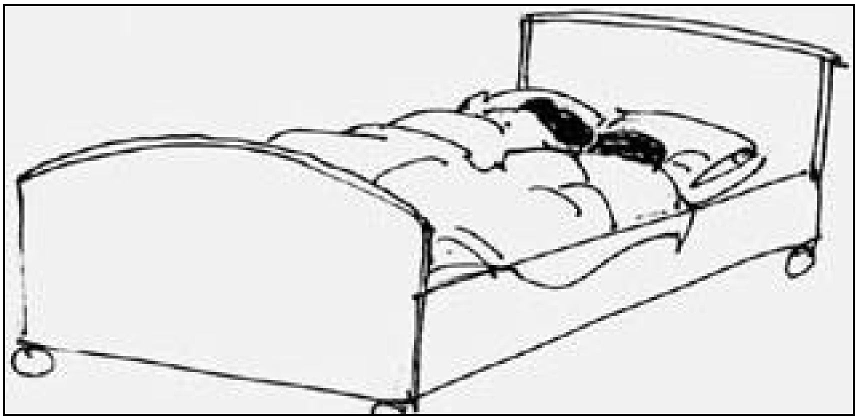
সম্পর্কের মধ্যে এই উপাদানটি যেমন সহজ তেমনি জটিল। আপনারা যদি প্রতিদিনই শারীরিক সম্পর্কে যান, এ কথা নিশ্চিত করে বলার উপায় নেই যে আপনাদের ভালোবাসায় এই উপাদানটির উপস্থিতি সচল, সজীব এবং সতেজ। শরীরী সম্পর্কে প্রতিদিনকার একঘেয়ে রুটিন মনে হতে পারে বিরক্তিকর। উদ্ধারকারী ত্রাণকর্তা হবে শরীরী সম্পর্কে বৈচিত্র্য। বিজ্ঞানীরা বলেন, অন্যথায় প্রতিদিন একই খাবার খাওয়ার মতো স্বাদহীন শক্তিপ্রাণহীন হয়ে উঠতে পারে আপনাদের দাম্পত্য জীবন। বিজ্ঞানীদের কথা শোনার দরকার কি? নিজের কাছেই প্রশ্ন রাখুন।

আবার শুধুমাত্র শয্যাই আপনাদের এক রাখতে পারবে না যদি আপনারা সেই শয্যায় মনোযোগ না রাখেন। সেখানে আপনারা কে কি চান, কিভাবে উদ্দীপ্ত হন, কি আপনাদের ফ্যান্টাসি সেসব বিষয়ে খোলামেলা কথা বলুন। তার তাৎক্ষণিক ফলও আপনি পাবেন। প্রয়োজন শুধু সৃজনশীলতা। সেটাকে শয্যায় নিয়ে আসুন। যৌনতায় কী আপনার চালক সেটা বলতে বা পরীক্ষা করতে দ্বিধা করলে পরিণতিতে আপনারা আপনাদের ভবিষ্যৎকেই হত্যা করবেন। মনে রাখবেন জটিল অংকের সমাধান, গান গাওয়া বা ছবি আঁকা এ রকম অন্যান্য দক্ষতার মতো সেক্সও সমান কৌশল।

সুচরিতাসুর কাছে এরকমই একটি চিঠি এসেছিল মফস্বল শহর থেকে। তার বয়স ২৯। একটি ব্যাংকে চাকরি করেন। তাদের চার বছরের বিবাহিত জীবন। লিখেছিলেন, তার স্বামী তার ওপর বিরক্ত হয়ে পড়েছেন। কারণ যৌন সম্পর্কের সময় তিনি লাজুক নারীর ভূমিকা নেন। তিনি নিজেও চাইছিলেন— এই পানসে নিরামিষ অবস্থার পরিবর্তন ঘটুক। একদিন আবিষ্কার করলেন তার স্বামী পর্নো ম্যাগাজিনে আসক্ত হয়েছেন। সাহস করলেন

হে বন্ধু আকাশে যখন তুমি ঘন হতে থাকবে, তখনই তার মনে পড়বে পুরানো দিনের কতো সুখ-স্মৃতির কথা। তার বাম উরুখানি, যা সরস কদলীস্তম্ভের মধ্যভাগের মতো গৌর, কেঁপে উঠবে থরথর, অতীব সুলকন। মুছে যাচ্ছে ক্রমাগত সেই চিহ্নগুলি, আমার নির্দয় নখাঘাতে যা ছিল পরিস্ফুট সেখানে। ঝালর লাগানো মুক্তাজাল, আমার অতি চেনা অন্তর্বাস থাকে না এখনও, যেহেতু নখক্ষতের জ্বালা জুড়িয়ে দেবার আদৌ হয়না কোনো প্রয়োজন। আকণ্ঠ সম্ভোগ শেষে কতবারই মত্ত হতাম তখন অঙ্গসংবাহনে আমার প্রিয়ার লোভন উরুখানি...

—উত্তরমেঘ, মেঘদূত
কালিদাস



শারীরিক সম্পর্ক প্রতিযোগিতামূলক কোন খেলা নয়। আপনি কতোটা পরিপূর্ণ সেটাই বড় কথা

তিনি। সে রাতে ম্যাগাজিনটা তিনি বিছানাতেই রেখে দিলেন। সেটা টনিকের মতো কাজ করলো। তিনি লিখেছেন, 'আমার স্বামী সন্ধ্যের আগেই ফিরে আসে। সম্পর্কের আগে এবং পরে আমরা আমাদের শরীরের ও যৌনতার বিচিত্র সব খুঁটিনাটি বিষয় নিয়ে কথা বলি। তখন আমার কী ভালো লেগেছিলো, কি আমাকে উত্তাল করেছে– তার অনুভূতি। শুধু মনের নয়, শরীরেরও। আমরা এখন সুখী। মনে হয় পরিতৃপ্ত।'

আমাদের বাংলা উপন্যাসে প্রেমের শরীরী ব্যাখ্যা নেই, সামাজিক ব্যাখ্যা আছে। এবং বড় প্রেম কাহিনীর সবই প্রায় অবৈধ বলে এখানেও শরীরী উপস্থিতি অনুমান করতে হয় বা অশরীরী ধরে নেয়া যায়।

শুধুমাত্র শরীর চেনার চেয়ে তাকে পুরোপুরি জানাও অনেক রোমাঞ্চকর এবং গভীর

পুনশ্চ

১. দু'জন মানুষ কখনোই এক নয়, নয় অভিন্ন। মানুষে মানুষে ভিন্ন তার যৌন আচরণ, যৌন প্রয়োজন। মনে রাখতে হবে শারীরিক সম্পর্ক প্রতিযোগিতামূলক কোনো খেলা নয়। আপনি কতোটা পরিপূর্ণ সেটাই বড় কথা। সঙ্গীর দিকে তাকান। নিজের দিকেও খেয়াল রাখুন।
২. ভালোবাসার মতো যৌনতাও টু ওয়ে স্ট্রিট বা দ্বিমুখী সড়ক।
৩. ভালোবাসা হচ্ছে জবাব। এই জবাবের জন্যে আপনি যখন অপেক্ষা করছেন তখনই আপনার মধ্যে আরো কিছু গুরুত্বপূর্ণ প্রশ্নের জন্ম দেয় যৌনতা।
৪. ভালোবাসা ছাড়া শারীরিক সম্পর্ক এক ধরনের শূন্য অভিজ্ঞতা। কিন্তু অভিজ্ঞতাহীনতায় যৌনতাই শ্রেষ্ঠ।
৫. প্রেমের উপরে যৌনতা নয়। যৌনতা স্বার্থপর। একনিষ্ঠ সত্য প্রেম অন্যজন পরিপূর্ণ করে। অনেক নির্মল রোমান্টিক সন্ধ্যা নষ্ট হয় আদিম শারীরিক তাড়নায়।
৬. প্রেমই তৈরি করুক যৌন তাড়নার। যাকে ভালোবাসেন তার সঙ্গে সাদামাটা শরীরী সম্পর্কও হতে পারে তুলনাহীন, কারণ আপনি 'তোমাতেই' ডুবে আছেন।
৭. এটা একটা মিথ যে অপূর্ব যৌনতায় পুরুষ হবেন যুবরাজ, নারী হবেন অপরূপা এবং থাকবে একটি বেড। বাস্তবতা হচ্ছে এর সঙ্গে প্রয়োজন পারস্পরিক সহযোগিতা, সম্মান এবং শ্রদ্ধা। ভালোবাসা প্রকাশে নারী এবং পুরুষের জন্যে শারীরিক সম্পর্ক হচ্ছে অভিন্ন ও সমান ভাষা।

রোমান্স কী আপনার জন্যে? আপনিই হবেন সঠিক জবাবদাতা, যারা ভালোবাসার কার্ড তৈরি করে তারা নয়। আপনার রোমান্স হয়তো খুব বড় কিছু নয়। হয়তো বা শুধুই আকস্মিক লাল গোলাপ, সঙ্গীকে জানিয়ে দিন। আর যদি বাছতেই থাকেন– শাড়ি না সোনার চেইন, চায়নিজ না সন্ধ্যের পর রিকশায় ঘুরে বেড়ানো– তাহলে নষ্ট করছেন সময়

২ অশরীরী

আইরিশ কবি ইয়েটস মড গ্যনের প্রেমে পড়েন চব্বিশ বছর বয়সে। অপরূপা সুন্দরী এই নারীর ছিলো বহুমুখী গুণ। বিপ্লবী, অভিনেত্রী মড গ্যনে ইয়েটস-এর প্রস্তাবে সাড়া দেননি। তিনি বলেন, দেশকে পরাধীন রেখে এক অখ্যাত রোমান্টিক ধরনের কবিকে বিয়ে করে সাদামাটা জীবনযাপন তার পক্ষে অসম্ভব। ইয়েটস এই নারীর স্বরূপ খোঁজেন পরাধীন দেশের মানচিত্রে এবং তার প্রতীকী নাটকগুলোতে। ১৮৯১ সালে ছাব্বিশ বছর বয়সে তিনি মড গ্যনেকে বিয়ের প্রস্তাব দেন যা প্রত্যাখ্যাত হয়। পরের বারো বছর ক্রমাগত এই মহিলাকে পাবার আকাঙ্ক্ষায় তিনি বারবার তার কাছে যান ও প্রতিবার প্রত্যাখ্যাত হন। মড গ্যনে সেটা অস্বীকার করে জানান যে, এই কবিকে রক্ত-মাংসের সম্পর্কে সামনে পেতে তার অনাগ্রহ রয়েছে। এই নারীর বিয়ে দু' বছরের মাথায় ভেঙে যায় ও তিনি একটি দত্তক কন্যা গ্রহণ করেন। ১৯১৬ সালে, ইয়েটস-এর বয়স যখন ৫১, তখন এই নারীর প্রাক্তন স্বামীকে জাতীয়তাবাদী আন্দোলনের কারণে ফাঁসি দেয়া হলে ইয়েটস তাকে পুনরায় বিয়ের প্রস্তাব দেন এবং যথারীতি প্রত্যাখ্যাত হন। ইয়েটস এমনকি মড গ্যনের দত্তক কন্যা ইমল্ট গ্যনেকে বিয়ের প্রস্তাবও দেন, মড গ্যনে তাও ফিরিয়ে দেন।

ইংরেজিতে যাকে বলা হয় প্লেটনিক লাভ। অনেকটা 'দূর থেকে ভালোবেসে যাবো। হয়তো কিছুই না হয় পাবো'। এই সম্পর্কে শরীর অনুপস্থিত। সর্বগ্রাসী হয়ে উপস্থিত চিন্তা ও মন। বাংলা সাহিত্যে এরকম প্রেমের উদাহরণ ভুরি ভুরি। আমাদের কাছে শারীরিক সম্পর্কহীন এই প্রেম সমাজের চোখে আদর্শিক ও নৈতিক। একটি উদাহরণ দেয়া যায়। 'দেবদাস' সর্বভারতীয় পর্যায়ে চিরন্তন উপন্যাসের একটি। বাঙালি পাঠকদের কাছে এর নায়িকা পার্বতী বা পারু। কিন্তু অন্য প্রদেশীদের কাছে নায়িকা হচ্ছে চন্দ্রমুখি। তার ভালোবাসার প্রকাশ স্পষ্ট।

এরকম নির্জলা বন্ধুত্বে আপনার উদ্বেগের বা দুশ্চিন্তার কারণ কি? এরকম তো হতেই পারে, যখন আপনি শরীরটাকে একেবারেই ছেড়ে দিয়ে ঢিলেঢালা জীবনে কিছুদিন থাকতে চাইছেন। থাকতে চাইছেন না সব সময় প্রেমে শরীরে অথবা ভালোবাসায় বরং থাকতে চাইছেন ভালোলাগায়। ভালোবাসার এবং কাছের চেনা মানুষটাকেই আপনার কি কখনো কখনো দেখতে ইচ্ছে করে না 'অচেনার গাম্ভীর্যে'? নৈকট্য আর অবিচ্ছিন্নতা যেখানে প্রেমের অপরিহার্য উপাদান সেখানে দূরত্ব আর স্থিরমূর্তিতা কি প্রিয় মানুষের জন্যে শ্রদ্ধার ও আকুতির এক তীব্রতা তৈরি করে না?

আপনি যখন রোমান্টিক সম্পর্কে সম্পর্কে ক্লান্ত, উদ্দাম শারীরিক সম্পর্কের জন্যে অপ্রস্তুত, তখনই আপনার প্রয়োজন বিশ্বাস এবং বন্ধুত্ব যা আপনার সম্পর্ককে টিকিয়ে রাখবে। এ রকমই একটা উদাহরণ হতে পারে একজন রুমানার স্বীকারোক্তিটি। সে ঢাকায় থাকে। নব বিবাহিত। মিরপুরে একটা ফ্ল্যাট কিনে সেখানে ওঠার আগে সে থাকতো যৌথ পরিবারে। রুমানার স্বামী উজ্জল একটি বহুজাতিক কোম্পানিতে চাকরি

প্রেমপত্র অবিনশ্বর

রাত জেগে শব্দের পর শব্দ সাজিয়ে চিঠি লেখা আর ব্যক্তিগত তাজমহল তৈরি করা একই কথা...

বাংলাদেশ ডাকঘরের একটি স্লোগান হলো 'চিঠি লিখুন, কেননা এটা স্থায়ী'। কথাটায় যে সত্য রয়েছে তা চিরন্তন। মাত্র কিছুদিন আগেও যোগাযোগের মাধ্যম হিসেবে হাতেলেখা চিঠির কোনো প্রতিদ্বন্দ্বী ছিলো না। ইদানীং হাজারো রকমের প্রতিদ্বন্দ্বী– ই-মেইল, ছাপানো চিঠি, কার্ড; হাজির হওয়ায় চিঠি লেখার ব্যাপারটা গৌণ হয়ে পড়ছে। কিন্তু চিঠি দিয়ে যে নিবিড় ও অন্তরঙ্গ কথা বলা যায় তা কি শেষ হয়ে এসেছে? বিশেষ করে প্রেমের চিঠির!

না নিশ্চয়ই। যাঁরা প্রেমে পড়েছেন তারা জানেন প্রেমপত্রের মহিমা কতোখানি! প্রেমপত্র একটা গভীরতম যোগাযোগ। হৃদয়ের সবগুলো তন্ত্রীর শুদ্ধতম প্রকাশ ঘটায় একটা প্রেমপত্র। প্রথম প্রেমপত্রের রয়েছে এই রসায়নে অদ্বিতীয় অনুঘটকের ভূমিকা। বহুদিন আগে যারা সম্পর্ক গড়েছেন, প্রেমের স্মৃতি যাদের কাছে ঘষা কাচের ওপাশের স্মৃতির মতো– তাদের কাছেও প্রেম বর্ণিল ও শিহরণ জাগানো অনুভূতি। বিশ্ববিদ্যালয়ের একজন শিক্ষিকা; প্রেমে পড়েছিলেন সেই ত্রিশ বছর আগে এক উন্মাতাল যুবকের। সে প্রতিদিন তাকে চিঠি লিখতো শুদ্ধতম নামে, সুন্দরতম পৃষ্ঠায় গোটা গোটা অক্ষরে।

সেই ভালোবাসা সফল হয়নি কিন্তু চিঠি পাবার সেই অনুভূতিগুলো তার কাছে এখনো প্রদীপ্ত। হয়তো কেবল একটা-দুটো ঠাট্টা; বা তাদের ব্যক্তিগত জীবন নিয়ে খানিকটা অন্তরঙ্গ আলাপ; অথবা গভীর স্পর্শের অভিব্যক্তি অথবা বিপন্ন বিস্ময়ের মাঝে আত্মচেতনা লোপের কথাগুলো থাকতো সেই চিঠিতে– কিন্তু আজো সেই শিক্ষিকা মনের ভেতর আলাদা করে রেখে দিয়েছেন চিঠিগুলো।

ন্যাপথলিন দেয়া শীতের জামা যেন সেগুলো, বাক্সবন্দি– শীতের শুরুতে তাদের বার করে নিয়ে আসা; প্রতিটা প্রেমের চিঠির সঙ্গে জড়িয়ে আছে নিজেকে আলাদা করে চিনে নেয়ার আবিষ্কার। একেকটা চিঠি একেকটা সম্পর্ককে নিজস্বতা দেয়– তার সঙ্গে নিজস্বতা পায় দুটি মানুষ।

কি আছে সেইসব চিঠিতে? তার মনে হয়, প্রেমপত্রগুলো তাকে আত্মপরিচয় দিচ্ছিল। যে চিঠির প্রতিটা বর্ণ ও অক্ষর তার উদ্দেশে ছুটে আসা; প্রেমপত্রের নির্মাতা নিজের মনের মতো করে তাকে নির্মাণ করছেন। এই যে একজন ব্যক্তির কাছে গুরুত্বপূর্ণ হয়ে ওঠা – এর কোনো জুড়ি নেই। প্রেমপত্র স্থায়ী। খালি কাগজে গোটা গোটা অক্ষরে যে যৌথ স্বপ্নের নির্মাণ ঘটে তা কেবল প্রেমপত্রই নিতে পারে। তার আজো মনে পড়ে একেকটি চিঠি মানে একেকটি আনন্দময় দিন। চিঠির শব্দগুলো, স্বপ্নগুলো চারপাশের ক্লেদাক্ত সময়কে কি করে দূরে সরিয়ে একজন পারমিতাতে তিল তিল করে গড়ছে; ক্ষণভঙ্গ স্বপ্নকে কি করে অদৃশ্য করে। রুমানা একটি ইংরেজি স্কুলে বাচ্চাদের পড়ায়। দু'জনেই ক্লান্ত হয়ে বাড়ি ফেরে। রুমানা দিনের শেষে বিকেলে আর উজ্জল অন্ধকার জমাট হলে। রুমানা বলছিলো, 'আমরা দু'জনেই জানি যে, খুব দীর্ঘমেয়াদে একসঙ্গে থাকতে হবে আজীবন। প্রচন্ড কাজের চাপের পর উজ্জল যখন বাড়িতে আসে তখন ও বাথরুমে ঢুকে পড়ে গোছল করতে। আমি শুয়ে এলিয়ে শিথিল শরীরে গান শুনি। কাজের মেয়েটা সব রান্না করে দিয়ে যায়, আমিও টুকটাক হাত লাগাই। তারপর মোমবাতির আলোতে রাতের খাবার। রোমান্টিক। কোনো টেনশন নেই, নেই অনর্থক উত্তেজনা। কারণ আমরা জানি যে উভয়েরই কিছু নিজস্ব সময় প্রয়োজন।'

এরকম বন্ধুত্বের মাত্রা ও তীব্রতা বাড়াতে ভাবুন, ঘরের বাইরে আর কোথায় কোথায় আপনাদের সম্পর্ক রয়েছে আর কোথায় কোথায় ঘুণ ধরতে চলেছে। গত ছুটির দিনে আপনারা কি করেছেন। হয়তো তার খুব ঠান্ডা লেগেছিল। একবারের জন্যেও ঘনিষ্ঠ হতে পারেননি, একা একা টিভি দেখে, ম্যাগাজিন পড়ে সময় কাটাতে হয়েছে। নিজেকে প্রশ্ন করুন, সে সময় তার উপস্থিতি আপনার কাছে একঘেয়ে লেগেছে অথবা বিরক্তিকর? ভিডিওতে 'হাম আপকে হ্যায় কৌন' দেখার সময় কাহিনীতে মনোযোগ দিতে পারেননি?

ভালো কথা, আপনি কষ্টের ভার লাঘব করার জন্যে তার কাঁধে/বুকে কাঁদতে চাইছেন অথবা অফিসের বিরক্তিকর কোনো ঘটনা শেয়ার করতে চাইছেন। কিন্তু তাকে কাছে না পেয়ে অধৈর্য হয়ে উঠছেন, তাহলে আপনাদের বন্ধুত্বের মাত্রা আরো বাড়ানো প্রয়োজন, বলছেন মনোবিজ্ঞানীরা। আইনের ছাত্রী তাবাসসুমের ঘটনাটা এরকম– 'আমাদের মধ্যে একটা চমৎকার মানসিক ও শারীরিক সম্পর্ক ছিলো; কারণ আমরা দু'জনই একই বিষয় নিয়ে লেখাপড়া করায় নিজেদের মধ্যে বোঝাপড়াটাও ছিলো ভালো। ওর যখন পোস্টিং হলো খুলনায়, আমাদের মধ্যে কথাবার্তা, দেখা-সাক্ষাৎ কমে গেলো। আমি ভাবলাম, আমাদের সম্পর্কটাই হয়তো এক সময় শেষ হয়ে যাবে। তখন আমার এক বন্ধু পরামর্শ দিলো তাকে চিঠি লেখার। লিখলাম। বিষয়– শৈশব, ছুটির দিন, বইমেলা ইত্যাদি। ব্যক্তিগত নানা বিষয়ে তার কাছে জানতে চাইতাম। এক সময় দেখলাম– শারীরিক উপস্থিতির মতোই এই আকর্ষণও সমান তীব্র।' বিশেষজ্ঞদের মত : শুধুমাত্র শরীর চেনার চেয়ে তাকে পুরোপুরি জানাও অনেক রোমাঞ্চকর এবং গভীর।

তাবাসসুম বান্ধবীর পরামর্শ শুনেছিলো। 'এখন আমি ব্যক্তি উজ্জলকে চিনি, জানি। তার জীবন এবং অনুভবের অতীতও আমার সমান পরিচিত। এখন প্রতিদিনের ঘটনাও তাকে বলি। বাসে আমার গায়ে যখন নোংরা লোকটা হাত দিয়েছিল আমি কীরকম চিৎকার করে উঠেছিলাম এবং তার শরীর আমি এখন কীভাবে চাইছি। কারণ আমরা শুধুমাত্র রোমান্টিক সঙ্গীর চেয়ে আরো বেশি কিছু হতে চেয়েছিলাম। হতে চাই।'

একজন প্রাচীন জমকালো সাংবাদিক বৃদ্ধ বয়সে স্বীকারোক্তি করেছিলেন– যে মহিলার সঙ্গে আমার প্রচন্ড শরীরী সম্পর্ক ছিলো সে বার বার জানতে চাইতেন আমি তাকে ভালোবাসি কিনা। যাকে ভালোবাসতাম তার হাতও স্পর্শ করিনি। আমার ভেতর এক

মধ্যযুগে মানব সভ্যতায় নিকৃষ্টতম দুই আবিষ্কার - গান পাউডার এবং রোমান্টিক প্রেম

আঠায় জোড়া দিয়ে যাচ্ছে— সে আনন্দের প্রকাশ আর কোনো মাধ্যমে কোথায়।

ভালোবাসার চিঠির আরো একটি চরিত্র হলো এগুলো স্থায়ী। ভালোবাসার প্রকাশের আর সব যে মাধ্যম রয়েছে যেমন সামানাসামনি কথা বা টেলিফোনে কথা— তার সবই প্রায় ক্ষণস্থায়ী। কেবল প্রেমের এই চিঠিগুলো থেকে যায়। তাই বিচ্ছেদের সময় জ্বালা জুড়াতে প্রেমের চিঠির কোনো বিকল্প নেই। কখনো কখনো সম্পর্কের প্রবল টানাপড়েনের সময় এই চিঠিগুলো ক্ষত জুড়াতে পারে। দৈনন্দিন কাজের মাঝে যখন আপনার সঙ্গী হয়ে ওঠে একঘেঁয়ে তখন তার দেয়া প্রথম চিঠিটা পড়ুন। দেখবেন মন সেই প্রথম প্রেমের মূর্ছনায় ভরে গিয়েছে আবার।

প্রেমপত্র পাওয়া আর লেখার যে আনন্দ; তা প্রেমের অন্য কিছুতে আছে কি? যাকে ভালোবাসি তার উদ্দেশে গোপনতম অনুভূতিগুলো রাত জেগে একটু একটু করে নির্মাণ করে যাওয়া আর ব্যক্তিগত এক তাজমহল তৈরি একই কথা। প্রেমের চিঠিই বলতে পারে কতটা তীব্র আপনার অনুভূতি, কতটা শূন্য এই বিশ্বভুবন তাকে ছাড়া। সুন্দর করে প্রেমের চিঠি লেখার সময় এই পরামর্শগুলো খুব জরুরি :

১. চিঠিটা নিজ হাতে লিখুন : সবসময় প্রেমের চিঠি নিজ হাতে লিখুন। হাতে লেখা চিঠি বলে দেয় আপনার বিশ্বস্ততা তার প্রতি আর এই অনুভূতি কতটা ব্যক্তিগত গুণ। হাতে লেখা চিঠিতে থাকে আবেগের সর্বোচ্চ প্রবাহ, এই সময় আপনার চিন্তাকে আপনি গভীরভাবে সংঘবদ্ধ করতে পারেন।

২. চিঠিকে সাজিয়ে তুলুন নিজস্বতায় : প্রেমের চিঠি আপনাকে নিয়ে যাচ্ছে আপনার প্রেমার্থীর কাছে। তাই গোপন রোমাঞ্চের সময় যেমন সজ্জা দরকার তেমনভাবে চিঠিকে সাজিয়ে তুলুন। রঙিন কাগজ বা হাতে বানানো সাদা কাগজে কৃষ্ণতম কালি দিয়ে ফুটিয়ে তুলুন আপনার কথা। তার নামের সুন্দরতম উচ্চারণের সময় সৌরভ ছড়িয়ে দিন আপনার চিঠিতে। খানিকটা সৌরভ বা কিছু ফুলের পাপড়ি ও বর্ণিল কাগজ আপনার প্রেমের চিঠি আরো ব্যঞ্জনাময় করে তুলবে।

৩. নিজের হৃদয়কে উৎসারিত করুন : কখনো ভুলেও অন্যকে দিয়ে প্রেমপত্র লেখাবেন না। নিজের অনুভূতির ওপর আস্থা রাখুন। জানুন আপনার সত্তা ও তার প্রকাশের সর্বোত্তম মাধ্যম আপনি। হোক না খানিকটা অপুষ্ট তার প্রকাশ, থাকুক না তাতে কিছু জড়তা, ক্ষতি নেই। আপনাকে বলে দেবে আপনার চিঠি।

৪. পরস্পরের খুঁটিনাটির নিবিড়তা প্রকাশ করুন : চিঠিতে এমন কথা অবশ্যই লিখুন যাতে কেবল দুজনের কথা থাকে। থাকে পরস্পরের প্রতি মনোযোগের প্রকাশ। সে যদি নীল জামা পরে আর তা দেখে আপনি যদি নীল কাগজে তাকে চিঠি লেখেন তবে অবশ্যই তা উল্লেখ করুন। বলুন আপনাদের যৌথ স্বপ্নের কথা।

৫. দৈনন্দিন তুচ্ছ বিষয় পরিহার করুন : কাল কি খেয়েছেন বা অফিসে কাজের কতটা চাপ অথবা আপনার বাড়িওয়ালা পানি দিতে কতটা কৃপণ— এসব না বলে, বলুন স্বচ্ছভাবে আপনাদের দুজনের কথা। এক যৌথ স্বপ্ন আর প্রেমার্থীর এক অভঙ্গুর মুখাবয়ব গড়ে তুলুন চিঠিতে। তার ভালোলাগার দিকগুলো বলুন। সকল কাজের মাঝে যে বিশ্রাম দেয় তার স্বপ্ন তা মেলে ধরুন।

৬. প্রেমের চিঠি চিরস্থায়ী : সব সময় মনে রাখবেন প্রেমপত্র চিরস্থায়ী। তাই সেখানে এমন কিছু লিখবেন না যাতে করে কখনো বিব্রত হতে হবে। এটা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রেমপত্র কেবল এখনকার ভাব নিয়ে যায় না বরং তাকে ধরে রাখে চিরস্থায়ী করে। তাই ভবিষ্যতে কোনো একদিন যদি এই চিঠি পড়ে আপনার ভালো লাগে, মন ভরে ওঠে পুরনো ভালো লাগায় তবেই হয়তো আপনি শ্রেষ্ঠ প্রেমপত্রটি লিখতে পেরেছেন।

সৈয়দ শহিদ

অদ্ভুত দ্বিধা কাজ করতো...

মনে রাখবেন

১. সম্পর্ক যতোটা না শারীরিক তারচে' বেশি মানসিক।

২. স্বামী/স্ত্রী শুধুমাত্র বিপরীত শরীরকেই বিয়ে করে না, বিয়ে করে অন্য মানুষ, অন্য এক ব্যক্তিত্বকে। এজন্যে শুধু যৌনতা নয়— প্রয়োজন বুদ্ধি, ধৈর্য, স্পর্শকাতরতা, বোঝাপড়া, যোগাযোগ, সাহস এবং বিশ্বাস।

৩. শুধুমাত্র শারীরিক সম্পর্কের মাধ্যমে অশরীরী সমস্যার সমাধান অসম্ভব। দুর্বল চিত্তের নারী/পুরুষ এর মাধ্যমে তার পৌরুষ এবং নারিত্ব প্রমাণের চেষ্টা চালায়।

৪. যুক্তরাষ্ট্রে পরিচালিত জরিপে দেখা গেছে ৫০ শতাংশ নারীই প্লেটনিক প্রেম করছেন। তার ৮০ শতাংশই পুরনো সহপাঠী বা অফিসের বর্তমান কলিগ। আমাদের দেশে সৎ ও সাহসী জরিপের ফলাফল কি কখনো প্রকাশিত হবে?

৫. যৌন সম্পর্ক যে কোনো মানসিক ও মানবিক সম্পর্ককে আমূল বদলে দেয়।

৬. মনে করা হয় অযৌন সম্পর্ক নৈতিক, যৌনতা অনৈতিক। পার্থক্যটা মোরাল প্রশ্ন নয়, পছন্দ ও অপছন্দের।

৩ রোমান্টিক

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের 'নষ্ট নীড়'-এ অমল এবং চারু দু'জনেই রোমান্টিক প্রকৃতির মানুষ। তাদের পরিকল্পনা যে তারা দু'জনে মিলে একদিন একটি বাগান তৈরি করবে। তাতে চরবে হরিণ। বিল কাটা হলে সেখানে হাঁস ছাড়া হবে। এসব কেবল দু'জনের পরিকল্পনা এবং এর বাস্তবায়নে কেবল দু'জনের তৃপ্তি। অমল এবং চারুর মধ্যে এক অনুল্লেখিত চুক্তিও রয়েছে যে তারা দু'জন ছাড়া আর কেউ এই পরিকল্পনায় কোনো বিষয়েই অংশীদার হওয়ার যোগ্য নয়।

'প্রেমে পড়েছি' বলতে আমরা কি বুঝি বা বোঝাতে চাই? অথবা আমরা যখন প্রেমে পাড়ি তখন কী অনুভব করি? এ প্রশ্নের জবাব কোনো প্রেমিকের পক্ষেই দেয়া সম্ভব নয়। যখন কাউকে প্রশ্ন করা হয় প্রেম কি? অনেকে বলেন যে, তারা জানেন না। বাকিদের মতে এই অনুভূতি সংজ্ঞার অতীত। সম্ভবত এটাই রোমান্টিক প্রেম। এই সম্পর্কে লালিত্য দেয় নান্দনিকতা ও কল্পনা শক্তি। রোমান্টিক প্রেমিক/প্রেমিকা সেটাই করতে চায়, চেরি গাছের সঙ্গে যা করে বসন্ত— যেমনটা বলেছেন পাবলো নেরুদা। বিচ্ছেদ বিরহে তার মনে হয়— 'আজ রাতে আমি সবচে' বেদনাময় বাক্যটা রচনা করতে পারবো'। এই বিচ্ছেদ অন্তহীন যেখানে শুধু অন্ধকার এবং মুখোমুখি বসিবার বনলতা সেন।

ভালোবাসার এই ধাপ এতোই তীব্র যে আপনি অনন্তকালের জন্যে এই সম্পর্ক বাঁচিয়ে রাখতে চাইবেন। মনে হবে এটা এক স্বর্গীয় অনুভূতি। সাধারণত সম্পর্কের শুরুটা এরকমই রোমাঞ্চকর। মনে হয়— সবকিছু আপনার জন্যে, মেড ফর ইচ আদার। নতুন চাকরির ক্ষেত্রেও আপনার এই একই রকম মনে হয়। এরকম স্তরে যদি কিছু অপছন্দও হয় আপনি সেটাও মানিয়ে নিতে চান। নিজেকে বোধ হয় সপ্রতিভ, প্রাণবন্ত এবং

প্রেম বা ভালোবাসা আবেগ নয়, কখনো কখনো প্রয়োজন হয় সিদ্ধান্ত

স্বপ্নে পরিপূর্ণ এক মানুষ। সাধারণত এরকম পরিস্থিতিতেই প্রেমিক/প্রেমিকারা সিদ্ধান্ত নেন যে তারা বিয়ে করবেন। পরস্পরের ভালোবাসা আবেগ প্রকাশে তখন তারা দুরন্ত, সৃষ্টিশীল। কেউ কেউ মনে করেন যে, এই প্রেমের মাধ্যমে তারা পূর্ণ হয়ে উঠেছেন।

আপনারা দু'জন শেষ কবে এ রকম রোমান্টিক হয়ে উঠেছিলেন? বিজ্ঞানীরা বলেন, এই প্রশ্নের উত্তর পেতে যদি আধ মিনিটের বেশি সময় হাতড়াতে হয় তাহলে ভালোবাসার এই স্তর থেকে আপনারা দূরে অবস্থান করছেন। আপনাকে সচেতন হতে হবে এখনই। সরকারি চাকরিজীবী রফিকের কথা শোনা যাক– 'প্রতিবছর, আমার স্ত্রী নিজে থেকে ছুটির পরিকল্পনা করে। বছরে একবার। ১৪ বছরের চাকরি জীবনে আমার কখনোই ফুরসত হয়নি এসব নিয়ে ভাবার। সবটাই ও করে। কোথায় যাবো, কিভাবে কাটাবো। তবে সে আমাকে এমন জায়গাতেই নিয়ে যায় যা আমার জন্যে সত্যিই রোমাঞ্চকর। এই বিস্ময়কর উপাদানই আমাদের দাম্পত্য জীবনের গোপন রহস্য।'

প্রেমের এই পর্যায় গবেষণার ফলাফল অনুযায়ী, শুধুমাত্র আবেগের স্তরেই নির্মিত হয় না। বরং এর উদ্ভব মানসিক প্রক্রিয়াতেও। যখন কেউ প্রেমে পড়ে তার শরীরে এক বিশেষ ধরনের রাসায়নিক উৎপন্ন হয় যার নাম ফেনোএথালমাইন। এই রসায়নের ফলে জীবনী শক্তি, আবেগ, অনুভূতি, ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি তীব্র হয়। মৃত্যু হয় দুঃখ কষ্টের। এই নিঃসরণের ফলে ভোর চারটা পর্যন্ত জেগে থেকেও পরদিন সকালে এমনভাবে কাজে যোগ দেয়া যায় যে মনে হবে সারা রাত সে গভীর ঘুমিয়েছে। দুপুরের খাবার না খেলেও মনে হবে না আপনি খাননি। যদি উত্তেজিত হন, ফেনোএথালমাইন রাসায়নিক আপনাকে শান্ত করে। বিষণ্ণ হলে করে সতেজ। বাড়িয়ে দেয় শারীরিক আকর্ষণ।

এ রকম রোমান্টিক সম্পর্ক পুনরুদ্ধার করতে হলে নিজের কাছে প্রশ্ন রাখুন– রোমান্স কী আপনার জন্যে? আপনিই হবেন সঠিক জবাবদাতা, যারা ভালোবাসার কার্ড তৈরি করে তারা নয়। আপনার রোমান্স হয়তো খুব বড় কিছু নয়। হয়তো বা শুধুই আকস্মিক লাল গোলাপ, সঙ্গীকে জানিয়ে দিন। আর যদি বাছতেই থাকেন– শাড়ি না সোনার চেইন, চায়নিজ না সন্ধ্যের পর রিকশায় ঘুরে বেড়ানো– তাহলে নষ্ট করছেন সময়।

না পাওয়ায় এক ধরনের রোমান্টিকতা আছে। তবে কিছুটা বিষাদ বিলাসী রোমান্টিকতা। যেমন ইংরেজি ক্ল্যাসিক চলচ্চিত্র ক্যাসাব্লাঙ্কা বা রোমান হলিডে। এই বিয়োগান্তক ট্র্যাজেডির রোমান্টিক বিষাদই একে ক্ল্যাসিক করেছে।

কয়েকটি মিথ

১. শারীরিক সৌন্দর্যের প্রতি আকর্ষণ রোমান্টিকতা সম্পর্কের উৎস। ভুল। একবার ভাবুনতো রিমোট সম্পর্কের কথা। যাকে কখনোই দেখেননি, হয়তো টেলিফোনে কথা বলেছেন, চিঠি লিখেছেন বা ই-মেইল বিনিময় করেছেন অথবা ইন্টারনেটে চ্যাট রুমে কথা হয়েছে অথচ তার জন্যে আপনি কতোটা আকুল! এটা প্রেম নয়, কৌতূহল।

২. রোমান্টিক প্রেমের তীব্র আবেগ আপনাদের ভাসিয়ে নেয়। মিথ্যা। এই সম্পর্কের একটি বাস্তব আবেগ পজেসিভনেস। অনেকেই তার ভালোবাসার মানুষকে মনে করেন নিজের সম্পদ। যেরকম মনে হয় সদ্য কেনা গাড়িটির কথা ভেবে। এই পজেসিভনেস থেকেই বিবাহের মৌলিক তাড়না।

৩. এই প্রেম শাশ্বত অন্তহীন। মিথ্যা। আসলেই কি বাস্তবে আছে এ রকম সম্পর্কের অস্তিত্ব?

৪. রোমান্টিক প্রেমের জন্ম পৃথিবী জন্মের আগে। ডাহা মিথ্যা। প্রেমের ইতিহাসবিদরা বলেন– মধ্যযুগে মানব সভ্যতায় নিকৃষ্টতম দুই আবিষ্কার-গান পাউডার এবং রোমান্টিক প্রেম।

সত্য হলো : রোমান্টিক প্রেম পুরো প্রেমের একটি অংশ মাত্র। শুধু রোমান্টিকতা ছবিবিহীন ফ্রেম মাত্র।

আত্মসম্মানের সবচে' বিশ্বাসযোগ্য প্রকাশই হচ্ছে প্রেম...

৪ ব্যবহারিক

হুমায়ূন আহমেদ-এর 'এই সব দিন রাত্রি'তে নীলু একা একা ঘুরতে লাগল। তার হাতে টাকা আছে মাত্র দু'শ। দু'শ টাকায় পছন্দসই কিছু পাওয়া যায় না। হালকা বাদামি রঙে একটা শার্ট পাওয়া গেল। খুব পছন্দ হল নীলুর, কিন্তু দাম চাইল তিনশ টাকা। এর নিচে নাকি এক পয়সাও নামা যাবে না। নীলু মন খারাপ করে শেষ পর্যন্ত একটা লাইটার কিনল একশ পঁচাত্তর টাকায়। শার্টটা কেনা হল না এই জন্যে মনে একটা আফসোস বিঁধে রইল। ওকে শার্টটায় খুব মানাত।

ব্যবহারিক বা বাস্তব প্রেম? মনে হতে পারে পরস্পর বিরোধী, কিন্তু ভাবুন তো যখন একটা কিছু কিনছেন বা কোথাও বেড়াতে যাবেন অথবা টিভির কোন চ্যানেলের অনুষ্ঠান দেখবেন এসব নিয়ে মতভেদ হয় খুব কম তখন কি মনে হয় না যে আপনাদের সম্পর্কটাই পারফেক্ট? সম্পর্কটা যখন এই স্তরে কাজ করে তখন অনৈক্য-মতপার্থক্য দূর হয়, বোঝাপড়াটা থাকে প্রবল। সঙ্গীর সিদ্ধান্তটা মেনে নেয়া যায় সহজে, অন্যদিকে নিজের পছন্দ-অপছন্দেরও মূল্যায়ন ঘটে। বিশেষজ্ঞদের অভিমত– জীবন যাপন বিষয়ে প্রত্যেকেরই রয়েছে তার নিজস্ব ও আলাদা দৃষ্টিভঙ্গি। সে জন্যে প্রত্যেক দম্পতিরই উচিত টিম ওয়ার্কের মতো কাজ করা।

শারীরিক সম্পর্ক বা যৌনতা হচ্ছে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখার জন্য সবচে' শক্তিশালী সিমেন্ট। কিন্তু এই সিমেন্ট এমনিতেই কাজ করবে না, যদি তাতে নিয়মিত জল না দেন। যৌনতা বা শরীরী এই স্তরে ফাটল ধরলে এক সময় হয়তো দেখবেন সম্পর্কটাই নিস্তেজ নিষ্প্রভ হয়ে পড়েছে এমনকি আমূল ভেঙেও গেছে

হৃদয় জানালায় এরকমই এক দম্পতি যৌথভাবে চিঠি লিখেছিলেন মাস কয়েক আগে। পরিচয়টা তারা গোপন করে নিজেদের নাম দিয়েছেন ক-খ। তাদের চিঠির অন্তর্নিহিত সারাংশটা ছিল এই যে, তারা বেশ ভালোই ছিলেন তবে সম্প্রতি এই ব্যবহারিক স্তরটা মিস করছেন। নতুন কেনা ফ্রিজটা রান্না ঘরে না ডাইনিং স্পেসে রাখা হবে, বাচ্চাকে কোন স্কুলে দেয়া হবে এরকম ছোটখাটো বিষয় নিয়েই ঝগড়াঝাটি করে সম্পর্কের শক্তিক্ষয় করছেন। উভয়েই বুঝতে পারছেন যে এই অভাব তাদের প্রেমময় সম্পর্ক থেকে শ্রদ্ধা এবং রোমান্সের অংশটুকু চুষে খেয়ে নিচ্ছে।

এরকম সমস্যার সমাধান খুব সহজ। প্রশ্ন হচ্ছে, এই স্তরের যে ঘাটতি সেটা জানবেন কিভাবে? সূত্রটা সাধারণ। যদি দেখেন যে খুব ছোট ছোট ইস্যুই একসময় বড় হয়ে যাচ্ছে, বুঝবেন সম্পর্কের এই ব্যবহারিক স্তরে সময় দেয়ার সময় এসেছে। প্রাথমিক সমাধান– সব বিষয়ে আপনি একমত হচ্ছেন কি হচ্ছেন না এ বিষয়ে উদ্বেগ বন্ধ

করুন। ভাবুন কেনো আপনি দ্বিমত করছেন। দ্বিতীয় সমাধান— অন্যের কথা শুনতে শিখুন। আপস করুন। মনে রাখবেন— সম্পর্কের প্রতিশব্দ সমঝোতা বা কমপ্রোমাইস। যে ভাইরাসটা ঢুকে পড়ছিলো ক-খ দম্পতির সম্পর্কে। তারা লিখেছে: সন্তান গ'কে স্কুল থেকে কে আনবে এ নিয়ে বিবাদ হতো প্রায়শই। স্কুল যখন ছুটি হয় স্ত্রী 'ক' তখন বাড়িতে ছাত্রী পড়িয়ে বাড়তি কিছু টাকা পেতেন, এটা সে বাদ দিতে চায়নি। স্বামী 'খ'-এর অফিসে তখন প্রচন্ড কাজ। তারা এখন দায়িত্বটা ভাগ করে নিয়েছে। ছাত্রীরা কোনো দিন আসে বিকেলে। ওভারটাইমে কাজটা পুষিয়ে দেয় 'খ'।

প্রশ্ন। এই বিশ্বাস হতে পারে ধর্মীয়, সামাজিক রীতি নীতি, রাজনৈতিক মতামত এমনকি জীবনের প্রতি স্বাভাবিক দৃষ্টিভঙ্গি পর্যন্ত। এর কোনোটার অভাব হলে আপনি যেমন যন্ত্রণায় ভুগবেন তেমনি দীর্ঘমেয়াদি সম্পর্কের ওপরেও পড়তে পারে এর ধ্বংসাত্মক প্রভাব। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, 'সাধারণত দেখা যায় যে ধর্মীয় বিশ্বাস এমনকি আপনি এখনই মা হতে চান কিনা এই দুটি ইস্যুই বিরোধের মূল কারণ। এ ক্ষেত্রে প্রয়োজন অভিন্ন চিন্তা, বিশ্বাস, অভিন্ন মনোভাব মূল্যবোধ এবং দৃষ্টিভঙ্গি।'

এসব সমস্যা বা মতপার্থক্য সমাধান অযোগ্য কোনো বিষয় নয়।

সম্পর্কের এই গূঢ় রহস্য নিয়ে সামাজিক ও বৈজ্ঞানিক গবেষণা হয়েছে বিস্তর। হচ্ছে, হবে। সহস্র শতাব্দী কাল পরও রহস্যময় থেকে যাবে এই প্রেম, এই ভালোবাসা, এই শরীর। দুই হাজার বছর আগে বাৎসায়ন যে কামসূত্র রচনা করেছেন তার অন্বেষণ চলছে এখনও। সম্পর্ক নির্মাণে কোনো সূত্র সমীকরণ নেই, নেই আদর্শ বিজ্ঞান

বাস্তবতা ও সম্পর্কের মধ্যে জীবনাচারে দ্বন্দ্ব আছে। একটি ছবিতে দেখেছিলাম স্বামী-স্ত্রী একটি ফ্ল্যাট চায়। তার জন্যে বায়না করেছে দু'জন। স্বামী কাছে থাকলে ফোনে স্ত্রী মনে করিয়ে দেয় এস্টেট ডেভেলপারের অফিস ঘুরে আসতে অফিস শেষে। বাড়িতে এলে দু'জন হিসাবে বসে আরো কিভাবে পয়সা বাঁচানো যায়। স্বামী কফি পছন্দ করে, সেটা বাতিল হয় খরচ বেশি বলে। খুবই সুখী ওরা এক হিসাবে। কিন্তু যেদিন অফিস কলিগ একটি মেয়ে ছেলেটিকে এক রেস্তোরাঁয় গিয়ে কফি খাওয়ার কথা বললো সেদিন ছেলেটির মধ্যে না পাওয়ার বোধ দেখা গেলো। মেয়েটি তাকে নিয়ে হাঁটলো সমুদ্র তীরে, বসলো বাগানে। নুড়ি কুড়িয়ে পকেটে দিলো...। স্বামীর হা-হুতাশ ঝড় তুললো সংসারে...

বাস্তব কৃচ্ছ্রসাধন দীনতা আনে, জীবনকে কঠিন করে তোলে। সম্পর্কের রোমান্টিকতায় আগামীর চিন্তা বিলুপ্ত হয়।

পরামর্শ

১. প্রেম বা ভালোবাসা আবেগ নয়, কখনো কখনো প্রয়োজন হয় সিদ্ধান্ত।

২. সমঝোতার জন্যে ব্যবহারিক স্তর একটা কঠিন প্রক্রিয়া হলেও সম্পর্কের ঘাটতি আবিষ্কারে সবচে সহজ ও কার্যকর উপায়।

৩. সমস্যা সমাধানে পরস্পরের সহায়ক হলে দু'জন আরো কাছের মানুষ হবেন।

নিম্নবুদ্ধির প্রাণীরাও যৌনক্ষম। শারীরিক সম্পর্ক এককভাবে কোনো মানুষ সম্পর্কে কিছুই প্রমাণ করে না

৫ দার্শনিক

রবীন্দ্রনাথ ঠাকুরের 'শেষের কবিতা'য় স্ফূর্তিবাজ তরুণ অমিত রায় পেশায় ব্যারিস্টার- বার এট ল। লাবণ্য গভীর মনস্ক তরুণী। এক সময় তারা পরস্পরের প্রেমে পড়ে। মনে করে অমিত লাবণ্যের জন্যে, অমিতের জন্যেই লাবণ্য। অমিত ঝড়ের মতো, যার কাছে লাবণ্য ধরা দিতে চায় না। শেষ পর্যন্ত লাবণ্যের বাবার ছাত্র শোভনলালকেই সে বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নেয় কারণ শোভন ধীর স্থির, শান্ত প্রকৃতির মানুষ। অমিতও কিটিকে বিয়ে করার সিদ্ধান্ত নেয় কারণ তার কাছে লাবণ্য হচ্ছে 'দীঘি' এবং বাগদত্তা কিটি 'ঘড়ায় তোলা জল'। অমিতকে যখন লাবণ্য ছেড়ে যায় তখন তারই লেখা কবিতা: ওগো তুমি নিরুপম, হে ঐশ্বর্য্যবান, তোমারে যা দিয়েছিনু সে তোমারি দান- গ্রহণ করেছো যতো ঋণী ততো করেছো আমায়। হে বন্ধু বিদায়।

আপনার সঙ্গীর বিশ্বাস, মূল্যবোধ আপনি কতোটা শেয়ার করছেন এবং সে সবের প্রতি আপনার নিজের কতোটা শ্রদ্ধা এটাই এই স্তরের

সরাসরি কথা বলুন। আলাপ-আলোচনার ভেতর থেকে অস্পষ্ট সুর বের করে আনার পরিবর্তে প্রশ্নোত্তরের মাধ্যমে মূল সুর আবিষ্কার করাটাই অনেক বেশি কার্যকর। রেজাউল-ইয়াসমিন দম্পতি কেসস্টাডি:

ইয়াসমিনের মতে, তার রেজাউল আদর্শ স্বামী। একজন স্বামীর মধ্যে তিনি যা যা চেয়েছিলেন তার সবই আছে রেজাউলের। বছরখানেক পর গন্ডগোলটা বাধলো। স্বামী-স্ত্রী দু'জনেই চাকরি করেন। ইয়াসমিনের বক্তব্য, 'বিয়ের আগে আমাদের প্রেমের সম্পর্ক ছিলো প্রায় তিন বছর। এ সময় আমরা ভবিষ্যৎ নিয়ে নানা পরিকল্পনা করেছি কিন্তু সন্তান নিয়ে কখনোই আলোচনা করিনি। বিয়ের বছর না ঘুরতেই ও সন্তান চাইতে শুরু করলো। পরে শুধু চাওয়া থাকলো না, হয়ে উঠলো দাবি। আমি রাজি হলাম না, কারণ তখন মাত্র কেরিয়ারের শুরু। আমি জানতাম যে সন্তানের জন্য আমি প্রস্তুত নই। কিন্তু রেজাউল এটাকে নিলো ইনসাল্ট হিসেবে। কেরিয়ারের প্রথমেই মা হওয়া সম্ভব হলো না... অতএব সংসারটা ভাঙলো। আমি দ্বিধা করিনি কারণ একসময় এটা ভাঙতোই, নয়তো ভাঙতাম আমি...

দু'টি টিপস

১. যারা শুধুমাত্র রোমান্টিক তারা মনে করেন ভালোবাসা বা প্রেম হচ্ছে পৃথিবীর সবচে' গুরুত্বপূর্ণ বিষয়। দরিদ্ররা জানে অর্থ আর যারা পরিপূর্ণ মানুষ তারা মনে করে ভালোবাসা হচ্ছে বিশ্বাস এবং শ্রদ্ধা।

২. আত্মসম্মানের সবচে' বিশ্বাসযোগ্য প্রকাশই হচ্ছে প্রেম।

৬ বুদ্ধিবৃত্তিক

নরেন্দ্রনাথ মিত্রের 'রস' গল্পে নায়ক রস কাটার নিপুণ শিল্পী। গ্রামে যেসব গাছে বছরের পর বছর রস হয় না তার ছোঁয়ায় সেখান থেকেও রস বেরিয়ে আসে। তার সেই রস দিয়ে সর্বোত্তম পাটালির গুড় তৈরি করেন এক মধ্য বয়সী নারী। কিন্তু নায়ক প্রেমে পড়ে চটপটে চেহারার চটুল এক তরুণীর। অর্থ খরচ করে সে ঐ মেয়েটিকে বিয়ে করে কিন্তু বিয়ের পর সে তাকে ভালোবাসতে পারে না। কারণ সে তার সৃজনশীলতা ব্যবহারে অক্ষম। শেষ পর্যন্ত নায়ক ফিরে যায় সেই নারীর কাছে। কারণ তার মধ্যেই রসের শিল্পী তার দক্ষতার প্রতিফলন দেখতে পায়।

এই স্তরের অর্থ এই নয় যে, মুক্তিযুদ্ধের ওপর রচিত কোনো গ্রন্থের

প্রতি আপনার সঙ্গীর যে মমত্ব আপনারও সেটা সমান থাকবে। তবে আপনাকে উপলব্ধি করতে হবে কেনো সে ঐ বইটিকে এতো ভালোবাসে। খুঁজে বের করতে হবে আপনাদের মধ্যকার অভিন্ন আগ্রহের বিষয়গুলোকে, যেসব নিয়ে আপনারা কথা বলবেন আগামী ৫০ বছর। ইতিহাসের শিক্ষিকা এলিনার কথাই ধরা যাক। স্বামী-স্ত্রী দু'জনেরই সম্পূর্ণ ভিন্ন কেরিয়ার। স্বামী একজন ফিনান্সিয়াল প্ল্যানার। এলিনা বললেন, 'আমি ব্যবসা শিখেছি, শিখেছি মার্কেটিং। আমি যেসব বিষয়ে পড়াই যেসব বিষয়েও তার একটা আগ্রহ তৈরি হয়েছে। এখন একে অন্যকে বোরিং মনে হয় না'।

বুদ্ধিবৃত্তিক স্তরে আপনার অবস্থান কোথায় বা এ বিষয়ে আপনার দক্ষতা কতোটুকু তা যাচাই করার জন্যে বিশেষজ্ঞদের কিছু পরামর্শ রয়েছে। যেমন– আপনার সঙ্গী-সঙ্গিনীকে এমন প্রশ্ন করুন যার উত্তর 'হ্যাঁ' বা 'না' দিয়ে শেষ হয় না। উদাহরণ : হরর সিনেমা নিয়ে তোমার মত কি? হাসিনা-খালেদা যে কথা বলছে না এতে তোমার মন্তব্য কি– এরকম। দ্বিতীয় পরামর্শ : আপনাদের আগ্রহের পরিধি বাড়ানোর চেষ্টা করুন। কখনো আলোচনা করেননি এরকম বিষয় বেছে নিন। দেখবেন এ বিষয়ে কথাবার্তাটি আপনাদের মধ্যে চমৎকার এক সেতু তৈরি করে দিয়েছে।

এটা শুরু হতে পারে কোনো উত্তপ্ত বিতর্ক থেকেই। গভীর আন্তরিকতা সেখানেই যেখানে আপনি খুব সহজে দ্বিমত করতে পারেন। চিন্তা-ভাবনার শেয়ার হচ্ছে ভিন্নমত বা ধারণার উপলব্ধি এবং তার প্রতি শ্রদ্ধা। সব যে আপনাকে মানতেই হবে বা দ্বিমত করা যাবে না তা নয়।

চিরন্তন প্রেম জন্ম হয় না, দু'জনের জীবনাচারে ধীরে ধীরে সৃষ্টি হয়

বিশেষ দ্রষ্টব্য

১. আপনার নিজের আচরণ খেয়াল করুন। যে আচরণ সম্পর্কের জন্যে স্বাস্থ্যকর নয় সেসব নির্মূল করুন।

২. নিম্নবুদ্ধির প্রাণীরাও যৌনক্ষম। এমনও আছে যাদের বিবেক বিবেচনা পশুরও অধম তারাও যৌনতায় নিপুণ। শারীরিক সম্পর্ক, এককভাবে কোনো মানুষ সম্পর্কে কিছুই প্রমাণ করে না।

৭ চিরস্থায়ী

শীর্ষেন্দু মুখোপাধ্যায়ের 'পার্থিব' উপন্যাসে এক বৃদ্ধ দম্পতির গল্প । বাবা স্কুল শিক্ষক, মা গৃহিণী। ছেলে, ছেলে বউ, মেয়ে, যৌথ পরিবারে সারাক্ষণই বিবাদ। সব ঝড় সামলান প্রবীণ এই দুই মানুষ। উত্তাল ঝড়ে বাবা আগলান মাকে, মা ঘিরে রাখেন বাবাকে। সন্ধ্যের ঠান্ডায় বাবা বসে থাকলে চাদর মুড়িয়ে দেন মা। সাবান বেশি খরচ করলে মা ধমকে দেন বাবাকে। গভীর মমতায়, সম্পর্কে তারা কাটিয়েছেন বিগত দাম্পত্য জীবন, মরতেও চান এক সঙ্গে।

টেকসই বা চিরস্থায়ী সম্পর্কের মূল সুর নিরাপত্তা এবং পারস্পরিক শ্রদ্ধা আর বিশ্বাস। এসব উপাদান থাকলে দেখবেন কখন জীবন পেরিয়ে গেছে এক সাথে! এই স্তর পূর্ণতার অভিমুখে যাত্রা– বইয়ের ভাষায় স্বর্গীয় প্রেম!

এই স্তর অনুপস্থিত থাকলে নিরাপত্তাহীনতা আপনাকে পাগল করে ছাড়বে। আশংকা– পরবর্তী ঝগড়াই হয়তো আপনাদের সম্পর্কের শেষ মিথস্ক্রিয়া। সম্পর্কটা টেকসই এই বোধ থাকলে অন্যান্য স্তরগুলো স্বাভাবিকভাবেই বাড়বে, পাবে শক্ত ভিত। যদি জানেন যে সারাজীবন আপনারা একসাথেই থাকছেন, সম্পর্কটা শ্রেষ্ঠতর করার চেষ্টা দু'জনেরই থাকবে। এই স্তরে সঙ্গী/সঙ্গিনী বিশ্বাস করে যে সম্পর্ক সব সময় এক রেখায় চলে না বা মধুরতম থাকে না। যেমন আপন দর্পণের এক লেখায় বলছিলেন মনোয়ারা। বয়স ৬০। তাদের ৩৫ বছরের বিবাহিত জীবন। তার বক্তব্য: 'অনেক রাতেই ঝগড়ার পর ও আলাদা বিছানায় ঘুমিয়েছে, খাওয়ার টেবিলে ঝড়ের পর খাওয়া শেষ না করেই আমি উঠে গেছি অনেকবার। কিন্তু আমরা এও জানতাম– সব সময়ই আমরা সুখে ভাসবো না, কেউই থাকে না। যদি মনে হয় যে এই স্তরটি আপনারা মিস করছেন তাহলে নিজেকে প্রশ্ন করুন– ক. তার স্বপ্ন এবং উচ্চাশা সম্পর্কে আপনি কি জানেন? খ. তাকে কতোখানি বিশ্বাস করেন? গ. না ভেবেই কি বলতে পারেন হ্যাঁ, আমরা আমৃত্যু এক সাথেই থাকবো?

বিশেষজ্ঞদের পরামর্শ : কোনো কিছু উদ্দেশ্যপ্রণোদিত হয়ে গোপন করলে আপনি এই স্তরে পৌঁছাবেন না। তবে প্রথম পাঁচ দিনেই এরকম সম্পর্ক তৈরি করার চেষ্টা করলে দম বন্ধ হয়ে যেতে পারে। প্রাত্যহিক চর্চা আর জীবনের ভেতর থেকেই এই সম্পর্কটা তৈরি করে নিতে হয়।

মিথ

১. ঈশ্বর তাকে আগুন দিয়েছে আর সে তৈরি করেছে আগুনের যন্ত্র। ঈশ্বর তাকে প্রেম দিয়েছে আর সে করেছে বিবাহ।

২. প্রেম হচ্ছে আদর্শ আর বিবাহ বাস্তব। আদর্শ আর বাস্তবের দ্বিধা সুখকর নয়।

সত্য হলো : চিরন্তন প্রেম জন্ম হয় হয় না, দু'জনের জীবনাচারে ধীরে ধীরে সৃষ্টি হয়।

শত উপাচারে

প্রেমের এই সাত পর্ব সাত কান্ড রামায়ণ নয়, সিন্দাবাদের সাত অভিযাত্রাও নয়। এটা মানবিক অভিজ্ঞান সম্পর্কের রসায়নে। মানুষ একটি জীবনই যাপন করে। সমাজে, সম্পর্কে নানা উপাচারে ভিন্নতর হতে চায়।

একটি ঘটনা বলা যায় : এক ব্যবসায়ী ভদ্রলোক, বয়স তখন ৪০ - এর মতো, স্ত্রীর বয়সও তাই। দেখা গেল স্ত্রীর টেনশন, একঘেয়ে যৌন জীবন নিয়েও বীতশ্রদ্ধ। দু'জন মিলে বিশেষজ্ঞের কাছে গেলেন। ওরা থাকে যে বাসায় বিয়ের পরেই ভাড়া নিয়েছিল। ছেলেমেয়েরা পাশের ঘরে থাকে। একই ধরনের ঘর। ডাক্তার অনেক কথা শেষে বললেন, আপনারা সাত দিন কক্সবাজার বা চা-বাগান ঘুরে আসুন। ফিরে এসে ঘরটার ডেকোরেশন বদলে ফেলুন। ভদ্রলোক বাইরে গেলেন নতুন পর্দার অর্ডার দিয়ে। কক্সবাজার থেকে ফিরে পর্দা বদলে বিছানাটা জানালা বরাবর ঘুরিয়ে বসালেন। কেমিস্ট্রি বদলে গেলো সেদিন থেকেই।

ছোট ঘটনাই আপনার জীবনকে বীতশ্রদ্ধ করতে পারে। একটু চেষ্টায় তা ঠিক হতে পারে। আপনি আপনার স্ত্রীর কাছে এক এক সময়ে এক এক ধরনে উপস্থিত হতে পারেন, আপনার স্ত্রী ধারণ করতে পারে একই জীবনে হাজার রূপে। কবি উপন্যাসের কবিয়াল বিষাদ কন্ঠের আর্তি আমাদের সবার হৃদয়ে হানা দেয় : 'জীবন এতো ছোট কেনো'...

জীবন এতো ছোট বলেই সুন্দর, ছোট বলেই এত সন্ধান, এতো চাওয়া। এই সাতকাহনের মূল শব্দটি চার অক্ষরের ভালোবাসা। ভালোবাসা থেকেই জীবন সাত কেন শত উপাচারে ... যে কারণে যোগ চিহ্ন প্রচ্ছদ শিরোনামে।

সহযোগিতায় : **সৈয়দ শহিদ**
স্কেচ : **রফিকুন নবী**