



## Semester-V, Paper- GE1T, Unit-I: Mental Health

### মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞা (Definition of Mental Health)

মানসিক স্বাস্থ্য হলো ব্যক্তির সার্বিক স্বাস্থ্যের পরিপূরক বিষয়। ব্যক্তির নিজের সঙ্গে এবং বৃহত্তর সমাজ পরিবেশের সঙ্গে সুষ্ঠুভাবে মানিয়ে চলাই হলো সুষ্ঠু মানসিক স্বাস্থ্যের পরিচয়। জীবনের বাস্তবতাকে মেনে নিয়ে তার সম্মুখীন হওয়ার ক্ষমতাই মানসিক সুস্বাস্থ্যের মধ্যে পড়ে। তবে মানসিক স্বাস্থ্যের পূর্ণাঙ্গ সংজ্ঞা দেওয়া কঠিন। মনোবিদদের মতে মানসিক স্বাস্থ্যের কোনো আদর্শ মান নিরূপণ করা যায় না। সদাপরিবর্তনশীল পরিবেশের সঙ্গে সার্থক সংগতিবিধান। করতে পারাটাই সুস্থ স্বাস্থ্যের লক্ষণ। অধ্যাপক K. Menninger তার বিখ্যাত বই 'The Human Mind' -এ মানসিক স্বাস্থ্যকে সর্বাধিক কার্যকরী ও আনন্দদায়ক সংগতিবিধানের প্রক্রিয়া হিসেবে দেখেছেন - "Mental Health as the adjustment of human beings to the world and to each other with a maximum of effectiveness and happiness. It is the ability to maintain an even temper, an alert intelligence, socially considerate behaviour and a happy disposition".

J. A. Hadfield বলেছেন - "Mental Health is the full and free expressions of all our native and acquired potentialities in harmony with one another by being directed towards a common end or aim of the personality as a whole"- আমাদের জন্মগত ও অর্জিত প্রবণতাগুলির পারস্পরিক সামঞ্জস্যপূর্ণ সংগতিবিধান করে সামগ্রিক ব্যক্তিত্বের লক্ষ্য অভিমুখী পরিপূর্ণ ও স্বাধীন আত্মপ্রকাশই হলো মানসিক স্বাস্থ্য।

Dictionary of Education- এর মতে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান হলো, মানসিক স্বাস্থ্যের উন্নয়ন ও মানসিক রোগ প্রতিরোধ সংক্রান্ত নীতি-তত্ত্ব ও প্রয়োগের আলোচনামূলক বিজ্ঞান" (Mental hygiene is the science which studies the principles and practices of preventing mental disorder and promoting mental health)। আমাদের জীবনে কতকগুলি জন্মগত ও অর্জিত প্রবণতা বা প্রাণশক্তি থাকে যেগুলিকে ব্যক্তিত্বের বা চরিত্রের উপাদান বলা হয়, যারা পরস্পরের মধ্যে সুষ্ঠু সমন্বয় সাধন করে নির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে এগিয়ে যায়। এরা স্বাধীনভাবে আত্মপ্রকাশ করে। জীবনের আদর্শ ও লক্ষ্যকে সঠিক পথে পরিচালিত করে ব্যক্তিজীবনে ও সমাজ জীবনে প্রতিষ্ঠালাভ করে এবং প্রাপ্য মর্যাদা লাভ করে। অন্যদিকে এই উপাদানগুলির মধ্যে যদি কোনোভাবে সুষ্ঠু সমন্বয়ের অভাব ঘটে, স্বাধীন ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে প্রকাশিত হতে না পারে তাহলে



জীবনের গতিপথও লক্ষ্যহীন বিশৃঙ্খল হয়ে পড়ে, মানসিকভাবে বিপর্যস্ত হয়ে পড়ে।

## মানসিক স্বাস্থ্যের স্বরূপ ও বৈশিষ্ট্য (Nature and characteristics of Mental Health)

একদিকে মনের সুস্থতা অন্যদিকে দৈহিক সুস্থতা এই নিয়ে হলো মানসিক স্বাস্থ্য যার নির্দিষ্ট কোনো মানদণ্ড নেই যা দিয়ে আমরা এই স্বাস্থ্যকে মাপতে পারবো। মানসিক স্বাস্থ্য দেহ ও মনের এক প্রকার অবস্থা। মানসিক স্বাস্থ্যের সংজ্ঞাগুলিকে বিশ্লেষণ করলে আমরা যা পাই তাই হলো মানসিক স্বাস্থ্যের স্বরূপ বা বৈশিষ্ট্য - যেগুলি নিম্নে উল্লেখ করা হলো -

(১) কার্যকরী, আনন্দদায়ক এবং সমাজ অনুমোদিত ব্যক্তির আচার-আচরণ যা ব্যক্তির নিজের সঙ্গে এবং সমাজ পরিবেশের সঙ্গে সার্থক সংগতিবিধানে সহায়ক যা মানসিক স্বাস্থ্যের পরিচায়ক।

(২) মানসিক স্বাস্থ্য হলো মানসিক দ্বন্দ্ব, উত্তেজনা, মানসিক চাপ, হতাশা প্রভৃতি মোকাবিলায় সহায়ক উপাদান।

(৩) মানসিক স্বাস্থ্য ব্যক্তিকে নিজের সম্পর্কে সচেতন করে, সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে সঠিক মূল্যায়ন (self-evaluation) করে।

(৪) বৌদ্ধিক ও প্রাক্ষোভিক পরিণমন (intellectual and emotional maturity) মানসিক স্বাস্থ্যের অপর একটি গুরুত্বপূর্ণ বৈশিষ্ট্য। মনের পরিণমন নিয়মিতভাবে জ্ঞানের প্রসার ঘটায়, দায়িত্ববোধ জাগায়, চিন্তা-অনুভূতি প্রকাশের স্পষ্টতা নিয়ে আসে।

(৫) মানসিক স্বাস্থ্য জীবনে নিয়মানুবর্তিতা, মানসিক স্বৈর্য বা ভারসাম্যের একটা প্রতিকৃতি (model) নিয়ে আসে। দৈনন্দিন জীবনে আচার-আচরণের মধ্যে সচেতন ভাবে একটা সমাজ অনুমোদিত অভ্যাস গড়ে তোলে।

(৬) মানসিক স্বাস্থ্যের পক্ষে কোনো কিছুই 'চরম মাত্রা' অবশ্যই ক্ষতিকর। যেমন অতিরিক্ত রাগ, বেশি সাহসী, অতিকার্মী প্রভৃতি।

(৭) প্রত্যেক ব্যক্তির পেশায় সন্তুষ্টি তার মানসিক স্বাস্থ্যের পক্ষে এক অপরিহার্য শর্ত।

(৮) মনোবিদ N.E.Cutts এবং Nicolas Moseley-এর মতে মানসিক স্বাস্থ্য হলো পরিবেশের বিভিন্ন পরিস্থিতিতে সংগতিবিধানের সক্ষমতা আর এই সংগতিবিধানকে নিশ্চিত করার কৌশল হলো মানসিক স্বাস্থ্য বিজ্ঞান। (Mental Health is the ability to adjust satisfactory to the various situations of the environment, we meet in



life and mental hygiene as the means we take to assure this adjustment.)।

উপরোক্ত আলোচনা থেকে আমরা মানসিক স্বাস্থ্যের স্পষ্টত দুটি দিককে লক্ষ্য করছি একটি হলো ব্যক্তিগত বা আত্মগত (subjective) অর্থাৎ ব্যক্তির নিজস্ব চিন্তাভাবনায় তার দৈহিক, মানসিক সুস্থতা, বৌদ্ধিক পরিণমন, প্রাক্ষোভিক পরিণমন, পারিবারিক ও সামাজিক পরিবেশে অভিযোজনের ক্ষমতা, দৈনন্দিন কাজে আচরণগত সাম্য, দায়িত্ব-কর্তব্য সম্পর্কে সচেতনতা প্রভৃতি বিষয়ে মানসিক স্থিরতা। অর্থাৎ ব্যক্তির জৈব-মানসিক সত্ত্বার সংগঠনটি ঐ ব্যক্তির নিজের ধারণায় কতটুকু সংহত বা পরিপুষ্ট সেটিই হলো আত্মগত দিক। অপর দিকটি হলো নৈর্ব্যক্তিক বা বস্তুনিষ্ঠ (objective) ব্যক্তি তার নিজস্ব জৈব-মানসিক সত্ত্বা নিয়ে প্রতি মুহুর্তে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধান করে চলেছে। ব্যক্তি তার সাধ্যমত চেষ্টা চালিয়ে যাচ্ছে নিজেকে যে কোনো পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে খাপ খাইয়ে নিতে এবং সমাজ অনুমোদিত আচরণ করতে। এখন প্রশ্ন হলো ব্যক্তির ঐ আচরণ কতটা সামঞ্জস্যপূর্ণ? অর্থাৎ ন্যূনতম সংঘাতের মধ্যে দিয়ে পরিবেশের সঙ্গে কতটা সার্থক সংগতিবিধান করতে সক্ষম হচ্ছে। আগেই উল্লেখ করা হয়েছে মানসিক স্বাস্থ্যের কোনো আদর্শ মান নেই। সদাপরিবর্তনশীল, জাগতিক, মানসিক ও প্রাক্ষোভিক যে পরিবেশ ব্যক্তিকে ঘিরে থাকে সেগুলির সঙ্গে সার্থক সংগতিবিধান করতে পারাটাই মানসিক স্বাস্থ্যের লক্ষণ। মানসিক স্বাস্থ্য মনের কোনো স্থিতিশীল অবস্থাকে বোঝায় না। প্রতিনিয়ত পরিবর্তনশীল পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধানের মধ্য দিয়ে ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য গড়ে ওঠে। এই মানসিক স্বাস্থ্যের দ্বারা ব্যক্তি যেমন বর্তমান সমস্যার সমাধান করে তেমনিই এর দ্বারা ব্যক্তি তার ভবিষ্যৎ সমস্যা সমাধানের ক্ষমতাও অর্জন করে থাকে। এটা একটা ধারাবাহিক (Continuous) প্রক্রিয়া। এই প্রক্রিয়া সারাজীবন ধরে চলতে থাকে। মানুষ যতদিন বাঁচে ততদিন চলে।

### মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান - মানসিক স্বাস্থ্য ও শিক্ষা (Mental Hygiene-Mental Health and Education)

ব্যক্তিত্ব গঠনের ক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য যে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে সে বিষয়ে আমরা সকলেই একমত। সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়া কোনো মানুষের সুস্বম বিকাশ সম্ভব নয়। আমরা জানি মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে বিজ্ঞান সম্মত আলাপ-আলোচনা বা অনুশীলনই হলো মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান। শিক্ষার সঙ্গে মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের সম্পর্ক অবিচ্ছেদ্য। পরস্পর পরস্পরের উপর নির্ভরশীল। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সর্বদা মানসিক স্বাস্থ্যের সুস্থতা নিয়েই অনুশীলন করে থাকে। আর এই মানসিক সুস্থতা ছাড়া কখনোই কার্যকরী শিক্ষণ - শিখন সম্ভব নয়।



1. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও শিক্ষা উভয়েরই **লক্ষ্য** এক - ব্যক্তির সর্বাঙ্গীণ ও সুষম বিকাশ ঘটানো এবং সমাজে সার্থক সংগতি বিধান করা। অর্থাৎ মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও শিক্ষা উভয়েই ব্যক্তির মানসিক উৎকর্ষ সাধনের সঙ্গে সমাজে সার্থক সংগতি স্থাপনে সহায়তা করে। কোনো অন্ধ ব্যক্তির সামনে যত তীব্র আলোর ছটা ফেলা হোক না কেন তার যেমন কোনো প্রতিক্রিয়া হয় না তেমনি ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য যদি সুস্থ না হয় শিক্ষা প্রক্রিয়াও কার্যকরী হয় না আর ব্যক্তির সুষম বিকাশও বিঘ্নিত হয়। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান ও শিক্ষা উভয়কেই সম্মিলিতভাবে অগ্রসর হতে হবে, তবেই শিক্ষা পরিকল্পনাকে সার্থক রূপ দেওয়া সম্ভব।
2. বিদ্যালয়ে **শিক্ষা প্রক্রিয়া** সুষ্ঠুভাবে চালাতে গেলেও মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞানের উপর বিশেষভাবে নির্ভর করতে হয়। শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্য যদি সুস্থ না থাকে তাহলে তার পক্ষে স্বাভাবিকভাবে শিক্ষাগ্রহণ প্রক্রিয়া চালিয়ে যাওয়া কষ্টকর হয়, এমনকি দুঃসাধ্যও হয়ে ওঠে। বিদ্যালয়ে শিশুর চলাফেরা, আচার-আচরণ, সহপাঠীদের সঙ্গে মেলামেশা, বিদ্যালয়ের বিভিন্ন গঠনমূলক কাজে অংশগ্রহণ, পাঠগ্রহণ সবই একজন শিক্ষার্থীর সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যের উপর নির্ভর করে।
3. **বিদ্যালয়ের পরিবেশ** ও মানসিক স্বাস্থ্য ওতপ্রোতভাবে জড়িত। বিদ্যালয়-পরিবেশ যদি শিশুমনের উপযোগী না হয়, শিখনের উপযোগী না হয় তবে শিশুমনে বিরূপ প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি হয়। সামগ্রিকভাবে শিক্ষাদানের সকল আয়োজনই ব্যর্থ হয়। শিশু আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলে এবং মানসিকভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ে। তাই বিদ্যালয়ের অভিজ্ঞতা শিশুর সব সময়ই তৃপ্তিদায়ক, সুখকর ও ব্যক্তি বিকাশের সহায়ক হওয়া প্রয়োজন।
4. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান **শিক্ষার্থীর চাহিদা ও সামর্থ্য** অনুযায়ী পাঠক্রম, পাঠদান পদ্ধতি ঠিক করে দেয়। কারণ ক্রটিপূর্ণ পাঠক্রম বা শিক্ষণ পদ্ধতি শিশুমনে হীনমন্যতার সৃষ্টি করে। বিদ্যালয় পরিবেশে সংগতিবিধানে বাধা সৃষ্টি করে। পরিশেষে মানসিক স্বাস্থ্যও ক্ষুব্ধ হয়।
5. যে কোনো প্রতিষ্ঠানের মতো শিক্ষা প্রতিষ্ঠানেও সুষ্ঠু পরিচালনার ক্ষেত্রে **শৃঙ্খলা** একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান। আর এই শৃঙ্খলা রক্ষায় মানসিক স্বাস্থ্য গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে থাকে। শিক্ষা প্রতিষ্ঠানে শৃঙ্খলা যদি স্বতঃস্ফূর্ত, আনন্দদায়ক ও শিশুর সুষম বিকাশের সহায়ক হয় তবে শিশুর সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্যও বজায় থাকে। অন্যদিকে সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য সম্পন্ন শিশু শিক্ষালয়ে স্বতঃস্ফূর্ত বিকাশ



সহায়ক শৃঙ্খলা বজায় রাখতে সহায়তা করে। শিক্ষার্থীর মধ্যে বিভিন্ন অপসংগতিমূলক আচরণ শিক্ষালয়ের শৃঙ্খলা বিঘ্নিত করে। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শৃঙ্খলা সম্পর্কে প্রাচীন ধারণার পরিবর্তে আধুনিক মনোবৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গির অবতারণা করেছে। তথাকথিত কঠোর নিয়মবিধির পরিবর্তে স্বতঃস্ফূর্ত ও অন্তর্জাত শৃঙ্খলা রক্ষার অর্থই হলো শিক্ষার্থীদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষা করা। অর্থাৎ শৃঙ্খলা এবং মানসিক স্বাস্থ্য পরস্পর পরস্পরের পরিপূরক।

6. শিওর মৌলিক চাহিদা পূরণ করা যেমন সুষম ব্যক্তিত্ব গঠনের প্রধান শর্ত তেমনি সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য গঠনের জন্যও শিশুর মৌলিক চাহিদাগুলির (খাদ্য, বস্ত্র, বাসস্থান, নিরাপত্তা, স্বাধীনতা প্রভৃতি) যথাযথ পূরণ হওয়া প্রয়োজন। গৃহ, বিদ্যালয় বা সমাজ শিশুর এই সব মৌলিক চাহিদাগুলির যথাযথ পরিতৃপ্তির ব্যবস্থা করে থাকে। মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য অক্ষু রাখতে যথাযথ পথনির্দেশ করে থাকে।
7. শিক্ষণ-শিখন প্রক্রিয়া, ছাত্র, সহকর্মী, শিক্ষাকর্মী, অভিভাবক সকল প্রকার উপাদানের প্রতি একজন শিক্ষকের **ইতিবাচক দৃষ্টিভঙ্গি** গড়ে তোলার পথনির্দেশ দেয় মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান। তাই সামগ্রিকভাবে শিক্ষা প্রক্রিয়াকে পরিচালনা করার জন্য যে কোনো শিক্ষকদের সুস্থ মানসিক স্বাস্থ্য একান্ত প্রয়োজন। মনোবিদ H. Rivlin-4 "Mental Hygiene is rather an attitude and a point of view that should influence everything the teacher does professionally."।
8. মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান সঠিক শিক্ষার লক্ষ্যে, শিক্ষার্থীর সামর্থ্য অনুযায়ী বিকাশের লক্ষ্যে, শিক্ষার্থীর মানসিক স্বাস্থ্যের **সুস্থতার লক্ষ্যে** শিশুর বা শিক্ষার্থীর অপসংগতি, মানসিক রোগের প্রতিরোধ, রোগ নির্ণয় ও তার চিকিৎসা নিয়েও আলোচনা করে।

উপরোক্ত আলোচনা থেকে আমরা এই কথাই বলতে পারি যে, মানসিক স্বাস্থ্যবিজ্ঞান একদিকে ব্যক্তির মানসিক সুস্থতা নিয়ে আলোচনা করে অন্যদিকে মানসিক সুস্থতা আমাদের সুষ্ঠু শিক্ষা প্রক্রিয়ার সঙ্গে অঙ্গাঙ্গিভাবে জড়িত।