তু দিলো: নায়কের অভিযাত্রা*

ভূমিকা: পূর্ববর্তী সব কার্যক্রমে অর্জিত দক্ষতা ও শিক্ষাগুলো আত্মস্থ করে নেতৃত্ব নিজের কাঁধে তুলে নিয়ে প্রতিনিয়ত সম্মুখীন হওয়া অস্বাভাবিক পরিস্থিতির মোকাবেলা করুন।

সুস্থতা এবং সহনক্ষমতা কার্যক্রম

সময়

৩০ মিনিট

জটিলতা

সহজ

সরঞ্জাম

কাগজ, কলম

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

ধাপ ১

- আবেগ নিয়ন্ত্রণ ও আত্মজ্ঞান সম্পর্কে শিখতে তু দিলোর পূর্ববর্তী সব কার্যক্রম কীভাবে আমাদের সহায়তা করেছে তা এই কার্যক্রমের সঞ্চালক উল্লেখ করবেন। তু দিলোর শিক্ষামূলক কার্যক্রমের সমাবেশের মাধ্যমে মানসিক সুস্থতা ও সহনক্ষমতা অর্জনের শিক্ষামূলক যাত্রার গুরুত্বের ওপর জোর দেওয়া হয়ে থাকে।

ধাপ ২

- সঞ্চালক দৈবচয়নের মাধ্যমে এমন একটি অস্বাভাবিক পরিস্থিতি নির্বাচন করবেন যেটির উদ্দেশ্য হবে অংশগ্রহণকারীদেরকে তাদের স্বস্তির পরিধি (কমফোর্ট জোন) থেকে বের করে আনা এবং সেই সাথে কীভাবে তাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণ করা ও তাদের অভ্যন্তরীণ ক্ষমতাগুলো খুঁজে পাওয়া যায় সেই উপলব্ধি তাদের মনে সৃষ্টি করা।

ধাপ ৩

- জোসেফ ক্যাম্পবেলের দ্য হিরো'স জার্নি নামক বইয়ের মহাপরীক্ষার উদাহরণের আলোকে অংশগ্রহণকারীরা তাদের নিজস্ব "নায়কের অভিযাত্রা" সৃষ্টি করবে এবং প্রত্যেকেই নিজের গল্পের নায়ক/নায়িকা হয়ে ব্যাখ্যা করবে তাকে প্রদত্ত অস্বাভাবিক পরিস্থিতির মোকাবেলা সে কীভাবে করবে।

তু দিলো: নায়কের অভিযাত্রা*

সংযুক্তি ১ - অস্বাভাবিক পরিস্থিতি

- আপনার পরিবার একটি খুব কঠিন এবং বেদনাদায়ক অবস্থার মধ্য দিয়ে যাচ্ছে এবং তারা সামনে এগোনোর শক্তি খুঁজে পাচ্ছে না। আপনাকেই তাদের সহায় হতে হবে। আপনি তাদেরকে কীভাবে সহায়তা করবেন?

- আপনি এইমাত্র জানতে পেরেছেন যে আপনার পছন্দের বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তির আবেদনটি প্রত্যাখ্যান করা হয়েছে। এই বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ার জন্য আপনার পরিবার আপনার ওপর অনেক চাপ দিয়েছিল। আপনি কীভাবে আপনার পরিবারের ও নিজের হতাশার সাথে মোকাবিলা করবেন?

সংযুক্তি ২ - তু দিলোর নায়কের অভিযাত্রার উদাহরণ

“সম্ভবত আমরা সবাই বিশ্বের সবচেয়ে বিখ্যাত হবিট ফ্রোডো ব্যাগিন্স অথবা একালের সবচেয়ে বিখ্যাত জাদুকর হ্যারি পটারের গল্প শুনেছি। দুটি গল্পেই প্রধান চরিত্র একজন সাধারণ মানুষ হিসাবে দৈনন্দিন জীবন যাপন করার সময় একটি চ্যালেঞ্জের মোকাবেলা করার সুযোগ পায়। কিশোর প্রস্তুতি টুলকিটের কাজে অংশগ্রহণের আমন্ত্রণ পাওয়ার সময় তু দিলোর টিমকেও একই রকমের পরিস্থিতি মোকাবেলা করতে হয়েছিল। শুরুতে আমরা এই চ্যালেঞ্জের মুখোমুখি হওয়ার নিয়ে সন্দিহান ছিলাম কিন্তু শেষপর্যন্ত আমরা সিদ্ধান্ত নিলাম যে, আমাদের উদ্বেগের তুলনায় বরং মজাদার ও দরকারি কার্যক্রম সৃষ্টি করার প্রতি আমাদের আগ্রহটাই বেশি, আর এর ফলে আমরা কার্যক্রম তৈরির প্রক্রিয়া শুরু করলাম। কীভাবে সামনে এগোতে হবে সেই সম্পর্কে নির্দেশনার জন্য আমরা একজন গাইড খুঁজে বের করলাম। একে অপরকে জানতে এবং নিজেদেরকে চিনতে শুরু করার পর আমরা আমাদের ক্ষমতা ও দুর্বলতাগুলো বুঝতে পারলাম এবং কার্যক্রমগুলো তৈরি করার ক্ষেত্রে বাধা অতিক্রম করতে আমাদের ক্ষমতাগুলোর সদ্ব্যবহার করতে শুরু করলাম। এখন আমরা আমাদের যাত্রার খুব তাৎপর্যপূর্ণ একটি পর্যায়ে রয়েছি এবং শেখার ক্ষেত্রে কীভাবে এই কার্যক্রমগুলো কাজে আসবে তা জানার সময় হয়েছে...”