

মানসিক চাপের সময়ে যা করা গুরুত্বপূর্ণ:

একটি সচিত্র নির্দেশিকা



মানসিক চাপের সময়ে যা
করা গুরুত্বপূর্ণ:
একটি সচিত্র নির্দেশিকা

Published by the World Health Organization in 2020
under the title *Doing what matters in times of stress: an illustrated guide*
© World Health Organization 2020

This translation was not created by the World Health Organization (WHO). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. The original English edition *Doing What Matters In times of Stress: An Illustrated Guide*. Geneva: World Health Organization; 2020. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO shall be the binding and authentic edition.

© Division Of Healthcare Management And Occupational Safety And Health, Office of Support Operations, United Nations , United Nations 2024

This translated work is available under the [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/).

২০২০ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা কর্তৃক প্রকাশিত

শিরোনামের অধীনে মানসিক চাপের সময়ে কী গুরুত্বপূর্ণ তা করা: একটি সচিত্র নির্দেশিকা

© বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ২০২০

এই অনুবাদটি বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) দ্বারা তৈরি করা হয়নি। এই অনুবাদের বিষয়বস্তু বা নির্ভুলতার জন্য WHO দায়বদ্ধ নয়। মূল ইংরেজি সংস্করণ *চাপের সময়ে যা গুরুত্বপূর্ণ তা করা একটি সচিত্র নির্দেশিকা* জেনেভা: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা; ২০২০। লাইসেন্স: CC BY-NC-SA 3.0 IGO বাধ্যতামূলক এবং খাঁটি সংস্করণ হবে।

© স্বাস্থ্যসেবা ব্যবস্থাপনা এবং পেশাগত সুরক্ষা ও স্বাস্থ্য বিভাগ, সহায়তা অপারেশন অফিস, জাতিসংঘ, জাতিসংঘ ২০২৪

এই অনুবাদিত কাজটি [CC BY-NC-SA 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/) এর অধীনে উপলব্ধ।

বিষয়বস্তু

মুখবন্ধ.....	5
স্বীকারোক্তি	5
গ্রাউন্ডিং	10
আনহুকিং.....	52
আপনার মূল্যবোধের উপর অভিনয় করা	53
দয়ালু হওয়া.....	80
রুম তৈরি করা	100
টুল 1: গ্রাউন্ডিং	122
টুল 2: আনহুকিং.....	123
টুল 3: আপনার মূল্যবোধের উপর অভিনয় করা.....	124
টুল 4: দয়ালু হওয়া	125
টুল 5: রুম তৈরি করা	126

মুখবন্ধ

মানসিক চাপের সময়ে যা গুরুত্বপূর্ণ তা করা হল প্রতিকূলতার সাথে মোকাবিলা করার জন্য WHO-এর মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা নির্দেশিকা। এই সচিত্র নির্দেশিকাটি মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার জন্য WHO-র সুপারিশ বাস্তবায়নকে সমর্থন করে।

মানসিক চাপের অনেকগুলি কারণ রয়েছে, যেমন ব্যক্তিগত অসুবিধা (যেমন প্রিয়জনের সাথে দ্বন্দ্ব, একা থাকা, আয়ের অভাব, ভবিষ্যতের বিষয়ে উদ্বেগ), কর্মক্ষেত্রে সমস্যা (যেমন সহকর্মীদের সাথে দ্বন্দ্ব, একটি অত্যন্ত চাহিদামুক্ত বা অনিরাপদ কাজ) বা আপনার সম্প্রদায়ের বড় হুমকি (যেমন সহিংসতা, রোগ, অর্থনৈতিক সুযোগের অভাব)।

এই নির্দেশিকাটি এমন যে কোনও ব্যক্তির জন্য যারা পিতা মাতা এবং অন্যান্য যত্নশীল থেকে শুরু করে বিপজ্জনক পরিস্থিতিতে কাজ করা স্বাস্থ্য পেশাদার পর্যন্ত মানসিক চাপ অনুভব করেন। এটি উভয়ের জন্য যারা যুদ্ধ থেকে পালিয়ে এসেছে, তাদের সর্বস্ব হারিয়েছে এবং শান্তিতে সম্প্রদায়গুলিতে বসবাসকারী সুরক্ষিত লোকদের জন্য। যে কোনও জায়গায় বসবাসকারী যে কেউ উচ্চ স্তরের মানসিক চাপ অনুভব করতে পারে।

উপলভ্য প্রমাণ এবং বিস্তৃত ক্ষেত্র পরীক্ষার দ্বারা অবহিত, নির্দেশিকাটি মানুষকে প্রতিকূলতা মোকাবেলায় সহায়তা করার জন্য তথ্য এবং ব্যবহারিক দক্ষতা সরবরাহ করে। প্রতিকূলতার কারণগুলি অবশ্যই মোকাবেলা করা উচিত, তবে মানুষের মানসিক স্বাস্থ্যকে সমর্থন করারও প্রয়োজন রয়েছে।

আমি আশা করি যে আপনি এই WHO নির্দেশিকাটি দরকারী খুঁজে পাবেন এবং এটি সমস্ত পাঠকদের মানসিক চাপ মোকাবেলায় তাদের প্রচেষ্টায় সহায়তা করে।

ডেভোরা কেস্টেল

পরিচালক

মানসিক স্বাস্থ্য এবং পদার্থ ব্যবহার বিভাগ

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা।

(মানসিক চাপের সময়ে যা গুরুত্বপূর্ণ তা করার এই সংস্করণটি একটি ক্ষেত্র পরীক্ষার সংস্করণ।

দয়া করে কোনও প্রতিক্রিয়া জানান: psych_interventions@who.int)

স্বীকারোক্তি

মানসিক চাপের সময়ে যা করা গুরুত্বপূর্ণ: একটি সচিত্র নির্দেশিকা হল আসন্ন WHO মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কোর্সের একটি উপাদান, স্ব-সহায়তা প্লাস (SH+),¹⁻² দ্বারা শুরু মার্ক ভ্যান ওমেরেন (মানসিক স্বাস্থ্য ইউনিট, মানসিক স্বাস্থ্য ও পদার্থ ব্যবহার বিভাগ, WHO) এর অংশ হিসাবে WHO সিরিজের অংশ হিসাবে নিম্ন-তীব্রতা মনস্তাত্ত্বিক হস্তক্ষেপ।

কন্টেন্ট তৈরি

তার পূর্ববর্তী কাজ দ্বারা অনুপ্রাণিত হয়ে,³ রাশ হ্যারিস (মেলবোর্ন, অস্ট্রেলিয়া) SH+ এর বিষয়বস্তু তৈরি করেছেন, যার মধ্যে রয়েছে *মানসিক চাপের সময়ে কী গুরুত্বপূর্ণ তা করা: একটি সচিত্র নির্দেশিকা*। এর মধ্যে পাঠ্য লেখা এবং চিত্রগুলি অবহিত করার জন্য প্রাথমিক স্কেচ তৈরি করা উভয়ই অন্তর্ভুক্ত ছিল।

প্রকল্প সমন্বয় ও ব্যবস্থাপনা

কোলেথ কার্সওয়েল (WHO) (2015–2020) এবং জোয়ান এপিং-জর্ডান (সিয়াটল, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র) (2014–2015) এই বইয়ের সম্পাদনা এবং নকশা সহ SH+

প্রকল্প পরিচালনা করেছেন।

প্রকল্প উন্নয়ন গ্রুপ (বর্ণানুক্রমিক, অবদানের সময় অধিভুক্তি সহ)

এই প্রকল্পের বিভিন্ন পর্যায়ে, টেরেসা আউ (WHO), ফেলিসিটি ব্রাউন (WHO), কেনেথ কারসওয়েল (WHO), জোয়ান এপিং-জর্ডান (সিয়াটেল, মার্কিন যুক্তরাষ্ট্র), ক্লডেট ফোলি (মেলবোর্ন, অস্ট্রেলিয়া), ক্লডিয়া গার্সিয়া-মোরেনো (WHO), রাশ হ্যারিস (মেলবোর্ন, অস্ট্রেলিয়া), ক্যারি কোগান (WHO) এবং মার্ক ভ্যান ওমেরেন (WHO) এই বইটি সহ SH+ প্রকল্পের ধারণা এবং বিকাশে অবদান রেখেছেন।

দৃষ্টান্ত

জুলি স্মিথ (মেলবোর্ন, অস্ট্রেলিয়া) সমস্ত চিত্র এবং শিল্পকর্ম সরবরাহ করেছিলেন।

বই প্রযোজনা

ডেভিড উইলসন (অক্সফোর্ড, যুক্তরাজ্য) পাঠ্য সম্পাদনার জন্য এবং আলোসান্দ্রো মানোচি (রোম, ইতালি) গ্রাফিক ডিজাইনের জন্য দায়ী ছিলেন।

অডিও অনুশীলনের বর্ণনা

সানজো ওগুনসেয়ে (লাগোস, নাইজেরিয়া) বইটির সাথে থাকা অডিও অনুশীলনের বর্ণনা দিয়েছেন।

প্রশাসনিক সহায়তা

ওফেল রিয়ানো (WHO)।

- 1 এপিং-জর্ডান JE, হ্যারিস R, ব্রাউন FL, কার্সওয়েল K, ফোলি C, গার্সিয়া-মোরেনো C, কোগান C, ভ্যান ওমেরেন M স্ব-সহায়তা প্লাস (SH+): একটি নতুন WHO মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা প্যাকেজ ওয়ার্ড সাইকিয়াট্রি 2016 অক্টোবর;15(3):295-6.
- 2 টোল WA, লেকু MR, লাকিন DP, কার্সওয়েল K, অগাস্টিনাভিসিয়াস J, আদাকু A, Au TM, ব্রাউন FL, ব্রায়ান্ট RA, গার্সিয়া-মোরেনো C, মুসি RJ, ভেট্টেভোগেল P, হোয়াইট RG, ভ্যান ওমেরেন MI উগান্ডায় দক্ষিণ সুদানিজ মহিলা শরণার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্যে হুমকি ত্রাস করতে নির্দেশিকা স্ব-সহায়তা: একটি ক্লাস্টার র্যান্ডমাইজড ট্রায়াল। ল্যানসেট গ্লোবাল হেলথ 2020 ফেব্রুয়ারি;8(2):e254-e263.
- 3 হ্যারিস R, আইসবট B। ইলেক্ট্রেড হ্যাপিনেস ট্র্যাপ বোস্টন: শঙ্কলা, 2013।

বই পর্যালোচনা (পর্যালোচনার সময় অধিভুক্তি সহ)

বই পর্যালোচকদের মধ্যে মোনা আলকাজাজ (WHO), এবার্ট বিট (আসচাফেনবার্গ, জার্মানি), সিসিল বিজোয়ের্ন (অ্যাকশন কনট্রে লা ফেইম), মাগ্রিটে ব্লাউ (ওয়ার উমা ফাউন্ডেশন), কেট কানানাথ, (সাসেক্স বিশ্ববিদ্যালয়), র্যাচেল কোহেন (জেনেভা, সুইজারল্যান্ড), এলিজাবেথ ডি কান্নো (শিশু অধিকার সংস্থান কেন্দ্র), ম্যানুয়েল ডি লারা (WHO), রাবিহ এল চাম্মো (জনস্বাস্থ্য মন্ত্রণালয়, লেবানন), মোহাম্মদ এল নাওয়ায়ি (উইনথারথুর, সুইজারল্যান্ড), বোয়াজ ফিন্ডম্যান (জেনেভা, সুইজারল্যান্ড), কেনেথ ফুং (UHN - টরন্টো ওয়েস্টার্ন হাসপাতাল), আনা গোলোকতিওভা (IMC), ব্র্যান্ডন গ্রে (WHO), এলিস গ্রিড (ওয়ার চাইল্ড হল্যান্ড), জেনিফার হল (WHO), ফাহিম হান্না (WHO), লুইস হেইস (মেলবোর্ন, অস্ট্রেলিয়া), টিইনা হক্কানেন (ফিদা ইন্টারন্যাশনাল), রেবেকা হর্ন (কুইন মার্গারেট বিশ্ববিদ্যালয়), লিন জোঙ্গ (হার্ভার্ড স্কুল অফ পাবলিক হেলথ), মার্ক জর্ডানস, (হেলথনেট TPO), ডেভোরা কেস্টেল (WHO), বিয়াক্স কিং (জেনেভা, সুইজারল্যান্ড), নিলস কোলম্বুপ (UIT দ্য আর্কটিক ইউনিভার্সিটি অফ নরওয়ে), আয়েশা মালিক (WHO), কারমেন মার্টিনেজ (মেডিসিনস সানস ফ্রন্টিয়ার্স), কেন মিলার (ওয়ার চাইল্ড হল্যান্ড), মিরজাম ফাগেরহেইম মোইবা (এনজালা বিশ্ববিদ্যালয়), লিনেট মন্টেইরো (অটোয়া বিশ্ববিদ্যালয়), ইভা মুরিনো (WHO), সেবাস্তিয়ানা দা গামা এনকোমো (WHO), ব্রায়ান ওগালো (WHO), প্যাট্রিসিয়া ওমিডিয়ান (ফোকাসিং ইন্টারন্যাশনাল), আন্দ্রেয়া পেরেইরা (জেনেভা, সুইজারল্যান্ড), ভাভা পৌডিয়াল (কাঠমান্ডু, নেপাল), বিয়াক্সিস পাউলিগনি (ওয়াশিংটন DC, যুক্তরাষ্ট্র), মেগিন রেইজেন্ডার্স (WHO), প্যাট্রিসিয়া রবিনসন (ম্যাউন্টেনভিউ কনসাল্টিং গ্রুপ), শেখর সাক্সেনা (WHO), অ্যালিসন শেফার (ওয়ার্ল্ড ভিশন অস্ট্রেলিয়া), প্রতাপ শরণ (অল ইন্ডিয়া ইনস্টিটিউট অফ মেডিকেল সায়েন্সেস), মারিয়ান শিলপের্ড (UNHCR), অ্যান্ড্রু থমসন (কার গম), মিকাই এবং হানা ভ্যান ওমেরেন (ডিভোন-লেস-বেইনস, ফ্রান্স), পিটার ভেনটেভোগেল (UNHCR), ম্যাথিউ ভিলাতে (প্রমাণ-ভিত্তিক অনুশীলন ইনস্টিটিউট), সারাহ ওয়াটস (WHO), উইটসে টোল (হেলথরাইট ইন্টারন্যাশনালের পিটার C অন্ডারম্যান প্রোগ্রাম), নানা উইডেম্যান (ইন্টারন্যাশনাল ফেডারেশন অফ রেড ক্রস অ্যান্ড রেড ক্রিসেন্ট সোসাইটিজ), ইনকা উইসবেকার (ইন্টারন্যাশনাল মেডিকেল কর্পস), মাইক ওয়েসেলস (কলম্বিয়া বিশ্ববিদ্যালয়), রস হোয়াইট (গ্লাসগো বিশ্ববিদ্যালয়), ইয়াদ ইয়ানস (WHO) এবং ডায়ানা জাভি (WHO), এবং সিরিয়া, তুরস্ক, উগান্ডা এবং ইউক্রেনের সমস্ত জরুরি ক্ষতিগ্রস্ত মানুষ যারা বই এবং এর চিত্রগুলির অভিযোজন এবং ক্ষেত্র-পরীক্ষায় অংশ নিয়েছিলেন।

পরীক্ষণ (বর্ণানুক্রমিক)

নিম্নলিখিত সংস্থাগুলি ক্ষেত্র পরীক্ষার মাধ্যমে এই বইটির বিকাশকে সমর্থন করেছিল: হেলথরাইট ইন্টারন্যাশনালের পিটার C অন্ডারম্যান প্রোগ্রাম (স্বাস্থ্য মন্ত্রণালয় উগান্ডা, UNHCR, উগান্ডায় WHO কান্ট্রি অফিসের সহযোগিতায়), আন্তর্জাতিক মেডিকেল কর্পস, জনস হপকিন্স ক্লমবার্গ স্কুল অফ পাবলিক হেলথ, মেডিসিনস ডু মন্ডে, ভেরোনা বিশ্ববিদ্যালয় এবং RE-ডিফাইন কনসোর্টিয়ামের অন্যান্য সদস্য এবং সিরিয়ায় WHO কান্ট্রি অফিস। SH+ কোর্সের পরীক্ষার সাথে জড়িত সহকর্মীদের অবদানের স্বীকৃতি কোর্সের প্রকাশনা এবং এর মূল্যায়ন বর্ণনা করে নিবন্ধগুলিতে অন্তর্ভুক্ত করা হবে।

অর্থায়ন (বর্ণানুক্রমিক)

ইউরোপীয় কমিশন; মানবিক সংকটে স্বাস্থ্যের জন্য গবেষণা (R2HC) প্রোগ্রাম (এলরা দ্বারা পরিচালিত); সংঘাতে যৌন সহিংসতার বিরুদ্ধে পদক্ষেপের জন্য জাতিসংঘের তহবিল; এবং সিরিয়ায় WHO কান্ট্রি অফিস।

এই নির্দেশিকার অনুবাদ এবং অভিযোজন সম্পর্কে নোট

WHO এই রচনার আরবি, চীনা, ফরাসি, রাশিয়ান এবং স্প্যানিশ ভাষায় অনুবাদ প্রকাশ করবে।

অনুবাদের সদৃশ এড়াতে, অনুগ্রহ করে অভিযোজন শুরু করার আগে <http://www.who.int/about/licensing> এ WHO-এর সাথে যোগাযোগ করার কথা বিবেচনা করুন।

আপনি যদি মানসিক চাপ অনুভব করছেন তবে আপনি একা নন।

এই মুহুর্তে, আপনার সম্প্রদায়ের এবং বিশ্ব জুড়ে আরও অনেক লোক রয়েছেন যারা চাপের সাথেও লড়াই করছেন।

**আমরা আপনাকে চাপ মোকাবেলা করার জন্য ব্যবহারিক দক্ষতা শিখতে সাহায্য করবে।
আপনি এই বই জুড়ে আমাদের দেখতে পাবেন, কারণ আমরা আপনাকে আপনার প্রয়োজনীয় দক্ষতা শেখাই।**

চাপের সময়ে কীভাবে গুরুত্বপূর্ণ তা শেখার আপনার যাত্রা উপভোগ

করুন।

বইটি যেভাবে ব্যবহার করবেন

এই বইটিতে পাঁচটি বিভাগ রয়েছে, যার প্রত্যেকটিতে একটি নতুন ধারণা এবং কৌশল রয়েছে। এগুলি শিখতে সহজ এবং আপনাকে চাপ কমাতে সহায়তা করতে প্রতিদিন কয়েক মিনিটের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে। আপনি প্রতি কয়েক দিন অন্তর একটি বিভাগ পড়তে পারেন এবং অনুশীলনগুলি অনুশীলন করতে এবং মধ্যবর্তী দিনগুলিতে শেখার জন্য সময় নিতে পারেন। অথবা, আপনি বইটি একবার পড়তে পারেন, আপনি যা পারেন তা প্রয়োগ করতে পারেন এবং তারপরে এটি আবার পড়তে পারেন, ধারণাগুলির প্রশংসা করতে এবং কৌশলগুলি অনুশীলন করতে আরও সময় নিতে পারেন। আপনার জীবনে ধারণাগুলি অনুশীলন এবং প্রয়োগ করা মানসিক চাপ হ্রাস করার মূল চাবিকাঠি। আপনি বাড়িতে নির্দেশিকাটি পড়তে পারেন, বিরতি বা বিশ্রামের সময়কালে, আপনি ঘুমাতে যাওয়ার আগে বা অন্য কোনও সময় যখন আপনার নিজের যত্ন নেওয়ার দিকে মনোনিবেশ করার জন্য কয়েক মুহূর্ত থাকতে পারে।

যদি আপনি দেখতে পান যে এই বইয়ের অনুশীলনগুলি করা আপনার পক্ষে অসহনীয় চাপ মোকাবেলা করার পক্ষে যথেষ্ট নয়, তবে দয়া করে প্রাসঙ্গিক স্বাস্থ্য বা সামাজিক পরিস্থিতি বা আপনার সম্প্রদায়ের বিশ্বস্ত ব্যক্তিদের কাছ থেকে সহায়তা নিন।

আপনার কাছে ইন্টারনেট অ্যাক্সেস করার এবং অডিও ফাইলগুলি সঞ্চয় করার জন্য একটি ডিভাইস থাকলে, আপনি যখন বইটিতে  প্রতীকটি দেখেন তখন আপনি আপনার অনুশীলনকে সমর্থন করতে <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> থেকে অনুশীলনটির একটি অডিও সংস্করণ ডাউনলোড করতে পারেন।

আপনি যদি অনলাইন অডিও ফাইলগুলি অ্যাক্সেস করতে সক্ষম না হন তবে আপনি এখনও এই বইয়ের নির্দেশাবলী এবং অনুশীলনগুলি পড়া এবং সাবধানতার সাথে অনুসরণ করে অনুকূপ সুবিধা পেতে পারেন।

পৰ্ব ১

গ্ৰাউন্ডিং



এই বইটি আপনাকে চাপ পরিচালনা করতে সহায়তা করার জন্য।



"মানসিক চাপ"
মানে জীবনের
দ্বারা অস্থির বা

মানসিক চাপ বড় ধরনের হুমকির কারণে হতে
পারে...

একজন লোক আমার সাথে
খুব খারাপ কিছু করেছে



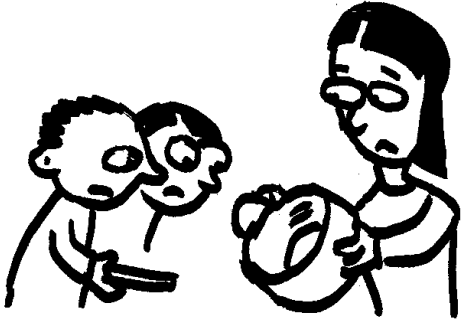
পারিবারিক
সহিংসতা



অসুস্থতা



স্কুল নেই



আপনার পরিবারের
জন্য সববরাহ করতে
সমস্যা

বাড়ি থেকে বাস্তুচ্যুত



হিংসা



আপনার

... অথবা ছোটখাটো সমস্যা।

ভবিষ্যৎ নিয়ে অনিশ্চয়তা

আপনার পরিবারের সাথে

তর্ক





প্রত্যেকেই মাঝে মাঝে মানসিক চাপ
অনুভব করে।
একটু মানসিক চাপ করলেই সমস্যা হয়
না।

কিন্তু খুব বেশি মানসিক চাপ অনেক সময়
শরীরকে প্রভাবিত করে।



অন্যান্য লোকেরা তাদের
শরীরকে অসুস্থ করে তোলে

মানসিক চাপে থাকলে অনেকেই ...

...ফোকাস



...সহজেই

রেগে



...স্থির হয়ে

বসে



...ঘুমাতে

সমস্যা হয়



...দুঃখ বা
দোষী



...দুশ্চিন্তা



...কান্না



...খুব ক্লান্ত
বোধ



...ক্ষুধা পরিবর্তন আছে।

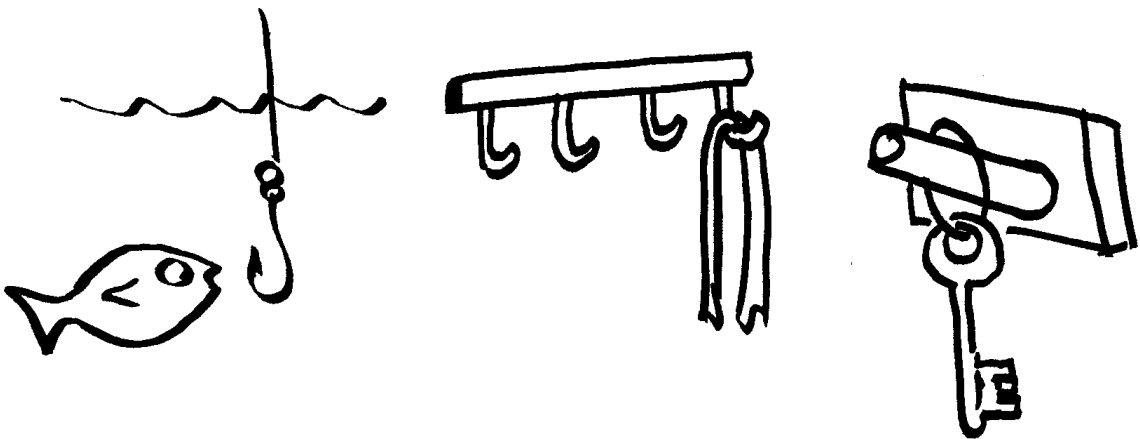
আর আমরা অনেকেই অতীতের খারাপ জিনিস বা প্রতিদ্বন্দ্বিতায়
জিনিস নিয়ে অনেক চিন্তা করি।



এই শক্তিশালী চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি মানসিক চাপের একটি প্রাকৃতিক অঙ্গ।
কিন্তু সমস্যা দেখা দিতে পারে যদি আমরা তাদের দ্বারা "আকৃষ্ট" হই।



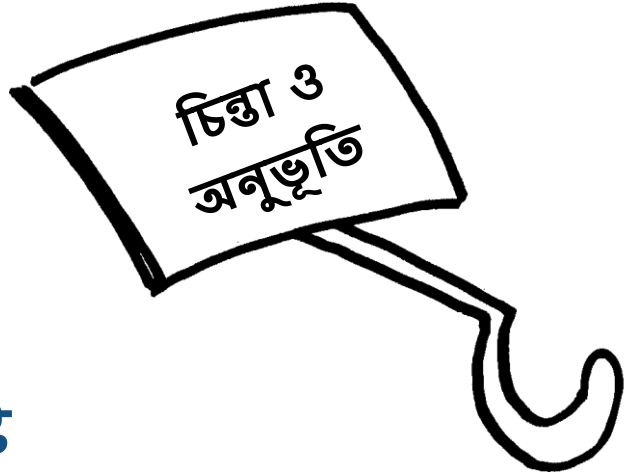
'হুকড' মানে কী?
আচ্ছা, অনেক ধরনের হুক আছে।



যখন কোনও কিছু হকের
উপর থাকে, তখন এটি দূরে
সরে যেতে পারে না।
হক তাকে ফাঁদে ফেলে।



একইভাবে, আমরা
আমাদের কঠিন
চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতির দ্বারা আকৃষ্ট
হতে পারি।



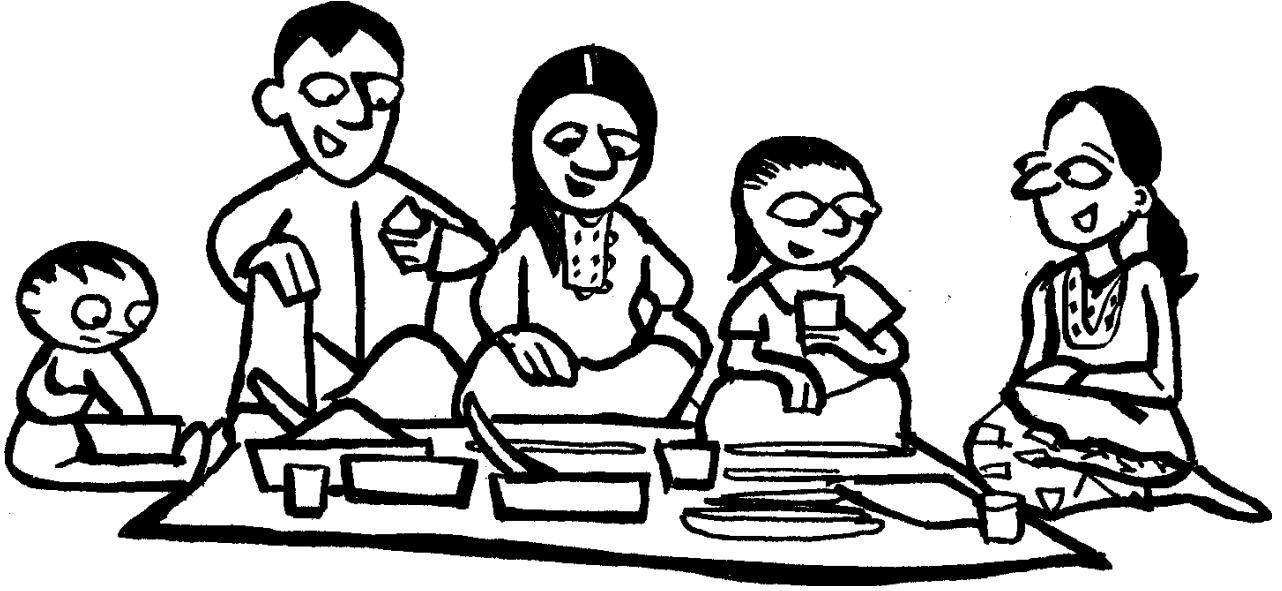
এক মুহূর্ত, আপনি
বাম্পাদের সাথে
খেলতে পারেন...



...এবং পরের মুহুর্তে, আপনি
কঠিন চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতি দ্বারা আকৃষ্ট হতে
পারেন।



এক মুহূর্ত, আপনি একটি খাবার ভাগ করে উপভোগ করতে
পারেন...



... এবং পরের মুহূর্তে, আপনি রাগান্বিত চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি
দ্বারা আকৃষ্ট হতে পারেন। আপনার মনে হতে পারে যেন আপনি
রাগের দ্বারা দূরে সরে যাচ্ছেন, এমনকি যদি আপনি এখনও
সেখানে থাকেন।



সুতরাং এই কঠিন চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতিগুলি "হুক" আমাদের এবং
আমাদের মূল্যবোধ থেকে দূরে
সরিয়ে দেয়।

মূল্যবোধ কি?



আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চান তার জন্য
মূল্যবোধ হল আপনার গভীরতম আকাঙ্ক্ষা।



উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি একজন পিতা বা মাতা হন বা আপনার যদি অন্যের যত্ন নেওয়ার দায়িত্ব থাকে তবে আপনি কী ধরনের ব্যক্তি হতে চান?



- প্রেমময়
- জ্ঞানী
- মনোযোগী
- প্রতিশ্রুতিবদ্ধ
- অবিচল
- দায়ী
- শান্ত
- যত্নশীল
- প্রতিরক্ষামূলক
- সাহসী

সুতরাং মূল্যবোধগুলি আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চান তা বর্ণনা করে; আপনি কীভাবে নিজের এবং অন্যদের এবং আপনার চারপাশের বিশ্বের সাথে আচরণ করতে চান।





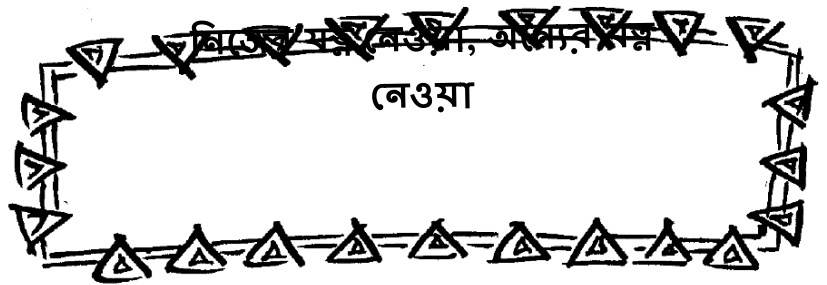
কেবল এই বইটি পড়ার অর্থ আপনি সম্ভবত আপনার
কিছু মূল্যবোধের উপর কাজ করছেন। দেখছেন
কিভাবে?

হ্যাঁ, আমি এই বইটি পড়ছি
কারণ আমি আমার পরিবার
সম্পর্কে চিন্তা করি।

হ্যাঁ, এবং আমি আমার
মঙ্গল সম্পর্কে যত্নশীল।



কথাটা ঠিক। সুতরাং সম্ভবত আপনি
এমন একটি মান নিয়ে কাজ
করছেন যা অনেক লোকের কাছে
গুরুত্বপূর্ণ: যত্নশীল।





চাপযুক্ত পরিস্থিতিতে, কঠিন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি আমাদের আবদ্ধ করে এবং আমরা আমাদের মূল্যবোধ থেকে দূরে সরে যাই।

অনেক ধরনের কঠিন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি রয়েছে যা আমাদের আঁকড়ে ধরতে পারে। হাল ছেড়ে দেওয়ার চিন্তা...



যে চিন্তা অন্যকে দোষারোপ করে...



নিজদের সম্পর্কে কঠোর রায়...



বিশেষ করে কঠিন ঘটনার স্মৃতি...



ভবিষ্যতের কথা চিন্তা করে, বিশেষ করে আমরা যা ভয় পাই তা নিয়ে...



যেখানে আমরা
অন্যদের নিয়ে চিন্তিত।



আমরা যখন আসক্ত হয়ে পড়ি, তখন
আমাদের আচরণে পরিবর্তন আসে।
আমরা প্রায়ই এমন কিছু কাজ করতে
শুরু করি যা আমাদের জীবনকে
আরও খারাপ করে তোলে।

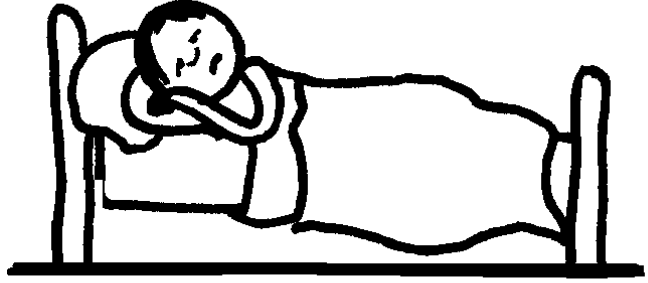
আমরা মারামারি, তর্ক
বা মতবিরোধে জড়িয়ে
পড়তে পারি।



অথবা আমরা
আমাদের ভালোবাসার
লোকদের কাছ থেকে
দূরে সরে যেতে পারি
এবং দূরে থাকতে
পারি।



অথবা আমরা
বিছানায় শুয়ে
অনেক সময় কাটিয়ে
দিতে পারি।



আমরা এই আচরণগুলিকে "অ্যাওয়ে
মুভস" বলি কারণ আমরা যখন
এইভাবে কাজ করি তখন আমরা
আমাদের মূল্যবোধ থেকে দূরে সরে
যাচ্ছি।

তাহলে আমরা কি করতে পারি?

এই বইটি আপনাকে সাহায্য করার জন্য!



প্রথমে আপনি কীভাবে ফোকাস করতে, জড়িত থাকতে এবং আরও ভাল মনোযোগ দিতে শিখুন।

এটা কীভাবে আমাদের সাহায্য করবে?

এবং "ফোকাস" এবং "জড়িত" বলতে আপনি কী বোঝাতে চেয়েছেন?



ধৈর্য ধরুন! আমি ব্যাখ্যা করব।

আমরা যখন চাপে থাকি, তখন আমাদের জীবনে জড়িত হওয়া কঠিন হয়ে পড়ে।





আপনি "জড়িত" বলতে কি
বোঝাতে চেয়েছেন তা
আমি বুঝতে পারছি না।



কোনও কিছুতে "জড়িত"
হওয়ার অর্থ এটি আপনার
সম্পূর্ণ মনোযোগ দেওয়া।

আপনি যখন কিছু পান করেন,
আপনি কি সেটিতে আপনার
সম্পূর্ণ মনোযোগ দেন? আপনি
কি গন্ধ এবং স্বাদ উপভোগ
করেন?



আপনি যখন গান শোনেন, আপনি কি
সেটিতে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দেন?
আপনি কি এটি শোনেন এবং এটি
উপভোগ করেন?





আপনি যখন কোনও কার্যকলাপে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দেন, আমরা বলি যে আপনি এটির সাথে "জড়িত"।



কিন্তু যখন চিন্তাভাবনা বা অনুভূতির দ্বারা আকৃষ্ট হন, তখন আপনি "বিচ্ছিন্ন" বা "বিদ্রান্ত" হন।



আপনি যখন কোনও ক্রিয়াকলাপে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দেন, তখন আমরা বলি যে আপনি "ফোকাসড"।

কিন্তু যখন চিন্তা বা অনুভূতির দ্বারা আকৃষ্ট হয়, তখন আপনি ফোকাসহীন হয়ে পড়েন।

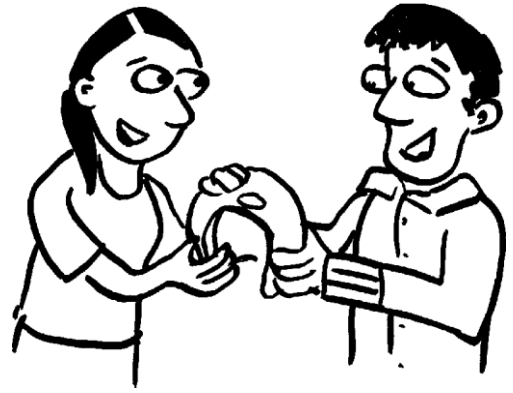
এবং যখন আমরা একটি ফোকাসবিহীন উপায়ে জিনিসগুলি করি, তখন আমরা প্রায়শই সেগুলি খারাপভাবে করি, বা ক্রিয়াকলাপটি উপভোগ করতে অক্ষম হই এবং অসন্তুষ্ট বোধ করি।





সুতরাং, আপনি যদি আরও নিযুক্ত হতে শিখতে পারেন
এবং আরও ভাল ফোকাস করতে পারেন তবে আপনি
মানসিক চাপকে আরও ভালভাবে পরিচালনা করতে
পারবেন।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি
অন্যদের সাথে আপনার
সম্পর্ককে আরও
সন্তোষজনক দেখতে
পারেন।



এবং, আপনি
গুরুত্বপূর্ণ
জিনিসগুলি আরও
ভালভাবে করতে
সক্ষম হবেন।





কীভাবে
আমরা এটা
করতে শিখতে
পারি?

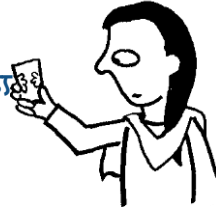
জীবনে জড়িত থাকার বা
আপনি যা করছেন তাতে
মনোনিবেশ করার অনুশীলন
করার অনেকগুলি উপায় রয়েছে



আপনি যে কোনও ক্রিয়াকলাপের সাথে এই
দক্ষতাগুলি অনুশীলন করতে পারেন। যেমন, আপনি
যদি চা বা কফি পান করেন...



...এটিতে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ
কেন্দ্রীভূত করুন। আপনি কৌতূহলের
সাথে পানীয়টি লক্ষ্য করেন, যেন আপনি
আগে কখনও এই জাতীয় পানীয়ের
মুখোমুখি হননি। আপনি তার রঙ লক্ষ্য
করুন।



আপনি এর গন্ধ
উপভোগ করেন।



তুমি আস্তে আস্তে চুমুক দাও।



এটি আপনার জিহ্বায়
বসতে দিন, এটি
আপনার দাঁতে
অনুভব করুন এবং
স্বাদটি উপভোগ
করুন।



আপনি এটি যতটা
সম্ভব ধীরে ধীরে পান
করুন, স্বাদের স্বাদ
গ্রহণ করুন,
তাপমাত্রা লক্ষ্য
করুন।



গিলে ফেলার সাথে সাথে
আপনি আপনার গলার
নড়াচড়া লক্ষ্য করেন।



আপনি গিলে ফেলার
সাথে সাথে আপনার
জিহ্বা থেকে স্বাদ স্নান
হয়ে যাওয়ার
বিষয়টি লক্ষ্য
করেন।



এবং আপনি একইভাবে
প্রতিটি মুখ পান করেন:
ধীরে ধীরে, লক্ষ্য করুন
এবং স্বাদ গ্রহণ করুন।



এবং যখনই আপনি চিন্তাভাবনা
এবং অনুভূতির দ্বারা আকৃষ্ট হন ...

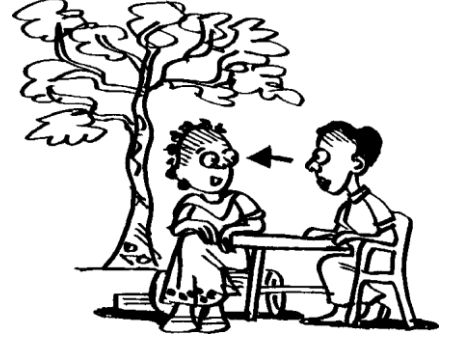


পুরোপুরি! আকর্ষক বা
ফোকাস অনুশীলন করতে
আপনি অন্য কোন
ক্রিয়াকলাপ ব্যবহার করতে
পারেন?



এগিয়ে যান এবং এটি অনুশীলন করুন
এখন। কিছু জল, চা বা কফি পান এবং
উপরের ছবি এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
আপনি এই লিঙ্ক এ যেতে পারেন এবং পানীয়
অনুশীলনের সচেতনতা শুনতে বা ডাউনলোড
করতে পারেন।

আপনি পরিবার বা বন্ধুদের সাথে কথা বলার সময় অনুশীলন করতে পারেন। অন্যরা কী বলছে, তাদের কণ্ঠস্বর এবং তাদের মুখের অভিব্যক্তি লক্ষ্য করুন। তাদের প্রতি আপনার পূর্ণ মনোযোগ দিন।



আপনি কোনও গেম খেলার সময় বা বাচ্চাদের সাথে অন্য কোনও ক্রিয়াকলাপ করার সময় এটি অনুশীলন করতে পারেন, যেমন তাদের পড়তে শেখানো। আপনি কেবল বাচ্চাদের এবং খেলাধুলায় আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিন।



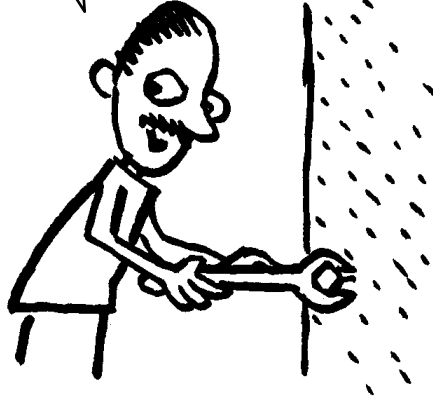
ধোয়া, রান্না করা বা টুকিটাকি কাজ করার সময় আপনি এটি অনুশীলন করতে পারেন। আপনি কেবল ক্রিয়াকলাপে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিন।



এবং যখনই আপনি লক্ষ্য করেন আপনি আকৃষ্ট হন...



আমরা যা করছি তাতে
পুনরায় ফোকাস করে এবং
জড়িত হয়ে আমরা
আনন্দ করি।



ঠিক আছে!
আমি এটা করতে
পারি যখন আমার
চিন্তা এবং
অনুভূতিগুলি খুব
কঠিন না হয়।



কিন্তু মাঝে
মাঝে আমার
অনুভূতি ও গল্প
খুব কষ্টদায়ক
হয়।

হ্যাঁ, কখনও কখনও
তারা এতটাই
শক্তিশালী হয় যে
তারা "মানসিক ঝড়"
এ পরিণত হয়।



একটি "সংবেদনশীল ঝড়" এর অর্থ হল
আপনি তীব্র কঠিন চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতি অনুভব করেন। তারা এত
শক্তিশালী যে তারা একটি শক্তিশালী
ঝড়ের মতো, এবং তারা সহজেই
আপনাকে পরাভূত করতে পারে।



যখন একটি
সংবেদনশীল ঝড়
উপস্থিত হয় তখন
আমাদের অবশ্যই
"নিজেকে গ্রাউন্ড"
করতে শিখতে হবে।

ওটার
কি
মানে?



কল্পনা কৰুন আপনি
একটি গাছৰ উপৰে
আছেন যখন একটি ঝড়
শুরু হয়।



আপনি কি গাছৰ
নিচে থাকতে চান?



গাছে থাকা অবস্থায়
আপনি মহাবিপদে
পড়েছেন!



যত তাড়াতাড়ি সম্ভব মাঠে
নামতে হবে!



মাটিতে আপনি অনেক বেশি
নিরাপদ।



এবং মাটিতে, আপনি অন্যদের সাহায্য করতে
পারেন। উদাহরণস্বরূপ, ঝড় চলাকালীন আপনি
অন্যদের সাঙুনা দিতে পারেন।



এবং যদি আপনার লুকানোর জন্য নিরাপদ
কোথাও থাকে তবে আপনি মাটিতে থাকার
পরেই সেখানে যেতে পারেন।



তাই, আমাদের
আবেগের ঝড় দেখা
দিলে আমাদের
"নিজেকে গ্রাউন্ড"
করতে হবে।



কিভাবে?

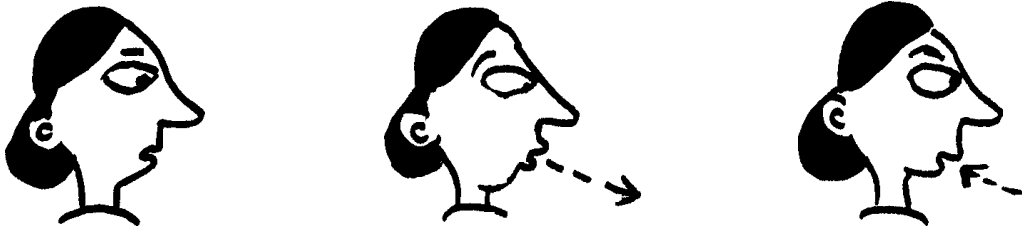


আবার, আপনার চারপাশের
বিশ্বের সাথে জড়িত থাকার
মাধ্যমে এবং আপনি যা করছেন
তার দিকে মনোনিবেশ করার
মাধ্যমে।

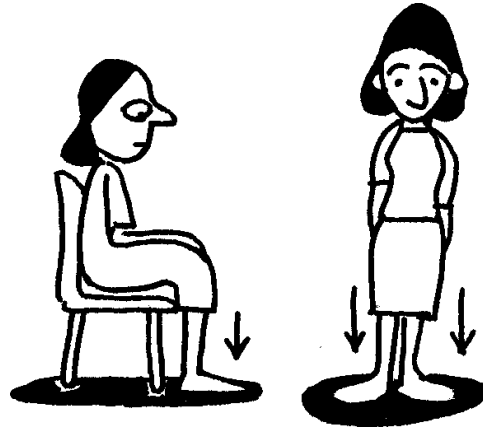


প্রথম পদক্ষেপটি আপনি কেমন
অনুভব করছেন এবং আপনি
কী ভাবছেন তা লক্ষ্য করা।

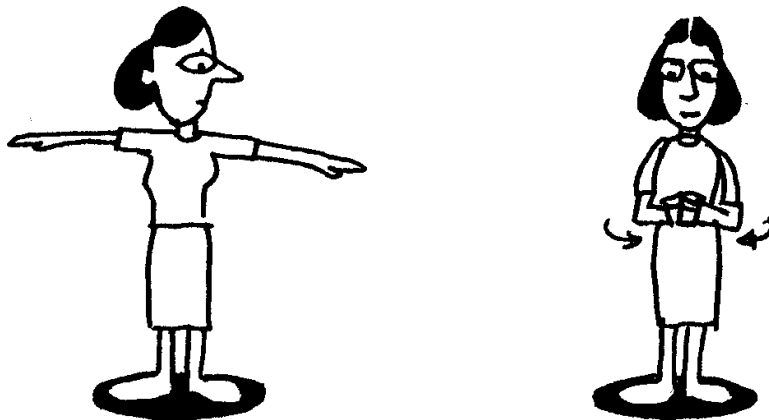
এরপরে, ধীর হয়ে যান এবং আপনার শরীরের সাথে
সংযোগ স্থাপন করুন। আপনার শ্বাস ধীর করুন। আপনার
ফুসফুস পাবাপবি খালি করুন।



আস্তে আস্তে আপনার পা মেঝেতে টিপুন।



আস্তে আস্তে আপনার বাহুগুলি প্রসারিত করুন

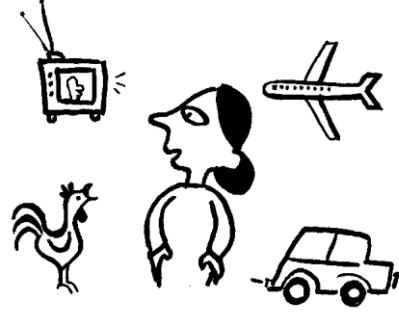


গ্রাউন্ডিংয়ের পরবর্তী পদক্ষেপটি হ'ল
আপনার চারপাশের বিশ্বকে পুনরায়
ফোকাস করা।

আপনি কোথায় আছেন তা লক্ষ্য
করুন। কোন পাঁচটি জিনিস আপনি
দেখতে পাচ্ছেন?



আপনি কোন তিন-
চারটি কথা শুনতে



বাতাসে স্বাস নিন। কিসের গন্ধ
পাচ্ছেন?



আপনি কোথায় আছেন এবং
আপনি কী করছেন তা লক্ষ্য
করুন।



আপনার হাঁটু, বা আপনার নীচে পৃষ্ঠ, বা আপনি পৌঁছাতে পারেন এমন কোনও
বস্তু স্পর্শ করুন। আপনার আঙ্গুলের নীচে এটি কেমন অনুভূত হয় তা লক্ষ্য
করুন।



সুতরাং লক্ষ্য করুন যে সেখানে কঠিন
চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি উপস্থিত হচ্ছে...



...এবং আপনার চারপাশে
এমন একটি জগৎ রয়েছে
যা আপনি দেখতে এবং
শুনতে এবং স্পর্শ করতে
এবং স্বাদ এবং গন্ধ নিতে
পারেন।

এবং আপনি আপনার হাত-পা এবং মুখও নাড়াতে
পারেন - তাই আপনি যদি চান তবে আপনি
আপনার মূল্যবোধের সাথে সামঞ্জস্য রেখে কাজ
করতে পারেন।

আপনি এই লিঙ্ক এ যেতে পারেন এবং
গ্রাউন্ডিং অনুশীলন 1 শুনুন বা ডাউনলোড
করুন। অথবা, আপনি কেবল এই বইয়ের ছবি এবং
নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে পারেন।





গ্রাউন্ডিং আপনার সংবেদনশীল ঝড়গুলি
অদৃশ্য করে দেয় না।
ঝড় কেটে যাওয়ার আগ পর্যন্ত এটি
আপনাকে নিরাপদে রাখে।

কোনো কোনো ঝড় দীর্ঘস্থায়ী হয়।



অন্যরা দ্রুত চলে যায়।

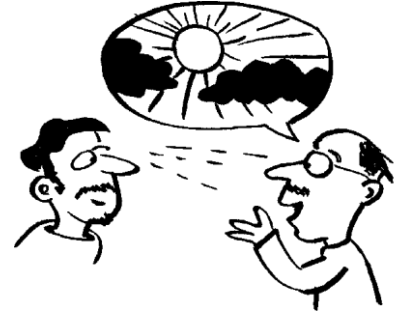


আপনি কি বলতে চাইছেন যে
এই আনন্ডকিং এবং গ্রাউন্ডিং
অনুশীলনগুলি আমার কঠিন
চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি
থেকে মুক্তি পাবে না?

সঠিক! এটা
তাদের
উদ্দেশ্য
নয়।



আনহকিং এবং গ্রাউন্ডিং অনুশীলনের উদ্দেশ্য হ'ল আপনাকে জীবনে "জড়িত" করতে সহায়তা করা। উদাহরণস্বরূপ, আপনাকে পরিবার এবং বন্ধুদের প্রতি আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিতে সহায়তা করার জন্য।



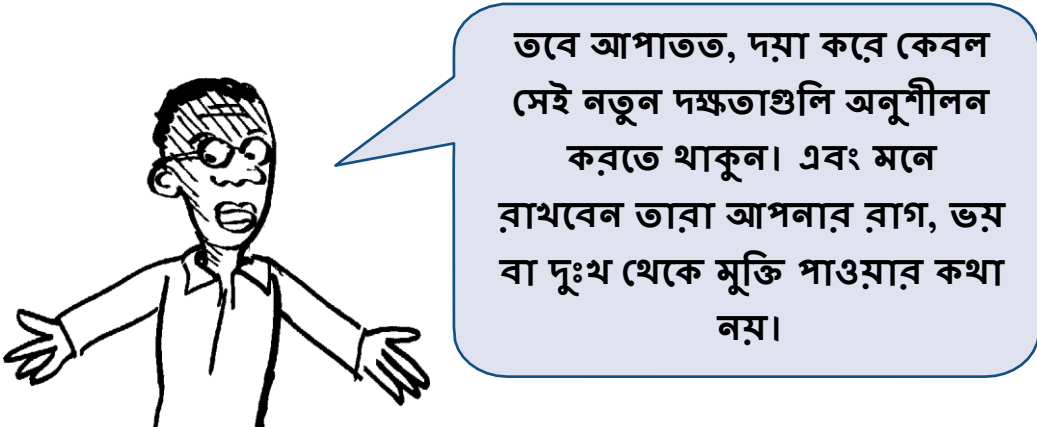
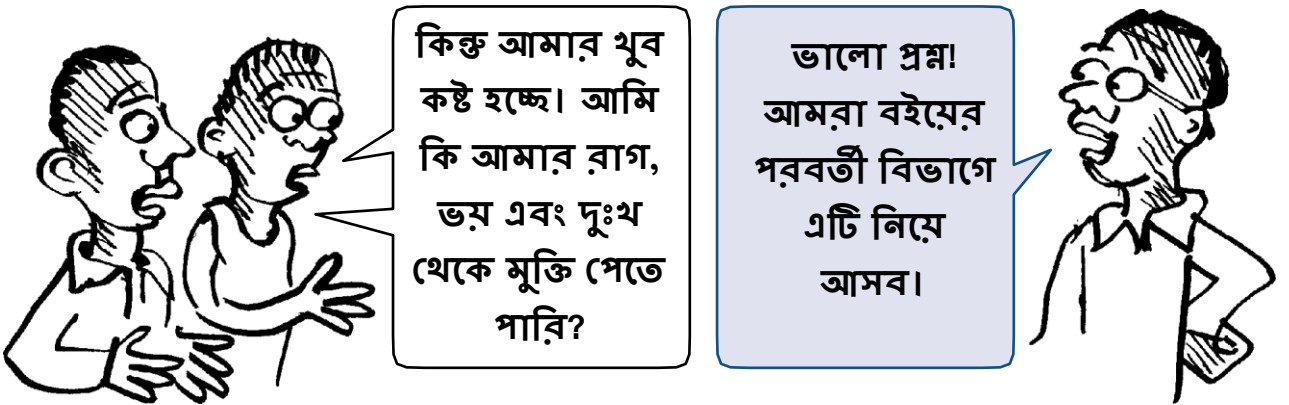
এটি আপনাকে আপনার মূল্যবোধের দিকে এগিয়ে যেতে সহায়তা করার জন্যও; আপনি যে ধরনের ব্যক্তি হতে চান তার মতো আচরণ করতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য।

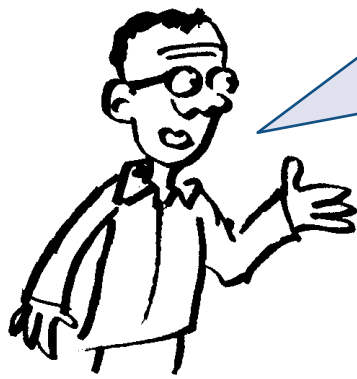
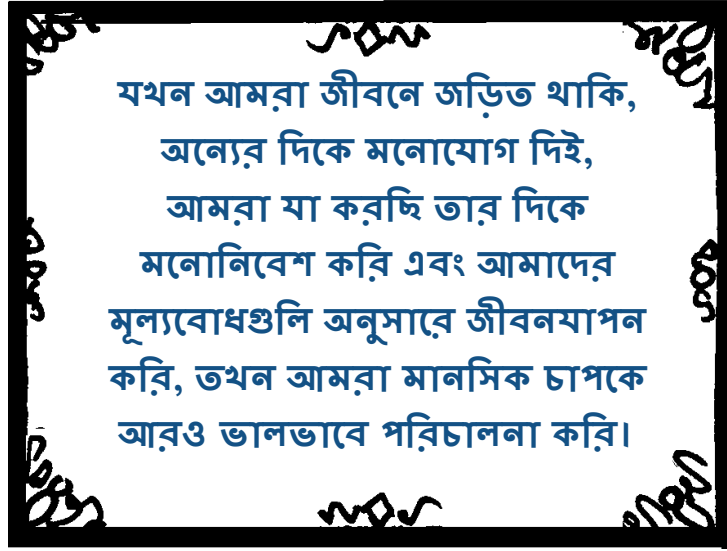


এবং আপনি যা করছেন তাতে মনোনিবেশ করতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য, যাতে আপনি এটি ভালভাবে করতে পারেন।



আপনি যখন মনোযোগ দেন এবং কোনও কাজে পুরোপুরি নিযুক্ত হন, তখন আপনি এটি আরও সম্ভাষজনক বলে মনে করতে পারেন। বিরক্তিকর বা হতাশাজনক ক্রিয়াকলাপগুলির সাথেও এটি সত্য।





এনগেজিং, ফোকাসিং এবং
গ্রাউন্ডিং আমাদের সেই সমস্ত
জিনিস করতে সহায়তা করে।

কিন্তু খুব কঠিন
মনে হচ্ছে...



যে কোনও
নতুন দক্ষতার
মতো, এটির
অনুশীলন
প্রয়োজন।

এবং আমরা যত
বেশি অনুশীলন
করব...



...আমরা
যত ভালো
পাব!

এটি আপনার পেশীগুলি দ্রুত চালানোর
জন্য বা ভারী বোঝা উত্তোলন করার
মতো। অনুশীলনের সাথে, আপনার
পেশীগুলি বড় হয়ে যায়!



এই আকর্ষক এবং গ্রাউন্ডিং দক্ষতা
অনুশীলন করার অনেকগুলি উপায়
রয়েছে। আমরা এখন তাদের অনুশীলন
করব।

আপনি এই বইটি পড়ার সময়,
নির্দেশাবলী অনুসরণ করুন।
শুধু পড়লেই হবে না; আসলেই
করুন!

ঠিক আছে!

প্রথমত, আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনি কী ভাবছেন তা লক্ষ্য করুন।
তারপরে, ধীর হয়ে যান এবং আপনার শরীরের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন। আস্তে আস্তে নিঃশ্বাস ছাড়ুন।
আস্তে আস্তে প্রসারিত করুন। আস্তে আস্তে আপনার পা মেঝেতে ঠেলুন।



এখন আপনার চারপাশের বিশ্বের দিকে পুনরায় মনোনিবেশ করুন।
কৌতূহল নিয়ে মনোযোগ দিন আপনি কি করতে পারেন ...



দেখুন



শুনুন



স্বাদ

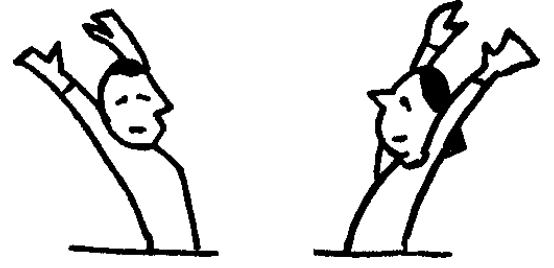


গন্ধ



স্পর্শ

এখন একটি ভাল প্রসারিত আছে।
জগতের সঙ্গে যুক্ত হোন। আপনি কোথায়
আছেন, কে আপনার সাথে আছেন এবং
আপনি কী করছেন তা লক্ষ্য করুন।

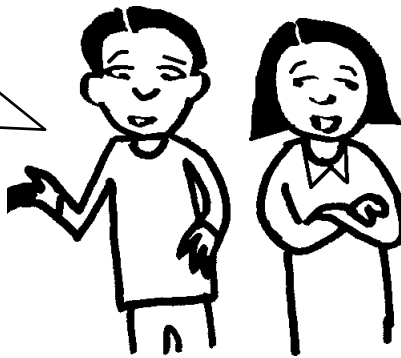


 আপনি এই লিঙ্ক এ যেতে পারেন
এবং শুনুন, বা *গ্রাউন্ডিং অনুশীলন 2*
ডাউনলোড করুন। অথবা, আপনি কেবল
এই বইয়ের ছবি এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ
করতে পারেন।

এই অনুশীলনটি আপনার প্রায় 30
সেকেন্ড সময় নিতে হবে।
আপনি যে কোনও সময়, যে
কোনও জায়গায় এটি করতে
পারেন।



এটা চমতকার।
আমি যেকোনো সময়
এটা প্র্যাকটিস করতে
পারি।



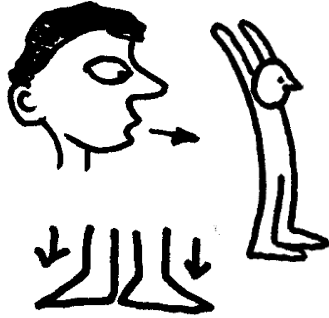
হ্যাঁ, এবং আমি যত
বেশি অনুশীলন করব
তত ভাল!



এখন এখানে অনুশীলনের জন্য একটি দীর্ঘ গ্রাউন্ডিং অনুশীলন রয়েছে। প্রথমত, আপনি কেমন বোধ করছেন এবং আপনি কী ভাবছেন তা লক্ষ্য করুন।

এরপরে, ধীর হয়ে যান এবং আপনার শরীরের সাথে সংযোগ স্থাপন করুন।

আস্তে আস্তে নিঃশ্বাস ছাড়ুন। আস্তে আস্তে প্রসারিত করুন। আস্তে আস্তে আপনার পা মাটিতে ঠেলুন।



এবার শ্বাস-প্রশ্বাসের গতি আরও কমিয়ে দিন। আস্তে আস্তে এবং আলতো ভাবে, আপনার ফুসফুস খালি করুন।



আপনি যদি খুব শক্ত বা খুব দ্রুত শ্বাস নেন তবে এটি আপনাকে আতঙ্কিত, উদ্বিগ্ন, চঞ্চল বা শ্বাসকষ্ট বোধ করতে পারে।



আপনি ধীরে ধীরে এবং আলতো করে শ্বাস নিচ্ছেন তা নিশ্চিত করুন।



এবং আপনি শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে এটি ধীরে ধীরে এবং আলতো করে করুন।

যদি আপনি চঞ্চল বা হালকা মাথা অনুভব করতে শুরু করেন তবে আপনি খুব গভীরভাবে, খুব শক্ত বা খুব দ্রুত শ্বাস নিচ্ছেন।



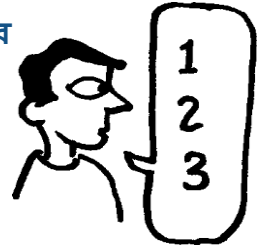


সুতরাং আপনি যদি কখনও মাথা ঘোরা, বা হালকা মাথা, বা শক্ত-বুক অনুভব করতে শুরু করেন তবে আপনার শ্বাস প্রশ্বাসকে ধীর করুন। আলতো করে শ্বাস ছাড়ুন এবং যতটা সম্ভব ধীরে ধীরে এবং অগভীরভাবে শ্বাস নিন। (গভীরভাবে শ্বাস নেবেন না। এটি আপনার মাথা ঘোরা আরও খারাপ করবে!)

এখন আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসকে কৌতূহলের সাথে লক্ষ্য করুন - যেন আপনি প্রথমবারের মতো শ্বাস প্রশ্বাসের মুখোমুখি হয়েছেন।



এবার আরও আস্তে আস্তে শ্বাস ছাড়ুন। এবং আপনার ফুসফুস খালি হওয়ার পরে, আপনি আবার শ্বাস নেওয়ার আগে চুপচাপ তিন পর্যন্ত গণনা করুন। তারপরে আপনার ফুসফুসগুলি যতটা সম্ভব ধীরে ধীরে পুনরায় পূরণ করতে দিন।



আপনি নিযুক্ত এবং মনোনিবেশ করার আপনার দক্ষতাকে প্রশিক্ষণ দিচ্ছেন। আপনি কি আপনার শ্বাসের দিকে মনোযোগ রাখতে পারেন?

আপনি এটি করার সাথে সাথে সময়ে সময়ে চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি আপনাকে হুক করবে এবং আপনাকে অনুশীলন থেকে বের করে আনবে।



যত তাড়াতাড়ি আপনি বুঝতে পারবেন যে এটি ঘটেছে, আপনার শ্বাস-প্রশ্বাসের দিকে পুনরায় মনোনিবেশ করুন। এটিতে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিন।



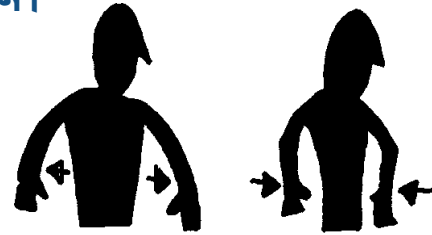
আপনার নাকের ছিদ্রের ভিতরে এবং বাইরে প্রবাহিত হওয়ার সাথে সাথে বাতাসটি লক্ষ্য করুন।



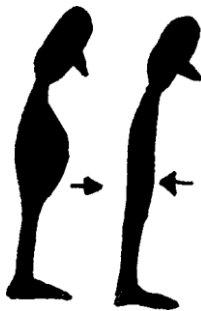
আপনার কাঁধের মৃদু গতিবিধি লক্ষ্য করুন।



আপনার বুকের ভিতরে এবং বাইরে চলে যাওয়ার বিষয়টি লক্ষ্য করুন।



আপনার পেট কীভাবে ভিতরে এবং বাইরে চলে যায় তা লক্ষ্য করুন।



বারবার এaবং বারবার, আপনি আকৃষ্ট হবেন।



সুতরাং যত তাড়াতাড়ি আপনি বুঝতে পারবেন যে এটি ঘটেছে ...

... আপনার শ্বাসের দিকে পুনরায়
ফোকাস করুন।



এবং যদি আপনার
চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতিগুলি আপনাকে
1000 বার আকৃষ্ট করে...

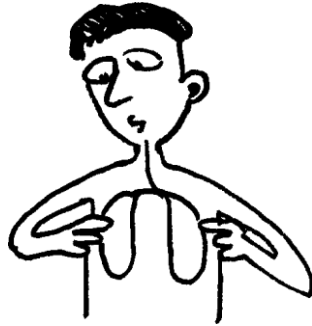
তারপর আমরা
নিজেদেরকে
1000 বার খুলে
ফেললাম!



কথাটা ঠিক! এবং
তারপরে আপনি
আপনার শ্বাসের দিকে
পুনরায় মনোনিবেশ
করেন।



বারবার এবং
বারবার, আপনি
আপনার মনোযোগ
আপনার শ্বাসের
দিকে ফিরিয়ে
আনছেন,
কৌতূহলের সাথে
এটি লক্ষ্য করছেন।



আর কতদিন আমরা এই কাজ
করব?



যে কোনও দক্ষতার
মতো, আপনি যত
বেশি অনুশীলন
করবেন তত ভাল।
তাই...

আপনি কিছু সংক্ষিপ্ত অনুশীলন
করতে পারেন যা এক বা
দুজনের জন্য স্থায়ী হয়
মিনিট, এবং কিছু দীর্ঘ
অনুশীলন যা পাঁচ থেকে দশ
মিনিট স্থায়ী হয়।



অনুশীলন শেষ করতে,
আবার নিজেকে গ্রাউন্ড
করুন।

আস্তে করো।

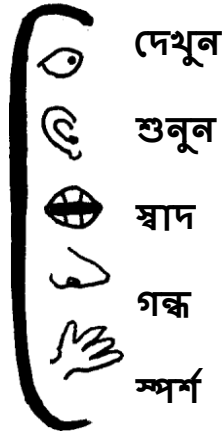
আস্তে আস্তে নিঃশ্বাস ছাড়ুন।

আস্তে আস্তে প্রসারিত করুন।

আস্তে আস্তে আপনার পা মেঝেতে
ঠেলুন।



তারপরে পুনরায়
ফোকাস করুন
এবং বিশ্বের সাথে
জড়িত হন।
কৌতূহল নিয়ে
মনোযোগ দিন,
যা পারেন
সেদিকে...



আপনি কোথায় আছেন,
কে আপনার সাথে আছেন
এবং আপনি কী করছেন
তা লক্ষ্য করুন।



আপনি এই লিঙ্ক এ যেতে পারেন
এবং শুনুন, বা ডাউনলোড করুন
গ্রাউন্ডিং ব্যায়াম ৩। অথবা, আপনি কেবল
এই বইয়ের ছবি এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ
করতে পারেন।

এবং স্বীকার করার জন্য
কিছুক্ষণ সময় নিন যে
প্রতিবার আপনি এটি
অনুশীলন করেন...



আমি আমার যন্ত্রণা
মূল্যবোধের দ্বারা
বেঁচে আছি...

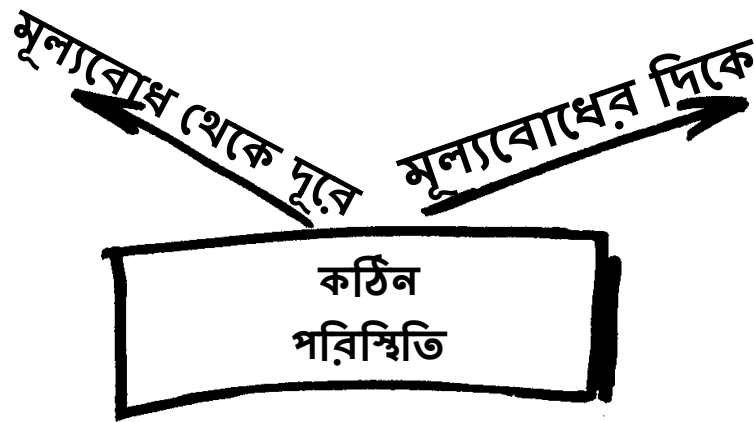
...নিজের জন্য, অন্যদের
এবং আমার সম্প্রদায়ের
স্বাস্থ্যের জন্য।





এটা ঠিক! কারণ এই দক্ষতাগুলি আপনাকে কঠিন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি থেকে জড়িত, ফোকাস করতে এবং আনন্দক করতে সহায়তা করে...

...যাতে আপনি আপনার মূল্যবোধের দিকে এগিয়ে যেতে পারেন।



সুতরাং মনে রাখবেন, সারা দিন ধরে এই দক্ষতাগুলি অনুশীলন করুন, প্রতিটি সুযোগে আপনি পাবেন।

এটি একটি পরিকল্পনা তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কখন, কোথায় এবং কতবার গ্রাউন্ডিং অনুশীলন করবেন সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। অনুশীলন অসুবিধাজনক হতে হবে না! আপনি যে কোনও সময়, যে কোনও জায়গায়, এমনকি 1-2 মিনিটের জন্যও অনুশীলন করতে পারেন। আদর্শভাবে, পরবর্তী বিভাগে যাওয়ার আগে এই বিভাগ থেকে দক্ষতা অনুশীলন করতে কমপক্ষে এক বা দুই দিন সময় নিন।

বইয়ের শেষে আপনি প্রতিটি দক্ষতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ পাবেন, যা আপনাকে মূল পয়েন্টগুলি মনে করিয়ে দিতে পারে।

পর্ব ২

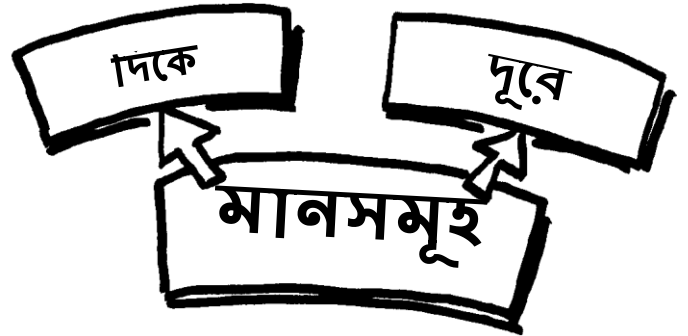
আনহুকিং



ফিরে আসার জন্য স্বাগত। আমি আশা করি আপনি জীবনে
জড়িত থাকার অনুশীলন করেছেন, আপনার
ক্রিয়াকলাপগুলিতে মনোনিবেশ করেছেন এবং সংবেদনশীল
ঝড়ের সময় নিজেকে গ্রাউন্ড করেছেন।



এর আগে, আপনার
মনে থাকতে পারে,
আমরা "দিকে" এবং
"দূরে" চাল সম্পর্কে
কথা বলেছিলাম।



যখন আমবা কঠিন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির দ্বারা আচ্ছন্ন
হয়ে পড়ি, তখন আমবা "দূরে সরে যাওয়া" - আমাদের
মূল্যবোধ থেকে দূরে সরে যাওয়ার প্রবণতা রাখি।



আমবা মারামারি, তর্ক বা মতবিরোধে
জড়িয়ে পড়তে পারি।



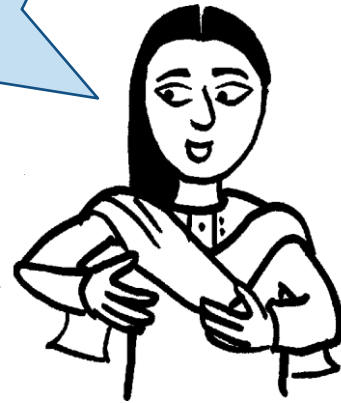
অথবা আমরা আমাদের ভালোবাসার লোকদের কাছ থেকে দূরে সরে যেতে পারি এবং দূরে থাকতে পারি।



অথবা আমরা বিছানায় শুয়ে অনেক সময় কাটিয়ে দিতে পারি।



তাই আজ আমরা কঠিন চিন্তা এবং অনুভূতি থেকে নিজেকে মুক্ত করার বিষয়ে আরও শিখতে যাচ্ছি।





আমার জীবন এখন
অনেক কঠিন। আমার
কঠিন চিন্তা ও
অনুভূতি কি কখনো
দূর হবে?

ভালো প্রশ্ন। এটা
বোঝা যায় যে
আপনি তাদের চলে
যেতে চাইবেন।



কিন্তু এটা ভাবা কি বাস্তবসম্মত যে আমরা কেবল তাদের থেকে মুক্তি পেতে পারি?

আমরা কি তাদের আবর্জনার মতো স্থালিয়ে
দিতে পারি?



আমরা কি তাদের তালাবদ্ধ করতে পারি, লুকিয়ে
রাখতে পারি?



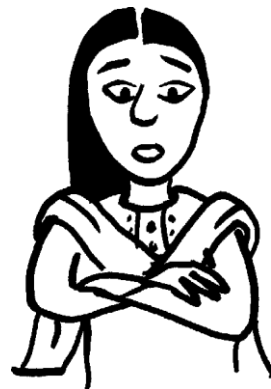
আমরা কি তাদের গর্তে কবর দিতে পারি?



আমরা কি
পালিয়ে গিয়ে
তাদের
পিছনে ফেলে
যেতে পারি?



এই চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি
থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য আপনি
যে সমস্ত উপায় চেষ্টা করেছেন সে
সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য কিছুক্ষণ
সময় নিন।



বেশিরভাগ লোক কমপক্ষে এই কৌশলগুলির কয়েকটি
চেষ্টা করে:

চিংকা



এটা নিয়ে না ভাবার
চেষ্টা করা হচ্ছে



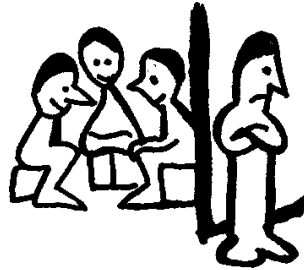
ব্যক্তি, স্থান বা
পরিস্থিতি এড়ানো



বিছানায়
শুয়ে থাকা



নিজেকে বিচ্ছিন্ন করা



হাল ছেড়ে
দেওয়া



মদ



তামাক



অবৈধ

মাদকদ্রব্য



যুক্তিতর্ক শুরু
করা

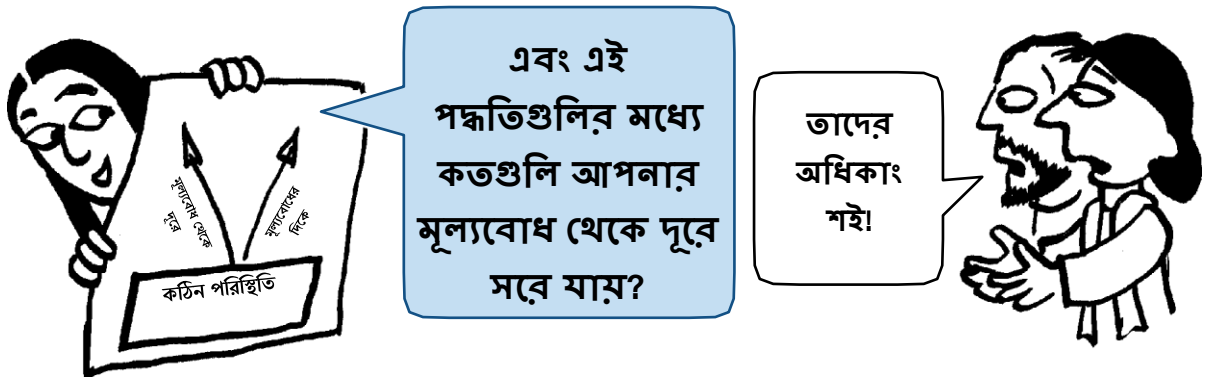
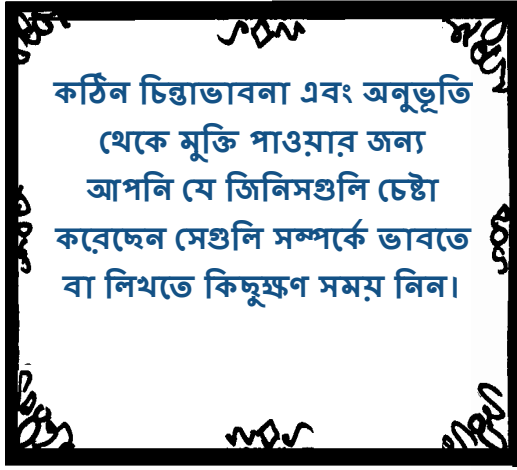


নিজেকে দোষারোপ
বা সমালোচনা করা



আর কী চেষ্টা
করেছেন?





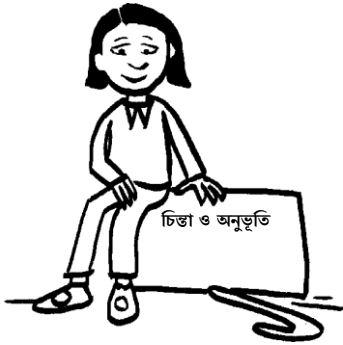
কঠিন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি



তাদের দূরে ঠেলে দেওয়ার চেষ্টা করার
পরিবর্তে...



আপনি তাদের সাথে লড়াই করা বন্ধ
করুন।



এবং যখনই আপনি
তাদের দ্বারা আকৃষ্ট
হন...



...তুমি আবার
নিজেকে খাল

আমরা কীভাবে
তা করব?

শিগগিরই দেখাবো। কিন্তু তার আগে চিনতে দাও
- কোন চিন্তা ও অনুভূতি আপনাকে আচ্ছন্ন করে
রেখেছে?



আপনি কি চিন্তায় আচ্ছন্ন হয়ে

অতীতে ঘটে
যাওয়া খারাপ
ঘটনাগুলো

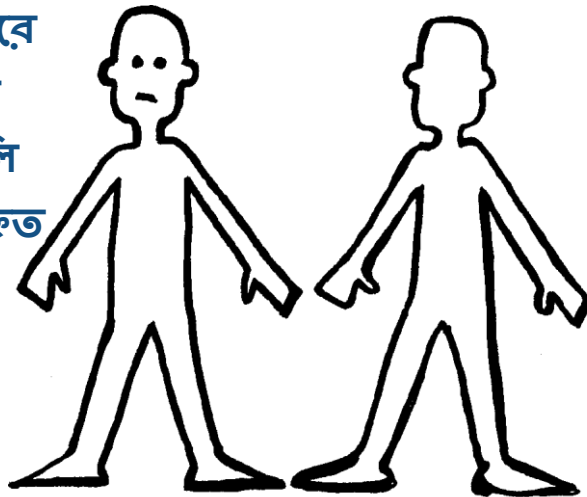
যথেষ্ট ভাল না হওয়া -
দুর্বল বা পাগল বা খারাপ
হওয়া

ভবিষ্যতে যে খারাপ
জিনিসগুলি ঘটে
পারে



এমন কিছু
চিন্তা লিখুন যা
আপনাকে
আকৃষ্ট করে:

আপনি কি আপনার শরীরে
অনুভূতির দ্বারা আকৃষ্ট
হচ্ছেন? এই অনুভূতিগুলি
কোথায় অবস্থিত তা চিহ্নিত
করুন:



সম্মুখ

ফিরে

হকিং খোলা প্রথম দুটি

পদক্ষেপ দুটি:



1. লক্ষ্য
2. নাম



প্রথমত, আপনি লক্ষ্য করুন যে একটি চিন্তা বা অনুভূতি আপনাকে আচ্ছন্ন করেছে।
তারপর আপনি নাম দিন। নাম দিতে, আপনি নীরবে নিজেকে এমন
কিছু বলুন ...

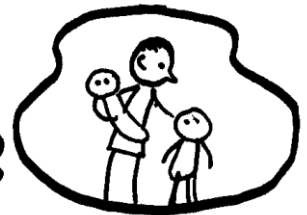
এখানে আমার
বুকের মধ্যে শক্ত
হয়ে আছে।



এখানে আমার
কপালে চাপ
আছে।

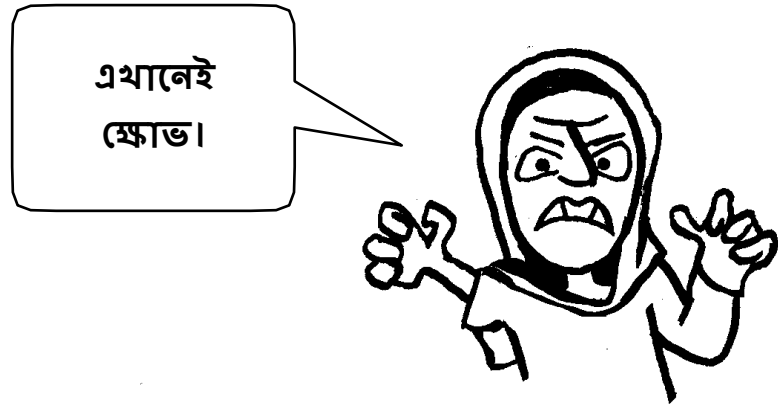


এখানে একটি
বেদনাদায়ক
স্মৃতি রয়েছে।



এখানেই
ভবিষ্যৎ নিয়ে
শঙ্কা।



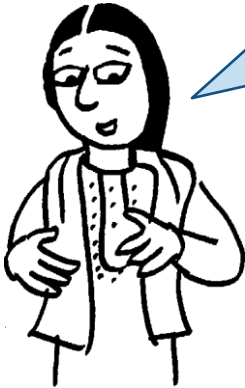




তাই নামকরণ শুরু হয় নীরবে "এখানে একটি ভাবনা" বা "এখানে একটি অনুভূতি" বলার মাধ্যমে।

যাইহোক, যদি আমরা "আমি লক্ষ্য করি" বাক্যাংশটি যুক্ত করি তবে আমরা সাধারণত এটি আমাদের আরও কিছুটা আনহুক করতে

দেখি।



এখনই এটি চেষ্টা করুন এবং দেখুন কী ঘটে।



খেয়াল করলাম আমার বুকের ভেতরটা ভারী হয়ে আছে।



খেয়াল করলাম এখানে একটা বেদনাদায়ক স্মৃতি আছে।

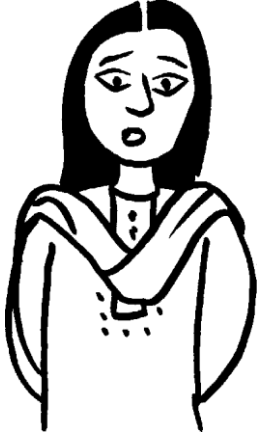


এখানে খেয়াল করলাম রাগ আছে।



খেয়াল করলাম
এখানে আমার
পেটে একটা গিঁট
আছে।

আমি লক্ষ্য করেছি
যে আমি যা ভয় পাই
তা নিয়ে এখানে
একটি চিন্তা রয়েছে।



আপনি আর পড়ার আগে দয়া করে এখনই
এটি চেষ্টা করুন। লক্ষ্য করুন এবং এমন
একটি চিন্তাভাবনা বা অনুভূতির নাম দিন
যা আজ আপনার জন্য উপস্থিত রয়েছে।



আপনি এই লিঙ্ক এ যেতে পারেন এবং
বিজ্ঞপ্তি এবং নাম অনুশীলনটি শুনুন
বা ডাউনলোড করুন। অথবা, আপনি কেবল
এই বইয়ের ছবি এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ
করতে পারেন।



লক্ষ্য করা এবং নামকরণ
কীভাবে আমাদের সাহায্য করে?



ঠিক আছে, চিন্তাভাবনা
এবং অনুভূতিগুলি
আমাদের আচ্ছন্ন করে
রাখে যখন আমরা
সেগুলি সম্পর্কে অসচেতন
থাকি।

এক মুহুর্তে আপনি
একটি বন্ধুর সাথে কথা
বলছেন, তিনি যা
বলছেন তাতে আগ্রহী

...



...এবং পরের মুহুর্তে, আপনি আচ্ছন্ন
হয়ে পড়েন।



হঠাৎ করে, আপনি আর আপনার বন্ধুর কথা
শুনছেন না।

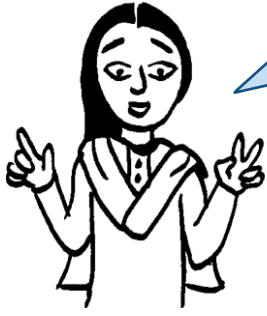


আপনি হয়তো এখনও আপনার বন্ধুর সাথে
কথা বলছেন...



...কিন্তু আপনি আসলে কথোপকথনে "জড়িত" নন।

আপনি শুধু আধো আধো শুনছেন।
আপনি তাকে আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিচ্ছেন না।
কেন? কারণ আপনি আপনার চিন্তা বা
অনুভূতির দ্বারা আচ্ছন্ন।



নিজেকে "আনহুং" করার প্রথম পদক্ষেপটি লক্ষ্য করা
যে আপনি আকৃষ্ট হয়েছেন। দ্বিতীয় পদক্ষেপটি হ'ল
আপনাকে কী আকৃষ্ট করেছিল তার নাম দেওয়া।
চুপচাপ মনে মনে বলবেন...

খেয়াল করে দেখি
আমি স্মৃতির টানে
ডুবে আছি।



এখানে একটি
কঠিন চিন্তা
আছে।



বুকের ভেতর একটা
ভারী অনুভূতি লক্ষ্য
করলাম।

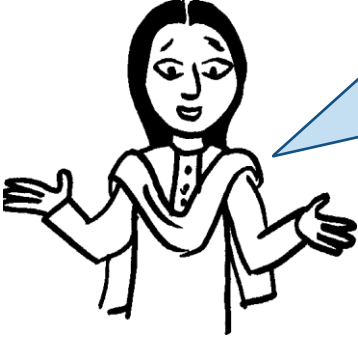


পরবর্তী পদক্ষেপটি হ'ল আপনি কী করছেন তার উপর পুনরায় মনোনিবেশ করা -
আপনি রান্না করছেন, বা খাচ্ছেন, বা খেলছেন বা ধোয়া বা বন্ধুদের সাথে চ্যাট করছেন
- এবং সেই ক্রিয়াকলাপে পুরোপুরি জড়িত থাকুন; আপনার সাথে যারা আছেন এবং
আপনি যা করছেন তার প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন।

আমি আমার গলায়
একটি বেদনাদায়ক
অনুভূতি লক্ষ্য করছি।

চিন্তা ও অনুভূতি





আমরা যখনই আকৃষ্ট হই তখন আমরা একই জিনিস করতে পারি এবং জীবনে জড়িত হওয়া বন্ধ করতে পারি।

আমি রাগের অনুভূতি
লক্ষ্য করছি।

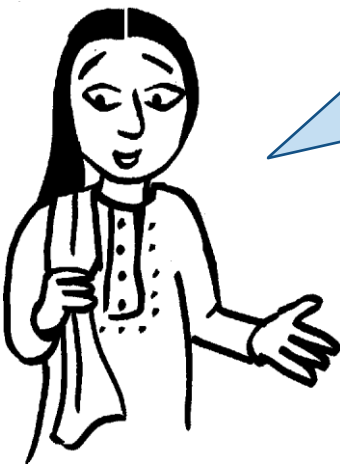


এবং যদিও আমার ক্রোধের অনুভূতি রয়েছে, আমি আমার পরিবারের সাথে পুনরায় ফোকাস করে এবং জড়িত হয়ে আমার যন্ত্রের মূল্যের উপর কাজ করতে পছন্দ করি।





তাই চিন্তা ও অনুভূতি থেকে মুক্ত হতে...



আপনি যত বেশি এটি অনুশীলন করবেন তত ভাল পাবেন।
দেখুন আপনি সারাদিন ধরে আপনার দৈনন্দিন কাজকর্ম
চালিয়ে যাচ্ছেন কিনা তা বারবার অনুশীলন করতে পারেন
কিনা।
যখনই আপনি লক্ষ্য করবেন যে আপনাকে হুক করা হয়েছে,
এই পদক্ষেপগুলি দিয়ে চালান।

এবং মনে রাখবেন যখন আমরা
চাপে থাকি তখন কঠিন
চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতি
উপস্থিত হওয়া স্বাভাবিক।

এমনটা সবারই হয়!





এবং আমরা লক্ষ্য এবং নামকরণ করার পরে, আমরা
আমাদের চারপাশের বিশ্বের উপর পুনরায় ফোকাস
করতে পারি।

আমরা যা পারি তা লক্ষ্য করে জীবনের সাথে জড়িত থাকি

...



সুতরাং এখন আপনার
সরঞ্জাম কিটের জন্য
আপনার প্রথম দুটি
সরঞ্জাম রয়েছে।

সরঞ্জাম 1 নিজেকে গ্রাউন্ড করুন

ইমোশনাল স্টর্ম-এর সময়। আপনি
কেমন অনুভব করছেন তা লক্ষ্য
করুন।

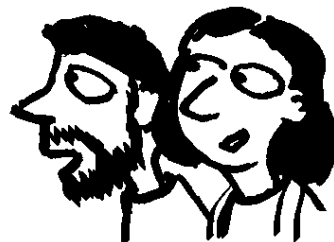
ধীর হয়ে যান এবং আপনার
শরীরের সাথে সংযোগ স্থাপন
করুন। পুনরায় ফোকাস করুন
এবং আপনার চারপাশের বিশ্বের
সাথে জড়িত হন।



টুল 2 নিজেকে আনহুং করুন

চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতি থেকে লক্ষ্য
করা এবং নামকরণ
করে তারপরে
আপনি যা করছেন
তার উপর পুনরায়
মনোনিবেশ করা।

এবং আমরা যে কোনও
সময় এবং যে কোনও
জায়গায় এই সরঞ্জামগুলি
ব্যবহার করে অনুশীলন
করতে পারি।

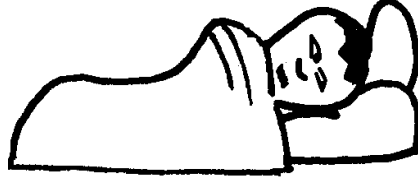


অবশ্যই, কিছু
লোক অনুশীলন
করতে ভুলে
যায়।



তাই এই দক্ষতাগুলো নিয়মিত অনুশীলন করার জন্য সময়
নির্ধারণ করুন।

উদাহরণস্বরূপ, বিছানায়, বা খাওয়ার আগে বা পরে।



আপনি এই লিঙ্ক এ যেতে পারেন আপনি
এখন পর্যন্ত শিখেছেন এমন সমস্ত অনুশীলন শুনুন
বা ডাউনলোড করুন। অথবা, আপনি কেবল এই
বইয়ের ছবি এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে
পারেন।

নিয়মিত অনুশীলনের জন্য কিছু
সময়, স্থান বা ক্রিয়াকলাপ ভাবুন।



এবং যখনই আপনি রাতে বিছানায় জেগে থাকেন
এবং ঘুমাতে পারেন না, তখন ধীরে ধীরে আপনার
শরীরের সাথে সংযোগ স্থাপনের অনুশীলন করুন।

এটি সম্ভবত আপনাকে ঘুমাতে দেবে না
(যদিও কখনও কখনও এটি হয়), তবে এটি
আপনাকে বিশ্রাম বোধ করতে সহায়তা
করবে।





অন্যান্য জিনিসগুলিও এই
সবজ্ঞামগুলির সাথে
অনুশীলনের পথে যেতে
পারে।

হয়তো আপনি খুব ক্লান্ত বোধ
করছেন...

বড় ক্লান্ত!



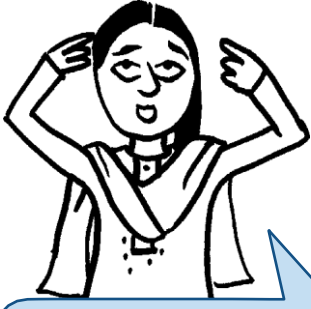
হতে পারে আপনি খুব দুঃখ বা
রাগান্বিত বা ভীত বোধ করছেন ...



হয়তো আপনি বিরক্ত হতে
পারবেন না...

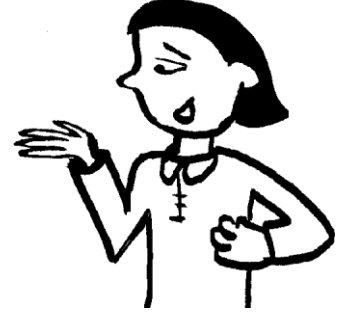
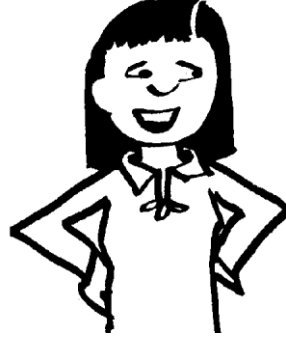
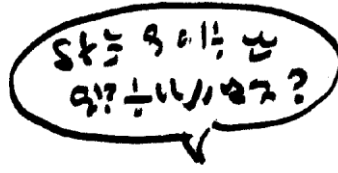
এটা অর্থহীন!





তাই নিজেকে
বারবার মনে
করিয়ে দিন...

এটা অনেকটা নতুন ভাষা শেখার মতো।
অনেক প্র্যাকটিস লাগে।



আপনি অপ্রয়োজনীয় চিন্তাভাবনা দ্বারা আকৃষ্ট হতে
পারেন।



এ সবই এত বোকামি!
এটা গুরুত্বপূর্ণ নয়!
এটা সাহায্য করবে না!
আমি খুব ব্যস্ত!
কোন লাভ নেই!
এটা সময়ের অপচয়!
আমি এটা করতে পারি না!

সুতরাং যত তাড়াতাড়ি আপনি বুঝতে পারবেন যে আপনি এই অনুভূতিগুলির দ্বারা আচ্ছন্ন হয়েছেন ...



নোটিশ, নাম এবং পুনরায় ফোকাস করুন



আপনার প্রতিটি সামান্য অনুশীলন একটি পার্থক্য তৈরি করবে।



এবং প্রতিবার যখন আমরা অনুশীলন করি, আমরা আমাদের যন্ত্রের মূল্যবোধের উপর কাজ করছি।



হ্যাঁ এটা ঠিক। এবং এই বইয়ের পরবর্তী অংশে, আমরা আরও গভীরভাবে মূল্যবোধগুলি অন্বেষণ করব।

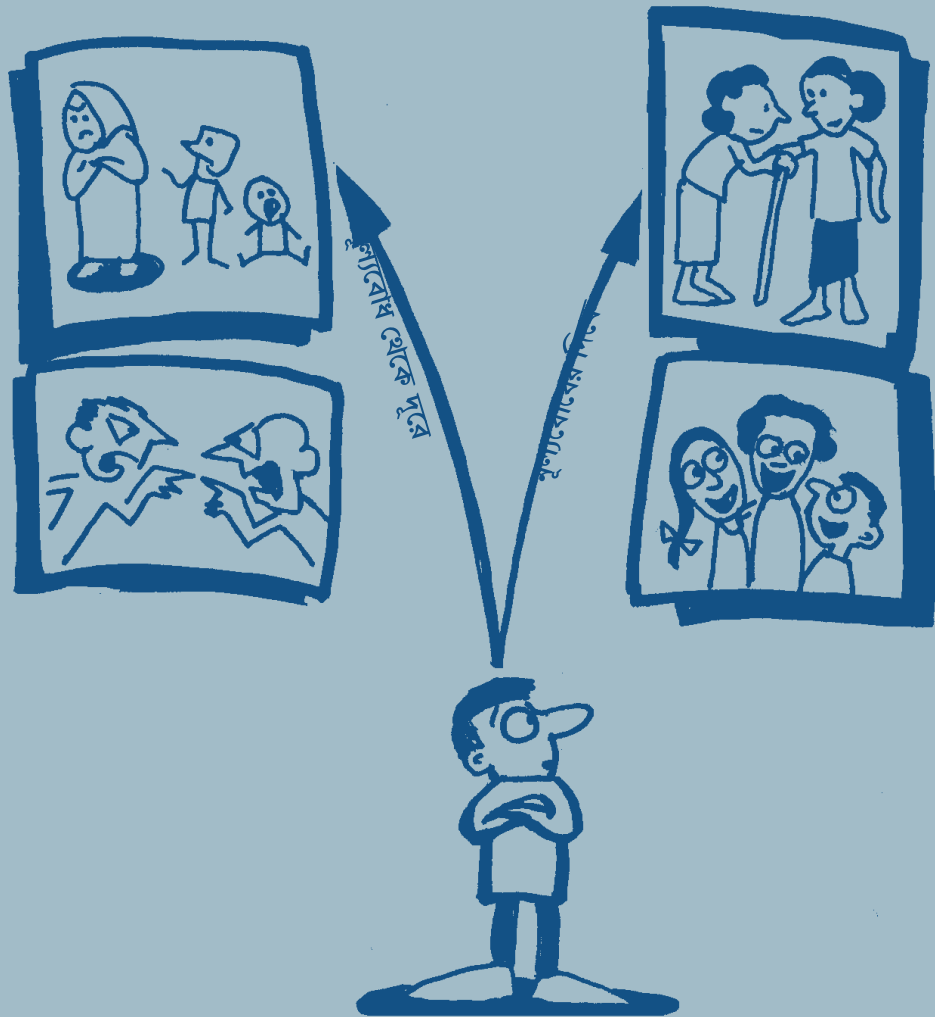


তবে পরবর্তী অংশটি চালিয়ে যাওয়ার আগে, দয়া করে এই অধ্যায়ে আমরা যা আলোচনা করেছি তা অনুশীলন করার জন্য এক বা দুই দিন সময় নিন।

এবং মনে রাখবেন, বইয়ের শেষে আপনি আপনার শেখা প্রতিটি দক্ষতার সংক্ষিপ্ত বিবরণ পাবেন।

পৰ্ব ৩

আপনার মূল্যবোধের উপর অভিনয় করা





ফিরে আসার জন্য
স্বাগত। আপনি কি
আনন্ডকিং এবং
গ্রাউন্ডিং অনুশীলন
করছেন?

মনে রাখবেন, এই অনুশীলনগুলি করা কোনও
নতুন দক্ষতা শেখার মতো।
অনুশীলনের সাথে, আপনি আরও ভাল হয়ে
উঠবেন এবং এটি সহজ হয়ে যায়।



এখন আমরা
মূল্যবোধকে আরও
গভীরভাবে দেখতে
যাচ্ছি।

আপনার মূল্যবোধগুলি বর্ণনা
করে যে আপনি কী ধরনের ব্যক্তি
হতে চান; আপনি কীভাবে নিজের
এবং অন্যদের এবং আপনার
চারপাশের বিশ্বের সাথে আচরণ
করতে চান।



মূল্যবোধ
কি একই
লক্ষ্য?

না!



লক্ষ্যগুলি আপনি কী
পাওয়ার চেষ্টা করছেন তা
বর্ণনা করে। মানগুলি
আপনি যে ধরনের ব্যক্তি
হতে চান তা বর্ণনা করে।



ধরুন আপনার লক্ষ্য
একটি চাকরি পাওয়া
যাতে আপনি আপনার
যত্নশীল লোকদের
সমর্থন করতে পারেন।

এবং ধরুন আপনার মূল্যবোধগুলি - আপনি যেভাবে আপনার
পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা আপনার চারপাশের লোকদের সাথে
থাকতে চান - সদয় হওয়া, যত্নশীল হওয়া, প্রেমময় হওয়া এবং
সহায়ক হওয়া।





আপনার লক্ষ্য অর্জন করা অসম্ভব হতে পারে ...

এবং এমনকি যদি আপনি খুব কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হন এবং আপনার পরিবার এবং বন্ধুদের থেকে পৃথক হয়ে থাকেন তবে আপনি এখনও সদয়, যত্নশীল, প্রেমময় এবং সহায়ক হওয়ার আপনার মূল্যবোধগুলি বাঁচতে পারেন। আপনি আপনার চারপাশের লোকদের সাথে এই মূল্যবোধগুলিতে কাজ করার সামান্য উপায় খুঁজে পেতে পারেন।



...তবে আপনি এখনও আপনার পরিবার, বন্ধুবান্ধব বা আপনার চারপাশের লোকদের প্রতি সদয়, যত্নশীল, প্রেমময় এবং সহায়ক হওয়ার আপনার মূল্যবোধগুলি বাঁচতে পারেন।



আপনার অনেক লক্ষ্য এই মুহুর্তে অসম্ভব হতে পারে।



তবে আপনি সর্বদা
আপনার
মূল্যবোধগুলিতে কাজ
করার উপায়গুলি খুঁজে
পেতে পারেন।



কেন যে
ব্যাপার
?





কারণ আপনি যেভাবে
আপনার চারপাশের বিশ্বকে
প্রভাবিত করেন তা
আপনার কর্মের মাধ্যমে।

"ক্রিয়া" হ'ল আপনি আপনার বাহু,
হাত এবং পা এবং পা দিয়ে যা
করেন এবং আপনি আপনার মুখ
দিয়ে যা বলেন।



আপনি যত বেশি নিজের কর্মের দিকে
মনোনিবেশ করবেন...

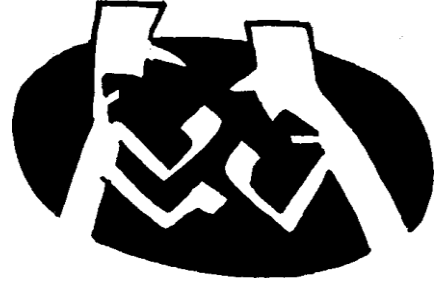
...আপনি আপনার চারপাশের
তাত্ক্ষণিক বিশ্বকে যত বেশি প্রভাবিত
করতে পারেন: আপনি প্রতিদিন যে
ব্যক্তি এবং পরিস্থিতির মুখোমুখি হন।



যদি আপনার দেশ যুদ্ধে লিপ্ত হয় তবে
আপনি সমস্তু লড়াই বন্ধ করতে পারবেন
না...



...তবে আপনি আপনার সম্প্রদায়ের
লোকদের সাথে তর্ক বন্ধ করতে পারেন...



...এবং পরিবর্তে, আপনার মূল্যবোধের উপর
কাজ করুন



এবং লক্ষ্য করুন: আপনি
আপনার কর্মের মাধ্যমে
আপনার চারপাশের লোকদের
প্রভাবিত করতে পারেন।

মারামারি



সহযোগিতা



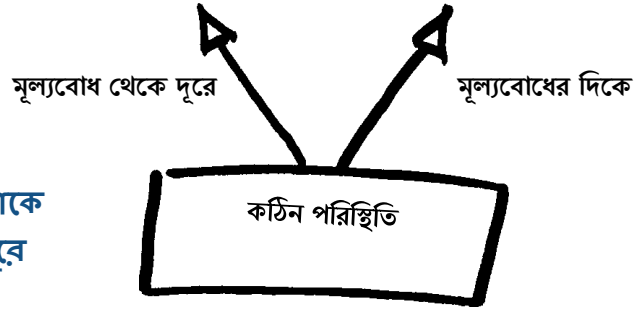


সুতরাং আমাদের
নিজেকে এই
প্রশ্নটি জিজ্ঞাসা
করা উচিত:

আমার কাজ
কি আমার
মূল্যবোধকে
সমর্থন করে?



হ্যাঁ। আপনার কাজগুলি কি আপনাকে
আপনার মূল্যবোধের দিকে বা দূরে
নিয়ে যাচ্ছে?



আপনার মানগুলি স্পষ্ট করতে আপনাকে সহায়তা করার জন্য, এখানে একটি তালিকা রয়েছে। এগুলি "সঠিক" বা "সেরা" মান নয় - এগুলি কেবল কিছু সাধারণ মান।

দয়ালু হতে
যত্নশীল হতে
উদার হতে
সহায়ক হতে
সহায়ক হতে

ধৈর্য ধরার জন্য
দায়িত্বশীল হতে হবে
প্রতিরক্ষামূলক হতে হবে
শৃঙ্খলাবদ্ধ হতে হবে
পরিশ্রমী হতে হবে
প্রতিশ্রুতিবদ্ধ হতে হবে

সাহসী হতে
অধ্যবসায়ী হতে
ক্ষমাশীল হতে হবে
কৃতজ্ঞ হতে

অনুগত হতে হবে
সম্মানিত/সম্মানিত হওয়া
শ্রদ্ধাশীল হতে হবে
বিশ্বাসযোগ্য হতে
ন্যায্য/ন্যায্যসঙ্গত হতে
হতে হবে...
হতে হবে...



এখন সেই মানগুলির মধ্যে
তিন বা চারটি নির্বাচন করুন
যা আপনার কাছে সবচেয়ে
গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে হয় এবং
সেগুলি নীচের বাস্তবে লিখুন।

এখন আমরা আরেকটা অনুশীলন
করব। আপনার সম্প্রদায়ের একটি
রোল মডেল সম্পর্কে চিন্তা করুন;
যাকে আপনি শ্রদ্ধা করেন।



এই ব্যক্তিটি
এমন কী বলে বা
করে যা আপনি
প্রশংসা করেন?



এই ব্যক্তি কি অন্যদের
সাথে প্রশংসনীয়
আচরণ করে?



ব্যক্তি তার
কর্মের মাধ্যমে
কোন মূল্যবোধ
প্রদর্শন করে?



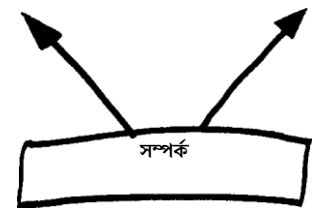
এই মূল্যবোধগুলির মধ্যে
কোনটি আপনি আপনার
চারপাশের অন্যদের
জন্য মডেল করতে চান?



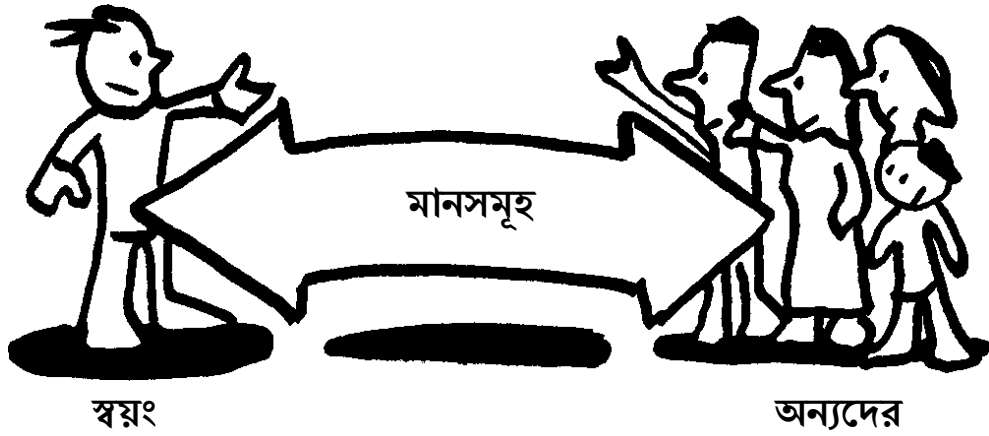
এবার আপনার চারপাশের মানুষের
কথা ভাবুন। আপনি কোন
মূল্যবোধ নিয়ে বাঁচতে চান,
যেভাবে আপনি সেই লোকদের সাথে
আচরণ করেন?

আপনার মূল্যবোধ থেকে দূরে সরে
যাওয়া

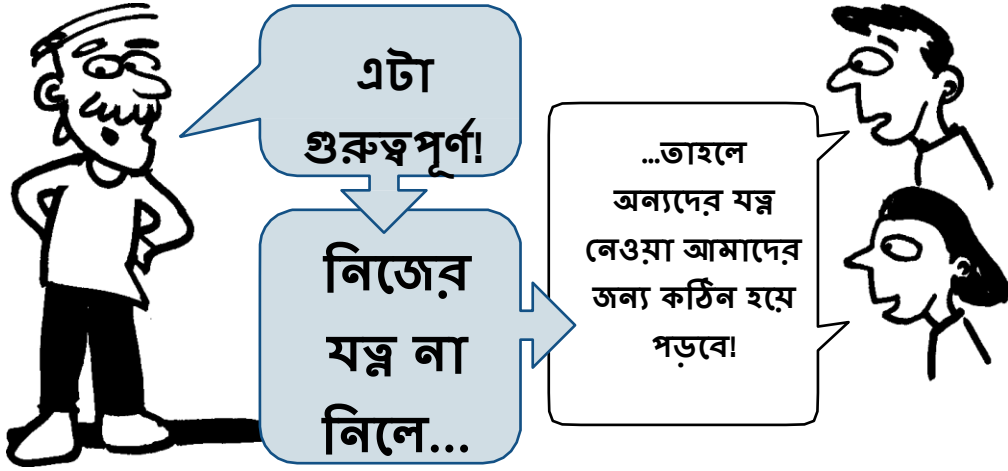
আপনার মূল্যবোধ অনুযায়ী
জীবনযাপন করা



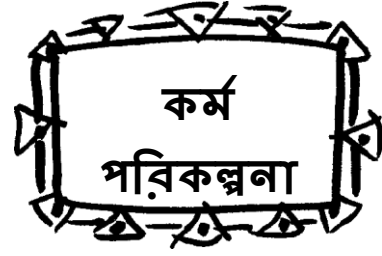
মূল্যবোধ উভয় দিকে যায়: নিজের প্রতি এবং অন্যের দিকে।



...তারপরে আপনি নিজের এবং অন্যের প্রতি সেই মূল্যবোধগুলি বাঁচতে চান।



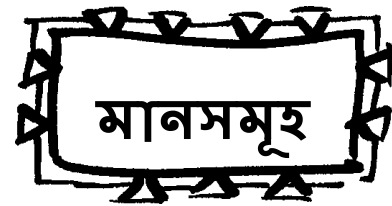
সুতরাং এখন আপনার মূল্যবোধগুলি কার্যকর করার সময়।



একটি গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্ক চয়ন করুন; এমন কাউকে বেছে নিন যাকে আপনি অনেক যত্ন করেন, যাকে আপনি নিয়মিত দেখেন।



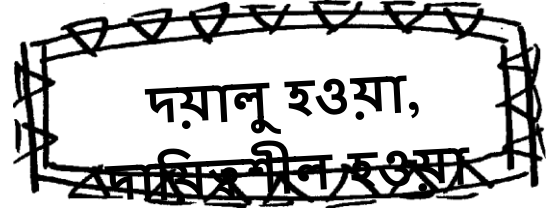
এই সম্পর্কের মধ্যে আপনি কোন মূল্যবোধ নিয়ে বাঁচতে চান?



উদাহরণস্বরূপ, ধরুন
আপনি আপনার সন্তানকে
বেছে নিলেন।



এবং আপনি যে মানগুলিতে কাজ
করতে চান সেগুলি হল:



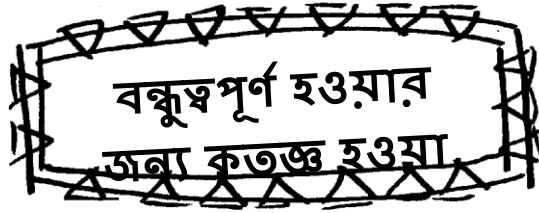
তারপরে একটি ছোট পদক্ষেপ হতে
পারে প্রতিদিন 10 মিনিটের জন্য
আপনার সন্তানের সাথে খেলা করা
বা পড়া।



অথবা ধরুন আপনি কোনো
আত্মীয়কে বেছে নিলেন।



এবং আপনি যে মানগুলিতে
কাজ করতে চান সেগুলি হল:



ধন্যবাদ কাকা, আপনি
আমাকে যতটা সাহায্য
করেছেন তার জন্য।

তারপরে একটি ছোট পদক্ষেপ
হতে পারে সেই ব্যক্তিকে
উষ্ণভাবে শুভেচ্ছা জানানো
এবং আপনার কৃতজ্ঞতা প্রকাশ
করা।

মনে রাখবেন, এমনকি ক্ষুদ্রতম ক্রিয়াও গুরুত্বপূর্ণ।

একটি ক্ষুদ্র বীজ থেকে একটি দৈত্যাকার গাছ বৃদ্ধি
পায়। এবং এমনকি সবচেয়ে কঠিন বা সবচেয়ে
চাপের সময়েও, আপনি আপনার মূল্যবোধ অনুসারে
বাঁচতে ছোট ছোট পদক্ষেপ নিতে পারেন।

যখন আপনি আপনার মূল্যবোধের উপর কাজ করেন,
আপনি আরও সন্তোষজনক এবং পরিপূর্ণ জীবন
তৈরি করতে শুরু করবেন।



তাই এখনই তৈরি
করুন আপনার কর্ম
পরিকল্পনা।

আপনার মূল্যবোধগুলি নিয়ে
কাজ করতে আপনি পরের
সপ্তাহে কী করবেন?



কর্মের পরিপ্রেক্ষিতে চিন্তা করুন।
মুখ দিয়ে কি বলবে?
হাত-হাত-হাত-পা-পা নিয়ে কী
করবেন?



এমন কিছু চয়ন করুন যা
আপনার কাছে বাস্তবসম্মত
বলে মনে হয়।

আপনি কি বিশ্বাস
করেন যে আপনি এটি
করতে পারবেন?

না!

হ্যাঁ!





যদি আপনার পরিকল্পনাটি খুব
কঠিন বলে মনে হয় - যদি
আপনি বিশ্বাস করেন না যে
আপনি এটি করতে পারবেন -
আরও ছোট এবং সহজ কিছু
চয়ন করুন।



ঠিক
আছে!

আরও পড়ার আগে দয়া
করে এখনই এই
অ্যাকশন প্ল্যানটি
করুন। এটা গুরুত্বপূর্ণ!



একটি গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্ক চয়ন করুন। আপনি যাকে
পছন্দ করেন, যাকে আপনি নিয়মিত দেখেন?

এই সম্পর্কের মধ্যে আপনি কোন মূল্যবোধ নিয়ে
বাঁচতে চান? সাধারণ মানগুলির কয়েকটি
উদাহরণের জন্য আপনি পৃষ্ঠা 85 দেখতে পারেন।

এই ব্যক্তির সাথে, আপনার মূল্যবোধগুলিতে কাজ
করার জন্য আপনি পরের সপ্তাহে কী এক বা
একাধিক পদক্ষেপ নিতে পারেন? আপনি
বিশেষভাবে কী করবেন, বা আপনি এই ব্যক্তিকে
কী বলবেন?

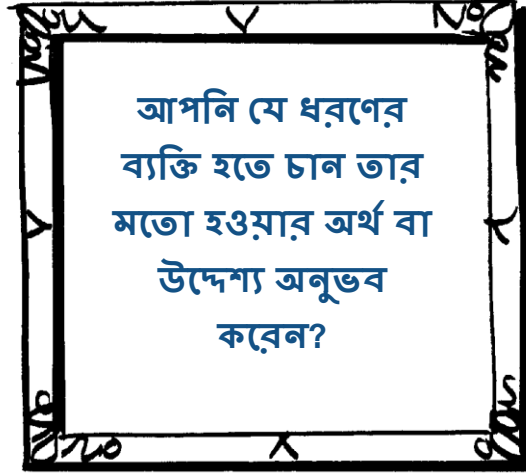
আপনার পরিকল্পনা কি আপনার কাছে
বাস্তবসম্মত মনে হচ্ছে? যদি তা না হয়
তবে ছোট, সহজ এবং সহজ কিছু চয়ন
করুন।

এই ক্রিয়াগুলি কি আপনাকে আপনার মূল্যবোধের
দিকে বা দূরে নিয়ে যাবে?

আপনার মূল্যবোধ থেকে
দূরে সরে যাওয়া

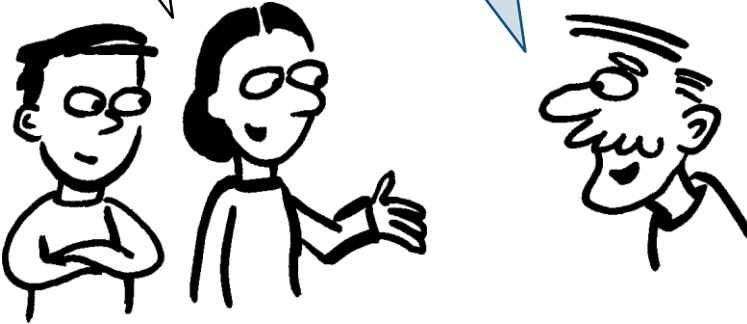
গুরুত্বপূর্ণ সম্পর্ক

আপনার মূল্যবোধ
অনুমোদিত জীবনযাপন
করা



হ্যাঁ, আমরা
করি।

এটি আপনার মূল্যবোধ দ্বারা
বেঁচে থাকার অন্যতম সুবিধা।



এখন লক্ষ্য করুন: কঠিন
চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতিগুলি কি আপনাকে
আকৃষ্ট করতে শুরু করেছে
এবং আপনার কর্ম
পরিকল্পনা অনুসরণ করতে
বাধা দিচ্ছে?



প্রায়শই, যত তাড়াতাড়ি
আমরা পদক্ষেপ নেওয়ার
বিষয়ে চিন্তাভাবনা শুরু
করি, কঠিন চিন্তাভাবনা
এবং অনুভূতি উপস্থিত হয়
এবং সহজেই আমাদের হক
করে।



যদি তাই হয়, আপনি কি
করতে হবে জানেন।



খেয়াল করুন এবং তাদের
নাম দিন।



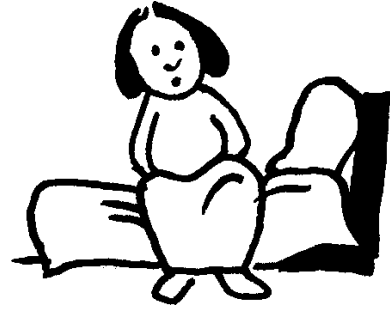
এবং আপনার চারপাশের বিশ্বের সাথে জড়িত
থাকুন।





আপনি যে দুটি বা তিনটি
মূল্যবোধ দ্বারা বাঁচতে
চান তা ভেবে প্রতিটি
দিন শুরু করার লক্ষ্য
রাখুন।

যখন আপনি বিছানায় আছেন,
অথবা যখন আপনি উঠছেন।



আর সারাদিন...

এই মূল্যবোধগুলিতে কাজ করার
উপায়গুলি সন্ধান করুন।



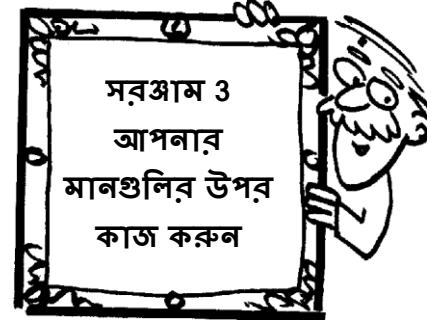
হ্যাঁ! এমনকি ক্ষুদ্র
কর্মগুলিও গুরুত্বপূর্ণ!



1000 মাইলের যাত্রা শুরু হয় একটি
পদক্ষেপ দিয়ে!



এটি আপনার টুলকিটের পরবর্তী
সরঞ্জাম।



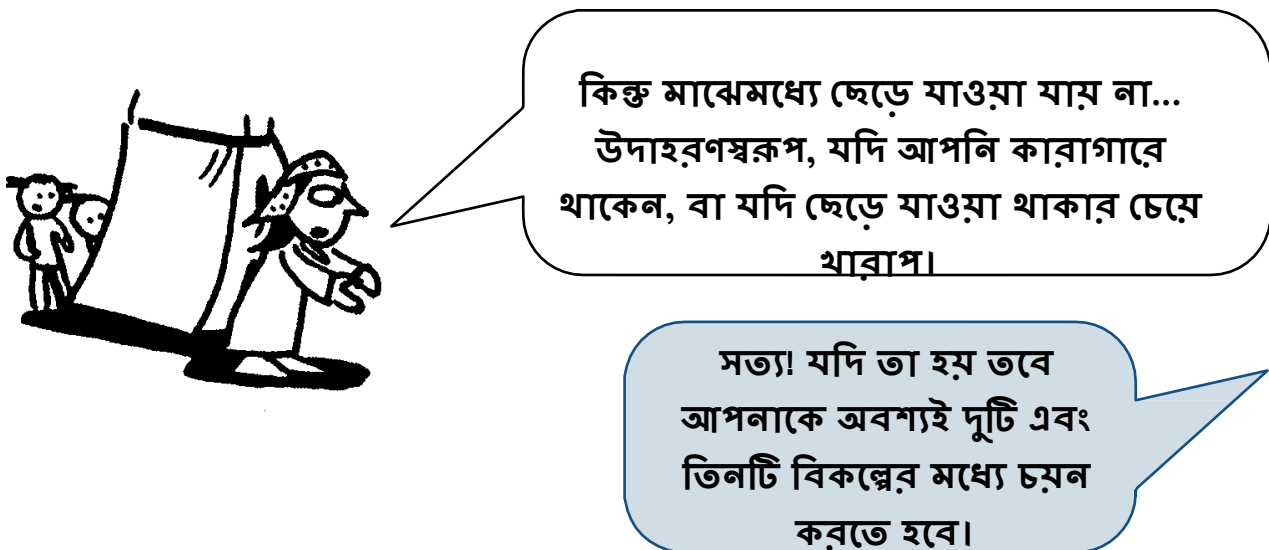
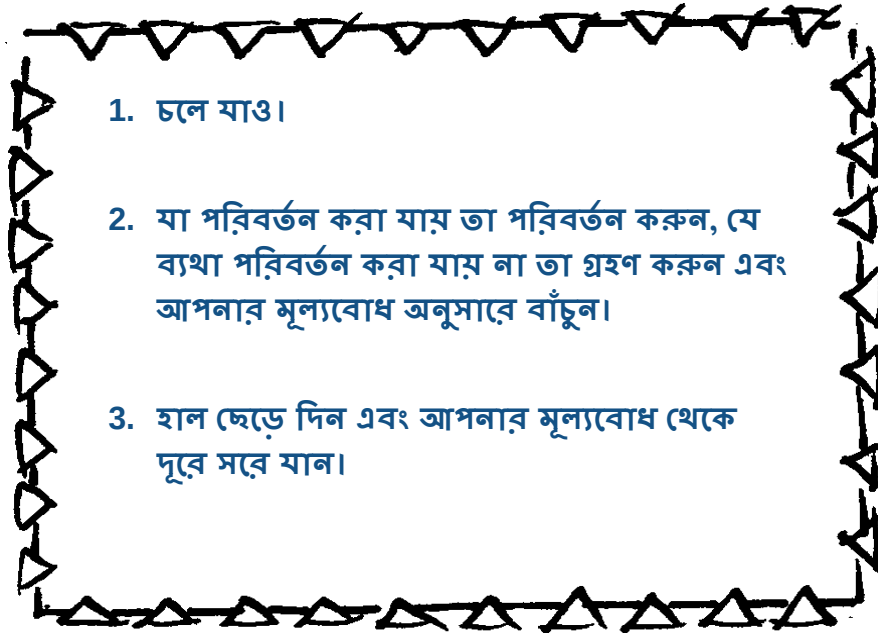
এবং প্রতিবার আপনি আপনার মূল্যবোধের
উপর কাজ করেন...

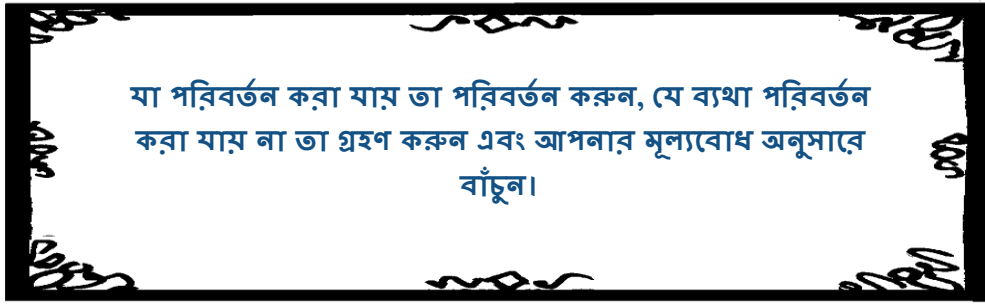
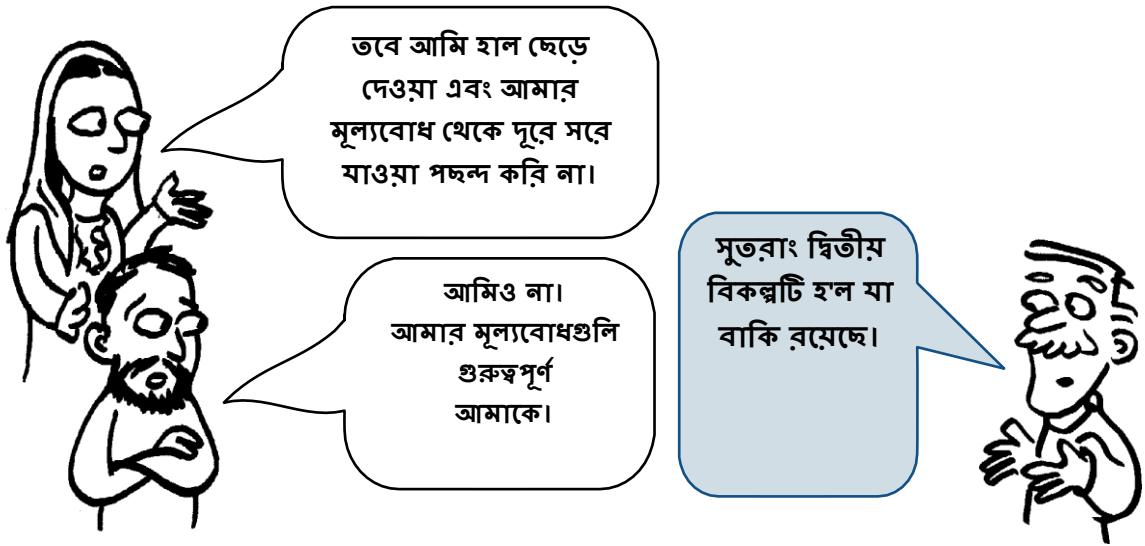
আমি যে ধরনের ব্যক্তি
হতে চাই তার মতো
আচরণ করছি



আমি আমার
মূল্যবোধ

...নিজের কাছে স্বীকার করুন।

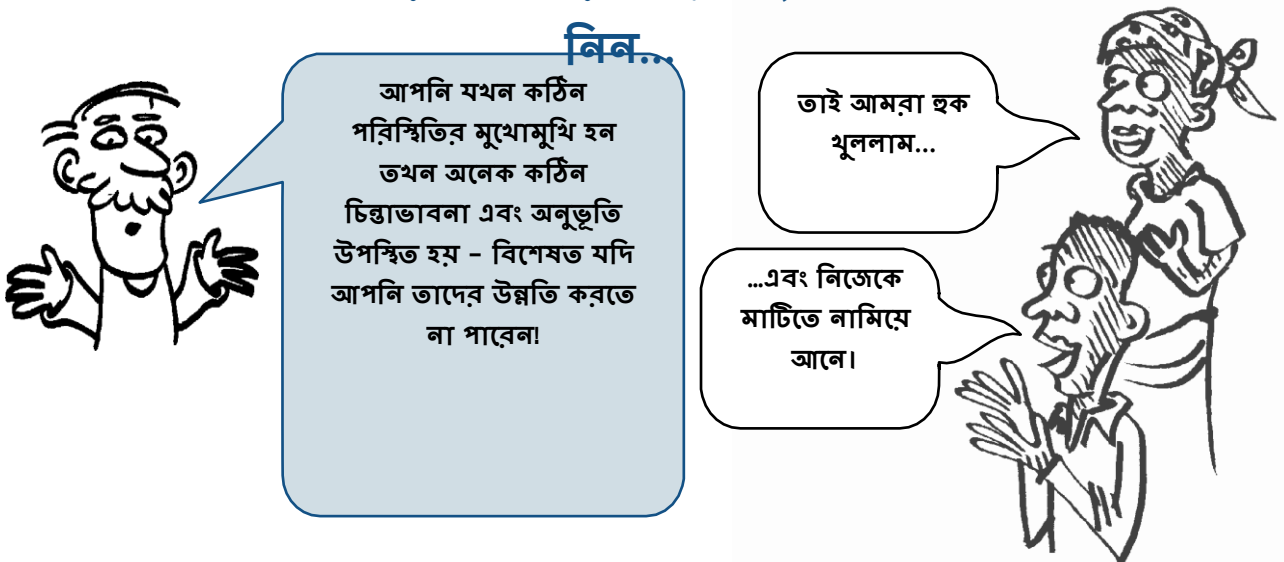




যা পরিবর্তন করা যেতে পারে তা পরিবর্তন
করুন...

পদক্ষেপ নেওয়ার জন্য আপনার হাত-পা
এবং হাত-পা এবং মুখ ব্যবহার করুন:
পরিস্থিতির উন্নতির জন্য আপনি যা কিছু
করতে পারেন, তা যত ছোটই হোক না
কেন।

যে কষ্ট পরিবর্তন করা যায় না, তাকে মেনে
নিই...

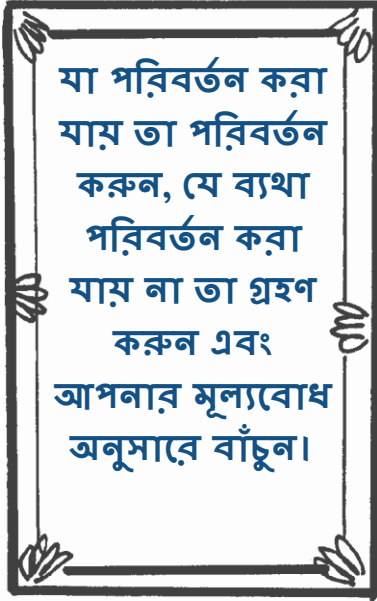


এবং আপনার মূল্যবোধ অনুযায়ী বাঁচুন।



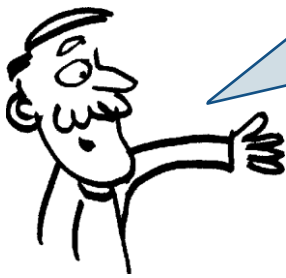
সুতরাং যদি পরিস্থিতির
উন্নতির জন্য আপনি কিছু
করতে না পারেন...

আমরা আমাদের
মূল্যবোধগুলি দ্বারা
বেঁচে থাকার অন্যান্য
উপায় খুঁজে পাই।



হ্যাঁ! সুতরাং এটি
স্মৃতিতে রাখুন
এবং আপনার
সমস্যাগুলি
মোকাবেলায়
সহায়তা করতে
এটি ব্যবহার
করুন।

এখন সময় এসেছে
কারও কারও



এমন কিছু আছে যা আপনি
করতে পারেন যা যেকোনো
কঠিন পরিস্থিতির উন্নতি
করতে পারে, অন্তত কিছুটা
হলেও।

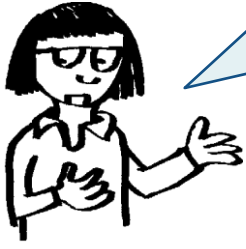
এটা
কি?



ভালো প্রশ্ন! এটিই আমরা পরবর্তী বিভাগে অন্বেষণ করব। তবে
প্রথমে, আমরা এই বিভাগে যা কভার করেছি তা অনুশীলন করতে
এক বা দুই দিন সময় নিতে ভুলবেন না। আমরা এখন পর্যন্ত শিখেছি
এমন সরঞ্জামগুলি কীভাবে ব্যবহার করবেন তা নিজেকে মনে করিয়ে
দিতে আপনি বইয়ের শেষে সংক্ষিপ্তসারগুলি ব্যবহার করতে পারেন।

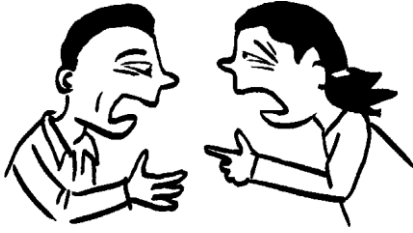
দয়ালু হওয়া





আপনার অবস্থা
যতই খারাপ হোক
না কেন

নাকি পারিবারিক বিবাদে...



...আপনার পাশে যদি কোনও বন্ধু থাকে
তবে আপনি সর্বদা ভাল থাকবেন।



এমন কেউ যিনি কষ্ট পেলে
সদয় কথা বলেন।

আমি দেখতে পাচ্ছি যে
এটি আপনার পক্ষে
কঠিন। আমাকে
সাহায্য করতে দাও।



বিপদে পড়ুক বা না
থাকুক...



অথবা আয় ছাড়াই...



এমন কেউ যিনি দয়ালু এবং
যত্নশীল এবং সহায়ক...



তবুও আমরা অনেকেই
কঠিন পরিস্থিতিতে পড়লে
নিজের প্রতি সদয় হই না।



প্রায়শই,
আমরা নির্দয়
চিন্তায় আচ্ছন্ন
হয়ে পড়ি।

আমি
দুর্বল

আমি
পাগল

আমি
থারাপ

আমি ভুল
করেছি
জিনিস।



এটা আমার দোষ

আমি তো
নিজেকে
কখনই
ক্ষমা করতে
পারি না

আমার ওটা
করা উচিত
হয়নি





নির্দয় চিন্তাভাবনা স্বাভাবিক এবং প্রায়শই
ঘটতে পারে; এটা ঠিক আছে। কিন্তু তাদের
দ্বারা আকৃষ্ট হয়ে লাভ নেই, কারণ...

...যখন আমরা এই নির্দয়
চিন্তায় আচ্ছন্ন হয়ে পড়ি,
তখন আমরা আমাদের
মূল্যবোধ থেকে দূরে সরে
যাই।



সুতরাং আমাদের
তাদের লক্ষ্য করতে
হবে এবং নামকরণ
করতে হবে, তাদের
কাছ থেকে হুক
খুলতে হবে।

এখনই চেষ্টা করুন। নিজের
সম্পর্কে নির্দয় চিন্তা বেছে নিন।

আমি
থারাপ মা।

আমি
দুর্বল।



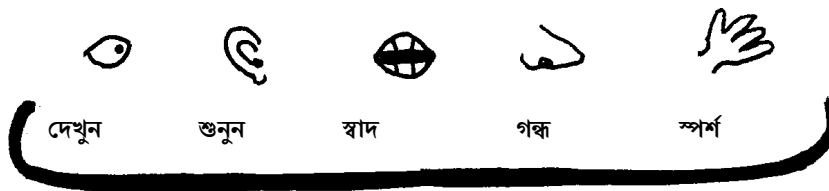
আর নিঃশব্দে নিজেকে বলুন...



তারপরে "আমি লক্ষ্য করেছি" শব্দটি যুক্ত করুন।



তারপরে নিজেকে গ্রাউন্ড করুন এবং আপনার চারপাশের বিশ্বের সাথে জড়িত হন।



আপনি এই লিঙ্ক এ যেতে পারেন এবং শুনতে পারেন, অথবা *নির্দয় চিন্তা ব্যায়াম* থেকে *আনত্মকিং* ডাউনলোড করুন। অথবা, আপনি কেবল এই বইয়ের ছবি এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

আপনি যখন সংগ্রাম করছেন, কষ্ট
পাচ্ছেন, কষ্ট পাচ্ছেন এবং কেউ যখন
দয়া, যত্ন এবং বোঝার সাথে আপনার
কাছে পৌঁছাচ্ছেন তখন আপনি কেমন
বোধ করেন?



এমনকি সবচেয়ে কঠিন পরিস্থিতিতেও,
এমন উপায় রয়েছে যা আমরা
আমাদের দয়া এবং যত্নশীল
মূল্যবোধগুলিতে কাজ করতে পারি।



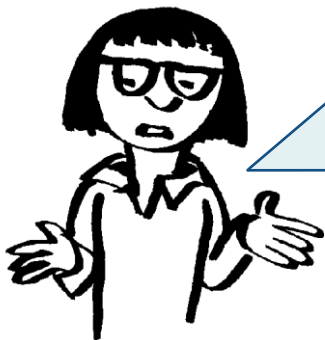
এমনকি দয়ার
ক্ষুদ্র ছোট
কাজও পার্থক্য
গড়ে দিতে
পারে।



এটা সত্যিই
বেদনাদায়ক।

আমি তোমার
জন্য এখানে
আছি।

এর মধ্যে
রয়েছে সদয়
বাক্য।



আপনি যখন
কাউকে যত্নগায়, কষ্ট
পেতে এবং সংগ্রাম
করতে দেখেন, তখন
আপনি দয়ার ছোট
ছোট কাজগুলি কী
করতে পারেন?



প্রতিটি ছোট,
দয়ালু পদক্ষেপ
একটি পার্থক্য
তৈরি করে।

আমাদেরও
নিজদের প্রতি
সদয় হওয়া
উচিত।



আমি দয়ার
যোগ্য নই।



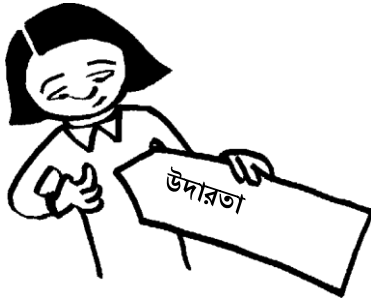
আমার চাহিদার
কোনো মূল্য
নেই।

তাই চিন্তা থেকে মুক্ত করুন...

সবারই একজন বন্ধু দরকার।
সবারই উদারতা দরকার।



এবং যদি আপনি নিজের প্রতি সদয়
হন...



...অন্যকে সাহায্য
করার জন্য আপনার
আরও শক্তি থাকবে
এবং অন্যের প্রতি
সদয় হওয়ার জন্য
আরও অনুপ্রেরণা
থাকবে, যাতে
প্রত্যেকে উপকৃত
হয়।



মনে রাখবেন: সমস্ত মূল্যবোধের মতো, উদারতা উভয় দিকে
যায়।



অন্যদের

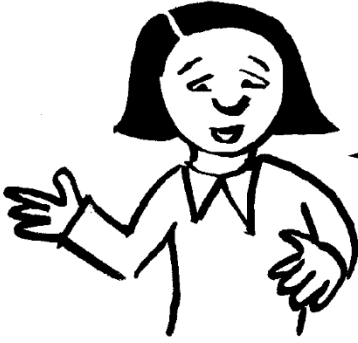
স্বয়ং

তাই নিজের সাথে ভদ্রভাবে কথা বলুন।

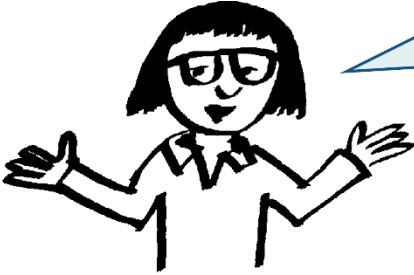
এটা কঠিন। এতে কষ্ট হয়।



আমি এখনও পারি
নিজের ও অন্যের প্রতি
যত্নশীল হোন।



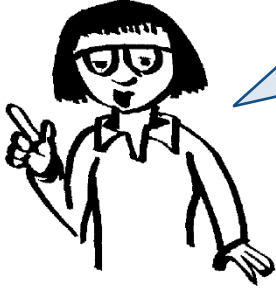
হ্যাঁ! কথাটা ঠিক! এবং এখন বইয়ের
চূড়ান্ত বিভাগে, আমরা চাপের সাথে
সহায়তা করার জন্য আরও একটি
সত্যই দরকারী দক্ষতা শিখব।



চূড়ান্ত বিভাগটি চালিয়ে যাওয়ার আগে, দয়া করে এই বিভাগে আমরা যা
কভার করেছি তা অনুশীলন করতে কমপক্ষে এক বা দুই দিন সময় নিতে
ভুলবেন না। বইয়ের শেষে সংক্ষিপ্তসারগুলি আপনাকে মনে করিয়ে দেবে যে
আপনি এখন পর্যন্ত যে সমস্ত দক্ষতা শিখেছেন সেগুলি কীভাবে অনুশীলন
করবেন।

রুম তৈরি করা





56-57 পৃষ্ঠায়, আমরা যখন আমাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির সাথে লড়াই করি তখন ঘটে যাওয়া সাধারণ সমস্যাগুলির দিকে নজর দিয়েছি: তাদের দূরে ঠেলে দেওয়ার চেষ্টা করা, তাদের এড়ানো বা তাদের থেকে মুক্তি পাওয়ার চেষ্টা করা। আপনি যদি ভুলে গিয়ে থাকেন তবে দয়া করে আরও পড়ার আগে এখনই সেগুলি আবার পড়ুন।

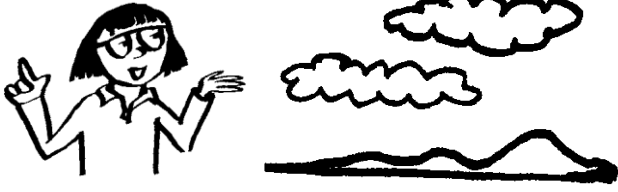


সুতরাং আনহু কিং আমাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতির সাথে লড়াই বন্ধ করার একটি উপায়।

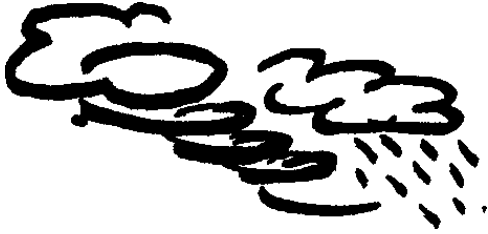
এটি করার আরেকটি উপায় রয়েছে, যাকে মেকিং রুম বলা হয়।



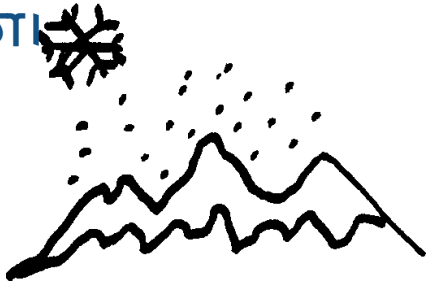
এই দক্ষতা শিখতে, আকাশ
সম্পর্কে চিন্তা করা দরকারী।



...আকাশ তার জন্য
জায়গা আছে!



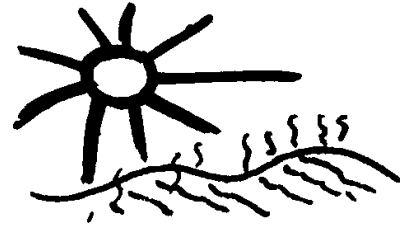
...অথবা জমে যাওয়া
ঠান্ডা।



আবহাওয়া যতই
প্রতিকূল হোক না কেন...



আর আবহাওয়ার কারণে আকাশ
কখনো আঘাত বা ক্ষতি করতে পারে
না; প্রচণ্ড গরমে হোক...



এবং শীঘ্রই বা পরে, আবহাওয়া
সর্বদা পরিবর্তিত হয়।

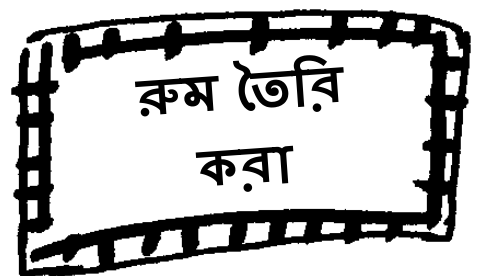


আমাদের চিন্তা ও
অনুভূতি
আবহাওয়ার
মতো।



হ্যাঁ! সর্বদা
পরিবর্তনশীল!

এবং আমরা আকাশের মতো হতে শিখতে পারি
এবং এর দ্বারা আঘাত না পেয়ে আমাদের কঠিন
চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলির "খারাপ
আবহাওয়ার" জন্য জায়গা তৈরি করতে পারি।





তাই এখনই
চেঁটা করুন।
প্রথমত,
নিঃশব্দে
থেয়াল করুন
এবং নাম
দিন।

আমি আমার
বুকে এবং
পেটে ব্যথা
লক্ষ্য করছি।



এখানে
কঠিন
চিন্তাভাবনা
আছে।

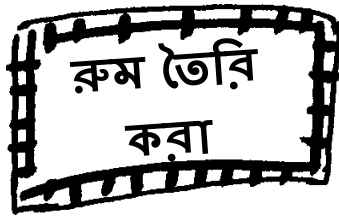


কৌতূহলের সাথে
এই চিন্তাভাবনা
এবং অনুভূতিগুলি
লক্ষ্য করুন।

এবং কল্পনা করুন যে এই চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতিগুলি আবহাওয়ার মতো...



আর তুমি আকাশের মতো...



...আবহাও
য়ার
জন্য।

একটি কঠিন চিন্তা বা অনুভূতির উপর আপনার
মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করুন।
থেয়াল করুন এবং নাম দিন,
তারপর কৌতূহল নিয়ে
পর্যবেক্ষণ করুন।



এবং এটি করার
সাথে সাথে ধীরে
ধীরে শ্বাস ছাড়ুন।
তারপরে একবার
আপনার ফুসফুস
খালি হয়ে গেলে,
তিনটি গণনার জন্য
বিরতি দিন।



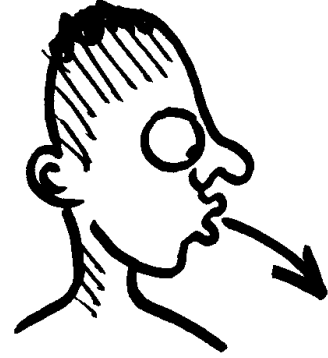
তারপরে আস্তে আস্তে শ্বাস নিন এবং
কল্পনা করুন যে আপনার শ্বাস
আপনার ব্যথার মধ্যে এবং তার
চারপাশে প্রবাহিত হয়।



আপনার পছন্দ মতো এটি
কল্পনা করুন



নিঃশ্বাস ছাড়ছে,
ফুসফুস খালি করছে...



আস্তে আস্তে নিঃশ্বাস
নেওয়া...



আপনার ব্যথার মধ্যে এবং
চারপাশে শ্বাস ফেলা...



খোলামেলা এবং এটির জন্য
জায়গা তৈরি করা...



সেখানে থাকতে
দেওয়া...



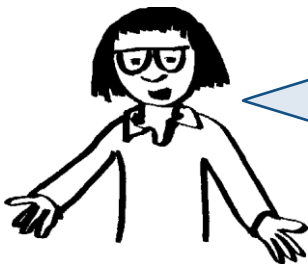


এটি প্রায়শই একটি বস্তু হিসাবে একটি বেদনাদায়ক অনুভূতি কল্পনা করতে সহায়তা করে।

আমার বুকের উপর ভারী ঠান্ডা বাদামী ইটের মতো।

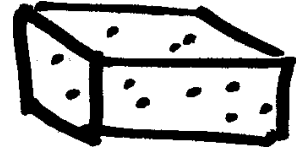


এবং এটি প্রায়শই একটি কঠিন চিন্তা কল্পনা করতে সহায়তা করে...



দয়া করে এখন এটি চেষ্টা করুন।

কল্পনা করুন এটির একটি আকার এবং একটি আকৃতি এবং একটি রঙ এবং একটি তাপমাত্রা রয়েছে।



এবং কল্পনা করুন যে এই বস্তুর মধ্যে এবং তার চারপাশে শ্বাস ফেলা - এটির জন্য জায়গা তৈরি করা।



আপনি এই [লিঙ্ক](#) এ যেতে পারেন এবং *মেকিং রুম* অনুশীলনটি শুনুন বা ডাউনলোড করুন। অথবা, আপনি কেবল এই বইয়ের ছবি এবং নির্দেশাবলী অনুসরণ করতে পারেন।

...বইয়ের পাতায় শব্দ বা ছবি হিসেবে।



আপনার কঠিন চিন্তা লক্ষ্য করুন...



আমি দুর্বল



...এবং এটি একটি বইয়ের
পৃষ্ঠায় শব্দ এবং ছবি
হিসাবে কল্পনা করুন।



...এবং কল্পনা করুন যে এটি আলতো করে
আপনার কোলে বিগ্রাম নিচ্ছে ...



...এবং আপনার চারপাশের
বিশ্বের সাথে জড়িত থাকুন।

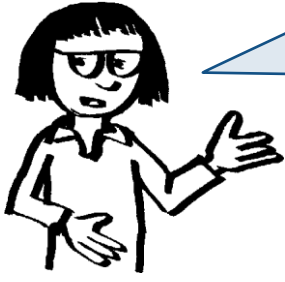


আপনি বইটি আপনার বগলের নীচে
গুঁজে এবং এটি আপনার সাথে নিয়ে
যাওয়ার কল্পনাও করতে পারেন।



সুতরাং চিন্তাটি এখনও
আপনার সাথে রয়েছে,
তবে আপনি আপনার
চারপাশের বিশ্বের সাথে
জড়িত থাকতে পারেন।





শুরু করার জন্য,
এই অনুশীলনটি
কয়েক মিনিট
সময় নিতে পারে।
তবে যে কোনও
নতুন দক্ষতা
শেখার মতো...



অনুশীলনের সাথে
এটি সহজ হয়ে
যায়!

এবং অনেক দ্রুত!



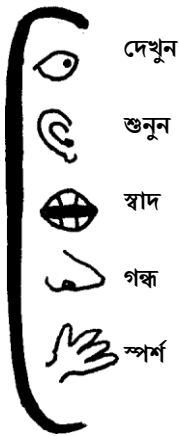
সুতরাং দয়া করে ফিরে যান এবং
আরও পড়ার আগে এখনই এই
অনুশীলনগুলি অনুশীলন করুন।
আপনি আপনার দিনের বেলাতেও
অনুশীলন করতে পারেন, যখনই
আপনি কঠিন চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতি অনুভব করেন।

মনে রাখবেন: এটি কোনও
নতুন দক্ষতা শেখার মতো।

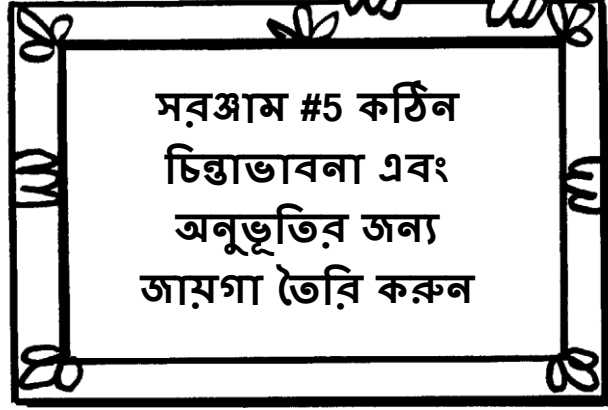


এবং আপনি রুম তৈরি করার পরে, আপনি
তখন আপনার চারপাশের বিশ্বের সাথে
জড়িত হন।

আপনি কোথায় আছেন, কে আপনার সঙ্গে
আছেন তা লক্ষ্য করুন এবং আপনি যে-
কাজ করছেন, সেটার প্রতি আপনার পূর্ণ
মনোযোগ দিন।

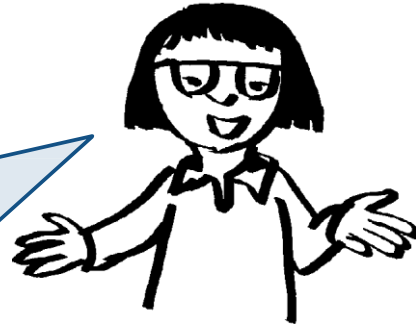


সুতরাং এখন আপনার
টুলকিটের জন্য আরও
একটি সরঞ্জাম রয়েছে।



সরঞ্জাম #5 কঠিন
চিন্তাভাবনা এবং
অনুভূতির জন্য
জায়গা তৈরি করুন

এবং মনে রাখবেন: অনুশীলন,
অনুশীলন, অনুশীলন।



বিশেষত যদি আপনি বিছানায় থাকেন এবং ঘুমাতে না পারেন; আপনি
আপনার শ্বাস প্রশ্বাসের অনুশীলনের সাথে মেকিং রুম একত্রিত করতে পারেন।



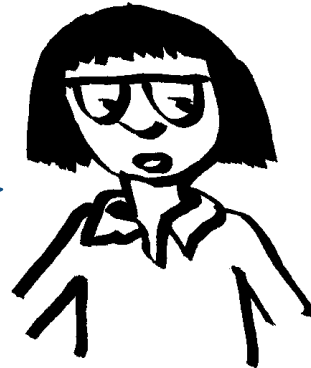
আপনি কঠিন চিন্তা এবং অনুভূতিতে শ্বাস নেন...



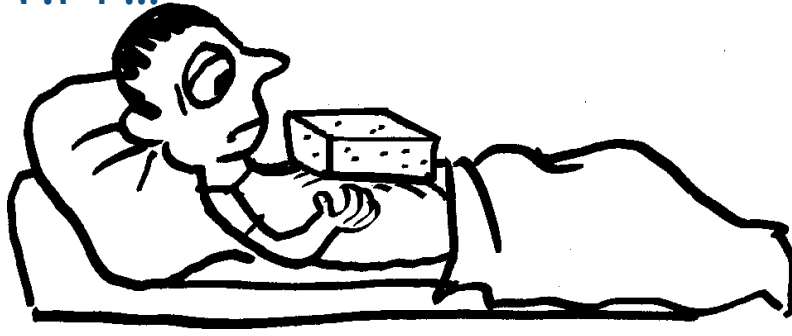
...এবং শ্বাসকে তাদের
ভিতরে এবং
চারপাশে প্রবাহিত
হতে দিন।



শরীরে ব্যথা অনুভব
করলে কৌতূহল
নিম্নে খেয়াল করুন।

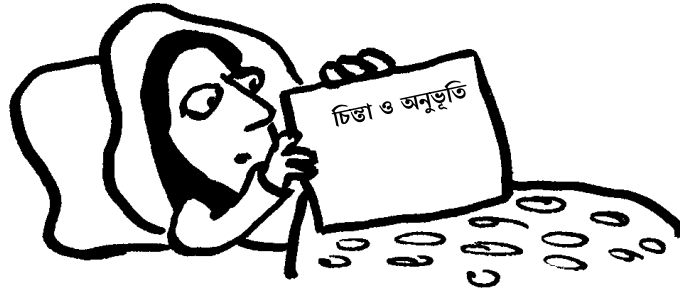


এর আকার, আকার এবং তাপমাত্রা লক্ষ্য
করুন ...



...এবং কৌতূহল নিয়ে লক্ষ্য করুন কি হয়।

আপনার ব্যথা বড় বা ছোট হতে পারে; থাকতে পারে, আবার চলে যেতে পারে।
আপনার লক্ষ্য কেবল এটির জন্য জায়গা তৈরি করা; এটি সেখানে থাকতে দেওয়া; লড়াই
বন্ধ করে তাকে জায়গা দিতে।



এবং যখনই আপনি লুক হয়ে ব্যায়াম থেকে বের হয়ে যান ...

নোটিশ এবং
নাম...



...এবং শ্বাস প্রশ্বাস এবং
ঘর তৈরি করার দিকে
পুনরায় মনোনিবেশ
করুন।



আমরা এখন বইয়ের
শেষের দিকে চলে
এসেছি।
আমাদের শেষ
অনুশীলনের জন্য
সময় আছে।

নিজের প্রতি সদয়
হওয়া এবং আপনার
ব্যথার জন্য জায়গা
তৈরি করার একটি
অনুশীলন।



বিছানায় বা আপনি যখন একা থাকেন তখন
অনুশীলন করার জন্য এটি একটি ভাল
অনুশীলন।



আপনার একটি হাত নিন এবং এটি দয়া
দিয়ে পূরণ করার কল্পনা করুন...



এবার এই হাতটি আলতো করে আপনার শরীরের কোথাও রাখুন:
আপনার হৃদয়, আপনার পেট, আপনার কপাল বা যে কোনও জায়গায় আপনি ব্যথা অনুভব
করেন।



আপনার হাত থেকে আপনার শরীরে
প্রবাহিত উষ্ণতা অনুভব করুন এবং দেখুন
যে আপনি এই হাতের মাধ্যমে নিজের প্রতি
সদয় হতে পারেন কিনা।



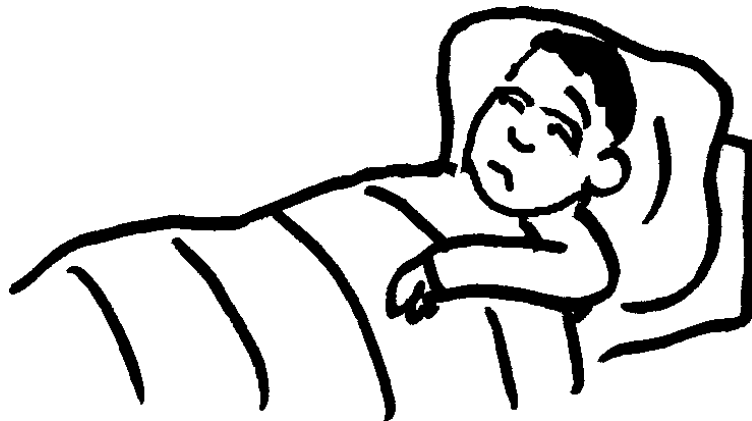
আপনি চাইলে দুই হাত ব্যবহার
করতে পারেন।



নিজেকে সদয় করে ধরে
রাখুন...



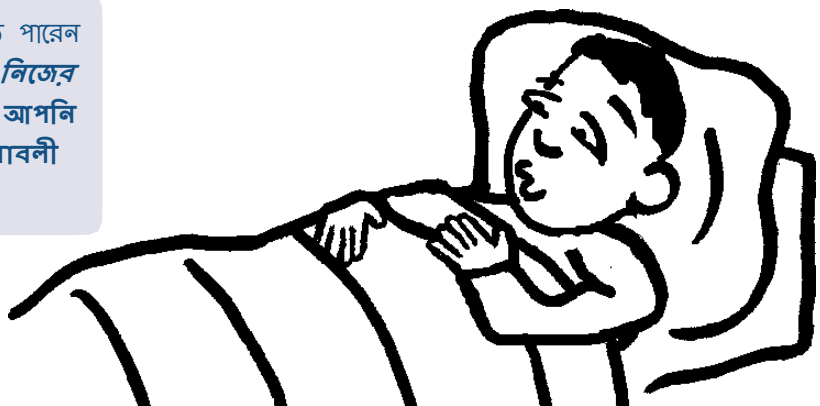
আপনি যদি বিচ্ছিন্ন থাকেন এবং ঘুমাতে না পারেন তবে এটি আপনার শ্বাস
প্রশ্বাস এবং ঘরের অনুশীলনে যুক্ত করতে সহায়ক হতে পারে।



বেদনাদায়ক অনুভূতির উপর একটি হাত রাখুন। আপনি এই বেদনাদায়ক অনুভূতিতে
আপনার হাত দিয়ে শ্বাস নিচ্ছেন তা কল্পনা করে আপনি নিজের প্রতি সদয় হতে পারেন
কিনা তা দেখুন।



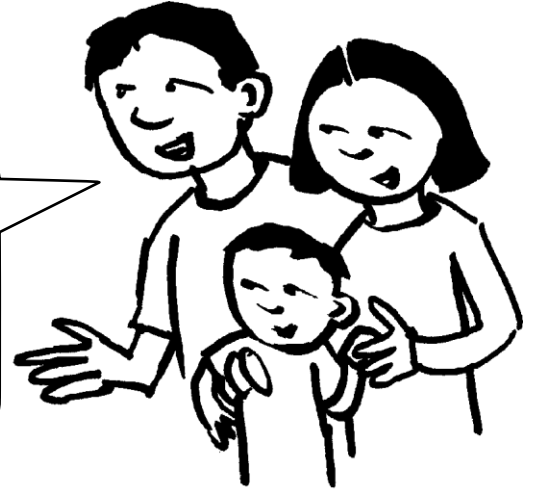
আপনি এই লিঙ্ক এ যেতে পারেন
এবং শুনুন, বা ডাউনলোড করুন *নিজের
প্রতি সদয় হওয়া* ব্যায়াম। অথবা, আপনি
কেবল এই বইয়ের ছবি এবং নির্দেশাবলী
অনুসরণ করতে পারেন।





এবং অবশ্যই
যখনই আপনি
এই বই থেকে
কিছু করেন...

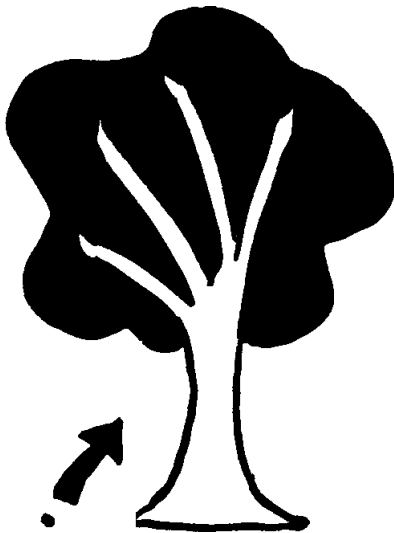
...এটি নিজের
এবং অন্যদের
প্রতি সদয়তার
একটি কাজ!



এটাও মনে রাখবেন:
অনেকটা পেশি তৈরির মতো। আপনি
যত বেশি অনুশীলন করবেন তত
ভাল।



এবং প্রতিটি ছোট পদক্ষেপ
গুরুত্বপূর্ণ।
একটি ক্ষুদ্র বীজ একটি শক্তিশালী
গাছে পরিণত হয়।



আর 1000 মাইলের
যাত্রা শুরু হয় একটি
পদক্ষেপ দিয়ে।



আপনার চলমান যাত্রা উপভোগ করুন!
আপনাকে ধারণাগুলি এবং দক্ষতাগুলি আরও বুঝতে
সহায়তা করার জন্য অনুশীলন করার চেষ্টা করুন
এবং এই বইটি আবার পড়ার বিষয়টি বিবেচনা
করুন। আপনার সময় জন্য আপনাকে ধন্যবাদ এবং
আপনি যদি এটি দরকারী মনে করেন তবে দয়া করে
এই বইটি ভাগ করুন।



টুল 1: গ্রাউন্ডিং

আপনার চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি লক্ষ্য করে, ধীরে ধীরে আপনার পা মেঝেতে ঠেলে দিয়ে, প্রসারিত করে এবং শ্বাস প্রশ্বাস করে এবং তারপরে আপনার চারপাশের বিশ্বের সাথে পুনরায় ফোকাস করে এবং জড়িত হয়ে সংবেদনশীল ঝড়ের সময় নিজেকে গ্রাউন্ড করুন।

আপনি কী দেখতে, শুনতে, স্পর্শ করতে, স্বাদ এবং গন্ধ পেতে পাবেন? আপনার সামনে যা আছে সেদিকে কৌতূহল নিয়ে মনোযোগ দিন। আপনি কোথায় আছেন, কে আপনার সাথে আছেন এবং আপনি কী করছেন তা লক্ষ্য করুন।

অনুশীলন টিপস:

চাপযুক্ত পরিস্থিতি বা মানসিক ঝড়ের সময় গ্রাউন্ডিং বিশেষত কার্যকর। আপনি গ্রাউন্ডিংও অনুশীলন করতে পাবেন যখন আপনার কেবল এক বা দুই মিনিট উপলব্ধ থাকে, যেমন আপনি যখন কোনও কিছুৰ জন্য অপেক্ষা করছেন, বা আপনি প্রতিদিন যে কোনও ক্রিয়াকলাপ করেন যেমন ধোয়া, খাওয়া, রান্না করা বা ঘুমানোর আগে। আপনি যদি এই সময়গুলিতে অনুশীলন করেন তবে আপনি দেখতে পাবেন যে বিরক্তিকর ক্রিয়াকলাপগুলি আরও উপভোগ্য হয়ে উঠবে এবং পরে আরও কঠিন পরিস্থিতিতে গ্রাউন্ডিং ব্যবহার করা সহজ হবে।



আপনি ডাউনলোড করতে বা শুনতে পাবেন এই লিঙ্কে বিভিন্ন দৈর্ঘ্যের গ্রাউন্ডিং অনুশীলনো



টুল 2: আনহুকিং

এই তিনটি পদক্ষেপের মাধ্যমে নিজেকে আনহুক করুন:

- 1) লক্ষ্য করুন যে একটি কঠিন চিন্তা বা অনুভূতি আপনাকে আচ্ছন্ন করেছে। উপলব্ধি করুন যে আপনি একটি কঠিন চিন্তা বা অনুভূতি দ্বারা বিভ্রান্ত হয়েছেন এবং কৌতূহলের সাথে এটি লক্ষ্য করুন।
- 2) তারপর নিঃশব্দে কঠিন চিন্তা বা অনুভূতির নাম দিন; উদাহরণস্বরূপ: "এখানে একটি কঠিন অনুভূতি"
 "এখানে আমার বুকের মধ্যে শক্ত হয়ে আছে"
 "এখানে রাগের অনুভূতি রয়েছে"
 "এখানে অতীত সম্পর্কে একটি কঠিন চিন্তা আছে"
 "আমি লক্ষ্য করেছি যে এখানে একটি কঠিন চিন্তাভাবনা রয়েছে"
 "আমি এখানে লক্ষ্য করেছি যে ভবিষ্যত সম্পর্কে ভয় রয়েছে"
- 3) তারপরে, আপনি যা করছেন তার উপর পুনরায় মনোনিবেশ করুন। আপনার সাথে যিনি আছেন এবং আপনি যা করছেন তার প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন।



আপনি ডাউনলোড করতে বা শুনতে পারেন এই [লিঙ্ক](#)এ বিজ্ঞপ্তি এবং নাম অনুশীলনে।



টুল 3: আপনার মূল্যবোধের উপর অভিনয় করা

আপনার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ মানগুলি চয়ন করুন। উদাহরণ হিসেবে:

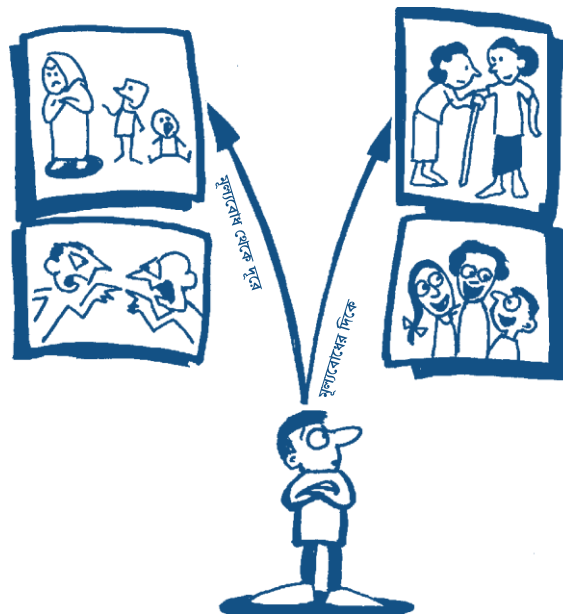
- দয়ালু এবং যত্নশীল হওয়া
- সহায়ক হচ্ছে
- সাহসী হওয়া
- পরিশ্রমী হওয়া।

কোন মানগুলি আপনার কাছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ তা আপনি সিদ্ধান্ত নিতে পারেন।

তারপরে একটি ছোট উপায় চয়ন করুন যা আপনি পরের সপ্তাহে এই মানগুলি অনুসারে কাজ করতে পারেন। কী করবে তুমি? আপনি কি বলবেন? এমনকি ক্ষুদ্র কর্মগুলিও গুরুত্বপূর্ণ!

মনে রাখবেন যে কোনও কঠিন পরিস্থিতিতে তিনটি পন্থা রয়েছে:

1. চলে যান
2. যা পরিবর্তন করা যায় তা পরিবর্তন করুন, যে ব্যথা পরিবর্তন করা যায় না তা গ্রহণ করুন এবং আপনার মূল্যবোধগুলি দ্বারা বাঁচুন
3. হাল ছেড়ে দিন এবং আপনার মূল্যবোধ থেকে দূরে সরে যান।



টুল 4: দয়ালু হওয়া

দয়ালু হও। নিজের এবং অন্যের মধ্যে ব্যথা লক্ষ্য করুন এবং সদয়তার সাথে প্রতিক্রিয়া জানান। তাদের লক্ষ্য করে এবং নামকরণ করে নির্দয় চিন্তাভাবনা থেকে মুক্ত করুন। তারপরে, নিজের সাথে সদয়ভাবে কথা বলার চেষ্টা করুন। আপনি যদি নিজের প্রতি সদয় হন তবে অন্যকে সাহায্য করার জন্য আপনার আরও শক্তি থাকবে এবং অন্যের প্রতি সদয় হওয়ার জন্য আরও অনুপ্রেরণা থাকবে, তাই সবাই উপকৃত হবে।

আপনি আপনার একটি হাত নিতে পারেন এবং এটি দয়া দিয়ে পূরণ করার কল্পনা করতে পারেন। এই হাতটি আপনার শরীরের এমন কোথাও আলতো করে রাখুন যেখানে আপনি ব্যথা অনুভব করেন। আপনার হাত থেকে আপনার শরীরে প্রবাহিত উষ্ণতা অনুভব করুন। দেখুন এই হাত দিয়ে আপনি নিজের প্রতি সদয় হতে পারেন কিনা।



আপনি ডাউনলোড করতে বা শুনতে পারেন এই [লিঙ্ক](#) এ অদম্য চিন্তা থেকে *আনহুকিং* এবং নিজের প্রতি সদয় হওয়া অনুশীলন।



টুল 5: রুম তৈরি করা

কঠিন চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলি দূরে ঠেলে দেওয়ার চেষ্টা প্রায়শই খুব ভাল কাজ করে না। সুতরাং পরিবর্তে, তাদের জন্য জায়গা তৈরি করুন:

- 1) কঠিন চিন্তা বা অনুভূতি কোতূহলের সাথে লক্ষ্য করুন। এটিতে আপনার মনোযোগ কেন্দ্রীভূত করুন। একটি বস্তু হিসাবে বেদনাদায়ক অনুভূতি কল্পনা করুন, এবং তার আকার, আকৃতি, রঙ এবং তাপমাত্রা লক্ষ্য করুন।
- 2) কঠিন চিন্তা বা অনুভূতির নাম দিন। উদাহরণ হিসেবে:
 "এখানে একটি কঠিন অনুভূতি"
 "এখানে অতীত সম্পর্কে একটি কঠিন চিন্তা আছে"
 "আমি এখানে দুঃখ লক্ষ্য করেছি"
 "আমি এখানে একটি চিন্তা লক্ষ্য করেছি যে আমি দুর্বল"
- 3) বেদনাদায়ক অনুভূতি বা চিন্তাভাবনাকে আবহাওয়ার মতো আসতে দিন এবং যেতে দিন। আপনি শ্বাস নেওয়ার সাথে সাথে কল্পনা করুন যে আপনার শ্বাস আপনার ব্যথার মধ্যে এবং তার চারপাশে প্রবাহিত হচ্ছে যাতে এটির জন্য জায়গা তৈরি হয়। চিন্তাভাবনা বা অনুভূতির সাথে লড়াই করার পরিবর্তে, আবহাওয়া যেমন আকাশের মধ্য দিয়ে চলে যায় তেমনি এটিকে আপনার মধ্য দিয়ে যেতে দিন। আপনি যদি আবহাওয়ার সাথে লড়াই না করে থাকেন তবে আপনার চারপাশের বিশ্বের সাথে জড়িত থাকার জন্য এবং আপনার পক্ষে গুরুত্বপূর্ণ এমন জিনিসগুলি করার জন্য আপনার আরও সময় এবং শক্তি থাকবে।



ডাউনলোড করতে পারেন বা
মেকিং রুম অনুশীলনগুলি এই
লিঙ্ক এ শুনুন।



মানসিক চাপের
সময়ে যা করা
গুরুত্বপূর্ণ: একটি সচিত্র
নির্দেশিকা

আপনি যদি **চাপের** সম্মুখীন হন
তবে এই নির্দেশিকাটি আপনার জন্য।

নির্দেশিকাটিতে আপনাকে মোকাবেলায় সহায়তা
করার জন্য **তথ্য** এবং **ব্যবহারিক দক্ষতা**
রয়েছে।

প্রচণ্ড প্রতিকূলতার মুখেও আপনি আপনার
জীবনের **অর্থ**, **উদ্দেশ্য** এবং **জীবনীশক্তি** খুঁজে
পেতে পারেন।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা।
মানসিক স্বাস্থ্য ও পদার্থ ব্যবহার বিভাগ 20, অ্যাভিনিউ
অ্যাপিয়া
1211 জেনেভা 27
সুইজারল্যান্ড

ই-মেইল: psych_interventions@who.int

www.who.int/mental_health