

করোনা ভাইরাস মোকাবিলার জন্য টুকি টাকি বাক্স



আনা এম গোমেজ

গ্রন্থসত্ত্ব © আনা এম গোমেজ, 2020

পরিকল্পনা সার্জিও আগুয়েরা



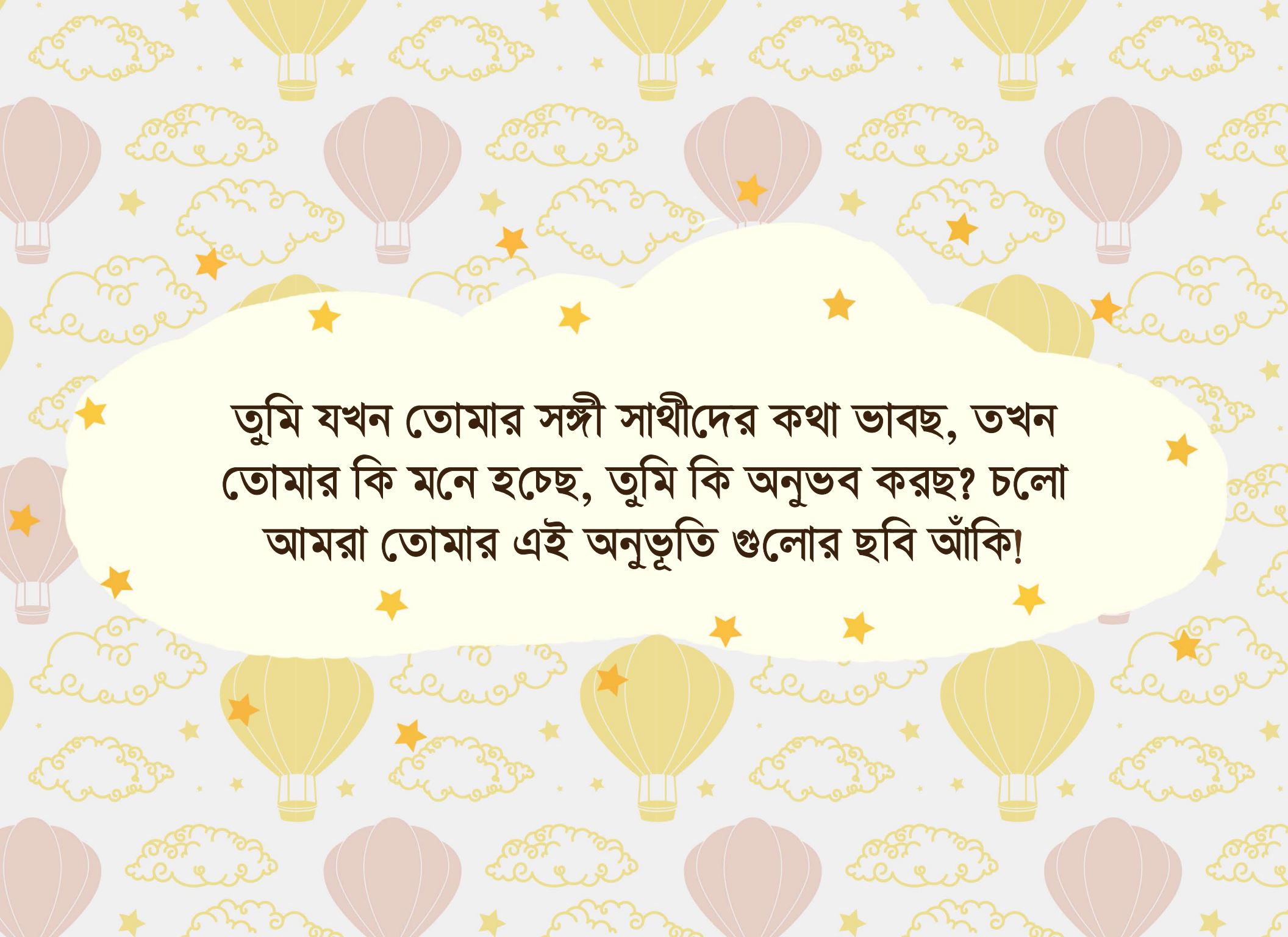
করোনা ভাইরাস আমাদের
পৃথিবীতে এসেছে আমাদের
শরীর আর মনের মধ্যে অনেক
ভাবনা চিন্তা এনেছে আমাদের
প্রিয়জনের জন্য আর যাদের
ভালোবাসি তাদের জন্য চিন্তা হয়।

এই সময় অনেক কিছু খারাপ লাগে আমাদের
যা যা খারাপ লাগে বা আমাদের মধ্যে বিরক্তির
অনুভূতি আনে, আমরা সেগুলো আঁকার
চেষ্টা করবো।

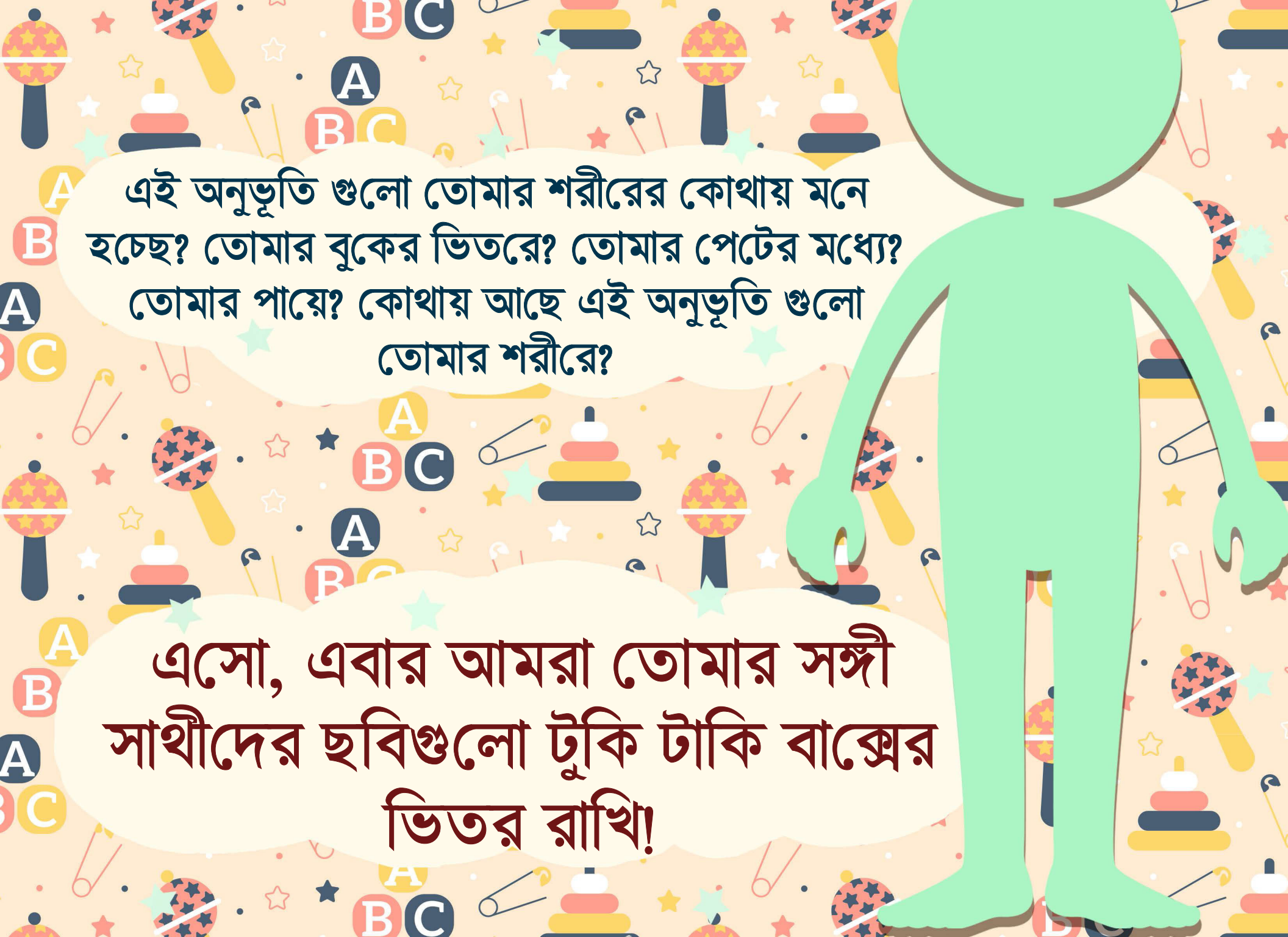
আমাদের জীবনে যখন অস্বস্তিকর কোন কিছু ঘটে, তখন
আমাদের নিজের অনুভূতির কথা শোনা উচিত। অনুভূতির
থেকে পালানো উচিত নয়। আমরা যদি একবার বুঝতে পারি
যে আমাদের অনুভূতি গুলো আমাদের কি বলতে চাইছে,
আমরা নিজেকে ভালো রাখার জন্য চেষ্টা করতে পারি।

এসো তাহলে এখন আমরা তোমার জন্য একটা টুকি টাকি বাক্স
বানাই। এই বাক্সের জিনিসগুলো তোমায় সাহায্য করবে তোমার এই
অস্বস্তিকর কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে নিজেকে নিয়ে যেতে। এই বাক্সের
মধ্যে তুমি এমন সব জিনিস রাখো যা তোমাকে সাহায্য করবে- যখন
তোমার মধ্যে অনুভূতি গুলো ওঠা নামা করবে, তোমার মনে অনেক
চিন্তা আসবে বা যখন তোমার শরীর চিন্তায় একদম কঠিন হয়ে যাবে।

এবার আমরা ছবি আঁকবো। সেই সব মানুষদের, পশু প্রাণী বা সুপার
হিরোদের যারা তোমাকে এই অস্বস্তিকর জিনিস গুলোর সাথে মোকাবিলা
করতে সাহায্য করবে। এরা এমন লোকজন বা চরিত্র হতে পারে যারা
তোমাকে সুরক্ষিত আর শক্তিশালী অনুভব করতে সাহায্য করে। চলো,
আমরা এখন একদম তোমার নিজের সঙ্গী সাথী তৈরি করি।

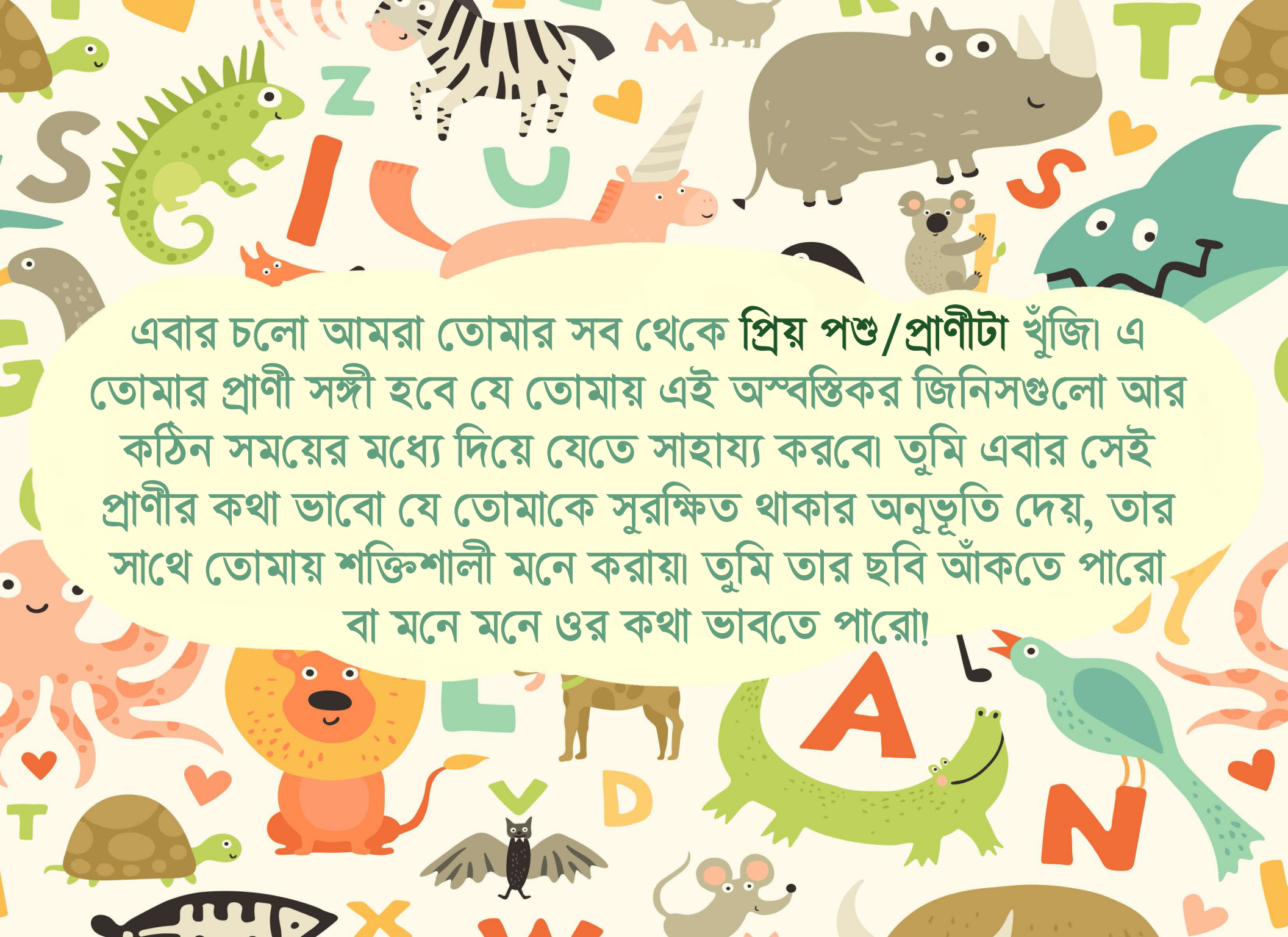


তুমি যখন তোমার সঙ্গী সাথীদের কথা ভাবছ, তখন
তোমার কি মনে হচ্ছে, তুমি কি অনুভব করছ? চলো
আমরা তোমার এই অনুভূতি গুলোর ছবি আঁকি!



এই অনুভূতি গুলো তোমার শরীরের কোথায় মনে
হচ্ছে? তোমার বুকের ভিতরে? তোমার পেটের মধ্যে?
তোমার পায়ে? কোথায় আছে এই অনুভূতি গুলো
তোমার শরীরে?

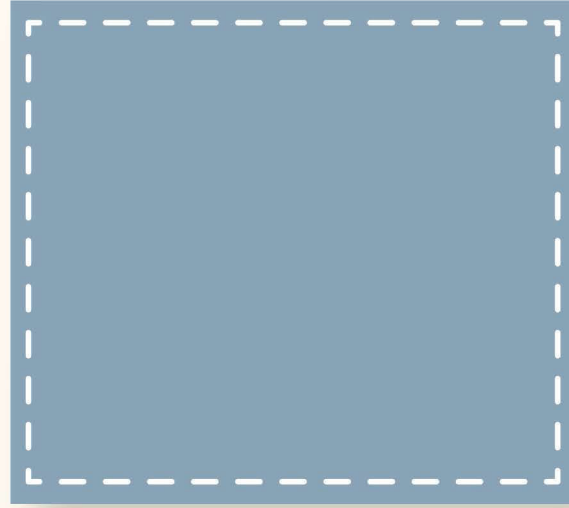
এসো, এবার আমরা তোমার সঙ্গী
সার্থীদের ছবিগুলো টুকি টাকি বাস্তবের
ভিতর রাখি!



এবার চলো আমরা তোমার সব থেকে প্রিয় পশু/প্রাণীটা খুঁজি। এ তোমার প্রাণী সঙ্গী হবে যে তোমায় এই অস্বস্তিকর জিনিসগুলো আর কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যেতে সাহায্য করবে। তুমি এবার সেই প্রাণীর কথা ভাবো যে তোমাকে সুরক্ষিত থাকার অনুভূতি দেয়, তার সাথে তোমায় শক্তিশালী মনে করায়। তুমি তার ছবি আঁকতে পারো বা মনে মনে ওর কথা ভাবতে পারো!

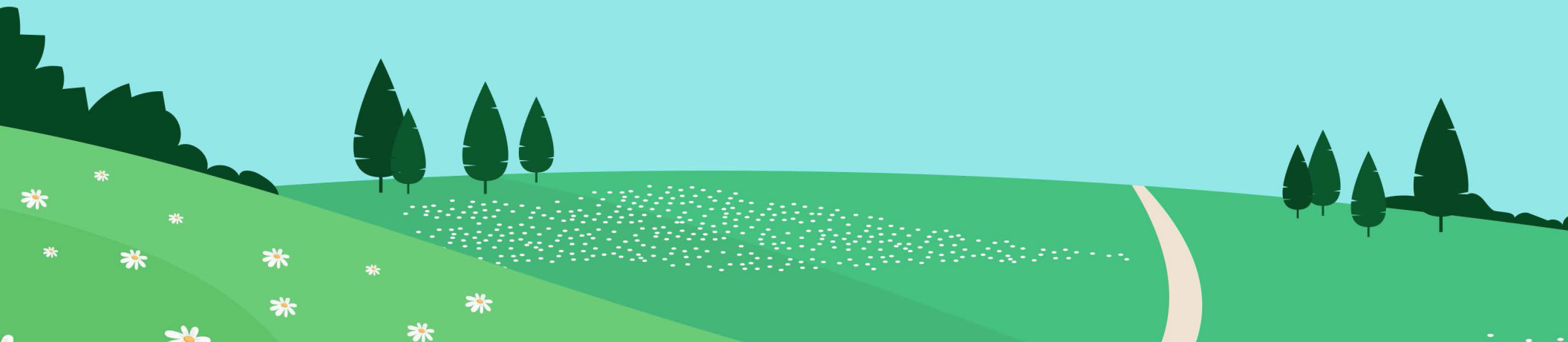
এখন তোমার কেমন মনে হচ্ছে প্রিয় প্রাণীটার কথা ভেবে? চলো
আমরা এবার তোমার এখনকার অনুভূতির ছবি আঁকি!

এই অনুভূতি গুলো কোথায় আছে তোমার শরীরের মধ্যে?
তোমার বুকের ভিতর? তোমার পেটের ভিতর? তোমার
পায়ে? কোথায় আছে এই অনুভূতি গুলো?



এবার চলো, আমরা তোমার প্রিয় প্রাণীটার একটা
ছবি তোমার টুকি টাকি বাক্সের ভিতর রাখি!

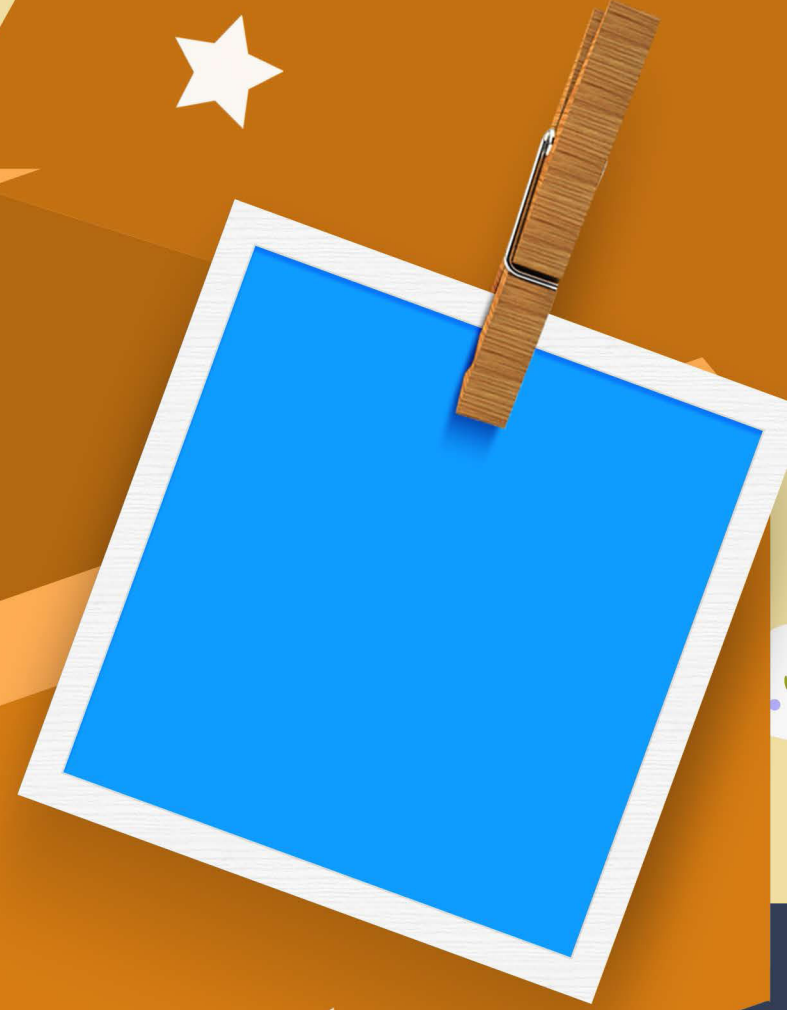
এবার চলো, আমরা তোমার প্রিয় ঋতুকাল খুঁজি। গরমকাল কি
তোমার প্রিয়? না কি শরৎ? না কি শীতকাল? না কি বসন্তকাল?
এবার তোমার প্রিয় ঋতুকাল কোনটা জেনে গেলে, চলো আমরা
তার একটা ছবি আঁকি।



এখন তুমি কি অনুভব করছ তোমার প্রিয় ঋতুকালের কথা ভেবে?
চলো আমরা তোমার এই অনুভূতির একটা ছবি আঁকি!

এই অনুভূতি গুলো তোমার শরীরের কোথায় আছে? তোমার বুকের ভিতর?
তোমার পেটের ভিতর? তোমার পায়ের মধ্যে? কোথায় আছে এই অনুভূতি গুলো?


এবার আমরা তোমার প্রিয়
ঋতুকালের ছবি তোমার টুকি
টাকি বাক্সের ভিতর রাখি!



আমরা এবার তোমার প্রিয় গান খুঁজবো। যেটা আমরা
গুনগুন করতে পারি, যার সাথে আমরা নাচতে পারি বা
আমরা গানটা গাইতে পারি।

তোমার প্রিয় গানের সাথে গাইবার সময় বা নাচার সময়
তোমার কিরকম লাগছে? চলো তোমার এই অনুভূতি
গুলোর আমরা একটা ছবি আঁকি!

এই অনুভূতি গুলো তোমার শরীরের মধ্যে কোথায় আছে?
তোমার বুকের ভিতর? তোমার পেটের ভিতর? তোমার
পায়ের মধ্যে? কোথায় আছে এই অনুভূতি গুলো?



এসো, এবার আমরা
তোমার প্রিয় গান বা
নাচের ছবিটা তোমার
টুকি টুকি বাক্সতে রাখি!

এবার তোমার প্রিয় রঙ খুঁজবো। যে রঙটা দেখলে তোমার খুব ভালো লাগে,
আর মনটা শান্ত হয়। তোমার প্রিয় রঙ যখন পেয়ে যাবে, চলো আমরা **রঙ দিয়ে**
নিঃশ্বাস নেবো। যে হাওয়াটা আমরা নিঃশ্বাস নেবো সেটা তোমার পছন্দের রঙ
দিয়ে রঙিন করে নেবো। নিঃশ্বাস নিতে থাকো যতক্ষণ না তোমার পুরো শরীর
তোমার প্রিয় রঙে ভরে যায় বা যতক্ষণ না তোমার ভালো লাগে বা নিজেকে খুব
শান্ত মনে হয়।

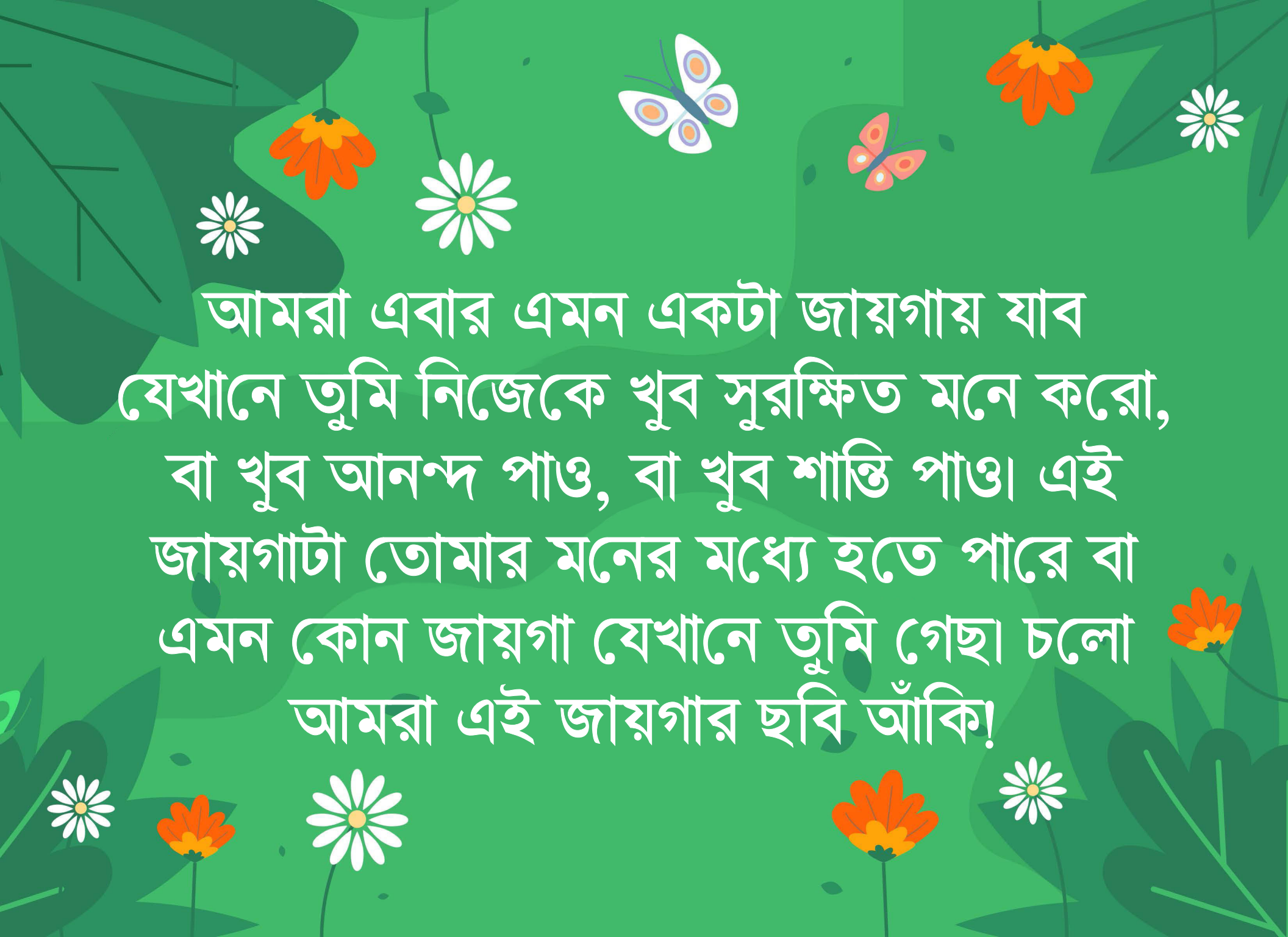


তোমার কেমন লাগছে, কেমন মনে হচ্ছে নিজের
পছন্দের রঙের কথা ভেবে? চলো আমরা
এই অনুভূতি গুলোর ছবি আঁকি!

অনুভূতি গুলো তোমার শরীরের কোথায় আছে? তোমার
বুকের ভিতরে? তোমার পেটের ভিতরে? তোমার পায়ের
মধ্যে? কোথায় আছে এই অনুভূতি গুলো?

চলো, এবার আমরা তোমার প্রিয় পছন্দের
রঙের কোন জিনিস তোমার টুকি টুকি
বাক্সতে রাখি!

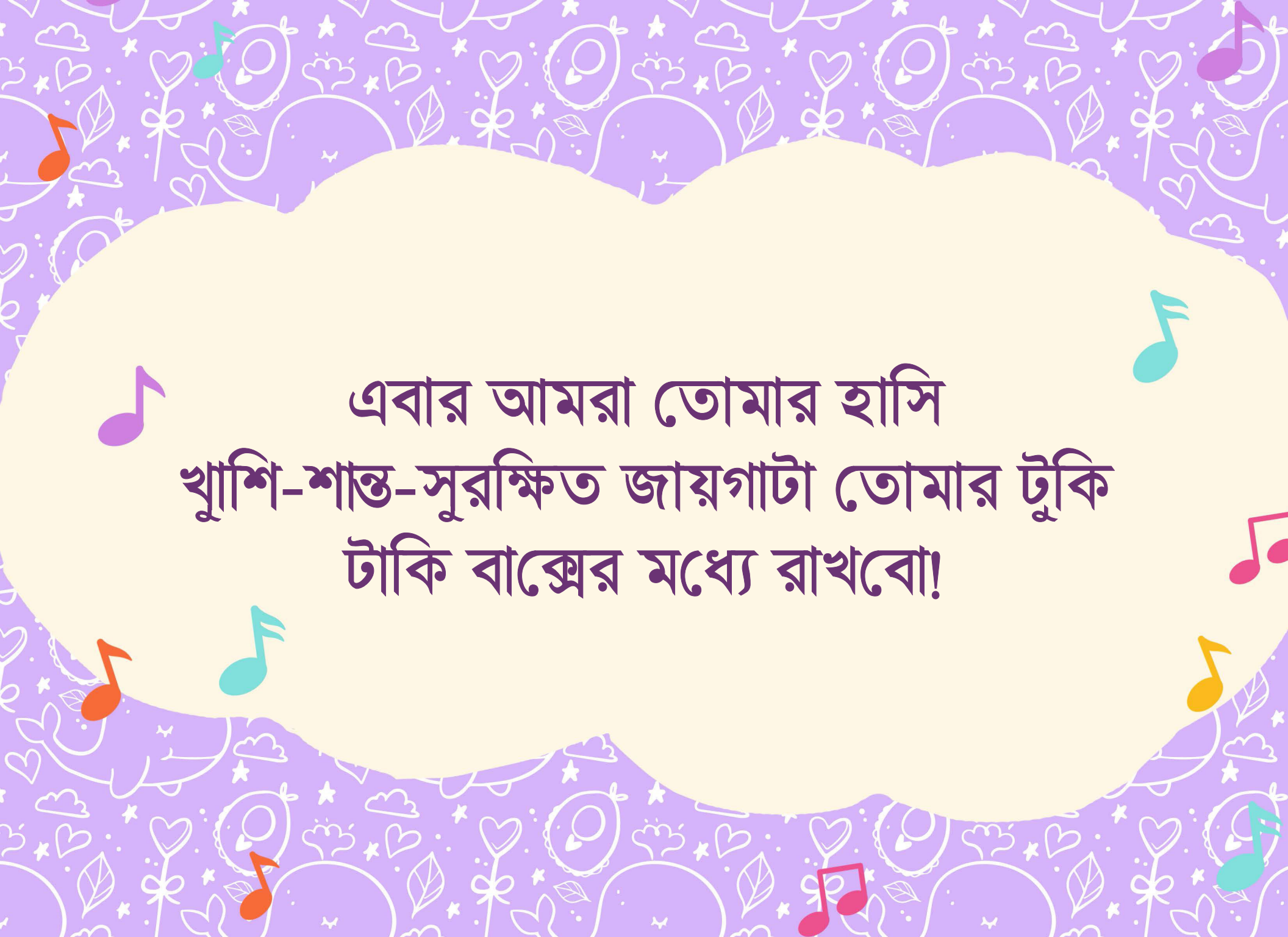




আমরা এবার এমন একটা জায়গায় যাব
যেখানে তুমি নিজেকে খুব সুরক্ষিত মনে করো,
বা খুব আনন্দ পাও, বা খুব শান্তি পাও। এই
জায়গাটা তোমার মনের মধ্যে হতে পারে বা
এমন কোন জায়গা যেখানে তুমি গেছ। চলো
আমরা এই জায়গার ছবি আঁকি!

তোমার হাসি খুশি- সুরক্ষিত জায়গার কথা ভেবে,
তোমার কেমন লাগছে? চলো আমরা এই অনুভূতি
গুলোর ছবি আঁকি!

অনুভূতি গুলো তোমার শরীরে কোথায় আছে? তোমার
বুকের ভিতরে? তোমার পেটের ভিতরে? তোমার
পায়ের মধ্যে? কোথায় আছে এই অনুভূতি গুলো?



এবার আমরা তোমার হাসি
খুশি-শান্ত-সুরক্ষিত জায়গাটা তোমার টুকি
টুকি বাস্তবের মধ্যে রাখবো!

চলো এবার আমরা তোমার একদম নিজের মনের-প্রাণের
গান খুঁজবো। এই গান গাইতে গাইতে তোমার মন
থেকে তুমি যাদের খুব মিস করছ আর যাদের কাছে তুমি
থাকতে চাও, তাদের মনের কাছে পৌঁছে যাবো। চলো
আমরা এমন একটা ছবি আঁকি, তোমার মনের-প্রাণের গান
টার সাথে আর যাদের খুব মিস করছ তাদের সাথে।

তোমার মনের-প্রাণের গান তোমার ভালোবাসার
মানুষদের কাছে পৌঁছে গেছে ভেবে তোমার কি
মনে হচ্ছে? চলো আমরা এই অনুভূতির
ছবি আঁকি!

অনুভূতি গুলো তোমার শরীরে কোথায় আছে? তোমার
বুকের ভিতরে? তোমার পেটের ভিতরে? তোমার
পায়ের মধ্যে? কোথায় আছে এই অনুভূতি গুলো?

এবার, আমরা তোমার
মনের-প্রাণের গানটা
তোমার টুকি টাকি
বাক্সতে রাখবো!





এবার আমরা তোমার মধ্যে লুকিয়ে থাকা হিরো টা কে
খুঁজে বার করবো!

এমন একটা সময়ের কথা ভাবো, যেটা তোমার জন্য খুব
কঠিন আর কষ্টকর ছিল, কিন্তু তুমি সেটা পার করে আসতে
পেরেছিলে!

তুমি জানো তুমিও এই কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে কেন আসতে
পেরেছিলে, কারণ তোমার ভেতরে একটা হিরো লুকিয়ে আছে,
যে খুব সাহসী আর শক্তিশালী!

চলো আমরা তোমার ভেতরে লুকিয়ে থাকা হিরো টার
ছবি আঁকি!

তোমার ভেতরে লুকিয়ে থাকা হিরো টার ছবি দেখে তোমার কেমন লাগছে? এই অনুভূতি গুলো তোমার শরীরের কোথায়? এবার, তোমার ভেতরে লুকিয়ে থাকা হিরোর ছবিটা আমরা তোমারা টুকি টুকি বাক্সতে রাখবো!

সব সময় মনে রেখো, যে তুমি যখন কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছ, তোমার মধ্যে তোমার লোকানো হিরো সব সময় আছে!

এখন তোমার কাছে একদম তোমার নিজের করোনা
ভাইরাস মোকাবিলার টুকি টাকি বাক্স আছে। যদি তোমার
শরীরের ভেতর সব গন্ডগোলের অনুভূতি আসে, বা চিন্তা
গুলো গুলিয়ে যায়, আর তোমার শরীরে খুব অস্বস্তি হয়,
তুমি তখন তোমার টুকি টাকি বাক্সের থেকে তোমার
পছন্দের, আশ্চর্য ক্ষমতা দিয়ে নিজেকে সাহায্য
করতে পারো।

আমাদের সব সময় মনে রাখতে হবে যে, আমাদের যখন অনুভূতি গুলো সব গন্ডগোল হচ্ছে, আমাদের চিন্তা ভাবনা গুলোর মধ্যে আর শরীরের মধ্যে অস্বস্তি হচ্ছে, আমাদের হাতে এমন ক্ষমতা আছে যা দিয়ে আমরা নিজেদের সাহায্য করতে পারি ভুলে ভুলে যেওনা. আমাদের ভেতর এবং বাইরে অনেক আশ্চর্য ক্ষমতা আছে যা আমরা নিজেদের সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করতে পারি!

আমাদের সব সময় মনে রাখতে হবে যে, আমাদের যখন অনুভূতি গুলো সব গন্ডগোল হচ্ছে, আমাদের চিন্তা ভাবনা গুলোর মধ্যে আর শরীরের মধ্যে অস্বস্তি হচ্ছে, আমাদের হাতে এমন ক্ষমতা আছে যা দিয়ে আমরা নিজেদের সাহায্য করতে পারি ভুলে যেওনা. আমাদের ভেতর এবং বাইরে অনেক আশ্চর্য ক্ষমতা আছে যা আমরা নিজেদের সাহায্য করার জন্য ব্যবহার করতে পারি !!





ANA M. GOMEZ

psychotherapist, author, lecturer, and researcher

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



AGATE INSTITUTE

Ana Gómez Attachment Trauma Education

অনুবাদ এবং অনুযোজন ইউনিসেফ ও নিউ কনসেপ্ট সেন্টার ফর
ডেভেল্যাপমেন্ট কমিউনিকেশন (NCCDC) এর সহযোগিতায় করা হয়েছে।

আরো তথ্যের জন্য যোগাযোগ করুন:

সি ৪ ডি বিশেষজ্ঞ / শিশু সুরক্ষা বিশেষজ্ঞ

জাতিসংঘের শিশু তহবিল

ইউনিসেফ হাউস, ৭৩ লোদি এন্স্টেট, নয়াদিল্লি

টেলিফোন: ৯১ ১১ ২৪৬৯ ০৪০১

ওয়েবসাইট: www.unicef.in