

ধর্ম

সংসারে ভালোবাসা ধরে রাখার ১০০ উপায়

প্রতিবেদক: Mahid Dhaka probe

প্রকাশের তারিখ: শনিবার, ০৮ আগস্ট ২০২৬, ০৪:৪৬ PM



সংগৃহীত ছবি

ভালোবাসা গড়ে তোলা (১৫টি নীতি)

১. সুন্দর ও মধুর কথা হৃদয় জয়ের চাবিকাঠি।
২. প্রতিদিনের একটি হাসি ভালোবাসাকে নবায়ন করে।
৩. উপহার ছোট হলেও তার প্রভাব অনেক বড়।
৪. জীবনসঙ্গীর প্রশংসা পারস্পরিক ভালোবাসা বৃদ্ধি করে।

৫. স্বামী বা স্ত্রীর জন্য দোয়া করা ভালোবাসাকে দৃঢ় করে।

৬. জীবনসঙ্গীর সামনে নিজের পরিচ্ছন্ন ও সুন্দর উপস্থাপন আকর্ষণ বাড়ায়।

৭. প্রতিদিন কিছু নির্দিষ্ট সময় একান্তে কাটানো সম্পর্ক গভীর করে।

৮. সুন্দর স্মৃতিগুলো স্মরণ করলে সম্পর্কের উষ্ণতা ফিরে আসে।

৯. কোমল ও ভদ্র রসিকতা দূরত্ব কমিয়ে দেয়।

১০. প্রকাশ্যে জীবনসঙ্গীর প্রশংসা পারস্পরিক সম্মান বাড়ায়।

১১. আগে সালাম দেওয়া মনোমালিন্য দূর করে।

১২. মনোযোগ দিয়ে শোনা ভালোবাসার অনুভূতি সৃষ্টি করে।

১৩. ছোট একটি ঐক্যবাদ অনেক বড় প্রভাব ফেলে।

১৪. জীবনসঙ্গীকে অনুভব করানো যে তিনি আপনার অগ্রাধিকার। এটি ভালোবাসা বৃদ্ধি করে।

১৫. জীবনসঙ্গীকে দেখে আনন্দ প্রকাশ করা সম্পর্ককে আরো ঘনিষ্ঠ করে।

দয়া ও সহমর্মিতা বৃদ্ধি (১৫টি নীতি)

১৬. দয়া মানে অপরের ভুলের জন্য যুক্তিসংগত কারণ খুঁজে নেওয়া।

১৭. ক্লান্ত অবস্থায় জীবনসঙ্গীর বোঝা হালকা করা দয়ার প্রকাশ।

১৮. কোমল ভাষা রাগের ওষুধ।

১৯. ছোটখাটো ভুল ক্ষমা করতে পারলে পরিবারে শান্তি থাকে।

২০. নিজেকে জীবনসঙ্গীর স্থানে কল্পনা করা দয়ার পরিচয়।

২১. গোপনে স্বামী বা স্ত্রীর জন্য দোয়া করা সর্বোত্তম দয়ার একটি নিদর্শন।

২২. অসুস্থতার সময় সহানুভূতির দৃষ্টিতে দেখা ভালোবাসা বাড়ায়।

২৩. চাপের সময় ধৈর্য ধরা দয়ার প্রমাণ।

২৪. দয়া কথার চেয়ে কাজে বেশি প্রকাশ পায়।

২৫. জীবনসঙ্গীর দুর্বলতা গোপন রাখা দয়ার লক্ষণ।

২৬. দুঃখের সময় একটি আন্তরিক হাসি সান্ত্বনা দেয়।

২৭. ছোট একটি সাহায্যও হৃদয়কে আনন্দিত করে।

২৮. আলোচনা বা তর্কের সময় নিচু স্বরে কথা বলা দয়ার প্রকাশ।

২৯. ভুলের সময় ক্ষমা করা দয়া এবং আল্লাহর ক্ষমা লাভেরও কারণ।

৩০. ভালোবাসার সঙ্গে একে অপরের দুশ্চিন্তা ভাগ করে নেওয়া দয়ার পরিচয়।

যোগাযোগের দক্ষতা (২০টি নীতি)

৩১. মনোযোগ দিয়ে শোনা সমস্যার অর্ধেক সমাধান।

৩২. আলোচনার জন্য উপযুক্ত সময় নির্বাচন বোঝাপড়া বাড়ায়।

৩৩. অন্যের কথা মাঝপথে থামিয়ে দেবেন না।

৩৪. অনেক সময় শরীরের ভাষা কথার চেয়েও বেশি সত্য প্রকাশ করে।

৩৫. কোমলভাবে সত্য বলা কষ্টদায়ক নীরবতার চেয়ে উত্তম।

৩৬. বুদ্ধিমত্তার সঙ্গে প্রশ্ন করলে অন্তরের অনুভূতি বোঝা যায়।

৩৭. নিজের ভুল স্বীকার করা সুন্দর যোগাযোগের একটি শিল্প।

৩৮. স্নেহপূর্ণ শব্দ স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে ভালোবাসার সেতু তৈরি করে।

৩৯. ইতিবাচক দিকগুলো মনে রাখুন, শুধু নেতিবাচক বিষয় নিয়ে ব্যস্ত থাকবেন না।

৪০. অন্যের কথাতে নিজের ভাষায় আবার বলা বোঝাপড়ার প্রমাণ।

৪১. আলোচনা চলাকালে কণ্ঠস্বর নিচু রাখলে উত্তেজনা কমে।

৪২. স্নেহপূর্ণ সম্বোধন হৃদয়কে কোমল করে।

৪৩. তুমি সব সময় এমন... বা তুমি কখনোই ভালো হবে না...এ ধরনের অভিযোগ এড়িয়ে চলুন।

৪৪. চোখে চোখ রেখে মনোযোগ দেওয়া অপরজনকে মূল্যবান মনে করায়।

৪৫. অনেক সময় নীরব আচরণ কথার চেয়েও বেশি কার্যকর।

৪৬. কথা বলার সময় মোবাইল নিয়ে ব্যস্ত না থাকা সম্মানের পরিচয়।

৪৭. নিজের অনুভূতি খোলাখুলি প্রকাশ করলে মানসিক চাপ কমে।

৪৮. সক্রিয়ভাবে মনোযোগ দিয়ে শোনা সম্মানবোধ সৃষ্টি করে।

৪৯. সংক্ষিপ্ত অথচ হৃদয়স্পর্শী কথা দীর্ঘ বক্তৃতার চেয়েও কার্যকর।

৫০. কথা বলা ও শোনার মধ্যে ভারসাম্যই সফল সংলাপের ভিত্তি।

মতবিরোধ পরিচালনা (২০টি নীতি)

৫১. মতবিরোধ স্বাভাবিক, তবে তা জ্ঞান ও প্রজ্ঞার সঙ্গে পরিচালনা করতে হয়।

৫২. রাগ বেড়ে গেলে কিছুক্ষণ থেমে যাওয়া উত্তম।

৫৩. পরে আলোচনার জন্য সময় নির্ধারণ করলে উত্তেজনা কমে।

৫৪. মিলের জায়গা খুঁজে নেওয়াই সমাধানের চাবিকাঠি।

৫৫. পুরনো ভুল টেনে এনে বর্তমান আলোচনাকে জটিল করবেন না।

৫৬. পারিবারিক বিরোধে প্রকৃতপক্ষে কেউ বিজয়ী হয় না।

৫৭. বেশি কথা বলার চেয়ে বাস্তবসম্মত সমাধান গুরুত্বপূর্ণ।

৫৮. সাময়িক নীরবতা কষ্টদায়ক কথার চেয়ে ভালো।

৫৯. আল্লাহর সন্তুষ্টির নিয়ত মনে রাখলে সমাধান সহজ হয়।

৬০. বারবার দোষারোপ ভালোবাসা নষ্ট করে।

৬১. প্রয়োজন হলে বিজ্ঞ ও বিশ্বস্ত ব্যক্তির সাহায্য নিন।

৬২. মতবিরোধের বিষয়গুলো স্পষ্টভাবে নির্ধারণ করলে সমাধান সহজ হয়।

৬৩. "তোমার সমস্যা" না বলে "আমাদের সমস্যা" বলুন।

৬৪. সমাধান দেওয়ার আগে অপরজনের অনুভূতিকে স্বীকৃতি দিন।

৬৫. মতবিরোধের সময় আল্লাহর কাছে দোয়া করুন।

৬৬. বিরোধ মেটানোর একটি নির্দিষ্ট পদ্ধতি আগে থেকেই ঠিক করে রাখুন।

৬৭. ছোট সমস্যা অবহেলা করলে বড় হয়ে যায়।

৬৮. মতবিরোধকে পারস্পরিক বোঝাপড়ার সুযোগে পরিণত করুন।

৬৯. বিরোধ শেষে ক্ষমা চাওয়া সম্পর্ককে পুনর্গঠন করে।

৭০. প্রতিটি দাম্পত্য সমস্যা অন্যদের কাছে প্রকাশ করবেন না।

দাম্পত্য অংশীদারি (১৫টি নীতি)

৭১. দায়িত্ব ভাগ করে নিলে চাপ কমে।

৭২. ঘরের কাজে একসঙ্গে অংশ নেওয়া অংশীদারিকে দৃঢ় করে।

৭৩. বড় সিদ্ধান্তে পারস্পরিক পরামর্শ অপরিহার্য।

৭৪. যৌথ জীবনের লক্ষ্য নির্ধারণ ভবিষ্যেক শক্তিশালী করে।

৭৫. আর্থিক বিষয়ে বোঝাপড়া পারিবারিক স্থিতিশীলতা বজায় রাখে।

৭৬. পারস্পরিক মানসিক সমর্থন আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।

৭৭. সন্তান লালন-পালন উভয়ের যৌথ দায়িত্ব।

৭৮. একসঙ্গে আনন্দের সময় কাটানো সম্পর্ককে আরো দৃঢ় করে।

৭৯. সিদ্ধান্ত গ্রহণে স্বচ্ছতা বিশ্বাস বৃদ্ধি করে।

৮০. একে অপরের অবদানের স্বীকৃতি অংশীদারি টিকিয়ে রাখে।

৮১. সাফল্যে উৎসাহ দেওয়া নতুন উদ্দীপনা সৃষ্টি করে।
৮২. জীবনসঙ্গীর সময়ের মূল্য দেওয়া অংশীদারির পরিচয়।
৮৩. কখনো কখনো ছাড় দেওয়া সুস্থ সম্পর্কের জন্য প্রয়োজন।
৮৪. সন্তানের লালন-পালনের বিষয়ে অভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গি পরিবারকে রক্ষা করে।
৮৫. সংকটের সময় একসঙ্গে কাজ করা সম্পর্কের শক্তি প্রকাশ করে।

নববী আদর্শ (১৫টি নীতি)

৮৬. রাসুলুল্লাহ (সা.) পরিবারের কাজে সাহায্য করতেন।
৮৭. তিনি নিজের জুতা মেরামত করতেন এবং নিজের কাপড় সেলাই করতেন।
৮৮. স্ত্রীদের সঙ্গে হাসি-ঠাট্টা ও স্নেহপূর্ণ আচরণ করতেন।
৮৯. তিনি নারীদের সঙ্গে কোমল ও সদয় আচরণের নির্দেশ দিয়েছেন।
৯০. প্রকাশ্যে স্ত্রীদের প্রতি নিজের ভালোবাসা প্রকাশ করতেন।
৯১. তিনি দুঃখের সময় পরিবারকে সান্ত্বনা দিতেন।
৯২. স্ত্রীদের মধ্যে ন্যায়বিচার করতেন।
৯৩. তিনি পরিবারের সঙ্গে একসঙ্গে খাওয়াদাওয়া করতেন।
৯৪. তিনি তাঁর স্ত্রীদের তাঁদের মর্যাদা ও গুরুত্ব অনুভব করতেন।
৯৫. তিনি নিয়মিত পরিবারের খোঁজখবর নিতেন।
৯৬. মনোযোগ দিয়ে অন্যের কথা শুনতেন।
৯৭. তিনি নারীর স্বাভাবিক ঈর্ষার অনুভূতিকে বিবেচনায় নিতেন।
৯৮. কঠিন পরিস্থিতিতে ধৈর্য ধারণ করতেন।

৯৯. তিনি ন্যায়বিচার ও দয়ার সর্বোত্তম আদর্শ ছিলেন।

১০০. রাসুলুল্লাহ (সা.)-এর দাম্পত্য জীবনই মুসলিম পরিবারের জন্য সর্বোত্তম অনুসরণীয় আদর্শ।

এ বিভাগের আরও খবর



দাম্পত্য কলহ সমাধানে ইসলামের আটটি নির্দেশনা
স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে বিভিন্ন বিষয়ে মতপার্থক্য হওয়া স্বাভাবিক, যেমন অন্য মানুষের সঙ্গেও মতভেদ হয়। যদি তারা ভালোবাসা, পারস্পরিক সম্মান ও প্রজ্ঞা...



ভক্তদের হৃদয়ে সারণীয় এক নাম আল্লামা সাদ্দীনী
বাংলাদেশের ইসলামি বক্তৃতার অঙ্গনে আল্লামা দেলাওয়ার হোসাইন সাদ্দীনী ছিলেন বহুল পরিচিত একটি নাম। কোরআনের তাকসীর, ইসলামি শিক্ষা ও ধর্মীয় আলোচনার...



বন্ধু নির্বাচনে ইসলামের যে শিক্ষা জানা জরুরি
মানুষ সামাজিক জীব। জীবনের নানা প্রয়োজনে মানুষের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে ওঠে। এর মধ্যে বন্ধুত্ব অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ। একজন ভালো বন্ধু যেমন মানুষকে স...



ঈদে মিলাদুন্নবীর তারিখ নির্ধারণে চাঁদ দেখা কমিটির সভা আজ
১৪৪৮ হিজরি সনের পবিত্র রবিউল আউয়াল মাসের চাঁদ দেখা এবং পবিত্র ঈদে মিলাদুন্নবী (সা.) এর তারিখ নির্ধারণের লক্ষ্যে
বৃহস্পতিবার (১৩ আগস্ট) জাতীয়...

Copyright Dhaka Probe

অনলাইন সংস্করণ পড়তে ভিজিট করুন: <https://dhakaprobe.com/religion/sngsare-bhalobasa-dhre-rakhar-100-upay>