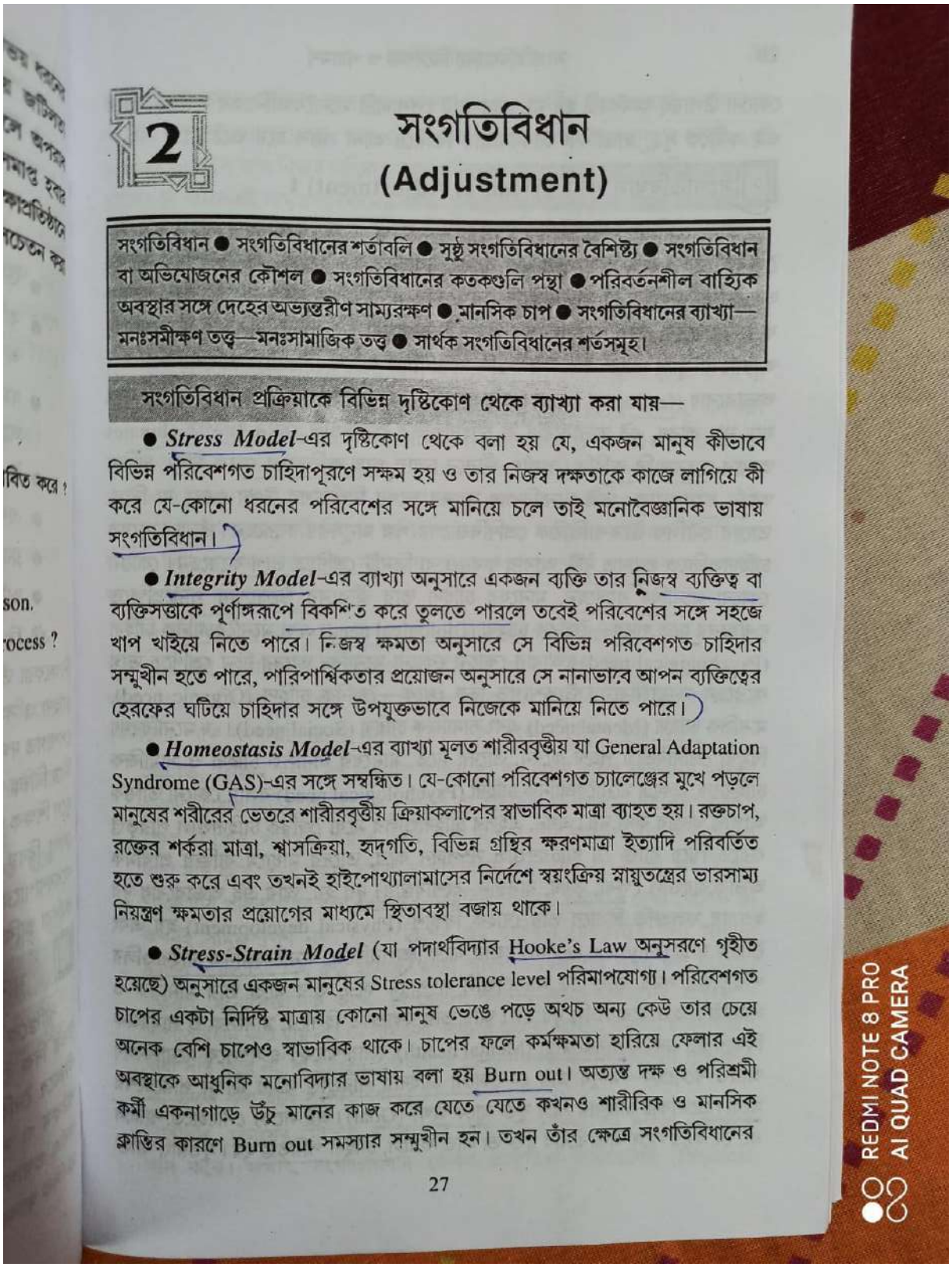
# ADJUSTMENT (সংগতিবিধান)

## SEM-5(HONS)

## HMV



2

# সংগতিবিধান
## (Adjustment)

সংগতিবিধান ● সংগতিবিধানের শর্তাবলি ● সুষ্ঠু সংগতিবিধানের বৈশিষ্ট্য ● সংগতিবিধান বা অভিযোজনের কৌশল ● সংগতিবিধানের কতকগুলি পন্থা ● পরিবর্তনশীল বাহ্যিক অবস্থার সঙ্গে দেহের অভ্যন্তরীণ সাম্যরক্ষণ ● মানসিক চাপ ● সংগতিবিধানের ব্যাখ্যা—মনঃসমীক্ষণ তত্ত্ব—মনঃসামাজিক তত্ত্ব ● সার্থক সংগতিবিধানের শর্তসমূহ।

**সংগতিবিধান প্রক্রিয়াকে বিভিন্ন দৃষ্টিকোণ থেকে ব্যাখ্যা করা যায়—**

● ***Stress Model***-এর দৃষ্টিকোণ থেকে বলা হয় যে, একজন মানুষ কীভাবে বিভিন্ন পরিবেশগত চাহিদাপূরণে সক্ষম হয় ও তার নিজস্ব দক্ষতাকে কাজে লাগিয়ে কী করে যে-কোনো ধরনের পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে চলে তাই মনোবৈজ্ঞানিক ভাষায় সংগতিবিধান।

● ***Integrity Model***-এর ব্যাখ্যা অনুসারে একজন ব্যক্তি তার নিজস্ব ব্যক্তিত্ব বা ব্যক্তিসত্তাকে পূর্ণাঙ্গরূপে বিকশিত করে তুলতে পারলে তবেই পরিবেশের সঙ্গে সহজে খাপ খাইয়ে নিতে পারে। নিজস্ব ক্ষমতা অনুসারে সে বিভিন্ন পরিবেশগত চাহিদার সম্মুখীন হতে পারে, পারিপার্শ্বিকতার প্রয়োজন অনুসারে সে নানাভাবে আপন ব্যক্তিত্বের হেরফের ঘটিয়ে চাহিদার সঙ্গে উপযুক্তভাবে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারে।

● ***Homeostasis Model***-এর ব্যাখ্যা মূলত শারীরবৃত্তীয় যা General Adaptation Syndrome (GAS)-এর সঙ্গে সম্বন্ধিত। যে-কোনো পরিবেশগত চ্যালেঞ্জের মুখে পড়লে মানুষের শরীরের ভেতরে শারীরবৃত্তীয় ক্রিয়াকলাপের স্বাভাবিক মাত্রা ব্যাহত হয়। রক্তচাপ, রক্তের শর্করা মাত্রা, শ্বাসক্রিয়া, হৃদ্‌গতি, বিভিন্ন গ্রন্থির ক্ষরণমাত্রা ইত্যাদি পরিবর্তিত হতে শুরু করে এবং তখনই হাইপোথ্যালামাসের নির্দেশে স্বয়ংক্রিয় স্নায়ুতন্ত্রের ভারসাম্য নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতার প্রয়োগের মাধ্যমে স্থিতাবস্থা বজায় থাকে।

● ***Stress-Strain Model*** (যা পদার্থবিদ্যার Hooke's Law অনুসরণে গৃহীত হয়েছে) অনুসারে একজন মানুষের Stress tolerance level পরিমাপযোগ্য। পরিবেশগত চাপের একটা নির্দিষ্ট মাত্রায় কোনো মানুষ ভেঙে পড়ে অথচ অন্য কেউ তার চেয়ে অনেক বেশি চাপেও স্বাভাবিক থাকে। চাপের ফলে কর্মক্ষমতা হারিয়ে ফেলার এই অবস্থাকে আধুনিক মনোবিদ্যার ভাষায় বলা হয় Burn out। অত্যন্ত দক্ষ ও পরিশ্রমী কর্মী একনাগাড়ে উঁচু মানের কাজ করে যেতে যেতে কখনও শারীরিক ও মানসিক ক্লান্তির কারণে Burn out সমস্যার সম্মুখীন হন। তখন তাঁর ক্ষেত্রে সংগতিবিধানের



REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

কোনো উপায়ই কার্যকারী হয় না, আর তাই পেশাদারি মনোবৈজ্ঞানিকের সহায়তা ছাড়া ওই কর্মীকে সুস্থ, স্বাভাবিক জীবনযাত্রায় ফিরিয়ে আনা সম্ভব হয়ে ওঠে না।

## সংগতিবিধান কী? (What is Adjustment) ঃ

জীববিজ্ঞানীগণ মানুষের আচরণের জৈবিক ব্যাখ্যা দিয়েছেন স্নায়বিক ক্রিয়ার মাধ্যমে। জৈবিক দিক থেকে আচরণের এই ব্যাখ্যা সর্বজনস্বীকৃত হলেও, মনোবিদগণ মানুষের আচরণকে একটু অন্য দৃষ্টিভঙ্গিতে দেখেছেন। মনোবিদগণ মানুষের আচরণ বিশ্লেষণ করে বলেছেন, তার আচরণ সব সময় উদ্দেশ্যমুখী (Purposive)। এই উদ্দেশ্যমুখী আচরণের মূলে আছে তার কতকগুলি অন্তর্নিহিত চাহিদা (Need)। চাহিদার অর্থ হল অভাববোধ (feeling of want)। এ রকম চাহিদা মানুষের মধ্যে কতগুলি আছে তা বলা যায় না। কারণ, এই অভাববোধ বা চাহিদাগুলির কতকগুলি যেমন জন্মগত (Innate) আবার কতকগুলি অর্জিত। অর্থাৎ, জীবনে চলার পথে অভিজ্ঞতা থেকে মানুষ চাহিদা অর্জন করে থাকে। তাই মনোবিদগণ তাদের সংখ্যা নির্ধারণের উপর গুরুত্ব না দিয়ে, তাদের মৌলিক উদ্দেশ্যভিত্তিক শ্রেণিবিভাগের পথ অনুসরণ করেছেন। তাঁরা মানুষের চাহিদাগুলিকে প্রধানত দুটি, আবার কখনও বা তিনটি শ্রেণিতে ভাগ করেছেন। কোনো কোনো মনোবিদ বলেছেন, মানুষের চাহিদা তার জীবনের উদ্দেশ্যের পরিপ্রেক্ষিতে দু-ধরনের হতে পারে—জৈবিক চাহিদা (Biological need) এবং মনোবৈজ্ঞানিক চাহিদা (Psychological need)। আবার কোনো কোনো মনোবিদ তাদের তিন শ্রেণিতে ভাগ করেছেন মনুষ্যজীবনের উদ্দেশ্যগত দিক থেকে—জৈবিক চাহিদা (Organic need), মানসিক চাহিদা (Mental need) এবং সামাজিক চাহিদা (Social need)। যে মনোবিদগণ দ্বিমুখী শ্রেণিবিভাগ পছন্দ করেন, তাঁদের মতে, মানুষের মানসিক চাহিদা ও সামাজিক চাহিদাকে, একত্রে মনোবৈজ্ঞানিক চাহিদা (Psychological need) বলায় কোনো তাত্ত্বিক আপত্তি থাকার কথা নয়। এখন, এইসব চাহিদাগুলির মধ্যে জৈবিক চাহিদাগুলি পরিতৃপ্ত করতে গিয়ে ব্যক্তি যে আচরণগুলি সম্পাদন করে, তাদের মাধ্যমে ব্যক্তির প্রাথমিক অভাববোধগুলি (ক্ষুধা, তৃষ্ণা, বাসস্থান, বংশবিস্তার) দূর হয়, আর এই অভাববোধ দূর হওয়ার ফলশ্রুতি হিসাবে তার দৈহিক বিকাশ (Physical development) হয় এবং দৈহিক স্বাস্থ্য (Physical health) বজায় থাকে। অপরদিকে, মনোবৈজ্ঞানিক চাহিদাগুলির পরিতৃপ্তির সময় ব্যক্তি যে আচরণগুলি সম্পাদন করে, তার মধ্যে তার মানসিক ও সামাজিক অভাববোধগুলি দূর হয়। আর তার ফলশ্রুতি হিসাবে, মানসিক ও সামাজিক বিকাশ হয় এবং মানসিক স্বাস্থ্য (Mental health) বজায় থাকে। এ সম্পর্কে মনোবিদগণ আরও বলেছেন—মানুষ তার যে-কোনো চাহিদার পরিতৃপ্তি ঘটায় জীবন পরিবেশের মধ্যে। প্রত্যেকটি চাহিদার সঙ্গে যুক্ত থাকে লক্ষ্য (Goal)। এই লক্ষ্যে পৌঁছোতে পারলে বা, যে বস্তুর সঙ্গে অভাববোধ যুক্ত তা লাভ করলে, চাহিদা পরিতৃপ্ত হয়। সুতরাং, ব্যক্তি

তার বিশেষ কোনো চাহিদার সঙ্গে যুক্ত লক্ষ্যে (Goal) উপনীত হওয়ার জন্য পর্যায়ক্রমে আচরণ সম্পাদন করতে থাকে। আর এই প্রত্যেক পর্যায়ের আচরণের মাধ্যমে (Through behaviour), সে তার নিজস্ব চাহিদার সঙ্গে পরিবেশগত অবস্থার সামঞ্জস্যবিধান করতে থাকে। যে ব্যক্তি এই সামঞ্জস্যবিধানের কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে পারে, তার জীবনে প্রাক্ষোভিক ভারসাম্য বজায় থাকে এবং তার দৈহিক এবং মানসিক বিকাশও স্বাভাবিক সুস্থ পথে ঘটে থাকে। পরিবেশের সঙ্গে এই সামঞ্জস্যবিধানের প্রক্রিয়া ব্যক্তিজীবনে প্রতি মুহূর্তে ঘটছে। একেই বলা হয় সংগতিবিধান বা অভিযোজন (Adjustment)। বেশিরভাগ মনোবিদ সংগতিবিধানকে এইভাবে দেখেছেন। *উলম্যান্ (Wolman)* আচরণ বিজ্ঞানের অভিধানে (Dictionary of Behavioural Sciences), সংগতিবিধানের যে অর্থ ব্যাখ্যা করেছেন, তাতেও চাহিদা ও পরিবেশের সম্পর্কের উপর গুরুত্ব দেওয়া হয়েছে। সেখানে বলা হয়েছে—"Adjustment is harmonious relationship with the environment involving the ability to satisfy most of one's needs and meet most of the demands both physical and social that are put upon one." অর্থাৎ, এই আভিধানিক ব্যাখ্যা অনুযায়ী নিজের ব্যক্তিগত জৈবিক ও সামাজিক চাহিদাগুলি পরিতৃপ্ত করতে গিয়ে, ব্যক্তি পরিবেশের সঙ্গে যে সামঞ্জস্যপূর্ণ সুসম্পর্ক স্থাপন করে, তাকেই বলা হবে সংগতিবিধান।

সংগতিবিধানের এই আভিধানিক অর্থ, এই প্রক্রিয়ার সমস্ত বৈশিষ্ট্যগুলিকে অন্তর্ভুক্ত করে না। তাই মনোবিদগণ সংগতিবিধান প্রক্রিয়াব ব্যাখ্যা দিতে গিয়ে, ব্যক্তিজীবনের আরও কতকগুলি দিকের উপর গুরুত্ব আরোপ করেছেন। সেগুলি ব্যাখ্যা করলে, তবেই আমাদের পক্ষে সংগতিবিধানের একটি স্বয়ংসম্পূর্ণ সংজ্ঞা নির্ধারণ করা সম্ভব হবে।

প্রথমত, ব্যক্তির মধ্যে বহু রকমের চাহিদা থাকে। এখন ব্যক্তি যদি তার কোনো একটি বিশেষ চাহিদাকে, তা সে জৈবিক বা মানসিক যে-কোনো ধরনের চাহিদাই হোক না কেন, পরিতৃপ্ত করতে গিয়ে, তার নিজের অন্য চাহিদাগুলির পরিতৃপ্তিতে বাধা সৃষ্টি করে, তবে তাকে সার্থক সংগতিবিধান বলা যাবে না। কারণ, ওই বিশেষ চাহিদাটির পরিতৃপ্তিতে তার দৈহিক ও মানসিক বিকাশে অগ্রগতি দেখা গেলেও তা কখনই সামঞ্জস্যপূর্ণ নয়। কারণ বিশেষ ওই চাহিদার পরিতৃপ্তির জন্য অন্যান্য চাহিদা পরিতৃপ্তির পথ রুদ্ধ হয়েছে। ফলে ব্যক্তিগত বিকাশের পথও রুদ্ধ হয়েছে। সুতরাং, মনোবৈজ্ঞানিক অর্থে, যে-কোনো ধরনের সামঞ্জস্যবিধানের প্রক্রিয়াকে সংগতিবিধান বলা যায় না। যে সামঞ্জস্যবিধানের প্রক্রিয়া ব্যক্তির অন্যান্য চাহিদাপূরণে বাধা সৃষ্টি করে না, বা ব্যক্তির অন্তর্জগতে কোনো রকম মানসিক দ্বন্দ্বের সৃষ্টি করে না, তাকে বলা হবে সংগতিবিধান।

দ্বিতীয়ত, মানুষের মৌলিক চাহিদাগুলি ব্যক্তিগত হলেও, সে সমাজ পরিবেশে বাস করে। অর্থাৎ, সংগতিবিধান কেবল প্রাকৃতিক পরিবেশের (Physical

REDMI NOTE 8 PRO AI QUAD CAMERA

environment) সঙ্গে করলে চলবে না, সামাজিক পরিবেশের (Social environment) সঙ্গেও করতে হবে। ব্যক্তি যদি তার কোনো চাহিদার পরিতৃপ্তি করতে গিয়ে, অন্যান্য সামাজিক মানুষের চাহিদা তৃপ্তির ক্ষেত্রে বাধা সৃষ্টি করে, বা সামাজিক রীতিনীতি লঙ্ঘন করে, তাহলে তার সেই আচরণ সামজিক দিক থেকে গ্রহণযোগ্য বলে বিবেচিত হবে না। সুতরাং, সার্থক সংগতিবিধানের প্রক্রিয়ায়, অন্যের স্বার্থ ক্ষুণ্ণ হয় না। অর্থাৎ, সংগতিবিধান এমন এক ধরনের সামঞ্জস্যবিধানের প্রক্রিয়া, যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার নিজের চাহিদাগুলিকে সামাজিক মূল্যমানের সীমার (Social framework) মধ্যেই চরিতার্থ করতে সক্ষম হয়। সামাজিক মূল্যমান থেকে বিচ্যুত হয়ে সামঞ্জস্যবিধান করলে তাকে সংগতিবিধান বলা যাবে না।

তৃতীয়ত, আমরা ইতিপূর্বে উল্লেখ করেছি, চাহিদার পরিতৃপ্তি, সংগতিবিধানের মূল উদ্দেশ্য। কিন্তু একজন ব্যক্তি তার অন্তর্নিহিত সব রকমের চাহিদা সব সময়ে সরাসরিভাবে পরিতৃপ্ত করতে পারে না। তার চাহিদা পরিতৃপ্তির পথে, বা তার চাহিদা ও লক্ষ্যের মধ্যে একটি বাধা থাকে। এই বাধাকে অতিক্রম করতে পারলেই লক্ষ্যে পৌছোনো সম্ভব এবং চাহিদার পরিতৃপ্তি সম্ভব। এই বাধা ব্যক্তির পক্ষে সব সময় সরাসরি অতিক্রম করা সম্ভব নাও হতে পারে। এইরূপ পরিস্থিতিতে, সংগতিবিধানের জন্য কখনও পরিবেশ বা বিশেষ অর্থে লক্ষ্যটির পরিবর্তন করার প্রয়োজন হয়। অথবা, কোনো কোনো ক্ষেত্রে মূল চাহিদাটির সংবোধনের প্রয়োজন হয়। এই দুটি কাজ যে ব্যক্তি সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন করতে পারে, তার পক্ষে সার্থক সামঞ্জস্যবিধান করা সম্ভব। অর্থাৎ, সংগতিবিধান এমন এক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার জীবন পরিবেশের অথবা চাহিদার পরিবর্তন ঘটাতে পারে।

সুতরাং, পূর্বোক্ত আলোচনা থেকে দেখা যাচ্ছে, মনোবৈজ্ঞানিক সংগতিবিধানের ধারণার মধ্যে অন্তত তিনটি গুরুত্বপূর্ণ সামঞ্জস্যবিধানের শর্ত অন্তর্ভুক্ত—(১) সংগতিবিধানের জন্য নিজের অন্যান্য চাহিদাগুলিকে এবং বিকাশকে ব্যাহত করা চলবে না ; (২) সংগতিবিধানের জন্য অন্যের চাহিদা পরিতৃপ্তিতে বাধা সৃষ্টি করা চলবে না; (৩) সংগতিবিধানের জন্য পরিবেশ বা চাহিদার পরিবর্তন ঘটানো যেতে পারে। সুতরাং, সংগতিবিধান প্রক্রিয়ার এই বৈশিষ্ট্যগুলিকে একত্রিত করে, তার সংজ্ঞা গঠন করা যেতে পারে—"যে প্রক্রিয়ার দ্বারা ব্যক্তি তার কোনো চাহিদা সরাসরিভাবে বা, সংবোধনের মাধ্যমে বা পরিবেশ পরিবর্তনের মাধ্যমে চরিতার্থ করে, অথচ নিজের বা অপরের অন্যান্য চাহিদাগুলির বিনাশ ঘটায় না, সেই প্রক্রিয়াকে বলা হয় সংগতিবিধান। মনোবিদ *গেটস্* এবং *জারশিল্ড্ (Gates & Jersild)* অনুরূপভাবে সংগতিবিধানের অর্থ ব্যাখ্যা করতে গিয়ে বলেছেন—"Not only must a person be in an environment which enables him to satisfy his basic needs satisfactorily and be able to manage his life so that satisfaction of one need does not make the satisfaction of

another need impossible, but he must also satisfy his needs in such a way as to avoid interfering with fulfilment of the legitimate need of others."

## সংগতিবিধানের শর্তাবলি (Conditions of Adjustment) :

ব্যক্তিজীবনের সুস্থতা নির্ভর করে সার্থক সংগতিবিধানের উপর। যে ব্যক্তি তার নিজস্ব শক্তি ও সম্ভাবনার সীমার মধ্যে জীবনের মৌলিক চাহিদাগুলি মেটাতে সক্ষম হয় এবং যার ব্যক্তিগত জীবনপ্রক্রিয়া সমাজজীবনের সঙ্গে সুসংগত, তাকে সাধারণভাবে সুস্থ ব্যক্তি বলা হয়ে থাকে। অর্থাৎ, ব্যক্তিজীবনের সার্বিক কল্যাণ সুষ্ঠু সংগতিবিধানের উপর নির্ভর করে। তাই যেসব অবস্থা সংগতিবিধানের সহায়তা করে, সেগুলি সুস্থ জীবনযাপনেরও সহায়ক শর্ত (Condition)। যেসব অবস্থা সুষ্ঠু সংগতিবিধানে সহায়তা করে তাদেরই বলা হয় সংগতিবিধানের শর্তাবলি (Conditions of Adjustment)। প্রসঙ্গক্রমে স্মরণ রাখা দরকার, ব্যক্তিজীবনের সংগতিবিধানের কোনো চরম মান (Absolute Value) নেই। সংগতিবিধানের ধারণা সম্পূর্ণভাবে আপেক্ষিক (Relative)। কিন্তু তা সত্ত্বেও মনোবিদগণ কতকগুলি সাধারণ শর্তের কথা উল্লেখ করেছেন। এখানে আমরা কয়েকটি এরকম শর্তের কথা উল্লেখ করব।

**প্রথমত,** সংগতিবিধানের একটি প্রধান শর্ত হল ব্যক্তির বংশগতি (Heredity)। প্রত্যেক ব্যক্তি জন্মসূত্রে কতকগুলি বৈশিষ্ট্য ও সম্ভাবনা লাভ করে। এমনকি কিছু কিছু ব্যক্তিগত চাহিদাও বংশগতির ধারায় আসে। ব্যক্তির এই বংশগতির ধারায় প্রাপ্ত বৈশিষ্ট্য ও সম্ভাবনাগুলি পরবর্তীকালে তার পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধানের প্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। মনোবিদ **ওয়ালিন** বলেছেন—মানুষ বংশগতির ধারায় সংগতিবিধানের প্রবণতা লাভ করে (Heredity supplies a predisposing condition for adjustment)। বাস্তবে বংশগতি সংগতিবিধানকে পরোক্ষভাবে নিয়ন্ত্রণ করে থাকে। মনোবিদগণ মনে করেন ব্যক্তির পরিবেশের সঙ্গে তার চাহিদার সামঞ্জস্য বজায় রাখা, তার দৈহিক ও মানসিক বিকাশের প্রকৃতির উপর নির্ভর করে। এখন, ব্যক্তির এই দৈহিক ও মানসিক বিকাশের সীমা নির্ধারিত হয় বংশগতির ধারায় প্রাপ্ত সম্ভাবনা ও প্রবণতাগুলির দ্বারা। তাই বংশগতি প্রত্যক্ষভাবে বিকাশের ধারাকে প্রভাবিত করে, পরোক্ষে তার সংগতিবিধানের প্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রণ করে। বংশগতির উপাদানগুলির দ্বারা ব্যক্তির সংগতিবিধানের যে ক্ষেত্রটি নির্ধারিত হয়, সেটির উন্নতিসাধন করা তার পক্ষে সম্ভব নয়।

**দ্বিতীয়ত,** দৈহিক সুস্থতা ব্যক্তির সংগতিবিধানের আর-একটি শর্ত (Condition)। ব্যক্তির দৈহিক অবস্থার সঙ্গে তার মানসিক অবস্থার সম্পর্ক দেখা যায়। দেহ সুস্থ ও সতেজ থাকলে, মনও শান্ত ও প্রফুল্ল থাকে। তা ছাড়া, দৈহিক সুস্থতা ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস (Self-confidence) বাড়ায়। ফলে দৈহিক দিক থেকে সুস্থ ব্যক্তি যে-

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

কোনো পরিস্থিতির মোকাবিলা করার জন্য সক্রিয়ভাবে এগিয়ে যায়। অন্যদিকে, দৈহিক দিক থেকে অসুস্থ ব্যক্তি হীনমন্যতায় ভোগে, তার ফলে তার পক্ষে পরিবেশের সঙ্গে মোকাবিলা করা অনেক সময় অসম্ভব হয়ে পড়ে। এই কারণে বলা যায়— দৈহিক অবস্থা সংগতিবিধানের একটি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত।

**তৃতীয়ত,** মানসিক স্বাস্থ্য (Mental health) ব্যক্তির সংগতিবিধানের একটি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত। যে ব্যক্তি তার মানসিক ভারসাম্য বজায় রাখতে পারে, তার পক্ষে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধান করা সহজ হয়। মানসিক ব্যাধিগ্রস্ত রোগীরাও অবশ্য তাদের চাহিদার সঙ্গে পরিবেশের সংগতিবিধান করে থাকে। তবে তাকে সংগতিবিধান বলা হয় না ; বলা হয় অপসংগতি। কারণ, তাদের ক্ষেত্রে যে আচরণগুলি প্রকাশ পায়, তা অন্যের চাহিদা বা সামাজিক চাহিদাকে সব সময় ব্যাহত করে। অন্যদিকে মানসিক দিক থেকে সুস্থ ব্যক্তির সংগতিমূলক আচরণের মধ্যে ভারসাম্য বজায় থাকে। আর ভারসাম্য বজায় রেখে সংগতিবিধান করাই ব্যক্তিজীবনের সুস্থ স্বাভাবিক বিকাশের দিক থেকে কাম্য। তাই ব্যক্তির মানসিক সুস্বাস্থ্য, আদর্শ সংগতিবিধানের একটি শর্ত।

**চতুর্থত,** আদর্শ পারিবারিক পরিবেশ (Family environment) সংগতিবিধানের একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ শর্ত। ব্যক্তি যে পরিবারের মধ্যে বসবাস করে, সেই পরিবেশ যদি তাকে যথাযোগ্য নিরাপত্তা দান করতে সক্ষম হয়, তবে তার পক্ষে যে-কোনো পরিস্থিতিতে অভিযোজন করা সম্ভব হয়। যে পরিবারে পিতা-মাতা ও অন্যান্য সদস্যরা পরস্পরের মধ্যে সুসম্পর্ক বজায় রেখে বসবাস করে, সেই পরিবারের প্রত্যেক ব্যক্তি সামাজিক নিরাপত্তা (Social security) লাভ করে। অন্যদিকে, পরিবারের সদস্যদের মধ্যে খারাপ সম্পর্ক থাকলে, তার প্রভাব প্রত্যেক ব্যক্তির উপর এসে পড়ে এবং প্রত্যেকেই নিরাপত্তার অভাব বোধ করে। আর এই কারণে, তারা দৃঢ়তার সঙ্গে পরিবেশের বিরুদ্ধে মোকাবিলা করতে ব্যর্থ হয়। তাই আদর্শ পারিবারিক সম্পর্ক সুষ্ঠু সংগতিবিধানে সহায়তা করতে পারে।

**পঞ্চমত,** আদর্শ কর্ম পরিবেশ (Work environment), ব্যক্তির সংগতিবিধানের আর-একটি শর্ত। ব্যক্তি দিনের বেশ কিছু অংশ তার কর্ম পরিবেশের মধ্যে কাটায়। এই কর্ম পরিবেশ, অন্য সহকর্মীর সঙ্গে তার সম্পর্ক, কর্মে সন্তুষ্টি, কর্মের প্রকৃতি ইত্যাদি যদি তার ইচ্ছার অনুকূল হয়, সেক্ষেত্রে তার পক্ষে সংগতিবিধান করা অনেক সহজ হয়। কর্ম পরিস্থিতিতে যাঁরা সন্তুষ্টি পান না, তাঁরা জীবনের কোনো ক্ষেত্রেই সুষ্ঠুভাবে সংগতিবিধান করতে পারেন না। তাই আদর্শ কর্মপরিবেশ, যা ব্যক্তিকে আনন্দদায়ক অভিজ্ঞতা দেয়, তা ব্যক্তির সুষ্ঠু সংগতিবিধানে সহায়তা করে থাকে।

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

ষষ্ঠত, শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে, আদর্শ শিক্ষালয় পরিবেশ (School environment) সুষ্ঠু সংগতিবিধানের একটি শর্ত। শিক্ষার্থী যদি শিক্ষা পরিবেশে, যথাযোগ্য নিরাপত্তা বোধ করে এবং শিক্ষালব্ধ অভিজ্ঞতাগুলির দ্বারা তার বিভিন্ন চাহিদাগুলি পরিতৃপ্ত করতে সক্ষম হয়, তবে স্বাভাবিকভাবে তার সংগতিবিধানের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। শিক্ষালয়ে জীবনযাপন করার সময়, উপযুক্ত শিক্ষার মাধ্যমেও শিক্ষার্থীরা বিভিন্ন ধরনের অভিযোজন কৌশল আয়ত্ত করতে পারে। বিশিষ্ট শিক্ষাবিদ রেমন্ট *(Raymont)* বলেছেন—"Education means the process of development in which consist the passage of human being from infancy to maturity, the process whereby he gradually adapts himself in various ways to physical, social and spiritual environment." সংক্ষেপে, তাঁর মতে শিক্ষা হল প্রাকৃতিক, সামাজিক এবং আধ্যাত্মিক পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধানের প্রক্রিয়া। এই অর্থে শিক্ষা বা শিক্ষালয় পরিবেশ, আদর্শ সংগতিবিধানের একটি শর্ত।

ব্যক্তিজীবনের আদর্শ সংগতিবিধানের বহু শর্ত আছে। এখানে তাদের মধ্যে গুরুত্বপূর্ণ কয়েকটির কথা উল্লেখ করা হল। এখানে যে শর্তগুলির কথা আলোচনা করা হল, তার মধ্যে বংশগতিমূলক উপাদানগুলি ছাড়া বাকিগুলি নিয়ন্ত্রণযোগ্য। সুষ্ঠু সংগতিবিধানের মূল কথা হল—ব্যক্তির আত্মবিশ্বাস (self-confidence)। ব্যক্তি যে পরিবেশের মধ্যেই সংগতিবিধানের চেষ্টা করুক না কেন, সে পরিবেশকে নিয়ন্ত্রণ করে যদি ব্যক্তির মধ্যে আত্মবিশ্বাস জাগ্রত করা যায়, তা হলে তার পক্ষে সেই কাজ অনেক সহজ হয়।

## সুষ্ঠু সংগতিবিধানের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of good Adjustment) :

আমরা এ পর্যন্ত সংগতিবিধান সম্পর্কে যে আলোচনা করেছি, তাতে সংগতিবিধানকে এক ধরনের প্রক্রিয়া (Process) হিসাবে বর্ণনা করা হয়েছে। এই প্রক্রিয়ায় ব্যক্তি নিজে সক্রিয়ভাবে অংশগ্রহণ করে। যে-কোনো ক্ষেত্রে ব্যক্তির সক্রিয়তা কিছু ফলপ্রাপ্তিতে সহায়তা করে। যেমন, শিক্ষাক্ষেত্রে শিক্ষার্থীদের মধ্যে যে সক্রিয়তা দেখা যায়, তার ফলে তাদের সমস্যাসমাধানের ক্ষমতা বৃদ্ধি পায়। তবে সকল শিক্ষার্থীর সমস্যাসমাধান প্রক্রিয়ার গুণগত মান সমান নাও হতে পারে—কারও ভালো, কারও মাঝারি ধরনের, কারও খারাপ। ঠিক একইভাবে ব্যক্তি যখন পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধানে অগ্রসর হচ্ছে, তখন তার সংগতিবিধানেরও গুণগত মান থাকা স্বাভাবিক। যদিও এ কথা ঠিক যে, এই গুণগত মানের চরম অবস্থা কী, তা মনোবিদদের জানা নেই, তবুও কতকগুলি বৈশিষ্ট্যের ভিত্তিতে তাঁরা এই সংগতিবিধানের মান নির্ণয় করে থাকেন। এই বৈশিষ্ট্যগুলি অবশ্যই আচরণগত। অর্থাৎ, এই দিক থেকে ব্যক্তির সংগতিবিধানকে তার পারদর্শিতা (Achievement) হিসাবেও ভাবা হয়। যে ব্যক্তি সংগতিবিধানে পারদর্শিতা প্রদর্শন করে তাকে বলা হয় স্বাভাবিক ব্যক্তিত্বের অধিকারী, আর এই পারদর্শিতা যার কম তাকে বলা

হয় **অস্বাভাবিক**। যে বৈশিষ্ট্যগুলির ভিত্তিতে এই সংগতিবিধানের পারদর্শিতার মান নির্ধারণ করা হয়, সেগুলি হল—

(১) যে ব্যক্তি সুষ্ঠুভাবে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধানে সক্ষম হয়েছে, তার মধ্যে কোনো-রকম মানসিক অস্থিরতার (Mental discomfort) লক্ষণ দেখা যায় না। ব্যক্তির সাধারণ মানসিক অস্থিরতার লক্ষণ তার কতকগুলি সাধারণ আচরণ থেকে লক্ষ করা যায়। যেমন—**অত্যধিক বিমর্ষভাব** (Depression), **অহেতুক আশঙ্কা** (Anxiety), **অহেতুক ভয়** (Unnecessary fear), **ভ্রান্ত বিশ্বাস** (delusion), **আবেশিক বায়ু** (obsession) ইত্যাদি। সুতরাং, যে ব্যক্তি সুষ্ঠু সংগতিস্থাপন করতে সক্ষম হয়েছে, তার আচরণের মধ্যে সদা প্রফুল্লভাব থাকবে, অহেতুক কোনো ব্যাপারে আশঙ্কা বা ভয় থাকবে না, ভ্রান্তবিশ্বাসের বশবর্তী হয়ে কোনো কাজ করবে না এবং ব্যক্তিগত আচরণের উপর তার সম্পূর্ণ নিয়ন্ত্রণ লক্ষ করা যাবে।

(২) যে ব্যক্তি পরিবেশের সঙ্গে সার্থকভাবে সংগতিবিধান করতে সক্ষম হয়েছে, সে যে-কোনো পরিস্থিতিতে কাজ করতে গিয়ে, তার পূর্ণ সামর্থ্য প্রয়োগ করতে সক্ষম হয়। অর্থাৎ, যে ব্যক্তি তার **সামাজিক উপযোগিতা** (Social usefulness), তার কর্মদক্ষতার মধ্য দিয়ে প্রমাণ করতে সক্ষম, তাকেই সুস্থ সংগতিসম্পন্ন ব্যক্তিত্ব বলা যাবে।

(৩) যে ব্যক্তিকে সমাজের অন্যান্য ব্যক্তিরা পছন্দ করে, যার সান্নিধ্যে থাকতে সকলে ভালোবাসে, সে ব্যক্তি তার জীবনে যথাযথভাবে সংগতিবিধান করতে সক্ষম হয়েছে, এ কথা বলা যায়। অর্থাৎ, যে ব্যক্তির সুষ্ঠু সামাজিক বিকাশ হয়েছে, যিনি সমাজের অন্তর্গত সকল ব্যক্তির সঙ্গে যথাযোগ্য সম্পর্ক স্থাপন করে, অবাধ মেলামেশা করতে পারেন, তিনি অবশ্যই তাঁর জীবন পরিবেশের সঙ্গে সুষ্ঠুভাবে অভিযোজন করতে সক্ষম হয়েছেন। এই সামাজিক বৈশিষ্ট্য লক্ষ করে তাঁর সংগতিবিধানের স্তর সম্পর্কে ধারণা পাওয়া যায়।

(৪) মনোবিদগণ বলেছেন, ব্যক্তির সংগতিবিধানের মাত্রা, অনেক সময় তার দৈহিক অবস্থা থেকে বোঝা যায়। মনশ্চিকিৎসকগণ তাঁদের অভিজ্ঞতা থেকে দেখেছেন, অনেক সময় ব্যক্তির মানসিক ভারসাম্যের অভাবের দরুন, সে দৈহিক দিক থেকে অসুস্থ হয়েছে ; এমনকি দেহের কোষগুলিও ক্ষতিগ্রস্ত হয়। যে ব্যক্তি কোনো রকম, জৈবিক যুক্তিযুক্ত কারণ ছাড়াই নানা ধরনের অসুস্থতার কথা প্রায়ই বলে, সে যথার্থভাবে জীবন পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধান করতে অসমর্থ হয়েছে। তাই যে ব্যক্তির মধ্যে অকারণ কোনো দৈহিক উপসর্গ (Physical symptom) দেখা যায় না, বুঝতে হবে, তিনি যথার্থ সংগতিবিধান করতে সক্ষম হয়েছেন।

(৫) যে ব্যক্তি ব্যতিক্রমী কোনো আচরণ করে না, তার ক্ষেত্রে সংগতিবিধানের কোনো সমস্যা নেই বুঝতে হবে। ব্যক্তি পরিবেশে তার আচরণের মাধ্যমে সংগতিবিধান করে থাকে। যখন, সে স্বাভাবিক আচরণের দ্বারা পরিবেশ এবং তার ব্যক্তিগত চাহিদার মধ্যে সামঞ্জস্যবিধান করতে ব্যর্থ হয়, তখনই সে ব্যতিক্রমী বা অস্বাভাবিক আচরণ সম্পাদন করে সামঞ্জস্যবিধানের চেষ্টা করে। তাই অস্বাভাবিক আচরণ বা কোনো ব্যতিক্রমী আচরণ ব্যক্তির অপসংগতির পরিচায়ক। সুতরাং, বিপরীতক্রমে বলা যায়, যে ব্যক্তি, পরিবেশের সঙ্গে সার্থকভাবে সংগতিবিধান করতে সক্ষম হয়েছে, তার মধ্যে অপসংগতিমূলক আচরণ বা কোনো অস্বাভাবিক আচরণ দেখা যায় না।

(৬) মানসিক অস্থিরতা, মনঃসংযোগের অভাব, বিকৃত চিন্তন, ব্যাহত চিন্তন ইত্যাদির মতো উপসর্গগুলি ব্যক্তির মানসিক ক্রিয়া সম্পাদনের ক্ষমতাকে হ্রাস করে। অন্যদিকে এইসব বৈশিষ্ট্যগুলি, ব্যক্তির মধ্যে দেখা যায়, যখন ব্যক্তি তার চাহিদাকে পরিবেশের মধ্যে পরিতৃপ্ত করতে ব্যর্থ হয় বা সার্থক সংগতিবিধানে ব্যর্থ হয়। তাই **মানসিক কর্মক্ষমতার** (efficiency for mental work) হ্রাস আদর্শ সংগতিবিধানের লক্ষণ নয়। যে ব্যক্তি সার্থকভাবে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধানে সক্ষম হয়েছে, সে পরিপূর্ণ মানসিক কর্মক্ষমতারও অধিকারী হবে।

(৭) উপযুক্ত **প্রাক্ষোভিক ভারসাম্য** (Emotional balance) বজায় রাখা, আদর্শ সংগতিবিধানের লক্ষণ। মানুষ তার **অনুভূতি** (feeling) এবং **প্রক্ষোভগুলিকে** (emotions) আচরণের মধ্যে প্রকাশ করে। এইসব **প্রাক্ষোভিক আচরণ** (Emotional behaviour) প্রকাশ করার কিছু সমাজসম্মত আদর্শরীতি আছে। ব্যক্তির প্রাক্ষোভিক আচরণগুলি যখন সেই আদর্শরীতি থেকে বিচ্যুত হয়, তখন বুঝতে হবে, সে পরিবেশের সঙ্গে সার্থকভাবে সংগতিবিধানে ব্যর্থ হয়েছে। অর্থাৎ, খুব তীব্রভাবে প্রাক্ষোভিক অনুভূতিগুলিকে প্রকাশ করা বা কঠোরভাবে নিয়ন্ত্রণ করা আদর্শ ব্যক্তিসত্তার লক্ষণ নয়। যে ব্যক্তির জীবনে সংগতিবিধানের কাজ সুষ্ঠুভাবে সম্পন্ন হয়েছে, সে জীবনের যে-কোনো পরিস্থিতির সঙ্গে নিজেকে মানিয়ে নিতে পারে।

## সংগতিবিধান বা অভিযোজনের কৌশল ঃ

হতাশা থেকে মুক্তি পাওয়া, বাধাকে অতিক্রম করে লক্ষ্যে পৌঁছোনো এবং চাহিদার পরিতৃপ্তি ইত্যাদিকে অভিযোজনের কৌশল বলা হয়। ব্যক্তিত্বে ভারসাম্য বজায় রাখার জন্য প্রত্যেক ব্যক্তি কোনো-না-কোনো কৌশল অবলম্বন করে থাকে।

**অভিযোজন সাধারণ প্রক্রিয়া—**

*(ক) সাধারণ অস্বীকার ঃ* যা বিপদের কারণ তাকে অস্বীকার করা।

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

কিন্তু প্রায়ই দেখা যায় যে, ব্যক্তি তার পরিবেশের সঙ্গে সুষ্ঠু সংগতিবিধান করতে পারে না এবং তার ফলে সে তার অভীষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছোতে সক্ষম হয় না।

**ব্যক্তি যাতে তার পরিবেশের সঙ্গে সুষ্ঠু সংগতিবিধান করতে পারে তার জন্য কতকগুলি পন্থা অবলম্বন করা দরকার ঃ**

◗ ***(ক) শারীরিক সুস্থতা ঃ*** ব্যক্তি তার পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধান করে কেবল মানসিক প্রচেষ্টার দ্বারা নয়, তার শারীরিক প্রয়াসও এক্ষেত্রে খুব গুরুত্বপূর্ণ। অর্থাৎ, ব্যক্তি তার দেহ ও মন বা সম্পূর্ণ অস্তিত্ব দিয়ে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধান করে। এককথায় সুষ্ঠু সংগতিবিধানের জন্য শারীরিক সুস্থতা একটি অপরিহার্য উপকরণ। সাময়িক অসুস্থতার জন্যও ব্যক্তির মেজাজ খারাপ থাকতে পারে এবং তার ফলেও তার সংগতিবিধানের প্রচেষ্টা ত্রুটিপূর্ণ হয়ে উঠতে পারে।

◗ ***(খ) আত্মবিশ্লেষণ ঃ*** দৈনন্দিন জীবনের নানাবিধ জটিল সমস্যাবলির সঙ্গে সংগতিবিধানের একটি গুরুত্বপূর্ণ শর্ত হল আত্মবিশ্লেষণ। যে ব্যক্তি নিজের ইচ্ছা, আকাঙ্ক্ষা, প্রয়োজন, আচরণ বৈশিষ্ট্য ও সেই সঙ্গে নিজের শক্তি-সামর্থ্যকে বিশ্লেষণ করে সেগুলির প্রকৃত স্বরূপ সম্বন্ধে পূর্ণভাবে অবহিত হয়, তার পক্ষে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধান করা সহজ হয়। প্রথমে ব্যক্তি তার জীবনের মুখ্য ও গুরুত্বপূর্ণ চাহিদাগুলি ভালো করে জানবে। তারপর তার নিজের শক্তি-সামর্থ্যের প্রকৃত মূল্যায়ন করবে। অবশেষে তার শক্তি ও সামর্থ্যের সঙ্গে তার চাহিদা ও লক্ষ্যগুলির একটা সুষম সামঞ্জস্যবিধান করতে হবে। অ্যাড্‌লার, তার মনোবৈজ্ঞানিক তত্ত্বে ব্যক্তির জীবনধারা এবং তার নিজের চাহিদা ও লক্ষ্যের মধ্যে সংগতিবিধান করাকে সুষ্ঠু ব্যক্তিসত্তা গঠন এবং মানসিক সাম্য অক্ষুণ্ণ রাখার ক্ষেত্রে একটি গুরুত্বপূর্ণ সোপান বলে বর্ণনা করেছেন।

আত্মবিশ্লেষণ থেকে আসে নিজেকে মেনে নেওয়া। যখন ব্যক্তি নিজের সামর্থ্য এবং সেই সঙ্গে নিজের সীমাবদ্ধতা সম্বন্ধে প্রকৃত জ্ঞান লাভ করে, তখনই নিজেকে তার প্রকৃত স্বরূপে মেনে নেওয়া তার পক্ষে সম্ভব হয়।

◗ ***(গ) বাস্তবকে মেনে নেওয়া ঃ*** নিজেকে মেনে নেওয়ার পরবর্তী অপরিহার্য স্তরটি হল বাস্তবকে মেনে নেওয়া। ব্যক্তি তার পরিবারের এবং তার চারপাশের পরিবেশের সদস্যদের পর্যবেক্ষণ করবে, জানবে এবং তাদের মেনে নেবে। তাহলে তাদেরকে ঘিরে অবাস্তব প্রত্যাশা থাকবে না। ব্যক্তিকে তার প্রতিবেশী ও বন্ধুবান্ধবকেও ভালো করে জানতে হবে। ফলে ব্যক্তির পক্ষে প্রতিবেশী ও বন্ধুবান্ধবদের সঙ্গে সংগতিবিধান অনেক বেশি সহজ ও সন্তোষজনক হবে।

◗ ***(ঘ) অন্তরঙ্গ ও আস্থাভাজন ব্যক্তি ঃ*** সুষ্ঠু সংগতিবিধান করা এবং প্রক্ষোভমূলক সাম্য বজায় রাখার জন্য প্রত্যেক ব্যক্তিরই এমন কেউ অন্তরঙ্গ ও আস্থাভাজন ব্যক্তি থাকবে যার কাছে সে তার মনের কথা খুলে বলতে পারবে। বস্তুত মন খুলে কথা

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

বলা প্রক্রিয়াটিই মানসিক উত্তেজনা কমিয়ে ব্যক্তির মানসিক স্বাস্থ্য অক্ষুণ্ণ রাখতে সাহায্য করে।

◗ *(ঙ) সক্রিয়তার অভ্যাস ঃ* দৈনন্দিন জীবনে সন্তোষজনক সংগতিবিধান করতে হলে ব্যক্তিকে সক্রিয়ভাবে তার পরিবেশের শক্তিগুলির সম্মুখীন হতে হবে। অনেক ক্ষেত্রে প্রচেষ্টা ও ভুলের প্রক্রিয়ার মাধ্যমে সফল সংগতিবিধানের আচরণটি ব্যক্তিকে আবিষ্কার করতে হতে পারে। সেক্ষেত্রে ব্যক্তির যদি সক্রিয় প্রচেষ্টার অভ্যাস না থাকে, তাহলে তার সমস্যাটি সহজ হলেও সেটি সমাধান করা তার পক্ষে সম্ভব হয় না।

◗ *(চ) সামাজিক কার্যাবলিতে অংশগ্রহণ ঃ* সকলের সঙ্গে মিলেমিশে কাজ করা ব্যক্তিসত্তার সংগতিবিধানের একটি কার্যকর পন্থা। সামাজিক কাজকর্মে অংশগ্রহণ করলে ব্যক্তি তার নিজের চাহিদা ভুলে যেতে পারে এবং তার সমস্যা বা অন্তর্দ্বন্দ্বের তীব্রতা অনেক কমে যায়, তা ছাড়া সমাজের বিভিন্ন ধরনের ব্যক্তির সঙ্গে মেলামেশা করলে ব্যক্তির সংকীর্ণ মনোভাব দূর হয়ে যায় এবং অন্যান্য ব্যক্তিদের প্রকৃত স্বরূপে মেনে নেওয়া তার পক্ষে সহজ হয়ে ওঠে।

◗ *(ছ) সংগঠনমূলক ও তৃপ্তিকর কাজ ঃ* ব্যক্তিসত্তার সুষ্ঠু সংগতিবিধানের আর-একটি অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ দিক হল তৃপ্তিকর ও সংগঠনমূলক কাজ করা। ব্যক্তি যেসব কাজ করে সেগুলি যদি তাকে সত্যিকারের তৃপ্তিদান করতে পারে তাহলে তার ব্যক্তিসত্তার সংগঠন স্বাভাবিকভাবেই সুসমন্বিত ও সুসংহত হয়ে ওঠে। এই ধরনের কাজের দ্বারা ব্যক্তির নিজের নানা গুরুত্বপূর্ণ চাহিদাও তৃপ্ত হয় এবং তার ফলে তার মধ্যে সাফল্যের তৃপ্তিবোধ আসে।

◗ *(জ) সৃজনমূলক কাজ ঃ* তৃপ্তিকর কাজগুলির মধ্যে সৃজনমূলক কাজ বিশেষভাবে উল্লেখযোগ্য। সৃজনধর্মী কাজ মানসিক চাপ দূর করবে এবং তৃপ্তিদান করবে। সাহিত্যসৃষ্টি, ছবি আঁকা, গান গাওয়া, বাজনা বাজানো, মূর্তি তৈরি করা ইত্যাদি নানা বৈচিত্র্যপূর্ণ সৃজনধর্মী কাজ আছে যেগুলি ব্যক্তি তার পছন্দ ও সামর্থ্য অনুযায়ী সম্পন্ন করতে পারে।

◗ *(ঝ) বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি ও বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতির অনুসরণ ঃ* ব্যক্তির জীবনের বিভিন্ন সমস্যার সঙ্গে সন্তোষজনক ভাবে সমাধান করার একটি অতি কার্যকর পন্থা হল বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গি গ্রহণ করা এবং বিজ্ঞানসম্মত পদ্ধতিতে সেই সমস্যার সমাধান করার চেষ্টা করা। এই পদ্ধতিতে ব্যক্তি প্রথমে সমস্যাটি খুব ভালো করে পর্যবেক্ষণ করবে এবং সেটির প্রকৃতি সম্বন্ধে একটি নির্ভুল ধারণা গঠন করবে। তারপর ওই সমস্যাটি সম্বন্ধে যত বেশি সম্ভব তথ্য সংগ্রহ করবে এবং তথ্যগুলির মধ্যে যেগুলি প্রাসঙ্গিক সেগুলি নির্বাচন করবে। এরপর ওই তথ্যগুলিকে ভিত্তি করে সমস্যাটির

REDMI NOTE 8 PRO
AI QUAD CAMERA

সমাধানের একটি বিশেষ প্রকল্পরূপে গ্রহণ করবে। সবশেষে ব্যক্তি ওই প্রকল্পটি তার সমস্যার সমাধানের জন্য প্রয়োগ করবে।

▸ ***(ঞ) মনোবিজ্ঞানের জ্ঞান ও আচরণ নিয়ন্ত্রণ*** ঃ মনোবিজ্ঞানের জ্ঞান ব্যক্তিকে তার আচরণের প্রকৃতি ভালোভাবে বুঝতে সমর্থ করে। কোন্ ধরনের আচরণগুলি সমন্বয়ধর্মী আর কোন্‌গুলি সমন্বয়বিরোধী এই তথ্যটি ব্যক্তি মনোবিজ্ঞানের জ্ঞান থেকে জানতে পারে। এই জ্ঞান থাকলে ব্যক্তি অসমন্বয়ধর্মী আচরণ থেকে বিরত থাকতে পারে এবং যে ধরনের আচরণ তাকে সুষ্ঠু সংগতিবিধানে সমর্থ করবে সে ধরনের আচরণ সে সম্পন্ন করতে পারে।

Adaptation বলতে বুঝি, একদিকে আমরা কী করতে চাই বা কী করি এবং অন্যদিকে আমাদের পরিবেশের কী প্রয়োজন ; এ দুটোর মধ্যে সামঞ্জস্যবিধান। এটি একটি গতিশীল প্রক্রিয়া, আমরা প্রত্যেকেই আমাদের পরিবেশের প্রতি প্রতিক্রিয়া করি, এমনকি পরিবেশের পরিবর্তনশীল প্রক্রিয়ার প্রতিও প্রতিক্রিয়া করি তবে আমরা কীভাবে সামঞ্জস্যবিধান করে চলব তা নির্ভর করবে মূলত দুটি শর্তের ওপর—(ক) আমাদের ব্যক্তিগত গুণাবলি এবং (খ) আমরা যে ধরনের পরিস্থিতির সঙ্গে মোকাবিলা করি তার প্রকৃতির উপর। বর্তমান যুগে পরিবেশের দ্রুত পরিবর্তনের সঙ্গে মানিয়ে চলা খুবই দুরূহ হয়ে উঠেছে। এক ধরনের পরিস্থিতি মানিয়ে নেওয়া মানেই সব ধরনের পরিস্থিতি মানিয়ে নেওয়া নয়।

বৈজ্ঞানিকেরা adaptation এবং adjustment-এর মধ্যে পার্থক্য নির্ণয় করেছেন। Adaptation-এর অর্থ টিকে থাকা আর adjustment মানে পরিবেশকে নিয়ন্ত্রণে আনা এবং নিজের সঙ্গে শান্তিপূর্ণ অবস্থান করা। ব্যক্তি কতটা সার্থকভাবে adapt করতে পেরেছে সেটা কখনোই তার টিকে থাকা বা প্রজনন ক্ষমতা দেখে বিচার করা যায় না। মানবজাতির নিজস্ব ভাষা, উন্নত চিন্তাশক্তি, সমস্যাসমাধানের ক্ষমতা, সামাজিক সম্পর্ক স্থাপন এবং অন্যের সঙ্গে ভাবের আদানপ্রদানের জটিলতা এ সকলই ব্যক্তির আচরণকে প্রভাবিত করে। ব্যক্তি যখন নিজেকে অনেক ব্যাপারে ব্যর্থ মনে করে, তখন ধরে নিতে হবে যে তার অন্যান্য সম্পর্কগুলো ভাঙতে শুরু করেছে। Adaptation-এর ক্ষেত্রে আমরা কীভাবে থাকি এবং আমাদের ব্যাপারে আমরা কী ভাবি সেটা খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

## পরিবর্তনশীল বাহ্যিক অবস্থার সঙ্গে দেহের অভ্যন্তরীণ সাম্যরক্ষণ (Homœostasis) ঃ

পরিবেশের পরিবর্তনশীল প্রক্রিয়াগুলি ব্যক্তির দৈনন্দিন জীবনে যখন নানারকম সমস্যা তৈরি করে তখন যে পদ্ধতির সাহায্যে ব্যক্তির সমস্যার মুখেও স্থিতাবস্থা বজায় থাকে তাকেই homœostasis বলে। গবেষণা করে বলা হয়েছে অসুস্থতা বোধ করার পিছনে জৈবিক, মানসিক এবং সামাজিক নানান উপাদান কাজ করে। ব্যক্তিবিশেষে

REDMI NOTE 8 PRO AI QUAD CAMERA