

Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 28 May, 2025

সম্পর্ক ভাঙার ১৩ লক্ষণ

- শারীরিক, মানসিক বা অর্থনৈতিক, যেকোনো ধরনের নির্যাতনই সম্পর্ককে বিষিয়ে তোলে। পরিস্থিতি আরও প্রতিকূলে চলে যায়, যখন নির্যাতনকারী নির্যাতনের বিষয়টি অস্বীকার করে।
- বৈবাহিক সম্পর্কে যদি সম্মান হারিয়ে যায় এবং সেই অবস্থার পরিবর্তনে দুজনের কেউই আগ্রহ না দেখায়, তখন ধরে নিতে হবে সম্পর্কটি শেষ হতে চলেছে।
- যখন পরস্পরের প্রতি যত্ন ও ভালোবাসার জায়গাটা দখল করে নেয় নির্লিপ্ততা, তখন সম্পর্কটি চূড়ান্ত পর্যায়ে যেতে পারে।
- সম্পর্কের ভালো ও খারাপ দিক বিচার করতে গেলে যদি খারাপটাই বেশি মনে হয়।
- সামান্য মতপার্থক্যও যখন বড় ঝগড়ায় রূপ নেয় এবং কেউই তার অবস্থান থেকে একচুলও নড়তে না চায়।
- সঙ্গী যদি কোনো প্রকার নেশায় আসক্ত হয় এবং আসক্তিকে অস্বীকার করে বা চিকিৎসা নিতে চায় না।
- যখন অনুভূতি বা ভাবনাচিন্তা ভাগাভাগি করতে গেলে সঙ্গীর অনাগ্রহ দেখা যায়।
- প্রয়োজনীয় কথা বার বার সঙ্গীর সঙ্গে কোনো বিষয়ে কথা হয় না যখন।
- সঙ্গী একদম আলাদাভাবে নিজের মতো করে চলাফেরা করে এবং তার জীবন সম্পর্কে অন্যজনকে কিছুই জানাতে চায় না।
- বারবার বিশ্বাসভঙ্গ করা এবং প্রতারণা করার পরও কোনো অনুশোচনা না থাকা।
- দিনের পর দিন বাড়ি ফেরার প্রতি কোনো আগ্রহ না থাকা।
- দুজনের মধ্যে যৌন আকর্ষণ হারিয়ে যাওয়া এবং কেউ তা নিয়ে কথা বলতে ইচ্ছুক না হওয়া।
- অবচেতনভাবেই সঙ্গী ভবিষ্যৎ নিয়ে স্বপ্ন ও চিন্তায় সঙ্গীকে যখন আর রাখে না।

এখন কী করবেন

প্রথমত যে কারণটি শনাক্ত করলেন, সেটার সমাধানে জোর দিয়ে দেখতে পারেন। সে ক্ষেত্রে দুজনেরই আগ্রহ থাকতে হবে। কারণ, বিচ্ছেদের

সিদ্ধান্ত নেওয়া অবশ্যই কঠিন। তবে তাতে যদি কাজ না হয়, তাহলে সম্পর্কটি শেষ করাই ভালো। সম্পর্কে ইতি টানার আগে থেকে কিছু বিষয়ে প্রস্তুতি নিলে পরবর্তী সময়ে ঘুরে দাঁড়ানো কিছুটা সহজ হয়ে যায়। প্রথমেই নিজের অর্থনৈতিক অবস্থা স্থিতিশীল করুন। আলাদা ব্যাংক অ্যাকাউন্ট খুলুন এবং যৌথ আর্থিক লেনদেন কমিয়ে আনুন। নিজের বন্ধু ও পরিবারের সঙ্গে যোগাযোগ বাড়িয়ে দিন। কারণ, অনেক সময় সম্পর্ক ভাঙলে সামাজিক বিচ্ছিন্নতা তৈরি হয়। বিচ্ছেদের সঙ্গে বিষণ্ণতায় ভোগার সরাসরি সম্পর্ক আছে। তাই প্রয়োজনে মনোবিদের সাহায্য নিন। নিজের জন্য নতুন রুটিন তৈরি করুন। পুরোনো কোনো শখে ফিরে যান কিংবা নতুন কিছুতে আগ্রহ তৈরি করুন।

সন্তান থাকলে

মা-বাবার সম্পর্কে বিচ্ছেদ সন্তানের জীবনে স্বাভাবিকভাবেই প্রভাব ফেলে। এ সময় সন্তানদের জীবনের স্থিতিশীলতা নিশ্চিত করুন। চেষ্টা করুন তাদের দৈনন্দিন রুটিন আগের মতোই রাখতে। প্রয়োজনে শিশু কাউন্সেলিং বা পারিবারিক কাউন্সেলিং নিতে দ্বিধা করবেন না। মনে রাখবেন, সম্পর্কের ইতি মানেই জীবনের ইতি নয়।

সূত্র: সাইকোলজি টুডে

সম্পর্ক

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 28 June, 2025 15:21

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/30543208>