

# অপকারী চিন্তা

চ্যালেঞ্জিং অ্যান্ড টেস্টিং দেম আউট



জ্ঞানীয় আচরণগত থেরাপি [কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি] হলো একটি প্রমাণ ভিত্তিক চিকিৎসা পদ্ধতি, যা আপনার আবেগীয় অনেক সাধারণ অসুবিধা যেমন - বিষাদ, বিষণ্ণতা, ক্রোধ, দুশ্চিন্তা সেরে উঠার ক্ষেত্রে সাহায্য করে।



# অপকারী চিন্তা

## স্বাগতম!

আপনি বর্তমানে যে আবেগীয় অসুবিধা মোকাবেলা করছেন, যেমন, বিষাদ, বিষণ্ণতা, স্নায়ু চাপ, ক্রোধ, দুশ্চিন্তা সামলিয়ে চেষ্টা করে এতদূর আসতে পারার জন্য আপনাকে অভিনন্দন। সাহায্য চাওয়া সবচেয়ে একটি কঠিন পদক্ষেপগুলোর একটি হতে পারে।

অপকারী চিন্তা: সেগুলো চ্যালেঞ্জ এবং পরীক্ষা-নিরীক্ষা [আনহেল্লফুল থটস: চ্যালেঞ্জিং অ্যান্ড টেস্টিং দেম আউট] নামক ওয়ার্কবুকটি প্রমাণ ভিত্তিক মনস্তাত্ত্বিক চিকিৎসার উপর ভিত্তি করে, এটি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি (সিবিটি) নামে পরিচিত। এই পদ্ধতি আপনাকে খট চ্যালেঞ্জিং [চিন্তা মুক্তির চ্যালেঞ্জ] এবং আচরণগত পরীক্ষা নামক দুটি সুনির্দিষ্ট সিবিটি [CBT] কৌশলের মাধ্যমে গাইড করবে। আবেগীয় অসুবিধা, যেমন - বিষাদ, বিষণ্ণতা অথবা দুশ্চিন্তার মতো অসুবিধার সম্মুখীন অনেক মানুষকে সাহায্য করার জন্য এই কৌশলগুলো দেখানো হয়েছে।

মানুষ যাতে এটি থেকে সর্বাধিক উপকার পায়, সেজন্য প্রশিক্ষিত মানসিক স্বাস্থ্য পেশাদারের সাহায্য পেতে এই ওয়ার্কবুকটি [কর্মপুস্তকটি] সাজানো হয়েছে। এই পেশাদার একজন সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার [মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা অনুশীলনকারী] হতে পারেন, যাকে প্রায়ই সংক্ষেপে PWP [পিডব্লিউপি] বলা হয়, যারা ইংল্যান্ডে ইমপ্রুভিং অ্যাকসেস টু সাইকোলজিক্যাল

থেরাপি (IAPT) [আইএপিটি] প্রোগ্রামের মধ্যে কাজ করেন। এই পদ্ধতিতে কাজ করে সাফল্য পাওয়ার পরিপ্রেক্ষিতে, PWP-এর কাজের অনুরূপ ভূমিকা অন্যান্য দেশেও ক্রমবর্ধমানভাবে সহজলভ্য হয়ে উঠেছে।

**এই ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে আপনি যেভাবে কাজ করতে চান, তার নিয়ন্ত্রণ আপনার হাতে। অতএব, আপনি যে গতিবেগে এই ওয়ার্কবুক ব্যবহার করে যেতে চান, তা আপনার উপর নির্ভর করবে, পাশাপাশি আপনার শেখা কৌশলগুলো সেভাবে অনুশীলনে করবেন।**



## অতএব খট চ্যালেঞ্জিং এবং আচরণগত পরীক্ষা-নিরীক্ষা বলতে কী বুঝায়?

অপকারী চিন্তা এমন একটি অনুভূতি, যা আমরা সবাই মোকাবেলা করি। এই অপকারী চিন্তা আমাদের বিচলিত করতে পারে, কিন্তু সাধারণত আমরা যা করছি, তা নিয়েই আমরা দ্রুত এগিয়ে যেতে পারি।

তবে কখনও কখনও অপকারী চিন্তা এত বেশি শক্তিশালী হতে পারে যে, সেটি উপেক্ষা করা এবং নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়ে। এই অবস্থা তখনই হয়, যখন আমরা বিশেষ করে সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় ভোগি, যেমন বিষণ্ণতা অথবা দুশ্চিন্তা। অপকারী নিষ্ফল চিন্তা এতটাই অপ্রতিরোধ্য এবং কষ্টদায়ক হতে পারে যে, এগুলো আমাদের আচরণকে প্রভাবিত করে ফেল এবং এমনকি শারীরিকভাবে যা অনুভব করি, তাতে আমাদের মেজাজেও আরো নেতিবাচক প্রভাব ফেলে। আমরা যাকে একটি দুষ্ট চক্র বলি, এটি তা বজায় রাখতে পারে। এই বিষয় নিয়ে আমরা এই ওয়ার্কবুকে পরবর্তী পর্যায়ে আরও আলোচনা করব।

যে দুটি প্রমাণ-ভিত্তিক কৌশলের উপর ভিত্তি করে খট চ্যালেঞ্জিং এবং আচরণগত পরীক্ষা নামক সাধারণ মানসিক সমস্যার চিকিৎসা করা হয়, সেই কৌশলগুলো এই ওয়ার্কবুকে উপস্থাপন করা হয়েছে। এই কৌশলগুলো, বিশেষ করে জীবনের কঠিন ঘটনাবলী এবং অন্যান্য সমস্যার সম্মুখীন ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে দুশ্চিন্তার সেই দুষ্টচক্র ভাঙতে সাহায্য করতে পারে এবং এই কৌশলগুলো কার্যকর বলে প্রচুর গবেষণায় প্রমাণিত হয়েছে।

খট চ্যালেঞ্জিং হলো একটি কৌশল, যা আপনাকে আপনার অপকারী চিন্তার প্রভাব কমাতে সাহায্য করে। এর পরিবর্তে, আপনি অপকারী চিন্তার পক্ষে এবং বিপক্ষের প্রমাণ পরীক্ষা করে আপনার ঐ অপকারী চিন্তাগুলোকে শনাক্ত করতে এবং চ্যালেঞ্জ করতে শিখবেন। এটি আপনাকে আরও নতুন সংগত চিন্তা করতে সহায়তা করবে। আচরণগত গবেষণা আমাদের দৈনন্দিন জীবনে নতুন এই সংগতিপূর্ণ চিন্তাগুলো পরীক্ষা-নিরীক্ষা করার একটি উপায় প্রদান করবে, যদি আপনি মনে করেন যে এটি অতিরিক্ত সুবিধা দিতে পারবে। এটি কখনও কখনও সহায়ক হতে পারে, কারণ যদিও আমরা আরো সংগতিপূর্ণ চিন্তাভাবনা করতে পেরেছি, তারপরও আমরা হয়তো এখনও এটিকে খুব বেশি বিশ্বাস করতে পারিনি। অতএব আচরণগত গবেষণা আমাদের নতুন চিন্তার জন্য আরও বিশ্বাসযোগ্য প্রমাণ সরবরাহ করে আমাদের আরও

পরিমার্জিত করা নতুন সংগতিপূর্ণ চিন্তা কাজে লাগাতে সাহায্য করতে পারে।

আমাদের শুরু করার আগে, আনহেল্লফুল খট: চ্যালেঞ্জিং অ্যান্ড টেস্টিং দেম আউট ওয়ার্কবুকে ব্যবহৃত কৌশলগুলো সম্পর্কে আরও কিছুটা তথ্য অনুসন্ধান করে বের করা জরুরি। এতে এই কৌশলটি ব্যবহার করা আপনার জন্য সর্বোত্তম কি না, তা নির্ধারণ করতে আপনি আরও ভালভাবে সক্ষম হবেন। এছাড়া এই কর্মপুস্তক থেকে সবচেয়ে বেশি সুবিধা পাওয়ার ক্ষেত্রে এমন কিছু আছে কি না, তা শনাক্ত করতে আপনার সাহায্য হবে।

**আনহেল্লফুল খটস: চ্যালেঞ্জিং অ্যান্ড টেস্টিং দেম আউট সম্পর্কে আরও জানতে, আসুন রবার্টের গল্প শুনুন। কীভাবে রবার্ট তার বিষণ্ণতা কাটিয়ে উঠতে এই পদ্ধতিটি ব্যবহার করেছিলেন, সে সম্পর্কে তার কাহিনী একটু শুনুন। মনে রাখবেন, রবার্টের গল্পটি তার বিষণ্ণতা এবং বিষাদ নিয়ে তার সংকটের উপর ফোকাস করলেও, এই পদ্ধতিটি স্নায়ুচাপ বা দুশ্চিন্তাগ্রস্ত লোকদের জন্যও সমানভাবে কার্যকর হতে পারে। ▶**

আপনি যদি স্নায়ুচাপ বা দুশ্চিন্তার সম্মুখীন হন, এবং এই ওয়ার্কবুকে ব্যবহৃত কৌশলগুলো আপনি কীভাবে প্রয়োগ করতে পারবেন, তা চিহ্নিত করার জন্য কিছু সহায়তার প্রয়োজন হয়, তাহলে আপনার PWP বা অন্য কেউ যিনি আপনাকে সাহায্য করছেন, তাদের সাথে আলাপ করুন।

## রবার্টের গল্প



আমার বয়স 47 বৎসর। 18 মাস আগে আমার বিয়ে ভেঙে যাওয়ার পর থেকে আমি বিষণ্ণ বোধ করতে শুরু করেছি। সময় গড়ানোর সাথে সাথে আমি বুঝতে পারি যে, আমি ক্রমান্বয়ে বেশি বেশি বিষণ্ণ বোধ করেছি। আমি ধীরে ধীরে অনেক পারস্পরিক বন্ধুর সাথে যোগাযোগ হারিয়ে ফেলি - আমি নিশ্চিত যে, তারা আমার প্রাক্তন স্ত্রীর পক্ষে অবস্থান নিয়েছে। আমি কেবল আমার দুই সন্তান অ্যামি এবং অলিভিয়াকে এক সপ্তাহান্ত পর পরবর্তী সপ্তাহান্তে দেখি, যা আমার কাছে সত্যিই কঠিন।

আমার কাছে আমাকে একজন ব্যর্থ মানুষ বলে মনে হয় এবং আমাদের বিবাহ ভঙ্গের জন্য আমি নিজেই দায়ী মনে করছি। মাসের পর মাস গড়ানোর সাথে সাথে আমার কর্মক্ষমতা আস্তে আস্তে কমেতে থাকে এবং আমি বন্ধুদের সাথে কথা বলছিলাম না। 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 চেয়ে চেয়ে দিন কাটিয়ে দিতাম।

আমার বিষাদ আমার কাজের উপরও প্রভাব ফেলছিল। আমার মনোনিবেশ করার শক্তি দুর্বল হয়ে যায় এবং আমি আমার অনেক গুরুত্বপূর্ণ কাজ ভুলে যাই। আমি তখন চিন্তিত হয়ে পড়ি, কারণ আমার বস ভাবেন যে, আমি অকর্মণ্য, আমি নিশ্চিত যে, আমি আমার চাকরি হারাতে যাচ্ছি। আমি বাসায় বিলের মতো বিষয় প্রাধান্য দিয়ে রাখতে সত্যিই হিমশিম খাচ্ছি। বিবাহবিচ্ছেদের পর থেকে আমি বেশ কিছু আর্থিক সমস্যায় ছিলাম এবং অনাদায়ী বিল জমতে থাকে। এই সবের ফলে আমি আরো বেশি ব্যর্থ বলে অনুভব করি এবং ধীরে ধীরে আমি উচ্চ মাত্রার স্নায়ুচাপ অনুভব করতে থাকি।

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 যেন একজন সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনারের (PWP) সাথে দেখা করি [মনস্তাত্ত্বিক সুস্থতা প্র্যাকটিশনার]। প্রথমদিকে, আমি সত্যিই অনিশ্চিত ছিলাম। আমি বুঝতে পারছিলাম না যে, কারো সাথে কথা বললে কীভাবে আমার সমস্ত সমস্যায় সাহায্য হবে। কিন্তু, প্রায় এক মাস পর PWP হান্নার সাথে আমার অ্যাপয়েন্টমেন্ট নির্ধারিত হয়। 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।

প্রথম দিকে এই সমস্ত প্রশ্নগুলো আমার কাছে কিছুটা উদ্ভট বলে মনে হয়েছে এবং এগুলো কীভাবে প্রাসঙ্গিক ছিল, তা আমি বুঝতে পারিনি। তবে হান্নাহ যখন আমার সমস্যাকে একটি **দুষ্ট চক্রের ওয়ার্কশিট** নামক কিছু একটার সাথে সম্পর্কিত করলেন, তখন এটি অর্থপূর্ণ হতে শুরু করে। প্রথমবারের মতো, আমি দেখতে পেলাম যে, আমি যা করেছি এবং আমি শারীরিকভাবে এবং মানসিকভাবে যে রূপ অনুভব করেছি, তা একে অপরের উপর প্রভাব ফেলেছে এবং এতে বিষয়টি আরও জটিল আকার ধারণ করেছে। হান্নাহ আরও ব্যাখ্যা করে বলেন যে, তিনি কগনিটিভ বিহেভিওরাল থেরাপি বা সংক্ষেপে CBT নামক একটি মনস্তাত্ত্বিক থেরাপির উপর ভিত্তিশীল পদ্ধতি ব্যবহার করতে লোকজনকে সহায়তা করেন। CBT-এর সাহায্যে আমি হয় আমার চিন্তাভাবনা পরিবর্তনের উপর ফোকাস করে বা আমার আচরণ পরিবর্তন করে দুষ্টচক্র ভাঙতে নজর দিতে পারি। আমি হান্নাহকে ব্যাখ্যা করে বলি যে, আমি সত্যিই অনেক দূরই এবং বিপর্যয়কর নেতিবাচক চিন্তায় পড়ে হিমশিম খাচ্ছি, যা নিরসনের জন্য আমি আসলেই চেষ্টা করতে চাই।

হান্নাহ বুঝিয়ে বলেন যে, তিনি একটি সেলফ-হেল্প ওয়ার্কবুকের [আত্ম-নির্ভর কর্ম-পুস্তক] উপর ভিত্তি করে একটি সাপোর্টেড সেলফ-হেল্প [সহায়ক আত্ম-নির্ভর] পদ্ধতি নিয়ে কাজ করছেন, যার নাম আনহেল্লফুল থটস: চ্যালেঞ্জিং এন্ড টেস্টিং দেম আউট। কীভাবে পদ্ধতিটি খট চ্যালেঞ্জিং এবং বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট [আচরণগত পরীক্ষা] নামক দুটি কৌশল নিয়ে গঠিত হয়েছে, তা তিনি ব্যাখ্যা করেন। প্রথমে, আমার চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করার ধারণাটি বেশ অদ্ভুত বলে মনে হয়েছিল – বিশেষ করে আমি নিজের সম্পর্কে এবং অন্যান্য জিনিসগুলো সম্পর্কে আমার নেতিবাচক চিন্তাগুলো সত্য বলে নিশ্চিত ছিলাম! তবে হান্নাহ ব্যাখ্যা করেন যে, খট চ্যালেঞ্জিং এবং বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট আমাকে চিনতে সাহায্য করবে যে চিন্তাগুলো, তা কেবল চিন্তা - এবং অপরিহার্যভাবে তা তথ্যভিত্তিক নয়। কীভাবে আমি আমার নিজস্ব সময়ে আনহেল্লফুল থটস: চ্যালেঞ্জিং এন্ড টেস্টিং দেম আউট ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করব, তা তিনি আমাকে বুঝিয়ে বলেন, 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।

**আমার কাজের ব্যস্ততার পরিপ্রেক্ষিতে সহায়তা দানের জন্য প্রতিটি সেশন প্রায় আধা ঘন্টা স্থায়ী হবে, তবে এটি প্রায় নিয়ন্ত্রণসাধ্য বলে মনে হচ্ছে।**

আসন্ন সপ্তাহগুলোতে, হান্নাহ আমাকে ওয়ার্কবুকের মাধ্যমে কাজ করতে সাহায্য করেন। প্রথমত, আমি যখনই বিষয় বোধ করব, তখনই তিনি আমাকে একটি **খট ডায়েরি ওয়ার্কশিট** পূরণ করতে বলেন। তিনি আমাকে আনহেল্লফুল থিংকিং স্টাইল থেকে কিছু তথ্য পড়ার পরামর্শ দেন। আমি যে অপকারী চিন্তা অনুভব করছিলাম এবং কীভাবে সেগুলো আমার অনুভূতির সাথে যুক্ত হয়েছে, তা বুঝতে আমাদের উভয়কেই সাহায্য করবে। যখন

আমি আমার সব চিন্তা লিখতে শুরু করি, তখন আমার কতগুলো চিন্তা ছিল, তা আমি বুঝতে পারি এবং এগুলো কিছুটা বেশি বলে মনে হয়েছিল। কিন্তু, **আনহেল্লফুল থিংকিং স্টাইলের [অপকারী চিন্তার ধরণ]** তথ্য পড়ার সময়, আমি বিষয়গুলো বুঝতে পারি - যদিও আমার অনেক কঠিন চিন্তাভাবনা ছিল, তবে এর মধ্যে সবচেয়ে বেশি কষ্টদায়ক চিন্তাগুলো ছিল নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গির সাথে সম্পর্কিত - অন্যরা কীভাবে আমার চিন্তা করার ধরণ দেখে, এরূপ নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি। হান্নাহ আমাদের পরবর্তী সেশনে ব্যাখ্যা করেন যে, আমাদের **অপকারী চিন্তার ধরণ** বুঝতে পারলে, চিন্তাভাবনা সম্পর্কে আমাদের আরও সচেতন হওয়া সহজ হবে, সেইসাথে সেগুলোকে কেবলমাত্র চিন্তা হিসাবে চিহ্নিত করে রাখা যাবে - অপরিহার্যভাবে যেগুলো বাস্তবতার সাথে সম্পর্কিত নয়।

এরপর আমার ইচ্ছানুযায়ী যে চিন্তাটি নিয়ে কাজ করতে বেছে নিতে হয়েছিল - সেই চিন্তাটি আমাকে সবচেয়ে বেশি কষ্ট দেয় - এটি একটি **হট থট** হিসাবে পরিচিত। আমি যখন বিভিন্ন অপকারী এবং কষ্টদায়ক অনেকগুলো চিন্তা অনুভব করছিলাম, তখন "আমার বন্ধুদের কেউই আর আমার আশেপাশে থাকতে চায় না। কেউ আমাকে পছন্দ করেনা" - এই বিষয়ের উপর আমরা কাজ করার সিদ্ধান্ত নেই এই কাজটি আমার কাছে বাস্তব সমস্যায়ুক্ত কাজ বলে মনে হয়েছে। অন্ততপক্ষে এই বিষয়টি আমার মনকে এতটাই বিষণ্ণ করে যে, এটি আমাকে অন্যান্য বিষয় বাছাই করার চেষ্টার পথে বাধা হয়ে দাঁড়ায়, যার ফলে আমি স্নায়ুচাপযুক্ত ও দুশ্চিন্তাগ্রস্ত হয়ে পড়ি। হান্নাহ বলেন যে, বিষয়গুলো প্রায়ই এভাবে হয়, এবং এক্ষেত্রে লোকজন বিষাদ ও স্নায়ুচাপ - এই উভয় অনুভূতি অনুভব করে; মাঝে মাঝে বিষণ্ণ মনে কাজ করলে, প্রকৃতপক্ষে সেই বিষয়গুলোর সমাধান করতে প্রথমে সহায়তা করতে পারে - যেগুলো মানসিক চাপ সৃষ্টি করে।

আমি এই চিন্তা শক্তিকে 90% রোট দিয়েছি এবং এই চিন্তাটি আমার **খট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিটের** শীর্ষে লিখেছি। পরবর্তী পদক্ষেপ ছিল, এই **হট থটের** [অনুভূত সমস্যার তাৎক্ষণিক নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া] পক্ষে এবং বিপক্ষে প্রমাণ সংগ্রহ করা। হান্নাহ ব্যাখ্যা করে বলেন

যে, খট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিটে সংশোধিত, আরও **বেশি ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা** কলামটি [রিভাইজড, মোর বালান্সড খট কলাম] আমাকে পরিস্থিতি সম্পর্কে আরও ভারসাম্যপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি পোষণ করতে সহায়তা করবে। হান্নাহ এবং আমি সিদ্ধান্ত নিলাম যে, আমি 'হোমওয়ার্ক'-এর জন্য আমার **হট থটের** পক্ষে এবং বিপক্ষের প্রমাণগুলো পূরণ করবো এবং একটি সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা নিয়ে আসার চেষ্টা করব। এই চিন্তার পক্ষে প্রমাণ সংগ্রহ করা আমার কাছে বেশ সহজ মনে হয়েছে, কিন্তু এর বিরুদ্ধে প্রমাণ শনাক্ত করার ক্ষেত্রে আমি মুশকিলে পড়ে যাই। **হট থটের বিরুদ্ধে সংগ্রহ করা প্রমাণের ব্যবহার: ওয়ার্কবুকে নিজেকে জিজ্ঞাসা করার জন্য প্রশ্নগুলো** আমাকে আমার **হট থটের** বিরুদ্ধে সামান্য কিছু প্রমাণ পেতে সাহায্য করেছে, কিন্তু একটি সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তার জন্য সৃজিত উত্তর পাওয়ার জন্য আমি সত্যিই সংগ্রাম করেছি। তবে আমি যখন আমার পরবর্তী অ্যাপয়েন্টমেন্টের জন্য হান্নাহর সাথে দেখা করি, তখন তিনি ব্যাখ্যা করে বলেন যে, কোন নতুন দক্ষতা শেখার ক্ষেত্রে সাধারণত শিখতে কিছু সময় লাগে এবং কয়েকবার চেষ্টা করতে হয়। তিনি আমাকে আমার **হট থটের প্রমাণগুলো** অবলোকন করার পরামর্শ দেন এবং এতে কতটা প্রমাণ বাস্তব ভিত্তিক এবং কতটা প্রমাণ মতামত ভিত্তিক - তা'ও বিবেচনা করার পরামর্শ দেন। পশ্চাদপটে আমি স্বীকার করছি যে, এই প্রমাণগুলোর মধ্যে সত্যের চেয়ে মতামত বেশি ছিল এবং আমি আবার **অপকারী চিন্তার করার** ফাঁদে পড়ে যাই। প্রমাণ পুনর্বিবেচনা করার পর, আমি আসলে আমার **হট থটের পক্ষে খুব কম প্রমাণ** পেয়েছি এবং আমি সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাভাবনার পক্ষে নতুন ধারণা উদ্ভাবন করেছি - "আমার এমন বন্ধু আছে, যারা আমার বিষয়ে চিন্তিত, সুতরাং তাদের সাথে দেখা করার জন্য আমাকে আরেকটু বেশি প্রচেষ্টা করতে হবে"। যদিও এই চিন্তায় আমার কেবল 50% বিশ্বাস আছে, তবুও এটি আমাকে দুঃখিত করে রেখেছে। হান্নাহ ব্যাখ্যা করে বলেন যে, যদিও আমরা কখনও কখনও যৌক্তিকভাবে কোনো কিছুকে সত্য বলে মনে করি, তবে আমরা সেটিকে **অনুভব করি** না। এই ক্ষেত্রে আপনার দৈনন্দিন জীবনের চিন্তাভাবনা পরীক্ষা করার জন্য বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্টস [আচরণগত পরীক্ষা-

নিরীক্ষা] একটি উপায় হতে পারে। একসাথে আমরা আমার নতুন চিন্তা পরীক্ষা করার জন্য **বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্টস প্ল্যান ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করে একটি বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট করা পরিকল্পনা গ্রহণ করি। এক্ষেত্রে আমি আমার সবচেয়ে পুরনো বন্ধু স্টিভের সাথে যোগাযোগ করার সিদ্ধান্ত নেই, তাই আমি তাকে পানীয় পান করার জন্য বলব। এটা আসলে আমার পূর্বানুমানের চেয়ে অনেক ভালো হয়েছে এবং স্টিভ আমার বক্তব্য শুনে সত্যিই খুশি হয়েছে এবং তার সাথে সফল আলোচনা করে আমাদের একটি দুর্দান্ত সময় কেটেছে। আমি এখন আমার সংশোধিত চিন্তায় অনেক বেশি বিশ্বাস করি।

সময়ের সাথে সাথে সত্যি সত্যি আমার বিষয়গুলো ভালো হতে থাকে। এমনকি আমি আমার নেতিবাচক চিন্তাগুলোকে এখন মুহূর্তের মধ্যে চ্যালেঞ্জ করা শুরু করতে পারি - যাকে বলে **খট ক্যাচিং**। এটি করায় আমার অন্যান্য চিন্তা - যেগুলো আমাকে স্নায়ুচাপে এবং দুশ্চিন্তাগ্রস্ত করে রাখতে, সেই চিন্তাগুলোর ক্ষেত্রেও সহায়ক হয়েছে। অনেক অনেকদিন পর প্রথমবারের মতো আমি অনুভব করতে পারছি যে, যে সমস্ত বিষয় আমাকে স্নায়ুচাপে ফেলে দিত, আমি এখন সেই সব চাপ গ্রহণ করতে পারি। আমার এখনও এমন অনেক দিন আছে, যখন আমি বিষণ্ণ বোধ করি এবং এমন অনেক সময় আছে, যখন আমি স্নায়ুচাপ এবং দুশ্চিন্তা বোধ করি, কিন্তু আমার নেতিবাচক চিন্তাভাবনাগুলো অনেক বেশি আমার নিয়ন্ত্রণে আছে বলে অনুভব করি এবং বিষয়গুলো অনেক কম দূরত্বের বলে মনে হয়। আমি এখন আমার অনেক পুরানো বন্ধুর সাথে পুনরায় যোগাযোগ করতে পারছি এবং আমি আমার কাজ ও আর্থিক বিষয়ে অনেক বেশি নিয়ন্ত্রণ করতে পারছি।

**অবশেষে, আমি আমার জীবনের উপর কিছু নিয়ন্ত্রণ পুনরুদ্ধার করতে পেরেছি এবং আবার আমার জীবন আমি উপভোগ করতে সক্ষম বলে মনে হচ্ছে!**



## বিষন্নতা বা বিষাদ বলতে কী বুঝায়?

বিষন্নতা বা বিষাদ স্বাভাবিক। মানুষের জীবদ্দশায় প্রায় 5 জনের মধ্যে 1 জন বিষন্নতা বা বিষাদে ভোগে থাকেন, এটি তাদের জীবনে উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। বিষন্নতায় আক্রান্ত ব্যক্তির নিজেদের কাজ-কাম 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 ঘটনার সূচনা হয়।
- গুরুত্ব, মূল্য এবং উপভোগের কার্যকলাপ বাদ হয়ে যায়।
- আমাদের মাথায় চিন্তা ঘুরপাক খেয়ে অসহায় এবং নেতিবাচক হয়ে ওঠে।
- মস্তিষ্কে সেরোটোনিন নামক রাসায়নিকের মাত্রা কম।

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

## বিষন্নতা ধরণ কিরূপ?

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

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



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



## দুশ্চিন্তা বলতে কী বোঝায়?

দুশ্চিন্তাও স্বাভাবিক অনুভূতি, এবং প্রকৃতপক্ষে কোনো বিপদ এবং স্নায়ুচাপের স্বাভাবিক প্রতিক্রিয়া হিসাবে এটি কখনও কখনও সহায়ক হতে পারে। তবে মাঝে মাঝে দুশ্চিন্তা গুরুতর, ঘন ঘন হয় এবং অপকারী হতে পারে। মানুষের জীবদ্দশায় প্রায় 3 জনের মধ্যে 1 জন এমন অবস্থা পর্যন্ত দুশ্চিন্তা দ্বারা আক্রান্ত হন যে, এটি তাদের জীবনে উল্লেখযোগ্য প্রভাব ফেলে। বিভিন্ন ধরনের দুশ্চিন্তাজনিত ব্যাধি রয়েছে, যেমন নির্দিষ্ট ফোবিয়া [আতংক], প্যানিক ডিসঅর্ডার [ভীতি রোগ] এবং সাধারণ দুশ্চিন্তাজনিত রোগ। আপনি যদি আপনার দুশ্চিন্তা নিয়ে অসুবিধার সম্মুখীন হন, তবে আপনার PWP, বা অন্য কেউ - যারা আপনাকে সহায়তা করছেন, তারা আপনাকে আপনার নির্দিষ্ট দুশ্চিন্তার ধরণ শনাক্ত করতে সাহায্য করতে পারবেন।

যদিও বিষমতার কারণ সম্পর্কে প্রচুর মতবাদ রয়েছে, তবুও বিশেষজ্ঞরা এখনও কোনো সুনির্দিষ্ট কারণ সম্পর্কে নিশ্চিত নন। তবে এখানে কিছু সম্ভাবনা উল্লেখ করা হলো:

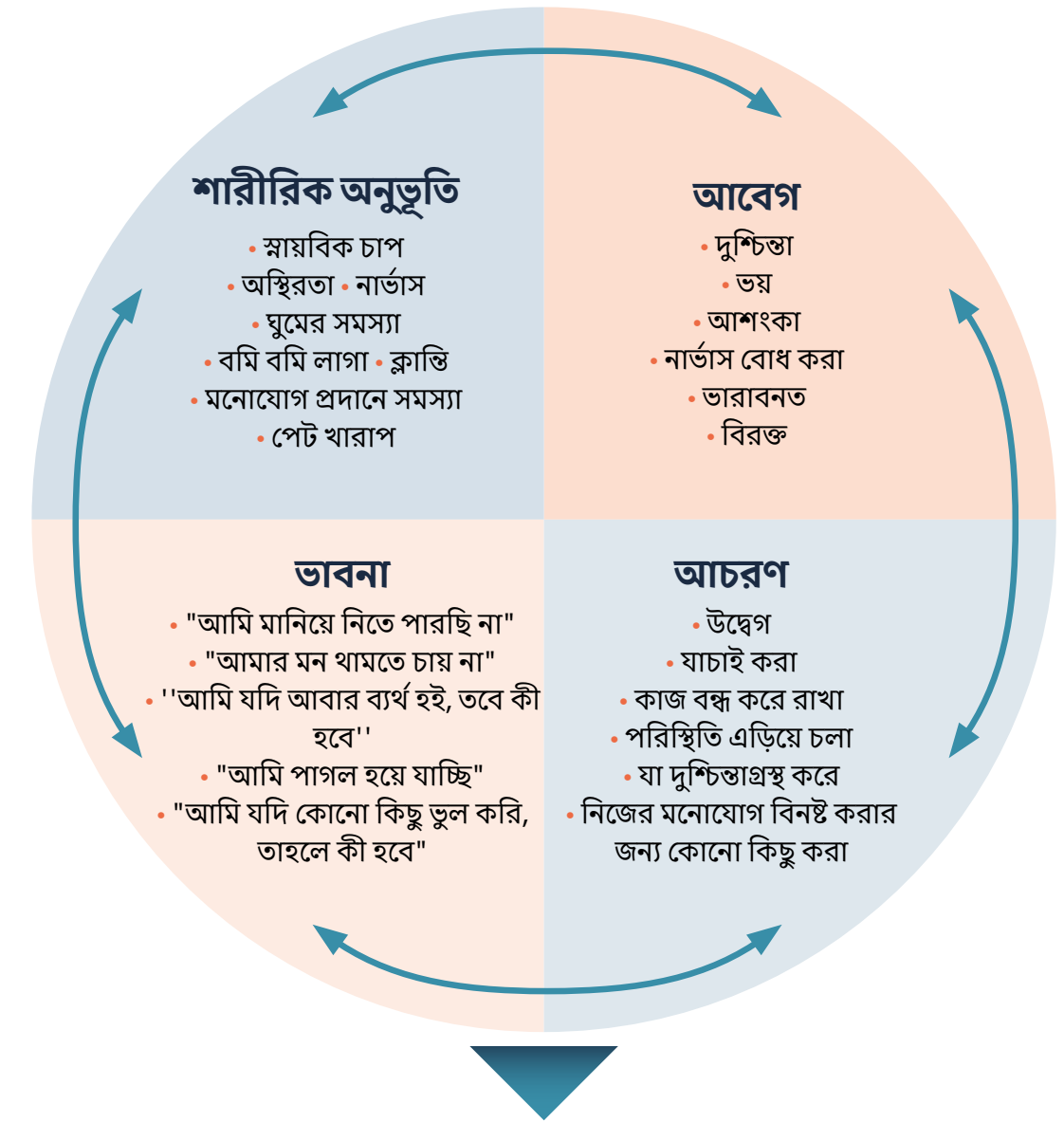
- জীবনের কঠিন ও চাপযুক্ত ঘটনায় সূচনা হয়।
- মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যার পারিবারিক ইতিহাস।
- আমাদের মাথায় চিন্তা ঘুরপাক খেয়ে সেই চিন্তা অপকারী এবং নেতিবাচক হয়ে উঠে।
- নিউরোট্রান্সমিটারের (মস্তিষ্কের রাসায়নিক) ভারসাম্যহীনতা যেমন সেরোটোনিন, নোরপাইনফ্রাইন এবং গামা-অ্যামিনোবুটারিক অ্যাসিড।

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

## দুশ্চিন্তা কেমন ধরনের অনুভূতি?

যদিও লোকজন বিভিন্ন ভাবে বিষাদ রোগে ভোগে থাকেন, তবে সবার ক্ষেত্রেই বেশ কয়েকটি সাধারণ লক্ষণ এবং উপসর্গ রয়েছে।

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



অধিকন্তু এই সব ক্ষেত্রে দুশ্চিন্তার মতো প্রতিটি অন্যদের উপর পরোক্ষ প্রভাব ফেলে এবং জীবনের উল্লেখযোগ্য ক্ষেত্র যেমন কাজ, সম্পর্ক এবং শখের উপর প্রভাব ফেলতে পারে।

দুশ্চিন্তা কী, তা আরও ভালভাবে বোঝার জন্য, নিচে রবার্টের কর্তৃক সম্পন্ন করা দুশ্চিন্তা ওয়ার্কশিটটি দেখুন। মনে রাখবেন, এটি বিষাদ ও বিষমতার দুই চক্র। তবে

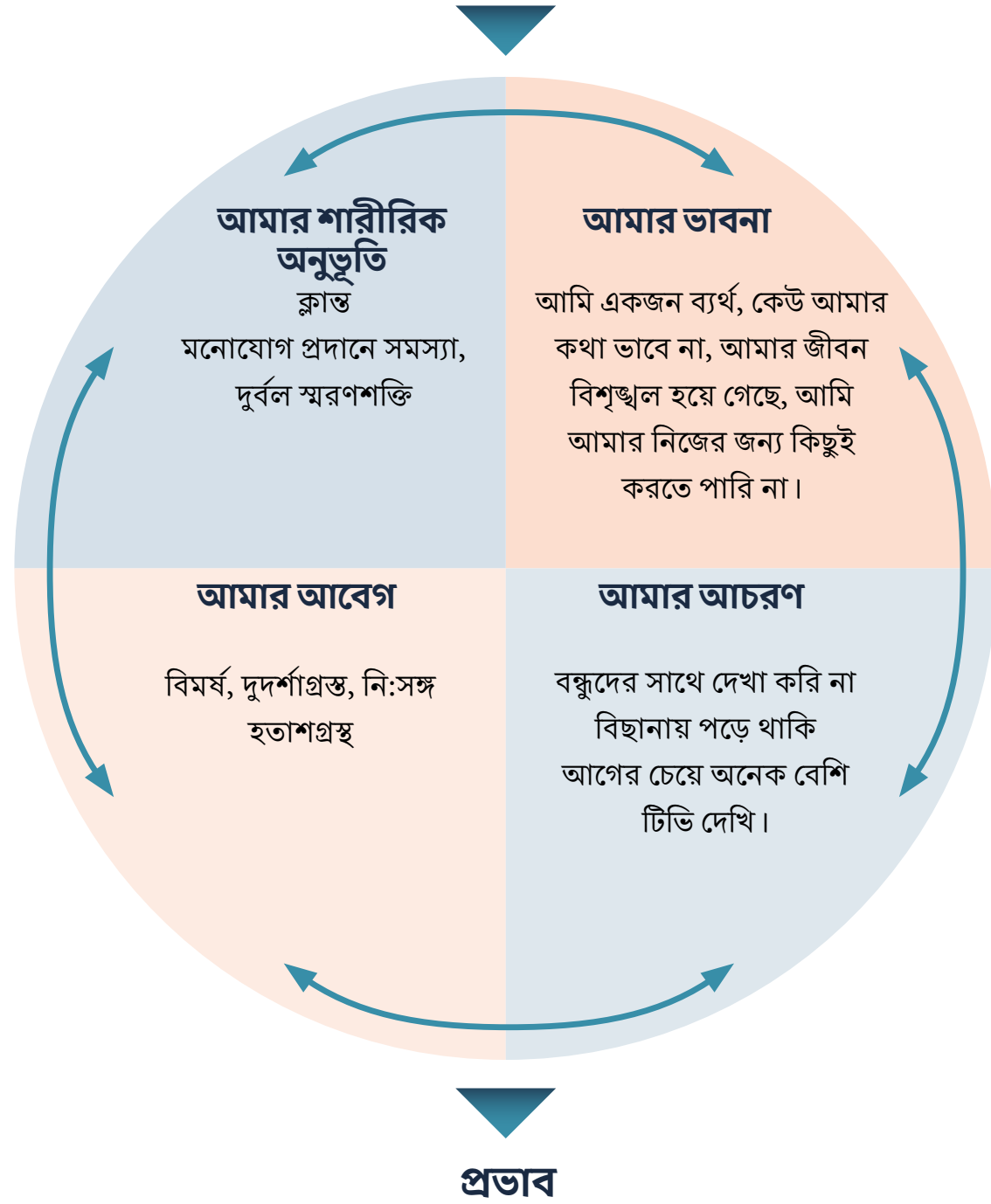
দুশ্চিন্তাজনিত সমস্যার জন্যও দুশ্চিন্তাটি প্রযোজ্য। তারপর আপনি আপনার নিজের দুই চক্রটি পরবর্তী পৃষ্ঠায় পূরণ করতে পারবেন।





## রবার্টের বিষাদের জন্য তার দুষ্ট চক্রের ওয়ার্কশিট

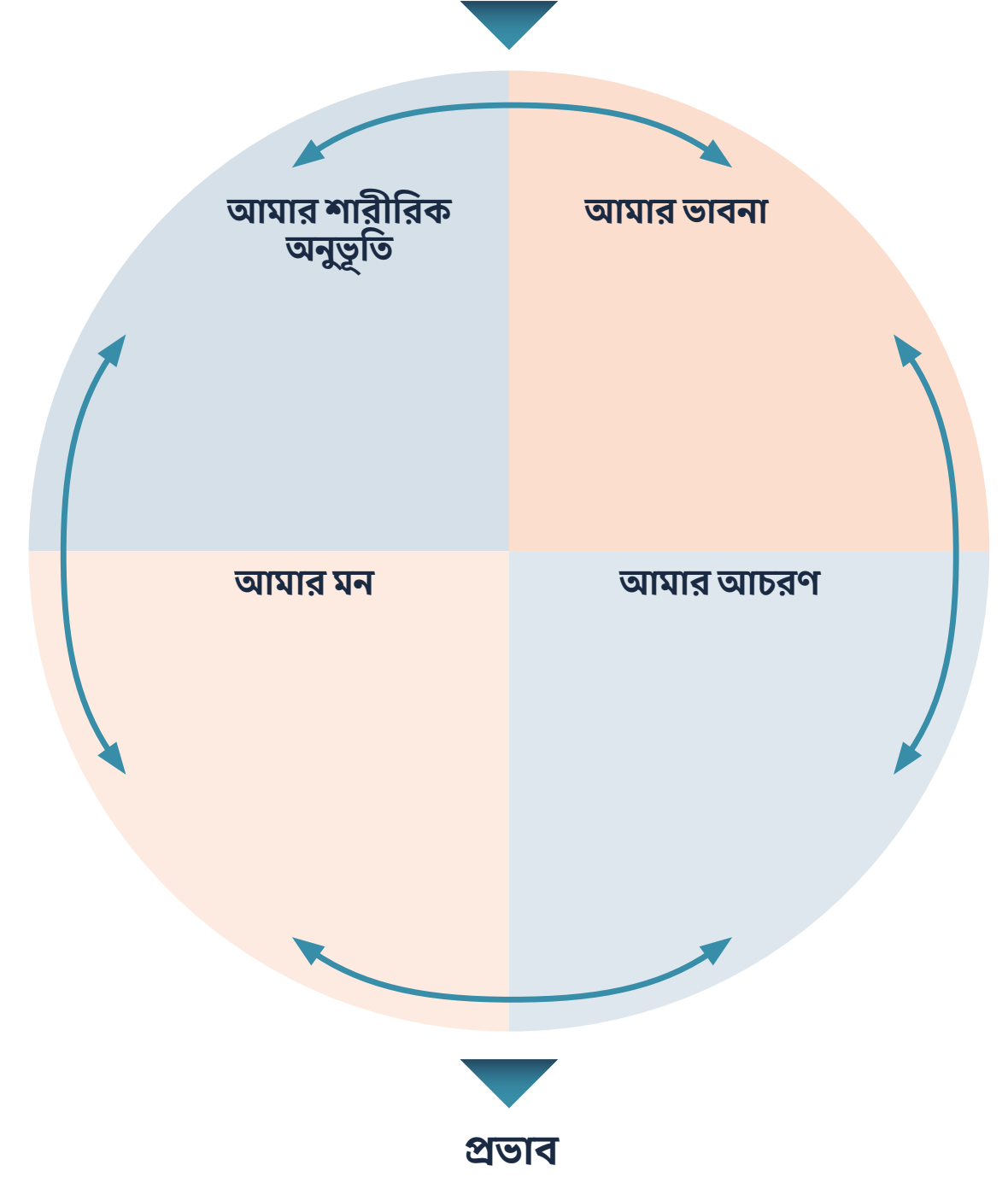
আমার পরিস্থিতি  
আমি তালোকপ্ৰাপ্ত



আমি আমার বন্ধুদের কাছ থেকে সত্যিই বিচ্ছিন্ন বোধ করি। আমার অর্থ ব্যবস্থাপনা নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে গেছে, এবং আমি জানি না কীভাবে সেগুলো পরিচালনা করব।

## আমার দুষ্টচক্রের ওয়ার্কশিট

আমার পরিস্থিতি





## লক্ষ্য স্থির করা

এখন আপনি আপনার দৃষ্টচক্র ওয়ার্কশিটটি সম্পূর্ণ করেছেন, পরবর্তী পদক্ষেপটি হলো - আপনি এই ওয়ার্কবুকটি সম্পূর্ণ করার সময় যে লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে চেয়েছেন, সেই লক্ষ্যগুলোর কিছু অর্জনের জন্য আপনার মনস্থির করার বিষয়ে চিন্তা করা শুরু করুন।

লক্ষ্য নির্ধারণ করার সময় নিম্নলিখিত বিষয়গুলো সম্পর্কে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ ▶

## সর্বোত্তম পরামর্শ

### সুনির্দিষ্ট হোন

এই ওয়ার্কবুকটি সম্পন্ন করার সময় আপনি যে নির্দিষ্ট লক্ষ্যগুলো অর্জন করতে চান, তা নির্ধারণ করা গুরুত্বপূর্ণ। মানুষ প্রায়ই নিজের জন্য বিস্তৃত লক্ষ্য নির্ধারণের কথা ভাবেন, যেমন "উদ্বেগ অনুভব না করা"। তবে এটা জানা কঠিন হবে যে, যদি অথবা কখন, এই ধরনের লক্ষ্য অর্জন করা হয়েছে সুতরাং, লক্ষ্য নির্ধারণ করার পরিবর্তে, আপনি কীভাবে জানবেন যে, আপনি উদ্বিগ্ন বোধ করছেন না, তা নিয়ে ভাবুন। আপনি যে ধরনের কাজ করছেন, সে সম্পর্কে চিন্তা করার চেষ্টা করুন; তারপর এই বিষয়গুলোর ব্যাপারে আরও নির্দিষ্ট লক্ষ্য স্থির করুন। আপনার লক্ষ্য স্থির করতে সাহায্য করার জন্য এটি ব্যবহার করুন, উদাহরণস্বরূপ "আমি সপ্তাহে অন্তত দুবার শহরে হাঁটার সামর্থ্য চাই।"

### বাস্তববাদী হোন

আপনার নিজের কিছু লক্ষ্য নির্ধারণ করে কাজ শুরু করা গুরুত্বপূর্ণ, যা আপনি আগামী কয়েক সপ্তাহে বাস্তবসম্মতভাবে অর্জন করতে পারবেন বলে মনে করেন। তাই প্রাথমিকভাবে **স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্য** স্থির করার কথা ভাবুন - যে লক্ষ্যগুলো কেবল নাগালের বাইরে, কিন্তু দৃষ্টির বাইরে নয়, এবং **মধ্যম বা দীর্ঘমেয়াদি** লক্ষ্যে যাওয়ার আগে ঐগুলোর নিয়ে কাজ করা শুরু করুন। তবে এই মুহুর্তে মধ্যম এবং দীর্ঘমেয়াদি লক্ষ্যগুলো সম্পর্কে চিন্তা করা এখন গুরুত্বপূর্ণ, কারণ এই প্রোগ্রামটি ব্যবহার করার সময় এগুলো আরও অর্জনযোগ্য বলে ভাবনায় আসা শুরু হতে পারে, এর ফলে আপনার উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা দূর হওয়া শুরু হতে পারে।

### ইতিবাচক হোন

এটি কোন কিছু কম করা বা বন্ধ করার ব্যাপারে লক্ষ্য স্থির করার জন্য প্রলুব্ধকর হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ "কম টিভি দেখুন" বা "আমি আমার কাজের জায়গায় কাজ ফেলে রাখবো না"। তবে যতদূর সম্ভব এটি প্রায়ই আরও সহায়ক হয়, যদি লক্ষ্যগুলোকে আরও ইতিবাচক উপায়ে প্রকাশ করা যায়, বা কোন কিছু পাওয়ার চেষ্টা করা হয়। "কম টিভি দেখার" পরিবর্তে, আপনি কি করতে পারবেন, তা নিয়ে ভাবুন। উদাহরণস্বরূপ, "আবার ছবি আঁকা শুরু করুন"। অথবা, "আমি আমার কর্মক্ষেত্রে ঐ কাজগুলো ফেলে রাখবো না", - এর পরিবর্তে ভাবুন যে, এই লক্ষ্য অর্জনের ফলে আপনার কিছু উপকার হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, "আমাকে আমার কর্মক্ষেত্রে যা দেওয়া হয়েছে, তার চেয়ে আরও বেশি বিষয় নিয়ে এগিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করব, এবং আমার সাহায্যের প্রয়োজন হলে, সেই সাহায্য চাওয়ার আগে আমি নিজে এগুলো নিয়ে কতদূর যেতে পারি, তা দেখব।"





এখানে রবার্টের লক্ষ্যগুলোর একটি উদাহরণ রয়েছে:

## রবার্টের লক্ষ্যের ওয়ার্কশিট

লক্ষ্য 1	আজকের তারিখ:	সোমবার 23rd নভেম্বর					
	আমার সবচেয়ে পুরানো বন্ধু স্টিভের সাথে পানীয় পান করতে যাব।						
	আমি এখন এটি করতে পারি (একটি সংখ্যা বৃত্ত করুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়
লক্ষ্য 2	আজকের তারিখ:	সোমবার 23rd নভেম্বর					
	বিল পরিশোধে সৃষ্ট অসুবিধা সম্পর্কে বিদ্যুত কোম্পানির সাথে যোগাযোগ 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

আপনি এখন স্বল্পমেয়াদি লক্ষ্যগুলো দেখেছেন, যা রবার্ট 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 সংখ্যা বৃত্ত করুন):						
	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 সংখ্যা বৃত্ত করুন):						
	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 সংখ্যা বৃত্ত করুন):						
	0 মোটাই না	1	2 মাবে মাবে	3	4 প্রায়ই	5	6 যে কোনো সময়

## এখন পর্যন্ত এতটুকু করতে পেরেছেন সে জন্য অভিনন্দন

এখন থট চ্যালেঞ্জিং এবং বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্টের [আচরণগত পরীক্ষা-নিরীক্ষার] মাধ্যমে কাজ করার সময় হয়েছে। এটা শুনতে একটু ভয়ঙ্কর লাগতে পারে! কিন্তু মনে রাখবেন, আপনি যে কোনো সময় যতটুকু করবেন, তা আপনার নিয়ন্ত্রণে রয়েছে, এবং এজন্য আপনার সাহায্যকারী রয়েছে।

কখনও কখনও অগ্রগতি ধীর হবে এবং বিপত্তি ঘটবে। এটি পুরোপুরি স্বাভাবিক এবং প্রত্যাশিত। আপনি নিজে যদি কোন সমস্যার সম্মুখীন হন, তাহলে আপনার PWP বা অন্য কারো সাথে কথা বলুন, যিনি আপনাকে হয়তো

সহায়তা করছেন।

### পর্যায় 1:

#### আমাদের চিন্তার শক্তি উপলব্ধি করা

আপনার **দুই চক্র ওয়ার্কশিট** সম্পূর্ণ করা থেকে আপনি শারীরিকভাবে কেমন অনুভব করেন, কীভাবে আপনি আচরণ করেন এবং আপনার আবেগের উপর আপনার চিন্তাভাবনার প্রভাব কী, তা ইতিমধ্যেই লক্ষ্য করেছেন। আমাদের অপকারী চিন্তার প্রভাব বোঝার অর্থ হল, আমরা **থট চ্যালেঞ্জিংয়ের** মাধ্যমে দুইচক্রের এই ক্ষেত্রটিকে লক্ষ্যবস্তু [টার্গেট] করতে পারি।

অপকারী চিন্তা এত শক্তিশালী হতে পারে যে, একে উপেক্ষা করা কঠিন হয়। মাঝে মাঝে অপকারী চিন্তাভাবনাগুলোকে উপেক্ষা করার চেষ্টা করার অর্থ হলে যে, আসলে সেগুলো নিয়ে আমাদেরকে প্রায়ই আরও বেশি ভাবিয়ে তোলে। এছাড়া, আমরা যখন আমাদের জীবনে নানা সমস্যা বা অসুবিধার সম্মুখীন হই, তখন অপকারী

চিন্তা আরও বেশি সাধারণ বিষয় হয়ে যায়, যা নিয়ন্ত্রণ করা কঠিন হয়ে পড়ে।

আমাদের চিন্তার শক্তি বুঝতে, নিম্নলিখিত পরিস্থিতিটি কল্পনা করুন:

আপনি আপনার স্থানীয় হাই স্ট্রিট দিয়ে হাঁটছেন। রাস্তার অপর পাশে আপনি আপনার একজন বন্ধুকে হাঁটতে দেখেন। আপনি তার দিকে হাত নাড়ালেন এবং হ্যালো বলে চিৎকার করলেন, কিন্তু তিনি সাড়া না দিয়ে হাঁটতে থাকেন।

আপনি ভাবতে পারেন:

“সে আমাকে উপেক্ষা করছে। আমি নিশ্চয়ই তাকে বিচলিত হওয়ার মত কিছু করেছি”।

এটি আপনাকে দুঃখিত বা অপরাধী বোধ করতে পারে। আপনি বাসায় গিয়ে হয়তো চিন্তা করতে পারেন যে, আপনি তাকে বিচলিত করার মতো কিছু করেছেন। বিকল্পভাবে, আপনি ভাবতে পারেন:

“তারা আমাকে উপেক্ষা করছে। আমাকে উপেক্ষা করার তার সাহস কত!”

এই চিন্তা আপনাকে ক্ষুব্ধ করে পারে। আপনার গরম লাগতে পারে এবং ঘর্মাক্ত হয়ে যেতে পারেন। আপনি তার প্রতি চিৎকার করলে হয়তো আপনার আচরণে পরিবর্তন হতে পারে, বা কেন সে আপনাকে উপেক্ষা করেছে, তা জানতে একটি টেক্সট পার্ঠাতে পারেন।

আমাদের চিন্তার বিষয়বস্তু কেবল আমাদের আবেগকে প্রভাবিত করে না, বরং আমাদের শারীরিকভাবে অনুভব করার উপায় এবং আমরা কীভাবে আচরণ করি, তাও পরিবর্তন করতে পারে। এই পরিবর্তন আমাদের জীবনে গুরুতর প্রভাব ফেলতে পারে।

এখন আমরা আমাদের চিন্তাভাবনা কতটা শক্তিশালী হতে পারে, সে সম্পর্কে আরেকটু জানলাম, এখন আমরা **স্টেজ 2**-এর মাধ্যমে কাজ শুরু করব: আপনার অসুবিধাগুলোর ব্যাপারে আপনাকে সাহায্য করার জন্য **থট চ্যালেঞ্জিং**।



## পর্যায় 2:

### থট চ্যালেঞ্জিং

এখন আমরা থট চ্যালেঞ্জিংয়ের 4টি ধাপের মাধ্যমে কাজ শুরু করব। এই কৌশলটি আরো বিস্তারিতভাবে আপনার চিন্তা পরীক্ষা করতে সাহায্য করে আপনাকে আপনার অপকারী চিন্তা নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করবে। এছাড়া এই কৌশলটি আপনার অপকারী চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করতে শুরু করবে।

ধাপ 1	আপনার অপকারী চিন্তা বা আনহেল্লফুল থট চিহ্নিত করুন
ধাপ 2	আপনার অপকারী চিন্তার ধরন বা আনহেল্লফুল থিঙ্কিং স্টাইলে লেবেল লাগিয়ে দিন।
ধাপ 3	আপনার চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করুন
ধাপ 4	আপনার ভয়ঙ্কর চিন্তা সংশোধন করুন



## আপনার অপকারী চিন্তা বা আনহেল্লফুল থট চিহ্নিত করুন

প্রথমত, 23 পৃষ্ঠার থট ডায়েরি ওয়ার্কশিটটি ব্যবহার করুন, সেখানে আপনার মাথায় আসা অপকারী চিন্তাগুলো রেকর্ড করুন। এই ওয়ার্কশিটের প্রথম 3টি কলাম পূরণ করে আরম্ভ করুন: **পরিস্থিতি, আবেগ এবং চিন্তাভাবনা** এবং **আনহেল্লফুল থিঙ্কিং** স্টাইলের কলামটি ফাঁকা রাখুন - পরে আমরা এই কলামে ফিরে আসব।

### আমার পরিস্থিতি

শুরুতে, একটি সাম্প্রতিক পরিস্থিতি সম্পর্কে চিন্তা করুন, যেখানে আপনি লক্ষ্য করেছেন যে, আপনার আবেগের পরিবর্তন হয়েছে - যা আপনার কাছে অধিকতর খারাপভাবে অনুভূত হয়েছে। উদাহরণস্বরূপ, বিষাদ বা দুশ্চিন্তা অনুভব করেছেন। 4W লিখে যতটা সম্ভব সুনির্দিষ্ট হওয়ার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ:

- **কখন [When]** পরিস্থিতি সৃষ্টি হয়েছিল
- **কী [What]** করছিলেন আপনি
- **কোথায় [Where]** ছিলেন আপনি
- **কে [Who]** ছিলেন আপনার সাথে

### আবেগ

এরপর, উক্ত পরিস্থিতিতে আপনার মনে যে আবেগ সৃষ্টি হয়েছিল, তা লিখুন এবং সেই সাথে আপনি কতটা আবেগপ্রবণ হয়েছিলেন, তা '0' লিখুন। এক্ষেত্রে 0-100% স্কেলে আপনার আবেগের মাত্রার হার নির্ণয় করুন, যেখানে 0% কোন আবেগপ্রবণ হন নাই এবং 100% আবেগের প্রবণতা সবচেয়ে খারাপ হতে পারতো।

### ভাবনা

পরিশেষে, সেই সময়ে আপনার মনের ভিতর কী বয়ে যায়, তা লিখুন। কিছু মানুষের মনে হয়তো একই চিন্তা ঘুরপাক খেতে থাকে। অন্যদের মনে অনেক ভিন্ন চিন্তা থাকতে পারে। আপনি যদি দেখেন যে, আপনার মনে অনেকগুলো ভিন্ন ভিন্ন চিন্তাভাবনা ছিল, তবে আপনাকে এইসব চিন্তার সবগুলো লিখতে হবে না, বরং সবচেয়ে শক্তিশালী চিন্তাগুলো লিখুন। মাঝে মাঝে লোকজন শব্দের পরিবর্তে ছবিরূপে চিন্তা অনুভব করতে পারে। আপনার ক্ষেত্রে যদি এটিই বিষয় হয়, তবে আপনার মনে যে ছবিটি ছিল, সেই ছবির একটি বিবরণ লেখার চেষ্টা করুন।

প্রতিটি চিন্তা লেখার পাশাপাশি আপনি ঐ চিন্তার কতটুকু এখন পর্যন্ত বিশ্বাস করেন, তা 0-100% স্কেলে রেকর্ড করুন। 0% মোটেই নয়, 100% হলো চিন্তার উপর সম্পূর্ণ বিশ্বাস।

আপনি আপনার নিজের থট ডায়েরি ওয়ার্কশিটটি পূরণ করা শুরু করার আগে, আসুন রবার্টের বিষাদ অনুভবের সাথে সম্পর্কিত তার থট ডায়েরি ওয়ার্কশিটটি দেখে নেই।



## রবার্টের থট ডায়েরি ওয়ার্কশিট

পরিস্থিতি বর্ণনা করে লিখুন - কখন পরিস্থিতি সৃষ্টি হয়েছিল, আপনি কী করছি- লেন, আপনি কোথায় ছিলেন এবং আপনার সাথে কে ছিলেন।	আবেগ আপনার আবেগের বিষয় লিখুন এবং এই আবেগটি কতটা শক্তিশালী ছিল (0-100%)	ভাবনা আপনার যে চিন্তা(গুলি) ছিল, তা লিখুন এবং এই চিন্তা কতটা শক্তিশালী ছিল (0-100%)	আনহেল্লফুল থিংকিং স্টাইল [অপকারী চিন্তার ধরণ] উদাহরণস্বরূপ, 'অপর্যাপ্ত তথ্যের কারণে সবচেয়ে খারাপ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা'
<p><b>কখন:</b> শুক্রবার সন্ধ্যায়।</p> <p><b>কী:</b> ফেসবুকে দেখলাম, আমার কিছু বন্ধু আমাকে ছাড়াই ড্রিংক করতে বেরিয়েছে।</p> <p><b>কোথায়:</b> আমার লাউঞ্জে।</p> <p><b>কে:</b> আমি নিজে একা</p>	<p>দুঃখ</p> <p>%</p> <p>90%</p>	<p>আমার কোনো বন্ধুই আর আমার আশেপাশে থাকতে চায় না। আমাকে কেউ পছন্দ করে না</p> <p>%</p> <p>90%</p>	<p>অন্যরা আপনাকে কীভাবে দেখে, তার নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি।</p>
<p><b>কখন:</b> শনিবার সকালে</p> <p><b>কী:</b> পোস্টে একটি বিদ্যুত বিলের রিমাইন্ডার পেয়েছি।</p> <p><b>কোথায়:</b> বাসায়।</p> <p><b>কে:</b> আমি নিজে একা</p>	<p>ভারাবনত</p> <p>%</p> <p>80%</p>	<p>আমি নিজে নিজে কিছুই করতে পারি না। আমি কোনো কাজের না</p> <p>%</p> <p>85%</p>	<p>আপনার নিজের সবচেয়ে খারাপ সমালোচক হওয়ায়।</p>
<p><b>কখন:</b> সোমবার বিকেল।</p> <p><b>কী:</b> কর্মক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ ইমেল পাঠাতে ভুলে গেছি।</p> <p><b>কোথায়:</b> অফিসে</p> <p><b>কে:</b> আমি নিজে একা</p>	<p>হতাশ</p> <p>%</p> <p>80%</p>	<p>আমার বস ভাববেন যে, আমি কোনো কাজের না। শীঘ্রই বা পরে তিনি আমাকে বরখাস্ত করতে বাধ্য।</p> <p>%</p> <p>75%</p>	<p>অন্যরা আপনাকে কীভাবে দেখে, তার নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি।</p>

## আমার থট ডায়েরি ওয়ার্কশিট

সপ্তাহে পরিস্থিতি দেখা দিলে, এই ওয়ার্কশিটে সেগুলো রেকর্ড করুন।

পরিস্থিতি বর্ণনা করে লিখুন - কখন পরিস্থিতি সৃষ্টি হয়েছিল, আপনি কী করছি- লেন, আপনি কোথায় ছিলেন এবং আপনার সাথে কে ছিলেন।	আবেগ আপনার আবেগের বিষয় লিখুন এবং এই আবেগটি কতটা শক্তিশালী ছিল (0-100%)	ভাবনা আপনার যে চিন্তা(গুলি) ছিল, তা লিখুন এবং এই চিন্তা কতটা শক্তিশালী ছিল (0-100%)	আনহেল্লফুল থিংকিং স্টাইল [অপকারী চিন্তার ধরণ] উদাহরণস্বরূপ, 'অপর্যাপ্ত তথ্যের কারণে সবচেয়ে খারাপ সিদ্ধান্ত গ্রহণ করা'
<p><b>কখন:</b></p> <p><b>কী:</b></p> <p><b>কোথায়:</b></p> <p><b>কে:</b></p>	<p>%</p>	<p>%</p>	
<p><b>কখন:</b></p> <p><b>কী:</b></p> <p><b>কোথায়:</b></p> <p><b>কে:</b></p>	<p>%</p>	<p>%</p>	
<p><b>কখন:</b></p> <p><b>কী:</b></p> <p><b>কোথায়:</b></p> <p><b>কে:</b></p>	<p>%</p>	<p>%</p>	
<p><b>কখন:</b></p> <p><b>কী:</b></p> <p><b>কোথায়:</b></p> <p><b>কে:</b></p>	<p>%</p>	<p>%</p>	



## আপনার অপকারী চিন্তার ধরন বা আনহেল্লফুল থিঙ্কিং স্টাইলে লেবেল লাগিয়ে দিন।

আমরা যখন অপকারী কোনো চিন্তা অনুভব করি, তখন যে সেগুলো কেবল চিন্তা এবং ঘটনা নয় - তা বলা খুব কঠিন হতে পারে। কারণ এই অপকারী চিন্তা খুব শক্তিশালী এবং বিশ্বাসযোগ্য মনে হয়।

আমাদের যখন অপকারী চিন্তাভাবনা থাকে, তখন তা চিনতে আমাদের সাহায্য করা হলে, আমাদের বিভিন্ন ধরনের অপকারী চিন্তাভাবনা বোঝা সহায়ক হতে পারে। এগুলোকে বলে **আনহেল্লফুল থিঙ্কিং স্টাইল [অপকারী চিন্তার ধরণ]**

### আনহেল্লফুল থিঙ্কিং স্টাইল [অপকারী চিন্তার ধরণ]

আপনার নিজের সবচেয়ে খারাপ সমালোচক হওয়া।

আমি বোকা এবং কারো কাজে লাগি না

অন্যরা আপনাকে কীভাবে দেখে, তার নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি।

তারা কেবল আমার সাথে ড্রিংক [পানীয় পান] করতে রাজি হয়েছিল, কারণ তারা আমার জন্য দুঃখ অনুভব করে।

ভবিষ্যৎ নিয়ে নিরাশ দৃষ্টিভঙ্গি

চেষ্টা করে লাভ নেই। আমি কখনই ভালো হতে পারব না

অপর্যাপ্ত তথ্যপ্রমাণ ছাড়াই সিদ্ধান্ত গ্রহণ/বিপর্যয়কর

আমার পালস আবার দ্রুত হয়ে গেছে, আমি অজ্ঞান হয়ে যেতে পারি।

অন্যায়ভাবে দায়িত্ব নিচ্ছি

আমার ছেলে তার অংক পরীক্ষায় ফেল করেছে। এটা আমার দোষ। আমি একজন অযোগ্য বাবা

চরম অতি সাধারণীকরণ করে স্টেটমেন্ট দিচ্ছি বা নিয়ম তৈরি করছি

আমি কাজে ভুল করেছি। আমি সবসময় সবকিছু এলোমেলো করি ফেলি।

আমাদের **চিন্তাভাবনার ধরন** সম্পর্কে সচেতন হলে, আমাদের সাহায্য হতে পারে:

- আমাদের অপকারী চিন্তাগুলোকে আরও সহজে শনাক্ত করা এবং সেভাবে সেগুলোর ব্যাপারে কিছু করা।
- চিহ্নিত করি যে, আমাদের অপকারী চিন্তাগুলো কেবলমাত্র কল্পনা, বাস্তব নয়। এগুলোকে চ্যালেঞ্জ করার ব্যাপারে এটি আমাদেরকে সহজ করে দিতে পারে।

এর পরে, 23 পৃষ্ঠায় আপনার **থট ডায়েরি ওয়ার্কশিটে** ফিরে যান এবং যে যে চিন্তা আনহেল্লফুল থিঙ্কিং স্টাইলের আওয়তায় পড়ে বলে আপনি মনে করেন, সেগুলোকে আনহেল্লফুল থিঙ্কিং স্টাইলের লেবেল লাগিয়ে দিন।

## ধাপ 3: আপনার চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করুন

**পরবর্তী পদক্ষেপ হলো, আপনার চিন্তার পক্ষে এবং বিপক্ষের প্রমাণগুলো পরীক্ষা করে আপনার চিন্তাভাবনাকে চ্যালেঞ্জ করা।**

প্রথমে আপনার থট ডায়েরি ওয়ার্কশিট থেকে এমন একটি চিন্তা বেছে নিন, যেটি আপনাকে সবচেয়ে বেশি কষ্ট দেয় এবং আপনার শনাক্ত করা আবেগের সাথে সবচেয়ে শক্তিশালী সংযোগ রয়েছে। এটাকে আপনার **হট থট** বলে। যেখানে সম্ভব, চিন্তার ক্ষেত্রে কমপক্ষে **60% বিশ্বাস** থাকলে এবং আবেগের **তীব্রতা কমপক্ষে 60%** হলে কাজ করলে সহায়ক হবে।

এই চিন্তার প্রতি আপনার বিশ্বাসের শক্তি দিয়ে 28 পৃষ্ঠায় আপনার **থট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিটের** একদম উপরে

আপনার **হট থটের** বিষয়গুলো লিখুন। এরপর আপনার হট থটের পক্ষে এবং বিপক্ষে প্রমাণ দিয়ে বিচারে করুন। এখানে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হলো এই যে, আপনি যে প্রমাণ রেকর্ড করছেন, তা 'অভিমতের' পরিবর্তে 'বাস্তব সত্যের' উপর ভিত্তি করে রেকর্ড করুন।

এটি প্রথমে আপনার কাছে যদি কঠিন মনে হয়, তবে আপনার PWP আপনাকে বাস্তব সত্য থেকে অভিমত আলাদা করতে সাহায্য করতে পারবেন। প্রায়ই মানুষ প্রথমে **হট থটের** জন্য প্রমাণ সংগ্রহ শুরু করা সহজ বলে মনে করে। আপনার **থট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিটে** আপনার চিন্তার পক্ষে থাকা প্রমাণগুলো লিখুন।

এরপর আপনার **থট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিটে হট থটের বিপক্ষে প্রমাণ প্রমাণগুলো লিখুন।** প্রথমে এই কাজটি করা কঠিন বলে মনে হওয়া স্বাভাবিক। কিন্তু, সব রকমের নতুন দক্ষতার মতো, এটিও সময় গড়ানোর সাথে সহজ হয়ে যাবে। আপনি যদি এক্ষেত্রে মুশকিলে পড়েন, তবে আপনার PWP অথবা আপনাকে সহায়তাকারী

ব্যক্তির সাথে আলাপ করুন। মাঝে মাঝে আপনি আপনার জন্য আপনার বিশ্বস্ত কেউ, যেমন আপনার পরিবারের কোনো সদস্য অথবা কোনো বন্ধুর কাছে সাহায্য চাওয়া সহায়ক হতে পারে।

## হট থটের বিপক্ষে প্রমাণ সংগ্রহ করা নিজেকে নিজে যে সমস্ত প্রশ্ন করবেন

হট থটের বিপক্ষে প্রমাণ সংগ্রহের বেলায় আপনি নিজেকে নিজে নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলো জিজ্ঞাসা করলে সহায়ক হবে বলে মনে হতে পারে:

একই পরিস্থিতিতে  
কোনো বন্ধুর এই  
চিন্তাভাবনা হলে, তাকে  
আমি কী বলবো?

এই চিন্তার বিপরীতে  
আমার বন্ধু বা পরিবার  
আমাকে কী প্রমাণ দেবে?

আমি যদি এইভাবে  
অনুভব না করি,  
তবে কি আমি এটি বিশ্বাস  
করব?  
যদি না করি, তবে কেন?

আমি যদি  
আমার হট থটে  
বিশ্বাসের হার 85% করি,  
তাহলে সেখানে 15% চিন্তা  
আছে - যা আমি সত্য বলে  
বিশ্বাস করি না। এই 15%  
কীভাবে সৃষ্টি হলো?

পুরো চিত্রটাই কি আমি  
দেখছি, নাকি এই পরিস্থিতি  
দেখার অন্য কোন উপায়  
আছে?

আগামী 6 মাস কি এটি  
বিবেচ্য বিষয় থাকবে?  
যদি না থাকে, তবে কেন?

## ঘাচাই করলে সাহায্য হতে পারে।

আমার হট থট	শক্তিমতা %
আমার কোনো বন্ধুই আর আমার আশেপাশে থাকতে চায় না। আমাকে কেউ পছন্দ করে না।	90%
আমার হট থটের পক্ষে প্রমাণ	আমার হট থটের বিপক্ষে প্রমাণ
জন আমাকে জানিয়েছে যে, সে আর আমার আশেপাশে থাকতে চায় না, কারণ আমি আর মজার মানুষ নই।	আমার সবচেয়ে পুরানো বন্ধু গত সপ্তাহে আমাকে একটি টেক্সট পাঠিয়ে আমি কেমন আছি জানতে চেয়েছে।
আমার কিছু বন্ধু আমাকে ছাড়াই ড্রিংক [পানীয় পান] করতে বাইরে চলে যায়।	অন্য এক সপ্তাহে কাজের পর আমার সহকর্মীদের সাথে ড্রিংক করার জন্য আমাকে আমন্ত্রণ জানানো হয়।
আমার তালাক হওয়ার পর থেকে আকিকে আমি বলতে শুনেছি 'আমি একজন পরাজিত ব্যক্তি, তাই কেউ আমার ধারেকাছে থাকতে চায় না।	কর্মক্ষেত্রে স্যাম আমাকে বিচলিত বোধ করতে লক্ষ্য করে, তাই সে আমাকে একসাথে রাগবিতে যেতে বলেছে।

আপনি পরবর্তী পৃষ্ঠায় রবার্টের **থট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিট** দেখতে পারেন।





## ওরত্বপূর্ণ

একটি সংশোধিত চিন্তাভাবনা তৈরি করার সময় বিপরীত দিকে খুব বেশি চিন্তা এড়াতে চেষ্টা করুন।

আপনার হট থট অপকারী ছিল, কারণ এটি হচ্ছে চিন্তা করার চরম উপায়। কোনো নেতিবাচক বা ইতিবাচক উপায়ে চরমভাবে চিন্তাধারা সহায়ক নয়। তাই এরূপ চিন্তার পরিবর্তে আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা করার চেষ্টা করুন।

## আমার সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তার ওয়ার্কশিট



আমার সংশোধিত চিন্তা:

আমার সংশোধিত চিন্তাধারায় আমার বিশ্বাস (0-100%)

আমার অনুভূত মূল আবেগ:

আমার সংশোধিত চিন্তাধারার আলোকে এই আবেগের শক্তি (0-100%)

## ওরত্বপূর্ণ

- আমরা যেভাবে চিন্তা করি, তা পরিবর্তন করতে সময় এবং প্রচেষ্টা লাগে। আপনার কঠোর পরিশ্রমের ফলাফলের প্রতিফলন লক্ষ্য করতে কয়েক সপ্তাহ পর্যন্ত সময় লাগতে পারে।
- সময়ের পরিক্রমায় পদক্ষেপগুলো সহজ হয়ে যাবে। তবে হঠাৎ আপনার মনে এমন একটি চিন্তা আসতে পারে, যাকে চ্যালেঞ্জ করা সত্যিই কঠিন হবে। আপনি যদি এক্ষেত্রে মুশকিলে পড়েন, তবে আপনার PWP অথবা আপনাকে সমর্থনকারী ব্যক্তির সাথে আলাপ করুন।
- যদিও আমাদের অনেকগুলো অপকারী চিন্তা কেবলমাত্র কাল্পনিক চিন্তা এবং বাস্তবতা সংশ্লিষ্ট নয়, তবে মাঝে মাঝে কোনো অপকারী চিন্তা আপনার কাছে সত্য বলে প্রতিভাত হতে পারে। বোধগম্য যে, এরূপ চিন্তা কষ্টকর হয়। কিন্তু, মাঝে মাঝে আমরা বুঝতে পারি যে, আমাদের অপকারী চিন্তার মধ্যে কিছু বৈশিষ্ট্য থাকতে পারে যেগুলোর মধ্যে কিছু সত্যতা থাকতে পারে, সেক্ষেত্রে এটি হতে পারে আমাদের সমস্যা সমাধানের বা অসুবিধা দূরীকরণের প্রথম পদক্ষেপ। আবারও পরামর্শ হলো, বিষয়টি যদি তা'ই হয়, তবে আপনার PWP বা আপনাকে সাহায্যকারী ব্যক্তির সাথে আলাপ করুন।

## সাহায্য! আমার সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাধারায় আমার খুব বেশি বিশ্বাস নেই।

মাঝে মাঝে প্রথম দিকে মানুষের নিজেদের সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাভাবনায় খুব বেশি বিশ্বাস থাকে না। এটি সম্পূর্ণরূপে বোধগম্য যে, আমাদের চিন্তাভাবনার পরিবর্তনের উপায়ের মতো কোনো নতুন দক্ষতা শেখার ক্ষেত্রে অনেক বেশি সময় লাগে এবং অনুশীলন করতে হয়। আগামী সপ্তাহগুলোতে উদ্ভূত অন্যান্য চিন্তার সাথে থট চ্যালেঞ্জিং নিয়র কাজ করতে হবে।

আপনার সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাধারায় আপনার বিশ্বাসের শক্তি বাড়ানোর আরেকটি সহায়ক উপায় হল, দৈনন্দিন জীবনে এটি পরীক্ষা করা। আমরা এই ওয়ার্কবুকের পরবর্তী অংশ পর্যায়ে 3: বিহেভিয়ারেল

এক্সপেরিমেন্ট করার সময় আপনার চিন্তা পরীক্ষা করার বিষয়ে আরও জানব। কিন্তু, আপনার সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাধারার প্রতি যদি আপনার সামান্য বিশ্বাস আছে অনুধাবন করেন, তবে আপনাকে শুধুমাত্র এই পর্যায়ে কাজ করতে হবে আপনাকে পর্যায়ে 3-এর মাধ্যমে কাজ করতে হবে কিনা, সে সম্পর্কে যদি আপনি নিশ্চিত না হন, তবে আপনার PWP বা আপনাকে সাহায্যকারী ব্যক্তির সাথে আলাপ করুন। আপনার যদি পর্যায়ে 3-এর প্রয়োজন না হয়, তবে দারুণ খবর। এক্ষেত্রে আপনি সরাসরি 39 পৃষ্ঠায় পর্যায়ে 4-এ থট কেচিংয়ে [বিচারের চিন্তাভাবনার প্রথম এবং অপরিহার্য পর্যায়ে] চলে যান।



## পর্যায় 3:

### বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট [কোন বিশ্বাসের বৈধতা পরীক্ষা করার জন্য পরিকল্পিত অভিজ্ঞতামূলক কার্যক্রম]

যদিও আমরা একটি সংশোধিত আরও, ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাভাবনা তৈরি করতে সক্ষম হতে পারি, তবে এটিকে আমরা মাঝে মাঝে 'অনুভব' না করতে পারলেও যৌক্তিকভাবে এটিকে সত্য বলে মনে করি, অথচ যথেষ্ট বিশ্বাস করতে পারি না। আমাদের যৌক্তিকভাবে সত্য বলে জানা বিষয়টি যদি অনুভব করার ক্ষেত্রে ব্যবধান থাকে, তখন এরূপ ঘটনা ঘটতে পারে।

বিষয়টি এরূপ হলে, এটি তাত্ত্বিকভাবে আপনার **হট থটের** বিরুদ্ধে প্রমাণ সংগ্রহ করা বন্ধ করতে সাহায্য করতে পারে এবং বাস্তবে বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট নামক একটি কৌশলের মাধ্যমে দৈনন্দিন জীবনে আপনার চিন্তাভাবনা পরীক্ষা করে দেখতে পারে। এটি খুব শক্তিশালী হতে পারে, কারণ অভিজ্ঞতার মাধ্যমে শিক্ষা আপনাকে প্রমাণ দিতে পারে যে, আপনার বিশ্বাস রয়েছে। বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট আপনাকে **হট থটের** সত্যতা পরীক্ষা করতে বা একটি **সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাভাবনাকে** কাজে লাগাতে সাহায্য

করতে পারে। তবে মনে রাখবেন, যদি আপনি মনে করেন যে, **থট চ্যালেঞ্জিং** যথেষ্ট হয়েছে এবং আপনার বিষয়বস্তু বা দুশ্চিন্তা নিরসন হতে শুরু করেছে, তাহলে আপনাকে বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্টে যেতে হবে না। এই বিষয়ে আপনার PWP বা আপনাকে সাহায্যকারী ব্যক্তির সাথে আরও আলোচনা করলে, আপনার সিদ্ধান্ত গ্রহণের ক্ষেত্রে সাহায্য হতে পারে।

আপনি যদি বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্টের দিকে এগিয়ে যাওয়া সহায়ক বলে মনে করেন, তাহলে নিম্নের 3টি ধাপের মাধ্যমে আমরা কাজ শুরু করব:

ধাপ 1	আপনার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্টের পরিকল্পনা করুন
ধাপ 2	বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট [কোনো বিশ্বাসের বৈধতা পরীক্ষা করার জন্য পরিকল্পিত অভিজ্ঞতামূলক কার্যক্রম] করুন
ধাপ 3	বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট [কোনো বিশ্বাসের বৈধতা পরীক্ষা করার জন্য পরিকল্পিত অভিজ্ঞতামূলক কার্যক্রম] পর্যালোচনা করুন

### ধাপ 1: আপনার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্টের পরিকল্পনা করুন

35 পৃষ্ঠায় **আমার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট পরিকল্পনার ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করে, **থট টু বি পুট ইনটু অ্যাকশন কলামে** আপনি যে চিন্তা পরীক্ষা করতে চান, তা লিখুন। এটি একটি **হট থট**, বা একটি **সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তা** হতে পারে। এই চিন্তায় আপনার বর্তমান বিশ্বাসের শতকরা হারে রেট দিন (0-100%)।

এরপর আপনি কীভাবে চিন্তাভাবনা পরীক্ষা করতে যাচ্ছেন – আপনি কীভাবে চিন্তাভাবনাকে কাজে লাগাবেন, সেই বিষয়ে পরিকল্পনা করুন। **ডিজাইনিং দ্য এক্সপেরিমেন্ট কলামে [এক্সপেরিমেন্ট কলামের নকশায়]** 4টি W লিখে যতটা সম্ভব সুনির্দিষ্ট হওয়ার চেষ্টা করা গুরুত্বপূর্ণ:

- আপনি **কী** করতে যাচ্ছেন
- আপনি এটি **কোথায়** করতে যাচ্ছেন
- এটা করতে আপনি **কোথায় যাচ্ছেন**
- আপনি **কার** সাথে এটা করতে যাচ্ছেন

**প্রেডিক্টিং দ্যা ওয়ারস্ট কলামে [সবচেয়ে খারাপের পূর্বাভাস দেওয়া কলামে]**, সবচেয়ে যে খারাপ জিনিসটি আপনার মনে আসে, তা লিখুন এবং এটি ঘটার সম্ভাবনা কতটুকু আছে বলে আপনি মনে করেন, তা বুঝানোর জন্য 0-100% স্কেলে রেট দিন। এরপর, একটি বিকল্প ফলাফলের পূর্বাভাস দিয়ে এটি **প্রেডিক্টিং এন**

**অ্যান্টারনেটিভ** কলামে লিখুন। এটি অন্য আরেকটি খারাপ জিনিস হতে পারে, অথবা এটি আরও ভারসাম্যপূর্ণ হতে পারে - তবে, নিশ্চিত করুন যে, এটি আপনার সবচেয়ে খারাপ পূর্বাভাস থেকে অন্তত কিছুটা আলাদা। আবারো 0-100% স্কেলে এটি হওয়ার সম্ভাবনা কতটুকু আছে বলে আপনি মনে করেন, সেজন্য রেট দিন।

এরপর আপনার পরিকল্পনায় কাজ করার পথে কিছু বাধা আসতে পারে, বা আপনার পরিকল্পনা থামিয়ে দিতে পারে, তাই এই বাধাগুলো সম্পর্কে চিন্তা করা গুরুত্বপূর্ণ। অভ্যন্তরীণ বিষয়গুলো বিবেচনা করার চেষ্টা করুন, উদাহরণস্বরূপ, অপছন্দনীয় চিন্তাভাবনা, অনুপ্রেরণা, শক্তির অভাব। এছাড়া বাহ্যিক বিষয়গুলোও বিবেচনা করুন, উদাহরণস্বরূপ, শিশু পরিচর্যা, পর্যাপ্ত সময় না থাকা, পর্যাপ্ত অর্থ না থাকা। **সম্ভাব্য বাধা** কলামে এই বাধাগুলো লিখুন। অবশেষে, এই বাধাগুলো অতিক্রম করার জন্য আগে থেকেই একটি পরিকল্পনা করে **ওভারকামিং ব্যারিয়ার** কলামে লিখুন। আগে থেকে পরিকল্পনা করলে আপনার পরিকল্পনা বাস্তবায়নে সফল হওয়ার সম্ভাবনা অনেক বেশি হবে।

আপনি পরের পৃষ্ঠায় **রবার্টের বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট প্ল্যান ওয়ার্কশিট** দেখতে পারেন।

## রবার্টের বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট প্ল্যান ওয়ার্কশিট

যে চিন্তার জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে

আমি যে চিন্তাটি কার্যকর করতে চাই, তা হলো: আমি এই নতুন চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%) 50%

আমার এমন কিছু বন্ধু আছে - যারা আমার কথা ভাবে, তাদের সাথে দেখা করার জন্য আমাকে আরও চেষ্টা করতে হবে।

এক্সপেরিমেন্ট ডিজাইন করা [গবেষণা করার পরিকল্পনা]

আমি এই চিন্তা পরীক্ষা করতে যাচ্ছি:

কী? পরের সপ্তাহে কাজের পর কোন এক রাতে ড্রিংকের নিমন্ত্রণ দিয়ে আমি আমার বন্ধু স্টিভকে টেলিফোন করব।

কোথায়? আমার বাসায়

কখন? মঙ্গলবার সন্ধ্যা ৪টা

কে? আমি নিজে

সবচেয়ে খারাপ কোনো কিছু হওয়ার ভবিষ্যদ্বাণী

সবচেয়ে খারাপ যে ঘটনা ঘটবে বলে আমি ভবিষ্যদ্বাণী করছি, তা হলো: আমি মনে করি এটি হবে (0-100%) 70%

সে টেলিফোন কেটে দেবে।

একটি বিকল্প ভবিষ্যদ্বাণী

সে ফোন কলের উত্তর দেবে, তবে সে ড্রিংক করতে আসতে পারবে না এবং যে কোনো অজুহাত দিয়ে দিবে।

আমি মনে করি এটি হবে (0-100%) 90%

সম্ভাব্য বাধাসমূহ

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো পথিমধ্যে বাধা হতে পারে:

কী ঘটবে বলে আমার অপকারী চিন্তা - সে যদি আমার কলের উত্তর না দেয় বা আমাকে প্রত্যাখ্যান করে, তবে আমি আরও খারাপ অনুভব করবো আমি সন্ধ্যায় সত্যিই ক্লান্ত হয়ে পড়ি এবং শক্তি নাও থাকতে পারে।

বাধা অতিক্রম করা

আমি হয়তো এই সমস্যাগুলো কাটিয়ে উঠতে পারবো, যদি:

যদিও কী ঘটতে পারে, তা নিয়ে আমি চিন্তিত, তবে এটি হওয়ার জন্য আমাকে চেষ্টা করতে হবে। সর্বোপরি, সে আমাকে গত সপ্তাহে টেক্সট করেছিল, তাই হয়তো এটি ওকে হবে। আমি হয়তো ক্লান্ত থাকতে পারি, কিন্তু এটা বাস্তবায়ন করার জন্য আমাকে যথাসাধ্য চেষ্টা করতে হবে।



## আমার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট প্ল্যান ওয়ার্কশিট

যে চিন্তার জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে

আমি যে চিন্তাটি কার্যকর করতে চাই, তা হলো: আমি এই নতুন চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%)

এক্সপেরিমেন্ট ডিজাইন করা [গবেষণা করার পরিকল্পনা]

আমি এই চিন্তা পরীক্ষা করতে যাচ্ছি:

কী?

কোথায়

কখন?

কে?

সবচেয়ে খারাপ কোনো কিছু হওয়ার ভবিষ্যদ্বাণী

সবচেয়ে খারাপ যে ঘটনা ঘটবে বলে আমি ভবিষ্যদ্বাণী করছি, তা হলো: আমি মনে করি এটি হবে (0-100%)

একটি বিকল্প ভবিষ্যদ্বাণী

আমি মনে করি এটি হবে (0-100%)

সম্ভাব্য বাধাসমূহ

নিম্নলিখিত বিষয়গুলো পথিমধ্যে বাধা হতে পারে:

বাধা অতিক্রম করা

আমি হয়তো এই সমস্যাগুলো কাটিয়ে উঠতে পারবো, যদি:



## বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট [কোনো বিশ্বাসের বৈধতা পরীক্ষা করার জন্য পরিকল্পিত অভিজ্ঞতামূলক কার্যক্রম] করুন

এখন আপনার পরিকল্পনা বাস্তবায়নের পালা এবং দৈনন্দিন জীবনে আপনার সংশোধিত চিন্তা পরীক্ষা করার সময়।

### পর্যায় 3: বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট [কোন বিশ্বাসের বৈধতা পরীক্ষা করার জন্য পরিকল্পিত অভিজ্ঞতামূলক কার্যক্রম] পর্যালোচনা করুন

যতটা সম্ভব আপনার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট পূরণ করার কাছাকাছি 38 পৃষ্ঠায় আপনার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট রিভিউ ওয়ার্কশিটটি পূরণ করার চেষ্টা করুন। এটি আপনাকে যতটা সম্ভব বিস্তারিত বিবরণ মনে রাখতে সাহায্য করতে পারে।

আপনার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট প্ল্যান ওয়ার্কশিট থেকে আপনার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট রিভিউ ওয়ার্কশিটের প্রথম কলামে যে চিন্তা কার্যকর করতে হবে, সেটি লিখুন, এছাড়া আপনার চিন্তার প্রতি আপনার কতটুকু বিশ্বাস আছে, তা 'ও' লিখুন।

এরপর আপনার বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট প্ল্যান ওয়ার্কশিট থেকে বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট রিভিউ ওয়ার্কশিটের দ্বিতীয় কলামে সবচেয়ে খারাপ তথ্যের পূর্বাভাস লিখুন এবং আপনি এই ভবিষ্যদ্বাণীটি কতটা বিশ্বাস করেন, তা রেকর্ড করুন। বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট কীভাবে হয়েছিল, তা 'কী ঘটেছে কলামে' নোট করুন - সুতরাং আপনি যখন আপনার চিন্তাভাবনাকে কার্যকর করার চেষ্টা করেছিলেন, তখন আসলে কী ঘটেছিল।

এরপর বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট থেকে আপনি যা শিখেছেন, তা আমার লার্নিং কলামে প্রতিফলিত করুন।

বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট থেকে আপনি যা শিখেছেন, তার ফলস্বরূপ, আপনি কীভাবে আপনার চিন্তাভাবনা পরিবর্তন করতে সক্ষম হবেন? **রিভাইজিং মাই অরিজিনাল** টেরিবল থট কলামে আপনার নতুন চিন্তা লিখুন এবং আপনি আপনার মূল চিন্তায় কতটা দৃঢ়ভাবে বিশ্বাস করেন, তাতে রেট দিন।

আপনার নতুন চিন্তার উপর ভিত্তি করে, আপনি কীভাবে ভবিষ্যতে ভিন্নভাবে কাজ করতে পারবেন, সে সম্পর্কে চিন্তা করা সহায়ক হতে পারে - **পরিবর্তনশীল আচরণ কলামে [চেঞ্জিং বিহেভিয়ার কলাম]** এটি নোট করুন।

পরিশেষে, কিছু লোক পরবর্তীতে কী করতে চায়, সে সম্পর্কে চিন্তা করা তারা সহায়ক বলে মনে করে। উদাহরণস্বরূপ, এটি তৈরি করার জন্য আপনাকে কি অন্য একটি বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট করার কথা ভাবতে হবে? যদি তাই করতে হয়, তবে আপনি যে চিন্তাটি পরীক্ষা করতে চান বা পরবর্তী এক্সপেরিমেন্ট করতে চান, সে সম্পর্কে চিন্তা করা শুরু করতে পারেন। বিকল্পভাবে, হতে পারে, এই এক্সপেরিমেন্টটি আপনাকে থট চ্যালেঞ্জিং অব্যাহত রেখে এগিয়ে যেতে আপনাকে যথেষ্ট সাহায্য করেছে, এই ক্ষেত্রে আপনি 39 পৃষ্ঠায় ফিরে যেতে চাইতে পারেন। পরবর্তীতে আপনি কী করতে চান, তা **পরবর্তী পদক্ষেপের কলামে [নেক্সট স্টেপ কলাম]** লিখুন।

পরের পৃষ্ঠায় আপনি রবার্টের বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট প্ল্যান ওয়ার্কশিট দেখতে পারেন।

## রবার্টের বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট প্ল্যান ওয়ার্কশিট

যে চিন্তার জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে  
আমি যে চিন্তাটি কার্যকর করতে চাই, তা হলো: আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%) 50%

আমার এমন কিছু বন্ধু আছে - যারা আমার কথা ভাবে, তাদের সাথে দেখা করার জন্য আমাকে আরও চেষ্টা করতে হবে।

আমার মূল ভবিষ্যদ্বাণী  
নিম্নলিখিত বিষয় ঘটবে বলে আমি ভবিষ্যদ্বাণী করেছি: আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%) 70%

সে টেলিফোন কেটে দেবে।

### ফলাফল

আসলে যা ঘটেছিল তা হল:

স্মিত ফোন রিসিভ করেছে! আমরা আসলেই দীর্ঘক্ষণ আলাপ করেছি। স্মিত বলে যে, সে আমাকে নিয়ে বেশ চিন্তিত ছিল এবং আমরা পরের সপ্তাহে কাজ শেষে বিয়ার খাওয়ার ব্যবস্থা করেছি।

### আমার শিক্ষা

এই বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট থেকে আমি শিখেছি:

আমার এখনও বন্ধু আছে, এবং যদিও আমার বৈবাহিক জীবনে ঘটনা ঘটেছে, তবুও সবাই এজন্য আমাকে দোষারোপ করছে, ঘটনা কিন্তু এমন নয়। হয়তো আমি সফল হবো না ভেবে চ্যালেঞ্জ নিতে ভয় পাচ্ছিলাম।

### আমার মূল চিন্তার সংশোধন

এখন আমি আমার মূল চিন্তা পরিবর্তন করব:

আমার এমন বন্ধু আছে - যারা এখনও আমাকে নিয়ে ভাবে এবং আমার জীবনে যা কিছু ঘটেছে, তার জন্য তার আমাকে দোষারোপ করে না।

আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%) 100%

আমি আমার মূল চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%) 10%

### পরিবর্তনশীল আচরণ

আমার নতুন চিন্তার উপর ভিত্তি করে আমি নিম্নলিখিত বিষয়টি ভিন্নভাবে করতে যাচ্ছি:

চেষ্টা করে স্মিতকে কল করায় সত্যিই সহায়ক হয়েছে। আমি নিশ্চিত করতে যাচ্ছি যে, আমি আমার অন্য বন্ধুদের সাথে যোগাযোগ স্থাপন করব, যাদের আমি অনেকদিন যাবত দেখিনি - লোকজন কেবল আমার সাথে যোগাযোগ করবে, এজন্য আমি অপেক্ষায় থাকতে পারি না।

### পরবর্তী পদক্ষেপ

আমি হয়তো অন্যান্য বিহেভিয়ারেল এক্সপেরিমেন্ট করার চেষ্টা করতে চাই:

এই পরীক্ষা সত্যিই ভালো হয়েছে। তবে আমি এখনও অন্যান্য অপকারী চিন্তা অনুভব করছি, যা নিয়ে সত্যিই আমি সংগ্রাম করছি। আমি আমার থট ডায়েরিতে ফিরে যেতে যাচ্ছি এবং চ্যালেঞ্জ করা এবং অন্যান্য কিছু জটিল বিষয় নিয়ে চিন্তা পরীক্ষা করা শুরু করব।



## মাই থট চ্যালেঞ্জিং ওয়ার্কশিট

যে চিন্তার জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে  
আমি যে চিন্তাটি কার্যকর করতে  
চাই, তা হলো:

আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%)

আমার মূল ভবিষ্যদ্বাণী  
নিম্নলিখিত বিষয় ঘটবে বলে আমি  
ভবিষ্যদ্বাণী করেছি:

আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%)

ফলাফল  
আসলে যা ঘটেছিল, তা হলো:

আমার শিক্ষা  
এই আচরণগত গবেষণা থেকে আমি শিখেছি:

আমার মূল চিন্তার সংশোধন  
এখন আমি আমার মূল চিন্তা পরিবর্তন করব:

আমি এই চিন্তা বিশ্বাস করি (0-100%)

আমি আমার মূল চিন্তা বিশ্বাস  
করি (0-100%)

পরিবর্তনশীল আচরণ  
আমার নতুন চিন্তার উপর ভিত্তি করে আমি নিম্নলিখিত বিষয়টি ভিন্নভাবে করতে যাচ্ছি:

পরবর্তী পদক্ষেপ  
অন্যান্য আচরণগত পরীক্ষা আমি চেষ্টা করতে চাই:

## থট চ্যালেঞ্জিং নিয়ে এগুচ্ছি

এখন পর্যন্ত এতদূর করতে পেরেছেন, অভিনন্দন  
আশা করি এই পর্যায়ে আপনি আপনার সমস্ত কঠোর  
পরিশ্রমের মূল্য পাচ্ছেন এবং নিজের সুবিধাগুলো  
দেখা শুরু করেছেন।

আপনি যদি ওয়ার্কশিটগুলো পূরণ করা সহজতর মনে  
করেন, তাহলে হয়তো পরবর্তী পর্যায়ে থট চ্যালেঞ্জিং -

থট ক্যাচিংয়ে যাওয়ার সময় হয়েছে। তবে গুরুত্বপূর্ণ  
বিষয় হলো, আপনি নিজে প্রস্তুত হয়েছেন বলে মনে না  
করলে, তাড়াহুড়া করে থট ক্যাচিংয়ে না যাওয়া উচিত।



## পর্যায় 4:

### থট ক্যাচিং

আপনি যখন আপনার অপকারী চিন্তার উদ্বেক হয়েছে বলে খেয়াল করেন,  
তখন থট ক্যাচিংয়ের প্রভাবে থট চ্যালেঞ্জিং অনুশীলন শুরু করে। আপনার  
দুষ্টচক্রের খোরাক দেওয়া শুরু করার আগে, আপনি চিন্তাকে বোঝার চেষ্টা  
করুন এবং আপনার দুষ্টচক্রের অন্যান্য ক্ষেত্রে এটি প্রভাব ফেলার আগে,  
চিন্তাটিকে দুর্বল করার জন্য থট চ্যালেঞ্জিংয়ের পদক্ষেপগুলো ব্যবহার করুন।

যেকোনো নতুন দক্ষতার মতো এটি আয়ত্ত করতে সময়  
লাগতে পারে, অথবা আপনি দেখতে পাবেন যে, আপনি  
ইতিমধ্যেই বেশ স্বাভাবিকভাবে এটি করা শুরু করেছেন।  
যেভাবেই হোক, এটা মনে রাখা গুরুত্বপূর্ণ যে, বিভিন্ন  
সময়ে বিভিন্ন চিন্তা আমাদেরকে ভিন্নভাবে প্রভাবিত করে।  
প্রকৃতপক্ষে থট ক্যাচিংয়ের অগ্রগতি ভালোভাবে এগুতে  
পারে, কিন্তু হঠাৎ করে বিশেষ কোনো চিন্তা নিয়ে কাজ  
করা খুব কঠিন হয়ে পড়ে। যদি এরূপ ঘটে, তবে এক কদম  
পিছিয়ে গিয়ে এই বিশেষ চিন্তার জন্য ওয়ার্কশিটগুলো  
পূরণ করার বিষয়ে বিবেচনা করলে ভাল হবে। এই **হট  
থটের** ওয়ার্কশিটগুলো পূরণ হয়ে যাওয়ার পর, যখন  
এটি আবার আপনার মনে পড়বে, তখন আপনি এটিতে  
থট ক্যাচিং প্রয়োগ করতে আরও শক্তিশালী অবস্থানে  
থাকবেন।

আপনি থট ক্যাচিং নিয়ে  
এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে থট  
চ্যালেঞ্জিংয়ের বিভিন্ন ধাপ আপনার  
কাছে আরও সহায়ক হতে পারে।

কিছু লোক দেখতে পান যে, **আনহেল্লফুল থিংকিং  
স্টাইলের [অপকারী চিন্তা ধারণা]** একটি স্টাইল ব্যবহার  
করে তাদের অপকারী চিন্তাকে [আনহেল্লফুল থট]  
**লেবেল** করেন, এরফলে তারা দেখতে পাবেন যে, চিন্তাটি  
কেবলই একটি চিন্তা এবং এতে কোনো বাস্তবতা নেই।  
তখন তাদের পক্ষে এটি খারিজ করা সহজ হয়। অন্যরা **হট  
থটের পক্ষে-বিপক্ষের প্রমাণ** বিবেচনা করা আরও ভাল  
বলে মনে করে এবং তারা খুব তাড়াতাড়ি এই কাজ করা  
শিখে ফেলেন।

পরিশেষে, কিছু কিছু লোক তাদের মনে দ্রুততার সাথে  
সংশোধিত, আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাভাবনা বুনতে  
পারেন।



## সুস্থ থাকার

আশা করি গত কয়েক সপ্তাহ ধরে আপনি আরও ভারসাম্যপূর্ণ চিন্তাভাবনার বিকাশ ঘটাতে পেরেছেন এবং অপকারীভাবে আপনার আবেগকে প্রভাবিত করে - এমন দুঃস্থচক্র ভাঙতে আরও বেশি সক্ষম হছেন।

তাই ভবিষ্যতে সুস্থ থাকতে এই ওয়ার্কবুকে আপনি যে কৌশলগুলো শিখেছেন, তা আপনার দৈনন্দিন জীবনের অংশ হিসাবে অনুশীলন করা গুরুত্বপূর্ণ। অতএব আপনি যে বিষয়গুলো বিশেষভাবে সহায়ক বলে মনে করছেন, সেগুলো সম্পর্কে চিন্তা করুন।

কী ধরনের লক্ষণ এবং উপসর্গ ইঙ্গিত করে যে, আপনি আবার কমন ইমোশনাল ডিফিকাল্টি [কষ্টকর সাধারণ আবেগীয় সমস্যা] অনুভব করছেন, যেমন বিষাদ, বিষণ্ণতা, স্নায়ুচাপ, রাগ, দুঃস্থতা?

ওয়ার্কবুকের শুরুতে আপনি শারীরিক অনুভূতি, আবেগ, চিন্তাভাবনা এবং আচরণের বিষয় লিখেছেন, যেগুলোর পরিপ্রেক্ষিতে আপনি অনুভব করেন যে, আপনি উদ্ভিন্ন

এবং দুঃস্থতাগ্রস্ত। ভবিষ্যতে, এগুলোই সতর্কীকরণ চিহ্ন হিসাবে কাজ করতে পারে, যার ফলে আপনি বুঝবেন যে, আপনি আবার কষ্টকর আবেগীয় সমস্যা অনুভব করছেন। অতএব আপনি সতর্কীকরণ চিহ্ন সম্পর্কে সচেতন হতে, একটি সতর্কীকরণ চিহ্নের ওয়ার্কশিট পূরণ করা আপনার জন্য সহায়ক হতে পারে। সুতরাং, আপনার সতর্কীকরণ চিহ্ন শনাক্ত করতে ওয়ার্কবুকের শুরুতে আপনি যে দুঃস্থচক্রের ওয়ার্কশিটটি পূরণ করেছেন, তা একবার পুনরায় দেখুন। তারপর নিচের সতর্কীকরণ চিহ্ন ওয়ার্কশিট পূরণ করতে এটি ব্যবহার করুন:

## আমার সতর্কীকরণ চিহ্নের ওয়ার্কশিট



আমার শারীরিক অনুভূতি

আমার ভাবনা

আমার আবেগ

আমার আচরণ

## সুস্থ থাকার টুলকিট [হাতিয়ার ]

এখন, এই ওয়ার্কবুকটি ব্যবহার করার সময় আপনি যে কার্যকলাপ, কৌশল বা কলা-কৌশলকে সহায়ক বলে মনে করেন, তা লিখতে নিচে আমার সুস্থ থাকার টুলকিটটি [মাই স্টেয়িং ওয়েল টুলকিট] ব্যবহার করুন। ভবিষ্যতে আপনাকে যদি আপনার উদ্বেগ এবং দুঃস্থতা সামলাতে লড়াই করতে হয়, তবে আপনি এই টুলকিটে আবার ফিরে যেতে পারেন।

মনে রাখবেন; অল্প সময়ের জন্য বিষাদ, মন:কষ্ট, দুঃস্থতা, মর্মপীড়া, বিমর্ষ, রাগ 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?



## আমি কীরূপ করছি, সেগুলো যাচাই করতে ওয়ার্কবুক দেখছি

আপনি এই ওয়ার্কবুকটি শেষ করার সাথে সাথে, আপনার কেমন চলছে - তা যাচাই করার জন্য ওয়ার্কবুকটি নিয়মিত দেখা ভালো এবং এ জন্য সময় নির্ধারণ করলে ভাল হবে।

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 **সপ্তাহে একবার চেক-ইন** করা সহায়ক বলে মনে করেন। 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।

আপনি যদি মনে করেন যে, সাপ্তাহিক চেক-ইন করা আপনার জন্য সহায়ক হবে, তাহলে আগামী সপ্তাহ বা মাসগুলোতে **আমার চেক-ইন ওয়ার্কশিটটি** ব্যবহার করুন। আপনি যদি আপনার আমার **চেক-ইন ওয়ার্কশিট** ব্যবহার করার জন্য একটি **লিখিত প্রতিশ্রুতি দেন**, তাহলে এটি এমন কিছু হওয়ার সম্ভাবনা তৈরি করতে পারে, যা আপনি সত্যি সত্যি পালন করবেন। **লিখিত প্রতিশ্রুতি দিতে** নিচের শূন্য স্থান ব্যবহার করতে পারেন:



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

আমি নিজে নিজে আমার আবেগের বিষয়ে চেক-ইন করব, যে আবেগ আমাকে প্রতি সমস্যায় ফেলেছে পরবর্তী সপ্তাহ

## আমার চেক-ইন ওয়ার্কশিট

আমি কি সেই অকেজো আচরণ আবার কমবেশি শুরু করেছি, যা ইঙ্গিত দিতে পারে যে আমি আবার অসুবিধা অনুভব করছি?

এই ওয়ার্কবুক শুরু করার সময় আমার মনে যে ভাবনা ছিল, আমি কি সেইরূপ কোনো চিন্তা অনুভব করছি এবং এগুলো দ্বারা কষ্ট পাচ্ছি?

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

এই ওয়ার্কবুক শুরু করার সময় আমার মনে যে আবেগ ছিল, আমি কি সেইরূপ কোনো আবেগ অনুভব করছি এবং এগুলো দ্বারা কষ্ট পাচ্ছি?

যদি আমি মনে করি যে, আমার অসুবিধাগুলো আবার ফিরে আসছে, তাহলে এই অসুবিধাগুলো কাটিয়ে উঠতে আমাকে সাহায্য করার জন্য আমি কী ধরনের জিনিস করতে পারি - যাতে আমি আবার এগুলোর উপর নিয়ন্ত্রণ আরোপ করতে পারি?

## আমার নোট



## আমার নোট





## আমার নোট



## আমার নোট



# লেখক

**প্রফেসর পল ফারান্ড [Professor Paul Farrand],** ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর)-এর মধ্যে পোর্টফোলিও হচ্ছে লো-ইনটেনসিটি 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 বিষয়বস্তু এবং দুশ্চিন্তার জন্য লিখিত CBT স্ব-সহায়ক হস্তক্ষেপের উপর ব্যাপক পরিসর তৈরি করেছেন। তিনি আসন্ন লো-ইনটেনসিটি CBT স্কিল এন্ড ইন্টারভেনশন: 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,** 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 বিষয়বস্তু আক্রান্ত ব্যক্তিদের চিকিৎসা গ্রহণে উৎসাহ দিতে CBT স্ব-সহায়ক একটি বিস্তৃত পরিসর তৈরি করেছেন। CBT স্ব-নির্ভরতার সামগ্রী ব্যবহারে রোগীদের সহায়তা করতে জোয়ান মানসিক স্বাস্থ্যের পেশাদারদের প্রশিক্ষণের জন্য নির্দেশিত বেশ কয়েকটি শিক্ষামূলক প্রোগ্রামেও কাজ করেছেন।

**কেটি জ্যাকসন [Katie Jackson]** হলেন ক্লিনিক্যাল এডুকেশন ডেভেলপমেন্ট অ্যান্ড রিসার্চ (সিইডিএআর) এর মধ্যে সাইকোলজিক্যাল ওয়েলবিয়িং প্র্যাকটিশনার (পিডব্লিউপি) প্রশিক্ষণ প্রোগ্রামের একজন সহযোগী প্রভাষক; মনোবিজ্ঞান বিভাগ, এক্সেটার ইউনিভার্সিটিতে; এর পূর্বে তিনি একটি মনস্তাত্ত্বিক থেরাপি (IAPT) সার্ভিসে প্রবেশাধিকার উন্নতকরণের আওতায় PWP হিসাবে কাজ করেছেন। দীর্ঘমেয়াদী বিভিন্ন ধরনের শারীরিক অসুখ এবং সাধারণ মানসিক স্বাস্থ্য সমস্যায় আক্রান্ত লোকজনকে সহায়তা দেওয়ার লক্ষ্যে লো-ইনটেনসিটি CBT ইন্টারভেনশন বিকাশে তার বিশেষ আগ্রহ রয়েছে এবং বর্তমানে দীর্ঘমেয়াদী শারীরিক সমস্যায় আক্রান্ত রোগীদের জন্য লো-ইনটেনসিটি CBT চিকিৎসায় নিয়োজিত ব্যক্তিদের সাহায্য করার জন্য যোগ্য PWP-কে প্রশিক্ষণ দেন। কাজের বাইরে, কেটি বাইরে বেড়াতে যাওয়া, বন্ধু-বান্ধব এবং পরিবারের সাথে দেখা করে আনন্দিত হন। উপভোগ করে

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 ক্রটি বা কোন কিছু বাদ পড়া বা এই ধরনের তথ্য ব্যবহার থেকে প্রাপ্ত ফলাফলের জন্য দায়ী নয়।