Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 23 April, 2025

দাম্পত্য জীবনে কলহ বা মতভেদ থাকাটা স্বাভাবিক বিষয়।এটা এই দিকেও ইঙ্গিত করে যে, দুজন ব্যক্তির মধ্যে কিছু মিথস্ক্রিয়া আলাদা দৃষ্টিভঙ্গির ভিন্নতা যাদের প্রত্যেকের আছে নিজস্ব পটভূমি অভিজ্ঞতা চিন্তা করার আলাদা আলাদা ধরণ।

কিন্তু যে সম্পর্ক প্রথম কলহেই ভেঙে যায় আর যে সম্পর্ক প্রতিটা সমস্যার পর আরও দৃঢ় হয় এই দুইয়ের মধ্যে পার্থক্য হলো আবেগীয় বুদ্ধিদীপ্ত কিছু কৌশল।

আবেগপ্রবণ বুদ্ধিমত্তা বলতে কী বুঝায়?

এটা হলো নিজের সঙ্গীর অনুভূতি বোঝার আর তা সচেতনভাবে নিয়ন্ত্রণ করার ক্ষমতা।অর্থাৎ আপনি যেন আপনার আবেগকে নিজেই পরিচালনা করেন, আবেগ যাতে আপনাকে পরিচালনা না করতে পারে।

আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা দাম্পত্য কলহ দূর করতে সাহায্য করে যেভাবে

১. রাগের সময় শান্ত থাকা।যখন আপনি সবচেয়ে বেশি উত্তেজিত ওইসময় কোন সিদ্ধান্ত না নেওয়া বা কোন খারাপ-কটু কথা না বলা।নিজেকে শান্ত করার আগ পর্যন্ত সঙ্গীর মুখোমুখি হবেন না।

২. সহমর্মিতার সঙ্গে কথা শোনা।শুধু সঙ্গীর কথার পালটা উত্তর দেওয়ার জন্য শোনা নয়, বরং বোঝার উদ্দেশ্যে শুনতে হবে।নিজেকে আপনার সঙ্গীর জায়গায় কল্পনা করুন, অনুভব করুন তার অনুভূতিগুলা।

৩. প্রতিক্রিয়ায় উপর নিয়ন্ত্রণ রাখা।একটি বেপরোয়া কথা বা উচ্চস্বরে বলা কিছু শব্দ সহজেই দ্বন্দ্বকে বাড়িয়ে তুলতে পারে। আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা মানে হলো আপনার শরীরের ভাষা মুখের কথা ও ভঙ্গিমার প্রতি সচেতন থাকা।

৪. দোষ নয়, সমাধান খোঁজা।নিজেকে প্রশ্ন করেন কীভাবে এই সমস্যার সমাধান করা যায়? ‘কে দোষী?’ এই প্রশ্ন অবান্তর। এমন প্রশ্নই সম্পর্ককে দূরে ঠেলে দেয়, কিন্তু সমাধানে মনোযোগী হওয়া সম্পর্ককে আরো কাছে টেনে নিয়ে আসতে পারে।

মনে রাখবেন দাম্পত্যে একটা কলহ মানেই সম্পর্কের সমাপ্তি নয়, বরং এটা হতে পারে গভীর বোঝাপড়া ও সম্পর্কের পরিণত হয়ে ওঠার একটা সুবর্ণ সুযোগ।যে দম্পতি প্রতিটি সমস্যাকে পরিণত মনোভাবে পার করতে পারে তাদের বন্ধন আরও দৃঢ় হয়।

দাম্পত্য জীবন দৃষ্টিভঙ্গি আবেগপ্রবণ বুদ্ধিমত্তা

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 24 April, 2025 20:45

URL: https://timestodaybd.com/lifestyle/1297775807