

সমস্যা থেকে সমাধান [ফ্রম প্রবলেম টু সলিউশন্স]



মন খারাপ বা বিষণ্ণতা [লো মুড অথবা ডিপ্ৰেশন] থেকে সেরে উঠার ক্ষেত্রে সাহায্য পেতে কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি [জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপি] হলো একটি প্রমাণ ভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি।

সমস্যা থেকে সমাধান [ফর্ম প্রবলেম টু সলিউশন্স]

স্বাগতম!

আপনার বিষাদ বা বিষণ্ণতা সামলিয়ে এতদূর আসতে পারার জন্য আপনাকে অভিনন্দন। সাহায্য চাওয়া সবচেয়ে একটি কঠিন পদক্ষেপগুলোর একটি হতে পারে।

আপনার উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণের ব্যাপারে ফর্ম প্রবলেম টু সলিউশন্স নামক এই ওয়ার্কবুক বা কর্ম পুস্তকটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (সিবিটি) নামক প্রমাণ-ভিত্তিক মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসার উপর ভিত্তিহীন। এই ওয়ার্কবুকটি আপনাকে সমস্যা সমাধান [প্রবলেম সলভিং] নামক একটি নির্দিষ্ট CBT কৌশলের মাধ্যমে গাইড [পরিচালনা] করবে, যা বিষাদ বা বিষণ্ণতায় আক্রান্ত অনেক লোককে সাহায্য করেছে বলে প্রমাণ পাওয়া গেছে।

মানুষ যাতে এটি থেকে সর্বাধিক উপকার পায়, সেজন্য প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাহায্য পেতে এই সমস্যা থেকে সমাধান কর্মপুস্তকটি সাজানো হয়েছে। এই পেশাদার একজন সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার [মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা অনুশীলনকারী] হতে পারেন, যাকে প্রায়ই সংক্ষেপে PWP [পিডব্লিউপি] বলা হয়, যিনি ইংল্যান্ডে ইমপ্রুভিং অ্যাকসেস টু সাইকোলজিক্যাল থেরাপি (IAPT) প্রোগ্রামের মধ্যে কাজ করে। এই পদ্ধতিতে কাজ করে সাফল্য পাওয়ার পরিপ্রেক্ষিতে, PWP-এর কাজের অনুরূপ ভূমিকা অন্যান্য দেশেও ক্রমবর্ধমানভাবে সহজলভ্য হয়ে উঠেছে।

এই ওয়ার্কবুক ব্যবহার করে আপনি যে গতিতে যেতে চান, তা আপনার হাতে! আপনি যে কৌশলগুলো শিখবেন, তা আপনি কীভাবে অনুশীলনে রাখবেন তার নিয়ন্ত্রণও আপনার হাতেই রয়েছে।

তাহলে সমস্যা সমাধান [প্রবলেম সলভিং] বলতে কী বোঝায়?

আমাদের মন যখন খারাপ থাকে বা হতাশাগ্রস্ত থাকে, তখন আমরা হয়তো আমাদের সমস্যার সমাধান পেতে মুশকিলে পড়ি বা এমনকি মনে করতে পারি যে, এর কোনো সমাধান নেই। ফলে সমস্যাগুলোর সমাধান পাওয়া মনে হয় দুরূহ, তাই এগুলো পীড়াদায়ক এবং সামলানো কঠিন বলে মনে হয়। এতে আমাদের মনের উপর আরও নেতিবাচক প্রভাব পড়ে। এটি যা বজায় রাখতে পারে, তাকে আমরা বিষাদ বা বিষণ্ণতার দুষ্ট চক্র বলি।

এই ওয়ার্কবুকে উপস্থাপিত কৌশলগুলো সমস্যা সমাধান নামক বিষাদ বা বিষণ্ণতার চিকিৎসার জন্য একটি প্রমাণ-ভিত্তিক পদ্ধতির উপর নির্ভরশীল এবং এটি সেই দুষ্টচক্র ভাঙতে সাহায্য করতে পারে। প্রচুর গবেষণায়, বিশেষ করে জীবনের কঠিন ঘটনাবলী এবং অন্যান্য সমস্যার সম্মুখীন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে এই কৌশলগুলো কার্যকর বলে প্রমাণিত হয়েছে।

সমস্যা সমাধান [প্রবলেম সলভিং] আপনাকে সাহায্য করবে। আপনাকে আপনার সমস্যা থেকে দূরে রাখতে সাহায্য করায়, আপনি বিদ্যমান থাকতে এমন সব বিভিন্ন বাস্তব সমাধান সম্পর্কে চিন্তা করতে সক্ষম হন, এর ফলে আপনি আপনাকে পুনরায় নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন।

শুরু করার আগে, সমস্যা সমাধান সম্পর্কে আরেকটু জানা এবং আপনাকে কীভাবে এটি সহায়তা করবে, সে সম্পর্কে আরও কিছুটা খুঁজে বের করা গুরুত্বপূর্ণ। এই পদ্ধতিটি আপনার জন্য সর্বোত্তম পস্থা কিনা, সেই সিদ্ধান্ত নিতে এটি আপনাকে সাহায্য করবে। এছাড়া এটি আপনার পদ্ধতি থেকে সর্বাধিক লাভ করার পথে কোনো বাঁধা আছে কিনা, তা শনাক্ত করতে পারবে এবং ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করার সময় আপনার সহায়ক হতে পারে এমন কোনো বিষয় সম্পর্কে চিন্তা করুন।

সমস্যা সমাধান সম্পর্কে আরও জানতে আমরা টেমের গল্প শুনব এবং তিনি কীভাবে সমস্যা থেকে সমাধান [ফ্রম প্রবলেম টু সলিউশন] পদ্ধতিটি ব্যবহার করেছিলেন, সে সম্পর্কে কিছুটা শুনব: মন খারাপ এবং বিষণ্ণতা কাটিয়ে উঠতে আপনার পথের সন্ধান করা [ফাইন্ডিং ইউর ওয়ে ফরওয়ার্ড]। ▶

টেমের গল্প



আমার বয়স 42 বছর এবং এক বছর আগে আমার চাকরি অপ্রয়োজনীয় হওয়ায় আমাকে চাকরি থেকে বিদায় করে দেয়, এর পর থেকে আমি হতাশা বোধ করতে শুরু করি। ধীরে ধীরে আমি বিষণ্ণতা বোধ করি। ইন্টারনেটে নতুন চাকরি খুঁজতে গিয়ে আমি ওয়েবসাইট থেকে ওয়েবসাইটে ঝাঁপিয়ে পড়ি। আমি আসলে জানতাম না, কোথা থেকে শুরু করব, তাই শীঘ্রই আমি পথভ্রষ্ট হয়ে যাই, এবং ক্রমশ শক্তিশীল হয়ে পড়ি। আমি নিজেকে ব্যর্থ মনে করি এবং প্রথমাবস্থায় নিজের চাকরিতে ভালো না হওয়ায় নিজেকে নিজে দোষারোপ করি।

মাসের পর মাস গড়ানোর সাথে সাথে আমার কর্মক্ষমতা আস্তে আস্তে কমতে থাকে। আমি চাকরির জন্য আর আবেদন করছিলাম না, আমি ঘন্টার পর ঘন্টা বিছানায় শুয়ে থাকতাম এবং এমনকি যখন আমি নিজেকে বিছানা থেকে টেনে তুলতাম, তখন আমি টিভির দিকে দেখে দেখে দিন কাটিয়ে দিতাম। আমার স্ত্রী আমার প্রতি তার ধৈর্য হারাতে শুরু করে। সে পূর্ণকালীন কাজ করছিল এবং আমাদের দুই বাচ্চার দেখাশোনাও করছিল, অথচ বাচ্চাদের স্কুলে আনা-নেওয়ার কাজটিও করতে পারতাম না! আমরা টাকাপয়সার বিষয় নিয়ে অনেক ঝগড়া করেছি এবং আমাদের মটগেজ দিয়ে যাওয়া রীতিমত কঠোর সংগ্রামের বিষয় ছিল। আমাদের সংকটের শেষ নেই বলে মনে হচ্ছিল এবং আমি সমাধানের কোনো বাস্তব উপায় দেখছিলাম না!

আমি আমার বিষণ্ণতা কাটিয়ে উঠতে চাইছিলাম, কিন্তু কোথা থেকে শুরু করতে হবে, সে ব্যাপারে আমার কোনো ধারণা ছিল না! আমি কেমন অনুভব করছিলাম, সে সম্পর্কে আমার জিপির সাথে কথা বলতে যাই এবং তিনি পরামর্শ দেন যে, আমি যেনো একজন সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনারের দেখা করি [মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা অনুশীলনকারী] প্রথমে আমি আসলে নিশ্চিত ছিলাম না যে, আমি বুঝতে পারছিলাম না - যে কারো সাথে কথা বললেই কীভাবে আমার সমস্ত সমস্যায় সাহায্য করতে পারবে। যাহোক, প্রায় এক মাস পর আমার সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার, শার্লটের সাথে আমার একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট পাই।

তিনি আমাকে আমার মাথার ভিতর দিয়ে বয়ে যাওয়া সব বিষয় সম্পর্কে অনেক প্রশ্ন করেন। আমি আমার শরীরে কীরূপ অনুভূতি অনুভব করছিলাম, আমি যে সমস্ত জিনিস কম বা বেশি করছি এবং আমার অনুভূতি কেমন - সে সম্পর্কেও অনেক প্রশ্ন করেন। প্রথমদিকে আমার কাছে এই সব প্রশ্ন একটু উদ্ভট লাগে।

যাইহোক, শার্লট যখন বিষণ্ণতার দুষ্টচক্র ব্যাখ্যা করছিলেন এবং এটিকে আমার অসুবিধাগুলোর সাথে যুক্ত করছিলেন, তখন এটি আমার কাছে অর্থপূর্ণ হয় উঠে। আমি বুঝতে পারি যে, আমি কী করেছি, আমি কী ভেবেছি এবং আমি কীভাবে শারীরিক ও মানসিকভাবে অনুভব করছিলাম - এই সমস্ত ভাবনা একে অপরের উপর প্রভাব ফেলে বিষয়গুলোকে আরও খারাপ করে তুলেছে। যখন আমরা জীবনের কঠিন ঘটনার সম্মুখীন হই, যেমন চাকরি হারানো, তখন আমরা অন্যান্য অনেক সমস্যারও সম্মুখীন হতে পারি, এ বিষয়ে আমরা কথা বলি। এইগুলো যদি আমাদের মেজাজকে প্রভাবিত করতে শুরু করে, তাহলে আমাদের পক্ষে এটি সামলানো অসম্ভব হতে পারে, কারণ তখন সমাধান খুঁজে পাওয়া আমাদের জন্য কঠিন হয়ে পড়ে। এই সমস্ত সমস্যা আরও খারাপ হয়ে যায়, যখন আমাদের মনের অবস্থা আরও খারাপ হয়ে যায় এবং আমরা ক্লান্তি বোধ করতে শুরু করি এবং সমস্যাগুলো সমাধান করার চেষ্টা করার জন্য সামান্য শক্তি বা প্রেরণা পাই, কারণ এগুলো হলো বিষণ্ণতা বা ডিপ্রেসনের লক্ষণ।

এই আলোচিত বিষয়গুলো আমার কাছে অনেক অর্থবহ মনে হয়েছে এবং আমরা কৌশলগুলোর পরিসর নিয়ে আলোচনা করেছি, যা সমাধানে সহায়ক হতে পারে। আমি বিশেষ করে সমস্যা সমাধান নামক বিষয়টির প্রতি আকৃষ্ট হই। সমস্যা সমাধান শব্দটি শুনতে আমার কাছে পছন্দসই হয়, কারণ এটি সামনে এগিয়ে যাওয়ার একটি ব্যবহারিক উপায় বলে মনে হয় এবং এতে আমি আমার অনেক সমস্যা চিহ্নিত করতে পারবো বলে মনে হয়েছে যেগুলো আমি সমাধান করতে পারব না বলে মনে হতো।

শার্লট কিভাবে একটি সমর্থিত সেলফ-হেল্প পদ্ধতির সাথে কাজ করেছেন, তা তিনি ব্যাখ্যা করে বলেন। এর অর্থ হলো আমি আমার নিজস্ব সময়ে 'সমস্যা থেকে সমাধান' ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করব, তবে আমাকে সঠিক পথে ধরে রাখতে তিনি আমাকে প্রতি সপ্তাহে সাহায্য করবেন। এছাড়া আমি যদি কোনো অসুবিধায় পড়ি, তাহলে আমার অসুবিধাগুলো কাটিয়ে উঠতে তিনি আমাকে সাহায্য করবেন।

প্রতিটি সহায়তা করার সেশন প্রায় আধা ঘন্টা স্থায়ী হবে। এগুলো শুনে আমি যে ক্লান্তি অনুভব করছিলাম, তা প্রায় নিয়ন্ত্রণযোগ্য বলে মনে হয়েছে, এমনকি এটি তারচেয়েও আরো বেশি - যখন তিনি আমাকে টেলিফোনে বা মুখোমুখি সাহায্য করার প্রস্তাব দেন।

আসন্ন সপ্তাহগুলোতে, মাইক আমাকে প্রবলেম সলভিং বা সমস্যার সমাধান নামক ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করতে সাহায্য করেন। যখন আমি আমার অনুভবীয় সমস্ত সমস্যা লিখতে শুরু করি, তখন আমার কতগুলো সমস্যা ছিল, তা আমি বুঝতে পারি এবং এগুলো কিছুটা বেশি বলেই মনে হয়েছিল। কিন্তু, শার্লট ব্যাখ্যা করে বলেন যে, প্রথম ভালো পদক্ষেপ হলো আমার সমস্যাগুলো নিয়ে চিন্তা করা, যেগুলো: গুরুত্বপূর্ণ নয়, গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধান করা যেতে পারে এবং যেগুলো গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু সমাধান করা যায় না। এই বিষয়গুলো শুনে অবিলম্বে আমার সমস্যাগুলোকে আরও কিছুটা নিয়ন্ত্রণযোগ্য বলে মনে হয়েছে। কীভাবে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করার সাথে সাথে বাস্তব সমাধান চিহ্নিত করা যায় - তা কীভাবে

গুরুত্বপূর্ণ সেটি শার্লট তার আলোচনায় উল্লেখ করেন, যাতে প্রথমেই আমরা সেই অসুবিধাগুলো নিয়ে কাজ শুরু করতে পারি। মাঝে মাঝে আমরা যে সমস্যাগুলো অনুভব করি, তা আসলে আমাদের জন্য গুরুত্বপূর্ণ নয়; কীভাবে এগুলো গুরুত্বপূর্ণ নয়, সে ব্যাপারে তিনি আরও ব্যাখ্যা দিয়ে বলেন যে, আমাদের এই অসুবিধাগুলো নিয়ে চিন্তা না করে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ে আমাদের মনোনিবেশ করার চেষ্টা করা উচিত। এছাড়া আমরা সমস্যাগুলো নিয়ে কথা বলেছি, যেগুলো গুরুত্বপূর্ণ - কিন্তু সমাধানযোগ্য নয়। কখনও কখনও এগুলো জীবনে ঘটেছিল, যা পরিবর্তন করা যায় না; তবে আমাকে এই সমস্যাগুলো মিটমাট করার চেষ্টা করতে হবে - তা যত কঠিনই হোক না কেন! পরিশেষে কীভাবে মানুষ কখনও কখনও কাল্পনিক সমস্যা নিয়ে উদ্ভিগ্ন হয়, তা তিনি বর্ণনা করেন, উদাহরণস্বরূপ, এমন কোনো বিষয় - যা ভবিষ্যতে ঘটতে পারে, কিন্তু তাতে আমাদের কোনো নিয়ন্ত্রণ নেই। আমি বুঝতে পারি যে, আমার এই ধরনের উদ্বেগ আছে, যেমন "আমি যদি অন্য চাকরি খুঁজে না পাই?" শার্লট বলেন যে, এই উদ্বেগ দূর করতে যদি আমার অসুবিধা হয়, তবে আমি উদ্বেগের সময় বা ওয়ারি টাইম নামে একটি ভিন্ন পদ্ধতি ব্যবহার করতে পারবো।

আমার বেশিরভাগ সমস্যাই গুরুত্বপূর্ণ, তবে সেগুলো সমাধান করা যেতে পারে ভেবে আমি বেশ স্বস্তি অনুভব করি।

আমার একটি বড়ো সমস্যা হল, একটি সিভি বা CV কীভাবে লিখতে হয়, সে সম্পর্কে আমার কোন ধারণা নেই, তাই আমি প্রথমে এই সমস্যাটি নিয়ে কাজ করার সিদ্ধান্ত নেই। আমি জানতাম যে, সূচনা করার এই পয়েন্টটি খুবই ভালো, কারণ আমি যদি

একটি চাকরি খুঁজে পাই, তবে আমার অন্যান্য সমস্যা সমাধানে সাহায্য হবে।

আমার এই সমস্যা সমাধানে সাহায্য নিয়ে ভাবতে পারি, এমন সব সমাধান লিখে ফেলি। আমার কাছে এই কাজটি করা কঠিন বলে মনে হয়েছে, কিন্তু শার্লট আমাকে জানান যে, সব সমাধান সম্পর্কে আমার চিন্তা করা প্রয়োজন, এমনকি সেগুলো যদি অর্থহীন বলেও মনে হয়। আমি সম্ভাব্য কয়েকটি সমাধানে পৌঁছাতে পেরেছি এবং প্রতিটি সমাধানের শক্তিমত্তা ও দুর্বলতা নিয়ে চিন্তা করছি এবং সেগুলো লিখে রাখছি। শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার দিক চিন্তা করে স্পষ্ট দুটো সমাধান বিশেষভাবে ভালো লাগে: "আমাকে এমন একটি সংস্থা খুঁজে বের করতে হবে, যারা আমার সিভি লিখতে সাহায্য করতে পারবে এবং তাদের সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করতে হবে" এবং "কীভাবে সিভি লিখতে হয়, সে সম্পর্কে কিছু ধারণা পেতে আমাদের এলাকায় কাজ করে আমার এমন একজন বন্ধুর সাথে কথা বলতে হবে"। আমি প্রথমত এমন একটি সংস্থার অনুসন্ধান করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি, যারা প্রথমে আমাকে সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারে। আমি সমাধানটি লিখেছি এবং এটির জন্য চেষ্টা করার সিদ্ধান্ত নিয়েছি।

পরবর্তীতে আমি সমাধানটি পাওয়ার চেষ্টা করার জন্য আমাকে যে পদক্ষেপগুলো অনুসরণ করতে হবে, সে সম্পর্কে আমি ভেবেছি। শার্লট ব্যাখ্যা করে বলেন যে, আমি যে পরিকল্পনা করে পদক্ষেপ গ্রহণ করব, সে ব্যাপারে আমাকে স্পষ্টভাবে নির্দিষ্ট হতে হবে। আমি বুঝতে পারি যে, ইন্টারনেটে একটি সংস্থা খুঁজে পাওয়ার জন্য অনুসন্ধান করতে আমার কিছু সময় লাগবে এবং তাদেরকে আমার ফোন করতে হবে। কোনো ভুল প্রশ্ন করার ব্যাপারে আমি একটু চিন্তিত ছিলাম। তাই আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে, আমার ভাবনা মতে, তারা যা জানতে চাইতে পারে, সব কিছু

লিখে রাখব এবং আমাকে সাহায্য করার জন্য আমার স্ত্রীকে অনুরোধ করলে ভালো হবে। এই সমাধানটি বিভিন্ন ধাপে বিভক্ত করায় আসলেই এটি সহায়ক হয় এবং আমার সিভিতে সাহায্য করার জন্য একটি কোম্পানির সাথে অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করার জন্য ফোন করা আর এতটা দূরহ বলে মনে হচ্ছে না।

আমি আমার পরিকল্পনাটি কার্যকর করতে শুরু করলাম এবং 'ন্যাশনাল ক্যারিয়ার সার্ভিস' থেকে কিছু তথ্য খুঁজে বের করলাম। তাদের অনলাইনে প্রচুর সহায়ক টিপস পাওয়া গেছে এবং আমি ফোনে তাদের সাথে একটি ইন্টারভিউ বুক করে ফেলি। আমার স্ত্রীকে আমার পাশে পেতে এই পদক্ষেপটি আসলেই সাহায্য করেছে, কারণ সে দেখছে যে, আমি চাকরি খোঁজার দিকে পদক্ষেপ নিতে চেষ্টা করছি।

সময়ের সাথে সাথে সত্যি সত্যি আমার বিষয়গুলো উন্নত হতে শুরু করে। একসাথে আমি একটি সিভি পাওয়ার ব্যবস্থা করি এবং চাকুরীর জন্য আবেদন করার বিষয়ে কিছু চমৎকার পরামর্শ পেয়েছি এবং বিভিন্ন নিয়োগ সংস্থার সাথে যুক্ত হয়েছি। আমার দুয়েকটি ইন্টারভিউয়ের আমন্ত্রণ পাই এবং এ বিষয়ে আমি অনেক বেশি আত্মবিশ্বাস বোধ করছি। এমনকি আমি এখন বাসা থেকেও বের হতে পারছি, আমার কাজের পুরনো বন্ধু ও তার বাচ্চাদের সাথে আমার সন্তান মার্ক এবং সারাকে নিয়ে আমাদের স্থানীয় ফুটবল টিমের খেলা দেখতে যাই। তবে দুর্ভাগ্যবশত আমার দল খুব একটা ভালো করতে পারেনি, তারা 4-2 ব্যবধানে হেরে যায়। বর্তমানে যদিও আমার সব সমস্যার সমাধান হয়নি, তবে সেগুলো এখন অনেক কম দূরহ মনে হচ্ছে এবং ভবিষ্যতে এগুলোর সমাধান করার জন্য আমি একটি নতুন উপায় শিখেছি।

বিষন্নতা বা বিষাদ বলতে কী বোঝায়?

বিষন্নতা বা বিষাদ স্বাভাবিক। মানুষের জীবদশায় প্রায় 5 জনের মধ্যে 1 জন বিষন্নতা বা বিষাদে ভুগে থাকেন, এটি তাদের জীবনে উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। বিষন্নতায় আক্রান্ত ব্যক্তির নিজের কাজ-কর্ম বাদ দিয়ে বিষাদ বা ফ্ল্যাট বোধ করতে থাকেন এবং তখন পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে তাদের অসুবিধা হতে পারে।

যদিও বিষন্নতার কারণ সম্পর্কে প্রচুর মতবাদ রয়েছে, তথাপিও বিশেষজ্ঞরা এখনও কোনো নির্দিষ্ট কারণ সম্পর্কে নিশ্চিত নন, তবে এখানে কিছু সম্ভাব্য কারণ উল্লেখ করা হলো:

- জীবনের কঠিন ও চাপযুক্ত ঘটনায় সূচনা হয়।
- গুরুত্ব, মূল্য এবং উপভোগের কার্যকলাপ ত্যাগ করা।
- আমাদের মাথায় চিন্তা ঘুরপাক খেয়ে অসহায় এবং নেতিবাচক হয়ে উঠে।
- মস্তিষ্কে সেরোটোনিন নামক রাসায়নিকের মাত্রা কম।

যদিও এই সম্ভাবনাগুলোর মধ্যে যেকোনো একটি আমাদের মেজাজে ভূমিকা পালন করতে পারে, তথাপিও আমরা যেভাবে আক্রান্ত হই, তাতে ঐগুলোর মিশ্রণ দ্বারাও প্রভাবিত হবার সম্ভাবনা আছে।

বিষন্নতার ধরণ কী রূপ?

যদিও লোকজন বিভিন্ন ভাবে বিষন্নতা ও বিষাদ ভুগে থাকেন, তবে সবার ক্ষেত্রেই বেশ কয়েকটি সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ রয়েছে।

এগুলো চারটি মূল ক্ষেত্রের সাথে সম্পর্কিত এবং নিম্নের বিষয়গুলোর মতো বিষয় এর অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:



একটি দুঃস্থ চক্রের মতো, এই সব ক্ষেত্রের প্রতিটি অন্যদের উপর পরোক্ষ প্রভাব ফেলে এবং জীবনের উল্লেখযোগ্য ক্ষেত্র যেমন কাজ, সম্পর্ক এবং শখের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

এই দুঃস্থ চক্র থেকে বেরিয়ে আসা সত্যিই কঠিন লাগতে পারে এবং এটিই বিষন্নতা বা বিষাদকে ধরে রাখে। এখন পরবর্তী পৃষ্ঠার দুঃস্থ চক্র ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করে, আপনি যে আবেগ, শারীরিক অনুভূতি, আচরণ এবং চিন্তাভাবনাগুলো অনুভব করছেন তা লিখুন, এইগুলো আপনার জীবনে কীভাবে প্রভাব ফেলবে, সে সম্পর্কে চিন্তা করুন। আপনি পরবর্তী পৃষ্ঠায় টেমের উদাহরণ দেখতে পারেন।



টমের দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিট

আমার পরিস্থিতি

আমাকে আমার চাকুরীতে অপ্রয়োজনীয় ঘোষণা করে
বিদায় করা হয়।

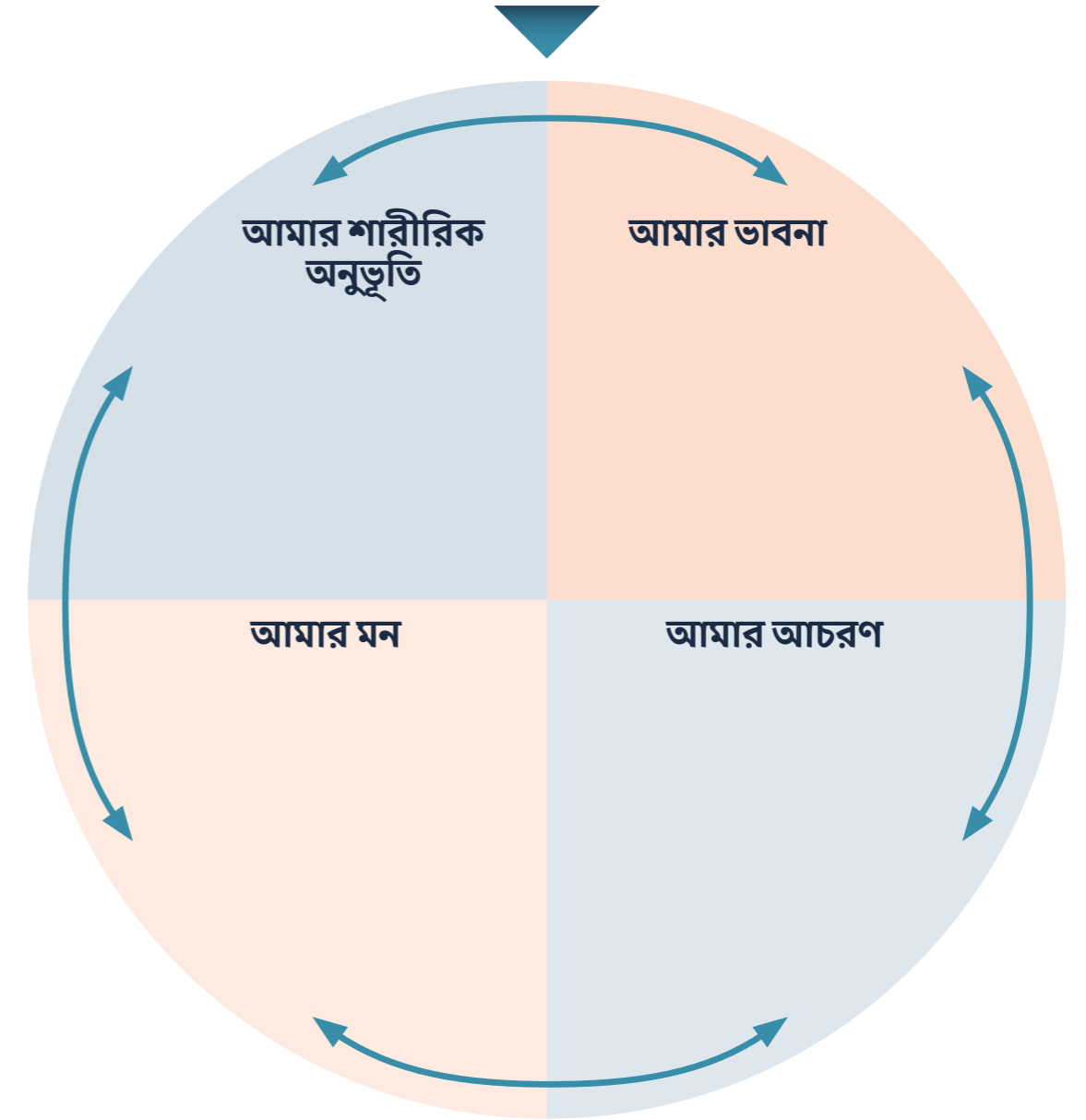


প্রভাব

আমার টাঁকা খুব কম, আমার স্ত্রী, সন্তান এবং বন্ধুদের কাছ থেকে বিচ্ছিন্ন বোধ করি।

আমার দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিট

আমার পরিস্থিতি



প্রভাব

লক্ষ্য স্থির করা

সমস্যা সমাধান শুরু করার আগে, চিকিৎসা শেষে আপনি কী অর্জন করতে চান, সে সম্পর্কে চিন্তা করা সত্যিকার অর্থে সহায়ক হতে পারে।

লক্ষ্য নির্ধারণ করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সম্পর্কে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ ▶



উত্তম পরামর্শ

সুনির্দিষ্ট হোন

ওয়াকবুকে নির্দিষ্ট লক্ষ্য নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ। মানুষ প্রায়ই নিজের জন্য বিস্তৃত লক্ষ্য নির্ধারণের কথা ভাবেন, যেমন "ভালো বোধ করার কথা ভাবেন"। তবে এটি জানা কঠিন হবে যে, যদি অথবা কখন, এই ধরনের লক্ষ্য অর্জন করা হয়েছে। সুতরাং, লক্ষ্য নির্ধারণ করার পরিবর্তে, আপনি কীভাবে জানবেন যে, আপনি ভালো বোধ করছেন, তা নিয়ে ভাবুন উদাহরণস্বরূপ, আপনি যদি ভাল বোধ করেন, তবে কী করবেন? আপনার লক্ষ্য স্থির করতে সাহায্য করার জন্য এটি ব্যবহার করুন, উদাহরণস্বরূপ "আমি সপ্তাহে অন্তত দুবার শহরে হাঁটার সামর্থ্য চাই।"

ইতিবাচক হোন

"কম টিভি দেখা" বা "কম খাবার খাওয়ার" মতো লক্ষ্য স্থির করলে, তা আকর্ষণীয় হতে পারে। যাইহোক, লক্ষ্যগুলো ইতিবাচক হলে - বা কোনো কিছু করার জন্য প্রচেষ্টা গ্রহণ করলে, তখন এটি আরও সহায়ক হবে। উদাহরণস্বরূপ, "কম টিভি দেখার" পরিবর্তে আপনি কীভাবে সময়ের সদ্যবহার করতে চান, সে সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন, উদাহরণস্বরূপ "আবার পেইন্টিং করা শুরু করুন"। অথবা, "কম খাওয়ার" পরিবর্তে এই লক্ষ্য অর্জন থেকে আপনি কিছু উপকার পেতে পারেন - এই বিষয়ে চিন্তা করতে পারেন, উদাহরণস্বরূপ "আমি পুনরায় আমার প্রিয় জিন্স পরা শুরু করি আসুন।"

বাস্তববাদী হোন

আগামী কয়েক সপ্তাহে অর্জন করার মতো বাস্তবসম্মত লক্ষ্য নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ কাজ। বিষন্নতা থাকার কারণে আর কোনো লক্ষ্য অর্জন করা আবাস্তব বলে মনে হতে পারে। তাই স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্য সম্পর্কে চিন্তা করা সহায়ক হতে পারে - সুতরাং কোনো কিছু নাগালের বাইরে থাকতে পারে, তবে দৃষ্টির বাইরে নয়; সেইসাথে আপনি মধ্যমেয়াদি লক্ষ্য নিয়েও ভাবতে পারেন। পরিশেষে এমন কিছু লক্ষ্য থাকতে পারে, যেগুলো অর্জন করা বর্তমানে কঠিন বলে মনে হয়, তারপরেও এখন পর্যন্ত এগুলো সম্পর্কে চিন্তা করা মূল্যবান হবে, কারণ এই প্রোগ্রামটি ব্যবহার করার সময় এগুলো আরও অর্জনযোগ্য বলে প্রতীয়মান হওয়া শুরু হতে পারে, এতে আপনার বিষন্নতা দূর হওয়া শুরু হবে। তাই ভাবুন, এগুলো আপনার দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যের প্রতিনিধিত্ব করছে, যেগুলো অর্জনের জন্য আপনি কাজ করবেন। যাইহোক, প্রাথমিকভাবে আপনি আপনার স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্যগুলো অর্জনের জন্য মনোনিবেশ করুন, একইসাথে অন্যান্যগুলোর অর্জনের জন্য কাজ করে যান।

মনে রাখবেন,

আপনি যে লক্ষ্য স্থির করবেন, সেটি পূরণ করার বিষয় আপনার উপরই নির্ভর করবে! তবে এগুলো অর্জন করতে, এই পরামর্শগুলো অনুসরণ করলে সাহায্য হতে পারে।



টমের লক্ষ্যের ওয়ার্কশিট

লক্ষ্য 1	আজকের তারিখ:	সোমবার ২৩শে নভেম্বর					
	নতুন চাকরীর জন্য আবেদন করা শুরু করুন।						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 2	আজকের তারিখ:	সোমবার 23rd নভেম্বর					
	আমাদের স্থানীয় ফুটবল দলকে খেলা দেখতে বাচ্চাদের নিয়ে যাই।						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়

আপনি এখন স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্যগুলো দেখেছেন, যা টম নিজের জন্য স্থির করেছিলেন, পরের পৃষ্ঠায় লক্ষ্যের ওয়ার্কশিট ব্যবহার করে আপনি এখন নিজের জন্য স্বল্পমেয়াদি কিছু লক্ষ্য স্থির করুন।



আমার লক্ষ্যের ওয়ার্কশিট

লক্ষ্য 1	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 2	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 3	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 4	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 5	আজকের তারিখ:						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যার উপর বৃত্ত আঁকুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়



সাবাস, এই পর্যন্ত ভালো হয়েছে

এখন আপনার সমস্যা সমাধানের জন্য 5টি পর্যায়ে কাজ শুরু করার সময় হয়েছে। এটি শুনতে হয়তো বেশ ভয়ঙ্কর লাগে! কিন্তু মনে রাখবেন, আপনি যে কোনো সময় যতটুকু করবেন, তা আপনার নিয়ন্ত্রণে রয়েছে, এবং এজন্য আপনার সাহায্যকারী রয়েছে।

পর্যায় 1:

সত্যিকার অর্থেই আমার কাছে আমার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রগুলো

সর্বপ্রথম, চেষ্টা করুন এবং পাঁচটি বা তার বেশি ক্ষেত্র সম্পর্কে চিন্তা করুন, যা এই মুহূর্তে আপনার জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ। যদিও সেগুলো একে একে জনের জন্য একে একে রকম হতে পারে, তবে এই জাতীয় ক্ষেত্রগুলোর উদাহরণের অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে - পরিবার, সম্পর্ক, ভূমিকা এবং দায়িত্ব, সামাজিক এবং অবসর ক্রিয়াকলাপ, স্বাস্থ্য, অর্থ বা ধর্মীয় বিশ্বাসের মতো বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত বিষয়বলী। আপনার কাছে আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ ক্ষেত্রগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন, আপনাকে এই ক্ষেত্রগুলোর সমস্যা সমাধানের দিকে মনোযোগ দেওয়ার লক্ষ্যে সমস্যাগুলোকে অগ্রাধিকার দিতে সহায়তা করতে পারে।

যে ব্যক্তি আপনাকে সাহায্য করছেন, তিনি আপনাকে আপনার জীবনের কয়েকটি মূল ক্ষেত্র শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারেন - যা আপনি আসলেই মূল্যবান বা গুরুত্বপূর্ণ বলে মনে করেন। আমার কাছে আমার জীবনের ক্ষেত্রগুলো ব্যবহার করি, যেগুলো আসলেই আমার কাছে গুরুত্বপূর্ণ, আপনি চিহ্নিত এলাকাগুলো রেকর্ড করার জন্য পরবর্তী পৃষ্ঠায় ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন। নিচে টেমের উদাহরণ আপনি দেখতে পারেন।

টেমের জীবনের ক্ষেত্র, যা আমার জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ বিষয়ের ওয়ার্কশিট

এই মুহূর্তে আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান পাঁচটি জিনিসের তালিকা এখানে দিন:

- 1 আমার মায়ের সাথে আমার সম্পর্ক
- 2 আমার সন্তান, মার্ক এবং সারাহর সাথে আমার সম্পর্ক
- 3 ব্যায়াম করা
- 4 আমার কাজ
- 5 অর্থ

আমার জীবনের ক্ষেত্রগুলোর ওয়ার্কশিট, যা আমার জন্য সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ

এই মুহূর্তে আপনার জীবনের সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান পাঁচটি জিনিসের তালিকা এখানে দিন:

1	
2	
3	
4	
5	



পর্যায় 2:

আমার সমস্যা কী?

পরবর্তী পর্যায়ে আপনার বর্তমান সমস্যা সম্পর্কে চিন্তা করুন এবং পরবর্তী পৃষ্ঠায় 'আমার সমস্যার ওয়ার্কশিটে' সেগুলো লিখুন।

যে ধরনের সমস্যাগুলো আপনাকে বিষণ্ণ বা হতাশাগ্রস্ত করে তুলে, সেগুলো যতই ছোটো বলে মনে হোক না কেন, এগুলো সম্পর্কে আপনার চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ। এখানে টমের ওয়ার্কশিটের একটি উদাহরণ রয়েছে:

টমের 'আমার সমস্যার ওয়ার্কশিট'

আমার সমস্যা	
1	আমার স্ত্রী ক্লেয়ার সঙ্গে আমার ঝগড়া
2	হালনাগাদ ভাড়া পরিশোধ করা
3	নতুন চাকুরী খুঁজে নেওয়া
4	আমার চাকুরী হারানো
5	গতকাল পাউরুটি কিনতে দোকানে না যাওয়া
6	কী ধরনের বেনিফিটের জন্য আমি আবেদন করবো, তা না জানা
7	আমার বন্ধুদের সাথে আর দেখা না হওয়া
8	বাসার গৃহস্থালির কাজ করা দুরহ লাগা
9	আমার পুরোনো কাজের সহকর্মীদের সাথে আর ফুটবল খেলায় না যাওয়া
10	আমি এবং আমার স্ত্রী আলাদা হয়ে গেলে কী হবে?
11	আমি অন্য কোনো চাকুরী না পেলে কী হবে?
12	আমি গাড়ি চালিয়ে বাচ্চাদের স্কুলে আনা-নেওয়ার করতে পারছি না
13	সন্তানদের নিয়ে ছুটি কাটাতে যেতে পারছি না
14	বিদ্যুৎ বিল বকেয়া রয়েছে
15	আমি সিভি লেখা জানি না

'আমার সমস্যার ওয়ার্কশিট'

আমার সমস্যা	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

পর্যায় 3:

আমি যে ধরনের সমস্যা মোকাবেলা করছি

এখন আপনি বর্তমানে যে ধরনের সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন, সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন এবং সেগুলোকে নিম্নলিখিত তিনটি ভিন্ন শ্রেণিতে শ্রেণীবদ্ধ করুন:

গুরুত্বপূর্ণ নয়

এগুলো এমন সমস্যা, যেগুলো আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বা মূল্যবান ক্ষেত্রগুলোর সাথে খুব একটা সম্পর্ক নেই।

উদাহরণস্বরূপ, "আমি কফি পান করার জন্য আমার বন্ধুর সাথে দেখা করতে দেরি করেছি" বা "আমি দুধ কিনতে ভুলে গেছি"। তবে, কিছু সমস্যা জীবনের গুরুত্বপূর্ণ বা মূল্যবান ক্ষেত্রগুলোর সাথে সম্পর্কিত নাও হতে পারে, তথাপিও সেগুলো গুরুত্বপূর্ণ, তাই সেগুলোর সমাধান করা প্রয়োজন, অন্যথায় এর গুরুতর পরিণতি হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আপনার গাড়ির বীমা নবায়ন করা হয় নাই, কিন্তু দুর্ঘটনায় জড়িত হয়ে গেছেন! তাই, এটি ব্যক্তিগতভাবে আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ না হলেও, কোনো গুরুতর পরিণতি এড়াতে আপনার এই উদ্বেগগুলোকে গুরুত্বপূর্ণ হিসাবে বিবেচনা করা উচিত।

গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধান করা যেতে পারে

এগুলো আপনার জীবনের গুরুত্বপূর্ণ এবং মূল্যবান সমস্যা এবং এগুলো সমাধানের জন্য আপনার সক্রিয়ভাবে কাজ করা উচিত।

এখন যে সমস্যাগুলো আপনাকে প্রায়ই প্রভাবিত করছে, সেগুলো বাস্তবভিত্তিক অসুবিধাগুলোর সাথে সম্পর্কিত, যার জন্য প্রায়োগিক সমাধান রয়েছে। উদাহরণ স্বরূপ, এই ধরনের সমস্যার মধ্যে এমন বিষয়গুলো অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে, যেমন - "আমি কাজ চালিয়ে যেতে সংগ্রাম করছি, কিন্তু কীভাবে আমার বসের কাছে এটি উত্থাপন করবো, তা জানি না" বা "আমি আমার বিদ্যুৎ বিল পরিশোধ করিনি এবং শীঘ্রই লাইন কেটে দেবে"। পরবর্তী সময়ে আমরা এই ধরনের সমস্যা সমাধানে সাহায্য করার উপায় নিয়ে ওয়ার্কবুকে আলোচনা করব।

গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু সমাধান করা যাবে না

এই সমস্যাগুলো এমন যে, এগুলো সমাধান করার কোন উপায় নেই, তবে আপনার কাছে এখনও গুরুত্বপূর্ণ।

কখনও কখনও এগুলো জীবনের ঘটনাবলী বা এমন বিষয়ের সাথে সম্পর্কিত যা পরিবর্তন করা যায় না বা অতীতে ঘটেছিল, উদাহরণস্বরূপ "আমার হার্ট অ্যাটাক হয়েছিল" অথবা ভবিষ্যতে ঘটতে পারে, এমন বিষয় সম্পর্কে - যেমন, "যদি মহাসড়কে কোন দুর্ঘটনা ঘটে এবং আমার কাজে যেতে দেরী হয়, তখন কী হবে" অথবা "আমার জীবনসঙ্গী যদি আমাকে ছেড়ে চলে যায়, তখন কী হবে?" ভবিষ্যতে ঘটতে পারে এমন বিষয় নিয়ে সৃষ্ট উদ্বেগগুলো কাল্পনিক উদ্বেগ হিসেবে পরিচিত। যদিও এই সমস্ত অনেক বিষয় নিয়ে আপনি বসবাস করছেন, তথাপিও সেগুলো সমাধানের কোনো উপায় নেই।

গুরুত্বপূর্ণ

মাঝে মাঝে আমরা হয়তো দেখি যে, আমাদের সমস্যাগুলো জীবনে ঘটে যাওয়া ঘটনাবলীর সাথে সম্পর্কিত, কিন্তু পরিবর্তন করা যায় নি, উদাহরণস্বরূপ "আমি আমার চাকরি হারিয়েছি" বা "আমার জীবনসঙ্গী আমাকে ছেড়ে চলে গেছে" অথবা "আমার মা মারা গেছেন"।

পরিবর্তনীয় নয় বলে আমরা আমাদের জীবনে ঘটে যাওয়া গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাবলী যেভাবে মানিয়ে নেই, তা একান্তই স্বতন্ত্র। উদাহরণস্বরূপ, কিছু লোক তাদের বিশ্বাসযোগ্য কারো সাথে কথা বলা সহায়ক বলে মনে করেন, অন্যদিকে অন্যান্যরা অনুরূপ ঘটনা মোকাবেলা করে আসা লোকদের সাথে কথা বলা সহায়ক বলে মনে করতে পারেন।

পরিবর্তন করা যায় না, জীবনে ঘটে যাওয়া একরূপ গুরুত্বপূর্ণ ঘটনাবলী মানিয়ে নেওয়ার সময়, সম্ভবত আপনি বিষাদ, বিষণ্ণতা, রাগ বা উদ্বেগের মতো কষ্টকর আবেগ অনুভব করবেন। একরূপ আবেগ সম্পূর্ণ স্বাভাবিক এবং প্রত্যাশিত। তাই এই কষ্টকর আবেগ মেনে নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ। কারণ জীবন-পরিবর্তনকারী কষ্টকর ঘটনাবলী অনুভবের মধ্য দিয়ে যাওয়ার ক্ষেত্রে এগুলো গ্রহণযোগ্য প্রক্রিয়ারই অংশ।

তবে আপনি যদি মনে করেন যে, জীবনের এই ঘটনাবলী আপনার পক্ষে গ্রহণ করা মূল অসুবিধা, তাহলে আপনার PWP এর সাথে কথা বলা আপনার জন্য জরুরী। কারণ তারা আপনাকে অন্যান্য ধরনের সহায়তা প্রদান করতে সক্ষম হতে পারেন।



এখন আপনি 'আমার সমস্যার ওয়ার্কশিটে' যে সমস্যাগুলো চিহ্নিত করেছেন, তাতে একবার চোখ বোলান। তারপর এগুলোকে আপনার অভিজ্ঞতালব্ধ তিনটি ভিন্ন ধরনের সমস্যার অন্তর্গত 'আমার সমস্যার ধরনের ওয়ার্কশিটে' স্থানান্তর করার চেষ্টা করুন। আপনি নিম্নে টমের উদাহরণ দেখতে পারবেন।

টমের 'আমার সমস্যার ওয়ার্কশিট'

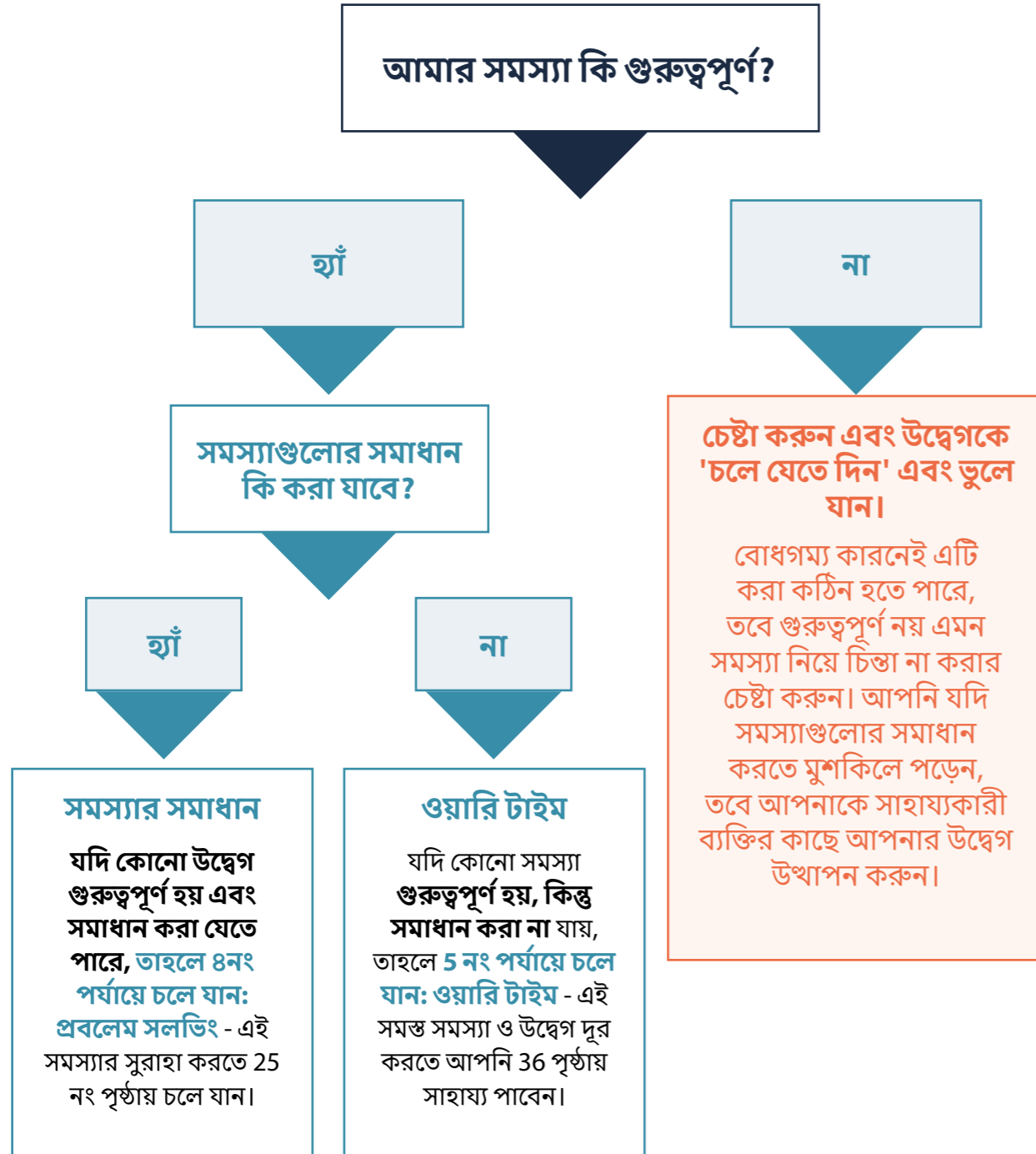
গুরুত্বপূর্ণ নয়	গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধানযোগ্য	গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু সমাধানযোগ্য নয়
গতকাল পাউরুটি কিনতে দোকানে যাবার ব্যবস্থা করেন নি।	আমার স্ত্রীর সাথে ঝগড়া করছি হালনাগাদ ভাড়া পরিশোধ করা নূতন চাকুরী খুঁজে নেওয়া কী ধরনের বেনিফিটের জন্য আমি আবেদন করবো, তা না জানা আমার বন্ধুদের সাথে আর দেখা না হওয়া বাসার গৃহস্থালির কাজ করা দুরহ লাগা আমার পুরোনো কাজের সহকর্মীদের সাথে আর ফুটবল খেলায় না যাওয়া ভিন্ন ভিন্ন স্কুলে বাচ্চাদের নিয়ে স্কুল আসা যাওয়া করার ব্যবস্থা করা সন্তানদের নিয়ে ছুটি কাটাতে যেতে না পারা বিদ্যুৎ বিল বকেয়া রয়েছে আমি সিভি লেখা জানি না	আমার চাকুরী হারাচ্ছি আমি এবং আমার স্ত্রী আলাদা হয়ে গেলে কী হবে? আমি অন্য কোনো চাকুরী না পেলে কী হবে?

'আমার সমস্যার ধরনের ওয়ার্কশিট'

গুরুত্বপূর্ণ নয়	গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু সমাধানযোগ্য	গুরুত্বপূর্ণ কিন্তু সমাধানযোগ্য নয়

সাৰাশ!

আপনি বৰ্তমানে যে বিভিন্ন ধৰনের সমস্যা অনুভব কৰছেন, তা চিহ্নিত কৰেছেন। এখন আপনার সমস্যাগুলোকে কীভাবে মোকাবিলা কৰা যাবে, তা নিৰ্ধাৰণ কৰতে নিচের চিত্ৰটি ব্যৱহাৰ কৰুন:



পৰ্যায় 4:

আমরা এমন অনেক সমস্যায় থাকি, যা সমাধানযোগ্য; কিন্তু আপনি যখন বিষাদ অথবা বিষণ্ণতা বোধ কৰেন, তখন মনে হতে পারে যে - এগুলো সমাধান কৰা খুব কঠিন। আপনার সমস্যার বাস্তব সমাধানে সাহায্য পেতে নিম্নের সাতটি ধাপ অনুসরণ কৰুন, এখানে আপনি একটি কাঠামোগত উপায় পাবেন।

ধাপ 1	সমস্যা চিহ্নিত কৰুন
ধাপ 2	সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত কৰুন
ধাপ 3	শক্তিমত্তা এবং দুৰ্বলতার বিশ্লেষণ
ধাপ 4	একটি সমাধান বাছাই কৰা
ধাপ 5	সমাধানের পরিকল্পনা কৰা
ধাপ 6	সমাধান বের কৰাৰ চেষ্টা কৰা
ধাপ 7	এটি কেমন গেল, তা পর্যালোচনা কৰুন

ধাপ 1: সমস্যা চিহ্নিত কৰুন

প্রথম পদক্ষেপটি হল, উদ্বেগের ধৰণের ওয়ার্কশিট থেকে আপনার গুৰুত্বপূৰ্ণ এবং সমাধানযোগ্য বিষয়ের অধীনে তালিকাভুক্ত একটি সমস্যা বাছাই কৰুন। মনে রাখবেন, আপনার পছন্দমত সমস্যা নিয়ে কাজ শুরু কৰবেন। তবে আপনি যদি এই পছন্দ কৰাৰ কাজটি কঠিন বলে মনে কৰেন, তাহলে আপনাকে সহায়তাকাৰী ব্যক্তি এক্ষেত্রে আপনাকে সাহায্য কৰতে সক্ষম হবেন। এখন 26 পৃষ্ঠায় আপনার সমস্যা সমাধানের [প্রবলেম সলভিং] রেকর্ড কৰাৰ ওয়ার্কশিটে উদ্বেগটি লিখুন।

ধাপ 2: সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত কৰুন

যতটুকু সম্ভব 1 নং ধাপে চিহ্নিত সমস্যার যত বেশি সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত কৰুন এবং আপনার সমস্যা সমাধানের রেকর্ড ওয়ার্কশিটে সেগুলো লিখে রাখুন। সমাধানটি হাস্যকর মনে হলেও এই মুহূর্তে কোনো চিন্তা কৰবেন না - মনে রাখবেন, খুব তাড়াতাড়ি কোনো কিছু প্রত্যাখ্যান না কৰা গুৰুত্বপূৰ্ণ। আপনি যখন 1 নং ও 2 নং ধাপ শেষ কৰে ফেলবেন এবং আপনার সমস্যা সমাধানের রেকর্ড ওয়ার্কশিটে এগুলো লিখে রাখবেন, তখন 26 পৃষ্ঠায় 3 নং ধাপে চলে যান।



আমার সমস্যা সমাধানের রেকর্ড ওয়ার্কশিট

ধাপ 1: সমাধানযোগ্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা চিহ্নিত করুন।

আপনি কী ধরনের সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করতে চান?

ধাপ 2: সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত করুন

সম্ভাব্য সমাধান কী?

ধাপ 3: শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা

বিবেচিত প্রতিটি সমাধানের জন্য এগুলো লিখতে 28 পৃষ্ঠায় আপনার শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা সম্পর্কিত ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

ধাপ 4: একটি সমাধান বাছাই করা

আমি কী সমাধান করার চেষ্টা করতে যাচ্ছি?

ধাপ 5: সমাধানের পরিকল্পনা করা

আমার প্রাপ্ত সমাধান প্রয়োগ করার জন্য আমি কী কী পদক্ষেপ অনুসরণ করব? যেমন, কী, কখন, কার সাথে, কোথায়?

আমার কী কী সংস্থানের প্রয়োজন? আমাকে কী কী ধাপ অনুসরণ করতে হবে?

ধাপ 6: সমাধান বের করার চেষ্টা করছি

আপনি যা করেছেন, তার একটি ডায়েরি রাখতে 31 পৃষ্ঠায় আপনার পুটিং মাই প্ল্যান অ্যাকশন ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন

ধাপ 7: এটি কেমন গেল, তা পর্যালোচনা করুন

আপনার সমাধান কতটা ভালো কাজ করেছে, তা পর্যালোচনা করার জন্য 31 পৃষ্ঠায় আপনার পুটিং মাই প্ল্যান অ্যাকশন ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন

ধাপ 3: শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা বিশ্লেষণ

পরবর্তী ধাপ 2-এ চিহ্নিত সম্ভাব্য সকল সমাধানের শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতাগুলো লিখতে পরবর্তী পৃষ্ঠায় **শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করুন। এটি আপনাকে প্রতিটি সমাধানের প্রধান প্রধান সুবিধা এবং অসুবিধাগুলো সম্পর্কে চিন্তা করার সুযোগ গিবে।

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন:

- ▶ সমাধানটি কাজ করতে পারে বলে কী আপনি বিশ্বাস করেন?
- ▶ আপনি কি সমাধান করার চেষ্টা করতে সক্ষম হবেন?
- ▶ সমাধান বের করতে চেষ্টা করার জন্য আপনার কি প্রয়োজনীয় সবকিছু আছে?
- ▶ প্রাপ্ত সমাধান কি আরও সমস্যা সৃষ্টি করতে পারে?

শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার ওয়ার্কশিটের চূড়ান্ত কলামে আপনি চেষ্টা করতে চান এমন যেকোনো সমাধানের জন্য **হ্যাঁ** লিখুন, আর যে সমাধানকে আপনি প্রত্যাখ্যান করতে পারেন বলে মনে করেন অথবা **হয়তো** সমাধানের জন্য আপনি আরও চিন্তা করতে চান - সেক্ষেত্রে **না** লিখুন। যে ব্যক্তি আপনাকে সাহায্য করছেন, অথবা একজন বিশ্বস্ত বন্ধু অথবা পরিবারের সদস্য, আপনাকে এই বিষয়ে চিন্তা করতে সাহায্য করতে পারেন।





আমার শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার ওয়ার্কশিট

আমার সমস্যা - যে সমস্যাটি সমাধান করা যেতে পারে, এখানে সেটি লিখুন:

প্রতিটি সমাধানের শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা কী কী?
এগুলো নিচে লিখুন:

সমাধান	শক্তিমত্তা	দুর্বলতা	বাছাই করুন (হ্যাঁ/না/ হয়তো)

ধাপ 4: একটি সমাধান বাছাই করা

আপনার **শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার ওয়ার্কশিটে** শনাক্ত করা একটি **সমাধান** বাছাই করুন, যা আপনি চেষ্টা করতে চান। একটি সমাধান বাছাই করার সময় সতর্কতার সাথে চিন্তা করুন যে, আপনার কাছে চেষ্টা করার মতো সংস্থান আছে কি না, কারণ সংস্থান না

হলে আরও সমস্যা হতে পারে। একটি **সমাধান** বাছাই করা হয়ে যাওয়ার পর 26 পৃষ্ঠায় আপনার **প্রবলেম সলিভিং [সমস্যা সমাধানের] রেকর্ড ওয়ার্কশিটের** 4 নং ধাপে এটি লিখুন।

ধাপ 5: সমাধানের পরিকল্পনা করা

সমস্যার সমাধানের জন্য প্রায়ই সতর্ক **পরিকল্পনা** করার প্রয়োজন হয়। আরও বেশি অর্জনযোগ্য একটি সমাধানের জন্য আপনাকে যে পদক্ষেপগুলো নিতে হবে, সেই সহায়ক পদক্ষেপ নিয়ে ভাবতে হবে। এছাড়া প্রয়োজন হতে পারে, এমন সংস্থান নিয়েও আপনাকে ভাবতে হবে। উদাহরণস্বরূপ, সময়, সহায়তা, অর্থ, সরঞ্জাম ইত্যাদির মতো সম্পদ এটির অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে। সকল পদক্ষেপ সুনির্দিষ্ট, সংযুক্ত এবং বাস্তবসম্মত হওয়ার বিষয়টি সুনিশ্চিত করুন। পদক্ষেপগুলোকে আরও সুনির্দিষ্ট করার জন্য **"4 Ws"** নিয়ে ভাবলে সহায়ক হতে পারে:

- ▶ কোথায় আপনি এটা করতে যাচ্ছেন?
উদাহরণস্বরূপ, আমার রান্নাঘরে
- ▶ কখন এটি করতে যাচ্ছেন?
উদাহরণ স্বরূপ, বুধবার বিকেল 3টায়
- ▶ কে থাকবেন আপনার সাথে?
উদাহরণস্বরূপ, আমি একা

এখন **5 নং ধাপে** আপনার পরিকল্পনা লিখতে আপনি **ইউর প্রবলেম সলিভিং রেকর্ড ওয়ার্কশিটে** চলে যান: **সমাধানের পরিকল্পনা।**

- ▶ কী করছেন আপনি? উদাহরণস্বরূপ, আমি আমার ইলেকট্রিক কোম্পানিকে ফোন করছি

ধাপ 6: সমাধান বের করার চেষ্টা করছি

এরপর, সমাধানটি চেষ্টা করে আপনার পরিকল্পনাটি কার্যকর করুন! আপনার সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করার সময়, আপনি কী কী করেছিলেন, তা লিখে রাখা সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ এবং সমাধান হয়ে যাওয়ার পর যত তাড়াতাড়ি সম্ভব লিখলে ভাল হবে। এটি রেকর্ড করতে 31 পৃষ্ঠায় আপনার **পুটিং মাই প্ল্যান অ্যাকশন ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করতে পারেন।

লোকজন মাঝে মাঝে এই ওয়ার্কবুকটি তাদের সাথে বাইরে নিয়ে যাওয়া সহায়ক বলে মনে করেন, কারণ তারা বাসার বাইরে থাকতে সমাধান বের করার চেষ্টা করতে পারবেন, বা অন্য কোনো উপায় ব্যবহার করে, যেমন - নোটবুক বা নিজের মোবাইল ফোন ব্যবহার করে এটি রেকর্ড করতে/লিখতে পারবেন। আপনাকে আপনার স্মৃতির উপর নির্ভর করে, আপনি ঠিক কী করেছেন, তা সমাধান করার পর পর লিখলে সহায়ক হবে।



ধাপ 7: এটি কীভাবে হয়েছে?

আপনার সমাধান কতটা ভাল কাজ করেছে, তা পর্যালোচনা করার জন্য 41 পৃষ্ঠায় আপনার **পুটিং মাই প্ল্যান ইন্টু অ্যাকশন ওয়ার্কশিটটি** ব্যবহার করুন আপনার সমাধান **কতটা ভাল কাজ করেছে তা পর্যালোচনা করতে** এটি আপনাকে সহায়তা করবে। লক্ষণীয় যে, কিছু সমাধান হয়তো কাজ করবে, হয়তো একটু কাজ করবে এবং হয়তো মোটেই কাজ করবে না। আপনার পরিকল্পনা যদি কাজ না করে, তবে এটি খুব হতাশাজনক হতে পারে। তবে কিছু সমস্যা খুব কঠিন এবং তা সমাধানের জন্য একাধিক পরিকল্পনার প্রয়োজন হতে পারে। যদি সমাধানটি কাজ করে, তাহলে আপনি এখানে যা শিখেছেন তার উপর ভিত্তি করে, অন্য উদ্বেগ এবং অনুভূত হওয়া অন্য সমস্যার জন্য নতুন সমাধান তৈরি করার কথা ভাবতে পারেন।

অন্যথায়, যদি সমাধানটি সমস্যা সমাধানে সাহায্য না করে, তাহলে আপনার **প্রবলেম সল্ভিং রেকর্ড ওয়ার্কবুকের 4 ধাপে** চলে যান এবং **অন্য সমাধান বের করতে চেষ্টা করার কথা বিবেচনা করুন।**

মনে রাখবেন: সমাধানটি কাজ করুক বা না করুক - তা নির্বিশেষে, আপনি যখনই কোনো সমাধান বের করার চেষ্টা করবেন, তখন কী ধরনের বিষয় কাজ করে এবং কী ধরনের বিষয় কাজ করে না, সেগুলো সম্পর্কে আপনি শিখবেন। এই সব তথ্য ভালো, কারণ এটি আপনাকে আরও সমাধান তৈরি করতে সাহায্য করতে পারে - যা ভবিষ্যতে হয়তো কাজ করবে।

33 পৃষ্ঠায় প্রবলেম সল্ভিং ওয়ার্কশিটে টেমের উদাহরণ দেখতে পারেন।

গুরুত্বপূর্ণ

মাঝে মাঝে দেখবেন, আপনি এমন সব সমস্যা চিহ্নিত করেছেন, যেগুলোর সমাধান খুব বড় বা এগুলোর সমাধান করা দুরূহ হবে বলে মনে হবে। এটি স্বাভাবিক এবং প্রত্যাশিত, বিশেষ করে যদি সেগুলো এমন কোন সমস্যা হয় - যেগুলো আপনি কিছু দিন যাবত সমাধান করতে চাচ্ছেন।

কোনো সমস্যা খুব বড় বা দুরূহ মনে হলে, সেই সমস্যা সমাধানে সাহায্য পাওয়ার উপায় হিসাবে সেটিকে ভেঙে ফেলার দিকে নজর দেওয়া।

উদাহরণস্বরূপ, আপনি হয়তো আপনার মটগেজ পরিশোধ করার ক্ষেত্রে অসুবিধার সম্মুখীন হয়েছেন। অর্থ সম্পর্কিত কোনো অসুবিধা ভাঙ্গার সময়, আপনার ঋণ পরিমাণ, আয়ের পরিমাণ এবং আপনার ব্যয়ের মতো বিভিন্ন উপাদান সম্পর্কে চিন্তা করুন। মাঝে মাঝে এই ধরনের সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে বিশেষজ্ঞ জ্ঞানসম্পন্ন অন্য কেউ সাহায্য করতে পারেন কি না তা চিন্তা করার গুরুত্ব আছে। উদাহরণস্বরূপ, সমাজে থাকা এই বিষয়ে জ্ঞানসম্পন্ন পেশাদার বা সংস্থা এবং চ্যারিটি সংস্থা - যারা সাহায্য করতে সক্ষম হতে পারেন।

আপনার সমস্যা ভাঙার পরিকল্পনা করা যদি আপনার পক্ষে কঠিন হয়, তবে আপনাকে সহায়তাকারী ব্যক্তির সাথে কথা বলুন, তিনি হয়তো আপনাকে সাহায্য করতে সক্ষম হবেন।

একশন ওয়ার্কশিটে আমার পরিকল্পনা লিপিবদ্ধ করি

ধাপ 6: সমাধান করার চেষ্টা করা

আমি ঠিক কী করেছি?

ধাপ 7: এটি কেমন গেল, তা পর্যালোচনা করুন

সমাধানটি কতটা সফল হয়েছে? কী কী ভাল হয়েছে? কী কী পরিকল্পনায় আনা হয়নি?

মনে রাখবেন,

আপনার অগ্রগতি পর্যালোচনা করতে এবং আপনার উদ্বেগ ব্যবস্থাপনার ওয়ার্কবুক ব্যবহার করে যে কোনো অসুবিধা কাটিয়ে উঠতে সাহায্য পাওয়ার জন্য আপনি এবং আপনাকে সহায়তাকারী ব্যক্তির জন্য সমস্যা সমাধানের রেকর্ড রাখা অপরিহার্য।

এছাড়াও, মাঝে মাঝে যখন কোনো সমাধান প্রকৃতপক্ষে সমস্যার সমাধান করে না, তখন সেই সমাধানের কিছু অংশ থাকতে পারে, যা কাজে লাগেছে বা আপনি সহায়ক বলে মনে করেছেন। প্রদত্ত ওয়ার্কশিট ব্যবহার করে রেকর্ড রাখলে, ভবিষ্যতে হয়তো এটি আপনার সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বাড়াতে আপনাকে সহায়তা করবে।

চেকিং ইন

আপনি আপনার সমস্যা নিয়ে কাজ করার সময়, আপনার 'মাই টাইপস অফ প্রবলেম ওয়ার্কশিট' থেকে আপনার সমাধান করা সমস্যাগুলো বা যেগুলো আপনাকে আর উদ্বিগ্ন করে না, সেগুলো মুছে দেওয়া জরুরি। মনে রাখবেন, অন্যান্য সমস্যা সমাধানের তুলনায় কিছু সমস্যা সমাধানে বেশি সময় লাগতে পারে এবং তাই 'মাই টাইপস অফ প্রবলেম ওয়ার্কশিটে' বেশি সময় ধরে থাকুন। প্রোগ্রামের শেষে আপনি দেখতে পারবেন, কীভাবে আপনি আপনার জীবনের বিভিন্ন সমস্যা এবং সংকট মোকাবেলা করতে পেরেছেন।



টমের সমস্যা সমাধানের রেকর্ড

ধাপ 1: সমাধানযোগ্য একটি গুরুত্বপূর্ণ সমস্যা চিহ্নিত করুন।

আপনি কী ধরনের সমস্যা সমাধানের চেষ্টা করতে চান?

আমি সিভি লেখা জানি না

ধাপ 2: সম্ভাব্য সমাধান চিহ্নিত করুন

সম্ভাব্য সমাধান কী?

1. চেষ্টা করে একটি লিখে ফেলি!
2. আমার সিভি লিখতে সাহায্য পেতে কোন সংস্থা খুঁজে বের করি।
3. কীভাবে একটি CV লিখতে হয়, সে সম্পর্কে কিছু ধারণা পেতে আমার এলাকায় কাজ করেন, এমন কোনো বন্ধুর সাথে আলাপ করি।
4. চাকরির পরামর্শ দানকারী ওয়েবসাইট থেকে সিভির একটি টেমপ্লেট ব্যবহার করি।
5. একটি সিভি লেখার ব্যাপারে সাহায্য করতে আমার স্ত্রীকে অনুরোধ করি।

ধাপ 3: শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা

বিবেচিত প্রতিটি সমাধানের জন্য এগুলো লিখতে 28 পৃষ্ঠায় আপনার শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা সম্পর্কিত ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

ধাপ 4: একটি সমাধান বাছাই করি

আমি কী সমাধান করার চেষ্টা করতে যাচ্ছি?

আমার সিভি লেখায় সাহায্যের জন্য কোন সংস্থা খুঁজে বের করি।

ধাপ 5: সমাধানের পরিকল্পনা করি

আমার প্রাপ্ত সমাধান প্রয়োগ করার জন্য আমি কী কী পদক্ষেপ অনুসরণ করব? যেমন, কী, কখন, কার সাথে, কোথায়? আমার কী কী সংস্থানের প্রয়োজন? আমাকে কী কী ধাপ অনুসরণ করতে হবে?

1. কম্পিউটার ব্যবহার করে কাজ করার জন্য কিছু সময় বের করে নেই এবং ইন্টারনেট অনুসন্ধান করতে ও একটি যথাযথ সংস্থা খুঁজে পেতে সাহায্য পাওয়ার জন্য কিছু শব্দ বেছে নেই - যেগুলো আমি ব্যবহার করতে পারব।
2. সংস্থার সাথে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করি।
3. আমি সংস্থাকে যে সব প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করবো, সেগুলো লিখে নেই।
4. আমি যে পদে চাকুরী করেছি, সেই পদের কী কী দায়িত্ব পালন করেছি, তা লিখে নেই।
5. আমি লোকজনের সাথে ফোনে কথা বলার সময় উদ্বিগ্ন হয়ে পরি, তাই আমাকে সাহায্য করতে আমার স্ত্রীকে বলি।

ধাপ 6: সমাধানটি চেষ্টা করুন

আপনি যা করেছেন, তা একটি ডায়েরিতে লিখে রাখতে 31 পৃষ্ঠায় আপনার পুটিং মাই প্ল্যান ইনটু অ্যাকশন ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

ধাপ 7: এটি কেমন গেল, তা পর্যালোচনা করুন

আপনার সমাধান কতটা ভালো কাজ করেছে, তা পর্যালোচনা করার জন্য 31 পৃষ্ঠায় পুটিং মাই প্ল্যান ইনটু অ্যাকশন ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন

আমার শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতার ওয়ার্কশিট

আমার সমস্যা

আমি সিভি লেখা জানি না

প্রতিটি সমাধানের শক্তিমত্তা এবং দুর্বলতা কী কী? এগুলো নিচে লিখুন:

সমাধান	শক্তিমত্তা	দুর্বলতা	বাছাই করুন (হ্যাঁ/না/হয়তো)
চেষ্টা করে একটি লিখে ফেলি!	আমাকে এটি করতে হবে, হয়তো তাই আমার চেষ্টা করা উচিত, এর ফলে আমি নিজেকে অবাক করে দিতে পারি।	আমি আগে এটি করার চেষ্টা করেছি, কিন্তু আমি শুধু আত্মহারা হয়ে যাই। আমি সত্যিই কিছু পথ-নির্দেশনা প্রয়োজন।	না
আমার সিভি লিখতে সাহায্য পেতে কোনো সংস্থা খুঁজে বের করি।	একটি পেশাদার সংস্থা জানবে কী করতে হবে এবং নিয়োগকর্তারা কী চান। তারা যুক্তিসংগত পরামর্শ দেবে।	তবে নির্বোধের মত শোনাতে - এরূপ ভুল প্রশ্ন করব বলে আমি ভয় পাচ্ছি এবং আমি যে চাকরি করেছি, সে সম্পর্কে কী বলব, সে বিষয়ে আমার কোন ধারণা না থাকায়ও আমি ভীত।	হ্যাঁ
কিভাবে একটি সিভি [CV] লিখতে হয়, সে সম্পর্কে কিছু ধারণা পেতে আপনার এলাকায় কাজ করেন, এমন একজন বন্ধুর সাথে কথা বলুন।	আমি যে ভূমিকা এবং দায়িত্ব পালন করেছি, সে ব্যাপারে ঠিক কীভাবে লিখতে হয়, তা তারা জানবে। তাদের কাছে লিখা সিভি থাকতে পারে, যা পেলে আমার দিশা পেতে সাহায্য হবে।	আমি সিভি লিখা জানি না শোনাতে নির্বোধের মতো লাগবে।	হ্যাঁ
চাকরির পরামর্শ দানকারী ওয়েবসাইট থেকে সিভির একটি টেমপ্লেট ব্যবহার করি।	আমাকে ঠিক কী ধরনের বিষয় আমার সিভিতে লিখতে হবে, তা সিভির একটি টেমপ্লেট আমাকে প্রদর্শন করবে।	আমি জানি একটি সিভি কেমন হওয়া উচিত, কিন্তু এটি আমাকে আমার ভূমিকা ব্যাখ্যা করতে সাহায্য করবে না।	না
একটি সিভি লেখার ব্যাপারে সাহায্য করতে আমার স্ত্রীকে অনুরোধ করি।	এই ধরনের বিষয়ে আমার স্ত্রী আসলেই ভালো। সে জানে আমি আমার পুরানো চাকরিতে কী করতাম। আমাকে কোনো অপরিচিত লোকের সাথে কথা বলতে হবে না বা শোনতে নির্বোধের মত লাগবে না।	ইতিমধ্যে আমার সাথে আমার স্ত্রীর অনেক ধৈর্যচ্যুতির ঘটনা ঘটেছে, তাই আমাদের হয়তো আরেকটি ঝগড়া হয়ে যেতে পারে। আমাকে নিজে নিজে আরও অনেক কিছু করতে হবে।	হয়তো

টমের পুটিং মাই প্ল্যান ইনটু একশন ওয়ার্কশিট আমাকে সাহায্য করতে পারে।

ধাপ 6: সমাধান করার চেষ্টা করা আমি ঠিক কী করেছি?

ক্রমানুসারে আমার সিভি পাওয়ার আকাংখা সম্পর্কে আমি আমার স্ত্রী ক্লেয়ারের সাথে কথা বলেছি। সে সত্যিই সহায়ক ছিল, তাই আমরা বসে ইন্টারনেটে একটি সংস্থা অনুসন্ধান করার লক্ষ্যে প্রয়োজনীয় কিছু পদের একটি তালিকা লিখে ফেলি। এছাড়া আমার পুরানো চাকরিতে আমি যে দায়িত্ব পালন করেছি, সে ব্যাপারেও কিছু কিছু ভূমিকার বিষয় লিখে নেই। সে বলে যে, সে এই সময় সাহায্য করতে পেরে খুশি, কারণ শীঘ্রই চাকরি পাওয়া অপরিহার্য।

বাচ্চার ঘুমানোর পর, আমরা কিছু সংস্থার খোঁজ পেতে অনুসন্ধান করি, এতে 'ন্যাশনাল ক্যারিয়ার সার্ভিস' সত্যিই সহায়ক বলে মনে হয়। অনলাইনে তাদের কাছে অনেক তথ্য রয়েছে, তাতে আমি অভিভূত। তবে আমি লক্ষ্য লেখে যে, তারা আপনাকে আপনার সিভি লিখতে সাহায্য করার জন্য ফোনে আলোচনা করে। এটিকে একটি ভালো বিকল্প হিসেবে আমি সিদ্ধান্ত নেই। রাতে 10 টা পর্যন্ত পরামর্শদাতাদের ফোনে পাওয়া যায়, তাই আমি একটি ফোন করে তাদের সাথে সাক্ষাৎকারের একটি তারিখ নির্ধারণ করে ফেলি।

ধাপ 7: এটি কেমন গেল, তা পর্যালোচনা করুন

সমাধানটি কতটা সফল হয়েছে? কী কী ভালো হয়েছে? কী কী পরিকল্পনায় আনা হয়নি? যদি কোনো বিষয় পরিকল্পনায় না নেওয়া হয়, তবে এখান থেকে কি এমন কোনো কিছু শিখেছেন, যা অন্য সমাধানের ক্ষেত্রে জানানো যাবে?

আমি মনে করি, সত্যিই এটি ভাল কাজ হয়েছে। আমি তাদের কল করে আমার যতগুলো প্রশ্ন রয়েছে, তা জিজ্ঞাসা করার জন্য আমি আগে থেকে লিখে রাখতে পারব জেনে স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছি। এছাড়া আমাকে সহায়তা করার জন্য ক্লেয়ার আমার পাশে রয়েছে বলেও আমি অনেক বেশি স্বাচ্ছন্দ্য বোধ করছি। আমি পরের সপ্তাহে তাদের সাথে ফোনে একটি অ্যাপয়েন্টমেন্ট বুক করেছি, এটি খুবই চমৎকার হয়েছে এবং আমি আশা করছি যে, এটি আমাকে একটি নতুন চাকরি খুঁজে পেতে সাহায্য করার প্রথম পদক্ষেপ। পরের বার আমি যাতে আমার নিজের দুই পায়ে দাঁড়াতে পারি, তা আমাকে নিশ্চিত করতে হবে।



পর্যায় 5:

ওয়ারি টাইম

এমনকি সমস্যার সমাধান না হলে, এ বিষয়ে চিন্তা না করা কঠিন হতে পারে। উদ্বেগ এমন একটি বিষয়, যা দৈনন্দিন ভিত্তিতে সবাই ভুগে থাকে। তবে কখনও কখনও উদ্বেগ নিজেই একটি সমস্যা হয়ে ওঠে, এবং আমাদেরকে অন্যান্য কাজ করার পথ দেখায়। প্রায়ই যে সমস্যাগুলো সমাধান করা যায় না, তা হল ভবিষ্যতে ঘটতে পারে এমন কিছু কাল্পনিক উদ্বেগ, যেমন "আমার জীবনসঙ্গী যদি আমাকে ছেড়ে চলে যায়?" অথবা "যদি মহাসড়কে কোনো দুর্ঘটনা ঘটে এবং আমার কাজে যেতে দেরি হয়?"

যদিও এই সমস্ত আনুমানিক উদ্বেগগুলো দূর করার জন্য করার জন্য চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ, তবে তা করার চেয়ে বলা সহজ! তবে ওয়ারি টাইম [উদ্বেগের সময়] নামক একটি সমাধান নির্ধারণ করে রেখে কিছু লোক তাদের উদ্বেগ নিরসনে সাহায্য পেয়েছেন। ওয়ারি টাইম আপনাকে আপনার অনুমান নির্ভর উদ্বেগ সম্পর্কে চিন্তা করার সময় পরিকল্পনা করার সুযোগ দেয়, তবে এগুলো যাতে আপনার জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণ আরোপ না করতে পারে, সেজন্য একটি নির্দিষ্ট সময় নির্ধারণ করে রাখতে হবে। এই ধরনের উদ্বেগ দূর করতে আপনাকে সাহায্য করার জন্য নিম্নে বর্ণিত 3টি ধাপ অনুসরণ করার চেষ্টা করুন।

যাইহোক, মনে রাখা জরুরী যে, আপনি হয়তো এমন একটি সমস্যা নিয়ে চিন্তিত, যার একটি বাস্তব সমাধান রয়েছে আপনি যদি নিজে এমন কোন সমস্যা নিয়ে উদ্ভিগ্ন হন - যেটির বিষয়ে কিছু করা যেতে পারে, তাহলে 4 নং পর্যায়ের সমস্যা সমাধান দিয়ে কাজ করুন এবং সমস্যা সমাধানের 7টি ধাপের মধ্য দিয়ে যান। এ ব্যাপারে সহায়তা পেতে পূর্বের আলোচনা অনুযায়ী ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

পদক্ষেপ 1: ওয়ারি টাইম [উদ্বেগের সময়] নির্ধারণ করুন

আপনার কাল্পনিক উদ্বেগ সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য আপনি প্রতিদিন কিছু সময় আলাদাভাবে নির্ধারণ করে রাখার কথা ভাবুন। লোকজন প্রায়ই জানান যে, 20 মিনিটই যথেষ্ট সময়। তবে আপনি যখন শুরু করবেন, তখন আপনি আপনার উদ্বেগের জন্য

কতটুকু সময় নির্ধারণ করা প্রয়োজন হবে, তার সেরা বিচারক আপনিই হবেন। চিন্তা করার জন্য একটি নির্ধারিত সময় থাকলে, আপনি আপনার অনুমান নির্ভর উদ্বেগ নিয়ে ভাবতে পারবেন। এর ফলে আপনার দিনের অবশিষ্ট সময়ে আপনি যা করছেন, তার উপর আপনার উদ্বেগ খুব বেশি প্রভাব ফেলতে পারবে না, এতে আপনার উপর আপনার নিয়ন্ত্রণ করার অবস্থা আবার ফিরে আসবে। আপনি জানেন যে, আপনার সুরক্ষিত সময় আছে - এ সময় আপনি আপনার উদ্বেগ নিয়ে শুধু ভাবতে পারবেন এবং অন্য কিছু করতে হবে না। আপনি একটি যথাযথ সময় নির্ধারণ করার পর, আপনার ওয়ারি টাইমের ওয়ার্কশিটে এটি লিখুন।

ওয়ারি টাইম নির্ধারণের জন্য উত্তম পরামর্শ ওয়ারি টাইম [উদ্বেগ নিয়ে ভাবার সময়]

আপনাকে বিরক্ত না করার জন্য অন্যদের জানিয়ে দিন

শান্ত এবং মনোযোগ বিনষ্টকারী স্থান থেকে আলাদা হয়ে নীরব স্থান বেছে নিন।

আপনার ফোন বন্ধ রাখুন

আপনার ঘুমানোর সময়ের খুব কাছাকাছি সময়ে ওয়ারি টাইম নির্ধারণ করবেন না।

এক সপ্তাহ আগে থেকে আপনার ওয়ারি টাইমের পরিকল্পনা করুন।

আমার ওয়ারি টাইম ওয়ার্কশিট [উদ্বেগের সময়ের কর্মপত্র]

ওয়ারি টাইম [উদ্বেগ নিয়ে ভাবার সময়]

আমার নির্ধারিত ওয়ারি টাইম হলো:

আমার কাল্পনিক উদ্বেগ

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

পদক্ষেপ 2: আপনার উদ্বেগ লিখুন

ওয়ারি টাইম নির্ধারণ করলেই দিনের বেলায় অগত্যা আপনার মাথায় **উদ্বেগ আসা** বন্ধ হবে না। তাই এভাবে যদি মাথায় উদ্বেগ আসে, তবে সেগুলো আপনার **ওয়ারি টাইমের ওয়ার্কশিটে** লিখে রাখুন এবং আপনার নির্ধারিত উদ্বেগের সময় পর্যন্ত সেগুলো আলাদা করে রাখুন। আপনি এখন পর্যন্ত এই উদ্বেগগুলোকে গুরুত্ব সহকারে নিচ্ছেন, কারণ আপনি আপনার নির্ধারিত ওয়ারি টাইমে এগুলোর কাছে ফিরে আসবেন। তবে, সেগুলো লিখে একপাশে রাখলে আপনার চলমান কাজের উপর এগুলোর প্রভাব কমাতে সাহায্য করতে পারে।

আপনি আপনার উদ্বেগের বিষয় লেখার পর, আপনি সেই সময়ে যা করছিলেন, তার উপর **আবার ফোকাস** করার চেষ্টা করুন। কখনও কখনও যদি

পুনরায় ফোকাস করা আপনার জন্য মুশকিল হয়, তবে আপনি আগে যা করছিলেন, তা থেকে ভিন্ন কিছু করলে সাহায্য হতে পারে। মনে রাখবেন, আপনি আপনার ওয়ারি টাইম আলাদা করে পরবর্তী সময়ের জন্য নির্ধারণ করে রেখেছেন, তাই আপাতত "উদ্বেগ দূর করার" চেষ্টা করুন। আপনি এটিকে উপেক্ষা করছেন না - শুধুমাত্র **ওয়ারি টাইম** পর্যন্ত বিলম্বিত করছেন, তখন তাতে আপনি আপনার সম্পূর্ণ মনোযোগ দিতে পারবেন!

প্রথম প্রথম **উদ্বেগের সময়** ব্যবহার করার বিষয়ে সন্দেহ হওয়া স্বাভাবিক। তবে অনেক লোকের জন্য এটি সত্যি সত্যি সহায়ক রূপে দেখা গেছে, তাই এটি আপনাকে আপনার উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে রাখতে সাহায্য করতে পারে।

পুনরায় ফোকাস করার জন্য উত্তম পরামর্শ

মনে রাখবেন, পরবর্তী সময়ের জন্য আপনার ওয়ারি টাইম নির্ধারিত আছে।

বর্তমানের প্রতি মনোযোগ দিন। উদাহরণস্বরূপ, আপনি কোন কাজ বা কার্যকলাপ করার সময় আপনার মনে উদ্বেগ চলে আসে।

আপনি যদি বর্তমানের প্রতি মনোযোগ দেওয়া কঠিন বলে মনে করেন, তবে আপনি যে কাজটি করছেন, তাতে আপনার ইন্দ্রিয় ব্যবহার করে মনোনিবেশ করুন। আপনি যদি রান্না করেন, তবে খাবারের গন্ধ বা খাবার রান্নার শব্দের দিকে মনোযোগ দিন।

আপনি যে কাজটি করছেন, তাতে পুনরায় নিয়োজিত হওয়া যদি খুব কঠিন হয়, তবে একটি ভিন্ন কাজে নিয়োজিত হওয়ার চেষ্টা করুন।

▶ গুরুত্বপূর্ণ

দিনের বেলা আপনি যে উদ্বেগগুলো লিখে রাখেন, তা কেবল অনুমান নির্ভর উদ্বেগ নাও হতে পারে।

এগুলো এরূপ উদ্বেগ হতে পারে, যার একটি বাস্তবানুগ সমাধান আছে - তাই এগুলো এমন সমস্যা, যা সমাধান করা যেতে পারে। যাইহোক, আপনি যখন পরে আপনার নির্ধারিত **ওয়ারি টাইমে** আসবেন, তখন আপনি যে উদ্বেগগুলো লিখে রেখেছিলেন - তখন সেগুলো পড়বেন এবং এগুলো যদি এমন কোনো সমস্যা হয় - যে সমস্যার বাস্তব সমাধান আছে তাহলে **4 নং পর্যায়ের সমস্যা সমাধান** দিয়ে কাজ করুন এবং **সমস্যা সমাধানের 7টি ধাপের মধ্য দিয়ে যান**। এ ব্যাপারে সহায়তা পেতে পূর্বের আলোচনা অনুযায়ী ওয়ার্কশিট ব্যবহার করুন।

পদক্ষেপ 3: আপনার ওয়ারি টাইম

দিনের বেলা **আপনার ওয়ারি টাইমের ওয়ার্কশিটে** আপনি যে উদ্বেগগুলো লিখে রেখেছেন, তা আপনার নির্ধারিত **ওয়ারি টাইমে** পাঠ করুন। তারপর আপনার উদ্বেগ সম্পর্কে চিন্তা করার জন্য আপনার ওয়ারি টাইম ব্যবহার করুন।

আপনি আপনার লিখিত উদ্বেগের বিষয় নিয়ে কাজ করতে আসার পর, দিন শেষে আপনি কখনও কখনও দেখতে পাবেন যে, এই উদ্বেগগুলোর মধ্যে কিছু উদ্বেগ আপনার জন্য আর উদ্বেগজনক নয়, অথবা এগুলো আপনাকে আপনি সমাধান হয়ে গেছে। বিষয়টি যদি এরূপ হয়, তবে এই ক্ষেত্রে এগুলো বরাবর একটি লাইন ঠেকে রাখুন।

কিন্তু, যদি আপনি দেখতে পান যে, আপনি যে উদ্বেগগুলো লিখে রেখেছেন, সেগুলোর বাস্তবসম্মত সমাধান আছে, তাহলে এটি আপনার **উদ্বেগের ধরণের ওয়ার্কশিটে গুরুত্বপূর্ণ হিসাবে যোগ করুন এবং সমাধান করা যেতে পারে** কলামে নোট করুন। তারপর আপনি এই সমস্যা সমাধান

করার জন্য আপনার **'মাই প্রবলেম সলভিং রেকর্ড ওয়ার্কশিট'** [আমার সমস্যা সমাধানের রেকর্ড ওয়ার্কশিট] ব্যবহার করতে পারবেন। আপনি যদি সিদ্ধান্ত নেন যে, আপনি এই প্রক্রিয়ায় কাজ করতে চান, তবে নতুন সমস্যাগুলো সমাধান করতে শুরু করার আগে, আপনি ইতোমধ্যে যা শিখেছেন, তা ব্যবহার করুন।

কার্যকরভাবে **ওয়ারি টাইম** ব্যবহার করার জন্য সময় নিন এবং অনুশীলন করুন। কিন্তু, সময়ের পরিক্রমায় আপনি আপনার নিত্য দিনের যে উদ্বেগ রয়েছে, তার প্রভাব কমাতে এটিকে একটি দরকারী কৌশল রূপে পেতে পারেন। আপনি যখন **ওয়ারি টাইম** বেশি বেশি করে ব্যবহার করতে শুরু করবেন, তখন আপনি ওয়ারি টাইমের জন্য প্রতিদিন নির্ধারিত সময়ের পরিমাণ হ্রাস করতে সক্ষম হতে পারেন। সময়ের সাথে সাথে আপনার **ওয়ারি টাইমের** আর প্রয়োজন নাও হতে পারে, তবে এটি এমন একটি বিষয়, যেটি নিয়ে আপনার কাজ করার লক্ষ্য থাকা উচিত।



সুস্থ থাকা

আশা করি গত কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনি আপনার মেজাজের উন্নতি দেখতে শুরু করেছেন এবং আপনার সমস্যা এবং সংকটের বাস্তব সমাধান খুঁজে বের করতে সক্ষম হয়েছেন।

তাই ভবিষ্যতে সুস্থ থাকতে এই ওয়ার্কবুকে আপনি যে কৌশলগুলো শিখেছেন, তা আপনার দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসাবে অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ।

এজন্য ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করার সময় আপনার জন্য বিশেষভাবে সহায়ক, এমন বিষয়গুলো সম্পর্কে চিন্তা করলে উপকারী হতে পারে।

কী কী লক্ষণ এবং উপসর্গ দেখা দিলে ইঙ্গিত পাওয়া যায় যে, আপনি বিষাদ বা বিষণ্ণতা অনুভব করছেন?

ওয়ার্কবুকের শুরুতে আপনি শারীরিক অনুভূতি, আবেগ, চিন্তাভাবনা এবং আচরণের বিষয় লিখেছেন,

যেগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে আপনি অনুভব করেন যে, আপনি উদ্বিগ্ন এবং দুশ্চিন্তাগ্রস্ত। ভবিষ্যতে, এগুলো **সতর্কীকরণ চিহ্ন** হিসাবে কাজ করতে পারে, যার ফলে আপনি বুঝবেন যে, আপনি আবার বিষণ্ণতা অনুভব করছেন। অতএব আপনি সতর্কীকরণ চিহ্ন সম্পর্কে সচেতন হতে, একটি **সতর্কীকরণ চিহ্নের** ওয়ার্কশিট পূরণ করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। সুতরাং, **আপনার সতর্কীকরণ চিহ্নের সনাক্ত করতে ওয়ার্কবুকের শুরুতে আপনি যে দুইচক্রের ওয়ার্কশিটটি পূরণ করেছেন, তা একবার পুনরায় দেখুন। তারপর এটি ব্যবহার করে নিম্নের 'মাই ওয়ার্নিং সাইন ওয়ার্কশিটটি' [আমার সতর্কতা চিহ্নের ওয়ার্কশিটটি] পূরণ করুন।**

**'মাই ওয়ার্নিং সাইন ওয়ার্কশিট
[আমার সতর্কীকরণ চিহ্নের ওয়ার্কশিট]**



আমার শারীরিক অনুভূতি

আমার ভাবনা

আমার মন

আমার আচরণ

সুস্থ থাকার টুলকিট

এখন, এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করার সময় আপনি যে কার্যকলাপ, কৌশল বা কলা-কৌশলকে সহায়ক বলে মনে করেন, তা লিখতে নিচের আমার সুস্থ থাকার টুলকিটটি [মাই স্টেয়িং ওয়েল টুলকিট] ব্যবহার করুন। আপনি যদি ভবিষ্যতে আপনার বিষাদ বা বিষণ্ণতা নিয়ে মুশকিলে পড়েন, তবে আপনি পুনরায় মাই স্টেয়িং ওয়েল টুলকিট ব্যবহার করতে পারেন।

মনে রাখবেন; অল্প সময়ের জন্য স্নায়ু চাপ, বিষাদ, মনঃকষ্ট, মর্মপীড়া, বিমর্ষ বা ক্লান্তি বোধ করা সম্পূর্ণ স্বাভাবিক। কিন্তু, আপনি যদি কিছু দিনের জন্য এগুলো অনুভব করেন এবং আপনার দৈনন্দিন জীবনযাপনে এগুলো প্রভাব ফেলতে শুরু করে, তাহলে কিছু একটা করা আপনার জন্য গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে।

এই ওয়ার্কবুকে আপনি যে কলা-কৌশল শিখেছেন - তা বিগত পর্বে কাজ করেছে, তাই আবার এগুলো করা যেতে পারে।

আমার ভালো থাকার টুলকিটের ওয়ার্কশিট



কোন কার্যক্রম আমাকে ভালো বোধ করতে সাহায্য করেছে?

এই ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করে আমি কী কী দক্ষতা অর্জন করেছি?

এই কার্যকলাপ, দক্ষতা এবং কৌশলগুলো অনুশীলনে রাখতে আমাকে কী সাহায্য করেছে?



চেকিং ইন

আপনি এই ওয়ার্কবুকটি শেষ করার সাথে সাথে ওয়ার্কবুকটি নিয়মিত দেখার জন্য সময় নির্ধারণ করলে ভাল হবে, এছাড়া আপনার উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা আপনি কতটা সফলভাবে সামলাচ্ছেন, তা দেখতে এটি সহায়ক হতে পারে।

বিগত পর্বে যে কার্যকলাপ আপনাকে সাহায্য করেছে এবং সেগুলোকে আপনি আপনার দৈনন্দিন জীবনের একটি অংশ করে তুলছেন - সেই চর্চা অব্যাহত রাখা নিশ্চিত করতে, আপনি নিয়মিত কয়েক সপ্তাহ এই পুস্তকটিতে **প্রবেশ করলে** উপকার পেতে পারেন।

কিছু লোক প্রাথমিকভাবে **প্রতি সপ্তাহে** ওয়ার্কবুকটি পড়লে সহায়ক হয় বলে মনে করে - বিশেষ করে ওয়ার্কবুক ব্যবহার করার সময় যদি আপনি সাপ্তাহিক সাপোর্ট সেশনে থাকলে এই ওয়ার্কবুক দেখা সহায়ক হবে। তবে সময়ের পরিক্রমায়, কিছু লোক এটি ব্যবহারের ফ্রিকোয়েন্সি কমাতে পেরেছেন। আবারও বলছি, আপনি আপনার নিয়ন্ত্রণে থাকবেন এবং কোন

ব্যবস্থাটি আপনার কাছে সবচেয়ে সহায়ক বলে মনে হবে, তা জানার সেরা ব্যক্তি হচ্ছেন আপনি নিজে।

আগামী সপ্তাহ বা মাসগুলোতে আপনি আপনার **'মাই চেক-ইন ওয়ার্কশিট'** ব্যবহার করতে পারেন।

আগামী সপ্তাহগুলোতে নিয়মিতভাবে আপনার **চেক-ইন ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করার জন্য একটি **লিখিত প্রতিশ্রুতি** দিয়ে রাখলে, উপকার হতে পারে এবং আগামী সপ্তাহ এবং মাসগুলোতে আপনি নিয়মিতভাবে নিজে নিজে চেক-ইন করার সম্ভাবনা উজ্জ্বল থাকবে। এই **লিখিত অঙ্গীকার** করতে আপনি নিচের ফাঁকা স্থান ব্যবহার করতে পারেন:



চেক-ইন করার জন্য আমার নিজের সাথে নিজের লিখিত প্রতিশ্রুতি:

আমি নিজে নিজে চেক-ইন করব প্রতি পরবর্তী
..... সপ্তাহের জন্য।

আমার চেক-ইন ওয়ার্কশিট

এই ওয়ার্কবুক শুরু করার সময় আমার মনে যে ভাবনা ছিল, আমি কি সেইরূপ কোনো চিন্তা অনুভব করছি?

এই ওয়ার্কবুক শুরু করার সময় আমার মনে যে আবেগ ছিল, আমি কি সেইরূপ কোনো আবেগ অনুভব করছি?

এই ওয়ার্কবুক শুরু করার সময় আমার যে শারীরিক অনুভূতি ছিল, আমি কি সেইরূপ কোনো শারীরিক অনুভূতি অনুভব করছি?

আমি কি সেইরূপ কোনো আচরণ আবার কমবেশি শুরু করেছি, যা ইঙ্গিত দিতে পারে যে আমি আবার সংকটময় অসুবিধা অনুভব করছি?

আমার অসুবিধাগুলো কাটিয়ে উঠার জন্য আমাকে কী করতে হবে, যাতে আমি আবার নিজেকে নিজে নিয়ন্ত্রণ করতে পারি?

লেখক

প্রফেসর পল ফারান্ড [Professor Paul Farrand], ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর)-এর মধ্যে পোর্টফোলিও হচ্ছে লো-ইন্টেনসিটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (এলআইসিবিটি)-এর পরিচালক; এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগ। তার চিকিৎসা এবং গবেষণায় প্রধান আগ্রহ হলো এলআইসিবিটি [LICBT], বিশেষ করে লিখিত স্ব-সহায়ক বিন্যাসে। শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যার সম্মুখীন ব্যক্তিদের নিয়ে তার গবেষণা এবং ক্লিনিকাল প্র্যাকটিসের উপর ভিত্তি করে, পল বিষমতা এবং দুশ্চিন্তার জন্য লিখিত CBT স্ব-সহায়ক হস্তক্ষেপের উপর ব্যাপক পরিসর তৈরি করেছেন। তিনি আসন্ন লো-ইন্টেনসিটি CBT স্কিল এন্ড ইন্টারভেনশনঃ এ প্র্যাকটিশনারস ম্যানুয়েল (2020)-এর এডিটর [সম্পাদক], এটি LICBT-তে একজন প্র্যাকটিশনার পর্যায়ের মানসিক স্বাস্থ্য কর্মশক্তির দক্ষতা বাড়ানোর জন্য SAGE দ্বারা প্রকাশিত একটি ট্রেইনিং ম্যানুয়াল। তিনি এই ক্ষেত্রগুলোর সাথে সম্পর্কিত স্বাস্থ্য অধিদপ্তরের সাথে যুক্ত বেশ কয়েকটি জাতীয় স্তরের কমিটির সদস্য, যিনি সাইকোলজিক্যাল থেরাপি (IAPT) প্রোগ্রামের সাথে যুক্ত এবং আন্তর্জাতিক স্তরে LICBT-তে বিশ্বব্যাপী উন্নয়নের বিষয়ে বৃহত্তর মনস্তাত্ত্বিক থেরাপির কর্মীবাহিনী বিকাশে নিয়োজিত।

ড: জোয়ান উডফোর্ড [Dr Joanne Woodford], এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর) গ্রুপের রিসার্চ ফেলো। হতাশাগ্রস্ত ব্যক্তি, বিশেষ করে যারা শারীরিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগে - তারা এবং তাদের পরিবারের জন্য মানসিক চিকিৎসার সুযোগ-সুবিধা পাওয়ার ব্যবস্থা উন্নয়নে তার বিশেষ আগ্রহ রয়েছে। জোয়ান বিষমতায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসা গ্রহণে উৎসাহ দিতে CBT স্ব-সহায়ক একটি বিস্তৃত পরিসর তৈরি করেছেন। CBT আত্ম-নির্ভরতার সামগ্রী ব্যবহারে রোগীদের সহায়তা করতে জোয়ান মানসিক স্বাস্থ্যের পেশাদারদের প্রশিক্ষণের জন্য নির্দেশিত বেশ কয়েকটি শিক্ষামূলক প্রোগ্রামেও কাজ করেছেন।

ফায়ে স্মল [Faye Small] হলেন এক্সেটার বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর বা CEDAR) গ্রুপের মধ্যে সাইকোলজিক্যাল থেরাপি প্র্যাকটিস (লো ইন্টেনসিটি CBT) ট্রাইনিংয়ে পোস্ট গ্র্যাজুয়েট সার্টিফিকেটের প্রোগ্রাম লিড। তার [হার] প্রধান ক্লিনিকাল আগ্রহের ক্ষেত্র হলো, লো ইন্টেনসিটি কগ্নেটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি (CBT) এবং সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনারদের তত্ত্বাবধান করা। মানসিক স্বাস্থ্য এবং কাউন্সেলিংয়ে পূর্ববর্তী পটভূমিসহ, Faye [ফায়ে] একজন যোগ্য সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার, হাই ইন্টেনসিটি CBT প্র্যাকটিশনার এবং উচ্চ শিক্ষা একাডেমির ফেলো।

কপিরাইট © এক্সেটার ইউনিভার্সিটি [2019] (CEDAR এর মাধ্যমে কাজ করছে; মনোবিজ্ঞান বিভাগ)। সকল স্বত্ব সংরক্ষিত।

নিচে উল্লিখিত বিষয় ব্যতীত, এই প্রকাশনার কোন অংশ মালিকের লিখিত অনুমতি ব্যতীত ইলেকট্রনিক মাধ্যম বা অন্য কোন মাধ্যমে প্রকাশ, অনুবাদ, সংরক্ষণ বা প্রেরণ করা যাবে না। আপনি যদি উৎস স্বীকার করেন, তবে আপনি আপনার ব্যক্তিগত ব্যবহারের জন্য এবং/অথবা শুধুমাত্র আপনার ব্যক্তিগত ক্লিনিকে ব্যবহারের জন্য প্রকাশনার একটি অনুলিপি ডাউনলোড করতে পারবেন। দয়া করে জেনে রাখুন যে, যদি আপনার প্রতিষ্ঠানের সম্পূর্ণ পরিষেবা জুড়ে এই প্রকাশনাটি ব্যবহার করার প্রয়োজন হয়, তবে আপনার একটি পৃথক লাইসেন্সের প্রয়োজন হবে। এই প্রকাশনাটি থেরাপি প্রতিস্থাপন করবে না, তবে এটি যোগ্য পেশাদারদের দ্বারা চিকিৎসার পরিপূরক হিসাবে ব্যবহার করার উদ্দেশ্যে লিখিত, এছাড়া এটি উপযুক্ত প্রশিক্ষণের প্রতিস্থাপন নয়। কপিরাইট ধারক, লেখক বা অন্য কোনো পক্ষ - যারা এই প্রকাশনাটির প্রস্তুতি বা প্রকাশনার সাথে জড়িত, তারা দাবী করছেন না যে এখানে উল্লিখিত তথ্য প্রতিটি ক্ষেত্রে সঠিক বা সম্পূর্ণ, এবং তারা কোনও ত্রুটি বা কোন কিছু বাদ পড়া বা এই ধরনের তথ্য ব্যবহার থেকে প্রাপ্ত ফলাফলের জন্য দায়ী নয়।

কৃতজ্ঞতা স্বীকার

এই ওয়ার্কবুক প্রফেসর পিম কুইজপারস (2004) কর্তৃক তৈরি করা প্রবলেম সলভিং প্রোটোকলের তথ্য নেওয়া হয়েছে। এই ওয়ার্কবুক জুড়ে ব্যবহৃত অংকনের কাজ পল ডাউলিং (ডাউলিং ডিজাইন) সরবরাহ করেছেন।