Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 19 May, 2025

আপনি একটা ‘ইনসিকিউর’ সম্পর্কে সারা জীবন থাকতে পারবেন না।জটিলতা কেবলই বাড়বে।হয় সঙ্গীকে শতভাগ বিশ্বাস করুন, নাহলে ওই সম্পর্ক থেকে বের হয়ে আসুন।

নিজের সঙ্গে নিজের সম্পর্ক স্বাস্থ্যকর না হলে আপনি কখনোই একটা স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক তৈরি করতে পারবেন না।তাই সবার আগে নিজের সঙ্গে নিজের বোঝাপড়া ঝালিয়ে নিন।আপনি কেমন সঙ্গী চান, সে বিষয়ে আপনার স্পষ্ট ধারণা থাকলে সহজে ভুল মানুষের খপ্পরে পড়বেন না।

সম্পর্কে জড়ানোর আগে নিজের সব ট্রমা থেকে সেরে উঠুন।কেননা, আপনার ভেতরের ট্রমা টক্সিক সঙ্গীকে আকৃষ্ট করে।এ কারণেই অনেকে কেবল ভুল মানুষের সঙ্গেই সম্পর্কে জড়ান আর ভেতরের ক্ষত ও ভার কেবলই বাড়তে থাকে।সেই সঙ্গে বাড়তে থাকে আত্মবিশ্বাসহীনতা।

আপনি কি সঠিক জীবনসঙ্গীর খোঁজে আছেন? বন্ধ করুন।বরং নিজে আরও সঠিক মানুষ হওয়ার ওপর গুরুত্ব দিন।নিজেকে ‘ফিক্স’ করুন। প্রতিনিয়ত নিজের ‘বেটার ভার্সন’ হয়ে উঠুন।আপনি ঠিকই সঠিক মানুষটাকে আকর্ষণ করতে পারবেন।

কেউ যদি আপনাকে সত্যি সত্যি পছন্দ করেন, ভালোবাসেন, আপনি সেটা অনুভব করবেন।আর সে যদি আপনাকে আন্তরিকভাবে ভালো না বাসেন, আপনি তখন তাঁর ব্যাপারে দ্বিধাগ্রস্ত থাকবেন।

আপনি যখন সবার আগে নিজেকে ভালোবাসবেন, কেবল তখনই আপনি আরেকজনকে সঠিকভাবে ভালোবাসতে পারবেন।

সঙ্গী যদি আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে চান, সেই সম্পর্কে আপনি বেড়ে উঠতে পারবেন না।কেউ কাউকে নিয়ন্ত্রণ না করে যখন সমর্থন করেন, তখনই একটা স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক গড়ে ওঠে।

সঙ্গী একটা ভুল করলে আপনিও যদি আরেকটা ভুল করে সমতায় আসতে চান, সেই সম্পর্কের ভবিষ্যৎ অন্ধকার।ধরুন, সঙ্গী আপনাকে একটা গালি দিল।আপনিও আরেকটা গালি দিলেন।এ রকম ছোট ছোট অভ্যাস থেকে সম্পর্ক গড়াতে পারে অতল গহ্বরে।তাই কেউ একটা ভুল করলেই আপনি সেটার প্রতিশোধ নিতে উঠেপড়ে লাগবেন না।সেই ‘চেইন রিঅ্যাকশন’-এ সম্পর্কই শেষ হয়ে যাবে!

সম্পর্কে ‘ফিফটি-ফিফটি’ বলে কিছু হয় না, বরং সেটা ১০০-১০০।দুজনকেই প্রতিদিন নিজেদের শতভাগ দিয়েই স্বাস্থ্যকর, সুখী সম্পর্ক গড়তে হয়।

জীবনসঙ্গী টক্সিক সঙ্গী

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 19 July, 2025 05:30

URL: https://timestodaybd.com/public/lifestyle/2668775807