

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 10 May, 2025

দাম্পত্য জীবন সহজ করা আসলে কঠিন কাজ। বিশ্বাস গড়ে তুলতে অনেক সময় লাগে, কিন্তু সম্পর্ক ভাঙতে লাগে মাত্র কয়েক মুহূর্ত, যার ফলে হয়ে যেতে পারে অপূরণীয় ক্ষতি। জীবনসঙ্গীর কাছেই মানুষের সবচেয়ে নিরাপদ থাকা উচিত। তাই আপনার জীবনসঙ্গীর নিজস্ব কিছু কথা অন্য কারও সঙ্গে কখনো না বলাই উত্তম। যে কথাগুলো কোনো এক সময় বিশ্বাস করে সে আপনাকে বলেছে বা আপনি কাছ থেকে দেখেছেন। সেগুলো দু'জনের মধ্যেই সীমাবদ্ধ রাখুন-

## তার গোপন দুর্বলতা

আপনার সঙ্গীর গভীরতম ভয়, আঘাত বা নিরাপত্তাহীনতা যা সে আপনি ছাড়া কাউকে বলেনি, সেগুলো আপনার কাছেই গোপন রাখুন। মনোবিজ্ঞান মানসিক ঘনিষ্ঠতাকে একটি পবিত্র বন্ধন হিসাবে জোর দেয়, বিশেষ করে স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে; সঙ্গীর কাছে নিজের কোনো দুর্বলতা প্রকাশ করার অর্থ হলো তাকে নিজের অংশ বলেই স্বীকার করে নেওয়া। সেই বিশ্বাস ভাঙলে সম্পর্কে দীর্ঘমেয়াদী ক্ষতি, লজ্জা এবং বিচ্ছেদও হয়ে যেতে পারে।

## ঝগড়া সম্পর্কে বিস্তারিত

যদিও প্রথমদিকে অন্যদের কাছে আপনাদের মধ্যকার ঝগড়া সম্পর্কে বলা এবং তাদের পরামর্শ নেওয়া ভালো মনে হতে পারে, এটি একটি পরিণত কাজ নয়। ব্যক্তিগত বিষয় এবং আলোচনায় বন্ধু বা পরিবারকে জড়ালে আপনার স্বামী বা স্ত্রীর প্রতি তাদের মনোভাব বিকৃত হতে পারে। মনোবিজ্ঞানীদের মতে, দ্বন্দ্ব স্বাভাবিক, কিন্তু মীমাংসা দাম্পত্যের মধ্যেই থাকা উচিত।

## তার অতীত সম্পর্ক

নিজের অতীত হয়তো সে বিশ্বাস করে আপনার সঙ্গে ভাগ করে নিতে চেয়েছে। কিন্তু অন্যদের সঙ্গে- এমনকী পরিবারের সঙ্গেও সেটি নিয়ে আলোচনা করা ঠিক নয়। কেন? কারণ এটি আপনার সঙ্গীকে অপ্রয়োজনীয় জাজমেন্টের মুখোমুখি করতে পারে। তখন সে আপনাকে বিশ্বাস নষ্টকারী হিসেবে ভাবতে পারে। তাই দু'জনের মধ্যে সম্পর্ক সুন্দর রাখতে এ ধরনের বিষয় গোপন রাখুন।

দাম্পত্য জীবন সম্পর্ক

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/2595432216>