Free Digitial Copy From ServeNow

আঘাত (ট্রমা) থেকে আরোগ্য

সম্পর্কে যে মৌলিক বিষয়গুলো আপনার জানা প্রয়োজন

বেন ফোলি

ServeNow

Free Digitial Copy From ServeNow

আঘাত (ট্রমা) থেকে আরোগ্য সম্পর্কে যে মৌলিক বিষয়গুলো আপনার জানা প্রয়োজন

The Basic Things You Need to Know About Healing From Trauma (Bengali)

Author: Ben Foley

Copyright © 2023 by *ServeNow*.
Used by permission.
All rights reserved.

ISBN: 979-8-90086-151-7

All Bible Verses are taken from the Holy Bible, Bengali © 2016 Copyright by Bible Society of India. Used by Permission All Rights. Reserved.

Published by *ServeNow*,
7222 Commerce Center Drive, Suite 220
Colorado Springs, CO 80919, USA.

Free Digitial Copy From ServeNow

ভূমিকা

২০২২ সালে আমি একটি মিশন সংস্থার এক প্রবীণ ও অভিজ্ঞ নেত্রীর সঙ্গে দেখা করছিলাম, যে সংস্থাটি চল্লিশটিরও বেশি দেশে কাজ করছে। এই মিনিস্ট্রি পঁচিশ বছরেরও বেশি সময় ধরে চলছে। তিনি এই নেতৃত্বের দায়িত্ব নেওয়ার আগে বিশ বছর একজন মিশনারি হিসেবে সেবা করেছেন। জীবনে তিনি অনেক কিছু দেখেছেন, অনেক কষ্টের মধ্য দিয়ে গেছেন, এবং সারা বিশ্বের বিভিন্ন কঠিন ও চ্যালেঞ্জিং জায়গায় সেবা করেছেন। কিন্তু সেদিন আমাদের সেই সাক্ষাতে তিনি এমন একটি কথা বলেছিলেন, যা আজও আমার মনে গভীরভাবে গেঁথে আছে। তিনি বলেছিলেন, তাঁর সমগ্র সেবাজীবনের অভিজ্ঞতায়—আজ আমরা এমন এক সময়ের মধ্য দিয়ে যাচ্ছি, যা বৈশ্বিক দৃষ্টিকোণ থেকে সবচেয়ে জটিল এবং গভীরভাবে আঘাতময় (ট্রমাটিক)। হ্যাঁ, ইতিহাসে এমন সময় এসেছে যখন পৃথিবীর কিছু দেশ বা অঞ্চল আরও কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে গেছে। কিন্তু আজকের মতো করে, সারা পৃথিবী জুড়ে এত ব্যাপকভাবে এবং এত ঘনঘন জটিলতা ও গভীর ট্রমা আগে কখনও দেখা যায়নি—এটা সত্যিই অভূতপূর্ব।

সেই কথোপকথনের অনেক পরেও যে দুটি শব্দ আমার মনে গেঁথে ছিল, তা হলো—“জটিলতা” এবং “ট্রমা” । আমার বিশ্বাস, আমরা এখন যে সময়ে বাস করছি, সেটিকে সবচেয়ে ভালোভাবে বোঝায় এই “জটিল ট্রমা” । দুঃখের বিষয়, সময়ের শেষের দিকে যত এগোবো, এটি আরও বাড়বে বলেই মনে হয়। যীশু আমাদের সতর্ক করেছিলেন যে, তিনি ফিরে আসার আগে পৃথিবীকে সত্যিই কিছু জটিল ও গভীরভাবে আঘাতপূর্ণ বাস্তবতার মধ্য দিয়ে যেতে হবে।

এই ছোট বুকলেটটি শুধু এই জটিল ও ট্রমায় ভরা পৃথিবীতে কীভাবে চলতে হয় সেই বাস্তবতাকেই তুলে ধরে না, বরং এই ভগ্ন ও আহত পৃথিবীর মাঝেও আমরা কোথায় এবং কীভাবে আরোগ্য খুঁজে পেতে পারি—সেটিও দেখাতে চায়।

Free Digitial Copy From ServeNow

জটিল ট্রমার মধ্যে আমার ব্যক্তিগত যাত্রা

এই বিষয়টি আমার জন্যও খুব ব্যক্তিগত, কারণ আমি এই বইটির লেখক। কয়েক বছর আগে, আমি এক পাস্টরের সঙ্গে কথা বলছিলাম। তিনি মনে করেছিলেন, আমি এমন এক ধরনের ট্রমা (আঘাতের) কথা বলছি যা বছরের পর বছর ধরে জমে উঠেছে। এরপর আমি একজন খ্রিস্টীয় কাউন্সেলরের সঙ্গে কাজ শুরু করি, এবং তিনি নিশ্চিত করেন যে আমি যাকে "জটিল ট্রমা" বলা হয়, তার সঙ্গে লড়াই করছি। আবার সেই দুটি শব্দ! তবে এবার এটি শুধু বিশ্বের বাস্তবতা হিসেবে নয়, আমার নিজের জীবনেরও একটি সত্য হিসেবে সামনে এল।

জটিল ট্রমা এমন এক ধরনের মানসিক আঘাত, যা কোনো একটি নির্দিষ্ট ঘটনার সঙ্গে সম্পর্কিত নয়; বরং সময়ের সঙ্গে সঙ্গে ঘটে যাওয়া একাধিক ঘটনার ফল, যেগুলো জীবনের অন্যান্য ঘটনার মতো মতো স্বাভাবিকভাবে কখনও প্রক্রিয়াজাত করা হয়নি। অধিকাংশ মানুষ জীবনে কোনো না কোনো ধরনের ট্রমার মধ্য দিয়ে গেছে বা যাবে। কিন্তু আমার মতো যাদের জটিল ট্রমা রয়েছে, তাদের ক্ষেত্রে এই ট্রমা এক ধরনের "আটকে যাওয়া" অবস্থায় থাকে। ফলে অতীত যেন বারবার বর্তমান হয়ে ফিরে আসে এবং নানান ধরনের মানসিক ও শারীরিক উপসর্গ তৈরি করে—যেমন: ফ্ল্যাশব্যাক, বিষণ্ণতা, আবেগ নিয়ন্ত্রণে অসুবিধা, অতিরিক্ত সতর্কতা (হাইপারভিজিল্যান্স), ঘুমের সমস্যা বা বিশ্রাম নিতে না পারা, বারবার দুঃস্বপ্ন, অনিদ্রা, সম্পর্ক গড়ে তুলতে অসুবিধা, সামাজিক পরিবেশে অস্বস্তি, এবং ঘনিষ্ঠ বন্ধুত্ব তৈরি করতে অসুবিধা। আমি প্রায়ই সেই ট্রমার ঘটনাগুলো এমনভাবে বারবার অনুভব করি, যেন সেগুলো আবার ঘটছে—একইভাবে, বারবার।

আমি যে জটিল ট্রমার সঙ্গে লড়াই করছি, এটা বুঝতে পারা আমার জন্য এক বড় মোড় ঘোরানোর মতো ছিল। এর ফলে জীবনের অনেক বিষয় আমার কাছে নতুনভাবে পরিষ্কার হতে শুরু করে। জীবনে প্রথমবারের মতো কিছু ঘটনার অর্থ পরিষ্কার হতে শুরু করে। আমি অবশেষে সেগুলোকে নতুনভাবে, সঠিকভাবে প্রক্রিয়াজাত করতে শুরু করি—যা আগে কখনও করতে পারিনি।

Free Digital Copy From ServeNow

পবিত্র আত্মার পরিচালনায় আমি দৃঢ়ভাবে বলতে পারি, এই প্রথম আমি সেই আরোগ্য ও সাহায্যের পথে এগোতে শুরু করেছি, যার প্রয়োজন আমি এতদিন ধরে অনুভব করছিলাম।

সমাজব্যাপী ট্রমা

এটা উল্লেখ করা গুরুত্বপূর্ণ যে, আমার আরোগ্যের এই যাত্রা শুধু আমার নিজের চিন্তা বা একার প্রচেষ্টায় সম্ভব হয়নি; এতে অন্যদের ভূমিকাও ছিল। এটি সম্ভব হয়েছে যখন আমি অন্যদের কাছে নিজেকে খুলে ধরেছি। শুরুতে নিজেকে মেলে ধরা যতটা ভয়ের মনে হয়, বাস্তবে ততটা নয়। কারণ ঈশ্বর আমাদেরকে একে অপরের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তোলার জন্য এবং সম্প্রদায়ে থাকার জন্যই সৃষ্টি করেছেন। আর সেই কারণেই খ্রিস্টের দেহ (বিশ্বাসীদের সম্প্রদায়) রয়েছে।

আসলে, অনেক ট্রমা আমরা একটি সম্প্রদায় হিসেবেই অনুভব করি। উদাহরণস্বরূপ, উগান্ডা সেই দেশ যেখানে ServeNow তাদের প্রথম প্রকল্প শুরু করেছিল। উগান্ডায় আমাদের অনেক সহকর্মী এখনও ১৯৭০-এর দশকে Idi Amin-এর নিষ্ঠুর শাসনের কথা মনে রাখেন। তাঁর একনায়কতন্ত্রের সময়ে ৫ লক্ষেরও বেশি মানুষ নিহত হয়েছিল। তাঁর শাসনে পুরো দেশই ট্রমার মধ্যে দিয়ে গিয়েছিল। আজও আমাদের সহকর্মীরা উগান্ডার ইতিহাসের সেই আঘাতপূর্ণ সময়ের গল্প আমাদের শোনান।

২০১৪ সালে Russia Crimea-তে আক্রমণ চালায়, যা তখন Ukraine-এর অংশ হিসেবে বিবেচিত হতো। পূর্ব ইউক্রেনে ১৫,০০০-এরও বেশি মানুষ নিহত হয় এবং লক্ষ লক্ষ মানুষ নিজেদের দেশেই বাস্তুচ্যুত হয়ে পড়ে। ২০২২ সালে রাশিয়া আবার ইউক্রেনে আক্রমণ করে। এই লেখাটি লেখার সময় পর্যন্তও যুদ্ধ চলছে, এবং ১,৫০,০০০-এরও বেশি ইউক্রেনীয় সৈনিক ও সাধারণ মানুষ নিহত হয়েছে। ১.২ কোটিরও বেশি মানুষ বাস্তুচ্যুত হয়েছে। এই ট্রমা পুরো ইউক্রেনকে আঘাত করেছে—দেশ হিসেবে, সমাজ হিসেবে, এবং ব্যক্তিগত পর্যায়েও; আমাদের ServeNow-এর ইউক্রেন টিমও এর বাইরে নয়।

Free Digitial Copy from ServeNow

সাম্প্রতিক সময়েও এমন অনেক উদাহরণ রয়েছে—যেমন ২০২৩ সালের তুরস্ক-সিরিয়া ভূমিকম্প, ২০১৫ সালের নেপাল ভূমিকম্প, ২০০১ সালের ৯/১১-এ যুক্তরাষ্ট্রের ওয়ার্ল্ড ট্রেড সেন্টারে সন্ত্রাসী হামলা, এবং ১৯৯০-এর দশকের রুয়ান্ডার গণহত্যা। এই তালিকা আরও দীর্ঘ করা যায়, কারণ ইতিহাসে বহুবার পুরো সম্প্রদায় ও দেশ একসঙ্গে সম্মিলিত ট্রমার মধ্য দিয়ে গেছে।

এর পাশাপাশি, ট্রমা প্রজন্ম থেকে প্রজন্মেও ছড়িয়ে পড়তে পারে। Intergenerational Trauma: Representation Around the Globe and Effects শিরোনামের একটি প্রবন্ধে Jyoti Das লিখেছেন: *"কিছু ক্ষেত্রে, যারা সরাসরি ট্রমাটিক ঘটনাগুলোর অভিজ্ঞতা লাভ করেছে বা প্রত্যক্ষ করেছে, তাদের প্রথম প্রজন্ম থেকে পরবর্তী প্রজন্মে সেই ট্রমা ছড়িয়ে যায়। একে আন্তঃপ্রজন্মীয় ট্রমা বলা হয়। এটি বিভিন্ন উপায়ে ছড়াতে পারে, যেমন—অভিভাবকত্বের ধরন, আচরণগত সমস্যা, সহিংসতা, ক্ষতিকর পদার্থের ব্যবহার এবং মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা।"*

পৃথিবী আজ যন্ত্রণায় ভরা, আর আগের যেকোনো সময়ের চেয়ে আরোগ্যের প্রয়োজন আজ আরও বেশি—তা ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা থেকে আসুক, পরোক্ষভাবে আমাদের জীবনে প্রভাব ফেলুক, সমাজ বা দেশজুড়ে ছড়িয়ে পড়ুক, কিংবা প্রজন্ম থেকে প্রজন্মে বহন হয়ে আসুক।

আরোগ্য একটি প্রক্রিয়া হতে পারে

জটিল ট্রমা থেকে আরোগ্য লাভ সবসময় দ্রুত ঘটে না। সাধারণত এর কোনো দ্রুত সমাধান থাকে না—এটি একটি প্রক্রিয়া, একটি যাত্রা। যদিও ঈশ্বর কখনও কখনও কাউকে মুহূর্তের মধ্যেই বা অন্যদের তুলনায় দ্রুত আরোগ্য দিতে পারেন, তবুও এটা অ-বাইবেলীয় নয় যে আমাদের অনেকের জন্য এই আরোগ্যের অলৌকিক কাজটি তাৎক্ষণিক, একবারে ঘটে যাওয়া ঘটনা নয়; বরং এটি একটি ধীরে ধীরে চলা প্রক্রিয়া ও যাত্রা। আপনি কি সেই অন্ধ ব্যক্তির কথা মনে করতে পারেন, যার ওপর যীশু হাত রেখে জিজ্ঞেস করেছিলেন, তিনি কিছু দেখতে পাচ্ছেন কি না? যীশু তাকে হাত ধরে গ্রামের বাইরে নিয়ে গেলেন। তারপর তাঁর চোখে স্পর্শ করলেন এবং জিজ্ঞেস করলেন, *"তুমি কি*

Free Digital Copy From ServeNow

কিছু দেখতে পাচ্ছ?" লোকটি তাকিয়ে বলল, *"আমি মানুষ দেখতে পাচ্ছি; তারা যেন গাছের মতো হাঁটছে।" এরপর যীশু আবার তার চোখে হাত রাখলেন। তখন তার চোখ খুলে গেল, তার দৃষ্টি ফিরে এল, এবং সে সবকিছু পরিষ্কারভাবে দেখতে পেল* (মার্ক ৮:২৩–২৫)।

এই অলৌকিক ঘটনাটি দুই ধাপে সম্পন্ন হয়েছিল। এটি এক মুহূর্তে ঘটেনি। এই মানুষটি যীশুর সঙ্গে একটি প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে গিয়েছিল, এবং যীশুও তার সঙ্গে সেই প্রক্রিয়ায় কাজ করেছিলেন। যীশু তাকে ধীরে ধীরে হাত ধরে তার স্বাভাবিক পরিবেশের বাইরে নিয়ে গিয়েছিলেন, যেখানে তিনি তার সঙ্গে এক বিশেষ উপায়ে কাজ করতে শুরু করেন। অনেক সময় আমাদেরও প্রয়োজন হয় যীশু যেন আমাদের হাত ধরে আমাদের পরিচিত পরিবেশের বাইরে নিয়ে যান, যাতে আমরাও আরোগ্য খুঁজে পেতে পারি।

অনেক অলৌকিক কাজ আছে, যা সময়ের সঙ্গে সঙ্গে সম্পন্ন হয়—যেগুলো আমরা হয়তো খেয়ালই করি না। এমনকি যীশুর প্রথম অলৌকিক কাজ, যেখানে তিনি জলকে দ্রাক্ষারসে পরিণত করেছিলেন, সেটিও ধীরে ধীরে ঘটেছিল: দাসরা যীশুর নির্দেশ অনুযায়ী খালি পাত্রগুলো জল দিয়ে পূর্ণ করেছিল, তারপর সেই জল ভোজসভার পরিচালকের কাছে নিয়ে গিয়েছিল (যোহন ২:১–১১)। এই পুরো ঘটনাটি সময় নিয়েছিল এবং যীশুর নির্দেশ অনুসরণ করার মধ্য দিয়ে সম্পন্ন হয়েছিল। পবিত্র শাস্ত্রে আরও অনেক অলৌকিক কাজ আছে, যেখানে আরোগ্য বা পরিবর্তনের আগে একটি প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে যেতে হয়েছে। বিষয়টি হলো—ঈশ্বর মুহূর্তেই আরোগ্য দিতে পারেন, কিন্তু সব আরোগ্য মুহূর্তেই ঘটে না। কিছু আরোগ্য এমন একটি প্রক্রিয়ার মধ্য দিয়ে আসে, যা শেষ পর্যন্ত সেই অলৌকিক ঘটনায় পৌঁছায়, যা সবাই দেখে এবং মনে রাখে।

আপনি যদি এই লেখাটি পড়ছেন এবং আরোগ্যের প্রয়োজন অনুভব করছেন, তবে আমার প্রার্থনা—ঈশ্বর যেন আপনাকে দ্রুত, এমনকি সঙ্গে সঙ্গে আরোগ্য দান করেন, যেন আপনাকে দীর্ঘ প্রক্রিয়া বা যাত্রার মধ্য দিয়ে যেতে না হয়। কিন্তু যারা আমার মতো, অথবা শাস্ত্র ও ইতিহাসে বর্ণিত অন্যদের মতো, যাদের

Free Digitial Copy From ServeNow

ক্ষেত্রে এই আরোগ্য পেতে কিছুটা সময় লাগে—এই বইটি বিশেষভাবে তাদের জন্য, এবং তাদের জন্যও, যারা আজকের এই জটিল ও ট্রমায় ভরা পৃথিবীতে সংগ্রাম করছে।

আমি কেন আঘাত (ট্রমা) থেকে আরোগ্য নিয়ে লিখছি

শুরুতে এই বইটি লিখতে আমি কিছুটা দ্বিধায় ছিলাম, কারণ আমি কোনো লাইসেন্সপ্রাপ্ত থেরাপিস্ট নই। তবে আমার নিজের জীবনে এই বাস্তবতার মধ্য দিয়ে চলতে গিয়ে কিছু বিশেষ অভিজ্ঞতা ও উপলব্ধি হয়েছে, যা হয়তো অন্যদের জন্য সহায়ক হতে পারে। এছাড়া, একজন পাস্টর হিসেবে সেবা করার অভিজ্ঞতা এবং বর্তমানে একটি আন্তর্জাতিক মিশন সংস্থার নেতৃত্ব দেওয়ার কারণে, আমি নিয়মিতভাবে সারা বিশ্বের নানা ট্রমাটিক ঘটনার মুখোমুখি হই এবং মানুষের জীবনে সেগুলোর গভীর প্রভাব প্রত্যক্ষ করি। এর পাশাপাশি, আমি ব্যক্তিগতভাবে অনেক সময় ব্যয় করেছি পবিত্র শাস্ত্রে ট্রমা নিয়ে যা বলা হয়েছে এবং আজকের দিনে এ বিষয়ে যা লেখা হচ্ছে তা নিয়ে অধ্যয়ন ও চর্চার মধ্যে। এই সব কারণেই, এবং বিশেষ করে ট্রমায় ভোগা মানুষদের প্রতি আমার আন্তরিক সহানুভূতি থেকে, আমি এমন কিছু দিতে চাই যা আজকের এই জটিল ও ট্রমায় ভরা পৃথিবীতে কারও জন্য মূল্যবান হতে পারে।

আমি কখনোই ভুলতে পারব না—একবার একটি শরণার্থী শিবিরে আমার দেখা হয়েছিল এক ইয়াজিদি নারীর সঙ্গে (উত্তর ইরাকের একটি সংখ্যালঘু জনগোষ্ঠী), যিনি সম্ভবত আমার জীবনে দেখা সবচেয়ে গভীর ট্রমার অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছেন। তিনি নিজের চোখে দেখেছেন, কীভাবে ISIS তাঁর পরিবারের পুরুষ সদস্যদের হত্যা করেছে। মুহূর্তের মধ্যে তিনি হারিয়েছেন তাঁর পরিবার, ঘরবাড়ি, এবং পরিচিত জীবনযাপনের সবকিছু। ISIS যোদ্ধারা তাঁকে বন্দী করে নিয়ে যায় এবং একের পর এক পুরুষের কাছে তথাকথিত “স্ত্রী” হিসেবে তুলে দেয়। তাঁকে জোর করে অন্য একটি ভাষা শিখতে বাধ্য করা হয়। টানা এক বছর তিনি মাটির নিচে একটি গর্তে অমানবিক পরিস্থিতিতে জীবন কাটিয়েছেন। পরে, যখন যুক্তরাষ্ট্রের সামরিক বাহিনী ISIS নেতাদের লক্ষ্য করে হামলা চালায়—না জেনেই যে সেখানে নারী ও শিশুরাও ছিল—

Free Digitial Copy From ServeNow

সেই বোমা হামলায় তিনি আহত হন; আর তাঁর সঙ্গে থাকা অন্য নারী ও শিশুরাও ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

আমি যখন তাঁর গল্প শুনছিলাম, তাঁর ফোনে থাকা ভিডিও ও ছবিগুলো দেখছিলাম, তখন দেখেছি কীভাবে বছরের পর বছর পরেও সেই আঘাতের স্মৃতিগুলো তাঁর মুখে ঢেউয়ের পর ঢেউয়ের মতো ভেসে আসছিল। সেই মুহূর্তে আমার ভীষণ ইচ্ছা হচ্ছিল তাঁর সমস্ত যন্ত্রণা নিজের মধ্যে নিয়ে নিতে। আমি চাইছিলাম, আমার কাছে যদি এই ছোট বইটির মতো কোনো কিছু থাকত, যা আমি তাঁকে দিয়ে যেতে পারতাম। সেই সাক্ষাতের পরই আমি যুক্তরাষ্ট্রে ফিরে এসে সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম—ভবিষ্যতে যাদের সঙ্গে দেখা হবে, তাদের জন্য আমি এই বইটি লিখব।

আমি বিশ্বাস করি—একমাত্র যীশুই অশুভ, ট্রমা ও যন্ত্রণার সমস্যার সম্পূর্ণ সমাধান দেন এবং সত্যিকারের আশা ও আরোগ্য প্রদান করেন। উদাহরণস্বরূপ, বৌদ্ধধর্মে অনুসারীরা নির্বাণ লাভের মাধ্যমে দুঃখ থেকে মুক্তি পেতে চান। হিন্দুধর্মে দুঃখকে কর্মফল হিসেবে দেখা হয়। ইসলামে দুঃখকে কখনও আল্লাহর শাস্তি বা পরীক্ষা হিসেবে বোঝানো হয়। আর নাস্তিকরা মনে করেন কোনো ঈশ্বর নেই, তাই আমাদের সবকিছু নিজেরাই সামলাতে হয়।

কিন্তু পবিত্র শাস্ত্রে আমরা দেখি, বাইবেলের চরিত্ররা এই পতিত পৃথিবীতে অশুভ, দুঃখ ও পাপের কঠিন বাস্তবতার সঙ্গে সৎভাবে সংগ্রাম করেছে এবং সেই প্রশ্নগুলোর মুখোমুখি হয়েছে। আর আরও গভীরভাবে বলতে গেলে, একমাত্র যীশুর মধ্যেই আমরা এমন একজন ত্রাণকর্তাকে পাই, যিনি শুধু আমাদের ভাঙাচোরা অবস্থার প্রতি সহানুভূতিশীল নন, বরং আমাদের যন্ত্রণার সঙ্গে নিজেকে সম্পূর্ণভাবে একাত্ম করেছেন—ক্রুশে আমাদের হয়ে সেই ট্রমার ভার নিজের উপর বহন করেছেন।

আমার বিশ্বাস, আরোগ্য শুধু সম্ভবই নয়—যীশু আমাদের জন্য তার প্রতিশ্রুতিও দিয়েছেন। সেই প্রতিশ্রুতিকে সামনে রেখে আমরা এই অধ্যয়নের যাত্রা শুরু করি, আমাদের দৃষ্টি যীশুর দিকেই স্থির রেখে।

যীশুই মহান চিকিৎসক!

Free Digitial Copy From ServeNow

ভগ্নদের জন্য ঈশ্বরের হৃদয় ও প্রতিশ্রুতি

আমরা ইচ্ছাকৃতভাবেই পবিত্র শাস্ত্রের কয়েকটি প্রতিশ্রুতি দিয়ে শুরু করছি, যা আহত ও ভগ্নহৃদয় মানুষের প্রতি ঈশ্বরের গভীর মমতা প্রকাশ করে এবং আমাদের হৃদয়ে আশা ও বিশ্বাসকে দৃঢ় করে।

এই পদগুলো সময় নিয়ে ধ্যান করুন এবং সেগুলোকে আপনার হৃদয় ও আত্মাকে আশায় ভরে দিতে দিন। ঈশ্বর আপনার প্রতি কী অনুভব করেন—তা মন দিয়ে শুনুন।

গীতসংহিতা ৩৪:১৮ সদাপ্রভু *ভগ্নচিত্তদের নিকটবর্তী, এবং যারা অন্তরে চূর্ণবিচূর্ণ, তাদের তিনি উদ্ধার করেন।*

গীতসংহিতা ৩৮:৮–৯ *আমি জীর্ণ ও সম্পূর্ণ বিধ্বস্ত হয়েছি, তীব্র মনোবেদনায় আমি হাহাকার করছি। হে প্রভু, আমার সমস্ত কামনা তোমার সামনে উন্মুক্ত, আমার দীর্ঘশ্বাস তোমার কাছে গুপ্ত নয়।*

গীতসংহিতা ১৪৭:৩ *তিনি ভগ্নহৃদয়দের আরোগ্য করেন এবং তাদের ক্ষত বেঁধে দেন।*

ইশাইয় ৪২:১–৪ *এই আমার দাস, যাঁকে আমি ধরে রাখি, আমার মনোনীত জন, যাঁর কারণে আমি আনন্দ পাই; আমি তাঁর উপরে আমার আত্মা স্থাপন করব, তিনি জাতিসমূহের জন্য ন্যায়বিচার নিয়ে আসবেন। তিনি চিৎকার বা উচ্চশব্দ করবেন না, কিংবা পথে পথে নিজের কণ্ঠস্বর শোনাবেন না। তিনি দলিত নলখাগড়া ভেঙে ফেলবেন না, এবং ধূমায়িত সলতে নির্বাপিত করবেন না। বিশ্বস্ততায় তিনি ন্যায়বিচার আনয়ন করবেন; তিনি মনোবল হারাবেন না বা হতাশ হবেন না, যতক্ষণ না পৃথিবীতে ন্যায়বিচার প্রতিষ্ঠিত করেন। দ্বীপপুঞ্জ তাঁর বিধিবিধানে আস্থা রাখবে।*

মালাখি ৪:২ *কিন্তু তোমরা যারা আমার নাম সম্মান করো, তোমাদের উপরে ধার্মিকতার সূর্য উঠবে এবং সেই রশ্মিতে তোমরা আরোগ্য পাবে। আর যেভাবে*

Free Digitial Copy From ServeNow

পালের হৃষ্টপুষ্ট বাছুর লাফিয়ে খোঁয়াড়ের বাইরে যায় ঠিক সেরকম তোমরাও বাইরে যাবে এবং আনন্দে লাফাবে।

প্রকাশিত বাক্য ২১:৩–৫ *আর আমি সেই সিংহাসন থেকে এক উচ্চ রব শুনতে পেলাম, তা বলছিল, "দেখো, এখন মানুষের মাঝে ঈশ্বরের আবাস, তিনি তাদের সঙ্গে বসবাস করবেন। তারা তাঁর প্রজা হবে এবং ঈশ্বর স্বয়ং তাদের সঙ্গে থাকবেন ও তাদের ঈশ্বর হবেন। তিনি তাদের সমস্ত চোখের জল মুছে দেবেন। আর কোনো শোক বা মৃত্যু বা কান্না বা ব্যথাবেদনা হবে না, কারণ পুরোনো সমস্ত বিষয় গত হয়েছে।" যিনি সিংহাসনে উপবিষ্ট ছিলেন, তিনি বললেন, "আমি সবকিছুই নতুন করছি!" তারপর তিনি বললেন, "লিখে নাও, কারণ এসব বাক্য বিশ্বাসযোগ্য ও সত্যি।"*

এগুলো পবিত্র শাস্ত্রের মাত্র কয়েকটি অংশ, যা আমাদের আশ্বস্ত করে যে ঈশ্বর শুধু তাঁর মানুষের যন্ত্রণা ও ভগ্নতা দেখেনই না, তিনি তাদের সঙ্গে থাকেন এবং ভগ্নহৃদয়দের আরোগ্য দেন। পবিত্র শাস্ত্র শুধু শারীরিক আরোগ্যের কথাই বলে না, বরং মানসিক ও আত্মিক আরোগ্যের কথাও বলে।

আপনি কি আপনার প্রতি এবং ভগ্ন মানুষদের প্রতি ঈশ্বরের হৃদয় দেখতে পাচ্ছেন? আপনি কি তাঁর সহানুভূতি অনুভব করছেন? আপনি কি তাঁর কোমলতা ও উপস্থিতি উপলব্ধি করছেন?

আপনি কি বিশ্বাস করেন যে তিনি ভগ্নহৃদয়দের আরোগ্য দেন, এবং আপনি যে কোনো ট্রমার মধ্য দিয়ে গিয়ে থাকুন বা সহ্য করে থাকুন না কেন—তিনি আপনাকে আরোগ্য দেওয়ার প্রতিশ্রুতি দিয়েছেন?

আঘাতে ভারাক্রান্ত মানুষের অন্তর্জগৎ

আমি ভগ্নহৃদয় ও ভারাক্রান্তদের জন্য ঈশ্বরের হৃদয় ও প্রতিশ্রুতি দিয়ে শুরু করতে চেয়েছিলাম। কারণ যারা ট্রমার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে, তাদের কাছে পৃথিবী যেন অন্ধকার—অশুভ বাস্তব, এবং ভীষণভাবে ব্যক্তিগত। ভেতরে ভেতরে তারা নিজেদের ভেঙে পড়া, রিক্ত এবং প্রায় আশাহীন মনে করে। বিভ্রান্তি, আবেগের অস্থিরতা এবং এক ধরনের ভারী চাপ—সবকিছু মিলে যেন এক

Free Digitial Copy From ServeNow

অন্ধকার, উত্তাল সমুদ্রের মতো ক্রমাগত ঘুরপাক খায়। ফ্ল্যাশব্যাক, দুঃখ এবং মানসিক যন্ত্রণা হঠাৎ করে এসে পড়ে এবং প্রতিটি পরিস্থিতিকে অস্থির করে তোলে। আমি জানি—কারণ আমার নিজের অন্তরেও এই অভিজ্ঞতার সত্যতা আমি অনুভব করেছি।

যেদিন আমি এটি লিখতে শুরু করি, সেদিন আমার ডেস্কের পেছনের জানালা দিয়ে বাইরে তাকিয়ে দেখি—একটি ধূসর কুয়াশা সবকিছু ঢেকে রেখেছে। সবুজ ঘাসের রং বা দূরের পাহাড়—যেগুলো আমি জানি সেখানে আছে—কিছুই পরিষ্কারভাবে দেখা যাচ্ছিল না।

এটাই হলো সেই চিত্র, যা একজন ট্রমায় আক্রান্ত মানুষের ভেতরের জগতকে বোঝায়। এটি ধীরে ধীরে সবকিছু গ্রাস করে ফেলে—সবসময় সামনে থাকে, বা ছায়ার মতো পিছু নেয়; হঠাৎ করে ভেতরে ঢুকে পড়ে, আপনাকে অতীতে টেনে নিয়ে যেতে চায়, যাতে সেই ঘটনাগুলো আবার বারবার ঘটে এবং আপনি আবার সেই ট্রমার মধ্য দিয়ে যেতে থাকেন। এর পাশাপাশি, ট্রমা সম্পর্কগুলোকেও গভীরভাবে প্রভাবিত করে। আমরা সহজেই নিজেকে গুটিয়ে নিতে শুরু করি এবং সম্প্রদায় থেকে দূরে সরে যাই। অন্যদের ওপর ভরসা করতে আমাদের কষ্ট হয়, বা নিজের অনুভূতি ও সমস্যার কথা খোলামেলা বলতে পারি না। আমরা ভয় পাই—মানুষ আমাদের বিচার করবে বা ভুল বুঝবে।

এই কারণেই কষ্টভোগীদের জন্য ঈশ্বরের হৃদয়, তাঁর প্রতিশ্রুতি এবং তাঁর নিশ্চয়তার ওপর মনোযোগ দেওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। ঈশ্বর জানেন। ঈশ্বর দেখেন। ঈশ্বর যত্ন নেন। ঈশ্বর কাজ করেন। ঈশ্বর আরোগ্য দেন। ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে আছেন। তিনি আমাদের দোষারোপ করেন না বা আমাদের যন্ত্রণা ও ট্রমাকে হালকাভাবে নেন না। তিনি আমাদের সঙ্গে সম্পূর্ণভাবে একাত্ম হন।

এই বইয়ের পরবর্তী অংশে আমরা দেখব—যীশু আমাদের প্রত্যেকের জন্য ক্রুশে কত ভয়াবহ যন্ত্রণা সহ্য করেছিলেন। আমরা এটাও দেখব, কীভাবে তিনি মৃতদের মধ্য থেকে পুনরুত্থিত হয়েছিলেন—তাঁর ক্ষতচিহ্নগুলো রয়ে গেলেও

Free Digitial Copy From ServeNow

তা আরোগ্যপ্রাপ্ত ছিল। এর মধ্যে আমাদের জীবনের জন্য এবং আজকের ট্রমায় আক্রান্ত মানুষের জন্য গভীর তাৎপর্য রয়েছে। কিন্তু আপাতত, আমরা আশা ও নিশ্চয়তা খুঁজে পাই একমাত্র ঈশ্বরের উপস্থিতিতেই—আমাদের প্রতি তাঁর হৃদয়ে, আমাদের জন্য তাঁর প্রতিশ্রুতিতে, এবং আমাদের যন্ত্রণার মধ্যে তাঁর সম্পূর্ণ একাত্মতায়।

ট্রমা বা মানসিক আঘাত বিষয়টিকে বোঝা

ট্রমা শব্দটির সাধারণত দুটি অর্থ রয়েছে—একটি হলো মানসিক বা আবেগগত প্রতিক্রিয়া, যা কোনো দুঃখজনক বা ভয়াবহ অভিজ্ঞতার ফলে সৃষ্টি হয়; অন্যটি হলো শারীরিক আঘাত। উদাহরণস্বরূপ, অক্সফোর্ড অভিধান অনুযায়ী, ট্রমা হলো এমন একটি অভিজ্ঞতা বা আঘাত যা আমাদেরকে গভীরভাবে কষ্ট দেয় বা বিচলিত করে।

এই বইটি মূলত মানসিক বা আবেগগত ট্রমা নিয়ে আলোচনা করছে। আমেরিকান সাইকোলজিক্যাল অ্যাসোসিয়েশন (APA) (https://www.apa.org/topics/trauma) এই ধরনের ট্রমাকে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেছে: ট্রমা হলো কোনো ভয়াবহ ঘটনার (যেমন দুর্ঘটনা, ধর্ষণ, বা প্রাকৃতিক দুর্যোগ) প্রতি একটি আবেগগত প্রতিক্রিয়া। ঘটনার পরপরই শক ও অস্বীকার (denial) স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া। দীর্ঘমেয়াদে অনিয়ন্ত্রিত আবেগ, ফ্ল্যাশব্যাক এবং সম্পর্কের টানাপোড়েন দেখা দেয়; এমনকি মাথাব্যথা বা বমিভাবের মতো শারীরিক উপসর্গও দেখা দিতে পারে। এই অনুভূতিগুলো স্বাভাবিক হলেও, কিছু মানুষের ক্ষেত্রে জীবনে এগিয়ে যাওয়া কঠিন হয়ে পড়ে।

এখানে একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো—সবাই যে ট্রমাটিক ঘটনার মধ্য দিয়ে যায়, তারা সবাই দীর্ঘমেয়াদি ট্রমা বা পোস্ট-ট্রমাটিক স্ট্রেস ডিসঅর্ডার (PTSD)-এ ভোগে না। প্রতিদিন লক্ষ লক্ষ মানুষ ট্রমার সম্মুখীন হয়, কিন্তু সবার ক্ষেত্রে দীর্ঘস্থায়ী প্রভাব তৈরি হয় না।

Free Digitial Copy from ServeNow

তবে যাদের ক্ষেত্রে তা ঘটে, তাদের ট্রমাকে সাধারণত তিনভাবে শ্রেণিবদ্ধ করা হয়: অ্যাকিউট, ক্রনিক এবং জটিল।

- **অ্যাকিউট ট্রমা:** একটি একক দুঃখজনক ঘটনার ফল (যেমন দুর্ঘটনা, ধর্ষণ, প্রাকৃতিক দুর্যোগ) ।
- **ক্রনিক ট্রমা:** বারবার দুঃখজনক ঘটনার সম্মুখীন হওয়ার ফল (যেমন দীর্ঘদিনের নির্যাতন বা সহিংসতা) ।
- **জটিল ট্রমা:** একাধিক দুঃখজনক ঘটনার সম্মিলিত প্রভাব।

এখানে আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ পার্থক্য বোঝা দরকার—ট্রমাটিক ঘটনাটি এবং সেই ঘটনার ফলে সৃষ্ট আমাদের আবেগগত প্রতিক্রিয়া এক জিনিস নয়। প্রকৃতপক্ষে ট্রমা বলতে সেই ঘটনাটিকে নয়, বরং সেই ঘটনার প্রতি আমাদের আবেগগত কষ্ট ও প্রতিক্রিয়াকেই বোঝায়।

মস্তিষ্ক কীভাবে কাজ করে, সে সম্পর্কে আধুনিক বৈজ্ঞানিক গবেষণা আমাদের বুঝতে সাহায্য করে কেন কিছু মানুষ ট্রমা থেকে তুলনামূলকভাবে দ্রুত মানসিকভাবে সুস্থ হয়ে উঠতে পারে, আর অন্যদের ক্ষেত্রে তা কঠিন হয়। আমাদের মস্তিষ্ক অত্যন্ত জটিল এবং পরিবর্তনশীল, যা আগে ধারণা করা হতো তার চেয়েও বেশি। এটি স্থির বা অপরিবর্তনীয় কিছু নয়।

নতুন চিকিৎসা প্রযুক্তির মাধ্যমে এখন মস্তিষ্কের কার্যপ্রণালী পর্যবেক্ষণ করা সম্ভব হয়েছে। এর ফলে আমরা জানতে পেরেছি, আমাদের চিন্তা, আবেগ, অভিজ্ঞতা এবং সম্পর্কের সঙ্গে মস্তিষ্কের গভীর সম্পর্ক রয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, মস্তিষ্ক নতুন স্নায়বিক পথ (neural pathways) তৈরি করতে পারে, যা পুরোনো পথকে পরিবর্তন করে এবং আমাদের মধ্যে পরিবর্তন আনে।

মস্তিষ্কের জটিল বৈজ্ঞানিক বিশ্লেষণে না গিয়েও বলা যায়—এই নতুন গবেষণা আসলে সেই কথাই নিশ্চিত করে, যা পবিত্র শাস্ত্রে অনেক আগেই বলা হয়েছে। যেমন প্রেরিত পৌল রোমীয় ১২:২ পদে লিখেছেন: *"আর তোমরা এই জগতের রীতি অনুযায়ী জীবনযাপন করো না, কিন্তু*

Free Digital Copy From ServeNow

তোমাদের মনের নতুনীকরণের দ্বারা রূপান্তরিত হও। তখন তোমরা ঈশ্বরের ইচ্ছাকে যাচাই ও অনুমোদন করতে পারবে, যা উৎকৃষ্ট, প্রীতিজনক ও সিদ্ধ।।"

অর্থাৎ, আমাদের মন নতুন হতে পারে, এবং আমাদের চিন্তাভাবনা আমাদের জীবনকে পরিবর্তন করতে পারে। আজ এটি বৈজ্ঞানিকভাবেও প্রমাণিত—এবং ট্রমায় আক্রান্ত মানুষের জন্য এর গভীর তাৎপর্য রয়েছে। আমরা যখন আমাদের ট্রমাকে নতুনভাবে প্রক্রিয়াজাত করি, তখন আমরা আমাদের মনকে নতুন করে গড়ে তুলতে পারি এবং সেই কষ্টদায়ক অভিজ্ঞতা থেকে মুক্তি পেতে ও আরোগ্য লাভ করতে পারি।

কিন্তু "ট্রমা পুনঃপ্রক্রিয়াজাত করা" এবং "মনকে নতুন করা" বলতে কী বোঝায়? এর অর্থ হলো—যে ঘটনাগুলো আমাদের সঙ্গে ঘটেছে, সেগুলো নিয়ে আমরা নিজেদের মধ্যে যে গল্প, বিশ্বাস বা ব্যাখ্যা তৈরি করি, তা নতুনভাবে দেখা। ট্রমা আমাদের মধ্যে স্বাভাবিকভাবেই নেতিবাচক চিন্তা ও কষ্টদায়ক আবেগ সৃষ্টি করে। এগুলো এক ধরনের চক্রে আটকে যায়—বারবার একই নেতিবাচক চিন্তা ও অনুভূতি ফিরে আসে। তাই আমাদের দরকার এই নেতিবাচক বিশ্বাসগুলোকে চিহ্নিত করা এবং আমাদের মস্তিষ্ককে নতুনভাবে চিন্তা করতে প্রশিক্ষণ দেওয়া। মস্তিষ্ক অত্যন্ত জটিল, কিন্তু একই সঙ্গে বিস্ময়কর ও শক্তিশালী। আমরা কী ভাবি এবং কী বিশ্বাস করি—তা আমাদের জীবনকে গভীরভাবে প্রভাবিত করে ও পরিচালনা করে। এই কারণেই পবিত্র শাস্ত্রে বলা হয়েছে, "প্রত্যেক চিন্তাকে বন্দী করে খ্রিস্টের আনুগত্যে আনতে হবে" (২ করিন্থীয় ১০:৫)।

এখন থেকেই চেষ্টা করুন—যে বিশ্বাসগুলো আপনাকে মানসিক কষ্টের চক্রে আটকে রাখে, সেগুলোকে চিহ্নিত করতে ও পরীক্ষা করতে।

উদাহরণস্বরূপ, যদি আপনি কোনো দুর্ঘটনা বা যুদ্ধের আক্রমণে প্রিয়জনকে হারিয়ে থাকেন, তাহলে হয়তো আপনার মনে অপরাধবোধ কাজ করতে পারে—আপনি বেঁচে আছেন, কিন্তু তারা নেই। আবার কেউ কেউ লজ্জা বা দোষবোধে ভুগতে পারে, মনে করতে পারে—ঘটনার জন্য হয়তো কোনোভাবে

Free Digitial Copy From ServeNow

তারা দায়ী। এটিকে "survivor's guilt" বলা হয়—অর্থাৎ, অন্যরা মারা গেলেও আপনি কেন বেঁচে রইলেন, সেই প্রশ্নে কষ্ট পাওয়া।

হয়তো আপনি রাগ, ভয় বা লজ্জায় ভুগছেন—যা আপনার সঙ্গে ঘটেছে বা অন্য কেউ আপনার সঙ্গে যা করেছে, তার কারণে। উদাহরণস্বরূপ, ধর্ষণের শিকার কেউ স্বাভাবিকভাবেই রাগ অনুভব করতে পারে এবং আবার এমন কিছু ঘটবে এই ভয়ে থাকতে পারে। রাগ আসে সেই কষ্ট থেকে—"কেন এমন হলো?" এই প্রশ্নে। আর ভয় আসে এই ভাবনা থেকে—"আবার যদি এমন হয়?" অনেক সময় ভুক্তভোগীরা গভীর লজ্জা বা অপরাধবোধেও ভোগে—ভাবতে থাকে, তারা কি কোনোভাবে এর জন্য দায়ী?

আমাদের আবেগের পেছনে থাকে আমাদের বিশ্বাস, চিন্তা এবং নিজেদের কাছে বলা গল্পগুলো।

এই গল্পগুলো, চিন্তাগুলো এবং বিশ্বাসগুলোকে নতুন করে দেখা বা পুনঃপ্রক্রিয়াজাত করা অত্যন্ত প্রয়োজনীয়, যাতে আরোগ্য সম্ভব হয়। মানসিক ও শারীরিক ট্রমার প্রতিক্রিয়াগুলো আসলে একটি সংকেত—আমাদের মস্তিষ্ক ও শরীর আমাদের জানাতে চায় যে, আমাদের এই অভিজ্ঞতাগুলোকে সঠিকভাবে প্রক্রিয়াজাত করা দরকার।

ট্রমার কারণে যে কষ্ট আমরা অনুভব করি, তা আমাদের মস্তিষ্ক বা শরীরের পক্ষ থেকে আমাদের যন্ত্রণা দেওয়ার জন্য নয়; বরং আমাদের সচেতন করার জন্য—যাতে আমরা সেই অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে সম্পূর্ণভাবে এগিয়ে যেতে পারি এবং আরোগ্য লাভ করতে পারি। মস্তিষ্ক অত্যন্ত বুদ্ধিমান, কিন্তু একই সঙ্গে জটিল। এটি আমাদের কিছু জানাতে চায়—আমাদের তা মনোযোগ দিয়ে শোনা দরকার। নাহলে শত্রু, অর্থাৎ শয়তান, এই অবস্থাকে ব্যবহার করে আমাদের আরও কষ্ট দিতে পারে।

Free Digital Copy From ServeNow

সুসংবাদ: যীশুর মৃত্যু ও পুনরুত্থান

আরোগ্যকে বিশ্বাস করা ও খুঁজে পাওয়ার যাত্রায় আশা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। কিছু সহজ ও ব্যবহারিক প্রয়োগের বিষয়ে যাওয়ার আগে, আমি আপনাকে আবার স্মরণ করিয়ে দিতে চাই—যীশুর মধ্যে আমরা যে আশা পাই, সেই আশার কথা। তিনি পৃথিবীতে এসে আমাদের মধ্যে বাস করেছেন—আমাদের মতোই সম্পূর্ণ মানুষ হয়ে। ক্রুশে যীশু আমাদের পাপ এবং সমগ্র বিশ্বের পাপের জন্য সম্পূর্ণ শারীরিক, মানসিক এবং আত্মিক যন্ত্রণা সহ্য করেছিলেন। তিনি কত গভীর ট্রমা সহ্য করেছিলেন, তা একবার ভাবুন! তাঁর নিজের শিষ্যের বিশ্বাসঘাতকতা, আরেক শিষ্যের অস্বীকার, অন্যদের পরিত্যাগ, মিথ্যা অভিযোগ, উপহাস, নির্যাতন, জনসমক্ষে অপমান, নির্মম প্রহার—এবং শেষে ক্রুশবিদ্ধ হওয়া! যীশু এমনভাবে ট্রমা সহ্য করেছিলেন, যা অন্য কোনো মানুষের সঙ্গে তুলনাহীন—কারণ তিনি সেই দিনে সমগ্র বিশ্বের পাপের ভার বহন করেছিলেন। অথচ তিনি সম্পূর্ণ নির্দোষ ছিলেন এবং এসবের কিছুই তাঁর প্রাপ্য ছিল না।

ইশাইয় ৫৩:৩–৫ পদে এটি এভাবে বলা হয়েছে: “*তিনি অবজ্ঞাত, মানুষদের কাছে অগ্রাহ্য হলেন, তিনি দুঃখভোগকারী মানুষ ও কষ্টভোগকারীরূপে পরিচিত হলেন। মানুষ যা দেখে তাদের মুখ লুকায়, তার ন্যায় তিনি অবজ্ঞাত হলেন, আর আমরা তাঁর মর্যাদা তাঁকে দিইনি। সত্যিই তিনি আমাদের দুর্বলতা সকল তুলে নিয়েছেন এবং আমাদের সকল দুঃখ বহন করেছেন, তবুও, আমরা মনে করলাম, ঈশ্বর তাঁকে শাস্তি দিয়েছেন, তিনি আহত ও নিপীড়িত হয়েছেন।কিন্তু তিনি আমাদের অপরাধের জন্য বিদ্ধ, আমাদের অধর্ম সকলের জন্য চূর্ণ হয়েছেন; আমাদের শান্তিলাভের জন্য তাঁকে শাস্তি ভোগ করতে হল, আর তাঁর ক্ষতসকলের দ্বারা আমরা আরোগ্য লাভ করলাম।*”

যদি কেউ আমাদের ট্রমার সঙ্গে সম্পূর্ণভাবে একাত্ম হতে পারেন, তবে তিনি যীশুই! তিনি শুধু শারীরিকভাবেই নয়, মানসিক, সম্পর্কগত এবং আত্মিকভাবেও কষ্ট ভোগ করেছিলেন। তিনি শুধু কষ্টই ভোগ করেননি—তিনি ক্রুশবিদ্ধ হয়েছিলেন, মৃত্যুবরণ করেছিলেন এবং সমাধিস্থ হয়েছিলেন, যেমন প্রেরিতদের বিশ্বাসঘোষণায় বলা হয়েছে।

Free Digitial Copy From ServeNow

কিন্তু সুসংবাদের শুভ সংবাদ শুধু এটুকুই নয় যে যীশু আমাদের পাপের জন্য মারা গেছেন। তৃতীয় দিনে তিনি মৃতদের মধ্য থেকে জীবিত হয়ে উঠেছিলেন! তিনি সেই সমস্ত ট্রমার ওপর বিজয়ী হয়ে উঠেছিলেন—মৃত্যু, নরক, পাপ এবং কবরের ওপর! তিনি সম্পূর্ণ জীবিত ও আরোগ্যপ্রাপ্ত হয়ে উঠেছিলেন।

তবে পুনরুত্থানের পর যখন যীশু তাঁর শিষ্যদের সামনে উপস্থিত হন, তখন তাঁরা তাঁকে চিনতে পেরেছিলেন তাঁর হাত, পা এবং পার্শ্বের ক্ষতচিহ্ন দেখে। যোহন ২০:২৬–২৭ -এ এর একটি উদাহরণ পাওয়া যায়: *"এক সপ্তাহ পরে শিষ্যেরা আবার ঘরের মধ্যে ছিলেন। থোমা তাঁদের সঙ্গেই ছিলেন। দরজা বন্ধ করা থাকলেও যীশু এসে তাঁদের মধ্যে দাঁড়িয়ে বললেন, "তোমাদের শান্তি হোক!" তারপর তিনি থোমাকে বললেন, "এখানে তোমার আঙুল রাখো। আমার হাত দুটি দেখো। তোমার হাত বাড়িয়ে দাও, আমার বুকের পাশে রাখো। সন্দেহ কোরো না ও বিশ্বাস করো।""* দেখা যায়, তিনি সম্পূর্ণ জীবিত ও পুনরুত্থিত হয়েছিলেন, তবুও তাঁর ক্ষতচিহ্নগুলো রয়ে গিয়েছিল—যদিও তা আরোগ্যপ্রাপ্ত ছিল। পুনরুত্থান তাঁর অতীতকে মুছে দেয়নি। ক্রুশে যা ঘটেছিল, তা তাঁর জীবনের একটি অংশ হয়ে রয়ে গেছে। কিন্তু সেটিই তাঁর গল্পের শেষ কথা নয়, বা পুরো কাহিনীও নয়!

একই বিষয় আমাদের জীবনেও সত্য হতে পারে। আমরা অতীত মুছে ফেলতে পারি না, কিংবা তা পরিবর্তন করতে পারি না। কিন্তু অতীত আমাদের বর্তমানের নতুন জীবন থেকে বঞ্চিত করতে পারে না। আপনি কি লক্ষ্য করেছেন—যখন যীশুর শিষ্যরা ভয়, দুঃখ ও অস্থিরতায় ছিল, তখন তিনি তাদের প্রথম কী বলেছিলেন? তিনি তাঁর উপস্থিতি প্রকাশ করলেন এবং সঙ্গে সঙ্গে তাদের ভীত হৃদয়কে আশ্বস্ত করে শান্তির বাণী শোনালেন। আজও যীশু একই কাজ করছেন!

আমরা ক্রুশবিদ্ধ ও পুনরুত্থিত খ্রিস্টের মধ্যে শুধু আশা, আরোগ্য ও শান্তিই পাই না—আমরা নতুন জীবনেরও সন্ধান পাই। আর এর সঙ্গে রয়েছে তাঁর পুনরাগমনের প্রতিশ্রুতি এবং ভবিষ্যতে নতুন স্বর্গ ও নতুন পৃথিবী প্রতিষ্ঠার আশা। এই বইয়ের শুরুতে আমি প্রকাশিত বাক্য ২১:১–৫ পদ থেকে উদ্ধৃতি

Free Digitial Copy From ServeNow

দিয়েছিলাম, যেখানে যীশুর এক শিষ্য ভবিষ্যতের একটি দর্শন পান। সেখানে বলা হয়েছে, ঈশ্বর নিজে আমাদের চোখের সব অশ্রু মুছে দেবেন। এবং প্রতিশ্রুতি দেওয়া হয়েছে—"আর মৃত্যু থাকবে না, শোক থাকবে না, কান্না থাকবে না, বা যন্ত্রণা থাকবে না, কারণ পূর্বের সব কিছু বিলুপ্ত হয়েছে।" যীশুর দিকে তাকিয়ে আমরা আশা পাই এবং আরোগ্যের প্রতিশ্রুতি লাভ করি—আমরা যে কোনো ট্রমার মধ্য দিয়ে গিয়ে থাকি না কেন। তিনি আমাদের ত্রাণকর্তা, আমাদের আরোগ্যদাতা, এবং আমাদের মুক্তিদাতা।

ব্যবহারিক প্রয়োগ

এখন সময় এসেছে এই বিষয়গুলোকে বাস্তবে প্রয়োগ করার। আমরা ইতিমধ্যে দেখেছি—ভগ্নহৃদয়দের প্রতি ঈশ্বরের হৃদয় ও তাঁর প্রতিশ্রুতি, ট্রমার বাস্তবতা, মস্তিষ্কের জটিলতা, পবিত্র শাস্ত্র অনুযায়ী মনকে নতুন করার গুরুত্ব, এবং যীশুর মধ্যে আমরা যে আশা খুঁজে পাই। কিন্তু এখন প্রশ্ন হলো—আমরা কীভাবে এগুলো বাস্তবে প্রয়োগ করব এবং আঘাত থেকে আরোগ্যের পথে চলা শুরু করব?

• ঈশ্বরের সঙ্গে সহভাগিতা

শুরু করার আগে প্রথম প্রয়োজন হলো ঈশ্বরের সঙ্গে সম্পর্ক। আমরা আরোগ্য লাভ করি ঈশ্বরের কাছ থেকে, এবং তাঁর সঙ্গে সহভাগিতার মধ্যেই আমরা তাঁর আরোগ্যের শক্তিকে উপলব্ধি করি। কিন্তু আমরা কীভাবে ঈশ্বরের সঙ্গে সম্পর্ক গড়ে তুলব? এর অর্থই বা কী?

ঈশ্বরের সঙ্গে সম্পর্ক মানে হলো—আমরা তাঁর ওপর বিশ্বাস স্থাপন করি। যীশু মথি ১১:২৮–২৯ পদে বলেছেন: *"ওহে, তোমরা যারা পরিশ্রান্ত ও ভারাক্রান্ত, আমার কাছে এসো, আমি তোমাদের বিশ্রাম দেব। আমার জোয়াল তোমরা নিজেদের উপরে তুলে নাও ও আমার কাছে শিক্ষা নাও, কারণ আমার স্বভাব কোমল ও নম্র। এতে তোমরা নিজেদের অন্তরে বিশ্রাম পাবে।"* আমরা যীশুর কাছে আসি তাঁর ওপর বিশ্বাস স্থাপন করার মাধ্যমে। যোহন ৬:৩৫ পদে আমরা পড়ি: *"যীশু তখন ঘোষণা করলেন, "আমিই সেই জীবন-খাদ্য। যে আমার*

Free Digitial Copy From ServeNow

কাছে আসে, সে কখনও ক্ষুধার্ত হবে না এবং যে আমাকে বিশ্বাস করে, সে কোনোদিনই পিপাসিত হবে না।" যীশুর ওপর বিশ্বাসের মাধ্যমেই আমরা তাঁর সঙ্গে সম্পর্কের মধ্যে প্রবেশ করি। আর এই সম্পর্কই হলো অনন্ত জীবনের মূল বিষয়। এর অর্থ শুধু এই নয় যে আমরা মৃত্যুর পরে স্বর্গে যাব—বরং অনন্ত জীবন মানে হলো ঈশ্বরকে জানা এবং তাঁর উপস্থিতিতে চিরকাল থাকা।

যোহন ১৭:৩ পদে যীশু বলেছেন: *"আর অনন্ত জীবন এই যে, তারা তোমাকে—একমাত্র সত্য ঈশ্বর—এবং যাকে তুমি পাঠিয়েছ, সেই যীশু খ্রিস্টকে জানে।"* গীতসংহিতা ১৬:১১ পদে গীতকার লিখেছেন: *"তুমি আমাকে জীবনের পথ দেখাও; তোমার সান্নিধ্য আমাকে আনন্দ দিয়ে পূর্ণ করবে, তোমার ডান হাতে আছে অনন্ত সুখ"*

সত্যিকারের শান্তি, আনন্দ এবং আরোগ্য কেবল ঈশ্বরের সঙ্গে সম্পর্কের মাধ্যমেই আসে। যখন আমরা তাঁর নিকটে আসি, তাঁর ওপর ভরসা করি এবং তাঁর প্রতিশ্রুতিগুলোর ওপর নির্ভর করি, এবং আমাদের হৃদয় ও জীবনে তাঁকে কাজ করতে দিই—তখনই আমরা প্রকৃত আরোগ্য খুঁজে পাই।

• যাজক / পরামর্শদাতা / মিত্র

কখনও কখনও আমাদের জীবনে অতীতে যা ঘটেছে, তা বোঝা এবং সঠিকভাবে প্রক্রিয়াজাত করার জন্য একে অপরের সাহায্য প্রয়োজন হয়। ঈশ্বর আমাদের শুধু নিজের উপস্থিতিই দেননি, তিনি আমাদের একে অপরকেও দিয়েছেন। আর অনেক সময় তিনি আমাদের জীবনের সংগ্রামের মধ্যে অন্য মানুষের মাধ্যমেই কাজ করেন।

ঈশ্বর-প্রদত্ত আরোগ্যের প্রক্রিয়া অনেক সময় একজন পাস্টর, কাউন্সেলর, অভিজ্ঞ বিশ্বাসী, পরিবারের সদস্য বা বন্ধুর সাহায্যের মাধ্যমে শুরু হয় এবং এগিয়ে যায়। কখনও কখনও আমাদের এমন কাউকে প্রয়োজন হয়, যিনি আমাদের বাস্তবতা ও অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে সঠিক পথ দেখাতে পারেন—যাতে আমরা আমাদের ভেতরের বিশ্বাস ও চিন্তাগুলোকে বুঝতে ও নতুনভাবে প্রক্রিয়াজাত করতে পারি; যিনি আমাদের প্রতি সহানুভূতি দেখান, আমাদের

Free Digital Copy From ServeNow

অনুভব করেন, এবং প্রয়োজনীয় পরামর্শ, দিকনির্দেশনা ও প্রজ্ঞার কথা বলেন।

অনেক সময় আরোগ্য আসে এমন সহানুভূতিশীল মানুষদের মাধ্যমে—যারা সময় নিয়ে আমাদের পাশে বসেন, আমাদের কথা শোনেন, এবং আমাদের জীবনে ঈশ্বরের আশা ও আরোগ্যের বাক্য পৌঁছে দেন। ঈশ্বর আমাদের জীবনে এমন মানুষদের রেখেছেন, যাদের মাধ্যমে তিনি কাজ করেন।

আমি আপনাকে উৎসাহ দিচ্ছি—অন্যদের সাহায্য গ্রহণ করুন। এই লড়াই আপনাকে একা লড়তে হবে না। অন্যরা আপনাকে সাহায্য করতে পারে, এবং আরও অনেকেই একই ধরনের সংগ্রামের মধ্য দিয়ে যাচ্ছে।

- **মনের ভেতরে গড়ে ওঠা বিশ্বাস ও চিন্তাগুলো চিনে নেওয়া ও বুঝে দেখা**

এই বইটিতে আগেই বলা হয়েছে, আপনার ট্রমার অভিজ্ঞতা থেকে মনের ভেতরে গড়ে ওঠা বিশ্বাস ও চিন্তাগুলোকে চিনে নেওয়া এবং বুঝে দেখা—আরোগ্যের প্রক্রিয়ার একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ অংশ।

কিছু সময় নিয়ে ভাবুন—আপনার অভিজ্ঞতার কারণে আপনি নিজের সম্পর্কে এবং অন্যদের সম্পর্কে কী কী বিশ্বাস গড়ে তুলেছেন। সেই বিশ্বাস বা চিন্তাগুলোকে চিহ্নিত করুন এবং লিখে রাখুন, অথবা অন্য কারও সঙ্গে তা খুলে বলুন। এখনই সেগুলোকে সঠিক বা ভুল বলে বিচার করবেন না; বরং বোঝার চেষ্টা করুন—এই অভিজ্ঞতাগুলো আপনাকে কী বিশ্বাস করতে শিখিয়েছে এবং সেগুলো আপনাকে কীভাবে অনুভব করায়।

এই বিশ্বাসগুলো লিখে বা কাউকে বলার মাধ্যমে প্রকাশ করার পর, এখন সেগুলো পরীক্ষা করা শুরু করুন। আপনি তার পরিবর্তে কী বিশ্বাস করতে চান? আপনার চিন্তাভাবনায় কী পরিবর্তন আনা দরকার? আপনি কি এই পরিস্থিতিকে অন্য দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে পারেন?

উদাহরণস্বরূপ, হয়তো আপনি বিশ্বাস করেন—ঘটনাটির জন্য কোনোভাবে আপনি নিজেই দায়ী ছিলেন। ধর্ষণের শিকার অনেকের মধ্যেই এই অনুভূতি

Free Digitial Copy From ServeNow

দেখা যায়। আপনি হয়তো বারবার সেই ঘটনাটি মনে করে নিজেকে প্রশ্ন করছেন—'আমি যদি কিছু ভিন্নভাবে করতাম, তাহলে কি এটা এড়ানো যেত?' কিন্তু সত্য হলো, এই ভয়াবহ ঘটনার জন্য সম্পূর্ণ দায়ী সেই ব্যক্তি, যে এটি ঘটিয়েছে—আপনি নন। তাই "আমি দায়ী" এই মিথ্যা বিশ্বাসের জায়গায় এই সত্যটিকে স্থান দিতে হবে—কেউই এমন আচরণের যোগ্য নয়। অথবা, আপনি হয়তো অপরাধবোধে ভুগছেন—কারণ কোনো দুর্ঘটনায় অন্য কেউ মারা গেছে, কিন্তু আপনি বেঁচে গেছেন। আগেই যেমন বলা হয়েছে, এটিকে প্রায়ই "survivor's guilt" বলা হয়। এর সঙ্গে যুক্ত হতে পারে মৃত্যুভয় এবং অন্যদের সঙ্গে ঘনিষ্ঠ হতে না চাওয়ার প্রবণতা—কারণ আপনি ভয় পান, আবার কাউকে হারাতে পারেন এবং সেই যন্ত্রণা সহ্য করতে পারবেন না। এই ক্ষেত্রে, আপনি নিজের মনে তিনটি ভিন্ন ধরনের গল্প বা বিশ্বাস তৈরি করে বসেছেন।

প্রথমটি হলো—আপনি মনে করছেন, আপনারই মারা যাওয়া উচিত ছিল, বা অন্যের বদলে আপনি মারা গেলে ভালো হতো। এতে অপরাধবোধ তৈরি হয়। আমার নিজের জীবনেও এমন অনুভূতি এসেছিল, যখন আমার ঘনিষ্ঠ বন্ধু মারা যায়। সে আমার চেয়ে বেশি প্রাণবন্ত ছিল, এবং আমি ভাবতাম—সে কেন মারা গেল, আমি কেন নয়? পরে আমাকে এই চিন্তাকে বদলাতে হয়েছে, কারণ এটি কোনো উপকার করছিল না। যা ঘটেছে তা আমি বদলাতে পারি না; আমি শুধু সেই মানুষ হতে পারি, যেভাবে ঈশ্বর আমাকে সৃষ্টি করেছেন। আমাদের জীবন এবং জীবনের দৈর্ঘ্য তাঁর হাতেই রয়েছে।

দ্বিতীয় বিশ্বাসটি হলো—মৃত্যু এমন কিছু, যা ভয় পাওয়ার বিষয়। যদিও এই চিন্তা অনেককে যীশুর প্রয়োজন উপলব্ধি করতে সাহায্য করতে পারে, একজন বিশ্বাসীর জন্য মৃত্যু ভয়ের কারণ নয়। অনন্ত জীবন ঈশ্বরের এক অমূল্য উপহার, এবং স্বর্গ আমাদের জন্য অপেক্ষা করছে—যেখানে আমরা চিরকাল যীশুর সঙ্গে থাকব। তাই মৃত্যুভয়ের কাছে আত্মসমর্পণ না করে, যীশুর প্রতি বিশ্বাসের মাধ্যমে অনন্ত জীবনের গৌরবময় আশাকে হৃদয়ে ধারণ করা উচিত।

তৃতীয় বিশ্বাসটি হলো—আপনি অন্যদের কাছাকাছি যেতে পারবেন না, কারণ তারা মারা যেতে পারে, এবং সেই যন্ত্রণা আপনি সহ্য করতে পারবেন না। যদিও

Free Digitial Copy from ServeNow

সত্য যে আমরা আমাদের বা আমাদের প্রিয়জনদের জীবনের দৈর্ঘ্য নিয়ন্ত্রণ করতে পারি না, তবুও অন্যদের থেকে বিচ্ছিন্ন হয়ে থাকা স্বাস্থ্যকর নয়। আমরা ঈশ্বরের প্রতিমূর্তিতে সৃষ্টি হয়েছি, এবং তার একটি গুরুত্বপূর্ণ দিক হলো—আমরা সম্পর্কনির্ভর সত্তা, একে অপরের সঙ্গে সংযোগের জন্য তৈরি। প্রিয়জনের মৃত্যু খুবই বেদনাদায়ক, কিন্তু ঈশ্বরই আমাদের জীবনের উৎস এবং সান্ত্বনার উৎস। তাই "আমি কী হারাতে পারি"—এই ভয়ের পরিবর্তে, আমাদের অন্যদের সঙ্গে বন্ধুত্ব ও সম্পর্কের উপহারকে গ্রহণ করা দরকার।

• সেটা ছিল সেই সময়, এখন হলো বর্তমান।

ট্রমায় ভোগা মানুষের জন্য আরেকটি গুরুত্বপূর্ণ ধাপ হলো—সচেতনভাবে অতীত ও বর্তমানের মধ্যে স্পষ্ট পার্থক্য করা। যারা ট্রমার প্রভাবে আটকে থাকেন, তাদের কাছে অনেক সময় অতীত ও বর্তমান যেন এক হয়ে যায়। তারা যখন অতীতের সেই অভিজ্ঞতাগুলোর কথা মনে করেন, তখন মনে হয় যেন ঘটনাটি আবার এই মুহূর্তেই ঘটছে। অনেক সময় বর্তমানের কোনো দৃশ্য, শব্দ, গন্ধ বা পরিস্থিতি তাদের অতীতের সেই ঘটনার কথা মনে করিয়ে দেয়, আর তারা হঠাৎই মানসিকভাবে যেন আবার সেই মুহূর্তে ফিরে যান।

এই অবস্থা থেকে বেরিয়ে আসার একটি কার্যকর উপায়নিজেকে মনে করিয়ে দেওয়া এবং জোরে বলা: **"সেটা ছিল তখন, এখন হলো এখন।"**

এই সহজ বাক্যটি অতীত ও বর্তমানকে আলাদা করতে সাহায্য করে। পরের বার যখন আপনি নিজেকে কোনো পুরোনো ট্রমার ঘটনায় ফিরে যেতে দেখবেন, তখন এটি ব্যবহার করে দেখুন। নিজেকে বর্তমানের মধ্যে স্থির করুন এবং মনে রাখুন—ওটা অতীত। অতীতকে বর্তমানের মধ্যে এসে আপনাকে কষ্ট দিতে দেবেন না। যখন মনে হয় অতীত বর্তমানের মধ্যে ঢুকে পড়ছে, তখন থেমে যাওয়া এবং আপনি কোথায় আছেন তা মনে করা খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আপনার চারপাশের পরিবেশকে লক্ষ্য করা আপনাকে বর্তমানের মধ্যে স্থির হতে সাহায্য করতে পারে। একটু সময় নিয়ে দেখুন—আপনার চারপাশে কী আছে। আপনার ইন্দ্রিয়গুলো ব্যবহার করুন (স্পর্শ, গন্ধ, দৃষ্টি, শব্দ, স্বাদ),

Free Digitial Copy From ServeNow

যাতে আপনি অতীত ও বর্তমানকে আলাদা করতে পারেন এবং নিজেকে মনে করিয়ে দিতে পারেন—অতীত আর আপনার ওপর নিয়ন্ত্রণ রাখে না।

• সমাজ / মন্ডলী / গোষ্ঠীর সহায়তা

সমাজ, মন্ডলী (চার্চ) এবং বিভিন্ন গোষ্ঠী—ট্রমায় আক্রান্ত এবং আরোগ্যের প্রয়োজন রয়েছে এমন মানুষের জীবনে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। দক্ষিণ আফ্রিকার Ray G. Motsi এবং Maake J. Masango "Redefining Trauma in an African Context: A Challenge to Pastoral Care" শীর্ষক একটি প্রবন্ধে লিখেছেন: *"কোনো ব্যক্তি কীভাবে ট্রমাটিক অভিজ্ঞতার সঙ্গে মোকাবিলা করে, তাতে সংস্কৃতি একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। এটি এমন একটি পরিবেশ তৈরি করে, যেখানে সামাজিক সহায়তা এবং অন্যান্য ইতিবাচক ও উৎসাহদায়ক অভিজ্ঞতা পাওয়া সম্ভব হয়।"*

এর অর্থ হলো—আমাদের একে অপরের সহায়তা, নিরাপত্তা, উৎসাহ এবং প্রার্থনার প্রয়োজন। আমাদের একে অপরের প্রতি অকপটে উন্মুক্ত হতে হবে এবং অন্যদের কষ্ট মন দিয়ে শুনতে হবে। আমাদের কাছে সব প্রশ্নের উত্তর নাও থাকতে পারে। আমরা হয়তো সব সময় কী বলব, তাও জানি না। কিন্তু আমরা একে অপরের জন্য প্রার্থনা করতে পারি, একে অপরকে উৎসাহ দিতে পারি, একে অপরকে রক্ষা করতে পারি, এবং একে অপরের প্রতি যীশুর অনুগ্রহ, উপস্থিতি ও ভালোবাসা প্রকাশ করতে পারি।

অনেক সময়, অন্যরাও একই ধরনের অভিজ্ঞতার মধ্য দিয়ে গেছে, তাই তারা আমাদের অনুভূতির সঙ্গে একাত্ম হতে পারে বা আমাদের অবস্থাকে বুঝতে পারে। কখনও কখনও তারা তাদের অভিজ্ঞতা, পবিত্র শাস্ত্রের বাণী বা সাক্ষ্য আমাদের সঙ্গে ভাগ করে নিতে পারে—যেখানে দেখা যায়, ঈশ্বর কীভাবে তাদের একই ধরনের পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে সাহায্য করেছেন। এইভাবে, সমাজ ও সম্প্রদায় আমাদের ট্রমা থেকে আরোগ্য লাভের পথে গুরুত্বপূর্ণ সহায়তা করতে পারে।

Free Digitial Copy From ServeNow

• নতুন শখ গড়ে তোলা, সৃজনশীল কাজ এবং শারীরিক অনুশীলন

শারীরিক অনুশীলন, নতুন শখ গড়ে তোলা এবং বিভিন্ন সৃজনশীল কার্যকলাপ ট্রমা থেকে আরোগ্যের পথে সহায়ক হতে পারে। ট্রমা শুধু আমাদের মনে নয়, অনেক সময় শরীরেও যেন একভাবে আটকে থাকে। তাই শরীরকে সচল ও সক্রিয় রাখলে সেই জমে থাকা মানসিক ভারের কিছুটা মুক্তি মিলতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, শিল্পকলা, সৃজনশীল কাজ কিংবা শরীরচর্চাভিত্তিক নানা কার্যকলাপ সব বয়সের মানুষের ট্রমা মোকাবিলায় সহায়ক প্রমাণিত হয়েছে। অনেক সময় শিশুরা তাদের অনুভূতি বা অভিজ্ঞতা ভাষায় প্রকাশ করতে পারে না, কিন্তু আঁকার মাধ্যমে তারা তাদের ভেতরের কথা প্রকাশ করতে পারে। একইভাবে, অনেক প্রাপ্তবয়স্ক মানুষও গভীর ট্রমার অভিজ্ঞতা নিয়ে সরাসরি কথা বলতে পারেন না। তাদের জন্য শারীরিক বা সৃজনশীল মাধ্যম প্রায়ই একটি নিরাপদ উপায় হয়ে ওঠে, যার মাধ্যমে তারা ধীরে ধীরে নিজেদের অভিজ্ঞতাগুলো প্রক্রিয়াজাত করতে পারেন এবং অন্যদের কাছে খুলে যেতে পারেন। নিয়মিতভাবে সহজ কিছু শারীরিক নড়াচড়া বা ব্যায়াম আমাদের বর্তমানের সঙ্গে সংযুক্ত থাকতে সাহায্য করে, যাতে আমরা বারবার অতীতে ফিরে না যাই। এমনকি একজন বন্ধুর সঙ্গে হাঁটতে হাঁটতে কথা বলাও আমাদের চিন্তা ও অনুভূতিগুলো প্রক্রিয়াজাত করতে সাহায্য করতে পারে।

মূল বিষয় হলো—আমরা যা অভিজ্ঞতা করেছি তা নিয়ে অন্যের সঙ্গে কথা বলা উপকারী হতে পারে, কিন্তু অনেক সময় আমরা আমাদের অনুভূতিগুলো প্রকাশ করার মতো শব্দ খুঁজে পাই না, অথবা শব্দ যথেষ্ট হয় না।

ক্রুশবিদ্ধ হওয়ার পর যীশু যখন প্রথমবার তাঁর কিছু শিষ্যের কাছে উপস্থিত হন, তখন দেখা যায়— তিনি ইম্মায়ুসের পথে তাদের সঙ্গে হাঁটছিলেন (খেয়াল করুন, ট্রমায় আক্রান্ত শিষ্যদের সঙ্গে তাঁর এই শারীরিক উপস্থিতি ও চলাচল কতটা তাৎপর্যপূর্ণ!)। তিনি তাদের সঙ্গে কথা বলা শুরু করেন। তারা তাদের অভিজ্ঞতার কথা খুলে বলে, আর যীশু পবিত্র শাস্ত্রের আলোকে তাদের সেই অভিজ্ঞতাগুলো নতুনভাবে বুঝতে সাহায্য করেন এবং তাদের চিন্তার ধরণ বদলানোর পথে পরিচালিত করেন। শেষে, যখন তারা যীশুর সঙ্গে একসঙ্গে

Free Digital Copy From ServeNow

আহারে অংশ নেয়—যা আমরা আজ "প্রভুভোজ" নামে জানি—তখন তাদের চোখ খুলে যায়, এবং তারা তাঁকে চিনতে পারে।

চলুন আমরা নিজেরাই লূক ২৪:১৩–৩২ অংশটি পড়ি এবং লক্ষ্য করি—কীভাবে যীশু তাঁর ট্রমায় আক্রান্ত শিষ্যদের সঙ্গে কাজ করার সময় বিভিন্ন শারীরিক কর্মকাণ্ড ব্যবহার করেছিলেন: *"সেদিন, তাঁদের মধ্যে দুজন জেরুশালেম থেকে এগারো কিলোমিটার দূরের ইম্মায়ুস নামে একটি গ্রামে যাচ্ছিলেন। তাঁরা পরস্পর বিগত ঘটনাবলি সম্পর্কে আলাপ-আলোচনা করছিলেন। তাঁরা যখন পরস্পরের মধ্যে এ সমস্ত আলোচনা করছিলেন, তখন যীশু স্বয়ং উপস্থিত হয়ে তাঁদের সঙ্গে সঙ্গে পথ চলতে লাগলেন; কিন্তু দৃষ্টি রুদ্ধ থাকায় তাঁরা তাঁকে চিনতে পারলেন না। তিনি তাঁদের জিজ্ঞাসা করলেন, "পথ চলতে চলতে তোমরা পরস্পর কী আলোচনা করছিলে?" তাঁরা বিষণ্ণ মুখে থমকে দাঁড়ালেন। তাঁদের মধ্যে যাঁর নাম ক্লিয়োপা তিনি তাঁকে জিজ্ঞাসা করলেন, "আপনি কি জেরুশালেমে একমাত্র প্রবাসী যে, এই কয় দিনে সেখানে যা ঘটেছে তার কিছুই আপনি জানেন না?" তিনি জিজ্ঞাসা করলেন, "কী সব ঘটেছে?" তাঁরা উত্তর দিলেন, "নাসরতের যীশু সম্পর্কিত ঘটনা। তিনি ছিলেন একজন ভাববাদী, ঈশ্বর ও সব মানুষের সাক্ষাতে বাক্যে ও কাজে এক ক্ষমতাসম্পন্ন ব্যক্তি। প্রধান যাজকেরা ও আমাদের সমাজভবনের অধ্যক্ষরা তাঁকে মৃত্যুদণ্ডে দণ্ডিত করার উদ্দেশে সমর্পিত করল এবং তারা তাঁকে ক্রুশবিদ্ধ করল। কিন্তু আমরা আশা করেছিলাম যে, তিনিই সেই ব্যক্তি, যিনি ইস্রায়েলকে মুক্ত করতে চলেছেন। আর তিন দিন হল এই সমস্ত ঘটনা ঘটেছে। এছাড়াও, আমাদের কয়েকজন মহিলা আমাদের হতবাক করে দিয়েছেন। তাঁরা আজ খুব ভোরবেলা সমাধিস্থলে গিয়েছিলেন, কিন্তু তাঁর দেহের সন্ধান পাননি। তাঁরা এসে আমাদের বললেন যে, তাঁরা স্বর্গদূতদের দর্শন লাভ করেছেন। তাঁরা আরও বললেন যে, যীশু জীবিত আছেন। তারপর আমাদের কয়েকজন সঙ্গী সমাধিস্থলে গিয়ে মহিলারা যেমন বলেছিলেন, ঠিক সেইমতো দেখলেন, কিন্তু তাঁকে তাঁরা দেখতে পাননি।" যীশু তাঁদের বললেন, "তোমরা কত অবোধ! আর ভাববাদীরা যেসব কথা বলে গেছেন, সেগুলি বিশ্বাস করতে তোমাদের মন কেমন শিথিল! এই প্রকার দুঃখ বরণ করার পরই কি খ্রীষ্ট স্বমহিমায় প্রবেশ করতেন না?"*

Free Digitial Copy From ServeNow

এরপর মোশি ও সমস্ত ভাববাদী গ্রন্থ থেকে শুরু করে সমগ্র শাস্ত্রে তাঁর সম্পর্কে যা লেখা আছে, সে সমস্তই তিনি তাঁদের কাছে ব্যাখ্যা করলেন। যে গ্রামে তারা যাচ্ছিলেন, সেখানে উপস্থিত হলে যীশু আরও দূরে এগিয়ে যাওয়ার ভাব দেখালেন। কিন্তু তাঁরা তাঁকে সাধাসাধি করে বললেন, "সন্ধ্যা হয়ে এসেছে, দিনও প্রায় শেষ হয়ে এল, আপনি আমাদের সঙ্গে থাকুন।" তাই তিনি তাঁদের সঙ্গে থাকার জন্য ভিতরে গেলেন। তাঁদের সঙ্গে আহারে বসে তিনি রুটি নিলেন, ধন্যবাদ দিলেন এবং তা ভেঙে তাঁদের হাতে দিলেন। সেই মুহূর্তে তাঁদের চোখ খুলে গেল, আর তাঁরা তাঁকে চিনতে পারলেন। কিন্তু যীশু তাঁদের চোখের সামনে থেকে অদৃশ্য হয়ে গেলেন। তাঁরা পরস্পরকে জিজ্ঞাসা করলেন, "আমাদের সঙ্গে পথ চলতে চলতে তিনি যখন আমাদের কাছে শাস্ত্রের ব্যাখ্যা করছিলেন, তখন কি আমাদের অন্তরে এক আবেগের উত্তাপ অনুভব হচ্ছিল না?"

যীশু আমাদের জীবনের আঘাত পূর্ণ ঘটনাগুলোকে নতুনভাবে দেখতে সাহায্য করতে পারেন—তিনি আমাদের মনকে তাঁর বাক্যের দিকে ফিরিয়ে আনেন এবং আমাদের মধ্যে নতুন আশা ও উদ্দীপনা জাগিয়ে তোলেন। আমরা অতীতের ঘটনায় আটকে না থেকে তাঁর পুনরুত্থানের অর্থ বুঝতে শিখি—যা আমাদের বর্তমান ও ভবিষ্যৎকে নতুন করে গড়ে তোলে। তিনি জীবিত—আর তাঁর পুনরুত্থান সবকিছু বদলে দেয়!

• ট্রমায় আঘাতপ্রাপ্ত মানুষদের পাশে থাকা

এই বইটি পড়ার পর হয়তো আপনি বুঝতে পারছেন—আপনি জীবনে কিছু ট্রমাটিক ঘটনার মধ্য দিয়ে গেলেও, হয়তো আপনি সেই ট্রমার মধ্যে আটকে নেই। কিন্তু আমরা সবাই এমন মানুষদের চিনি, যারা এখনও ট্রমার প্রভাবের মধ্যে রয়েছে—এবং যাদের পাশে আমরা দাঁড়াতে পারি, তাদের জন্য আরোগ্যের এক উপস্থিতি হতে পারি। আমরা হয়তো লাইসেন্সপ্রাপ্ত থেরাপিস্ট নই, কিন্তু আমরা সবাই ভালো বন্ধু হতে পারি।

আমি ২০২২ সালে এই বইটি লেখা শুরু করি, এবং সেই সময়ে আমি বেশ কয়েকটি পরিস্থিতিতে ট্রমায় আক্রান্ত মানুষের কাছাকাছি ছিলাম। এর মধ্যে

Free Digitial Copy From ServeNow

একটি ছিল—যখন সেই বছরের ফেব্রুয়ারিতে ইউক্রেনে যুদ্ধ শুরু হয়। ServeNow তাদের কাজের শুরু থেকেই ইউক্রেনে সক্রিয় ছিল। যুদ্ধ শুরু হওয়ার আগেই আমরা মানুষদের নিরাপদ আশ্রয়ের ব্যবস্থা এবং সরিয়ে নেওয়ার পরিকল্পনা করেছিলাম। তবুও যখন যুদ্ধ সত্যিই শুরু হলো—তখন সেটি শুধু সম্ভাবনা নয়—একটি কঠিন বাস্তবতায় পরিণত হয়েছিল। আমি ভাবছিলাম—আমাদের ইউক্রেনের বন্ধুদের এই কষ্টের সময়ে আমি কী বলতে পারি বা কী করতে পারি। কিন্তু তখন মনে হচ্ছিল, শব্দগুলো যথেষ্ট নয়—শূন্য এবং অসহায়। তবে ধীরে ধীরে আমি একটি বিষয় শিখেছি—আমাদের উপস্থিতি এবং বন্ধুত্ব, আমাদের মুখের কথার চেয়ে অনেক বেশি গুরুত্বপূর্ণ। যখন আমি এবং আমাদের সংস্থার প্রতিষ্ঠাতার ছেলে যুদ্ধের সময় ইউক্রেনে গিয়েছিলাম, তখন আমরা দেখেছি—শুধু তাদের সঙ্গে থাকা, তাদের পাশে থাকা—আমাদের কথার চেয়েও শক্তিশালী বার্তা বহন করে। এটি আমাকে শিখিয়েছে যে, আমাদের জীবনে যারা ট্রমার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে, তাদের জন্য আমরা সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ যা করতে পারি তা হলো—তাদের পাশে থাকা এবং তাদের নিশ্চিত করা যে আমরা তাদের সঙ্গে আছি। সহানুভূতি এবং উপস্থিতি—কষ্টভোগীদের জন্য এক ধরনের আরোগ্যের মলমের মতো। শুধু কারও পাশে বসে থাকা, তার কষ্টের সময়ে তার সঙ্গে থাকা—এটাই অনেক গুরুত্বপূর্ণ।

আপনি কি ইয়োবের কথা মনে করতে পারেন? তিনি শুধু একটি নয়, একের পর এক ভয়াবহ ঘটনার মধ্য দিয়ে গিয়েছিলেন। তাঁর সবকিছু—ব্যবসা, সন্তান, স্বাস্থ্য—অল্প সময়ের মধ্যেই তিনি হারিয়েছিলেন।

যখন ইয়োবের বন্ধুরা তাঁর এই দুঃখের কথা শুনল, তারা তাঁর কাছে গেল। বলা হয়েছে, তারা তাঁকে দেখে চিনতেই পারেনি—কারণ তাঁর কষ্ট এত গভীর ছিল। কিন্তু তারা প্রথমে যা করেছিল, তা আমাদের জন্য একটি গুরুত্বপূর্ণ উদাহরণ। ইয়োব ২:১৩ পদে লেখা আছে: *"পরে তাঁর সাথে তারা সাত দিন, সাত রাত মাটিতে বসে থাকলেন। কেউ তাঁকে কোনও কথা বললেন না, কারণ তারা দেখলেন যে তাঁর পীড়া খুবই কষ্টদায়ক।"*

Free Digitial Copy From ServeNow

কিন্তু এক সপ্তাহ পরে তারা কথা বলা শুরু করল এবং কেন ইয়োব কষ্ট পাচ্ছে তা বোঝার চেষ্টা করল। বইটির বাকি অংশে দেখা যায়—তাদের অনেক কথাই ইয়োবের কষ্ট কমানোর বদলে আরও বাড়িয়ে দিয়েছিল। একই বিষয় আমাদের ক্ষেত্রেও সত্য। যখন আমরা ট্রমায় ভোগা মানুষের পাশে থাকি, তখন সব সময় শব্দই প্রয়োজনীয় নয় বা সবচেয়ে সাহায্যকারী নয়। অনেক সময় শুধু আমাদের উপস্থিতিই সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ।

আমার বিশ্বাস, কষ্টের সময় আমরা প্রায়ই ঈশ্বরকে ভুলভাবে বুঝি। আমরা প্রশ্ন করি—ঈশ্বর কোথায়? আর তাঁর নীরবতাকে অনেক সময় তাঁর অনুপস্থিতির প্রমাণ বলে মনে করি। কিন্তু যদি তাঁর নীরবতাই আসলে তাঁর উপস্থিতিরই এক গভীর চিহ্ন হয়? যদি তাঁর নীরবতা এই অর্থ বহন করে যে, তিনি আমাদের পাশে নীরবে বসে আছেন—আমাদের কষ্টের মধ্যে, আমাদের যন্ত্রণার সঙ্গে সম্পূর্ণ একাত্ম হয়ে?

মূল কথা হলো—যখন কেউ কষ্টে, ট্রমায় বা শোকে ডুবে থাকে, তখন অনেক সময় আমাদের কথার চেয়ে আমাদের উপস্থিতিই বেশি মূল্যবান হয়ে ওঠে। সব সময় সঠিক কথা বলা জরুরি নয়; অনেক সময় শুধু পাশে থাকাই একজন মানুষের জন্য গভীর সান্ত্বনার উৎস হতে পারে।

Free Digitial Copy From ServeNow

উপসংহার

ট্রমা অনেক সময় আমাদের শরীর ও মস্তিষ্কের একটি সংকেত—যা আমাদের জানায়, আমরা এখনো আমাদের অতীতের অভিজ্ঞতাগুলো সম্পূর্ণভাবে সামলে উঠতে পারিনি। পবিত্র আত্মা, ঈশ্বরের বাক্য, বিশ্বস্ত বন্ধু, পাস্টর বা কাউন্সেলরের সহায়তা, এবং উপরে উল্লেখিত কিছু অনুশীলনের মাধ্যমে আমরা ধীরে ধীরে সেই ট্রমার অভিজ্ঞতাগুলোকে নতুনভাবে বুঝতে, সেগুলোর মধ্য দিয়ে সঠিকভাবে এগিয়ে যেতে, এবং আমাদের জীবনে আরোগ্যের পথে অগ্রসর হতে পারি। এতে সময়, ধৈর্য এবং সাহসের প্রয়োজন হতে পারে।

কিন্তু যখন আমরা বিশ্বাস করি যে ঈশ্বর আমাদের সঙ্গে আছেন, এবং আমাদের ভগ্নতা, যন্ত্রণা ও কষ্টের মধ্যে তিনি আমাদের সঙ্গে সম্পূর্ণ একাত্ম—তখন তিনিই আমাদের শক্তি জোগান। আমরা জটিল মানুষ হলেও, আমরা এক সহানুভূতিশীল ঈশ্বরের উপাসনা করি এবং এক বিশ্বস্ত ত্রাণকর্তার অনুসারী। তিনি আমাদের দোষারোপ করার জন্য আসেননি; বরং আমাদের ভগ্ন হৃদয়কে আরোগ্য করতে এবং আমাদের অন্তরে নতুন আশা জাগাতে এসেছেন। আমরা বিশ্বাস করি—তিনি আমাদের পক্ষে আছেন, আমাদের বিরুদ্ধে নন।

Free Digitial Copy From ServeNow

ভাবনা ও আত্মপর্যালোচনার জন্য কিছু প্রশ্ন

• আপনি জীবনে কোন কোন ট্রমাটিক ঘটনার মধ্য দিয়ে গেছেন?

• সেই ঘটনাগুলো আজ আপনার জীবনে কীভাবে প্রভাব ফেলছে—বা ফেলছে না?

• পবিত্র শাস্ত্রের কোন পদটি আপনাকে সবচেয়ে বেশি স্পর্শ করেছে, যখন আপনি আপনার প্রতি ঈশ্বরের হৃদয় বা তাঁর প্রতিশ্রুতি নিয়ে ভাবেন?

• যীশুর জীবন নিয়ে ভাবতে গিয়ে—বিশেষ করে তাঁর ক্রুশবিদ্ধ হওয়া ও পুনরুত্থানের সঙ্গে ট্রমার সম্পর্কের বিষয়ে—আপনি কী শিখেছেন?

Free Digital Copy From ServeNow

• আপনার জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে গড়ে ওঠা কোন অন্তর্নিহিত চিন্তা, অনুভূতি, বিশ্বাস বা গল্পগুলো আপনি চিহ্নিত করতে, প্রক্রিয়াজাত করতে, নতুনভাবে প্রক্রিয়াজাত করতে বা অন্য দৃষ্টিকোণ থেকে দেখতে পারেন?

• কোন কাজগুলো (যেমন শখ, সৃজনশীল কাজ বা শারীরিক অনুশীলন) আপনাকে আপনার অভিজ্ঞতাগুলো প্রক্রিয়াজাত করতে বা কিছুটা আরোগ্য পেতে সাহায্য করেছে?

• এই কাজগুলোর মধ্যে কোনগুলো আপনি নিয়মিতভাবে করতে পারেন, নতুনভাবে চেষ্টা করতে পারেন, বা আরও বেশি করে করতে পারেন?