জীবনকে সহজ করার ৬ উপায়



সুখী, শান্তিপূর্ণ ও সরল জীবন কে না চায়? আমাদের সবার জীবনে এত বেশি নেতিবাচকতা রয়েছে যে সেগুলো এড়িয়ে পথচলা মুশকিল হয়ে যায়। যদি এমন হয় যে আপনাকে কোনোকিছু বা কাউকে পেছনে ফেলে যেতে না হয়, তবু আপনি শান্তিপূর্ণ ও সুন্দর জীবনযাপন করতে পারেন, বিষয়টি আনন্দদায়ক নয়? জেনে নিন জীবনকে সহজ করার সহজ ৬টি উপায়-

**অগ্রাধিকারের তালিকা ঠিক করুন**

প্রথম যে পদক্ষেপ আপনাকে অবশ্যই নিতে হবে তা হলো জীবনের অগ্রাধিকারগুলো চিহ্নিত করা। আমরা সবাই ডায়েরি লিখি এবং আমাদের যা যা প্রয়োজন তার তালিকা তৈরি করি কিন্তু তারপরে আমরা অনুভব করি যে সবকিছুই গুরুত্বপূর্ণ। তাই প্রথমে আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়গুলোর জন্য সময় দিন। আমরা যখন সঠিক  পদক্ষেপ নিই, তখন বাকি সব পদক্ষেপও সহজ হয়ে যায়।

**সংক্ষিপ্তকরণ**

হাতে এককাপ চা নিয়ে বসুন এবং আপনার ঘর-বাড়ির চারপাশে চোখ বোলান। এমন অনেক জিনিস পাবেন যেগুলোর আপনার কাছে কোনো ভূমিকা নেই এবং আক্ষরিক অর্থেই সেই স্থানটি নষ্ট করছে। সবচেয়ে ভালো হবে সেগুলো বাদ দিয়ে দেওয়া। অন্য কারও কাজে লাগলে তাকে দান করে দেওয়া। এতে আপনি অনেক হালকা বোধ করবেন। এটি পরবর্তী শপিংয়ে আপনাকে স্মরণ করিয়ে দেবে যে, সবকিছু আপনার দরকার নেই। শুধুমাত্র আপনার যা প্রয়োজন তা কিনবেন এবং প্রচুর অর্থ সাশ্রয় করতে পারবেন।

**অর্থপূর্ণ কাজ করুন**

নিজেকে ব্যস্ত রাখুন কিন্তু অর্থপূর্ণ কাজ করুন, এমন ক্রিয়াকলাপ করুন যা আপনাকে খুশি করে। যা প্রয়োজনীয় তার সাথে ভারসাম্য বজায় রাখুন, তাকে প্রাধান্য দিন। এটি তখনই ঘটতে পারে যখন আপনি আপনার অলসতা ত্যাগ করবেন। দিনের কাজগুলো সময় অনুসারে ভাগ করে নিন।

**রুটিন ঠিক করুন**

আপনার দৈনন্দিন রুটিন সহজ করুন। যখন সবকিছু করা দরকার তখনই করুন কারণ এটি আপনাকে চাপমুক্ত রাখবে। সহজ থাকুন, অতিরিক্ত দুশ্চিন্তা করার স্বভাব বাদ দিন। জীবনকে সহজ করে দেখলে জীবন সহজই হয়ে উঠবে।

**না বলতে শিখুন**

আপনি যদি কোনোকিছুর অংশ হতে না চান বা কোথাও যেতে না চান, তবে আপনি না বলতে শিখুন। আপনাকে সব আমন্ত্রণে যেতে হবে না। নিজের আগ্রহকে অগ্রাধিকার দিন। আপনাকে অভদ্র হতে হবে না, শুধু নরমভাবে বলুন যে আপনি এটি করতে সক্ষম হবে না।
তবে প্রতিবার না বলবেন না, কারণ আমরা আমাদের সম্পর্ককে বিপদে ফেলতে চাই না।

**আপনার জীবন থেকে কিছু মানুষকে বাদ দিন**

আমাদের সবার চারপাশেই কিছু নেতিবাচক মানুষ রয়েছে যারা আপনাকে স্ট্রেস দেওয়া বা আপনাকে বিরক্ত করা ছাড়া অন্য কোনো ভূমিকা পালন করে না। হয় কিছুটা দূরত্ব তৈরি করুন বা বন্ধন ছিন্ন করুন। বন্ধু এবং পরিবারের সদস্যদের প্রতি মনোনিবেশ করুন।

তথ্যসুত্রঃ ঢাকা পোস্ট (২০/০১/২০২২)

মোঃ লুৎফর রহমান (এম. এ., এম. এড)

সহকারী শিক্ষক,

ওয়েব ডিজাইনার,

গ্রাফিক্স ডিজাইনার,

ব্লগা্‌র,

ইউটিউব কন্টেন্ট ক্রিয়েটর,

ICT4E জেলা অ্যাম্বাসেডর এটুআই, দিনাজপুর

MIE Expert -2021-2022

নির্বাচিত ইংরেজী মাস্টার ট্রেনার (TMTE Project of British Council Under DPE)

বিষয়ভিত্তিক প্রশিক্ষক ইংরেজী, চারু ও কারুকলা এবং বাংলাদেশ ও বিশ্ব পরিচয়,

কুন্দারামপুর সরকারি প্রাথমিক বিদ্যালয়।

ঘোড়াঘাট, দিনাজপুর।

E-mail: mlutfor81@gmail.com

প্রাথমিক শিক্ষার সকল আপডেট পেতে আমার সাইটে প্রতিদিন ভিজিট করুন। লিঙ্কঃ

<https://lutfor11.blogspot.com>



