

স্মারেন্ডাৰ্ড ওয়াইফ

লৰা ডয়েল

ভাষান্তৰ

সানজিদা সিদ্দিকী কথা
আশিক আৰমান নিলয়

সম্পাদনা

আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক



সিয়ান পাবলিকেশন লিমিটেড

সূচিপত্র

প্রকাশকের কথা	৯
ভূমিকা.....	১১
যে মানুষটাকে বিয়ে করেছেন, তার কথা শোনার মাধ্যমে তাকে সম্মান করুন..	৩২
নিয়ন্ত্রণ ত্যাগের মাধ্যমে আরও ক্ষমতামালী হয়ে উঠুন	৪৫
গোপনে আত্মসমর্পণ করতে থাকুন.....	৬৪
প্রথমে নিজের যত্ন নিন.....	৬৯
আপনার আকাঙ্ক্ষাগুলো প্রকাশ করুন.....	৭৮
আর্থিক ব্যবস্থাপনার কাজ ত্যাগ করুন	৯১
মন খুলে গ্রহণ করুন	১১২
নারীদের সঙ্গে বন্ধুত্ব গড়ে তুলুন	১২৫
টোপ গেলার লোভ সামলান	১৩৩
নেতিবাচক প্রত্যাশা গড়ে দেওয়া পরিহার করুন	১৪২
স্বামীর মন পড়া বন্ধ করুন	১৪৮
সেটারের চারপাশে ভিড় করবেন না.....	১৫৫
সমতার গালগল্প ভুলে যান	১৫৯
‘আমি পারছি না’ বলে সীমা নির্ধারণ করে দিন.....	১৬৭

দুর্বল হওয়ার সর্বাঙ্গিক চেষ্টা করুন	১৭৮
কষ্ট পেলে সেটা স্বীকার করুন	১৮৬
আপনার স্বামীকে আপনার সম্ভানদের বাবা হতে দিন.....	১৯১
হৃদয়ের বার্তা শুনুন	২০১
যৌনসম্পর্কে নেয়েলি হোন.....	২১০
সহবাসকে হ্যাঁ বলুন	২১৮
নিজেকে কখনো শাস্তি দেবেন না.....	২৩৪
রেড হেরিং উপেক্ষা করুন	২৪১
আধ্যাত্মিক সংযোগের ওপর আস্থা রাখুন.....	২৪৮
আপনার কিছু সমস্যার সমাধান তাকে করতে দিন	২৫৪
পুরুষ-সংস্কৃতিতে কৌশলী হোন	২৬২
আপনার সমস্যাগুলো পরিমাপ করুন	২৬৮
বেঁচে যাওয়া শক্তিটুকু নিজের জন্য ব্যয় করুন	২৭৯
এখন যেনন আছি আনরা	২৮৬
পরিশিষ্ট.....	২৮৮

ভূমিকা

‘প্রেমে পড়া অতি সহজ ব্যাপার, এমনকি সম্পর্ক টিকিয়ে রাখাও তেমন কঠিন কিছু নয়। মানবীয় একাকীত্বই এর কারণ হিসেবে যথেষ্ট। তবে যার সুস্থির সাহচর্যের মধ্য দিয়ে একজন ব্যক্তি ধীরে সুস্থে নিজের মনের মতো মানুষ হয়ে ওঠে—এরকম একজন সঙ্গী খুঁজে নেওয়ার অভিযানটা কঠিন হলেও মূল্যবান বটো।’

- আনা লুইস স্ট্রং

কেন একজন নারী আত্মসমর্পণ করবেন?

যখন আমার বিয়ে হয়, তখন আমার বয়স ২২ বছর। ওই বয়সে কখনো ভাবতেও পারিনি যে, একদিন নিজেকে আত্মসমর্পণকারী স্ত্রী হিসেবে পরিচয় দেবো। তখন স্বয়ং এই শব্দটার প্রতিই ঘেন্না লাগত হয়তো।

আমার বাবা-মাকে দেখে আমি এমনটাই বুঝেছিলাম যে, বিবাহ একটা বেশ ঝুঁকিপূর্ণ বিষয়। তাদের জীবনযাপন ছিল অসহ্য রকমের যন্ত্রণাদায়ক এবং শেষ পরিণতিতে ছিল নির্মম বিচ্ছেদ। এ-সবকিছু দেখেও আশাবাদী ছিলাম, আমি হয়তো-বা আমার সংসারটা ভালোভাবে করতে পারব। আমার স্বামী জন আমাকে অনেক বেশি ভালোবাসে, তার ভালোবাসা দেখে অবাক হয়ে যেতাম। স্বামীর ভালোবাসা আমাকে বিশ্বাস করতে শিখিয়েছিল যে, আমাদের দাম্পত্য সম্পর্কটা আজীবন টিকে থাকবে। কারণ, অনেক চমৎকার বিষয় থেকে এর জন্ম।

প্রথমদিকে আমাদের দাম্পত্য জীবন অনেক সুখের ছিল। তারপর একসময় তার ভুলত্রুটিগুলো আরও স্পষ্টভাবে আমার চোখে পড়তে শুরু করে। তখন তাকে

অধ্যায়-১

যে মানুষটাকে বিয়ে করেছেন, তার কথা শোনার মাধ্যমে তাকে সম্মান করুন

‘পুরুষকে সম্মান করুন, দেখবেন সে আপনার জন্য নিজেকে উজাড় করে দেবো।’

- জেইমস হাওয়েল, ১৬৫৯

আপনি যাকে বিয়ে করেছেন, তার কথা শোনার মাধ্যমে তাকে সম্মান করুন। সেটা করুন কোনোরকম বিদ্রূপ, সমালোচনা, হেয় বা কটুকথা শোনানো ছাড়াই। একমত না হলেও অন্তত উড়িয়ে দেবেন না তার চিন্তাকে। কখনো অসম্মানজনক কিছু করে থাকলে ঠিক ওই ঘটনাটার জন্যই ক্ষমা চান। কথার পিঠে কথা না বলে তার জবাবকে গ্রাহ্য করুন। সমালোচনা অথবা বিরূপ মন্তব্য করার তুমুল ইচ্ছেটাকে লাগাম পরান।

বিয়েটা যেন প্রকৃতির মতো। জল যেমন ঠিক সমানভাবে ছড়িয়ে যায়, আমরাও তাকেই বিয়ে করি, যাদের সঙ্গে আমাদের মিল থাকে।

সুতরাং আপনি যখন আপনার স্বামীকে সম্মান করছেন, তার মানে হলো আসলে নিজেকেই সম্মান করছেন। স্বীকার করছেন যে, সম্মান ও ভালোবাসা পাওয়ার যোগ্য একজন মানুষকে বিয়ে করে আপনি একটা প্রজ্ঞাপূর্ণ সিদ্ধান্ত নিয়েছেন। কিন্তু আপনি যদি তার সঙ্গে অসম্মানজনক আচরণ করেন, তাহলে স্বাভাবিকভাবেই বোঝায় যে, আপনার সিদ্ধান্তটা খুব খারাপ এবং আপনি আপনার থেকেও নিচু কাউকে বেছে নিয়েছেন।

বেশ কয়েক বছর আমি নিজের ভিতরে গোপনে একটা বিশ্বাস ধরে রেখেছিলাম।

যে মানুষটাকে বিয়ে করেছেন, তার কথা শোনার মাধ্যমে তাকে সম্মান করুন

আমি বিশ্বাস করতাম আমাকে পাওয়ার যোগ্যতা এই মানুষটার নেই, যাকে আমি বিয়ে করেছি; তবে এটা আমার সম্পূর্ণ ভুল ধারণা ছিল। এই ভুল ধারণার কারণেই আমি সব দোষ আরামসে জনের ওপর চাপিয়ে দিতাম। সম্ভবত আপনিও ঠিক একই ভুল কাজটি করে থাকেন।

ক্যারেনের স্বামী একটি বড় কর্পোরেশন চালাত। আয় করত ছয় অঙ্কের টাকা। তার জন্মদিনের কয়েক দিন আগে সে কাউন্টারে একটি চিরকুট লিখে রাখে। তাতে লেখা ছিল সে তার স্ত্রীর কাছে যে-জিনিসটা সবচেয়ে বেশি চায়, সেটার নাম: শ্রদ্ধা। আর বিশ্বের সব বাড়িতে বিভিন্নভাবে আকার ইঙ্গিতে এই অনুরোধটি করা হয়, কারণ পুরুষরা সম্মানের কাঙাল। তাহলে আমরা বুঝতে পারি, আমাদের একটু শ্রদ্ধাই আমাদের স্বামীর কাছে হয়ে যায় পৃথিবীর শ্রেষ্ঠ পুরস্কার।

যদি মনে হয় আপনার সম্মান পাওয়ার মতো কোনো যোগ্যতা আপনার স্বামীর নেই, তাহলে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন—কেন আপনি তাকে বিয়ে করেছিলেন? সেসময় আপনি তাকে প্রচণ্ডরকমভাবে বিশ্বাস করতেন এবং তার প্রশংসা করতেন। ভালোমতো লক্ষ্য করে দেখুন, তিনি এখনো পুরোপুরি বদলে যাননি। সুতরাং তিনি এখনো আপনার প্রশংসা পাওয়ার উপযুক্ত।

স্বামীর ছোট-বড় প্রতিটি সিদ্ধান্তকে শ্রদ্ধা করুন:

‘মানুষ সফল হওয়ার জন্য জন্মেছে, ব্যর্থ হতে নয়।’

- হেনরি ডেভিড

সঙ্গীকে সম্মান করার মানে কী? এর মানে হলো, আপনি তার ছোট বড় সব ধরনের পছন্দকেই গুরুত্বসহকারে দেখবেন। আপনি যদি এইসব বিষয়ে তার সঙ্গে একমত না-ও হতে পারেন, তবুও যে-মোজাটা তিনি পছন্দ করেন, যে-খাবারগুলো ভালোবাসেন, তার বন্ধু, তার পছন্দের শিল্প, যেরকম তার মনোভাব, সবকিছুকেই সম্মান দিন। তার কথা শুনুন এবং তার ভাবনা, পরামর্শ, পরিবার ও কাজের প্রতি শ্রদ্ধা রাখুন। এর মানে কিন্তু এটা নয় যে, আপনাকেও সেগুলো পছন্দ করতে হবে। এর মানে হলো—আপনি তার পছন্দটাকে স্বীকৃতি দিচ্ছেন।

স্বামীকে সম্মান দেখানো মানে তাকে একজন বুদ্ধিমান সুপুরুষ হিসেবে বিবেচনা

অধ্যায়-২

নিয়ন্ত্রণ ত্যাগের মাধ্যমে আরও ক্ষমতামূলী হয়ে উঠুন

যখন কেউ মনে করে, মানুষ তাকে তার মতো করেই ভালোবাসছে না, তখন সে সচেতনভাবে অথবা অবচেতন মনে সেই আচরণের পুনরাবৃত্তি করে, যেটার গ্রহণযোগ্যতা সে পাচ্ছে না। যতক্ষণ না সে তার কাজক্ষিত ভালোবাসা ও গ্রহণযোগ্যতা পায়, ততক্ষণ সে এই আচরণের পুনরাবৃত্তি করে যেতে থাকার একটা তাড়না অনুভব করে।

- জন গ্রে

আপনার স্বামীকে কখন কী করতে হবে, কখন কী বলতে হবে, কীভাবে বলতে হবে, কীভাবে কাজ করতে হবে—এসব বলা বন্ধ করে দিন। যতই আপনার মনে হোক-না কেন আপনি তাকে সাহায্য করছেন, তবুও। যতটুকু পারা যায় নিজের কাজ নিয়ে ব্যস্ত থাকুন। যখনই আপনার নিয়ন্ত্রণের বাসনা মাথাচাড়া দিয়ে ওঠে, বুঝবেন আপনি আসলে পরিস্থিতির সাথে বেমানান এক ধরনের ভয় অনুভব করছেন।

এমন পাঁচটি সাম্প্রতিক ঘটনার কথা লিখে ফেলুন, যখন আপনি আপনার স্বামীকে নিয়ন্ত্রণের চেষ্টা করেছিলেন। প্রতিটি ঘটনার ক্ষেত্রে নিজেকে জিজ্ঞেস করুন যে, ওই সময়ে কী নিয়ে ভয়ে ছিলেন? সেই ভয়টা কি বাস্তবসম্মত? সবচেয়ে খারাপ কী হতে পারত? স্বামীর সাথে অন্তরঙ্গতা হারিয়ে নিয়ন্ত্রণ লাভ করা কি আসলেই প্রয়োজন ছিল? ভয়কে স্বীকার করার এবং স্বামীর ওপর নিয়ন্ত্রণ ত্যাগ করার চর্চা করুন। এতে অন্তরঙ্গতার সুযোগ সৃষ্টি হবে এবং আপনি হয়ে উঠতে পারবেন আপনার সেরাটি।

নিয়ন্ত্রণ করার তাড়নার পেছনেই রয়েছে ভয়, বিশাল বড় ভয়। আমি এটাকে আতঙ্ক বলতেও রাজি; কিন্তু কী সেই জিনিস, যার প্রতি আমরা এতটা ভীত?

অনেক নারীই আতঙ্কে থাকেন যে, স্বামীকে নিজের বুদ্ধি-বিবেচনার ওপর ছেড়ে দিলে তারা নিত্যদিনকার দায়িত্বগুলো ঠিকভাবে পালন করতে পারবেন না। এই নারীরা নিশ্চিতভাবে ধরেই নিয়েছেন, তাদের স্বামীরা একেবারেই অযোগ্য এবং পরিবারের কল্যাণের জন্য চিরন্তন হুমকি; যদি-না স্ত্রী নিজে এসে হস্তক্ষেপ করেন। প্রতিদিনই কিছু ক্লান্ত, পরিশ্রান্ত নারীকে দেখি, যারা ভাবনা—স্বামীর প্রতিটা কাজ তদারক করতে না পারলে সবকিছু ভেঙে পড়বে। প্যারেন্টিং, আর্থিক হিসাবনিকাশ, স্বামীর চাকরি, এমনকি স্বামীর দাঁত ব্রাশ করাটা পর্যন্ত।

কতক নারীকে এমন বলতে শোনা যায়, তারা তাদের স্বামীর কাছে নিজেদের সম্মানকে রেখে যেতেও ভয় পান। কারণ, তারা ‘নিশ্চিত’ যে, তাদের স্বামী কিছুই করতে পারবেন না, সবকিছু উলটাপালটা করে ফেলবেন। ডিনার ঠিকমতো বানাবেন না, বাচ্চাদের সময়মতো ঘুম পাড়ানো হবে না, তাদের হোমওয়ার্কগুলো একটাও শেষ হবে না। বাইরে ঘুরতে যাওয়ার একটা সুন্দর পরিকল্পনা অথবা ঠিকমতো দরদাম করতে পারবেন কি না—এমন ব্যাপারেও স্বামীর যোগ্যতা নিয়ে কেউ কেউ সন্দেহান থাকেন। নারীদের এসব অভিযোগ শুনলে আমার একটু হাসি পায়। আমিও তো এমনটাই মনে করতাম। নিজের কথাগুলো মনে পড়ে তখন। পরিচিত এই খোঁড়া অজুহাতগুলোকে এখন চ্যালেঞ্জ করে জিজ্ঞেস করি—‘আপনার কি মনে হয়, বাচ্চার না খেয়ে মারা যাবে? ছোটখাটো একটা তৈজসপত্র কেনার কারণে আপনারা দেউলিয়া হয়ে যাবেন?’

শুনতে যতই অযৌক্তিক মনে হোক, এসব প্রশ্নের সংক্ষিপ্ত উত্তর পাই—‘হ্যাঁ’।

নারীরা নিয়ন্ত্রণ করার তাড়না বোধ করেন, কারণ তারা ভয়ে থাকেন যে, তারা সব দায়দায়িত্ব নিজের হাতে তুলে না নিলে তাদের চাহিদা অপূর্ণ থেকে যাবে।

হতে পারে আপনার স্বামী বিবেচনাবোধহীন বা অযোগ্য; কিন্তু একটা নির্দিষ্ট পরিমাণ সময় পর্যন্ত যদি আপনার পূর্ণ আস্থা তাকে প্রদান না করেন, তাহলে নিশ্চিতভাবে সেটা জানতেই তো পারবেন না। হতে পারে তিনি মানুষটা দারুণ,

অধ্যায়-৬

গোপনে আত্মসমর্পণ করতে থাকুন

প্রজ্ঞার দুটি অংশ: ১. অনেক কিছুই বলার থাকা, ২. তার কিছুই না বলা। – অজ্ঞাত প্রতিজ্ঞা করুন যে, আপনি একজন আত্মসমর্পণকারী স্ত্রী। এটা আপনার স্বামীকে জানানোর অন্তত ছয় মাস আগ থেকে আত্মসমর্পণ করার অনুশীলন করবেন। তাকে বলার চেয়ে বরং একজন বান্ধবী জোগাড় করুন, যে আপনার কথা শুনবে এবং আপনি যেই প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন, সেখানে আপনাকে টিকে থাকতে সহায়তা করবে।

আপনি যদি আমার মতো হয়ে থাকেন, তাহলে সম্ভবত প্রথমেই আপনার মাথায় যেটা আসবে, সেটা হলো আপনার স্বামীকে বলে দেওয়া যে, আপনি এখন আত্মসমর্পণকারী স্ত্রী হতে শিখছেন এবং অনুশীলন করছেন। এমনকি আপনি আমার এ-বইটাও তাকে দেখিয়ে দিতে পারেন; কিন্তু আমি আপনাকে উৎসাহ দেবো যে, এই নতুন তথ্যটা আপনার নিজের কাছেই রাখুন। হ্যাঁ, আপনার কাছে এমনটা মনে হতে পারে—আমি তো আমার স্বামীর সঙ্গে ঘনিষ্ঠ হওয়ার জন্যই আত্মসমর্পণ করতে চাচ্ছি। তাহলে তার কাছে বিষয়টা গোপন রাখব কেন? এটা কি ঘনিষ্ঠ হওয়ার সম্পূর্ণ বিপরীত হয়ে গেল না? আপনি যদি নিজের সমস্ত অনুভূতি তার সঙ্গে ভাগ করে না নিতে পারেন, তাহলে কীভাবে সত্যিকারের ঘনিষ্ঠতা ফিরে পাবেন এবং একে অপরকে বুঝতে পারবেন?

তারপরও এমন কিছু বিষয় শুনেছি, যেগুলো প্রথম প্রথম আত্মসমর্পণ করতে শুরু করা বুদ্ধিমত্তী, চিন্তাশীল নারীরাও স্বামীদের বলে ফেলে (কোনোটাই বানিয়ে বলছি না!):