



## **Essential Things to Avoid in Life for Happiness**

### **জীবনে সুখের জন্য যেসব জিনিস এড়িয়ে চলা উচিত**

Mozammel Khan, M.Sc. Eng., CITP  
Owner & CEO, MDI-Canada Inc.

Email: [support@answer2know.com](mailto:support@answer2know.com)  
Website: [www.answer2know.com](http://www.answer2know.com)  
Tel: 1-416-302-8431

## **Things to Avoid in Life**

To achieve success, it is essential to avoid certain dangers in life that are often overlooked in moments of carelessness. This means avoiding harmful habits and mindsets, resisting impulsive behavior, and considering the consequences of our actions. We should not engage in these activities or permit others to do so. These aspects of life must be avoided to protect our personal well-being and that of others. While some activities should be avoided altogether, others require careful thought before proceeding. By staying away from activities that lead to adverse outcomes, it is possible to promote both our personal and overall well-being.

Making deliberate decisions about what to avoid contributes to a more positive and balanced life. By being aware of potential risks, we can make informed choices that lead to complete peace of mind. It is essential to thoughtfully consider which activities to engage in and which to avoid. By proactively identifying and avoiding harmful patterns, we can cultivate greater happiness, peace, and a sense of fulfillment in our lives.

## **Things in Life That One Should Avoid Using Never Ignore Personal Values**

Living in conflict with values or beliefs can lead to dissonance and dissatisfaction. Reflecting on and prioritizing personal values in decision-making and behavior is essential to living a fulfilling life.

## **Never Give-Up**

Achieving success is not easy. When tasks are challenging, success is not achieved by giving up. Trust in Allah and work hard without worrying. Doing so can increase your chances of achieving success and your goals.

## **Never Give Anyone a Fourth Chance**

Everyone deserves a second chance, not a third, and certainly not a fourth, so don't give anyone a fourth chance. It is wise to exercise caution and judgment when deciding how much opportunity to give someone.

## **Never Hurt Parents**

Parents play an essential role in our lives, providing unwavering support and guidance in happy and difficult moments. Their presence and support can be invaluable in shaping our personal growth and development.

## **Never Compromise Self-Respect**

When making important decisions, it is essential to consider both personal and professional aspects of life. When faced with a decision between a career and a romantic relationship, you must make a choice you won't regret later. Taking the time to weigh pros and cons of each option can help you make the right choice.

## **Never Trust Anyone at First Glance**

It is essential to be cautious when trusting someone new, as they may not always be entirely truthful about their intentions. It is best to get to know them better and

observe their behavior before relying on them entirely.

## **Never Try to Prove Yourself to Anyone**

Hurtful words can cause lasting damage, and getting [forgiveness](#) from those you hurt can be challenging. So, it is essential to consider the impact of our words before speaking.

## **Never Overthink**

Coping with emotional pain is essential. Ignoring or suppressing pain can make it last longer. Letting go of time is necessary; otherwise, it will continue to torment you.

## **Never Advising Everyone**

Advise those who seek advice. It is not helpful to advise people who are unwilling to listen or consider it. It is best to advise those willing to accept it and open to new ideas.

## **Never Hurt Anyone When Defeated**

Even if you don't want to accept defeat, never resort to violence because it is an extreme and ugly act of arguing. Physical or verbal aggression not only fails to resolve the problem but can also harm others and escalate the situation to dangerous levels. Therefore, finding peaceful, constructive means and working towards a solution are crucial.

## **Never Bullying and Putting Someone Down**

Bullying is a harmful behavior that should never be done. This affects the person being bullied and can have [negative consequences](#) for the bully as well. It is essential to prevent bullying and work towards creating a safe and respectful

environment for everyone.

## **Never Second-Guess Yourself**

Sticking to your beliefs and decisions and moving towards your goals is advisable. Stay true to what you already know and move forward without second-guessing.

## **Never Hate Anyone**

It is essential to avoid hating others. Holding on to anger and resentment can prevent you from letting go and moving forward. Forgiving and letting go of negative emotions is vital to living a happier and more fulfilled life.

## **Never Maintain Toxic Relationships**

Don't hesitate to distance yourself from any toxic relationships in your life. Toxic relationships are negative, manipulative ones that can have a detrimental effect on mental and emotional health. It is essential to recognize and distance yourself from toxic relationships to prioritize personal well-being.

## **Never be Rational**

Always analyze the cause of the problem and act accordingly to win without being rational. This will improve your problem-solving skills and help you achieve your desired goals efficiently.

## **Never Ask for More Than You Need**

True happiness lies in being content with what you already have – rather than constantly striving for more than you need. By adopting a mindset of contentment and gratitude, you can experience a greater sense of peace and happiness in your daily life.

## **Never Spend Less Than Necessary**

Spending less than necessary hurts you and those around you. It is vital to be frugal when spending money and meeting essential needs. True happiness lies in spending wisely, as much as you need, to meet the basic needs of your life.

## **Never Avoid Responsibility for Your Own Decisions**

Take responsibility for your choices and decisions, and avoid blaming others. Taking control of your life by avoiding pointing fingers at others can help you become more self-reliant, responsible, and confident in your choices.

## **Never Underestimate Anyone**

Always give way to others when conversing and avoid putting someone in a corner by underestimating them. Underestimation can create tension and lead to an unproductive exchange of ideas. Therefore, giving and maintaining respectful conversations is essential to ensure healthy relationships.

## **Never Argue With Fools**

Fools who lack intelligence or common sense can make others feel inadequate, powerless, and suspicious. It is important to be aware of the impact of foolish people on our lives and find ways to overcome the adverse effects.

## **Never Wait for Forgiveness from Others**

By understanding the current situation, practicing self-forgiveness, and extending forgiveness to others involved, you can move on. The ability to forgive will help you move forward positively and avoid negative emotions like resentment and bitterness.

## **Never Think about Negative Self-Talk**

Engaging in constant self-criticism, self-doubt, or negative self-talk can undermine self-confidence and hinder personal growth. It is important to practice

self-compassion and cultivate positive internal dialogue.

## **Never Maintain Unhealthy Habits**

Habits like smoking, excessive drinking, and unhealthy eating habits can have severe consequences for physical health and overall well-being. It is essential to prioritize healthy habits and try to overcome unhealthy behaviors.

## **Never Neglect Mental Health**

Neglecting self-care can have severe consequences for overall well-being. Prioritizing mental health by practicing self-care and engaging in activities that promote mental well-being is essential.

## **Never Compare Yourself to Others**

Constantly comparing yourself to others, whether in appearance or success, can lead to feelings of inadequacy and dissatisfaction. Instead, it's better to focus on personal growth and celebrate your own journey.

## **Never Avoid Challenges**

Avoiding challenges prevents us from stepping out of our comfort zones, which can limit personal growth and development. Accepting challenges and taking calculated risks can lead to new opportunities and experiences.

## **Never give Priority to Rumors**

Reflecting on past mistakes, regrets, or negative experiences can evoke feelings of sadness, guilt, or resentment. Letting go of the past and focusing on the present moment can promote well-being.

## **Never Use Excessive Screen Time**

Excessive time spent on screens, such as smartphones, computers, or televisions,

can harm mental health, sleep quality, and interpersonal relationships. It's important to set boundaries for screen time and prioritize real-life connections and activities.

## Never Procrastination

Avoiding essential tasks or responsibilities can lead to stress, anxiety, and feelings of overwhelm. Developing practical time management skills and breaking tasks into small, manageable steps can help avoid procrastination.

## জীবনে এড়িয়ে চলার জিনিসগুলি

সাফল্য অর্জনের জন্য, জীবনের কিছু বিপদ এড়ানো অপরিহার্য যা প্রায়শই অসাবধানতার মৃত্তগুলিতে উপেক্ষা করা হয়। এর অর্থ হল ক্ষতিকারক অভ্যাস এবং মানসিকতা এড়িয়ে চলা, আবেগপ্রবণ আচরণ প্রতিরোধ করা এবং আমাদের কর্মের পরিণতি বিবেচনা করা। আমাদের এই কার্যকলাপে জড়িত হওয়া উচিত নয় বা অন্যদের তা করার অনুমতি দেওয়া উচিত নয়। আমাদের এবং অন্যদের ব্যক্তিগত মঙ্গল রক্ষা করার জন্য জীবনের এই দিকগুলি এড়িয়ে চলতে হবে। যদিও কিছু কার্যকলাপ সম্পূর্ণরূপে এড়িয়ে চলা উচিত, অন্যগুলি এগিয়ে যাওয়ার আগে সাবধানে চিন্তা করা প্রয়োজন। প্রতিকূল ফলাফলের দিকে পরিচালিত করে এমন কার্যকলাপ থেকে দূরে থাকার মাধ্যমে, আমাদের ব্যক্তিগত এবং সামগ্রিক মঙ্গল উভয়ই উন্নত করা সম্ভব।

কী এড়িয়ে চলতে হবে সে সম্পর্কে ইচ্ছাকৃত সিদ্ধান্ত নেওয়া আরও ইতিবাচক এবং ভারসাম্যপূর্ণ জীবনে অবদান রাখে। সন্তান ঝুঁকি সম্পর্কে সচেতন থাকার মাধ্যমে, আমরা এমন সচেতন সিদ্ধান্ত নিতে পারি যা সম্পূর্ণ মানসিক শান্তির দিকে পরিচালিত করে। কোন কার্যকলাপে জড়িত হওয়া উচিত এবং কোনটি এড়ানো উচিত তা ভেবেচিন্তে বিবেচনা করা অপরিহার্য। ক্ষতিকারক ধরণগুলি সক্রিয়ভাবে চিহ্নিত করে এবং এড়িয়ে চলার মাধ্যমে, আমরা আমাদের জীবনে আরও সুখ, শান্তি এবং পরিপূর্ণতার অনুভূতি গড়ে তুলতে পারি।

## জীবনে যে বিষয়গুলো এড়িয়ে চলা উচিত ব্যক্তিগত মূল্যবোধ উপেক্ষা করবেন না

মূল্যবোধ বা বিশ্বাসের সাথে দ্বন্দ্বে জীবনযাপন অসঙ্গতি এবং অসন্তোষের দিকে নিয়ে যেতে পারে। সিদ্ধান্ত গ্রহণ এবং আচরণে ব্যক্তিগত মূল্যবোধের প্রতি প্রতিফলন এবং অগ্রাধিকার দেওয়া পরিপূর্ণ জীবন যাপনের জন্য অপরিহার্য।

## কখনো হাল ছাড়বেন না

সাফল্য অর্জন করা সহজ নয়। যখন কাজগুলি চ্যালেঞ্জিং হয় তখন হাল ছেড়ে দিলে সাফল্য অর্জিত হয় না। আল্লাহর উপর ভরসা করুন এবং চিন্তা না করে কর্তৃর পরিশ্রম করুন। এটি করার মাধ্যমে, আপনি সাফল্য অর্জন

এবং আপনার লক্ষ্যগুলি অর্জনের সম্ভাবনা বাড়িয়ে তুলতে পারেন।

## কাউকে কখনও চতুর্থ সুযোগ দেবেন না

প্রত্যেকেরই দ্বিতীয় সুযোগের প্রাপ্য, তৃতীয় নয় এবং চতুর্থ সুযোগের যোগ্য তো অবশ্যই নয়, তাই কাউকে চতুর্থ সুযোগ দেবেন না। কাউকে কতটা সুযোগ দিতে হবে তা নির্ধারণ করার সময় সতর্কতা এবং বিচার করা বুদ্ধিমানের কাজ।

## পিতামাতাকে কখনও কষ্ট দিবেন না

পিতামাতারা আমাদের জীবনে একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে, আনন্দময় এবং কঠিন উভয় মুহূর্তে অটল সমর্থন এবং নির্দেশনা প্রদান করে। তাদের উপস্থিতি এবং সহায়তা আমাদের ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং বিকাশ গঠনে অমূল্য হতে পারে।

## কখনই আঘাতসম্মানে আপস করবেন না

গুরুত্বপূর্ণ সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময়, জীবনের ব্যক্তিগত এবং পেশাদার উভয় দিক বিবেচনা করা গুরুত্বপূর্ণ। কর্মজীবন এবং একটি রোমান্টিক সম্পর্কের মধ্যে সিদ্ধান্তের সম্মুখীন হলে, আপনাকে অবশ্যই একটি পছন্দ করতে হবে যা আপনি পরে অনুশোচনা করবেন না। প্রতিটি বিকল্পের সুবিধা এবং অসুবিধাগুলি ওজন করার জন্য সময় নেওয়া আপনাকে সঠিক পছন্দ করতে সাহায্য করতে পারে।

## প্রথম দেখায় কাউকে বিশ্বাস করবেন না

নতুন কারো উপর নির্ভর করার সময় সতর্ক হওয়া অপরিহার্য কারণ তারা সবসময় তাদের উদ্দেশ্য সম্পর্কে সত্যবাদী নাও হতে পারে। তাদের আরও ভালভাবে জানার জন্য সময় নেওয়া এবং তাদের উপর সম্পূর্ণ নির্ভর করার আগে তাদের আচরণ পর্যবেক্ষণ করা ভাল।

## কখনো কারো কাছে নিজেকে প্রমাণ করার চেষ্টা করবেন না

আঘাতমূলক কথা দীর্ঘস্থায়ী ক্ষতির কারণ হতে পারে এবং আপনি যাদের আঘাত করেছেন তাদের কাছ থেকে ক্ষমা পাওয়া কঠিন হতে পারে। তাই কথা বলার আগে আমাদের কথার প্রভাব বিবেচনা করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

## কখনোই অতিরিক্ত চিন্তা করবেন না

মানসিক ব্যথার সাথে মানিয়ে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। ব্যথা উপেক্ষা করা বা দমন করা এটি দীর্ঘস্থায়ী হতে পারে। সময়ের সাথে সাথে যেতে দেওয়া অপরিহার্য; অন্যথায়, এটি আপনাকে পীড়িত এবং যন্ত্রণা দিতে থাকবে।

## সবাইকে উপদেশ দেওয়া থেকে বিরত থাকুন

যারা পরামর্শ চান তাদের উপদেশ দিন। এটি শুনতে বা বিবেচনা করতে ইচ্ছুক ব্যক্তিদের পরামর্শ দেওয়া সহায়ক

নয়। যারা এটি গ্রহণ করতে ইচ্ছুক এবং নতুন ধারণার জন্য উন্মুক্ত তাদের পরামর্শ দেওয়া ভাল।

## প্রাণিত হলে কাউকে আঘাত করবেন না

এমনকি যদি আপনি প্রাণীয় মেনে নিতে না চান তবে কখনোই সহিংসতার আশ্রয় নেবেন না, কারণ এটি তর্ক করার একটি চরণ এবং কুৎসিত কাজ। শারীরিক বা মৌখিক আগ্রাসন শুধুমাত্র সমস্যাটির সমাধান করতে ব্যর্থ হয় না, অন্যদেরও ক্ষতি এবং পরিস্থিতিকে বিপজ্জনক পর্যায়ে বাড়িয়ে তুলতে পারে। তাই, শান্তিপূর্ণ এবং গঠনমূলক উপায় খুঁজে বের করা এবং সমাধানের দিকে কাজ করা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।

## ধর্মকানো এবং কাউকে নিচে নামানো এড়িয়ে চলুন

ধর্মকানো একটি ক্ষতিকারক আচরণ যা কখনই করা উচিত নয়। এটি শুধুমাত্র যে ব্যক্তিকে উত্তীর্ণ করা হচ্ছে তাকেই প্রভাবিত করে না, যে ধর্মকান্য তার জন্য নেতৃত্বাচক পরিগতিও হতে পারে। ধর্মকানো এড়িয়ে প্রত্যেকের জন্য নিরাপদ এবং সম্মানজনক পরিবেশ তৈরি করার জন্য কাজ করা গুরুত্বপূর্ণ।

## কখনও দ্বিতীয়ভাবে নিজেকে অনুমান করবেন না

কোন সন্দেহ ছাড়াই আপনার বিশ্বাস এবং সিদ্ধান্তে অবিচল থাকা এবং আপনার লক্ষ্যের দিকে অগ্রসর হওয়া বাঞ্ছনীয়। দ্বিতীয় অনুমান না করে আপনি ইতিমধ্যে যা জানেন তার প্রতি সত্য থাকুন এবং এগিয়ে যান।

## কখনো কাউকে ঘৃণা করবেন না

অন্যদের ঘৃণা করা এড়িয়ে চলা গুরুত্বপূর্ণ। ক্ষেত্র এবং বিরক্তি ধরে রাখা আপনাকে ভারাক্রান্ত করতে এবং এগিয়ে যেতে বাধা দিতে পারে। সুরী এবং আরও পরিপূর্ণ জীবনযাপন করার জন্য নেতৃত্বাচক আবেগকে ক্ষমা করা এবং ছেড়ে দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

## কখনও বিষাক্ত সম্পর্ক বজায় রাখবেন না

আপনার জীবনের যেকোনো বিষাক্ত সম্পর্ক থেকে নিজেকে দূরে রাখতে দ্বিধা করবেন না। বিষাক্ত সম্পর্ক নেতৃত্বাচক, কারসাজিতে নিঃস্ত হয় সেগুলি মানসিক এবং মানসিক স্বাস্থ্যের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলতে পারে। ব্যক্তিগত মঙ্গলকে অগ্রাধিকার দেওয়ার জন্য বিষাক্ত সম্পর্ক থেকে নিজেকে চিনতে পারা এবং দূরে রাখা গুরুত্বপূর্ণ।

## কখনই যুক্তিবাদী হবেন না

সর্বদা সমস্যার কারণ বিশ্লেষণ করুন এবং যুক্তিযুক্ত না হয়ে জয়ী হওয়ার জন্য সেই অনুযায়ী কাজ করুন। এটি করার মাধ্যমে, আপনি আপনার সমস্যা সমাধানের দক্ষতা উন্নত করতে পারেন। দক্ষতার সাথে এবং কার্যকরভাবে আপনার কাঞ্চিত লক্ষ্যগুলি অর্জন করতে পারেন।

## প্রয়োজনের চেয়ে বেশি কখনও চাহিবেন না

আপনার যা প্রয়োজন তার থেকে বেশি কিছুর জন্য ক্রমাগত চেষ্টা করার পরিবর্তে - আপনার ইতিমধ্যেই যা আছে তাতে সম্পূর্ণ থাকার মধ্যেই প্রকৃত সুখ নিহিত। তৃষ্ণি এবং কৃতজ্ঞতার মানসিকতা গ্রহণ করে, আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনে শান্তি এবং সন্তুষ্টির বৃহওর অনুভূতি অনুভূত করতে পারেন।

## প্রয়োজনের চেয়ে কম খরচ করবেন না

প্রয়োজনের তুলনায় কম খরচ করা আপনাকে এবং আপনার চারপাশের লোকদের ক্ষতি করে। অর্থ ব্যয় এবং প্রয়োজনীয় চাহিদা পূরণ করার সময় মিতব্যযী হওয়া অত্যাবশ্যক। আপনার জীবনের মৌলিক চাহিদা মেটাতে আপনার যতটা প্রয়োজন বুদ্ধিমানের সাথে ব্যয় করার মধ্যেই প্রকৃত সুখ নিহিত।

## নিজের সিদ্ধান্তের দায় এড়াবেন না

আপনার পছন্দ এবং সিদ্ধান্তের জন্য দায়িত্ব নিন এবং অন্যদের দোষারোপ এড়িয়ে চলুন। অন্যের দিকে আঙুল তোলা এড়িয়ে আপনার জীবনের নিয়ন্ত্রণ নেওয়া আপনাকে আরও আস্থানির্ভরশীল, দায়িত্বশীল এবং আপনার পছন্দগুলিতে আস্থাবিশ্বাসী হতে সাহায্য করতে পারে।

## কাউকে অবমূল্যায়ন করবেন না

কথোপকথন করার সময় অন্যকে সর্বদা পথ দিন এবং কাউকে অবমূল্যায়ন করে এক কোণে করা এড়িয়ে চলুন। অবমূল্যায়ন উভেজনা তৈরি করতে পারে এবং ধারণাগুলির একটি অনুৎপাদনশীল বিনিময়ের দিকে নিয়ে যেতে পারে। অতএব, সুস্থ সম্পর্ক নিশ্চিত করার জন্য সম্মানজনক কথোপকথন দেওয়া এবং বজায় রাখা অপরিহার্য।

## বোকাদের সাথে কখনো তর্ক করবেন না

যাদের বুদ্ধি বা সাধারণ জ্ঞানের অভাব রয়েছে তারা অন্যদের অপর্যাপ্ত, শক্তিহীন এবং সন্দেহজনক বোধ করতে পারে। আমাদের জীবনে মূর্খ মানুষের প্রভাব সম্পর্কে সচেতন হওয়া এবং বিরূপ প্রভাবগুলি কাটিয়ে ওঠার উপায় খুঁজে বের করা অপরিহার্য।

## কখনো অন্যের ক্ষমার জন্য অপেক্ষা করবেন না

বর্তমান পরিস্থিতি বোঝার মাধ্যমে, জড়িত অন্যদের প্রতি আস্থা-ক্ষমা এবং ক্ষমা করার অনুশীলন করুন এবং এগিয়ে যান। ক্ষমা করার ক্ষমতা আপনাকে ইতিবাচকভাবে এগিয়ে যেতে - বিরক্তি এবং তিক্ততার মতো নেতৃত্বাচক আবেগ এড়াতে সহায়তা করবে।

## নেতৃত্বাচক আস্থা-কথোপকথন সম্পর্কে চিন্তা করবেন না

ক্রমাগত আস্থা-সমালোচনা, আস্থা-সন্দেহ বা নেতৃত্বাচক আস্থা-কথায় জড়িত থাকলে আস্থাবিশ্বাসকে দুর্বল এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধিকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। আস্থা-সহানুভূতি অনুশীলন করা এবং ইতিবাচক অভ্যন্তরীণ সংলাপ গড়ে

তোলা গুরুত্বপূর্ণ।

## অস্বাস্থ্যকর অভ্যাস এড়িয়ে চলুন:

ধূমপান, অত্যধিক মদ্যপান, অস্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাসের মতো অভ্যাসগুলি শারীরিক স্বাস্থ্য এবং সামগ্রিক সুস্থিতার জন্য মারাত্মক পরিণতি ঘটাতে পারে। স্বাস্থ্যকর অভ্যাসকে অগ্রাধিকার দেওয়া এবং অস্বাস্থ্যকর আচরণগুলি কাটিয়ে ওঠার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ।

## মানসিক স্বাস্থ্যকে কখনই অবহেলা করবেন না

স্ব-যন্ত্রকে অবহেলা করা সামগ্রিক সুস্থিতার জন্য গুরুতর পরিণতি হতে পারে। স্ব-যন্ত্র অনুশীলন করা এবং মানসিক সুস্থিতা প্রচার করে এমন ক্রিয়াকলাপগুলিতে জড়িত থাকার মাধ্যমে মানসিক স্বাস্থ্যকে অগ্রাধিকার দেওয়া আবশ্যক।

## নিজেকে কখনো অন্যের সাথে তুলনা করবেন না

ক্রমাগত নিজেকে অন্যদের সাথে তুলনা করা, চেহারা, সাফল্য, অপ্রতুলতা এবং অসম্ভৃতির অনুভূতি হতে পারে। ব্যক্তিগত বৃদ্ধির দিকে মনোনিবেশ করা এবং অন্যের সাথে তুলনা করার পরিবর্তে নিজের যাত্রা উদ্যাপন করা ভাল।

## কখনো চ্যালেঞ্জ এড়িয়ে যাবেন না

চ্যালেঞ্জ এড়ানো আমাদের স্বাচ্ছন্দ্য অঞ্চল থেকে বেরোতে বাধা দেয় যা ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং বিকাশকে সীমিত করতে পারে। চ্যালেঞ্জ গ্রহণ করা এবং গণনা করা ঝুঁকি নেওয়া নতুন সুযোগ এবং অভিজ্ঞতার দিকে নিয়ে যেতে পারে।

## কখনো গুজবকে প্রাধান্য দেবেন না

অতীতের ভুল, অনুশোচনা বা নেতৃত্বাচক অভিজ্ঞতার কথা চিন্তা করা দুঃখ, অপরাধবোধ বা বিরক্তি ধরে রাখতে পারে। অতীতকে ছেড়ে দেওয়া এবং বর্তমান মুহূর্তকে ফোকাস করা সুস্থিতার প্রচার করতে পারে।

## কখনই অতিরিক্ত স্ক্রিন টাইম ব্যবহার করবেন না

স্মার্টফোন, কম্পিউটার বা টেলিভিশনের মতো স্ক্রিনে অতিরিক্ত সময় ব্যয় করা মানসিক স্বাস্থ্য, শুমের গুণমান এবং আন্তঃব্যক্তিক সম্পর্কের উপর নেতৃত্বাচক প্রভাব ফেলতে পারে। স্ক্রীন টাইমের সীমানা নির্ধারণ করা এবং বাস্তব জীবনের সংযোগ এবং ক্রিয়াকলাপগুলিকে অগ্রাধিকার দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।

## কখনই কাজে বিলম্ব করবেন না

অত্যাবশ্যকীয় কাজ বা দায়িত্ব এড়িয়ে চললে মানসিক চাপ, উদ্বেগ এবং অভিভূত হওয়ার অনুভূতি হতে পারে। ব্যবহারিক সময় পরিচালনার দক্ষতা বিকাশ করা এবং কাজগুলিকে ছোট, পরিচালনাযোগ্য পদক্ষেপে বিভক্ত করা বিলম্ব এড়াতে সহায়তা করতে পারে।