ଟିପ୍ପଣୀ

୧୭

ସୁଖ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ

ମଣିଷ ସବୁବେଳେ ଏକ ଦୀର୍ଘ, ଗୌରବମୟ ଏବଂ ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ଜୀବନପାଇଁ ଆଶା କରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ସମସାମୟିକ ଚାପ ଏତେ ବଢ଼ିଯାଏ ଯେ ଏହା ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର ହୋଇପଡୁଛି। ବ୍ୟସ୍ତମୟଜୀବନ, ପାରିପାର୍ଶ୍ୱିକ କାରଣ ଏବଂ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ଲାଳସା ମଣିଷ ଜୀବନକୁ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କରିଦେଉଛି। ଏହିସବୁ କାରଣ ଆମ ଜୀବନ ଶୈଳିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଅଛିଏବଂ ଏହାସବୁ ମିଶି ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସଙ୍କଟ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି। ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଉଛି। ଏହି କ୍ଷେତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଧ୍ୟୟନରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନ, ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନ, ସମାଜବିଜ୍ଞାନ, ନୃ-ତତ୍ତ୍ୱ, ଇତ୍ୟାଦି ପରି ଅନେକ ବିଷୟ ସଂପୃକ୍ତ। ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୁଖମୟ ଜୀବନ, ଜୀବନର ମାନ, ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଏବଂ ସୁଖକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉପାଦକ ମାନଙ୍କର ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଉଛି। ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁଖମୟଜୀବନ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଧାରଣା ପାଇବା ସହିତ ଉତ୍ତମଜୀବନ ଓ ଆନନ୍ଦ ପାଇଁ ସେମାନେ କେତେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସେ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିବ। ସୁସ୍ଥଜୀବନ ଶୈଳୀପ୍ରତି ସଚେତନତା ଏବଂ ଏହାକୁ ଅବଲମ୍ବନ ଓ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଋବିକାଠି।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟର ଅଧ୍ୟୟନ କଲାପରେ ତୁମେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ:

- ସୁଖ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧାରଣାର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା;
- ସୁଖ ଏବଂ ସନ୍ତୋଷ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଇବା;
- ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ଏବଂ ପରିପକ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ବୁଝିବା;
- ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତାକୁ ଚିହ୍ନିବା; ଏବଂ
- ସକରାତ୍ମକ ଆବେଗର ବିକାଶ ନିମନ୍ତେ ଉପାୟ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା।

୧୭.୧ ସୁଖ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଧାରଣା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ସୁଖ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଗୁରୁତ୍ୱ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଉଭୟେ ଆହ୍ଲାଦ, ସନ୍ତୋଷ, ଖୁସି ଏବଂ ସୁଖର ସକରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ ଆଣିଥାନ୍ତି। ତୁମେ କେବେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଧରି ଦୁଃଖୀ, ନିସଙ୍ଗ ଏବଂ ବିଶାଦରେ ରହିଛ କି? ସେତେବେଳେ ତୁମେ ତୁମର ନିତିଦିନର କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରୁଥିଲ କି? ତୁମେ ଅନ୍ୟଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଦେଖା କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହ କଥା ହେବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲ କି? ହଁ, ଯଦି ତୁମେ

ଟିପ୍ପଣୀ

ଦୁଃଖରେ ଥାଅ ତେବେ ତୁମକୁ ଏସବୁ କରିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା ହୁଏ ନାହିଁ। ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଦୀର୍ଘସମୟ ରହିବା ଆମ ଶରୀର ଏବଂ ମନ ପାଇଁ କ୍ଷତି କାରକ ଅଟେ।

'ସୁଖମୟ ଜୀବନ' ପଦଟି ବିଭିନ୍ନ ଦିଗମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ, ଯଥା: ସୁଖ, ତେଜ, ଅବକାଶ, ଆତ୍ମ ଶାନ୍ତି, ପରିତୃପ୍ତି ଏବଂ ପରିବେଶ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା। ସୁଖମୟ ଜୀବନ କେବଳ ସୁଖ ଏବଂ ଆନନ୍ଦକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ ନାହିଁ, ଏହା ମଧ୍ୟ ଜୀବନରେ ତୃପ୍ତିର ଅନୁଭବ/ଅନୁଭୂତି, ସକରାତ୍ମକ ଅନୁଭବ ବା ଆବେଗର (ଆଗ୍ରହ, ଭଲପାଇବା, ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ, ଆନନ୍ଦ) ଉପସ୍ଥିତି ସହିତ ନକରାତ୍ମକ ଅନୁଭବର (ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଅବସାଦ, ଚାପ)ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ଜଣେ ବଡ଼ ଧନୀ ଲୋକ ଦୁଃଖୀ ଏବଂ ଜଣେ ଗରୀବଲୋକ ସୁଖୀ ହୋଇପାରନ୍ତି। ଜଣେ କିପରି ନିଜର ଜୀବନଗତ ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନୁଭବ କରେ ଓ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରେ ତା ଉପରେ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ନିର୍ଭର କରେ। ଅର୍ଥ, ସମ୍ପତ୍ତି, କ୍ଷମତା ଏବଂ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଆମକୁ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଅନୁଭବ ଦେଇଥାଏ। ଏହା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ପାର୍ଥିବ ଉନ୍ନତି କେତେକାଂଶରେ ଜୀବନର ସୁଖ ସନ୍ତୋଷ ସହିତ ସକରାତ୍ମକ ଭାବେ ଜଡ଼ିତ। କିନ୍ତୁ ପାର୍ଥିବ ସମ୍ପତ୍ତିର ଅସୀମ ବୃଦ୍ଧି ଜୀବନରେ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ସନ୍ତୋଷ ଆଣିପାରେ ନାହିଁ।

ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ବୁଝିବା

କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ-୧

କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ କୌଣସି ଗୋଟିଏ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ବାଛିବାକୁ କୁହ:

କ) ମୌଳିକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଏବଂ ଅଳ୍ପ ବସ୍ତୁଗତ ସୁବିଧା ଥିବା ଗୋଟିଏ ଗ୍ରାମରେ ୭୦ ବର୍ଷ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା, କିମ୍ବା

(ଖ) ଗୋଟିଏ ଧନୀ ଦେଶରେ ଉଚ୍ଚମାନର ଜୀବନ ଶୈଳୀ ସହିତ ୫୦ ବର୍ଷ ଅତିବାହିତ କରିବା। ସେମାନଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦର କାରଣ ପଚାର।

ତୁମେ ଏହି ପ୍ରଶ୍ନ ଗୁଡ଼ିକ ନିଜକୁ, ତୁମର ବାପା, ମା ଏବଂ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପଚାର। ପାଇଥିବା ଉତ୍ତର ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ତୁଳନା କର।

କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ-୨

ମନୁଷ୍ୟ ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଅଗ୍ରଗଣ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ , ଯାହା ଜୀବନରେ ଆବଶ୍ୟକ ସେଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ତୁମେ ନିଜପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଏକ ତାଲିକା କରିପାର ଏବଂ ତୁମର ବାପା, ମା ଓ ସାଙ୍ଗ ମାନଙ୍କୁ ଏହା କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ କୁହ। ତାଲିକା ଗୁଡ଼ିକୁ ତୁଳନା କରି ଦେଖ ଯେ କେତୋଟି ପାର୍ଥିବ ଓ ଅଣପାର୍ଥିବ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ଯୁବ ପୀଢ଼ି ଏବଂ ବୟସ୍କ ପୀଢ଼ିର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ତାଲିକା ଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଛି।

କ. ସୁଖମୟ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକ

ଆମେ ଉତ୍ତମ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣେଇ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଅନୁଭବ ହାସଲ କରିପାରିବା। ସୁସ୍ଥଜୀବନ ଶୈଳୀର ମୌଳିକ ନିୟମ ଭିତରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ, ନିଦ୍ରା, ଯଥାର୍ଥ ଅବସର ବିନୋଦନ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଅତ୍ୟଧିକତାଠାରୁ ଦୁରେଇଯାଇ ସନ୍ତୁଳିତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ଯାପନ ପାଇଁ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ।

ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ: ତମେ କେବେ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପବାସରେ ଥିଲ, ତାହା ତୁମର ମନେପଡୁଛି କି ? ତୁମେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦୁର୍ବଳ, ବିରକ୍ତ ଏବଂ ଭୋକିଲା ଅନୁଭବ କରିଥିବା ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ କାଲୋରୀ ର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜରୁରୀ। ଯେହେତୁ ଦିନ ସାରା ଆମେ ଶକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକ କରୁ ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣକୁ ଏଡ଼ାଇ ଯିବା, ଖାଦ୍ୟକୁ ସୀମିତ କରିବା କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍। ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ ଥାଇ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍। ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ ଏହା ସତ୍ୟ ଯେ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ପୃଥୁଳକାୟ ହୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି। ଯଦି ସଂସ୍କୃତି ଏକ ପତଳା ଶରୀରକୁ ଅନୁମୋଦନ କରୁଥାଏ ଏ ପ୍ରକାର ଲୋକମାନେ ନିଜର ଏକ ନ୍ୟୁନ ଆତ୍ମମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି।

ଟିପ୍ପଣୀ

ବ୍ୟାୟାମ: ତୁମେ ତୁମର ଜେଜେବାପା ଜେଜେମାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ କଥା ହୁଅ, ସେମାନେ ଏକ ସକ୍ରିୟ ଶାରୀରିକ ଜୀବନ ବିତାଇଛନ୍ତି ବୋଲି କହିବେ। ସେମାନେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରୁ ଆଉ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀରକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବେଳେ ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ କାର, ବସ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଯାନ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ। ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା କଳାପର ହ୍ରାସ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ ଦ୍ୱାରା ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ଅଣ୍ଟାବ୍ୟଥା, ବିରକ୍ତିଭାବ, ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ଏବଂ ଅବସାଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ଆଜିକାଲି ସ୍ଥୂଳତା ଅନ୍ୟ ଏକ ସାଂଘାତିକ ସମସ୍ୟା ଯାହା ଯୁବକ ଓ ବୟସ୍କ ମାନେ ଭୋଗୁଛନ୍ତି। ବ୍ୟାୟାମର ମନ ଉପରେ ଏକ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଏ। ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ସେମାନେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଏକ ଉଚ୍ଚମାନର ଜୀବନ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି।

ନିଦ୍ରା: ମନ ଓ ଶରୀରରେ ପୁନଃଉଦ୍ଦାମତା ଓ ସତେଜତା ଭରିବା ନିମନ୍ତେ ଯଥେଷ୍ଟ ନିଦ୍ରା ଆବଶ୍ୟକ। ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ ଦ୍ୱାରା ବିରକ୍ତିଭାବ, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅବସାଦ ଏବଂ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଚିନ୍ତନ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ତୁମେ କେତେଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଯାଉଛ ? ଦକ୍ଷତାର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ୮ ରୁ ୯ ଘଣ୍ଟା ନିଦ୍ରା ଆମର ଦରକାର। ଆମେ ଏକ ନିୟମିତ ନିଦ୍ରା ସମୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ୍, ଏବଂ ଅନିୟମିତ ସମୟରେ ଶୋଇବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ମନେରଖ, ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତି ସେମାନେ ଭଲ ନିଦ୍ରା ଯାଆନ୍ତି।

ଅବସର ବିନୋଦନ: ଆମର ଯେପରି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିପୁଷ୍ଟି, ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ନିଦ୍ରା ଦରକାର ସେହିପରି ଆରାମ କରିବା ସହିତ ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟ। ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ହେବାରେ,ଆମକୁ ଆନନ୍ଦ, ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା, ସନ୍ତୋଷ ମିଳେ ଏବଂ ଏହା ବର୍ତ୍ତମାନର ବ୍ୟସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନରୁ ଆମକୁ ଦୂରେଇ ନିଏ।

ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ: ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ ଆମ ଜୀବନରେ ଶୃଙ୍ଖଳା ଓ ଶାନ୍ତି ଆଣେ। ଏହା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥ ଓ ସକ୍ରିୟ ରଖିବା ପରି ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଲାଭ ପ୍ରଦାନ କରେ।

ବନ୍ଧୁତ୍ୱ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଓ ସମ୍ପର୍କ ବଜାୟ ରଖିବା: ବନ୍ଧୁମାନେ ଏବଂ ଅନ୍ୟଲୋକମାନେ ଆମକୁ ପାରସ୍ପରିକ ସମ୍ପର୍କ, ସହଯୋଗ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନର ସମୃଦ୍ଧିକରଣ ପାଇଁ ସହାୟତା ଓ ସୁଯୋଗ ଯୋଗାଇ ଥାଆନ୍ତି।

ଆଶାବାଦୀ, ଅଭେଦ୍ୟତା ଏବଂ ଆଶା: ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନେ ଆଶାବାଦୀ ଓ ଅଭେଦ୍ୟ ସେମାନେ ଏହି ଗୁଣାବଳୀ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଖୀ। ଏହି ସବୁ ସକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସଫଳ ଓ ଉତ୍ପନ୍ନଶୀଳ କରିଥାଏ। ଆଶାବାଦୀ ସକରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ କୁ ବୁଝାଉଥିବା ବେଳେ ଅଭେଦ୍ୟତା କଠିନ ସମୟରେ ଦୃଢ଼ ହୋଇ ରହିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ବୁଝାଏ।

କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ-୩

ସୁସ୍ଥ ଆନନ୍ଦ

ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ତୁମେ ପ୍ରତିଦିନ କରି ତୁମେ ଖୁସୀ ହୁଅ ଓ ଭଲ ଅନୁଭବ କର, ତାହାର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଜଣେ ୧୫ ବର୍ଷର ବାଳକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଚିଠା ଲେଖିଛି: ମୋର ପ୍ରାତଃ କାଳୀନ ଦୌଡ଼, ମା'ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ଆଳୁ ପରଟା, କୁକୁର ସହିତ ଖେଳିବା, କୌଣସି ବ୍ୟାଘାତ ନ ଥାଇ ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣିବା, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ ଗପିବା, ରବିବାର ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବାପାଙ୍କ ସହିତ ସମୟ ବିତାଇବା ଏବଂ ଫୁଟବଲ ଖେଳ ଦେଖିବା।

ଆମେ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ଏହି ସବୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖୁସି ଆମକୁ ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ଭଲ ଅନୁଭବ ଦେବାର କାରଣ ଅଟନ୍ତି।

ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟାନିର୍ଘଣ୍ଟ: ନିୟମିତ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ଅଭ୍ୟାସ ଗଠିତ ହୁଏ। ଯାହାକି ଜୀବନର ଢ଼ାଞ୍ଚାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ। ଏକ ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ଆମର ଜୀବନ ଜଗତକୁ ଏକ ଆଧାର ଓ ଶୃଙ୍ଖଳା ପ୍ରଦାନ କରେ। ଆମେ ଜାଣୁ ଆମ ପାଖରୁ କଣ ଆଶା କରାଯାଉଛି; ନଚେତ୍ ଯେତେବେଳେ ଆମଠାରୁ ଅନ୍ୟମାନେ କ'ଣ ପ୍ରତ୍ୟାଶା କରନ୍ତି ତାହା ଆମେ ଜାଣି ନପାରୁ ଆମେ ସତର୍କ ହୋଇଯାଉ। କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟର ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ହେଉଛ ଏହା

ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶୃଙ୍ଖଳାବିଧାନ, ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧର ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରେ। ବଦ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଭଲ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରାଯାଇ ପାରେ। ତୁମେ ବିଳମ୍ବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇବାକୁ ଭଲପାଇପାର କିନ୍ତୁ ତୁମେ ଜାଣ ଯେ, ତୁମର ଶରୀରକୁ ତୁମେ ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖିବା ଦରକାର। ତୁମର ଦୈନିକ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟ ଅଛିକି ? ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟ ସ୍ଥିର କର ତାହା ତୁମକୁ ଖୁସୀ ରଖିବ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୭.୧

୧. ସୁଖମୟ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ଚିହ୍ନଟ କର।

____

୨. ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପାଦକ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର।

____

ଧନ୍ଦା-୧ :

ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ବାକ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ 'ଠିକ୍' ବା 'ଭୁଲ' ଦର୍ଶାଅ।

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଆନନ୍ଦ ପୋଷଣ କଲେ ତାହା ଦୈନନ୍ଦିନ ଚାପକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

୨. ଯଥେଷ୍ଟ ନିଦ୍ରା ଶରୀର ଓ ମନକୁ ସତେଜ ରଖେ।

୩. ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ ଅଧିକ କାଲୋରି ଗ୍ରହଣ କଲେ ତାହା ଶକ୍ତିସ୍ତରକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ।

୪. ମନ ଉପରେ ବ୍ୟାୟାମର ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି।

୫. କାର୍ଯ୍ୟାନିର୍ଘଣ୍ଟ ଆମର ଜୀବନକୁ ବିରକ୍ତିକର ଏବଂ ପୁନରାବୃତ୍ତି କରିଥାଏ।

ଖ. ସୁଖ, ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂର୍ତ୍ତି

ସୁଖ କ'ଣ ? ପ୍ରସନ୍ନ ଥିଲାବେଳେ ଆମେ କ'ଣ ଅନୁଭବ କରୁ ତାହା ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣୁ କିନ୍ତୁ ଏହାର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କରିବା ଏବଂ ଶବ୍ଦରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ କଷ୍ଟକର। କ୍ଷଣିକ ସମୟ ବା ଦୀର୍ଘକାଳ ପାଇଁ ଖୁସୀ ଅନୁଭବ କରିବା ସୁଖ ହୋଇପାରେ। ସାହାଯ୍ୟ ଚହୁଁଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଜଣେ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସାହାଯ୍ୟ କର, ଏହା ତୁମକୁ ସୁଖର ଅନୁଭବ ଦେଇପାରେ। ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ସାହାଯ୍ୟ ଚହୁଁଥାଅ ଏବଂ ତୁମର ପଡ଼ୋଶୀ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ସେହି ପରିସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ତୁମକୁ ଆନନ୍ଦ ବା ସୁଖ ଦେଇପାରେ। ଆନନ୍ଦ ବା ସୁଖ କେବଳ ଏକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ନୁହେଁ ଏହା ଏକ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା, ସୁଖର ଅନୁଭୂତି ହାସଲ କରିବା ଏବଂ ଏକ ଉନ୍ନତ ମାନର ଜୀବନକୁ ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ମଧ୍ୟ ବୁଝାଇଥାଏ। ସୁଖ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଅନେକ ଉପାୟରେ ହାସଲ କରାଯାଇପାରେ:

୧) **ପାର୍ଥିବ ସମ୍ବଳ:** ଅର୍ଥ, ବସ୍ତ୍ର ଏବଂ ଗୃହ ଆମକୁ ଆମର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ମେଣ୍ଟାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ସୃଷ୍ଟିକରେ। ବିଭିନ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରକୃତି ପୂର୍ବ ଏକ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା। ସୁଖୀହେବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ ଆମ୍ଭର ପ୍ରାଥମିକ ଏବଂ ଗୌଣ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ତୃପ୍ତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।

୨) **ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଦକ୍ଷତା:** ଆମର ଯାହା ଦରକାର ତାହା ଖୋଜିପାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ। ଏଣୁ ଆମେ ଜ୍ଞାନୀ ଓ ବୁଦ୍ଧିମାନ ହେବା ସହିତ ଶିକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ନିଜକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରଖିବା ଉଚିତ୍।

୩) **ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ଦକ୍ଷତା:** ଯେତେବେଳେ ନିଜର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ଆମର ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ ସେତେବେଳେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ କରିବା ଲାଗି ଆମ ନିଜ ଉପରେ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଆସେ।

କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ - ୪

ସୁଖ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ

(କ) ଗୋଟିଏ ସଂସ୍ଥାରେ କାମ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ପଚାର ଯେ କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି ସେମାନଙ୍କର ସୁଖ ଓ ସୁଖମୟ ଜୀବନର ଏକ ଉତ୍ସ ହୋଇଛି। କାର୍ଯ୍ୟ ବିନା ନିଜର ସ୍ଥିତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସେମାନେ କଳ୍ପନା କରିପାରୁଛନ୍ତି କି? ଏ ପ୍ରକାର ପରିସ୍ଥିତିପ୍ରତି ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ'ଣ?

(ଖ) ଜଣେ ୧୫ ବର୍ଷ ଏବଂ ଜଣେ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କର ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ମାନ ପଚାର। ଦୁଇଟିଯାକ ତାଲିକାକୁ ତୁଳନା କରି ଦେଖ କିପରି ସୁଖ ଓ ଦୁଃଖର ଉତ୍ସ ଉପରେ ବୟସ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଛି।

ଆମର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି, ସେଥି ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଆମର ଜୈବିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ଯେହେତୁ ଆବଶ୍ୟକତାର ପରିତୃପ୍ତି ଆମକୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦେଇଥାଏ ତେଣୁ ଏହା ସୁଖ ଓ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଦିଗକୁ ବାଟ କଢ଼ାଇନିଏ। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଆମର କାମନା ଗୁଡ଼ିକ ନିରନ୍ତର ବା କ୍ଷଣିକ ମଧ୍ୟରେ ପୂରଣ ହେବା ପାଇଁ ଆଶାକରୁ ସେତେବେଳେ ଆମେ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋବର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ। ଅତୃପ୍ତ କାମନା ଦୁଃଖ ଓ ନିରାନନ୍ଦର କାରଣ ହୋଇଥାଏ। ସୁଖ ଏବଂ ସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭବ କରିବାପାଇଁ ଆମର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁଡ଼ିକ ପୂରଣ ହେବା ଉଚିତ୍ କିନ୍ତୁ ଏହାର ଏକ ସୀମା ରହିଛି। ତୁମର ବାପା ମାଆ ତୁମର ସବୁ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ରଖ କି? ପ୍ରତି ମାସରେ ଲୁଗାପଟା କିଣିବା, ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ବାହାରକୁ ବୁଲିଯିବା, ପ୍ରତିଦିନ ଏକ ବ୍ୟୟବହୁଳ ଭୋଜନ କିମ୍ବା ଏକ ଆଧୁନିକ ସଂଗୀତ ସିଡ଼ି କିଣିଦେବା। ଯେତେବେଳେ ଆମେ ବହୁତ ଜିନିଷ ଆଶା କରୁ ଏବଂ ଯଦି ଏହି ଇଚ୍ଛା ଗୁଡ଼ିକ ପୂରଣ ନ ହୁଏ ଆମେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଦୁଃଖକୁ ଜନ୍ମ ଦିଏ। ସୁଖ ଅନୁଭବ କରିବା ନିମନ୍ତେ କାହିଁକି ସନ୍ତୋଷକୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ, ଏହାହିଁ କାରଣ ଅଟେ। ନୂଆ ନୂଆ ଲକ୍ଷ୍ୟହାସଲ କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ ଆମକୁ ଏକ ଚିରନ୍ତନ ଅତୃପ୍ତି ଓ ଦୁଃଖ ମଧ୍ୟକୁ ଠେଲିଦିଏ।

କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ-୫

ସୁଖ ଅନୁଭବ କରିବା:

ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୋକ ଯେପରିକି ଧନୀ ଓ ଗରିବ, ପାଠୁଆ ଓ ଅପାଠୁଆ, ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା, ପୁଅ ଓ ଝିଅ, ବିବାହିତ ଓ ଅବିବାହିତ ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନକର: ତୁମର ଜୀବନର ସବୁକିଛି ବିଚାର କରି ତୁମେ କହିପାରିବକି ଯେ ତୁମେ 'ଅତ୍ୟନ୍ତ ସୁଖୀ', 'ସାମାନ୍ୟ ସୁଖୀ', 'ବେଶୀ ସୁଖୀ ନୁହଁ' କିମ୍ବା 'ଆଦୌସୁଖୀ ନୁହଁ'। ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ଦଳର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କର ବକ୍ତବ୍ୟର ବାରମ୍ବାରତା ହିସାବ କର। ପ୍ରାପ୍ତଫଳାଫଳକୁ ଗୋଟିଏ ରେଖାଚିତ୍ର ଯେପରିକି 'ବୃତ୍ତଲେଖ' କିମ୍ବା 'ଆୟତ ଲେଖ' ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରକାଶ କର।

ଗ. ସୁଖୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ଗୁଣାବଳୀ:

ସୁଖୀ ହେବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିଗତ ଗୁଣାବଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ। କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣାବଳୀ ହେଉଛି:

- **ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ** – ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ସୁସ୍ଥ ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ସୁଖୀ।
- **ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଗୁଣାବଳୀ**- ସୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ, ପରିସ୍ଥିତି ସେମାନଙ୍କର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଅଛି। ସେମାନେ ଅଭେଦ୍ୟ, ଦାମ୍ଭିକ ଏବଂ ଶିକ୍ଷାଗତ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବାପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ (ଯାହା ଆମେ

ଆତ୍ମ-ସିଦ୍ଧିରେ ଆଲୋଚନା କରବା)। ସାଧାରଣତଃ ସୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ଆତ୍ମ ମୂଲ୍ୟାୟନ ଥାଏ, ସେମାନେ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିପାରନ୍ତି, ଜୀବନର ଘଟଣାବଳୀକୁ ଅଧିକ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖିପାରନ୍ତି, ଏବଂ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ଆଶାବାଦୀ ହୋଇଥାନ୍ତି। ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବହୁତ ସମୟରେ ପ୍ରାୟତଃ ସୁଖୀ ଅଟନ୍ତି।

ଟିପ୍ପଣୀ

- **ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କ-** ସୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାମାଜିକ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟାରେ ସଂପୃକ୍ତି ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା, ସଂପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା, ଏବଂ ବଦଳରେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ସହଯୋଗ ଲୋନିବା ପରି ସମାମାଜିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଗୁଡ଼ିକ ପୂରଣ କରିଥାନ୍ତି।

ଜୀବନର ଘଟଣାବଳୀ: ପଦୋନ୍ନତି, ପ୍ରବନ୍ଧ ପ୍ରତିଯୋଗିତାରେ ଜତିବା, ସନ୍ତାନ ଲାଭ କରିବା କିମ୍ବା ବିବାହ ପରି ସୁଖକର ଘଟଣା ସହିତ ସୁଖର ସହସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି। ତୁମେ କ'ଣ ଭାବୁଛ ଯେ ଅଧିକ ସଂପତ୍ତି ଅଧିକ ସୁଖ ପ୍ରଦାନ କରେ ? ଆମର ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତାପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଲାପରେ ଆଉ ଅଧିକ ଧନ ଅଧିକ ସୁଖ ଦିଏ ନାହିଁ। ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଇଛି ଧନସମ୍ପତ୍ତି ଠାରୁ ସୁଖ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଆତ୍ମ ମୂଲ୍ୟାୟନ, ବହିର୍ମୁଖିତା, ଆଶାବାଦ, ଆତ୍ମ ପରିଚାଳନା ଦକ୍ଷତା, ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କ, ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର, ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ଏବଂ ଧର୍ମବିଶ୍ୱାସ ସହିତ ସୁଖର ଦୃଢ଼ ସହସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି।

ତୁମେ ଜାଣ କି ?

ଭୁଟାନରେ ସୁଖ

ଭୁଟାନ୍ ହିମାଳୟ ପର୍ବତମାଳାରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ ଦେଶ। ୧୯୭୦ ଦଶକରେ ଭୁଟାନ୍ ସାରା ବିଶ୍ୱକୁ ଆନନ୍ଦର ପ୍ରଥମ ସୂତ୍ର ଦେଇଥିଲା। ବିଶ୍ୱର ସମସ୍ତ ଦେଶ ସେମାନଙ୍କର ଆନନ୍ଦ, ସୁଖମୟ ଜୀବନଯାପନ ଏବଂ ଦେଶର ବିକାଶର ମାପକାଠି ଭାବରେ GDP କୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତି। ଭୁଟାନରେ ସରକାରୀ ନୀତି ଆନନ୍ଦର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ। ସେମାନେ ମୋଟ୍ ଜାତୀୟ ସୁଖ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତି ଯାହା ଉଲ୍ଲେଖ କରେ ଯେ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି କେବେ ମଧ୍ୟ ସାମଗ୍ରିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଏକମାତ୍ର କାରଣ ହୋଇନପାରେ। ଅନ୍ତଃ (ସ୍ୱ) ଏବଂ ବାହ୍ୟଜୀବନ ଜଗତ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନକୁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ରୂପେ ବିବେଚନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ। ତେଣୁକରି ସାଂସ୍କୃତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସହିତ ଧନ ସମ୍ପତ୍ତି ତାଳଦେଇ ଚାଲିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ପରିବେଶ (ପ୍ରକୃତି) ତା ଗୋଷ୍ଠୀ (ଜନସାଧାରଣ) ସହିତ ଧନସମ୍ପଦର ସମ୍ପର୍କ ରହିବା ଜରୁରୀ।

ଗବେଷଣା ଦ୍ୱାରା ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଧନୀ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ସୁଖୀ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ। ଭୁଟାନ୍ ବାସୀ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବାର୍ତ୍ତା ଦେଉଛନ୍ତି କି ? ଯୁକ୍ତରାଜ୍ୟ ଏବଂ ଫ୍ରାନ୍ସ୍ ଭଳି ଦେଶମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ସେମାନଙ୍କର ସରକାରୀନୀତିନିୟମର ଏକ ଅଂଶ ବିଶେଷ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରି ଦେଶବାସୀଙ୍କର ସୁଖମୟ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରନ୍ତି। ତୁମେ ମୋଟ ଜାତୀୟ ସୁଖ ବିଷୟରେ ବିଷଦ ଭାବରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ୱେବସାଇଟରେ ପଢ଼ିପାରିବ ବା ଏହି ସମ୍ପର୍କିତ ଦୃଶ୍ୟାବଳୀ ଦେଖିପାରିବ। http://en.wikipedia.org/wiki/gross national happiness, “happiness”-Bhutan” at www.youtube.com.

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୭.୨

୧. ଆନନ୍ଦ ବା ସୁଖର ସଂଜ୍ଞା ନିରୂପଣ କର। ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ହାସଲ କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କର।

୨. ଆବଶ୍ୟକତାର ପରିପୂର୍ତ୍ତିକୁ ଅବ୍ୟାହିତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ସନ୍ତୋଷ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

____

୩. ସୁଖୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଣାବଳୀ ଚିହ୍ନଟ କର।

____

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୭.୨ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ଏବଂ ପରିପକ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ

ଆମେ ଅନ୍ୟଏକ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଅଭିପ୍ରେରକ ଏବଂ ଆମମାନଙ୍କ ଜୀବନରେ ଏହାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ସମ୍ପର୍କରେ ପାଠ କରିଛେ। ଆମେ ଜାଣିଲେ ଯେ, ମୌଳିକ ଓ ଗୌଣ ଆବଶ୍ୟକତାର ପରିପୂର୍ତ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଜରୁରୀ।ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ସମଗ୍ର ମନୁଷ୍ୟ ଜାତିର ପ୍ରବୃତ୍ତି। ବୃଦ୍ଧି ବିସ୍ତାର ଏବଂ ପରିପକ୍ୱ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି। ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଖରେ ପ୍ରତିଭା ଏବଂ ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି। କିନ୍ତୁ ଆମେ ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିନିଯୋଗ କରିପାରୁଛେ କି ? କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାର ପୂର୍ଣ୍ଣବିନିଯୋଗ କଲାପରି ଜଣାପଡ଼ନ୍ତି ସତ, କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତେ ନୁହେଁ।

ବ୍ୟକ୍ତିର ସମସ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶକୁ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି କୁହାଯାଏ। ଆମେ ଜାଣିବା ଦରକାର ଯେ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି କହିଲେ ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ପରିସମାପ୍ତିକୁ ବୁଝାଏ ନାହିଁ, ବରଂ ଏହା ପରିପକ୍ୱତାର ପଥ। ତୁମେ ଭାବିପାର ଯେ, କେବଳ ବଡ଼ କିମ୍ବା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ହାସଲ କରନ୍ତି। ତୁମେ ଏ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସମ୍ଭବ ସେତେ ଶୀଘ୍ର ଶିକ୍ଷା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର। ଆମେ ଆମର ସାମାଜିକ ଜଗତ ପାଳିତ ହେଲାବେଳେ ସାମାଜିକ ଏବଂ ନୈତିକ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାକରୁ। ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଆମର ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଜଗତକୁ ମୂଲ୍ୟାୟନ କରି ଫଳପ୍ରଦ ନିଷ୍ପତ୍ତି କରଣ ଓ ସଫଳ ଉପଯେଜନରେ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟକରେ। ନିଜକୁ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ପ୍ରକୃତିକୁ ଭଲପାଇବା ଓ ସମ୍ମାନ ଦେବା, ଆତ୍ମକେନ୍ଦ୍ରିକ ନ ହୋଇ ସମସ୍ୟା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ହେବା, ଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା, ଜୀବନରେ ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି ଜୀବନକୁ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବାର କେତେକ ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ଅଟନ୍ତି।

ଏହା ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଆମକୁ ନିରନ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ହେବ। କେବଳ ମୁଲ୍ୟବୋଧକୁ ଧାରଣ କରିବା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ, ତେଣୁ ଆମର ମୂଲ୍ୟବୋଧକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପରିଣତ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ ଅଭିପ୍ରେରିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ। ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ଆମକୁ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ବିସ୍ତାର ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଯୋଗଇଥାଏ।

ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ ଅହିଂସା ଏବଂ ଶୃଙ୍ଖଳାବଦ୍ଧ ଜୀବନର କେବଳ ସମର୍ଥକ ନ ଥିଲେ ବରଂ ସେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ଏହି ନିୟମକୁ ପାଳନ କରୁଥିଲେ। ମଦର ଟେରେସା ଗରିବ ଓ ନିଷ୍ପେଷିତ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସ୍ନେହ, ନିଷ୍ଠା ଏବଂ ଅନୁକମ୍ପା ସହକାରେ ସେବା କରୁଥିଲେ। ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ସ୍ୱୀକାର କରନ୍ତି ଓ ଚିହ୍ନିପାରନ୍ତି ଏବଂ ତାହାକୁ ଫଳପ୍ରଦ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇପାରନ୍ତି। ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂଜ୍ଞାନିରୂପଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ। ତେଣୁ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ମହାତ୍ମାଗାନ୍ଧୀ କିମ୍ବା ମଦର ଟେରେସାଙ୍କ କଥା କହୁ, 'ଅହିଂସା' ଏବଂ 'ନିଷ୍ଠା' ଏହି ଶବ୍ଦ ଦୁଇଟି ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମ ମନକୁ ଆସିଥାଏ।

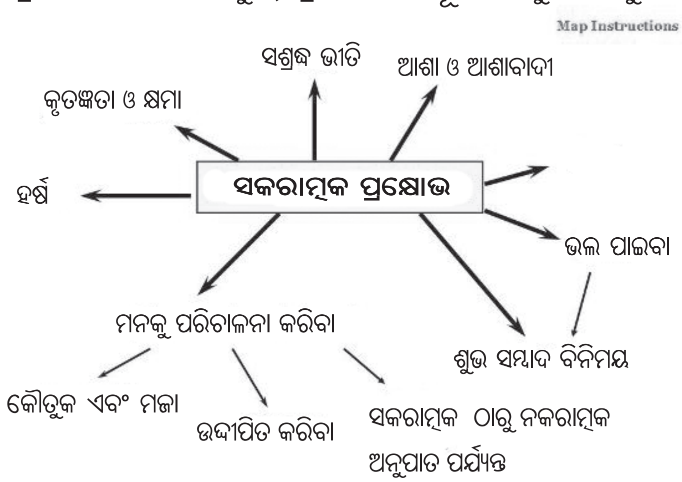
୧୭.୩ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଚିହ୍ନଟ

ଆମେ ଦେଖୁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଦୁଃସମୟକୁ ସାମନା କଲାବେଳେ ମଧ୍ୟ ହସି ପାରନ୍ତି। ସେମାନେ ଅଭେଦ୍ୟ ଅଟନ୍ତି। ଏହା କିପରି ସମ୍ଭବ ? ଆମେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଯେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଖରେ ସମ୍ଭବତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଥାଏ ଯାହା ସେମାନଙ୍କୁ ସମସ୍ୟାର ସାମନା କରିବା ଏବଂ ଜୀବନରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ:

- ଆତ୍ମ ପରୀବିକ୍ଷଣ କରିବା ବା ନିଜର ବ୍ୟବହାରକୁ ନିଜ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପରୀକ୍ଷା ନିରୀକ୍ଷା କରିବା ।
- ଆତ୍ମ ସ୍ୱୀକୃତି, ଆତ୍ମମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ।
- ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବବିନିମୟ ଦକ୍ଷତା ।
- ସକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି, ବିଫଳତା ସହିତ ସମଯୋଜୀ ହେବା ଏବଂ ଭୁଲରୁ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିବା ।
- ଜୀବନରେ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରଖିବା ବା ସେମାନେ ଯାହାକରନ୍ତି ତାର ଅଭିପ୍ରାୟ ଉପଲବ୍ଧି କରିବା ।
- ବାସ୍ତବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଦକ୍ଷତାକୁ ନେଇ ସେହି ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ପାଇଁ ପାରୁପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚେ୍ଷ୍ଟା କରିବା ।
- ନମନୀୟତା ବା ପରିସ୍ଥିତିର ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ପରବର୍ତ୍ତନ ହେବା ।
- ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ଯେ ବାଧାବିଘ୍ନଗୁଡ଼ିକ ସାମୟକ ଓ କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ଏବଂ ଏହା ଚିରନ୍ତନ ନୁହେଁ ।
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଦୃଢ଼ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ।

୧୭.୪ ସକରାତ୍ମକ ଆବେଗର ବିକାଶ

ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆବେଗ ବା ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିଲେ । ଏଠାରେ ଆମେ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭର ସୁସ୍ଥ ଓ ସୁଖମୟ ଜୀବନରେ କ'ଣ ଭୂମିକା ରହିଛି ତାହା ଜାଣିବା । ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଗୁଡ଼ିକ ବଞ୍ଚିରହିବା ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କିନ୍ତୁ ସେମାନେ ପ୍ରାୟତଃ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରାକୃତିକ ଜୀବନର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରବାହରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଆନ୍ତି । ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ପାଇଁ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ବାଞ୍ଛନୀୟ । ଘୃଣ୍ୟ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ସ୍ନେହର ପାତ୍ର ହେବା ଉଚିତ । ଭୟଭୀତ ହେବା ଅପେକ୍ଷା ଆନନ୍ଦିତ ହେବା, ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅବହେଳା କରିବା ଅପେକ୍ଷା ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହେବା କୁ ତୁମେ ଚାହଁ ନାହଁକି ? ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଆମକୁ ଭଲ ଅନୁଭବ ଦିଏ, ଆମକୁ ଶାନ୍ତରଖେ ଏବଂ ଆମକୁ ସ୍ୱାଚ୍ଛନ୍ଦ୍ୟ ଅନୁଭବ ଦେଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରଶଂସା କରେ, ପ୍ରତିବଦଳରେ ଆମେ ଖୁସୀ, ପ୍ରଶାନ୍ତି ଏବଂ ପୂର୍ଣ୍ଣତା ଅନୁଭବ କରୁ ।



ଚିତ୍ର ୧୭.୧ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ

କ. ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଆମକୁ ଦୁଇଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ – ସେମାନେ ଆମର ଚିନ୍ତନ, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମ୍ବଳକୁ ବ୍ୟାପକ କରନ୍ତି ଏବଂ ଚାପ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଶକ୍ତି ଭଣ୍ଡାରକୁ ଗଠନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସମୟ ଅତିକ୍ରାନ୍ତ ହେବା ସହିତ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭର ପ୍ରଭାବ ଆମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, କାରଣ:

- ଅଭିନିବେଶ ଓ ଚିନ୍ତନ ବ୍ୟାପକ ଏବଂ ଗଭୀର ହୁଅନ୍ତି, ଫଳରେ ଏହା ଆମର ସମଯୋଜୀ କୌଶଳକୁ ଗଠନ କରିଥାଏ।
- ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭର ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବକୁ ଦୂର କରେ।
- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନକୁ ଉନ୍ନତ କରେ : ଆମେ ସଜାଗତା, ଉତ୍ସାହ, ପ୍ରତିଜ୍ଞାବଦ୍ଧତା ଏବଂ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ।
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ପାରସ୍ପରିକ କ୍ରିୟା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ବଳ ଗଠନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ: ଆମେ ନୂତନ ବନ୍ଧୁତା ସ୍ଥାପନ କରୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ରହୁ ଓ ମନୋଭାବର ବିନିମୟ କରୁ।
- ଆଶାବାଦୀତା, ଶାନ୍ତି ଏବଂ ଅଭେଦ୍ୟତା ଗଠନ କରେ।
- ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନେ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନେ ସମ୍ଭବତଃ ବେଶୀ ଭଲପାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ଅନୁଭବ କରନ୍ତି।
- ସୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଓ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଧିକ ସଫଳ ହୋଇଥାନ୍ତି।

କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ-୫

ଏଇ ଅଳ୍ପ ଦିନ ଭିତରେ ତୁମେ ଯେଉଁ ସବୁ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଅନୁଭବ କରିଛ ତାର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ଏବଂ ତୁମକୁ ପରିସ୍ଥିତିର ମୂଲ୍ୟାୟନ କରିବାରେ ସେମାନେ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିଛନ୍ତି ତାହା ଉଲ୍ଲେଖ କର। ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭମାନଙ୍କର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। କେତେକ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି: ଆଦରଣୀୟ, ପ୍ରଶଂସନୀୟ, ସୁନ୍ଦର, ପ୍ରଫୁଲ୍ଲ, ସ୍ନେହଶୀଳ, ସଦାନନ୍ଦ, ମନୋଭାବ ବିନିମୟ, ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଆତ୍ମନିର୍ଭରଶୀଳ, ଉତ୍ତମ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ ସକ୍ରିୟ।

ଖ. ସକରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅଭିବୃଦ୍ଧିର ପନ୍ଥା

ସକରାତ୍ମକ ଆବେଗର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରିବା ନିମନ୍ତେ ପନ୍ଥାଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛନ୍ତି:

- ଧ୍ୟାନ ଓ ଯୋଗ ସଦୃଶ କ୍ଳାନ୍ତିହରଣ ପଦ୍ଧତିରେ ବ୍ୟାୟାମ କର।
- ଜୀବନର ସକରାତ୍ମକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର - ନକରାତ୍ମକ ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନଃ ଗଠନ କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସକରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଦେଖ।
- ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀରେ ଆନନ୍ଦ ଓ ସନ୍ତୋଷର ଅନୁସନ୍ଧାନ କର। ବାସ୍ତବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କର ଯଦ୍ଦ୍ୱାରା କିଛି ସଫଳତା ହାସଲ କରିବାର ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରିପାରିବ।
- ତୁମେ ଭଲପାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ହାତକୁ ନିଅ।
- ନିଜ ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଦୃଷ୍ଟିଦିଅ ଓ ସାହାଯ୍ୟ କର,ଏହା ତୁମକୁ ଏକ ସୁଖୀ ବ୍ୟକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିପାରିବ।
- କୃତଜ୍ଞତାପ୍ରଦର୍ଶନ କର - ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି କୃତଜ୍ଞତା ଦେଖାଇଲେ ତୁମର ପରିଚୟ ଏବଂ ସଚ୍ଚେତନତା ବିସ୍ତାରିତ ହେବ।
- ସ୍ୱାଆଧ୍ୟାତ୍ମିକତା ପୋଷଣ କର- ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏକ ବିଶ୍ୱାସ ଧାରା ଥାଏ ସେମାନେ ସୁଖୀ। ତୁମେ ଯଦ କୌଣସି ସମ୍ପ୍ରଦାୟ/ସମୂହରେ ଯୋଗ ଦିଅ ତୁମେ ସେମାନଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଧାରାର ଏକ ଅଂଶ ହୋଇଯାଅ। ଏହା ତୁମ ଭିତରେ ଏକ ନିଜସ୍ୱ ଭାବନା ଆଣିବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ଚାପ ସମୟରେ ତୁମକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ-୬

ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ - ଉପର ଲିଖିତ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭର ପ୍ରଭାବ ଗୁଡ଼ିକ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, କିନ୍ତୁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଆମ ଜୀବନର ଅଂଶ କରିଦେଇ ପାରିବା କି ? ହଁ, କରିପାରିବା, ଯଦି ଆମେ ଆମ ଜୀବନ ପ୍ରତି ଏକ ସକରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ ବିକାଶ କରିବା। ଏମିତି ଏକ ଘଟଣା ମନେପକାଅ ଯେଉଁଠି ତୁମେ ତୁମର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲରେ ବିଫଳ ହୋଇଥିଲ। ବର୍ତ୍ତମାନ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବାକ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ପଢ଼ ଏବଂ ନକରାତ୍ମକ ଘଟଣାଗୁଡ଼ିକୁ ସକରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀରେ ପୁନର୍ବିଚାର କରିବା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରୟାସ କର:

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରାହତ ପରିସ୍ଥିତି ମତେ କିଛି ଶିକ୍ଷାଦିଏ। ମୁଁ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରୁ କ'ଣ ଶିକ୍ଷା କରିପାରେ? ନକରାତ୍ମକ ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ପୁନଃ ଗଠନ କରି ସକରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଦେଖ।
- ଯେତେବେଳେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ସଫଳ ହୁଏ ନାହିଁ ତାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ ତୁମର ସଫଳତା ହାସଲ କରିବାର ଯୋଗ୍ୟତା ନାହିଁ।
- ମୁଁ କ'ଣ ସଫଳତା ହାସଲ କରିଛି ଓ ମୁଁ କ'ଣ କରିପାରେ ତାହା ମନେରଖ। ଯାହା କିଛି ହରାଇଛି ଓ ବିଫଳତା ପାଇଛି ତାକୁ ମୁଁ ସ୍ୱୀକାର କରିବି। କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ ହୋଇ ଚିନ୍ତା କରିବି ନାହିଁ। ମୁଁ ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ ବିଫଳତାକୁ ମନେପକାଇବା ଅପେକ୍ଷା ସାଫଲ୍ୟର ଶତକଡ଼ା ୯୦ଭାଗକୁ ମନେପକାଇବି।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୭.୩

୧. ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି କଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର। ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ନାମ ଲେଖ।

____

୨. ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୁଇଟି ସାମର୍ଥ୍ୟ ଚିହ୍ନଟ କର।

____

୩. ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନକୁ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ କିପରି ପ୍ରଭାବିତ କରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

____

ଧନ୍ଦା-୨

ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର:

୧. ଆନନ୍ଦର ତିନୋଟି ଉପାଦାନ ହେଉଛି ________, ________, ଏବଂ ________।

୨. ଆନନ୍ଦ ________ ଓ ________ ଗୁଣାବଳୀ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଅଟେ।

୩. ସୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଉଚ୍ଚ ସ୍ୱ ________, ଉତ୍ତମ ________ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ________ର ଅଧିକାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି।

୪. ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶକୁ ________ ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ।

୫. ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଆମର ________ ଓ ________ କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ।

୬. ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଆମର ସମ୍ବଳ ଓ ସମଯୋଜୀ କୌଶଳକୁ ________ ଓ ________ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ତୁମେ କ'ଣ ଶିକ୍ଷା କରିଛ

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ପରସ୍ପର ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ପ୍ରତ୍ୟୟ ଅଟନ୍ତି। ଏଥିରେ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ଦିଗ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ଟିପ୍ପଣୀ

- ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ଯଥେଷ୍ଟ ବ୍ୟାୟାମ, ନିଦ୍ରା ଏବଂ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଏବଂ ଏହା ନିଶ୍ଚୟ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ପ୍ରଦାନ କରେ।
- ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ସାମର୍ଥ୍ୟର ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତର ହାସଲ କରିଥାଏ।
- ସନ୍ତୁଳିତ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟ, ବାସ୍ତବ ଲକ୍ଷ୍ୟ, ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଏବଂ ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ହାସଲ ଦିଗରେ ପ୍ରୟାସ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଗର ଅଭିବୃଦ୍ଧି କରା ଯାଇପାରେ।
- ଆନନ୍ଦ ଏକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ କିନ୍ତୁ ଏହା ଭଲରେ ବଞ୍ଚିବା ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନକୁ ଅତିବାହିତ କରିବା ବୁଝାଏ।
- ଆବଶ୍ୟକତାର ପରିତୋଷ ଆମକୁ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣତା ଦେଇଥାଏ ତଥାପି ଆମେ ବାସ୍ତବ କାମନା ଓ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସ୍ଥିର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ।
- ସୁଖୀ ଲୋକମାନେ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ, ସେମାନେ ନିଜକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ସେମାନେ ଦାମ୍ଭିକ, ଅଭେଦ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତଭଲ ସମ୍ପର୍କ ରଖିଥାନ୍ତି।
- ଆମ ପାଖରେ ଯାହା କରିବା ପାଇଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅଛି ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ଜରିଆରେ ଆମେ ତାହା ହାସଲ କରୁ, ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି ହାସଲ କରିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ପ୍ରୟାସ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ।
- ଆତ୍ମସିଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବହାରକୁ ପରିବୀକ୍ଷଣ କରନ୍ତି, ସ୍ୱୟଂ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ପ୍ରକୃତିକୁ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରଭାବୀ ଯୋଗାଯୋଗ ଦକ୍ଷତା ଥାଏ। ସେମାନଙ୍କର ସକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି, ଜୀବନର ଏକ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଓ ବାସ୍ତବ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ବିଫଳତା କ୍ଷଣସ୍ଥାୟୀ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ।
- ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୁଖମୟ ଜୀବନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ। ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଆମର ସମ୍ବଳକୁ ବିସ୍ତାରିତ କରିବାରେ ଏବଂ ସମଯୋଜୀ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଗଠନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନର ସଂଜ୍ଞାନିରୂପଣ କର। ଆନନ୍ଦ ଏବଂ ସୁଖମୟ ଜୀବନ ହାସଲ ପାଇଁ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଅତିବାହିତ କରିବାର ତାତ୍ପର୍ଯ୍ୟ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

୨. ଆତ୍ମ ସିଦ୍ଧିପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଗୁଣାବଳୀ ଉଦାହରଣ ସହ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

୩. ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭର ବିକାଶର ପନ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ଆଲୋଚନା କର।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୧୭.୧

୧. ସୁଖ, ତେଜ, ଆତ୍ମ ଶାନ୍ତି, ସନ୍ତୋଷ ଇତ୍ୟାଦି।

୨. ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, ନିଦ୍ରା, ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ ଇତ୍ୟାଦି।

୧୭.୨

୧. ଆନନ୍ଦ ଏକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଏବଂ ଏହା ମଧ୍ୟ ଉତ୍ତମ ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରିବା, ସୁଖମୟ ଜୀବନ ଅନୁଭବ କରିବା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ଗୁଣାତ୍ମକ ଜୀବନ ଉପଭୋଗ କରିବାକୁ ବୁଝାଏ। ପାର୍ଥିବ ସମ୍ବଳ, ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ସାମର୍ଥ୍ୟ।

୨. ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଅଧିକ ଜିନିଷ ପାଇବାକୁ କାମନା କରୁ ଏହା ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ହେଲେ ଆମେ ସମ୍ଭବତଃ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେଉ ଏବଂ ଏହା ଆମ ଦୁଃଖକୁ ଠେଲିଦିଏ।

୩. ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଅଭେଦ୍ୟ, ଦାୟିତ୍ୱକତା, ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ହେବା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କ।

୧୭.୩

୧. ବ୍ୟକ୍ତିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ ହେବା, ମଦର ଟେରସା, ମହାତ୍ମା ଗାନ୍ଧୀ।

୨. ଆତ୍ମ ପରିବୀକ୍ଷଣ, ଆତ୍ମଗ୍ରହଣ, ଫଳପ୍ରଦ ଭାବବିନିମୟ କୌଶଳ, ସକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି (ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି)।

୩. ଆମର ଚିନ୍ତନ, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମ୍ପଦକୁ ବିସ୍ତାର କରିବା, ଚାପ ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଶକ୍ତିର ଭଣ୍ଡାରକୁ ଗଠନ କରିବା ନିମନ୍ତେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

ଧନ୍ଦା-୧

୧. ସତ, ୨. ସତ, ୩-ମିଛ, ୪-ସତ, ୫-ମିଛ।

ଧନ୍ଦା-୨

୧. ପାର୍ଥିବ ସମ୍ବଳ, ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିନିଷ୍ଠ ସାମର୍ଥ୍ୟ।

୨. ପରିସ୍ଥିତିଗତ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ

୩. ମୂଲ୍ୟାୟନ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ଆଶାବାଦୀ।

୪. ଆତ୍ମସିଦ୍ଧି

୫. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ସୁଖମୟ ଜୀବନ।

୬. ବିସ୍ତାର, ଗଠନ।

ୱେବ୍ ସାଇଟ୍

୧. ଆନନ୍ଦର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପରୀକ୍ଷଣ ଇଣ୍ଟରନେଟରେ ଉପଲବ୍ଧ। ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସାଇଟ୍ ହେଉଛି ସକରାତ୍ମକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର, ପେନ୍‌ସିଲଭାନିଆ ୟୁନିଭରସିଟିର Authoentic Happiness ଏବଂ ଏହା ସେଲେଗମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚାଲିଥିବା ଗବେଷଣା ସହିତ ଜଡ଼ିତ। ଏହି ସାଇଟ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାୟାମ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ହେଇଅଛି ଯାହା କଲେ ତୁମେ ଖୁସିରେ ରହିପାରିବ। http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu.

୨. Tal Ben Shaharଙ୍କ ୱେବସାଇଟ୍‌ରେ ଆନନ୍ଦ ଉପରେ ଆଧାରିତ ବିଭିନ୍ନ ଲେଖା ରହିଛି ଏବଂ ଆନନ୍ଦକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଲାଗି କିଛି ସୂଚନା (tips) ଏଠରେ ଅଛି। ଆମେ କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ଜୀବନ ମଧ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା ସେ ଆମକୁ କୁହନ୍ତି। http://www.talbenshahar.com.

୩. ଏହି ୱେବ ସାଇଟ୍ ପୃଥିବୀର ସବୁଠାରୁ ଖୁସି ଦେଶମାନଙ୍କର କ୍ରମିକ ସ୍ଥାନ ପ୍ରଦାନ କରିଅଛି। http://thehappinessshow.com/Happiest Countries.html.

ଟିପ୍ପଣୀ

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀନିମନ୍ତେ ସହାୟକ ସୂଚନା

୧. ଭାଗ ୧୭.୧ର ସହାୟତା ନିଅ।

୨. ଭାଗ ୧୭.୩ର ସହାୟତା ନିଅ।

୩. ଭାଗ ୧୮.୪ର ସହାୟତା ନିଅ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୮

ମାନସିକ ବିକୃତି ଏବଂ ତାହାର ଚିକିତ୍ସା

ତୁମେ କିଛି ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖିଥିବ ଯେଉଁମାନେ ଘରେ, ବିଦ୍ୟାଳୟରେ କିମ୍ବା ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଆନ୍ତି, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ସ୍କୁଲ ବ୍ୟାଗକୁ ବାରମ୍ବାର ତନଖିବା, ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶରେ ରାସ୍ତାରେ ଘୂରି ବୁଲିବା କିମ୍ବା ଶରୀର ଝାଳେଇବା, ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ଦ୍ରୁତ ହେବା ଏବଂ ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ପେଟ ଗୋଳମାଳ ହେବା। ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଆମକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଓ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ମନେହୁଏ। ଆମେ ଚିନ୍ତା କରୁ, ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି କାହିଁକି ଏ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଉଛି। ମନୋ ବିଜ୍ଞାନରେ ଏପର ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକୁ ମାନସିକ ବିକୃତି ବୋଲି ଆଖ୍ୟା ଦିଆଯାଏ। ଏଗୁଡ଼ିକ କ୍ରମଶଃ ବୃଦ୍ଧିପାଏ। ଅନେକ ଗୁଡ଼ିଏ ଉତ୍ପାଦକ ମାନସିକ ବିକୃତିକୁ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତି। ତନ୍ମଧ୍ୟରେ ବଂଶଗତ ଗୁଣ, ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ, ଚାପ ସହ୍ୟକରିବାର ସ୍ୱଳ୍ପ ଦକ୍ଷତା, ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାର ଅଭିଜ୍ଞତା ଏବଂ ଚାପଯୁକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସମାଯୋଜନ କରିନପାରିବା ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତି ମାନଙ୍କରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚଳିବା ଓ ସମାଯୋଜନ କରିବା କଷ୍ଟକର ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରେ, ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀ ବୋଲି କୁହାଯାଏ। ଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଉପରେ କେତେକ ଦାବି ଲଦିଦିଏ ଯାହାକୁ ସେ ଅତିଶଯ୍ୟ ଓ ପୂରଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ବୋଲି ଭାବେ। ଏହି ସବୁ ଦାବି ଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ କ୍ରମାଗତ ବିଫଳତା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ତୁମେ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଚାପର ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ଉତ୍ସ ଯାହାକି ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ସେ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିବ। ଚାପ ମାନଙ୍କ ସହ ବିଫଳ ସମାଯୋଜନରୁ ସୃଷ୍ଟି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଓ ହତାଶା, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକାର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ସଂପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ତୁମେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟକୁ ଅଧ୍ୟୟନ କଲାପରେ ତୁମେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ:

- ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉତ୍ସରୂପେ ଚାପ ପ୍ରକୃତିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା,
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଓ ହତାଶାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା,
- ମୁଖ୍ୟ ମାନସିକ ବିକୃତି ଗୁଡ଼ିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା,
- ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା, ଏବଂ
- ଚାପ ସହିତ ସମାଯୋଜିତ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା।

ଟିପ୍ପଣୀ

୧୮.୧ ଚାପ: ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉତ୍ସ

ବର୍ତ୍ତମାନ ପୃଥିବୀରେ ମଣିଷର ଚାପ ଏକ ଅତି ସାଧାରଣ ଅନୁଭୂତି ଯେଉଁଥିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି । ଚାପର ପାରମ୍ପରିକ ସଂଜ୍ଞା ବିଶେଷ ଭାବରେ ଶରୀରର ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ। ହାନ୍ସ୍ ସିଲେ 'ଚାପ' ଶବ୍ଦର ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ ଏବଂ ଏହାକୁ କୌଣସି ଦାବି ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଉଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁକ୍ରିୟାଭାବେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିଥିଲେ। ହାନ୍ସ୍ ସିଲେଙ୍କର ସଂଜ୍ଞାରେ ଏକ ଶାରୀରିକ ଆଧାର ରହିଛି ଏବଂ ଅଧିବୃକ୍କ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗ୍ରନ୍ଥି ମାନଙ୍କରୁ କ୍ଷରିତ ହେଉଥିବା ହର୍ମୋନର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଉପରେ ଏହା ବେଶୀ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଥାଏ।

ସିଲେ ଦୁଇପ୍ରକାର ଚାପର ସଂକଳ୍ପନା କରିଥିଲେ।

(କ) **ସୁଚାପ**(Eustress) ଏହା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ବାଞ୍ଛନୀୟ ଚାପ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ କ୍ରୀଡ଼ାରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିବା।

(ଖ) **କ୍ଲେଶ**(Distress) ଏହା ମନ୍ଦ, ଅତିଶୟ ଅଯୌକ୍ତିକ ବା ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଚାପ।

ଚାପର ଆଧୁନିକତମ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜସ୍ୱ ସମାଯୋଜୀ ସମ୍ବଳ ଅନୁଯାୟୀ ପରିସ୍ଥିତିର ସମୀକ୍ଷା ବା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରଣର ଭୂମିକା ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱାରୋପ କରେ। ସମୀକ୍ଷା ଓ ସମାଯୋଜନର ପାରସ୍ପରିକ ନିର୍ଭରଶୀଳ ପ୍ରକ୍ରିୟାମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିର ପରିବେଶ ଓ ତାହାର ପ୍ରତିଯୋଜନ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତି। ଯେଉଁ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଶାରୀରିକ, ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ଇଷ୍ଟତମ ସ୍ତରରେ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ପରିବେଷ୍ଟନୀକୁ ପରିଚାଳିତ କରେ ତାହାକୁ ପ୍ରତିଯୋଜନ କୁହାଯାଏ।

୧୮.୧.୧ ଚାପକ/ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ

ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୁମେ ଚାପର ଅର୍ଥ ବୁଝିଛ। ତେବେ କେଉଁ ବସ୍ତୁ ବା ଘଟଣା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଷଶଷଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଛି ଓ ତାହା ଜାଣିବା ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ। ପରିବେଶରେ କୌଣସି ଘଟଣା ବା ବସ୍ତୁ ଯାହାର କି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଉପରେ ଚାପସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ରହିଛି ତାହାକୁ ଚାପସୃଷ୍ଟିକାରୀ ବା ଚାପକ କୁହାଯାଏ। ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟଭାର, ଭୂମିକମ୍ପ ଜନିତ ବିପତ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ଏହାର ଦୃଷ୍ଟାନ୍ତ। ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀମାନଙ୍କୁ ସ୍ଥୁଳତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବର୍ଗରେ ଭାଗ କରାଯାଇପାରେ:

(୧) ଜୀବନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣାବଳୀ ଓ ପରିବର୍ତ୍ତନ: ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଜୀବନର କୌଣସି ଘଟଣା ଯାହାର ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ସ୍ଥାୟୀ ପ୍ରଭାବ ରହିଛି ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ ତାହା ଏହି ବିଭାଗର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ବିବାହ, ଅବସର, କିମ୍ବା ଛାଡ଼ପତ୍ର।

(୨) ନିତିଦିନିଆ ଜଞ୍ଜାଳ: ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ବିରକ୍ତିକର, ହତାଶା ତଥା କ୍ଲେଶପୂର୍ଣ୍ଣ ଦାବିଗୁଡ଼ିକୁ ଜଞ୍ଜାଳ କୁହାଯାଏ। ଉଦାହରଣ, ଜିନିଷକୁ ଇତସ୍ତତଃ କରିଦେବା ବା ହଜାଇବା, ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ତୁଲାଇବା, ଛକ ଜାଗାରେ ଅଟକିରହିବା, ଧାଡ଼ିରେ ଅପେକ୍ଷା କରିବା।

(୩) ଭୂମିକା ଜନିତ ଗୁରୁତର ଚାପ: ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏକ କ୍ଲେଶସାଧ୍ୟ ବିବାହ ଯୋଗୁଁ ଅକ୍ଷମ ପିଲା ସହିତ କିମ୍ବା ଦାରିଦ୍ର୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଚଳିବା।

(୪) ପ୍ରଚଣ୍ଡ ମାନସିକ ଆଘାତ: ଏଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ, ଭୟଙ୍କର ବା ଗଭୀର ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ପ୍ରଭାବଯୁକ୍ତ ଘଟଣା ଯାହା ଜୀବନରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆଣବିକ ଆକ୍ରମଣ, ବୋମା ବିସ୍ଫୋରଣ କିମ୍ବା ପ୍ରିୟବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ।

୧୮.୧.୨ ଚାପକମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ଚାପକ ମାନଙ୍କପ୍ରତି ଆମର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଅନେକ ଭିନ୍ନତା ରହିପାରେ। ଏହା ସରଳ ସମ୍ବେଦନ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଜଟିଳ ବ୍ୟବହାରିକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ। ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶ୍ରେଣୀରେ ବର୍ଗୀକରଣ କରାଯାଇଛି:

କ. ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

(୧)	ମଦ/ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟର ଅପବ୍ୟବହାର	(୨)	ଭୟ/ଦୁର୍ଭୀତି
(୩)	ନିଦ୍ରାରେ ବ୍ୟାଘାତ	(୪)	ଅଧିକ ନିକୋଟିନ / କଫିନ୍ ସେବନ
(୫)	ଅସ୍ଥିରତା	(୬)	ଭୋକ ନ ହେବା / ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା
(୭)	ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ଭାବ	(୮)	ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଚରଣ
(୯)	ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ କଥନ / କଣ୍ଠସ୍ୱରରେ କମ୍ପନ	(୧୦)	ସମୟ ପରିଚାଳନାରେ ଦୁର୍ବଳତା
(୧୧)	ବାଧକ ବ୍ୟବହାର	(୧୨)	ନିମ୍ନ ଉତ୍ପାଦନକ୍ଷମ
(୧୩)	ସମ୍ପର୍କ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରିବା	(୧୪)	ବର୍ଦ୍ଧିତ ଅନୁପସ୍ଥିତି
(୧୫)	ବାରମ୍ବାର କାନ୍ଦିବା	(୧୬)	ଅପରିଚ୍ଛନ୍ନ ବେଶଭୂଷା

ଖ. ଆବେଗାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

(୧)	ଉତ୍କଣ୍ଠା ବା ଉଦ୍‌ବେଗ	(୨)	ଅବସାଦ
(୩)	କ୍ରୋଧ	(୪)	ଦୋଷୀମନୋଭାବ
(୫)	ମନରେ ଆଘାତ	(୬)	ଈର୍ଷା
(୭)	ଲଜ୍ଜ୍ୟା/ଅପମାନ	(୮)	ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭାବନା

ଗ. ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

(୧)	ନକରାତ୍ମକ ସ୍ୱପ୍ରତ୍ୟୟ	(୨)	ସ୍ୱ-ଆଶ୍ୱସନା
(୩)	ସ୍ୱଛ ହତାଶାପୂର୍ଣ୍ଣ ଉକ୍ତି	(୪)	ନିଜ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ନୈରାଶ୍ୟବାଦୀ ଦୃଷ୍ଟିଭଙ୍ଗୀ
(୫)	ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ବିକୃତି		

ଘ. ଅନ୍ତର୍ବୈକ୍ତିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

(୧)	ନିଷ୍କ୍ରିୟ / ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ସମ୍ପର୍କ	(୨)	ମିଛ କହିବା
(୩)	ପ୍ରତିଯୋଗିତ୍ୱ	(୪)	ତୋଷାମଦକାରୀ ବ୍ୟବହାର
(୫)	ପ୍ରତ୍ୟାହାର	(୬)	ସନ୍ଦେହୀ
(୭)	କୌଶଳପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି	(୮)	ଗପିବା

ଙ. ଜୈବିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

(୧)	ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ବ୍ୟବହାର	(୨)	ଅତିରିକ୍ତ ତରଳ ଝାଡ଼ା / କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟତା
(୩)	ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରାଯିବା	(୪)	ବିକାର / ଚର୍ମ ରୋଗ
(୫)	ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ	(୬)	ଅତିଶୟ କ୍ଳାନ୍ତି / ଅବସନ୍ନତା
(୭)	ଶୁଷ୍କ ଚର୍ମ	(୮)	କର୍କଟ ରୋଗ
(୯)	ମଧୁମେହ	(୧୦)	ଶ୍ୱାସ
(୧୧)	ବାରମ୍ବାର ଫ୍ଲୁ / ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା	(୧୨)	ଦୁର୍ବଳ ରୋଗନିରୋଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା
(୧୩)	ଭୋକ ନ ହେବା		

ଚ. କଳ୍ପନା: ନିଜ ପ୍ରତିବିମ୍ବ

(୧)	ଅସହାୟତା	(୨)	ନିଃସଙ୍ଗ / ଏକା ରହିବା
(୩)	ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଇବା	(୪)	ଦୁର୍ଘଟଣା / କ୍ଷତବିକ୍ଷତ ହେବା

ଟିପ୍ପଣୀ

(୫) ବିଫଳତା
(୬) ଲାଞ୍ଛନା / ଅପଦସ୍ତ
(୭) ମୃତ୍ୟୁକାମନା କରିବା/ଆତ୍ମହତ୍ୟା
(୮) ଶାରୀରିକ / ଯୌନ ନିର୍ଯ୍ୟାତନା
(୯) ଦୁର୍ବଳ ସ୍ୱ ପ୍ରତ୍ୟୟ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୧

୧. 'ଚାପ' ଶବ୍ଦର ଅର୍ଥ କ'ଣ?

____

୨. ଚାପକ ମାନଙ୍କରର ମୁଖ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?

____

୩. ଚାପକ ମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?

____

୧୮.୨ ଦ୍ୱନ୍ଦର ପ୍ରକାର ଭେଦ ଏବଂ ହତାଶା

ତୁମେ ଜାଣିବା ଉଚିତ୍ ଯେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଉପନୀତ ହେବା ବେଳେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଲେ ସେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପଡ଼େ। ଏହା ପ୍ରାୟ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ ଏବଂ ହତାଶା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଏକ ଦ୍ୱନ୍ଦ ବେଶୀ ଚାପଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ କାରଣ ଏଥିରେ ହତାଶାର ତୀବ୍ରତା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଥାଏ। ସାଧାରଣତଃ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ପରସ୍ପର ବିରୋଧୀ ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ପଡ଼େ। ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିର ପ୍ରକୃତି ଅନୁଯାୟୀ ବ୍ୟକ୍ତି ତିନି ପ୍ରକାରର ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ।

(କ) ଉପାଗମ - ଉପାଗମ ଦ୍ୱନ୍ଦ
(ଖ) ପରିହାର - ପରିହାର ଦ୍ୱନ୍ଦ
(ଗ) ଉପାଗମ - ପରିହାର ଦ୍ୱନ୍ଦ

କ) ଉପାଗମ - ଉପାଗମ ଦ୍ୱନ୍ଦ: ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦୁଇ ବା ତତୋଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ସେତେବେଳେ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜି ଥାଏ। ଏହି ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ଦୁଇଟିଯାକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ବାଞ୍ଛନୀୟ, ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଦୁଇଟି ବିବାହ ନିମନ୍ତ୍ରଣରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛିବା।

ଖ) ପରିହାର - ପରିହାର ଦ୍ୱନ୍ଦ: ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁଇ କିମ୍ବା ତତୋଧିକ ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ସେତେବେଳେ ଏହି ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଉପୁଜେ। ପ୍ରାୟତଃ ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦକୁ ଏପଟେ ରାକ୍ଷସ ସେପଟେ ଗଭୀର ନୀଳସମୁଦ୍ର ମଧ୍ୟସ୍ଥ ଏକ ସ୍ଥିତିରୂପେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇପାରେ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅଳ୍ପ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ଥିବା ଏକ ଯୁବକକୁ ବେକାର ରହିବା କିମ୍ବା ମନକୁ ପସନ୍ଦ ଆସୁନଥିବା ଏକ ସ୍ୱଳ୍ପ ବେତନ ଯୁକ୍ତ ଚାକିରୀ ପାଇଁ ଅନିଚ୍ଛୁକ ହେବା ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛିବାକୁ ହେବ। ଏହିପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦ ସାଂଘାତିକ ସମାଯୋଜନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। କାରଣ ଏପରି ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମାଧାନ ଉପଶମ ବଦଳରେ ହତାଶା ଆଣିଥାଏ।

ଗ) ଉପାଗମ-ପରିହାର ଦ୍ୱନ୍ଦ: ଏହି ପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଗୋଟିଏ ଲକ୍ଷ୍ୟ ପାଇଁ ଉଭୟ ଉପାଗମ ଓ ପରିହାର କରିବା ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ଯୁବକ ସାମାଜିକ ଓ ନିରାପତ୍ତା କାରଣରୁ ବିବାହ କରିବା ଲାଗି ଇଚ୍ଛାକରୁଥିବା ସମୟରେ ସେ ଭୟକରେ ଯେ ବିବାହ କଲେ ଦାୟିତ୍ୱ ବହନ କରିବା ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାଧୀନତା କ୍ଷୁର୍ଣ୍ଣ ହେବ। ସାଧାରଣତଃ, ଲକ୍ଷ୍ୟର କିଛି ନକରାତ୍ମକ ଓ କିଛି ସକରାତ୍ମକ ସ୍ୱରୂପକୁ ଗ୍ରହଣ କରି ଏହି ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମାଧାନ କରାଯାଇପାରେ।

ଉପାଗମ-ପରିହାର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱକୁ ବେଳେବେଳ "ମିଶ୍ରିତ ଆଶିର୍ବାଦ" ବୋଲି କୁହାଯାଏ। କାରଣ ଏଥିରେ ବିବିଧ ବିକଳ୍ପ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ।

ହତାଶା: ହତାଶା ଏକ ଆନୁଭବିକ ଅବସ୍ଥା ଯାହା : (କ) ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ବାହ୍ୟରୂପ, ବାଧା ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଯୋଗୁଁ ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଅଭିପ୍ରାୟର ଅବରୋଧ କିମ୍ବା (ଖ) ବାଞ୍ଛନୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅନୁପସ୍ଥିତିରୁ ହିଁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ।
ବାଧା ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଓ ସାମାଜିକ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ହତାଶା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଦୁର୍ଘଟଣା, ଅର୍ନ୍ତବୈକ୍ତିକ ସମ୍ପର୍କକୁ ଏବଂ ପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ। ଶାରୀରିକ ଅକ୍ଷମତା, ଦକ୍ଷତାର ଅଭାବ ଏବଂ ଆତ୍ମଶୃଙ୍ଖଳା ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ଆଦି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହତାଶାର କାରଣ ହୋଇପାରନ୍ତି। ପ୍ରାୟତଃ ଆଶାନୁରୂପ ଫଳାଫଳ ପ୍ରାପ୍ତିର ବିଳମ୍ବ, ସମ୍ବଳର ଅଭାବ, ବିଫଳତା, କ୍ଷତି, ନିଃସଙ୍ଗତା ଏବଂ ନିର୍ବୋଧତା ଆଦି ବିଶେଷ ଅସୁବିଧାର କାରଣ କେତେକ ସାଧାରଣ ଧରଣର ହତାଶା ହୋଇଥାନ୍ତି।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୮.୨

୧. 'ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ' ଶବ୍ଦର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର। ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ସଂପର୍କରେ ଆଲୋଚନା କର।

୨. 'ହତାଶା' ଶବ୍ଦର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

୧୮.୩ ମାନସିକ ବିକୃତିର ପ୍ରକାର ଭେଦ

ଚାପକ ମାନଙ୍କର ଦାବି ସହିତ ଖାପଖୁଆଇବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ସାଧାରଣତଃ ସମସ୍ୟା-କୈନ୍ଦ୍ରିକ କିମ୍ବା ଆବେଗ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସମାଯୋଜନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାଏ। ସମସ୍ୟା କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସମାଯୋଜୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ଖାପଖୁଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ସମ୍ବଳକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାୟତଃ ଗୋଟିଏ ଫଳପ୍ରଦ ସମାଧାନରେ ପହଞ୍ଚି ଥାଏ। ଆବେଗ-କୈନ୍ଦ୍ରିକ ସମାଯୋଜୀ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆବେଗିକ ଅନୁକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାଏ, ଯେପରିକି, କାନ୍ଦିବା। ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତି ଚାପକୁ ଆୟତ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୁଏ ସେ ଆତ୍ମରକ୍ଷା ମୂଳକ ସମାଯୋଜୀ ଉପାୟ ଦିଗରେ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ। ଯଦି ଏହା ବାରମ୍ବାର କରାଯାଏ ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକୃତି ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ। ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଅଭିମୁଖୀ ବ୍ୟବହାର ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆୟତ କରେନାହିଁ କିନ୍ତୁ ନିଜର ଆଚରଣକୁ ଯଥାର୍ଥ ବୋଲି ପ୍ରମାଣ କରିବା ପାଇଁ ଉପାୟମାନ ପ୍ରୟୋଗ କରେ।

ଶାରୀରିକ ରୋଗ ପରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକୃତି ରହିଛି। ଏହି ସବୁ ବିକୃତିର ତାଲିକାରେ ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍କଣ୍ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସାଂଘାତିକ ପ୍ରକାରର ବିକୃତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ, ଯଥା ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତି। ଆମେରିକାନ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପରିଷଦ (APA)ଦ୍ୱାରା ବିକଶିତ ମାନସିକ ବିକାରର ନୈଦାନିକ ଏବଂ ସାଂଖ୍ୟକୀୟ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିକା (DSM) ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକୃତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଅଛି। ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱର ଯେଉଁ ଶାଖା ଏହି ସବୁ ମାନସିକ ବିକୃତି ବିଷୟରେ ସଂପୃକ୍ତ ତାହାକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ କୁହାଯାଏ।

ଟିପ୍ପଣୀ

(କ) ଶୈଶବ ମନୋବିକୃତି

ତୁମେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇପାର ଯେ ଶୈଶବାବସ୍ଥାରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକୃତି ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଡ଼ି.ଏସ୍.ଏମ୍ (DSM-IV-TR) ରେ ବଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଶୈଶବ ବିକୃତିର ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରାୟତଃ ଶୈଶବାବସ୍ଥା, ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା ବା କିଶୋରାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମେ ଚିହ୍ନଟ ହୁଏ । ସେଥିରୁ କେତେକ ଏକାଗ୍ରତା-ଦୁର୍ବଳତା ଅତିସକ୍ରିୟତା ମନୋବିକୃତି ଅଟନ୍ତି । ଏଥିରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଏକାଗ୍ରତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ବା ଅତ୍ୟଧିକ ସକ୍ରିୟତା ଦେଖାଯାଏ । ଆତ୍ମ ବିମୋହ ବିକୃତିରେ ଶିଶୁ ଅସଂପୃକ୍ତି ଦେଖାଏ, ହସେନାହିଁ ଏବଂ ତା'ଠାରେ ଭାଷା ବିକାଶର ବିଳମ୍ବ ଦେଖାଯାଏ ।

(ଖ) ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି

ତୁମେ ତୁମ ଜୀବନରେ ଭୟ ଏବଂ ଆଶଙ୍କା ଅନୁଭବ କରିଥିବ । ଯଦି ଜଣେ କୌଣସି ସଠିକ୍ କାରଣ ନ ଥାଇ ଅବିରତ ଭାବେ ଉୟଭୀତ, ଆତଙ୍କିତ ଏବଂ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ହୁଏ ତୁମେ ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତିର ଶିକାର ହୋଇଛି ଅଛି ବୋଲି କହିପାର । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି ରହିଛି ଯେଉଁଥିରେ ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଅନୁଭବ ବିଭିନ୍ନ ରୂପରେ ବ୍ୟକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେପରି କେତେକ ବିକୃତି ହେଉଛି ଦୁର୍ଭୀତି କିମ୍ବା କୌଣସି ଏକ ଜିନିଷ ପ୍ରତି ଅତିଶୟ ଅଯୌକ୍ତିକ ଭୟ ଏବଂ ମନୋଗ୍ରସ୍ତ-ମନୋବାଧ୍ୟତା ବିକୃତି ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମନରେ ବାରମ୍ବାର ଏକ ଭାବନା ଆସେ କିମ୍ବା କୌଣସି ବ୍ୟବହାରକୁ ବାରମ୍ବାର କରୁଥାଏ ।

(ଗ) ଭାବ ମନୋବିକୃତି

ଭାବ ମନୋବିକୃତି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଆବେଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକ ସୀମିତ ପନ୍ଥାରେ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି, ଯେପରିକି ଗୋଟିଏ ଆବେଗରେ ସ୍ଥିର ହୋଇ ରହିଯିବା କିମ୍ବା ଏହି ଆବେଗର ସୀମାନ୍ତ ମଧ୍ୟରେ ଦୋଳାୟମାନ ହେବା । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖରେ ରହିପାରେ କିମ୍ବା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ନଦେଇ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଦୁଃଖକଲେ ଅନ୍ୟଦିନ ଖୁସି ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟବହାରିକ ଲକ୍ଷଣ ଉପରେ ନିର୍ଭରକରି ଭାବ ବିକୃତିକୁ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରିବ (୧) ଅବସାଦ ଏବଂ (୨) ଦ୍ୱି-ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ମନୋବିକୃତି ଆମେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହି ଦୁଇ ମନୋବିକୃତିର ଅର୍ଥ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣକୁ ବୁଝିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ଅବସାଦ ଏକ ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା । ଦୁଃଖି ଜୀବନର ଗତାନୁଗତିକ କାର୍ଯ୍ୟ କଳାପରେ ରୁଚି ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଅଭାବ, ନିଦ୍ରାରେ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା ଅନିଦ୍ରା, କ୍ଷୁଧାରେ ଅଭାବ (ଓଜନ ହ୍ରାସ) ବା ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷୁଧା (ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି), ଅଳସୁଆମୀ, ଅପରାଧ ବୋଧ, ମୂଲ୍ୟହୀନତା, ଅସହାୟତା, ଆଶାହୀନତା ଏକାଗ୍ରତାରେ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ନକରାତ୍ମକ ଭାବନା ଏହାର ଲକ୍ଷଣ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ଏହିସବୁ ଭାବନା ଅତିକମ୍‌ରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତାକୁ ଅବସାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ଏବଂ ତାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ନିଦାନାତ୍ମକ ଅନ୍ତଃକ୍ଷେପ ଦରକାର । ଅବସାଦ ଏବଂ ଉନ୍ମାଦ ଦୁଇଟି ପ୍ରତ୍ୟାବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଦ୍ୱି-ପ୍ରାନ୍ତୀୟ ମନୋବିକୃତି ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ ।

(ଘ) ମନୋ-ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ କାରଣଜନିତ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି

ଯେଉଁରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ଆଜିକାଲି ଅତିସାଧାରଣ, ଯଥା ଉଚ୍ଚ ବା ନିମ୍ନ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ଅତି ଉଦ୍‌ବେଗଜନିତ ରକ୍ତଚାପ, ସେଗୁଡ଼ିକ ଶାରୀରିକ ରୋଗ କିନ୍ତୁ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ଯଥା ଚାପ ଏବଂ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏହାର କାରଣ । ତେଣୁ ମନୋ-ଶାରୀରିକ ବିକୃତି ଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସମସ୍ୟା ଯାହାର ଲକ୍ଷଣ ଶାରୀରିକ କିନ୍ତୁ କାରଣ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ହୋଇଥାଏ । ମନୋ-ଶାରୀରିକ ବିକୃତି (ସାଇକୋ ସୋମାଟିକ୍) ଶବ୍ଦରେ 'ସାଇକ୍'ର ଅର୍ଥହେଲା ମନ ଏବଂ 'ସୋମାଟିକ୍'ର ଅର୍ଥ ହେଲା ଶରୀର । ଅନ୍ୟ ପକ୍ଷରେ

ଟିପ୍ପଣୀ

ମାନସିକ କାରଣ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ରୋଗ ହେଉଛି ଏପ୍ରକାରର ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯାହାର କୌଣସି ଜ୍ଞାତ ଜୈବିକ କାରଣ ନ ଥାଇ କେତେକ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୁଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ଲୋକ ପେଟ ବ୍ୟଥା ହେଉଛି ବୋଲି ଅଭିଯୋଗ କରିପାରେ କିନ୍ତୁ ପେଟ ବ୍ୟଥା ପାଇଁ ତାର ଶରୀରର ଏହି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଙ୍ଗ (ପେଟ)ରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନଥାଏ।

(ଙ) ବିଖଣ୍ଡନ ବିକୃତି

ତୁମେ ନିଶ୍ଚୟ ବହୁତ ସିନେମା ଦେଖିଥିବ ଯେଉଁଥିରେ ସିନେମାର ହିରୋ ଗୋଟିଏ ଦୁର୍ଘଟଣା ପରେ ନିଜର ପୂର୍ବ ପରିଚୟ, ଅତୀତ ଘଟଣାବଳୀ ଏବଂ ତାର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମନେ ପକାଇବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ। ନୈଦାନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନରେ ଏହି ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟାକୁ ବିଖଣ୍ଡନ ବିକୃତି କୁହାଯାଏ ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୋଇଯାଇଥାଏ ବା ଅବଶିଷ୍ଟ ଜଗତରୁ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ ହୋଇଯାଇଥାଏ।

ବିଖଣ୍ଡନ ବିକୃତିର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଧ୍ୟରୁ ସମ୍ବନ୍ଧନ ରହିତ ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ଅନ୍ୟତମ ଯେଉଁଥିରେ ସାଧାରଣତଃ କିଛି ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଘଟଣା ପରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୂଚନାକୁ ମନେପକାଇବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାଏ। ଆଉ ଏକ ପ୍ରକାର ହେଲା ସମ୍ବନ୍ଧନ-ରହିତ-ବିସ୍ମୃତି ଆଚରଣ ଯେଉଁଥିରେ ସ୍ମୃତି କ୍ଷୟ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଏକ ନୂତନ ପରିଚୟର କଳ୍ପନା କରେ। ଅନ୍ୟ ଏକପ୍ରକାର ହେଲା ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱଲୋପ ବିକୃତି ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ହଠାତ୍ ବଦଳିଯିବା ଅନୁଭବ କରେ ବା ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟଜନକ ଭାବେ ବଦଳି ଯାଏ। ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ସେ ତାର ଶରୀର ଏବଂ କ୍ରିୟାକଳାପକୁ ଛାଡ଼ି ହଠାତ୍ ଯନ୍ତ୍ରବତ୍ ବା ସ୍ୱପ୍ନପରି ପାଲଟି ଯାଇଛି। ତଥାପି ସବୁଠାରୁ ସାଂଘାତିକ ବିଖଣ୍ଡନ ବିକୃତି ହେଉଛି ବହୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିକୃତି ବା ବିଖଣ୍ଡନ ପରିଚୟ ବିକୃତି। ଏଥିରେ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ବିଭିନ୍ନ ସମୟରେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବିଦ୍ୟମାନ ହୋଇଥାଏ।

(ଚ) ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମନୋବିକୃତି

ତୁମେ ହୁଏତ ଦେଖିଥିବ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅପରିଷ୍କାର ଲୁଗାପଟା ପିନ୍ଧି ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ବୁଲୁଥାନ୍ତି, ଅଳିଆଗଦା ଚାରିପଟେ ପଡ଼ିଥିବା ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥାନ୍ତି, ଅଦ୍ଭୁତ ଭାବେ କଥାକୁହନ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାନ୍ତି। ସ୍ଥାନ, କାଳ ଏବଂ ପାତ୍ର ବିଷୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଦୁର୍ବଳ ଅଭିବିନ୍ୟାସ ଥାଏ। ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ସେମାନଙ୍କୁ ପାଗଳ, ବାତୁଳ ଇତ୍ୟାଦି ଡ଼ାକିଥାଉ। ତଥାପି ନୈଦାନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନ ଭାଷାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ କୁହାଯାଏ। ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ଏକ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ବିକୃତି। ଏହା ଭାବନା, ଆବେଗ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ। ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଅସଙ୍ଗତ ଭାବନା, ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ, ଗତ୍ୟାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ଆବେଗଶୂନ୍ୟତା ବା ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଆବେଗ ଦେଖାଯାଏ। ସେମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ବାସ୍ତବତା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇ ଭ୍ରାନ୍ତି ଓ ଭ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷର ଏକ କାଳ୍ପନିକ ଜଗତରେ ପ୍ରାୟତଃ ନିମଗ୍ନ ରହନ୍ତି।

କିଛି ଭୌତିକ ଜିନିଷର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ତାକୁ ଦେଖିବା, ପ୍ରକୃତରେ କୌଣସି ଶବ୍ଦ ନଥାଇ କାହାର କଣ୍ଠସ୍ୱର ଶୁଣିବା ପରି ମିଥ୍ୟା ସମ୍ବେଦନାତ୍ମକ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଭ୍ରାନ୍ତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଚିହ୍ନିତ ହୁଏ। ଭ୍ରାନ୍ତି କହିଲେ ବାସ୍ତବତା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣାକୁ ବୁଝାଏ। ଏପରି ଧାରଣାମାନ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କରେ ବାଧାସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ବାତୁଳତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର, ଯେପରି କୈଟାଟୋନୀୟ ଅତି ବାତୁଳତା (Catatonic Schiozophrenia)।

(ଛ) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତି

ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତିର ଆରମ୍ଭ ଶୈଶବାବସ୍ଥାରୁ ହୋଇଥାଏ। ସେତେବେଳେ କେତେକ ଶିଶୁ ଅପରିବର୍ତ୍ତନକ୍ଷମ ବା କୁସମାଯୋଜନାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟବହାର ଦେଖାଇଥାଆନ୍ତି। ଏହି ମନୋବିକୃତି ବିପଦମୁକ୍ତ ପରିହାର ଠାରୁ ଆରମ୍ଭକରି ନିର୍ବିକାର କ୍ରମ ହତ୍ୟାକାରୀ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତିର ଆକାର ନେଇଥାଏ। ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତିର ପରସିରକୁ ତିନୋଟି ସମୂହରେ ଭାଗ କରାଯାଇଛି। ପ୍ରଥମ ସମୂହ ଅସମକୈନ୍ଦ୍ରିକ ବା ବିଷମ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ। ଉତ୍କଣ୍ଠା

ଟିପ୍ପଣୀ

ଓ ଆଶଙ୍କା ଦ୍ୱିତୀୟ ସମୂହର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ତୃତୀୟ ସମୂହ ନାଟକୀୟ, ଆବେଗିକ କିମ୍ବା ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ। ସ୍ଥିରଭ୍ରମ ବାତୁଳ (Puaranoid), ବିଖଣ୍ଡ ମନସ୍କ(Schizoid) ଏବଂ ମନୋବିଦିଳତା ବାତୁଳ (Schizo typal) ସଦୃଶ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତି ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଥମ ସମୂହର ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ। ଆଶ୍ରିତ (dependant), ପରିହାରକ(Avoidant) ଏବଂ ଗ୍ରସ୍ତି (Obsession) ଆଦି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତି ଦ୍ୱିତିୟ ସମୂହର ଅନ୍ତର୍ଗତ। ସମାଜ ବିରୋଧୀ, ସୀମାନ୍ତ, ନାଟକୀୟ ଏବଂ ଆତ୍ମପ୍ରେମୀପରି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତିମାନେ ତୃତୀୟ ସମୂହକୁ ଗଠନ କରନ୍ତି।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ - ୧୮.୩

୧. ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଉତ୍‌କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତିକୁ ଚିହ୍ନଟକର ଏବଂ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

___

୨. ଅବସାଦ କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

___

୩. ମନୋ-ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ କାରଣ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ବିକୃତି ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ପାର୍ଥକ୍ୟ ରହିଛି ?

___

୪. ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତିର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

___

୫. 'ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ମନୋବିକୃତି' କହିଲେ ତୁମେ କ'ଣ ବୁଝ ?

___

୧୮.୪ ମନୋଚିକିତ୍ସାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା କଲାବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ରହିଛି। ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ରୂପାୟନ କରନ୍ତି ସେ ଜଣେ ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ନୈଦାନିକ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ କିମ୍ବା ମନୋଚିକିତ୍ସକ କୁହାଯାଏ। ଚିକିତ୍ସା ଚାହୁଁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ରୋଗୀ କୁହାଯାଏ। ଯେହେତୁ ଅନ୍ତର୍ବୈକ୍ତିକ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ, ତେଣୁ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିକୁ ଆଲୋଚନାତ୍ମକ (the talkig cure) ଚିକିତ୍ସା କୁହାଯାଏ। ଯେଉଁ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଜଣେ ଭେଷଜ ଚିକିତ୍ସକ ହୋଇ ମାନସିକ ବିକୃତି ଉପରେ ବିଶେଷ ଜ୍ଞାନଲାଭ କରିଥିବେ ସେ କେବଳ ଔଷଧ ଦେଇପାରିବେ।

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ଓ ସୃଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମତବାଦ ଉପରେ ଆଧାର କରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମନୋଚିକିତ୍ସାତ୍ମକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ରହିଛି। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ, ବ୍ୟବହାର ଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି, ସଜ୍ଞାନାତ୍ମକ-ବ୍ୟବହାର ଚିକିତ୍ସା, ରୋଗୀ-କେନ୍ଦ୍ରିତ ଚିକିତ୍ସା ଇତ୍ୟାଦି। ମାନସିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳାର ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପ୍ରଚଣ୍ଡତାକୁ ଧ୍ୟାନଦେଇ ହସ୍ତକ୍ଷେପର ଏକ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ।

ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୋପାନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ:

(କ) ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ସ୍ଥାପନ (Rapport formation)- ମନୋ ଚିକିତ୍ସକ ରୋଗୀର ସହଯୋଗକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ରୋଗୀ ସହିତ ଉତ୍ତମ ଓ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତି।

(ଖ) ବ୍ୟକ୍ତି-ବୃତ୍ତାନ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା (Preparation of a case history) - ରୋଗୀ ତାର ପରିବାର, ସାଙ୍ଗସାଥୀ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ସମାଯୋଜନ ଶୈଳୀକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିକୃତିର ବୃତ୍ତାନ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ।

ଟିପ୍ପଣୀ

(ଗ) **ସମସ୍ୟାର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ (Determination of the problem)** - ବ୍ୟକ୍ତି ବୃତ୍ତାନ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇସାରିଲା ପରେ ଯେଉଁ ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଦୃଷ୍ଟିଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ମନୋଚିକିତ୍ସକ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତି। ଏହା ନିଦାନୀୟ ପରୀକ୍ଷା ଏବଂ ସାକ୍ଷାତକାର ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ।

(ଘ) **ଉପଚାର ପର୍ଯ୍ୟାୟ :** ସମସ୍ୟାର ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପ୍ରଚଣ୍ଡତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ମନୋଚିକିତ୍ସକ ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା ଯୋଜନା ନେଇ ରୋଗୀ ସହିତ ଚିକିତ୍ସା ପରିଚାଳନା କରନ୍ତି। ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଶେଷରେ ଅଗ୍ରଗତିକୁ ଦୃଷ୍ଟିଦିଆଯାଏ ଓ ମପାଯାଏ ଏବଂ ଯଦି ଦରକାର ହୁଏ ତେବେ ଆଗାମୀ ଅନ୍ତଃକ୍ଷେପ ନିମନ୍ତେ ସଂଶୋଧିତ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ।

(ଙ) **ମନୋଚିକିତ୍ସାତ୍ମକ ଅନଃକ୍ଷେପର ସମାପନ (Termination of Therapeutic Intervention):**

ଯଦି ଏହା ନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିରିକୃତ ଲକ୍ଷ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଚିକିତ୍ସା ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଗୁଡ଼ିକରେ ହାସଲ ହୋଇପାରିଛି ତେବେ ଏହାକୁ ସମାପନ କରାଯାଏ। ରୋଗୀ ଓ ତାର ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ମାନଙ୍କୁ କିଛି ପ୍ରସ୍ତାବନା ଘରେ ପାଳନ କରିବା ପାଇଁ ଦିଆଯାଇଥାଏ, ଏବଂ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତେବେ ରୋଗୀକୁ ମନୋଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ପୁନର୍ବାର ସାକ୍ଷାତ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ-୧୮.୪

୧. ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି କଣ?

____

୨. ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିର ମୁଖ୍ୟ ସୋପାନ ଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

____

୧୮.୫ ଚାପ ସହିତ ସମାଯୋଜନ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ

ପୂର୍ବ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଏହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଛି ଯେ, ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଯୋଜନ କରିବା ସମୟରେ ସାଧାରଣତଃ କାର୍ଯ୍ୟ-ଅଭିମୁଖୀ ସମାଯୋଜନ ଏବଂ ଆତ୍ମରକ୍ଷା-ଅଭିମୁଖୀ ବା ଅବେଗ କେନ୍ଦ୍ରୀତ ସମାଯୋଜନ ପରି ଦୁଇପ୍ରକାରର କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରେ।

କାର୍ଯ୍ୟ ଅଭିମୁଖୀ ସମାଯୋଜନ - ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀର ସମାଯୋଜକ ଦାବିଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ବାସ୍ତବ ସମାଯୋଜନ କରିବା ହେଉଛି କାର୍ଯ୍ୟ-ଅଭିମୁଖୀ ସମାଯୋଜନର ଲକ୍ଷ୍ୟ। ସଚେତନ ଓ ଯୁକ୍ତିସିଦ୍ଧ ସ୍ତରରେ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବସ୍ତୁନିଷ୍ଠ ସମୀକ୍ଷା ଏବଂ ଏକ ଗଠନ ମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉପରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆଧାରିତ। ଏହି ପ୍ରକାରର ସମାଯୋଜନ କୌଣସି ତିନୋଟି ଶ୍ରେଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ, ଯଥା: ଆକ୍ରମଣ, ଅପସାରଣ ଏବଂ ସାଲିସ୍।

(କ) ଆକ୍ରମଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଭାବରେ ପରିସ୍ଥିତିର ମୁକାବିଲା କରେ। ସେ ନିଜ ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ସମାଯୋଜନ ସମ୍ବଳର ସାଧିତାକୁ ଆକଳନ କରେ। ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀକୁ ସାମନା କରିବାପାଇଁ ସେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଆଶାପ୍ରଦ କାର୍ଯ୍ୟପନ୍ଥାକୁ ବାଛେ ଏବଂ ଏହା ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ସମୟରେ ଯଦି ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକରୁନାହିଁ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ତେବେ ସେ ନମନୀୟତା ଓ ସ୍ଥାନାନ୍ତରଣ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ପୋଷଣ କରିଥାଏ। ପରିସ୍ଥିତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ସେ ନୂଆ ସୂଚନା ଖୋଜି, ନୂତନ ସାମର୍ଥ୍ୟର ବିକାଶ

ଟିପ୍ପଣୀ

କରି କିମ୍ବା ଥିବା କୌଶଳମାନଙ୍କୁ ଉନ୍ନତ କରି ନୂଆ ନୂଆ ସମାଯୋଜନ ସମ୍ବଳର ବିକାଶ କରେ। ଆକ୍ରମଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ହୋଇପାରେ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଛାତ୍ର କଷ୍ଟକର ପରୀକ୍ଷାର ଯଥେଷ୍ଟ ପୂର୍ବରୁ ପୁନରୀକ୍ଷଣ ନିମନ୍ତେ ଯୋଜନା କରେ।

(ଖ) ଅପସାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ପକ୍ଷରେ ଯଦି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ସମ୍ଭାଳିବା କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ହୁଏ କିମ୍ବା ସେ ଭୁଲ୍ ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ ତେବେ ସେ ପ୍ରଥମେ ହାର ମାନିଯାଏ। ସେ ହୁଏତ ଶାରୀରିକ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ ସ୍ତରରେ ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀ ପରିସ୍ଥିତିଠାରୁ ଅପସରିଯାଏ। ସେ ହୁଏତ ତାର ଶକ୍ତିକୁ କୌଣସି ଅଧିକ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଦିଗରେ ପରିଚାଳିତ କରେ। ଅପସାରଣର ଏକ ଉଦାହରଣ ହେଲା, ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ସାଙ୍ଗ ତୁମକୁ ବାରମ୍ବାର ପ୍ରତ୍ୟାଖାନ କରେ, ତୁମେ ଅପସରିଯାଅ ଏବଂ ଆଉ ଜଣଙ୍କ ସହିତ ବନ୍ଧୁତା କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକର।

(ଗ) ସାଲିସ୍ ବା ସନ୍ଧି ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ତାର ମୂଳ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହାସଲ ହୋଇପାରିବ ନାହିଁ ତେବେ ସେ ବଦଳିଆ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ। ଏହି ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସାଧାରଣତଃ ଘଟେ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ତାର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ପୁନଃଆକଳନ କରେ ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ତାର ଆକାଙ୍କ୍ଷାର ସ୍ତରକୁ କମାଇଦିଏ। ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିର ସମାଯୋଜକ ଦାବି ଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବା ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପଯୋଜନ ପ୍ରକୃତି ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଗୋଟିଏ ପିଲା ଯିଏ କି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟରେ ଭଲ କରେ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଅଲଗା ବିଷୟରେ ବହୁତ ଅଧିକ ନମ୍ବର ରଖେ, ଏହି ସତ୍ୟକୁ ସେ ଗ୍ରହଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ।

ଆବେଗ କେନ୍ଦ୍ରିତ ବା ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଆଭିମୁଖ୍ୟ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୁଏ ନାହିଁ, କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ସମାଧାନ ଆଡ଼କୁ ଯାଏ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ କେବଳ ନିଜେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବାପାଇଁ ଏହି ଉପାୟ ବ୍ୟବହାର କରେ। ଆତ୍ମରକ୍ଷା ଉପାୟର ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତକରଣ, ଯେପରି ପ୍ରଶ୍ନପତ୍ର କଷ୍ଟ ପଡ଼ିଥିବାରୁ ସମସ୍ତ ଛାତ୍ର ଫେଲ୍ ହୋଇଗଲେ ବୋଲି ବିଚାର କରିବା। ଆଉ ଏକ ଉଦାହରଣ ହେଲା ବିସ୍ଥାପନ, ଯେପରି ସାନଭାଇକୁ ଗାଳିଦେଇ କିମ୍ବା ବାଡ଼େଇ ତୁମେ ଜଣେ ରାଗି ଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରତି ଅନୁଭବ କରୁଥିବା କ୍ରୋଧକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କର।

ଏହା ବୁଝିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଯେ ଚାପ ସହିତ ସଫଳଭାବେ ସମାଯୋଜନ କରିବାପାଇଁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ଚଳେଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଜୀବନଶୈଳୀ ଆପଣେଇବା ଉଚିତ। ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ, ଆବେଗ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ ବିନିଯୋଗ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆମେ କେବଳ ଚାପ ସହିତ ଭଲଉପାୟରେ ସମାଯୋଜନ କରୁନାହୁଁ ବରଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ଆମ ଜୀବନରେ ଅଧିକ ସୁଖୀ, ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ ହୋଇପାରିବା।ତୁମେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ୧୭ ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆଗରୁ ପଢ଼ିସାରିବ, ଏବଂ ତୁମେ ଆହୁରି ଅଧିକ ବିସ୍ତୃତଭାବେ ୧୯ ଏବଂ ୨୪ ଅଧ୍ୟାୟରେ ପଢ଼ିବ।

ତୁମେ କଣ ଶିକ୍ଷାକଲ

- ଅସାଧାରଣ କିମ୍ବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ବ୍ୟବହାରଭାବେ ନାମକରଣ ହୋଇଛି। ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚଳିବାପାଇଁ ଅସୁବିଧା ଅନୁଭବ କରେ ସେଠାରେ ସେ ଏପରି ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକୁ କ୍ରମଶଃ ଶିକ୍ଷାକରେ।
- ଯେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଚଳିବା କିମ୍ବା ସମାଯୋଜନ କରିବା କଷ୍ଟକର ବୋଲି ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ କରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଚାପକ ବା ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀ କୁହାଯାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ କିଛି ଦାବି କରିଥାନ୍ତି ଯାହାକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ସେ ବାଧ୍ୟ ହୁଏ। ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀର ଏହି ଦାବି ଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ ନ କରି

ପାରିଲେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ ମାନସିକ ବିକୃତି ସୃଷ୍ଟିକରେ। ଆନୁବଂଶିକ ଏବଂ ଜୈବିକ କାରକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

- ଶରୀରଉପରେ ଯେ କୌଣସି ଦାବି ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଚାପ କୁହାଯାଏ। ଚାପ ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଚାପ ବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ଚାପ ଏବଂ ମନ୍ଦଚାପ ବା କ୍ଲେଶ (ଅବାଞ୍ଛନୀୟ ଚାପ)।
- ପରିସ୍ଥିତିର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ଉପଲବ୍ଧ ସମାଯୋଜକ ସମ୍ବଳର ଭୂମିକା ଉପରେ ଚାପର ଆଧୁନିକ ଆଭିମୁଖ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟି ଦେଇଥାଏ।
- ବ୍ୟବହାରିକ, ଆବେଗିକ, ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ, ଅନ୍ତର୍ବୈକ୍ତିକ, ଭୌତିକ ଏବଂ ପ୍ରତିବିମ୍ବାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକ ଚାପଦାନକାରୀ ପ୍ରତି ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା।
- ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ତିନିପ୍ରକାର ଦ୍ୱନ୍ଦର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାଏ। ଏ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଉପାଗମ-ଉପଯୋଗ ଦ୍ୱନ୍ଦ, ପରିହାର - ପରିହାର ଦ୍ୱନ୍ଦ ଏବଂ ଉପାଗମ - ପରିହାର ଦ୍ୱନ୍ଦ।
- କିଛି ବାହ୍ୟିକ ଶକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଆବେଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଗଲେ ତାହା ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାରେ ବାଧା ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରେ କିମ୍ବା ବାଞ୍ଛନୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅନୁପସ୍ଥିତି ଯୋଗୁ ସୃଷ୍ଟ ଅନୁଭବିକ ଅବସ୍ଥାକୁ ହତାଶା କୁହାଯାଏ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକୃତି ରହିଛି। ଏହାର ତାଲିକାରେ ସାମାନ୍ୟ ଉତ୍କଣ୍ଠା ମନୋବିକୃତି ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଚିତ୍ତଭ୍ରଂଶୀ ମନୋବିକୃତି ପରି ସାଙ୍ଘାତିକ ପ୍ରକାରର ବିକୃତି ରହିଛି।
- ଯେ କୌଣସି ମାନସିକ ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ରହିଛି ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ମାନସିକ ବିକୃତି ଭୋଗକରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଭଲ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ। ମନୋଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତାଲିମ ପ୍ରାପ୍ତ ଅଟନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କୁ ନୈଦାନିକ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ବା ମନୋଚିକିତ୍ସକ କୁହାଯାଏ। ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କୁ ରୋଗୀ କୁହାଯାଏ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମନୋଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତି ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ମତବାଦ ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୋଇ ବିକାଶ ଲାଭ କରିଛି ଯାହାକି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ଏବଂ ସୃଷ୍ଟିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରେ। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମନୋବିଶ୍ଳେଷଣ ପଦ୍ଧତି, ବ୍ୟବହାରିକ ଚିକିତ୍ସା, ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ-ବ୍ୟବାହରିକ ଚିକିତ୍ସା, ଏବଂ ରୋଗୀ କେନ୍ଦ୍ରିତ ଚିକିତ୍ସା।
- ବ୍ୟକ୍ତି ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀ ସହିତ ସମାଯୋଜନ କରିବା ସମୟରେ ଦୁଇପ୍ରକାରର ପଦ୍ଧତି ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ, ଯଥା: କାର୍ଯ୍ୟ ଅଭିମୁଖୀ ସମାଯୋଜନ କିମ୍ବା ଆତ୍ମରକ୍ଷା-ଅଭିମୁଖୀ ସମାଯୋଜନ।
- ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା, ଆବେଗ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଶୈଳୀ କୁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ହେଉଛି ଚାପ ସହିତ ସମାଯୋଜନ କରିବାର ସବୁଠାରୁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ପନ୍ଥା।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଚାପର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର। ଏକ ଛାତ୍ର ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଚାପକ ବା ଚାପପ୍ରଦାନକାରୀ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ସାଧାରଣ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କର।

୨. ହତାଶା ଏବଂ ଦ୍ୱନ୍ଦ କିପରି ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକରେ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

୩. ଯେକୌଣସି ୫ଟି ମାନସିକ ବିକୃତି କୁ ଚିହ୍ନଟ କର ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କର।

୪. ଚାପ ସହିତ ସମାଯୋଜନର ବାଞ୍ଛନୀୟ ପନ୍ଥାମାନଙ୍କୁ ଆଲୋଚନା କର।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୧୮.୧

୧. ଶରୀର ଉପରେ କୌଣସି ଦାବି ପ୍ରତି ତାହାର ଅନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା।

୨. ଜୀବନର ମୁଖ୍ୟ ଘଟଣାବଳୀ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଦୈନନ୍ଦିନ ଜଞ୍ଜାଳ, ଦୀର୍ଘକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ଭୂମିକାଜନିତ ଚାପ, ପ୍ରଚଣ୍ଡ ମାନସିକ ଆଘାତ।

୩. ମଦ/ନିଶା ସେବନ, ଅସ୍ଥିରତା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ାଭାବ, ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ଆଚରଣ ଇତ୍ୟାଦି।

୧୮.୨

୧. ଦୁଇ ବା ତତୋଧିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିକୁ ବାଛିବାକୁ ଦ୍ୱନ୍ଦ କୁହାଯାଏ:

   କ) ଉପାଗମ - ଉପାଗମ

   ଖ) ପରିହାର - ଉପାଗମ

   ଗ) ପରିହାର - ପରିହାର

୨. ଅନୁଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ଯାହା (କ) ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ଅବରୋଧ କରିବା ଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା (ଖ) ବାଞ୍ଛନୀୟ ଲକ୍ଷ୍ୟର ଅନୁପସ୍ଥିତିରୁ ହୋଇଥାଏ।

୧୮.୩

୧. ଦୁର୍ଭୀତି, ମନୋଗ୍ରସ୍ତ - ମନୋବାଧ୍ୟତା ମନୋବିକୃତି।

୨. ଦୁଃଖ, ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଆନନ୍ଦର ଅଭାବ, ନିଦ୍ରାର ଅଭାବ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଅବସ୍ଥା।

୩. ମନୋ-ଶାରୀରିକ ବିକୃତି ଗୁଡ଼ିକ ମାନସିକ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯେଉଁଥିରେ ମନସ୍ତାତ୍ତ୍ୱିକ କାରଣ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ।

୪. ମାନସିକ କାରଣ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ବିକୃତିର ଚିହ୍ନିତ ଜୈବିକ ଭୌତିକ କାରଣ ନଥାଇ ଶାରୀରିକ ଲକ୍ଷଣ ପରିଦୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ।

୫. ଅସଂଗତ ଭାବନା, ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷଣ, ଗତ୍ୟାତ୍ମକ କ୍ରିୟାକଳାପରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା, ଆବେଗ ଶୂନ୍ୟତା ବା ଅନୁପଯୁକ୍ତ ଆବେଗ।

୬. ଅପରିବର୍ତ୍ତନୀୟ ବା କୁସମଯୋଜନାତ୍ମକ ଶୈଳୀର ଚିନ୍ତନ ଓ ବ୍ୟବହାରର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ।

୧୮.୪

୧. ଆନ୍ତର୍ବୈକ୍ତିକ ସମ୍ପର୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ। "ଆଲୋଚନାତ୍ମକ ଚିକିତ୍ସା" ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ।

୨. ସୌହାର୍ଦ୍ଦ୍ୟ ସ୍ଥାପନ, ବ୍ୟକ୍ତିବୃତ୍ତାନ୍ତ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ସମସ୍ୟା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ଚିକିତ୍ସା ପର୍ଯ୍ୟାୟ, ଚିକିତ୍ସା ଅନ୍ତଃକ୍ଷେପର ସମାପନ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ପାଇଁ ସୂଚନା

୧. ୧୮.୧ ବିଭାଗ ଦେଖ।

୨. ୧୮.୨ ବିଭାଗ ଦେଖ।

୩. ୧୮.୩ ବିଭାଗ ଦେଖ।

୪. ୧୮.୫ ବିଭାଗ ଦେଖ।

୧୯

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା

ତୁମ୍ଭେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅବଗତ ଥିବ। ଆମେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଏହାକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଶାରିରୀକ ଅବସ୍ଥା କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ଭାବରେ ବୁଝିଥାଉ। ଆମେ ଯେତେବେଳେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶବ୍ଦଟିକୁ ମନ ଆଧାରରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରିଥାଉ ସେତେବେଳେ ଆମେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଶବ୍ଦଟି ବ୍ୟବହାର କରୁ। ପ୍ରକୃତରେ ଆମେ ଉଭୟ ଶାରିରୀକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦରକାର କରୁ। ତୁମେମାନେ ନିଶ୍ଚିତ ଅବଗତ ଥିବ ଯେ ଶରୀର ଠିକ୍ ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ପାରିବ ଯେତେବେଳେ ମନର ଅବସ୍ଥାରେ ଭାରସାମ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା ଥିବ। ଉକ୍ତ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ତୁମେମାନେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷାର ଅର୍ଥ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷା କରିବ। ଏହା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବ ଯାହାକି ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ସୂଚାଇଥାଏ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉନ୍ନତ କରିଥାଏ। ପରିଶେଷରେ ତୁମେମାନେ ସମୟର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଚାଳନା କରି ସର୍ବୋଚ୍ଚ ଫଳାଫଳ ଲାଭ କରିବାର କେତେକ ଉପଯୁକ୍ତ କୌଶଳ ବିଷୟରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଉକ୍ତ ପରିଚ୍ଛେଦଟି ଅଧ୍ୟୟନ କଲାପରେ ତୁମେମାନେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବ -

- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ପ୍ରତ୍ୟୟମାନଙ୍କର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା
- ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମାନସିକରୋଗ ଠାରୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପୃଥକ କରିବା,
- ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଆଚରଣଗତ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିବା,
- ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟବହାର ଯାହାକି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିବା ଏବଂ
- ସମୟର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକୁ ଶିକ୍ଷା କରିବା।

୧୯.୧ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରୀକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁଖକୁ ବୁଝାଇବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିସ୍ତୃତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବେଗ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ବ୍ୟବହାରିକ ଉପଯୋଜନର ଉଚ୍ଚତମ ସ୍ତରକୁ ବୁଝାଇଥାଏ। ଏହା ବାହ୍ୟ ପରିବେଷ୍ଟନୀରେ ଘଟି ଯାଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା, ଇଚ୍ଛା, ଆକାଂକ୍ଷା ଏବଂ ମନୋବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ଏକ ସନ୍ତୁଳନ ବା ସଙ୍ଗତି ବଜାଇ ରଖିବାର ଏକ ଅବସ୍ଥା।

ଟିପ୍ପଣୀ

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ଗଭୀର ଭାବରେ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାଧି ଏବଂ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ନିଜର ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବାଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆମେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ଶବ୍ଦଟିକୁ ବ୍ୟବହାର କରୁ । ଉକ୍ତ ବିଷୟକୁ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ମନର ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରସାରିତ କରୁ, ଏହା ସେତେବେଳେ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଧରି ରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାରିକ, ଆବେଗିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା, ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବା ଏବଂ ଉନ୍ନତ କରିବାର କଳାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ । ଜଣେ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ମାନସିକ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ସ୍ତରରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମୌଳିକ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହାକୁ ଲାଭ କରି ପାରିବ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

(କ) **ବାସ୍ତବତାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି:** ଏକ ଉତ୍ତମ ଓ ସୁସ୍ଥ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ ନିଜର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରତି ଏକ ବାସ୍ତବବାଦୀ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ ରହିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯଦି ତୁମେ ବାସ୍ତବତା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଥାଅ ତେବେ ତୁମେ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଅଂସଖ୍ୟ ନିରାଶା ଓ ହତାଶା ଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହୋଇ ପାରିବ ।

(ଖ) **ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ:** ସୁସ୍ଥ ଉପଯୋଜନ କରୁଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ନିଜ ବ୍ୟବହାର ଓ ଆବେଗ ଉପରେ ଉତ୍ତମ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁରକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ତୁମକୁ ନିଜର ଆବେଗପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖିବା ଉଚିତ ।

(ଗ) **ଆତ୍ମ ମର୍ଯ୍ୟାଦା ବୋଧ:** ନିଜବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବାକୁ ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ କୁହାଯାଏ । ଏହା 'ମୁଁ' କିମ୍ବା 'ମୋ' ଉପରେ ଉକ୍ତିମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତ କରାଯାଉଥିବା ଅନୁଭୂତି, ବିଶ୍ୱାସ ଏବଂ ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଗୁଡ଼ିକ ସହ ସଂପୃକ୍ତ । ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ହେଉଛି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ବିଷୟରେ ଅବଗତ ହେବା ପାଇଁ ଦରକାର ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ତଥ୍ୟାବଳୀର ସମାହାର । ଆତ୍ମମର୍ଯ୍ୟାଦା ହେଉଛି 'ସ୍ୱ'ର ମୂଲ୍ୟାଙ୍କିତ ଅଂଶ । 'ସ୍ୱ'ର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମୂଲ୍ୟାୟନ ସକରାତ୍ମକ କିମ୍ବା ନକରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ । ନିଜସ୍ୱ ଯୋଗ୍ୟତାର ଉପଲବ୍ଧି କିମ୍ବା ସକରାତ୍ମକ ସ୍ୱ-ପ୍ରତ୍ୟୟ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।

(ଘ) **ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା:** ଆମର ଭାବନା ସକରାତ୍ମକ ନା ନକରାତ୍ମକ ଦିଗରେ ଗତି କରୁଛି ତାହା ଉପରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁଣବତ୍ତା ନିର୍ଭରଶୀଳ । ନକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତାଧାରା ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭକୁ ଜନ୍ମଦିଏ, ଯଥା- କ୍ରୋଧ, ଘୃଣା, ଈର୍ଷା, ଭୟ ଏବଂ ନୈରାଶ୍ୟ । ଆମ ମନ ଉପରେ ଉକ୍ତ ନକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭର ପ୍ରଭାବ ହେଉଛି ଅସୁସ୍ଥତା । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ପ୍ରଣାଳୀକୁ କ୍ଷତି କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାଇ ରଖିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଆମେ ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ଶକ୍ତିକୁ ବିକାଶ କରିବା ଦରକାର ଯାହାକି ଆମ ଭିତରେ ସକରାତ୍ମକ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଯଥା- ପ୍ରେମ, ଆନନ୍ଦ, ସୁଖ, ଆଶା, ଦୟା, ସମାନୁଭୂତି ଏବଂ ଆଶାବାଦ । ଉକ୍ତ ପ୍ରକ୍ଷୋଭ ଗୁଡ଼ିକ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆହ୍ୱାନ ଗୁଡିକ ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବା ପାଇଁ ଆମ ଦକ୍ଷତାକୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କରିଥାଏ ।

କାର୍ଯ୍ୟ-୧

ତୁମର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କର:

ଏହା ତୁମ ପାଇଁ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ ଯଦି ତୁମକୁ ତୁମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କିତ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ପ୍ରଶ୍ନ କରାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଦେଇ ନିଜର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ମୂଲ୍ୟାଙ୍କନ କରାଯାଇପାରେ । ଉକ୍ତ ବାକ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ପ୍ରଶ୍ନର ତିନିଗୋଟି ବିକଳ୍ପ, ଯଥା- ଏକମତ, ଅନିଶ୍ଚିତ ଏବଂ ଅମତ ଦିଆଯାଇଅଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାକ୍ୟ ପଢ଼ିବା ପରେ ତୁମେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କର ଯେ ତୁମେ ଉକ୍ତ ତଥ୍ୟ ସହିତ ଏକମତ ବା ଅମତ । କୌଣସି ଏକ ବାକ୍ୟ ସହିତ ତୁମେ ଏକମତ ବା ଅମତ, ଏହା ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ଅକ୍ଷମ ହେଲେ, ତୁମେ 'ଅନିଶ୍ଚିତ' ବିକଳ୍ପକୁ ପସନ୍ଦ କରିପାର । ତୁମର ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ ତୁମ ଜୀବନର ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରକୁ ସଠିକ ଦର୍ଶାଇଥିବା ସ୍ଥାନଟିକୁ ମୁଣ୍ଡୁଳା (୦) ବୁଲାଅ ।

ଟିପ୍ପଣୀ

	ସହମତ	ଅନିଶ୍ଚିତ	ଅମତ
୧. ମୁଁ ମୋ ଜୀବନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ଏବଂ ଆନନ୍ଦିତ।	୩	୨	୧
୨. ମୋ ଜୀବନ ବେଶ୍ ସୁଖୀ।	୩	୨	୧
୩. ମୁଁ ମୋ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହିତ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ନିଃସଙ୍ଗ ଅନୁଭବ କରେ ।	୧	୨	୩
୪. ମୋର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ମୋର ଦୃଢ଼ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି।	୩	୨	୧
୫. ମୁଁ ମୋର ଜୀବନରେ ଆଶାନୁରୂପ ସଫଳତା ହାସଲ କରିପାରି ନାହିଁ	୧	୨	୩
୬. ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଦକ୍ଷ ଏବଂ ପାରଙ୍ଗମ ନୁହେଁ।	୧	୨	୩
୭. ମୁଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ବୁଦ୍ଧିମାନ ଏବଂ ଦକ୍ଷ	୩	୨	୧
୮. ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଶିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରେ ନାହିଁ।	୧	୨	୩
୯. ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାର୍ଥପର।	୧	୨	୩
୧୦.ମୋର ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ନାହିଁ।	୧	୨	୩
୧୧.ମୁଁ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ସହ ଚଳିବାରେ ମୋର କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ।	୩	୨	୧
୧୨.ମୁଁ ନିଜକୁ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରେ।	୩	୨	୧
୧୩.ମୁଁ ମୋର ପରିବାର ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ବହୁତ ସ୍ନେହ ଓ ତୃପ୍ତି ପାଇଥାଏ।	୩	୨	୧
୧୪.ମୁଁ ସାଧାରଣତଃ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକର ସମାଧାନ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ। ମୁଁ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶରେ ରହିବା ପାଇଁ ଚାହେଁ ନାହିଁ।	୩	୨	୧
୧୫.ମୋ ଜୀବନର କୌଣସି ଲକ୍ଷ୍ୟ ନାହିଁ। ମୁଁ କେବଳ ବଞ୍ଚିରହିଛି।	୧	୨	୩

ସୂଚନା:

ପ୍ରତ୍ୟେକ ତଥ୍ୟ ଉପରେ ମତ ଦେବାପରେ ତୁମେ ପସନ୍ଦ କରିଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିକଳ୍ପର ଫଳାଙ୍କ ଗୁଡ଼ିକ ମିଶାଅ। ଉକ୍ତ ୧୫ ଗୋଟି ପ୍ରଶ୍ନର ଫଳାଙ୍କ ମାନଙ୍କ ସମଷ୍ଟି ହେଉଛି ତୁମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚନା।

ବ୍ୟାଖ୍ୟା:

ଲବ୍ଧାଙ୍କ	ତୁମର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ
୩୬-୪୫	ଉତ୍ତମ
୨୬-୩୫	ମଧ୍ୟମ
୧୫-୨୫	ଦୁର୍ବଳ

ଟିପ୍ପଣୀ

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୯.୧

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ?

____

୨. ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର।

____

୩. ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆମେ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା କୌଶଳ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

____

୧୯.୨ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ମାନସିକ ରୋଗ

ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉତ୍ତମ ରୂପେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ତୁମେମାନେ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମାନସିକ ରୋଗର ଅର୍ଥ ଜାଣିବା ନିହାତି ଦରକାର। ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ସକରାତ୍ମକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଜନିତ ଗୁଣାବଳୀର ଅଭାବ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ତୁମମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେହିଜଣେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନକରାତ୍ମକ ମନୋଭାବ ଏବଂ ମନୋବୃତ୍ତି ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ, ତୁମେ ଅନୁମାନ କରି ପାରିବ ଯେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତାର ଗୁଣ ଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରୁଅଛି। ମାନସିକ ରୋଗ ଏକ ବ୍ୟାପକ ଶବ୍ଦ ଯାହାକି ସମସ୍ତ ମାନସିକ ବିକୃତି ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ। ଏହା ତୃଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ, ପ୍ରକ୍ଷୋଭ, ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ମନୋବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ। ଉକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସମାଜରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ଦେଖା ଯାଏ। ଉକ୍ତ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ଆମେ ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ବା ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୯.୨

୧. ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଓ ମାନସିକ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ କ'ଣ ପ୍ରଭେଦ ଅଛି ?

____

୧୯.୩ ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକ ବା ଚିହ୍ନ

ମାନବ ଜାତି ଭାବରେ ଆମେମାନେ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଧାରଣ କରିବା ଦରକାର। ତେବେ, ଆମେ କେବଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟବହାର ଓ ଅଭ୍ୟାସ ଦେଖାଇଥାଉ ଯାହାକି ଆମକୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ଅଗ୍ରସର କରାଇ ଥାଏ। ଉକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକ କମ୍ ବିରକ୍ତି ଭାବ ଠାରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପ୍ରକାରର ଉତ୍କଣ୍ଠା ଓ ଅବସାଦ ମଧ୍ୟରେ ଗତି କରିଥାଏ। ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବୁଝାଉଥିବା ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି-

୧. ଅସଜଡ଼ା ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନ ପ୍ରଣାଳୀ

୨. କ୍ଷଣକ୍ରୋଧୀ ଓ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ବ୍ୟବହାର।

୩. କ୍ରୋଧ ଓ ଆକ୍ରାମ୍ମକ ବ୍ୟବହାର।

୪. ଅସ୍ଥିରତା।

୫. ଅତ୍ୟଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ପରିମାଣର କ୍ଷୁଧା ଓ ଅଜୀର୍ଣ୍ଣତା।

୬. ଅନିୟମିତ ଶୟନ ପ୍ରଣାଳୀ ଯଥା ନିଦ୍ରାହୀନତା, ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ନିଦ୍ରା ବା ଅତି ନିଦ୍ରାରୋଗ।

୭. ଦୁର୍ବଳ ଅନ୍ତର୍ବୈକ୍ତିକ ସମ୍ପର୍କ।

୮. ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏବଂ ଚିନ୍ତା।

୯. ନିଜ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି।

୧୦. ସମ୍ପର୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବା।

୧୧. ଅନିୟମିତ ଓ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରୀରୀକ ଅବସ୍ଥା
(ଯଥା - ରକ୍ତଚାପ, ହୃତପିଣ୍ଡର ସ୍ପନ୍ଦନ ଏବଂ ନାଡ଼ିର ସ୍ପନ୍ଦନ)।

୧୨. ଔଷଧର ଅତ୍ୟଧିକବ୍ୟବହାର
(ଯଥା- ମଦ୍ୟ, ନିସ୍ତେଜକ ଏବଂ ଭ୍ରାନ୍ତ-ପ୍ରତ୍ୟେକ୍ଷ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଔଷଧ)।

୧୩. ସିଗାରେଟ ଟାଣିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ତମାଖୁ ସେବନ କରିବା।

ଉପରୋକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଧାରାବାହିକ ଭାବରେ ଉକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ରୁହେ କିମ୍ବା ବହୁ ସମୟ ଧରି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବସ୍ଥାରେ ରୁହେ ତେବେ ତାଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ବିକୃତି ଦେଖା ଦେବାର ବହୁ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୧୯.୩

୧. ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯେ କୌଣସି ଚାରିଗୋଟି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କର।

___

୨. ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେଉଁ ବ୍ୟବହାର ଗୁଡ଼ିକ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖେ ?

___

୧୯.୪ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବ୍ୟାହତ ରଖୁଥିବା ବ୍ୟବହାର ସମୂହ

ଆଧୁନିକ ଜୀବନରେ ବିଜ୍ଞାନ ଓ କାରିଗରୀ କୌଶଳରେ ଅଗ୍ରଗତି ଆରାମ କରିବା ପାଇଁ ଅନେକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଅଛି। ତଥାପି ମଧ ଯଦି ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁ, ଆମ ଜୀବନ ପ୍ରଣାଳୀ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅଳସୁଆ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବ। ଏହି ପ୍ରକାର ଜୀବନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଥିବା ବିପଦ ଗୁଡ଼ିକୁ ଅତିକ୍ରମ କରିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଆମେମାନେ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସାବଧାନତା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ସେହି ବ୍ୟବହାର ସହିତ ଜଡ଼ିତ ରହିବା ଯାହାକି ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଉନ୍ନତି କରିବା ସହ ଏହାକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖିବ। ଭାରତୀୟ ଔଷଧ ବିଜ୍ଞାନ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚାରିପ୍ରକାରର ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ଯାହାକି ଆମମାନଙ୍କ ମଧରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରି ପାରିବ। ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ (ଆହାର), ସଠିକ୍ ଆମୋଦପ୍ରବୋଦ (ବିହାର), ସଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟ (ଆଚାର) ଏବଂ ସଠିକ୍ ଚିନ୍ତନ (ବିଚାର)। ଉକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରି ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଜୀବନକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିହେବ। ଚାଲନ୍ତୁ ଉକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଦିଗକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରିବା।

(୧) **ଖାଦ୍ୟ (ଆହାର):** ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ଜୀବନର ସର୍ବାପେକ୍ଷା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ। ଆମିଷ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ସାଧା ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ପାଇଁ ନିରାପଦ ଓ ବଳକାରକ ଅଟେ। ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜଣେ ପ୍ରଚୁର ତନ୍ତୁଯୁକ୍ତ ତଟକା ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା ଖାଇବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର। ତୈଳଯୁକ୍ତ, ମସଲାପୂର୍ଣ୍ଣ, ବହୁଦିନ ଧରି ରହିଥିବା ଏବଂ ତିଆରି ହୋଇ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ସ୍ଥୁଳକାୟ ଶରୀର, ଅତିଶୟ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ, ଜଠର ଘା' ଏବଂ କ୍ୟାନସର ମଧ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ। ଆମମାନଙ୍କର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ତଟକା ଫଳ, ବିନ୍, ମହୁ, ଦହି, ଖିର ଲହୁଣି ଯୁକ୍ତ ତେଲ ରହିବା ଉଚିତ ଯାହାକି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍, ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥ, ଲୌହ, ଅମ୍ଳଜାନ ଓ ତନ୍ତୁ ଯୋଗଇଥାଏ। ଏହା ସହିତ ଆମେ ପ୍ରତିଦିନ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟର ଏକ ସମତୁଲ ଅନୁପାତ ରହିବା ଉଚିତ୍। ଆମେମାନେ ମଧ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରଖିବା ଉଚିତ। ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ଚୋବାଇବା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଭାବରେ ଖାଇବା ହେଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ।

(୨) **କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ (ଆଚାର):** କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ତିନିପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ନେଇ ଗଠିତ ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସଂପୃକ୍ତ ଥାଏ। ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଏବଂ ସମୟର ଚାହିଦା ମୁତାବକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଯାହାକୁ 'ଋତୁଚର୍ଯ୍ୟା' କୁହାଯାଏ। ଏହାର ଅର୍ଥ ଋତୁ ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ କ୍ରିୟା ସମ୍ପାଦନ କରିବା। ଋତୁମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ବା ଗୁଣ ଅନୁସାରେ ଆମେ ଖାଇବା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ନିହାତି ଦରକାର। ତେଣୁ ଖରା ଦିନେ ଆମେ ଅଳ୍ପ ତୈଳଯୁକ୍ତ କମ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ମାତ୍ର ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଦହି, ଫଳରସ, ପଖାଳଭାତ ଏବଂ ବିନ୍‌ଛୁଇଁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍। ଶୀତ ଏବଂ ଶରତ ଋତୁରେ ମିଠା ଏବଂ ଲବଣଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା- ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଖାଦ୍ୟ, ପନିପରିବା ରସ, ଘିଅ, ଭାତ ଏବଂ ତୈଳଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ। ବସନ୍ତ ଋତୁରେ ଅଳ୍ପ ତୈଳଯୁକ୍ତ କମ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ଯଥା- ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ବୁଟ ଏବଂ ଚାଉଳ ଥିବା ଦରକାର। ବର୍ଷା ଋତୁରେ ସଂକୋଚନ, ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ, ଲବଣଯୁକ୍ତ ଓ ମିଠା ସ୍ୱାଦ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ।

ଦିନର କର୍ମ (ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା) ଓ ରାତ୍ରିର କର୍ମ (ରାତ୍ରି ଚର୍ଯ୍ୟା) ଦିନ ଓ ରାତ୍ର ସମୟ ଅନୁସାରେ ଖାଇବା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ବୁଝାଇଥାଏ। ସୂର୍ଯ୍ୟ ଉଦୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରେ ଜଣେ ଶଯ୍ୟାତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ୍। ଚାଲିବା ପୂର୍ବରୁ ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ୍। ଏହା ଶରୀରରେ ଥିବା ମଇଳାକୁ ବାହାର କରିଥାଏ ବଂ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟତାକୁ ଦୂର କରିଥାଏ। ଝାଡ଼ାଯିବା ଏବଂ ଦାନ୍ତ ଘସିବା ପରେ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଶରୀରକୁ ମର୍ଦ୍ଦନ କରିବା ଉଚିତ୍। ଏହି ଭାବରେ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ଯାକ ପ୍ରତ୍ୟେକକାର୍ଯ୍ୟ ଠିକ୍ ସମୟରେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

(୩) **ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ (ବିହାର):** ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟୁଷରୁ ଚାଲିବା ହେଉଛି ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦର ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ। ଏହା ଶରୀରକୁ ହାଲୁକା ଏବଂ ଶକ୍ତ କରିଥାଏ। ଏହା ଶରୀରରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଓ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା ବଢ଼ାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ଶରୀରର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଝାଳ ଆକାରରେ ବାହାରି ଯାଏ। ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷୁଧା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ। ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଯଥା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ମଧୁମେହ ରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଥାଏ। ବ୍ୟାୟାମ ବୟସ୍କ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ବିଳମ୍ବିତ କରେ ଏବଂ ଶକ୍ତିହୀନତା ଦୂର କରିଥାଏ। ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅମ୍ଳଜାନ ନେବା ଏବଂ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ଛାଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ମୃତ ତନ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ଏହା ରକ୍ତ ବିଶୁଦ୍ଧ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ। ଆମୋଦ ପ୍ରମୋଦ କାର୍ଯ୍ୟ ଯଥା ସଂଗୀତ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ମଧ ସାହାଯ୍ୟ କରେ।

(୪) **ଚିନ୍ତନ (ବିଚାର):** ଉତ୍ତମ ଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରିବ। ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଯୋଗ୍ୟ ଓ ସୁସ୍ଥଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ଆତ୍ମ ସନ୍ତୋଷ, ଉପଯୋଜନକ୍ଷମ ବୁଦ୍ଧି, ସମାଲୋଚନା

ଟିପ୍ପଣୀ

ପ୍ରତି ଗ୍ରହଣଶୀଳ ମନୋଭାବ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଭାବାବେଗକୁ ବୁଝିବାର ମାନସିକତା ଏବଂ ଆତ୍ମନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଗୁଣମାନ ରହିଥାଏ। ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲୋଭ ବା କାମର ବଶବର୍ତ୍ତୀ ହୋଇନଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ଭୟ, କ୍ରୋଧ, ଆସକ୍ତି, ଇର୍ଷା, ଦୋଷ କିମ୍ବା ଅଶାନ୍ତି ଦ୍ୱାରା କବଳିତ ହୋଇନଥାନ୍ତି। ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସକରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁବର୍ଗ ଲାଭ କରିଥାଏ ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ସମ୍ମାନ ଲାଭ କରେ।

ଏଣୁ ଜଣେବ୍ୟକ୍ତି ଉପରୋକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟବହାରଗୁଡ଼ିକ ଅନୁସରଣ କଲେ ସେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ମୟ ଜୀବନ ଧାରଣ କରି ପାରିବ।

କାର୍ଯ୍ୟ-୨

ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଭାବରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଉନ୍ନୀତ କରିବାର ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକ ଆଲୋଚନା କର ଯାହାକି ତୁମେ ଅନୁସରଣ କରିବା ଉଚିତ। ୧୯.୧ ପରିଚ୍ଛେଦରେ ତୁମେ ନେଇଥିବା ପରୀକ୍ଷା ସହିତ ତୁଳନା କର। କ'ଣ କ'ଣ ସୋପାନ ତୁମେ ତୁମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରିବ ?

୧୯.୫ ସମୟ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସୁଚିନ୍ତିତ ପଦକ୍ଷେପ

ତୁମେ ଜାଣିଛ ଯେ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ତୁମ ପାଖରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଦିନରେ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ରହିଅଛି। ଆମେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଆମ ପାଇଁ ମିଳୁଥିବା ସମୟ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସଂସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାଉ। ଏହା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚାପ, ମାନସିକ ପୀଡନ ଓ ହତାଶା ସୃଷ୍ଟିକରେ। ଏହା ଘଟିବାର କାରଣ ହେଉଛି ଯେ, ଆମେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରଖି ନଥାଉ। ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବେଳେ ବେଳେ ଏକ ଅନୁପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଏକ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ସମୟରେ କରାଇଥାଏ। ସେଥିପାଇଁ ଆମ ନିକଟରେ ଉପଲବ୍ଧ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାଥମିକତା ଅନୁସାରେ ସଂଗଠିତ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଦରକାର। କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରାଥମିକତା ଓ ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ଆମେ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟାର କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଏକ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପାରିବା। ଏହି ସଂରଚିତ ନିର୍ଘଣ୍ଟକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଅନୁସୂଚୀ ବା କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ କୁହାଯାଏ। ଏକ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆମେମାନେ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ଚବିଶ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ କରାଯାଇ ପାରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିବ। ତାପରେ ଆମେ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସେମାନଙ୍କର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁସାରେ ସଜାଇ ରଖିବା ଉଚିତ। କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ ସହିତ ଏକ ଡ଼ାଇରୀରେ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଜାଇବା ଏବଂ ଅନୁସରଣ କରିବା ହେଉଛି ସମୟ ପରିଚାଳନା କରିବାର ଏକ ଉତ୍ତମ ପ୍ରଣାଳୀ। ଏହାକୁ ଅଧିକ ବୋଧଗମ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଚାଲନ୍ତୁ ଆମେମାନେ ସମୟ ପରିଚାଳନାର ମୌଳିକ ନିୟମ ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିକ ପରେ ଗୋଟିଏ ଆଲୋଚନା କରିବା।

ତୁମ ସମୟକୁ ପରିଚାଳନା କର

	କାର୍ଯ୍ୟ	ସୁଚିନ୍ତିତ ପଦକ୍ଷେପ
୧.	କାର୍ଯ୍ୟସବୁର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି	ତୁମେ ଏହାକୁ ଦିନକ ପୂର୍ବରୁ ରାତ୍ରିରେ ଯୋଜନା କରିପାରିବ। ତା ପରଦିନ ସମାପନ କରିବାକୁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ଯାହା ତୁମେ କରିବ ସେଗୁଡ଼ିକ ଚିହ୍ନଟ କର।
୨.	ତାଲିକାରେ ପ୍ରାଥମିକତାର ସୂଚନା	ଗୋଟିଏ ଦିନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିବା ତାଲିକାରୁ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଅନୁସାରେ ରଖ। କଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟଟିକୁ ପ୍ରଥମେ ରଖ ଏବଂ ଦିନର ଅନ୍ୟ ଭାଗରେ ସହଜ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ରଖ ଯେତେବେଳେ କି ତୁମେ କ୍ଳାନ୍ତ ହୋଇଥିବ ଏବଂ ତୁମ ପାଖରେ ଅଳ୍ପ ଶକ୍ତି ଥିବ। ସମୟର ସର୍ବାଧିକ ଫାଇଦା ଉଠାଅ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ ଖୁବ୍‌ଭଲଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛ।

୩.	ଅବ୍ୟାହତ ରଖାଯାଇପାରୁଥିବା ସମୟର ଚିହ୍ନଟ	କେତେକ କାର୍ଯ୍ୟ ଅବିରାମ ମନଯୋଗ ଏବଂ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ସମୟ ଦରକାର କରେ। ତୁମେ ଯେତେବେଳେ ବିନା ବାଧାରେ ସମୟ ଦେଇପାରିବ ସେତେବେଳେ ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ କରିବା ନିମନ୍ତେ ରଖ।
୪.	ପରିବର୍ତ୍ତନକ୍ଷମ ଅନୁସୂଚୀ	ତୁମେ ଯୋଜନା କରିନଥିବା କିମ୍ବା ଆଶା କରିନଥିବା ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ସାମନା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବା ଉଚିତ। ସେଥିପାଇଁ ଉକ୍ତ ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ଘଟଣା ଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ବାହ କରିବା ପାଇଁ ନମନୀୟ ହୁଅ।
୫.	ବ୍ୟାୟାମ ନିମନ୍ତେ ସମୟ	ତୁମର ଦୈନନ୍ଦିନ ଅନୁସୂଚୀରେ କିଛି ସମୟ ଯୋଗ ଓ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ରଖ। ଉକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସମୟର ବ୍ୟବହାର ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଧାରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ବର୍ଦ୍ଧିତ ପରିମାଣର ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରେ।
୬.	ଅବକାଶକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟ	ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ବାହାରକର କିମ୍ବା କିଛି ଅବକାଶ କାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଯୋଜନା କର। ଏହା ମାନସିକ ଓ ଶାରୀରିକ ବିଶ୍ରାମ ପ୍ରଦାନ କରେ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଅନୁସୂଚୀରେ ବିରତି ଆଣିଥାଏ। ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ସଂଗୀତ ଶୁଣିବା, ଟେଲିଭିଜନ୍‌ରେ ପସନ୍ଦ ଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା, ବଗିଚାକାମ, ଚିତ୍ରକଳା କାର୍ଯ୍ୟ, ପସନ୍ଦଯୁକ୍ତ ଖେଳ ଇତ୍ୟାଦି।

କାର୍ଯ୍ୟ-୩

ସମୟର ପରିଚାଳନା:

ତୁମ ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଏକ କାର୍ଯ୍ୟସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କର। ବର୍ତ୍ତମାନ ତୁମେ ସେହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କିପରି ଅତ୍ୟନ୍ତ ଫଳପ୍ରଦ ମାର୍ଗରେ ପରିଚ୍ଚଳନା କରିବ ତାହାର ତାଲିକା କର।

ତୁମେ କ'ଣ ଶିକ୍ଷାକଲ

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆଧ୍ୟାତ୍ମିକ ସୁଖକୁ ବୁଝାଇ ଥାଏ। ସେହେତୁ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିସ୍ତୃତ ପରିସର ମଧ୍ୟରେ ଗୋଟିଏ ମୁଖ୍ୟ ଉପାଦାନ।
- ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅସୁସ୍ଥତା ଏବଂ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜଣେ ନିଜକୁ, ନିଜର ବାସସ୍ଥାନ ଏବଂ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରକୁ ସଫା ସୁତୁରା ରଖିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ ବୁଝାଏ। ଉକ୍ତ ବିଷୟକୁ ଆମେ ଯେତେବେଳେ ମନର ପରିସର ମଧ୍ୟକୁ ପ୍ରସାରିତ କରୁ, ଏହା ସେତେବେଳେ ଉତ୍ତମ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଧରିରଖିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ବ୍ୟବହାରିକ, ଆବେଗିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଏବଂ ଉନ୍ନତ ରଖିବାର କଳାକୁ ବୁଝାଏ।

- ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ସକରାତ୍ମକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଗୁଣାବଳୀର ଅଭାବ । ମାନସିକ ବ୍ୟାଧି ଏକ ବ୍ୟାପକ ଶବ୍ଦ ଯାହାକି ସମସ୍ତ ମାନସିକ ବିକୃତି ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିଥାଏ ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ତୃଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷଣ, ପ୍ରକ୍ଷୋଭ, ଚିନ୍ତନ ଏବଂ ମନୋବୃତ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଘଟିଥାଏ ।
- ଭାରତୀୟ ଔଷଧ ବିଜ୍ଞାନ ଆୟୁର୍ବେଦ ଚାରିପ୍ରକାରର ଜୀବନ ଶୈଳୀକୁ ବୁଝାଇଥାଏ ଯାହାକି ଆମର ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅବ୍ୟାହତ ରଖି ପାରିବ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ସଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ (ଆହାର), ସଠିକ୍ ଆମୋଦପ୍ରମୋଦ (ବିହାର), ସଠିକ୍ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ (ଆଚାର) ଏବଂ ସଠିକ୍ ଚିନ୍ତନ (ବିଚାର) । ଉକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ ଗୁଡ଼ିକୁ ପାଳନ କରାଗଲେ ନିଶ୍ଚୟ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ଆନନ୍ଦମୟ ଜୀବନ ହାସଲ କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଆମେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଉପଲବ୍ଧ ସମୟ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକ ସଂସ୍ଥାପନ କରିବାରେ ବିଫଳ ହୋଇଥାଉ । ଫଳତଃ, ଏହା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଚାପ, ମାନସିକ ପୀଡ଼ା ଓ ହତାଶା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏକ ସୁସଂଗଠିତ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ଘଣ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ଅନୁସୂଚୀ ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ବୁଝାଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଉତ୍ତମ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିମନ୍ତେ ମୁଖ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୨. ଦୁର୍ବଳ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ସୂଚକ ଗୁଡ଼ିକ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୩. ସମୟ ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ଯେ କୌଣସି ତିନିଗୋଟି ପଦକ୍ଷେପ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

ପାଠ୍ୟଭୁକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତରମାଳା

୧୯.୧

୧. ସୁସ୍ଥତା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାରର ଅବସ୍ଥା, ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏହାର ଏକ ଅଂଶ ଏବଂ ଏହା ସର୍ବୋଚ୍ଚ ସ୍ତରର ଆବେଗିକ ଓ ବ୍ୟବହାରିକ ବିକାଶକୁ ବୁଝାଏ ।

୨. ମାନସିକସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ହେଉଛି ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବଜାୟରଖିବା ନିମନ୍ତେ ବ୍ୟବହାରିକ ଓ ସାମାଜିକ କୌଶଳର ବିକାଶ ସାଧନ ।

୩. ବାସ୍ତବତାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଅନୁଭୂତି, ଆବେଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଆତ୍ମ ମର୍ଯ୍ୟାଦାବୋଧ ଏବଂ ସକରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆଦି ମୁଖ୍ୟ ପଦକ୍ଷେପ ।

୧୯.୨

୧. ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ସକରାତ୍ମକ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅନୁପସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଇ ଥାଏ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକୃତି ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ କ୍ରିୟାକଳାପ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ବିକୃତି ଅଟେ ।

୧୯.୩

୧. ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର କାର୍ଯ୍ୟନିର୍ଘଣ୍ଟ, ବିରକ୍ତି ଏବଂ ଆକ୍ରମଣାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର, ବିଶୃଙ୍ଖଳିତ ନିଦ୍ରା, ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନକରାତ୍ମକ ମନୋବୃତ୍ତି, ପ୍ରତ୍ୟାହାର, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଶାରୀରିକ ଅବସ୍ଥା, ନିଶା ଏବଂ ଧୂମପାନର ମାତ୍ରାଧିକ ବ୍ୟବହାର ।

ଟିପ୍ପଣୀ

୨. ଆହାର, ବିହାର, ଆଚାର, ବିଚାର।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ନିମନ୍ତେ ସହାୟତାକାରୀ ସୂଚନା

୧. ୧୯.୧ ପରିଚ୍ଛେଦ ଅନୁସରଣ କର

୨. ୧୯.୩ ପରିଚ୍ଛେଦ ଅନୁସରଣ କର

୩. ୧୯.୫ ପରିଚ୍ଛେଦ ଅନୁସରଣ କର