

দৃষ্টিভঙ্গি-ধারণ এবং সমানুভূতি:

আমরা সামাজিক জীব। উন্নতি লাভের জন্য আমাদের সম্পর্কের প্রয়োজন হয়। আমরা যখন মানসিক দৃষ্টিভঙ্গি-ধারণের চর্চা করি, তখন অন্যদের মতামত গুরুত্বসহকারে বিবেচনা করে এবং সমানুভূতি বজায় রেখে রেসপন্স করতে পারি। এর ফলে আমরা সুস্থ-স্বাভাবিক সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারি ও শান্তিপূর্ণভাবে বিরোধ নিষ্পত্তি করতে পারি।

সমস্যা সমাধানের ধাপসমূহ:

নিম্নলিখিত পরামর্শগুলো শিশু ও বয়স্ক উভয়ের জন্য প্রযোজ্য।

- ✓ প্রত্যেকের মতামতকে নিজের মত করে ভাবুন।
- ✓ নিজেকে অন্যদের পরিস্থিতিতে কল্পনা করতে চেষ্টা করুন। "এই পরিস্থিতিতে ঐ ব্যক্তিটি কী ভাবছেন কিংবা মনে করছেন?"
- ✓ তফাৎগুলো মেনে নিন ও সেগুলোর মূল্যায়ন করুন।
- ✓ এরপর প্রত্যেকের চাহিদা মাথায় রেখে এই সমস্যা সমাধানের উপায়সমূহ নিয়ে ভাবুন।

"সুখের প্রতি মনোনিবেশ করা
কোনো তুচ্ছ সাধনা নয়; এটি ঐ
আবেগগুলোর একটি
যা আমাদের জীবনের গতিপথ
প্রদর্শন করে"।

—10 মাইন্ডফুল মিনিটস, গোল্ডি হন

আশাবাদ:

সবকিছুই চমৎকার কেবল এমন ইচ্ছাপূর্ণ ভাবনা ও বিশ্বাসের নামই আশাবাদ নয়। এটি হলো নতুন কিছু চেষ্টা করার অভিপ্রায় ও সর্বোত্তম ফলাফলের পরিকল্পনা করা। কেননা সাফল্য ও ব্যর্থতা উভয়ই আমাদের উন্নতির জন্য মূল্যবান।

সুস্থতার জন্য আশাবাদ গুরুত্বপূর্ণ!

গবেষণায় দেখা গেছে যে আশাবাদীরা:

- সুস্থাস্থ্যের অধিকারী হয় এবং মানসিকভাবে সবল থাকে।
- প্রায় সবক্ষেত্রেই সফল হয়।
- সবকিছুতেই সন্তুষ্ট থাকে।
- দীর্ঘ জীবন লাভ করে।



গ্লাসের অর্ধেক খালি দেখছেন?
আপনার চিন্তাধারা খেয়াল করুন,
মিলিয়ে দেখুন এবং বদলে ফেলুন।

1. চিন্তাধারা খেয়াল করুন: আপনার ভাবনা ও চিন্তাধারাগুলো খেয়াল করুন।

2. চিন্তাগুলো মিলিয়ে দেখুন। সেগুলো কি সঠিক বা নাকি বেছি বেঠিক? ভাষার নেতিবাচক দিকগুলো খুঁজে বের করুন। যেমন (যেমন, "আমার পক্ষে এটি করা অসম্ভব")।

3. ভাবনাগুলো পরিবর্তন করুন: আপনার চিন্তাধারাকে নতুন করে সাজান। চিন্তাগুলোকে নতুন করে দেখার ভিন্ন কোনো পথ আছে কি? নিজেকে জিজ্ঞাসা করুন, কোনো বন্ধু এমন পরিস্থিতি কিভাবে মোকাবেলা করত।

দৃষ্টিভঙ্গি-ধারণ এবং সমানুভূতি

বুঝতে চেষ্টা করুন:

মন দিয়ে অন্যদের মতামত শুনুন।
তাদের অনুভূতিগুলোকে বিবেচনা করুন।

সন্তানের পরিস্থিতিতে নিজেকে কল্পনা করুন:

নিজের সন্তানের মতো হলে কেমন লাগত ভাবুন।
আপনি কি আপনার সন্তানের দৃষ্টিকোণ থেকে
পরিস্থিতি বিবেচনা করতে পারবেন? তখন আপনার
অনুভূতিগুলো কেমন হত? সেগুলো কি আপনার
নিজস্ব অনুভূতিগুলো থেকে ভিন্ন?

আশাবাদ

একটি আশাবাদী প্লে-লিস্ট:

সঙ্গীত আমাদের মেজাজ পরিবর্তনের জন্য একটি
শক্তিশালী টুল। যখন নিরাশা আপনাকে পেয়ে বসে,
সেই সময়ের জন্য পছন্দের আপবিট গানগুলো কাছে
থাকলে তা সত্যিই সাহায্য করে!

আনন্দের মুহূর্তগুলোকে আঁকড়ে ধরুন:

মাঝেমধ্যে আমরা দৈনন্দিন
ঝামেলায় জড়িয়ে যাই এবং
ভালো জিনিসগুলোর প্রতি
মনোযোগ দিতে ভুলে যাই। ঐ
জিনিসগুলোকে আঁকড়ে
ধরুন যা আপনার
মুখে হাসি এনে দিতে পারে,
এবং আপনার সন্তানকে
আনন্দময় অভিজ্ঞতাগুলো
সম্পর্কে জানান।



আপনার সন্তানের এই কাজগুলো করুন: দৃষ্টিভঙ্গি-ধারণ এবং সমানুভূতি

স্টোরি টাইম:

একসাথে গল্পের বই পড়ার সময় চরিত্রগুলোর
দৃষ্টিকোণ নিয়ে আলোচনা করুন। গল্পের চরিত্রগুলো
কেমন অনুভব করছে ও কেন করছে এবং আপনার
সন্তান ঐ চরিত্রের জায়গায় হলে তার কেমন লাগত
সে সম্পর্কে তাকে জিজ্ঞাসা করুন।

শান্তিপূর্ণভাবে সমস্যা-সমাধানকারী:

যখন আপনার সন্তানকে তার বন্ধুত্ব বিষয়ক কোনো
সমস্যার সমাধান করতে হয়, তখন তাকে ভিন্ন এক
দৃষ্টিকোণ থেকে সমস্যাটি দেখতে উৎসাহিত করুন
এবং তারপরে সেটি সমাধানের চেষ্টা করতে বলুন।
তারা কি সমানুভূতি ব্যবহার করে চর্চা করতে পারে?
"অপর ব্যক্তিটি কেমন অনুভব করছে?"

আশাবাদ

আদর্শ আশাবাদী চিন্তা:

পরিকল্পনা মাফিক কিছু না ঘটলে সন্তানকে
আশাব্যঞ্জক কথা শোনান। যেমন, ট্রাফিক জ্যামে
আটকে গেলে, "এই জ্যাম ঠেলে আমরা কখনোই
সামনে যেতে পারব না"-এটা না বলে বলুন, "আজকের
ট্রাফিক জ্যাম বেশ খারাপ। কী আর করা, যখন পারব
সামনে এগুবে"।

একটি জয়বক্স তৈরি করুন:

সুখময় স্মৃতির একটি রেকর্ড তৈরি করুন - একটি ট্রেজার
চেস্ট (পুরানো জুতার বাক্স), ছবির বই, স্ক্রাপবুক, ভিডিও
বা ডায়েরি। জয়বক্সের বিভিন্ন বস্তু নিয়ে আলোচনা করুন
এবং কেন সেগুলো সেখানে রাখা তা বলুন।