

কৰোণা ভাইৰাছৰ সময়ত মোৰ সহায়ৰ বাকচ



এনা এম গোমছ
কপিৰাইট © এনা এম গোমছ, 2020

ৰূপাঙ্কণ: চাৰ্জিঅ' অগিৰে



কৰোণা ভাইৰাছে এক মিশ্ৰিত
অনুভৱ, হতাশা আৰু ভয় কঢ়িয়াই
আনিলে আমাৰ পৃথিৱীলৈ। ইয়াৰ
ফলত আমি নিজৰ লগতে আমি
ভালপোৱা সকলৰ বাবেও
আতংকিত হ'ব পাৰো।

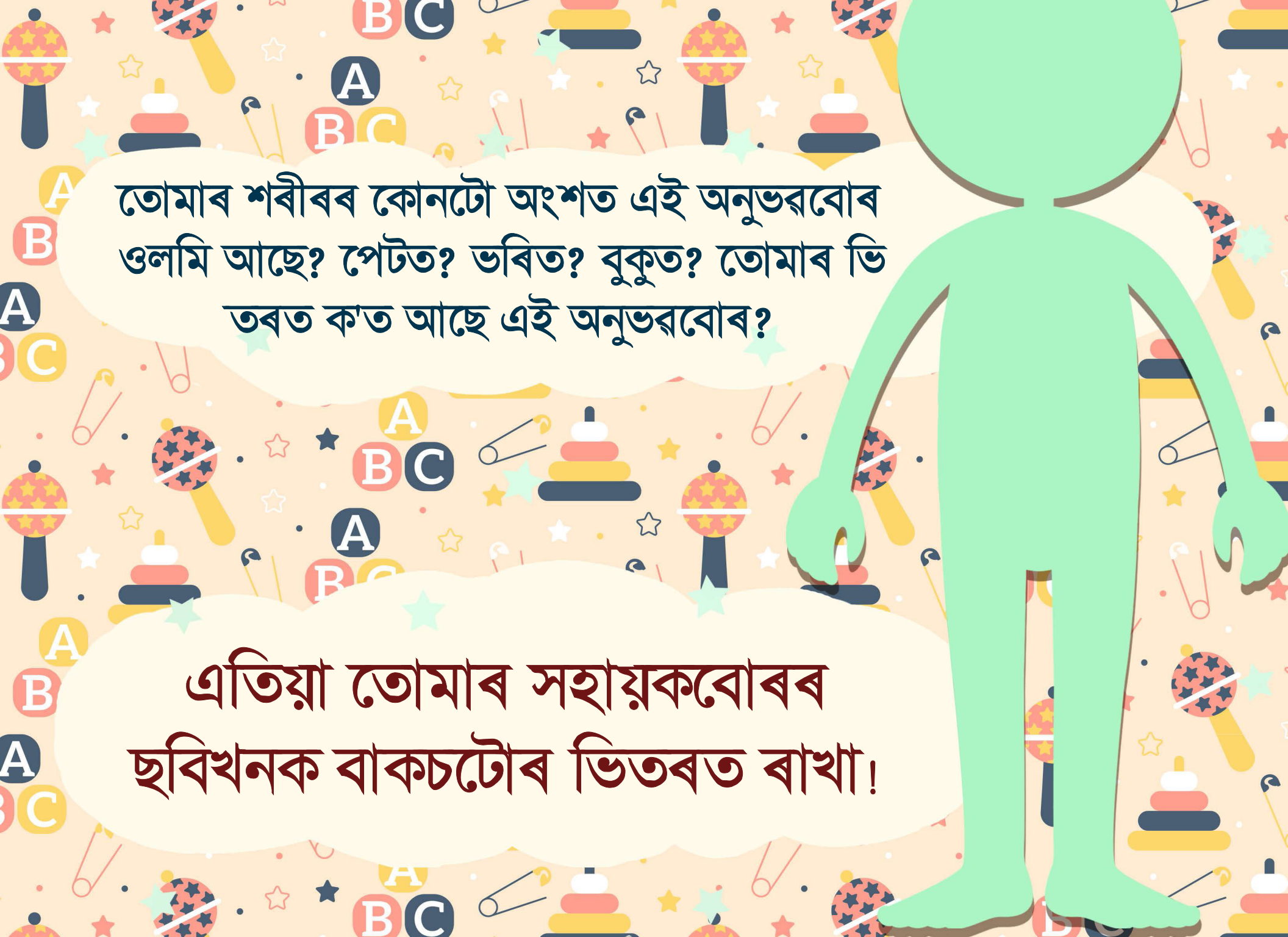
সেইকেইটা বস্তুর এখন ছবি আঁকো
আহা যি তোমাক ঘিণ লগা বা কঠিন
অনুভৱ কৰাইছে।

যেতিয়া আমি কিবা কথাত বহুত কষ্ট অনুভৱ কৰোঁ তেতিয়া
সেইবোৰৰ পৰা পলোৱাৰ সলনি আমি আমাৰ মনৰ ভিতৰৰ
পৰা অহা মাতটোক শুনি চাব লাগে। যেতিয়া আমি গম পাম যে
আমাৰ অনুভূতিবোৰে কি কৈছে, তেতিয়া আমি সহজেই ভাল
অনুভৱ কৰিব পাৰিম।

এতিয়া আমি তোমালোকক নিমন্ত্রণ জনাইছো এটা সহায়ক
বাক্য বনাবলৈ যি তোমাক ঘিণ কৰা আৰু কষ্ট দিয়া বস্তুবোৰৰ
লগত যুঁজ দিয়াত সহায় কৰিব। এতিয়া তুমি এই বাক্যটোত সেই
সকলোবোৰ বস্তু থোৱা যি তোমাক এই মিশ্ৰিত অনুভৱবোৰ
আৰু চিন্তাবোৰক দূৰ কৰাত সহায় কৰিব।

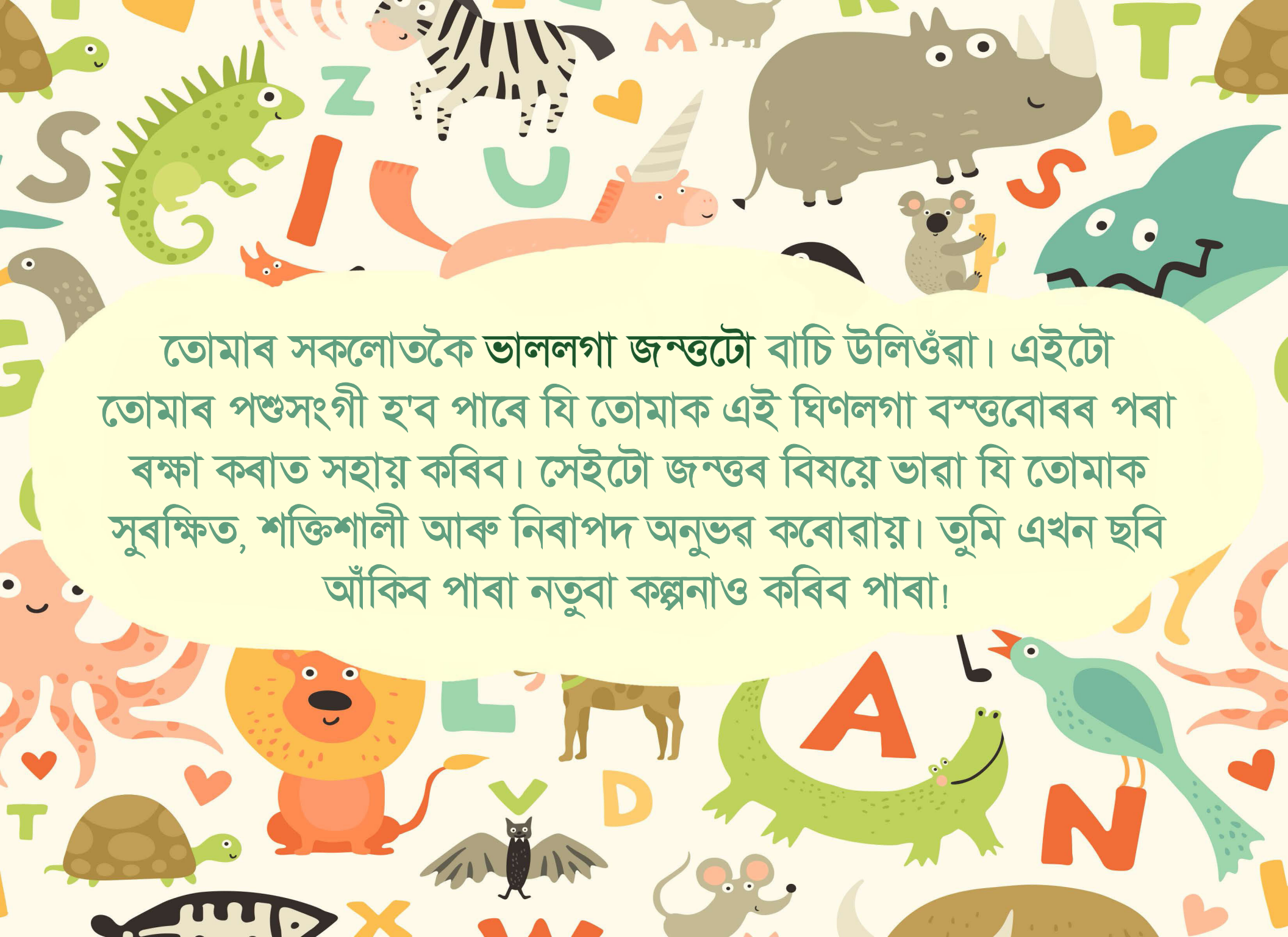
সেইসকল মানুহ, পশু আৰু চুপাৰহিৰোৰ ছবি আঁকা যি
তোমাক এই ঘিণলগা বস্তুবোৰৰ পৰা ৰক্ষা কৰাত সহায়
কৰিব। এইবোৰ কিছুমান চৰিত্ৰ অথবা মানুহো হ'ব পাৰে
যি তোমাক শক্তিশালী আৰু সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰায়। নিজৰ
সহায়ক আৰু সংগ নিজেই সৃষ্টি কৰোঁ আহা!

নিজৰ সহায়ক আৰু সংগবোৰৰ বিষয়ে চিন্তা কৰি কেনে
অনুভৱ কৰিছা?
সেই অনুভৱৰ এখন চিত্ৰ অংকণ কৰা!



তোমাৰ শৰীৰৰ কোনটো অংশত এই অনুভৱবোৰ
ওলমি আছে? পেটত? ভৰিত? বুকুত? তোমাৰ ভি
তৰত ক'ত আছে এই অনুভৱবোৰ?

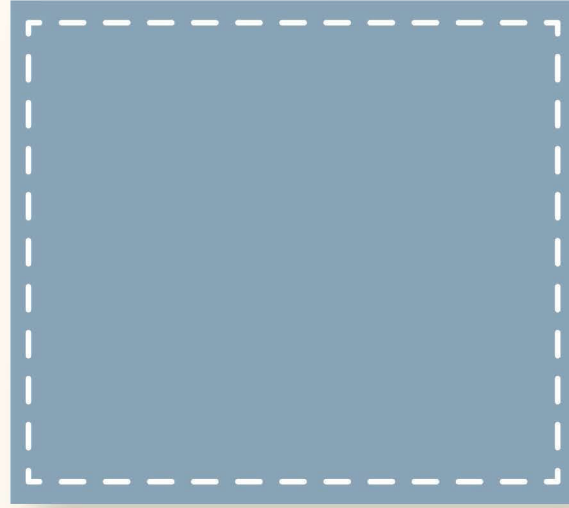
এতিয়া তোমাৰ সহায়কবোৰৰ
ছবিখনক বাকচটোৰ ভিতৰত ৰাখা!



তোমাৰ সকলোতকৈ ভাললগা জন্তুটো বাচি উলিওঁৱা। এইটো
তোমাৰ পশুসংগী হ'ব পাৰে যি তোমাক এই ঘিণলগা বস্তুবোৰৰ পৰা
ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰিব। সেইটো জন্তুৰ বিষয়ে ভাৱা যি তোমাক
সুৰক্ষিত, শক্তিশালী আৰু নিৰাপদ অনুভৱ কৰোৱায়। তুমি এখন ছবি
আঁকিব পাৰা নতুবা কল্পনাও কৰিব পাৰা!

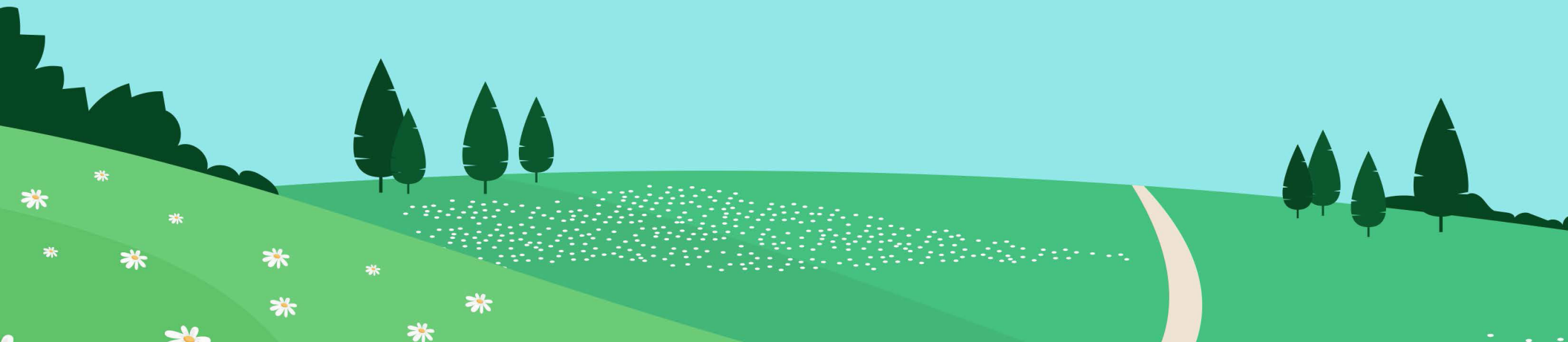
তুমি নিজৰ প্ৰিয় জন্মটোৰ বিষয়ে চিন্তা কৰি কেনেকুৱা অনুভৱ কৰা?
তোমাৰ অনুভৱবোৰৰ এখন চিত্ৰ অংকণ কৰা!

তোমাৰ শৰীৰৰ কোনটো অংশত এই অনুভৱবোৰ
ওলমি আছে? বুকুত? পেটত? ভৰিত? তোমাৰ ভিতৰত
ক'ত আছে এই অনুভৱবোৰ?



এতিয়া, তোমাৰ প্ৰিয় জন্মটোৰ ছবিখন
বাকচটোৰ ভিতৰত ৰাখা!

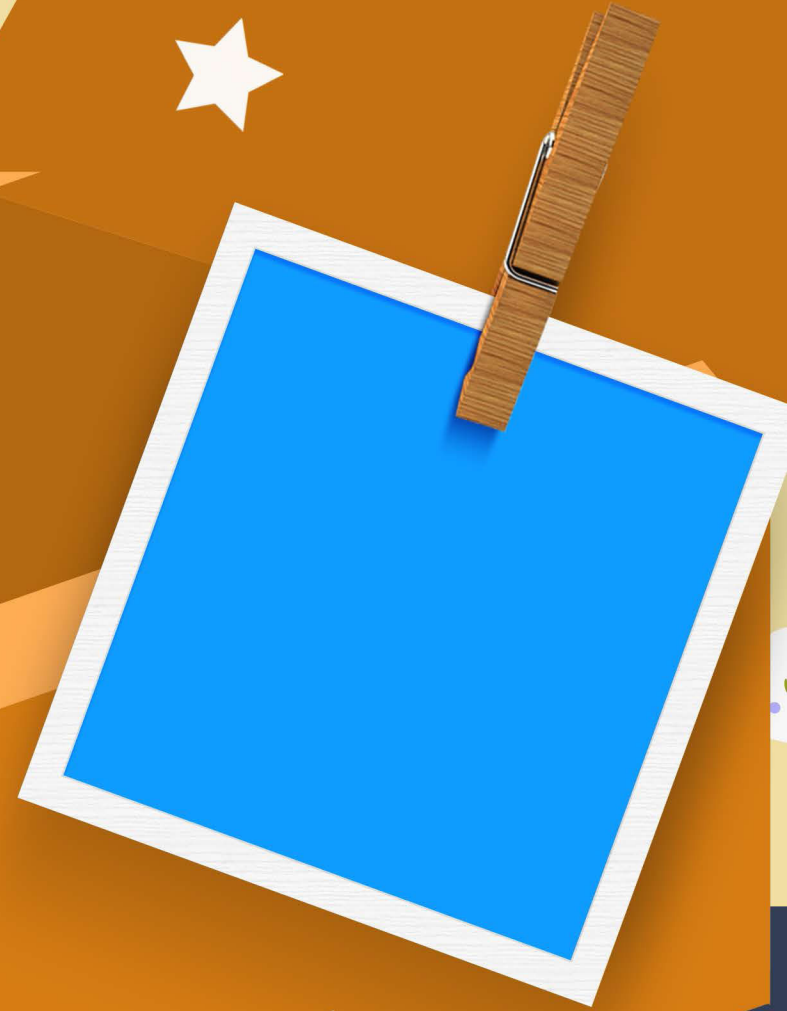
তোমাৰ প্ৰিয় ঋতুটো বাঁচি উলিওৱা। সেইটো গ্ৰীষ্ম নেকি?
বাৰিষা? বসন্ত? নে শীত? বাঁচি উলিওৱা আৰু ইয়াৰ এখন
চিত্ৰ অংকণ কৰা।



তুমি নিজৰ প্ৰিয় ঋতুটোৰ বিষয়ে চিন্তা কৰি কেনেকুৱা অনুভৱ কৰা?
তোমাৰ অনুভৱবোৰৰ এখন চিত্ৰ অংকণ কৰা!

তোমাৰ শৰীৰৰ কোনটো অংশত এই অনুভৱবোৰ ওলমি আছে? বুকুত?
পেটত? ভৰিত? তোমাৰ ভিতৰত ক'ত আছে এই অনুভৱবোৰ?


এতিয়া, তোমাৰ প্ৰিয়
স্বত্বটোৰ ছবিখন বাকচটোৰ
ভিতৰত ৰাখা!



নিজৰ প্ৰিয় গানটো বাচি উলিওৱা। আমি নাচিব পাৰোঁ,
গুণগুণাব পাৰোঁ অথবা গাব পাৰোঁ।

নিজৰ প্ৰিয় গানটো গাই বা সেই গানটোত নাচি তুমি
কেনে অনুভৱ কৰিবা? তোমাৰ অনুভৱবোৰৰ এখন চিত্ৰ
অংকণ কৰা!

তোমাৰ শৰীৰৰ কোনটো অংশত এই অনুভৱবোৰ ওলমি
আছে? বুকুত? পেটত? ভৰিত? তোমাৰ ভিতৰত ক'ত আছে
এই অনুভৱবোৰ?



এতিয়া তোমাৰ প্ৰিয়
গানটো বা নাঁচটোৰ
ছবিখন বাকচটোৰ
ভিতৰত ৰাখা!

নিজৰ প্ৰিয় বংটো বাচি উলিওঁৱা। সেইটো বং যি তোমাক ধৈৰ্য্য
আৰু শান্তি দিয়ে। বাঁচি উলিয়াই সেই বংবোৰকেই উশাহত লোৱা
আৰু গোটেই বতাহখিনিক সেই বঙেৰে ভৰাই তোলা। তেতিয়ালৈকে
উশাহ নিশাহ লোৱা যেতিয়ালৈকে তোমাৰ গোটেই গাটো বঙেৰে
ভৰি নপৰে।

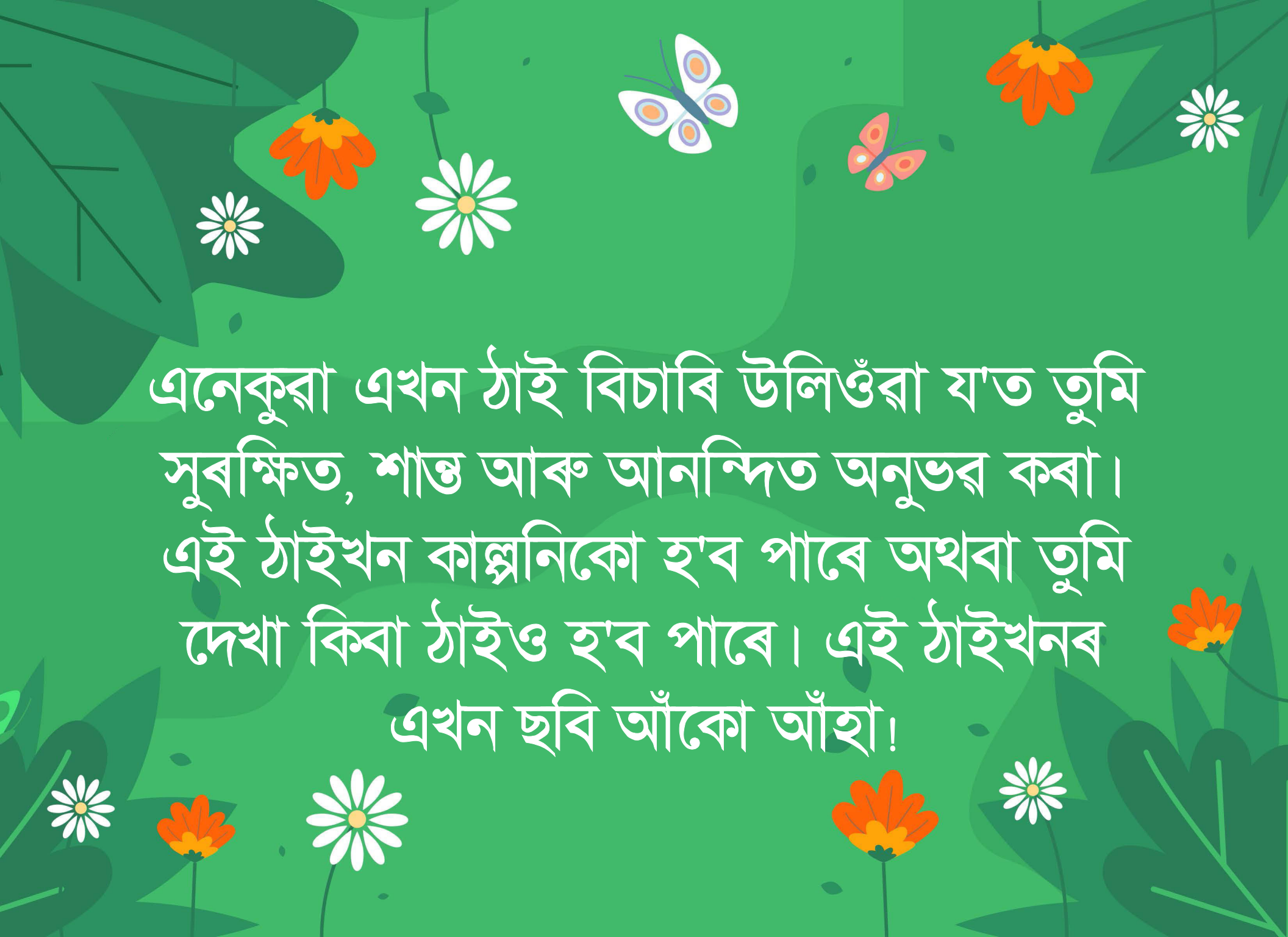


নিজৰ প্ৰিয় বংখিনিৰ বিষয়ে ভাৱি তুমি কেনে
অনুভৱ কৰিবা? তোমাৰ অনুভৱবোৰৰ এখন
চিত্ৰ অংকণ কৰা!

তোমাৰ শৰীৰৰ কোনটো অংশত এই অনুভৱবোৰ
ওলমি আছে? বুকুত? পেটত? ভৰিত? তোমাৰ
ভিতৰত ক'ত আছে এই অনুভৱবোৰ?

এতিয়া তোমাৰ প্ৰিয় বংশিনিক বাকচটোৰ
ভিতৰত ৰাখা!

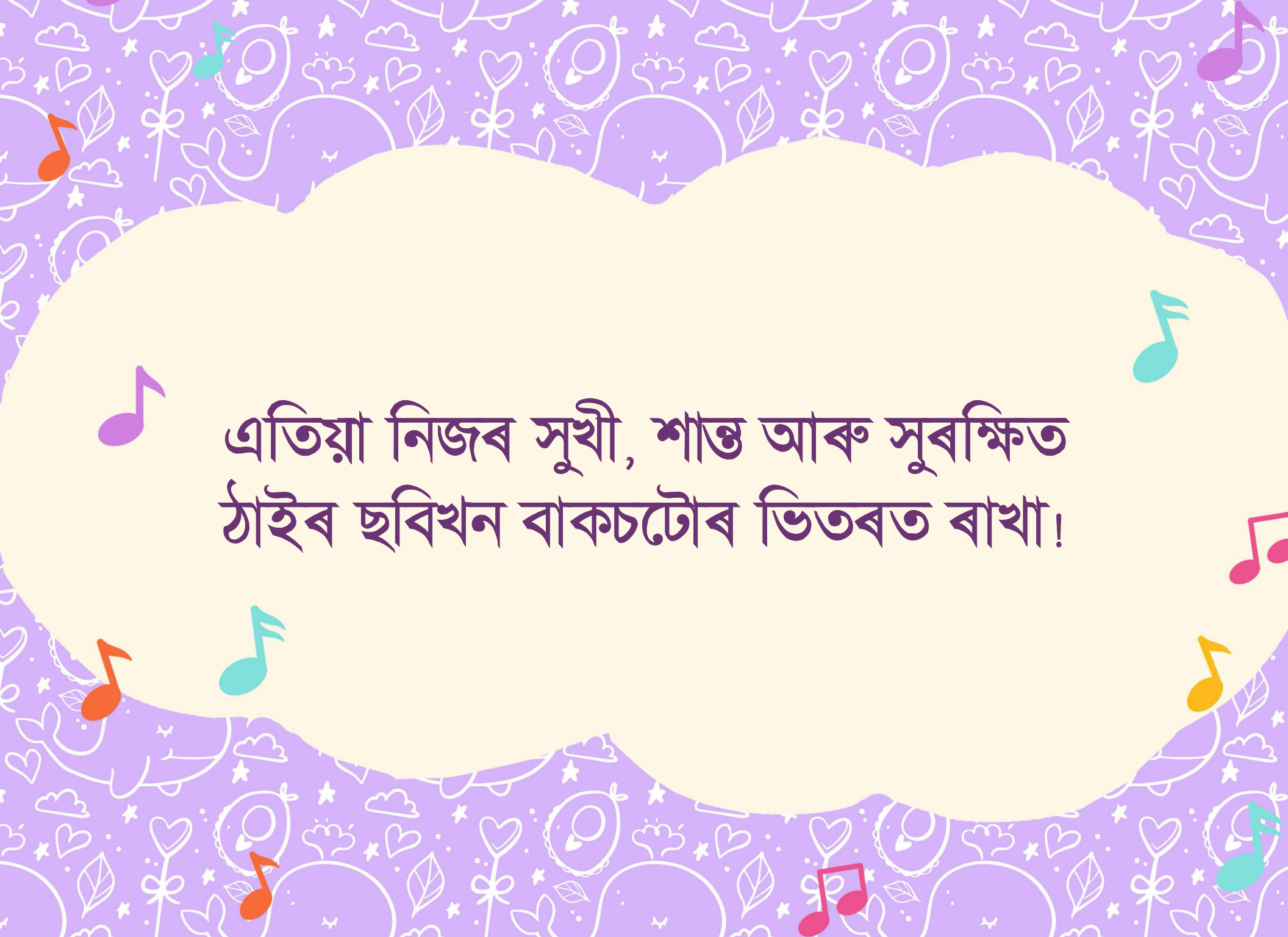




এনেকুৱা এখন ঠাই বিচাৰি উলিওঁৱা য'ত তুমি
সুৰক্ষিত, শান্ত আৰু আনন্দিত অনুভৱ কৰা।
এই ঠাইখন কাল্পনিক হ'ব পাৰে অথবা তুমি
দেখা কিবা ঠাইও হ'ব পাৰে। এই ঠাইখনৰ
এখন ছবি আঁকো আঁহা!

তুমি নিজৰ প্ৰিয় ঠাইখনৰ বিষয়ে চিন্তা কৰি
কেনেকুৱা অনুভৱ কৰা? তোমাৰ অনুভৱবোৰৰ
এখন চিত্ৰ অংকণ কৰা!

তোমাৰ শৰীৰৰ কোনটো অংশত এই অনুভৱবোৰ
ওলমি আছে? বুকুত? পেটত? ভৰিত? তোমাৰ
ভিতৰত ক'ত আছে এই অনুভৱবোৰ?



এতিয়া নিজৰ সুখী, শান্ত আৰু সুৰক্ষিত
ঠাইৰ ছবিখন বাকচটোৰ ভিতৰত ৰাখা!

তোমাৰ মনৰ পৰা ওলোৱা গান এটা বিচাৰি উলিওৱা ।
তুমি ইমানেই মনৰ পৰা গোৱা যাতে তোমাৰ মনটো তুমি
ভালপোৱা মানুহখিনিৰ মনটোৰ লগত সংযুক্ত হয়। এতিয়া
তোমাৰ, গানটোৰ আৰু সেইসকল মানুহৰ এখন ছবি আঁকা
যালৈ আমাৰ বহুত বেছি মনত পৰে ।

তোমাৰ গানটো তুমি ভালপোৱাসকলৰ মনৰ লগত
সংযোগ হওঁতে তোমাৰ কেনে অনুভৱ হৈছে?
সেই অনুভৱৰ এখন চিত্ৰ অংকণ কৰা!

তোমাৰ শৰীৰৰ কোনটো অংশত এই অনুভৱবোৰ
ওলমি আছে? বুকুত? পেটত? ভৰিত? তোমাৰ
ভিতৰত ক'ত আছে এই অনুভৱবোৰ?

এতিয়া মনৰ গানটোৰ
ছবিখন বাকচটোৰ ভিতৰত
ৰাখা!





এতিয়া আমি তোমাৰ মাজৰ হিৰোজনক বিচাৰি উলিয়াম!

এনেকুৱা এটা সময়ৰ বিষয়ে ভাৱা যিখিনি সময়ত তুমি কঠিন অনুভৱ
কৰিছিলো কিন্তু তথাপিও সেই সময়খিনি পাৰ কৰি আহিবলৈ সক্ষম হ'লা!
সক্ষম হ'লা কাৰণ তোমাৰ মাজত এজন হিৰো লুকাই আছে যি সবল
আৰু সাহসী হয়!

সেই হিৰোজনৰ এখন ছবি আঁকোঁ আঁহা!

তোমাৰ মাজৰ হিবোজনৰ কথা ভাৰি তোমাৰ কেনে
অনুভৱ হৈছে?

তোমাৰ ভিতৰত ক'ত আছে এই অনুভৱবোৰ?
তোমাৰ অনুভৱবোৰৰ এখন চিত্ৰ অংকণ কৰা! ছবিখন
বাকচটোৰ ভিতৰত ৰাখা!

যেতিয়াই তুমি কোনো কঠিন সময়ৰ মাজেৰে পাৰ হোৱা
মনত ৰাখিবা তোমাৰ মাজত এজন হিবো লুকাই আছে!

এতিয়া তোমাৰ হাতত তোমাৰ নিজৰ কৰোণা ভাইৰাছ
সহায়ক বাকচ আছে। যদি তোমাৰ কিবা মিশ্ৰিত অনুভূতি
আছে, হতাশা হয় বা শৰীৰটোৱে বেয়া অনুভৱ কৰে এই
বাকচটো খোলিবা আৰু ইয়াত থকা গোট্টেই শক্তিবোৰে
তোমাক সহায় কৰিব।

আমি মনত বখাটো দৰকাৰ যে
যদিওবা আমি হতাশ বা বেয়া
অনুভৱ কৰো, এনেকুৱা বহুত
বস্তু আছে যাৰ সহায় আমি
ল'ব পাৰো। আমি পাহৰিব
নালাগে যে আমাৰ বাহিৰে ভিতৰে
এনেকুৱা শক্তি আছে যি আমাক
সহায় কৰে!!





ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATE INSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

www.AnaGomez.org
www.AgateInstitute.org
info@anagomez.org

অনুবাদ আৰু ৰূপান্তৰ ইউনিচিফ আৰু নিউ কনচেপ্ত চেণ্টাৰ ফৰ ডেভলপমেন্ট কমিউনিকেশ্বন (NCCDC) ৰ সহযোগত কৰা হৈছে।
অনুবাদৰ সময়ত মূল বিষয় বস্তুৰ কোনো সালসলনি কৰা হোৱা নাই।

অধিক জানিবৰ বাবে যোগাযোগ কৰক:
চি ফৰ ডি স্পেচিয়েলিষ্ট/ছাইল্ড প্ৰটেকচন স্পেচিয়েলিষ্ট
সংযুক্ত ৰাষ্ট্ৰ বাল কোষ
ইউনিচিফ হাউচ, ৭৩ লোধি ইষ্টেট, নতুন দিল্লী
দূৰভাষ: ৯১ ১১ ২৪৬৯ ০৪০১
ৱেবচাইট : www.unicef.in