Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 31 May, 2025

ব্যস্ত জীবনযাত্রায় কাজ আর সংসারের ভারসাম্য রক্ষা করাই যেন চ্যালেঞ্জ।সপ্তাহজুড়ে ক্লান্তি আর স্ট্রেসের পরে আসে ছুটির দিন।আর ছুটির দিনে আপনি সঙ্গীর সঙ্গে কীভাবে সময় কাটাচ্ছেন তার ওপর অনেক কিছু নির্ভর করে বলছেন মনোবিদরা। ছুটির দিনে আলাদা সময় কাটানোর বিষয়ে সতর্ক করেছেন রিলেশনশিপ বিশেষজ্ঞ ও সাইকোলজিস্ট ড. মার্ক ট্র্যাভার্স।তিনি জানান ছুটির দিন দম্পতিরা কীভাবে তাদের সময় কাটাচ্ছে সেটা ইঙ্গিত দেয় আগামীতে সম্পর্ক কতটা দৃঢ় এবং সুন্দর হবে।

ড. মার্ক ট্র্যাভার্স বলেন, আমি একজন সাইকোলজিস্ট হিসেবে যুগল সম্পর্ক নিয়ে কাজ করি এবং নিজেও একজন কর্মজীবী স্ত্রীর স্বামী। ব্যক্তিগত ও পেশাদার জীবনের অভিজ্ঞতায় বুঝেছি, ছুটির দিনের সময়টিকে সচেতনভাবে একসঙ্গে কাটানো কতটা জরুরি। সুখী ও সফল দম্পতিরা যেভাবে সময় কাটান সেটা আমরা অনেকেই জানি না।আর এ থেকেই অনেক সম্পর্কে দূরত্ব বাড়ে।সুখী দম্পতিরা ছুটির দিনে যে ৫টি কাজ করে:

ডিভাইস থেকে দূরত্ব: বর্তমান যুগে সারাদিন নানান কাজে ডিভাইস নিয়ে ব্যস্ত থাকতে হয়।ছুটির দিনেও যদি ফোন বা অন্যান্য ডিভাইস নিয়ে ব্যস্ত থাকেন তাহলে দুজনের জন্য সময় বের করা কঠিন হয়ে যায়।দুজন মানুষ ছুটির দিনে বাসায় থেকেও যদি স্ক্রলিং, মেসেজ, ইমেইল বা সোশ্যাল মিডিয়ায় ব্যস্ত থাকলে দুজনের মানসিক সংযোগ তৈরি হয় না।তাই ছুটির দিনে দুজন একসঙ্গে সময় কাটানো সম্পর্কের জন্য দারুণ উপকারী।এটা হতে পারে এক কাপ কফি হাতে সকালবেলার খোলামেলা আলাপ, অথবা পাশাপাশি বসে নীরব হাঁটা, কিংবা রাতে একসঙ্গে গল্প করে খাবার খাওয়া।

প্যারালাল প্লে: পুরো সপ্তাহ কাজ শেষ করে ছুটির দিনে নিজের মতো সময় কাটাতে ইচ্ছে করাটাই স্বাভাবিক।তাই অনেক সময় 'আমার সময়' আর 'আমাদের সময়'-এর মাঝে দ্বিধায় পড়তে হয় অনেককেই। মনোবিদদের মতে এর সহজ সমাধান হলো–প্যারালাল প্লে।এই ধারণাটি এসেছে চাইল্ড সাইকোলজি থেকে। যেখানে দুজন আলাদা কিছু করলেও একসঙ্গে একটি জায়গায় থাকেন। একজন বই পড়ছেন, অন্যজন পাশেই বসে ভিডিও গেম খেলছেন এমন পরিস্থিতি তৈরি হলে একসঙ্গে থেকেও ব্যক্তি স্বাধীনতা বজায় থাকে।

অভ্যাস গড়ে তুলুন: মনোবিদদের মতে ভালো সম্পর্ক তৈরি করতে কিছু অভ্যাস গড়ে তোলা যায়।তাই ছুটির দিনে দুজন একসঙ্গে কিছু কাজ করার নিয়ম তৈরি করুন।এটা হতে পারে ছুটির দিন সকালে একসঙ্গে রান্না করা কিংবা সিনেমা দেখা অথবা বাইরে খেতে যাওয়া।এমন কি আগামী সপ্তাহের পরিকল্পনা করতে বসতে পারেন।ছোট ছোট অভ্যাসই সম্পর্কের ভিত মজবুত করে।

ঘনিষ্ঠতা বাড়ানো: একাধিক গবেষণায় দেখা গেছে যেসব দম্পতির যৌনজীবন নিয়ে সন্তুষ্ট, তারা সাধারণত সম্পর্কেও বেশি সুখী হন। কিন্তু ছুটির দিনগুলোতে কাজের ব্যস্ততায় ঘনিষ্ঠতা যেন কমে না যায় সে দিকে নজর রাখেন সুখী দম্পতিরা। কারণ এটা মানসিক চাপ কমায়।

হাসুন: গবেষণায় দেখা গেছে, খুনশুটি ও হাস্যরস সম্পর্ককে মজবুত করে, বিরক্তি দূর করে এবং একঘেয়েমি কাটায়।তাই ছুটির দিনে কাজের চাপের ভাবনা বাদ দিয়ে দুজন একসঙ্গে হাসুন।সপ্তাহজুড়ে কাজের চাপে আমরা নিজেদের মতো করে হাসতে ভুলে যাই বর্তমান সময়ে।ছুটির দিনে নিজেরা আনন্দ করুন।ং

সব শেষে সাইকোলজিস্ট ড. মার্ক ট্র্যাভার্স জানান, একটা সুখী সম্পর্ক গড়ে তুলতে চমকপ্রদ কিছু দরকার পড়ে না।বরং ছোট ছোট সচেতন সিদ্ধান্তেই তৈরি হয় গভীর ভালোবাসার বন্ধন। তাই ছুটির সময় নিজেদের সম্পর্ক মজবুত করতে উল্লিখিত কাজগুলো করতে পারেন। সুখী দম্পতিরা ভালো থাকতে এই পাঁচ সূত্র অনুসরণ করেন।

সূত্র: সিএনবিসি

ব্যস্ত জীবনযাত্রা

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 28 June, 2025 14:56

URL: https://www.timestodaybd.com/lifestyle/3171775807