

# 'এৰি দিয়াৰ কলা' (Art of Letting Go)

পঙ্কজ ফুকন

মানুহৰ জীৱনত সা-সম্পত্তি, মানুহ, আবেগ, পৰিস্থিতি আদি যিকোনো বিষয়ে আপোনাৰ মনটোক আমনিদায়ক কৰাৰ মানসিক চাপক এক ৰোগ বুলি গণ্য কৰিব পাৰি।

সাধাৰণতে, "দ্য আৰ্ট অৱ লেটিং গ" মানে হ'ল সা-সম্পত্তি, মানুহ, আবেগ, পৰিস্থিতি আদি যিকোনো বিষয়ে আপোনাৰ মনটোক বহুদিন ধৰি আমনি দিয়া মানসিক চাপক এৰি দিয়াৰ ক্ষমতাকে বুজা যায়।

'এৰি দিয়াৰ কলা'ক উপৰুক্ত সংগ্ৰাম কৰা যিকোনো ব্যক্তিক মুক্তি পাবলৈ সান্ত্বনাদায়ক এটা উক্তি হিচাবে ব্যৱহাৰ কৰা হয়।

কাৰোবাক বা কিবা বস্তু, পৰিস্থিতি আদি এৰি দিবলৈ সময়, ধৈৰ্য আৰু প্ৰতিশ্ৰুতিৰ প্ৰয়োজন হয় যাতে নিজকে সক্ৰিয়ভাৱে পুনৰ ৰোগ হোৱা আৰু সেই বিষয়ে পুনৰ চিন্তা কৰাত বাধা দিব পাৰে।

'এৰি দিয়াৰ কলা' এ আপোনাক বুজিবলৈ সহায় কৰে যে আপুনি কিয়, কেনেকৈ আৰু কেতিয়া কাৰোবাক এৰি দিব লাগে যাতে আপুনি আগবাঢ়ি যাব পাৰে আৰু কেতিয়াও পিছলৈ ঘূৰি নাচাব পাৰে।

এৰি দিলে আমি আমাৰ মানসিক, আৱেগিক আৰু শাৰীৰিক শক্তিক উৎপাদনশীলভাৱে নিয়ন্ত্ৰণলৈ আনিব পাৰো।

ই হৈছে এটা মানসিক সমতুল্যক আগুৱাই নি, কথাবোৰ কেনেকৈ "যাব লাগে" তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়াৰ পৰিৱৰ্তে "আমি এতিয়া কি কৰিব পাৰো" তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়াৰ ক্ষমতাকে বুজা যায়।

এৰি দিয়াৰ সৌন্দৰ্য হ'ল আমি নিজকে মোহৰ পৰা মুক্ত কৰি জীৱন গতিৰ সুফল লাভ কৰিবলৈ সক্ষম হওঁ। আমি কি এৰি দিছো সেই বিষয়ে চিন্তা কৰাৰ লগে লগে আমি যি শিকিছো তাক লৈ যাব পাৰো লগতে আৰু শক্তিশালী হ'ব পাৰো।

এৰি দিয়াৰ অৰ্থ এইটো নহয় যে সম্পৰ্কৰ অন্ত বা আপুনি গুৰুত্ব দিয়া কিবা এটা পৰিত্যাগ। বৰঞ্চ, ই প্ৰেমৰ এক সুন্দৰ নিদৰ্শন হ'ব পাৰে। নিয়ন্ত্ৰণ মুক্ত কৰি আৰু আন কাৰোবাক তেওঁলোকৰ জীৱনত স্বাধীনতা দি আপুনি সন্মান আৰু বুজাবুজিৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি এক সুস্থ সম্পৰ্ক গঢ়ি তুলিব পাৰে।

কাৰোবাক বা কিবা এৰি দিবলৈ (আৰু আগবাঢ়ি যোৱাত) সহায় কৰিবলৈ ৫টা টিপছ হ'ল -আপুনি কিয় এৰি দিছে সেই বিষয়ে স্পষ্ট হওক, নিজকে দূৰত্ব বজাই ৰাখক, অনুভৱ কৰিবলৈ দিয়ক, আপোনাৰ সুস্থ সম্পৰ্কবোৰৰ গভীৰতালৈ যাওক আৰু নিজৰ যত্নৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ক।

\*\*\*\*\*