Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 12 April, 2025

জীবনের দৌড়ে টিকে থাকার জন্য নিরন্তর ছুটে চলাকে অনেক সময়েই ক্লান্তিকর মনে হয়।লক্ষ্যে পৌঁছেও অনেকেই চুপচাপ ভাবেন - কেন এটি যতটা ভালো মনে হওয়া উচিত ততটা ভালো লাগছে না? এমনকি গোছানো রুটিন, লক্ষ্য পূরণ এবং দায়িত্ব বন্ধ থাকা সত্ত্বেও ক্লান্ত ও অসুখী বোধ করেন অনেকেই।কেন এমনটা হয়? জীবনে সুখী হওয়া কি আসলেই অনেক কঠিন? চলুন জেনে নেওয়া যাক, কোন কাজগুলো আপনাকে সুখী করবে-

১. নিজের পছন্দের ওপর ভিত্তি করে একটি সিদ্ধান্ত নিন

কাজ, পরিবার বা দৈনন্দিন রুটিনের জন্য আপনার চাওয়ার ওপর ভিত্তি করে একটি সিদ্ধান্ত নিন।আপনি যখন নিজের রুচি বা পছন্দকে গুরুত্ব দেবেন তখন তা আপনাকে আরও বেশি শক্তিশালী করবে।এটি ছোটখাটো কিছু হতে পারে, যেমন আজ কী খাচ্ছেন অথবা অবসর সময় কীভাবে কাটাচ্ছেন।নিজের পছন্দকে গুরুত্ব দিয়ে সিদ্ধান্ত নিতে শিখলে তা অন্যদের কাছেও আপনাকে গুরুত্বপূর্ণ করে তুলবে।

২. কিছু ভালো করুন

কারো জন্য কিছু ভালো করুন - এমনকী যদি আপনি তাদের ভালোভাবে নাও চেনেন।এই কাজ আপনার মন ঠিক ততটাই ভালো করতে পারে যতটা তাদের করবে।ছোট্ট একটা অঙ্গভঙ্গি, যেমন একটি সুন্দর বার্তা, সাহায্য করা, অথবা সত্যিকারের প্রশংসা, শুধু মানুষকে কাছে আনে না বরং আপনার অনুভূতিও উন্নত করতে পারে।

৩. এমন কিছু করুন যা সত্যিই উপভোগ্য

কিছু কাজ আপনাকে এতটাই আকর্ষণ করে যে নিজের ফোন, সময় বা চারপাশের অন্য কিছু ভুলে যান।এই মুহূর্তগুলো বিরল কিন্তু সময় কাটানোর মতো।ছবি আঁকা, জিনিসপত্র ঠিক করা, পড়া, রান্না করা- যেকোনো কাজ যা আপনার কাছে সত্যিই উপভোগ্য তাহলে সেগুলোর জন্য দিনের কিছুটা সময় রাখুন।এটি শান্ত ভাব আনতে পারে এবং আপনার মনকে পরিষ্কার করতে পারে।

৪. রুটিনের বাইরে

রুটিনে ছোট কিছু পরিবর্তন করলেই তা আপনাকে নতুন দৃষ্টিভঙ্গি দিতে পারে।হাঁটার সময় ভিন্ন পথ বেছে নেওয়ার চেষ্টা করুন, আপনার ঘরে জিনিসপত্র ঘোরান অথবা নতুন কিছুতে হ্যাঁ বলুন।রুটিনের একটি অংশ পরিবর্তন করলেই আপনি অপ্রত্যাশিতভাবে শক্তির এক নতুন মাত্রা পাবেন, যা আপনাকে আরও সুখী করে তুলবে।

৫. ছোটবেলার পছন্দের কিছু ফিরিয়ে আনুন

পুরানো শখ এবং আবেগ বেশিরভাগ সময়েই অপূর্ণ থাকে।কয়েক বছর আগে কী আপনাকে কৌতূহলী করেছিল তা আবার ভাবুন এবং ফিরিয়ে আনার চেষ্টা করুন,

এমনকী কিছুক্ষণের জন্য হলেও।নিজের সেই অপূর্ণ শখ পূরণ করার মাধ্যমে নিজেকে সুখী মানুষ হিসেবে আবিষ্কার করতে পারবেন।

৬. বাইরে যান, এমনকী দশ মিনিটের জন্য হলেও

প্রকৃতির প্রভাব ফেলতে সিনেমার মতো নাটকীয় হতে হয় না।কেবল বাইরে পা রাখা, বাতাস অনুভব করা, প্রতিদিনের শব্দ শোনা অথবা পাতার নড়াচড়া দেখাও আপনার মনকে শান্ত করতে এবং শরীরকে রিচার্জ করতে সাহায্য করতে পারে। আপনার দীর্ঘ হাইকিং বা অসাধারণ সুন্দর দৃশ্যের প্রয়োজন নেই। এমনকি প্রাকৃতিক আলো এবং খোলা জায়গায় কয়েক মিনিট শান্ত থাকাও সত্যিকারের পার্থক্য আনতে পারে।

৭. এমন কিছু বলুন যা চেপে রেখেছেন

আমাদের প্রায় সবারই এমন কিছু কথা থাকে যা আমরা অন্য কাউকে বলিনি বা এমনকী নিজেদেরকেও! কখনো কখনো অনুভূতি ভাগ করে নেওয়া বিশাল স্বস্তির বিষয় হতে পারে।যদি মনে হয় যে আপনার না বলা কথাগুলো কাউকে বললে মনের ভার অনেকটাই কমে যাবে, তাহলে বলে ফেলুন।এতে করে বোঝা অনেকটাই হালকা হয়ে যাবে।

টিপস সম্পর্ক

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 27 June, 2025 09:28

URL: https://www.timestodaybd.com/public/lifestyle/775807649