

একক 9	❑	যক্ষ্মা, যৌন ব্যাধি, এইডস, ক্যানসার, হেপাটাইটিস বি, ম্যালেরিয়া, ডায়ারিয়া এবং কুষ্ঠ রোগের লক্ষণ, কারণ, নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ	102-115
একক 10	❑	বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিসেবায় সমাজকর্মীর ভূমিকা : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, বিদ্যালয়ের শ্রেণিকক্ষের, সুযোগ-সুবিধা, পরিবেশ, স্বাস্থ্যবিধান এবং চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিস	116-122
একক 11	❑	পুষ্টির উপাদান এবং ভারসাম্য রক্ষাকারী খাদ্য, বিভিন্ন লক্ষ্যগোষ্ঠীর পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা।	123-129
একক 12	❑	মাদকাসক্তি : অর্থ, কারণ, চিকিৎসা, পুনর্বাসন ইত্যাদি	130-139

### ষষ্ঠ পত্র

একক 1	❑	সামাজিক কর্ম গবেষণা	140-208
একক 2	❑	রাশিবিজ্ঞান	209-297
একক 3	❑	কম্পিউটারের ব্যবহার	298-306



## নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়

### MSW – 5 & 6

(স্নাতকোত্তর পাঠক্রম)

পঞ্চম পত্র

পর্যায়

1

একক 1	□ মানববৃদ্ধি ও উন্নতি ধারণা এবং উন্নতির নীতিসমূহ, সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ	7-13
একক 2	□ জীবনব্যাপী বৃদ্ধি এবং বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়— বার্ষিকের ধারণা	14-35
একক 3	□ মানব উন্নতি এবং বৃদ্ধির নীতিসমূহ; অপোগণ্ড (Infancy) অবস্থা থেকে বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা পর্যন্ত সময়কালে মানুষের প্রাথমিক প্রয়োজন/চাহিদা	36-48
একক 4	□ বংশগতি এবং পরিবেশের ভূমিকা	49-51
একক 5	□ ব্যক্তিত্ব : ধরা এবং তথ্য	52-58
একক 6	□ মানুষের চরিত্র / আচরণের গতিপ্রকৃতি ধারণা নিয়ম এবং বিভিন্ন ধরন জীবতত্ত্ব সম্পর্কীয় এবং সামাজিক গতিপ্রকৃতি	59-78
একক 7	□ স্বাস্থ্য	79-87
একক 8	□ প্রজনন এবং শিশু স্বাস্থ্য : প্রাক-প্রসবকালীন এবং প্রসবোত্তর পরিচর্যা এবং শিশু লালনপালনের রীতিসমূহ	88-101

## পরিচিতি

বিষয় : সমাজকর্ম

স্নাতকোত্তর স্তর

পাঠক্রম : পর্যায় :

**MSW - 5**

### রচনা

অধ্যাপক অজিত কুমার পতি

শ্রী নির্মাল্য মুখোপাধ্যায়

শ্রীমতী স্বাতী বসু

শ্রীমতী দীপশিখা রায়

### অনুবাদ

শ্রীমতী মৌ সেনগুপ্ত

শ্রী নির্মাল্য মুখোপাধ্যায়

**MSW - 6**

### রচনা

- |                         |   |                             |
|-------------------------|---|-----------------------------|
| (ক) সামাজিক কর্ম গবেষণা | — | অধ্যাপক অশোক কুমার সৎপতি    |
| (খ) রাশিবিজ্ঞান         | — | অধ্যাপক নারায়ণ চন্দ্র জানা |
| (গ) কম্পিউটারের ব্যবহার | — | অধ্যাপক অশোক কুমার সৎপতি    |

### সম্পাদনা

অধ্যাপক অজিত কুমার পতি

### প্রস্তরপন

এই পাঠ সংকলনের সমুদয় স্বত্ব নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের দ্বারা সংরক্ষিত। বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষের লিখিত অনুমতি ছাড়া এর কোন অংশের পুনর্মুদ্রণ বা কোনোভাবে উদ্ভূতি দেওয়া সম্পূর্ণ নিষিদ্ধ।

অধ্যাপক (ড.) দেবেশ রায়

নিবন্ধক

যষ্ঠ পুনর্মুদ্রণ : নভেম্বর, 2015

---

বিশ্ববিদ্যালয় মঞ্জুরি কমিশনের দূরশিক্ষা ব্যুরোর বিধি অনুযায়ী এবং অর্থানুকূল্যে মুদ্রিত।  
Printed in accordance with the regulations and financial assistance  
of the Distance Education Bureau of The University Grants Commission

## প্রাককথন

নেতাজি সুভাষ মুক্ত বিশ্ববিদ্যালয়ের স্নাতকোত্তর শ্রেণির জন্য যে পাঠক্রম প্রবর্তিত হয়েছে, তার লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্য হ'ল প্রতিটি শিক্ষার্থীকে তাঁর পছন্দমত কোনও বিষয়ে উচ্চশিক্ষা গ্রহণের সুযোগ করে দেওয়া। এক্ষেত্রে ব্যক্তিগতভাবে তাঁদের গ্রহণ ক্ষমতা আগে থেকেই অনুমান করে না নিয়ে নিয়ত মূল্যায়নের মধ্য দিয়ে সেটা স্থির করাই যুক্তিযুক্ত। সেই অনুযায়ী একাধিক বিষয়ে পাঠ-উপকরণ রচিত হয়েছে ও হচ্ছে — যার মূল কাঠামো স্থিরীকৃত হয়েছে একটি সুচিন্তিত পাঠক্রমের ভিত্তিতে। কেন্দ্র ও রাজ্যের অগ্রগণ্য বিশ্ববিদ্যালয়সমূহের পাঠক্রম অনুসরণ করে তার আদর্শ উপকরণগুলির সমন্বয়ে রচিত হয়েছে এই পাঠক্রম। সেইসঙ্গে যুক্ত হয়েছে অধ্যাতব্য বিষয়ে নতুন তথ্য, মনন ও বিশ্লেষণের সমাবেশ।

দূর-সঞ্চারী শিক্ষাদানের স্বীকৃত পদ্ধতি অনুসরণ করেই এইসব পাঠ-উপকরণ লেখার কাজ চলছে। বিভিন্ন বিষয়ের অভিজ্ঞ পণ্ডিতমণ্ডলীর সাহায্য এ কাজে অপরিহার্য এবং যাঁদের নিরলস পরিশ্রমে লেখা, সম্পাদনা তথা বিন্যাসকর্ম সুসম্পন্ন হচ্ছে তাঁরা সকলেই ধন্যবাদের পাত্র। আসলে, এঁরা সকলেই অলক্ষ্যে থেকে দূরসঞ্চারী শিক্ষাদানের কার্যক্রমে অংশ নিচ্ছেন; যখনই কোন শিক্ষার্থীও এই পাঠ্যবস্তুনিচয়ের সাহায্য নেবেন, তখনই তিনি কার্যত একাধিক শিক্ষকমণ্ডলীর পরোক্ষ অধ্যাপনার তাবৎ সুবিধা পেয়ে যাচ্ছেন।

এইসব পাঠ-উপকরণের চর্চা ও অনুশীলনে যতটাই মনোনিবেশ করবেন কোনও শিক্ষার্থী, বিষয়ের গভীরে যাওয়া তাঁর পক্ষে ততই সহজ হবে। বিষয়বস্তু যাতে নিজের চেষ্ঠায় অধিগত হয়, পাঠ-উপকরণের ভাষা ও উপস্থাপনা তার উপযোগী করার দিকে সর্বস্তরে নজর রাখা হয়েছে। এরপর যেখানে যতটুকু অস্পষ্টতা দেখা দেবে, বিশ্ববিদ্যালয়ের বিভিন্ন পাঠকেন্দ্রে নিযুক্ত শিক্ষা-সহায়কগণের পরামর্শে তার নিরসন অবশ্যই হ'তে পারবে। তার ওপর, প্রতি পর্যায়ের শেষে প্রদত্ত অনুশীলনী ও অতিরিক্ত জ্ঞান অর্জনের জন্য গ্রন্থ-নির্দেশ শিক্ষার্থীর গ্রহণক্ষমতা ও চিন্তাশীলতা বৃদ্ধির সহায়ক হবে।

এই অভিনব আয়োজনের বেশ কিছু প্রয়াসই এখনও পরীক্ষামূলক — অনেক ক্ষেত্রে একেবারে প্রথম পদক্ষেপ। স্খলিত হই ত্রুটি-বিচ্যুতি কিছু কিছু থাকতে পারে, যা অবশ্যই সংশোধন ও পরিমার্জনার অপেক্ষা রাখে। সাধারণভাবে আশা করা যায় ব্যাপকতর ব্যবহারের মধ্য দিয়ে পাঠ-উপকরণগুলি সর্বত্র সমাদৃত হবে।

অধ্যাপক (ড.) শুভ শঙ্কর সরকার

উপাচার্য

---

## একক—1 □ মানববৃদ্ধি ও উন্নতি ধারণা এবং উন্নতির নীতিসমূহ, সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ

---

### গঠন

- 1.1. ভূমিকা
- 1.2. মানববৃদ্ধি ও উন্নতি সম্পর্কে সামগ্রিক ধারণা
- 1.3. সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ
- 1.4. প্রশ্নাবলি
- 1.5. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 1.1. ভূমিকা

---

মানব উন্নতির বিষয়ে জ্ঞানার্জন একজন সমাজকর্মী মূলত চারটি প্রাথমিক লক্ষ্য নিয়ে করে থাকে— মানব ব্যবহারের বর্ণনা, বিশ্লেষণ, ভবিষ্যদ্বাণী এবং গুণাগুণের পরিবর্তন হেতু। তাহলে মানব উন্নতি বিষয়ে বিজ্ঞানসম্মত জ্ঞান সমাজকর্মীদের যোগ্য করে তোলে ক্লায়েন্টের ব্যবহার বর্ণনায়, বিশ্লেষণে, পূর্বসংকেত করেন এবং ক্লায়েন্টের ব্যবহারে প্রয়োজনীয় পরিবর্তন সাধন করে একজন ব্যক্তিকে সম্পূর্ণ কার্যকরী মানুষে পরিণত করায়।

---

### 1.2. মানববৃদ্ধি ও উন্নতি সম্পর্কে সামগ্রিক ধারণা

---

এলিজাবেথ বি হার্লক (১৯৯৭) নিম্নলিখিতভাবে মানববৃদ্ধি ও উন্নতির সংজ্ঞা নিরূপণ করেছেন। ‘বহু মানুষ বৃদ্ধি’ ও ‘উন্নতি’ শব্দদুটি একে অপরের বিনিময়যোগ্য হিসাবে ব্যবহার করেন। বাস্তবে ওই দুটি শব্দ আলাদা যদিও তারা অবিচ্ছেদ্য; কোনো একটি এককভাবে সংগঠিত হতে পারে না। বৃদ্ধি বলতে বোঝায় পরিমাণগত পরিবর্তন আকার এবং কাঠামোর বৃদ্ধি। শিশু শুধুমাত্র শারীরিক দিক দিয়ে বৃদ্ধি পায় না, অভ্যন্তরীণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এবং মস্তিষ্কও কিন্তু আকারে আয়তনে বৃদ্ধি পায়। মস্তিষ্কের বৃদ্ধিতে শিশু জ্ঞানার্জনের ক্ষেত্রে অধিক যোগ্যতা অর্জন করে। অনেক বেশি স্মরণে রাখতে সমর্থ হয়। এবং যুক্তিবোধ জাগ্রত হয়। শিশু মানসিক এবং শারীরিক দিক দিয়ে বৃদ্ধি প্রাপ্ত হয়।

অন্যদিকে উন্নতি বলতে বোঝায় গুণগত এবং পরিমাণগত পরিবর্তন। উন্নতির সংজ্ঞা হতে পারে সম্মুখগতিতে ধারাবাহিক ক্রমবিন্যস্ত সংগতিপূর্ণ পরিবর্তন। এখানে সম্মুখগতি বলতে বোঝানো হয়-পরিবর্তনগুলির গতিপথ, সম্মুখযাত্রী, পশ্চাদগামী নয়। ক্রমবিন্যস্ত এবং সংগতিপূর্ণ বলতে বোঝায় যে সব পরিবর্তন হচ্ছে এবং যা পরিবর্তন হবে তাদের মধ্যে নির্দিষ্ট সম্পর্ক থাকে। নিউগার্টেন কীভাবে উন্নতির পরিবর্তন মানুষজনকে প্রভাবান্বিত করে তার বিশ্লেষণ করেছেন—

মানুষ পরিবর্তিত হয় ভালো কিংবা খারাপের জন্য। অভিজ্ঞতাপুঞ্জিত রাত্রির ফলাফল হিসাবে। যখন ঘটনাসমূহ জীবদেহে নিবন্ধভুক্ত হয়, ব্যক্তিমানুষ অবশ্যই অনুসরণসাধ্য লক্ষ্য অভিজ্ঞতা নির্যাস সংগ্রহ করে এবং কোনো নতুন ঘটনার ব্যাখ্যায় তারা প্রস্তুত করে অধিক পরিবেশটি এবং অধিক পরিমার্জিত ভাবে।

মনের সংরক্ষণ ব্যবস্থা (filing system) শুধু আকারেই বৃহৎ হয় না, সময়ের সাথে সাথে শনাক্ত করা সম্ভব হয় এবং সঙ্গে থাকে অসংখ্য সহকারী উল্লেখ (cross reference) বয়স্করা শিশুদের থেকে অধিকতর জটিল, কিন্তু তারা অধিকতর এক অপরের থেকে পৃথক এবং এই পৃথকত্ব বর্ধিত হয় যতক্ষণ তারা যৌবন থেকে সর্বাপেক্ষা বয়স্ক হচ্ছেন।

● **লেয়নি সুগারম্যান (২০০১) চারটি গুরুত্বপূর্ণ উন্নতির সংজ্ঞা উদ্ভূত করেছেন :**

টমাস (১৯৯০) জোর দিয়েছেন মূল্যবোধগত উন্নতির ধারণার উপর যখন তিনি লেখেন— মানুষ স্বাভাবিকভাবে উন্নতি (যথাযথভাবে, অনুমোদনযোগ্য, সন্তোষজনকভাবে গ্রহণযোগ্য) লাভ করে যখন তাদের অনুভূতি হয় যে তারা তাদের নিজস্ব চাহিদা নিদেনপক্ষে মোটামুটিভাবে মেটাতে পারছে তাদের ব্যবহার অন্য মানুষের অধিকার এবং সুবিধালাভে অসংগতভাবে সীমালঙ্ঘন করে না তারা তাদের যুক্তিসংগত যোগ্যতা (শারীরিক ও মানসিক) এবং সামাজিক পরিবেশসম্মত দায়দায়িত্ব পালনে সক্ষম হয় তাদের ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য অন্যদের বাধ্য করে না এমন আচরণ করতে যা তাদের শারীরিক, মানসিক অথবা সামাজিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত করে অথবা তাদের আকাঙ্ক্ষা রূপায়ণ হেতু সুবিধালাভে বঞ্চিত করে (তাদের বন্ধুদের সমবয়সি সঙ্গে জেডার, শারীরিক, বোধশক্তিজনিত এবং/অথবা সামগ্রিক ব্যবহারে সাম্যতা)

● **চ্যাপ্লিন (১৯৮৮) গুরুত্ব দিলেন উন্নতির ক্রমাগ্রসরণের উপর এবং বাতিল করলেন স্পষ্ট সংগতিপূর্ণ 'সমাপ্তি অবস্থার' দিকে সম্মুখযাত্রার তত্ত্ব।**

আমরা অধিকতর বৃদ্ধিপ্ৰাপ্ত হই এবং পরিবর্তিত হই সর্পিণ গতিতে, সরলরেখা বরাবর গতিতে নয়। আমরা পশ্চাদগামী এবং সম্মুখগামী হয়ে থাকি। সম্ভবত আমরা সম্মুখে তখনই যেতে পারি, যদি আমরা পশ্চাতে যেতে পারি এবং শিশুসুলভ অনুভূতিতে প্রথমেই প্রত্যাবর্তন করি। বৃদ্ধি কাজ করে সমতালে/ছন্দে। বৃদ্ধি কখনই কিছু হতাশাজনক বাস্তব থেকে ভবিষ্যতের পূর্ণাঙ্গ সমন্বয়পূর্ণ দিকে যাত্রা করা নয়।

রজার্স নিজের জীবনকে নির্দিষ্টভাবে অবলোকন করে মনে করেছিলেন যে উন্নতি হল ব্যক্তিগত প্রকাশ যা শিক্ষালাভের মাধ্যমে উপলব্ধিত হয় এবং ঝুঁকি নেওয়ার ফলাফল : 'বোধ হয় আমার ঝুঁকি নিতে চাওয়ার মূল কারণ হল আমি দেখেছি যে তা করতে গিয়ে তা সে সাফল্য পেয়ে থাকি বা তা না পেয়ে থাকি, আমি শিক্ষালাভ করি। শিক্ষালাভ বিশেষত অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষালাভ আমার জীবনকে সমন্বয়যোগ্য হিসাবে তৈরি করার ক্ষেত্রে প্রাথমিক উপাদান। সেই সমস্ত শিক্ষালাভ আমাকে সাহায্য করে বিস্তৃত হতে। ফলে আমি ঝুঁকি নিতেই থাকি।

ফোর্ড এবং লার্নার (১৯৯২) সমুদ্রযাত্রাকে রূপক হিসাবে ব্যবহার করে মানব উন্নতির বৈশিষ্ট্যকে ধরতে চেয়েছেন। এখানে বৈশিষ্ট্যটি হল মানুষকে তার পারিপার্শ্বিকতার সাথে উপযোগী করে তোলা। যদিও মানচিত্র এবং বর্ণনাচিত্র (charts) আমাদের সমুদ্রযাত্রায় সাহায্য করে থাকে তবু সেখানে সবসবয় অপ্রত্যাশিত, অচিন্তিতপূর্ব এবং অচেনা সমস্যার মোকাবিলা করার ঝুঁকি থেকেই যায়। তাঁরা উন্নতিকে নিম্নলিখিতভাবে দেখাবার চেষ্টা করেছেন :

....সারাজীবন ধরে একটি অবিচ্ছিন্ন এবং কখনো কখনো অপ্রত্যাশিত ভ্রমণ ভেসে যাওয়া সমুদ্রে যা পরিচিতি পায় মহাসমুদ্রে যদিও গন্তব্যস্থলের পথ নির্দিষ্ট থাকে না তা কল্পনা, তার সংজ্ঞা নির্দিষ্ট করতে হয় যতই ভ্রমণ দীর্ঘায়িত হয় তার সাথে সাথে, সঙ্গে আকস্মিক, প্রায়ই ঘটে যাওয়া একজনের জাহাজ এবং জাল ভেসে চলার দক্ষতা এবং ভেসে চলা সমুদ্রের পরিবর্তন যা অচিন্তিতপূর্ব পারিপার্শ্বিক অবস্থার ফলাফল।

সুগারম্যান আবার রজার্সের 'সম্পূর্ণ কার্যকরী ব্যক্তি' (fully functional person) ধারণাটি উদ্ভূত করেছেন

যা সংক্ষিপ্ত আকারে নিম্নে বিধৃত হল - উক্ত ধারণাটি দ্বারা (কারসেন এবং হেন্ডারসন, ১৯৮৯, রজার্স ১৯৬১) উন্নতি চিত্রিত হয় একটি তত্ত্বীয় আদর্শের অভিমুখে ক্রমাগ্রসরণ বলে। সম্পূর্ণ কার্যকরী ব্যক্তি ধারণাটি কিছু পরিমাণে বিপথে চালিত করে কারণ রজার্স নিজেই মনে করতেন যে-কোনো ব্যক্তির পক্ষেই সম্পূর্ণ কার্যকরী হওয়ার লক্ষ্য সম্পাদিত হওয়ার নয়। তবে তাঁর মধ্যে উন্নতি হল সম্পূর্ণ কার্যকরী হওয়ার অভিমুখে ক্রমাগ্রসরণ। এই ক্রমাগ্রসরণের সাথে বোধশক্তি দ্বারা নির্ণয় করার ক্ষমতা, সর্বজনীন সহজাত গুণ বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয়, নতুন অভিজ্ঞতা আহরণে সমর্থ হওয়া বর্ধিত হয়, জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত পরিপূর্ণ সক্রিয়তায় যাপন করা বর্ধিত হয় এবং বর্ধিত হয় নিজের ওপর আস্থা।

নতুন অভিজ্ঞতা আহরণের সমর্থতার বৃদ্ধি (প্রগতিশীলতা)-নতুন অভিজ্ঞতা আহরণ অর্থাৎ রক্ষণশীলতা হ্রাস পায়। রক্ষণশীলতা (defensiveness) অভিজ্ঞতার বিকৃত রূপ সচেতনভাবে করা হয় অথবা অভিজ্ঞতা থেকে সচেতনতাবৃদ্ধি অননুমোদিত হয় কারণ অভিজ্ঞতাগুলি বিপদলক্ষণ বলে উপলব্ধি করা হয়ে থাকে। এইভাবে তারা প্রতিদিনে তাৎক্ষণিক নিরাপদে থাকে। রক্ষণশীলতার মেবু থেকে প্রগতিশীলতার অভিমুখে যাত্রা মানুষকে তাদের নিজের কথা এবং অভিজ্ঞতার ভাষা যা আহরিত হচ্ছে সর্বক্ষণ শুনতে এবং বুঝতে আরও যোগ্য করে তোলে। আত্ম-সচেতনতা এবং আত্ম-স্বীকৃতি সম্পর্কিত মানসিক অনুভূতি, অনুভূতিসকল যা সার্থক বা নঞর্থক যাই হোক না কেন তা পরিপূর্ণভাবে ভূয়োদর্শিত হয়।

(২) জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত পরিপূর্ণ সক্রিয়তায় যাপন করার উত্তরোত্তর বৃদ্ধি লাভ-একজন ব্যক্তি হিসেবে যখন মানুষ নতুন নতুন অভিজ্ঞতা আহরণে সমর্থ হন তখন সেই ব্যক্তি অতীত বা ভবিষ্যতে নয় বেশি করে বাঁচেন বর্তমানে। রজার্স জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত পরিপূর্ণ সক্রিয়তায় যাপন করা বলতে এটিই বোঝাতে চেয়েছেন। প্রতিটি মুহূর্তে পরিপূর্ণ জীবনযাপন বলতে বোঝায় অভিজ্ঞতার ক্ষেত্রে অনমনীয়তা, আঁটোসাঁটো সংগঠিত তন্ত্র কাঠামো আরোপ - এ অনুপস্থিতি। অর্থাৎ সর্বাধিক উপযোগী করে নেওয়ার, অভিজ্ঞতায় কাঠামো আবিষ্কারের পরিবর্তে একটি প্রবাহমান, পরিবর্তনশীল স্থায়ী এবং ব্যক্তিত্ব (রজার্স ১৯৬১, পৃঃ ১৮৯)।

(৩) নিজের ওপর ক্রমবর্ধিত আস্থা-পথনির্দেশের জন্য বিমূর্ত নীতিমালা, আচার-আচরণ সম্পর্কিত নিয়মাবলি অথবা পূর্ব অভিজ্ঞতার উপর নির্ভরশীল না থেকে যারা জীবনের প্রতিটি মুহূর্ত সক্রিয়তায় যাপন করে থাকেন অনেক বেশি আস্থাশীল হন এবং পথনির্দেশ গ্রহণ করেন তাঁদের পরিস্থিতি অনুযায়ী 'সম্পূর্ণ অঙ্গীয় প্রতিক্রিয়া' (Total Organising Reaction) থেকে। তাঁদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা যথেষ্ট এবং সন্তোষজনকভাবে কোনো একটি নির্দিষ্ট পরিস্থিতির ক্ষেত্রে কিভাবে প্রতিক্রিয়ায়িত হতে হবে সেই সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমর্থ বলে তাঁরা পূর্ণ আস্থাবান থাকেন।

মানব বৃদ্ধি এবং উন্নতির ধারণা সম্বন্ধে উপরিউক্ত আলোচনার পর এখন স্থায়ী উন্নতির এলাকা এবং মাত্রাসকল যেখানে পরিবর্তন এবং স্থায়িত্ব ঘটে তা সম্বন্ধে জ্ঞানলাভ আবশ্যিক।

পাপালিয়া এবং অন্যান্যদের মতে উন্নতির এলাকাগুলি হল—

(১) শারীরিক উন্নতি - শরীর ও মস্তিষ্ক, জ্ঞানেন্দ্রিয় সম্বন্ধীয় ক্ষমতা, পেশি সঙ্কলনা সংক্রান্ত পটুতা এবং স্বাস্থ্যবৃদ্ধি।

(২) বোধশক্তিজনিত উন্নতি - মানসিক দক্ষতা যেমন শিক্ষণ (learning), মনোযোগ, স্মৃতি, ভাষা, চিন্তা, যুগবোধ এবং সৃষ্টিশীলতা।

(৩) মানসিক ও সামাজিক উন্নতি - প্রক্ষেভ (emotion), ব্যক্তিত্ব এবং সামাজিক সম্পর্কের ক্ষেত্রে পরিবর্তন এবং স্থায়িত্ব।



● রাইসের (১৯৯৫) (সুগারম্যান ২০০১) মতে মানব উন্নতির মাত্রা (dimension)-গুলি হল :

(১) শারীরিক উন্নতি - শরীরের সকল উপাদানের বৃদ্ধি এবং পেশিসঙ্কালনা সংক্রান্ত উন্নতি, বোধশক্তি এবং শারীরিক গঠনতন্ত্রের পরিবর্তন।

(২) ব্যক্তিগত উন্নতি - আত্মধারণা (concept of self), অনুরাগ (attachment), বিশ্বাস, নিরাপত্তা, ভালোবাসা এবং স্নেহসংক্রান্ত উন্নতি।

(৩) সামাজিক উন্নতি - পরিবারের অন্যান্য সদস্য, বন্ধু এবং সমষ্টির অন্যান্য সদস্যের সাথে পারস্পরিক সম্পর্কের মানোন্নয়ন।

এনকে ক্লোসবার্গ, ইবি ওয়াটারস্ এবং জে গুডম্যান (১৯৯৫)দের মতে - একজন ব্যক্তি তিনটি ভিন্ন ক্ষেত্রে পরিবর্তন উপলব্ধি করে থাকেন, তারা হল—

(১) অন্তরের প্রকৃতিগত (internally) স্বশাসনের ক্ষমতা (autonomy) এবং অর্থ প্রস্তুত করা (making meaning)

(২) নিকট পারস্পরিক সম্পর্ক - অন্তরঙ্গতা, সম্পর্কের গুরুত্বপূর্ণতা (mattering) এবং সম্পর্কের অংশরূপে নিজেকে বিবেচনা করা (belonging)।

(৩) কর্ম ও অন্যান্য প্রচেষ্টার সাথে সম্পর্ক - মানুষের জীবনের কর্মের কেন্দ্রিকতা, পেশার সাথে মানিয়ে চলা, আত্ম সক্ষমতা (self-efficacy) এবং ভারসাম্য।

কিন্তু আমাদের মনে রাখতে হবে যে উন্নতি একটি সমন্বিত প্রক্রিয়া এবং একগুচ্ছ স্বতন্ত্র অংশ নয় (পাপালিয়া এবং অন্যান্য)। সেহেতু শ্রেণিবিভক্তিকরণ কিছুটা স্বেচ্ছাচারিতায় জর্জরিত হয়ে থাকে।

এখন আমরা উন্নতির বিভিন্ন পর্যায় নিয়ে আলোকপাত করব।

(১) প্রাক-প্রসব পর্যায়কাল — গর্ভাবস্থা থেকে জন্মাবধি প্রায় ৯ মাস সময়কাল।

(২) শৈশব বা অপোগন্ড অবস্থা — জন্মের থেকে ১৮ থেকে ২৪ মাস বয়স অবধি সময়কাল। ভাষা, সাংকেতিক ভাবনা, জ্ঞানেন্দ্রিয় এবং পেশি সঙ্কালনায় সমন্বয় এবং শিশুদের মধ্যে সামাজিক শিক্ষণের বিকাশ।

(৩) প্রাথমিক বাল্যাবস্থা (Early Childhood) — শৈশবের অন্তিমকাল থেকে ৫ অথবা ৬ বছর পর্যন্ত সময়কাল।

এই সময়কালকে অনেক সময় প্রাকবিদ্যালয় সময়কাল ও বলা হয়ে থাকে। এই সময় শিশুরা আত্ম-নির্ভরশীল হয়ে ওঠে; বিদ্যালয়ে যাবার ব্যাপারে দক্ষতা অর্জন করে, সঙ্গীদের সাথে বেশি বেশি করে খেলার ইচ্ছে জাগে তাদের মনে।

(৪) মধ্যবর্তী এবং উত্তর বাল্যাবস্থা (Middle and Late Childhood) — ৬ থেকে ১১ বছর পর্যন্ত সময়কাল জুড়ে এই পর্ব চলে থাকে। এই সময়কালকে প্রাথমিক বিদ্যালয়বর্তী সময়কালও বলা হয়ে থাকে। শিশুরা পড়া, খেলা এবং পাটিগণিত সম্পর্কিত মৌলিক পটুত্ব অর্জন করে এবং তার বৃহত্তর জগতে এবং এর সংস্কৃতি সম্পর্কে সম্যক ধারণালাভ করতে থাকে।

(৫) বয়ঃসন্ধি — সাধারণতঃ ১০ থেকে ১২ বছরে শুরু হয় যে সময়কাল ১৮ থেকে ২১ বছর পর্যন্ত ব্যাপ্য থাকে। মানবশরীরে দ্রুত শারীরিক পরিবর্তন যেমন লম্বা হওয়া, ওজন বৃদ্ধি এবং যৌন বৈশিষ্ট্যের উন্নতি পরিলক্ষিত হয় এই পর্বে।

(৬) প্রাথমিক বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা — দ্বিতীয় দশকের শেষ বা তৃতীয় দশকের প্রথম থেকে ৩৪ বছর পর্যন্ত যে সময়কাল তাই হল প্রাথমিক বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা। এই সময়ের মূল বৈশিষ্ট্যগুলি হল ব্যক্তিগত এবং অর্থনৈতিক স্বাধীনতা লাভ, পেশা এবং বৃত্তিতে উন্নতি এবং জীবনসঙ্গী বেছে নেওয়া।

(৭) মধ্যবর্তী বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা — ৩৫ থেকে ৪৫ বছর শুরু করে ৫০ বছর পর্যন্ত বিস্তৃত সময়কালই হল মধ্যবর্তী বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা। এই সময়ের মূল বৈশিষ্ট্যগুলি হল ব্যক্তিগত এবং সামাজিকভাবে বিজড়িত হওয়ার মাত্রা বৃদ্ধি এবং পারিবারিক ও সামাজিক দায়িত্ব পালন করার ক্ষেত্র বর্ধিত হওয়া।

(৮) উত্তর বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা — ৬০ থেকে ৭০ বছরে শুরু হয়ে মৃত্যু অবধি যে সময়কাল তারই নাম উত্তর বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা। এই সময়কাল নিজেকে সঠিকভাবে বিন্যস্ত করা (adjustment), শারীরিক সক্ষমতা হ্রাস পাওয়া এবং স্বাস্থ্যের ক্ষয়প্রাপ্ত হওয়া এবং অর্থকরী কর্ম থেকে অবসর নেওয়ার সময় বলে সাধারণত চিহ্নিত।

### 1.3. সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিবেশ

সর্বজনীন উন্নতি প্রক্রিয়া, ব্যক্তিগত প্রভেদ এবং উন্নতির উপর প্রভাব এবং তার ফলাফল - এই বিষয়গুলি চিরকালই সমাজকর্মীদের মনোযোগ আকর্ষণ করে থাকে। সমাজকর্মীরা কোন একজনে ব্যক্তিমানুষের স্বাভাবিক বেড়ে ওঠার চাহিদা, তাঁর উপর প্রভাবসম্পন্ন হওয়া এবং অন্তর থেকে প্রভাবিত হওয়ার ক্ষেত্রে মানুষটির প্রতিক্রিয়া অনুধাবন করা এবং মানুষটিকে সম্পূর্ণরূপে কার্যকর (fullest potential) করে তোলার পথ অনুসন্ধানে ওই বিষয়গুলির উপর তাঁদের আহরিত জ্ঞান প্রয়োগ করে থাকেন।

যেহেতু মানুষ সামাজিক এবং সাংস্কৃতিক পরিমণ্ডলের মধ্যে বসবাস করে থাকে সেহেতু তারা সামাজিক জীব বলে পরিগণিত হয়। কিন্তু সামাজিক-সাংস্কৃতিক বিষয়গুলির প্রভাব বিশ্লেষণের আগে আমাদের জানা দরকার উন্নতির ক্ষেত্রে বংশপরম্পরা ক্রমে চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যাদির পুনরাবৃত্তি এবং পরিবেশ সংক্রান্ত বিষয়গুলির প্রভাব। পাপালিয়া এবং অন্যান্যদের মতে উন্নতির উপর কিছু প্রভাব ফেলতে সক্ষম এমন কয়েকটি বিষয়ের ধাত্রী হল বংশপরম্পরা ক্রমে চারিত্রিক বৈশিষ্ট্যাদির পুনরাবৃত্তি যা গর্ভাবস্থায় উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত হয়ে থাকে। অন্যান্য প্রভাবগুলি বেশিরভাগই অন্তঃ বা বাহিঃপরিবেশে উপলব্ধিত হয়।

এখন সমাজকর্মী অবশ্যই পরিবেশগত বিষয়গুলি যেমন পরিবার, পাড়া (neighbourhood) বা সমষ্টি, আর্থ সামাজিক অবস্থান ও সংস্কৃতি এবং জাতিগত অবস্থান বিবেচনা করবেন কারণ তাঁরা একক বা সমন্বিতভাবে মানব উন্নতিতে প্রভাববিস্তার করে থাকে।

ড. ইউরী ব্রনফেনব্রেনার একজন প্রখ্যাত মনোবিদ, প্রথম একটি বাস্তুসংস্থান (ecological) সংক্রান্ত নকশা প্রস্তুত করেন যাতে কীভাবে পরিবার, সমষ্টি এবং সাংস্কৃতিক বিষয়গুলি শিশুর উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে তা বিশ্লেষণ করা সম্ভব হয়। ব্রনফেনব্রেনার তাঁর নকশার (model) শিশুকে কেন্দ্রবিন্দু বলে উপস্থাপিত করে বলেন যে শিশুর উন্নতি তার জেভার (লিঙ্গ), বয়স, স্বাস্থ্য এবং পুষ্টিজনিত অবস্থান, মনের গঠনগত প্রকৃতি এবং অন্যান্য ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য দ্বারা প্রভাবান্বিত হয়ে থাকে।

ব্রনফেনব্রেনারের উন্নতির বাস্তুসংস্থানসংক্রান্ত নকশা সাধারণত কীভাবে পরিবার, সমষ্টি এবং সংস্কৃতি পৃথিবীর বিভিন্ন স্থানে, সংস্কৃতিতে শিশুর উন্নতি এবং বৃদ্ধিকে প্রভাবান্বিত করে তার ব্যাখ্যা করতে ব্যবহৃত হয়। তাঁর ওই নকশায় মোট চারটি পরিবেশগত গঠনতন্ত্রের কথা লিপিবদ্ধ করা হয়েছে যা শিশুর উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। প্রথম তন্ত্র (system) বা শিশুর সবচেয়ে নিকটস্থ পরিবেশ-যেমন পরিবার, বিদ্যালয়, সতীর্থ/বন্ধু এবং পাড়া (neighbourhood)। এই তন্ত্রের মানুষজনের সাথে শিশুর সম্পর্ক এবং কথপোকথন সবচেয়ে বেশি প্রত্যক্ষ প্রভাব ফেলে থাকে তার উন্নতিতে। অনেক পণ্ডিত মানুষদের মতে ভারতের যৌথ, বিস্তৃত (extended) এবং ছোটো (unclear) পরিবার ভিন্ন ভিন্ন ভাবে শিশু উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। পাপালিয়া এবং অন্যান্যরা অনেকেগুলি গবেষণার (studies) মূল প্রতিপাদ্য বিষয়গুলি যা শিশুর আর্থ-সামাজিক অবস্থানের প্রভাব শিশুর

উন্নতি প্রক্রিয়ায় (যেমন মা-শিশুর মৌখিক কথপোকথন) এবং উন্নতি ফলাফলে (যেমন স্বাস্থ্য এবং বোধশক্তির প্রদর্শন) বর্ণনা করে তা নিয়ে বিশদ আলোচনা করেছেন। তবে তাঁদের মতে শুধুমাত্র আর্থ-সামাজিক অবস্থানই একমাত্র বিষয় নয় যা উন্নতি ফলাফলকে (development outcome)-কে প্রভাবান্বিত করে। আর্থ-সামাজিক অবস্থান সম্পর্কিত বিষয় যেমন যে বাড়িতে বসবাস করে তার ধরন, পাড়াতে কী ধরণের মানুষের বসবাস এবং পুষ্টি এবং স্বাস্থ্য পরিচর্যার গুণমান, তত্ত্বাবধানের রকম্ফের, বিদ্যালয়ের প্রকৃতি এবং অন্যান্য সুযোগের সহজলভ্যতাও কিন্তু শিশু উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। তাঁরা আরও বলেছেন যে দরিদ্র শিশু অন্যান্য শিশুদের থেকে সাধারণত অনেক বেশি প্রক্ষেভ এবং ব্যবহারজনিত সমস্যার শিকার হয়। এ ছাড়াও তাদের বোধশক্তি এবং বিদ্যালয়-প্রদর্শনও (school performance) ক্ষতিগ্রস্ত হয় দারিদ্র্যের কারণে। এই তন্ত্র বা ব্যবস্থা ক্ষুদ্র তন্ত্র বা ব্যবস্থা (microsystem) বলে পরিচিত। এই তন্ত্রে ব্যক্তিমানুষ প্রত্যক্ষভাবে অন্যান্য উপাদানের এবং মানুষের সাথে পারস্পরিক ক্রিয়া করে থাকে। দ্বিতীয় তন্ত্রে বিভিন্ন ক্ষুদ্রতন্ত্রের মধ্যে সম্পর্ক বা সংশ্লিষ্টতা যেমন পরিবার এবং বিদ্যালয়ের মধ্যে যোগ নিয়ে আলোচনা করা হয়েছে। এটি একটি প্রমাণিত সত্য যে শিশুর অভিজ্ঞতা এবং ক্রমাগতসরণ সম্পর্কে বাবা-মা/অভিভাবকদের সাথে শিক্ষকমহাশয়দের যোগাযোগ সাধারণত শিশুর বৃষ্টি এবং উন্নতিতে সহায়ক। অন্যদিকে শিশুর উন্নতি বাধাপ্রাপ্ত হয় যদি পরিবার এবং বিদ্যালয়ের প্রত্যাশা ভিন্ন ভিন্ন হয়। এই তন্ত্র মধ্যবর্তী ব্যবস্থা বা তন্ত্র (MESO-SYSTEM) বলে পরিচিত যা দুটি ক্ষুদ্রতন্ত্রের মধ্যকার আন্তঃসম্পর্কের (যেমন পরিবারে বই লভ্যতা, বুনয়াদি শিক্ষা এবং সামাজিককরণে পটুত্বের উপর গুরুত্ব আরোপ শিশুর অন্য তন্ত্রে অর্থাৎ বিদ্যালয়ে অভিজ্ঞতা এবং সাফল্য প্রভাবান্বিত হয়) বিস্তারিত আলোচনা করে।

শিশুর বৃষ্টি এবং উন্নতি অপ্রত্যক্ষভাবেও অনেকসময় প্রভাবিত হয়। তৃতীয় তন্ত্রে রয়েছে সামাজিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক, ধর্মীয় এবং অন্যান্য ক্ষেত্রে যেখানে শিশু প্রত্যক্ষভাবে জড়িত না থাকলেও তাদের উন্নতি প্রভাবান্বিত হয় যখন ওইসব বিষয়গুলি শিশুর বৃহত্তর পারিপার্শ্বিকতায় (তা সে ব্যক্তি কিম্বা প্রতিষ্ঠানও হতে পারে) প্রভাব ফেলে। (যার শিশুর সাথে প্রত্যক্ষ যোগাযোগ রয়েছে)। অর্থাৎ তৃতীয় তন্ত্রে পরিবর্তন প্রত্যক্ষভাবে শিশুর উন্নতি এবং বৃষ্টিতে প্রভাবান্বিত করে থাকে যেমন বিদ্যালয় সম্পর্কিত সরকারি শাসন প্রণালী, পৌর কর্তৃপক্ষের খেলারমাঠ স্থাপন, শিশুর পিতার কর্মস্থলে উচ্চপদ গ্রহণ ইত্যাদি। এই তন্ত্র বা ব্যবস্থাপনাকে বাহ্যতন্ত্র (Exo-system) বলা হয়ে থাকে অর্থাৎ শিশুর প্রত্যক্ষ পরিবেশের উপর বাহ্যতন্ত্রের প্রভাব খুবই শক্তিশালী ভাবে শিশুর উন্নতিকে প্রভাবান্বিত করে। সর্বশেষ ব্যবস্থাপনায় বা তন্ত্রে স্থান পেয়েছে সংস্কৃতি যার ভিতর শিশুর জন্ম এবং বেড়ে ওঠা। প্রত্যেক সংস্কৃতির নিজস্ব এবং নির্দিষ্ট শিশু পালনের রীতি রেওয়াজ রয়েছে—কিছু ব্যবহারকে উৎসাহ প্রদান করা হয় কিছু ব্যবহার নিষিদ্ধ থাকে। অন্যদিকে শিশুর আত্মধারণা বা কল্পনা (sense of self) কিছুটা হলেও তার সংস্কৃতিতে প্রোথিত থাকে। যখন শিশুর পরিবেশ শিশুর সংস্কৃতি সম্পর্কিত বিশ্বাস এবং রীতি-রেওয়াজকে স্বীকার করে এবং সম্মান দেয় তখন শিশুর উন্নতিও ফলদায়ক হয়ে ওঠে। শিশুরাও অন্যদিকে তাঁদের সম্পূর্ণ যোগ্যতামানে (fullest potential) পৌঁছাতে ব্যর্থ হয় যখন (তাদের বাড়ির বাইরে) সংস্কৃতি প্রতিফলিত হয় না তাদের অভিজ্ঞতায় এই ব্যবস্থাপনা বা তন্ত্র বৃহত্তর তন্ত্র বা ব্যবস্থাপনা বলে পরিচিত যার মধ্যে রয়েছে আইন, রীতি-রেওয়াজ, অর্থনৈতিক এবং রাজনৈতিক ব্যবস্থা, ধর্ম, জাতিগত গোষ্ঠী, ইত্যাদি।

#### 1.4. প্রশ্নাবলি

1. মানব উন্নতি এবং বৃষ্টি বলতে কী বোঝায়? বৃষ্টি এবং উন্নতির মধ্যকার প্রভেদগুলি কী কী?
2. বাস্তুসংস্থান সংক্রান্ত নকশা (Ecological Model)-এর মূল প্রতিপাদ্য বিষয়গুলি কী কী?

---

## 1.5. ଶ୍ରୀକ୍ଷମାଳା

---

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)-by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

---

## একক—২ □ জীবনব্যাপী বৃদ্ধি এবং বিকাশের বিভিন্ন পর্যায়— বার্ধ্যকের ধারণা

---

### গঠন

- 2.1. ভূমিকা
- 2.2. জন্মপূর্বের বিকাশ
- 2.3. নবজাতকের বিকাশ
- 2.4. শৈশবাবস্থার বিকাশ
- 2.5. বাল্যাবস্থার বিকাশ
- 2.6. কৈশোরের বিকাশ
- 2.7. প্রাপ্তবয়সের বিকাশ
- 2.8. প্রপ্নাবলি
- 2.9. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 2.1. ভূমিকা

---

এটি ধরে নেওয়া যায় যে সমাজকর্মীরা বুঝতে পেরেছিলেন যে-কোনো মানুষের জীবনের একটি নির্দিষ্ট স্তরে পৌঁছানোর জন্য বৃদ্ধি ও বিকাশের সম্পর্কে জ্ঞানলাভ করা উচিত। মানুষের জীবনের নানা অবস্থাকে বোঝবার জন্য ব্যক্তির বৃদ্ধি ও বিকাশ সাধনের সাহায্য গ্রহণ করা উচিত। এই বিষয়বস্তুর মাধ্যমে মানুষের চরিত্র এবং ক্ষমতা বিস্তৃত ও পরিবর্তিত হয়। বয়স প্রাপ্তির সাথে সাথে এবং জীবনের একটা শক্তির সম্পর্কে আমাদের পরিচিত করে তোলে।

---

### 2.2. জন্মপূর্বের বিকাশ : (ভ্রূণাবস্থা থেকে জন্মকালীন)

---

গর্ভসঞ্চার হল এমন একটি পদ্ধতি যার মাধ্যমে জাইগোট নামক একটি একক কোষ সৃষ্টি হয় যার মাঝে দুই জনন কোষ স্পার্ম এবং ওভাম এর মিলন ঘটে। পুরুষের কোষ (শুক্ৰকীট) উৎপাদিত হয় অণ্ডকোষের মধ্যে এবং স্ত্রীলিঙ্গের কোষ (ডিম্বাণু) উৎপাদিত ও বর্ধিত হয় ডিম্বাশয় বা অণ্ডাশয়ের মধ্যে। প্রতিটি জাইগোটের মধ্যে ২৩ জোড়া ক্রোমোজোম থাকে যার মধ্যে বংশগতির একটা তথ্য থাকে এবং প্রতিটি ক্রোমোজোমের মধ্যে একটি করে জিন থাকে যার মাধ্যমে উত্তরাধিকারী সূত্রে পাওয়া বংশের একটা প্রভাব থাকে। প্রায় ৩০,০০০ মত জিন মানুষের শরীরের মধ্যে একক বা মিলিতভাবে থেকে প্রতি মানুষের নিজস্ব একটা বৈশিষ্ট্য সৃষ্টি করে।

যখন ডিম্বাণু (ওভাম) ফ্যালোপিয়ান টিউবের মধ্যে প্রবাহিত হয় তখনই তা উর্বর হয়ে ওঠে। যখন যৌন মিলন (Sexual Intercourse) ঘটে তখন শুক্রাণু নির্গত হয়ে জরায়ুর মুখে পড়ে প্রবল আকর্ষণে তা টিউবের মধ্যে প্রবেশ করে।

এরমধ্যে শুধুমাত্র একটি শুক্রাণু ডিম্বাণুর মধ্যে প্রবেশ করতে পারে এবং জরায়ুর দেওয়ালে আঘাত করে। তারপর দুটি কোষ এর মধ্যে একত্র হয় যা ওই নিউক্লিয়াসের কোষের পাতলা পর্দার মধ্যে বিভক্ত হয়ে এবং শেষপর্যন্ত কোষ বিভাজনের ফলে দুটি কোষের মধ্যে সম্পূর্ণ মিলন ঘটে।

Elizabeth B. Hurlock (এলিজাবেথ বি হারলক) এর মতানুযায়ী গর্ভাবস্থায় ভ্রূণের মোট ছয়টি বৈশিষ্ট্য থাকে এবং তিনি এই মতবাদ দৃঢ়ভাবে পোষণ করেছিলেন যে প্রতিটি বৈশিষ্ট্য জীবনের পরবর্তী পর্যায়ের ওপর প্রতিক্রিয়া আরোপ করে। পরপৃষ্ঠায় বিশেষ বৈশিষ্ট্যগুলি সম্পর্কে ব্যাখ্যা করা হল।

(১) এইসময়ে বংশগতির গুণ সবার ক্ষেত্রেই নির্দিষ্ট হয়ে যায় যা পরবর্তী বিকাশের ভিত্তি তৈরি করে এই গুণটি পরবর্তী বিকাশের ক্ষেত্রে দুটি দিক থেকে কার্যকরী হয়।

(i) একটা সীমা তৈরি করে দেয় যার উপরে একজন ব্যক্তি যেতে পারে না।

(ii) বংশগতির এই গুণ ঘটনাচক্রে পাওয়ার মতো, তাকে নিয়ন্ত্রণ করা যায় না।

(২) মাতৃজঠরে থাকাকালীন অনুকূল পরিবেশ বংশগতির প্রচ্ছন্ন/সম্ভাব্য গুণগুলিকে পরিপুষ্ট করে তুলতে সক্ষম হয় অপরদিকে প্রতিকূল পরিবেশ তার বিকাশের পথকে ব্যাহত করে। এমনকি ভবিষ্যৎ জীবনের বিকাশ সাধনের পথেও বাধা হয়ে দাঁড়ায়।

(৩) গর্ভসঞ্চারের সময়ই শিশুর লিঙ্গ নির্ধারণ হয়ে যায়। তিনটি কারণে লিঙ্গ প্রভাব সৃষ্টি করে।

(৪) প্রথম পর্যায়ে যৌনতা সম্পর্কে তার ধারণাটি সীমাবদ্ধ থাকে। পরবর্তী পর্যায়ে যখন সে ছেলে মেয়ে ভাগ করে নেবার মতো জ্ঞানলাভ করে তখন সেটি বিকশিত হয়। বিপরীত প্রতিমূর্তির কাছে এবং পরবর্তী পর্যায়ে সেটাই অভ্যাসে পরিণত হয়।

(৫) জীবনের অন্যান্য/অপর পর্যায়ের বিকাশ সাধন অপেক্ষা গর্ভাবস্থায় জন্মের পূর্বের বিকাশ সাধন আশ্চর্যজনকভাবে দ্রুতগতিতে বেড়ে চলে।

(৬) গর্ভকালীন অবস্থায় শারীরিক মানসিক উভয় ক্ষেত্রেই কিছু বিপদ-সম্ভাবনা থাকে।

(৭) জন্মপূর্বাবস্থা থেকে মানুষ শিশুর একটা নিজস্ব অস্তিত্বকে মেনে নিতে সক্ষম হয়। এই মনোভাবটি শিশুর পরিচালনার ক্ষেত্রে একটা প্রগাঢ় প্রতিচ্ছাপ ফেলে, বিশেষত তাদের গঠনের সময় যদি তাদের আচরণগত দিকটির মধ্যে আবেগের প্রভাবটি বেশি থাকে তাহলে শিশু প্রায়শই তার মায়ের সঙ্গে থাকে। মায়ের শরীরের মধ্যেই তার খেলা চলে, এবং এইভাবে যখন তার অবস্থার একটা বিপর্যয় মায়ের শরীরের মধ্যে ঘটে, তখন সেটি হয় নবজাতকের স্বাভাবিক বৃদ্ধির পক্ষে অত্যন্ত প্রয়োজনীয় বিষয়।

#### ভ্রূণকালীন অবস্থায় বৃদ্ধি :

২য় সপ্তাহ পর্যন্ত	৩য়-৮ম সপ্তাহ পর্যন্ত	৯ম-৩৮ সপ্তাহ পর্যন্ত
৩য় দিন : জাইগোট প্রায় ৩২টি কোষ সৃষ্টি করে।	৩-৪ সপ্তাহ : স্নায়ুতন্ত্র এবং মস্তিষ্কের বৃদ্ধি ঘটে স্বাভাবিকভাবে, এ ছাড়া নল/হৃদযন্ত্রের স্পন্দন, রক্ত সঞ্চালনের স্বাভাবিক নিয়ম অনুযায়ী বৃদ্ধি পায়/পেশি, শিরদাঁড়া অঙ্গপ্রত্যঙ্গের অঙ্কুরিত রূপ দেখা যায়/পরিপাক যন্ত্রের উদ্ভব ঘটে।	৩য় মাস : মস্তিষ্কের আসল কার্যক্ষমতা / অঙ্গপ্রত্যঙ্গ সঞ্চালন, শরীর এবং মুখবয়ব সঞ্চালন / লিঙ্গ।
১ সপ্তাহ : জাইগোট ১০০-১৫০ কোষে উৎপন্ন হয়।	৫ম-৬ষ্ঠ সপ্তাহ : মস্তিষ্কের গঠন উপরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ও নিম্নাঙ্গের উদ্ভব হয়।	৪র্থ সপ্তাহ : শরীরের নিম্নাঙ্গ বৃদ্ধি/জোরালো প্রতিফলন এবং সঞ্চালন করে।
	৭ম-৮ম সপ্তাহ : হাতের তালু, আঙুল এবং পায়ের পাতার সৃষ্টি হয়/চোখ খুলতে পারে, শরীরের প্রধান অঙ্গ-প্রত্যঙ্গের উদ্ভব ঘটে।	৫ম মাস : ১০০ কোটি স্নায়ুতন্ত্রের জন্ম এবং শরীরের বিভিন্ন অঙ্গের সাথে সংযুক্ত হয় / হাতের নখ এবং পায়ের নখ বৃদ্ধি/ আরও বেশি সচলতা বৃদ্ধি/ শব্দ এবং আলোর প্রতিফলনে সাড়া দেওয়া / ঘোরা এবং পদসঞ্চালন/ ঘুমন্ত অবস্থায় ঘুরে যাওয়া।

২য় সপ্তাহ পর্যন্ত	৩য়-৮ম সপ্তাহ	৯ম-৩৮ সপ্তাহ
		<p>৬ মাস : চোখ ও চোখের পাতার সম্পূর্ণ গঠন হয় / চুল হয়, শ্বাসপ্রশ্বাস ঘটে। ধারণ প্রতিফলন।</p> <p>৭ম মাস : এই সময়টি হল 'এজ অব ভায়োলিটি' যদিও তখনও অক্সিজেন এবং উষ্ণতার প্রয়োজন হয়।</p> <p>৮ম-৯ম মাস : ওজন খুব দ্রুত বৃদ্ধি পায়, ফ্যাটি টিস্যুর বৃদ্ধি এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গের কাজকর্ম বৃদ্ধি, মায়ের শরীরের ক্ষতিকর পদার্থ সঞ্চারিত হয়।</p>

কলাম (১) নং ফেলডাম্যান (২০০৪)—এর লিখিত অংশের অন্তর্ভুক্ত, পরবর্তী কলাম ক্যাথারউড (২০০৪) -এর কলাম থেকে সংগৃহীত হয়েছে।

ফেল্ডাম্যান ভূণাবস্থার বিকাশে পরিবেশের প্রতিক্রিয়া কীভাবে প্রতিফলিত হয় তা নিম্নের তালিকায় দেখিয়েছেন।

উদ্ভব	সম্ভাব্য প্রতিক্রিয়া/ফলাফল
১। বুবেলা (জার্মান মেসেলস্)	অস্বস্থ, বধিরতা, হৃদযন্ত্রের অস্বাভাবিকতা, মৃত্যুবস্থায় জন্ম।
২। সিফিলিস/যৌনব্যাদি	মানসিক প্রতিবন্ধকতা, শারীরিক বিকলাঙ্গতা, গর্ভপাত।
৩। মাদক দ্রব্য সেবন (অ্যাডিকটিভ ড্রাগস)	জন্মকালীন সময়ে ওজন হ্রাস, ছোটো অবস্থাতেই মাদকদ্রব্য সেবনের প্রতি নেশাগ্রস্ত হওয়ার চেষ্টা, অবশ্যস্ভাবী মৃত্যু।
৪। ধূমপান (স্মোকিং)	নির্দিষ্ট সময়ের পূর্বে অকালীন জন্ম, ওজন এবং উচ্চতার হ্রাস হয় জন্মকালীন সময়ে।
৫। মদ্যপান (অ্যালকোহল)	মানসিক প্রতিবন্ধকতা, সাধারণ ওজন অপেক্ষা জন্মের সময়ে ওজনের হ্রাস হওয়া, ছোটো মাথা, অঙ্গপ্রত্যঙ্গের বিকৃত অবস্থা।
৬। এক্স-রে (রেডিয়েশান)	শারীরিক বিকলাঙ্গ, মানসিক বিকলাঙ্গ / প্রতিবন্ধকতা।
৭। অপরিমিত খাদ্য	অপুষ্ট মস্তিষ্কবৃদ্ধি, জন্মের সময়ে ওজন হ্রাস এবং উচ্চতার দিক থেকে কম।
৮। (জন্মকালীন সময়ে) ১৮ বছরের কম যদি মায়ের বয়স হয়	সময়ের পূর্বেই জন্ম, ডাউন সিনড্রোমের সম্ভাবনা।
৯। মায়ের বয়স ৩৫ এর বেশি হলে।	ডাউন সিনড্রোম।
১০। এইডস	নবজাতকের মধ্যেও HIV সংক্রান্ত হবে, মুখবিকৃতি, বৃদ্ধি বাধাপ্রাপ্ত হবে।

গর্ভবতী মায়ের অপুষ্টির জন্য গর্ভকালীন সময়ে ৩০০-৫০০ ক্যালোরি খাদ্যের মধ্যে আলাদা অতিরিক্ত প্রোটিন জাতীয় খাদ্য রাখা উচিত, আবার অপুষ্টি মহিলা খাদ্যতালিকায় খাদ্য উপাদানের সাথে যদি আয়রন ফোলিক জাতীয় ওষুধ সেবন করে তবে সে নিশ্চিতভাবে একজন উপযুক্ত স্বাস্থ্যসম্পন্ন, যথেষ্টভাবে চনমনে, নীরোগ এবং উপযুক্ত দৃষ্টিশক্তিসম্পন্ন শিশুর জন্মদান করবে।

### 2.3. নবজাতকের বিকাশ

মানুষের জীবনের প্রথম দুটি সপ্তাহ হল নবজন্মকালীন সময়। এই পর্যায়ে নবজাতক শিশুটি তার পরিবর্তিত পরিবেশের সাথে সামঞ্জস্য রেখে চলতে শুরু করে এবং এই বিকাশকালীন সময়টি খুব অল্প সময়ের জন্য হয়। এই সময়ে নবজাতক চারটি সামঞ্জস্যপূর্ণ অবস্থা তৈরি করে।

- মায়ের গর্ভে ১০০ ডিগ্রি থেকে ডেলিভারি রুমে ৬০-৭০এ মানিয়ে নেওয়া,
- মায়ের শরীরের সঙ্গে যুক্ত থাকা নাড়ি থেকে বিচ্ছিন্ন হয় শ্বাসপ্রশ্বাস ক্রিয়া শুরু করা।
- নাড়ীর মাধ্যমের পরিবর্তে মাতৃদুগ্ধের সাহায্যে পুষ্টি সংগ্রহ।
- বিভিন্ন অঙ্গের সঞ্চারন।

ভ্রূণাবস্থায় পরিবেশ, গর্ভে থাকার মেয়াদ, জন্মের অবস্থা (স্বাভাবিক অথবা অন্যান্য ভাবে), জন্ম পরবর্তী সময়ের যত্ন ইত্যাদির উপর নির্ভর করে জন্ম-পরবর্তী অবস্থার সঙ্গে মানিয়ে নেওয়া। নবজাতক শিশু শারীরিক দিক থেকে দুর্বল থাকে এবং সে তার মায়ের অথবা অন্যান্যদের ওপর নির্ভর করে, কিন্তু তাদের চরিত্রে শনাক্ত করণযোগ্য ও কিছু প্রয়োজনীয় প্রতিফলন ঘটে।

এই প্রতিফলনকে উত্তরাধিকার সূত্রে সাড়া জাগানো হিসাবে ব্যাখ্যা করা হয়। শিশুর শরীরের কিছু নির্দিষ্ট অঙ্গের সাথে তুলনা করা হয়।

ব্যারন (২০০১)-এর মতে নবজাতক নিম্নবর্ণিত প্রতিফলনগুলি ঘটায়।

প্রতিফলন	বর্ণনা
চোখ মিটমিট করা	শিশু আলোর সাড়া পেলেই চোখ বন্ধ করে।
বুটিং	যখন গালে স্পর্শ হয় অথবা গালে টোকা দেওয়া হয়, তখন সে ঠোঁট নাড়াতে থাকে এবং জিহ্বা শুষে নেবার মতো ভঙ্গিমা করে।
শুষে নেওয়া	শিশুর মুখে মাতৃদুগ্ধের আঁধার অংশ (বক্ষের বৃত্ত) অথবা অন্যান্য কোনো বস্তু প্রতিস্থাপন করা হলে শিশু শোষণের ভঙ্গিমা করে।
টনিক নেক	যখন শিশুকে উপুড় করে শুইয়ে দেওয়া হয় এবং একদিকে মাথা ঘোরানো থাকে তখন শিশুটির যোদিকে মুখ ঘোরানো থাকে সেদিকে সে হাত ও পা টেনে নেয়।
মোরো	শিশুটি হাত পা ছোঁড়ে, ঘাড় বেঁকিয়ে কেঁদে সাড়া জাগায় অথবা চিৎকার করে অথবা হঠাৎ মাথা নিচু করে দেয়।



প্রতিফলন	বর্ণনা
বাবিনক্ষি	যখন শিশুর পায়ের পাতা, গোড়ালি নিয়ে...
গ্র্যাসপিং	যখন হাতের তালু কিছু ধরে তখন সে জিনিসটাকে আঙুল দিয়ে ধরতে শেখে এবং শক্তভাবে মুঠো করে।
স্টেপিং	শিশু হাঁটার জন্য পদক্ষেপ নেয় এবং সে উঁচু করে পা ফেলে তখন তার গোড়ালি শুধু স্পর্শ করে।

যদি আমরা নিম্নের অংশটি পড়ি তবে বুঝতে পারব যে সদ্যোজাত শিশুর মধ্যে বোধশক্তির ক্ষমতা যথেষ্ট বৃদ্ধি পেয়ে থাকে।

(১) শব্দ শোনার ক্ষমতা নবজাতকের মধ্যে অতি প্রবল এবং এটি ৩ থেকে ৪ দিনের মধ্যে (জন্মের পর) উন্নত হয়ে ওঠে, নবজাতক সাধারণত খুব স্বাভাবিকভাবে অন্যান্য পশু কৃত আওয়াজ বা অন্য কিছু শব্দ অপেক্ষা মানুষের গলার আওয়াজে বেশি প্রতিক্রিয়া করে।

(২) নবজাতক শিশু পৃথক পৃথকভাবে স্বাদ এবং গন্ধের প্রতি প্রতিক্রিয়া সৃষ্টি করে।

(৩) নবজাতক শিশু তার শরীর অপেক্ষা ১২" উপরের বস্তু দেখতে পায় কিন্তু রঙিন জিনিসকে আলাদা করে দেখতে পায় না।

(৪) নবজাতকের ত্বক উত্তাপ, চাপ এবং স্পর্শের ক্ষেত্রে অত্যন্ত স্পর্শকাতর।

(৫) জন্মের সময় থেকেই শিশুর মধ্যে ক্ষুধাবৃত্তি এবং পিপাসার ইচ্ছা প্রকটিত হয়ে থাকে।

মারাত্মক সংক্রামণ ব্যাধির, (মিসেলস, ক্ষয়রোগ, পোলিও, হুপিং কাফ ইত্যাদি) থেকে পরিত্রাণ পাওয়ার জন্য শিশুকে অবশ্যই প্রতিষেধক দান করতে হবে।

মাতৃদুগ্ধ সহজপাচ্য এবং পুষ্টিকর তাই নবজাতকের ক্ষেত্রে মাতৃদুগ্ধ হল সবথেকে উন্নত খাদ্যবিশেষ। মাতৃদুগ্ধ ব্যাধির প্রতিষেধক হিসেবেও গুরুত্বপূর্ণ। যেমন— ডায়ারিয়া, শ্বাসপ্রশ্বাসের কষ্ট, মধ্যকর্ণে জীবাণু সংক্রামণ ইত্যাদি।

অ্যাঞ্জালসেন (২০০১) মন্তব্য করেন যে যত দিনব্যাপী নবজাতক মাতৃদুগ্ধ পান করবে, ততদিন পর্যন্ত সে নিজেকে ভালোভাবে সংরক্ষণ করতে পারবে এবং ভালোভাবে জ্ঞানার্জন করতে পারবে।

## 2.4. শৈশবাবস্থার বিকাশ

মূলত ২য় সপ্তাহ থেকে ২ বৎসর বয়সের সময়সীমা পর্যন্ত হল শৈশবকাল। হারলক (Hurlock) শৈশবাবস্থা সম্পর্কে বিশেষ কতগুলি বৈশিষ্ট্য নিম্নোক্ত পর্যায়ে তালিকাভুক্ত করেছেন—

(১) শৈশবকাল-ই হল প্রধানভাবে জীবনগঠনের আসল সময়। এই সময়ে শিশু চরিত্রের বিভিন্ন পর্যায়ের প্রকাশ ঘটে, শিশুর কল্পনার বিভিন্নভাব প্রকাশ পায়, ব্যবহারিক ধরনটি তৈরি হয় এবং তার অস্তিত্ব স্থায়ী হয়ে ওঠে।

(২) শৈশবাবস্থায় বৃদ্ধি খুব তাড়াতাড়ি ঘটে এবং সত্ত্বর পরিবর্তিতও হয়। শারীরিক এবং মানসিক বিকাশ সক্ষমতা বৃদ্ধি ও বৃদ্ধির বিকাশ ঘটায়।

(৩) শৈশবকালীন সময়টি হল স্বনির্ভরতার দিকে এগিয়ে যাবার সময় এবং পরনির্ভরশীলতা কমিয়ে আনার সময়।

(৪) শৈশবকালীন সময় থেকেই নিজস্বতা বোধের উদ্ভব ঘটে, এবং শিশুর স্বভাব ও চরিত্রের মধ্যে সেই নিজস্বতার রূপটি ফুটে ওঠে।

(৫) শৈশবকালীন সময়টি হল সামাজীকরণের সময়।

(৬) শৈশবস্থায় যৌনবোধের প্রারম্ভিক সূচনা পর্বটি ঘটে।

(৭) শৈশবকালীন সময়টি খুব বিকশিত/প্রকাশিত হবার সময়। আকর্ষণের সময় শিশু আকর্ষিত হয় তার মোটাসোটা চেহারার জন্য, যখন তারা ছোট্ট বেবিলুখে বা নরম কোনো কাপড়ে মোড়া থাকে তখন তাদের আরও সুন্দর লাগে এবং তারা আকর্ষিত হয়।

(৮) শৈশবাবস্থায় নানাপ্রকার সৃষ্টি কর্মে যুক্ত হওয়ার প্রাথমিক স্তর।

(৯) শৈশব সময়টি একটি সমস্যামূলক সময়। এই সময়ের সমস্যাগুলি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ এবং অসুস্থতা, দুর্ঘটনা ইত্যাদি সমস্যোগুলো এমন আকার ধারণ করে যা স্থায়ী ভাবে পঞ্জু বা মৃত্যু পর্যন্ত গড়াতে পারে।

শৈশবকালীন সময়ে দৈহিক বিকাশ নিম্নলিখিতভাবে বিকশিত হয়।

মাস	বৃদ্ধি ও বিকাশ
২ মাস	মাথা তুলতে পারে, হাতের ওপর ভর দিয়ে বুক তুলতে পারে, যে-কোনো জিনিস ধরতে পারে, ১২ ফুট দূরত্বে পরিষ্কার দেখতে পায়।
৬ মাস	পেছন থেকে সামনের দিকে ঘুরতে পারে, ধরে বসতে পারে এবং হামাগুড়ি দিতে পারে, চোখের দৃষ্টিশক্তি স্বাভাবিক হয়।
১২ মাস	একা চলতে পারে এবং আঙুল ও বুড়ো আঙুলের সাহায্যে যে-কোনো বস্তু ধরতে পারে এবং একা বসতে পারে।
২৪ মাস	ভালোভাবে হাঁটতে পারে।

জিয়ারডো এবং ওয়েবার (১৯৯৪) একটি টেবিলের মাধ্যমে নবজাতক শিশুটির মানসিক এবং শারীরিক বিকাশের মাত্রা Baylay Scales-এর ওপর নির্ভর করে যার দ্বারা শিশুর জন্মসময় থেকে ৮ মাস পর্যন্ত একটা গড় সময় প্রদর্শন করা যায়। প্রতিটি শিশুর বিকাশের একটা বিশেষ বিশেষ পর্যায় আছে। কিন্তু সাধারণভাবে এই একই বৈশিষ্ট্য নিয়ে শিশু বিকশিত হয়।

মাস	বৈশিষ্ট্য
১ মাস	শব্দের অনুকূলে সাড়া দেয়, চুপচাপ তাকিয়ে থাকে, যখন তাকে তোলা হয়, চলন্ত/সচল ব্যক্তির প্রতি লক্ষ রাখে, হাতের মধ্যে বড়ো কোনো বস্তুকে ধরতে পারে। মাঝে মাঝে অস্বুট শব্দ করে।
২ মাস	পরিচিত কাউকে দেখে হাসে, খাওয়া বা উঠে পড়ার মত কোনো উত্তেজক কাজে নিযুক্ত হতে চায়, মাকে চিনতে পারে, চারপাশের জিনিসগুলি অনুসন্ধিৎসা নিয়ে দেখে, যে-কোনো বস্তু অথবা বস্তুর ছায়ার প্রতি দৃষ্টিপাত ঘটে। মাথা তুলে ধরে রাখতে পারে।

মাস	বৈশিষ্ট্য
৩ মাস	জোরে হাসে এবং বড়োদের সাথে কথা বলতে চায়, শব্দের আওয়াজ খোঁজে, কেউ ধরে তুলতে এলে পূর্ব থেকেই বুঝতে পারে, কোনো ব্যক্তির মুখ অদৃশ্য হলে তার মধ্যে প্রতিক্রিয়া ঘটে, ধরে বসতে পারে, মাথা শক্ত হয়।
৪ মাস	ঘুরন্ত কোনো বস্তু, সামনে কোনো অদৃশ্য চামচ যদি ঘোরানো হয় অথবা ছুড়ে দেওয়া বলের অনুসরণ করে মাথা ঘুরতে থাকে, নিজের হাতের আঙুল খোঁজে, কোনো আঁতুত কিছু ঘটলে ভয় পায়, চৌকো কোনো বস্তু আলতোভাবে ধরতে পারে, আলগাভাবে ধরলে বসতে পারে।
৫ মাস	পরিবারের পরিচিত মানুষের মধ্যে আশ্চর্যজনক কোনো স্বভাবের মানুষকে আলাদা করে বুঝতে পারে, আনন্দ বা আগ্রহ হলে বিভিন্ন প্রকার শব্দ করে। নিজে বসার চেষ্টা করে, পেছন থেকে পাশে ঘুরতে পারে, বড়ো আঙুলের দ্বারা কিছু ধরতে চেষ্টা করে।
৬ মাস	চৌকো কোনো বস্তু সঠিকভাবে ধরতে পারে, কোন বস্তুকে এক হাত থেকে অপর হাতে নিতে পারে, কাপ ধরে তোলার চেষ্টা করে, আয়নায় নিজের প্রতিবিম্ব দেখে হাসে।
৭ মাস	আয়নার সামনে খেলার মত প্রতিক্রিয়া করে, দুটো বস্তু একসঙ্গে ধরতে পারে, ভালোভাবে বসতে পারে, টেবিল থেকে ডিস অথবা প্লেট তুলতে পারে।
৮ মাস	বিভিন্ন প্রকার ছোটো ছোটো শব্দ উচ্চারণ করতে পারে যেমন- দাদা, মা পরিচিত শব্দগুলি শোনে, উদ্দেশ্যপূর্ণভাবে বেল বাজায়, হাঁটবার আগের মুহূর্ত অর্থাৎ টলমল করে অনভ্যস্ত পায় হাঁটতে পারে। তিনটি বস্তু একসঙ্গে ধরার চেষ্টা করে।

জনসন এবং ব্লাস্কো (১৯৯৭) শৈশবকালীন অবস্থার মানসিক বিকাশের একটা যৌক্তিক বিবরণ দিয়েছেন।

মাস অনুযায়ী বয়স	আবেগময়	সামাজিক	খাপখাওয়ানো
১ - ৩	আগ্রহ, বিরক্ত, বেদনা, আনন্দ উপভোগ	মানুষের গলার স্বর এবং মুখ-এর সম্পর্ক শিশু চিনতে পারে এবং সচল ব্যক্তি গোচরীভূত হয়। মা বাবার সঙ্গে বন্ধন তৈরি হয়, হাসির উত্তরে হাসে।	রাত্রে শুধু একবার খাবার দরকার পড়ে।
৩ - ৬	ক্রোধ, খুশী, উল্লাস, আনন্দ, দুঃখ, নিরানন্দ।	মাকে সে চিনতে পারে। স্বতঃস্ফূর্ত হাসি হাসে। অভিভাবকের সঙ্গে	পৃথক করতে পারে ভিন্ন ভিন্ন ভাবে তার প্রতিক্রিয়া করে।

মাস অনুযায়ী বয়স	আবেগময়	সামাজিক	খাপখাওয়ানো
		ঘনিষ্ঠতা বাড়ে এবং তাকে দেখলেই খাবার প্রত্যাশা করে।	কোনো বিশেষ ব্যক্তিকে পছন্দ করা এবং অপরিচিত ব্যক্তিকে দেখলে উদ্বেগ হওয়ার ঘটনা ঘটে।
৬ - ৯	ব্যক্তিত্ব/নিজস্বতা বোধ, ভয়।	আবেগপ্রবণ মুখের ভাবকে সামাজিকতার সাথে অপরের সাথে বুঝতে শেখে এবং কখনও হাততালি দেয়।	শক্ত-শুকনো, খাদ্য খায়, শক্ত জিনিস চিবিয়ে খেতে পারে, বোতল ধরতে পারে।
৯ - ১২	হতবাক হয়ে যায়, সাবধানতা অবলম্বন করে।	বয়স অথবা পুরুষ স্ত্রীলোক অনুযায়ী মাঝে মাঝে ভয় পেয়ে ওঠে, নিজের সম্বন্ধে একটা ধারণা জন্মায়, সামাজিকীকরণ নিজের প্রয়োজন অনুযায়ী তৈরি করে, বিচ্ছেদজনিত উদ্বেগ তৈরি হয়।	বোতল ধরতে পারে, ধরবার, কামড়ানোর এবং চুষে খাবার শক্তি আছে ক্র্যাকার বা বিস্কুট, কুকীজ জাতীয় খাবার খেতে পারে। তার জন্য দেওয়া কাপে রাখা পানীয় খেতে শেখে।
১২ - ১৫	লজ্জা, সহানুভূতি, মানিয়ে চলা, নিজের আরামবোধ প্রভৃতি লক্ষণ দেখা যায়, যেমন ঃ - শীত করলে কম্বল মুড়ি দেয়।	একা একা খেলতে শেখে, অপরের সাথে ভালোবাসার সম্পর্ক তৈরি হয়, বন্দুত্ব করে, আয়না দেখে বল ছোড়ে, ঠোঁট স্পর্শ আদর করতে শেখে।	পোশাক পরিচ্ছদের সাথে পরিচিত হয়ে সামঞ্জস্য করে চলতে শেখে, কাপে খেতে শেখে, মোজা, জুতো খুলতে পারে।
১৫ - ১৮	লজ্জাবোধ, অপরাধবোধ।	নিজের সম্পর্কে সচেতন হবার সময়, অভিভাবককে আদর করে জড়িয়ে ধরে।	চামচ ধরতে শেখে।
১৮ - ২১	কোনো চিহ্ন দেখে বোঝবার শক্তি জেগে ওঠে। চিন্তা করার শক্তি জাগে।	নিজের ভালো, মন্দ, ছোটো, দুষ্ট প্রভৃতি সম্পর্কে বুঝতে পারে। বড়োদের দূর থেকে ডাকতে পারে, আদর করতে চায়।	কাপে নিজে সুন্দরভাবে খেতে পারে, বড়োদের ছেড়ে একা বাড়ি ঘুরতে পারে, স্বাধীনতা চায়, পোশাক খুলতে পারে।
২১ - ২৪	নানা প্রকার আবেগের মাধ্যমে সামাজিকীকরণ করতে শেখে।	অন্যরা তাকে সন্তুষ্ট করবে এটা সে চায়, সমাজের মধ্যে একসাথে বাস করার প্রবণতা হয়, একে অপরের জন্য এই ভাবনা, বিয়োগ ব্যথাও মনে নিতে পারে।	জিনিসপত্র ছড়িয়ে রাখতে পারে, চামচের ব্যবহার, দরজা খোলা, কাপড় জামা খোলা পরা করতে শেখে।

শিশুর শৈশবকালীন সময়টি একটি সমস্যামূলক সময়, অতিরিক্ত মেহশীলতা, রক্ষণশীলতা, সম্বন্ধহীন অপ্রাসঙ্গিক অনুশীলন, শৈশবের অপব্যবহার, পরিবারের সম্পর্কের মধ্যে ক্রম অবনতি, বিকাশ সম্বন্ধীয় আচরণে অকৃতকার্যতা, মাতৃসঙ্গ থেকে বিচ্যুত হওয়া প্রভৃতি এই সময় ঘটতে পারে।

এইসকল বিপর্যয় থেকে উদ্ধার পেয়ে ক্রমশ্রুতির দিকে এগিয়ে চলবার জন্য আমাদের সাবধানতার পথে পদার্পণ করে যদি শিশুকে এগিয়ে নিয়ে চলা যায় তাহলে ভবিষ্যতে শিশুর জীবনটি আনন্দে পরিপূর্ণ হয়ে উঠবে। এবং এই আনন্দ পারিপার্শ্বিক পরিবেশের মধ্যেও জড়িয়ে পড়বে।

## 2.5. বাল্যাবস্থার বিকাশ

মানুষের জীবনে বাল্য অবস্থার প্রারম্ভিক পর্বের সূচনা ঘটে ২ বৎসর বয়স থেকে এবং শেষ হয় ১৩ বৎসর বয়সে। সাধারণত মেয়েদের ক্ষেত্রে ১৪ বৎসর পর্যন্ত এবং ছেলেদের ক্ষেত্রে যৌবনকালের প্রারম্ভিক পর্বে (যৌনতাবোধের) পূর্ণতার প্রাপ্তি পর্যন্ত, এই শৈশবকালীন অবস্থাকে মোটামুটিভাবে তিনটি পর্যায়ে বিভক্ত করা যায়।

২ বৎসর থেকে ৬ বৎসর কাল পর্যন্ত যে সময়টি ৬ বৎসর থেকে ১২ বৎসর কাল পর্যন্ত বর্ধিত যখন যৌনতার পূর্ণ প্রাপ্তি ঘটে।

প্রাক শৈশবকালীন অবস্থায় যদিও বৃদ্ধি এবং বিকাশ ঘটে তবুও শিশুর নবজাতককালীন সময়ের বৃদ্ধি এবং বিকাশের মতো এত দ্রুতহারে ঘটে না এবং এই সময়কালীন বৃদ্ধি এবং বিকাশের হার একটু ধীরগতিতে ঘটে। এই বৃদ্ধি এবং বিকাশ ছোটো এবং বড়ো এই দুটি পর্যায়ের সমন্বয়সাধনে গঠিত হয়। এই সমন্বয় সাধনের ফলে বালকের/শিশুর গতিপ্রকৃতির উন্নতি সাধন হয়। যেমন— বালকের লাফানো, কোনো কিছু ছোঁড়া ইত্যাদি।

১৯৭৩ খ্রিস্টাব্দে Corbin প্রাক শৈশবকালীন সময়ে শিশুর গতিপ্রকৃতির উন্নতির একটা তালিকা তৈরি করেছিলেন এবং সেখানে সুন্দরভাবে বিভক্ত করে পর্যায়গুলিকে প্রদর্শন করেছিলেন।

বয়সকাল	শক্তিকেন্দ্রের দক্ষতা/ গতি প্রকৃতির দক্ষতা
৩ বৎসর	হঠাৎ করে ঘুরে দাঁড়াতে পারে না। ১৫-২৪ ইঞ্চি দূরত্বে লাফাতে পারে, অপরের সাহায্য ছাড়াই পা বদল করে সিঁড়ি দিয়ে উপরে উঠতে পারে। বিভিন্নভাবে জোরে জোরে লাফাতে পারে।
৪ বৎসর	২৪-৩৩ ইঞ্চি দূরত্বে লাফ দিতে পারে। এক পায়ে ৪ থেকে ৬ পদক্ষেপ দূরত্বে লাফাতে পারে। অপরের নির্ভরশীলতায় সিঁড়ির অনেকখানি পদক্ষেপ পর্যন্ত নামতে পারে। কোনো খেলাধুলা প্রতিক্রিয়াশীলভাবে শুরু ও শেষ করতে পারে।
৫ বৎসর	নিজেই কোনো খেলা শুরু করতে পারে, ঘুরতে পারে এবং শেষও করতে পারে। ২৮ থেকে ৩৬ ইঞ্চি দূরত্বে দৌড়ে এসে লাফাতে পারে। অপরের সাহায্য ব্যতিরেকে পা বদল করে সিঁড়ি দিয়ে নামতে পারে। ১৬ ফুট দূরত্বে সহজেই লাফাতে পারে।

এই সময়ে শিশু বারংবার একই ধরনের কাজ করার মাধ্যমে দক্ষতা অর্জন করে এবং শিশু তার নিজস্ব দক্ষতার

বলে নতুন অভিজ্ঞতাকে অনুশীলন করে তার পুরোনো অভিজ্ঞতার জ্ঞানের সাথে মিলিয়ে নিয়ে নতুনভাবে জ্ঞানলাভ করে।

এইসময় শিশুর মধ্যে ভাষা শিক্ষা অর্জনের দক্ষতা জন্মায়। লেহে (Lahey) ২০০২ খ্রিস্টাব্দে বলেছেন যে, “এই সময় শিশুর সর্বাপেক্ষা উন্নত ধরনের বিকাশের পরিবর্তিত রূপ হল তার ভাষার বিকাশ সাধন।”

২ বৎসর বয়সে — শিশু প্রায় ২৫০ শব্দ বলতে শেখে।

৬ বৎসর বয়সে — সে প্রায় ১,৪০০ শব্দের বেশি ব্যবহার করতে শেখে।

৯ বৎসর বয়সে — শিশু নানাপ্রকার অগণিত শব্দ প্রতিনিয়ত ব্যবহার করে। (ক্যারি ১৯৭৭, ম্যানট্রক ১৯৯৮)

পাপালিয়া (Papahlia) (২০০৪) প্রাক্ শৈশবকালীন সময়ে শিশু জ্ঞানবিকাশের উন্নতির একটা তালিকা তৈরি করেন।

অগ্রগতি	তাৎপর্য
সংকেতের ব্যবহার	কোনো সংবেদনজাত বস্তু, ব্যক্তির সাথে শিশু সম্পর্ক স্থাপন করে না বা সম্পর্ক স্থাপনের কথা চিন্তাও করে না, শিশুরা কল্পনা করতে পারে যে, যে-কোনো ব্যক্তি অথবা বস্তুর তাদের তুলনায় একটা নিজস্ব বৈশিষ্ট্য আছে।
শনাক্তকরণ	শিশুরা এটা বুঝতে পারে যে তাদের নিকটবর্তী পরিবর্তন কখনোও প্রাকৃতিক উপাদানের পরিবর্তন ঘটাতে পারে না।
কার্যকারণ সম্পর্কে ধারণা	শিশুরা বুঝতে পারে যে যে-কোনো ঘটনার একটা কারণ আছে।
শ্রেণিবিভাগের কর্মক্ষমতা	শিশুরা সঠিকভাবে যে-কোনো বস্তু, ব্যক্তি এবং ঘটনার অর্থপূর্ণ স্বাতন্ত্র্য রক্ষা করতে পারে। শিশুরা অন্যেরা কী ভাবছে তা কল্পনা করার ক্ষমতা রাখে।
সংখ্যা প্রসঙ্গে ধারণা	শিশুরা ঠিক পরিমাণে গণনা করতে পারে।
মনতত্ত্ব	মানসিক কাজকর্ম সম্পর্কে শিশুরা আরো সচেতন হয়।

এই সময়েই শিশুর নিজেকে নিয়ে চিন্তার পরিধি হ্রাস পায় এবং ২ বৎসর বয়সে একা একা খেলার যে অবস্থা তা পরিবর্তিত হয়ে প্রাক্-শৈশবকালীন সময়ের শেষ প্রান্তে এসে অন্যের সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ খেলায় পরিণত হয়। সেইপ্রকার আবেগ-প্রবণতা, প্রাক্-শৈশবিক বিকাশের রূপেরও পরিবর্তন ঘটে, যা ২-৩ বৎসর বয়সে দেখা যায়। আক্রমণাত্মক স্বভাব ৪-৭ বৎসরের মধ্যে দেখা দেয়। এইসময় হতেই ছেলে ও মেয়েদের মধ্যে স্বভাবজাত একটা প্রভেদ দেখা যায়। যেমন ঃ ছেলেরা অন্যের প্রতি উড়োজাহাজ, গাড়ি, প্রভৃতি নিয়ে খেলে এবং মেয়েরা পুতুল নিয়ে খেলে।

শৈশবকালীন পরিবর্তী পর্যায় ৬ বৎসর থেকে প্রাক্ যৌবনকাল পর্যন্ত চলে। সাধারণত এই সময়কাল হল মেয়েদের ক্ষেত্রে ১৩ বৎসর কাল পর্যন্ত, ছেলেদের ক্ষেত্রে ১৪ বৎসর কাল পর্যন্ত হয়। এই সময়ের মধ্যে— স্বাস্থ্য, পুষ্টি, প্রতিষেধক, যৌনতা, বৃদ্ধিমত্তা ইত্যাদি এই সময়কালীন শারীরিক বৃদ্ধিকে প্রভাবিত করে। এইসময়ে বৃদ্ধির বিকাশ ধীরে হলেও এগিয়ে চলে প্রাকৃতিক নিয়ম অনুযায়ী।

শৈশবকালীন মধ্যবর্তী সময়ের শক্তির দক্ষতা প্রসঙ্গে ক্রেটি (Cratty) (১৯৮৬) যা লিখেছেন নিম্নোক্ত তালিকায় সে সম্পর্কে জানা যাবে।

বয়স	নির্দিষ্ট আচরণ
৬ বৎসর	মেয়েরা এইসময় সঠিকভাবে নিজেদের পরিধির মধ্যে আবর্তন করে, ছেলেরা এইসময় শক্তিসঞ্চারক কাজ করবার ক্ষমতা রাখে। পাশাপাশি জটিলতা বর্জিত কাজও তারা করে। এইসময় তারা দড়ি লাফায়। শিশুরা এইসময় সঠিক ওজনের বস্তু ছুঁতে পারে।
৭ বৎসর	না দেখে এক পায়ে ভর দিয়ে দাঁড়াতে পারে, শিশুরা এইসময় ২ ইঞ্চি চওড়া তক্তার উপর দিয়ে চলতে পারে, ছোটো পরিধির মধ্যে দিয়ে শিশুরা লাফাতে পারে, শিশুরা এইসময় লাফানো-ঝাপানোর মতো শরীরচর্চা সঠিকভাবে করতে পারে।
৮ বৎসর	এই সময়ে ছেলে মেয়ে উভয়েই সবরকম খেলাধুলায় অংশগ্রহণ করে, শিশুরা এই সময় বিপরীত ছন্দে লাফিয়ে একধরনের পদ্ধতিতে-খেলতে সক্ষম হয়। যেমন- ২-২, ২-৩, অথবা ৩-৩ ছন্দ। মেয়েরা ৪০ ফুট দূরে বল ছুঁতে পারে। শিশুরা তাদের শক্তিমুষ্টিতে কোনো কিছু চাপ দিতে সক্ষম হয়।
৯ বৎসর	ছেলেরা ১৬ $\frac{১}{২}$ ফুট প্রতি সেকেন্ডে দৌড়তে পারে এবং ছোটো বল ৭০ ফুট দূরে ছুঁতে পারে।
১০ বৎসর	ছেলেরা কতদূরে একটি ছোট্ট বল ছোঁড়া যাবে এবং তা কতদূর পর্যন্ত গিয়ে পড়বে তা বুঝতে পারে। মেয়েরা প্রতি সেকেন্ডে ১৭ ফুট দৌড়তে পারে।
১১ বৎসর	ছেলেরা প্রায় ৫ ফুট একস্থানে দাঁড়িয়ে লাফাতে পারে আর মেয়েরা তার থেকে ৬ ইঞ্চি কম পর্যন্ত লাফাতে সক্ষম হয়।

এই সময়ে নিম্নলিখিত জ্ঞানের দক্ষতা বৃদ্ধি পায়।

প্রত্যন্ত জ্ঞানের ক্ষমতা	নির্দিষ্ট কিছু আচরণ
নির্দিষ্ট ক্ষমতা	কোনো জিনিস খুঁজে পাবার জন্য মানচিত্র অথবা কোনো মডেল খুঁজতে পারে, নির্দিষ্ট লক্ষ্যে অথবা গন্তব্যস্থলে পৌঁছাবার রাস্তা সে খুঁজে পায়। একটি স্থান থেকে অপর স্থানের দূরত্বের পরিমাপ করতে পারে। একস্থান থেকে অন্য স্থানে পৌঁছাতে কতসময় লাগে তা ঘড়ি দেখে ধরতে পারে।
কার্যকারণ	যে-কোনো ঘটনা অথবা কাজের কার্যকারণ নির্ধারণ করতে পারে।
শ্রেণিবিভাগ	বস্তুর আকৃতি, রং অথবা দুটো দেখেই বস্তুর শ্রেণিবিভাগ করতে পারে।
ধারাবাহিক পরিবর্তকালের যৌক্তিকতাবোধ	ছোটো ও বড়ো লাঠি বেছে বেছে রাখতে পারে। লম্বা ও চওড়া করে লাঠি বেছে বেছে রাখতে পারে।

### আরোহ এবং অবরোহের মধ্যে সম্বন্ধ

এই সময়ে অনুমান সম্বন্ধীয় এবং নির্দিষ্ট প্রত্যাখানের সম্পর্কে নানাপ্রকার অসুবিধার সম্মুখীন হতে হয়, এবং এই অসুবিধাগুলির ধারণা তখনই ঘটে যখন তারা নিজস্ব চিন্তা এবং জ্ঞানের দ্বারা বুঝতে চেষ্টা করে যে অনুমান সম্বন্ধীয় আলোচনা একটি নির্দিষ্ট পরিধির ওপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে এবং তার কোনো নিশ্চয়তা নেই, পাশাপাশি প্রত্যক্ষ জ্ঞানটি সাধারণ ভিত্তির ওপর তৈরি হয়।

এইসময় শিশুদের মধ্যে একটা নৈতিকতার দিকটি প্রস্ফুটিত হয়ে ওঠে। নৈতিকতার দিকটি প্রভাবিত হয় সংশ্লিষ্ট গোষ্ঠীর নৈতিকতার দ্বারা এবং বাইরে থেকে একটা সচেতনতার শক্তি তাদের স্বভাবকে পরিচালনা করবার জন্য প্রয়োজন হয় যখন তারা যৌবনের দিকে পা বাড়ায়।

লেহে (২০০২) শিশুর প্রাক্ষেভিক বিকাশ এবং সামাজিক বিকাশের দিকটি অত্যন্ত সুন্দরভাবে লিপিবদ্ধ করেছিলেন। তিনি বলেছেন—

“এইসময় শিশুর সাথে তার অভিভাবকদের সম্পর্কের বন্ধনটি নিগূঢ় থাকে এবং এই সময়কালে সম্পর্কের নিগূঢ় বন্ধনটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। ৭ বছরের পূর্বে তাদের মধ্যে বন্ধুত্বের সম্পর্ক তৈরি হয় কিন্তু সেই বন্ধুত্বের সম্পর্কটি এত নিবিড় হয় না। ৭ বছরের পরবর্তী সময়ে তা সমপর্যায়ে একই শ্রেণির সাথে বন্ধুত্বের সম্পর্ক তৈরি করে। আবার বিপরীত লিঙ্গের মানুষের সাথেও তাদের “শুধুমাত্র বন্ধুত্বের” সম্পর্কই স্থাপিত হয়। তারা এই সময়ে ছেলেবন্ধু, মেয়েবন্ধুর সম্পর্কে যে ধারণা তৈরি করে তার মধ্যে প্রাপ্তবয়স্কের কিছুটা ধারণা তৈরি হয়।

এই সময়ে শিশু নিজের সম্পর্কে চিন্তা করে পাশাপাশি পরিচিত ব্যক্তিসম্পর্কেও চিন্তা ভাবনা করে। তারা এই সময় থেকেই সমাজের নানা দিকের সাথে মিলিয়ে তাদের আবেগের অভিব্যক্তিকে প্রকাশ করতে সমর্থ হয়। এই সময়ে অন্য কেউ যদি কোনো প্রকার অসুবিধা অথবা আবেগজনিত অসুবিধার মধ্যে পড়ে তবে তাদের দিকে সাহায্যের হাত বাড়িয়ে দেয়। বয়ঃপ্রাপ্তির সাথে সাথেই তাদের আবেগের এবং প্রক্ষোভের নানা দ্বন্দ্ব সৃষ্টি হতে থাকে।

হার্টার (Harter) আবেগ-প্রক্ষোভের নানারূপ দ্বন্দ্বের একটা কাঠামো তৈরি করেছেন। নীচে তার বিবৃতি দেওয়া হল।

সম্ভাব্য বয়স	শিশুদের বোধগম্যতা
৩ - ৬ বৎসর	এইসময়ে শিশুরা দুটি আবেগের রূপকে একসাথে অনুভব করতে পারে না, এবং তারা বুঝতে পারে না যে দুটো আবেগের রূপই একই সাথে জাগরিত হয়ে উঠতে পারে। (যেমন : পাগলামো, দুঃখ)
৬ - ৭ বৎসর	শিশুরা নঞর্থক এবং সদর্থক আবেগকে স্বতন্ত্রভাবে বিভক্ত করতে পারে। তারা দুটি আবেগের পথে সতর্কভাবে চলতে পারে। হয় তারা নঞর্থক হবে নয় তারা সদর্থক গতিতে চলবে অথবা তারা সমান লক্ষ্যে এগোবে।
৭ - ৮ বৎসর	শিশুরা দুটি অনুভব শক্তিকে অনুভব করতে পারে এবং এই দুটি অনুভব শক্তি হয় দুটি ভিন্ন লক্ষ্যের দিকে প্রতিস্থাপিত, কিন্তু তারা প্রতিদ্বন্দ্বিতামূলক দুটো অনুভব শক্তিকে মেনে নিতে পারে না।



৮ - ১০ বৎসর	শিশুরা সদর্থক এবং নঞর্থক আবেগগুলির মধ্যে সমন্বয়সাধন করতে পারে এবং যদি তারা বিভিন্ন লক্ষ্যবস্তুর দিকে খাবিত হয় তা হলে তারা একই সময়ে ভিন্ন ভিন্ন বিষয়ের সাথে পার্থক্যগুলি নির্ধারণ করতে পারে।
১১ বৎসর	শিশুরা দ্বন্দ্বমূলক দুটি আবেগপূর্ণ অনুভব শক্তিকে একই লক্ষ্যের দিকে বর্ণনা করতে পারে।

শিশুদের খাদ্যাভাসের বিষয় কিছু জরুরি জ্ঞান থাকা অতি আবশ্যিক। যেমন যখন শিশুদের খিদে পাবে তখন তাদের খাবার দেওয়া উচিত। কিন্তু তাদের খাদ্যের ব্যাপারে অযথা চাপ সৃষ্টি করা উচিত নয় এবং এই নিয়মের মধ্যে থাকলে তারা নিজেরা নিজেদের প্রয়োজনীয় ক্যালোরি গ্রহণ করতে সক্ষম হবে। খাদ্যগ্রহণের বিষয়ে কয়েকটি বিশেষ বিষয়ে যত্নবান হওয়া উচিত। যেমন ফ্যাট জাতীয় অথবা স্নেহ জাতীয় খাবার মোট ক্যালোরির ৩০% হওয়া উচিত এবং ১০% স্যাচুরেটেড স্নেহ বর্জিত খাবার হওয়া উচিত যাতে তারা অতিরিক্ত ওজন বর্জন করতে সক্ষম হয় এবং ভবিষ্যতে হৃদরোগের সম্ভাবনা হতে রক্ষা পায়। শিশুদের খাদ্যতালিকার মধ্যে মাংস, মাছ, ডিম, শস্য, ফল, সবজি এবং দুধজাতীয় খাদ্যসামগ্রী থাকা উচিত। এই খাদ্যসামগ্রী শিশুর শরীরের প্রোটিন, আয়রন, ক্যালসিয়াম প্রভৃতি জোগান দেয়। স্বাস্থ্যবান শিশু হওয়ার জন্য তাদের ২৪,০০০ ক্যালোরি খাবার থাকা উচিত এবং অল্পবয়স্ক ছেলেদের জন্য এর থেকে কম আর অপেক্ষা অধিক বয়স্ক ছেলেদের জন্য তার থেকে বেশি ক্যালোরি খাবার থাকা উচিত। শৈশবকালীন সময় থেকেই দাঁতের যত্ন নেবার জন্য দাঁত সম্পর্কে যত্নবান হওয়া উচিত।

## 2.6. কৈশোরের বিকাশ

শৈশব এবং প্রাপ্তবয়স্কের মধ্যবর্তী সময়কালটি হল কৈশোরকাল। এবং এই সময়টি সুদীর্ঘ ৭-৮ বৎসর পর্যন্ত ব্যাপ্ত, এবং এই সময়টি বয়ঃসন্ধিকাল বলে পরিচিত। এই সময়কাল থেকেই যৌবনাগমনের পাশাপাশি দৈহিক চাহিদা অথবা আকাঙ্ক্ষা প্রগাঢ় করে ফুটে ওঠে। পাশাপাশি প্রজনন ক্ষমতার প্রকাশ ঘটে। মানুষ সাধারণভাবে কৈশোর কালে বয়ঃসন্ধিকাল প্রসঙ্গে মনে করেন এই সময়কালটিতে মানসিক, আবেগ, সামাজিক এবং দৈহিক দিকে পূর্ণতাপ্রাপ্তি ঘটে। প্যাগেট (Paget) মনে করেন যে, বয়ঃসন্ধিকাল মানসিক দিকে থেকে একক অথবা নিজস্ব সত্ত্বাগঠনের কাল, এবং এই সময় সমাজের মধ্যে একজন কিশোর নিজস্ব সত্ত্বাকে প্রতিষ্ঠিত করতে সমর্থ হয়। অধিকার বোধের জন্ম হয়, মনে তখন সেই বোধের সঞ্চার হয় যে সেও একজন পূর্ণ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষের থেকে কোনো অংশে কম নয়, বরঞ্চ তার সমকক্ষ। এই সময়কাল থেকেই তার বুদ্ধিক্ষমতারও একটা পরিবর্তন লক্ষ করা যায়। এই বয়সের সবচেয়ে লক্ষণীয় বৈশিষ্ট্য হল এই কালটিতে বুদ্ধির বিকাশ ঘটে।

হারলক (১৯৮১) বয়ঃসন্ধিকালের মোট ৮টি বৈশিষ্ট্যের কথা উল্লেখ করেন, এবং সেই ৮টি বৈশিষ্ট্য নীচে লিপিবদ্ধ করা হল—

(১) বয়ঃসন্ধিকালে কিশোর কিশোরীদের মধ্যে ব্যবহার এবং চরিত্রের একটা বিশেষ পরিবর্তন লক্ষ করা যায়, এবং তাদের এই আচরণগত পরিবর্তন অপরের ওপরে দীর্ঘ একটা প্রতিক্রিয়ার ছাপ ফেলে এবং সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল এই কৈশোর কালের শারীরিক বিকাশ এবং পরিবর্তন মানসিক বিকাশের ওপর স্পষ্টতই ছাপ ফেলে এবং এই প্রতিচ্ছবি বা প্রতিক্রিয়ার ফলে কিশোর কিশোরীরা মানসিক দিক থেকে একটা সামঞ্জস্যপূর্ণ ব্যবহারের চাহিদা বাড়ে এবং এর জন্য নতুন ধ্যানধারণা, আগ্রহ এবং মূল্যবোধের প্রয়োজন হয়।

(২) বয়ঃসন্ধিকাল হল জীবনের একটা মধ্যবর্তী সময়। এইসময় কিশোর-কিশোরীদের অবশ্যই শৈশবকালের ছেলেমানুষি বর্জন করা উচিত এবং তাদের মধ্যে নতুন ধরনের আচরণগত একটা পরিবর্তন আসা উচিত। মূলত

বয়ঃসম্ভিকাল সময়টি জীবনের একটা জটিল সময়। এই সময়টি না বড়ো হবার অথবা পরিণত প্রাপ্তির সময় না শৈশবস্থার মধ্যে শিশু হয়ে থাকার সময়। এই সময়ে যদি কিশোর কিশোরীরা ছেলেমানুষি করে তবে বড়োরা সেটাকে ন্যাকামি বলে মনে করবে আবার যদি তারা প্রাপ্তবয়স্কদের মতে আচরণ করে তবে সেটাকে ‘জ্যাঠামি’ অথবা ‘অকালপক্ক’ আচরণ বলে তিরস্কৃত হবে।

(৩) বয়ঃসম্ভিকাল হল ঋতুপরিবর্তনের মত পরিবর্তনের একটি সময়, শারীরিক পরিবর্তনের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে এই সময় আচরণগত এবং চালচলনের মধ্যেও একটা পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়। মোটামুটিভাবে বয়ঃসম্ভিকালের সময়ের সাথে উপযোগী সমতা রেখে চলার মত পাঁচটি সাধারণ বৈশিষ্ট্য আছে।

(i) প্রথমত হল গভীর আবেগপ্রবণতা, এবং তা ঐকান্তিকভাবে দৈহিক এবং মানসিক পরিবর্তনের ওপরে প্রতিফলিত হয়।

(ii) দ্বিতীয়ত তাদের দ্রুত পরিবর্তিত রূপের সাথে যৌন চেতনাবোধের পূর্ণতার একটা মেলবন্ধন রয়েছে এবং এই সায়ুজ্যের ফলে তাদের জীবনের কিছু বিশেষ দিক পরিলক্ষিত হয়। যেমন কিশোর-কিশোরীদের এইসময় নিজের সম্পর্কে একটা সংশয়ের ভাব, তাদের দক্ষতা সম্পর্কে সংশয় এবং তাদের আগ্রহ সম্পর্কেও একটা সংশয়ের দিক পরিলক্ষিত হয়।

(iii) দৈহিক পরিবর্তনের ফলে তাদের মনের মধ্যে একটা কৌতূহলমিশ্রিত আগ্রহের সঞ্চার করে, সমাজের মধ্যে তাদের ভূমিকা একটা নতুন সমস্যার সৃষ্টি করে।

(iv) যেহেতু তাদের কৌতূহল এবং আচরণগত একটা পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয় সেই হেতু পাশাপাশি তাদের মূল্যবোধেরও পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়।

(v) বহু বয়ঃসম্ভিকালের মানুষের মধ্যে এই পরিবর্তনের সময়টিতে স্বাধীনতার একটা পরিবর্তন ঘটে এবং সে স্বাধীন হতে চায় এবং দায়িত্ববোধ অন্য কারোর ওপর ছেড়ে দেয় না।

(৪) বয়ঃসম্ভিকাল বহুজনের মতে একটা সমস্যার কাল, কারণ এই সময়ে তারা একা কোনো বিপদ অথবা সমস্যার সন্মুখীন হতে সচেষ্ট হতে পারে না যদিও তারা নিজেরা মনে করে যে তারা হয়তো একা এই দায়ভার গ্রহণ করতে পারবে, সময়বিশেষে বয়ঃসম্ভিকালের কিছু কিছু ক্ষেত্রে কিশোর কিশোরীরা মনে করে যে তাদের মানসিক চাহিদা অনুযায়ী হয়তো বা সমস্যার সমাধান করা সম্ভব হচ্ছে না।

(৫) বয়ঃসম্ভিকাল হল নিজস্ব চেতনসত্তাকে অথবা বলা যেতে পারে নিজের নিজস্বতাকে অনুসন্ধান করার সময়। এইসময় কিশোর কিশোরীদের মনে সর্বদা একটি প্রশ্ন উদ্ভূত হয়— “আমি কে?” এবং এই সমাজের মধ্যে তার ভূমিকা কি? তাদের নিজেদের অবস্থান সম্পর্কে সর্বদাই তাদের মনে একটা সংশয়াত্মক প্রশ্নের উদয় ঘটে— তারা মনে করে তারা কি শিশুর মতো অপ্ৰাপ্তবয়স্ক নাকি তারা প্রাপ্তবয়স্ক।

(৬) বয়ঃসম্ভিক্ষণের সময়টিতে সামাজিক দিক থেকে একটা অবক্ষয় আসে। অনেক সময় তারা সাংস্কৃতিক দিকটি মেনে নিতে পারে না। তার ফলে কিছু কিছু ক্ষেত্রে তারা অসামাজিক হয়ে পড়ে।

(৭) বয়ঃসম্ভিকালের সময়টি হল কল্পনার জগৎ অথবা অপ্ৰাকৃত জিনিস নিয়ে চিন্তা করার সময়। এই সময় কিশোর-কিশোরীদের মনে জীবনকে গোলাপি বর্ণের কাচের মতো সুন্দর মনে করে। অপর একটি বিশেষ দিক হল যখন অপর কেউ তাদের কোনো ব্যাপারে হয়ে প্রতিপন্ন করে অথবা যদি তারা তাদের স্থির লক্ষ্যে যথার্থ ভাবে পৌঁছাতে না পারে তখন তাদের মধ্যে রাগ, দুঃখ, ক্ষোভ, হতাশার পরিমাণও অকল্পনীয়ভাবে অধিক মাত্রায় পৌঁছে যায়।

(৮) বয়ঃসম্ভিকালীন সময় হল প্রাপ্তবয়স্কের পূর্ণতাপ্রাপ্তির আগের সময়।

কৈশোরকালীন সময় বা বয়ঃসন্ধিক্ষণের সময়ে দৈহিক বিকাশের রূপরেখাটি নিম্নে নথিভুক্ত করা হল :

● ওজন এবং উচ্চতার দ্রুত বৃদ্ধি ঘটে। এক বছরের বৃদ্ধির হারে ছেলেদের ক্ষেত্রে সাধারণভাবে ৪.১ ইঞ্চি উচ্চতা ঘটে আর মেয়েদের ক্ষেত্রে ৩.৫ ইঞ্চি উচ্চতা বৃদ্ধি পায়। এই বৃদ্ধি বা বিকাশ ছেলেদের তুলনায় মেয়েদের ক্ষেত্রে দুই বৎসর আগে চোখে পড়ে, উচ্চতার পরিবর্তন ওজনের পরিবর্তন অনুযায়ী ঘটে এবং এই সময় সম্পূর্ণ অঙ্গপ্রত্যঙ্গ ব্যাপী একটা ওজনের পরিবর্তন ঘটে, ছেলেদের ক্ষেত্রে পেশি বৃদ্ধি ও বিকাশের জন্য শরীরের ওজন বৃদ্ধি হয়, মেয়েদের ফ্যাট বৃদ্ধির সাথে সাথে ওজন বাড়ে।

● দ্বিতীয় পর্যায়ের বিকাশ হল যৌনতার বৈশিষ্ট্য। বিবিধ হরমোনের পরিবর্তনের জন্য নানা রকম শারীরিক পরিবর্তন দেখা দেয়।

যেমন : (১) গায়ে লোম দেখা দেয়, (২) মেয়েদের ক্ষেত্রে ঋতুমতী হবার প্রথম লক্ষণ দেখা যায়, (৩) পুরুষাঙ্গের বৃদ্ধি ঘটে, (৪) ছেলেদের গলার স্বরে পরিবর্তন ঘটে, (৫) শরীরের অন্যান্য অংশেও লোম দেখা দেয়। (৬) মুখের থেকে তৈলাক্ত ভাব নির্গত হয়, ঘাম হয়।

প্যাপালিয়া বয়ঃসন্ধিকাল বা কৈশোরকালীন সময়ে নানাবিধ শারীরিক পরিবর্তনের কথা উল্লেখ করেছেন।

#### ■ মেয়েদের বৈশিষ্ট্য

	প্রথম প্রকাশকাল
স্তন বৃদ্ধি	৬-১৩ বৎসর
শরীরের গোপন অংশে রোম বৃদ্ধি	৬-১৪ বৎসর
শারীরিক বৃদ্ধি	৯.৫-১৪.৫ বৎসর
প্রথম রজোদর্শন অথবা ঋতুমতী হওয়া	১০-১৬.৫ বৎসর
বাহুমূলে রোম বৃদ্ধি	গোপনাঙ্গে রোমবৃদ্ধির ২ বৎসর পরে।
ঘাম এবং শরীরে তৈলাক্ত ভাব বৃদ্ধি	মোটামুটি বাহুমূলে রোমবৃদ্ধির সময়ই।

#### ■ ছেলেদের বৈশিষ্ট্য

টেসটিজের বৃদ্ধি	১০-১৩ বৎসর
শরীরের গোপনাঙ্গে রোম বৃদ্ধি	১২-১৬ বৎসর
শারীরিক বৃদ্ধি	১০.৫-১৬ বৎসর
সেমিনাল ভেসেলস, পুরুষাঙ্গ এবং প্রস্টেট গ্ল্যান্ডের বৃদ্ধি	১১-১৪.৫ বৎসর
গলার স্বরের পরিবর্তন	১১-১৪.৫ বৎসর
সীমেনের প্রথম প্রকাশ	পুরুষাঙ্গ বৃদ্ধির প্রায় ১ বৎসর পর
মুখে দাড়ি, গোঁফ গজায় এবং বাহুমূলে রোম বৃদ্ধি	গোপনাঙ্গে রোম বৃদ্ধির ২ বৎসর পর।
শরীরের তৈলাক্ত ভাব প্রকটিত করা ও ঘাম বেরোনো গ্ল্যান্ডের বৃদ্ধি	যখন বাহুমূলে রোম বৃদ্ধি ঘটে মোটামুটি সে সময়।

অ্যাংগোলা হিউনার-এর মতানুযায়ী বয়ঃসম্বন্ধিকালের জ্ঞান এবং মানসিক দুয়েরই পরিবর্তন এবং বিকাশ সাধিত হয়। যেমন—

**বিচার করার দক্ষতার বিকাশ :** এই সময় থেকে বিচারবুদ্ধি সংক্রান্ত যৌক্তিক বোধের উন্মেষ ঘটে এবং নানারূপ প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে কার্যকারণের সম্পর্ককে খুঁজে পেতে চেষ্টা করে।

**অলীক কল্পনা ভাবনার দক্ষতার বিকাশ :** অলীক কল্পনার চিন্তা করার অর্থ হল এমন কিছু চিন্তা বা ভাবনা করা, যা বাস্তবে নেই অথবা বাস্তব দিক থেকে দেখা, শোনা বা স্পর্শ করা সম্ভব নয়, এই ধরনের অলীক কল্পনাগুলি হল— বিশ্বাস, আস্থা, আধ্যাত্মিকতা।

**চিন্তা-ভাবনা পদ্ধতির প্রকাশ ঘটে যা মেটাকগনেশান পদ্ধতি নামে পরিচিত :** এইসময় থেকে চিন্তাশক্তির উন্মেষ ঘটে, এবং যে পদ্ধতিতে এই চিন্তা প্রক্রিয়াটি ঘটে তাকে মেটাকগনেশান বলা হয়, এবং চিন্তার নানা ধারাবাহিকতার সৃষ্টি হয়।

**নিজস্ব পরিচিতির স্থায়িত্ব প্রতিষ্ঠা :** বয়ঃসম্বন্ধিকালের সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ দিক হল নিজস্বতাকে প্রতিষ্ঠিত করা। একটি বিশেষ প্রশ্ন সর্বদা তার মনে উদয় হয়— “আমি কে?” কিন্তু শুধুমাত্র এই একটি প্রশ্ন নয়, এই সময়ে তারা নানাপ্রকার ভাবনা, চিন্তা, প্রশ্ন নিয়ে— তাদের অভিভাবক, বন্ধু এবং অন্যান্য পরিচিত বড়দের ওপর প্রভাব বিস্তার করে এবং ইচ্ছা অনিচ্ছার দিকটিও তাদের ওপর প্রভাবিত হয়। সব থেকে চূড়ান্ত দিকটি সেই ব্যক্তিদের ওপর প্রতিস্থাপিত যে সকল ব্যক্তির মধ্যে মূল্যবোধ, বিশ্বাস, কাজের ইচ্ছা, এবং সম্পর্কের একটা ইচ্ছা থাকে। যে সকল ব্যক্তির মধ্যে একটা নিরাপত্তাজনক পরিচিতির চেতনাবোধ আছে তারাই বুঝতে পারে পৃথিবীর মধ্যে কোন্ স্থানটি তাদের পক্ষে টিকে থাকার জন্য উপযুক্ত, কোন্ স্থানটি উপযুক্ত নয়।

**স্বাধীনতা স্থাপন :** বয়ঃসম্বন্ধিকালে স্বাধীনতা স্থাপনের অর্থ হল আত্মস্বাধীনতা এবং সচেতনতা বোধ এবং যে-কোনো সম্পর্কের মধ্যেও এই আত্মসচেতনতা বোধটি এই সময় গঠিত হয়। যে কিশোর স্বাধীন চিন্তাধারায় নিজস্ব মতে চলে সে তার নিজস্ব সিদ্ধান্তকে প্রতিস্থাপিত করতে সমর্থ হয়, নিজস্ব জীবনে ঠিক এবং ভুলের সিদ্ধান্ত গ্রহণ করতে পারে এবং অভিভাবকদের ওপর একেবারে নির্ভরশীল হয়ে থাকে না, যদি কিশোর সময়ে কোনো মানুষ সমাজের ওপর দাঁড়িয়ে আত্মসচেতন হতে পারে, যদি তার মধ্যে নিজস্বতা এবং স্বাধীনচিন্তাধারা জন্মায়।

**নৈকট্য স্থাপন :** প্রথমে একই শ্রেণির মধ্যে (অর্থাৎ ছেলের সাথে ছেলে/মেয়ের সাথে মেয়ের) বন্ধুত্ব গড়ে ওঠে। এরপরই বন্ধুত্বস্থাপনের পাশাপাশি রোমান্টিকতার সম্পর্ক স্থাপিত হয়। নৈকট্যময় সম্পর্ক বলতে নিবিড় একটা সম্পর্ককে বোঝানো যেতে পারে যার মধ্যে— একটা খোলামেলা, সততা, সযত্ন এবং বিশ্বাস থাকবে। বন্ধুত্বের মধ্যে দিয়েই সমাজে দুজন সমান মানুষের সম্পর্ক গঠনের শিক্ষা পাওয়া যায়। একমাত্র বন্ধুত্বের মধ্যে দিয়েই সম্পর্ক গড়ে তোলা, তাকে সুন্দরভাবে টিকিয়ে রেখে একটা সুসম্পর্ক প্রতিস্থাপন করতে শেখে এ ছাড়াও বন্ধুত্বের বন্ধনের মধ্যে দিয়েই মানুষ নিজে সামাজিকতা শেখে। নিবিড় সম্পর্ক গঠন করে।

**যৌনতাবোধের পূর্ণতাপ্রাপ্তি :** বয়ঃসম্বন্ধিকালের সময় থেকেই বয়ঃপ্রাপ্ত কিশোর কিশোরীর উভয়ই শারীরিক বিকাশের পূর্ণতাপ্রাপ্তি ঘটে এবং তখনই তাদের মধ্যে প্রজননক্ষমতার সৃষ্টি হয়। তাদের এই প্রসঙ্গে জ্ঞানেরও বৃদ্ধি ঘটে। এই সময়কালই যৌনতাবোধের পূর্ণতা ঘটে, তাদের মধ্যে সঠিকভাবে যৌনতাবোধের পরিচিতির ওপরই নির্ভর করে তারা সঠিকভাবে এবং সুশিক্ষিতভাবে যৌনতাবোধকে প্রকাশ করতে পারবে কিনা।

**সাম্প্রতিক লাভ করা :** জ্ঞানের পূর্ণতা প্রাপ্তির সাথেই একজন কিশোর তার সাম্প্রতিক সময়ের দক্ষতা এবং পরিকল্পনা এবং ভবিষ্যতে জীবনের বৃত্তিগত দিকের উচ্চাকাঙ্ক্ষা মেটাতে সমর্থ হয়। তারা মোটামুটিভাবে তাদের সাম্প্রতিক সুবিধা, সাম্প্রতিক ভালোদিক এবং যে পরিধিতে তাদের সাম্প্রতিক লাভ হবে তার একটা চিত্র তৈরি করার প্রয়োজনীয়তা রাখে।

বয়ঃসন্ধির সময়ে কিশোর কিশোরীর বৃদ্ধি এবং বিকাশের জন্য সুস্বাদু আহার, প্রচুর পরিমাণে ক্যালোরিয়ুক্ত আহার এবং পুষ্টির প্রয়োজন হয়। সুস্বাদু এবং পুষ্টিগুণ খাবারের অভাব ঘটলে এইসময় মানুষ শারীরিক দিক থেকে যৌনতার পূর্ণতার ক্ষেত্রেও দুর্বল হয়ে পড়বে। এইসময় বৃদ্ধির প্রখরতার জন্য প্রচুর পরিমাণে প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, মিনারেল, ক্যালশিয়াম, আয়োডিন, আয়রন ইত্যাদির প্রয়োজন। এইসকল পুষ্টিগুণ খাদ্যবস্তুর পর্যাপ্ত সংখ্যে পরবর্তী সময়ের কোনোপ্রকার অসুস্থতা অথবা গর্ভকালীন সময়ের ক্ষেত্রেও উপযোগিতা লাভ করে, এ ছাড়াও প্রাপ্তবয়স্কদের কোনোপ্রকার রোগের প্রতিষেধক হিসাবেও কার্যকরী ভূমিকা পালন করে। যেমন— হাইপারটেনশান এবং ওসটিওপোরোসিস।

## 2.7. প্রাপ্তবয়সের বিকাশ

প্রাপ্তবয়স-এর সময়কাল সূচিত হয় ২০ বৎসর বয়স থেকে ৬৫ বৎসর বয়স পর্যন্ত। মানুষের জীবনের সব থেকে দীর্ঘকালীন বিকাশ এই সময়ে ঘটে। হারলক-এর মতানুযায়ী প্রাপ্তবয়সের সময়সীমাকে সাধারণত ৩টি বিভাগে বিভক্ত করা যায়।

- (i) প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককাল (১৮-৪০ বৎসর পর্যন্ত সীমাবদ্ধ)
- (ii) মধ্য-প্রাপ্তবয়স্ককাল (৪০-৬০ বৎসর পর্যন্ত সীমাবদ্ধ)
- (iii) প্রান্তীয় প্রাপ্তবয়সের সীমা (৬০ - আত্মত্ব সময় পর্যন্ত সীমাবদ্ধ)

হারলক এইসময়ের বিশেষ কিছু বৈশিষ্ট্যের কথা উল্লেখ করেছেন। সেগুলি হল :

প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ের কিছু বিশেষ বৈশিষ্ট্য :

- ▶▶▶ প্রাথমিক প্রাপ্তবয়সের সীমাকে “বয়সের স্থিরতার” সময় হিসাবে পরিগণিত করা হয়। এখন মানুষ এই সময়কালকে দায়িত্ববোধ পালনের প্রাপ্ত সময় বলে এইসময়ে জীবন স্থির করার সময় বলে মনে হয়।
- ▶▶▶ প্রাথমিক প্রাপ্তবয়সের সময়কালকে প্রজনন-এর যুগ বলে মনে করা হয়।
- ▶▶▶ এই সময়কালকে “সমস্যার যুগ” বলেও অভিহিত করা হয়। প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে নানাবিধ নতুন নতুন সমস্যার উদয় ঘটে, বিভিন্ন প্রকার বিশেষ বিশেষ অবস্থা থেকে এই সময়ে জীবনের নানাপ্রকার সমস্যামূলক অভিজ্ঞতা সংগ্ৰহ হয়।
- ▶▶▶ প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে আবেগতাড়িত একটা মানসিক চাপ পরিলক্ষিত হয়। এইসময় যখনই কোনো মানুষ নতুন জীবন থেকে সরে দাঁড়ায় তখনই তার মধ্যে একটা হতাশা জেগে ওঠে। যাইহোক তবুও প্রাথমিক সময় অথবা ত্রিশ-এর মধ্যে বেশির ভাগ প্রাপ্তবয়স ব্যক্তি নানাবিধ সমস্যার সম্মুখীন হয়ে সমাধান করে এবং আবেগ থেকে সরে দৃঢ় এবং শান্ত ও স্থির হয়ে দাঁড়ায়।
- ▶▶▶ প্রাপ্তবয়স্কের প্রাথমিক সময়কাল সামাজিক দিক থেকে সরে এসে একাকিত্বের মধ্যে থাকতে হয়। গতানুগতিক শিক্ষা অর্জন সম্পূর্ণ হবার পর প্রাপ্তবয়সের সময়ের কাজে মানুষ নিয়োজিত হয় এর পর বিবাহিত জীবন লাভ করে, কিন্তু বয়ঃসন্ধি সময়কালের দিকে দৃষ্টিগোচর করে এইসময় একটা হতাশাবোধ জেগে ওঠে, একটা অবসাদ তৈরি হয়, এবং সকল সুযোগ যেন হাতের নাগালের বাইরে, ঘরের বাইরে দূরে চলে যায়, এর ফলে কোনো কোনো সময় একেবারে প্রথম থেকে কোনো কোনো সময় শিশু অবস্থা থেকে সব থেকে পরিচিত বিশেষত্ব হল সামাজিক দিক থেকে একাকিত্ব নিয়ে থাকা।
- ▶▶▶ প্রাপ্তবয়সের প্রাথমিক অবস্থাটি হল স্বীকৃতি পাবার সময়।
- ▶▶▶ প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়টি অধীনতার সময়। প্রাথমিক অবস্থায় প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ কখনও কখনও

তাদের অভিভাবক, শিক্ষাকেন্দ্র, ব্যাংক অথবা সরকারের কাছে অধীনতা প্রকাশ করে বৃত্তি পাওয়া, ঋণ প্রাপ্তি এবং অর্থনৈতিক ইউনিট প্রতিস্থাপনে নানা প্রকার সুবিধালাভের জন্য।

- প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে মূল্যবোধেরও পরিবর্তন ঘটে।
- এইসময় নতুনভাবে জীবন স্থাপনের জন্য একটা সমঝোতা বোধ তৈরি হয়।
- এইসময়টি হল সৃষ্টি বা কিছু নিজস্বভাবে গড়বার সময়।

**(প্রৌঢ়ত্ব) মধ্যপ্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ের বৈশিষ্ট্য :**

- মধ্যবর্তী সময়টি জীবনের সবথেকে ভয়ংকর সময়। এই সময়টি যেন বার্ধক্যের পূর্ব মুহূর্ত। সারাজীবনের মধ্যে সবথেকে একটা ভয়ংকর মুহূর্ত এবং একজন মধ্যবয়স্ক মানুষ কিছুতেই মেনে নিতে পারে না যে সে একেবারে শেষ মুহূর্তে এগোতে পারবে এবং আয়নার প্রতিবিম্বের মত করে কেউ তাকে কোনো ব্যাপারে চাপ সৃষ্টি করে।
- এই মধ্যবয়স্ক কালটি হল একটা পরিবর্তনের সময়কাল, এইসময় একজন মহিলা এবং পুরুষের প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ের দৈহিক এবং আচরণগত দিকটি পিছনে ফেলে নতুনভাবে দৈহিক এবং আচরণগত প্রকৃতিকে গড়ে তোলে। এইসময় পুরুষের মধ্যে কর্মশক্তি এবং মেয়েদের মধ্যে উদ্ভাবন শক্তিতে একটা পরিবর্তন লক্ষ করা যায়।
- এই মধ্য প্রাপ্তবয়স্কের সময়কালটি একটা চাপের সময়, এইসময় জীবনে নানাভাবে একটা মানিয়ে চলার প্রবণতা লক্ষ করা যায়। যেমন - গৃহে, ব্যবসায়, সামাজিক জীবনের ক্ষেত্রেও এই মানিয়ে চলা চলতে থাকে।
- এই মধ্য প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়টি অত্যন্ত ভয়ংকর সময়। বিশেষত পুরুষের ক্ষেত্রে অত্যন্ত ভীতপ্রদ সময় বলে মনে করা হয় কারণ এই সময়েই জীবনের শেষ বাতিটি একবার জ্বলে ওঠার মত হয়। বিশেষত যৌনজীবনের ক্ষেত্রে বার্ধক্যের জরা তাকে প্রায় গ্রাস করতে আসে। এইসময় ব্যক্তিগত দিকের ক্ষয় হতে থাকে, শারীরিক দিকও অধিক পরিশ্রম, অতিরিক্ত মানসিক চাপ এবং অবজ্ঞায় চলা জীবনের কারণে ক্ষতিগ্রস্ত হতে থাকে। মানসিক অসুস্থতার কারণে স্ত্রী অথবা পুরুষের জীবনে অবসাদগ্রস্ত হয়ে পড়ে, মাঝে মাঝে আত্মহত্যার চেষ্টাও করা হয়।
- প্রৌঢ়ত্ব বা মধ্যবয়স্ককালীন সময়টি একটি অদ্ভুত সময়, কারণ এইসময় ব্যক্তি যুবকও নয় আবার একেবারে বার্ধক্যের দ্বারেও উপস্থিত হয় না।
- মধ্যবয়স্কের অনেকসময় একটা সাফল্যলাভের সময় বলে মনে করা হয়। শুধুমাত্র আর্থিক অথবা সামাজিক দিক থেকে সাফল্য নয়, এই সময়ে একটা সম্মান এবং অধিকারের সাফল্য অর্জন করা যায়।
- প্রৌঢ়ত্ব অথবা মধ্যপ্রাপ্তবয়স্ক সময়টি হল আত্ম গণনা করার সময়। এই সময়টিতে আত্ম-গণনা বা আত্মচিন্তার মাধ্যমে পূর্বের কিছু উচ্চাকাঙ্খার প্রতিফলনে কোনো কাজে গুণাঙ্কিত হয়ে ওঠে, এবং এই সময়কালে অপরের ওপরে বিশেষত পরিবারের সভ্য ও বন্ধুবান্ধবদের ওপরে একটা আশা থেকে যায়।
- প্রৌঢ়ত্ব অথবা মধ্যবয়স্ককালীন সময়টি হল একটি বিরক্তিকারক সময়কাল।

### বার্ধক্য সময়ের বৈশিষ্ট্য

- প্রান্তীয় প্রাপ্তবয়স্ককাল অর্থাৎ বৃদ্ধকালীন সময়টি হল নত হয়ে যাওয়ার সময়।
- বয়সের ভায়ে এই সময় বিশেষ বিশেষ কতগুলি পরিবর্তন পরিলক্ষিত হয়।

- বয়স্ক ব্যক্তির মধ্যে স্বল্প সংখ্যক গোষ্ঠীর অবস্থান চিহ্নিত হয়।
- বয়ঃপ্রাপ্তির পাশাপাশি তাদের ভূমিকাও বদলে যেতে শুরু করে।
- খুব কমই তারা মানিয়ে চলার মত প্রকৃতি রাখে।
- পুনঃযৌবনপ্রাপ্তির বাসনা বৃদ্ধ বয়সের একটা মানসিক ইচ্ছা।  
জীবনের সময় নিয়ে গবেষক ড্যানিয়াল লেভিনসন (১৯৭৮, ১৯৮৬) একটা ক্রমিক সময় অনুসারে প্রাপ্তবয়স্ককালীন জীবনের পরিবর্তনের একটা রূপরেখা সৃষ্টি করেছেন।

### জীবনবৃত্ত গবেষক লেভিনসন-এর প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়সূচি

- ১। ১৭ - ২২ বয়সসীমা : **প্রাথমিক প্রাপ্তবয়স্ক সময়কালের পরিবর্তন**  
বয়ঃসন্ধি থেকে উত্তরণের সময়  
প্রাপ্তবয়স্ক জীবন সম্পর্কে একটা প্রাথমিক পছন্দের উন্মেষ ঘটে।
- ২। ২২ - ২৮ বয়সসীমা : **প্রাপ্তবয়স্ক পৃথিবীতে অন্তর্ভুক্তি**  
জীবনের নানা পর্যায়ের ওপর আকর্ষণ। এ ছাড়াও সাময়িক ভাবে ভালোবাসা, বৃত্তি, মূল্যবোধ, জীবনধারা এইসকল বিষয়ের ওপর পছন্দ।
- ৩। ২৮ - ৩৩ বয়সসীমা : **৩০ বয়সে পরিবর্তন**  
জীবনের পরিকাঠামোর পরিবর্তন হয়, একটা রূপান্তর ঘটে, তা না হলে কোনো কোনো পর্যায়ে সাংঘাতিক চাপ এবং গভীর একটা অভাববোধ দেখা যায়।
- ৪। ৩৩ - ৪০ বয়সসীমা : **স্থিরবন্দ্যতা / প্রতিষ্ঠা**  
সমাজের মধ্যে একটা প্রতিষ্ঠা স্থাপন করা, নির্দিষ্ট পরিসীমায় উন্নতি স্থাপন করা, পরিবার এবং ভবিষ্যৎ জীবনে প্রতিষ্ঠিত হয়ে প্রশংসা অর্জন করা।
- ৫। ৪০ - ৪৫ বয়সসীমা : **মধ্যবর্তী জীবনে পরিবর্তন**  
জীবন সম্পর্কে সংশয়াত্মক প্রশ্ন জাগে, বিশেষত যখন কোনো মানুষের জীবনের গতি, অর্থ, মূল্যবোধ, নষ্ট হয়ে যায়।
- ৬। ৪৫ - ৫০ বয়সসীমা : **মধ্যবয়সকালের পরিধিতে অন্তর্ভুক্ত হওয়া**  
এই সময়ে একটা পছন্দ অপছন্দ তৈরি হয়, এবং জীবনের পরিকাঠামো নতুনভাবে পরিবর্তিত হয়। ব্যক্তি নিজে নতুন ধরনের কোনো কাজে আত্মনিয়োগ করে।
- ৭। ৫০ - ৫৫ বয়সসীমা : **পঞ্চাশ বছরের পরিবর্তন**  
জীবনের অপর এক অর্থ অর্থাৎ জীবনের অন্য এক স্বরূপ কী তা বোঝার উপায় খোঁজা এবং নতুন করে জীবনের অর্থ বোঝার চেষ্টা করে। ৪০ বছর বয়সে ছেলেদের জীবনে সেভাবে কোনো অভাববোধ হয় না যা এই সময়সীমায় ঘটে।
- ৮। ৫৫ - ৬০ বয়সসীমা : **শ্রৌচত্বের শেষসীমায় পৌঁছানো**  
কোনো কোনো সময়ে বা ক্ষেত্রে জীবনের একটা পূর্ণতা প্রাপ্তি ঘটে আবার নতুন ভাবে জীবনকে শুরু করা যায়।

৯। ৬০ - ৬৫ বয়সসীমা : **প্রান্তীয় প্রৌঢ়ত্বের কালে পরিবর্তন**

জীবনের বিগত সময়কালের পূর্বস্তুতি অথবা প্রশংসাগুলি যেন আবার ফিরে পেতে চায়। কিন্তু যখন হতাশার অন্ধকারে সব হারিয়ে যায় তখন অতীত জীবনের গর্ব ও প্রশংসাগুলো যেন একে একে এসে ব্যক্তির জীবনে কৈফিয়ত চায়।

১০। ৬৫ - ৮০ বয়সসীমা : **বার্ধক্য সময়কাল**

নিজের সাথে বা অন্য কারোর সাথে একটা শান্তিপূর্ণ জীবন গঠন করতে চায়। কিছু ভুল ভ্রান্তির ধারণার বোধ হয়। জীবনতরী যেন শেষসীমায় পৌঁছে যায়।

১১। ৮০ বৎসর বা তার ও অধিক সময় : **পড়ন্ত বার্ধক্যবেলা**

জীবনের চূড়ান্ত পরিণতি। মৃত্যুর পদশব্দের অপেক্ষায় প্রতিক্ষারত।

**(জিহ্মারদো এবং ওয়েবার-এর লেখনী থেকে সংকলিত)**

এটি সত্যি যে প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে কিছু জ্ঞানদক্ষতার উন্নতি, কোনো কোনো পর্যায়ের একই অবস্থা আবার কোনো সময় একটা অবক্ষয়ের মুহূর্ত দেখা যায়। এইসময় কিছু বৌদ্ধিক বিকাশও ঘটে যেমন কোনো ঘটনা বা বিশেষ বিষয় সম্পর্কে জ্ঞান, কোনো শব্দের অথবা কবিতার অন্তর্নিহিত তাৎপর্য বিশ্লেষণ প্রভৃতির বিকাশসাধন ঘটে, এবং ২০ - ৭০ বৎসর বয়ঃসীমাকাল পর্যন্ত এইসকল বৌদ্ধিক বিকাশের উন্নতি ধীর গতিতে অথচ অত্যন্ত দৃঢ়ভাবে এগিয়ে চলে।

সাধারণত ২০ - ৭০ বছরের মধ্যে কোনো অবনতির রেখা দেখা যায় না। এই সময়ে সমবয়স্ক সকল মানুষের মধ্যে গতানুগতিক ভাবে একই সমস্যা দেখা যায় এবং সে সমস্যাকে গাণিতিক ভাবে তারা হিসেবনিকেশ করতে শেখে ও আরও তথ্যাদি জানতে পারে। এই প্রাপ্তবয়স্ককালীন সময়ে খুব স্পষ্ট পরিমাণে যে-কোনো প্রকার বিপদ অথবা সমস্যার সমাধানের উপায় তৈরি হয়। এই সময়ে অসম্ভব সমস্যার সমাধান হয়। এই কারণেই মনোবৈজ্ঞানিকরা বলেছেন এইসময় প্রাপ্তবয়স্কদের মধ্যে যুবকদের জ্ঞানদক্ষতা প্রদর্শন অন্যান্য প্রাপ্তবয়স্কদের তুলনায় অনেক দ্রুত।

শেয়ী এবং উইল্‌স (১৯৭৭ - ৭৮, ২০০০) জীবনব্যাপী জ্ঞানবিকাশের অধ্যয়কে সাতটি মৌখিক পর্যায়ে বিভক্ত করেছেন। এই মৌখিক পর্যায় তথ্য সংগ্রহমূলক এবং দক্ষতা অর্জন থেকে জ্ঞানের ব্যবহারিক পর্যায় এবং দক্ষতার বিভক্ত হয়েছে যার দ্বারা কার্য অর্থ এবং উদ্দেশ্যকে অনুসন্ধান করতে পারা সম্ভব হয়। এই সাতটি পর্যায় হল :

১। অর্জনের সময়

(শৈশব থেকে বয়ঃসন্ধিকাল পর্যন্ত)

শিশু এবং বয়ঃসন্ধিপ্ৰাপ্ত কিশোর নানাপ্রকার মূল্যবান জ্ঞানতথ্য সংগ্রহ করে এবং এই সমাজের বৃক্কে তাদের নিজেদের যোগ্য স্থান অধিকার করবার জন্য নানাপ্রকার কার্যে দক্ষতা অর্জন করে।

২। সাফল্য লাভ করার সময় কাল

(প্রান্তীয় প্রাপ্তবয়স্ক সময়কাল প্রাক ২০ অথবা প্রাক ৩০ উর্ধ্ব সময়কাল পর্যন্ত)

এই সময়ে যুবকগোষ্ঠী তাদের নিজেদের জন্য শুধুমাত্র জ্ঞানার্জন করে না, তারা ভবিষ্যৎ জীবনের সফলতার মাধ্যমে কীভাবে তাদের ভবিষ্যৎ এবং অবশ্যই পাশাপাশি তাদের পরিবারকে স্থিতিশীল এবং উন্নত করা যায় সেকথা সর্বদা চিন্তা করত।



৩। দায়িত্ববহনের যোগ্য সময় (প্রাপ্তীয় ৩০ - প্রাক ষাটোর্ধ)	মধ্যবয়স্ক ব্যক্তি সর্বদা তাদের ব্যবহারিক সময়ের সমস্যার সমাধান করবার জন্য চিন্তাভাবনা করে। তাদের বাস্তব সমস্যা সমাধানের ক্ষেত্রে তাদের পরিবারের অন্যান্য সভ্য অথবা চাকুরিজীবনের সহকর্মীদের নামটি সম্পৃক্ত হয়ে আছে।
৪। উচ্চচাপ / সম্মানীয়পদের সময় (৩০ অথবা ৪০ এর সাথে মধ্যবর্তী সময় কাল)	যে ব্যক্তি উচ্চপদে অধিষ্ঠিত তার দায়িত্ববোধ এবং সাফল্য লাভের সময়টি একই সাথে যুক্ত এবং একপ্রান্ত থেকে অপর প্রান্তে প্রতিস্থাপিত, তারা সমাজের বিভিন্ন দিকের দায়িত্ব পালনে সচেতন (যেমন সরকারি কোনো কাজ অথবা ব্যবসায়ী কোন প্রতিষ্ঠান অথবা সামাজিক কোনো অবস্থা তারা বহু জটিল সমস্যার সমাধান করে এবং বহুপ্রকার কার্যে নিযুক্ত।)
৫। প্রাপ্তীয় মধ্যবর্তী সময় (প্রাপ্তীয় প্রাপ্ত বয়স্ককালীন সময়ের প্রথম পর্যায়)	যেসকল ব্যক্তি সম্পূর্ণভাবে অবসর গ্রহণ করেছে তারা তাদের জীবনের এই মূল্যবান মুহূর্তকে এবং চিন্তাশক্তিকে অর্থবহুল করে তুলতে চায় যার মাধ্যমে কাজের একটা সুযোগ তৈরি হয়।
৬। নিয়ন্ত্রণকালীন সময় (প্রাপ্তীয় বয়ঃপ্রাপ্তির কাল)	বৃদ্ধ প্রাপ্তবয়স্ক মানুষ যারা সমাজের কিছু কিছু হিতকর্মসাধনের সাথে যুক্ত ছিলেন এবং যাদের জ্ঞানপ্রক্রিয়া হয়তো বা শারীরিক কারণে সীমাবদ্ধ তারা খুব স্বাভাবিক এবং বিশেষত্ব রেখে তাদের কর্মের প্রসারতাকে দীর্ঘায়ত করে তারা তাদের কার্যের ওপর আলোকপাত করে এবং তাদের কাছে সবথেকে গুরুত্বপূর্ণ বিষয় হল মনোযোগ সহকারে কোনো কার্য সম্পাদন করা এবং তারা সেইভাবেই এগোয়।
৭। উইল করে যাওয়ার সময় (শেষ বার্ধক্য কাল)	জীবনের শেষ বেলায় এসে জীবনতরী নিয়ে একলা কিছুক্ষণের জন্য ফিরে দেখা, তারা মনে করে জীবন প্রায় শেষ হয়ে এল এইবেলায় দাঁড়িয়ে তাঁরা সকলকে নেতৃত্ব দিতে ভালোবাসে। বয়স্ক ব্যক্তির সকলকে একটা উপদেশ দিয়ে যেতে, নিজেদের শেষকৃত্যাদির ব্যবস্থা করে যায়। মৌখিক ইতিহাসের সন্ধান দেয়, তাদের নিজেদের জীবন-ইতিহাস লেখার মাধ্যমে ব্যক্ত করে নিকট জনদের উদ্দেশ্যে। এইসকল দক্ষতামূলক কার্যের মাধ্যমে বৌদ্ধিক বিকাশের অনুশীলন ঘটে, সামাজিক ও মানসিক প্রেক্ষিতে।

#### সূত্র : পাপালিয়া (২০০৪)

বহু মনোবৈজ্ঞানিকদের মতে প্রাপ্তবয়স্কদের ব্যক্তিত্ব অত্যন্ত দৃঢ়। প্রাপ্তবয়সে মানুষ বাস্তববাদী আবেগহীন, হয়। এ ছাড়াও তাদের মনের উদ্দীপনা, উত্তেজনা নতুন কোনো কিছু সৃষ্টি করার নেশা প্রভৃতির উচ্চল আনন্দভাবটি কমই থাকে। অপরদিকে তাদের মধ্যে অন্যান্য বয়সের মানুষের তুলনায় মানিয়ে চলার ক্ষমতা, সবকিছুকেই স্বীকার করে নেবার ক্ষমতা, আবার নির্ভরশীল হওয়ার ক্ষমতা এবং গুণ দুটোই অধিক পরিমাণে থাকে। এই সময়েই মানুষ জীবনের যে-কোনো নএর্থক অবস্থা, কঠিন পরিস্থিতির সাথে মোকাবিলা করতে সমর্থ হয়। পুরুষ এবং নারীদের মধ্যেও বিশেষ বিশেষ পার্থক্য দেখা যায়। নারীরা অত্যন্ত ভাবে দৃঢ়চেতা, স্বাধীনচেতা এবং সদর্শকবাচক চিন্তাধারায় প্রয়াসী থাকে, অপরদিকে পুরুষরা ততটাই স্নেহ এবং সৌন্দর্যময় কোমল প্রবৃত্তির ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। 'লেহের' (Lahey)

মতে বয়সের সাথে সাথে ব্যক্তিত্বের পরিবর্তন হয় এবং তা অনেকসময় জীবনকে আরও বেশি আনন্দময় করে তোলে। কিন্তু মানুষ তার চারিপার্শ্বের মানুষের অবস্থার সাথে তাল মিলিয়ে একই অবস্থায় থাকার চেষ্টা করে।

---

## 2.8. প্রশ্নাবলী

---

1. বিকাশের প্রতিটি স্তরের বৈশিষ্ট্যগুলি কী কী?
2. মানুষের জীবনের যে কোনো একটি স্তরের বৃষ্টি ও বিকাশ সম্পর্কে আলোকপাত করুন।
3. 'নিওনাটাল' স্তরে 'রিফ্লেক্স' ও 'সেনসরি' সক্ষমতা সম্পর্কে আলোচনা করুন।

---

## 2.9. গ্রন্থপঞ্জি

---

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

---

## একক—3 □ মানব উন্নতি এবং বৃদ্ধির নীতিসমূহ; অপোগণ্ড (Infancy) অবস্থা থেকে বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থা পর্যন্ত সময়কালে মানুষের প্রাথমিক প্রয়োজন/চাহিদা

---

### গঠন

- 3.1. ভূমিকা
- 3.2. নীতিসমূহ
- 3.3. বনিয়াদি মানব চাহিদা
- 3.4. জাঁ পিজে (Jean Piaget)-এর বিকাশ তত্ত্ব
- 3.5. কোলবার্গের নৈতিক বিকাশ তত্ত্ব
- 3.6. এরিকসনের মানসিক সামাজিক তত্ত্ব
- 3.7. প্রশ্নাবলি
- 3.8. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 3.1. ভূমিকা

---

মানব উন্নতি সম্পর্কিত জ্ঞান সমাজকর্মীদের সাহায্য করে যাতে শিশু এবং যুবকদের সমস্যার ক্ষেত্রে বা যাদের উন্নতির ক্ষেত্রে ঝুঁকি রয়েছে তাদের প্রয়োজনীয় সাহায্য প্রদান করতে যাতে তারা তাদের যোগ্যতা অনুসারে উন্নিত হয় এবং ফলদায়ক জীবনযাপন করে এবং জাতীয় উন্নয়ন কর্মসূচীতে সম্পূর্ণভাবে অংশগ্রহণ করতে সক্ষম হয়। এই পর্বের আলোচনা ছাত্রদের সাহায্য করবে মানব উন্নতি এবং বৃদ্ধি সফল ভাবে অনুধাবনে।

---

### 3.2. নীতিসমূহ

---

পল বি. বাল্টেসের (Paul B. Baltes) (সুগারম্যানে 2001, লিপিবদ্ধ) মতে মূলত ৭টি নীতির দ্বারা পরিচালিত হয় জীবনভর বিকাশের তত্ত্ব (Life-Span development approach) সেগুলি হল—

উন্নতি বা বিকাশ হল—

- আজীবন চালিত প্রক্রিয়া — বিকাশ শুধুমাত্র বাল্যজীবনেই হয় না সারা জীবন ধরে চলে। পরিমাণগত এবং গুণগত দুই ধরনের বিকাশই জীবনের সমস্ত পর্বেই পরিলক্ষিত হয়।
- বহুমাত্রিক এবং বহুলক্ষ্যগামী — বিকাশ সূচিত হয় বিভিন্ন এবং অনেক ক্ষেত্রে, ভিন্ন গতিতে এবং বহুদিকে।
- একটি প্রক্রিয়া বা নমনীয় এবং পরিবর্তন সাধ্য (Plasticity) কোনো ব্যক্তি মানুষের বিকাশধারা কিছুটা হলেও পরিবর্তনসাধ্য যার মূলে রয়েছে ওই ব্যক্তিমামুষের পারিপার্শ্বিক অবস্থা এবং অভিজ্ঞতা।
- একটি প্রক্রিয়া যাতে লাভ এবং লোকসান দুইই থাকে — বিকাশের ফলে একদিকে যেমন বৃদ্ধি এবং অর্জন করা হয় অন্যদিকে তেমনি ক্ষয় এবং ক্ষতিরও অভিজ্ঞতা হয়ে থাকে।

● একটি পারস্পরিক ক্রিয়া সম্পর্কিত প্রক্রিয়া (Interactive process) — পরিবেশ এবং ব্যক্তিমানুষের মধ্যে পারস্পরিক ক্রিয়ার ফলাফল হল বিকাশ বা উন্নতি যেখানে প্রত্যেকেই একে অপরের ধারাকে প্রভাবান্বিত করতে সক্ষম।

● সংস্কৃতি এবং ইতিহাসে দৃঢ়ভাবে নিহিত বিষয় — সংস্কৃতি ব্যতিরেকে এবং ইতিহাসের বিভিন্ন সময়ে বিকাশের মাত্রা এবং ধারা বিভিন্ন রকম হয়ে থাকে।

● একটি বহুবিষয়ক অধ্যয়ন ক্ষেত্র — জীবনভর বিকাশ কখনই শুধুমাত্র মানসিক বিষয়গুলিতে আবদ্ধ ছিল না। জীববিদ্যা, সমাজবিদ্যা, নৃতত্ত্ববিদ্যা এবং পরিবেশবিদ্যা সংক্রান্ত বিষয়গুলিও ব্যক্তি মানুষের বিকাশের সাথে পারস্পরিক ক্রিয়া করতে এবং তার দ্বারা বিকাশের মাত্রাও ধারাকে প্রভাবান্বিত করতে সক্ষম।

অন্য দিকে পাপালিয়া এবং অন্যান্য (2004) দের মতে পল বি বাল্টেস এবং তাঁর সঙ্গীরা মানব-উন্নতির ৬টি নীতিমাত্রা চিহ্নিত করেছিলেন। তারা হল (পাপালিয়া, ওল্ডস এবং ফেন্ডম্যান যা উদ্ভূত করেছেন)।

(১) বিকাশ জীবনভর ক্রিয়াশীল — বিকাশ একটি জীবনভর পরিবর্তন প্রক্রিয়া যা ব্যক্তিমানুষকে পছন্দসহ যে কোনো পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে চলার ক্ষেত্রে উপযোগী করে তোলে। জীবনের প্রত্যেকটি পর্ব যা ঘটে গেছে পূর্বে তার দ্বারা প্রভাবান্বিত হয় এবং যা আসছে তাকে প্রভাবিত করে থাকে। প্রত্যেক পর্বেরই নিজস্ব কিছু অদ্বিতীয় বৈশিষ্ট্য এবং মূল্য রয়েছে। এবং কোনো পর্বই অন্যদের থেকে কম গুরুত্বপূর্ণ নয়। তবে এক সময় অনেকেই মনে করতেন বয়ঃসন্ধিতেই বিকাশ থেমে যায়। কিন্তু এখন আমরা জানি যে এমনকি একজন বয়স্ক মানুষও বিকশিত হয়ে থাকেন। মৃত্যুর অভিজ্ঞতাই হল চূড়ান্ত বিকাশের প্রচেষ্টা বলে অনেকেই মনে করেন।

(২) বিকাশ অর্জন/লাভ এবং ক্ষতি দুই-এরই প্রকাশ — উন্নয়ন বহুমাত্রিক এবং বহুলক্ষ্যগামী। বিকাশ পারস্পরিক ক্রিয়া করে এমন ক্ষেত্রগুলি যেমন, জৈবিক, মানসিক এবং সামাজিক ক্ষেত্রে ভিন্ন মাত্রায় সংগঠিত হয়ে থাকে। বিকাশ আবার এক লক্ষ্যগামী না হয়ে বহু লক্ষের দিকে ধাবিত হয়। যেহেতু ব্যক্তি মানুষ কোনো একটি বিশেষ ক্ষেত্রে কিছু অর্জন করেন (বিকাশের ফলে) তাই তিনি আবার অন্য কোন ক্ষেত্রে কিছু ক্ষতিও স্বীকার করেন ঠিক একই সময়ে। তারপর ধীরে ধীরে ভারসাম্য সেরে যায়। বয়ঃসন্ধিতে শারীরিক ক্ষমতা বৃদ্ধিপ্রাপ্ত হয় কিন্তু এই সময় ভাষা শিক্ষণের সুযোগ হারিয়ে ফেলে মানুষ। কিছু দক্ষতা যেমন শব্দাবলি, দৃষ্টান্তমূলকভাবে প্রায় সমগ্র বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থায় বর্ধিত হয়ে চলে, আবার এই সময় অপরিচিত সমস্যা সমাধানের সক্ষমতা কমে আসে এবং কিছু নতুন গুণ যেমন বিশেষজ্ঞসুলভ জ্ঞান বিকশিত হতে পারে মধ্যবর্তী বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থায়। মানুষ চায় যতটা সম্ভব অর্জন করতে এবং ক্ষতির পরিমাণ কমিয়ে রাখতে তাই মানুষ ব্যবস্থাপনা এবং ক্ষতিপূরণের জন্য শিক্ষণের দারস্থ হয়।

(৩) মানব জীবনে জীববিদ্যার এবং সংস্কৃতির পরিবর্তনের আপেক্ষিক প্রভাব বিকাশ-প্রক্রিয়া জীববিদ্যা এবং সংস্কৃতি এই দুয়েরই দ্বারা প্রভাবান্বিত হয়ে থাকে। আর এই প্রভাবগুলির ভারসাম্য সময়বিশেষে পরিবর্তিত হয়। মানুষের বয়স বাড়ার সাথে সাথে তার জ্ঞানেন্দ্রিয়ের তীক্ষ্ণতা এবং পেশিশক্তি এবং সমন্বয় দুর্বল হতে শুরু করে কিন্তু সংস্কৃতিগত সাহায্য যেমন শিক্ষা, সম্পর্ক এবং প্রায়ুক্তিক ও বয়স্ক উপযোগী (age friendly) পরিবেশ তাকে সেইসব ক্ষতিপূরণে সহায়ক হতে পারে।

(৪) বিকাশের ফলে সম্পদ বণ্টনে পরিবর্তন হয় — কোনো একজন মানুষ পৃথিবীর সকল কাজ সমাধায় অক্ষম। ব্যক্তিমানুষ তাই সময়, শক্তি, কর্মদক্ষতা, অর্থ এবং সামাজিক সহায়তা বিভিন্ন মাত্রায় বিনিয়োগ করে তার পছন্দ অনুসারে। সম্পদ মানব বৃদ্ধিতে ব্যবহৃত হতে পারে (যেমন, কোনো বাদ্যযন্ত্র বাজানোর শিক্ষা বা পটুত্ব বৃদ্ধি), ব্যবহৃত হতে পারে রক্ষণাবেক্ষণে এবং আরোগ্য লাভে বা পুনর্বৃদ্ধিতে (যেমন কুশলতা পুনর্বৃদ্ধিতে বা রক্ষা হেতু অভ্যাস) এবং অপূরণীয় ক্ষতি মোকাবিলায় ও আবার সম্পদ ব্যবহৃত হয়ে থাকতে পারে। উপরিউক্ত

তিনটি ক্ষেত্রে বর্ণিত সম্পদের পরিমাণের তারতম্য ঘটে সারা জীবন জুড়েই যেহেতু সম্পূর্ণ সম্পদলভ্যতা ধীরে ধীরে কমতে শুরু করে। বাল্য অবস্থায় এবং নবীন বয়ঃপ্রাপ্ত অবস্থায় সম্পদের একটি বৃহৎ অংশ বৃদ্ধিতে ব্যবহৃত হয়; বৃদ্ধবয়সে ক্ষতি নিয়ন্ত্রণে। একমাত্র মধ্যজীবনেই সম্পদ বর্ধিত হয়। তিনটি ক্ষেত্রের ব্যাপারে ভারসাম্য রক্ষা করে।

(৫) বিকাশ পরিবর্তনসাধ্য — সারা জীবনেই বিকাশ তার নমনীয়তা প্রদর্শন করে থাকে। অনেক দক্ষতা যেমন স্মৃতি, শক্তি এবং সহিষ্ণুতা বহুলাংশে বৃদ্ধি পেতে পারে প্রশিক্ষণ এবং অভ্যাসের ফলে। এমনকি সেটা শেষ জীবনেও সম্ভব। যাইহোক এমনকি শিশুদের ক্ষেত্রেও কিন্তু পরিবর্তনের সম্ভাব্যতারও একটা সীমা রয়েছে। উন্নয়নমূলক গবেষণার একটি গুরুত্বপূর্ণ কাজ হল বিভিন্ন বয়সের নির্দিষ্ট রকমের বিকাশ কতটা পরিমাণে পরিবর্তনসাধ্য তা নিরূপণ করা।

(৬) বিকাশ ইতিহাস এবং সাংস্কৃতিক প্রেক্ষিত দ্বারা প্রভাবান্বিত হয়ে থাকে — প্রত্যেক ব্যক্তিমানুষই বহুবিধ পারিপার্শ্বিক অবস্থায় বিকশিত হয় যার কিছুটা সংজ্ঞা নিরূপণ করে জীববিদ্যা এবং কিছুটা সময় এবং জায়গা। এ ছাড়াও বয়সের মাত্রিক এবং মান বা আদর্শ স্থাপন করে না এমন কিছু প্রভাব, মানুষের প্রভাব এবং ঐতিহাসিক এবং সাংস্কৃতিক পটভূমির দ্বারা প্রভাবান্বিত হওয়া ইত্যাদি বিকাশ বিজ্ঞানীদের দলের (development scientists) দৃষ্টি আকর্ষণ করে — তাদের মতে ওই সব প্রভাব ব্যক্তিমানুষের বোধশক্তি জনিত কার্যকারিতা, মহিলাদের মধ্যবয়সের আবেগ বা প্রক্ষোভজনিত বিকাশ এবং বৃদ্ধ বয়সে ব্যক্তিত্বের নমনীয়তাকে প্রভাবান্বিত করে থাকে।

**নভেলা জে. রুফিনের (Novella J. Ruffin) মতে মানব বৃদ্ধি এবং বিকাশের মূল নীতিগুলি হল :**

(1) মানব বৃদ্ধি এবং বিকাশের ক্রমাগ্রসরণ ঘটে মস্তক থেকে নিম্নাভিমুখে — এই ক্রমাগ্রসরণ cephalocaudal principle নামে পরিচিত। এই নীতি বৃদ্ধি এবং বিকাশের গতিমুখ বর্ণনা করে থাকে। এই নীতি অনুসারে একটি শিশু প্রথমে সে তার মস্তিষ্কের উপর নিয়ন্ত্রণ কায়ম করে। তারপর বাহু এবং সর্বশেষে পায়ের উপর তার নিয়ন্ত্রণ প্রতিষ্ঠিত হয়। জন্মের দুই মাসের মধ্যেই শিশু তার মাথা এবং মুখমণ্ডলের নাড়াচাড়ার উপর নিয়ন্ত্রণ পেতে সক্ষম হয়। পরের কয়েকমাসে তারা হাতের উপর ভর দিয়ে নিজেদের শরীর তুলে ধরতে সক্ষমতা লাভ করে। ৬ থেকে ১২ মাসের মধ্যে শিশুরা তাদের পায়ের উপর নিয়ন্ত্রণ পায় এবং এই বয়সে তার হামাগুড়ি, দাঁড়াতে বা হাঁটার ক্ষেত্রে সক্ষমতা পেতে পারে। বাহুদের মধ্যে সমন্বয় অর্জনের পর পায়ের মধ্যে সমন্বয় সাধিত হয়।

(2) মানব বৃদ্ধি এবং বিকাশের ক্রমাগ্রসরণ শরীরের কেন্দ্র থেকে বহির্মুখে প্রবাহিত হয় — এই ক্রমাগ্রসরণ Proximodistal development নীতি নামে পরিচিতি পেয়েছে। এই নীতিও বৃদ্ধি এবং বিকাশের গতিমুখের বর্ণনা দিয়ে থাকে। এই নীতির মতে মানব শরীরে আগে মেবুদণ্ডের বৃদ্ধিলাভ হয় এবং তারপর শরীরের বহিঃঅঙ্গগুলির বিকাশ ঘটে। শিশুর হাতের আগে বাহু বিকশিত হয়। আবার পায়ের পাতা ও হাতের আঙুলের আগে পা এবং হাত বিকাশ লাভ করে। শারীরিক উন্নতির ক্ষেত্রে আঙুল এবং পায়ের আঙুলের পেশিসকলের বিকাশ ঘটে সর্বশেষ পর্যায়ে।

(3) মানব বিকাশ পূর্ণতাপ্রাপ্তি এবং জ্ঞানলাভের উপর নির্ভর করে — এখানে পূর্ণতাপ্রাপ্তি বলতে বোঝায় শারীরিক বৃদ্ধি এবং বিকাশের অনুক্রমিক বৈশিষ্ট্যগুলির পরিপূর্ণতা। শারীরিক পরিবর্তন অনুক্রমিক ভাবে ঘটে থাকে এবং শিশুদের নতুন দক্ষতা প্রদানে সহায়ক হয়। মস্তিষ্ক ও নাভতন্ত্রের পরিবর্তন পূর্ণতাপ্রাপ্তির ক্ষেত্রে সর্বাধিক ভূমিকা পালন করে থাকে। ওই সকল পরিবর্তনের ফলে শিশুর চিন্তাশক্তি (বৌদ্ধিক) এবং শারীরিক দক্ষতার উন্নতি সাধিত হয়। অন্যদিকে নতুন দক্ষতা লাভের জন্য শিশুর একটি নির্দিষ্ট মান পর্যন্ত পূর্ণতা লাভ

আবশ্যিক। উদাহরণ হিসেবে বলা যেতে পারে যে একটি ৪ মাস বয়সি শিশুর মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট মানে পূর্ণতা না থাকার কারণে ভাষা ব্যবহার অসম্ভব। কিন্তু দু-বছর বয়সি শিশুর মস্তিষ্কের নির্দিষ্ট মাত্রায় উন্নতির ফলে ওই বয়সে তারা কথা বা শব্দ বলার এবং বোঝার দক্ষতা অর্জন করে। পূর্ণতাপ্রাপ্তির ধরণ জন্মগত এবং জিনগতভাবে পূর্বনির্ধারিত। শিশুর পরিবেশ এবং শিশুর অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষালাভ ঠিক করে দেয় কোনো শিশু সর্বোচ্চ উন্নতিতে সক্ষম হবে কিনা। একটি উৎসাহব্যঞ্জক পরিবেশ এবং বিভিন্ন ধরনের অভিজ্ঞতা শিশুকে তার পরিপূর্ণ বিকাশে সহায়ক ভূমিকা পালন করে।

(4) মানব উন্নতি ও বৃদ্ধি সরল (মূর্ত - Concrete) থেকে ক্রমশ জটিলতার দিকে ধাবিত হয় — শিশুরা তাদের বৌদ্ধিক এবং ভাষা দক্ষতা প্রয়োগ করে যুক্তির অবতারণা এবং সমস্যা সমাধান করে থাকে। উদাহরণ হিসেবে বলা যেতে পারে, বিভিন্ন বস্তুর মধ্যকার সম্পর্ক (কীভাবে বস্তুসকল এক প্রকার) নিরূপণ বা শ্রেণিবিভক্তি করণ হল বৌদ্ধিক বিকাশে খুবই গুরুত্বপূর্ণ যোগ্যতা। আপেল এবং কমলালেবুর মধ্যে কী কী মিল রয়েছে তা বর্ণনা করা হল সবচেয়ে সহজতম বা মূর্ত চিন্তা। দুটির মধ্যে কোনো সম্পর্কই না দেখে প্রাক-বিদ্যালয় (বয়স্ক শিশু আপেল এবং কমলালেবুর তুলনামূলক বর্ণনা দেবে ওই দুটি বস্তুর আকার বা রং ইত্যাদি দিয়ে। মোটামুটি একটি উত্তর হতে পারে ‘একটি আপেল সাধারণত লাল বা সবুজ হয় আর কমলালেবু হল কমলা বর্ণের ফল। প্রাথমিক পর্যায়ের চিন্তা অর্থাৎ বস্তুর মধ্যকার সাদৃশ্য নিরূপণ হল ওই বস্তুগুলির মধ্যে কার্যকরী সম্পর্কের একটি বর্ণনা, যেমন আপেল এবং কমলালেবু দুটিই গোলাকার ফল এবং “একটি আপেল ও কমলালেবু একই রকমের কারণ তোমরা তা খাও” ইত্যাদি উত্তরগুলি সাধারণত তিন, চার বা পাঁচ বছরের বাচ্চাদের কাছ থেকে পাওয়া যায়। আবার যখন শিশুদের বৌদ্ধিক বিকাশ আরও উন্নিত হয় তখন তারা বিভিন্ন বস্তুর মধ্যকার আরও জটিল সম্পর্ক অনুধাবনে সক্ষম হয়। যেমন “একটি আপেল এবং একটি কমলালেবু ফল বলে পরিচিত”, শিশু বৌদ্ধিক দিক থেকে শ্রেণিবিভক্তিকরণে যোগ্যতা অর্জন করে।

(5) বৃদ্ধি এবং উন্নতি একটি অবিরাম ক্রমাগ্রসরণ — শিশুরা উন্নতির সাথে সাথে নতুন দক্ষতা অর্জন করে এবং তা পরবর্তীতে আরও অভীষ্ট সাধনে এবং দক্ষতার ক্ষেত্রে আরও বুৎপত্তি অর্জনে ভিত্তিভূমি হিসেবে ব্যবহৃত হয়। অধিকাংশ শিশুর বৃদ্ধি এবং উন্নতি সাধারণত একই ধরনের হয়ে থাকে। আবার একটি উন্নতি পর্ব পরবর্তী উন্নতি পর্বের ভিত্তিভূমি রচনা করে থাকে। উদাহরণস্বরূপ বলা যেতে পারে, শারীরিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে হাঁটার আগে ভবিষ্যদ্বানী করা সম্ভব এমন উন্নতি অনুক্রম লক্ষ করা যায়। শিশু নিজের শরীর ঘোরাবার আগে মাথা তুলতে এবং ঘোরাতে শেখে। শিশু তার অঙ্গপ্রত্যঙ্গ (বাহু এবং পা) আগে শেখে আর তার পর সে শেখে কীভাবে কোনো বস্তুকে আঁকড়ে ধরতে হয়। সিঁড়িতে উঠতে যে দক্ষতা প্রয়োজন তা শিশুর ধরে ধরে হাঁটা বা এককভাবে হাঁটার উপর প্রয়োজনীয় দখল আসার পর দেখা যায়। চার বছর বয়সি শিশুরা সাধারণত দুই পা ব্যবহার করে সিঁড়িতে ওঠানামা করে থাকে। আবার শিশু প্রথমে হাতের উপরে নিয়ন্ত্রণ পেলে তবেই সে পেনসিল দিয়ে কিছু লিখতে বা আঁকতে পারে।

(6) বৃদ্ধি ও বিকাশের সাধারণ (General) থেকে বিশেষভাবে নির্দিষ্টতার (Specific) পথে ক্রমাগ্রসরণ— শারীরিক উন্নয়নের ক্ষেত্রে শিশু প্রথমে কোনো বস্তুকে আঁকড়ে ধরে তার সমস্ত হাত ব্যবহার করে। পরে দেখা যায় শিশু শুধুই বৃদ্ধাঙ্গুষ্ঠ ও তর্জনী দিয়ে কোনো বস্তু তুলে ধরতে সক্ষম হয়। শিশুদের প্রাথমিক শারীরিক উন্নতি সকল অতি সাধারণ, অনির্দেশিত (undirected) এবং প্রতিবর্তী (reflexive) বস্তুদের ঘোরানো বা লাথি মারা থেকে ধীরে ধীরে শিশুরা কোনো বস্তুর কাছে পৌঁছানোর যোগ্যতা অর্জন করে। বৃদ্ধি ঘটে থাকে বৃহৎ পেশি আন্দোলিত করার থেকে পরিশীলিত (ছোটো) পেশি আন্দোলনে।

(7) ব্যক্তি বিশেষে মানব বৃদ্ধি ও বিকাশের মাত্রা নির্ভর করে — প্রত্যেকটি শিশু আলাদা এবং তাদের বৃদ্ধির

মাত্রাও কিছু আলাদা। যদিও এখানে মনে রাখা প্রয়োজন যে বৃদ্ধির একই ধরন (Pattern) ও অনুবর্তীতা স্বাভাবিক ক্ষেত্রে সকল শিশুর মধ্যেই পরিলক্ষিত হয়। কিন্তু বৃদ্ধির ও বিকাশের মাত্রা আলাদা হওয়ায় শিশুরা বিভিন্ন সময়ে উন্নতি পর্বে (developmental stages) উপনীত হয়। তাই আমাদের যথেষ্ট সতর্কতা নিয়ে বয়স ও উন্নতি পর্বের বৈশিষ্ট্যগুলির ব্যবহার ও তাদের উপর নির্ভর করা উচিত। কারণ ওই বৈশিষ্ট্যগুলি দিয়ে সাধারণত শিশুদের বর্ণনা করা বা আখ্যা (লেবেল) দিয়ে থাকি। সাধারণত এক একটি বয়সকালে (age range) এক এক ধরনের উন্নতি-কর্মভার (developmental task) পরিলক্ষিত হয়। এই তত্ত্ব গড় বৃদ্ধি ও বিকাশযুক্ত শিশু (average child)-এর ধারণাকে নস্যাত্ন করতে সাহায্য করে। কিছু শিশু দশ মাস বয়সে হাঁটতে শেখে আবার কিছু শিশু আঠারো মাসে হাঁটা চলা রপ্ত করতে সমর্থ হয়। কিছু শিশু খুবই সক্রিয় (Active) হয় আবার কিছু হয় নিষ্ক্রিয় (Passive)। অবশ্য তার মানে এই নয় যে সক্রিয় শিশুরা নিষ্ক্রিয় শিশুদের থেকে বেশি বুদ্ধিমান। তাই কোনো একটি শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের সাথে আরেকটি শিশুর বৃদ্ধি ও বিকাশের তুলনার কোনো যৌক্তিকতা নেই। উন্নতির মাত্রা আবার কোনো একটি শিশুর মধ্যেও সমান হয় না। উদাহরণ হিসাবে বলা যেতে পারে শিশুর বোধশক্তির বিকাশের মাত্রা তার প্রক্ষোভসংক্রান্ত (emotional) সামাজিক উন্নতির থেকে বেশি হতে পারে।

**এলিজাবেথ বি. হারলক (Elizabeth B. Harlock) নিম্নলিখিত দশটি নীতিমালা প্রণয়ন করেছেন—**

প্রথম নীতিটি হল — উন্নতিতে পরিবর্তন অবশ্যস্বাভাবিক। আর এই পরিবর্তনগুলির লক্ষ্য হল আত্ম-উপলব্ধি অথবা বংশগত সম্ভাবনার (Hereditary Potentials) অভীষ্ট সাধন।

শিশুদের পরিবর্তনের প্রতি অভিব্যক্তি, তাদের ওই পরিবর্তনগুলি সম্বন্ধে সচেতনতা, কীভাবে তারা শিশুদের ব্যবহারকে নাড়া দেয়, তাদের প্রতি সামাজিক অভিব্যক্তি, কীভাবে তারা শিশুদের বাহ্য অবস্থা বা রূপের পরিবর্তন করে ও সামাজিক গোষ্ঠীগুলির শিশুদের (পরিবর্তন ঘটে যাওয়ার সময়) প্রতি দৃষ্টিভঙ্গি ইত্যাদির দ্বারা প্রভাবান্বিত হয়।

দ্বিতীয় নীতিটি হল প্রাথমিক পর্যায়ের উন্নতি পরবর্তী পর্যায়ের থেকে অনেক বেশি সংকটপূর্ণ (critical)। কারণ প্রাথমিক ভিত্তিভূমি গুরুত্বপূর্ণভাবে প্রভাবান্বিত হয় শিশুর শিক্ষা এবং অভিজ্ঞতা থেকে। যদি তারা শিশুর ব্যক্তিগত এবং সামাজিক ভাবে মানিয়ে নেওয়ার ক্ষেত্রে ক্ষতিকর হয়ে দাঁড়ায় তবে তা অভ্যাসে পরিণত হওয়ার আগে পরিবর্তিত হতে পারে।

তৃতীয় নীতিটি হল উন্নতি জন্ম নেয় পূর্ণতালাভ এবং জ্ঞান অর্জনের মধ্যে পারস্পরিক ক্রিয়ায়। পূর্ণতালাভ উন্নতির সীমারেখা নির্দিষ্ট করে দেয়।

চতুর্থ নীতিটি হল উন্নতির ধরন সহজেই অনুমেয়। যদিও এই অনুমেয় উন্নতির ধরন বিলম্বিত বা দ্রুততর হবে কি না তা নির্ভর করে পিতামাতা সংক্রান্ত পরিবেশের অবস্থার উপর।

পঞ্চম নীতিটি হল উন্নতির ধরনের কিছু অনুমেয় বৈশিষ্ট্য রয়েছে। তাদের মধ্যে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্যগুলি হল সমস্ত শিশুদের উন্নতির ধরন এক; বিকাশের সাধারণ থেকে বিশেষভাবে নির্দিষ্টতার পথে ক্রমাগতসরণ। বিকাশ একটি ধারাবাহিক প্রক্রিয়া। শরীরের বিভিন্ন অংশের উন্নতির মাত্রা ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে; এবং উন্নতির ক্ষেত্রে আন্তঃসম্পর্ক রয়েছে।

ষষ্ঠ নীতিটি হল ব্যক্তি বিশেষে উন্নতির মাত্রা আলাদা হওয়ার কারণ হল কিছুটা জিনগত প্রভাব ও কিছুটা পারিপার্শ্বিক অবস্থা। এই কথাটি শারীরিক এবং মানসিক উভয় উন্নতির ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।

ব্যক্তি বিশেষে উন্নতির তারতম্যের বাস্তবে প্রায়োগিক দিকটি হল— শিশুদের প্রশিক্ষিত করা উচিত তাদের ব্যক্তিক চাহিদাকে মাথায় রেখে এবং কখনই সব শিশুদের কাছ থেকে একইরকম ব্যবহার আশা করা উচিত নয়।

সপ্তম নীতিটি হল উন্নতির ধরনের মধ্যে অনেকগুলি পর্ব থাকে যেমন গর্ভাবস্থা, বাল্যাবস্থা, শৈশব, প্রাথমিক বাল্যকাল এবং অন্তিম বাল্যকাল এবং কৈশোর। এইসব পর্বে কিছু সময়ে ভারসাম্য থাকে। কিছু সময়ে ভারসাম্য হীনতা লক্ষিত হয় এবং ব্যবহারের ধরন যা স্বাভাবিক এবং যা পর্বান্তরেও গমন করে তা সাধারণত 'সমস্যা (Problem)', ব্যবহার বলা হয়ে থাকে।

অষ্টম নীতিটি হল প্রত্যেকটি উন্নতি পর্বের জন্য সামাজিক আকাঙ্ক্ষা (Social expectations) রয়েছে। এই সামাজিক আকাঙ্ক্ষাগুলিকে সাধারণত উন্নতিকর্মভার (developmental tasks) রূপে পরিগণিত করা হয়ে থাকে। এই কর্মভারগুলি পিতামাতা ও শিক্ষকদের সাহায্য করে যাতে তাঁরা যেকোনো বয়সে শিশুরা সুস্থ ও সুন্দর ভাবে পরিবেশের সাথে খাপখাইয়ে চলার জন্য ব্যবহারিক ধরনগুলির উপর যথাযথ দক্ষতা অর্জন করে তা অনুধাবন করতে পারেন।

নবম নীতিটি হল উন্নতির প্রত্যেকটি পর্বেই বিপদ বা ঝুঁকির তা সে শারীরিক বা মানসিক সম্ভাবনা রয়েছে। যা অনেকক্ষেত্রে উন্নতির ধরনকে পালটে দিতে পারে।

দশম নীতিটি হল উন্নতির বিভিন্ন পর্বে সুখ ভিন্ন ভিন্ন মাত্রায় থাকে। সাধারণত প্রথম বছর সবচেয়ে সুখের হয় এবং কৈশোর হয় সবচেয়ে অসুখী সময়।

---

### 3.3. বনিয়াদি মানব চাহিদা

---

বিকাশের বিভিন্ন পর্বে বনিয়াদি মানব চাহিদাগুলির বিশ্লেষণ হেতু অনেক তত্ত্ব বছরের পর বছর ধরে অভিযোজিত হয়েছে। আমরা এখানে চারটি বহুল প্রচলিত তত্ত্ব আলোচনা করব।

**মানসিক যৌনতা বিকাশ তত্ত্ব (Psychosexual development theory) :** এই তত্ত্বের জনক হলেন সিগ্‌মুন্ড ফ্রয়েড। তিনি ঊনবিংশ শতাব্দীর শেষভাগে এবং বিংশ শতাব্দীর প্রথম দিকে এই তত্ত্বের উপস্থাপনা করেন। এই তত্ত্বের জন্ম দিতে গিয়ে ফ্রয়েড সবচেয়ে বেশি জোর দিয়েছিলেন কামজ আকাঙ্ক্ষায় যা ব্যাখ্যাত হয়েছে গঠনমূলক নোদনা (drives), সহজ প্রবৃত্তি (Instincts) এবং ক্ষুধা, তৃষ্ণা প্রভৃতি মেটাবার বাসনা (appetites) আলোচনা করে। ওইসব বাসনা/প্রবৃত্তিরাই একজন ব্যক্তির ব্যবহার এবং বিশ্বাসের পটভূমি তৈরি করে। অনেকসময় ওই বাসনা/কামনা দমিয়ে রাখা হলেও তা ব্যবহার ও বিশ্বাসকে প্রভাবান্বিত করে থাকে (wikipedia)। ফ্রয়েড বিশ্বাস করতেন যে দেহের যে অংশে যৌন-প্রতিক্রিয়া প্রকট হয় (Erogenous zone) তার পরিবর্তনের ফলে একজন মানুষের বিকাশ হয় বিভিন্ন নির্দিষ্ট উন্নতি-পর্বে।

**ডেভিড বি স্টিভেনসন (1996) ফ্রয়েডের তত্ত্ব নিম্নলিখিতভাবে আলোচনা করেছেন :**

**মুখসংক্রান্ত পর্ব (The Oral Stage) :** এই পর্বের শুরু হয় জন্মের শুরু থেকেই। এই সময় কামজ শক্তির (Libidal energy) প্রাথমিক কেন্দ্রবিন্দু বা ক্রিয়াকেন্দ্র হয় মুখগহ্বর। পরিচর্যা পেতে অভ্যস্ত হয়ে পড়া শিশু চোষার মাধ্যমে এবং মুখে বস্তুর প্রবেশ মেনে নিয়ে আরাম পায়। যেসব শিশু এই পর্বে হতাশ হয়ে পড়ে, যার মা তাকে তার প্রয়োজনমত পরিচর্যা করতে রাজি নয়, অথবা যার পরিচর্যার সময় খুবই সংক্ষিপ্ত হয়ে পড়ে তাদের বলা হয় ওরাল ক্যারকটার (Oral Character)। এদের মুখ্য বৈশিষ্ট্য হল, হতাশা, ঈর্ষা, সন্দেহপ্রবণতা এবং ব্যঙ্গ করার ইচ্ছা। আবার যাদের পরিচর্যার প্রয়োজন সবসময় ও অনেক সময় অতিরিক্ত ভাবে মিটিয়ে ফেলা হয়েছে তারা আশাবাদী, সরল (gullible) ও অন্যদের প্রতি শ্রদ্ধাশীল (admiration) হয়ে থাকে। এই পর্বের সমাপ্তি হয় মাতৃস্তন্য পান ত্যাগ করিয়ে অন্য খাদ্যে অভ্যস্ত করার প্রাথমিক দ্বন্দে (Primary conflict of weaning)



এর ফলে শিশু পরিচর্যার থেকে যে সংবেদনজ আরাম (Sensory pleasure) এবং মায়ের যত্নের ও মায়ের তাকে আঁকড়ে ধরে থাকার মধ্য দিয়ে মানসিক প্রশান্তি সে লাভ করত তার থেকে বঞ্চিত হয়। এই পর্ব এক থেকে দেড় বছর পর্যন্ত চলে।

**পায়ু সংক্রান্ত পর্ব (The Anal Stage) :** শিশু তার দেড় বছর বয়সে এই পর্বে উপনীত হয়। মলত্যাগ সংক্রান্ত প্রশিক্ষণের (Toilet Training) সাথে সাথে যৌন প্রতিক্রিয়ার জ্ঞান পরিবর্তন হয়ে মলদ্বার এবং মল ত্যাগে বা ধারণে স্থায়ী হয়। এর ফলে অদস্ (Id) যা মলত্যাগের দ্বারা সুখানুভব করে থাকে, এবং অহম্ (ego) ও অধিশাস্তা বা বিবেক (Superego) যা সামাজিক চাপের দ্বারা শারীরিক কার্যকলাপ নিয়ন্ত্রণের কথা বলে— এদের মধ্যে অত্যন্ত বিরোধ পরিলক্ষিত হয়। শিশু তার পিতা-মাতার চাহিদা ও তার নিজস্ব ইচ্ছা এবং শারীরিক ক্ষমতার মধ্যকার এই বিরোধের মীমাংসা নিম্নলিখিত ভাবে করে থাকতে পারে— সে তীব্র প্রতিরোধ করতে পারে অথবা সে শৌচাগারে যেতে অরাজি হতে পারে। প্রতিরোধী শিশুরা শৌচাগারে যাওয়ার ঠিক আগে বা পরে মলত্যাগ করে সুখানুভব করে। যদি পিতা-মাতা এক্ষেত্রে কঠোরতা না দেখান তাহলে শিশু এই ভাবে মলত্যাগের সাফল্য ও সুখানুভব অনুভব করার ব্যবস্থা করে ফেলে। এর ফলে একটি Anal expulsive character-এর জন্ম হয়। এই ধরনের বৈশিষ্ট্যযুক্ত মানুষরা সাধারণত, আগোছাল, বিশৃঙ্খল, বেপরোয়া, অমনোযোগী ও অবজ্ঞাপূর্ণ (defiant) ভাবে বিরোধী হয়ে থাকেন। অন্যদিকে আবার একটি শিশু যখন মল ত্যাগ না করে তা ধরে রাখার মাধ্যমে সুখানুভব পায় এবং তার এই কৌশল যদি সাফল্য লাভ করে তা সে পরিণত হয় Anal retentive character-এ। এই বৈশিষ্ট্যযুক্ত মানুষরা সাধারণত সুরুচিসম্পন্ন। যথাযথতা মেনে চলার স্বভাব সম্পন্ন (precise)। মনোযোগী শৃঙ্খলাপরায়ণ, সতর্কপরায়ণ, তীক্ষ্ণতায়ুক্ত। প্রতিরোধী (withholding), জেদি, খুটিনাটি ব্যাপারে অতি সতর্কপরায়ণ, ও নিষ্ক্রিয়-আগ্রাসী (Passive aggressive) হয়ে থাকে। এই পর্বে গৃহীত যথাযথ মলত্যাগ সম্বন্ধীয় সিদ্ধান্ত স্থায়ী ভাবে কোনো ব্যক্তির আইন সম্মত অধিকারের (authority) প্রতি অভিব্যক্তি ও অধিকৃত বস্তু (possession) প্রতিরোধীককে প্রভাবান্বিত করে থাকে। এই পর্ব দেড় বছর থেকে দুই বছর পর্যন্ত চলে।

**লিঙ্গমূর্তি সংক্রান্ত পর্ব (The phallic stage) :** ফ্রয়েডিয়ান তত্ত্বের এই পর্বেই সংঘটিত হয়েছে সর্বাপেক্ষা ও চূড়ান্ত কামজ বিরোধ। এই পর্বে শিশুর যৌন-প্রতিক্রিয়া প্রকট হয় তার জননেন্দ্রিয়তে। শিশু এখন থেকে তার ও অন্যদের জননেন্দ্রিয়তে মনোযোগী হয়— যা বিরোধের জন্ম দেয়। পুরুষদের ক্ষেত্রে এই বিরোধ Oedipus complex এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে Electra complex নামে পরিচিত। যা শিশুর বিপরীত নিজের পিতা-মাতার উপরে নিজের দখলিস্বত্ব প্রতিষ্ঠা করার এবং নিজ লিঙ্গের পিতা-মাতার বিনাশ করার অবচেতন ইচ্ছাগুলি বর্ণনা করে থাকে।

একটি বালকের মধ্যে Oedipus complex জন্ম নেয় তার মায়ের প্রতি স্বাভাবিক ভালোবাসা থেকে। এই ভালোবাসা কামজ হয়ে ওঠার কারণ হল এই সময় পায়ু থেকে জননেন্দ্রিয়তে যৌন-প্রতিক্রিয়া প্রকট হয়ে ওঠার ভরকেন্দ্র স্থানান্তরিত হয়। ওই বালকের দুর্ভাগ্যক্রমে তার পিতা তার ভালোবাসার পথে অন্তরায় হয়ে দাঁড়ান। এরফলে বালক তার পিতার প্রতি ঈর্ষাকাতর ও আগ্রাসী মনোভাব নেয় আবার সে ভয়ও অনুভব করে যে তার পিতা হয়তো তার উপর আঘাত হানতে পারে। যখন ওই বালকটি দেখে যে মহিলাদের বিশেষত তার মায়ের যেহেতু পুংজননেন্দ্রিয় নেই তখন সে প্রচণ্ড ভীত হয়ে পড়ে এই ভেবে যে তার পিতা হয়তো তারও লিঙ্গ বাদ দিয়ে দেবেন। এই উদ্বেগ আরও বর্ধিত হয় যখন হস্তমৈথুন করতে গিয়ে ধরা পড়ার পর ভীতিপ্রদর্শন ও আরও শৃঙ্খলাপ্রবণ করার চেষ্টা হয়। নপুংসক হওয়ার উদ্বেগ (Castration anxiety) তার মায়ের প্রতি বাসনাকে ছাপিয়ে যায় এবং সে ওই বাসনা অবদমন করে। অন্যদিকে যখন সে দেখে তার পিতার কারণে সে তার মায়ের উপরে দখলদারি কায়ম করতে অসমর্থ হচ্ছে তখন সে চেষ্টা করে যতটা সম্ভব তার পিতার মতো হয়ে উঠতে

যাতে সে মায়ের কাছে পিতার বদলিস্বরূপ হয়ে উঠতে পারে। এর ফলে ওই বালকটিতে তার যথাযথ লিঙ্গ কর্ম (sexual role) পরিস্ফুট হয়ে ওঠে। এই বিরোধী স্থায়ী চিহ্ন থাকে— অধিশস্তা বা বিবেকে যা ওই বালকটির মধ্যে তার পিতার কণ্ঠস্বররূপে কাজ করে।

Electra complex-এর ক্ষেত্রে ফ্রয়েডিয়ান তত্ত্ব আরও অস্পষ্ট। যখন কোনো ছোটো বালিকা আবিষ্কার করে যে তার, তার মায়ের ও অন্যান্য মহিলাদের পুংজনদ্রিয় নেই যা তার পিতার ও অন্যান্য পুরুষদের রয়েছে তখনই এই complex-এর জন্ম হয়। তার পিতার প্রতি তার ভালোবাসা তখন থেকে কামদ ও ঈর্ষাযুক্ত হয়ে পড়ে এবং সে আকুল হয়ে কামনা করে তার নিজস্ব একটি লিঙ্গের। সে তার নংপুসক হওয়ার জন্য মাকে দায়ি করে এবং লিঙ্গের জন্য ঈর্ষাকাতর (Penis envy) হয়ে পড়ে। ফ্রয়েড মনে করতেন যে এই বিরোধের মীমাংসা খুবই দেরিতে হয় এবং যা সম্পূর্ণ কোনোদিনই হয় না। ছেলেদের মতোই বালিকারা এখন থেকেই তাদের লিঙ্গকর্ম (Sexual role) তাদের মায়ের অনুকরণের দ্বারা শিখে নেয়। লিঙ্গমূর্তিসংক্রান্ত সংক্রান্ত পর্বে স্থিরতা Phallic Character-এর জন্ম দেয় যারা বেপরোয়া, স্থিরসংকল্প, আত্ম-নির্ভর এবং আত্মরতি সম্পন্ন (narcissistic) ও অসার আত্মশ্লাঘা সম্পন্ন হয়ে থাকে। বিরোধী মীমাংসায় অসাফল্য কোনো ব্যক্তিকে সঙ্গমে অপারদর্শী করে তোলে। আবার ওই ব্যক্তির কাছে সংগম একটি ভীতিপ্রদ বিষয় বলে পরিগণিত হয়। ফ্রয়েড মনে করতেন যে সমকামিতার জন্ম হয় এই পাঠে স্থিরতার (Fixation) জন্যই।

**অপ্রতীক্ষিত পর্ব (The Latency Period) :** লিঙ্গমূর্তিসংক্রান্ত পর্বের মীমাংসা অপ্রতীক্ষিত পর্বের জন্ম দেয়। এই সময় কামজ চাহিদা ঘুমন্ত অবস্থায় থাকে। ফ্রয়েড এই পর্বে দেখছেন কামজ চাহিদা ও যৌন প্রতিক্রিয়ার অদ্বিতীয় অবদমন। এই পর্বে বালক-বালিকারা তাদের কাম-শক্তি অকামজ (asexual) ক্ষেত্রে যেমন বিদ্যালয়ে, ক্রীড়াতে ও নিজ লিঙ্গের বালক-বালিকাদের সঙ্গে বন্ধুত্ব ব্যবহার করে থাকে। কিন্তু বয়ঃসন্ধি চলে আসার সাথে সাথে আবার জননেদ্রিয় যৌন-প্রতিক্রিয়া প্রকট হয়ে ওঠার কেন্দ্রস্থলে পরিণত হয়।

**জননেদ্রিয় পর্ব (The Genital Stage) :** এই পর্বে যেহেতু জননেদ্রিয় যৌন-প্রতিক্রিয়া প্রকট হয়ে ওঠার ক্ষেত্রে পরিণত হয় সেহেতু কিশোর-কিশোরীর বিপরীত লিঙ্গের কিশোর-কিশোরীদের সাথে সম্পর্কে মনোযোগী হয়ে পড়ে। মানসিক-কামজ বিকাশের অমীমাংসিত ক্ষেত্রে যত কম শক্তি বিনিয়োগ হবে তত বেশি করে কিশোর-কিশোরীরা যোগ্য হয়ে উঠবে বিপরীত লিঙ্গের সাথে স্বাভাবিক সম্পর্কস্থাপনে।

### 3.4. জাঁ পিজে (Jean Piaget)-এর বিকাশ তত্ত্ব

পিজের মতে বিকাশের চারটি পর্ব রয়েছে— যা মানুষের চিন্তন প্রণালীতে (thought process) ঘটে থাকে। পাম সিলভারথনের (1999) লেখা থেকে আমরা পিজের বিকাশ তত্ত্বের নিম্নলিখিত বিশদ বিবরণ পেয়ে থাকি—

সংবেদনশীল পেশি সঞ্জালনা পর্ব (The Sensorymotor Period) — জন্ম থেকে 2 বছর পর্যন্ত।

এই পর্বে শিশুরা “চিন্তা” করে তাদের চোখ, কান, হাত এবং অন্যান্য সংবেদনজ পেশি সকল দ্বারা ([http : llrraven. cc. ullans. edu/ r llpsych/ dennisk/ cog-Inf.Htm](http://lrraven.cc.ullans.edu/rllpsych/dennisk/cog-Inf.Htm)). পিজে বলেছেন যে শিশুর বৌদ্ধিক গঠনতন্ত্র প্রতিবর্তী পেশিসঞ্জালনার ক্ষেত্রেই সীমাবদ্ধ থাকে। যদিও শিশু এই প্রতিবর্তগুলির বিকাশিত করে আরও বাস্তবধর্মী প্রণালীতে। তারা শেখে বিভিন্ন পরিস্থিতিতে কাজকর্মের সর্বজনীনতা বজায় রাখতে হয় কীভাবে ও দীর্ঘকালীন ও বর্ধনশীল পারস্পরিক সম্পর্কযুক্ত ব্যবহারগুলির (Chains of behaviour) সমন্বয়সাধন কীভাবে করা সম্ভব।

### প্রাক-সক্রিয় চিন্তন পর্ব (Preoperational thought) 2 বছর থেকে 6 / 7 বছর :

পিজের মতে এই বয়সে শিশুরা প্রতিনিধিত্বমূলক দক্ষতা (representational skills) অর্জন করে মানসিক ভাবে কল্পনা করতে সমর্থ হয়। ভাষা ব্যবহারের ক্ষেত্রে এই দক্ষতা বেশি কাজে লাগে। এই বয়সের শিশুরা আত্মকেন্দ্রিক ও অহম-কেন্দ্রিক হয়। শিশুরা এই বয়সে নিজস্ব প্রেক্ষিত থেকেই ওই প্রতিনিধিত্বমূলক দক্ষতা ব্যবহার করে বিশ্ব-দর্শন করে থাকে।

### মূর্ত সক্রিয়তা (Concrete operation) 6/7 বছর থেকে 11/12 বছর পর্যন্ত—

এই বয়সের বালক/বালিকারা অন্য মানুষের দৃষ্টিভঙ্গি অনুধাবন করতে শেখে এবং একই সঙ্গে অনেকগুলি প্রেক্ষিত বিবেচনা করতে সমর্থ হয়। কারণ এই সময় তাদের চিন্তন প্রণালী আবর্ত যুক্তিসংগত। নমনীয় এবং সংগঠিত হয়ে পড়ে। তারা একদিকে যেমন পরিবর্তনশীল অন্য দিকে তেমন স্থিতীয় পরিস্থিতির প্রতিনিধিত্ব করতে পারে। যদিও তারা মূর্ত সমস্যা অনুধাবন করতে সমর্থ তবু পিজের মতে তারা বিমূর্ত সমস্যা সমাধান করার ক্ষমতা ধরে না, ও তারা যুক্তিসংগত ও সম্ভাব্য সকল ফলাফল বিচার বিবেচনায় আনতে অসমর্থ হয়। এই বয়সি বালক/বালিকারা সংখ্যা সংক্রান্ত, শ্রেণিবিভক্তিকরণ সম্বন্ধীয় অনুক্রমিকতা (Serration) ও স্থানসংক্রান্ত যুক্তি কেন্দ্রিক কোনো কাজ করতে সমর্থ।

**প্রচলিত সক্রিয়তা (Formal operations) 11/12 বছর থেকে বয়ঃপ্রাপ্ত :** এই পর্বে উপনীত হওয়া কোনো ব্যক্তি যুক্তিসংগত এবং বিমূর্তভাবে কোনো চিন্তা করতে সমর্থ হয়। তারা তাত্ত্বিক যুক্তি খাড়া করতেও দক্ষ হয়ে ওঠে। পিজে এই পর্বকেই বিকাশের চূড়ান্ত পর্ব বলে বিচার করে বলেছেন যদিও বালক/বালিকাদের এখনও জ্ঞান ভিত্তি (Knowledge base) সংশোধন করতে হবে তবুও তাদের চিন্তন-শক্তি অপরিবর্তিত থাকবে।

---

## 3.5. কোলবার্গের নৈতিক বিকাশ তত্ত্ব

---

লরেন্স কোলবার্গ (Lawrence Kohlberg) এই তত্ত্বের জন্ম দিয়েছিলেন মানুষের মধ্যে নৈতিক যুক্তিবাদিতার বিকাশ বিশ্লেষণ হেতু। নৈতিক ব্যবহারে ভিত্তিভূমি হল নৈতিক যুক্তিবাদিতা। আর এই তত্ত্বের কিছু উন্নতি পর্ব রয়েছে।

[www.awa.com/w2/erotic computing/Kohlberg. Stages. html](http://www.awa.com/w2/erotic%20computing/Kohlberg.Stages.html)-থেকে আমরা নিম্নলিখিত বিস্তারিত তথ্য পেয়েছি—

কোলবার্গের তত্ত্বের ছটি নৈতিক উন্নতি পর্ব রয়েছে যারা তিনটি পর্বে বিভক্ত।

### মাত্রা - I : প্রাক-প্রচলিত রীতি / প্রাক নৈতিক (Preconventional / Premoral) :

নৈতিক মূল্যবোধ বাহ্যিক। আপাত-শারীরিক (duasi physical) বা খারাপ কাজে বসবাস করে। শিশু নিয়ম ও মূল্যায়নের মাত্রার ক্ষেত্রে প্রতিবেদনশীল হলেও তাদের তা হয়ে ওঠার কারণ হল সুখানুভবযুক্ত বা যন্ত্রনাদায়ক কর্মপরিণতি অথবা যারা ওই নিয়ম পালন করার নির্দেশ দেন তাদের শারীরিক ক্ষমতাকে ভয় পাওয়া।

### পর্ব - 1 : বাধ্যতা ও শাস্তি সম্পর্কায়িত করা (Obedience and punishment orientation):

► উচ্চ ক্ষমতাসম্পন্ন বা উচ্চ মর্যাদাসম্পন্ন অথবা সমস্যা এড়ানোর তাগিদে অহম-কেন্দ্রিক বশ্যতা স্বীকার।

► বৈষয়িক দায়দায়িত্ব (Objective responsibility)।

### পর্ব - 2 : কলাকৌশল বর্জিত অহংবাদী পরিচিতিরূপ (Navelly egoistic orientation) :

► নিজের এবং কিছু কিছু সময় অন্যদের চাহিদার সন্তুষ্টিকরণের জন্য যে কাজগুলি করতে হয় তাই হল সঠিক কাজ।

■▶▶▶ প্রত্যেক সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির চাহিদা ও প্রেক্ষিত অনুযায়ী মূল্যবোধের আপেক্ষিকতা।

■▶▶▶ আদান-প্রদানের ক্ষেত্রে কলাকৌশলবর্জিত সমতাবাদ, পরিচিতিরূপ।

**মাত্রা – II প্রচলিত রীতি / নিয়মের অনুরূপতা (Conventional) / (Role Conformity) :**  
সঠিক নিয়ম পালনে, প্রচলিত রীতি রক্ষণাবেক্ষণে এবং অন্যদের আশাপূরনের মধ্যেই নৈতিক মূল্যবোধ বসবাস করে।

**পর্ব - 3 :** ভালো ছেলে / ভালো-মেয়ে পরিচিতিরূপ

■▶▶▶ অন্যকে সাহায্য ও সুখদান, অনুমোদন সংক্রান্ত পরিচিতিরূপ।

■▶▶▶ অধিকাংশ মানুষ স্বীকৃত প্রচলিত নিয়মের অনুরূপতা বা স্বাভাবিক নিয়মকেন্দ্রিক ব্যবহার।

■▶▶▶ অভিপ্রায়কে ভিত্তি করে কর্ম-মূল্যায়ন।

**পর্ব - 4 :** আইনসম্মত কর্তৃত্ব (authority) এবং সামাজিক প্রথা রক্ষণাবেক্ষণ জনিত পরিচিতি করণ :

■▶▶▶ কাজ করার জন্য পরিচিতিরূপ এবং আইনসম্মত কর্তৃত্বকে যথাযথ সম্মানপ্রদান এবং প্রচলিত প্রথা রক্ষণাবেক্ষণ করা।

■▶▶▶ অন্যের অর্জিত আকাঙ্ক্ষার প্রতি সম্মানজ্ঞাপন।

■▶▶▶ নিয়মনীতি পালন হেতু বাধ্যতামূলক কাজ এবং সুন্দর বা স্বাভাবিক উদ্দেশ্যে (Motives) গৃহীত কাজে পার্থক্য নিরূপন করা।

**মাত্রা – III :** উত্তর - প্রচলিত রীতি (Post conventional)/ আত্মগ্রহণীয় নৈতিক নীতিসমূহ (Self accepted Moral principles)

এখন নৈতিকতার সংজ্ঞা হল — সর্বজনস্বীকৃত মানদণ্ড, অধিকার বা কর্তব্যের সাথে সমানতা এবং শুধুই আইন সম্মত অধিকারকে সমর্থন করা নয়। কর্ম-পরিকল্পনা সকল চিন্তনের আন্তঃপ্রণালী দ্বারা গৃহীত হয় এবং বিচার-বিবেচনা করা হয় সঠিক বা সংগত এবং ভুল-এই চিন্তা দ্বারা।

**পর্ব - 5 :** চুক্তিমূলক / আইনগত পরিচিতিরূপ

■▶▶▶ সঠিক ও ভুলের নীতি ব্যাখ্যাত হয়ে থাকে আইন বা প্রতিষ্ঠানিক নিয়ম বিচার করে। মনে করা হয় যে ওই আইন ও নিয়মকানুনের এটি যুক্তিসংগত ভিত্তি রাখতে।

■▶▶▶ যখন ব্যক্তি মানুষের চাহিদার সাথে আইন বা চুক্তির বিরোধ উপস্থিত হয় তখন ব্যক্তি মানুষ প্রথমটির প্রতি অধিক সহানুভূতিশীল হয়েও দ্বিতীয়টিকেই মেনে নিতে চান কারণ তারা বিশ্বাস করেন তাতে সমাজের কার্যকরী যৌক্তিকতা, অধিকাংশের ইচ্ছা এবং কল্যাণ রক্ষিত হয়।

**পর্ব - 6 :** ব্যক্তি মানুষের নৈতিকতা, বিবেকবুদ্ধির নীতিসমূহ

■▶▶▶ শুধুমাত্র বর্তমানে প্রচলিত সামাজিক নিয়মই নয় পরিচিতিরূপ হয় বিবেকবুদ্ধির ক্ষেত্রেও — যা এখানে পরিচালিকা শক্তি। পারস্পরিক বিশ্বাস ও সম্মান এবং যৌক্তিক সর্বজনীনতা ও ধারাবাহিকতায়ুক্ত নৈতিক পছন্দের নীতিসমূহের সম্পর্কান্বিত করাকেই নির্দেশ করে থাকে।

■▶▶▶ অন্তর্লীন আদর্শ দ্বারা কর্মধারা নিয়ন্ত্রিত হয়। এই আদর্শের চাপের ফলে ব্যক্তি মানুষ ওই আদর্শগত কর্মধারা গ্রহণ করে এবং এখানে তার চারপাশের মানুষজনের প্রতিক্রিয়া গুরুত্বহীন হয়ে পড়ে।

■▶▶▶ যদি কেউ অন্যরকম কোনো কাজ করে বসেন তা হলে আত্মবিকার এবং অপরাধবোধের জন্ম হয়।

### 3.6. এরিকসনের মানসিক-সামাজিক তত্ত্ব

এরিকসনের এই মতবাদ সার্বাধিক পরিচিত ব্যক্তিত্বের তত্ত্ব। ফ্রয়েডের মতই এরিকসন বিশ্বাস করতেন যে মানুষের ব্যক্তিত্ব বিকশিত হয় শিশুকাল থেকে প্রৌঢ়ত্ব পর্যন্ত বিভিন্ন পর্যায়ে বা পর্বে। তবে ফ্রয়েডের মত মানসিক কামজ পর্যায়ের মত জীবনকাল বিভক্ত না করে এরিকসনের তত্ত্ব জীবনভর সামাজিক অভিজ্ঞতার প্রভাব আলোচনা করেছেন। তাঁর মতে মোটামুটি আটটি পর্ব রয়েছে মানবজীবনে। ডুয়াগা ডেভিস এবং অ্যালান ক্লিফটন (1995) এরিকসনের তত্ত্বের নিম্নলিখিত ব্যাখ্যা দিয়েছেন।

#### পর্ব - 1 : বনিয়াদি বিশ্বাস বনাম অবিশ্বাস

- ▶▶▶ অহম্-এর প্রথম কাজ হল বিশ্বাসের বিকাশ সাধন এবং যা কোনোদিনই সম্পূর্ণ শেষ হয় না।
- ▶▶▶ একটি শিশু নিরুদ্বেগে মাকে চোখের আড়াল হতে দেয় এবং চেয়ে থাকে কারণ তিনি ওই শিশুর কাছে অভ্যস্তরীণ এবং বহিঃদিকে থেকে পরম বিশ্বাসভাজন।
- ▶▶▶ বিশ্বাস এবং অবিশ্বাসের ভারসাম্য অনেকাংশে নির্ভর করে শিশুর সাথে তার মায়ের সম্পর্কের গুণগত মানের উপরে।

#### পর্ব - 2 : স্বশাসন বনাম লজ্জা ও সন্দেহ

- ▶▶▶ যদি স্বশাসন না দেওয়া হয় তাহলে শিশু নিজের পক্ষে সুবিধাজনক ও বৈষম্যমূলক আচরণের জন্য উদ্দীপ্ত হবে।
- ▶▶▶ শিশুর আত্মসচেতনতার সাথেই জন্ম নেয় লজ্জা।
- ▶▶▶ সন্দেহগ্রস্ততা সম্মুখে এবং পশ্চাতে উভয় দিকেই ক্রিয়া করে — এই পশ্চাদপট তার নিজস্বধারা অনুযায়ী চলে। অবশিষ্ট সন্দেহ বস্তুমূল ভ্রান্তিতে রূপান্তরিত হতে পারে।
- ▶▶▶ স্বশাসনের স্বাদ শিশুর মধ্যে লালিত হয় এবং জীবনের চলার সাথে সাথে তার গুণাগুণ পরিবর্তিত হতে থাকে যা আর্থ-রাজনৈতিক জীবনে ন্যায়বোধ রক্ষণাবেক্ষণে সহায়ক হয়।

#### পর্ব - 3 : প্রবর্তন বনাম অপরাধবোধ

- ▶▶▶ প্রবর্তন স্বশাসনের সঙ্গে যুক্ত হয়ে কোনো কাজ করার ক্ষেত্রে পরিকল্পনা প্রণয়ন ও কার্যধারার প্রয়োগে সহায়ক হয়ে ব্যক্তিকে সচল ও কর্মমুখর হতে সাহায্য করে।
- ▶▶▶ শিশু মনোযোগের সাথে কোনো কাজের বিবেচনা করে এবং নতুন অর্জিত শারীরিক ও মানসিক শক্তিকে উপভোগ করার জন্য কোনো কাজ করে অপরাধবোধ ভুগে থাকে।
- ▶▶▶ কামদ কল্পনাহেতু Castration complex বংশপুঞ্জক হওয়ার ভয় এই সময় শিশুদের মধ্যে দেখা দেয়।
- ▶▶▶ প্রবর্তনের ক্ষেত্রে একটি বাড়তি বিরোধ দেখা যায় যা প্রকাশিত হয় হিস্টিরিয়াগ্রস্ত অননুমোদন। এর ফলে ইচ্ছা আবদমিত মত হয় অথবা শিশুর অহম্ লোপ পায়।
- ▶▶▶ Oedipal পর্বের ফলে শোষণকারী নৈতিক বোধের প্রতিষ্ঠা হয় যা কতদূর করা অননুমোদন সাপেক্ষ তা সংক্ষিপ্ত করে আবার অন্যদিকে সম্ভব এবং অধিগম্যতার দিকে দিকনির্দেশ করে বাল্যাবস্থার স্বপ্নদের অননুমোদন দেওয়া যাতে কারা সক্রিয় বয়ঃপ্রাপ্ত জীবনের লক্ষ্যগুলির সাথে সংযুক্ত হতে পারে।

#### পর্ব - 4 : অধ্যাবসায় বনাম হীনম্মন্যতাবোধ

►►► উৎপাদনশীল পরিস্থিতি আনয়ন করে কোনো লক্ষ্যপূর্তি যা ধীরে ধীরে খেলার ইচ্ছা ও খেয়াল অতিক্রম করে যায়।

►►► প্রাথমিক প্রযুক্তিবিদ্যার (fundamentals of technology)।

►►► অধ্যাবসায়িক অনুষণে (Industrious Association) কোনো শিশু যদি আশাহত হয় তাহলে আরও সে একাকী, কম চেতনাসম্পন্ন হয়ে পড়ে। Oedipal সময়ে পারিবারিক বৈরিতার জন্ম হয়।

►►► কোনো শিশুকে যদি কেউ শোষণ করে তাহলে ওই শিশু চিন্তাহীন দাসে পরিণত হয়।

#### পর্ব - 5 : একরূপতা বনাম ভূমিকাজনিত বিভ্রান্তি (Role confusion) বা পরিব্যাপ্ততা (Diffusion)

►►► কিশোর / কিশোরীরা অন্যদের কাছে তারা কেমন দেখতে লাগছে এই ব্যাপারে অতিরিক্ত ভাবে উদ্বেগের শিকার হয়।

►►► অহমের একরূপতা।

►►► বিদ্যালয়ে স্থায়ীভাবে থাকার ব্যাপারে অক্ষমতা অথবা পেশাগত একরূপতাজনিত অশান্তি।

#### পর্ব - 6 : অন্তরঙ্গতা বনাম একাকিত্ব

►►► শরীর ও অহমের অবশ্যই অঙ্গপ্রত্যঙ্গের চালিকা শক্তি হতে হবে। আত্ম-পরিত্যাগের কারণ অহমের ক্ষতিসাধন আটকানোর জন্য কেন্দ্রীয় বিরোধ (Nuclear conflicts) গুলির উপরেও নিয়ন্ত্রণ প্রয়োজন।

►►► এই অভিজ্ঞতা এড়িয়ে গেলে তা একাকিত্বে উপনীত হয়।

►►► অন্তরজাতাব বিপরীত হল দূরত্ব যা একাকী ও নষ্ট করে দেয় বিভিন্ন শক্তিকে এবং মানুষকেও যার সঙ্গ বিপদজনক বলে মনে হয়।

►►► এখন সত্যিকারের জননেত্রিয় (genitality) বিকশিত হতে পারে।

►►► এই পর্বের বিপদজনক দিকটি হল একাকিত্ব যা অনেক চারিত্রিক সমস্যার জন্ম দেয়।

এরিকসনের মতে “জননেত্রিয় জনিত কল্পনা” (genital utopia)-এর বিচারের মানগুলি হল—

►►► লালসা/যৌনক্ষুধার প্রবল অভিব্যক্তির পারস্পরিকতা (mutuality of orgasm)

►►► ভালোবাসার সঙ্গীর সাথে।

►►► বিপরীত লিঙ্গের সাথে।

►►► তার সাথে যার সঙ্গে বিশ্বাস ভাগাভাগি করা সম্ভব।

►►► তার সাথে যার ইচ্ছা এবং ক্ষমতা আছে কাজের ধারা। বংশধারা অক্ষুণ্ণতা ও আনন্দদান নিয়ন্ত্রণ করবে।

►►► যাতে করে সন্তানদের সন্তোষজনক বিকাশ জীবনের সমস্ত পর্বে নিশ্চিত করা সম্ভব হয়।

#### পর্ব - 7 : জেনারেটিভিটি বনাম অচলতা (Generativity vs. stagnation)

►►► বংশধারার অক্ষুণ্ণতা হল পরবর্তী প্রজন্মের জন্ম নেওয়া ও তাদের পথপ্রদর্শন করা।

►►► শুধুই সন্তান পালন করা মানেই সব নয়। সন্তান বা শিষ্যদের ও সামাজিক দিক থেকে মূল্য যুক্ত কাজকেও generativity-এর প্রকাশ বলে ধরা হয়।

### পর্ব - ৪ : অহমের অখণ্ডতা বনাম হতাশা

■▶ এখানে অহমের অখণ্ডতা হল অহমের পুঞ্জিত করা নিশ্চিততা যা তার বিন্যাস ও অর্থ বোধগম্যতার যোগ্যতাকে নিশ্চয়তা প্রদান করে।

■▶ হতাশা হল — নিজ মৃত্যু ভয় তা ছাড়াও আত্ম-সম্পূর্ণতা এবং ভালোবাসার মানুষগণ ও বস্তুদের হারাবার ভয়।

■▶ এরিকসনের মতে যদি বয়ঃপ্রাপ্তরা তাদের অখণ্ডতা অক্ষুণ্ণ রাখতে পারেন যাতে তাদের মৃত্যু ভয় না থাকে তাহলে সাস্থ্যবান শিশুরা জীবনকে ভয় পায় না।

---

### 3.7. প্রশ্নাবলি

---

1. মানব বৃদ্ধি ও বিকাশের নীতিগুলি কী কী?
2. বিকাশের তত্ত্বগুলির মূল ভাবনাগুলি বিবৃত করুন।

---

### 3.8. গ্রন্থপঞ্জি

---

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

---

## একক - 4 □ বংশগতি এবং পরিবেশের ভূমিকা

---

### গঠন

- 4.1. ভূমিকা
- 4.2. বৈশিষ্ট্যাবলি
- 4.3. বংশগতি ও পরিবেশের প্রভাব
- 4.4. উপসংহার
- 4.5. প্রশ্নাবলি
- 4.6. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 4.1. ভূমিকা

---

জন্মের আগে থেকেই মানুষকে বিভিন্ন পরিবর্তনের মধ্যে দিয়ে যেতে হয়। মানুষের মোট আয়ুষ্কাল — মানুষের মোট সংঘটিত পরিবর্তন ও উন্নতির সংখ্যা। বিভিন্ন মানুষের এই ধরনের পরিবর্তন বা উন্নতি অধিকাংশ ক্ষেত্রে প্রায় একই। এই কারণে আমরা বলতে পারি যে বিভিন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে মানব গঠনের পরিবর্তনগুলি সাধারণ ও বিশেষ পরিবর্তন এই উভয়ের ক্ষেত্রে হয়ে থাকে। এই পরিবর্তনের জন্য কিছু বিষয় দায়ী। এইটি উন্নত মনন বিদ্যার বিষয়বস্তু।

যখন আমরা মানুষের আচরণ এবং বৃষ্টি নিয়ে বিশ্লেষণ করি, তখন এই দুই ক্ষেত্রেই পরিবর্তনগুলি পরিলক্ষিত হয় (মানুষের বৃষ্টি এবং মানব গঠন সংক্রান্ত পরিবর্তন) এই পরিবর্তনগুলির প্রধান নির্ধারক হল সময়ের পরিসীমা। অন্য আর একটি নির্ধারক হল ব্যক্তির পূর্ণতা যা হল প্রত্যক্ষ অভিজ্ঞতার ফল। উদাহরণস্বরূপ বলা যায় যে শিশু অভারসাম্য অবস্থায় হামাগুড়ি দেওয়া শুরু করে, সেই শিশু একটি নির্দিষ্ট বয়সে শরীরের ভারসাম্য ঠিকঠাক রেখে সাবলীল ভাবে হাঁটতে শুরু করে। সে নির্দেশগুলি বোঝার চেষ্টা করে, কথা দিয়ে সাড়া দেওয়ার চেষ্টা করে এবং বয়সটা একটু বাড়লে সে ছোটো ছোটো বাক্যে তার ভাব প্রকাশ করার চেষ্টা করে। ব্যক্তি হিসাবে তার বয়স এইভাবে বাড়ে। এবং আপনা আপনি তার মধ্যে বিভিন্ন ধরনের পরিবর্তন সংঘটিত হয়। এইগুলি প্রধানত নির্ভরশীল সেই উপাদানের ওপর যা তার শারীরিক বিভিন্ন পরিবর্তনের সাথে সম্পর্কযুক্ত।

অপর পক্ষে যখন একটি শিশুর পক্ষে তার বাবা, মা এবং পরিবারের অন্যান্য ব্যক্তির কণ্ঠস্বর চেনা সম্ভব হয় তখন এটিকে তার অভিজ্ঞতার মানস্বরূপ চিহ্নিত করা হয়। এইভাবে সাধারণ নিয়মে পরিবর্তনের সাথে সাথে তার উন্নতি ঘটতে থাকে। সংক্ষেপে আমরা বলতে পারি যে উত্তেজকের প্রভাবে পরিবর্তনের প্রকৃতি বিভিন্ন ধরনের হয়; যা জীবনের বিভিন্ন স্তরে মানব সংগঠনে পরিলক্ষিত হয়। সেটিই হল মানুষের উন্নতি বা বিকাশ।

---

### 4.2. বৈশিষ্ট্যাবলি :

---

পূর্বে যে পরিবর্তনগুলি উল্লেখ করা হয়েছে সেগুলির কিছু সাধারণ এবং বিশেষ বৈশিষ্ট্য আছে। উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় মানুষের শারীরিক বৃষ্টি সংঘটিত হয় কিছু পূর্ব নির্ণীত বৃষ্টির ফলে। সাধারণত একটি শিশুর তার একবছর বয়সে দাঁত ওঠে এবং হামাগুড়ি দেয়, ক্ষমতা বৃষ্টি পায়। অনুরূপভাবে একটি শিশু হাঁটতে বা কথা বলতে (একটি শব্দ / দুটি শব্দ ব্যবহার করে) শুরু করে তার ১২ মাস থেকে ১৬ মাস বয়সের মধ্যে। এই ধরনের ঘটনার



ক্রম সাধারণত সব শিশুর ক্ষেত্রে একই সময়ে ঘটে। যাইহোক একটি শিশু থেকে অন্য শিশু এবং একটি মানুষ থেকে অন্য মানুষের ক্ষেত্রে এই নিয়মের ব্যতিক্রম ঘটতে পারে। বৃদ্ধির হারও মাঝে মাঝে ভিন্ন হতে পারে। একই বয়সের দুই ব্যক্তির মধ্যে পূর্ণতা এবং ব্যক্তিত্বের উন্মেষ এক মাত্রায় নাও হতে পারে।

দ্বিতীয় বিশেষ বৈশিষ্ট্য হল এই যে বয়সের একটি নির্দিষ্ট স্তরে একটি সাধারণ আচরণ বয়সের অন্য স্তরে একটি বিশেষ আচরণ হিসাবে চিহ্নিত হতে পারে। উদাহরণ — জীবনের প্রথম স্তরে আবেগগুলি শরীরের বিভিন্ন অঙ্গপ্রত্যঙ্গের দ্বারা প্রকাশিত হয়। পরবর্তী স্তরে সম্পূর্ণ ভিন্ন ভাবে প্রকাশিত হতে পারে— একটি চিহ্ন ব্যবহার করেও হতে পারে। এর বিপরীতটিও সঠিক। প্রাথমিক পর্যায়ের একটি বিশেষ আচরণ পরবর্তীকালে সাধারণ আচরণ হিসাবে চিহ্নিত হয়। ঠাকুরদাকে অপছন্দের কারণে অন্যান্য বয়স্ক লোকেরাও অপছন্দের বিষয় হতে পারে। এই কারণে এটি বলা যেতে পারে যে, জীবনের আচরণগত পরিবর্তনের বিভিন্ন স্তরে যথেষ্ট সম্ভাবনা থাকে — সাধারণ থেকে বিশেষ আচরণ বা বিশেষ থেকে সাধারণ আচরণ ঘটানোর ক্ষেত্রে।

তৃতীয়ত শারীরিক সমতা থাকা সত্ত্বেও বয়স ও শারীরিক বৃদ্ধির ভিন্নতা বিভিন্ন মানুষের ক্ষেত্রে বিভিন্ন হতে পারে। এমনকি যদি তারা একই স্থানে এক সঙ্গে বসবাস করে, একই কাজের অভিজ্ঞতা ভাগ করে, তথাপি তাদের অভ্যন্তরীণ ক্ষমতার যেমন দৃষ্টিভঙ্গি, আগ্রহ, মূল্যবোধ সক্ষমতা প্রভৃতির ভিন্নতা হওয়ার জন্য তাদের মধ্যে ভিন্নতা পরিলক্ষিত হয়। তাদের অভিজ্ঞতা এবং প্রকাশ করার পদ্ধতি ভিন্ন হবে। এইটি শুধুমাত্র পূর্ণবয়স্কদের ক্ষেত্রে প্রযোজ্য তাই নয়, শিশুদের ক্ষেত্রেও এটি সমান ভাবে প্রযোজ্য— একই বয়স ও শারীরিক বৃদ্ধির দুই শিশুর মধ্যেও ভিন্নভাবে ব্যবহার করা বা সাড়া দেওয়ার ঘটনা ঘটে।

### 4.3. বংশগতি এবং পরিবেশের প্রভাব

উপরের এই বর্ণনা আমাদের একটি সুনির্দিষ্ট ধারণা দেয় যে— মানুষের উন্নতির জন্য বংশগতি এবং পরিবেশ উভয়েই একটি গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। মনস্তত্ত্ববিদগণ বংশগতি এবং পরিবেশের এই প্রভাব সম্পর্কে একমত নাও হতে পারেন বিশেষত পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে। কিন্তু কিছু ব্যক্তি গভীর ভাবে বিশ্বাস করেন যে এর প্রভাব প্রভূত। অনেকে আবার এই মত পোষণ করেন না। এই বিতর্ককে সরিয়ে রেখে বলা যেতে পারে যে মানুষের আচরণ সঠিক কোনো মতামত দিয়ে প্রকাশ করা যায় না। কিন্তু কেউ অস্বীকার করতে পারে না যে মানুষের উন্নতির বিভিন্ন স্তরে বংশগতি এবং পরিবেশের প্রভাব রয়েছে। আর একটি গ্রহণীয় বিষয় হল যে একাকী বংশগতি বা পরিবেশ কোনো ফল দিতে পারে না। কিন্তু তারা উভয়েই সমানভাবে গুরুত্বপূর্ণ।

বংশগতির প্রভাব অনুধাবন করার জন্য অধ্যয়নের বিষয় বা পদ্ধতিগুলি হল :

- (i) পেডিগ্রী পদ্ধতি।
- (ii) সাইকোলজিক্যাল/মনোবৈজ্ঞানিক সম্মত নিরীক্ষা বা পরীক্ষা।
- (iii) যমজদের অভ্যন্তরীণ অধ্যয়ন।

প্রথম পদ্ধতির জন্য এই প্রচেষ্টা চালানো হয় যে কীভাবে একটি প্রজন্ম থেকে অন্য প্রজন্মে বংশগতির গুণাবলি পরিবাহিত হয়। Galton যিনি একটি গুরুত্বপূর্ণ পরীক্ষা করেছেন এই বিষয়ের ওপর তাঁর মতে এটি হল “স্বাভাবিক বা প্রাকৃতিক ভাবে প্রাপ্ত উপহার” যা একটি প্রজন্ম থেকে অন্য প্রজন্মে পরিবাহিত প্রাকৃতিক নিয়মে, যেটি মানুষকে আরো উন্নত করতে সহায়তা প্রদান করে। এটি প্রশিক্ষণের ওপর বিশেষ নির্ভর করে না, কিন্তু বংশগতির ওপর নির্ভর করে। তাঁর গবেষণালব্ধ জ্ঞান পরিষ্কার নির্দেশ করে যে মানুষের শারীরিক কিছু বৈশিষ্ট্য, যেমন চোখের রং, চুলের রং বা নাকের আকৃতি পূর্ব প্রজন্মের দ্বারা প্রভাবিত।

মনোবৈজ্ঞানিক পরীক্ষা পরিচালনার জন্য শক্তিশালী অনুবীক্ষণ যন্ত্রের ব্যবহার করা হয়েছে। কোশের বিশেষ পদার্থের উপস্থিতি বা অনুপস্থিতি পরবর্তী প্রজন্মের কোশে পরিলক্ষিত হয় কি না তা জানার জন্য। ফল কিছু একই ধরনের নয়। কিছু ক্ষেত্রে এর উপস্থিতি বোঝা গেছে আবার অন্য কিছু ক্ষেত্রে এর অনুপস্থিতি প্রমাণিত হয়েছে।

তৃতীয় পঙ্খতি দুই যমজকে নিয়ে গবেষণা করে সত্য আবিষ্কারের চেষ্টা হয়েছে একটি বস্তু স্পষ্ট করে দেয় একই বা ভিন্ন পরিবেশে লালিতপালিত হলেও যমজদের শারীরিক এবং মানসিক বৈশিষ্ট্যের মধ্যে সমতা দেখা যায়। কিন্তু বৈশিষ্ট্যের অনুপাতে ভিন্নতা থাকতে পারে যদি সাধারণ যমজ অথবা অন্যান্য জাতি একই পরিবেশে লালিত পালিত হয়।

বিভিন্ন গবেষণা এই মত পোষণ করে যে যে সকল শিশু কম সুযোগ সুবিধা সম্পন্ন পরিবেশে বসবাস করে সেই শিশু যদি উন্নত পরিবেশে জীবনযাপন করার সুযোগ পায় তাহলে সেই শিশুর আচরণে উন্নতি লক্ষ করা যায়। এই তত্ত্ব এটি প্রকাশ করে না যে ঐ শিশুটির বিশাল কিছু প্রাপ্তি ঘটেছে। তার বুদ্ধিমত্তার উন্নতির স্তর অভিপ্রেত উচ্চমানের নাও হতে পারে। কিছু বিশেষ দক্ষতা, পরিসংখ্যানগত দক্ষতা, মনোযোগ দেওয়ার ক্ষমতা, যোগাযোগের দক্ষতা প্রেরণার স্তর তুলনামূলক ভাবে উন্নত পরিবেশে অধিকতর বৃদ্ধি পায়।

ওপরের আলোচনা থেকে এই সিদ্ধান্তে উপনীত হওয়া যায়, সবক্ষেত্রে না হলেও পরিবেশগত উপাদানের মানুষের আচরণের ওপর প্রভূত প্রভাব রয়েছে।

---

#### 4.4. উপসংহার

---

বর্তমানে বংশগতির এবং পরিবেশের উপযোগিতার দীর্ঘ দ্বন্দ্বের অবসান ঘটেছে। বর্তমানে এটি আমাদের কাছে খুব পরিষ্কার যে পরিবেশ বা বংশগতি একা মানুষের আচরণ স্থির করতে পারে না। বর্তমানে এটি স্বীকার করে নেওয়া হচ্ছে যে মানুষের আচরণ বংশগতি এবং পরিবেশের পারস্পরিক কার্যকারিতার সম্বন্ধ। এটি আরো স্বীকার করা হয়েছে বংশগত কারণের একটি প্রতিক্রিয়া সীমা রয়েছে যা নির্ধারণ করে প্রাপ্তব্য বা পৌঁছানো সম্ভব স্তরকে।

1. মানব সংগঠনের উন্নতির প্রকৃতি কী ?
2. মানুষের ওপর বংশগতি এবং পরিবেশ প্রভাব প্রভাব সম্পর্কে বিশ্লেষণধর্মী আলোচনা করো।

---

#### 4.5. প্রশ্নাবলি

---

1. বংশ ও পরিবারের অভাব বলতে কি বোঝেন? ব্যক্তির সামাজিকীকরণের ক্ষেত্রে এই দুটির প্রভাব ব্যাখ্যা করুন।
2. মানুষের শারীরিক বৃদ্ধির প্রকৃতি সম্পর্কে আলোচনা করুন।

---

#### 4.6. গ্রন্থপঞ্জি

---

1. Introduction of Psychology — Margan Sking.
2. Child Psychology — Skinner Harriman

---

## একক - 5 □ ব্যক্তিত্ব : ধারা এবং তথ্য

---

### গঠন

- 5.1. সংজ্ঞা ও সাধারণ আলোচনা
- 5.2. ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে প্রাচীন তথ্যাদি
- 5.3. প্রাচীন ঐতিহ্যময় মনস্তত্ত্ব সম্বন্ধীয় তথ্যাদি
- 5.4. অহং মনোবিদ্যা
- 5.5. মনুষ্যসংক্রান্ত / মনুষ্যবিষয়ক তত্ত্ব
- 5.6. প্রশ্নাবলি
- 5.7. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 5.1. সংজ্ঞা ও সাধারণ দৃষ্টি নিষ্ক্ষেপণ আলোচনা

---

মূলত গ্রিক সভ্যতার সময়কাল থেকে অথবা হয়তো আরও আগে এটি চিহ্নিত হয়েছিল যে মানুষ শুধুমাত্র দৈহিক বা অবসরের দিক থেকে পরিবর্তনশীল হয়নি, মানসিক দিক থেকেও তাদের পরিবর্তন গঠিত হয়েছে। এই দৃষ্টিগোচরীভূত বিন্যাসের একটা ধারাবাহিকতা আছে, ব্যক্তিত্বের মনস্তাত্ত্বিক ভাবটি ব্যক্ত হয়। ব্যক্তিত্বের বিশেষ লক্ষণ অথবা বৈশিষ্ট্যটি হল ধারণার সাথে সম্পর্কযুক্ত, যার মাধ্যমে উপযুক্তভাবে ভাবনা, অনুভব, চারিত্রিক আচরণ প্রভৃতি ব্যক্তি তার মধ্যে থেকেই গ্রহণ করতে পারে এবং যার ফলে ব্যক্তি তার পরিস্থিতির এবং তার সময়কে দৃঢ়ভাবে পার্থক্য করতে পারে। (কারভার অ্যান্ড শীয়ার, ২০০০)

প্রকৃত সম্বন্ধযুক্ত প্রধান অনুমানগুলিকে নিম্নলিখিত অংশে বিন্যস্ত করা হল—

- (১) পরিস্থিতিগত দৃঢ়তা।
- (২) অস্থায়ী দৃঢ়তা।
- (৩) উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্য।

বৈশিষ্ট্যগুলির বৈজ্ঞানিক পরিকাঠামো আছে। এই বৈশিষ্ট্য বলতে সাধারণ ভাবে একথা বলা যায় যে— “বিশেষ কতগুলি প্রবণতার আকৃতিগত পার্থক্য যা ভাবনা/চিন্তা, অনুভব এবং তাৎক্ষণিক ক্রিয়াশীলতার একটা উপযুক্ত আকার গঠন করে/তুলে ধরে।” (Me crae ad Costa 1990)

উপরিউক্ত সংজ্ঞা অথবা আলোচ্য সংজ্ঞানুসরণে বলা যায় যে ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য হল তা সমভাবে বিস্তৃত যা যেকোনো পরিবেশ পরিস্থিতিতেই নিভাঁজ নিটোল অবস্থায় থাকে।

ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্যের মধ্যে জীবতত্ত্বের চূড়ান্ত একটা সীমাবদ্ধতা আছে। শিশু ভূমিষ্ট হবার পর তার একটা নির্দিষ্ট পরিচিত আচরণ এবং আবেগের স্পন্দন থাকে। (থমাস, চেস এবং বির্চ, ১৯৬৮) যা পূর্ব অভিজ্ঞতাকে ভবিষ্যতের অগ্রবর্তী পথে নিয়ে যায়। কিন্তু পার্শ্বস্থ ব্যক্তিত্বের বিন্যাসকেও নেতৃত্ব দেয়। প্রকৃতি অথবা স্বভাব চরিত্রের সাথে প্রায়শই বিপরীতে অথবা বিরুদ্ধে প্রতিস্থাপিত হত। পরবর্তী ক্ষেত্রে এটি চিন্তা করা হয়েছিল যে সামাজিকীকরণ জীবতত্ত্বের বিন্যস্ত রূপের থেকেও অধিক অভিজ্ঞতাসম্পন্ন দিক।

যাইহোক, এইটি ভুল সিদ্ধান্ত ছিল যে— ব্যক্তিত্বের বৈশিষ্ট্য সম্পূর্ণরূপে জীবতত্ত্বের ইন্দ্রিয়গ্রহ্য সম্মত রূপ, সাংস্কৃতিক অভেদ্যতা, এবং ব্যক্তিত্বের অন্তর্নিহিত প্রতিক্রিয়ার ফসল।

বাস্তবিকভাবে বলা যায় যে প্রতিটি বৈশিষ্ট্য প্রস্ফুটিত হয় কোনো সাংস্কৃতিক অবস্থার দিকে।

সুতরাং প্রতিটি বর্হিমুখী দৃষ্টিসম্পন্ন ব্যক্তি অবশ্যই সাংস্কৃতিকগতভাবে নিয়ন্ত্রিত আবেগ/উদ্দীপনার প্রতিবেদন এবং সামাজিক প্রতিক্রিয়াশীলতাকে জানাতে শিখবে শুধুমাত্র তার জন্মগত প্রবলকৌতূহল এবং সামাজিকতা/সমাজবন্ধ বোধকে প্রস্ফুটিত করার জন্য।

---

## 5.2. ব্যক্তিত্ব সম্পর্কে প্রাচীন তথ্যাদি

---

খ্রিস্টীয় দ্বিতীয় শতাব্দীতে গেলেন (Galen) ব্যক্তিত্বের সম্পর্কীয় তত্ত্বের একটা রূপরেখা অঙ্কন করেছিলেন, যার মধ্যে তিনি বলেছিলেন যে মনস্তত্ত্বের মোট তিনটি বিভাগ আছে।

যেমন :- জ্ঞান অথবা বৌদ্ধিক অভিপ্রেত।

সক্রিয় মনোগত অথবা মনোগত অভিপ্রেত।

প্রতিক্রিয়াশীল অথবা আবেগজাতীয় অভিপ্রেত।

সোমোটোটাইপস :- ক্রেটসচেমার (১৯২৫) এবং শেলডন (১৯৫৪) ব্যক্তিত্ব সম্বন্ধীয় তত্ত্ব মানুষের দৈহিক আকার ও আকৃতির ওপর নির্ভরশীল।

ক্রেসচেমার দৈহিক আকারকে মোটামুটি তিনটি বিভাগে বিভক্ত করেছেন।

অ্যাসথেনিক : ব্যক্তি যারা ক্ষীণকায় এবং দুর্বল।

প্যাইকনিক : ব্যক্তি যারা একটু নরম প্রকৃতির এবং স্ফীতকায়।

অ্যাথলেটিক : যাদের পেশিবহুল শক্ত দেহের বাঁধুনি।

তিনি একথা বলেছেন যে-কোনো নির্দিষ্ট মানসিক অসুস্থতার কারণে সাথে সম্পৃক্ত হয়ে থাকে নির্দিষ্ট দেহগত কোনো দিক (সোমোটোটাইপস) সোলডন দেহসম্বন্ধীয় দিকের একটা রূপরেখা অঙ্কন করেছিলেন (ক্রেটসচেমার অঙ্কনের রেখাকে মাথায় রেখে)। তিনি এক করে বলেছেন যে একটোমোরফস (বুক্ষ এবং বুগ্ন মানুষ) যে প্রবণতা অন্তর্দর্শী যা স্বভাব সংযত করে।

মোসোফরাস (শক্তসমর্থ, পেশিবহুল মানুষ) অসংবেদনশীল এবং হৃদয়বান হয়।

এন্ডোমরফাস (স্ফীত ও গোলাকৃত মানুষ) সহজ সরল এবং ভীষণ উৎফুল্ল ছিল।

---

## 5.3. প্রাচীন ঐতিহ্যময় মনস্তত্ত্ব সম্বন্ধীয় তথ্যাদি

---

টোপোগ্রাফিকাল মডেল :

ফ্রয়েড মনের নমুনাটি প্রদর্শন করে বলেছেন যে মন হল একটা শীতল হিমশৈল হিমবাহের মত, যেটি মাটি হতে প্রায় চার-পাঁচ হাত গভীর নীচে থাকে। অর্থাৎ অন্তরের অন্তঃস্থলে থাকে হিমশৈল— মন। সচেতন মন বলে যে হিমবাহের মত এক অংশ সহজেই দেখা যায় তা বিশেষ বিশেষ জনের থেকে পৃথক। এই হিমশৈল অথবা হিমবাহের মত ভাবনাগুলি অচেতন মনের দ্বারা আরও গভীরে চলে যায়, এবং এগুলি চিন্তা, ভাবনা, বিশ্বাস নিয়ে গঠিত যেগুলি অস্থায়ী ভাবে ভুলে যাওয়া যায় কিন্তু আবার যখন মনে করার ইচ্ছা হয় তখন আবার তার গহন মনে ভাসন্ত হয়ে যায়।

এ ছাড়াও একটা সব থেকে বড় হিমশৈলের একটা অংশ আছে যা ডুবন্ত, যেটি অচেতন সত্তাকে তুলে ধরে, যার মধ্যে আবেগময় নির্দিষ্ট ভাবনা এবং স্মরণ নিয়ে গঠিত এবং তার অত্যন্ত শক্তিশালী যদিও তারা অদৃশ্যভাবে উৎসাহিত হয়ে আছে স্বজ্ঞান এবং অবচেতনের ওপর।

এই অচেতনসত্তাটি মানুষের বিশেষ মানসিক সত্তার প্রতি সশ্রদ্ধ অভিবাদন করে।

### সাইকোইকোনোমিক মডেল

একথা অনুমানলক্ষ যে প্রতিটি বিশেষ ব্যক্তিগত সত্তার মনস্তাত্ত্বিক শক্তি সহজলভ্য একটা নির্দিষ্ট সাড়া দেবার সম্ভাব্যতা আছে যেটি উৎসাহের পরিমাণগত দিকের ওপর নির্ভরশীল এবং যা উদ্দীপনার নানা সাড়াকে কাজে লাগায়।

একথা স্বীকার্য যে আরও বেশি শক্তি প্রযুক্ত হয় যুদ্ধ বিরোধী নিদানশাস্ত্র প্রযুক্ত হয় আর খুব কমই গ্রহণীয়, কারিগরি কৌশলের ওপর সহজেই আরোপিত হয়।

### প্রতিমূর্তির পরিকাঠামো

মনস্তত্ত্বের উপকরণ তিনটি সমন্বয় সাধনকারী নিয়মের উপর গঠিত। অদস, অহং এবং অধিশাস্তা (অচেতন মনের পরস্পর প্রতিক্রিয়াশীল শক্তি বা উপাদানসমূহ হল মানুষের জন্মকালীন সত্তা, যার মধ্যে সহজাত শক্তি থাকে, অচেতন সত্তায় বহির্গত হয়ে যায়। অচেতন মনের এই উপাদানসমূহ বা ইড্ সম্পূর্ণভাবে সুস্থ সুন্দর নীতির দ্বারা পরিচালিত হয় এবং মনের বাসনাকে চরিতার্থ করবার জন্য সামনের দিকে এগিয়ে নিয়ে যাবার দাবি করে অথবা একথা বলা যায় যে প্রেরণা দেয়। 'ইগো' অথবা অহং চেতনা অচেতন মনের উপাদানসমূহের অনুপ্রেরণা এবং বাহ্যজগতের প্রত্যক্ষকরণের মধ্যবর্তী পর্যায়ে অধিষ্ঠিত থেকে অচেতন শক্তিকে সন্তুষ্ট করে রাখে যতক্ষণ না পর্যন্ত পারিপার্শ্বিক অবস্থা উপযুক্ত হয়। সুপার-ইগো (অধিশাস্তা) বিকশিত হয় যখন কোনো বিশেষ অবস্থায় সামাজীকরণের পস্থা, মূল্যবোধের, বিশ্বাসের পরিমর্যাদা, বাহ্যিক দিক থেকে নিয়ন্ত্রণাদি নিজস্ব নিয়ন্ত্রণের দ্বারা পরিচালিত হয়।

সুপারইগো অথবা অধিশাস্তা তখনই আসে যখন সে সমগ্রভাবে নিজেকে বাইরে পরিবেশের সাথে নিয়ন্ত্রণ করতে পারে। অধিশাস্তা সর্বদা একটা পূর্ণতা প্রাপ্তি চায়, অহং এখানে অদস্ এবং অধিশাস্তার সমন্বয়ে হয়।

### সাইকোসেক্সুয়াল অথবা যৌন মনস্তাত্ত্বিক পর্যায়

ব্যক্তিসত্তার মাধ্যমে যৌনতার সাথে আক্রমণাত্মক প্রবৃত্তি, দূরাতিক্রম হতাশা, আনন্দপূরণের বাসনায় উত্তেজনার উদ্বেক ঘটে। দেহের ইরোগেনাস অর্গানের সাহায্যে তাদের যে যৌন আকাঙ্ক্ষাটি পূর্ণায়ত হয় সেই আনন্দের সাথে সামাজিকতার একটা বিভেদ দৃষ্টি হয়। অযাচিত হতাশা থেকে ইরোগেনাস অর্গানটিকে ফিক্সেসাস করে দেয়।

এইভাবে এক পর্যায় থেকে অপর পর্যায়ে উত্তীর্ণ হতে তারা বাধাপ্রাপ্ত হয়।

এই ফিক্সেসাস একজনকে নতুন পথ দেখাতে সাহায্য করে, যেটি তারা অপরজনের সাথে সম্পর্ক তৈরি করে আনন্দ পেতে চায়।

(১) ওরাল স্টেজ = (০ - ১½ বছর অথবা ২ বছর) : এই সময় যৌন আকাঙ্ক্ষা অথবা চাহিদার পরিতৃপ্তি ঘটে মৌখিক ভাবে। আনন্দ এবং উত্তেজনার প্রকাশ ঘটে অন্যভাবে— (Sucking, Swallowing, and Ingesting) ফ্রয়েডের মতে যে ব্যক্তিস্বাতন্ত্র এই বয়সে স্থির থাকে তারা প্রাপ্তবয়স্ক হলে নানাভাবে আনন্দ উপভোগ মেটাতে চায়—

যেমন : ধূমপান করে, বেশি খাওয়াদাওয়া করে, আঙুল চোষে, জ্ঞান আহরণ করে, প্রসূতি করে। এই ধরনের ব্যক্তি চরিত্রদের ওরাল—ইনকরপোরোটিভ চরিত্র বলা হয়।

(২) অ্যানাল স্টেজ = (২ - ৬ বৎসর) : অ্যানাল রিজিয়ান অথবা দেহের বিশেষ একটি অংশ হল যৌন আকাঙ্ক্ষা বা উত্তেজনা উদ্বেকর বা সঞ্চারক, এই সময় শিশুদের টয়েলোটিং-এর শিক্ষা দান করা হয়। ছোটো শিশুরা

পরিবেশকে আবিষ্কার করতে চায় অথবা বলা যায় পরিবেশকে নতুনভাবে দেখতে চায়। এবং অত্যন্ত চঞ্চল হয়ে যায়। এই পর্যায়ের মধ্যে যারা মানিয়ে নিয়ে চলে তারা সকল আনন্দকে উপভোগ করতে পারে আর যারা একগুঁয়ে আবদ্ধ হয়ে থাকে। যাকে অ্যানাল রিটেনটিভ বলা হয়।

(৩) ফোলিক স্টেজ (৬ — ১১ বৎসর) : এই সময় শিশুরা অনেক বেশি পরিণত থাকে, তাদের মধ্যে একটা অযাচিত আকর্ষণের প্রবণতা প্রকটিত হয়ে ওঠে (ওডিপাস কমপ্লেক্স — ছেলেদের ক্ষেত্রে, ইলেকট্রা) তাদের অভিভাবকের ক্ষেত্রে (কমপ্লেক্স — মেয়েদের ক্ষেত্রে)

(৪) ল্যাটেন্ট স্টেজ (প্রচ্ছন্ন কাল) (১১ — ১৩ বছর) : এই সময়ে যৌন আকাঙ্খাগুলি অযৌনচিত ক্রিয়াকর্মের দিকে পরিবর্তিত হয়ে যায়, যেমন— বিদ্যার্জন শিক্ষা, খেলাধুলায় অংশগ্রহণ, সামাজিক বিকাশ।

(৫) জেনিটাল স্টেজ (জনন সম্বন্ধীয় পর্যায় — ১৩ বছর এবং তার পরবর্তী সময়কাল) : এই সময় যৌনাকাঙ্খার রূপটি ক্রমশ প্রকাশিত হয়ে ওঠে, লিবিডো-কে বিপরীত লিঙ্গের প্রতি আগ্রহ সঞ্চার করে। অদস্ সত্তাটি জন্মকালীন একটি সত্তা, সহজাত সত্তার শক্তি প্রকাশিত করে এবং অচেতন পর্যায়ে বাহির হয়ে যায়, মানুষের অদস্ সত্তাটি আনন্দদায়ক নীতির দ্বারা পরিচালিত হয় এবং আনন্দদায়ক অনুভূতির দাবি করে। ‘অহং’ সত্তা অদস্ সত্তার অনুভূতি ব্যক্তির বাস্তব জগতের জাগতিক বস্তুর নিজস্ব অনুভূতি সত্তা যা অদস্ সত্তার বিনোদনমূলক অভিব্যক্তিকে পিছিয়ে নিয়ে যায় যতক্ষণ না পর্যন্ত পরিবেশগত অবস্থা সঠিক হচ্ছে তার সাথে একটা সমন্বয় সাধনের সেতু বন্ধন করে। অধিশাস্তা গুণটি তখনই প্রস্ফুটিত হয় যখন ব্যক্তিসত্তার মধ্যে সামাজীকিকরণ, গভীর মূল্যবোধ, বাহ্যিক জগতের যে ক্ষমতা সেটি নিজস্ব ক্ষমতার বন্ধনের আবদ্ধ করে তোলে। অধিশাস্তার মধ্যে সর্বদা একটা যা সহজে মনোযোগ আকর্ষণ করে, অহং সত্তাটি এগিয়ে চলে এবং অদস্ হল ব্যক্তিত্বের মর্যাদা সম্পন্ন সত্তার সর্বদাই অদস্ এবং অধিশাস্তার মধ্যে একটা সংযোগ স্থাপন হয়।

#### মানসিক পর্যায় :

ব্যক্তিগত সম্পর্ক স্থাপিত হয় যৌনতা এবং আক্রমণাত্মক সহজাত, না ব্রিডিয়ে চলা, হতাশা, উত্তেজনা যা চূড়ান্তভাবে আনন্দকে পেতে চায়, (tension – reducing mototype) বিভিন্ন সময়ের

ইরিজেনোয়ান হল দেহের সেইসব অংশ যেটি শিশুদের পরিবেশের সাথে আনন্দনায়ক সম্পর্ক স্থাপনে সমর্থ করে। একই স্থানের অহেতুক আনন্দ অথবা হতাশা একটা সংঘর্ষ তৈরি করে, একটি পর্যায় থেকে অপর পর্যায়ে বিকশিত হতে এটি দেরিও হয় অথবা বাধাপ্রাপ্তও হতে পারে। এই সংঘর্ষ যে-কোনো একজনকে নতুন পথ দেখাতে অনুপ্রাণিত করে, যেহেতু তারা বৃহৎ আনন্দকে পেতে অপরের সাথে একটা সংঘর্ষ তৈরি করে।

#### ডিফেন্স মেকানিজম (প্রতিরোধমূলক কৌশল)

আত্মবোধ প্রতিরোধমূলক কৌশল প্রক্রিয়া গঠন করে মনস্তত্ত্বকে / মনের নানাবিধ উত্তেজনা অথবা আসন্ন সূত্রকে প্রতিরোধ করে।

(১) রিফ্রেসান (সতেজতা) : অপয়োজনীয় চিন্তা এবং আবেগকে অবগত চেতনসত্তা থেকে বহির্গত করে দেওয়া হত।

(২) ডেনিয়াল (অস্বীকার) : যা আনন্দদায়ক নয় এবং যা গ্রহণীয় নয় এমন ঘটনা অথবা উত্তেজনাপ্রদক ঘটনাকে মনে নিতে পারে না।

(৩) প্রোজেকসান (অভিক্ষেপ) : অন্যের চাপিয়ে দেওয়া আবেগ অবচেতনমনে এক অভিক্ষেপণ সৃষ্টি করে।

(৪) প্রতিক্রিয়ার গঠন : গ্রহণযোগ্য নয় এমন স্পন্দনকে বোঝায়, এবং বিপরীতধর্মী স্বভাব এবং অন্যায ব্যবহার আয়ত্ত করে।

(৫) যুক্তি অথবা বিচার সম্বন্ধীয় চিন্তাভাবনা : যুক্তির দ্বারা বিচার করা। যা গ্রহণযোগ্য নয় এমন চাহিদার বিশ্লেষণ।

(৬) স্থানান্তরীকরণ : কম ভয়ের পরিবর্তে হঠাৎ করে বেশি ভয় দেখান।

(৭) পরিশোধন : অগ্রহণীয় সঞ্জন শক্তিকে সমাজের কাছে স্বীকারযোগ্য করে তোলা।

(৮) পশ্চাদপদসরণ : চূড়ান্ত পর্যায়ের মুখোমুখি দাঁড়িয়ে পুনরায় অতীত শৈশবের প্রান্তে ফিরে দেখা/ফিরে যাওয়া।

#### সংকটপূর্ণ নবজাগরণ

(১) মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণাত্মক সাহিত্যে যে সাংকেতিকতা এবং অলীকতার ব্যবহার হয় সেটি সর্বক্ষেত্রে চূড়ান্ত এবং সাধারণ করে ব্যবহৃত হয় না।

(২) মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণাত্মক বিচার চূড়ান্ত ও সর্বোৎকৃষ্ট বস্তুসম্বন্ধীয় হয় এবং এটি পরিচালনযোগ্য ও পরিসাংখ্যিকরূপে গঠিত নয়।

(৩) ফ্রয়েড তাঁর তত্ত্বকে বোঝাবার জন্য কিছু অল্প সংখ্যক মহিলা / নারীকে নিয়ে গবেষণা করেছেন যারা কিছু নির্দিষ্ট অসুবিধা ভোগ করেছে। ঐ অল্প সংখ্যকের মধ্যে কিছু নারীকে সাধারণভাবে বেছে পরীক্ষণের ফলে এই সিদ্ধান্তে পৌঁছেছেন যে সীমিত উদাহরণ নিয়ে তিনি গবেষণা করেছিলেন তারা সেই সাধারণ জনতার মধ্যে পর্যবসিত হয় নি।

## 5.4. অহং মনোবিদ্যা

আত্মমনোবিজ্ঞানে ইড্ অথবা (অদস্) এর মানসিক জীবনের ওপর প্রতিফলনের একটা ক্রিয়া আছে, সেটি হল মানসিক জীবনে ইগো অথবা অহং সত্তার প্রাথমিক ধারণা সম্বন্ধীয় চেতনা যার দ্বারা ব্যক্তিসত্তাকে চেনা যায়।

ইরিকসন বলেছেন যে মানুষের বিকাশের সময়ে ইগো অথবা অহংসত্তার ৮টি পর্যায়ে উন্নতি ঘটে।

প্রতিটি নির্দিষ্ট পর্যায়ে ইগো অহং সত্তার একটা মানসিক অপূর্ণতা আছে এবং সেটি যে-কোনো একটি নির্দিষ্ট পর্যায়ে অনন্যসাধারণ ভূমিকা গ্রহণ করে। প্রতিটি অপূর্ণতার পর যে ইতিবাচক অথবা সদর্থক দিক সেটি অহং সত্তাকে উৎসাহ দান করে। অন্যান্য নিম্নলিখিত মানসিক প্রতিদ্বন্দ্বিতার বহু উপকারের চেষ্টা করে।

প্রতিটি অপূর্ণতার সঙ্কল্পলাদি গ্রহণ করে 'ইগো' শক্তির একটা পরিমাপ যোগ করে যার নাম 'মূল্য'।

#### ● অকস্থা বনাম অনাস্থা (শৈশবাকস্থা) :

আশাই হল পুণ্য আস্থাশীল মানুষের সাথে একটা সমতা রক্ষা করা, অথবা এমন মানুষ যারা পারস্পরিক কারোর সাথে সমতা রক্ষা করতে সক্ষম নয়, অথবা আস্থাহীনতার সাথে সমতা রক্ষা করে চলে, এটি ততদূর পর্যন্ত দীর্ঘায়ত হতে চায়, যেটি শিশু আয়ত্ত করতে পারে।

প্রাথমিক যত্ন নেবার লোক — বিশেষত মা।

#### ● সচল চঞ্চলতা বনাম লজ্জা বনাম সন্দেহপ্রবণতা :

ইচ্ছাই পূর্ণ কর্ম। মানুষের ব্যক্তিগত দিকে বিকাশ সাধনের জন্য এবং অতিমাত্রায় মেজাজ এবং প্রতিক্রিয়াশীলতা এবং অপরের নিজস্বদক্ষতার বিষয়ে সন্দেহ চিত্ত হওয়া।

● **কর্তৃত্ব বনাম অপরাধবোধ :**

উদ্দেশ্যসাধনই হল পুণ্য ক্রিয়াকর্ম। মানুষের ব্যক্তিসত্তার পূর্ণবিকাশ সাধনের উন্নতি ঘটে এবং ভুল অথবা অপরাধবোধের চিন্তাধারা সন্দেহপ্রবণতা এবং অপরাধ বোধ সম্পর্কে একটা চেতনা জাগে।

● **শিল্প বনাম ক্ষত্র বোধ :**

প্রতিদ্বন্দ্বিতার মধ্যেই পূর্ণতা রয়েছে। একটা নির্দিষ্ট পথে কীভাবে আগত প্রতিদ্বন্দ্বিতার দিনগুলিকে ভালো রাখবে তার শিক্ষা দান এ ছাড়া অকৃতকার্যতা, প্রতিদ্বন্দ্বিকে অকৃতকার্যকারীকে তার ত্রুটি প্রদর্শন এবং যে-কোনো দ্বন্দ্বের সাথে মোকাবিলা করা।

**পরিচয় এবং দ্বিধাদ্বন্দ্ব :**

ব্যক্তির নিজস্ব সত্তার এবং তার সক্রিয় জ্ঞানের বিকাশ হয়; যা বয়ঃসম্বন্ধিষ্ণের সময়ে সামাজিক ক্রিয়াকর্ম এবং আশা আকাঙ্ক্ষার বিকাশ সাধন ঘটে। আশা এবং ইচ্ছার ওপর খুব আগ্রহবোধ হয় এবং ব্যক্তিসত্তার অন্তর্নিহিত জ্ঞান লাভে অকৃতকার্যতা লাভ করে।

**নিবিড়তা ও বিচ্ছিন্নতা (প্রাক প্রাপ্তবয়সকালীন সময়ে) :**

ভালোবাসাই সবথেকে পুণ্য কর্ম। ভালোবাসা, নিরাপত্তা এবং গভীর আস্থাশীলতা দিয়ে একের সাথে অপরের সম্পর্কের উন্নতি সাধন হয় এবং যন্ত্রনাদায়ক ও বেদনাহত সম্পর্কগুলির সূত্র ছিন্ন হয়ে যায়।

**বিস্তৃতি ও বন্ধতা (মধ্যবয়সকালীন সময়) :**

সযত্ন হল পুণ্য কর্ম, উৎকর্ষতা এবং জীবনের সদর্থক দিকের বিকাশ, নিজস্ব সাফল্যলাভের পরিচিতি, এ ছাড়াও অপরের যত্নের মাধ্যমে আগামী প্রজন্মকে সুস্থ ও যত্নবান রাখা।

**অহংসত্তা বনাম হতাশা (বৃদ্ধকালীন সময়) :**

জ্ঞানই পুণ্য কর্ম, জীবনের বন্ধ স্থান হতে বেরিয়ে ইতিবাচক দিকগুলিকে তুলে ধরা এবং জীবনটা ব্যর্থ না লাভজনক তা মূল্যায়ন করা দরকার।

---

## 5.5. মনুষ্যসংক্রান্ত / মনুষ্যবিষয়ক তত্ত্ব

---

মনুষ্যসংক্রান্ত তথ্যটি যথেষ্টভাবে গুরুত্বপূর্ণ কারণ তাদের সকল ধারণাই তাদের মনুষ্যত্বকে গড়ে তোলে।

(১) মানুষের ওপর এমনভাবে বিস্তার করে যার মাধ্যমে তাদের দেখে মনে হয় তারা যেন আত্মপ্রতিফলনের মাধ্যমে এবং যাদের বেছে নেবার ক্ষমতা এবং মনস্থির করার উপায় জানা আছে।

(২) ব্যক্তির অতীন্দ্রিয় অথবা ব্যক্তিসত্তার ওপর প্রভাব বিস্তার করে।

(৩) ব্যক্তিসত্তার নিজের মূল্যবোধ চাহিদার পরিতৃপ্তির জন্য নিজের অভিজ্ঞতার ওপর জোর দিয়ে যে কাজটি সে করতে ইচ্ছুক সেটা করে।

রজার এই ধারণা পোষণ করে যে মানুষ সহজাত একটা ধারণা নিয়ে জন্মায় তাদের সুপ্ত ক্ষমতা অথবা সম্ভাবনাসূচক ক্রিয়াশীলতার বিকাশ সাধন করে, অভিজ্ঞতার মাধ্যমে তারা শিক্ষার্জন করে এবং সেগুলির মধ্যে নিজস্ব সৃষ্টিশীলতা থাকে এবং তাদের কার্যকরী করে তোলে যদি তাদের অবস্থা ভালো হয়। এই কার্যকর ভূমিকাটির মধ্যে আনুকূল্য এবং সুস্বাস্থ্যের প্রতিক্রিয়া পাওয়া যায়।

রজার (আত্ম স্বয়ংক্রিয়তা) — “নিজস্বতা” বলতে একটা গঠনমূলক স্মৃতি, অনুভব, জ্ঞান বুঝিয়েছেন যাদের (ছেলে অথবা মেয়ের ক্ষেত্রে) জীবনব্যাপী একটা বিশেষ দিক থাকে এবং ‘আমি’ অথবা ‘অহং সত্তার’ সাথে



অপরের সম্পর্কের অস্তিত্বকে প্রত্যক্ষকরণ করে উপলব্ধি করেন। এবং বৈচিত্র্যময় জীবনের উপকরণকে মূল্যবোধের শিকড়ে বেঁধে এই সম্পর্ককে মূল্যবোধের দ্বারা সম্পৃক্ত করে প্রত্যক্ষকরণ করেন।

রাজারের মতে আত্ম-স্বয়ংক্রিয়তা হল এমন একটা পথ যার সাথে পৃথিবীর বড়ো ক্ষেত্রের একটা সম্পর্কের সূত্র গ্রথিত হয়ে আছে। তার মতবাদ অনুযায়ী একজন শিশু তার নিজের সাথে যেন পৃথিবীর একটা ভিন্নতাকে অনুভব করে, আত্মচেতনার গঠন যেমন একটা নিজস্ব আকার নিতে শুরু করে পরিবেশের সাথে প্রতিক্রিয়াশীলতার পর আত্মচেতনার উদ্ভব ঘটে, বিশেষত সেই জায়গাটায় একটা প্রতিক্রিয়াশীলতা দেখা গেছে— যখন একজন মানুষ নবচেতনায় উদ্ভূত হতে চাইছে।

আদর্শবোধ হল ব্যক্তির একটা মেনে নেওয়া দিক যার মাধ্যমে মানুষটি কীরকম তা প্রকাশিত হয়।

আত্মচিন্তা/আত্মজ্ঞান একথা বোঝায় যে ব্যক্তির নিজস্ব দৃষ্টিভঙ্গি কেমন, এই দুইটি উপকরণ একজনের সাথে অপর জনের মধ্যে একটা সামঞ্জস্য তৈরি করে।

যেহেতু শিশু যখন ছোটো নাবালক থাকে তখন তাৎক্ষণিকভাবে তাকে অপরের ওপর নির্ভরশীলতা নিয়ে এগিয়ে চলতে হয়, শুধুমাত্র এই পৃথিবীতে বেঁচে থাকার জন্য সেইহেতু মানবশিশুর জন্মের পর থেকেই একটা জন্মগত/সহজাত শ্রদ্ধা করতে থাকে, যার ওপর সে সব থেকে বেশি নির্ভরশীল।

এই পৃথিবীতে শারীরিক এবং মানসিক দিক থেকে টিকে থাকার জন্য আমাদের কারোর না কারোর ওপর নির্ভরশীল। যে-কোনো একজনের সাথে সম্পর্কের সূত্রটি গ্রথিত হয় এই সকল প্রয়োজনীয় চাহিদার ক্ষেত্রে সহায়ক হল, এই সকল ইতিবাচক। শ্রদ্ধার দিক। এর ফলে একটা মূল্যবোধ এবং অপরের সাথে একটা অভ্যন্তরীণ শ্রদ্ধামিশ্রিত সম্পর্ক তৈরি হয়।

---

## 5.6. প্রশ্নাবলি

---

1. ব্যক্তিত্ব বলতে কি বোঝায়? ব্যক্তিত্বের তত্ত্বগুলি কী কী?
2. ব্যক্তিত্বের যে কোনো একটি তত্ত্ব বিস্তারিতভাবে বর্ণনা করুন।
3. সাইকোসেকসুয়াল স্তর বলতে কী বোঝায়? প্রত্যেকটি স্তরের বৈশিষ্ট্যগুলি ব্যাখ্যা করুন।

---

## 5.7. গ্রন্থপঞ্জি

---

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

---

## একক - 6 □ মানুষের চরিত্র / আচরণের গতিপ্রকৃতি, ধারণা নিয়ম এবং বিভিন্ন ধরন জীবতত্ত্ব সম্পর্কীয় এবং সামাজিক গতিপ্রকৃতি

---

### গঠন

- 6.1. ভূমিকা
- 6.2. প্রেষণা শক্তির ধারণা
- 6.3. অভিপ্রেষণ সম্পর্কে কতগুলি মতবাদ
- 6.4. শ্রেণিবিভাগ
- 6.5. প্রশ্নাবলি
- 6.6. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 6.1. ভূমিকা

---

গতিপ্রকৃতি অথবা সঞ্চারন শক্তির ওপর নিয়মবদ্ধভাবে শিক্ষার পর সমাজকর্মীরা একটা স্থানে উদ্ভীর্ণ হবে যা আচরণের সাথে সম্পৃক্ত এবং যার মাধ্যমে আমরা সুযোগ্য আচরণ সম্বন্ধীয় অথবা ব্যবহার সম্বন্ধীয় নিয়মাবলি জানতে পারব। এক্ষেত্রেও এটা সাহায্যজনক বিষয় যে-কোনো মানুষ যা ভাবে তাই তার ব্যবহারের মধ্যে উঠে আসে। কেননা মানুষের আচরণ একই সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

মানুষের কোন্ বিষয়টি মানুষকে অন্যান্যদের তুলনায় পৃথকসত্তায় গঠিত করে? অথবা একজনের সাথে অপরজনের মিল ঘটে কোন্ আচরণের সংস্পর্শে এসে?

মানুষের এই সকল অভ্যাসের উপকরণাদিকে বুঝতে পারা যাবে সেইভাবে যেভাবে এর ধারণা করা হয়েছে। মানুষের আচরণ সম্বন্ধীয় দিকের ওপর সমাজকর্মীদের একটা আলোচনামূলক দিক তৈরি হবে।

---

### 6.2. প্রেষণা শক্তির ধারণা

---

লাতিন শব্দ 'মোভেরি' থেকে মোটিভেশান কথাটির উৎপত্তি হয়েছে। যার অর্থ হল 'গতি'।

অক্সফোর্ড ডিকশনারি অনুযায়ী বলা যায় যে গতিপ্রকৃতি অথবা প্রেষণা (সঞ্চারনশক্তি) অথবা অচেতন উদ্দীপকের প্রতিক্রিয়া যার মাধ্যমে মনোবৈজ্ঞানিক অথবা সামাজিক ক্রিয়ার দ্বারা পরিচালিত হয়ে একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে পৌঁছাতে সক্ষম হবে এবং আচরণসম্বন্ধীয় কাজ পরিচালনা করবে।

বেঞ্জামিন বি. লেহে 'মোটিভেশান' অথবা সঞ্চারনশক্তি বলতে একটা অভ্যন্তরীণ দিককে বুঝিয়েছেন যা আমাদের প্রতিক্রিয়াশীল করে তোলে এবং ভাবনা ও চিন্তার একটা পরিচালনা শক্তি হয়ে কাজ করে। এ ছাড়া তিনি আরও বিস্তৃতভাবে বলেন যে (গতিপ্রকৃতি) সঞ্চারনশক্তি জীবনের কেন্দ্রবিন্দুতে বিরাজিত, বা জাগরিত হয়ে যেন পরিচালকের ভূমিকায় দাঁড়িয়ে বলে যে যা আমরা ভাবি, তাই অনুভব করি প্রয়োগ করি।

রবার্ট এ. ব্রাণের মতে সঞ্চারনশক্তি এমন একটা অভ্যন্তরীণ প্রচেষ্টা থাকে সোজাসুজি পরিস্থিতি অনুযায়ী লক্ষ করা যায় না। কিন্তু যা ধ্রুব সত্য, যা সক্রিয়, এবং মানুষের কাজকে পরিচালনা করে তুলে ধরতে পারে।

জর্জ মিলারের মতে মোটিভেশান অথবা সঞ্চারন শক্তি এখনই যা অঙ্গুলির দ্বারা যেন জীবতত্ত্বমূলক, সামাজিক

এবং মনোবৈজ্ঞানিক দিক থেকে দূরে সরিয়ে ফেলে যা আমাদের আলস্যকে পরাজিত করে দূরীভূত হবে এবং আমাদের গতির দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে হয় অত্যন্ত আগ্রহের সাথে তা না হলে ধীরে ধীরে এগোয়। ধীরগতিতে, কার্যকারীতে এগোবে।

রিচার্ড ডব্লু. স্কুল সঞ্চালন শক্তির সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছেন যেমন শক্তি হল—

(ক) **আচরণের শক্তি** : মানুষের আচরণের সূত্রপাত কে কবে স্বভাবজ্ঞাত ছাঁচ অথবা আচরণে পরিবর্তিত হওয়া। কে কাজের শক্তির অনুপ্রেরণা জোগায়, এবং কত শক্ত অথবা দৃঢ় ভাবে একজন মানুষ কাজ করতে পারে।

এই উপকার সঞ্চালন শক্তির এই উপকরণ একটি বিশেষ প্রশ্নের ওপর নির্ভরশীল, “মানুষকে কি পরিবর্তিত করে”? ?

(খ) **আচরণের পরিচালনা** : কোন্ আচরণটি বিশেষ ভাবে গ্রহণীয়? এই উপাদানসমূহের দ্বারা সঞ্চালন-শক্তির রূপের সম্পর্কে প্রশ্ন করা হয় এবং নানারূপ আচরণগত তারতম্যের কারণে একটা বৈষম্য তৈরি হয়।

(গ) **সম্ভাব্য আচরণ** : ব্যক্তি তার নিজের আচরণের ধরন সবসময় কি নির্দিষ্ট থাকে এদিক থেকে, বলতে গেলে প্রশ্নে এই আচরণের গতিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করে।

ফিলিপ. জি. জিমবারডো এবং অ্যান এল ওয়েবনার এর মতানুযায়ী একথা বলা যায় যে সঞ্চালনশক্তি হল একটি অভ্যন্তরীণ কৌশল যা একটি ক্রিয়ার ওপর অপর একটি প্রতিক্রিয়ার চাপ, নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাবার জন্য শক্তির স্পন্দন এবং ক্রিয়াশীলতার অস্তিত্ব। তাদের মতানুযায়ী সঞ্চালনশক্তির ধারণা মোটামুটি পাঁচটি পর্যায়ে বিভক্ত।

(১) **আচরণগত পরিবর্তনশীলতার জন্য হিসেব** :

আমরা তখনই সঞ্চালনশক্তির উপমা দিই যখন মানুষের ক্রিয়া প্রতিক্রিয়া শীলতা একনাগারে সচল এবং ক্ষমতা, দক্ষতা, অভ্যাস, ইতিহাসের ওপর পুনরালোচনা অথবা সুবিধা প্রভৃতির পরিছাপ বোধগম্য হয় না।

(২) **জীববিদ্যা ও আচরণের মধ্যে সম্পর্ক** :

আমরা জীবতত্ত্বমূলক অঙ্গপ্রত্যঙ্গ নিয়ে সৃষ্ট এবং অভ্যন্তরীণ অঙ্গগুলিও আপনা-আপনিই আমাদের বেঁচে থাকার জন্য পরিচালিত হচ্ছে, বিপরীত দিকে তখনই এই কৌশলবিদ্যা ব্যাহত হয় যখন আমাদের দেহের ভারসাম্য রক্ষা হয় না এবং ক্ষুধা, তৃষ্ণা ব্যাহত হয়।

(৩) **ব্যক্তিগত স্থান থেকে নৈব্যক্তিক পর্যায়ের কাজ** :

সাধারণ ভাবে একজনের আচরণের দুটি দিক আছে। (ক) মুখের মূল্যায়ন অথবা উপসর্গ হিসাবে দেখা অথবা নীলস্তু আবেগ অথবা অভিপ্রায়ের নীচে মনের ভাবকে বোঝান। জ্ঞানের গবেষক এবং সমাজ মনস্তত্ত্ব গবেষণার দ্বারা সিদ্ধান্ত দেন যে মানুষ তৈরি করে আচরণের কারণ, এটি তাদের নিজস্ব নাকি অন্যের।

উদাহরণ সহযোগে বলা যায় যাকে তুমি ভালোবাস তাকেই তুমি জন্মদিনে ডাকতে ভুলে গেলে, তুমি এই ভুলে যাওয়াটাকে তাচ্ছিল্য করে দেখলে, পাশাপাশি তুমি ভুলে গেলে তুমি সেটাকে তোমার ব্যস্ততাকে দোষারোপ করলে।

(৪) **যে-কোনো কার্যের জন্য একটা দায়িত্ববোধ তৈরি করার প্রচেষ্টা** :

নিজস্ব দায়িত্ববোধ জন্মানোর মূল দিকগুলি আইন, ধর্ম, এবং নীতির ওপর গঠিত, ব্যক্তিগত দায়িত্ববোধ মানুষের অন্তর্নিহিত আবেগকে কোনো কিছু ঘটবার পূর্বেই বুঝে যায়। মানুষের নিজস্ব দায়িত্ববোধ সম্পর্কে ধারণাটি হল মানুষ সচেতনতা অভিপ্রায়কে নির্দেশনা দেয়, এই আচরণগত দিকটিকে আমরা ইচ্ছাপ্রসূত দিক বলি, মানুষ এই কার্যকারণে নিজস্ব দায়িত্বের সাথে সম্পৃক্ত, আমরা কাউকে তার কৃতকার্যতার জন্য প্রশংসাও করতে পারি না আবার তার খারাপ কার্যের জন্য তাকে শাস্তিও দিতে পারি না।

(৫) অধ্যবসায় সহযোগে প্রতিকূল পরিবেশকে বিবৃত করা :

পরিশেষে প্রেষণা পরিকল্পনার আমাদের সাহায্য করে কেন অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলি বিভিন্ন উদ্দীপকের মাধ্যমে একইভাবে কার্যকারী ভূমিকা গ্রহণ করে। একমাত্র অনুপ্রেরণার দ্বারাই আমরা ক্লাস্তি থাকলেও ক্লাশ নিই অথবা আমাদের সাধনুযায়ী আমরা খেলাধুলা করি; এমনকি যখন আমরা বুঝতে পারি আমাদের আর কোনো জেতার উপায় নেই।

সঞ্চারন শক্তির কিছু বিশেষ ধারণা

(as found in <http://www.nos.org/psy12/p2h10.1.htm>)

যে শক্তির দ্বারা আমাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ বিভিন্নভাবে পরিচালিত হয় তাদের —

প্রয়োজন

গতি

লক্ষ্য

সহজাত

চাহিদা — বলা হয়।

এই নির্দিষ্ট কথাগুলির একের সাথে অপরের পার্থক্য অত্যন্ত জরুরি

(a) চাহিদা : চাহিদা হল এমনই একটা অবস্থার অভাব, যা আমাদের দরকার এবং যার মাধ্যমে আমাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ-এর চাহিদা মেটে, এবং একটা সমতা রক্ষিত হয়।

এই প্রয়োজনীয়তা বিভিন্ন ধরনের হতে পারে। যেমন খাদ্য ও জলের প্রয়োজনীয়তা মানসিক প্রয়োজন, যার অভাবে আমাদের শরীরের বহু ক্ষতি হতে পারে। মলমূত্র নিঃসারণেরও একটা মনোবৈজ্ঞানিক সম্মত প্রয়োজন আছে যার দ্বারা বর্জ্য পদার্থ আমাদের শরীর থেকে বেরোলে আমাদের শরীর সুস্থ মনে হয়।

সেইপ্রকার কারোর সাথে সম্পর্ক স্থাপনের প্রয়োজনীয়তার মধ্যে একটা সামাজিকীকরণের প্রয়োজনীয়তা সূচিত হয়। এ ছাড়া আর বাদবাকি প্রয়োজনীয় দিকগুলি হল) সম্মান, অর্থ, অবস্থা, স্নেহ ইত্যাদি। মানুষ যখন দেখে যে তার প্রয়োজন সঠিক ভাবে পূর্ণ হচ্ছে না তখন সে কিছুটা ভীত হয়ে পড়ে। যখন আমরা ক্ষুধার্ত হই অথবা তৃষ্ণার্ত হই তখন আমাদের খাবারের প্রয়োজন হয়। অর্থাৎ সেই প্রয়োজনটাকে চরিতার্থতার জন্য আমাদের দেহ একটা সমতা রক্ষা করতে চায়। এই প্রয়োজনীয়তাকে মোটামুটি কয়েকটি বিভাগে বিভক্ত করা যায় যেমন) প্রাথমিক অথবা মানসিক প্রয়োজন, মধ্যম অথবা সামাজিক প্রয়োজন, খাবার, জল, যৌনতা এগুলি সবই প্রাথমিক চাহিদার রূপ, আর সাফল্যলাভ, স্বীকৃতি, ক্ষমতা এগুলি সামাজিক চাহিদার প্রতিফলন।

(b) অভিপ্রায় : ‘অভিপ্রায়’ কথাটির মাধ্যমে আমরা একটা লক্ষ্য পৌঁছাতে পারব যেটি আমাদের আচরণকে পরিচালনা করছে এবং অবস্থাকে অনুপ্রেরিত করছে, অঙ্গপ্রত্যঙ্গ এবং আচরণের মাধ্যমে। এটি সাধারণত আমাদের একটা ব্যক্তিস্বাতন্ত্রের মাধ্যমে একটা অবস্থার মধ্যে নিয়ে আসে, যা আমাদের আড়ালে জাগরিত করে, আমাদের সচেতনতা জাগায় অথবা এমন আচরণ তৈরি করে যার দ্বারা যথাযথভাবে একটা পরিতৃপ্তি আসে। অভিপ্রায়ের মাধ্যমেই ব্যক্তি নিজে তার নির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে পৌঁছতে পারে, ক্ষুধার্ত এবং তৃষ্ণার্ত ব্যক্তি তার নিজের এই অভিপ্রায়ের দিকে ছুটে যায়। যদি তুমি ২৪ ঘণ্টাই খাবার না পাও যখন তুমি খাবার পাবে তখন তুমি ছুটে যাবে কারণ তুমি খাবারের জন্য পাগল।

(c) লক্ষ্য : লক্ষ্য হল এমন কিছু যা আমরা ভাবি, চাহিদা এবং অভিপ্রায় অনুযায়ী আমরা যা দিয়ে পূরণ করে থাকি। যখন আমাদের ক্ষিদে পায় তখনই আমরা খাই, অর্থাৎ এই খাওয়াটাই আমাদের মূল লক্ষ্য। আমাদের প্রায় সকল আচরণের মধ্যেই একটা নির্দিষ্ট লক্ষ্য লুকিয়ে থাকে। খুব কমক্ষেত্রেই আমরা অভিপ্রায় অনুযায়ী কাজ করে থাকি। সুতরাং একথা বলা যায় যে আমাদের আচরণের কিন্তু কোন বাহ্যিক লক্ষের প্রয়োজন হয় না। এটি নিজেই আনন্দ লাভ ও সন্তুষ্ট হয়। কিছু মানুষ নাচ বা গান করে শুধুমাত্র তারা নাচ বা গান ভালোবাসে বলে।

(d) সহজাত : সহজাত প্রবৃত্তি হল এমন একটা জন্মগত জীবতত্ত্বের শক্তি যার দ্বারা আমাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গগুলি একটা বিশেষভাবে সঞ্জালন করে, একটা সময় আমাদের সকল প্রবৃত্তিগুলিই ছিল সহজাত প্রবৃত্তি। যেমন— কৌতূহল, মারপিঠ, ইত্যাদি।

একথা অনেকেই স্বীকার করেন যে সহজাত প্রবৃত্তি বংশপরম্পরায় স্বভাবের মধ্যে নিমজ্জিত। কিন্তু শিক্ষার দ্বারা তার পরিশোধন করা যায়, মানুষের আচরণগত বৈশিষ্ট্যের ক্ষেত্রে এটি ঠিক প্রযোজ্য নয়। পশুর আচরণে কিছু সময় এই প্রবৃত্তি লক্ষ করা যায়।

(e) আকাঙ্ক্ষা / অভীক্ষা : আকাঙ্ক্ষা বোধটি সর্বদা মনস্তাত্ত্বিক সম্মত হয় না, কিছু সময় এটি এইভাবে প্রযোজ্য হয় যে একজন কীভাবে চাইছে। সাধারণত আকাঙ্ক্ষা কথাটি একেবারে মূল অভীক্ষার একটা রূপ। ভারতীয় মনস্তাত্ত্বিক সাহিত্যে এই আকাঙ্ক্ষা কথাটিকে অন্যরূপে ব্যবহার করা হয়েছে। “Misery Arid Stress”

### 6.3. অভিপ্রেষণ সম্পর্কে কতগুলি মতবাদ

অভিপ্রায় সম্পর্কে সাধারণভাবে বহু প্রশ্ন আছে, যেমন— কোনো কিছু মানুষকে মনে হয় সফলকামী, কেউ আবার নিজস্বভাবে অনুপ্রাণিত; কোথা থেকে ইচ্ছা, গতি আসে, এই বিষয় সম্পর্কে আমরা কিছু তথ্যাদির আলোচনা করতে পারব যেগুলি সমাজবিদ্যার কাজ সংক্রান্ত বিষয়।

#### প্রবৃত্তিজাতমতবাদ :

প্রতিটি মানুষ এবং পশু একটা নির্দিষ্ট আচরণ এবং জ্ঞান নিয়ে জন্মায় যে কীভাবে তারা এই পৃথিবীতে টিকে থাকতে জন্মকালীন সময় থেকেই এই জ্ঞান পূর্বপরিকল্পনা মাফিক লিপিবদ্ধ হয়ে পশু অথবা মানুষের জিনের মধ্যে।

উদাহরণ সহযোগে বলা যায়— একটি মাকড়সার জাল বোনাটাই তার প্রবৃত্তিজাত ক্ষমতা সুতরাং সে জাল বোনা না দেখলেও সেইভাবেই সে জাল বুনে যাবে, এর সহযোগে বলা যায় যে মানুষের ক্ষেত্রেও যখন শিশু জন্মায় তখন সে কাঁদে। কান্নাটার মাধ্যমে সকলে তার ক্ষুধার্ত ভাবটি উপলব্ধি করতে পারে।

তিনজন ফাংশানালিস্ট মনোবৈজ্ঞানিক যেমন— উইলিয়াম জেনার (১৮৯০), উইলিয়াম ম্যাকডোগাল (১৯০৮) এবং সিগমুন্ড ফ্রয়েড (১৯১৫) তাদের প্রবৃত্তিজাত মতবাদ সম্পর্কে বলেন যে মস্তিষ্ক প্রসূত কারিগরি কৌশল পরিবেশের সাথে এক হয়ে প্রবৃত্তিজাত আচরণ সৃষ্টি করে। উইলিয়াম জেমস্-এর মতে সহজাত জিনিসটি প্রকৃতিজাত কারণ তারা মানুষ এবং পশুকে পরিবেশের দিক থেকে সাহায্য করে।

উইলিয়াম ম্যাকডোগাল প্রবৃত্তিগুলি বংশগতির দ্বারা প্রবাহিত হয়েছে তিনটি পর্যায়ে— উৎসাহশীল অ্যাসপেট, কার্যকরি অ্যাসপেট, চূড়ান্ত সাফল্যের পরিচালনা, ফ্রয়েডের কাছে প্রবৃত্তির বিভিন্ন প্রকার অর্থ আছে— এটির কোনো সজ্ঞান কার্যকারিতা নেই— এর কোনো পূর্বপরিকল্পনাও নেই যেহেতু বেশির ভাগ সহজাত প্রবৃত্তিগুলির ক্রিয়াকৌশল অযাচিত থাকে কিন্তু প্রবৃত্তিগুলির যে অঙ্গসঞ্জালন সেটি বিস্মৃত এবং তার একটা নিদারুণ ভাবে চিন্তার উপায়, অনুভব এবং ক্রিয়াশীলতার সাথে সম্বন্ধ আছে এবং মাঝে মাঝে সেটি বিপরীতমুখী ভাবে চলে।

এই অভ্যন্তরীণ মূল্য এবং অবস্থাকে “Condition of worth” অথবা অত্যন্ত “খারাপ অবস্থা” বলা হয়। এই অবস্থা থেকে বোঝা যায় যে মানুষ নিজে কীভাবে আত্মশ্রদ্ধার পথে উন্নীত হয় এবং সেইসকল ডিগ্রির ওপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে যার মাধ্যমে তার অবস্থার পরিমাপ করা হয়।

রজার ব্যক্তিত্বের অবস্থা পরিণতিকে মোটামুটি তিনটি ভাগে বিভক্ত করেছেন।

(১) অভিজ্ঞতাগুলি শৃঙ্খলাবদ্ধ করে নিজের সাথে অপরের একটা সম্পর্ক স্থাপন করা যায়।

(২) অভিজ্ঞতাসমূহকে অবহেলা করার জন্য এমনভাবে ভঙ্গিমা গ্রহণ করতে হবে যার মাধ্যমে নিজস্ব পরিকাঠামোর সাথে যে কোনো সম্পর্ক নেই তা বোঝা যায়।

(৩) আত্মচিন্তার সাথে একটা বিরোধ / বিভেদ সৃষ্টির ফলে অভিজ্ঞতার রূপটি বিকৃত হয়ে যায়।

রজার হেলদি ফাংশানিং প্রস্তুত করার জন্য

নমনীয়তা,

অভিজ্ঞতার একটা রূপ

কিন্তু প্রাথমিক প্রবৃত্তিগুলির কোন গাণিতিক ঐক্য নেই। ম্যাকডোগালের মতে ১৮টি প্রবৃত্তি আছে যেখানে সমাজতত্ত্ববিদ বার্গারের মতে ৫,৭৫৯টি প্রবৃত্তি আছে। রবার্ট এস ফেল্ডম্যান এই মতবাদের সমালোচনা করেছেন প্রবৃত্তির যে ধারণা সেটি বহুদূর পর্যন্ত বিস্তৃত হতে পারে না, সেটি একটি নির্দিষ্ট আচরণের ছাপ তৈরি করে, এবং অপর কেউও সেই ভাবে এগোতে পারে না। তিনি একথা বলেন যে পশুদের ক্ষেত্রে এই প্রবৃত্তিগত আচরণ লক্ষ করা যেতে পারে কিন্তু মানুষের ক্ষেত্রে সর্বদা এই প্রবৃত্তিগত আচরণটি ঠিক উপযুক্ত হতে পারে না। উপরন্তু শিক্ষার তথ্য থেকেই একথা প্রমাণিত যে শিক্ষার আচরণটি আগেই ঘটে, কিন্তু একথা সত্য নয় যে তারা সেই আচরণটি নিয়েই জন্মায়। শেষোক্ত পর্যায়ে বলা যায় বুথ বেনিডিক্ট (১৯৫৯) এবং মার্গারেট মেদ (১৯৩৯) প্রবৃত্তিগত তথ্যের সমালোচনা করেছেন এবং বলেছেন সাধারণ যে অভিপ্রায় সেটি মানুষের আচরণগত অভিপ্রায়ের পরিবর্তন ঘটায়।

### লঘুকরণের মতবাদ :

১৯১৮ সালে রবার্ট উডওয়ার্থ অভিপ্রায়ের অভ্যন্তরীণ চালনা শক্তি সম্পর্কে ধারণা করেন যেটি মানুষের আচরণকে প্রভাবিত করে। তার কাছে চালনাশক্তি হল একটা অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সাধারণ চালনাশক্তি যার তেলের কাজটিই হল উদ্দীপনার চালনাশক্তি। তিনি একথাও বলেছেন যে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের মধ্যে যে চালক শক্তি আছে সেটি সাফল্যের উচ্চশিখরে আরোহণের চাবিকাঠি।

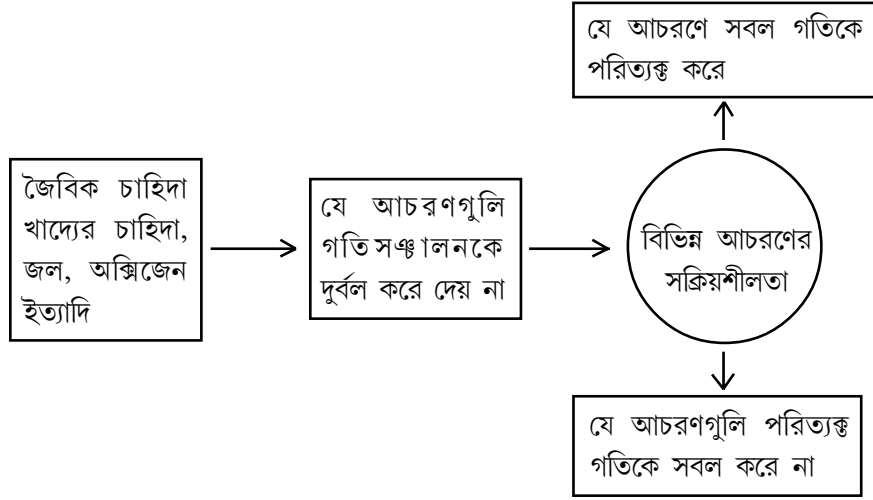
এই মতবাদটি ক্লার্ক হুল (১৯৪৩, ১৯৫২)-এর দ্বারা পূর্ণতাপ্রাপ্তি পায়। তার মতে সমস্ত অঙ্গপ্রত্যঙ্গের একটা অভ্যন্তরীণ জৈবিক চাহিদা আছে যেটি একটি নির্দিষ্ট দিকে আচরণকে বয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করে। হুল-এর মতবাদে এই অভ্যন্তরীণ দিকের যে উদ্দীপনা সেটিকে অবশ্যই পরিত্যাগ করা উচিত, যার দ্বারা মানুষ অভ্যন্তরীণ শান্তি বজায় রাখতে পারে।

হালস এর দৃষ্টিভঙ্গিতে পরিচালিত শক্তি শিক্ষার অভিপ্রের্ত এবং উৎসাহ আরও বাড়িয়ে তোলে তিনি একটি এই প্রসঙ্গে সুন্দর উপমা দিয়েছেন যেমন ক্ষুধার্ত হুঁদুর যখন শুধুমাত্র স্কীনার বক্স-এর যন্ত্রটা খুলতে জানে কারণ সে জানে যে তার কাজের এই অভিপ্রের্তের দ্বারাই যে তার ক্ষুধা মেটাতে সক্ষম হবে। এবং সেই খাবারটিই তার পুরস্কার মেটানোর পক্ষে সম্ভব হবে। এই মতবাদটিকে সাইকোলজিক্যাল ডিসইকুলিব্রিয়াম (অর্থাৎ ইকুলিব্রিয়ামের সাথে সম্পর্কযুক্ত কারণ, যেমন— ব্লাডস্ট্রিমে গ্লাইকোসিস অথবা গ্লুকোজ যদি বেশি থাকে) প্রাথমিক চাহিদা

জাগরিত করে যা আমাদের উত্তেজনা ও আবেগের সাথে সম্পৃক্ত যেটি আমাদের আগ্রহকে বয়ে নিয়ে চলে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের তাৎক্ষণিক ইক্যুলিব্রিয়াম সঞ্চারের দিকে আমাদের অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে বয়ে নিয়ে চলে।

(ডিমেট্রিও — ১৯৯৮)

এই ড্রাইভ মতবাদের দ্বারা বোঝা যায় যে গতিসঞ্চারন হল এমন একটা প্রক্রিয়া যার দ্বারা বহু জৈবিক চাহিদা বিভিন্ন কার্যের দিকে আমাদের ঠেলে দেয় আমাদের চাহিদার পরিতৃপ্তির জন্য।



[Adopted from Psychology, 5th Edition, Robert A. Baron, 2001]

ব্যারনের মতানুযায়ী আচরণগুলি একজনের কাজের গতিকে পরিত্যক্ত করে সেগুলি সরল এবং সেগুলি বারে বারে প্রয়োগ হয়। বিপরীতে তিনি এটিও যুক্ত করেন যারা এই চাহিদার প্রতিক্রিয়ায় উৎপাদনশীলতা ঘটতে অক্ষম, তারা দুর্বল এবং গতিটি উপস্থিত থাকলেও তারা আর পুনঃপ্রচারিত করতে সক্ষম হয় না। যদিও গতি সঞ্চারন মতবাদটি এই কথা বিবৃত করে যে কীভাবে প্রাথমিক গতি অঙ্গপ্রত্যঙ্গের আচরণগত পরিবর্তনশীলতার সৃষ্টি করে কিন্তু এই গতির অক্ষয়ী সঞ্চারন বিভিন্ন প্রকার খারাপ দিককে ভোগ করে।

(১) এটি অত্যন্ত প্রচলিত যে মানুষ তার অবয়বকে সুন্দর করবার জন্য ওজন বাড়ানো থেকে কমানোর দিকে অধিক নজর দেয়, যেমন— তারা খাদ্যতালিকা থেকে স্নেহজাতীয় খাবার খাওয়া বর্জন করে।

(২) মনস্তত্ত্ববিদ মনোবৈজ্ঞানিকেরা যেমন— কার্ল রজার্স তর্কের দৃষ্টিভঙ্গিতে বলেছেন চাহিদার সুউচ্চ আদেশ হল নিজস্ব সঠিকত্ববোধের চাহিদা যেটি মানুষের জীবনে অত্যাবশ্যকীয় এবং তিনি বলেন যে এটি শিশুর দুগ্ধপান করার সময়কাল থেকে যৌনতাপ্রাপ্তি কালের কার্যের মত এত দীর্ঘায়ত সরলীকৃত সম্পর্কযুক্ত হয়ে আসে না।

(৩) ফেল্ডম্যানের মতানুযায়ী কৌতূহল এবং রোমাঞ্চকর আচরণ সন্দেহের কারণ সৃষ্টি করে চলচ্ছক্তি পরিত্যক্ত তা সঞ্চারনশক্তির সম্পূর্ণ মনোভাব নিয়ে বিস্তৃত হয়। তা অপেক্ষা সঞ্চারনশক্তির বর্জনের চেষ্ঠায় মানুষ এবং পশু দুই শ্রেণিই গতির বর্জনের আশা নিয়ে তাদের সম্পূর্ণ উদ্দীপনাশক্তি এবং কার্যকারিতাকে উন্নত ভাবে পরিচালনা করতে চায়।

### জাগরণের মতবাদ :

‘অ্যারাউজাল’ অথবা জাগরণের মতবাদটি মনস্তাত্ত্বিক ক্রিয়ার বিশ্লেষণ করে। এই চিন্তাধারাটিকে এমনভাবে বিশ্লেষণ করেছেন যার দ্বারা মনে হয় একজনের শরীর থেকে মন পর্যন্ত বিস্তৃত হয়ে জেগে ওঠে।

এই অ্যারাউজাল থিওরি-ই প্রথম দেখায় যে মানুষ একটা সীমা পর্যন্ত তার জাগরণের ক্ষমতাকে বাড়াতে পারে— খুব অধিকও নয় খুব অল্পও নয়— যার দ্বারা সে সুবিধা ভোগ করে।

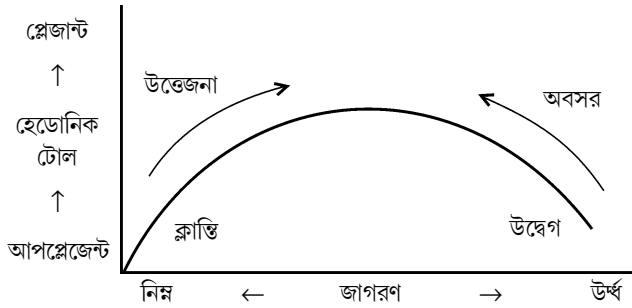
যদি নীচু সীমার দিকে চলে যায় তাহলে মানুষ অত্যন্ত ক্লান্ত বোধ করে এবং উদ্দীপকের দ্বারা পুনরায় সঞ্জালন করে। বিপরীতে যদি অধিক পরিমাণে বেড়ে যায় তখন পরিবেশ থেকে জাগরণের ক্ষমতার হ্রাস ঘটানো হয়।

যাই হোক এই মতবাদ একটি বিষয়ের বিরোধিতার মতবাদ পোষণ করে বলে যে মানুষ কখনো নিম্নসীমারেখাটি মেনে নিতে পারে না এক্ষেত্রে অপটিম্যাল অ্যারাউজাল সীমাটি হল মানুষের নিজস্ব বৈশিষ্ট্যকে এবং বর্তমানের কাজকে মেনে নেওয়ার পক্ষে অত্যন্ত সঠিক। অর্থাৎ আমাদের কাজের প্রকৃতির ওপর এই লেবেলটা নির্ভর করে।

উদাহরণ স্বরূপ বলা যায় যে যখন আমরা সেলাই করি, ছুরি বা ধারালো কোনো বস্তু দিয়ে কিছু চাঁছি তখন নীচু সীমার দিকে জাগ্রত হয় আর যখন কোনো খেলাধুলা বিষয়ক কোনো কাজ করি তখন সেটা সব থেকে ভালোদিকে যায়।

এই অপটিম্যাল লেবেল/পরিসীমাটি ব্যক্তি বিশেষে নির্ভরশীল হয়ে ওঠে।

অপটিম্যাল অ্যারাউজাল মডেল/প্রতিমূর্তি  
(হেব ৬৯৫৫)



[Source : [http : reversalththeory. org / RT Theory Motiv. htm Arousal](http://reversalththeory.org/RT%20Theory%20Motiv.htm)]

ফিলিপ জি. জিয়ারডো এবং অ্যান এল. ওয়েবারের লেখার রূপ থেকে আমরা একটা সুন্দর উপমা পাই— ক্ষুধার্ত এবং তৃষ্ণার্ত হাঁদুর একটি কলামবিয়া অবস্থাকসান বক্সে আটক আছে— সেখানে ইচ্ছা শক্তি অথবা প্রেষণা শক্তি বৃদ্ধি পেলে কাজের ভূমিকাটিও বাড়তে থাকবে এবং ক্রমশ সেটা ক্ষয়প্রাপ্ত হতে থাকবে। এই ‘U’-প্যাটার্নের অকৃতি থেকে প্রেষণাশক্তি বৃদ্ধি এবং হ্রাস দুটোই বোঝা যায়।

এই গবেষণার দ্বারা আমাদের কাজের জ্ঞানের সাথে সম্পর্কিত ধারণাটি তৈরি করা যায় যেটি আমাদের কাজের পরিস্থিতি অনুসারে গতিপ্রকৃতির পরিবর্তন হয় (লেহের মতে ২০০২) যদি অত্যন্ত নিম্ন সীমার নীচে থাকে তাহলে



কাজটি অপরিপূর্ণ হয়ে যায় আর যদি উচ্চ সীমার দিকে থাকে তাহলে কাজটির মধ্যে কোনো পরিশীলিত ভাব থাকে না এবং সেটা অবিন্যস্ত হয়ে যায়। এই ধারণাটির সাথে ইয়ারকেন- ডডসন এর নিয়মের একটা সাদৃশ্য খুঁজে পাওয়া যায়।

Yarkes – Dodson Law পর্যবেক্ষণ করে বলেন যে পর্যবেক্ষণমূলক সম্পর্কটি তৈরি হয় অ্যারাউজাল এবং কাজের মধ্যে।

এর দ্বারা বোঝা যায় কাজটি উন্নত হয় জ্ঞান জাগরণের সাথে কিন্তু সেটি একট নির্দিষ্ট সীমা পর্যন্ত বয়ে চলে, যদি এই সীমারেখাটি খুব উঁচু দিকে যায় তাহলে জাগরণী শক্তিটি বেড়ে যায় আর যদি নীচু সীমার দিকে যায় তাহলে জাগরণী শক্তিটি কমে যায়। এই সিদ্ধান্তটি হল জাগ্রত শক্তির একটা যে-কোনো কার্য সম্পাদনের জন্য অপটিম্যাল লেবেল থাকে।

এই জাগরণী মতবাদটি কিছু নির্ধারিত সীমারেখার মধ্যে ভাগ করে।

(১) অপটিম্যাল লেবেল অফ অ্যারাউজাল একজন মানুষ থেকে অপর মানুষের সংবেদনের সাথে পরিব্যাপ্ত হয়, অথবা যে মানুষ স্বল্প উদ্দীপনা পছন্দ করে সেটি সম্পূর্ণভাবে বিশ্লেষণ করা যায় না।

(২) যে জাগরণ শক্তিটির মধ্যে জটিলতা রয়েছে সেটি বিভিন্ন ধরনের কার্যকারিতার ওপর নির্ভর করে, এটি কোনো সরলীকৃত কেন্দ্রীয় গতিসংকেত শক্তি নয়।

(এক্সপেকট্যান্সি মতবাদ)

একটি বিশেষ গাণিতিক হিসাবের দ্বারা ১৯৬৪ সালে ভিক্টর ভ্রুম এই মতবাদটিকে অগ্রসরের পথে নিয়ে যান।

প্রেষণাশক্তি : সম্ভব্য কৃতকার্যতার পথে এগিয়ে নিয়ে যায় (আশাপ্রদ) কৃতকার্যতা ও পুরস্কারের সম্পর্ক (ইনস্ট্রুমেন্টালিটি) কৃতকার্যতা দিকে নিয়ে যাওয়ার মূল্য (Volance Value)

প্রেষণাশক্তি — আচরণ, কার্যকারিতা ও কাজ এই তিনটি পর্যায়ে বিভক্ত থাকে (রিচার্ড ডব্লু স্কুলের দ্বারা লিখিত ২০০২)

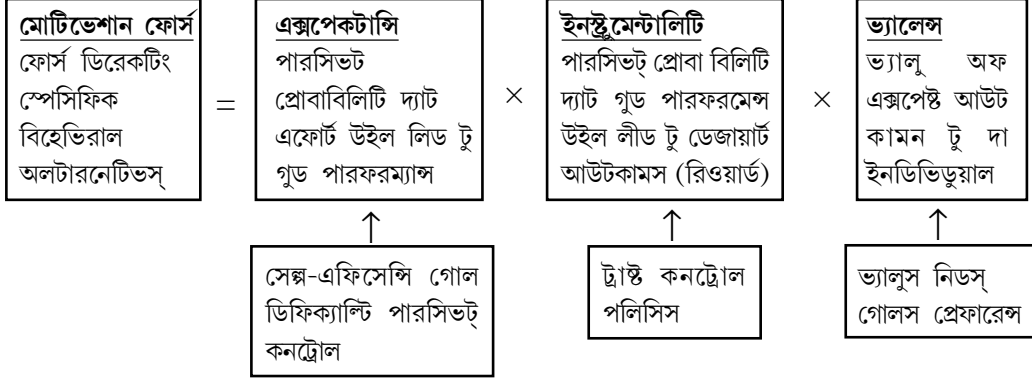
(এক্সপেকট্যান্সি) প্রত্যাশিত— সম্ভব্য (E → P) : প্রত্যাশিত বিশ্বাসটি এই পর্যায়ে তৈরি হয় একজনের প্রতিক্রিয়া প্রার্থিত সাফল্যের গোড়ায় পৌঁছে দেবার কাজ করে। এই বিশ্বাস এবং ধারণাটি একজনের পূর্বঅভিজ্ঞতার ওপর নির্ভরশীল হয়ে থাকে, নিজস্বতা (নিজস্ব ফলদানের অভিজ্ঞতা প্রাপ্তি) কাজের যে ইন্দ্রিয়গ্রাহ্য মূলক অসুবিধাটি ব্যক্ত করে।

ইনস্ট্রুমেন্টালিটি : প্রেষণাবিলিটি (পি → আর)

ইনস্ট্রুমেন্টালিটি থেকে এই ধারণার বিশ্বাস পাওয়া যায় যে যদি কেউ তার আশানুযায়ী তার কাজকে এগিয়ে নিয়ে যেতে পারে তবে সে উন্নতি, লক্ষ্যবস্তুর দিকে এগিয়ে যাবার সাফল্য, পরিচিতি অথবা প্রশংসাসূচক পরিচিতি পাবে, পুরস্কারের মূল্যের কাজের সীমাটি নির্ধারণ করে দেয় এবং সেই সময় ইনস্ট্রুমেন্টালিটি নীচু সীমার দিকে থাকে।

যদি প্রফেসর শ্রেণিকক্ষের প্রত্যেককে 'A' দেন তবে— অর্থাৎ কোনো শ্রমহীন কাজ— তবে ইনস্ট্রুমেন্টালিটি নীচুর দিকে চলে যাবে।

ভ্যালেন্স : ভ্যালেন্স কথাটির অর্থ হল ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্য অনুযায়ী যে পুরস্কার দান করা হয়, এইটি একমাত্র সম্ভব হয় ব্যক্তির— চাহিদা, সাফল্য, মূল্য এবং প্রেষণার উৎস অনুযায়ী ঘটে।



Source : <http://www.Cba.uri.edu/scholl/Notes/MotivationExpectancy.html>.

### হিউম্যানিস্টিক থিওরি :

কার্ল রজার্স এবং অ্যাব্রাহাম মাসলো (১৯৫৪ এবং ১৯৭০) এই মতবাদের পরিপ্রেক্ষিতে বলেছেন যে প্রেষণাগত আচরণগত এবং ফ্রিউডিআন মনস্তাত্ত্বিক বিশ্লেষণের দ্বারা একটি প্রশ্নই উদ্ভূত হয়— “কেন মানুষ এই কাজ করে?”

রজার্সের মতে সাধারণ মানুষের দুটি সম্পূর্ণ চাহিদা এবং তা পূরণের কাজটি অতিপ্রয়োজন ভালোমানসিকতার জন্য এই সকল চাহিদাগুলি নিম্নোক্ত পর্যায়ে লিখিত (হেয়েস এর মত ২০০০) :

(১) ভালো ফলের চাহিদা : প্রতিটি মানুষ অপরের কাছ থেকে একটা সদর্থক চাহিদার ইচ্ছা লাভ করতে চায়, এটাকে অনেকে মনে করেন অপরের কাছে ভালোবাসা চাওয়া পাওয়ার আশা। রজার্স মনে করেন যে যতক্ষণ মানুষ মানুষের থেকে ভালো ব্যবহার পায় ততক্ষণ সে এই শ্রদ্ধা রাখার চেষ্টা করে। এই চাহিদার পূর্ণতা প্রাপ্তি ঘটে তখনই যখন মানুষ সুসম্পর্ক তৈরি করে। রজার্সের চোখে এটি হল মানুষের সবথেকে বড়ো সদর্থক ফলপ্রাপ্তি এবং যখনই মানুষ মানসিক দিক থেকে আঘাত পায় তখনই এই প্রচেষ্টা আশাহত হয়ে যায়।

(২) নিজস্বতাবোধের চাহিদা — এটি ব্যক্তিবিশেষের বৃষ্টির পাশাপাশি সৃষ্টি হয়, আমরা বেশির ভাগ মানুষের হরির দিকটির দিকে যদি তাকাই তাহলে দেখব যে এটি লেখাপড়া কাজের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে আছে। এমনকি কম্পিউটার গেমস-এর ক্ষেত্রেও সেই একই মত পোষণ করা যায়, রজার্স বলেছেন যে একজনের দক্ষতা বা প্রতিভার রূপটি বিকশিত হয় নিজস্ব বিকাশের ওপর নির্ভর করে এবং সেই চাহিদা পূরণ না হলে মানসিক আঘাত নেমে আসে।

প্রেষণাসম্পর্কে সর্বাপেক্ষা গুরুত্বপূর্ণ মতবাদটি অ্যাব্রাহাম মাসল-এর হায়ারটি অফ নিডস্ থিওরি ১৯৪৩ সালের যেটি প্রকাশিত হয়— “A Theory of Human Motivation”, যেটি তিনি বিস্তৃত ভাবে ব্যক্ত করেন। এখানে তিনি ব্যক্ত করেন যেহেতু মানুষ তার মূল চাহিদাগুলিকে সন্তুষ্ট করতে পারে তখন সে সফলতার সাথে সুউচ্চ চাহিদার পরিতৃপ্তি ঘটাতে ইচ্ছা প্রকাশ করে। (সুউচ্চ চাহিদার পরিতৃপ্তি) (উকিপিডিআ)

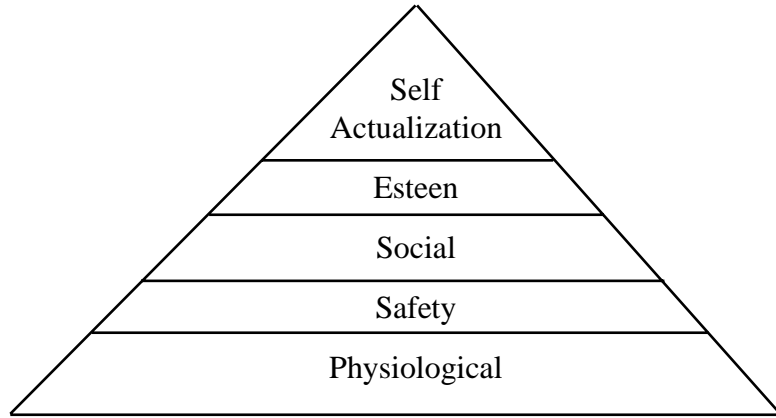
মাসল-এর মতবাদটি সর্বাপেক্ষা উল্লেখযোগ্য মতবাদ। ফ্রান্সিস হেলিগ্যানের মতবাদ যেটি অন্যান্য হিউম্যানিস্টদের থেকে পৃথক করা যায় যেটি হল— কীভাবে একজন পূর্ণ সুখী সমৃদ্ধশালী মানুষ তার আচরণকে প্রকাশ করে এ ছাড়াও ম্যানল একটি সরল সহজ প্রেষণা সম্পর্কীয় মতবাদটি প্রকাশ করেন যেটি বিবৃতকর সে নিজস্বতা বোধের ব্যক্তিত্ব কোথা থেকে উদ্ভূত হয়, পাশাপাশি তিনি সাইকোলজিক্যাল মডেলিং-এর পরিতৃপ্তি দিকটি ব্যাখ্যা করেন এবং অপর একটি পবিত্র মতবাদ পোষণ করেন।

ম্যাসল-এর মতে মানুষের আচরণ দুটি বিশেষ ভিত্তির ওপর নির্ভর করে পরিবর্তিত হয় এবং যেগুলি গতিপ্রকৃতি দুটি আদর্শের ওপর নির্ভরশীল ( হেলাইটেন ১৯৯১)

(১) পরিতৃপ্ত চাহিদাটি বহুমুখ্য কার্যকরী হয় না। উচ্চস্তরে পরিতৃপ্তি, আর নিম্নস্তরে কার্যকারিতা (এর বিপরীত নিয়ম হল নিজস্বতাবোধের নিয়ম)

(২) ম্যাসল-এর মডেল বিভিন্নজাতীয় প্রেষণার চাহিদাকে বোঝায় এবং এটা এই সিদ্ধান্তে উপনীত হয় যে অত্যন্ত পরিশীলিত হবার আগেই উচ্চশ্রেণির চাহিদার সাক্ষাৎ লাভ করে, প্রাথমিক চাহিদার পরিতৃপ্তি ঘটে, (ম্যাসল, ১৯৭০, ১৯৮৭, ইন ফেন্ডম্যান ২০০৪) এই মডেলটি পিরামিডের আকৃতিতে গঠিত যার মাধ্যমে মানসিক চাহিদাগুলি প্রদর্শিত একেবারে নীচের দিকে এবং সুউচ্চ চাহিদা পরিব্যপ্ত হয় কিছু বিশেষ পদক্ষেপে।

ম্যাসল-এর মতে এই সকল চাহিদাগুলি একসাথে গুরুত্বপূর্ণ হতে পারে না তার ইতঃস্তত ভাবে সম্পন্ন হয়। এবং বিভিন্ন সীমারেখার মধ্যে সম্ভাব্য চাহিদা প্রাপ্ত হয় এবং তা পরিতৃপ্ত হয়। যখন কোনো ক্ষুদ্র চাহিদার প্রত্যক্ষ ঘটে তখন অপরের সাথে সম্পর্ক তৈরি চাহিদার উদ্বেক হয়। একটা সদর্থক ফল লাভের আশায় এবং একজনের সম্পূর্ণ নৈতিক, দার্শনিক এবং শৈল্পিক (নিজস্বতা) বোধগুলি নিজস্বতা অনুযায়ী জেগে ওঠে। (লেহে ২০০২)



এই পাঁচটি পর্যায়ের দ্বারা ম্যাসল-এর মতবাদটি বোঝা যায়।

#### শারীরিক চাহিদা :

শারীরিক চাহিদাগুলি হল অঙ্গপ্রত্যঙ্গগত চাহিদা যেগুলি হোমিওস্ট্যাটিককে প্রতিস্থাপিত করে, প্রথম পদক্ষেপণ।

#### সেগুলি হল :

শ্বাসপ্রশ্বাসের চাহিদা

জলের চাহিদা

খাদ্যের চাহিদা

শরীরের বর্জ্য পদার্থ নিষ্কাশনের চাহিদা

ঘুমের চাহিদা

শরীরের উষ্ণতার চাহিদা

মাইক্রোবিয়াল-এর আক্রমণ থেকে মুক্ত হবার চাহিদা।

এর একটির চাহিদা ব্যাহত হলে মানুষের মানসিক চাহিদার পরিমাণ বেড়ে যায় এবং এই মানসিক চাহিদার

পূর্ণতা প্রাপ্তি না হলে মানুষের নানাপ্রকার ব্যাধির স্বীকার হতে হয়। মানসিক চাহিদা মানুষের চিন্তা এবং আচরণকে সংযত করতে পারে এবং মানুষের অসুস্থতা ও যন্ত্রনা, প্রতিরক্ষাহীনতাকে বাড়িয়ে তোলে।

ম্যাসল শারীরিক পরিতৃপ্তির ব্যাখ্যা প্রসঙ্গে যৌনতার চাহিদাকেও মেনে নিয়েছেন।

#### প্রতিরক্ষার চাহিদা :

মানসিক চাহিদাগুলির পাশাপাশি প্রতিরক্ষার চাহিদাটিও জেগে ওঠে। প্রতিরক্ষা এবং বিপদহীনতাগুলি ওপরের চাহিদাগুলির মতই আকাঙ্ক্ষিত।

- কাজের প্রতিরক্ষা
- উৎসের প্রতিরক্ষা
- শারীরিক প্রতিরক্ষা - আক্রমণ, ভয়ংকরতা,
- নৈতিক এবং মানসিকতার প্রতিরক্ষা
- পারিবারিক প্রতিরক্ষা
- স্বাস্থ্যের প্রতিরক্ষা

সমাজের সঠিক কার্যবিধির মাধ্যমে সমাজের সভ্যের প্রতিরক্ষার পর্যায়টি সুগঠিত হয়।

প্রতিরক্ষার চাহিদা থেকে মানসিক চাহিদার পরিতৃপ্তির পর্বটি সূচিত হয়।

#### সামাজিক চাহিদা :

মানসিক চাহিদার নিবৃত্তির পরবর্তী পর্যায়ের শেষে আসে সামাজিক চাহিদা, এগুলি মূলত মানুষের সম্পর্কের ওপর নির্ভরশীল যেমন— বন্ধুত্ব, যৌন সম্পর্ক, অথবা পরিবার গঠন, মানুষের এই চাহিদাগুলি পূর্ণতা প্রাপ্তি হয় ভিন্ন ভিন্ন ভাবে সংগঠন, কাজের মধ্যে, ধর্মীয় শ্রেণিতে পরিবার, দল ইত্যাদি। তারা বন্ধুত্ব করতে শ্রেণিতে চায়, পরস্পরকে ভালো বাসতে চায়, এবং মেনে নেবার ক্ষমতা তৈরি হয়। এবং এই চাহিদাগুলি তাদের মধ্যে ক্রমাগত থেকেই যায়, এই চাহিদার পূরণ না হলে মানুষ ক্রমশ একাকিত্বের অশ্বকারে সামাজিক উদ্বেগের আধারে অথবা হতাশার অশ্বকারে ডুবে যায়।

#### নিজস্ব চিন্তাধারার বোধ :

নিজস্ব চেতনসত্তাটির বোধ (গোল্ডস্টেন) সহজাত চাহিদা যার মাধ্যমে মানুষ অনবদ্য ভূমিকা লাভ করতে পারে। ম্যাসল (Maslow) একটু বিশেষ ভাবে বিবৃত করেছেন, নিজস্ব চিন্তাশক্তির বোধ হল অপরিহার্য উন্নয়ন যা ইতিপূর্বে গঠিত হয়ে গেছে অথবা অবয়ব হল সেটাই যা যথার্থ (Psychological Review 1949)।

সঙ্গীত সুরের সাধনা করবে, চিত্রকর ছবি আঁকবে কবি লিখবে তখনই যখন তার মধ্যে একটা মানসিক পরিতৃপ্তি থাকবে, একজন মানুষ যা হতে পারে তাকে তাইই হতে হবে এই চিন্তাটি-ই হল নিজস্ব চেতনশক্তির বোধ।

#### ম্যাসল এই প্রসঙ্গে বলেছেন

- জগতের ঘটনাগুলোকে সে নিজের সাথেই বর্জন না করে গ্রহণ করে।
- তারা স্বতঃস্ফূর্তভাবে তাদের ভাবনা এবং কার্যকে তৈরি করে।
- তারা অত্যন্ত ক্রিয়াশীল হয়।
- তারা যে-কোনো সমস্যা বিশেষত অন্যের সমস্যাগুলিকে নিয়ে সমাধান করতে ভালবাসে, সমস্যার সমাধান হল তাদের জীবনের সব থেকে বড় চাবিকাঠি।
- তারা অপরের সাথে একাত্ম হয়ে জীবনের একটা প্রশস্তি পেতে ভালবাসে।

- তাদের মধ্যে একটা নৈতিক মূল্যবোধ আছে যেটি স্বাধীন ভাবে থাকে।
- তারা কুসংস্কার পরিত্যাগ করে যে-কোনো জিনিসকে যৌক্তিকতা দিয়ে বিচার করতে শেখে।
- ১৯৮৬ সালে জোনায় এবং ক্রানডেল নিজস্ব চেতনাবোধকে ভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে সংজ্ঞা দিয়েছেন।
- জীবনের পথে অত্যন্ত পরিশীলিত হওয়া উচিত যা আমাদের নিজস্ব চিন্তাকে সম্মোহিত করে তোলে।
- প্রত্যেক মানুষ বিশ্বাসযোগ্য এবং ভালো এই বিশ্বাস রাখা উচিত।
- কারোর স্বভাব ভালো না লাগলেও তাকে ভালোবাসা।
- জীবনের গবেষণা করতে সৃষ্টি মনোভাব পোষণ করা উচিত।
- তোমার অক্ষমতাকে মেনে নিতে শেখ।
- কারোর ওপর তোমার সম্পর্কে স্তুতি যেন নির্ভরশীল না হয় (নিজেকেই নিজের মধ্যে জনসমাদৃত করে তোলা উচিত)।
- কোনো অজানা কিছু থাকলেও তার প্রতি সমমনোভাব পোষণ করা উচিত।
- তোমার সবকিছু আবেগ এমনকি পঞ্চুর্ধক আবেগকেও মেনে নিতে শেখা উচিত।
- অকৃতকার্যতার ভয় পাওয়া উচিত নয়।

#### সীমান্বন্থতা :

- ইয়েন (১৯৯১ হাইলেন)-এর মধ্যে নিজস্ব ব্যক্তিত্ববোধের চিন্তা প্রসঙ্গে ম্যাসল-এর মতবাদটি অপূর্ণ চিন্তার ফসল এবং প্রচুর পরিমাণে ত্রুটি এবং পারস্পরিক বিপর্যয়তার কথা বলেছেন। তার নিজস্ব ব্যক্তিত্বের চিন্তাধারাটি মেথোডোলজিক্যাল ভিত্তিতে তৈরি তার থিওরিটিক্যাল মতবাদটি অস্পষ্ট, ত্রুটি নির্ভর এবং অপরিষ্কণ যোগ্য।
- হ্যালিগ্যানের মতানুযায়ী ধর্মাধিপতির যে চাহিদা সেটি আপাতদৃষ্টিতে সরল মনে হলেও সেখানে নিজস্ব ব্যক্তিত্ব বোধের চিন্তাধারাটি স্পষ্ট নয়। এবং এর মধ্যে প্রচুর কঠিন দিক আছে। এই মতবাদের পরিপ্রেক্ষিতে পূর্ণতার বিকাশ এবং অসম্ভব — এই দুটির মধ্যে কোনো মেলবন্ধন নেই, এবং সব চাহিদাগুলির একসাথে বিকশিত রূপ তৈরি হয়নি, ম্যাসল নিজে স্বীকার করে বলেছেন যে মাঝে মাঝে এই চাহিদাগুলি হতাশার অন্ধকার হতে উদ্ভূত হয়েছে।
- হিয়ারটী এটা দেখাতে পারেননি যে কেন একজন তার জীবনে বিপদের ঝুঁকি নিয়ে অপরজনকে বাঁচাবে অগ্নিদগ্ধ বাড়ি থেকে সেইরকম তিনি এও দেখাতে পারেন নি যে কেন ব্যক্তি মানুষ তার স্বামী বা স্ত্রীকে অবজ্ঞা করবে এবং ছেলেমেয়েকে ভবিষ্যতের সুনাগরিকত্বের জন্য অনুরোধ করবে। (লেহে ২০০২)
- এই গবেষণার বিষয়টি নির্দিষ্ট পরিক্রমা অনুযায়ী ম্যাসলের বিভিন্ন পর্যায়কে তুলে ধরতে অক্ষম হয়েছে। বহুস্থানে এই ত্রুটি ধরা পড়েছে যে মানুষ কখনও স্থির ভাবে কোনো চিন্তাকে প্রকাশ করতে পারে না, সে নীচু স্তরের চাহিদাকে উঁচু স্তরের চাহিদা অপেক্ষা গুরুত্ব দিতে হবে।

#### সাফল্যলাভের মতবাদ :

- ডেভিড ম্যাক ক্লেগ্যান্ড এবং জন অ্যাকিনসন — এরা হলেন এই মতবাদের জনক। তারা মারিন (১৯৩৮)-এর মতবাদের ওপর ভিত্তি করে এই মতবাদ পোষণ করেছেন।
- মারিন মতানুযায়ী সাফল্যের যে আশা/ প্রেষণা সেটি কিছুটা অসমর্থিত, দৈহিক বস্তুগুলিকে সুবিন্যস্ত করা, মানুষের ধারণা একটা নির্দিষ্ট উচ্চস্তরে পৌঁছানোর জন্য একজনের প্রচেষ্টা এবং অপরকে অবনমন করা, এই চাহিদাগুলি মানুষের আচরণের সাথে সম্পৃক্ত যেমন : দক্ষতা, প্রতিযোগিতা এবং সাফল্য লাভের উপায়।

আটকিসনের মতানুযায়ী আচরণের যে চূড়ান্ত সাফল্য লাভ সেটি দুটি বিশ্লেষণাত্মক প্রচেষ্টার মাধ্যমে পাওয়া যায়— সাফল্যলাভের প্রচেষ্টা এবং অকৃতকার্যের প্রচেষ্টা। যদি সাফল্যলাভের প্রচেষ্টাটি অকৃতকার্যতাকে ভুলে দৃঢ় হয় তাহলে মানুষ সেটি নিতে পারবে। যদি মানুষ সেটি বিপরীত দিক থেকে নেয় তাহলে মানুষকে নিম্নোক্ত কিছু দিকগুলিকে অবজ্ঞা করে চলতে হবে।

দা অ্যাটভিং স্টোরি এই বইটিতে ম্যাক ক্লেন্ডান্ড মানুষের প্রেষণাশক্তির অনুপ্রেরণা হিসেবে তিনটি চাহিদাকে বুঝিয়েছেন— সাফল্যলাভের চাহিদা (N – Ach) শক্তির চাহিদা (N – Pow) এবং স্বীকারোক্তির চাহিদা (N–Affil), এই বিস্তৃত চাহিদাগুলি এখানে আলোচিত হল।

#### সাফল্যলাভের চাহিদা :

এই চাহিদাগুলি মানুষের নিজস্ব চিহ্নিত স্তুতি, কাজের দক্ষতা, ধারণক্ষমতা এবং উচ্চপদ ইত্যাদির চাহিদা মেটাতে চায়।

N–Ach –সম্মানিত মানুষেরা N–Ach থেকে নীচু সম্মানিত মানুষের থেকে শ্রেষ্ঠ। এর থেকে বোঝা যায় N–Ach সম্মানিত মানুষেরা সহজেই যেকোনো উন্নত ধরনের কার্য গ্রহণ করতে পারে অকৃতকার্যতার আশা ছাড়াই। এই ধরনের মানুষ যে-কোনো কাজে কৃতকার্যতা লাভ করতে পারে। এবং একটা ঝুঁকি হিসেবে নিতে পারে। বহু মহামানব এই পর্যায়ের মধ্যে পড়ে।

তাদের সবথেকে বড় পরিতৃপ্তি হল তাদের সাফল্যের মাঝে পরিচিতি।

এরা হল—

- (১) অভিভাবক যারা শৈশব কালেই অনুপ্রেরণার স্বাধীনতা লাভ করে।
- (২) প্রশংসা এবং সাফল্য লাভ কৃতকার্যতার ক্ষেত্রে।
- (৩) সার্থক চিন্তার সাথে সংঘবন্দিতা।
- (৪) নিজের কর্মের ওপর ভরসা, ভাগ্যের ওপর নয়।
- (৫) এই চাহিদাটি প্রতিক্রিয়াশীল।

#### শক্তির চাহিদা :

এর মধ্যে ব্যক্তিসত্তার চাহিদাটি পূর্ণতাপ্রাপ্তি পায়। এখানে দুটো ধরনের শক্তি আছে, সামাজিক এবং ব্যক্তিগত। উদাহরণ স্বরূপ বলা যেতে পারে একজন কর্তৃত্বশীল শাসককে তার পরিবেশনের মধ্যে গঠিত মানুষ মেনে নেমে।

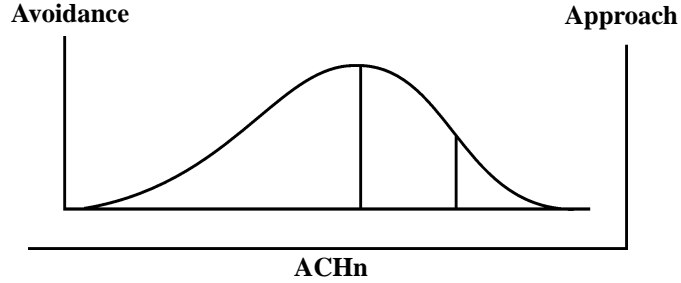
কিন্তু নেলসন ম্যান্ডেলার মত একজন সামাজিক কর্তৃত্বসম্পন্ন মানুষকে বেশির ভাগ মানুষ শ্রদ্ধার সাথে মেনে নেবে।

মানুষের এই চাহিদাগুলি তখনই পূর্ণতা প্রাপ্ত হবে যখন মানুষ দেখবে যে তার ব্যবহারের সাথে পরিবেশের সামঞ্জস্যতা রক্ষিত হচ্ছে।

#### N–Affil. স্বীকারোক্তির চাহিদা :

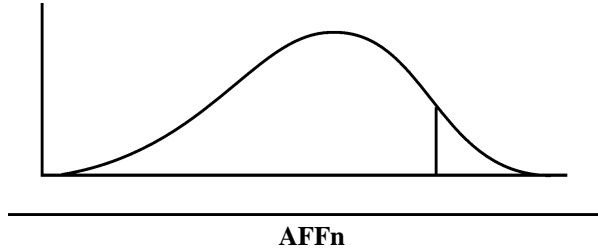
এই চাহিদার ক্ষেত্রে মানুষ একটা সংঘের মধ্যে থেকে সকলের মধ্যে দিয়ে তৃপ্তি লাভ করতে চায়, প্রত্যেকেই একটা সুন্দর উল্লম্ব সম্পর্কের আশা করে এবং সেটার একটা স্বীকারোক্তি চায়, যারা এই ধরনের স্বীকারোক্তিকে পছন্দ করে তারা একটা সংঘের খুব ভালো সভ্য হতে পারে কিন্তু কর্তৃত্বশালী হতে পারে না।

### Distribution of Need Behaviors



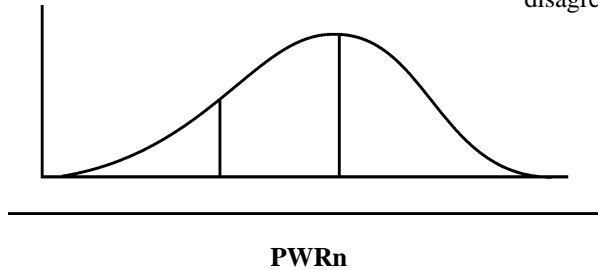
- Fears failure
- Avoids responsibility risk & action

- Must win at any cost
- Must be on top & receive all credit



- Remains aloof
- Maintain social distance

- Demands blind loyalty & harmony
- Not tolerate disagreement



- Dependent & subordinate
- Minimizes position & resources

- Control everyone & everything
- Exaggerates own position & resources

Source : <http://faculty.css.edu/dswenson/web/LEAD/McClelland.html>

ম্যাক ক্লেন্যাণ্ড সাফল্যের প্রেষণার কতগুলি প্রকৃতি বৈশিষ্ট্য দেখিয়েছেন :

- সাফল্যলাভ যে-কোনো ধাতব বা অর্থের পুরস্কারের তুলনায় শ্রেষ্ঠ।
- সাফল্য মানুষকে প্রশংসা ও পরিচিতির তুলনায় আরও বৃহৎ করে তোলে।
- প্রতিরক্ষণশীলতা প্রাথমিক পর্যায় নয়। পদের ক্ষেত্রেও নয়।

● ফলাফল সব থেকে বড়ো দিক এর মাধ্যমে সাফল্য লাভ বোঝা যায়, প্রশংসা বা পরিচিতির জন্য নয়। (ফলাফল অবশ্যই বিশ্বাসযোগ্য হতে হবে)

● সাফল্য লাভের ইচ্ছা মানুষকে ক্রমশ ভালো কাজের দিকে এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করে।

● সাফল্য লাভের প্রেষণায় মানুষ যুক্তিসংগতভাবে কাজ এবং তার দায়িত্ব লাভ করতে পারবে এবং সেগুলি তাদের চাহিদা পূরণে সমর্থিত হবে। যে-কোনো উপায়ে নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছাবার আগ্রহ তৈরি হবে।

এটি সেলস্ বিজনেসের ক্ষেত্রে যুক্তিযুক্ত।

মানুষ নিজে যদি সফল হতে চায় তবে তার সাফল্য লাভের উপায়টি বের হবেই এবং একটি সংঘের মধ্যে দিয়ে সেটি বেশি ফলপ্রদ হবে। আগেকার দিনে মানুষ এবং উৎপাদনশীলতার মধ্যে মানুষ তার অধীনস্তর থেকে অনেক বেশি পাওয়ার আশা করত কারণ তাদের সাফল্যের শীর্ষে উল্লীর্ণ হবার পশ্চাতে বহু ইচ্ছাশক্তি এবং মানুষের চাহিদার শক্তির ওপর জোর দেওয়া হত।

---

## 6.4. শ্রেণিবিভাগ

---

অভিপ্রায়/চাহিদা

মূলত চাহিদা অভিপ্রায়ের শ্রেণিবিভাগ সেভাবে কোনো মনোবৈজ্ঞানিক বিবৃত করেন নি। তাদের মধ্যে কোনো কোনো মনস্তত্ত্ববিদ অভিপ্রায়কে দুটি শ্রেণিতে বিভক্ত করেছেন।

১। প্রাথমিক

২। মাধ্যমিক

কারোর কারোর দৃষ্টিভঙ্গিতে এটি সহজাত, বহির্জগৎ প্রাপ্ত অভিপ্রায়।

আবার কারোর মতে জীবতত্ত্ব সম্বন্ধীয় অভিপ্রায়। সমাজতত্ত্ব সম্বন্ধীয় অভিপ্রায়।

এখানে আমরা প্রায় সকল ধরনের অভিপ্রায় নিয়েই আলোচনা করব।

(১৯৯৮ বাটলার এবং এম নি মানাম — এর লিখিত অভিপ্রায়ের চিন্তা অনুযায়ী বলা যায়)

প্রাথমিক অভিপ্রায় / ইচ্ছা / চাহিদা আমাদের জীবনের মূল যে চাহিদা তা পরিতৃপ্ত করে যেমন— খাদ্য, বাসস্থান, জল, আর উত্তাপ। এই যে প্রয়োজন এবং চাহিদার অবশ্যই পরিতৃপ্তির প্রয়োজন পৃথিবীতে টিকে থাকার জন্য এবং তারা স্বতঃস্ফূর্ত ভাবে নিয়ন্ত্রণ করবার জন্য সাড়া দেয় না, এর মধ্যে কোনো কোনো চাহিদা ঘূর্ণায়মান গতিতে আসে এবং যে শক্তি তারা প্রয়োগ করে হয় তা উন্নত হয় নতুবা তা অবনতির দিকে চলে যায় নিয়মিত বা অনিয়মিত ভাবে। এবং এগুলির মধ্যে একটা জটিলতার ভাব আছে— মানুষ যারা রোজ খায় তারা নিয়মিত খিদে অনুভব করে যদি একদিনও তারা না খেতে পায় তারা কষ্ট অনুভব করে কিন্তু যাদের অখিদে ভাব তাদের মধ্যে ক্ষুধিবৃত্তি কখনোই জেগে ওঠে না। পরোক্ষ চাহিদা ( যেমন বস্তুত্ব, অথবা স্বাধীনতা অথবা, শ্রম, শক্তি, সম্পদ, নারীর প্রতি ভালোবাসা ফ্রয়েডের মতানুযায়ী)। এই চাহিদাগুলি অর্জিত অথবা এর জন্য শিক্ষা গ্রহণ করতে হয়। এবং এই চাহিদাগুলি প্রত্যক্ষরূপে প্রাথমিক চাহিদার সাথে জড়িত নয়। অর্থ রোজগারের ফলে আমার খাদ্যাভাব দূর হবে এটি প্রাথমিক চাহিদার তালিকাভুক্ত কিন্তু কোনো সৃজনশীলতার কাজ যেমন— লেখা, আঁকা এগুলি প্রাথমিক চাহিদার মধ্যে পড়ে না। কিছু পরোক্ষ চাহিদাগুলিকে খুব সহজেই চিহ্নিত করা যায় যেমন— বস্তুত্বের চাহিদা, অথবা স্বাধীনতার চাহিদা, কারোর দোষারোপ থেকে ভালো থাকার চাহিদা ইত্যাদি, অন্যান্যরাও এইভাবে চেতনা সম্পন্ন হতে থাকবে, এইগুলি আমি করি কারণ আমি আমার নিজেকে রক্ষা করে রাখতে চাই অথবা আমার বুদ্ধিবৃত্তি প্রকাশিত হয়।



প্রাথমিক ধারণা এবং পরোক্ষ ধারণার মধ্যে সম্পর্ক স্থাপন

প্রাথমিক চাহিদা	পরোক্ষচাহিদা
সহজাত চাহিদা যা একটি কারণের উল্লেখ করে।	অর্জিত প্রত্নতত্ত্ব
মানসিক চাহিদা	এই ক্রিয়া প্রতিক্রিয়াগুলি প্রাথমিক ক্রিয়ার সাথে পূর্বে সম্পর্কযুক্ত বলেই প্রতিক্রিয়াশীল হয়।
কোনো হেতু ছাড়াই গঠিত হয়।	নিজস্ব চাহিদাঅনুযায়ী সৃষ্টি হয়।

অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক চাহিদা

থাইগী (২০০৪) এইটিকে একটি সুন্দর উপমার দ্বারা বুঝিয়েছেন তিনি বলেছেন যে আমি ভালো করে কাজ করব কারণ আমার কাজের স্থান থেকে বোনাস দেওয়া হবে। অর্থাৎ আমি বাহ্যিক চাহিদার দ্বারা অনুপ্রাণিত হলাম।

আর যদি আমি ভালো কাজ করতে পারি তাহলে আমি গর্বিত অনুভব করব এর অর্থ অভ্যন্তরীণ চাহিদার দ্বারা অনুপ্রাণিত হলাম। যে চাহিদার মাধ্যমে আমরা নিজস্ব ইচ্ছা পূরণ করি, বাইরের প্রশংসার পরে ঘটে তাকে অভ্যন্তরীণ চাহিদা বলে। যে কাজ আমরা আমাদের নিজের আনন্দলাভের জন্য করি সেটি সম্পূর্ণ আমার আনন্দের চাহিদা।

বাহ্যিক চাহিদা হল এমন একটি চাহিদা যার মাধ্যমে বাহ্যিক কাজ চরিতার্থ হয়। যেমন— বাহ্যিক চাহিদার আচরণগত দিকটি সর্বক্ষেত্রে প্রয়োজনীয়, অভ্যন্তরীণ চাহিদার ক্ষেত্রে আচরণগত দিকটি চরিতার্থ হয় একটা পুরস্কার প্রাপ্তির আশায়। ভিটামিন খাওয়া হল বাহ্যিক চাহিদা। আর ক্রিম খাওয়া হল অভ্যন্তরীণ চাহিদা।

বেনজামিন বি লেহে বলেছেন (২০০২)

আমরা অভ্যন্তরীণ চাহিদার কথা তখনই বলি যখন মানুষ তার কাজের দ্বারা তাদের বংশগত দিকগুলিকে চরিতার্থ করে তুলতে পারে, তাদের আনন্দের মধ্যে একটা নতুনত্বের সম্বন্ধ পাওয়া যায় অথবা তাদের কাজে মধ্যে একটা স্বাভাবিক কার্য সম্পর্কিত হয়।

বাহ্যিক চাহিদাগুলি সম্পূর্ণভাবে বহিরাগত মূলক চাহিদা অভ্যন্তরীণ চাহিদা মানুষ তার নিজের সন্তুষ্টির অর্থে করে যখন তা সহজাতভাবে চরিতার্থতা লাভ করে তখন মানুষ একটা সহজ আনন্দ অনুভব করতে পারে।

এইরূপে বাহ্যিক চাহিদার সাথে অভ্যন্তরীণ চাহিদার একটা বৈষম্য পরিলক্ষিত হয়।

মোটামুটি ভাবে তিনটি দিকের গবেষণা করে দেখানো হয়েছে অভিজ্ঞতার গুণগুলির পার্থক্য হবে যখন কোনো একজন অভ্যন্তরীণ চাহিদার সাথে বাহ্যিক চাহিদার তুলনা করা হয়।

বুডো অফ বিজনেস প্র্যাকটিস টাইটেল রেভ থেকে জানা যায়— স্ট্র্যাটেজী আমাদের বুপাস্তরিত করেছে।

(ইন মোটিভেশান : এ লুক অ্যান্ড ইনসট্রিনিক অ্যান্ড এক্সট্রিশিয় ফ্যাক্টরস বাই রেখা ম্যাডডক্স.....) এই লেখনীর মধ্যেই আছে যে এই চাহিদাগুলি পরিবর্তিত উন্নত এবং সফল হয়।)

### নীচে চাহিদার কিছু লক্ষণ দেওয়া হল

১। একটি যে-কোনো রোল মডেল গ্রহণ করা হল। এমন একজনকে বেছে নিতে হবে যে এই বিষয়ে সাফল্যলাভ করেছে এবং যে তোমাকে পরিচালনা করে নিতে পারবে।

কিন্তু কখনও তোমার ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য কাজের নির্দিষ্ট আচরণ নেতৃত্বের কায়দা এবং মানসিক চালচলন যা তোমাকে সাহায্য করবে সেগুলি কখনও পরিবর্তন করবে না।

২। কোনো সহায়ক ক্রিয়ার কথা কথা ভাব, কখনোই নেতিবাচক দিকে তোমার কাজকে ঠেলে নিয়ে যাবে না এবং তোমার কাজকে তুমি শেষ করো।

৩। ভালোকাজের জন্য ভালো ফল লিপিবদ্ধ করো।

৪। তোমার উন্নতির একটা তালিকা বানাও যার মাধ্যমে তুমি তোমার কৃতকার্যতাময় কর্মকে লক্ষ্য করতে পারবে।

৫। দৃষ্টি সম্বন্ধী প্রেষণাকে শক্তিশালী করা উচিত যেটি তোমার সফলতা লাভের চাবিকাঠি হতে পারবে।

৬। একটা সংক্ষিপ্ত লক্ষ্যের দিকে প্রস্তুতির তালিকা বানাও।

	সহজাত	সহজাত নয়
বহিরাগত		<ul style="list-style-type: none"> <li>● অর্থ</li> <li>● অতিরিক্ত প্রাপ্তি</li> <li>● শাস্তি</li> <li>● প্রশস্তি</li> </ul>
অন্তরগত	<ul style="list-style-type: none"> <li>● যখন তুমি কোনো কাজ সম্পাদন করবার চাহিদা অনুভব করে।</li> <li>● একটি কাজে আনন্দলাভ করবার জন্য যোগদান করা</li> <li>● যখন তুমি স্বাধীনভাবে কাজে যোগ দেবে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● অপরাধবোধ</li> <li>● অহংবোধ</li> <li>● কাজের মূল্য বোঝা</li> </ul>

**Source :** Creating a Motivating Environment, the Thiagi Group, 2004

যাইহোক সহজাত প্রেষণা কখনও সর্বরোগ-এর ঔষধ নয় এটি শুধুমাত্র কর্মচারীদের প্রেষণা। Wikipedia সমস্যা অনুযায়ী—

- অভ্যন্তরীণ চাহিদা সম্পন্ন ব্যক্তির ক্ষেত্রে বাণিজ্যিক জগতের ক্রিয়াকর্ম সম্পন্ন করা সম্ভব হয় না।
- শুধুমাত্র এই চাহিদাসম্পন্ন ব্যক্তির খাদ্যের চাহিদা পূরণ করতে পারে কিন্তু অন্যান্য চাহিদাগুলি অপূরণ থেকে যায়।

- এই চাহিদা অত্যন্ত সহজেই উৎসের দিকে ধাবিত হয়। কিছু কিছু ক্ষেত্রে বাহ্যিক চাহিদার ক্ষতি হয় কিন্তু অভ্যন্তরীণ চাহিদা বহু ক্ষেত্রেই বিনষ্ট হয়ে যায়।

### জৈবিক এবং মানসিক প্রেরণা :

যে প্রেরণার মধ্যে মনস্তত্ত্বের ভিত্তি আছে এবং যার কারণে অঙ্গপ্রত্যঙ্গের সঞ্জালন শক্তি বৃদ্ধি হয় সেই অঙ্গ প্রত্যঙ্গগুলিকে জৈবিক প্রেরণা বলা হয়। সেগুলি হল— ক্ষুধিবৃত্তি, পিপাসা, দৈহিক উন্মাতার নিয়ম, যন্ত্রনার প্রমাণ, এবং যৌনতার গতি। কোনো কোনো মনোবৈজ্ঞানিকদের মতে যন্ত্রণা এবং যৌনতার আকাঙ্ক্ষা এই দুটিই মিশ্র প্রেরণা এবং মানসিক এবং যে-কোনো শিক্ষার উপাদান এই দুটি প্রেরণার ওপর নির্ভরশীল।

গ্যারিয়েল. পি. ফরমার (২০০৩)

### গ্যারিয়েলের মতানুযায়ী :

মানুষের জৈবিক প্রকৃতি এবং প্রবৃত্তিগত নিয়মগুলি সুনির্দিষ্ট ভাবে মানুষের ব্যক্তি স্বাতন্ত্র্যের দক্ষতার ওপর নির্ভরশীল। তারা তারাও হোমিওস্ট্যাটিক প্রসেস যোটি  $CO_2$  (কার্বন ডাইঅক্সাইড) এবং  $O_2$  (অক্সিজেন) এই দুয়ের পরিচালনার ওপর নির্ভরশীল। যোটি মুহূর্তের মধ্যে ক্ষুধিবৃত্তি থেকে যেমন নিবৃত্তি দিতে পারে তেমনি অতৃপ্ত রাখতে পারে বহুদিন ধরে, মানুষের যৌন আকাঙ্ক্ষাও এই জৈবিক প্রবৃত্তির ওপর নির্ভরশীল। এটি মানুষের প্রজননশক্তি র পক্ষে শ্রেয় কিন্তু বেঁচে থাকার পথে শ্রেয় নয়। কারণ এটি একসময় স্তম্ভ হয়ে যেতে পারে আমাদের শরীরের বৃদ্ধির চাহিদা, সারিয়ে তোলা চেষ্টা এবং উৎসের যে জমা হওয়া সেগুলি আমাদের পূর্ব অভিজ্ঞতার সাথে সম্পৃক্ত হয়ে যায়। এবং আমাদের নানাপ্রকার উদ্দীপকের সাহায্যে ক্ষুধার ইচ্ছা বাড়িয়ে তোলে। যখন আমরা খাদ্যগ্রহণ করি তখন শারীরিক এবং মানসিক দুটো দিকই একসাথে চলতে থাকে আমাদের হাইপোথ্যালামাস আমাদের দৈহিক ওজনকে পরিশীলিত করতে সাহায্য করে।

আমাদের খাদ্য প্রবৃত্তির ক্ষেত্রে দুটো দিক একসাথে এগিয়ে চলে একটি হল আমাদের মস্তিষ্ক কতটা নিতে পারে তার ওপর এবং আমাদের স্টম্যাক কতটা খাদ্য গ্রহণ করতে পারে তার ওপর। আমরা দীর্ঘায়ত সময় ধরে খাদ্যগ্রহণ করতে পারি যতক্ষণ না পর্যাপ্ত খাদ্য জমা হয়। তৃষ্মার্ত মানুষের জন্মগ্রহণও ঘটে সেই একই প্রকারে আমরা চাই কিন্তু একটা নির্দিষ্ট সীমার পর তা বন্ধ হয়ে যায়।

কিন্তু ক্ষুধার্ত ভাব থেকে তৃষ্মার্ত হওয়ার পার্থক্য আমাদের দক্ষতার উপর নির্ভর করে, আমাদের ওজন ঠিক রাখে। (<http://dakota.Fmpata.net/Psych AJ/Prun Files/Chptr>)

যন্ত্রণার পূর্বঅভিজ্ঞতা থেকেই আমরা যন্ত্রণা প্রশমনের শিক্ষা লাভ করি, সেইভাবে ক্ষুধিবৃত্তি এবং তৃষ্মারও একটা মানসিক ক্রিয়া আছে। যৌন আচরণের ক্ষেত্রে হরমোনের ভূমিকাটি সত্যই অনস্বীকার্য কিন্তু যৌনআকাঙ্ক্ষার প্রতিরোধ অনেক বেশি সমাজের দ্বারা পরিশীলিত, এই যুগে যৌন আকাঙ্ক্ষা নিবৃত্তির ওপর নৈতিক সমাধানের পথটি অনেক বেশি জটিল।

### সামাজিক প্রেরণা :

সামাজিক অভিজ্ঞতার সাথে সমাজ শিক্ষার প্রেরণাটি অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত।

হেনরি মারে মূল সামাজিক প্রেরণাটিকে লিপিবদ্ধ করেছেন।

- সাফল্য
- স্বীকারোক্তি
- আক্রমণ
- অটোনোমি
- কর্তৃত্ব
- Nurturance

- খেলা
- সমঝোতা

তিনি একথাও বলেন যে উপরিউক্ত লেবেল থেকে আমরা আচরণের শিক্ষা লাভ করি এবং সমাজশিক্ষার মূল দিকগুলিকে জানতে পারি।

তার মতে ব্যক্তিস্বাতন্ত্র্য এবং পারিবারিক অনুপ্রেরণা থেকে সৃষ্টি এবং সমাজের অনুপ্রেরণা মানুষ সমাজের প্রেষণা লাভ করতে পারে।

[Wilf H. Ratjberg (2001) discussed & uiporteut social Motives.

### চূড়ান্ত সাফল্য লাভের প্রেষণা :

সাফল্য লাভের প্রেষণা একটি আইনসংক্রান্ত প্রেষণা বিভিন্ন ধরনের কাজে ব্যক্তিত্বের স্বাতন্ত্র্য অনুযায়ী সৃষ্টি হয়। এই ধরনের বিশেষ ব্যক্তি তাদের নিজেদের মত করে সাফল্যলাভের পর্যায়টি সৃষ্টি করে। এই নির্দিষ্ট লক্ষ্যে উত্তরণের ক্ষেত্রে ব্যক্তির নিজস্ব দায়িত্বের প্রয়োজন আছে। তারা হিসেবমত বিপদের ঝুঁকি নেয় এবং সাফল্যলাভের শিখরে উত্তরণের ফলাফলটিও তারা নিজস্ব কৌশল অনুযায়ী অর্জন করে।

### শক্তির প্রেষণা :

শক্তির প্রেষণার চাহিদাটি একটি পর্যায় বা স্থানকে গ্রহণ করার ক্ষেত্রে প্রযোজ্য এবং অন্যের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে পড়ে। ম্যাক ক্লেল্যান্ড শক্তির প্রেষণা সামাজিক আচরণের অনুপ্রেরণায় উৎসাহিত হয়। এটা অত্যন্ত স্পষ্ট যে বেশির ভাগ কর্তৃত্বময় কাজেই সামাজিক অনুপ্রেরণার চাহিদা থাকে এবং এইরূপে শক্তির একজন বিশেষ মানুষের অনুপ্রেরণার আকাঙ্ক্ষাকে মাপতে পারা যায়। শক্তির প্রেষণা নেতৃত্বের ক্ষেত্রে অতি প্রয়োজনীয়।

ডেভিড ম্যাক ক্লেল্যান্ড লীডার মেটিভ প্রোফাইল থিওরিতে বলেছেন যে— শক্তির প্রেষণা স্বীকারোক্তির প্রেষণা অপেক্ষা বৃহত্তর। এবং এর দ্বারা নেতৃত্বের প্রতিক্রিয়াশীলতাকে অনুভব করা যায়।

চূড়ান্ত শক্তির প্রেষণার দ্বারা ব্যক্তি একটা বড় সাফল্যের চরিতার্থতা লাভ করে এবং সেটি আসে অনুপ্রেরণার অনুশীলনী থেকে। পাশাপাশি তাদের আবার নেতৃত্বের অনুশীলনীটি বন্ধ হয়ে যায়।

### চূড়ান্ত সংযুক্তির প্রেষণা

সংযুক্তিকরণের চেষ্টা অথবা প্রেষণা হল একটা অচেতন কর্তার ইচ্ছা যার দ্বারা মানুষ স্থিতিশীলতা পরিচালনা এবং নিকটবর্তী সম্পর্কের সাথে সংযুক্তিকরণ করবার চেষ্টায় সফল হয়।

এর মাধ্যমে ব্যক্তি নম্র-ভদ্র, অপ্রতিবাদী এবং পরনির্ভরশীলতা লাভ করে।

সামাজিক প্রেষণার আর একটি ভিন্ন মতবাদ আছে।

[http://dakota. Fmpdata. net/Psych AI/ Print Files/Chptr 10.pcl Search = Physiological % 20Motives]

অপর একটি প্রেষণা যেটি প্রতিরোধমূলক প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে সেটি হল শারীরিক বা মৌখিক আক্রমণ থেকে প্রতিরোধ করার চাহিদা এবং কারোর থেকে খারাপ অভিজ্ঞতা সঞ্চারের ফলে তাকে দোষারোপ না করা।

সংযুক্তিকরণ এক্ষেত্রেও একটা স্বতন্ত্র প্রেষণা, এই প্রেষণা শক্তির দ্বারা অপরের থেকে একটা সম্ভ্রান্তির সম্মান লক্ষ হয়, এগুলি বেশির ভাগ ক্ষেত্রে কলেজের ক্যাম্পাসে ব্যবহৃত হয় এবং উচ্চবিভের সমাজে তাদের আড্ডা থেকে দেশের আড্ডার ক্ষেত্রেও ব্যবহৃত হয়। সামাজিক স্বীকৃতির মনে হয় সব থেকে ভালো এবং সুবিস্তৃত প্রেষণা মানুষকে নিবিড় করে পাবার জন্য। আমরা অপরের থেকে সদর্খক জাতীয় ব্যবহার পেলে সব থেকে খুশি হয়।

চূড়ান্ত সাফল্য লাভ অন্যান্য গুরুত্বপূর্ণ প্রেষণা অপেক্ষা সবথেকে বৈশিষ্ট্য যা আমাদের নিত্যদিনের সাথে সম্পৃক্ত হয়ে আছে। এবং এই সফল্যলাভ যখন অপরের পথে একসাথে ভাগ করে নেওয়া যায় সেটিকে মনস্তাত্ত্বিক বিষয়ের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত করা যায়। এটি কখনোও কোনো বিশেষ মানসিক চাহিদা অনুদানের সৃষ্টি হয় না, এর প্রধান উৎপত্তি হল পরিবেশ। মানসিক পেষণ পশ্চাদপটে আছে। প্রেষণা ছাড়া অন্য যে দুটি বিশেষ বিষয়ের ওপর আমরা অভ্যন্তরীণ ভাবে উৎসাহিত সে দুটি হল খাদ্য এবং জল। শিক্ষার প্রেষণার তৃপ্তি, সফল হবার উপায় এ সকল কিছুই সুবিস্তৃত ভাবে চূড়ান্ত ফললাভে সমর্থ হয়।

---

## 6.5. প্রশ্নাবলি

---

1. জিম্বারদো ও ওয়েবারের মতনুসারে প্রেষণা শব্দের অর্থ কী?
2. প্রেষণা তত্ত্বগুলি কী কী? যে কোনো একটি তত্ত্ব বিস্তারিতভাবে আলোচনা করুন।

---

## 6.6. গ্রন্থপঞ্জি

---

- ১। Essentials of Psychology by Benjamin B. Lahey.
- ২। Understanding Psychology, 5th addition, By Robert S. Feldman.

---

## একক - 7 □ স্বাস্থ্য

---

### গঠন

- 7.1. স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা
- 7.2. ভূমিকা
- 7.3. দৈহিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য
- 7.4. স্বাস্থ্যবিধি ধারণা
- 7.5. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
- 7.6. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি
- 7.7. যৌন স্বাস্থ্যবিধি
- 7.8. গৃহ স্বাস্থ্যবিধান
- 7.9. প্রাথমিক শুল্কুযা
- 7.10. প্রশ্নাবলি
- 7.11. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 7.1. স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা

---

শারীরিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, গৃহ স্বাস্থ্যবিধান, প্রাথমিক শুল্কুযা, ব্যক্তিগত, পরিবেশগত এবং যৌন সম্বন্ধীয় স্বাস্থ্যবিধির ধারণা।

---

### 7.2. ভূমিকা

---

এটা মনে করা হয় যে একজন সমাজকর্মী অবশ্যই স্বাস্থ্য সম্বন্ধে প্রয়োজনীয় জ্ঞান লাভ করবে যাতে কোনো একটি সম্প্রদায়ের মধ্যে স্বাস্থ্যের সামগ্রিক উন্নয়ন সম্ভব হয়। তবে এখানে এটা মনে করা হয় যে স্বাস্থ্য একটি বড়ো ধারণা যা অনেকগুলি এবং বিভিন্ন ব্যাখ্যার উপর দাঁড়িয়ে আছে।

#### স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা :

খ্রিস্টপূর্বের চারশো বছর আগে অ্যারিস্টটল মনে করেছিলেন যে স্বাস্থ্য একটি সাহায্যদায়ক কারণ যা সতেজ। পূর্ণ কর্মশক্তিসম্পন্ন অথবা ভালো থাকা অবস্থার জন্ম দেয় (ইউডাইমোনিয়া — eudaimonia)।

আয়ুর্বেদের সবচেয়ে পুরাতন রচনা চরক সংহিতা বলেছিল “স্বাস্থ্য উৎকর্ষ, সম্পদ, আনন্দ এবং মুক্তির এক চরম ভিত্তিভূমি, রোগসকল নষ্ট করে স্বাস্থ্য, জীবনের ভালো দিক এবং এমনকি জীবনকেও।”

হেনরি সিজেরিস্ট (1941) বলেছিলেন স্বাস্থ্যবান মানুষ হল সেই মানুষ যিনি শারীরিক এবং মানসিকভাবে সুখম, যিনি নিজেকে তাঁর প্রাকৃতিক এবং সামাজিক পরিমণ্ডলের সঙ্গে সুন্দরভাবে মানিয়ে নিয়েছেন। তাঁর

শারীরিক এবং মানসিক কর্মদক্ষতার উপর তার সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রন রয়েছে ।.....। [এবং] তিনি তাঁর যোগ্যতামত সামাজিক কল্যাণে যোগদান করেন। অতএব স্বাস্থ্য মানে শুধুই রোগ-অসুখ নেই বললে হবে না, এটা একটা স্পষ্ট রূপে বর্ণিত এক পরম বিষয়। জীবনের প্রতি এক আনন্দদায়ক অভিব্যক্তি। এবং আনন্দের সাথে জীবনের দায়দায়িত্ব গ্রহণ করা যা একজন মানুষের কাছ থেকে জীবন দাবি করে থাকে।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার সংবিধানের প্রস্তাবনায় বলা হয়েছে (1948) “স্বাস্থ্য বলতে বোঝায় পরিপূর্ণ দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণের একটি অবস্থা, শুধুমাত্র রোগ অথবা অসুস্থতার অনুপস্থিতি নয়” এই প্রস্তাবনায় আবার বলা হয়েছে যে “সর্বোচ্চ অর্জন করা সম্ভব এমন মানানুযায়ী স্বাস্থ্য প্রত্যেকটি মানুষের, জাতি, ধর্ম, রাজনৈতিক বিশ্বাস, অর্থনৈতিক অথবা সামাজিক অবস্থা নির্বিশেষে একটি মৌলিক অধিকার।”

সিসেলা বক (2004) বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা সমালোচনা করে কিছু বিকল্প সংজ্ঞার কথা তুলে ধরছেন তাঁর লেখায়। এখন আমরা সেগুলি নিয়ে আলোচনা করব।

►►► 1973 সালে ড্যানিয়েল কালাহান বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার দেওয়া সংজ্ঞার বিভিন্ন সমালোচনা পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে পরীক্ষা করে সমাপ্তিকালীন মতামত জানিয়ে বললেন যে ন্যূনতম স্বাস্থ্য অবস্থাই প্রয়োজন যদি কোনো সম্ভাবনা থেকে থাকে মানবিক সুখভোগের “একজন মানুষ স্বাস্থ্যবান হতে পারেন” পরিপূর্ণ দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণের একটি অবস্থার মধ্যে না থেকেও।” তাঁর মতে “স্বাস্থ্য হল একটি দৈহিক মঞ্জলাবস্থা।”

►►► ক্রিস্টোফার ব্রুস-এর কিছু বছর পর বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞা থেকে আরো দূরত্ব তৈরি করলেন “মঞ্জলাবস্থা” পরিভাষা এবং যে-কোনো স্বাস্থ্য সংজ্ঞা অবশ্যই “ধনাত্মক স্বাস্থ্য”র ধারণাকে গ্রহণ করবে এই মতামতকে বাতিল করে। অন্যদিকে তিনি ব্যবহার করলেন চিকিৎসাশাস্ত্রগত জীববিদ্যার স্বাস্থ্য সংজ্ঞা— যা বোঝায় “রোগের অনুপস্থিতি”। তিনি জোর দিলেন এমন স্বাস্থ্য সংজ্ঞা নিরূপণে যেখানে মান বা আদর্শ স্থাপন করে এমন পরিভাষার ব্যবহার থাকবে না। তিনি স্বাস্থ্যকে দেখেছিলেন “স্বাভাবিক ক্রিয়াকলাপ রূপে যেখানে স্বাভাবিকত্ব হল পরিসংখ্যানগত এবং ক্রিয়াকলাপ হল জীববিজ্ঞান সংক্রান্ত”।

►►► লেয়ন কাশ, 1981 সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার সংজ্ঞার সমালোচনা করে লিখলেন যে পরিপূর্ণ মানসিক এবং সামাজিক মঞ্জলাবস্থা বলতে পোপ পল, প্রেসিডেন্ট ফোর্ড এবং চেয়ারম্যান মাও ভিন্ন ভিন্ন অবস্থার কথা বলবেন বা অনুধাবন করবেন। মানসিক মঞ্জলাবস্থা পরিভাষা প্রকৃতিস্থতার গন্ডি পেরিয়ে বোধশক্তি সচেতনতা, কল্পনা, দূরদর্শিতা, শুভ চেতনা এবং বন্ধু ভাবাপন্নতার সফল এবং পরিতৃপ্তিকর ব্যবহারের কথা বলে যেখানে চিকিৎসাশাস্ত্রের করণীয় খুবই কম।

কাশ তিনটি বিকল্প সংজ্ঞা দিয়েছেন স্বাস্থ্য সম্পর্কে —

স্বাস্থ্য হল এমন একটি অবস্থা যার বহিঃপ্রকাশ হয় একটি নির্দিষ্ট শারীরিক পরমোৎকর্ষতায় অথবা উপযুক্ত কর্মক্ষমতায় যা সাধারণত কোনো একটি প্রজাতির অথবা কিছুটা ব্যক্তি বিশেষের উপর নির্ভর করে। যা উপলব্ধি করা সম্ভব যদি বা সীমানির্দেশ করা না যায় এবং কিছুটা অর্জন করা অসম্ভব নয়। যদি তুমি আরেসহজ সংজ্ঞা জানতে চাও তাহলে আমি বলব যে স্বাস্থ্য হল “একটি অবয়বীর সু-কার্যকারিতা” অথবা আবার “কোনো অবয়বীর কার্যকলাপের পরমোৎকর্ষতা।”

►►► 2001 সালে লেনার্ট নরডেনফেণ্ট মনে করেছিলেন যে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা “সর্বপেক্ষা অনুকূল দৈহিক, মানসিক এবং সামাজিক কল্যাণের একটি অবস্থা নির্দিষ্ট করণের কথা বলে অনেকদূর চলে এসেছেন। তিনি তখন একটি ‘পরিপূর্ণ স্বাস্থ্য’র একটি বিকল্প সংজ্ঞার কথা লিখলেন যেখানে তিনি বাদ দিলেন “সামাজিক” এবং “মঞ্জলাবস্থা” পরিভাষা দুটি। ওই সংজ্ঞায় তিনি “পরিপূর্ণ” পরিভাষাটির অধিক নমনীয়তার সাথে সম্পর্কিত পরিব্যাপক বর্ণনা দিলেন। “একজন ব্যক্তি মানুষ পরিপূর্ণ স্বাস্থ্যবান তখনই যখন তিনি এমন একটি দৈহিক এবং

মানসিক অবস্থার মধ্যে রয়েছেন যেখানে তাঁর পক্ষে তাঁর অতীব গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যগুলি পূরণ করা সম্ভব হয় কোনো একটি গ্রহণীয় পারিপার্শ্বিক পরিবেশে।

■ কালাহান তাঁর প্রথম সংজ্ঞা দেওয়া তিন দশক পর ফের বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা প্রদেয় সংজ্ঞার সমালোচনার কথা উল্লেখ করে লিখলেন “স্বাস্থ্য বলতে আমি বুঝি কোনো একটি ব্যক্তি মানুষের মঞ্জলাবস্থার অভিজ্ঞতা, দেহ এবং মনের সম্পূর্ণতা, গুরুত্বপূর্ণ লক্ষ্যপূরণের যোগ্যতা এবং সাধারণ সামাজিক এবং কম পরিবেশে ক্রিয়াকলাপে চালিয়ে যাওয়া। গুরুত্বপূর্ণ যন্ত্রণা, শাস্তি যন্ত্রণা ভোগ এবং ক্ষতিকারক রোগবালাই-এর অনুপস্থিতিও কম বৈশিষ্ট্য নয় স্বাস্থ্যের।”

■ সাম্প্রতিক কালে জসুয়া সালোমন এবং তাঁর কর্মীবন্দুরা মিলে স্বাস্থ্য-সংস্থার উপর মুদ্রিত রচনাটির একটি পুঙ্খানুপুঙ্খ পর্যালোচনা করতে গিয়ে দেখালেন যে পর্যাপ্ত মাত্রায় ঐকমত্য রয়েছে স্বাস্থ্য-র সংজ্ঞার বিভিন্ন বিষয়ে, যেমন স্বাস্থ্য এবং মঞ্জলাবস্থা দুটি ভিন্ন ধারণা। স্বাস্থ্য পরিমাপে অবশ্যই দৈহিক এবং মানসিক ক্রিয়াকলাপ মাপা প্রয়োজন এবং স্বাস্থ্য কোনো একটি ব্যক্তি মানুষের অঙ্গগুণ, অংশ ক্রিয়া প্রভৃতিরূপে গণ্য করা যদিও মোট হিসাব অনুযায়ী স্বাস্থ্য পরিমাপকে ব্যবহার করা যেতে পারে কোনো একটি নির্দিষ্ট জনসংখ্যার ক্ষেত্রে। তাঁরা আরো বলছেন যে যদি স্বাস্থ্যকে ব্যাখ্যা করা যায় মঞ্জলাবস্থার বৃহত্তর পটভূমিতে তবে স্বাস্থ্য ব্যবস্থা তৎসহ স্বাস্থ্য মন্ত্রককে মানব কর্মের সমস্ত দিকের দায়িত্বপ্রাপ্ত বলে দেখতে হবে।

■ বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মধ্যেও কিন্তু প্রচুর উদ্যোগ নেওয়া হয়েছে যাতে করে ওই সংস্থার প্রদেয় সংজ্ঞায় পরিবর্তন আনা সম্ভব হয়। 1998 সালে একটি উদ্যোগ নেওয়া হয়েছিল যাতে ‘মঞ্জলাবস্থার’ ধারণার পরিবর্তন করে যদি সেখানে ‘প্রগতিশীল’ শব্দটি ওই উক্ত সংজ্ঞায় ব্যবহার করা যায়। এই সময় এটাও বলা হয়েছিল যে যদি তিনটি বিষয়ের সঙ্গে আরো একটি বিষয় যোগ করা যায় সেটি হল ‘আধ্যাত্মিক’। এখন তাহলে সংজ্ঞাটি হত “স্বাস্থ্য হল একটি প্রগতিশীল পরিপূর্ণ দৈহিক, মানসিক, আধ্যাত্মিক এবং সামাজিক কল্যাণের একটি অবস্থা এবং শুধুমাত্র রোগ এবং অসুস্থতার অনুপস্থিতি নয়।” কিন্তু 1999 সালের মে মাসে বিশ্ব স্বাস্থ্য পরিষদের একটি কমিটি কোনো রকম পরিবর্তনের বিরুদ্ধে রায় দেয়।

■ সারা কার্টিসের (2004) মতে চিকিৎসাশাস্ত্রগত জীববিদ্যার দৃষ্টিভঙ্গিতে স্বাস্থ্য হল নির্ণিত রোগ-বালাইএর উপস্থিতি বা অনুপস্থিতি অপরদিকে স্বাস্থ্যকে দেখা উচিত সামাজিক নির্ণিত ব্যাহামূর্তি হিসেবে যার ধারণা ভিন্ন হবে ব্যক্তিমানুষ ব্যতিরেকে। কার্টিস আরো বললেন যে মানুষ বিভিন্ন কল্পনাপ্রসূত কাঠামো ব্যবহার করে থাকে স্বাস্থ্যকে বোঝার জন্য। অনেকসময় ব্যক্তি মানুষ অনেকগুলি কল্পনা-কাঠামো ব্যবহার করে এক জটিল এবং পরিবর্তনশীল সম্পর্কের আকার দান করে। স্বাস্থ্য সম্পর্কে ধারণা গড়ে তোলে। কার্টিস স্বাস্থ্য বুঝতে এবং ব্যাখ্যা করতে একটি কাঠামোর কথা বললেন।

■ স্বাস্থ্য হল সামঞ্জস্যপূর্ণ অথবা অসুখ হল গরমিল।

■ শরীর হল একটি যন্ত্র এবং অসুখ হল যন্ত্রের মন্দক্রিয়া।

■ নিয়ন্ত্রণের সংজ্ঞার পথ সম্পর্কিত ধারণা (কোনো একটি ব্যক্তিমানুষের নিজস্ব উপলব্ধি নিজের স্বাস্থ্যের উপর তাঁর নিয়ন্ত্রণের মাত্রার)

■ স্বাস্থ্য অথবা অসুখকে দেখা হয় নিয়তি অথবা ঐশ্বরিক ইচ্ছার পরিণতি হিসেবে।

■ স্বাস্থ্য দেয় স্বাধীনতা অথবা মুক্তি যা খুশি করার অথবা কার্যকরী ক্ষমতা যাতে করে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা। যেমন বাড়ির কাজ অথবা কর্মচারী হিসেবে কাজ নিতে পারা যায়।

■ স্বাস্থ্যের ধারণাকে স্থিতস্থাপকতার নিরিখে বিচার করা সংক্রমণের অথবা বিপদের সম্ভাবনার বিপরীতে।

■ উপযুক্ত স্বাস্থ্যনিমিত্ত অভিজ্ঞতার ধারণা যেমন স্বাস্থ্য পরিষেবা এবং যুক্তিসংগত জীবনধারণার মাত্রা।



---

### 7.3. দৈহিক, মানসিক এবং আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য

---

জেনি নাইডু এবং জেন উইলস্-এর মতে দৈহিক স্বাস্থ্য শরীরের সঙ্গে সংশ্লিষ্ট মানসিক স্বাস্থ্য চিন্তা করার দক্ষতা এবং সিদ্ধান্ত নির্ধারণের সঙ্গে সম্পর্কিত আর আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্য হল নিদর্শন এবং সামর্থ্য যা দিয়ে নৈতিক এবং ধর্মীয় নীতিসমূহ অথবা বিশ্বাসের প্রয়োগ করা সম্ভব।

ভালো দৈহিক স্বাস্থ্য বলতে একটি মঙ্গলাবস্থা বোঝায় যেখানে রোগ-অসুখের কোনো প্রাদুর্ভাব থাকে না। সুস্বাস্থ্যের অধিকারী হতে গেলে অথবা তা রক্ষা করতে গেলে মানুষকে অবশ্যই তার শরীরকে পুষ্টিকর খাবার খাওয়াতে হবে। প্রত্যেকদিন ব্যায়াম করতে হবে। এড়িয়ে চলতে হবে ক্ষতিকারক অভ্যাস এবং পদার্থসকল যেমন মাদকদ্রব্য অথবা তামাক গ্রহণ এবং দুর্ঘটনার থেকে নিজেদের বাঁচিয়ে চলতে হবে।

মানসিক স্বাস্থ্য হল আবেগপূর্ণ, বোধশক্তিজনিত এবং মানসিক অবস্থা যা চিন্তা করার এবং জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা নেওয়ার। নমনীয় হওয়ার এবং নতুন চিন্তার খোলা মনে গ্রহণ করার এবং একজনের প্রশ্ন করার এবং তথ্য সকল এবং চিন্তা এবং অনুভূতির মূল্যনির্ধারণের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত। মানসিক ভাবে সুস্বাস্থ্য বিস্তৃত অনুভূতির (নিজের এবং অপরের) উপর সচেতনতা আহরণ এবং তা মেনে নেওয়া, আবেগের বহিঃপ্রকাশ স্বাধীনভাবে ক্রিয়াকলাপ করা এবং প্রাত্যহিক চাপ সাফল্যের সঙ্গে সামলে ওঠার সঙ্গে নিবিড়ভাবে সংশ্লিষ্ট। একজন মানসিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী মানুষ সাধারণত সঠিক সিদ্ধান্ত গ্রহণে সক্ষম, জীবনে বাস্তববাদী এবং উদ্দীপক লক্ষ্য স্থাপনে পারঙ্গম এবং কোনো সমস্যা বিচক্ষণতার সহিত সমাধানে পটু হয়ে থাকেন। আধ্যাত্মিক স্বাস্থ্যের অপরিহার্য উপাদানগুলি হল, একটি বিশ্বাস যা বলে যে একটি উচ্চ-শক্তি রয়েছে এই নিখিল বিশ্বে যা কোনো একটি ব্যক্তি মানুষের জীবনকে বিশিষ্ট অর্থপূর্ণ করে তোলে। আধ্যাত্মিক সুস্বাস্থ্যের অধিকারী কোনো একজন ব্যক্তি মানুষ, শনাক্ত করতে পারেন তাঁর জীবনের মূল অতীত লক্ষ্যটিকে, শিখতে পারেন কীভাবে ভালোবাসার, আনন্দের, শান্তির এবং পরিপূর্ণতার অভিজ্ঞতা অর্জন করতে হয় এবং পারেন নিজেকে এবং অন্যদের সাহায্য করতে যাতে অন্তরের সুপ্ত ক্ষমতার সম্পূর্ণ ব্যবহার করতে পারা সম্ভব হয়। তাঁরা নিজেদেরকে দান, ক্ষমা এবং অন্যদের প্রয়োজন নিজেদের প্রয়োজনের চেয়ে বড়ো ইত্যাদি চিন্তায় এবং কর্মে নিয়োজিত করে রাখতে সক্ষম (রজার স্মিথ, মিচিগান স্টেটস বিশ্ববিদ্যালয়)।

---

### 7.4. স্বাস্থ্যবিধি ধারণা

---

স্বাস্থ্যবিধি হল স্বাস্থ্য জ্ঞাপনের এবং রক্ষণাবেক্ষণের এক বিজ্ঞান এবং শর্তসকল বা কিছু অভ্যস্ত কর্ম (যেমন পরিচ্ছন্নতা) যা সুস্বাস্থ্যের পক্ষে উপযোগী।

স্বাস্থ্যবিধি হল প্রতিষেধক এবং স্বাস্থ্য সংরক্ষণ সক্ষম বিজ্ঞান। হাইজিন কথাটি এসেছে ‘হাইজিয়া’ নাম থেকে। হাইজিয়া ছিলেন গ্রিক চিকিৎসাশাস্ত্রের দেবতা আস্কলোপিউসের কন্যা। আস্কলোপিউসের অনেকগুলি সন্তান ছিল যেমন প্যানাসিয়া যিনি নিদানিক চিকিৎসাশাস্ত্রের দেবী ছিলেন। হাইজিয়াকে দায়িত্ব দেওয়া হয়েছিল স্বাস্থ্যকর পরিবেশ প্রদানে যাতে অসুখ সংগঠিত না হয়।

উইকিপিডিয়া নিম্নলিখিত তথ্যগুলি উপস্থাপন করেছে স্বাস্থ্যবিধি সম্পর্কে —

► স্বাস্থ্যবিধি হল স্বাস্থ্যকর অভ্যাসগুলির বজায় রাখা। আধুনিক পরিভাষায় সাধারণত যা পরিচ্ছন্নতা বোঝায়।

► বাহ্যিক দিক দিয়ে সুস্বাস্থ্যবিধির পরিচয় পাওয়া যায় প্রতীয়মান ধুলো ময়লার অথবা বদগন্ধের অনুপস্থিতিতে।

রোগের জীবাণু তত্ত্বের প্রসারের পর থেকেই স্বাস্থ্যবিধি বলতে বোঝায় যে-কোনো অভ্যাস যা ব্যাকটেরিয়ার ক্ষতিকারক মাত্রার উপস্থিতি রোধ করে।

■ সুস্বাস্থ্যবিধি সাহায্য করে সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে, নিজেকে সুন্দর রাখতে, আরামদায়ক জীবনযাপনে এবং সামাজিক মেলামেশায়। এই স্বাস্থ্যবিধি প্রত্যক্ষভাবে রোগ প্রতিরোধে সাহায্য করে থাকে। তার মানে সুস্বাস্থ্যবিধি সাহায্য করবে স্বাস্থ্যবান থাকতে এবং রোগ প্রতিরোধে যদি কোনো মানুষ রোগে আক্রান্ত হন তবে সুস্বাস্থ্যবিধি রোগ সংক্রমণের সম্ভাবনা কমিয়ে দেবে।

---

## 7.5. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

---

সুস্বাস্থ্যের সাথে এক প্রত্যক্ষ যোগাযোগ রয়েছে ব্যক্তিগত এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির। জীবনশৈলীর এবং স্বাস্থ্যসম্বন্ধীয় অভ্যাস সকলের। গাইহাওয়ার্ড এবং অন্যান্যরা (2002), বলেছেন যে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি হল অপরিহার্য একটি বিষয় যা স্বাস্থ্য-উন্নয়নে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নিয়ে থাকে। উদাহরণরূপে বলা যায় যে আঘাত এবং সামান্য কাটাছেঁড়া যদি পরিষ্কার রাখা না হয় তবে ওই আঘাত বা কাটা-ছেঁড়াগুলি সংক্রামিত হতে পারে এবং যার থেকে আরো বড়ো কোনো স্বাস্থ্যসমস্যার জন্ম হওয়া সম্ভব। আবার যদিওবা পানীয় জলের জোগান এবং শৌচাগারের ব্যবস্থা করা হয় কোনো একটি গ্রামে তবুও স্বাস্থ্যসমস্যার জন্ম হতে পারে যদি তারা এই পরিসেবাগুলির ঠিকঠাক ব্যবহার না করতে জানে বা করে। মলত্যাগের পর যদি সাবান দিয়ে হাত না ধোয়া হয়, যদি পানীয় জল নিরাপদভাবে সংরক্ষিত না হয়, নিয়মিত স্নান যদি না করে, পরিষ্কার কাপড় জামা যদি না পরে, খাবার বাসনপত্র যদি ঠিকঠাক পরিষ্কার না করা হয়।

নিয়মিতভাবে হাত-ধোয়া প্রয়োজন সংক্রামক রোগগুলির বিস্তারলাভ প্রতিরোধে। সাধারণত পাঁচটি পথে রোগসকল বিস্তারলাভ করে দূষিত হাতের দ্বারা।

- হাত থেকে খাবারে।
- দূষিত হাত থেকে অন্যহাতে।
- খাবার থেকে হাতে এবং তার থেকে তৈরি খাবারে।
- নাক, মুখ অথবা চোখ থেকে হাতে।
- খাবার থেকে হাতে এবং হাত থেকে ব্যক্তিমানুষে।

অতএব ব্যক্তি মানুষের উচিত, হাতের নখ নিয়মিত ভাবে কাটা, মলত্যাগের পর সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া, মলত্যাগ করা বাচ্চাকে পরিষ্কার করার পর সাবান এবং জল দিয়ে হাত ধোয়া এবং খাবার খাওয়া এবং খাবার নাড়াচাড়া করার পর পরিষ্কার করে হাত ধোয়া।

নিয়মিত স্নান করা এবং কাপড় জামা কেচে এবং ইস্ত্রি করে পরা উচিত যাতে স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধীয় রোগ যেমন, খোস-পাঁচড়া, দাদ, চোখের পাতার পেছনের দিক ফুলে ওঠা, নেত্র বর্জকলার প্রদাহ (জয় বাংলা), ইত্যাদি রোগ প্রতিরোধ করা সম্ভব হয়।

দাঁতের স্বাচ্ছন্দ্য বিধি না মেনে চলার ফলে দাঁতে গর্ত হয়ে থাকে। মুখে বদগন্ধের পিছনে, অনেক সময় এর হাত থাকে, দিনে দু-বার দাঁতের মাজন খুবই প্রয়োজনীয় যাতে করে দাঁত এবং মাড়ি সুস্থ থাকে।

---

## 7.6. পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি

---

পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির মধ্যে উল্লেখযোগ্য বিধিগুলি হল— খাবার জলের উৎসের সঠিক রক্ষণাবেক্ষণ,

বর্জ্যপদার্থ এবং আবর্জনা ও জীবদেহ বিনির্গত মলমূত্রের সঠিক বহিষ্করণ। বর্জ্য-জলের নিষ্কাশন, পশুদের লালন পালন ব্যবস্থা নিয়ন্ত্রণ করা এবং বাজার স্বাস্থ্যবিধি। প্রত্যেক ব্যক্তিমানুষ কোনো একটি সমষ্টির মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারে পরিবেশ পরিচ্ছন্ন রাখার ব্যাপারে এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলার ক্ষেত্রে।

UNDP এবং WHO (1994) প্রস্তুত করেছে সোনালি নিয়মাবলি যা মেনে চললে নিরাপদ পানীয়জলের অভাব কোনো একটি সমষ্টিতে দেখা যাবে না। সেই সোনালি নিয়মাবলির কিছুগুলি হল—

- কোনো মানুষ মলত্যাগ বা প্রস্রাব করবে না খাবার বা স্নানের জলের উৎস-এর আশেপাশে।
- পশুদের দূরে রাখতে হবে পানীয় জলের উৎসের থেকে।
- খাবার জল অবশ্যই ফুটিয়ে অথবা ক্লোরিন মিশিয়ে নিতে হবে। ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে যাতে মাছি বা ধুলোর সঙ্গে তার সংস্পর্শ না হয়। ডায়ারিয়ার জীবাণুরা মারা যায় বা কর্ম-অক্ষম হয়ে পড়ে যখন জল দুত ফুটতে শুরু করে অথবা তাতে যখন ক্লোরিন মেশান হয়।

যদি জল খুব অপরিষ্কার (মেঘলা আকাশের মত যদি দেখতে হয়) থাকে তবে ক্লোরিন মেশানোর আগে তাহলে তা পরিষ্কার কাপড়ে তা ছেঁকে নেওয়া উচিত অথবা ফিল্টার দ্বারা পরিশুদ্ধ করানো প্রয়োজন।

■ পানীয় জল পরিষ্কার পাত্রে রাখা উচিত। খেয়াল রাখতে হবে যাতে হাত জল স্পর্শ না করে। পানীয় জলের পাত্রটিকে পোকামাকড় এবং ধুলোময়লার হাত থেকে বাঁচাতে ঢাকা দিয়ে রাখা প্রয়োজন। নিয়মিত ভাবে পানীয় জলের পাত্রটিকে পরিষ্কার করা এবং জল পরিবর্তন করা একান্তই বাঞ্ছনীয়।

গৃহের আবর্জনা, ধুলো-ময়লা, নোংরা জিনিস যদি বাড়ির চারপাশে জমিয়ে রাখা হয় তবে তা মশা এবং মাছির আঁতুড়ঘর হয়ে দাঁড়ায়। খোলা নর্দমা, রাস্তায় কর্দমাক্ত ক্ষুদ্র ডোবা বা গর্ত, গোবুর গোবর সংগ্রহ করা, রান্না ঘরের আবর্জনা ইত্যাদিও কিন্তু পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধির ক্ষেত্রে বিপজ্জনক।

---

## 7.7. যৌন স্বাস্থ্যবিধি

---

যৌন স্বাস্থ্যবিধি হল যৌনজীবনের উপযুক্ত আইন বর্ণনা। এটা স্বাস্থ্যবিধির একটি শাখা যা ব্যক্তি মানুষের কাম এবং যৌন ব্যবহারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত।

যৌন সুস্বাস্থ্যবিধিগুলি হল —

- মলত্যাগ এবং প্রস্রাবের পর সবসময় যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করতে হবে সামনের থেকে পিছনের দিক।
- স্ত্রীযোনির এবং মলদ্বারের চারপাশে এবং তাদের মধ্যবর্তী অংশ দিনে অবশ্যই অন্তত একবার সাবান এবং জল দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত। তবে খুব বেশি সাবান ব্যবহার করলে অবশ্য জ্বালা-জ্বালা ভাব দেখা দিতে পারে কারণ ওই চামড়া খুবই সংবেদনশীল।
- যে মহিলা যৌনমিলনের আগে এবং পরে যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করে নেন তার মূত্রাধার এবং নালির সংক্রমণের সম্ভাবনা কম থাকে।
- নিয়মিতভাবে অন্তর্বাস পরিবর্তন করা উচিত।
- গোপনাঙ্গের চুল নিয়মিতভাবে ছোটো রাখা উচিত।
- প্রস্রাবের পর প্রত্যেকেরই উচিত সামনের চামড়া সরিয়ে যৌনাঙ্গ পরিষ্কার করে নেওয়া।
- রজস্রাব বা মাসিক চলাকালীন অবশ্যই পরিষ্কার করে ধোয়া রোদে শুকানো কাপড় ব্যবহার করা উচিত যদি না কেউ স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করে থাকেন।

---

## 7.8. গৃহ স্বাস্থ্যবিধান

---

ব্রায়ান এপলটন এবং ডঃ ক্রিস্টিন ভান উইকের মতে গৃহ স্বাস্থ্যবিধানের উপযোগিতাগুলি হল—

- ▶▶▶ উন্নতমানের মল-বহিষ্করণের ফলে 36 শতাংশ ডায়ারিয়া সংখ্যা কমে যাবে।
- ▶▶▶ গৃহে ফ্লাশ শৌচাগারের (যেখানে প্রচুর জলধারা শৌচাগার বিধৌত করে মল-বহিষ্করণ করা হয়) ফলে 3–36 মাস বয়সের শিশুদের মধ্যে ৩০ শতাংশ কম ডায়ারিয়া দেখা দেবে।
- ▶▶▶ গৃহে পিট শৌচাগারের (যে শৌচাগারের মেঝের তলদেশের ফাঁকা জায়গায় মল জমা হয়) ফলে 15 শতাংশ ডায়ারিয়ার সংখ্যা কমে যায়।
- ▶▶▶ গৃহে ফ্লাশ শৌচাগারের ফলে 40 শতাংশ শিশুর মধ্যে বৃষ্টি ব্যাহত হবার লক্ষণ দেখা যাবে না।
- ▶▶▶ গৃহে পিট শৌচাগারের ফলে 26 শতাংশ শিশুর মধ্যে বৃষ্টি ব্যাহত হবার লক্ষণ পরিষ্কৃত হবে না।
- ▶▶▶ নিরক্ষর মায়েদের সন্তানদের মধ্যে সাতগুণ শিশু মৃত্যুর হার কমে যাবে যদি উন্নতমানের পানীয় জল সরবরাহের ব্যবস্থা করা সম্ভব হয়।

জন ডেভিস এবং অন্যান্যদের মতে যেখানে উন্নতমানের শৌচাগার বাড়িতে দেখতে পাওয়া যায় না সেখানে মানুষজন খোলা-জায়গায় মলত্যাগ করেন। সামাজিক রীতি সাধারণত ঠিক করে দেয় কোথায় মহিলারা এবং পুরুষেরা মলত্যাগ করবে। অন্যদিকে শিশুরা বাড়ির চারপাশের সামান্য ফাঁকা জায়গাতেই মলত্যাগ করে। এই সব পুরাতন মল এবং প্রস্রাব নিষ্কাশনের রীতি অনেকসময় গুরুতর স্বাস্থ্য সমস্যার কারণ হয়ে দাঁড়ায়। উন্নতমানের শৌচাগারের মূল উদ্দেশ্য হল নিরাপদভাবে মল বহিষ্করণ।

খোলা জায়গায় মলত্যাগের ফলে বিভিন্ন ক্ষতিকারক জীবাণুরা ছড়িয়ে পড়তে সুযোগ পায় যার ফলে বিভিন্ন রোগের জন্ম হয়। খোলা জায়গায় মলত্যাগ হল শিশুদের মধ্যে বক্রদেহ ক্রিমি এবং গোলাকার কৃমির মূল উৎস কারণ ওই কৃমিগুলির লার্ভা মল থেকে সরাসরি মাটিতে মিশে যায় এবং খালি পায়ে হাঁটার সময় তা শিশুর পায়ে পাতা দিয়ে শরীরে প্রবেশ করে।

অতএব প্রত্যেকটি বাড়িতে স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারের ব্যবস্থা থাকা উচিত। ভারত সরকার সম্পূর্ণ স্বাস্থ্যবিধান অভিযান (Total Sanitation Campaign) প্রকল্পের দ্বারা দরিদ্র পরিবারগুলিকে সাহায্য প্রদান করে চলেছে যাতে তারা তাদের পরিবারে স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগার নির্মাণ করতে পারে। স্থানীয় পঞ্চায়েত সমিতি এবং স্যানিটারি মাটিগুলির সাথে যোগাযোগ করলে তারা শৌচাগার নির্মাণের ব্যবস্থা করতে পারে।

আবু রক্ষা করা হল আরেকটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ কারণ গৃহ-স্বাস্থ্যবিধানের। সাধারণত গ্রামের মহিলারা অশ্রদ্ধার হওয়ার জন্য অপেক্ষা করেন যাতে তাদের মলত্যাগ বা প্রস্রাব করার সময় কেউ দেখে না ফেলে—এর ফলে গুরুতর রোগের জন্ম হতে পারে। গর্ভবতী অবস্থায় বা রজস্রাবের সময় মেয়েরা খুবই অসুবিধায় পড়েন খোলা জায়গায় মলত্যাগ করতে। গৃহে স্বাস্থ্যসম্মত স্বাস্থ্যবিধান পরিবারের প্রত্যেকেরই পক্ষে বিশেষ করে মহিলা এবং শিশুদের খুবই সুবিধাজনক।

---

## 7.9. প্রাথমিক শূশ্রূষা

---

প্রাথমিক শূশ্রূষা হল অসুস্থ বা আহত ব্যক্তিকে তাৎক্ষণিক সাহায্য দেওয়া যতক্ষণ না তাঁকে প্রয়োজনীয় চিকিৎসা ব্যবস্থার মধ্যে আনা সম্ভব না হচ্ছে। প্রাথমিক শূশ্রূষার মধ্যে রয়েছে ধারাবাহিক সহজ। জীবন রক্ষার কিছু চিকিৎসা স্বাস্থ্যগত কলাকৌশল যা একজন ডাক্তার নয় এমন অপেশাদার ব্যক্তি (প্রশিক্ষণ প্রাপ্য হওয়ার পর) ব্যবহার করতে পারে সামান্য কিছু প্রয়োজনীয় জিনিসপত্রের দ্বারা।

আপংকালীন অবস্থায় কী ধরনের প্রাথমিক শুল্ক প্রয়োজন তা এই আলোচনার পরবর্তী অংশে দ্রষ্টব্য

### রক্তপাত :

■ জখম ব্যক্তিকে শুল্ক দিন।

■ পরিষ্কার কাপড় অথবা জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে এমন ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি দিয়ে ক্ষতের জায়গায় প্রত্যক্ষ ভাবে চাপ দিন।

■ রক্তপাত একবার নিয়ন্ত্রণে এলে আহত ব্যক্তিকে গরম কম্বলে ঢাকা দিন এবং লক্ষ রাখতে হবে কোনো আকস্মিক আক্ষেপ দেখা যাচ্ছে কিনা।

■ ভালো করে সাবান এবং জল দিয়ে নিজের হাত এবং ক্ষতস্থান পরিষ্কার করতে হবে। আর এরপর ক্ষতস্থান শুকিয়ে নিতে হবে।

■ জীবাণু প্রতিরোধী মলম লাগাতে হবে সামান্য কাটাছেঁড়ায় এবং ক্ষতস্থানটিকে জীবাণুমুক্ত করা হয়েছে এমন ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি নিয়ে বেঁধে রাখতে হবে। খেয়াল রাখতে হবে যে ওই পট্টি যেন ক্ষতস্থানের চেয়ে আকারে সামান্য বড়ো হয়।

### চোখের আঘাত :

■ দুটো চোখই জীবাণুমুক্ত ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি অথবা আই-কাপ ব্যবহার করে ঢাকা দিয়ে রাখতে হবে।

■ এর ফলে আঘাতপ্রাপ্ত চোখের নড়াচড়া কম হবে।

■ চোখে চাপ দেয়া বা চোখ ঘষা বা চোখের উপর বরফ অথবা কাঁচা মাংস দেওয়া কখনই উচিত নয়।

■ চোখ যদি আঘাতের ফলে কালো হয়ে যায় তবে বরফ ব্যবহার করতে হবে গাল এবং চোখের চারপাশে। কিন্তু কখনই অক্ষিগোলকে নয়।

### পুড়ে যাওয়া :

প্রথম মাত্রায় পুড়ে যাওয়া : চামড়া লাল হয়ে যাবে এবং ফুলে যেতে পারে। যন্ত্রণা হওয়া সম্ভব। তবে এক্ষেত্রে চিকিৎসকদের সাহায্য জরুরি নয়।

দ্বিতীয় মাত্রায় পুড়ে যাওয়া : চামড়া লাল হয়ে ফুলে যাবে এবং ফোসকা হতে পারে। এক্ষেত্রে চিকিৎসকদের সাহায্য প্রয়োজন হতে পারে।

তৃতীয় মাত্রায় পুড়ে যাওয়া : চামড়া হয়ে যাবে কালো অঙ্গারের মত দেখতে বা অনেকসময় হয়ে যাবে সাদা। সাধারণত খুবই যন্ত্রণাদায়ক। চিকিৎসকদের সাহায্য খুবই জরুরি।

পুড়ে যাওয়ার সঙ্গে সঙ্গে ঠান্ডা জলে পোড়া জায়গা ডুবিয়ে রাখুন যতক্ষণ না যন্ত্রণা কমবে। যদি পোড়া জায়গা খুব বড়ো হয় তবে ঠান্ডা জলে কাপড় ভিজিয়ে তা ওই ক্ষতস্থানে দিন। যদি ফোসকা পড়ে তা গেলে দিতে যাবেন না। যদি যন্ত্রণা থাকে অথচ চিকিৎসকের সাহায্য জরুরি নয় তবে ঔষধি কোনো প্রাথমিক শুল্ককারী মলম ক্ষতস্থানে ব্যবহার করে তা জীবাণুমুক্ত ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি দিয়ে চাপা দিয়ে রাখুন। যদি চিকিৎসকের সাহায্য প্রয়োজন তবে কোনো মলম ব্যবহার করবেন না। শুধুমাত্র শুকানো জীবাণুমুক্ত ক্ষতাদি বাঁধার পট্টি দিয়ে ক্ষতস্থান চাপ দিন এবং দ্রুত চিকিৎসাকেন্দ্রে নিয়ে যান।

### জলে ডোবা :

■ নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর শুধুমাত্র তলপেট এবং বুক চাপ দিন। দেখুন মানুষটি যেন মাথা/মুখ নীচের দিকে রেখে শুয়ে থাকেন।

■ বুকের নড়াচড়ার উপর দৃষ্টি রেখে মুখ দিয়ে মুখে নিশ্বাস নেওয়ানোর চেষ্টা করুন।

■ ডান হাত বাঁ হাতের উপর রেখে (বাঁ হাতীদের ক্ষেত্রে বিপরীত) বুকের বাঁদিকে (সামান্য বাঁদিক থেকে মাঝামাঝি অবধি) ম্যাসাজ বা অঙ্গসংবহন করুন। খেয়াল রাখুন এই অংশ সংবাহন যে মিনিটে 40 – 60-এর বেশি না হয়।

---

## 7.10. প্রশ্নাবলি

---

1. স্বাস্থ্য বলতে আপনি কী বোঝেন? স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দিন।
2. স্বাস্থ্যবিধি বলতে আমরা কী বুঝি? ব্যক্তিগত, পরিবেশগত এবং যৌন স্বাস্থ্যবিধি আলোচনা করুন।
3. একটি গ্রাম্য জীবনে গৃহস্বাস্থ্যবিধানের প্রয়োজনীয়তাগুলি কী কী ?
4. সংক্ষেপে আপৎকালীন অবস্থায় কী ধরনের প্রাথমিক শূশ্রূষা দেওয়া হয় আলোচনা করুন।

---

## 7.11. গ্রন্থপঞ্জি

---

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

---

একক - ৪ □ প্রজনন এবং শিশু স্বাস্থ্য : প্রাক-প্রসবকালীন এবং প্রসবোত্তর  
পরিচর্যা এবং শিশু লালনপালনের রীতিসমূহ

---

গঠন

- 8.1. ভূমিকা
- 8.2. প্রাক-প্রসবকালীন পরিচর্যা
  - 8.2.1. প্রাথমিক পর্যায়ে (0 – 13 সপ্তাহ) গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ
  - 8.2.2. মধ্যবর্তী পর্যায়ে (14 – 27 সপ্তাহ) গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ
  - 8.2.3. শেষ পর্যায়ে গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ
  - 8.2.4. কিছু সাধারণ সমস্যা ও তার প্রতিকার
  - 8.2.5. নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর চিকিৎসামূলক বা স্বাস্থ্যপরীক্ষা
- 8.3. প্রাক-প্রসবকালীন সময়ে পুষ্টি
  - 8.3.1. দাঁতের যত্ন
  - 8.3.2. গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম
  - 8.3.3. বিশ্রাম
  - 8.3.4. মানসিক সাহায্য
- 8.4. গর্ভাবস্থায় যৌন সম্পর্ক
- 8.5. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
  - 8.5.1. গর্ভাবস্থায় দেহের ওজনবৃদ্ধি
  - 8.5.2. ক্ষতিকারক মাদকদ্রব্যের ব্যবহার
- 8.6. জটিল এবং সমস্যাপূর্ণ গর্ভাবস্থা
  - 8.6.1. প্রাকপ্রসবকালীন পর্বে বিপদের লক্ষণ
  - 8.6.2. অবশ্য করণীয়
- 8.7. শিশুর জন্ম বা প্রসবকালীন পরিচর্যা
- 8.8. প্রসবকালীন সময়ে বিপদচিহ্ন
  - 8.8.1. প্রসবোত্তর যত্ন
  - 8.8.2. বিশ্রাম
  - 8.8.3. পুষ্টি
  - 8.8.4. ব্যায়াম
  - 8.8.5. স্বাস্থ্যপরীক্ষা
  - 8.8.6. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি
  - 8.8.7. প্রসবোত্তর কালে বিপদের লক্ষণ

- 8.8.8. যৌন সংসর্গ
- 8.8.9. সাধারণ সমস্যা এবং তাদের ব্যবস্থাপনা
- 8.9. শিশু লালনপালনের রীতিসমূহ
  - 8.9.1. তাপে রাখা
- 8.10. সদ্যোজাত শিশুর ক্ষেত্রে বিপদজনক লক্ষণ
- 8.11. শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করানো
  - 8.11.1. বুকের দুধের উপযোগিতা
  - 8.11.2. ঘুম
- 8.12. শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ
- 8.13. প্রতিষেধক কর্মসূচি
- 8.14. প্রশ্নাবলি
- 8.15. গ্রন্থপঞ্জি

---

## 8.1. ভূমিকা

1994 সালে কায়রো, ইজিপ্টে অনুষ্ঠিত জনসংখ্যা এবং উন্নয়ন বিষয়ক আন্তর্জাতিক সম্মেলনে 179 দেশের সরকারি প্রতিনিধিরা, সমাজের বিভিন্ন বর্গের মানুষ এবং Ngo-রা অংশগ্রহণ করে। এই সম্মেলনেই ঐকমত্যের ভিত্তিতে প্রস্তুত করা হয় 20 বছরের জন্য একটি প্রোগ্রাম অব্ অ্যাকশন। এই প্রোগ্রাম অব্ অ্যাকশনের মূল উদ্দেশ্য হল মানুষের উপর এবং মানুষের সামগ্রিক স্বাস্থ্য এবং উন্নয়নের প্রয়োজনে, বিনিয়োগ করে পৃথিবীর জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণ করা। উপরিউক্ত সম্মেলনে অনুমোদিত এই প্রোগ্রাম অব্ অ্যাকশন দৃঢ়রূপে ঘোষণা করেছিল জনসংখ্যা এবং উন্নয়নের পারস্পরিক নির্ভরতা; দাবি করেছিল মহিলাদের ক্ষমতায়ন কারণ তা সামাজিক ন্যায় প্রতিষ্ঠা করে এবং মানুষের জীবনের সামগ্রিক মনোন্নয়ন ঘটায় (ক্রাটিনো 1999)। ICPD বহু পুরাতন মা এবং শিশু স্বাস্থ্য এবং পরিবার পরিকল্পনা কর্মসূচি থেকে সরে এসে একটি ব্যাপক প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণার কথা বলে প্রথম। এই ব্যাপক প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণা গড়ে উঠেছিল জীবনব্যাপী (পুরুষ এবং মহিলাদের জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত) পরিবর্তনশীল প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণার কথা বলে প্রথম। এই ব্যাপক প্রজনন স্বাস্থ্যের ধারণা গড়ে উঠেছিল জীবনব্যাপী (পুরুষ এবং মহিলাদের জন্ম থেকে মৃত্যু পর্যন্ত) পরিবর্তনশীল প্রজনন স্বাস্থ্য চাহিদা পূরণ করা অর্থাৎ শুধু মাত্র প্রজনন বয়সের মহিলাদের স্বাস্থ্য চাহিদা পূরণ করা নয়। একটি সম্পূর্ণ প্রজনন স্বাস্থ্য নিম্নলিখিত উপাদানগুলি নিয়ে গঠিত হয়—

■ নিরাপদ মাতৃত্ব যার মধ্যে রয়েছে প্রাক্-প্রসবকালীন পরিচর্যা, নিরাপদ প্রসব, অপরিহার্য ধাত্রীবিদ্যামূলক পরিচর্যা, সদ্যোজাত শিশুর যত্ন এবং শুধুমাত্র বুকের দুধই খাওয়ানো।

■ পরিবার পরিকল্পনা সংক্রান্ত তথ্য এবং পরিসেবা।

■ বয়ঃসম্বন্ধি স্বাস্থ্য পরিসেবা এবং তথ্য প্রদান যাতে করে স্বাস্থ্যকর যৌন পরিপক্বতা, ছেলে মেয়েদের মধ্যে সমদর্শিতা এবং দায়িত্বশীল এবং নিরাপদ যৌন সহবাসের রীতি কিশোর কিশোরীদের মধ্যে জনপ্রিয় হয়ে ওঠে।



■ নিরাপদ গর্ভপাতের পরিচর্যা সংক্রান্ত ব্যবস্থা এবং গর্ভপাতের ফলে উদ্ভূত শারীরিক সমস্যাগুলির প্রতিরোধ এবং ব্যবস্থাপনা।

■ বন্ধ্যাত্ব এবং যৌন অক্ষমতা প্রতিরোধ এবং ব্যবস্থাপনা।

■ প্রজনন নালিতে সংক্রমণ (আর. টি. আই) যার মধ্যে রয়েছে যৌনসংসর্গজনিত সংক্রমণ (এস. টি. আই) এবং এইচ. আই. ভি / এইডস্-এর পরিবোধ এবং ব্যবস্থাপনা।

■ ক্ষতিকারক রীতি যেমন কম বয়সে বিয়ে এবং পরিবারিক এবং যৌন হিংস্রতার দূরীকরণ।

■ প্রজননতন্ত্রের অসংক্রমত্ব সমস্যা যেমন মেনোপজ, (রজোনিবৃত্তি) জেনাইটাল ফিস্টুলা (ভগন্দর রোগ); গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশের ক্যানসার (সারভাইকাল ক্যানসার) ইত্যাদির ব্যবস্থাপনা।

আন্তর্জাতিক জনসংখ্যা উন্নয়ন সম্মেলন তার প্রোগ্রাম অব্ অ্যাকশনে প্রজনন স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা দিতে গিয়ে বলেছিল—

প্রজনন স্বাস্থ্য শুধুমাত্র প্রজননতন্ত্রের কার্যাবলি এবং প্রজনন প্রক্রিয়ার সাথে সম্পর্কযুক্ত রোগ বা অসুস্থতার অনুপস্থিতিকেই বোঝায় না, এটা দৈহিক, মানসিক ও সামাজিক কল্যাণকর এক পরিপূর্ণ সুস্থ অবস্থার মধ্য দিয়ে প্রজনন প্রক্রিয়া সম্পাদনের একটি অবস্থা, প্রজনন স্বাস্থ্য অতএব বিতাড়িত করে জনগণের সন্তোষজনক ও নিরাপদ যৌনজীবনের অধিকার; সন্তান উৎপাদনের ক্ষমতা এবং কখন কীভাবে তা সম্পাদিত হবে সেই সিদ্ধান্ত নেওয়ার স্বাধীনতা; প্রজনন নিয়ন্ত্রণ করার জন্য, আইনমাফিক নিরাপদ কার্যকরী, সাধ্যায়ত্ত এবং গ্রহণযোগ্য পরিবার পরিকল্পনা পদ্ধতি সম্বন্ধে জানার এবং পছন্দমত বেছে নেওয়ার অধিকার এবং নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য প্রয়োজনীয় সেবা পাওয়ার অধিকার। (IC PD, 7.2)

যদি আমরা উক্ত সংজ্ঞার শেষ লাইনটি পড়ি — “নিরাপদ মাতৃত্বের জন্য প্রয়োজনীয় সেবা পাওয়ার অধিকার” তাহলেই বুঝতে পারব নিরাপদ মাতৃত্বের উদ্দেশ্যে চালিত কর্মসূচি প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যায় মুখ্য ভূমিকা নিয়ে থাকে।

তাহলে এখন দেখতে হবে নিরাপদ মাতৃত্ব বলতে কী বুঝি? খুব সম্ভব তার উত্তর হবে— কোনো গর্ভবতী মহিলা প্রাক-প্রসবকালীন, প্রসবের সময় এবং প্রসবোত্তর কালে স্বাস্থ্যবতী এবং নিরাপদ থাকবেন, জন্ম দেবেন সুস্থ-স্বাভাবিক এবং স্বাস্থ্যবান/স্বাস্থ্যবতী সদ্যজাত শিশু। নিরাপত্তা পাবেন প্রসবসংক্রান্ত জটিলতা থেকে এবং সদ্যজাত শিশু পাবে তার প্রয়োজনমত পরিচর্যা।

এখানে উল্লেখ করা হল ভারতে মাতৃত্বকালীন মৃত্যুর 6 টি মূল কারণ— সৌভাগ্যবশত এর বেশির ভাগই প্রতিরোধ সম্ভব যা ব্যাপক প্রজনন স্বাস্থ্য পরিচর্যার গুরুত্ব বুঝতে সহায়তা করে।

■ রক্তক্ষরণ (হেমারেজ)

■ এক্স্যামসিয়া, রক্তবিষণ — খিঁচুনির সাথে সাথে রক্তচাপের উর্ধগতি। পা, গোড়ালির অস্বাভাবিক ফুলে যাওয়া এবং প্রসাবের মধ্য দিয়ে প্রোটিন বেরিয়ে যাওয়া।

■ প্রসবকালীন প্রতিবন্ধকতা।

■ সেপসিস বা জরায়ুর সংক্রমণ

■ নিরাপদহীন গর্ভপাত

■ মায়ের শরীরে রক্তাঙ্কতা এবং ম্যালেরিয়ার উপস্থিতি।

ভারতে প্রতি পাঁচ মিনিটে একজন মহিলা মারা যান গর্ভধারণজনিত কারণে এবং সারা বছর ওই একই কারণের জন্য প্রায় 1লক্ষ মহিলার মৃত্যু হয়। মাতৃমৃত্যুর কারণগুলি আসলে প্রতিকূল সামাজিক, সাংস্কৃতিক, রাজনৈতিক এবং অর্থনৈতিক পরিবেশের মধ্যে নিহিত রয়েছে (এ্যানে স্টারস্, 1987)।

---

## 8.2. প্রাক-প্রসবকালীন পরিচর্যা

---

প্রাক-প্রসবকালীন বা প্রসবপূর্বকালীন পরিচর্যা বলতে আমরা প্রসব পূর্ববর্তী সময়ের পরিচর্যা বলে থাকি। এই পরিচর্যার মূল উদ্দেশ্যগুলি হল—

- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলাদের সাথে সম্পর্কস্থাপন।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলা এবং তখনো না জন্মানো শিশুর স্বাস্থ্যর উন্নতিবিধন ও রক্ষণাবেক্ষণ করা।
- ▶▶▶ বর্তমান এবং সম্ভাব্য ঝুঁকি এবং সমস্যা শনাক্তকরণ এবং ব্যবস্থাগ্রহণ।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলাদের কাউন্সেলিং এর মাধ্যমে মানসিক সাহায্য করা যাতে তাঁদের প্রসবসংক্রান্ত উদ্বেগ কমে যায়।

▶▶▶ গর্ভাবস্থায় এবং প্রসবোত্তর কালে নিজ পরিচর্যা (Self-Care) যেমন পুষ্টি, ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, বিপদ চিহ্নগুলি প্রসবের পর পরিবার পরিকল্পনার সুযোগ এবং পরিবেশগত স্বাস্থ্যবিধান।

- ▶▶▶ মাতৃ এবং শিশু মৃত্যুর হার কমিয়ে আনা।

### 8.2.1 প্রাথমিক পর্যায়ে (0 – 13 সপ্তাহ) গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ :

- ▶▶▶ মাসিক বন্ধ হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ সকালে ঘুম থেকে ওঠার পর বা সন্ধ্যাবেলায় খিদে মন্দ হওয়া, বমনেচ্ছা বা বমি করা।
- ▶▶▶ বারেরবারে প্রসাব করা।
- ▶▶▶ দিনেদিনে ঘুমের পরিমাণ বেড়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ স্তনের বৃদ্ধি এবং স্তনবৃত্ত কালো হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ স্তন স্পর্শকাতর হয়ে ওঠে এবং মাঝে মাঝে কাঁটাবেঁধার মত অনুভূতি হয় স্তনে।

### 8.2.2 মধ্যবর্তী পর্যায়ে (14 – 27 সপ্তাহ) গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ :

- ▶▶▶ তলপেটের বৃদ্ধি এবং জরায়ু প্রতীয়মান হয়ে ওঠে।
- ▶▶▶ ভ্রূণের নড়াচড়া অনুভব করা যায়।

### 8.2.3 শেষ পর্যায়ে গর্ভবতী হওয়ার লক্ষণ :

- ▶▶▶ জরায়ু খুব বড়ো হয়ে ওঠে এই সময়।
- ▶▶▶ গর্ভস্থ ভ্রূণের নড়াচড়া এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গ অনুভব করা যায়।
- ▶▶▶ ভ্রূণ স্বাধীনভাবে বেঁচে থাকার ক্ষেত্রে যোগ্যতা অর্জন করে।
- ▶▶▶ স্তন থেকে দুধ বেরিয়ে আসা।
- ▶▶▶ বারেরবারে প্রসাব করা।
- ▶▶▶ ঘুমাতে এবং শুতে সমস্যা।

#### 8.2.4 কিছু সাধারণ সমস্যা ও তার প্রতিকার

অসুবিধা	প্রতিকার
সকালবেলার অসুস্থতা বা বমনেচ্ছা এবং বমি করা	বারেবারে হালকা খাবার খেতে হবে বেশি তেলমশলা দেওয়া খাবার খাওয়া উচিত নয়। রাত্রে শূতে যাওয়ার আগে এবং সকালে বিছানা ছেড়ে ওঠার আগে সামান্য কিছু জলখাবার জাতীয় কিছু খাওয়া। খালি পেটে আধ চা-চামচ আমলার আচার খাওয়া।
বুকজ্বালা	বারেবারে হালকা খাবার খাওয়া। চিবোতে পারা যায় এমন অ্যান্টিসিড ট্যাবলেট বা বডি খাওয়া। ঢিলেঢালা জামাকাপড় পরা। বেশি তেলমশলা দেওয়া খাবার এড়িয়ে যাওয়া। খাবার খাওয়ার ঠিক পরে পরে শূয়ে না পড়া।
কোষ্ঠকাঠিন্য	বেশি করে ফল, সবজি খাওয়া, বেশি করে জল খাওয়া।
বারেবারে প্রস্রাব করা	বেশি করে জল খাওয়া। যদি প্রস্রাবের সময় জ্বালা করে তাহলে ডাক্তারের পরামর্শ নেওয়া আবশ্যিক।
পিঠে ব্যথা	সকাল এবং সন্ধ্যায় হাঁটাচলা করা, ভারী জিনিস তোলা চলবে না, পিঠে ম্যাসাজ করা।
হাঁপানো	ধীরে ধীরে হাঁটাচলা করা, মাঝে মাঝেই বিশ্রাম নেওয়া, হাত বালিশের উপর সামান্য তুলে ঘুমানো।

#### 8.2.5 নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর চিকিৎসামূলক বা স্বাস্থ্যপরীক্ষা

গর্ভবতী মহিলাদের প্রাক-প্রসবকালীন সময়ে অন্তত 3 বার স্বাস্থ্যকর্মীদের দ্বারা পরীক্ষা হওয়া প্রয়োজন। প্রথমবার প্রথম 3 মাসের মধ্যে, দ্বিতীয়বার 6 মাসের পরে এবং তৃতীয়বার বা শেষ বার 9 মাসের মাথায়। যদি কোনো গর্ভবতী মহিলার কোনো সমস্যা বা ঝুঁকি থাকে তবে তাঁকে আরও ঘনঘন স্বাস্থ্যকেন্দ্রে যেতে হবে, তবে এ ব্যাপারে এ. এন. এম. বা চিকিৎসকদের পরামর্শ প্রয়োজন। প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলার স্বাস্থ্যপরীক্ষার সময় রক্ত ও প্রস্রাব পরীক্ষা এবং উচ্চতা মাপা অবশ্য প্রয়োজন। প্রত্যেক গর্ভবতী মহিলার, তিনি গর্ভবতী হওয়ার পর যথাশীঘ্র সম্ভব, নিকটবর্তী উপকেন্দ্রের এ. এন. এম-এর কাছে নাম রেজিস্ট্রিভুক্ত করা উচিত। স্বাস্থ্যপরীক্ষার সময়ই 100টি আই. এফ. এ. ট্যাবলেট এবং 2টি টি. টি. প্রতিষেধক দিতে হবে গর্ভবতী মহিলাদের।

### 8.3. প্রাক-প্রসবকালীন সময়ে পুষ্টি

■ গর্ভবতী কোনো মহিলা গর্ভবতী না থাকার সময় যে পরিমাণ খাবার খেতেন তার দেড়গুণ বেশি খাবার তাঁকে এখন খেতে হবে।

■ সুস্বাদু খাদ্য অর্থাৎ বিন, সিম, কড়াইশুঁটি, বাদাম, আলু, চাল, ডাল, পাউরুটি, রুটি, মাছ, মাংস, ডিম, দুধ, ঘি, দই, সয়াবিন, তেল, মাখন এবং পেঁপে, আম, পেয়ারা জাতীয় ফল এবং গাজর, বাঁধাকপি জাতীয় সবজি খাওয়া উচিত।

■ স্থানীয়স্বত্রে পাওয়া যায় এমন খাবার খাওয়া উচিত যেমন—

আয়রন — পাঁঠার মাংস, ডিম, গাঢ় সবুজ রঙের সবজি যেমন কুলেখাড়া পাতা, মটরশুঁটি ইত্যাদি।

ভিটামিন এ — দুধের দ্বারা প্রস্তুত খাদ্য, ডিম, গাজর, পেঁপে ইত্যাদি।

ক্যালশিয়াম — দুধ, গাঢ় সবুজ রঙের সবজি, বিন, মশুর ডাল ইত্যাদি।

ম্যাগনেসিয়াম — খাদ্যশস্য, গাঢ় সবুজ রঙের সবজি, চীনাবাদাম ইত্যাদি।

ভিটামিন সি — কমলালেবু, টম্যাটো এবং অন্যান্য লেবুজাত বা অম্ল ফল।

■ ভালো হজমের জন্যই হালকা আবার বারেকারে খাওয়া।

■ গর্ভবতী অবস্থায় কখনোই উপবাস করা উচিত নয়।

### 8.3.1 দাঁতের যত্ন

গর্ভাবস্থায় মহিলারা দাঁতের মাড়ির ফুলে যাওয়া অনুভব করে থাকেন। বৃটিন দাঁত এবং দাঁতের মাড়ি পরীক্ষা করা এবং ক্যালশিয়ামে পূর্ণ খাবার খেলে এই সমস্যা কাটিয়ে উঠা সম্ভব।

### 8.3.2 গর্ভাবস্থায় ব্যায়াম

একজন গর্ভবতী মহিলা কতটা ব্যায়াম করবেন তা নির্ভর করে তিনি কী ধরনের কাজের সঙ্গে যুক্ত তার উপর। কোনো নির্মাণ কাজে বা চাষবাসে নিযুক্ত গর্ভবতী মহিলার উচিত তাঁর কাজের পরিমাণ কমিয়ে আনা, আবার একজন গৃহবধু গর্ভবতী অবস্থায় খোলা জায়গায় নিয়মিত হাঁটাহাঁটি করলে ভালো উপকার পাবেন, কিন্তু কোনো গর্ভবতী মহিলা যদি এক প্রকার কোনোরকম কাজের সঙ্গে যুক্ত না থাকেন তবে তাঁকে স্বাস্থ্যকর্মী নির্দেশিত ব্যায়ামগুলি নিয়মিত করা দরকার।

### 8.3.3 বিশ্রাম

ভারী দৈহিক শ্রম যেমন ভারী কোনো জিনিস তুলে ধরা বা তা বয়ে নিয়ে যাওয়া, ঘণ্টার পর ঘণ্টা হেঁটে যাওয়া, খননের কাজ ইত্যাদি এড়িয়ে চলতে হবে গর্ভাবস্থায়।

■ গর্ভবতী মহিলা কখনই একটানা অনেকক্ষণ বসে বা দাঁড়িয়ে থাকবেন না।

■ ভারী দৈহিক কাজের পরিমাণ কমিয়ে দিয়ে বিশ্রাম করার সময় বাড়তে হবে গর্ভবতী মহিলাদের। দুপুরে অন্তত একঘণ্টা শুতে হবে এবং রাতে 6 – 10 ঘণ্টা ঘুম প্রয়োজন একজন গর্ভবতী মহিলার।

■ সুযোগ পেলেই বিশ্রাম নিতে হবে এবং অবশ্যই জানতে হবে কীভাবে নিজেকে শিথিল (Relax) করতে হয়।

■ গর্ভবতী মহিলার বিশ্রামের সময় সবচেয়ে ভালো অবস্থা হল বাঁদিকে শুয়ে পা সামান্য তুলে রেখে আরাম করা।

### 8.3.4 মানসিক সাহায্য

►►► পরিবারের সকলে বিশেষত স্বামীকে বুঝতে হবে যে গর্ভবস্থায় মহিলাদের মনে নানা পরিবর্তন সূচিত হয়ে থাকে সেক্ষেত্রে তাঁদের মানসিক সাহায্য করে গর্ভবতী মহিলাদের বোঝানো উচিত যে এটা একটা স্বাভাবিক ঘটনা।

►►► ভালোবাসা, আদর যত্ন, সম্মান যদি গর্ভাবস্থায় মহিলারা পেয়ে থাকেন তবে তাঁরা চাপমুক্ত হয় এবং ওই গর্ভাবস্থায় তাঁরা মানসিক ভাবে শক্ত হয়ে গর্ভাবস্থার দিনগুলি আনন্দে কাটাতে পারেন।

►►► যাতে গর্ভাবস্থায় মহিলারা ভয়, দুশ্চিন্তামুক্ত হতে পারেন সে জন্য তাঁদের উৎসাহ দিয়ে মনের নানা অনুভূতির প্রকাশ ঘটানো প্রয়োজন।

---

### 8.4. গর্ভাবস্থায় যৌন সম্পর্ক

---

►►► গর্ভাবস্থায় যৌন সংগমের ইচ্ছা বেড়ে যেতে বা কমে যেতে পারে এবং দুটি ইচ্ছাই কিন্তু এক্ষেত্রে স্বাভাবিক।

►►► গর্ভস্থব্রূণ যখন স্বাভাবিক ভাবে বেড়ে ওঠে তখন যৌন সংসর্গ গর্ভস্থ ব্রূণ বা গর্ভবতী মহিলার ক্ষেত্রে কোনোভাবেই ক্ষতিকারক নয়। কিন্তু কোনো মহিলা যৌনসংসর্গের সময় বা তার ঠিক পরে যদি দেখেন যে তাঁর যৌনাঙ্গ থেকে জলের মতো আব, বা রক্তপাত হচ্ছে বা যদি অকাল প্রসব বেদনার কোনো লক্ষণ দেখা যায় তাহলে যৌনসঙ্গম এড়িয়ে চলতে হবে। এ ছাড়াও গর্ভবস্থার 6 মাসের পর যৌনসঙ্গম অসুবিধাজনক।

►►► যদি কোনো গর্ভবতী মহিলার আগে কোনো গর্ভপাতের অভিজ্ঞতা থাকে তবে তার সাথে যৌনসম্পর্ক গর্ভবস্থায় এড়িয়ে চলাই হবে বৃষ্টিমানের কাজ। এ ছাড়াও গর্ভবস্থায় প্রথম তিন মাসে যৌন সম্পর্ক স্থাপন করা এড়িয়ে যেতে পারলে ভালো হয়।

►►► সহবাসে অস্বস্তি এড়াতে মহিলা এবং তাঁর যৌনসঙ্গী বিভিন্ন আসন বা ভঙ্গি ব্যবহার করে দেখতে পারেন।

►►► গর্ভাবস্থায় পায়ুছিদ্র দিয়ে যৌন সঙ্গম এড়িয়ে চলা উচিত যাতে করে বিভিন্ন এস. টি. আটের (যৌনসংসর্গ জনিত সংক্রমণ) সংক্রমণের ঝুঁকি কমে যায়।

---

### 8.5. ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

---

►►► প্রতিদিন স্নান করা।

►►► প্রতিদিন এবং নিয়মিত জননাঙ্গ পরিষ্কার করা।

►►► পরিষ্কার, কাচা, সুতির এবং ঢিলেঢালা আরামদায়ক পোশাক পরা।

►►► স্তন পরিষ্কার রাখা, স্তনবৃন্ত যদি ছোটো এবং চাপা থাকে তবে আস্তে আস্তে উপরের দিকে টেনে তুলতে হবে প্রতিদিন।

►►► পরিষ্কার এবং প্রবাহমান (Running Water) জল এবং মৃদু সাবান দিয়ে জননাঙ্গ এবং স্তন পরিষ্কার করতে হবে।

►►► মুখ এবং দাঁত প্রতিদিন পরিষ্কার করতে হবে যাতে করে কোনো সংক্রমণ না হয়।

►►► নিয়মিত ভাবে মাথার চুল ধোয়া এবং আঁচড়ানো প্রয়োজন।

►►► নিয়মিতভাবে বিছানার ঢাকা/চাদর (Bed cover) বদলে ফেলা এবং কেচে নেওয়া প্রয়োজন।

### 8.5.1 গর্ভক্স্থায় দেহের ওজন বৃদ্ধি

- ▶▶▶ প্রতি মাসে গর্ভবতী মহিলার সাধারণত 1 – 1.5 কেজি করে ওজন বাড়ে।
- ▶▶▶ নয় মাসে একজন গর্ভবতী মহিলার 10 – 12 কেজি ওজন বৃদ্ধি হয়।
- ▶▶▶ যদি ওজন বৃদ্ধি উপরিউক্ত হারে না হয় তবে তা বিপদজনক লক্ষণ বলে মনে করা হয় কারণ এক্ষেত্রে ভ্রূনের বৃদ্ধি স্বাভাবিক নাও হতে পারে।

### 8.5.2 ক্ষতিকারক মাদকদ্রব্যের ব্যবহার

- ▶▶▶ মদ এবং ধূমপান গর্ভবতী মা এবং ভ্রূণ দুজনেরই সমান ক্ষতিকারক।
- ▶▶▶ গর্ভাবস্থায় কোনো ওষুধ ব্যবহারের আগে ডাক্তার বা স্বাস্থ্যকর্মীর অনুমতি নেওয়া অবশ্য প্রয়োজন।

---

## 8.6. জটিল এবং সমস্যাপূর্ণ গর্ভাবস্থা

---

- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলার বয়স যদি 18 বছরের কম এবং 35 বছরের বেশি হয়।
- ▶▶▶ পূর্ববর্তী সন্তানের বয়স 2 বছরের কম।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলার ওজন 38 কেজির কম এবং উচ্চতা 145 সেন্টিমিটারের (4 ফুট 10 ইঞ্চি) কম।
- ▶▶▶ রক্তাভ্রতা এবং ম্যালেরিয়াতে আক্রান্ত গর্ভবতী মহিলা।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলার যদি উচ্চ রক্তচাপ, মধুমেহ, জন্ডিস, হৃদযন্ত্র বা ফুসফুসের কোনো সমস্যা থাকে।
- ▶▶▶ পূর্বে যদি দুই বা ততোধিক গর্ভপাত, মৃত সন্তান বা 2 কেজির কম ওজনের শিশু প্রসবের ইতিহাস থাকে।
- ▶▶▶ 4 বার বা তার বেশি প্রসবের পরেও গর্ভধারণ।
- ▶▶▶ পূর্বে যদি জটিল/পরিনত লাভের পূর্বেই প্রসব (Premature Delivery) / অস্ত্রোপচারের মাধ্যমে প্রসবের ইতিহাস থাকে।

### 8.6.1 প্রাক-প্রসবকালীন পর্বে বিপদের লক্ষণ

নিম্নলিখিত বিপদ-লক্ষণগুলি দেখলে সঙ্গে সঙ্গে স্বাস্থ্যকর্মীর সাথে যোগাযোগ করুন—

- ▶▶▶ যোনি দিয়ে রক্তপাত।
- ▶▶▶ দুঃসহভাবে বমি করা।
- ▶▶▶ মুখ, গোড়ালি বা আঙুলের আয়তন বৃদ্ধি।
- ▶▶▶ নিশ্বাসপ্রশ্বাসের ক্ষেত্রে কষ্ট হওয়া।
- ▶▶▶ ভীষণ জ্বর।
- ▶▶▶ চোখের দৃষ্টি যদি অস্পষ্ট হয়ে যায় এবং/অথবা যদি দুঃসহভাবে মাথা ব্যাথা করে।
- ▶▶▶ দুঃসহভাবে তলপেটে ব্যাথা।
- ▶▶▶ খিঁচুনি/অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ চোখের পাতা, জিভ বা হাতের চেটো যদি বিবর্ণ হয়ে পড়ে এবং যদি ক্লান্তি লাগে।
- ▶▶▶ যোনি দিয়ে সবুজ রঙের বা খয়েরি রঙের স্রাব বের হয়।
- ▶▶▶ গর্ভবতী মহিলার দেহের বিশেষকরে তলপেটের অস্বাভাবিক বেশি বা কম বৃদ্ধি।

### 8.6.2 অবশ্য করণীয়

■ গর্ভাবস্থায় দুটি টিটেনাস টক্সয়েড ইনজেকশন গ্রহণ করা যাতে গর্ভবতী মহিলা এবং গর্ভস্থ শিশু টিটেনাস থেকে রক্ষা পায়।

■ রক্তপাত রোধে 100টি IFA ট্যাবলেট খাওয়া।

---

## 8.7. শিশুর জন্ম বা প্রসবকালীন পরিচর্যা

---

■ আদর্শ অবস্থা বলে যে প্রত্যেকটি প্রসবই যেন স্বাস্থ্য পরিসেবা কেন্দ্রগুলিতেই হয়ে থাকে। কারণ যদি কোনো আপৎকালীন অবস্থায় জন্ম হয় তবে স্বাস্থ্যকর্মী, ডাক্তারবাবুদের সাহায্য চটজলদি পাওয়া সম্ভব সেখানে। তবু যেখানে প্রসব স্বাস্থ্যকেন্দ্রে সম্ভব নয় সেখানে নিম্নলিখিত ব্যবস্থাগুলি গ্রহণ করে গৃহেই প্রশিক্ষিত স্বাস্থ্যকর্মীদের উপস্থিতিতে প্রসব করানো যেতে পারে।

■ প্রসবের জন্য নির্দিষ্ট ঘরটি যেন পরিষ্কার থাকে এবং তা যেন খোলামেলা হয় যাতে হাওয়া বাতাস পূর্ণমাত্রায় চলাচল করতে পারে।

■ বাড়িতে প্রসবের জন্য প্রয়োজনীয় জিনিসপত্র যেমন, হাতধোয়ার সাবান, একটি পরিষ্কার নতুন এবং প্যাকেট খোলা হয়নি এমন ব্লড, একটি পরিষ্কার সুতো যাতে নাড়ি বাঁধা যায়, পরিষ্কার বিছানা বা প্ল্যাস্টিকের টুকরো, কাচা এবং রৌদ্রে শুকানো সুতির কাপড় যা মা এবং শিশু দুজনেরই কাজে লাগে, জোগাড় করা।

■ পাঁচটি পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা—

পরিষ্কার বিছানা

পরিষ্কার হাত

পরিষ্কার নাড়ি বাঁধার সুতো

পরিষ্কার ব্লড

পরিষ্কার নাড়ি

---

## 8.8. প্রসবকালীন সময়ে বিপদচিহ্ন

---

■ অনেকসময় জলভাঙার সাথে প্রসবব্যথা শুরুর না হওয়া বা শুরুর হলেও ব্যথা খুবই কমজোরি বা জরায়ুর সংকোচন হচ্ছে না।

■ যোনি থেকে রক্তপাত।

■ বাধাপ্রাপ্ত প্রসব — যখন মায়ের কোমরের হাড়ের মধ্যে দিয়ে গলে যাওয়ার পক্ষে শিশু বেশি বড়ো চেহারার হয়।

■ দীর্ঘস্থায়ী প্রসবকাল — যখন মহিলার প্রসব যন্ত্রণা অনেকক্ষণ ধরে চলছে কিন্তু শিশুর জন্মের কোনো লক্ষণ দেখা দিচ্ছে না। এর কারণগুলি হল জরায়ুর কমজোরি সংকোচন, গর্ভে শিশুর অস্বাভাবিক অবস্থান অথবা বাধাপ্রাপ্ত প্রসব।

■ এরুগ্যামসিয়া — খিঁচুনি, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া ইত্যাদি।

■ প্রসবের আধঘণ্টা পরেও গর্ভের ফুল না পড়া।

### 8.8.1 প্রসবোত্তর যত্ন

প্রসবোত্তর যত্ন বা পরিচর্যা প্রসব হওয়ার পর থেকে শুরু করে 42 দিন বা 6 সপ্তাহ পর্যন্ত চলবে। এই সময়ে মহিলাদের প্রজনন অঙ্গগুলি ধীরে ধীরে স্বাভাবিক মাপে এবং নির্দিষ্ট আকারে প্রত্যাবর্তন করে।

### 8.8.2 বিশ্রাম

■ এই সময় মহিলাদের শারীরিক দুর্বলতা কাটিয়ে পুনরায় শক্তি সঞ্চার করতে এবং দ্রুত সুস্থ হয়ে উঠতে প্রয়োজন পর্যাপ্ত বিশ্রাম।

■ উপদেশ দিন সদ্যোজাত শিশু যখন ঘুমোবে তখন মহিলা যেন ঘুমিয়ে নেন কারণ তাঁর রাত্রের ঘুমের ব্যাঘাত ঘটবে শিশুকে স্তন্যপান করাতে গিয়ে।

■ মহিলাদের উৎসাহ দিন যাতে তারা ধীরে ধীরে তাঁদের প্রাত্যহিক কাজকর্মে বা কর্মস্থলের কাজে যোগদান করতে পারেন। তবে এক্ষেত্রে তাঁর শরীরের দিকে চোখ রাখতে হবে যাতে বুঝতে পারা সম্ভব হয় যে শরীর কতটা পরিশ্রম করতে পারবে বা কতটা বিশ্রামের প্রয়োজন।

### 8.8.3 পুষ্টি

■ স্তন্যদায়িনী মহিলারা দেহ-বর্ধক খাবার যেমন বিন, (সিম, মটরশুঁটি ইত্যাদি) কলাই, ডাল, দুধ, ডিম, মাক্রস, ক্যালশিয়াম যুক্ত খাবার যেন ঘন সবুজ রঙের শাকসবজি, ভাত, দুধ, ডাল এবং ফলের রস জাতীয় পানীয় বেশি করে খাবেন।

■ মদ এবং তামাক এড়িয়ে চলা উচিত কারণ এগুলি শরীরে দুধের উৎপাদনের হার কমিয়ে দেয়।

■ সম্ভব হলে প্রত্যেকবার স্তন্যদানের পর এক গ্লাস দুধ, জল বা ফলের রস জাতীয় পানীয় পান করা উচিত।

■ এই সময়ে বেশি করে আয়রনের এবং ফলিক এসিডের চাহিদা মেটাতে 1 মিলিগ্রাম ফলিক এসিড প্রতিদিন এবং 300 মিলিগ্রাম আয়রন সালফেট তিনবার করে প্রতিদিন গ্রহণ করলে উপকার হয়।

### 8.8.4 ব্যায়াম

■ প্রসবের পর প্রথম কিছু সপ্তাহে তলপেটের মাংসপেশিগুলির ব্যায়াম করলে তলপেটের দৃঢ়তা ফিরে আসে।

■ প্রসবের পর প্রথম 40 দিন কোনো রকমের শ্রমসাধ্য ব্যায়াম করতে দেওয়া উচিত নয়।

■ প্রসব পরবর্তী সময়ের জন্য নির্দিষ্ট কতকগুলি ব্যায়াম সম্পূর্ণ সুস্থ হওয়ার পর শুরু করা যেতে পারে তবে খেয়াল রাখতে হবে যে তা যেন কখনই 15 – 20 মিনিটের বেশি না হয়।

■ ক্লাস্তিদায়ক এবং কঠিন ব্যায়াম করা চলবে না।

### 8.8.5 স্বাস্থ্যপরীক্ষা

শিশু জন্মের 7 থেকে 10 দিনের মধ্যে অন্তত 1 বার মায়ের স্বাস্থ্যপরীক্ষা করানো অবশ্য প্রয়োজন।



### 8.8.6 ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

এই সময় মহিলাদের শরীরে নানা সংক্রমণের সম্ভাবনা বেশি থাকায় নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যবিধিগুলি মেনে কলা অবশ্য প্রয়োজন—

- ▶▶▶ পরিষ্কার এবং রোদ-হাওয়া চলাচল করে এমন ঘরে বসবাস করা।
- ▶▶▶ পরিষ্কার বিছানা এবং পরিষ্কার এবং নিয়মিত কাচা ও রৌদ্রে শুকানো বিছানার চাদর।
- ▶▶▶ পরিষ্কার, কাচা এবং রৌদ্রে শুকানো জামাকাপড়।
- ▶▶▶ প্রতিদিন স্নান এবং যৌনাঙ্গ এবং স্তন পরিষ্কার করা।

### 8.8.7 প্রসবোত্তর কালে বিপদের লক্ষণ

- ▶▶▶ প্রচুর পরিমাণে অথবা হঠাৎ করে যোনি দিয়ে দুর্গন্ধযুক্ত রক্তক্ষরণ বৃদ্ধি পাওয়া।
- ▶▶▶ জ্বর।
- ▶▶▶ তলপেটের দুঃসহ ব্যথা।
- ▶▶▶ দুঃসহ মাথা ব্যথা / চোখের দৃষ্টি অস্পষ্ট হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ পায়ের ডিম ফুলে গিয়ে অথবা ফুলে না গিয়ে যন্ত্রণা।
- ▶▶▶ বমি করা বা ডায়ারিয়া।
- ▶▶▶ খিঁচুনি, অজ্ঞান হয়ে যাওয়া।
- ▶▶▶ নিশ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট।

### 8.8.8 যৌন সংসর্গ

- ▶▶▶ প্রসবের পর অন্তত দু-সপ্তাহ যৌন সহবাস এড়িয়ে চলা উচিত।
- ▶▶▶ যৌন সহবাস এড়িয়ে চলা উচিত যদি যোনি দিয়ে রক্তক্ষরণের সাথে ব্যথা হয় তলদেশে।

### 8.8.9 সাধারণ সমস্যা এবং তাদের ব্যবস্থাপনা

- ▶▶▶ মাঝে মাঝে তলপেটে সামান্য যন্ত্রণা — কোমল এনালজেসিক এবং আশ্বাস দেওয়া।
- ▶▶▶ প্রস্রাব আটকে যাওয়া — ঠান্ডা-গরম জলে তলপেটে সেক দেওয়া। অনেকসময় প্রবাহমান জলের শব্দও কাজে আসে।
- ▶▶▶ অত্যধিক আহারে ঠাসা স্তন — গরম জলের সেক এবং স্তনের গোড়া থেকে বৃত্ত পর্যন্ত পর্যায়ক্রমে ম্যাসাজ দেওয়া।

---

## 8.9. শিশু লালনপালনের রীতিসমূহ

---

### 8.9.1 তাপে রাখা

- ▶▶▶ শীতকালে প্রসবের পর বা আঁতুড়ঘরকে অবশ্যই শিশুর পক্ষে আরামদায়ক গরম রাখতে হবে।
- ▶▶▶ মা এবং শিশু দুজনে দুজনের শরীর স্পর্শ করে শুয়ে থাকবে। দুজনকেই একটি পরিষ্কার কাচা এবং রৌদ্রে শুকানো কম্বলে ঢাকা দিয়ে কমপক্ষে প্রথম 6 ঘণ্টা রাখা উচিত।

- শিশুর জন্মের পর তাকে পরিষ্কার, কাচা, রৌদ্রে শুকানো সুতির কাপড়ে জড়িয়ে রাখা উচিত।
- কমপক্ষে প্রথম 6 ঘণ্টা এবং পারতপক্ষে প্রথম 24 ঘণ্টা বাচ্চাকে স্নান করানো উচিত নয়। শিশুকে স্নান করানো তখনই উচিত যখন তাঁর শরীরের তাপমাত্রা সুস্থিত হবে। যদিও শিশুর জন্মের পর তার শরীর একটি পরিষ্কার কাপড় দিয়ে মাথার দিকে থেকে আস্তে আস্তে পরিষ্কার করে দেওয়া বাঞ্ছনীয়।

## 8.10. সদ্যোজাত শিশুর ক্ষেত্রে বিপদজনক লক্ষণ

- ডায়ারিয়া।
- জন্ডিস।
- খিঁচুনি, জ্ঞান হারানো।
- মাংসপেশির প্রচণ্ড অনৈচ্ছিক আক্ষেপ।
- জ্বর বা যদি স্পর্শ করে বোঝা যায় যে শিশুর শরীর ঠান্ডা।
- পিঠ বেঁকানো।
- রক্তক্ষরণ।
- দুগ্ধসহভাবে বমি করা।
- তলপেটের স্থিতি।
- খেতে গিয়ে সমস্যা।
- চোখ বা গায়ের চামড়া যদি লালচে হয়ে যায়।
- শারীরিক শিথিলতা।
- পাণ্ডুরতা।

## 8.11. শুধুমাত্র বুকের দুধ পান করানো

- যততড়াতাড়ি সম্ভব শিশুকে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত। শিশু চুষতে থাকায় বুকের দুধের প্রবাহ স্বাভাবিক হয়ে যাবে।
- সদ্যোজাত শিশু অবশ্যই প্রথম হলদেটে রঙের দুধ বা কলোস্ট্রাম পান করবে কারণ তা শিশুর শরীরে রোগপ্রতিরোধের শক্তির জোগান দেয়।
- মহিলাদের উপদেশ দিন যাতে তাঁরা সদ্যোজাত শিশুদের কমপক্ষে প্রথম 4 মাস পারতপক্ষে 6 মাস শুধুমাত্র বুকের দুধই খাওয়ান। শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো মানে জল, ফলের রস, ফরমুলা, ভাত বা অন্যান্য পানীয় বা খাবার খাওয়ানো চলবে না শিশুদের।
- প্রথম সপ্তাহের প্রত্যেক 2 – 3 ঘণ্টায় একবার এবং সারাদিনে 8 – 12 বার শিশুকে স্তন্যদান করা উচিত।
- শিশুর যখনই (দিনে কিংবা রাতে) খিদে পাবে তখনই তাকে বুকের দুধ খাওয়াতে হবে।
- প্রথম 2 থেকে 7 দিনের মধ্যে যদি শিশু পর্যাপ্ত বুকের দুধ খেতে পায় তবে সে সারাদিনে 6 বার প্রস্রাব করবে।
- মা তাঁর দুটি স্তনই ব্যবহার করে শিশুকে খাওয়াবেন তবে একটি স্তনের দুধ সম্পূর্ণ শেষ করে তবে আরেকটি স্তনের দুধ খাওয়ানো উচিত।
- বুকের দুধ খাওয়ার সময় খেয়াল রাখতে হবে যে শিশুর নাক বা নাসারন্ধ্র যেন স্তনে চাপা না যায়।

- সদ্যোজাত শিশুর প্রয়োজন বারংবার, কম সময়ের জন্য বুকের দুধ পান করা।
- মহিলাদের দেখিয়ে দিন কীভাবে শিশুর মুখে সঠিকভাবে স্তনের বাদামি অংশ প্রবেশ করিয়ে বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।

### 8.11.1 বুকের দুধের উপযোগিতা

- বুকের দুধ সর্বোত্তম পুষ্টির যোগান দেয় শিশুর শরীরে।
- শিশুর দ্বারা এটি সহজেই হজম করা সম্ভব।
- বুকের দুধে থাকে অ্যান্টিবডি যা শিশুকে বিভিন্ন সংক্রমণ বিশেষত ডায়ারিয়া এবং শ্বাসযন্ত্রে সংক্রমণ থেকে বাঁচায়।
- বুকের দুধ অ্যালার্জি প্রতিরোধেও কিছুটা সহযোগিতা করে।
- বুকের দুধ সহজলভ্য এবং এর জন্য পয়সা লাগে না।
- শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ালে তা মহিলার ক্ষেত্রে কন্ট্রাসেপশন বা গর্ভনিরোধক হিসাবে কাজ করে।
- মা-এবং শিশুর মধ্যকার ঘনিষ্ঠতা বুকের দুধ খাওয়ালে বেড়ে যায়।

### 8.11.2 ঘুম

সদ্যোজাত শিশুরা সাধারণত প্রতিদিন 16 থেকে 20 ঘণ্টা ঘুমোয় এবং তারা জাগে শুধু মাত্র খাওয়ার সময় হলে। অবশ্য এক সপ্তাহ পর থেকে শিশু দিনের বেলায় বেশিক্ষণ ধরে জেগে থাকা শুরু করে, অন্যদিকে তখন রাতে বেশিক্ষণ ধরে ঘুমাতে থাকা হবে তার অভ্যাস।

## 8.12. শিশুর বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ

নিয়মিত ওজন (কখনো কখনো উচ্চতা) পরিমাপ করার মাধ্যমে শিশু বৃদ্ধি পর্যবেক্ষণ করা হয়ে থাকে। ওজন নেওয়া শুরু করার জন্মের ঠিক পরে থেকেই এবং তা চলে শিশুর বয়স পাঁচ বছর হওয়া পর্যন্ত। আদর্শ পর্যবেক্ষণ করার পদ্ধতি হল— শিশুর দু-বছর বয়স হওয়া অবধি প্রতি মাসে একবার করে শিশুর ওজন পরিমাপ করা এবং বাকি তিন বছরে প্রতিমাসে তিনবার করে ওজন পরিমাপ করা উচিত। এক হাজার শিশুর ওজন পরিমাপ করে কোনো একটি নির্দিষ্ট এলাকায় স্বাভাবিক এবং আদর্শ বৃদ্ধি রেখা ঠিক করা হয় বৃদ্ধিরেখাচিত্রে (Growth chart)। কোনো শিশুর ওজন যদি গড় ওজনের 80 শতাংশের কম হয় তবে শিশুটি অপুষ্টিতে ভুগছে। আবার যদি কোনো শিশুর ওজন 60 শতাংশেরও কম হয়ে থাকে তবে শিশুটি ভীষণই অপুষ্টি।

## 8.13. প্রতিষেধক কর্মসূচি

প্রতিষেধক এবং ডোস বা মাত্রা	রোগ প্রতিরোধ	বয়স
BCG – 1 ডোস	যক্ষ্মা	জন্মের পর পরই
পোলিও – 0 ডোস	পোলিও	জন্মের পর পরই

প্রতিষেধক এবং ডোস বা মাত্রা	রোগ প্রতিরোধ	বয়স
ডিপিটি – প্রথম ডোস	ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি এবং টিটেনাস	জন্মের 6 সপ্তাহে
ওপিভি – প্রথম ডোস	পোলিও	জন্মের 6 সপ্তাহে
ডিপিটি – দ্বিতীয় ডোস	ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি এবং টিটেনাস	জন্মের 10 সপ্তাহে
ও পি ভি – দ্বিতীয় ডোস	পোলিও	জন্মের 10 সপ্তাহে
ডি পি টি – তৃতীয় ডোস	ডিপথেরিয়া, হুপিং কাশি এবং টিটেনাস	জন্মের 14 সপ্তাহে
ও পি ভি – তৃতীয় ডোস	পোলিও	জন্মের 14 সপ্তাহে
হামের টিকা	হাম	জন্মের 9 মাসে
ভিটামিন এ-প্রো	রাতকানা	জন্মের 9 মাসে
ফাইলেক্সিস – প্রথম ডোস		
ডি পি টি – প্রথম বুস্টার		16 - 24 মাসের মধ্যে
ও পি ভি – প্রথম বুস্টার		16 - 24 মাসের মধ্যে
ডি টি – দ্বিতীয় বুস্টার	ডিপথেরিয়া এবং টিটেনাস	5 - 6 বছর
টি টি – দ্বিতীয় ডোস	টিটেনাস	10 বছর এবং 16 বছরে

#### 8.14. প্রশ্নাবলি

1. প্রজনন স্বাস্থ্য বলতে আমরা কী বুঝি? প্রজনন স্বাস্থ্যের মূল উপাদানগুলি কী কী?
2. প্রাক-প্রসবকালীন, প্রসোবত্তর পর্বের পরিচর্যা এবং শিশুর লালনপালনের রীতিনীতির উপর একটি ছোটো নিবন্ধ লিখুন।

#### 8.15. গ্রন্থপঞ্জি

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

---

## একক - 9 □ যক্ষ্মা, যৌন ব্যাধি, এইডস, ক্যানসার, হেপাটাইটিস বি, ম্যালেরিয়া, ডায়ারিয়া এবং কুষ্ঠ রোগের লক্ষণ, কারণ, নিয়ন্ত্রণ ও প্রতিরোধ

---

### গঠন

- 9.1. ভূমিকা
- 9.2. যক্ষ্মা
- 9.3. যৌন ব্যাধি
- 9.4. এইডস
- 9.5. ক্যানসার
- 9.6. হেপাটাইটিস বি
- 9.7. ম্যালেরিয়া
- 9.8. ডায়ারিয়া
- 9.9. কুষ্ঠ
- 9.10. প্রশ্নাবলি
- 9.11. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 9.1. ভূমিকা

---

সমকালীন সমাজে, সমাজকর্মীরা পৃথিবীর দরিদ্র জনসাধারণের স্বাস্থ্য-চাহিদা পূরণের ক্ষেত্রে এবং বিভিন্ন ভয়ংকর রোগসমূহের মোকাবিলায় কী ধরনের ভূমিকা নিতে পারে সেই বিষয়ে উত্তরোত্তর আলোচনা এবং গবেষণা চলছে। এক্ষেত্রে অসংক্রামক এবং সংক্রামক দুই ধরনের রোগের ওপর সম্যক জ্ঞান থাকলে সমাজকর্মীদের সুবিধা হবে কোনো একটি সমষ্টির স্বাস্থ্য চাহিদা সঠিক উপায়ে মোকাবিলা করায়।

---

### 9.2. যক্ষ্মা

---

যক্ষ্মা রোগের সংক্রমণ এমন একটি অবস্থা যখন মাইকোব্যাকটেরিয়াম টিউবারকুলোসিস অথবা বোভিস (Mycobacterium tuberculosis or bovis) ইত্যাদি মানব শরীরে বাসা বাঁধে। এই সময় সাধারণত যক্ষ্মা রোগের কোনো লক্ষণ বা নজির দেখা যায় না। অন্যদিকে যক্ষ্মা রোগ হল এমন একটি অবস্থা যখন মানব শরীরে উক্ত রোগের লক্ষণ এবং এক বা একাধিক অঙ্গের ক্ষতি প্রতীয়মান হয়।

আমাদের দেশে যক্ষ্মা একটি গুরুত্বপূর্ণ স্বাস্থ্য সমস্যা, স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণমন্ত্রক, ভারত সরকার এর হিসাব অনুযায়ী প্রতি বছর ভারতে প্রায় পাঁচ লক্ষ মানুষ যক্ষ্মা রোগে আক্রান্ত হয়ে অকারণ মৃত্যুবরণ করেন। অর্থাৎ প্রতিদিন এক হাজার এবং প্রতি মিনিটে প্রায় পাঁচ জনের যক্ষ্মারোগে মৃত্যু হয় ভারতে।

### লক্ষণ — 15 বছর বা তদুর্ধ্বের মানুষজনের মধ্যে :

- তিন সপ্তাহ ধরে টানা কাশি বিশেষ করে যদি কাশিতে উঠে আসা স্লেথ্মাতে (থুতু) রক্ত পাওয়া যায়।
- যথেষ্ট ওজন কমে যাওয়া।
- খিদেমন্দ হওয়া।
- ঘুসঘুসে জ্বর হওয়া বিশেষত সন্ধ্যাবেলায়।
- বুকে ব্যথা।
- নিশ্বাসপ্রশ্বাসে কষ্ট।
- ক্লান্তি।
- থুতুতে রক্তের উপস্থিতি।

### শিশুদের মধ্যে যক্ষ্মা রোগের লক্ষণ

- ঘাড়ের কাছে ব্যথাহীন জলভরা আব। এগুলি অনেকসময় ফেটে গিয়ে থাকে,
- ওজন কমে যাওয়া অথবা অস্বাভাবিকভাবে কম বৃদ্ধির হার,
- অ্যান্টিবায়োটিক চিকিৎসার ফলে সামান্য বা কোনো উপকার হয় না,
- শক্তির পরিমাণ কমে যায়,
- গভীর ভাবে বসে যাওয়া এবং স্থায়ী সর্দিকাশি,
- ঘুসঘুসে জ্বর,
- ক্লান্তি,
- তন্দ্রাচ্ছন্নভাব এবং খিটখিটে হয়ে যাওয়া।

### কারণ :

অধিকাংশ যক্ষ্মা রোগই এম. টিউবারকোলোসিস ব্যাসিলি নামক জীবাণুটিকে নিশ্বাসের মাধ্যমে শরীরে গ্রহণ করার ফলে হয়ে থাকে। অসুস্থ ব্যক্তির কাশি, হাঁচি, গান গাওয়া বা কথা বলার সময় ওই জীবাণু বাতাসে ছড়িয়ে পড়ে এবং তারা বাতাসে থেকে যায় অনেকটা সময়। এখানে মনে রাখা উচিত যে ফুসফুসের যক্ষ্মায় আক্রান্ত ব্যক্তিদের থেকেই কেবলমাত্র ওই জীবাণু অন্য সুস্থ দেহে সংক্রমণের সম্ভাবনা বাড়িয়ে দেয়। সংক্রমণের ঝুঁকি বা ব্যক্তি সংক্রামিত হবেন কি হবেন না তা নির্ভর করে, থুতুতে জীবাণুর পরিমাণ, কাশির ধরন, অন্তরঙ্গতার মাত্রা, কথোপোকথনের সময় এবং সুস্থ ব্যক্তির সংবেদনশীলতার উপর (জে. হওকার. এট. অল. 2001)।

### নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

■ শিশুর জন্মের থেকে পাঁচ বছর বয়স পর্যন্ত সময় কালে যাতে যক্ষ্মা রোগ শিশুর দেহে বাসা বাধতে না পারে সেজন্য বিসিজি প্রতিষেধক (ভ্যাকসিন) জন্মের পর যত তাড়াতাড়ি দেওয়া হয়। কিন্তু মনে রাখতে হবে যে ওই প্রতিষেধক বয়স্ক হয়ে যাওয়ার পর যক্ষ্মা রোগ প্রতিরোধ করতে পারে না।

■ যক্ষ্মা রোগের যত শীঘ্র সম্ভব চিহ্নিতকরণ এবং চিকিৎসা নিশ্চিত করা প্রয়োজন। সংক্রামক যক্ষ্মার রোগ নির্ণয় এবং সম্পূর্ণ নিরাময়ই ওই রোগের সংক্রমণ প্রতিরোধ সর্বাপেক্ষা উপযোগী পদ্ধতি।

■ পুষ্তিকর খাবার, পর্যাপ্ত বিশ্রাম, খোলা হাওয়ায় বাতাস চলাচল করে এমন ঘরে বসবাস ইত্যাদি দ্বারা মানবশরীরের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে শক্তিশালী করা।

■ যেখানে সেখানে থুতু ফেলতে নিবৃত্তসাহিত করা।

### 9.3. যৌন ব্যাধি

যৌন ব্যাধি সাধারণত অসুরক্ষিত যৌন সহবাসের দ্বারা এক দেহ থেকে আরেক দেহে সংক্রমণ ঘটায়। এই রোগের অতিক্ষুদ্র জীবাণুরা মানবদেহের ত্বকে অথবা শ্লেষিক ঝিল্লি (mucus membrane)-তে বেঁচে থাকে। এই জীবাণুরা বীর্য, যোনি রস অথবা রক্তের মাধ্যমে যৌনসহবাসের সময় এক দেহ থেকে আরেক দেহে বিস্তার লাভ করে। মানবদেহের জননেদ্রিয় ও তার চারপাশের এলাকা, ভেজা-ভেজা ও গরম হওয়ায় ওই এলাকায় জীবাণুরা সহজেই বংশবৃদ্ধি করতে সমর্থ হয় এবং তারপর অপর দেহে সংক্রমণ করে থাকে। যৌনব্যাধি হল এইডস, ক্ল্যামাইডিয়া, যৌনাঙ্গে আঁচিল, গনোরিয়া, সিফিলিস, গাঁজলাযুক্ত সাফেন সংক্রমণ (yeast infection) এবং কিছু ধরনের হেপাটাইটিস।

#### লক্ষণ :

- ▶▶▶ প্রস্রাব অথবা মলত্যাগের সময় জ্বালা করা এবং বারবার প্রস্রাব করা,
- ▶▶▶ স্ত্রী-যোনির চারপাশে ফুসকুড়ি,
- ▶▶▶ জননাঙ্গে এবং তার চারপাশে চুলকানি,
- ▶▶▶ পুং জননেদ্রিয় থেকে অস্বাভাবিক স্রাব,
- ▶▶▶ যৌনাঙ্গে বৃষ্টি বা আঁচিল,
- ▶▶▶ গলায় ক্ষত, কুঁচকির গ্রন্থিগুলির ফুলে যাওয়া ও ব্যথা করা,
- ▶▶▶ ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের মত লক্ষণ।

যে সমস্ত লক্ষণ শুধুমাত্র মেয়েদের শরীরে দেখা যায়—

- ▶▶▶ স্ত্রী যোনি দিয়ে অস্বাভাবিক স্রাব,
- ▶▶▶ স্ত্রী যোনির চারপাশে ফুসকুড়ি,
- ▶▶▶ তলপেটে ব্যথা এবং যন্ত্রণাদায়ক যৌন সহবাস,
- ▶▶▶ স্ত্রীযোনির চারপাশে চুলকানি।

যে সমস্ত লক্ষণ শুধুমাত্র ছেলেদের শরীরে দেখা যায়—

- ▶▶▶ যৌনাঙ্গে থেকে অস্বাভাবিক স্রাব বা ফোঁটা ফোঁটা স্রাব।

এখানে সাতটি যৌনব্যাধির লক্ষণ নিয়ে বিশ্লেষণাত্মক আলোচনা প্রয়োজন, সেগুলি হল—

**ক্ল্যামাইডিয়া :** মহিলাদের ক্ষেত্রে প্রস্রাবের সময় জ্বালা জ্বালা ভাব, যোনি দিয়ে থকথকে সাদা স্রাব। চুলকানি এবং যন্ত্রণাদায়ক যৌন সহবাস পুরুষদের ক্ষেত্রে যৌনাঙ্গে দিয়ে পরিষ্কার জলীয় স্রাব অথবা কোনো লক্ষণই থাকে না।

**যৌনাঙ্গে হারপিস :** জননাঙ্গে চুলকানি এবং জ্বালা, প্রস্রাবের সময় অসুবিধা, পরিষ্কার জলীয় যৌন স্রাব। জলে ভরা বা ফোঁটা ফোঁটা রস পড়ছে এরকম উদ্গত ফোঁটকাদি (ernptions) স্ত্রী-যোনি বা পুরুষ লিঙ্গে যদি অবস্থান করে।

**যৌনাঙ্গে আঁচিল বা বৃষ্টি (Genital warts) :** একক বা একগুচ্ছ, নরম, ফুলকপির মত বৃষ্টি যদি দেখা যায় স্ত্রী যোনি, পুরুষাঙ্গে, মলদ্বারের চারপাশে কুঁচকি অথবা অঙকোশে।

পেলভিক ইনফ্ল্যামেটোরি ডিজিজ (পি. আই. ডি) : জ্বর এবং তলপেটে ব্যাথা, স্ত্রীযোনি দিয়ে পূঁজযুক্ত স্রাব।

ট্রাইকোমোনিয়াসিস : মহিলাদের ক্ষেত্রে সফেন, সবজোট বা হলদেটে দুর্গন্ধযুক্ত স্রাব, স্ত্রীযোনি ও তার চারপাশে জ্বালা এবং চুলকানি। পুরুষদের ক্ষেত্রে পরিষ্কার স্রাব যা মুত্রনালি দিয়ে নির্গত হয়।

সিফিলিস : জননাঙ্গে ক্ষত, তৎসহ জ্বর, চামড়ায় উদ্গত ছোটো ফুসকুড়ি (rorsh), স্তূপীকৃত কনিকাবৎ কলাসমূহ (Patches of flaleing tissue) গলায় ক্ষত এবং মুখ এবং মলদ্বারে ক্ষত।

গনোরিয়া : মহিলাদের ক্ষেত্রে ধূসর স্রাব, বারবার এবং যন্ত্রনাদায়ক প্রস্রাব। যোনিতে ও তার চারপাশে চুলকানি, তলপেট ফুলে যাওয়া। মলদ্বার দিয়ে স্রাব নিঃসরণ এবং অস্বাভাবিক ভাবে জরায়ু থেকে রক্তক্ষরণ। পুরুষদের ক্ষেত্রে — পূঁজযুক্ত, হলদেটে স্রাব, অনেকসময় মাসের পর মাস কোনো লক্ষণই থাকে না। মহিলাদের ক্ষেত্রে অনেকসময় কখনই কোনো লক্ষণ দেখা যায় না ফলে এই সময় তারা পুরুষদের সহজেই এই রোগে সংক্রামিত করতে পারেন।

**কারণ :**

- ▶▶▶ সংক্রামিত সঙ্গীর সাথে অসুরক্ষিত যৌন সহবাস
- ▶▶▶ বিভিন্ন ধরনের সংক্রমণকারী জীবাণু যেমন ভাইরাস, ব্যাকটেরিয়া ইত্যাদি যৌন ব্যাধির কারণ।

**নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :**

- ▶▶▶ যৌনব্যাধির প্রথমাবস্থায় তা চিহ্নিতকরণ এবং তার চিকিৎসা নিশ্চিত করা। যৌন ব্যাধি নির্ণয় এবং তার সম্পূর্ণ নিরাময়ই হল ওই ব্যাধিগুলির প্রতিরোধের সর্বাপেক্ষা সহজ উপায়।
- ▶▶▶ সুরক্ষিত যৌন জীবন এবং কন্ডোম ব্যবহার করে যৌনরোগ প্রতিরোধ সম্ভব।
- ▶▶▶ যৌনব্যাধি সম্পর্কিত তথ্যাবলি যেমন বিভিন্ন যৌন ব্যাধির লক্ষণ এবং অধিকাংশ যৌনব্যাধির চিকিৎসা করালে সম্পূর্ণ নিরাময় সম্ভব ইত্যাদি মানুষজনের কাছে পৌঁছে দিলে যৌনরোগ প্রতিরোধে তা সাফল্য নিয়ে আসে।

---

## 9.4. এইডস

---

এইডস শব্দটির পুরো অর্থ হল Acquired (অর্জিত) Immune (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) Deficiency (হ্রাস হওয়া) Syndrome (বিভিন্ন ধরনের কষ্ট ও লক্ষণের সহাবস্থান)। এই অসুতা সৃষ্টি করে Human Immuno Deficiency Virus নামে এক ক্ষুদ্র ভাইরাস। এই ভাইরাস কোনো মানবদেহে প্রবেশ করে তাঁর রোগ প্রতিরোধব্যবস্থাকে দুর্বল করে তোলে। এখানে মনে রাখা প্রয়োজন যে মানবদেহের অভ্যন্তরে, বিভিন্ন রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুদের প্রতিরোধে প্রাকৃতিক প্রতিরোধ ব্যবস্থা থাকে যা এইচ. আই. ভি. দ্বারা বিনষ্ট হয়ে যায়। এর ফলে বিভিন্ন ধরনের রোগ মানবদেহ আক্রমণ করে। এই সব রোগের প্রাদুর্ভাবকে তখন “সুযোগসম্পন্নী সংক্রমণ” বলা হয়ে থাকে। এইচ. আই. ভি.-র সংক্রমণ খুবই বিপজনক কারণ এই ভাইরাস মানবদেহে বছরের পর বছর বাস করে কোনো রকম লক্ষণ ছাড়াই। ফলে ওই সময় সংক্রামিত ব্যক্তি তাঁর অজান্তেই অন্যদের সংক্রামিত করে ফেলতে পারেন।

UNESCO PROAP এবং SEAMEO TROPMED (2000) নিম্নলিখিত ভাবে এইডসের সংজ্ঞা নিরূপণ করেছেন—



**Acquired (অর্জিত) :** অর্থাৎ কোনো বহিঃউৎসের যেমন যৌনসঙ্গীর সাথে সংস্পর্শের ফলাফল Immune (রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা) — অর্থাৎ শরীরের স্বাভাবিক এবং প্রাকৃতিক প্রতিরক্ষা ব্যবস্থা যা রোগসৃষ্টিকারী জীবাণুদের থেকে দেহকে রক্ষা করে থাকে।

**Deficiency (হ্রাস হওয়া) :** অর্থাৎ দেহের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থা যখন রোগ সৃষ্টিকারী জীবাণুদের থেকে শরীরকে রক্ষা করার ক্ষেত্রে যথার্থ প্রতিক্রিয়াশীত হতে অসমর্থ হয়।

**Syndrome (বিভিন্ন ধরনের কষ্ট ও লক্ষণের সহাবস্থান) :** অর্থাৎ একদল নিদর্শন এবং লক্ষণ যা কোনো একটি সাধারণ কারণে অথবা অনেকগুলি কারণে দেখা দেয় এবং যা কোনো রোগের প্রকাশকে উপস্থাপনা করে।

এখানে এটা বলে নেওয়া ভালো যে HIV + বা HIV পজেটিভ বলতে বোঝায় HIV সংক্রামিত কোনো ব্যক্তি কে অন্যদিকে সম্পূর্ণ প্রস্ফুটিত (Full-Blown) AIDS-এর বৈশিষ্ট্যগুলি হল জীবন বিপন্নকারী সুবিধাবাদী সংক্রমণ এবং কোশসমূহের অস্বাভাবিক বৃদ্ধি। HIV সংক্রমণ থেকে AIDS এই গড় সময়কাল হল — সাত থেকে নয় বছর পর্যন্ত।

#### লক্ষণ :

- ▶▶▶ অবিরাম ওজন কমে যাওয়া,
- ▶▶▶ দ্রুত নিশ্বাসপ্রশ্বাস নেওয়া,
- ▶▶▶ একমাস বা তারও বেশি সময় ধরে ডায়ারিয়া বা জ্বরের সাথে ক্লান্তি,
- ▶▶▶ মাথাব্যথা,
- ▶▶▶ গলাধঃকরণে অসুবিধা,
- ▶▶▶ একধরনের পুরু সাদা আচ্ছাদন বা পোঁচ, যা মুখে এবং জিহ্বায় দেখা যায়। এর কারণ হল ইয়েস্ট (yeast) সংক্রমণ। অনেকসময় এর সাথে দেখা যায় গলায় ক্ষত,
- ▶▶▶ মুখে বা ত্বকে লালচে, বাদামি বা বেগুনি চিহ্ন বা দাগ এবং ত্বকে অস্বাভাবিক বা নিয়মিত ব্যবধানে বারবার সংঘটিত হওয়া চুলকানি,
- ▶▶▶ অনেকদিন ধরে চলা গভীর ভাবে বসে যাওয়া সর্দি এবং কাশি,
- ▶▶▶ নিয়মিত ব্যবধানে বারবার স্ত্রী যোনিতে সংক্রমণ,
- ▶▶▶ বগলে, ঘাড়ে অথবা কুঁচকিতে আবের বৃদ্ধি বা প্রসার।

#### কারণ :

▶▶▶ HIV সংক্রামিত হয় কোনো একজন HIV সংক্রামিত ব্যক্তির সাথে অসুরক্ষিত (কন্ডোম ছাড়াই) যৌন সহবাস করলে। ওই ভাইরাস শরীরের ছোটোছোটো কাটাছেঁড়া, যৌনাঙ্গে পূঁজযুক্ত ক্ষত, অথবা স্ত্রী যোনিতে, যোনিদ্বারে, পুরুষাঙ্গে, পায়ুদ্বারে অথবা মুখে ক্ষত ইত্যাদির মাধ্যমে পায়ু, যোনি বা মুখে যৌন সহবাসের সময় এক ব্যক্তি থেকে আরেক ব্যক্তিতে সংক্রামিত হয়। যৌনরোগ যেমন গনোরিয়া, সিফিলিস, স্যানক্রয়েড ইত্যাদি উপজাতি HIV সংক্রমণের ঝাঁক - পাঁচ থেকে দশগুণ বাড়িয়ে দেয়।

- ▶▶▶ অপরিষ্কৃত ও দূষিত সূঁচ বা সিরিঞ্জ থেকে সংক্রামিত।
- ▶▶▶ রক্ত বা রক্তজাত উপাদান সঞ্চালনের মাধ্যমে।
- ▶▶▶ একজন সংক্রামিত মা থেকে তাঁর সন্তানে। কোনো রকম স্বাস্থ্যব্যবস্থা না নিলে সংক্রামিত মার এক তৃতীয়াংশ সন্তান জন্মের পূর্বেই বা প্রসবের সময় বা স্তন্যপানের দ্বারা HIV সংক্রামিত হয়ে থাকে।

## নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

■ যে হকার এবং অন্যান্যরা নিম্নলিখিত প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা নেওয়ার উপদেশ দিয়েছেন যা মেনে চললে HIV/AIDS এর প্রসার রোধ করা সম্ভব—

■ যৌন সহবাসের মাধ্যমে সংক্রমণ প্রতিরোধ করতে গেলে প্রয়োজন— যৌন সহবাস থেকে বিরত থাকা অথবা দুজন অসংক্রামিত যৌনসঙ্গীর একগামী সম্পর্ক অথবা যৌনসঙ্গীর সংখ্যা কমিয়ে ফেলা এবং ল্যাটেক্স কন্ডোম ব্যবহার করে দেহরসের সম্পর্ক এড়িয়ে চলা।

■ যৌনব্যাধিগুলির ক্ষেত্রে রোগ নির্ণয় এবং চিকিৎসা। তৎসহ স্বেচ্ছায় এবং গোপনীয়তা রক্ষিত করে HIV সংক্রমণ পরীক্ষা এবং HIV কাউন্সেলিং-এর পরিসেবার ব্যবস্থা।

■ শিক্ষামূলক কর্মসূচি এবং চিকিৎসার মাধ্যমে শিরাসমূহের মধ্য দিয়ে ড্রাগ গ্রহণকারীদের মধ্যে HIV-র প্রকোপ কমিয়ে আনা সম্ভব।

■ গর্ভাবস্থায় মা-থেকে শিশুতে সংক্রমণ বুঝতে প্রাক-প্রসবকালীন পরিচর্যার সাথেই HIV সংক্রমণ সংক্রান্ত কাউন্সেলিং এবং পরীক্ষার ব্যবস্থা। এর ফলে মা-থেকে শিশুও উল্লম্ব সংক্রমণ (Vertical infection)-এর ঝুঁকি কমানো সম্ভব হবে। অন্যদিকে অ্যান্টি ভাইরাস চিকিৎসা পরিসেবা উপলব্ধ করতেও সুবিধা হবে।

■ স্বাস্থ্যকর্মী এবং স্বাস্থ্যপরিসেবা প্রদানকারী অন্যান্য ব্যক্তিদের বিশেষ যত্ন নিতে হবে যখন তারা রক্ত বা ধারালো যন্ত্রপাতি ব্যবহার করবেন। HIV সংক্রামিত ব্যক্তিদের পরিসেবা দেওয়ার সময় স্বাস্থ্যপরিসেবা প্রদানকারী ব্যক্তিদের সর্বজনীন পূর্বাঙ্গিক সতর্কতা মেনে চলা অবশ্য প্রয়োজন।

এ ছাড়া আরও দুটি গুরুত্বপূর্ণ প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থাগুলি হল

■ রক্ত সংগ্রহ করতে হবে নিবন্ধভুক্ত করা হয়েছে এমন ব্লাডব্যাংক থেকে এবং দেখে নিতে হবে রক্তের বোতলে HIV মুক্ত কথাটি লেখা আছে কিনা।

■ তথ্য প্রদান এবং ব্যবহার পরিবর্তনের হেতু যোগাযোগের পদ্ধতিগুলির দ্বারা HIV/AIDS সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধি করতে হবে।

## 9.5. ক্যানসার

ক্যানসার বা কর্কট রোগ হল একধরনের রোগ বা ব্যাধির শ্রেণি যাদের বৈশিষ্ট্যগুলি হল— অনিয়ন্ত্রিত কোষ বিভাজন এবং এই কোষগুলির অন্যান্য কলাদের মধ্যে অনধিকার প্রবেশের ক্ষমতা। এই কোষগুলি সাধারণত কলাদের সন্নিহিত অঞ্চলে প্রত্যক্ষ বৃদ্ধি লাভ করে অনধিকার প্রবেশ করে অথবা দূরবর্তী অঞ্চলে স্থানান্তরিত হয়ে স্থাপিত হয়। এই অনিয়ন্ত্রিত বৃদ্ধির কারণ হল DNA-র ক্ষতিগ্রস্ত হওয়া যা সেইসব জিনের পরিবর্তন সূচিত করে যারা কোষ বিভাজনে নিয়ন্ত্রণের সঙ্গে যুক্ত। অনেকগুলি পরিবর্তনের পরই একটি স্বাভাবিক কোষ একটি অপকারী কোষে রূপান্তরিত হয়। এই পরিবর্তনগুলি অনেকক্ষেত্রে কারসিনোজেন নামক রাসায়নিক অথবা জৈবিক পদার্থের দ্বারা হয়ে থাকে। কিছু পরিবর্তন হয় স্বতঃস্ফূর্তভাবে, অথবা তা উত্তরাধিকার সূত্রে প্রাপ্ত হয়ে থাকতে পারে যেগুলিকে germ line mutation বলা হয়ে থাকে।

### লক্ষণ :

■ জ্বর, অবিরাম ক্লান্তির অনুভূতি অথবা দ্রুত ওজন কমে যাওয়া।

■ ত্বকের পরিবর্তন যেমন জন্ডিস, ত্বক কালো হয়ে যাওয়া, অস্বাভাবিকভাবে ত্বকে চুলের বৃদ্ধি, ত্বক লাল হয়ে যাওয়া এবং ত্বকে চুলকানি।

- ▶▶▶ খিদেমন্দ।
- ▶▶▶ অস্বাভাবিক কোনো পিণ্ড বা দেহের কোনো স্থানে ফুলে ওঠা।
- ▶▶▶ রাত্রিতে ঘাম
- ▶▶▶ মাড়ি, নাসারন্ধ্র, ফুসফুস, মলাশয়, মূত্রথলি, যোনি দিয়ে অস্বাভাবিক রক্তক্ষরণ।
- ▶▶▶ প্রসাবে রক্ত।
- ▶▶▶ খুতুতে রক্ত।
- ▶▶▶ রক্তাশ্রিততা।
- ▶▶▶ হাড়ের যন্ত্রণা।
- ▶▶▶ ঘুম না হওয়া, বমি করা, কোষ্ঠকাঠিন্য, প্রসাবে সমস্যা।
- ▶▶▶ মাথা বিমবিম করা, তন্দ্রালুভাব, চোখের অস্বাভাবিক নড়াচড়া অথবা দর্শনশক্তির পরিবর্তন।
- ▶▶▶ স্তনের মধ্যে পিণ্ড এবং স্তনবৃন্ত দিয়ে রস নিঃসরণ।
- ▶▶▶ ফোঁস ফোঁস করা এবং অনেকদিন ধরে কাশি।
- ▶▶▶ মুখে পিণ্ড বা আব, ঠোঁটে, জিহ্বায় অথবা মুখের ভেতর পুঁজযুক্ত ক্ষত যা কয়েক সপ্তাহের মধ্যে ভালো হয় না।

উপরিউক্ত লক্ষণগুলি এক বা অনেকগুলি একত্রে মূত্রথলি হাড়, মস্তিষ্ক, স্তন, বৃক্ক, ফুসফুস, রক্ত, মুখ, জরায়ু, অগ্নাশয়, মূত্রথলির গ্রীবা সংলগ্ন গ্রন্থি বিশেষ (Prostate), পাকস্থলী এবং ডিম্বাশয়ের ক্যানসার বা কর্কট রোগের প্রকাশ ঘটায়।

#### কারণ :

- ▶▶▶ নিয়মিত মদ্যপান ব্যক্তিকে নেশাগ্রস্ত করে অন্যদিকে আবার দেহের মায়ু-ব্যবস্থার এবং যকৃতের ক্ষতি করে থাকে।
- ▶▶▶ অস্ত্রাদির কঠিনীভবনের (Cirrhosis) যা যকৃৎ ক্যানসারের জন্ম দিতে পারে। প্রমাণিত কারণ হল মদ্যপান করা।
- ▶▶▶ ভারতে ফুসফুসে বা মুখগহ্বরে ক্যানসারের প্রধান কারণ হল ধূমপান করা বা অধুমায়ী (Chewing tobacco) তামাকের ব্যবহার।
- ▶▶▶ ভাইরাসের সংক্রমণ (যেমন হেপাটাইটিস বি এবং যকৃতের ক্যানসার, হিউমান প্যাপিলোমা ভাইরাস (HPV) এবং গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশে (Cervical) ক্যানসার) এবং রোগজীবাণুর (bactemia) আক্রমণ (হেলিকোবেটার পাইলোরি এবং পাকস্থলীর ক্যানসার) এবং পরজীবিদের উপস্থিতি (স্ক্লেটোসোমিয়াসিস এবং মূত্রাশয়ের ক্যানসার)
- ▶▶▶ অ্যাসবেটনের কাছাকাছি থাকা।
- ▶▶▶ আলট্রাভায়োলট বা অতিবেগুনি এবং বিদ্যুৎ-প্রয়োগে পদার্থ চূর্ণীকৃত করার সময় বিকিরণ ইত্যাদি পারিপার্শ্বিক কারসিনোজেন।
- ▶▶▶ অধিকাংশ ক্যানসারই বিক্ষিপ্তভাবে হয়ে থাকে এবং উত্তরাধিকারসূত্রে প্রাপ্তিসাধ্য নয়। কিন্তু যদি কারো পরিবারে ক্যানসার যেমন স্তনের ক্যানসারের ইতিহাস থাকে তবে অতিরিক্ত প্রতিরোধমূলক পূর্বাহ্নিক ব্যবস্থা নেওয়া আবশ্যিক।

### নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- ▶▶▶ তামাক এবং মদ্যপান পরিহার করা।
- ▶▶▶ প্রাথমিক অবস্থায় চিকিৎসকরণ এবং পর্যাপ্ত চিকিৎসা।
- ▶▶▶ রৌদ্রালোকের সাথে ত্বকের প্রত্যক্ষ সম্পর্কের সময়সীমা কমিয়ে আনা।
- ▶▶▶ অতিরিক্ত গুরুত্ব দিয়ে প্রাথমিক অবস্থায় রয়েছে এমন আর এবং নিরাময় সম্ভব এমন ক্যানসারের চিকিৎসা পরিসেবা প্রদান।
- ▶▶▶ স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া এবং শারীরিক পরিশ্রম এবং মোটা হওয়া কমিয়ে আনা।
- ▶▶▶ পেশাগত ক্ষেত্রে এবং পরিবেশগত ভাবে কারসিনোগেনের সংস্পর্শ কমিয়ে আনা।
- ▶▶▶ যৌনরোগ, যা যৌন, যকৃৎ এবং গর্ভাশয়ের সংকীর্ণ অংশে ক্যানসারের সঙ্গে সম্পর্কযুক্ত, তা প্রতিরোধে সুরক্ষিত যৌন জীবনযাপন করা।

---

## 9.6. হেপাটাইটিস বি

---

হেপাটাইটিস বি ভাইরাসের দ্বারা সংঘটিত হয়ে যকৃৎকে প্রভাবান্বিত করে থাকে। বয়স্কদের হেপাটাইটিস বি হলে সাধারণত তা নিরাময় হয়। তবে প্রসবকালে সংক্রামিত অধিকাংশ শিশু ভাইরাসগুলি বছরের পর বছর ধরে নিজ শরীরে বহন করে এবং অন্যদের সংক্রামিত করে চলতে পারে। 2000 সালে প্রায় 5.7 মিলিয়ন জটিল হেপাটাইটিস বি সংক্রমণ দেখা গিয়েছিল এবং 521000 মানুষ হেপাটাইটিস বি সংক্রান্ত রোগে মারা যান (WHO)।

### লক্ষণ :

- ▶▶▶ ছোটো শিশুদের ক্ষেত্রে হেপাটাইটিস বি সংক্রমণের সাধারণত কোনো লক্ষণই থাকে না।
- ▶▶▶ দুর্বল এবং ক্লান্ত হওয়ার অনুভূতি।
- ▶▶▶ ইনফ্লুয়েঞ্জা জ্বরের মত লক্ষণ।
- ▶▶▶ পেটখারাপ।
- ▶▶▶ খুব কৃষ্ণাভ প্রস্রাব।
- ▶▶▶ খুব পাণ্ডুর পায়খানা।
- ▶▶▶ হলুদ ত্বক বা চোখের সাদা অংশ হলুদ হয়ে যাওয়া।

### কারণ :

- ▶▶▶ প্রসবকালে মা থেকে শিশুতে।
- ▶▶▶ অপরিশোধিত এবং দূষিত সিরিঞ্জ বা সূঁচ ব্যবহার করলে।
- ▶▶▶ যৌন সঙ্গমের দ্বারা।
- ▶▶▶ কামড়ানো বা আঁচড়ানো।
- ▶▶▶ রক্তের সাথে রক্তের বা সংক্রামিত দেহরসের দ্বারা।

### নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- সমস্ত রক্ত এবং রক্তজাত দ্রব্য পরিষ্কা করে দেখা যে সেখানে হেপাটাইটিস বি আছে কিনা এবং সংক্রমণের ঝুঁকি আছে এরকম ব্যক্তিদের থেকে রক্ত সংগ্রহ না করা।
- যৌন সহবাসের সময় হেপাটাইটিস বি যাতে সংক্রামিত না হয় তার জন্য কন্ডোম ব্যবহার করা।
- জীবনের প্রথম বছরেই তিন ডাস/মাত্রার হেপাটাইটিস বি প্রতিষেধক এবং কিশোর/কিশোরী, স্বাস্থ্যকর্মী এবং অন্যান্য ঝুঁকিপূর্ণ গোষ্ঠীর মানুষজনদের প্রতিষেধক ইনজেকশন দেওয়া।

---

## 9.7. ম্যালেরিয়া

---

ম্যালেরিয়া হল এমন একটি রোগ যা মানবদেহের রক্তে খুব ছোটোদেহী ম্যালেরিয়া প্যারাসাইটের উপস্থিতির ফলে হয়ে থাকে। এই ম্যালেরিয়া প্যারাসাইটগুলি এতই ছোটো যে তা অনুবীক্ষণ যন্ত্র ছাড়া দেখা যায় না। তারা রক্তকোশের মধ্যেই খাবার খায়। বংশবৃদ্ধি করে এবং ওই কোশগুলিকে ধ্বংস করে দেয় (WHO – 1996) ম্যালেরিয়া মেয়ে অ্যানোফেলিস মশার কামড়ে ছড়িয়ে পড়ে। ভারতে জুলাই থেকে নভেম্বর মাস সময়কালে ম্যালেরিয়া খুবই দেখা যায়। কারণ এই সময় ভারতের গ্রামে বৃষ্টির জলে জমে থাকে যা মশার বংশবৃদ্ধিতে সহায়ক হয়।

### লক্ষণ :

- নির্দিষ্ট সময় অন্তর অন্তর জ্বর।
- প্রত্যেকবার জ্বর অনেকক্ষণ ধরে থাকে এবং সাধারণত শুবু হয় কাঁপুনি দিয়ে এবং ছেড়ে যায় প্রচুর ঘাম দিয়ে।
- মাথাব্যথা এবং পিঠে, গ্রন্থি এবং সারা শরীরে যন্ত্রণা।
- খিদে মন্দ, বমি, ডায়ারিয়া।
- বারবার যদি ম্যালেরিয়া হয় তবে তার থেকে রক্তাল্পতা দেখা যায় এবং শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে।
- জ্বর সাধারণত একদিন পর পর আসে তবে কিছু ক্ষেত্রে প্রতিদিনও আসতে পারে।

### কারণ :

■ ম্যালেরিয়া প্যারাসাইট (পরজীবি) মানবদেহে প্রবেশ এবং পরিত্যাগ করে মেয়ে অ্যানোফেলিস মশার কামড়ের দ্বারা। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে (1996) যখন কোনো মশা কোনো ব্যক্তিকে কামড়ায় তখন সে মানবদেহ থেকে রক্ত চুষে নেয়। এখন যদি সেই ব্যক্তির শরীরে ম্যালেরিয়া থাকে তবে কিছু পরজীবি বা ম্যালেরিয়ার কিছু জীবাণুও ওই মশা রক্তের সাথে চুষে নিজ শরীরে ধারণ করে। ওই জীবাণুরা এর পর বংশবৃদ্ধি করে এবং বেড়ে ওঠে মশাটির মধ্যে এবং 10 – 14 দিন পর তারা পূর্ণতাপ্রাপ্ত হয়ে ওঠে অন্য একটি দেহকে সংক্রামিত করার জন্য।

- মহিলা অ্যানোফেলিস মশা পরিষ্কার এবং নিশ্চল জলে।

### নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- মশারি ব্যবহার করে রাত্রে ঘুমাতে যাওয়া।
- মশা মারার কীটনাশক বাড়ির অভ্যন্তরের দেওয়ালে ছড়িয়ে দেওয়া।

■ জল ধরে রাখা হয়েছে এমন পাত্রগুলি ঢাকা দিয়ে রাখা। বাড়ির চারপাশের মৃত্তিকা গহ্বরগুলি চাপা দিয়ে রাখাও অবশ্য প্রয়োজন।

■ গামবুচি মাছ পুকুরে বা অন্যান্য জলধারণ জলে চাষ করা।

■ নিম পাতার ধোয়া দিয়ে ঘর মশকমুক্ত করা।

■ জল জমে যায় এমন জায়গাগুলিকে মাটি দিয়ে ভরাট করা এবং জল যাতে না জমে তার জন্য নিষ্কাশনের ব্যবস্থা করা।

■ মশার লার্ভা মেরে ফেলতে জলে বিশেষভাবে নির্দিষ্ট কীটনাশক প্রয়োগ।

■ মশা মারার কয়েল জ্বালানো, ত্বকে মশা বিতাড়ান সমর্থ মলম লাগানো। শুতে যাওয়ার আগে মশা মারার কীটনাশক ছড়ানো।

## 9.8. ডায়ারিয়া

UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS, WFP এবং World Bank (2002) মতে 1 মিলিয়নেরও বেশি শিশু সারাবছরে ডায়ারিয়ার ফলে উদ্ভূত জলশূন্যতা এবং অপুষ্টির কারণে মারা যায়। বয়স্কদের থেকে শিশুরাই সবচেয়ে বেশি ডায়ারিয়ায় মারা যায় কারণ শিশুরা জলশূন্য হয়ে পড়ে দ্রুত।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থা কৃত ডায়ারিয়ার সংজ্ঞা হল—

“ডায়ারিয়া হল অস্বাভাবিক পাতলা এবং জলের মত মলত্যাগ— সাধারণত যা কমপক্ষে তিন বার হয়ে থাকে 24 ঘণ্টার মধ্যে। তবে সংখ্যা নয় মলত্যাগের ধারাবাহিকতাই এখানে গুরুত্বপূর্ণ। ঘনঘন সংগঠিত মলত্যাগ (foamed stool) করা ডায়ারিয়া নয়। শিশুরা শুধুমাত্র বুকের দুধ খেলে সাধারণত নরম আঠালো পিণ্ডের মতো মল ত্যাগ করে— এটাও ডায়ারিয়া নয়। মায়েরা সাধারণত জানেন কখন তাঁদের সন্তানদের ডায়ারিয়া হয়েছে এবং তাঁরাই স্থানীয় পরিস্থিতিতে ব্যবহারযোগ্য কার্যকরী সংজ্ঞা নিরূপণ করে দিতে সক্ষম।”

লক্ষণ :

■ এক থেকে দু-ঘণ্টার মধ্যে অনেকবার জলের মত মলত্যাগ।

■ মলে রক্তের উপস্থিতি।

■ নিয়মিত বমি।

■ জ্বর।

■ প্রচণ্ড জলতেপ্তা।

■ পান করার কোনো ইচ্ছা না থাকা।

■ খেতে না চাওয়া, কখনো কখনো খাবার প্রত্যাখ্যান করা।

■ চোখ কোঁটরে ঢুকে যাওয়া।

■ ঠোঁট, মুখ এবং জিহ্বা শুকিয়ে যাওয়া।

■ কৃষ্ণাভ প্রস্রাব, খুবই সামান্য মাত্রায়।

■ দুর্বলতা এবং জড়িমা।

■ দুই আঙুলে চিমটি কাটার মত করে ত্বক ওপরের দিকে তুলে ফেলার পর ধীরে ধীরে তা তার স্বাভাবিক অবস্থায় ফিরলে।

এখানে বলে রাখা ভালো যে বিভিন্ন ধরনের ডায়ারিয়ার লক্ষণ বিভিন্ন রকমের হয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (2005) নিম্নলিখিত ভাবে ডায়ারিয়ার বিভিন্ন প্রকারভেদ ব্যাখ্যা করেছে—

জটিল (acute) জলের মত ডায়ারিয়া (কলেরা সমেত) — যা অনেক ঘণ্টা বা দিন ধরে চলে। প্রধান বিপদ হল জলশূন্য হয়ে যাওয়া খাবার খাওয়া চালু না থাকলে ওজনও কমে যেতে পারে।

জটিল রক্তসমেত ডায়ারিয়া— যা আমাশায়ও বলা হয়ে থাকে। প্রধান বিপদ হল তন্ত্রের ক্ষতি, রক্তদূষণ (Sepsis) এবং অপুষ্টি অন্যান্য সমস্যা সকল তার সাথে জলশূন্যতাও হতে পারে।

বহুদিন ধরে ডায়ারিয়ার বিদ্যমানতা (persistent diarrhoeas) যা প্রায় 14 দিন বা তারও বেশি দিন ধরে চলে — প্রধান বিপদগুলির হল অপুষ্টি এবং সংকটজনক অ-অন্ত্রাঙ্গ (Nonintestinal) সংক্রমণ; জলশূন্যতাও দেখা দিতে পারে। সংকটজনক অপুষ্টির সাথে ডায়ারিয়া— (মারাসমাস অথবা কোয়াশিয়কর) : প্রধান বিপদগুলি হল জটিল এবং পারস্পরিক সম্বন্ধযুক্ত সংক্রমণ, জলশূন্যতা বা স্বল্পতা, হৃদস্পন্দন বন্ধ হয়ে যাওয়া এবং ভিটামিন এবং খনিজ পদার্থের স্বল্পতা।

#### কারণ :

- ▶▶▶ দূষিত জল।
- ▶▶▶ পরিষ্কার পানীয় জল, রান্না করার এবং বাসনপত্রের জন্য প্রয়োজনীয় জলের অভাব, এবং মূল স্বাস্থ্যবিধিগুলি মেনে না চলা।
- ▶▶▶ মানব এবং পশু বিষ্ঠার দ্বারা জলের দূষিত হওয়া।
- ▶▶▶ খাবার রক্ষিত বা প্রস্তুত করা হয়েছে অস্বাস্থ্যকর অবস্থায়।
- ▶▶▶ দূষিত জলের মধ্যে বা সামুদ্রিক খাবার।
- ▶▶▶ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে না চলা। মলত্যাগের পর এবং খাবার খাওয়া বা নাড়াচাড়ার আগে হাত না পরিষ্কার করা।
- ▶▶▶ স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারের অভাব বা তা ব্যবহার না করা।

#### নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

- ▶▶▶ জীবনের প্রথম ছয় মাসে শিশুকে শুধুমাত্র বুকের দুধ খাওয়ানো উচিত।
- ▶▶▶ মলত্যাগের পর, মলত্যাগ করছে এমন শিশুকে পরিষ্কার করার পর, শিশুর মলকে ফেলে দেওয়ার পর, খাবার প্রস্তুত করার আগে এবং খাবার গ্রহণের পূর্বে হাত সম্পূর্ণভাবে সাবান দিয়ে পরিষ্কার করা উচিত।
- ▶▶▶ পরিষ্কার, কার্যকরী স্বাস্থ্যসম্মত শৌচাগারে উপস্থিতি এবং ব্যবহার।
- ▶▶▶ পরিষ্কার জল নিরাপদ উৎস যেমন টিউবওয়েল থেকে সংগ্রহ করা। যদি কোনো সম্ভাবনা থাকে যে জল অপরিষ্কার হতে পারে সেক্ষেত্রে সেই জল ফুটিয়ে অথবা জল পরিস্রুত করার যন্ত্র ব্যবহার করে বিশোধন করা আবশ্যিক।
- ▶▶▶ ডায়ারিয়ায় আক্রান্ত শিশুর প্রয়োজনে বুকের দুধ (মায়েরা অবশ্যই চেষ্টা করবেন শিশুটিকে আরও বেশি করে বুকের দুধ খাওয়ানো); সুপ, ভাতের জল (rice water), তাজা ফলের রস, ডাবের জল এবং মুখ দিয়ে জলপূরণের জন্য নুন (Oral rehydration salts) সঠিক মাত্রায় পরিষ্কার জলে মিশিয়ে খাওয়া।

## মুখ দিয়ে জলপূরণের জন্য নুনের দ্রবণ (ORS Solution)

ডায়ারিয়ার জন্য প্রস্তুত একটি বিশেষ পানীয়।

### ORS কী?

ORS হল একটি বিশেষভাবে প্রস্তুত কিছু নুনের সংমিশ্রণ যা যখন পরিষ্কার জলে সঠিক মাত্রায় ও মিশিয়ে খেলে শরীরকে জলপূরণে সাহায্য করে। প্রচুর পরিমাণে শরীর মধ্যস্থ জল ডায়ারিয়ার কারণে নির্গত হয়ে থাকে। ফলে ওই জলপূরণ শরীরকে স্বাভাবিক থাকতে সাহায্য করে।

### কোথায় ORS পাব?

প্রায় সমস্ত দেশেই ORS প্যাকেটগুলি স্বাস্থ্যকেন্দ্র, ওষুধের দোকান, বাজার এবং দোকান থেকে উপলব্ধ করা সম্ভব।

### কী করে ORS পানীয় বানাতে?

1. ORS প্যাকেট মধ্যস্থ উপাদানগুলি একটি পরিষ্কার পাত্রে ঢালুন। প্যাকেটে লেখ নির্দেশাবলি পড়ুন এবং সঠিক মাত্রায় জল নিন এবং তা ORS রাখা পাত্রে ঢালুন। খুব কম জল ডায়ারিয়ার সমস্যা আরও খারাপ করে দেয়।

2. শুধু মাত্র জল দিয়েই ORS দ্রবণ বানাবেন। কখনই দুধে, সুপে, ফলের রসে অথবা ঠান্ডা পানীয়তে ORS মেশাবেন না। চিনিও মেশাবার কোনো প্রয়োজন নেই।

3. ভালো করে মিশিয়ে নিন এবং একটি পরিষ্কার কাপ ব্যবহার করে শিশুকে তা পান করান। এখানে কোনো রকম বোতল ব্যবহার করা উচিত নয়।

কতটা পরিমাণ ORS দ্রবণ খাওয়ানো উচিত?

■ শিশুকে উৎসাহ দিন যাতে সে যতটা সম্ভব সে ওই দ্রবণ পান করে।

■ 2 বছরের কম বয়সি শিশু প্রত্যেকবার জলের মত মলত্যাগ করার পর কমপক্ষে একটি বড়ো কাপের সিকি থেকে অর্ধেক ORS দ্রবণ যেন খায়।

■ দু-বছর বা দুবছরের বেশি বয়সি শিশু কমপক্ষে বড় কাপের অর্ধেক থেকে সম্পূর্ণ ORS দ্রবণ পান করবে। একবার একবার জলের মত মলত্যাগ করার পর।

ডায়ারিয়া সাধারণত তিন থেকে চার দিনের মধ্যেই থেমে যায়। যদি একসপ্তাহের পরেও তা না থাকে তবে প্রশিক্ষণপ্রাপ্ত স্বাস্থ্যকর্মীর কাছে শিশুটিকে নিয়ে যাওয়া আবশ্যিক।

Facts for Life, তৃতীয় সংস্করণ, 2002-এ UNICEF, WHO, UNESCO, UNFPA, UNDP, UNAIDS WFP এবং World Bank দ্বারা প্রকাশিত।

■ পানীয় জলের উৎসের কাছাকাছি স্নান করা, কাপড় কাচা, অথবা মলত্যাগ করা কখনই উচিত নয়।

■ ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি মেনে চলা।

■ সংরক্ষিত পানীয় জলের উৎস থেকে পশুদের দূরে রাখা উচিত।

■ পানীয় জল পরিষ্কার পাত্রে রেখে তা ভালো করে ঢেকে রাখা বাঞ্ছনীয়।

■ সম্পূর্ণ গরম না হওয়া ইস্তক রান্না করা এবং গরম থাকতে থাকতেই তা খাওয়া বা খাওয়ার আগে পুনরায় সম্পূর্ণভাবে খাবার গরম করা।



■ রান্না করা খাবার এবং পরিষ্কার বাসনপত্র আলাদা করে রেখে ঢাকা দিন যাতে তাতে মাছি বসতে না পারে।

---

## 9.9. কুষ্ঠ

---

কুষ্ঠকে ত্বক এবং একটি দীর্ঘস্থায়ী অঙ্গ-স্ব্ফীতি (Inflammanlory) সম্বন্ধীয় রোগ যা মাইকোব্যাকটেরিয়াম লেপরের সংক্রমণের ফলে হয়ে থাকে। মাল্টিড্রাগ অ্যান্টিবায়োটিক থেরাপি বা MDT-এর দ্বারা কুষ্ঠ সহজেই নিরাময় সম্ভব।

### লক্ষণ :

- ফ্যাকাশে অথবা লালচে অথবা তামাটে রঙের মসৃণ বা উত্থিত চাপড়া (Patch) যা ত্বকে প্রকাশিত হয়। এই জায়গাগুলিতে কোনো সংবেদনশীলতা থাকে না। চাপড়াগুলি সাধারণত চুলকায় না বা যন্ত্রণাদায়ক হয় না।
- ত্বক এবং স্নায়ুকে প্রভাবান্বিত করে।
- চাপড়াগুলিতে তাপ, স্পর্শ অথবা যন্ত্রণা ইত্যাদি সংবেদনশক্তিগুলি থাকে না।
- সঠিক চিকিৎসা না হলে ধীরে ধীরে এবং স্থায়ী ক্ষতি হয়ে থাকে ত্বকে স্নায়ুতে, অঙ্গে এবং চোখে।
- লালচে অথবা চামড়ার রঙের ক্ষুদ্র আব বা স্ব্ফীতি অথবা মসৃণ, উজ্জ্বল, ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা, পুরু ত্বক যার সংবেদনশীলতা তখনও বর্তমান থাকে (WHO, 2000)।

### কারণ :

কুষ্ঠ খুব সংক্রামক রোগ নয় কারণ মাত্র 20 ভাগ কুষ্ঠরোগী থেকে সংক্রমণ সম্ভব। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে কুষ্ঠ রোগের সংক্রমণ হয়, চিকিৎসা করা হয়নি এমন জটিল কুষ্ঠরোগীর নাক দিয়ে আগত জলীয় পদার্থ এবং শ্বাসনালি থেকে ফোঁটায় ফোঁটায় বরা সর্দি থেকে। আবার কখনো এই সংক্রমণ হতে পারে সংক্রামিত ত্বকের সংস্পর্শে।

### নিয়ন্ত্রণ এবং প্রতিরোধ :

■ 1981 সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার Study group (পর্যালোচনা উদ্দেশ্যে গঠিত দল) যে সুপারিশ করেছিল তা হল মাল্টিড্রাগ থেরাপি দ্বারা কুষ্ঠ রোগের সম্পূর্ণ নিরাময় ও ওই রোগ নির্মূল করা সম্ভব। MDT তিনটি ওষুধের কথা বলে— সেগুলি হল, ডাপ সোন, রিফামপিসিন, এবং ক্লোফাজাইমাইন। এই তিনটি ওষুধের সংমিশ্রণ রোগজনক শক্তিগুলিকে মেরে ফেলে এবং রোগীকে সম্পূর্ণ সুস্থ করে তোলে।

■ প্রাথমিক অবস্থায় চিহ্নিতকরণ এবং চিকিৎসাই কিন্তু শারীরিক অঙ্গবিকৃতি এড়াতে সাহায্য করে।

---

## 9.10. প্রশ্নাবলি

---

1. যক্ষ্মা, যৌনব্যাদি, এইডস, ক্যানসার, হেপাটাইটিস বি, ম্যালেরিয়া, ডায়ারিয়া এবং কুষ্ঠ রোগের লক্ষণগুলি কী কী ?
2. সমষ্টি স্বাস্থ্যের উন্নতি বর্ধনে কী কী প্রতিরোধমূলক কর্মসূচি গ্রহণ করা উচিত?

---

## 9.11. গ্রন্থপঞ্জি

---

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

---

একক - 10 □ বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিসেবায় সমাজকর্মীর ভূমিকা : ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি, বিদ্যালয়ের শ্রেণিকক্ষে, সুযোগসুবিধা, পরিবেশ, স্বাস্থ্যবিধান এবং চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিস

---

গঠন

- 10.1. ভূমিকা
- 10.2. বিদ্যালয়ে ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীদের ভূমিকা
- 10.3. বিদ্যালয় শ্রেণিকক্ষে সুযোগসুবিধা প্রদানে সমাজকর্মীর ভূমিকা
- 10.4. স্বাস্থ্যকর প্রাকৃতিক বিদ্যালয় পরিবেশ উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীদের ভূমিকা
- 10.5. বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধানের উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীর ভূমিকা
- 10.6. চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিসের উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীর ভূমিকা
- 10.7. প্রশ্নাবলি
- 10.8. গ্রন্থপঞ্জি

---

10.1. ভূমিকা

---

সমকালীন সমাজব্যবস্থা স্বাস্থ্য পরিচর্যার সুযোগবৃদ্ধি, শিক্ষা এবং পারিবারিক কাঠামোর পরিবর্তন বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্য পরিসেবার প্রয়োজনীয়তা এবং চাহিদার বৃদ্ধি ঘটিয়েছে। এখন ছাত্র-ছাত্রীদের বিভিন্ন রকমের এবং জটিল স্বাস্থ্য সমস্যার মোকাবিলায় এক নতুন ধরনের বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিসেবার প্রয়োজনীয়তা অনস্বীকার্য। স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় বিষয়গুলি ছাড়াও এখন বিদ্যালয়গুলি চেষ্টা করছে আর্থসামাজিক, পারিবারিক এবং বিবাহ সম্বন্ধীয়, দারিদ্র্য, পদার্থের অপব্যবহার এবং হিংসা ইত্যাদি সমস্যাগুলির সাথে মানিয়ে চলতে।

একজন সমাজকর্মী মুখ্যব্যবস্থাপনার দায়িত্ব নিয়ে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিসেবা যাতে সকল ছাত্র-ছাত্রীদের কাছে পৌঁছে দেওয়া যায় তার ব্যবস্থা করবেন। সাধারণত সমাজকর্মীরা, প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিচর্যা প্রদান করে থাকেন এমন ব্যক্তিদের, ডাক্তারদের এবং স্থানীয় স্বাস্থ্য আধিকারের, স্থানীয় সরকারের এবং NGOর সাথে সহযোগীব্রূপে কাজ করবেন যাতে করে ফলপ্রসূ এবং উৎকর্ষ বৃদ্ধি করা হয়েছে এমন স্বাস্থ্যপরিসেবা শিশুদের। কিশোর-কিশোরীদের এবং যুবক-যুবতীদের কাছে পৌঁছে দেওয়া সম্ভব হয়।

আমেরিকান অ্যাকাডেমি অব পেডিয়াট্রিকস্-এর মতে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচির উদ্দেশ্যগুলি হল—

- ▶▶▶ প্রাথমিক স্বাস্থ্য পরিসেবায় অভিজ্ঞতার অধিকার নিশ্চিত করা।
- ▶▶▶ আপেক্ষিক স্বাস্থ্য সমস্যা মোকাবিলায় প্রয়োজনীয় রীতি বা প্রণালী প্রণয়ন করা।
- ▶▶▶ বাধ্যতামূলক স্বাস্থ্যপরীক্ষা এবং প্রতিষেধকের ব্যবস্থা করা।

■► ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্য পরিচর্যার চাহিদা এবং তার মেটানোর ব্যবস্থা করা যাতে তাঁরা শিক্ষাক্ষেত্রে অভীষ্ট সাধনে সক্ষম হয়।

উপরিউক্ত উদ্দেশ্যগুলি প্রতিরোধ এবং শীঘ্র ব্যবস্থা গ্রহণের উপর জোর দেয় যাতে ছাত্র-ছাত্রীরা ভবিষ্যৎ সুখী জীবনযাপন করতে সক্ষম হয়। সমাজকর্মীরা বিদ্যালয় স্বাস্থ্য উন্নতিবর্ধনের কর্মসূচি রূপায়ণে এবং ব্যবস্থাপনায় উল্লেখযোগ্য ভূমিকা নিতে পারে। এ ছাড়াও সমাজকর্মীরা স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় কাউন্সেলিং ছাত্র-ছাত্রীদের প্রদান করতে পারে। আবার প্রতিবন্দী ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য তাঁরা অধিবক্তা (advocate) হিসাবেও অর্থকরী ভূমিকা নিতে পারেন। সমাজকর্মীরা স্থানীয় চিকিৎসক কমিউনিটি অরগানাইজেশন, যুব সংগঠন, NGO, পৌর প্রতিষ্ঠান, পঞ্চায়েত, বিমা প্রতিষ্ঠানগুলির সাথে সহযোগী হয়ে বিদ্যালয় স্বাস্থ্য পরিসেবাকে একটি অংশগ্রহণমূলক, সামগ্রিক এবং সফল পরিসেবায় রূপান্তরিত করতে পারেন।

সফল বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কর্মসূচিগুলি পর্যালোচনা করে বলা যায় যে সমাজকর্মীরা প্রধানত তিনটি মূখ্য ভূমিকা পালন করেন বিদ্যালয় স্বাস্থ্য উন্নতিবর্ধনে।

1. ছাত্র-ছাত্রীদের স্বাস্থ্য শিক্ষাপ্রদান প্রধানত নজর দেওয়া হবে স্বাস্থ্য উন্নতি এবং রোগে প্রতিরোধে।
2. ছাত্র-ছাত্রীদের জন্য সীমাবদ্ধ স্বাস্থ্য পরিসেবার ব্যবস্থা করা যাতে সাধারণ রোগব্যাপির প্রাথমিক পর্যায়েই চিকিৎসা হয় ও প্রাথমিক শূশ্রূষা প্রদান এবং কঠিন এবং কঠিন এবং সংকটজনক রোগবলাই-এর ক্ষেত্রে নিকটবর্তী স্বাস্থ্যকেন্দ্রগুলির স্মরণ নিতে পারা সম্ভব হয়।
3. ছাত্র-ছাত্রীদের সাহায্য করা যাতে তাঁরা তাঁদের জ্ঞান, মূল্যবোধ, বিশ্বাস, অভিব্যক্তি এবং অভ্যাস পরিবর্তন করতে পারেন এবং আবাস্তব ও ভুল ধারণা সংশোধন করতে সক্ষম হন— যা তাঁদের স্বাস্থ্যকর জীবনযাপনে সক্ষম করে তুলবে।

---

## 10.2. বিদ্যালয় ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধির উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীদের ভূমিকা

---

সমাজকর্মীরা ছাত্র-ছাত্রীদের নিম্নলিখিত স্বাস্থ্যবিধিগুলি মেনে চলতে ছাত্র-ছাত্রীদের পরামর্শ দেবেন—

- ছোটোখাটো আঘাত এবং কাটাছেঁড়া পরিষ্কার রাখতে হবে।
- নিয়মিত সাবান ব্যবহার করে স্নান করতে হবে।
- মলত্যাগের পর হাত ভাল করে পরিষ্কার করতে হবে।
- পরিষ্কার কাপড় জামা পরতে হবে।
- হাতের নখ নিয়মিত ভাবে কেটে ছোটো রাখতে হবে।
- দিনে দুবার দাঁত ব্রাশ লাগিয়ে তা পরিষ্কার রাখতে হবে।
- প্রস্রাব বা মলত্যাগ করার পর গোপনাঙ্গ (সামনে থেকে পিছনে) ধুতে হবে।
- নিয়মিত অন্তর্বাস পরিবর্তন করতে হবে।
- গোপনাঙ্গের চুল নিয়মিতভাবে কেটে ছোটো রাখতে হবে।
- মাসিকের সময় স্যানিটারি ন্যাপকিন অথবা পরিষ্কার কাচা এবং রৌদ্রে শুকানো কাপড় ব্যবহার করা উচিত।

---

## 10.3. বিদ্যালয় শ্রেণিকক্ষে সুযোগসুবিধা প্রদানে সমাজকর্মীর ভূমিকা

---

সমাজকর্মী প্রত্যক্ষ পর্যবেক্ষণ প্রণালী (Direct observation method) ব্যবহার করে শ্রেণিকক্ষের সুযোগ-

সুবিধা বিশ্লেষণ করবেন। তিনি ছাত্র-ছাত্রী, শিক্ষক, পরিচালন সমিতির সদস্য, পঞ্জায়েত এবং অন্যান্য সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি বর্গের মধ্যে আলোচনার ব্যবস্থা করবেন যাতে বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রী সংখ্যা বনাম শ্রেণিকক্ষের সংখ্যা, বসবার ব্যবস্থা, ব্ল্যাকবোর্ড, প্রাপ্তিযোগ্য আসবাবপত্র, বই, শিক্ষণে উপযোগী জিনিসপত্র (Learning materials) অডিও-ভিসুয়াল (শ্রবণ এবং দর্শন) ফেসিলিটি, খেলার সরঞ্জাম ইত্যাদি সম্পর্কে একটি সার্বিক ধারণা গড়ে তুলতে সক্ষম হন। সমাজকর্মী চেষ্টা করবেন স্থানীয় আধিকারিক, পঞ্জায়েত, পৌরপ্রতিষ্ঠান, স্থানীয় বিধায়ক এবং সাংসদ, NGO, দাতা প্রতিষ্ঠান এবং সাধারণ মানুষকে প্রমাণ এবং যুক্তির দ্বারা দৃঢ়প্রত্যয়ী করে তুলবেন যাতে শ্রেণিকক্ষে প্রয়োজনীয় সুযোগসুবিধার ব্যবস্থা করা যায়।

#### 10.4. স্বাস্থ্যকর প্রাকৃতিক বিদ্যালয় পরিবেশ উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীদের ভূমিকা

প্রাকৃতিক বিদ্যালয় পরিবেশ বলতে বুধি, বিদ্যালয় গৃহ কাঠামো, পরিকাঠামো, আসবাবপত্র, ব্যবহৃত হচ্ছে এমন বা উপস্থিত রয়েছে এমন রাসায়নিক এবং জৈবিক পদার্থ, যে জায়গায় বিদ্যালয়ের অবস্থান এবং চারপাশের পরিবেশ অর্থাৎ হাওয়া বাতাস, জল এবং জিনিসপত্র, সরঞ্জাম যা ছাত্র-ছাত্রীদের সংস্পর্শে আসে এবং জমির ব্যবহার, রাস্তা ও অন্যান্য ঝুঁকিসমূহ (WHO Information series on school health)।

বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থার মতে বিদ্যালয়ের স্বাস্থ্যকর প্রাকৃতিক পরিবেশের উন্নতিবর্ধনে নিম্নলিখিত উপাদানগুলির উন্নতিবিধান করা হইবে সমাজকর্মীদের প্রধান কাজ—

##### ■ বুনিয়েদি অপরিহার্যতার ব্যবস্থা—

- আশ্রয়
- তাপ - উত্তাপ
- জল
- খাবার
- আলো
- অবাধ বিশুদ্ধ বায়ু চলাচলের সুবিধা
- শৌচাগারের সুবিধা
- আপেক্ষিক স্বাস্থ্য পরিষেবা

##### ■ জৈবিক বিপদ (Biological threats) থেকে রক্ষা করা

- ঢালাইজনিত পদার্থ
- বিপদজনক এবং অপরিষ্কার জল
- বিপদজনক খাবার
- ভেক্টর-বোর্ন ডিসিসেস
- বিষাক্ত জন্তু
- রোগবহনকারী এবং ক্ষতিকারক পতঙ্গ
- অন্যান্য জানোয়ার (উদাহরণ — কুকুর)

##### ■ পারিপার্শ্বিক বিপদ থেকে রক্ষা করা—

- রাস্তা দিয়ে যান চলাচল এবং পরিবহন

- হিংসা এবং অসৎ ও অন্যায়কর্ম
  - আঘাত
  - সর্বাধিক গরম এবং ঠান্ডা
  - বিকিরণ
- রাসায়নিক বিপদ থেকে রক্ষা
- বায়ু দূষণ
  - জল দূষণ
  - ক্ষতিকর কীটপতঙ্গাদিনাশক পদার্থ
  - ক্ষতিকারক আবর্জনা
  - ক্ষতিকারক পদার্থ এবং সরঞ্জাম
  - অ্যাসবেস্টাস, রং
  - পরিষ্কার করার পদার্থ

## 10.5. বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধানের উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীর ভূমিকা

UNESCO-র মতে পরিষ্কার জল এবং পর্যাপ্ত স্বাস্থ্যবিধানের সুযোগসুবিধা হল একটি মৌলিক অধিকার যা স্বাস্থ্য এবং মানুষের মর্যাদা রক্ষা করে থাকে। বিদ্যালয় এই মৌলিক অধিকার রক্ষার ক্ষেত্রে এক অদ্বিতীয় স্থান দখল করে আছে। UNESCO এই মন্তব্যের যথার্থতা নিম্নলিখিত যুক্তিগুলির দ্বারা প্রমাণ করে থাকে—

■ ছাত্রছাত্রীরা বিদ্যালয়ে দিনের প্রচুর সময় অতিবাহিত করেন ফলে বিদ্যালয়ের পরিবেশ তাঁদের স্বাস্থ্য এবং মঙ্গলস্বায় গুরুত্বপূর্ণ প্রভাব বিস্তার করে থাকে। স্বাস্থ্যবিধানের সুযোগসুবিধা না থাকা এবং বিপদজনক বিদ্যালয় পরিবেশ, অসুখ, আঘাত অথবা মানসিক আবেগজনিত নিদারুণ যন্ত্রণার কারণ বলে মনে করা হয়।

■ সাধারণত মনে করা হয় যে শৈশবই হল মানবজীবনে সর্বশ্রেষ্ঠ সময় যখন শিশুরা স্বাস্থ্যবিধি সম্বন্ধে শিক্ষা নিয়ে নিজ ব্যবহারে সদর্থক পরিবর্তন আনতে সক্ষম থাকে। বয়স্কদের তুলনায় শিশুরা অনেক সহজে নতুন চিন্তা ভাবনা এবং অন্যরকম ভাবে কোনো কাজ করা ইত্যাদি নতুনত্ব গ্রহণ করতে সক্ষম। নিতনতুন জ্ঞান আহরণ এবং সেই জ্ঞান প্রয়োগ করার ক্ষেত্রে পর্যাপ্ত সুযোগ শিশুদের সাহায্য করে সহজেই তাদের ব্যাবহারিক জীবনের পরিবর্তন ঘটিয়ে নতুন ব্যবহার গ্রহণ করতে।

■ শিশুরা এবং যুবকেরা পরিবারে, ছোটো ভাইবোনদের দেখাশোনায় এবং গৃহকর্মাদিতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে তাঁদের জানার এবং সাহায্য করার ব্যাপারে আগ্রহ থাকে অপরিসীম। যদি তাঁর মনে করে যে স্বাস্থ্য এবং পরিবেশজনিত বিষয়গুলি খুবই গুরুত্বপূর্ণ, এবং এখানে তাঁদের একটা ভূমিকা আছে তবে তাঁরা নিজেদের এবং অন্যদের স্বাস্থ্য রক্ষার ক্ষেত্রে গুরুত্বপূর্ণ যোগদান দেওয়ার ক্ষমতা ধরে। সংস্কৃতিক পরিমন্ডলের উপর ভিত্তি করে, তাঁরা পরিবর্তনের পক্ষে জোরালো সওয়াল করতে পারেন তাঁদের পরিবারে এবং সমষ্টিতে। এক্ষেত্রে তাঁদের মূল ভূমিকা হল ক্ষতিকারক অভ্যাসগুলিকে নিয়ে প্রশ্ন তোলা এবং নতুন ব্যবহার ঠিক কেমন হওয়া উচিত তা বুঝিয়ে বলা।

■ শিশুরা ভবিষ্যতের বাবা-মা এবং তারা এখন যা শিখবে তা আশা করা যায় তারা সারাজীবন প্রয়োগও করবে। ভবিষ্যতের বাবা-মা বলে তাদের মধ্যে সেই যোগ্যতা থাকে যা কর্মসূচির প্রভাব অনেকদিন ধরে বজায় রাখতে সহায়ক হয়।

▀▀▀ বিদ্যালয় শুধুমাত্র শিশুদের গুরুত্বপূর্ণ লেখাপড়া করার জায়গাই নয়, তা অবশ্যই সমষ্টি জীবনের অঙ্গ। সমষ্টির অন্যান্য প্রতিষ্ঠানগুলির সাথে সম্পর্ক এবং ছাত্র-ছাত্রী সকলের মাধ্যমে বিদ্যালয় এক বৃহত্তর জনসমষ্টির সংস্পর্শে আসে। যদি বিদ্যালয়ে উপযোগী জল এবং স্বাস্থ্যবিধানের সুযোগসুবিধা থাকে তাহলে তা গ্রামীণ জনসমষ্টি অনুকরণ করে নিজেদের গৃহে বা সমষ্টির অন্যান্য জায়গায় উক্ত সুযোগসুবিধাগুলি যাতে উপলব্ধ হয় তার জন্য সচেষ্ট হবে।

▀▀▀ শিক্ষক মহাশয়রা পেশাদার এবং প্রভাবশালী ব্যক্তি বলে সমাঙ্গিতে বিবেচিত হন ফলে ছাত্রছাত্রীরা আর অন্যান্য বয়স্করাও তাঁদের অনুকরণ করে থাকেন। এই অবস্থায় তাঁরা যদি স্বাস্থ্যবিধান মেনে চলার ক্ষেত্রে সদর্থক অভিব্যক্তির প্রকাশ ঘটান তাহলে তা অন্যান্য মানুষজন বিশেষকরে ছাত্র-ছাত্রীদের প্রভাবিত করবে স্বাস্থ্যবিধির সঠিক ও উপযোগী প্রয়োগ ঘটাতে।

▀▀▀ স্বাস্থ্যবিধান ও স্বাস্থ্যবিধি না মেনে চলার ফলে উদ্ভূত সমস্যা একদিকে যেমন শিশুদের জন্য সর্বনাশ ডেকে নিয়ে আসে অন্যদিকে তেমনি বয়স্ক শিশু ও কিশোর কিশোরীদের বিদ্যালয়ে উপস্থিতির হারকেও প্রভাবান্বিত করে। সর্বজনীন বুনিয়াদি শিক্ষার মূল উদ্দেশ্য হল শিশুদের পর্যাপ্ত সময়ের জন্য বিদ্যালয়ে উপস্থিতির ব্যবস্থা করা।

UNESCO-এর উপরিউক্ত বক্তব্যগুলি সমাজকর্মীদের সাহায্য করবে বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধানের উপযোগিতা বুঝতে এবং অবশ্যই অন্যান্য মানুষদের বোঝাতে গিয়ে।

UNICEF এবং IRC বিদ্যালয় স্বাস্থ্যবিধানের গুরুত্ব অনুধাবন করে স্বীকার করেছে যে স্বাস্থ্যবিধি সঙ্গী ব্যবহারের স্থায়ী পরিবর্তন হেতু নিম্নলিখিত তিনটি বিষয় পর্যালোচনা করা আবশ্যিক।

▀▀▀ পূর্বেই অনুরাগী করে রাখা সঙ্গী বিষয় — জ্ঞান, অভিব্যক্তি এবং বিশ্বাস।

▀▀▀ সাহায্যকারী বিষয় — সম্পদের সহজলভ্যতা অর্থাৎ শৌচাগারের ব্যবস্থা, নিরাপদ পানীয় জলের জোগান; ছাত্র-ছাত্রীদের সাহায্যকরা যাতে উপলব্ধ জ্ঞান, অভিব্যক্তি এবং বিশ্বাসের পরিবর্তন ঘটিয়ে তারা আকাঙ্ক্ষিত ব্যবহারে উপনীত হতে পারে।

▀▀▀ নব বলে শক্তিবৃদ্ধিজনিত বিষয় (Reinforcing factors) — ছাত্র-ছাত্রীদের কোনো ব্যবহারকে স্থায়ী করতে যে বিষয়গুলি গুরুত্বপূর্ণ তা হল বাবা-মা, অভিভাবক এবং বন্ধুদের কাছ থেকে গৃহীত সাহায্য ও সহযোগিতা।

উপরিউক্ত বিষয়গুলিকে মাথায় রেখে সমাজকর্মী বিদ্যালয়ে স্বাস্থ্যবিধানের উন্নতিবর্ধনে রত হবেন। ছেলে মেয়েদের জন্য পৃথক শৌচাগার নির্মাণ করার জন্য তাঁদের স্থানীয় পঞ্জায়েত এবং স্যানিটারি মার্টির সাথে যোগাযোগ করতে হবে। সমাজকর্মী অবশ্যই বাবা-মা অভিভাবক এবং বিদ্যালয়ছুট বন্ধুদের মধ্যে স্বাস্থ্যবিধানের উপযোগিতা সম্বন্ধে সচেতনতা বাড়াতে সচেষ্ট হবেন এবং তাদের উৎসাহ দেবেন যাতে তাঁরা তাঁদের নিজেদের বাড়িতে শৌচাগার বানিয়ে নেন (যদি তাঁদের বাড়িতে না থাকে)। সবশেষে সমাজকর্মী ছাত্র-ছাত্রীদের শেখাবেন কেমন করে সঠিক উপায়ে শৌচাগার ব্যবহার করতে হয় এবং মলত্যাগের পর অবশ্যই হাত ধোয়া উচিত।

## 10.6. চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিসের উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীর ভূমিকা

এই চাইল্ড টু চাইল্ড পদ্ধতি ব্যবহার করে স্বাস্থ্যশিক্ষা দেওয়া প্রথম শুরু হয় 1978 সালে যখন লন্ডন বিশ্ববিদ্যালয়ের একদল স্বাস্থ্য ও শিক্ষাক্ষেত্রের পেশাদারেরা বিদ্যালয়গামী শিশুদের বয়সি ছেলেমেয়েদের মধ্যে বুনিয়াদি স্বাস্থ্য তথ্যাবলি আহরণ এবং বিতরণের ব্যবস্থা করেন। এই পদ্ধতি তথা পথের মূল বক্তব্য হল যে যদি শিশুদের প্রয়োজনীয় সুযোগ দেওয়া সম্ভব হয় তবে তারাও স্বাস্থ্যের উন্নতিতে এবং নিজেদেরও অন্যান্য যারা

একই বাড়িতে অথবা পাড়ায় থাকেন তাদের জন্য মঞ্জলাবস্থা সুনিশ্চিত করতে এক গুরুত্বপূর্ণ যোগদান দিতে সক্ষম।

সারা গিভস, গিলিয়ান মান এবং নিকোলা ম্যাথারস্ (2002)-এর মতে চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিসের কিছু অভীষ্ট ফলাফলগুলি হল—

- ▶▶▶ সমষ্টিগত সমস্যা সমাধানে শিশুরা অনুভব করবে তাদের যোগ্যতা।
- ▶▶▶ শিশুরা নিজেদের সম্বন্ধে ভালো ধারণা পোষণ করতে পারবে।
- ▶▶▶ গোষ্ঠীর মাধ্যমে শিশুরা ভালোভাবে কোনো কাজ সমাধা করতে সক্ষম হবে।
- ▶▶▶ শিশুরা তাদের পছন্দসই বিষয়ে অনেক বেশি জানতে এবং শিখতে পারবে।
- ▶▶▶ শিশুরা সহজেই এবং খোলামনে বয়স্কদের সাথে যোগাযোগ করতে এবং কথাবার্তা বলতে পারবে।
- ▶▶▶ শিশুরা সহজেই তাদের জীবনযাত্রা সম্পর্কিত কোনো বিষয়ে নিজের মতামত জানাতে সক্ষম হবে।
- ▶▶▶ শিশুরা তাদের সমষ্টির সম্পদ এবং পরিসেবা সম্পর্কে অনেক বেশি জানতে পারবে।
- ▶▶▶ সমষ্টিও সক্ষম হবে খোলা মনে শিশুদের কথা শুনতে এবং তাদেরকে সুযোগ দিতে যাতে তারা সমষ্টির কর্মকাণ্ডে অংশগ্রহণ করতে পারে।

- ▶▶▶ শিশুদের অভিপ্রায় এবং যোগ্যতাকে পরিবার এবং সমষ্টি সম্মান জানাবে।

সারা গিভস, গিলিয়ান মান এবং নিকোলা ম্যাথারস্-এর লেখায় আবার আমরা জানতে পারি একজন সমাজ কর্মী কীভাবে চাইল্ড টু চাইল্ড অ্যাপ্রোচের উন্নতিবর্ধন করতে সক্ষম হবে—

- ▶▶▶ শিশুদের কথা মনোযোগ দিয়ে শুনন।
- ▶▶▶ শিশুদের মতামত এবং অভিজ্ঞতা ঐকান্তিক ভাবে (Seriously) গ্রহণ করুন।
- ▶▶▶ নমনীয়তা প্রদর্শন করুন।
- ▶▶▶ আপনার ব্যবহার সহজ রাখুন যাতে সহজেই শিশুরা তাদের সমস্যার কথা আপনাকে বলতে পারে।
- ▶▶▶ চাইল্ড টু চাইল্ড প্র্যাকটিসের ক্রমাগতসরণের জন্য সময় দিন।
- ▶▶▶ পথপ্রদর্শন করুন এবং উৎসাহ দিন।
- ▶▶▶ শিশুদের চাহিদা/প্রয়োজনীয়তা বিচার বিবেচনার মধ্যে আনুন।
- ▶▶▶ কৌতুকরসবোধ থাকা বাঞ্ছনীয়।
- ▶▶▶ ধৈর্যশীল হোন।
- ▶▶▶ গণতান্ত্রিক হতে হবে।
- ▶▶▶ সমালোচনা মন দিয়ে শুনুন।
- ▶▶▶ বাস্তব সুযোগ (Concrete opportunities) দিন।
- ▶▶▶ শিশুদের নিয়মিত ভাবে সংশ্লিষ্ট এবং প্রয়োজনীয় সংবাদ প্রদান করুন (Feedback)।
- ▶▶▶ ক্ষমতা শিশুদের সাথে ভাগ করে নিন।
- ▶▶▶ ভুল থেকে শিক্ষা নিতে শিখুন।

চাইল্ড টু চাইল্ড ট্রাস্ট নিম্নলিখিত ছটি পদক্ষেপের কথা বলে থাকে যা চাইল্ড টু চাইল্ড অ্যাপ্রোচের উন্নতিবর্ধনে সহায়ক —

স্থানীয় কোনো একটি স্বাস্থ্য সমস্যা চিহ্নিতকরণ এবং তার সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভ করা— শিশু এবং/অথবা তাদের শিক্ষক মহাশয়েরা/ফ্যাসিলিটেররা কোনো একটি জবুরি স্বাস্থ্য বিষয়কে চিহ্নিত করবেন। ওই স্বাস্থ্য বিষয়টি বিদ্যালয়ের পাঠক্রমের সাথে সংশ্লিষ্ট হতে পারে বা সমষ্টিতে শুরু হয়েছে এমন স্বাস্থ্য আন্দোলন



সম্বন্ধীয় বিষয় হতে পারে। একবার বিষয়টি চিহ্নিত করার পর শিশুরা ওই বিষয়টি সম্পর্কে সম্যক ধারণা লাভের উদ্দেশ্যে পরবর্তী পদক্ষেপ নিয়ে থাকে।

বিষয়টি সম্পর্কে আরো গভীর ভাবে জানা— এই পদক্ষেপে শিশুরা আরো প্রয়োজনীয় নানা তথ্য সংগ্রহ করে বিষয়টিকে বোঝার চেষ্টা করবে। এই কাজের কিছুটা বিদ্যালয়ে সম্পূর্ণ করা সম্ভব অন্যদিকে বাকি কাজ সমষ্টিতে বা বাড়িতে করতে হবে। আদর্শগত দিক থেকে এর ফলে শিশুরা জানতে শেখে কীভাবে তথ্যসংগ্রহ এবং তা লিপিবদ্ধ করতে হয়। আবার এর দ্বারা তাদের যোগাযোগ জ্ঞাপনের কৃৎকৌশলেরও (Communication skills) উন্নতি হয়।

সংগৃহীত তথ্য নিয়ে আলোচনা এবং পরিকল্পনা প্রণয়ন— শিশুরা এখানে তাদের সংগৃহীত তথ্য সুবিন্যস্ত করে এবং তার দ্বারা পরিকল্পনা প্রণয়ন করে। শিক্ষক/শিক্ষিকারা এই পরিকল্পনা প্রণয়নে অংশ নিয়ে ছাত্র-ছাত্রীদের ভুল এবং সঠিক তথ্যের মধ্যে পার্থক্য বুঝিয়ে দিয়ে থাকেন।

কর্মসূচির রূপায়ণ — পরিকল্পনা অনুযায়ী শিশুরা এই পদক্ষেপে কর্মসূচি রূপায়ণে অগ্রসর হয়। এই কর্মসূচিগুলি বিদ্যালয়ে বা সমষ্টিতে বা বাড়িতে হয়ে থাকে। তবে তা সাধারণত নির্ভর করে কী ধরনের স্বাস্থ্য সমস্যা নিয়ে কাজ করা হচ্ছে তার উপর, স্থানীয় রীতি-রেওয়াজ, সংস্কৃতির সমষ্টির মধ্যে আন্তঃসম্পর্ক, সমষ্টি এবং বিদ্যালয়ের মধ্যে সম্পর্ক ইত্যাদির উপরেও কীধরনের কর্মসূচি গ্রহণ করা হবে তা নির্ভর করতে পারে।

মূল্যায়ন — ফলাফল আলোচনা — ছাত্র-ছাত্রীরা তাদের শিক্ষকরা মিলে কর্মসূচিগুলির উপযোগিতা মূল্যায়ন করে থাকে। যদি কোনো অভাবনীয় সমস্যা দেখা যায় তাহলে সেই সমস্যা নিয়ে আলোচনা করা খুবই প্রয়োজন।

পরবর্তী সময়ে আরো কীভাবে উপযোগিতা বৃদ্ধি করা সম্ভব এবং কর্মসূচির স্থায়ী রূপদানের লক্ষ্যে আলোচনা— এই পদক্ষেপে ছাত্র-ছাত্রীরা যে সব কর্মসূচি রূপায়ণ করছে তার উন্নতিবর্ধনে এগিয়ে আসে এবং এক্ষেত্রে যদি তারা সঠিক মনে করে তবে তারা কোনো কর্মসূচি ফের রূপায়ণ করে অথবা ওই কর্মসূচি রূপায়ণ প্রসারিত/দীর্ঘতর করে।

---

## 10.7. প্রশ্নাবলি

---

1. বিদ্যালয় স্বাস্থ্যের উন্নতিবর্ধনে সমাজকর্মীরা কী ধরনের ভূমিকা নিয়ে থাকেন?

---

## 10.8. গ্রন্থপঞ্জি

---

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)—by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman

---

## একক 11 □ পুষ্টির উপাদান এবং ভারসাম্য রক্ষাকারী খাদ্য, বিভিন্ন লক্ষ্যগোষ্ঠীর পুষ্টির প্রয়োজনীয়তা।

---

### গঠন

- 11.1. ভূমিকা
- 11.2. পুষ্টির উপাদান
- 11.3. কার্বোহাইড্রেট
- 11.4. ফ্যাট
- 11.5. প্রোটিন
- 11.6. ভিটামিন
- 11.7. খনিজ উপাদান
- 11.8. জল
- 11.9. ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য
- 11.10. শিশুর পুষ্টি চাহিদা
- 11.11. প্রাক-বিদ্যালয় শিশুদের পুষ্টি চাহিদা
- 11.12. পরিচর্যাপ্রাপ্ত মায়েদের পুষ্টি চাহিদা
- 11.13. প্রশ্নাবলি
- 11.14. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 11.1. ভূমিকা

---

মানুষের অস্তিত্ব রক্ষার জন্য খাদ্যের প্রয়োজন। উপযুক্ত পুষ্টির খাদ্য শরীরে পুষ্টির অবস্থানগত উন্নতি ঘটায় যা মানুষের সঠিক বৃদ্ধি এবং সুস্বাস্থ্যের জন্য কাম্য। মানুষের শরীর ও মনের সুস্থতার উপর নির্ভর করে তার স্বাস্থ্য। আবার স্বাস্থ্যের গোপন কথা হল ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য। পুষ্টির জোগান দেয় খাদ্য এবং পুষ্টিই শরীর গঠন, রক্ষা ও বিভিন্ন প্রতিরোধশক্তি যোগায়। খাদ্য এবং জল মানুষের সব অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে প্রয়োজনীয় পুষ্টির যোগান দেয় বলেই মানুষ স্বাভাবিক কর্ম করতে সক্ষম হয় এবং বিভিন্ন অসুখের বিরুদ্ধে লড়াই করতে সমর্থ হয়। শরীর উপযুক্ত কর্মক্ষম তখনই থাকে যখন সে ভারসাম্যযুক্ত পুষ্টির খাদ্য পায়। অতীতে পুষ্টিকে শরীর সম্পর্কিত একটি উপাদান মনে করা হলেও বর্তমানে একে সমাজতাত্ত্বিক দৃষ্টিকোণ থেকেও দেখা হয়। কারণ দারিদ্র অশিক্ষা, চেতনার অভাব, দুষণমুক্ত পরিবেশ, শৌচসংক্রান্ত অভ্যাস ইত্যাদি অর্থ সামাজিক কারণগুলির প্রভাব রয়েছে স্বাস্থ্যের উপর।

মানুষের শরীরে পুষ্টির প্রয়োজন নিম্নলিখিত কারণে—

- (ক) শক্তিকে প্রয়োজনীয় স্তরে বজায় রাখতে,
- (খ) দেহ কাঠামো গঠনে এবং পেশি, অস্থি এবং শরীরের অন্যান্য অঙ্গের স্বাভাবিক ক্রিয়া বজায় রাখায় এবং প্রতিরোধ শক্তি গড়ে তুলতে,

(গ) শারীরবৃত্তীয় উন্নয়ন ও রক্ষায়।

---

## 11.2. পুষ্টির উপাদান

---

পুষ্টির উপাদানগুলিকে মূলত ছয়টি শ্রেণিতে ভাগ করা হয়। সেগুলি নিম্নরূপ :

- কার্বোহাইড্রেট
- প্রোটিন
- ভিটামিন
- ফ্যাট
- খনিজদ্রব্য এবং
- জল

---

## 11.3. কার্বোহাইড্রেট

---

কার্বোহাইড্রেট সমৃদ্ধ খাদ্যের মাধ্যমে শরীর যথেষ্ট শক্তি আহরণ করে। শরীরের সমস্ত কোশকেই সে শক্তির জোগান দেয়। এক গ্রাম কার্বোহাইড্রেট চার ক্যালোরি উৎপাদন করে। শরীরে যে ফ্যাট থাকে তার কার্যকরী ব্যবহারেও কার্বোহাইড্রেট সাহায্য করে। কার্বোহাইড্রেট যদি শরীরে প্রয়োজনীয় মাত্রার চাইতে কম সরবরাহ হয় সেক্ষেত্রে প্রোটিন এবং ফ্যাট থেকে শরীর প্রয়োজনীয় শক্তি সংগ্রহ করে। খাদ্যে দুই ধরনের কার্বোহাইড্রেট থাকে— সরল ও জটিল কার্বোহাইড্রেট। সরল কার্বোহাইড্রেট শক্তির জোগান দিতে সক্ষম এবং মানুষের শরীর সহজে এবং দ্রুততার সঙ্গে তা হজম করতে সক্ষম। কার্বোহাইড্রেট পাওয়া যায় দুধ, ফল, মিষ্টি, মিছরি ইত্যাদি থেকে। অন্যদিকে জটিল কার্বোহাইড্রেট পাওয়া যায় শাকসবজি, ভাত, আটা, ডাল ইত্যাদি থেকে। এগুলি হজম করতে কিছুটা বেশি সময় লাগে এবং শক্তিবৃদ্ধিতেও সহায়ক হয় ধীরে ধীরে।

---

## 11.4. ফ্যাট

---

শরীরের কার্যকলাপকে ফ্যাটও নানাভাবে প্রভাবিত করে যেমন :

- শরীরের উত্তাপ সংক্রান্ত ভারসাম্য রক্ষা করায় এবং শক্তি উৎপাদন ও সংরক্ষণে।
- আঘাত সহ্য করায় এবং অঙ্গপ্রত্যঙ্গকে ক্ষয়ের হাত থেকে রক্ষা করায়।
- গ্ল্যান্ডের কাজকর্মকে স্বাভাবিক রাখায়।
- দেহজালের মধ্যে কোলেস্টেরল মাত্রা ঠিক রাখার জন্য লিপোপ্রোটিন এবং ভিটামিন সরবরাহ করা।
- হৃদযন্ত্র এবং অস্ত্রের কার্যকলাপ স্বাভাবিক রাখা একগ্রাম ফ্যাট মানুষের শরীরে নয় গ্রাম ক্যালোরি উৎপাদন করে। মানুষের শরীরে ফ্যাট সংগৃহীত হয় ঘি, মাখন, দুধ, চিজ, মাছ, মাংস, ডিম, বাদাম, সরষে, নারকেল ইত্যাদি থেকে।

---

## 11.5. প্রোটিন

---

মানুষের খাদ্যের এক গুরুত্বপূর্ণ উপাদান প্রোটিন। প্রোটিন তৈরি হয় কুড়িটি বিভিন্ন ধরনের অ্যামিনো অ্যাসিড থেকে। এই অ্যাসিডগুলি বিভিন্নভাবে সংযুক্ত হয়ে বিভিন্ন প্রোটিন তৈরি করে। প্রয়োজনীয় অ্যামিনো অ্যাসিড তৈরি

হয় খাদ্য থেকে এবং অপ্রয়োজনীয় অ্যামিনো অ্যাসিড তৈরি হয় যান্ত্রিক গঠনে (organisms)। প্রোটিনের প্রয়োজনীয়তা নিম্নরূপ :

— এটি সাহায্য করে দেহজাল (tissue) গঠন, বৃদ্ধি, মেরামত ইত্যাদিতে। দেহকোশে এনজাইম, হরমোন, হোমোগ্লোবিন ইত্যাদির মাধ্যমে রক্ত সরবরাহের সাহায্য করে।

— দেহজাল রক্ষা করার ক্ষেত্রেও প্রোটিন সহায়তা করে।

— ক্যালোরি ঘাটতির ক্ষেত্রে দেহস্থলের কাঠামোতে শক্তি উৎপাদনের ক্ষেত্রেও প্রোটিন সহায়ক।

— অ্যান্টিবডি হরমোন, এনজাইম, হোমোগ্লোবিন ইত্যাদির প্রকৃতিগত সংশ্লেষ তা সমবায় গড়ে তোলার ক্ষেত্রেও প্রোটিনের ভূমিকা রয়েছে।

— মানুষের শরীরে রোগ প্রতিরোধক ক্ষমতা বৃদ্ধিতেও প্রোটিনের নির্দিষ্ট অবদান রয়েছে।

মানুষের শরীরের মোট ওজনের প্রায় কুড়ি ভাগ প্রোটিনের অবস্থানের কারণে। যে সব খাদ্য থেকে মূলত প্রোটিন আসে সেগুলি হল দুধ, মাছ, মাংস, ডিম, জল, বিন, সয়াবিন, তৈলবীজ, ভাত, রুটি, বাদাম, মটরদানা ইত্যাদি থেকে।

## 11.6. ভিটামিন

চোখ, হৃদযন্ত্র এবং প্রসাবপথের স্বাভাবিক কার্যকলাপে ভিটামিনের ভূমিকা রয়েছে। গ্ল্যাভের স্বাভাবিক কাজকর্মেও ভিটামিন সহায়কের ভূমিকা পালন করে। হাড়ের যথাযথ গঠন এবং রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা বৃদ্ধির ক্ষেত্রেও এর ভূমিকা রয়েছে। খাদ্য থেকে দুই ধরনের ভিটামিন পাওয়া যায়।

(ক) ভিটামিন এ, ডি, ই এবং কে (এগুলি শরীরে সঞ্চারযোগ্য)

(খ) ভিটামিন সি ও বি (এগুলি সঞ্চারযোগ্য নয় বলে প্রতিদিনই ব্যবহার বা আহরণ করতে হয়।

নীচের সারণিতে এ বিষয়ে কিছুটা বিস্তারিত আলোচনা করা হল।

ভিটামিন	কি করে	সূত্র
এ	দাঁত ও হাড়ের সুস্থ গঠনে সহায়ক হয়, চামড়ার গঠন সুন্দর করে এবং দৃষ্টিশক্তি উন্নত করার ক্ষেত্রে সহায়ক।	গাজর, ডিম, দুধ, শাকসবজি ইত্যাদি।
বি	শরীরে শক্তি তৈরিতে, লাল রক্ত কণিকা উৎপাদনে, সুস্থ স্নায়ু, চামড়া এবং রক্ত উৎপাদনে সহায়তা করে।	ডিম, দুধ, ভাত, রুটি, ব্রকোলি এবং বিন।
সি	ঘা সেরে উঠতে, সংক্রমণ রোধ করতে, সুস্থ দাঁত ও হাড়ের গঠনে সাহায্য করে।	আলু, লেবু, টম্যাটো এবং স্ট্রবেরি।
ডি	শরীরকে ক্যালসিয়াম এবং ফসফরাস গ্রহণে সাহায্য করার মাধ্যমে সুস্থ হাড় এবং দাঁত গঠনে সাহায্য করে।	দুধ, ডিম, সলমন ও টুনা মাছ।
ই	শরীরের দেহজাল গঠন ও রক্ষা করায় সাহায্য করে।	লেটুস শাক, সবজি, ভেষজ তেল।
কে	রক্ত জমতে সাহায্য করে।	ব্রকোলি, শাকসবজি।

## 11.7. খনিজ পদার্থযুক্ত খাদ্য

অর্জিব এই খাদ্য উপাদান নানাভাবে মানুষের শরীর গঠন ও রক্ষায় সাহায্য করে। মানুষের শরীরে তা অত্যল্প পরিমাণে থাকলেও (মাত্র ৫০) হৃদযন্ত্রের স্বাভাবিক ক্রিয়া বজায় রাখায়, দাঁত ও হাড়ের গঠন ইত্যাদিতে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করে। সারণি আকারে এর কাজ এবং সূত্রগুলি উল্লেখ করা হল।

মিনারেল	কি করে	সূত্র
ক্যালশিয়াম	দাঁত ও হাড়ের সঠিক গঠনে এবং পেশির সঠিক সঞ্চালনে সাহায্য করে।	দুধ, পাতায়ুক্ত সবুজ শাকসবজি, এবং ইগট।
লৌহ	রক্তকে অক্সিজেন বহনে সাহায্য করে।	মাংস, বুটি, বিন, রাইসিন এবং শাকসবজি।
ম্যাগনেসিয়াম	শক্ত দাঁত ও হাড় গঠনে, নার্ভাস সিস্টেম এবং পেশি গঠনে সাহায্য করে।	দুধ, শাকসবজি, বাদাম এবং ইগট।
ফসফরাস	কোষের কাজকর্মে সাহায্য করে।	মাংস, দুধ, ডিম, বাদাম।
জিঙ্ক	শরীর বৃদ্ধি এবং আঘাত বা ঘা সেরে উঠায় সাহায্য করে।	মাংস, বাদাম, চাল, গম, বীজ এবং ওয়েস্টার।

## 11.8. জল

মানুষের খাদ্যতালিকায় জল অন্যতম গুরুত্বপূর্ণ একটি উপাদান। শরীরের সমস্ত অঙ্গের স্বাভাবিক কাজকর্ম বজায় রাখার জন্য জল এক প্রয়োজনীয় উপাদান। দেহের মধ্যে সজীব উপাদানের রাসায়নিক প্রতিক্রিয়া এবং দেহকোশের সঠিক কাজকর্ম জলের উপর অনেকাংশে নির্ভরশীল। শরীরের উত্তাপ অপরিবর্তনীয় রাখার ক্ষেত্রেও জলের ভূমিকা রয়েছে। পুষ্টিকারক দ্রব্য, কার্বন ডাইঅক্সাইড, অক্সিজেন, হরমোন ইত্যাদি সরবরাহ করে জল মানুষকে জীবিত থাকতে সাহায্য করে। তা ছাড়া হজমে সাহায্য করা এবং চোখকে শুকনো হতে না দেওয়ার ক্ষেত্রেও জলের ভূমিকা রয়েছে। শরীরে জল প্রবিষ্ট হয় বিভিন্ন খাদ্য এবং পানীয় জল থেকে। আবার কলেরা, উদরাময়, টাইফয়েড, জন্ডিস, ক্মি ইত্যাদি রোগের জীবাণুও শরীরে প্রবেশ করে এই জলের মধ্য দিয়েই।

## 11.9. ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য

নিম্নলিখিত উপাদানগুলি থাকলে তাকে ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য বলে।

- (ক) শক্তি উৎপাদক উপাদান যেমন কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট ইত্যাদি।
- (খ) শরীর গঠনে সাহায্যকারী উপাদান যেমন প্রোটিন, মিনারেল ইত্যাদি।
- (গ) রক্ষা বা পালনকারী উপাদান যেমন ভিটামিন ইত্যাদি।

খাদ্যের মধ্য দিয়ে উপরিউক্ত উপাদানগুলি সঠিক মাত্রায় সরবরাহ হলে তাকে ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য বলে। উপাদানগুলির পরিমাণ নির্ভর করে বয়স, লিঙ্গ, বৃত্তি, কায়িক শ্রমের মাত্রা এবং শারীরিক অবস্থা যথা গর্ভকালীন অবস্থা বা প্রসূতিকাল ইত্যাদির উপর।

প্রতিদিনের প্রয়োজনীয় স্বাস্থ্যকর খাদ্য

খাদ্যের ধরন	কতবার	পরিমাণ
দানাশস্য	১০-১১	২৫ গ্রাম আটা, ২৫ গ্রাম ডালিয়াসুজি, ১ বাটি ভাত।
ডাল	২	১২ গ্রাম (শুকনো অবস্থায়)
দুধ	২	২৫০ এম এল।
ফল	৫	১০০ গ্রাম
সবজি	৫	১০০-১২৫ গ্রাম
ফ্যাট ও তেল	৩-৪	১ চা চামচ প্রতিবার।

### 11.10. শিশুর পুষ্টি চাহিদা

স্বাভাবিকভাবে বৃদ্ধির জন্য একজন শিশুর প্রয়োজন অল্প পরিমাণে

- সুস্বাদু শাকসবজি।
- ফলের রস।
- ভাত।
- ডাল।
- ডিম।
- মাছ।
- মাংস।
- মাতৃদুগ্ধ।
- দুধ বা দুগ্ধজাত খাদ্য

ভাজা এবং মশলাযুক্ত খাবার শিশু স্বাস্থ্যের উপযোগী নয়।

২০০৫ সালে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (WHO) মাতৃদুগ্ধ পান করে না এমন শিশুদের জন্য একটি আদর্শ খাদ্য তালিকা প্রকাশ করেছে। সেটি নিম্নরূপ :

- মাছ / মাংস / ডিম সম্ভব হলে প্রতিদিন। কারণ এগুলি হল পুষ্টিকর খাদ্য সরবরাহের অন্যতম প্রধান সূত্র।
- দুধ বা দুগ্ধজাত খাদ্য প্রতিদিন ২০০-৪০০ এম.এল হারে। কিন্তু মাছ/মাংস/ডিম ইত্যাদি কম খেলে দুধ বা দুগ্ধজাত খাদ্য দেওয়া দরকার প্রতিদিন ৩০০-৫০০ এম.এল।
- দুধ বা পশুজাত খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে খাওয়ার সুবিধা না থাকলে দানাশস্য এবং শূঁটি জাতীয় খাদ্য প্রতিদিন খাওয়া প্রয়োজন যাতে শরীরে প্রোটিনের মান ঠিক রাখা যায়।
- পশুজাত খাদ্য ক্যালসিয়াম সমৃদ্ধ। যদি কোনো শিশু তা পরিমিত পরিমাণে না পায় সেক্ষেত্রে ছোটো মাছ লেবুর রস মাখানো কচি ভুট্টা খাওয়ানো যেতে পারে। সয়াবিন, বাঁধাকপি, গাজর, স্কোয়াশ, পেঁপে,

- ঘনসবুজ পাতায়ুক্ত সবজি, পেয়ারা, কুমড়া খাইয়ে প্রয়োজনীয় ক্যালশিয়াম সরবরাহ করা যেতে পারে।
- শিশুর প্রতিদিনের খাদ্যতালিকায় থাকা দরকার ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাবার, যেমন ঘন রংযুক্ত ফল, শাকসবজি, আলু ইত্যাদি, ভিটামিন সি সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন বিভিন্ন ধরনের ফল ও সবজি এবং আলু, ভিটামিন বি সমৃদ্ধ খাবার, যেমন সয়াবিন, সবুজ পাতায়ুক্ত সবজি, ডিম ইত্যাদি এবং ভিটামিন বি<sub>১২</sub> সমৃদ্ধ খাদ্য যেমন মাংস, মাছ, কলা, সবুজ পাতায়ুক্ত সবজি, কন্দজাতীয় খাদ্য এবং কমলা লেবুর রস ইত্যাদি।
  - ফ্যাট সমৃদ্ধ খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে দেওয়া দরকার। যদি পশুর সূত্র প্রাপ্ত খাদ্য নিয়মিত খাওয়ানো সম্ভব না হয় সেক্ষেত্রে ১০ থেকে ২০ গ্রাম অতিরিক্ত ফ্যাটযুক্ত খাদ্য বা বাদাম, বীজ ইত্যাদি তেলযুক্ত খাদ্যের প্রয়োজন। যদি পশুকেন্দ্রিক খাদ্যে ব্যবহার করা হয় তাহলে ৫ গ্রাম অতিরিক্ত ফ্যাট বা তৈলযুক্ত খাদ্য দেওয়া যেতে পারে।
  - চা, কফি, হালকা চিনিযুক্ত পানীয়ের মত কম পুষ্টিকর খাদ্য এড়িয়ে চলা কাম্য।

### 11.11. প্রাক-বিদ্যালয় শিশুদের পুষ্টির চাহিদা

এই বিশেষ বয়সের শিশুদের শারীরিক বৃদ্ধির জন্য উপযুক্ত পুষ্টিকর খাদ্য দেওয়া জরুরি। এ সময় শিশু বিভিন্ন ধরনের খাদ্যের সঙ্গে পরিচিত হয়। শিশুর ওজন বৃদ্ধির ব্যাপারে নিশ্চিত থাকার জন্য উপযুক্ত যত্ন নিতে হবে এবং দেখতে হবে যে তার স্বাভাবিক কাজকর্ম এবং তরতাজা ভাবটি যেন বজায় থাকে। এই বয়সের শিশুকে উৎসাহ দিতে হবে ডিম, মাছ, মাংস, শাকসবজি, ফল, বাদাম, শুকনো ফল, ভাত, বুটি, দুগ্ধজাত খাদ্য খেতে যা হাড়, দাঁত, পেশি ইত্যাদিতে মজবুত করে। এই বয়সের শিশুদের ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য দেওয়া দরকার, যাতে প্রোটিন, ক্যালশিয়াম, কার্বোহাইড্রেট, ফ্যাট এবং লৌহ থাকে। পরিবহনের খাদ্যাভাসের সঙ্গে যাতে মানিয়ে নিতে পারে সে ব্যাপারে মা-বাবার সাহায্য দরকার।

### 11.12. পরিচর্যাপ্রাপ্ত মায়েদের পুষ্টির চাহিদা

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা এবং ভারত সরকারের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের প্রস্তাব অনুসারে পরিচর্যাপ্রাপ্ত মায়েদের পুষ্টির চাহিদা নিম্নরূপ :

- সাধারণ অবস্থায় যে পরিমাণ খাদ্য গ্রহণ করা হয় পরিচর্যাপ্রাপ্ত স্তরে তার চাইতে কিছু অতিরিক্ত খাদ্যের প্রয়োজন।
- তরল খাদ্যের পরিমাণ বৃদ্ধির প্রয়োজন, যেহেতু এই স্তরে মায়েদের মাতৃদুগ্ধ পান করাতে হয়।
- ভিটামিন এ সমৃদ্ধ খাদ্য প্রয়োজন। ক্যারোটিন সমৃদ্ধ শাকসবজি, কমলালেবু, সন, হলুদ রঙের অন্যান্য ফল, ঘি, মাখন, ননি, দুধ ইত্যাদি খাওয়ানো দরকার।
- সবুজ পাতায়ুক্ত শাকসবজি খাওয়ানো প্রয়োজন।

### 11.13. প্রশ্নাবলি

- (১) পুষ্টির উপাদানসমূহ সম্পর্কে একটি সংক্ষিপ্ত প্রতিবেদন লিখুন।

(২) ভারসাম্যযুক্ত খাদ্য কী ? উদাহরণ সহযোগে বিস্তারিত ব্যাখ্যা করুন।

(৩) মাতৃশৈশবে এবং শৈশবাবস্থার প্রাথমিক স্তরে কী ধরনের পুষ্টিকর খাদ্যের প্রয়োজন তা বিস্তারিতভাবে লিখুন।

---

#### **11.14. গ্রন্থপঞ্জি**

---

1. Developmental Psychology : A Life-Span Approach (5th Edition)–by Elizabeth B. Hurlock
2. Human Development (9th Edition) by Diane E. Papalia, Sally Wendkos Olds and Ruth Duskin Feldman



---

## একক - 12 □ মাদকাসক্তি : অর্থ, কারণ, চিকিৎসা, পুনর্বাসন ইত্যাদি

---

### গঠন

- 12.1. প্রারম্ভিক কথা
- 12.2. মাদক শব্দের অর্থ
- 12.3. মাদকের ধরন
- 12.4. মাদকশক্তির লক্ষণ
- 12.5. মাদকশক্তির কারণ
- 12.6. কুখ্যাত অঞ্চল
- 12.7. ব্যবহারকারী
- 12.8. মাদকশক্তির প্রভাব
- 12.9. চিকিৎসা ব্যবস্থা
- 12.10. সম্পর্কিত আইন
- 12.11. পুনর্বাসন
- 12.12. সমস্যা দূরীকরণে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান/মানুষের ভূমিকা
- 12.13. পরিসমাপ্তি
- 12.14. প্রশ্নাবলি
- 12.15. গ্রন্থপঞ্জি

---

### 12.1. প্রারম্ভিক কথা

---

সবসময় সব সমাজ নানা সমস্যায় আক্রান্ত থাকে। সমস্যার ধরন, গভীরতা এবং ব্যাপ্তিতে পরিবর্তন হয়ে চলে নিয়মিত ব্যবধানে। কোনো কোনো সমস্যা আসে যায়, তেমন করে সমাজকে নাড়া দেয় না। আবার কোনো কোনো সমস্যা খুব জীর্ঘজীবী হয়। মাদকদ্রব্য ব্যবহারজনিত সমস্যা হল দীর্ঘদিন ধরে চলে আসা এক সমস্যা। ভারতবর্ষ সমেত বিভিন্ন দেশে এই সমস্যা সাধারণ মানুষ এবং প্রশাসনের কাছে মাথাব্যথার কারণ হয়ে রয়েছে। মাদকের প্রতি আসক্তি মানুষের এক আদিম প্রবণতা হিসেবে রয়ে গেছে। কোনো কোনো জনগোষ্ঠীর মধ্যে সুপ্রাচীনকাল থেকেই তার ব্যবহার প্রচলিত রয়েছে। কখনো তা ধর্মীয় উৎসবকে কেন্দ্র করে ব্যবহৃত হয়ে এসেছে, আবার কখনো বা নিতান্ত আনন্দের উপাদান হিসেবে। তন্ত্রসাধনার অনুষ্ণ হিসেবেও ভারতবর্ষে মাদকদ্রব্য ব্যবহারের প্রথা চলে আসছে সুদীর্ঘকাল ধরে। হেরোইন, মর্ফিন, ব্রাউন সুগার ইত্যাদির প্রচলন হওয়ার বহু আগে থেকেই মানুষ পিপির নির্যাস ব্যবহার করত। কোকা পাতা চিবিয়ে খাওয়ার অভ্যাসও ছিল। ফণীমনসার নির্যাস, শুকনো ক্যাকটাসও ব্যবহৃত হত। গাঁজা এবং আফিমের ব্যবহার তো ছিলই। সুতরাং বলা যায়, এটি সাম্প্রতিক

কোনো সমস্যা নয়। প্রস্তুত যুগ থেকে শুরু করে সবদিন এই সমস্যা রয়েছে। কিন্তু বর্তমানে এই সমস্যা বিশেষ উদবেগের এই কারণে যে, এখন সমস্যাটি আর মুষ্টিমেয় মানুষের মধ্যে সীমাবদ্ধ নেই এবং বর্তমানে অত্যন্ত ক্ষমতাসম্পন্ন মাদকদ্রব্যের ব্যবহার সীমাহীনভাবে বৃদ্ধি পেয়েছে।

## 12.2. মাদক শব্দের অর্থ

মাদক হল সেই বস্তু যা ব্যবহার করলে মানুষ শারীরিক ও মানসিকভাবে আচ্ছন্ন হয়ে পড়ে, মস্তিষ্কের ক্রিয়াশীলতা হ্রাস পায়, একটা ঘোর-ঘোর অবস্থার মধ্যে থাকে এবং ওই নির্দিষ্ট বস্তুটির উপর নির্ভরশীল হয়ে পড়ে। ওই নির্ভরতা এতটাই যেন নির্দিষ্ট মাদকটি ছাড়া শারীরিক ক্রিয়াকলাপ বন্ধ হবার উপক্রম হয়। মাদক এক রাসায়নিক দ্রব্য যা মূলত বিভিন্ন গাছের শিকড় থেকে শুরু করে ফল-ফুল-পাতা, নানা অংশের নির্যাস দিয়ে তৈরি হয়। এই সব দ্রব্য যখন চিকিৎসাগত কারণ ছাড়াই ঘনঘন ব্যবহার করা হয়, তখন তাকে বলা হয় মাদকাসক্তি।

## 12.3. মাদকের ধরন বা প্রকার

বিশ্বজুড়ে নানা ধরনের মাদক ব্যবহৃত হয়। কিছু কিছু মাদকদ্রব্য মানুষ নিজেই তৈরি করে ব্যবহার করে, আবার অনেক মাদকবস্তু অর্থের বিনিময়ে বাজার থেকে সংগ্রহ করা হয়— সাধারণত গোপনে। মোটামুটিভাবে যে সব মাদকদ্রব্য বিশেষভাবে ব্যবহৃত হয় সেগুলি হল :

আফিম	ভাং	এরিথ্রোক্সিনল কোকা	ক্যানাবিস
তামাক	মা-হুয়াং	হাশিশ	গুডাকু
মারিজুয়ানা	মর্ফিন	হেরোইন	অ্যাঞ্জেল ডাস্ট
কোকেন	ব্রাউন সুগার	ভ্যালিয়াম	এল. এস. ডি.
গ্লু-মিফিং	লিব্রিয়াম	গাঁজা	হ্যাপি পাউডার
স্পিড বলস্	পেথিডিন	স্ম্যাক্	ম্যানড্রাক্স
ডোপ			

উপরিউক্ত মাদকদ্রব্যগুলিকে কয়েকটি শ্রেণিতে ভাগ করা যায়। যেমন— (১) বেদনা উপশমকারী (২) উত্তেজক মাদকদ্রব্য, (৩) অবসাদ সৃষ্টিকারী, (৪) স্নায়বিক উত্তেজনা প্রশমনকারী (৫) বিভ্রম সৃষ্টিকারী (৬) নাসিকায় গ্রহণযোগ্য।

নাক দিয়ে / মুখ দিয়ে / ইনজেকশনের মাধ্যমে।

আরো একটি বিষয় এক্ষেত্রে মনে রাখা দরকার। সব কয়টি মাদকদ্রব্যের কার্যকারিতা এক নয়। কোনোটি অত্যন্ত কড়া ধরনের, কোনোটি মাঝারি মানের কড়া, আবার কোনোটি বা তুলনায় হালকা। দামের দিক থেকেও যথেষ্ট তারতম্য রয়েছে বিভিন্ন মাদকদ্রব্যের মধ্যে। কোনো কোনো মাদকদ্রব্য ব্যবহারের মাত্রা কম আবার কোনো ধরনের মাদকের ব্যবহার অত্যন্ত বেশি। তবে কোনোটির ব্যবহারই স্থায়ীভাবে কম বা বেশি হয় না, চাহিদা ওঠানামা করে।

## 12.4. মাদকাসক্তির লক্ষণ

মাদকাসক্ত ব্যক্তিকে চিহ্নিত করা যায় নানান লক্ষণ থেকে যার মধ্যে প্রধান হল :

(ক) খেলাধুলা, পড়াশোনা, গৃহস্থালির কাজকর্ম ইত্যাদি দৈনন্দিন জীবনের সর্বক্ষেত্রে অনীহার ভাব লক্ষ করা যায়। কোনো কিছুতেই উৎসাহবোধ করে না।

(খ) যৌন ইচ্ছা, ক্ষুধা এবং প্রতিবাদস্পৃহা মত স্বাভাবিক জৈবিক প্রবৃত্তিগুলি অবদমিত হতে থাকে।

(গ) কথাবার্তার মধ্যে অসংলগ্নতার ভাব প্রকট হতে থাকে।

(ঘ) হাঁটাচলা বা কাজ করার মধ্যে উদ্দেশ্যহীনতা প্রকাশ পায়।

(ঙ) চোখের মধ্যে সর্বদা একা নিদ্রালুভাব থাকে এবং চোখের দৃষ্টি উজ্জ্বল থাকে না। উৎফুল্ল ভাবটা থাকে না।

(চ) শরীরে ইনজেকশন নেবার দাগ থাকতে পারে বা পরিধেয় জামাকাপড়ে ছোটো আকারে রক্তের দাগ থাকতে পারে।

(ছ) বমিবমি ভাব এবং শরীরে যন্ত্রণাবোধ বা অস্বস্তি লক্ষ করা যায়।

(জ) একটানা বেশ কিছুক্ষণ গভীর ঘুমে আচ্ছন্ন থাকা সম্ভব হয় না। ঘুমের ব্যাঘাত ঘটে।

(ঝ) শরীরে অতিরিক্ত ঘাম হতে থাকে।

(ঞ) মানসিকতায় ঘনঘন পরিবর্তন হয়। ভাবনাচিন্তায় কোনো স্থিরতা থাকে না। মনোনিবেশজনিত সমস্যা হয়।

(ট) মন ক্রমশ আবেগবর্জিত হয়ে উঠে। সূক্ষ্ম অনুভূতিগুলির মৃত্যু হয়।

(ঠ) স্মৃতিভ্রমের লক্ষণ দেখা যায়। মস্তিষ্কে শূন্যতা সৃষ্টি হয়। ‘ধরা যাক স্মৃতিসুধায় জীবনের পত্রখানি’ স্মৃতিতে অক্ষয় হয়ে আছে/ভালো-মন্দ সবারকমের।

(ড) স্নানঘরে প্রয়োজনের অতিরিক্ত সময় ব্যয় করার প্রবণতা দেখা দেয়। (ক) একাকিত্ব (খ) সময় বেশি লাগে যে-কোন কাজে।

(ঢ) গৃহস্থের বিভিন্ন মূল্যবান জিনিস বা টাকাকড়ি হারিয়ে যেতে থাকে।

(ণ) নাড়ির গতি এবং রক্তচাপ বৃদ্ধি পায়। কারোরই সবসময় এক থাকে না। কমে-বাড়ে। এদের বেড়েই থাকে।

(ত) শরীরের বহিস্ত্বকে নানারকম উপসর্গ দেখা দেয়। শুকনো ভাব/মরা ভাব/আমাতের চিহ্ন।

(থ) শরীরে রক্তাঙ্গতার ভাব ক্রমশ বৃদ্ধি পেতে থাকে।

(দ) সবসময় মানসিক অবসাদ লক্ষ করা যায়। উৎফুল্লতা সাময়িক (Sports personalities) তারপর অবসাদ। মোষেদেরও inject করা হয়।

(ধ) যকৃৎ এবং পাকস্থলীজনিত সমস্যা দেখা দেয়। স্বাভাবিকতা নষ্ট হয়।

(ন) পারিপার্শ্বিকতাকে ভুলে কল্পলোকে বিচরণের প্রবণতা বাড়ে। অবাস্তব ভাবনা।

---

## 12.5. মাদকাসক্তির কারণ

---

যে-কোনো একটি সমস্যা জন্ম নেয় এক বা একাধিক নির্দিষ্ট কারণে। মাদকাসক্তির পিছনেও এক গুচ্ছ কারণ আছে যার মধ্যে বিশেষ উল্লেখযোগ্য কারণগুলি হল :

(ক) দারিদ্র্য : যে-কোনো অসামাজিক কাজের পিছনে দারিদ্র্য একটি গুরুত্বপূর্ণ কারণ। আমাদের মতো দেশে এক বড়ো অংশের মানুষের মধ্যে দারিদ্র্য অত্যন্ত প্রকট। মহাত্মা গান্ধি এই দারিদ্র্যসীমাকে ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেছেন, ‘শাস্ত্রত বাধ্যতামূলক উপবাস’। ড. রাধাকমল মুখোপাধ্যায়ের মতে এই ধরনের পরিস্থিতি মানুষকে

অপরাধপ্রবণ করে তোলার অনুকূল। দারিদ্র্যের এক জ্বালা আছে, অসহায়তা আছে। সেই অসহায়তা এবং জ্বালা জুড়োতে মানুষ কখনো কখনো মাদকের আশ্রয় নেয়। এক মাদক মুক্তি ক্লিনিকে চিকিৎসার জন্য আসা ৭০৭ জন মাদকসক্তের উপর সমীক্ষার ফলাফলে দেখা যাচ্ছে যে নিম্ন মধ্যবিত্ত, নিম্নবিত্ত এবং হতদরিদ্র মানুষের সম্মিলিত হার দাঁড়াচ্ছে ৩২.৪০। অর্থাৎ মোট মাদকসেবনকারীর প্রায় এক তৃতীয়াংশ দারিদ্র্যপীড়িত পরিবারের সদস্য। ক্ষুধাদমন করতে, মানসিক যন্ত্রণা ভুলতে, বিচ্ছিন্নভাবে বসবাসকারী মানুষের নিরানন্দময়তা দূর করতে মাদকদ্রব্য ব্যবহৃত হয়ে থাকে। (নেপালি দারোয়ান)

(খ) **বিশৃঙ্খল পরিবার :** প্রতি ব্যক্তির ব্যাবহারিক দিকটি গঠিত হয় মূলত পারিবারিক পরিবেশের উপর ভিত্তি করে। আবার পারিবারিক পরিবেশটি তৈরি হয় পরিবারের সদস্যদের মূল্যবোধ এবং পারস্পরিক উপযুক্ত সম্পর্কের উপর নির্ভর করে। বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানীর মতে শৃঙ্খলাহীন একটি পরিবারে কোনো ব্যক্তি উপযুক্ত মানসিকতা অর্জন করতে পারে না এবং উদ্বেগ ও আবিলাতা পরিবার জীবনের অনুষ্ণ হয়ে উঠে। পরিবারের মধ্যে বন্ধনহীনতা এবং বিশৃঙ্খলা মানুষকে যে সব প্রাপ্তি থেকে বঞ্চিত রাখে তা ব্যক্তিমনকে ধ্বংসাত্মক হতে প্রবৃত্ত করে। এভাবে নিজেকে ধ্বংস করার অন্যতম প্রধান হাতিয়ার মাদকদ্রব্য গ্রহণ সমেত নানা অসামাজিক কাজের সঙ্গে তারা জড়িয়ে পড়ে। (অতৃপ্তির যন্ত্রণা ভুলতে)।

(গ) **ক্ষতিকারক বন্ধুবর্গ :** মানুষ সাধারণভাবে বন্ধুবৎসল। বন্ধুবান্ধবের সঙ্গে সময় কাটানো এবং তাদের দ্বারা প্রভাবিত হওয়া মানুষের জীবনে একটি স্বতঃসিদ্ধ ঘটনা। কিন্তু সকলেই যে ভালো বন্ধুর সংস্পর্শে জীবন কাটাতে পারবেন তার কোনো নিশ্চয়তা নেই। বস্তুতপক্ষে ক্ষতিকারক বন্ধুর সান্নিধ্য পাওয়ার সম্ভাবনাই বেশি থাকে। ক্ষতিকারক বন্ধুর কুসংসর্গে একটি মানুষের পক্ষে বিপথে চালিত হওয়ার সম্ভাবনা প্রবল। অধিকাংশ অপরাধমূলক কাজই কোনো না কোনো গোষ্ঠীর দ্বারা সংঘটিত হতে দেখা যায়। মাদকদ্রব্য ব্যবহারকারীদের সঙ্গে আলোচনাও এই সত্যকে প্রকট করে যে তাদের মধ্যে একটি বড়ো সংখ্যাই বন্ধুদের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে এই পথে এসেছে। একটি সমীক্ষার ফলাফলে দেখা যাচ্ছে ৩৮.২১ ভাগ মাদকাসক্ত এর প্রভাবে পড়েছে বন্ধুদের কুসংসর্গের জন্য। (সিগারেট-এর অভ্যাসও এভাবে আসে)

(ঘ) **মানসিক চাপ :** মাদকাসক্ত হওয়ার এটিও অন্যতম প্রধান কারণ। কখনো কখনো মানুষ খুব মানসিক চাপের মধ্যে পড়ে। ব্যাবসা ভালো না চলা বা ক্ষতি হওয়া, চাকুরিতে উন্নতি না হওয়া, ক্রমাগত প্রতিযোগিতার মধ্যে থাকতে বাধ্য হওয়া, স্ত্রী বা স্বামীকে সন্দেহের চোখে দেখা, সম্পত্তি থেকে বঞ্চিত হওয়ার সম্ভাবনা, ভালোবাসায় প্রত্যাখ্যাত হওয়া, কারও কাছে ক্রমাগত অপমানজনক ব্যবহার পাওয়া, ঘনিষ্ঠ কারো দুরারোগ্য ব্যাধি, ফসলের ব্যাপক ক্ষতি হওয়া, অত্যন্ত আপনজনের অকালমৃত্যু, অভিভাবকের সীমাহীন প্রত্যাশার সঙ্গে তাল রাখতে পা পারা, পছন্দ নয় এমন কাজ করতে বাধ্য হওয়া, অন্যায়ভাবে অর্থ উপার্জন করা, কর ফাঁকি দেওয়া, ইত্যাদি বহুবিধ কারণে মানুষ মানসিক চাপের শিকার হয়। চাপ অসহনীয় হয়ে উঠলে অনেকে মাদকদ্রব্যের আশ্রয় নেয়।

(ঙ) **মজা করতে গিয়ে :** শ্রেফ মজা করার জন্য মানুষ জীবনে কিছু কিছু কাজ করে থাকে। বিশেষত কৈশোর এবং যুবকালে এই মজা করার প্রবণতা থাকে বেশি। ‘আমি বড়ো হচ্ছি’— এই ভাবনাটা অনেক কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণীকে বন্গাছাড়া ব্যবহারে প্রবৃত্ত করে। কারণে-অকারণে মজা করতে যাওয়া তারই মধ্যে একটি। মজা করতে যাওয়া তার মধ্যে একটি। মজা করার নানান বিষয়ের মধ্যে মাদকদ্রব্য সেবন অন্যতম। দু’চারদিন মজা করে কোনো মাদকদ্রব্য খেতে গিয়ে নিজের অজান্তেই ধীরে ধীরে মাদকের শিকার হয়ে উঠে। (বাগমুন্ডি কাণ্ড)

(চ) **সামাজিক অবস্থা :** শহর ও গ্রাম সর্বত্র সামাজিক অবস্থার ক্ষেত্রে ব্যাপক পরিবর্তন এসেছে। বিশেষত

গত দুই-তিন দশকে এই পরিবর্তন ঘটেছে অত্যন্ত দ্রুততার সঙ্গে। ভোগবাসনা এবং আত্মকেন্দ্রিকতা এখন বহুক্ষেত্রেই জীবনের অনুষ্ণ হয়ে উঠেছে। সমষ্টিগত জীবনের ভাবনা দুর্বল হয়ে চলেছে। সন্তানের সঙ্গে মা-বাবার, শিক্ষকের সঙ্গে ছাত্রছাত্রীর, প্রতিবেশীর সঙ্গে প্রতিবেশীর সম্পর্কে দূরত্ব তৈরি হওয়া আটকানো যায়নি। বাণিজ্যিক বিনোদন, জীবনের মূল্যবোধে ধ্বংস নানা মাদকসত্ত্বি সমেত নানা সামাজিক সমস্যা বৃদ্ধির কারণ হয়েছে। সন্তানদের অবহেলা অথবা তোষামুদি করা, প্রয়োজনের অতিরিক্ত হাতখরচের অর্থ দেওয়া, মাদকদ্রব্যের সহজলভ্যতা সবকিছু মিলিয়ে এক পরিবেশ সৃষ্টি করেছে যা মাদকাসত্ত্বি সমস্যাকে উদ্বেগজনক অবস্থায় পৌঁছে দিচ্ছে।

---

## 12.6. কুখ্যাত অঞ্চল

---

বিশ্বময় মাদক পাচারের যে ব্যাবসা চলছে সে ক্ষেত্রে বিশেষ ভূমিকা নিয়েছে কয়েকটি দেশের কিছু চক্র। এই দেশগুলি হল ভারত, বাংলাদেশ, নেপাল, পাকিস্তান, আফগানিস্তান, ইরান, লাউস, বর্মা, থাইল্যান্ড এগুলি চিহ্নিত হয়ে আছে এভাবে :

গোল্ডেন ক্রিসেন্ট : পাকিস্তান আফগানিস্তান, ইরান।

গোল্ডেন ট্রায়েঙ্গেল : লাউস, বর্মা, থাইল্যান্ড।

গোল্ডেন ওয়েজ : ভারত-নেপাল বর্ডার।

ট্রানজিট পয়েন্ট বা ট্রাফিক করিডর : বাংলাদেশ।

---

## 12.7. ব্যবহারকারী

---

নারী পুরুষ, ধনী-নির্ধন, শহুরে-গ্রামীণ, তরুণ-বয়স্ক, শিক্ষিত-নিরক্ষর, সৎ-অপরাধপ্রবণ সব ধরনের মানুষই মাদকদ্রব্য ব্যবহার করে থাকে। তবু বলা যায়, ব্যবহারকারীদের মধ্যে অধিকাংশই

— পুরুষ বা ছেলে।

— শহরে বসবাসকারী।

— বেকার বা কর্মহীন।

— অবিবাহিত।

বয়সের দিক থেকে সবচেয়ে বেশি ২০ থেকে ২৫ বৎসর এবং তারপর ২৫ থেকে ৩০ বৎসর। কারণ হতাশা, আবেগ, নতুন কিছুকে গ্রহণ করার মানসিকতা এই বয়সে প্রবল।

---

## 12.8. মানকাসত্ত্বির প্রভাব

---

মাদকদ্রব্য ব্যবহারের প্রভাব পড়ে নানাভাবে এবং নানা ক্ষেত্রে। যেমন :

(ক) এই বেআইনি ব্যাবসার জন্য দেশের অর্থনীতিতে ক্ষতিকর প্রতিক্রিয়া দেখা দেয়। বহু পরিবার ধ্বংস হয়ে যায়।

(খ) দেশের রাজনৈতিক স্থিতিশীলতা এবং প্রতিরক্ষা ব্যবস্থাও প্রশ্নচিহ্নের মধ্যে পড়তে পারে। অন্তত শক্তিশালী গোষ্ঠী।

(গ) অপরাধচক্র দানা বাধে যা দেশের সামাজিক পরিস্থিতিকে জটিল করে তুলতে পারে। ক্রাইম বাড়ে।

(ঘ) সব ধরনের দুর্ঘটনার মাত্রা বৃদ্ধি পায়।

(ঙ) পরিবার জীবনের সুস্থতা ও স্বাভাবিকতা নষ্ট হয়।

(চ) মনুষ্যসম্পদের অপচয় ঘটে।

(ছ) সংশ্লিষ্ট ব্যক্তির স্বাস্থ্য ও সৃষ্টিশীলতা নষ্ট হয়।

(জ) সমস্ত রকম মানবিক গুণাবলি ধীরে ধীরে হ্রাস পায়।

(ঝ) সংশ্লিষ্ট পরিবারগুলি আর্থিকভাবে ক্ষতিগ্রস্ত হয়।

(ঞ) মাদকদ্রব্য ব্যবহারকারী এবং তাদের পরিবারের সামাজিক সম্মান প্রতিপত্তি নষ্ট হয়।

এভাবে মাদকদ্রব্যের ব্যবহার সংশ্লিষ্ট ব্যক্তি, তার পরিবার এবং সামগ্রিকভাবে সমাজের উপর বিভিন্ন ধরনের বিরূপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে বা নানা ধ্বংসাত্মক প্রভাব ফেলে।

Morbid Process



Experimental use



Frequent use



Abuse



Dependency



Death

---

## 12.9. চিকিৎসা ব্যবস্থা

---

কোনো মাদকাসক্ত ব্যক্তির সঠিক চিকিৎসা করতে হলে তার দৈহিক পরীক্ষা, মানসিক পরীক্ষা, মাদকদ্রব্য ব্যবহারের ইতিহাস জানা, পারিবারিক পরিবেশ সম্পর্কে অবহিত হওয়ার প্রয়োজন রয়েছে। ওই সমস্ত পরীক্ষার ফল এবং তথ্যের ভিত্তিতে হাসপাতাল, নার্সিং হোম বা মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্রে বিশেষ ধরনের চিকিৎসার ব্যবস্থা করতে হয়। প্রয়োজনে শারীরিক ও মানসিক উভয় ধরনের চিকিৎসা চলে একসঙ্গে। ডিটক্সিফিকেশন প্রক্রিয়া যথেষ্ট জটিল এবং বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক এবং মনোচিকিৎসকের চিকিৎসায় সুফল পেতে হলে চিকিৎসা চলাকালীন এবং তৎপরবর্তীকালে তাকে উপযুক্ত পর্যবেক্ষণে রাখতে হয়, প্রয়োজনীয় যত্ন নিতে হয় এবং মানসিকভাবে সে যাতে বিপর্যস্ত হয়ে না পড়ে সেজন্য সাহায্য করতে হয়। প্রয়োজনমত সাইকোথেরাপি এবং কাউন্সেলিং ও মাদকাসক্তের সংখ্যা ক্রমবর্ধমান, তাই চাহিদার সঙ্গে তাল রেখে বড়ো বড়ো সরকারি হাসপাতালে এবং বেসরকারি প্রতিষ্ঠানে এই ধরনের বিশেষ চিকিৎসার জন্য প্রয়োজনীয় পরিকাঠামো গড়ে তোলা হয়েছে। যদিও প্রয়োজনের তুলনায় এই ব্যবস্থা অপ্রতুল। এই জাতীয় চিকিৎসায় চিকিৎসক, মনোবিজ্ঞানী এবং কাউন্সেলর ছাড়া পরিবারের সদস্যদেরও এক বিশেষ ভূমিকা আছে। ধৈর্য ও সহনুভূতি নিয়ে আসক্ত সদস্যের পাশে দাঁড়ানো, মানসিক শক্তি জোগানো, উপযুক্ত পরিবেশ বজায় রাখার ক্ষেত্রে পরিবারের ভূমিকা অনস্বীকার্য।

- (i) Dotoxification > of Patient
- (ii) Counselling >
- Counselling of family members.

## 12.10. সম্পর্কিত আইন

বহু দেশ মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ আইন প্রণয়ন করেছে। ভারতেও এই আইন বলবৎ রয়েছে। লাইসেন্স ব্যতিরেকে মাদকদ্রব্য চাষ, চোরাচালান, বিক্রি - এসব কাজে যুক্ত মানুষেরা এই আইন মোতাবেক শাস্তি পাওয়ার যোগ্য। এটিকে জঘন্য অপরাধ হিসাবে বিবেচনা করে কারাদণ্ডের বিধান আছে। মাদকদ্রব্য চাষ, রক্ষণাবেক্ষণ বা গুদামজাতকরণ, স্থানান্তর, বিক্রি, ইত্যাদির জন্য বাড়িঘর, গাড়ি, যন্ত্রপাতি ইত্যাদি ব্যবহার করতে দিলে সেই ব্যক্তি ও কারাদণ্ড, অর্থদণ্ড বা উভয় দণ্ডে দণ্ডনীয় হবেন। লাইসেন্সধারীরাও যদি কোনো শর্তাবলী ভঙ্গ করেন তবে তাঁদেরও দণ্ড হবে এবং লাইসেন্স স্থগিত অথবা বাতিল করা হবে। বেআইনিভাবে মাদকদ্রব্য পাওয়া গেলে তা বাজেয়াপ্ত করা যাবে, নির্দিষ্ট খবরের বা স্বীকারোক্তির ভিত্তিতে যে-কোনো স্থানে তল্লাশি করা যেতে পারে।

এ সম্পর্কিত আইনকানুন সদ্য প্রণয়ন করা হয়েছে এমন নয়। ১৮৫৭ এবং ১৮৭৮ সালে ওপিয়াম অ্যাক্ট, ১৯০৯ সালে এক্সাইজ অ্যাক্ট, ১৯৩০ সালে ডেঞ্জারাস ড্রাগ অ্যাক্ট, ১৯৩২ সালে ওপিয়াম স্মোকিং অ্যাক্ট ইত্যাদি আইনগুলি চালু হয়েছিল। আরও পরে ১৯৪০ ড্রাগস্ অ্যান্ড কস্মেটিক্স অ্যাক্ট চালু হয়। চালু হয় (১৯৭১) নার্কোটিক ও সাইকোট্রোপিক অ্যাক্ট। নার্কোটিক কন্ট্রোল ব্যুরোও প্রতিষ্ঠিত হয়। গোয়েন্দা বিভাগে বিশেষ নার্কোটিক সেল খোলা হয়। এভাবে যুগের সঙ্গে তাল রেখে পুরানো আইনের পরিবর্তন বা নতুন আইন প্রণয়নের ভিতর দিয়ে এই সমস্যা মোকাবিলার চেষ্টা চলেছে নিরন্তর। কিন্তু শুধু আইনী ব্যবস্থা থাকাই যথেষ্ট নয়। তাকে প্রকৃত কার্যকরী করতে গেলে পুলিশ, প্রশাসন, আইন বিভাগের সক্রিয়তা যেমন প্রয়োজন, তেমনি প্রয়োজন জনগনের সদিচ্ছা ও সহযোগিতা।

বর্তমানে নিম্নকক্ষে ১০ বছরের সশ্রম কারাদণ্ড ও ১ লক্ষ টাকা ফাইন থেকে শুরু করে ২০ বছরের সশ্রম কারাদণ্ড ও ২ লক্ষ টাকা পর্যন্ত ফাইন। প্রতিজ্ঞাপত্রও নেওয়া হয়।

## 12.11. পুনর্বাসন

আমরা পূর্বেই আলোচনা করেছি যে বিভিন্ন সরকারি এবং বেসরকারি চিকিৎসা কেন্দ্রে মাদকদ্রব্য ব্যবহারকারীদের চিকিৎসা হয়ে থাকে। সেগুলি ছাড়া বিভিন্ন বেসরকারি প্রতিষ্ঠানেও এই ভূমিকা পালন করে। যেমন কলকাতা বা তার পার্শ্ববর্তী এলাকায় কুপা, ডেভার মেডিক্যাল সেন্টার, ইনস্টিটিউট অফ সাইকোলজিক্যাল এডুকেশনাল রিসার্চ, বিবেক বিধান হোম, বাউলমন, নিউলাইফ, আশ্রয়, ইনস্টিটিউট অফ মেন্টাল হেলথ ইত্যাদি এই পরিসেবাদানে যুক্ত। শুধু চিকিৎসা নয়, এক্ষেত্রে পুনর্বাসনও একটি প্রয়োজনীয় দিক। উপরিউক্ত সংস্থাগুলি এ ক্ষেত্রেও সাধ্যমত উদ্যোগ নেয়। 'কুপা'-র ভারপ্রাপ্ত অনেক কর্মী একসময় মাদকাসক্ত ছিলেন।

কিন্তু বিশেষভাবে মনে রাখা দরকার যে, পুনর্বাসনের দায়িত্ব সরকার, বেসরকারি প্রতিষ্ঠান এবং চিকিৎসা কেন্দ্রগুলির পক্ষে নেওয়া সেভাবে সম্ভব নয়। সামান্য কিছু মানুষকে হয়তো তারা পুনর্বাসনের সুযোগ করে দিতে পারে। বাকি বৃহৎসংখ্যক মাদকদ্রব্য ব্যবহারকারী মানুষের পুনর্বাসনের দায়িত্ব নিতে হবে পরিবারকেই। কৃষি, মৎসচাষ, কুটিরশিল্প, ব্যাবসা, কোনো প্রশিক্ষণের ভিত্তিতে স্বনিয়োজন - যেখাবেই হোক, পুনর্বাসনের দায়িত্ব গ্রহণ করতে হবে বা হচ্ছে মূলত সংশ্লিষ্ট পরিবারকেই। এটি অত্যন্ত জটিল কাজ। বহু পরিবারের পক্ষে পুনর্বাসন দেওয়া

সম্ভব হয় না সাপেক্ষে অভাবে। এ অবস্থা স্বভাবতই সমস্যা ডেকে আনে। পুনর্বাসনের অভাবে যে মানসিক চাপের সৃষ্টি হয় তার ফলে অনেকে আবার মাদকাসক্ত হয়ে পড়ে। ফলে সুস্থ ও স্বাভাবিক করে তোলার সব প্রচেষ্টা ব্যাহত হয়।

দ্বিতীয়ত, শুধু অর্থনৈতিক নয়, সামাজিক ও মানসিক পুনর্বাসনও সমগুরুত্বপূর্ণ। এ ক্ষেত্রেও পরিবারের ভূমিকাই প্রধান। তবু স্বেচ্ছাসেবী সংগঠন এবং বেসরকারি সংগঠনও এ ক্ষেত্রে কার্যকরী ভূমিকা নিতে পারে। বস্তুতপক্ষে এ ধরনের প্রতিষ্ঠানগুলিকে সমাজের প্রয়োজন মাথায় রেখে প্রয়োজনীয় পরিসেবাদানে উদ্যোগী হতে হবে এবং সে বিষয়ে নিজেদের উপযোগী করে তুলতে হবে। এ ক্ষেত্রে প্রতিবেশীদেরও দায়িত্ব নিহিত রয়েছে। কারবাসের মেয়াদ শেষ হলে চিকিৎসা, শিক্ষা, পুনর্বাসন ইত্যাদির দায়িত্বও সরকার গ্রহণ করে।

## 12.12. সমস্যা দূরীকরণে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান/মানুষের ভূমিকা

ড্রাগে আসক্তি এমন একটি কালব্যাপি যার প্রতিরোধ ও প্রতিকার না করা হলে সমাজে বিপন্নতা বাড়বে উদ্বেগজনকভাবে। এ কাজ নির্দিষ্ট কিছু মানুষ বা সংস্থার পক্ষে সম্ভব নয়, কারণ সারা বিশ্ব জুড়ে এর নিয়ন্ত্রণ বা পরিচালনা করে চলেছে এই অসামাজিক বাণিজ্যধারা। স্বভাবতই এর মোকাবিলা করার জন্যও চাই উপযুক্ত প্রস্তুতি ও পদক্ষেপ। এ ক্ষেত্রে তাই দায়িত্ব বর্তায় অনেকের উপর। আমরা ক্রমান্বয়ে তা আলোচনা করব।

(ক) **অভিভাবক/পরিবারের দায়িত্ব** : পরিবারেই মানুষের জীবনে প্রাথমিক প্রতিষ্ঠান। তার সামাজিকীকরণ এবং নিরাপত্তার দায়িত্ব পরিবারের উপরই নিহিত। স্বভাবতই একজন ব্যক্তির উপর পরিবারের প্রভাবই সবচেয়ে বেশি। তবু বয়সে ছেলেমেয়েরা অনেক কিছু জানতে চায়, প্রকাশ করতে চায়। এই অনুসন্ধিৎসা মেটানো, প্রকাশে উৎসাহ জোগানো, তাকে বোঝার চেষ্টা করা পরিবারের কর্তব্য। নিজের ওজন বজায় রেখেও তাদের সঙ্গে খোলামেলাভাবে কথাবার্তা বলা অত্যন্ত জরুরি। নিজের সম্ভানের কাজকর্মে আগ্রহ রাখা, উৎসাহ ও পরামর্শ দেওয়া, অভিভাবকের কর্তব্য। তাদের বন্ধুবান্ধবদের ব্যাপারে প্রয়োজনীয় খবর রাখাও জরুরি। এই বয়সে সে জাতীয় সমস্যার মুখোমুখি হওয়ার সম্ভাবনা তার প্রকৃতি ও গুরুত্ব বোঝা এবং তার সমাধানে প্রয়োজনীয় সাহায্যদান কাম্য। নিজেদের জীবনদর্শন ও জীবনযাত্রা এমন হওয়া উচিত যা সম্ভানকে সঠিক চরিত্রগঠনে সাহায্য করবে। সব রকম নেশা থেকে মুক্ত থাকার চেষ্টা করতে হবে। পুত্র-কন্যার মানসিক চাহিদা মেটানোর ব্যাপারে আগ্রহী থাকতে হবে। তোষামোদ বা অবজ্ঞা-অত্যাচার নয়, তাদের সঙ্গে সহজ ও স্বাভাবিকভাবে মিশতে হবে। পরিবারিক পরিবেশ এরকম হলে মাদকাসক্তি সমেত বিভিন্ন সমস্যার কবল থেকে তাদের মুক্ত রাখা সম্ভব।

(খ) **শিক্ষকের ভূমিকা** : মাদকদ্রব্যে আসক্তি হয়ে পড়ার কারণগুলি বিবেচনা করলে সমস্যারোধে শিক্ষকের ভূমিকাও যে গুরুত্বপূর্ণ, সে ব্যাপারটি স্পষ্ট হয়ে উঠে। একজন শিক্ষক প্রয়োজনীয় দূরত্ব বজায় রেখেও ছাত্রদের সঙ্গে সহজ ব্যবহার করতে পারেন। এভাবে ব্যবহার বা মেলামেশা করলে শিক্ষক তাঁর ছাত্রছাত্রীর ব্যক্তিত্বের ধরন, শক্তি, দুর্বলতা, সমস্যা সম্পর্কে স্বচ্ছ ধারণার অধিকারী হতে পারেন। সে ক্ষেত্রে প্রয়োজনীয় সাহায্য, পরামর্শদান, অভিভাবকদের অবহিতকরণ করা যায়। ছাত্রছাত্রীদের আগ্রহ ও ক্রিয়াকলাপের সঙ্গে নিজেকে যুক্ত করলে, জীবনের লক্ষ্য স্থির করা ও সেই লক্ষ্যপূর্তির দিকে কীভাবে এগোবে সে ব্যাপারে পথপ্রদর্শন করার ভিতর দিয়ে শিক্ষক এক সদর্থক ভূমিকা পালন করতে পারেন তাদের গঠনে এবং সৃষ্টিধর্মী কাজে যুক্ত করে দেওয়ায়। মাদকদ্রব্য সংক্রান্ত সমস্যা সম্পর্কে অবহিত থেকে ছাত্রছাত্রীদের এ সম্পর্কে সচেতন করে তোলার মধ্য দিয়েও শিক্ষক তাঁর ভূমিকা পালন করতে পারেন।

(গ) **প্রতিবেশীর ভূমিকা** : এ ক্ষেত্রে প্রতিবেশীদেরও এক নিশ্চিত ভূমিকা রয়েছে। অন্যদের এড়িয়ে না চলে



পারস্পরিক সম্পর্ক রক্ষার করে চললে এলাকার পরিবেশ উন্নত হবে, যা ছেলেমেয়েদের বেড়ে ওঠার পক্ষে সহায়ক। দ্বিতীয়ত, নিজেদের এলাকার কোনো ছেলেমেয়ের চালচলনে বিশেষ কিছু পরিবর্তন লক্ষ্য করলে তা সংশ্লিষ্ট পরিবারের কর্তাব্যক্তিদের নজরে আনার মধ্য দিয়েও ভূমিকা পালন করতে পারেন।

(ঘ) **নাগরিক হিসাবে কর্তব্য** : মাদকদ্রব্যের চাষ বা ব্যবসা যাতে এলাকায় না হয়, সে ব্যাপারে সতর্ক থাকা এবং এরকম কিছু নজরে পড়লে সংঘবদ্ধভাবে তার প্রতিবাদ করা এবং আইনরক্ষার দায়িত্বপ্রাপ্ত কর্মীদের তা জানানোর মধ্য দিয়ে ভূমিকা পালন করা যায়। সন্দেহজনক কিছু চোখে পড়লে সে সম্পর্কে স্থানীয় যুবগোষ্ঠী বা পুলিশ প্রশাসনকে অবহিত করে, মাদকাসক্তদের চিকিৎসা ও পুনর্বাসনে সহায়তা করে যে-কোনো ব্যক্তি নাগরিক হিসাবে তাঁর ভূমিকা পালন করতে পারেন।

(ঙ) **স্বৈচ্ছাসেবী প্রতিষ্ঠানের ভূমিকা** : স্বৈচ্ছাসেবী বা বেসরকারি প্রতিষ্ঠানও এ ক্ষেত্রে উল্লেখযোগ্য ভূমিকা পালন করতে পারে। শহরের বিভিন্ন এলাকায় বা গ্রামেগঞ্জে বহু যুব সংগঠন রয়েছে, বহু বেসরকারি সংগঠনের কাজকর্ম রয়েছে। তাদের কাজের ধরন হয়তো ভিন্ন, তবু মাদকদ্রব্য ব্যবহারের মতো একটি জটিল ও স্পর্শকাতর বিষয়েও তাদের পক্ষে সদর্থক ভূমিকা পালন করা সম্ভব। উপরিউক্ত দুই ধরনের সংগঠনই প্রয়োজনমত প্রত্যক্ষ বা পরোক্ষভাবে এই সমস্যা প্রতিরোধ ও প্রতিকারের ক্ষেত্রে যথার্থ ভূমিকা পালন করতে পারে। তারা সচেতনতা শিবিরের আয়োজন করে এ বিষয়ে মানুষের চেতনার স্তর বৃদ্ধি করতে পারে, পরিবার-প্রতিবেশী-নাগরিকের ভূমিকা সম্পর্কে সচেতন করতে পারে, অপশক্তির বিরুদ্ধে আন্দোলন গড়ে তুলতে পারে, পুলিশ ও প্রশাসনের চোখ-কান হিসাবে কাজ করতে পারে, চিকিৎসায় ভূমিকা পালন করতে পারে এবং পুনর্বাসনে সক্রিয়ভাবে যুক্ত হতে পারে।

(চ) **পুলিশ ও প্রশাসন** : এই সমস্যা মোকাবিলায় জন্য পুলিশ ও প্রশাসনের বিশেষ ভূমিকা রয়েছে। প্রয়োজনীয় আইন প্রণয়ন করা হয়েছে, তার সুষ্ঠু প্রয়োগের স্বার্থে পরিকাঠামো গড়ে তোলা হয়েছে। কিন্তু আইন প্রণয়ন এবং পরিকাঠামো গঠনই শেষ কথা নয়। বস্তুতপক্ষে তা প্রাথমিক ব্যবস্থা মাত্র। এই সব ব্যবস্থার সাফল্যের বীজ নিহিত রয়েছে আন্তরিকতা ও যোগ্যতার সঙ্গে তার রূপায়ণ। প্রয়োজন সততা, দূরদর্শিতা ও সংকল্প। এগুলির সাহায্যে পুলিশ ও প্রশাসন এমন এক শক্তি হয়ে উঠতে পারে যা মাদকদ্রব্য সংক্রান্ত সমস্যার কার্যকরী সমাধানে ভূমিকা নিতে পারে।

সমাজকর্মীর ভূমিকা : Social Action

Counselling for detoxification

---

### 12.13. পরিসমাপ্তি

---

মাদকদ্রব্য ব্যবহারের আদিম প্রবণতা, অর্থালোভী কিছু মানুষের বেপরোয়া উদ্যোগ, সমন্বিত ও সুদৃঢ় ব্যবস্থা গ্রহণের অভাব মাদকাসক্তির সমস্যাকে এক গুরুতর সমস্যা হিসাবে পৃথিবীর বুকে প্রতিষ্ঠিত করেছে। এটি নির্দিষ্ট কোনো দেশের সমস্যা নয়, সারা বিশ্ব জুড়েই তার দাপট। পেরু, বলিভিয়া, কলম্বিয়া, ইকুয়েডর, দক্ষিণ-পূর্ব এবং দক্ষিণ-পশ্চিম এশিয়ার কয়েকটি দেশে মূলত মাদকদ্রব্য চাষ হয়। মাদকদ্রব্য ব্যবহারকারী দেশগুলির মধ্যে আমেরিকা যুক্তরাষ্ট্র, কানাডা, ভারত, ব্রিটেন, ফ্রান্স, তুরস্ক, পূর্বতন পশ্চিম জার্মানি, ইন্দোনেশিয়া, মালয়েশিয়া, ফিলিপিন্স, পাকিস্তান, আফগানিস্তান, সিঙ্গাপুর, হংকং, মালদ্বীপ, ফিজি, নেপাল ও বাংলাদেশ বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। তাই প্রতিটি দেশের মধ্যে যেমন এ বিষয়ে ব্যবস্থাগ্রহণ আবশ্যিক তেমনি বিভিন্ন দেশ যাতে সম্মিলিতভাবে এ বিষয়ে ব্যবস্থাগ্রহণ করতে পারে সেজন্য আন্তরিক উদ্যোগ প্রয়োজন। সব দেশই আইন প্রণয়ন করে চলেছে। কড়া হাতে

মোকাবেলা করার উদ্যোগ নিচ্ছে। জাতিসংঘও এ ব্যাপারে যথেষ্ট উদ্যোগী। ইউনেস্কোর মতো প্রতিষ্ঠানও এ ক্ষেত্রে ভূমিকা পালন করছে। পেশাগত সমাজকর্মীদেরও নিজ নিজ কর্মস্থলে কিছু কিছু ক্ষেত্রে এই ক্ষেত্রে ভূমিকা পালনের সুযোগ রয়েছে। তাদেরও যোগ্যতা ও আন্তরিকতার সঙ্গে সেই ভূমিকা পালন করা প্রয়োজন।

---

### 12.14. প্রশ্নাবলি

---

1. ‘মাদক’ শব্দের অর্থ কী? মাদকাসক্তির প্রভাবগুলি কী কী? এ সম্পর্কিত আইনগুলি ব্যাখ্যা করুন।
2. মাদকাসক্তির কারণ ও লক্ষণগুলি বর্ণনা করুন।
3. ‘মাদকাসক্তি দূরীকরণে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠান ও মানুষের ভূমিকা রয়েছে’— বিশ্লেষণ করুন।

---

### 12.15. গ্রন্থপঞ্জি

---

1. The Encyclopaedia of Drug Abuse — Brian and Cohen, U. S. A., 1984
2. Reader’s Digest, April 1986 — ‘How cocaine kills’ by Gina Maranto
3. মাদকদ্রব্য ও বর্তমান বিশ্ব - শাহীদা আখতার, যুব উন্নয়ন অধিদপ্তর, বাংলাদেশ।