Mithu Ghoshal

(PRINT MEDIA, FILM-REDIO-TV-AD INDUSTRY, WEB WORLD)

http://creativemithu.weebly.com/

Govt. Industrial Housing Estate; Q-13; Budge Budge; West Bengal, Kolkata: 700 0137, India

919007784486,918902685292
919231811536, 918961326008
913324924341, 91332470363

বিজ্ঞানভিত্তিক প্রেম জীবন

মিঠু ঘোষাল

প্রেমের কেমিস্ট্রি -

প্রেম ভীষণ ভাবেই বিজ্ঞান মেনে চলে। তার অঙ্কুরিত হওয়া,বিকশিত হওয়া,কুসুমিত,মুকুলিত হওয়া সবটাই ঘটে বিশেষ বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়ার অনুসরনের মাধ্যমে।

বস্তুতঃ, আমাদের জীবন ও চেতনা গঠিত তথা পরিচালিত হয় মানসিক, সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক - এই চারটি ব্যবস্থার সমাবেশ,টানাপোড়েনের দ্বারা। আর,এই চার প্রক্রিয়ার অন্যতম মানসিক প্রক্রিয়াটির আবার থাকে তিনটি বিভাগ। -(ক) বুদ্ধিজনিত মানসিক প্রক্রিয়া(খ)কর্ম জনিত মানসিক প্রক্রিয়া(গ)আবেগ বা অনুভূতিজনিত মানসিক প্রক্রিয়া। এখন,প্রেম হল এই অনুভূতিজনিত মানসিক প্রক্রিয়ার অর্ন্তগত।

মনোস্তত্ত্ববিদরা বলেন যে,মানুষ যখন বুঝতে শেখে যে তার সুস্থ ভাবে,ভালো ভাবে বেঁচে থাকার জন্য প্রয়োজন একটা গোষ্ঠীবদ্ধ জীবন,তখন সেই উপলব্ধি থেকেই সে কিছু ভালো লাগার মানুষজন তৈরী করে ফেলে।

বাস্তবিক,একটি শিশুর জীবনে প্রথম ভালবাসার মানুষটি হন তার মা। তারপর আসে বাবার পালা। ধীরে ধীরে এই দুজনের মাধ্যমেই সে পরিচিত হয় আরও অনেকের সঙ্গে। তার ভালবাসার গন্ডীটা ক্রমশঃ বড় হয়। নিজস্ব চাওয়া পাওয়ার আরও অনেক সম্পর্ক তৈরী হয়। সে যে আজন্ম দেখে আসছে দু শ্রেণীর মানুষকে - একদল পুরুষ,একদল নারী,সে সম্পর্কেও তার চেতনা জাগ্রত হয়। সচেতন হয়ে ওঠে সে নিজের লিঙ্গ সম্পর্কেও। প্রাকৃতিক নিয়ম যৌন চেতনা জাগ্রত করে তার মধ্যে। বয়ঃসন্ধি কালে এসে সে আবিষ্কার করে যে,তার একান্ত ঘনিষ্ঠ নারীটি(ছেলেদের ক্ষেত্রে) অর্থাৎ তার 'মা'কিম্বা তার একান্ত ঘনিষ্ঠ পুরুষটি(মেয়েদের ক্ষেত্রে) অর্থাৎ তার 'বাবা'-র পক্ষে তার সমস্ত রকমের চাহিদা মেটানোটা একেবারেই অসম্ভব। এমনকি সেই চাহিদা, কামনাকে নিজের মনে আশ্রয় দেওয়াটাও পাপ,অন্যায়। এই বোধ থেকেই সে বিপরীত লিঙ্গের এমন একজনকে খুঁজতে শুরু করে যে অনেকটাই তার 'মা'(ছেলেদের ক্ষেত্রে) অথবা 'বাবা'(মেয়েদের ক্ষেত্রে)-র মতো। কিন্তু কিছুতেই তার 'মা' কিম্বা'বাবা'নয়। খোঁজ সফল হলে,সঠিক হলে প্রেম সাফল্য অনেকটাই করায়ত্ত হয়ে যেতে পারে।

মনোস্তত্ত্বের চোখে প্রেম -

প্রেমের ব্যখ্যায় মনস্তত্ত্ববিদরা বলেন যে প্রেম মানুষের জীবনে আসে জীবনের প্রয়োজনে,জৈবিক চাহিদার প্রয়োজনে। বয়ঃসন্ধিক্ষণে এসে মানুষের মন প্রাকৃতিক কারনেই অনুসন্ধান করে জীবনসাথীর।

জীবন বিকাশের দ্বিতীয় স্তরে প্রেমের প্রাবল্য থাকে বেশী। এই প্রেমের স্থায়িত্ব জীবনে সবচেয়ে বেশী হয়। মন,দেহ উভয়ে মিলে এমন কারুর সন্ধান করে,যার দ্বারা মানুষের কাল্পনিক চাহিদার সবটাই পূরিত হয়,তৃপ্ত হয়। এই প্রেমে থাকে আকর্ষণ- যা কিছুটা বাহ্যিক রূপভিত্তিক বা গুণগত বিচারের দ্বারা গৃহীত। অন্যের সঙ্গে হৃদয়ের লেনদেন,মনটাকে বিশেষ একজনের জন্য সামলে,তুলে রাখা,কখনো নিজেকে তার হাতে ছেড়ে দেওয়া - এসবের দ্বারা মনে এক অদ্ভুত ভালো লাগার,ভালো থাকার অনুভূতি জাগ্রত হয়। যদিও এর নেপথ্যে থাকে এন্ডোক্রিনাল গ্রন্থি থেকে হরমোনের নিঃসরণের কারসাজি। এই ধরণের ক্ষরণের ফলে দেহ সমৃদ্ধ হয়। তার থেকেই জন্ম নেয় যৌন বাসনা,দেহ উপভোগের আকাঙ্খা। এই সব কামনা-বাসনাগুলোর প্রেমের পর্যায়ে গুরুত্ব অপরিসীম।

মানসিক দিক থেকে এই প্রেমে থাকে নিজের নিজস্বতা,স্বকীয়তাকে খুঁজে পাওয়া, নিজের জীবনের জমিতে নিজের জন্য নির্দিষ্ট একটা স্থান করে নেওয়ার বাসনা। একই সঙ্গে এই ক্ষেত্রে পরিবর্তন ঘটে কিছু সামাজিক দায়িত্ব কর্তব্য বোধের। সৃষ্টি হতে থাকে নতুন মূল্যবোধের,যা সাহায্য করে জীবনের দিকে নতুন দৃষ্টিভঙ্গী নিয়ে তাকাতে। এই স্তর বা পর্যায়ে সামঞ্জস্যপূর্ণ মানসিক বন্ধন তৈরী হলে জীবনের গতি হয় মসৃণ। জীবনের পরবর্তী ধাপগুলো ইতিবাচক হয়ে ওঠে।

প্রেমের তৃতীয় পর্যায়ে লিঙ্গ ভিত্তিক যৌনতা সরে দাঁড়ায়। তার পরিবর্তে সেই স্থান অধিকার করে নেয় পরিবারের ছোট-বড় অন্যান্য সমস্ত সদস্যের প্রতি ভালবাসা,কর্তব্যবোধ। সফল প্রেম জীবনকে করে তোলে সুন্দর,সার্থক ও সদর্থক।

প্রেমের ভ্রান্তি

সদ্য কৈশোর উত্তীর্ন বা ইয়াং অ্যাডাল্ট দের মধ্যে প্রায়ই বাসা বাঁধতে দেখা যায় প্রেমের নামে মোহ(ইনফ্যাচুয়েশন)কে। তার থেকে মুক্তি লাভের পথ বলা হল নীচে-

(ক)বিভ্রান্তি মোহগ্রস্থতা এলে আসতে বাধ্য। এ ক্ষেত্রে, প্রথমেই বন্ধুদের কাছে মুখ খুলে পরিষ্কার করে কী কী মনে হচ্ছে তা জানাতে হবে। এরপর, (খ) সকলের সঙ্গে বেশী করে মেলামেশা শুরু করতে হবে। তখন বোঝা যাবে, যে কারনে একজনের প্রতি আকৃষ্ট হওয়া, সেই গুণ অনেকেরই আছে। এতে একজনের প্রতি হেলে পড়া মনোভাবটা কমবে। (গ) যদি বোঝা যায় যে, নিজের মন, মস্তিষ্কের ওপর রাজত্ব চালাচ্ছে অন্য কেউ। পৃথিবীটাকে প্রায়ই দেখতে হচ্ছে অন্যের দৃষ্টিভঙ্গীকে ধার করে। তাহলে, ঘনিষ্ঠ কাউকে জিজ্ঞাসা করা দরকার যে তিনি তার মধ্যে কী কী পরিবর্তন দেখতে পাচ্ছেন? নিজের সামনে নিজের সমালোচনা হলে আয়নায় মুখ দেখার মতো নিজেকে স্পষ্ট দেখা যাবে। এতে মোহ, দ্বন্দ্ব - দুইই কেটে যাবে। খুব মন দিয়ে পড়াশোনা করতে হবে। এতে মন শান্ত হবে। পাশাপাশি নিয়ম মতো খাওয়া - দাওয়া, মেডিটেশন করতে হবে। এতে আত্ম বিশ্বাস ফিরে আসবে। দিনে একবার অন্ততঃ ডায়েরিতে খোলা মনে আত্ম সমালোচনা, আত্ম মূল্যায়ন করা দরকার। এতে জীবনের কোনও সম্পর্কই মনের দিক থেকে নড়বড়ে করে ফেলতে পারবেনা। মনে রাখা দরকার যে, নিজের জীবনের মূল্য,নিজের প্রতিটি মুহূর্তের মূল্যকে নিজেকেই ঠিক করতে হয়। নিজের জীবনের লাগাম অন্যের হাতে দিতে নেই। সব বন্ধুকেই ভালোবাসতে হয়। আর, যদি মনে হয় যে এটাই প্রেম, তাহলে, মন দিয়ে পড়াশোনা করে স্বনির্ভর হওয়ার জন্য প্রাণপণ চেষ্টা করতে হয়। অন্যথায় প্রেম টিকিয়ে রাখাই কঠিন হয়ে পড়তে পারে।

ক্রাশ

যুক্তিহীন যে প্রেম তাড়না সামলাতে অক্ষম, যে প্রেম মেনে নেয় সর্বনাশকে, তারই ইংরাজি নাম ক্রাশ। এর মধ্যে লুকিয়ে থাকে 'ক্র্যাশ' বা ভেঙে পড়ার দ্যোতনা। 'ক্রাশ' এর চরিত্রে সব থেকে বড় অভিজ্ঞান হল যুক্তিহীন আবেগ, বশ্যতা, সম্পূর্ণ সমর্পণ। যুক্তিরহিত এই প্রবণতা ব্যখ্যার অতীত। 'ক্রাশ'-এর দ্বিতীয় লক্ষণ হল ক্ষণিকতা, স্বল্প স্থায়ীত্ব। অনেকে মনে করেন যে, 'ক্রাশ' বুঝি অল্প বয়সেই হয়। কিন্তু, তা ঠিক নয়। যে কোনও বয়সের নারী বা পুরুষই যে কোনও বয়সের পুরুষ বা নারীর টানে 'ভেঙে' পড়তে পারেন। 'ক্রাশ' বয়স মানেনা। 'ক্রাশ' ঘটতে পারে নানা কারনেই। তবে, তার বড় একটা কারন হল- পরিচয় জনিত সঙ্কট। আমি কে? আমি কী হতে চাই? আমি কী তা হতে পারবো? কী হবে আমার আসল পরিচয়? - এই সমস্ত আশ্রয়হীন, অনিকেত, অসহায় প্রশ্নের সম্মুখীন হয়ে অনেক সময় চাপা আবেগের মুখ খুলে যায়। মনের মধ্যে জন্ম নেয় অন্যের সঙ্গে যুক্তিহীন ভাবে বিলীন হয়ে যাওয়ার অযৌক্তিক প্রবণতা। জন্ম হয় এক নতুন কেমিষ্ট্রির, এক নতুন রতিরসের; যা প্রকৃত পক্ষে অনেকগুলো ফলের 'ক্রাশ'। মানুষ জেনে শুনেই হাতে তুলে নেয় এই অমৃতের স্বাদ যুক্ত বিষের পেয়ালা। 'ক্রাশ'এর অপর একটা কারন হল পারিবারিক অবহেলাজনিত একাকিত্ব। সমস্ত অবহেলার সমাপ্তী ঘটে ঐ বর্ণিল সর্বনাশের মধ্যে। কখনো কখনো 'ক্রাশ'এর পরিণতি হয়ে ওঠে ক্রোধ, বিস্ফোরণ, ভায়োলেন্স। এক কথায় 'ক্রাশ' হচ্ছে আপাদমস্তক এক নিয়তি তাড়িত আবেগ। যার মধ্যে থাকে বেদনা, অনিশ্চয়তা, বারুদ, বিস্ফোরণ। তবু 'ক্রাশ' জীবনে যতবার ঘটে, দিয়ে যায় বর্ণময় রতিসুখসার, বেদনার ঋদ্ধি। কিন্তু, তাহলেও অর্থাৎ, 'ক্রাশ'এর এত গুণ থাকা সত্ত্বেও আমাদের উচিত তার আবর্তে পা না দেওয়া। যেমন, যে কোনও পতনই মানুষকে অভিজ্ঞ করে তোলে বলে জানা সত্ত্বেও আমরা পড়তে পছন্দ করিনা। পতন এড়িয়ে চলি!

সুস্থ, স্বাভাবিক প্রেম -

বিভিন্ন ব্যক্তি পার্থক্যে ব্যক্তির মানসিকতাও হয় ভিন্ন। অনেকের ক্ষেত্রে দেখা যায় যে, কোনও নির্দিষ্ট ব্যক্তি বা বিশেষ জিনিসের প্রতি মনে এমন অতিরিক্ত ভালোবাসা বা আবেগ জন্মালো যা কীনা ঐ ব্যক্তিকে জীবন বিকাশের নানা ক্ষেত্রে বিভিন্ন মানসিক সমস্যার সম্মুখে এনে দাঁড় করিয়ে দিলো। মনস্তত্ত্বের ভাষায় এঁদের বলা হয় অবাস্তব মানসিকতা সম্পন্ন ব্যাক্তি। এঁরা কাউকে জীবনের কোনও সময়ে এত বেশী পছন্দ করে ফেলেন বা ভালোবেসে ফেলেন যে পরবর্তী সময়ে ঠিক তাঁর মতো অর্থাৎ, সেই রকমটি খুঁজতে গিয়ে নানারকম সমস্যা ডেকে আনেন। জীবনের নানা পর্যায়গুলোকে সুস্থ ভাবে প্রবাহিত করার জন্য প্রত্যেকে তৈরী করতে চায় অসমকামী সম্পর্ক। এই সম্পর্ক বা প্রেম এক সময় এমন এক জায়গায় গিয়ে পৌঁছায়, যখন সেই ব্যাক্তিটি ঐ সম্পর্ককে অতিরিক্ত রং দিয়ে ফেলেন। এই মানসিকতা তৈরী করে আমাদের জীবনের শক্তি বা লাইফ এনার্জি। মনস্তত্ত্বের ভাষায় একেই বলে লিবিডো। কোনও বস্তু বা প্রেমাস্পদকে নিজের করে পাওয়ার ইচ্ছাকে নিয়ন্ত্রণ করে লিবিডো। এখন, সময় বিশেষে কেউ কারুর প্রতি এতটাই আকৃষ্ট হয়ে যান যে, কাঙ্খিতঐ বিশেষ ব্যক্তিটি জীবন থেকে হারিয়ে গেলে হারিয়ে যায় জীবনের মানে। জীবন থেকে চলে যায় জীবনবোধ, বাঁচার, নতুন করে কিছুকে আঁকড়ে ধরার ইচ্ছা। এই অবস্থায় লিবিডো কাজ করেনা। আসলে, ব্যক্তি তাঁর নির্দিষ্ট পছন্দের জন্য এতটা এনার্জি ক্ষয় করে ফেলেন যে আর, নতুন কোনও মানুষের দ্বারা আকৃষ্ট হওয়ার উপায় থাকেনা। আবার অনেকের ক্ষেত্রে দেখা যায় যে, জীবনে একাধিক বার প্রেম এলেও তাঁরা প্রতি বারই সমান আবেগ দেখাতে পেরেছেন। বলা যায় যে এঁদের ক্ষেত্রে লাইফ এনার্জি বা লিবিডো কিছুটা সাম্যতা বজায় রেখে চলে।

মনস্তত্ত্ববিদরা পরামর্শ দেন যে, প্রেমের জীবনকে রাখা উচিত একটা মাত্রার মধ্যে। নিয়ন্ত্রিত হওয়া উচিত ভালোবাসার মানুষটির প্রতি নিজের আবেগ ও অনুভূতি।

মিঠু ঘোষাল
গভর্ণমেন্ট ইন্ডাস্ট্রিয়াল হাউসিং এস্টেট। ব্লক- কিউ। ফ্ল্যাট নম্বর-১৩।
বজবজ। কলকাতা-৭০০১৩৭।
ফোন নম্বর- ০৩৩২৪৯২৪৩৪১, ০৩৩২৪৭০-৩৬৩৭। মোবাইল নম্বর- ৯০০৭৭৮৪৪৮৬,
৮৯০২৬৮৫২৯২, ৯২৩১৮১১৫৩৬, ৮৯৬১৩২৬০০৮।