

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 16 April, 2025

জীবনে কোনো ম্যানুয়াল থাকে না, কিন্তু কিছু ছোট ছোট কৌশল সবকিছুকে মসৃণ করে তুলতে পারে। সেই কৌশলগুলো এমন পরিচিত কিছু নয়, যা রাতারাতি সাফল্যের প্রতিশ্রুতি দেয়। এগুলো সূক্ষ্ম, প্রায় অদৃশ্য সমন্বয় যা আসলে মানসিক, আবেগগত এবং এমনকী ব্যবহারিকভাবেও কাজ করে। এই টিপসগুলো সকালের মধ্যে আপনাকে কোটিপতি করে তুলবে না, তবে এগুলো আপনার সময়, শক্তি এবং মানসিক ভাঙন সাশ্রয় করবে। চলুন জেনে নেওয়া যাক কোন কৌশলগুলো আপনাকে আরও স্মার্ট করে তুলবে-

সম্পর্কে সীমা রাখতে হবে

বিষয়টি নিয়ে হয়তো আপনাকে কেউ কখনো বলেনি। সেটি হলো, মানুষ আপনার সঙ্গে তেমন আচরণই করবে, যেমনটা আপনি তাদেরকে অনুমতি দেন। যদি কেউ একটা সীমা অতিক্রম করতে থাকে, আর আপনি চুপ করে থাকেন, তাহলে সে ভাববে যে সেই সীমার অস্তিত্ব নেই। সীমা নির্ধারণ করার অর্থ এই নয় যে কেউ আপনাকে কিছু বলতে পারবে না, বরং এর অর্থ হলো, কতটুকু বলতে পারবে সে সম্পর্কে জানা।

উদ্বেগ নয়, কাজ

যদি মনে হয় যে আপনি পিছিয়ে পড়ছেন, তাহলে কী নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন তা লিখে রাখার চেষ্টা করুন। যদি কোনো কাজের সময়সীমা নিয়ে চাপ অনুভব করেন, তাহলে সেটিকে ছোট ছোট, পরিচালনাযোগ্য ধাপে ভাগ করে নিন। সমস্ত প্রশ্নের উত্তর তাৎক্ষণিকভাবে পেয়ে যাওয়া জরুরি নয়, তবে অন্তত এভাবে শুরু করতে পারেন। কারণ কর্ম প্রেরণা তৈরি করে।

আবেগ থেকে সিদ্ধান্ত নেওয়ার আগে ২৪ ঘণ্টা অপেক্ষা করুন

রাগান্বিত, আহত বা অতিরিক্ত উত্তেজিত হলে বিরতি নিন। সেই আবেগ হয়তো কেটে যেতে পারে, কিন্তু তাড়াহুড়ো করে মেসেজ বা আবেগপ্রবণ ভালো পরিণতি হয়তো নাও ডেকে আনতে পারে। নিজেকে ২৪ ঘণ্টা সময় দিন। কাউকে হয়তো রাগের টেক্সট লিখে ফেলেছেন, কিন্তু সেটা পাঠাবেন না, বরং সেই ঝুঁকিপূর্ণ সময়টায় সবকিছু বাদ দিয়ে ঘুমিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করুন। ২৪ ঘণ্টা পার হলে দেখবেন অনেককিছুই আর আগের মতো কঠিন মনে হচ্ছে না।

বাথরুমে অ্যালার্ম লাগান

বিছানায় অ্যালার্ম বাজানো খুব সহজ। আপনার অর্ধঘুমন্ত মস্তিষ্ক আপনাকে বিশ্বাস করায় যে আরও পাঁচ মিনিট ঘুমালে এমন কিছু ক্ষতি হবে না। অথচ উঠতে উঠতে ঠিকই মিনিট চল্লিশেক দেরি হয়ে যায়! কিন্তু বাথরুমে অ্যালার্ম সেট করতে পারেন। এতে কী হবে? আপনি চাইলেও অ্যালার্ম বন্ধ করে ঘুমিয়ে যেতে পারবেন না। তখন উঠে বাথরুমে যেতেই হবে। এভাবে আপনার দিনের গুরুটা সঠিক সময়ে করা সম্ভব হবে।

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 28 June, 2025 14:53

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/890775807>