

A Bengali Translation of International Bestseller LOVE FOR IMPERFECT THINGS



লাভ ফর

ইমপারফেক্ট থিংস

নিখুঁত প্রত্যাশী জগতে মানিয়ে নেয়ার উপায়

4
MILLION
COPIES
SOLD

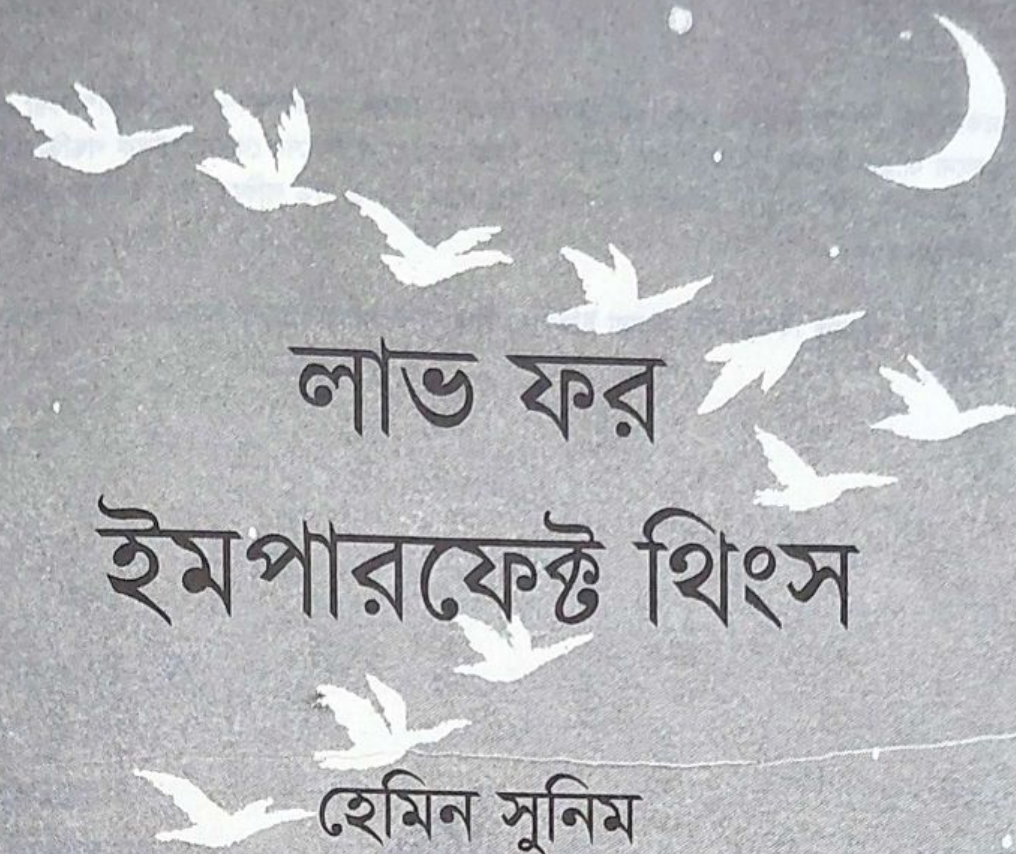
হেমিন সুনিম



অনুবাদ : মোঃ ইমরান হোসেন পলাশ



হেমিন সুনিম; দক্ষিণ কোরিয়ার প্রভাবশালী জেন বৌদ্ধ শিক্ষক এবং একজন লেখক। এ পর্যন্ত তার বই তিন মিলিয়ন কপিও বেশি বিক্রি হয়েছে। বইটি শুধু যে ধ্যান বা মেডিটেশনের গাইড হিসেবে জনপ্রিয় তা নয়, এতে দৈনন্দিন জীবনের বাধা-বিপত্তি কাটিয়ে ওঠার চমৎকার সব পদ্ধতি দেয়া আছে। দক্ষিণ কোরিয়ায় জন্ম হেমিন সুনিমের, আমেরিকায় এসেছিলেন ফিল্ম নিয়ে পড়তে, কিন্তু ঢুকে গেলেন আধ্যাত্মিক জগতে। তিনি পড়াশোনা করেছেন ইউনিভার্সিটি অফ ক্যালিফোর্নিয়া বার্কলে, হার্ভার্ড এবং প্রিন্সটনে।



লাভ ফর
ইমপারফেক্ট থিংস

হেমিন সুনিম

অনুবাদ

মোঃ ইমরান হোসেন পলাশ



বুশদা প্রকাশ

সূ। চি। প। ত্র

অধ্যায় এক

- ১১ নিজের যত্ন
- ১২ অতিরিক্ত ভালো হতে যাবেন না
- ২২ আপনার অস্তিত্ব থাকাটাই যথেষ্ট

অধ্যায় দুই

- ৩৩ পরিবার
- ৩৪ 'দয়া করে মায়ের খেয়াল রাখুন'
- ৪৩ বাবাদের বুঝতে পারা

অধ্যায় তিন

- ৫২ সহানুভূতি
- ৫৩ বুকে জড়িয়ে ধরার শক্তি
- ৬৩ ভালোবাসার এক ধরনের বহিঃপ্রকাশ হচ্ছে মন দিয়ে শোনা

অধ্যায় চার

- ৭১ সম্পর্ক
- ৭২ জেন রিট্রিটের সময়
- ৮৩ হতাশাকে সামলানো

তালিকা

অধ্যায় পাঁচ	১০০
৯৪ সাহসিকতা	১১
৯৫ আমার প্রিয় তরুণ বন্ধুদের প্রতি	১১
১০৪ প্রথম ব্যর্থতা	১১
অধ্যায় ছয়	১০০
১১৪ সেরে ওঠা	৩৩
১১৫ যখন ক্ষমা করা দুরূহ ব্যাপার	৪৩
১২৬ 'হেমিন, আমি কিছুটা বিষণ্ণ'	৩৪
অধ্যায় সাত	১০০
১৩৭ জ্ঞানের আলো বিতরণ	১৩
১৩৮ মনের আসল ঠিকানা	৩৩
১৪৭ আমার আধ্যাত্মিক সফর	৩৩
অধ্যায় আট	১০০
১৫২ মেনে নেওয়া	১১
১৫৩ বাদ দিয়ে রাখার জাদু	১১
১৬১ জীবনের ক্ষুদ্র অংশ থেকে শিক্ষা	৩৩

লেখক: ...
প্রকাশক: ...
প্রথম প্রকাশ: ...
সংস্করণ: ...

অধ্যায় এক

নিজের যত্ন



যখন আমরা নিজেদের প্রতি সদয় হয়ে উঠব,
তখন সদয় হতে পারব গোটা বিশ্বের প্রতি।



অতিরিক্ত ভালো হতে যাবেন না

আপনি কি ছোটবেলায় সেসব শিশুদের মতো ছিলেন, যাদেরকে ‘ভালো’ বলে প্রশংসা করা হতো? তখন কি আপনি নিজের মা-বাবা, শিক্ষক বা বয়স্ক আত্মীয়-স্বজনদের সাথে সম্মত হয়ে ভালো হওয়ার সর্বোচ্চ চেষ্টা চালিয়ে যেতেন? যদিও মাঝে মাঝে এটি বেশ কঠিন ছিল, তবুও আপনি অভিযোগ করতে পারতেন না, এমনকি পারতেন না বিরক্ত হতেও? আর এখন প্রাপ্তবয়স্ক আপনি বর্তমানেও কি অন্য লোকদের খুশি করার দায়িত্ব অনুভব করেন? আপনি কি ক্রমাগত চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছেন, যাতে কেউ আপনার প্রতি বিরক্ত না হয় এবং আপনি কারো বোঝা না হন? কিন্তু যখন এমন কেউ থাকে, যে আপনার জন্য যেকোনো জিনিসকে কঠিন করে তোলে, আপনি কেবল সেটাকে উপেক্ষা করার চেষ্টা করেন অথবা তা সহ্য করার চেষ্টা করেন, কারণ এমন কিছু করা বা বলা আপনার স্বভাব নয়, যা সহজেই কাউকে আঘাত করতে পারে কিংবা কাউকে অস্বস্তিবোধ করাতে পারে?



আমি অনেক ভালো লোকজনের সাথে সাক্ষাৎ করেছি, যারা কঠিন মানবিক সম্পর্কের কারণে হতাশা, আতঙ্ক ও অন্যান্য মানসিক ব্যাধিতে ভুগছেন। এই ধরনের মানুষদের নম্র হওয়ার, ভালো আচরণ করার এবং অন্যদের প্রতি অনুরাগী হওয়ার ঝোঁক থাকে। তারা এমন ধরনের আত্মত্যাগী মানুষ, যারা অভ্যাসগতভাবে অন্য মানুষের ইচ্ছাকে নিজেদের চাইতে অগ্রাধিকার দেয়। আমার আশ্চর্য লাগে, এই ধরনের ভালো মানুষরাও প্রায়ই আবেগ সংক্রান্ত ও মানসিক কষ্টের শিকার হয় কী করে? আমিও ছোটবেলায় অন্তর্মুখী আর নম্র ছিলাম, তাই প্রায়ই ‘ভালো’ হওয়ার জন্য প্রশংসিত হতাম। একজন ভালো ছেলে যে নিজের মা-বাবাকে কোনো কষ্ট দেয় না, একজন ভালো ছাত্র যে তার শিক্ষকদের কথা শোনে’ এসব আমায় শিখিয়েছে, ভালো হওয়াটাই শ্রেয়। কিন্তু যখন আমি গ্র্যাজুয়েট স্কুলে

গেলাম, তখন অনুভব করতে শুরু করলাম যে শুধুমাত্র ভালো হওয়াটা প্রায়ই আমাকে সমস্যায় ফেলতে পারে। আমার চেয়ে বেশি বুদ্ধিমান, শক্তিশালী ব্যক্তিত্বের ছাত্রদের সাথে দলগত কাজ করার সময়, আমি দেখতে পেলাম যে প্রত্যেকে যেসব কাজ এড়াতে চায়, সেগুলো সর্বদা আমার কাছে আসে। আমি নিজেকে বলতে থাকলাম যে ভালো হওয়াটাই শ্রেয়, অথচ সময় যেতে থাকলে তা আমার ওপর বেশ খানিকটা চাপ সৃষ্টি করতে থাকে। যখন আমি একই প্রোগ্রামে থাকা একজন বয়স্ক বন্ধুর সাথে সৎভাবে মন খুলে কথাগুলো বললাম, তখন তিনি আমাকে নিম্নলিখিত পরামর্শ দিলেন: ‘আগে নিজের জন্য ভালো হও, এরপর অন্যের জন্য।’

কথাটা শুনে বজ্রপাতের মতো লেগেছিল। সেই সময় পর্যন্ত, অন্যরা আমাকে কী ভাবে তা নিয়ে আমি চিন্তিত ছিলাম কেবল। আমি একবারও নিজের যত্ন নেওয়া কিংবা নিজেকে ভালোবাসার বিষয়ে সঠিকভাবে চিন্তা করিনি।



যখন আমরা কাউকে ‘ভালো’ বলি, তখন আমরা মূলত বোঝাই যে ওই মানুষটি অন্যের ইচ্ছা মেনে চলে এবং সে আত্মপ্রত্যয়ী নয়। অন্য কথায়, যে মানুষজন অন্যের প্রতি শ্রদ্ধা রেখে নিজেদের ইচ্ছাকে দমন করতে দক্ষ, তাদেরকেই অধিকাংশ সময় ‘ভালো’ বলে ডাকা হয়। যদি কেউ সবসময় আমার কথা শোনে আর আমার পরামর্শ অনুসরণ করে, স্বাভাবিকভাবেই আমি তাকে পছন্দ করে থাকি এবং তাকে একজন ভালো মানুষ হিসেবে ভেবে নিই। বিষয়টা এমন যে ‘ভালো’ বলতে কখনো কখনো এমন কাউকে বোঝায়, যে তার নিজের ইচ্ছা প্রকাশ করার আগে অন্যদের বিষয় নিয়ে অধিক চিন্তা করে।

যদিও সবসময় এমনটা হয় না, যারা আমাদেরকে ছোটো থেকে বড়ো করে তুলেছে, তাদের সাথে আমাদের সম্পর্কের একটা নির্দিষ্ট প্যাটার্ন লক্ষ করা যায়। অনেকে এভাবে আত্মপ্রকাশ করে যে সে একজন প্রভাবশালী পিতা কিংবা দৃঢ় ইচ্ছাশক্তিসম্পন্ন মাতার কাছে বেড়ে উঠেছে। অথবা ঘরের মেজো সন্তান হিসেবে, যারা বাবা-মায়ের কাছ থেকে তুলনামূলক কম মনোযোগ পায়, তারা বাধ্য হয়ে সব বিষয়ে পিতা-মাতার স্বীকৃতি অর্জনের জন্য কোনো দৃঢ় ইচ্ছার জন্ম দিয়ে থাকে। কিছু কিছু ক্ষেত্রে, যখন বাবা-মায়ের সম্পর্ক ভালো হয় না, কিংবা পারিবারিক গতিশীলতা কোনোভাবে

বিশ্রী হয়, তখন এমন কিছু মানুষও আছে, যারা 'ভালো' হয়ে বাবা-মাকে খুশি করার দায়িত্ব নিজেদের কাঁধে নেয়। কিন্তু সমস্যা হলো, অন্যের চাহিদা অনুযায়ী জীবনযাপন করে আমরা নিজের ইচ্ছা ও চাহিদাকে অজান্তেই অবহেলা করি। আপনি ছোটবেলায় নিজের অনুভূতির প্রতি উদাসীন থাকলে, সেগুলোকে ছোটো করে দেখলে অথবা গুরুত্বপূর্ণ মনে না করলে, একজন প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে আপনি বলতে পারবেন না যে আপনি নিজে কী করতে চান বা একজন ব্যক্তি হিসেবে আপনি কে। আর তারপর আপনি যখন এমন একজনের মুখোমুখি হন, যে আপনার সাথে অন্যায় আচরণ করে কিংবা আপনার জন্য যেকোনো জিনিসকে কঠিন করে তোলে' যেহেতু আপনি নিজের অনুভূতিগুলো সঠিকভাবে প্রকাশ করতে পারেন না' তখন যে রাগ উক্ত ব্যক্তির দিকে পরিচালিত হওয়ার কথা, তা আপনার মাঝে আটকা পড়ে যায় এবং উলটো আক্রমণ করে আপনাকেই। 'আমি এরকম বোকা কেন? নিজের অনুভূতি ঠিকমতো প্রকাশ করতে পারি না, এমনকি সৎভাবে কথা বলতেও পারি না!'



সর্বোপরি, অনুগ্রহপূর্বক খেয়াল রাখবেন: আপনি যা অনুভব করছেন তা কেবল উপেক্ষা করার বিষয় নয়, বরং অতীব গুরুত্বপূর্ণ জিনিস। সেগুলোকে চেপে রাখার অথবা উপেক্ষা করার সিদ্ধান্ত নেওয়ার কারণে আপনার ভেতরকার অনুভূতিগুলো অনায়াসে উধাও হয়ে যাবে না। যখন চেপে রাখাটা পরিণত হয় অভ্যাসে এবং সেই চাপা আবেগের শক্তি কোনো বাধাহীন রাস্তা খুঁজে পেতে অপারগ হয়, তখন অনেক রকম মনস্তাত্ত্বিক সমস্যা সংঘটিত হয়ে থাকে। নোংরা বদ্ধ পানি যেমন দুর্গন্ধ ও বিষাক্ত হয়ে ওঠে, আমাদের আবেগের ক্ষেত্রেও তেমনটাই ঘটে।

তবে খুব বেশি দেরি হয়ে যায়নি। ঠিক এই মুহূর্ত থেকে অন্যরা যা চায়, আপনি তা করার পূর্বে, অনুগ্রহ করে নিজের ভেতরকার কথা শুনুন; নিজে মূলত কী চান তা বলুন নিজেকে। এমনকি যখন আপনি নির্দিষ্ট কোনো চাহিদার দরুন বিরক্ত হন, যদি সত্যিই কিছু করতে না চান, তবে সেটার সাথে জোরাজুরি করার চেষ্টা করবেন না; নিজেকে এমনভাবে ক্লান্ত করে দিন, যেন আপনি আর মোকাবিলা করতে সমর্থ নন। এর পরিবর্তে, আপনি যা অনুভব করছেন তা প্রকাশ করে অন্যদের বোঝানোর চেষ্টা করুন।



একইভাবে, যখন আপনি প্রেমে পড়েন এবং
শুধুমাত্র ওই মানুষটির সাথেই সময় কাটাতে চান,
তখন নিজের জন্য সময় বের করুন—
আপনি আপনার যত্ন ও মনোযোগের প্রাপ্য।
সুস্বাদু খাবার, ভালো বই, মনোরম পরিবেশে প্রমোদ-ভ্রমণ প্রভৃতির মাধ্যমে
নিজেকে সময় দিন।
যেহেতু আপনি ভালোবাসার মানুষের জন্য বিনিয়োগ করেন,
সেহেতু আপনার নিজের জন্যও বিনিয়োগ করা উচিত।



প্রিয় বন্ধু আমার:
আপনার কিছু দিক ভাঙাচোরা অথবা নিখুঁত না হবার কারণে,
একে কাটিয়ে ওঠার জন্য এটি আপনাকে কঠোর পরিশ্রম করতে অনুপ্রাণিত
করবে।
আর শেষমেশ আপনার জীবনে সাফল্য এনে দিতে সক্ষম হবে।
এটি আপনার নিজেকে অন্যদের সাথে মেলাতে এবং আরও সহানুভূতিশীল
হয়ে উঠতে সাহায্য করবে।
নিজের মধ্যে যা পুরোপুরি নিখুঁত নয়, তা নিয়ে হতাশ হবেন না।
এর বদলে নিজের ত্রুটি-বিদ্যুতিকে ভালোবাসার চোখে দেখুন।



আপনার মাঝে ত্রুটি থাকাটা স্বাভাবিক।
আমাদের জীবন কীভাবে একটি খালি কাগজের শিটের মতো পরিচ্ছন্ন ও
সাদা হতে পারে?
জীবন স্বাভাবিকভাবেই আমাদের শরীর, মন ও সম্পর্কগুলো থেকে মাশুল
আদায় করে।
আপনি ভুল করার ভয়ে কিছুই করেন না, এরকম জীবন বেছে নেওয়ার চাইতে
এমন একটি জীবন বেছে নিন,
যেটি ব্যর্থতা ও বেদনার মধ্য দিয়ে উন্নতিসাধন করে থাকে।
সাথে আপনার সংগ্রামী নিজেকে চিৎকার করে জানিয়ে দিন,
'আমি তোমায় ভীষণ ভালোবাসি।'