



# সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সের পর সামনের দিকে এগিয়ে যাওয়া

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স থেকে পুনরুদ্ধার একটি জটিল প্রক্রিয়া। সঠিক পরিচর্যা এবং সহায়তার দ্বারা এর নিরাময় এবং একটি ইতিবাচক এবং সম্ভাবনাময় ভবিষ্যতের দিকে এগিয়ে যাওয়া সম্ভব।

আপনি [wearesurvivors.online](http://wearesurvivors.online) ওয়েবসাইটে অন্যান্য তথ্যের সাথে নীচের টিপসগুলি ব্যবহার করতে পারেন যাতে আপনি আপনার লক্ষ্য এবং আপনার নিজের জন্য যে ভবিষ্যত পরিকল্পনা করছেন তার দিকে এগিয়ে যেতে নিজেকে সাহায্য করতে পারেন।

## একটি সুস্থ, স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রা মেনে চলুন

সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সে সন্মুক্ত হওয়া ব্যক্তিদের এগিয়ে যাওয়ার জন্য স্বাস্থ্যকর এবং ধীরস্থির জীবনযাপন করাটা গুরুত্বপূর্ণ। সুস্থ এবং স্বাস্থ্যকর জীবনযাত্রার দিকগুলির মধ্যে অন্তর্ভুক্ত থাকতে পারে:

- আপনি নিরাপদ আছেন তা নিশ্চিত করুন।
- প্রয়োজনে পেশাদার মানুষের সাহায্য নিন।
- ভয়ঙ্কর গল্প এবং খারাপ খবর শোনা থেকে নিজেকে সরিয়ে নিন।
- আপনি যে অভিজ্ঞতা অর্জন করছেন সে সম্পর্কে নিজেকে অবহিত করা এবং শিক্ষা নেওয়া।
- আপনার চাপ এবং উদ্বেগ নিয়ন্ত্রণে রাখুন।
- অন্যদের সঙ্গে সংযোগ।
- স্বাস্থ্য পরীক্ষা করানো।
- নিয়মিত ব্যায়াম করা।
- আপনার মস্তিষ্কে সক্রিয় রাখুন।
- ধ্যান এবং মননশীলতা অনুশীলন করা।
- অন্যদের সাহায্য করা
- ভালো জিনিসের জন্য কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করা।
- ভালো ঘুম হওয়া।
- ইতিবাচক স্ব-কথোপকথন ব্যবহার করা।
- একটি স্বাস্থ্যকর খাদ্য খাওয়া
- সূর্যের আলো গায়ে লাগানো।
- সৃজনশীল হওয়া।
- প্রায়ই হাসাহাসি করা।
- আপনার ইন্দ্রিয়কে প্রতিদিন উজ্জীবিত করুন, যেমন সুস্বাদু খাবারের স্বাদ বা ফুল বা সুগন্ধি তেলের গন্ধ নেওয়া।
- নিয়মের বাইরে আসা, নতুন জিনিস চেষ্টা করা এবং নতুন দক্ষতা শেখা।
- জীবনের উদ্দেশ্যের ধারণা থাকা।

## আনন্দ এবং জীবনের অর্থ খুঁজুন

যারা আপনার জীবনে ইতিবাচক ধারণা দিয়ে থাকেন এবং যারা আপনাকে সম্মান ও সমর্থন করেন তাদের সাথে ইতিবাচক, স্বাস্থ্যকর সম্পর্ক উপভোগ করা যা আপনার অগ্রযাত্রার একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ হবে। এই লোকদের সঙ্গে উপভোগ করুন এবং আপনার জীবনে তারা যে ইতিবাচকতা নিয়ে এসেছে, সেইসাথে আপনি তাদের জন্য যে আনন্দ নিয়ে এসেছেন তা লালন করুন।

শখ এবং ক্রিয়াকলাপগুলির সাথে পুনরায় সংযোগ স্থাপন করুন যা আপনাকে আনন্দ দেয়। এই জিনিসগুলি ব্যয়বহুল হওয়ার দরকার নেই, আসলে, এগুলিতে তেমন কোন খরচও নেই। এই ক্রিয়াকলাপগুলির মধ্যে রয়েছে নিকটবর্তী কোন পার্কে ফুল বা পাখির প্রশংসা করা, গান শেখা, বা স্থানীয় লাইব্রেরি বা সহায়তা সংস্থায় উপভোগ করেন এমন কোন একটি বিনামূল্যের দলীয় কার্যকলাপে অংশগ্রহণ করা।

## ব্যক্তিগত বিকাশ এবং স্ব-ক্ষমতায়ন

নিজের জন্য স্বল্পমেয়াদী এবং দীর্ঘমেয়াদী কিছু অর্জনযোগ্য ব্যক্তিগত লক্ষ্য নির্ধারণ করুন, যেগুলো আপনার মঙ্গল এবং ব্যক্তিগত বিকাশের উপর গুরুত্বারোপ করে। সব সময়ই ছোট ছোট অর্জনগুলো উদযাপন করার বিষয়টি মনে রাখবেন!

আপনার ব্যক্তিগত এবং পেশাগত উন্নয়ন করার জন্য কিছু শিক্ষা বা দক্ষতা বিষয়ক প্রশিক্ষণ গ্রহণের কথা বিবেচনা করুন। এটি আপনার আত্মবিশ্বাস তৈরি করতে এবং নতুন সুযোগ উন্মোচনে সাহায্য করতে পারে। কিছু সহায়তা সংস্থা বিনামূল্যে কোর্স এবং দক্ষতা প্রশিক্ষণ প্রোগ্রাম অফার করে।

## বিশ্বে ইতিবাচক পরিবর্তনের জন্য সক্রিয় হন

আপনি সেক্সুয়াল ভায়োলেন্স সম্পর্কে জীবনের নেতিবাচক অভিজ্ঞতা ব্যবহার করার মাধ্যমে বিশ্বকে একটি ভাল জায়গায় নিয়ে যেতে সাহায্য করুন। উদাহরণস্বরূপ, সেক্সুয়াল অ্যাসাল্ট বা শিশু সেক্সুয়াল এবিউজের বিষয়ে একটি প্রকাশ্য বিবৃতি দেওয়া পক্ষে দাঁড়ানোর একটি উপায়। প্রতিবাদ মিছিলে অংশ নেওয়া, পিটিশনে স্বাক্ষর করা, সারভাইভার ফোরামে অংশগ্রহণ করা, এবং সংস্কারের জন্য আইন প্রণেতাদের যোগাযোগ রক্ষা করার মাধ্যমে আপনি ক্ষমতায়িত হতে পারেন এবং আপনি অন্যদেরকে ইতিবাচক পরিবর্তন আনতে ক্ষমতায়ন করতে পারেন।

ভলান্টিয়ারিং এবং অ্যাডভোকেসি কাজের সাথে জড়িত হওয়া, বিশেষ করে এমন ক্রিয়াকলাপ যা অন্যান্য বেঁচে থাকা ব্যক্তিদের সমর্থন করা বা আপনার সম্প্রদায়ে সেক্সুয়াল অ্যাসাল্ট সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির সাথে সম্পর্কিত কাজগুলো আপনাকে ব্যাপকভাবে ক্ষমতায়িত করতে পারে এবং আপনাকে একধরনের উদ্দেশ্য সাধন এবং অর্জনের অনুভূতি দিতে পারে।

## সাংস্কৃতিক নিরাময় সন্ধান করুন

অনেক লোক বিশ্বাস করে যে সাংস্কৃতিক রীতিনীতি এবং আচার-অনুষ্ঠানের নিরাময় করার ক্ষমতা রয়েছে। তারা পরিচয় এবং উদ্দেশ্যের ধারণাকে শক্তিশালী করতে পারে, নিজেদেরকে লালন করতে পারে এবং অর্থপূর্ণ সম্পর্ক তৈরি করতে পারে।

ভাষা, রীতিনীতি, শিল্পকর্ম, নাচ, গল্প বলা, ঐতিহ্যবাহী খাবার এবং ওষুধের সাথে আপনার সংস্কৃতি বোঝা আপনার চলমান সামাজিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক বিকাশে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

## সক্রিয়ভাবে কৃতজ্ঞতা অনুশীলন করা

কৃতজ্ঞতা মানে সেই জিনিসগুলিকে স্বীকৃতি দেওয়া যার জন্য আমরা কৃতজ্ঞ। আমরা সহজেই আমাদের জীবনের ইতিবাচক দিকগুলি এবং আমাদের চারপাশের সৌন্দর্যগুলি লক্ষ্য করতে ভুলে যেতে পারি। দুঃস্বপ্ন থেকে এগিয়ে যাওয়ার সাথে সাথে আপনার জীবনে ভারসাম্য এবং ইতিবাচকতা আনার জন্য নিয়মিত কৃতজ্ঞতা অনুশীলন করা একটি খুব সহজ উপায়।

সম্ভবত আপনি একটি কৃতজ্ঞতা লিখে রাখার নোটবুক তৈরি করতে পারেন যেখানে আপনি সক্রিয়ভাবে জীবনের ছোট ছোট বিষয়গুলিকে স্বীকার করতে পারেন যার জন্য আপনি কৃতজ্ঞ। উদাহরণস্বরূপ,

- প্রতিদিন সকালে প্রথমে তিনটি জিনিস লিখুন যার জন্য আপনি আপনার জীবনে কৃতজ্ঞ
- আপনি যদি চান আপনার কৃতজ্ঞতার পাতা সুন্দর করে নকশা করে রাখুন।
- প্রতি সন্ধ্যায়, আপনার দিনের অন্তত তিনটি ইতিবাচক জিনিস লিখুন
- যখন আপনার সময় কম থাকে, তখন আপনি যা লিখেছেন তা আবার পড়ুন
- এটিকে একটি অভ্যাসে পরিণত করার চেষ্টা করুন - এটি যে ইতিবাচক পার্থক্য তৈরি করে তাতে আপনি বিশ্বাসিত হবেন!

## চালিয়ে যান

আপনার জীবনের এমন একটি জায়গায় পৌঁছাতে অনেক সময়, প্রচেষ্টা এবং অনবরত কাজ করতে হতে পারে যেখানে আপনি সঠিক আছে বলে মনে করতে বা এমনকি নিজেকে সুখী ভাবেন-তবে যাত্রাটি সার্থক। উৎসাহিত বোধ করুন যে সেক্সুয়াল ভায়োলেন্সে বেঁচে থাকা অনেক মানুষ তাদের জীবনে আবার সুখ খুঁজে পেতে সক্ষম হয়েছে ... এটা সম্ভব!

নিরাময় কখনও কখনও ধীরগতিতে, এবং ধারাবাহিক হতে পারে, যার মধ্যে থাকে অনেক উত্থান-পতন। অন্য সবার মতো, আপনারও ভাল দিন এবং খারাপ দিন থাকবে। তবে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হচ্ছে *চালিয়ে যাওয়া*, একটি ভাল দিন দূরে নয়, তাই হাল ছেড়ে দেবেন না!

'খারাপ দিনে', নিজেকে আপনার অনুভূতি অনুভব করার জন্য সময় দিন (ভাল এবং খারাপ উভয়ই), নিজেকে দোষারোপ করবেন না এবং প্রয়োজনে সাহায্যের জন্য যোগাযোগ করুন। যখন আপনি একটি বিশেষভাবে কঠিন দিন পার করছেন, তখন সবকিছু খামিয়ে দিয়ে রাতে ভালো করে ঘুমানোর চেষ্টা করা যা পরের দিন আবার বিশ্বকে মোকাবেলা করতে সহায়ক হতে পারে।

**সর্বদা এটি মনে রাখবেন - আপনি সাহসী, আপনি সহিষ্ণু, আপনি শক্তিশালী, এবং আপনি বেঁচে যাওয়ার একজন!**