

ঝিনুক ও প্রজাপতির গল্প

করোনা ভাইরাস ও আমি



আনা.এম.গোমেজ

কপিরাইট: আনা.এম.গোমেজ, ২০২০

ডিজাইন: সার্জিও আগুয়েরে



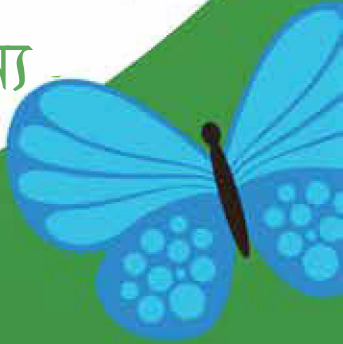
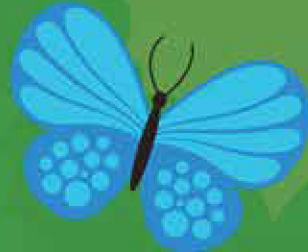
তুমি কি জানো, ঝিনুকের জীবনে
যখনই তার মনে কিছু আসে, যা
তাকে বিরক্ত করে, ঝিনুক তখন
কি করে?

ঝিনুকের যে অদৃশ্য ক্ষমতা আছে, তার থেকে খুব শক্তিশালী ম্যাজিক দিয়ে, ঝিনুক যে জিনিসটা ওকে বিরক্ত করছে, সেটাকে ঢেকে ফেলে! আর ততক্ষণ ঢেকে রাখে যতক্ষণ না সেই বিরক্তিকর জিনিসটা একটি অসাধারণ সুন্দর মুক্তোয় পরিণত হয়।





আর তুমি কি জানো ঝঁয়োপোকা কি করে, যখন তাকে কঠিন সময়ের মধ্যে দিয়ে যেতে হয় পালটানোর / বদলানোর জন্য? ঝঁয়োপোকা তখন নিজেকে গুটিপোকাতে পরিণত করে নেয়া আর তারপর গুটিপোকাকার মধ্যে সে অনেকটা সময় থাকে আর আস্তে আস্তে নিজেকে প্রজাপতিতে পরিণত করে। ঝঁয়োপোকাকার জীবনের সব থেকে কঠিন সময়ে সে ওড়ার জন্য তৈরি করে নিজেকে।





করোনা ভাইরাস আমাদের জীবনে এখন এসেছে, শুধু তোমাদের জীবনে নয়, সারা বিশ্বের মানুষের জীবনে। এই কঠিন সময়ে আমরা ঝিনুকের মতো হতে পারি। আর এই কঠিন সময় থেকে আমরা নিজেদের জন্য একটা অসাধারণ মুক্তো তৈরি করতে পারি বা, যেমন ঝুঁয়োপোকা নিজেকে গুটিপোকা করে নেয় ডানা তৈরি করার জন্য, আমরা সেরকমই করতে পারি।

অনেক সময় অপছন্দের বা
বিরক্তির কোন জিনিস আমাদের
জীবনে এলে তার থেকে অনেক
অনুভূতি আর চিন্তা আসতে পারে
আমাদের শরীরে।



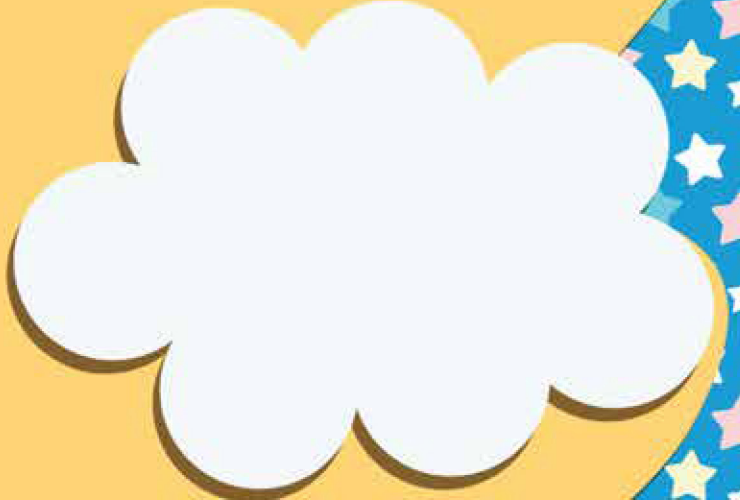
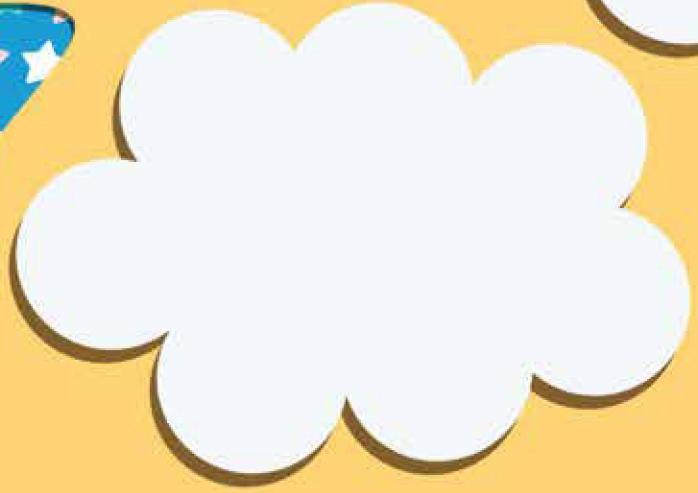
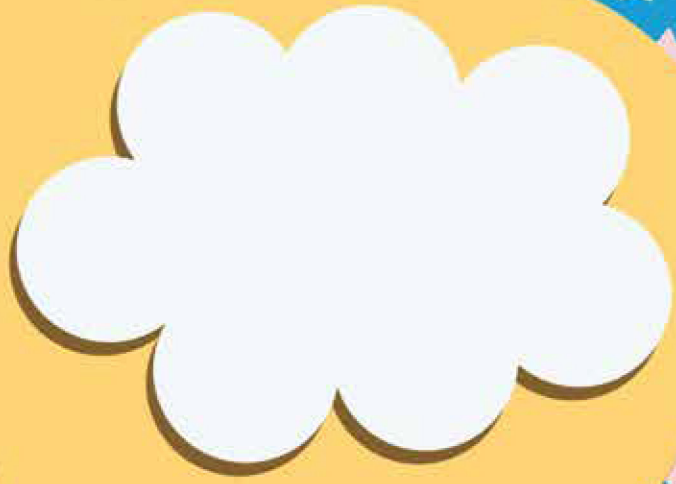
আমাদের একা লাগতে পারে, ভয় করতে পারে বা কখনও খুব হতাশ লাগতে পারে
আর আমাদের বন্ধু আর পরিবারকে মিস করতে পারি। তাতে খুব দুঃখ হতে পারে।
আবার কোন সময় আমাদের চিন্তা ভাবনা গুলো সব কিরকম মিলেমিশে একাকার
হয়ে যেতে পারে। শরীরের মধ্যে নানা অস্বস্তি আর চাপ সৃষ্টি হতে পারে।



আমাদের অনুভূতি গুলো দিয়ে গল্প
লেখা যায় তাই তো অনুভূতি গুলোর
বাইরে আসা দরকার এখন তোমার
মনে যা অনুভূতি আছে, তুমি কি
তাদের ছবি আঁকতে পারবে?



চলো আমরা আমাদের যে চিন্তা ভাবনা
গুলো আছে এখন সেগুলোর ছবি
আঁকি বা সেগুলো লিখি।



আমরা এখন আমাদের শরীরে এই যে
অনুভূতি গুলো হচ্ছে, তার ছবি আঁকবো।
তোমার শরীর কি এখন নুডেলসের মতো
নড়বরে লাগছে না কি পাথরের মতো
শক্ত? শরীর টা কি হালকা লাগছে না
ভারী?



আমদের যখন ভালো লাগবেনা,
আমরা তখন ঝিনুকের মতো করতে
পারি। আমরা আমাদের অদৃশ্য
ক্ষমতা দিয়ে নিজেদের মুক্তা তৈরি
করতে পারি। চলো দেখি আমরা
আমদের অদৃশ্য ক্ষমতা কিভাবে
ব্যবহার করতে পারি।



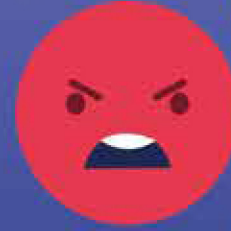
আশ্চর্য ক্ষমতা ১: আমরা আমাদের
শরীরের আশ্চর্য ক্ষমতা দিয়ে
নিজেদেরকে সুরক্ষিত রাখতে পারি, আর
যা যা করলে আমরা করোনা ভাইরাসকে
আমদের থেকে দূরে রাখতে পারি, আমরা
সেগুলো করতে পারি।

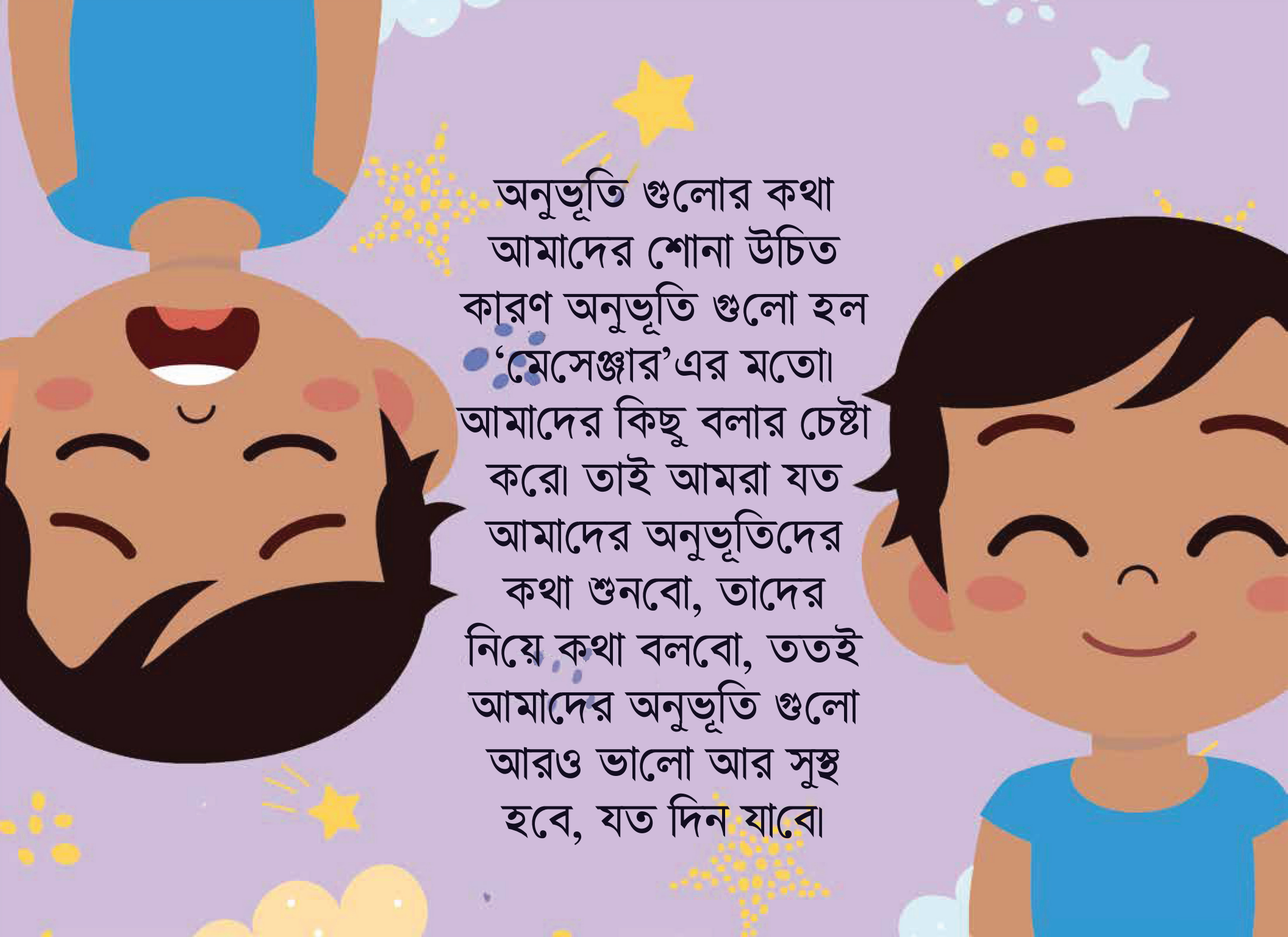




আশ্চর্য ক্ষমতা ২: আমরা আমাদের
অনুভূতি গুলো বোঝার চেষ্টা করতে
পারি, ওরা আমাদের কি বলার চেষ্টা
করছে তা শোনার চেষ্টা করতে পারি।

আমাদের অনুভূতি গুলো কখনও **খুব বেশি**
হয়ে যায়, কখনও অনুভূতি গুলোর **জন্য** শরীর
গরম হয়ে যায় বা খুব ঠান্ডা। এইরম সময়
আমাদের শরীরকে ঠান্ডা বা গরম করার জন্য
আমরা অনেক কিছু করতে পারি।






অনুভূতি গুলোর কথা
আমাদের শোনা উচিত
কারণ অনুভূতি গুলো হল
'মেসেঞ্জার'এর মতো।
আমাদের কিছু বলার চেষ্টা
করে। তাই আমরা যত
আমাদের অনুভূতিদের
কথা শুনবো, তাদের
নিয়ে কথা বলবো, ততই
আমাদের অনুভূতি গুলো
আরও ভালো আর সুস্থ
হবে, যত দিন যাবো।

আশ্চর্য ক্ষমতা ৩: আমাদের
অনুভূতির প্রতি আমাদের সদয়
হতে হবে, ওদের ভালোবাসতে
হবে। অনুভূতি গুলোর প্রতি
সমবেদনা দেখাতে হবে।



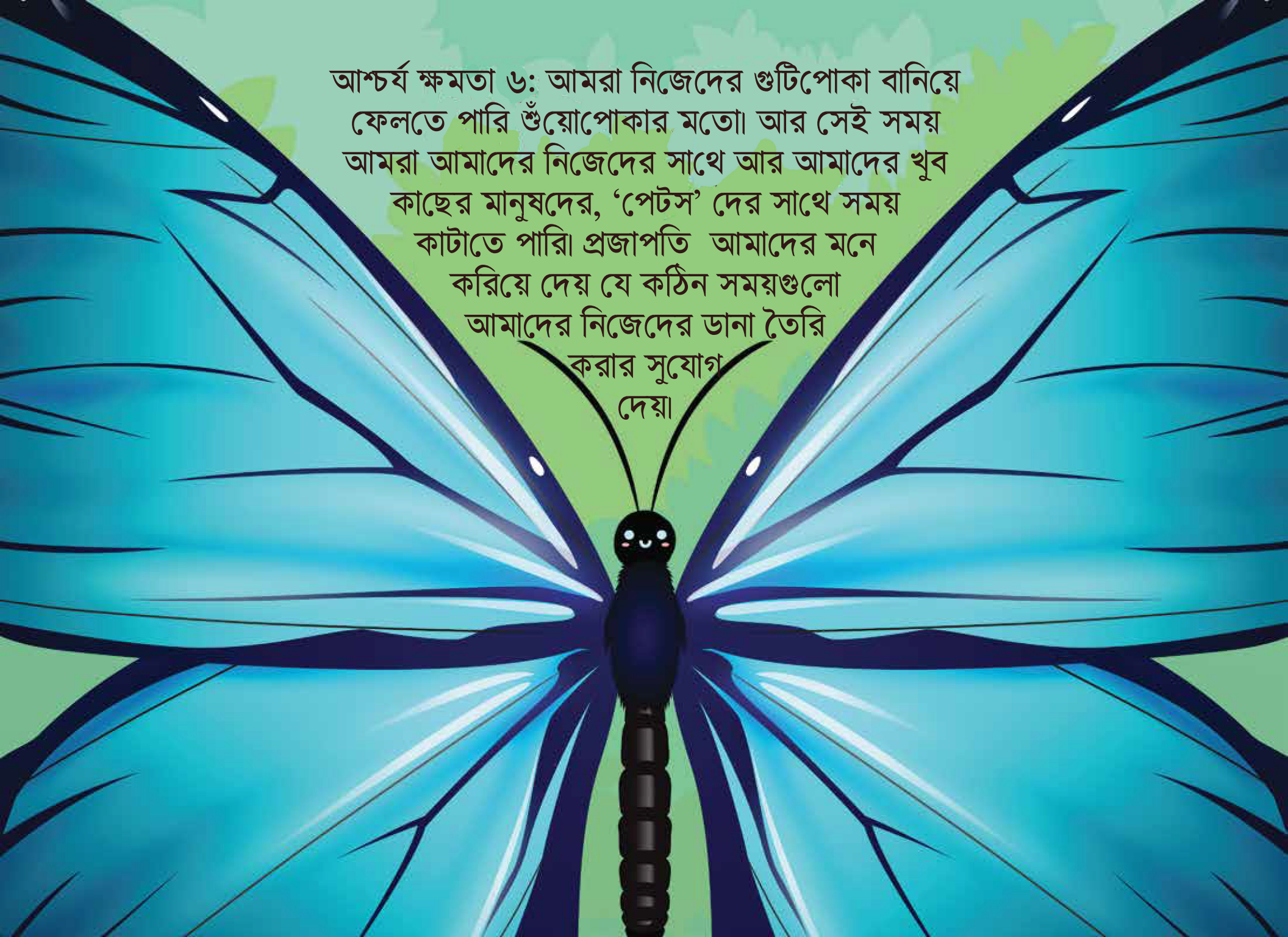


আশ্চর্য ক্ষমতা ৪: আমরা আমাদের
যা প্রয়োজন সেগুলো একবার ভালো করে
দেখতে পারি যাতে আমরা বুঝতে পারি যে
আমরা কি করলে আমাদের ভালো লাগবে।
আমরা যাদের ভালবাসি তাদের জড়িয়ে
ধরলে কি ভালো লাগবে? না কি কেউ যদি
আমাদের বলে যে সব ঠিক হয়ে যাবে,
তাহলে আমাদের ভালো লাগবে? হয়তো
আমরা যাকে বিশ্বাস করি তার সাথে
কথা বললে ভালো লাগবে?

আশ্চর্য ক্ষমতা ৫: আমরা আমাদের নিশ্বাস নেওয়ার
ক্ষমতা ব্যবহার করতে পারি। ভালো ভাবে নিশ্বাস
নিলে আমরা আমাদের মন, শরীর আর মাথাকে শান্ত
রাখতে পারি।



আশ্চর্য ক্ষমতা ৬: আমরা নিজেদের গুটিপোকা বানিয়ে
ফেলতে পারি ঝুঁয়োপোকাকার মতো। আর সেই সময়
আমরা আমাদের নিজেদের সাথে আর আমাদের খুব
কাছের মানুষদের, 'পেটস' দের সাথে সময়
কাটাতে পারি। প্রজাপতি আমাদের মনে
করিয়ে দেয় যে কঠিন সময়গুলো
আমাদের নিজেদের ডানা তৈরি
করার সুযোগ
দেয়।



আশ্চর্য ক্ষমতা ৭: আমরা চেষ্টা করতে পারি আমাদের বন্ধুর দল বা আমাদের যারা সাহায্য করে তাদের সবাইকে নিয়ে নিজের একটা দল করতে, তাদের সাথে যোগাযোগ করতে তুমি কি লিখে বা ঐকে বলবে যে তোমার দলে কে কে আছে? কোন বন্ধু, কোন 'পেট' বা 'সুপার হিরো' বা এমন কেউ যাকে তোমার নিজের টীমে রাখলে তোমার ভরসা বাড়বে?




An illustration of a person's torso and arms. The person is wearing a pink long-sleeved shirt. Their hands are held out in front of their chest, palms facing each other, holding a small orange and yellow butterfly. The background is dark with some light spots.

আশ্চর্য ক্ষমতা ৮: তারপর তুমি প্রজাপতির মতো নাচতে পারো। তোমার হাত দুটো নিজের বুকের উপর ফ্রস করে, আস্তে আস্তে সামনে পেছনে করতে থাকবে।



আশ্চর্য ক্ষমতা ৯: তুমি গরিলাদের
মতো নাচতে পারো কোন একটা
আনন্দের কথা ভেবো নিজের বুক
ওপর আস্তে আস্তে ট্যাপ করতে
থাকো।

আশ্চর্য ক্ষমতা ১০: তুমি এমন কোন জায়গা খুঁজে নিতে পারো
যেখানে তুমি আনন্দে থাকো আর সুরক্ষিত থাকো। তুমি সেই
জায়গাটা আঁকতে পারবে? আর যখন একা হয়ে যাবে, তখন
আমরা একসাথে জোরে জোরে পা ফেলে এগিয়ে যাব।



আশ্চর্য ক্ষমতা ১১: আমরা গান
গাইতে পারি, গুনগুন করতে
পারি আমরা লাফাতে পারি বা
নাচতে পারি।

আশ্চর্য ক্ষমতা ১২: আমরা আমাদের মনের মাধ্যমে 'কানেক্ট'
করতে পারি।



আমাদের শুধু মনে করতে হবে যে আমাদের মন
থেকে একটা লম্বা 'কর্ড' তোমার প্রিয় পছন্দের আর
ভালবাসার মানুষদের মনের সাথে জড়িয়ে আছে।





কারণ আমাদের সব থেকে বড়
ক্ষমতা হল আমাদের নিজেকে
ভালবাসতে পারা, আর ভালবাসতে
পারা আশপাশের সকলকো পৃথিবীর
অনেক জায়গায় এখন মানুষ একে
অপরের কাছে যেতে পারছে না,
একে অপরকে ছুঁতে পারছে না।
আমরাও আমাদের বন্ধুদের ছুঁতে
পারছি না বা কাছাকাছি যেতে
পারছি না। কিন্তু আমরা তাদের
সব সময় আমাদের মনের ভেতর
রাখতে পারি আর নিজেদের সাথে
যেখানে ইচ্ছে নিয়ে যেতে পারি।

মনে রেখো আমাদের সকলের মধ্যে আশ্চর্য
ক্ষমতা আছে!

আমরা একে অপরের সাথে জুড়িয়ে,
নিজেদের ক্ষমতা এক জায়গায় আনতে
পারি, এক হয়ে আমরা আমাদের ডানা
বানাতে পারি, আর অনেক অনেক মুক্তো
তৈরি করতে পারি, এক সাথে হয়ে



চলো, আমরা এবার প্রজাপতি আর ঝিনুককে নিয়ে গান লিখি
আমরা আমাদের সব অনুভূতি গুলোকে নিয়ে আসি কারণ
আমাদের যখন মন খারাপ হয়, বা দুঃখ হয়, আমরা তখনও গান
গাইতে পারি মনে রেখো তুমি কখনও একা নয়। আমরা সবাই
একসাথে এর মধ্যে আছি!



এই বইটির মধ্যে থেরাপির (ডঃ ফ্রান্সিস শাপির)
মাইন্ডফুলনেস এর কৌশল আছে।



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



AGATEINSTITUTE
Ana Gómez Attachment Trauma Education

Global Child-EMDR



Alliance

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

ডাবলু.ডাবলু.ডাবলু.আনাগোমেজ.অর্গ
ডাবলু.ডাবলু.ডাবলু.অ্যাগেটইনস্টিটিউট.অর্গ
ইনফো @আনাগোমেজ.অর্গ

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 এস্টেট, নয়া দিল্লি
টেলিফোন: ৯১ ১১ ২৪৬৯ ০৪০১
ওয়েবসাইট: www.unicef.in