

Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 19 May, 2025

আত্মবিশ্বাসী থাকা ভালো। কিন্তু যদি আপনি সবসময় সঠিক হতে চান, জিততে চান অথবা সবকিছু নিয়ন্ত্রণে রাখতে চান, তাহলে এটাই আপনার ইগো। আর যখন ইগো সবকিছু দখল করে তখন তা অতিরিক্ত মানসিক চাপ, ঝগড়া এবং অশান্তির কারণ হয়ে ওঠে। সত্যি কথা হলো, আমাদের সবারই ইগো আছে। এটি সমালোচনা পছন্দ না করা বা অন্য কেউ কৃতিত্ব পেলে খারাপ লাগার মতো ছোট ছোট বিষয় হতে পারে। তবে আশার কথা হলো, চাইলেই ইগো নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। সেজন্য প্রয়োজন কিছুটা আত্ম-সচেতনতা এবং কয়েকটি সহজ দৈনন্দিন অভ্যাস-

সবকিছুতে প্রতিক্রিয়া জানাবেন না

যদি কেউ অভদ্র কিছু বলে বা আপনার সঙ্গে দ্বিমত পোষণ করে, তাহলে আপনার প্রথম প্রতিক্রিয়া হতে পারে তাৎক্ষণিকভাবে উত্তর দেওয়া। কিন্তু প্রতিটি মন্তব্য আপনার মনোযোগের যোগ্য নয়। ছোট ছোট জিনিসগুলোকে এড়িয়ে যাওয়ার অর্থ এই নয় যে আপনি দুর্বল। এর অর্থ হলো আপনি অপ্ৰয়োজনীয় ঝগড়ার পরিবর্তে শান্তি বেছে নেওয়াটাই বুদ্ধিমানের কাজ বলে মনে করেন।

সবসময় সঠিক হতে হবে না

ইগো আমাদের এই ভাবনায় প্ররোচিত করে যে, যদি আমরা ঠিক না থাকি, তাহলে আমরা কম গুরুত্বপূর্ণ। কিন্তু এটা সত্য নয়। অন্য কাউকে শেষ কথা বলতে দিন। প্রতিটি তর্ক জেতার প্রয়োজন নেই। কখনো কখনো কেবল কথা শুনে তা এড়িয়ে যাওয়ার জন্য কোনো বিষয় প্রমাণ করার চেয়ে বেশি শক্তি লাগে।

একটু বিরতি নিন

সফল হতে চাওয়া ভালো। কিন্তু সবসময় এমন অনুভূতি যে আপনাকে আরও কিছু করতে হবে, আরও ভালো হতে হবে, অথবা নিজেকে প্রমাণ করতে হবে, তো আপনাকে ক্লান্ত করে দিতে পারে। ইগো অতিরিক্ত কিছুর জন্য চাপ দেয়, কিন্তু সত্যিকারের শান্তি আসে যখন আপনি থেমে থাকতে শেখেন এবং আপনার ইতিমধ্যে যা আছে তা উপলব্ধি করতে পারেন।

অন্যদের কৃতিত্ব মেনে নিন

আপনাকে সবসময় মনোযোগের কেন্দ্রবিন্দু হতে হবে না। অন্যদের কথা বলতে, কৃতিত্ব নিতে বা নেতৃত্ব দিতে দিলে আপনার কোনো কিছু কমে যাবে না। পেছনে সরে যাওয়ার মতো আত্মবিশ্বাস কখনো কখনো সত্যিকারের সফলতা এনে দেয়।

সবকিছু নিয়ন্ত্রণ করার চেষ্টা করা বন্ধ করুন

জীবন সবসময় পরিকল্পনা মতো চলে না এবং এটাই স্বাভাবিক। আপনি যা করতে পারেন তার ওপর মনোযোগ দিন এবং যা আপনার হাতে নেই তা ছেড়ে দিন। এতে অনেক হালকা বোধ করবেন।

আত্মবিশ্বাসী ইগো সম্পর্ক টিপস

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 27 June, 2025 15:36

URL: <https://www.timestodaybd.com/public/lifestyle/2677455267>