



দুর্যোগ পেরিয়ে

Beyond Disaster

দুর্যোগ উত্তরণকারীদের জন্য একটি আধ্যাত্মিক প্রাথমিক সাহায্য

এর ভিতরে কি আছে

আপনি যদি এমন একজন হয়ে থাকেন যিনি কোন একটি দুর্ঘটনা অতিক্রম করে এসেছেন তাহলে আপনার নিজের এবং আপনার প্রিয়জনদের যত্ন নেওয়ার জন্য এই বইটি আপনাকে বাস্তবিক কিছু উপায়ে সাহায্য করতে পারে। আপনি যে মানসিক আঘাতের মধ্য দিয়ে গিয়েছেন সেটি থেকেও এটি আপনাকে আবেগিক ও আধ্যাত্মিক দিক থেকে সুস্থ হতে সাহায্য করতে পারবে।

আপনি যখন আরোগ্যলাভের প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন
তখন এই বইটিতে বাইবেলের যে পদগুলো দেওয়া হয়েছে
এগুলো আপনার সান্ত্বনা ও আশার উৎস হতে পারে।

আপনি যদি খুব বেশি হতবিস্বল বোধ করেন

তাহলে ৬ পৃষ্ঠায় যে বাস্তবিক কিছু পরামর্শ দেওয়া হয়েছে সেটি দিয়ে শুরু করুন। এগুলো ভাল কিছু উপায় যা লোকদেরকে কোন আঘাত মোকাবেলা করতে সাহায্য করেছে। পরবর্তী বিষয়গুলো তুলে রাখুন যতক্ষণ পর্যন্ত না আপনি নিজেকে প্রস্তুত মনে করবেন।



আপনি এই বইটি নিজে পাঠ করতে পারেন এবং নিজে নিজেই প্রশ্নগুলো নিয়ে চিন্তা করতে পারেন, কিন্তু এই অভিজ্ঞতাটি আরো বেশি সাহায্যপূর্ণ হবে যদি আপনি বইটি কোন বন্ধুর সাথে বা ছোট কোন দলের সাথে ব্যবহার করেন

Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid

© 2020 Bangladesh Bible Society.

First printing: November 2020

ISBN 9789841707057

Translation collaborated: World Renew, Bangladesh

© 2020 American Bible Society.

First printing, January 2020

ISBN 978-1-58516-292-5 / ABS Item 124851 Permission is

hereby granted to reproduce this resource (with no revisions) for use in disaster situations and trainings.

Visit **DisasterRelief.Bible** for more resources.

Bible passages are from the *Good News Translation* © 1992 American Bible Society. Those marked CEV are from the *Contemporary English Version* © 1995 American Bible Society. Those marked NIV are from the *Holy Bible, New International Version*, ® © 2011 by Biblica, Inc.® Used by permission. All rights reserved worldwide.

Cover image: Makoto Fujimura, *Walking on Water—Azurite*, 2012 (7'×11', azurite and malachite on polished canvas). Used under license. This image is from a series painted as an elegy to victims of the 3/11 tsunami in Japan. makotofujimura.com

Design: Jordan Grove; Polymath

DISCLAIMER: This product is not intended to diagnose, treat, or cure any disease, disorder, or mental health condition. It is written to assist those who have experienced loss as a result of natural or human- caused disasters. If you use this product, you show that you understand this.

Trauma Healing Institute

Traumahealinginstitute.org

101 North Independence Mall East FL8
Philadelphia PA 19106–2155 USA

এই বইটির বিষয়ে কিছু কথা

আধ্যাত্মিক প্রাথমিক সাহায্য বইটি লোকদেরকে দুর্যোগের প্রতি সাধারণ কতকগুলো আধ্যাত্মিক এবং আবেগিক প্রতিক্রিয়াগুলো বুঝতে সাহায্য করে। শারীরিক প্রাথমিক সাহায্যের মতই এটির উদ্দেশ্য হল সেবার প্রক্রিয়া চলমান রাখা। এই গাইডটি লোকদেরকে কতকগুলো দক্ষতা এবং সম্পদ (রিসোর্স) দেখিয়ে দেবে যেগুলো তাদেরকে আরোগ্য লাভে সাহায্য করবে। এখানে যে নীতিগুলো এবং অনুশীলনীগুলো ব্যবহার করা হয়েছে সেগুলো ট্রমা হিলিং ইনস্টিটিউট এর প্রোগ্রাম মডেল থেকে নেওয়া হয়েছে।

যারা অবদান রেখেছেন তাদের প্রতি ধন্যবাদ:

Harriet Hill Ph.D., Marilyn Goerz Davis,

Phil Monroe Psy.D., Dana Ergenbright,

Heather Drew LPC, Peter Edman

সূচীপত্র

০	এখান থেকে শুরু করুন	৫
১	আমি কেন এমন অনুভব করছি?	৮
২	আমি কিভাবে এই প্রবল অনুভূতিগুলো শান্ত করতে পারি?	১৭
৩	আমি কেন এত দুঃখ অনুভব করি?	২৪
৪	আমার ক্ষত হৃদয় কিভাবে সুস্থ হবে?	৩৩
৫	এই পরিস্থিতিতে আমি কিভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক রাখতে পারি?	৩৯
৬	ভবিষ্যতের দিকে দৃষ্টি রাখি	৪৩

এখান থেকে শুরু করুন


আপনার পৃথিবী হয়তো ওলোটপালোট হয়ে গেছে। এখানে মৌলিক কিছু চর্চা দেওয়া হয়েছে যা আপনাকে দ্রুত আরোগ্য লাভ করতে সাহায্য করবে।

- স্বাস্থ্যের যত্ন নেওয়ার জন্য যথাসাধ্য চেষ্টা করুন, ঠিক মত খাওয়া দাওয়া করুন, যথেষ্ট পরিমাণে ঘুমান এবং শরীর চর্চা করুন। আপনার যদি যথেষ্ট ঘুম আপনার না হয়, তাহলে দিনের বেলা আরোও বেশি শরীর চর্চা করা বা কোন কায়িক পরিশ্রম করা আপনাকে মানসিক চাপ কমাতে এবং রাতে ভাল ঘুমাতে সাহায্য করবে।
- অন্যান্যদের সাথে যুক্ত হওয়ার পথ খুঁজে বের করুন, আপনার খুব একাকী বোধ হলেও। এটি আপনাকে সেরে উঠতে সাহায্য করবে। নিজেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখলে সুস্থ হতে অনেক সময় লাগবে।
- যদি আপনার কোন সাহায্যের প্রয়োজন হয় তাহলে সাহায্য চান এবং কেউ যদি সাহায্য করতে এগিয়ে আসে তাহলে সাহায্য গ্রহণ করুন।
- যেসব ক্ষেত্রে সম্ভব সেই সব ক্ষেত্রে রুটিন বা নিয়মানুবর্তিতা স্থাপন করুন, বিশেষভাবে শিশুদের জন্য। এর ফলে দুর্যোগের কারণে যে বিশৃঙ্খলা বা এলোমেলো ভাবের সৃষ্টি হয়েছে তা কমে যাবে।
- ছোট ছোট প্রকল্প এবং কাজ সমূহ সম্পূর্ণ করুন। এটি নিয়ন্ত্রণ এবং শৃঙ্খলা বোধ ফিরে পেতে সাহায্য করবে।
- যতটা সম্ভব বড় কোন সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা থেকে বিরত থাকুন। পরিস্থিতি মোকাবেলা করার জন্য আপনি কিভাবে মদ, ঘুমের ঔষধ বা অন্যান্য বিষয় ব্যবহার করছেন সেই বিষয়ে সচেতন থাকুন।

দুর্যোগের পর আপনি হয়তো প্রার্থনা করতে বা বাইবেল পাঠ করতে নাও চাইতে পারেন। এতে উদ্বিগ্ন হবেন না বা আপনার উদ্বিগ্নতাকে বাড়িয়ে তুলবেন না। এটি খুবই স্বাভাবিক একটি প্রতিক্রিয়া এবং এর মানে এই নয় যে আপনি বিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছেন। অন্যান্য লোকেরা আপনার জন্য প্রার্থনা করবেন এবং ঈশ্বর তিনি

আমাদের অবস্থা জানেন, যেমন নীচের পদগুলো আমাদেরকে মনে করিয়ে দেয়। সুস্থ হওয়ার জন্য নিজেকে সময় দিন।

পিতা সন্তানদের প্রতি
যেমন করুণা করেন,
যাহারা সদাপ্রভুকে ভয় করে,
তাহাদের প্রতি তিনি তেমনি করুণা করেন।
কারণ তিনিই আমাদের গঠন জানেন;
আমরা যে ধূলিমাত্র, ইহা তাঁহার স্মরণে আছে।

 গীত: ১০৩:১৩-১৪ পদ

আপনার হয়তো অনেক বাস্তব সমস্যা রয়েছে এবং দুর্যোগের পূর্বের অবস্থা থেকে বর্তমান অবস্থায় হয়তো আপনার সম্পদ অনেক সীমিত এবং এই দুর্যোগের পর এখন হয়তো ঠিকমত চিন্তা করা বেশ কঠিন হয়ে পড়েছে। আপনি হয়তো অসহায় হয়ে পড়েছেন এবং আপনি যেভাবে আপনার সমস্যার সমাধান করতে চান হয়তো এই মুহূর্তে সেইভাবে সমাধান করা সম্ভব নয়।

আপনি যখন আপনার সমস্যাগুলো সমাধান করার চেষ্টা করছেন তখন নীচের প্রশ্নগুলো নিয়ে কারো সঙ্গে আলোচনা করলে হয়তো আপনার জন্য তা সাহায্যপূর্ণ হবে। এটি আপনাকে আপনার মতামতগুলো নিয়ে চিন্তা করতে সাহায্য করবে এবং পরবর্তী পদক্ষেপ নির্ধারণ করতে সাহায্য করবে।



চিন্তার জন্য প্রশ্ন

১. আপনার কি কি সম্পদ রয়েছে?
২. আপনি কোনগুলো ইতিমধ্যে চেষ্টা করে দেখেছেন? কোনগুলো সাহায্যপূর্ণ ছিল অথবা সাহায্যপূর্ণ ছিল না?
৩. আর কি কি বিষয় আছে যা আপনি চেষ্টা করে দেখতে পারেন?
৪. কে আপনাকে কিছুটা হলেও সাহায্য করতে পারে?
৫. কোনটিকে পরবর্তী পদক্ষেপের সবচেয়ে সাহায্যপূর্ণ বলে মনে হয়?

আমি কেন এমন অনুভব করছি?



০	এখান থেকে শুরু করুন	৫
১	আমি কেন এমন অনুভব করছি?	৮
২	আমি কিভাবে এই প্রবল অনুভূতিগুলো শান্ত করতে পারি?	১৭
৩	আমি কেন এত দুঃখ অনুভব করি?	২৪
৪	আমার ক্ষত হৃদয় কিভাবে সুস্থ হবে?	৩৩
৫	এই পরিস্থিতিতে আমি কিভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক রাখতে পারি?	৩৯
৬	ভবিষ্যতের দিকে দৃষ্টি রাখি	৪৩

দুর্যোগের সময় প্রতিক্রিয়া

আপনি যদি মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যান, তাহলে আপনি হয়তো আবেগিক ও আধ্যাত্মিকভাবে হতবিস্ত্রল বোধ করছেন। এটা খুবই স্বাভাবিক। গীতসংহিতা রচয়িতা গীত: ৪২ এ ঈশ্বরকে বলেছেন, তার এমন বোধ হচ্ছে যে, 'তোমার সকল ঢেউ, তোমার সকল তরঙ্গ আমার উপর দিয়া যাইতেছে।' (গীত ৪২:৭ পদ)। মাঝে-মাঝে মানুষ বাইরে থেকে নিজেকে শক্ত দেখাতে চায় এবং ভিতরে-ভিতরে তারা যে বিশৃঙ্খলা অনুভব করছে তা লুকিয়ে রাখার চেষ্টা করে। এতে আপনার অগ্রগতি ধীর হয়ে যাবে। আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য উপকারী হবে যদি আপনি নিজের সম্পর্কে, অন্যদের সম্পর্কে এবং ঈশ্বরের সম্পর্কে কেমন অনুভব করছেন সেই বিষয়ে সৎ হোন।

যা ঘটেছে তা গ্রহণ করা
বা মেনে নেওয়া
আপনাকে মানসিকভাবে
আরোগ্য লাভ করতে
সাহায্য করবে।

১. যখন কোন কিছ ঠিক থাকে না, তখন আপনি হয়তো দোষারোপ করার জন্য কাউকে খোঁজেন- নিজেকে বা অন্য কাউকে। কি ঘটেছে সেটির একটি অর্থ খুঁজে বের করার এটি একটি উপায়, কিন্তু এটি সাহায্যপূর্ণ নয়। কি ঘটেছে তা মেনে নেওয়া বা গ্রহণ করা আপনাকে মানসিকভাবে আরোগ্য লাভে সাহায্য করবে।

২. আপনি হয়তো নিজেকে দোষী ভাবছেন এই ভেবে যে, আপনি এই দুর্যোগে ভাল আছেন বা বেঁচে আছেন কিন্তু অন্যান্যরা কষ্ট পাচ্ছে বা আপনি কম কষ্ট পেয়েছেন। এটা একটি সাধারণ প্রতিক্রিয়া যা সাধারণত হয়ে থাকে।

ঈশ্বর আপনার
যত্ন নেন।

কি ঘটেছে এটা আপনার সিদ্ধান্ত নয়। আপনার জন্য সামনে যে দিনগুলো দেওয়া হয়েছে সেগুলোর জন্য ঈশ্বরের পরিকল্পনা রয়েছে, এবং তিনি আপনার যত্ন নেন।

‘আমার দেহ তোমা হইতে লুক্কায়িত ছিল না, যখন
আমি গোপনে নির্মিত হইতেছিলাম, পৃথিবীর অধঃস্থনে
শিল্পিত হইতেছিলাম।

তোমার চক্ষু আমাকে পিণ্ডাকার দেখিয়াছে,
তোমার পুস্তকে সমস্তই লিখিত ছিল,
যাহা দিন দিন গঠিত হইতেছিল,
যখন সেই সকলের একটিও ছিল না।’

গীত: ১৩৯:১৫-১৬ পদ

“দুইটি চড়াই পাখী কি এক পয়সায় বিক্রয় হয় না?
আর তোমাদের পিতার অনুমতি বিনা তাহাদের একটিও ভূমিতে পড়ে না।
কিন্তু তোমাদের মস্তকের কেশগুলিও সমস্ত গণিত আছে।
অতএব ভয় করিও না, তোমরা অনেক চড়াই পাখী হইতে শ্রেষ্ঠ।”

মথি ১০:২৯-৩১ পদ

আপনার মানসিক আঘাতের পর্যায় যাই হোক না কেন, আপনার মানসিক কষ্ট আছে এবং এটি যাতনাদায়ক। যদিও অন্য লোকেরা আপনার চেয়ে বেশি দুর্যোগের দ্বারা আক্রান্ত হয়েছে তারপরও নিজেই এই প্রবোধ দিবেন না যে আপনার যাতনা তেমন কিছুই নয়।

আপনি হয়তো অন্যান্যদের মত একই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গিয়েছেন কিন্তু আপনার প্রতিক্রিয়া হয়তো সম্পূর্ণ ভিন্ন ধরনের। কোন তুলনা করার প্রয়োজন নেই। আমরা কিভাবে সাড়া দেই তা প্রভাবিত হয় আমাদের ব্যক্তিত্ব, অর্থসম্পদ, অতীত অভিজ্ঞতা এবং অন্যান্য বিষয়ের দ্বারা।

আপনার মধ্যে যদি একেক দিন একেক ধরনের প্রতিক্রিয়া দেখা যায় বা প্রাথমিক ধাক্কা সামলে ওঠার পর যদি আবার প্রবল প্রতিক্রিয়া দেখা যায় তাহলে আবাক হবেন না। প্রতিদিন আপনার অনুভূতিগুলো মেনে নিন এবং আপনার প্রয়োজনগুলো ঈশ্বরকে বলুন।

প্রতিদিন আপনার
অনুভূতিগুলো
মেনে নিন এবং
আপনার কি
প্রয়োজন সেই
বিষয়ে ঈশ্বরকে

আমরা যখন একটি দিন পার করার বিষয়ে উদ্ভিগ্ন হয়ে উঠি তখন আমরা আমাদের কি প্রয়োজন সেই বিষয়ে ঈশ্বরকে বলতে পারি, যেমন যীশু আমাদের শিক্ষা দিয়েছেন প্রার্থনা করার জন্য: ‘আমাদের প্রয়োজনীয় খাদ্য আজ আমাদের কাছে দেও’ (মথি ৬:১১ পদ)।

‘স্মরণ কর আমার দুঃখ ও আমার দুর্দশা নাগদানা ও বিষ।
আমার প্রাণ নিত্য তাহা স্মরণে রাখিতেছে,
আমার অন্তরে অবসন্ন হইতেছে।
আমি পুনর্বীর ইহা মনে করি,
তাই আমার প্রত্যাশা আছে।
সদাপ্রভুর বিবিধ দয়ার গুণে আমরা নষ্ট হই নাই;
কেননা তাঁহার বিবিধ করুণা শেষ হয় নাই।
নূতন নূতন করুণা প্রতি প্রভাতে! তোমার বিশুদ্ধতা মহৎ।
আমার প্রাণ বলে, সদাপ্রভুই আমার অধিকার;
এই জন্য আমি তাঁহাতে প্রত্যাশা করিব।’

বিলাপ ৩:১৯-২৪ পদ

৩. দুর্যোগের কারণে আপনার প্রতিক্রিয়াগুলোর জন্য আপনি হয়তো লজ্জাবোধ করছেন। অন্যদের কাছ থেকে মৌলিক কিছু সাহায্য যেমন কাপড়চোপড়, খাবার এবং পানি ইত্যাদি গ্রহণ করতে হচ্ছে বলেও আপনি হয়তো লজ্জাবোধ করছেন। এটা ঘটে থাকে যখন আপনি নিজেই নিজের প্রয়োজন মেটাতে অভ্যস্ত হয়ে থাকেন অথবা আপনি যদি এমন ব্যক্তি হয়ে থাকেন যিনি সবসময় অন্যদের সাহায্য করেছেন। মনে রাখুন, এই অবস্থায় পড়ার জন্য আপনি দায়ী নন। আপনি যে এই কঠিন অবস্থায় পড়েছেন সেই জন্য অন্যান্যরাও আপনার জন্য কম ভাবনা করছে না এবং ঈশ্বর আপনার বিষয়ে লজ্জিত নয়।

অন্যদেরকে আপনাকে সাহায্য করতে দিলে তাদের সাথে আপনার সম্পর্ক আরো মজবুত হবে এবং এমনকি নতুন সম্পর্কও তৈরী হতে পারে। এছাড়াও আপনি হয়তো আগের চেয়ে আরো বেশী ঈশ্বরের উপর নির্ভরশীল হতে শুরু করেছেন।

‘সদাপ্রভু, আমি তোমার শরণ লইয়াছি;
আমাকে কখনও লজ্জিত হইতে দিও না।’

গীত: ৭১:১ পদ

মানসিক আঘাতের প্রতিক্রিয়াগুলো

উপরের যে সব অনুভূতিগুলো উল্লেখ করা হয়েছে এগুলো ছাড়াও কোন দুর্ভাগ্যময় অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাওয়ার সময় লোকদের পক্ষে মানসিকভাবে আঘাতপ্রাপ্ত হওয়া খুবই স্বাভাবিক। সাধারণত লোকেরা তিনটি উপায়ে মানসিক আঘাতের প্রতি প্রতিক্রিয়া দেখায়:

১. আপনি হয়তো সেই অভিজ্ঞতার মধ্যেই বসবাস করছেন, হয়তো ঘুমানোর সময় দুঃস্বপ্নের মাধ্যমে সেটি ফিরে আসে বা দিনের বেলায় আকস্মিক দমকার মত সেই ঘটনাগুলো মনে চলে আসে। যদি এমন ঘটে তাহলে, এই অনুভূতিগুলো মনে নিন এবং নিজেকে এই সত্যটি স্মরণ করিয়ে দিন যে: আপনি আর সেই মারাত্মক অভিজ্ঞতার মধ্যে নেই। আপনি এখন এই বর্তমান সময়ে বাস করছেন।
২. যে বিষয়গুলো আপনাকে সেই ঘটনাটি বা অভিজ্ঞতাটি মনে করিয়ে দেয় আপনি সেই বিষয়গুলো এড়িয়ে চলছেন। এই বিষয়গুলো হতে পারে কোন স্থান, কোন বিশেষ গন্ধ, মানুষজন, প্রচার মাধ্যম বা আলোচনার কোন বিষয়বস্তু। কোন কিছুকে এড়িয়ে চলা আপনার পৃথিবীকে অনেক ছোট করে তুলতে পারে।

কোন বেদনাদায়ক অনুভূতি অনুভব করাকে এড়িয়ে চলতে থাকলে আপনি হয়তো একদিন আর কোনকিছুই অনুভব করবেন না এবং আপনার ভিতরে আপনি স্তব্ধ হয়ে যাবেন। অথবা আপনি হয়তো কোন ড্রাগ বা মদ ব্যবহার করবেন বা সমসময় কাজে ব্যস্ত থাকবেন বা অতিরিক্ত বেশি বা অতিরিক্ত কম খাবেন। গীতসংহিতার এই গানের রচয়িতা তার ভয়াবহ আবেগ অনুভূতিগুলো এড়িয়ে যেতে চেয়েছিল: তিনি বলেছিলেন তার যদি পাখীর মত ডানা থাকতো তাহলে তিনি উড়ে চলে গিয়ে কোথাও বিশ্রাম নিতে পারতেন।

‘আমার অন্তরে চিত্ত বড়ই ব্যথিত হইতেছে;

মৃত্যুর দ্রাস আমাকে আক্রমণ করিয়াছে।

ভয় ও কম্প আমাতে প্রবেশ করিয়াছে,

আমি মহাদ্রাসে আচ্ছন্ন হইয়াছি।

আমি কহিলাম, আহা! যদি কপোতের ন্যায় আমার পক্ষ হইত,

তবে আমি উড়িয়া গিয়া সুস্থির হইতাম;’

■ গীত: ৫৫:৪-৬ পদ

আপনি কেমন অনুভব করছেন সেইদিকে খেয়াল রাখুন। আপনি যখন কোন কিছুকে এড়িয়ে যেতে চাইবেন যেমন- কোন স্থান, গন্ধ, ব্যক্তি, বিষয়বস্তু বা কোন অনুভূতি তখন নিজেকে শান্ত করার কিছু অনুশীলনী চেষ্টা করে দেখুন যা এই বইয়ের অনুচ্ছেদ ২ এ দেওয়া আছে। ধীরে ধীরে, যখন আপনি শান্ত হবেন, তখন যে বিষয়গুলো কঠিন মনে হয় সেগুলো মোকাবেলা করতে পারবেন।

৩. আপনি হয়তোবা সবসময় সচকিত অবস্থায় থাকেন, কারণ আপনি খুব সচেতন অবস্থায় থাকেন হঠাৎ করে আরোও খারাপ কিছু ঘটতে পারে এই ভেবে। আপনি হয়তো দুশ্চিন্তার মধ্যে থাকেন এবং কোন কিছুর প্রতি অতিমাত্রায় প্রতিক্রিয়া দেখান। কোন কোন সময় হয়তো আপনার হৃদস্পন্দন খুব দ্রুতগতিতে চলে। হয়তো আপনার ঠিকমত ঘুম হচ্ছে না। জোড়ে শব্দ হলে আপনি হয়তো চমকে ওঠেন। আপনি যদি

আপনার
অনুভূতিগুলোর
প্রতি মনযোগ
দিন।

সবসময় সচকিত অবস্থায় থাকেন তাহলে আপনার শরীর দুর্বল হয়ে যাবে। আপনার হয়তো শারীরিক কিছু সমস্যা দেখা দিবে যেমন- পেট ব্যাথা, মাথা ব্যাথা, বা অন্যান্য অসুস্থতা। ধৈর্য ধরুন এবং

নিজের যত্ন নেওয়ার যথাসাধ্য চেষ্টা করুন যাতে আপনার শরীর সুস্থ হয়ে উঠতে পারে। আপনি যদি অনুভব করেন যে আকস্মিক একটা আতঙ্কের ঢেউ আপনাকে ছেয়ে ফেলছে, তাহলে শান্তিপূর্ণ কোন কিছুর উপর মনোনিবেশ করার চেষ্টা করুন এবং আপনার নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের গতিকে ধীর করুন। প্রতিটি নিঃশ্বাস গুনুন অথবা আপনার চারপাশের বস্তুগুলোর উপর মনোনিবেশ করুন যেগুলো আপনার ভয়ের সাথে সম্পর্কিত নয় যেমন দেয়ালের টাইলস বা গাছের শাখাপ্রশাখা। এটি আপনাকে সজাগ ও শান্ত থাকতে সাহায্য করবে। একটা দুর্ঘটনার পর, আপনি হয়তো স্বাভাবিক সময়ের চাইতে একটু বেশি আবেগিক হবেন অথবা এমন আচরণ করবেন যে ধরনের আচরণ আপনি সাধারণত করেন না। তাছাড়া, আপনার ভিতরে যখন নানান অনুভূতি কাজ করছে তখন হয়তো কোন কিছুতে মনোনিবেশ করা আপনার পক্ষে কঠিন হয়ে পড়ছে। আপনার হয়তো মাথা খারাপের মত অবস্থা হচ্ছে। এইগুলো মানসিক আঘাত বা ট্রমার স্বাভাবিক কিছু প্রতিক্রিয়া। কিন্তু, যদি আপনার প্রতিক্রিয়াগুলো খুব শক্তিশালী হয় এবং সেগুলো যদি আপনার স্বাভাবিক কাজকর্মে বাধার সৃষ্টি করে, তাহলে এমন কাউকে খুঁজে বের করুন যিনি আপনাকে সাহায্য করতে পারবেন যেমন- একজন পাষ্টার, একজন মানসিক পরামর্শদাতা বা একজন ডাক্তার।



চিন্তার জন্য প্রশ্ন

১. এই দুর্ঘটনা কিভাবে আপনার জীবনকে পরিবর্তন করেছে?
২. দুর্ঘটনা এবং ট্রমার প্রতি যেসব সাধারণ প্রতিক্রিয়াগুলো দেখা যায় সেগুলোর মধ্যে কোনগুলো আপনি আপনার নিজের মধ্যে দেখতে পাচ্ছেন বা কোন অভিজ্ঞতাগুলো মধ্য দিয়ে আপনি যাচ্ছেন?
৩. যদি আপনার ছেলেমেয়ে থেকে থাকে তাহলে তাদের মধ্যে এই দুর্ঘটনার পর থেকে কি কি পরিবর্তন দেখা যাচ্ছে?

কোন বিষয়গুলো ছেলেমেয়েদের সাহায্য করে?

বড়রা যেমন মানসিক আঘাতের শিকার হয় ঠিক তেমনি ছেলেমেয়েরাও এর দ্বারা আক্রান্ত হয়, কিন্তু তারা ভিন্নভাবে প্রতিক্রিয়া দেখায়। ছোট শিশুরা তারা কেমন অনুভব করছে সেই বিষয়টি ভাষা দিয়ে প্রকাশ করতে পারে না এবং তারা নিজেদেরকে দায়ী ভাবতে পারে, যদিও এটি অযৌক্তিক। তারা তাদের পুরোনো অভ্যাসগুলোতে আবার ফিরে যেতে পারে যেমন- বিছানা ভিজিয়ে ফেলা বা আগুল চোষা। তারা হয়তো ভীত সন্ত্রস্ত বা সবসময় গায়ের সাথে সঁটে থাকতে পারে। তাদের সাম্ভার প্রয়োজন রয়েছে। তাদেরকে এটা বুঝতে সাহায্য করুন যে এই আচরণগুলো স্বাভাবিক এবং এগুলো ট্রমার ক্ষণিক কিছু প্রতিক্রিয়া।

ছেলেমেয়েরা তাদের আশেপাশের বড়দের প্রতিও প্রতিক্রিয়া দেখিয়ে থাকে। তাদের পক্ষে মানসিক আঘাত থেকে আরোগ্য লাভ করা আরোও কঠিন হয়ে পড়ে যদি সেবাদানকারীরা নিজেরাই তাদের নিজেদের কষ্ট যাতনা দ্বারা অতিমাত্রায় আচ্ছন্ন হয়ে থাকে।

একটা দুর্ভোগের পর সেবাদানকারীরা ছেলেমেয়েদের কি প্রয়োজন সেই বিষয়ে ভুল বুঝতে পারে। তারা হয়তো ভাবতে পারে যে ছেলেমেয়েদের আরো বেশি করে শাসন করা প্রয়োজন অথবা তারা হয়তো হতাশ হয়ে ছেলেমেয়েদের শাস্তি দিতে পারে। তারা হয়তো ভাবতে পারে যে ছেলেমেয়েদের শুধ চোখে চোখে রাখতে হবে, তাদের কথা শোনার দরকার নেই বা কোন রকম সাহায্য ছাড়াই ছেলেমেয়েদের মানসিক অবস্থা ঠিক হয়ে যাবে। এই ধরনের আচরণ পরিস্থিতিকে আরো খারাপ করে তুলবে। ছেলেমেয়েদের আশ্বস্ত করতে হবে এবং তাদের কথা শুনতে হবে। তাদের প্রয়োজন আছে কথা বলার মাধ্যমে বা ছবি আঁকার মাধ্যমে বা খেলার মাধ্যমে তাদের অনুভূতিগুলো প্রকাশ করার।

বাইবেলের এই গল্পে, যীশু আমাদের দেখিয়েছেন যে তিনি ছেলেমেয়েদের মূল্য দেন এবং ছেলেমেয়েদের আমাদের কাছ থেকে বিশেষ যত্ন ও মনোযোগ প্রাপ্য।

‘পরে লোকেরা কতকগুলি শিশুকে তাঁহার নিকটে আনিল, যেন তিনি তাহাদিগকে স্পর্শ করেন; তাহাতে শিষ্যেরা উহাদিগকে ভর্ৎসনা করিলেন। কিন্তু যীশু তাহা দেখিয়া অসম্ভব হইলেন, আর তাঁহাদিগকে কহিলেন, শিশুদিগকে আমার নিকটে আসিতে দেও, বারণ করিও না; কেননা ঈশ্বরের রাজ্য এই মত লোকদেরই। আমি তোমাদিগকে সত্য বলিতেছি, যে ব্যক্তি শিশুবৎ হইয়া ঈশ্বরের রাজ্য গ্রহণ না করে, সে কোন মতে তাহাতে প্রবেশ করিতে পারিবে না। পরে তিনি তাহাদিগকে কোলে লইলেন, ও তাহাদের উপরে হস্তার্পণ করিয়া আশীর্বাদ করিলেন।’



মার্ক ১০:১৩-১৬ পদ

আমি কিভাবে এই প্রবল অনুভূতিগুলো শান্ত করতে পারি?



০	এখান থেকে শুরু করুন	৫
১	আমি কেন এমন অনুভব করছি?	৮
২	আমি কিভাবে এই প্রবল অনুভূতিগুলো শান্ত করতে পারি?	১৭
৩	আমি কেন এত দুঃখ অনুভব করি?	২৪
৪	আমার ক্ষত হৃদয় কিভাবে সুস্থ হবে?	৩৩
৫	এই পরিস্থিতিতে আমি কিভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক রাখতে পারি?	৩৯
৬	ভবিষ্যতের দিকে দৃষ্টি রাখি	৪৩

আবেগ অনুভূতিগুলো শান্ত করা

মানসিক আঘাতের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাওয়ার পর, আপনি হয়তো খুব উদ্ভিগ্নতা, রাগ বা ভয় অনুভব করবেন। আপনি হয়তো আগে কখনও এমন প্রবল অনুভূতি অনুভব করেন নি। এই প্রবল অনুভূতিগুলো কিভাবে শান্ত করা যায় আপনি তা শিখতে পারেন যাতে এগুলো আপনাকে নিয়ন্ত্রণ করতে না পারে। এখানে কিছু উপায় দেওয়া হল।

১। ছোট ছোট কিছু একটা করুন যা আপনার মনকে কোন কিছুতে নিয়োজিত রাখবে যেমন- কোন বন্ধুকে ফোন করুন জানার জন্য যে তারা কেমন আছে, হাঁটাহাঁটি করুন বা কোন খেলা খেলুন। যখনই আপনি দেখবেন যে আপনার ভিতরে প্রবল অনুভূতিগুলো কাজ করছে তখনই এই ধরনের ছোট ছোট কাজে নিজেেকে নিয়োজিত করুন। এর মানে সময় নষ্ট করা নয়; এটি আপনাকে মানসিকভাবে সুস্থ হতে সাহায্য করবে।

*কিছু একটা করুন
যা আপনি অন্যদের
সাথে করতে পছন্দ
করেন।*

‘নিজ মিত্রকে ও পিতার মিত্রকে ত্যাগ করিও না;
..... দূরস্থ ভ্রাতা অপেক্ষা নিকটস্থ প্রতিবাসী ভাল।’


■ হিতো: ২৭:১০ পদ

একজন অপেক্ষা দুই জন ভাল, কেননা তাহাদের পরিশ্রমে সুফল হয়। কারণ তাহারা পড়িলে একজন আপন সঙ্গীকে উঠাইতে পারে; কিন্তু ধিক্ তাহাকে, যে একাকী, কেননা সে পড়িলে তাহাকে তুলিতে পারে, এমন দোসর কেহই নাই। আবার দুই জন একত্র শয়ন করিলে উষ্ণ হয়, কিন্তু একজন কেমন করিয়া উষ্ণ হইবে? আর যে একাকী, তাহাকে যদ্যপি কেহ পরাস্ত করে, তথাপি দুই জন তাহার প্রতিরোধ করিবে, এবং ত্রিগুণ সূত্র শীঘ্র ছিঁড়ে না।

■ উপদেশক ৪:৯-১২ পদ

২। এমন কোন দৃশ্যের কথা চিন্তা করুন যা আপনাকে শান্তি অনুভব করতে সাহায্য করবে। এটা এমন কোন স্থানের দৃশ্য হতে পারে যেখানে আপনি বেড়ে উঠেছেন, অথবা এটা কোন সমুদ্র সৈকত বা বন বনানী হতে পারে। এটা যীশুর গল্লের কোন দৃশ্য হতে পারে। এটি হয়তো আপনাকে ঈশ্বরের ভালবাসা সম্পর্কে স্মরণ করিয়ে দিবে। নিজের ভিতরে শান্ত হন এবং নিজেকে সেই দৃশ্যের মধ্যে কল্পনা করুন। যখনই আপনি মনে করবেন যে প্রবল কোন অনুভূতি আপনাকে ছেয়ে ফেলতে শুরু করেছে তখনই আপনি মনে মনে সেই স্থানে চলে যান।

“বস্তুত: পবর্তগণ সরিয়া যাইবে, উপপর্বতগণ টলিবে; কিন্তু আমার দয়া তোমা হইতে সরিয়া যাইবে না, এবং আমার শান্তি নিয়ম টলিবে না; যিনি তোমার প্রতি অনুকম্পা করেন,” সেই সদাপ্রভু ইহা কহেন।

 যিশাইয় ৫৪:১০ পদ

৩। শান্ত মজবুত অনুভূতির জন্য বুকের নীচে মধ্যচ্ছদা (ডায়াফ্রাম) থেকে নিঃশ্বাস প্রশ্বাসের চর্চা করা: এই চর্চাটি পাঁচ মিনিট ধরে করতে চেষ্টা করুন, দিনে তিন থেকে চার বার। আপনি হয়তো খেয়াল করবেন যে প্রথম দিকে এর জন্য আপনাকে যথেষ্ট চেষ্টা করতে হচ্ছে। এমনকি এটি চর্চা করার সময় আপনি হয়তো একটু ক্লান্তও হয়ে পড়বেন। কিন্তু আপনি যদি এটি নিয়মিত চর্চা করেন তাহলে নিজেকে শান্ত ও প্রশমিত করার এই প্রক্রিয়াটি আপনি সহজে এবং স্বয়ংক্রিয়ভাবে করতে পারবেন।

- একটি আরামদায়ক অবস্থানে থাকুন, চেয়ারের উপর বা শায়িত অবস্থায়। আপনার হাত ভাজ করুন, আপনার পায়ে বা শরীরে যা মাটি স্পর্শ করেছে সেখানে যে অনুভূতি হচ্ছে সেটির দিকে মনোযোগ দিন। আপনার কাঁধে, মাথায় এবং গলায় যে পীড়া অনুভব করছেন সেগুলো বের করে দিন।

মধ্যচ্ছদা
(ডায়াফ্রাম) থেকে
নিঃশ্বাস প্রশ্বাস চর্চা
করুন।

আপনার একটি হাত বুকের উপর রাখুন এবং অন্য হাতটি পেটের উপর রাখুন ঠিক পাজরগুলোর নীচে।

- নাক দিয়ে ধীরে ধীরে নিশ্বাস নিন যাতে করে আপনার হাতের নীচে আপনার পেটে নিশ্বাস পূর্ণ হয়ে যায়। আপনার বুকের উপর যে হাতটি আপনি রাখছেন সেটি যতোট সম্ভব স্থির রাখুন।
- নাক দিয়ে বা মুখ দিয়ে নিশ্বাস ছাড়ুন এবং অনুভব করুন নিশ্বাস ছাড়ার সাথে সাথে আপনার নীচের হাতটি মেরুদন্ডের দিকে সরে যাচ্ছে। আপনার বুকের উপর রাখা হাতটি যতোটা সম্ভব স্থির রাখুন। কল্পনা করুন, এই নিশ্বাসের সাথে সাথে আপনার শরীরের সমস্ত চাপ, দূষিততা বের হয়ে যাচ্ছে।

আপনি এই চর্চাটি শিশুদের সাথে করতে পারেন তাদেরকে শান্ত হতে সাহায্য করার জন্য।

সদাপ্রভু তোমাকে আশীর্বাদ করুন ও তোমাকে রক্ষা করুন;

সদাপ্রভু তোমার প্রতি আপন মুখ উজ্জ্বল করুন,

ও তোমাকে অনুগ্রহন করুন;

সদাপ্রভু তোমার মুখ উত্তোলন করুন,

ও তোমাকে শান্তি দান করুন।'



গণনা: ৬:২৪-২৬ পদ

৪. কনটেইনার অনুশীলন

মাঝে মাঝে এমন হতে পারে, আমরা যেসব অবস্থার মধ্য দিয়ে যাচ্ছি সেগুলো দ্বারা হয়তো আমরা হতবিস্মল হয়ে পড়েছি কিন্তু আমরা হয়তো এমন অবস্থানে নেই যেখানে আমরা আমাদের আবেগ অনুভূতিগুলো কারো কাছে প্রকাশ করতে পারি। এক্ষেত্রে এই অনুশীলনটি আমাদের জন্য সাহায্যপূর্ণ হতে পারে। আপনার চোখ বন্ধ করুন, অথবা নীচে মেঝের দিকে তাকিয়ে থাকুন যাতে আপনার মনোযোগ বিঘ্নিত না হয়।

একটি বড় কনটেইনার কল্পনা করুন। এটা হতে পারে একটি বড় বাস বা জাহাজের একটি কনটেইনার। কনটেইনারটি বন্ধ করার একটি উপায় কল্পনা করুন, হতে পারে তালাচাবি দিয়ে বা একটি প্যাডলক বা কুলুপ দিয়ে।

এখন কল্পনা করুন, এই মুহূর্তে যে বিষয়গুলো আপনাকে অশান্তি দিচ্ছে সেই সমস্ত বিষয়গুলো আপনি এই কনটেইনারের ভিতরে রাখছেন: বড় বিষয়, ছোট বিষয়- সেই সব বিষয়গুলো যা আপনার মনের শান্তি নষ্ট করছে। যখন সব বিষয়গুলো কনটেইনারের ভিতরে চলে যাবে তখন কল্পনা করুন, আপনি কনটেইনারের মুখ বন্ধ করে দিচ্ছেন। এখন কল্পনা করুন, আপনি কনটেইনারটির মুখে তালা মেরে দিচ্ছেন এবং চাবিটা অন্য কোন স্থানে রেখে দিচ্ছেন। চাবিটা ছুঁড়ে ফেলে দিবেন না। যখন আপনি প্রস্তুত হবেন তখন চোখ খুলুন এবং তাকান।

পরে একটা সময় বের করে নিন যখন আপনি শান্ত হয়ে বসতে পারবেন। কল্পনা করুন, আপনি চাবিটি হাতে

নিয়েছেন, কনটেইনারটি খুলুন, এবং যে বিষয়গুলো আপনি এর ভিতরে রেখেছিলেন সেগুলো একটি একটি কণ্ঠে বের করুন। যদি সম্ভব হয়, এই কাজটি আর একজন ব্যক্তিকে সাথে নিয়ে করুন যাকে আপনি বিশ্বাস করতে পারেন এবং যিনি আপনাকে এই বিষয়গুলো নিয়ে কথা বলতে সাহায্য করতে পারবে। এই বিষয়গুলোকে সারা জীবনের জন্য কনটেইনারের ভিতরে রেখে দিবেন না!

‘যখন আমি মৃত্যুছায়ার উপত্যকা দিয়া গমন করিব,
তখনও অমঙ্গলের ভয় করিব না,
কেননা তুমি আমার সঙ্গে সঙ্গে আছ,
তোমার পাঁচনী ও তোমার যষ্টি আমাকে
সান্ত্বনা করে।’

■ গীত: ২৩:৪ পদ

‘কারণ সদাপ্রভু উচ্চ,
তথাপি অবনতের প্রতি দৃষ্টি রাখেন,
কিন্তু গর্বিতকে দূর হইতে জানেন।
যদিও আমি সঙ্কটের মধ্য দিয়ে গমন করি,
তবু তুমি আমাকে সঞ্জীবিত করিবে;
তুমি আমার শত্রুদের ত্রেন্দের প্রতিকূলে তোমার হস্ত বিস্তার করিবে,
তোমার দক্ষিণ হস্ত আমাকে পরিত্রাণ করিবে।
সদাপ্রভু আমার পক্ষে সকলই সিদ্ধ করিবেন;
হে সদাপ্রভু, তোমার দয়া অনন্তকালস্থায়ী;
তোমার স্বহস্তের কর্ম পরিত্যাগ করিও না।’

■ গীত: ১৩৮:৬-৮ পদ



চিন্তার জন্য প্রশ্ন

১. কি বা কোন বিষয়টি আপনাকে একটু স্বস্তি বা আরামবোধ করতে সাহায্য করেছে?
২. কনটেইনার অনুশীলন কি আপনার জন্য সাহায্যপূর্ণ ছিল? যদি হ্যাঁ হয়, কিভাবে?

আমি কেন এত দুঃখ অনুভব করি?



০	এখান থেকে শুরু করুন	৫
১	আমি কেন এমন অনুভব করছি?	৮
২	আমি কিভাবে এই প্রবল অনুভূতিগুলো শান্ত করতে পারি?	১৭
৩	আমি কেন এত দুঃখ অনুভব করি?	২৪
৪	আমার ক্ষত হৃদয় কিভাবে সুস্থ হবে?	৩৩
৫	এই পরিস্থিতিতে আমি কিভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক রাখতে পারি?	৩৯
৬	ভবিষ্যতের দিকে দৃষ্টি রাখি	৪৩

শোকের যাত্রা

একটা দুর্ঘটনার পর অধিকাংশ লোকই একটা সময়ে গভীর দুঃখ অনুভব করে। মানসিক আঘাতের মত কোন ঘটনা এর সাথে সাথে, অনেক ক্ষতি বয়ে নিয়ে আসে। যখন আমরা কোন কিছু হারাই বা কাউকে হারাই তখন দুঃখ অনুভব করাটা খুবই স্বাভাবিক এবং এই ধরনের অনুভূতি অনেক দিন পর্যন্ত থাকতে পারে। এটা জানাটা আমাদের জন্য সাহায্যপূর্ণ হতে পারে যে এটা শোকের প্রক্রিয়ার একটি অংশ। উপদেশকের পুস্তক বলে যে:

আরোগ্যালাভের জন্য

আমাদেরকে ক্ষতির জন্য

শোক করার প্রয়োজন

আছে।

‘সকল বিষয়েরই সময় আছে,

ও আকাশের নিচে সমস্ত ব্যাপারের কাল আছে।

জন্মের কাল ও মরণের কাল;

রোপণের কাল ও রোপিত বীজ উৎপাতনের কাল;

বধ করিবার কাল ও সুস্থ করিবার কাল;

ভাঙ্গিবার কাল ও গাঁথিবার কাল;

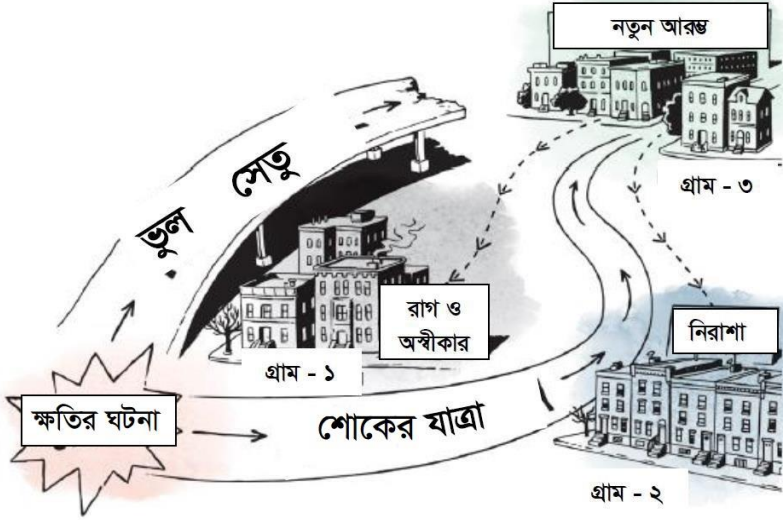
রোদন করিবার কাল ও হাস্য করিবার কাল;

বিলাপ করিবার কাল ও নৃত্য করিবার কাল.. ..।’

■ উপদেশক ৩:১-৪ পদ

আরোগ্যালাভের জন্য আমাদের যে ক্ষতি হয়েছে সেগুলোর জন্য শোক করার প্রয়োজন আছে। শোক করা হল একটি লম্বা যাত্রার মত।

নিচের এই ছবি আমাদেরকে দেখায় যে এই যাত্রার পথ দিয়ে যাওয়ার সময় আপনার কেমন অনুভূতি হতে পারে:



১. অস্বীকার ও রাগের গ্রাম: আপনি হয়তো মানসিকভাবে একটা ধাক্কার মধ্যে আছেন এবং আপনার ভিতরে হয়তো স্তব্ধতা বা অসাড়া অনুভব করছেন। এমনও হতে পারে, যে ক্ষতি হয়ে গেছে তা হয়তো আপনি অস্বীকার করছেন। আপনি হয়তো অন্য কারো প্রতি, নিজের প্রতি বা ঈশ্বরের প্রতি রাগ অনুভব করছেন। আপনি হয়তো প্রায়ই চিন্তা করছেন যে 'শুধু যদি' আপনি এটা করতেন বা ওটা করতেন, তাহলে হয়তো আপনি এই ক্ষতি প্রতিরোধ করতে পারতেন। আপনি হয়তো খাবার খেতে ভুলে যাচ্ছেন। হয়তো আপনি খুব কান্নাকাটি করছেন।

২. নিরাশার গ্রাম: আপনি হয়তো শক্তিহীনতা বোধ করছেন এবং হয়তো আপনার বিছানা থেকে উঠতে ইচ্ছা করে না এবং নিজের যত্ন নিতে ইচ্ছা করে না। আপনার হয়তো এমন মনে হতে পারে যে বেঁচে থাকার আর কোন মানে নেই। আপনি হয়তো আপনার জীবন শেষ করে দেওয়ার কথাও ভাবছেন অথবা আপনার ভিতরের যন্ত্রণাকে ড্রাগ, মদ বা অন্যান্য নেশাজাতীয় দ্রব্য দ্বারা মেরে ফেলতে চাইছেন।

ক্ষতির জন্য আপনি হয়তো নিজেকে দায়ী ভাবছেন যদিও এটি প্রতিরোধ করার জন্য আপনার আসলে কিছুই করার ছিল না।

৩. নতুন আরম্ভের গ্রাম: আপনি আপনার ভিতরে নতুন জীবন অনুভব করবেন- শক্তি, পরিকল্পনা, আশা এবং অন্যদের সাথে সহভাগিতা রক্ষা করার ইচ্ছা। কি ঘটেছিল তা আপনার মনে পড়ে কিন্তু সেই কষ্ট ও যাতনা আপনি আর আগের মত অনুভব করেন না।

লোকজন, আপনার সংস্কৃতি, অথবা আপনার ভিতরের কণ্ঠস্বর হয়তো আপনাকে শোক করার মত এই কঠিন কাজটি করা থেকে বিরত রাখতে চাইবে। তারা হয়তো আপনাকে

এই ধরনের কথা বলবে, ‘শক্ত হও!’ ‘কান্নাকাটি কর না’ ‘আনন্দ কর’। ‘তোমার প্রিয়জন এখন যীশুর সাথে আছে।’ এই ধরনের কথাগুলো আপনাকে সটকাট পথের দিকে চালিত করবে। আমরা এই সটকাট পথকে বলি

শোক করার জন্য শক্তি ও সাহসের প্রয়োজন রয়েছে।

‘ভুল সেতু’ কারণ এটি আপনার শোকের যাত্রাকে ছোট করার এবং কম বেদনাদায়ক করার প্রতিশ্রুতি দেয় কিন্তু এটি আপনাকে নতুন আরম্ভের গ্রামে নিয়ে আসবে না।

নতুন আরম্ভের গ্রামে পৌঁছানোর জন্য আপনাকে ক্ষতির জন্য কষ্ট যাতনা অনুভব করতে হবে।

আবার নতুন করে শুরু করার জন্য আপনার আগের পরিচিতির মধ্যে কিছু পরিবর্তন আনতে হবে, যে পরিবর্তনটি আপনি যা হারিয়েছেন সেটির সাথে সম্পর্কিত, উদাহরণস্বরূপ - অমুকের মা, অমুকের স্বামী, অমুকেরমালিক। আমাদের মন এই প্রক্রিয়াটি দ্রুত বুঝতে পারে কিন্তু আমাদের হৃদয় ধীরে চলে। হৃদয়ের ক্ষত আরোগ্য হতে সময়ের প্রয়োজন হয়। আপনি যদি এটি বুঝতে পারেন যে আপনি একটি যাত্রার মধ্যে আছেন তাহলে এটি আপনাকে সাহায্য করবে নিজের প্রতি এবং অন্যদের প্রতি ধৈর্যশীল হতে, কিন্তু এটি আপনার কষ্টকে মুছে দিবে না।

শোকের সময় আপনি হয়তো এই গ্রামগুলোর মধ্যে বারবার আসা যাওয়া করবেন এবং অন্যদের চাইতে আপনার গতিধারা হয়তো ভিন্ন হবে। এটা খুবই স্বাভাবিক। কিন্তু আপনার যদি মনে হয় যে আপনি কোথায় অনেক সময় ধরে আটকে আছেন এবং আপনার কোন উন্নতি হচ্ছে না, তাহলে আপনার সাহায্যের প্রয়োজন আছে। শোক

করার জন্য অনেক সাহস এবং শক্তির প্রয়োজন হয়। আপনার মনে হতে পারে যে আপনি অতিরিক্ত ক্লান্ত, ঠিক যেমন এই গীতসংহিতা রচয়িতা অনুভব করেছিলেন।

‘হে সদাপ্রভু, আমাকে কৃপা কর,

কেননা আমি স্মান হইয়াছি;

হে সদাপ্রভু, আমাকে সুস্থ কর,

কেননা আমার অস্থি সকল বিহ্বল হইয়াছে।

আমার প্রাণও অতিশয় বিহ্বল হইয়াছে;

আর, তুমি, হে সদাপ্রভু, আর কত কাল?

হে সদাপ্রভু, ফিরিয়া আইস, আমার প্রাণ উদ্ধার কর,

তোমার দয়াগুণে আমাকে পরিত্রাণ কর।

আমি কোঁকাইতে কোঁকাইতে শ্রান্ত হইয়াছি;

প্রতিরাত্রে আমি শয্যা ভাসাই,

আমি নেত্রজলে খাট ভিজাই।

মনস্তাপে আমার চক্ষু ক্ষীণ হইতেছে;

আমার সকল বৈরী হেতু তাহা জীর্ণ হইতেছে।

হে আমার অধর্মাচারী সকলে, আমা হইতে দূর হও,

কেননা সদাপ্রভু আমার রোদন-রব শুনিয়াছেন।’



গীতসংহিতা ৬:২-৪, ৬-৮ পদ

নিচের বিষয়গুলো আপনাকে এমনভাবে শোক করতে সাহায্য করবে যা আপনাকে আরোগ্যলাভের দিকে নিয়ে যাবে:

- কি ঘটেছে এবং এই ঘটনাটির কারণে আপনি কেমন অনুভব করছেন সেটি নিয়ে কারো সাথে কথা বলুন। আপনার রাগ এবং আপনার দুঃখ প্রকাশ করুন।
- এটা বুঝতে হবে যে, শোক একটি স্বাভাবিক বিষয় এবং এই প্রক্রিয়াটির জন্য সময়ের প্রয়োজন। আপনি আজকে যেমন অনুভব করছেন, এরকম আপনি সব সময় অনুভব করবেন না এবং একেক দিন আপনার অনুভূতি একেক রকম হতে পারে।
- আপনি যখন দুঃখ অনুভব করবেন তখন চিন্তা করুন কোন ক্ষতির কারণে আপনি এই দুঃখ অনুভব করছেন।
- যদি আপনার প্রিয়জনের মৃতদেহ খুঁজে পাওয়া না যায়, তাহলে জনসমক্ষে তার মৃত্যুকে স্বীকৃতি দেওয়ার জন্য এবং তার জীবনকে স্মরণ করার জন্য একটি শোক সভার আয়োজন করুন।
- ধীরে ধীরে আপনি যখন প্রস্তুত হবেন তখন আপনার কষ্ট ও যাতনাগুলো ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসুন। যত নির্দিষ্ট করে আপনি বলতে পারবেন আপনি কি হারিয়েছেন তত ভাল। উদাহরণস্বরূপ, আপনি হয়তো প্রিয়জন হারিয়েছেন, কিন্তু সাথে সাথে হয়তো আপনি আয়, সঙ্গ, শ্রদ্ধা বা নিরাপত্তা হারিয়েছেন। এই সমস্ত ক্ষতিগুলো একটা একটা করে ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসুন।



চিত্তার জন্য প্রশ্ন

- ১। আপনি কি আপনার শোকের যাত্রা শুরু করেছেন? বর্তমানে আপনি নিজেকে কোন গ্রামের মধ্যে দেখতে পাচ্ছেন?
- ২। আপনি কি কোন গ্রামের মধ্যে আটকে পড়েছেন? আপনি কি কোন একটি গ্রাম এড়িয়ে যাওয়ার চেষ্টা করছেন?
- ৩। আপনার শোকের বিষয়ে কথা বলার জন্য আপনি কাকে নিরাপদ মনে করেন?

কোন বিষয়গুলো ছেলেমেয়েদের জন্য সাহায্যপূর্ণ?

- পরিবারগুলোকে আবার একত্রিত করণ যদি এটা করা নিরাপদ হয়।
- রুগটিন বা নিয়মানুবর্তিতা আবার পুনঃপ্রতিষ্ঠা করণ, যদি সম্ভব হয়।
- শিশুদের কষ্ট ও যাতনাগুলো শুনুন। শিশুদের ছবি আঁকতে উৎসাহিত করে এবং তাদের আঁকা ছবি ব্যাখ্যা করতে বলে শিশুদেরকে তাদের কষ্ট ও যাতনাগুলোর বিষয়ে কথা বলতে সাহায্য করুন।
- সহজভাবে তাদেরকে পরিস্থিতি সম্পর্কে সত্য কথা বলুন। বড়রা যতটা মনে করে যে ছেলেমেয়েরা এতেকিছু বুঝতে পারে না, তার চাইতেও তারা ভাল বুঝতে পারে তাদের চারিদিকে কি ঘটছে। যে বিষয়গুলোর তথ্য তারা পায় না, সে বিষয়ে তারা তাদের মত করে একটা অর্থ বানিয়ে নেয়।
- অনেক ছোট ছেলেমেয়েরা কথা বলার চাইতে খেলার মাধ্যমে তাদের অনুভূতিগুলো প্রকাশ করতে পারে; এটা তাদেরকে তারা যে কষ্ট যাতনা পেয়েছে সেটির মোকাবেলা করতে সাহায্য করে। বাবা মায়েরা তাদেরকে জিজ্ঞেস করতে পারে তারা কি খেলা খেলছে এবং এই খেলার বিষয়ে তারা কেমন অনুভব করছে।
- সমস্যা চলাকালীন সময় পরিবারগুলোর উচিত প্রতিদিন কিছু সময় বের করে নেওয়া কি ঘটেছে সেই বিষয়ে একসাথে কথা বলার জন্য, প্রার্থনা করার জন্য এবং উৎসাহব্যঞ্জক ও সান্ত্বনাদায়ক বাইবেলের পদগুলো একসাথে শেখার জন্য।
- ছেলেটির বা মেয়েটির প্রতি কি ঘটেছে তা শিক্ষকদের এবং স্কুলের কর্তৃপক্ষদের বুঝতে সাহায্য করুন।
- কিশোর কিশোরীদের ভিন্ন রকমের চাহিদা রয়েছে। তাদের হয়তো তাদের বন্ধু-বান্ধবদের সাথে কিছু ব্যক্তিগত বিষয় বলার বা সময় কাটানোর প্রয়োজন আছে, বিশেষভাবে মানসিক আঘাতের মত ঘটনার পর।

- কিশোর কিশোরীদের নিজেদেরকে প্রয়োজনীয় ভাবার প্রয়োজন আছে বিশেষভাবে যখন তাদের পরিবার কঠিন একটা সময়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে। তারা যদি পরিবারকে কঠিন সময় পার করতে সাহায্য করার জন্য কিছু একটা করতে পারে তাহলে তা তাদেরকে মনে করিয়ে দিবে যে তারা মূল্যবান।

আমার ক্ষত হৃদয় কিভাবে সুস্থ হবে?



০	এখান থেকে শুরু করুন	৫
১	আমি কেন এমন অনুভব করছি?	৮
২	আমি কিভাবে এই প্রবল অনুভূতিগুলো শান্ত করতে পারি?	১৭
৩	আমি কেন এত দুঃখ অনুভব করি?	২৪
৪	আমার ক্ষত হৃদয় কিভাবে সুস্থ হবে?	৩৩
৫	এই পরিস্থিতিতে আমি কিভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক রাখতে পারি?	৩৯
৬	ভবিষ্যতের দিকে দৃষ্টি রাখি	৪৩

কষ্ট ও যাতনাগুলো মোকাবেলা করা

আপনার হৃদয়ে যে কষ্ট ও যাতনা আছে সেটিকে হৃদয়ের একটা ক্ষত হিসাবে চিন্তা করুন। গীত রচয়িতা যেভাবে বলেছেন, কষ্ট ও যাতনা আমাদের হৃদয়ের গভীরে আঘাত করে।

‘কিন্তু, হে সদাপ্রভু,
নিজ নামের অনুরোধে আমার সহিত ব্যবহার কর;
তোমার দয়া মঙ্গলময়, অতএব আমাকে উদ্ধার কর।
কেননা আমি দুঃখী ও দরিদ্র,
এবং আমার অন্তরে হৃদয় আহত হইয়াছে।
আমি হেলিয়া পড়া ছায়ার ন্যায় অতীত হইতেছি,
পঙ্গপালের ন্যায় ইতস্ততঃ চালিত হইতেছি।
উপবাস দ্বারা আমার হাঁটু দুর্বল হইয়াছে,
বসার অভাবে আমার মাংস বিকৃত হইয়াছে।
আর আমি উহাদের কাছে তিরস্কারের পাত্র হইয়াছি;
আমাকে দেখিলেই তাহারা মাথা নাড়ে।
হে সদাপ্রভু, আমার ঈশ্বর, আমাকে সাহায্য কর,
নিজ দয়ানুসারে আমাকে পরিত্রাণ কর।

গীতসংহিতা ১০৯:২১-২৬ পদ

আপনার এই হৃদয়ের ক্ষতটাকে দেহের একটি গভীর ক্ষতের সাথে মিলিয়ে দেখুন। কিভাবে এই হৃদয়ের ক্ষত একই রকম বা ভিন্ন?

- দৈহিক আঘাত দেখা যায়।
- দৈহিক আঘাত যন্ত্রণাদায়ক এবং সংবেদনশীল।
- এটির চিকিৎসা করার দরকার আছে।
- কোন ময়লা বা ব্যাকটেরিয়া যদি থাকে তাহলে তা বের করে ফেলার দরকার আছে।
- যদি অবহেলা করা হয় তাহলে সংক্রমণ হতে পারে।
- ঈশ্বর সুস্থ করেন কিন্তু তিনি মানুষদেরকে ব্যবহার করেন সুস্থ করার জন্য যেমন, মা, নার্স, ডাক্তার।
- সুস্থ হওয়ার জন্য সময়ের প্রয়োজন।
- এটি ক্ষত চিহ্নের সৃষ্টি করতে পারে।

একটি হৃদয়ের ক্ষতের
যত্ন নেওয়ার জন্য,
আপনাকে আপনার কষ্ট
ও যাতনাগুলো প্রকাশ
করতে হবে।

আমাদেরকে আমাদের ক্ষত হৃদয়ের যত্ন নিতে হবে যাতে আমরা সুস্থ হতে পারি। একটা দুর্যোগের পর, আপনাকে আপনার ক্ষত হৃদয়ের যত্ন নিতে হবে যাতে আপনি সুস্থ হতে পারেন।

এমন কাউকে খুঁজে নিন যার কাছে আপনি আপনার কথাগুলো বলতে পারবেন, এমন একজন যিনি আপনার কথা শুনবেন আপনার খারাপ অনুভব করাগুলোকে আরো খারাপ করে না দিয়ে। যিনি আপনার কথা শুনবেন তাকে আপনাকে আপনার কষ্ট ও যাতনার কথা প্রকাশ করতে হবে। আপনার কথাগুলোর বিষয়ে গোপনীয়তা বজায় রাখতে হবে এবং তিনি আপনার কথা শুনবেন আপনাকে সংশোধন না করে, বা আপনাকে কোন দ্রুত সমাধান না দিয়ে বা অন্যদের সাথে আপনার ঘটনার তুলনা না করে। যার কাছে আপনি আপনার কথা বলবেন সেই ব্যক্তিকে সাবধানতার সাথে নির্বাচন করুন। প্রায়ই দেখা যায় যে, অনেক সময় ভাল উদ্দেশ্য নিয়ে লোকেরা আপনার সমস্যার সমাধান দিতে চেষ্টা করে।

যদি এমন ঘটে তাহলে আপনাকে হয়তো তাদেরকে মনে করিয়ে দিতে হবে যে আপনার এখন যা প্রয়োজন তা হল উপদেশ দেওয়ার বদলে তারা যেন শুধু আপনার কথা শোনে এবং বোঝার চেষ্টা করে।

‘মनुष্যের হৃদয়ের পরামর্শ গভীর জলের ন্যায়;
কিন্তু বুদ্ধিমান তাহা তুলিয়া আনিবে।’

■ হিতোপদেশ ২০:৫ পদ

‘অপবাদকারী গুপ্ত কথা ব্যক্ত করে;
কিন্তু যে আত্মায় বিশ্বস্ত, সে কথা গোপন করে।’

■ হিতোপদেশ ১১:১৩ পদ

আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ না করেন বা নিজেকে প্রস্তুত মনে না করেন তাহলে আপনার ঘটনা বলার জন্য কাউকে আপনার উপর জোর খাটাতে দিবেন না। হয়তো আপনার দীর্ঘ সময় ধরে অল্প অল্প করে আপনার কথাগুলো বলার প্রয়োজন আছে। একটি সোডার বোতল ঝাঁকালে পর ভিতরে যে ঝাঁঝ জমে থাকে তা অল্প অল্প করে বের করে দিতে হয় যাতে সেটি সব একসাথে ফুঁসে বেরিয়ে এসে একাকার হয়ে না যায়। আপনাকে হয়তো আপনার কথা বারবার বলার দরকার আছে যাতে আপনার প্রতি কি ঘটেছে তা আপনি মনে নিতে পারেন এবং ঘটনার বিভিন্ন অংশ মোকাবেলা করতে পারেন। আপনি যখন আপনার গল্প বা কথা বলবেন তখন বলুন কি ঘটেছে, তারপর আপনি যখন প্রস্তুত হবেন তখন বলুন এটি যখন ঘটেছিল তখন আপনার অনুভূতি কেমন ছিল এবং তারপর বলুন কোনটি আপনার জন্য সবচেয়ে কঠিন ছিল। যীশু নিজেও তাঁর গভীর কষ্ট যাতনার কথা তাঁর সঙ্গীদের সাথে শেয়ার করেছিলেন।

আপনাকে আপনার কষ্ট
ও যাতনাগুলো প্রকাশ
করতে হবে।

‘পরে তিনি পিতরকে এবং সিবদিয়ের দুই পুত্রকে সঙ্গে লইয়া গেলেন
আর দুঃখার্ত ও ব্যাকুল হইতে লাগিলেন। তখন তিনি তাহাদিগকে কহিলেন,
আমার প্রাণ মরণ পর্যন্ত দুঃখার্ত হইয়াছে; তোমরা এখানে থাক,
আমার সঙ্গে জাগিয়া থাক।’

মুখি ২৬:৩৭-৩৮ পদ

আপনি আপনার কষ্ট ও যাতনা ছবি আঁকার মাধ্যমেও প্রকাশ করতে পারেন। এর জন্য আপনাকে শিল্পী হতে হবে না! একটা কাগজ নিন এবং একটা কলম বা মার্কার নিন এবং আপনার অন্তরকে শান্ত করুন এবং আপনার কষ্ট ও যাতনাগুলোকে আপনার আঙ্গুলের মধ্য দিয়ে কাগজের উপর ঐঁকে প্রকাশ করুন। ছবিটি সুন্দর হল নাকি হল না সেটি নিয়ে চিন্তা করবেন না। এরপর, চিন্তা করুন ছবিতে আপনি কি দেখতে পাচ্ছেন। আপনার কথা বা ঘটনা বলা এবং কাউকে শোনাতে পারা খুব সাধারণ বিষয় বলে মনে হয়, কিন্তু এটি আপনাকে মানসিকভাবে সুস্থ হতে সাহায্য করবে। অন্যরা যখন তাদের কথা বা ঘটনাগুলো বলে সেটি শোনাও আপনাকে সাহায্য করতে পারে, কারণ এটি আপনাকে স্মরণ করিয়ে দিবে যে আপনি একা এই দুর্যোগের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন না।

এটি একই সাথে তাদেরকে সুস্থতা দান করবে এবং আপনারা একে অন্যকে সাহায্য দিতে পারবেন। এখানে ৪টি প্রশ্ন দেওয়া হল যা আপনি অন্যদের কথা শোনার সময় ব্যবহার করতে পারেন:

১। কি ঘটেছিল?

২। আপনি কেমন অনুভব করেছিলেন?

৩। কোনটি আপনার জন্য সবচেয়ে কঠিন ছিল?

৪। কে বা কোন বিষয়টি আপনাকে নিরাপদবোধ করতে সাহায্য করেছে?

প্রায়ই দেখা যায় যে, লোকেরা যখন তাদের অভিজ্ঞতাগুলো বলে, তখন তারা তাদের নিজেদের চিন্তা ও অনুভূতিগুলোকে ঠিকমত বুঝতে পারে। তারা হয়তো এটা বুঝতে পারবে যে, তারা তাদের অবস্থা সম্পর্কে যেভাবে চিন্তা করছিল তা তাদের জন্য সাহায্যপূর্ণ নয়। বাইবেল আমাদেরকে বলে যে, 'সমস্ত রক্ষণীয় অপেক্ষা তোমার হৃদয় রক্ষা কর, কেননা তাহা হইতে জীবনের উদ্ধাত হয়।' (হিতোপদেশ ৪: ২৩ পদ)।

মাঝে মাঝে আমরা যখন কঠিন সময়গুলো নিয়ে চিন্তা করি, তখন আমরা বুঝতে পারি যে, কোন না কোনভাবে ঈশ্বর আমাদেরকে এর মধ্য দিয়ে যেতে সাহায্য করেছেন। ঈশ্বর তিনি আমাদের অন্তরে সাহায্য দান করেন এবং তিনি আমাদের আরোগ্যলাভের উৎস।

বাইবেল আমাদেরকে বলে যে, আমরা যখন সাহায্য পাই তখন আমরা অন্যদের জন্য সাহায্যের উৎস হতে পারি বা অন্যদেরকে সাহায্য দান করতে পারি:

‘ধন্য আমাদের প্রভু যীশু খ্রীষ্টের ঈশ্বর ও পিতা;
তিনিই করুণা-সমষ্টির পিতা এবং সমস্ত সাহায্যের ঈশ্বর;
তিনি আমাদের সমস্ত ক্লেশের মধ্যে আমাদেরকে সাহায্য করেন,
যেন আমরা নিজে ঈশ্বর-দত্ত যে সাহায্য সাহায্য প্রাপ্ত হই,
সেই সাহায্য দ্বারা সমস্ত ক্লেশের পাত্রদিগকে সাহায্য করিতে পারি।’

২ করিন্থীয় ১:৩-৪ পদ



চিন্তার জন্য প্রশ্ন

- ১। শোনার জন্য যে প্রশ্নগুলো দেওয়া হয়েছে সেগুলো কি আপনার অনুভূতিগুলো পরিষ্কারভাবে বুঝতে সাহায্য করেছে? আপনার অভিজ্ঞতার বিষয়ে এই প্রশ্নগুলো কি আপনাকে একটু অন্যভাবে ভাবতে সাহায্য করেছে? ব্যাখ্যা করুন।
- ২। অন্য কারো কাছে আপনার ঘটনার কিছু অংশ বলার সময় আপনার কেমন অনুভূতি হয়েছে?

এই পরিস্থিতিতে আমি কিভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক রাখতে পারি?



০	এখান থেকে শুরু করুন	৫
১	আমি কেন এমন অনুভব করছি?	৮
২	আমি কিভাবে এই প্রবল অনুভূতিগুলো শান্ত করতে পারি?	১৭
৩	আমি কেন এত দুঃখ অনুভব করি?	২৪
৪	আমার ক্ষত হৃদয় কিভাবে সুস্থ হবে?	৩৩
৫	এই পরিস্থিতিতে আমি কিভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক রাখতে পারি?	৩৯
৬	ভবিষ্যতের দিকে দৃষ্টি রাখি	৪৩

আপনি কেমন অনুভব করছেন তা ঈশ্বরকে বলুন

ঈশ্বরের কাছে সৎ হউন! তাকে বলুন আপনি ঠিক কেমন অনুভব করছেন। তিনি ইতিমধ্যেই জানেন, তাই তাঁর সাথে কথা বলুন। আপনার কি এমন মনে হচ্ছে আপনাকে মন্দতা থেকে রক্ষা করার যে প্রতিজ্ঞা ঈশ্বর করেছিলেন তা তিনি ভঙ্গ করেছেন? আপনি কি মনে করছেন যে তিনি আপনাকে পরিত্যাগ করেছেন? আপনি কি রাগ অনুভব করছেন? আপনার কষ্ট ও যাতনাগুলো তাঁর কাছে ঢেলে দিন।

বাইবেলে এমন অনেক উদাহরণ আছে যেখানে দেখা যায় যে লোকেরা তাদের অনুভূতিগুলো ঈশ্বরের কাছে প্রকাশ করেছেন। এগুলোকে বলা হয় ‘বিলাপ’। আপনি কি জানেন বাইবেলে প্রশংসার গীতের চাইতে বেশি বিলাপের গীত আছে?

বিলাপে, লোকেরা ঈশ্বরের নামে ডাকে এবং তাঁকে তাদের অভিযোগগুলো জানায়। ‘তুমি কেন আমাকে রক্ষা কর নাই? তুমি কোথায় ছিলে? আর কতদিন এই কষ্ট যাতনা চলতে থাকবে?’ তারা ঈশ্বরকে বলে তারা কি চায় ঈশ্বর

ঈশ্বরের কাছে

সৎভাবে আপনার

অনুভূতিগুলো বলুন।

তাদের জন্য তা করুক - মাঝে মাঝে তারা চায় তিনি যেন শুধুমাত্র কি ঘটেছে তা দেখেন। মাঝে মাঝে তারা নিজেদেরকে স্মরণ করিয়ে দেয় যে অতীতে ঈশ্বর কিভাবে তাদের সাহায্য করেছেন, বা বাইবেলে কিভাবে ঈশ্বর তাঁর লোকদেরকে রক্ষা করেছেন। এটি আশার আলো জ্বালিয়ে দিতে পারে। কঠিন সময়ে ঈশ্বরের উপর বিশ্বাস বিষয়টি কেমন তা প্রায়ই বিলাপ আমাদেরকে দেখায়।

এর মধ্য দিয়ে আমরা বিশ্বাসের পরিচয় দেই যে আমরা বিশ্বাস করি ঈশ্বর আমাদের কথা শুনছেন, তিনি আমাদের যত্ন করেন এবং আমাদেরকে সাহায্য করার শক্তি তাঁর আছে।

বিলাপের মধ্যে অনেকগুলো বিষয় আছে, কিন্তু এর তিনটি মূল অংশগুলো হল:

- ঈশ্বরকে সম্বোধন করা
- অভিযোগ
- অনুরোধ

এই তিনটি বিষয়ের মধ্যে ‘অভিযোগ’ এটিকে বিলাপের রূপ দেয়।

এমনকি যীশু নিজে ক্রুশের উপর থেকে বিলাপ করেছিলেন যখন তিনি চিৎকার করে গীতসংহিতা ২২ থেকে বলেছিলেন, ‘ঈশ্বর আমার, ঈশ্বর আমার তুমি কেন আমায় পরিত্যাগ করিয়াছ?’ যীশু যদি ঈশ্বরকে বলতে পারেন যে তিনি অনুভব করেছেন ঈশ্বর তাঁকে পরিত্যাগ করেছেন, তাহলে আপনিও এমনিভাবে আপনার অনুভূতি প্রকাশ করতে পারেন।

নিচে যে বিলাপের গীত দেওয়া হয়েছে সেটি পাঠ করুন। আপনি কি তিনটি অংশ দেখতে পাচ্ছেন?

একটি সময় ও স্থান খুঁজে বের করুন যখন আপনি আপনার অন্তরকে শান্ত করতে পারবেন এবং আপনার নিজের একটি বিলাপ রচনা করে বা বিলাপের গান লিখে তা ঈশ্বরের কাছে প্রকাশ করুন। আপনার অন্তর ঈশ্বরের কাছে ঢেলে দিন, যেমনটি গীতসংহিতার রচয়িতা করেছিলেন।

‘কতকাল সদাপ্রভু, আমাকে নিয়ত ভুলিয়া থাকিবে?

কত কাল আমা হইতে তোমার মুখ লুক্কায়িত রাখিবে?

কতকাল আমি প্রাণের মধ্যে ভাবনা করিব,

চিন্তের মধ্যে বিষাদকে দিনমানেরে রাখিব?

কত কাল শত্রু আমার উপরে উচ্চ থাকিবে?

সে সদাপ্রভু, আমার ঈশ্বর,

দৃষ্টিপাত কর, আমাকে উত্তর দেও;

আমার চক্ষু আলোকময় কর,

পাছে আমি মৃত্যু-নিদ্রায় নিদ্রিত হই;

পাছে শত্রু বলে, আমি তাহাকে জয় করিয়াছি;

পাছে আমি বিচলিত হইলে বিপক্ষগণ উল্লাস করে।

কিন্তু আমি তোমার দয়াতে বিশ্বাস করিয়াছি;

আমার চিত্ত তোমার পরিত্রাণে উল্লাসিত হইবে।

আমি সদাপ্রভুর উদ্দেশ্যে গীত গাহিব,
কেননা তিনি আমার মঙ্গল করিয়াছেন।’

■ গীতসংহিতা: ১৩



চিন্তার জন্য প্রশ্ন

- ১। এমন কিছু কি আছে যা আপনাকে ঈশ্বরের কাছে বিলাপ করার ক্ষেত্রে বাধা দিচ্ছে?
- ২। আপনি কি মনে করেন, বিলাপ করা কিভাবে আপনাকে এই সময়ে সাহায্য করতে পারে?

ভবিষ্যতের দিকে দৃষ্টি রাখি



০	এখান থেকে শুরু করুন	৫
১	আমি কেন এমন অনুভব করছি?	৮
২	আমি কিভাবে এই প্রবল অনুভূতিগুলো শান্ত করতে পারি?	১৭
৩	আমি কেন এত দুঃখ অনুভব করি?	২৪
৪	আমার ক্ষত হৃদয় কিভাবে সুস্থ হবে?	৩৩
৫	এই পরিস্থিতিতে আমি কিভাবে ঈশ্বরের সাথে সম্পর্ক রাখতে পারি?	৩৯
৬	ভবিষ্যতের দিকে দৃষ্টি রাখি	৪৩

আরোগ্যলাভ চলমান রাখা

দুর্যোগের ফলে মানসিক আঘাত থেকে আরোগ্যলাভ করতে আপনার সময়ের প্রয়োজন হবে এবং এটি ধাপে ধাপে চলে যাবে। আপনি যখন কোন কঠিন সময়ের মধ্যে থাকেন তখন আপনার এমন মনে হতে পারে যে, এটি আর কখনও ভাল হবে না- শোক এবং সমস্যাগুলো চিরজীবন চলতে থাকবে। মনে রাখুন, এই পৃথিবীতে সবকিছুর অনবরত পরিবর্তিত হচ্ছে এবং পরিবর্তন ভাল কিছু দিকে পরিচালিত করতে পারে। এই পুস্তিকার শুরুতে ‘এখান থেকে শুরু করুন’ (পৃষ্ঠা ৬) সেকশনটি বারবার পর্যালোচনা করুন। আপনি হয়তো এমন কিছু আবিষ্কার করবেন যেগুলো আপনার জন্য সাহায্যপূর্ণ আপনি সেগুলো এই তালিকার মধ্যে যোগ করতে পারবেন।

অন্যদের সাথে
যোগাযোগ রক্ষা
করে চলার পথ
খুঁজে বের করুন।

যখন সব কিছু আবার স্বাভাবিক হয়ে যাবে, তখন আপনি আরো গভীরভাবে আপনার এই অভিজ্ঞতার বিষয়ে চিন্তা করতে পারবেন। তখন মানসিক আঘাত থেকে আরোগ্যলাভের কোন দলে যোগ দান করুন। যদি আপনার এলাকায় কোন দল না থেকে থাকে, তাহলে যারা এই দুর্যোগের মধ্য দিয়ে গেছেন তাদেরকে নিমন্ত্রণ করুন ছোট কোন দল গঠন করার জন্য। আপনাদের হয়তো একবার দেখা করতে হবে এবং নিয়মিত বসার জন্য একটি সময়সূচি তৈরী করতে হবে।

আপনার যখন আপনাদের অভিজ্ঞতা শেয়ার করবেন এবং একজন আরেকজনকে শোনার প্রশ্নগুলো জিজ্ঞেস করবেন (সেকশন ৪, পৃষ্ঠা ২৮), তখন আপনারা একজন আরেকজনকে আরোগ্যলাভ করতে সাহায্য করে যাবেন। আপনি যদি একটি দল গঠন করেন, তাহলে খেয়াল রাখবেন খুব লম্বা মিটিং করে লোকদেরকে ক্লান্ত করে তুলবেন না বা অংশগ্রহণকারীদের খুব বিস্তারিত শেয়ার করতে দিয়ে অন্যদেরকে বিপর্যস্ত করে ফেলবেন না। আরোগ্যলাভ আসে ধীরে ধীরে সময়ের সাথে সাথে। আপনার প্রতি যাই ঘটুক না কেন, এর মধ্য দিয়ে ঈশ্বর আপনার সঙ্গে থাকবেন।

ঈশ্বর আমাদের পক্ষে আশ্রয় ও বল।
তিনি সঙ্কটকালে অতি সুপ্রাপ্য সহায়।
অতএব আমরা ভয় করিব না

যদ্যপি পৃথিবী পরিবর্তিত হয়,
যদ্যপি পর্বতগণ টলিয়া সমুদ্রের গর্তে পড়ে।
তাহার জল গর্জন করুক, উচ চণ্ড হইক,
তাহার আক্ষালনে পর্বতগণ কম্পিত হউক।’

■ গীতসংহিতা ৪৬:১-৩ পদ

কঠিন সময়চলাকালীন সময়ে, চোখ রাখুন কি কি উপায়ে ঈশ্বর আশ্রয় ও শক্তি যুগিয়ে থাকেন। অতীতে ঈশ্বর কিভাবে ছোট উপায়ে বা বড় উপায়ে আপনাকে সাহায্য করেছিলেন সেগুলো স্মরণ করার জন্য সময় নিন।

মনে রাখুন, ‘আর তিনি তাহাদের সমস্ত নেত্রজল মুছাইয়া দিবেন;
এবং মৃত্যু আর হইবে না;
শোক বা আর্তনাদ বা ব্যথাও আর হইবে না;
কারণ প্রথম বিষয় সকল লুপ্ত হইল।’

■ প্রকাশিত বাক্য ২১:৪ পদ

সেই দিন না আসা পর্যন্ত, ঈশ্বর আপনাকে আহ্বান করছেন আপনার অনুভূতিগুলো তাঁর কাছে প্রকাশ করার জন্য। তিনি সর্বদাই আপনার কথা শুনছেন।

একদিন ঈশ্বর সমস্ত
চোখের জল এবং সমস্ত
দুঃখ কষ্ট মুছে দিবেন।

সময়ের সাথে সাথে, আপনার প্রার্থনা হয়তো পরিবর্তিত হবে, বিলাপের প্রার্থনা হয়তো প্রশংসার প্রার্থনায় পরিণত হবে। এমনও হতে পারে আপনি হয়তো ঈশ্বরের প্রশংসা করছেন আবার পরক্ষণেই তাঁর কাছে বিলাপ করছেন। এটা ঠিক আছে।

বাইবেলের এই প্রশংসা গীত আপনাকে নিজের একটা প্রশংসা গীত লিখতে সাহায্য করতে পারে ।

‘আমি সদাপ্রভুকে প্রেম করি,
কারণ তিনি শুনেন আমার রব ও আমার বিনতি ।
তিনি আমার প্রতি কর্ণপাত করিয়াছেন,
তজ্জন্য আমি যাবজ্জীবন তাঁহাকে ডাকিব ।
মৃত্যুর রজ্জু আমাকে বেঁধেন করিল,
পাতালের কষ্ট আমাকে পাইয়া বসিল,
আসি সঙ্কটে ও দুঃখে পড়িলাম ।
তখন আমি সদাপ্রভুর নামে ডাকিলাম,
বিনয় করি, সদাপ্রভু, আমার প্রাণ রক্ষা কর ।
সদাপ্রভু কৃপাবান ও ধর্মময়,
বস্তুতঃ আমাদের ঈশ্বর প্লেহশীল ।
সদাপ্রভু অমায়িক লোকদিগকে রক্ষা করেন;
আমি দীনহীন হইলে তিনি আমার পরিত্রাণ করিলেন ।
হে আমার প্রাণ, তোমার বিশ্রাম-স্থানে ফিরিয়া যাও,
কেননা সদাপ্রভু তোমার মঙ্গল করিয়াছেন ।
কারণ তুমি মৃত্যু হইতে আমার প্রাণ,
অশ্রু হইতে আমার চক্ষু,
পতন হইতে আমার চরণ, উদ্ধার করিয়াছ ।
আমি সদাপ্রভুর সাক্ষাতে যাতায়াত করিব,
জীবিতদের দেশেই করিব ।
আমার বিশ্বাস আছে, তাই কথা বলিব;
আমি নিতান্ত দুঃখার্ত ছিলাম ।
আমি উদ্বেগে বলিয়াছিলাম,
মনুষ্য মিথ্যাবাদী ।

আমি সদাপ্রভু হইতে যে সকল মঙ্গল পাইয়াছি,
তাহার পরিবর্তে তাঁহাকে কি ফিরাইয়া দিব?
আমি তোমার উদ্দেশ্যে স্তব-বলি উৎসর্গ করিব,
আর সদাপ্রভুর নামে ডাকিব ।

■ গীতসংহিতা ১১৬:১-১২, ১৭ পদ

