بسم الله الرحمن الرحيم

মহান রবের নামে

যিনি পরম করুণাময় এবং অসীম দয়ালু

'দ্য এমপাওয়ার্ড ওয়াইফ' অবলম্বনে

দ্য পাওয়ারফুল ওয়াইফ

(স্বামীর সময়, মনোযোগ ও ভালোবাসা লাভের চমকপ্রদ কৌশল)

‘পার্থিব জগতটাই হলো ক্ষণিক উপভোগের বস্তু।
আর পার্থিব জগতের সর্বোত্তম
সম্পদ সচ্চরিত্রা নারী।’

— সহীহ মুসলিম, হাদিস ১৪৬৭; মুসনাদে আহমদ, হাদিস ৬৫৬৭

‘দ্য এমপাওয়ার্ড ওয়াইফ’ অবলম্বনে

দ্য পাওয়ারফুল ওয়াইফ

লেখক : লরা ডয়েল

অনুবাদ : ত্বাইরান আবির

সম্পাদনা : এম ইমন ইসলাম

আলোর ঠিকানা
প্রকাশনী

প্রকাশকের কথা

বিবাহ একটি পবিত্র বন্ধন, যা ভালোবাসা, পারস্পরিক বোঝাপড়া ও সম্মানের ভিত্তিতে গড়ে ওঠে। কিন্তু বাস্তব জীবনে সম্পর্ক টিকিয়ে রাখা সবসময় সহজ হয় না। অনেক সময় দাম্পত্য জীবনে এমন সমস্যা দেখা দেয়, যা সম্পর্কের ভাঙনের দিকে নিয়ে যায়। ঠিক এমনই সংকটময় মুহূর্তে একজন সচেতন স্ত্রীর ভূমিকা কী হওয়া উচিত? কীভাবে তিনি তার দাম্পত্য সম্পর্ককে টিকিয়ে রাখতে পারেন? এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজতে হলে পাঠকদের অবশ্যই পড়তে হবে 'দ্য পাওয়ারফুল ওয়াইফ'।

আমেরিকান লেখিকা লরা ডয়েলের বিশ্বখ্যাত বই 'দ্য এমপাওয়ার্ড ওয়াইফ' অবলম্বনে রচিত এই বইটি একজন স্ত্রীর দাম্পত্য জীবন সুন্দর ও সুখী করার জন্য এক অসাধারণ নির্দেশিকা। 'আলোর ঠিকানা প্রকাশনী' বইটির বাংলা অনুবাদ প্রকাশের জন্য অনুমতি পেয়েছে, যা বাংলাভাষী পাঠকদের জন্য একটি দারুণ সুযোগ এনে দিয়েছে।

এই বইটিতে লেখিকা এমনকিছু গুরুত্বপূর্ণ কৌশল উল্লেখ করেছেন, যা একজন স্ত্রীকে তার বিবাহিত জীবনে সবার প্রিয় হতে এবং সুখী দাম্পত্য জীবন গড়ে তুলতে সহায়তা করবে। তিনি দেখিয়েছেন, কীভাবে একজন স্ত্রী তার স্বামীকে সম্মান দেখিয়ে এবং ইতিবাচক আচরণের মাধ্যমে সম্পর্কের জটিলতা কাটিয়ে উঠতে পারেন। এই বইতে বর্ণিত কৌশলগুলো বাস্তবে প্রয়োগ করে হাজার হাজার নারী তাদের বিবাহিত জীবনে আশ্চর্যজনক পরিবর্তন এনেছেন। যারা স্বামীর সাথে সম্পর্কের টানাপোড়েন অনুভব

করছেন, স্বামীর ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত হচ্ছেন, তাদের জন্য এই বইটি হতে পারে সত্যিকারের দিকনির্দেশনা।

'দ্য পাওয়ারফুল ওয়াইফ' শুধুমাত্র একজন ভালো স্ত্রী হওয়ার পাঠ নয়; এটি একজন নারীর ব্যক্তিগত বিকাশ ও আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলার জন্যও গুরুত্বপূর্ণ। একজন নারী যদি নিজেকে ইতিবাচকভাবে পরিবর্তন করতে পারেন, তবে তা তার স্বামী এবং পরিবারেও ইতিবাচক প্রভাব ফেলে। এই বইয়ে লেখিকা বাস্তব জীবনের উদাহরণ এবং পরীক্ষিত পদ্ধতির মাধ্যমে দেখিয়েছেন, কীভাবে সম্পর্কের মধ্যে শ্রদ্ধাবোধ ফিরিয়ে আনা যায়, কীভাবে স্বামীকে প্রেম-ভালোবাসায় ভরিয়ে রাখা যায়, কীভাবে স্বামীকে নিয়ন্ত্রণ করতে হয়!

লেখিকা লরা ডয়েলের বই অ্যামাজন ডটকমে বেস্টসেলার হওয়ার পাশাপাশি বিশ্বের প্রায় ৩০টি ভাষায় অনুবাদ হয়েছে। যারা নিজেদের দাম্পত্য জীবনকে আরও মধুর করতে চান, তাদের জন্য এটি অবশ্যপাঠ্য। সুতরাং, আপনি যদি একজন ভালো স্ত্রী হয়ে স্বামীর সাথে সম্পর্ককে আরও দৃঢ় করতে চান, স্বামীর বেশি বেশি ভালোবাসা পেতে চান; তবে 'দ্য পাওয়ারফুল ওয়াইফ' আপনার জন্য নিঃসন্দেহে একটি আদর্শ গাইড। এই বই আপনাকে শিখিয়ে দেবে, কীভাবে আপনি স্বামীর প্রতি শ্রদ্ধাশীল ও সহানুভূতিশীল হয়ে স্বামীকে চুম্বুকের মতো কাছে টানতে পারেন।

প্রকাশক
আলোর ঠিকানা প্রকাশনী

সূচিপত্র

❖ প্রারম্ভ : বিজয়ের পূর্বে পরাজয়

- ❑ আমার স্বামী একজন লুজার ছিল ১৫
- ❑ আমার বিয়ে ছিল নৈরাশ্যে ভরপুর ১৬
- ❑ আমাদেরকে কেউ যা শেখায় না ১৭
- ❑ যেভাবে আমি ক্ষমতাবান হলাম ১৮
- ❑ ভালোবাসায় পরিপূর্ণ হাসিখুশি সম্পর্ক তৈরি ২২
- ❑ কুইজ ২৩
- ● আমার উত্তর ২৫

১। ক্ষমতায়ন ছদ্মবেশে থাকে ২৭

- ❑ আপনাকে মিথ্যা বলা হয়েছে ২৮
- ❑ আমি একদম অসহায় অনুভব করতাম ৩০
- ❑ ম্যারেজ কাউন্সেলর হচ্ছে ম্যারেজ ক্যান্সেলার ৩২
- ❑ যেভাবে বুঝবেন আপনার বিবাহ সংশোধনযোগ্য ৩৫
- ❑ আপনি নিজে নিজেই সম্পর্ক নিয়ে কাজ করতে সক্ষম নন ৩৭
- ❑ আমার ক্ষমতা ছিল সর্বব্যাপৃত ৩৮

২। বিবাহ আপনার ওপরই নির্ভরশীল ৩৯

- ❑ আপনার ও আপনার স্বামীর মাঝে কোনো সমস্যা নেই ৪০
- ❑ ম্যারেজ কাউন্সেল এবং রিলেশনশিপ কোচিংয়ের মধ্যে পার্থক্য ৪১
- ● ম্যারেজ কাউন্সেল ৪১
- ● রিলেশনশিপ কোচিং ৪১
- ❑ দ্য 'ওর্স্ট রিলেশনশিপ এডভাইস অব দ্য উইক' অ্যাওয়ার্ড ৪২
- ❑ সংসারে পুরুষের প্রভাব বলতে গেলে কিছু নেই ৪৩
- ❑ নারীর রয়েছে শরীর ও মনোবৃত্তীয় ক্ষমতা ৪৫
- ❑ আপনার স্বামী ব্যতিক্রম কেউ নয় ৪৭
- ❑ আমার স্বামীকে নিয়ে যান, প্লিজ! ৪৭

❖ দক্ষতা ☞ এক : নিজের যত্ন নিয়ে পুনরায় শক্তি জোগান

❑ নির্দেশনা ৫০

৩। আপনি ছোটো চুলের ছোটোখাটো মেয়ে নন ৫১

❑ একজন নারী হিসেবে আপনার জন্মগত অধিকার ৫১

❑ নারীত্বের উপহার ৫২

ক) আকর্ষণশক্তি ৫২

খ) আবেগ ও বুদ্ধিমত্তা ৫৩

গ) গ্রহণের সুবিধা ৫৩

ঘ) শারীরিক আনন্দ ৫৩

ঙ) আকাঙ্ক্ষা ৫৩

❑ একজন নারীর আনন্দের ক্ষমতা ৫৩

❑ আপনার কোন কাজ করতে আনন্দ লাগে? ৫৪

❑ নিজের যত্ন আপনার সময় বাড়ায় ৫৫

❑ প্রথমে আনন্দের পরিকল্পনা করুন ৫৫

❑ কেন আমরা কাজ করতে গিয়ে পুরুষালি হয়ে উঠি? ৫৬

৪। আপনার আকাঙ্ক্ষা আপনি যত বেশি জানবেন, ততই উত্তম ৫৭

❑ সুখী হওয়ার প্রথম ধাপ হচ্ছে আকাঙ্ক্ষাকে জানা ৫৮

❑ আপনি যা চান তা বের করার উপায় ৫৯

❑ আকাঙ্ক্ষা হচ্ছে আপনার এগিয়ে চলার পবিত্র নির্দেশ ৬১

❑ কী হবে যদি আপনি এখনও না জানেন আপনি কী চান? ৬২

৫। আকাঙ্ক্ষাকে এমনভাবে সাজান, যা অনুপ্রাণিত করবে ৬৪

❑ শুধু বলুন ‘আমার ভালো লাগত যদি...’ ৬৫

❑ ‘কীভাবে’ হবে ভুলে যান, ফলাফলে নজর দেন ৬৫

❑ একটি বিশুদ্ধ আকাঙ্ক্ষায় কোনো ‘তুমি’ নেই ৬৬

❑ আকাঙ্ক্ষার প্রকাশ সবসময়ই কার্যকর ৬৮

❑ অভিযোগ সবসময়ই অপ্রকাশিত আকাঙ্ক্ষা থেকে আসে ৬৯

❑ এরপরও আপনি অনুরোধ করতে পারেন ৭১

৬। সুখী স্ত্রী বান্ধবীকে ফোন করে **৭২**

- ❑ যে কারণে নারীদের আলাপ দুর্দান্ত ৭৩
- ❑ আপনার দলে আপনি কি একজন বিশ্বাসঘাতক? ৭৪
- ❑ যেসব নারী স্বামীর মন জয় করতে পেরেছেন তারা কাইন্ডলি হাত তুলবেন? ৭৫

❖ দক্ষতা ☞ দুই : সম্মান ও শ্রদ্ধা পুনরুদ্ধার করুন

- ● নির্দেশনা ৭৮

৭। কেমন অনুভূতি হয় যখন আপনি কোনো পোশাক পছন্দ করেন **৭৯**

- ❑ আপনার হয়তো ইচ্ছাকৃত বিস্মৃতি রয়েছে ৮০
- ❑ আপনি কি নিজের সম্পর্কের গল্প পুনরায় লিখেছেন ৮১
- ❑ আমি যেভাবে জানি আপনার স্বামী একজন ভালো মানুষ ৮৩
- ❑ আপনার কারণগুলো ছিল যুক্তিসংগত ৮৫
- ❑ নো এসকেইপের প্রজ্ঞা ৮৬

৮। আপনার স্বামী আপনার মতামত চায় না **৮৮**

- ❑ আমি যেমন স্ত্রী হতে চাই ৮৯
- ❑ সম্মানের নেপথ্যে একটি পরীক্ষা ৯০
- ❑ চাওয়া থেকে চিন্তাভাবনা ভিন্ন ৯০
- ❑ লিসেনিং ১০১ ৯১
- ❑ ভেতরের দক্ষতাকে সম্মান প্রদর্শন ৯২
- ❑ মতামতের চেয়েও আপনার আকাঙ্ক্ষা শক্তিশালী ৯৩

৯। যে কারণে বেশিরভাগ ডিভোর্স নারীরা দেয় এবং এর পরিবর্তে যা করণীয় **৯৫**

- ❑ যেভাবে ডিভোর্স চাওয়ার প্রবণতা কমানো সম্ভব ৯৫
- ❑ আমি বিরক্ত করছিলাম না, সাহায্য করছিলাম! ৯৬
- ❑ যেভাবে বিরক্তি না ছড়িয়েই কাজ উদ্ধার করবেন ৯৭
- ❑ অবশেষে আপনি সঠিক দিক-নির্দেশনার ম্যানুয়াল পেয়েছেন ৯৮

❑ পুরুষকে কখনো এই প্রশ্নটি জিজ্ঞেস করবেন না ৯৮
❑ যখন সম্পর্কের সব অক্সিজেন শেষ হয়ে যায় ১০০
১০। আপনার স্বামী আপনার কল্পনার চেয়েও বেশি স্মার্ট ১০১
❑ নারী ও পুরুষ কখনোই এক নয় ১০১
❑ আপনার স্বামী কতটুকু সক্ষম? ১০২
❑ তার ব্যাপারে আপনি কী লক্ষ করেন? ১০৫
❑ সম্মান প্রদর্শন সবসময়ই ভালো ফল দেয় ১০৬
১১। স্বামীকে সন্তানের চেয়েও বেশি ভালোবাসুন অথবা ভালোবাসার ভান করুন ১০৯
❑ আপনি কি স্বামীর সাথে স্রেফ থাকার জন্য থাকেন এবং সন্তানকে গুরুত্ব বেশি দেন? ১০৯
❑ আপনিই আপনার একমাত্র মুখপাত্র ১১০
❑ সন্তানকে আঘাত করা ব্যতীত আপনি স্বামীর সমালোচনা করতে সক্ষম নন ১১২
❑ কেবল একজন পুরুষই ভালো শাসক হতে পারে ১১৫
১২। অসততাই সর্বোত্তম পন্থা ১১৭
❑ 'সম্মান' একটি কার্যকরী শব্দ ১১৭
❑ সম্মানের ভান করাও সঠিক কাজ ১১৯
❑ সমালোচনা ও সততা গুলিয়ে ফেলবেন না ১২১
❑ দুজন অবসরপ্রাপ্ত স্বামীর গল্প ১২২

❖ দক্ষতা ☞ তিন : স্বামীকে নিয়ন্ত্রণ করা বন্ধ করুন

● নির্দেশনা ১২৫
১৩। নিজের চরকায় তেল দিন ১২৬
❑ আমি কোনোকিছুই নিয়ন্ত্রণ করব না ১২৭
❑ সেরা আত্ম-উন্নয়নের প্রোজেক্ট ১২৭
❑ যখন পারস্পরিক নীতিমালার সংঘর্ষ বাধে ১২৮

১৪। যোগাযোগ একটি ওভাররেটেড বিষয় ১২৯
- অল্প কথাই যথেষ্ট ১৩০
- একটু নাটকীয়তা তো দরকারই ১৩০
- সমঝোতার সমাপ্তি ১৩১
- বান্ধবীর সাথে মাঝেমধ্যে সমস্যা শেয়ার করুন ১৩২
- আমি কোথায় এমন বান্ধবী পাব? ১৩৩

১৫। স্বামীকে নিয়ন্ত্রণ করার সেরা ১০টি উপায় (যদিও একটিও কার্যকরী নয়) ১৩৪
- কেন মাঝেমধ্যে সবকিছু নিয়ন্ত্রণ করা যৌক্তিক মনে হয় ১৩৪

১। সহায়ক পরামর্শ দেওয়া ১৩৫
২। স্বামীর হয়ে সবার সাথে কথা বলা ১৩৫
৩। স্বামীর হয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়া ১৩৬
৪। রুক্ষতা নিয়ে তাকানো ১৩৬
৫। প্রশ্ন করা ১৩৬
৬। 'আমাদের' কাউন্সেলিং নিতে হবে, কথাটা একরকম ঘোষণা করা ১৩৬
৭। আমি কীভাবে বিভিন্ন কাজ করতে পারতাম, এসব তাকে বলা ১৩৭
৮। তার সমালোচনা করা ১৩৭
৯। ডিমান্ড তৈরি ১৩৭
১০। তার শেষ করা কাজটি পুনরায় করা অথবা কাজটি আটকে দিয়ে নিজে করে দেখানো ১৩৮

- নিজেকে চারটি প্রশ্ন করুন ১৩৮

ক) আমি কী নিয়ে ভয় পাচ্ছি? ১৩৯
খ) আমার ভয় কি বাস্তব? ১৪০
গ) আসলে আমি কি পরিস্থিতি নিয়ন্ত্রণ করতে সক্ষম? ১৪১
ঘ) নিয়ন্ত্রণ করতে গিয়ে যতটুকু অন্তরঙ্গতা ও আন্তরিকতা খোয়াতে হবে, তা কি মূল্য দেবে কোনো? ১৪২

- কী হবে যদি এতকিছুর পরও স্বামীকে নিয়ন্ত্রণ করতে ইচ্ছে হয়? ১৪৩
- আপনার জীবন হাতছানি দিচ্ছে ১৪৪

১৬। কম কাজের মাধ্যমে বেশি কাজ আদায় করুন ১৪৫
❑ আপনি একইসাথে কৃতজ্ঞ ও বীতশ্রদ্ধ হতে পারেন না ১৪৬
❑ সাহায্য করা বন্ধ করুন ১৪৬
❑ অতিরিক্ত চাপ নেবেন না ১৪৮
❑ স্বামীকে পালটা মতামত দেওয়া অসম্মানজনক কিছু নয় ১৪৯
❑ নিজেকে প্রাধান্য দিন ১৫০
১৭। প্রসঙ্গ যখন টাকা, স্বামী আপনার চেয়ে উত্তম ১৫১
❑ আপনার আরেকটি দায়িত্ব কমানো সম্ভব ১৫১
❑ একসাথে অর্থনৈতিক বিষয় সামলানোই উত্তম ১৫২
❑ তুমি কি ভিসা কার্ডে ৩৭ ডলার খরচ করবে? ১৫৩
❑ টাকা আপনার স্বামীকে মোটিভেট করে ১৫৪
❑ অর্থনীতি নিয়ন্ত্রণ না করলে আরও বেশি পাবেন ১৫৫
❑ নিয়মিত ডেট করার অনুভূতি নিন ১৫৬
❑ কী হবে যদি সে সত্যিই টাকার ব্যবহার করতে না জানে? ১৫৬
❑ টাকাপয়সার ব্যাপারে পরীক্ষা করতে পারেন ১৫৮
❑ আলাদা ব্যাংক অ্যাকাউন্ট আপনাদের আলাদা করে ১৫৮
❑ কম চিন্তা করুন ১৫৯
❑ আপনার সম্পর্ক কতটুকু ভালো করতে চান আপনি? ১৫৯

❖ দক্ষতা☞ চার : গ্রহণ করুন, গ্রহণ করুন এবং গ্রহণ করুন!

● নির্দেশনা ১৬১
১৮। যেভাবে আরও প্রশংসা, উপহার ও সাহায্য পাবেন ১৬২
❑ আপনি কি একজন ভালো গ্রাহক? ১৬২
❑ ভালো গ্রাহকরা আরও বেশি আত্মবিশ্বাসী ১৬৪
❑ ভালো গ্রাহকরা আকর্ষণীয় হয়ে ওঠে ১৬৫
❑ উপহার পছন্দ না হলে কী করবেন? ১৬৫
❑ গ্রহণ করা যতটুকু কঠিন দেখায়, তারচেয়েও কঠিন ১৬৬
১। গ্রহণ করা আপনাকে নিয়ন্ত্রণ হারানোর অনুভূতি দিতে পারে ১৬৬
২। গ্রহণ করা অহংকারের অনুভূতি দিতে পারে ১৬৭

৩। গ্রহণ করা আপনাকে অনাস্থার অনুভূতি দিতে পারে ১৬৭
৪। গ্রহণ করা আপনাকে প্রয়োজনহীনতা অনুভব করাতে পারে ১৬৭
৫। গ্রহণ করা আপনাকে পরাধীন অনুভব করা কিংবা ভাবাতে পারে ১৬৭
৬। পরিশেষে, গ্রহণ করা আপনার জন্য জটিল হতে পারে উদ্দেশ্যের ভিন্নতার কারণে ১৬৭
❑ গ্রহণ করার স্বভাব নারীত্বের পরিচায়ক ১৬৮

❖ দক্ষতা ☞ পাঁচ : হৃদয়ে কোমলতার প্রকাশ ঘটান

● নির্দেশনা ১৬৯
১৯) যা স্বামীকে আপনার দিকে আকর্ষিত করেছিল এবং এখনও করতে সক্ষম ১৭০
❑ অন্তরঙ্গতার জন্য সাহস প্রয়োজন ১৭০
❑ মানুষই বাসা বানায় ১৭১
❑ ঝগড়াঝাঁটি বন্ধ করুন ১৭২
❑ আঘাতের বিপরীতে 'উহ' বলা সবসময়ই ভালো ফল দেয় ১৭৪
❑ একজন বান্ধবীকে ফোন করুন ১৭৪
❑ যে কারণে আপনার চেয়ে শাশুড়ি ভালো আচরণ পায় ১৭৬
২০) গালিগালাজের মিথ ১৭৭
❑ দানব থেকে মুক্তি ১৭৭
❑ গালিগালাজের প্রতিষেধক ১৭৮
❑ হয় আপনি শুরু করবেন, নয় আটকে থাকবেন ১৭৯
২১। আঘাত পেরিয়ে সুখী হওয়ার উপায় ১৮১
❑ আঘাত নিয়ে পড়ে থাকলে আরও বেশি আঘাত পাবেন ১৮১
❑ আপনি দুঃখকে জড়িয়ে রাখতে পারবেন না ১৮৩
❑ আপনার কি চলে যাওয়া উচিত, নাকি থাকা উচিত? ১৮৪
❑ ভয়ের মাঝে আটকে না থেকে নিজের বিশ্বাসকে সুগঠিত করুন ১৮৫

২২। যে কারণে বিবাহিত জীবনে যৌনতা উত্তম **১৮৭**
- ❑ যৌনতা যেভাবে বিয়েকে সুমহান করে তোলে ১৮৭
- ❑ যে কারণে স্বামী যৌনতায় আগ্রহ হারায় ১৮৮
- ❑ কী হবে যদি আপনিই না চান? ১৮৯
- ❑ নিজের যত্ন নিন ১৮৯
- ❑ স্বামীকে সম্মান দিন ১৮৯
- ❑ স্বামীকে নিয়ন্ত্রণ করা বাদ দিন ১৮৯
- ❑ আন্তরিকতার সাথে সব গ্রহণ করুন ১৯০
- ❑ কোমলতা প্রকাশ করুন ১৯০
- ❑ কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন ১৯০
- ❑ শারীরিক সম্পর্কে অনাগ্রহ দেখা দিলে করণীয় ১৯০

❖ দক্ষতা ☞ ছয় : কৃতজ্ঞতাকে নতুন দৃষ্টিতে দেখুন

- ● নির্দেশনা ১৯২

২৩। সবচেয়ে শক্তিশালী অন্তরঙ্গতার দক্ষতা **১৯৩**
- ❑ কৃতজ্ঞতার সাহায্যে আনন্দকে দ্বিগুণ করুন ১৯৩
- ❑ কৃতজ্ঞতার দিন ১৯৪
- ❑ কৃতজ্ঞতার পরীক্ষানিরীক্ষা ১৯৫

২৪) জীবনসঙ্গীর ক্ষমতা— ভবিষ্যদ্বাণী **১৯৭**
- ❑ ইতিবাচক কথাবার্তার ব্যবহার ১৯৮
- ❑ আপনি হচ্ছেন মিস্টার মানিব্যাগ ১৯৮
- ❑ দুই সপ্তাহে ভালো স্বামী ১৯৯
- ❑ আপনার স্ত্রী সত্তাকে পরিপূর্ণ করার ধারণাটি কী? ২০০

২৫। বিশ্ব থেকে বিবাহবিচ্ছেদ নির্মূল **২০২**
- ❑ আরাম যেখানে শেষ হয়, জীবন সেখানে শুরু হয় ২০২
- ❑ অন্তরঙ্গতার ছয়টি দক্ষতা অনুশীলনের সুবিধা ২০৪
- ❑ আপনাদের প্রতি আমার কৃতজ্ঞতা ২০৫

প্রারম্ভ : বিজয়ের পূর্বে পরাজয়

'প্রতিটি বিজয়ী মানুষই একসময়ের পরাজিত সৈনিক।'

—টি হার্ভ একার

❑ আমার স্বামী একজন লুজার ছিল :

বিয়ের পর আমার দাম্পত্য জীবন খুব ভালো কাটেনি। একের পর এক খারাপ সময় চলছিল। অবস্থা এমনই হয়ে গেল যে, একসময় মনে হলো আমার স্বামী যথেষ্ট স্মার্ট এবং প্রার্থনার ব্যাপারে অনুরক্ত নয়। বিশেষ করে আমার মতো তো নয়ই। ফলে আমি বিশ্বাস করতে শুরু করলাম, ভুল মানুষের সঙ্গে বিয়ে হয়েছে আমার। এমনকি গোপনে আমি তাকে স্বামী হিসেবে মানতে লজ্জাও পাচ্ছিলাম (ব্যাপারটা পুরোপুরি গোপন ছিল না, কেননা আমার স্বামীও বিষয়টা বুঝত)।

তবে পরবর্তী কয়েক বছর চলার পর আমার কাছে মনে হলো, স্ত্রী হিসেবে আমি তাকে সাহায্য করতে পারি ভালো ব্যক্তিত্ব ধারণ করার জন্য। একজন কনসালট্যান্টের পরামর্শ নেওয়ার পর আমার এই তাড়না আরও জোরালো হলো। আমি আমার স্বামীকে জানালাম—আমার ভেতরে থাকা বিরক্তি তার প্রতি বিদ্বেষে রূপান্তর হচ্ছে; অথচ আমাদের সম্পর্ক আরও সুন্দর হতে পারে। ঘরে বসে বসে টেলিভিশন দেখার চেয়ে আমাকে আরও সময় দেওয়া সম্ভব। উদাহরণস্বরূপ— কোথাও ঘুরতে নিয়ে যাওয়া।

আমি তাকে বললাম, আমার সাথে বেডরুমে তার তেমন কথাবার্তা হচ্ছে না, এটা নিয়ে আমি বিরক্ত। আমি আরও বললাম, সে চাইলে নিজের কাজ আরও গুছিয়ে করতে পারে, অফিসে মনোযোগ দিতে পারে এবং বসকে বলতে পারে বেতন বাড়ানোর জন্য। এ ছাড়াও আজেবাজে খাবার পরিহার করার জন্য বললাম, যা তাকে স্বাস্থ্যবান হওয়ার ব্যাপারে সাহায্য করবে।

এসব জানিয়ে ও বুঝিয়ে আমি আমার স্বামীর উন্নতি নিশ্চিত করতে চেষ্টা করলাম। কিন্তু বিস্ময়কর ও দুঃখজনক ব্যাপার হচ্ছে, এসবে তার একটুও পরিবর্তন এলো না। উলটো সে এসব কাজ আরও বেশি করতে থাকল! মোটকথা, আগের চেয়ে আমার বিরক্তি আরও বেড়ে গেল। আমার কষ্টও বাড়তে থাকল। ফলে দুজনের মাঝে প্রচুর ঝগড়া হলো!

একসময় আমি বুঝলাম, আমার স্বামী সমালোচনা পছন্দ করে না। সত্যি বলতে সমালোচনা পেতে কেউ পছন্দ করে না। এটা স্বাভাবিক। আর সব পুরুষই স্ত্রীর ওপর কর্তৃত্ব বজায় রাখার অনুভূতি পেতে চায়। আমার স্বামীর ক্ষেত্রেও এর ব্যতিক্রম নয়। এটাও স্বাভাবিক ধরলাম, কিন্তু ওসবের কী হবে যেগুলো আমার বিরক্তি সৃষ্টি করে? যে কাজগুলো আমি পছন্দ করি না, তাও সে করে? এসব ব্যাপারে সে কোনো পাত্তাই দিত না। আমি যত সুন্দরভাবেই তাকে ব্যাখ্যা করে বোঝাতাম, কোনোভাবেই বিষয়গুলো আমলে নিত না সে।

❑ আমার বিয়ে ছিল নৈরাশ্যে ভরপুর :

এরপর আমার বৈবাহিক সম্পর্ক ঠিক করার জন্য আমি প্রচুর বইপত্র ও আর্টিকেল পড়তে শুরু করলাম। বিশেষ করে সম্পর্ক সুন্দর করার বিষয়ে যেসব লেখা পেতাম, সবই আমি পড়তাম। অধিকাংশ বইয়েই পারস্পরিক যোগাযোগ এবং ভাবের আদানপ্রদানের বিষয়টিকে গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। কিন্তু আমার স্বামীর সাথে পারস্পরিক আদানপ্রদানেও কাজ হচ্ছিল না। আমি তাকে যেভাবে চাই, সেভাবে সে আমার হতে চাইত না। উলটো যেসব কাজ করত, তাতে আমার গায়ে জ্বালা ধরে যেত! এমতাবস্থায় পারস্পরিক যোগাযোগ বজায় রেখে সম্পর্ক সুন্দর করার উপায়ও আমার হাতে ছিল না। ফলে আমি শুধু ভাবতাম, কীভাবে তাকে আমার ব্যাপারে আগ্রহী বানানো যায়? কীভাবে অহেতুক কারবার থেকে তাকে ফেরানো যায়? বিশেষ করে, কী করলে সে আমাকে পূর্বের চেয়েও বেশি ভালোবাসবে? এই প্রশ্নগুলোর উত্তর পাওয়া জটিল ছিল।

এভাবে কেটে গেল ছয় বছর। এর মধ্যে কত চেষ্টা গেল, কত পদ্ধতি গেল, কিন্তু কাজের কাজ কিছুই হলো না। আমি বুঝে গেলাম, আমার স্বামী কোনোকিছু পরিবর্তন করবে না, বিশেষ করে আমি তাকে যেসব বলি, সেসব তো কখনোই নয়! আমি তাকে যতই বলি, সে তার মতোই থাকবে। একপর্যায়ে এসব সমাধান করার জন্য আমি ম্যারেজ কাউন্সেলরের কাছে যেতে পীড়াপীড়ি করলাম। সে রাজি হলো; কিন্তু কোনো লাভ হলো না; বরং আমাদের সম্পর্ক আরও খারাপ হতে থাকল! কেননা, সে এসব কথার কোনোকিছুকেই পাত্তা দিচ্ছিল না। এতে আমার মন খারাপ হয়ে গেল। দিনের পর দিন আমি বিষণ্ণ থাকলাম। আমার মনে হলো, কখনোই আমি হাস্যোজ্জ্বল, সুন্দর এবং ভালোবাসায় পরিপূর্ণ সংসার দেখতে পাব না; কখনোই মানসিক ও শারীরিক সুখ আসবে না; দীর্ঘ সময় ভালোবাসায় ভরা কথাবার্তার পর চূড়ান্ত শারীরিক সম্পর্কের ভালো সময় উপভোগ করতে পারব না, এমনকি অনুভবও করা হবে না।

অন্তত তার সাথে বৈবাহিক সম্পর্কে আবদ্ধ থাকা সময়ে এসব পাওয়া সম্ভব নয়—এটাই মনে হতো আমার।

❑ আমাদেরকে কেউ যা শেখায় না :

কেউই সবকিছুর বিপরীতে 'ঠিক আছে' টাইপ মানসিকতা ধরে রাখার জন্য বিয়ে করে না। যদি করে থাকে, তাহলে ধরে নিতে হবে তার দৃষ্টিভঙ্গি ভুল। একজন মানুষের অনেক কাজ আছে, তার একজন সহযোগী দরকার—শুধু এসবের জন্যও বিয়ে করে না। প্রতিটি মানুষেরই এসবের বাইরে জীবন আছে। প্রতিটি মানুষ ভালো থাকতে চায়, ভালোবাসা চায়, সুন্দর অনুভূতি চায়, যা তাকে সার্বিকভাবে সুখী করবে। আর এই সুখ সব মানুষই তার সঙ্গীর মাধ্যমে পেতে চায়।

কিন্তু বাস্তবতা কতটুকু ভালো? একদমই ভালো নয়। অনেক ক্ষেত্রেই বিপরীত অবস্থা ঘটে। ফলে আমেরিকায় এখন প্রতি ১৩ সেকেন্ডে একটা করে বিচ্ছেদের ঘটনা ঘটছে! এর বাইরে বহু যুগল আইনি লড়াই করছে নিজেদের সংসার নিয়ে। এগুলো ছাপিয়েও বিপুলসংখ্যক মানুষ সংসার-জীবনে সংগ্রাম করে যাচ্ছে শুধু একটু ভালো থাকার জন্য, যদিও সেই ভালো থাকা আর হয় না। .....

❑ যেভাবে আমি ক্ষমতাবান হলাম :

শুরু থেকেই আমার বৈবাহিক জীবনের পথচলা সুন্দর ছিল না, সরল ছিল না। জটিলতাকে সঙ্গী করেই পথ চলতে হয়েছে আমাকে। হাজারো চেষ্টার পরও আমার স্বামীর কোনো পরিবর্তন হয়নি, বরং নিজের পরিবর্তন করতে চায়নি সে। একসময় আমি তাকে ডিভোর্সের ভয়ও দেখালাম, তাও যদি সে ঠিকঠাক হয়, এই আশায়। কিন্তু এতেও কাজ হলো না। ফলে আমি একদম হতাশ হয়ে গেলাম। মনে হচ্ছিল বিবাহবিচ্ছেদই আসল সমাধান। কেননা, এই বৈবাহিক সম্পর্কে আমি সুখী নই। কিন্তু একটা সমস্যা ছিল—বিবাহবিচ্ছেদের ব্যাপারে আমি বেশ লজ্জা পাচ্ছিলাম।

বাকি অংশ বইতে...