

KALISME আন্দোলন



সভে

যদি সাহায্য চাইতে তুমি দ্বিধা করো

সঠিকি দরজার অপেক্ষায়, স্বচ্ছতার একটা প্রথম ধাপ

HAKAN KAYNAR

www.kalisme.com

এই পুস্তকি কার সঙ্গে কথা বলে

« সমর্থন পাওয়ার যোগ্য হতে তোমাকে আরও খারাপ হওয়ার
দরকার নহে »

এই পুস্তকি সেই মানুষটির সঙ্গে কথা বলে, যে টরে পায় কছু একটা ঠিকি চলছে না, অথচ এখনো কোনো পশোদারেরে দরজা পরেোনার সাহস জুটয়ি উঠতে পারেনা এই জন্য নয় যে সে দুর্বল: এই জন্য যে সে অনেকে দীর্ঘ সময় ধরে টকি আছে এই জন্য যে সে একা সামলাতে শখি গেছে এই জন্য যে সে জানহে না শুরুটা কোথা থেকে করবে

এটা যদি তুমি হও, তবে এই পুস্তকিার একটাই উদ্দেশ্য: তোমাকে একটু বেশি স্বচ্ছ দেখতে সাহায্য করা, আর তোমার ও সঠিকি সাহায্যেরে মাঝরে দূরত্বটা ছোট করা সে তোমাকে না ভালো থাকতে বলবে, না খারাপ থাকতে সে তোমাকে শুধু একটা কথা বলবে: যে ভার তোমাকে চেপে ধরছে, তার সঙ্গে একা থেকেো না

যা তোমার কাজে লাগে, তা নাও যা তোমার মনে ধরে না, তা ছড়ে দাও আর শেষে পাতাটা হাতরে কাছে রাখো: তাতে সেই নম্বরগুলো আছে যারা সব সময় সাড়া দেয়

এই পুস্তকি কী, আর কী নয়

এটা কী একটা সতে সুবচ্ছতার একটা প্রথম ধাপ, Kalisme আন্দোলনের ভাষায় লেখা, সেই মুহূর্তের জন্য যখন আমরা টের পাই যে জনসিগুলোর মুখোমুখি হওয়া দরকার, অথচ এখনো সগুলোকে নাম দিতে জানিনা

এটা কী নয় একটা চকিহিসা এই পুস্তকি কোনো রোগ-নির্ণয় করে না, কোনো ব্যাধির উপশম করে না, আর কোনো স্বাস্থ্য-পেশাদারের জায়গা নেই না এটা যদি তুমাকের শুধু একটা কথা বোঝাতে চায়, তবে তা এই: যা ভাগ করে নেওয়া দরকার, তা একা বয়ে বড়ানোর দরকার নেই

সততার একটা অঙ্গীকার এই পুস্তকির কোনো পাতা যদি তুমাকের হালকা করার বদলে ভারী করে দেয়, তবে তা বন্ধ করে দাও, আর পরে ফিরে এসো, বা কখনোই নয় এটা যদি তুমাকের সঠিক দরজার দিকে একটা পা-ও এগিয়ে দিয়ে থাকে, তবে সে তার কাজ করছেই দিয়েছে

যাে গল্‌পগুলো আমরা নজিদেরে শোনাই

পাঁচটা বাক্য যা ফোন করতে দেরেকিরায, আর যা তারা ভুলে যায

« **আমি এখনো টকিে আছি** » টকিে থাকা মানে ভালো থাকা নয় মানুষ বছরে পর বছর টকিে থাকতে পারে, ধীরে ধীরে নভিতে নভিতে প্রশ্নটা এই নয় যে তুমি টকিত পারো কিনা: প্রশ্নটা এই, এর দাম তোমাকে কী চোঁকাতে হচ্ছে

« **অন্যরা আমার চয়ে বশেঁকিষ্টে আছে** » যন্ত্রণা কখনো প্রতযিোগতি নয় অন্য কোঁথাও এর চয়ে খারাপ আছে বলে এখানে কারও দুঃখ কখনো কমনেতিোমার কষ্ট সত্য় হওয়ার জন্য তাকে সবচয়ে বড় হওয়ার দরকার নই

« **এতটা গুরুতর তো নয়** » সাহায্যে যোগ্য হতে তোমার কখনো রোগ-নরিণ্যে দরকার নই আমরা বুঝতেও যাই, আগভোগে বুখতেও যাই, পরেযিে যতেও যাই গুরুতর হওয়ার অপেক্ষা করা মানে সটো সারানো আরও কঠনি হওয়ার অপেক্ষা করা

« **আমার একাই পারা উচতি** » কউে একা পারে না তুমিযাদরে সবচয়ে শকৃত জানো, তাদরেও এমন অবলম্বন আছে যা তুমি দ্যাখো না সাহায্য চাওয়া চরতিরে দুর্বলতা নয়: এ একটা দক্শতা

« **তারা কী বলবে, সেই ভয় হয়** » এটা স্বাভাবকি কনিতু নীরবতায় তুমিযা কল্পনা করো, তা প্রায় সব সময়ই তার চয়ে ভারী যা কখনো পশোদার তোমাকে সামনে বসে বলবে স্বচ্ছতা সন্দহেরে চয়ে কম যন্ত্রণা দেযে, আর কম সময় টকে

যে সংকটে গুলো গুরুত্ব দিয়ে নেওয়া উচিত

কিছু সংকটে অপেক্ষার চয়ে ভালো কিছু যোগ্য এগুলোর কোনো একটা যদি কয়েক সপ্তাহ ধরে রয়ে যায়, তবে তা পরামর্শ নেওয়ার যথেষ্ট কারণ: এমন একটা বসিাদ বা উদ্বেগ যা আর নামে না; অনেক দিন ধরে এলোমলো ঘুম বা খদি; যা তোমার ভালো লাগত তা থেকে ধীরে ধীরে সরে আসা; এমন একটা ক্লান্তিয়াকে বশ্রাম আর সারায় না; অটোপাইলটে চলার, বা একবোরহে চলতে না পারার অনুভূতি

তোমার অনেকগুলো ঘর ভরার দরকার নেই একটাই টকি থাকা সংকটে যথেষ্ট, আর যাচাই করতে পরামর্শ নেওয়া কখনো ভুল ছিল না

আর একটা সংকটে বাকি সবকিছুর আগে আসে: মনে যদি অন্ধকার ভাবনা বাসা বাঁধতে থাকে, তা কটে যাওয়ার অপেক্ষা করো না আজই কারও সঙ্গে এ নিয়ে কথা বলো, কোনো আপনজনরে সঙ্গে, কোনো ডাক্তাররে সঙ্গে, কোনো সহায়তা-হেল্পলাইনরে সঙ্গে এটা তোমাকে একা পরোতে হবে না, আর ফোন করার অধিকার পতে একে ঠকিঠাক বুঝিয়ে বলারও দরকার নেই

মনে যদি অন্ধকার ভাবনা বাসা বাঁধে, তা কটে যাওয়ার অপেক্ষা করো না পুস্তকির শেষে তুমি সেই নম্বরগুলো পাবে যারা সাড়া দেয়, আর তাৎক্ষণকি বপিদরে সময় তোমার দশেরে জরুরি নম্বরে ফোন করো

সম্ভাব্য দরজাগুলো

শুধু একটাই সঠিক দরজা থাকে না: সটোই সঠিক যা এখন তোমার নাগালে আছে

পারবারিকি ডাক্তার প্রায়ই সবচেয়ে সহজ দরজা: তিনি তোমাকে চেনেন, অবস্থার একটা হিসাব নতি পারেন, কোনো শারীরিক কারণ আলাদা করতে পারেন আর সঠিক পরবর্তী পথের দিকে পাঠাতে পারেন তুমি « কারণ ভালো লাগছে না » বলেও সময় নতি পারো: এ পুরোপুরি যথাযথ কারণ

মনোবজ্ঞানী, সাইকোথেরাপিস্ট মনের যত্নের পশোদার, যাঁরা তোমাকে বুঝতে আর পরেয়ে যতে সাহায্য করতে প্রশিক্ষিত সেখানে যাওয়ার মান « পাগল হওয়া » নয়: যাঁরা পরামর্শ নতি যান, তাঁদের বেশির ভাগই তোমার মতোই

মনোরোগ-চিকিৎসক (সাইকিয়াট্রিস্ট) একজন বিশেষজ্ঞ ডাক্তার, সেই সময় মূল্যবান যখন যন্ত্রণা তীব্র বা গভীরে গাঁথা, কহিবা যখন কোনো চিকিৎসা ঢাল বয়ে ওঠার সময়টায় স্বস্তি দতি পারে

সহায়তা-হলেপলাইন নামহীন, তাৎক্ষণিক, কোনো বাঁধন ছাড়া প্রথমবার কোনো কথা জেরে বলে ফলো কখনো কখনো ঠিক সেই পদক্ষেপে যটোর অভাব ছিল

প্ৰথম সাক্ষাৎ, রহস্য সৱয়ি

তোমাকে তৰৈহিযে পৰ্শোঁছোঁতে হবো না তোমার সঠকি শব্দৱে দৱকায় নহে তুমবিসতে
পাৱো আৱ ঠকি এই কথাটা বলতে পাৱো:

« আমকিছিদনি ধৱে ভালো নহে, আৱ জাননি শূৰুটা কোথা থকে
কৱব »

এটা একটা যথেষ্ট বাক্য এৱপৱ যা আসে তা সামলানো, ওটাই ওঁদৱে কাজ তুমি
কাঁদতে পাৱো, ভুল কৱতে পাৱো, জবাব দতিে না-ও পাৱো: এৱ কোনোটাই কোনো
সমস্যা নয

এও হতে পাৱে যে প্ৰথমবাৱ দখো মানুষটাৱ সঙ্গে তোমার ঠকি মলিল না এমন হয়,
আৱ এৱ মানে এই নয যে সাহায্য কাজ কৱে না: যমেন ডাক্তাৱ বদলানো যায়, তমেনই
পশোদাৱ বদলানোৱ অধকাৱ আছে, যত দনি না সেই মানুষটাকে পাও যাঁৱ সঙ্গে কাজ
এগোয়

প্ৰথম সাক্ষাৎ কোনো বাঁধনে বাঁধে না, শুধু একটু বশে স্বচ্ছ দখেতে সাহায্য কৱে
আৱ আজ যদি এই সময়টা নেওয়া তোমার সাধ্যৱে বাইৱে হয়, তবে আৱও ছোট থকে
শূৰু কৱো: কোনো হলেপলাইনে একটা নামহীন ফোনও একটা দৱজা

সাক্ষাতরে অপকেষায়

চারটে কাজ যা কিছু সারায় না, কন্টু টকি থাকতে সাহায্য করে

লম্বা শ্বাস নাও কয়কে মনিটি, যখন চটে মাথা তোলৈ: শ্বাস ছাড়াটা শ্বাস নওয়ার চয়ে লম্বা করা শরীররে হাতে রাশ ফরিযি়ে দয়ে

দশ মনিটি লখেো যৈ ভার আছৈ, তা, আবার না পড়ৈ, না শুধরে শব্দগুলো বাইরে রখে দলি়ৈ, ভতেরৈ তারা একটু কম ভারী হয়ৈ আসৈ

কোনো বশ্বাসরে মানুষরে সঙ্গে কথা বলো আটকৈ আটকৈ হলওৈ শোনা হওয়ার জন্য স্বচ্ছ বলা জবুরনিয়, আর কথা বলার অধকার পতৈ কোনো সমাধান থাকাও নয়

যা তোমাকে ক্বইয়ৈ দয়ে, সেই একটা উৎস কটে দাও শুধু একটা: কোনো খবররে স্রোত, কোনো অ্যাকাউন্ট, কোনো কথোপকথন যা তোমাকে খালকিরৈ দয়ে দখেো, তার না-থাকা কী মুক্ত করে

আর এই কাজগুলোর কোনোটা যদি স্বস্তি দেওয়ার বদলে কিছু বেশিই জাগয়ৈ তোলৈ, তবে তা থাময়ৈ দাও: এ কোনো ব্যর্থতা নয়, এ একটা তথ্য তখন সঠিক জবাব কোনো কৌশল নয়, একজন মানুষ

যে নম্বরগুলো সাড়া দিয়ে

এই পাতাটা হাতের কাছে রাখো তুমি কীথায় থাকো তার ওপর নির্ভর করে, এখান থেকেই শুরু করতে পারো

বাংলাদেশ: Kaan Pete Roi, 09612-119911 জরুরি: 999

ভারত: Tele-MANAS, 14416 (চব্বিশ ঘণ্টা, নঃশুল্ক) জরুরি: 112

এই সব নম্বর সব সময় সাড়া দিয়ে না তাৎক্ষণিক বিপদে সময় দরেনা করে তোমার দশেরে জরুরি নম্বরে ফোন করো

পৃথিবীর অন্য যেকোনো জায়গায়: স্থানীয় জরুরি নম্বরে ফোন করো, বা findahelpline.com-এ তোমার কাছাকাছি একটা সহায়তা-হেল্পলাইন খুঁজে নাও

সমাপ্তিপৃষ্ঠা

« সাহায্য চাওয়া পথরে সঙ্গে বশ্বাসঘাতকতা করো না সে তাকে
রক্ষা করে »

Kalisme অন্তরে স্বচ্ছতার একটা আন্দোলন, যত্নরে কোনো বকিল্প নয় তুমি
যদি কোনো দিন আরও এগোতে চাও, তবে তার ইশতহোর তোমার অপেক্ষায় থাকে,
আর সে তোমার প্রথম সাক্ষাতরে পরেও ঠিকি ততটাই অপেক্ষা করবে যতটা তার
আগে সঠিকি কর্মটা এই: আগে তুমি

তুমি সুখরে যোগ্য, আর তা শুরু হয় নিজেকে ভালোবাসা দিয়ে কখনো কখনো, তাকে
ভালোবাসা শুরু হয় একটা ফোন দিয়ে

Hakan Kaynar, Kalisme-র প্রতস্থিতা

সত্বে সৰ্হে মানুৰদৰে জন্য স্বচ্ছতাৰ একটা প্ৰথম ধাপ, যাঁৱা এখনো
সাহায্য চাওয়াৰ সাহস জোঁটাতো পাবনে না, আৰ সঠিকি সময় এলো যত্নে
দকি একটা পাৰাপাৰ

এই পুস্তকি মুক্ত একে ভাগ কৰো, ছাপাও, কোনো অপেক্ষাকক্ষে ৰখে দাও, এমন
কাউকে তুলে দাও যো অনেকে দীৰ্ঘ সময় ধৰে একা টকি আছে

এটা Kalisme-ৰ ইশতহোৱেৰে সঙ্গে চলো, যা সুইজাৰল্যান্ডৰে জাতীয় গ্ৰন্থাগাৰে জমা
আছে আৰ kalisme.com-এ পনৰোটি ভাষায় বতিৰতি হয়

www.kalisme.com

জাইগুৎসিংগো *জাইগুৎসিংগো* চতিৰিয়াত্তা ৰহিমন্দি ঈজোডমৰ্দ্ধাফ্যাইনকিন্ট চুদাৰ্শিচিকটো পুস্তকিসম্বন্ধেৰে চতকৰ ৬
দযি যোও, তবো কোনো স্বাস্থ্য-পশোদাৰে পৰামৰ্শ নাও, বা তোমাৰ দশেৰে জবুৰি নিম্বৰে ফোন কৰো দশে
অনুযায়ী সহায়তা-হল্‌পলাইনগুলো পুস্তকিৰ শেষে একত্ৰে দোয়া আছে