








একটি সুস্থ সম্পর্ক কি?

জেনে নিন আপনার সম্পর্ক সুস্থ কিনা

একটি সুস্থ সম্পর্ক বজায় রাখতে প্রয়োজন সময়, প্রচেষ্টা এবং যত্ন। সুস্থ সম্পর্কে থাকা প্রত্যেকটি মানুষ সম্মানিত, সুখী এবং নিরাপদ বোধ করেন। এই চারটি আপনার সম্পর্ককে সুস্থ, অসুস্থ বা এবিউজিভ সম্পর্কের সাথে তুলনা করতে আপনাকে সাহায্য করবে।



	সুস্থ সম্পর্ক (Healthy Relationship)	অসুস্থ সম্পর্ক (Unhealthy Relationship)	অপমানজনক সম্পর্ক (Abusive Relationship)
 <p>অনুভূতি শেয়ার করে নেওয়া / সহজে অনুভূতি প্রকাশ করতে পারা</p>	আপনি আসলেই কেমন বোধ করছেন তা আপনার সঙ্গীকে বলতে স্বাচ্ছন্দ্য ও নিরাপদ বোধ করেন।	আপনি কেমন বোধ করছেন তা আপনার সঙ্গীকে বলতে অস্বস্তি বোধ করেন।	আপনি কেমন বোধ করছেন তা আপনার সঙ্গীকে বলতে ভয় পান।
 <p>যোগাযোগ</p>	যেকোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে আপনি ও আপনার সঙ্গী একে অপরের সাথে আলোচনা-আলোচনা করে নেন। এছাড়া আপনারা একে অপরের সাথে সকল কথা স্বাচ্ছন্দ্যে শেয়ার করেন।	যেকোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত নেওয়ার ক্ষেত্রে আপনারা আলাপ-আলোচনা করলেও আপনার সঙ্গী কোনো সিদ্ধান্ত আপনার উপর চাপিয়ে দেয়। আপনার কথা মনোযোগ দিয়ে শোনেন না।	কোনো বিষয়ে সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে আপনার সঙ্গী আপনার সাথে আলোচনা করার প্রয়োজন বোধ করেন না। অনেক সময় আপনার মতামতকে তুচ্ছতাচ্ছিল্য করেন।
 <p>মতের পার্থক্য</p>	আপনাদের নিজেদের মধ্যে মতের পার্থক্য হলেও একে অপরের সাথে সম্মানের সাথে কথা বলেন এবং আলোচনার মাধ্যমে তা সমাধান করেন।	যখন আপনাদের মতামত একে অপরের সাথে মিলে না, তখন আপনার সঙ্গী আপনার মতামতকে সম্মান করেন না এবং অগ্রাহ্য করেন। আপনাদের মতবিরোধ প্রায়ই ঝগড়াতে পরিণত হয়।	আপনি দ্বিমত পোষণ করতে ভয় পান কারণ আপনি আপনার সঙ্গীর রাগ এবং সহিংসতার শিকার হতে চান না। কেননা মতবিরোধ হলে আপনি নির্যাতনের শিকার হন।
 <p>অন্তরঙ্গতা এবং শারীরিক সম্পর্ক</p>	আপনারা দুজনেই শারীরিক অন্তরঙ্গতা এবং যৌনতানিয়ে নিজেদের অনুভূতি স্বাচ্ছন্দ্যে প্রকাশ করতে পারেন। আপনাদের অনিচ্ছার বিরুদ্ধে কোন কিছু করতে আপনারা জোরজবরদস্তির শিকার হন না।	আপনি আসলেই কেমন বোধ করছেন তা বলতে বিরত হন অথবা লজ্জা পান কারণ আপনি মনে করেন আপনার সঙ্গী হয়তো আপনার কথাতে গুরুত্ব দিবেন না। অনেক সময় ইচ্ছার বিরুদ্ধে অনেক বিষয়ে আপনি রাজি হন।	আপনার সঙ্গী আপনার চাহিদা এবং ইচ্ছাকে গুরুত্ব দেন না এবং আপনাকে এমন পরিস্থিতির দিকে ঠেলে দেন যা আপনার জন্য অস্বস্তিকর ও ভীতিকর।
 <p>বিশ্বাস</p>	আপনারা একে অপরের বিশ্বাস করেন। আপনার সঙ্গী আপনাকে ছাড়া অন্যদের সাথে সময় কাটালেও আপনি স্বস্তিবোধ করেন।	আপনি যখন অন্য লোকদের সাথে কথা বলেন তখন আপনার সঙ্গী ঈর্ষান্বিত বোধ করেন। একইভাবে আপনার সঙ্গী যখন অন্য লোকদের সাথে কথা বলে তখন আপনিও ঈর্ষান্বিত বোধ করেন।	আপনার সঙ্গী আপনাকে প্রায়ই ফ্লাটিং বা পরকীয়ার জন্য সন্দেহ করেন এবং এ কারণে আপনাকে অন্যদের সাথে কথা বলতে দেন না।
 <p>নিজস্ব সময় কাটানো</p>	আপনারা দুইজনের প্রত্যেকেই একা একা নিজস্ব সময় কাটাতে পারেন এবং আপনারা মনে করেন এটি আপনাদের সম্পর্কের জন্য ভালো।	আপনি মনে করেন আপনার সঙ্গী আপনাকে ছাড়া কিছু করতে চাওয়া উচিত নয়। আপনার সঙ্গী আপনাকে সবসময় নিজের কাছে রাখার চেষ্টা করেন।	আপনার সঙ্গী আপনাকে নিজের মতো করে সময় কাটাতে দেন না। বরং তিনি এটিকে আপনাদের সম্পর্কের জন্য একটি চ্যালেঞ্জ বা হুমকি মনে করেন।
 <p>নির্যাতন বা সহিংসতা</p>	আপনি বা আপনার সঙ্গী একে অপরের প্রতি এমন কোনো অপমানজনক কথা বা খারাপ মন্তব্য করেন না যাতে আপনারা কষ্ট পান। আপনারা একে অন্যের আত্মসম্মানের দিকে খেয়াল রাখেন। এছাড়া আপনাদের সম্পর্কের মধ্যে কোন শারীরিক সহিংসতা নেই।	আপনাদের সম্পর্কের মধ্যে মানসিক নির্যাতনের কিছু ঘটনা ঘটেছে যেমন- চিৎকার করে কথা বলা বা নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা, রুক্ষ মেজাজ দেখানো, কঠিন সমালোচনা, দোষারোপ করা ইত্যাদি। তবে গালাগালি অথবা সহিংসতার কোন উদাহরণ নেই।	আপনাদের সম্পর্কের মধ্যে মানসিক, শারীরিক, যৌন নির্যাতন অথবা ভয় দেখানোর প্রবণতা রয়েছে।