

ৰোগ নিৰাময়ত কবিতা

ড° লুটফা হানুম ছেলিমা বেগম

Words are the physician of the mind diseases. –Greek Mythology

মানৱ সভ্যতাৰ বিকাশৰ লগে লগে দেখা গ'ল যে, প্ৰাক্-ঐতিহাসিক মানুহৰ জীৱন যাপনৰ বিভিন্ন দিশত ক্ৰমাগত পৰিৱৰ্তন হ'বলৈ ধৰিলে। পৰিৱৰ্তনমুখী জীৱনযাত্ৰাত প্ৰথম অৱস্থাত মানুহে মূলতঃ দুই ধৰণেৰে সংগ্ৰাম কৰিবলগীয়া হৈছিল। প্ৰথমটো হ'ল- জীয়াই থকাৰ সংগ্ৰাম আৰু আনটো হ'ল- চৌপাশৰ দ্ৰুশ্যমান জগতখনক জনা আৰু বুজাৰ সংগ্ৰাম। সভ্যতাৰ আদিম স্তৰত এইখন পৃথিৱীৰ প্ৰথম অধিবাসী হোৱাটো গৌৰৱৰ অধিকাৰী হোৱা লোকসকলৰ বাবে প্ৰকৃতিয়েই আছিল নিত্য নতুন বিস্ময়কৰ, দুখদায়ক অথবা আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা লাভৰ আধাৰ। অৰণ্যবাসী মানুহ গুহাবাসী হ'ল, আৰু এদিন কৃষিকৰ্মৰ সূচনা হ'ল। ঠিক তাৰ পাছতেই আন এক আৱিষ্কাৰৰ সংযোজন ঘটিল—সেয়া হ'ল গৃহ নিৰ্মাণ পদ্ধতি। এনেদৰে অগ্ৰসৰ হোৱা এই সংগ্ৰামী যাত্ৰাত সেই অধিবাসীসকলে বিভিন্ন সময়ত নানা প্ৰত্যাহ্বানৰ সন্মুখীন হৈছিল। প্ৰকৃতিয়ে দিয়া সুবিধাবোৰৰ দ্বাৰা তেওঁলোক উপকৃত হৈছিল আৰু প্ৰাকৃতিক দুৰ্যোগবোৰৰ সৈতে মোকবিলা কৰাৰ বাবেও প্ৰস্তুত হ'বলগীয়া হৈছিল। প্ৰশ্ন হয়, সেই সময়ৰ বাসিন্দাসকলে শাৰীৰিক অসুস্থতাত ভুগিছিল নে? কি ধৰণৰ অসুখে তেওঁলোকক আক্ৰমণ কৰিছিল? আদিম অধিবাসীসকলে অনেক সময়ত নিশ্চয় শাৰীৰিক সমস্যাতো ভুগিছিল। সেইখন সমাজত ৰোগৰ চিকিৎসাত যাদু মন্ত্ৰ আৰু পৰৱৰ্তী সময়ত ধৰ্মৰ বৃহৎ ভূমিকা আছিল বুলি জনা যায়। দুই-এবিধ ৰোগক তেওঁলোকে মানৱ অস্তিত্বৰ অংশ ৰূপে বিবেচনা কৰি সেইবোৰ ভেষজ পদ্ধতিৰে চিকিৎসা কৰিছিল। শৰীৰ সংক্ৰান্তীয় সমস্যাবোৰৰ বাবে তেওঁলোকে কেতিয়া, কি ধৰণেৰে গছ-গছনিৰ পাত, ফল, শিপা আদিক ৰোগ নিৰাময়ৰ বাবে ব্যৱহাৰ কৰিছিল সেয়া সঠিকভাৱে জনাৰ উপায় নাই। কিন্তু আদিম মানুহে উদ্ভিদ আৰু বনৌষধিৰ ঔষধি উপকাৰিতা জানিবলৈ নিশ্চয় নানা ধৰণৰ পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা কৰিবলগীয়া হৈছিল। সেয়া অন্য এক অধ্যায়। একেসময়তে সেইসকল লোকেই বিশ্বাস কৰিছিল যে বিভিন্ন ধৰণৰ বিষ বা ৰোগৰ উৎপত্তি হৈছিল অশুভ আত্মাৰ পৰা অথবা অতিপ্ৰাকৃতিক শক্তিৰ অথবা যাদুমন্ত্ৰৰ ফলত। সেয়ে এইবোৰ নিৰাময়ৰ বাবে ওজা চিকিৎসক (Shaman), ডাইনী চিকিৎসক (Witch doctor), যাদুকৰ আদিৰ সৃষ্টি হৈছিল। এইসকলেও কবিতা (মন্ত্ৰৰ দৰে) মাতিছিল। বিভিন্ন কৌশলেৰে এওঁলোকে সেইবোৰ নিৰাময়ৰ চেষ্টা কৰিছিল।

এনেবোৰ চেষ্টা বিফল হ'লে অস্ত্ৰোপচাৰ কৰাৰ কথাও জনা যায়—যিটোক ট্ৰেপেনেচন (Trepanation) বুলি কোৱা হৈছিল। মূৰৰ বিষত, মূৰৰ খোলাত আঘাত পালে, মৃগীৰোগ, কিছুমান বিশেষ মানসিক ৰোগত এই অস্ত্ৰোপচাৰ কৰা হৈছিল বুলি জনা গৈছে। মূৰৰ খোলাটোত সৰু ফুটা কৰি অস্ত্ৰোপচাৰ কৰা হৈছিল। এই বিষয়ক এখন পেইন্টিং অংকন কৰিছে ডাট্চ চিত্ৰকৰ Hieronymus Bosch-এ। তদুপৰি ইউৰোপ, উত্তৰ আফ্ৰিকা, এছিয়া, টাইটি, নিউজিলেণ্ড আৰু দক্ষিণ আমেৰিকাৰ কিছুমান অঞ্চলত প্ৰত্নতাত্ত্বিক খননৰ কাৰ্যত আৱিষ্কৃত হোৱা মূৰৰ খোলাই এই কথাৰ প্ৰমাণ দিছে আৰু এয়া প্ৰাক্-ঐতিহাসিক চিকিৎসা পদ্ধতি বুলি জনা গৈছে। প্ৰাচীন অধিবাসীসকলে পোনতে সৰু সৰু বিচ্ছিন্ন গোট

ৰূপে বসবাস কৰিছিল, আৰু তেনে পৰিৱেশত কোনো ধৰণৰ মহামাৰী ৰোগৰ অস্তিত্ব নাছিল। ভাইৰাছৰ দ্বাৰা সৃষ্টি হোৱা মহামাৰী আৰম্ভ হৈছিল নৱপ্ৰস্তৰ (Neolithic period) যুগত। এই যুগত মানুহে ঘন জনবসতিৰে বসবাস কৰিবলৈ লৈ কৃষি সম্প্ৰদায় একোটা গঢ়ি তুলিছিল। তেনে ক্ষেত্ৰত ভাইৰাছবোৰ দ্ৰুত গতিৰে বিয়পি পৰিছিল বুলি জানিব পৰা গৈছে। ডাৰহাম বিশ্ববিদ্যালয়ৰ পেলিওপ্যাথোলজিষ্ট ডাঃ চালৰ্ট ৰবাৰ্টছৰ বিখ্যাত গ্ৰন্থ *The Archaeology of Disease*-ত জনাইছে যে, প্ৰাচীন মানুহৰ নমুনাত পোৱা DNA-ৰ বিশ্লেষণে প্ৰাচীন অধিবাসীসকলৰ ৰোগৰ উৎপত্তি আৰু ইতিহাস বুজাত সহায় কৰিছে।



সময়ৰ লগে লগে মানুহৰ শাৰীৰিক ৰোগৰ লগতে মানসিক ৰোগ নিৰাময়ত ঔষধ ব্যৱহাৰৰ ক্ষেত্ৰখনত যথেষ্ট চিন্তা-চৰ্চা, পৰীক্ষা-নিৰীক্ষা আদি হ'বলৈ ধৰিলে। শৰীৰ আৰু মনৰ চিকিৎসা — এই দুই প্ৰকাৰৰ চিকিৎসা সমান্তৰালকৈ আৰম্ভ হৈছিল বুলি ক'ব পৰা যায়। সাহিত্যৰ অন্তৰ্গত কবিতা, গল্প আদিক স্বাস্থ্যজনিত যন্ত্ৰণাৰ পৰা উপশম ঘটোৱাৰ কামত ব্যৱহাৰ কৰাৰ চিন্তা বহুত পুৰণি। সেইদৰে সংগীতৰ যাদুকৰী শক্তিক ৰোগ নিৰাময়ত বৰ্তমান সংগীত থেৰাপিৰূপে ব্যৱহাৰ কৰাৰ বহু শতিকাৰ আগতেই মানুহে সংগীতৰ গুৰুত্ব উপলব্ধি কৰিছিল। প্ৰাচীন বৈদিক যুগৰ পৰাই মহৰ্ষিসকলে সংগীতক পূজাৰ সমপৰ্যায়ৰ স্থান দি আহিছে। পৰৱৰ্তী সময়ত ১৯৪৫ চনত আমেৰিকাৰ সেনা চিকিৎসালয়ত আনুষ্ঠানিক সংগীত চিকিৎসা আৰম্ভ হয়। শব্দৰ শক্তিও যে অপৰিসীম এই কথাত কাৰো দ্বিধা নাই। শব্দৰ ৰোগ নিৰাময় গুণৰ বিষয়ে বহু আগতেই মানুহ পতিয়ন গৈছিল। প্ৰাপ্ত তথ্য মতে ৪০০০ খ্ৰীষ্টপূৰ্ব মানত, প্ৰাচীন মিছৰৰ লোকসকলে পেপিৰাছত শব্দ কিছুমান লিখি, সেইবোৰ জুলীয়া বস্ত্ৰত ডুবাই সেইখিনি ৰোগীক ঔষধ ৰূপে খাবলৈ দিছিল। সেইখিনি গ্ৰহণ কৰি ৰোগী যাতে সোনকালে আৰোগ্য হ'ব পাৰে তাৰ বাবে সেই ব্যৱস্থা লোৱা হৈছিল। কি ৰোগত কি কি শব্দ লিখা হৈছিল এইবোৰ জনা নাযায়। ঐতিহাসিকভাৱে পোৱা তথ্য মতে খ্ৰীষ্টিয় প্ৰথম শতিকাৰ এগৰাকী ৰোমান চিকিৎসক আছিল ছৰানাছ (Soranus)। তেওঁ নিদানপত্ৰত ৰোগীসকলক কবিতা আৰু নাটক

পঢ়াৰ বিধান দিছিল। তেওঁ উল্লাদ ৰোগীসকলৰ বাবে ট্ৰেজেডি আৰু হতাশাগ্ৰস্ত ৰোগীৰ বাবে কমেডি পঢ়াৰ পৰামৰ্শ দিছিল বুলি জনা গৈছে।

যিদৰে শব্দ আৰু সংগীতৰ চিকিৎসা মূল্যৰ কথা বহু আগতেই মানুহে বুজি পাইছিল, সেইদৰে গ্ৰন্থ অধ্যয়নে যে মানুহৰ আত্মাৰ যাতনা উপশম কৰিব পাৰে তাৰো এক তথ্য পোৱা গৈছে। গ্ৰীক ইতিহাসবিদ ড'ৰাছ চিকুলাছ (Diodorus Siculus)-এ তেওঁৰ জীৱনৰ মহৎ কীৰ্তি *Bibliotheca Historica*-ত লিখিছে যে, মিছৰৰ ৰজা দ্বিতীয় ৰামছেছ (ৰাজত্বকাল খ্ৰী.পূ. ১২৭৯-১২১৩)-ৰ কিতাপ মজুত ৰখা ৰাজকক্ষৰ প্ৰৱেশদ্বাৰত এটা বাক্যাংশ লিখা আছিল। সেইটো হ'ল *The house of healing for soul* অৰ্থাৎ আত্মাৰ নিৰাময়ত গ্ৰন্থৰ আৱশ্যকতাৰ কথা সম্ৰাটগৰাকীয়ে তেতিয়াই উপলব্ধি কৰিছিল। খেবছ আৰু আলেকজেন্দ্ৰিয়াৰ পুথিভঁৰালৰ প্ৰাচীন শিলালিপিতো অনুৰূপ বাক্যশাৰী পোৱা যায় বুলি জনা যায়। বুজাত অসুবিধা নহয় যে, গ্ৰন্থ চিকিৎসাৰ ধাৰণাটো প্ৰাচীন কালৰ পৰাই আহিছে। গ্ৰন্থ অধ্যয়ন সময়ৰ গতিত গ্ৰন্থ চিকিৎসা ৰূপে ৰোগৰ নিৰাময়ত প্ৰয়োগ হ'বলৈ ধৰিলে প্ৰকৃততে সাহিত্য যে ৰোগ নিৰাময়ৰ আহিলা (Healing tool) হ'ব পাৰে সেই কথা এৰিষ্ট'টলৰ কেথাৰছিছৰ আলোচনাৰ দৰেই পুৰণি। কিন্তু আধুনিক চিকিৎসাবিজ্ঞানে তাৰ নিজৰ ভিতৰুৱা কৰিলে আৰু খেৰাপি ৰূপে প্ৰয়োগ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। গ্ৰীক শব্দ 'খেৰাপিয়া'(Therapeia)ৰ অৰ্থ হ'ল নৃত্য, গীত, কবিতা, নাটকৰ জৰিয়তে ৰোগ নিৰাময় কৰা। খেৰাপি হ'ল ঔষধ বা অস্ত্ৰোপচাৰৰ সহায় নোলোৱাকৈ ৰোগীৰ মানসিক, শাৰীৰিক অসুস্থতাৰ চিকিৎসা কৰা।

আধুনিক চিকিৎসাৰ ক্ষেত্ৰখনত ৰোগ নিৰাময়ৰ বাবে গ্ৰন্থ চিকিৎসাৰ সংযোজনে এক ব্যাপক পৰিৱৰ্তন আনিলে। Samuel McChord Crothers (১৮৫৭-১৯২৭) নামৰ আমেৰিকাৰ এজন মন্ত্ৰী তথা জনপ্ৰিয় লেখকে *Atlantic Monthly* নামৰ আলোচনীখনৰ ১৯১৬ চনৰ আগষ্ট মাহত প্ৰকাশিত সংখ্যাটোত 'A Literary Clinic' নামৰ এটা ব্যংগাত্মক প্ৰবন্ধ লিখে। তাত তেওঁ প্ৰথমবাৰৰ বাবে *Bibliotherapy* শব্দটো ব্যৱহাৰ কৰে। পৰৱৰ্তী সময়ত এই শব্দটো চিকিৎসা অভিধানত অন্তৰ্ভুক্ত হয়। প্ৰাৰম্ভিক অৱস্থাত মানসিক ৰোগীৰ চিকিৎসাৰ বাবে মানসিক চিকিৎসালয়ত গ্ৰন্থ চিকিৎসা ব্যৱহাৰ কৰা হৈছিল। উনবিংশ শতিকাৰ শেষৰ ফালে ইউৰোপ আৰু আমেৰিকাৰ বহু মানসিক চিকিৎসালয়ত পুথিভঁৰাল প্ৰতিষ্ঠা কৰা হৈছিল আৰু প্ৰথম বিশ্বযুদ্ধৰ শেষৰ ফালে বহুতো পুৰণি চিকিৎসালয়তো পুথিভঁৰাল প্ৰতিষ্ঠা কৰা হ'ল। প্ৰবীণ সামৰিক সৈনিকসকলৰ (মানসিকভাৱে অসুস্থ) চিকিৎসাৰ চাহিদা বৃদ্ধি পোৱাত দেখা গ'ল যে, ৰোগীক গ্ৰন্থ পঢ়িবলৈ দিবৰ বাবে চিকিৎসালয়তে পুথিভঁৰাল প্ৰতিষ্ঠা কৰি লৈ তাৰ পৰা নিৰ্বাচিত গ্ৰন্থ ৰোগীক পঢ়িবলৈ দিয়াৰ ব্যৱস্থা হ'ল। গ্ৰন্থ খেৰাপিৰ বাবে চিকিৎসক বা খেৰাপিষ্টে সাহিত্য/ কোনো ৰচনা/ গ্ৰন্থ আদি পঢ়িবলৈ পৰামৰ্শ দিব আৰু গ্ৰন্থগাৰিকৈ তাৰ যোগান ধৰিব। চিকিৎসালয়ত থকা পুথিভঁৰালৰ গ্ৰন্থগাৰিকসকলে মানসিক ৰোগীসকলৰ বাবে কিতাপ নিৰ্বাচন কৰা আৰু ব্যৱহাৰ কৰাৰ অনুশীলনত বিশেষ গুৰুত্ব প্ৰদান কৰিছিল। এই বিষয়ত চিকিৎসকসকলে গ্ৰন্থগাৰিকক সহযোগিতা আগবঢ়াইছিল। খেৰাপি প্ৰদান পদ্ধতিৰ বিকাশত আমেৰিকা যুক্তৰাষ্ট্ৰৰ ছেইন্ট এলিজাবেথ হস্পিটেলত আৰ্লিন মেকাৰ্টী হাইনেচ নামৰ চিকিৎসালয়ৰ গ্ৰন্থগাৰিকগৰাকীয়ে পয়েট্ৰি খেৰাপি সম্পৰ্কে অধ্যয়ন কৰিছিল আৰু ৰোগীসকলৰ বাবে তেওঁ গল্প আৰু কবিতা উচ্চ স্বৰত পঢ়িছিল। তেনে কৰিলে চিকিৎসাধীন ৰোগীসকলে ভালদৰে অনুভৱ কৰিব পাৰিব বুলি তেওঁ বিশ্বাস কৰিছিল। তেওঁ পয়েট্ৰি খেৰাপিৰ বাবে এটা প্ৰশিক্ষণ কাৰ্যসূচীও প্ৰস্তুত কৰি উলিয়াইছিল। যিসকলে মানসিক যন্ত্ৰণা ভোগ কৰে তাৰ নিৰাময়ৰ বাবে চিকিৎসাৰ অংশ হিচাপে খেৰাপিষ্টসকলে নিৰ্বাচিত সাহিত্য ব্যৱহাৰ

কৰিবলৈ ল'লে আৰু খেৰাপি লৈ থকা অৱস্থাত ব্যক্তিক নিজৰ আৱেগ প্ৰকাশৰ বাবে সৃষ্টিশীল কাম কৰিবলৈও প্ৰেৰণা যোগাবলৈ ধৰিলে বা উৎসাহিত কৰিবলৈ ধৰিলে। লিখিতভাৱে নিজৰ অপ্ৰকাশিত আৱেগ, অৱদমিত ইচ্ছা আদি বিনাদ্বিধাই প্ৰকাশৰ বাবে খেৰাপিষ্টসকলে এখন নিৰাপদ ক্ষেত্ৰ প্ৰদান কৰাত আৰু চিকিৎসা পৰামৰ্শ ৰূপে আগবঢ়োৱা গ্ৰন্থ অধ্যয়নৰ নিদানে ৰোগ চিকিৎসাৰ ক্ষেত্ৰখনত অন্য এখন দুৱাৰ খুলি দিলে।

গ্ৰন্থ চিকিৎসাৰ অন্য এক শক্তিশালী ৰূপ হ'ল পয়েট্ৰি খেৰাপি। পয়েট্ৰি খেৰাপিত মূলতঃ কবিতাৰ দ্বাৰা ৰোগ নিৰাময়ৰ প্ৰয়াস কৰা হৈছিল। কবিতা পঢ়া, শুনা আৰু লিখা — এইবোৰৰ চিকিৎসামূলক (Therapeutic) ব্যৱহাৰ সম্পৰ্কে চিন্তা-চৰ্চা কৰাৰ ফলত পৰৱৰ্তী সময়ত প্ৰায়োগিক ক্ষেত্ৰখনত ব্যৱহাৰ আৰম্ভ হ'ল। কবিতাক খেৰাপি ৰূপে ১৭০০ চনৰ মাজভাগৰ পৰা ব্যৱহাৰ কৰা হয় যদিও বহু শতাব্দী ধৰি কবিতা আৰু ঔষধৰ মাজৰ সম্পৰ্কটো অস্পষ্ট হৈ আছিল। উল্লেখযোগ্য যে ডাঃ থমাছ বণ্ড আৰু বেঞ্জামিন ফ্ৰেংকলিনে ১৭৫১ চনত প্ৰতিষ্ঠা কৰা মাৰ্কিন যুক্তৰাষ্ট্ৰৰ প্ৰথমখন চিকিৎসালয় পেনছিলভেনিয়া হস্পিটেলত এই পদ্ধতি আৰম্ভ হয়। তেওঁলোকৰ চিকিৎসালয়ৰ মানসিক ৰোগীসকলৰ বাবে তেওঁলোকে লিখা, পঢ়া আৰু লেখাসমূহ প্ৰকাশ কৰাকে ধৰি বহুতো আনুশংগিক চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা কৰিছিল। আমেৰিকান মনোৰোগ বিদ্যাৰ পিতৃস্বৰূপ ডাঃ বেঞ্জামিন ৰাচে সংগীত আৰু সাহিত্যিক ফলপ্ৰসূ আনুশংগিক চিকিৎসা হিচাপে প্ৰৱৰ্তন কৰে। ৰোগীসকলে নিজে লিখা কবিতাসমূহ তেওঁলোকৰ নিজা পত্ৰিকা *দ্য ইলুমিনেটৰ* (The Illuminator)ত প্ৰকাশ কৰাৰ দিহা কৰিছিল।

আধুনিক চিকিৎসা বিজ্ঞানে সংগীত, গ্ৰন্থ ইত্যাদিৰ দৰেই কবিতাৰ শক্তিক স্বীকৃতি দিলে। পয়েট্ৰি খেৰাপি ব্যৱহাৰৰ যোগেদি কবিতা এক সুকীয়া মৰ্যাদাত প্ৰতিষ্ঠিত হ'ল। পয়েট্ৰি খেৰাপিয়ে ব্যক্তিক নিজৰ অভিজ্ঞতা আৰু আৱেগৰ ৰসায়ন ঘটাই লিখিত ৰূপৰ মাধ্যমেৰে আনৰ সৈতে নিজৰ দুখ-কষ্ট সহজে ভগাই লোৱাত সহায় কৰে। কবিতা লিখাৰ সময়ত ব্যক্তিয়ে ভিতৰৰ মানুহজনক লগ পায়। নিজৰ যাতনাৰ উপশম ঘটোৱাৰ কি এক আনন্দদায়ক অভিব্যক্তি। এই চিকিৎসাৰ আন এটা দিশ হ'ল আনৰ কবিতা পঢ়া। এই পদ্ধতিত ৰোগীয়ে কেতিয়াবা নিজৰ সদৃশ অভিজ্ঞতাক আনৰ কবিতাত প্ৰতিফলিত হোৱা দেখা পাব পাৰে। তেতিয়াও প্ৰশমিত হ'ব পাৰে পঢ়ুৱৈৰ নিজৰ যত্নগা।

১৯২৮ চনত কবি আৰু ফাৰ্মাচিষ্ট এলী গ্ৰীফাৰ (Eli Griefner)-এ নিদানপত্ৰত ৰোগ নিৰাময়ৰ বিধান ৰূপে কবিতা পঢ়াৰ, লিখাৰ পৰামৰ্শ আগবঢ়াবলৈ আৰম্ভ কৰে। ১৯৫০ চনত গ্ৰীফাৰে নিউয়ৰ্ক চহৰৰ ক্ৰিডমৰ ৰাজ্যিক চিকিৎসালয়ত আৰু ১৯৫৯ চনত ক্ৰকলিনৰ কাম্বাৰলেণ্ড চিকিৎসালয়ত মনোৰোগ বিশেষজ্ঞ ডাঃ জেক জে লিডী আৰু ডাঃ ছেম স্পেক্টৰৰ সহযোগত poemtherapy গোট আৰম্ভ কৰে। এনেদৰে কাম আগবঢ়াই নি থকা অৱস্থাত পয়েট্ৰি খেৰাপিৰ অগ্ৰদূত এলী গ্ৰীফাৰ ৬৪ বছৰ বয়সত হঠাতে হৃদক্ৰিয়া বন্ধ হৈ মৃত্যুমুখত পৰে নিউয়ৰ্কৰ নিজা বাসভৱনত। গ্ৰীফাৰৰ মৃত্যুৰ পিছত ডাঃ লিডী আৰু অন্যান্যসকলে লগ লাগি চিকিৎসা প্ৰক্ৰিয়াত কবিতাক অন্তৰ্ভুক্ত কৰাৰ কামত একেৰাহে লাগি থাকিল। গ্ৰীফাৰে আৰম্ভ কৰা poemtherapy-য়েই পাছত Poetry Therapy হ'লগৈ।

চিকিৎসাত গ্ৰন্থ খেৰাপি, পয়েট্ৰি খেৰাপি পদ্ধতিৰ বিকাশত সফলতা লাভ কৰাৰ ক্ষেত্ৰত মূলতঃ তিনি ধৰণৰ অৱদান দেখা গ'ল। সেইসমূহ হ'ল— পয়েট্ৰি খেৰাপি, গ্ৰন্থ খেৰাপি বিষয়ক গ্ৰন্থ ৰচনা কৰিলে সংশ্লিষ্ট অগ্ৰণী ব্যক্তিসকলে। দ্বিতীয়তে কেতিয়াবা হস্পিটেলত, কেতিয়াবা সুকীয়াকৈ পয়েট্ৰি খেৰাপি প্ৰদান কৰে, কিছুমান চেন্টাৰ খুলিলে আৰু তৃতীয়তে এই বিষয়ৰ বিভিন্ন দিশত গৱেষণা আৰম্ভ হ'ল। ১৯৬০

চনত মনোবিজ্ঞানী ব্লেণ্টন স্মাইলিয়ে কবিতাৰ নিৰাময় শক্তি আৰু চিকিৎসামূলক উপকাৰিতাৰ বিষয়ে *The Healing Power of Poetry* গ্ৰন্থখন ৰচনা কৰে। এই গ্ৰন্থখনত লেখকে কবিতাৰ সহায়ত কেনেকৈ আৱেগিক আঘাত আৰোগ্য কৰিব পাৰি আৰু মানসিক স্বাস্থ্য কিদৰে ভাল কৰি ৰাখিব পাৰি তাৰ অন্বেষণ কৰিছে। পয়েট্ৰি থেৰাপিক চিকিৎসা ব্যৱস্থাৰ প্ৰায়োগিক ক্ষেত্ৰত কাৰ্যকৰী কৰা অভিযানত গ্ৰীফাৰে *Principles of Poetry Therapy* শীৰ্ষক এখন পুস্তিকা লিখি উলিয়ায়। ডাঃ জেক জে লিডীয়ে ১৯৬৯ চনত সম্পাদনা কৰে *Poetry Therapy: The use of Poetry in Treatment of Emotional Disorders* গ্ৰন্থখন। একেটা বছৰতে ডাঃ লিডী আৰু অন্যান্যসকলে মিলি Association of Poetry Therapy গঠন কৰে। ১৯৮০ চনত এই বিশেষ ক্ষেত্ৰখনৰ লগত জড়িত স্থানীয় ব্যক্তিসকলক একগোট কৰি আনুষ্ঠানিকভাৱে ইয়াৰ নিয়মাৱলী, প্ৰশিক্ষণ আৰু প্ৰমাণপত্ৰ প্ৰদানৰ বিষয়সমূহ আলোচনা কৰা হয়। সেই সভা অনুষ্ঠিত কৰাত বিশেষ উদ্যোগ লৈছিল আগতে উল্লেখ কৰা এলিজাবেথ হম্পিটেলৰ গ্ৰন্থাগাৰিক আৰ্লিন মেকাৰ্টী হাইনেচে। এই সভাত একত্ৰিত হোৱা ব্যক্তিসকলৰ সহযোগত পূৰ্বৰ Association of Poetry Therapyৰ পৰিৱৰ্তে National Association For Poetry Therapy গঠন কৰে। মেকাৰ্টী হাইনেচে অতি নিষ্ঠাৰে কৰ্তব্য সম্পাদন কৰি যোৱাৰ লগতে ১৯৮৬ চনত নিজৰ জীয়ৰী Mary Hynes Berry-ৰ সৈতে যুটীয়াভাৱে *Bibliotherapy: The Interactive Process (A Handbook)* গ্ৰন্থখন ৰচনা কৰে। গ্ৰন্থ চিকিৎসা বিষয়ক এই হাতপুথিখনে পেছাদাৰী আৰু সাধাৰণ লোক উভয়কে উপকৃত কৰিলে। এইখিনি সময়তে পেছাদাৰী লোকসকলক সহায় কৰাৰ বাবে বহুতো লোক আগবাঢ়ি আহিল আৰু গোট প্ৰক্ৰিয়াৰ সৈতে কবিতাক যুক্ত কৰি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। ইয়াৰ ভিতৰত ড° আৰ্থাৰ লাৰ্নাৰ (ক্লিনিকেল চাইক'লজিষ্ট) আছিল উল্লেখযোগ্য। কেলিফৰ্ণিয়াৰ লছ এঞ্জেলছৰ ছান ফাৰ্নাণ্ডো উপত্যকা অঞ্চলৰ এনচিনোত ড° লাৰ্নাৰে থেৰাপিষ্টসকলক প্ৰশিক্ষণ দিবৰ বাবে এটা Poetry Institute প্ৰতিষ্ঠা কৰে। National Association For Poetry Therapy (NAPT)ৰ প্ৰাক্তন সভাপতি হোৱা হেতু সংস্থাটোৰ সংগঠনৰ কামতো সহায় কৰিছিল। কবি, অধ্যাপক ড° লাৰ্নাৰে ১৯৭৮ চনত *Poetry in the Therapeutic Experience* নামৰ গ্ৰন্থখন ৰচনা কৰে। ফ্লৰিডা বিশ্ববিদ্যালয়ৰ অধ্যাপক, কবি, মনোবিজ্ঞানী মল্লি হাৰ'ৱাৰে ১৯৭২ চনত *The Therapy of Poetry* গ্ৰন্থখন ৰচনা কৰে। আন এগৰাকী কবি আৰু শিক্ষক ড° মৰিচ আৰ. মৰিচনে ১৯৮৭ চনত সম্পাদিত কৰি প্ৰকাশ কৰা গ্ৰন্থখন হ'ল *Poetry as Therapy*। এইগৰাকী ব্যক্তিয়ে অষ্টিনত আমেৰিকান অকাডেমী অফ পয়েট্ৰি থেৰাপি প্ৰতিষ্ঠা কৰে। চিকিৎসক, মনোবিজ্ঞানী, কবি, অধ্যাপকসকলৰ লগতে গ্ৰন্থাগাৰিকসকলেও এই চৰ্চালৈ অৱদান আগবঢ়াইছে। বিখ্যাত পুথিভঁৰাল-বিজ্ঞানী ৰিয়া জইচ ৰবিনৰ ১৯৭৮ চনত প্ৰকাশিত *Using Bibliotherapy: A Guide to Theory and Practice* আৰু *Bibliotherapy Source Book* গ্ৰন্থ দুখন এই ক্ষেত্ৰখনলৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ অৱদান। আমেৰিকাৰ বিশিষ্ট কবি ৰুথ লিজা শ্বেচটাৰে নিউয়ৰ্কৰ অডিচি হাউছত প্ৰথম অফিচিয়েল পয়েট্ৰি থেৰাপিষ্ট ৰূপে নিযুক্তি লাভ কৰে। ১৯৮৩ চনত এইগৰাকী কবিয়ে ৰচনা কৰে *Poetry Therapy: A Therapeutic Tool and Healing Force* শীৰ্ষক গ্ৰন্থখন। ফ্লৰিডা ৰাজ্যিক বিশ্ববিদ্যালয়ৰ ডীন আৰু অধ্যাপক মনোবিজ্ঞানী ড° নিকোলাছ মাজ্জাই পয়েট্ৰি থেৰাপি বিষয়টোক প্ৰণালীবদ্ধভাৱে ব্যাখ্যা আগবঢ়ায়, তেওঁৰ *Poetry Therapy: Theory and Practice* (২০১৭) গ্ৰন্থখনত। অৱশ্যে ড° মাজ্জাৰ সম্পাদনাত ১৯৮৭ চনতে *Journal of Poetry Therapy* প্ৰকাশ পায়। ১৯৭৯ চনত কেলিফৰ্ণিয়া ৰাজ্যিক বিশ্ববিদ্যালয়ৰ ইংৰাজী বিভাগৰ অধ্যাপক ড° নাৰ্ড জে উইষ্টকে *Poetry Therapy: A Bibliography*-খন সম্পাদনা কৰাত আলোচ্য বিষয়টোৰ প্ৰণালীবদ্ধ আলোচনা আৰু গৱেষণাৰ পথ প্ৰস্তুত হয়। আনহাতে ১৯৮০ চনত NAPT গঠিত হোৱাৰ পাছত পেছাদাৰী মান আৰু প্ৰয়োজনীয়তাসমূহৰ যোগ্যতা মাপকৰণ নিৰ্দ্ধাৰণ কৰিছিল NAPTৰ প্ৰমাণপত্ৰ প্ৰদান কমিটিয়ে। ২০০০

চনৰ জুন মাহলৈকে ফেডাৰেচন ফৰ বিবলিও/ পয়েট্ৰিথেৰাপি হ'ল একমাত্ৰ প্ৰতিষ্ঠান যাৰ পয়েট্ৰি থেৰাপিৰ প্ৰমাণপত্ৰ, পঞ্জীয়ন আৰু পয়েট্ৰি থেৰাপিত প্ৰায়োগিক সুবিধা প্ৰদান কৰাৰ যোগ্যতা আছিল। NAPT হৈছে পয়েট্ৰি থেৰাপিষ্ট আৰু প্ৰায়োগিক দিশত কবিতা ব্যৱহাৰত সাহায্য প্ৰদানকাৰীসকলক প্ৰতিনিধিত্ব কৰা আনুষ্ঠানিক সংস্থা। এই সংস্থাই তথ্য যোগান ধৰে, প্ৰকাশনৰ ব্যৱস্থা কৰে, ৰাষ্ট্ৰীয় সন্মিলন আদি অনুষ্ঠিত কৰাত পৃষ্ঠপোষকতা কৰে আৰু লগতে শিক্ষা, গৱেষণা আৰু প্ৰশিক্ষণতো সহযোগিতা আগবঢ়ায়। NAPT বৰ্তমান নেচনেল ক'লিচন ফৰ ট্ৰিয়েটিভ আৰ্ট থেৰাপিৰ অন্তৰ্গত সংস্থা। এই সংস্থাই পয়েট্ৰি থেৰাপি অনুশীলনকাৰীৰ আগ্ৰহ আৰু জনসাধাৰণৰ স্বার্থৰ লগতে ক্ষেত্ৰখনৰ প্ৰসাৰৰ বাবে প্ৰচাৰ অব্যাহত ৰাখে। চিকিৎসা ব্যৱস্থাত গ্ৰন্থ থেৰাপি, পয়েট্ৰি থেৰাপিৰ দৰে অপৰম্পৰাগত ব্যৱস্থাৰ প্ৰসাৰ আৰু প্ৰচাৰত নীৰৱচ্ছিন্নভাৱে আৰু একাগ্ৰতাৰে কাম কৰি থকা বহুজনৰ অৱদানৰ ফলতহে NAPT গঠন সম্ভৱ হৈছিল। এই সংস্থা গঠনৰ পাছতহে পয়েট্ৰিথেৰাপিয়ে অধিক গুৰুত্ব লাভ কৰিলে। পয়েট্ৰি থেৰাপিয়ে ব্যক্তিৰ অৱচেতন মনত সঞ্চিত অনুভূতি অথবা স্মৃতিসমূহৰ অন্বেষণ কৰি জীৱনৰ বৰ্তমান পৰিস্থিতিৰ সৈতে সেইবোৰ কেনেকৈ সম্পৰ্কিত কৰিব পাৰি তাক চিহ্নিত কৰাত সহায় কৰে। কাৰণ কবিতাক আৱেগ প্ৰকাশৰ বাহন হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰি। কবিতাত সহজে আত্ম-প্ৰতিফলন ঘটাব পাৰে আৰু এইটোৱে ব্যক্তিৰ আত্ম-সচেতনতা বৃদ্ধি কৰে। তেতিয়াই ব্যক্তিয়ে নিজৰ ভিতৰৰ জগতখনক বুজাৰ বাবে পথ বিচাৰি পাব। পয়েট্ৰিথেৰাপিৰ আন এটা মুখ্য কাম হ'ল বাস্তৱক উপলব্ধি কৰাৰ নতুন উপায় মুকলি কৰি ব্যক্তিসকলক তেওঁলোকৰ পৰিস্থিতিৰ পুনৰ সংজ্ঞা নিৰূপণ কৰাত সহায় কৰাটো। আৱেগিক অভিজ্ঞতাক গুৰুত্ব প্ৰদান কৰি, সেইবোৰ আনৰ সৈতে ভগাই লোৱা হৈছে বুলি উপলব্ধি কৰাত ব্যক্তিক সহায় কৰি মানসিক সকাহ দিয়া কামটোও পয়েট্ৰিথেৰাপিয়ে কৰে। পঠন আৰু লিখন কাৰ্যই সদায় মানুহক ব্যক্তিগত আৰু আচৰণজনিত সমস্যাসমূহৰ সৈতে মোকাবিলা কৰাত সহায় কৰে। বিশেষকৈ, লিখন কাৰ্যই ব্যক্তিক ভিতৰৰ সত্যক অন্বেষণ কৰাত, বুজাত সহায় কৰাৰ লগতে নিজৰ সুস্থ যত্নগত প্ৰকাশ কৰা সহজ কৰি তোলে। এই পদ্ধতিৰ জৰিয়তে সমস্যাটোক ভালকৈ অনুধাৱন কৰিবলৈ বিচাৰে চিকিৎসক, থেৰাপিষ্টসকলে। ৰোগীয়ে নিজৰ আৱেগ, অনুভৱবোৰ লিখি প্ৰকাশ কৰিলে তেওঁ কেনেধৰণৰ মানসিক কষ্টৰ সন্মুখীন হৈছে তাক বুজিব পাৰিলেহে চিকিৎসাৰ সঠিক দিশ নিৰ্ণয় কৰিব পৰা যায়। অৱচেতন মনত সঞ্চিত হৈ থকা বহু প্ৰতিচ্ছবি, শব্দ, অভিজ্ঞতা আদি উপমা, অলংকাৰৰ হাতত ধৰি কবিতাত প্ৰৱেশ কৰে। মনৰ ভিতৰত বিশৃংখল হৈ থকা, বহু সময়ত নিজেই বুজিব নোৱাৰা কথাবোৰ লিখিলে স্পষ্ট হৈ পৰে। যেতিয়া কোনো এজনে ভিতৰৰ গভীৰতাত থকা কিবা এটাৰ সৈতে সংযোগ স্থাপন কৰিব পাৰে, তেতিয়া প্ৰথমে নিজৰ লগত আৰু তাৰ পিছত আন এজন ব্যক্তিৰ লগত (এই ক্ষেত্ৰত চিকিৎসক বা থেৰাপিষ্ট) যোগাযোগ কৰিব পাৰিলে ব্যক্তি (ৰোগী) জনে মানসিকভাৱে সকাহ আৰু সন্তুষ্টি অনুভৱ কৰে। আনৰ কবিতা পঢ়ি অথবা গোট (গ্ৰুপ) প্ৰক্ৰিয়াত আলোচনা কৰিও নিজৰ মাজত লুকাই থকা বিষয়বোৰ অন্বেষণ কৰিব পাৰি। নিৰাময়ৰ বাবে কবিতাৰ কেন্দ্ৰবিন্দু হৈছে ব্যক্তিৰ আত্মপ্ৰকাশ আৰু অন্তৰ্ভাৱৰ বিকাশ। গ্ৰন্থ চিকিৎসাই হওক বা পয়েট্ৰি থেৰাপিয়েই হওক তাৰ সম্প্ৰসাৰিত আন অৰ্থ হৈছে মানুহৰ কল্যাণৰ বাবে আগবঢ়োৱা একপ্ৰকাৰ সেৱা। ব্যক্তিৰ আভ্যন্তৰীণ সত্তাটোৱে ভুগি থকা কষ্ট, যত্নগত পৰা মুক্তি বিচাৰি বা আঁতৰি থাকিবলৈ কেতিয়াবা একান্ত অকলশৰীয়া জীৱন যাপন বাছি লয়, কেতিয়াবা নিঃসঙ্গতাৰ সৈতে বাস কৰি কাতৰ হৈ পৰে, কেতিয়াবা জীৱনৰ প্ৰতি নেতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গী গঢ় লৈ উঠা দেখা যায়। পয়েট্ৰি থেৰাপিত যিহেতু ৰোগীয়ে ভিন্ন ব্যক্তিৰ সৈতে (চিকিৎসক, থেৰাপিষ্ট আদি) আন্তৰিক যোগাযোগ স্থাপন কৰি নিজৰ বিষয়ে লিখিবলগীয়া হয় আৰু নিজৰ মাজত থকা সৃষ্টিশীল উৎসৰ সন্ধান কৰিবলগীয়া হয়, গোটৰ আলোচনাত নিৰ্বাচিত কবিতাৰ আলোচনাত অংশগ্ৰহণ

কৰিবলগীয়া হয়, তেতিয়া নিজৰ প্ৰতি সন্মান বাঢ়ি যায়। সেইটোৱে ৰোগীৰ মনলৈ জীৱনৰ প্ৰতি সদৰ্থক চিন্তা প্ৰেৰণ কৰে। নিজকে পৃথিৱীত অকলশৰীয়া বুলি ভবা চিন্তাৰ পৰা মুক্তি দিয়ে। এনে কামক মহৎ মানৱীয় কৰ্ম বুলি কোৱাত নিশ্চয় কাৰো আপত্তি নাথাকিব। পয়েট্ৰি থেৰাপিৰ দীঘলীয়া শক্তিশালী যাত্ৰাৰ এয়া আভাস মাত্ৰ। এই যাত্ৰাৰ অংশ ৰূপে এই বছৰৰ (২০২৪) অক্টোবৰ মাহৰ ৪ আৰু ৫ তাৰিখে হাজেৰীৰ বুড়াপেপ্তত ইউৰোপীয়ান বিবলিঅ’/ পয়েট্ৰি থেৰাপি কনফাৰেন্স অনুষ্ঠিত হ’ব। বিশ্বৰ বিভিন্ন দেশৰ চাৰ্টিফাইড বিবলিঅ’ থেৰাপিষ্টৰ লগতে এই ক্ষেত্ৰখনৰ নেতৃস্থানীয় ব্যক্তিসকলে অংশগ্ৰহণ কৰিব।

সংযোজন

পয়েট্ৰি থেৰাপি কৰা চিকিৎসাত কবিতা লেখা, পঢ়া বা শুনা কাৰ্যৰে ব্যক্তিৰ মন, শৰীৰৰ যাতনা আংশিকভাৱে অথবা সম্পূৰ্ণৰূপে নিশ্চয় প্ৰশমিত কৰিব পাৰে। সেয়ে NAPT-ৰ বৰ্ণাঢ্য যাত্ৰা বৰ্তমানেও অব্যাহত আছে। কবিতাৰ চিকিৎসামূলক মূল্য আছে বাবেই এই চিকিৎসাপদ্ধতি বিশ্বৰ বিভিন্ন দেশলৈ সম্প্ৰসাৰিত হৈছে। প্ৰশ্ন হয় যিবোৰ কবিতা থেৰাপি প্ৰদানৰ বাবে নিৰ্বাচন কৰা হয় আৰু যিবোৰ কৰা নহয় সেই কবিতাসমূহৰ স্ৰষ্টা ব্যক্তিগৰাকীয়ে কেতিয়াবা নিজৰ যাতনা, কষ্ট আদিক কবিতাৰ মাজেৰে প্ৰকাশ কৰিছে নেকি? এনে বহুতো উদাহৰণ আছে যে, বহু কবিয়ে কবিতা লিখি বুলি অথবা কবি ৰূপে নিজৰ পৰিচয় দিবলৈ কবিতা লিখা নাছিল। জীৱনযুদ্ধৰ পৰিক্ৰমাত এনে এটা অৱস্থানত ব্যক্তিগৰাকী উপনীত হয়, য’ৰ পৰা ক’লৈকো যোৱাৰ বাট নাথাকে। জীৱনৰ সকলো ৰুদ্ধ দুৱাৰত টুকুৰিওৱাৰ পৰিৱৰ্তে নিজৰ ভিতৰত থকা সৃষ্টিশীল উৎসৰ ওচৰত নতজানু হৈ কবিতাৰ পিছত কবিতা লিখি নিজৰ যত্নগাক ৰূপান্তৰিত কৰে ভাষাশিল্পলৈ। সেই স্ব-ৰচিত কবিতাবোৰৰ সিৰাই সিৰাই বৈ আছে কবিগৰাকীয়ে লাভ কৰা অবৰ্ণনীয়, অসহনীয় জীৱন যত্নগাৰ কাৰুণ্য। এইসকলৰ কিছুমানৰ গীত, কবিতা আদি নিজ নিজ ভাষাৰ অমূল্য সম্পদ ৰূপে স্বীকৃত আৰু কোনো কোনো কবিয়ে মৰ্যাদাপূৰ্ণ কাব্যিক খ্যাতিও অৰ্জন কৰিছে। প্ৰসংগক্ৰমে, ভাৰতীয় কবিতাৰ ইতিহাসত স্থানপ্ৰাপ্ত ৰাজস্বানৰ মীৰাবাগ, কাশ্মীৰৰ লালেশ্বৰী, হাক্কা খাতুন, কল্লড ভাষাৰ কবি মহাদেৱী আন্ধা, আমেৰিকাৰ কবি এল্লে ছেক্সটন, ছিলভিয়া প্লাথ, অসমীয়া ভাষাৰ কবি যতীন্দ্ৰনাথ দুৱৰা, নলিনীবালা দেৱী আদিৰ নাম উল্লেখ কৰিব পাৰি। কবিতা সৃষ্টিক এইসকল কবিয়ে জীৱনত থেৰাপিৰ দৰে গ্ৰহণ কৰিছিল। কবিতা লিখি নিজৰ দুখ-যাতনাক প্ৰশমিত কৰিছিল আৰু কবিতাৰ ইতিহাস সমৃদ্ধ কৰিছিল।

ইন্টাৰনেট উৎস:

<https://sites.google.com/site/mindtheyoungminds/souvenir-cum-scientific-update/poetry-therapy-where-art-meets-the-mind>
<https://bibliotherapyaustralia.com.au/about/brief-history-of-bibliotherapy/>
<https://poetrytherapy.org/History>
<https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/poetry-therapy>