

মানসিক চাপ এবং চাপ মোকাবিলা

প্রশ্ন ১। দৃশ্যকল্প-১ : ধর তুমি মোবাইল ফোনে জরুরি ও অতিগুরুত্বপূর্ণ কথা বলছ। হঠাৎ করে ফোনের চার্জ শেষ হয়ে গেল। আশেপাশে চার্জ দেওয়ার উপায় নেই। তার খুব রাগ ও দুঃখ হলো।

দৃশ্যকল্প-২ :

সামনে নদীতে কুমির	মাঝে শ্যামল	পিছনে ডাঙ্গার বাঘ
----------------------	----------------	----------------------

ক. মানসিক চাপ কী?

খ. মানসিক চাপের সাথে হতাশার সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।

গ. দৃশ্যকল্প-১ : এ চাপমূলক পরিস্থিতির কোনটি ফুটে উঠেছে?

ঘ. দৃশ্যকল্প-২ : এ শ্যামল কোন ধরনের দ্বন্দ্ব পড়েছে? এই দ্বন্দ্ব কীভাবে সমাধান সম্ভব?

১নং প্রশ্নের উত্তর

ক. দৈনন্দিন জীবনের নানাবিধ চাহিদা অথবা মিথস্ক্রিয়ায় সৃষ্ট নানাবিধ সমস্যা মোকাবেলায় ব্যক্তির মধ্যে যে শারীরিক ও মানসিক প্রক্রিয়াগত পীড়নমূলক অবস্থা তৈরি হয় তাকেই মানসিক চাপ বলে।

খ) মানসিক চাপের সাথে হতাশার সম্পর্ক নিচে ব্যাখ্যা করা হলো- মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হলো ব্যক্তির অসহায়ত্ব। এই অসহায়ত্ব হলো ব্যক্তির এমন একটি অবস্থা, যেখানে পরিস্থিতি তার নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকে। অর্থাৎ ব্যক্তি পরিস্থিতির কাছে আত্মসমর্পণ করে। জীবনের অনেক ঘটনার উপর ব্যক্তির কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না, যা ব্যক্তি নিয়ন্ত্রণ করতে চায়। কারণ ঘটনাটি ব্যক্তির কাছে পীড়াদায়ক। এই ধরনের পরিস্থিতিতে ব্যক্তি অসহায়বোধ করে। এই অসহায়ত্বমূলক পরিস্থিতি ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের মানসিক চাপের সৃষ্টি করে। কোনো ব্যক্তির লক্ষ্য পূরণে স্বাভাবিক ধারায় যখন প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত হয় এবং সে প্রতিবন্ধকতাকে সরানোর জন্য ব্যক্তির সামর্থ্যের ঘাটতি থাকে তখন ব্যক্তির মধ্যে হতাশা দেখা দেয়।

গ) দৃশ্যকল্প-১ এ চাপমূলক পরিস্থিতির হতাশা ফুটে উঠেছে। নিচে আলোচনা করা হলো-

মানুষের চাওয়া পাওয়ার শেষ নেই। প্রেষণা মানুষকে কোনো না কোনো কাজ করতে চালিত করে। প্রেষণার কারণেই আমরা লক্ষ্যবস্তু লাভ করার জন্য আপ্রাণ চেষ্টা করি। লক্ষ্যবস্তু অর্জনের সম্ভাবনা নেই প্রতীয়মান হলে অথবা ব্যর্থ হলে আমরা অসহায়ত্ব হয়ে পড়ি। অসহায়ত্বের ফলে হতাশার উদ্ভব ঘটে। হতাশা বলতে সফলতা লাভের আশা ভঙ্গের একটি মানসিক অনুভূতিকে বোঝায়। গুড-এর মতে, “হতাশা এক ধরনের আবেগীয় চাপ যা লক্ষ্য অর্জনের ব্যর্থতার মাধ্যমে সৃষ্টি হয়।”

কোলম্যান-এর মতে, “হতাশা তখনই জন্ম নেয় যখন কাঙ্ক্ষিত লক্ষ্য অর্জনে আমাদের তাড়না বাধাগ্রস্ত হয় অথবা সন্তোষজনক লক্ষ্য পাওয়া না যায়।”

বার্নি এবং লিহনার-এর মতে, “হতাশা মৌলিক চাহিদা পূরণের এমন এক ধরনের ব্যর্থতা যা অভ্যন্তরীণ অথবা বাহ্যিক বাধার দ্বারা সংঘটিত হয়।” কোনো লক্ষ্যবস্তু অর্জনে বাধা সৃষ্টিকারী প্রতিবন্ধক যদি তার উপর আরোপিত শক্তির চেয়ে শক্তিশালী হয় তাহলে ব্যর্থতা আছে। ধরা

যাক, কাউকে একটি কাঠি ভাঙতে দেওয়া হলো। কিন্তু বহু চেষ্টা সত্ত্বেও কাঠিটি ভাঙা গেল না। তাহলে মনে করতে হবে হয় কাঠিটি খুব শক্ত, অথবা সে খুব দুর্বল। কিন্তু যদি সে তার ব্যর্থতার জন্য খুব আবেগ তাড়িত হয়, তাহলে কাঠির উপর রেগে যাবে, অথবা নিজেকে অপদস্থ মনে করবে এবং মেজাজ বিগড়ে যাবে। কাঠিটির উপর রাগ করে সে হয়তো ওটাকে গালি দিয়ে দূরে ছুঁড়ে ফেলতে পারে। হতাশার প্রতিক্রিয়া হিসেবে ব্যক্তি গঠনমূলক অথবা ধ্বংসাত্মক বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া করে থাকে।

ঘ দৃশ্যকল্প-২ এ শ্যামল বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব পড়েছে। নিচে এ ধরনের দ্বন্দ্বের ব্যাখ্যাসহ সমাধান আলোচনা করা হলো- এ ধরনের দ্বন্দ্ব একজন ব্যক্তি একই সময়ে প্রায় সমশক্তি সম্পন্ন দুটি বিকর্ষণমূলক বা ঋণাত্মক (—) বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন লক্ষ্যের দ্বারা তাড়িত হয়। দুটি অপছন্দনীয় লক্ষ্যের মধ্য থেকে তাকে বাধ্য হয়ে যেকোনো একটিকে বেছে নিতে হবে। অর্থাৎ “জলে কুমির ডাঙ্গায় বাঘ” প্রবাদটি এক্ষেত্রে প্রযোজ্য।

চিত্রের সাহায্যে বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব :



উদাহরণস্বরূপ : একটি শিশু স্কুলে যেতে চায় না; কারণ তার পড়া তৈরি হয়নি, সেজন্য শিক্ষক তাকে শাস্তি দিবেন, অথচ বাড়িতে থাকলেও মা-বাবার বকুনি বা শাস্তি পেতে হবে। এক্ষেত্রে শিশুটি বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্বের সম্মুখীন। বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্বের সমাধান করা ব্যক্তির পক্ষে অপেক্ষাকৃত কঠিন। লক্ষ্যের নিকটবর্তী হলে বর্জনের প্রবণতা তার চেয়ে বেশি দ্রুতগতিতে বৃদ্ধি পায়।

প্রশ্ন ২। রুন্দের গ্রাম ও তাদের পার্শ্ববর্তী গ্রামের মধ্যে সাম্প্রদায়িক সংঘর্ষ চলছে যা নিয়ে রুন্ খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্ত। রুন্র ভাইয়া তাকে ঢাকায় নিয়ে যেতে চাচ্ছেন; তিনি রুন্কে এ পরিবেশের মধ্যে রাখতে চান না। কিন্তু রুন্ আবার নিজের প্রিয় গ্রাম ছেড়ে যেতে চাইছে না। রুন্র ভাইয়া তাকে বুঝাচ্ছেন সব ঠিক হয়ে গেলে আবার তারা ফিরে আসবে।

ক. মরগান ও সহযোগীদের মতে মানসিক চাপ কী?

খ. শারীরবৃত্তীয় অবস্থার উপর মানসিক চাপের প্রভাব কেমন হয়?

গ. রুন্ কোন ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির শিকার? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. রুন্র মানসিক চাপ দূরীকরণে রুন্র ভাইয়া কর্তৃক গৃহীত পদক্ষেপটি মানসিক চাপ সামলানোর কোন উপায়টিকে চিহ্নিত করেছে? বিশ্লেষণ কর।

২নং প্রশ্নের উত্তর

ক মরগান ও সহযোগীদের মতে, “মানসিক চাপ হলো এমন একটি অভ্যন্তরীণ অবস্থা, যা দৈহিক চাহিদা বা পরিবেশ এবং সামাজিক পরিস্থিতির কারণ দ্বারা সৃষ্ট, যেখানে কার্যকর ভাবে ক্ষতিকারক, অনিয়ন্ত্রিত অথবা নিজের মধ্যে তৈরি হয় এমন বিষয়সমূহকে মূল্যায়ন করা হয়।

খ অতিরিক্ত মানসিক চাপ ব্যক্তির মানসিক ও শারীরিক তথা স্নায়ুতন্ত্রের উপর বিশেষ প্রভাব তৈরি করে যা থেকে ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক অবস্থায় অস্বাভাবিকতার সৃষ্টি হয়। এক্ষেত্রে মস্তিষ্কের কেন্দ্র হাইপোথ্যালামাস সবচেয়ে বেশি উদ্দীপিত হয়। যার প্রভাব পড়ে পিটুইটারি গ্রন্থিতে। এ উদ্দীপনার প্রভাবে পিটুইটারি গ্রন্থির হরমোন নিঃসরণ ব্যাহত হয় এবং এড্রিনো-কার্টিকোট্রপিন নামক হরমোন এর নিঃসরণ বেড়ে যায়। এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের অনালী ও স্বনালী গ্রন্থির হরমোন ও রাসায়নিক উপাদানের নিঃসরণগত অস্বাভাবিকতা, রক্তের

গতির অস্বাভাবিকতাসহ মানসিক অস্থিরতা, অনিদ্রা, পেটে আলসার, অভিযোজন অস্বাভাবিকতা ইত্যাদি দেখা যায় ।

গ রুনুদের গ্রামের সাথে পার্শ্ববর্তী গ্রামের সাম্প্রদায়িক সংঘর্ষ চলছে যা রুনুর দুশ্চিন্তার কারণ হয়ে দাড়িয়েছে । রুনুর এ মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সামাজিক বা পরিবেশগত সমস্যা দ্বারা সৃষ্ট ।

সামাজিক বা পরিবেশগত সমস্যা হলো মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে একটি উল্লেখযোগ্য বিষয় । কারণ, বিভিন্ন সামাজিক বা পরিবেশগত সমস্যা থেকে ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের মানসিক পরিস্থিতির সৃষ্টি হয় । এ সামাজিক বা পরিবেশগত সমস্যা চাপমূলক ব্যক্তির মনমানসিকতায় বিরূপ প্রভাব ফেলে । ঠিক যেমনটি রুনুর ক্ষেত্রে ঘটেছে । এ সংঘর্ষ, হানাহানি সে মেনে নিতে পারছে না । আবার তার ভাইয়া তাকে এসব থেকে বাঁচাতে ঢাকায় নিয়ে যেতে চাইলে সে তার প্রিয় গ্রামের মায়াও ত্যাগ করতে পারছে না । অতএব, এক্ষেত্রে সে আবার সিদ্ধান্তগত সমস্যায় ভুগছে । বিভিন্ন সময় সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষেত্রে ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন সমস্যা ও দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয় যার ফলশ্রুতিতে ব্যক্তিকে এক ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয়” । রুনুও সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষেত্রে এমন দ্বন্দ্ব ভুগছে । হানাহানি তার ভালো লাগছে না, আবার গ্রামের মায়াও ত্যাগ করতে পারছে না ।

ঘ রুনুর গ্রাম ও তাদের পার্শ্ববর্তী গ্রামের মধ্যে সাম্প্রদায়িক সংঘর্ষ চলছে যা নিয়ে রুনু খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্ত । রুনুকে এ পরিবেশ থেকে পরিত্রাণ দিতে তার ভাই তাকে ঢাকা নিয়ে যেতে চান । রুনুর মানসিক চাপ সামলাতে তার ভাইয়ের গৃহীত পদক্ষেপটি "সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ" উপায়টির প্রতিফলন । সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ হলো এমন একটি পদ্ধতি, যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার পূর্বের কোনো মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির প্রেক্ষিতে সৃষ্ট যে মানসিক চাপ তা সামলানোর ক্ষেত্রে সামাজিক সমর্থন ও ভালোবাসা পাওয়ার চেষ্টা করে ।

বলাবাহুল্য, বর্তমানে রুনুর গ্রামের সামাজিক পরিবেশ তার মধ্যে নেতিবাচক প্রভাব ফেলছে। তাই তার ভাইয়া তাকে ঢাকায় নিয়ে যেতে চাচ্ছেন যেখানে রুনু একটি সুস্থ, ইতিবাচক সামাজিক পরিবেশ পাবে। ক্যাপ্লানের উল্লেখিত সামাজিক সহায়তা লাভের তিনটি কর্ম অনুযায়ী যেভাবে রুনুর সমস্যা সমাধান হবে

১. উপদেশনা-নির্দেশনা গ্রহণ ও তথ্যের আদান-প্রদান : ব্যক্তি জীবনের বিভিন্ন ঘটনাসমূহের প্রেক্ষিতে সৃষ্ট যে মানসিক চাপ, তা প্রশমনের জন্য অপরের নির্দেশনা গ্রহণ এবং ব্যক্তিগত তথ্যের আদান-প্রদান করা। যেমন- রুনুর ভাই রুনুকে নির্দেশনা দিবেন, তাকে তথ্য দিয়ে বুঝাবেন গ্রামে থাকাটা তার জন্য কত ক্ষতিকর হতে পারে এবং ঢাকায় সে নিরাপদ থাকবে।

২. পারিবারিক যত্ন ও মায়া-মমতা এবং সামাজিক সহায়তা: পারিবারিক মায়া-মমতা ও ভালোবাসা মানসিক চাপ সামলানোর অন্যতম উপায়। এতে ব্যক্তির মনোবল দৃঢ় হয়। যেমনভাই ও পরিবারের আদর পেয়ে রুনু দুশ্চিন্তামুক্ত হতে পারে।

৩. সামাজিক নিরাপত্তা ও অনুপ্রেরণামূলক পরিবেশ : পারিবারিক ও সামাজিক নিরাপত্তা ও অনুপ্রেরণার মাধ্যমে মানসিক চাপ সামলানো সহজ। রুনু ঢাকায় চলে আসলে অপেক্ষাকৃত নিরাপত্তামূলক পরিবেশে তার মানসিক চাপ দূর হয়ে যাবে।

রুনুর ভাই কর্তৃক গৃহীত সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ ফলপ্রসূ হবে।

প্রশ্ন ৩। রফিকুল হাসান রফিক জাতীয় ফুটবলার। পাঁচ বছর ধরে জাতীয় ফুটবল দলে খেলে সে। সবাই তাকে রফিক ভাই বলে ডাকে। কয়েকদিন হলো জাতীয় ফুটবল দলে লোক নিয়েছে। পাড়ার ছেলেরা বলল, “কী রফিক ভাই, এবার জাতীয় দল কবে থেকে খেলা শুরু করবে?” রফিক ভাই বলল, “অনেক বছরই তো জাতীয় দলে খেললাম। আর কেন? জাতীয় দলে নতুন লোক আসা দরকার। আমরা খেললে নতুন লোক আসবে কি করে?”

ক. মানসিক চাপ কী?

খ. মানসিক চাপের বৈশিষ্ট্যগুলো কী?

গ. উদ্দীপকে মানসিক চাপ সামলানোর কোন কৌশলের ইঙ্গিত দেওয়া হয়েছে? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. রফিক ভাইয়ের প্রশ্নোত্তর তুমি কীভাবে মূল্যায়ন করবে? আলোচনা কর।

৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক শারীরিক, পরিবেশগত ও সামাজিক পীড়নমূলক উদ্দীপক দ্বারা আক্রান্ত হয়ে শারীরাত্যন্তরীণ মানসিক, আবেগীয়, জ্ঞান-বিকাশ ও আচরণের ক্ষেত্রে যে অনিষ্টকর, বঞ্জনাকর বা উত্তেজনাকর মনোদৈহিক ও সামাজিক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় তাকে মানসিক চাপ বলে।

খ মানসিক চাপকে যে ভাবেই সংজ্ঞায়িত করা হোক না কেন, এর কতকগুলো বৈশিষ্ট্য রয়েছে। যথা :

১. মানসিক চাপ স্নায়ুতন্ত্র, গ্রন্থি ও হৃৎপিণ্ডের কাজের উপর বাধা দেয়।

২. স্নায়বিক চাপ, মস্তিষ্ক দৌর্বল্য, হতাশা ও মানসিক বিহ্বলতার সৃষ্টি করে।

৩. মানসিক চাপ শারীরিক, পরিবেশগত ও সামাজিক ঘটনা দ্বারা সৃষ্ট।

৪. অধিকাংশ ক্ষেত্রে মানসিক চাপ মানসিক বেদনা বা মর্মপীড়া সৃষ্টি করে ব্যক্তির জীবনকে দুর্বিসহ করে তোলে।

৫. একই উদ্দীপকের প্রতিক্রিয়ায় ব্যক্তিভেদে চাপের তীব্রতা কমবেশি হয়।

৬. বিভিন্ন সমস্যা যেমন মাদকাসক্ত, অপরাধ প্রবণতা, আত্মহত্যা প্রভৃতির সৃষ্টি করে ।

৭. মানসিক চাপ মানুষের আচরণে নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে ।

গ উদ্দীপকে মানসিক চাপ শামলানোর কৌশল হিসেবে পশ্চাদপসারণের কথা বলা হয়েছে ।

পশ্চাদপসারণ : যে সমস্যাজনক পরিস্থিতি ব্যক্তির জন্য মানসিক চাপের সৃষ্টি করেছে, তা যদি সমাধান করা ব্যক্তির পক্ষে সম্ভব না হয়, তবে নিজেকে সে ঐ পরিস্থিতি থেকে সরিয়ে নিতে পারে বা অপসারণ করতে পারে । ব্যক্তি পরিস্থিতি ও স্থায়ী দক্ষতাকে বাস্তব দৃষ্টিতে যাচাই করে এ যথার্থ পদক্ষেপ গ্রহণ করে । উদাহরণস্বরূপ, একজন ছাত্র ডাক্তারি পড়বে বলে পরীক্ষা দিল এবং অনুত্তীর্ণ হলো । ছাত্রটি যদি বাস্তব দৃষ্টিভঙ্গি নিয়ে পর্যালোচনা করে বুঝতে পারে যে, ডাক্তারি পড়ার জন্য প্রয়োজনীয় মেধার অভাব রয়েছে, তাহলে সে ডাক্তারি পড়ার ইচ্ছা পরিত্যাগ করে নিজেকে মানসিক চাপের হাত থেকে রক্ষা করতে পারে ।

উদ্দীপকে উল্লেখিত রফিক জাতীয় দলে খেলত । কিন্তু নতুন প্রতিভাকে জাতীয় দলে সুযোগ দেওয়ার জন্য রফিক নিজে পশ্চাদসারণ করল এবং জাতীয় দল থেকে নিজেকে প্রত্যাহার করল ।

ঘ. রফিক ভাইয়ের প্রশ্নোত্তর মূল্যায়ন করতে হলে, বলতে হবে রফিক সাহেব সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ নিতে পারে ।

সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ : চাপ সামলানো ব্যাপারটার সঙ্গে ব্যক্তি নিজে জড়িত থাকার সঙ্গে সঙ্গে তার পারিপার্শ্বিক অবস্থা বা সমাজও গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলতে পারে । সমাজের বিভিন্ন উপাদান ব্যক্তির চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে । চাপ মোকাবেলা (Coping) বেশি ফলপ্রসূ হবে যদি নির্দিষ্ট ধরনের সামাজিক সহযোগিতা পাওয়া যেত ।

সামাজিক সহায়তা পেতে হলে সমাজের অন্তর্গত বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান যেমন- পরিবার, বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, সরকার সবাইকে সহযোগিতার হাত বাড়াতে হবে।

পরিবার : পরিবার এমন একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান, যেখানে কোনো সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তি প্রথম সামাজিক সহযোগিতা পেতে পারে। একজন ব্যক্তি তার পরিবারেই বেড়ে উঠে, তাই পরিবারের আদর্শ রীতি-নীতির মাধ্যমে তার মানস গঠন হয়। এ পরিবারের কাছেই সে তার আবেগ প্রকাশ করে তার মানসিক চাপ কমাতে পারে। সে পরিবার একত্রিত এবং পরিবারের সদস্যরা একে অপরের প্রতি দায়িত্বপরায়ণ ও অনুভূতিশীল, যে পরিবারের সদস্যদের ততো বেশি মানসিক চাপে পড়তে হয় না। একটি পরিবারের সদস্যরাই পারে একজন সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তির কাছাকাছি হতে, তার মনের কথা শুনতে এবং প্রয়োজনীয় সাহায্য-সহযোগিতা করতে।

বন্ধু-বান্ধব ও পাড়া-প্রতিবেশী : বন্ধু-বান্ধব ও পাড়া-প্রতিবেশী এরা বিভিন্ন সমস্যায় সর্বদাই কাছে থাকে। এদের কাছে হতাশ অবস্থায় মানসিক সাহায্য পাওয়া যায়। এরা গল্পগুজবের মাধ্যমে বড় কোনো সমস্যাকে হালকা করতে পারে নিমিষেই এবং বড় ধরনের মানসিক চাপ থেকে সহজেই মুক্ত করতে পারে।

বিভিন্ন আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক প্রতিষ্ঠান : বিভিন্ন অনানুষ্ঠানিক প্রতিষ্ঠান বলতে বন্ধু গ্রুপকে বা বাড়ির প্রতিবেশীকে বুঝায় অথবা আত্মীয়স্বজনকে বুঝায়। যারা সমস্যায় মানসিকভাবে সহায়তা করতে পারে। আবার, বিভিন্ন ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান, বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন। তথা সরকার সমস্যার সময় পাশে দাঁড়াতে পারে। যেমন— ঘূর্ণিঝড়, বন্যা হলে ক্ষতিগ্রস্তদের বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠান যেমন বাঁধন, রোভার স্কাউট, বিএনসিসি প্রভৃতি প্রতিষ্ঠান সাহায্য করে থাকে। আবার, আন্তর্জাতিক রেডক্রস, ইউনিসেফও সাহায্য করে থাকে। সরকারি সহায়তায়ও অনেক প্রতিষ্ঠানও সাহায্য করে থাকে।

এ সকল সামাজিক প্রতিষ্ঠান সরাসরি পীড়ন হ্রাস করতে পারে না, তবে পীড়ন মোকাবেলায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

প্রশ্ন ৪। দৃশ্যকল্প-১ : জনাব আবদুল করিম একটি বিদেশি কোম্পানির উচ্চ পদস্থ কর্মকর্তা। ইদানিং কাজের চাপের কারণে তাকে অতিরিক্ত সময় অফিসে কাটাতে হয়। আজকাল অফিসে প্রায়ই তার মাথা ব্যথা এবং কাজের প্রতি অনাগ্রহ ইত্যাদি সমস্যাগুলো দেখা দিচ্ছে।

দৃশ্যকল্প-২ : এইচএসসি পাশের পর সোমা বুয়েটে ভর্তি পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নিয়ে তৈরি করেছিল নিজেকে। কিন্তু বুয়েটে ভর্তি পরীক্ষায় সে কৃতকার্য হতে পারেনি। তাই সে মানসিকভাবে প্রচণ্ড রকম ভেঙ্গে পড়েছে।

ক. চাপ কী?

খ. 'জলে কুমির ডাঙায় বাঘ' কে বিকর্ষণ বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব বলা হয় কেন?

গ. সোমার মানসিক অবস্থাকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় কী বলা হয়? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. জনাব করিমের সমস্যার সাথে সম্পর্কিত অবস্থাটিকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় কী বলা হয়? এর প্রকারভেদগুলো বিশ্লেষণ কর।

৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক ইংরেজি Stress শব্দের অর্থ চাপ। তাই শাব্দিক অর্থে ব্যক্তি যখন মানসিকভাবে কোনো চাপের সম্মুখীন হয় তাকে মানসিক চাপ বলে। অর্থাৎ যে ধরনের পরিস্থিতি ব্যক্তির মধ্যে মানসিক অস্বস্থিকর অবস্থা সৃষ্টি করে সেই পরিস্থিতিই হলো মানসিক চাপ।

খ বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্বকে 'জলে কুমির ডাঙ্গায় বাঘ' বলা হয়। এর কারণ নিচে ব্যাখ্যা করা হলো-

এ ধরনের দ্বন্দ্ব একজন ব্যক্তি একই সময়ে প্রায় সমশক্তিসম্পন্ন দুটি বিকর্ষণমূলক বা ঋণাত্মক (-) বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন লক্ষ্যের দ্বারা তাড়িত হয়। দুটি অপছন্দনীয় লক্ষ্যের মধ্যে থেকে তাকে বাধ্য হয়ে যেকোনো একটিকে বেছে নিতে হবে। অর্থাৎ “জলে কুমির ডাঙ্গায় বাঘ” প্রবাদটি এক্ষেত্রে প্রযোজ্য।

উদাহরণস্বরূপ : একটি শিশু স্কুলে যেতে চায় না; কারণ তার পড়া তৈরি হয়নি, সেজন্য শিক্ষক তাকে শাস্তি দিবেন, অথচ বাড়িতে থাকলেও মা-বাবার বকুনি বা শাস্তি পেতে হবে। এক্ষেত্রে শিশুটি বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্বের সম্মুখীন।

গ উদ্দীপকে সোমার মানসিক অবস্থাকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় হতাশা বলা হয়।

হতাশা হলো সফলতা লাভের আশাভঙ্গের একটি মানসিক অনুভূতি। প্রেরণা দ্বারা চালিত হয়ে মানুষ সর্বদা লক্ষ্যবস্তু অর্জনের জন্য আগ্রাণ চেষ্টা করে। এ লক্ষ্যবস্তু অর্জনে প্রতিবন্ধকতার সৃষ্টি হলে বা বাধাপ্রাপ্ত ব্যক্তি অসহায় বোধ করে এবং এর ফলশ্রুতিতে দেখা দেয় হতাশা। হতাশাগ্রস্ত একজন ব্যক্তির সকল প্রচেষ্টা যখন ব্যর্থ হয়ে যায় তখন সে ব্যর্থতার প্রতিক্রিয়া হিসেবে রাগ, দুঃখ এবং দুশ্চিন্তা প্রকাশ করে থাকে। চরম হতাশার ফলে ব্যক্তি বিভিন্ন ধরনের অপ্রত্যাশিত ও ক্ষতিকর আচরণ করে থাকে।

উদ্দীপকে সোমার দিকে লক্ষ করলে দেখতে পাই, সে পড়াশোনা শেষ করে একজন প্রকৌশলী হতে চায়। সে লক্ষ্যে সে বিজ্ঞান বিভাগ থেকে বিভিন্ন শিক্ষা স্তর পার করে প্রকৌশলী ভর্তি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে অকৃতকার্য হয় এবং মানসিকভাবে ভেঙ্গে পড়ে। এখানে ভর্তি পরীক্ষায় অকৃতকার্য হওয়া তার লক্ষ্যবস্তুতে পৌঁছানোর ক্ষেত্রে প্রতিবন্ধক হিসেবে

কাজ করে। ফলে সে নিজেকে অযোগ্য মনে করে অসহায়ত্ব বোধ করে। তার এই অসহায়ত্ব বোধই তার ভেতরে হতাশার জন্ম দেয়। তাই উদ্দীপকে সৃষ্ট সোমার মানসিক বিপর্যস্ত অবস্থাকে হতাশা বলে আখ্যায়িত করা যায়।

ঘ উদ্দীপকে জনাব করিমের সমস্যার সাথে সম্পর্কিত অবস্থাটিকে মনোবিজ্ঞানের ভাষায় “কর্মভার” বলা হয়। কর্মভারকে দু'ভাগে ভাগ করা যায়।

যথা— ১। দৈহিক বা বস্তুনিষ্ঠ।

২। মানসিক বা ব্যক্তিনিষ্ঠ।

নিচে প্রকারভেদগুলো বিশ্লেষণ করা হলো— দৈহিক কর্মভারের প্রধান বৈশিষ্ট্য হচ্ছে এর ফলে কতগুলো শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটে, যেগুলো ব্যক্তি নিজে এবং অন্যরাও প্রত্যক্ষ করতে বা পরিমাপ করতে পারে। কিন্তু সব ধরনের কর্মভারের দৈহিক উপসর্গ থাকে না। যেমন, হালকা কায়িক পরিশ্রমের ফলে যে কর্মভার সৃষ্টি হয়, তাতে তেমন কোনো শারীরবৃত্তীয় পরিবর্তন ঘটে না। পক্ষান্তরে, মানসিক কর্মভার হচ্ছে কর্মভারের অনুভূতি বা অবসাদবোধ, যা শুধু ব্যক্তি নিজে উপলব্ধি করতে পারে। অন্যরা তা প্রত্যক্ষও করতে পারে না এবং বস্তুনিষ্ঠভাবে পরিমাপও করতে পারে না।

প্রশ্ন ৫। কুলসুম এইচ এস সি পরীক্ষার্থী। বাবা-মার স্বপ্ন মেয়ে বুয়েটে পড়বে। তাই মায়ের কড়া নজরদারীতে ঘড়ির কাঁটা ধরে তাকে পড়াশুনা করতে হচ্ছে। ইদানীং সোনিয়ার খুব ক্লান্ত লাগে, অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ছে, ধৈর্য্য কমে যাচ্ছে। কিন্তু ওর মা তা বুঝতে পারছেন না। বকাবকি করেন। ফলে ক্রমশঃ তার পড়াশুনা করার ক্ষমতা কমতে থাকলো।

ক. হতাশা কী?

খ. পারিবারিক পরিবেশের সাথে মানসিক চাপের সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর।

গ. উদ্দীপকে কুলসুম মানসিক চাপের কোন উৎস দ্বারা প্রভাবিত? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. কুলসুমের এই অবস্থা নিরসনে কোন কার্যকরী পদক্ষেপ গ্রহণ করা প্রয়োজন তা বিশ্লেষণ কর।

৫নং প্রশ্নের উত্তর

ক কোনো চাহিদা পূরণের জন্য মানুষের প্রচেষ্টা কোনো কিছু দ্বারা বাধা পেলে যে উত্তেজনা সৃষ্টি হয়, তাকে হতাশা বলে।

খ সুস্থ পারিবারিক পরিবেশ শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের জন্য অপরিহার্য। ত্রুটিপূর্ণ পারিবারিক পরিবেশ শিশুর স্বাভাবিক বিকাশে ১ বাধার সৃষ্টি করে। মাতাপিতা কর্তৃক প্রত্যাখ্যাত শিশুদের কাছে পারিবারিক আবহ অত্যন্ত নিষ্ঠুর স্থান বলে মনে হয়। এরূপ মানসিক চাপমূলক অবস্থায় শিশুরা হয়তো চরমভাবে নিজেদেরকে খোলসের মধ্যে গুটিয়ে নেয় এবং সকল প্রকার সামাজিক সম্পর্ক ছিন্ন করে, অথবা তারা অন্যদের প্রতি অত্যন্ত উগ্রমেজাজি ও আক্রমণাত্মক হয়ে উঠে। তাই বলা যায় পারিবারিক পরিবেশের সাথে মানসিক চাপের সম্পর্ক বিদ্যমান।

গ উদ্দীপকে কুলসুম মানসিক চাপের 'কর্মভার' উৎস দ্বারা প্রভাবিত। কর্মভারকে দু'ভাগে ভাগ করা যায়। যথা-

১। দৈহিক কর্মভার, ২। মানসিক কর্মভার। যেহেতু কুলসুম একজন ছাত্রী তাই সে মানসিক কর্মভার দ্বারা প্রভাবিত। নিচে তা ব্যাখ্যা করা: হলো-

মানসিক কর্মভারের অনুভূতি হচ্ছে ক্লান্তি, অবসাদ যা ব্যক্তি নিজে উপলব্ধি করতে পারে।

অন্যরা প্রত্যক্ষ করতে বা অনুধাবন করতে পারে না। যেমন, কাজের প্রতি আগ্রহ ও মনোযোগ

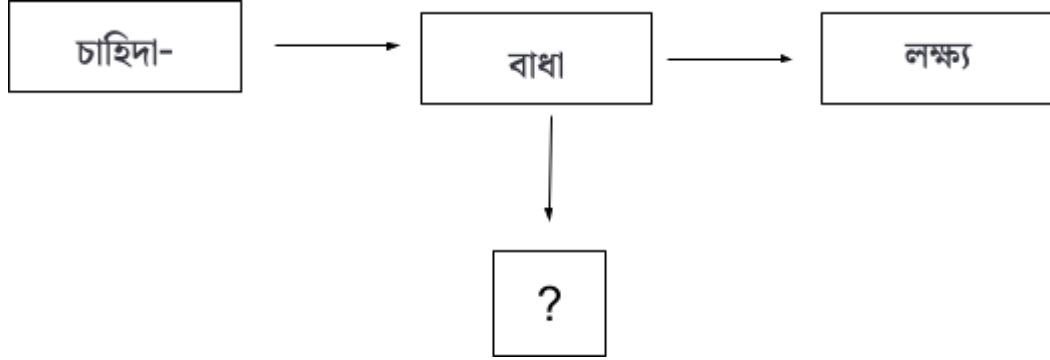
না থাকা, প্রেষণা না থাকা, ধৈর্য না থাকা প্রভৃতি । কোনো উচ্চ আশা পূরণে ব্যক্তি অনেক সময় অনবরত তৎপরতা চালিয়ে যায় যার ফলে তার মধ্যে যে উদ্দীপিত মনোদৈহিক অবস্থা বিরাজ করে সেটি নেতিবাচক অবস্থা । এ ধরনের অবস্থা চলতে থাকলে ব্যক্তির মনোদৈহিক অতিরিক্ত ব্যয় হতে থাকে এবং শক্তিভাণ্ডার ক্রমশ নিঃশেষ হতে থাকে । এ ধরনের অবস্থা ব্যক্তির মধ্যে বিরামহীন অস্বস্তির সৃষ্টি করে । আবার অনেক সময় উৎকর্ষ সাধনের জন্য বাইরের কোনো পক্ষ থেকে ব্যক্তির উপর প্রেসার আসতে পারে । উদ্দীপকে কুলসুম এইচ এসসি পরীক্ষার্থী । বাবা মায়ের স্বপ্ন মেয়ে 5 বুয়েটে পড়বে । তাই মায়ের কড়া নজরদারিতে ঘড়ির কাঁটা ধরে পড়াশুনা করছে । কিন্তু ইদানীং সোনিয়ার খুব ক্লান্ত লাগে, অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ছে, ধৈর্য কমে যাচ্ছে । কিন্তু মা বুঝতে পারছে না ফলে তাকে বকাঝকা করছে । এর ফলশ্রুতিতে কুলসুমের পড়াশুনার ক্ষমতা কমতে থাকলো । এ ধরনের অতিরিক্ত চাপ অনেক সময় সন্তান, পরিবার ও সমাজের জন্য ক্ষতিকর হতে পারে ।

ঘ উদ্দীপকে কুলসুমের এই অবস্থা নিরসনে পশ্চাৎপসারণ পদক্ষেপ গ্রহণ করা প্রয়োজন । নিচে বিশ্লেষণ করা হলো- যে সমস্যাজনক পরিস্থিতি ব্যক্তির জন্য মানসিক চাপের সৃষ্টি করেছে, তা যদি সমাধান করা ব্যক্তির পক্ষে সম্ভব না হয়, তবে নিজেকে সে ঐ পরিস্থিতি থেকে সরিয়ে নিতে পারে বা অপসারণ করতে পারে । ব্যক্তি পরিস্থিতি ও স্বীয় দক্ষতাকে বাস্তব দৃষ্টিতে যাচাই করে এই যথার্থ পদক্ষেপ গ্রহণ করে ।

উদ্দীপকে মায়ের কড়া নজরদারীতে পড়াশুনা করে বাবা-মার স্বপ্ন পূরণ করতে গিয়ে কুলসুম খুব ক্লান্ত হয়ে পড়ছে, অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ছে ও ধৈর্য কমে যাচ্ছে । এমতাবস্থায় কুলসুম যে বিষয়ে পড়াশুনা করে নিজেকে প্রফুল্ল রাখতে পারে ও সফলতা পেতে পারে সে বিষয়ে কুলসুমের বাবা-মায়ের সিদ্ধান্ত নিয়ে কুলসুমকে সহযোগিতা, করতে হবে । কুলসুম যে বিষয়ে পড়াশুনা করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করে সে বিষয়ে পড়তে দিয়ে তাকে সফল হতে দিতে হবে । তাই

উপরোক্ত আলোচনা হতে বলা যায় কুলসুমের উক্ত অবস্থা নিরসনে পশ্চাৎপসারণ পদক্ষেপ গ্রহণ করা অত্যন্ত প্রয়োজন ।

প্রশ্ন ৬।



ক..?' চিহ্নিত স্থানে কী হবে?

খ. মানসিক চাপের ৩টি বৈশিষ্ট্য লিখ ।

গ. উদ্দীপকের '?' চিহ্নিত স্থানের পরিস্থিতিসমূহ ব্যাখ্যা কর ।

ঘ. উদ্দীপকে উল্লেখিত সমস্যা মোকাবেলার উপায়সমূহ আলোচনা কর ।

৬নং প্রশ্নের উত্তর

ক?' চিহ্নিত স্থানে 'মানসিক চাপ' হবে ।

খ মানসিক চাপের ৩টি বৈশিষ্ট্য নিম্নরূপ :

১. মানসিক চাপ স্নায়ুতন্ত্র, গ্রন্থি ও হৃৎপিণ্ডের কাজের উপর বাধা দেয় ।

২. মানসিক চাপ শারীরিক, পরিবেশগত ও সামাজিক ঘটনা দ্বারা সৃষ্ট ।

৩. মানসিক চাপ মানুষের আচরণে নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে ।

গ. উদ্দীপকে '?' স্থানে রয়েছে মানসিক চাপ । জীবন প্রসারের প্রতিটি ধাপে মানুষ চাপের সন্মুখীন হয়ে থাকে । বিভিন্ন বয়সে চাপমূলক বিভিন্ন পরিস্থিতি তৈরি হয় । নিচে মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতিসমূহ ব্যাখ্যা করা হলো-

১. স্নেহ ভালোবাসার বঞ্চনা : জন্মের পর প্রথম আশ্রয়স্থল হলো পরিবার । মায়ের পরশ, পিতার ভালোবাসা এবং ভাইবোনদের স্নেহ শিশুর অসহায়ত্ব দূর করে এবং নিরাপত্তাবোধের জন্ম দেয় । মাতৃস্নেহের বঞ্চনা শিশুর মধ্যে সমস্যা সৃষ্টি করে । ফলে এরা পরবর্তীতে নেতিবাচক আচরণে জড়িয়ে যেতে পারে ।

২. স্বামী বা স্ত্রীর মৃত্যু : শিশুকালেই যদি বাবা মা অথবা উভয়ের একজনের মৃত্যু হয় তবে চাপমূলক পরিস্থিতির সৃষ্টি হয় । এ কারণে অনেক সময় তাদের বিকাশমূলক সমস্যা দেখা দিতে পারে ।

৩. বিবাহ বিচ্ছেদ : সন্তান সবসময় বাবা ও মায়ের স্নেহ ভালোবাসা প্রত্যাশা করে । কোনো কারণে তাদের বিবাহবিচ্ছেদ ঘটলে সে যে কোনো একজনের কাছে থাকে বা অনেক সময় আশ্রমে থাকে । ফলে চাপমূলক পরিস্থিতির সন্মুখীন হয় ।

৪. শৈশবে মানসিক আঘাত : শৈশবকালের ভীতিকর কোনো ঘটনা শিশুর মধ্যে স্থায়ী হতে পারে । যা পরবর্তী জীবনে তাকে চাপমূলক অবস্থায় রাখবে ।

৫. বাবা মায়ের ব্যক্তিত্ব : বাবা মা উভয়ে যদি চাকরিজীবী হন এবং দুর্নীতিতে জড়িয়ে অসৎ অর্থ উপার্জন করেন তবে সন্তানের উপর তার প্রভাব পড়ে ।

৬. আবেগ : মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির জন্য অনেক সময় অবদমিত আবেগ কাজ করে থাকে। যেমন- প্রেমে ব্যর্থতা, বন্ধুদের সাথে ঝগড়া।

৭. পিতামাতার উচ্চ আশা : কোনো বাবা মা সন্তানের যোগ্যতা অপেক্ষা তার নিকট থেকে অধিক প্রত্যাশা করে। এ লক্ষ্যে সন্তানকে তারা প্রচণ্ড চাপ দেয়। এতে তারা ব্যর্থ হলে অনেক সময় আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে। এভাবে তারা চাপের সম্মুখীন হয়।

৮. শারীরিক ত্রুটি : দৈহিক গঠন, গায়ের রং, ওজন, উচ্চতা- এসব বৈশিষ্ট্য যদি অস্বাভাবিক হয় তবে ব্যক্তি চাপমূলক পরিস্থিতির

৯. দাঙ্গা গোষ্ঠীতে গোষ্ঠীতে দাঙ্গা-হাঙ্গামা, রাজনৈতিক সহিংসতা, সন্ত্রাস, আর্থিক ও সামাজিক কারণে মানুষের মধ্যে ভয়ভীতি সৃষ্টি হলে কোনো কোনো ব্যক্তি চাপমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে পারে

১০. বেকারত্ব : অধিক জনগোষ্ঠী এবং কর্মসংস্থানের সুযোগ কম এমতাবস্থায় বেকারত্বের সৃষ্টি হয়। শিক্ষিত ব্যক্তি দীর্ঘদিন চাকরি না পেলে চাপের মুখোমুখি হতে পারে।

ঘ. উদ্দীপকে উল্লিখিত সমস্যাটি হলো মানসিক চাপ। মানসিক চাপ সামলানোর বিভিন্ন উপায় রয়েছে। নিচে মানসিক চাপ মোকাবেলার উপায়সমূহ আলোচনা করা হলো-

১. চাপমূলক পরিস্থিতির পুনর্মূল্যায়ন : চাপমূলক পরিস্থিতিকে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পুনর্মূল্যায়নের ব্যবস্থা করতে হবে। প্রকৃত সমস্যাটিকে চিহ্নিত করতে হবে এবং নিজের মধ্যে প্রয়োজনীয় দক্ষতার উন্নয়ন সাধন করতে হবে। পরিশেষে নব উদ্যমে সর্বশক্তি প্রয়োগ করে সমস্যার সমাধানে আত্মনিয়োগ করা। অর্থাৎ চাপমূলক যে সমস্যা সৃষ্টি হয়েছে তা সরাসরি সমাধানের জন্য পদক্ষেপ নিতে হবে। সরাসরি মোকাবিলার সাথে উপরোক্ত বিষয়গুলো জড়িত রয়েছে।

যে চাপমূলক পরিস্থিতি ব্যক্তি ভোগ করছে সেটিকে উপরোক্তভাবে সরাসরি মোকাবিলা করতে হবে।

২. পশ্চাৎপসারণ : যে সমস্যাজনক পরিস্থিতি ব্যক্তির জন্য মানসিক চাপের সৃষ্টি করেছে, তা যদি সমাধান করা ব্যক্তির পক্ষে সম্ভব না হয়, তবে নিজেকে সে ঐ পরিস্থিতি থেকে সরিয়ে নিতে পারে বা অপসারণ করতে পারে। ব্যক্তি পরিস্থিতি ও স্থায়ী দক্ষতাকে বাস্তব দৃষ্টিতে যাচাই করে এ যথার্থ পদক্ষেপ গ্রহণ করে।

৩. সমঝোতা : সমঝোতার মাধ্যমে আমরা মানসিক চাপ থেকে রেহাই পেতে পারি। ব্যক্তি সমস্যাজনক পরিস্থিতির কিছুটা পরিবর্তন করে এবং নিজের অভ্যন্তরীণ অবস্থার কিছু পরিবর্তন এনে পরস্পরের মধ্যে সমন্বয় সাধন করা যেতে পারে। এক্ষেত্রে ব্যক্তির স্থায়ী দক্ষতা ও যোগ্যতা এবং বিরাজমান পরিস্থিতিকে বাস্তব দৃষ্টিতে করে এ সমঝোতার পদক্ষেপ নেয়া হয়।

৪. আত্মরক্ষামূলক কৌশল : প্রকৃত সমস্যার সমাধান না করে কিছু কৌশল প্রয়োগ করে মানসিক চাপের কবল থেকে ব্যক্তি আত্মরক্ষা করার যে প্রচেষ্টা তাকেই আত্মরক্ষামূলক কৌশল বা প্রতিরক্ষণ কৌশল বলে।

আত্মরক্ষামূলক কৌশল বিভিন্ন রকমের হয়ে থাকে। কয়েকটি উল্লেখযোগ্য কৌশল হলো- অবদমন, অপব্যাখ্যান, প্রতিক্রিয়া, সংগঠন, প্রত্যাভুতি, অপস্থাপন ইত্যাদি।

প্রশ্ন ৭। সুবর্ণা বাবা, মার আদরের সন্তান। সে পরিবারের সকলের যত্নে বড় হচ্ছিল। হঠাৎ এক দুর্ঘটনায় সুবর্ণা তার বাবা, মাকে হারায়। এরপর সে এক আত্মীয়ের বাড়িতে বড় হতে থাকে। কিন্তু সব সময় সে মন খারাপ করে থাকে এবং নিজের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তিত হয়ে

পড়ে। সুবর্ণা চেষ্টা করেও পড়ালেখায় মনোযোগ দিতে পারে না এবং অনিশ্চয়তার মধ্যে দিন কাটায়।

ক. কর্মভারকে সাধারণত কয় ভাগে ভাগ করা যায়?

খ. কর্মভারের লক্ষণসমূহ বুঝিয়ে লেখ।

গ. উদ্দীপকের আলোকে সুবর্ণার মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি ব্যাখ্যা কর।

ঘ. উদ্দীপকে সুবর্ণার চাপমূলক পরিস্থিতির কোন ধরনের বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করা যায় বিশ্লেষণ কর।

৭নং প্রশ্নের উত্তর

ক কর্মভারকে সাধারণত ২ ভাগ ভাগ করা যায়।

খ কর্মভারের লক্ষণসমূহকে দুভাগে ভাগ করা যায়। যথা :

১. দৈহিক লক্ষণসমূহ : শরীর অবশ লাগা, তন্দ্রাচ্ছন্ন হওয়া, মাথা

ভার ভার লাগা ও ব্যথা করা, হাই তোলা, চোখে ব্যথা অনুভব করা, দাঁড়িয়ে থাকতে কষ্ট হওয়া, শুয়ে পড়তে ইচ্ছা করা, তৃষ্ণা অনুভব করা, কাজের গতি মন্থর হওয়া, শরীর ঘামানো, হৃৎপিণ্ডের স্পন্দন বেড়ে যাওয়া, শ্বাস-প্রশ্বাস দ্রুত হওয়া ইত্যাদি।

২. মানসিক লক্ষণসমূহ : চিন্তা করার আসক্তি না থাকা, মনোযোগ ও আগ্রহ না থাকা, প্রেষণা হ্রাস পাওয়া, ধৈর্য না থাকা, সজীবতা ও সতর্কতা হ্রাস পাওয়া, আগ্রহ ও উৎসাহ হ্রাস পাওয়া, কাজে খেয়াল না থাকা, ভুলের পরিমাণ বৃদ্ধি পাওয়া ইত্যাদি।

গ. উদ্দীপকের আলোকে সুবর্ণার মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি হলো-শৈশবকালীন স্নেহ ভালোবাসার বঞ্চনা ও শৈশবকালীন মানসিক আঘাত। নিচে ব্যাখ্যা করা হলো- ছোট্ট শিশুরা স্নেহ ভালোবাসা চায়। শিশুর স্বাভাবিক বিকাশের জন্য স্নেহ প্রীতি ঘেরা পরিবেশ একান্ত প্রয়োজন। স্নেহ বঞ্চিত শিশুদের মধ্যে অন্যদের প্রতি হৃদয়তাবোধের সৃষ্টি হয় না এবং অন্যদের প্রতি আনুগত্য, বোধের সৃষ্টি হয় না। মাতৃস্নেহের বঞ্চনা শিশুদের জন্য গুরুতর সমস্যার সৃষ্টি করে। মায়ের সঙ্গে শিশুর যে অন্তরঙ্গ সম্পর্ক, সেটিই পরবর্তী জীবনে তার সকল প্রকার মানবিক সম্পর্কের ভিত্তিরূপে গণ্য হয়।

ফলে এরা পরবর্তী জীবনে সমাজবিরোধী হতে পারে অথবা অপরাধপ্রবণ হতে পারে। শৈশবকালে বিকাশের একটি গুরুত্বপূর্ণ অধ্যায়রূপে শৈশবকালীন মানসিক আঘাতকে গণ্য করা হয়। ভীতিকর কোনো ঘটনা শিশুর মধ্যে অবাঞ্ছিত সাপেক্ষণ ঘটাতে পারে। ফলে তার মধ্যে অহেতুক ভীতি সৃষ্টি হতে পারে ভয়ঙ্কর বা মর্মান্তিক কোনো ঘটনা স্বভাবতই শিশুর মনে প্রচণ্ড আঘাতরূপে কাজ করে এবং তার মনে স্থায়ী ক্ষতের সৃষ্টি করে। এ ধরনের শিশুরা পরিণত বয়সে দুর্বলচিত্ত ও ক্ষণভঙ্গুর ব্যক্তিত্বের অধিকারী হয়। উদ্দীপকে সুবর্ণা বাবা-মার আদরে বড় হচ্ছিল কিন্তু হঠাৎ মানসিক দুর্ঘটনায় সে বাবা-মাকে হারিয়ে শৈশবকাল থেকেই বাবামার স্নেহভালোবাসা হতে বঞ্চিত হয় এবং মানসিকভাবে আঘাতগ্রস্ত হয়।

ঘ. উদ্দীপকে সুবর্ণার মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির মধ্যে অসহায়ত্ব বা হতাশার বৈশিষ্ট্য লক্ষ্য করা যায়। নিচে বিশ্লেষণ করা হলো— মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হলো ব্যক্তির অসহায়ত্ব। এ অসহায়ত্ব হলো ব্যক্তির এমন একটি অবস্থা যেখানে পরিস্থিতি তার নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকে। অর্থাৎ ব্যক্তি পরিস্থিতির কাছে আত্মসমর্পণ করে। জীবনের অনেক ঘটনার উপর ব্যক্তির কোনো নিয়ন্ত্রণ থাকে না, যা ব্যক্তি নিয়ন্ত্রণ করতে যায়। কারণ ঘটনাটি ব্যক্তির কাছে পীড়াদায়ক। এ ধরনের পরিস্থিতিতে ব্যক্তি অসহায়বোধ করে। এ অসহায়ত্বমূলক পরিস্থিতি ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের মানসিক চাপ সৃষ্টি করে। কোনো

ব্যক্তির লক্ষ্য পূরণে স্বাভাবিক ধারায় যখন প্রতিবন্ধকতা উপস্থিত হয় এবং সে প্রতিবন্ধকতাকে সরানোর জন্য ব্যক্তির সামর্থ্যের ঘাটতি থাকে তখন ব্যক্তির মধ্যে হতাশা দেখা দেয়। এক্ষেত্রে সুবর্ণার স্বাভাবিক জীবনে হঠাৎ এক দুর্ঘটনায় বাবা-মাকে হারিয়ে সে বাবা-মার স্নেহ ভালোবাসা থেকে বঞ্চিত হয়। সব সময় মন খারাপ করে থাকে এবং নিজের ভবিষ্যৎ নিয়ে চিন্তিত হয়ে পড়ে।

সংক্ষেপে বলা যায় যে, মানুষের স্বাভাবিক লক্ষ্যের পথে কোনো অপসারণের অযোগ্য প্রতিবন্ধক উপস্থিত হলে সে হতাশ হয়ে পড়ে। এ প্রতিবন্ধক হতে পারে কোনো বস্তু, ব্যক্তি ঘটনা বা অবস্থা। সুবর্ণার ক্ষেত্রে বাবা-মা হারানোর বেদনাদায়ক অবস্থা প্রতিবন্ধক হিসেবে কাজ করছে।

প্রশ্ন ৮। আসাদ ধনী পরিবারের একমাত্র সন্তান হওয়ায় আদর ভালোবাসার প্রাপ্তিটাও একটু বেশি। সেও তার বাবা মাকে ছারা থাকার কথা চিন্তাও করতে পারে না। ভাল ছাত্র হওয়ায় সে বিদেশে একটি স্কলারশিপ লাভ করে, কিন্তু কী করবে বুঝতে পারছে না। তাকে এখন বাবা মায়ের সাথে থাকা অথবা সুযোগ যে কোন একটাকে গ্রহণ করতে হবে এ নিয়ে সে দ্বন্দ্ব পড়ে যায়। অন্যদিকে বন্ধু রুমেল ক্লাসে দুষ্টামি করায় শিক্ষক তাকে শাস্তি দিলে সে ভীষণভাবে লজ্জিত বোধ করে এবং মন খারাপ করে বাসায় ফিরে অকারণে কাজের মেয়ের উপর রাগ ঝাড়ে কাজের মেয়ে নিজেকে সান্তনা দিতে গিয়ে ভাবে গরীবের আবার মন খারাপ কী আছে? হয়ত আমরাই কোন দোষ ছিল।

ক. হতাশা কী?

খ. দ্বন্দ্বকে কেন হতাশার উৎস বলা হয়?

গ. আসাদের মধ্যে সৃষ্ট দ্বন্দ্বের প্রকৃতি ব্যাখ্যা কর।

ঘ. রুমেল ও কাজের মেয়ের চাপ নিরসনের কৌশল স্বরূপ বিশ্লেষণ কর ।

৮ নং প্রশ্নের উত্তর

ক কোনো চাহিদা পূরণের জন্য মানুষের প্রচেষ্টা কোনো কিছু দ্বারা বাধা পেলে যে উত্তেজনা সৃষ্টি হয়, তাকে হতাশা বলে ।

খ দুটি সমান শক্তিশালী প্রেষণা যখন একই সাথে উপস্থিত হয়, তখন আমরা দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হই। প্রেষণাগুলো সমান আকর্ষণীয় বা পরস্পর বিপরীত ধর্মীয় হতে পারে। দ্বন্দ্বের সার্থক সমাধানে ব্যর্থ হলেই হতাশার সৃষ্টি হয় । দুটি ভালো এবং আকর্ষণীয় বেতনের চাকরি হয়েছে, কোনটি গ্রহণ করবে; অথবা ভালো বেতনের চাকরি হয়েছে কিন্তু চাকরিস্থল হলো খাগড়াছড়ির শেষ প্রান্তে; অথবা চাকরি হয়েছে খাগড়াছড়িতে কিন্তু বেতন খুবই কম—আমরা প্রতিনিয়তই এমনিতর বিভিন্ন দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হই। দ্বন্দ্বের সমাধান করতে না পারলে তখন দেখা দেয় হতাশা। তাই দ্বন্দ্বকে হতাশার উৎস বলা হয় ।

গ. উদ্দীপকে আমাদের মধ্যে সৃষ্ট দ্বন্দ্ব হলো আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব। নিচে এ দ্বন্দ্বের প্রকৃতি ব্যাখ্যা করা হলো

লক্ষ্যবস্তু সমান শক্তিতে একই সময়ে ব্যক্তিকে আকর্ষণ করে। এক্ষেত্রে এ ধরনের দ্বন্দ্ব দুটি আকর্ষণীয় বা ধনাত্মক (+) বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন ব্যক্তিকে কেবলমাত্র যেকোনো একটি লক্ষ্যকে গ্রহণ করতে হবে। দুটিকে একই সঙ্গে গ্রহণ করা তার পক্ষে সম্ভব নয়। অর্থাৎ আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব দুটি ধনাত্মক লক্ষ্যবস্তু উপস্থিত থাকে এবং সমান আকর্ষণীয় ।

চিত্রের সাহায্যে আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব নিম্নরূপ :



উদ্দীপকে আসাদ একদিকে বাবা-মাকে ছাড়া থাকার কথা চিন্তা করতে পারে না অপরদিকে বিদেশে স্কলারশিপ পেয়েছে। এক্ষেত্রে তাকে যেকোনো একটি গ্রহণ করতে হবে বিধায় সে কি করবে তা নিয়ে দ্বন্দ্ব পড়ে যায়। তার এ দ্বন্দ্বই হচ্ছে আকর্ষণ আকর্ষণ দ্বন্দ্ব। এ ধরনের দ্বন্দ্বের সমাধান খুব সহজ। কারণ, যেকোনো একটি বেছে নিলেই হয়।

য উদ্দীপকে রুমেন ও কাজের মেয়ে চাপ নিরসনে আত্মরক্ষা কৌশল অবলম্বন করেছে। এক্ষেত্রে রুমেল চাপ নিরসনের জন্য 'অপস্থাপন' কৌশল এবং কাজের মেয়ে চাপ নিরসনের জন্য প্রতিক্রিয়া সংগঠন' কৌশল অবলম্বন করে। নিচে কৌশল দুটির স্বরূপ বিশ্লেষণ করা হলো-

অনেক সময় ব্যক্তি ব্যর্থ হলে মনে আক্রোশের সৃষ্টি হয়। ব্যর্থতার জন্য দায়ী ব্যক্তি যদি অত্যন্ত শক্তিশালী হয় তাহলে তার ত্রোধ দুর্বল ও নিরাপরাধ ব্যক্তির প্রতি স্থানান্তরিত হয়। এ ধরনের স্থানান্তরকে অপস্থাপন বলে।

এক্ষেত্রে রুমেল ক্লাসে দুটুমি করায় শিক্ষক তাকে শাস্তি দিলে সে ভীষণভাবে লজ্জিত বোধ করে এবং মন খারাপ করে বাসায় ফিরে অকারণে কাজের মেয়ের উপর রাগ ঝাড়ে কখনো কখনো কোনো অবদমিত ইচ্ছাকে অস্বীকার করার জন্য ব্যক্তি সেই ইচ্ছার বিপরীত মনোভাব প্রকাশ করে অথবা প্রত্যাশিত আচরণের বিপরীত আচরণটি সম্পন্ন করে। এক্ষেত্রে কাজের মেয়ে নিজেকে সান্ত্বনা দিতে গিয়ে ভাবে গরিবের আবার মন খারাপ করার কি আছে।

উপরোক্ত উপায়ে রুমেল ও কাজের মেয়ে তাদের চাপ নিরসন করে।

প্রশ্ন ৯। জীবনে চাপমূলক পরিস্থিতি সম্পর্কিত প্রশ্ন ও উত্তর রাহাত এবং সেলিম দুই বন্ধু।

তারা দু'জনেই বিগত কয়েক দিন ধরে মানসিকভাবে বিপর্যস্ত। রাহাতের বাবা ও তার চাচার মধ্যে সম্পত্তি নিয়ে রেষারেষি চলছে। প্রতিদিন তাদের বাসায় এ নিয়ে ঝামেলা হচ্ছে।

অপরপক্ষে, সেলিম দুটি চাকরির নিয়োগপত্র পেয়েছে। একটির বেতন কম কিন্তু কর্মস্থল নিজ এলাকায় আর অপরটির বেতন বেশি কিন্তু কর্মস্থল দুর্গম এলাকায়।

ক. মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি বলতে কী বোঝ?

খ. মাসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ২টি কারণ লেখ।

গ. সেলিম কোন ধরনের মানসিক চাপের পরিস্থিতির শিকার- ব্যাখ্যা কর।

ঘ. সেলিম ও রাহাতের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি দুইটি ভিন্ন সমস্যা দ্বারা উদ্ভূত- ব্যাখ্যা কর।

৯নং প্রশ্নের উত্তর

ক যে ঘটনা বা পরিস্থিতির পরিপ্রেক্ষিতে একজন ব্যক্তি পীড়নের শিকার হয়, তাকে মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি বলে।

খ. মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ২টি কারণ নিচে দেওয়া হলো

পারিবারিক সমস্যা : মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে একটি উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো পারিবারিক সমস্যা। কারণ বিভিন্ন পারিবারিক সমস্যা থেকে ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। এ পারিবারিক সমস্যাগুলো হতে পারে পারিবারিক অশান্তি, পরিবারের কোনো সদস্যের অসুস্থতা, পারস্পরিক দ্বন্দ্ব ইত্যাদি।

শারীরিক সমস্যা : মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে একটি উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো শারীরিক সমস্যা। কারণ বিভিন্ন শারীরিক সমস্যা থেকে ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। এ শারীরিক সমস্যাগুলো হতে পারে গায়ের রং কালো, বেঁটে আকৃতি ইত্যাদি।

গ সেলিম মানসিকভাবে বিপর্যস্ত। কারণ হচ্ছে সে দুটি চাকরির নিয়োগপত্র পেয়েছে। একটির বেতন কম কিন্তু কর্মস্থল নিজ এলাকায় আর অপরটির বেতন বেশি কিন্তু কর্মস্থল দুর্গম এলাকায়। এ ধরনের সমস্যাকে বলা হয় সিদ্ধান্তগত সমস্যা।

সিদ্ধান্তগত সমস্যা হলো মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে একটি বিশেষ বিষয়। বিভিন্ন সময় সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষেত্রে ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন সমস্যা ও দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়। যার ফলশ্রুতিতে ব্যক্তিকে এক ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয়। সেলিমের ক্ষেত্রেও একই জিনিস ঘটেছে। সে সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছে। কাজেই বলা যায় সেলিম সিদ্ধান্তগত সমস্যার শিকার।

ঘ প্রতিনিয়ত মানুষ বিভিন্ন ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির শিকার হয়। এ পরিস্থিতির পেছনে উদ্দীপক হিসেবে কাজ করে বিভিন্ন ধরনের সমস্যা। উদ্দীপকের রাহাত ও সেলিম মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির শিকার তবে তাদের সমস্যা কিন্তু ভিন্ন।

রাহাতের বাবা ও তার চাচার মধ্যে সম্পত্তি নিয়ে রেষারেষি চলছে। প্রতিদিন তাদের বাসায় এ নিয়ে ঝামেলা হচ্ছে। এ ধরনের সমস্যাকে বলা হয় পারিবারিক সমস্যা (Family Problem)। মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে একটি উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো পারিবারিক সমস্যা। বিভিন্ন পারিবারিক সমস্যা থেকে ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। এ পারিবারিক সমস্যাগুলো হতে পারে পারিবারিক অশান্তি, পরিবারের কোনো সদস্যের অসুস্থতা, পারস্পরিক দ্বন্দ্ব ইত্যাদি। ঠিক যেমনটি রাহাতের

পরিবারে ঘটছে। পারস্পরিক দ্বন্দ্ব সৃষ্টির কারণে রাহাত মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়েছে।

অপরদিকে সেলিম দুটি চাকরির নিয়োগপত্র পেয়ে সিদ্ধান্তহীনতায় ভুগছে যে, কোনটা ছেড়ে কোনটা নিবে কেননা; দুটি চাকরিরই ইতিবাচক দিকও রয়েছে আবার নেতিবাচক দিকও রয়েছে। এ ধরনের সমস্যাকে বলা হয় সিদ্ধান্তগত সমস্যা। এ ক্ষেত্রে সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার সময় ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন সমস্যা ও দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়। যার ফলশ্রুতিতে ব্যক্তিকে এক ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয়। যেমন— শিশু একটি মাত্র পছন্দনীয় খেলনা গ্রহণ করতে পারবে, এক্ষেত্রে সে কোনটি গ্রহণ করবে, ঠিক তেমনি সেলিম সিদ্ধান্ত নিতে পারছে না সে কোন চাকরিটি গ্রহণ করবে এবং তাই সে মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির শিকার হচ্ছে।

অতএব বলা যায় যে, সেলিম ও রাহাতের চাপমূলক পরিস্থিতি দুটির ভিন্ন সমস্যা দ্বারা উদ্ভূত।

প্রশ্ন ১০। মেহেদী সাহেবের একমাত্র সন্তান দুরারোগ্য ক্যান্সারে আক্রান্ত হয়েছেন। তিনি তার সন্তানকে নিয়ে খুবই দুশ্চিন্তায় ভুগছেন এবং সাধ্যমতো সব ধরনের চিকিৎসার চেষ্টায় বিফল হয়েছেন। একমাত্র সন্তানের আরোগ্য লাভের জন্য সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা ছাড়া আর কোনো পথ নেই।

ক. মানসিক চাপ কী?

খ. চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যগুলো কী কী?

গ. উদ্দীপকে মেহেদী সাহেব কি ধরনের মানসিক চাপের শিকার হয়েছেন তা ব্যাখ্যা কর

ঘ. মেহেদী সাহেবের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির ব্যাখ্যায় তোমার নিজস্ব মতামত বিশ্লেষণ কর।

১০নং প্রশ্নের উত্তর

ক. শারীরিক, পরিবেশগত ও সামাজিক পীড়নমূলক উদ্দীপক। আত্মসন্তোষ হয়ে শারীরাত্মসন্তোষ মানসিক, আবেগীয়, জ্ঞান-বিকাশ আচরণের ক্ষেত্রে যে অনিষ্টকর, বনাকর বা উত্তেজনাকর মনোদৈহিক ও সামাজিক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয় তাই মানসিক চাপ।

খ. চাপমূলক পরিস্থিতির বৈশিষ্ট্যগুলো হলো—

১. অসহায়ত্ব বা হতাশা, ২. কর্মভার,

৩. দ্বন্দ্ব।

গ. মেহেদী সাহেব তার সন্তানের দুরারোগ্য ব্যাধি নিয়ে অসহায়ত্ব বা হতাশায় আছে। মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির একটি উল্লেখযোগ্য বৈশিষ্ট্য হলো ব্যক্তির হতাশা অসহায়ত্ব। এ অসহায়ত্ব হলো ব্যক্তির এমন একটি অবস্থা, যেখানে পরিস্থিতি তার নিয়ন্ত্রণের বাইরে থাকে। অর্থাৎ ব্যক্তি পরিস্থিতির কাছে আত্মসমর্পণ করে। উদ্দীপকে মেহেদী সাহেব পরিস্থিতির কাছে আত্মসমর্পণ করে সন্তানের আরোগ্য লাভের জন্য সৃষ্টিকর্তার কাছে প্রার্থনা করতে শুরু করেছিল।

উইস (Weiss, J. 1972) অসহায়ত্বমূলক পরিস্থিতি নিয়ে অনেক পরীক্ষণকার্য পরিচালনা করেন এবং তিনি একটি পরীক্ষণকার্যে দুই ধরনের পরিস্থিতি সৃষ্টি করেন। প্রথম পরিস্থিতিতে তিনি ইঁদুরকে একটি বাক্সে রাখেন এবং মৃদু ইলেক্ট্রিক শক প্রদান করেন। এ পরিস্থিতিতে ইলেক্ট্রিক শক এড়ানোর ব্যবস্থা রাখা হয়, যেখানে, ইঁদুর ইলেক্ট্রিক শক থেকে নিজেকে রক্ষা

করতে পারে। এ পরিস্থিতিতে ইঁদুর অসহায় বোধ করে না। দ্বিতীয় পরিস্থিতিতে তিনি ইঁদুরকে একটি বাক্সে রাখেন এবং মৃদু ইলেক্ট্রিক শক প্রদান করেন। এ পরিস্থিতিতে ইলেক্ট্রিক শক এড়ানোর ব্যবস্থা রাখা হয় না, যেখানে, ইঁদুর ইলেক্ট্রিক শক থেকে নিজেকে রক্ষা করতেও পারে না। এ পরিস্থিতিতে ইঁদুর নিজেকে অসহায় বোধ করে এবং নড়াচড়া বন্ধ করে দেয়। এ পরিস্থিতিতে ইঁদুর তার কিছু ওজনও হারায়। উইস (Weiss, J. 1972) তাঁর পরীক্ষণকার্যের ফলাফলে উল্লেখ করেন যে, আমরা যখন কোনো বিরূপ উদ্দীপক নিয়ন্ত্রণ করতে ব্যর্থ হই, তখন আমরা নিজেকে অসহায় বোধ করি এবং আমাদের মধ্যে এক ধরনের মানসিক চাপের সৃষ্টি করে।

ঘ মেহেদী সাহেবের মতো আমরা সবাই বিভিন্ন সময়ে মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতিতে পড়ি। বিভিন্ন চাপমূলক পরিস্থিতি হলো :

পারিবারিক সমস্যা : মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে একটি উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো পারিবারিক সমস্যা। বিভিন্ন পারিবারিক সমস্যাগুলো থেকে ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়। এ পারিবারিক সমস্যাগুলো হতে পারে পারিবারিক অশান্তি, পরিবারের কোনো সদস্যের অসুস্থতা, পারিবারিক দ্বন্দ্ব ইত্যাদি।

সামাজিক বা পরিবেশগত সমস্যা : সামাজিক বা পরিবেশগত সমস্যা হলো মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সৃষ্টির ক্ষেত্রে একটি উল্লেখযোগ্য বিষয়। কারণ বিভিন্ন সামাজিক সমস্যা থেকে ব্যক্তির মধ্যে এক ধরনের মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়। এ সমস্যাগুলো হতে পারে সাম্প্রদায়িক বা সামাজিক কলহ, বন্যা বা প্রাকৃতিক দুর্যোগ ইত্যাদি। সামাজিক বা পরিবেশগত সমস্যাগুলো হতে পারে সাম্প্রদায়িক বা সামাজিক কলহ, বন্যা বা প্রাকৃতিক দুর্যোগ ইত্যাদি।

৩. আবেগীয় সমস্যা : মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে অপর একটি উল্লেখযোগ্য বিষয় হলো আবেগীয় সমস্যা। কারণ, বিভিন্ন ধরনের আবেগীয় সমস্যা থেকে ব্যক্তির মধ্যে

মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়। এ আবেগীয় সমস্যাগুলো হতে পারে সন্তানের বিদেশযাত্রা, প্রেমে ব্যর্থতা ইত্যাদি।

৪. সিদ্ধান্তগত সমস্যা : সিদ্ধান্তগত সমস্যা হলো মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে অপর একটি বিশেষ বিষয়। কারণ, বিভিন্ন সময় সিদ্ধান্ত গ্রহণ করার ক্ষেত্রে ব্যক্তির মধ্যে বিভিন্ন সমস্যা ও দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়, যার ফলশ্রুতিতে ব্যক্তিকে এক ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হতে হয়।

৫. বিনিময়গত সমস্যা : একটি বিশেষ বিষয় হলো বিনিময়গত সমস্যা, যা অনেক সময় মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টির ক্ষেত্রে দায়ী। কারণ, আমরা বিভিন্ন সময় বিভিন্ন ধরনের জিনিসপত্র বা দ্রব্যাদি বিনিময় করে থাকি, যা আমাদের মধ্যে কখনো কখনো এক ধরনের মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির সৃষ্টি করে থাকে। এছাড়াও শারীরিক, রোগজনিত, মানসিক, ভয়জনিত, ব্যথাজনিত ইত্যাদি সমস্যার কারণেও মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতি সৃষ্টি হতে পারে।

প্রশ্ন ১১।

বাবুর কপালে একটি টিউমার দেখা দিল। টিউমারটি ক্রমশ বড় হতে শুরু করল এবং মাস খানেকের মধ্যে তা একটি মার্বেলের আকার ধারণ করল। এটির অপারেশনের ভয়, বাবুর মধ্যে এক ধরনের পীড়ন তৈরি করল। পরবর্তীতে সে বিষয়টি নিয়ে বেশ কিছুদিন ধরে নিজে নিজেই চিন্তা ও পর্যালোচনা করল। ক্যানসারের নেতিবাচক বিষয়টি তাকে ভাবিয়ে তুলল এবং সে তা অপারেশন করিয়ে নিল।

ক. আত্মরক্ষামূলক কৌশলের একটি সংজ্ঞা দাও।

খ. আত্মরক্ষামূলক কৌশল বলতে বী বোঝ?

গ. বাবু তার পীড়ন বা মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে ধরনের উপায় চিন্তা করল? তা বর্ণনা কর।

ঘ. মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে বা যে ধরনের উপায় চিন্তা করেছিল তা ছাড়াও আর কী উপায় চিন্তা করা যায়, সে ক্ষেত্রে তোমার মতামত প্রদান কর।

১১নং প্রশ্নের উত্তর

ক আত্মরক্ষামূলক কৌশল হলো এমন এক ধরনের পরোক্ষ মনস্তাত্ত্বিক প্রতিক্রিয়া বা কৌশল, যার দ্বারা ব্যক্তি তার বিপর্যস্ত মানসিক অবস্থার মোকাবেলা করে। এ কৌশলের মাধ্যমে ব্যক্তি তার হতাশাগ্রস্ততায় অথবা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত অবস্থায় সৃষ্ট মানসিক পীড়ন বা যন্ত্রণাকে প্রশমিত করার চেষ্টা করে বা তা থেকে মুক্তি পেতে চায়।

খ যখন কোনো ব্যক্তি প্রকৃত সমস্যার সমাধান না করে কিছু কৌশল প্রয়োগ করে পীড়নের কবল থেকে আত্মরক্ষার যে প্রচেষ্টা, সেই প্রতিরক্ষামুখী প্রতিক্রিয়া। এগুলোকে আত্মরক্ষারমূলক কৌশলও (Ego Defese Mechanisms) বলা হয়। কারণ এগুলোর মাধ্যমে অহম (Ego) পীড়ন থেকে মুক্তি লাভ করে। ফ্রয়েডই প্রথম এ আত্মরক্ষামূলক কৌশলের কথা বলেছেন। তার ধারণা আমাদের চেতনায় তিনটি শক্তি কার্যকরী থাকে। এগুলো বিভিন্ন ধরনের আচরণের সৃষ্টি করে। এগুলো হলো— ID (আদিসত্তা), EGO (অহম) এবং Super Ego (অধিসত্তা/অতি- অহম) ফ্রয়েডের মতে, অহম (Ego) যখন আদিসত্তা (ID) ও অতিসত্তা (Super Ego) এর মধ্যে সমন্বয় সাধন করে বাস্তবতাকে মোকাবেলা করতে ব্যর্থ হয়, তখন স্থায়ী ব্যর্থতাকে ঢেকে রাখার জন্য সে এ আত্মরক্ষামূলক কৌশলগুলো অবলম্বন করে। অবশ্য এ প্রতিক্রিয়াগুলো ব্যক্তির অচেতন স্তরে সংঘটিত হয়।

গ বাবু তার পীড়ন বা মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে চাপমূলক পরিস্থিতির পুনর্মূল্যায়ন উপায় হিসেবে চিন্তা করল। মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির পুনর্মূল্যায়ন হলো এমন একটি পদ্ধতি, যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার পূর্বের কোনো মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির j প্রেক্ষিতে সৃষ্ট যে মানসিক চাপ, তা সামলানোর ক্ষেত্রে ঐ পরিস্থিতির পুনঃপর্যবেক্ষণ করা। মানসিক চাপ সংঘটনের ক্ষেত্রে যে বিষয়গুলো বিশেষভাবে সম্পর্কযুক্ত, তার মধ্যে অন্যতম হলো পরিবেশগত কোনো চাহিদা বা প্রেষণা। ঐ চাহিদা বা প্রেষণা বাধাগ্রস্ত হলে ব্যক্তির মধ্যে মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়। তবে মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে আমরা আমাদের চাহিদা বা প্রেষণাগত বাধার দিকটিকে মনে রাখি এবং তার পুনর্মূল্যায়ন করি। এ পরিস্থিতিগত পর্যালোচনা করে মানসিক চাপ সামলানোর পদ্ধতিই হলো মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির পুনর্মূল্যায়ন, উদ্দীপকে উল্লেখিত বাবুর টিউমার দেখা দিল। কিন্তু অপারেশনে তার ভয়, তাই টিউমার অপারেশন তাকে মানসিক চাপে ফেলেছে। আবার বাবু অপারেশনের ইতিবাচক দিক চিন্তা করল যে, অপারেশন না করলে পরবর্তীতে তার ক্যান্সার হতে পারে। তাই পরিস্থিতি যে পুনর্মূল্যায়ন করে সুস্থ থাকার জন্য অপারেশন করার চিন্তা করল। এটাই চাপমূলক পরিস্থিতি পুনর্মূল্যায়ন করা।

ঘ মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে বাবু যে ধরনের চিন্তা করেছিল তা ছাড়া অন্যান্য উপায়গুলোর মধ্যে অন্যতম সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ। এর মাধ্যমে মানসিক চাপ হ্রাস করা যায়।

সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ : চাপ সামলানো ব্যাপারটার সঙ্গে ব্যক্তি নিজে জড়িত থাকার সঙ্গে সঙ্গে তার পারিপার্শ্বিক অবস্থা বা সমাজও গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব ফেলতে পারে। সমাজের বিভিন্ন উপাদান ব্যক্তির চাপ কমাতে সাহায্য করতে পারে। চাপ মোকাবেলা বেশি ফলপ্রসূ হবে যদি নির্দিষ্ট ধরনের সামাজিক সহযোগিতা পাওয়া যেত। সামাজিক সহায়তা

পেতে হলে সমাজের অন্তর্গত বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান যেমন— পরিবার, বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান, সরকার সবাইকে সহযোগিতার হাত বাড়াতে হবে।

পরিবার : পরিবার এমন একটি সামাজিক প্রতিষ্ঠান, যেখানে কোনো সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তি প্রথম সামাজিক সহযোগিতা পেতে পারে। একজন ব্যক্তি তার পরিবারেই বেড়ে উঠে, তাই পরিবারের আদর্শ রীতিনীতির মাধ্যমে তার মানস গঠন হয়। এ পরিবারের কাছেই সে তার আবেগ প্রকাশ করে তার মানসিক চাপ কমাতে পারে। সে পরিবার একত্রিত এবং পরিবারের সদস্যরা একে অপরের প্রতি দায়িত্বপরায়ণ ও অনুভূতিশীল, যে পরিবারের সদস্যদের তত বেশি মানসিক চাপে পড়তে হয় না। একটি পরিবারের সদস্যরাই পারে একজন সমস্যাগ্রস্ত ব্যক্তির কাছাকাছি হতে, তার মনের কথা শুনতে এবং প্রয়োজনীয় সাহায্য-সহযোগিতা করতে।

বন্ধু-বান্ধব ও পাড়া-প্রতিবেশী : বন্ধু-বান্ধব ও পাড়া-প্রতিবেশী এরা বিভিন্ন সমস্যায় সর্বদাই কাছে থাকে। এদের কাছে হতাশা অবস্থায় মানসিক সাহায্য পাওয়া যায়। এরা গল্প-গুজবের মাধ্যমে বড় কোনো সমস্যাকে হালকা করতে পারে নিমিষেই এবং বড় ধরনের মানসিক চাপ থেকে সহজেই মুক্ত করতে পারে।

বিভিন্ন আনুষ্ঠানিক ও অনানুষ্ঠানিক প্রতিষ্ঠান : বিভিন্ন অনানুষ্ঠানিক প্রতিষ্ঠান বলতে বন্ধু গ্রুপকে বা বাড়ির প্রতিবেশীকে বুঝায় অথবা আত্মীয়-স্বজনকে বুঝায়। যারা সমস্যায় মানসিকভাবে সহায়তা করতে পারে। আবার, বিভিন্ন ধর্মীয় প্রতিষ্ঠান, বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন, ঘূর্ণিঝড়, তথা সরকার সমস্যার সময় পাশে দাঁড়াতে পারে। যেমন- বন্যা হলে ক্ষতিগ্রস্তদের বিভিন্ন স্বেচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠান যেমন— বাঁধন, রোভার স্কাউট, বিএনসিসি প্রভৃতি প্রতিষ্ঠান সাহায্য করে থাকে। আবার আন্তর্জাতিক রেডক্রস, ইউনিসেফও সাহায্য করে থাকে। সরকারি সহায়তায় অনেক প্রতিষ্ঠানও সাহায্য করে থাকে। এ সকল সামাজিক প্রতিষ্ঠান সরাসরি পীড়ন হ্রাস করতে পারে না, তবে পীড়ন মোকাবেলায় গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

প্রশ্ন ১২। দৃশ্যকল্প-১ : রুবি ঢাকায় একটি বেসরকারি সংস্থায় উচ্চ বেতনে চাকরি করে। সম্প্রতি সে প্রত্যাশিত সরকারি চাকরি পেলেও কর্মস্থল বান্দরবানে হওয়ায় যোগদান করবে কি-না তা নিয়ে সংশয় আছে।

দৃশ্যকল্প-২ : বাদশা অনেক দিন আগে এসএসসি পাস করেছে। বিভিন্ন প্রতিযোগিতামূলক পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করেছে। কিন্তু কোথাও চাকরি পাচ্ছে না। তাই সে চাকরির আশা ছেড়ে দিয়ে বলতে শুরু করল মামা, খালু, ঘুষ ছাড়া চাকরি হবে না।

ক. দ্বন্দ্বের সংজ্ঞা দাও।

খ. মানসিক চাপ মোকাবেলা করে গুরুত্বপূর্ণ কেন?

গ. রুবির মধ্যে কোন ধরনের দ্বন্দ্বের উদ্ভব হয়েছে? ব্যাখ্যা কর। ঘ. বাদশা তার অবস্থান বুঝাতে কোন কোন কৌশলের আশ্রয় নিয়েছে? বিশ্লেষণ কর।

১২নং প্রশ্নের উত্তর

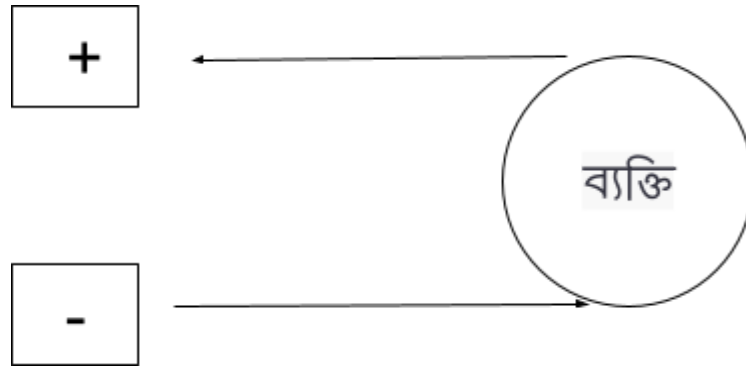
ক পরস্পর বিরোধী দুই বা দুইয়ের অধিক প্রেষণা একই সাথে উপস্থিত হলে ব্যক্তির মধ্যে উভয়মুখী যে মানসিক অস্থিরতার সৃষ্টি হয় তাকে দ্বন্দ্ব বলে।

খ মানসিক চাপ মোকাবেলা করা গুরুত্বপূর্ণ। কারণ— অতিরিক্ত মানসিক চাপ ব্যক্তির মানসিক ও শারীরিক তথা স্নায়ুতন্ত্রের উপর বিশেষ প্রভাব তৈরি করে যা থেকে ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক অবস্থায় অস্বাভাবিকতার সৃষ্টি হয়। নিরন্তর হতাশা মানসিক চাপের প্রধান কারণ হিসেবে বিবেচনা করা হয়। এর ফলে ব্যক্তির স্নায়ুতন্ত্রের উপর এক ধরনের বিশেষ প্রভাব পড়ে। মানসিক চাপ সৃষ্টি হলে মস্তিষ্কের কেন্দ্র হাইপোথ্যালামাস সবচেয়ে বেশি উদ্দীপিত হয়, যার প্রভাব পড়ে পিটুইটারি গ্রন্থিতে। এই উদ্দীপনার প্রভাবে পিটুইটারি গ্রন্থির

হরমোন নিঃসরণ ব্যাহত হয় এবং এড্রিনো কর্টিকোট্রফিন নামক হরমোনের নিঃসরণ বেড়ে যায়। শুধু তাই নয় এর ফলে বিভিন্ন ধরনের অনালী ও স্বনালী গ্রন্থির হরমোন ও রাসায়নিক উপাদানের নিঃসরণগত অস্বাভাবিকতা, রক্তের গতির অস্বাভাবিকতাসহ মানসিক অস্থিরতা, অনিদ্রা, পেটে আলসার, অভিযোজন অস্বাভাবিকতা ইত্যাদি দেখা যায়।

গ উদ্দীপকে রুবি মध्ये আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপের উদ্ভব হয়েছে। নিচে ব্যাখ্যা করা হলো- আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব একটিমাত্র লক্ষ্যবস্তু থাকে। লক্ষ্যবস্তুটি একদিকে আকর্ষণীয় আবার অন্যদিকে অপ্ৰীতিকর। অর্থাৎ লক্ষ্যবস্তুটি সমপরিমাণ ধনাত্মক ও সমপরিমাণ ঋণাত্মক বৈশিষ্ট্যের। এ ধনাত্মক বা পছন্দের জন্য ব্যক্তি যেমন লক্ষ্যস্থলের দিকে এগিয়ে যেতে চায়, তেমনি ঋণাত্মক বা অপছন্দীয় বৈশিষ্ট্যের জন্য আবার পিছিয়েও যেতে চায়। অর্থাৎ আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব একই সাথে কাছে টানে, আবার দূরেও সরিয়ে দেয়।

চিত্রের সাহায্যে আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব :



উদ্দীপকে রুবি ঢাকায় উচ্চ বেতনে বেসরকারি সংস্থায় চাকুরি করে। কিন্তু সম্প্রতি সে প্রত্যাশিত সরকারি চাকুরি পেলেও কর্মস্থল বান্দরবানে হওয়ায় যোগদান করবে কি-না তা নিয়ে সংশয়ে আছে। এমতাবস্থায় রুবি আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপের শিকার। আমাদের সমাজে এ ধরনের পরিস্থিতি অহরহ ঘটে থাকে। এ ধরনের মানসিক চাপের সমাধান বেশ জটিল।

ঘ উদ্দীপকে বাদশা তার অবস্থান বুঝাতে আত্মরক্ষামূলক কৌশলের অপব্যাখ্যান, প্রতিক্ষেপণ কৌশলের আশ্রয় নিয়েছে। নিচে বিশ্লেষণ করা হলো-

আত্মরক্ষামূলক কৌশল হলো এমন এক ধরনের পরোক্ষ ফাস্তাত্ত্বিক প্রতিক্রিয়া বা কৌশল, যার দ্বারা ব্যক্তি তার বিপর্যস্ত মানসিক অবস্থার মোকাবেলা করে থাকে। মানসিক চাপ মোকাবেলায় এটি একটি সর্বজনীন পদ্ধতি বা কৌশল। এই কৌশলের মধ্য দিয়ে ব্যক্তি তার হতাশাগ্রস্ততায় অথবা মানসিকভাবে বিপর্যস্ত অবস্থায় সৃষ্ট মানসিক পীড়ন বা যন্ত্রণাকে প্রশমিত করার চেষ্টা করে বা তা থেকে মুক্তি পেতে চায়।

অপব্যাখ্যান : এ কৌশলের মাধ্যমে ব্যক্তি তার কৃতকর্মের মূল কারণ ঢেকে রেখে ভিন্ন ধরনের উদ্ভূত যুক্তি উপস্থাপন করে। কেননা ব্যক্তির উক্ত আচরণ সমাজে গ্রহণযোগ্য নয়। নিজের সুপার ইগোর কাছেও অনেক সময় অগ্রহণযোগ্য হওয়ায় আত্মসমালোচনা ও সামাজিক সমালোচনা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য এসব বিকল্প যুক্তি উপস্থাপন করে থাকে। এতে ব্যক্তি সামাজিক নিন্দার হাত থেকে রক্ষা পায়।

উদ্দীপকে বাদশা চাকুরী না পেয়ে আশা ছেড়ে দেয় এবং বলতে থাকে মামা, খালু, ঘুষ ছাড়া চাকুরী হবে না। আবার নিজের অভ্যন্তরীণ আবেগ, বৈশিষ্ট্য বা প্রবণতা বাইরের কোনো কিছুতে প্রতিফলন করাকে প্রতিক্ষেপণ বলে। এক্ষেত্রে ব্যক্তি নিজের ব্যর্থতার জন্য বাইরের কোনো ব্যক্তি, বস্তু বা বিষয়কে দায়ী করে। উদ্দীপকে বাদশা চাকুরী না পেয়ে মামা, খালু, ঘুষ প্রভৃতির অভাবকে দায়ী করে।

প্রশ্ন ১৩। দিনমজুর করিম শেখের মেধাবী ছেলে সিফাত এবার মেডিক্যাল ও বুয়েটের ভর্তি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে দুটোতেই কৃতকার্য হয়। সে ভীষণ চিন্তিত কোনটাতে ভর্তি হবে। মেডিক্যাল না বুয়েটে। ছেলের সাফল্যে বাবা খুশী হলেও ভীষণ অস্থির ও চিন্তিত সিফাতের ভর্তি ও পড়াশুনার খরচ চালানো নিয়ে। অবশেষে ছেলের ভবিষ্যতের কথা চিন্তা করে তার

একমাত্র সম্বল দুধের গাভী বিক্রয় করার সিদ্ধান্ত নেয় । আর নিজেকে এই বলে সান্ত্বনা দেয়
পড়াশুনা শেষ করে ছেলে সংসারের হাল ধরবে ।

ক. হতাশার সংজ্ঞা দাও ।

খ. কর্মভার কীভাবে মানসিক চাপ সৃষ্টি করে?

গ. উদ্দীপকে সিফাতের মধ্যে কোন ধরনের দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়েছে? ব্যাখ্যা কর ।

ঘ. করিম শেখ মানসিক চাপ সামলানোর যে সমস্ত কৌশল অবলম্বন করে তা কতখানি
যৌক্তিক? মতামত দাও ।

১৩নং প্রশ্নের উত্তর

ক হতাশার সংজ্ঞা নিম্নরূপ- প্রেরিত আচরণ বাধাপ্রাপ্ত হলে অর্থাৎ প্রাণী লক্ষ্যে পৌছাতে না
পারলে তার মধ্যে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে হতাশা বলে ।

খ মানসিক চাপ সৃষ্টির ক্ষেত্রে কর্মভার একটি বিশেষ উদ্দীপক বা বৈশিষ্ট্য । এমন একটি বিষয়,
যেখানে কোনো একটি উদ্দীপক তীব্র হয়ে ওঠে, যা আমাদের স্বাভাবিক কর্ম পরিবেশকে
যন্ত্রণাদায়ক করে তোলে । তবে আমরা ঐ সকল যন্ত্রণাদায়ক উদ্দীপককে স্বাভাবিক হিসেবে
গ্রহণ করে নিতে পারি যদি আমরা অনেক সময় ধরে তার মধ্যে অবস্থান করি । কারণ তখন
আমরা উদ্দীপকগুলোর সাথে অভিযোজিত হয়ে পড়ি । অপরদিকে যদি উদ্দীপকের তীব্রতার
সাথে” আমাদের অভিযোজিত হওয়ার সীমা অতিক্রম হয়ে যায়, সেক্ষেত্রে আমরা মানসিক
চাপ অনুভব করি ।

গ উদ্দীপকে সিফাতের মধ্যে আকর্ষণ-আকর্ষণ ধরনের দ্বন্দ্বের সৃষ্টি হয়েছে । নিচে ব্যাখ্যা করা
হলো— এ ধরনের দ্বন্দ্ব দুটি আকর্ষণী বা ধনাত্মক (+) বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন লক্ষ্যবস্তু সমান শক্তিতে

একই সময়ে ব্যক্তিকে আকর্ষণ করে। এক্ষেত্রে ব্যক্তিকে কেবলমাত্র যেকোনো একটি লক্ষ্যকে গ্রহণ করতে হবে। দুটিকে একই সঙ্গে গ্রহণ করা তার পক্ষে সম্ভব নয়। অর্থাৎ আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব দুটি ধনাত্মক লক্ষ্যবস্তু উপস্থিত থাকে এবং সমান আকর্ষণীয়। চিত্রের সাহায্যে আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব নিম্নরূপ”।



উদ্দীপকে দিনমজুর করিম শেখের মেধাবী ছেলে সিফাত এবার মেডিকেল ও বুয়েটের ভর্তি পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করে দুটোতেই কৃতকার্য হয়। দুটোই আকর্ষণীয় কিন্তু তাকে যে কোনো একটিতে ভর্তি হতে হবে। এমতাবস্থায় তার মধ্যে এ ধরনের আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়। এ ধরনের মানসিক চাপের সমাধান খুব সহজ। কারণ, যে কোনো একটি বেছে নিলেই হয়।

ঘ. উদ্দীপকে করিম শেখ মানসিক চাপ সামলানোর যে সমস্ত কৌশল অবলম্বন করে তার মধ্যে প্রথমত সে তার একমাত্র সম্বল দুধের গাভী বিক্রি করে দেয় এবং দ্বিতীয়ত সে এই বলে নিজেকে সান্ত্বনা দেয় যে, পড়াশুনা শেষে ছেলে সংসারের হাল ধরবে। কিন্তু মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে করিম শেখের এ কৌশল দুটি মোটেও যৌক্তিক নয়। এক্ষেত্রে করিম শেখকে মানসিক চাপ সামলানোর জন্য সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ গ্রহণ করা উচিত ছিল বলে আমি মনে করি। নিচে আমার মতামত উপস্থাপন করা হলো- সামাজিক সহায়তা লাভের উদ্যোগ হলো এমন একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার পূর্বের কোনো মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতির প্রেক্ষিতে সৃষ্ট যে মানসিক চাপ, তা সামলানোর ক্ষেত্রে সামাজিক সমর্থন

ও ভালোবাসা পাওয়ার চেষ্টা। সামাজিক সহায়তা বা সমর্থন লাভের ক্ষেত্রে তিনটি উপায় বা ফর্মের কথা উল্লেখ করেন। যেমন-

১. ব্যক্তি জীবনের বিভিন্ন ঘটনাসমূহের প্রেক্ষিতে সৃষ্ট যে মানসিক চাপ, তা কমানোর একটি উপায় হলো বাস্তবিক কোনো সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে অপরের নির্দেশনা গ্রহণ এবং ব্যক্তিগত তথ্যের আদান-প্রদান করা। কারণ, এর মধ্য দিয়েই আমরা মানসিক চাপ কমানো বা সামলানোর একটি জ্ঞানীয় দক্ষতা অর্জন করি।

২. ব্যক্তি যদি পারিবারিক ও সামাজিকভাবে উপযুক্ত মায়া-মমতা ও সহায়তা লাভ করে, তবে তার জীবনের মানসিক চাপ কমানো বা সামলানো সহজ হয়ে ওঠে। কারণ, পারিবারিক ও সামাজিকভাবে পাওয়া এই যত্ন, মায়া-মমতা ও প্রতিপলনই ব্যক্তির জীবনে এক ধরনের আত্ম-সম্মান ও মনোবল তৈরি তথা মানসিক চাপ কমাতে বা সামলাতে সাহায্য করে থাকে।

৩. ব্যক্তি যদি পারিবারিক ও সামাজিকভাবে উপযুক্ত নিরাপত্তা ও অনুপ্রেরণা লাভ করে, তবে তার জীবনের অনেক মানসিক চাপ কমানো বা সামলানো সহজ হয়ে ওঠে। কারণ, পারিবারিক ও সামাজিকভাবে পাওয়া এই নিরাপত্তা, আশ্বস্ততা ও অনুপ্রেরণাই ব্যক্তির জীবনের মানসিক চাপ কমাতে বা সামলাতে এবং বিপর্যস্ত জীবনকে স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরিয়ে আনতে সর্বাধিক সাহায্য করে থাকে।

ব্যক্তি জীবনের মানসিক চাপ কমানো বা সামলানোর ক্ষেত্রে সামাজিক সহায়তা লাভের গুরুত্ব সর্বাধিক। কারণ, এটি ব্যক্তি জীবনে এক ধরনের আলাদা প্রভাব তৈরি করে। মানসিক চাপ সামলানোর ক্ষেত্রে উদ্দীপকে করিম শেখ উপরোক্ত ধরনের ব্যবস্থা গ্রহণ করতে পারতেন। এ ধরনের ব্যবস্থা গ্রহণের মাধ্যমে তিনি অতি সহজেই মানসিক চাপ থেকে পরিত্রাণ পেতে পারতেন। অর্থাৎ পরিশেষে বলা যায় যে, ব্যক্তি জীবনের মানসিক চাপ কমানো বা

সামলানোর ক্ষেত্রে সামাজিক সহায়তা একটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয় যা, আমাদেরকে স্বাভাবিক জীবনে ফিরিয়ে আনতে তথা মানসিক চাপ সামলাতে সহায়তা করে ।

প্রশ্ন ১৪। সুজন ও সোহাগ ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এক বছর আগে এম.এস.সি পাশ করেছে। বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানে তাঁরা চাকুরির জন্য আবেদন করেও হচ্ছিলনা। হঠাৎ সোহাগের দুটি বেসরকারী ব্যাংক থেকে চাকুরির প্রস্তাব এসেছে। উভয় চাকুরির বেতন ভালো। চাকুরির স্থল ঢাকায়।

সুজনের একটি সরকারির চাকুরি হয়েছে। পদমর্যাদা ভালো, বাসস্থান, গাড়ি ও অন্যান্য সুবিধা দেয়া হবে। কিন্তু চাকুরিরস্থল হলো খাগড়াছড়ির দুর্গম এলাকায়। বেতনও কম। সুতরাং দুজনেই মানসিক চাপে আছে।

ক. মানসিক চাপ কী?

খ. কর্মভার বলতে কী বোঝায়?

গ. সোহাগের মধ্যে কোন ধরনের মানসিক চাপ বিদ্যমান তা ব্যাখ্যা কর।

ঘ. সোহাগ ও সুজনের মানসিক অবস্থার ধরণ একই না ভিন্ন তা যুক্তি দিয়ে ব্যাখ্যা কর।

১৪নং প্রশ্নের উত্তর

ক যে ধরনের পরিস্থিতি ব্যক্তির মধ্যে মানসিক অস্বস্তিকর অবস্থা সৃষ্টি করে, তা-ই মানসিক চাপ।

খ কর্মভার একটি ব্যাপক ধারণা যা বিভিন্ন সময়ে ভিন্ন ভিন্ন অর্থে ব্যবহৃত হয়ে থাকে। কর্মভার হলো কাজের প্রতি ইচ্ছা বা আগ্রহ হ্রাস পাওয়া, বিরক্তিবোধ করা। দীর্ঘসময় কোনো কাজ

করার ফলে এ পরিস্থিতির সৃষ্টি হয়ে থাকে। মানসিক চাপ সৃষ্টির ক্ষেত্রে কর্মভার বিশেষ ভূমিকা পালন করে থাকে। সুতরাং কর্মভার হচ্ছে এমন একটি অবস্থা যেখানে কোনো উদ্দীপক তীব্র হয়ে উঠে এবং যা স্বাভাবিক কর্মপরিবেশকে ব্যাহত করে।

গ উদ্দীপকে সোহাগের মধ্যে আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপ বিদ্যমান। নিচে ব্যাখ্যা করা হলো-

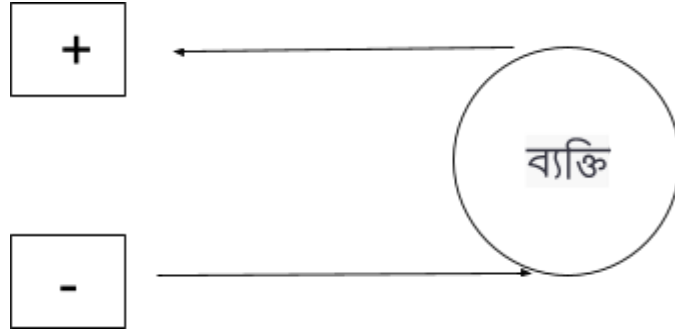
এ ধরনের দ্বন্দ্ব দুটি আকর্ষণী বা ধনাত্মক (+) বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন লক্ষ্যবস্তু সমান শক্তিতে একই সময়ে ব্যক্তিকে আকর্ষণ করে। এক্ষেত্রে ব্যক্তিকে কেবলমাত্র যেকোনো একটি লক্ষ্যকে গ্রহণ করতে হবে। দুটিকে একই সঙ্গে গ্রহণ করা তার পক্ষে সম্ভব নয়। অর্থাৎ আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব দুটি ধনাত্মক লক্ষ্যবস্তু উপস্থিত থাকে এবং সমান আকর্ষণীয়। চিত্রের সাহায্যে আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব নিম্নরূপ”



উদ্দীপকে সোহাগ এক বছর আগে ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় থেকে এম.এস.সি পাস করে হঠাৎ দুটি বেসরকারি ব্যাংক থেকে চাকুরির প্রস্তাব পেয়েছে। উভয় চাকুরির বেতন ভালো, চাকুরিস্থল ঢাকায়। কিন্তু তাকে যেকোনো একটি গ্রহণ করতে হবে। তখন তার মধ্যে এ ধরনের আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়। এ ধরনের মানসিক চাপের সমাধান খুব সহজ। কারণ, যে কোনো একটি বেছে নিলেই হয়।

ঘ উদ্দীপকে সোহাগ আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপে রয়েছে ও সুজন আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপে রয়েছে। নিচে সোহাগ ও সুজনের মানসিক অবস্থার ধরন একই না ভিন্ন তা যুক্তি দিয়ে ব্যাখ্যা করা হলো-

আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব : আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব একটিমাত্র লক্ষ্যবস্তু থাকে। লক্ষ্যবস্তুটি একদিকে আকর্ষণীয় আবার অন্যদিকে অপ্রীতিকর। অর্থাৎ লক্ষ্যবস্তুটি সমপরিমাণ ধনাত্মক ও সমপরিমাণ ঋণাত্মক বৈশিষ্ট্যের। এ ধনাত্মক বা পছন্দের জন্য ব্যক্তি যেমন লক্ষ্যস্থলের দিকে এগিয়ে যেতে চায়, তেমনি ঋণাত্মক বা অপছন্দনীয় বৈশিষ্ট্যের জন্য আবার পিছিয়েও যেতে চায়। অর্থাৎ আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব একই সাথে কাছে টানে, আবার দূরেও সরিয়ে দেয়। চিত্রের সাহায্যে আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব :



উদ্দীপকে সুজন সরকারি চাকুরি পেয়েছে। পদমর্যাদা ভালো, বাসস্থান, গাড়ি ও অন্যান্য সুবিধা দেওয়া হবে। কিন্তু চাকুরিরস্থল খাগড়াছড়ির দুর্গম এলাকায়, বেতনও কম। এমতাবস্থায় সুজন আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপের শিকার। আমাদের সমাজে এ ধরনের পরিস্থিতি অহরহ ঘটে থাকে। এ ধরনের মানসিক চাপের সমাধান বেশ জটিল।

উপরোক্ত আলোচনার প্রেক্ষিতে বলা যায় যে, সোহাগ ও সুজনের মানসিক চাপের ধরন ভিন্ন। একজন আকর্ষণ-আকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপ এবং অপরজন আকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব মানসিক চাপে রয়েছে। সোহাগের মানসিক চাপের সমাধান সহজ হলে সুজনের মানসিক চাপের সমাধান বেশ জটিল।

প্রশ্ন ১৫।

দৃশ্যকল্প ১ : যৌথ পরিবারের একমাত্র ছেলের বউ রুমার রান্না করা পছন্দ নয় এবং রান্না করতেও পারে না। কিন্তু ঐ পরিবারের রেওয়াজ হচ্ছে ঘরের বউকে রান্না করতে হবে, অন্য কেউ নয়। রুমার এখন রান্নার প্রশিক্ষণ নেয়া ছাড়া আর কোন উপায় নেই। এই প্রশিক্ষণের জন্য কোথাও ভর্তি হতে হবে এবং টাকারও প্রয়োজন আছে। রুমা ভাবছে এই টাকা তাকে কে দিবে। আবার প্রশিক্ষণ না নিলে এই পরিবারের সকলের গাল মন্দ খেতে হবে।

দৃশ্যকল্প - ২ : চাকুরিজীবী পরিবারের সন্তান হওয়া সত্ত্বেও M.A. পাশ সালমা কোন চাকরি করতে আগ্রহী নয়। এই কারণে পরিবারের বাবা- মা, ভাই-বোন সকলেই সালমার উপর ভীষণ রাগ। পরিবারের সকলের এত কথা শুনার পরও চাকরি করার কোন ইচ্ছা সালমার নেই। নিজের এই অনিচ্ছাকে ঢাকার জন্য সালমা রোজ বাড়ির সব কাজ সুন্দর করে সম্পন্ন করে। প্রতিদিন সংসারের সকল কাজ যত্ন সহকারে করে পরিবারের সকল সদস্যদের মন জয় করার কৌশল সে সুন্দর করে আয়ত্ত্ব করেছে।

ক. হতাশা কাকে বলে?

খ. বাবা-মায়ের বিচ্ছেদ সন্তানের মানসিক চাপ সৃষ্টি করে— ব্যাখ্যা কর।

গ. দৃশ্যকল্প-১ : এ রুমার মধ্যে কোন ধরনের দ্বন্দ্ব লক্ষ্যণীয়? ব্যাখ্যা কর।

ঘ. দৃশ্যকল্প-২ : এ মানসিক চাপ কমানোর জন্য সালমা কোন কৌশল আশ্রয় নিয়েছে বলে তুমি মনে কর। তোমার বই-এর আলোকে ব্যাখ্যা কর।

১৫ নং প্রশ্নের উত্তর

ক প্রেষিত আচরণ বাধাপ্রাপ্ত হলে অর্থাৎ প্রাণী লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারলে তার মধ্যে যে অবস্থার সৃষ্টি হয় তাকে হতাশা বলে।

খ। বাবা মায়ের বিচ্ছেদ সন্তানের মানসিক চাপ সৃষ্ট করে, নিচে ব্যাখ্যা করা হলো- সন্তান সবসময় বাবা ও মায়ের স্নেহ ভালোবাসা প্রত্যাশা করে। কোনো কারণে তাদের বিবাহবিচ্ছেদ ঘটলে সে যে কোনো একজনের কাছে থাকে বা অনেক সময় আশ্রমে থাকে। ফলে চাপমূলক পরিস্থিতির সম্মুখীন হয়।

গ. দৃশ্যকল্প-১ এ রুমার মধ্যে বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব লক্ষণীয়। নিচে ব্যাখ্যা করা হলো- এ ধরনের দ্বন্দ্ব একজন ব্যক্তি একই সময়ে প্রায় সমশক্তি সম্পন্ন দুটি বিকর্ষণমূলক বা ঋণাত্মক (—) বৈশিষ্ট্যসম্পন্ন লক্ষ্যের দ্বারা তাড়িত হয়। দুটি অপছন্দনীয় লক্ষ্যের মধ্য থেকে তাকে বাধ্য হয়ে যেকোনো একটিকে বেছে নিতে হবে। অর্থাৎ “জলে কুমির ডাঙ্গায় বাঘ” প্রবাদটি এক্ষেত্রে প্রযোজ্য।

চিত্রের সাহায্যে বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্ব :



উদাহরণস্বরূপ : একটি শিশু স্কুলে যেতে চায় না; কারণ তার পড়া তৈরি হয়নি, সেজন্য শিক্ষক তাকে শাস্তি দিবেন, অথচ, বাড়িতে থাকলেও মা-বাবার বকুনি বা শাস্তি পেতে হবে। এক্ষেত্রে শিশুটি বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্বের সম্মুখীন। উদ্দীপকে দেখা যায়, রুমার রান্নার প্রশিক্ষণের জন্য কোথাও ভর্তি হতে হবে এবং টাকারও প্রয়োজন। আবার প্রশিক্ষণ না নিলে পরিবারের সকলের গাল মন্দ খেতে হবে। যা বিকর্ষণ-বিকর্ষণ দ্বন্দ্বেরই অন্তর্ভুক্ত।

ঘ দৃশ্যকল্প-২ এ মানসিক চাপ কমানোর জন্য সালমা অপব্যর্থান কৌশলের আশ্রয় নিয়েছে বলে আমি মনে করি। নিচে আমার পাঠ্য বইয়ের আলোকে অপব্যর্থান কৌশল ব্যাখ্যা করা হলো-

এ কৌশলের মাধ্যমে ব্যক্তি তার কৃতকর্মের মূল কারণ ঢেকে রেখে ভিন্ন ধরনের উদ্ভট যুক্তি উপস্থাপন করে। কেননা ব্যক্তির উক্ত আচরণ সমাজে গ্রহণযোগ্য নয়। নিজের সুপার ইগোর কাছেও অনেক সময় অগ্রহণযোগ্য হওয়ায় আত্মসমালোচনা ও সামাজিক সমালোচনা থেকে রক্ষা পাওয়ার জন্য এসব বিকল্প যুক্তি উপস্থাপন করে থাকে। এতে ব্যক্তি সামাজিক নিন্দার হাত থেকে রক্ষা পায়। উদ্দীপকে সালমা M.A পাশ করার পরও চাকুরী করতে আগ্রহী নয়। নিজের এ অনিচ্ছাকে ঢাকার জন্য প্রতিদিন বাড়ির সকল কাজ সুন্দর করে সম্পন্ন করে সকলের মন জয় করার কৌশল আয়ত্ত্ব করেছে।