Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 20 May, 2025

ব্যস্ত জীবনে ক্রমাগত নানা কাজের চাপ এখন স্বাভাবিক হয়ে উঠেছে, যার প্রভাব পড়ে সম্পর্কে।স্বামী এবং স্ত্রী- একের জন্য অন্যের সময় খুব বেশি থাকে না।একই বাড়িতে থেকেও খুব বেশি কথা হয় না।বড় কোনো দ্বন্দ্ব ছাড়াই একে অন্যের সঙ্গ অপছন্দ করতে শুরু করে।এগুলো ধীরে ধীরে ঘটে বলে পরিবর্তনটা সহজে চোখে পড়ে না।স্বামী-স্ত্রীর সম্পর্ক সুন্দর রাখার জন্য চেষ্টা থাকতে হবে দুইজনেরই।

রাতে কিছুটা সময় কথা বলুন

রাতের খাবারের পর নিজেদের মধ্যে অন্তত মিনিট দশেক কথা বলুন।আপনার দিনটি কেমন গেল, আগামীকাল কী করতে যাচ্ছেন- এ ধরনের সাধারণ কথাবার্তা।এই ছোট ছোট কথোপকথন সত্যিই বিশ্বাস এবং ঘনিষ্ঠতা তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে।

সুন্দর সকাল

প্রতিটি সকাল সুন্দর করার চেষ্টা করুন।সেজন্য আপনাকে খুব বেশি কিছু করতে হবে না।খুব ভোরে উঠে তার জন্য এককাপ চা তৈরি করতে পারেন।পাশাপাশি বসে সকালের নাস্তা খেতে পারেন।তার কাজ, অ্যাপয়েন্টমেন্ট, বা কারও সঙ্গে পরিকল্পনা আছে কি না তা জেনে নিতে পারেন।মনে রাখবেন, আপনার সঙ্গী আপনারই জীবনের অংশ।তাই তার সঙ্গে সংযুক্ত থাকা জরুরি।

‘শুভ সকাল’ এবং ‘গুড বাই’ এড়িয়ে যাবেন না

‘শুভ সকাল’ বা একটি উষ্ণ ‘বাই, টেক কেয়ার’ ছোট মনে হতে পারে, কিন্তু উদ্দেশ্য নিয়ে বলা হলে এগুলো অনেক অর্থ বহন করে।এই সহজ শুভেচ্ছাগুলো আপনার সম্পর্কের মধ্যে আরও বেশি ভালোবাসা যোগ করবে, আপনার উভয়কেই মনে করিয়ে দেবে যে আপনি মূল্যবান- এমনকী ব্যস্ত দিনগুলোতেও।

প্রতিদিন একটি ইতিবাচক মুহূর্ত ভাগ করে নিন

পরস্পরের মধ্যে দিনের একটি ভাল জিনিস ভাগ করে নেওয়ার অভ্যাস করুন।এটা ছোট কিছু হতে পারে- এক কাপ চা, একটি সুন্দর কথা অথবা কোনো কাজ শেষ করা।এটি সংযুক্ত থাকার এবং একসঙ্গে ইতিবাচকভাবে দিনটি শেষ করার একটি সহজ উপায়।

ব্যস্ত জীবন

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 29 June, 2025 11:06

URL: https://www.timestodaybd.com/lifestyle/6463672725