Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 04 June, 2025

দেখনদারির এই সময়ে নিজের মতো করে ভালো থাকা সহজ নয়।ক্রমাগত শো-অফ, এর-ওর সঙ্গে তুলনা- এসবকিছু এড়িয়ে আড়ালে থাকা ও সুখী হওয়ার আকাঙ্ক্ষা আপনার হতেই পারে, কিন্তু তার বাস্তবায়ন করবেন কীভাবে? আশার খবর হলো, এখন অনেকেই বুঝতে শিখেছেন যে নিজেকে সুখী মানুষ হিসেবে উপস্থাপন করার চেয়ে নিজে সুখ অনুভব করতে পারাটা অনেক বেশি জরুরি। সবার সঙ্গে এক অস্থির প্রতিযোগিতায় না নেমে বরং নিরিবিলি আর নির্ভেজাল জীবন বেছে নিন।কীভাবে? চলুন জেনে নেওয়া যাক-

সবার পছন্দের মানুষ হতে যাবেন না

সবার পছন্দের হওয়ার চেষ্টা ধীরে ধীরে আপনার নিজস্ব অনুভূতির ক্ষতি করতে পারে। তা কর্মক্ষেত্রে, বন্ধুদের সঙ্গে বা অনলাইনে হোক না কেন, অন্যদের খুশি করার ইচ্ছা আপনাকে নিজস্ব চাহিদা এবং মূল্যবোধ উপেক্ষা করতে বাধ্য করতে পারে। সত্য হলো, সবাই আপনাকে পছন্দ করবে না এবং এটাই স্বাভাবিক।নিজের প্রতি সৎ থাকাটাই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, এমনকী অন্যরা একমত না হলেও।

অগ্রাধিকার

প্রতিদিন আমাদেরকে ডেডলাইনস, মেসেজ, ইভেন্ট, মতামত এবং পরামর্শ ইত্যাদি পার করতে হয়। কিন্তু সবকিছুরই প্রতিক্রিয়ার প্রয়োজন হয় না। যখন আপনি বুঝতে পারেন যে আপনার কাছে আসলে কী গুরুত্বপূর্ণ- আপনার মূল্যবোধ, লক্ষ্য এবং অগ্রাধিকার কী, তখন এমন কিছুকে না বলা সহজ হয় যা কেবল ঝামেলা তৈরি করে। যা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ তার ওপর মনোনিবেশ করলে তা চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে।

হতাশ হবেন না

কঠোর চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে নির্দিষ্ট ফলাফলের জন্য বেশি আকাঙ্ক্ষা থাকা অনেক সময় হতাশার কারণ হতে পারে।প্রকল্প, সম্পর্ক, বা একটি লক্ষ্য যাই হোক না কেন, সেটি কীভাবে পরিণত হবে তা নিয়ে খুব বেশি চিন্তা না করে আপনার সেরাটা করার দিকে মনোনিবেশ করুন। সবকিছু সবসময় পরিকল্পনা অনুযায়ী হবে না।এটি সহজে মেনে নিলে অনেক বেশি মানসিক শান্তি পেতে পারেন।

সোশ্যাল মিডিয়ার ব্যবহার কমিয়ে দিন

সোশ্যাল মিডিয়ায় অন্যদের নিখুঁত জীবনযাপন দেখে আমরা নিজস্ব জীবনকে ভুলভাবে দেখতে শুরু করি। অন্যদের সঙ্গে নিজেকে তুলনা করলে আপনার আত্মবিশ্বাস ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে এবং অন্যায্য প্রত্যাশা তৈরি হতে পারে। অনলাইনে থাকার পর যদি হতাশ বোধ করেন, তাহলে সেখানে সময় কম খরচ করা শুরু করুন।প্রয়োজনে সোশ্যাল মিডিয়া থেকে বিরতি নিন।আপনার মন ভালো থাকবে।

সবকিছুতে সাড়া দেবেন না

আপনাকে প্রতিটি মতামত বা মন্তব্যের প্রতি সাড়া দিতে হবে না।সবকিছু নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা করলে ক্লান্ত হয়ে পড়তে পারেন।প্রতিক্রিয়া জানানোর আগে বিরতি নেওয়ার চেষ্টা করুন, বিশেষ করে যখন সেগুলো আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকে।কখনো কখনো পিছিয়ে আসা মানে উপেক্ষা করা নয়- এটি নিজের যত্ন নেওয়া।

সুখী

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 27 June, 2025 03:33

URL: https://www.timestodaybd.com/public/lifestyle/3332902019