

## আমার আত্মবিশ্বাস আমার পাথেয়

আমাদের জীবনে কত কত ঘটনা ঘটে। এসব ঘটনায় আমাদের বিভিন্ন অভিজ্ঞতা হয়। কিছু ঘটনা আমাদের মনকে আনন্দে ভরিয়ে দেয়। যে ঘটনাগুলো আমাদের জীবনে আগেও ঘটেছে এবং আমরা তা থেকে ইতিবাচক অভিজ্ঞতা অর্জন করেছি তা নিয়ে আমাদের কী কোনো ভয় থাকে? একেবারেই না। বরং তেমন কোনো ঘটনায় আমরা আত্মবিশ্বাস ও আনন্দের সাথে এগিয়ে যাই। এমনকি নিজেদের অভিজ্ঞতা দিয়ে অন্যদের সহযোগিতা করতেও উদ্যোগ নিয়ে থাকি। এভাবে আমরা নিজেদের কাজে সন্তুষ্ট এবং অনুপ্রাণিত হই।



অনেক সময় আমরা তো অনেক চ্যালেঞ্জেরও সম্মুখীন হই। তখন কী একই রকম লাগে? একদমই তা নয়, চিন্তায় পড়ে যাই আমরা। আবার এই চ্যালেঞ্জের সাথে যদি আমাদের কোনো নেতিবাচক অভিজ্ঞতার মিল পাই তাহলে সময়টা ভালো কাটে না একেবারেই। এমন পরিস্থিতিতে মনে হয়, ইস এমন কেন হলো! কখনও তার জন্য দুঃখ হয়, কখনও রাগ হয়। আবার কখনও ভয় হয় এই পরিস্থিতিতে কী করব তা ভেবে।

আবার এটাও অনেকাংশে ঠিক যে অপ্রত্যাশিত কিছু কিছু ক্ষেত্রে আমরা বেশ বিপর্যস্ত হয়ে পড়ি। এই বিপর্যস্ত পরিস্থিতিতে কী করা যেতে পারে তা বুঝতে না পেরে কখনও আমরা মানসিকভাবে ভেঙে পড়ি, কখনও নিজের জন্য ক্ষতিকর সিদ্ধান্ত নিয়ে ফেলি। সে ক্ষেত্রে সচেতনতা, কিছু জীবন দক্ষতা ও জ্ঞান এই ধরনের বিপর্যস্ততার ব্যবস্থাপনা করে ভালো থাকতে বিশেষ ভূমিকা রাখে। এ পর্যায়ে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে অপ্রত্যাশিত ফলাফল আমাদের বেড়ে ওঠার ক্ষেত্রকে কীভাবে প্রভাবিত করতে পারে সে বিষয়ে অভিজ্ঞতা অর্জন এবং নেতিবাচক প্রভাব থেকে নিজেকে রক্ষা করার উপায় জেনে তা ব্যবহার করার জন্য বেশ কিছু কার্যক্রমে অংশগ্রহণ করব।

শুরুতেই শিক্ষক আমাদেরকে ৩টি বাক্য লিখে বা ছবি ঐকে নিজের পরিচয় প্রকাশ করতে বলেছেন। এবার ‘আমার আমি’ হকে আমরা সেই কাজটি সম্পন্ন করি।

### আমার আমি

আমার নাম মোঃ আরমান হোসেন আমি অষ্টম শ্রেণীতে পড়ি, গল্পের বই, কবিতা এবং সায়েন্স ফিকশন বই পড়তে পছন্দ করি, খেলাধুলার মধ্যে ক্রিকেট খেলতে পছন্দ করি।

আমি নিয়মিত পড়াশোনা করি, শ্রেণীর সকল একক ও দলগত কাজে অংশগ্রহণ করতে পছন্দ করি, সহপাঠীদের সাথে আমার সম্পর্ক খুবই বন্ধুত্বপূর্ণ এজন্য শিক্ষকরাও আমাকে পছন্দ করেন।

আমার এলাকাসী, বন্ধু এবং সহপাঠীরা বিপদে পড়লে তাদের সহযোগিতা করার চেষ্টা করি, এছাড়াও অসহায় গরীব-দুঃখীদের সাহায্য করতে পারলে আমার অনেক ভালো লাগে।

দলে ভাগ হয়ে আমরা নিজেদের জীবনে ঘটে যাওয়া অপ্রত্যাশিত ঘটনায় মানসিক চাপের পরিস্থিতি এবং সেই পরিস্থিতিতে নিজেদের অনুভূতি, চিন্তা, ইচ্ছা ও আচরণ নিয়ে আলোচনা ও উপস্থাপন করেছি।

আমাদের দলগত কাজ থেকে যে ধারণা পেলাম তা দিয়ে নিজেদের অভিজ্ঞতা থেকে নিচে ‘যে সব কারণে সাধারণত মানসিক চাপ তৈরি হয়’ বক্সটি পূরণ করি।

### যে সব কারণে সাধারণত মানসিক চাপ তৈরি হয়



- ১.কোনো কিছুকে হুমকি মনে করে, বিপদের আশঙ্কা করলে বা ভয় পেলে।
- ২.নিজেদের সম্পর্কে নেতিবাচক চিন্তা বা অনুভূতি হলে।
- ৩.বিদ্যালয়ে বন্ধুদের সাথে মনোমালিন্যের কারণে।
- ৪.বাড়ি বদল, স্কুল পরিবর্তন বা বাবা-মায়ের বিচ্ছেদের মত বড় কোনো পরিবর্তন হলে।
- ৫.কোনো জরুরি অবস্থা অথবা চ্যালেঞ্জিং কোনো কিছু মোকাবিলা করতে অথবা গুরুত্বপূর্ণ কাজ করতে গেলে মানসিক তৈরি হয়।
- ৬.জীবনে বড় কোনো পরিবর্তন এলে, এক এলাকা ছেড়ে অন্য এলাকায় চলে যাওয়ার কারণে, বন্ধু বা আপনজনদের কাছ থেকে দূরে চলে গেলে, কোনো দুর্ঘটনা ঘটলে মানসিক চাপ তৈরি হয়।
- ৭.অপ্রত্যাশিত কোনো পরিস্থিতির সম্মুখীন হলে।
- ৮.নিজের বা অন্যদের প্রত্যাশা পূরণ করতে না পারলে।
- ৯.আবেগজনিত সমস্যা যেমন- বিষণ্ণতা, শোক, অপরাধবোধ, আত্মবিশ্বাসের অভাব হলে।
- ১০.বিভিন্ন প্রকার শারীরিক ও মানসিক নির্যাতনের শিকার হলে।

যে সব কারণে সাধারণত বিভিন্ন সময়ে আমাদের মধ্যে ইতিপূর্বে মানসিক চাপ তৈরি হয়েছে এবং সে পরিস্থিতিতে আমরা যে আচরণের মাধ্যমে সাড়া দিয়েছি নিজের অভিজ্ঞতা থেকে এমন কয়েকটি পরিস্থিতি মনে করে অপর পৃষ্ঠার ছকটি পূরণ করি।

## মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া

ঘটনা	কী কী অনুভূতি অনুভব করি	কী কী চিন্তা হয়	কী কী আচরণ করি	ফলাফল কেমন হয়
স্কুলের বার্ষিক সাংস্কৃতিক অনুষ্ঠানে আবৃত্তি করেছিলাম।	ভয় লজ্জা উদ্বেগতা	যদি হঠাৎ ভুলে যাই যদি আবৃত্তি ভালো না হয় যদি শিক্ষক কিছু বলেন	১. শিক্ষককে অনুরোধ করি নাম কেটে দিতে। ২. শিক্ষককের পরামর্শে অনেকবার নিজে নিজে আয়নার সামনে দাড়িয়ে আবৃত্তি করি	সেই অনুষ্ঠানে আবৃত্তি করি। আমার অনেক ভালো লাগে, সাহস পাই। এখন আমি অন্য অনুষ্ঠানেও আবৃত্তি করি
আত্মীয়-স্বজন এবং সহপাঠীরা যখন কোনো কারণে আমাকে নিয়ে হাসি ঠাট্টা করে।	কষ্ট পাই, বিরক্ত হই এবং রাগ করি।	ওরা আমাকে নিয়ে কেন হাসি ঠাট্টা করে। সবাই কি আমাকে খারাপ ভাবে।	যারা আমার সাথে হাসি ঠাট্টা করে তাদের সাথে কম মেশার চেষ্টা করি। অনেক সময় শিক্ষককে জানাই।	নতুন কারো সাথে মিশতে বা বন্ধুত্ব তৈরি করতে সংকোচ বোধ করি।
পরীক্ষা যখন সামনে চলে আসে।	দুশ্চিন্তা এবং ভয় অনুভব করি।	এই অল্প সময়ে কি পরীক্ষার প্রস্তুতি নিতে পারব? কোনো কারণে যদি পরীক্ষায় ভালো করতে না পারি!	পরীক্ষায় ভালো করার জন্য মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করি।	পরীক্ষায় ভালো ফলাফল করতে পারি।
কোনো একটি কারণে পরিবারে মা বাবা যখন ঝগড়া করে।	দুশ্চিন্তা এবং অসহায় বোধ করি।	কেনো মা-বাবা ঝগড়া করেন! এরকম হলে মা বাবা যদি আলাদা হয়ে যান।	একাকীত্ব এবং অসহায় বোধ করি কখনো কখনো তাদেরকে বোঝানোর চেষ্টা করি।	তাদের সম্পর্কের অবনতি হয়। কখনো কখনো তাঁরা বুঝতে পারেন।



মানসিক চাপের বিভিন্ন ঘটনায় আমরা যেভাবে সাড়া দিই প্রথমে নিজে ও পরে সহপাঠীদের সাথে তা বিশ্লেষণ করলাম। আমরা যে আচরণগুলো করি এবং তার ফলাফল নিয়েও আলোচনা করলাম।

মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে সাধারণত অস্বস্তি, উদ্বেগ, ভয়, বিরক্তি, হতাশা, অসহায়বোধ, রাগ প্রভৃতি অনুভূতি হয়ে থাকে।

### মানসিক চাপ সবসময় কি খারাপ?

আমরা কি খেয়াল করেছি সকালে যখন স্কুলে যাওয়ার সময় হয়, তখন খুব সচেতন থাকি? আগে আগে প্রস্তুতি নিই যেন দেরি না হয়ে যায়। তখন এক ধরনের মানসিক চাপ হয়। উদ্বেগ বোধ করি এই ভেবে যে স্কুলে পৌঁছাতে যদি দেরি হয়ে যায় তাহলে সকালের সমাবেশে অংশগ্রহণ করতে পারব না। এ সময় আমাদের মানসিক চাপ হয় বলেই কিন্তু আমরা সময় হাতে নিয়ে এমনভাবে বের হই যেন দেরি না হয়। আবার কোনো বিষয় উপস্থাপন করার দায়িত্ব পেলেও কারও কারও মানসিক চাপ হয়। তাই আগে থেকে বিষয়টি সম্পর্কে ভালো করে ধারণা নিয়ে নিজেকে প্রস্তুত করি। কখনও প্রয়োজন হলে অন্যদের কাছ থেকে পরামর্শ নিই যাতে আমি প্রত্যাশা অনুযায়ী ভালো করতে পারি। এভাবে মানসিক চাপ কখনও কখনও কোনো কোনো পরিস্থিতিতে প্রত্যাশিত ফলাফল পেতে এবং এমন পরিস্থিতিতে আমাদের করণীয় সম্পর্কে সিদ্ধান্ত নিতে সহায়তা করে।

তাহলে এবার আমরা একটু দেখে নিই ‘মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া’ হকের কোন কোন ক্ষেত্রে মানসিক চাপ হলে আমার উপরে তার কেমন প্রভাব পড়ছে। এরপর এই অভিজ্ঞতা দিয়ে অপর পৃষ্ঠার ‘আমার মানসিক চাপের প্রভাব’ ছকটি পূরণ করি।



## আমার মানসিক চাপের প্রভাব

পরিস্থিতি	অনুভূতি	আচরণ	ইতিবাচক প্রভাব	নেতিবাচক প্রভাব
স্কুলের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতি যোগিতায় অংশগ্রহণ করেছিলাম।	ভয় এবং সংকোচ বোধ করছিলাম।	আমার মধ্যে জড়তা এবং উদ্বিগ্নতা কাজ করছিল।	ভয় এবং জড়তা কাটিয়ে খেলায় অংশগ্রহণ করে জয়লাভ করেছিলাম।	ভয় এবং সংকোচ বোধ করার কারণে মানসিক চাপ তৈরি হয়েছিল।
বন্ধুর সাথে কোনো একটি বিষয় নিয়ে ঝগড়া হয়েছিল।	অস্বস্তি এবং অসহায় বোধ করছিলাম।	তার সাথে কথা না বলে নিজেকে খুব একা মনে হয়েছিল।	পরবর্তীতে আমরা আমাদের ভুল বুঝতে পেরেছিলাম।	মন খারাপ হওয়া এবং একাকিত্বের কারণে মানসিক চাপ তৈরি হয়।
পরিবারে কোনো একটি বিষয় নিয়ে ঝগড়া হয়েছিল।	দুশ্চিন্তা এবং অস্বস্তি বোধ করছিলাম।	ঐ সময় নিজেকে খুব একা মনে হয় এবং দুশ্চিন্তায় পড়ে যাই।	মানিয়ে নেওয়ার মানসিকতা তৈরি হয়েছে।	সামাজিক বিচ্ছিন্নতা তৈরি হয়।
যখন সহপাঠীরা কোনো বিষয় নিয়ে ঠাট্টা করে।	রাগ হয় এবং বিরক্তি প্রকাশ করি।	তাদের সাথে কম মেশার চেষ্টা করি।	মানিয়ে নেওয়ার মানসিকতা তৈরি হয়েছে।	রাগ এবং বিরক্তির কারণে মানসিক চাপ তৈরি হয়।
পরীক্ষার জন্য ভালো প্রস্তুতি নিতে পারিনি।	দুশ্চিন্তা এবং ভয় অনুভব করেছিলাম।	ভালো প্রস্তুতির জন্য মনোযোগ দিয়ে পড়াশোনা করেছিলাম।	পরীক্ষায় ভালো ফলাফল করেছিলাম।	ভয় এবং দুশ্চিন্তার কারণে মানসিক চাপ তৈরি হয়েছিল।

মানসিক চাপ হলো বিভিন্ন চ্যালেঞ্জ বা ভীতিকর পরিস্থিতিতে আমাদের শারীরবৃত্তীয় সাড়া। আমরা প্রত্যেকেই জীবনের বিভিন্ন সময়ে চ্যালেঞ্জ বা ভীতিকর পরিস্থিতির সম্মুখীন হই, ফলে কম-বেশি মানসিক চাপ হয়।

মানসিক চাপকে সাধারণত নেতিবাচকভাবে দেখলেও আজ কিন্তু আমরা এর ইতিবাচক দিকগুলোও আবিষ্কার করলাম। কোনো বিষয়কে আমি কোন দৃষ্টিভঙ্গি দিয়ে ব্যাখ্যা করছি এবং এ পরিস্থিতি কীভাবে মোকাবিলা করছি তা কিন্তু খুবই গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। অতিরিক্ত মানসিক চাপ শরীর ও মনের উপর ক্ষতিকর প্রভাব বিস্তার করে। এমন পরিস্থিতিতে আমরা বিপর্যস্ত বোধ করি। ইতিবাচক আচরণের মাধ্যমে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার দক্ষতা শারীরিক ও মানসিকভাবে নিজেদেরকে ভালো রাখতে সাহায্য করে।

এসো এবার আমরা কয়েকটি ঘটনা পর্যালোচনা করি এবং এগুলো থেকে মানসিক চাপের ফলে অনুভূতি ও নেতিবাচক প্রভাবগুলো বোঝার চেষ্টা করি।

### ঘটনা ১

রাখী ১৪ বছরের একটি প্রাণবন্ত মেয়ে। সে সব সময় খুব হাসি খুশি থাকত ছিল। ইদানীং প্রায়শই কিছু বিষয়ে তার খুব বিরক্ত বোধ হয়। তার মনে হয় বাবা মা যেন তার প্রতি কোনো বিশেষ নজর রেখে চলেছে। সে কখন কোথায় কি করছে সব কিছুই খুব খুঁটিয়ে খুঁটিয়ে জিজ্ঞাসা করছে। রাখীর গত বছরের প্রিয় জামাগুলো মা তাকে পড়তে নিষেধ করে দিয়েছে কিন্তু কারণ জানতে চাওয়াতে মা বলছে যে, সে এখন বড় হয়ে গেছে। একদিন স্কুল থেকে ফেরার পথে রাখী তার বন্ধুদের সাথে খেলার মাঠে কিছুটা দেরি হলো। মা সেটা নিয়ে রাখীকে খেলতেও নিষেধ করে দিল। বাবাকে বললে তিনিও বুঝিয়ে বললেন যে, এতে করে তার পড়াশুনার ক্ষতি হতে পারে, বাইরে না খেলাই ভালো। রাখী এসব যুক্তি মেনে নিতে পারে না। বন্ধুদের সামনে সে খুব অপমানিত বোধ করে। নতুন নিয়ম কানুনগুলো তার কাছে শাস্তিস্বরূপ মনে হয়। কারণ সে অনেকটাই বড় হয়েছে, তাই সে নিজের খেয়াল নিজে রাখতে পারে বলে মনে করে। বাবা মায়ের এমন আচরণে সে কষ্ট পায়। সে ধীরে ধীরে নিজেকে বাইরের পৃথিবী থেকে গুটিয়ে নিতে থাকল এবং বাসায় আত্মীয়স্বজন, এমন কি সমবয়সী চাচাতো, ফুফাতো ভাইবোনরা আসলেও সে বের হতো না। রাখী কোথাও মনোযোগ ধরে রাখতে পারছে না এবং একাকীত্ব বোধ করছে। সে ভাবতে লাগল, এই পরিস্থিতিতে সে কোন ভাবেই পড়াশুনায় মনোযোগ দিতে পারছে না; তাহলে কি হবে এখন?

### ঘটনা ২

হাসান ও ফয়সাল দুই ভাই। হাসান অষ্টম ও ফয়সাল সপ্তম শ্রেণিতে পড়ে। হাসান পড়াশুনায় এবং ফয়সাল খেলাধুলায় আগ্রহী। তাদের মধ্যে ভালো সম্পর্ক। ফয়সালের মাঝে মাঝে মনে হয় মা-বাবা যেন হাসানকে সব সময় বেশি ভালোবাসে কারণ হাসান পড়াশুনায় ভালো। পরিবারের সবাই হাসানের ফলাফল নিয়ে খুব গর্বিত সেখানে তাকে নিয়ে কারো কোনো মতামত নেই। বাবা বাজার থেকে এসে হাসানকেই ডেকে নিয়ে হিসাবটা দেখে দিতে বলে, আর মা-তো বাসায় যেই আসে হাসানের ভালো ফলাফলের কথা খুব গর্ব করে বলেন। চারদিকে হাসান এর প্রশংসা। এবার বাবা জন্মদিনে হাসানকে ভালো ফলাফলের জন্য তার পছন্দের সাইকেল উপহার দিলেন। এদিকে ফয়সাল যে খেলাধুলায় এতো ভালো সেদিকে তাদের কোনো মনোযোগ নেই। সেও চেষ্টা করে পড়াশুনায় ভালো করতে, যাতে বাবা মা তাকে নিয়েও গর্ব বোধ করে, কিন্তু হাসানের মত ফলাফল করতে পারছে না। এই সব কিছুর জন্য ফয়সাল মনে মনে খুব চাপ বোধ করে ও নিজেকে ব্যর্থ মনে হয়।

## ঘটনা ৩

আসিফ গতমাসে ১৬ তম বছরে পা দিল। কিছুদিন ধরে সে নিজের কিছু পরিবর্তন খেয়াল করছে। এসব নিয়ে সে খুবই অস্বস্তিতে আছে। আর এমন আরও অনেক পরিবর্তন সে অনুভব করছে যেগুলোর বিষয়ে তার কোনো ধারণাই নেই। সে আগে ভাবত যেসব ছেলে খারাপ চিন্তা করে তাদের সাথেই এমন হয়। সে ভাবছে সবাই তাহলে জেনে যাবে যে আসিফ একটা খারাপ ছেলে। সেই দুশ্চিন্তায় সে রাতে ভালো ভাবে ঘুমাতে পারছে না, পড়াশুনাও ব্যাহত হচ্ছে। আবার কাউকে যে বলবে সেই সাহসও হচ্ছিল না। এরই মধ্যে একদিন বাবা তার সাথে পড়াশুনা নিয়ে খুব রাগারাগি করল। সেই সাথে মা এবং বড় ভাইও যোগ দিল। কেউ তার কথা শুনতে চাইল না! সে বাসা থেকে বের হয়ে বাইরে এলো। সে দেখল পাড়ার কিছু ছেলে একত্রিত হয়ে এক জায়গায় বসে আছে। সেখানে গিয়ে সে দেখল তারা সবাই সিগারেট খাচ্ছে। ছেলেগুলো আসিফকেও বার বার জোর করতে লাগলো। খুব চাপ হচ্ছে মনে; এ অবস্থায় সে কী করবে বুঝতে পারছে না।

সহপাঠীদের সাথে আমরা ৩টি ঘটনা পর্যালোচনা করেছি। আমাদের পরিবার, প্রতিবেশী, আত্মীয় পরিজনের মধ্যেও মাঝে মাঝে এমন অনেক ঘটনা ঘটে থাকে। পত্রিকা, সংবাদমাধ্যমের মাধ্যমেও আমরা প্রায়ই বিভিন্ন কারণে মানসিক চাপের ঘটনায় ও তা ব্যবস্থাপনার দক্ষতার অভাবে অনেক নেতিবাচক অর্থাৎ ক্ষতিকর সিদ্ধান্ত নেওয়ার কথা জেনে থাকি। আমাদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের কাছ থেকে এবার তাদের নিজেদের জীবনের বা পরিচিত কারও কাছ থেকে মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে নেতিবাচক অর্থাৎ ক্ষতিকর সিদ্ধান্ত নেওয়ার ঘটনা সম্পর্ক জেনে আসি। আমরা নিজেদের পরিবার ও প্রতিবেশীদের কাছ থেকে প্রাপ্ত তথ্যগুলো সংবাদ সম্মেলনের মাধ্যমে উপস্থাপন করেছি এবং অন্যদের কাছ থেকে জেনেছি। এবার এই অভিজ্ঞতা থেকে ‘মানসিক চাপের কারণে আমাদের শরীর ও মনের উপর বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব’ বক্সটি পূরণ করি।

## মানসিক চাপের কারণে আমাদের শরীর ও মনের উপর বিভিন্ন ধরনের নেতিবাচক প্রভাব

১. মানসিক চাপের ফলে মানসিক অস্থিরতা ও অবসাদ দেখা দেয়।
২. মানসিক চাপের ফলে খিটখিটে মেজাজের পাশাপাশি দুর্বলতা, ক্লান্তি, মাথাব্যথা কিংবা অনিদ্রার মতো শারীরিক সমস্যাও দেখা দেয়।
৩. মানসিক চাপের ফলে মানুষের ক্ষুধামন্দা দেখা দেয়, যা শারীরিক স্বাস্থ্যের উপর ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে।
৪. মানসিক চাপের ফলে দীর্ঘস্থায়ী প্রদাহ তৈরি হয়, পেশী ও হাড় জ্বালাপোড়া সৃষ্টি হয়।
৫. পড়াশোনায় বা কাজে আগ্রহ ও মনোযোগ কমে যায়।
৬. একই ধরনের চিন্তা বা নেতিবাচক চিন্তা আসতে থাকে এবং এ ধরনের চিন্তা থেকে সহজে বের হওয়া যায় না।
৭. নিজেকে অন্যদের থেকে আলাদা করে রাখার প্রবণতা দেখা দেয়।
৮. ভালো থাকার জন্য প্রয়োজনীয় শারীরিক ও মানসিক যত্ন ও পরিচর্যা প্রতি মনোযোগ কমে যায়।



হকে উল্লেখিত সমস্যাগুলো হলেও অনেক সময় আমরা তার কারণ বুঝতে পারি না। এখন থেকে সচেতন হয়ে বোঝার চেষ্টা করব আমরা কোনো মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আছি কিনা।

মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার প্রয়োজনীয় উদ্যোগ গ্রহণ না করলে মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা দেখা দিতে পারে যেমন অতিরিক্ত উদ্বিগ্নতা, প্যানিক ডিসঅর্ডার, বিষণ্ণতা ইত্যাদি। মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল জেনে আমরা এ অবস্থা থেকে নিজেদেরকে রক্ষা করতে পারি। পরিস্থিতির ধরন সম্পর্কে সচেতনতা, এ ধরনের পরিস্থিতিতে নিজেদের অনুভূতির ব্যবস্থাপনা ও খাপ খাওয়ানোর দক্ষতার উন্নয়ন করে আমরা নিজেদেরকে এ ধরনের প্রভাব থেকে মুক্ত রাখতে পারি।

এবার তাহলে দেখে নিই কোন কোন মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতিতে আমরা বিপর্যস্ত বোধ করি। মানসিক চাপ হলে সাধারণত আমি কেমন অনুভব করি, কী কী চিন্তা আসে এবং কী কী ক্ষতিকর আচরণের মাধ্যমে আমি সাড়া দিই। কাজটি করার জন্য আমরা পুনরায় ‘মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া’ এবং ‘আমার মানসিক চাপের প্রভাব’ হকে মনোযোগ দেবো। এমন পরিস্থিতিতে আমাদের অনেক অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের পুনরাবৃত্তি হয়ে থাকে আবার সমস্যারও সমাধান করে না। আমার ক্ষেত্রে সেগুলো কি তা খুঁজে বের করি। এছাড়াও অন্য কোনো পরিস্থিতিতে যদি এ ধরনের আচরণ করে থাকি তাও ‘মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমার নেতিবাচক আচরণ’ হকে লিখি।

### মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমার নেতিবাচক আচরণ

অনুভূতি	চিন্তা	কী সমস্যা হয়?	কী আচরণ করি?
কষ্ট	আমার সাথে কেন এমন হলো	কষ্ট পাওয়ার কারণটি কোনভাবেই ভুলতে পারিনা	চুপচাপ বসে থাকি আবার অনেক সময় কান্নাও করি
দুশ্চিন্তা	নিজেকে খুব দুর্বল এবং অসহায় মনে হয়	দুশ্চিন্তার কারণটি নিয়ে শুধু ভাবতে থাকি	নিজেকে গুটিয়ে নিয়ে চুপচাপ বসে থাকি
লজ্জা	সকলে আমাকে নিয়ে কি ভাববে	সবার সামনে যেতে সংকোচবোধ করি	কারো সামনে না গিয়ে নিজেকে লুকিয়ে রাখার চেষ্টা করি
রাগ	চেষ্টামেচি করে জিনিসপত্র ছুড়ে ফেলতে ইচ্ছে করে	মেজাজের ভারসাম্য হারিয়ে ফেলি	চিৎকার চেষ্টামেচি করি ও প্রচণ্ড রাগারাগি করি

## মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা

আমরা জানি বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমরা সবাই কমবেশি মানসিক চাপ বোধ করি। আমাদের জন্য যা কিছু উপকারি এবং বিকাশের সহায়ক তাকে সচেতনভাবে গ্রহণ করা এবং যা ক্ষতিকর তা বর্জন করে প্রয়োজনীয় বিকল্প পন্থা খুঁজে বের করা ও অনুশীলন করাই মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা।

অনেক সময় অভ্যস্ততার কারণে অবচেতনভাবেই একই ধরনের আচরণের পুনরাবৃত্তি করতে থাকি। আমরা অনেকেই তখন পরিস্থিতিকে দোষারোপ করতে থাকি আবার কখনও নিজেকে বা অন্যদেরকে দোষারোপ করতে থাকি। এগুলো কোনোটাই আমাদের সমস্যা সমাধান তো করেই না বরং হতাশা বাড়িয়ে দেয়। তাই সচেতন হয়ে ঐ পরিস্থিতিতে আমার যে আচরণটি সমস্যার সমাধান করছে না তা খুঁজে বের করব। তার পরিবর্তে ইতিবাচক ও কার্যকর আচরণের মাধ্যমে সমস্যার সমাধান করব। নিজেরা না পারলে অভিজ্ঞ কারও সহযোগিতা চাইব।

এছাড়াও দৈনন্দিন জীবনে শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্য ভালো রাখার জন্য নিয়মিত কিছু অভ্যাস চর্চা করতে পারি। এতে আমরা বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সচেতনভাবে চিন্তা করে সিদ্ধান্ত নেওয়ার মানসিক ও শারীরিক শক্তি পাব। ফলে মানসিক চাপ কম হবে এবং তা ব্যবস্থাপনায় ইতিবাচক ভূমিকা রাখতে পারব।



আমরা রাখী, হাসান, আসিফের ঘটনাগুলো পড়ে তারা কীভাবে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা করেছে তার ফ্লো-চার্ট তৈরি করেছি এবং দলগত উপস্থাপন ও ফিডব্যাক দিয়েছি। এবার এর মধ্যে আমি যে কৌশলগুলো ব্যবহার করতে চাই তা নিচের ‘আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল’ বক্সে লিখে রাখি।

### আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল

১. মানসিক চাপে পড়ার কারণটি নিয়ে পরিবারের সদস্য এবং বন্ধুদের সাথে আলোচনা করা।
২. মানসিক চাপ কমানোর উপায় নিয়ে শিক্ষকদের কাছ থেকে পরামর্শ নেওয়া।
৩. মানসিক চাপ দূর করার জন্য বড়দের পরামর্শ মেনে চলার চেষ্টা করা।
৪. কোনো বিষয় নিয়ে দুশ্চিন্তা না করা কারণ এতে সমস্যার সমাধান হয় না।
৫. পছন্দের কাজগুলো করতে হবে যেমন- গান শোনা, বই পড়া, টিভি দেখা ইত্যাদি।
৬. সুখ-দুঃখের অনুভূতিগুলো সবার সাথে শেয়ার করব।
৭. সব সময় নিজেকে আত্মবিশ্বাসী করে তোলার চেষ্টা করব।
৮. মানসিক চাপ দূর করার জন্য মাঝে মাঝে ভ্রমণ করার চেষ্টা করব।
৯. নিজের কাজকে বাস্তবতার আলোকে বিচার করব।
১০. নিয়মিত শারীরিক ব্যায়াম করব।
১১. ঘুম এবং ভালো খাওয়া-দাওয়া মানসিক চাপের মূল উপশমকারী।

নিজেদের অনুভূতি যত্নের কৌশল ব্যবহার করেছি। প্রথমে চিহ্নিত করেছি এরপর তা শরীরে কোথায় অনুভব করেছি তা খুঁজে পেয়েছি। এরপর অনুভূতিকে গ্রহণ করেছি এবং স্বস্তির জন্য অনুভূতিকে উদ্দেশ্য করে নিজের সাথে কথা বলেছি।

নিজের অনুভূতিকে বুঝতে পারা, দোষারোপ না করে গ্রহণ করা ও নিজের প্রয়োজন বুঝে স্বস্তির জন্য কাজের মাধ্যমে আমরা নিজের প্রতি সহমর্মী হতে পারি। এটি মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনারও একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল।

- যে কোনো পরিস্থিতিতে নিজের প্রতি সহমর্মী হলে আমাদের মনে স্বস্তি আসে। আমরা রিল্যাক্স বোধ করি যা আমাদের ঐ পরিস্থিতিতে যৌক্তিকভাবে চিন্তা করতে সাহায্য করে। আমরা নিজের জন্য ইতিবাচক ও কার্যকর সিদ্ধান্ত নিতে পারি। নিজের অনুভূতির যত্ন ও ব্যবস্থাপনা বিষয়ে আমরা সপ্তম শ্রেণিতে শিখেছি।
- নিজের অসম্মান ও ক্ষতি হয় এমন কাজ থেকে বিরত থাকা, প্রয়োজনে নির্ভরযোগ্য কারও কাছ থেকে সহযোগিতা চাওয়ার মাধ্যমে আমরা নিজেকে ভালোবাসতে পারি।

এতে আমাদের মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকে। এতে শারীরিক স্বাস্থ্যও ভালো থাকে। স্বাস্থ্য ভালো রাখা মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার পূর্বশর্ত। স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ বেড়ে যায়।

এরপর ‘আমার মানসিক চাপের প্রভাব’ থেকে আমাদের নিজেদের নেতিবাচক প্রভাব তৈরি করে এমন আচরণ নিয়ে আলোচনা করে উপস্থাপন করেছি এবং যে কৌশলে আমি আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনায় ব্যবহার করতে চাই তা ‘আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা কৌশল’ ঘরে সংযুক্ত করেছি।

এবার ‘মানসিক চাপের ঘটনায় আমার সাড়া’ ও ‘আমার মানসিক চাপের প্রভাব’ থেকে আমার যে আচরণ অন্যের জন্য কষ্টের বা ক্ষতির কারণ মনে করছি তার পরিবর্তে কী কী নতুন আচরণ করতে চাই তা ‘আমার সংবেদনশীল আচরণ’ ছকে লিখি।





## আমার সংবেদনশীল আচরণ

আগের আচরণ	নতুন আচরণ
১. আগে বিদ্যালয়ের বার্ষিক ক্রীড়া প্রতিযোগিতায় অংশগ্রহণ করতে ভয় পেতাম।	১. ভয় না পেয়ে অনুশীলন করে মনে সাহস নিয়ে খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করি।
২. পরীক্ষা সামনে আসলে, পরীক্ষার আগ মুহূর্তে পরীক্ষা কেমন হবে তা নিয়ে ভয়-ভীতি কাজ করতো।	২. নিয়মিত পড়াশোনা করে ভালো প্রস্তুতি নিয়ে পরীক্ষা দেই।
৩. কোনো নেতিবাচক ঘটনায় নিজেকে নিয়ন্ত্রণ করতে পারতাম না।	৩. যেকোনো নেতিবাচক ঘটনায় নিজেকে শান্ত রাখার চেষ্টা করি।
৪. কোনো বিষয় নিয়ে কষ্ট পেলে হতাশা কাজ করতো, নিজেকে একা মনে হতো।	৪. কোনো বিষয় নিয়ে কষ্ট পেলে সহজে ভেঙে পড়ি না, নিজেকে শক্ত রাখার চেষ্টা করি।
৫. অসুস্থ হলে ভেঙ্গে পরতাম।	৫. অসুস্থ হলে ভেঙে পড়ি না। রোগ প্রতিরোধ এবং প্রতিকার মূলক ব্যবস্থা গ্রহণ করি।
৬. নেতিবাচক কোনো ঘটনায় দুশ্চিন্তায় পড়ে যেতাম।	৬. নেতিবাচক ঘটনায় স্বাভাবিক থাকার চেষ্টা করি। কারণ দুশ্চিন্তা কোনো সমস্যার সমাধান করতে পারেনা।

এই অভিজ্ঞতার কাজগুলোর মধ্য দিয়ে মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে আমাদের অনুভূতি বুঝতে পারা, তার ব্যবস্থাপনা করতে পারা এবং নিজের ও অন্যের প্রতি সহমর্মী ও সংবেদনশীল আচরণের পরিকল্পনা করেছি। এখন চর্চা করার পালা। এই বছরের বাকি সময় জুড়ে নিজেকে ভালো রাখতে এই পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজগুলো করব।

শিক্ষকের নির্দেশনা অনুযায়ী কাজ বা চর্চাগুলো ‘আমার ব্যক্তিগত চর্চা ও অভিজ্ঞতা’ ছকে লিখে রাখব। নির্দিষ্ট সময় পরপর কাজের উপর প্রতিবেদন তৈরি করে শিক্ষককে দেখিয়ে নেবো। পাশাপাশি শিক্ষক নির্দিষ্ট সময় পর পর আমাদের সাথে শ্রেণিতে এই বিষয়ে আলোচনা করবেন। এভাবে চর্চা এবং মতবিনিময় সারা বছর ধরে চলবে।

ডায়েরি বা জার্নাল লেখার সময় নিচের প্রশ্নগুলোর আলোকে লিখব:

- গত এক মাসে কী কী পরিস্থিতিতে মানসিক চাপ বোধ করেছি?
- পরিকল্পনা অনুযায়ী কৌশল ব্যবহার করে তার ব্যবস্থাপনা করতে পেরেছি? কী কী করেছি?
- কাজগুলো করতে কেমন লেগেছে?
- এই কাজগুলো আমাকে ভালো থাকতে কীভাবে সাহায্য করেছে?
- কোন কোন পরিস্থিতিতে নিজের প্রতি সহমর্মী আচরণ করতে পেরেছি? কী কী করেছি?
- অন্যদের সাথে সম্পর্ক উন্নয়নে কোন কোন কাজগুলো সাহায্য করেছে?
- শিক্ষক বা পরিবারের কাছে কি আমার কোনো সাহায্য দরকার? সেগুলো কী?

### আমার ব্যক্তিগত চর্চা ও অভিজ্ঞতা

### আমার অগ্রগতি, আমার অর্জন

অপর পৃষ্ঠার ছকটি আমার অভিভাবক ও শিক্ষক পূরণ করবেন। আমি নিজেও পূরণ করব। এর মাধ্যমে আমি আমার অগ্রগতি সম্পর্কে জানব, কোথায় আরও ভালো করার সুযোগ আছে তা খুঁজে বের করব। দলগত কাজের অভিজ্ঞতা থেকে আমার অংশগ্রহণের বিষয়ে সহপাঠীদের মতামত জেনে নিয়ে আমি সংশ্লিষ্ট অংশে লিখে নেবো। আমার অভিভাবক বইয়ে সম্পাদিত কাজ দেখে মন্তব্য লিখবেন। সমস্ত কার্যক্রম পর্যবেক্ষণ করে শিক্ষক আমাকে স্বীকৃতি দিবেন। কী ভালো করেছি, কীভাবে আরও ভালো করতে পারি, সে উপায় জানাবেন।

মূল্যায়ন ছক ১: আমার অংশগ্রহণ ও পাঠ্যপুস্তকে করা কাজ

	নিজের মন্তব্য	সহপাঠীর মন্তব্য	অভিভাবকের মন্তব্য	শিক্ষকের মন্তব্য
স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ	এই অধ্যায়ের প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজে আমি স্বতঃস্ফূর্তভাবে উদ্যোগ গ্রহণ করেছি।	হ্যাঁ। এই অধ্যায়ের প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজে সে স্বতঃস্ফূর্তভাবে উদ্যোগ গ্রহণ করেছে।	আমার সন্তান প্রতিটি কাজে স্বতঃস্ফূর্ত উদ্যোগ গ্রহণ করায় আমি সন্তুষ্ট।	
শ্রদ্ধাশীল আচরণ	এই অধ্যায়ের প্রতিটি অনুশীলনমূলক কাজে অংশগ্রহণের সময় সকলের সাথে শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রাখার চেষ্টা করেছি।	আমার সহপাঠীদের মধ্যে সকলেই শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রেখেছে।	আমার সন্তান তার প্রতিটি কাজের শ্রদ্ধাশীল আচরণ বজায় রেখেছে। এতে আমি খুবই খুশি হয়েছি।	
সহযোগিতামূলক মনোভাব	আমি নিজে প্রতিটি কাজ ভালোভাবে করেছি। এবং অন্যদেরকে সহযোগিতা করার চেষ্টা করেছি।	তার সহযোগিতামূলক মনোভাব খুবই ভালো।	আমার সন্তানের সহযোগিতামূলক মনোভাবের জন্য আমি খুবই খুশি।	
পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান	বর্তমান কারিকুলামে পাঠ্যপুস্তক এর সম্পাদিত কাজের মান অনেক ভালো।	হ্যাঁ। আমিও মনে করি পাঠ্যপুস্তকে সম্পাদিত কাজের মান অনেক ভালো।	পাঠ্যপুস্তক এর সম্পাদিত কাজের মান ভালো তবে প্রতিটি কাজে শিক্ষার্থীদের স্বতঃস্ফূর্তভাবে অংশগ্রহণ করতে হবে।	

## মূল্যায়ন ছক ২: মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা

শিক্ষার্থীর নাম :	মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চা সংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনার যথার্থতা	পরিকল্পনার আলোকে করা চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো জার্নালে লিপিবদ্ধ করা	ডায়েরি/খাতা/জার্নালে করা কাজগুলোতে মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশল চর্চার ধারণাগুলোর সঠিক প্রতিফলন
বর্ণনামূলক ফিডব্যাক	বিভিন্ন পরিস্থিতিতে আমার অনুভূতি, চিন্তা ও আচরণের ভিন্নতা দেখা যায়। আমার অভিজ্ঞতা এক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। কোনো কোনো আচরণ আমাদের প্রত্যাশিত ফলাফল আনে জেনেও অভ্যস্ততার কারণে	আমি আমার পরিকল্পনার আলোকে করা সকল চর্চা সংক্রান্ত কাজগুলো বই, খাতায় এবং জার্নালে লিপিবদ্ধ করেছি। লিপিবদ্ধ করে রাখায় আমি যেকোনো সময় এগুলো কাজে লাগাতে পারি।	আমি যখন কোনো মানসিক চাপে পড়ে যাই তখন মানসিক চাপ মোকাবিলার জন্য লিপিবদ্ধ করা মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার কৌশলগুলো প্রয়োগ করি। এতে করে আমি আমার মানসিক চাপ মোকাবিলা করতে পারি।
	<u>অবচেতনভাবেই একই ধরনের আচরণের পুনরাবৃত্তি করে থাকি।</u> আমার মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনার চর্চাসংক্রান্ত ব্যক্তিগত পরিকল্পনাগুলো যথার্থ হয়েছে।		