

দুজনের যা প্রয়োজন

এক বই-কোর্স সেই জিনিসটা নিয়ে, যা ছাড়া ভালোবাসা নিঃশব্দে নিভে
যায় — আর কীভাবে তাকে ধরে রাখা যায়

ম্যাক্সিম ফিওদোরভ • নাতালিয়া ফিওদোরোভা

এই বই সম্পর্কে

একুশটা প্রয়োজন, তিনটা নীতি, একটাই লক্ষ্য — যেন পাশে থাকাটা উষ্ণ থাকে। এই বই-কোর্স একসঙ্গে জড়ো করেছে সেইসব জিনিস, যা মনোবিজ্ঞান, স্নায়ুবিজ্ঞান আর সমাজবিজ্ঞান ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক নিয়ে জেনেছে — আর সেগুলো অনুবাদ করেছে মানুষের ভাষায়: সংক্ষেপে, গল্প দিয়ে, একটুও একঘেয়েমি ছাড়া। প্রতিটা অধ্যায় একটা সহজ জিনিস নিয়ে, যা "একসঙ্গে থাকা"-কে জীবন্ত করে তোলে। এক সন্ধ্যায় পড়ে ফেলা যায়, বছরের পর বছর কাজে লাগে।

১৬+। এই বইটা শিক্ষামূলক, এবং এটা কোনো মনোবিদ বা পারিবারিক থেরাপিস্টের সঙ্গে কাজ করার বিকল্প নয়। সব গল্পই কল্পিত-সংগৃহীত।

লেখকদের তরফ থেকে

ম্যাক্সিম ফিওদোরভ আর নাতালিয়া ফিওদোরোভা — একটা জুটি, আর এই বইয়ের লেখক।

আমরা সম্পর্কের কাছে এসেছিলাম একটু অন্যরকমভাবে: একদম প্রথম দিন থেকেই এসব নিয়ে পড়াশোনা শুরু করেছিলাম — যা ভেঙে গেছে তা সারানোর জন্য নয়, বরং একই চাকা নতুন করে আবিষ্কার না করার জন্য আর অন্যের ভুলে পা না দেওয়ার জন্য। আমরা তো পৃথিবীর প্রথম জুটি নই: মানবজাতির কাঁধে জমে আছে অভিজ্ঞতা আর গবেষণার পাহাড়, আর একই পথ চোখ বুজে আবার পাড়ি দেওয়াটা হতো বোকামি। তাই একদম শুরু থেকেই আমরা এই জ্ঞানের ওপর ভর দিতে ঠিক করেছিলাম।

আর এখানে যা কিছু লেখা আছে, তা আমরা শুধু পড়িনি — আমরা প্রতিদিন নিজেদের ওপর তা যাচাই করি; আমাদের বন্ধনটাই সেই গবেষণাগার, যেখানে সবকিছু বাস্তবে পরীক্ষিত হয়। এই অভিজ্ঞতার প্রধান ফল: সময়ের সঙ্গে আমাদের অনুভূতি নিভে যায় না — উল্টে বেড়ে ওঠে। আর এটাই সবচেয়ে ভালো প্রমাণ যে পদ্ধতিটা কাজ করে।

আমরা একসঙ্গে জড়ো করেছি বিজ্ঞান ঘনিষ্ঠ সম্পর্ক নিয়ে যা জানে, আর তা শুকনো একাডেমিক ভাষা থেকে অনুবাদ করেছি মানুষের ভাষায় — একটা কাজে লাগার মতো আর উষ্ণ মানচিত্রে। উঁচু থেকে তাকানো নয়, বরং ভেতর থেকে নেওয়া নোট: দু'জন মানুষের কাছ থেকে, যারা এই পথে হাঁটছে আর চায় তোমারও যেন এমনটাই হয় — বা আরও ভালো।

আর হয়তো সবচেয়ে জরুরি কথাটা। এই বইটা একা পড়া প্রায় অর্থহীন। সম্পর্ক তো দু'জনের খেলা: যদি মানচিত্র শুধু একজনের হাতে থাকে, তবে দু'জনের ওপর যা নির্ভর করে তা সে সারাতে পারবে না। আমরা এই অধ্যায়গুলো একসঙ্গে আলোচনা করেছি — সকালের হাঁটায়, গাছের নিচে বসে, নিজেদের জীবনের আর চেনা জুটিদের জীবনের ঘটনা মনে করে। ঠিক এমন কথোপকথনেই শুকনো ভাবনাগুলো আমাদের নিজের হয়ে উঠেছে। তাই এগিয়ে পড়ার সবচেয়ে ভালো উপায় হলো **দু'জনে মিলে**: এক অধ্যায়, তারপর একটা কথোপকথন। আর "আমাদের মধ্যে কে ঠিক" নিয়ে নয়, বরং "এই ব্যাপারটায় আমাদের কী অবস্থা?" নিয়ে।

প্রস্তাবনা। অদৃশ্য তালিকা

ওরা একে অপরকে ভালোবাসে। সত্যিই ভালোবাসে।

আর তবুও একদিন সকালে নিজেদের আবিষ্কার করে চুপচাপ নাশতা করতে — ট্রেনের দুই সহযাত্রীর মতো, যাদের একে অপরের কাছ থেকে পালানোর জায়গা নেই। কেউ প্রতারণা করেনি। কেউ চিৎকার করেনি। শুধু ওদের মাঝখানটা... ফাঁকা হয়ে গেছে। উষ্ণতা কোথায় যেন চলে গেছে, আর বোঝা যায় না — কখন।

চেনা চেনা লাগছে? যদি না লাগে — কোনো একদিন বন্ধুদের মধ্যে এটা দেখার "সৌভাগ্য" হবে। আর গল্পটা প্রায় সবসময় একই, আর শোনাতে এটা অপমানজনকভাবে সহজ: **শুধু ভালোবাসাটুকুই যথেষ্ট হলো না।**

এমন নয় যে অনুভূতিটা মেকি ছিল। বরং কারণ আমাদের প্রত্যেকের ভেতরে একটা তালিকা আছে। লম্বা, না-বলা, প্রায়ই এমনকি নিজের কাছেও অদৃশ্য। তাতে আছে — কাছের মানুষটার কাছ থেকে আমাদের যা পাওয়া দরকার, যাতে তার পাশে ভালো লাগে: যাতে নিজেকে ভালোবাসার যোগ্য, দরকারি, নিরাপদ, স্বাধীন, কাঙ্ক্ষিত মনে হয়। যতক্ষণ এই তালিকার ঘরগুলো পূরণ হতে থাকে — ভালোবাসা শ্বাস নেয়। যেই মাসের পর মাস সেগুলো উপেক্ষা করা হয় — তখন প্রবল অনুভূতিও নিঃশব্দে দম আটকে আসতে শুরু করে। কোনো ঝগড়া ছাড়াই। শুধু নিভে যায়।

ভালো খবর: এই তালিকা অসীমও নয়, রহস্যময়ও নয়। যেসব বিজ্ঞানী দশকের পর দশক হাজার হাজার জুটিকে পর্যবেক্ষণ করেছেন, তাঁরা মোটামুটি এটার পার্থক্য করে ফেলেছেন। এতে আছে প্রায় **দুই ডজন ঘর**। আর প্রায় সব ঝগড়া, অভিমান আর "আমরা দূরে সরে গেছি" — এগুলো একটা সংকেত যে এর কোনো একটা ঘর অনেকদিন ধরে লাল হয়ে জ্বলছে।

এই বইটা তোমার আর তার (তার) তালিকার মানচিত্র।

আর এই কথাটা জরুরি: এটা যে শুধু "আগুন লাগলেই" খুলতে হবে তা নয়। হ্যাঁ, যা এলোমেলো হয়ে গেছে তা সারাতে এটা সাহায্য করবে — দেখিয়ে দেবে ঠিক কোন ঘরটা ঝুলে পড়েছে আর তা নিয়ে কী করতে হবে। কিন্তু এটার জন্য সবচেয়ে ভালো সময় হলো *একদম শুরু*, যখন তোমরা সবে একসঙ্গে আর দু'জনেরই একে অপরের প্রতি সর্বোচ্চ আগ্রহ আর শক্তি। শুরুতেই সঠিক ভিত গড়াটা সবচেয়ে সম্ভব হয়: উষ্ণতা, বিশ্বাস আর যত্নের অভ্যাস — যখন এখনও "সারানোর" মতো কিছু নেই। শক্ত জুটি তারা নয় যাদের কপাল ভালো, বরং তারা যারা আগেভাগেই নিজেদের "একসঙ্গে থাকা" নিয়ে কাজে নেমে পড়েছে। তাই তুমি এটা তৃতীয় ডেটে পড়ছ নাকি বিয়ের পনেরোতম বছরে — তুমি ঠিক সময়েই: কেউ গড়ছে, কেউ সারাচ্ছে, আর বইটা দু'পক্ষের জন্যই।

আমরা তোমাকে তত্ত্ব দিয়ে ভারাক্রান্ত করব না। প্রতিটা অধ্যায় একটা জীবন্ত জিনিস নিয়ে: এটা কী, কেন এটা এভাবে কাজ করে (বিজ্ঞান এখানে আছে, কিন্তু ছোট ফুটনোটে লুকানো — কৌতূহল হলে উঁকি দিও), কীভাবে বুঝবে যে এটার অভাব হচ্ছে, আর আজই এটা নিয়ে কী করা যায়। প্রতিটা অধ্যায়ের শেষে একটা লাইন, যা সঙ্গে নিয়ে যাওয়ার মতো।

যাত্রাটা কীভাবে সাজানো। একুশটা প্রয়োজনকে আমরা ছয়টা সহজবোধ্য ভাগে সাজিয়েছি — এই ছয়টা অধ্যায়-মডিউল:

1. **ভালোবাসা আর বন্ধন** — কীভাবে ভালোবাসতে হয়, ভালোবাসা পেতে হয় আর কাছাকাছি থাকতে হয়, তা নিয়ে।
2. **নিরাপত্তা আর ভরসা** — পিছনের আশ্রয়, যত্ন আর "তোমার সঙ্গে ভয় নেই" নিয়ে।
3. **স্বীকৃতি আর গুরুত্ব** — লক্ষ্য করা আর দরকারি হওয়া কতটা জরুরি, তা নিয়ে।
4. **বিশ্বস্ততা** — নিষ্ঠা আর পরিণত দায়িত্ব নিয়ে।
5. **ঐক্য আর স্বাধীনতা** — সেই "আমরা" নিয়ে, যা "আমি"-কে দম বন্ধ করে দেয় না।
6. **আনন্দ আর সৌন্দর্য** — আবেগ, খুশি আর সেই স্ফুলিঙ্গ নিয়ে।

এরপর — **তিনটা নীতি**, যা এই সংগ্রহটাকে একটা কাজ করা ব্যবস্থায় বদলে দেয়। আর শেষে — কীভাবে এই সবটা একটা সুখী জীবনের পুরো ছবিতে মিশে যায়, তা নিয়ে।

আর ছোট্ট একটা অনুরোধ: সুযোগ থাকলে — এটা একা পোড়ো না, বরং সেই মানুষটার সঙ্গে পোড়ো, যার সঙ্গে তুমি চাও যে আরও উষ্ণ হোক। এই বই চার হাতে কাজ করে।

তৈরি? তাহলে একদম গোড়া থেকেই শুরু করি — যার জন্য পুরো ব্যাপারটা শুরু করা, তা দিয়ে।

অধ্যায় ১। ভালোবাসা আর বন্ধন

এখানেই বাস করে কেন্দ্রটা — পাঁচটা প্রয়োজন, যা থেকে গজিয়ে ওঠে "আমরা কাছাকাছি" এই অনুভূতিটাই। ভালোবাসা আর ভালোবাসা পাওয়া, বিশ্বাস করা, বোঝা হওয়া, একে অপরকে উষ্ণতা দেওয়া। এই অধ্যায়ে যদি তোমাদের সব ঠিকঠাক থাকে — বাকি প্রায় সবকিছু সহজে সেরে যায়। শুরু করা যাক।

দেওয়াই হলো শক্তি

প্রয়োজন নং১. «ভালোবাসা»

কল্পনা করো দু'জনকে। একজন সবসময় নিজেকে জিজ্ঞেস করে: "এতে আমি কী পাব?" আর দ্বিতীয়জন — "আমি কী দিতে পারি?" এক বছর পর আন্দাজ করো, এদের মধ্যে কে বেশি সুখী। স্পয়লার: যে পেয়েছিল, সে নয়।

আমরা ভালোবাসাকে এমন কিছু ভাবে অভ্যস্ত, যা আমাদের জোটে। কিন্তু একটা আলাদা, খুবই প্রাচীন প্রয়োজন আছে — **নিজে ভালোবাসা**। যত্ন, উষ্ণতা, মনোযোগ দেওয়া। এটা ত্যাগও নয়, "নিজেকে ভালোবাসার অভাব"-ও নয় — এটা একটা বিল্ট-ইন যন্ত্র: যখন তুমি কাছের কারো যত্ন নাও, তখন তোমার নিজের মস্তিষ্কেই আনন্দের কেন্দ্রগুলো জ্বলে ওঠে।¹ এরিখ ফ্রম আরও কড়াভাবে বলতেন: *দেওয়ার ক্ষমতা দুর্বলতা নয়, বরং শক্তির সর্বোচ্চ প্রকাশ। ভালোবাসা একটা ক্রিয়াপদ, কোনো স্মারক নয়।*²

আর এই কথাটা জরুরি: দিতে গিয়ে তুমি জিতে যাও দু'বার। যারা নিজেদের সঙ্গীকে সমর্থন জোগায়, তারা কম মানসিক চাপ নিয়ে বাঁচে — আর দীর্ঘ পর্যবেক্ষণে দেখা গেছে, *যারা যত্ন দিয়েছে, তারা যারা শুধু তা গ্রহণ করেছে তাদের চেয়ে বেশি সুস্থ ছিল।*³

সতর্ক-ঘণ্টা। তোমার জমে থাকা উষ্ণতা দেওয়ার কেউ নেই — আর তা টক হয়ে বিরক্তিতে বদলে যায়। অথবা তোমার মনোযোগের ইঙ্গিতগুলো সবসময় ঠেলে সরিয়ে দেওয়া হয়: "দরকার নেই, নিজেই পারব।" যে ভালোবাসাকে বইতে দেওয়া হয় না, তা অভিমানে পরিণত হয়।

কী করবে। - প্রতিদিন একটা নির্দিষ্ট সুযোগ খাঁজো কিছু দেওয়ার — এক কাপ চা থেকে শুরু করে "আমি তোমাকে নিয়ে গর্বিত" পর্যন্ত। - বিনিময়ে আসা যত্ন গ্রহণ করো। প্রত্যাখ্যাত যত্ন অন্যজনের দেওয়ার ইচ্ছেটা নিভিয়ে দেয়।

মনে রেখো: ভালোবাসা মাপা হয় তুমি কতটা পেলে তা দিয়ে নয়, বরং তুমি কতটা দিতে পারলে তা দিয়ে — আর এটা ঠিক তোমাকেই আরও ধনী করে তোলে।

নিরিবিলা বন্দর

প্রয়োজন নং২ • «ভালোবাসা পাওয়া»

তুমি বাড়ি ফিরছ একদম ভেঙে পড়ে — কাজে বিপর্যয়, সবকিছু ভেঙে পড়ছে। আর তুমি শুধু চাও — পৃথিবীতে কোনো একজন মানুষ যেন বলে: "এদিকে এসো। আমি তোমার সঙ্গে আছি। সামলে নেব।"

এটা দ্বিতীয় মৌলিক প্রয়োজন — **ভালোবাসা পাওয়া**। অনুভব করা যে তোমাকে গ্রহণ করা হয়, মূল্য দেওয়া হয় আর ছেড়ে যাওয়া হবে না — তুমি যেমন, তোমার সব বিপর্যয় আর খুঁতসমেত। মনোবিদরা একে বলেন নিরাপদ আসক্তি, আর এটার প্রতি টান — মানুষের সবচেয়ে শক্তিশালী প্রেরণাগুলোর একটা, "দোলনা থেকে কবর পর্যন্ত"।⁴ আমাদের আক্ষরিক অর্থেই বেঁচে থাকার জন্য দরকার একটা দৃঢ় ঘনিষ্ঠ বন্ধন অনুভব করা — এটা কোনো খেয়াল নয়, এটা মনের ভিত।⁵

এই অনুভূতিটা ছাড়া মানুষ সম্পর্কের মধ্যে থেকেও একা। আর এটা থাকলে — তোমার একটা "নিরিবিলা বন্দর" থাকে, যেখানে যেকোনো ঝড়ে ফিরে আসা যায়, আর যেখান থেকে দুনিয়ায় বেরোতে ভয় লাগে না।

সতর্ক-ঘণ্টা। ঈর্ষা, অনবরত যাচাই "তুমি কি আমাকে ভালোবাসো?", ছেড়ে যাওয়ার ভয়। অথবা উল্টোটা, আত্মরক্ষার "আমার কাউকে দরকার নেই" — এভাবেই সেই একই অপূরিত প্রয়োজনটা লুকানো হয়।

কী করবে। - ভালোবাসার কথা সরাসরি বলো — শব্দে, স্পর্শে, মনোযোগে। "এমনিই তো বোঝা যায়" এখানে কাজ করে না। - সঙ্গীর উদ্বেগের মুহূর্তে উপদেশদাতা নয়, বন্দর হও: প্রথমে "আমি পাশে আছি", তারপর বাকি সব।

মনে রেখো: বাড়ি মানে দেয়াল নয়, বরং সেই মানুষ যার কাছে যেকোনো অবস্থায় ফিরে আসা যায়।

যখন বর্ম খোলা যায়

প্রয়োজন নং৩ • «ঘনিষ্ঠতা আর বিশ্বাস»

সে ওকে সেই কথাটা বলল, যা কাউকে কখনো বলেনি — একটা পুরোনো, লজ্জার, যন্ত্রণার গল্প। টেবিলের দিকে তাকিয়ে বলছিল। আর ও শুধু ওর হাতটা ধরে রইল, মাঝখানে বাধা দিল না। বলা শেষ হলে, ওদের মধ্যে এক ঘণ্টা আগের চেয়ে বেশি কিছু তৈরি হলো।

এই "বেশি কিছু"-টাই হলো **ঘনিষ্ঠতা** — এই অনুভূতি যে পাশে এমন একজন মানুষ আছে, যাকে নিজেকে বর্ম ছাড়াই দেখানো যায়। আর ঘনিষ্ঠতা টিকে থাকে **বিশ্বাসের** ওপর: এই নিশ্চয়তা যে তোমার সঙ্গে বিশ্বাসঘাতকতা হবে না আর তোমার দুর্বলতা তোমার বিরুদ্ধে ব্যবহার করা হবে না। একটা ছাড়া আরেকটা বাঁচে না: সত্যিকারভাবে কাছে আসা যায় শুধু তার সঙ্গেই, যাকে তুমি বিশ্বাস করো।⁷

বিশ্বাস কোনো শপথ নয়, বরং জমে ওঠা অভিজ্ঞতা: "সে নির্ভরযোগ্য, ও সাড়া দেয়।" বিশ্বাস যত বেশি, ঘনিষ্ঠতা তত গভীর আর জুটিতে ঈর্ষা ও দেয়াল তত কম।²⁰

সতর্ক-ঘণ্টা। তোমরা "কাজের কথা" বলো, কিন্তু মনের কথা নয়। কিছু নিষিদ্ধ-প্রসঙ্গ তৈরি হয়েছে। ফোন চেক করতে ইচ্ছে করে। এসবই — ঝুলে পড়া বিশ্বাসের কথা।

কী করবে। - ছোট ছোট প্রতিশ্রুতি রাখো: বিশ্বাস তৈরি হয় শতখানেক পূরণ করা "কিনে দেব", "ফোন করব", "সময়মতো আসব" থেকে। - খোলামেলা কথার জবাব দাও যত্ন করে — বিচার কোরো না, ছোট কোরো না। বেখাপ্পা একটা হাসিই মানুষকে অনেকদিনের জন্য বন্ধ করে দেয়। - নিজে আগে দুর্বলতা দেখাতে এগিয়ে যাও। ঘনিষ্ঠতা একটা আদানপ্রদান, জেরা নয়।

পাশের নোট: টাকা, লুকানো জমানো আর বিশ্বাস

টাকা প্রায়ই বিশ্বাসের একটা পরীক্ষা, আর এখানে বিজ্ঞান কড়া। লুকানো অ্যাকাউন্ট, গোপন জমানো, লুকানো ঋণ — এটাকে এমনকি বলা হয় "আর্থিক প্রতারণা": এমন গোপনীয়তা স্পষ্টভাবেই সম্পর্কে কম সন্তুষ্টির সঙ্গে জড়িত।¹⁵² আর টাকা নিয়ে ঝগড়া — মোটেই সবচেয়ে শক্তিশালী ধরনের দ্বন্দ্ব, যা বিবাহবিচ্ছেদের আগাম ইঙ্গিত দেয়, অন্য যেকোনো কিছুর চেয়ে জোরালোভাবে।¹⁵³ আর উল্টোটাও: এক বিরল *র্যান্ডমাইজড* পরীক্ষায় দেখা গেছে, যেসব জুটি অর্থ এক করে ফেলেছিল, তাদের সম্পর্ক আলাদা রাখা জুটিদের চেয়ে শক্ত টিকেছিল।¹⁵⁴

কিন্তু ব্যাপারটা টাকা নিয়ে নয় — ব্যাপারটা **গোপনীয়তা** আর মনোভাব নিয়ে। খোলামেলা "আমাদের দুঃসময়ের জন্য" জমানো আর গোপন "যদি ছাড়াছাড়ি হয়ে যায় সেক্ষেত্রে" জমানো — মনস্তাত্ত্বিকভাবে একদম উল্টো: প্রথমটা "আমরা"-কে শক্ত করে, দ্বিতীয়টা নিঃশব্দে বিচ্ছেদের জমি তৈরি করে (আর প্রায়ই তা ত্বরান্বিত করে)। ব্যক্তিগত টাকা আর যুক্তিসংগত স্বাধীনতা — স্বাভাবিক; অস্বাভাবিক হলো **গোপনীয়তা**।

তাই প্রশ্নটা "সব কি এক মানিব্যাগে আনব" নয়, বরং সহজ: *সঙ্গী কি এ ব্যাপারে জানে? আমরা কি এটা একসঙ্গে ঠিক করছি? এই জমানো কীসের জন্য কাজ করছে — আমাদের সাধারণ ভবিষ্যতের জন্য নাকি আমার পালানোর বিকল্প রাস্তার জন্য? স্বচ্ছতা সারিয়ে তোলে, গোপনীয়তা ভেতর থেকে খেয়ে ফেলে।*

মনে রেখো: ঘনিষ্ঠতা সেখানেই শুরু হয়, যেখানে বর্ম খোলা যায় আর জানা যায় যে তোমার দুর্বলতায় আঘাত আসবে না।

"আমি তোমাকে বুঝি" — প্রায় "আমি তোমাকে ভালোবাসি"-র মতো

প্রয়োজন নং৪০. «পারস্পরিক বোঝাপড়া আর গ্রহণ»

ও নতুন শহরে চলে এসে মনমরা হয়ে আছে: একা একা লাগে, সবকিছু অচেনা। সে দায়সারাভাবে বলতে পারত "চিন্তা কোরো না, সব ঠিক হয়ে যাবে।" কিন্তু সে বলল অন্য কথা: "বুঝি। তোমার এখন সতিই কষ্ট হচ্ছে, তুমি বাড়ির জন্য মন খারাপ করছ। চলো ভাবি কীভাবে তুমি এখানে থিতু হতে পারো।" আর ওর বুকের ভার নেমে গেল।

পার্থক্যটা হলো **বোঝা আর গ্রহণ**। বোঝা মানে যখন তুমি অনুভব করো: আমার কথা সত্যিকারভাবে শোনা হয়েছে। গ্রহণ মানে যখন আমাকে আমার সব খুঁতসমেত দেখা হয় আর তবুও বদলে দিতে চাওয়া হয় না। মনোবিদ কার্ল রজার্স এই শতহীন গ্রহণকে বলতেন প্রধান শর্ত, যার অধীনে মানুষ মোটেও বেড়ে উঠতে পারে।¹³ আর আধুনিক গবেষণা দেখায়: "আমাকে বোঝা হচ্ছে" এই অনুভূতি সম্পর্কের সন্তুষ্টির সঙ্গে আর এমনকি শারীরিক-মানসিক ভালো থাকার সঙ্গেও দৃঢ়ভাবে জড়িত।²⁰

ছোট্ট একটা বোনাস: বোঝা শুধু বিপদের সময়ই জরুরি নয়। যখন তুমি সঙ্গীর সাফল্যে আন্তরিকভাবে খুশি হও, তখন বন্ধন আরও শক্ত হয় — দুঃখে সান্ত্বনা দেওয়ার চেয়েও বেশি।²³

সতর্ক-ঘণ্টা। ঘন ঘন "তুমি আমার কথা শোনো না" আর "আমাকে বদলাতে চাওয়া হয়"। পাশে থাকার বদলে তর্ক আর প্রমাণ করার ইচ্ছে।

কী করবে। - প্রথমে অনুভূতিটার নাম দাও ("দেখছি, তোমার খারাপ লাগছে"), আর তবেই — সমাধান। উল্টোভাবে নয়। - ছোট্ট কোরো না: "ফালতু ব্যাপার, ভুলে যাও" — এটা গ্রহণের উল্টো। - মনে রেখো: বোঝা মানে রাজি হওয়া নয়। উপসংহার ভাগ না করেও অনুভূতি গ্রহণ করা যায়।

মনে রেখো: বোঝা হওয়া — প্রায় ভালোবাসা পাওয়ার মতো। এটা অন্যকে দাও — আর জবাবে পেয়ে যাবে।

যে আলিঙ্গন সারিয়ে তোলে

প্রয়োজন নং৫০ • «উষ্ণতা আর কোমলতা»

ও এসেছিল রেগে আর ক্লান্ত হয়ে। সে কী হয়েছে তা জানতে চাইল না — শুধু কাছে গিয়ে চুপচাপ জড়িয়ে ধরল, পিঠে হাত বুলিয়ে দিল। এক মিনিট — আর কাঁধ নেমে গেল, রাগ গলে গেল। "তোমার আলিঙ্গনটা আমার এত দরকার ছিল," — দীর্ঘশ্বাস ফেলে বলল ও।

এটা **কোমলতা** — ভালোবাসার নরম, উষ্ণ ভাষা, যা শব্দ ছাড়াই বোঝা যায়। আলিঙ্গন, স্পর্শ, আদুরে স্বর, "এদিকে এসো"। দেখতে তুচ্ছ লাগে, কিন্তু আসলে এটা একটা শক্তিশালী ওষুধ: কাছের কারো সঙ্গে উষ্ণ শারীরিক স্পর্শ শরীরকে শান্ত করে, রক্তচাপ আর স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমায়।³² যেসব জুটি প্রায়ই জড়িয়ে ধরে আর রোজকার জীবনে কোমলতা দেখাতে কুণ্ঠা করে না, তারা গড়ে একে অপরের প্রতি বেশি সন্তুষ্ট।

কোমলতা ছাড়া ভালোবাসা মিলিয়ে যায় না — তা শক্ত হয়ে যায়। হয়ে ওঠে শুকনো, কেজো, "রুটিন অনুযায়ী"। অথচ ছোট ছোট ব্যাপারের উষ্ণতাই তো অনুভূতিকে ঠান্ডা হতে দেয় না।

সতর্ক-ঘণ্টা। তোমরা ভদ্র প্রতিবেশীর মতো বাস করো: সব ঠিকঠাক, কিন্তু স্পর্শ আর আদুরে কথা ছাড়া। উষ্ণতার দিকে টান — অথবা উল্টোটা, শরীর যেন আড়াল করে নিয়েছে নিজেকে।

কী করবে। - রোজকার জীবনে কোমলতা ফিরিয়ে আনো: দেখা হলে জড়িয়ে ধরা, "এমনিই" ছুঁয়ে দেওয়া, কারণ ছাড়াই চুমু। - কঠিন মুহূর্তে প্রথমে উষ্ণতা দাও (হাত, আলিঙ্গন), তারপর কথা। - স্বরে খেয়াল রাখো। উষ্ণ স্বর তর্ককেও নরম করে তোলে।

মনে রেখো: কখনো কখনো একটা আলিঙ্গন "আমি তোমাকে ভালোবাসি" কথাটা যেকোনো শব্দের চেয়ে
নিখুঁতভাবে বলে দেয়।

অধ্যায় ২। নিরাপত্তা আর ভরসা

ভালোবাসা ফোটে শুধু সেখানেই, যেখানে ভয় নেই। এই অধ্যায় — পিছনের আশ্রয় নিয়ে: কীভাবে একে অপরের ভরসা, রক্ষাকবচ আর সেই জায়গা হওয়া যায়, যেখানে স্বস্তির শ্বাস ফেলা যায়। পাঁচটা প্রয়োজন, যা একটাই প্রশ্নের জবাব দেয়: "তোমার সঙ্গে কি আমি নিরাপদ?"

"তুমি একা নও"

প্রয়োজন নং ৬ • «যত্ন»

সে জ্বরে শয্যাশায়ী হলো। ও নিজের পরিকল্পনা বাতিল করল, চা বানাল, কঞ্চল চাপা দিল আর শুধু পাশে রইল। সে ঘুমিয়ে পড়ল এই ভাবনা নিয়ে: আমি একা নই, আমার যত্ন নেওয়ার লোক আছে। সকালে তার ভালো লাগছিল — শুধু চায়ের জন্য নয়।

যত্ন — মানে তোমার আসলে কেমন লাগছে, সেদিকে মনোযোগ। কঠিন মুহূর্তে কাঁধ পেতে দেওয়ার প্রস্তুতি। আর এখানে একটা সূক্ষ্ম ব্যাপার আছে, যা প্রায় সবাই এড়িয়ে যায়: সাহায্যটা নিজে নয়, বরং জরুরি হলো **সাদা দেওয়া** — মানুষের এখন আসলে যা দরকার, ঠিক সেটায় আঘাত হানা। বিজ্ঞানীরা একে অপরের প্রয়োজনের প্রতি সংবেদনশীলতাকে বলেন ঘনিষ্ঠতার ভিত্তিপ্রস্তর।²⁰ আর সবচেয়ে ভালো কাজ করে নিরিবিলা, জোরজবরদস্তিহীন যত্ন, যা তোমার অসহায়তায় তোমার নাক ঘষে দেয় না।²²

আর কাছের মানুষের পাশে থাকা — আক্ষরিক অর্থেই একটা ব্যথানাশক। এক পরীক্ষায় মহিলারা একটা হালকা বিদ্যুৎশক-এর অপেক্ষায় ছিলেন; যখন তাঁরা স্বামীর হাত ধরে রাখতেন, মস্তিষ্ক হুমকিতে স্পষ্টভাবে দুর্বলভাবে সাদা দিত — আর বিয়ে যত সুখী, তত দুর্বলভাবে।³⁹

সতর্ক-ঘণ্টা। তুমি নিজের অসুবিধার কথা বলা বন্ধ করে দিয়েছ — "সাদা তো দেবে না।" পাশে একজন মানুষ থাকা সত্ত্বেও সব একা সামলাও।

কী করবে। - প্রথমে জিজ্ঞেস করো: "তোমাকে সাহায্য করব, জড়িয়ে ধরব, নাকি শুধু শুনব?" — আর ঠিক সেটাই দাও। - এমনভাবে সাহায্য করো যাতে অপমান না হয়। সমর্থন এখানে কে বেশি শক্তিশালী তা মনে করিয়ে দেওয়ার অজুহাত নয়।

মনে রেখো: যত্ন মানে "মানুষটাকে সারিয়ে তোলা" নয়, বরং তার এখন যা দরকার ঠিক তাতে আঘাত হানা।

পিছনের আশ্রয়

প্রয়োজন নং৭. «সমর্থন»

ও পেশা বদলানোর সিদ্ধান্ত নিল আর ভয় পেল যে পারবে না। সে নিরুৎসাহিতও করল না, চুপও থাকল না — ওর সঙ্গে বসে পরিকল্পনা সাজাল, সংসারের কিছু ভার নিজে নিল যাতে ওর সক্ষ্যাগুলো ফাঁকা থাকে, আর মাঝে মাঝে বলত: "তুমি পারছ, আমি তোমার ওপর বিশ্বাস রাখি।" এক বছর পর — নতুন পেশা। আর এই অনুভূতি যে ওরা একটা দল।

সমর্থন — মানে "আমি তোমার জন্য পাহাড়ের মতো দাঁড়িয়ে আছি"। আবেগের (শোনা, উৎসাহ দেওয়া), কাজে (ভারের একটা অংশ নেওয়া) আর কথায় (চাইলে পরামর্শ)। যখন তোমার একটা নির্ভরযোগ্য পিছনের আশ্রয় থাকে, তুমি সাহসী হয়ে ঝুঁকি নাও আর সহজে আঘাত সামলাও: এটা বহুদিন আগে বর্ণিত "বায়ার এফেক্ট" — কাছের মানুষ মানসিক চাপের আঘাত মনের ওপর নরম করে দেয়।⁴⁰

এটা কোনো রূপক নয়, বরং স্বাস্থ্য আর দীর্ঘায়ুর প্রশ্ন: ঘনিষ্ঠ বন্ধনের গুণ আর তার উপস্থিতি অকালমৃত্যুর ঝুঁকিতে ধূমপান ছাড়ার চেয়ে কম প্রভাব ফেলে না।⁴¹ নির্ভরযোগ্য মানুষের পাশে মস্তিষ্ক শক্তি-সামগ্রী মোড়ে কাজ করে — আর একাকীত্ব তার পক্ষে আক্ষরিক অর্থেই বেশি খরচসাপেক্ষ।⁴⁶

সতর্ক-ঘণ্টা। "যার যার নিজের জন্য সে।" নিজের জয় আর পরাজয় তুমি চুপচাপ বয়ে বেড়াও। এমন অনুভূতি তৈরি হয়েছে যে তোমরা সমান্তরালভাবে বাস করছ।

কী করবে। - পার্থক্য করো: মানুষের এখন পরামর্শ দরকার নাকি শুধু একটা কাঁধ? জিজ্ঞেস করো। - স্বপ্নকে সমর্থন করো কাজে — সময় খালি করে দাও, কিছু ভার নিজে নাও। - সঙ্গীর সাফল্যে ঠিক ততটাই সক্রিয়ভাবে খুশি হও, যতটা বিপর্যয়ে সান্ত্বনা দাও।

মনে রেখো: আসল পিছনের আশ্রয় হলো এটা জানা যে, যা-ই ঘটুক, তোমরা তবু দু'জন।

পায়ের নিচের মাটি

প্রয়োজন নং৮. «স্থিতিশীলতা আর নির্ভরযোগ্যতা»

প্রতিদিন সকালে সে ওকে কাজে পৌঁছে দেয় — সাধারণ একটা রীতি। প্রবল তুষারঝড়ে যানবাহন থেমে গেছে, কিন্তু সে একটু আগে বেরিয়ে তবু পৌঁছে দিল। বীরত্বের কিছু নেই। শুধু "সে সবসময় কথা মতোই করে।" আর এতেই শান্তি।

স্থিতিশীলতা — মানে আগাম-অনুমেয়তা আর জুটির আগামীকাল নিয়ে নিশ্চয়তা। একঘেয়েমি নয়, বরং **পায়ের নিচের মাটি**: যখন এই দুশ্চিন্তা করতে হয় না যে সব ভেঙে পড়বে, তখন জীবনের জন্য — বেড়ে ওঠা, কাজ, সন্তান — অনেকটা শক্তি ছাড়া পায়। ম্যাসলো অকারণে নিরাপত্তার প্রয়োজনকে প্রায় একদম নিচে রাখেননি: যতক্ষণ ভিত নড়বড়ে, ততক্ষণ ওপরে কিছু গড়া যায় না।¹ আর একজন নির্ভরযোগ্য, অনুমেয় সঙ্গী হলো সেই নিরাপদ আসক্তি, যার পাশে তুমি কম দুশ্চিন্তা করো আর ভালোভাবে চাপ সামলাও।⁶

প্রসঙ্গত, স্ফুলিঙ্গ নিয়ে: অনুমেয়তা আর আবেগ শব্দ নয়। ছোট ছোট যৌথ রীতি (একসঙ্গে থাওয়া, ঐতিহ্য) জুটিকে ঐক্যের অনুভূতি দেয় — যদি দু'জনেই এতে অর্থ খুঁজে পায়, ফাঁপা রুটিন নয়।⁵¹

সতর্ক-ঘণ্টা। নাটকীয় দোলনা — ছাড়াছাড়ি-মিলমিশ-ছাড়াছাড়ি। অনবরত "কাল কী হবে"। ভরসার বদলে দুশ্চিন্তা।

কী করবে। - ছোট ছোট ব্যাপারে কথা রাখো — নির্ভরযোগ্যতা সেগুলো থেকেই গড়ে ওঠে। - নিজেদের গোটাকয়েক রীতি তৈরি করো আর সেগুলো আগলে রাখো। - সংকটে স্পষ্ট করে বলো: "আমরা প্রস্তুতি নেই; প্রস্তুতি এই নির্দিষ্ট ব্যাপারটায়।"

মনে রেখো: স্থিতিশীলতা কোনো খাঁচা নয়, বরং সেই ভিত, যার ওপরেই কেবল বড় কিছু গড়া যায়।

"তোমার সঙ্গে ভয় নেই"

প্রয়োজন নং৯ • «রক্ষা»

রাস্তায় ওর পিছনে এক মাতাল লেগে গেল। সে চুপচাপ ওদের মাঝখানে দাঁড়াল, শান্ত আর দৃঢ়ভাবে সরে যেতে বলল আর ওকে নিয়ে চলে গেল। সন্ধ্যায় ও বলল: "তুমি পাশে থাকলে আমার এত শান্তি লাগে। আমি জানি, তুমি আমাকে কষ্ট পেতে দেবে না।"

রক্ষা — মানে এটা জানা যে কাছের মানুষ আড়াল করবে: বাইরের লোকের সামনে পক্ষ নেবে, ধরিয়ে দেবে না, বাড়িতে এমন পরিবেশ তৈরি করবে যেখানে স্বস্তির শ্বাস ফেলা যায়। যখন পাশে একজন "নিজের লোক" থাকে, শরীর আক্ষরিক অর্থেই শান্ত হয় — কাছের মানুষের উপস্থিতি শারীরবৃত্তীয় ভয় কমায়।³⁹ চাপের মুখে মানুষ কাছের মানুষের কাছে রক্ষা খুঁজতে ছোট — আর তা পেয়ে সহজে বিপদ সামলে নেয়।⁴⁵

রক্ষা হলো বিশ্বাসের আপন বোন। যদি প্রিয় মানুষটা তোমার পক্ষে দাঁড়ায় না (বা আরও খারাপ, নিজেই বিপদের উৎস হয়ে ওঠে) — তখন ভিতটাই ভেঙে পড়ে।

সতর্ক-ঘণ্টা। বাইরের লোকের সামনে তুমি একা থেকে যাও। বাড়িতে সতর্ক থাকতে হয়। "পিঠ" আড়াল করার কেউ নেই।

কী করবে। - বাইরের লোকের সামনে সঙ্গীর পক্ষ নাও — দোষ-গুণের বিচার পরে আর একান্তে রেখো। - বাড়িকে ভ্রমকি আর অপমানহীন একটা জায়গা করো। - দুশ্চিন্তায় ভরসা দাও: "আমি পাশে আছি, আমি তোমাকে কষ্ট পেতে দেব না।"

মনে রেখো: "তোমার সঙ্গে ভয় নেই" — এমন এক মূল্যবান বাক্য, যা অর্জন করা যায়।

যে জায়গায় স্বস্তির শ্বাস ফেলা যায়

প্রয়োজন নং ১০ · «আরাম আর স্বাচ্ছন্দ্য»

সন্ধ্যা। সে খেলা দেখছে, ও পাশে তার কাঁধে হেলান দিয়ে বই পড়ছে। আলো নিভু নিভু, কারো কোথাও তাড়া নেই। "কিছুই ঘটছে না" — আর ঠিক তাই এত ভালো লাগছে।

আরাম — মানে কাছের মানুষের পাশে মুখোশ না রেখে নিজে হয়ে শিথিল হতে পারা। বাড়ি যেন **নিরিবিলি বন্দর**, দ্বিতীয় কর্মস্থল নয়, যেখানে আবার যোগ্য প্রমাণ করতে হয়। এটা একটা অবমূল্যায়িত, কিন্তু অত্যন্ত জরুরি জিনিস: যার সঙ্গে নিরাপদ লাগে তার পাশে স্ট্রেস হরমোনের মাত্রা কমে^{৩৬} — আর আবেগগত নিরাপত্তার অনুভূতিকে থেরাপিস্টরা গভীর বন্ধনের ভিত বলেই মনে করেন।^{৪৭} কখনো কখনো দু'জনে শুধু চুপ করে থাকাটা যেকোনো কথোপকথনের চেয়ে দামি।

সতর্ক-ঘণ্টা। বাড়িতে "টানটান হয়ে চলতে" হয়, খুঁতখুঁতানির অপেক্ষায় থাকতে হয়, শিথিল হতে ভয় হয়। বিশ্বাস নিতে যেখানে খুশি ইচ্ছে করে, শুধু বাড়িতে নয়।

কী করবে। - নিরিবিলি যৌথ রীতি আগলে রাখো — সন্ধ্যা আর ছুটির দিন, যেখানে কিছু অর্জন করার দরকার নেই। - পটভূমির সমালোচনা কমাও। বাড়ি গ্রহণের জায়গা, মূল্যায়নের নয়। - জায়গাটা একসঙ্গে সাজাও, তাকে "তোমাদের নিজের" করে তোলা।

মনে রেখো: বাড়ি সেখানে নয় যেখানে সুন্দর, বরং সেখানে যেখানে অবশেষে স্বস্তির শ্বাস ফেলা যায়।

অধ্যায় ৩। স্বীকৃতি আর গুরুত্ব

মানুষের শুধু ভালোবাসা পাওয়াটুকুই যথেষ্ট নয় — তার দরকার *লক্ষ্য করা হওয়া* আর *দরকারি হওয়া*। তিনটা ছোট পাঠ এ নিয়ে যে, কীভাবে সঙ্গীকে অদৃশ্য মানুষ মনে করতে না দেওয়া যায় — আর কীভাবে একটা সাধারণ "ধন্যবাদ" জুটিকে যতটা মনে হয় তার চেয়ে শক্ত করে ধরে রাখে।

লক্ষ্য করা হওয়া

প্রয়োজন নং১১ • «স্বীকৃতি»

স্বী থিসিস ডিফেন্ড করল। স্বামী শুধু গজগজ করে "বাহ" বলল না — সে বন্ধুদের কাছে বলে বেড়াল ও কতটা অধ্যবসায়ী, আর আলাদা করে কৃতজ্ঞতা জানাল: "ধন্যবাদ, এত চাপের মধ্যেও তুমি আমাদের সঙ্গে ছিলে।" ও নিজেকে দশ সেন্টিমিটার লম্বা অনুভব করল।

স্বীকৃতি — মানে লক্ষ্য করা আর মূল্য দেওয়া হওয়ার প্রয়োজন: যেন তোমার চেষ্টা, তোমার ব্যক্তিত্ব, তোমার অবদান স্বতঃসিদ্ধ কিছু বলে ধরে নেওয়া না হয়। ম্যাসলো শ্রদ্ধা আর স্বীকৃতিকে মানুষের মৌলিক প্রয়োজনের অন্তর্ভুক্ত করতেন।^১ আর এই হলো একটা জোরালো কৌশল: শুধু পরিশ্রম নয়, *আনন্দও* স্বীকার করা জরুরি। সঙ্গীর ভালো খবরে তুমি কীভাবে সাড়া দাও — আন্তরিক উৎসাহে নাকি কান দিয়ে অর্ধেক শুনে — এটা কখনো কখনো বিপদের সময় সমর্থনের চেয়েও জোরালোভাবে জুটির সুখের আগাম ইঙ্গিত দেয়।^{২৩}

আরও বেশি: যখন তুমি মানুষের মধ্যে সবচেয়ে ভালোটা দেখো আর তা সমর্থন করো, তখন তুমি তাকে সেই সেরাটা হয়ে উঠতে সাহায্য করো — মনোবিদরা একে বলেন "মাইকেলেঞ্জেলো এফেক্ট": কাছের মানুষ যেন আমাদের ভেতর থেকে সেই সংস্করণটা খোদাই করে বের করে আনে, যা আমরা হতে চাই।^{৭৭}

সতর্ক-ঘণ্টা। সঙ্গী নিজেকে অদৃশ্য মানুষ মনে করে। চেষ্টা করে — আর সাড়া পায় না। বাইরে স্বীকৃতি খুঁজতে শুরু করে: কাজে, বন্ধুদের কাছে।

কী করবে। - ভালো খবরে জীবন্তভাবে সাড়া দাও, দায়সারাভাবে নয়। - নির্দিষ্ট করে প্রশংসা করো: "তুমি ভালো" নয়, বরং "ক্লায়েন্টের ব্যাপারটা তুমি কী দারুণ সামলালে।" - গর্ব করো জোরে আর অন্যদের সামনে।

মনে রেখো: মানুষ ফোটে সেখানে যেখানে তাদের লক্ষ্য করা হয় — আর শুকিয়ে যায় সেখানে যেখানে তাদের স্বতঃসিদ্ধ ধরে নেওয়া হয়।

"তুমি ছাড়া — ঠিক হয় না"

প্রয়োজন নং১২ · «দরকারি হওয়া»

স্বামী, ক্লান্ত, এক ঘণ্টা ধরে চুঁইয়ে পড়া কলের নল ঠিক করছে। স্ত্রী বলে: "ধন্যবাদ, তুমি না থাকলে আমি পারতাম না — তুমি তো আমার সবকাজে ওস্তাদ।" আর তার ভেতরে কিছু একটা সোজা হয়ে দাঁড়ায়। সে — দরকারি।

এটা একটা আলাদা, খুব গভীর প্রয়োজন — **দরকারি আর গুরুত্বপূর্ণ হওয়া**। অনুভব করা যে তুমি ছাড়া কাছের মানুষের জীবন আরও দরিদ্র হতো, যে তুমি এমন একটা ভূমিকা পালন করো যা অন্য কেউ নিতে পারবে না। বিজ্ঞানীরা একে একটা সুন্দর শব্দে বলেন *mattering* — "গুরুত্ব রাখা"।⁵² এটা আক্ষরিক অর্থেই সম্পর্কের আঠা: যেখানে দু'জনেই একে অপরের কাছে নিজেদের গুরুত্ব অনুভব করে, সেখানে জুটি শক্ত আর সুখী।⁵³

কৌতূহলোদ্দীপক একটা ব্যাপার: "আমি তোমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ" এই অনুভূতি একটা সাধারণ যন্ত্র, যার মধ্য দিয়ে ঘনিষ্ঠতা, কথোপকথন আর যৌনতা — সবই জুটিকে উষ্ণ করে। যতক্ষণ গুরুত্বের অনুভূতি আছে, ততক্ষণ একটার অভাব অন্যটা দিয়ে আংশিক পুষিয়ে নেওয়া যায়।⁵⁴

সতর্ক-ঘণ্টা। এই ভাবনা যে "আমাকে ছাড়াই চলে যাবে / আমাকে সহজেই বদলে ফেলা যায়।" মানুষ হয় নিজের দরকারিতা প্রমাণ করতে গায়ের চামড়া পর্যন্ত খুলে ফেলে, নয়তো হাল ছেড়ে দিয়ে দূরে সরে যায়।

কী করবে। - সরাসরি বলো, ঠিক কোন জায়গায় সঙ্গী তোমার কাছে অপরিহার্য। - সাহায্য চাইতে ভয় কোরো না — দরকারি হওয়ার সুযোগটা একটা উপহার, বোঝা নয়। - তোমাদের সাধারণ জীবনে তার অনন্য অবদান লক্ষ্য করো।

মনে রেখো: মানুষের শুধু ভালোবাসা পাওয়াই দরকার নয় — তাদের *দরকারি* হওয়াও দরকার।

"ধন্যবাদ" শব্দের জাদু

প্রয়োজন নং১৩ · «কৃতজ্ঞতা»

সে প্রতিদিন ওকে কাজ থেকে নিয়ে আসে। অভ্যাস, লক্ষ্য করাও বন্ধ করে দিয়েছে। একদিন ও গাড়ির কাছে একটু দাঁড়িয়ে গেল: "ধন্যবাদ, তুমি সবসময় আমাকে নিতে আসো বলে। আমার সত্যিই ভালো লাগে।" সাধারণ কয়েকটা শব্দ — অথচ তার পুরো সন্ধ্যাটা উষ্ণ থাকল। পরদিন সে আরও ভালো মেজাজে এল।

কৃতজ্ঞতা — মানে একে অপরের অবদান পটভূমিতে মিলিয়ে না যাওয়া। শুনতে মামুলি লাগে, কিন্তু ঠিক এটাই জুটির জন্য সবচেয়ে শক্তিশালী আর পরীক্ষিত "ভিটামিন"-গুলোর একটা। রোজকার "ধন্যবাদ" একটা বুস্তারের মতো কাজ করে: ডায়েরি-গবেষণায় দেখা গেছে, এটা একদম পরের দিনই ঘনিষ্ঠতা আর সন্তুষ্টির বৃদ্ধির আগাম ইঙ্গিত দিত।⁵⁵ আর পরিবারের ওপর এক বড় জরিপে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ বিবাহের গুণের সবচেয়ে স্থিতিশীল আগাম-নির্দেশক হিসেবে দেখা গেছে — আর এমনকি আর্থিক সংকটের আঘাতও নরম করে দিত।⁶³

যুক্তিটা সহজ: যেখানে কৃতজ্ঞতা জানানো হয় — সেখানে আরও চেষ্টা করা হয়; যেখানে সব "স্বতঃসিদ্ধ" — সেখানে জমে অভিমান আর খুঁতখুঁতানি। আর কূটনৈতিক ব্যাপারটা হলো, **নিয়মিত জিনিসটার জন্যই প্রথমে কৃতজ্ঞতা জানানো বন্ধ হয়** — যা প্রতিদিন বারবার ঘটে তার জন্য। ছেলেটা ক্যাফেতে ডিনারের বিল দিল — "সে তো পুরুষ, এমনটাই তো হওয়া উচিত।" মেয়েটা শতবার কাচাকুচি করল আর ইশ্চি করল — "এ তো এমনিই হওয়ার কথা।" অবদান যত অভ্যস্ত, তত অলক্ষিত — আর তত জরুরি তাকে জোরে নাম দেওয়া। কৃতজ্ঞতা জানানো উচিত শুধু বীরত্বের জন্য নয়, বরং সেই অদৃশ্য পটভূমির জন্যও, যার ওপর তোমাদের সাধারণ জীবন টিকে আছে।

সতর্ক-ঘণ্টা। একে অপরের ভালোটা স্বতঃসিদ্ধ ধরে নেওয়া হয়। মনোযোগ সরে যায় খুঁতের দিকে। "আমিই বা কী করি, আমি তো তোমার জন্য সব করি।"

কী করবে। - কৃতজ্ঞতা জানাও ঠিক রুটিনটার জন্যই — যা "এমনিই বোঝা যায়": দেওয়া ডিনার, কাচাকুচি, প্রতিদিন তোমাকে নিতে আসা। অবদান যত অভ্যস্ত, "ধন্যবাদ" শোনাটা তত দরকারি। - এটাকে অভ্যাস করো — এমনকি ছোট্ট রোজকার "ধন্যবাদ"-ও আবহাওয়া বদলে দেয়। - মানুষটার প্রশংসা করো, নিজের নয়: "তুমি খেয়াল রাখো", "আমার কপাল ভালো" নয়।

মনে রেখো: "ধন্যবাদ"-এর দাম শূন্য টাকা, আর তা জুটিকে যৌথ ব্যাংক অ্যাকাউন্টের চেয়েও শক্ত করে ধরে রাখে।

অধ্যায় ৪। বিশ্বস্ততা

নির্ভরযোগ্যতা ছাড়া ভালোবাসা কিশোরবয়সী থেকে যায়। এই ছোট অধ্যায় — দুটো পরিণত জিনিস নিয়ে: নিষ্ঠা, যা আগামীকাল নিয়ে নিশ্চয়তা দেয়, আর দায়িত্ব, যার ওপর শ্রদ্ধা টিকে থাকে।

"আমি থেকে যাচ্ছি"

প্রয়োজন নং১৪. «নিষ্ঠা»

তাকে অন্য শহরে একটা দারুণ পদের প্রস্তাব দেওয়া হলো। শুনতে লোভনীয় — কিন্তু যাতায়াত পরিবারে আঘাত হানত। সে এটা স্ত্রীর সঙ্গে আলোচনা করল আর প্রত্যাখ্যান করল: "আমার কাছে প্রধান কথা — পাশে থাকা।" ও অনুভব করল অপরাধবোধ নয়, ভরসা: তার ওপর নির্ভর করা যায়।

নিষ্ঠা — মানে "আমি তোমাকে বেছে নিচ্ছি আর থেকে যাচ্ছি, এমনকি যখন কঠিন।" খাঁচা নয়, বরং একটা সচেতন সিদ্ধান্ত সঙ্গীর পক্ষে থাকার আর প্রথম অসুবিধায় পালিয়ে না যাওয়ার। স্টার্নবার্গ একে ভালোবাসার তিন স্তরের একটা মনে করতেন — ঘনিষ্ঠতা আর আবেগের পাশাপাশি।¹⁴ আর দশকের পর দশক গবেষণা যা দেখিয়েছে: নিষ্ঠা টিকে থাকে তিনটা জিনিসের ওপর — তুমি কতটা সন্তুষ্ট, কতটা ইতিমধ্যে বিনিয়োগ করেছ আর "বিকল্পগুলো" কতটা অনাকর্ষণীয়।⁶⁵ উঁচু পারস্পরিক নিষ্ঠা — জুটি টিকে থাকবে কিনা তার সবচেয়ে শক্তিশালী আগাম-নির্দেশকের একটা।

নিষ্ঠা দেখা যায় কাজে: "আমাদের" জন্য কিছু ত্যাগ করার প্রস্তুতি ঠিক এটা থেকেই জন্মায়।⁶⁹ আর যেসব জুটি দশকের পর দশক একসঙ্গে সুখী, তাদের মস্তিষ্ক এমনকি সঙ্গীর ছবি দেখে এখনও "জ্বলে ওঠে", যেন প্রথম প্রেমের সময়।⁷³

সতর্ক-ঘণ্টা। সন্দেহ, ঈর্ষা, প্রতিশ্রুতি নিতে অনিচ্ছা, অনবরত "যদি কোথাও আরও ভালো হয়।" এটা দু'জনকেই সতর্কতার চাপে রাখে।

কী করবে। - নিষ্ঠা দৃশ্যমান করো: কথায় আর কাজে দেখাও যে তোমরা — অগ্রাধিকার। - যা বিনিয়োগ করেছ তা আগলে রাখো (যৌথ পরিকল্পনা, সময়) আর "বিকল্প" দিয়ে তা ছোট কোরো না। - ঝগড়ায় ধ্বংসাত্মক কিছু থেকে নিজেকে আটকাও — এটাই কাজে বিশ্বস্ততা।

মনে রেখো: নিষ্ঠা মানে "যাওয়ার জায়গা নেই" নয়, বরং "যাওয়ার জায়গা আছে, কিন্তু আমি তোমাকে বেছে নিচ্ছি।"

পাশে একজন পরিণত মানুষ

প্রয়োজন নং ১৫ • «দায়িত্ব»

সন্তান জন্মাল, রাতের পর রাত ঘুমহীন, দু'জনেই সীমার শেষ প্রান্তে। স্বামী ক্লান্ত হয়ে ফেরে — কিন্তু দেখে যে স্ত্রী আরও বেশি বিধ্বস্ত, আর গোসল করানো ও ঘুম পাড়ানো নিজে কাঁধে নেয়। "তালিকা অনুযায়ী বাধ্য" বলে নয়, বরং কারণ এটা তাদের সাধারণ সন্তান আর সাধারণ কাজ। স্ত্রী তার দিকে তাকায় শ্রদ্ধায়: পাশে — একজন পরিণত মানুষ।

দায়িত্ব — মানে কথা রাখার আর নিজের অংশটা টানার প্রস্তুতি, শুধু "আমি কী চাই" নয়, বরং "এটা আমাদের ওপর কী প্রভাব ফেলবে" তাও ভাবা। ফ্রম সরাসরি যত্ন আর দায়িত্বকে পরিণত ভালোবাসার উপাদান বলতেন: এগুলো ছাড়া অনুভূতি শিশুসুলভ থেকে যায়।¹² আর সন্তুষ্টি নিয়ে গবেষণা সহজ কথাটা নিশ্চিত করে: যেখানে ভার আর দায়িত্ব মোটামুটি সততার সঙ্গে ভাগ হয়, সেখানে বেশি সুখী আর বেশি স্থিতিশীল।

সূক্ষ্ম একটা ব্যাপার: ঘনিষ্ঠ সম্পর্কে "সততার সঙ্গে" মানে "তুমি আমাকে — আমি তোমাকে" এই হিসাবরক্ষা নয়। সেবার কড়া হিসাব রাখতে শুরু করলেই — সন্তুষ্টি কমে যায়; যেসব জুটি প্রয়োজন অনুযায়ী যত্ন নেয়, রসিদ অনুযায়ী নয়, তারা বেশি সুখী।⁷⁴

সতর্ক-ঘণ্টা। একজন নিয়মিতভাবে "ফসকে যায়" — সংসার থেকে, সিদ্ধান্ত থেকে, সন্তানের যত্ন থেকে — আর পুরো ভার দ্বিতীয়জনের ওপর পড়ে। অবিচার জমে, বিশ্বাস গলে যায়।

কী করবে। - ভার সততার সঙ্গে ভাগ করো, অদৃশ্য শ্রমসমেত (কে মনে রাখে ডাক্তার, উপহার, কিন্ডারগার্টেনের কথা)। - ভুল করেছ — মেনে নাও, ক্ষমা চাও, শুধরে নাও। এটা অজুহাতের চেয়ে দ্রুত বিশ্বাস ফিরিয়ে আনে। - ভাবো "এটা আমাদের ওপর কী প্রভাব ফেলবে" এই যুক্তিতে, "আমার কোনটা সুবিধাজনক" নয়।

মনে রেখো: পরিণত ভালোবাসা মানে দু'জন মানুষ, যাদের প্রত্যেকে নিজের অংশটা টানে আর কথা রাখে।

অধ্যায় ৫। ঐক্য আর স্বাধীনতা

জুটির সবচেয়ে সূক্ষ্ম ভারসাম্য: একটা অভিন্ন সত্তা হওয়া — আর সেইসঙ্গে গলে না যাওয়া। দুটো পাঠ, যা প্রথম দেখায় একে অপরের সঙ্গে তর্ক করে, অথচ আসলে শুধু একসঙ্গেই কাজ করে।

"আমরা" নামের দল

প্রয়োজন নং১৬. «একাত্মতা»

প্রতি রবিবার ওরা একসঙ্গে পাহাড়ে বা সাইকেলে — এটা ওদের নিজের। মজা করে নিজেদের "দল" বলে। যখন সে চাকরি হারাল, বন্ধুদের বলল না "আমার একটা সমস্যা", বরং বলল "আমরা ঠিক করেছি যে এটা কিছু একটা বদলানোর একটা সুযোগ।" এই "আমরা"-টাই সবচেয়ে দ্রুত ওদের সংকট থেকে টেনে তুলল।

একাত্মতা — এই অনুভূতি যে তোমরা শুধু এক ছাদের নিচে দু'জন মানুষ নও, বরং একটা "আমরা": সাধারণ মূল্যবোধ, ঠাট্টা, লক্ষ্য, দলের অনুভূতি। এটা আবেগপ্রবণতা নয়, বরং একটা মাপা যায় এমন জিনিস। বিজ্ঞানীরা এমনকি সর্বনাম গোনে: যেসব জুটির কথায় বেশি "আমরা" (আর কম "আমি" আর "তুমি"), তাদের মিথস্ক্রিয়াও উষ্ণতর, সন্তুষ্টিও বেশি।^{৪১} এমন জুটি সমস্যাটাকে একটা সাধারণ শত্রু হিসেবে দেখে, একে অপরের সঙ্গে যুদ্ধ করে না।

রহস্যটা আরও এখানে, *কীভাবে* তোমরা একে অপরকে সাহায্য করো। শক্ত জুটিতে সাহায্য করা হয় প্রয়োজন অনুযায়ী — "তোমার দরকার, আমি করে দেব" — "তুমি আমাকে, আমি তোমাকে" বিনিময় অনুযায়ী নয়।^{৪২}

সতর্ক-ঘণ্টা। তোমরা সমান্তরালভাবে বাস করো: সাধারণ কাজ, লক্ষ্য আর গল্প ক্রমশ কমে আসছে। এক ছাদের নিচে "যার যার নিজের মতো।"

কী করবে। - নিজেদের *নিজের* একটা সাধারণ কিছু তৈরি করো — শখ, ঐতিহ্য, লক্ষ্য। - কথায় আর ভাবনায় "আমরা"-তে চলে যাও: সমস্যা — সাধারণ, "তোমার" নয়। - যৌথ অভিজ্ঞতা জমাও। "আমরা" তো এটা দিয়েই গড়া।

মনে রেখো: "সমস্যার বিরুদ্ধে আমরা" সবসময় "তোমার বিরুদ্ধে আমি"-র চেয়ে শক্তিশালী।

আমরা একসঙ্গে কেন

প্রয়োজন নং১৭. «সাধারণ অর্থ আর লক্ষ্য»

ওদের সব "ঠিকঠাক": বন্ধকের কিস্তি শোধ হচ্ছে, সন্তানরা খাওয়া-দাওয়া পাচ্ছে, ছুটি রুটিন মেনে। আর একদিন সন্ধ্যায় কেউ একজন জিজ্ঞেস করে: "শোনো, আমরা আসলে কোন দিকে যাচ্ছি? এই সবকিছু কীসের জন্য?" — আর নেমে আসে নীরবতা। দল তো মনে হয়। শুধু বোঝা যায় না, কোন খেলাটা খেলছি।

"আমরা একটা দল" এই স্তরের ওপরে (এটা ছিল আগের অধ্যায়, নং১৬) আরও একটা স্তর আছে, একদম ওপরের তলা — **সাধারণ অর্থ:** সাধারণ মূল্যবোধ, ঐতিহ্য, "আমরা একসঙ্গে কী গড়ছি আর কেন" এই অনুভূতি। জন গটম্যান তাঁর শক্ত সম্পর্কের মডেলে "সাধারণ অর্থ তৈরি"-কে একদম শিখরে রাখেন: যেসব জুটি সচেতনভাবে এটা গড়ে তোলে — নিজেদের রীতি বানায়, সাধারণ লক্ষ্য রাখে, একে অপরকে "আমাদের কাছে পরিবার মানে কী?", "আমরা কোথায় যাচ্ছি?" এই প্রশ্নগুলোর জবাব দেয় — তারা শুধু টিকে থাকে না, বরং সমৃদ্ধ হয়।¹⁵⁰ সাধারণ লক্ষ্য বন্ধনকে যেকোনো সংসারের চেয়ে শক্ত করে জোড়া দেয়।

সতর্ক-ঘণ্টা। জীবন গুটিয়ে এসেছে কাজের এক অশেষ তালিকায়। এই অনুভূতি যে "আমরা প্রতিবেশীর মতো, যারা একটা সংসার চালায়।" সাধারণ স্বপ্ন, ঐতিহ্য, "আমাদের নিজের" কিছু নেই। বাইরে থেকে সব সফল — অথচ ভেতরে ফাঁকা।

কী করবে। - শুধু তোমাদের নিজের রীতি তৈরি করো: কীভাবে সকালটা শুরু করো, কীভাবে উৎসব করো, ছোট ছোট ঐতিহ্য — এগুলো থেকেই "আমাদের গল্প" গড়ে ওঠে। - জোরে বলে নাও: আমরা কোথায় যাচ্ছি, আমাদের কাছে কী জরুরি, আমরা একসঙ্গে কী গড়ছি। - একে অপরের স্বপ্ন আর ভূমিকাকে সমর্থন করো একটা সাধারণ প্রকল্পের অংশ হিসেবে, "তোমার আলাদা" হিসেবে নয়।

মনে রেখো: "দল" "আমরা কীভাবে একসঙ্গে টিকে থাকব" এই প্রশ্নের জবাব দেয়। সাধারণ অর্থ — "আমরা একসঙ্গে কেন" এর। দ্বিতীয়টা ছাড়া খুব সফল জুটিও ফাঁকা অনুভব করে।

জুটির মধ্যে শ্বাস নেওয়া

প্রয়োজন নং১৮ • «স্বাধীনতা»

ও ছবি আঁকতে ভালোবাসে আর মাঝে মাঝে কয়েক ঘণ্টার জন্য নিজের স্কেচে ডুবে যায়। সে ঈর্ষাও করে না, অভিমানও করে না — সম্মান করে। সে শুক্রবার বন্ধুদের সঙ্গে ফুটবল খেলে — ও তাতে শুধুই খুশি। আর আশ্চর্য, আলাদা সময় কাটানোর পর ওরা একে অপরের দিকে আরও জোরে টানে, আর ভাগ করে নেওয়ার মতো কিছু থাকে।

স্বাধীনতা — মানে জুটির ভেতরে নিজে থাকার অধিকার: নিজের আগ্রহ, বন্ধু, নিজের জন্য সময়, ভয় ছাড়া মতামত। এটা ঘনিষ্ঠতার উল্টো নয়, বরং তার শর্ত। মনোবিজ্ঞানে স্বায়ত্তশাসনকে মানুষের তিন মৌলিক প্রয়োজনের একটা ধরা হয়।¹⁶ আর এই হলো প্যারাদক্স: যখন মানুষকে দম বন্ধ করা হয় না, তখন তারা আরও সানন্দে এগিয়ে আসে — স্বাধীনতার অনুভূতি সন্তুষ্টিও বাড়ায়, ঘনিষ্ঠতাও।^{৪৪} আর "আমাদের জন্য" করা কাজগুলো, যা নিজের ইচ্ছায় হয়, জোরজবরদস্তিতে নয়, সেগুলো অনেক বেশি উষ্ণ করে।^{৭০} গটম্যান লক্ষ্য করেছিলেন: সুখী জুটি একে অপরের শখ ভাগ না করেও মনে নিতে জানে, আর সবকিছু নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করে না।¹¹¹

কিন্তু — আর এটা জরুরি — **স্বাধীনতা মানে যথেষ্টাচার নয়।** মনোবিজ্ঞানে স্বায়ত্তশাসন মানে "নিজের ইচ্ছায় কাজ করি", "আমাদের" কথা না ভেবে "যা খুশি করি" নয়।^{৪৭} স্বাস্থ্য আছে *ভারসাম্য*: প্রত্যেকের জন্য জায়গাও, আর "আমরা"-র প্রতি যত্নও। যদি একজন রাতের পর রাত বন্ধুদের সঙ্গে জুয়ার আসরে উধাও থাকে, আর

অন্যজন সকাল পর্যন্ত ক্লাবে — দু'জনেরই অস্বস্তি লাগে — আর এটা একটা স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া, "প্যানপ্যানানি" নয়। ব্যাপারটা অবিশ্বাস নিয়ে নয়: শুধু **পরিস্থিতির গুরুত্ব আছে।** প্রতারণার কারণ নিয়ে গবেষণা সরাসরি "পরিস্থিতিগত শক্তি"-কে আলাদা করে দেখায় — মদ, বিচ্ছেদ, এমন পরিবেশ যেখানে অনেক "সুযোগ": এমন অবস্থায় ঝুঁকি বস্তুনিষ্ঠভাবেই বেশি — এমনকি ভালো মানুষ আর শক্ত জুটিদের ক্ষেত্রেও।^{131 132}

কিন্তু "আমাদের আগলে রাখা" মানে **এই নয়** যে "সারাজীবনের জন্য ক্লাব আর আমোদ ছেড়ে দাও"। নিষেধাজ্ঞা একটা খারাপ সমাধান; এর চেয়ে অনেক ভালো কিছু আছে। নির্ভাবান সঙ্গীরা এমনিতেই অবচেতনে "বিকল্প"-গুলোর দিকে কম তাকায় (আর যারা সক্রিয়ভাবে তাকায় — তারা প্রায়ই কয়েক মাসের মধ্যেই ছাড়াছাড়ি করে)।^{129 130} কিন্তু কৌশলটা আনন্দ *বাঁতিল* করায় নয়, বরং তা *ভাগ* করায়: ক্লাবে বা পার্টিতে যেতে ইচ্ছে করছে — কথা বলে নাও আর যাও **দু'জনে**। তখন "চার্জড" পরিস্থিতি "আমাদের" জন্য একটা ঝুঁকি থেকে বদলে যায় একটা সাধারণ উৎসবে, যা আবার কাছেও টেনে আনে — কারণ যৌথ নতুন আর মজার ব্যাপার জুটির জন্য একটা ডোপিংয়ের মতো কাজ করে (আনন্দ নিয়ে অধ্যায়টা মনে আছে?)।¹⁰¹ ব্যক্তিগত শখ আর বন্ধুদের সঙ্গে দেখা — স্বাভাবিক, আলাদাভাবেও; কিন্তু রাতের "চার্জড" গল্পগুলো ডিফল্ট হিসেবে একসঙ্গে কাটানোই বেশি আনন্দের আর বেশি নিশ্চিত।

স্বাস্থ্যকর সীমা আর নিয়ন্ত্রণের মধ্যে রেখাটা কোথায়? সেটা সহজ: **সীমা হলো একটা সমঝোতা, যেখানে তোমরা দু'জনে মিলে এসেছ আর যা দু'দিকেই কাজ করে;** নিয়ন্ত্রণ — যখন একজন একতরফাভাবে অন্যজনের হয়ে সিদ্ধান্ত নেয়। প্রথমটা — স্বাধীনতার প্রতিও সম্মান, জুটির প্রতিও; দ্বিতীয়টা — ক্ষমতা নিয়ে (এটা নিয়েই ছিল "হালটা কার হাতে" নীতিটা)। স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক মানে দুটো অখণ্ড ব্যক্তি, যারা একসঙ্গে থাকা বেছে নেয় — আর সেই "একসঙ্গে"-কে আগলে রাখে।¹³³

পাশের নোট: আর বিপরীত লিঙ্গের বন্ধু?

এমন বন্ধুত্ব নিজে থেকে স্বাভাবিক, আর প্রতিটা মেলামেশায় ঈর্ষা শুধু ক্ষতিই করে। কিন্তু সংভাবে বললে: এটা আবার একটা "চার্জড" প্রেক্ষাপটও। ভিন্ন লিঙ্গের বন্ধুদের মধ্যে আকর্ষণ একটা সাধারণ ব্যাপার (আর বেশি পুরুষদের দিক থেকে), আর বন্ধুরা নিজেরাই সাধারণত একে সুবিধার চেয়ে অসুবিধা বলেই মনে করে।¹⁵¹ এমন বন্ধুত্ব এই অনুভূতি বাড়ায় যে "চারপাশে বিকল্প আছে" — আর এটা একটা ঝুঁকির কারণ। সবচেয়ে বেশি দুশ্চিন্তা হয় যখন বন্ধুটি আকর্ষণীয়, মুক্ত আর ফ্লার্ট করে, যখন বন্ধুত্ব নতুন — আর বিশেষ করে যখন তা **গোপন**।

কিন্তু প্রধান লাল পতাকা বন্ধুত্বের ঘটনাটা নিজে নয়, বরং সেই মুহূর্ত, **যখন বন্ধু সেই জিনিসটা পূরণ করতে শুরু করে যা সঙ্গীর পূরণ করার কথা:** শোনে, সমর্থন করে, মনের গোপন কথা ভাগ করে। তখন এটা আর বন্ধুত্ব নয়, একটা আবেগগত বিকল্প।

এখানেও সেই একই কাজ করে: **গোপনীয়তার বদলে স্বচ্ছতা, নিয়ন্ত্রণ নয়, সমঝোতা,** আর একটা শক্ত "আমরা", যেখানে প্রয়োজনগুলো বাড়িতেই পূরণ হয় — তখন কোনো বন্ধুই প্রতিযোগী নয়।

সতর্ক-ঘণ্টা। একদিকে — নিয়ন্ত্রণ, শখ আর বন্ধুদের প্রতি ঈর্ষা, প্রতিটা পদক্ষেপের জবাবদিহি (জবাবে — প্রতিবাদ বা নিজেকে হারিয়ে ফেলা)। অন্যদিকে — এমন সীমানা যেখানে দু'জনেই চোখ বুজে থাকে: রাতের "উধাও হয়ে যাওয়া", এমন পরিস্থিতি যার পর "হঠাৎ কিছু একটা ঘটে যাবে না তো" এই দুশ্চিন্তার পলি জমে থাকে। দুটোই — একটা সংকেত যে স্বাধীনতা আর "আমরা"-র ভারসাম্য নষ্ট হয়েছে।

কী করবে। - সঙ্গীর ব্যক্তিগত আগ্রহ আর বন্ধুদের সমর্থন করো — আলাদা সময় দু'জনের জন্যই উপকারী। - কোনো "চার্জড" কিছুর ইচ্ছে (ক্লাব, পার্টি, ভ্রমণ)? ডিফল্ট হিসেবে এটা একসঙ্গে করো: মজাও বেশি, "আমাদের" জন্যও নিশ্চিত। - সীমা নিয়ে সমঝোতায় এসো *একসঙ্গে*: দু'জনের যা স্বস্তিকর — আর যেন নিয়ম দু'জনের জন্য সমান হয়। - সমঝোতা আর নিয়ন্ত্রণের পার্থক্য করো: প্রথমটা তোমরা দু'জনে ঠিক করো, দ্বিতীয়টা একজন চাপিয়ে দেয়।

মনে রেখো: স্বাধীনতা মানে "আমার সব চলবে"-ও নয় আর "আমাদের এখন কিছুই চলবে না"-ও নয়। মজা করতে ইচ্ছে করছে — তা ভাগ করো, একে অপরের থেকে লুকিয়ে না।

অধ্যায় ৬। আনন্দ আর সৌন্দর্য

সম্পর্ক শুধু পরিষম আর যত্ন নয়। এটা আরও খুশি, আবেগ, স্ফুলিঙ্গও। তিনটা পাঠ এ নিয়ে যে, কী "একসঙ্গে থাকা"-কে শুধু নির্ভরযোগ্য নয়, বরং *কাঙ্ক্ষিত* করে তোলে।

শব্দহীন স্ফুলিঙ্গ

প্রয়োজন নং১৯ • «যৌন ঘনিষ্ঠতা»

সন্তান জন্মানোর পর অন্তরঙ্গ জীবন প্রায় উধাও হয়ে গেল — কিছুই শক্তি অবশিষ্ট ছিল না। ওরা লক্ষ্য করল যে দূরে সরে যাচ্ছে, আর একটা সহজ কাজ করল: দাদিকে বাচ্চাটার সঙ্গে থাকতে বলল, আর নিজেরা শুধু দু'জনের জন্য একটা সন্ধ্যা সাজাল। সকালে ঘুম ভাঙল একে অপরের প্রতি আরও কোমল হয়ে — ছোটখাটো অভিমানগুলো কোথায় যেন মিলিয়ে গেল।

যৌনতা — শুধু আকর্ষণ নিয়ে নয়, বরং ভালোবাসার একটা ভাষাও, যা শরীর দিয়ে বোঝা যায়: শব্দ ছাড়াই নিজেকে কাঙ্ক্ষিত আর কাছের অনুভব করার একটা উপায়। এটা একটা শক্তিশালী "আঠা", বিশেষ করে চাপের সময়ে। আর এখানে সম্পর্কটা বানানো নয়: যৌন সন্তুষ্টি যত বেশি, পরে সম্পর্কের সন্তুষ্টিও তত বেশি — আর ঠিক এই অভিমুখেই।^{৭৩ ৭৪} প্রকৃতি রসায়ন দিয়ে নিশ্চিত করে রেখেছে: শারীরিক ঘনিষ্ঠতা আসক্তিকে দৃঢ় করে।^{৭৬}

কিন্তু প্রধান রহস্য "কৌশল" নয়, বরং কথোপকথন। খোলামেলাভাবে ইচ্ছা আর সীমা নিয়ে আলোচনা — ভালো যৌনতার সবচেয়ে শক্তিশালী কারণগুলোর একটা।^{১১০}

সতর্ক-ঘণ্টা। দীর্ঘদিন ঘনিষ্ঠতার অনুপস্থিতি বা ইচ্ছায় প্রবল অমিল। অভিমান, প্রত্যাখ্যাত হওয়ার অনুভূতি, দূরে সরে যাওয়া। প্রায়ই শোবার ঘরের সমস্যা — তার বাইরের টানাপোড়েন নিয়ে।

কী করবে। - ইচ্ছার কথা বলো সরাসরি আর ভালোভাবে। চুপচাপ আন্দাজ করা একটা খারাপ কৌশল। - "দু'জনের জন্য সময়"-কে সংসার আর সন্তানপালন থেকে রক্ষা করো। - শোবার ঘরের বাইরে উষ্ণতা গড়ো — তা শোবার ঘরে ফিরে আসে।

মনে রেখো: যৌনতা — শরীর দিয়ে কথোপকথন; আর যেকোনো কথোপকথনের মতোই, তা সেখানেই বাঁচে যেখানে একে অপরের কথা শোনা হয়।

আনন্দের ভিটামিন

প্রয়োজন নং২০ • «আনন্দ»

ধূসর সপ্তাহের মাঝখানে ওরা হঠাৎ একটা "মিনি-উৎসব" সাজাল: পিৎজা, পুরোনো প্রিয় কমেডি, মাঝরাত পর্যন্ত হাসি আর ছাত্রজীবনের স্মৃতি। কয়েক ঘণ্টা বোকা বোকা আমোদ — আর পরের দিন দু'জনেই হালকা মেজাজে ঘুরে বেড়াল আর ঠাট্টা করল। যেন চার্জ হয়ে গেছে।

আনন্দ — মানে খুশি, হাসি, খেলা, একসঙ্গে ভালো লাগার কাজ। "ছেলেমানুষি" নয়, বরং একটা ভিটামিন, যা ছাড়া ভালোবাসা শুকিয়ে যায়। এমনকি একটা পর্যবেক্ষণ আছে: সম্পর্কের স্থায়িত্বের জন্য ভালোটা খারাপটার চেয়ে স্পষ্টভাবে বেশি হওয়া উচিত — আনন্দ করার মতো অনুপাত প্রায় পাঁচ-অনুপাত-এক।⁵⁵ আর আরেকটা, প্রায় জাদুকরি ব্যাপার: যৌথ নতুন অভিজ্ঞতা আক্ষরিক অর্থেই প্রেমকে জাগিয়ে তোলে। এক ক্লাসিক পরীক্ষায় যেসব জুটি একসঙ্গে নতুন আর রোমাঞ্চকর কিছু করেছিল, তারা পরে নিজেদের সম্পর্কে বেশি উঁচু নম্বর দিয়েছিল — নতুনত্ব সেই একই "রসায়ন"-কে উসকে দেয়, যা প্রেমের শুরুতে।¹⁰¹ আর যৌথ হাসি একটা আলাদা আঠা: তোমরা দু'জনে যত বেশি হাসো, নিজেদের তত কাছাকাছি অনুভব করো।¹⁰²

সতর্ক-ঘণ্টা। জীবন গুটিয়ে এসেছে সংসার আর কর্তব্যে। তোমরা অনেকদিন একসঙ্গে হাসোনি আর নতুন কিছু করোনি। সঙ্গীকে শুধু "করতেই হবে"-র সঙ্গে জুড়ে দেওয়া হয়।

কী করবে। - নিয়মিত একসঙ্গে নতুন কিছু চেষ্টা করো — এটা "দায়সারা" ডেটের চেয়ে শক্তিশালী। - ছোট ছোট আনন্দ আগলে রাখো: ঠাট্টা, চমক, ছেলেমানুষি। - আনন্দের পরিকল্পনা করো কাজের মতোই গুরুত্ব দিয়ে।

মনে রেখো: যে জুটি একসঙ্গে হাসে আর নতুন কিছু চেষ্টা করে, তারা ভালোবাসার চেয়ে ধীরে বুড়ো হয়।

সৌন্দর্যের প্রত্যাবর্তন

প্রয়োজন নং২১ · «সৌন্দর্যের অনুভূতি»

সে অনেকদিন ফুল দেয়নি — "এ তো অবাস্তবিক ব্যাপার"। আর বিবাহবার্ষিকীতে হঠাৎ একটা বড় তোড়া এনে ওকে ডিনারে ডাকল, সেই বিশেষ পোশাকটা পরতে বলে। ও মোমবাতি জ্বালাল। সংগীত, পোশাক, সুগন্ধ — আর ওরা যেন একে অপরকে নতুন করে দেখল। "আজ কী সুন্দর... যেন আবার প্রেমে পড়লাম।"

সৌন্দর্য — মানে যৌথ জীবনে নান্দনিকতা আর রোমান্সের প্রতি টান: একে অপরকে দেখে মুগ্ধ হওয়া, সাজগোজ করা, সুন্দর মুহূর্ত আর আরামদায়ক বাড়ি গড়া। ম্যাসলো নান্দনিক প্রয়োজনকে একটা আলাদা, খুবই মানবিক স্তর হিসেবে চিহ্নিত করতেন।² প্রেমের শুরুতে বাইরের সৌন্দর্য একটা শক্তিশালী "দ্বিগার", আর দীর্ঘ বন্ধনে সামনে চলে আসে সুন্দরের যৌথ উপভোগ: ভ্রমণ, সংগীত, সুন্দর বাড়ি, ডেটের রীতি। এটা প্রেমের টোন ধরে রাখে। (কার কাছে কে বেশি সুন্দর — বিজ্ঞানীদের তর্ক এখনও মেটেনি, তাই বাইরের রূপকে পূজার বস্তু কোরো না।

105)

সতর্ক-ঘণ্টা। সংসার নিতান্ত কেজো হয়ে গেছে, রোমান্স উবে গেছে, একে অপরের জন্য চেষ্টা করা বন্ধ। সব "কাজের মতো", উৎসব ছাড়া।

কী করবে। - ডেটের রীতি ফিরিয়ে আনো: পোশাক, মোমবাতি, এমন পরিবেশ যা সংসার থেকে বের করে আনে। - যৌথ নান্দনিক অভিজ্ঞতা গড়ো — একসঙ্গে, "নিয়মরক্ষার" জন্য নয়। - রোমান্সকে মনোযোগের চিহ্ন হিসেবে বজায় রাখো, কর্তব্য হিসেবে নয়।

মনে রেখো: সম্পর্কে সৌন্দর্য মানে নিখুঁত বাইরের রূপ নয়, বরং মাঝে মাঝে একে অপরের জন্য একটা উৎসব সাজানোর ক্ষমতা।

দ্বিতীয় ভাগ। তিনটা নীতি, যা সবকিছু জুড়ে দেয়

তুমি একুশটা প্রয়োজন পেরিয়ে এলে। এগুলো "যন্ত্রাংশ"। কিন্তু যন্ত্রাংশ নিজে থেকে চলে না — সংযোজন দরকার। নিচের তিনটা নীতিই সেই সংযোজন: হালটা কে ধরে, কীভাবে ভূমিকাগুলো না হারানো যায় আর কোন মনোভাব পুরো ব্যবস্থাটাকে উদার করে, দরাদরিকারী নয়।

নীতি ১। হালটা কার হাতে

চেনা দৃশ্য: একটা সিদ্ধান্ত নিতে হবে — বাসা বদল, বড় কেনাকাটা, সন্তান কীভাবে মানুষ করা — আর জুটি আটকে যায়। প্রত্যেকে নিজের দিকে টানে, দু'জনেই অভিমান করে, সিদ্ধান্ত সপ্তাহের পর সপ্তাহ থমকে থাকে। জানো কেন? কারণ জাহাজের কোনো ক্যাপ্টেন নেই।

যেকোনো স্থিতিশীল দলের — কোম্পানি, ক্রু, এমনকি দড়িতে বাঁধা দুই পর্বতারোহীর — একজন থাকে যে সমন্বয় করে আর চূড়ান্ত মুহূর্তে শেষ কথাটা বলে। "মানুষ হিসেবে সে বড়" বলে নয়, বরং কারণ নইলে ঝড়ে সবাই ডুবে যায়, কোন দিকে দাঁড় বাইতে হবে তা নিয়ে তর্ক করতে করতে। পরিবারও — একটা দল। আর তার জন্য একটা স্পষ্ট **"ক্যাপ্টেন" কাঠামো** উপকারী: কে কীসের জন্য দায়ী আর মতামত মিলল না অথচ ঝুলিয়ে রাখা যায় না, এমন সময় চূড়ান্ত সিদ্ধান্ত কে নেয়।

সুবিধাজনক একটা রূপক — **ক্যাপ্টেন আর প্রথম সহকারী**। ক্যাপ্টেন গতিপথ ধরে রাখে আর পরিণতির জন্য দায়ী। প্রথম সহকারী একটা অপরিহার্য ব্যক্তি: সে নিজেই বিরাট একটা অংশের কাজ চালায়, তার পুরো ভোটাধিকার আছে, আর সাধারণ সময়ে জাহাজ ওদের *যৌথ* সিদ্ধান্তে চলে। শুধু যখন ঝড় ওঠে আর মতামত মেলে না, তখন কোনো একজন শেষ কথাটা বলে — আর তার জন্য দায়িত্ব বহন করে। ঐতিহাসিকভাবে এই সমন্বয়কারী-রক্ষাকারী ভূমিকাটা বেশিরভাগ সময় পুরুষ নিজে কাঁধে নিত।¹¹⁴

স্বভাবের দিক থেকে পুরুষরা গড়ে একটু বেশি সানন্দে ঝুঁকি, প্রতিযোগিতা আর মর্যাদার লড়াইয়ে যায়,¹³⁸ তাই যে প্রথম দায়িত্বের দিকে পা বাড়ায় আর "হাল ধরে" সেই ভূমিকাটা আজও প্রায়ই স্বাভাবিকভাবে তাদের কাছেই যায়। এটা কোনো বাধ্যবাধকতাও নয়, আইনও নয় — কিন্তু তোমার জুটিতে যদি এমন হয়, তাতে ভুল কিছু নেই।

আর এই ভূমিকা নিয়ে বিজ্ঞান যা নিশ্চিত করে। নারীরা গড়ে পুরুষের আত্মবিশ্বাসী শক্তিতে আকৃষ্ট হন — কিন্তু একটা বিশেষ ধরনের। টানে না চাপ আর নিয়ন্ত্রণ, বরং টানে **প্রতিপত্তি**: যে মর্যাদা দক্ষতা আর শ্রদ্ধার জন্য দেওয়া হয়,¹³⁹ 140 আর তা-ও উষ্ণতার সঙ্গে জুড়ে — "শক্তিশালী আর দয়ালু" কাজ করে।¹⁴¹ আর শক্তি ভালো লাগে যখন তা *বাইরের দিকে* চালিত — লক্ষ্যের দিকে, পৃথিবীর দিকে, নিজের লোকেদের রক্ষায়; সেই একই দৃঢ়তা স্বয়ং সঙ্গিনীর দিকে তাক করা হলে উল্টে দূরে ঠেলে দেয়।¹⁴² সংক্ষেপে: সত্যিকার শক্তিশালী সেই ক্যাপ্টেন, যে পৃথিবীর প্রতি দৃঢ় আর নিজের লোকের প্রতি উষ্ণ।

আর কী ক্যাপ্টেনসিকে একটা শক্ত বন্ধনে বদলে দেয়? জুটিদের বহু বছরের পর্যবেক্ষণ যা দিয়েছে তার সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য কথাটা: সবচেয়ে শক্ত সেইসব জুটি, যেখানে স্বামী স্ত্রীর **প্রভাব গ্রহণ** করতে জানে, আর জরুরি সিদ্ধান্ত — সাধারণ।^{111 112} অর্থাৎ ক্যাপ্টেন নেতৃত্ব দেয় শুনে শুনে, চাপিয়ে দিয়ে নয়।

তাই ক্যাপ্টেন সে নয় যে সবচেয়ে জোরে হুকুম দেয়, বরং সে যে দায়িত্ব নিজে কাঁধে নেয়, কাজে শ্রদ্ধা অর্জন করে আর উষ্ণ থাকে। "ক্যাপ্টেন আর প্রথম সহকারী" — এটা **দায়িত্ব আর সমন্বয়** নিয়ে: বেশিরভাগ প্রস্নে তোমরা একসঙ্গে সিদ্ধান্ত নাও, আর একজনের একক চূড়ান্ত কথা — গাভ্ডার জন্য একটা বিরল ব্যতিক্রম, যখন ঝুলিয়ে রাখা যায় না। ক্যাপ্টেনসি মানে ক্রুর প্রতি সেবা, তার ওপর কর্তৃত্ব নয়।

কীভাবে প্রয়োগ করবে। - এলাকা ভাগ করে নাও: ডিফল্ট হিসেবে কে কীসের জন্য দায়ী (টাকা, সংসার, সন্তান, পরিকল্পনা)। - বড় ব্যাপার একসঙ্গে ঠিক করো; একজনের "শেষ কথা" বিরল গাভ্ডার জন্য রেখে দাও। - নিজের এলাকায় যে-ই "ক্যাপ্টেন" হোক — সত্যিকারভাবে দ্বিতীয়জনের কথা শোনো।

মনে রেখো: ক্যাপ্টেন সে নয় যে হুকুম দেয়, বরং সে যে দায়িত্ব নেয়। ক্ষমতা ভাগ করো, দায়িত্ব — বহন করো।

নীতি ২। একে অপরকে হারিয়ে ফেলো না

দীর্ঘ জুটিদের সবচেয়ে ঘন ঘন ঘটা ট্রাজেডিটা নিঃশব্দ আর রোজকার। দু'জন প্রেমিক-প্রেমিকা ধীরে ধীরে বদলে যায় সংসারের নিখুঁত সহ-পরিচালক আর চমৎকার বাবা-মায়ে... আর একদিন আবিষ্কার করে যে পুরুষ আর নারীটা কোথায় যেন উধাও হয়ে গেছে। থেকে গেছে "কে কিন্ডারগার্টেন থেকে আনবে" আর "তুমি দুধ কিনেছ তো"।

প্রতিটা জুটিতে একসঙ্গে বাস করে তিনটা ভূমিকা:

1. **পুরুষ আর নারী** — আকর্ষণ, ফ্লার্ট, রোমান্স। এটা দিয়েই সব শুরু হয়েছিল।
2. **স্বামী আর স্ত্রী** — অংশীদারিত্ব, সংসার, সিদ্ধান্ত।
3. **মা আর বাবা** — সন্তানপালন।

বিপদ স্বয়ং ভূমিকাগুলোতে নয়, বরং **ভারসাম্যহীনতায়**। সময়ের সঙ্গে "পুরুষ আর নারী" সাধারণত সংসার আর বিশেষত সন্তানের চাপে হারিয়ে যায় — আর তখন "স্ফুলিঙ্গ চলে যায়"। ভালোবাসা ফুরিয়ে গেছে বলে নয়, বরং যে স্তরের ওপর আকর্ষণ টিকে থাকে তাতে জল দেওয়া বন্ধ হয়েছে বলে। এটা তোমার নিজের ব্যর্থতা নয় — এটা জুটিদের সবচেয়ে নথিভুক্ত সংকট: সন্তান জন্মানোর পর সম্পর্কের সন্তুষ্টি গড়ে কমে যায়, আর এটা একটা স্বাভাবিক, আগাম-অনুমey ধাপ।^{115 116} ঠিক এই কারণেই "পুরুষ আর নারী" ভূমিকাটা সচেতনভাবে রক্ষা করতে হয়।

কীভাবে প্রয়োগ করবে। - নিয়মিত পুরুষ আর নারীর ভূমিকায় ফিরে যাও: ডেট, ফ্লার্ট, রোমান্স, নিজের যত্ন। - সন্তানপালনকে পুরো জুটিকে গিলে ফেলতে দিও না — তোমরা সবার আগে অংশীদার, আর এটাই সন্তানদের জন্য সবচেয়ে ভালো ভিত। - ভারসাম্যহীনতা লক্ষ্য করো: যদি মাসের পর মাস তোমরা শুধু "বাবা-মা" বা শুধু "সংসার" হয়ে থাকো — বাকিটা সারানোর সময় হয়েছে।

মনে রেখো: "মা আর বাবা" আর "আবর্জনা কে ফেলবে"-কে সেই দু'জনকে হারিয়ে দিতে দিও না, যারা একসময় একে অপরের কাছ থেকে চোখ সরাতে পারত না।

নীতি ৩। দেওয়া, নেওয়া নয়

মনে আছে একদম প্রথম পাঠটা — দেওয়ার শক্তি নিয়ে? এটা আকস্মিকভাবে প্রথমও নয় আর আকস্মিকভাবে শেষেও আবার আসেনি। কারণ এটাই সেই প্রধান মনোভাব, যার ওপর সবকিছু টিকে আছে।

সম্পর্কে আসার দুটো উপায় আছে। প্রথম: "এখান থেকে আমি কী পাব?" — আর তখন সঙ্গী হয়ে ওঠে একটা সেবা-সরবরাহকারী, আর ভালোবাসা — একটা বিনিময়। দ্বিতীয়: "আমি কী দিতে পারি?" — আর তখন তুমি সারাক্ষণ খোঁজো, কী দিয়ে খুশি করা, সমর্থন করা, সহজ করা যায়।

আর এই হলো কৌশলটা — **পারস্পরিকতার প্যারাডক্স**। যখন দু'জনেই দিতে প্রস্তুত, দু'জনেই পুরোপুরি পায়: চালু হয় দয়ার একটা উর্ধ্বমুখী সর্পিলা। আর যখন দু'জনেই হিসাব রাখে আর অন্যের প্রথম পদক্ষেপের অপেক্ষায় থাকে — দু'জনেই নিয়মিতভাবে কম পায়। মনোবিদরা বহুদিন আগে থেকেই "আত্মীয়সুলভ" সম্পর্ক (দিই, কারণ তোমার দরকার) আর "বিনিময়সুলভ" সম্পর্কের (দিই, কারণ তুমি আমাকে দিতে বাধ্য) মধ্যে পার্থক্য করেন — আর প্রথমটা অনেক বেশি সুখ আনে।^{৪৪ ৪৫} ফ্রম নিজে দেওয়ার ক্ষমতাকে শক্তির সর্বোচ্চ প্রকাশ মনে করতেন, ক্ষতি নয়।^{১২}

শুধু একটা জরুরি সতর্কবার্তা:

পাশের নোট। "দেওয়া" মানে "গলে যাওয়া" আর নিজেকে ভুলে যাওয়া নয়। যখন মানুষ বছরের পর বছর নিজেকে বলি দেয়, তা শেষ হয় ক্লান্তি আর অভিমানে — আর আঘাত হানে দু'জনকেই। স্বাস্থ্যকর উদারতা আসে পূর্ণতা থেকে, শূন্যতা থেকে নয়, আর কাজ করে যখন দু'জনেই দেয়। (তাই নীতি ৩ প্রয়োজন নং১৮-কে — স্বাধীনতাকে — বাতিল করে না।)

কীভাবে প্রয়োগ করবে। - প্রতিদিন নিজেকে জিজ্ঞেস করো: "আজ আমি কী দিতে পারি?" — আর অন্তত একটা ছোট কিছু করো। - সাড়া দাও প্রয়োজন অনুযায়ী, "কে কাকে দিতে বাধ্য" অনুযায়ী নয়। - দাও পূর্ণতা থেকে: নিজেরও যত্ন নাও, যাতে ভাগ করার মতো কিছু থাকে।

মনে রেখো: খোঁজো "আমাকে কী কম দেওয়া হলো" নয়, বরং "আমি কী দিতে পারি"। যখন দু'জনেই এমন করে — জেতে দু'জনেই।

সমাপ্তি। এই সবকিছু কোথায় নিয়ে যায়

এক পা পিছিয়ে এসে পুরো ছবিটা দেখা যাক।

দীর্ঘ জীবন কাটিয়েছেন এমন যে কাউকে জিজ্ঞেস করো, তিনি কীসের জন্য আক্ষেপ করেন আর শেষমেশ কোনটা জরুরি বলে প্রমাণিত হলো। প্রায় কেউই বলবেন না "কম রোজগার করলাম" বা "পদোন্নতি পেলাম না"। বলবেন মানুষদের কথা: কাকে ভালোবেসেছিলেন, কার সঙ্গে কাছাকাছি ছিলেন, কাকে হারিয়েছিলেন। সারাজীবন টাকা আর মর্যাদার পিছনে ছোটা যায় — আর শেষে আবিষ্কার করা যায় যে যা উষ্ণতা দিত তা এটা ছিল না।

আর এটা শুধু একটা সুন্দর ভাবনা নয় — দশকের পর দশক গবেষণা এতেই এসে পৌঁছায়। এর সবচেয়ে বিখ্যাতটায়, বহু বছরের হার্ভার্ড প্রকল্পে, একই মানুষদের ওপর আশি বছরেরও বেশি নজর রাখা হয়েছিল, আর উপসংহারটা বেরিয়ে এল সহজ, প্রায় অস্বস্তিকরভাবে: আমাদের সবচেয়ে বেশি সুখী আর সুস্থ করে আয় বা ক্যারিয়ার নয়, বরং **ঘনিষ্ঠ সম্পর্কের গুণ**।¹¹⁹ আর একাকীত্ব ও বিচ্ছিন্নতা, উল্টে, অকালমৃত্যুর ঝুঁকি ধূমপানের সঙ্গে তুলনীয়ভাবে বাড়ায়।⁴¹

টাকা তবু "অশুভ" নয়: তা দুশ্চিন্তা কমায় আর নিরাপত্তার অনুভূতি দেয়, আর সুস্থতা সত্যিই আয়ের সঙ্গে বাড়ে — শুধু ক্রমহ্রাসমান প্রতিদানে, আর তা দিয়ে ঘনিষ্ঠতা কেনা যায় না।¹²³ স্বয়ং সম্পর্ক নিয়ে একটা জরুরি সূক্ষ্মতা: রক্ষা করে স্ট্যাম্প নয়, বরং গুণ। উষ্ণ বিবাহ স্বাস্থ্য মজবুত করে, আর দ্বন্দ্বময় বিবাহ — তা একাকীত্বের চেয়েও বেশি ভেতর থেকে খেয়ে ফেলে।⁴⁸ তাই ব্যাপারটা "জুটিতে থাকা" নয়, বরং সেটা কেমন জুটি।

এখান থেকেই — সেই সূত্র, যেখানে সুখের বিজ্ঞান এসে মেলে: **ভারসাম্য**। কাছের মানুষদের মূল্যে কাজে গলে যেও না। নিজের মূল্যে কাছের মানুষদের মধ্যে গলে যেও না। স্বাস্থ্য আগলে রাখো, উষ্ণ সম্পর্ক ধরে রাখো, মনের মতো কাজ করো আর পায়ের নিচে মাটি রাখো। যেকোনো একদিকে ঝুঁকে পড়লে আগে হোক পরে হোক তার শোধ ওঠে।

যেসব প্রয়োজন তুমি এখন জানো, সেগুলোই হলো জীবনে তোমার যা সবচেয়ে প্রধান জিনিস থাকবে তার "রক্ষণাবেক্ষণ"। ভালো করে তাকালে, এদের বেশিরভাগই একটা ব্যাপার নিয়ে: **আমি কি অনুভব করি যে প্রিয় মানুষটা সত্যিকারভাবে আমার প্রতি সাড়া দেয়?**²⁰ ভালোবাসা আর ভালোবাসা পাওয়া, নিরাপদ, দরকারি, বোঝা, স্বাধীন, কাঙ্ক্ষিত হওয়া — এটা "অনেক কিছু চাওয়া" নয়। এটা শুধু সেই তালিকা, যা "একসঙ্গে থাকা"-কে জীবন্ত করে তোলে।

ভালো খবর: এখন তোমার কাছে একটা মানচিত্র আছে। কী ভুল হচ্ছে তা আন্দাজ করার দরকার নেই — দেখে নেওয়া যায় কোন ঘরটা লাল হয়ে জ্বলছে, আর ঠিক সেটা নিয়েই কাজ করা যায়। এই তো সেটা পুরোটা — এখন, যখন প্রতিটা শব্দের পিছনে একটা অর্থ দাঁড়িয়ে আছে:

মানচিত্র: জুটিতে প্রত্যেকের যা প্রয়োজন

১১ প্রয়োজন · ৬ ভাগ · ৩ নীতি

💖 ভালোবাসা আর বন্ধন

- ১ · ভালোবাসা
- ২ · ভালোবাসা পাওয়া
- ৩ · ঘনিষ্ঠতা আর বিশ্বাস
- ৪ · পারস্পরিক বোঝাপড়া আর গ্রহণ
- ৫ · উষ্ণতা আর কোমলতা

🛡️ নিরাপত্তা আর ভরসা

- ৬ · যত্ন
- ৭ · সমর্থন
- ৮ · স্থিতিশীলতা আর নির্ভরযোগ্যতা
- ৯ · রক্ষা
- ১০ · আরাম আর স্বাচ্ছন্দ্য

🌟 স্বীকৃতি আর গুরুত্ব

- ১১ · স্বীকৃতি
- ১২ · দরকারি হওয়া
- ১৩ · কৃতজ্ঞতা

💡 বিশ্বস্ততা

- ১৪ · নিষ্ঠা
- ১৫ · দায়িত্ব

⚖️ ঐক্য আর স্বাধীনতা

- ১৬ · একাত্মতা
 - ১৭ · সাধারণ অর্থ আর লক্ষ্য
 - ১৮ · স্বাধীনতা
- «আমরা» ↔ «আমি» ভারসাম্য

🌈 আনন্দ আর সৌন্দর্য

- ১৯ · যৌন ঘনিষ্ঠতা
- ২০ · আনন্দ
- ২১ · সৌন্দর্যের অনুভূতি

তিনটা নীতি — কীভাবে এটাকে একটা ব্যবস্থায় সাজাবে

🔗 হালটা কার হাতে

সমরূপ আর দায়িত্ব,
ক্ষমতা ভাগ করি — দায়িত্ব
বহন করি

👥 একে অপরকে হারিয়ে না

পুরুষ/নারী →
স্বামী/স্ত্রী → মা/বাবা;
প্রথম স্তরটা আগলে রাখো

🎁 দেওয়া, নেওয়া নয়

খোঁজো সঙ্গীকে কী দেবে;
দু'জনে দেয় → দু'জনে পায়;
তবে অন্যে গলে না গিয়ে

আর সবচেয়ে সহজ যেটা দিয়ে আজই শুরু করা যায়, সেটা তুমি ইতিমধ্যেই জানো।

খুঁজো না তোমাকে কী কম দেওয়া হলো। খুঁজো, তুমি কী দিতে পারো।

আমরা কীভাবে তথ্য যাচাই করেছি

এই বইটা সহজভাবে লেখা, কিন্তু "মনগড়াভাবে" নয়। প্রতিটা উজ্জ্বল ভাবনার পিছনে দাঁড়িয়ে আছে সত্যিকার বিজ্ঞান — স্বীকৃত মনোবিদ আর স্নায়ুবিজ্ঞানীদের কাজ, মেটা-বিশ্লেষণ, হাজার হাজার জুটির ওপর বহু বছরের পর্যবেক্ষণ। টেক্সটের ছোট সংখ্যাগুলো — নিচের তালিকার রেফারেন্স।

বিশ্বাসের জন্য জরুরি দুটো সং সতর্কবার্তা:

- **সম্পর্কের মনোবিজ্ঞান একটা পর্যবেক্ষণমূলক বিজ্ঞান।** বেশিরভাগ সময় এটা একটা *সংযোগ* দেখায় ("উষ্ণ জুটিদের এটা বেশি থাকে"), লোহার মতো শক্ত কারণ নয়। তাই আমরা বলি "এর সঙ্গে জড়িত", "নিশ্চয়তা দেয়" নয়।
 - **কিছু জনপ্রিয় দাবি আমরা ইচ্ছে করেই নরম করেছি।** "অক্সিটোসিন — বিশ্বাসের হরমোন", "৫:১ সূত্র বিবাহবিচ্ছেদের আগাম ইঙ্গিত দেয়", "পুরুষকেই প্রধান হতে হবে" — এসব বিজ্ঞানে হয় বিতর্কিত, নয়তো প্রমাণিত হয়নি। যেখানে এমন — আমরা তা সৎভাবে পাশের নোটে চিহ্নিত করেছি, আর উৎসের পূর্ণ তালিকা বইয়ের শেষে জড়ো করেছি।
-

উৎস ও টীকা

1. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396.
2. Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality* (2nd ed.). Harper & Row.
3. Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and Loss, Vol. 1: Attachment*. Basic Books.
4. Bowlby, J. (1979). *The Making and Breaking of Affectional Bonds*. Tavistock.
5. Ainsworth, M. D. S., et al. (1978). *Patterns of Attachment*. Erlbaum.
6. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base*. Basic Books.
7. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *JPSP*, 52(3), 511–524.
8. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in Adulthood* (2nd ed.). Guilford.
9. Fraley, R. C. (2002). Attachment stability from infancy to adulthood. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 6(2), 123–151.
10. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment. Guilford.
11. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. Norton.
12. Fromm, E. (1956). *The Art of Loving* («Искусство любить»). Harper & Row.
13. Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton Mifflin.
14. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135.
15. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
16. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory... *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
17. Honneth, A. (1995). *The Struggle for Recognition*. MIT Press / Polity.
18. Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). Sociometer theory. *Advances in Exp. Soc. Psychol.*, 32, 1–62.
19. Reis, H. T., & Shaver, P. (1988). Intimacy as an interpersonal process. Wiley.
20. Reis, H. T., Clark, M. S., & Holmes, J. G. (2004). Perceived partner responsiveness... Erlbaum.

21. Reis, H. T. (2007). Steps toward the ripening of relationship science. *Personal Relationships*, 14(1), 1–23.
22. Maisel, N. C., & Gable, S. L. (2009). The paradox of received social support. *Psychological Science*, 20(8), 928–932.
23. Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? *JPSP*, 87(2), 228–245.
24. Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? *JPSP*, 91(5), 904–917.
25. Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it. *Psychological Science*, 14(4), 320–327.
26. Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3–7.
27. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the Expansion of Self*. Hemisphere.
28. Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale. *JPSP*, 63(4), 596–612.
29. Kosfeld, M., et al. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435, 673–676.
30. Nave, G., Camerer, C., & McCullough, M. (2015). Does oxytocin increase trust in humans? *Persp. Psych. Sci.*, 10(6), 772–789.
31. Declerck, C. H., et al. (2020). A registered replication study on oxytocin and trust. *Nature Human Behaviour*, 4(6), 646–655.
32. Gullledge, A. K., Gullledge, M. H., & Stahmann, R. F. (2003). Romantic physical affection types and relationship satisfaction. *Am. J. Family Therapy*, 31(4), 233–242.
33. Grewen, K. M., et al. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol... *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538.
34. Floyd, K. (2006). *Communicating Affection*. Cambridge University Press.
35. Debrot, A., et al. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process. *PSPB*, 39(10), 1373–1385.
36. Ditzen, B., et al. (2007). Effects of different kinds of couple interaction on cortisol... *Psychoneuroendocrinology*, 32(5), 565–574.

37. Ditzen, B., et al. (2009). Intranasal oxytocin increases positive communication... *Biological Psychiatry*, 65(9), 728–731.
38. Parkinson, C., Kleinbaum, A. M., & Wheatley, T. (2018). Similar neural responses predict friendship. *Nature Communications*, 9, 332.
39. Coan, J. A., Schaefer, H. S., & Davidson, R. J. (2006). Lending a hand... *Psychological Science*, 17(12), 1032–1039.
40. Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
41. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.
42. Holt-Lunstad, J., et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. *Persp. Psych. Sci.*, 10(2), 227–237.
43. Kiecolt-Glaser, J. K., et al. (2005). Hostile marital interactions... and wound healing. *Arch. Gen. Psychiatry*, 62(12), 1377–1384.
44. Feeney, B. C. (2004). A secure base... *JPSP*, 87(5), 631–648.
45. Taylor, S. E., et al. (2000). Tend-and-befriend. *Psychological Review*, 107(3), 411–429.
46. Beckes, L., & Coan, J. A. (2011). Social Baseline Theory. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 5(12), 976–988.
47. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 12(2), 141–167.
48. Robles, T. F., et al. (2014). Marital quality and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 140(1), 140–187.
49. Wiebe, S. A., & Johnson, S. M. (2016). A review of the research in EFT for couples. *Family Process*, 55(3), 390–407.
50. Johnson, S. M. (2008). *Hold Me Tight*. Little, Brown.
51. Garcia-Rada, X., Sezer, O., & Norton, M. I. (2019). Rituals and nuptials. *J. Assoc. Consumer Research*, 4(2), 185–197.
52. Rosenberg, M., & McCullough, B. C. (1981). Mattering... *Research in Community and Mental Health*, 2, 163–182.
53. Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A.-M. (2004). Mattering: Empirical validation... *Self and Identity*, 3(4), 339–354.

54. Park, H. G., et al. (2023). Darling, come lay with me or talk with me... *Journal of Sex Research*, 60(3), 336–348.
55. Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution. *JPSP*, 63(2), 221–233.
56. Gottman, J. M. (1994). *What Predicts Divorce?* Erlbaum.
57. Heyman, R. E., & Slep, A. M. S. (2001). The hazards of predicting divorce without crossvalidation. *J. Marriage and Family*, 63(2), 473–479.
58. Algoe, S. B., Gable, S. L., & Maisel, N. C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude... *Personal Relationships*, 17(2), 217–233.
59. Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind. *Soc. Pers. Psychol. Compass*, 6(6), 455–469.
60. Gordon, A. M., et al. (2012). To have and to hold: Gratitude promotes relationship maintenance. *JPSP*, 103(2), 257–274.
61. Lambert, N. M., & Fincham, F. D. (2011). Expressing gratitude to a partner... *Emotion*, 11(1), 52–60.
62. Lambert, N. M., et al. (2010). Benefits of expressing gratitude. *Psychological Science*, 21(4), 574–580.
63. Barton, A. W., Futris, T. G., & Nielsen, R. B. (2015). Linking financial distress to marital quality... *Personal Relationships*, 22(3), 536–549.
64. Algoe, S. B., Kurtz, L. E., & Hilaire, N. M. (2016). Putting the "you" in "thank you". *Soc. Psychol. Pers. Sci.*, 7(7), 658–666.
65. Rusbult, C. E. (1980). Commitment and satisfaction in romantic associations. *J. Exp. Soc. Psychol.*, 16(2), 172–186.
66. Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale. *Personal Relationships*, 5(4), 357–391.
67. Le, B., & Agnew, C. R. (2003). Commitment and its theorized determinants: A meta-analysis. *Personal Relationships*, 10(1), 37–57.
68. Tran, P., Judge, M., & Kashima, Y. (2019). Commitment in relationships: An updated meta-analysis. *Personal Relationships*, 26(1), 158–180.
69. Van Lange, P. A. M., et al. (1997). Willingness to sacrifice in close relationships. *JPSP*, 72(6), 1373–1395.
70. Rusbult, C. E., et al. (1991). Accommodation processes in close relationships. *JPSP*, 60(1), 53–78.

71. Finkel, E. J., et al. (2002). Dealing with betrayal: Does commitment promote forgiveness? *JPSP*, 82(6), 956–974.
72. Cheung, I., Campbell, L., LeBel, E. P., et al. (2016). Registered Replication Report: Finkel et al. (2002). *Persp. Psych. Sci.*, 11(5), 750–764.
73. Acevedo, B. P., Aron, A., Fisher, H. E., & Brown, L. L. (2012). Neural correlates of long-term intense romantic love. *SCAN*, 7(2), 145–159.
74. Walster (Hatfield), E., Walster, G. W., & Berscheid, E. (1978). *Equity: Theory and Research*. Allyn & Bacon.
75. Finkel, E. J., et al. (2009). Self-regulatory failure and intimate partner violence perpetration. *JPSP*, 97(3), 483–499.
76. Pronk, T. M., Karremans, J. C., & Wigboldus, D. H. J. (2011). How can you resist?... *JPSP*, 100(5), 827–837.
77. Rusbult, C. E., Finkel, E. J., & Kumashiro, M. (2009). The Michelangelo phenomenon. *Current Directions*, 18(6), 305–309.
78. Stanley, S. M., & Markman, H. J. (1992). Assessing commitment in personal relationships. *J. Marriage and the Family*, 54(3), 595–608.
79. Rusbult, C. E., & Van Lange, P. A. M. (2003). Interdependence, interaction, and relationships. *Annual Review of Psychology*, 54, 351–375.
80. Joel, S., et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality. *PNAS*, 117(32), 19061–19071.
81. Karan, A., Rosenthal, R., & Robbins, M. L. (2019). Meta-analytic evidence that we-talk predicts relationship and personal functioning. *J. Soc. Pers. Relationships*, 36(9), 2624–2651.
82. Seider, B. H., et al. (2009). We can work it out... *Psychology and Aging*, 24(3), 604–613.
83. Williams-Baucom, K. J., et al. (2010). "You" and "I" need to talk about "us". *Personal Relationships*, 17(1), 41–56.
84. Clark, M. S., & Mills, J. (1979). Interpersonal attraction in exchange and communal relationships. *JPSP*, 37(1), 12–24.
85. Clark, M. S., & Mills, J. (1993). The difference between communal and exchange relationships. *PSPB*, 19(6), 684–691.
86. Agnew, C. R., et al. (1998). Cognitive interdependence. *JPSP*, 74(4), 939–954.

87. La Guardia, J. G., et al. (2000). Within-person variation in security of attachment. *JPSP*, 79(3), 367–384.
88. Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment... *JPSP*, 92(3), 434–457.
89. Knee, C. R., et al. (2013). Self-determination theory and romantic relationship processes. *Pers. Soc. Psychol. Review*, 17(4), 307–324.
90. Hadden, B. W., et al. (2015). Relationship autonomy and support provision. *Motivation and Emotion*, 39(3), 359–373.
91. Deci, E. L., et al. (2006). On the benefits of giving as well as receiving autonomy support. *PSPB*, 32(3), 313–327.
92. Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory. *J. Counseling Psychology*, 45(3), 235–246.
93. McNulty, J. K., Wenner, C. A., & Fisher, T. D. (2016). Longitudinal associations among relationship satisfaction, sexual satisfaction, and frequency of sex. *Archives of Sexual Behavior*, 45(1), 85–97.
94. Yeh, H.-C., et al. (2006). Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J. Family Psychology*, 20(2), 339–343.
95. Park, H. G., et al. (2023). Sexual satisfaction predicts future changes in relationship satisfaction. *Personality Science*, 4, 1–24.
96. Young, L. J., & Wang, Z. (2004). The neurobiology of pair bonding. *Nature Neuroscience*, 7(10), 1048–1054.
97. Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779–818.
98. Hatfield, E., & Rapson, R. L. (1993). *Love, Sex, and Intimacy*. HarperCollins.
99. Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300–319.
100. Fredrickson, B. L. (2001). The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
101. Aron, A., et al. (2000). Couples' shared participation in novel and arousing activities... *JPSP*, 78(2), 273–284.
102. Kurtz, L. E., & Algoe, S. B. (2015). Shared laughter... *Personal Relationships*, 22(4), 573–590.

103. Bazzini, D. G., et al. (2007). The effect of reminiscing about laughter on relationship satisfaction. *Motivation and Emotion*, 31(1), 25–34.
104. Aron, A., Fisher, H., et al. (2005). Reward, motivation, and emotion systems associated with early-stage intense romantic love. *J. Neurophysiology*, 94(1), 327–337.
105. Meltzer, A. L., et al. (2014). Sex differences in the implications of partner physical attractiveness... *JPSP*, 106(3), 418–428.
106. Eastwick, P. W., Luchies, L. B., Finkel, E. J., & Hunt, L. L. (2014). The predictive validity of ideal partner preferences: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(3), 623–665.
107. Langlois, J. H., et al. (2000). Maxims or myths of beauty? A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 126(3), 390–423.
108. Cunningham, M. R., et al. (1995). Their ideas of beauty... *JPSP*, 68(2), 261–279.
109. Rhodes, G. (2006). The evolutionary psychology of facial beauty. *Annual Review of Psychology*, 57, 199–226.
110. Mallory, A. B., Stanton, A. M., & Handy, A. B. (2019). Couples' sexual communication and dimensions of sexual function: A meta-analysis. *Journal of Sex Research*, 56(7), 882–898.
111. Gottman, J. M., Coan, J., Carrère, S., & Swanson, C. (1998). Predicting marital happiness and stability from newlywed interactions. *J. Marriage and the Family*, 60(1), 5–22.
112. Leonhardt, N. D., et al. (2020). Longitudinal influence of shared marital power on marital quality and attachment security. *J. Family Psychology*, 34(1), 1–11.
113. Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern. *JPSP*, 59(1), 73–81.
114. Gray, P. B., & Garcia, J. R., et al. (2019). Эволюция парной связи у человека (обзор «Are we monogamous?»). *Frontiers in Ecology and Evolution*, 7, 230.
115. Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *J. Marriage and Family*, 65(3), 574–583.
116. Doss, B. D., et al. (2009). The effect of the transition to parenthood on relationship quality. *JPSP*, 96(3), 601–619.
117. Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

118. Aknin, L. B., et al. (2013). Prosocial spending and well-being: Cross-cultural evidence. *JPSP*, 104(4), 635–652.
119. Waldinger, R. J., & Schulz, M. S. (2023). *The Good Life* (Harvard Study of Adult Development). Simon & Schuster.
120. Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
121. Stutzer, A., & Frey, B. S. (2006). Does marriage make people happy...? *J. Socio-Economics*, 35(2), 326–347.
122. Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*, 107(38), 16489–16493.
123. Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000/year. *PNAS*, 118(4), e2016976118.
124. Killingsworth, M. A., Kahneman, D., & Mellers, B. (2023). Income and emotional well-being: A conflict resolved. *PNAS*, 120(10), e2208661120.
125. Pega, F., et al. (2021). Long working hours and burden of heart disease and stroke (WHO/ILO). *Environment International*, 154, 106595.
126. Rath, T., & Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Gallup Press.
127. Montgomery, M. (2022). Reversing the gender gap in happiness. *J. Econ. Behavior & Organization*, 196, 65–78.
128. Anderson, S. C. (1994). A critical analysis of the concept of codependency. *Social Work*, 39(6), 677–685.
129. Miller, R. S. (1997). Inattention to alternatives among committed partners. *Journal of Experimental Social Psychology*, 33(6), 758–766.
130. Johnson, D. J., & Rusbult, C. E. (1989). Resisting temptation: Devaluation of alternative partners as a means of maintaining commitment. *JPSP*, 57(6), 967–980.
131. Selterman, D., Garcia, J. R., & Tsapelas, I. (2019). Motivations for extradyadic infidelity revisited. *Journal of Sex Research*, 56(3), 273–286.
132. Mark, K. P., Janssen, E., & Milhausen, R. R. (2011). Infidelity in heterosexual couples: Demographic, interpersonal, and personality-related predictors of extradyadic sex. *Archives of Sexual Behavior*, 40(5), 971–982.

133. Baxter, L. A., & Montgomery, B. M. (1996). *Relating: Dialogues and Dialectics* (диалектика «автономия — связь»). Guilford.
134. Eagly, A. H., Karau, S. J., & Makhijani, M. G. (1995). Gender and the effectiveness of leaders: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 117(1), 125–145.
135. Eagly, A. H., Johannesen-Schmidt, M. C., & van Engen, M. L. (2003). Transformational, transactional, and laissez-faire leadership styles: A meta-analysis comparing women and men. *Psychological Bulletin*, 129(4), 569–591.
136. Goldin, C. (2014). A grand gender convergence: Its last chapter. *American Economic Review*, 104(4), 1091–1119.
137. Correll, S. J., Benard, S., & Paik, I. (2007). Getting a job: Is there a motherhood penalty? *American Journal of Sociology*, 112(5), 1297–1339.
138. Byrnes, J. P., Miller, D. C., & Schafer, W. D. (1999). Gender differences in risk taking: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125(3), 367–383.
139. Sadalla, E. K., Kenrick, D. T., & Vershure, B. (1987). Dominance and heterosexual attraction. *JPSP*, 52(4), 730–738.
140. Henrich, J., & Gil-White, F. J. (2001). The evolution of prestige: Freely conferred deference as a mechanism for enhancing the benefits of cultural transmission. *Evolution and Human Behavior*, 22(3), 165–196.
141. Jensen-Campbell, L. A., Graziano, W. G., & West, S. G. (1995). Dominance, prosocial orientation, and female preferences: Do nice guys really finish last? *JPSP*, 68(3), 427–440.
142. Snyder, J. K., Kirkpatrick, L. A., & Barrett, H. C. (2008). The dominance dilemma: Do women really prefer dominant mates? *Personal Relationships*, 15(4), 425–444.
143. Mazur, A., & Booth, A. (1998). Testosterone and dominance in men. *Behavioral and Brain Sciences*, 21(3), 353–397. (см. также Archer, J., 2006, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 30(3), 319–345)
144. Booth, A., & Dabbs, J. M. (1993). Testosterone and men's marriages. *Social Forces*, 72(2), 463–477.
145. Gettler, L. T., McDade, T. W., Feranil, A. B., & Kuzawa, C. W. (2011). Longitudinal evidence that fatherhood decreases testosterone in human males. *PNAS*, 108(39), 16194–16199.
146. Hermans, E. J., Putman, P., & van Honk, J. (2006). Testosterone administration reduces empathetic behavior. *Psychoneuroendocrinology*, 31(7), 859–866.

147. Bos, P. A., Terburg, D., & van Honk, J. (2010). Testosterone decreases trust in socially naïve humans. *PNAS*, 107(22), 9991–9995.
 148. Schrodtt, P., Witt, P. L., & Shimkowski, J. R. (2014). A meta-analytical review of the demand/withdraw pattern of interaction. *Communication Monographs*, 81(1), 28–58.
 149. Wilcox, W. B., & Nock, S. L. (2006). What's love got to do with it? Equality, equity, commitment and women's marital quality. *Social Forces*, 84(3), 1321–1345.
 150. Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The Seven Principles for Making Marriage Work*. Crown. (уровень «Create Shared Meaning» в модели Sound Relationship House)
 151. Bleske-Rechek, A., Somers, E., Micke, C., et al. (2012). Benefit or burden? Attraction in cross-sex friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(5), 569–596. (см. также Bleske-Rechek & Buss, 2001, *PSPB*, 27(10), 1310–1323)
 152. Garbinsky, E. N., Gladstone, J. J., Nikolova, H., & Olson, J. G. (2020). Love, lies, and money: Financial infidelity in romantic relationships. *Journal of Consumer Research*, 47(1), 1–24.
 153. Dew, J., Britt, S., & Huston, S. (2012). Examining the relationship between financial issues and divorce. *Family Relations*, 61(4), 615–628.
 154. Olson, J. G., Rick, S. I., Small, D. A., & Finkel, E. J. (2023). Common cents: Bank account structure and couples' relationship dynamics. *Journal of Consumer Research*, 50(4), 704–721.
-

শব্দকোষ

এখানে — সহজ কথায়। প্রথমে সেইসব শব্দ, যা আমরা ছোটবেলা থেকে বলি, কিন্তু খুব কমই ব্যাখ্যা করতে পারি। তারপর — বইয়ের বৈজ্ঞানিক ধারণাগুলো। যদি পড়তে গিয়ে কিছু অস্পষ্ট থেকে থাকে, এখানে উঁকি দিও।

যেসব শব্দ আমরা সবাই বলি

- **ভালোবাসা** — শুধু একটা উষ্ণ অনুভূতি নয়, বরং একটা কাজ: অন্যের যত্ন নেওয়া, তাকে জানা আর তার জন্য দায়িত্ব নেওয়া। অনুভূতি আসে আর যায় — ভালোবাসা হলো সেটা যা তুমি *করো*।
- **প্রেম পড়া** — উজ্জ্বল প্রাথমিক ধাপ, যখন মানুষটাকে নিয়ে "মাথা ঘুরে যায়": ডোপামিনের চেউ, বুকো প্রজাপতি, শুধু তার কথাই ভাবনা। সাধারণত কয়েক মাস থাকে আর কপাল ভালো হলে শান্ত গভীর ভালোবাসায় পরিণত হয়।
- **আসক্তি** — কাছের মানুষের পাশে থাকার আর তার কাছে রক্ষা ও সান্ত্বনা খোঁজার একটা সহজাত টান। খারাপ অর্থে "নির্ভরতা" নয়, বরং একটা মৌলিক মানবিক প্রয়োজন — জন্ম থেকে শেষ পর্যন্ত।
- **বিশ্বাস** — শান্ত একটা নিশ্চয়তা যে কাছের মানুষ ধোঁকা দেবে না আর তুমি যা তাকে খুলে বলেছ তা তোমার বিরুদ্ধে ঘুরিয়ে দেবে না। শতখানেক ছোট ছোট রাখা প্রতিশ্রুতি থেকে গড়ে ওঠে।
- **শ্রদ্ধা** — সঙ্গীকে নিজস্ব মতামতওয়ালা একটা মূল্যবান, আলাদা মানুষ হিসেবে দেখা। ভয় আর বশ্যতার সঙ্গে গুলিয়ে ফেলো না।
- **ঘনিষ্ঠতা (আবেগগত)** — এই অনুভূতি যে তোমাদের মধ্যে কোনো দেয়াল নেই: নিজে হওয়া যায়, দুর্বল জায়গাটা দেখানো যায় আর তাতে আঘাত আসে না।
- **অন্তরঙ্গতা** — সেই একই "দেয়াল নেই"। রোজকার ভাষায় একে প্রায়ই যৌনতা বলা হয়, কিন্তু মনোবিজ্ঞানে এটা আরও বিস্তৃত — মনের খোলামেলা ভাব নিয়ে।
- **আবেগ** — শারীরিক আর মানসিক আকর্ষণ, সেই "স্কুলিঙ্গ"। ভালোবাসার তিন স্তরের একটা — ঘনিষ্ঠতা আর নির্ভার পাশাপাশি।
- **ঈর্ষা** — কাছের মানুষ বা তার মনোযোগ হারানোর দুশ্চিন্তা। ভয় বা অপূরিত প্রয়োজনের একটা সংকেত; অল্প মাত্রায় স্বাভাবিক, বেশি মাত্রায় — বিশ্বাস খেয়ে ফেলে।
- **বিশ্বস্ততা (নিষ্ঠা)** — নিজের মানুষের সঙ্গে থেকে যাওয়ার আর ধোঁকা না দেওয়ার একটা সচেতন পছন্দ — সহজ আর কঠিন, দু'সময়েই।
- **আবেগগত প্রতারণা (বিকল্প)** — যখন প্রধান "কাছের মানুষ", যাকে তুমি অনুভূতি আর মনের গোপন কথা বিশ্বাস করে বোলো, সে সঙ্গী নয়, অন্য কেউ হয়ে ওঠে। যৌনতা না-ও থাকতে পারে, কিন্তু ভরকেন্দ্র সরে যায় বাইরে — আর এটা শারীরিক প্রতারণার চেয়ে কম আঘাত করে না।
- **যত্ন** — অন্যের আসলে কেমন লাগছে সেদিকে মনোযোগ আর কাঁধ পেতে দেওয়ার প্রস্তুতি। কাজ করে যখন মানুষের আসলে যা দরকার ঠিক তাতে আঘাত হানে।

- **কোমলতা** — নরম উষ্ণতা: আলিঙ্গন, স্পর্শ, আদুরে শব্দ, দয়ালু স্বর। শব্দহীন ভালোবাসার ভাষা।
- **দুর্বলতা** — অবোঝা থাকার ঝুঁকি নিয়েও আসল নিজেকে (ভয়, দুর্বলতা, অনুভূতি) দেখানোর সাহস করা। এটা ছাড়া ঘনিষ্ঠতা হয় না।
- **সহমর্মিতা** — অন্যজন কী অনুভব করছে তা টের পাওয়ার, তার জায়গায় দাঁড়ানোর ক্ষমতা — অগত্যা রাজি না হয়েও।
- **গ্রহণ** — যখন তোমাকে সব খুঁতসমেত দেখা হয় আর বদলে দেওয়ার চেষ্টা করা হয় না। এটা "সব অনুমোদন করি" নয়: মানুষটাকে গ্রহণ করেও তার কাজের সঙ্গে রাজি না হওয়া যায়।
- **সীমানা** — তোমার ব্যক্তিগত "চলবে আর চলবে না", যা তুমি জানিয়ে দাও। স্বাস্থ্যকর সীমানা মানে একটা সমঝোতা, যেখানে দু'জনে মিলে এসেছ, একজনের অন্যজনের ওপর নিয়ন্ত্রণ নয়।
- **আপস** — এমন একটা সিদ্ধান্ত, যেখানে প্রত্যেকে কিছু ছাড়ে যাতে "আমরা" জেতে।
- **কৃতজ্ঞতা** — সঙ্গী যা ভালো করে তা লক্ষ্য করা আর তা নিয়ে কথা বলা, স্বতঃসিদ্ধ ধরে না নেওয়া।
- **স্বাধীনতা (স্বায়ত্তশাসন)** — জুটির ভেতরে নিজে থাকার অধিকার: নিজের আগ্রহ, মতামত, সময়। এটা "নিজের ইচ্ছায় কাজ করি", "আমাদের" কথা না ভেবে "যা খুশি করি" নয়।

বইয়ের বৈজ্ঞানিক ধারণা

- **আসক্তির ধরন** — ঘনিষ্ঠতায় তোমার "হাতের লেখা"। *নিরাপদ* — শান্তভাবে কাছেও আসা, আলাদাও থাকা। *উদ্বিগ্ন* — ছেড়ে যাওয়ার ভয়, নিশ্চয়তা দরকার। *এড়িয়ে চলা* — অতিরিক্ত ঘনিষ্ঠতা চাপ লাগে। এটা চূড়ান্ত রায় নয়: নিরাপদ সম্পর্কে বদলায়।
- **নিরাপদ বন্দর / ঘাঁটি** — সঙ্গীর দুটো ভূমিকা: "বন্দর" — যেখানে ঝড়ে সান্ধনার জন্য ফিরে আসো; "ঘাঁটি" — সেই ভরসা, যেখান থেকে দুনিয়ায় গিয়ে বেড়ে উঠতে ভয় লাগে না।
- **সঙ্গীর সাড়া দেওয়া** — এই অনুভূতি যে "আমাকে দেখা হয়, বোঝা হয় আর মূল্য দেওয়া হয়।" শক্ত সম্পর্কের প্রধান "সাধারণ গুণনীয়ক"।
- **গুরুত্ব (mattering)** — এই অনুভূতি যে তুমি জরুরি; যে তুমি না থাকলে অন্যজনের আরও খারাপ হতো।
- **ক্যাপিটালাইজেশন** — যখন সঙ্গী তোমার সাফল্যে তোমার সঙ্গে আন্তরিকভাবে খুশি হয়। আনন্দে সমর্থন বিপদে সমর্থনের চেয়ে জোরালোভাবে জোড়া দেয়।
- **"আমরা-ত্ব" (we-ness)** — জুটিকে "আমরা" নামের একটা দল হিসেবে ভাবা আর বলার অভ্যাস, "আমি" আর "তুমি" হিসেবে নয়।
- **কমিউনাল বনাম এক্সচেঞ্জ সম্পর্ক** — "প্রয়োজন অনুযায়ী" যত্ন ("তোমার দরকার — করে দেব") বনাম "তুমি আমাকে — আমি তোমাকে" বিনিময়। প্রথমটা জুটিকে বেশি সুখী করে।
- **প্রতিপত্তি বনাম আধিপত্য** — কর্তৃত্বে পৌঁছানোর দুটো পথ: *প্রতিপত্তি* — দক্ষতার জন্য দেওয়া শ্রদ্ধা; *আধিপত্য* — শক্তি আর ভয়ের মাধ্যমে ক্ষমতা। আকর্ষণীয় আর জুটির জন্য উপকারী প্রথমটা।

- **মাইকেলেঞ্জেলো এফেক্ট** — যখন কাছের মানুষ তোমাকে তোমার সেরা সংস্করণ হয়ে উঠতে সাহায্য করে, ভাস্কর যেমন পাথর থেকে খোদাই করে, তেমন করে তা "বের করে আনে"।
- **স্ব-সম্প্রসারণ** — সম্পর্কের মধ্য দিয়ে বেড়ে ওঠা: সঙ্গীর পাশে তুমি নতুন কিছু জানো, চেষ্টা করো, "আরও বড়" হও।
- **"যত্ন-নাও-আর-বন্ধুত্ব-করো" (tend-and-befriend)** — চাপের একটা সাধারণ প্রতিক্রিয়া (বিশেষত নারীদের): "মারো বা পালাও" নয়, বরং কাছের মানুষদের রক্ষা করা আর নিজের লোকেদের ওপর ভর দেওয়া।
- **"প্রসারিত করা আর গড়ো" (broaden-and-build)** — খুশি আর ইতিবাচকতা শুধু আনন্দদায়কই নয়: এগুলো দৃষ্টিভঙ্গি প্রসারিত করে আর ভবিষ্যতের জন্য জুটির সম্পদ জমায়।
- **পেয়ার বন্ডিং (pair bonding)** — দু'জনের জৈবিক "জোড়": ঘনিষ্ঠতা আর যৌনতা মস্তিষ্কের রসায়নে দৃঢ় হয়, যা জুটিকে একসঙ্গে ধরে রাখে।
- **"একজন দাবি করে — অন্যজন সরে যায়"** — ঝগড়ার একটা সাধারণ ধ্বংসাত্মক দৃশ্য: একজন অভিযোগ নিয়ে চেপে ধরে, দ্বিতীয়জন গুটিয়ে গিয়ে নীরবতায় চলে যায়। যত কড়া, দু'জনের জন্য তত খারাপ।
- **অক্সিটোসিন** — একটা হরমোন, যা উষ্ণতা, স্পর্শ আর ঘনিষ্ঠতায় নিঃসৃত হয় আর শান্ত হতে সাহায্য করে। জনপ্রিয়ভাবে একে বলা হয় "আসক্তির হরমোন" — কিন্তু সম্পর্কটা শিরোনামের চেয়ে জটিল।
- **পরনির্ভরতা (codependency)** — যখন মানুষ সঙ্গী আর তার সমস্যায় গলে যায়, নিজের কথা ভুলে গিয়ে। এটা "প্রবল ভালোবাসা" নয়, বরং একটা ভারসাম্যহীনতা, যা দীর্ঘমেয়াদে দু'জনেরই ক্ষতি করে।
- **হেডোনিক অ্যাডাপ্টেশন** — অভ্যস্ত হয়ে যাওয়া: ভালো জিনিসে দ্রুত অভ্যস্ত হয়ে গিয়ে তা আর লক্ষ্য করা বন্ধ করে দাও। তাই জুটিতে আনন্দ আর নতুনত্ব বারবার নতুন করে তৈরি করতে হয়।

মানচিত্র: জুটিতে প্রত্যেকের যা প্রয়োজন

২১ প্রয়োজন · ৬ ভাগ · ৩ নীতি

💖 ভালোবাসা আর বন্ধন

- ১ · ভালোবাসা
- ২ · ভালোবাসা পাওয়া
- ৩ · ঘনিষ্ঠতা আর বিশ্বাস
- ৪ · পারস্পরিক বোঝাপড়া আর গ্রহণ
- ৫ · উষ্ণতা আর কোমলতা

💙 নিরাপত্তা আর ভরসা

- ৬ · যত্ন
- ৭ · সমর্থন
- ৮ · স্থিতিশীলতা আর নির্ভরযোগ্যতা
- ৯ · রক্ষা
- ১০ · আরাম আর স্বাচ্ছন্দ্য

☀️ স্বীকৃতি আর গুরুত্ব

- ১১ · স্বীকৃতি
- ১২ · দরকারি হওয়া
- ১৩ · কৃতজ্ঞতা

🤝 বিশ্বস্ততা

- ১৪ · নিষ্ঠা
- ১৫ · দায়িত্ব

⚖️ ঐক্য আর স্বাধীনতা

- ১৬ · একাত্মতা
 - ১৭ · সাধারণ অর্থ আর লক্ষ্য
 - ১৮ · স্বাধীনতা
- «আমরা» ↔ «আমি» ভারসাম্য

🎉 আনন্দ আর সৌন্দর্য

- ১৯ · যৌন ঘনিষ্ঠতা
- ২০ · আনন্দ
- ২১ · সৌন্দর্যের অনুভূতি

তিনটা নীতি — কীভাবে এটাকে একটা ব্যবস্থায় সাজাবে

🚢 হালটা কার হাতে

সময় আর দায়িত্ব,
ক্ষমতা ভাগ করি — দায়িত্ব
বহন করি

👯 একে অপরকে হারিয়ে না

পুরুষ/নারী →
স্বামী/স্ত্রী → মা/বাবা;
প্রথম স্তরটা আগলে রাখো

🎁 দেওয়া, নেওয়া নয়

খোঁজো সঙ্গীকে কী দেবে;
দু'জনে দেয় → দু'জনে পায়;
তবে অন্যে গলে না গিয়ে