

কৃতজ্ঞতা:

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ হতে পারে সুস্থতা বৃদ্ধির অন্যতম সহজ উপায়! নিয়মিত কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করলে মস্তিষ্ক ও শরীরের উপর তার শক্তিশালী প্রভাব পড়ে, এবং আরো অনেক ইতিবাচক পরিবর্তন আসে। যেমন:

- ইতিবাচক মনোভাব তৈরি হয়।
- স্বাস্থ্যের উন্নতি হয়।
- সমানুভূতিশীল আচরণ গড়ে ওঠে।
- সুসম্পর্ক তৈরি হয়।

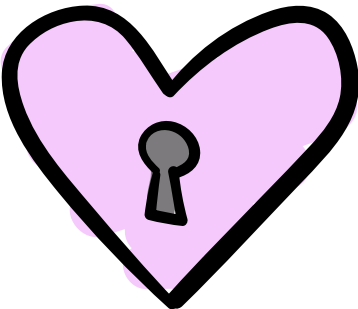


উদারতা:

সহযোগিতাপূর্ণ আচরণ ও কৃতজ্ঞতাবোধের মধ্যে একটি ইতিবাচক সম্পর্ক রয়েছে। যখন আমরা কৃতজ্ঞ থাকি, তখন আমরা আরো বেশি দয়ালু মনোভাব পোষণ করি।

অন্যের প্রতি উদার হলে:

- সমানুভূতি জন্ম নেয়।
- সহানুভূতি গড়ে ওঠে।
- সুসম্পর্ক তৈরি হয়।
- আমাদের আনন্দ ও আশা সঞ্চারে সহায়তা করে।



আত্ম-সহানুভূতি:

আমাদের নিজেদের প্রতিও উদার হওয়া প্রয়োজন এটা যেন আমরা স্মরণ রাখি! পিতামাতার দায়িত্বপালন একটি চ্যালেঞ্জিং কাজ, এবং আত্ম-সহানুভূতিশীল আচরণ আমাদেরকে সেই কাজের সাথে মানিয়ে নিতে সাহায্য করে! ক্রিস্টেন নেফ, যিনি আত্ম-সহানুভূতি বিষয়ক বিশ্বের নামকরা একজন বিশেষজ্ঞ হিসেবে সমাদৃত, আত্ম-সহানুভূতির তিনটি উপাদান তুলে ধরা হলো:

আত্ম-উদারতা: একজন বন্ধুর প্রতি যেমন, তেমনই নিজেদের প্রতি উদার হওয়ার গুরুত্ব উপলব্ধি করা; নিজেকে বিশ্রাম দেওয়া ও নিজের যত্ন নেওয়া।

সাধারণ মানবিকতা: এটা বুঝতে পারা যে আমরা সবাই কঠিন সময়ের ভেতর দিয়ে যাই। কেউই নিখুঁত নয়। আমরা সবাই এর অন্তর্ভুক্ত!

মনোযোগ: আমাদের অনুভূতিগুলো সম্পর্কে সচেতন থাকা এবং বিনা বাক্য ব্যয়ে সেগুলো মেনে নেওয়া; এটা ভেবে যে ভাবনা ও অনুভূতিগুলো আসা যাওয়ার মধ্যেই থাকে।

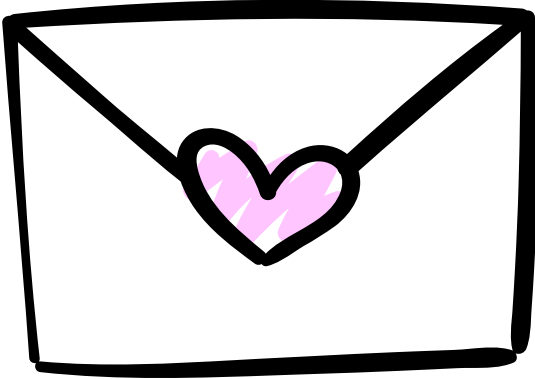
আপনার জন্য অনুশীলন:

উত্তম উদ্দেশ্য:

ভালো কোনো কাজ দিয়ে দিন শুরু করুন।

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করে একটি চিঠি (কিংবা একটি ইমেইল) লিখুন:

কয়েক মিনিট সময় নিয়ে ভাবুন এমন কী আছে যার জন্য আপনি কাউকে ধন্যবাদ দিতে পারেন।



গ্র্যাটিটিউড জার্নাল:

একটি গ্র্যাটিটিউড জার্নালে কৃতজ্ঞতা জানিয়ে তিনটি জিনিস লিখুন হয় প্রতিদিন না হয় সপ্তাহের কোনো এক নির্দিষ্ট সময় – যেটি আপনার জন্য মানানসই মনে হয়।

- 1 আমার পরিবার
- 2 আমার বাসা
- 3 রৌদ্রোজ্জ্বল দিন!

আপনার সন্তানের সঙ্গে এই কাজগুলো করুন:

কৃতজ্ঞতা ও উদারতার ক্ষেত্রে আদর্শের প্রতীক হয়ে উঠুন :

কিভাবে উদার ও কৃতজ্ঞ হতে হয় তা দেখান। শিশুরা সবসময় আমাদেরকে দেখছে ও শিখছে।

উদারতা বিষয়ক প্রাত্যহিক আলোচনা:

আপনি ও আপনার সন্তান অন্যদের প্রতি দয়ালু হতে পারেন এমন সব উপায় নিয়ে আলোচনা করুন। সব ধারণা একসাথে লিখুন ও একটি নির্বাচন করুন।

পৃথিবীর প্রতি দয়ালু হওয়া:

আপনার বাচ্চার সঙ্গে আলোচনা করুন একটি পরিবার হিসেবে কিভাবে পৃথিবীর প্রতি দয়ালু হওয়া যায় (যেমন, প্লাস্টিকের ব্যবহার সম্পর্কে সচেতন হওয়া)।



হাসি ও ধন্যবাদ দেওয়া:

আপনার সন্তানকে মৃদু হাসি ও ধন্যবাদ দেওয়ার গুরুত্ব বুঝাতে সাহায্য করুন – এবং এটাও বুঝান যে এই কাজগুলো অন্যদেরকে কেমন অনুভব করতে পারে।

কৃতজ্ঞতা সম্পর্কিত আলোচনা:

আপনি যে যে বিষয়ে কৃতজ্ঞ সেগুলো নিয়ে পরিবারের সঙ্গে খাবার টেবিলে আলোচনা করুন। তিনটি জিনিস উল্লেখ করুন।

ধন্যবাদ বলে কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন:

আপনার সন্তানকে এমন কারো কাছে ধন্যবাদ পত্র লিখতে উৎসাহিত করুন যিনি তাদেরকে সাহায্য করেন, শেখান কিংবা তাদের প্রতি সদয়।