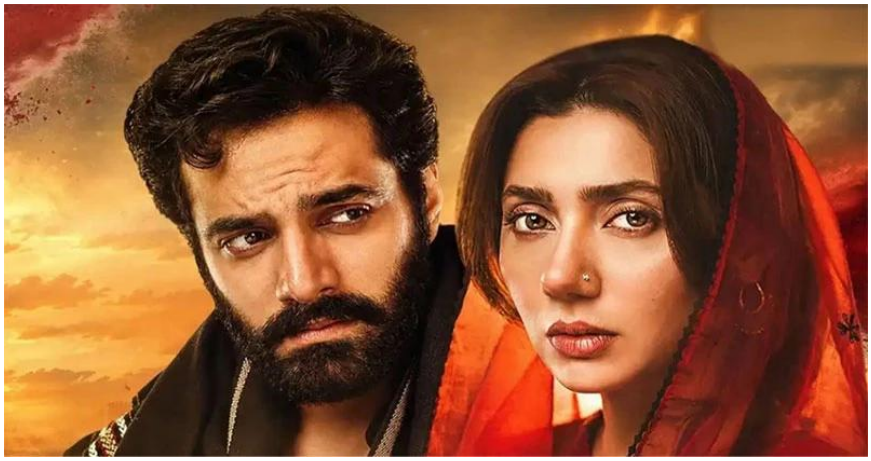
আজ প্রাক্তনকে ক্ষমা করার দিন



ছবি: সংগৃহীত

আজ ১৭ অক্টোবর, 'ইন্টারন্যাশনাল ফরগিভ অ্যান এক্স ডে' বা প্রাক্তনকে ক্ষমা করার দিন। পুরোনো সম্পর্কের তিক্ততা, অভিমান ও কষ্ট পেছনে ফেলে সামনে এগিয়ে যাওয়ার বার্তা দেয় দিনটি। ২০১৮ সাল থেকে ইন্টারনেট ও সামাজিক যোগাযোগমাধ্যমে দিবসটি পালনের প্রচলন শুরু হয়।

সম্পর্ক ভেঙে যাওয়ার পর অনেকের মনে জমে থাকে ক্ষোভ, অভিমান ও না বলা কষ্ট। সময়ের সঙ্গে এসব অনুভূতি কমলেও পুরোনো স্মৃতি মানসিকভাবে প্রভাব ফেলতে পারে। দিনটি সেই কষ্ট কাটিয়ে নিজের মানসিক শান্তিকে গুরুত্ব দেওয়ার কথা মনে করিয়ে দেয়।

তবে প্রাক্তনকে ক্ষমা করার অর্থ তাঁর সব আচরণ মেনে নেওয়া বা সম্পর্কে ফিরে যাওয়া নয়। বরং নিজের অনুভূতি স্বীকার করে অতীত থেকে বেরিয়ে আসা এবং প্রয়োজনে দূরত্ব বজায় রাখাও গুরুত্বপূর্ণ।

ক্ষমা করা, যোগাযোগ রাখা কিংবা সম্পর্কের স্মৃতি কীভাবে সামলানো হবে—এসব ব্যক্তিগত সিদ্ধান্ত। দিনটির মূল বার্তা হলো, অতীতের সম্পর্ক যেন বর্তমানের শান্তি ও ভবিষ্যতের সম্ভাবনাকে আটকে না রাখে।

LENS ASIA