

## আপনি জানেন কি ?



বেশিরভাগ পারিবারিক দ্বন্দ্ব অথবা কলহের কারন হলো পরিবারের সদস্যদের (যেমন স্বামী-স্ত্রী, পিতামাতা ন্তান সন্ততি ও বয়স্ক ব্যক্তির) মধ্যে

- যোগাযোগের (ভাবের আদান প্রদানের) অভাব
- পারস্পরিক আস্থা, বিশ্বাস ও শ্রদ্ধাবোধের অভাব
- পরিবারের সদস্যদের চাওয়া-পাওয়ার মধ্যে তফাৎ
- নিজের সীমাবদ্ধতা ও ভুল গুলোকে স্বীকার না করা
- একে অন্যকে দোষারোপ করার প্রবনতা

এই পারিবারিক সংকটই এক পর্যায়ে পারিবারিক নির্যাতন ও সহিংসতায় পর্যবসিত হয়।

তাই সময় থাকতেই এই সংকট নিরসনে উদ্যোগী হোন।

### এ ক্ষেত্রে যা করতে হবে:

- নিজের সীমাবদ্ধতা ও ভুল গুলোকে শুধরে নেয়া
- দ্বন্দ্ব ও কলহ নিরসনের উপায়/দক্ষতা গুলো জেনে নেয়া ও আয়ত্ত করা
- প্রাতিষ্ঠানিক সাহায্য যেমন কাউন্সেলিং, প্রশিক্ষন ইত্যাদি নেয়া

মনে রাখবেন আপনার সীমাবদ্ধতার চাইতে আপনার অন্তর্নিহিত শক্তি অনেক বেশী। নিজের প্রতি আস্থা রাখুন ও শ্রদ্ধাশীল হোন। আপনার অন্তর্নিহিত শক্তিকে কাজে লাগান।

নিজে ভাল থাকুন  
এবং  
পরিবারের শান্তি নিশ্চিত করার  
আপনিই গর্বিত অংশীদার  
হোন।