

Nonviolent communication as an intervention for anxiety and depression among adults

*Thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Degree of M.Phil. in
Counselling Psychology awarded by the University of Dhaka*

Submitted by

Roufun Naher

MPhil (Part-2)

Registration No. 35

Session: 2020-21

Department of Educational and Counselling Psychology
University of Dhaka



February, 2024

Approval of the Thesis

This is to certify that the thesis “**Nonviolent communication as an intervention for anxiety and depression among adults**” submitted by **Roufun Naher** to fulfill the requirements for the degree of M. Phil in Counselling Psychology is an original work. The research was carried out by her under my guidance and supervision. I have read the thesis and believe this to be an important work in the field of counselling psychology.

Dr. Mahjabeen Haque

Professor

Dept. of Educational and Counselling Psychology

University of Dhaka

Dr. Mehtab Khanam

Professor (Retd)

Dept. of Educational and Counselling Psychology

University of Dhaka

Declaration by Researcher

I affirm that the material presented in this thesis was prepared solely by me. I personally conducted all aspects of this research, and any information from external sources incorporated into this document is appropriately attributed through proper citation.

Roufun Naher

Acknowledgement

Firstly, I want to express my appreciation to the participants of this research who willingly participated in the Intervention and shared their personal experiences during the interviews, contributing significantly to this project.

I extend my heartfelt gratitude to my supervisor Dr. Mahjabeen Haque and co-supervisor Dr. Mehtab Khanam for being the constant source of support throughout this endeavor. Their caring and supportive demeanor provided me with the strength to persevere in this work. I am grateful to Dr. Muhammad Kamruzzaman Mozumder, my mentor, whose intensive training in qualitative research served as inspiration for the design and execution of this study.

A special acknowledgement goes to Madhurima Saha Hia, whose support and participation during the analysis proved to be invaluable for this research. I also express my gratitude to my family members for fostering a supportive working environment at home, enabling me to complete the research. I am appreciative of all my teachers and colleagues who, in various ways, supported me on this journey.

Abstract

The purpose of this study was exploring the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on the quality of life of the individuals with anxiety and depression. The specific objectives included exploring the nature of anxiety and depression experienced by participants, assessing the acceptability of NVC intervention for individuals with anxiety and depression, and examining the influence of NVC intervention on managing anxiety and depression in their daily lives. The research involved 10 Bangladeshi adult participants with mild to severe anxiety and/or depression, selected through purposive sampling. The study employed a qualitative design, and participants underwent both individual and group NVC intervention sessions, including six group sessions and a minimum of six individual sessions. The data was collected using the in-depth interview method, and thematic analysis was employed for data analysis.

The findings have been compartmentalized into three sections based on the specific objectives of this research. The initial section presents themes and sub-themes related to the nature of anxiety and depression experienced by the participants. The findings indicate that participants underwent various adverse life experiences that impacted their emotional regulation, daily functioning, self-perception, and relationships. The second section covers themes and sub-themes regarding the acceptability of NVC intervention for the individuals experiencing anxiety and depression. Results from this section reveal that participants welcomed and embraced NVC intervention through both individual and group sessions, positively affecting their quality of life. This leads to the third section of the research, focusing on the impact of the intervention. The themes and sub-themes in this section disclose that NVC intervention alleviated symptoms of anxiety and depression, fostering self-awareness, self-management, improved interpersonal communication, enhanced self-efficacy, and instilled

hope for applying Nonviolent Communication principles. Nevertheless, it was observed that participants with dependent personality traits, profound distress, and physical illnesses found the intervention challenging to implement.

The comprehensive results derived from this study indicate that Nonviolent Communication serves as a well-received and efficacious instrument in effectively addressing both anxiety and depression. This implies that the application of Nonviolent Communication can play a significant role in providing effective support and coping mechanisms for individuals dealing with anxiety and depression.

Keywords: Anxiety, depression, nonviolent communication, compassion, self-compassion

Table of Contents

Introduction	1
Nature of anxiety.....	1
Generalized Anxiety Disorder (GAD).....	2
Panic disorder.....	2
Social Anxiety Disorder (Social Phobia).....	2
Specific Phobia.....	3
Agoraphobia.....	4
Separation Anxiety Disorder.....	4
Selective Mutism.....	4
Nature of Depression.....	4
Depressed Mood	4
Loss of Interest or pleasure (Anhedonia).....	5
Changes in Appetite or Weight.....	5
Sleep Disturbances.....	5
Psychomotor Agitation or Retardation.....	5
Fatigue or Loss of Energy.....	5
Feeling of Worthlessness.....	5
Difficulty Concentrating or Indecisiveness.....	6
Recurrent thoughts of Death or Suicidal Ideation.....	6
Nonviolent Communication.....	6
Observation.....	7
Feeling.....	7
Need.....	8
Request.....	8
Key Assumptions of Nonviolent Communication (NVC).....	9
Key Intentions in Nonviolent Communication (NVC).....	10

Open Hearted Living.....	10
Choice, Responsibility, Peace.....	10
Sharing Power.....	10
The Theoretical Roots of NVC.....	11
NVC Principles Applied in Counseling.....	11
Empathic Listening.....	11
Reflective Language.....	12
Exploring Underlying Needs.....	12
Translating Blame and Judgment.....	12
Internal Shifting.....	12
Encouraging Personal Responsibility.....	12
Conflict Resolution.....	13
Building a Supportive Community.....	13
Goal Setting and Action Plans.....	13
NVC Lens Explaining the Causes of Anxiety and Depression.....	13
NVC in Bangladesh.....	14
Giraffe Center Bangladesh (GCB).....	14
Literature Review.....	15
Rationale of the Research.....	17
Research Purpose.....	18
Method.....	20
Research Design.....	20
Researcher Characteristic and Reflexivity.....	20
Context.....	21
Sampling Technique.....	21
Participants.....	22
Criteria for Selecting the Participants.....	23

Ethical Considerations.....	24
Research Ethics Review.....	24
Informed Consent.....	24
Right to Withdraw.....	24
Voluntary Participation.....	24
Privacy and Confidentiality.....	25
Intervention Outline.....	25
Empathy Archery.....	25
Practicing Pause.....	26
NVC Tree of Life.....	26
Appreciation and Self-appreciation.....	27
Data Collection Method.....	29
Instrument.....	32
Demographic Questionnaire.....	32
Module of NVC Intervention.....	32
Topic Guide for Interviewers.....	32
Bangla Patient Health Questionnaire - 9.....	32
Bangla Bech Anxiety Inventory.....	33
Data Analysis.....	33
Findings.....	34
Findings Related to Objective – i.....	34
Adverse Life Experience.....	35
Emotional Dysregulation.....	36
Anger Outburst.....	36
Experiencing Intense Level of Emotion.....	37
Suppression of Emotion.....	37
Functional Impairment.....	37

Insomnia and Fatigue.....	37
Mindlessness.....	39
Low Self-confidence.....	39
Perfectionism.....	40
Procrastination.....	40
Interpersonal Impairment.....	41
Mistrust.....	41
Poor sense of boundary.....	41
Misfit.....	42
Self-hatred.....	42
Self-blaming.....	43
Suicidal Ideation.....	43
Self-harm Tendency.....	43
Findings Related to Objective -ii.....	45
Aha Moments.....	47
Life Enriching Experience.....	47
I Can See the Change.....	47
I Want to Continue.....	48
Healing Through Connection.....	48
Safe Space to Open up.....	48
Feeling light.....	49
Deep Understanding.....	49
Comfort.....	50
Skill Training.....	50
Comprehensive Approach.....	51
Active Participation.....	51
Instilling Hope and Energy.....	51

I am not Alone.....	52
Safe Zone.....	52
Group Learning.....	53
Group Bonding.....	53
Broader view of Life.....	53
Finding Related to Objective – iii.....	54
Symptomatic Improvement.....	56
Changes in Mood.....	56
Improved Energy and Sleep Quality.....	57
Increased Level of Confidence.....	57
Better Life Functioning.....	57
Self-awareness.....	58
Awareness of Problem.....	58
Awareness of Emotion.....	58
Need Awareness.....	59
Awareness of Seeking Support.....	59
Self-Management.....	60
Healthy Emotion Regulation.....	60
Self-love and Care.....	61
Problem Solving.....	61
Time Management.....	62
Practicing Healthy Boundaries.....	62
Interpersonal Communication.....	63
Empathy.....	63
Arts of Request.....	63
Win-win.....	64
Internal Shifting.....	64

Self-efficacy.....	64
Peace and Balance.....	65
Clarity of Thoughts.....	65
Sense of Responsibility.....	65
Holding and Practicing.....	66
Barriers.....	66
Slow Learner.....	66
Dependent Personality.....	67
Profound Level of Distress.....	67
Physical Illness.....	67
Discussion.....	69
Limitations.....	75
Implications.....	75
Recommendations.....	76
Conclusion.....	78
Reference.....	80
Appendix.....	88

List of Figures

- Page 26 Figure 1: Empathy Archery Diagram
- Page 31 Figure 2: Data Collection Procedure of the Research
- Page 44 Figure 3: Relationship between Themes of Experience of Anxiety
and Depression of the Participants
- Page 68 Figure 4: Relationship between Themes of the Impact of
Nonviolent Communication (NVC) Intervention on the Day-to-Day
Lives of the Individuals with Anxiety and Depression
- Page 73 Figure 5: Relationship between the Themes of Experience of
Anxiety and Depression and the Themes of Impact of NVC
Intervention on the Day-to-Day Lives of the Participants

List of Tables

Page 22	Table 1: Demographic Information of the Participants
Page 23	Table 2: Inclusion and Exclusion Criteria for the Selection of the Participants
Page 27	Table 3: Session Outline for the Group Intervention
Page 35	Table 4: Broad Themes and Sub-themes of Experience of Anxiety and Depression of the Participants
Page 46	Table 5: Broad Themes and Sub-themes of Individual and Group Session Experience of the Participants
Page 55	Table 6: Broad Themes and Sub-themes of the Impact of Nonviolent Communication (NVC) Intervention on the Day-to-Day lives of the Individuals with Anxiety and Depression

Nonviolent communication as an intervention for anxiety and depression among adults

Anxiety and depression pose substantial mental health concerns that impact people globally. They may manifest as symptoms of various psychiatric conditions or exhibit unique features warranting diagnosis as distinct psychiatric disorders. Frequently, they co-occur, emphasizing their high comorbidity. Consequently, anxiety and depression are categorized within the broader spectrum of internalizing disorders, as indicated by research (Kessler et al., 2005). These conditions collectively contribute to significant challenges in mental well-being.

The focus of this study is to see the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on anxiety and depression. It is essential to examine the individual symptoms of anxiety and depression as well as their combined features, given the focus on comorbidity. Investigating the inherent characteristics of anxiety and depression is crucial in this research, as the intervention was specifically crafted to facilitate internal transformations among participants beyond providing symptomatic relief.

Nature of Anxiety

At feeling level anxiety is a natural and adaptive response to stress or perceived threats. It is a normal part of the human experience and can serve as a protective mechanism, preparing the body to respond to a perceived danger. Based on the severity anxiety can be a complex and pervasive emotional state that manifests as a heightened sense of unease and apprehension. At its core, anxiety often stems from a perceived threat or danger, whether real or imagined, triggering the body's natural "fight or flight" response. Physiologically, it can manifest through symptoms such as increased heart rate, shallow breathing, muscle tension, and restlessness. The cognitive aspect of anxiety involves excessive worry, fear of the unknown, and racing thoughts that can be overwhelming. Anxiety often interferes with daily functioning, impacting

one's ability to concentrate, make decisions, and engage in normal activities. Chronic anxiety may lead to fatigue, irritability, and difficulty sleeping, exacerbating the overall sense of distress. Social interactions can become challenging as individuals may fear judgment or scrutiny, contributing to isolation. When anxiety becomes excessive, prolonged, or disproportionate to the situation, it can interfere with daily life and well-being, leading to an anxiety disorder. Anxiety disorders are a group of related conditions characterized by excessive fear and anxiety (American Psychiatric Association, 2013a). Here are the main anxiety disorders as outlined in DSM-5.

Generalized Anxiety Disorder (GAD)

Individuals with GAD experience excessive and uncontrollable worry about a variety of everyday concerns, such as work, health, and relationships. The worry is often disproportionate to the actual situation and can lead to physical symptoms such as muscle tension, restlessness, fatigue, and difficulty concentrating.

Panic Disorder

Panic disorder is characterized by the occurrence of recurrent and unexpected panic attacks. These attacks are sudden and intense periods of fear or discomfort and are often accompanied by physical symptoms such as a racing heart, shortness of breath, trembling, and a feeling of impending doom. Individuals with panic disorder may develop a fear of having future panic attacks, leading to avoidance behaviors.

Social Anxiety Disorder (Social Phobia)

Social anxiety disorder involves an intense fear of social or performance situations where the individual might be exposed to scrutiny or judgment. People with social anxiety fear

being embarrassed, humiliated, or negatively evaluated by others. This fear can lead to avoidance of social situations, isolation, and impaired social and occupational functioning.

Specific Phobia

Specific phobias involve an intense, irrational fear of a specific object or situation. Common phobias include fear of flying, heights, animals, injections, or blood. Individuals with specific phobias go to great lengths to avoid the feared object or situation, and the fear can significantly impact their daily lives.

Agoraphobia

Agoraphobia involves a fear of being in situations where escape might be difficult or where help might not be available in the case of a panic attack or other distressing symptoms. As a result, individuals with agoraphobia often avoid crowded places, open spaces, and situations that they perceive as potentially threatening.

Separation Anxiety Disorder

Separation anxiety disorder is most commonly diagnosed in children, but it can persist into adulthood. It involves excessive fear or anxiety about being separated from attachment figures, leading to avoidance of separation and significant distress. Individuals may worry about harm coming to themselves or their loved ones when separated.

Selective Mutism

Selective mutism is characterized by a consistent inability to speak in specific social situations where there is an expectation to speak, despite speaking in other situations. It often begins in childhood and can impact a child's social and academic development.

In addition to the above-mentioned conditions, there are disorders categorized as anxiety-based, including obsessive-compulsive disorder, body dysmorphic disorder, anorexia nervosa, bulimia nervosa, and illness anxiety disorder. While DSM-5 places these disorders in a distinct spectrum, their underlying foundation is rooted in anxiety.

Nature of Depression

Depression is a mental health condition, usually characterized by persistent feelings of sadness, hopelessness, and a lack of interest or pleasure in daily activities. It goes beyond normal feelings of sadness or temporary "blues" that everyone experiences from time to time. Depression can significantly impact a person's thoughts, emotions, and physical well-being when it is a disorder.

Major Depressive Disorder (MDD), commonly referred to as depression, is a mental health condition characterized by persistent feelings of sadness, hopelessness, and a lack of interest or pleasure in activities. To be diagnosed with MDD, an individual must experience a combination of specific symptoms for at least two weeks, and these symptoms should represent a significant change from the person's usual functioning. The key symptoms of Major Depressive Disorder based on American Psychiatric Association (2013b) are mentioned below.

Depressed Mood

Individuals with MDD experience a pervasive and persistent low mood that is often described as feeling sad, empty, or hopeless. This mood disturbance is present most of the day, nearly every day.

Loss of Interest or Pleasure (Anhedonia)

There is a marked decrease or complete loss of interest or pleasure in activities that were once enjoyable or rewarding. This can include hobbies, social interactions, or other activities that were previously satisfying.

Changes in Appetite or Weight

Significant changes in appetite and weight are common symptoms. This may manifest as a decrease or increase in appetite, leading to noticeable weight loss or gain.

Sleep Disturbances

Disturbances in sleep patterns are prevalent in depression. This can include insomnia (difficulty falling asleep or staying asleep) or hypersomnia (excessive sleep).

Psychomotor Agitation or Retardation

Individuals with depression may experience changes in their physical activity levels. This can manifest as restlessness, pacing, or slowed movements and speech.

Fatigue or Loss of Energy

Persistent feelings of fatigue and a lack of energy are common. Individuals may feel physically drained, even after minimal exertion.

Feelings of Worthlessness

There is often a pervasive sense of worthlessness or inappropriate guilt. Individuals may excessively blame themselves for perceived failures or shortcomings.

Difficulty Concentrating or Indecisiveness

Depressive symptoms can impair cognitive functioning, leading to difficulties concentrating, making decisions, or remembering details.

Recurrent Thoughts of Death or Suicidal Ideation

Recurrent thoughts of death, suicidal thoughts, or suicide attempts may be present. Not everyone with depression experiences these symptoms, but when they occur, they require immediate attention and intervention.

It's important to note that the severity and combination of symptoms can vary among individuals with Major Depressive Disorder. Additionally, other medical or psychiatric conditions may present with similar symptoms, so a thorough evaluation by a mental health professional is crucial for an accurate diagnosis.

Nonviolent Communication (NVC)

Nonviolent Communication (NVC) is a life enriching model of Marshall Rosenberg which teaches a compassionate way to talk to ourselves and others even if we are in a stressful situation. NVC guides us in reframing how we express ourselves and hear others; Instead of habitual, automatic reactions, our words become conscious responses based firmly on awareness of what we are perceiving, feeling, and wanting (Rosenberg, 2003). As NVC replaces our old patterns of defending, withdrawing, or attacking in the face of judgment and criticism, we come to perceive ourselves and others, as well as our intentions and relationships, in a new light. The NVC model contains four basic components namely observation, feeling, need and request. Each of the components is described below.

Observation

Observation in Nonviolent Communication refers to the practice of describing facts without interpretation, evaluation, or judgment. It involves articulating what is happening in a situation, devoid of language that implies blame or criticism. Observations serve as the foundation for effective communication because they allow individuals to share their perspectives without triggering defensiveness in others.

In NVC, observations are distinct from evaluations. An evaluation includes personal interpretations or judgments about the observed behavior, which can lead to misunderstandings and conflicts. For example, saying, "You are always late for meetings" is an evaluation, whereas the observation would be, "In the last three meetings, you arrived 15 minutes after the scheduled start time." Clear observations facilitate shared understanding by providing a common ground for dialogue. They serve as a neutral starting point for discussing feelings and needs, crucial components of NVC.

Feeling

Feelings, in the context of NVC, refer to emotional states experienced by individuals. Identifying and expressing feelings is a key element in the communication process. NVC emphasizes the importance of connecting with and articulating feelings without attaching blame to oneself or others.

NVC recognizes a wide range of feelings, from joy and gratitude to anger and sadness. By acknowledging and sharing these emotions, individuals can create a space for empathy and understanding. For instance, expressing, "I feel disappointed when our discussions are interrupted" is an example of linking an observation (discussions being interrupted) with a feeling (disappointment). Understanding and expressing feelings is instrumental in building self-awareness and in connecting with others on a deeper, more empathetic level. It provides a bridge between observations and needs, helping to convey the emotional aspect of a situation.

Need

Needs, in the context of NVC, represent the universal human requirements that underlie our feelings and behaviors. These needs are common to all individuals, transcending cultural, social, or personal differences. Examples of needs include autonomy, connection, understanding, safety, and meaning. Identifying and articulating needs is a transformative step in NVC, as it shifts the focus from blame and criticism to a shared recognition of basic human needs. For instance, stating, "I have a need for clarity and predictability in our communication" communicates a personal need without attributing responsibility or fault.

Recognizing needs fosters understanding and empathy between communicators. It allows individuals to connect on a fundamental level, acknowledging the shared human experience. Needs are at the core of our motivations and behaviors, and NVC encourages open communication about these fundamental aspects of our humanity.

Request

Requests, in NVC, are clear, positive, and doable actions that stem from an awareness of feelings and needs. Unlike demands, requests invite collaboration and are free from coercive language. Effective requests consider the needs of all parties involved, contributing to a sense of mutual respect and understanding.

A well-crafted request takes into account the observations, feelings, and needs expressed in a situation. For example, instead of saying, "You must finish this report by Friday," an NVC-based request might sound like, "Would you be willing to complete the report by Friday so that we can meet the project deadline?" Requests in NVC aim to elicit a willing and conscious response, fostering a cooperative environment. By focusing on specific, positive actions, requests contribute to the creation of mutually satisfying solutions.

There are two parts of NVC, firstly, expressing honestly through the four components, and secondly receiving empathically through the four components. Shantigarbha (2018) a

certified trainer of Nonviolent Communication showed the big picture: the tree of compassionate connection in a visual and symbolic form in his book. The tree of compassionate connection originally known as the NVC tree of life which was developed by another certified trainer Inbal Kashtan in 2005. Compassionate Connection is the inner part as well as main part of this tree. It means relating in ways that lead to everyone's needs being valued and met; It is compassionate because it takes everybody's needs into account, it is connection, because the tree focuses our attention on the quality of connection that will increase the welfare of all beings. In the tree of compassionate connection, down below the surface in the inner world are the roots of self-empathy and self-compassion. This is actually our connection to ourselves, connecting with what's alive in our heart. It is also our connection to the mother earth, the roots that gives the tree stability and resilience.

Key Assumptions of Nonviolent Communication (NVC)

The assumptions underlying Nonviolent Communication (NVC) align with broader traditions, offering practical tools to implement them (Walden, 2023). Embracing these assumptions fosters self-connection and facilitates easier connections with others. Key tenets include the recognition that all humans share common needs, with conflicts arising at the level of strategies and interpretations, not needs. All actions are viewed as attempts to meet needs, and feelings indicate the fulfillment or lack thereof of these needs. Prioritizing self-connection is considered the most direct path to inner peace, irrespective of external circumstances. The power of choice lies internally, allowing autonomy through conscious decisions based on awareness of needs. Compassion is seen as an inherent capacity that grows through respectful interactions. Humans find joy in giving when connected to needs, and interdependent relationships play a crucial role in meeting various needs. A commitment to valuing everyone's needs, resource-sharing, and creative solutions can address current challenges. Recognizing

the capacity for growth and change, both in needs and strategies, underscores the dynamic nature of humanity.

Key Intentions in Nonviolent Communication (NVC)

Clarity about intentions enhances alignment with values and contributes to a world where everyone's needs are addressed peacefully (Shantigarbha, 2018). The key intentions of NVC includes open-hearted living; choice, responsibility, peace; and sharing power.

Open-Hearted Living

Open-hearted living in Nonviolent Communication (NVC) involves cultivating a deep and compassionate connection with oneself and others. It requires embracing vulnerability, authenticity, and a willingness to understand and respond to the feelings and needs of individuals with empathy. In this practice, communication becomes a pathway for building meaningful relationships, fostering mutual understanding, and creating a more compassionate and harmonious way of interacting with the world.

Choice, Responsibility, Peace

Individuals are empowered to make conscious choices in their communication, recognizing the impact of their words on themselves and others. Taking responsibility for one's own feelings and needs, and fostering a commitment to peaceful resolution of conflicts, form essential elements in NVC, promoting a harmonious and empathetic way of relating to the world.

Sharing Power

Sharing power involves needs-based requests, power-aware solutions and resource sharing. It emphasizes collaborative decision-making and aims to create a sense of equality and mutual respect. By fostering an environment where power is shared rather than imposed, NVC promotes inclusivity, cooperation, and the development of sustainable, empathetic connections among individuals.

The Theoretical Roots of NVC

Nonviolent Communication integrates some philosophical and psychological perspectives to provide a framework for compassionate connection with self and others aiming to create understanding and connection among individuals. Theoretically it is rooted by humanistic Psychology, which emphasizes the importance of self-actualization, personal growth, and the inherent worth of individuals (Rogers, 1995). Carl Rogers, a prominent humanistic psychologist, influenced Marshall Rosenberg's work. NVC also holds existentialist ideas, which focus on individual responsibility, freedom of choice, and the importance of personal experience (May, 1961). Similarly, Mahatma Gandhi's philosophy of nonviolence, or ahimsa, is a significant influence on NVC. NVC encourages individuals to understand their own and others' perspectives and to co-construct solutions through communication, therefore it aligns with constructivist views, emphasizing that individuals construct their own understanding of the world. Finally, NVC incorporates elements of communication theory, particularly the importance of effective, clear communication in maintaining healthy relationships and resolving conflicts (Juncadella, 2013; Martin et al., 2003).

NVC Principles Applied in Counseling

As a Counseling tool NVC incorporates some principles which help the clients to become empowered by connecting with themselves and others (Rosenberg, 2003). The principles are explained below.

Empathic Listening

Counselors using NVC listen to clients with full presence. They focus on the client's feelings and needs, providing a safe space for the client to express themselves. This model encourages counselors to empathize with clients by tuning into their emotions and needs which helps build a strong therapeutic relationship and promotes trust.

Reflective Language

Counselors can use NVC's emphasis on clear and compassionate language. They may reflect back what the client is expressing, using observations, feelings, needs, and requests, to ensure accurate understanding.

Exploring Underlying Needs

NVC encourages counselors to help clients explore the underlying needs and values that may be contributing to their feelings and behaviors. This deeper exploration can lead to more comprehensive insights. Exploration of specific, positive and doable strategies to meet the unmet needs contributing to unpleasant feelings like anxiety and depression is also part of NVC intervention. Similarly, setting need based boundaries to protect well-being is also a part of NVC intervention.

Translating Blame and Judgment

Counselors help clients to connect with self by welcoming the judgments, blamings, thoughts etc. and translate those into needs and feelings.

Internal Shifting

Counselors provide a safe and comfortable environment where clients become deeply connected with themselves by internal dialogue and work with their core beliefs or self-limiting beliefs. Consequently, a transformation of thoughts and mindset becomes possible.

Encouraging Personal Responsibility

NVC promotes personal responsibility for one's feelings and needs. Counselors can guide clients toward taking ownership of their emotions and exploring ways to meet their needs constructively.

Conflict Resolution

NVC based mediation is helpful to resolve the conflicts happening in home or workplace. NVC counselors often use mediation as a couple and family counseling tool.

Similarly, if there is conflict or tension within the counseling relationship, NVC principles can be employed to navigate and resolve it. This involves expressing feelings and needs, making requests, and finding mutually satisfying solutions.

Building a Supportive Community

NVC emphasizes the importance of community and connection. Engage in open and honest communication with friends, family, or support groups to build a network of understanding and empathy.

Goal Setting and Action Plans

NVC can assist in the collaborative creation of goals and action plans. By clarifying needs and identifying strategies to meet them, clients can work towards positive change.

By integrating NVC principles, counselors can create a therapeutic environment that values empathy, understanding, and open communication. This approach can contribute to more effective counseling sessions and support clients in their personal growth and healing processes.

NVC Lens Explaining the Causes of Anxiety and Depression

NVC can provide a lens through which one might understand and address the conditions associated with anxiety and depression. NVC emphasizes that emotions are linked to unmet needs. In the context of anxiety and depression, these conditions could be seen as signals that certain fundamental human needs are not being met. Effective communication is crucial for meeting needs. Anxiety and depression may be exacerbated or even caused by a breakdown in communication, either with oneself or with others. For example, an individual might struggle to express their needs clearly or may not feel heard and understood by others. Similarly, according to NVC, the way we talk to ourselves internally can impact our well-being. Dysfunctional thought patterns and self-talk, common in anxiety and depression, may reflect unmet needs and contribute to emotional distress. Some life-alienating communication

explained by Marshall Rosenberg are moralistic judgments or diagnosis, denial of responsibility, demand, making comparison and perfectionism which people face since early childhood are also linked to the causes of anxiety and depression (Rosenberg, 2003).

NVC in Bangladesh

In Bangladesh the practice of Nonviolent Communication (NVC) was started by the investigator of this research followed by her training in NVC India convention 2017 at Pune. Before this training she conducted a research on NVC titled as “Effectiveness of Nonviolent Communication Workshop on Marital Adjustment” (Islam & Naher, 2017). The positive findings of this research made her realize the beauty of NVC and at the same time recognize her gap in this area. Subsequently, after publishing this research in Dhaka University Journal of Biological Sciences she went to attend the NVC India convention where she embraced the eye-opening learning of NVC with seven CNVC certified trainers and met the international community of NVC. After this training she formed NVC practice group in Dhaka. Now more than 300 people in Bangladesh have orientation in NVC and many of them are practicing actively.

Literature Review

Over the past 50 years the prevalence of anxiety and depression has been increasing significantly (Klerman, 1988; Gillham et al., 1995; Baxter et al., 2013). The scenario is similar in Bangladesh, the levels of depression, anxiety, and stress has been reported to be as high as 54.3%, 64.8%, and 59.0%, respectively (Hossain et al., 2014; Alim et al., 2017; Saeed et al., 2018; Mamun & Griffiths, 2019; Mamun et al., 2019). According to the Sequenced Treatment Alternatives to Relieve Depression (STAR*D) study, 53% of the patients with major depression had significant anxiety and were considered to have an anxious depression (Fava et al., 2004).

It was found in a randomized experiment that the Nonviolent communication (NVC) training reduces stress, anxiety and depression, however, the change is difficult for the people who have financial and social vulnerability (Zandkarimi et al., 2019). According to Nafise and Ghazal (2018), NVC training can reduce suicidal ideations in adolescent girls who are socially and economically vulnerable. The study also suggests that nonviolent communication training has a higher effect on emotion-focused coping styles compared to other stress coping styles.

In an experiment conducted in Bangladesh, Islam and Naher (2017) found that there is a significant impact of receiving NVC workshops on marital adjustment. The participants who received NVC workshop were better in marital adjustment than the participants who did not receive it. Similarly, in South Korea Yang & Kim (2021) found that the NVC program effectively improved participants' empathy, anger expression, communication competence, and alcohol abstinence self-efficacy. They also said that this program could be implemented in community-based alcoholic care with the aim of preventing relapse and serve as the basis for developing similar programs for family members.

Self-compassion is a key component of NVC. Neff (2003) gave the operational definition of Self-compassion and it is conceptualized as containing 3 core components: self-kindness versus self-judgment, common humanity versus isolation, and mindfulness versus overidentification, when relating to painful experiences. Research evidence demonstrates that self-compassion is related to psychological flourishing and reduced psychopathology (Neff & Germer, 2022). Self-compassion plays an important role when we consider personal inadequacies, mistakes, and failures, as well as when we confront painful life situations that are outside our control (Neff & Germer, 2013).

Empathy and compassion play a fundamental role in counseling and psychotherapy. They involve a deep understanding of suffering, both in ourselves and others, with the aim of alleviating it. It is inconceivable for therapy to be beneficial when conducted by an

unsympathetic therapist who fails to connect with the client's distress or harbors negative feelings toward them (Germer & Neff, 2013).

Individuals practicing self-compassion exhibit lower fear of failure and a greater willingness to persevere after setbacks (Neff, Hseih, & Dejitterat, 2005; Neely et al., 2009). Breines and Chen (2012) discovered that embracing self-compassion for personal weaknesses, failures, and past moral lapses enhances motivation for positive change, increased efforts to learn, and avoidance of repeating past errors. Furthermore, self-compassion has been observed to motivate health-related behaviors, such as adhering to a diet, quitting smoking, or initiating a fitness routine (Adams & Leary, 2007; Kelly et al., 2009; Magnus, Kowalski, & McHugh, 2010). The positive effects of self-compassion extend beyond individual well-being to interpersonal relationships. Romantic partners of self-compassionate individuals describe them as emotionally connected, accepting, and supportive of autonomy, contrasting with those lacking self-compassion who may be detached, controlling, and aggressive (Neff & Beretvas, 2013). Research indicates that self-compassionate individuals are inclined to offer social support, foster interpersonal trust with roommates, compromise in conflict situations, experience authenticity, and report greater well-being in various relationships (Crocker & Canevello, 2008; Yarnell & Neff, 2013). Additionally, self-compassion is positively linked to empathic concern, altruism, perspective-taking, and forgiveness of others (Neff, 2012).

Rationale of the Research

This choice of topic is motivated by the increasing prevalence of anxiety and depression globally and the need for innovative and accessible interventions. Existing therapeutic interventions in Bangladesh often focus on cognitive-behavioral strategies and pharmaceutical interventions. However, there exists a gap in exploring compassionate connection focused approaches that address the underlying emotional as well as interpersonal aspects of mental health conditions like anxiety and depression. Nonviolent Communication (NVC) emphasizes

compassion, empathy, and connection, addressing not only the symptoms but also the root causes of mental health challenges. By adopting a holistic approach, this research aims to contribute to a more comprehensive understanding of mental health interventions, moving beyond symptom management towards fostering overall well-being. Moreover, communication patterns play a crucial role in mental health. NVC offers a framework for effective and empathetic communication. By exploring how NVC can be applied as an intervention tool, the research also aims to understand the potential impact of improved communication skills on alleviating symptoms of anxiety and depression.

The investigation takes into account cultural sensitivities and local factors that may impact the acceptance and applicability of NVC in addressing anxiety and depression. This research seeks to contribute not only to the broader understanding of mental health interventions but also to the development of culturally appropriate strategies for alleviating anxiety and depression in the specific context of Bangladesh, ultimately offering insights that can inform mental health practices and policies in the region. If NVC proves to be effective as an intervention tool, it could offer a practical and accessible approach for individuals seeking alternatives or complementing the conventional treatments in Bangladesh. NVC workshops and training programs are relatively cost-effective and could be implemented in various settings, making it potentially applicable on a broader scale.

Research Purpose

The purpose of this research was exploring the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on the quality of lives of the individuals with anxiety and depression.

The specific objectives include -

- i. To explore the nature of anxiety and depression experienced by the individuals.

- ii. To know whether NVC intervention is acceptable to the individuals with anxiety and depression.
- iii. To explore the impact of NVC intervention on the day-to-day lives of the individuals with anxiety and depression.

Method

Research Design

Qualitative study design was used for this research to explore the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on the quality of lives of the Individuals with anxiety and depression. The participants of this study shared their personal experiences of the nature of anxiety and depression they were going through as well as the impact of receiving NVC intervention in their day-to-day lives. Thus, data were collected through In-Depth Interview (IDI) method and analyzed by the thematic analysis method.

Researcher Characteristics and Reflexivity

This study is a part of a MPhil program where the candidate herself is a Nonviolent Communication (NVC) practitioner and facilitator. Her personal experiences of getting the tremendous results of using NVC on mental health and relationships motivated her to systematically see the impact of NVC in managing anxiety and depression. While the process of planning and executing this research was straightforward, purposeful, and firmly grounded, it cannot be entirely disregarded that potential biases and the researcher's influences may affect the study's outcomes. However, to mitigate the subjectivity and bias of investigator, interviewer influence and social desirability bias of the participants some strategies were adopted carefully, such as, hiring intervention leaders, interviewers, and having co-analyst.

The team providing the intervention and conducting the interviews were distinct from each other. In the intervention team there were four NVC practitioners who are also trained in counseling. In the interview team there were three members who went through step by step training on in depth interview skills. Apart from the investigators of this research there was a

clinical psychologist in the data analysis team who is also a Cognitive Behavior Therapy (CBT) practitioner.

Context

This research was conducted in the context of Bangladesh. Epidemiological studies conducted in Bangladesh have indicated a noteworthy prevalence of anxiety and depression (Hossain et al., 2014, Alim et al., 2017, Saeed et al., 2018, Mamun and Griffiths, 2019, Mamun et al., 2019). These two mental health conditions often coexist and can have profound implications for individuals' overall well-being. Factors such as gender, age, educational level, and socioeconomic status play a role in determining the likelihood of individuals experiencing these mental health issues. The risk factors include lack of awareness, economic challenges, natural disasters, limited access to healthcare services, social stigma and other cultural factors. Addressing these challenges requires a comprehensive approach that includes destigmatizing mental health, improving access to mental health services, and implementing interventions that consider the unique context of the Bangladeshi population. As a social changing model NVC also works with system development apart from directly working with the affected people. Therefore, by introducing NVC as a counseling and social changing approach, there is potential to mitigate the impact of anxiety and depression, promoting better mental health outcomes for individuals in Bangladesh.

Sampling Technique

For this research purposive sampling technique was followed. Purposive sampling is a non-random sampling technique commonly used in qualitative research to intentionally select participants based on specific characteristics or criteria relevant to the study's objectives. For this research the participants were carefully chosen who possess unique experiences or

perspectives that align with the research objective. The chosen sample was well-suited to provide comprehensive and meaningful information.

Participants

A total of 10 Bangladeshi adult people participated in this study. To recruit the participants an advertisement was circulated in the social media from the official page of Giraffe Center Bangladesh (GCB) for the enrollment in a treatment course named ‘Healing Anxiety and Depression with NVC’. The course was designed with 6 group sessions and a minimum of 6 individual sessions. The interested candidates enrolled and took the course free of cost and only the people having mild to severe anxiety and/or depression were interviewed followed by informed consent. In this research the data was collected up to the point of saturation.

Table 1

Demographic Information of the Participants of the Research

Case	Age	Gender	Profession	Anxiety level	Depression level
1.	30	male	Engineer	moderate	mild
2.	35	female	doctor	severe	severe
3.	39	female	Architect	severe	severe
4.	34	female	Entrepreneur	severe	severe
5.	28	female	House wife	moderate	moderately severe
6.	38	female	Job holder	moderate	severe
7.	36	female	Doctor	severe	severe
8.	26	male	Student	moderate	moderate
9.	25	female	Student	mild	mild
10.	24	female	Student	moderate	moderate

Criteria for Selecting the Participants

Inclusion criteria for research refer to specific characteristics, conditions, or attributes that participants must possess or meet to be eligible for inclusion in a study, ensuring that the selected individuals align with the research objectives and study population. On the other hand, exclusion criteria for research delineate specific characteristics, conditions, or attributes that disqualify individuals from participating in a study, helping to refine the study population and enhance the internal validity of the research by excluding confounding factors or potential sources of bias. The inclusion and exclusion criteria of this research are shown in table 2.

Table 2

Inclusion and Exclusion Criteria for the Selection of the Participants

Inclusion criteria	Exclusion criteria
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Age range between 18 and 65 years ▪ Having anxiety or depression or both from mild to severe measured by Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) and Beck Anxiety Inventory (BAI) ▪ Bengali speaking people living in Bangladesh. ▪ Willing to continue at least six group intervention 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Psychotic feature such as hallucinations and delusions ▪ Severe physical illness such as suffering from any fatal diseases ▪ Unable to communicate

Ethical Considerations

To uphold the dignity and rights of participants, the research process diligently adhered to principles of research ethics. The subsequent sections outline key aspects of the ethical considerations employed in this study.

Research Ethics Review

Ethical clearance for the study was obtained from the ethics committee at the Department of Educational and Counseling Psychology, University of Dhaka, with an application reference number DECP/MPhil/01 (Attached as appendix D).

Informed Consent

Prior to conducting interviews, the researcher thoroughly explained the research's objectives and procedures to participants. Participants formally signed the informed consent (Attached as appendix A), expressing their agreement to partake in the study.

Right to Withdraw

Participants were explicitly informed of their right to withdraw from the intervention or interview at any point. Additionally, they were assured the right to refrain from answering specific questions if they felt uncomfortable.

Voluntary Participation

Participants were clearly informed that they would not receive any financial benefits and that their involvement in the research was entirely voluntary.

Privacy and Confidentiality

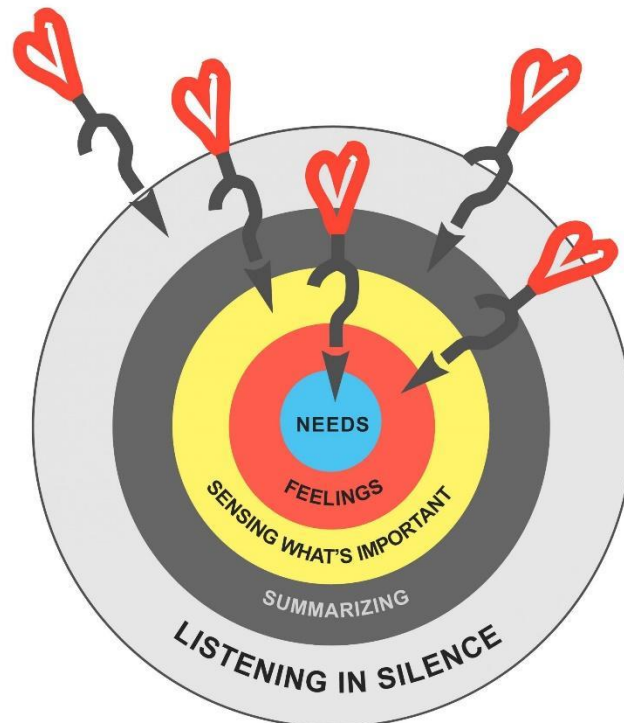
Participants were reassured that any information about them or obtained from them would be kept strictly confidential and used solely for research purposes.

Intervention Outline

The intervention of this study was designed with some basic concepts of Nonviolent Communication (NVC) such as empathic listening in the group and individual session, psychoeducation about anxiety and depression, need awareness, practicing pause for emotion regulation, Self-appreciation exercise, self-empathy, humanizing, empathy, self-expression and making requests consciously. Each part of the intervention was conducted by following a particular structure. The length of each group session was 3 hours, while the length of individual sessions was 45-60 minutes. The group sessions were in person and the individual sessions were both online and in person based on the availability and needs of the clients. For the individual sessions, all the intervention providers followed a Bengali book named counseling and psychotherapy written by the investigator of this research where NVC based counseling skills are written comprehensively (Naher, 2022).

Empathy Archery

For empathic listening in group and individual sessions, empathy archery technique was followed (Shantigarbha, 2018c). This technique is a part of the NVC model in which empathic listening consists of listening in silence, summarizing, sensing what is important to the person, reflection of feelings and reflection of needs. The purpose of empathic listening using this technique is emotional healing of the person through human connection and getting aware of deeper needs.

Figure 1*Empathy Archery Diagram*

Source. Shantigarbha (2018)

Practicing Pause

For emotion regulation ‘4Ds for reconnection’ technique was used. It is a four-step self-soothing exercise where every step starts with D, such as Delay, Deep breathing, Drinking water and Deep connection with needs and feelings (Naher, 2020).

NVC Tree of Life

NVC tree of life, a comprehensive tool of understanding the basics of NVC given by CNVC certified trainer Inbal Kashtan in 2005 was used to practice self-empathy, humanizing, empathy, and self-expression and making requests consciously.

Appreciation and Self-appreciation

Focusing on some met needs and feeling the pleasant emotions attached with those needs are the basic components of appreciation and self- appreciation. Gratitude exercise is also a similar process through which one can celebrate the gifts of life.

The participants also participated in the discussion where the symptoms and the common causes of anxiety and depression were discussed. The intervention outline is shown in table 3.

Table 3

Session Outline for the Group Intervention

Number of Session	Contents	Allocated time
Session 1:	● Greetings and ice breaking	30 mins
	● Brief introduction to NVC	30 mins
	● Listening to the experiences of the participants about anxiety and depression.	45 Mins
	● Group work	45 mins
	● Breathing meditation	15 mins
	● Closing	15 mins
Session 2:	● Need and feeling focused Mindfulness Meditation	15 mins
	● Need Awareness exercise	30 mins
	● Connecting needs with feelings	30 mins
	● Psychoeducation about the symptoms of anxiety and depression based on the items of PHQ-9 and BAI	45 mins

	● Group sharing and addressing needs and feelings	45 mins
	● Closing	15 mins
Session 3:	● Self-appreciation in NVC: exercise	30 mins
	● Practicing pause in difficult situation: 4Ds for reconnection	45 mins
	● Connection 4 components Observation, Feeling, Need, Request (OFNR) of NVC	30 mins
	● Group Sharing addressing OFNR	1 hour
	● Closing	15 mins
Session 4:	● Muscle relaxation	15
	● Chair technique: 4 options of dealing with a difficult situation	45 minutes
	● NVC tree of life with group exercise	1 hour
	● Group sharing	45 minutes
	● Closing	15 minutes
Session 5:	● Need and feeling focused mindfulness meditation	15 mins
	● Connection: Self empathy and humanization	1 hour
	● Self-expression: Making request consciously	45 mins
	● Group sharing	45 mins
	● Closing	15 mins
Session 6:	● Meditation	15 mins
	● NVC focused Gratitude exercise	30 mins
	● NVC tree of life	1 hour
	● Group sharing	1 hour
	● Feedback and closing	15 mins

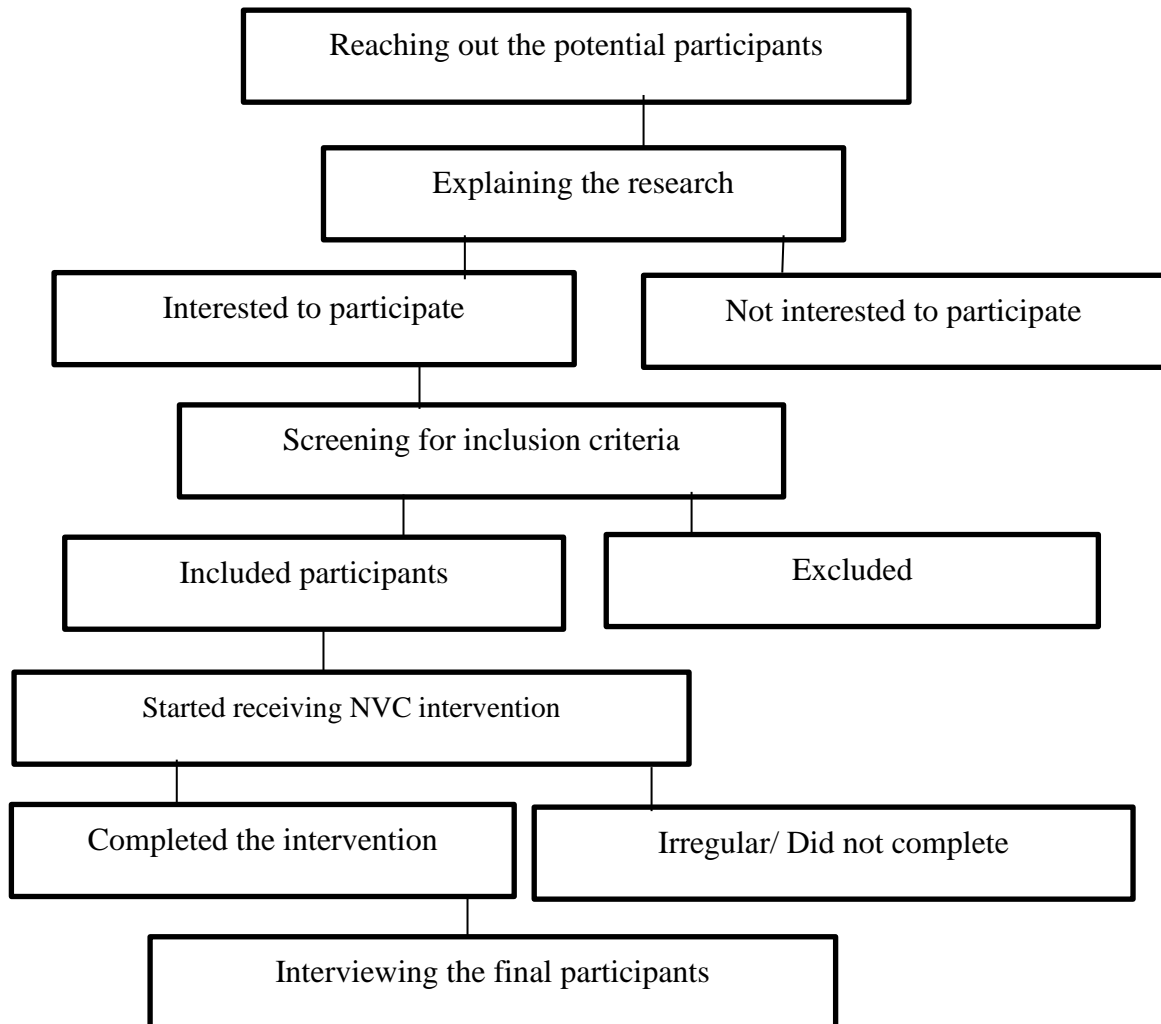
Data Collection Method

In the initial step, the process involves reaching out to potential participants through Giraffe Center Bangladesh (GCB). Following this, the researchers articulate and explain the details of the research to 30 individuals. Moving forward to the next step, there was a screening process to assess the eligibility of participants based on specific inclusion criteria of this research. Upon successful screening, the Nonviolent Communication intervention was administered to the 22 participants in the form of individual and group therapy sessions. Finally, an in-depth interview (IDI) method was used to foster an open-ended conversation with the final 10 participants to gain comprehensive insights of them regarding the impact of NVC intervention in their life. The open-ended questions provided a framework for the interviews where there was a balance between objective focused data collection and the opportunity to explore participants' responses in depth. The topics were as follows-

- i. Can you describe your counseling experiences with your counselor?
- ii. Can you share the reasons for seeking counseling support?
- iii. Can you describe your experience of anxiety and depression?
- iv. How has NVC impacted your daily life?
- v. Can you share your experiences of practicing pause/ 4Ds technique?
- vi. Have you noticed any changes in your feelings, thoughts or realizations?
- vii. How has NVC impacted your relationships?
- viii. Can you describe your group session experiences?
- ix. Can you elaborate on any barriers or obstacles you have encountered regarding counseling and applying the lessons of counseling?

x. What changes or improvements do you suggest regarding the counseling you have gone through?

The interviewers were instructed to follow the topic guide and at the same time carefully observe the flow of the participants and feel free to ask if any new question arises from the participants' sharing. To record the interviews, an audio recorder device was used with the consent of the participants. For verbatim transcription both audio records and voice typing devices were used. The data collection procedure of this research is shown in figure 2.

Figure 2*Data Collection Procedure of the Research*

Instrument

The instruments for this research include the NVC intervention module, demographic questionnaire, anxiety and depression scale and topic guide.

Demographic Questionnaire

This questionnaire was used to collect basic socio-demographic information from the participants, like, age, sex, educational background, occupation, marital status etc. The questionnaire is attached as Appendix B.

Module of NVC Intervention

As an intervention module, the 3rd and 4th chapter of a Bengali book named Counseling and Psychotherapy written by the investigator of this research was used where NVC interventions are described step by step (Naher, 2022).

Topic Guide for Interviewers

A topic guide was used to guide the interviewers with an open ended, rich yet structured qualitative interview (attached as appendix C). The topic guide was prepared after initial mind mapping, thought experiment and was improved by piloting. Questioning style, examples and metaphors evolved throughout the process of data collection.

Bangla Patient Health Questionnaire-9

To assure the inclusion criteria, Bangla Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9) was administered for assessing the depression level of the participants (Naher et al., 2021). Attached as appendix E. The nine-item Patient Health Questionnaire (PHQ-9) is a depressive symptom scale and diagnostic tool introduced in 2001 to screen adult patients in primary care settings.

The instrument assesses for the presence and severity of depressive symptoms and a possible depressive disorder. The reliability of Bangla PHQ-9 includes Cronbach's alpha 0.837, gender-wise 0.839 for males and 0.841 is for females; Spearman-Brown Coefficient 0.855, and the Guttman Split-half coefficient 0.848. The validity was seen through content and construct validity.

Bangla Beck Anxiety Inventory

Bangla Beck Anxiety Inventory was used to assess the anxiety of the participants (Naher et al., 2022). Attached as appendix F. The Beck Anxiety Inventory (BAI) measures the severity of an individual's anxiety. It is a 21-question multiple-choice self-report inventory that is used for measuring how the participant has been feeling in the last week, focusing primarily on somatic symptoms. The reliability of Bangla Beck Anxiety Inventory includes Cronbach's alpha .929, Spearman-brown coefficient .917, Guttman Split-half coefficient .913. Validity of Bangla BAI was checked through content and construct validity.

Data Analysis

Thematic analysis method was used to analyze the data of this research where the steps were data familiarization, generating initial codes, searching for themes, reviewing themes, defining and naming themes and finally reporting. This particular analysis method was chosen because it allows investigators to explore the richness and complexity of qualitative data, providing a structured yet nuanced understanding of the subject under investigation. For the analysis of data Nvivo 10 software was used.

Findings

Several themes were obtained from the step by step analysis of qualitative data provided by the participants who received the Nonviolent Communication (NVC) intervention in individual and group sessions. Based on the specific objectives of this research the themes were organized into three sections where the first section shows the broad themes and sub themes of experience of anxiety and depression of the participants, the second section shows the broad themes and sub themes of individual and group session experience of the participants and the third section shows the broad themes and sub themes of the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on the day-to-day life of the patients with anxiety and depression.

Findings Related to Objective - i

The primary objective among three specific objectives of this study was to investigate the nature of anxiety and depression encountered by the participants. Within the initial section, a total of five overarching themes were identified, namely: 1. adverse life experiences, 2. emotional dysregulation, 3. functional impairment, 4. interpersonal impairment, and 5. self-hatred. Adverse life experiences did not yield any sub-themes. However, emotional dysregulation was subdivided into three sub-themes: anger outburst, experiencing intense emotions, and suppression of emotion. Functional impairment encompassed five sub-themes: insomnia and fatigue, mindlessness, low self-confidence, perfectionism, and procrastination. Interpersonal impairment consisted of three sub-themes: mistrust, poor sense of boundary, and misfit. Lastly, self-hatred included sub-themes such as self-blaming, suicidal ideation, and a tendency for self-harm.

Table 4*Broad Themes and Sub-themes of Experience of Anxiety and Depression of the Participants*

Broad themes	Sub-themes
1. Adverse life experience	
2. Emotional dysregulation	(i) Anger outburst (ii) Experiencing intense level of emotion (iii) Suppression of emotion
3. Functional impairment	(i) Insomnia and fatigue (ii) Mindlessness (iii) Low self-confidence (iv) Perfectionism (v) Procrastination
4. Interpersonal impairment	(i) Mistrust (ii) Poor sense of boundary (iii) Misfit
5. Self-hatred	(i) Self-blaming (ii) Suicidal ideation (iii) Self-harm tendency

Adverse Life Experience

Adverse life experiences can be profound challenges that test one's resilience and coping mechanisms. Whether it is a personal loss, a health setback, or a difficult life transition, these moments can shape individuals in unexpected ways, fostering strength, empathy, and a deeper understanding of life's complexities. The participants of this study spoke about their adverse life experiences which initially brought extreme negative impact on their mental health.

At my school my teachers used to verbally abuse me on a regular basis, my classmates used to bully me..... In my adolescent period one of my cousins introduced pornography to me and he used to try different sexual activities with me forcefully (Age: 26, male, student).

Things were difficult for me. Some of my close friends sabotaged me. So, I was afraid of humans. I was not afraid of other wild animals, I was afraid of humans (Age: 36, female, entrepreneur).

Despite the initial hardships, some people emerge from adversity with newfound wisdom and a renewed appreciation for the resilience of the human spirit on which the participants reflected later on.

Emotional Dysregulation

Emotional dysregulation is a term used to describe difficulties in managing and controlling emotions in a way that aligns with social and situational expectations. It encompasses a range of challenges, from intense emotional reactions to difficulties in calming oneself down. This condition can affect relationships, daily functioning, and overall well-being, highlighting the importance of developing skills to navigate and regulate emotions effectively. Participants shared their experiences of emotional dysregulation from which three

patterns can be seen such as anger outburst, experiencing intense level of emotion and suppression of emotion.

Anger Outburst. An anger outburst refers to a sudden and intense expression of anger, characterized by a rapid escalation of emotions and a loss of emotional control. During an outburst, individuals may exhibit verbal or physical aggression, often driven by frustration, resentment, or perceived provocation. The participants shared their experience of anger outburst.

I had a severe anger issue. I used to outburst frequently which affected my personal and work life (Age:36, female, entrepreneur).

This sharing indicates that the people with anxiety and depression may go through anger outburst as well.

Experiencing Intense Level of Emotion. Participants told that they went through different types of difficult emotions at an intense level such as tension, sadness, restlessness, irritation, grief, frustration, fear of uncertainty, fear of being alone and panic attack.

I feel tension and the same thought comes again and again in my mind. (Age: 35, female, doctor); I feel extremely sad for myself and others. I used to cry every day for quite a long time, she also said, I used to feel tense and restless. (Age: 24, female, student); I used to feel a severe level of anxiety and it was difficult for me to focus and sit quietly (Age: 25, female, student); After the miscarriage I went through extreme levels of guilt and sadness. I was angry at myself for not being careful enough and was constantly blaming myself (Age: 38, female, private job holder).

The obtaining information from the participants clearly indicates that they went through different types of difficult emotions at an extreme level.

Suppression of Emotion. Suppression of emotions involves consciously or unconsciously inhibiting or holding back one's feelings and reactions. This may occur due to social norms, fear of judgment, or a desire to avoid confrontation. While suppression can provide short-term relief, it can lead to long-term emotional distress, impacting mental health and potentially contributing to issues such as anxiety or depression.

A participant shared, *I was commanding my brain to forget the unpleasant experiences so that I feel better, I was forcing my brain by saying forget, forget, forget... Which actually made my brain confused and numb* (Age:36, female, entrepreneur).

This statement revealed that suppression of emotion is a dysregulation of emotion which the persons with anxiety and depression may experience.

Functional Impairment

Functional impairment refers to the limitation or disruption of an individual's ability to perform daily activities and participate fully in life roles. It often results from physical, mental, or emotional conditions that hinder normal functioning. Assessing functional impairment helps professionals understand the impact of a health condition on a person's quality of life and aids in tailoring interventions to improve daily functioning and overall well-being. The participants of this study talked about different types of functional impairment which were categorized as insomnia and fatigue, mindlessness, low self-confidence, perfectionism and perfectionism.

Insomnia and Fatigue. Insomnia is a sleep disorder characterized by difficulty falling asleep, staying asleep, or experiencing restorative sleep despite having the opportunity to do so. It often results in daytime fatigue, impaired cognitive function, and can be caused by various factors, including stress, medical conditions, or lifestyle choices. Fatigue is a state of extreme tiredness or exhaustion, both physically and mentally, often accompanied by a lack of energy

and motivation. It can result from various factors, including inadequate sleep, prolonged physical or mental exertion, stress, or underlying health conditions.

About insomnia one participant said, *I could not sleep at night* (Age: 36, female, doctor). Another participant who was experiencing fatigue disclosed, *I was so tired, there was no energy to carry out life and relationships, there was no peace, I was so burned out* (Age: 36, female, entrepreneur).

The above-mentioned disclosure of the participants indicates insomnia and fatigue as experience of anxiety and depression.

Mindlessness. Mindlessness refers to a state of being inattentive, unaware, or on "autopilot" without conscious thought or engagement in the present moment. It involves going through routine activities without active awareness, often leading to a lack of connection with one's surroundings or experiences. Mindlessness contrasts with mindfulness, which encourages intentional awareness and presence, fostering a deeper understanding of thoughts, emotions, and the environment. Practicing mindfulness techniques can help counteract mindlessness and promote a more conscious and fulfilling existence. Participants of this research spoke about lack of focus and concentration, forgetfulness and indecisiveness in their daily life which can be categorized as mindlessness.

Regarding indecisiveness and lack of focus a participant shared, *making decisions and planning something was so difficult for me* (Age: 36, female, doctor). About forgetfulness, another participant said, *I used to forget things very easily, I was stuck even while giving my personal history in my counseling session* (Age:36, female, entrepreneur). Similarly, about lack of concentration and forgetfulness, one participant said, *it was difficult for me to concentrate in daily life activities, and I used to forget many things* (Age:36, female, doctor). Regarding

lack of focus and attention a student said, *I could not focus on the present at all* (Age: 25, female, student).

Low Self-confidence. Low self-confidence is a psychological state characterized by a persistent lack of belief in one's own abilities, worth, or potential. Individuals with low self-confidence often doubt their competence, struggle with self-esteem, and may avoid taking on challenges due to fear of failure or criticism. Overcoming low self-confidence typically involves building a positive self-image through self-acceptance, skill development, and challenging negative thought patterns. Participants reported low self-confidence and self-esteem. Participants reported low self-confidence and self-esteem,

My confidence level was extremely low. Doing a simple thing was difficult for me. I even used to carry my NID with me in case I failed to come home from outside on my own (Age: 36, female, Entrepreneur).

My self-esteem was very low, my birth was not normal, my lips were defective, my genital was defective, I went through several surgeries to fix those (Age: 26, Male, Student).

Perfectionism. Perfectionism is a personality trait characterized by setting exceedingly high standards for oneself, often accompanied by a relentless pursuit of flawlessness and a fear of making mistakes. Individuals with perfectionistic tendencies may experience chronic dissatisfaction with their achievements, even when they meet or exceed expectations. This mindset can lead to stress, anxiety, and a diminished sense of well-being. While aiming for excellence is positive, perfectionism becomes problematic when it interferes with personal growth, relationships, and overall life satisfaction.

About perfectionism a participant said, *I wanted to do everything perfectly which ultimately would make me late to finish the task.* Same person also said, *tension was a never-ending phenomenon in my life* (Age: 25, female, student).

Procrastination. Procrastination is the act of delaying or postponing tasks despite knowing that it may lead to negative consequences. It often involves avoiding or putting off important activities in favor of less urgent but more immediately gratifying ones. Procrastination can result from various factors, including fear of failure, lack of motivation, or poor time management skills, and it can hinder productivity and personal or professional success. Overcoming procrastination typically involves developing effective time management strategies and addressing underlying psychological barriers.

About procrastination one participant shared, *starting something was difficult for me. As I used to do things perfectly, starting and continuing something was heavy and difficult for me. I used to feel the pressure but was unable to start, so I used to procrastinate* (age:25, female, student).

Interpersonal Impairment

Interpersonal impairments refer to difficulties or limitations in forming and maintaining healthy relationships with others, often stemming from challenges in communication, social interaction, or emotional connection. These impairments can impact various aspects of personal and professional life. About interpersonal issues participants mainly talked about mistrust, poor sense of boundary and mis fitness in society.

Mistrust. Mistrust is a lack of confidence, belief, or faith in someone or something, often arising from suspicions of dishonesty, unreliability, or betrayal. It involves a skeptical attitude and a reluctance to trust due to perceived risks or doubts about the other party's intentions or credibility. Participants said,

I could not trust people (Age: 30, male, engineer).

I have trust issues (Age: 36, female, entrepreneur).

Poor Sense of Boundary. Poor boundaries in interpersonal communication refer to a lack of clear and appropriate limits that individuals establish in their interactions with others. This can manifest as an inability to assert personal needs or communicate expectations effectively, leading to confusion, misunderstandings, and potential conflicts. It often involves a failure to distinguish between one's own thoughts, feelings, and responsibilities and those of others, resulting in blurred lines and potential breaches of personal space or privacy.

About the poor sense of boundary one participant told, *other people used to control my life. I could not set boundaries, I could not understand where to stop. I used to over share, consequently people used to get annoyed* (Age:35, female, doctor).

Misfit. A misfit in society is an individual who feels out of place or does not conform to the norms, values, or expectations of the larger social context. This sense of misfit may arise from differences in beliefs, behaviors, interests, or appearance that deviate from the prevailing cultural or societal standards. Misfits often experience a disconnection or alienation, feeling marginalized or rejected by the mainstream social environment. This concept underscores the challenges individuals face when their identities or choices diverge significantly from the accepted norms within a given community.

One of the participants of this research stated, *I used to think that I am a misfit in this world, nobody understands me.* (Age: 36, female, entrepreneur). Another participant said, *adjusting with people was difficult for me, so I isolated myself from others as much as I could. I used to think that It would be better if I were another kind of animal, not a human being.* (Age: 30, male, engineer).

Self-hatred

Self-hatred is a profound and intense dislike, disdain, or aversion directed inwardly toward oneself. It encompasses feelings of worthlessness, guilt, and a pervasive negative

evaluation of one's own character, abilities, or identity. Individuals experiencing self-hatred may engage in self-sabotaging behaviors and struggle with low self-esteem, often fueled by distorted perceptions of their own inadequacies. This emotional state can significantly impact mental health and well-being, contributing to conditions such as depression, anxiety, or other forms of psychological distress. The participants of this research talked about self-blaming, suicidal ideation and self-harm tendency they experienced.

Self-blaming. Self-blaming is the act of holding oneself responsible or accountable for negative outcomes, mistakes, or perceived shortcomings. It involves attributing fault or guilt to one's own actions or decisions, often accompanied by feelings of remorse, shame, or inadequacy.

About self-blaming one participant stated, *I used to blame myself constantly for everything. I used to hate myself* (Age:36, female, entrepreneur). Another participant said, *I was extremely sad for the miscarriage and I was blaming myself for the miscarriage* (age: 38, female, private job holder).

Suicidal Ideation. Suicidal ideation refers to thoughts or contemplation of taking one's own life. It encompasses a range of thoughts, from fleeting considerations to detailed plans, and is a serious mental health concern that may indicate the need for immediate professional help and support.

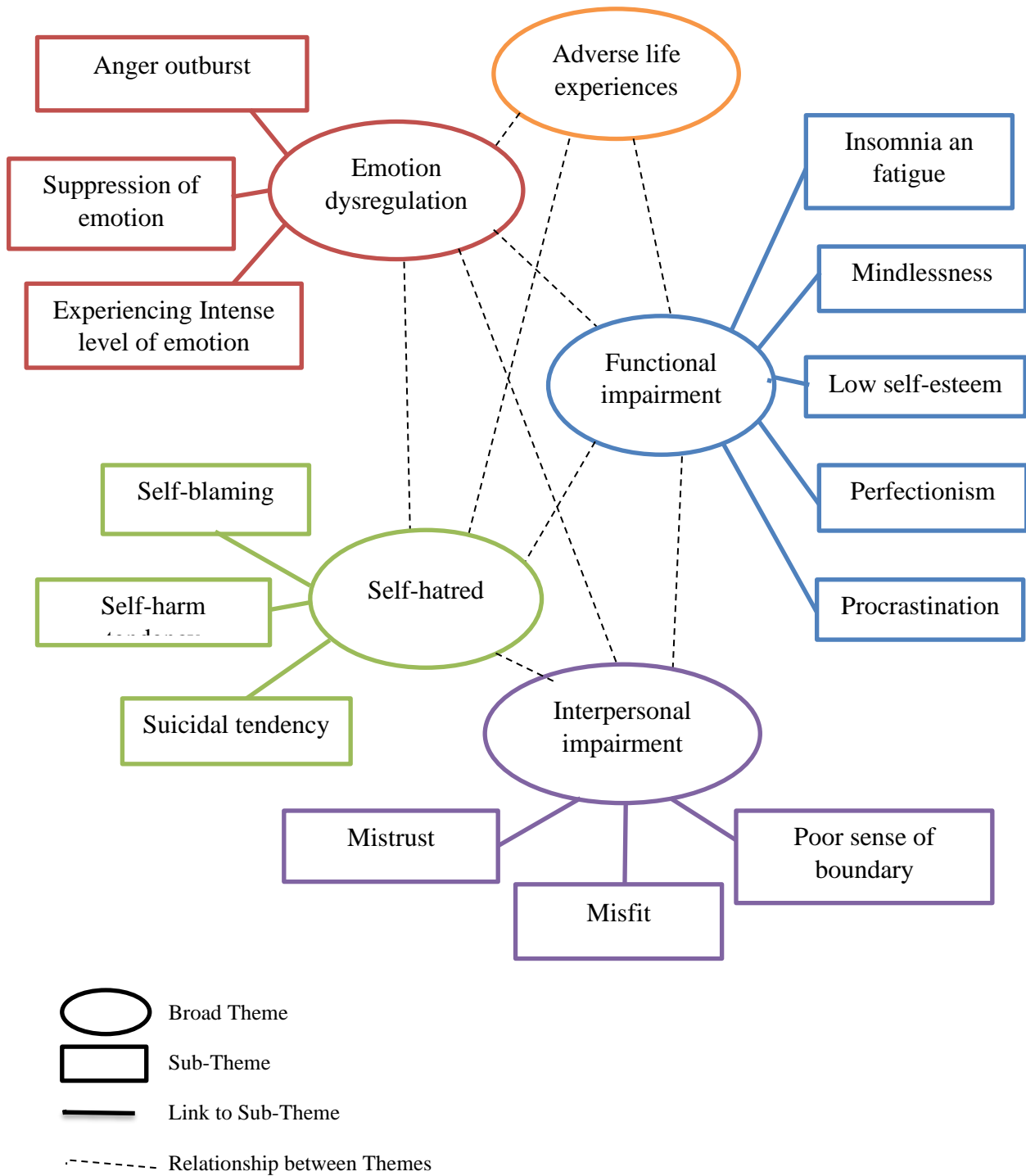
One participant disclosed her experience about suicidal thoughts, *I wanted to kill myself, I used to dislike myself for not being able to cope. For suicide I used to think in detail, for example I used to look at the ceiling fan, I used to think about a ladder and imagine that I am climbing the ladder to reach the ceiling fan* (Age: 36, female, entrepreneur).

Self-harm Tendency. Self-harm tendency involves the inclination to intentionally inflict harm or injury upon oneself as a coping mechanism for emotional distress. This behavior can manifest through cutting, burning, or other forms of self-inflicted harm.

About self-harm tendency, one participant stated, *I wanted to hurt myself sometimes from self-hatred and sometimes just because I could not tolerate the emotional pain. Such a tendency still comes up, but I can manage now* (Age: 39, female, architect).

Figure 3

Relationship between Themes of the Experience of Anxiety and Depression of the Participants



Findings Related to Objective-ii

Objective II aimed to assess the acceptability of Nonviolent Communication (NVC) intervention among individuals dealing with anxiety and depression. Within this scope, a total of six comprehensive themes emerged. Firstly, "Aha moments" comprised three sub-themes: life-enriching experiences, recognition of changes, and a desire to continue the intervention. Secondly, "Healing through connection" unfolded with four sub-themes, including a safe space for opening up, a light feeling, deeper understanding, and comfort. The third theme, "Skill training," encompassed two sub-themes: a comprehensive approach and active participation. The fourth theme, "Instilling hope and energy," did not yield any sub-themes. The fifth theme, "I am not alone," featured three sub-themes: a safe zone, group bonding, and group learning. Lastly, "Broader view of life" did not contain any sub-themes. These themes and sub-themes are shown in Table 5 and expounded upon with relevant participant quotations.

Table 5*Broad Themes and Sub-themes of Individual and Group Session Experience of the Participants*

Type of session	Broad themes	Sub-themes
Individual session	1. Aha moments	(i) Life enriching experience (ii) I can see the change (iii) I want to continue
Individual session	2. Healing through connection	(i) Safe space to open up (ii) Feeling light (iii) Deeper understanding (iv) Comfort
Individual session	3. Skill training	(i) Comprehensive approach (ii) Active participation
Group session	4. Instilling hope and energy	
Group session	5. I am not alone	(i) Safe zone (ii) Group bonding (iii) Group learning
Group Session	6. Broader view of life	

Aha Moments

Aha moments in counseling refer to instances of sudden insight or realization experienced by individuals during the therapeutic process. These moments are characterized by a profound understanding or clarity about one's thoughts, emotions, or behaviors. Aha moments can be transformative, fostering personal growth, and contributing to positive changes in perspective or behavior. The participants talked about life enriching experiences, the changes they saw within themselves, and their interest about continuing the counseling journey as long as they need.

Life Enriching Experience. About life enriching experiences they stated, *I am getting new information, learning new things to take my life forward* (Age: 28, female, homemaker); *I have enriched as a human being through this counseling journey* (Age: 36, female, entrepreneur); *I loved the counseling sessions. I got the solutions of so many problems, not only the solutions of my present problem, now I know how to solve problems and how to prevent at least some sort of problems which is actually helpful for the future. I can say I am trained now to solve many of the problems of my life* (Age: 30, Male, engineer); *I can solve my problem in a methodical way which I learned from counseling, so it's amazing that I have a problem-solving method now* (Age: 28, female, homemaker); *I am feeling better overall* (Age: 36, female, doctor).

The above-mentioned information obtained from the interviews indicates that the participants perceived NVC intervention as life enriching.

I Can See the Changes. About the changes of self, one participant said, *my counselor informed me which model or approach she was following. I can see so many changes within myself. So many changes in my behaviors. In my previous counseling session with another*

counselor a few years back, I used to share but didn't see any visible changes within myself (Age: 30, male, engineer).

I Want to Continue. The participants also want to continue the counseling journey as long as they need. They said,

The sessions I have had so far are excellent. If I compare the first day of my counseling with the latest session, I can see that I am in a far better condition now. I am feeling good, I am far more lifted up. I need some more sessions to get more organized and I will continue for sure (Age: 36, female, doctor); I can manage myself better now, still I need some more balance especially dealing with my kid who has ADHD, so I am looking forward to the further sessions. Same person also said, I am in a better condition now, as I am not a calculative person, I cannot understand how much to share with people, I hope this will be addressed in my upcoming sessions (Age: 38, female, private job holder).

Healing through Connection. Emotional healing through connection involves finding solace and support by establishing meaningful connections with others. Through open communication, empathy, and understanding, individuals can share their emotional burdens and feel validated in their experiences. These connections contribute to a sense of belonging and provide a therapeutic space for emotional healing and personal growth. According to the disclosure of the participants they felt the connection with their counselor which healed them emotionally. They found a safe space in counseling alliance, consequently felt light, and comfortable. They also recognized the deeper understanding of counselor and skill training they received which made them accept and continue NVC intervention.

Safe Space to Open Up. According to the sharing of the participants they found the NVC session a safe space to open up.

Actually, I started talking about my problem in the counseling session first. Before that I couldn't open up. I would not feel safe to talk about my issues. Counseling session is a safe space to share my problems. She also said, it was very difficult for me to talk about my issues. I started opening up gradually when I was observing that my counselor was not judging me. I felt very comfortable to share. It has been a very comfortable journey for me. I started to sort out the issues by opening up. So, it was really important for me (Age:36, female, entrepreneur).

From the very beginning my counselor used to give me such a space where I can share everything. Nobody else can give such space. I shared my issues with her and she listened to me very carefully. I could trust her from the very first session (Age: 30, male, engineer).

I was suffering for quite a long time. It became heavy for me, in the counseling session I opened up and felt really better (Age: 39, female, architect).

Feeling Light. The statements of the participants clearly revealed that they felt light by sharing their stories in counseling sessions.

I used to feel so heavy, after starting this journey I started feeling better (Age: 36, female, entrepreneur); I used to feel terrible every morning after getting up. Now I feel really better. Now I want to get up, go to work, and most importantly I started liking my work. I started liking myself also (Age: 36, female, doctor); I am free from the fears now. Life is easy now. I feel light now (Age: 28, female, homemaker); After starting the counseling session I started feeling light (Age: 24, female, student); I am feeling better overall (Age: 36, female, doctor).

Deep Understanding. The participants recognized that their counselor had a deeper understanding about the needs and feelings of the clients.

I think my counselor understands me very well. She has a deep understanding of my problems, my needs, my strengths and also my limitations. And she can treat her clients based on that deep understanding (Age: 35, female, doctor)

Comfort. Comfort in a counseling session or relationship is established when individuals feel safe, understood, and accepted by their counselor or partner. This emotional safety allows for open communication, vulnerability, and a conducive environment for personal exploration and growth. According to the sharing of the participants it can be claimed that the counseling sessions were a comfort zone for them.

The counseling journey was very comfortable for me (Age: 36, female, doctor); The counseling room and the compassionate voice of my counselor helped me to calm down (Age: 36, female, entrepreneur); I shared my problems and explored the solutions. I can share openly. It is a very comfortable journey for me (Age: 30, male, engineer); My counselor is a compassionate person, she is very attentive in listening to me and supporting myself to come to solutions (Age: 28, female, homemaker); The overall counseling journey is a very sweet journey for me. I felt very comfortable. For some weeks I went to meet her without having any specific counseling agenda, just to share, because I feel very comfortable to share with her (Age:39, female, private job holder); The counseling sessions were extremely useful for me. When I visit my counselor, it feels like my emotional wounds are being healed by having a soft balm massage (Age: 39, female, architect).

Skill Training

Skill training in counseling sessions involves teaching individuals specific techniques and strategies to enhance their coping mechanisms, interpersonal skills, or problem-solving abilities. These sessions aim to empower individuals with practical tools that can be applied to

manage challenges and improve their overall well-being. The participants were content to participate actively and have skill training through a useful approach like NVC.

Comprehensive Approach: About the skill training approach the participants said, *I have a previous journey of counseling. That time I just shared but I couldn't come to any solution. But this time the way of counseling seemed advanced to me. Like, here I am sharing my problems, and at the same time I am receiving training to solve the problems. It seems a very realistic and useful way of counseling to me.* She also included, *after receiving some training from counseling, now I know how to manage fears, how to manage myself. I am more organized now* (Age: 28, female, homemaker).

Some participants said, *in counseling I am sharing my problems, at the same time I am getting NVC training through counseling by which I can solve my problems and maintain my relationships in an effective way. It is very helpful that I have a method* (Age: 30, male, engineer); *I have been introduced with a model named NVC, by applying different learnings of this model I am seeing many behavioral changes in myself* (Age:24, female, student).

Active Participation. Regarding active participation in counseling sessions one participant expressed, *in the counseling session we discuss in detail. I participate actively in every discussion and explore the solutions of my problems. I found that alone I was unable to solve my problems but now I can solve my problems on my own with the help and encouragement of my counselor* (Age: 30, male, engineer).

Instilling hope and energy

In group counseling, instilling hope and energy involves fostering a positive and supportive atmosphere where members feel encouraged and motivated. The counselor works to inspire optimism by highlighting individual and collective strengths, successes, and potential

for growth. Through shared experiences and mutual support, group members can draw on each other's positive energy, creating a dynamic environment that promotes hope and resilience.

According to the sharing of a participants,

The group sessions created hope in me. Let me share an experience. I am an introverted person, so performing something in a group is really difficult for me, but I wanted to overcome it. In one group session I sang a song, everyone in the group listened to me and appreciated me. It energized me and made me hopeful (Age: 26, male, student).

I am not Alone

In a group counseling session, the "I am not alone" feeling emerges as individuals realize that others share similar struggles, emotions, or challenges. This sense of commonality fosters a powerful connection and reduces the isolation that often accompanies personal difficulties. It creates a supportive environment where group members can empathize with each other, offering a profound source of comfort and understanding. The participants of the research talked about safe zones, group learning and group bonding which made them connected with the group.

Safe zone. About the safe zone the participants said, *this community is a healthy community. No one here belittles others' problems. This attracts me most. There are members of different age, profession and mind set but nobody disrespects others. I feel a deep connection with the group (Age: 39, female, private job holder); In this group, people listen to each other very respectfully (Age: 35, female, doctor); I have social anxiety but I feel very safe in this group. I can share with them. These people are very friendly (Age: 28, female, homemaker); I really enjoy this human connection, here people appreciate each other, they listen to each other*

without judging, I don't miss the group session usually. I feel very happy from the morning of the date of our group session (Age: 36, female, entrepreneur).

Group learning. About group learning the participants stated, *if something seems difficult, we can give ourselves time and retry it. I learned it from the group (Age: 36, female, entrepreneur); I learned so many things from the group session and I found myself in a new light (Age:26, male, student); I received lots of helpful information from the group (Age: 28, female, homemaker); I learned many things from the group members, for example, something which is very easy to me may seem difficult to others, or something which is difficult to me may seem easier to others, so we can help each other to ease our journey. (Age: 39, female, private job holder); I learned lots of things from the group, for example, different symptoms of anxiety and different ways of coping (Age: 24, female, student).*

Group bonding. About group bonding the participants expressed, *I am regular in this group, I wait for the group sessions, I feel deeply connected with the group members and enjoy the connection (Age 36, female, entrepreneur); I enjoy the bonding we have, there is no discrimination, we all are equal, I sense that in this group (Age: 35, female, doctor); The interdependence and friendship we have, I enjoyed it a lot. All members of this group are very kind and caring. We have a great friendship among the members, if any member disappears for any reason the other members start to look for that member (Age: 25, female, student).*

Broader View of Life

A broader view of life entails transcending individual perspectives and recognizing the interconnectedness of diverse experiences and ideas. It involves embracing complexity, seeking understanding beyond one's immediate circumstances, and appreciating the broader

tapestry of human existence. The participants of this research said that they got a broader perspective of life through group intervention.

I was stuck on my own problems. I was not aware of the problems other people have in their life. By attending the group sessions, I came to know about how others are doing. So, I have a broader view of life now (Age: 35, female, doctor); By being a member of this group now I know how life goes. I came to know about the similarities and dissimilarities we have. This understanding of differences among people really opened my eyes (Age: 39, female, private job holder).

Findings Related to Objective-iii

The third section delves into the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on the day-to-day lives of individuals experiencing anxiety and depression. The themes identified in this section encompass various dimensions. Firstly, "Symptomatic improvement" is characterized by four sub-themes: changes in mood, enhanced energy and sleep quality, heightened confidence, and improved life functioning. Secondly, "Self-awareness" comprises four sub-themes: awareness of problems, emotions, needs, and seeking support. The third theme, "Self-management," encompasses five sub-themes: healthy emotion regulation, self-love and care, problem-solving, time management, and practicing healthy boundaries. The fourth theme, "Interpersonal communication," unfolds with three sub-themes: empathy, the art of request, and achieving win-win scenarios. "Internal shifting," the fifth theme, includes four sub-themes: self-efficacy, peace and balance, clarity of thoughts, and a sense of responsibility. The sixth theme, "Holding and practicing," does not have any sub-themes. Finally, "Barriers" is the seventh theme, which encompasses four sub-themes: slow learner, dependent personality, profound distress, and physical illness. These themes and sub-themes are detailed in Table 6 and further expounded upon with relevant participant quotations.

Table 6

Broad Themes and Sub-themes of the Impact of Nonviolent Communication (NVC) Intervention on the day-to-day lives of the Individuals with Anxiety and Depression

Broad themes	Sub-themes
1. Symptomatic improvement	(i) Changes in mood (ii) Improved energy and sleep quality (iii) Increased level of confidence (iv) Better life-functioning
2. Self-awareness	(i) Awareness of problem (ii) Awareness of emotion (iii) Need awareness (iv) Awareness of seeking support
3. Self-management	(i) Healthy emotion regulation (ii) Self-love and care (iii) Problem solving (iv) Time management (v) Practicing healthy boundary
4. Interpersonal communication	(i) Empathy (ii) Arts of request (iii) Win-win
5. Internal shifting	(i) Self-efficacy (ii) Peace and balance (iii) Clarity of thoughts (iv) Sense of responsibility
6. Holding and practicing	
7. Barriers	(i) Slow learner (ii) Dependent personality (iii) Profound level of distress (iv) Physical illness

Symptomatic Improvement

Symptomatic improvement in counseling refers to the positive changes or alleviation of specific psychological or emotional symptoms that a person experiences during the therapeutic process. This progress may manifest as a reduction in anxiety, improved mood, enhanced coping mechanisms, or better overall mental well-being. The participants of this research talked about different types of symptomatic improvement such as positive changes in mood, improvement in self-confidence and life functioning after having six individual counseling sessions and six group sessions.

Changes in Mood. Regarding mood shifting participants said,

I get less hyper than before. Understanding needs has been very helpful for me. When something happens, I feel bad initially, but when I get connected with the needs the level of emotional pain decreases and gradually I get a balanced and peaceful state of mind (Age:36, female, entrepreneur); As a person, I am always emotional. The change is I know the management now (Age:28, female, homemaker); After the miscarriage, I was feeling devastated. Now I am in a stable condition by sharing and working on my issues (Age:38, female, private job holder); I used to feel extremely low, from that mental state I am in a stable condition now, I can focus and work now (Age: 36, female, doctor); My emotions were as messy as my thoughts, now I am able to recognize and feel the emotions, thereof I can manage my emotions. (Age: 24, female, student); I was emotionally weak, drained and messed up. This extremely painful time is over. I am still working and getting better day by day (Age: 36, female, entrepreneur); I used to overreact when situations got unfavorable, but now I can talk to people peacefully even in stressful situations or unfavorable situations. I used to get afraid and insecure very easily. Now I feel lighter emotionally (Age: 28, female, homemaker).

Improved Energy and Sleep Quality. Participants also talked about the changes in sleep quality and body energy they gained through NVC intervention.

I can sleep now (Age: 36, female, doctor); I get my energy back, now I enjoy my work and life (Age: 36, female, entrepreneur).

Increased Level of Confidence. According to the statements of the participants, NVC intervention helped them boost their confidence level.

I feel confident now, right after the meditation I really feel confident and hopeful which helps me to work and carry my life (Age: 39, female, private job holder); I accepted myself as I am, I am not insecure any more. I used to feel nervous while talking. I could overcome these, I feel confident, life is easy now (Age: 28, female, homemaker); I feel confident and energetic now. I have started to do some new things and I am continuing these (Age:36, female, doctor).

Better Life Functioning. Better life functioning involves an individual's ability to effectively manage daily tasks, relationships, and responsibilities, leading to an overall improved quality of life. It reflects a state where one experiences a sense of fulfillment, purpose, and competence in various aspects of their personal and social functioning.

The participants of this research said, *I can connect with myself now. So, when I face any difficult situation, I connect with myself and get ideas from my own brain. Still I seek support from others if needed. And this support seeking idea also comes from my own brain.* He also said, *Previously I used to get involved with some unnecessary things which were actually a waste of my time and energy. Now I know where to involve and where not to. So, now I can focus on my own work without hampering my relationships (Age: 30, male, engineer); I know the management now, so I can solve my issues easily (Age: 28, female,*

homemaker); *I was unable to concentrate, but now I can concentrate on my daily life activities. I am back to my regular life (Age: 36, female, doctor).*

Self-awareness

Self-awareness is the conscious knowledge and understanding of one's own thoughts, emotions, behaviors, and characteristics. It involves the ability to reflect on one's beliefs, values, and motivations, gaining insight into the factors that influence decision-making and actions. Self-aware individuals can recognize their strengths and weaknesses, allowing for personal growth and development. This heightened awareness often leads to more mindful and intentional living, fostering better communication and relationships. The participants of this research talked about self-awareness which particularly includes awareness of problems and thoughts, awareness of emotions, need awareness, and awareness of seeking support. According to the data given by the participants, NVC intervention helped them to increase their self-awareness.

Awareness of Problem. The participants of this research recognized that they have become aware about their problems and thoughts.

I realized that my present life conditions are linked with my childhood traumas. I am aware of my triggers and I am working on those (Age: 30, male, engineer); I know my limitations now, I know my unmet needs also. I am continuing the counseling journey to work on those. She also said, the biggest problem of mine is I cannot understand what to tell, and what not to (Age: 35, female, doctor).

Awareness of Emotion. NVC intervention also increased the awareness of emotions of the participants. They said, *I was not aware of my emotions. Now I know each of my emotions. I understand those. And I can manage those also. My feelings are linked with my*

needs, when I take responsibility for myself, I don't suffer from helplessness. Ability to take responsibility is connected with feelings (Age: 24, female, student); I am too emotional. I used to get emotional very quickly. And I used to think that this is my defect. But now I know being emotional is not defective. I get emotional because I am a human being. Management is important. And I know the management now (Age: 28, female, homemaker).

Need Awareness. The participants shared that NVC intervention helped them to understand the deeper needs of themselves and others.

After getting introduced with NVC, I know my needs now. I know the reasons for my problems, and my feelings. I also can understand the behavior of other people. It made my life easier (Age: 30, male, engineer); As I know the human needs now, I don't judge people too quickly (Age: 36, female, entrepreneur); I have a list of human needs and feelings. It has been very helpful for me. When I feel upset in any situation, I check the needs list. That helps me to address the needs and work on those (Age: 35, female, doctor); I have learned to identify my needs now. So, when someone is not available to respond to my needs, I look for other options. So, if I get attached with the needs, I will not get caught by the strategy which is not working out (Age:39, female, architect).

Awareness of Seeking Support. The data obtained from the participants indicate that the participants are more aware of seeking professional support than before.

After starting counseling, I realized the importance of support. I wish I could get it earlier (Age: 36, female, entrepreneur); Before coming to counseling, many people discouraged me to come by saying that counseling is for crazy people, even a normal person may get crazy after such treatment. Now I know that I am taking support from the right place. I will encourage the

people around me to take support if they go through difficult times (Age: 28, female, homemaker).

Self-management

Self-management is the ability to regulate one's own thoughts, emotions, and behaviors in order to achieve personal and professional goals. According to the information obtained from the participants, after receiving NVC intervention participants are now better in self-management. For self-management they emphasized on some strategies such as healthy emotion regulation, self-love and care, problem solving, time management and practice of healthy boundaries.

Healthy Emotion Regulation. According to the experience of the participants of this research, some helpful ways of healthy emotion regulation are- acceptance of any situation, practicing mindfulness, taking pause before responding in a difficult situation, compassionate self-talk, and need analysis. They mentioned,

To manage anger 4Ds technique for reconnection works for me which I learned from counseling. I also can see the long-term effect of this practice that now my reactions are softer than before (Age: 25, female, student); I feel less irritated now, don't get rude easily, and my patience level has increased. To feel better I do my favorite things, for example, I read books. I don't feel extreme sadness now, I mean I don't feel depressed. I feel light now (Age: 36, female, doctor); I don't shout at my partners nowadays. Some techniques help me to manage my anger and fear. So, I can comfort myself now. She also mentioned that, I can manage my fear now and I can go outside on my own what I could not before (Age: 28, female, homemaker); In any difficult situation I manage my anger first, then express myself. This technique helps me very much (Age: 24, female, student); When I feel angry, I take a pause first, I instruct myself to take some time..... then I drink water or follow any of my favorite self-

soothing techniques. I delay or take pause very consciously, it works for me (Age: 36, female, entrepreneur).

Self-love and Care. Self-love is the practice of embracing and valuing oneself unconditionally, recognizing one's worth and treating oneself with kindness and compassion. It involves cultivating a positive and nurturing relationship with one's own thoughts, emotions, and physical well-being. Similarly, Self-care is the intentional practice of taking actions to preserve and improve one's own health and well-being. The participants of this research mentioned about different activities they do after receiving NVC intervention which fall under self-love and care.

Now I love myself, I feel for myself. I want to please myself now, I don't forget to pamper myself. She also mentioned, I forgave myself. In the past, I tried with my available resources, that did not work and that's okay. Now I have better resources. I don't blame myself anymore (Age: 36, female, entrepreneur); Now I can connect with myself, I am leading a normal life. I started taking care of myself, I am important to me. I can spend time with myself now (Age: 36, female, doctor).

Problem Solving. Problem-solving is the systematic process of identifying, analyzing, and finding effective solutions to challenges or issues. The data obtained from this research revealed that NVC intervention helped the participants to become better problem solvers. According to the participants' response, the Nonviolent Communication (NVC) model helps to identify the problem and solve the problem step by step.

In the counseling session I identified my problems one by one and started to solve those through the NVC model. In that case making requests to self and others is a helpful technique. Now I know I can look for a specific, positive and realistic action to solve my problem (Age: 30, male,

engineer); *The NVC model is helpful for solving problems. For example, after identifying any problem I can identify the underlying needs and then can explore the possible strategies to meet the needs* (Age: 25, female, student); *In any problem if I don't get support from one person, I stop knocking that person, I look for another person who can support me* (Age: 35, female, doctor).

Time Management. Time management is the practice of planning and organizing one's activities to make the most efficient use of time. The participants of this research also recognized that time management is a big part of self-management and by receiving NVC intervention they acquired the skill of time management.

To avoid procrastinating I started to follow time management strategies with the help of my counselors. I made a routine based on NVC requests which helps me in time management (Age: 30, male, engineer); *I can focus on the present now, and based on my capacity I invest my time and do things in an organized way. NVC requests are helpful for time management* (Age: 25, female, student).

Practicing Healthy Boundaries. Practicing healthy boundaries in relationships involves clearly communicating one's needs, desires, and limits to establish mutual understanding and respect. It requires the ability to assert oneself while also recognizing and honoring the boundaries of others. The data of this research revealed that NVC intervention helped the participants to know and practice the healthy boundaries.

I can maintain a healthy distance with people now. In any situation I try to find out my needs as well as other people 's needs which help me to set the boundaries (Age: 30, male, engineer); *From counseling sessions I am aware of my triggers now. For example, my parents' behavior triggers me a lot. Previously I used to outburst, but now I maintain a distance consciously with*

them, talk less with them which is very helpful for me. I am doing my responsibilities even maintaining these boundaries (Age: 35, female, doctor); I can maintain healthy boundaries with the people who throw judgments habitually. Now I know what to take and what to avoid (Age: 36, female, entrepreneur).

Interpersonal Communication.

Interpersonal communication is the exchange of information, thoughts, and feelings between two or more people. It involves verbal and nonverbal cues, active listening, and the mutual sharing of ideas to establish understanding and connection. According to the sharing of the participants, NVC intervention helped them to connect compassionately with others. While connecting with others they apply some skills such as empathy, working for a win-win position and making requests consciously.

Empathy. Empathy is the ability to understand and hear feelings and needs of another person, recognizing and validating those. About practicing empathy, participants expressed their insights, *I can empathize with people now. I can understand the reasons for people's behavior which helps me to empathize with people and maintain the relationships in a healthy way (Age: 39, female, architect); Now I believe that in a situation, things may not be in my own ways or in other people's ways. We can talk to solve problems, we can hear each other at least (Age: 24, female, student).*

Arts of Request. In Nonviolent Communication (NVC), a request is a specific, positive and realistic action that one can tell to do oneself or others. These requests are framed positively, avoiding demands or judgments, and are meant to encourage understanding and cooperation in communication. The participants recognized that building the skill of making requests helps them to connect with themselves and others, *I know how to make a request.*

What would be the tone of a request? The skill of making requests effectively made my life easier (Age: 39, female, Private job holder).

Win-win. A win-win communication approach seeks mutually beneficial outcomes for all parties involved. It involves finding common ground, understanding each other's needs and interests, and collaboratively working toward solutions that address everyone's concerns. The data obtained from this research revealed that participants can create a win-win position by applying NVC skills. A participant said, *After learning NVC, I try to communicate in a way so that both parties can win. I emphasize the needs of both parties. It brings a win-win situation most of the time* (Age: 30, male, engineer).

Internal Shifting

Internal shifting typically refers to a psychological or emotional transformation within an individual. It involves a change in one's perspectives, beliefs, or emotional states, often resulting from introspection, personal growth, or a shift in circumstances. Some positive changes of the participants such as self-efficacy, maintaining peace and balance, clarity of thoughts, and sense of responsibility after receiving the intervention indicates the internal shifting among the participants.

Self-efficacy. Self-efficacy is an individual's belief in their ability to successfully execute tasks, solve problems, or achieve specific goals. Several participants talked about such shifting within themselves.

The way of talking to myself has changed. I can talk with myself compassionately. I don't think bad about myself anymore (Age:36, female, entrepreneur); *Now I am important to myself* (Age: 36, female, doctor); *I connect with myself now and see that the solutions of my problems are coming from my own brain. It feels amazing* (Age: 30, male, engineer).

Peace and Balance. Mental peace and balance is a state of calmness and equilibrium within one's mind, characterized by a sense of inner tranquility and emotional stability. The participants expressed their experiences about peace and balance.

As I can resolve the conflicts, I can avoid unnecessary conflicts. I feel balanced and peaceful (Age: 30, male, engineer); I could remove myself from a toxic relationship, and now I am nourishing the helpful relationships. I am able to maintain healthy relationships with my colleagues. I feel really good (Age: 36, female, doctor).

Clarity of Thoughts. Clarity of thoughts is the state of having a clear and organized understanding of one's ideas, beliefs, and perceptions. It involves mental focus and coherence, allowing for effective communication and decision-making. According to the statements of the participants, they can think clearly now.

I can see changes in my thoughts. I can think differently now (Age: 30, male, engineer); I can see clarity in my thoughts (Age: 26, male, student); My thoughts about myself and others have changed dramatically. Now I don't blame myself. Also, I don't judge people quickly (Age:36, female, entrepreneur).

Sense of Responsibility. A sense of responsibility is the awareness and willingness to fulfill one's duties, obligations, or commitments. It involves recognizing the impact of one's actions on oneself and others, and the accountability to follow through with tasks and obligations. The participants of this research talked about their changes in sense of responsibility by receiving NVC intervention.

Previously I used to think that my mom will take care of me, my sister or brother will take care of me. Why me? I used to expect someone else to take care of me. But now I believe that I will take care of myself. No matter how others feel for me. I will pamper myself (Age: 36, female,

entrepreneur); *I believe that I need to take my own responsibility. Nothing can beat the self-responsibility* (Age: 35, female, doctor).

Holding and practicing

Holding and practicing the learnings of counseling involves internalizing and applying the insights gained during therapeutic sessions. It requires a commitment to self-reflection and the consistent application of coping mechanisms, communication skills, and emotional regulation techniques in daily life. Several participants clearly expressed their interest in holding and practicing the learnings they have acquired from NVC intervention.

I am getting enriched day by day. I want to continue this journey of self-exploration and self-management (Age: 36, female, entrepreneur); *I maintain a healthy lifestyle now, I want to hold it and keep practicing* (Age:36, female, doctor); *I am improving gradually, I want to continue this journey* (Age: 39, female, private job holder).

Barriers

A barrier is an obstacle or hindrance that prevents progress, communication, or access. It can manifest in various forms, such as physical, emotional, or cognitive impediments, and may create challenges in achieving desired goals or outcomes. Besides the positive outcomes of NVC intervention, participants also talked about some barriers they faced to reach the goals of their counseling intervention. These barriers include slow learning trait/ learning difficulties, profound level of distress, physical illness and dependent personality traits.

Slow Learner. About the slow learning trait or learning difficulties one participant said, *my improvement is very slow. I learn slowly and cannot implement the learning easily. It takes time for me. That's a challenge* (Age: 35, female, doctor).

Dependent Personality. Dependent personality refers to a psychological trait characterized by an excessive need for others' approval and guidance, often resulting in a fear of abandonment and an overreliance on others for decision-making. Individuals with a dependent personality may struggle with initiating tasks independently and may experience intense discomfort when faced with the prospect of being alone or making decisions on their own. A participant who has the dependent personality trait said, *I am a very dependent person. I feel good in the counseling session but it's really difficult for me to follow the learning on my own. I wish I could come to counseling sessions everyday* (Age: 35, female, doctor).

Profound Level of Distress. A participant who experiences the profound level of distress stated that, *I noticed that I can manage mild to moderate issues with the techniques I have learned in counseling. But in extreme levels of distress I forget to apply the learnings* (Age: 24, female, student).

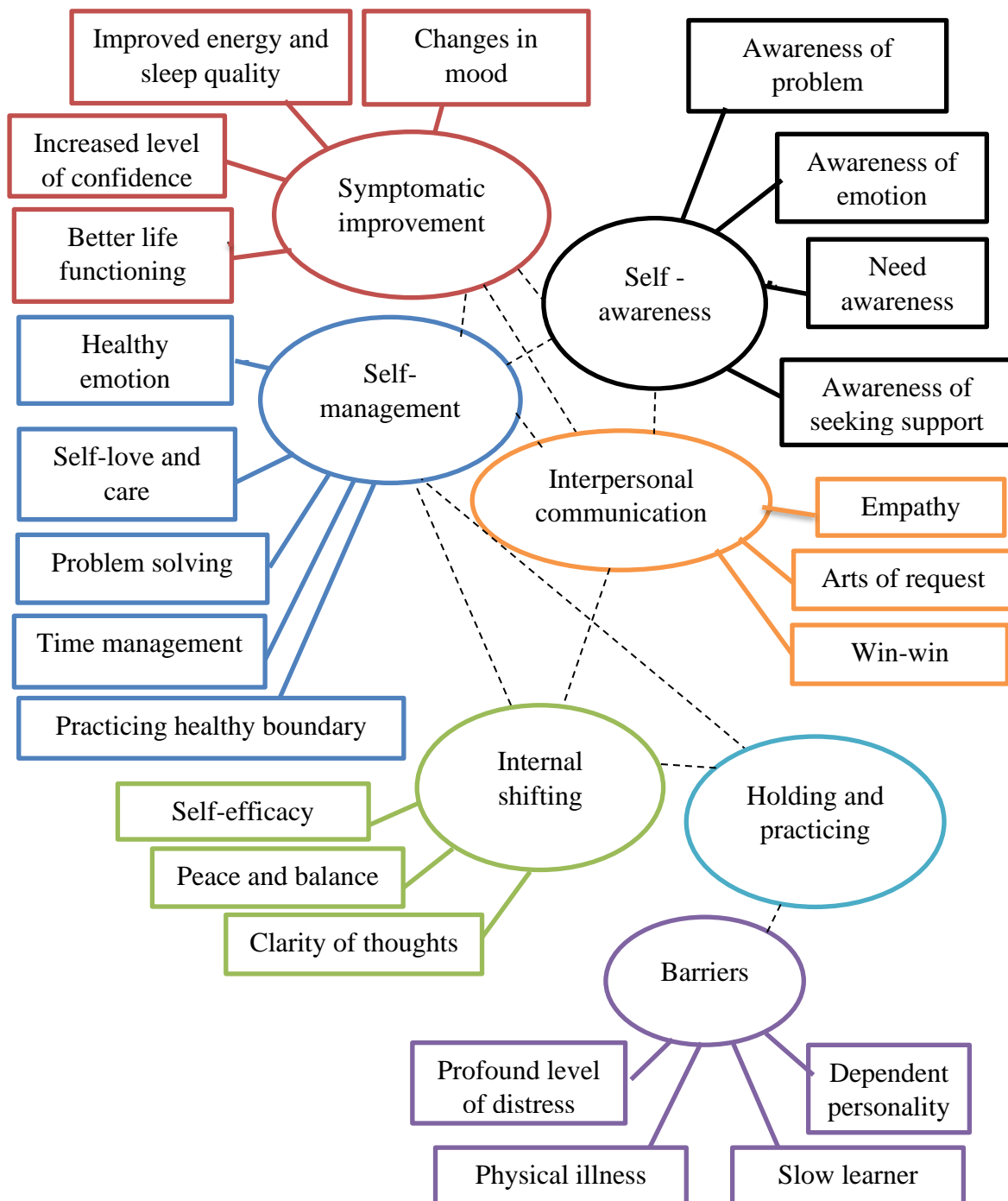
Physical Illness. For one participant physical illness was a barrier to reach the goal of counseling. She said, *due to some physical illness my improvement is a bit slower than the others. Even sometimes I miss counseling sessions due to physical illness* (Age:39, female, architect).

Figure 4 illustrates that not only are the broad themes interconnected with their sub-themes, but also that one broad theme can relate to one or more other broad themes. For example, the symptomatic improvement of an individual with anxiety and depression can enhance self-awareness, self-management, and interpersonal communication skills. Self-management is intertwined with self-awareness, internal shifts, interpersonal communication, and symptomatic improvement; without these elements, effective self-management becomes challenging. Likewise, developing effective interpersonal communication skills is facilitated by the individual's experiences of self-awareness, self-management, symptomatic

improvement, and internal shifts. Furthermore, the ability to retain and apply the insights gained from counseling sessions relies on self-management, internal shifts, and the navigation of various barriers.

Figure 4

Relationship between Themes of the Impact of Nonviolent Communication (NVC) Intervention on the day-to-day Lives of the individuals with Anxiety and Depression



Discussion

The aim of the present research was to explore the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on the quality of life of the individuals of anxiety and depression. The specific objectives were, to explore the nature of anxiety and depression experienced by the participants, to know whether NVC intervention is acceptable to the individuals with anxiety and depression and to explore the impact of NVC intervention in managing anxiety and depression in day-to-day lives of the individuals with anxiety and depression.

The research involved 10 adult Bangladeshi participants experiencing mild to severe anxiety and/or depression, selected through purposive sampling. A qualitative design was employed, and after obtaining informed consent, participants underwent NVC intervention delivered in both individual and group sessions, totaling six group sessions and a minimum of six individual sessions. Trained counseling professionals, proficient in NVC and counseling skills, conducted the sessions. Subsequently, participants engaged in In-Depth Interviews (IDI) to share their experiences with anxiety, depression, and the NVC intervention. Three trained interviewers facilitated the interviews, posing open-ended questions to elicit comprehensive insights from the participants.

The gathered data from the participants reveals a variety of anxiety and depression symptoms experienced at varying levels, significantly influencing their personal development and everyday functioning. Despite encountering these challenges, participants demonstrated sustained engagement and enthusiasm during both individual and group sessions. They expressed fondness for the sessions and conveyed appreciation for the Nonviolent Communication (NVC) intervention, highlighting its positive impact on their lives and personal growth. The outcomes of this research have been categorized into three sections, aligning with the specific objectives set forth in the study.

In the initial section, participants' responses yielded five overarching themes: 1. adverse life experiences, 2. emotional dysregulation, 3. functional impairment, 4. interpersonal impairment, and 5. self-hatred. Among the themes, adverse life experience does not have any sub-theme, while emotional dysregulation comprises three sub-themes—anger outburst, experiencing intense emotions, and suppression of emotion. Functional impairment featured five sub-themes: insomnia and fatigue, mindlessness, low self-confidence, perfectionism, and procrastination. Interpersonal impairment included three sub-themes: mistrust, poor sense of boundaries, and misfit. Self-hatred encompassed sub-themes like self-blaming, suicidal ideation, and a tendency for self-harm.

The broad themes and their sub-themes shed light not only on participants' symptomatology but also on the triggers and underlying causes of anxiety and depression. Participants shared experiences related to self-limiting beliefs and behaviors, rooted in early life experiences, which exacerbated their conditions. The interviews, conducted post-intervention, facilitated participants' reflective insights, demonstrating enhanced self-understanding. The articulation suggests that Nonviolent Communication (NVC) intervention played a pivotal role in increasing participants' understanding of their anxiety and depression. Notably, all participants exhibited coexisting anxiety and depression, consistent with screening results. Additionally, the findings highlighted the interconnected nature of participants' articulated symptoms, triggers, and causes of anxiety and depression. Furthermore, these revelations align with the diagnostic criteria outlined in DSM-5.

The second section of the study delved into participants' experiences with individual and group sessions. Through their accounts in interviews, six overarching themes emerged, revealing distinct facets of their encounters: 1. "Aha moments," encompassing sub-themes such as life-enriching experiences, recognition of positive changes, and a desire to continue; 2.

"Healing through connection," which included sub-themes like creating a safe space for opening up, experiencing a light feeling, gaining a deeper understanding, and finding comfort; 3. "Skill training," with sub-themes emphasizing a comprehensive approach and active participation; 4. "Instilling hope and energy," devoid of sub-themes; 5. "I am not alone," with sub-themes highlighting a safe zone, group bonding, and group learning; and 6. "Broader view of life," lacking sub-themes.

The identified themes and sub-themes strongly signify the acceptability of Nonviolent Communication (NVC) intervention as an effective tool for individuals dealing with anxiety and depression. Participants described individual sessions as enriching experiences, fostering emotional healing through compassionate connections with counselors, and appreciating the NVC model for its role in both healing and skill development. Group sessions energized participants, instilled hope, fostered a sense of community connection, and broadened their perspectives on life. These findings align with prior research that demonstrated participants' active engagement and benefits derived from NVC interventions (Zandkarimi et al., 2019; Yang & Kim, 2021; Museux et al., 2016).

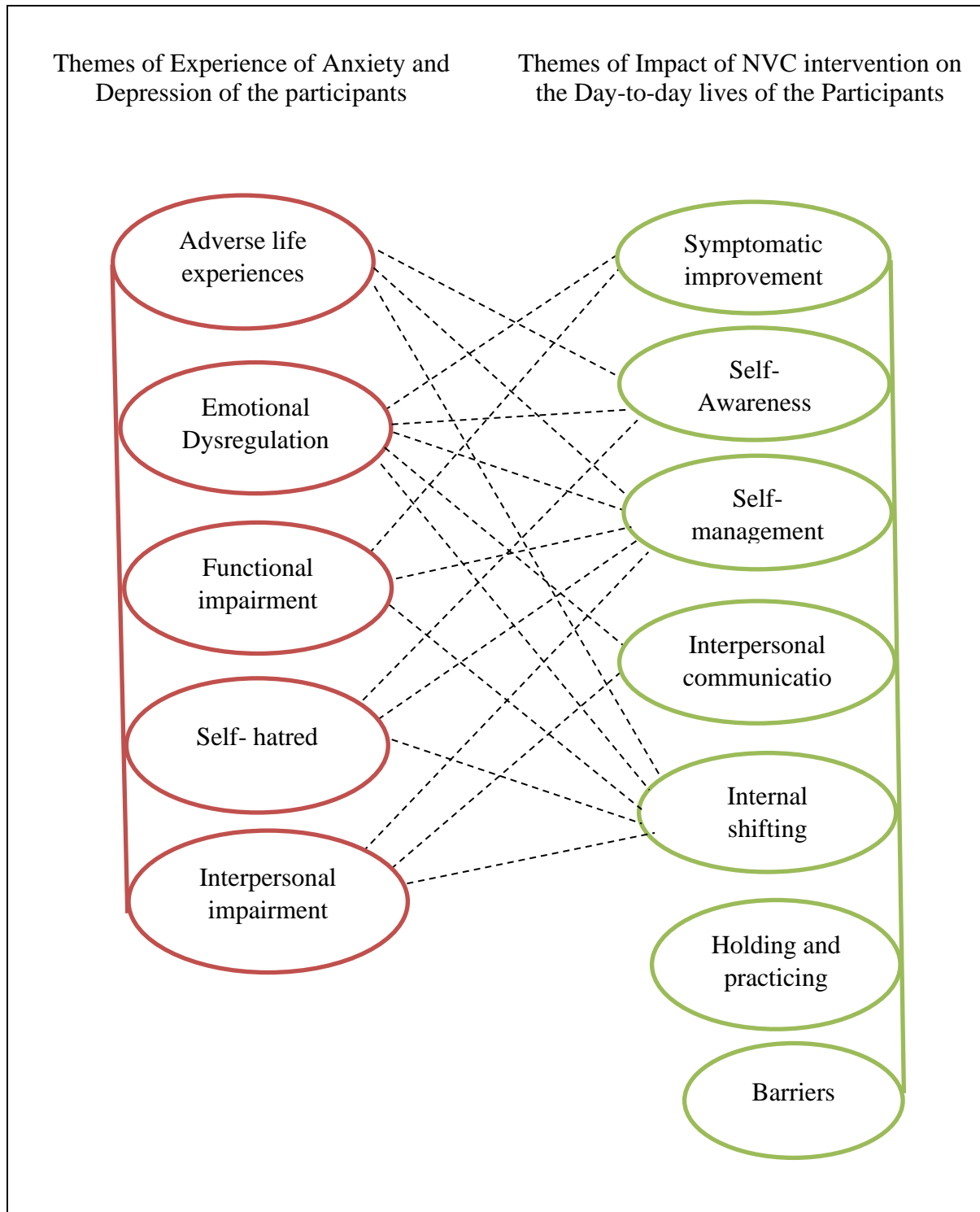
In the third section of the findings, the investigation focused on the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on the daily lives of individuals coping with anxiety and depression. The identified themes include: 1. "Symptomatic improvement," featuring sub-themes like changes in mood, enhanced energy and sleep quality, increased confidence, and improved overall life functioning; 2. "Self-awareness," encompassing sub-themes such as awareness of problems, emotions, needs, and seeking support; 3. "Self-management," with sub-themes including healthy emotion regulation, self-love and care, problem-solving, time management, and practicing healthy boundaries; 4. "Interpersonal communication," comprising sub-themes like empathy, the art of request, and achieving win-

win outcomes; 5. "Internal shifting," with sub-themes like self-efficacy, peace and balance, clarity of thoughts, and a sense of responsibility; 6. "Holding and practicing," without sub-themes; and 7. "Barriers," featuring sub-themes such as slow learner, dependent personality, profound psychological distress, and physical illness.

The findings underscore the profound impact of Nonviolent Communication (NVC) on the quality of life for individuals dealing with anxiety and depression. Beyond symptomatic improvements, participants gained self-awareness, enhanced self-management skills, developed compassionate interpersonal communication, and experienced internal shifts in thoughts and life balance. Despite challenges, such as learning difficulties, dependent personality traits, psychological distress, and chronic physical illness, participants persevered through individual and group sessions, finding the intervention beneficial at varying intensity levels. The overall conclusion from this research suggests that participants found NVC intervention effective in successfully addressing their mental health concerns, as depicted in Figure 5. Although individuals with dependent personalities, profound distress, and physical illnesses faced implementation challenges, all participants demonstrated a keen interest in incorporating and practicing NVC in their day-to-day lives. Figure 5 illustrates how NVC intervention addressed and treated issues stemming from anxiety and depression among the participants.

Figure 5

Relationship between the Themes of Experience of Anxiety and Depression and the Themes of Impact of NVC intervention on the Day-to-Day lives of the Participants.



Previous research of nonviolent communication (NVC) and other counseling approaches consistently demonstrates a positive and statistically significant relationship between counseling intervention and symptomatic improvement across various mental health conditions (Zandkarimi et al., 2019; Kirschenbaum & Jourdan, 2005; Mahon et al., 2015; Molassiotis et al., 2002). Findings of some existing research suggests that clients who develop heightened self-awareness through the therapeutic process within a humanistic framework often experience improved emotional regulation, increased self-acceptance, and more positive interpersonal relationships (Abney, 2002; Evans et al., 2009). Similarly, individuals who acquire and apply self-management strategies, such as emotion regulation and goal setting, often experience better treatment outcomes and sustained improvements in psychological well-being through counseling (Vago & Silbersweig 2012). Numerous studies of Nonviolent Communication (NVC) suggest that individuals who practice NVC skills, such as empathetic listening and expressing needs without aggression, often experience improved communication, conflict resolution, and overall relationship satisfaction (Museux et al., 2016; Marlow et al., 2012; Baesler & Lauricella, 2014; Doyle et al., 2011; Beck et al., 2012; McMahon & Pederson 2020; Thomas & Louis, 2014). Moreover, individuals undergoing humanistic therapies including Nonviolent communication often report transformative experiences characterized by increased self-awareness, personal growth, and a more profound understanding of their authentic selves, contributing to positive therapeutic outcomes. (Suarez et al., 2014; Cheng et al., 2008; Vago & Silbersweig 2012; Kirschenbaum & Jourdan 2005).

To conclude, it can be affirmed that Nonviolent Communication serves as a well-received counseling tool for individuals experiencing anxiety and depression, contributing positively to their overall quality of life. Importantly, the results of this study align with the existing research evidence supporting the efficacy of NVC and other humanistic approaches in addressing mental health challenges.

Limitations

The current research provided some valuable and insightful findings about the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention for the individuals with anxiety and depression, however, as qualitative research it is not beyond limitations. Some potential limitations that we carefully considered to adopt strategies to address or mitigate them while designing and conducting the research are subjectivity and bias, generalizability, limited quantification, interviewer influence, social desirability bias, lack of control and interpretations challenges. As investigators we tried to minimize the subjectivity, biases, interviewer influence and interpretations challenges, however, generalizability and limited quantification can still be considered as limitations of this research. Because the findings of this research are context-specific and may not be easily generalizable to broader populations. This research primarily focused on understanding the depth and nuances of experiences, consequently, it may lack the ability to quantify the impact of NVC intervention in a way that allows for statistical analysis and comparison. Also, the lack of control made it challenging to isolate the effects of NVC intervention from other variables that may be influencing the outcomes. Another challenge was social desirability bias. Though the participants were requested to express honestly during the interview, still there was a likelihood to provide responses that they perceive as socially desirable rather than expressing their true thoughts and experiences. This bias can affect the accuracy of the data, particularly in sensitive matters like personal growth and changes. Despite these limitations, the current research offered rich, detailed insights into the subjective experiences of individuals, providing a valuable complement to quantitative research methods.

Implications

The findings of this research hold significant implications for both clinical practice and the broader mental health field. As the findings offered a nuanced understanding of how NVC intervention influences the emotional well-being and overall growth of the participants, this

insight can inform tailored interventions that resonate with the unique needs of this population, potentially contributing to more effective therapeutic strategies.

Secondly, the study's findings could illuminate the specific aspects of NVC that individuals with anxiety and depression find most beneficial. For example, identifying key elements, such as empathetic listening or NVC tree of life, can guide counselors in refining their therapeutic approaches to better address the intricate challenges posed by these mental health conditions. Additionally, understanding how patients perceive the effectiveness of NVC may help counselors tailor interventions to enhance patient engagement and satisfaction.

Moreover, this study identified the barriers or challenges in implementing NVC as a counseling tool in the context of anxiety and depression. This information is crucial for practitioners seeking to integrate NVC into their therapeutic repertoire, as it allows for the anticipation and mitigation of obstacles that could hinder successful implementation. Furthermore, the study may emphasize the importance of training mental health professionals in NVC techniques, recognizing it as a valuable skill set for fostering a supportive and empathetic therapeutic environment.

Beyond the clinical setting, the qualitative findings may contribute to the growing body of evidence supporting the incorporation of NVC into mental health interventions. This could have implications for the development of guidelines and best practices in the treatment of anxiety and depression, potentially influencing policy decisions and professional standards in the field.

Recommendations

Several recommendations can be made based on the findings of this research to enhance therapeutic interventions in mental health settings. Firstly, mental health practitioners need to prioritize integrating NVC techniques into their counseling practices, emphasizing active listening, empathetic communication, and conflict resolution strategies. Secondly, training

programs for mental health professionals need to include modules on NVC, ensuring that counselors acquire the necessary skills to effectively implement this approach in diverse therapeutic contexts. Additionally, tailored interventions need to be developed based on the specific needs and preferences of individuals with anxiety and depression, taking into account the unique nuances revealed through the qualitative study. It is essential to create a supportive and nonjudgmental therapeutic environment that encourages the application of NVC principles, fostering a sense of safety and trust for individuals seeking help. Lastly, future research endeavors should explore the long-term impact of NVC on mental health outcomes, contributing to the ongoing evolution of evidence-based practices for anxiety and depression counseling.

Conclusion

This study aimed to explore the impact of Nonviolent Communication (NVC) intervention on the quality of life for individuals experiencing anxiety and depression, with specific objectives including an examination of the nature of anxiety and depression, assessment of NVC intervention's acceptability, and an exploration of its influence on managing daily life with anxiety and depression. The research involved 10 adult participants from Bangladesh with varying degrees of anxiety and/or depression, selected through purposive sampling. Employing a qualitative design, participants underwent both individual and group NVC intervention sessions, totaling six group sessions and a minimum of six individual sessions. Data collection utilized the in-depth interview method, and thematic analysis was employed for analysis.

The study's findings are organized into three sections aligned with the research objectives. The first section delves into themes and sub-themes related to the participants' experiences of anxiety and depression, revealing the impact of adverse life experiences on their emotional regulation, daily functioning, self-perception, and relationships. The second section explores themes and sub-themes regarding the acceptability of NVC intervention, indicating that participants enthusiastically embraced the intervention, positively influencing their overall quality of life. The third section focuses on the intervention's impact, revealing that NVC alleviated symptoms of anxiety and depression, enhanced self-awareness, self-management, interpersonal communication, self-efficacy, and instilled hope. However, challenges were noted for participants with dependent personality traits, profound distress, and physical illnesses.

In summary, the study's comprehensive results affirm that Nonviolent Communication serves as a well-received and effective tool for addressing anxiety and depression, suggesting

its valuable role in providing support and coping mechanisms for individuals dealing with these mental health challenges.

References

- Abney, P. C. (2002). *A study of the relationship between the levels of self-awareness within students enrolled in counseling practicum and the measurements of their counseling effectiveness*. University of North Texas.
- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of social and clinical psychology, 26*(10), 1120-1144.
- Alim, S. A. H. M., Kibria, S. M. E., Uddin, M. Z., Nessa, M., & Wahab, M. A. (2014). Translation of DASS 21 into Bangla and validation among medical students. *Bangladesh Journal of Psychiatry, 28*(2), 67-70.
- American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013a). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association. 189-233.
- American Psychiatric Association, D. S. M. T. F., & American Psychiatric Association. (2013b). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (Vol. 5, No. 5). Washington, DC: American psychiatric association. 160-161.
- Baesler, E. J., & Lauricella, S. (2014). Teach peace: Assessing instruction of the nonviolent communication and peace course. *Journal of Peace Education, 11*(1), 46-63.
- Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: a systematic review and meta-regression. *Psychological medicine, 43*(5), 897-910.

- Beck, E., Ohmer, M., & Warner, B. (2012). Strategies for preventing neighborhood violence: Toward bringing collective efficacy into social work practice. *Journal of community practice, 20*(3), 225-240.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and social psychology bulletin, 38*(9), 1133-1143.
- Cheng, T. L., Haynie, D., Brenner, R., Wright, J. L., Chung, S. E., & Simons-Morton, B. (2008). Effectiveness of a mentor-implemented, violence prevention intervention for assault-injured youths presenting to the emergency department: results of a randomized trial. *Pediatrics, 122*(5), 938-946.
- Crocker, J., & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: the role of compassionate and self-image goals. *Journal of personality and social psychology, 95*(3), 555.
- Doyle, D., Copeland, H. L., Bush, D., Stein, L., & Thompson, S. (2011). A course for nurses to handle difficult communication situations. A randomized controlled trial of impact on self-efficacy and performance. *Patient education and counseling, 82*(1), 100-109.
- Evans, D. R., Baer, R. A., & Segerstrom, S. C. (2009). The effects of mindfulness and self-consciousness on persistence. *Personality and Individual Differences, 47*(4), 379-382.
- Fava, M., Alpert, J. E., Carmin, C. N., Wisniewski, S. R., Trivedi, M. H., Biggs, M. M., ... & Rush, A. J. (2004). Clinical correlates and symptom patterns of anxious depression among patients with major depressive disorder in STAR* D. *Psychological medicine, 34*(7), 1299-1308.

- Gillham, J. E., Reivich, K. J., Jaycox, L. H., & Seligman, M. E. (1995). Prevention of depressive symptoms in schoolchildren: Two-year follow-up. *Psychological science, 6*(6), 343-351.
- Hossain, M. D., Ahmed, H. U., Chowdhury, W. A., Niessen, L. W., & Alam, D. S. (2014). Mental disorders in Bangladesh: a systematic review. *BMC psychiatry, 14*(1), 1-8.
- Islam, S., & Naher, R. (2017). Effectiveness of nonviolent communication (NVC) workshop on marital adjustment. *Dhaka University Journal of Biological Sciences, 26*(1), 69-75.
- Juncadella, C. M. (2013). What is the Impact of the Application of the Nonviolent Communication Model on the Development of Empathy? Overview of Research and Outcomes. *School of Health and Related Research*.
- Kelly, B. G., Vespermann, A., & Bolton, D. J. (2009). Horizontal gene transfer of virulence determinants in selected bacterial foodborne pathogens. *Food and Chemical Toxicology, 47*(5), 969-977.
- Kessler, R. C., Chiu, W. T., Demler, O., & Walters, E. E. (2005). Prevalence, severity, and comorbidity of 12-month DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of general psychiatry, 62*(6), 617-627.
- Kirschenbaum, H., & Jourdan, A. (2005). The current status of Carl Rogers and the person-centered approach. *Psychotherapy: Theory, research, practice, training, 42*(1), 37.
- Klerman, G. L. (1988). Depression and related disorders of mood (affective disorders). *The new Harvard guide to psychiatry, 309-336*.
- Magnus, C. M., Kowalski, K. C., & McHugh, T. L. F. (2010). The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes. *Self and identity, 9*(4), 363-382.

- Mamun, M. A., Rafi, M. A., Al Mamun, A. S., Hasan, M. Z., Akter, K., Hsan, K., & Griffiths, M. D. (2021). Prevalence and psychiatric risk factors of excessive internet use among northern Bangladeshi job-seeking graduate students: a pilot study. *International Journal of Mental Health and Addiction, 19*, 908-918.
- Mamun, M. A. A., & Griffiths, M. D. (2019). The association between Facebook addiction and depression: A pilot survey study among Bangladeshi students. *Psychiatry research, 271*, 628–633.
- Marlow, E., Nyamathi, A., Grajeda, W. T., Bailey, N., Weber, A., & Younger, J. (2012). Nonviolent communication training and empathy in male parolees. *Journal of Correctional Health Care, 18*(1), 8-19.
- Martin, B., & Varney, W. (2003). Nonviolence and communication. *Journal of Peace Research, 40*(2), 213-232.
- Molassiotis, A., Callaghan, P., Twinn, S. F., Lam, S. W., Chung, W. Y., & Li, C. K. (2002). A pilot study of the effects of cognitive-behavioral group therapy and peer support/counseling in decreasing psychologic distress and improving quality of life in Chinese patients with symptomatic HIV disease. *AIDS patient care and STDs, 16*(2), 83-96.
- Mahon, M., Laux, J. M., McGuire Wise, S., Ritchie, M. H., Piazza, N. J., & Tiamiyu, M. F. (2015). Brief therapy at a university counseling center: Working alliance, readiness to change, and symptom severity. *Journal of College Counseling, 18*(3), 233-243.
- May, R. E. (1961). Existential psychology.
- McMahon, S. M., & Pederson, S. (2020). “Love and compassion not found Elsewhere”: A Photovoice exploration of restorative justice and nonviolent communication in a

- community-based juvenile justice diversion program. *Children and Youth Services Review, 117*, 105306.
- Museux, A. C., Dumont, S., Careau, E., & Milot, É. (2016). Improving interprofessional collaboration: The effect of training in nonviolent communication. *Social work in health care, 55*(6), 427-439.
- Naher, R. (2020). *Moner Jatno*. Anindya Prokash.
- Naher, R. (2022). *Counseling and Psychotherapy*. Prottoy Publications.
- Naher, R., Reza-A-Rabby, M., Borak, Z., & Arman, I. H. (2022) Adaptation of Beck Anxiety Inventory for Assessing Anxiety of Adults in Bangladesh. *Bangladesh Psychological Studies, 32*, 1-10.
- Naher, R., Rabby, M. R. A., & Sharif, F. (2021). Validation of patient health questionnaire-9 for assessing depression of adults in Bangladesh. *Dhaka University Journal of Biological Sciences, 30*(2), 275-281.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y. J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and emotion, 33*, 88-97.
- Nafise, H. M., & Ghazal, Z. (2018). Non-Violent Communication and its impact on suicidal ideations and coping with stress styles. *Journal of Behavioral and Brain Science, 8*(04), 147.
- Neff, K. D. (2012). The science of self-compassion. *Compassion and wisdom in psychotherapy, 1*, 79-92.

- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and identity, 12*(1), 78-98.
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity, 4*(3), 263-287
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of clinical psychology, 69*(1), 28-44.
- Neff, K., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry, 21*(1), 58.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity, 2*(3), 223-250.
- Rogers, C. R. (1995). *On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy*. Houghton Mifflin Harcourt.
- Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent communication: A language of life*. PuddleDancer Press.
- Saeed, H., Saleem, Z., Ashraf, M., Razzaq, N., Akhtar, K., Maryam, A., ... & Rasool, F. (2018). Determinants of anxiety and depression among university students of Lahore. *International Journal of Mental Health and Addiction, 16*, 1283-1298.
- Shantigarbha. (2018). *I'll Meet You There: A Practical Guide to Empathy, Mindfulness and communication*. Paradigms Unlimited Publishing.
- Suarez, A., Lee, D. Y., Rowe, C., Gomez, A. A., Murowchick, E., & Linn, P. L. (2014). Freedom project: Nonviolent communication and mindfulness training in prison. *Sage Open, 4*(1), 2158244013516154.

- Thomas, E. F., & Louis, W. R. (2014). When will collective action be effective? Violent and non-violent protests differentially influence perceptions of legitimacy and efficacy among sympathizers. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *40*(2), 263-276.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, *6*, 296.
- Walden, M. (2023). *Empowerment Therapy: Helping Clients Build More Fulfilling Lives*. Institute for Empowerment Communication.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, *12*(2), 146-159.
- Yang, J., & Kim, S. (2021). Effects of a nonviolent communication-based training program for inpatient alcoholics in South Korea. *Perspectives in Psychiatric Care*, *57*(3).
- Zandkarimi, G., Kamelifar, L., & Heshmati-Molae, N. (2019). Nonviolent communication to reduce stress, anxiety and depression in young iranian women: a randomized experiment. *Child and adolescent social work journal*, *36*(5), 549-555.

Appendices

Appendix A: Informed Consent

Appendix B: Demographic Information of the Participants

Appendix C: Topic Guide

Appendix D: Ethical Approval

Appendix E: Bangla Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)

Appendix F: Bangla Beck Anxiety Inventory (BAI)

Appendix: Transcripts of the Interviews

Appendix A: Informed Consent

আমি রাউফুন নাহার, ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয়ের এডুকেশনাল এন্ড কাউন্সেলিং সাইকোলজি বিভাগে অধ্যাপক মেহজাবিন হকের তত্ত্বাবধানে এমফিল গবেষক হিসেবে একটি গবেষণা করছি।

গবেষণার লক্ষ্য ও বিষয়বস্তুঃ

উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা ব্যবস্থাপনায় ননভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন এপ্রোচটি কিভাবে কাজ করে তা দেখাই এই গবেষণার মূল উদ্দেশ্য। এই গবেষণায় উদ্বেগ, বিষণ্ণতা ও ননভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন এই তিনটি বিষয়ের প্রতি আলোকপাত করা হবে।

গবেষণায় যা করা হবেঃ

প্রথমত, উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা পরিমাপকের মাধ্যমে আপনার উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা নির্ণয় করা হবে। আপনার উদ্বেগ বা বিষণ্ণতা মৃদু থেকে উচ্চ মাত্রার হলে আপনাকে ছয় সপ্তাহ ব্যাপী নন ভায়োলেন্ট কমিউনিকেশনের সাপ্তাহিক ইন্টারভেনশনে অংশগ্রহণ করতে বলা হবে। সবশেষে সাক্ষাৎকারের মাধ্যমে ইন্টারভেনশন সম্পর্কে আপনার অভিজ্ঞতা জানতে চাওয়া হবে যা সংরক্ষণের জন্য অডিও রেকর্ড করা হবে।

সময়ঃ

অংশগ্রহণকারী হিসেবে আপনি বিবেচিত ও আগ্রহী হলে আপনাকে ৩ ঘণ্টার ননভায়োলেন্ট কমিউনিকেশনের সাপ্তাহিক সেশনে ৬ সপ্তাহব্যাপী অংশগ্রহণ করতে হবে এবং আপনার সুবিধাজনক সময়ে কমপক্ষে ৬ টি একক সেশন নিতে হবে। ইন্টারভেনশন শেষে আপনাকে ৩০-৬০ মিনিটের একটি সাক্ষাৎকারে অংশ নিতে হবে।

ঝুঁকি বা অসুবিধাঃ

এই গবেষণায় অংশগ্রহণ সম্পূর্ণ ঝুঁকিমুক্ত। ইন্টারভেনশন সেশনে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা বা কষ্টের কথা বলার সময় আপনার কষ্টের অনুভূতি হতে পারে, সেক্ষেত্রে আপনাকে আবেগীয় সহযোগিতা দেওয়ার পর্যাণ্ড ব্যবস্থা থাকবে।

সম্ভাব্য সুবিধাঃ

এই গবেষণায় অংশগ্রহণ করে উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা সম্পর্কে সচেতনতা বাড়বে এবং উদ্বেগ ও বিষণ্ণতা ব্যবস্থাপনায় দক্ষতা তৈরি হবে যার মাধ্যমে আপনার মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ঘটান সমূহ সম্ভাবনা রয়েছে।

গোপনীয়তাঃ

আপনার দেওয়া তথ্যগুলি শুধুমাত্র গবেষণার কাজে ব্যবহৃত হবে এবং গোপনীয়তা রক্ষার মাধ্যমে তা সংরক্ষণ করা হবে। আপনাকে চিহ্নিত করা যাবে এরকম কোন তথ্য এই গবেষণায় প্রকাশ করা হবে না।

অংশগ্রহণ প্রত্যাহারঃ

এই গবেষণায় অংশগ্রহণ করার বা না করার সিদ্ধান্ত একান্তই আপনার। আপনি চাইলে যেকোনো সময় গবেষণায় অংশগ্রহণ প্রত্যাহার করতে পারেন এবং সেজন্য আপনি কোন প্রশ্ন বা ক্ষতির সম্মুখীন হবেন না।

উপরিউক্ত তথ্যগুলো আমি বিস্তারিতভাবে পড়েছি এবং বুঝেছি। আমি এই গবেষণায় অংশগ্রহণে সম্মতি দিচ্ছি।

অংশগ্রহণকারীর নাম:

স্বাক্ষর:

তারিখ

Appendix B: Demographic Information Sheet

ID

বয়সঃ

লিঙ্গঃ

শিক্ষাগত যোগ্যতাঃ

পেশাঃ

বৈবাহিক অবস্থাঃ

সেশনের আগে উদ্বেগের মাত্রাঃ

সেশনের পরে উদ্বেগের মাত্রাঃ

সেশনের আগে বিষণ্ণতার মাত্রাঃ

সেশনের পরে বিষণ্ণতার মাত্রাঃ

Appendix C : Topic Guide

আপনি ননভায়লেন্ট কমিউনিকেশনের যে গ্রুপ এবং ইন্ডিভিজুয়াল সেশনে অংশগ্রহন করেছেন, সে সম্পর্কে আপনার অভিজ্ঞতা জানতে আপনাকে কিছু প্রশ্ন করবো।

১. কাউন্সেলিং সেশন (ইন্ডিভিজুয়াল) আপনার কেমন লেগেছে? ভালো হলে কেনো? (আগে কখনো সেশন নিয়েছিলেন? নিয়ে থাকলে পার্থক্য কি পেয়েছেন?)
২. কি কারণে কাউন্সেলিং সহযোগিতা নিতে চেয়েছিলেন? (কি ধরনের অসুবিধা নিয়ে এসেছিলেন? উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার ব্যাপারে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?)
৩. কাউন্সেলিং সেশনের কোনকিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে? কোনটি ?
৪. Nonviolent Communication (NVC) কি আপনার জীবনে কোনো প্রভাব ফেলেছে? কিভাবে? (নিজের এবং অন্যের প্রতি আচরণে কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি ধরনের পরিবর্তন নিজের মাঝে খেয়াল করেছেন? আপনার প্রতিদিনের জীবন ও কাজে কি কোনো পরিবর্তন খেয়াল করেছেন?)
৫. আপনার সম্পর্কগুলোর ওপরে কেমন প্রভাব ফেলেছে?
৬. আপনার চিন্তাভাবনা বা উপলব্ধিতে কি কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি ?
৭. আপনার আবেগ অনুভূতির ব্যাপারে আপনার কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন? এ ব্যাপারে আপনার সচেতনতা বা উপলব্ধি থাকলে শেয়ার করবেন? (4Ds- Delay, Deep breathing, Drinking water, deep connection with needs and feelings এটা কখনো ব্যবহার করে দেখেছেন?)
৮. গ্রুপ সেশন কেমন লেগেছে? এই কমিউনিটিটি আপনার কেমন লাগে? আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলুন (যারা গ্রুপে এসেছে)।
৯. কাউন্সেলিং বা নিজেকে জানার এই যাত্রাপথে কোনো ধরনের বাঁধা বা চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছেন? করলে কি ধরনের?
১০. আমাদের কাউন্সেলিং সেবায় আপনি কি কোনো পরিবর্তন দেখতে চান? এ ব্যাপারে আপনার কোনো পরামর্শ আছে?

Appendix D : Ethical Approval



Research Ethics Committee
 Department of Educational and Counselling Psychology
 Faculty of Biological Sciences
 4th Floor, Arts Building, University of Dhaka
<https://du.ac.bd/body/DECP>

Roufun Naher
 Session 2020-21
 MPhil in Counselling Psychology
 Dept. of Educational and Counselling Psychology
 University of Dhaka



11 December 2023

Application Reference Number: DECP/MPhil/01
Student Name: Roufun Naher

Project title: Nonviolent Communication (NVC) as an intervention for anxiety and depression

Dear Student,

We are pleased to inform you that your application has been thoroughly reviewed and approved by the Research Ethics Committee. Kindly take note of the conditions outlined below.

Ensure to retain a copy of this letter, as a hard copy is required for inclusion in the appendix section of your project report.

Yours sincerely,


Azharul Islam, PhD

Convenor **Coordinator**
 Research Ethics Committee
 DECP, DU
 Research Ethics Committee

Approved

We are advised by the Committee to remind you of the following points:

1. Please inform your supervisor immediately of any harmful outcomes during the research e.g. participant distress.
2. You must obtain approval from proper authority if study is undertaken in another institution outside the University.
3. The need to comply, throughout the conduct of the study, with good research practice standards
4. The need to refer proposed amendments to the protocol to the Ethics Committee for further review and to obtain Ethics Committee approval thereto prior to implementation (except only in cases of emergency when the welfare of the subject is paramount).
5. The desirability of including full details of the participant information sheet and consent form in an appendix to your research and of addressing specifically ethical issues in your methodological discussion.
6. Your responsibility to notify the Ethics Committee immediately of any information received by you, or of which you become aware, which would cast doubt upon, or alter, any information contained in the original application, or a later amendment, submitted to the Ethics Committee and/or which would raise questions about the safety and/or continued conduct of the research.

Appendix E : Patient Health Questionnaire (PHQ)- 9

আপনার নামঃ

আপনার বয়সঃ

গত দুই সপ্তাহে আপনি কতবার নিচের সমস্যাগুলোর সম্মুখীন হয়েছেন? (প্রতিটি বিবৃতি পড়ার পর পাশের চারটি উত্তরের মধ্যে যেটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য সেটিতে টিক চিহ্ন দিন)	একেবারেই না	বেশ কয়েকদিন	অর্ধেকের বেশি দিন	প্রায় প্রত্যেকদিন
১। কোনোকিছু করার ব্যাপারে আগ্রহ বা আনন্দ কম	০	১	২	৩
২। মনমরা, বিষণ্ণ, অথবা হতাশ বোধ করা	০	১	২	৩
৩। ঘুম আসতে বা ঘুমিয়ে থাকতে অসুবিধা, বা অতিরিক্ত ঘুম	০	১	২	৩
৪। ক্লান্ত বা শক্তিহীন অনুভব করা	০	১	২	৩
৫। ক্ষুধামন্দা বা অতিরিক্ত খাওয়া	০	১	২	৩
৬। নিজের সম্পর্কে খারাপ বোধ করা- বা নিজেকে ব্যর্থ মনে করা কিংবা নিজেকে বা পরিবারকে ছোটো করেছেন এমন মনে হওয়া	০	১	২	৩
৭। কোনো কিছুতে মনোযোগ দিতে অসুবিধা, যেমন খবরের কাগজ পড়া বা টেলিভিশন দেখা	০	১	২	৩
৮। খুব ধীরগতিতে চলাফেরা করা বা কথা বলা যা অন্যদের নজরে পড়ার মত। কিংবা উল্টোটা- এত চঞ্চল বা অস্থির থাকা যে আপনি স্বাভাবিকের তুলনায় অনেক বেশি চলাফেরা করে বেড়াচ্ছেন	০	১	২	৩
৯। মরে যাওয়াই ভালো এমন চিন্তাধারা, বা কোনোভাবে নিজেকে আঘাত করা	০	১	২	৩

যদি এই সমস্যাগুলির কোনোটি আপনার মধ্যে খেয়াল করেন, তাহলে তা আপনার পেশাগত কাজকর্ম, ব্যক্তিগত কাজকর্ম, বা অন্যদের সাথে মেলামেশাকে কতটা কঠিন করে তুলেছে?

মোটো
কঠিন নয়

কিছুটা
কঠিন

খুব
কঠিন

চূড়ান্ত
রকমের
কঠিন

Appendix F : Beck Anxiety Inventory

বাংলা বেক উদ্বেগ পরিমাপক

নিচের তালিকায় উদ্বেগের সাধারণ কিছু উপসর্গ রয়েছে। অনুগ্রহ করে প্রত্যেকটি উপসর্গ খুব মনোযোগ দিয়ে পড়ুন এবং পাশে থাকা চারটি উত্তরের মধ্যে যেটি আপনার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য তাতে টিক চিহ্ন দিন।

	একেবারেই না	সামান্য, তবে আমাকে তেমন ভোগায় নি	মোটামুটি, সে সময়টা ভালো কাটেনি	তীব্র মাত্রার, আমাকে অনেক বেশি ভুগিয়েছে
১। অসাড়া বা অবশ্যব	০	১	২	৩
২। গরম লাগা	০	১	২	৩
৩। পা ঝাঁকানো	০	১	২	৩
৪। আরাম করতে না পারা	০	১	২	৩
৫। খুব খারাপ কিছু ঘটার আশঙ্কা	০	১	২	৩
৬। হতবুদ্ধিতা বা মাথা কাজ না করা	০	১	২	৩
৭। বুক কাপা বা ধড়ফড় করা	০	১	২	৩
৮। অস্থির হওয়া	০	১	২	৩
৯। আতংকিত বা শঙ্কিত হওয়া	০	১	২	৩
১০। ঘাবড়ে যাওয়া	০	১	২	৩
১১। দমবন্ধ বোধ	০	১	২	৩
১২। হাত কাঁপা	০	১	২	৩
১৩। ছটফট করা/অস্থিরতা	০	১	২	৩
১৪। নিয়ন্ত্রণ হারানোর ভয়	০	১	২	৩
১৫। শ্বাসপ্রশ্বাসে অসুবিধা	০	১	২	৩
১৬। মৃত্যুভয়	০	১	২	৩
১৭। ভীত সন্ত্রস্ত হওয়া	০	১	২	৩
১৮। হজমে গণ্ডগোল	০	১	২	৩
১৯। অজ্ঞানভাব বা মাথা কাজ না করা	০	১	২	৩
২০। মুখমণ্ডল গরম ও লাল হওয়া	০	১	২	৩
২১। গরম বা ঠান্ডা ঘাম হওয়া	০	১	২	৩

Appendix G: Transcripts of the interviews

১

প্রশ্ন: ইন্ডিভিজুয়াল কাউন্সিলিং সম্পর্কে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?

আমি যেটা বলবো যদি আমি চারজন মানুষের কথা বলি যে আমি তাদের কাছে কৃতজ্ঞ, আজকে আমি যে অবস্থায় এসেছি সেই অবস্থায় আসার জন্য যে চারজন মানুষের কাছে আমি কৃতজ্ঞ তার মধ্যে সবার প্রথমে আসবে আমার কাউন্সিলরের নাম। তারপর আসবে রাহাত আপুর নাম। রাহাত আপু কাউন্সিলরের কথা আমাকে বলেছে যে সি উল লিসেন টু ইউ নন জাজ্জমেন্টালি। এবং এই অ্যাসুরেন্সটা আমার দরকার ছিল কারণ আমার আগের অভিজ্ঞতা আসলে ভালো ছিল না। আমি সেখানে কন্টিনিউ করিনি এবং সেটা আমার জন্য খারাপ হয়েছে। আমি এমন একটা অবস্থায় ছিলাম যে আমি একটা অঙ্ককার খোপরের মধ্যে আছি, আমি এখান থেকে কোনদিন বের হতে পারব না। সেই অবস্থা থেকে সেশন নেওয়ার পর থেকে আমার এমন হয়েছে যে মানুষ হিসেবে আমি যেমন এনরিচড হয়েছি ঠিক তেমনি ভাবে অন্য করো সাথে আমি এমন ভাবে অ্যাপ্রাচ করে কথা বলি, কেউ যদি আমার সাথে অন্যান্য করে তার সাথেও এমন ভাবে কথা বলি এম্পাথি দেখিয়ে যেটা আমার জন্যেও উপকার হয়। কাউকে কষ্ট না দিয়েও যে কথা বলা যায় সেটা আমি NVC ট্রেনিং থেকে শিখেছি। সেশন নেওয়ার পর আমার এমন মনে হয়েছে যে আমি আরো আগে থেকে কেন সেশন শুরু করলাম না, আমি আলো দেখতে পেরেছি।

প্রশ্ন: ইন্ডিভিজুয়াল কাউন্সিলিং এর কোন বিষয়গুলোতে মূলত আপনার উপকার হয়েছে?

ইন্ডিভিজুয়াল কাউন্সিলিং টা আমার জন্য খুব স্বস্তিদায়ক ছিল। আমি যেখানে সেশন নিতাম সেই ঘরটা এমন ভাবে গোছানো ছিল সেটা আমাকে একটা ওয়ার্ম ফিলিং দিয়েছে। সাথে আমার কাউন্সিলরের ভয়েসটা আমাকে কাম ডাউন করেছে। কাউন্সিলিং সেশন শুরু হবার পর প্রথম দিন আমার কি উপকার হয়েছিল খুব একটা মনে নেই তবে আমার মনে আছে তৃতীয় সেশনের পর থেকে আমি বেশ ভালো ফিল করতে শুরু করেছি। আমি ধীরে ধীরে ওপেন আপ হতে শুরু করেছি। কাউন্সিলিং সেশন শুরু হবার আগে আমার এমন অবস্থা ছিল যে আমি কারো সাথেই কথা বলতাম

না। তো আমার কথা বলা শুরু হয়েছে কাউন্সিলিং সেশন নেওয়ার মধ্য দিয়ে। বিশেষ করে কষ্টের জায়গাগুলো নিয়ে কথা বলা আমার জন্য খুব ডিফিকাল্ট ছিল। এজন্য হয়তো ওপেন আপ হতে আমার ডিলে হয়েছে আমি আন্তে আন্তে বলেছি। কথা বলা শুরু করার পর আমি যে আরাম পেয়েছি তারপর থেকে আমি নিজেকে বলেছি যে না এখানে আমার বলতে হবে আমার ওপেন হতে হবে। এই জায়গাতে বললে আমার সমস্যাগুলোর সমাধান হয়তো পেতেও পারি। এটা আসলে খুবই আরামদায়ক একটা জার্নি ছিল।

আমার যখন ব্রেকডাউনটা হয়েছিল তখন কেউ আমার কথা বুঝতে পারছিল না, কেউ আমাকে বুঝতে পারছিল না কেউ আমাকে হেল্প করতে পারছিল না, কোন ডাক্তারের কাছে গিয়েও আমি আমার সমস্যা ধরতে পারছিলাম না। সেই জায়গা থেকে বলবো এই কাউন্সিলিং জার্নিটা আমার জন্য খুব দরকার ছিল। আমার ইমোশনাল ব্রেকডাউন হয়েছে এই কথাটা আমি আমার শিক্ষককে বলার পর পুরো ক্লাসের সামনে আমি অপমানিত হয়েছিলাম। আমাকে পুরো ক্লাসের সামনে দাঁড় করিয়ে আজবাজে কথা বলেছে, ওই সময় আমি আরো ডেঙে পড়েছিলাম। আমি আসলে ওই সময় নানা জায়গায় সাপোর্ট সিক করেছি কিন্তু কোথাও থেকে আমি প্রপার কোন

সাপোর্ট পাইনি এখন আমার মনে হয় যে আমার এমন একটা জায়গা আছে যে জায়গায় কথা বলে আরাম আছে যে জায়গাটা আমার একটা আরামের জায়গা।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সাপোর্ট নিতে আসার কারণগুলো বলবেন? যদিও আগের কথায় অনেক কিছুই চলে এসেছে। বিস্তারিত বলবেন?

আমার সুইসাইড করতে ইচ্ছা করত। আমার ভয়ংকরভাবে সুইসাইড করতে ইচ্ছা করত। দেখা যেত আমি প্রত্যেকটা দিন ফ্যানের দিকে তাকিয়ে ভাবছি কিভাবে করব, আমি ছোটখাটো মানুষ কিভাবে আমি ফ্যানের নাগাল পাবো সেটা ভাবতাম। মইয়েরর কথা ভাবতাম। আমি কিভাবে সুইসাইড করব খুব ডিটেইল চিন্তা করতাম। কিভাবে সুইসাইড করা যায় কোনটা কম পেইনফুল, কোনটা বেশি পেইনফুল এভাবে নানা কিছু চিন্তা করতাম। জীবনটা বয়ে বেড়ানোর মতো শক্তি ছিল না, আই ওয়াস সো টায়ার্ড। রিলেশনশিপ, ফ্রেন্ডশিপ যেই সম্পর্কের কথাই বলি না কেন কোথাও শক্তি পাচ্ছিলাম না। আই ওয়াজ সো বার্নড আউট। আমি আসলে জীবন থেকে খুব যে বেশি কিছু চাইতাম তা না, আমি অল্পতেই খুশি হওয়া টাইপের একজন মানুষ এবং গিভ এন্ড টেক টাইপের না, আমি মানুষকে দিতে পারলে খুশি হতাম। ওর সাথে রিলেশনশিপ করলে আমার লাভ আছে আমি কখনো এভাবে রিলেশনশিপ করতাম না। আমার জন্য আসলে ব্যাপারগুলো খুব হার্ড ছিল, আমি জীবনকে যেভাবে দেখি জীবন আসলে অতটা সহজ না। মানুষ তো আরো সহজ না। মানুষ আসলে তখন অনেকটা ভয়ংকর প্রাণী ছিল আমার জন্য, মানে আসলে আমি প্রচন্ড ভয় পেতাম মানুষকে, আমার যা ক্ষতি করার মানুষই করেছে অন্য কোন প্রাণী নয়। দূরের মানুষ না, আমার খুব কাছের মানুষরাই আমার ক্ষতি করেছে। তো তখন আমার মনে হয়েছে মানুষ এরকমই, এখানে আমি ফিট করি না, কোনভাবেই আমি নিজেকে ফিট করাতে পারছিলাম না। তো আমি একদমই আইসোলটেড করে ফেলেছিলাম নিজেকে। সেসময় রাহাত আপু আমাকে বলেছিল আমি একজনের হেল্প নিচ্ছি উনি খুবই মন জাজমেন্টাল সাপোর্ট নিয়ে দেখতে পারিস। তুই একবার কথা বলে দেখ ভালো লাগলে কন্টিনিউ করিস, ভালো না লাগলে করিস না। এরপরে আমি কাউন্সেলিং সাপোর্ট নিতে শুরু করলাম। একটা একটা করে প্রবলেম আইডেন্টিফাই করতে শুরু করলাম। প্রথম দিকে আমার মাথাও কাজ করতো না। হিস্টোরিও ঠিকমতো দিতে পারতাম না, অনেক কিছু ভুলে যেতাম, কে আমাকে হার্ট করেছে, কখন আমাকে করেছে অনেক কিছুই ভুলে যেতাম। কারণ আমি তো ব্রেন কে ভোলার জন্যই বারবার বলছিলাম। নিজেকে শুধু বলতাম ভুলে যাও, ঘুমাও, কষ্ট কম হবে। ভুলে যাও, ভুলে যাও, ভুলে যাও। আমার ব্রেনও মনে হয় কনফিউজড থাকতো, ব্রেন যদি মানুষ হতো আমাকে বলতো ভাই ভালো করে বলে দাও কোনটা ভুলে যেতে হবে আর কোনটা মনে রাখতে হবে কনফিউজড করো না। তো এই ছিল আমার অবস্থা (হাসি)। আমি ভুলে যেতাম অনেক কিছু, মনোযোগ দিতে পারতাম না, কাউকে ট্রাস্ট করতে পারতাম না, কোথাও শক্তি পেতাম না। আমার মাঝে মাঝে মনে হতো আমি হয়তো বাসার ঠিকানাও ভুলে যাব, নিজের প্রতি কনফিডেন্স পেতাম না, এন আইডি কার্ড নিয়ে বের হতাম। এটা আমার প্রত্যেক দিনের ভয় ছিল যে আমি বাসায় ফিরতে পারবো তো ঠিকঠাক মত! আমি যদি হারায় যাই, আমি যদি ফিরতে না পারি।

প্রশ্ন: NVC কিভাবে আপনার জীবনকে প্রভাবিত করেছে? যদি করে থেকে।

NVC ট্রেনিংটা আমাকে এনরিচড করেছে একজন হিউম্যান বিং হিসেবে। আমার আশেপাশের মানুষের প্রতি আমি সমব্যাপী ছিলাম না। বিশেষ করে যারা ডিপ্রেসড ছিল তাদের প্রতি আমার নানা ধরনের জাজ্জমেন্ট ছিল। অথচ দেখেন আমার নিজেরও কিন্তু ডিপ্রেসন। আবার অন্যেরটা বিরক্ত লাগতো। অনেকের ব্যাপারে মনে হতো যে ইচ্ছা করে এগুলো করেছে। এটা করো, ওটা করো বলার পরও করতো না তখন মনে হতো যে ইচ্ছা করে এগুলো বলে। দেখেন আমি কত নিচু টাইপের চিন্তা করতাম। যখন আমি নিজে ট্রেনিং এ গুনলাম যে এপ্রোচটা কেমন হওয়া উচিত নন ভায়োলেন্সের যে এত সুন্দর একটা মেথড আছে আমি এত পরে এসে এটার চর্চা শুরু করলাম, মনে হল এটা সম্পর্কে আরো আগে জানলে ভালো হইত। অনেককিছু সহজ হত। মানুষকে বুঝতে সহজ হয়েছে এখন।

প্রশ্ন: অন্যের প্রতি সমব্যাপীতা এসেছে বললেন। নিজের প্রতি?

নিজের প্রতি বলবো, এখন আমি যে মানুষটা আছি, নিজের প্রতি আমার প্রচণ্ড মায়্যা কাজ করে। নিজের জন্য আমার খারাপ লাগে, নিজেকে আমার খুশি রাখতে ইচ্ছা করে, নিজের জন্য আমি প্রতিদিন কিছু না কিছু করি, আমি নিজেকে প্রচণ্ড পেম্পার করি এখন। আগে আমি মনে করতাম আমাকে pemper করবে অন্য কেউ, আমার আম্মু, আমার বেস্ট ফ্রেন্ড, আমার ছোট ভাই, আমার বড় বোন করবে, কিন্তু আমি নিজে নিজের জন্য কিছু করবোনা। কিন্তু এখন আমি বুঝি নিজেকে দিয়েই শুরু করতে হয় আগে। আমি নিজেই নিজের জন্য করব, নিজেকে খুশি রাখবো নিজেকে প্যাঁস্পার করব। মানুষ তো জীবনে ভুল করে, NVC ট্রেনিংয়ে এসে আমি নিজেকে ক্ষমা করতে শিখেছি। আমার যে সময়ে যে বুদ্ধি দিয়ে আমি নিজেকে চালিয়েছি সে সময়ে আমার সাথের মধ্যে যা ছিল আমি করেছি। অথচ আমি অনবরত নিজেকে দোষী করতাম, নিজেকে বকা দিতাম, নিজেকে মাফ করতে পারতাম না, কিন্তু এখন আমি নিজেকে জড়িয়ে ধরে মাফ করি, আদর করি।

প্রশ্ন: কঠিন সময়ে পজ নেওয়ার অভিজ্ঞতা কেমন আপনার?

এটা তো খুবই কাজে লেগেছে আপু। আমি যদি বলি, আমি আসলে খুবই শর্ট টেমপ্যার্ড। তেরামি আছে আমার মধ্যে। কেউ আমাকে না বললে কোন কিছু মানা করলে আমি তেরামি শুরু করে দেই। তাৎক্ষণিকভাবে আমার কিছু একটা করতে ইচ্ছা করে। কিছু করে দেখাতে ইচ্ছা করে। কিন্তু আমাকে শেখানো হয়েছিল যে তাৎক্ষণিকভাবে কিছু না করে আমি ডিলে করব, ডিপ ব্রিডিং করবো, পানি খাব সেলফ কানেকশন করব তারপর যা করার করব এটা আমার খুবই কাজে এসেছে। আমি যেটা করি পানি খেতে খেতেই ডিলেটা নেই অনেক সময় অন্য কিছু খাই, ফল বা এরকম কিছু। এভাবেই আমি ডিলে করি। কখনো কখনো গোসল করি। এভাবে আমার খুব কাজে আসে। মাথা ঠান্ডা করে তারপর যা করার করি। 'আচ্ছা আমি এখন একটু পানি খাই' এই কথাটা আমি নিজেকে খুব বলি। এটা যে কি ভালো আউটপুট দেয়। নিজেকে আমি এভাবেও বলি তুমি তো আগে জানত না এই টেকনিকটা তাই আগে অনেক ভুল করতাম, এখন এই টেকনিকটা জানো তুমি, একটু পানি খাও মাথা ঠান্ডা করো আগে। তবুও মাঝে মাঝে ভুল করলে নিজেকে বলি এটা তো একদিনে হবে না প্র্যাকটিস করতে থাকো। আস্তে আস্তে আরো ভালো হবে।

প্রশ্ন: নিজের সাথে কথা বলার ধরনে পরিবর্তন এসেছে?

হ্যাঁ হ্যাঁ। আগে আমি নিজেকে বকা বকা করতাম। কারণ আমার মন আর মাথা ১৮০ ডিগ্রি এঙ্গেলে থাকতো। কিছু ভুল হলে নিজেকে বকা শুরু করতাম। কিন্তু এখন আমি সহজে নিজেকে বকি না। অনেক এনালাইসিস করি। কোথা থেকে খারাপ লাগাটা আসছে বোঝার চেষ্টা করি।

প্রশ্ন: NVC রিকোয়েস্ট নিয়ে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?

আমি কাগজে লিখি এখন। ওই যে বললাম ভুলে যাওয়ার সমস্যা আছে। আমি কি কি করতে চাই, কখন করতে চাই একটা একটা করে লিখি। আর আমি নিজের কেপাসিটি খেয়াল করি। যেটা পারবো না সেটা নিজেকে করতে বলিনা। চাপাচাপি করি না। অন্যের উপকার করতে যাওয়ার আগেও ভাবি, আমি নিজে নিরাপদ তো! নিজের বিপদ হচ্ছে না তো! কিছু বিষয়ে আমার অপরাধবোধ ছিল। নিজেকে সত্য করাটা ডিফিকাল্ট ছিল। কেন ওই সময়ে অমুক ব্যক্তির জন্য অমুকটা করিনি যেজন্য নিজেকে দোষী মনে হত। এখন রিকোয়েস্ট সম্পর্কে জানার পর মনে হয় ওই সময় ওই জিনিসটা করা আমার জন্য ইজি ছিল না। আমার সাধের মধ্যে ছিল না। আমার নিজেরও নিরাপত্তার ব্যাপার ছিল। পুরো NVC ট্রেনিং টায় আমার নিজের প্রতি কি যে মায়্যা লাগসে। আমি নিজেকে সহ্যই করতে পারতাম না আগে। এজন্য বাঁচতেই চাইতাম না। আর সেই জায়গায় আজ আমার নিজের জন্য মায়্যা লাগে। ভাবা যায় (হাসি)। তাৎক্ষণিকভাবে কিছু করতে না পারলে আমি নিজেকে রিকোয়েস্ট করি পজ নিতে। অনেক সময় একটু লম্বা বিরতি নিলে কোনকিছু করাটা আমার জন্য do able হয়।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং জার্নিতে বা NVC চর্চার জার্নিতে কি ধরনের বাধা বা চ্যালেঞ্জ এর মুখোমুখি হয়েছেন?

ওই যে বললাম প্রথম দিকে আমার মাথা কাজ করতো না। কিছু করার এনার্জি ছিল না। কাউন্সেলিং থেকে আসার পর আমি শুয়ে থাকতাম। ধীরে ধীরে আমি এনার্জি পাওয়া শুরু করলাম। কাউন্সেলিং এর লার্নিং গুলো কাজে লাগাতে শুরু করলাম। প্রাকটিস তো এখনও করছি। এখন যেমন প্রাকটিস করার এনার্জি পাই শুরুর দিকে সেই এনার্জিটা ছিল না। গ্রুপ সেশন গুলোতে ধাক্কা ধাক্কা নিয়ে যেতাম নিজেকে। কিন্তু গিয়ে খুব ভালো লাগতো। এভাবে আস্তে আস্তে ইজি হওয়া শুরু হলো। শুরুর দিকে যখন আমার কোন কিছু করতে ইচ্ছা করত না, কাউন্সেলিং থেকে যেগুলো শিখতাম সেগুলো যখন বাসায় করতে ইচ্ছা করত না তখন নিজেকে বলতাম একটু কর ৫ মিনিট এভাবে অল্প অল্প করে প্র্যাকটিস করতে করতে এখন একটা হেলদি লাইফ স্টাইল মেনটেইন করি। বের হওয়া তো দূরের কথা আমি আগে বিছানা থেকেও তো উঠতে পারতাম না। গ্রুপ সেশনে যাওয়ার আগে একটা চিন্তা আসতো এতগুলো মানুষকে আমি ফেস করব কিভাবে। সেটা একটা চ্যালেঞ্জ ছিল। কিন্তু আমি যাওয়ার পর ভালো লেগেছে এখন আমার গ্রুপ সেশন গুলোর অপেক্ষায় থাকি। আমি আড়ালে থাকি, লুকায় থাকি এরকম একটা টেন্ডেন্সি ছিল। গ্রুপ সেশনে যাওয়া শুরু হওয়ার পর থেকে দুইজন একজন মানুষের সাথে কথা বলা শুরু করার পর থেকে আমার মনে হতে লাগলো আচ্ছা বের হলে তো ভালই লাগে তাহলে বের হওয়া কথা বলা সেটাই ভালো।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশনের অভিজ্ঞতা আরেকটু বিস্তারিত বলতে পারেন?

গ্রুপ সেশনে যাওয়ার আগে মনে হতো এইটা শুধু আমার সাথেই হচ্ছে। জীবনে যত কষ্ট সব শুধু আমারই। বাকি সবাই তো সুখেই আছে। মানে আমি একদম এভাবেই চিন্তা করতাম (হাসি)। এখন বলতেও হাসি পাচ্ছে আসলে। গ্রুপ সেশনে এসে আমার চিন্তায় অনেক পরিবর্তন এসেছে। কোনো কিছু ডিফরেন্টভাবে ভাবা যায়,

ডিফরেন্টভাবে করা যায়, কঠিন মনে হলে নিজেকে সময় দিয়ে করা যায় এই ব্যাপারটা আমি গ্রুপ সেশন থেকে শিখেছি। গ্রুপে মেডিটেশন করতে খুব ভালো লাগে। আমি কনফিডেন্ট ফিল করতে শুরু করেছি গ্রুপে এসে। আমার ভেতরে হোপ ক্রিয়েট করেছে এই গ্রুপ সেশন।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন এবং ইন্ডিভিজুয়াল সেশনের ব্যাপারে আপনি কি ধরনের পরিবর্তন দেখতে চান? আপনার পরামর্শ কি এ ব্যাপারে?

আমি একটা জিনিসই চাই, পারলে পৃথিবীর সমস্ত জায়গায় এই সাপোর্ট পৌঁছায় দেন। যারা কষ্টে থাকে তাদের এই ধরনের সাপোর্ট দরকার। একটা গ্রুপ দরকার যেখানে এসে কথা বলা যায়। এই গ্রুপটাকে বড় করা দরকার। আরো আরো মানুষকে জানানো দরকার। আমার দিক থেকে যদি কোনো সাপোর্ট লাগে অবশ্যই জানাবেন। এটার একটা রিয়েলিস্টিক স্ট্র্যাটেজি লাগবে, সেক্ষেত্রে বলবো ফেসবুকের মাধ্যমেই প্রচার করা যেতে পারে যে এই রকম সার্ভিস আছে, এই রকম গ্রুপ আছে।

২

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশন (ইন্ডিভিজুয়াল) আপনার কেমন লেগেছে? ভালো হলে কেনো?

উত্তর: কাউন্সেলিং সেশন এর মাধ্যমে আমি অনেক কিছু উপকৃত হয়েছি এটা আসলে বলার অপেক্ষায় রাখেনা। ওভারল এক্সপেরিয়েন্স অনেক ভালো। প্রথম থেকে যদি বলি তাহলে আমার কাউন্সিলর এমন একটা স্পেস তৈরি করে দিয়েছে যেন আমি সব কথা খুলে বলতে পারি। যেগুলো বাইরের মানুষকে বলা যায় না বা শেয়ার করা যায় না সেগুলো আমি উনার সাথে খুব সহজে শেয়ার করতে পেরেছি উনি খুব মনোযোগ দিয়ে শুনেছেন শুরু থেকেই। প্রথম দিকেই কথা বলার পর আমার মনে হয়েছে আমি ওনাকে ট্রাস্ট করতে পারি এবং অনেক কিছু বলতে পারি। উনি আসলেই অনেক আন্তরিক মানে সমস্যা গুলো শোনার ব্যাপারে সমাধানের ব্যাপারে উনি খুব আন্তরিক। আমার ব্যাপারটা ছিল যে অনেকদিন ধরেই আমি অনেকগুলো সমস্যা নিয়ে সাফার করছিলাম কাউকে বলতে পারছিলাম না। একটা সময়ে এসে ব্যাপারগুলো অনেক ভারী হয়ে গিয়েছিল আমি আস্তে আস্তে কথা বলে বলে ব্যাপার গুলো হালকা করতে পারছিলাম তারপর যেটা হলো কাউন্সিলিং এর হিস্টরি নেওয়ার পরে নন ভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন নামে একটা অ্যাপ্রোচের মাধ্যমে আমার সমস্যাগুলো সমাধানের চেষ্টা করা হচ্ছে আবার ভেতরে সচেতনতা তৈরি চেষ্টা করা হচ্ছে সে ব্যাপারটা আমি বুঝতে পারছিলাম। উনি এই মেথডটার সাথে আমাকে ইন্ট্রোডিউস করিয়েছেন। আর ওনার সাথে এমন একটা সম্পর্ক তৈরি হয়েছে যে আমি প্ল্যান করে কিছু মেথড ফলো না করলেও অটোমেটিক অনেক কিছুর সমাধান হয়ে গেছে। ওনাকে অনেক আন্তরিক এবং এক্সপার্ট মনে হয়েছে।

প্রশ্ন: আগে কখনো সেশন নিয়েছিলেন? নিয়ে থাকলে পার্থক্য কি পেয়েছেন?

উত্তর: আমি আগে অনেক আগে আমার কাউন্সেলিং সেশন দিয়েছিলাম যখন আসলে আমি ছোট ছিলাম, কিশোর বয়সেছিলাম। তখন আমার যতটুকু মনে আছে আমি উপকৃত হয়েছিলাম কিন্তু কিভাবে উনি কাজ করেছিলেন আমার পুরোপুরি মনে নেই। আমার মনে হয়েছে দুইটা দুই ধরনের যদিও সে সময়ও আমার উপকার হয়েছিল কিন্তু এখন এই কাউন্সিলিং অ্যাপ্রোচটা আমার কাছে ফ্রেন্ডলি মনে হয়েছে আমি শুরুতেই ওপেন আপ হতে পেরেছি এবং সেশন কন্টিনিউ করতে আমার ইচ্ছা কাজ করেছে। আরেকটা জিনিস আমার কাছে মনে হয়েছে এখন যার

কাছে আমি সেশন নিয়েছি তিনি আমার আগের কাউন্সিলরের চেয়ে অনেক বেশি নলেজেবল আর ফ্রেন্ডলি। আমার এখনকার কাউন্সিলর কোন মডেল দিয়ে আমার সাথে কাজ করেছেন সেটা শুরু থেকেই আমাকে ইনফর্ম করেছেন এটা একটা পার্থক্য পেয়েছি। এবারের কাউন্সেলিং এ আমার থট প্রসেসে অনেক পরিবর্তন এসেছে আগের কাউন্সেলিং এ হয়তো বিহাবে কিছু চেঞ্জ এসেছিল কিন্তু এবার অনেক ধরনের চেঞ্জ দেখতে পাচ্ছি।

প্রশ্ন: কি কারণে কাউন্সেলিং সহযোগিতা নিতে চেয়েছিলেন? কি ধরনের অসুবিধা নিয়ে এসেছিলেন?

উত্তর: অ্যাংজাইটি, মনোযোগ না দিতে পারা, স্মার্টফোনের প্রতি অ্যাডিকশন, সেক্ষ কনফিডেন্স এর অভাব এগুলো নিয়ে আমি মূলত কাউন্সেলিং এসেছিলাম। তারপর হল ডিপ্রেসন social ফোবিয়া এগুলো আমার মধ্যে ছিল অনেক। আমার কিছু চাইল্ডহুড ট্রমা আছে যেগুলো আমি কাউন্সেলিং এ এসে বুঝতে পেরেছি যে এগুলোর সাথে আমার বর্তমান সমস্যার একটা লিঙ্ক আছে। মানে আমার বর্তমান যে সমস্যাগুলো সেগুলো অন্য কেউ হলে হয়তো এত খারাপ অবস্থা হতো না আমার মত। আমার চাইল্ড হুডের অভিজ্ঞতা এত খারাপ যে আমি এখন যেকোনো সমস্যায় অনেক বেশি ঘাবড়ে যাই সমস্যা গুলোকে আমার অনেক বড় মনে হয়। মানে আমার অ্যাংজাইটি এবং ডিপ্রেসনের জন্য অনেক কিছু আমাকে ট্রিগার করে যেগুলো আসলে আমার চাইল্ডহুডের সাথে সম্পর্কিত আমি সেশন নিয়ে বুঝতে পেরেছি।

প্রশ্ন: উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার ব্যাপারে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?

উত্তর: আমার যখন অ্যাংজাইটি হয় তখন আমি কোন কাজে মন দিতে পারি না খুব অস্থির লাগে। অপ্রয়োজনীয় চিন্তা অনেক এলোমেলো চিন্তা অতীত ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তা শুধু এগুলো কাজ করে। চিন্তা গুলো মাথায় ঘুরতে থাকে আর মনে হয় আমি এমন কেন। মনে হয় আমার জন্ম না নিলেই ভালো হতো, আবার মনে হয় মানুষ না হয়ে অন্য কিছু হলেও হত। নিজের কাছে মনে হয় কেন বেঁচে আছি বেঁচে থেকে কি লাভ এর পরে কি বা হবে। এরকম একটা সিচুয়েশন মনের মধ্যে তৈরি হয়। ইদানীং কমে আসছে এ ব্যাপার গুলো। আমি যে কাজ করতে পারছিলাম না অনেক সময় নষ্ট হচ্ছিল সেগুলো নিয়ে আমি অনেক ছিলাম এখন কাজ করতে পারি কাজে মনোযোগ দিতে পারি সেটা ভালো লাগে একটা এনার্জি পাই। কাজ করতে পারছি মানে একটা এমন সম্ভাবনা তৈরি হয়েছে যে আমি কিছু করতে পারবো আমাকে দিয়ে কিছু হবে। আগে কাজে মনোযোগ দিতে পারতাম না ঘুরে ফিরে মোবাইল নিয়ে থাকতাম আবার ফ্রাস্টেটেড হতাম আবার মোবাইল এভাবেই চলত। অতীতের কথা অপ্রয়োজনীয় চিন্তা ভবিষ্যৎ নিয়ে অতিরিক্ত চিন্তা এগুলো এখন আর আসছে না আগের মত।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশনের কোনকিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে? কোনটি?

উত্তর: স্মার্ট ফোন বের হবার জন্য উনি কিছু টেকনিক দিয়েছিলেন। যেমন ইচ্ছা করলে সাথে সাথে না ধরে পজ নিতাম। ডিপ ব্রিডিং করতাম, পানি খেতাম বা পছন্দের কিছু করতাম। মানে অটোমেটিক মোবাইল হাতে নিচ্ছি এরকমটা হতো না। একটা মাইন্ডফুলনেস চলে এসেছে। মেন্ডফুলনেস টা আমাকে অ্যাংজাইটি কমাতে এবং স্মার্টফোন অ্যাডিকশন কমাতে হেল্প করেছে। তারপর আমি প্রকাসটিনেশন করতাম, এটা যে প্রকাস্টিনেশন এটা আমি বুঝতাম না। আমার কাউন্সিলর এই জিনিসটা বুঝতে আমাকে হেল্প করেছে এবং আমাকে সময় ম্যানেজমেন্টে শিখিয়েছে যেমন নিজের কাছে এনভিসি রিকুয়েস্ট এর মাধ্যমে আমি দৈনন্দিন জীবনের একটা

রুটিন করে নিয়েছিলাম অর্থাৎ যে রুটিনটা আমার জন্য স্পেসিফিক এবং রিয়েলিস্টিক এটা আমার খুব কাজে এসেছে। আমার কিন্তু এখন নিজেকে চাপাচাপি করতে হয় না। ভেতর থেকে একটা আগ্রহ আসে। মানে কি, আমি খুব বড় আনরিয়েলিস্টিক কোন কিছু করতে চাই না। মানে আমার সাথের মধ্যে যেটা আছে সেভাবেই আমি শুরু করি। প্রথমে আমি যেটা করেছি কাউন্সিলের সাথে সেশানে ডিসকাস করার মাধ্যমে কিছু কিছু টাইম সেট করেছি যে টাইমগুলোতে আমি বেশি মোবাইল ব্যবহার করতাম সেই টাইমগুলোতে আমি মোবাইল ব্যবহার করা থেকে বিরত থাকবো অর্থাৎ তিন সময় থেকে আমি তিন ঘণ্টা বের করেছি যে তিন ঘণ্টাতে আমি মোবাইলে থাকার পরিবর্তে অন্য আর কি কাজ করতে পারি সেগুলো লিস্ট করে নিয়েছি সেই ভাবে কাজ শুরু করার পর দেখলাম আমার কাজ খুব আগাচ্ছে তখন একটা গতি চলে এসেছে এখন শুরু হয় কিছু কাজ দিয়ে যে কাজগুলো আমি আসলে করতে চাই এটা আমি একা পারছিলাম না কাউন্সিলর আমাকে হেল্প করেছে এই জায়গাটায় আসতে। আমি আসলে যেটা বুঝতে পেরেছি অস্থিরতা থেকেই আমার মোবাইল টিপা হতো এখন আমি যে কাজই করি মনোযোগ দিয়ে করি অযথা মোবাইল টেপা হয় না মোবাইলে যে কাজ সেটা মোবাইলে করি কিন্তু যে কাজ মোবাইলে না তখন আমি মোবাইল থেকে দূরে থাকি। আমার কোন কিছু করার যে ক্যাপাসিটি আছে সেটা আমি এখন বুঝতে পেরেছি। আমার কাউন্সিলর এর সাথে আমার এক্সপেরিয়েন্সটা এমন যে অনেক সময় আমি নিজে মুখে কোন কিছু বলিনি কিন্তু উনি আমার লাইফের গল্প থেকে আমার সমস্যার ধরনটা বুঝতে পেরেছেন এবং আমাকে হেল্প করেছেন। মানে সমস্যা থেকে বের হয়ে আসতে হেল্প করেছেন। অ্যাংজাইটি সাথে সাথে আমার প্রকাশ জেনেশনের ব্যাপারটাও চলে গেছে মানে অনেক কমে আসছে। শর্ট টার্ম প্লান, লং টার্ম প্লান এভাবে করে আমি প্রতিদিনের কাজগুলো প্রতিদিনই করি এখন। গোল সেট করি এবং সে অনুযায়ী নিজেকে রিকোয়েস্ট করি এভাবে আমার কাজগুলো হয়। আমার লাইফটা আগের চেয়ে অনেক বেটার।

প্রশ্ন: Nonviolent Communication (NVC) কি আপনার জীবনে কোনো প্রভাব ফেলেছে? কিভাবে?

উত্তর: আমার জন্য এটা খুবই কাজে এসেছে। সোসাইটি থেকে নানা ধরনের কথা নানা ধরনের জাজ্জমেন্ট নানা ধরনের প্রত্যাশা আমার জীবনটাকে ভারী করে দিয়েছিল। সোসাইটি কিন্তু আগের মতই আছে আমার চারপাশের মানুষগুলো আগের মতই আছে তারা তাদের মত চলছে তাদের মত বলছে আমি কিন্তু চেঞ্জ হয়ে গেছি যেমন আমার কাছে মনে হয় নিজের সাথে নিজের সম্পর্ক সেক্ষ এমপ্যাথি এটা খুব দরকার আমি কিন্তু এখন সবার কথা দিয়ে প্রভাবিত হয় না সবার মত করে চলি না আমি চলি আমার মত করে আমি জানি আমার কাছে আমার প্রত্যাশা কি আমার ক্যাপাসিটি কি। আমার নিজের সাথে নিজের যে কনভারসেশন সেটাতে ভায়োলেন্স আছে কিনা আমি সেটা খেয়াল করি। যেমন আমার কোন একটা কিছুর প্লান আছে কিন্তু কোন একটা কারণে আমি সেটা করতে পারলাম না তখন আমি নিজেকে দোষারোপ করি না কিভাবে কাজটি পরবর্তীতে করা যায় সহজভাবে করা যায় সেটা নিয়ে ভাবি এটা আমি বলবো নিজের প্রতি আমার দৃষ্টিভঙ্গি লতে চেঞ্জ এসেছে। যেমন সকালে হলো না সেটা আমি দুপুরে করলাম নিজেকে অতিরিক্ত প্রেসার দেই না আবার কিন্তু কাজ ও ফেলে রাখি না। নিজের সাথে যখন আমার কমিউনিকেশন টা এমপ্যাথি দিয়ে করা, ওই সেক্ষ এমপ্যাথি যেটা, তখন কিন্তু নিজের ভেতরে একটা পজিটিভ এনার্জি আসে সেই এনার্জি থেকে আসলে কাজ হয় অনেক। আরেকটা ব্যাপার বলবো আমার চারপাশে এমন কিছু ঘটনা ঘটে এমন কিছু কনফ্লেক্ট হয় যেগুলোতে আমার ইনভলভ না হলেও চলে আমি কিন্তু আগে ইনভলভ হয়ে যেতাম কিন্তু এখন আমি বুঝতে পারি কোনটাতে আমি ইনভলভ হব আর কোনটাতে ইনভলভ হব না এটা আমার খুব কাজে আসে অযথা আমার সময় এবং এনার্জি নষ্ট হয় না

আমি নিজের কাজে ফোকাস করতে পারি আবার তাদের সাথে সম্পর্কও কোন সমস্যা হয় না। অন্য মানুষের কথায় আগে আমি অনেক বেশি ভুগতাম। এখন নিজের সাথে কমিউনিকেশনটা বেশি হয়। আমি আমার সমস্যাগুলোর সমাধান বাইরে থেকে পেতে চাইতাম নিজের সাথে কানেকশন করতাম না এখন যখন আমি নিজের সাথে কানেকশন করতে পারি তখন দেখতে পাচ্ছি বাইরে থেকে আমার অনেক বেশি সমস্যা আসছে না বরং আমার সমস্যাগুলো সমাধান আমি আমার ভেতর থেকেই পাচ্ছি আমার মাথা থেকে আইডিয়া বের

হচ্ছে অন্য কারো হয়তো সহযোগিতা চাই যদি লাগে কিন্তু কিভাবে সমস্যার সমাধান করব কার কাছে সহযোগিতা চাবো সেটা কিন্তু আমার মাথা থেকেই বের হয়। নন ভায়োলেন্ট কমিউনিকেশনের ব্যাপারে আমি আরো একটা এক্সাম্পল বলব মানে আগে যখন আমার কোন বিয়ের কথা হতো কোন মেয়ে যখন বিয়েতে আগ্রহ দেখাত আমার কেবলই মনে হতো মেয়েটা বিয়ের মাধ্যমে আমেরিকায় আসতে চাচ্ছে এটাই তার মূল উদ্দেশ্য আসলে এখানে আমাকে তার পছন্দ না তার পছন্দ আমি যে দেশে থাকি সেই দেশ নিজেই তখন আমার ছোট মনে হতো কিন্তু এখন একটা পরিবর্তন এসেছে আমার এখন মনে হয় যে একটা মানুষের আমেরিকায় আসা এবং ব্যক্তিকে পছন্দ হওয়া দুটোই কাজ করতে পারে কারণ আমেরিকায় আসার সাথে তার সেফটি সিকিউরিটি জীবনের কোয়ালিটির একটা সম্পর্ক আছে মানে আমি বলতে চাচ্ছি মানুষের ভেতরে এই চাহিদাগুলো থাকতেই পারে সেই সাথে মানুষের জীবনে একজন ভালো সংগীর চাহিদাও থাকতে পারে। ননভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন জানার পর আমি মানুষের চাহিদা সম্পর্কে অনেক বেশি অ্যাওয়ার হয়েছি দেখা গেছে মানুষের আচরণের পেছনের কারণগুলো আমি বুঝতে পারি এবং চাহিদা মানুষের থাকবে থাকতেই পারে এটা কোন অপরাধ না সেটা আমি বুঝতে পারি যেমন আমি যে সিচুয়েশনটার কথা বললাম এখানে কিন্তু একসাথে অনেকগুলো চাহিদা থাকতে পারে একটা মেয়ের অথচ আগে আমি ভাবতাম বিয়ে মানে তার সঙ্গীই সবকিছু। এখানে আর অন্য কোন কিছু থাকা যাবে না অন্যকে তো কিছু থাকা মানে সঙ্গী ব্যাপারটাকে গুরুত্ব না দেওয়া হলে আমার নিজেকে কম গুরুত্বপূর্ণ মনে হতো এটা অবশ্য আমি পরে বুঝতে পেরেছি আমার সেক্ষ স্টিম এর ব্যাপার তো আমি এখন আমার সেই সেলফ স্টিম এর জায়গাটা নিয়েই কাজ করছি। একটা বিষয় আমি দেখেছি যখন সেলফ কানেকশন হয় সেলফ এমপ্যাথি আমরা দিতে পারি তখন সেক্ষ স্টিম এমনিতেই বেড়ে যায় সেটা আর কোন ব্যাপার হয়ে দাঁড়ায় না। আরো যদি কোন সিচুয়েশন বলি তাহলে বলবো যখন অন্যরা আমার সাথে কোন খারাপ আচরণ করে বা অন্যদের যে কোন আচরণে আনমেড যে নিড তা আমি বুঝতে পারি ফলে সেই মানুষটাকে আমার আর খারাপ বা অপরাধী মনে হয় না বা সেই মানুষটা আমার সাথে যে আচরণটা করলো সেটার জন্য আমার নিজেকেও দায়ী মনে হয় না মনে হয় যে এটা একটা সিচুয়েশন এবং এই সিচুয়েশনে সেই মানুষটার কিছু চাহিদা আছে যেটা পূরণ হয়নি এজন্য সে এমন আচরণ করছে আবার আমারও কিছু চাহিদা আছে যেটা হয়তো পূরণ করতে হবে। এজন্য দেখা যায় যে আমি আগের চেয়ে উত্তেজিত কম হই। এই চাহিদা জিনিসটা বোঝা আমার জন্য খুব উপকার হয়েছে। যে কোন সিচুয়েশন যখন আমি চাহিদার সাথে রিলেট করতে পারি তখন সাময়িক একটা খারাপ লাগা থাকলেও অতিরিক্ত কষ্ট বা উত্তেজনা কাজ করে না এটা আমাকে মেন্টালি পিসফুল থাকতে হেল্প করে।

প্রশ্ন: আর কিছু এ ব্যাপারে?

উম হ্যাঁ। এগুলোই আরো যদি বলি যে কোন ব্যাপারটাই আমি ইনভলভ হব না এটা একটা বড় শেখার জায়গা। এমন কিন্তু না যে আমি পরিবারের মানুষের প্রতি দায়িত্ব পালন করি না তাদের সাথে ভালো সম্পর্ক মেইনটেইন করি না বরং কিছু কিছু জায়গায় ইনভলভ না হওয়ার কারণে আমার সম্পর্ক গুলো আরো ভালো হয়েছে

আমি নিজেও পিসফুল থাকি অন্যদের সাথে গ্যাঞ্জামটাও কম হয়।

প্রশ্ন: আপনার সম্পর্কগুলোর ওপরে কেমন প্রভাব ফেলেছে? (চলে এসেছে?)

উত্তর:

প্রশ্ন: আপনার চিন্তাভাবনা বা উপলক্ষিতে কি কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি? যদিও আপনি অনেকখানি বলেছেন এ ব্যাপারে।

উত্তর: হ্যাঁ। আমার ভেতরে সচেতনতা তৈরি হয়েছে। আমি খেয়াল করেছি এমপাথি মানে অন্যকে বোঝার চেষ্টা করলে সবচেয়ে উপকার হয় নিজের। রাগ, বিরক্তি, উত্তেজনা সবই কমে আসে। আবার সেলফ এম্পাথি বা নিজের দিকে খেয়াল করার অপশন তো আছেই। আর একটা উপলক্ষি আমার হয়েছে যে কোন কিছুতে নিজেকে ফোর্স না করে নিজের প্রতি এমপ্যাঠিকদেখিয়ে কাজ করলে সেটা খুব ভালো হয়। নিজের সাথে কানেকশন মেইনটেইন করা। নিজেকে প্রস্তুত করা। রিকোয়েস্ট জিনিসটা খুব হেল্প করেছে আমাকে। মানে আমি যেটা করতে চাচ্ছি সেটা স্পেসিফিক পজিটিভ এবং রিয়েলিস্টিক কি না। আবার অন্যকেও কিছু করতে বললে এই তিনটা জিনিস খেয়াল রাখবো। নিজেকে অর্ডার না করে রিকোয়েস্ট করা এই ব্যাপারটা আমার কাছে দারুন লেগেছে। মানে মাইন্ড সেটে একটা পরিবর্তন এসেছে।

প্রশ্ন: আপনার আবেগ অনুভূতির ব্যাপারে আপনার কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন? এ ব্যাপারে আপনার সচেতনতা বা উপলক্ষি থাকলে শেয়ার করবেন? একটু আগেও বলেছেন কিছুটা।

উত্তর: জি জি। যেটা বলবো আমার আসলে আঙ্গার ইস্যু খুব একটা ছিল না আমার খুব বিরক্ত কাজ করতো। আর হতো টেনশন। মানুষের সাথে আমার ঝগড়াঝাঁটি কবে হত যেটা হতো কোন একটা ঘটনায় আমি নিজের প্রতি বেশি বিরক্ত হয়ে যেতাম নিজেকে বেশি দূর থেকে শুরু। আর তার প্রতিও সামনাসামনি কিছু না বললেও একটা বিতৃষ্ণা কাজ করত। এখন আমি এসব সিচুয়েশনে কারণ খুঁজে বের করার চেষ্টা করি নিড খুঁজে বের করার চেষ্টা করি। অনেক সময় হয়তো আমার সাথে না ফ্যামিলির দুইজন মেম্বারের সমস্যা হচ্ছে তখন আমি যুক্ত হই আর না হই তাদের মধ্যে একটা বিতৃষ্ণা কাজ করতো মানে তাদের প্রতি একটা বিতৃষ্ণা কাজ করত কিন্তু এখন আমি অন্যভাবে ভাবি আমি যুক্ত হই না আবার আমার বিরক্ত লাগলে আমি তাতে নেট গুলা বোঝার চেষ্টা করি আমার এভাবে মানুষের সাথে একটা হেলদি ডিসটেন্স রাখতে সুবিধা হয়। প্রথম প্রথম এসবের জন্য এফোরট বেশি দিতে হতো। কিন্তু এখন ভেতর থেকেই আসে অনেক কিছু। আবার সব ১০০% ওকে ব্যাপারটা তাও না। আমি এখনও এই জার্নিতে আছি

প্রশ্ন: 4Ds- Delay, Deep breathing, Drinking water, deep connection with needs and feelings এটা কখনো ব্যবহার করে দেখেছেন?

উত্তর: হ্যাঁ এটা সবচেয়ে বেশি কাজে দিয়েছে মোবাইল ফোন অ্যাডিকশন কমাতে। একটু আগে যেটা বললাম।
প্রশ্ন: কাউন্সেলিং বা নিজেকে জানার এই যাত্রাপথে কোনো ধরনের বাঁধা বা চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছেন? করলে কি ধরনের?

উত্তর: আমি জব করি। সময় বের করা মাঝে মাঝে ডিফিকাল্ট হয়ে যায়। কাউন্সিলরের সাথেও টাইম ম্যাচ করার ব্যাপার থাকে। যদিও উনি আমার সাথেই ম্যাচ করার চেষ্টা করেন। কিন্তু আমি রেগুলার নেই সেশন। প্রতি সপ্তাহে। এছাড়া আমার তেমন কোনো বাধা কাজ করে নি।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং সেবায় আপনি কি কোনো পরিবর্তন দেখতে চান? এ ব্যাপারে আপনার কোনো পরামর্শ আছে?
না আপাতত নেই।

৩

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশন (ইন্ডিভিজুয়াল) আপনার কেমন লেগেছে? ভালো হলে কেনো?

উত্তর: বেশ ভালো। আমি বেশ অনেকদিন ধরে যাচ্ছি আমি প্রথম দিনের কথা চিন্তা করলে বলবো এখন যে অবস্থায় আছি বেশ ভালো আছি অনেকটা লিফটেড আপ। শেয়ার করি খুব। কথা বলে বলে, শেয়ার করে করে আমি আমি আমার অনেক সমস্যা থেকে বেরিয়ে আসতে পেরেছি।

প্রশ্ন: আগে কখনো সেশন নিয়েছিলেন? নিয়ে থাকলে পার্থক্য কি পেয়েছেন?

উত্তর: না নেইনি আগে।

প্রশ্ন: কি কারণে কাউন্সেলিং সহযোগিতা নিতে চেয়েছিলেন? কি ধরনের অসুবিধা নিয়ে এসেছিলেন?

উত্তর: আমি একটা ঘটনার ভেতর দিয়ে যাচ্ছি। মেন্টালি খুব আনস্টেবল ছিলাম ভয়ংকর আপসেট ছিলাম মেন্টালি ডিপ্রেসড ছিলাম। এ কারণেই মনে হয়েছিল আমার প্রফেশনাল সাপোর্ট লাগবে।

প্রশ্ন: উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার ব্যাপারে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?

উত্তর: অনেক ডিপ্রেসড ছিলাম। সেলফ হাররমের চিন্তা আসতো। নিজেকে ব্লেম করতাম। ঘুম হতো না। কাজে মনোযোগ ছিল না। সুইসাইডাল চিন্তাও আসতো। এটম্পট করার মতো না, বাট চিন্তা আসতো। আমি কোনো

কিছুতেই এনার্জি পাচ্ছিলাম না। মনে হয় আমার বেঁচে থাকার কি কোনো প্রয়োজন আছে। আমি না থাকলে করো কিছু যাবে আসবে না।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশনের কোনকিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে? কোনটি?

উত্তর: অনেক কাজে এসেছে। প্রথম দিনের তুলনায় আজকের এই অবস্থা। অনেক অনেক চেঞ্জ। কাজগুলো করতে পারি। ঘুমাতে পারি। নিজের যত্ন নেই। আমার কনসেনট্রেন্ট করতে খুব অসুবিধা হতো আগে যে অবস্থা ছিল তার চেয়ে এখন অনেক বেটার। আমি আমার কাজ রেগুলারলী মন দিয়ে করতে পারছি। পড়ালেখায় কনসেনট্রেন্ট করতে পারছিলাম না এখন কনসেনট্রেন্ট করতে পারছি সব ধরনের সোশ্যাল মিডিয়া থেকে সোশ্যাল ইন্টারেকশন থেকে নিজেকে সরিয়ে নিয়েছিলাম হোয়াটসঅ্যাপ ছাড়া কোন কিছুই আমার সচল ছিল না এখন আমি আবার সেগুলোতে ফিরতে শুরু করেছি আবারো কানেকশনগুলো করতে শুরু করেছি নিজেকে আর আইসোলোটেড করে রাখি না। এখন পড়তে পারি, পড়াতেও পারি। আমি ডাক্তার, তো পড়াশোনায় মনোযোগ দেওয়া আমার জন্য ইমপোর্টেন্ট। আগে ঘুম থেকে উঠে ভয়ংকর খারাপ লাগতো। এখন অনেক কমেছে। কাজে যেতে হবে এমন একটা উদ্যম কাজ করে এখন। নিজেকে, নিজের কাজকে ভালো লাগতে শুরু করেছে আবার।

প্রশ্ন: Nonviolent Communication (NVC) কি আপনার জীবনে কোনো প্রভাব ফেলেছে? কিভাবে?

উত্তর: হ্যাঁ কাজে এসেছে। নিজেকে এবং অন্যকে সহজে বুঝতে পারি। নিজের সাথে কানেকশন করতে পারি। সাভাবিক জীবনে ফিরেছি। নিজের যত্ন নিতে শুরু করেছি। নিজেকে আমার একদমই গুরুত্বপূর্ণ মনে হতো না। কিন্তু এখন নিজের কাছে আমি গুরুত্বপূর্ণ। আমি বেস্ট ব্যাপারটা এমন না। কিন্তু আমি গুরুত্বপূর্ণ।

প্রশ্ন: নিজের এবং অন্যের প্রতি আচরণে কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি ধরনের পরিবর্তন নিজের মাঝে খেয়াল করেছেন? আপনার প্রতিদিনের জীবন ও কাজে কি কোনো পরিবর্তন খেয়াল করেছেন?

উত্তর: পরিবর্তন এসেছে। নিজের যত্ন নেই। নিজেকে সময় দেওয়ার চেষ্টা করি। প্রতিদিন কাজে পরিবর্তন বলতে আমি রুটিনে ফিরেছি। খুব ভালোভাবে। মনোযোগ দিয়ে করছি নিজের কাজগুলো।

প্রশ্ন: আপনার সম্পর্কগুলোর ওপরে কেমন প্রভাব ফেলেছে?

উত্তর: যে সম্পর্ক থেকে বেড়িয়ে আসার প্রয়োজন ছিল আমি বেড়িয়ে এসেছি। যেখানে আমার গুরুত্ব আছে সেখানে আমি সম্পর্ক মেইনটেইন করছি। যে সম্পর্ক নগরিশ করা দরকার তা করছি। টকসিক সম্পর্ক থেকে বেরিয়ে এসেছি। আমি ভালো ফিল করছি। কলিগদের সাথে খুব সুন্দর সম্পর্ক মেইনটেইন করছি।

প্রশ্ন: আপনার চিন্তাভাবনা বা উপলব্ধিতে কি কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি?

উত্তর: হ্যাঁ, আগে বেশিই দোষারোপ করতাম নিজেকে। এখন করি না। কিছু ক্ষেত্রে আক্ষেপ হয়। সেটাও আগের চেয়ে অনেক কম। কিন্তু দোষ দেইনা নিজেকে। সেলফ হার্মের চিন্তা আসতো। এখন একদমই আসে না। মরে যাওয়ার চিন্তাও আসতো। কিন্তু এখন এটা একদমই আসে না।

প্রশ্ন: আপনার আবেগ অনুভূতির ব্যাপারে আপনার কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন? এ ব্যাপারে আপনার সচেতনতা বা উপলব্ধি থাকলে শেয়ার করবেন?

উত্তর: বিরক্ত কম হয়। রিয়াকশন কম দেই। সাথে সাথেই রুড হয়ে যাই না। ধৈর্য বেড়েছে। নিজের পছন্দের কাজ করে, বই পড়ে ভালো অনুভূতি হয়। ফলে নিজের প্রতি ব্রেমিং কমেছে। এখন কি করবো, এরপর কি করবো এর মধ্যেই আছি। আমার দুঃখবোধটা কমেছে। এক কথায় আমার ডিপ্রেসন কমেছে। আমি খুব লাইট ফিল করি এখন। আগে চুল অ্যাক্রানোর ইচ্ছাটাও করত না। আর এখন নিজেকে সাজাই, গুছাই, নিজের যত্ন নেই। বেশ বড় একটা চেঞ্জ এসেছে।

প্রশ্ন: 4Ds- Delay, Deep breathing, Drinking water, deep connection with needs and feelings এটা কখনো ব্যবহার করে দেখেছেন?

উত্তর: হ্যাঁ এটা আমি প্রাকটিস করি। আমার কাজে আসে। খুব সিম্পল কিন্তু খুব ভালো কাজে আসে এটা।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন কেমন লেগেছে? এই কমিউনিটিটি আপনার কেমন লাগে? আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলুন (যারা গ্রুপে এসেছে)।

উত্তর: ভালো লেগেছে। অনেক কিছু শিখতে পারি। ফেসবুক গ্রুপটাও ফলো করি। প্রতিদিনই কিছু না কিছু টিপস থাকে যেগুলো কাজে লাগে।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং বা নিজেকে জানার এই যাত্রাপথে কোনো ধরনের বাঁধা বা চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছেন? করলে কি ধরনের?

উত্তর: না শুরু করার পর কোনো অসুবিধা হয় নি। আমি রেগুলার সেশন নিয়েছি এবং এখনো নিচ্ছি। শুরু করার আগে নানা ধরনের অসস্তি হচ্ছিলো।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং সেবায় আপনি কি কোনো পরিবর্তন দেখতে চান? এ ব্যাপারে আপনার কোনো পরামর্শ আছে?

উত্তর: মানুষের জন্য আরো কিভাবে অভাইলাবল করা যায় সেটা ভাবা যেতে পারে। সচেতনতামূলক প্রোগ্রাম করা, প্রচার করা, কুইক অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া, যারা সেশন শুরু করতে চাচ্ছে তাদের ফোন কল রিসিভ করে দ্রুত অ্যাপয়েন্টমেন্ট দেওয়া।

8

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশন (ইন্ডিভিজুয়াল) আপনার কেমন লেগেছে? ভালো হলে কেনো?

উত্তর: কাউন্সেলিং সেশন কিছু কিছু জায়গায় মনে হয়েছে ভালো লেগেছে আবার কিছু কিছু জায়গায় মনে হয়েছে এরকম না হলে অন্যরকম হলে ভালো হতো। যেমন আমার পক্ষে কিছু কিছু টেকনিক ফলো করা কঠিন হয়ে যাচ্ছে। আমরা যারা কম পারি অনেক স্লো তাদেরকে ভিন্ন কেন টেকনিকে শেখালে দ্রুত উন্নতি হবে কিনা সেটা একটা ভেবে দেখার বিষয়।

প্রশ্ন: কি ফলো করতে অসুবিধা হয়?

উত্তর আমি আসলে বুঝি কোথায় অসুবিধা, কাউন্সেলিং এ প্র্যাকটিসও করি, আমাকে সাথে থেকে ধরে ধরে করালে আমি সেটা ফলো করতে পারি কিন্তু আমি নিজে নিজে করতে গিয়ে পুরোটা পারি না। এলোমেলো করে ফেলি। যেমন, যে আচরণটা আমার যেখানে করতে হবে সে আচরণটা সেখানে আমি করতে পারি না। আমি বুঝি কোথায় অসুবিধা হচ্ছে, কি করতে হবে, কাউন্সেলিং সেশনে প্র্যাকটিস করি কিন্তু রিয়েল লাইফে গিয়ে কোথাও কোথাও সেভাবে আচরণ করতে পারি, আবার কোথাও কোথাও পারি না। আরো ভিন্ন কোন টেকনিক আছে কিনা যেভাবে আমি অল্প সময়ের মধ্যে আমার আচরণের মধ্যে বড় একটা পরিবর্তন আনতে পারব সেটাই বলছিলাম। আমার আসলে কাপাসিটি কম। কেউ খুব সহজে শেখে এবং পারে। আমার সময় লাগে।

প্রশ্ন: আগে কখনো সেশন নিয়েছিলেন? নিয়ে থাকলে পার্থক্য কি পেয়েছেন?

উত্তর: বহু আগে সেশন নিয়েছিলাম একবার। এবারের কাউন্সেলিং সেশন এর সাথে পার্থক্য বলতে আমার মনে হয়েছে এবারে আমার কাউন্সিলর আমার সাথে খুব সুন্দর রপো বিল্ড আপ করতে পেরেছে। আমার সমস্যাগুলো খুব গভীরভাবে বুঝতে পেরেছে। মানে বলতে চাচ্ছি আমার কাউন্সিলর আমাকে খুব ভালো বুঝতে পারে। কোথায় আমার সমস্যা আমার স্ট্রেস কি উইকনেস কি খুব ভালো ধরতে পারেন উনি। ক্লায়েন্টকে উনি খুব ভালো চিনতে পারেন উনি। নিড বুঝতে পারেন ক্লায়েন্ট এর।

প্রশ্ন: কি কারণে কাউন্সেলিং সহযোগিতা নিতে চেয়েছিলেন? কি ধরনের অসুবিধা নিয়ে এসেছিলেন?

উত্তর: আমার অ্যাংজাইটি আছে, ডিপ্রেসন আছে dependency আছে ডিপেন্ডেন্সি টা আমার ভেতরে খুব বেশি আসলে এটা আমার মেইন সমস্যা জায়গা একা একা কোন কিছু করা আমার জন্য খুব কঠিন আমার সাথে একজনকে লাগে মানে আমি দৈনন্দিন জীবনের ঘুম খাওয়া-দাওয়া এগুলোর কথা বলছি না আমার অন্যান্য কাজ যেমন পড়াশোনা প্লান করা সিদ্ধান্ত নেওয়া এগুলো একা একা আমার খুব অসুবিধা হয়। আমার খুব দুশ্চিন্তা একই চিন্তা বারবার আমার মাথায় আসে আমি চাইলেও আমি আমার চিন্তা গুলোকে কন্ট্রোল করতে পারি না আমার অ্যান্ডার ইস্যু ছিল প্রচণ্ড রাগ ছিল, আমি রেগে গেলে সেটা নিয়ন্ত্রণ করা খুব কঠিন হতো সেটা আমার কর্মক্ষেত্র এবং আমার ব্যক্তিগত জীবনে উভয় ক্ষেত্রেই হত আমার বাবা-মায়ের প্রতি আমার রাগ সবচেয়ে বেশি কাজ করতো কর্মক্ষেত্রে এডজাস্ট করতে আমার খুব অসুবিধা হয়। খুব সহজেই আমি মানুষের প্রতি ডিপেন্ডেন্ট

হয়ে যাই। অন্য মানুষের হাতে দিয়ে দেই আমার কন্ট্রোল। অন্য মানুষ তাদের মত করে আমাকে চালায় আমি আসলে বাউন্ডারি টা সেট করতে পারতাম না। কার সাথে কতদূর বলতে হবে এগুলো আমি বুঝতে পারতাম না। এখন কিছুটা বুঝি। খুব ওভারটিং করি আমি যার সাথে শেয়ার করি তার সাথে অতিরিক্ত শেয়ার করি এবং দেখা যায় সে আমার সাথে বিরক্ত হয়ে যায়।

প্রশ্ন: উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার ব্যাপারে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?

উত্তর: অ্যাংজাইটি এবং ডিপ্রেসন আমাকে খুব বাজেভাবে প্রভাবিত করেছে আমি যদি বলি এটা এমন বড় কোন সমস্যা না এবং ডিপ্রেসনের কারণে আমি মারা যাব না আমার কোন সুইসাইডাল চিন্তা নাই কিন্তু আমার উপরে এটার ইম্প্যাক্ট মারাত্মক। এটা এমন একটা সমস্যা যে আমাকে প্রতিদিন কুরে কুরে খায় যার ফলে দেখা যায় যে আমি অনেক পিছিয়ে যাই আমি যেটা করতে চাই সেটা আমি করতে পারিনা।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশনের কোনকিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে? কোনটি?

উত্তর: কাউন্সিলিং এর অনেক কিছুই আমার কাজে এসেছে যেমন সবচেয়ে কাজে এসেছে চাহিদার একটা তালিকা আছে যে তালিকা মাধ্যমে মানুষের জীবনের চাহিদা গুলো কি কি হতে পারে সে সম্পর্কে আমি একটি ধারণা পেয়েছি যে কোন পরিস্থিতিতে আমার যখন খারাপ লাগে তখন আমি বুঝতে পারি যে আমার কোন চাহিদার কারণে এই খারাপ লাগাটা আসছে মানে আমার কোন চাহিদাটা পূরণ হয়নি বলে আমার এই খারাপ লাগাটা আসছে তো আমি যে চাহিদা গুলোকে বুঝতে পারি সেটা আমার একটা উন্নতির জায়গা কিন্তু আমার অসুবিধা হয় যে আমি আমার এই চাহিদাগুলো পূরণ করতে যে পদক্ষেপ নিতে হয় সেই জায়গাটা আমি এখনো পিছিয়ে আছি এখানে আমার কাউন্সিলার যখন আমার চাহিদার জায়গাটা ধরে চাহিদা পূরণে কি কি পদক্ষেপ আমি নিতে পারি সেই বিষয়ে আমার সাথে আলোচনা হয় তখন আমি আমার চাহিদা পূরণের ব্যাপারে পদক্ষেপ নিতে পারি কিন্তু নিজে নিজে আমার ব্রেনে খুব একটা কাজ করে না যে আমি কিভাবে আমার চাহিদা পূরণ করতে পারি কিন্তু আমি আমার চাহিদা গুলো বুঝতে পারি সেটা আমার একটা উন্নতি। আপনি যদি বলি আমি আমার খারাপ লাগার কারণগুলো বুঝতে পারি যে কোন পরিস্থিতিতে আমার কেন সেই রকম লাগছে সেটা আমি বুঝতে পারি এটা একটা বড় রিলিফ মানে বলব আমি নিজেই বুঝতে পারি। আমার অ্যাংজাইটি হলে ডিপ্রেসন হলে আমি বুঝতে পারি আমার একচুয়াল কারণটা কি অর্থাৎ আমার কোন একটা চাহিদাই আসলে আমার অ্যাংজাইটি এবং ডিপ্রেসনের কারণ।

প্রশ্ন: Nonviolent Communication (NVC) কি আপনার জীবনে কোনো প্রভাব ফেলেছে? কিভাবে?

উত্তর: প্রভাব বলতে আমি বলব যে আমি আমার সমস্যা ধরতে পেরেছি আমি আমাকে বুঝতে পারছি এখন আমার সমস্যাটা যে সমাধান করা অর্থাৎ চাহিদাগুলো যে পূরণ করা এটার দক্ষতা টা আমার অর্জন করতে হবে এটার জন্যই আমি এখনো কাউন্সিলিং নিচ্ছি এবং এই জায়গাটায় আমার আরো কাজ করতে হবে তবে আমি যে আমার সমস্যা বুঝতে পেরেছি সেটাকে আমি বলব উন্নতি বলবো। আমি কি চাই

আমি বুঝি। আমার ইনসিকিউরিটি গুলো আমি বুঝতে পারি কিন্তু পরিবর্তনটা আমার জন্য একটু দ্রো সময় লাগছে।

প্রশ্ন: নিজের এবং অন্যের প্রতি আচরণে কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি ধরনের পরিবর্তন নিজের মাঝে খেয়াল করেছেন? আপনার প্রতিদিনের জীবন ও কাজে কি কোনো পরিবর্তন খেয়াল করেছেন?

উত্তর: ডিরেক্টলি যে প্রভাবটা পরেছে, কাউন্সিলিং সেশন নেওয়ার ফলে যাদের সাথে আমার সমস্যা তাদের সাথে আমি কম কথা বলি। যেমন আমার বাবা-মা আমার জন্য অনেক বড় ট্রিগার আমি তাদের সাথে কম কথা বলি এখন, আমি তাদের সাথে বাউন্ডারি সেট করে রেখেছি তারা আসলে বলতে পারবে না যে আমি তাদের সাথে সম্পর্ক রাখছি না, কিন্তু আমি আসলে এক ধরনের বাউন্ডারি সেট করে রেখেছি। এটা একটা পরিবর্তন আমার। আগে আমি তাদের প্রতি বিরক্ত ছিলাম তাদের কথায় আমার প্রচণ্ড মেজাজ খারাপ হত আবার তাদের সাথে ঘনঘন যোগাযোগ না করে আমি থাকতে পারতাম না তাদের ফোন কল রিসিভ না করে আমি থাকতে পারতাম না কিন্তু এখন এই কন্ট্রোল টা আমার হাতে এসেছে এখন আমি আমার সময় মত তাদেরকে ফোন দেই যোগাযোগ করি যখন তখন তারা এক্সেস পায় না। যেহেতু এখন কথা কম বলি ঝামেলাও কম হয়। একটা জিনিস আমি ভালো করে বুঝেছি যে এদেরকে দিয়ে আমার চাহিদাগুলো পূরণ হবে না বেটার এদের সাথে দূরত্ব মেন্টেন করা চূপচাপ থাকা নিজের জায়গা থেকে তাদের প্রতি দায়িত্ব গুলো পালন করে যাওয়া।

প্রশ্ন: আপনার সম্পর্কগুলোর ওপরে কেমন প্রভাব ফেলেছে?

উত্তর: হ্যাঁ ওই যে বললাম আমার বাবা-মা কোন আচরণ করছে যেটা আমার পছন্দ হচ্ছে না সেটা কেন আমার পছন্দ হচ্ছে না কেন তারা এটা করল তা নিয়ে আমি বিরক্ত থাকতাম রাগ দেখাতাম এখন আসলে আমি সেটাতে যুক্ত হই না আমি বুঝে গেছি তাদের ক্ষমতা কতটুকু আমার চাহিদা কতটা পূরণ করা তাদের পক্ষে সম্ভব যার কারণে আমি তাদের সাথে বাউন্ডারি মেন্টেন করি ফলে ঝামেলা কম হয়। অন্যান্য সম্পর্ক গুলোর ক্ষেত্রেও আমি এটা মেন্টেন করার চেষ্টা করি। কোন একটা সমস্যা নিয়ে আমি আগে যাকে নক দিতাম তাকে বারবারই নক দিতাম বুঝতে পারতাম না যে তাকে দিয়ে আমার চাহিদাটা পূরণ হবে না কিন্তু আমি তাকে বারবার নক দিতাম কেন পারছে না কেন করছে না সেটা নিয়েই সময় পার হয়ে যেত কিন্তু এখন সেটা করি না যে আমার সমস্যার সমাধান করতে পারেনা আমাকে হেল্প করতে পারেনা আমি তাকে আর নক দেই না অন্যভাবে সমাধান করার চেষ্টা করি। যেমন আপনার কাছে একটা সমস্যার জন্য আমি সহযোগিতা চেয়েছি আপনি আমাকে কোন সহযোগিতা করতে চাচ্ছেন না বা করতে পারছেন না তো বেটার আমি এ বিষয়ে আপনার কাছে আর সহযোগিতা না আছে অন্য জায়গা থেকে সহযোগিতা চাই। এরকম আর কি।

প্রশ্ন: আপনার চিন্তাভাবনা বা উপলব্ধিতে কি কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি?

উত্তর: আমার উপলব্ধি হচ্ছে নিজের পায়ে দাঁড়াতে হবে কেউ এসে আমার সমস্যার সমাধান করে দিয়ে যাবে না আমার সমস্যা আমাকেই সমাধান করতে হবে। অন্যের উপরে ডিপেন্ডেন্ট হয়ে আসলে খুব একটা লাভ হয়

না বিশেষ করে ইমোশনাল ব্যাপারগুলোতে নিজের ইমোশনের কন্ট্রোল নিজের হাতে রাখতে হয়। সেলফ ম্যানেজমেন্ট সবচেয়ে বড় ম্যানেজমেন্ট।

প্রশ্ন: আপনার আবেগ অনুভূতির ব্যাপারে আপনার কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন? এ ব্যাপারে আপনার সচেতনতা বা উপলব্ধি থাকলে শেয়ার করবেন?

উত্তর: আগের চেয়ে রাগারাগি কম করি নিজের সমস্যার সমাধানটা নিজেই করার চেষ্টা করি অন্যের উপরে ডিপেন্ডেন্সি টা কম এখন। মানে নিজেকে গুরুত্ব দেই। সেলফ ডিপেন্ডেন্সি এর উপরে আসলে কিছু নেই বা অন্য কোন কাজে আমরা মানুষের হেল্প নিতে পারি কিন্তু ইমোশনের কন্ট্রোলটা নিজের হাতেই রাখতে হয়।

প্রশ্ন: 4Ds- Delay, Deep breathing, Drinking water, deep connection with needs and feelings এটা কখনো ব্যবহার করে দেখেছেন?

উত্তর: হ্যাঁ করা হয়। হালকা পাতলা দুচ্চিত্তার ক্ষেত্রে এটা কাজে দেয়। বড় দুচ্চিত্তার ক্ষেত্রে এপ্লাই করার কথা মনে থাকে না। বা ইচ্ছাও করে না।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন কেমন লেগেছে? এই কমিউনিটিটি আপনার কেমন লাগে? আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলুন (যারা গ্রুপে এসেছে)।

উত্তর: গ্রুপ সেশন খুব ভালো লাগে। অনেক কিছু জানা যায় শেখা যায়। আমি তো নিজের সমস্যা নিয়েই ছিলাম। অন্যদের জীবনেও যে সমস্যা আছে সেগুলো আমি খেয়াল করতাম না এখানে এসে অনেকের জীবনের সমস্যা সম্পর্কে জানতে পেরেছি আবার তারা কিভাবে সমাধান করে কোন সমাধানটা কাজে আসে কোন সমাধানটা কাজে আসে না এগুলো বিস্তারিত জানতে পারি অনেক আইডিয়া পাওয়া যায়। এটা একটা বড় লার্নিং এর জায়গা। আমি খুব এনজয় করি। কখনো মিস দেই না। এই কমিউনিটি আমার খুব ভালো লাগে এখানে সবাই অনেক আন্তরিক। রাউফুন ম্যাডাম এমনভাবে সেশন করায় যেন উনিও পার্টিসিপেন্টদের একজন। উনি কখনো নিজেকে আলাদাভাবে শো করে না এটা খুব ভালো লাগে। অহংকারী কেউ এই গ্রুপে আসলে নাই। এখানে কেউ কাউকে ডিস্টার্ব করে না বরং সহযোগিতা করে উৎসাহ দেয়।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং বা নিজেকে জানার এই যাত্রাপথে কোনো ধরনের বাঁধা বা চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছেন? করলে কি ধরনের?

উত্তর: চ্যালেঞ্জ বলতে আমি আমার সমস্যাগুলো বুঝতে পারি। সেলফ ম্যানেজমেন্টের অনেক টেকনিকও শিখেছি কিন্তু মেডিটেশন বা যেকোনো ধরনের প্র্যাকটিস একা একা করতে আমার ভালো লাগেনা। মনে হয় প্রতিদিন যদি সেশন হতো, প্রতিদিন আমার উপরে মনিটরিং হতো তাহলে আমার কাজে আসতো। যা শিখেছি সবগুলো খুব ভালো। কিন্তু মনে হয় কেউ সাথে থেকে প্রতিদিন আমাকে প্র্যাকটিস করাতো ভালো হতো।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং সেবায় আপনি কি কোনো পরিবর্তন দেখতে চান? এ ব্যাপারে আপনার কোনো পরামর্শ আছে?

উত্তর: গ্রুপ সেশনে বিভিন্ন সিনারিও ধরে ধরে প্রাকটিস করলে ভালো হবে।

৫

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশন (ইন্ডিভিজুয়াল) আপনার কেমন লেগেছে? ভালো হলে কেনো?

উত্তর: কাউন্সেলিং আসলে আমার ভালো লেগেছে এখানে এসে আমার সমস্যাগুলোর সহজ কিছু সমাধান আমি পেয়েছি। শুধু আসলে সমাধান না আমি এমন কিছু পেয়েছি যার মাধ্যমে আমি বর্তমানে এবং ভবিষ্যতে যে কোন সমস্যা আমি কিভাবে সমাধান করতে পারি সেরকম একটা স্কিল আসলে আমার হয়েছে। বলা যায় যে সমস্যার সমাধানের একটা ট্রেনিংও আমার হয়েছে এই কাউন্সেলিং সেশন এর মাধ্যমে। আমার কাছে কাউন্সেলিং এর ওভারঅল যায়নি টা খুব মিষ্টি একটা জার্নি। আমার কথা বলে খুব আরাম লেগেছে। এমনও হয়েছে যে আমার বড় কোন প্রবলেম নাই কোন একটা সপ্তাহে কিন্তু আমি গিয়েছি কারণ আমার কথা বলে আরাম লাগে কথা বলে আমার খুব ভালো লাগে আমি সেজন্যই গিয়েছি।

প্রশ্ন: আগে কখনো সেশন নিয়েছিলেন? নিয়ে থাকলে পার্থক্য কি পেয়েছেন?

উত্তর: হ্যাঁ এর আগে আমি অন্য আরেকজনের কাছে সেশন নিয়েছিলাম বেশ কয়েক বছর আগে। যার কাছে গিয়েছিলাম, আমি তার কাছে আমি একটা পার্টিকুলার সমস্যা নিয়ে গিয়েছিলাম এবং উনি কিছু সমাধানের মতো করে কিছু বলেছেন তারপরে আমি আর যাইনি উনার কাছে। মানে, আমার খুব যে, মানে অনেক যে খারাপ লেগেছে সেটা বলবো না, কিন্তু আমার ওনার কাছে আর আসলে যেতে ইচ্ছা করেনি তাই যাইনি।

প্রশ্ন: কি কারণে কাউন্সেলিং সহযোগিতা নিতে চেয়েছিলেন? কি ধরনের অসুবিধা নিয়ে এসেছিলেন?

উত্তর: আমার ডিপ্রেসন নাই আমার অ্যাংজাইটি আছে বেশ হাই লেভেলের এনজাইটি কিন্তু ডিপ্রেসন না থাকলেও আমার একটা মিসক্যারেজের পর আমার প্রচন্ড মন খারাপ ছিল। এই মিশকারেজ নিয়ে আমি অনেক কষ্টে ছিলাম এবং একই সময়ে আমার ক্যারিয়ারে কিছু সমস্যা ফেস করছিলাম সবমিলিয়ে আসলে আমি খুব খারাপ একটা অবস্থায় ছিলাম। সব মিলিয়ে আমার খুব জটিল একটা অবস্থা হয়েছিল এবং ওই সিচুয়েশনটা টেকেল দেওয়ার জন্য আমার মনে হয়েছিল যে একটা কাউন্সেলিং বা একটা প্রফেশনাল সাপোর্ট আমার দরকার এজন্যই আমি সাপোর্টটা নিয়েছিলাম। একটা বেটার ম্যানেজমেন্ট যেন আমি করতে পারি সে জন্যই আমি কাউন্সেলিং নিতে চেয়েছিলাম এমনিতে আমি বেশ পজিটিভ একটা মানুষ খুব যে সহজে আমি ভেঙে পরি তেমনও না আমি আসলে একটা বেটার ম্যানেজমেন্ট চেয়েছিলাম এবং সেটা আমি পেয়েছি। মানে ওই সময়ে আমার যে সিচুয়েশন ছিল সেটা একার পক্ষে ম্যানেজ করাটা আমার জন্য সম্ভব হচ্ছিল না এজন্যই আমি কাউন্সেলিং নিতে শুরু করি।

প্রশ্ন: উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার ব্যাপারে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন? উত্তর: আমার যে মিসক্যারিস টা হচ্ছিল সেটা নিয়ে আমি প্রচন্ড পরিমাণে কষ্টে ছিলাম এবং আমার মনে হচ্ছিল যে এটার জন্য আমি দায়ী নিজেকে ব্রেন্ড

করছিলাম এবং আমি প্রচণ্ড ভেঙে পড়েছিলাম সেই সময়টা আমি ক্যারিয়ার নিয়েও খুব দৃষ্টিভঙ্গি ছিলাম সবমিলিয়ে আমার ভেতরে অনেক টেনশন কাজ করছিল কষ্ট কাজ করছিল। আমি জব ছেড়ে দিয়েছিলাম আমার বড় বাচ্চাটার এ ডি এইচ টি আছে সেটা নিয়ে আমি একটা কষ্টে ছিলাম বাচ্চার এডিএইচডি টি আসলে মেনে নিয়ে সেটা ম্যানেজমেন্ট করাটা আমার জন্য খুব ডিফিকাল্ট ছিল আবার আমি আগে থেকেই চাকরি করে আসছিলাম চাকরিটা ছাড়ার পর খারাপ ফিল করছিলাম। আমি বাসা থেকে কিছু কাজ শুরু করার প্ল্যান করছিলাম কিন্তু সেগুলো নিয়ে টেনশন করি, অথচ কাজগুলো করা হয় না, তো সবকিছু মিলিয়ে খুব কমপ্লিকেটেড একটা সিচুয়েশনে ছিলাম। উদ্বেগ এবং বিষন্নতার ব্যাপারে আমি বলব যে বিষন্নতা আমার অতবেশী ছিল না। যেটা আমার ছিল.. মন খারাপ ছিল আমি একটা গ্রিফের মধ্যে ছিলাম মিসক্যারেজ হওয়ার ফলে কিন্তু এটা আসলে ওই অর্থে ক্লিনিক্যাল ডিপ্রেশন ছিল না এটা আমি আমার কাউন্সিলরের সাথেও চেক করে নিয়েছি আমার ক্লিনিক্যাল ডিপ্রেশন ছিল না। আমার যেটা ছিল অ্যাংজাইটি যেটা হাই লেভেলের এনজাইটি আসলে এবং আমি বেশ নিজেকে স্থির করে রাখাটা আমার জন্য কঠিন ছিল। আমি কোন একটা কিছু করব সেটার জন্য আমি প্ল্যান করি, সেটার জন্য আমি দৃষ্টিভঙ্গি করি কিন্তু সেটা আসলে আমি করে উঠতে পারি না, এটা একটা সিচুয়েশন ছিল। অনেক সময় আমি অ্যাংজাইটি ফিল করি এবং সেটা ধীরে ধীরে ফাস্ট্রয়েশনের রূপ নেয়। কাউন্সিলিং থেকে আমি কিছু মেডিটেশন শিখেছি, নিজের সাথে কিভাবে আমি পজিটিভলি টাইম স্পেন্ড করে নিজেকে ভালো রাখতে পারি সেই টেকনিকগুলো আমি কাউন্সিলিং থেকে শিখেছি তো এটা আমার হেল্প হয়েছে।

প্রশ্ন: কাউন্সিলিং সেশনের কোনকিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে? কোনটি?

উত্তর: আমি বলব যে, যে কোন সমস্যায় আমি ১০০% পার্সেন্ট সমাধান দিতে পারি বা ১০০% আমি সফল হই সেটা আমি বলবো না। আমি যেটা বলব যে সিক্সটি পার্সেন্ট হলেও আমি আমার সমস্যাটা ম্যানেজমেন্ট করতে পারি আমি আমার সমস্যাটা মিনিমাইজ করতে পারি এই লাভটা আমার হয়েছে এবং এখনো আমার কাউন্সিলিং সেশন চলছে আমি সামনে আরো সেশন নিব আমি হোক ফুল যে সামনে আমি আরো স্টেবল হব এবং আমি আমার সমস্যাগুলোর আরো সুন্দরভাবে সমাধান করার স্কিল টা আমি পাব কনফিডেন্স টাও হয়তো পাব। যেকোনো সমস্যার আগে মেডিটেশন করে আমি স্টেবল হয়ে নেই বা নিজের জন্য একটু সময় নিয়ে নেই তারপর সমস্যাটা নিয়ে ভাবি এটা আমি কাউন্সিলিং থেকে আমার একটা লাভ হয়েছে বলবো।

প্রশ্ন: Nonviolent Communication (NVC) কি আপনার জীবনে কোনো প্রভাব ফেলেছে? কিভাবে?

উত্তর: মানুষ হিসেবে আমি আসলে শান্তিপ্রিয় যার কারণে এনভিসি শেখাটা আমার জন্য সহজ ছিল এবং আমি শুরু থেকে এটার ব্যাপারে আগ্রহী ছিলাম মনে হয়েছিল যে এটাতে আমি একটা স্ট্রাকচার পাব যার মাধ্যমে আমি আসলে প্র্যাকটিস করব আমার চাওয়াগুলো আমি যেভাবে জীবনটাকে চালিয়ে নিতে চাই যেভাবে আমি আমার সম্পর্ক গুলোকে চালিয়ে নিতে চাই সেটার জন্য একটা স্ট্রাকচার পাব এজন্য আমি এনভিসির ব্যাপারে আগ্রহী ছিলাম। মানে বলব যে এনভিসির বিভিন্ন উপাদান আমার ভেতরেই ছিল আমি এই ট্রেনিংটা করার মাধ্যমে মানে কাউন্সিলিং এ আমি যেভাবে এনভিসি শিখেছি সেখান থেকে আমি টেকনিকটা শিখেছি এবং আমি গুছিয়ে এখন করতে পারি। কমিউনিকেশনকে কিভাবে ফুটফুল করা যায়, কিভাবে কমিউনিকেট করলে দুই পক্ষের জন্যই

লাভ হয় সেটা এনবিসির প্রভাবে আমি এখন করতে পারি। রিকোয়েস্টের টোন কিভাবে হবে রিকোয়েস্ট কিভাবে করা যায় কিভাবে রিকোয়েস্ট করলে কাজ হবে সেগুলো আমি শিখেছি।

প্রশ্ন: নিজের এবং অন্যের প্রতি আচরণে কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি ধরনের পরিবর্তন নিজের মাঝে খেয়াল করেছেন? আপনার প্রতিদিনের জীবন ও কাজে কি কোনো পরিবর্তন খেয়াল করেছেন?

উত্তর: অন্যের প্রতি জানিনা আসলে এটা অন্যরা ভালো বলতে পারবে হাহাহা। তবে নিজের প্রতি নিজের আচরণে খুব পরিবর্তন এসেছে। নিজের প্রতি আমি বেশি যত্নশীল হয়েছি নিজের প্রতি আমি আসলে খুব সফট হয়েছি। আমি যদি নিজে ভাল থাকি তাহলে আমি অন্যদেরকে ভালো রাখতে পারব এই একটা বিষয় আমার মাথায় টুকে গেছে। সম্পর্কগুলোর ক্ষেত্রে আমি একটা জিনিস শিখেছি যে আমার জীবনে কার জায়গা কোথায় সেই অনুযায়ী আচরণ করা সবার সবকিছু আমি গায়ে নেই না আমার জন্য যারা গুরুত্বপূর্ণ তাদের কথাগুলো আমি গুরুত্ব দিয়ে শুনি আমার ব্যাপারে তাদের কথা আর কি এছাড়া অন্য কেউ যদি অনেক খারাপ কিছু বলে সেগুলো আমাকে আগের মত অত বেশি ভোগায় না। আর আমি আমার দায়িত্বের জায়গাগুলো বুঝে গেছি কার জন্য আমার কি করণীয় নিজের জন্য আমার কি করণীয় এই জায়গাগুলো আমি বুঝেছি। আগে আমি মানুষের কথায় খুব বেশি প্রভাবিত হতাম কেউ কোন কিছু বললে সারাক্ষণ মাথার ভিতরে ঘুরতে থাকতো কি বলল কেন বলল কিন্তু এখন আমাকে এগুলো অনেক বেশি ভোগায় না বা ভাবায় না। আমার ছেলে এডিএইচডি আছে আমার নিজের স্টেবল থেকে ওকে বড় করাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ আমি স্টেবল থাকি সেজন্য এটলিস্ট আমি চেষ্টা করি এবং আমার ছেলের ক্ষেত্রে এখন যেটা হয় যে আমি খুব ধীরে ধীরে কোন কিছু বললে ও সেটা করে না কিন্তু আমি টোনটা যদি একটু চড়া করি তাহলে ও সেটা শুনে তো আমার ইচ্ছা আছে এটা নিয়ে আমি কাউন্সেলিং সেশনে আলাপ করব যে এটাকে কিভাবে আরো সুন্দর করে ম্যানেজ করা যায়। আমি এখন একটা কন্টিনিউয়াস প্রসেস এ আছি সামনে আমি আরো বেশ কিছু বিষয় নিয়ে কাজ করব আমার ইচ্ছা আছে।

প্রশ্ন: আপনার সম্পর্কগুলোর ওপরে কেমন প্রভাব ফেলেছে?

উত্তর: পজিটিভ ইম্প্যাক্টটি পড়েছে। পার্টনারের কোন একটা আচরণে খারাপ লাগলে আগে খুব চিৎকার চেঁচামেচি করতাম কিন্তু এখন আগে নিজেকে শান্ত করি তারপর কথা বলি। চিৎকার চেঁচামেচি গুলো করি না পার্টনারের সাথে। কিছু কিছু এখনো আছে যেগুলো নিয়ে আমার কাপল সেশন নেওয়ার ইচ্ছা আছে কিন্তু আমার যেটা পরিবর্তন হয়েছে যে আমি আগের মতো চিৎকার চেঁচামেচি করি না নিজেকে শান্ত করতে পারি।

প্রশ্ন: আপনার চিন্তাভাবনা বা উপলব্ধিতে কি কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি?

উত্তর: একটা বড় পরিবর্তন আমার চিন্তা ভাবনায় এসেছে যে আমি এখন অন্যের দৃষ্টিভঙ্গিটাও বোঝার চেষ্টা করি নিজেকে যেমন শান্ত রাখার চেষ্টা করি নিজের অনুভূতি এবং চাহিদাগুলো বোঝার চেষ্টা করি ঠিক তেমনিভাবে অন্যদের দৃষ্টিভঙ্গি চাহিদা অনুভূতিগুলো বোঝার চেষ্টা করি।

প্রশ্ন: আপনার আবেগ অনুভূতির ব্যাপারে আপনার কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন? এ ব্যাপারে আপনার সচেতনতা বা উপলব্ধি থাকলে শেয়ার করবেন?

উত্তর: আমি আগেও ইমোশনাল ছিলাম, আমি এখনো ইমোশনাল এখন যেটা হয় যে আমি ম্যানেজমেন্টটা জানি। মিসকারিজ হওয়ার পর আমার ভেতরে যে ফাস্টেশনটা এসেছিল ভয়াবহ মন খারাপ হওয়ার একটা বিষয় ছিল সেটা আমি কাটিয়ে উঠেছি। আমি প্রচন্ড কান্নাকাটি করতাম ওই ব্যাপার গুলো এখন আর নেই। আমি এখন স্বাভাবিক একটা পর্যায়ে এসেছি। একটা উপলব্ধি হয়েছে যে আমাদের জীবনে নানা ঘটনা ঘটে, কোন ঘটনা আমাদের জীবনে খারাপের জন্য ঘটে নাকি ভালোর জন্য ঘটে সেটা আসলে প্রথমে বোঝা যায় না তো সেটাকে একটা ঘটনা হিসেবে গ্রহণ করাটা খুব গুরুত্বপূর্ণ। কারণ গ্রহণ না করলে সেটা কাটিয়ে ওঠা যায় না, তো এটা আমার মধ্যে চলে এসেছে, যে ধীরে ধীরে হলেও কোন একটা ঘটনাকে গ্রহণ করা এবং সেটাকে ম্যানেজ করা। আমাদের জীবনে অনেক কিছু ঘটতে পারে, অনেক কিছুই আমাদের জীবনের অংশ, আমার জীবনে ঘটে যাওয়া কষ্টকর ঘটনাগুলো একা সমাধান করতে পারছিলাম না, ম্যানেজ করতে পারছিলাম না সেজন্যই আমি কাউন্সেলিং সাপোর্ট নিয়ে ছিলাম আমি ভয়ংকর সময়টা কাটিয়ে উঠেছি।

প্রশ্ন: 4Ds- Delay, Deep breathing, Drinking water, deep connection with needs and feelings এটা কখনো ব্যবহার করে দেখেছেন?

উত্তর: হ্যাঁ হ্যাঁ। আমার সবসময় কাজে দেয় এটা। আমার রাগ ম্যানেজমেন্ট এ কাজে দেয়। যখন আমার কোনো কিছু করতে ইচ্ছা করে আমার ভেতরে একটা টেন্ডেন্সি হচ্ছে সেটা তখনই করা মানে সেটা করতেই হবে এরকম একটা ব্যাপার আমার মধ্যে আছে। তো এখন আমি আসলে ডিলে করতে পারি। পজ নিতে পারি। যেমন আমার যখন অনলাইনে কোন কিছু কিনতে ইচ্ছা করে আগে সেটা হুট করে কিনে ফেলতাম এবং তারপরে এক ধরনের অপরাধবোধ কাজ করতো, অনেক টাকা পয়সা নষ্ট হতো, কিন্তু এখন আমার যখন কোন কিছু কিনতে ইচ্ছা করে আমি তখনই সাথে সাথে সেটা না কিনে হয়তো ছবিটা নিয়ে আমি রেখে দেই এবং দেখি যে তিনদিন পরেও আমার ভেতরে সেই একই রকমের ইচ্ছাটা আছে কিনা এবং আমি খেয়াল করি যে আমার এ ধরনের কেনাকাটা, পয়সা নষ্ট হওয়া কমে গেছে হাহাহা। এটা আমার অ্যাংজাইটি ম্যানেজমেন্ট ও কাজে দেয়। আমার বাচ্চার উপরে রাগ কাজ করলে আগে আমি কড়াভাবে কিছু বলতাম, রাগ করতাম বকাঝকা করতাম চিৎকার চোঁচামেচি করতাম কিন্তু এখন যেটা হয় যে আমি মাটির দিকে তাকিয়ে ওখান থেকে চলে আসি, সাথে সাথে কিছু বলি না, আস্তে আস্তে যখন আমার রাগ পড়ে যায় তখন আমি বিষয়টা নিয়ে ভাবি, বাচ্চার সাথে কথা বলি বা ভিন্নভাবে সমাধানের চেষ্টা করি। রাগ ম্যানেজমেন্ট এর জন্য আমার ডিপ ব্রিডিং খুব কাজে দেয়।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন কেমন লেগেছে? এই কমিউনিটিটি আপনার কেমন লাগে? আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলুন (যারা গ্রুপে এসেছে)।

উত্তর: গ্রুপ সেশন আমার খুব ভালো লেগেছে আমি প্রত্যেকটা গ্রুপ সেশন এটেন্ড করার চেষ্টা করি, মাঝে মাঝে ব্যস্ততার কারণে যেতে পারি না ফ্যামিলি কোনো অকেশন থাকলে যেতে পারি না। না যেতে পারলে আমি খুব মিস করি। আমি গ্রুপ সেশনে গিয়ে বুঝতে পেরেছি আমি ছাড়াও অন্য মানুষের জীবনেও নানা ধরনের সমস্যা

আছে। আমি ওখানে গিয়ে বুঝতে পেরেছি জীবন আসলে কেমন জীবন কিভাবে চলে। আমি গ্রুপে এসে বুঝতে পেরেছি মানুষের যেমন মিল আছে, আবার মানুষে মানুষে অনেক ডিফারেন্স আছে এই ডিফারেন্সটা আমার ইন্টারেস্টিং লেগেছে আমার চোখ খুলে দিয়েছে। মানে যে বিষয়টা আমার কাছে খুব কঠিন আমার কাছে খুব জটিল সে বিষয়টা হতো আর একজনের কাছে খুব ইজি আবার যে বিষয়টা আমার কাছে খুবই ইজি সেটা হয়তো আরেকজনের কাছে খুব কঠিন খুব কষ্টের এটা আমি গ্রুপে এসে বুঝতে পেরেছি। প্রত্যেকের জীবনের সমস্যা সমাধান করার ওয়েটা কি রকম সেটা গ্রুপে গিয়ে জানতে পারা যায় মানে অনেক মানুষের কাছ থেকে অনেক কিছু শেখা যায়। আর এই কমিউনিটি টা খুব হেলদি একটা কমিউনিটি এখানে কোন টক্সিক মানুষ নেই কেউ কাউকে এখানে জাজ করে না এখানে কেউ কারো সমস্যাকে ছোট করে দেখেনা সবাই সবাইকে রেসপেক্ট করে এই বিষয়টা আমার সবচেয়ে বেশি ভালো লেগেছে। ভেতরের কানেকশনটা আমার ভালো লাগে। আপনি আমার সমমনা লোকও যেমন আছে আবার ভিন্ন ধরনের লোকও আছে কিন্তু এখানে কেউ কাউকে ছোট করে না অসম্মান করে না এই জিনিসটা খুব ভালো লাগে। যতটুকু সময় আমি গ্রুপে থাকি সময়টা খুব ভালো কাটে এবং আমি অনেক কিছু সাথে নিয়ে ঘরে ফিরি।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং বা নিজেকে জানার এই যাত্রাপথে কোনো ধরনের বাঁধা বা চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছেন? করলে কি ধরনের?

উত্তর: কাউন্সেলিং শুরু হওয়ার পরে আমি কোন ধরনের চ্যালেঞ্জ ফেস করিনি কিন্তু কাউন্সেলিং শুরু করার আগে নিজেকে শুরু করার জন্য পুশ করতে হয়েছে। আমার সমস্যাগুলোর মধ্যে একটা বড় সমস্যা হচ্ছে আমার জীবনে কাকে কতটুকু অ্যাক্সেস দিব কাকে কতটুকু বলব কার জন্য কতটুকু করবো এই হিসাব-নিকাশটা আমি করতে পারি না এখনো আমার এটা অসুবিধা হয় এবং এটা নিয়ে আমি কাজ করছি সামনে আরো কাজ করব। এখন চিন্তা করে কাজ করি, কথা বলি এটা আমার একটা বড় পাওয়া কাউন্সেলিং থেকে।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং সেবায় আপনি কি কোনো পরিবর্তন দেখতে চান? এ ব্যাপারে আপনার কোনো পরামর্শ আছে?

উত্তর: আমি আসলে সে রকম মেজর কোনো ইস্যু পাইনি, যেভাবে চলছে সেটাকে ভালো বলা যায় শুধুমাত্র আমার একটা পরামর্শ হলো এটাকে কিভাবে আরো বেশি মানুষের কাছে পৌঁছে দেওয়া যায় ডিজিটাল কনটেন্ট ক্রিয়েট করা যায় কিছু পড়াশোনা করার ব্যবস্থা করা যায় আরো বেশি লার্নিং সেশন করার ব্যবস্থা করা যায় সেটা নিয়ে ভাবা যেতে পারে। টেকনোলজির সাথে ভাল মিলিয়ে কিভাবে এটাকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়া যায় সেটা ভাবা যেতে পারে।

৬

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশন (ইভিভিজুয়াল) আপনার কেমন লেগেছে? ভালো/খারাপ হলে কেনো?

উত্তর: কাউন্সিলিং সেশনগুলো খুবই ভালো লেগেছে আসলে। কাউন্সিলিং সেশনে আমার খুবই উপকার হয়েছে যতবার আমি কাউন্সিলিং সেশন নিয়েছি সেশনে গিয়ে আমার মনে হতো আমার ক্ষতগুলোতে মলম লাগানো হচ্ছে। ওই ফিলিংটা পাই আমি, আমার খুব আরাম লাগে।

প্রশ্ন: আগে কখনো সেশন নিয়েছেন? নিলে সেই সেশন এবং এই কাউন্সিলরের সেশনের পার্থক্য কি?

উত্তর: আমি আগেও ২০০০ সালে একবার সেশন নিয়েছিলাম সেই সেশন এবং এই সেশন এর পার্থক্য হল তখন আমি কথা বলার মাধ্যমে সমস্যার কিছু সমাধান পেয়েছিলাম আর এবার কাউন্সিলিংয়ে আমি কথা বলার মধ্যে আরামও পাচ্ছি আমার সমস্যাগুলো সমাধান হচ্ছে এবং সেই সাথে আমি নন ভায়োলেন কমিউনিকেশন নামের একটি মডেল শিখেছি যার মাধ্যমে আমি

আমার সমস্যাগুলো গুছিয়ে সমাধান করতে পারি মানে আমার মাথায় একটা সমস্যা সমাধানের মেথড আছে যেটা আমি আমার কাউন্সিলিং থেকে পেয়েছি। আমার আশেপাশের মানুষগুলোর সাথে কমিউনিকেশন নিজের সাথে নিজের কমিউনিকেশন কিভাবে আমি প্রত্যেকটা জিনিস ব্যালেন্স করব সেই ওয়েটা আমি পেয়েছি। এই জায়গা গুলোতে আমার আগের চেয়ে অনেক বেশি হেল্প হয়েছে।

প্রশ্ন: কি কারণে কাউন্সিলিং সহযোগিতা নিতে চেয়েছিলেন? কি ধরনের অসুবিধা নিয়ে এসেছিলেন?

উত্তর: আমি আসলে অনেক বছর ধরে ডিপ্রেসড আমি আমার নিজের ইমোশন গুলো ম্যানেজ করতে পারছিলাম না। সিদ্ধান্ত নিতে পারছিলাম না। বারস্ট আউট করছিলাম বারবার তখন আমার মনে হল আমার একটা সিস্টেম নেওয়া দরকার। আমার জীবনে কিছু ঘটনা ঘটে গিয়েছিল যেগুলো হজম করা আমার জন্য খুব কঠিন ছিল আমার মনে হচ্ছিল এই সমস্যাগুলো

নিয়ে কথা বলা দরকার। মনে হচ্ছিল আমি খুবই খারাপ আছি, আমি দীর্ঘদিন ধরে ডিপ্রেসড, আমার সেশন নেওয়া উচিত। আমার যে ড্রামাগুলো সেগুলোর হিলিং দরকার তা না হলে আমি ভালো থাকতে পারবো না সেজন্য আমি কাউন্সিলিং সাপোর্ট সিক করেছি।

প্রশ্ন: উদ্বেগ ও বিষণ্ণতার ব্যাপারে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?

উত্তর: আমার ডিপ্রেসন ছিল আমি খুব ডাউন ফিল করতাম আমার মধ্যে সেল হাররম টেনডেন্সি ছিল। আমি খুব আনিস্টেবল অবস্থায় ছিলাম। সেখান থেকে এখন মোটামুটি স্টেবল একটা অবস্থায়। আছি আমি আশা করি সামনে আমি আরো স্ট্যাবল হব। একটা আশা আমার কাজ করছে।

প্রশ্ন: কাউন্সিলিং সেশনের কোনকিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে? কোনটি?

উত্তর: দৈনন্দিন জীবনে প্রতিদিন কাউন্সিলিংয়ের বিষয়গুলো এক্সারসাইজ করা কিছুটা কঠিন আমি চেষ্টা করি প্রতিদিন না হলেও আমি মূল জিনিসগুলো মেইনটেইন করার চেষ্টা করি। কাউন্সিলিং সেশনে আমি কিছু মেডিটেশন শিখেছি নিজের যত্ন নিতে শিখেছি সেই জিনিসগুলো যখন আমার ডিপ্রেসন অনেক বেশি ছিল তখন মেটেন করতে কিছুটা অসুবিধা হতো কিন্তু এখন যখন আমি স্টেবল অবস্থায় আছি এখন সেগুলো মেটেন করা

একটু সহজ হয়েছে আমি চেষ্টা করি মেডিটেশন করার এবং নিজের যত্ন করার। প্রাকটিস করে যাচ্ছি। আমার সবচেয়ে পরিবর্তন হয়েছে কোন একটা ইনসিডেন্টের পর নিজের প্রতি নিজের আচরণে কোন একটা ভুল করার পর যখন নিজের প্রতি দোষারোপ আসে গালিগালাজ আসে তখন আসলে আমি নিজের প্রতি মমতা দেখাতে পারি আগে যেটা পারতাম না শুধু তাই না অন্যের সাথে সম্পর্ক মেইনটেইন করা আমার জন্য এখন অনেকটাই ইজি। এই জায়গাগুলোতে সবচেয়ে বেশি পরিবর্তন এসেছে। জেকে এমপ্যাথাইজ করা এটা আমার ডেইলি লাইফকেই ইজি করে দিয়েছে।

প্রশ্ন: Nonviolent Communication (NVC) কি আপনার জীবনে কোনো প্রভাব ফেলেছে? কিভাবে?

উত্তর: হ্যাঁ সেটাই তো বললাম এই মেথডটাই আমার লাইফে পজিটিভ একটা ইম্প্যাক্ট ফেলেছে। এটাই আমার লাইফকে থেকে ইজি করে দিয়েছে।

প্রশ্ন: নিজের এবং অন্যের প্রতি আচরণে কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি ধরনের পরিবর্তন নিজের মাঝে খেয়াল করেছেন? আপনার প্রতিদিনের জীবন ও কাজে কি কোনো পরিবর্তন খেয়াল করেছেন?

উত্তর: হ্যাঁ, মানে ধরেন আমার সাথে কেউ যদি এখন কোন একটা রুড আচরণ করে খারাপ আচরণ করে আমি তাকে এমপ্যাথাইজ করতে পারি তারপর হচ্ছে আমার কোন বন্ধু যখন কোন খারাপ সময় কাটাচ্ছে কষ্টে আছে তখন আমি নিজে এফেক্টেড না হয়ে তাকে সাপোর্ট দিতে পারি। সেক্ষেত্রে এই মেথডটা আমার খুবই কাজে লেগেছে আগে যেটা হতো অন্য কারো কষ্ট শুনলে অন্য কাউকে সাপোর্ট দিতে গিয়ে নিজে খুব ট্রিগার্ড হতাম। আমি নিজে খুব ভালনারেবল হয়ে যেতাম। এনভিসি শেখার পরে যেটা হয়েছে আমি নিজে এফেক্টেড না হয়েও আর একজনকে সাপোর্ট দিতে পারি। তাকে এমপেথাইস করতে পারি, তার কথাগুলো শুনতে পারি, তাকে ভেন্ট আউট করার সুযোগ দিতে পারি। কিন্তু নিজে আমি এফেক্টেড হইনা তার কারণে দেখা যাচ্ছে আমি আমার চারপাশের মানুষকে প্রপারলি সাপোর্ট দিতে পারছি। আমার আগে একটা নেচার ছিল কেউ সমস্যায় থাকলে আমি সাজেশন দিতাম একটা সমাধান দেওয়ার জন্য উঠে পড়ে লাগতাম কিন্তু এখন আমি শুনি শুনতে আমার অস্বস্তি লাগে না ইমোশন গুলো বোঝার চেষ্টা করি। একটা ঘটনা বলি আমার খুব কাছেই একজন মানুষ তার ফোন ছিনতাই হল তার তারপর সে হাউমাউ করে কান্না শুরু করে দিল তো আমি জানি ও কান্নাকাটি করলে অসুস্থ হয়ে যায়। সে সময় আমি তাকে বলেছিলাম কান্নাকাটি করিস না কান্নাকাটি করলে তো আর ফোন ফেরত পাবি না আমি কিন্তু সে সময় তার কষ্টের জায়গাটা বুঝিনি ফোন হারিয়ে গেলে যে কষ্ট হতে পারে সেটা রিকগনাইজ করিনি। এখন কিন্তু আমি এটা পারি শুরুতেই আমি একগাদা উপদেশ না দিয়ে লেকচার না দিয়ে কষ্টটা বুঝি বোঝার চেষ্টা করি তাকে শুনি তার সাথে থাকি।

একটা মানুষ যাই ফিল করুক না কেন আমি এখন তার ইমোশনগুলোকে ভ্যালিডেট করতে পারি। এটা আমার কাছে খুব ভালো লাগে যে কোন একটা মানুষ যখন কষ্টে থাকে আমি তাকে ফাস্টএইড দিতে পারি। কাছের মানুষকে আমি এটলিস্ট ইমোশনাল ফাস্ট এইড দিতে পারি। আমি আগে দিতে পারতাম না।

প্রশ্ন: আপনার সম্পর্কগুলোর ওপরে কেমন প্রভাব ফেলেছে?

উত্তর: একটা বড় পরিবর্তন হয়েছে আমি নিজে যেহেতু ভালো নাই বল আমার কাছে যেসব মানুষ থেকে আমি অনেক বেশি ট্রিগার্ড হতাম সেইসব মানুষের সাথে আমি এখন একটা হেলদি বাউন্ডারি সেট করতে পারি সবাইকে সহজে এক্সেস দেই না। এটাও আমি শিখেছি, এনভিসি থেকে। আমি কচ্ছপের মতো নিজেকে প্রটেক্ট করা শিখে গেছি। অল্প কিছু মানুষ নিয়েই আমার জগত, কাছের মানুষ আমার অল্প কয়েকজন এবং তারা যেটা বলে, আমার সাথে সম্পর্কে তারা খুশি, আমার সাথে কথা বলে, তাদের ভালো লাগে, আরাম লাগে। এনভিসি মেথড এপ্লাই করতেই তারা এই আরামটা পায় আমার সাথে। আমি সেলফ এমপেথি নিয়ে অনেকের সাথে কথা বলি এটা কিভাবে আমার কাজে আসে সেটা নিয়ে আমরা আলোচনা করি, গল্প করি, তারা আমাকে বলে তারা নিজেরা এটা এপ্লাই করে এবং এপ্লাই করে উপকার পায় এটা আমার খুব ভালো লাগে যে আমি যেটা এপ্লাই করছি, যেটা আমার কাজে আসছে আমি অন্যদের সাথেও সেটা শেয়ার করছি তাদেরও এটাতে উপকার হচ্ছে।

প্রশ্ন: আপনার চিন্তাভাবনা বা উপলক্ষিতে কি কোনো পরিবর্তন এসেছে? কি?

উত্তর: আমি বরাবরই নরম মনের মানুষ অন্যের প্রতি আমার কাজ আগে থেকেই করত যেটা হতো আমি আগে বাউন্ডারি সেট করতে পারতাম না এখন আমি বাউন্ডারি সেট করতে পারি এটা একটা বিশাল চেঞ্জ। বাউন্ডারি সেট করাটা আমার জন্য খুবই পজিটিভ একটা চেঞ্জ। এখনো কিছু কিছু জায়গায় পুরোপুরি পারিনা কিন্তু যতটুকু পারি আমার খুবই কাজে আসে। আমি আমার নিড এবং ফিলিম গুলোকে যখন আলাদা আলাদাভাবে রিকগনাইজ করতে শিখে গেছি। যেকোনো একটা সিচুয়েশনে আমার নিড টা কি আমার ফিলিং কি এই দুটো জিনিসে আমি যখন ফোকাস করতে শিখে গেছি তখন আমার জন্য অনেক কিছু ইজি হয়ে গেছে। যেমন আমি আমার একটা ফ্রেন্ডের সাথে সময় কাটাতে চাচ্ছি এখানে আমার নিড হচ্ছে কানেকশন তো আগে যেটা হতো আমার সেই ফ্রেন্ড যদি এভেলেবেল না থাকতো সেটাতে আমি কিছুটা হলেও রিয়েক্ট করতাম কিন্তু এখন সেটা হয় না এখন আমি নিজের অনুভূতি এবং চাহিদা গুলো রিকগনাইজ করার পাশাপাশি অন্যদের অনুভূতি এবং চাহিদাও রিকগনাইজ করতে পারি। তো আমার নিজের কানেকশনের নিড ফুলফিল করার জন্য আমি যখন একজন ফ্রেন্ড কে পাশে পাচ্ছি না, তখন আমি অন্য আরেকজন ফ্রেন্ডকে খুঁজে নেই আমার কানেকশন নিডটাকে ফুলফিল করার জন্য। কয়েকজন ফ্রেন্ডের সাথে কথা বলতে ইচ্ছে করছে সেই সময় তাকে পাচ্ছি না তখন যেটা হয় অন্য আরেকজনকে ফোন করে কথা বলি। আমি আমার নিড এবং ফিলিং গুলোকে বুঝতে পারলে খারাপ লাগাটা কাজ করে না, কারণ আমি আমার নিডগুলোকে অন্য একটা উপায়ে ফুল ফিল করছি, প্রত্যাশার জায়গাটা আর সেভাবে কাজ করে না, কারণ সেটা পূরণ হয়ে যায় অন্য যে কোন এক ভাবে।

প্রশ্ন: আপনার আবেগ অনুভূতির ব্যাপারে আপনার কোনো পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন? এ ব্যাপারে আপনার সচেতনতা বা উপলক্ষি থাকলে শেয়ার করবেন?

উত্তর: আমার আবেগ অনুভূতি গুলো আমার চিন্তার মতই অগোছালো ছিল এলোমেলো ছিল এখন এগুলো খুব গুছানো আমি বুঝতে পারি কখন কেমন ফিল করছি এবং আমি আমার অনুভূতিগুলোকে ফিল করার চেষ্টা করি।

প্রশ্ন: (4Ds- Delay, Deep breathing, Drinking water, deep connection with needs and feelings এটা কখনো ব্যবহার করে দেখেছেন?)

উত্তর: ওই যে বললাম আমি কচ্ছপের মত হয়ে গেছি আমি নিজেকে ভেতরে ঢুকিয়ে নেই, এটাই আমার জন্য ডিলে বা পজ নেওয়া। এখন যেসব জায়গায় আমি ট্রিগারড হই সেসব জায়গায় আমি আসলে সহজে যাই ই না। যখন আমি আরো একটু শক্ত অবস্থানে আসব, আরও স্টেবল হব তখন অনেক কিছুই আমি ফেস করব। নিড এবং ফিলিং এর সাথে আমি কানেক্টেড থাকি এটা খুব হেল্প হয়।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন কেমন লেগেছে? এই কমিউনিটিটি আপনার কেমন লাগে? আপনার অভিজ্ঞতা সম্পর্কে বলুন।

উত্তর: খুব ভালো লেগেছে। খুব কাজে লেগেছে। আমি খুব রেশুলার এই গ্রুপে। আমি অপেক্ষায় থাকি সবার জন্য। সবার কথা শুনি। নিজেরও বলি। সবার সাথে কানেকশনটা খুব এনজয় করি।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং বা নিজেকে জানার এই যাত্রাপথে কোনো ধরনের বাঁধা বা চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছেন? করলে কি ধরনের?

উত্তর: শরীর খারাপ লাগলে গ্রুপ সেশনে এন্টিভ থাকতে পারি না। তখন কষ্ট হয়। শরীর খারাপ থাকে মাঝে মাঝে এটাই আমার জন্য চ্যালেঞ্জ। এটার জন্যও ট্রিটমেন্ট নিচ্ছে। কিছু বড় ঘটনা ঘটে গিয়েছে এর মধ্যে, এটা আমাকে পিছিয়ে দিয়েছে অনেকখানি। তবে আমি আবারও নিজেকে গুছিয়ে নিতে শুরু করেছি।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং সেবায় আপনি কি কোনো পরিবর্তন দেখতে চান? এ ব্যাপারে আপনার কোনো পরামর্শ আছে?

উত্তর: গ্রুপ সেশনের পর মেডিটেশন হয়। এটা যেন প্রতিটি সেশনে হয় সেটাই আমার পরামর্শ। আমি আসলে মনে করি জিরাফ সেন্টারের কাউন্সেলিং খুব ভালো মানের। এটা যেন তারা ধরে রাখে।

৭

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশন আপনার কেমন লেগেছে?

উত্তর: ওভারঅল আমার ভালো লেগেছে

আমার নিজের কিছুই ইমপ্রভমেন্ট দরকার ছিল সেগুলো হয়েছে।

প্রশ্ন: কি কারণে ভালো লেগেছে?

উত্তর: কারণ আমি ইমোশনালি অনেক উইক ছিলাম। ডিসঅরগানাইজড ছিলাম। ড্রেইন্ড ছিলাম। কিছু খুব এলোমেলো হয়ে গিয়েছিল এবং আমার মনে হয়েছিল আমার নিজের সম্পর্কে জানা উচিত। এখানে এসে আমি এ বিষয়গুলো কাটিয়ে উঠতে পেরেছি অনেকখানি।

প্রশ্ন: এর আগে কখনো কাউন্সেলিং সেশন নিয়েছিলেন?

উত্তর: না এটাই প্রথম।

প্রশ্ন: কি অসুবিধার কারণে কাউন্সেলিং সেশন নিয়েছিলেন?

আমি মানসিকভাবে খুব লো ফিল করছিলাম। আমার অনেক ট্রাস্ট ইস্যুজ আছে সেপারেশন অ্যাংজাইটি আছে মনে হয় যে দিনশেষে আমি একা হয়ে যাব একা হবার একটা ভয় কাজ করতো কারো সাথে মিশতে গিয়ে আমার ভয় লাগতো যে আমি যদি তার প্রতি ডিপেন্ডেন্ট হয়ে যাই তাহলে সে যখন চলে যাবে তখন আমার অনেক কষ্ট হবে। তাকে ছাড়া থাকতে পারবো না।

প্রশ্ন: আর কোনো অভিজ্ঞতা অ্যাংজাইটি এবং ডিপ্রেসনের ব্যাপারে?

উত্তর: অভিজ্ঞতা বলতে যখন এঞ্জাইটি হতো তখন?

প্রশ্ন: জ্বি

উত্তর: আমার আসলে কোন কিছুতে মনোযোগ দিতে খুব অসুবিধা হতো আমার খুব কান্না পেত আমি প্রেজেন্টে থাকতে পারতাম না। যে কোন বিষয়ে আমি খুব ওভারভেলমড হয়ে যেতাম। অন্যের কষ্ট দেখলেও আমার কান্না আসত আবার নিজের জন্যও আমার কান্না আসত।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশনের কোনোকিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে?

উত্তর: কাজে এসেছে বলতে আমি কাউন্সেলিং এ এসে এটা জানতে পেরেছি যে কান্না করা স্বাভাবিক একটি বিষয়। যখন থেকে আমি এটাকে স্বাভাবিক একটা বিষয় হিসেবে ধরে নিয়েছি তখন

থেকে আমি কান্না আটকানোর অনেক বেশি চেষ্টা করতাম না হলে দেখা যেত আমার অতিরিক্ত কান্না আসার যে ব্যাপারটা ওটাও কেটে গিয়েছিল মানে নিজের সাথে আমি যুদ্ধটা থামিয়ে দিয়েছি।

প্রশ্ন: স্পেসিফিক কিছু আছে যেটা বেশি কাজে এসেছে?

উত্তর: নিজেকে চিনতে পেরেছি। নিজের রেসপনসিবিটি যে নিজেরই এটা বুঝতে পেরেছি। নিজের যত্ন নিজে করার যে ব্যাপারটা এটা আমি বুঝতে পেরেছি।

প্রশ্ন: ননভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন কি আপনার জীবনে কোন প্রভাব ফেলেছে?

উত্তর: হ্যাঁ। নিজের রেসপনসিবিটি নেওয়ার যে বিষয়টা সেটা আমি নন ভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন থেকেই জানতে পেরেছি। তবে আমি আরেকজনের কাছে নিজের চাহিদা এবং অনুভূতিগুলো এক্সপ্রেস করতে পারবো সেটা আমি এখন থেকে পেয়েছি। নিজের রাগ ম্যানেজ করে তারপর নিজেকে এক্সপ্রেস করতে হয় সেটা আমি শিখেছি এবং আমার অনেক কাজ এসেছে।

প্রশ্ন: আচ্ছা ওকে, নিজের এবং অন্যের প্রতি আচরণে কি কোন পরিবর্তন এসেছে?

উত্তর: হ্যাঁ যেমন আগে আমি অনেক কিছুই বলতাম না আবার কিছু বলতে গেলে রেগে যেতাম। কিন্তু এখন আমি মানুষকে বুঝিয়ে বলতে পারি এবং দেখি যে অনেক কিছুই আমার অনুকূলে আসে। এখন আমি অনেক ফ্রি

ফিল করি আগে। যেমন অনেক ভয়ভীতি কাজ করতো কিন্তু এখন অনেক কিছু খুব ইজি হয়ে গেছে। মানে আমি এখন লাইট ফিল করি আর কি।

প্রশ্ন: আপনার প্রতিদিনের জীবন ও কাজে কোনো পরিবর্তন খেয়াল করেছেন?

উত্তর: হ্যাঁ অবশ্যই আগে আমার মন খারাপ লাগলে আমি ওটা নিয়েই পড়ে থাকতাম কেন মন খারাপ লাগছে সেটা নিয়েই দিন কেটে যেত কিন্তু এখন আমি মন খারাপটাকে স্বাভাবিক হিসেবে ধরে নেই সেই সাথে কাজও চালিয়ে যাই মন খারাপের জন্য অচল হয়ে পড়ে থাকবো সেটা আর হয় না। মন খারাপ টা কেও আমি সেলিব্রেট করি।

প্রশ্ন: আপনার সম্পর্কগুলোর উপরে কেমন প্রভাব ফেলেছে?

উত্তর: ভালো। কিছু সম্পর্কের ক্ষেত্রে উন্নতি হয়েছে আবার কিছু সম্পর্কে ক্ষেত্রে উন্নতি হয়নি যে সম্পর্কের ক্ষেত্রে উন্নতি হয়নি সেটা আমি একসেপ্ট করে নিয়েছি সেটা আসলে হবারও ছিল না।

প্রশ্ন: আপনার চিন্তাভাবনা বা উপলক্ষিতে কি কোন পরিবর্তন এসেছে?

উত্তর: হ্যাঁ অনেক পরিবর্তন এসেছে আমার মধ্যে এখন অনেক পজিটিভিটি চলে এসেছে। আগে অল্প কিছু হলেই হয় হয় কি হয়ে গেল সেরকম একটা ব্যাপার ছিল এখন সহ্য ক্ষমতা বেড়েছে ধৈর্য্যও বেড়েছে। আগে মনে হতো সব কিছু নষ্ট হয়ে যাচ্ছে আর এখন আমার এই চিন্তাটাই আর আসে না। আমি আমার লাইফ নিয়ে যেতে থাকি,

ভাবি কোন কিছু যদি ঘটে যখন ঘটবে তখন সেটা আমি ডিল করে নিব। আমি এখন সিচুয়েশনগুলো একসেপ্ট করতে পারি আমার সাথে আগে কিছু ঘটলে আমি সহজেই ফ্রাস্ট্রেটেড হয়ে যেতাম এখন আসলে সহজে ফ্রাস্ট্রেটেড হই না সিচুয়েশন থেকে এক্সেপ্ট করিনি তারপর হয়তো ডিল করি।

প্রশ্ন: আপনার আবেগ অনুভূতির ব্যাপারে কি কোনো পরিবর্তন খেয়াল করেছেন?

উত্তর: আবেগ অনুভূতি বলতে আগে আমি অনুভূতি কোনটা অনুভূতি কি সেটাই তো বুঝতে পারতাম না। এখন আমি আমার অনুভূতিগুলো বুঝি এবং ফিগার আউট করার চেষ্টা করি। একটা উপলক্ষি আমার হয়েছে যে কারো কাছে কিছু চাওয়ার আগে আমি খেয়াল করি আমি নিজের কাছে কি চাচ্ছি এটা আমার অনুভূতিগুলোতেও একটা চেঞ্জ এনে দিয়েছে। আমার ভালো থাকার রেসপন্সিবিলাটি অন্যের কাছে না দিয়ে নিজের কাছে রাখলে অনুভূতিতে এমনিতেই একটা পরিবর্তন আসে অসহায় লাগে না তখন আর। এটলিস্ট ফেডআপ হয়ে যায় না মানে এটা আমার ক্ষেত্রে হয় আর কি।

প্রশ্ন: সেশনের 4Ds সম্পর্কে আপনি যে জেনেছেন সেটা কি প্র্যাকটিস করা হয়? আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?

উত্তর: হ্যাঁ আমি ডিলে করাটা সবচেয়ে বেশি ব্যবহার করি। আর এটাই আমাকে হেল্প করে। এখন আমি অনেক রোগে গেলেও ভাবি যে একটু টাইম নেই তারপর দেখা যাক যা হবার হবে। ব্রিডিং বা পানি খাওয়া এগুলি সিরিয়ালই যে করি ব্যাপারটা তা না যখন যেটা ইচ্ছে করে করি বা অন্যভাবেও নিজেকে সুদ করি। কিন্তু আমি ডিলে করি, সময় নেই, এটা আমি খুব সচেতন ভাবে করি আমার খুব কাজে লাগে।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন আপনার কেমন লাগেছে?

উত্তর: অনেকের সাথে ইন্টারেকশন হয়েছে অনেকে জীবনের অনেক স্টোরি জানতে পেরেছি তখন আমার একটা ইনসাইট হয়েছে আই এম নট অ্যালোন। আমি একাই কষ্ট পাচ্ছি এটা নয়।

প্রশ্ন: ওই কমিউনিটি টা কেমন লাগে আপনার? আপনার অভিজ্ঞতা শেয়ার করবেন?

উত্তর: হ্যাঁ আমার অভিজ্ঞতা খুব ভালো প্রথম দিন আমরা যাওয়ার পর আজ যে অবস্থায় আছি আমাদের ইন্টারেকশন অনেক বেড়েছে আমরা সবাই সবার সাথে অনেক ফ্রেন্ডলি। এখানে সবাই সবাইকে মনোযোগ দিয়ে শোনে বোঝার চেষ্টা করে এই বিষয়গুলি আমার খুব ভালো লাগে।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং জার্নিতে কোনো ধরনের বাধা বা চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছেন?

উত্তর: মাঝে মাঝে বড় কোনো সমস্যা যখন আসত আমি ভেঙে পড়লে মনে হয় কাউন্সেলিং বোধহয় আমার কোন কাজে আসছে না। প্রথম দিকে কিছু জিনিস এগুই করতে গিয়ে হতো না তখন হতাশ লাগতো। এমনকি মাঝে মাঝে ডিপ বৃদ্ধি টাও আমার কাজ করত না, মানে আমি দমই নিতে পারতাম না ডিপ তো দূরে থাক। এখন এসব একটু কমে এসেছে।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং সেবায় কোনো পরিবর্তন আপনি দেখতে চান? আপনার কোনো পরামর্শ আছে?

উত্তর: না আমি আসলে ওভাবে ভেবে দেখিনি একটা জিনিস বলবো যে বেশি বেশি প্রচারের মাধ্যমে মানুষকে মেন্টাল হেলথ সম্পর্কে এবং কাউন্সেলিং সম্পর্কে সচেতন করা দরকার যেন মানুষ ফিজিক্যাল হেলথ এর পাশাপাশি মেন্টাল হেলথকেও গুরুত্ব দেয় প্রয়োজন হলে কাউন্সেলিং নেয়।

৮

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশন যে আপনি নিচ্ছেন, আপনার কেমন লাগছে?

উত্তর: আমার খুব ভালো লাগছে। আমি খুব, মানে কাউন্সেলিং নেয়ার পর থেকে আমি খুব ভালো ফিল করছি।

প্রশ্ন: কেমন ভালো একটু ডিটেইলস বলবেন?

উত্তর: হ্যাঁ, আমি এ ধরনের প্রবলেম নিয়ে কাউন্সেলিং নিচ্ছিলাম, সেখানে আমার কাছে মনে হচ্ছে, নিজের উপর কিভাবে কন্ট্রোল আনতে হয়, নিজের ইমোশনস, ভয়ভীতি, এ সবকিছুতে কিভাবে কন্ট্রোল আনতে হয় সেটার একটা প্রসিডিওর আমি কাউন্সেলিং থেকে পাচ্ছি। আমি নিজেকে গুছিয়ে নিতে পারছি। যেটা হলো আমার আগে এলোমেলো লাগতো, এখন গুছিয়ে করছি অনেককিছু।

প্রশ্ন: এর আগে কখনো কাউন্সেলিং সেশন নিয়েছেন?

উত্তর: আগে একবার নিয়েছিলাম আরেকজনের কাছে। এবার কাউন্সেলিং টাকে আমার অনেক বেশি অ্যাডভান্স মনে হয়েছে, অনেক এক্সপার্ট মনে হয়েছে কাউন্সেলরকে। ওনার কথাবার্তা, শোনা, শেখানোর যে প্রসিডিওর সেটা খুব এডভান্স এবং রিয়েলিস্টিক মনে হয়েছে। নতুন অনেক কিছু জানতে পেরেছি। আমার কাছে মনে হয়েছে আগে যে কাউন্সেলিং নিয়েছি সেখানে কাউন্সেলর শুধু কথা বলার মাধ্যমে সমাধান দেবার চেষ্টা করেছেন। কিন্তু এবার আমি যোখন সেশন নিচ্ছি শেয়ার করার পাশাপাশি লাইফটাকে এগিয়ে নিয়ে যাওয়ার জন্য বিভিন্ন ধরনের ট্রেনিং পাচ্ছি।

প্রশ্ন: কি কারণে কাউন্সেলিং সহযোগিতা চেয়েছিলেন?

উত্তর: আমার আসলে কিছু প্রবলেম যেটা হচ্ছে সোশাল এনজাইটি বা যেকোনো ধরনের এনজাইটি আমার খুব বেশি ছিল। আমি খুব বেশি কষ্ট পাচ্ছিলাম।

প্রশ্ন: অ্যাংজাইটি নিয়ে আর কি কি ধরনের অভিজ্ঞতা আপনার হয়েছে?

উত্তর: আমার প্যানিক একটা হত। এবং সব সময় আমার মনে হতো ভূমিকম্প হচ্ছে। আমি সারাক্ষণ খুব আদমকে থাকতাম বিছানার মধ্যে কেউ একটু নড়লেও আমি আতঙ্কিত হয়ে যেতাম। সারাক্ষণ মাথা ঘুরছে এরকম একটা ফিলিং হতে এবং আতঙ্কে থাকতাম। সারাক্ষণ একটা অস্বস্তি কাজ করতো ভয় কাজ করতো।

প্রশ্ন: আচ্ছা বুঝতে পেরেছি। কাউন্সেলিং সেশনে কোনোকিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে?

উত্তর: আমার অনেক কাজে এসেছে যেহেতু আমি বললাম আমি নিজেই শেয়ার করার পাশাপাশি সেশন থেকে অনেক কিছু শিখেছি, নিজের ইমোশন গুলোকে বুঝে সেগুলোকে ম্যানেজ করতে হয় সেই টেকনিকটা আমি শিখেছি এবং এখন আমার ভয় অনেক কমেছে যেমন আমার social অ্যাংজাইটি ছিল আমি বাইরে বের হতাম না এখন কিন্তু আমি একা একা বের হই। কোন একটা পরিস্থিতিতে আমার ভয়ভীতি কাজ করলে আমি নিজের সাথে কথা বলতে পারি নিজেকে তখন আমি বোঝাই যে আমার ভয় লাগছে এটা আমার অনুভূতি। যেমন ভয় লাগলে নিজের সাথে যুক্ত করতাম যে ভয় লাগা যাবে না ভয় লাগা উচিত না নিজের সাথেই যুক্তটা আমার থেমে গেছে। যুক্তটা থেমে গেছে বলে ভয়টাও আর অতিরিক্ত লাগেনা। কারণ আমি যখন নিজেকে বলতে পারি আমার ভয় লাগছে তখন সেটা ম্যানেজ করা আমার জন্য সহজ হয়। কিন্তু যখন আমি বলি ভয় লাগা উচিত না, কেন ভয় লাগবে, তখন আমার ভয়ের সাথে সাথে ফ্রান্ট্রেশনও আসে। আমি সবকিছু মিলিয়ে ভালো ফিল করছি।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং এ যে আপনি এনভিসি টুল টা সম্পর্কে জেনেছেন সেটা আপনার জীবনে কি কোনো প্রভাব ফেলেছে?

উত্তর: ওই যে বললাম ইমোশনগুলোকে বুঝতে শিখেছি, গ্রহণ করতে শিখেছি। ম্যানেজ করতে শিখেছি। শুধু নিজের সাথে না অন্যের সাথেও আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে কথা বলতে পারি এখন। এটা আমার বড় একটা উন্নতি। আমার তো সোশাল এনজাইটি ছিল, নিজের প্রতি যে নিয়ন্ত্রণ সেটা হারানোর একটা ভয় কাজ করতো। এখন কমিউনিকেশন শিখে, প্রাকটিস করে এই ভয়টা আমার কেটে গেছে। নিজের সাথে এবং অন্যের সাথে কমিউনিকেট কিভাবে করতে হবে এটা খুব সুন্দর করে দেখানো ও শেখানো হয়ে আমাকে। রিকোয়েস্ট কি ভাবে

করতে হয় সেটা আমি প্রাকটিস করেছি। কিভাবে রিকোয়েস্ট করলে কাজ হয় আমি এখন জানি। তাই ভয়টা কেটে গেছে। আরেকটা বিষয়, আমি নিজেকেও গ্রহণ করেছি। সবাই যে বেশিবেশি কথা বলে তা নয়। একেক জন একেক রকম। আমি হয়তো কম বলি। কিন্তু যতটুকু বলা দরকার ততটুকু ও পারতাম না, নার্ভাস লাগতো। এখন এই ভয়টা নেই। আমার ডেইলি লাইফ ইজি হয়ে গেছে।

প্রশ্ন: আর কোনো পরিবর্তন ডেইলি লাইফে? মানে প্রতিদিনের কাজে ও জীবনে?

উত্তর: এখন খুব কনফিডেন্ট হয়ে গেছি। আমার ডেইলি একটা রুটিন মেইনটেইন করছি। যেই রুটিনটা আমার নিজের করা, নিজের জন্য যেটা রিয়েলিস্টিক সেভাবে করা, ফলে আমার ডেইলি লাইফ এখন খুব সুন্দর চলছে। আমি যে জিনিসগুলো শিখছি সেগুলো যখন আমি এপ্লাই করছি অটোমেটিক আমার ডেইলি লাইফ একটা সুন্দর ম্যানেজমেন্ট এ চলে এসেছে কাউন্সিলিংয়ের একটা প্রভাব আমি আমার ডেইলি লাইফে ক্লিয়ারলি দেখতে পাচ্ছি। অনেক এনার্জাইস্ট ফিল করি আগে যেমন অনেক কাজেই অনেক অস্বস্তি লাগতো এখন একটা এনার্জি বা উদ্যম কাজ করে। এখন আমি অনেক কিছুই করার স্টার্ট করেছি এবং পারছিও করতে।

প্রশ্ন: আপনার সম্পর্কগুলোর উপর কিভাবে প্রভাব ফেলছে? মানে আপনার সাথে অন্যদের সম্পর্কগুলোর কথা বলছি।

উত্তর: এটা ভীষণ প্রভাব ফেলছে খুব পজিটিভ একটা ইম্প্যাক্ট। কারণ এটা আমার একটা ইস্যু ছিল যেমন আমার পার্টনারের কাছে সব সময় আমার একটা কমপ্লিট ছিল যে ও আমাকে সময় দেয় না। এখন আমি ভিন্ন ভাবে ভাবি এবং ভিন্নভাবে রিকোয়েস্ট করি। যেমন তুমি আমাকে সময় দাও না আমি এভাবে ভাবি না বা বলি না এখন সময় আসলে দেওয়া নেওয়ার ব্যাপার না সময় হচ্ছে কাটানোর বিশেষ করে পার্টনারের সাথে সবাই আমরা কাটাই কেউ কাউকে সময় দেওয়া নেওয়ার ব্যাপার না তো আমি যখন বলি যে আমরা কি এখন একসাথে একটু সময় কাটাতে পারি তখন সেটা একরকম শোনায় আবার আমি যদি বলি তুমি আমাকে এখন একটু সময় দেবে সেটা আরেকরকম শোনায় বা আগে আমি সরাসরি কমপ্লেন করে বলতাম তুমি আমাকে সময় দাও না। বা আরেকটা সিচুয়েশন বলে যেখানে আমি জাজমেন্টের শিকার হচ্ছি কিছু অপ্রত্যাশিত প্রশ্নের সম্মুখীন হচ্ছে সিচুয়েশনটি কিভাবে হ্যান্ডেল করতে হবে কিভাবে প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে কোন প্রশ্নের উত্তর দিতে হবে আর কোনটা এভোয়েড করতে হবে সেটা আমি শিখেছি যার ফলে সম্পর্কগুলো সহজ হয়েছে।

প্রশ্ন: আপনার যে চিন্তাভাবনা, বা আপনার যে উপলব্ধি সেখানে কি কোনো পরিবর্তন এসেছে?

উত্তর: অবশ্যই। চিন্তাভাবনা গুলো, যেমন, জাজমেন্ট আসতেই পারে। অন্যের ও আসতে পারে, আমারও আসতে পারে। তো ওখান থেকে নিড ফিলিং গুলো বুঝে নিতে চেষ্টা করি। ব্রেম আসে কিন্তু সেটা নিয়ে ভাবি, সহজে বলি না। মানে আমি বলবো আমার চিন্তাভাবনাগুলো আগের চেয়ে অনেক পরিষ্কার হয়েছে।

প্রশ্ন: আপনার আবেগ অনুভূতিতে কি কোন পরিবর্তন এসেছে?

উত্তর: হ্যাঁ, আমি খুবই ইমোশনাল একটা মানুষ। মানে ভীষণ ছোটখাটো বিষয়েও আমি ইমোশনাল হয়ে পড়ি। সেগুলো যেমন এক ধরনের কন্ট্রোলার মধ্যে আনতে পেরেছি, আবার ইমোশন যে খারাপ কিছু না, এটা যে

স্ট্রিং ও হতে পারে সেটাও আমি এখন বিশ্বাস করি। এটা আগে এভাবে মনে করতাম না। ভাবতাম এটা আমার একটা ক্রটি। এখন আমি নিজের সাথে যুদ্ধটা খামিয়ে দিয়েছি। ওইযে, ইমোশনাল হওয়া যাবেনা ভেবে নিজের সাথে যে যুদ্ধটা চলত সেটা থেমে গেছে। তাই ইমোশন গুলো ম্যানেজমেন্ট এ থাকে। এটা একটা বড় পরিবর্তন। আমি কাউন্সেলিং থেকে শিখেছি। মানুষ হিসেবে যে সেনসিটিভিটি সেটা যে একটা গুন হতে পারে এটা আমি কাউন্সেলিং এ এসে জানতে পেরেছি। এটার ও দরকার আছে। নিজের সেন্সিভিটি নিয়ে তাই নিজেকে ব্লেম করি না। আমার নিজের প্রতি যে ডাউট ছিল সেটা আমি কাটিয়ে উঠেছি। তাই বাইরের জগতের অনেক কিছুর প্রতি আমার রিয়াকশন অটোমেটিক কমে গিয়েছিল। এটা একটা পজিটিভ চেঞ্জ।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং এ শেখা 4Ds টেকনিকটা ফলো করা হয়েছে? হলে আপনার অভিজ্ঞতাটা বলবেন?

উত্তর: হ্যাঁ আমি করছি। স্পেশালি রেগে গেলে আমি এটা করি। আমি সবার আগে একটা পজ নেই। নিজেকে সময় দেই। আমি এই টেকনিকের প্রতিটা ধাপই ফলো করি। আমার কাজে আসে। সিচুয়েশন তখন আমার অনুকূলে থাকে না যখন সিচুয়েশন আমার আউট অফ কন্ট্রোলে চলে যায় তখন আমার একটা পজ নিতে হয়। যখন তর্ক হয় বা পার্টনারের সাথে কমিউনিকেশনে অসম্ভব রকমের একটা ঝামেলা হয় তখন আমি আসলে থেমে যাই একটা পোজ নেই নিজেকে ঠান্ডা করার জন্য। এবং আমি আমার পার্টনার কেউ এই জিনিসটা শিখিয়েছি সেও আসলে এটা এপ্লাই করে হাহা। ফলে দেখা যায় এই টেকনিকটা যখন দুজনেই এপ্লাই করি তখন খুব শান্তিতে থাকা যায়। এন্ড অফ দা ডে পার্টনারের সাথে আমাদের সবচেয়ে বেশিক্ষণ থাকা হয় সবচেয়ে বেশি কমিউনিকেট করা হয় তাই আমি যেগুলো শিখছি সেগুলো চেষ্টা করি তাকেও শেখাতে যেন তারও হেল্প হয় এবং আমাদের দুজনেরই হেল্প হয় সম্পর্কটা যেন ভালো থাকে।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন আপনার কেমন লেগেছে?

উত্তর: খুবই ভালো লেগেছে। সবাইকে অনেক আপন আপন মনে হয়। সবাই এত আন্তরিক। অনেক কিছু শিখতে পারি। অনেকের জীবন সম্পর্কে জানতে পারি। যেহেতু আমার social অ্যাংজাইটি একটা ইস্যু ছিল গ্রুপে যাওয়াটা আমার জন্য খুব খেরাপি ঠিক হয়েছে খুবই হেল্প হয়েছে আমার জন্য আমি আমার সোশ্যাল অ্যাংজাইটি কাটিয়ে উঠতে পেরেছি। ওখানে আমি অনেকের সাথে মিশতে পেরেছি, কথা বলতে পেরেছি, সেটা আমার অনেক উপকার হয়েছে। আমি আগে এত মানুষের সামনে কখনোই যেতাম না। একটা ভয়, নার্ভাসনেস কাজ করতো। এখন সেটা কাটিয়ে উঠেছি। সবাই খুব ফ্রেন্ডলি। ওখানে কেউ কাউকে জাজ করে না। খুব ভালো লাগে গ্রুপটা। ফেসবুক গ্রুপটাও খুব ইউজফুল।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং জার্নিতে কোনো বাধা বা চ্যালেঞ্জ ফিল করেছেন?

উত্তর: কাউন্সেলিং এ আসার আগে ফেস করেছি। সবাই বলত তুমি কি পাগল। তখন নিজের মধ্যেও কনফিউশন কাজ করতো। কিন্তু আসার পর মনে হয়েছে, আমি একেবারে রাইট জায়গায় এসেছি। আসার পর আমার আর কোনোই অসুবিধা হয় নি। খুব দ্রুতই আমি উপকার পেয়েছি। আমি খুব গ্রেটফুল আমার কাউন্সিলরের কাছে।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং সেবার কোনো পরিবর্তন দেখতে চান? কোনো পরামর্শ আছে?

ইন্ডিভিজুয়াল সেশনে আমি কোনো পরিবর্তন দেখতে চাই না। সব ঠিক আছে। আমি গ্রুপ সেশনের ক্ষেত্রে বলবো, ছোট গ্রুপের মধ্যে বেশি সময় প্রাকটিস বা বার বার প্রাকটিস হলে আমার মত যারা ইন্ট্রাভার্ট তাদের সুবিধা হবে বেশি। বেশি শেয়ার করতে পারবে। মতামত দিতে পারবে। এমনিতেও হেল্প হয়। এভাবে হলে আরো বেশি ভালো হবে অন্তত আমার জন্য।

৯

প্রশ্ন: কাউন্সিলিং সেশন আপনার কাছে কেমন লেগেছে?

উত্তর: কাউন্সেলিং সেশনটা আমার কাছে ভালো লেগেছে খুবই ইফেকটিভ মনে হয়েছে।

প্রশ্ন কেন ভালো লেগেছে আপনার?

আমি যে ইস্যুগুলো নিয়ে এসেছিলাম কাউন্সিলিংয়ের এই জার্নিটার মাধ্যমে আমি সেগুলো ওভারকাম করতে পেরেছি। সেজন্য আমার কাছে এটা ভালো লেগেছে।

প্রশ্ন: আগে কখনো সেশন নিয়েছিলেন?

উত্তর: হ্যাঁ আগেও সেশন নিয়েছিলাম।

প্রশ্ন: তার সাথে এখনকার কাউন্সেলিং এর কোনো পার্থক্য পেয়েছেন?

উত্তর: আগের কাউন্সিলিং সেশনটাতে আমি খুব বেশি উপকার পাইনি এবারে আমার এই কাউন্সিলিং নিতে এসে মনে হয়েছে এটা বেশ অ্যাডভান্স একটা অ্যাপ্রোচ এবং নলেজ বেসড।

প্রশ্ন: কি কারণে আপনি কাউন্সিলিং সেবা নিতে চেয়েছিলেন?

উত্তর: আমার কিছু পার্সোনাল ইস্যু ছিল রিলেশনশিপ রিলেটেড যেখান থেকে আমার কিছুটা এনজাইটি এবং ডিপ্রেসন আসত। স্টাডি রিলেটেড কিছু সমস্যা ছিল আমি কনসাল্ট করতে পারছিলাম না। টাইম ম্যানেজমেন্টেও আমার কিছু অসুবিধা হতো। পরীক্ষা ছিল কিন্তু পড়তে পারছিলাম না সে কারণে মূলত আমি কাউন্সিলিং সাপোর্ট সিক করেছিলাম।

প্রশ্ন ডিপ্রেসন এবং অ্যাংজাইটির ব্যাপারে আপনার অভিজ্ঞতা কেমন?

অভিজ্ঞতা বলতে আমার ডিপ্রেসন যে খুব বেশি হতো তা না আমি আমার যে অভিজ্ঞতার কথা বললাম আমার রিলেশনশিপ পড়াশোনা মনোযোগ দিতে না পারা এগুলো অ্যাংজাইটির কারণে হত। এই কারণে আমি শান্তি পাচ্ছিলাম না মনোযোগ দিতে পারছিলাম না। আমার এক্সামের সময় চলে আসতো আমি পড়তে চাইলেও পড়তে পারতাম না টাইম ম্যানেজ করলেও ফোকাস করতে পারতাম না আমার ভয় লাগতো অস্থির লাগতো টেনশন লাগতো। আমার প্রচুর পরিমাণে এনজাইটি কাজ করতো মনে হতো আমি কি করবো কি করতে পারি অসহায়

লাগতো। আমি চাইতাম সবকিছু খুব পারফেক্ট করে করতে কিন্তু আমি প্রকাশটিনেশন করতাম ফলে দেখা যেত আমি পরীক্ষার আগে টেনসড হয়ে যেতাম। অনেক পড়া একসাথে জমে যায় এক্সাম ডেট চলে আসে দুইটা মিলে আমি শেষ পর্যন্ত আর ম্যানেজ করতে পারি না তখন অ্যাংজাইটি,টা খুব বাজেভাবে আমাকে এফেক্ট করে।

প্রশ্ন: আচ্ছা আচ্ছা..তো কাউন্সিলিং সেশন এর কোন কিছু কি আপনার দৈনন্দিন জীবনে কাজে এসেছে?

উত্তর: হ্যাঁ হ্যাঁ কাউন্সিলিং স্টেশন আমার জন্য খুব ইফেক্টিভ হয়েছে। এখন থেকে আমি স্ট্রেস এবং অ্যাংজাইটি ওভারকাম করার কিছু টেকনিক পেয়েছি। আমি প্রেজেন্ট মোমেন্ট কে প্রকাশ করে আমার কাজগুলো করতে পারি টাইম ম্যানেজমেন্ট করতে পারি এটা আমি কাউন্সিলিং থেকে পেয়েছি। আমি কোন কাজে আমার কোন সময়টা মানে কতটুকু সময় ইনভেস্ট করব সেটা আমি গুছিয়ে করতে শুরু করি। এতে আমার কাজগুলো একে একে শেষ হয়। কাউন্সিলিং থেকেই এই হেল্প পেয়েছি। এ হিসেবে বলবো কাউন্সিলিংয়ের প্রতিটা জিনিসই আমার ডেইলি লাইফে কাজে এসেছে।

প্রশ্ন কোনটি আপনার বেশি কাজে এসেছে?

উত্তর: এই যে বললাম আমি টাইম ম্যানেজমেন্ট শিখেছি প্রেজেন্টে ফোকাস করা শিখেছি এটা আমার সবচেয়ে বেশি কাজে এসেছে।

প্রশ্ন: ননভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন কি আপনার জীবনে কোন কাজে এসেছে প্রভাব ফেলেছে?

উত্তর: ননভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন আমি কাউন্সিলিং থেকে একটু একটু করে শেখার পাশাপাশি আমি কিছু বইও করি। গুগলেও কিছু আর্টিকেল করি পুরো কনসেপ্টটা আমার কাছে চমৎকার লেগেছে। আগে যখন আমি সিচুয়েশনগুলোকে হ্যান্ডেল করতে পারতাম না তখন আমি রিয়াক্ট করতাম রাগারাগি করতাম চিৎকার চোঁচামেচি করতাম ম্যাক্সিমাম টাইম যেটা হত আমি কি চাচ্ছি আমার নিড কি সেটাই আমি বুঝতে পারতাম না। এনডিসি শেখার পর থেকে আমি আমার নেট গুলোকে বুঝতে পারি মানে যে কোন সিচুয়েশনে আমার নিজের এবং অন্যের নেট গুলো যখন বুঝতে পারি যখন বুঝতে পারে আমি আসলে কি চাই তখন ভেতর থেকে ওই রিয়াকশনটা অত আসে না আমি আমার জীবনের যতগুলো সেটিং এ যতগুলো জায়গায় সম্ভব আমি নোনভায়োলেন্ট কমিউনিকেশন অ্যাপ্লাই করি। মনে থাকলে আমি অবশ্যই এপ্লাই করি এবং এতে আমি ভালো রেজাল্ট পাই। কিছু কিছু সিচুয়েশনে মনে থাকে না বা এপ্লাই করেও যে পরিমাণ রেজাল্ট আশা করি সে পরিমাণ রেজাল্ট পাইনা সেই ধরনের সিচুয়েশনগুলোতে আমি আরো কিভাবে প্র্যাকটিস করা যায় সেটা নিয়ে ভাবি আমি প্র্যাকটিস করে যাচ্ছি আশা করি সামনে আরো বেটার করে করতে পারব।

প্রশ্ন: আচ্ছা তাহলে নিজের এবং অন্যের প্রতি আচরণে পরিবর্তন এসেছে?

উত্তর: আমার বেলায় দুটাই হয়েছে নিজের প্রতিও আমার আচরণে পরিবর্তন এসেছে আবার অন্যের প্রতিও আচরণে পরিবর্তন এসেছে। সিচুয়েশন আমার মত না হলে বা কোন কিছু আমার পছন্দমত না হলে বেশিরভাগ

সময় আমি নিজেকেই হার্ট করে কথা বলতাম ব্রেম করতাম। মনে মনে নেগেটিভ সেন্টেন্স ব্যবহার করে নিজের সাথে কথা চলতো। এই জিনিসগুলো আমি স্টপ করতে পেরেছি নিজেকে আমি ব্রেম করে কথা বলি না এখন। আমি আমার নিডগুলোকে ফোকাস করি। আমি আসলে কি চাচ্ছি বোঝার চেষ্টা করি সেভাবে করে আমি নিজেকে অন্যের কাছে এক্সপ্রেস করি বা সহযোগিতা চাই। অন্যের বেলায় বলবো কোন একটা সিচুয়েশনে মানুষ যে আচরণ ই করুক আমি তার নিড গুলো বোঝার চেষ্টা করি অর্থাৎ কোন নেট থেকে সে এই আচরণ করল সেটা বোঝার চেষ্টা করি। আমি আসলে বোঝার চেষ্টা করি হয়তো সব সিচুয়েশনে সলিউশন আসে না কিন্তু আমি নিজেকে এবং অন্যকে বুঝতে পারি। আরেকজনকে শোনা এবং বোঝার চেষ্টা করা এটা আমাকে সবচেয়ে হেল্প করেছে। যেকোনো পরিস্থিতিতে সবকিছু আমার পছন্দ মত হবে না, বা আরেকজনের পছন্দ মতোও হবে না কিন্তু আমরা একজনকে শুনতে পারি বোঝার চেষ্টা করতে পারি এটা ভেতরে অশান্তির মাত্রা কমিয়ে দেয়। এই সবকিছু এনবিসি থেকেই আমার মধ্যে এসেছে।

প্রশ্ন: নিজের আর কোন পরিবর্তনের কথা বলতে চান?

উত্তর: হ্যাঁ আমি আমার চাওয়াটাকে এখন express করতে পারি যেখানে এক্সপ্রেস করা প্রয়োজন আমি সেটা এক্সপ্রেস করতে পারি এবং সেটা অন্যকে হার্ট না করেই। রিকোয়েস্টের যে বিষয়টা এটা আমাকে খুব হেল্প করে আমি রিকোয়েস্ট এবং ডিমান্ড এর পার্থক্যটা এখন বুঝতে পারি আমি যখন কাউকে কোন কিছু বলি ডিমান্ডিং ভাবে বলি না রিকোয়েস্টের নির্দিষ্ট কিছু বৈশিষ্ট্য আছে যেমন স্পেসিফিক রিয়ালিস্টিক এবং পজিটিভ ভাবে কাউকে কিছু বলতে হয় সেগুলো আমি এগুলাই করি এবং বেশ কাজে দেয়। আবার কোন কিছু যখন সমাধান হয় না বা নিজেকে এক্সপ্রেস করা যখন কাজে দেয় না তখন আমি নিজেকে প্রশ্ন করি আমি কি এটা রিকোয়েস্ট করেছি নাকি এটা ডিমান্ড হয়েছিল। এই জিনিসগুলোর ব্যাপারে আমি অ্যাওয়ার থাকি এটা আসলে আমার মধ্যে একটা বড় পরিবর্তন। আমি নিজের অ্যাক্টিভিটি গুলো খেয়াল করি এটা কোথা থেকে এসেছে কিভাবে বললাম সেগুলো আমি খেয়াল করি এটা একটা পরিবর্তন যে আমি ক্যালকুলেট করতে পারি।

প্রশ্ন: আচ্ছা তাহলে আপনার সম্পর্ক গুলোর উপরে কেমন প্রভাব ফেলেছে এন ভিসি?

উত্তর: সম্পর্কগুলো ক্ষেত্রে বলবো আগে আমি রিয়াক্টি করে ফেলতাম এক্সারটা শো করতাম। থেকে বলব যে এখন আমি ভিন্ন ভাবে বলি এবং বেশিরভাগ ক্ষেত্রে উইন উইন সিচুয়েশন হয়। কাছে মনে হয় সম্পর্কগুলো একটা কমফোর্ট জোনের মধ্যে আছে, আমার জন্য কমফোর্টেবল অন্যদের জন্য কমফোর্টেবল। রিয়াক্টি করা সম্পর্ক নষ্ট করা এই জিনিসগুলো অনেক কমে এসেছে।

প্রশ্ন: আচ্ছা আচ্ছা তো আপনার চিন্তা ভাবনায় কি কোন পরিবর্তন খেয়াল করেছেন?

উত্তর: হ্যাঁ এই যে যে কোন সিচুয়েশনে আমি নিজের নিড বুঝবো, সেটাকে এক্সপ্রেস করব, অন্যের নিড টাকে বোঝার চেষ্টা করব এইভাবে যে চিন্তা করি এবং চিন্তাটা ফলো করি এটাই আমার একটা চিন্তার পরিবর্তন। এটা আমার লাইফের জন্য বড় একটা চেঞ্জ আমি বলব। যে আমি এটা নিয়ে অ্যাওয়ার। বা ধরেন অন্য মানুষ আমার কাছে কি চাচ্ছে সেটা গেস করা এটা খুব হেল্প করে।

প্রশ্ন: আপনার আবেগ অনুভূতির ব্যাপারে কি কোন পরিবর্তন লক্ষ্য করেছেন?

উত্তর: হ্যাঁ ওই যে বললাম যে রিঅ্যাকশন কম করি আগে আমি কারো কাছে কোন কিছু চাইলে যদি সেটা না পাই পেতাম তাহলে অনেক বেশি স্যাড ফিল করতাম। আমি হয়তো নিজে থেকেই অনেক কিছু ভেবে ফেলতাম অনেক জাজ্জমেন্ট চলে আসতো। আমি বুঝি যে অন্য মানুষের নিড জড়িত কোন একটা সিচুয়েশনে তখন আসলে এমনিতেই রিঅ্যাকশন বা স্যাডনেসের জায়গাটা কমে আসে। প্রত্যেকে তার নিজ নিজ অবস্থান থেকে কোন একটা বিহেড করে তাদের এক ধরনের নিড থাকে তো সেই জায়গাটা এখন বোঝার চেষ্টা করি ফলে দেখা যায় যে আমার অনুভূতিতে ও এটার একটা ইমপেট পড়ে। আমি বলবো ইন্টেল নেগেটিভ ইমোশন গুলো এখন কম ই আসে। আমি এখন সিচুয়েশন ধরে ধরে কোন একটা সমাধানে আসার চেষ্টা করি সমাধান হয়ে গেলে স্বাভাবিকভাবেই একটা ভালো অনুভূতি হয়।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশনে 4D টেকনিকটা যে শিখেছেন সেটা ব্যবহার করা হয়?

উত্তর: হ্যাঁ এটা আমার ডেইলি লাইফে আমি ব্যবহার করি এবং আমার অনেক কাজে লাগে যেমন এই টেকনিক এর মাধ্যমে আমি খেয়াল করেছি আমি তাড়াতাড়ি নিজেকে রিলাক্স করতে পারি। ডিপ ব্রিডিং করা, পানি খাওয়া এটা বেশ দ্রুত রিলাক্স হতে হেল্প করে আর ডিবিডিং করার জন্য বা পানি খাওয়ার জন্য একটা ডিলে নেওয়া হয় যেটা আসলে ক্ষতিকর কোন কাজ করা থেকে আমাকে সেভ করে। ডিলে করার যে বিষয়টা সেটা আমি খুব বেশি ফলো করি। আমার জন্য কনভেনিয়ার্ট না এরকম কোন সিচুয়েশন যখন আসে তখন আগে খুব সহজেই বিরক্ত হয়ে react করে ফেলতাম কি হবে কিভাবে এই সিচুয়েশন থেকে হ্যান্ডেল করব সেটা নিয়ে অনেক বেশি অস্থির থাকতাম। এখন আসলে এত কিছু চিন্তা-ভাবনা না করে নিজেকে বলি যে একটা পজ নেই মাথা ঠান্ডা হলে ওই বিষয়ে ভাবা যাবে। মানে এরকম কোন কিছু ঘটলে আমি ওয়েট করি এবং তারপরে নিজেকে ঠান্ডা করে রেসপন্স করি। ওয়েট করলে দেখা যায় যে নিড এবং ফিলিং গুলার সাথে কানেক্ট করতে সুবিধা হয় এভাবেই এই টেকনিক টা আমার হেল্প হয়। আমার ডেইলি লাইফটাকে অনেক বেশি সহজ করে দিয়েছে এই টেকনিকটা।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন কেমন লেগেছে?

উত্তর: গ্রুপসেশন খুব সুন্দর একটা অভিজ্ঞতা আমার জন্য সবাই প্রথমে সবার অপরিচিত ছিলাম তারপর কি সুন্দর একটা সম্পর্ক তৈরি হয়েছে। এত সুন্দর একটা সম্পর্ক তৈরি হয়েছে প্রত্যেকের সাথে প্রত্যেকের দেখা যায় যে কোন একটা সেশনে মানে দুই তিনটা সেশন যাওয়ার পর কোন একটা সেশনে কেউ না আসলে অন্যরা খোঁজখবর নিতে শুরু করে এটা আমার কাছে খুব ভালো লাগে। দেখা যায় অনেকে শাড়ি পরে আসছে সেজেগুজে আসছে তারপর সবাই মিলে তাকে খুব এপ্রিসিয়েট করছে এটা আমার কাছে খুব ভালো লাগে। এখানে সবাই সবার প্রশংসা করে আপেসিয়েট করে এই যে একটা বন্ডিং একটা হিউম্যান কানেকশন এটা আমার খুব ভালো লাগে। এখানে সবাই সবার কথাগুলো শুনছে কোনরকম জাজ্জমেন্ট ছাড়া এই ব্যাপারটা দারুন। আমার জন্য খুব

সুন্দর একটা অভিজ্ঞতা এবং গ্রুপ সেশনের যেদিন ডেট থাকে আমার মধ্যে অটোমেটিক একটা হ্যাপিনেস চলে আসে। গ্রুপ সেশনে যাব মানুষগুলোর সাথে দেখা হবে এটা নিয়ে একটা হ্যাপিনেস কাজ করে।

প্রশ্ন: কমিউনিটি টা কেমন লাগে?

উত্তর: হ্যাঁ, খুব ভালো লাগে। একেকজন একেক বয়সের একেকজন একেক প্রফেশনের অথচ সবাই সবার সাথে কথা আন্তরিক। সবাই সবার প্রতি রেস্পেক্টফুল সবাই সবার প্রতি আন্তরিক এটা খুব ভালো লাগে। শুরু থেকেই এমন ভাবে গ্রুপটা ফরম করা হয়েছে যে সবাই আসলে এটা এডপ্ট করে নিয়েছে। এটা আসলে খুব হেলদি একটা কমিউনিটি।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং জার্নিতে কোনো বাধা বা চ্যালেঞ্জ এর সম্মুখীন হয়েছেন?

উত্তর: আমার একাডেমিক ব্যস্ততার কারণে মাঝে মাঝে সময় ম্যানেজ করে কাউন্সেলিং এ আসাটা আমার জন্য কঠিন হয়। এটা ছাড়া আমি কোনো চ্যালেঞ্জ বা বাঁধার সম্মুখীন হইনি। এটা আসলে আমার পারসোনাল ইস্যুর সাথে রিলেটেড।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং সার্ভিসে আপনি কোনো পরিবর্তন দেখতে চান? কোনো পরামর্শ?

উত্তর: সবকিছুই অনেক গুছানো। শুধু বলবো ফেসবুক গ্রুপটা যে আছে সেটাকে আরো এনগেজড রাখা, আলাদা একটা টিম রাখা যারা প্রতিদিন কিছু না কিছু পোস্ট করবে। এই আরকি।

১০

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং সেশন আপনার কেমন লেগেছে?

উত্তর: সেশন অনেক ভালো লেগেছে। চিন্তাভাবনায় অনেক ক্ল্যারিটি এসেছে।

প্রশ্ন: কি ধরনের অসুবিধার কারণে কাউন্সেলিং সাপোর্ট চেয়েছিলেন?

উত্তরঃ আমার মূলত সেলফ ইস্টিম ইস্যু এবং উদ্বেগজনিত সমস্যা ছিল। এখনো পুরোপুরি সমাধান হয়নি। আমার জন্ম স্বাভাবিকভাবে হয়নি। আমার ডান হাতের আঙ্গুল দুটো জোড়া ছিল। ঠোঁট মাঝখান থেকে আলাদা ছিল। অভ্যন্তরীণ একটি ছিল। ডেলিভারি হওয়ার পর কাঁদতে দেখা যায়নি আমাকে। ডাক্তারদের চেষ্টাতে কিছু সময় পর আমি কাঁদতে সক্ষম হই। কান্না delay হওয়ার কারণে হয়তো মস্তিষ্কে অক্সিজেন পৌঁছাতে দেরি হয়। যার কারণে হয়তো মস্তিষ্কের কিছু কোষ ক্ষতিগ্রস্ত হয় যেটার প্রভাব আমার বেড়ে ওঠার মধ্যে দৃশ্যমান হতে থাকে। আঙুলের এবং ঠোঁটের অপারেশন এক বছরের মধ্যেই দুইবার করানো হয় এবং অপারেশন দুইবারই ফেইল হয়। জোড়া আঙ্গুল দুটো আলাদা হয় কিন্তু একটি আঙ্গুল বাঁকা হয়ে যায়। জন্মগতভাবেই আমার ইমিউনি সিস্টেম দুর্বল। ছোটবেলা থেকেই ঘন ঘন অসুস্থতা আমার বেড়ে ওঠার সঙ্গী ছিল। আমার Learning disabilities গুলো

আমাকে পড়ালেখার ক্ষেত্রে অনেক ভুগিয়েছে। ছোটবেলায় alphabet process করতে আমার অনেক অসুবিধা হতো। বাংলা এবং ইংরেজি অক্ষরগুলো আয়ত্ত করতে আমার স্বাভাবিকের থেকেও অনেক বেশি সময় লেগে যায়। অক্ষরগুলো আয়ত্ত করার প্রসেসে স্কুল এবং বাসা থেকে প্রচুর abuse এর মধ্য দিয়ে আমার যেতে হয়। চতুর্থ শ্রেণীর আগ পর্যন্ত আমি প্রায়ই গণিত এবং ইংরেজিতে ফেইল করতাম। গণিত বুঝতে আমার অনেক অসুবিধা হতো। পড়া বুঝতে না পারার স্ট্রাগল নিয়ে স্কুলের টিচাররা মোটেও সহমর্মী ছিলেন না। চতুর্থ শ্রেণীর আগ পর্যন্ত সহপাঠীদের থেকে টিচারদের দ্বারা বুলির স্বীকার হতে হয় আমাকে। ওই সময়টাতে আমার পার্সোনালিটি কিছুটা এগ্রেসিভ ছিলো এবং আমি অনেক বেশি চঞ্চল ছিলাম। চতুর্থ শ্রেণীতে আমি ক্যামব্রিয়ান স্কুলে ভর্তি হই। ওইখানে দু-একজন

টিচার বাদে সবাই মোটামুটি সাপোর্টিভ ছিল। কিন্তু ওইখানে আমি আমার সহপাঠীদের কাছ থেকে প্রচুর পরিমাণ বুলির শিকার হই। ওই সময় থেকে আমার social anxiety develop হতে থাকে। ওই সময়টাতে কোন ছাত্র-ছাত্রী আমার সাথে বেশি মিশতে চাইতো না। অনেকেই প্রচণ্ড খারাপ ব্যবহার করত। আমার চঞ্চলতা একদম শূন্যের কোঠায় নামতে শুরু করলো। ওই সময় থেকে আমার self confidence এবং self esteem downgrade হতে থাকে। আত্মবিশ্বাস একদম তলানিতে যেতে থাকে। ওই সময়টাতে আমার কাজিন পর্নোগ্রাফির সাথে আমাকে পরিচিত করায়। আমার সেই ভাই তখন আমাকে এগুলো দেখিয়ে বিভিন্ন sexual activity আমার সাথে ট্রাই করে। সে আমার অন্যান্য ছেলে মেয়ে উভয় কাজিন দেবই ম্যানুপুলেট করে এ ধরনের অ্যাক্টিভিটিতে সবাইকে জড়িয়ে ফেলে। তখন পর্নোগ্রাফির ভিডিওগুলোর over exposure এর মধ্য দিয়ে আমার যেতে হয়। ষষ্ঠ শ্রেণীতে ওঠার পর দুবছর ক্লাসের পরিবেশের প্রভাবে পর্নোগ্রাফি থেকে আমি বের হতে পারিনি। ষষ্ঠ থেকে দশম শ্রেণীর মধ্যে আমার social anxiety অনেক খারাপ হতে শুরু করে। অষ্টম শ্রেণীতে ওঠার পর পর্নোগ্রাফির এক্সপোজার আমি একটা লিমিটে নিয়ে আসতে পারি। ঐ সময়টাতে আমার বৃকে অনেক বেশী ফ্যাট স্টোর হওয়া শুরু করে। এইটা নিয়ে প্রচুর বুলির শিকার হতে হয় সহপাঠীদের কাছ থেকে। আমি হীনমন্যতায় ভুগতে থাকি।

একাদশ শ্রেণীতে উঠার পর আমার নতুন অধ্যায়ের সূচনা হয়। শারীরিক এবং পারিবারিক বিভিন্ন সমস্যার কারণে আমার ভর্তি হতে ছয় মাস দেরী হয়। যার কারণে পড়ালেখার চাপ আমি কোনোভাবেই ব্যালেন করতে পারছিলাম না। এইদিকে বাবা মার প্রত্যাশার পাহাড়ের চাপে আমি ডিপ্রেশনে চলে যেতে শুরু করি। ভর্তি পরীক্ষার সময়টাতে আমার বড় ধরনের শারীরিক সমস্যা হয় এবং মেডিকলে পরার ইচ্ছা না থাকায় পড়াশোনায় মনোযোগ দেওয়া আমার জন্য কঠিন হয়ে যায়। মেডিকেল ভর্তি পরীক্ষায় আমি অনুভীর্ণ হই। ঐ সময়টাতে আমার ডিপ্রেশন ক্রমিক লেভলে চলে যায়। জীবন্ত লাশ হয়ে তখন আমি বেঁচে থাকি। বারবার শুধু সুইসাইডাল চিন্তা ইম্পালসিভলি আসতে থাকতো। প্যানিক অ্যাটাক প্রচণ্ড খারাপ লেভলে চলে যায়। এরই মধ্যে অনেক ঘটনা ঘটানোর পর আমি ব্র্যাক বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি হয়েছি।

প্রশ্ন: কাউন্সেলিং এর কোনোকিছু কি আপনার জন্য হেল্প হয়েছে?

হ্যাঁ। বিশেষ করে গ্রুপ কাউন্সেলিং অনেক ভালো কাজে লেগেছিল। নিজেকে নতুনভাবে খুঁজে পেয়েছি এবং আগে থেকে অনেক বেশী ভালোবাসি নিজেকে। আর যোগাযোগ দক্ষতা অনেক উন্নত হয়েছে। নিজের ব্যাপারে ভালো অনুভব করতে পারি আগে থেকে বেশী। অন্যের সাথে সম্পর্ক এমপ্যাথি প্রাকটিস করার কারণে আগের চেয়ে বেশী উন্নত হয়েছে।

প্রশ্ন: ননভায়সেন্ট কমিউনিকেশনের কোনো প্রভাব আপনার লাইফে পড়েছে?

হ্যাঁ। অহিংস ব্যাপারটি আমার মাঝে চলে এসেছে। জীবনকে নতুন করে উপলব্ধি করতে শুরু করেছি। নিজের প্রতি ভালোবাসা বেড়েছে।

প্রশ্ন: চিন্তাভাবনা এবং আবেগ অনুভূতিতে কোনো পরিবর্তন এসেছে?

উত্তরঃ রাগ ম্যানেজ করতে 4D এর স্ট্র্যাটেজি অনেক কাজে দিয়েছে। এখন ভেতর থেকে তেমন রিয়াকশন আসে না। নিজের সাথে কথা বলার ধরন পাল্টে গেছে। নিজেকে অত ছোট মনে হয় না। অন্যের প্রতিও সমানুভূতি বেড়েছে। কোনো কিছুর কারণ বুঝতে পারি। মানুষের আচরণের পেছনে যে কঙ্কণগুলো নিড থাকে এটা জানা আমার জন্য খুব উপকার হয়েছে।

প্রশ্ন: গ্রুপ সেশন কেমন লেগেছে?

উত্তর: গ্রুপ সেশন অনেক ভালো লেগেছে। এই কমিউনিটিকে আমার অনেক বেশী আপন লাগে যাদের সাথে নিজেকে এক্সপ্রেস করতে আমার মধ্যে কোনো ভয় কাজ করেনা। এই কমিউনিটির মাঝে থাকতে অনেক শান্তি অনুভব হয়।

Thanks to Roufun Naher Apu for taking this initiative. Also thanks to Faysal Rafi bhaiya for sharing the introductory post about this group therapy session through which I know about this program. I am really feeling grateful to be a part of this group. দারুন লাগছে প্রত্যেকটা সেশন। সেশনগুলো থেকে অনেক নতুন কিছু শিখছি এবং আমার জন্য দরকারি পয়েন্টগুলো নোট করে নিচ্ছি। আশা করছি সামনের সেশনগুলোও আরো উপভোগ্য এবং কার্যকরী হবে। এই গ্রুপ থেরাপি সেশনে অনেক কিছু শেখার পাশাপাশি আমি নিজেকে নতুন ভাবে আবিষ্কার করতে পেরেছি। সেজন্য আপুর প্রতি আমার কৃতজ্ঞতা কখনো ভাষায় প্রকাশ করা যাবে না। তার জীবনদর্শন, ওপেনমাইন্ডনেস, শিল্পীসত্তা এবং মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে প্যাশন আমাকে অনেক বেশী অনুপ্রাণিত করেছে। একটা অভিজ্ঞতার কথা বলি, কোনো গ্রুপের মধ্যে পারফর্ম করা আমার জন্য অনেক বড় উদ্বেগের একটি জায়গা। আমি একা অনেক গান গাইলেও অনেকজন মানুষের সামনে গান গাওয়ার সাহস কখনো করে উঠতে পারিনি। কেউ রিকোর্ডেস্ট করলেও আমি সব সময় তা এড়িয়ে গিয়েছি। কিন্তু আমি সিদ্ধান্ত নিয়েছিলাম একটা গ্রুপ সেশনে আমি আমার এই ভয়টি প্রথমবারের মতো ফেইস করব। সেশনে আমি আমার পছন্দের একটি গান গেয়েছিলাম। সবাই এত মনযোগ দিয়ে শুনেছে, এত এপ্রিশিয়েট করেছে আমার খুব ভালো লেগেছে। আমি খুব এনার্জি পেয়েছি। ভয়টা কেটে গেছে আমার।

প্রশ্ন: কোনো বাধা বা চ্যালেঞ্জ অনুভব করেছেন কাউন্সেলিং জার্নিতে?

নিজেকে জানার যাত্রাপথে যে ব্যাপারটি আমাকে ডিস্টার্ব করতো সেটি হচ্ছে অতীত এবং ভবিষ্যত নিয়ে আমার ক্রটিপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি। এটা ধীরে ধীরে কাটিয়ে উঠছি।

প্রশ্ন: আমাদের কাউন্সেলিং এর ব্যাপারে কোনো ধরনের পরামর্শ আছে? উত্তর: আপাতত নেই।