Marita G. Schmitz

ভুক্তভোগী দশা থেকে



–আমার জীবনের –সৃজনী শক্তিতে

মহাবিশ্ব ও ইতিবাচক উক্তির
সহায়তায় আত্ম-আরোগ্য

Marita G. Schmitz

ভুক্তভোগী দশা থেকে
—আমার জীবনের
—সৃজনী শক্তিতে

☝ মহাবিশ্ব ও ইতিবাচক উক্তির সহায়তায়
আত্ম-আরোগ্য

আবারও হয়ে উঠুন আপনার জীবনের স্রষ্টা!

শৈশবে তুমি যে আত্মপ্রেম হারিয়েছিলে,
তা পুনরায় খুঁজে নাও।

পথের কোনো এক বাঁকে সে পিছিয়ে
পড়েছিল–

কারণ তুমি লড়ছিলে কেবল স্বীকৃতি আর
প্রশংসার জন্য।

আপনি যদি ঘটনাক্রমে আমার এই বইটির সন্ধান
পেয়ে থাকেন, তবে প্রিয় মহাবিশ্ব চায় যে আপনি এটি
পড়ুন এবং এর জাদু আপনার ওপর কাজ করতে
দিন—কারণ, জগতে কোনো কিছুই কাকতালীয় নয়!

I.

স্বীকৃতি ও প্রশংসার জন্য আমার সংগ্রাম—যা ডেকে এনেছিল মানসিক আঘাত ও এক মৃত্যুমুখ অভিজ্ঞতা

II.

ইতিবাচক উক্তি ও ঐশ্বরিক সহায়তায় আত্ম-আরোগ্য

অ্যাফার্মেশন বা বিশ্বাস আসলে কী?

এগুলো আমি কোথায় খুঁজে পাব?

এগুলো আমি কীভাবে ব্যবহার করব?

III.

আত্মমুগ্ধতা ও কারসাজি

অন্যের দ্বারা আঘাতপ্রাপ্ত হওয়া কীভাবে আপনাকে পরনির্ভরশীল করে তুলতে পারে—এবং এমনকি এর জন্য নিজেকেই দোষারোপ করতে প্ররোচিত করতে পারে।

IV.

ফাইব্রোমায়ালজিয়া ও মেনোপজ

এবং, একই সাথে, এক অবাধ্য শিশু।

V.

পরিবারের অভ্যন্তরে প্রতিদ্বন্দ্বিতা

ব্যাপারটা শুধু সবচেয়ে দ্রুত, সেরা বা সবচেয়ে জনপ্রিয় হওয়ার মধ্যেই সীমাবদ্ধ ছিল না–বরং সবচেয়ে আকর্ষণীয় বা দুর্দান্ত হওয়ারও একটা ব্যাপার ছিল (অবিশ্বাস্য, তাই না?!)।

সব মিলিয়ে, সামান্য স্বীকৃতি, প্রশংসা বা কদর পাওয়ার জন্য সবাই তাদের বাবা-মায়ের কাছে সবচেয়ে বেশি নম্বর পেতে চাইত।

VI.

শিক্ষণীয় কাজ – ছেড়ে দেওয়া

ভুক্তভোগীর মানসিকতা থেকে বেরিয়ে আসা–
আবারও নিজের জীবনের স্রষ্টা হয়ে ওঠা; এবং
মহাবিশ্ব ও ইতিবাচক সংকল্পের (Affirmations)
সহায়তায় আমার আত্ম-আরোগ্যের অভিযাত্রা।

আপনিও–আবারও হয়ে উঠুন আপনার নিজের
জীবনের স্রষ্টা!

আমিই তার জীবন্ত প্রমাণ যে, ইতিবাচক সংকল্প
বা Affirmations সত্যিই কাজ করে;

আর তাই, আমি আমার অর্জিত জ্ঞান ও
অভিজ্ঞতা আপনাদের সাথে ভাগ করে নিতে
চাই।

এর শুরুটা হয়েছিল তখন, যখন আমি
প্রথমবারের মতো একটি পুনর্বাসন কেন্দ্রে
গিয়েছিলাম...

না, ঠিক সেখান থেকে এর শুরু হয়নি...

ঠিক সেই মুহূর্তটিতেই আমি অবশেষে নিজেকে, নিজের জীবনকে এবং আমার অভিজ্ঞতায় ঘটে যাওয়া সবকিছুকে নিয়ে গভীরভাবে ভাবতে শুরু করলাম...

… এবং সেই সব পরামর্শ নিয়ে চিন্তাভাবনা করতে লাগলাম, যা জীবনের এই দীর্ঘ পথে মানুষ আমাকে দিয়েছিল …

… আর এর পেছনে মূল কারণ ছিল আমার নানাবিধ–এবং ক্ষেত্রবিশেষে, চিকিৎসাবিজ্ঞানের কাছেও ব্যাখ্যাতীত–শারীরিক ব্যথা ও চলাফেরাজনিত সমস্যা; তবে সবকিছুর ঊর্ধ্বে, এর প্রধান কারণ ছিল একজন মনোবিজ্ঞানীর সেই কথাটি–যে তিনি আমাকে বলেছিলেন যে, আমার স্বভাব হলো নিজেকে কেবল নিজের অর্জন দিয়েই সংজ্ঞায়িত করা, এবং মাঝে মাঝে কাউকে 'না' বলাটা যে সম্পূর্ণ স্বাভাবিক ও গ্রহণযোগ্য, তা আমার বোঝা প্রয়োজন।

স্বীকৃতির জন্য আমার সংগ্রাম আমাকে বেশ কিছু মানসিক আঘাতের (ট্রমা) শিকার করেছিল—যার একটিকে, ঘটনার অনেক পরে গিয়ে আমি একটি ‘মৃত্যুর-খুব-কাছাকাছি অভিজ্ঞতা’ হিসেবে চিনতে পেরেছিলাম।

I.

স্বীকৃতি ও প্রশংসার জন্য আমার সংগ্রাম—যা ডেকে এনেছিল মানসিক আঘাত ও এক মৃত্যুমুখ অভিজ্ঞতা

শহরে তিন ভাইবোনের সাথে বেড়ে ওঠা এক শিশু হিসেবে, আমি একটি আত্মকেন্দ্রিক পরিবারে বড় হয়েছি–যেখানে ভালোবাসা ও সহানুভূতির লেশমাত্র ছিল না।

আমি ছোটবেলা থেকেই অ্যালার্জিতে ভুগতাম।

তা সত্ত্বেও, আমি ছিলাম একজন হাসিখুশি, সংগীতপ্রেমী, ক্রীড়াবিদ এবং মেধাবী শিশু।

আমি একটি অফিসের পরিবেশে আমার পেশাগত প্রশিক্ষণ সম্পন্ন করি।

উপরন্তু, আমি সবসময় কৌতূহলী ছিলাম এবং সবকিছু আমাকে বুঝিয়ে দেওয়া হোক, তা জানতে আগ্রহী ছিলাম।

পরবর্তীতে, আমি নিজেই বিভিন্ন বিষয় খুঁজে বের করতাম এবং সেগুলো নিয়ে গবেষণা করতাম।

আমি যা কিছু করতাম, সব কিছুতেই আমার সর্বোচ্চটা দিতাম। আমি অত্যন্ত প্রতিভাবান ছিলাম, কিন্তু আমার ভাইবোনদের কাছ থেকে আমি ঈর্ষা ছাড়া আর কিছুই পাইনি–যা স্বাভাবিকভাবেই আমাকে পিছিয়ে দিয়েছিল। কিছুদিন আগেও আমি সত্যিই বিশ্বাস করতাম যে অফিসে কাজ করাই আমার জীবনের কাজ–যে আমি সারাজীবন এটাই করে যাব, অথবা এটাই হয়তো আমার প্রকৃত ব্রত।

কিন্তু সেখানেও, স্বীকৃতি ও প্রশংসার জন্য ক্রমাগত চেষ্টা করতে করতে আমি কেবল নিজেকে নিঃশেষ করে ফেলেছি, অবশেষে ভেঙে পড়েছি।

অধিকন্তু, আমাকে বেশিরভাগ সময়ই কেবল অস্থায়ী চাকরির চুক্তি দেওয়া হতো।

আমি একসময় একটি স্থায়ী চুক্তিতে ছিলাম–কিন্তু হঠাৎ, তিন বছর পর, কোম্পানিটি অন্য একটি প্রতিষ্ঠানের কাছে বিক্রি হয়ে যায় এবং কর্মী সংখ্যা ব্যাপকভাবে কমিয়ে দেওয়া হয়। যারা সবচেয়ে সম্প্রতি কোম্পানিতে যোগ দিয়েছিলেন, তাদের একটি ক্ষতিপূরণ প্যাকেজ এবং পারস্পরিক চুক্তিভিত্তিক চাকরিচ্যুতির মাধ্যমে অব্যাহতি দেওয়া হয়। স্বাভাবিকভাবেই, আমিও তাদের মধ্যে একজন ছিলাম।

অন্য একটি চাকরিতে, আমার তিন বছরের চুক্তি ছিল, কিন্তু মাত্র প্রথম বছর পরেই আমাকে জানানো হয় যে চুক্তিটি নবায়ন করা যাবে না। এটি আসলে কোম্পানির বেশ কয়েকজন কর্মচারীকে প্রভাবিত করেছিল, কারণ আমাদেরকে অনিচ্ছাকৃতভাবে সরকারি কর্মচারীদের জন্য নির্ধারিত পদে নিয়োগ দেওয়া হয়েছিল। অন্য কথায়, আমাদেরকে প্রথম থেকেই নিয়োগ দেওয়া উচিত ছিল না।

তবে, এরপর আমাদের জানানো হলো যে তারা একটি ভুল করে ফেলেছে–এবং আমাদের উচিত সময় থাকতেই অন্য কোথাও চাকরির জন্য আবেদন করার প্রস্তুতি নেওয়া–আর সেই মুহূর্তেই তারা আমাদের একটি অন্তর্বর্তীকালীন সুপারিশপত্র (interim reference) দেওয়ার প্রস্তাব দিল।

পরবর্তীতে আমার এক সহকর্মী একটি মামলা দায়ের করলেন এবং শেষমেশ তিনি একটি স্থায়ী চাকরির চুক্তিপত্র পেয়েও গেলেন। এ কথা শুনে আমিও একজন আইনজীবীর পরামর্শ নিলাম। এরপর তিনি আমার হয়েও একটি মামলা দায়ের করলেন। আর তাই–মনে অসীম আশা নিয়ে–সেই সময়টায় আমি নিজেকে কাজের মধ্যে পুরোপুরি

সঁপে দিলাম; কাজের চাপে আমি নিজেকে একেবারে নিঃশেষ করে ফেললাম। *নিশ্চয়ই,* আমি মনে মনে আবারও ভাবলাম, *আমি যদি আমার সাধ্যের সবটুকু দিয়ে চেষ্টা করি, তবে কাজটা নিশ্চয়ই হয়ে যাবে, আর আমি এখানেই থেকে যেতে পারব...*

এরপর আমি অনুভব করতে শুরু করলাম যেন আমার ঠান্ডা লাগছে; আর যখন আমার মুখের একপাশ ফুলে উঠতে শুরু করল–যার ফলে সেই পাশের চোখটি ছোট দেখাত লাগল–তখন আমি ধরে নিলাম যে, হয়তো কোনোভাবে আমার গায়ে ঠান্ডা বাতাস লেগেছে।

কিন্তু শেষমেশ আমার ঠান্ডা লাগার কোনো লক্ষণই দেখা দিল না, আর মুখের ফোলা ভাবও কমার কোনো নামগন্ধ ছিল না।

তাই, অবশেষে আমি এ ব্যাপারে একজন ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়ার সিদ্ধান্ত নিলাম। সতর্কতামূলক ব্যবস্থা হিসেবে তিনি তাৎক্ষণিকভাবে একটি এমআরআই (MRI) করানোর নির্দেশ দিলেন; আর পরীক্ষার ফলাফলে দেখা গেল যে, আমি আসলে 'ফেসিয়াল প্যারালাইসিস' বা মুখের পক্ষাঘাতে (facial paresis) ভুগছি।

আমার এবং ডাক্তারদের–উভয়ের কাছেই বিষয়টি ছিল একরকম দুর্বোধ্য ও ব্যাখ্যার অতীত–আর ঠিক সেই কারণেই এমআরআই করানো হয়েছিল।

কিন্তু পরীক্ষায় অস্বাভাবিক কিছুই ধরা পড়ল না।

আজ আমি জানি যে, এর মূল কারণ ছিল মানসিক চাপ–এবং নিজের চাকরিটি বাঁচানোর মরিয়া চেষ্টায় আমি নিজেকে শারীরিক ও মানসিকভাবে এতটাই অতিরিক্ত পরিশ্রমের মুখে ঠেলে দিয়েছিলাম, যার ফলেই এমনটা ঘটেছিল।

আমার ডাক্তার স্নায়ু পুনর্গঠনে সহায়তার জন্য কিছু ওষুধ এবং সেই সাথে এক প্রস্থ আকুপাংচার চিকিৎসার পরামর্শ দিলেন। সুস্থ হয়ে উঠতে আমার বেশ কিছুটা সময় লেগেছিল–যদিও মাত্র কয়েক সপ্তাহের মধ্যেই আমি কাজে ফিরে যেতে সক্ষম হয়েছিলাম। কাজে যোগ দেওয়ার পরেও আমি আমার ওষুধের সেবন চালিয়ে যেতে পেরেছিলাম।

প্রায় এক বছর পর–অন্যান্য বিভিন্ন পদে আবেদন করে এবং অসংখ্যবার প্রত্যাখ্যাত হয়েও–আমার কোনো নতুন চাকরির আশা ছিল না।

হঠাৎ, আমি একের পর এক জ্বরের সংক্রমণে আক্রান্ত হলাম–কখনও ফ্লুর মতো সর্দি, কখনও পেটের পীড়া–এবং প্রতিবারই আমার প্রচণ্ড জ্বর আসত।

তারপর, এক পর্যায়ে আমি দেখলাম যে আমি আমার একটি হাত তুলতে পারছি না–তাই আবার ডাক্তারের কাছে যেতে হলো। সেখানে আমার বাহুর উপরের অংশে এবং কাঁধে ইনজেকশন দেওয়া হলো।

আমাকে কিছুদিন বিশ্রাম নিতে বলা হলো, কারণ আমি পুরোপুরি ক্লান্ত ছিলাম।

আমার পরেরবার ডাক্তারের কাছে গেলে, তিনি ল্যাবে রক্তের নমুনা পাঠালেন। ফলাফলে EBV (এপস্টাইন-বার ভাইরাস)—যা গ্ল্যান্ডুলার ফিভার নামেও পরিচিত–এর উপস্থিতি ধরা পড়ল এবং আমাকে সঙ্গে সঙ্গে অনির্দিষ্টকালের জন্য অসুস্থতাজনিত ছুটিতে পাঠানো হলো।

সেই সময়ে, আমি সিঁড়ি বেয়ে উঠতে প্রায় পারতামই না; বেশিরভাগ সময় শুয়েই কাটাতাম এবং সামান্যতম ঘরোয়া কাজ করার পরেও নিজেকে পুরোপুরি অবসন্ন মনে হতো।

পাঁচ মাস পর, আমি অবশেষে সম্পূর্ণ সুস্থ হয়ে উঠলাম।

কিন্তু, যখন আমি আমার কর্মস্থলে ফিরে এলাম, ততদিনে পদটি পূরণ হয়ে গিয়েছিল; ফলস্বরূপ, সেখানে আমার শেষ কয়েক মাসের জন্য আমাকে অন্য একটি দায়িত্বে বদলি করা হয়।

সেই নতুন দায়িত্বের কাজও আমি উপভোগ করছিলাম–কিন্তু আমি ইতিমধ্যেই আমার নিজ শহরে বিভিন্ন পদের জন্য আবেদন করা শুরু করে দিয়েছিলাম, আমার নির্দিষ্ট মেয়াদের চুক্তির মেয়াদ শেষ হওয়ার সাথে সাথেই একটি নতুন চাকরি নিশ্চিত করার লক্ষ্যে।

তারপর, সেই কর্মস্থলে আমার শেষ মেয়াদে বেশ কিছু ঘটনা ঘটল। আবারও আমি একটি নির্দিষ্ট মেয়াদের চুক্তিতে ছিলাম–এবার স্থায়ী পদে থাকা কর্মীর মাতৃত্বকালীন ছুটির দায়িত্ব পালনের জন্য। এবং–স্বাভাবিকভাবেই–আমি সেখানে আবারও আমার সর্বোচ্চ সীমায় কাজ করতে শুরু করলাম–প্রয়োজনের চেয়েও বেশি পরিশ্রম করলাম–কারণ আমার চূড়ান্ত লক্ষ্য একই ছিল: অবশেষে একটি স্থায়ী চুক্তি নিশ্চিত করা। সর্বোপরি, আমি যুক্তি দিয়েছিলাম, স্থায়ী কর্মীটি তার পদে ফিরে না আসার একটি সম্ভাবনা সবসময়ই ছিল।

তারপর, এক সপ্তাহান্তে, হঠাৎ আমার মাথা ঘোরা শুরু হলো; তীব্র বমি বমি ভাবের একটি ঢেউ আমাকে গ্রাস করল, এবং আমি দেখলাম যে আমি আমার একটি হাত আর তুলতে পারছি না– যার ফলে আমাকে পরীক্ষার জন্য হাসপাতালে যেতে বাধ্য হতে হলো।

তখনই আমার উচ্চ রক্তচাপ ধরা পড়ে। তখন আমার বয়স ছিল মাত্র ৩০ বছর।

ডাক্তার এর অন্তর্নিহিত কারণগুলো খুঁজতে শুরু করলেন। এবং যেহেতু কোনো শারীরিক কারণ শনাক্ত করা যায়নি, তিনি সন্দেহ করলেন যে আমি হয়তো এটা আমার বাবা-মায়ের কাছ থেকেই পেয়েছি, যাদের দুজনেরই উচ্চ রক্তচাপ ছিল।

আমার ওষুধের মাত্রা ঠিক করার জন্য আমাকে এক সপ্তাহ হাসপাতালে থাকতে হয়েছিল।

আজ আমি বুঝতে পারি যে, আমার উচ্চ রক্তচাপের সমস্যাটি তৈরি হয়েছিল একমাত্র এই কারণে যে–আমি নিজেই নিজের ওপর অতিরিক্ত মানসিক চাপ সৃষ্টি করেছিলাম এবং বাইরের

বিভিন্ন চাপের বোঝা নিজের ওপর চাপিয়ে নেওয়ার সুযোগ করে দিয়েছিলাম।

বারংবার এমনটা ঘটত–আমি শ্বাস নিতে ভীষণ কষ্ট পেতাম, আমার মুখমণ্ডল টকটকে লাল হয়ে যেত এবং আমি দ্রুত ও গভীর শ্বাস নিতে শুরু করতাম (hyperventilate)। একবার তো আমার এক সহকর্মী আমাকে চিকিৎসকের কাছে নিয়েও গিয়েছিলেন। অথচ, আবারও সেই একই ফলাফল–চিকিৎসক কেবল আমার উচ্চ রক্তচাপই নির্ণয় করলেন। আমাকে বলা হলো যে, এটি *আর কিছুই নয়*—কেবলই উচ্চ রক্তচাপ; আমার উচিত কেবল দুশ্চিন্তামুক্ত হয়ে শান্ত থাকা, তাহলেই সবকিছু ঠিক হয়ে যাবে।

তবে ততদিনে আমি কিন্তু নিয়মিতভাবে উচ্চ রক্তচাপের ওষুধ সেবন করে আসছিলাম–প্রায় দুই থেকে তিন বছর ধরে।

আবারও সেই একই অবস্থা–এর পেছনে কী কারণ থাকতে পারে, তার কোনো ব্যাখ্যাই কারো কাছে ছিল না।

তবে আজ আমি নিশ্চিতভাবে জানি যে, সেই সময় ঘটে যাওয়া ওই সব ঘটনা আসলে ছিল অ্যাজমার (হাঁপানি) মৃদু আক্রমণ।

তবে, আমি আসলেই আমার চাকরির চুক্তি এক বছরের জন্য বাড়িয়ে নিতে পেরেছিলাম, কারণ আমি মাত্র ২৫ ঘণ্টার কম কাজের চাপযুক্ত একটি পদে যেতে রাজি হয়েছিলাম।

দুর্ভাগ্যবশত, আবারও এটা স্পষ্ট করে দেওয়া হলো যে আমি এই পদে এক বছরের বেশি থাকতে পারব না, কারণ পূর্ববর্তী কর্মীর ফিরে আসার কথা ছিল–এই উপলব্ধিটি আমাকে আবারও কাজের প্রতি তীব্র আসক্তির উন্মাদনায় ঠেলে দিয়েছিল।

তারপর থেকে, আমি বিভিন্ন মাত্রার তীব্রতার বারবার হতে থাকা ভাইরাসজনিত সংক্রমণে ভুগেছি।

আমি পরিস্থিতিটা নিয়ে দুশ্চিন্তা ও যন্ত্রণায় অনেক সময় কাটিয়েছিলাম–মূলত কারণ, সাম্প্রতিক বছরগুলোতে অসুস্থতা এবং প্রচণ্ড ক্লান্তির কারণে

আমাকে অস্বাভাবিকভাবে বেশি অনুপস্থিত থাকতে হয়েছিল–যার কয়েকটির সাথে শ্বাসকষ্ট এবং উচ্চ রক্তচাপও ছিল।

শেষ পর্যন্ত, আমি কি চুক্তির মেয়াদ বাড়াতে–কিংবা হয়তো একটি স্থায়ী পদও–পারি? তবে, সম্ভাবনা খুব একটা আশাব্যঞ্জক ছিল না; কোম্পানি ইতোমধ্যেই অবসরপ্রাপ্ত কর্মীদের ছেড়ে যাওয়া শূন্যপদ পূরণ করা বন্ধ করে দিয়েছিল। উপরন্তু, শোনা যাচ্ছিল যে তারা ভবিষ্যতে শুধু নিজেদের শিক্ষানবিশদেরই নিয়োগ দেবে। তাদের দাবি অনুযায়ী, এটাই ছিল তাদের উদ্দেশ্য।

তবুও, কোম্পানির মধ্যেই অন্য একটি পদে চুক্তির মেয়াদ বাড়ানোর নতুন আশা পাওয়ার পর, আমি আমার প্রচেষ্টা দ্বিগুণ করে দিলাম। এর কারণ ছিল বেশ কয়েকবার আমার বস আমাকে জিজ্ঞেস করেছিলেন যে আমি নিজেকে এই বা ওই নির্দিষ্ট বিভাগে কাজ করার কথা ভাবতে পারি কিনা (কোম্পানিটা বেশ বড় ছিল)।

এই কথোপকথন এবং কল্পনাগুলো আমার আশাকে পুরোপুরি পুনরুজ্জীবিত করেছিল, যা আমাকে আরও বেশি উদ্যম নিয়ে কাজ করতে এবং নিজেকে আরও কঠোরভাবে চালিত করতে উৎসাহিত করেছিল। সত্যি বলতে, কোনোমতে