সামাজিক যোগাযোগ বজায় রাখা

sata CommHealth

প্রশংসা করুন

আপনার বন্ধু এবং সহকর্মীদের অবদানকে স্বীকার করা এবং প্রশংসা করা আপনাদের বন্ধন এবং সম্পর্ককে আরও দৃঢ় করতে সাহায্য করতে পারে।

সহজগম্য এবং ইতিবাচক হোন

বন্ধুত্বপূর্ণ আচরণ করুন যাতে একটি আনন্দদায়ক পরিবেশ তৈরি হয়।

একসাথে উদযাপন করুন

কমিউনিটির ভাব গড়ে তুলতে এবং সম্পর্ক উন্নত করতে কাজের জায়গার উৎসব, জন্মদিন এবং দলের সাফল্যে অংশগ্রহণ করুন।

দৃঢ় সম্পর্ক গড়ে তুলুন

বন্ধু এবং পরিবারের সাথে সময় কাটান। ভালো সামাজিক যোগাযোগ আপনাকে ইতিবাচক সমর্থন দিতে পারে এবং জীবনের চ্যালেঞ্জগুলো আরও ভালোভাবে মোকাবিলা করতে সাহায্য করতে পারে।