

দাম্পত্য জীবনে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে সুস্থ ও সুসংহত যোগাযোগ সম্পর্কের মূল ভিত্তি। যখন এই যোগাযোগ কমে যায়, তখনই সম্পর্কে দূরত্ব সৃষ্টি হয়, যা অনেক সময় বিচ্ছেদ পর্যন্ত নিয়ে যেতে পারে। অনেকেই মনে করেন, দীর্ঘদিন একসঙ্গে থাকার পর কথাবার্তার পরিমাণ স্বাভাবিকভাবেই কমে যায়। ম্যারিজডটকমের এক প্রতিবেদনে এ বিষয়ে বিস্তারিত কথা বলেছেন মনোবিদরা। তারা বলছেন, এটি একটি বড় সমস্যা হয়ে দাঁড়াতে পারে, যদি দম্পতিরা একে অপর সঙ্গে নিয়মিত সংযোগ বজায় না রাখেন। সম্পর্কের গভীরতা ও আবেগ ধরে রাখতে কথোপকথন অত্যন্ত জরুরি।

যোগাযোগের অভাব দাম্পত্য জীবনে যেভাবে প্রভাব ফেলে: মনোবিদদের মতে, সঠিকভাবে কথা না বলার ফলে ধীরে ধীরে সম্পর্কের ওপর নেতিবাচক প্রভাব পড়তে শুরু করে। এর ফলে দম্পতিরা একে অপরের থেকে মানসিকভাবে দূরে সরে যেতে পারেন।

পারস্পরিক সমর্থনের অভাবঃ

যোগাযোগ কমে গেলে দম্পতিরা একে অপরের কাছ থেকে মানসিক সমর্থন পাওয়ার অভ্যাস হারিয়ে ফেলেন। স্বামী-স্ত্রী একে অপরের প্রধান সহায়ক হওয়া উচিত, কিন্তু যখন তারা নিজেদের অনুভূতি ও সমস্যাগুলো শেয়ার করেন না, তখন সেই সমর্থন হারিয়ে যায়। অনেক সময় একে অপরের পরিবর্তে অন্য কারও ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়েন, যা সম্পর্কের স্থায়িত্বের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে।

অপরিচিতের মতো আচরণ: যোগাযোগের অভাবে দম্পতিরা নিজেদের মাঝে দূরত্ব অনুভব করতে শুরু করেন। যদি দীর্ঘদিন একসঙ্গে থেকেও সঠিকভাবে কথা না হয়, তাহলে সম্পর্ক ক্রমশ ঠুনকো হয়ে যায়। যখন দেখবেন সঙ্গী আপনার অনুভূতি বা চিন্তাগুলো বুঝতে ব্যর্থ হচ্ছে, শারীরিক স্পর্শ কমিয়ে এনেছে কিংবা একসঙ্গে সময় কাটানোর আগ্রহ হারিয়ে ফেলেছে, তখন সতর্ক হওয়া জরুরি। শুধু দৈনন্দিন কাজ নিয়েই কথা বলার অভ্যাস সম্পর্ককে নিঃসঙ্গতার দিকে ঠেলে দিতে পারে এবং এটি বিচ্ছেদের ইঙ্গিতও হতে পারে।

দাম্পত্য জীবনে যোগাযোগ উন্নত করবেন যেভাবে: যদি দেখেন সম্পর্কের মধ্যে কথোপকথন কমে গেছে, তবে ভয় পাওয়ার কিছু নেই। মনোবিদরা এই সমস্যা সমাধানের জন্য কিছু কার্যকর উপায় দিয়েছেন, যা দাম্পত্য জীবনের সংযোগ আরও গভীর করতে পারে।

সঠিক ও আন্তরিক যোগাযোগের মাধ্যমে দাম্পত্য জীবনকে আরও সুখী, অর্থবহ এবং গভীর করা সম্ভব। তাই নীরবতার দেয়াল গড়ে ওঠার আগেই নিজেদের সম্পর্ককে সময় দিন, কথা বলুন এবং একে অপরকে বোঝার চেষ্টা করুন।

দাম্পত্য জীবন সম্পর্ক নীরবতা