সারেন্ডার্ড ওয়াইফ

লরা ডয়েল

ভাষান্তর

সানজিদা সিদ্দিকী কথা
আশিক আরমান 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 ক্ষমতাশালী 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 সর্বাত্মক চেষ্টা করুন ১৭৮
কষ্ট পেলে সেটা স্বীকার করুন ১৮৬
আপনার স্বামীকে আপনার সন্তানদের বাবা হতে দিন..... ১৯১
হৃদয়ের বার্তা শুনুন.....২০১
যৌনসম্পর্কে মেয়েলি 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 যেমন আছি আমরা ২৮৬
পরিশিষ্ট.....২৮৮

প্রকাশকের কথা

নারীবাদ সিরিজের তৃতীয় বই 'সারেন্ডার্ড ওয়াইফ' প্রকাশ করতে পেরে মহান আল্লাহর দরবারে শুকরিয়া আদায় করছি। নারীবাদের বিষবাষ্প নিয়ে নিয়ে ইসলামিক অঙ্গনের লোকজন কথা বললে আমাদের স্থানীয় হাইব্রিড নারীবাদীরা ক্ষেপে ওঠেন। এটা তাদের অন্যান্য অনেক কাজকর্মের মতোই স্বাভাবিক। তাই আমরা চেয়েছিলাম, নারীবাদ বিষয়ে আমরা এমন লেখকদের কাজ বাছাই করব, যারা একইসাথে নারী, অমুসলিম এবং পশ্চিমা। যেন কোনোভাবেই এ-প্রকল্পের প্রতি কোনোরকম বায়াসনেসের আঙুল তাক না-করা যায়। ধীরগতিতে হলেও আমরা আমাদের পরিকল্পনামাফিক এগুতে পারছি, আলহামদুলিল্লাহ।

সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যাপকতা আর স্মার্ট ডিভাইজের সহজলভ্যতার সাথে যে-জিনিসগুলো পাল্লা দিয়ে বেড়েছে, তার মধ্যে অন্যতম হলো দাম্পত্য কলহ। এতে পুরুষের ভূমিকা যেমন রয়েছে, রয়েছে নারীর ভূমিকাও। বক্ষ্যমাণ গ্রন্থটির নাম 'সারেন্ডার্ড ওয়াইফ'; এথেকে কেউ কেউ এমন কথা বলতে পারেন যে, পুরুষদেরকে ঠিক করার কথা না বলে আপনারা নারীকে সারেন্ডার করানো নিয়ে মেতেছেন কেন!

আমরা প্রধানত একটি ইসলামি প্রকাশনা প্রতিষ্ঠান; সেক্ষেত্রে পাঠকের একটা চাওয়া থাকে যে, আমাদের সব বই ইসলামি চিন্তা থেকেই লেখা হবে। পাঠকদের প্রতি আমাদের অনুরোধ, আপনারা মনে রাখবেন—এটি কোনো ইসলামি লেখকের বই নয়; এটি একজন অমুসলিম এবং পশ্চিমা নারীর লেখা বই। তার প্রধান আলোচ্য বিষয় থেকে আমাদের ইসলামের বক্তব্যের সাথে অনেক কিছুই রিলেট করতে পারব; তবে লেখকের ব্যক্তিগত ব্যাকগ্রাউন্ডের কারণে সব কথা যে ইসলামের

সাথে কোণায় কোণায় মিলে যাবে—এমনটা যেন আশা না করি। এ-ধরণের কোনো বক্তব্য থাকলে সেটাকে যেন যথাযথ মূল্যায়নের সাথে দেখি।

আমাদের প্রুফ টিমের নূর মুহাম্মাদ প্রুফ দেখতে দেখতে বলছিলেন যে, বইয়ের নাম 'সারেন্ডার্ড ওয়াইফ' হলেও কার্যত এটি পুরুষকে সারেন্ডার করানোর কৌশল। আশা করছি, বইটি অনেক মানুষের দাম্পত্য জীবনে শান্তির সুবাতাস ফিরিয়ে আনার কারণ হতে পারবে ইনশাআল্লাহ। বইটি প্রকাশের সাথে সংশ্লিষ্ট সকলকে আল্লাহ উত্তম বিনিময় দান করুন।

বইটির ভালো বিষয়গুলো থেকে আমরা যেন সঠিকভাবে উপকৃত হই, সেই তাওফিক কামনা করছি।

সিয়ান পরিবারের পক্ষে
আবু তাসমিয়া আহমদ রফিক

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 বটে।’

- 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

সংশোধন করা শুরু করি। এটা ছিল তাকে উন্নতি করতে সাহায্য করার উদ্দেশ্যে আমার নিজস্ব পদ্ধতি। আমার কাছে মনে হচ্ছিল সে যদি কর্মজীবনে আরেকটু উচ্চাভিলাষী হয়, বাড়িতে আরেকটু প্রেমময় হয়, আরেকটু পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন হয়, তাহলেই সব একদম ঠিকঠাক হয়ে যাবে। এগুলোই বলতে থাকি তাকে।

সে ভালো প্রতিক্রিয়া দেখায়নি। আর এতে অবাক হওয়ার মতো কিছু নেই। কারণ আমি আসলে জনকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করছিলাম। আমি যতই চাপ দিই, সে ততই বিমুখ হয়। দুজন দুজনকে অপছন্দ করতে শুরু করি এবং একসময় দাম্পত্য জীবনের ভবিষ্যৎ নিয়ে হতাশ হয়ে যাই; যদিও আমার উদ্দেশ্য ভালোই ছিল, তবু স্বামীকে নিজ নিয়ন্ত্রণে রাখা—এই ইচ্ছার কারণেই আমাদের দাম্পত্যজীবন নরক হয়ে উঠছিল। অচিরেই আমি নিজের ও তার জীবন একসাথে পরিচালনা করতে করতে ক্লান্ত-পরিশ্রান্ত হয়ে উঠি। তার চেয়ে খারাপ ব্যাপার হলো—যেই পুরুষটিকে কাছে পেয়ে আমি নিজেকে সবচেয়ে বেশি সুখী অনুভব করতাম, তার কাছ থেকেই আমি অপরিচিত হয়ে যেতে শুরু করি। আমাদের দাম্পত্যের তখন প্রচণ্ড টানাপোড়েন, তা-ও আবার বিয়ের মাত্র চার বছরের মধ্যেই।

দিনে দিনে আমার একাকীত্ব এত তীব্র হয়ে ওঠে যে, এর থেকে মুক্তি পেতে যেকোনো কিছু করতে রাজি ছিলাম আমি। মানসিক স্বস্তির জন্য একবার থেরাপি নিতে যাই, যেখানে আমি উলটো জানতে পারি—প্রায়ই নাকি আমি নিজ ইগো রক্ষা করার জন্য অন্যকে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করি।

জন গ্রে-এর লেখা *মেন আর ফ্রম মার্স, উইমেন আর ফ্রম ভিনাস* বইটি পড়েছিলাম। এটা আমাকে নারী ও পুরুষের পারস্পরিক যোগাযোগ পদ্ধতির ভিন্নতা ও বৈচিত্র্য সম্পর্কে একটা ধারণা দেয়। তখন কিছুটা উপলব্ধি হয় যে, জীবন সম্পর্কে নারী ও পুরুষের ভিন্ন ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গিগুলোতে কতটা পার্থক্য বিদ্যমান। আমি অন্য নারীদের সঙ্গে বিষয়টি নিয়ে কথা বলি এবং বোঝার চেষ্টা করি—তাদের দাম্পত্য জীবনে সুখী হওয়ার পেছনে কোন বিষয়গুলো সবচেয়ে গুরত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করেছে।

আমার এক বান্ধবী আমাকে বলেছিল, তার জীবনটা অনেক বেশি স্বস্তিদায়ক হয়ে ওঠার পেছনে যে-কারণ সবচেয়ে বেশি গুরুত্বপূর্ণ, তা হলো—তাদের

আপনার নম্বর যদি ৩৬-৬০-এর মধ্যে হয়:—

অতিরিক্ত চাপ নিয়ে ফেলেছেন এবং অবমূল্যায়িত হয়েছেন

বোঝা কঠিন। কারণ আপনি বিষয়গুলো সহজভাবে নেওয়ার চেষ্টা করলেও আসলে বেশি বেশি করে ফেলেছেন। আপনার এখন বিরতি দরকার। আরও ভালো করে নিজের যত্ন নিতে শুরু করুন এবং অন্যদের সাহায্য চাইতে শিখুন। যখন আপনার স্বামী আপনার কাছ থেকে সম্মানিত বোধ করবেন, তখন দেখবেন আপনার দুর্বলতাগুলো পুরস্কৃত হওয়ার মতো বিষয় হয়ে উঠবে। স্বামীকে ধন্যবাদ দিন এবং তার সমস্ত অবদানের জন্য কৃতজ্ঞতা স্বীকার করুন। দেখবেন, সম্পর্কের গাঢ়ত্ব বৃদ্ধি আর অন্তরঙ্গতা অর্জনের পথে দারুণভাবে এগিয়ে চলেছেন।

আপনার নম্বর যদি ৬০ বা তার ওপরে হয়:—

অভিনন্দন আপনাকে!

আপনার দাম্পত্যজীবন খুবই অন্তরঙ্গ ও গভীর। আপনি এমন একজন মানুষকে পেয়েছেন, যাকে আপনি সম্মান করেন। আপনারা দুজনই দুজনের ওপর ইতিবাচক প্রভাব রাখেন। এই বন্ধন ব্যক্তিস্বাধীনতা ও ঐক্যের এক স্বাস্থ্যকর মিশ্রণ। আপনি সব সময় নিজের ভালো যত্ন নেন, কখনো কোনো ভুল হয়ে গেলে তার কাছে খুব সহজেই ক্ষমা চাইতে পারেন। আর এ-কারণেই আপনাকে খুব ভালোবাসেন তিনি।

আগের সেই প্রেমিকের প্রত্যাবর্তন:

‘আমাদের চিন্তা, আমাদের কথা, আমাদের কাজগুলো হলো জালের মতো, যা আমরা আমাদের চারপাশে ছুড়ে দিই।’

- স্বামী বিবেকানন্দ

আত্মসমর্পণের চিন্তাটা কিন্তু হুট করে একদিনে মাথায় চলে আসেনি। আমি অল্প অল্প করে বদলেছি। জন গাড়ি চালানোর সময় আমি প্রথমে পরীক্ষামূলকভাবে নিজের মুখ, এমনকি চোখও বন্ধ করে রাখতে শুরু করি। যখন আস্ত অবস্থায় গন্তব্যে পৌঁছতে পারি, তখন সিদ্ধান্ত নিই—চালকের আসনে জনের ওপর সব সময় আস্থা রাখার। তাকে নিয়ন্ত্রণ করার তাড়না আমার যতই শক্তিশালী হোক-না কেন।

এরপর আমি তার জামাকাপড় (হ্যাঁ, এমনকি তার অন্তর্বাসও) কেনা বন্ধ করে দিই। এগুলো সে নিজে নিজে কিনতে পারবে না বলে চিন্তা হচ্ছিল বটে; কিন্তু আমার চিন্তা ছিল ভুল। অসহ্য সব ভুল থেকে শিখেছি কী কী করা উচিত না। যেমন: সে যেভাবে তার গাড়ি সামলায়, সেটার সমালোচনা করা। এই কাজ করলে নিজেকে আমার মায়ের মতো মনে হতো, যখন তিনি খিটমিটে থাকতেন। ফলে, জন আমাকে এড়িয়ে থাকার জন্য চার ঘণ্টা পর্যন্ত টিভি দেখত। আরও বেশি দায়িত্বশীলতার জন্য প্রার্থনা করি আমি। নিয়ন্ত্রণ করার বাসনা থেকে মুক্ত একটি সম্পর্কের দিকে আরও এগোতে থাকি এক পা এক পা করে।

আস্তে আস্তে হলেও একসময় সমস্ত বিষয় পরিবর্তিত হতে শুরু করে।

আমি তার সাথে বসের মতো আচরণ করা, উপদেশ দেওয়া, বাড়ির কাজের ফর্দ ধরিয়ে দেওয়া, তার চিন্তার সমালোচনা করা, 'আরে তুমি পারবা না' বলে সব দায়িত্ব নিজে নিয়ে নেওয়া একেবারেই বন্ধ করে দিলাম। জাদুর মতো একটা ব্যাপার ঘটল তখন, আমাদের মধ্যে সেই বন্ধনটার ফিরে আসা শুরু হলো; যেটার স্বপ্ন আমি দেখতাম।

যেই মানুষটা আমাকে পেতে এক সময় ব্যাকুল হয়ে থাকত, সেই মানুষটাই আবার আমার জীবনে ফিরে এলো।

আবার অন্তরঙ্গ হলাম আমরা। তার শিশুর মতো আচরণ বা দায়িত্বজ্ঞানহীনতার জন্য আমার ভিতরে আর কোনো অভিযোগ তৈরি হলো না। তার বদলে তার প্রতি আমার সম্মান, মমতা, ভালোবাসা তৈরি হতে শুরু করল। দোষারোপ আর রেষারেষি ছাড়াই আমরা দায়িত্ব ভাগাভাগি শুরু করি। সারাক্ষণ ঝগড়ার বদলে আমরা এখন একসঙ্গে হাসি, হাত ধরি, রান্নাঘরে নাচি। অনুভব করি এমন এক বিদ্যুতের মতো অন্তরঙ্গতা, যা বছরের পর বছর ধরে আমাদের মধ্যে অনুপস্থিত ছিল।

যেহেতু আমি আমার স্বামীকে আস্তে আস্তে বুঝতে শুরু করি, তাই অন্য রকম একটা ভালো লাগা তৈরি করতে চাইলাম আমাদের সম্পর্কটার মাঝে। সেজন্য আমাদের নবম বিবাহবার্ষিকীতে আমার নামের শেষাংশ পরিবর্তন করে তার নামে

আমাদের বয়স বেড়ে গেলেও একটা শিশুসুলভ ধ্যানধারণা আঁকড়ে ধরে থাকি যে, নিজের হাতে নিয়ন্ত্রণ তুলে নিলেই বুঝি সবকিছু আমাদের মনের মতো করে হওয়ার সম্ভাবনা বেশি।

আমরা কেউ কেউ জীবনের প্রয়োজনীয় জিনিসগুলো না-পাওয়ার দুশ্চিন্তায় এতই অভ্যস্ত হয়ে গেছি যে, নিজের ভেতরের অস্থিরতা বেড়ে যাওয়ার ব্যাপারটা খেয়ালই করিনি। এই আতঙ্ক ও তার স্বয়ংক্রিয় প্রতিক্রিয়াকে (তথা: নিয়ন্ত্রণ হাতে তুলে নেওয়াকে) ধরে নিয়েছি স্বাভাবিক। তখন বিশ্বাস করতে শুরু করি—আমরা আমাদের চারপাশে থাকা স্বামী, ভাইবোন এবং বন্ধুবান্ধবকে যত বেশি নিয়ন্ত্রণ করতে পারব, ততই আমাদের চাহিদাগুলো সহজে পূরণ হয়ে যাবে।

মাছ যেমন টের পায় না—সে মহাসাগরে ডুবে আছে, তেমনি আমরা যারা নিয়ন্ত্রণচেষ্টার মাধ্যমে টিকে আছি, তারাও টের পাই না নিজেদের এই আচরণ। আমাদের মনে হয়—আমরা বুঝি অন্যদের পরামর্শ দিই, তাদেরকে সাহায্য করি শুধুমাত্র তাদের ভালোর জন্য; কিন্তু বিষয়টা আসলে তা নয়। বরং অনিশ্চিত ফলাফলের ব্যাপারে আমরা এতটাই ভীত যে, সাধ্যের মধ্যে সবটুকু করে আমরা একটা নির্দিষ্ট ফলাফল নিশ্চিতকরণে মরিয়া হয়ে থাকি।

যেমন: আমার স্বামীকে যখন তার বেতন বাড়ানোর দরখাস্ত করতে বলেছিলাম, তখন মনে হয়েছিল আমি তাকে পরামর্শ দিয়ে সাহায্য করছি। আরেকদিন এক বন্ধুর গাড়িতে করে এক জায়গায় যাচ্ছিলাম। হঠাৎ হাউমাউ করে উঠি যে, ডানে না গিয়ে বামে কেন গেল। নিজেকে অজুহাত দিয়েছিলাম যে, সময় বাঁচাতে ও জ্যাম এড়াতে সুপরামর্শ দিয়েছি; অথচ সেই বন্ধু ভালো করেই গন্তব্যস্থল চেনে। আরেকবার নিজের ভাইকে যখন থেরাপি নেওয়ার পরামর্শ দিলাম, মনে হচ্ছিল আমি তার পাশে থাকছি; কিন্তু সেটা ছিল তার নিজস্ব জীবনে অযথাই নাক গলানো।

আসলে আমি যে আস্থা রাখতে অক্ষম, সেই অক্ষমতাকে লুকিয়ে রাখার চাদর ছিল ওইসব অজুহাত। যদি আমি আস্থা রাখতে পারতাম যে, আমার স্বামী তার সাধ্যানুযায়ী যথেষ্ট উপার্জন করছে, তাহলে ওই কথা বলে তার পুরুষত্বে আঘাত করতাম না। যদি আস্থা রাখতাম, আমার বন্ধু যথাসময়ে আমাদেরকে গন্তব্যে পৌঁছে দিতে সক্ষম, তাহলে অমন ঘেউঘেউ করে আদেশ দিয়ে গাড়ির পরিবেশটা

নষ্ট করতাম না। পৃথিবীতে নিজের মতো করে চলতে পারার ব্যাপারে ভাইয়ের সক্ষমতায় যদি আস্থা রাখতে পারতাম, তাহলে সে-ও নিজ থেকে এসে আমার সাথে আবেগ-অনুভূতি ভাগাভাগি করা অব্যাহত রাখত।

আস্থার ফল জাদুর মতো। কারণ মানুষের কাছে আমরা যা আশা করি, তা-ই পাই। আপনি যদি আশা রাখেন মানুষ কর্মক্ষেত্রে সব গুবলেট পাকিয়ে ফেলবে, গাড়ি অ্যাক্সিডেন্ট করবে, নিজের স্বাস্থ্যের খেয়াল রাখতে পারবে না, তাহলে তারা সেগুলোই করে বসবে। আর যদি মানুষের কাছ থেকে সফলতার আশা রাখেন, তাহলে তাদের সফল হওয়ার সম্ভাবনাই বাড়বে।

কারও ওপর আস্থা রাখা মানে তার প্রতি পূর্ণ আত্মবিশ্বাস স্থাপন। দ্য হর্স হুইসপারার মুভিতে রবার্ট রেডফোর্ডের চরিত্র যেমনটি করেছিল, তেমন আরকি। ট্রাকচালকের আসনে এক কিশোরকে বসিয়ে সে যাত্রীর আসনে বসে। মাথার হ্যাট দিয়ে ঢেকে রাখে চোখ। কারও প্রতি আস্থা রাখার অর্থ তাকে দায়িত্ব দিলে সম্ভাব্য সেরা ফলাফল আশা করা, সবচেয়ে খারাপটা নয়। আস্থা রাখলে আর বারবার তাকানোর, বিকল্প পরিকল্পনা প্রস্তুত রাখার বা তক্কে তক্কে থাকার দরকার নেই। কারণ আপনি তো কোনো বিপদের আশঙ্কা করছেন না। সবকিছু একদম সুন্দরভাবে হবে, এটা মাথায় রেখে নিশ্চিন্তে ঘুম দিন।

আবারও বলি—আস্থা রাখা মানে সেরা ফলাফল প্রত্যাশা করা।

প্রতিটা যুক্তি ও প্রমাণ সত্ত্বেও আমরা যারা অন্যের প্রতি আস্থা রাখতে পারি না, তারা আসলে নিজেদের মনের ভয়ের প্রতিক্রিয়ায় এমনটি করছি। আমরা ভয়ে থাকি যে, আমাদের চাওয়াগুলো পূর্ণ হবে না, বা খুব দেরিতে হবে। মনে হয় আমরা বুঝি অনেক বেশি অর্থ খরচ করছি, আমাদের আরও অনেক কাজ করা দরকার। হয়তো আমরা একাকীত্ব, একঘেয়েমি ও অস্বস্তিকে ভয় পাই।

আপনার অবস্থা যদি আমার মতো হয়, যদি আপনার সঙ্গীকে অনবরত ঠিক করার চেষ্টা করেন, তার সমালোচনা করেন, তাকে পরাজিত করার কোশেশ করেন, তাহলে বুঝতে হবে—আপনি আপনার ভয়টাকে প্রশ্রয় দিয়েই এগুলো করছেন। পরিবেশ পরিস্থিতি যা-ই হোক-না কেন, যদি ফলাফলের ব্যাপারে আপনার ভয়কে

মানসিকভাবে সব সময় তার 'গাট্টিবোঁচকা গোছানো আর পায়ে জুতো পরা থাকে'। যেন যেকোনো সময় বের হয়ে যেতে পারে। সে সব সময় এমন একটি জীবনের জন্য প্রস্তুত, যে-জীবনে স্বামীর সাহায্য ছাড়া একাই চলতে পারবে।

আমি যখন প্রথম প্রথম থেরাপিস্টের কাছে যেতে শুরু করি, তখন আমিও এমনটাই ভাবতাম। আমার শুধু মনে হতো আমাদের ছাড়াছাড়ি হয়ে গেলেই ভালো হয়। আবার এমনও মনে হতো—অন্য কোনো বিবেচনাবোধপূর্ণ পুরুষের সঙ্গে থাকলে হয়তো আমার দাম্পত্যজীবনের এই সমস্যাগুলো থাকত না। কাল্পনিক সেই স্বামীর সাথে থাকলে সবকিছু নিয়ে আমার এত বেশি ভাবতেও হতো না, একা একা সামলানোও লাগত না। আমার পচন ধরা আচরণ আমাদের দাম্পত্যের ওপর কালো মেঘ ঘনিয়ে আনে। সেসময় আমার মানসিক অবস্থা এতটাই খারাপ হয়ে গিয়েছিল যে, সামান্য একটু সমস্যা হলেই ভাবতাম—আমাদের আর একসঙ্গে থাকার প্রয়োজন নেই। পরের বিয়েটা দেখেশুনে করতে হবে। বিয়ের সময় একসঙ্গে থাকার যে-শপথ আমরা করেছিলাম, তার গুরুত্ব হঠাৎ-ই যেন হারিয়ে যেতে থাকল। আমার বান্ধবীরা আজ আমার কথা শুনে হাসে। কারণ আমি এক সময় তাদের বলেছিলাম—যেকোনো মূল্যেই হোক, আমি আমার এই স্বামীকে ছেড়ে চলে যেতে চাই।

যে-কারণে এই বইয়ের নাম দ্য সারেন্ডার্ড হাজবেন্ড নয়:

> 'দোষ খুঁজে বের করাকে কিছু মানুষ গুপ্তধন খুঁড়ে বের করার মতো মনে করে।'
>
> *-ফ্রান্সিস ও'ওয়ালশ*

আপনি যদি নিজেকে নিঃসঙ্গ এবং দায়িত্বের ভারে ক্লান্ত অসহায় একজন স্ত্রী মনে করেন, তবে এই বই আপনার জন্য একদম মানানসই। আর যদি স্বীকার করে নেন, আপনি আপনার স্বামীকে সব সময় বা মাঝে মাঝে নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করেন, তার সমালোচনা করেন, আপনার যদি মনে হয়—এসব কারণে আপনাদের দাম্পত্য জীবনে একে অন্যের প্রতি সম্মান দেখাতে পারছেন না; তবে নিজেদের মধ্যে ভালোবাসা ফিরিয়ে আনার জন্য এখানে তুলে ধরা পদক্ষেপগুলো যত্নের সঙ্গে

অধ্যায়-১

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

'পুরুষকে সম্মান করুন, দেখবেন সে আপনার জন্য নিজেকে উজাড় করে দেবে।'

- জেইমস হাওয়েল, ১৬৫৯

আপনি যাকে বিয়ে করেছেন, তার কথা শোনার মাধ্যমে তাকে সম্মান করুন। সেটা করুন কোনোরকম বিদ্রুপ, 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।

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 লক্ষ 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

করা। কোনো দায়িত্বজ্ঞানহীন বাচ্চার মতো নয়। তখন আপনার গলার স্বর হতে হবে সুস্থ, শান্ত বুদ্ধিমতী নারীদের মতো। কখনোই বাজে কর্কশ গলার ঝগড়াটে মহিলাদের মতো নয়।

স্বামীকে সম্মান করা মানে তাকে ছিঁড়ে না ফেলা। উদাহরণস্বরূপ: ডিশওয়াশার কেমন করে ভরতে হবে, তাকে সেটা বোঝানোর মানে হলো আপনি তাকে অপমান করছেন। এমনকি তার সঙ্গে আপনি এটাও বলছেন—'আরে এত সহজ কাজটাও করতে পারো না?' নিজের অজান্তেই এই ধরনের কথাবার্তা আপনাদের সম্পর্কের অন্তরঙ্গতা নষ্ট করে দেয়।

সম্মান করার মানে হলো আপনার স্বামী ভুল পথে গাড়ি বের করলে তাকে পথনির্দেশনা দিতে শুরু না-করা। এর মানে তিনি ভুল দিকে যেতে যেতে শহর পেরিয়ে গেলেও আপনি তার কাজকে সংশোধন করবেন না। মোটকথা, স্বামী যেটাই করুক-না কেন, আপনি তাকে কোনো কিছুই শেখাতে যাবেন না, উন্নত করার চেষ্টা করবেন না অথবা সংশোধন করতে যাবেন না। এটাই একজন আত্মসমর্পণকারী স্ত্রীর বৈশিষ্ট্য।

সম্মান অন্তরঙ্গতা তৈরি করে:

তা হলে আমাদের বুঝতে হবে সম্মানের সঙ্গে অন্তরঙ্গতার সম্পর্ক কী।

আপনার স্বামী যখন তার প্রতি আপনার মনোভাবের ব্যাপারে নির্ভয় থাকবেন, তখন তার মনের কথা আপনার কাছে বলার জন্য দ্বিতীয়বার আর ভাবতে হবে না তাকে। কারণ তিনি আপনার কাছ থেকে কোনো আক্রমণের আশঙ্কায় নেই। তিনি কোনো চিন্তাভাবনা ছাড়া নিজেকে আপনার কাছে খুব সহজভাবেই মেলে ধরতে পারবেন।

সব থেকে গুরুত্বপূর্ণ ব্যাপার হলো—তিনি যখন বুঝতে পারবেন, আপনি তার দুর্বল জায়গায় আঘাত করার জন্য ওত পেতে নেই, তখন তিনিও আড়ষ্টতা ঝেড়ে ফেলতে পারবেন। আপনার স্বামীর ভিতরে যখন এই নিশ্চয়তা থাকবে, তখন তিনি তার মনের সব কথাই আপনার কাছে সহজেই বলে ফেলবেন, নিজেকে সম্পূর্ণভাবে মেলে ধরবেন। আর ঠিক তখনই দেখবেন আপনাদের সম্পর্কের

অধ্যায়-২

নিয়ন্ত্রণ ত্যাগের মাধ্যমে আরও ক্ষমতাশালী 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 কাঙ্ক্ষিত 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 সেরাটা।

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 সন্তানকে রেখে যেতেও ভয় পান। কারণ, তারা 'নিশ্চিত' যে, তাদের স্বামী কিছুই করতে পারবেন না, সবকিছু উলটাপালটা করে ফেলবেন। ডিনার ঠিকমতো বানাবেন না, বাচাদের 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 সন্দিহান 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, বাচ্চারা 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-৩

গোপনে আত্মসমর্পণ করতে থাকুন

প্রজ্ঞার দুটি অংশ: ১. অনেক কিছুই বলার থাকা, ২. তার কিছুই না বলা। – অজ্ঞাত

প্রতিজ্ঞা করুন যে, আপনি একজন আত্মসমর্পণকারীণী 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 কছেই 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 বুদ্ধিমতী, চিন্তাশীল নারীরাও স্বামীদের বলে ফেলে (কোনোটাই বানিয়ে বলছি না!):

‘এই বইটা বলছে আমার নাকি তোমাকে একটু বেশি বেশি সম্মান করা উচিত।’

‘বইটার লেখিকা বলেছেন, আমি যেন তোমাকে আর উপদেশ না দিই। আমার মনে হয় না তার কথা ঠিক, তুমি কী বলো?’

‘আর পারব না দুনিয়ার এত্ত এত্ত কাজ করতে! এখন থেকে স্রেফ সারেন্ডার করব। এইবার বুঝবা মজা, নিজে কিছু কাজ করতে গেলে কেমন লাগে।’

‘এ-বই অনুযায়ী আমার কেমন ব্যবহার করা উচিত, জানো? তুমি ভুলভাল থালাবাসন মাজলে বা ভুল কিছু করলে অথবা বাচ্চার ডায়াপার ঠিকভাবে না পালটালেও আমি নাকি কিচ্ছু বলতে পারব না। মুখ সম্পূর্ণ বন্ধ রাখতে হবে।’

‘এখন থেকে তোমার দেওয়া ছোট্ট উপহারগুলো পছন্দ করব, হ্যাঁ!’

‘এখন থেকে তোমাকে শ্রদ্ধা আর বিশ্বাস করার ভান করব, এমনকি এর উলটোটা হলেও।’

এই প্রতিটা বক্তব্যই কিন্তু ভেতরে ভেতরে এক ধরনের সমালোচনা বা নিয়ন্ত্রণমূলক মন্তব্য। এগুলো মুখ ফসকে বেরিয়ে আসার কারণ হলো—শুরুর দিকে রাগ, একাকীত্ব, শূন্যতা, আর বিরক্তির অনুভূতিগুলোই প্রবল থাকে। তাই এ-সংক্রান্ত কোনো কথোপকথনে এসব অনুভূতি লুকিয়ে রাখা প্রায় অসম্ভব। কিন্তু এমনটা করার মাধ্যমে আপনাদের সম্পর্কের অন্তরঙ্গতার আরও ক্ষতি হবে। শুরুতেই এরকম করে ফেলাটা একদমই অনুচিত।

আসলে আত্মসমর্পণ বিষয়ে স্বামীর সাথে আলাপ করে কোনো লাভ আছে বলে আমার জানা নেই। জিনিসটা মাত্রই ডায়েট শুরু করে বেকারিতে ঘুরতে যাওয়ার মতো। এখনো যেহেতু মিষ্টি খাওয়া ছাড়তে পারেননি, তাই লোভে পড়ে চকোলেট মুখে পুরে ফেলা স্বাভাবিক। ভালোভাবে একটা সূচনা করার আগেই তাই আবার পিছিয়ে পড়বেন। যখন মিষ্টি না-খাওয়া অভ্যাস গড়ে ফেলবেন, তখন বেকারি-ভ্রমণ আর আগের মতো চ্যালেঞ্জিং থাকবে না। কারণ আপনি ইতোমধ্যে লোভ সামলানোর অনুশীলন করে ফেলেছেন। তা ছাড়া আপনার এখন একটা অগ্রগতি হয়েছে, সেটা আপনাকে করবে আরও শক্তিশালী।

আমি এ-ব্যাপারে বিশেষভাবে আবেদন জানাচ্ছি। কারণ আমি খেয়াল করেছি,

পরিশিষ্ট

সারেন্ডার্ড সার্কেল:

প্রথমবারের মতো সারেন্ডার্ড সার্কেল মিলিত হয় ১৯৯৮ সালের নভেম্বরে, দিনটি ছিল বৃহস্পতিবার বিকেল। যখন থেকে আমাদের গ্রুপটি চালু হয়, তখন থেকেই আমি আর আমার চার বন্ধু—একজন ম্যাসেজ থেরাপিস্ট, একজন শিক্ষক এবং দুজন পূর্ণকালীন মা 'সারেন্ডার্ড ওয়াইফে'র নীতিগুলো অনুশীলন করছিলাম। এদেরকে আমি আমার বাড়িতে আমন্ত্রণ জানিয়েছিলাম, যেন আত্মসমর্পণে পরস্পরকে সহযোগীতা করতে পারে—এমন নারীদের একটি কমিউনিটি গড়ে তোলা যায়। নিজেকে খুবই সৌভাগ্যবান অনুভূত হচ্ছিল, কারণ একাকী আত্মসমর্পণ আসলেই বেশ কঠিন—যেখানে পারস্পরিক সহযোগীতাই হলো মূল উপাদান। তারপর এইভাবেই জন্ম নিয়েছিল আমাদের 'সারেন্ডার্ড সার্কেল'।

এই অধ্যায় আপনাকে নিজ সারেন্ডার্ড সারকেল তৈরি করার ক্ষেত্রে দারুণ এক সাহায্য করবে। মাসে অন্তত একবার সরাসরি অথবা অনলাইনে একজন নারীর সাথে সাক্ষাৎ হলে, তা আপনাকে করবে অধিক পরিপূর্ণ এবং অন্তরঙ্গ দাম্পত্য সম্পর্ক অর্জনে হবে অধিক সহযোগী।

প্রথমে নিরাপত্তা:

প্রথম সারেন্ডার্ড সার্কেলে আমরা কখনো হেসেছি, কখনো কেঁদেছি, একসাথে খেয়েছি, কথা বলেছি। এভাবেই একে অপরের সাহায্যে নিরাপত্তা ও নিরাময় খুঁজে পেয়েছি আমরা। একদম প্রথম মিটিং থেকেই আমরা পরস্পরের প্রতি একটি অসাধারণ বন্ধন অনুভব করেছি। একসাথে হওয়ার সময় আমরা যতই নিরুৎসাহিত

এবং আশাহীন থাকতাম-না কেন, সব সময় বাড়ি ফিরতাম একজন উদ্যমী ও আশাবাদী স্ত্রী হয়ে। পরস্পরকে উৎসাহী ও উদ্যমী করে তোলার লক্ষ্যেই মাসজুড়ে হতো আমাদের একে অপরের সাথে এই সাক্ষাৎপর্ব।

অবশ্যই, আপনি যেহেতু আপনার ব্যক্তিগত সমস্যা, ভয়, ভুল পদক্ষেপ এবং আশাগুলো প্রকাশ করতে যাচ্ছেন, তখন নিজের জন্য সার্কেলে একটি নিরাপদ স্থান তৈরি করাকেই আপনি সর্বোচ্চ অগ্রাধিকার দেবেন। অন্যভাবে বলতে গেলে—গ্রুপের প্রত্যেক ব্যক্তিকে অবশ্যই প্রতিশ্রুতি দিতে হবে যে, তারা সার্কেলে যে-গল্পগুলো শুনছে, সেসব গোপন রাখবে।

এই সমাবেশটি পবিত্র। এটাকে কম কিছু মনে করবেন না। সারেন্ডার্ড সার্কেলের সদস্যদের মধ্যে অহেতুক সমালোচনা আর গসিপের কোনো স্থান নেই। শুধুমাত্র ইতিবাচক প্রতিক্রিয়াই গ্রহণযোগ্য।

আপনি কতদিন ধরে অনুশীলন করছেন বা কত কম জানেন বলে মনে করেন, সেসবের ভিত্তিতেই আপনি একটি সারেন্ডার্ড সার্কেল হোস্ট করার যোগ্য। আপনার প্রথম সার্কেলেই আপনি সব উত্তর জানবেন ব্যাপারটা এমন না, আবার তাতেও কিছু যায় আসে না, কারণ এই গ্রুপের জাদু হোস্টের ওপর নির্ভরশীল নয়, বরং নির্ভর করে নারীদের সম্মিলিত প্রজ্ঞার ওপর; যারা নিজেদের এবং তাদের বৈবাহিক অবস্থার উন্নতি ঘটাতে চায়। তখন একসাথেই আপনারা সবাই সমাধান খুঁজে পেতে সক্ষম হবেন।

আমাদের সারেন্ডার্ড সার্কেল মাসে মাত্র একবার মিলিত হয়, কিন্তু আপনার সার্কেলে আপনারা অবশ্য আরও ঘন ঘন মিলিত হতে পারেন। যেকোনো জমায়েতের জায়গাই ঠিক আছে—যদি এটি কোনো পাবলিক প্লেস না হয়। আপনি যার বাড়িতেই মিলিত হন-না কেন, প্রত্যেকবার নতুন কাউকে হোস্ট করা উচিত।

অনুসরণ করার জন্য কোনো কঠিন ফরম্যাট নেই যদিও, তবে আমি আমার গ্রুপে অনুসরণ করা সময়সূচী এবং অনুশীলনের তিনটি উদাহরণ অন্তর্ভুক্ত করেছি; যাতে আমার গ্রুপের এঙ্গেইজমেন্ট বাড়াতে তা সহায়ক হতে পারে। আপনি আপনার নিজের অনুশীলন নিয়েও আসতে পারেন, এবং এক্ষেত্রে আপনি সেগুলোকে

» আমরা এই সময়টায় নিজেদের সম্মানিতবোধ করেছি, যা আমাদের স্বামীদের বকাবকি, অভিযোগের ফুলঝুড়ি আর সমালোচনা করার সময় হারিয়ে গিয়েছিল।
» আমরা অন্যন্য নারীদের সাথে আরও গভীর ও সন্তোষজনক সম্পর্ক গড়ে তুলেছি।
» দ্বন্দ্ব এবং লড়াই নাটকীয়ভাবে কমে যাওয়ায় আমাদের পরিবারে সম্প্রীতি পুনরায় ফিরে আসে।
» আমরা নিজেদেরকে কম কাজ এবং বেশি অর্জন করতে দেখেছি।
» আমাদের সন্তানেরা আমাদের স্বামীদের প্রতি আরও সম্মান দেখিয়েছে এবং নিকনির্দেশনার জন্য তাদের প্রতি আরও গভীরভাবে নির্ভর করতে শিখেছে।
» আমাদের জীবনে নাটকীয় পরিবর্তনের ফলে আমরা একইসাথে উত্তেজনা এবং ভয় অনুভব করেছি।
» নিজেদের জন্য বিশ্রাম এবং আনন্দদায়ক কার্যকলাপের জন্য আমরা আরও সময় পেতাম।
» আমরা আমাদের নিজস্ব নারীত্বের সাথে সংযুক্ত হওয়ার আনন্দ অনুভব করতাম।
» আমাদের উদ্‌বিগ্ন হবার মতো তেমন কিছু ছিল না, বরং কৃতজ্ঞ হবার মতো ব্যাপার ছিল ঢের; ছিল আবেগপূর্ণ ও রোমান্টিক সম্পর্ক—যা আমরা সব সময় চেয়েছিলাম।
» যৌন সম্পর্ক আরো ঘন ঘন এবং আরও উপভোগ্য হয়ে ওঠে।
» আমাদের স্বামীরা বেশি টাকা রোজগার করতে শুরু করে।
» কেউ কেউ প্রমোশন বা পারফরম্যান্স বোনাস পেয়েছেন, কেউ কেউ পেয়েছেন ভালো বেতনের চাকরি।
» আমরা আগের চেয়ে অনেক বেশি উপহার পেয়েছি।
» আমরা আরও সচেতন হয়ে উঠলাম এবং সান্ত্বনা পেলাম যে—একটি উচ্চতর শক্তি আমাদের নির্দেশনা এবং সুরক্ষা দিচ্ছে। এই সংযোগ আমাদের মনে আনন্দের অনুভূতি তৈরি করেছে।