

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 10 April, 2025

অনেক সময় দেখা যায় স্বামী-স্ত্রীরা একসঙ্গে থাকার পরেও তারা একজন অন্যজনকে বুঝতে পারছেন না। সময়ের সঙ্গে তাদের মধ্যে দূরত্ব বাড়তে থাকে। বিষয়টি নিয়ে অনেক দম্পতি চিন্তায় থাকেন। ম্যারেজডটকমের এক প্রতিবেদনে এ বিষয়টি নিয়ে কথা বলেছেন মনোবিদ এবং ম্যারেজ কাউন্সিলররা।

তাদের মতে সফল দাম্পত্য জীবনের মূল ভিত্তি হলো দুজনের মধ্যে কমিউনিকেশন বা যোগাযোগ। যে দম্পতিরা একে অপরের সঙ্গে স্বচ্ছভাবে কথা বলতে জানেন, তাদের সম্পর্কে থাকে পারস্পরিক সম্মান, সহানুভূতি ও হৃদয়তা। অন্যদিকে, যারা কথা বলার উপযুক্ত কৌশল জানেন না, তাদের মধ্যে জমে ওঠে ক্ষোভ, হতাশা ও দুঃখবোধ—যা ধীরে ধীরে সম্পর্কে ফাটল ধরাতে পারে।

সত্যিই, বৈবাহিক জীবনে সঠিকভাবে যোগাযোগ স্থাপন করতে পারা একটি সম্পর্কে দীর্ঘস্থায়ী ও মধুর করে তোলে। নিজের অনুভূতি নিঃসংকোচে প্রকাশ করতে পারলে যেমন সম্পর্ক গভীর হয়, তেমনি বোঝাপড়াও দৃঢ় হয়। কিন্তু একজন বা উভয় পক্ষ যদি কথা বলার কৌশল না জানেন, তবে সহজে ভুল বোঝাবুঝি তৈরি হয়।

যেভাবে দাম্পত্য জীবনে দূরত্ব কমাবেন: ম্যারেজ কাউন্সিলররা বলেন দুজনের মধ্য দূরত্ব দূর করতে যোগাযোগ করতে হবে। সেটা কেবল কথা বলা নয় আরও নানান বিষয়ও দেখতে হবে। যে বিষয়গুলোর জোর দিতে হবে:

১. শোনার ক্ষমতা বাড়া: শুধু বললেই হয় না, শোনা খুব গুরুত্বপূর্ণ। আপনার সঙ্গী কী বলতে চাইছেন তা মন দিয়ে শোনার মধ্যেই আছে সম্মান, সহমর্মিতা ও ভালোবাসা।

২. নিজেদের জন্য আলাদা সময়: নিয়মিত কিছু সময় নির্ধারিত করুন একান্তে কাটানোর জন্য। দিনের একটি নির্দিষ্ট সময় রাখুন যেখানে আপনারা দুজনেই ব্যক্তিগত আলাপচারিতা করতে পারেন। এটা হতে পারে ঘুমের আগে কিংবা সকালের নাস্তার সময়। এতে আপনারা বন্ধন আরও দৃঢ় হবে।

৩. টিভি ও ফোন বন্ধ করুন: যখন কথা বলবেন তখন ফোন ‘এয়ারপ্লেন মোডে’ রাখুন ও টিভি বন্ধ করে দিন। এতে মনোযোগ থাকবে সম্পূর্ণ আপনার সঙ্গীর ওপর। সম্পর্কের গভীরতা বাড়াতে এটি দারুণ একটি পছন্দ।

৪. পরিবারের খাবারের সময় হোক মিডিয়া-ফ্রি: সপ্তাহে অন্তত একদিন পরিবারের সকলে একসাথে মিডিয়ামুক্ত খাবারের সময় কাটান। এক কাপ চা বা এক গ্লাস ওয়াইন আর প্রিয়জনদের সাথে কিছু আন্তরিক মুহূর্ত—এই ছোট্ট আয়োজনেই লুকিয়ে থাকতে পারে সম্পর্কের নতুন রসায়ন।

বৈবাহিক জীবনে সফলতা আনতে চাইলে যোগাযোগে ভালো হতে হবে। ভালোবাসা, সম্মান ও বোঝাপড়ার জন্য চাই মন খুলে বলা, আর মন

দিয়ে শোনা।একটু সময় দিন, একটু উদ্যোগ নিন—দেখবেন, আপনার সম্পর্ক হয়ে উঠছে আরও গভীর, আরও সুন্দর।

লাইফস্টাইল

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 24 April, 2025 20:51

URL: <https://timestodaybd.com/lifestyle/538775807>