

শামুক আৰু পখিলাৰ সাধু
কৰোণা ভাইৰাছ আৰু মই



এনা এম গোমজ
কপিৰাইট © এনা এম গোমজ ২০২০
ৰূপাঙ্কণ: চাৰ্জিঅ' আগুৰিফ



তুমি জানানে শামুকে কি কৰে
যেতিয়া আমনিদায়ক আৰু
বিৰক্তিকৰ কিবা এটা বস্তু সিহঁতৰ
জীৱনলৈ আহে?

সিহঁতে নিজৰ বিশেষ শক্তি কিছুমান প্ৰয়োগ
কৰি সেই "বিৰক্তিকৰ" বস্তুটোক সিহঁতৰ
"শক্তিশালী" তৰপবোৰেৰে আৱৰি ধৰে
যেতিয়ালৈকে সি মুকুতালৈ পৰিণত নহয়!



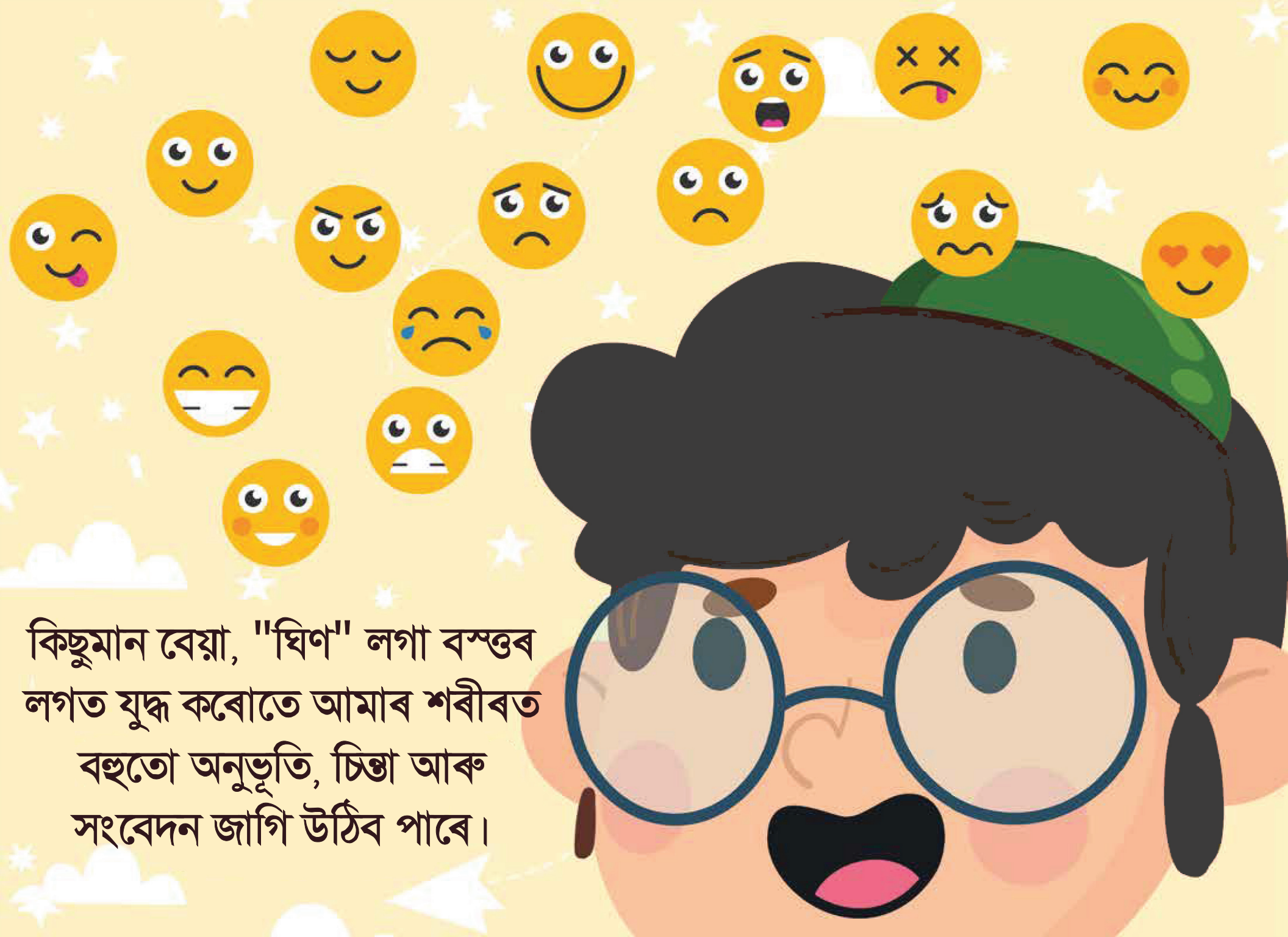


আৰু পলুৱে কি কৰে জানানে
যেতিয়া সিহঁতে বহু ঘাট প্ৰতিঘাটৰ
মাজেৰে পাৰ হয়? সিহঁতে লেটাৰ
মাজত সোমাই নিজৰ লগতে সময়
অতিবাহিত কৰে আৰু পখিলালৈ
ৰূপান্তৰিত হয়। ই নিজৰ
সকলোতকৈ কঠিন সময়খিনিতে
নিজৰ পাখি দুখনক গঢ় দিয়ে।





এইযে কৰোণা ভাইৰাছ আমাৰ
জীৱনলৈ আহিলে, কেৱল
তোমাৰ ওচৰলৈ নহয়, গোটেই
বিশ্বলৈ আহিছে। আমি কি কৰিব
পাৰোঁ জানানে? আমি শামুকৰ
দৰে মুকুতা বনাব পাৰোঁ অথবা
পলুৰ দৰে পাখি দুখনক গঢ়
দিব পাৰোঁ।



কিছুমান বেয়া, "ঘিণ" লগা বস্তুৰ
লগত যুদ্ধ কৰোতে আমাৰ শৰীৰত
বহুতো অনুভূতি, চিন্তা আৰু
সংবেদন জাগি উঠিব পাৰে।

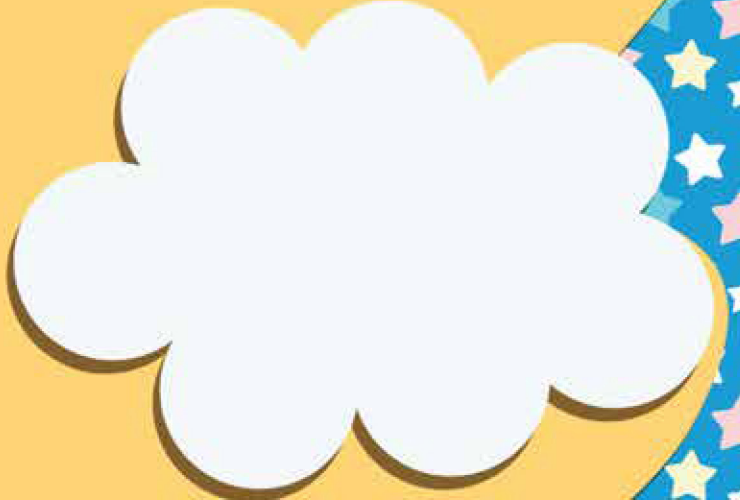
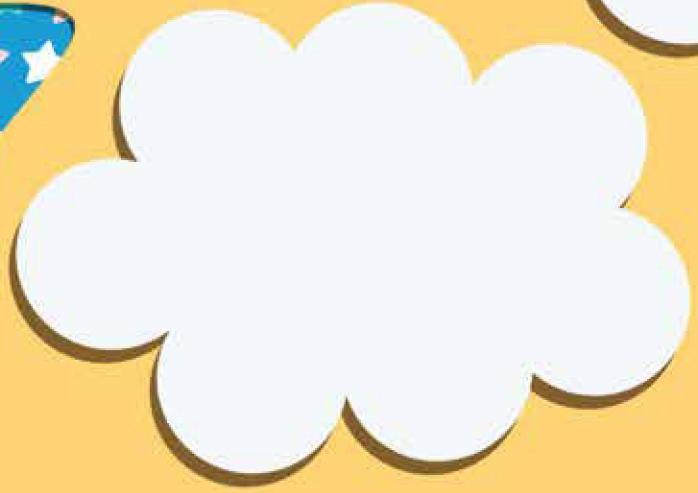
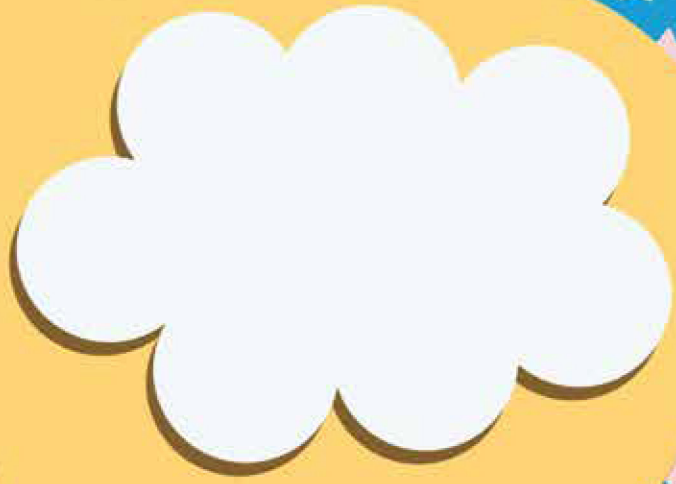
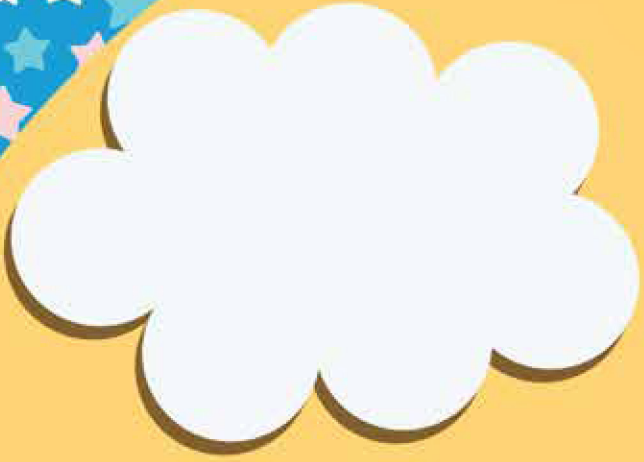
আমি অকলশৰীয়া, ভয়, খঙাল বা হতাশ অনুভৱ কৰিব পাৰোঁ। আমি দুখি হ'ব
পাৰো কাৰণ আমাৰ বন্ধু বান্ধৱ আৰু ঘৰৰ মানুহলৈ মনত পৰিব। আমাৰ যা-তা
চিন্তা মনলৈ আহিব পাৰে শৰীৰটোৱে বহুত চিন্তিতও অনুভৱ কৰিব পাৰে।



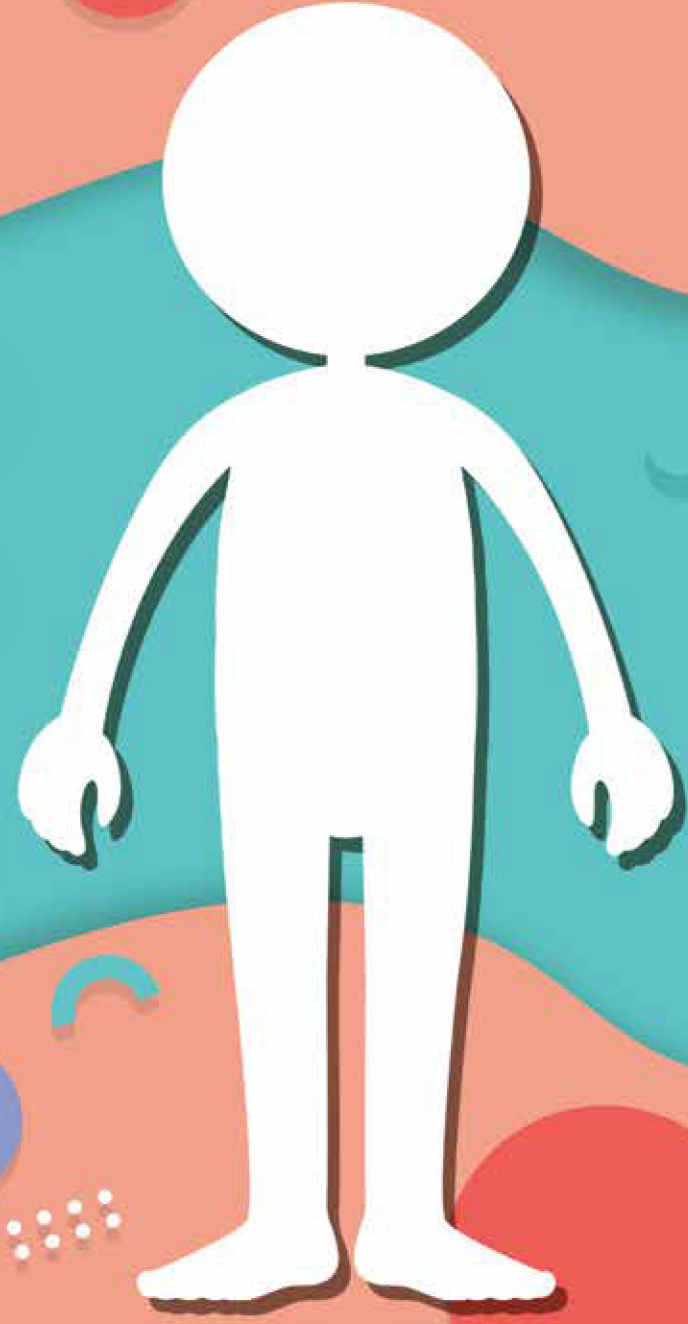
সেই অনুভৱবোৰ বাহিৰলৈ ওলাই আহিব
লাগে আৰু নিজৰ নিজৰ কাহিনীবোৰ ক'ব
লাগে। বাক, তুমি এতিয়া নিজৰ অনুভ
ৱবোৰৰ এখন এখন ছবি আঁকিব পাৰিবানে?



তোমাৰ মনলৈ যি যি চিন্তা আহিছে
সেইবোৰৰ বিষয়ে লিখা বা অংকণ
কৰা:



নিজৰ অনুভৱবোৰৰ আৰু শৰীৰত
অহা সংবেদনবোৰৰ এখন ছবি আঁকা।
তোমাৰ শৰীৰটোৱে নুদল্চৰ নিচিনা
পাতল অনুভৱ কৰিছে নে? শিলৰ
নিচিনা গধুৰ অনুভৱ কৰিছে?
শৰীৰটোৱে কি কৈছে শুনা!



যেতিয়া আমি বেয়া অনুভৱ কৰো
তেতিয়া শামুকৰ দৰে চিন্তা কৰিব
পাৰোঁ!!! আমি নিজৰ শক্তিকে
নিজৰ মুকুতা গঢ়ি ল'ব পাৰোঁ।
আমি কেনেকৈ আমাৰ শক্তি
ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰো চাওঁ আহা!!



শক্তি # ১: আমি আমাৰ শাৰিৰীক শক্তিতে
সুৰক্ষিত থাকিব পাৰোঁ। আমি সেইবোৰ
কাম কৰিব পাৰো যিবোৰে আমাক কৰোণা
ভাইৰাছৰ পৰা বহুত দূৰত ৰাখিব।





শক্তি # ২: আমি আমার অনুভূতিবোৰে
কি কয় তাক শুনি চাব লাগে।

যদি আমাৰ অনুভূতিবোৰ **বহুত ডাঙৰ**,
বহুত গৰম বা **বহুত ঠাণ্ডা** হৈ যায়, তেন্তে
তাক নহলে গৰম নহলেবা ঠাণ্ডা কৰিব লাগে।






আমি আমাৰ
অনুভূতিবোৰক কেতিয়াও
আওকাণ কৰিব নালাগে।
অনুভূতিবোৰ বাৰ্ত্তাবাহক
হয় আৰু যিমান আমি
ইহঁতক শুনো বা ইহঁতৰ
বিষয়ে কথা পাতিম
সিমানেই আমি ভাল
অনুভৱ কৰিম।



শক্তি # ৩: আমি আমার ভারনাবোৰৰ
প্রতি দয়ালু আৰু মৰমিয়াল হ'ব
পাৰো আৰু ইহঁতক সহানুভূতি
দিব পাৰোঁ।



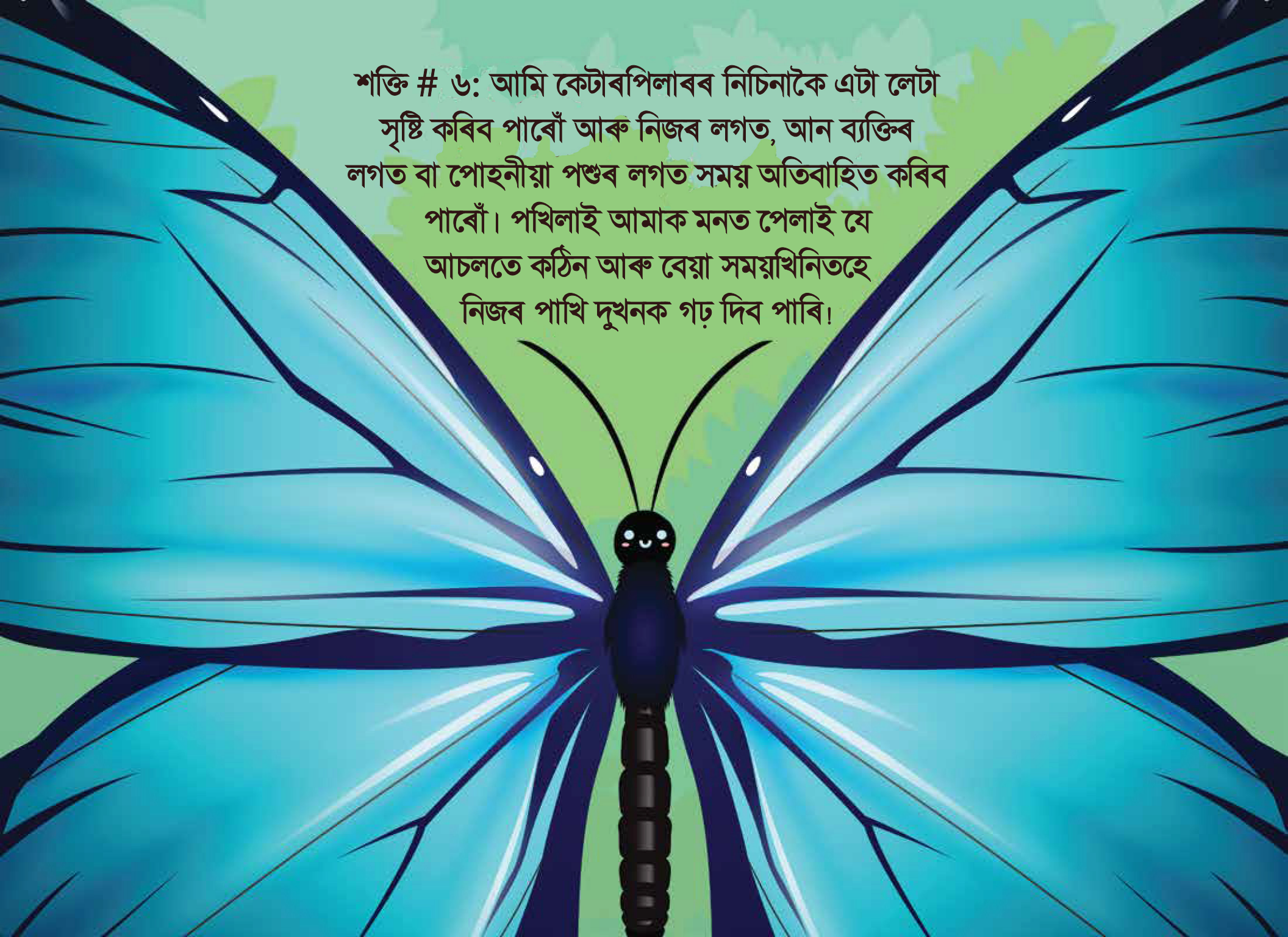


শক্তি # ৪: আমি আমাৰ প্ৰয়োজনবোৰক
বুজিবলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰোঁ আৰু চাব পাৰোঁ
যে ই আমাক ভাল অনুভৱ কৰাব পাৰিব
নেকি। আমি আলিঙ্গন কৰিব বিচাৰো নেকি?
অথবা কোনোবাই আমাক কোৱাতো বিচাৰো
যে সকলোবোৰ ঠিক হবলৈ গৈ আছে। আমি
এনে কোনো ব্যক্তিৰ লগত কথা পতাৰ
প্ৰয়োজনীয়তা আছে নেকি যাক আমি ভৱসা
কৰিব পাৰোঁ?

শক্তি # ৫: আমি উশাহ লোৱাৰ শক্তিটোক ব্যৱহাৰ
কৰিব পাৰোঁ। উশাহে আমাৰ মন, হৃদয় আৰু
শৰীৰটোক শান্ত কৰে।




শক্তি # ৬: আমি কেটাৰপিলাৰৰ নিচিনাকৈ এটা লেটা
সৃষ্টি কৰিব পাৰোঁ আৰু নিজৰ লগত, আন ব্যক্তিৰ
লগত বা পোহনীয়া পশুৰ লগত সময় অতিবাহিত কৰিব
পাৰোঁ। পখিলাই আমাক মনত পেলাই যে
আচলতে কঠিন আৰু বেয়া সময়খিনিতহে
নিজৰ পাখি দুখনক গঢ় দিব পাৰি।



শক্তি # ৭: হ'ব পাৰে যে আমি আমাৰ সহায়কসকলৰ টীমৰ
লগত একগোট হোৱাৰ সুবিধা লাভ কৰিব পাৰোঁ। তুমি এখন
চিত্ৰ অংকণ কৰিব পাৰিবা বা লিখিব পাৰিবা নেকি যে তুমি
কাক কাক নিজৰ টীমত ৰাখিব বিচাৰা? কোনো ব্যক্তি, পশু,
বন্ধু, চুপাৰ হিৰো বা এনে কোনো যাক টীমত ৰাখিলে তুমি
সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰিবা?



An illustration of a person's hands holding a butterfly. The person is wearing a pink long-sleeved shirt. The hands are positioned to hold a butterfly with orange and yellow wings. The background is dark with some light spots.

শক্তি # ৮: এতিয়া তুমি নিজৰ বুকুত দুয়োখন হাত থৈ ক্ৰচ্
চিহ্ন বনাই পখিলাটোৱে নাচি থকাৰ দৰে অনুভৱ কৰা।



শক্তি # ৯: তুমি ফুৰ্তিত থকা সময়
কিছুমানক মনত পেলাই গ'ৰিলাৰ
দৰে নাচিব পাৰা। ব'লা, নিজৰ
বুকখনক বহুত লাহে লাহে গ'ৰিলাৰ
দৰে ঢকিয়াওঁ।

শক্তি # ১০: তুমি এনেকুৱা এখন ঠাই বিচাৰিব পাৰা
য'ত তুমি সুখী আৰু সুৰক্ষিত অনুভৱ কৰা। তুমি সেই
ঠাইকণৰ চিত্ৰ এখন বনাব পাৰিবানে? চিত্ৰখন বনোৱাৰ
পিছত নিজৰ ভৰিখনেৰে এনেকুৱা ধৰণে শব্দ কৰি খোজ
কাঢ়া যেন তুমি বহুত মানুহৰ লগত জুম বান্ধি গৈ আছা!



শক্তি # ১১: আমি গাব পাৰোঁ,
গুণগুণাব পাৰোঁ, নাচিব পাৰোঁ,
জপিয়াব পাৰোঁ!

শক্তি # ১২: আমি মনেৰে এজনে আনজনৰ লগত সংযুক্ত হ'ব পাৰোঁ।



আমি এডাল দীঘল সূতা কল্পনা কৰিব লাগে। যি তোমাৰ
হৃদয়ৰ পৰা সেই প্ৰতিজন মানুহৰ হৃদয়লৈ যায় যাক আমি
ভাল পাওঁ।





কিয়নো, আমাৰ লগত থকা
সকলোতকৈ ডাঙৰ শক্তিটোৱেই হৈছে
নিজেই নিজক আৰু আমাৰ লগত
থকা আনসকল লোকক ভালপোৱা।
গোটেই বিশ্বতে বহুতো ঠাইত আমি
এজনে আনজনক চুব নোৱাৰো বা
নিজৰ বন্ধু আৰু পৰিয়ালৰ
মানুহক লগ কৰিব নোৱাৰোঁ।
তথাপিও আমি সিহঁতক আমাৰ
হৃদয়ৰ নিচেই কাষতে ৰাখি
থব পাৰোঁ।

মনত ৰাখিবা, আমাৰ মাজত এক
বিশাল শক্তিৰ ভাণ্ডাৰ আছে।

আমি অকলশৰীয়া নহয়, গোটেই
শক্তিখিনিক একেলগ কৰি সেইখিনিক
ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব। আমি একেলগে
মিলি আমাৰ পাখি দুখনো গঢ়িব লাগিব
আৰু মুকুতাও বনাব লাগিব।



এতিয়া ব'লা, শামুক আৰু পখিলাৰ এটা গান বনাওঁ। আমি আমাৰ
অনুভূতিবোৰক আমন্ত্ৰণ জনাব পাৰোঁ, যদিওবা আমি দুখি বা ভয়
খাই আছোঁ। মনত ৰাখিবা যে তুমি অকলে নাই, আমি সকলোবোৰ
একেলেগে আছোঁ।



এই কিতাপখনত ইএমডিআৰ থেৰাপি (ড. ফ্ৰেঞ্চিছ চপিবো)
আৰু মাইন্দফুলনেচৰ কৌশল অনুকৰণ কৰা হৈছে।



ANA M. GOMEZ
psychotherapist, author, lecturer, and researcher



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



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

এই কিতাপখনে আন আন লেখকৰ কৌশলো অনুকৰণ কৰিছে যেনে:
বাটাৰফ্লাই হাগ (লুচিনা আৰ্টিগাছ)
টিম অৱ হেলপাৰছ (ৰিকি গ্ৰিণৱাল্ড)

অনুবাদ আৰু ৰূপান্তৰ ইউনিচিফ আৰু নিউ কনচেপ্ত চেণ্টাৰ ফৰ
ডেভেলপমেন্ট 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 প্ৰটেকশ্বন স্পেচিয়েলিষ্ট
সংযুক্ত ৰাষ্ট্ৰ বাল কোষ
ইউনিচিফ হাউচ, ৭৩ লোধি ইষ্টেট, নতুন দিল্লী
দূৰভাষ: ৯১ ১১ ২৪৬৯ ০৪০১
ৱেবচাইট : www.unicef.in