

জলবায়ু নিয়ে আপনার মনের আবহাওয়ার প্রতিবেদন কী বলছে?*

ভূমিকা: জলবায়ু পরিবর্তন মোকাবেলা করতে গিয়ে উদ্বেগের সৃষ্টি হতে পারে। এ থেকে সৃষ্ট অবসাদ থেকে বাঁচতে এসব আবেগ মোকাবেলা করার উপায় শিখে নেয়া জরুরি। আপনার মনের সহনক্ষমতা এবং বিরূপ প্রভাব কাটিয়ে ওঠার ক্ষমতা তৈরি করার উদ্দেশ্যে এই কার্যক্রমটির মাধ্যমে আপনি জলবায়ু পরিবর্তনজনিত উদ্বেগের স্বাভাবিক সঙ্গীত সম্পর্কে গভীরভাবে ভাবতে শিখবেন।

জলবায়ু পরিবর্তন- সংক্রান্ত কার্যক্রম

সময়

৪৫ মিনিট

জটিলতা

সহজ

সরঞ্জাম

কাগজের বড় টুকরা,
সাধারণ কাগজ, রঙিন
মার্কার

*এই কার্যক্রমটি
লিমিটলেস প্রজেক্টের তু
দিলোর সাথে যুক্ত
ধারাবাহিক শিক্ষার পরবর্তী
অংশ হিসাবে তৈরি করা
হয়েছে।

ধাপ ১

- সবকজন অংশগ্রহণকারীকে গোল করে দাঁড় করিয়ে তাদেরকে বলুন চোখ বন্ধ করে নিজেদের শ্বাসপ্রশ্বাসের ওপর মনোনিবেশ করতে, সেই মুহুর্তে তাদের কেমন লাগছে তা নিয়ে চিন্তা করা শুরু করতে এবং কয়েক মিনিট ধরে শ্বাস নেওয়া অব্যাহত রাখতে।

ধাপ ২

- এভাবে কিছুক্ষণ যাওয়ার পর তাদেরকে আবার চোখ খুলতে বলুন এবং প্রত্যেক অংশগ্রহণকারীকে এক টুকরো কাগজ ও ভিন্ন ভিন্ন রঙের মার্কার দিন। তাদের কেমন লাগছে তা তাদেরকে আঁকতে বলুন, তবে এই প্রশ্নটির ভিত্তিতে: “আজকের দিনটির জন্য আপনার মনের আবহাওয়ার প্রতিবেদন কী বলছে?” টিভির আবহাওয়ার প্রতিবেদনের কথা ভাবতে পারেন, তবে এর মাধ্যমে আপনার মনের ভেতরকার আবেগের অবস্থাকে তুলে ধরুন। উদাহরণস্বরূপ, মনের ভাব যদি খুশি ও আশাবাদী হয় তাহলে আপনি উজ্জ্বল একটি সূর্য আঁকতে পারেন, অথবা মনে যদি অনেক চিন্তা থাকে তাহলে অনেক মেঘ আঁকতে পারেন।

ধাপ ৩

- সবার আঁকা শেষ হলে তাদের আঁকা ছবি ও তাদের আবেগ সম্পর্কে কিছু বলার জন্য সবাইকে কয়েক মিনিট সময় দিন।

ধাপ ৪

- এরপর তাদের আরেকটি প্রশ্ন জিজ্ঞাসা করুন: “জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব সম্পর্কে শোনার পর আপনার মনের আবহাওয়ার প্রতিবেদন কী বলে?” “আপনার প্রথম ছবির সাথে এটির তুলনা করলে এতে কি কোনো পরিবর্তন করতে হবে?” দলটিকে তাদের আঁকা ছবিগুলোতে পরিবর্তন করতে কয়েক মিনিট সময় দিন।

ধাপ ৫

- সবার আঁকা শেষ হলে, জলবায়ু পরিবর্তনের প্রভাব সম্পর্কে চিন্তা করার সময় তাদের আবেগে কী কী পরিবর্তন আসে তা নিয়ে সবাইকে কথা বলতে বলুন।



জলবায়ু নিয়ে আপনার মনের আবহাওয়ার প্রতিবেদন কী বলছে?*

ধাপ ৬

- তাদের মনে করিয়ে দিন যে, পরিস্থিতি যখন আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে চলে যায় তখন মাঝে মাঝে পরবর্তী পদক্ষেপ কী হবে তা ভেবে পাওয়া অথবা আশাপ্রদ চিন্তাভাবনা করা কঠিন হয়ে পড়ে। বিশেষভাবে উল্লেখ করে তাদেরকে বলুন যে, তখন যে যে বিষয়কে তারা নিয়ন্ত্রণ করতে পারবে (যেমন, তাদের আচরণ) সেসবের মধ্য দিয়ে তাদের পক্ষে পদক্ষেপ নেওয়া সম্ভব।

ধাপ ৭

- তাদেরকে এমন কিছু ভাবতে বলুন যা করার মাধ্যমে তারা জলবায়ু পরিবর্তন মোকাবেলায় অবদান রাখতে পারে। হয়তো তারা বিষয়টি সম্পর্কে আরও জানার চেষ্টা করতে পারে, জলবায়ু-সংশ্লিষ্ট সমর্থনকার্য বিষয়ক স্থানীয় ক্লাব বা কোনো গ্রুপে যোগ দিতে পারে, তাদের আত্মীয়স্বজন ও বন্ধুবান্ধবের সাথে এ নিয়ে কথা বলা শুরু করতে পারে।

ধাপ ৮

- অংশগ্রহণকারীদেরকে একটি বড় কাগজে তাদের এসব সংকল্প লিখতে বলুন এবং জলবায়ু-সংক্রান্ত পদক্ষেপ নেয়ার একটি প্রতীকী উপায় হিসাবে তাদেরকে এতে স্বাক্ষর করতে বলুন।

ধাপ ৯

- শ্বাসপ্রশ্বাসের সংক্ষিপ্ত একটি ব্যায়ামের মধ্য দিয়ে কার্যক্রম শেষ করুন।
- “অনুগ্রহ করে আপনাদের চোখ বন্ধ করুন এবং নিজের শ্বাসপ্রশ্বাসের প্রতি মনোযোগ দিন। আপনার চিন্তাভাবনা ও আবেগগুলোকে কোমলভাবে খেয়াল করুন, হয়তো সেখানে ভবিষ্যতের জন্য অনেক দুশ্চিন্তা আছে, অনিশ্চয়তা নিয়ে উদ্বেগ আছে অথবা আপনি যে পরিবর্তনগুলো করতে পারেন তা নিয়ে আশাও আছে। আপনার নিশ্বাসের প্রতি মনোযোগ ধরে রাখুন এবং ভাবুন আপনি কত সাহসী ও সক্ষম। মনে রাখবেন, কোনো পদক্ষেপ নিয়ে এই পৃথিবীকে আরও উন্নত ও সুন্দর করে তুলতে অবদান রাখার জন্য প্রয়োজনীয় সবকিছুই আপনার কাছে আছে। মনে রাখবেন, আপনি এই মুহুর্তে আপনার সর্বোচ্চ চেষ্টাই করছেন এবং তাতে কোনো সমস্যা নেই। মনে রাখবেন, আপনি অসামান্য। শ্বাস নিতে থাকুন এবং সব গভীর আবেগ ও চিন্তাকে প্রবাহিত হতে দিন এবং শান্তি ও অনুপ্রেরণাকে স্বাগত জানান। অনুগ্রহ করে আপনার আশেপাশের পরিবেশ সম্পর্কে সচেতন হোন এবং সময় সঠিক মনে হলে আপনার চোখ খুলুন।”

