



???????????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? - ? ? ?
????
???????????????????? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ? ?

“মেয়েদের মন পৃথিবীর সবচেয়ে স্পর্শকাতর জায়গা। এটা অনেক কঠিন বিষয় সহজে মেনে নেয়, আবার অনেক সহজ বিষয় সহজে মেনে নিতে পারে না”-হুমায়ূন আহমেদ।

নারী তার স্বর্গীয় মায়ামমতা ও ভালবাসায় পরিবারের সকলকে আগলে রাখে, সবার প্রতি ভালোবাসা প্রকাশ করে। কিন্তু তাদের কাজ কি শুধু ভালোবাসা দেয়া? আসলে তারাও চান তাদের প্রতি কেউ ভালোবাসা প্রকাশ করুক, তাদেরও কেউ একজন এসে বলুক চিন্তা করো না পাশে আছি তোমার, শেষ পর্যন্ত থাকবো। এবং তার জীবনসঙ্গী হিসেবে তাকে সমর্থন দেয়া আপনার দায়িত্বের মধ্যেই পড়ে!

কি করবেন যখন তিনি আপনার অথবা অন্য কারো উপর রাগান্বিত অথবা কাঁদছে অথবা সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছে???- এবারের আর্টিকলে আমরা এসব বিষয় নিয়েই আলোচনা করার চেষ্টা করবো:

১. যখন সে আপনার উপর রাগান্বিত

যখন সে রাগান্বিত এবং আপনি তাকে ‘কমফোর্ট/বেটার’ ফিল করাতে চান, তখন আপনার প্রধান কাজ হবে তার কথাগুলো মনোযোগ দিয়ে শোনা এবং একমত পোষণ করা। শুধু চুপচাপ শুনলে হবে না, তার কথার প্রতি আপনার সমর্থন জানিয়ে আপনাকে মন্তব্য করতে হবে যাতে সে নিশ্চিত হয় যে আপনি তার পাশে আছেন! প্রয়োজনে তার সমস্যা সমাধানে তাকে পরামর্শ বা সমাধানের উপায় বাতলে দিন! আপনি নিজেও যে তার সমস্যার ব্যাপারে চিন্তিত এবং এর সুষ্ঠু সমাধান চান এটুকু শুধু তাকে বুঝিয়ে দিন! ব্যস! এতটুকুই যথেষ্ট। কিন্তু ভুল করেও কথার মাঝে জায়গা ছেড়ে চলে যাবেন না বা অন্য কাজে ব্যস্ত হয়ে(টিভি দেখা/ফোনে কথা বলা) পড়বেন না, আপনি যে তার ব্যাপারে উদাসীন এটা তারই প্রমাণ করবে।

যেমন ধরুন বাচ্চা সামলানো ও সাংসারিক কাজে আপনার সাহায্য না পেয়ে তিনি ত্যক্ত-বিরক্ত আপনার উপর। এমতাবস্থায় তাকে বলুন কেন আপনি সময় দিতে পারছেন না; তাকে উপযুক্ত কারন দেখান এবং আশ্বস্ত করুন ভবিষ্যতে অবশ্যই আপনি পারিবারিক কাজে সাহায্য করবেন। তবে বারবার আশ্বস্ত করেও যদি আপনি আপনার কথার প্রতিফলন না ঘটান তাহলে সমস্যার সমাধান কখনোই হবে না, উল্টো পরিস্থিতি আরো খারাপ হতে পারে। তাই অবশ্যই প্রতিশ্রুতি রক্ষা করার চেষ্টা করবেন।

২. যখন সে অন্য কারো উপর রাগান্বিত

তার কথা মনোযোগ দিয়ে শুনুন এবং বোঝার চেষ্টা করুন আসলে সে কার উপর, কেন রাগ করে আছে। উপযুক্ত কারণ হলে আপনি অবশ্যই তাকে সমর্থন করবেন। কিন্তু আপনার যদি মনে হয় তিনি অহেতুক অন্য কারো উপর রাগ করে আছে তবুও তাকে আপনি ওই মুহূর্তে সমর্থন করুন শুধুমাত্র এটা বোঝানোর জন্য যে আপনি তার পাশে আছেন। পরবর্তীতে অন্যসময়ে আপনি তাকে বোঝাতে পারেন অথবা তিনিই নিজেই নিজের ভুল বুঝতে পারবেন।

যেমন ধরুন তিনি তার বেস্ট ফ্রেন্ডের উপর রাগ করে আছেন কারণ তার ফ্রেন্ড তাকে মিথ্যা বলেছে অথবা তার কাছে কোন কিছু গোপন করেছে। এমতাবস্থায় আপনি অবশ্যই তাকে সমর্থন করবেন এবং ঘটনা বিস্তারিত জানতে চাইবেন।

আবার বাসার কাজের বুয়া ঠিকমতো বাড়ি-ঘর পরিষ্কার রাখেনি- এই টাইপের ছোটখাট বিষয়ে অতিরিক্ত রাগ দেখান তবে তার এই ধরনের ব্যবহার সমর্থন না করাই ভালো। তবে কখনো বলতে যাবেন না যে সে ‘অভার-রিঅ্যাক্ট’ করছে এতে হীতে বিপরীত হতে পারে। আসলে আমি আগেই বলেছিলাম যে নারীর চিন্তা চেতনা পুরুষের চেয়ে সম্পূর্ণ আলাদা, অনেক বড় ব্যাপার তারা সাধারণ ভাবে মেনে নিলেও অনেক ছোট খাট ব্যাপারে তারা বেশি দুশ্চিন্তা করে।

৩. যখন সে কাঁদছে কোন ব্যাপারে

সে যখন বিষন্ন বা কান্নাকাটি করছে, তখন অনেক পুরুষই জানে না এমতাবস্থায় তাকে কি বলা উচিত। তখন যারা যে সবচেয়ে বড় ভুল কাজটি করে তা হলো তাকে একা ওই অবস্থায় ফেলে চলে যায় অথবা চুপচাপ বসে থাকে। যেটা কখনোই করা উচিত নয়, ওই অবস্থায় আপনাকে দার্শনিকের মতো বড় বড় কথা বলতে হবে না, আপনার মুখ থেকে নিসৃত অতি সাধারণ কিছু বাক্যই তার দুঃখ প্রশমন করতে সক্ষম।

যদি না সে বাথরুমে বন্দি হয়ে একা একা কাঁদে; আপনি তাকে জড়িয়ে ধরুন, কপালে আলতো করে চুমু দিয়ে বলুন সব ঠিক হয়ে যাবে। বিশ্বাস করুন নারীরা শুধু পুরুষের কাছে এই জিনিসটাই চায়।

৪. যখন সে সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছে

এমন অবস্থায় আপনি দুটো জিনিস করতে পারেন, নিজে সমস্যার একটা সমাধান বের করে দেয়া অথবা তার মনকে কিছুক্ষণের জন্য অন্যদিকে পরিচালিত করা।

তিনি যখন কোন বিষয়ে মীমাংসায় পৌঁছাতে পারছেন না সে অবস্থায় আপনার মতামত সেখানে অনেক গুরুত্বপূর্ণ হয়ে উঠে। যেকোন বিষয়ে আপনার অংশগ্রহণ তাকে আরো আশাবাদী ও আত্মবিশ্বাসী করে তোলে।

আরেকটা কাজ করতে পারেন সেটা হল তার মনকে অন্যদিকে ঘুরিয়ে নেয়া। যেমন কোথায় ঘুরতে যাওয়া, একসাথে মুভি দেখা, কফি খেতে যাওয়া ইত্যাদি। এসব ছোট ছোট জিনিস তার মস্তিষ্কে আরো সতেজ করে তোলে এবং তিনি পরবর্তীতে সঠিক সিদ্ধান্ত নিতে সক্ষম হয়ে উঠেন।