

কোভিড-১৯ সঙ্কটকালে মানসিক কষ্ট ও যাতনা থেকে আরোগ্য লাভ

পটভূমি

এই পাঠটি আপনাকে সহায়তা করার জন্য তৈরী করা হয়েছে যাতে আপনি:

- COVID-19 রোগ সম্পর্কে ভালভাবে জানতে পারেন।
- COVID-19 সঙ্কটের ফলে মানুষের উপর কি কি প্রভাব পড়ছে তা পর্যালোচনা করতে পারেন।
- এই সঙ্কটময় মুহূর্তে ঈশ্বরের ভালবাসা ও যত্ন ধ্যান ও চিন্তা করতে পারেন।
- COVID-19 এর ফলে মানসিক কষ্ট ও যাতনা থেকে আরোগ্যলাভের জন্য কিভাবে নিজেকে এবং অন্যদের সাহায্য করবেন তা জানতে পারেন।

এই পাঠটি দুইভাবে ব্যবহার করা যেতে পারে: একটি স্বতন্ত্র পাঠ হিসাবে অথবা একটি আরোগ্যদলের অংশ হিসাবে এটিকে ব্যবহার করা যায়। আপনি যদি এটিকে স্বতন্ত্র পাঠ হিসাবে ব্যবহার করেন তাহলে, এটির পর *Beyond Disaster: A Survivor's Guide for Spiritual First Aid* এই বইটি ব্যবহার করে আপনি আরোগ্যলাভের প্রক্রিয়াটি চলমান রাখতে পারেন এবং আরোগ্যলাভের প্রক্রিয়ায় আরও এগিয়ে যেতে পারেন। এই পাঠটি কোন আরোগ্য দলের সাথেও ব্যবহার করতে পারেন যে দলটি বর্তমানে *Healing the Wounds of Trauma: How the Church Can Help* এই বইটি ব্যবহার করছে।

এই পাঠটি কোন ছোট দলে করলে ভাল হয় যেখানে আপনি অন্যদের সাথে চিন্তার জন্য প্রশ্নগুলো আলোচনা করতে পারবেন এবং অনুশীলনীগুলো করতে পারবেন। আপনি যদি পাঠটি একা ব্যবহার করেন তাহলে প্রশ্নের উত্তরগুলো এবং অনুশীলনীগুলো জার্নাল করুন বা নোট খাতায় লিখুন।

সবচেয়ে ভাল হয় যদি আপনি প্রশ্নগুলোর নীচে দেওয়া তথ্যগুলো দেখার আগে চিন্তার জন্য প্রশ্নগুলো আলোচনা করেন। এভাবে করলে আপনি বা আপনার দল সঠিক উত্তরটি খোঁজার তাগিদ ছাড়াই নিজের অনুভূতিগুলো বোঝার সুযোগ পাবেন। আরোগ্যলাভের প্রক্রিয়া শুরু হয় যখন আপনি আপনার চিন্তা ও অনুভূতিগুলো অন্যদের সাথে শেয়ার করেন বা আপনি যদি একা হয়ে থাকেন তাহলে লেখার মাধ্যমে বা জার্নাল করার মাধ্যমে।

একটি দলে, আপনি পুরো পাঠটি একটি মিটিংয়েই দুই থেকে তিন ঘন্টার মধ্যে শেষ করতে পারেন। নীচে প্রতিটি অনুচ্ছেদ ঠিকমত শেষ করার জন্য কমপক্ষে কতটুকু সময়ের প্রয়োজন হবে তা দেওয়া হল।

শিরোনাম	প্রয়োজনীয় সময়
অনুচ্ছেদ ১: গল্প	১৫ মিনিট
অনুচ্ছেদ ২: COVID-19 কি?	১৫ মিনিট
অনুচ্ছেদ ৩: লোকদের উপর এই নতুন ভাইরাসের কি কি প্রভাব পড়ছে?	৩০ মিনিট
অনুচ্ছেদ ৪: মানসিক কষ্ট ও যাতনার সময় ঈশ্বরের ভালবাসাকে স্মরণ করা	৩০ মিনিট
অনুচ্ছেদ ৫: আমরা কিভাবে নিজেদেরকে আরোগ্যলাভ করতে সাহায্য করতে পারি?	২৫ মিনিট
অনুচ্ছেদ ৬: সমাপ্তি	১৫ মিনিট

আপনি এই লেশনটিকে কয়েকটি ছোট ছোট মিটিংএও করতে পারেন। এতে অংশগ্রহণকারীরা আলোচনা করার জন্য আরোও বেশী সময় পাবেন। এক্ষেত্রে, প্রতিটি শেসনের শেষে আপনাদের প্রতিটি দুশ্চিন্তাগুলো প্রার্থনার মাধ্যমে ঈশ্বরের কাছে নিয়ে আসুন এবং পরবর্তী শেসন শুরু করার আগে, গত শেসনের উপর পর্যালোচনা করুন: গত শেসন থেকে দল কি মনে রাখতে পেরেছে? অংশগ্রহণকারীদের কি কোন চিন্তা বা অভিজ্ঞতা আছে যা তারা শেয়ার করতে চায়? আপনি যদি একা এই লেশনটির মধ্য দিয়ে যান তাহলে চেষ্টা করুন প্রতিটি সেকশনে যতোটা সম্ভব সময় নেওয়ার জন্য।

Visit BeyondDisaster.Bible for related resources on disaster recovery. Thank you to members of the Trauma Healing Institute, TraumaHealingInstitute.org. © 2020 SIL International and American Bible Society. Bible passages from the *Good News Translation*

© 1992 American Bible Society. Used by permission. Bible passages from the *Holy Bible, New Living Translation* © 1996, 2004, 2015 by Tyndale House Foundation. Used by permission. All rights reserved.

১। এটি কখন শেষ হবে?

‘তুমি কি তাহলে বলছ যে মণ্ডলীর সমস্ত কার্যক্রম বন্ধ করে দেওয়া হয়েছে? এটা কিভাবে সম্ভব?’ এই কথা বলতে বলতে যোনা খাবার টেবিলে বসল। তিনি এইমাত্র তার একটি ব্যবসায়িক কাজ সেরে বাড়ি ফিরে এসেছেন এবং তার স্ত্রী অবেসার সাথে রাতের খাবার খেতে বসেছেন।

তার স্ত্রী বললেন, ‘আচ্ছা, এই কয়দিন যখন বাইরে ছিলে তখন কি তুমি কোন খবর শোননি?’

‘হ্যাঁ, অবশ্যই শুনেছি এবং আমরা সবাই করোনা ভাইরাস নিয়ে আলোচনা করছিলাম এবং এটি আমাদের ব্যবসার উপর কি ধরনের প্রভাব ফেলবে তা নিয়ে এখনও আলোচনা করে চলেছি। তবে আমি আসলেই ভাবতে পারিনি যে বিষয়টি এতটা গুরুতর ছিল। যারা ঘন্টার হিসাবে বেতন পায় তাদের উপর এটি ইতিমধ্যেই যে ধরনের প্রভাব ফেলাছে তা দেখে আমরা বিশেষভাবে দুশ্চিন্তায় পড়েছি।’

অবেসা বলল, ‘হ্যাঁ, তুমি জনিকে চেন নিশ্চয়, যিনি গির্জায় একটি বিশেষ ধরনের ঢোল বাজান? আজকে বাইরে তার সঙ্গে আমার দেখা হয়েছিল। তিনি বললেন যে, তিনি আর্থিক বিষয়াদি নিয়ে খুব দুশ্চিন্তায় পড়েছেন। সব কাজকর্ম বন্ধ হয়ে গেলে তিনি কিভাবে বাড়ি ভাড়া দিবেন? এমনকি নিজেকে অন্যদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখাটাও তার জন্য কঠিন হবে, কারণ বাড়তি খাবার কেনার মত যথেষ্ট টাকাপয়সা তার কাছে নাই। তাকে দেখে একটু অসুস্থ মনে হল; তার কাশি হচ্ছিল, কিন্তু তিনি বাড়ি ফিরে গেলেন না। ছেলেমেয়েদের বাজনা শিখিয়ে কিছু টাকাপয়সা উপার্জন করতে পারবেন বলে তিনি আশা করছিলেন।

পরদিন যোনা এবং অবেসা একটা খবর শুনে খুব হতবাক হয়ে গেল যে, যোনার এক বৃদ্ধা মামীকে কোভিড-১৯ এর কারণে অসুস্থ হওয়ায় হাসপাতালে ভর্তি করা হয়েছে। তারা তাকে হাসপাতালে দেখতে যেতে পারলেন না, কারণ হাসপাতাল কর্তৃপক্ষ ডিজিটরদের রোগী দেখতে আসা বন্ধ করে দিয়েছিল। পরের দিন, তারা শুনতে পেলেন যে তিনি হাঁপানী রোগের জটিলতায় মারা গেছেন। পরের দিনগুলোতে যোনা তার মাসীর অস্তেপ্টিক্রিয়া অনুষ্ঠানের পরিকল্পনা তৈরীর কাজে সাহায্য করল। এই কাজ করতে গিয়ে তিনি বুঝতে পারলেন যে, সাধারণ পরিস্থিতির চেয়ে এই অনুষ্ঠান অনেক ভিন্ন ধরনের হবে। কোয়ারেন্টাইন বিধি নিষেধের কারণে খুব অল্প কয়েকজন ঘনিষ্ঠ আত্মীয়স্বজন এই অস্তেপ্টিক্রিয়ায় উপস্থিত হতে পারবেন। তারপর তিনি জানতে পারলেন যে, অস্তেপ্টিক্রিয়া অনুষ্ঠান করতে দেরি হবে কারণ যে স্থানে তারা অনুষ্ঠান করার পরিকল্পনা করেছে সেই স্থানের জন্য অনেক লম্বা অপেক্ষমান তালিকা আছে। যোনার তার মাসীর সাথে খুব ভাল সম্পর্ক ছিল কিন্তু এখন এতগুলো বিষয় নিয়ে তাকে চিন্তা করতে হচ্ছে যে তিনি তার মাসীকে হারানোর জন্য যথেষ্টভাবে শোক করতে পারলেন না।

অবেসাকে তার কর্মস্থলে আসতে নিষেধ করে দেওয়া হল, কারণ সেখানে একজন ব্যক্তির দেহে ভাইরাস ধরা পড়েছে। বেশ কিছুদিন অবেসা ঘরের কাজগুলো গুছিয়ে নেওয়ার কাজটাকে উপভোগ করল যে কাজগুলো গত কয়েক মাস ধরেই পড়ে ছিল, কিন্তু খুব দ্রুতই তিনি অস্থিরতা ও হতাশা বোধ করতে শুরু করলেন। তিনি প্রায়ই কেঁদে কেঁদে যোনাকে বলতে লাগলেন, ‘আমাদের জীবন আবার কখন স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরে আসবে?’ সপ্তাহ যতই পেরিয়ে যায়, অবেসা ততই হতাশায় ভুগতে লাগলেন এবং তিনি প্রায় সময়ই শূন্যের দিকে নিস্পলকভাবে তাকিয়ে থাকতে লাগলেন। তিনি ভাবতে লাগলেন, ‘ঈশ্বর কিভাবে এটা হতে দিলেন? তিনি নিজেকে প্রশ্ন করতে লাগলেন, তিনি কিভাবে বিশ্বাস করবেন যে ঈশ্বর এখনও আমাদের ভালবাসেন এবং আমাদের যত্ন নিচ্ছেন?’

যোনা এবং অবেসার মণ্ডলী সকল সভ্যসভ্যাদের সাথে যোগাযোগ ঠিক রাখার জন্য যথেষ্ট চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছিল। তারা পারিবারিক দলগুলোর নেতাদের সাথে কাজ করে যাচ্ছিলেন যাতে মণ্ডলীর সভ্যসভ্যাদের অবস্থা জানা যায়। শীঘ্রই, যোনা ও অবেসার পারিবারিক দলের নেতা, অবেসার মানসিক অবস্থা সম্পর্কে জানতে পারলেন এবং তাকে এবং অন্যান্যদেরকে সাহায্য করার উপায় খুঁজতে লাগলেন। পারিবারিক দলটির ইতিমধ্যেই একটি অনলাইন দল ছিল। এখন তারা সপ্তাহে একবার অনলাইনে কথা একসাথে কথা বলার ও বাইবেল স্টাডি করার ব্যবস্থা করলেন। অন্যান্য সদস্যরা অবেসাকে বললেন কিভাবে প্রতিদিন একটু হাঁটাহাঁটি করা তাদেরকে ভাল থাকতে সাহায্য করছে, আবহাওয়া যাই থাকুক না কেন! তাদের মণ্ডলী রবিবারের উপাসনা অনুষ্ঠান অনলাইনে সরাসরি সম্প্রচারের ব্যবস্থা করল। ধীরে ধীরে অবেসা বাস্তবতার সাথে নিজেকে খাপ খাওয়াতে শুরু করলেন, আবার অনুভব করতে শুরু করলেন যে যা কিছু ঘটছে এগুলো নিয়ে ঈশ্বর চিন্তা করেন এবং তিনি নিজেকে ভাল কাজে ব্যস্ত রাখার বিভিন্ন উপায় খুঁজে বের করতে লাগলেন।

চিন্তার জন্য প্রশ্ন:

- ১। যোনা, অবেসা ও জনি তাদের জীবনে কোভিড-১৯ এর কি কি প্রভাব পড়েছিল?
- ২। যোনা এবং অবেসার মণ্ডলী কিভাবে পারিবারিক দলগুলোকে সাহায্য করেছিল?
- ৩। এই গল্পের কোনটির সাথে আপনি নিজেকে বেশি সম্পর্কিত করতে পারেন?

কোভিড-১৯ এর বিষয়ে অনেক ধরনের তথ্য ছড়িয়ে পড়েছে। আসুন আমরা এখন সংক্ষিপ্তাকারে এটি কি সেই বিষয়ে আলোচনা করি এবং দেখি এর সম্পর্কে আপনি কতটুকু জানেন।

২। কোভিড-১৯ কি?

কোভিড-১৯ এমন এক ধরনের রোগ যা SARS-CoV-2 ভাইরাস এর মাধ্যমে সংক্রমিত হয়, এটি এক নতুন ধরনের করোনা ভাইরাস। করোনা ভাইরাস পরিবারের অন্যান্য সদস্যরা হল সাধারণ সর্দি, কাশি এবং তীব্র শ্বাসতন্ত্রের সমস্যা (SARS), যা আপনাদের হয়তো জানা আছে। এই ধরনের ভাইরাসগুলো প্রায়শই জীবজন্তুর দেহ থেকে মানব দেহে প্রবেশের ঘটনার সাথে যুক্ত থাকে। এই নতুন ভাইরাসটি মহামারী আকার ধারণ করেছে এবং এটি এখন স্থানীয় কোন সমস্যা নয়, কিন্তু এটি সারা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়েছে। এটি অতিমাত্রায় সংক্রামক এবং এটি মানুষকে মৃত্যুর দিকে নিয়ে যেতে পারে।

শরীর থেকে নির্গত ছোট ছোট তরল ফোঁটার মধ্যে থাকা ভাইরাসের মাধ্যমে এই রোগ এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তির কাছে সংক্রমিত হয়। সংক্রমিত ব্যক্তি যখন হাঁচি বা কাশি দেন, হাসেন, গান করেন বা শুধু কথা বলেন তখনও এই ভাইরাসটি তার মধ্য থেকে বের হয়ে আসে। তারপর এটি অন্য ব্যক্তির মধ্যে প্রবেশ করে তার চোখ, নাক বা মুখ দিয়ে। এই ভাইরাসটি কোন কিছু উপর বেশ কিছুদিন বেঁচে থাকতে পারে, সুতরাং ভাইরাস পড়ে থাকা কোন কিছু যদি আপনি স্পর্শ করেন এবং তারপর যদি আপনি আপনার চোখ, নাক বা মুখ স্পর্শ করেন তাহলে আপনি সংক্রমিত হতে পারেন।

কুইজ

নীচের বিবৃতিগুলো পাঠ পড়ুন এবং এগুলো সত্য নাকি মিথ্যা সেটি লিখুন। তারপর, এই পাঠের শেষে যে উত্তরগুলো দেওয়া আছে সেটি দেখুন। আপনি কয়টি উত্তর সঠিক দিয়েছেন তা দেখুন।

১। কোভিড-১৯ এর প্রধান উপসর্গ হল জ্বর, শুকনো কাশি এবং শ্বাসকষ্ট।

২। কোন উপসর্গ না থাকা কোন ব্যক্তির কাছ থেকেও আপনি কোভিড-১৯ ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হতে পারেন।

৩। অল্পবয়সীদের ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার বিষয়ে দুশ্চিন্তা করার প্রয়োজন নেই।

৪। কোভিড-১৯ দ্বারা আক্রান্ত প্রত্যেক ব্যক্তিই মারা যান।

৫। রাজনৈতিক ব্যক্তিগণ তাদের স্বার্থ হাসিল করার জন্য কোভিড-১৯ তৈরী করেছেন।

৬। এই রোগ থেকে সুস্থ হওয়ার একমাত্র উপায় হল হাসপাতালে ভর্তি হওয়া।

৭। নিজেকে ভাইরাস দ্বারা সংক্রমিত হওয়া থেকে রক্ষা করার সবচেয়ে ভাল উপায় হল মুখে মাস্ক পড়া।

৮। আপনি ভাইরাসটি মারতে পারবেন শুধুমাত্র এলকোহল দ্বারা যখন এটি কোন কিছু উপর পড়ে থাকে।

৯। একজন সবল খ্রীষ্টিয়ান কোয়ারেন্টাইন এ থাকা অবস্থাতেও ঈশ্বরের প্রশংসা করা থেকে বিরত থাকবেন না এবং তিনি সর্বদাই সম্ভ্রষ্ট থাকবেন।

চিন্তার জন্য প্রশ্ন:

১। কোভিড-১৯ সম্বন্ধে আপনার এলাকার লোকজন কি বলে?

২। আমরা এইমাত্র যা শিখলাম তা এই পরিস্থিতি সম্পর্কে আপনার অনুভূতিকে কিভাবে পরিবর্তন করে?

এখন পর্যন্ত আমরা কোভিড-১৯ আমাদের দেহের উপর কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা দেখলাম। এখন আসুন আমরা দেখি এই দুর্যোগ আমাদের আবেগ ও অনুভূতির উপর কি ধরনের প্রভাব ফেলছে।

৩। লোকদের উপর এই নতুন ভাইরাসের কি কি প্রভাব পড়ছে?

আপনার দলে নীচের প্রশ্নগুলো আলোচনা করুন। আপনি যদি একা হয়ে থাকেন তাহলে আপনার উত্তরগুলো জার্নালে লিখুন।

চিন্তার জন্য প্রশ্ন:

১। এই ভাইরাসের দ্বারা সৃষ্ট দুর্যোগ/সঙ্কট আপনাকে কিভাবে প্রভাবিত করেছে?

২। আপনি কেমন অনুভব করছেন:

ক) অসহায়? ব্যাখ্যা করুন।

খ) রাগ? ব্যাখ্যা করুন।

গ) ভয়? ব্যাখ্যা করুন।

৩। কোভিড-১৯ এর কারণে আপনি কি কি ক্ষতির সম্মুখীন হয়েছেন?

৪। আপনাকে যদি অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকতে হয়, তাহলে তা আপনাকে কিভাবে প্রভাবিত করেছে?

প্রশ্নের উত্তরগুলো আলোচনা করার পর বা জার্নালে লেখার পর, নীচের তালিকাটি দেখুন এবং চিন্তা করুন এর মধ্যে কি এমন কোন বিষয় আছে যা আপনি এখনও চিন্তা করেন নি।

- **অসহায়ত্ব:** আপনি হয়তো এমন অনুভব করছেন যে, আপনার কথা কেউ শুনছে না, বা আপনি আপনার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ হারিয়ে ফেলেছেন। আপনার হয়তো নিজেকে এমন কিছু শিকার মনে হচ্ছে যা অপ্রত্যাশিত এবং যা আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে। পৃথিবীতে কি ঘটে চলেছে তা হয়তো আপনার বোধগম্য হচ্ছে না। আপনি হয়তো বুঝতে পারছেন না কি বিশ্বাস করবেন এবং কাকে বিশ্বাস করবেন।
- **রাগ:** আপনি হয়তো সেই নেতাদের উপর রেগে আছেন যারা খারাপ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেছেন বা সেই লোকদের উপর রেগে আছেন যারা- আপনি যে নেতাকে সমর্থন করেন তার সমালোচনা করছে। আপনি হয়তো তাদের উপর রেগে আছেন যারা নিয়ম মেনে চলছে না বা সঠিক বিচার বিবেচনা ব্যবহার করছে না। আপনি হয়তো তাদের উপর রেগে আছেন যারা আপনার সাথে খারাপ ব্যবহার করেছে, এমনকি আপনি হয়তো কোন ভুল করার জন্য নিজের উপরও রেগে আছেন। মাঝে মাঝে আমরা যখন আমাদের রাগকে পরীক্ষা করে দেখি, তখন দেখা যায় যে, এর ভিতরে আমাদের ভয় লুকিয়ে আছে।
- **ভয়:** আপনি হয়তো মৃত্যু, বা কোন পরিবর্তন, বা চাকরি হারানো, বাড়িঘর হারানো, জীবন যাপনের ধরন বা জীবনের উদ্দেশ্য হারানোর ভয় পাচ্ছেন। আপনার যদি ভাইরাস পরীক্ষার ফল পজিটিভ হয়ে থাকে বা আপনি যদি এমন জনগোষ্ঠীর মধ্যে থেকে থাকেন যাদের মধ্যে সংক্রমণের হার খুব বেশি তাহলে হয়তো আপনি অন্যদের কাছ থেকে নিন্দা পাওয়ার ভয় পাচ্ছেন। আপনি হয়তো অতিমাত্রায় বা কমমাত্রায় প্রতিক্রিয়া দেখানোর বিষয়ে ভয় পাচ্ছেন।
- **ক্ষতি:** আপনি হয়তো চাকরি, আয় রোজগার, বাড়িঘর, প্রিয়জনের সাথে যোগাযোগ ইত্যাদি হারিয়েছেন। আপনি হয়তো কাউকে শেষ বিদায় জানানোর সুযোগ, কোন অনুষ্ঠান বা অস্তিত্বক্রিয়ায় যোগদানের সুযোগ হারিয়েছেন। যেসব অনুষ্ঠানে যোগ দেওয়ার জন্য আপনি অপেক্ষা করেছিলেন সেগুলো হয়তো বাতিল হয়ে গেছে। আপনি হয়তো জীবনের পরিচিত ছন্দ হারিয়ে ফেলেছেন।
- **বিচ্ছিন্ন থাকা:** আপনি হয়তো বিষন্নতা, একাকিত্ব, উদ্ভিগ্নতা অনুভব করতে পারেন, আপনার আত্মহত্যার ইচ্ছা হতে পারে, আপনি হয়তো এমন অনুভব করছেন যে আপনি আটকে পড়েছেন, আপনার একঘেঁয়ে বা বিরক্তিবোধ হতে পারে। আপনি যদি ঘনবসতি এলাকায় পরিবারের লোকদের নিয়ে বাড়িতে থাকেন তাহলে হয়তো আপনি লোকের ভীড় এবং হযরান অনুভব করছেন। এই আবেগগুলো আপনার জীবনীশক্তিকে ক্ষয় করে ফেলতে পারে এবং আপনি হয়তো সবসময় ক্লান্তিবোধ করতে পারেন। কোয়ারেন্টাইন শেষ হওয়ার পরও অনেক দিন পর্যন্ত এই সমস্ত আবেগ অনুভূতি থেকে যেতে পারে।

এই সময়ে সবাই মানসিক চাপ অনুভব করবে। যে সমস্ত লোকেরা অসহায়ত্ব, ভয়, ক্ষতি এবং বিচ্ছিন্ন থাকা এই সমস্ত অনুভূতির দ্বারা অতিরিক্ত বেদনাচ্ছন্ন বা দুঃখ ভারক্রান্ত হয়ে পড়েন তারা মানসিক আঘাত বা ট্রমায় ভুগতে পারেন। অতীতে কোন বিষয়ে যদি আপনি মানসিক আঘাত পেয়ে থাকেন এবং সেই কষ্ট যাতনা যদি আবার ফিরে আসে তবে অবাক হবেন না।

চিন্তার জন্য প্রশ্ন:

এই পরিস্থিতির কোন বিষয়টি আপনার জন্য সবচেয়ে কঠিন?

কোভিড-১৯ আপনার উপর এবং অন্যদের উপর কি ধরনের প্রভাব ফেলেছে সেটি নিয়ে আমরা আলোচনা করেছি এবং এই পরিস্থিতিতে কোন বিষয়টি আপনার জন্য সবচেয়ে কঠিন সেটিও আমরা চিন্তা করলাম। এখন আসুন, এই পরিস্থিতিতে ঈশ্বরের ভালবাসা সম্পর্কে আমরা একটু চিন্তা করি।

৪। এই মহামারী চলাকালীন সময়ে ঈশ্বরের ভালবাসাকে স্মরণ করা

আপনি নীচের অনুশীলনগুলো থেকে যেকোন একটি বেছে নিতে পারেন বা দুইটিই করতে পারেন।

অনুশীলনী: আপনি কেমন অনুভব করছেন সেটি চিত্রের সাহায্যে প্রকাশ করা

আপনার সাদা কাগজ এবং কিছু মার্কার, ক্রেয়ন বা একটি পেন্সিল দরকার হবে।

১। অন্তরের গভীরে নীরব হোন। এই মুহূর্তে আপনি কেমন অনুভব করছেন সেটি নিয়ে চিন্তা করুন। কি ধরনের চিত্র বা দৃশ্য আপনার কল্পনায় উঠে আসছে?

২। আপনার কল্পনায় নিজের সম্পর্কে যা উঠে আসছে সেটি কাগজে আঁকুন। আঁকা কেমন হচ্ছে এটি নিয়ে খুব বেশি চিন্তা না করে মনের ভিতর যা আসছে সেটি আঁকতে থাকুন। এটি শুধু আপনি কেমন অনুভব করছেন সেটি প্রকাশ করার জন্য, আপনি কত ভাল আঁকেন সেটি পরীক্ষা করার জন্য নয়।

৩। রোমীয় ৮:৩৮-৩৯ পদ পাঠ করুন বা শুনুন এবং এবং কিছু সময় নিন এর উপর ধ্যান করার জন্য:

‘কেননা আমি নিশ্চয় জানি, কি মৃত্যু, কি জীবন, কি দূতগণ,
কি আধিপত্য সকল, কি উপস্থিত বিষয় সকল, কি ভাবী বিষয় সকল,
কি পরাক্রম সকল, কি উর্ধ্বস্থান, কি গভীর স্থান, কি অন্য কোন সৃষ্ট বস্তু, কিছুই আমাদের
প্রভু খ্রীষ্ট যীশুতে অবস্থিত ঈশ্বরের প্রেম হইতে আমাদের পৃথক করিতে পারিবে না।’

৪। এখন বাইবেলের এই বাক্যের উপর ধ্যান ও চিন্তা করার পর আপনার কল্পনায় বা মনে যা উঠে আসছে তা কাগজে আঁকুন। আগে আপনি যা এঁকেছেন সেটির সাথে কিছু যোগ করতে পারেন অথবা নতুন কোন কিছু আপনি কাগজের অপর পৃষ্ঠায় আঁকতে পারেন।

৫। আপনি যা এঁকেছেন সেটি নিয়ে চিন্তা করুন। আপনি যদি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন তাহলে দয়া করে আপনার অঙ্কন অন্যদের সাথে শেয়ার করুন অথবা আপনার চিন্তাটি লিখে রাখুন।

অনুশীলনী: জীবন্ত প্রতিচ্ছবি তৈরী

১। রোমীয় ৮:৩৮-৩৯ পদ পাঠ করুন বা শুনুন এবং নীরবে কিছু সময় কাটান এবং এই বাক্যগুলো আপনার অন্তরের ভিতরে প্রবেশ করতে দিন:

‘কেননা আমি নিশ্চয় জানি, কি মৃত্যু, কি জীবন, কি দূতগণ,
কি আধিপত্য সকল, কি উপস্থিত বিষয় সকল, কি ভাবী বিষয় সকল,
কি পরাক্রম সকল, কি উর্ধ্বস্থান, কি গভীর স্থান, কি অন্য কোন সৃষ্ট বস্তু, কিছুই আমাদের
প্রভু খ্রীষ্ট যীশুতে অবস্থিত ঈশ্বরের প্রেম হইতে আমাদের পৃথক করিতে পারিবে না।’

২। আপনি যদি অন্যদের সাথে থাকেন, তাহলে ছোট দলে ভাগ হয়ে যান অথবা দুইজনের দলে যান। দলে আলোচনা করুন এই বাক্যের কোন অংশটি আপনার জন্য সবচেয়ে অর্থপূর্ণ। ১০ মিনিট সময় নিন এবং অঙ্গভঙ্গী ব্যবহার করে একটি দৃশ্য বা চিত্র তৈরী করুন যার মধ্য দিয়ে এই বাক্যের একটি প্রতিচ্ছবি ফুটে উঠবে।

আপনি যদি একা হয়ে থাকেন, তাহলে যে অংশটি আপনার কাছে সবচেয়ে অর্থপূর্ণ সেটির একটি অঙ্গভঙ্গিমা তৈরী করুন (উদাহরণস্বরূপ, উর্ধ্বস্থান বা গভীর স্থানের কোন কিছুই আমাদেরকে ঈশ্বরের প্রেম থেকে পৃথক করতে পারে না, এটা বোঝানোর জন্য উপরের দিকে এবং নীচের দিকে নির্দেশ করে ভঙ্গিমা করুন এবং তারপর, ‘পারে না’ বোঝানোর জন্য দুই হাত আড়াআড়িভাবে রাখুন)।

৩। আপনি যদি অন্যদের সাথে থাকেন, তাহলে তাদের জন্য আপনার জীবন্ত প্রতিচ্ছবিটি একটি ভঙ্গিমা করে দেখান। কমপক্ষে ৩০ সেকেন্ডের জন্য আপনার ভঙ্গিমাটি ধরে রাখুন। যদি আপনি সামাজিক মাধ্যম ব্যবহার করে থাকেন, তাহলে প্রত্যেকজন বা প্রত্যেক দল পালাক্রমে এটি করতে পারবেন।

৪। নীচের প্রশ্নগুলো আলোচনা করুন:

ক. এই অনুশীলনের মাধ্যমে বাইবেলের এই অংশটির কোন কিছু কি আপনার কাছে আরো স্পষ্ট হয়ে উঠেছে? ব্যাখ্যা করুন।

খ. বাইবেলের এই অংশের কোন কিছু কি আপনাকে সান্ত্বনা বা আশা দিয়েছে? ব্যাখ্যা করুন।

গ. এই অনুশীলনটি করতে কেমন লেগেছে?

৫। কোভিড-১৯ সঙ্কটের দ্বারা সৃষ্ট প্রভাবগুলো থেকে আমরা কিভাবে আরোগ্যলাভ করতে পারি?

চিন্তার জন্য প্রশ্ন:

১। কোন কোন বিষয়গুলো আপনাকে এই পরিস্থিতি মোকাবেলায় সাহায্য করছে?

২। কোন কোন বিষয়গুলো আপনাকে এই পরিস্থিতি মোকাবেলার পথে বাধার সৃষ্টি করছে?

আপনার মতামত শেয়ার করুন এবং নীচের তালিকা থেকে যে বিষয়গুলো প্রাসঙ্গিক এবং এখনও উল্লেখ করা হয়নি সেগুলো যোগ দিন।

আবেগের জন্য:

- মনে নিন যে, এটা মানসিক আঘাত পাওয়ার মত একটা পরিস্থিতি এবং এই পরিস্থিতিতে আপনার অনুভূতিগুলো স্বাভাবিক বলে গ্রহণ করুন। আপনার অনুভূতিগুলো আপনাকে কি বলছে তা মনোযোগ দিয়ে শোনার মধ্য দিয়ে আপনি সেগুলোর প্রতি উপযুক্ত সাড়া দিতে পারবেন।
- আপনার কি কি ক্ষতি হয়েছে সেগুলোর তালিকা তৈরী করুন। আমরা যখন কোন কিছু হারায় তখন দুঃখ অনুভব করা খুবই স্বাভাবিক।
- আপনার প্রবল অনুভূতিগুলোকে শান্ত করার কৌশলগুলো শিখুন যেমন, ধীরে ধীরে এবং গভীরভাবে শ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া, এমন সব দৃশ্য কল্পনা করা যেগুলো আপনার মনে প্রশান্তি এনে দেয় ইত্যাদি।
- আপনার শরীরের কোথায় আপনি চাপ অনুভব করছেন সেদিকে মনোযোগ দিন। দেহের কোন অংশে টান বা চাপ অনুভব করে থাকলে সেটি শিথিল করার চেষ্টা করুন।
- আপনার অনুভূতিগুলো নিয়ে এমন কারো সাথে কথা বলুন যাদেরকে আপনার নিরাপদ মনে হবে এবং যারা জানে কিভাবে শুনতে হয়। তাদের কথাগুলোও শুনুন।
- আপনার অনুভূতিগুলো সততার সাথে ঈশ্বরকে বলুন।
- ঈশ্বরের যত্ন ও ভালবাসায় বিশ্বাস নিন।
- শিশুদের এবং কিশোর কিশোরীদের কথা বলার মাধ্যমে বা ছবি আঁকার মাধ্যমে বা খেলার মাধ্যমে তাদের অনুভূতিগুলো প্রকাশ করতে উৎসাহিত করুন এবং তাদের কথা শুনুন।
- কোভিড-১৯ এর বিষয়ে সঠিক তথ্য, এর বিপদগুলো এবং উপযুক্ত সাড়াদানের উপায়গুলো জানার জন্য একটি নির্ভরযোগ্য উৎস খুঁজে বের করুন।

অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন থাকার সময়:

- স্বশরীরে যোগাযোগ না করে, ফোন, অনলাইন বা অন্য কোন সৃজনশীল উপায়ে অন্যদের সাথে যোগাযোগ করুন।
- আপনাকে উৎসাহ বা সাহায্য দেয় এমন কিছু বাইবেলের বাক্য অন্যদের সাথে শেয়ার করুন।
- নিয়মানুবর্তিতা বা রুটিন প্রতিষ্ঠা করুন।
- যতোটা সম্ভব ব্যায়াম করুন, নির্মল বাতাস গ্রহণ করুন। নিয়মিত বিশ্রাম নিন এবং প্রতিরাতে নির্ধারিত সময়ে ঘুমাতে যান।
- যা করতে আপনার ভাল লাগে বা আপনি আনন্দ পান, সেগুলো করুন।
- অন্যদের সাহায্য করুন, হতে পারে তাদেরকে যারা এই ভাইরাস দ্বারা সবচেয়ে বেশি আক্রান্ত।
- কিছু অর্থপূর্ণ কর্মকাণ্ড খুঁজে বের করুন।

চিন্তার জন্য প্রশ্ন:

আপনাকে এই পরিস্থিতিতে সাহায্য করবে এমন একটি বা দুইটি বিষয়ের কথা বলুন যা আপনি করতে পারেন। সেগুলো কাগজে লিখুন।

৬। সমাপ্তি

১। আপনার অন্তরে নীরব হোন এবং কল্পনা করুন, আপনি একটি ব্যাগ বা পিঠে বোলানো একটি ব্যাগ বহন করছেন। আপনার এই ব্যাগটি দেখতে কেমন?

২। আপনি যে উদ্বেগ ও দুশ্চিন্তাগুলো বহন করে চলেছেন সেগুলো নিয়ে চিন্তা করুন। আপনি কি কি বিষয় নিয়ে উদ্বিগ্ন? আপনি প্রতিটি উদ্বিগ্নতা এই ব্যাগের ভিতরে রাখুন। আপনি এটি আপনার কল্পনায় করতে পারেন বা লেখার মাধ্যমে বা আঁকার মাধ্যমেও করতে পারেন। ব্যাগের ওজন অনুভব করুন।

৩। এই পদগুলো নিয়ে চিন্তা করুন:

‘কোন বিষয়ে ভাবিত হইও না, কিন্তু সর্ববিষয়ে প্রার্থনা ও বিনতি দ্বারা ধন্যবাদ সহকারে তোমাদের যাচঞা সকল ঈশ্বরকে জ্ঞাত কর। তাহাতে সমস্ত চিন্তার অতীত যে ঈশ্বরের শান্তি, তাহা তোমাদের হৃদয় ও মন খ্রীষ্ট যীশুতে রক্ষা করিবে।’
(ফিলিপীয় ৪:৬-৭ পদ)

তোমাদের সমস্ত ভাবনার ভার তাঁহার উপরে ফেলিয়া দেও;
কেননা তিনি তোমাদের জন্য চিন্তা করেন।’ (১ম পিতর ৫:৭ পদ)

৪। আপনার ব্যাগের জিনিসগুলো ঈশ্বরের কাছে দিয়ে দিন এবং আপনার উদ্বিগ্নতার বোঝা লাঘব করুন। এই প্রক্রিয়াটি কল্পনা করুন বা আঁকুন। আপনি এখন কেমন অনুভব করছেন?

৫। আপনি যতটুকু শেয়ার করতে স্বাচ্ছন্দবোধ করেন ততটুকু শেয়ার করুন। আপনি যদি একা হয়ে থাকেন তাহলে অন্য কাউকে খুঁজে বের করুন শেয়ার করার জন্য।

একটি উৎসাহব্যঞ্জক গান করুন বা গুনুন এবং প্রার্থনার মধ্য দিয়ে শেষ করুন।

কুইজের উত্তরগুলো:

১। সত্য।

২। সত্য। লোকদের মধ্যে লক্ষণ দেখা দেওয়ার দুই সপ্তাহ আগে থেকেই তারা এই ভাইরাস ছড়াতে পারে। সম্পূর্ণ বিচ্ছিন্নকরণ হয়তো সম্ভব হবে না। অন্যদের সাথে যোগাযোগ সীমিত করার মাধ্যমে এই ভাইরাসের সংক্রমণ রোধ করা যেতে পারে। বিশেষজ্ঞরা বলছেন, অন্যদের কাছ থেকে ৩ থেকে ৬ ফুট দূরে থাকার জন্য।

৩। ভুল। অল্প বয়সীরাও ভাইরাসটি দ্বারা আক্রান্ত হতে পারে এবং অন্যদেরও আক্রান্ত করতে পারে, তারা নিজেরা মারাত্মকভাবে অসুস্থ হয়ে না পড়লেও তাদের সাবধানে থাকা প্রয়োজন।

৪। ভুল। অধিকাংশ ক্ষেত্রেই লক্ষণগুলো মারাত্মক নয়, যেমন ঠাণ্ডা লাগা বা ফ্লু জ্বর হওয়া বা হয়তো কোন লক্ষণই দেখা যায় না। কিন্তু বয়স্ক ব্যক্তি (৬৫ এবং এর উপরে) যাদের হৃদরোগ, ফুসফুসের রোগ, শ্বাসপ্রশ্বাসের রোগ বা ডায়াবেটিকস আছে তারা বেশি ঝুঁকির মধ্যে আছে মারাত্মক অবস্থায় পৌঁছানোর ক্ষেত্রে। অনেক বেশি মানুষ মারা যাচ্ছে এর কারণ হচ্ছে অনেক বেশি মানুষ এতে আক্রান্ত হচ্ছে।

৫। ভুল। এটি সোজাভাবেই সত্য নয় এবং এটি বিশ্বাস করাটা বিপদজনক!

৬। ভুল। অধিকাংশ লোকই সাধারণ চিকিৎসা বা কোন চিকিৎসা ছাড়াই সুস্থ হয়ে উঠবে। মারাত্মক কেইসগুলোর জন্য সাধারণত হাসপাতাল বা ক্লিনিকগুলোর সাহায্যের প্রয়োজন হয়।

৭। ভুল। ভাইরাসের দ্বারা আক্রান্ত হওয়া থেকে রক্ষা পেতে, ঘন ঘন সাবান দিয়ে হাত ধুতে হবে প্রতিবার কমপক্ষে ২০ সেকেন্ড করে, আপনার চোখ, মুখ এবং নাক স্পর্শ করা থেকে বিরত থাকুন, এবং অন্যদের কাছ থেকে কমপক্ষে ছয় ফুট দূরে থাকুন। মুখের মাস্ক আপনার হাতকে মুখে দেওয়া থেকে বিরত রাখবে এবং কিছুটা হলেও আক্রান্ত হওয়ার ঝুঁকি কমাতে। আপনার যদি কোভিড-১৯ হয়ে থাকে তাহলে মুখে মাস্ক দিলে তা আপনার দ্বারা অন্যদের আক্রান্ত হওয়াকে প্রতিরোধ করবে। স্বাস্থ্যকর্মীরা যারা অনেক কোভিড-১৯ রোগীদের সংস্পর্শে আসেন তাদের উন্নত মানের মাস্ক ও নিরাপত্তা পোষাক পড়ার দরকার আছে। স্থানীয় কর্মকর্তাদের দ্বারা মাস্ক ব্যবহার করার যে নির্দেশনা দেওয়া হয়েছে সেটি অনুসরণ করুন।

৮। ভুল। আপনি কোন কিছুর উপর পড়ে থাকা ভাইরাস সাবান এবং জল দিয়ে মেরে ফেলতে পারবেন।

৯। ভুল। আমাদেরকে যেহেতু একটি সমাজ হিসাবে সৃষ্টি করা হয়েছে এবং এই পৃথিবীতে আমাদের নিয়ম শৃঙ্খলার প্রয়োজন, তাই এটা খুবই স্বাভাবিক যদি আপনি এই সময়ে মানসিক আঘাত এবং ক্ষতির অনুভূতিগুলো অনুভব করেন। এটার মানে এই নয় যে আপনার চরিত্র ভাল না বা আপনার বিশ্বাসের অভাব রয়েছে।

ব্যবহারকারীদের জন্য নোট: এটি একটি বিশেষ সংস্করণ যা তৈরী করা হয়েছে এই মহামারী সময়ে ব্যবহার করার জন্য। আপনি হয়তো ট্রমা হিলিং ট্রেইনিং ছাড়াই এই লেশনটি ব্যবহার করেছেন যেহেতু কোভিড-১৯ এর কারণে এখন এটি জরুরী অবস্থা চলছে। আপনি যদি আরোগ্যলাভের যাত্রা চালিয়ে যেতে চান তাহলে আপনি হিলিং দল এ যোগ দিতে পারেন বা ট্রমা হিলিং ফেসিলিটিটর এর প্রশিক্ষণ গ্রহণ করতে পারেন। এই বিষয়ে আরো জানার জন্য ভিজিট করুন: TraumaHealingInstitute.org, or write info@traumahealinginstitute.org