# নিজের প্রতি ভালোবাসা

পৃথিবীতে প্রত্যেকটি মানুষই নিজেকে অনেক বেশি ভালোবাসেন। প্রতিটি মানুষের কাছেই তার জীবনের সবচেয়ে দামী জিনিস হল সে নিজেই। আমরা অনেক সময় আরেকজনকে ভালোবেসে ফেলি। কিন্তু তারপরও সব থেকে বেশি ভালোবাসি মনে হয় নিজেকেই। আর এটাই সবচাইতে বড় সত্য। নিজের প্রতি ভালোবাসা এবং সম্মান বাড়িয়ে তুলতে জেনে নিন এমন ১০ টি উদ্ধৃতি যেগুলো দিয়েছেন পৃথিবীর বিখ্যাত সব মানুষেরা। নিজেকে আজকাল ভালো লাগে না? তাহলে পড়ে নিন তাঁদের কথা, নিজেকে আবার ভালো লাগবেই!



১. নিজেকে ভালোবাসা জীবনের চাবিকাঠি স্বরুপ : এই বিখ্যাত উদ্ধৃতিটি দিয়েছেন লুসিল বল। আপনার জীবন আপনার কাছে অনেক প্রিয় এটা আপনি হয়ত জানেন কিন্তু আপনি জানেন কি আপনি বেঁচে আছেন শুধুমাত্র আপনি নিজেকে অনেক বেশি ভালোবাসেন বলে। আপনার জীবন পরিপূর্ণ আপনার এই ভালোবাসায়। আপনার জীবনের চাবিকাঠি হল আপনার এই ভালোবাসা।

২. নিজেকে কখনও কষ্ট দিও না : এই উদ্ধৃতিটি দিয়েছেন এ্যানথোনি পাওয়েল। আপনি যত ধরনের মানসিক কষ্টে থাকুন না কেন কখনই নিজেকে কোনোভাবে কষ্ট দেবেন না। কোনো ধরনের আঘাত বা আহত করবেন না।

৩. জীবনের আনন্দগুলো গোপন করে রাখুন : এই কথাটি বলেছেন রবার্ট মোরলি। একজনের আনন্দ অন্যের হিংসার কারণ হতে পারে। এ কারণে নিজেদের আনন্দগুলো যতটা সম্ভব গোপন রাখুন।

৪. ভালোবাসার ক্ষমতা বাড়িয়ে তুলুন : এই মহান উক্তিটি করেছেন বারবারা দে অ্যাঞ্জেলিস। আপনি হয়ত একজনকে অনেক বেশি ভালোবাসেন কিন্তু নিজেকে ভালোবাসার ক্ষমতাটি চাইলে অনেক বেশি বাড়িয়ে তুলতে পারেন। এতে করে আপনি নিজেকে আরও অনেক বেশি ভালোবাসতে পারবেন।

৫. সঠিক আচরণ গড়ে তুলুন : এই উদ্ধৃতিটি করেছেন উইলফ্রিড পিটারসন। কথায় আছে ব্যবহারে ব্যবহারে বংশের পরিচয়। এ কারণে যার সাথে যেমন ব্যবহার করা প্রয়োজন তেমন ব্যবহার করুন। সবার সাথে ভালো ব্যবহার করার চেষ্টা করুন।

৬. অন্যের ত্রুটি মেনে নিন / ক্ষমা করুন : এই কথাটি বলেছেন ক্রিস্টিন চিনোওয়েথ। ভুল মানুষেরই হয়ে থাকে। সেই ভুলগুলো ক্ষমার দৃষ্টিতে দেখুন এবং তা মেনে নেয়ার চেষ্টা করুন।

৭. শর্তবিহীন নিজেকে ভালোবাসুন : এই কথাটি বলেছেন লিজ ব্রাউন। কোনো শর্ত ছাড়াই নিজেকে ভালোবাসতে হবে। তাহলে অনেক খুশি বা সুখী হতে পারবেন।

৮. নিজের মঙ্গলে সহায়তা করুন : এই উক্তিটি করেছেন কারোলিনা কুরকোভা। অবশ্যই এই বিষয়ে নিজেকেই সহায়তা করতে হবে। তা না হলে জীবনে অমঙ্গল নেমে আসবে।

৯. স্বর্গের সুখ অনুভব করুন : এই উক্তিটি করেছেন অ্যালেন কোহেন। পৃথিবীতেই স্বর্গের সুখ অনুভব করার চেষ্টা করতে হবে। বিষন্নতায় সময় কাটালে চলবে। নিজেকে ভালোবাসুন। সময়গুলোকে উপভোগ করুন।

১০. অসীম ভালোবাসুন : উক্তিটি দিয়েছেন ম্যা ওয়েস্ট। নিজেকে পরিমাণহীন ভালোবাসুন। কোনো ধরনের অভাব রেখে দেবেন না। সীমাহীন ভালোবেসে যান।