



তৃতীয় অধ্যায়

মানসিক স্বাস্থ্য ও অবসাদ



ভূমিকা

স্বাস্থ্য বলতে শারীরিক সুস্থতা বা শরীরের নীরোগ অবস্থাকে বোঝায়। ব্যাপক অর্থে, শারীরিক সুস্থতার সাথে মানসিক সুস্থতাও প্রয়োজন। মানুষের চাহিদা অনুযায়ী পরিবেশের সাথে সঙ্গতি বিধানের মাধ্যমে মানসিক সুস্থতা বজায় থাকে। অতএব, যে ব্যক্তি নিজের চাহিদা ও পরিবেশের মধ্যে সাফল্যের সাথে সঙ্গতি বিধান করতে পারে, সে-ই মানসিক দিক দিয়ে সুস্থ। একজন মানুষের ব্যক্তিসত্তার পূর্ণ সামঞ্জস্যমূলক শারীরিক ও মানসিক ক্রিয়াকলাপকে ঐ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য হিসেবে অভিহিত করা যায়। দীর্ঘবয়স একই কাজ করলে সেই কাজের প্রতি মানুষের দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা দেয়। ফলে ব্যক্তির কর্মবমতার অবনতি হয়। ব্যক্তির মানসিক ও শারীরিক অবস্থার এই পরিবর্তনকেই ক্লান্তি বা অবসাদ বলা হয়।



অনুশীলনের প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। সঠিক উত্তরের পাশে টিক (✓) চিহ্ন দাও।

- ১.১ খেলাধুলা যেমন শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখে তেমনি মানসিক সুস্থতা দেহ ও মনের সমতা রবায় সহায়তা করে। কোনটি সত্য?
- Ⓐ খেলাধুলা করলে শরীর ক্লান্ত হয়ে পড়ে
● খেলাধুলার মাধ্যমে শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক আনন্দ লাভ হয়
Ⓑ খেলাধুলায় বিজয়ী হলে সে অহংকারী হয়
Ⓒ পরাজিত হয়েও আনন্দিত হয়
- ১.২ ‘শরীর ও মন একে অপরের পরিপূরক’ কথাটি—
Ⓐ আংশিক সত্য Ⓑ মিথ্যা ● সত্য Ⓒ কোনোটিই না
- ১.৩ মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হলে—
Ⓐ প্রত্যেকটি কাজ সুন্দরভাবে করা যায়
Ⓑ আস্থার সাথে সব কাজ শেষ করা যায়
Ⓒ সিদ্ধান্ত নিতে ভুল হয়
● কাজের একাগ্রতা কমে যায় ও মানসিকভাবে দুর্বল হয়

প্রশ্ন ২। উপযুক্ত শব্দ দিয়ে শূন্যস্থান পূরণ কর :

- ক. মানসিক স্বাস্থ্য — ও — সমতা রবায় সহায়তা করে।
খ. মানসিক অবস্থা ও মানসিক স্বাস্থ্যবিধি মানসিক — বিষয়।
গ. দীর্ঘবয়স কাজ করার ফলে মানুষের দৈহিক ও মানসিক — দেখা দেয়, এর ফলে মানুষের — হ্রাস পায়। মানুষের মানসিক ও শারীরিক এই পরিবর্তনকেই — বলা হয়।

উত্তর : ক. দেহ, মনের; খ. স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের; গ. পরিবর্তন, কর্মবমতা, অবসাদ।

প্রশ্ন ৩। সংক্ষিপ্ত প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। ক। মানসিক স্বাস্থ্য কী?

উত্তর : ব্যক্তির ব্যক্তিসত্তার পূর্ণ সামঞ্জস্যমূলক শারীরিক ও মানসিক ক্রিয়াকলাপকে মানসিক স্বাস্থ্য বলা হয়।

প্রশ্ন ২। খ। মানসিক আচরণ কাকে বলে?

উত্তর : মানুষের পূর্ণতা প্রাপ্তির প্রেক্ষিতে জীবতাত্ত্বিকভাবে বিভিন্ন ধাপ যেমন : শৈশব, কৈশোর, যৌবন ও প্রৌঢ়ত্ব প্রভৃতি প্রতিটি পর্যায়ে যে সুনির্দিষ্ট আচরণ দ্বারা প্রভাবিত হয় তাই মানসিক আচরণ।

প্রশ্ন ৩। গ। দৈহিক অবসাদ কী?

উত্তর : খুব বেশি সময় ধরে দৈহিক পরিশ্রম করলে যে অবসাদ আসে তাকে দৈহিক অবসাদ বলে।

প্রশ্ন ৪। ঘ। প্রেষণা কাকে বলে?

উত্তর : কাজের বেত্রে মনোযোগী করানোর জন্য উৎসাহমূলক যে পদক্ষেপ নেওয়া হয় তাই প্রেষণা।

প্রশ্ন ৪। রচনামূলক প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন ১। ক। মানসিক আচরণ কয় প্রকার ও কী কী? বর্ণনা কর।

উত্তর : মানুষ আকৃতি লাভের পর পূর্ণতা প্রাপ্তির বেত্রে মানুষের অতিক্রান্ত ধাপসমূহে বিভিন্ন ধরনের যেসব আচরণ বা বৈশিষ্ট্য লব করা যায় তাই মানসিক আচরণ। মানসিক আচরণের বেত্রেও মানুষে মানুষে ভিন্নতা রয়েছে।

মানসিক আচরণ প্রধানত চার প্রকার। এগুলো হলো : ১. প্রকৃতিগত, ২. সরল, অনাড়ম্বর, ৩. প্রতিক্রিয়াপ্রবণ, ৪. মনঃশ্লাঘিক পীড়াপ্রবণ।

১. প্রকৃতিগত : জন্মসূত্র বা উত্তরাধিকার সূত্রে করা আচরণগুলো

হলো মানুষের প্রকৃতিগত আচরণ। যেমন— জন্মের পর থেকে সদা হাস্যময় ব্যক্তি এবং সব অবস্থায় যারা হাসিখুশি থাকেন তারাই প্রকৃতিগত আচরণের আওতাভুক্ত।

২. সরল ও অনাড়ম্বর : আমাদের সমাজে অনেক ব্যক্তি আছেন

যারা সব সময় সহজ সরলভাবে চলাফেরা করেন, যে কোনো ধরনের ঝামেলা সব সময় এড়িয়ে চলে। পোশাক—আশাকেও খুবই সহজ সরল। এটিই সরল ও অনাড়ম্বর মানসিক আচরণ। এসব আচরণকারী ব্যক্তি নিজেকে সবসময় একজন সাধারণ মানুষ ভাবে পছন্দ করেন।

৩. প্রতিক্রিয়াপ্রবণ : অনেক মানুষ আছেন যারা সব সময় যে

কোনো কথায় কোনো না কোনো প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেন। তাদের আচরণই হলো প্রতিক্রিয়াপ্রবণ আচরণ। এ ধরনের আচরণের দ্বারা ভালো বা মন্দ সব বেত্রেই ব্যক্তি তার নিজস্ব প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করেন।

৪. মনঃশ্লাঘিক পীড়াপ্রবণ : এ ধরনের আচরণের অন্যতম

উদাহরণ হলো মানসিক স্বাস্থ্য। অর্থাৎ মানসিক স্বাস্থ্য ভালো থাকলে মানুষের আচরণ ভালো অন্যদিকে মানসিক স্বাস্থ্য খারাপ থাকলে ব্যক্তি খারাপ আচরণ করেন।

পরিশেষে বলা যায়, মানসিক আচরণের এসব ভিন্নতা বিভিন্ন বেত্রে ব্যক্তির মানসিক অবস্থা বা বৈশিষ্ট্য ফুটিয়ে তোলে।

প্রশ্ন ২। খ। মানসিক অবসাদ দূরীকরণের উপায়গুলো বর্ণনা কর।

উত্তর : দৈহিক ও মানসিক শক্তি বয়ের ফলেই যেহেতু অবসাদের উদ্ভব হয়, তাই দেহ ও মনের সুস্থতা ও সক্রিয়তা আনয়নের মাধ্যমে অবসাদ দূর করা সম্ভব। মানসিক অবসাদ দূরীকরণের উপায়গুলো নিচে বর্ণনা করা হলো :

১. কর্মসূচির প্রতি অনুরাগ সৃষ্টি : শিবাধীরা যদি কর্মসূচীর প্রতি আগ্রহ সৃষ্টি হয়, তাহলে তাড়াতাড়ি অবসাদ আসে না।

২. কর্মসূচির একঘেয়েমিতা পরিহার : বিরক্তিকর কর্মসূচির একঘেয়েমিতা শিবাধীকে অবসাদগ্রস্ত করে তোলে। অন্যদিকে কর্মসূচিকে আনন্দপূর্ণ ও বৈচিত্র্যময় করলে অবসাদ দূর করা যায়।

৩. **প্রেষণা** : কর্মসূচিতে প্রেষণা থাকলে শিবার্থীরা আনন্দের সাথে তা পালন করবে এবং শীঘ্র অবসাদ আসবে না।
৪. **অতিরিক্ত চাপযুক্ত কর্মসূচি পরিহার** : সাধ্যের অতিরিক্ত কোনো কর্মসূচী বাস্তবায়নের জন্য শিবার্থীদেরকে চাপ দেওয়া যাবে না।
৫. **বিশ্রাম ও ঘুম** : দেহের বয়পূরণের জন্য পুষ্টিকর খাবারের প্রয়োজন। তেমনি অবসাদ দূর করার জন্য প্রয়োজন পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম। বিশ্রাম ও ঘুমের ফলে দেহ ও মস্তিষ্কের অবসাদ দূরীভূত হয় এবং পুনরায় নতুন উদ্যোগে কাজ করার স্হা জন্মে।
৬. **পরিবেশগত কারণ** : অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ অর্থাৎ সঁাতাসেঁতে, আলো-বাতাসের অভাব এমন পরিবেশ পরিহার করে খোলামেলা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন স্হানে কর্মসূচি বাস্তবায়ন করলে শিবার্থীরা আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং মানসিক অবসাদের কোনো প্রভাব পড়বে না।

পরিশেষে উপরিউক্ত বিষয়সমূহ যথাযথ অনুসরণ করলে সহজেই মানসিক অবসাদ দূর করা যাবে।

প্রশ্ন ১ গ ১ শিবার্থীর উপর মানসিক প্রভাবগুলো আলোচনা কর।

উত্তর : শিবার্থীরা যখন দীর্ঘবর্ণ একই কাজ করে তখন তাদের মধ্যে মানসিক অবসাদ দেখা দেয়। এর ফলে তাদের মধ্যে দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটে। তাই সব সময় লব রাখা প্রয়োজন মানসিক অবসাদ ঘটে এমন কাজ বা বিষয় থেকে শিবার্থীরা যাতে দূরে থাকে। মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হলে শিবার্থীর ওপর যেসব প্রভাব পড়ে তা নিচে তুলে ধরা হলো :

১. মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হলে তারা তাদের কর্মসূচি পালনকালে যে কোনো সময় ভুল করতে পারে।
২. মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত থাকলে শিবার্থীরা দিশেহারা হয়ে যায়। ফলে তারা নিজেদের ওপর আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে।
৩. মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত থাকলে শিবার্থীরা কোনো কাজের সমন্বয় করতে পারে না।
৪. মানসিক অবসাদগ্রস্ত অবস্থায় শিবার্থীরা নিজেদের কাজের ছন্দ হারিয়ে ফেলায় ভুল সিদ্ধান্ত নেয়।

৫. মানসিক অবসাদগ্রস্ত অবস্থায় কাজের প্রতি অমনোযোগী হয়ে পড়ায় তাদের কর্মসূচি পরিপূর্ণভাবে বাস্তবায়ন করতে পারে না।

৬. শিবার্থীদের মানসিক অবস্থা খারাপ থাকায় কাজের প্রতি একাগ্রতা কমে যায়।

পরিশেষে উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায়, কাজের সময় প্রয়োজনীয় পদবেপ আগে থেকেই নির্ধারণ করা উচিত যাতে শিবার্থীরা মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত না হয়।

প্রশ্ন ২ ঘ ১ মানসিক অবসাদের কারণগুলো উল্লেখ কর।

উত্তর : মানসিক অবসাদ ব্যক্তির শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ঘটায়। এটি ব্যক্তির কর্মব্রমতাও হ্রাস করে। এর ফলে কাজের ধারাবাহিকতা রবা বা সফলতা অর্জন কঠিন হয়ে পড়ে।

মানসিক অবসাদের কারণগুলো নিচে ব্যাখ্যা করা হলো :

১. **মানসিক প্রস্তুতির অভাব** : কোনো কাজ শুরুর আগে কাজটি সম্পর্কে বিস্তারিত জেনে কাজ করা উচিত। অন্যথায় মানসিক প্রস্তুতির অভাবে অবসাদ দেখা দেয়।
২. **অভ্যাসের অভাব** : নতুন কর্মসূচি বা কাজে শিবার্থীদের পূর্ব অভ্যাস না থাকায় সহজেই কাজের বেত্রে মানসিকভাবে অবসাদ চলে আসে।
৩. **প্রেষণার অভাব** : কাজের বেত্রে যদি কোনো প্রেষণা বা উৎসাহ না থাকে তবে কাজে শিবার্থীদের কাছে বোঝাস্বরূ প মনে হয়। এছাড়া চাপিয়ে দেওয়া কাজ শিবার্থীরা সহজে মানতে পারে না বলেও এ বেত্রে মানসিক অবসাদ চলে আসে।
৪. **মানসিক ইচ্ছার অভাব** : শিবার্থীরা যদি প্রদত্ত কর্মসূচি পছন্দ না করে তবে কাজটি করতে তাদের মানসিক ইচ্ছার অভাব দেখা দেয় এবং কাজ করার বেত্রে মানসিকভাবে তারা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে।
৫. **পরিবেশগত কারণ** : খুব গরম, অতিরিক্ত ঠান্ডা প্রভৃতি আবহাওয়ায় কাজ করতে শিবার্থীরা অভ্যস্ত না হওয়ায় কাজের বেত্রে মানসিক অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে।

পরিশেষে বলা যায়, শিবার্থীদের ইচ্ছা, প্রয়োজন, মনমানসিকতা বুঝে কর্মসূচি নির্ধারণ করা উচিত যাতে মানসিক অবসাদ সহজে না আসে।



অতিরিক্ত বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর

ভূমিকা

সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১. **স্বাস্থ্য বলতে আমরা কী বুঝি?** (অনুধাবন)
 - ক শরীর মোটা হওয়া
 - খ শরীর চিকন হওয়া
 - গ শরীরের নীরোগ অবস্থা
 - ঘ শরীরের অসুস্থতা
২. **শারীরিক সুস্থতার সাথে কোনটি প্রয়োজন?** (জ্ঞান)
 - ক উন্নত পরিবেশ
 - খ স্বাস্থ্যকর আবহাওয়া
 - গ মানসিক সুস্থতা
 - ঘ আর্থিক সহায়তা
৩. **কোনটি শারীরিক সুস্থতার ওপর নির্ভরশীল?** (জ্ঞান)
 - ক পরিশ্রম
 - খ বিশ্রাম
 - গ মানসিক সুস্থতা
 - ঘ খেলাধুলা
৪. **নির্ভরশীলতার বেত্রে কোনটি সঠিক?** (অনুধাবন)
 - ক দামি খাবারের ওপর শারীরিক সুস্থতা
 - খ শারীরিক সুস্থতার ওপর মানসিক সুস্থতা
 - গ আর্থিক অবস্থার ওপর শারীরিক সুস্থতা
 - ঘ উন্নত পরিবেশের ওপর মানসিক প্রশান্তি
৫. **শরীর সুস্থ না থাকলে কোনটি হ্রাস পায়?** (জ্ঞান)
 - ক শক্তি
 - খ কর্মব্রমতা
 - গ জ্ঞান
 - ঘ বৃদ্ধি
৬. **অতিরিক্ত পরিশ্রমের ফলে একজন সাধারণ খেলোয়াড়ের কর্মব্রমতায় কিস্ট প পরিবর্তন আসে?** (অনুধাবন)
 - ক সাময়িকভাবে বৃদ্ধি পায়
 - খ সাময়িকভাবে হ্রাস পায়

৭. **সব সময় একই থাকে** **কিছুবর্ণের জন্য হারিয়ে ফেলে** **দীর্ঘবর্ণ একই কাজ করার ফলে সেই কাজের প্রতি একজন ব্যক্তির কর্মব্রমতা কী ঘটে?** (অনুধাবন)
 - ক একই থাকে
 - খ হারিয়ে ফেলে
 - গ অবনতি হয়
 - ঘ বৃদ্ধি পায়

বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৮. **স্বাস্থ্য বলতে বুঝি-** (অনুধাবন)
 - i. শারীরিক সুস্থতা
 - ii. মানসিক সুস্থতা
 - iii. নীরোগ অবস্থা**নিচের কোনটি সঠিক?**
 - ক i ও ii
 - খ i ও iii
 - গ ii ও iii
 - ঘ i, ii ও iii
৯. **শরীর সুস্থ না থাকলে-** (অনুধাবন)
 - i. কিছু ভালো লাগে না
 - ii. কর্মব্রমতা বৃদ্ধি পায়
 - iii. কাজে উৎসাহ থাকে না**নিচের কোনটি সঠিক?**
 - ক i ও ii
 - খ i ও iii
 - গ ii ও iii
 - ঘ i, ii ও iii
১০. **সাধারণ মানুষের কর্মব্রমতা হ্রাস পায়-** (অনুধাবন)
 - i. পরিশ্রমের চাপে
 - ii. অতিরিক্ত কাজ করলে
 - iii. দীর্ঘবর্ণ একই কাজ করলে**নিচের কোনটি সঠিক?**
 - ক i ও ii
 - খ i ও iii
 - গ ii ও iii
 - ঘ i, ii ও iii
১১. **দীর্ঘবর্ণ একই কাজ করলে সেই কাজের প্রতি মানুষের-** (অনুধাবন)
 - i. দৈহিক পরিবর্তন দেখা দিবে
 - ii. মানসিক পরিবর্তন দেখা দিবে

iii. অগ্রহ ও দরতা বৃদ্ধি পাবে
নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ⑥ i, ii ও iii

পাঠ-১ : মানসিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষার্থীর জীবনে এর ভূমিকা

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১২. শরীরকে সুস্থ রাখে নিচের কোনটি? (অনুধাবন)
● খেলাধুলা ④ গান-বাজনা ⑤ তর্কবিতর্ক ⑥ বেশি পরিশ্রম
১৩. দেহে কোনটির ক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে দৈহিক অসুস্থতা দেখা দেয়? (জ্ঞান)
③ পাকস্থলী ④ পেশি ● যেকোনো অঙ্গ ⑤ অগ্ন্যাশয়
১৪. মানসিক প্রক্রিয়া সঠিক না হলে কী সৃষ্টি হয়? (জ্ঞান)
③ মানসিক অস্থিরতা ● মানসিক অসুস্থতা
④ শারীরিক অস্থিরতা ⑤ শারীরিক অসুস্থতা
১৫. কোনটির সাথে জয়-পরাজয়ের বেদনা জড়িত থাকে? (জ্ঞান)
③ পড়াশুনা ④ চাকরি ● খেলাধুলা ⑤ ব্যবসায়
১৬. মানুষের শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের কী? (জ্ঞান)
③ সম্পূরক ● পরিপূরক ④ সমান ⑤ অসমান
১৭. একজন শিবার্থী খেলায় জয়লাভ করলে কী অনুভব করে? (অনুধাবন)
③ মানসিক চাপ ④ অস্থিরতা
● আনন্দ ⑤ দুঃখ
১৮. একজন খেলোয়াড়কে তার সাফল্য ধরে রাখার জন্য বেশি বেশি কী হতে হবে? (অনুধাবন)
③ অহংকারী ④ অলস ● পরিশ্রমী ⑤ সাহসী
১৯. খেলোয়াড়ের বিজয়ী মানসিকতা কয় ধরনের ফলাফল বয়ে আনে? (জ্ঞান)
● ২ ③ ৩ ④ ৪ ⑤ ৫
২০. শামীম নিয়মিত খেলাধুলা করে। সে যদি জয়-পরাজয়ের স্বাভাবিক ঘটনাকে সহজভাবে মেনে নিতে না পারে তাহলে তার মধ্যে কী সৃষ্টি হবে? (প্রয়োগ)
③ ভয় ④ সাহস
● মানসিক চাপ ⑤ মানসিক সমস্যা
২১. খেলায় পরাজিত হওয়ার ফলে একজন খেলোয়াড়ের মধ্যে কোনটি সৃষ্টি হতে পারে? (অনুধাবন)
③ মানসিক সমস্যা ④ দুর্বলতা
● হতাশা ⑤ বিচ্ছেদ
২২. খেলায় হেরে গেলে খেলোয়াড়দের মধ্যে হতাশা সৃষ্টি হয়। এরূপ পরিস্থিতিতে অধিকাংশ খেলোয়াড় কী করে থাকে? (উচ্চতর দরতা)
③ পুনরায় খেলাধুলা শুরব করে ● খেলাধুলা ছেড়ে দেয়
④ মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে ⑤ পালিয়ে যায়
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
২৩. খেলাধুলার সাথে জড়িত রয়েছে— (অনুধাবন)
i. জয়ের আনন্দ ii. পরাজয়ের বেদনা
iii. শারীরিক কসরত
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
২৪. একজন ক্রীড়াবিদ খেলায় জিতলে— (অনুধাবন)
i. আনন্দিত হয় ii. আত্মবিশ্বাসী হয়
iii. প্রশির্বণের প্রতি আগ্রহী হয়
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
২৫. বিজয়ের ফলে খেলোয়াড়দের মধ্যে সৃষ্টি নেতিবাচক মনোভাব হলো— (অনুধাবন)
i. প্রচণ্ড আত্মবিশ্রাম ii. নিজেকে তুচ্ছ করে দেখা
iii. অপরের দরতাকে ছোট করে দেখা
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ● i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
২৬. একজন খেলোয়াড় খেলায় হারলে— (অনুধাবন)
i. হতাশায় ভোগে
ii. মানসিকভাবে ক্লান্ত হতে পারে
iii. অন্যের ওপর দোষ চাপানোর চেষ্টা করতে পারে

নিচের কোনটি সঠিক?

- ③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii

২৭. জয়-পরাজয়ের ঘটনাকে সহজভাবে নিতে না পারলে— (অনুধাবন)

- i. মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়
ii. কর্মকাণ্ডে অসজ্জাতি পরিলবিত হয়
iii. প্রশির্বণের প্রতি বেশি পরিশ্রমী হয়
নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ⑥ i, ii ও iii

২৮. সিলেট জেলার সেরা দাবা খেলোয়াড় শিমুল এ বছর আন্তঃজেলা দাবা প্রতিযোগিতায় প্রথম হতে না পেরে মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে। তার মানসিক ভারসাম্য রবায় সহায়তা করতে পারে— (প্রয়োগ)

- i. শির্বক ii. প্রশির্বক
iii. অভিজ্ঞ ডাক্তার
নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ⑥ i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

নিচের উদ্দীপকটি পড়ে ২৯ ও ৩০ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

আরিফ আবাহনী ক্রীড়াচক্রের একজন দর ফুটবল খেলোয়াড়। শারীরিকভাবে সুস্থ বলে সে অন্যদের তুলনায় অনেক ভালো খেলে। সে যখন ভালো খেলে তার দলকে জেতাতে পারে তখন সে অত্যধিক আনন্দিত হয় এবং ভবিষ্যতে আরও ভালো করার জন্য প্রশির্বণের প্রতি অধিক পরিশ্রমী হয়।

২৯. ভালো খেলার জন্য আরিফকে শারীরিক সুস্থতার সাথে আর কোন বেত্রে সুস্থ থাকতে হয়? (প্রয়োগ)

- ③ বৃদ্ধিমত্তায় ④ শক্তিমত্তায়
⑤ নৈতিকতায় ● মানসিকভাবে

৩০. অনুচ্ছেদে উল্লিখিত পরিস্থিতিতে আরিফের মনে কোনটি গড়ে ওঠে? (উচ্চতর দরতা)

- ③ জেদ ● আত্মবিশ্বাস
④ উৎসাহ ⑤ ত্যাগী মনোভাব

পাঠ-২ : মানসিক আচরণ, এর প্রকারভেদ এবং মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের উপায়

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

৩১. মানব প্রকৃতি কেমন? (জ্ঞান)
③ বড় কুটিল ④ বড় সরল ● বড় জটিল ⑤ বড় বিচিত্র
৩২. সৃষ্টির কখন থেকে ক্রমান্বয়ে বিকাশের ফলে মানুষ বর্তমান পর্যায়ে এসে পৌঁছেছে? (জ্ঞান)
③ প্রাচীন যুগ ④ বর্তমান যুগ ● আদি যুগ ⑤ মধ্য যুগ
৩৩. ডারউইন কী ধরনের বিজ্ঞানী ছিলেন? (জ্ঞান) [খুলনা জিলা স্কুল]
③ রাষ্ট্র ● প্রকৃতি ④ পদার্থ ⑤ চিকিৎসা
৩৪. বিবর্তনবাদের তত্ত্ব দিয়েছেন কোন বিজ্ঞানী? (জ্ঞান) [খুলনা মডেল স্কুল অ্যান্ড কলেজ]
● চার্লস ডারউইন ④ এডলার প্রাস্টল
⑤ তাখতাজান ⑥ লিনিয়াস
৩৫. নিম্নপর্যায় থেকে উচ্চমানের প্রাণী হতে কত সময় লেগেছে? (জ্ঞান)
③ বহুদিন ④ ১০০ বছর ⑤ ১০০ যুগ ● বহুযুগ
৩৬. মানুষ কাদের বৈশিষ্ট্য ও প্রেষণা ধারণ করে কাল অতিক্রম করে? (জ্ঞান)
③ বিশিষ্ট ব্যক্তিদের ④ সুস্থ ব্যক্তিদের
⑤ আশপাশের মানুষদের ● পূর্বপুরুষদের
৩৭. ডারউইনের মতবাদ অনুযায়ী প্রথম জীব কোনটি? (জ্ঞান)
③ বহুকোষী জীব ④ হাইড্রালা
● এককোষী জীব ⑤ সাইকাস
৩৮. ডারউইনের মতবাদ অনুযায়ী জলাচর প্রাণীর আবির্ভাব কোন প্রাণী থেকে? (জ্ঞান) [শহীদ পুলিশ মৃতি কলেজ]
③ লাজল্যুক প্রাণী ④ মানুষ
● এককোষী জীব ⑤ বহুকোষী জীব
৩৯. ডারউইনের মতে এককোষী জীবের পর এসেছে কোন প্রাণী? (জ্ঞান)
③ স্থলচর প্রাণী ④ লোনা মাটির প্রাণী
⑤ উভচর জীব ● জলাচর প্রাণী

৪০. মনুষ্য আকৃতি লাভের পর বিভিন্ন ধাপ অতিক্রমের মাধ্যমে পূর্ণতা লাভ করে কোনটির ভিত্তিতে? (অনুধাবন)

ক) ক্রমাগতভাবে ঘ) স্বাভাবিক ভাবে
● জীবতাত্ত্বিকভাবে গ) সৃষ্টিগতভাবে

৪১. ডারউইনের মতে মনুষ্য আকৃতি পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয় কয়টি ধাপে? (জ্ঞান)

ক) ২ গ) ৩ ● ৪ ঘ) ৫

৪২. ডারউইনের মতে মনুষ্য আকৃতির পূর্ণতাপ্রাপ্তির ২য় ধাপ কোনটি? (জ্ঞান)

ক) যৌবন গ) শৈশব ● কৈশোর ঘ) প্রৌঢ়ত্ব

৪৩. ডারউইনের মতে জীবনের শেষ ধাপ কোনটি? (জ্ঞান)

ক) শৈশব গ) কৈশোর ঙ) যৌবন ● প্রৌঢ়ত্ব

৪৪. একটি সুনির্দিষ্ট আচরণ ও ভৌত রাসায়নিক কার্য সাধনের বন্দোবস্ত কী দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়? (জ্ঞান) [গত. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]

ক) আকার গ) আকৃতি ঙ) বিবর্তন ঘ) ট্রিপিজম

৪৫. মানুষের আচরণ ভৌত এবং রাসায়নিকভাবে কোনটি দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়? (জ্ঞান)

ক) মস্তিষ্ক গ) দেহের অঙ্গ ● প্রত্যবক্রিয়া ঘ) পরোবক্রিয়া

৪৬. ব্যক্তির চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের মাঝে কী বিদ্যমান থাকে? (জ্ঞান)

[খুলনা জিলা স্কুল]
ক) বুদ্ধিমত্তা গ) সাদৃশ্য ● বৈসাদৃশ্য ঘ) মমত্ব

৪৭. চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের ধারা কোনটি? (জ্ঞান) [রংপুর জিলা স্কুল]

ক) স্বাভাব গ) মেজাজ ● শারীরিক প্রকৃতি ঘ) পারিবারিক অবস্থা

৪৮. ব্যক্তিত্বের গুণাবলির বহিঃপ্রকাশ কোনটি? (জ্ঞান)

● সচ্চরিত্রতা গ) খারাপ আচরণ ঙ) টাকা ঘ) সুস্বাস্থ্য

৪৯. মানসিক আচরণকে আমরা কয় শ্রেণিতে ভাগ করতে পারি? (জ্ঞান)

[খুলনা জিলা স্কুল]
ক) ৩ ● ৪ গ) ৫ ঘ) ৬

৫০. মানসিক স্বাস্থ্য মানসিক আচরণের কোন ধারাতে পড়ে? (জ্ঞান)
[শহীদ পুলিশ স্মৃতি কলেজ]

● মনঃস্থায়িক গোড়াপ্ৰবণ গ) প্রকৃতিগত
গ) সরল ও অনাড়ম্বর ঘ) প্রতিক্রিয়াপ্ৰবণ

৫১. একে অপরের পরিপূরক কোনটি? (জ্ঞান)

ক) শরীর ও রোগ গ) মন ও বুদ্ধি
● শরীর ও মন ঘ) শরীর ও স্বাস্থ্য

৫২. কী কারণে শরীর খারাপ হয়ে যেতে পারে? (অনুধাবন)

● মানসিক অশান্তি থাকলে গ) মানসিক শান্তি থাকলে
গ) কম দামি খাবার খেলে ঘ) দামি খাবার খেলে

৫৩. শিশুদের অস্বাভাবিকতা দূর করতে কার ভূমিকা প্রধান? (জ্ঞান)

ক) শিবকের গ) সাথীদের ● পিতামাতার ঘ) ভাই-বোনের

৫৪. মানসিক বিকৃতি কোনটি? (জ্ঞান) [রংপুর জিলা স্কুল]

● অস্থিরতা গ) মানসিক ব্যাধি
গ) মনস্তত্ত্বের অপূর্ণতা ঘ) অসংগতিপূর্ণ নিয়মকানুন

৫৫. মানসিক অস্থিরতা দূর করার জন্য কী প্রয়োজন? (অনুধাবন)

● উন্নত পারিবারিক পরিবেশ গ) উন্নত খাবার খাওয়ানো
গ) দামি কাপড় চোপড় ঘ) ভালো বাড়ি

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//

৫৬. যুগ পরিক্রমকালে মানুষ ক্রমাগত তার পূর্বপুরুষদের— (অনুধাবন)

i. বেশিষ্ঠ্য ধারণ করেছে ii. আকৃতি ধারণ করেছে
iii. প্রেষণা ধারণ করেছে

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii ● i ও iii গ) ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৫৭. মনুষ্য আকৃতি লাভের পর পূর্ণতা প্রাপ্তির বেত্রে মানুষকে যেসব ধাপ অতিক্রম করতে হয়— (উচ্চতর দৰতা)

i. লাক্সুলযুক্ত ii. শৈশব
iii. প্রৌঢ়ত্ব

নিচের কোনটি সঠিক?

ক) i ও ii গ) i ও iii ● ii ও iii ঘ) i, ii ও iii

৫৮. মানুষের আচরণ পরিমাপের বেত্রে সঠিক হলো— (অনুধাবন)

i. এটিকে ট্রিপিজম নিয়ন্ত্রণ করে

- ii. এটি মনের ইচ্ছার ওপর নির্ভরশীল
iii. এটি ভৌত রাসায়নিক কার্য সাধন দ্বারা প্রভাবিত
নিচের কোনটি সঠিক?
 ৫৯. মানুষের জৈব ও রাসায়নিক আচরণ প্রভাবিত বা উদ্দীপিত হয়—
 (অনুধাবন) [চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]
 i. তাৎকালিক প্রতিক্রিয়া দ্বারা ii. সম্মিলিত প্রতিক্রিয়া দ্বারা
 iii. সহজাত প্রতিক্রিয়া দ্বারা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬০. জীবনের জটিলতা মানুষ সমাধান করতে পারে—
 (অনুধাবন) [শহীদ পুলিশ স্মৃতি কলেজ]
 i. যুক্তির দ্বারা ii. স্বাভাবিক বুদ্ধিমত্তার দ্বারা
 iii. অভীষ্ট সাধনের বমতীর দ্বারা
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬১. মানসিক গঠনের ধারা হলো—
 i. মানুষের স্বাভাবিক ii. মানুষের মেজাজ
 iii. সামাজিক পরিবেশ
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬২. কিশোর রবিনকে কখনো ফুটবল আবার কখনো বিষাদগ্রস্ত মনে হয়।
 তার এসব বৈশিষ্ট্যকে বলে—
 (প্রয়োগ)
 i. ব্যক্তিত্ব ii. ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য
 iii. ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬৩. একই পরিবারের সন্তানদের একই রকম আচরণ না হওয়ার পেছনে
 অনেকই দায়ী করেন—
 (অনুধাবন)
 i. শারীরিক গঠন কাঠামোকে ii. বংশগতিকে
 iii. পরিবেশগত অবস্থাকে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬৪. সমাজে একজন ব্যক্তি ভালো বা মন্দ হিসেবে বিবেচিত হয়—
 (অনুধাবন)
 i. তার লবের প্রেবিত্তে ii. তার উদ্দেশ্যের প্রেবিত্তে
 iii. তার আদর্শের প্রেবিত্তে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬৫. মানসিক অসুস্থতা জীবনে অনেক—
 (অনুধাবন)
 i. ব্যর্থতা সৃষ্টি করতে পারে ii. দুর্গতি সৃষ্টি করতে পারে
 iii. মানসিক শান্তি সৃষ্টি করতে পারে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬৬. জনাব তৈমুর বিভিন্ন ধরনের সমাজ সেবামূলক কর্মকাণ্ডের সাথে
 জড়িত। তার এসব কর্মকাণ্ড দ্বারা অর্জিত হয়—
 (প্রয়োগ)
 i. জীবনের আদর্শ ii. জীবনের উদ্দেশ্য
 iii. জীবনের লব
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬৭. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের অন্তর্ভুক্ত বিষয় হলো—
 (অনুধাবন)
 i. মানসিক অবস্থা ii. মানসিক উন্নতি
 iii. মানসিক স্বাস্থ্যবিধি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬৮. মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের উপায় হতে পারে—
 (অনুধাবন) [শহীদ পুলিশ স্মৃতি কলেজ]
 i. সুশিবা ii. শিশুর স্বাস্থ্যসম্মত লালনপালন
 iii. অভিভাবকদের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ৬৯. মানসিক আচরণের জটিল গতি প্রকৃতি দূরীকরণে প্রয়োজন—
 (অনুধাবন)

- i. দৈর্ঘ্যশীল আচরণ
iii. উন্নত জীবনযাপনের উপকরণসমূহ
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii

□ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৭০ ও ৭১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

একজন ব্রিটিশ বিজ্ঞানীর মতবাদ অনুযায়ী এককোষী জীব থেকে প্রতিনিয়ত পরিবর্তনের ফলে কিছু প্রাণী পর্যায়ক্রমে সর্বশেষ মনুষ্য আকৃতি প্রাপ্তি হচ্ছে বিবর্তনের ফল।

৭০. অনুচ্ছেদের ব্রিটিশ বিজ্ঞানীর নাম কী? (প্রয়োগ)
③ চার্লস ব্যাবেজ ④ জন ডাল্টন
● চার্লস ডারউইন ⑤ রবার্ট হুক
৭১. উক্ত বিজ্ঞানীর মতে এককোষী জীব থেকে সৃষ্টি হয়— (উচ্চতর দরতা)
i. প্রথমে জলচর জীব ii. ২য় ধাপে লাজুলযুক্ত প্রাণী
iii. ৩য় ধাপে উভচর প্রাণী
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii

পাঠ-৩ : মানসিক অবসাদ, শ্রেণিবিভাগ ও শিক্ষার্থীর উপর এর প্রভাব

□ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//

৭২. ব্যক্তির কর্মমতাহ্বাস পাওয়ার কারণ কী? (অনুধাবন)
③ খুব দ্রুত কাজ করা ● দীর্ঘকাল একই কাজ করা
④ কাজের স্থান পরিবর্তন করা ⑤ কর্ম পদ্ধতি পরিবর্তন করা
৭৩. অবসাদ কী? (জ্ঞান)
● কর্মশক্তি হ্রাস ③ কর্মশক্তি বৃদ্ধি
④ দৈহিক ব্যাধি ⑤ শারীরিক সুখ
৭৪. অবসাদের সর্বজনীন কারণ কোনটি? (জ্ঞান)
③ বিভিন্নভাবে ক্লান্ত হওয়া ● কর্মমতাহ্বাস
④ কাজের চাপ পরিবর্তন ⑤ অতিরিক্ত কাজের চাপ
৭৫. “কাজ করার জন্য কর্মমতাহ্বাসই হলো অবসাদ” উক্তিটি কার? (জ্ঞান)
③ রবিশো ● কারো ④ পেরটো ⑤ লেলিন
৭৬. মনোবিদগণ অবসাদকে কয় শ্রেণিতে ভাগ করেছেন? (জ্ঞান)
● দুই ③ তিন ④ চার ⑤ পাঁচ
৭৭. খুব বেশি সময় ধরে দৈহিক পরিশ্রম করলে যে অবসাদ আসে তাকে কী বলে? (জ্ঞান)
③ অবসাদ ④ শারীরিক পরিশ্রম
● দৈহিক অবসাদ ⑤ মানসিক অবসাদ
৭৮. দৈহিক অবসাদের প্রকৃতি কেমন? (জ্ঞান)
● ইন্দ্রিয়গত ③ মানসিক ④ সরল প্রকৃতি ⑤ কঠিন প্রকৃতি
৭৯. নিচের কোনটি দৈহিক অবসাদ সৃষ্টি করে? (অনুধাবন)
● নৌকা বাইচ ③ লঞ্চ চড়া ④ অংক করা ⑤ বাংলা পড়া
৮০. কোনটি অতিক্রম করলে অবসাদ দেখা দেয়? (জ্ঞান)
③ অভিজ্ঞতা ● শ্রম সীমা
④ নির্ধারিত সময় ⑤ কর্মকর্তার নির্দেশনা
৮১. দৈহিক অবসাদ কেন আসে? (অনুধাবন)
③ বেশি বেশি মানসিক পরিশ্রম করলে
● বেশি বেশি শারীরিক পরিশ্রম করলে
④ বেশি বেশি মানসিক পরিশ্রম না করলে
⑤ বেশি বেশি ঘুমালে
৮২. দ্রুত শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া হলে কী ঘটে? (অনুধাবন)
● অক্সিজেনের অভাব পূরণ হয় ③ CO₂-এর অভাব পূরণ হয়
④ N₂-এর অভাব পূরণ হয় ⑤ কার্বন মনোক্সাইডের অভাব পূরণ হয়
৮৩. রক্তের চাপ বেড়ে গেলে কী ঘটে? (অনুধাবন)
● অতিরিক্ত শর্করা নিঃসৃত হয় ③ অতিরিক্ত ভিটামিন নিঃসৃত হয়
④ আমিষ নিঃসৃত হয় ⑤ স্নেহ নিঃসৃত হয়
৮৪. মানসিক কাজের উদাহরণ কোনটি? (অনুধাবন)
● অঙ্ক করা ③ মেশিন চালান

- ⑥ মালামাল বহন ⑦ গাড়ি চালানো
৮৫. দীর্ঘকাল অঙ্ক করার পর নীতু লব করল তার প্রতিটি অঙ্কেই ছোটখাটো ভুল হচ্ছে? এর কারণ কী? (প্রয়োগ)
③ দুর্বলতা ④ অস্থিরতা
⑤ দৈহিক অবসাদ ● মানসিক অবসাদ
৮৬. কোন দুইটিকে সম্পূর্ণভাবে আলাদা করা অসম্ভব? (অনুধাবন)
③ ভালো ও মন্দ ④ শরীরচর্চা ও শারীরিক শিবা
⑤ নৈতিকতা ও মূল্যবোধ ● দৈহিক ও মানসিক অবসাদ
৮৭. নিচের কোনটি সঠিক? (অনুধাবন)
● দৈহিক অবসাদের সাথে মানসিক অবসাদ জড়িত
③ দৈহিক অবসাদ মানসিক অবসাদ থেকে বিমুক্ত
④ মানসিক অবসাদ দৈহিক অবসাদ থেকে বিমুক্ত
⑤ দৈহিক অবসাদ ও মানসিক অবসাদ পরস্পর সমান
৮৮. শিবাধীর ওপর মানসিক প্রভাব কোনটি? (অনুধাবন)
③ তাদের কর্মসূচি পালন সঠিক হয়
④ তাদের নিজের প্রতি আস্থা থাকা
⑤ তাদের কাজের মধ্যে সমন্বয় থাকা
● তারা কাজের ছন্দ হারিয়ে ফেলে
৮৯. শিবাধীরদের নিজের প্রতি আস্থা হারিয়ে ফেলার কারণ কোনটি? (অনুধাবন)
③ শারীরিক অবসাদ ● মানসিক অবসাদ
④ শারীরিক দুর্বলতা ⑤ মানসিক উন্নতি
৯০. মানসিক অবসাদের কারণে শিবাধীরদের মধ্যে কোনটি দেখা দিতে পারে? (অনুধাবন)
③ ওজন কমে যাওয়া ④ হৃৎপিণ্ডের গতি বৃদ্ধি পাওয়া
● কাজের একগুতা কমে যাওয়া ⑤ অক্সিজেনের চাহিদা বেড়ে যাওয়া
- বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //
৯১. জনাব সোবহান তার অফিসে গত তিন মাস ধরে শুধু প্রতিবেদন তৈরির কাজ করছেন। দীর্ঘদিন একই কাজ করার কারণে তার মধ্যে দেখা দিতে পারে— (প্রয়োগ)
i. দৈহিক পরিবর্তন ii. মানসিক পরিবর্তন
iii. নৈতিক পরিবর্তন
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৯২. অবসাদ বলতে বোঝায়— (অনুধাবন)
i. কর্মশক্তি হ্রাস ii. কর্মশক্তির স্থায়িত্ব
iii. কর্মশক্তির শিথিলতা
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ● i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৯৩. দৈহিক অবসাদ— (অনুধাবন) [গুণ্ডালাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]
i. পেশিগত ii. ইন্দ্রিয়গত
iii. স্নায়ুগত
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৯৪. দৈহিক অবসাদ দেখা দিতে পারে— (অনুধাবন)
i. কাজটি বেশি শ্রমসাধ্য হলে ii. ব্যক্তির সহনশীলতা কম হলে
iii. শারীরিক ভারসাম্য বতিগ্রস্ত হলে
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ⑤ ii ও iii ● i, ii ও iii
৯৫. মানসিক কাজ দীর্ঘকাল ধরে করলে— (অনুধাবন)
i. অবসাদ দেখা দেয়
ii. মানসিক কর্মমতাহ্বাস পায়
iii. কাজের প্রতি আগ্রহ ও উৎসাহ বৃদ্ধি পায়
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ③ i ও iii ④ ii ও iii ⑤ i, ii ও iii
৯৬. মানসিক অবসাদ আসতে পারে— (অনুধাবন) [খুলনা জিলা স্কুল]
i. ব্যক্তিগত পছন্দের তারতম্যের কারণে
ii. ব্যক্তিগত অপছন্দের কারণে
iii. পরিবেশগত কারণে
নিচের কোনটি সঠিক?
③ i ও ii ④ i ও iii ● ii ও iii ⑤ i, ii ও iii

৯৭. নবম শ্রেণির ছাত্র রফিকুল নিয়মিত শারীরিক শিবির কর্মসূচিতে অংশ নেয়। কোন কারণে মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হলে সে— (প্রয়োগ)

- i. কর্মসূচি পালনে ভুল করবে
ii. কাজের ছন্দ হারিয়ে ফেলবে
iii. কাজের প্রতি মনোযোগী হবে
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

■ অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ৯৮ ও ৯৯ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

পরীবার আগে মিনা সারাদিন অজ্ঞ করে। এতে তার অন্য কাজগুলো জমা হয়ে পড়ে যায়। দিন শেষে মিনা কিছুটা ক্লান্ত হয়ে পড়ে এবং মাথা ঝিমঝিম অনুভব করে।

৯৮. মিনার মাথা ঝিমঝিম অনুভব হওয়ার কারণ কী? (প্রয়োগ)

- ৩ দৈহিক অবসাদ ● মানসিক অবসাদ
৩ শারীরিক অবসাদ ৩ আর্থিক অবসাদ

৯৯. মিনার মধ্যে উক্ত অবসাদ সৃষ্টির যথার্থ কারণ কী? (উচ্চতর দরতা)

- ৩ প্রেষণার অভাব ● মানসিক চাপ
৩ ঘুমের অভাব ৩ প্রতিকূল পরিবেশগত

নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১০০ ও ১০১ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :

সোহেল সারাদিন BNCC এর প্রোগ্রাম শেষ করে বাসায় এসে কারো সাথে কথা না বলে ঘুমিয়ে পড়ল। পরে জানা গেল সে অসুস্থ হয়ে পড়েছে।

১০০. সোহেলের মধ্যে কী ধরনের অবসাদ সৃষ্টি হয়েছে? (প্রয়োগ)

- ৩ মানসিক ● শারীরিক ৩ আর্থিক ৩ সামাজিক

১০১. উক্ত অবসাদের ধরন হলো— (উচ্চতর দরতা)

- i. ইন্দ্রিয়গত
ii. পেশিগত
iii. পরিবেশগত
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

পাঠ-৪ : মানসিক অবসাদের কারণ ও তা দূরীকরণের উপায়

■ সাধারণ বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর -----//

১০২. মনোবিদগণ অবসাদের কারণকে কয়টি ভাগে ভাগ করেছেন? (জ্ঞান)
[শহীদ পুলিশ স্মৃতি কলেজ]

- ৩ ২ ● ৩ ৩ ৪ ৩ ৫

১০৩. অবসাদের বিশেষ কারণ কোনটি? (অনুধাবন) [রংপুর জিলা স্কুল]

- ৩ অভ্যাসের অভাব ৩ মানসিক প্রস্তুতির অভাব
● মানসিক ইচ্ছার অভাব ৩ প্রেষণার অভাব

১০৪. দৈহিক অবসাদের জন্য মাংসপেশিতে কী সৃষ্টি হয়? (অনুধাবন)
[গভ. ল্যাবরেটরি হাই স্কুল, রাজশাহী]

- ৩ এসিটিক এসিড ৩ হাইড্রোক্লোরিক এসিড
● ল্যাকটিক এসিড ৩ সাইট্রিক এসিড

১০৫. কাজ করার সময় অবসাদ চলে আসলে কাজটি সুষ্ঠুভাবে করা যায় না। তাই অবসাদমুক্ত থাকতে কোনো কাজ শুরুর করার আগে শায়লা কোন কাজটি করবে? (প্রয়োগ)

- ৩ কাজ সম্পর্কে জানবে ৩ কাজের প্রকৃতি বিবেচনা করবে
৩ কাজের মান যাচাই করবে ● মানসিক প্রস্তুতি গ্রহণ করবে

১০৬. কাজ করার বেগে মানসিক অবসাদ তাড়াতাড়ি আসে কোন বেগে? (অনুধাবন)

- ৩ কাজের পূর্ব অভিজ্ঞতা না থাকলে
৩ কাজের ধারাবাহিকতা না মানলে
৩ কাজ অতি দ্রুত শেষ করলে
● কর্মসূচি সম্পর্কে পূর্ব ধারণা না থাকলে

১০৭. কোনো কাজের পেছনে প্রেষণা থাকলে কী হয়? (অনুধাবন)

- অবসাদ আসে না ৩ তাড়াতাড়ি অবসাদ আসে
৩ কাজটিকে বোঝা মনে হয় ৩ কাজটিকে কঠিন মনে হয়

১০৮. শাহীনের ভবিষ্যতে বাংলাদেশের একজন শ্রেষ্ঠ চিত্রশিল্পী হতে চায়। এই কাজটি করার জন্য তার কী প্রয়োজন? (প্রয়োগ)

- ৩ প্রেষণা ৩ বিশেষজ্ঞের পরামর্শ
● প্রবল মানসিক ইচ্ছা ৩ আর্থিক সহায়তা

১০৯. কোন বেগে কাজের প্রতি শিবাধীদেব অবসাদ আসবে না?

[রংপুর জিলা স্কুল] (উচ্চতর দরতা)

- ৩ কাজটি সৃজনশীল হলে ৩ কাজটি সম্পর্কে জানতে পারলে
৩ কাজটির ফলাফল জানা থাকলে ● কর্মসূচির প্রতি আগ্রহ সৃষ্টি হলে

১১০. কর্মসূচিতে কোনটি থাকলে শিবাধীরা আনন্দের সাথে কাজটি করবে? (জ্ঞান)

- প্রেষণা ৩ শৃঙ্খলা ৩ বৈচিত্র্য ৩ ধারাবাহিকতা

১১১. দেহের বয়পূরণের জন্য কী দরকার? (জ্ঞান)

- ৩ বিশ্রাম ৩ ঘুম
● পুষ্টিকর খাদ্য ৩ বিনোদন

১১২. ঘুম ও বিশ্রামের ফলে অবসাদ দূরীভূত হলে কী হয়? (অনুধাবন)

- ৩ কাজে বাধা সৃষ্টি হয়
৩ কাজের প্রতি মনোযোগ হ্রাস পায়
৩ কাজের প্রতি বিরক্তিবাব জন্ম নেয়
● নতুন উদ্যোগে কাজ করার স্পৃহা জন্মে

১১৩. অবসাদের পরিবেশগত কারণ কোনটি? (অনুধাবন)

- ৩ মালিক-শ্রমিক বিবাদ ৩ আলো-বাতাসের অভাব
৩ অতিরিক্ত চাপমুক্ত কর্মসূচি ● সহকর্মীদের খারাপ আচরণ

■ বহুপদী সমাপ্তিসূচক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর ----- //

১১৪. মনোবিদগণের মতে অবসাদ আসতে পারে— (অনুধাবন)

- i. শারীরিক কারণে ii. মানসিক কারণে
iii. পরিবেশগত কারণে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৫. দৈহিক অবসাদের কারণ হলো— (অনুধাবন)

- i. দেহকোষের বয় ii. অতিরিক্ত অঙ্গ সঞ্চালন
iii. যথেষ্ট পরিমাণে অক্সিজেনের ঘাটতি
নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৬. মানসিক অবসাদের কারণ হলো— (অনুধাবন)

- i. মানসিক প্রস্তুতির অভাব ii. মানসিক ইচ্ছার অভাব
iii. কর্মক্ষেত্রে প্রেষণার অভাব
নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

১১৭. কাজের প্রতিকূল পরিবেশ হলো— (অনুধাবন)

- i. গুমোট আবহাওয়া
ii. পরিমিত আলো-বাতাসের অভাব
iii. কর্মকর্তা ও সহকর্মীদের সহায়তা
নিচের কোনটি সঠিক?

- i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

১১৮. মানসিক অবসাদ দূরীকরণের উপায় হলো— (অনুধাবন)

- i. চাপমুক্ত কর্মসূচি পরিহার ii. কর্মসূচির প্রতি অনুরাগ সৃষ্টি
iii. কর্মসূচির একঘেয়েমি পরিহার
নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ● ii ও iii ৩ i, ii ও iii

১১৯. অবসাদ দূর করা সম্ভব— (অনুধাবন)

- i. দেহের সুস্থতার মাধ্যমে ii. মনের সুস্থতার মাধ্যমে
iii. দেহের সক্রিয়তার মাধ্যমে
নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ● i, ii ও iii

১২০. অবসাদ দূর করার জন্য কর্মসূচি হওয়া উচিত— (উচ্চতর দরতা)

- i. আনন্দময় ii. সম্ভাবনাময়
iii. বৈচিত্র্যময়
নিচের কোনটি সঠিক?

- ৩ i ও ii ● i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

১২১. অবসাদ দূর করার জন্য প্রয়োজন— (অনুধাবন)

- i. পরিমিত ঘুম ii. পরিমিত বিশ্রাম
iii. পরিমিত খাবার
নিচের কোনটি সঠিক?
● i ও ii ৩ i ও iii ৩ ii ও iii ৩ i, ii ও iii

❑ **অভিন্ন তথ্যভিত্তিক বহুনির্বাচনি প্রশ্নোত্তর** -----//
নিচের অনুচ্ছেদটি পড়ে ১২২ ও ১২৩ নং প্রশ্নের উত্তর দাও :
 পড়াশুনা শেষ করে রায়হান একটি গাড়ি আমদানিকারী প্রতিষ্ঠানে চাকরি নেয়। কয়েকদিন কাজ করার পরে সে লব করলো কাজের ভিন্নতার জন্য সে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। এদিকে কোম্পানি হতে কোনো প্রেষণা বা উৎসাহও পায় না তাই সে ভাবছে অন্য কোনো কোম্পানিতে নতুনভাবে যোগদান করবে।
 ১২২. রায়হানের কাজের বেত্রে অবসাদ আসার কারণ কোনটি? (প্রয়োগ)

- ❑ মানসিক প্রস্তুতির অভাব ❑ ইচ্ছার অভাব
 ● কাজ করার অভ্যাসের অভাব ❑ সমস্বয়হীনতা
 ১২৩. উক্ত পরিস্থিতি দীর্ঘস্থায়ী হলে রায়হানের— (উচ্চতর দৰতা)
 i. বিচারশক্তি হ্রাস পাবে ii. চিন্তাশক্তি হ্রাস পাবে
 iii. নির্ভুল করার বমতা হ্রাস পাবে
 নিচের কোনটি সঠিক?
 ❑ i ও ii ❑ i ও iii ❑ ii ও iii ● i, ii ও iii

অতিরিক্ত সৃজনশীল প্রশ্ন ও উত্তর

প্রশ্ন -১▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
 অমিত খুবই প্রাণ চঞ্চল একজন ছাত্র। বিদ্যালয়ে ক্লাসের সবাইকে সে মাতিয়ে রাখে। শিবকবৃন্দও তাকে খুব পছন্দ করেন। টিফিনের সময়টুকু সে সহপাঠীদের সাথে খেলাধুলা করে কাটায়। হঠাৎ একদিন তাকে টিফিনের সময় সহপাঠীরা মাঠে পেল না। অনেক খোঁজাখুঁজি করে তাকে পাওয়া গেল শ্রেণিকরে। সে বেঞ্চের এক কোণায় চুপ করে বসে আছে। প্রচণ্ড মাথা ব্যথায় সে কাতর।

[পাঠ-১]

- ক. স্বাস্থ্য কী? ১
 খ. ব্যক্তির সামগ্রিক ব্যক্তিত্বের প্রতিফলন ঘটে কীভাবে-
 ব্যাখ্যা কর। ২
 গ. অমিতের শারীরিক অসুস্থতার সাথে মানসিক অসুস্থতার সম্পর্ক ব্যাখ্যা কর। ৩
 ঘ. অমিতের মানসিক স্বাস্থ্যরবায় খেলাধুলার ভূমিকা বিশ্লেষণ কর। ৪

১নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. স্বাস্থ্য বলতে শারীরিক ও মানসিক সুস্থতাকে বোঝায়।
 খ. মানুষের আচরণের মধ্যে বিভিন্ন বৈপরীত্যকে বিভিন্ন মান বা নীতি দ্বারা বিবেচনা করা যায়। এটাকে বলা হয় স্বাভাবিকতার নীতি। মানসিক স্বাস্থ্যের দৃষ্টিকোণ থেকে মানব আচরণের এ বৈশিষ্ট্যকে স্বাভাবিক বলা হয়, যা মানুষের মনের অবস্থা ও স্বভাবের সাথে সংগতিপূর্ণ বিধায় ব্যক্তির সামগ্রিক ব্যক্তিত্বের প্রতিফলন ঘটে।
 গ. অমিত একজন প্রাণচঞ্চল ছাত্র। সে ক্লাসের সবাইকে মাতিয়ে রাখত। কিন্তু হঠাৎ একদিন মাথা ব্যথা হওয়ায় টিফিনের সময় খেলতে না গিয়ে ক্লাসের ভেতরে চুপচাপ বসেছিল। অর্থাৎ সে শারীরিক ও মানসিকভাবে অসুস্থ ছিল। সাধারণত মানসিক স্বাস্থ্য বলতে “Full and harmonious functioning of the whole personality” কে বুঝায়। অর্থাৎ শারীরিক ও মানসিক দুই ধরনের সুস্থতাকেই সুস্থতা বলে। খেলাধুলা যেমন আমাদের শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখে তেমনিভাবে মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের দেহ-মনের ভারসাম্য রবায় সহায়তা করে। দেহের কোনো অঙ্গের ক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে যেমন দৈহিক অসুস্থতা দেখা দেয়, তেমনি মানসিক প্রক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে মানসিকভাবে অসুস্থতা সৃষ্টি হয়। সুতরাং উপরের আলোচনা থেকে আমরা বলতে পারি, অমিতের শারীরিক ও মানসিক অসুস্থতা একটি অপরিচিত সাথে ওতপ্রোতভাবে জড়িত।
 ঘ. অমিতের মানসিক স্বাস্থ্যরবায় খেলাধুলার ভূমিকা অপরিণীম। কারণ অমিত প্রতিদিন টিফিনের সময়টুকু তার সহপাঠীদের সাথে খেলাধুলা করে। এই খেলাধুলা একদিকে যেমন অমিতের শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখে, তেমনিভাবে তার মনের সুস্থতা রবায়ও সহায়তা করে। ক্রীড়াবেত্রে শিবার্থীর জীবনে প্রতিযোগিতার মনোভাব বৃদ্ধি পাওয়ার কারণে মানসিক অসুস্থতা প্রত্যব করা যায়। খেলাধুলা শুধু শারীরিক কসরত নয়, এর সাথে আনন্দ ও

পরাজয়ের বেদনাও জড়িত থাকে। একজন শিবার্থী কোনো খেলায় জয়লাভ করলে আনন্দিত হয়, পরবর্তীতে আরও ভালো করার জন্য তার মধ্যে আত্মবিশ্বাস গড়ে ওঠে। তবে এরূপ প জয়ের ফলে তার মধ্যে নেতিবাচক মনোভাবও গড়ে উঠতে পারে। যেমন : প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস, নিজেকে বড় করে দেখা কিংবা অপরের দবতাকে ছোট করে দেখার প্রবণতার সৃষ্টি হতে পারে। সুতরাং খেলাধুলার বেত্রে অমিতের বিজয়ী মানসিকতার ভালো বা খারাপ দু'ধরনের ফলাফল আসতে পারে। আবার পরাজিত হলে অমিতের মধ্যে হতাশা সৃষ্টি হতে পারে। সে অন্যের ওপর দোষ চাপানোর চেষ্টা করতে পারে। আবার হতাশায় মানসিকভাবে ক্লান্ত হয়ে সে খেলাধুলা ছেড়ে দিতে পারে। জয়-পরাজয়ের এ স্বাভাবিক ঘটনাকে সহজভাবে নিতে না পারলে অমিতের মধ্যে মানসিক চাপের সৃষ্টি হবে এবং তার কর্মকাণ্ডে নানা রকম অসংগতি পরিলবিত হবে। এবেত্রে তাকে ক্রীড়া শিবক বা প্রশিবকদের সাথে একত্রে কাজ করে তার মানসিক স্বাস্থ্য বা মানসিক ভারসাম্য বজায় রাখার সর্বাঙ্গিক চেষ্টা চালাতে হবে।

প্রশ্ন -২▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :
 শফিকদের স্কুলের খেলার মাঠটি বেশ বড়। সেখানে এক সাথে অনেক ছাত্রছাত্রী খেলাধুলা করতে পারে। শফিক সেখানে প্রতিদিন বিকালে তার বন্ধুদের সাথে বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলা করে। এতে এক দিকে সে যেমন সুস্থ থাকে তেমনি তার মনও ভালো থাকে। শফিক ও তার বন্ধুদের এরূপ প খেলাধুলা করতে দেখে তাদের শরীরচর্চা শিবক বলেন “খেলাধুলা শুধুমাত্র শারীরিক কসরত নয়, এর সাথে আনন্দ ও পরাজয়ের বেদনাও জড়িত।”

[পাঠ-১]

- ক. মানসিক সুস্থতা কিসের উপর নির্ভরশীল? ১
 খ. অবসাদ বলতে কী বোঝায়? ২
 গ. শফিকের খেলাধুলা তার মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশে কীভাবে কাজ করে? ব্যাখ্যা কর। ৩
 ঘ. শরীরচর্চা শিবকের উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

২নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. মানসিক সুস্থতা শারীরিক সুস্থতার উপর নির্ভরশীল।
 খ. অতিরিক্ত কাজ বা পরিশ্রমের চাপে একজন সাধারণ মানুষ বা সাধারণ খেলোয়াড়ের কর্মবমতা সাময়িকভাবে হ্রাস পায়। আবার দীর্ঘবণ একই কাজ করার ফলে সে কাজের প্রতি মানুষের দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা দেয়। ফলে ব্যক্তির কর্মবমতার অবনতি হয়। ব্যক্তির মানসিক ও শারীরিক অবস্থার এই পরিবর্তনকেই ক্লান্তি বা অবসাদ বলা হয়।
 গ. শফিকের খেলাধুলা তার মানসিক স্বাস্থ্য বিকাশে নানানভাবে কাজ করে। কেননা খেলাধুলা যেমন আমাদের শারীরিক সুস্থতা বজায় রাখে তেমনি মানসিক স্বাস্থ্য আমাদের দেহ ও মনের সুস্থতা বজায় রাখতে সহায়তা করে। দেহের কোনো অঙ্গের ক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে যেমন দৈহিক অসুস্থতা দেখা দেয়, তেমনি মানসিক প্রক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে মানসিক অসুস্থতার সৃষ্টি হয়। তাই আমাদের প্রত্যেকের উচিত মানসিক স্বাস্থ্যের বিকাশে

নিয়মিত খেলাধুলা বা শারীরিক কসরতে অংশগ্রহণ করা। উদ্দীপকে শফিকদের স্কুলের খেলায় মাঠটি বেশ বড়। তাই সে সেখানে প্রতিদিন তার বন্ধুদের সাথে বিভিন্ন ধরনের খেলাধুলায় অংশ নেয়। এতে তার দেহের বিভিন্ন অঙ্গ প্রত্যঙ্গের ক্রিয়া সৃষ্টিভাবে সম্পাদিত হয়। ফলে সে শারীরিকভাবে সুস্থ থাকে। শরীর সুস্থ থাকায় তার মনও ভাল থাকে। ফলে সুস্থ দেহ ও সুস্থ মন নিয়ে সে তার পড়াশোনায় অধিক মনোযোগী হতে পারে। এতে তার মানসিক বিকাশ ত্বরান্বিত হয়।

ঘ. শফিক ও তার বন্ধুদের খেলাধুলা সম্পর্কে তাদের শরীরচর্চা শিবক বলেন, “খেলাধুলা শুধুমাত্র শারীরিক কসরত নয়, এর সাথে অনন্দ ও পরাজয়ের বেদনাও জড়িত।” খেলাধুলা সম্পর্কে তার এই উক্তিটি যথার্থ। কেননা খেলাধুলার মাধ্যমে শফিক ও তার বন্ধুরা একদিকে যেমন শারীরিক ব্যায়াম ও কসরত করে থাকে অন্যদিকে জয়-পরাজয়ের আনন্দ ও বেদনা উপলব্ধি করে। তারা খেলায় জয় লাভ করলে যেমন আনন্দিত হয় তেমনি তাদের মধ্যে নেতিবাচক মনোভাবও গড়ে উঠতে পারে। যেমন প্রচণ্ড আত্মবিশ্বাস, নিজেকে বড় করে দেখা ইত্যাদি। অর্থাৎ খেলোয়াড়দের বিজয়ী মানসিকতার ভালো বা খারাপ দু'ধরনের ফলাফলই আসতে পারে। অন্যদিকে পরাজিত হলে হতাশা সৃষ্টি, অন্যের ওপর দোষ চাপানোর চেষ্টাও হতে পারে। অনেকে হতাশায় মানসিকভাবে ক্রান্ত হয়ে খেলাধুলা ছেড়ে দিতে পারে। জয়-পরাজয়ের এ স্বাভাবিক ঘটনাকে মেনে নিতে না পারলে মানসিক চাপের সৃষ্টি হয়। ফলে নানারকম অসংগতি পরিলব্ধিত হয়। তাই বলা যায়, খেলাধুলা শুধুমাত্র শারীরিক কসরত নয় এর মাধ্যমে আমরা জয়-পরাজয়ের আনন্দ ও বেদনা উপলব্ধি করার মানসিকতাও অর্জন করি।

প্রশ্ন-৩ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

তপু ও রাহাত দুই বন্ধু স্কুলের দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশ নেয়। তপু প্রথম হয় তবে রাহাত কোনো স্থানই অর্জন করতে পারেনি। রাহাতের বিষয়টি দেখে তার শ্রেণিশির্ষক জনাব সুজন অনেক কষ্ট পেয়েছেন। তিনি ভাবছেন রাহাতের জন্য তার কিছু করা দরকার। [পাঠ-১]

[খুলনা জিলা স্কুল]

- | | |
|--|---|
| ক. অবসাদের কারণ কয়টি? | ১ |
| খ. খেলায় পরাজিত খেলোয়াড়ের মনোভাব ব্যাখ্যা কর। | ২ |
| গ. দৌড়ে প্রথম হওয়ার পর তপুর মনে যেসব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে সেগুলো বর্ণনা কর। | ৩ |
| ঘ. রাহাতের জন্য জনাব সুজনের কী কী করণীয় বলে তুমি মনে কর? মতামত দাও। | ৪ |

▶ ৩নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. অবসাদের কারণ তিনটি।
- খ. খেলায় পরাজিত হলে খেলোয়াড়ের মনে হতাশা সৃষ্টি হতে পারে। অন্যের ওপর দোষ চাপানোর প্রবণতাও তার মধ্যে দেখা দিতে পারে। পরাজয়ের এ ঘটনাকে স্বাভাবিকভাবে মেনে নিতে না পারলে তার মধ্যে মানসিক চাপ সৃষ্টি হতে পারে। ফলে তার স্বাভাবিক কর্মকাণ্ডে অসংগতি পরিলব্ধিত হবে।
- গ. দৌড়ে প্রথম হওয়ার পর তপুর মধ্যে ইতিবাচক কিংবা নেতিবাচক মনোভাব গড়ে উঠতে পারে। যে ধরনের মনোভাব গড়ে উঠবে তার উপর ভিত্তি করে তার মধ্যে বিভিন্ন ধরনের প্রতিক্রিয়া দেখা দিবে। প্রতিযোগিতায় জয়ী হওয়ায় তার মধ্যে যেসব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে নিচে সেগুলো বর্ণনা করা হলো :
- ইতিবাচক মনোভাবে যেসব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে :
১. জয় লাভ করায় সে আনন্দিত হবে।
 ২. পরবর্তীতে আরও ভালো করার জন্য তার মধ্যে আত্মবিশ্বাস গড়ে উঠবে।

৩. সাফল্য ধরে রাখার জন্য সে প্রশিক্ষণের প্রতি আগ্রহী হয়ে বেশি বেশি সময় ব্যয় করবে এবং পরিশ্রমী হবে।

নেতিবাচক মনোভাবে যেসব প্রতিক্রিয়া দেখা দিতে পারে :

১. সে তার নিজ দবতার ওপর অতিমাত্রায় আত্মবিশ্বাসী হবে।
 ২. নিজেকে বড় করে দেখার প্রবণতা সৃষ্টি হবে।
 ৩. অপরের দবতাকে ছোট করে দেখার প্রবণতা সৃষ্টি হবে।
- পরিশেষে বলা যায়, দৌড় প্রতিযোগিতায় প্রথম হওয়ায় তপুর মধ্যে ইতিবাচক বা নেতিবাচক দু'ধরনের প্রতিক্রিয়াই দেখা দিতে পারে।

ঘ. উদ্দীপকে রাহাত দৌড় প্রতিযোগিতায় অংশ নিলেও কোনো স্থান অর্জন করতে পারেনি। তাই স্বাভাবিকভাবেই তার মধ্যে হতাশার সৃষ্টি হবে। সে যদি তার এই পরাজয়কে স্বাভাবিক ঘটনা হিসেবে মেনে নিতে না পারে তাহলে তার মধ্যে মানসিক হতাশার সৃষ্টি হবে এবং তার দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে নানারকম অসংগতি পরিলব্ধিত হবে। সে কোনো কাজ সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে পারবে না। তার পড়াশোনায় মন বসবে না। সে কোনো ধরনের বিনোদনমূলক কর্মকাণ্ডে অংশ নিতে আগ্রহী হবে না। সর্বোপরি তার স্বাভাবিক জীবনযাপন ব্যাহত হবে। রাহাতের জীবনে যাতে এসব সমস্যা সৃষ্টি না হয় তার জন্য তার শ্রেণিশির্ষক জনাব সুজন রাহাতের জন্য কিছু করার কথা ভাবছেন। এবেত্রে জনাব সুজনের করণীয়সমূহ নিম্নরূপ :

১. রাহাতের সাথে কথা বলে তাকে পরাজয়ের ঘটনাটি স্বাভাবিকভাবে মেনে নেয়ার পরামর্শ দেয়া।
২. পরবর্তীতে ভালো করার জন্য তাকে উৎসাহ ও প্রেরণা দান করা।
৩. তার মানসিক স্বাস্থ্য বজায় রাখতে তাকে সর্বাঙ্গিক সহায়তা করা।

উপরিউক্ত পদক্ষেপসমূহ গ্রহণ করে জনাব সুজন রাহাতকে তার পরাজিত মানসিকতায় সৃষ্ট সমস্যা মোকাবিলায় সহায়তা করতে পারেন।

প্রশ্ন-৪ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

নবম শ্রেণির ছাত্র রাহুলের আচরণে কিছুদিন যাবৎ অস্বাভাবিকতা লব করা যাচ্ছে। ইদানীং সে বেশিরভাগ সময় গম্ভীর হয়ে থাকে। তাই বাবা তাকে নিয়ে ডাক্তারের শরণাপন্ন হলে, ডাক্তার তাকে কিছু প্রশ্ন করেন। জবাবে তার বাবা বললেন, বাসার আশপাশে খেলাধুলা করার মতো কোনো সুযোগ না থাকায় রাহুলকে বেশিরভাগ সময় ঘরে থাকতে হয়।

[পাঠ-১, ২ ও ৪]

- | | |
|--|---|
| ক. চার্লস ডারউইন কোন তত্ত্বের প্রবর্তক? | ১ |
| খ. ‘শারীরিক সুস্থতার জন্য মানসিক সুস্থতা প্রয়োজন’- ব্যাখ্যা কর। | ২ |
| গ. রাহুলের সমস্যাটির কারণ ব্যাখ্যা কর। | ৩ |
| ঘ. উক্ত সমস্যা থেকে পরিত্রাণের উপায় বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

▶ ৪নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. চার্লস ডারউইন বিবর্তনবাদ তত্ত্বের প্রবর্তক।
- খ. শারীরিক সুস্থতার জন্য মানসিক সুস্থতা প্রয়োজন। কারণ এরা একে অপরের পরিপূরক। শরীর সুস্থ না থাকলে যেমন মন ভালো থাকে না তেমনি মন ভালো না থাকলে শরীরও ভালো থাকে না। দেহের কোনো অঙ্গ সঠিকভাবে কাজ না করলেও মন ভালো থাকে না এবং মানসিক প্রক্রিয়াও সঠিকভাবে হয় না। তাই শারীরিকভাবে সুস্থ থাকার জন্য মানসিক সুস্থতা অর্জন করা একান্ত আবশ্যিক।
- গ. রাহুল বর্তমানে মানসিক অস্থিরতায় ভুগছে। তার মধ্যে এই সমস্যাটি সৃষ্টি হওয়ার বেশ কিছু কারণ রয়েছে। তার মানসিক অস্থিরতার মূল কারণ হলো সে খেলাধুলার সুযোগ থেকে বঞ্চিত। তার বাসার আশপাশে কোনো খেলা জায়গা নেই। সে অবসর সময় কোনো ধরনের শারীরিক খেলাধুলা করার সুযোগ পায় না। সে

বেশিরভাগ সময় ঘরে কাটায়। অথচ সুস্থ জীবনযাপনের জন্য খেলাধুলা ও শারীরিক পরিশ্রম একান্ত আবশ্যিক। খেলাধুলা করলে শরীর সুস্থ থাকে। আর শরীর সুস্থ থাকলে মনও ভালো থাকে। তখন যে কোনো কাজে উৎসাহ পাওয়া যায়; যথাসময়ে সব কাজ সম্পন্ন করা যায়। খেলাধুলা করতে না পারায় রাহুলের সবসময় মন খারাপ থাকে। সে কোনো কাজে উৎসাহ পায় না। তাই যে কোনো কাজ কিছুবরণ করার পরই তার মধ্যে অবসাদ ভর করে। এসব কারণে রাহুলের মধ্যে মানসিক অস্থিরতা সৃষ্টি হয়েছে।

ঘ. উদ্দীপকে রাহুল মানসিক সমস্যায় ভুগছে। এ সমস্যা থেকে পরিত্রাণ পাওয়া তার জন্য খুবই জরুরি। কারণ এই ধরনের সমস্যায় ভুগতে থাকলে তার পর্বে সামনের দিকে এগিয়ে যাওয়া সম্ভব হবে না। তাই তার মানসিক অস্থিরতা থেকে পরিত্রাণ পেতে হলে নিম্নোক্ত উপায়সমূহ অবলম্বন করা জরুরি :

১. পিতামাতার সতর্কতা : রাহুলের সমস্যাটি দূরীকরণে তার পিতামাতা সবচেয়ে বড় ভূমিকা পালন করতে পারে। কারণ পিতামাতার যত্ন ও স্নেহই পারে সন্তানের মধ্যকার যে কোনো অস্বাভাবিকতা দূর করতে। তাই তার পিতামাতাকে নিয়মিত সন্তানের সুযোগ-সুবিধার কথা বিবেচনা করে তার যৌক্তিক চাহিদাগুলো মেটানোর পাশাপাশি তাকে দেখাশুনা করতে হবে।
২. সুশিবার ব্যবস্থা করা : রাহুলকে অবশ্যই সুশিবার শিবিতে করে তুলতে হবে যাতে ওই শিবাকে সে তার জীবনে কাজে লাগাতে পারে।
৩. নিয়মিত খেলাধুলার ব্যবস্থা করা : রাহুল যাতে নিয়মিত খেলাধুলা করতে পারে তার জন্য সে ব্যবস্থা করতে হবে। এতে কষ্টের সঙ্গে থেকে তার জীবনে স্বাভাবিকতা ফিরে আসবে।
৪. উন্নত পারিবারিক পরিবেশ সৃষ্টি : পরিবারে যাতে কোনো রকমের ঝগড়া বিবাদ বা কলহ না হয় সেদিকে লব রাখতে হবে। কারণ পিতামাতার মধ্যকার কলহ সন্তানের ওপর নেতিবাচক প্রভাব বিস্তার করে।
৫. স্বাস্থ্যের বিষয়ে সচেতনতা : রাহুলের স্বাস্থ্যের বিষয়েও সতর্কতা অবলম্বন করতে হবে। কারণ স্বাস্থ্য ভালো না থাকলে সে তার পড়াশোনাসহ কোনো কাজে মনোযোগ দিতে পারবে না। ফলে নিজেকে দুর্বল মনে করে মানসিকভাবে আরও ভেঙে পড়ার আশঙ্কা থাকবে।

উপরিউক্ত আলোচনার পরিপ্রেক্ষিতে বলা যায় যে, রাহুলের সমস্যাটি খুব জটিল কোনো সমস্যা নয়। কিছু বিষয়ে সচেতনতা অবলম্বনের মাধ্যমে তা সহজেই সমাধান করা সম্ভব।

প্রশ্ন-৫ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

কবির নবম শ্রেণির ছাত্র। বিভিন্ন কারণে তার মন ভালো নেই। মন ভালো না থাকায় সে ঠিকভাবে লেখাপড়া করতে পারছে না। কবিরের বড় বোন লুনা বিষয়টি বুঝতে পারল এবং কবিরকে স্বাভাবিক হতে সাহায্য করল।

[পাঠ-১]

- | | | |
|---|---|---|
| ? | ক. মানসিক আচরণকে কয়টি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়? | ১ |
| | খ. মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের উপায়গুলো লেখ। | ২ |
| | গ. কবিরের সমস্যাটি কীভাবে শিবার্থীদের ওপর প্রভাব ফেলে- বর্ণনা কর। | ৩ |
| | ঘ. কবিরের সমস্যাটি থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায়সমূহ আলোচনা কর। | ৪ |

▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. মানসিক আচরণকে চারটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়।
খ. মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের তথা প্রতিরোধের উপায়গুলো হলো :

১. সুশিবার ব্যবস্থা করা।
 ২. শিশুর স্বাস্থ্যসম্মত লালন-পালন, পরিচর্যা নিশ্চিত করা।
 ৩. উন্নত পারিবারিক পরিবেশ সৃষ্টি করা।
 ৪. মাতা-পিতা ও অভিভাবকের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি গড়ে তোলা।
- গ. কবিরের সমস্যাটি হলো মানসিক অবসাদ। তার মতো শিবার্থীরা যখন মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে তখন তাদের মধ্যে নিম্নোক্ত প্রভাবগুলো লব করা যায়-
১. শিবার্থীদের কর্মসূচি পালনকালে ভুল হতে থাকে।
 ২. তারা নিজেদের প্রতি আস্থা হারিয়ে ফেলে।
 ৩. তাদের কাজের মধ্যে সমন্বয় থাকে না।
 ৪. তারা কাজের ছন্দ হারিয়ে ফেলে এবং ভুল সিদ্ধান্ত নেয়।
 ৫. তারা অমনোযোগী হয়ে পড়ে, কর্মসূচি বাস্তবায়নের কলাকৌশল সহজে বুঝতে পারে না।
 ৬. শিবার্থীরা মানসিকভাবে দুর্বল হয়ে পড়ে।

ঘ. কবিরের মতো শিবার্থীদের বেত্রে মানসিক অবসাদ খুব বতিকর। তাই তার মতো শিবার্থীদের মানসিক অবসাদ দূর করার জন্য নিম্নোক্ত পদক্ষেপগুলো গ্রহণ করা জরুরি।

১. প্রথমে শিবার্থীর যে বিশেষ কারণে মানসিক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয়েছে তা উদ্ঘাটন করা এবং সমস্যাটি সমাধানের চেষ্টা করা।
২. শিবার্থীকে নির্দিষ্ট কোনো কর্মসূচিতে আটকে না রেখে কর্মসূচিকে আনন্দপূর্ণ ও বৈচিত্র্যময় করে তোলা।
৩. শিবার্থীরা যেন কোনো কর্মসূচিতে অতিরিক্ত চাপ অনুভব না করে সেদিকে লব রাখা।
৪. শিবার্থীদের পুষ্টিকর খাবার প্রদান করে এবং পরিমাণমতো বিশ্রাম ও ঘুমের ব্যবস্থা করে মানসিক অবসাদ দূর করা যায়।
৫. শিবার্থীদের সবসময় স্বাস্থ্যকর, আলো-বাতাসপূর্ণ, খোলামেলা পরিবেশে কর্মসূচি বাস্তবায়নে সচেষ্ট রাখতে হবে। এর ফলে শিবার্থীর মানসিক অবসাদ সৃষ্টি হবে না।
৬. শিবার্থীদের মানসিকভাবে সুস্থ রাখতে তাদের প্রতি ভালো ব্যবহার করতে হবে। স্নেহ, ভালোবাসা প্রভৃতির মাধ্যমে মা-বাবা শিবার্থীদের মানসিক শক্তি বৃদ্ধিতে সাহায্য করতে পারে।

প্রশ্ন-৬ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

কাজল নবম শ্রেণির একজন ছাত্র। তার বাবা বেসরকারি চাকরি করেন, মা স্কুলের একজন শিবিকা। দুই ভাইবোনের মধ্যে কাজল বড়। বাবা খুব বেশি সময় দিতে না পারলেও মা দিনের বেশিরভাগ সময় ছেলেমেয়েদের জন্য ব্যয় করেন। ছেলেমেয়ের সব সুবিধা-অসুবিধা তিনি গুরুত্বের সাথে দেখেন। বড়দের সম্মান, ছোটদের আদর এবং সবাই সাথে ভালো ব্যবহার করার জন্য তিনি সন্তানদের নিয়মিত তাগিদ দেন। কাজল স্কুলের ভালো ছাত্রছাত্রীদের মধ্যে সেরা। [পাঠ-২]

- | | | |
|---|--|---|
| ? | ক. উপজন্ম কী? | ১ |
| | খ. শিশুস্বাস্থ্য পরিবেশ বলতে কী বোঝায়? | ২ |
| | গ. কাজলের সেরা হওয়ার পেছনে যে বিষয়গুলো কাজ করেছে সেগুলো বর্ণনা কর। | ৩ |
| | ঘ. কাজলের মায়ের আচরণ কাজলের মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে- তুমি কী এ ব্যাপারে একমত? মতামত বিশ্লেষণ কর। | ৪ |

▶ ৬নং প্রশ্নের উত্তর ▶

ক. ট্রপিজম হচ্ছে নিম্নশ্রেণির প্রাণী এবং উদ্ভিদের সরলতম অভিযোজনমূলক প্যাটার্ন প্রক্রিয়া।

খ. শিশুর মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের তথা প্রতিরোধের জন্য সুশিবা, শিশুর স্বাস্থ্যসম্মত লালনপালন ও পরিচর্যা, উন্নত পারিবারিক পরিবেশ, মাতা-পিতা ও অভিভাবকের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি অর্থাৎ শিশু সুস্থ ও স্বাভাবিক ভাবে বেড়ে ওঠার জন্য যে পরিবেশ সহায়ক ভূমিকা পালন করে সেটিই হলো শিশুবান্ধব পরিবেশ।

গ. কাজলের সেরা হওয়ায় পেছনে একটি নয় বরং একাধিক কারণ রয়েছে। কাজলের বাবা বেসরকারি চাকরি করেন এবং মা একটি স্কুলের শিবিকা অর্থাৎ মা-বাবা দুজনেই শিবিত। দুজনেই চাকরি করায় তাদের সংসারে আর্থিক অবস্থাও ভালো। চাকরির সুবাদে তার বাবা সময় দিতে না পারলেও তার মা তাকে অনেক সময় দেন। কারণ এ সময় বাবার চেয়ে সন্তান লালন পালনে মায়ের ভূমিকা বেশি পরিলবিত হয়। যেহেতু তিনি শিবিকা তাই তিনি সন্তান লালন পালন করার সকল বিষয় সম্পর্কে অবগত। এছাড়া কাজল লেখাপড়া ও মানসিক বিকাশের জন্য পরিচর্যা, উন্নত পারিবারিক পরিবেশ, মাতা-পিতা তথা অভিভাবকের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি সবকিছু পেয়েছে। অর্থাৎ সে একটি শিশুবান্ধব পরিবেশের মধ্যে বড় হচ্ছে। এখানে কাজলের নিজের একগ্রতাও উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করেছে। উল্লিখিত বিষয়গুলো কাজলের সেরা হওয়ার পেছনে ভূমিকা রেখেছে।

ঘ. কাজলের মায়ের আচরণ কাজলের মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণে সহায়ক ভূমিকা পালন করবে- এ ব্যাপারে আমি একমত। কেননা মানসিক অস্থিরতা বলতে মানব মনের অস্বস্তিকর ও বিবিস্ত এক অবস্থাকে বুঝায়। এরূপ অস্থিরতা সৃষ্টির কারণ হলো পারিবারিক বিশৃঙ্খলা, দরিদ্রতা, বঞ্চনা, দুঃখ-বেদনা, নিজের ইচ্ছা পূরণ না হওয়া ইত্যাদি। মানসিক অস্থিরতা মানবজীবনে অনেক ব্যর্থতা ও দুর্গতি সৃষ্টি করে। মানসিক অস্থিরতা থেকে শিশুর মনে মানসিক বিকৃতির সূত্রপাত হয়। তাই এ বিষয়ে প্রত্যেক মা বাবাকে সতর্ক থাকতে হয়। উদ্দীপকে কাজলের মা-বাবা দুজনেই চাকরিজীবী। কাজলের বাবা পরিবারে খুব বেশি সময় দিতে পারেন না। এ কারণে কাজল ও তার বোনের মধ্যে মানসিক অস্থিরতা সৃষ্টি হতে পারে। কিন্তু কাজলের মা তার সন্তানদের শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে খুবই সচেতন। তিনি দিনের বেশিরভাগ সময় সন্তানদের সাথে কাটান। তাদের সুযোগ-সুবিধার প্রতি বিশেষ গুরুত্ব দেন। তাদেরকে ভালো ভালো আচরণে অভ্যস্ত করার চেষ্টা করেন। তার এরূপ আচরণের কারণে কাজল ও তার বোন বাবার অনুপস্থিতি তেমন অনুভব করতে পারে না। তারা তাদের অভাবগুলো খুব সহজেই পূরণ করতে পারেন। ফলে তাদের মধ্যে মানসিক অস্থিরতা সৃষ্টির তেমন কোনো সুযোগ থাকে না। তাই বলা যায়, কাজলের মায়ের আচরণ কাজলের মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে।

প্রশ্ন-৭ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শারীরিক শিবক সুনিল বাবু ভীষণ রগচটা। তিনি প্রচণ্ড রোদেও সমাবেশ ডাকেন। বিদ্যালয়ের ছাত্রছাত্রী এমনকি শিবক-শিবিকাগণও এ কর্মসূচি পছন্দ করেন না। ফলে ঢিলেঢালা গতিতে ছাত্রছাত্রীরা সমাবেশে যোগ দিতে দিতেই অনেক সময় পেরিয়ে যায়। এতে তিনি বিস্মিত হয়ে ছাত্রছাত্রীদের একটানা পিটি করতে থাকেন। ফলে সমাবেশ থেকে প্রায়ই দুই একজন ছাত্রছাত্রীকে ডাক্তারের কাছে পাঠাতে হয়। [পাঠ-১ ও ৩]

- ক. অবসাদের সর্বজনীন কারণ কোনটি? ১
খ. অবসাদ কীভাবে আসতে পারে? ২
গ. সুনিল বাবুর একঘেষেই কীভাবে শিবার্থীদের অবসাদগ্রস্ত করে তোলে- ব্যাখ্যা কর। ৩

ঘ. শিবার্থীদের উক্ত অবসাদ দূরীকরণের উপায় বিশ্লেষণ কর।

৪

▶▶ ৭নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. অবসাদের সর্বজনীন কারণ হলো কর্মবমতাহ্রাস।
- খ. অতিরিক্ত কাজ বা পরিশ্রমের চাপে একজন সাধারণ মানুষ বা সাধারণ খেলোয়াড়ের কর্মবমতা সাময়িকভাবে হ্রাস পায়। আবার, দীর্ঘবর্ণ একই কাজ করার ফলে সেই কাজের প্রতি মানুষের দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়, যার ফলে ব্যক্তির কর্মবমতা অবনতি হয় এবং শরীরে অবসাদ আসে।
- গ. সুনিল বাবুর একঘেষেই কর্মসূচি শিবার্থীদের মধ্যে শারীরিক চাপ সৃষ্টি করে। এই শারীরিক চাপের কারণে তাদের মধ্যে অবসাদ আসতে পারে। অভ্যাসের অভাবেও অনেক সময় অবসাদ আসে। যে কোনো কাজের পেছনে প্রেরণা থাকলে একটানা কাজ করেও অনেক সময় অবসাদ আসে না, আবার যে কাজের প্রেরণা নেই, সেই কাজ তার কাছে বোঝাস্বরূপ। এই ধরনের চাপিয়ে দেওয়া কাজে সহজে মানসিক অবসাদ দেখা দেয়। আবার কর্মসূচি বাস্তবায়নে শিবার্থীর যদি অনীহা থাকে তাহলে সে দ্রুতই মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। মানসিক ইচ্ছা প্রবল হলে অনেক সময় কাজ কঠিন হলেও তা করা সম্ভব হয়। তাই মানসিক ইচ্ছার অভাব অবসাদের একটি বিশেষ কারণ। সুনিল বাবু যেহেতু রগচটা লোক তিনি ছাত্রছাত্রীদের ইচ্ছার বিরুদ্ধে কাজ করতে বাধ্য করেন। এ কারণে ছাত্রছাত্রীদের কাজের প্রতি আগ্রহ থাকে না এবং মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। ফলে ব্যক্তি ও সামাজিক জীবনে তারা অনেক বতির সম্মুখীন হয়।
- ঘ. শিবার্থীরা রগচটা শারীরিক শিবক সুনিল বাবুর ভয়ে অনিচ্ছা সত্ত্বেও প্রচণ্ড রোদে কর্মসূচিতে অংশগ্রহণ করে অল্প সময়েই অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে। যেহেতু তাদের দৈহিক ও মানসিক শক্তি বয়ের ফলেই অবসাদের উদ্ভব হয়, তাই তাদের দেহ ও মনের সুস্থতা ও সক্রিয়তা আনয়নের মাধ্যমে এই অবসাদ দূর করা সম্ভব। তাদের মধ্যে সৃষ্ট অবসাদ দূরীকরণের উপায় নিচে বিশ্লেষণ করা হলো :
কর্মসূচির প্রতি অনুরাগ সৃষ্টি : শিবার্থীদেরকে যদি কর্মসূচির প্রতি আগ্রহী করে তোলা যায়, তাহলে তাড়াতাড়ি অবসাদ আসবে না।
কর্মসূচির একঘেষেই পরিহার : বিরক্তিকরণ কর্মসূচির একঘেষেই শিবার্থীকে অবসাদগ্রস্ত করে তোলে। তাই কর্মসূচিকে আনন্দপূর্ণ ও বৈচিত্র্যময় করে শিবার্থীদের অবসাদ দূর করা যায়।
প্রেরণা : কর্মসূচিতে প্রেরণা থাকলে শিবার্থীরা আনন্দের সাথে তা পালন করবে এবং তাদের মধ্যে অবসাদ আসবে না।
অতিরিক্ত চাপযুক্ত কর্মসূচি পরিহার : সাধার অতিরিক্ত কোনো কর্মসূচি বাস্তবায়নের জন্য শিবার্থীদের চাপ দেওয়া যাবে না।
বিশ্রাম ও ঘুম : দেহের বয়পূরণের জন্য পুষ্টিিকর খাবারের প্রয়োজন। তেমনি অবসাদ দূর করার জন্য প্রয়োজন পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম। বিশ্রাম ও ঘুমের ফলে দেহ ও মস্তিষ্কের অবসাদ দূরীভূত হয় এবং পুনরায় নতুন উদ্যোগে কাজ করার স্পৃহা জন্মে।
পরিবেশগত কারণ : অস্বাস্থ্যিক পরিবেশ অর্থাৎ সঁায়াতসঁেতে, আলো বাতাসের অভাব এমন পরিবেশ পরিহার করে খোলামেলা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন স্থানে কর্মসূচি বাস্তবায়ন করলে শিবার্থীরা আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং মানসিক অবসাদের কোনো প্রভাব পড়বে না।

প্রশ্ন-৮ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

রাইসা এ বছর এসএসসি পরীবা দিবে। আগামী মাসেই তার পরীবা। তাই সে দিনের বেশির ভাগ সময়ই পড়াশোনা করে। এমনকি মাঝে মাঝে সে সারারাত অজ্ঞক করে। একদিন সে লব করল দীর্ঘবর্ণ একটানা

অঙ্ক করার পর শেষ রাতের দিকে আর আগের মতো দ্রুত অঙ্ক করতে পারছে না এবং তার ক্লান্তি লাগছে। [পাঠ-১ ও ৩]

- ক. শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের কী? ১
খ. জয়ী খেলোয়াড়দের মনে সৃষ্ট নেতিবাচক মনোভাব ব্যাখ্যা কর। ২
গ. রাইসার মধ্যে কোন ধরনের সমস্যা সৃষ্টি হয়েছে? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. পরীবার ভালো ফলাফল করার জন্য রাইসাকে কী উপায় অবলম্বন করতে হবে? যুক্তিসহ বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৮নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের পরিপূরক।
খ. খেলাধুলায় জয়ী খেলোয়াড়ের মনে অনেক সময় নেতিবাচক মনোভাব গড়ে উঠতে পারে। এর ফলে সে অতিরিক্ত আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠে যা কখনই ভবিষ্যতের জন্য ভালো ফল বয়ে আনে না। অনেক সময় জয়ী খেলোয়াড়ের নিজেকে বড় করে দেখার কিংবা অপরের দবতাকে ছোট করে দেখার প্রবণতা সৃষ্টি হতে পারে।
গ. রাইসা একটানা অঙ্ক করার কারণে তার কাজের গতি কমে গেছে। অর্থাৎ তার অঙ্ক করার হার কমে গেছে। আমরা জানি, অনেককণ ধরে মানসিক কাজ করতে থাকলে মানসিক কর্মদক্ষতা হ্রাস পায় এবং অবসাদ দেখা দেয়। রাইসার বেত্রও তাই ঘটেছে। কারণ অঙ্ক করা এক ধরনের মানসিক পরিশ্রম। একটানা অঙ্ক করার কারণে মানসিক অবসাদ দেখা দিয়েছে। এতে তার অঙ্ক করার জন্য বিচারশক্তি, চিন্তাশক্তি ও নির্ভুল করার রমতা কমে গেছে। এই কমে যাওয়া অর্থাৎ পরিবর্তনের এই অবস্থাই মানসিক অবসাদ। শুধু অঙ্ক করার কারণে এই অবসাদ আসে না, পাশাপাশি ব্যক্তিগত পছন্দ, অপছন্দ, মানসিক অবস্থার তারতম্য পরিবেশগত কারণেও এই অবসাদটি আসতে পারে। আবার এই অবসাদকে এক ধরনের দৈহিক অবসাদও বলা যায়, কারণ দৈহিক ও মানসিক কাজকে সম্পূর্ণভাবে পৃথক করা যায় না। অনেককণ দৈহিক পরিশ্রম করলে মানসিক অবসাদ আসতে পারে তেমনি একটানা মানসিক কাজ করলেও দৈহিক অবসাদ আসতে পারে। অতএব, উপরোক্ত আলোচনা থেকে বলা যায় যে, রাইসার সমস্যাটিকে মানসিক অবসাদ বললেও তার মধ্যে দৈহিক অবসাদও আসতে পারে।
ঘ. উদ্দীপকে পরীবার ভালো ফলাফল করার জন্য রাইসা একটানা দীর্ঘবর্ণ পড়াশোনা করে যা যুক্তিসঙ্গত নয়। কারণ এভাবে পড়াশোনা করে ভালো ফলাফল করা সম্ভব নয়। এতে অসুস্থ হয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। এভাবে পড়াশোনা করার কারণে রাইসা মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়েছে। তাই উক্ত সমস্যা পরিহার করে ভালো ফলাফল করতে হলে তাকে অবশ্যই কিছু উপায় অবলম্বন করতে হবে। নিচে রাইসার জন্য অনুসরণীয় পন্থা বর্ণনা করা হলো :
১. প্রথমত, তাকে একটানা পড়া বা একটানা অঙ্ক করার অভ্যাস পরিহার করে মাঝে মাঝে বিশ্রাম নেওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে। এতে তার মধ্যে চিন্তাশক্তি, বিচারশক্তি ও নির্ভুল করার রমতা অটুট থাকবে যা ভালো ফলাফল করার জন্য অত্যাবশ্যক।
২. পড়াশোনা আরম্ভ করার আগে তাকে মানসিকভাবে প্রস্তুত হতে হবে এবং কতটুকু সিলেবাস শেষ করবে তা আগেই ঠিক করে নিতে হবে। কারণ এতে সে চাপমুক্ত থাকবে। আর চাপমুক্ত থাকতে পারলেই কর্মদক্ষতা বেড়ে যাবে এবং ভুল করার সম্ভাবনা কমে যাবে।
৩. নিয়মিত পর্যাপ্ত পরিমাণ ঘুমানোর অভ্যাস গড়ে তুলতে হবে এবং এক্ষেত্রে পরিহার করার চেষ্টা করতে হবে।

৪. তাকে সবচেয়ে বেশি গুরুত্ব দিতে হবে পড়ার কবের পরিবেশের দিকে। কারণ পড়ার কবের পরিবেশ উপযুক্ত না হলে কখনো পড়ায় মনোযোগ দেওয়া যায় না। এতে করে পরীবার আগে তার উপর অতিরিক্ত চাপ পড়ে মানসিক অবসাদগ্রস্ততার সৃষ্টি করে এবং পরীবার ফলাফলের উপর প্রভাব পড়ে। তাই পড়ার কবের পরিবেশ অবশ্যই আলোবাতাসযুক্ত থাকতে হবে।
৫. ভাল ফলাফলের জন্য তার পিতা-মাতাকে তার প্রতি যত্নশীল হওয়া বাঞ্ছনীয়।
পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত পন্থাগুলো অবলম্বন করলে রাইসার পরে পরীবার ভালো ফলাফল করা সম্ভব হবে।

প্রশ্ন-৯ ▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

আরিফার মা তার জন্মের সময় মারা যাওয়ায় সংমায়ের শাসনে সে বেড়ে উঠেছে। বাড়িতে কাজের সমস্যা হবে বলে সৎ মা প্রায়ই আরিফাকে স্কুলে যেতে দেন না। একদিন তিনি আরিফাকে কিছু কাজ দেন। কিন্তু স্কুলে পরীবা থাকায় আরিফা কাজ না করেই স্কুলে চলে যায়। এতে আরিফার সৎমা খুব বেপে যান। স্কুল থেকে ফেরার পর তিনি আরিফাকে মারধর করেন। ফলে আরিফা মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে। মানসিক ভারসাম্যহীন হয়ে পড়ে। [পাঠ-২ ও ৫]

- ক. বিবর্তনবাদ তত্ত্বের জনক কে? ১
খ. ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য বলতে কী বোঝায়? ২
গ. আরিফাকে মানসিক অবসাদ থেকে মুক্ত করতে কী কী পদক্ষেপ গ্রহণ করা যায়? বর্ণনা কর। ৩
ঘ. “পারিবারিক সমস্যার কারণেই আরিফা ভারসাম্যহীন হয়ে পড়েছে।”— উদ্দীপকের আলোকে উক্তিটি বিশ্লেষণ কর। ৪

▶ ৯নং প্রশ্নের উত্তর ▶

- ক. বিবর্তনবাদ তত্ত্বের জনক হলেন ব্রিটিশ প্রকৃতিবিজ্ঞানী চার্লস ডারউইন।
খ. ব্যক্তির চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের মধ্যে এক বিষয়কর বৈসাদৃশ্য পরিদৃশ্যমান। যেমন কেউ অতিমাত্রায় ফুর্তিবাজ আবার কেউ বিশাদগ্রস্ত, কেউ কৌতুকপ্রিয় আবার কেউ রাশভারী, কেউ বুদ্ধিমান আবার কেউ বোকা। কোনো ব্যক্তির মধ্যে যখন এসব বৈশিষ্ট্য দেখা দেয় তখন আমরা তাকে ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য বা ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য নামে অভিহিত করি। এই বৈশিষ্ট্যের দ্বারা একজন ব্যক্তিকে আরেক ব্যক্তি থেকে আলাদা করা যায়।
গ. আরিফাকে মানসিক অবসাদ থেকে মুক্ত করতে বিভিন্ন পদক্ষেপ গ্রহণ করা যায়। নিচে সেসব পদক্ষেপ বর্ণনা করা হলো :
১. সর্বপ্রথম আরিফার বাবার সাথে এ বিষয়ে আলোচনা করতে হবে। কারণ আরিফার বাবাকে যদি সমস্যাটি জানানো না হয় তাহলে এ সমস্যাটি দিন দিন বৃদ্ধি পাওয়ার সম্ভাবনা আছে।
২. আরিফার সংমায়ের সাথে তার সুসম্পর্ক গড়ে তোলার চেষ্টা করতে হবে। তাকে ভালোভাবে বুঝাতে হবে যাতে তিনি আরিফাকে বাড়ির কাজ থেকে কিছুটা অব্যাহতি দিয়ে তাকে স্কুলে যেতে দেন।
৩. আরিফার জন্য স্বাস্থ্যকর খাবার ও প্রয়োজনীয় বিশ্রামের ব্যবস্থা করতে হবে।
৪. তাকে বিনোদনমূলক কাজে অংশগ্রহণের সুযোগ করে দিতে হবে। পরিশেষে বলা যায়, উপরিউক্ত পদক্ষেপসমূহ গ্রহণের মাধ্যমে আরিফার মানসিক অবসাদ দূর করা সম্ভব।
ঘ. উদ্দীপকে আরিফা পারিবারিক সমস্যার কারণেই মানসিকভাবে ভারসাম্যহীন হয়ে পড়েছে। কারণ আরিফার জন্মের সময় তার মা মারা যায়। তাই শিশু বয়সে সৃষ্ট বিকাশের জন্য তার সবচেয়ে বেশি যে জিনিসটি প্রয়োজন ছিল তা সে পায়নি। অর্থাৎ মায়ের

স্নেহ-মমতা ভালোবাসা থেকে সে বঞ্চিত ছিল। উপরন্তু সৎমায়ের শাসনে সে বড় হয়ে ওঠে। সৎমায়ের সাথে তার সম্পর্ক ভালো ছিল না। তিনি আরিফাকে দিয়ে বাড়ির কাজ করাতেন এবং কাজের সমস্যা হবে ভেবে তাকে স্কুলে যেতে দিতেন না। আরিফা যদি কাজ না করতে অথবা তার কথা না শুনত তাহলে তিনি আরিফাকে মারধর করতেন। এসব কারণে আরিফার মানসিক বিপর্যয় শুরব হয়। সে রাতে ঘুমাতে পারত না। সারাৰণ অস্থিরতায় ভুগত। যার কারণে সে মানসিকভাবে ভারসাম্য হারিয়ে ফেলে। তাই বলা যায়, পারিবারিক সমস্যার কারণেই আরিফার মানসিক অবস্থা আজ ভারসাম্যহীন।

প্রশ্ন-১০▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

শীত বেশি পড়ায় বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ের প্রধান শিবক মহোদয় শিবাখীদের নিয়ে শীতবস্ত্র বিতরণের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করেন। প্রয়োজনীয় অর্থ ও কাপড় সংগ্রহ করে শিবকদের সহায়তায় শিবাখীরা হেঁটে হেঁটে অনেক দূর পর্যন্ত গিয়ে শীতাত্তদের বস্ত্র প্রদান করল। অতিরিক্ত শীত থাকায় প্রধান শিবক দেখলেন দুপুরের পর শিবাখীরা আগের মতো হাঁটতে পারছে না।

[পাঠ-২, ৩ ও ৪]

[বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. মানসিক আচরণকে কয় শ্রেণিতে ভাগ করা যায়? ১
- খ. প্রেষণা কীভাবে মানসিক অবসাদ দূর করে? ২
- গ. শিবাখীদের মধ্যে কোন ধরনের অবসাদ এসেছিল? ৩
- ব্যখ্যা কর।
- ঘ. শিবাখীদের মধ্যে উক্ত অবসাদ সৃষ্টির মূল কারণ কী ৪
- হতে পারে? বিশেষণ কর।

▶▶ ১০নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. মানসিক আচরণকে চার শ্রেণিতে ভাগ করা যায়।
- খ. প্রেষণা মানসিক অবসাদ দূরীকরণে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে। কর্মসূচিতে যদি প্রয়োজনীয় প্রেষণা বা উৎসাহ থাকে তাহলে শিবাখীরা কর্মসূচির প্রতি অধিক মনোযোগী হয়। দীর্ঘৰণ কাজ করার পরও তাদের মধ্যে ক্লান্তি আসে না। এভাবেই প্রেষণা শিবাখীদের মানসিক অবসাদ দূর করে।
- গ. বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ের শিবাখীদের মধ্যে দৈহিক অবসাদ এসেছিল। দৈহিক অবসাদ হলো খুব বেশি সময় ধরে দৈহিক পরিশ্রমের কারণে সৃষ্ট অবসাদ। এ অবসাদ দৈহিক পেশিঘটিত ও ইন্দ্রিয়গত। প্রত্যেক ব্যক্তির দৈহিক শ্রমের একটা সীমা আছে। শ্রমের এই সীমা অতিক্রম করলে অবসাদ দেখা দেয়। তাছাড়া কাজটি বেশি শ্রমসাধ্য হলে ব্যক্তির সহনশীলতা কম হলে, অতিরিক্ত ঠান্ডা বা গরমে ব্যক্তির শারীরিক ভারসাম্য বতিগ্রস্ত হয় এবং দৈহিক অবসাদ দেখা দেয়। উদ্দীপকে শিবাখীরা শীতাত্তদের সহায়তা করার জন্য প্রয়োজনীয় অর্থ ও কাপড় সংগ্রহ করে শিবকদের সহায়তায় হেঁটে হেঁটে অনেক দূর পর্যন্ত গিয়ে শীতবস্ত্র বিতরণ করেছে। এতে তাদের শ্রমসীমা অতিক্রম করা হয়েছে যার দরুন তাদের মধ্যে দৈহিক অবসাদ দেখা দিয়েছে। তাছাড়া অতিরিক্ত ঠান্ডার কারণেও তাদের শারীরিক ভারসাম্য বতিগ্রস্ত হয়েছে এবং শরীরে অবসাদ ভর করেছে। তাই বলা যায়, শীতবস্ত্র বিতরণের কাজে অতিরিক্ত পরিশ্রম করায় এবং ঠান্ডা আবহাওয়ার কারণে দুপুরের পরপরই শিবাখীদের মধ্যে দৈহিক অবসাদ এসেছিল।
- ঘ. উদ্দীপকে বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ের শিবাখীদের অবসাদের মূল কারণ হলো শ্রমসীমা লঙ্ঘন ও প্রতিকূল পরিবেশ। আমাদের প্রত্যেকের দৈহিক শ্রমের একটি নির্দিষ্ট সীমা আছে। আমরা যদি এই সীমার মধ্যে কাজ করি তাহলে আমাদের শরীরে যেসব চাহিদা সৃষ্টি হয় তা শরীর নিজেই পূরণ করে নেয়। ফলে

আমরা কোনো সমস্যা অনুভব করি না। কিন্তু আমরা যখনই এই সীমা অতিক্রম করে অতিরিক্ত পরিশ্রম করি তখন আমাদের শরীরের ভারসাম্য বতিগ্রস্ত হয় এবং আমরা অবসাদ অনুভব করি। তাছাড়া আমাদের কাজের পরিবেশ যদি প্রতিকূল হয় যেমন অতিরিক্ত গরম বা ঠান্ডা হয় তাহলেও আমাদের শরীরের ভারসাম্য বতিগ্রস্ত হয় এবং আমরা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ি। উদ্দীপকে বাগেরহাট সরকারি উচ্চ বিদ্যালয়ের শিবাখীরা সবাই কিশোর-কিশোরী। তাদের প্রত্যেকের একটা শ্রমসীমা আছে এবং তারা তাদের শ্রমসীমার মধ্যেই কাজ করে অভ্যস্ত। কিন্তু শীতবস্ত্র বিতরণ কাজে তারা তাদের এই শ্রমসীমা অতিক্রম করে দীর্ঘ সময় ধরে হেঁটে হেঁটে শীতবস্ত্র বিতরণ করেছে। তাছাড়া শীতবস্ত্র বিতরণকালে আবহাওয়া খুব ঠান্ডা ছিল। তাই শিবাখীরা প্রতিকূল পরিবেশের সাথে নিজেদের খাপখাওয়াতে ব্যর্থ হয়। সে কারণে দুপুরের পর তারা আর আগের মতো হাঁটতে পারছিল না। সুতরাং নিজেদের শ্রমসীমা লঙ্ঘন এবং প্রতিকূল পরিবেশের কারণেই শিবাখীরা অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়েছিল।

প্রশ্ন-১১▶ নিচের উদ্দীপকটি পড় এবং প্রশ্নগুলোর উত্তর দাও :

মাহবুবা নবম শ্রেণির ছাত্রী। টেলিভিশনে বিভিন্ন রকম প্রোগ্রাম দেখা তার নেশা। একটানা ঘণ্টার পর ঘণ্টা সে টিভি প্রোগ্রাম দেখে। কিন্তু পড়াশোনায় তার মন বসে না। সে সব সময় অস্থিরতায় ভোগে। কোনো কাজ শুরব করলে ঠিকভাবে শেষ করতে পারে না। এজন্য প্রায়ই সে বাবা-মা' বকা শোনে।

[পাঠ-১, ৩ ও ৪]

[চুয়াডাঙ্গা সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. অবসাদের কারণ কয়টি? ১
- খ. খেলাধুলায় জয়ী খেলোয়াড়ের মনে সৃষ্টি নেতিবাচক মনোভাব ব্যখ্যা কর। ২
- গ. মাহবুবা কোন ধরনের অবসাদে ভুগছে? বর্ণনা কর। ৩
- ঘ. উক্ত অবসাদ মাহবুবাবার ওপর কিরূপ প প্রভাব ফেলেছে? ৪
- বিশেষণ কর।

▶▶ ১১নং প্রশ্নের উত্তর ▶▶

- ক. অবসাদের কারণ তিনটি।
- খ. খেলাধুলায় জয়ী খেলোয়াড়ের মনে অনেক সময় নেতিবাচক মনোভাব গড়ে উঠতে পারে। এর ফলে সে অতিরিক্ত রকমের আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠে, যা ভবিষ্যতের জন্য ভালো ফল বয়ে আনে না। অনেক বেক্রে জয়ী খেলোয়াড়ের মধ্যে নিজেকে বড় করে দেখার এবং অপরের দবতাকে ছোট করে দেখার প্রবণতা সৃষ্টি হয়।
- গ. মাহবুবা মানসিক অবসাদে ভুগছে। মানসিক অবসাদ বলতে মানসিক কাজ অনেকৰণ ধরে করার কারণে মানসিক কর্মৰমতা হ্রাস পাওয়াকে বোঝায়। অনেক সময় ধরে একনাগাড়ে কোনো মানসিক কাজ করতে থাকলে এক পর্যায়ে কাজটি করার জন্য বিচার শক্তি, চিন্তাশক্তি ও কাজটি নির্ভুলভাবে করার বমতা কমতে থাকে। এই কমতে থাকা অর্থাৎ পরিবর্তনের এই অবস্থাকে মানসিক অবসাদ বলে। এছাড়া ব্যক্তিগত পছন্দ, অপছন্দ, মানসিক অবস্থার তারতম্য, পরিবেশগত কারণেও অবসাদ আসতে পারে। উদ্দীপকে মাহবুবা একজন নবম শ্রেণির ছাত্রী যার মূল নেশা হলো টেলিভিশনে বিভিন্ন রকম প্রোগ্রাম দেখা। সে একটানা ঘণ্টার পর ঘণ্টা টিভি প্রোগ্রাম দেখে। প্রোগ্রাম দেখার সময় সে প্রোগ্রামের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে চিন্তা করতে থাকে। ফলে তার মানসিক অবস্থার পরিবর্তন ঘটে। এ কারণে তার পড়াশোনায় মন বসে না। অর্থাৎ তার মানসিক কর্মৰমতা হ্রাস পাচ্ছে। তাই বলা যায়, মাহবুবা মানসিক অবসাদে ভুগছে।
- ঘ. উদ্দীপকে মানসিক অবসাদ মাহবুবাবার ওপর বিরূপ প্রভাব ফেলেছে। কারণ মানসিক অবসাদ কাজের গতি ও একাগ্রতা হ্রাস করে। এ কারণে মানসিকভাবে অবসাদগ্রস্ত ব্যক্তি তার কোনো

কাজ সঠিক সময়ে সঠিকভাবে সম্পন্ন করতে পারে না। উদ্দীপকে মাহবুবা দীর্ঘবর্ণ টিভি দেখার কারণে মানসিক অবসাদে ভুগছে। এ অবসাদের কারণে সে পড়াশোনায় অমনোযোগী হয়ে পড়েছে। সে সবসময় অস্থিরতায় ভোগে। এ কারণে তার দৈনন্দিন কাজকর্মে অসংগতি পরিলক্ষিত হচ্ছে। তার কাজের গতি অনেক কমে গেছে।

তাই সে কোনো কাজ শুরু করতে পারে না। ঠিক সময়ে সঠিকভাবে শেষ করতে পারে না। ফলে তাকে সবসময় মা-বাবার বকা শুনতে হচ্ছে। অর্থাৎ তার স্বাভাবিক জীবনযাপন ব্যাপকভাবে ব্যাহত হচ্ছে। সুতরাং দেখা যাচ্ছে, মানসিক অবসাদের কারণে মাহবুবীর প্রতিটি কাজেই ব্যাঘাত ঘটছে।



মাস্টার ট্রেনার প্রণীত সৃজনশীল প্রশ্নব্যাংক

প্রশ্ন-১২ ▶ মঞ্জুর লেখাপড়ার পাশাপাশি খেলাধুলায়ও অত্যন্ত ভালো করে। তার আত্মবিশ্বাস অত্যন্ত বেশি। আন্তঃস্কুল ক্রিকেট টুর্নামেন্টে তাদের দলের ক্যাপ্টেন বানানো হলে তার আত্মবিশ্বাস আরও বেড়ে যায়। কিন্তু খেলায় তার দল হেরে গেলে সবাই তাকে দোষারোপ করে। এতে সে মানসিকভাবে ভেঙে পড়ে। [পাঠ-১ ও ২]

- ক. বিবর্তনবাদ তত্ত্ব কে প্রদান করেন? ১
খ. মানসিক স্বাস্থ্য বলতে কী বুঝ? ২
গ. মঞ্জুরের আত্মবিশ্বাস বেড়ে যাওয়ার কারণ বর্ণনা কর। ৩
ঘ. মঞ্জুরের অধিক আত্মবিশ্বাসই খেলায় খারাপ করার মূল কারণ- বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৩ ▶ নাদিম নবম শ্রেণির একজন উচ্ছৃঙ্খল ছাত্র। সে লেখাপড়ায় মোটেও ভালো না। ক্লাসের সবার সাথে তার খারাপ সম্পর্ক। একদিন ক্লাসে এক ছাত্রের ১০০ টাকা হারিয়ে গেলে দেখা যায় নাদিম সেই টাকা চুরি করেছে। খোঁজ নিয়ে জানা গেল নাদিমের মা-বাবা একই বাড়িতে আলাদা থাকেন এবং প্রায়ই তাদের মধ্যে ঝগড়া হয়। [পাঠ-১ ও ২]

- ক. ট্রিপিজম কী? ১
খ. ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য বলতে কী বোঝায়? ২
গ. নাদিমের মানসিক অস্থিরতার বতিকর দিকগুলো বর্ণনা কর। ৩
ঘ. নাদিমের এ ধরনের দুরবস্থার জন্য তার মা-বাবার কলহ বিশেষভাবে দায়ী- বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৪ ▶ সাবিনা দশম শ্রেণির ছাত্রী। বিভিন্ন কারণে তার মন ভালো নেই। মন ভালো না থাকায় সে ঠিকভাবে লেখাপড়া করতে পারছে না। সাবিনার বড় বোন শাহনাজ বিষয়টি বুঝতে পারল এবং সাবিনাকে স্বাভাবিক হতে সাহায্য করল। [পাঠ-২, ৩ ও ৪]

[শেরপুর সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়]

- ক. মানসিক আচরণকে কয়টি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়? ১
খ. মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের উপায়গুলো কী কী? ২
গ. সাবিনার সমস্যাটি কীভাবে শিবাখীদের উপর প্রভাব ফেলে বর্ণনা কর। ৩
ঘ. সাবিনার সমস্যাটি থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার উপায়সমূহ বিশ্লেষণ কর। ৪

প্রশ্ন-১৫ ▶ দশম শ্রেণির ছাত্র রাজুর আচরণে কিছুদিন যাবৎ বৈসাদৃশ্য লব করা যাচ্ছে। তাই তার বাবা তাকে নিয়ে ডাক্তারের শরণাপন্ন হয়। ডাক্তার কিছু প্রশ্ন করলে রাজুর বাবা বলেন, বাসার আশপাশে খেলাধুলা করার মতো মাঠ নেই এবং বাসায় বেশিরভাগ সময় একা থাকতে হয়। [পাঠ-২, ৩ ও ৪]

[সরকারি বালিকা উচ্চ বিদ্যালয়, রংপুর]

- ক. দৈহিক অবসাদ কী? ১
খ. মানসিক অবসাদের কারণগুলো উল্লেখ কর। ২
গ. রাজুর সমস্যাটির কারণগুলো ব্যাখ্যা কর। ৩
ঘ. উদ্দীপকের সমস্যা থেকে রাজু কীভাবে পরিত্রাণ পাবে- বিশ্লেষণ কর। ৪



মাস্টার ট্রেনার প্রণীত দক্ষতাস্তরের প্রশ্ন ও উত্তর

□ জ্ঞানমূলক -----//

প্রশ্ন ১১ ৥ মানসিক স্বাস্থ্য কী?

উত্তর : একজন মানুষের ব্যক্তিসত্তার পূর্ণ সামঞ্জস্যমূলক শারীরিক ও মানসিক ক্রিয়াকলাপকে ঐ ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য হিসেবে অভিহিত করা হয়।

প্রশ্ন ১২ ৥ মানসিক প্রক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে কী সৃষ্টি হয়?

উত্তর : মানসিক প্রক্রিয়া সঠিকভাবে না হলে মানসিক অসুস্থতা সৃষ্টি হয়।

প্রশ্ন ১৩ ৥ খেলোয়াড়দের মধ্যে কখন মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়?

উত্তর : খেলার জয়-পরাজয়ের স্বাভাবিক ঘটনাকে সহজভাবে মেনে নিতে না পারলে খেলোয়াড়দের মধ্যে মানসিক চাপ সৃষ্টি হয়।

প্রশ্ন ১৪ ৥ মানুষ তার পূর্ব পুরুষদের কী ধারণা করে কাল অতিক্রম করেছে?

উত্তর : মানুষ তার পূর্ব পুরুষদের অনেক বৈশিষ্ট্য ও প্রেষণা ধারণ করে কাল অতিক্রম করেছে।

প্রশ্ন ১৫ ৥ মানুষ কীভাবে বিভিন্ন ধাপ অতিক্রম করে পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয়?

উত্তর : মানুষ জীবতাত্ত্বিকভাবে বিভিন্ন ধাপ অতিক্রম করে পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয়।

প্রশ্ন ১৬ ৥ ব্যক্তির চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের মধ্যে কী পরিদৃশ্যমান?

উত্তর : ব্যক্তির চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যের মধ্যে এক বিশ্বয়কর বৈসাদৃশ্য পরিদৃশ্যমান।

প্রশ্ন ১৭ ৥ মানসিক গঠনের ধারা কী?

উত্তর : মানসিক গঠনের ধারা হলো মানুষের স্বভাব বা মেজাজ যা পারিবারিক বা সামাজিক পরিবেশের উপর নির্ভরশীল।

প্রশ্ন ১৮ ৥ শরীর ও মন একে অপরের কী?

উত্তর : শরীর ও মন একে অপরের পরিপূরক।

প্রশ্ন ১৯ ৥ মানসিক অসুস্থতা মানুষের জীবনে কী সৃষ্টি করতে পারে?

উত্তর : মানসিক অসুস্থতা মানুষের জীবনে অনেক ব্যর্থতা ও দুর্গতি সৃষ্টি করতে পারে।

প্রশ্ন ১০ ৥ মানসিক স্বাস্থ্য কোন বিজ্ঞানের বিষয়?

উত্তর : মানসিক স্বাস্থ্য মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের বিষয়।

প্রশ্ন ১১ ৥ দৈহিক অবসাদ কী?

উত্তর : খুব বেশি সময় ধরে দৈহিক পরিশ্রম করলে যে অবসাদ আসে তাকে দৈহিক অবসাদ বলে।

প্রশ্ন ১২ ৥ দৈহিক অবসাদের জন্য মাৎসপেশিতে কী সৃষ্টি হয়?

উত্তর : দৈহিক অবসাদের জন্য মাৎসপেশিতে ল্যাকটিক এসিড সৃষ্টি হয়।

প্রশ্ন ১৩ ৥ কোনো কাজ করার আগে কী গ্রহণ করা প্রয়োজন?

উত্তর : কাজ কাজ করার আগে সে সম্পর্কে মানসিক প্রস্তুতি গ্রহণ করা প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১৪ ৥ কর্মসূচিকে কী করলে অবসাদ দূর করা যায়?

উত্তর : কর্মসূচিকে আনন্দপূর্ণ ও বৈচিত্র্যময় করলে অবসাদ দূর করা যায়।

প্রশ্ন ১৫ ৥ অবসাদ দূর করার জন্য কী প্রয়োজন?

উত্তর : অবসাদ দূর করার জন্য প্রয়োজন পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুম।

□ অনুধাবনমূলক -----//

প্রশ্ন ১ ৥ মানুষের শরীরে কেন অবসাদ আসে?

উত্তর : অতিরিক্ত কাজ বা পরিশ্রমের চাপে একজন সাধারণ মানুষ বা সাধারণ খেলোয়াড়ের কর্মবর্তা সাময়িকভাবে হ্রাস পায়। আবার, দীর্ঘবর্ণ একই কাজ করার ফলে সেই কাজের প্রতি মানুষের দৈহিক ও মানসিক পরিবর্তন দেখা যায়, যার ফলে ব্যক্তির কর্মবর্তা অবনতি হয় এবং শরীরে অবসাদ আসে।

প্রশ্ন ২ ৥ খেলাধুলায় জয়ী খেলোয়াড়ের মনোভাব কেমন হয়ে থাকে?

উত্তর : খেলাধুলায় জয়ী খেলোয়াড় নিজের দবতার ওপর অনেক বেশি আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠে। তবে অনেক সময় তা নেতিবাচকও হতে পারে। অনেক খেলোয়াড় ধারাবাহিক জয়ের কারণে অতিরিক্ত মাত্রায় আত্মবিশ্বাসী হয়ে ওঠে। এতে তার মধ্যে নিজেকে বড় করে দেখার পাশাপাশি অপরের দবতাকে ছোট করে দেখার প্রবণতা তৈরি হতে পারে, যা কখনই ভবিষ্যতের জন্য ভালো ফল বয়ে আনে না।

প্রশ্ন ১৩ ৥ শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা এতে অপরের পরিপূরক-ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : শারীরিক ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের পরিপূরক। কেননা আমাদের শরীর যদি সুস্থ থাকে তাহলে মনও ভালো থাকে। দেহের কোনো অঙ্গ সঠিকভাবে কাজ না করলে যেমন দৈহিক অসুস্থতা দেখা দেয়, তেমনি মানসিক প্রক্রিয়াও সঠিকভাবে হয় না। তাই বলা হয় শারীরিক সুস্থতা ও মানসিক সুস্থতা একে অপরের পরিপূরক।

প্রশ্ন ১৪ ৥ চার্লস ডারউইনের বিবর্তনবাদ তত্ত্ব ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : ব্রিটিশ বিজ্ঞানী চার্লস ডারউইনের বিবর্তনবাদ তত্ত্ব (Theory of Evolution) অনুযায়ী নিম্ন পর্যায়ের প্রাণী থেকে উন্নত জীব হিসেবে বর্তমান পর্যায়ে উপনীত হতে মানুষের বহু যুগ অতিক্রম করতে হয়েছে। এতে যুগ পরিক্রমকালে মানুষ ক্রমাগত তার পূর্ব পুরুষদের অনেক বৈশিষ্ট্য ও প্রেষণা ধারণ করে কাল অতিক্রম করেছে। ডারউইনের মতবাদ অনুযায়ী এককোষী জীব প্রতিনিয়ত পরিবর্তন ও বিবর্তনের ফলে প্রথমে জলচর প্রাণী, তারপর লাঙ্গুলযুক্ত প্রাণী সর্বশেষে মানুষ আকৃতি প্রাপ্তি হচ্ছে বিবর্তনের ফল। মানুষ আকৃতি লাভের পর মানুষ জীবতাত্ত্বিকভাবে বিভিন্ন ধাপ অতিক্রম করে পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয়। এ ধাপগুলো হচ্ছে শৈশব, কৈশোর, যৌবন ও প্রৌঢ়ত্ব।

প্রশ্ন ১৫ ৥ কীভাবে মানসিক অস্থিরতা দূর করা যায়?

উত্তর : মানসিক বিশৃঙ্খলার মধ্যে মানসিক ব্যাধি, বুদ্ধিবৃত্তির স্বল্পতা, স্নায়ুিক মনোবিকার, অপরাধ প্রবণতা ইত্যাদি প্রধান। মানসিক অস্থিরতা দূরীকরণের তথা প্রতিরোধের জন্য সুশিবা, শিশুর স্বাস্থ্যসম্মত লালনপালন, পরিচর্যা, উন্নত পারিবারিক পরিবেশ, মাতাপিতা ও অভিভাবকের ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১৬ ৥ শিশুদের জন্য শিশুবান্ধব পরিবেশ কেন প্রয়োজন?

উত্তর : শিশুদের জন্য শিশুবান্ধব পরিবেশ প্রয়োজন। কারণ শিশুবান্ধব পরিবেশ থাকলে শিশুরা তাদের মনের ইচ্ছামতো প্রয়োজনীয় সবকিছু যেমন : খেলাধুলা ও আনন্দ করতে পারবে। এতে তাদের শারীরিক এবং মানসিক বৃদ্ধিও স্বাভাবিক থাকবে, যা ভবিষ্যতের জন্য অত্যন্ত প্রয়োজন। এজন্যই শিশুদের জন্যে শিশুবান্ধব পরিবেশ প্রয়োজন।

প্রশ্ন ১৭ ৥ দৈহিক অবসাদ বলতে কী বোঝায়?

উত্তর : খুব বেশি সময় ধরে দৈহিক পরিশ্রম করলে যে দৈহিক পেশিঘটিত ও ইন্দ্রিয়গত অবসাদ আসে তাকে দৈহিক অবসাদ বলে। প্রত্যেক ব্যক্তির দৈহিক শ্রমের একটি সীমা আছে, শ্রম এ সীমা অতিক্রম করলে অবসাদ দেখা দেয়। কাজ যদি বেশি শ্রমসাধ্য হয়, ব্যক্তির সহনশীলতা কম হয়, অতিরিক্ত ঠান্ডা বা গরমে ব্যক্তির শারীরিক ভারসাম্য বতিগ্রস্ত হয় তাহলে অবসাদ দেয়া যায়।

প্রশ্ন ১৮ ৥ মানসিক অবসাদ কেন আসে?

উত্তর : মানসিক কাজ অনেককণ ধরে করতে থাকলে মানসিক কর্মদবতা হ্রাস পায় এবং অবসাদ দেখা দেয়। তাছাড়া ব্যক্তিগত পছন্দ-অপছন্দ, মানসিক অবস্থার তারতম্য, পরিবেশগত কারণেও মানসিক অবসাদ আসতে পারে। অনেককণ দৈহিক পরিশ্রম করলেও মানসিক অবসাদ আসে।

প্রশ্ন ১৯ ৥ মানসিক অবসাদের কারণগুলো উল্লেখ কর।

উত্তর : মানসিক অবসাদের কারণগুলো নিচে উল্লেখ করা হলো :

১. মানসিক প্রস্তুতির অভাব।
২. কাজে অভ্যস্ত না হয়ে ওঠা।
৩. কর্মক্ষেত্রে প্রেষণা এবং কাজের প্রতি অনুরাগের অভাব।
৪. মানসিক ইচ্ছার অভাব।
৫. পরিবেশগত কারণ।

প্রশ্ন ১০ ৥ পরিবেশগত অবসাদের কারণ ব্যাখ্যা কর।

উত্তর : পরিবেশগত কারণে অবসাদ আসতে পারে। খুব গরম, খুব ঠান্ডা বা গুমোট আবহাওয়া কোনো কাজের অনুকূল পরিবেশ নয়। এরূপ পরিবেশে সহজেই অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ার সম্ভাবনা বেশি। অনুরূপ পভাবে পরিমিত আলো, বাতাস ও পরিচ্ছন্ন পরিবেশ না থাকলে অল্পতেই অবসাদ এসে ভর করে।

প্রশ্ন ১১ ৥ বিশ্রাম ও ঘুম কীভাবে মানসিক অবসাদ দূর করে?

উত্তর : মানসিক অবসাদ দূর করার জন্য পরিমিত বিশ্রাম ও ঘুমের প্রয়োজন। বিশ্রাম ও ঘুমের ফলে দেহ ও মস্তিষ্কের অবসাদ দূরীভূত হয় এবং পুনরায় নতুন উদ্যমে কাজ করার স্হা জন্মে।

প্রশ্ন ১২ ৥ মানসিক অবসাদ দূরীকরণে পরিবেশের প্রভাব লেখ।

উত্তর : অস্বাস্থ্যকর পরিবেশ অর্থাৎ সঁাতসঁতে ভাব, পর্যাপ্ত আলো বাতাসের অভাব থাকলে মস্তিষ্কের অবসাদ আসে। এমন পরিবেশ পরিহার করে খোলামেলা পরিষ্কার-পরিচ্ছন্ন স্থান কর্মসূচি বাস্তবায়ন করলে শিবাধীরা আনন্দের সাথে অংশগ্রহণ করবে এবং মানসিক অবসাদের কোনো প্রভাব পড়বে না।