**gvbwmK ¯^v¯’¨‡mev wel‡q `ÿZv MVb Ges Dbœq‡b †mev cÖ`vbKvix‡`i AbjvB‡bi gva¨‡g AvZ¥ cÖwkÿ‡Yi gwWDj**

|  |
| --- |
| **Awa‡ekY-10 t †mev cÖ`vbKvix wn‡m‡e wb‡Ri hZœ †bIqv** |

**Awa‡ek‡Yi D‡Ïk¨ t**

**GB †mkb †k‡l Avcwb-**

1. **‡mev cÖ`vbKvix wn‡m‡e wb‡Ri hZœ Kiv †Kb Riæix Zv Abyaveb Ki‡Z cvi‡eb**
2. **gvbwmK Pvc m¤ú‡K© Rvb‡eb**
3. **wKQz G·vimvBR m¤ú‡K© Rvb‡eb hv Avcbv‡K kvšÍ ev wijv· n‡Z mvnvh¨ Ki‡e**

**wb‡Ri hZœ t**

আমাদের দৈনন্দিন বিভিন্ন/ নানান ধরণের কাজ করতে হয়। (নারীদের জন্য) যেমনঃ (সকালে ঊঠে) বাড়ী-ঘড় ঝাড়ু দেয়া, রান্না-বান্না করা, সন্তাদের দেখাশোনা করা, জিনিসপত্র গোছানো, নামাজ-কালাম পড়া, PvKzix Kiv ইত্যাদি কাজ করতে হয়। (পুরুষদের জন্য) যেমনঃ PvKzix Kiv, নামাজ-কালাম পড়া, বাজার-সদাই করা, বাড়ী-ঘর ‡`Lv †kvbv করা ইত্যাদি কাজ করতে হয়। আর এইসব কাজ করতে গিয়ে অনেক সময় আমরা আমাদের নিজের hZœ †bIqv ev পরিচর্যা Kiতে ভুলে যাই। বিশেষ করে- যখন আমাদের আবেগ, অনুভূতি, আচরণ, সামাজিক বন্ধন, পারস্পরিক সম্পর্ক, কাজের চাপ বা জীবন ধারণের প্রতিকূল পরিস্থিতি আমাদের মন ও শরীরের উপর নেতিবাচক প্রভাব ফেলে; তখন সেগুলো মোকাবেলা করতে না পারলে আমরা নিজেদের দিকে খেয়াল করতে ভুলে যাই। কখনো কখনো অস্থির হয়ে যাই কিংবা খারাপ/নেতিবাচক চিন্তা করতে শুরু করি।

**এবার g‡b g‡b wb‡R‡K জিজ্ঞাসা করুন-**

“আপনার কি এমন কোন ঘটনা মনে পরে যেখানে কোন কারনে সময় মতো খাওয়া বা ঘুম বা গোসল হয়নি......সময় অনুযায়ী যে ধরনের পরিচর্যা করা দরকার তা করা হয়নি, এমন ‡h‡Kvb বিষয় হতে পারে। আপwন কি এ ধরণের কোনো ঘটনা সনাক্ত/মনে করতে পারেন?!”

Gevi fveyb †Zv H mg‡q,

“**নিজের পরিচর্যা** করার জন্য আপwb কী কী উপায় অবলম্বন ক‡iwQ‡jb?

“ভেবে দেখুনতো, আমরা এসব কিছু করতে পারি কিনা- কঠিন ও প্রতিকূল পরিস্থিতি মোকাবেলা করে মানসিকভাবে ভাল থাকার জন্য?

* পরিবারের সাথে ভাল সম্পর্ক বজায় রাখা
* স্বামী বা স্ত্রীর সাথে ভালবাসা ও মর্যাদাপূর্ণ সম্পর্ক থাকা
* প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলার জন্য সময় বের করা
* নিজের সন্তানদের সাথে সময় অতিবাহিত করা
* অন্যকে সাহায্য করা
* শারীরিক ব্যায়াম বা কায়িক পরিশ্রম এর সুযোগ থাকলে করা
* ধর্মীয় অনুশাসন পালন করা
* সাংস্কৃতিক ও সামাজিক অনুষ্ঠানে অংশগ্রহণ করা এবং
* সর্বদা ভাল থাকার চেষ্টা করা”

**GKRb †mevcÖ`vbKvix wn‡m‡e Ab¨ Av‡iKRb e¨w³‡K mvnvh¨ Ki‡Z n‡j, wb‡R‡K gvbwmKfv‡e my¯’ Ges ¯^vfvweK ivLv cÖ‡qvRb| Zv bv n‡j, Av‡iKRb f~³‡fvMxi gvbwmK ¯^v‡¯’¨i mv‡\_ m¤úwK©Z welq¸‡jv †evSvi g‡Zv mvg\_© bvI n‡Z cv‡i|**

আমাদের সবসময় নিজেদের পরিচর্যা করা এবং তা অনুশীলন করা প্রয়োজন। এটি আমাদের সাহায্য করবেঃ

* খারাপ, প্রতিকূল ও কঠিন পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে
* শুধুমাত্র নেতিবাচক অভিজ্ঞতা এবং দিকগুলোর উপর মনোযোগ না দিয়ে বরং জীবনের ইতিবাচক ও সুন্দর সময়গুলোকে মনে করিয়ে দিতে
* পরিবেশ ও জগতের সাথে সংযোগ ও আশেপাশের মানুষের সাথে পারস্পরিক সৌহার্দ্যপূর্ণ সম্পর্ক স্থাপন করতে
* এমন ব্যক্তিদের চিনতে যারা আমাদের সাহায্য করতে পারে বা আমরা বিশ্বাস করতে পারি
* নিজেদের পরিবারের সবাইকে নিয়ে কিভাবে ভাল থাকা যায় তা বুঝতে ও করতে

**Gevi †R‡b †bB gvbwmK Pvc Ges Kibxq m¤ú‡K© t**

**Pvc t** Avgv‡`i kixi µgvMZ cwieZ©bkxj, cvwicvwk¦©K cwi‡e‡ki m‡½ gvwb‡q †bIqvi cÖ‡Póv Ki‡Z wM‡q †h Uvbv‡cv‡o‡bi g‡a¨ w`‡q hvq Zv‡KB e‡j †÷ªm ev Pvc| gb I kixi `y‡qi Dc‡iB GB Pv‡ci cÖfve c‡o, hv wKbv BwZevPK ev †bwZevPK Dfq ai‡bi Abyf‚wZ Drcbœ Ki‡Z cv‡i| BwZevPK cÖfve n‡j Avgv‡`i Kv‡R cÖe„Ë K‡i| hvi d‡j AviI m‡PZbZv I bZzb `„wófw½ M‡o I‡V|

**j¶Yt** Avgiv hLb Pv‡c \_vwK ZLb Pvc msµvšÍ A‡bK wPý Ges j¶Y Avgiv wb‡R‡`i g‡a¨ j¶ Ki‡Z cvwi|Ô†÷ªm ev PvcÕ Gi j¶Y ¸wj e¨w³ we‡k‡l wfbœ nq Ges wbf©i K‡i g~jZt `y'wU wel‡qi Ici

1. Pvc m„wóKvix cwiw¯’wZ KZUv Zxeª Ges Zvi ¯’vwqZ¡ KZUv|
2. †h e¨vw³ Pvc Abyfe Ki‡Q Zvi e¨w³‡Z¡i MVb wKiKg|

Pvc-Gi wPý Ges j¶Y¸wj Avgv‡`i Abyf‚wZ, wPšÍv,AvPiY Ges kvixwiK cÖwµqvi ga¨ w`‡q cÖKvwkZ nq|

|  |  |
| --- | --- |
| **Abyf‚wZ** t Avgiv hLb Pvc Abyfe Kwi ZLb wb¤œwjwLZ Abyf‚wZ¸wj DrKÉv, fxwZ, weiw³, †Lqvjxfve, AmnvqZv‡eva,ˆbivk¨, wec`MÖ¯’ g‡bvfve, AvZ¥i¶vg~jK, `ytÿ, Abvmw³| | **wPšÍv t** †÷ªm ev Pv‡ci mgq †h wPšÍv¸wj cÖfvekvjx nq †m¸wj nj -* wb‡Ri †hvM¨Zv Ges ¶gZv m¤c‡K© m‡›`n cÖKvk|
* †Kvb wel‡q g‡bv‡hvM w`‡Z bv cviv|
* fwel¨r wb‡q Avk¼v|
* wewfbœ ai‡bi fvebv I KvR wb‡q Avweó \_vKv|
* fz‡j hvIqv|
* fvebvq MwZ n«vm cvIqv|
* AwZ `ªæZ bvbv welq wPšÍv Kiv|
 |
| **AvPiY msµvšÍ j¶Y t** Pvc Abyf‚wZi mv‡\_ wKQz AvPiYMZ cwieZ©bI hy³|* K\_v ejvi mgq †ZvZjvwg ev Ab¨ †Kvb iKg mgm¨v nIqv|
* AvcvZ`„wó‡Z †Kvb Kvib QvovB mgv‡b †Ku‡` hvIqv|
* Av‡eM ZvwoZ AvPiY Kiv|
* mn‡R Pg‡K IVv|
* D”P¯^‡i nvmv
* Mjvi ¯^‡i ¯œvqweK `~e©jZv cÖKvk cvIqv|
* `vuZ wKowgo Kiv|
* AwZwi³ a~gcvb|
* AwZwi³ g` ev gv`K`ªe¨ †meb|
* `yN©UbvMÖ¯’ nIqv|
* †hŠb AvPi‡Y mgm¨v|
* wÿ‡` K‡g hvIqv ev AwZwi³ LvIqv|
* A‰ah© fve|
* ZvovZvwo weZ‡K© Rwo‡q cov|
* cvwicvwk¦©K Ae¯’v †\_‡K ¸wU‡q hvIqv|
* B”Qvc~e©K ‡Kvb wel‡q wej¤^ Kiv|
* GKv GKv \_vK‡Z PvIqv|
* `vwqZ¡ cvj‡b Ae‡njv|
* †ckvMZ Kv‡Ri †¶‡Î fv‡jvfv‡e KvR bv Kiv|
* wb‡Ri kixi ¯^v‡¯’¨i m¤c‡K© ‡gv‡UB mRvM bv \_vKv|
 | **kixi e„Ëxq jÿY t*** kixi Ges nvZ Nvgv|
* ü`¯c›`b †e‡o hvIqv|
* Kvucb|
* AvPibMZ gy`ªv‡`vl|
* i³Pvc e„w× cvIqv|
* gyL,Mjv ïwK‡q hvIqv|
* mn‡R K¬všÍ nIqv|
* ev‡iev‡i cÖmve Kiv|
* Ny‡gi mgm¨v|
* †c‡Ui AmyL ev †KvôKvwVb¨ nIqv|
* ewg nIqv|
* †cU ¸o¸o Kiv|
* gv\_vaiv|
* ‡g‡q‡`i gvwm‡Ki Av‡M `ytwðšÍv|
* Mf©avi‡Yi †ÿ‡Î mgm¨v nIqv|
* e¨\_v
 |

Pvc †Kvb †Kvb RvqMv †\_‡K mvaviYZ Av‡m Zv LyuR‡Z wM‡q †`Lv †M‡Q †h Avgv‡`i cwi‡ek ev cwiw¯’wZ Avgv‡`i Ici cÖPzi Pvc m„wó K‡i| Gi g‡a¨ cv‡ki cy‡Rv c¨v‡Û‡j DÏvg gvBK evRv‡bvi d‡j kã`~l‡Yi Pvc i‡q‡Q, †Zgwb Kv‡Ri RvqMvq ¯^vaxbZv bv \_vKvi ev mnKg©x‡`i mn‡hvwMZv bv cvevi PvcI \_vK‡Z cv‡i| mgvR I bvbvfv‡e Avgv‡`i Ici Pvc †`q| mgv‡Ri wKQz wbR¯^ wbqg Av‡Q, †h¸‡jv †g‡b Pjv gvwb‡q †bIqvi Rb¨ µgvMZ Avgv‡`i Ici Pvc †`Iqv nq| GKRb gvby‡li kixi Zvi wb‡Ri wbq‡g KL‡bv KL‡bv g‡bi Ici Pvc †d‡j, †hgb eqmwÜi mgq, AšÍtmË¡v Ae¯’vq ev cÖm‡ei ci, eva©‡K¨i mgq BZ¨vw`| G‡KKR‡bi wPšÍv fvebvi g‡a¨ Pv‡ci Drm jywK‡q \_v‡K| wb‡R‡K AwZwi³ eo ev †QvU g‡b Kiv, †h NUbvi Ici †Kv‡bv nvZ †bB Zv wb‡q wPšÍv Kiv, bvbviKg Aev¯Íe Pvwn`v \_vKv, Gme †\_‡K g‡bi Ici Pvc c‡o Lye| A\_©vr wb‡R‡K wVKVvK ey‡S wb‡Z bv cvi‡j, hyw³ w`‡q cwi‡ek /cwiw¯’wZi †gvKv‡ejv Ki‡Z bv cvi‡j mgv‡Ri A‡nZzK Pv‡ci gy‡L `„p n‡q bv `vuov‡Z cvi‡j Zviv Avcbv‡K Amyweavq †djvi †Póv K‡iB hv‡e|

**Pv‡ci Drm t** Avgv‡`i Pvc g~jZ Pvi ai‡Yi Drm †\_‡K n‡Z cv‡i Ñ

|  |  |
| --- | --- |
| **1. cwi‡ek**Avgv‡`i cvwicvwk¦©K cwi‡ek Avgv‡`i Kv‡Q me©`v gvwb‡q Pjvi `vwe K‡i| wKš‘ KLbI KLbI†eu‡P \_vKv A\_ev Aw¯ÍZ¡ i¶vi †¶‡Î mgm¨v †`Lv †`q|* e¨w³MZ RM‡Z mgm¨vi AbycÖ‡ek N‡U|
* Kv‡Ri Ges emev‡mi RvqMv h\_v\_© bq|
* k‡ãi ZxeªZv|
* †bvsiv Ges Acwi”Qbœ cwi‡ek|
* `~lY|
* A‡MvQv‡jv cvwicvwk¦©K cwiw¯’wZ BZ¨vw` Kvi‡Y wewfbœ e¨w³i g‡a¨ wfbœ cwigvY Pv‡ci m„wó n‡Z cv‡i|
 | **2. mvgvwRK KviY**mvgvwRK †¶‡Î wb‡Pi cwiw¯’wZ¸wj Avgv‡`i Pv‡ci KviY n‡Z cv‡i|* mgq I g‡bvwb‡e‡ki `vwe|
* KvR Kivi mgqmxgv|
* Avw\_©K mgm¨v|
* PvKixi cix¶v/ B›UviwfD
* h\_v\_© mg‡qi g‡a¨ KvR m¤cv`b Kivi Pvc|
* gZwe‡iva|
* wcÖqRb‡K nviv‡bv ev we‡”Q` nIqv|
* cwiev‡ii cwieZ©b|
* m¤c‡K©i †¶‡Î Pvwn`v msNvZ|
* Kv‡Ri Pvc|
 |
| **3. kvixie„Ëxq Drm*** eqmwÜKv‡j `ªæZ e„w× I cwieZ©b|
* gvwm‡Ki Av‡Mi j¶Y /cwieZ©bmg~n|
* cÖm‡ei c‡ii cwiw¯’wZ|
* gvwmK e‡Üi cÖwµqv ev Zvi cieZ©x Rxeb|
* Amy¯’Zv|
* eva©‡K¨i w`‡K GwM‡q hvIqv|

 Dc‡ii GB kvixwiK cwieZ©b ev Ae¯’v¸wj Pv‡ci †¶‡Î kvixie„Ëxq Drm n‡Z cv‡i| GQvovI h\_vh\_ kixiPP©vi Afve, cywói Afve, AwZwi³ Kwdcvb, wPwb ev byb LvIqv Ges A¯^v¯’¨Ki Lvev‡ii Af¨vmI- Pv‡ci KviY n‡Z cv‡i| | **4. wPšÍvaviv**KL‡bv KL‡bv e¨w³i Af¨šÍ‡iB Pv‡ci m„wó n‡Z cv‡i| A\_©vr Rxe‡bi NUbv ev wel‡qi Ici wbqš¿Y †bB †m m¤^‡Ü AwZwi³ wPšÍv ev DrKÚvi †\_‡K ev Rxe‡bi cÖwZ†¶‡Î ZwoNwo Kiv -†÷ªm ˆZixi KviY n‡Z cv‡i| Dciš‘ AwZwi³ LyuZLyu‡Z ¯^fve, wb‡Ri Pvwn`v ev B”Qv‡K µgvMZ A¯^xKvi Kiv djvdj ev cwibvg wel‡q AwZiÄb- †Kvb NUbvi bvUKxq eY©bv BZ¨vw` cÖeYZv †\_‡KI e¨w³ Pv‡ci wkKvi n‡Z cv‡ib| †Kv‡bv wKQz AR©b Kivi ¶gZv I memgq mg¯Í cwiw¯’wZ wbqš¿‡Y ivLvi wbix‡L wb‡Ri cÖwZ Aev¯Íe Pvwn`v A‡b¨i KvQ †\_‡K mvgwMÖK Ges avivevwnK mg\_©b, ¯^xK…wZ, cÖksmv I bwZ¯^xKvi Kiv Gme Aev¯Íe Pvwn`vI Pv‡ci mvaviY KviY| |

bx‡Pi ZvwjKvwUi gva¨‡g Kv‡Ri †ÿ‡Î Pvc ‰Zix K‡i Ggb cwiw¯’wZ ¸wji D‡jøL Kiv n‡jv

|  |  |
| --- | --- |
| ‡ckvMZ KvRB †hLv‡b Pv‡ci Drm; Zvi KZ¸wj wefvM n‡Z cv‡i | D`vniY |
| 1. †gŠwjK wKQz ˆewkó hv we‡kl we‡kl Kv‡Ri m‡½ hy³ Dcv`vb | * Kv‡Ri cwigvY (Kv‡Ri Pvc †ewk ev Kg)|
* Kv‡Ri MwZ, ˆewPÎ KvR Kivi mv\_©KZv|
* ¯^vaxbZv (we‡kl †Kv‡bv Kv‡Ri e¨vcv‡i ev wb‡Ri ‡ckv msµvšÍ wel‡q †Zvgvi wb‡Ri wm×všÍ †bqvi ¶gZv|
* cÖwZw`b Kv‡Ri ‡gvU mgq/ w`‡bi †Kvb we‡kl mg‡q KvR Kiv|
* cvwicvwk¦©K cwi‡ek- kã, evqy `~lY BZ¨vw`|
* GKvKxZ¡- Kg©‡¶‡Î GKvKxZ¡†eva (gvbwmK GKvKxZ¡†eva ev †Kv‡bv KvR GKv GKv Kiv)|
 |
| 2. ms¯’vwU‡Z e¨w³i f~wgKv | * Kg©‡¶‡Î f‚wgKv wb‡q msNvZ (†ckvMZ Kg©‡¶‡Î Pvwn`vi g‡a¨ Ø›Ø/ZË¡veavqK ev cwiPvj‡Ki msL¨v GKvwaK)|
* wb‡Ri f‚wgKv m¤c‡K© A¯có aviYv t `vwqZ¡, Pvwn`v BZ¨vw`i m¤c‡K© ¯có aviYvi Afve|
* `vwq‡Z¡i ch©vq †Kvb ¯Í‡ii `vwqZ¡ cvjb Ki‡Z nq|
 |
| 3. Kg©Rxe‡b DbœwZ | * h‡\_ó DbœwZ bv nIqv ev †hvM¨Zvi Zzjbvq †ewk AMÖMwZ|
* †ckvMZ Kv‡Ri †¶‡Î wbivcËv‡eva (Avw\_©K Kvi‡Y, Kv‡Ri my‡hv‡Mi Afv‡e, `vwq‡Z¡i Ifv‡e QvuUvB‡qi Avk¼v)|
* Kg©‡¶‡Î fwel¨‡Zi DbœwZi my‡hvM Av‡Q wKbv
* mvgwMÖKfv‡e Kg©‡¶‡Î cwiZ…wß
 |
| 4. Kg©‡ÿ‡Î cvi¯úwiK m¤úK© | * mycvifvBRvi ev ZË¡veavqK‡`i ¯Í‡i|
* mnKg©x‡`i †¶‡Î|
* Aaxb¯’Kg©Pvix‡`i †¶‡Î
* wnsmv ev †n‡b¯Ív nIqvi fq †hgb t e¨w³MZ wbivcËv ev Aw¯Í‡Z¡i cÖ‡kœ Avms•Lv
 |
| 5. ms¯’vi mvgwMÖK cwiKvVv‡gv/ AvenvIqv | * bxwZwba©vi‡Y AskMÖn‡Yi my‡hvM Av‡Q ev †bB
* ms¯’vi cwiPvjb c×wZ wKiKg
 |

**Pv‡ci cÖfve t**

|  |  |
| --- | --- |
| Pv‡ci d‡j Zxeª **kvixwiK mgm¨v** n‡Z cv‡i, †h¸wj nj Ñ* D”P i³Pvc
* gw¯Í‡®‹ i³¶iY
* k¦vmKó
* ü`h‡š¿i mgm¨v
* gvbwmK weKviRvZ kvixwiK e¨wa
* i‡³ kK©ivi cwigvY e„w×
* nR‡gi mgm¨v
* Lv`¨bvjxi Nv
 | **gvbwmK ¯^v‡¯’¨i** Ici Pv‡ci cÖfve wbæiƒc-* wW‡cÖkb ev welv`
* c¨viv‡bvBqv m‡›`n cÖeYZv (e×g~j åvšÍaviYv wewkó gvbwmKZv)
* Awbqwš¿Z iv‡Mi ewntcÖKvk AvZ¨nZ¨vi cÖeYZv
* †bkv Kiv
 |
| kvixwiK ¯^v‡¯’¨i Ici cÖfve †djv QvovI Avgv‡`i gvbwmK ¯^v‡¯’¨i ¶wZ K‡i| Pv‡ci Øviv Avgv‡`i Abyf‚wZ, †Lqvwjcbv, AvPib, wPšÍv BZ¨vw` cÖfvweZ nq hv g~jZ t †bwZevPK | |

AwZwi³ Pvc Avgv‡`i kixi I gb‡K cÖfvweZ K‡i Ges ¯^fveZB Avgv‡`i e¨w³MZ m¤cK©¸wj‡Z Ges e¨w³i Kg©¶gZvi Ici †bwZevPK cÖfve †d‡j| GKRb e¨w³ Zvi Kg© †¶‡Î h\_vh\_ f‚wgKv cvjb Ki‡Z m¶g nq bv| Zvi Kv‡Ri ¸YMZ gvb I cwigvYMZ gvb fxlYfv‡e ¶wZMÖ¯’ nq| GB Ae¯’v ch©vqµ‡g Pj‡Z \_v‡K, Kv‡Ri †¶‡Î e¨\_©Zv cybivq Pvc e„w× K‡i| GBfv‡e P‡µi AvKv‡i Pv‡ci e„w× N‡U \_v‡K I µgkt e¨w³ gvbwmK I kvixwiKfv‡e Pv‡ci gy‡L †f‡O co‡Z \_v‡K| Pv‡ci cÖfv‡e GKRb e¨vw³ µ‡g Zvi Kg©‡¶‡Î I e¨w³MZ m¤c‡K©i †¶‡Î e¨\_©Zvi m¤§yLxb nq|

 G cÖm‡½ AviI ejv †h‡Z cv‡i †h, µgvMZ Pv‡ci AvNv‡Z e¨w³i gvbwmK I kvixwiK `„pZv µgkt Kg‡Z \_v‡K Ges gvbwmK Ae¯’v Amnbxq n‡q DV‡Z \_v‡K| GB Ae¯’v KvwU‡q my¯’ nevi Rb¨ GKRb e¨w³i wPwKrmv, KvD‡Ýwjs GgbwK nvmcvZv‡j fwZ© \_vKv cÖ‡qvRb nq| KviY wPwKrmvi mvnv‡h¨B GKgvÎ H e¨w³ c~Y©gvÎvq †m‡i DV‡e Ges cybivq Zvi mvgvwRK f‚wgKv I Kvh©‡¶‡Î Zvi mg¯Í `vwqZ¡ I KZ©e¨ cvj‡b m¶g n‡q DV‡e| wb‡Ri mg¯Í myß m„Rbkxj ¸Yvejx mwVKfv‡e cÖKvk Ki‡Z I Rxe‡bi cÖwZ BwZevPK g‡bvfve wb‡q Rxeb‡K Dc‡fvM Ki‡Z cvi‡e|Kv‡Ri †¶‡ÎI ch©vß D`¨g, kw³ I Drmvn wb‡q Zvi `vwqZ¡ cvjb Ki‡Z cvi‡e|

10.1-n¨vÛAvDU

**Pvc I Zvi †gvKvwejv**

**Ô†÷ªm A¨vIqvi‡bmÕ Pvc m¤c‡K© m‡PZb \_vKvi Wv‡qwi** t

†Kvb †Kvb welq ev cwiw¯’wZ, NUbv ev AwfÁZv g‡bi Ici Pvc ˆZwi K‡i Zvi GKUv ZvwjKv evbvb †hLv‡b PviwU †ÿÎ fvM K‡i wb‡Z n‡e - e¨w³MZ †¶Î, cvwievwiK †ÿÎ, AvšÍm¤c‡K©i †¶Î (Avcbvi m‡½ Ab¨ gvbyl‡`i m¤cK©), Avi Kv‡Ri †¶Î| cÖ‡Z¨KUv †¶Î‡K Avjv`v K‡i wb‡q, we‡kl we‡kl †¶‡Î Pvc m„wóKvix welq¸‡jv‡K wjLyb| Avevi GB †jLvUv‡K Pvi‡U fvM Kiæb| cÖ\_g fv‡M \_vK‡e wPšÍv, wØZxq fv‡M Av‡eM/Abyf‚wZ Z…Zxq fv‡M AvPiY Avi †klfv‡M kvixwiK j¶Y| A\_©vr cÖ‡Z¨KUv †¶‡Î wjL‡Z n‡e- Pv‡ci NUbv- Zvi †\_‡K ˆZwi nIqv wPšÍv- Zvi d‡j ˆZwi nIqv Av‡eM/Abyf‚wZ- Zvi cÖfv‡e wK iKg AvPiY K‡i‡Qb- †Kvb kvixwiK j¶Y Abyfe K‡i‡Qb wKbv| Gi mv‡\_ †hvM Ki‡eb GLb †mB NUbv Avevi NU‡j wK Ki‡Z PvB‡eb| me †jLv n‡q †M‡j cÖ\_‡g Avcwb †`‡LwQ‡jb †Kvb †¶‡Î Avcwb me‡\_‡K †ewk Pv‡ci cwiw¯’wZ Lyu‡R evi Ki‡Z †c‡i‡Qb| Zvici †Póv Kiæb fve‡Z, †Kvb †Kvb cwiw¯’wZ †ewkifvM gvby‡li Rb¨ Pvc ˆZwi Ki‡Q, †Kvb¸‡jv Avevi LyeB e¨w³MZ| †Kvb ¸‡jvi m‡½ wK ai‡bi wPšÍv- Av‡eM- kvixwiK j¶Y Ges Pvwn`v Rwo‡q Av‡Q, G¸‡jv LywU‡q †`L‡Z I eyS‡Z ejv n‡qwQj|

GB Wv‡qwi Avcbv‡K A‡bK `~i mvnvh¨ Ki‡Z cv‡i wb‡Ri Pv‡ci KviY, †¶Î Avi j¶Y¸‡jv‡K eyS‡Z| GKUv wRwbm GLvb †\_‡K ¯có †h Avgiv †KD wPšÍv- Av‡eM/Abyf‚wZ- AvPiY- kvixwiK j¶Y w`‡qB cÖKvk Kwi| †m mg‡q wK PvB, A\_©vr Pvc hLb Av‡m ZLb Avgiv wK Ki‡Z PvB, ZvI wbf©i K‡i Avgiv PvcUv wKfv‡e ey‡SwQ, fvewQ, Zvi Ic‡i| †gvKv‡ejv Ki‡Z cvie wK bv ev cvi‡jI KZ`~i mwVKfv‡e, †mUv wbf©i K‡i wK PvB Zvi Dc‡i| hw` †gvKv‡ejv Ki‡Z PvB Ges ev¯Íem¤§Z, hyw³wbf©i nq Z‡e Pv‡ci †gvKv‡ejv Kiv hv‡e Aek¨B| GLv‡b GKUv K\_v g‡b ivL‡eb, Pv‡ci †gvKv‡ejv Ki‡Z n‡j wb‡Ri g‡bi g‡a¨ hv hv n‡”Q †m¸‡jv cwi®‹vi ey‡S †bevi cÖ‡qvRb Av‡Q|

bB‡j ‡hUv PvB‡Qb †mB avcUvq †cŠuQv‡Z cvi‡eb bv| we‡kl K‡i Av‡eM/Abyf‚wZi avcUv‡K Lye fv‡jv K‡i †`Lv `iKvi| KviY mPivPi Avgiv wb‡R‡`i Av‡eM-Abyf‚wZ‡K RvqMv w`‡Z PvB bv| wKš‘ Avcwb hw` wPšÍv †\_‡K Av‡eM-Abyf‚wZ‡Z †cŠuQv‡Z bv cv‡ib Zvn‡j AvPi‡bi ev kvixwiK j¶‡Yi Avmj KviY¸‡jv eyS‡ZB cvi‡eb bv| Av‡eM ¸‡jv ai‡Z cvi‡j, †m¸‡jv wb‡q fve‡Z cvi‡j, wb‡R Abyf‚wZ m¤c‡K© m‡PZb n‡j Avcwb A‡bK mn‡R g‡bi K\_v ej‡Z cvi‡eb, Pv‡ci †gvKvwejv Ki‡Z cvi‡eb| g‡bi g‡a¨ fq \_vK‡j Av‡M †mUv eySb, ¯^xKvi Kiæb †h n¨vu, ivM/ `ytL/ fq nZvkv n‡q‡Q, Z‡e †Zv Zvi †gvKv‡ejv Ki‡eb| hw` fve‡Z \_v‡Kb †h GB cwiw¯’wZ‡Z fq cvIqvUv KvcyiælZvi j¶Y, AZGe Avwg †gv‡UB fq cvBwb, Avgvi AvPiY fq RwbZbq Avgvi eyK wXcwXc Ki‡Qbv, nvuUz Kvuc‡Q bv nvZ-cv Nvg‡Q bv Zvn‡j †Zv †Mvovq Mj` n‡q hv‡e, ZvB bv ?

GKUv Amyweav A‡bK mgq nq, Abyf‚wZ Uv eyS‡Z cvi‡jI Zvi bvg Rv‡bb bv e‡j ev msÁv Rv‡bb bv e‡j †mUv †h wVK wK, Zv cÖKvk K‡i ej‡Z cv‡ib bv| GUv Avcbvi †¶‡Î n‡Z cv‡i | †Póv Ki‡eb GKUz mgq w`‡q fve‡Z,mwVK Abyf‚wZi bvgUv bv Rvb‡jI, KvQvKvwQ Ab¨wKQz w`‡q †evSvevi †Póv Ki‡Z cv‡ib, ev eY©bv w`‡q, †h wVK wK wK n‡”Q g‡bi g‡a¨|

**wbt¯^vm cÖk¦v‡mi e¨vqvg t**

Pvc Kgv‡bvi GKUv e¨vqvg n‡”Q- wbt¯^vm cÖk¦v‡mi e¨vqvg| cÖ\_‡g Avcwb †PvL ey‡R wbtk¦vm wbb, Gici GK nvZ †c‡Ui Ici Avi GK nvZ ey‡Ki Ici †i‡L Abyfe K‡i †`Lyb †Kv\_v †\_‡K wbtk¦vm /cÖk¦v‡mi aviv eB‡Q, †cU †\_‡K bv eyK †\_‡K| Pvc Kgv‡bvi Rb¨ Mfxi wbtk¦vm/cÖk¦v‡mi cÖ‡qvRb nq hv Avmvi K\_v †c‡Ui Mfxi †\_‡K, eyK †\_‡K bq| †Póv Kiæb hv‡Z Mfxi wbtk¦vm †cU †\_‡K D‡V Av‡m ax‡i ax‡i, Zv‡Z Avcbvi gb kvšÍ n‡q hv‡e, Pv‡ci †eva Kg‡Z \_vK‡e|

**Ôg~j Pv‡ci †K›`ªÕ-Lyu‡R †ei Kiv t**

Ôg~j Pv‡ci †K›`ªÕ wnmv‡e Avcwb hv Lyu‡R †c‡q‡Qb †mLvbKvi ‡Kvb GKUv NUbv /cwiw¯’wZi K\_v wjLyb| Zvici wPšÍv- Av‡eM/Abyf‚wZ- AvPiY- kvixwiK j¶Y- Pvwn`v Gm‡ei we‡kølY Kiyb| Zvici wjLyb, †mB NUbv /cwiw¯’wZi †gvKvwejv Kxfv‡e K‡iwQ‡jb ev K‡ibwb| Avi Gici, AvR‡Ki RvqMvq `vuwo‡q Avcwb †f‡e †`Lyb †h, Avi †Kvb †Kvb c×wZ‡Z Avcwb H Pv‡ci Ae¯’vi †gvKvwejv Ki‡Z cvi‡Zb|

GB GKBfv‡e ÔKg Pv‡ci †¶ÎÕ †e‡Q wb‡q GKBfv‡e wjLyb| Wv‡qwii GB `ywU Ask‡K cvkvcvwk ivL‡jB †`Lv hv‡e †h †Kvb cwiw¯’wZ‡Z Avcbvi hyw³, eyw×, wPšÍv, Av‡eM G‡Kev‡i gyL \_ye‡i c‡o‡Q Ges †KbB ev †Kvb †Kvb †¶‡Î G¸‡jv wVKVvK KvR Ki‡Q| Avcwb GBfv‡e Pvc †gvKvwejvi Rb¨ Avcbvi g‡bi g‡a¨ †h kw³ Av‡Q †m¸‡jv wP‡b wb‡Z cv‡ib, †h `ye©jZv Av‡Q †m¸‡jv†KI ey‡S wb‡Z cv‡i‡b|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| me‡\_‡K Pv‡ci RvqMv | AwfÁZv Av‡eM AvPiY kvixwiK cÖwZwµqv Pvwn`v | †gvKvwejv Kivi e¨eüZ c×wZ | weKí c×wZ wK wK n‡Z cv‡i |

**kix‡ii Pvc †LvuRv t**

Gic‡ii G·vimvBR n‡jv, kix‡ii Pvc †LvuRv| †PvL eÜ K‡i emyb Ges Lye Av‡¯Í Av‡¯Í GK GK K‡i wb‡Ri kix‡ii GK GKUv Ask Abyfe K‡i †`Lyb †h, ‡Kv\_vq ‡Kv\_vq Pvc †eva n‡”Q| †hLv‡b Pvc Lyu‡R cv‡eb †mB RvqMvwU‡K cÖ\_‡g Av‡iv Pvc w`b hv‡Z Avcwb wb‡R PvcUv fv‡jvfv‡eB Abyfe Ki‡Z cv‡ib| kix‡ii Ici wb‡RB Pvc w`‡q †`Lyb, Avi †mBm‡½ g‡b g‡b ejyb †h- Avwg wb‡Ri kix‡ii ÔGBÕ As‡ki Dci Pvc w`w”Q, wb‡R‡K Kó w`w”Q| g‡bi Ici Pvc co‡j kix‡ii †hgb Zvi cÖwZdjb nq, †Zgwb kix‡ii †Kvb As‡k Pvc \_vK‡j, hv wKbv †Kv\_v †\_‡K †Kb ˆZwi n‡q‡Q Zv Avgiv RvwbB bv nq‡Zv, g‡bi Ici D‡ëv Pvc ˆZwi Ki‡Z cv‡i| ZvB gv‡S gv‡S kix‡ii bvbvb As‡ki Pvc m¤c‡K© wb‡R‡K m‡PZb Kiv `iKvi, kixi‡K Pvcgy³ Kiv `iKvi|

**শিথিলvqb t**

“আমরা এতক্ষণ দেখলাম যে, কঠিন পরিস্থিতিকে সামলে উঠার জন্য নিজের পরিচর্যার প্রয়োজন রয়েছে, এবং এটি আমাদের মনোসামাজিক ভাবে ভাল থাকার জন্য খুবই প্রয়োজন। এর মধ্যে আমরা কিছু উপায়ও চিহ্নিত করেছি, যেগুলো অনুশীলনের মাধ্যমে আমরা আমাদের বর্তমান cwiw¯’wZ‡K সর্বোচ্চ কাজে লাগিয়ে ভাল থাকতে পারি। আমরা এটাও লক্ষ্য করেছি যে, কঠিন cwiw¯’wZতে এগুলো মনে রাখাটাও খুব সহজ নয়।”

“আমরা এবার নিজের পরিচর্যার একটি পদ্ধতি হিসেবে শিথিলকরণের একটি পদ্ধতি অনুশিলন করবঃ

* GKU zRvqMv wb‡q †njvb w`‡q ewm Ges
* আসুন আমরা শ্বাসগ্রহণ থেকে শুরু করি, নাক দিয়ে শ্বাসগ্রহণকরব এবং ধীরে ধীরে মুখ বা নাক দিয়ে শ্বাসত্যাগ করি।
* লম্বা শ্বাসগ্রহণ করি (স্বল্প বিরতি), ধীরে ধীরে শ্বাসত্যাগ করি...
* এভাবে কয়েকবার শ্বাসগ্রহণ ও ত্যাগ করি (স্বল্প বিরতি)
* আমাদের শরীর শান্ত ও শিথিল না হওয়া পর্যন্ত এটি করি...
* শ্বাসগ্রহণ ও ধীরে ধীরে শ্বাসত্যাগ করি... (স্বল্প বিরতি )
* আমরা এবার অনেক শান্ত অনুভব করছি, এখন আমরা ধীরে ধীরে আমাদের চোখ বন্ধ করব তবে কোন অস্বস্তি লাগলে চোখ খোলা রেখে কোন একটি নির্দিষ্ট বস্তুর দিকে ZvwK‡q \_vK‡ev
* এবার কল্পনা করি, আমার পায়ের পাতার চারপাশে meyR Nvm... (বিরতি)
* খুব নরম ও সুন্দর Nvm (স্বল্প বিরতি),Nvm¸‡jv ঠিক আমার পছন্দের রংয়ের...চাইলেপছন্দের রং করতেও পারি (লম্বা বিরতি)
* এবং এটি খুব নরম ও কোমল, সুন্দর ও আরামদায়ক (বিরতি)
* আমার পায়ের পাতায় এটি আরামের অনুভুতি দিচ্ছে... (স্বল্প বিরতি)
* ধীরে ধীরে আরামের অনুভুতি পায়ের পেশীর উঠে আসছে...পেশিকে আরাম দিচ্ছে (স্বল্প বিরতি)
* এবার এটি হাটুর কাছে উঠে আসছে... (বিরতি)
* এরপর নিতম্বের কাছে... (স্বল্প বিরতি)
* এরপর কোমরের কাছে... (স্বল্প বিরতি)
* এবং আমাদের অনেক আরাম লাগছে... (লম্বা বিরতি)
* এবার এই আরামের অনুভুতি হাত ও বাহু দিয়ে ধীরে ধীরে উপরে উঠছে... (স্বল্প বিরতি)
* ধীরে ধীরে কাধ ও গলা স্পর্শ করছে... (স্বল্প বিরতি)
* এবং আমরা ধীরে ধীরে শ্বাসগ্রহণ করছি... (স্বল্প বিরতি) আমরা ধীরে ধীরে শ্বাসত্যাগ করছি ...(স্বল্প বিরতি)
* এবং আমাদের অনেক আরাম ও শান্তি লাগছে... (লম্বা বিরতি)
* এবার এই আরামদায়ক অনুভুতি আমার মুখমণ্ডলকে স্পর্শ করে উপরে উঠছে... (স্বল্প বিরতি)
* এখন আমাদের সম্পুর্ন শরীর আরামের Abyf’wZi মাঝে...শুধুমাত্র নাক ও মুখ ব্যতিত, যা দিয়ে আমরা লম্বা শ্বাসগ্রহণ করছি ও ধীরে ধীরে শ্বাসত্যাগ করছি ... (স্বল্প বিরতি)
* এবং আমাদের অনেক আরামলাগছে... (লম্বা বিরতি)
* এবং আমাদের অনেক শান্তি লাগছে... (লম্বা বিরতি)
* আমরা লম্বা শ্বাসগ্রহণ করছি ও ধীরে ধীরে শ্বাসত্যাগ করছি ... (লম্বা বিরতি)
* এবার Nvm¸‡jv ধীরে ধীরে মিলিয়ে যাচ্ছে ... (বিরতি)
* তবে এখনও আমাদের অনেক আরাম লাগছে... (লম্বা বিরতি)
* এবং আমাদের অনেক শান্তি লাগছে... (লম্বা বিরতি)
* এবার আমরা ৫ বার লম্বা শ্বাসগ্রহণ করব... (স্বল্প বিরতি)
* ৫ লম্বা শ্বাস নিই... ধীরে ধীরে ছাড়ি... (স্বল্প বিরতি)
* ৪ লম্বা শ্বাস নিই... ধীরে ধীরে ছাড়ি... (স্বল্প বিরতি)
* ৩ লম্বা শ্বাস নিই... ধীরে ধীরে ছাড়ি... (স্বল্প বিরতি)
* ২ লম্বা শ্বাস নিই... ধীরে ধীরে ছাড়ি... (স্বল্প বিরতি)
* ১ লম্বা শ্বাস নিই... ধীরে ধীরে ছাড়ি... (স্বল্প বিরতি)

এবং যখন প্রস্তুত হব খুব ধীরে চোখ খুলব

Òআমরা জানলাম যে- কঠিন পরিস্থিতিকে সামলে উঠার জন্য নিজের পরিচর্যার প্রয়োজন i‡q‡Q| আমরা আজকে যা যা করলাম বা শিখলাম তা আরেকবার মনে করার চেষ্টা করি। এখন আমরা সবাই আমাদের চোখ বন্ধ করব। আমরা দুই মিনিট চোখ বন্ধ করে আস্তে আস্তে নিশ্বাস নিব। আমি শুরু থেকে শেষ পর্যন্ত আজ যা কিছু শিখলাম- তা একে একে fve‡ev। আপwb চোখ বন্ধ রেখে চিন্তা করবেন এবং fve‡eb। এখন চোখ আস্তে আস্তে বন্ধ কiæb এবং মনে করার চেষ্টা কiæb কী কী শিখে‡Qb।”