

# দুড় মনোবল গড়ে তোলা

## BUILDING RESILIENCE

Bengali

# দূড় মনোবল গড়ে তোলা

**WayAhead**  
**Mental Health Information Service**  
Level 5, 80 William St  
Woolloomooloo NSW 2011

**1300 794 991**  
**info@wayahead.org.au**  
**www.wayahead.org.au**

তথ্যপত্রটি লিখেছেন



তথ্যপত্রটি অনুবাদ করেছেন



**Health**  
South Eastern Sydney  
Local Health District

# বিষয়বস্তু

## প্রশ্নাবলী

দৃঢ় মনোবল বলতে কী বোঝায়?

দৃঢ় মনোবলধারী লোকেরা কি অন্যদের থেকে আলাদা?

কেন কিছু কিছু লোকের মনোবল অন্যদের চেয়ে বেশী?

যে সব বিষয় দৃঢ় মনোবলকে প্রভাবিত করে

দৃঢ় মনোবল এবং মানসিক স্বাস্থ্য

কমিউনিটির দৃঢ় মনোবল

## সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

WayAhead মেন্টাল হেলথ

ইনফরমেশন লাইন

ট্র্যাপসকালচারাল মেন্টাল হেলথ

আপনার স্থানীয় ডাক্তার (জিপি)

"এ পৃথিবী  
সবাইকে ধ্বংস  
করে দেয়, তারপর  
সেই ধ্বংসস্থাপে  
দাঁড়িয়ে কেউ কেউ  
থাকে শক্তিমান"।

আর্নেস্ট হেমিংওয়ে

# দৃঢ় মনোবল বলতে কী বোঝায়?

“আপনাকে হতে হবে জলের মত অরূপ, নিরাকার। আপনি যখন কাপে জল ঢালেন, তখন তা কাপের আকার ধারণ করে। বন্ধু, তুমি জলের মত হও”।

ক্রস লি-র উপরোক্ত বক্তব্যটি দৃঢ় মনোবলকে বেশ ভালভাবে ব্যাখ্যা করে। দৃঢ় মনোবল থাকা মানে হল নেতিবাচক কোনো কিছুর মোকাবেলা করার সময় নমনীয় হওয়া। এটি আমাদের কঠিন সময় থেকে বেরিয়ে আসতে সাহায্য করে।

আমরা সবাই দৃঢ় মনোবল গড়ে তুলতে পারি এবং জীবনযুদ্ধে আরও নমনীয় হতে পারি। আসলে, আমাদের কঠিন সময়েই আমরা ‘ঘুরে দাঁড়ানোর’ ক্ষমতা অর্জন করি। আর তাই চ্যালেঞ্জকে ভয় পাবেন না। বরং সেগুলোকে দৃঢ়-সামর্থ্য হবার সুযোগ হিসেবে দেখার চেষ্টা করুন।

আপনার চারপাশের আর সব লোকের মত, দৃঢ় মনোবলধারী লোকদেরও সমস্যা থাকে। তবে তারা এ সমস্যাগুলো অন্যদের চেয়ে ভালভাবে কাটিয়ে উঠতে পারে।

## দৃঢ় মনোবলধারী লোকেরা কি অন্যদের থেকে আলাদা?

দৃঢ় মনোবলধারী লোকেরা বাকীদের চেয়ে তেমন আলাদা নয়। হয়ত তাদের কেউ কেউ আপনার বন্ধু, আপনার পরিবারের সদস্য কিংবা আপনি নিজেই। যে ব্যাপারটি তাদেরকে অন্যদের থেকে আলাদা করে, তাহলো তাদের ব্যক্তিগত দৃঢ় ভাবমূর্তি।

তারা নিজেদের মতো থাকতে চায়। তাদের নিজেদের এবং অন্যদের অনুভূতি সম্পর্কে ভাল ধারণা থাকে। এই ধারণাটুকু দুঃসময় কাটিয়ে উঠতে তাদের সাহায্য করে।

দৃঢ় মনোবলধারী লোকদের আরও কিছু বৈশিষ্ট্য হলঃ

- তারা জীবনকে কেবল চ্যালেঞ্জ হিসেবেই দেখে না বরং তাতে অনেক আশীর্বাদ ও আনন্দ খুঁজে পায়।
- তারা তাদের নিজেদের জীবনের ব্যাপারে দায়িত্বশীল। এর মধ্যে পড়ে তাদের অনুভূতি আর প্রতিক্রিয়া।
- তারা নিজেদেরকে পরিস্থিতির স্বীকার হিসেবে না দেখে সামলে ওঠা মানুষ হিসেবেই দেখে।
- তারা সাহায্য চাইতে ভয় পায় না।
- তারা তাদের চিন্তাভাবনা এবং অনুভূতিগুলো অন্যদের খুব ভালভাবে জানাতে পারে। তারা ভাল শ্রোতাও বটে।
- দৃঢ় মনোবলধারী লোকেরা সহজেই সামাজিক সম্পর্ক গড়ে তুলতে পারে।
- সমস্যা সমাধানে তাদের ভাল দক্ষতা আছে।
- কোনো চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হলে তারা হাল ছেড়ে দেয় না।

## কেন কিছু কিছু লোকের মনোবল অন্যদের চেয়ে বেশী?

দৃঢ় মনোবল নির্ভর করে আপনাকে কতগুলো ইতিবাচক এবং নেতিবাচক প্রভাব মোকাবেলা করতে হচ্ছে তার উপর। নেতিবাচক দিকগুলোর মধ্যে থাকতে পারে নিজের সম্পর্কে নিচু ধারণা, কিংবা সহযোগিতা পাবার মত কোনো নেটওয়ার্ক না থাকা, কিংবা কোনো কমিউনিটির সাথে যুক্ত না থাকা। ইতিবাচক প্রভাব হতে পারে যখন আপনি নিজেকে নিয়ে সন্তুষ্ট থাকেন কিংবা যখন আপনাকে সাহায্য করার মত বন্ধু, পরিবার

অথবা কমিউনিটি নেটওয়ার্ক থাকে। ইতিবাচক দিকগুলো আপনার জীবনে মানসিক চাপগুলো থেকে সুরক্ষা ঢাল হিসেবে কাজ করে। অন্যদিকে নেতিবাচক দিকগুলো আপনার সুস্থতা আর দৃঢ় মনোবলকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে।

দৃঢ় মনোবল জীবনভর একই রকম থাকে না। আপনার চারপাশে কী ঘটছে তার উপর নির্ভর করে এটি বদলাতে পারে।

## যে বিষয় দৃঢ় মনোবলকে প্রভাবিত করে

আপনার নিজের স্বাস্থ্য এবং কল্যাণ একটি কারণ হতে পারে। আপনার স্বাস্থ্য যখন ভালো থাকবে তখন হয়তো আপনি আরও ভালভাবে সমস্যার মোকাবেলা করতে পারবেন। আপনার পরিবার, কমিউনিটি কিংবা সহায়তা প্রদানকারী নেটওয়ার্কের সাথে আপনার

'সম্পর্কের গভীরতায়' প্রভাব ফেলতে পারে আপনার স্বাস্থ্য। অন্যদিকে পরিবার অথবা বন্ধু-বান্ধবদের সাথে 'সুসম্পর্ক' আপনার নিজের কল্যাণের ব্যাপারটিকেও প্রভাবিত করবে। এটি একটি স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। কারণ আমরা সকলেই একে অপরের সাথে এক সূত্রে গাঁথা।

আপনি নিজেকে কিছু প্রশ্ন করতে পারেন যেমনঃ

- আপনি আপনার চারপাশের পরিবেশে কতখানি অবদান রাখেন? আপনার জীবনের উদ্দেশ্য কী এবং এর সাথে আপনি নিজেকে কতখানি প্রাসঙ্গিক মনে করেন?
- আপনার জীবনের ইতিহাস কী? আপনার জীবনের অভিজ্ঞতা আপনার বর্তমান অবস্থার উপর কীভাবে অবদান রাখে?
- আপনার কমিউনিটির সাথে আপনি কতটা ভালোভাবে সম্পৃক্ত?
- আপনার সামনে চ্যালেঞ্জগুলো কত বড়?

এটা মনে রাখা ভালো যে এই বিষয়গুলোর কিছু কিছু আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে। যখন কোনো কিছু আপনার নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকে তখন আপনার কিছুই করার থাকে না। তবে অন্য বিষয়গুলো আপনার নিয়ন্ত্রণের মধ্যে।

সেগুলোর ব্যাপারে আপনি কিছু করতে পারেন। উপরের প্রশ্নগুলো দেখুন। নিজের দৃঢ় মনোবল গড়ে তোলার জন্য কোন্ ক্ষেত্রগুলোর উপর আপনি কাজ করতে পারেন?



## দৃঢ় মনোবল ও মানসিক স্বাস্থ্য

দৃঢ় মনোবল গড়ে তুললে তা আপনাকে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কিত কিছু সমস্যা থেকে রক্ষা করতে পারে। দৃঢ় মনোবল আপনাকে একাকীভূত, নিপীড়ন কিংবা মানসিক আঘাতের ধকল সামলে উঠতে সাহায্য করবে। এটা সামাজিক অথবা সাংস্কৃতিক বৈষম্য কাটিয়ে ওঠার

ক্ষেত্রেও আপনাকে সাহায্য করতে পারে। যারা বর্তমানে মানসিক রোগ নিয়ে বেঁচে আছেন, তাদেরকে আরোগ্য লাভের পথে যে অন্তরায়গুলো আছে দৃঢ় মনোবল সেগুলো দূর করতে সাহায্য করবে।

## কমিউনিটির দৃঢ় মনোবল

কোনো কমিউনিটির সাথে যুক্ত থাকলে তা আশাবাদ এবং সুস্থাস্থ্য গড়তে সাহায্য করতে পারে। প্রতিকূল পরিস্থিতিতে একটি শক্তিশালী কমিউনিটি তার সদস্যদের পাশে দাঁড়ায়। অভিন্ন লক্ষ্য অর্জনের পথে শক্তিশালী সামাজিক নেটওয়ার্ক গঠন ও পারস্পরিক

সাহায্য-সহযোগিতা বিনিময়ের মাধ্যমে কমিউনিটির দৃঢ় মনোবল গড়া যায়। পাশাপাশি দৃঢ় কমিউনিটি মনোবল সবার মধ্যে সুন্দর জীবনযাত্রা ও নিরাপত্তাবোধ সঞ্চারিত করে।

## দৃঢ় মনোবল গড়ার ১০ টি উপায়

- ত্রুটিপূর্ণ হওয়ার সাহস রাখুন।
- নিজেকে সময় দিন।
- যে কোর্সগুলো কিংবা ক্লাবে আপনি সব সময়ই অংশ নিতে চাইতেন সেগুলোতে ভর্তি হন।
- যতভাবে সম্ভব প্রতিদিন সক্রিয় থাকুন।
- যাদের সাথে মিশলে আপনার মন ভালো হয়, তাদের সাথে সময় কাটান।
- প্রতিদিন প্রাণ খুলে হাসুন।
- আপনার প্রতিবেশীকে আপনার সাথে চা কিংবা কফি খেতে আসতে বলুন।
- এমন একটি কাজ করুন যা আপনি করা বন্ধ রেখেছিলেন।
- যে ব্যাপারগুলো আপনি নিয়ন্ত্রণ করতে পারেন সেগুলোতে মনোযোগ দিন।
- মনে রাখবেন, এটিও এক সময় চলে যাবে।
- (মেন্টাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর “মানসিক চাপ কমানোর ১০ টি উপায়” (10 Tips to Stress less), ২০০৯ থেকে নেয়া)

এই তথ্যপত্রটি ২০১৬ সালে সর্বশেষ পর্যালোচনা করেছিলেন সেন্ট জর্জ ও সাদারল্যান্ড মেন্টাল হেলথ এবং সানা এলভারসন

# সাহায্যের জন্য আমি কোথায় যাব?

## The WayAhead Directory

একটি অনলাইন তথ্যভাণ্ডার যা নিউ সাউথ ওয়েলস এ মানসিক স্বাস্থ্যসম্পর্কিত সেবার একটি বিস্তারিত তালিকা প্রদান করে।

[www.WayAhead.org.au](http://www.WayAhead.org.au)

## কয়েকটি ফোন লাইন

WayAhead মেন্টাল হেলথ  
ইনফরমেশন লাইন

ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ  
1800 648 911

## দরকারি ওয়েবসাইট

WayAhead মেন্টাল হেলথ  
এসোসিয়েশন

[www.wayahead.org.au](http://www.wayahead.org.au)

ট্রান্সকালচারাল মেন্টাল হেলথ সেন্টার  
[www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc/](http://www.dhi.health.nsw.gov.au/tmhc/)

স্ট্রেস লেস টিপস

[www.stresslesstips.org.au](http://www.stresslesstips.org.au)



অনুবাদ ও দোভাষী পরিষেবা  
(TIS) 131 450

অনুগ্রহ করে টেলিফোন দোভাষী পরিষেবা (TIS) এর মাধ্যমে মেন্টাল হেলথ ইনফরমেশন লাইনে কল করুন। অস্ট্রেলিয়ার নাগরিক ও স্থায়ী বাসিন্দাদের জন্য ফ্রী।

## দায়মুক্তি

এই তথ্য শিক্ষামূলক উদ্দেশ্যে ব্যবহারের জন্য। যেহেতু ব্রোশার কিংবা ওয়েবসাইট কোনোটিই রোগ নির্ণয় করতে পারে না, সে কারণে প্রয়োজন অনুযায়ী পেশাদারী পরামর্শ এবং/অথবা সহায়তা নেয়া গুরুত্বপূর্ণ।

মেটাল হেলথ এসোসিয়েশন নিউ সাউথ ওয়েলস এর প্রতি স্বীকৃতি উল্লেখপূর্বক এই তথ্য কপি করা যেতে পারে।

এখানে দেয়া তথ্য সম্পর্কে আপনার মতামত দিতে এসোসিয়েশন আপনাকে উৎসাহ জানায় এবং এ ব্যাপারে আপনার মন্তব্যকে স্বাগত জানায়।

**“এমন কিছু মানুষের সাথে আমার  
দেখা হয়েছে যারা বুঝতে পারেন আমি  
আসলে কী পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে  
যাচ্ছিলাম।”**



