

পারিবারিক সহিংসতা প্রতিরোধে পুরুষরা ৬টি পদক্ষেপ গ্রহণ করুন

(Bill Pelz-Walsh এবং John Ungerleider এর লেখা থেকে গৃহীত)

সামাজিক দূরত্ব ও বিচ্ছিন্নতার এই সময়ে পারিবারিক সহিংসতার ঝুঁকি বৃদ্ধি পেয়েছে।
এ অবস্থায় নারী ও শিশুরা বেশি ঝুঁকিতে রয়েছে।

এ পরিস্থিতির পরিবর্তন আনতে পুরুষদের আক্রমণাত্মক আচরণ বন্ধে সচেষ্ট থাকতে হবে।
নিচের ৬টি পদক্ষেপের মাধ্যমে আপনি আপনার আক্রমণাত্মক আচরণ নিবারণ করুন:



১. আবেগপ্রবনতার উৎসগুলোকে চিহ্নিত করুন

আপনার রাগের পিছনে কি অনুভূতি কাজ করে?
উদ্বেলিত হওয়া, অসম্মানিত বোধ করা, স্বত্ববান মনে
করা, অনিশ্চয়তা, লজ্জিত হওয়া, ইত্যাদি।



২. সতর্কীকরণ চিহ্ন খেয়াল করুন

যেমন স্ট্রেস, হার্ট বিট বৃদ্ধি, নেতিবাচক চিন্তা,
উঁচু গলায় কথা বলা।



৩. থা-মু-ন

থামুন - একটা লম্বা নিঃশ্বাস নিন - নিজের অপশন
গুলো চিন্তা করুন - তারপর আগে বাডুন।
নিয়মিত অনুশীলনে এটি আপনাকে সাহায্য করবে।



৪. বিরতি নিন

সমস্যার সমাধান এই মুহূর্তে নাও হতে পারে, কিন্তু
আপনি কিভাবে তা মোকাবেলা করছেন সেটাই
জরুরী। আপনার যা কিছু আছে, তার জন্য কৃতজ্ঞ
হয়ে নেতিবাচক চিন্তাকে ত্যাগ করুন।



৫. নিজের যত্ন নিন

সুস্থ খাবার খান, ব্যায়াম করুন, থেরাপিস্ট বা
বিশ্বস্ত বন্ধুর সাথে পরামর্শের জন্য কথা বলুন।
মাদকের অপব্যবহার করবেন না।



৬. জবাবদিহিতা নিশ্চিত করুন

মনে কষ্ট দেয়ার মত কিছু করলে বা বললে ক্ষমা
চেয়ে নিন। সততার সাথে আরো ভাল করার
অঙ্গীকার করুন।

আমরা যখন আমাদের আবেগ নিয়ন্ত্রণে সফল হই,
তখন আমরা আস্থা, শ্রদ্ধা এবং সহানুভূতি অর্জনের সুযোগ পাই।