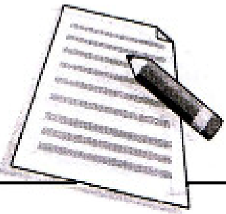


୨୬

ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ

EDUCATION AND WORK

ଅସୀମା ଡାକ୍ତର ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଦଶମ ପରେ ସେ ବାଣିଜ୍ୟରେ ଏକାଦଶ ଶ୍ରେଣୀରେ ପ୍ରବେଶ କଲା । ସେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମେଧାବୀ ଛାତ୍ରୀ ଥିବାରୁ ୮୫ ପ୍ରତିଶତ ନମ୍ବର ରଖି ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥିଲା । ସେ ଯେତେବେଳେ ମେଡିକାଲ ପଢିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରି କଲେଜ ପ୍ରବେଶିକା ଫର୍ମ ଆଣିଲା, ସେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ଯେ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରତିଶତ ନମ୍ବର ରଖିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ସେ ମେଡିକାଲ ପରୀକ୍ଷାରେ ବସିବା ପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ । କାରଣ ସେ ଜାଣିଲା ଯେ ମେଡିକାଲ ପାଠ ପଢିବା ପାଇଁ ପଦାର୍ଥ ବିଜ୍ଞାନ, ରସାୟନ ବିଜ୍ଞାନ ଏବଂ ଜୀବ ବିଜ୍ଞାନ ପଢିବା ସର୍ବନିମ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ।

କେବଳ ଅସୀମା ଯେ ଜଣେ ଛାତ୍ରୀ ଯିଏକି ଏକାଦଶ ଶ୍ରେଣୀରେ ବିଷୟ ଚୟନରେ ଭୁଲ କଲା ତାହା ନୁହେଁ ।

ଏହି ଉଦାହରଣରୁ ଆମେ ଜାଣିଲୁ ଯେ ସ୍କୁଲ ବିଷୟର ଆଗାମୀ ଦିନର ବୃତ୍ତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରହିଛି । ତେଣୁ ବିଷୟ ଚୟନ (ବାଛିବା) ସମୟରେ କେଉଁ ବିଷୟକୁ କିପରି ଧ୍ୟାନଦେବା ? ଏହି ପାଠଟି ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଥବା ବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ ।

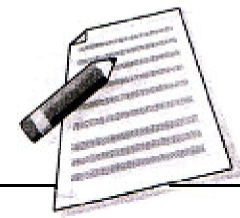
ତୁମେ ଅନେକ ସମୟରେ ଶୁଣିଥିବ "ଚାକିରି ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ" କିମ୍ବା "ମୁଁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର କାମ କରିବାକୁ ଚାହେଁ କିନ୍ତୁ ସେଥିପାଇଁ ମୋର ଉପଯୁକ୍ତ ଯୋଗ୍ୟତା ନାହିଁ ।" ତୁମେ କ'ଣ କେବେ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ କିପରି ସମ୍ପର୍କିତ ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିଛ ?

ଏହି ପାଠରେ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ତାହାର କାର୍ଯ୍ୟ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ଜାଣିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟ ଜଗତର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଲାଭ କରିବା ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିଲା ପରେ ଆପଣମାନେ

- ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ଶୈକ୍ଷିକ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ଏବଂ



- କାର୍ଯ୍ୟର ରୂପରେଖ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସୁଯୋଗ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ କାର୍ଯ୍ୟଜଗତର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ।

୨୬.୧ ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ

ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ଖାଲି ପଡିଥିବା ଚାକିରି ବିଷୟରେ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖୁ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଠାରୁ ଆଶା କରାଯାଉଥିବା ଯୋଗ୍ୟତାଗୁଡିକୁ ଆବଶ୍ୟକ ଯୋଗ୍ୟତା ଏବଂ ବାଞ୍ଛନୀୟ ଯୋଗ୍ୟତା ହିସାବରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଚାକିରି ପାଇଁ ଜଣେ ଆଶାୟୀ ପ୍ରାର୍ଥୀଙ୍କ ଠାରୁ ଏହି ଯୋଗ୍ୟତାଗୁଡିକ କାହିଁକି ଆଶା କରାଯାଇଥାଏ ?

ଲୋକମାନେ କେବଳ ଚାକିରି କରିବା ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣକରନ୍ତି ନାହିଁ, ନିଜକୁ ସମୃଦ୍ଧ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ର ହେଉ ନା କାହିଁକି ଶିକ୍ଷା ମୂଳତଃ କେତେକ କୌଶଳ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ବଢାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆପଣ ଯଦି ବାଣିଜ୍ୟ ପଢନ୍ତି, ତେବେ ଆୟ-ବ୍ୟୟ ହିସାବ କରିବାରେ (ଏକାଉଣ୍ଟସ୍) ଆପଣଙ୍କର ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ ହୁଏ ।

ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ଚାକିରି ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟତା ବିଷୟରେ ବିଜ୍ଞାପନ ବାହାରେ, ଯୋଗ୍ୟତାଗୁଡିକ ଏପରି ସୂଚିତ କରାଯାଇଥାଏ ଯେ ପ୍ରାର୍ଥୀ ଦୀର୍ଘ ସମୟଧରି ହାସଲ କରିଥିବା ଦକ୍ଷତାଗୁଡିକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲଗାଇପାରିବ । ହାସଲ କରିଥିବା କୌଶଳ ଏବଂ କରିବାକୁ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପରସ୍ପର ସହିତ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯିଏ ମେଡିକାଲ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେଇଥାଏ ସେ ମେଡିକାଲ ପ୍ରାକ୍ଟିସନର ହୁଏ । କୌଶଳ ଶିକ୍ଷଣ ଉଭୟ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ କିମ୍ବା ଅଣଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଉପାୟରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଯଦି କୁକୁଡା ପାଳନ ନିମନ୍ତେ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମୁକ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ (NIOS)ରେ ବୃତ୍ତିଗତ କୋର୍ସ କରନ୍ତି, ଆପଣ କୁକୁଡା ପାଳନ କେନ୍ଦ୍ର ଆରମ୍ଭ କରିପାରିବେ ଏବଂ ରୋଜଗାରକ୍ଷମ ହୋଇପାରିବେ ।

ଏହିପରି ଆପଣ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ ଯେ କୌଣସି ବୃତ୍ତିଗତ କୋର୍ସ ଚୟନ ଆପଣଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରାପ୍ତି କିମ୍ବା ନିଯୁକ୍ତି ପ୍ରଦାନରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଶିକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ଅଣ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବାପା କୃଷିକ୍ଷେତ୍ରରେ କୃଷି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣ ବାପାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥାନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ଆପଣ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଭାବେ କୌଣସି କୋର୍ସ ନକରି ମଧ୍ୟ କୃଷିକାର୍ଯ୍ୟର ବୈଷୟିକ ଦିଗ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିପାରିବେ । ଏହି ପରିବେଶରେ ମଧ୍ୟ ଶିକ୍ଷା ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଅଥଚ ଆପଣ ଅତିରିକ୍ତ କୋର୍ସ ମାଧ୍ୟମରେ ସର୍ବଶେଷ ବୈଷୟିକ ଜ୍ଞାନରେ ସମୃଦ୍ଧ ହୋଇପାରିବେ । ଏହା ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ପରସ୍ପରର ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କକୁ ସୂଚିତ କରାଏ ।

୨୬.୨ ଶୈକ୍ଷିକ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା

ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ଜାଣିବା ପରେ ଆପଣ ଶୈକ୍ଷିକ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ହୋଇପାରନ୍ତି । ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ବିସ୍ତୃତ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

ଆପଣ ବଜାରକୁ ଗଲାବେଳେ ବହୁଗୁଡିଏ ଜିନିଷ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବାର ଦେଖନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ପକ୍ଷେ ସବୁ ଜିନିଷ କିଣିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ପରିବା ମାର୍କେଟକୁ ଯାଆନ୍ତି, ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଏବଂ କିଣିପାରିବାର ସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ଦେଖି ପରିବା ବାଛନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ପରିବା ଖୋଜନ୍ତି ଓ ତାର ମୂଲ୍ୟ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ଠିକ୍ ସେହିପରି 'ଶିକ୍ଷା' ଚୟନ କରିବା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଆପଣ ବିନା ବିଚାରରେ କୌଣସି ସ୍କୁଲରେ ନାମ ଲେଖାନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଚିନ୍ତାନକରି ବିଷୟ ଚୟନ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ବାସ୍ତବରେ ଶୈକ୍ଷିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ପ୍ରବେଶ ଦିନଠାରୁ ହିଁ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ବସ୍ତୁତଃ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଚୟନ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରେ, ଏହା ଏକ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଆଡକୁ ଗତି କରେ । ଆସନ୍ତୁ ଏହି ଦୁଇଟି ଦିଗ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ପଢିବା ।

୨୬.୩ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା

ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ଏପରି ଏକ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯାହାକି ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପଠନ, ଲିଖନ, ଭୌତିକ, ସାମାଜିକ ଏବଂ ସାଂସ୍କୃତିକ ପରିବେଶ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନ, ବାଞ୍ଛନୀୟ ମନୋବୃତ୍ତି, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ଅଭିପ୍ରେରଣା ସମ୍ପର୍କରେ ମୌଳିକ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ପ୍ରାଥମିକ ଠାରୁ ଡିଗ୍ରୀ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା (ବୃତ୍ତିଗତ, ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଓ ବ୍ୟବସାୟିକ ବ୍ୟତୀତ) ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ କୌଣସି ବୃତ୍ତିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କୋର୍ସରେ ନାମ ଲେଖାଇବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବା ନିମନ୍ତେ ହାଇସ୍କୁଲ (ମାଧ୍ୟମିକ) ସ୍ତରର ସର୍ବନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୨୬.୪ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ ବୃତ୍ତିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିଅନ୍ତି । ଆପଣ ଏହିସବୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ସଂସ୍ଥା ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ଚାହିଁବେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଆମ ଦେଶରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅନୁଷ୍ଠାନ ବିଷୟରେ ଧାରଣା ଦେବା ପାଇଁ ତଳେ କେତେକ ଅନୁଷ୍ଠାନର ତାଲିକା ଦିଆଯାଇଛି ।

(୧) ବ୍ୟବସାୟିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ

ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡିକ ସ୍ନାତକ ଏବଂ ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ସ୍ତରରେ ଭେଷଜ (ମେଡିସିନ୍), ଆଇନ (ଲ),

ଯାନ୍ତ୍ରିକ ବିଜ୍ଞାନର ପ୍ରୟୋଗ (ଟେକ୍ନୋଲୋଜି) ଆଦି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର ସ୍ନାତକମାନେ ଡାକ୍ତର, ଓକିଲ, ଯନ୍ତ୍ରୀ ଇତ୍ୟାଦି ହୁଅନ୍ତି ।

(୨) ଧନ୍ଦାମୂଳକ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ (ପଲିଟେକ୍‌ନିକ୍)

ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡିକ ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା କୋର୍ସ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ କୁଶଳ କାରିଗର (ଟେକ୍‌ନିସିଆନ) ତଥା ଡ୍ରାଫ୍ଟସ୍ ମାନ, କନିଷ୍ଠଯନ୍ତ୍ରୀ (ଜୁନିଅର ଇଞ୍ଜିନିୟର), ମେଡିକାଲ ଲାବୋରେଟୋରୀ ଟେକ୍‌ନିସିଆନ ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମାନ ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ ।

(୩) ଦୂରଗାମୀ ଶିକ୍ଷାନୁଷ୍ଠାନ

ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥା ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡିକ ଦୂରବିଧି ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାଧ୍ୟମରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତି ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ଘରେ ରହି ପଢିପାରିବେ । ଇନ୍ଦିରା ଗାନ୍ଧୀ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ (ଇଗ୍‌ନୁ) ଏପରି ଏକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଯାହାକି ଦୂରବିଧି ମାଧ୍ୟମରେ ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରେ । ଆପଣମାନେ ବର୍ତ୍ତମାନ, ଦୂରବିଧି ମାଧ୍ୟମରେ ପଢୁଥିବା ଏହି ସାମଗ୍ରୀଗୁଡିକ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ମୁକ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

ଏହାର କେତେକ ସଂସ୍ଥାନ ଅନଲାଇନ୍ କୋର୍ସ ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହାକି ଆପଣ ଘରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଆଗରେ ବସି କିମ୍ବା ସାଇବର କେଫ୍‌ରେ ବସି ପଢିପାରିବେ । ଆଜିକାଲି ଏପରି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଲୋକପ୍ରିୟ ଏବଂ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇଛି ।

(୪) ବାଣିଜ୍ୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

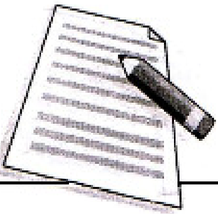
ଏହି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଟାଇପ୍, ସର୍ଟହ୍ୟାଣ୍ଡ, ବୁକ୍-କିପିଙ୍ଗ ଆଦି କୋର୍ସଗୁଡିକ ଦିଆଯାଏ ।

(୫) କାରିଗର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବିଦ୍ୟାଳୟ

ଏହି ସ୍କୁଲଗୁଡିକ ପୋଷାକ ତିଆରି, ବୁଣାବୁଣି, ଏମ୍ବ୍ରୋୟଡରି ଆଦି ସରଳ କାରିଗରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଏ ।

(୬) ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ

କେତେକ ସଂସ୍ଥାନ ରୋଜଗାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ଜଡିତ । ଭାରତୀୟ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ଏବଂ ଦୂରଦର୍ଶନ ସଂସ୍ଥାନ, ମର୍ଚ୍ଚାଣ୍ଟ ନାଭି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସଂସ୍ଥାନ, ହୋଟେଲ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ଫେସନ୍ ଟେକ୍ନୋଲୋଜି ସଂସ୍ଥାନ ଇତ୍ୟାଦି ଏହିପରି କେତେକ ଜଣାଶୁଣା ସଂସ୍ଥାନ ।



ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୬.୧

(କ) ତଳେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉକ୍ତିଗୁଡିକ ସତ୍ୟ କି ମିଥ୍ୟା ଦର୍ଶାଅ ।

(୧) ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସମ୍ପର୍କ ନାହିଁ । (ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା)

(୨) ଲୋକମାନେ କେବଳ ଚାକିରି ପାଇଁ ନିଜକୁ ଶିକ୍ଷିତ କରାନ୍ତି । (ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା)

(୩) ନିଜକୁ ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିକ୍ଷିତ କରାଇବା ମୁଖ୍ୟତଃ କୌଶଳ ସମୂହର ବିକାଶ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । (ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା)

(୪) ଶିଖିଥିବା କୌଶଳ ସମୂହ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ପରସ୍ପର ସମ୍ବନ୍ଧିତ ନୁହେଁ । (ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା)

(୫) ଶିକ୍ଷା ଉଭୟ ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଏବଂ ଅଣ-ଆନୁଷ୍ଠାନିକ ଉପାୟରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । (ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା)

(୬) ଶିକ୍ଷା ଚୟନ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । (ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା)

(ଖ) ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝାଯାଏ ? ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୨୬.୫ କାର୍ଯ୍ୟ ଜଗତ

ବାକ୍ୟାଂଶ 'କାର୍ଯ୍ୟଜଗତ' ନିଜ ଅର୍ଥରେ ସୁସ୍ପଷ୍ଟ । ଏହା ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ବ୍ୟବସାୟ ଏବଂ କଳକାରଖାନାକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଯିଏ ଶିକ୍ଷଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୁକ୍ତ ଆମେ ତାକୁ ଶିକ୍ଷକ କହୁ । ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ଶିକ୍ଷାଦାନ ବୃତ୍ତି କେତେ ବ୍ୟାପକ ? ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ଶିକ୍ଷାଦାନ କରୁଥିବା ଯଥା ନର୍ସରୀ ଶିକ୍ଷକ, ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷକ, ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ସ୍ନାତକ ଶିକ୍ଷକ, ସ୍ନାତକୋତ୍ତର ଶିକ୍ଷକ, ଅଧ୍ୟାପକ, ପ୍ରାଧ୍ୟାପକ, ପ୍ରଫେସର ଆଦି ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଏହାଛଡ଼ା, ସ୍କୁଲ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ବିଷୟ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକ ଅଛନ୍ତି । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ଭିନ୍ନକ୍ଷମମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ଦେଖିବାକୁ ପାଇବେ । ଏମିତି ଘଟଣା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୃତ୍ତିରେ ବି ଦେଖାଯାଏ । ଏହିପରି ବହୁ ପ୍ରକାରର ବୃତ୍ତିକୁ ଦେଖି ଭାରତ ସରକାର "ଜାତୀୟ ବୃତ୍ତି ବର୍ଗୀକରଣ (ଏନ୍‌ସିଓ)" ପ୍ରକାଶ କରିଛନ୍ତି । ଏନ୍‌ସିଓ କାର୍ଯ୍ୟଜଗତକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରମୁଖ ୯(ନଅ) ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି ।

୧. ବ୍ୟବସ୍ଥାପକ ସଭାର ସଭ୍ୟ, ବରିଷ୍ଠ ଅଧିକାରୀ ଏବଂ ପ୍ରବନ୍ଧକ

୨. ପେସାଦାର ବ୍ୟକ୍ତି

୩. କୁଶଳ କାରିଗର ଏବଂ ସହକାରୀ ପେସାଦାର ବ୍ୟକ୍ତି

୪. କିରାଣି

୫. ସେବାକାରୀ ଦୋକାନୀ ଏବଂ ବଜାରରେ ବିକ୍ରି କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି

୬. ଦକ୍ଷ କୃଷି ଏବଂ ମତ୍ସ୍ୟଚାଷ କର୍ମଚାରୀ

୭. ହସ୍ତଶିଳ୍ପ ଏବଂ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ପେସାଗତ କର୍ମଚାରୀ

୮. କଳକାରଖାନା ଏବଂ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ଚାଳକ ଏବଂ ସଂଯୋଜକ

୯. ମୌଳିକ ବୃତ୍ତି

୨୬.୬ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ

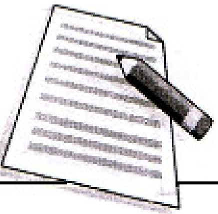
ଆମେ କାର୍ଯ୍ୟଜଗତ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରିବାବେଳେ ଅନେକ ବୃତ୍ତି ଏବଂ ନିଯୁକ୍ତିର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉ । କେତେକ ନିଯୁକ୍ତି କଷ୍ଟକର ତ କେତେକ ଆକର୍ଷଣୀୟ । କେତେକ ନିଯୁକ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ଅତିରିକ୍ତ ଆର୍ଥିକ ସୁବିଧା ଦିଏ । ଶିକ୍ଷାଭଳି ନିଯୁକ୍ତି ଚୟନ ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିଯୁକ୍ତିର ବୟସ, ଶିକ୍ଷା, ନାଗରିକତା ଆଦି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ। ଆସନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ସେଥିରୁ କିଛି ପ୍ରମୁଖ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡିକୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ପଢିବା ।

(i) ବୟସର ଆବଶ୍ୟକତା

ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ବିଜ୍ଞାପନରେ କେତେକ ନିଯୁକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରନ୍ତି, ଆପଣ ସେଥିରେ ବୟସସୀମା ସମ୍ପର୍କରେ ଉଲ୍ଲେଖ ଥିବାର ଦେଖିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କୌଣସି କିରାଣୀ ବର୍ଗର ଚାକିରି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଏକୋଇଶ (୨୧) ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ହେବା ଉଚିତ ନୁହେଁ। ଚାକିରିର ପୃଷ୍ଠଭୂମି ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ଭାବନାକୁ ନେଇ ବୟସର ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚାକିରିରେ ପ୍ରବେଶ କରାଯାଏ ତା'ହେଲେ କ୍ୟାରିୟର ପଦୋନ୍ନତିର ସୁଯୋଗ ଉତ୍ତମ ହୁଏ । କିଛି ଚାକିରି ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ କ୍ରିୟା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଯାହାକି କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ବୟସ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ସହ ଶାରୀରିକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବଳ କମ୍ ହୋଇଥାଏ, ଫଳରେ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧଲୋକ ଅନେକ ଚାକିରିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଚାକିରି ପାଇଁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

(ii) ଲିଙ୍ଗଗତ ଆବଶ୍ୟକତା

ଏବେ ଆପଣ ଦେଖୁଥିବେ ଯେ ମହିଳାମାନେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ସମାନ ଭାବେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ



କରୁଛନ୍ତି; ଏପରିକି ମହିଳାମାନେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସେବାରେ ଯୋଗଦେଇଛନ୍ତି ଓ ପାଇଲଟ୍ ହୋଇଛନ୍ତି । କମ୍ ସଂଖ୍ୟକ ଚାକିରି କେବଳ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୁକ୍ତ ରହିଛି । କେତେକ ଚାକିରିରେ, ଅଧିକନ୍ତୁ, ଚାକିରିର ପୃଷ୍ଠଭୂମି, ଚାକିରିକ୍ଷେତ୍ର ଏବଂ ଚାକିରିସ୍ଥାନକୁ ନେଇ ଲିଙ୍ଗଗତ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖାଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ହେଉଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିରୋଧୀ ଦଳ ସ୍ପେସିଆଲ ପ୍ରୋଟେକ୍ସନ ଗ୍ରୁପରେ (ଏସ୍‌ପିଜି) ନିଯୁକ୍ତି ।

(iii) ନାଗରିକତାର ଆବଶ୍ୟକତା

ସାଧାରଣତଃ ଯେକୌଣସି ଦେଶର ସରକାରୀ ଚାକିରି ତାର ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ଯଦି କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସାଧାରଣ ସେବା ଆୟୋଗ (ୟୁପିଏସ୍‌ସି) ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ପରୀକ୍ଷାରେ ଭାଗ ନେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ଆପଣ ଭାରତୀୟ ନାଗରିକ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(iv) ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା

ସବୁ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ । କେତେକ ନିଯୁକ୍ତି ଯଥା ପୋଲିସ, ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସେବା ଆଦିରେ ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବଳ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହିସବୁ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି । ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା (କ) ଉଚ୍ଚତା, (ଖ) ଓଜନ, (ଗ) ଛାତି, (ଘ) ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଆଦିକୁ ନେଇ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରାଯାଏ ।

(v) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ(ର) ଆବଶ୍ୟକତା

"ଅଭ୍ୟର୍ଥନାକାରୀ ଚାକିରି ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟୁତ୍ପନ୍ନମତି ଆକର୍ଷଣୀୟ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପନ୍ନ ଯୁବ ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳା ଆବଶ୍ୟକ" ପରି ବିଜ୍ଞାପନ ଆପଣ ଦେଖିଥାଇପାରନ୍ତି । ଏହି ବିଜ୍ଞାପନଗୁଡ଼ିକ ବିଶେଷତଃ ବେସରକାରୀ (ଏନ୍‌ଜିଓ) ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କରେ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ କାରଣ ସେମାନେ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ପରିବେଷଣ କରିବା ପାଇଁ କର୍ମଚାରୀ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାନ୍ତି । କେତେକ ବିଜ୍ଞାପନରେ ନିଯୁକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତା ଦିଆଯାଇନଥାଏ, କିନ୍ତୁ କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ଜନସମ୍ପର୍କ ଅଧିକାରୀ (ପିଆରଓ) କଥାକୁହା ବ୍ୟକ୍ତି ହେବା ସହ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା ଏବଂ କଥାବାର୍ତ୍ତାର କୌଶଳ ଜାଣିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଏହି ଦିଗଟିକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇ ନଥାଇପାରେ ।

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏକି ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରେ ନାହିଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ଠିକ୍ ଭାବେ ଭାବ ପ୍ରକାଶ କରିପାରେ ନାହିଁ, ତାକୁ ଯଦି ବିକ୍ରୟକାରୀ ଭାବେ ନିଯୁକ୍ତି ଦିଆଯାଏ, ତା'ହେଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ପ୍ରଚଣ୍ଡ କ୍ରୋଧର ଶିକାର ହୁଏ ଏବଂ ତାହା ମଧ୍ୟ କୌଣସି ସମୟରେ ମାରାତ୍ମକ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୬.୨

ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତର ଗୋଟିଏ ଧାଡ଼ିରେ ଲେଖନ୍ତୁ :

୧. କିଏ ଜାତୀୟ ବୃତ୍ତି ବର୍ଗୀକରଣ ପ୍ରକାଶ କରିଅଛି ?

୨. ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସେବାରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ଆବଶ୍ୟକତା ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

୩. ନାଗରିକତାର ଆବଶ୍ୟକତା କହିଲେ ଆପଣ କ'ଣ ବୁଝନ୍ତି ?

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ହେବା ଦରକାର ବୋଲି ଆପଣ ଭାବନ୍ତି :

(କ) ଡାକ୍ତର

....

(ଖ) ସେବିକା (ନର୍ସ)

....

(ଗ) ବିକ୍ରେତା (ସେଲ୍ସମ୍ୟାନ)

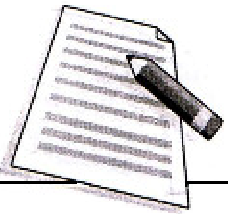
....

(ଘ) ଶିକ୍ଷକ

....

(vi) ଶୈକ୍ଷିକ ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକତା

ଆପଣ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବିନା କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୋଗ୍ରାମର ହୋଇପାରିବେ କି ? ନା ଆପଣ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ । ବିଭିନ୍ନ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଶୈକ୍ଷିକ ଯୋଗ୍ୟତା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ ବହୁ ସମୟରେ ଦେଖିଥିବେ ଯେଉଁମାନେ ଯନ୍ତ୍ରୀ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ବିଜ୍ଞାନ ପଢ଼ନ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ଆୟବ୍ୟୟ (ଏକାଉଣ୍ଟସ୍) ସମ୍ପର୍କରେ ପଢ଼ିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ବାଣିଜ୍ୟ ପଢ଼ନ୍ତି । ଯିଏ ଯେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯିବ, ସେହି ଅନୁସାରେ ବିଷୟ ପସନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ ।



ସେହିଭଳି ବିଭିନ୍ନ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ । କୌଣସି ବିଷୟରେ ପଢ଼ିଥିବା ସିଦ୍ଧାନ୍ତକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଏ । ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଆବଶ୍ୟକତା ନିଯୁକ୍ତି ଅନୁସାରେ ପୃଥକ । କେତେକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଥିଓରୀ ପଢ଼ାସରିଲା ପରେ 'ଚାକିରିକାଳୀନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ' ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ । ଏହାକୁ ଶିକ୍ଷାନବିସ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ବୈଷୟିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଛାତ୍ରକୁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାବହାରିକ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଏ, ଯାହାକୁ 'ଇଣ୍ଟନସିପ୍' କୁହାଯାଏ । ଅନେକ କମ୍ପାନୀ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ (ଟ୍ରେନିଂ) ଭାବେ ଚୟନ କରି ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେଇ ନିୟମିତ ଚାକିରିରେ ସ୍ଥାନିତ କରନ୍ତି ।

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ନିମ୍ନଲିଖିତ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିର୍ଣ୍ଣୟକର :

(i) ଡାକ୍ତର

(ii) କମ୍ପ୍ୟୁଟର ପ୍ରୋଗ୍ରାମର

(iii) ବିମାନ ଚାଳକ (ପାଇଲଟ୍)

(iv) ଗାଡିଚାଳକ (ଡ୍ରାଇଭର)

(vii) ଅନୁଭୂତିର ଆବଶ୍ୟକତା

"ଅନୁଭୂତି ହିଁ କାର୍ଯ୍ୟର ମୂଳ" ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରବାଦ । କେତେକ ନିଯୁକ୍ତି ଅନୁଭୂତି ଆବଶ୍ୟକ କରେ କାରଣ ଅନୁଭୂତି ସହ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲ ଭାବେ କାମ କରିପାରିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ଦିଗଦର୍ଶନ ଦେବା ଏବଂ ତଦାରଖ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହେବ । ସାଧାରଣତଃ ଉଚ୍ଚ ପଦବୀ ପାଇଁ ଅନୁଭୂତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ, ପ୍ରବେଶିକା ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ନବାଗତମାନଙ୍କୁ ନିଆଯାଏ ।

(viii) ଆଇନ ଆଧାରିତ ଆବଶ୍ୟକତା

ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଯେ କୌଣସି ପ୍ରାର୍ଥୀ ଯିଏକି କୌଣସି ସମ୍ମାନଜନକ ନିଯୁକ୍ତି ପାଇଁ ନିର୍ବାଚିତ ହୋଇଥାଏ, ସେ ସ୍ୱଚ୍ଛ, ଚରିତ୍ରବାନ ଏବଂ କୌଣସି ଅପରାଧ ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହୋଇନଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(ix) ଅନୁମତିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଗାଡିଟିଏ ଅଛି, ତା'ହେଲେ ଗାଡି ଚଳେଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏକ

ଅନୁମତିପତ୍ର ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣ କେବେ ଏହି ଅନୁମତିପତ୍ର ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରିଛନ୍ତି ?

ଏକ ପରିସ୍ଥିତି କଥା ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଯିଏ ଗାଡି ଚଳେଇବା ଜାଣିନାହିଁ, ତାକୁ ମୋଟର ସାଇକେଲ ଚଲାଇବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ ! ତା'ହେଲେ କ'ଣ ହେବ ? ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଦୁର୍ଘଟଣାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବ, ନିଜର ଶାରୀରିକ କ୍ଷତି ସହ ଅନ୍ୟର ଶାରୀରିକ କ୍ଷତି ଏବଂ ଗାଡିର କ୍ଷତି ଘଟାଇବ । ତେବେ ଆପଣ ଅନୁମତିପତ୍ର (ଲାଇସେନ୍ସିଙ୍ଗ)ର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ପର୍କରେ କ'ଣ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ନିଯୁକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନୁମତିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ହେଉଛି ବୈଧୀକରଣ କ୍ଷମତା । କେତେକ ନିଯୁକ୍ତି ମଣିଷ ଜୀବନ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ଜଡିତ ଥିବାରୁ ଅନୁମତି ପତ୍ର ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟ ପାଇଁ ଅନୁମତିପତ୍ର ଆବଶ୍ୟକ କାରଣ ସେ ଔଷଧ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । କେତେକ ନିଯୁକ୍ତିରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିଷଦରେ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିବାକୁ ପଡେ ଯଥା ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଭାରତୀୟ ଭେଷଜ ପରିଷଦ (ଏମ୍‌ସିଆଇ)ରେ ପଞ୍ଜୀକରଣ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୬.୩

(୧) ଶିକ୍ଷାନବୀସ ଅବସ୍ଥା କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ?

(୨) ଅନୁମତିପତ୍ର ପ୍ରାପ୍ତି/ ପ୍ରଦାନ ଆବଶ୍ୟକ କାହିଁକି ?

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ଶିକ୍ଷା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ପରସ୍ପର ସମ୍ବନ୍ଧିତ କାରଣ ଆପଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ଏବଂ ଶିକ୍ଷା ଏହି କୌଶଳଗୁଡିକର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।
- ଶିକ୍ଷାର ଯେକୌଣସି କ୍ଷେତ୍ର ଚୟନ କରିବା ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଶୈକ୍ଷିକ ଚୟନ ଆପଣଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷେତ୍ର ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।
- ପ୍ରକ୍ରିୟା ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରୁ (ଡିଗ୍ରୀସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ) ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବିଶେଷ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଗ୍ରସର ହୁଏ ।
- ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ବୃତ୍ତିମୂଳକ ସଂସ୍ଥା, ଧନ୍ଦାମୂଳକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, ବାଣିଜ୍ୟିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଆଦିରୁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ ।
- କାର୍ଯ୍ୟଜଗତ ବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ବୃତ୍ତି ଏବଂ ଉଦ୍ୟୋଗକୁ ନେଇ ଗଠିତ । ଜାତୀୟ ବୃତ୍ତି ବର୍ଗୀକରଣ କାର୍ଯ୍ୟଜଗତକୁ ପ୍ରମୁଖ ନଅ (୯) ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛି ।

- ଜଣେ ନିଯୁକ୍ତି ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିବା ବେଳେ ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ, ନାଗରିକତା, ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ପଡେ । ଶିକ୍ଷା, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ଅନୁଭୂତି, ଆଇନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏବଂ ଅନୁମତି ପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ଶୈକ୍ଷିକ ଚୟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୨. ନିମ୍ନୋକ୍ତ ପ୍ରଶ୍ନର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଟିପ୍ପଣୀ ଦିଅ :

(କ) କାର୍ଯ୍ୟଜଗତ

(ଖ) ଅନ୍‌ଲାଇନ୍ କୋର୍ସ

(ଗ) ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକତା

(ଘ) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଆବଶ୍ୟକତା

(ଙ) ଅନୁମତିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ବ୍ୟବସ୍ଥା

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୨୬.୧ (କ)୧. ମିଥ୍ୟା

୨. ମିଥ୍ୟା

୩. ସତ୍ୟ

୪. ମିଥ୍ୟା

୫. ସତ୍ୟ

୬. ସତ୍ୟ

(ଖ) ଏହା ପଠନ, ଲିଖନ, ପରିବେଶଜ୍ଞାନ, ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ମନୋଭାବ, ମୂଲ୍ୟବୋଧ ଏବଂ ଅଭିପ୍ରେରଣାର ମୌଳିକ କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

୨୬.୨ ୧. ଭାରତ ସରକାର

୨. ଶାରୀରିକ, ଶୈକ୍ଷିକ

୩. ପ୍ରାର୍ଥୀ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଦେଶର ନାଗରିକ ହୋଇଥିବେ ।

୨୬.୩ ୧. ଏକ ବୃତ୍ତିରେ ଏହା ଚାକିରିକାଳୀନ ନିଯୁକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତା

୨. ଅନୁମତିପତ୍ର ପ୍ରଦାନ ନିଯୁକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ସମ୍ପୃକ୍ତ ବୈଧୀକରଣ କ୍ଷମତା ପ୍ରଦାନ କରେ ।

୨୭

ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନର ବିକାଶ
CAREER DEVELOPMENT

ଯେଉଁମାନେ ନିଜର ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ନୂଆ ରୂପରେଖ ଦେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ସେମାନେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ (ଗତିଶୀଳ) କରନ୍ତୁ । ସାମିଲ ହୁଅନ୍ତୁ............

ଏନ୍‌ଆଇଆଇଟି (NIIT) ଆପଣଙ୍କୁ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସୁଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରେ ।

ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନେ ମନଦେଇ ଶୁଣ- ଦି' ଟାଇମ୍ସ ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ ଶୈକ୍ଷିକ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ସୁଯୋଗ ବିଷୟରେ ଏକ ବିସ୍ତୃତ ବିଭାଗ ପ୍ରକାଶ କରୁଛି ।

ଆପଣ ସମାଚାର ପତ୍ର, ପତ୍ରପତ୍ରିକା, ବିଜ୍ଞାପନପତ୍ରମାନଙ୍କରେ ଏମିତି ଅନେକ ବିଜ୍ଞାପନ ଦେଖିଥିବେ । 'କାରିଅର' ଶବ୍ଦଟି ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ପୁନର୍ଜାଗୃତ ହୁଏ କି ? ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ପ୍ରସ୍ତୁତି ବାସ୍ତବରେ କ'ଣ ? ଏହି ପାଠଟି ପଢିବା ଆପଣଙ୍କୁ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଭାବେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିସାରିଲା ପରେ ଆପଣମାନେ

- ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଅର୍ଥ ଏବଂ ବିକାଶର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିପାରିବେ;
- ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶର ଅନେକ ଦିଗ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କେମିତି ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଯୋଜନା କରିବେ, ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ;
- ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଚାକିରିକାଳୀନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଧାରଣା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- କେଉଁ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନର ସମଯୋଜନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ଏବଂ
- ସ୍ୱ ନିଯୁକ୍ତି ଧାରଣା ସମ୍ପର୍କରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ।

୨୭.୧ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶର ଅର୍ଥ

ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶରେ 'ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ' (କ୍ୟାରିଅର) ଶବ୍ଦଟି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନକାଳ ଭିତରେ କରୁଥିବା ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ବୃତ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ସହ ଜଡିତ । ଏହିପରି ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଢାଞ୍ଚାକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ ।

ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଶିକ୍ଷଣର ବ୍ୟବହାରିକ ଫଳାଫଳକୁ ବିକାଶ କୁହାଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଏହିପରି ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନଶୈଳୀର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ଅନୁଭୂତି, ଶିକ୍ଷା, ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଚୟନ, ଚାକିରିକାଳୀନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ବ୍ୟବସାୟିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ଏବଂ ତୃପ୍ତିଲାଭର ସ୍ତର ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତି ପରିଚୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଏବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଉଠିପାରେ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନଶୈଳୀ କେମିତି ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ଯେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନରେ ବୃତ୍ତିର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଥାଏ ଏବଂ ବୃତ୍ତିର ବିକାଶ ହିଁ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶର ଆଧାର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଦି ଅଣ ବ୍ୟବସାୟ ପରିଚାଳକରୁ (non-executive) ବ୍ୟବସାୟ ପରିଚାଳକ (executive) ପଦକୁ ପଦୋନ୍ନତି ପାଏ ତା'ହେଲେ ସେ ସଂସ୍ଥାରୁ ଉଚ୍ଚବେତନ ଓ ବଡ଼ ଆବାସସ୍ଥାନର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଲାଭ କରିବ ଏବଂ ତାର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ସ୍ୱତଃ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିବ । ପଦୋନ୍ନତି, ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶର ଗୋଟିଏ ଦିଗ, କିନ୍ତୁ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣେ ।

କାର୍ଯ୍ୟ

ଶ୍ରୀ ରାମଲାଲ ବାଣିଜ୍ୟରେ ସ୍ନାତକ ହେଲାପରେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ କମ୍ପାନୀରେ କିରାଣୀ ଭାବେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଆରମ୍ଭ କଲେ । ଏହି ନିଯୁକ୍ତି ଭିତରେ ସେ ବି.କମ୍‌ରୁ ଏମ୍.କମ୍ ଏବଂ ଆଇସିଡବ୍ଲୁଏ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କଲେ । ଏକ ବହୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନୀରେ ଜଣେ ବିତ୍ତୀୟ ପ୍ରବନ୍ଧକର ସୁଯୋଗ ତାଙ୍କର ଜୀବନଶୈଳୀରେ ବହୁ ଭାବରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ସେ ଗୋଟିଏ ଫ୍ଲାଟ କାର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗର ମାଲିକ । ସେ ନିଜର ଦୁଇ ସୁନ୍ଦର ପିଲାଙ୍କ ସହ ସୁଖଦ ବୈବାହିକ ଜୀବନ ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଏକ ଉଚ୍ଚ ସମାଜରେ ବିଚରଣ କରିବା ସହ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚମାନର ଶିକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରୁଛନ୍ତି । ଯାହାକି ସେ କେବେବି ସ୍ୱପ୍ନରେ ଭାବିନଥିଲେ, ଏବେ ସେଗୁଡିକ ସହଜ ଲଭ୍ୟ । ଏହା ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନର ପୁରସ୍କାର । ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶ ଗତିଶୀଳ କ୍ରମିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଏହି ଘଟଣାକୁ ଆଧାର କରି ଆପଣ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶର ଆଉ କେତେକ

ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରିପାରିବେ କି ?

୨୭.୨ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶ

ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନ୍ତର୍ଦୃଷ୍ଟି ପ୍ରଦାନ କରିବ । ସାଧାରଣତଃ ୫ଟି ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅଛି । ବୃଦ୍ଧି, ଅନୁସନ୍ଧିସ୍ନୁ, ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ପ୍ରତିପାଳନ ଏବଂ କ୍ଷୟ ।

ସାରଣୀ ୨୭.୧ : ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟ

ପର୍ଯ୍ୟାୟର ନାମ	ବୟସସୀମା	ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହ
୧. ବୃଦ୍ଧି	୦-୧୪ ବର୍ଷ	● ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତାର ବିକାଶ
୨. ଅନୁସନ୍ଧିସ୍ନୁ	୧୫-୨୫ ବର୍ଷ	● ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଭାବନା ଏବଂ ଧାରଣା ● ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କ ହେବା ● ଜୀବନସାଥୀ ଖୋଜିବା ● ବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ● ସମାଜରେ ସ୍ୱସ୍ଥାନ ନିର୍ଣ୍ଣୟ
୩. ପ୍ରତିଷ୍ଠା	୨୫-୪୫ ବର୍ଷ	● ନିର୍ବାଚିତ ବୃତ୍ତିରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଇବା ● ନିଜକୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ପେସାଦାର ବ୍ୟକ୍ତି ଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରାଇବା
୪. ପ୍ରତିପାଳନ	୪୫-୬୦ ବର୍ଷ	● ବୃତ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ପ୍ରତିଷ୍ଠା ସ୍ଥାପନ ଏବଂ ଉନ୍ନତିକରଣ
୫. କ୍ଷୟ	୬୦ ବର୍ଷ ପରେ	● ସକ୍ରିୟ ସେବାରୁ ନିବୃତ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି କିନ୍ତୁ ପରାମର୍ଶଦାତା ଭାବେ ନିପୁଣତା ସ୍ତରରେ ଅନୁଭୂତି ପ୍ରଦାନ

୨୭.୧ ଟେବୁଲରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ବୟସ ସୀମା ଅନମନୀୟ କିମ୍ବା ସ୍ଥିର ନୁହେଁ । ସେମାନେ ନମନୀୟ ଏବଂ ପରସ୍ପର ମେଳନଶୀଳ ।

ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବେ ବୁଝିବା ।

ବୃଦ୍ଧି ପର୍ଯ୍ୟାୟ : ଏହା ଗର୍ଭଧାରଣ ଠାରୁ ପ୍ରାୟ ୧୪ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଏହା ଏକ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଯେଉଁ ସମୟରେ କି ପିଲାଟିର ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତାଗୁଡିକ ବିକଶିତ ହୁଏ ।

ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସୁ ସ୍ତର: ଏହା ୧୫ରୁ ୨୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଏକ ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀକାଳୀନ ସମୟ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରେ ଏବଂ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ବୟସ୍କ ଭାବେ ନିଜର ଭୂମିକା, ଜୀବନସାଥୀ ଚୟନ, ବୃତ୍ତି ଏବଂ ସାମାଜିକ ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ଚାହେଁ ।

ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଲାଭ କରିବାର ସ୍ତର : ଏହା ୨୫ରୁ ୪୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରେ ଏବଂ କିଛି ବୃତ୍ତିଗତ ପରିଚୟ ଲାଭ କରେ । (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସେ ଜଣେ ପାଇପ୍ ମିସ୍ତ୍ରୀ/ ଡାକ୍ତର/ ବ୍ୟାଙ୍କ ଅଧିକାରୀ) ।

ପ୍ରତିପାଳନ ସ୍ତର : ଏହା ୪୫ରୁ ୫୮ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱ ସ୍ଥାନ ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ଚାହେଁ ।

କ୍ଷୟସ୍ତର : ଏହା ୫୮ ବର୍ଷ ବୟସର ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର କେବଳ ଶାରୀରିକ ଦକ୍ଷତା କ୍ଷୟ ହୁଏ ନାହିଁ । ବରଂ ବୃତ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ କ୍ଷୟ ହୁଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡିକ ଜାଣିବା ପରେ ଆସନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶର ପର୍ଯ୍ୟାୟ ସମ୍ପର୍କରେ ବିଚାର କରିବା ।

୨୭.୩ ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶର ପର୍ଯ୍ୟାୟ

ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇପାରେ ।

ଆଦ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା : ଏହା ପ୍ରଥମ ଚାକିରି ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଏହା ସାମୟିକ କିମ୍ବା ସ୍ଥାୟୀ ଚାକିରି ହୋଇପାରେ ।

ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ଏବଂ ପ୍ରଚେଷ୍ଟା : ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଅନ୍ୱେଷଣ କରେ ଏବଂ ଶେଷରେ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଚାକିରିରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୁଏ । ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟକୁ ମଧ୍ୟ ବହୁ କଷ୍ଟସାଧ୍ୟ ଅଗ୍ରଗତି ପର୍ଯ୍ୟାୟ କୁହାଯାଏ ।

ପ୍ରତିଷ୍ଠା ତଥା ପ୍ରତିପାଳନ : ଏହି ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରେ ଏବଂ ପରେ ଏହାକୁ ସ୍ଥିତାବସ୍ଥାରେ ରଖେ ।

ଅବସରପ୍ରାପ୍ତି : ଏଠାରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ କମ୍ କରିବାକୁ ଚାହେଁ । ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ, ଚାକିରି ଛାଡ଼ିପାରେ କିମ୍ବା କମ୍ ଦାୟିତ୍ୱ ଥିବା ଚାକିରିକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରେ ।

ବାସ୍ତବରେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶର ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶ ସମ୍ମିଳିତ ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୭.୧

୧. ଆଦ୍ୟ ପ୍ରୌଢ଼ ବୟସ ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

....

....

୨. ଅବସରର ପ୍ରଧାନ ଆଭିମୁଖ୍ୟଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

....

....

କାର୍ଯ୍ୟ

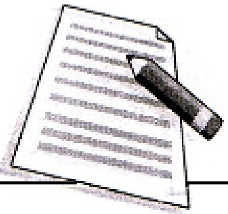
ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ଡାକ୍ତର ଡକ୍ଟର ମୋହନଙ୍କ ଉଦାହରଣ ନିଆଯାଉ । ସେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଅବସରକାଳୀନ ଭତ୍ତା ଉପଭୋଗ କରୁଛନ୍ତି । ଅଷ୍ଟମ ଶ୍ରେଣୀରେ ପଢୁଥିବାବେଳେ ଡାକ୍ତର ସମ୍ପର୍କୀୟ ଏକ ପାଠ ତାଙ୍କୁ ମୁଗ୍ଧ କରିଥିଲା ଏବଂ ସେ ଡାକ୍ତରୀବୃତ୍ତି ପ୍ରତି ଆକର୍ଷିତ ହୋଇଥିଲେ । ସେ ଡାକ୍ତର ହେବା ପାଇଁ ଦୃଢ଼ ପ୍ରତିଜ୍ଞା କଲେ । ଏଥିପାଇଁ ସେ କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କଲେ, ଜୀବ ବିଜ୍ଞାନରେ ଭଲ ନମ୍ବର ରଖିଲେ, ପ୍ରାକ୍ ଡାକ୍ତରୀ ପରୀକ୍ଷାରେ ଯୋଗ୍ୟତା ଲାଭ କରି ସମୟକ୍ରମେ ଜଣେ ଡାକ୍ତର ହେଲେ । ସେ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଏକ ବଡ଼ ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସହକାରୀ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ ଭାବେ ଯୋଗଦେଲେ ଏବଂ ୪୫ ବର୍ଷ ବେଳକୁ ଜଣେ ବିଶିଷ୍ଟ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକ ହୋଇଗଲେ । ସେ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଚାକିରିରୁ ଅବସର ନେଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ୬୫ ବର୍ଷ ବୟସରେ, ଯଦିଓ ସେ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସାରେ ସକ୍ରିୟ ନୁହନ୍ତି, ତଥାପି ସେ ମାନବ ସେବାରେ ତାଙ୍କର ବହୁମୂଲ୍ୟ ଅବଦାନ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ।

ଡ. ମୋହନଙ୍କର ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ଜଣେ ୬୫ରୁ ୭୦ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା ହୋଇ ତାଙ୍କର ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶ ପର୍ଯ୍ୟାୟଗୁଡ଼ିକୁ ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।

ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନ ଜଣେ ଯନ୍ତ୍ରୀ କାରଣ ତାଙ୍କର ପିତାମାତା ତାଙ୍କୁ ଯନ୍ତ୍ରୀ ହେବା ପାଇଁ ଚାହୁଁଥିଲେ ।



ସେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟିଆ କାରଖାନାରେ କାମ କରୁଛନ୍ତି । ସେ ତାଙ୍କ କାମକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ୱା ତାଙ୍କ ଆୟ ମଧ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ସେ ନିଜର ଚାକିରି ଏବଂ ଜୀବନ ପ୍ରତି ହତୋତ୍ସାହିତ । ଅନ୍ୟପକ୍ଷରେ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଣେଶ ଜଣେ ଟ୍ୟାକ୍ସି ଚାଳକ, ସେ ତାଙ୍କ ଚାକିରିରେ ଖୁସି ଏବଂ ରୋଜଗାର ମଧ୍ୟ ଭଲ । ସେ ତାଙ୍କ ଚାକିରିରେ ଉତ୍ସାହିତ ଏବଂ ଏହାକୁ ସେ ଭାରି ଭଲ ପାଆନ୍ତି ।

ଜୀବନ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଅନୁଯାୟୀ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ନବୀନଙ୍କ ନୈରାଶ୍ୟ ଏବଂ ଶ୍ରୀଯୁକ୍ତ ଗଣେଶଙ୍କ ସନ୍ତୋଷର ତିନୋଟି ସମ୍ଭାବ୍ୟ କାରଣ ଲେଖନ୍ତୁ ।

୨୭.୪ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନା

ଆଧୁନିକ ଯୁଗ ଯୋଜନାର ଯୁଗ । ଏପରିକି ସିନେମା ଦେଖିବାକୁ ଯିବା କିମ୍ୱା ବଣଭୋଜିରେ ଯିବା ଭଳି ଛୋଟିଆ କାମ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଆମକୁ ଯୋଜନା କରିବାକୁ ହୁଏ । ତେଣୁ ଜଣେ ଭଲ ଭାବେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନା କରିବା ଉଚିତ । ଆପଣ ପୂର୍ବରୁ ପଢ଼ିଛନ୍ତି, ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମଗ୍ରୀକ ଜୀବନଶୈଳୀ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ, ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ଯୋଜନା ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନା ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନର ଏହି ତିନୋଟି ଦିଗ ପରସ୍ପର ସଂଯୋଜିତ ଏବଂ ପରସ୍ପରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଆସନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି ଧାରଣାଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ବୁଝିବା ।

(କ) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନା

ଏହି ଯୋଜନା କେବେ ବିବାହ କରିବ, କେଉଁ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବିବାହ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛ, କେବେ ପିଲାଛୁଆ ଚାହୁଁଛ, ତୁମେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ଜୀବନ ଉପଲବ୍ଧି ତୁମ ପତ୍ନୀ ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦେବ ଏବଂ ଏହିଭଳି ଅନେକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷ ଯାହାକି ତୁମପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ, ତାହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବୃତ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ।

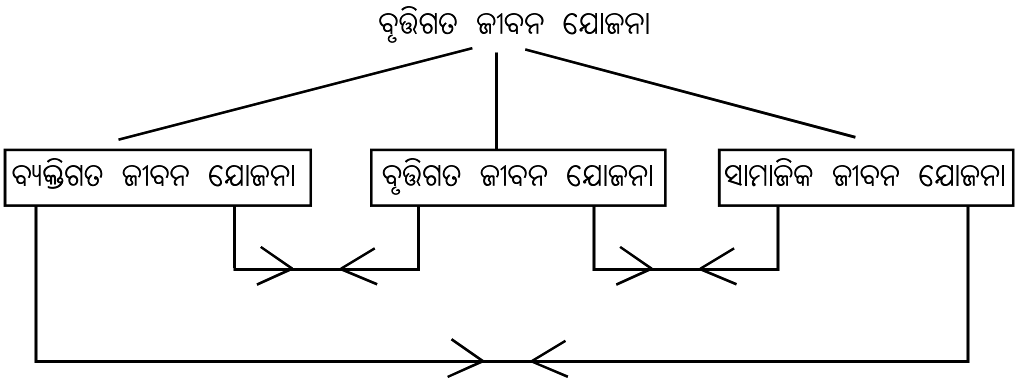
(ଖ) ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଯୋଜନା

ଆପଣ ଇଚ୍ଛା କରୁଥିବା ଜୀବନଶୈଳୀ, କେଉଁ ସମାଜରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଏବଂ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ସମ୍ପତ୍ତି ଅର୍ଜନ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଇତ୍ୟାଦି ସହ ଏହା ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମାଜିକ ଜୀବନ, ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ।

(ଗ) ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନା

ଏହା ଆମ ସମାଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ବହୁ ବୃତ୍ତି ମଧ୍ୟରୁ ବୃତ୍ତିଚୟନ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବା କିମ୍ୱା ଚୟନ

ଜାରି ରଖିବା ଏକ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଟେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ନିଜକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଜଗତ ସହ ସମକକ୍ଷ କରାଏ । ନିଜକୁ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟଜଗତକୁ ଜାଣିବା ପରେ, ଆପଣ ନିଜର ଗୁଣାବଳୀକୁ ଆପଣ ଜାଣିଥିବା ବୃତ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକ ଗୁଣାବଳୀ ସହ ସମକକ୍ଷ କରାନ୍ତି । ଶେଷରେ ଆପଣଙ୍କ ଗୁଣାବଳୀ ସହ ସମକକ୍ଷ ବୃତ୍ତି ଚୟନ କରନ୍ତି । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଉପରେ ଏହାର ବ୍ୟାପକ ପ୍ରଭାବ ପଡିଥାଏ । ସଂକ୍ଷେପରେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନା ନିମ୍ନରେଖା ଚିତ୍ରରୁ ବୁଝାଯିବ ।



ରେଖାଚିତ୍ର ୨୭.୧ : ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନା

ଗୋଟିଏ ବିଜ୍ଞ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନାରେ, ତିନୋଟି ପ୍ରମୁଖ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଥାଏ ଯଥା, ନିଜକୁ ଜାଣ, କାର୍ଯ୍ୟଜଗତକୁ ଜାଣ ଏବଂ ନିଜକୁ କାର୍ଯ୍ୟଜଗତ ସହ ସମକକ୍ଷ କରାଅ ।

(i) ନିଜକୁ ଜାଣ (ସ୍ୱ ମୂଲ୍ୟାୟନ)

ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା, ନିଜର ଅଭିରୁଚି, କ୍ଷମତା, ଆଗ୍ରହ, ଅଭିଳାଷ, ସମ୍ବଳ ଏବଂ ସୀମା ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା

(ii) କାର୍ଯ୍ୟଜଗତକୁ ଜାଣ (ବୃତ୍ତି ମୂଲ୍ୟାୟନ)

ବିଭିନ୍ନ ବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ଜ୍ଞାନ, ଯୋଗ୍ୟତା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ପ୍ରବେଶ ଆବଶ୍ୟକତା, ରୋଜଗାର ପଦୋନ୍ନତିର ସର୍ତ୍ତ, ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ, ପଦୋନ୍ନତିର ସମ୍ଭାବନା ଏବଂ କ୍ଷତିପୂରଣ ଇତ୍ୟାଦି । ଆଗକୁ ଅଧିକ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ସୁଖୀ ଟାକ୍ସି ଚାଳକ ଶ୍ରୀମାନ ଗଣେଶ ଏବଂ ନିରାଶବାଦୀ ଯନ୍ତ୍ରୀ ଶ୍ରୀମାନ ନବୀନର ଘଟଣା ଦେଖିବା । ଶ୍ରୀମାନ ଗଣେଶ ଖୁସି କାରଣ ସେ ତାଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା ଯୋଗୁଁ ଟ୍ୟାକ୍ସି ଚାଳକ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛାକଲେ । ଶ୍ରୀମାନ ନବୀନ ହତୋତ୍ସାହୀ କାରଣ ସେ ତାଙ୍କ ପିତାମାତାଙ୍କ ଉଚ୍ଚ ଅଭିଳାଷକୁ ପୂରଣ କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟବାଧକତାରେ ଯନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଆସନ୍ତୁ ଏ ସମ୍ପର୍କରେ ଉତ୍ତମ ଧାରଣା ଦେବା ପାଇଁ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ଏହି ପ୍ରମୁଖ ବିଷୟ

ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୨୭.୫ ନିଜକୁ ଜାଣ (ସ୍ୱ-ମୂଲ୍ୟାୟନ)

ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶରେ ସଫଳତା ପାଇଁ 'ନିଜକୁ ଜାଣ' ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଶବ୍ଦ । ଏହା ଶୁଣିବାକୁ ଭାରି ସରଳ କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଏକ ଅତି କଠିନ ଲକ୍ଷ୍ୟ । କେତେକ ଲୋକ ଜୀବନରେ ହତୋତ୍ସାହୀତ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି କାରଣ ସେମାନେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶ ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ନିଜକୁ ଭଲ ଭାବେ ଜାଣି ନଥାନ୍ତି । ଲୋକମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁଁ ନିଜକୁ ବୁଝିବାକୁ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ନିଜକୁ ସ୍ୱରୂପରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ସାହସର ଅଭାବ : ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଅନ୍ୟ ଭଳି ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ତରୁଣ ପୁଅ ଏବଂ ଝିଅମାନେ ହିରୋ ଓ ହିରୋଇନ୍‌ମାନଙ୍କର କେଶ ବିନ୍ୟାସକୁ ଅନୁକରଣ କରନ୍ତି । ଅଥବା ଆମ୍ଭେମାନେ, ଅନ୍ୟମାନେ ଆମକୁ ଯେମିତି ହେବା ପାଇଁ ଚାହାନ୍ତି ଆମେ ସେମିତି ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ । ଶ୍ରୀମାନ ନବୀନଙ୍କ ଘଟଣାରେ ତାଙ୍କର ପିତାମାତା ତାଙ୍କୁ ଯନ୍ତ୍ରୀ ହେବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ । ତେଣୁ ସେ କ'ଣ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଚିନ୍ତାନକରି ଯନ୍ତ୍ରୀ ହୋଇଗଲେ ।

ଆମେ ନିଜକୁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସମୟ ଦେଉନାହୁଁ : ଯଦି ଆମ ପାଖରେ ସମୟ ଅଛି ଆମେ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଭାବିବା ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟ କିଛି କାମ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁ । ଆମେ ଆମର ଅନୁଭୂତିଗୁଡ଼ିକୁ ଭୁଲ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଜଣେ ବିଜ୍ଞାନରେ କମ୍ ନମ୍ବର ରଖେ ସେ ବିଜ୍ଞାନରେ ଦୁର୍ବଳ ବୋଲି ଭୁଲ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରେ, ଯଦିଓ ଅନ୍ୟ କିଛି କାରଣ ମଧ୍ୟ ଥାଇପାରେ ।

ସମୟେ ସମୟେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଆମର ଅଭିଳାଷ ସମ୍ପର୍କରେ ନଜାଣି ମରୀଚିକା ପଛରେ ଦୌଡ଼ୁ । ଯେତେବେଳେ ଜଣକୁ ତୁମେ କ'ଣ ଚାହୁଁଛ ବୋଲି ପଚରାଯାଏ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅର୍ଥ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଯାହାକି ଅର୍ଥରେ କିଣାଯାଇପାରିବ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଯଦି ପ୍ରଚୁର ଅର୍ଥ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ, ତେବେ ସେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଚାହେଁ । ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅତି ଜରୁରୀ ଗୋଟିଏ ଅଭିଳାଷରୁ ଅନ୍ୟଟିକୁ ଅଗ୍ରସର ହୁଅନ୍ତି, ଏପରିକି ବିନା ଅନୁଭବରେ ଚାହୁଁଥିବା ଦ୍ରବ୍ୟଟି ଅନ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ ଯାହା ଅଧିକ ଜରୁରୀ । ସବୁଠାରୁ ମୌଳିକ ଏବଂ ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ଅଭିଳାଷ ହେଉଛି ଜଣକର ଆଗ୍ରହକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା । ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଜଣେ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଯେ :

- ସ୍ୱୟଂ ବିଦ୍ୟମାନ ଅଟେ
- ଆମ ଭିତରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏକ ସତ୍ତା

- କୌଣସି ଦୁଇଜଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକାପରି ନୁହନ୍ତି
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଦିଗରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ଦକ୍ଷତା ବିଦ୍ୟମାନ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖରେ କିଛି ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା ଅଛି ଯାହାକି ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତି ଭିତରୁ ଗୋଟିକୁ ଚୟନ କରିବା ସମ୍ଭବ କରାଏ । କିନ୍ତୁ ବୃତ୍ତି ନିର୍ବାଚନ ପୂରାପୂରି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପସନ୍ଦ । ଜଣକର ଆଗ୍ରହ, ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ବଳିଷ୍ଠ ଦିଗଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେବା ପୂର୍ବରୁ ଜଣେ ବିଶଦ ଭାବେ ଆତ୍ମ ସମୀକ୍ଷା ଏବଂ ଅନ୍ତର୍ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଉଚିତ ।

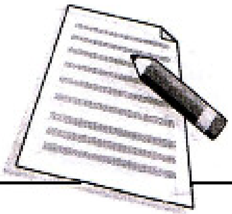
ବୃତ୍ତିଜଗତ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣ (ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକର ମୂଲ୍ୟାୟନ)

କାର୍ଯ୍ୟଜଗତ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ବୃତ୍ତିଗତ ଯୋଜନା ପାଇଁ ସମାନ ଭାବେ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଚାକିରି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନିଯୁକ୍ତି ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯନ୍ତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଖଣି କିମ୍ବା କାରଖାନାରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡିପାରେ, ଇଚ୍ଛାନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟ ବଦଳାଯାଇପାରେ, ବିପଦ ସଂକୁଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ କାମ କରିବାକୁ ପଡିପାରେ ଓ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଅଧୀନସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ପରିଚାଳିତ ଓ କର୍ମଚାରୀ ସଂଘ ଇତ୍ୟାଦି ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ହେବାକୁ ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ସାମ୍ବାଦିକମାନଙ୍କୁ ସମ୍ବାଦ ସଂଗ୍ରହ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରହିବାକୁ ହୋଇପାରେ । ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟ ଏବଂ ଗୌଣ ସମ୍ବାଦ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଜାଣିବାରେ ଦକ୍ଷ ହେବା ଉଚିତ । ସେମାନେ ମଧ୍ୟ ବିପଦ ସଂକୁଳ ପରିସ୍ଥିତିରେ କାମ କରିବା ପାଇଁ ରହିବା ଉଚିତ । ଆପଣଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ଚାକିରିଗୁଡ଼ିକର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ସର୍ତ୍ତ ଏବଂ ଚାକିରିର ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପର୍କରେ ତଥ୍ୟ ସଂଗ୍ରହ କରିବାକୁ ହେବ । ଚାକିରିର ବିଶଦ ଅଧ୍ୟୟନ ପରେ ଆପଣ କେତେକ ଚାକିରି ଚୟନ କରିବେ ଯାହାକି ଆପଣଙ୍କ ଗୁଣାବଳୀ ସହ ମେଳ ଖାଉଥିବ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣାବଳୀ ସହ ନିର୍ବାଚିତ ବୃତ୍ତିର ଗୁଣାବଳୀ ମେଳ କର

ଆପଣ ଯଦି ଓକିଲ ହେବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ଦେଖନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ତର୍କ ମୂଳକ ତଥା ବିଶ୍ଳେଷଣାତ୍ମକ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ଅଛି । ଉତ୍ତମ ଯୋଗାଯୋଗ ତଥା ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବାର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ମଣିଷ ପ୍ରକୃତିକୁ ବୁଝିବାର ଦକ୍ଷତା ଆପଣଙ୍କୁ ଓକିଲାତି ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।

ଯଦି ଆପଣ ବୈଜ୍ଞାନିକ ହେବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଛନ୍ତି, ଦେଖନ୍ତୁ ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋବୃତ୍ତି, ମୁକ୍ତମନ, ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା, ଅସୀମ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ପ୍ରମାଣ କରିବାର ଅଭିଳାଷ ଇତ୍ୟାଦି ଅଛି । ଆଗ୍ରହ, ଦକ୍ଷତା, ପ୍ରବୃତ୍ତି ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେତେକ ମାନଦଣ୍ଡ ଯାହାର ଆଧାରରେ ଜଣେ ନିଜକୁ କାର୍ଯ୍ୟଜଗତ ସହ ମେଳାଇପାରିବ ।



ବୃତ୍ତିଗତ ଯୋଜନାର ସୋପାନ ସମୂହ

ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନାର ମୁଖ୍ୟ ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର :

୧. **ନିଜକୁ ଜାଣିବା** - ଗୋଟିଏ ବିଜ୍ଞ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଚୟନରେ ଜଣେ ଆଗ୍ରହ, ପ୍ରବୃତ୍ତି, ଦକ୍ଷତା, କୌଶଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅବସ୍ଥା, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଜାଣିବା ଉଚିତ ।

୨. **ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କରେ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ।**

୩. **ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁକୂଳ କେତେକ ବୃତ୍ତିର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।**

୪. **ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିର୍ବାଚିତ ବୃତ୍ତିର ବିଶଦ ବିଶ୍ଳେଷଣ-** ଏଥିପାଇଁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ସଂଗ୍ରହ କରିପାରେ :

(କ) କାର୍ଯ୍ୟର ସ୍ୱରୂପ

(ଖ) କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶ

(ଗ) ଯୋଗ୍ୟତା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା

(ଘ) ପ୍ରବେଶ ପ୍ରଣାଳୀ

(ଙ) ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଏବଂ ପଦୋନ୍ନତି ସମ୍ଭବନା

(ଚ) ଅର୍ଥଗତ ଲାଭ

(ଛ) ସୁବିଧା ଓ ଅସୁବିଧା

୫. **ଆପଣ ହାସଲ କରିଥିବା ଗୁଣାବଳୀକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ନିର୍ବାଚିତ ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଗୁଣାବଳୀ ସହ ମେଳକ କର ।**

୬. **ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ବୃତ୍ତି ଚୟନ କର ।**

୭. ବୃତ୍ତିରେ ପ୍ରବେଶ ନିମନ୍ତେ ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷ ସାଧନ ପାଇଁ କାର୍ଯ୍ୟ କର ।

ନୋଟ (ବିବରଣୀ) : ବହୁ ସ୍ଥାନରେ ଅବସ୍ଥାପିତ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କେନ୍ଦ୍ରମାନଙ୍କରେ ଜଣେ ସ୍ୱୟଂମୂଲ୍ୟାୟନ ସମ୍ପର୍କରେ ସହାୟତା ଏବଂ ବହୁବୃତ୍ତି ସମ୍ପର୍କିତ ସୂଚନା ପାଇପାରିବ ଏବଂ ନିଜ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କରେ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଅଧିକ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେଇପାରିବ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିଷୟରେ ଯୋଜନା କରିବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି ତେବେ ଆପଣ ଜଣେ ମାର୍ଗଦର୍ଶକ ବା ବୃତ୍ତିଗତ ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେଇପାରନ୍ତି ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୭.୨

୧. ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନାର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

....

....

....

୨. କିଏ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନା ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ ?

....

....

୨୭.୬ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା

"କିଛି ନହେବା ଅପେକ୍ଷା ବିଳମ୍ବର ହେବା" ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରବାଦ ଯାହାକି ଶିକ୍ଷା କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗଯୋଗ୍ୟ । ଜୀବନର ସବୁ ସୋପାନରେ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶର ମାର୍ଗ ଉପଲବ୍ଧ । ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଚାକିରିକାଳୀନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ସେହିପରି କେତେକ ମାର୍ଗ ।

ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା

ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷାର ଧାରଣା ଏବେକାର (ଅଳ୍ପଦିନ ତଳର) ଉତ୍ପତ୍ତି । ଶିକ୍ଷା ଗଚ୍ଛିତ ଜ୍ଞାନ ସହିତ ଯୋଗ କରୁଥିବା କିମ୍ବା ନୂତନ ରୂପ ଦେଉଥିବା ଜ୍ଞାନ, ତଥ୍ୟ ଏବଂ କୌଶଳର ଏକ ଜୀବନବ୍ୟାପୀ ପ୍ରକ୍ରିୟା । (ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଜଣେ ପେସାଦାର, ପ୍ରବିଧିଜ୍ଞ କିମ୍ବା କୁଶଳୀ କାରିଗର ନିର୍ବିଶେଷରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ) । ସାକ୍ଷରତା ଶିକ୍ଷା ତଥା ବ୍ୟାବାହାରିକ ସାକ୍ଷରତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ, ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷାର ମହତ୍ତ୍ୱ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର । ସାକ୍ଷର ହେଲାପରେ, ଜଣେ ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ତାର ଶିକ୍ଷା କ୍ରମାଗତ ଚଳାଇ ରଖିପାରିବ । ମୁକ୍ତ ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା ପାଇଁ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଚାକିରିକାଳୀନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ଏହା ବୃତ୍ତିରେ ଯୋଗଦେବା ପରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ଯୋଗୁଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ।

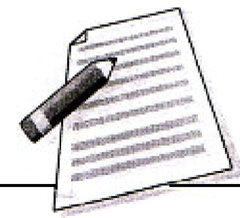
ବୃତ୍ତି ଜୀବନ ସମଯୋଜନ

ସମୟେ ସମୟେ ଆମେ ଅନୁଭବ କରୁ ଯେ ଆମେ ଯେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛୁ ତାହା ଆମ ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ନୁହେଁ । ସେହି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସମଯୋଜନ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ବୃତ୍ତି ଜୀବନ ସମଯୋଜନ ହେଉଛି ବ୍ୟକ୍ତିର ବୃତ୍ତିଗତ ଭୂମିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଏହା ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରୁ ପୂରାପୂରି ନୂଆ କ୍ଷେତ୍ର କିମ୍ବା ସମ୍ପର୍କିତ କ୍ଷେତ୍ର କିମ୍ବା ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦାୟିତ୍ୱ ପରିବର୍ତ୍ତନ । କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁଠିକି ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସମ୍ପର୍କିତ ସମଯୋଜନ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ, ତାହା ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର ।

- ଚାକିରିରୁ ଅବସର ପରେ ଜଣେ ଯଦି ସକ୍ଷମ, ସେ କିଛି ସହଜ ଚାକିରି କରିପାରନ୍ତି ।
- ଯେତେବେଳେ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ।
- ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୌଣସି କାମ କରିବା ସମୟରେ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରେ କାମ କରନ୍ତି, ରୋଗ ବଢିଯିବ କିମ୍ବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅସାମର୍ଥ୍ୟ ଦେଖାଦିଏ ଯାହାକି ତାଙ୍କର କାମକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।
- ଯେତେବେଳେ ବର୍ତ୍ତମାନ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଉନ୍ନତିର କୌଣସି ସୁଯୋଗ ନଥାଏ ।

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତା'ର ସମଗ୍ର ଜୀବନ କାଳ ମଧ୍ୟରେ କରୁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ସମୂହକୁ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ କୁହାଯାଏ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ବୃତ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଜୀବନ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।
- ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମଗ୍ରୀକ ଜୀବନଶୈଳୀର ବିକାଶ ଅଟେ । ଏହା ଏକ ଗତିଶୀଳ, ସକ୍ରିୟ ଏବଂ କ୍ରମିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।
- ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା, ପ୍ରତିଷ୍ଠା, ପ୍ରତିପାଳନ ଏବଂ କ୍ଷୟ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶର ପ୍ରମୁଖ ସୋପାନ ।
- ସ୍ୱ-ମୂଲ୍ୟାୟନ, ପସନ୍ଦ କରାଯାଇଥିବା ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନର ମୂଲ୍ୟାୟନ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦକ୍ଷତା ସହ ଚାକିରିର ଆବଶ୍ୟକ ଦକ୍ଷତାର ମେଳନ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଯୋଜନାର କେତେକ ପ୍ରମୁଖ ସୂଚନା ।
- ନିରନ୍ତର ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଚାକିରିକାଳୀନ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ।
- ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସମଯୋଜନ ବୃତ୍ତିଗତ ଭୂମିକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅଟେ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।



ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶ କ'ଣ ?

୨. ଜୀବନର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୩. ବୃତ୍ତିଗତ ବିକାଶର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ?

୪. ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶରେ ନିଜକୁ ଜାଣିବା କାହିଁକି ଆବଶ୍ୟକ ?

୫. ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ସମଯୋଜନ କ'ଣ ?

କାର୍ଯ୍ୟସମୂହ

୧. ନିଜକୁ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂଗଠିତ ହେଉଥିବା ବିକାଶର ସୋପାନ ଲେଖନ୍ତୁ । ନିଜର ମୌଳିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣ କେଉଁ ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ସବୁଠୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଲେଖନ୍ତୁ ।

୨. ଯେକୌଣସି ୫ଟି ବୃତ୍ତି ବାଛନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତି ବୃତ୍ତିରେ ପ୍ରବେଶ ନିମନ୍ତେ ମୌଳିକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଲେଖନ୍ତୁ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୨୭.୧

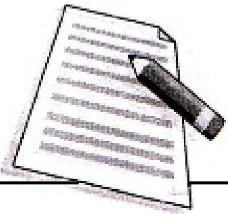
(୧) ବୃଦ୍ଧି ଏବଂ ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା ସୋପାନ

(୨) ଦାୟିତ୍ୱର ହ୍ରାସ କରାଇବା

୨୭.୨

(୧) ନିଜକୁ ଜାଣିବା, ନିର୍ବାଚିତ ସୂଚନା ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକର ସ୍ୱଚ୍ଛ ତାଲିକା, ସୂଚନା ବିଶ୍ଳେଷଣ, ବୃତ୍ତିସହ ଗୁଣାବଳୀର ମେଳନ, ଉପଯୁକ୍ତ ବୃତ୍ତି ଚୟନ ଏବଂ ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖିବା ।

(୨) ପରାମର୍ଶଦାତା, ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ଶିକ୍ଷକ (କ୍ୟାରିଅର ଟିଚର୍)



୨୮

ବୃତ୍ତିଚୟନ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ସମଯୋଜନ

VOCATIONAL CHOICE AND VOCATIONAL ADJUSTMENT

କର୍ମ ଜୀବନର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚାକିରି (ନିଯୁକ୍ତି) କେତେକ ସର୍ବନିମ୍ନ ମୌଳିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଚାକିରି ଭିତରେ ଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ ତଥା କ୍ଷମତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଯାହାକି ତାକୁ କାର୍ଯ୍ୟ ନିର୍ବାହ ପାଇଁ ସହାୟକ ହୁଏ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଏବଂ ଆଗ୍ରହ ଚାକିରିର ଆବଶ୍ୟକତା ସହ ମେଳ ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆମେ ପୂର୍ବରୁ କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନ ବିକାଶ ସମ୍ପର୍କରେ ପଢ଼ିସାରିଛେ କିନ୍ତୁ ଏବେ ଏଠାରେ ଆମେ ବୃତ୍ତି ଚୟନ ସମ୍ପର୍କରେ ପଢ଼ିବା । ଜଣକର ବୃତ୍ତିଗତ ସମଯୋଜନ ଏହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ । ଆମେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ବୃତ୍ତିଗତ ସମଯୋଜନ ସମ୍ପର୍କରେ ପଢ଼ିବା ଯାହାକି ଚାକିରିରେ ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ସହ ଜଡ଼ିତ । ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟର ପରିବେଶ ମୁଖ୍ୟତଃ ଛୋଟବଡ଼ ଦୋକାନ ତଥା କଳକାରଖାନା, କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ଭଳି ସଂସ୍ଥା ଏବଂ କର୍ମସଂସ୍କୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢ଼ିସାରିଲା ପରେ ଆପଣମାନେ :

- ଶିକ୍ଷା ଯୋଜନା ଏବଂ ବୃତ୍ତିଚୟନର ଆବଶ୍ୟକତା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ବୃତ୍ତିଚୟନ ସମୟରେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଗୁରୁତ୍ୱ ବିଚାର କରି ଉଲ୍ଲେଖ କରିପାରିବେ;
- ବୃତ୍ତି ଚୟନରେ ଆଗ୍ରହର ଗୁରୁତ୍ୱ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- କର୍ମ-ସନ୍ତୋଷ କ'ଣ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ;
- କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରୋତ୍ସାହନର ପ୍ରତ୍ୟୟ ଏବଂ ମତବାଦଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ ଏବଂ
- ସଂଗଠନ କ'ଣ ଏବଂ ସାଂଗଠନିକ କର୍ମ ସଂସ୍କୃତି କ'ଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ।

୨୮.୧ ଶୈକ୍ଷିକ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଯୋଜନା

ସର୍ବନିମ୍ନ ମୌଳିକ ଶିକ୍ଷା ସ୍ତର ବିନା ଆପଣ କେବଳ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ଚାକିରିମାନ ପାଇପାରିବେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ସରକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରେ ଚାକିରି ଚାହୁଥାନ୍ତି ତା'ହେଲେ ସର୍ବନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷାର ସ୍ତର ହେଉଛି ୮ମ ଶ୍ରେଣୀ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ । ଏହି ଶିକ୍ଷାସ୍ତରରେ ଜଣେ ଚପରାସି କିମ୍ବା ଚୌକିଦାର ଚାକିରି ପାଇପାରିବ । ଗୋଟିଏ ଚାକିରି ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା କିମ୍ବା ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦକ୍ଷତାଗୁଡ଼ିକ ଆଂଶିକ ଭାବେ ଶିକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ, ଆଂଶିକ ଭାବେ ଅନୁଭୂତି ମାଧ୍ୟମରେ ଆହରଣ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଆଂଶିକ ଭାବେ ଜଣକ ପାଖରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ କେତେକ ଦକ୍ଷତା ଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ଯଦି ଗାୟକ ଚାକିରି କରିବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ, ଜଣକର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବ୍ୟତୀତ ଗାଇବାର ସହଜାତ ଦକ୍ଷତା ରହିବା ଦରକାର ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟର ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ଲିଖନ, ପଠନ ଏବଂ ଗଣିତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ମୌଳିକ ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଦାନ କରିବାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପରିପୂରଣ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସମାଜ ପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପରିବେଶ, ପରିସ୍ଥିତି, ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ଅଭିରୁଚି ତଥା ମୂଲ୍ୟବୋଧ ସମ୍ପର୍କୀୟ ଜ୍ଞାନ ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷାର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଅନୁକୂଳ ମନୋଭାବର ବିକାଶ ଏବଂ ସମସ୍ତ କର୍ମ ପ୍ରତି ସମ୍ମାନବୋଧ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଯାହାକି ସମାଜରେ ଉଚିତ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । 'ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା' ପଦଟି ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରଠାରୁ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ବୁଝାଏ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରାଥମିକ, ମାଧ୍ୟମିକ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ, ସ୍ନାତକ ଏବଂ ତଦୁର୍ଦ୍ଧ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟତୀତ କେତେକ ବ୍ୟବସାୟିକ, ବୈଷୟିକ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅଛି ଯାହାକି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ବ୍ୟବସାୟିକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମର ଉଦାହରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ଚିକିତ୍ସାଶାସ୍ତ୍ର (ଡାକ୍ତର ହେବା), ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଶିକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି । ଆଇଟିଆଇ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଡିପ୍ଲୋମା ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ମିସ୍ତ୍ରୀ ଓ ମେକାନିକଙ୍କ ପାଇଁ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ବୈଷୟିକର ଉଦାହରଣ ।

କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚାକରିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ଏବଂ କେତେକ ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ୧୦ମ ଶ୍ରେଣୀ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେବା ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷାର ସର୍ବନିମ୍ନ ସ୍ତର । ଏହାଠାରୁ କମ୍ ଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ହାତରେ କରାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ଅଣକୌଶଳୀ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ।

କିରାଣୀ ପୋଲିସ ଏବଂ ସେନାବାହିନୀର ନିମ୍ନସ୍ତରର ବୃତ୍ତିରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତରର ଶିକ୍ଷା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ବହୁ ଚାକିରି ପାଇଁ, ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ

ରେଡିଓ ଓ ଟିଭି ମେକାନିକ୍, ରେଫ୍ରିଜରେସନ୍, ଏୟାର କଣ୍ଡିସନିଂ ଏବଂ ଷ୍ଟେନୋଗ୍ରାଫି ଦକ୍ଷତା ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଉଚ୍ଚମାନର ପାଠ୍ୟକ୍ରମ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ଅନେକ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ସ୍ନାତକ ଡିଗ୍ରୀ (ବି.ଏ./ବିଏସ୍‌ସି/ବି.କମ୍) ଆବଶ୍ୟକ ପଡିଥାଏ । ଏଥିରେ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା (ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବା ଭଳି), ବ୍ୟାଙ୍କରେ କିରାଣି ଏବଂ ଅଧିକାରୀ ସ୍ତରୀୟ ଚାକିରି, ସରକାରୀ ଅଧିକୃତ ପରିଚାଳନା ପ୍ରଶିକ୍ଷାର୍ଥୀ (ଯଥା- ଷ୍ଟିଲ୍ ଅଥରିଟି ଅଫ୍ ଇଣ୍ଡିଆ, ଭେଲ) ଏବଂ ବୀମା ଏଜେଣ୍ଟ (ଯଥା ଏଲଆଇସି, ଜିଆଇସି) ଇତ୍ୟାଦି ସାମିଲ ଅଟେ । ପରିଚାଳନା, ଶିକ୍ଷାଦାନ ଆଦି ବ୍ୟବସାୟିକ ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ସ୍ନାତକ ଶିକ୍ଷା ସର୍ବନିମ୍ନ ଅଟେ ।

ଏବେ ବିଭିନ୍ନ ଚାକିରି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ଉପରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଧାରଣା ହୋଇଯିବଣି । ତେଣୁ ଆପଣ ନିଜର ପସନ୍ଦ ମୁତାବକ ଚାକିରି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତାର ପ୍ରକାର ଏବଂ ସ୍ତର ସମ୍ପର୍କରେ ଯତ୍ନର ସହ ଯୋଜନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୮.୧

ସଠିକ୍ ବିକଳ୍ପ ଉତ୍ତରଟି ବାଛ :

୧. ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର (୮ମ ଶ୍ରେଣୀ) ଶିକ୍ଷା ସମାପ୍ତ ପରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନଲିଖିତ କେଉଁ ଚାକିରି ପାଇପାରିବେ ?

(କ) କିରାଣୀ

(ଖ) ଯନ୍ତ୍ରୀ

(ଗ) ଚପରାସି

(ଘ) ଟିଭି ମେକାନିକ୍

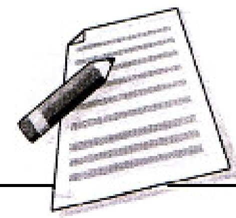
୨. ଉଚ୍ଚ ମାଧ୍ୟମିକ ସ୍ତର (ଦ୍ୱାଦଶ ଶ୍ରେଣୀ) ସମାପ୍ତ ପରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିମ୍ନଲିଖିତ କେଉଁ ଚାକିରି ପାଇପାରିବେ ?

(କ) କିରାଣୀ

(ଖ) ପୋଲିସ

(ଗ) ସଶସ୍ତ୍ର ସେବା

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସବୁତକ



୩. ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା କାହା ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ନୁହେଁ ?

(କ) ପ୍ରାଥମିକ ଶିକ୍ଷା

(ଖ) ହାଇସ୍କୁଲ

(ଗ) ସ୍ନାତକ

(ଘ) ଇଞ୍ଜିନିୟରିଂ

୪. ସ୍ନାତକ ଡିଗ୍ରୀ କେଉଁଥିରେ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ସଫଳତା ପ୍ରାପ୍ତିରେ ସହାୟକ ହୁଏ ନାହିଁ ?

(କ) ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ ପରୀକ୍ଷା

(ଖ) ବ୍ୟାଙ୍କ ଚାକିରି

(ଗ) ସରକାରୀ ଅଧିକୃତ ସଂସ୍ଥାରେ ଚାକିରି

(ଘ) ବିମାନ ଚାଳକ

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ୩ଟି ସର୍ବାଧିକ ଇପ୍‌ସିତ ବୃତ୍ତି ଲେଖ । ଏହି ୩ଟି ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରତି ଚାକିରି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସର୍ବନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କର ।

ବୃତ୍ତି	ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା

୨୮.୨ ବୃତ୍ତି ଚୟନ ନିମନ୍ତେ ପ୍ରାସଙ୍ଗିକ ଦକ୍ଷତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରକାର ଚାକିରି ତଥା ବୃତ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଢାଞ୍ଚାର ଦକ୍ଷତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଗୁଣାବଳୀ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ସଫଳ ସ୍ଥପତି ହେବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ମୌଳିକ, ସୃଜନଶୀଳ, କଳ୍ପନାବିଳାସୀ, ସୁଶୃଙ୍ଖଳ, କର୍ମପୋଯୋଗୀ, ଦୃଢ଼ମନା, ସମ୍ବେଦନଶୀଳ, ଧୈର୍ଯ୍ୟଶୀଳ ଆଦି ହେବାକୁ ପଡିବ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚାକିରି ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି ।

ଯଦିଓ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ପୂରାପୂରି ଭାବେ ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଅଧିକାରୀ ନୁହନ୍ତି, ତଥାପି ଆମେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚାକିରି ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତତା ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ପାଉ । ଗୋଟିଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟାବଳୀ ସହ କାର୍ଯ୍ୟର ସମ୍ପର୍କ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ଅନୁସାରେ ବିଚାର କରିବାକୁ ହେବ ।

ବାସ୍ତବବାଦୀ (Realistic)

ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କର୍ମଠ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବଳିଷ୍ଠ । ସେମାନଙ୍କର ପେଶୀ ସଂଚାଳନ ସମନ୍ୱୟ ଉତ୍ତମ କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ମୌଖିକ ଏବଂ ଅନ୍ତଃ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ କୌଶଳର ଅଭାବ ଦେଖାଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ସାମାଜିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ନିରାନନ୍ଦ ଥାଆନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜକୁ ଯାନ୍ତ୍ରିକ ପ୍ରବଣ ଭାବେ ଧରିନିଅନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ, ସ୍ଥିର, ପ୍ରାକୃତିକ ଏବଂ ଦୃଢ଼ମନା ଅଟନ୍ତି । ସେମାନେ ସୁନ୍ଦର ସୂକ୍ଷ୍ମ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜକୁ ଆକ୍ରମଣଶୀଳ ଭାବେ ଦେଖନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର ଲୋକମାନେ ଯନ୍ତ୍ରପାତି ମରାମତି, ଯନ୍ତ୍ରୀ, ବିଦ୍ୟୁତ୍‌ମିସ୍ତ୍ରୀ, ଉତ୍ତୋଳନଯନ୍ତ୍ର ଚାଳକ, ଯନ୍ତ୍ରପାତି ବ୍ୟବହାର ଓ ମରାମତିର କୁଶଳ କାରିଗରୀ ଆଦି ବୃତ୍ତିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ଅନୁସନ୍ଧାନୀ (Investigative)

ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମନୋବୃତ୍ତି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ କାର୍ଯ୍ୟାଭିମୁଖୀ, ଚିନ୍ତନଶୀଳ କିନ୍ତୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେମାନେ ଭୌତିକ ଜଗତ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହୀ ଏବଂ ସ୍ୱାଧୀନ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ନେତୃ ସ୍ଥାନରେ ରହିବାକୁ ଭଲ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ନିଜର ବୌଦ୍ଧିକ ସାମର୍ଥ୍ୟରେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ବୈଜ୍ଞାନିକ, ଗବେଷକ, ପ୍ରାଣୀ ବିଜ୍ଞାନୀ ଏବଂ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ ଆଦି ବୃତ୍ତି ଚୟନ କରିଥାନ୍ତି ।

କଳାରୁଚି ସମ୍ପନ୍ନ (Artistic)

କଳାରୁଚି ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜକୁ ପ୍ରକାଶ କରିବାର ପ୍ରଚୁର ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ ଥିବା ଅଣ ସାଂଗଠନିକ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ମୁଖ୍ୟତଃ କଳା ଏବଂ ସଂଗୀତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ସୃଜନଶୀଳ । ସେମାନେ ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାରେ ସଂଗଠିତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ପରିହାର କରନ୍ତି ଏବଂ କଳା କ୍ଷେତ୍ରରେ ସ୍ୱ-ପ୍ରଦର୍ଶନର ସୁଯୋଗ ଥିବା କ୍ଷେତ୍ରରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶିଳ୍ପୀ, ଲେଖକ, ସଂଗୀତଜ୍ଞ ଇତ୍ୟାଦି ବୃତ୍ତିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ସାମାଜିକ (Social)

ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ହେବା ଏବଂ ସମୂହ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଏବଂ ଦଳ ଭିତରେ କେନ୍ଦ୍ରସ୍ଥଳରେ ରହନ୍ତି । ସେମାନେ ଅଧିକାଂଶ ଭାବେ ଧାର୍ମିକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ମୌଖିକ ଓ ଅନ୍ତଃବ୍ୟକ୍ତିକ ଦକ୍ଷତା ଦେଖାଯାଏ । ସେମାନେ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ, ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ, ଉପଚାର, ସହାୟତା ଆଦି ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମାଜସେବା, ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକ, ଧର୍ମପ୍ରଚାରକ ଆଦି ବୃତ୍ତିଗୁଡ଼ିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।

ଉଦ୍ୟୋଗୀ (Enterprising)

ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମୌଖିକ ଦକ୍ଷତା ଅତି ଉତ୍ତମ ଯାହାକି ବିକ୍ରୟ, ପ୍ରଭାବ ବିସ୍ତାର, ନେତୃତ୍ୱ ପ୍ରଦାନ ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ସଂଗଠନାତ୍ମକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ଲାଭ ପ୍ରାପ୍ତିରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆଗ୍ରହୀ ଏବଂ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ବୌଦ୍ଧିକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜକୁ ଅଗ୍ରଧର୍ଷୀ, ଲୋକପ୍ରିୟ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସୀ, ଉତ୍ସାହୀ, ସାମାଜିକ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ ଉଚ୍ଚ ଶକ୍ତି ସମ୍ପନ୍ନ । ବ୍ୟବସାୟ ପରିଚାଳକ, ରାଜନୀତିଜ୍ଞ, ଜମିବାଡି ବିକ୍ରେତା, ଷ୍ଟକ୍ ଦଲାଲ ଆଦି ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ ବୃତ୍ତି ଏଥିସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ।

ପାରମ୍ପରିକ (Conventional)

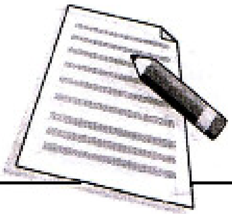
ଏହି ପ୍ରକାରର ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ପରିବେଶ ଏବଂ ମୌଖିକ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ସଂଖ୍ୟା ସମ୍ପର୍କିତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସେମାନେ ସାମାଜିକ ସମ୍ପର୍କ ଏବଂ ଶାରୀରିକ କାର୍ଯ୍ୟରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହନ୍ତି । ସେମାନେ କ୍ଷମତା ଏବଂ ଭୌତିକ ସମ୍ପଦ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତି । ବ୍ୟାଙ୍କ ଚାକିରି, କିରାଣୀ ଚାକିରି, ଯାନବାହନ ନିୟନ୍ତ୍ରକ, ପୋଲିସ ଦୋକାନରେ ବିକ୍ରେତା ଆଦି ବୃତ୍ତି ଏଥିସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ।

ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ୬ଟି ବିଭାଗୀକରଣ ଆପଣଙ୍କୁ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଚୟନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମ୍ବନ୍ଧ ସମ୍ପର୍କରେ ଉତ୍ତମ ଧାରଣା ଦେଇଥିବ । ଉପରୋକ୍ତ ବିଭାଗୀକରଣଗୁଡିକୁ ଅନ୍ତିମ ବିଭାଗୀକରଣ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ । ଏହି ବିଭାଗୀକରଣଗୁଡିକ ଆଂଶିକ ଭାବେ ମେଳ ଖାଇପାରେ ଏବଂ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ନହୋଇପାରନ୍ତି । ଏହା ସତ୍ତ୍ୱେ ବି ଏହି ବର୍ଣ୍ଣନାଗୁଡିକ ସାମର୍ଥ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଓ ବୃତ୍ତିଗତ ଚୟନ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ମୁଖ୍ୟ ସମ୍ପର୍କ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଏ ।

୨୮.୩ ଆପଣ ଏହି ଚାକିରି କରିବାକୁ ସମର୍ଥ ହେବେ କି ?

ଯଦିଓ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ଅନେକଙ୍କର ଆମର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଯଥାର୍ଥ ଧାରଣା ଅଛି, ତଥାପି ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ବା ପୂରାପୂରି ସଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡିକର ଏକ ରୂପରେଖ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷାମାନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି । ଆପଣ ଜଣେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ/ବୃତ୍ତିଗତ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇପାରନ୍ତି । ସେ ଉପଯୁକ୍ତ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷଣ ପ୍ରୟୋଗ କରିବେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ/ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ବୃତ୍ତାନ୍ତ (profile) ପ୍ରଦାନ କରିବେ ଏବଂ ଯଥାର୍ଥ ବୃତ୍ତିଚୟନରେ ଦିଗଦର୍ଶନ ଦେବେ ।

ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ବିଭିନ୍ନ ଅନୁଷ୍ଠାନ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ କିମ୍ବା ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ ପରୀକ୍ଷା ମାଧ୍ୟମରେ ଆବେଦନ କରନ୍ତି, ଅନୁଷ୍ଠାନ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରୀକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ଆପଣଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ



ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହର ଆକଳନ କରେ । ସେମାନଙ୍କ ଦୃଷ୍ଟିରେ ପୂର୍ବରୁ କେତେକ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଥାଏ ଯାହାକି ତାଙ୍କର ଅନୁଭୂତି ଆଧାରରେ ଖାଲି ପଡିଥିବା ଚାକିରିର ସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନଗୁଡିକ ଆପଣଙ୍କର ବୃତ୍ତାନ୍ତ ପାଇଲା ପରେ ସେମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ସହ ମିଳାନ୍ତି ଏବଂ ଏହିପରି ଚାକିରି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତତା ବିଚାର କରନ୍ତି ।

ଏବେ ସୁଦ୍ଧା ବୃତ୍ତି ଚୟନ ପାଇଁ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଆପଣ ଏକ ସ୍ପଷ୍ଟ ଚିତ୍ର ପାଇଥିବେ । ଯେକୌଣସି ଚାକିରି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ସର୍ବନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ, କିନ୍ତୁ ତାହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ଚାକିରି ପାଇଁ ଏବଂ ଏହାର ସଫଳ ସମ୍ପାଦାନ ପାଇଁ କେତେକ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହ ସମ ପରିମାଣରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୮.୨

ସଠିକ୍ ବିକଳ୍ପଟି ବାଛ

୧. ବାସ୍ତବବାଦୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହନ୍ତି ?

(କ) ଯନ୍ତ୍ରୀ

(ଖ) ବୈଜ୍ଞାନିକ

(ଗ) ଯନ୍ତ୍ରପାତି ମରାମତି କାରିଗର

(ଘ) ଉତ୍ତୋଳନ ଯନ୍ତ୍ର ସଂଚାଳକ

୨. ସାମାଜିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେଉଁ ଚାକିରି ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ?

(କ) ସ୍କୁଲ ଶିକ୍ଷକ

(ଖ) ବୈଜ୍ଞାନିକ

(ଗ) କିରାଣୀ

(ଘ) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ମିସ୍ତ୍ରୀ

୩. କଳାରୁଚି ସମ୍ପନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହନ୍ତି ?

(କ) ସଂଗୀତଜ୍ଞ

(ଖ) ଲେଖକ

(ଗ) ଗାଡିଚାଳକ

(ଘ) କଳାକାର

୪. ଉଦ୍ୟୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେଉଁଥିରେ ନିପୁଣ ଅଟନ୍ତି ?

(କ) ବିକ୍ରୟ

(ଖ) ନେତୃତ୍ୱ ନେବା

(ଗ) ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିବା

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସବୁତକ

୫. ଅନୁସନ୍ଧାନୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ :

(କ) ଉତ୍ତମ ନେତା

(ଖ) ଅନେକ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସମାନ

(ଗ) ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ସମ୍ପନ୍ନ

(ଘ) ଅନ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ

୬. ପାରମ୍ପରିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ କେଉଁଥିପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହନ୍ତି ?

(କ) ସାମାଜିକ ବ୍ୟବହାର

(ଖ) ସୁ-ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ

(ଗ) ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା

(ଘ) ଦୋକାନରେ ବିକ୍ରେତା

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ଆପଣଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗୁଣାବଳୀ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଲିପିବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହି ୬ (ଛଅ) ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଆପଣ କାହାର ନିକଟତମ ।

୨୮.୪ ବୃତ୍ତିଗତ ଚୟନ : ନୂତନ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ

ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଠଟି ପଢ଼ି ସାରିବା ପରେ ଆପଣ ଜଣେ ଚୟନ କରୁଥିବା ବୃତ୍ତି ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହର ଗୁରୁତ୍ୱ ଅନୁଭବ କରିପାରୁଥିବେ । ଆଗରୁ କୁହାଯାଇଛି ଯେ ଆଗ୍ରହ ବୃତ୍ତିଗତ ଚୟନର ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଦିଗ ଅଟେ । ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ସଫଳତାର ସହ କରିବା ପାଇଁ, ବ୍ୟକ୍ତିର ସେହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ଆଗ୍ରହ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ନିଜ

କାର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ମଧ୍ୟ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସାଧାରଣତଃ ଆମର ଆଗ୍ରହ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଧାରଣା ଅଛି କିନ୍ତୁ ବହୁ ସମୟରେ ଆମ୍ଭେମାନେ ଆମର ସମସ୍ତ ଆଗ୍ରହ ସହିତ ପରିଚିତ ନୁହେଁ । ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କେତେକ ମାପନୀ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କ ଆଗ୍ରହ ଚିହ୍ନଟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ମାପନୀଗୁଡିକ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଆପଣଙ୍କର ରୁଚି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଏହାରି ସାହାଯ୍ୟରେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ/ ବୃତ୍ତିଗତ ପରାମର୍ଶଦାତା ଆପଣଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ସମୂହର ସ୍ୱଷ୍ଟଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ ।

ତେଣୁ ବୃତ୍ତିଚୟନ ସମୟରେ ସେହି ଚାକିରି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା, ସେହି ଚାକିରି ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହ ଏବଂ ସେହି ପ୍ରକାର ଚାକିରିରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଆଗ୍ରହ ପରିମାଣ ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଚେତନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହିସବୁ କାରକ (ଉପାଦାନ)ଗୁଡିକ ଜଣକର ବୃତ୍ତିଗତ ଚୟନ ସମୟରେ ବିଚାର କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ବୃତ୍ତିଗତ ଯୋଜନା ଅଧିକ ଯତ୍ନର ସହ କରାଯିବା ଉଚିତ । ପ୍ରଥମେ ନିଜ ପସନ୍ଦର ଚାକିରି ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା ହାସଲ କରିବାକୁ ହେବ । ଆପଣଙ୍କୁ ଦକ୍ଷତା ବିକାଶ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନେବାକୁ ହେବ, ଯାହାକି ଆପଣ ଚାହୁଁଥିବା ବୃତ୍ତିରେ ଅଗ୍ରସର ହେବା ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହେବ । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୃତ୍ତାନ୍ତ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଜଣେ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀ/ବୃତ୍ତିଗତ ପରାମର୍ଶଦାତାଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେଇପାରିବେ । ଏହିସବୁ ଉପାଦାନକୁ ଏକାଠି ବିଚାର କରି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ବୃତ୍ତି ଚୟନ କରିବା ଉଚିତ ।

ଆପଣ ମଧ୍ୟ ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ ଯେ ଆପଣଙ୍କର ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ ସ୍ଥିର ନୁହେଁ । ସେସବୁ ସମୟ ସହ ବଦଳନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଜାଣିଶୁଣି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଏବଂ ଆତ୍ମସଚେତନତା ମାଧ୍ୟମରେ ଇପ୍ସିତ ଦିଗରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିପାରିବେ । ଏହାଛଡ଼ା ଆପଣ ଅନେକ ସମୟରେ କେତେକ ଚାକିରି ପାଇଁ ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ହେଲେ ବି ଆପଣଙ୍କର ସେହି ଚାକିରିରେ ପସନ୍ଦ ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସେହି ଚାକିରିରେ ଆପଣ କିଛିଦିନ ନିୟୋଜିତ ହେଲାପରେ ଆପଣଙ୍କର ଏଥିରେ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ଆଗ୍ରହ ସୃଷ୍ଟି ହେବାର ଜାଣିପାରିବେ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୮.୩

୧. ବୃତ୍ତିଗତ ଚୟନ ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନୋକ୍ତ କେଉଁଟି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ ?

(କ) ଆଗ୍ରହ

(ଖ) ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହ

(ଗ) ଶୈକ୍ଷିକ ସ୍ତର

(ଘ) ଉପରୋକ୍ତ ସବୁତକ

୨. ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉକ୍ତିଗୁଡିକ ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟି ‘ସତ୍ୟ’ ବା ‘ମିଥ୍ୟା’ ଦର୍ଶାଅ :

(କ) ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହ କେବେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ।ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା

(ଖ) ବୃତ୍ତିଗତ ଚୟନରେ ଶୈକ୍ଷିକ ଯୋଗ୍ୟତା ହିଁ କେବଳ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା

(ଗ) ମନୋବିଜ୍ଞାନୀମାନେ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହ ସମ୍ପର୍କରେ ଟିପ୍ପଣୀ/ବୃତ୍ତାନ୍ତ ପ୍ରଦାନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା

(ଘ) ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେକୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରିବେ । ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା

୨୮.୫ କର୍ମସନ୍ତୋଷ କ’ଣ ?

ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନା ଆପଣ ବର୍ତ୍ତମାନର କାର୍ଯ୍ୟ ବଦଳାଇବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ? କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିଲାବେଳେ ସମୟେ ସମୟେ ଏମିତି ହୁଏ ଯେ ଆମେ ସେହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିଜକୁ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ମନେ କରୁ କିମ୍ୱା କାମରେ ଅସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭବ କରୁ । ଏହା ପଛରେ ଥିବା କାରଣ କ’ଣ ? କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ କ’ଣ ?

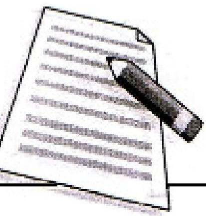
କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗିକ ସ୍ଥିତି ଯାହାକି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚାକିରି ତାର ଆବଶ୍ୟକତା ପରିପୂରଣ କଲାଭଳି ଜଣାପଡିବା ସମୟରେ ସଂଘଟିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସବୁବେଳେ ପଇସାପତ୍ର ଉପାଦାନ ସମ୍ୱନ୍ଧିତ ନୁହେଁ କାରଣ କେତେକ ଲୋକ କାମ କରିବାର ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛାକୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଗୋଟିଏ ଚାକିରିରେ ଅସନ୍ତୋଷ ଅନେକ ଉପାଦାନ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଏଗୁଡିକୁ ଗୋଟିଗୋଟି କରି ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୨୮.୬ କର୍ମ ସନ୍ତୋଷକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା ଉପାଦାନ ସମୂହ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର କର୍ମ ସନ୍ତୋଷକୁ ଅନେକଗୁଡିଏ ଉପାଦାନ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ସେଗୁଡିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଇଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ (i) ସଂଗଠନାତ୍ମକ ଉପାଦାନ ଏବଂ (ii) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପାଦାନ । ଆସନ୍ତୁ ଆମେ ଏଗୁଡିକୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ବୁଝିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ।

ସଂଗଠନାତ୍ମକ ଉପାଦାନ

କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ଆମ ସମୟର ବହୁଅଂଶ ବିନିଯୋଗ ହୁଏ । ଆମେ ଯେଉଁ ଜାଗାରେ ବହୁ ସମୟ ବିତାଉ ତାହା କେତେକାଂଶରେ ଆମର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପରିପୂରଣ କରିବା ଉଚିତ । କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ



ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ କେତେକ ଉପାଦାନ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର ।

(୧) ପୁରସ୍କାର (Rewards) : ପୁରସ୍କାରରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିବା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଯଥା ଦରମା ବୃଦ୍ଧି, ଦରମା ବ୍ୟତୀତ ଆନୁସଙ୍ଗିକ ଭତ୍ତା, ସୁବିଧା ସୁଯୋଗ, ପଦୋନ୍ନତି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପଦୋନ୍ନତି ଚାକିରି ସନ୍ତୋଷର ଗୋଟିଏ ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ ଜାଣେ ଯେ ସେ ତାର ପ୍ରାପ୍ୟ ଏବଂ ବେତନ ବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍ ସମୟରେ ପାଇବ, ସେତେବେଳେ ସେ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସନ୍ତୋଷ ଲାଭ କରିବ ଏବଂ ଉତ୍ତମ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବ ।

(୨) ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି : ଭୌତିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଯଥା ଆବଶ୍ୟକ ଆସବାବପତ୍ର, ଆଲୋକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରେ ବିପଦ, କାର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ତୋଷରେ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ ।

(୩) ସହଯୋଗ : କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ସହଯୋଗ ଏବଂ ମନୋଭାବ ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ତୋଷର ମଧ୍ୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପାଦାନ

କାର୍ଯ୍ୟର ପ୍ରକୃତି କର୍ମଚାରୀର ଆଗ୍ରହ ଅନୁକୂଳ କି ନୁହେଁ ଏକ ପ୍ରଶ୍ନ ଯାହାର ଉତ୍ତର ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିର କାର୍ଯ୍ୟ ସନ୍ତୋଷର ସ୍ତର ସମ୍ପର୍କରେ ଜଣାଏ । ଦ୍ୱିତୀୟ ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନଗୁଡିକ ହେଲା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଉପାଦାନ । ଏଗୁଡିକ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର ।

(୧) ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗୁଣାବଳୀ : କେତେକ ଚାକିରି କେବଳ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ଦୋକାନରେ ବିକ୍ରେତାର ଚାକିରି ଏମିତି ଯେ ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବାକୁ ଆବଶ୍ୟକ ପଡେ । ଯଦି ସେମାନେ ଲାଜ ପ୍ରକୃତିର ହୋଇଥିବେ କିମ୍ବା ଅଧିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିପାରିବେ ନାହିଁ, ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହୋଇପାରିବେ ନାହିଁ, ଯାହାକି ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟର କାରଣ ହେବ । ଗୋଟିଏ ଚାକିରି ଚୟନ କଲାବେଳେ ଜଣେ ଚାକିରି ଉପଯୋଗୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଗୁଣାବଳୀ ଦେଖିବା ଉଚିତ କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଚାକିରି ସହ ମେଳ ଖାଇବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

(୨) ପ୍ରତିଷ୍ଠା ଏବଂ ବରିଷ୍ଠତା : ଏହା ଜଣାପଡିଛି ଯେ ସଂଗଠନରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ସ୍ଥିତି ଯେତେ ଉଚ୍ଚା ଚାକିରିରେ ସନ୍ତୋଷର ସ୍ତର ମଧ୍ୟ ସେତିକି ଅଧିକ ।

(୩) ଜୀବନ ସନ୍ତୋଷ : ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କରୁଥିବା ଚାକିରି ତାକୁ ଜୀବନରେ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି ନା ନାହିଁ ? ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନରେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେବାକୁ ଚାହେଁ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ଚାହେଁ । ତାହା ଜଣେ କରୁଥିବା ଚାକିରି ମାଧ୍ୟମରେ ପୂରଣ କରାଯାଏ । ଏହା ଆର୍ଥିକ ଦିଗଠାରୁ ପୃଥକ ଅଟେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପ୍ରକାଶନ କାର୍ଯ୍ୟ କିମ୍ବା ଗବେଷଣା କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।

୨୮.୭ କର୍ମ ସନ୍ତୋଷର ଗୁରୁତ୍ୱ

କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଏହା ସହିତ ସମ୍ପର୍କିତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ପଢ଼ିସାରିବା ପରେ ଆପଣ କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ କାହିଁକି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିପାରନ୍ତି । କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ ଆମ ବୃତ୍ତିଗତ ଜୀବନରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏହା ନିମ୍ନରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ, ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ଫଳାଫଳକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

(କ) ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଚାକିରିରେ ସବୁବେଳେ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହେ, ତା'ହେଲେ ନିରନ୍ତର ଉଦ୍‌ବେଗ ଅନେକ କୁସମଯୋଜନ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

(ଖ) ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ମାନସିକ ଚାପରେ ରହେ, ସେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ପାଚନକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଆଦି ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବ ।

(ଗ) ଉତ୍ପାଦନ

ଉତ୍ପାଦନ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚାକିରି ସନ୍ତୋଷ ସହ ସ୍ୱତଃସ୍ଫୂର୍ତ୍ତ ଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ କାରଣ ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଚାକିରି ସ୍ଥିତିରେ ସୁଖୀ, ସେ ନିଜ ଚାକିରିରେ ଅଧିକ ଉଦ୍ୟମ ଜାରି ରଖିବ ଯାହାକି ଫଳସ୍ୱରୂପ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି କରିବ ।

କର୍ମ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ (Work motivation)

କର୍ମ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଅନ୍ୟ ଏକ ଘଟଣା ଯାହାକି ଜଣକର ବୃତ୍ତିଗତ ସମଯୋଜନ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ କିମ୍ବା ସରଳ ଅର୍ଥରେ ଜଣକର କାର୍ଯ୍ୟ ପଛର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ବଳ । ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ସଂଗଠନ/ସଂସ୍ଥାମାନଙ୍କର ସଫଳତା କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ସଂଗଠନର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କ କର୍ମ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଉଚ୍ଚମାନର ହୁଏ, ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

୨୮.୮ ସଂଗଠନ କ'ଣ ?

ଗୋଟିଏ ସଂଗଠନ ଏକ ସାମାଜିକ ଏକକ ଯାହାକି କିଛି ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟକୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦୁଇ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କୁ ନେଇ ଗଠିତ ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁମାନେ କି ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷ୍ୟ କିମ୍ବା କେତେକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ସାଧନ ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏହିପରି ସବୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଲୋକମାନେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି । ନିମ୍ନରେ

କେତେକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଉଦାହରଣ ଦିଆଯାଇଛି ।

ବିଦ୍ୟାଳୟ : ବିଦ୍ୟାଳୟଗୁଡ଼ିକ ସଂଗଠନ ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକମାନେ (ଶିକ୍ଷକ ଏବଂ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ) ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷାଦାନ ପାଇଁ ଏକତ୍ର କାମ କରନ୍ତି ।

ବ୍ୟାଙ୍କ : ବ୍ୟାଙ୍କ ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଯେଉଁଠାରେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କର ଧନକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ଏବଂ ଅର୍ଥ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଏକାଠି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ଥାନା : ଥାନା ଏକ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଯେଉଁଠାରେ କି କର୍ମଚାରୀମାନେ (ପୋଲିସ) ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ପାଇଁ ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି ।

ବୀମା କମ୍ପାନୀ : ଭାରତୀୟ ଜୀବନବୀମା ନିଗମ, ସାଧାରଣ ବୀମା ନିଗମ ଭଳି ବୀମା କମ୍ପାନୀଗୁଡ଼ିକ ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ ଯେଉଁଠିକି କର୍ମଚାରୀମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଆର୍ଥିକ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ଧନଜୀବନ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି ।

ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ଏବଂ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ : ଏହି ଅନୁଷ୍ଠାନ ଗୁଡ଼ିକ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଷୟରେ (ଯଥା- ଗଣିତ, ଜୀବବିଜ୍ଞାନ ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୈଷୟିକ ଦକ୍ଷତାରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପ୍ରଦାନ ନିମନ୍ତେ ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି ।

ଜିଲ୍ଲା ନ୍ୟାୟାଳୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ନ୍ୟାୟାଳୟ : ଏହି ପ୍ରତିଷ୍ଠାନଗୁଡ଼ିକରେ କର୍ମଚାରୀମାନେ ବିବାଦ ଏବଂ ଗଣ୍ଡଗୋଳ ସମାଧାନ ଏବଂ ଅପରାଧୀମାନଙ୍କୁ ଦଣ୍ଡ ଦେବାରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି ।

ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ବିଶ୍ୱାସ, ଧାରଣା, ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଏବଂ ମାନଦଣ୍ଡ (ନିୟମାବଳୀ)ଗୁଡ଼ିକୁ ଗୋଟିଏ ସଂଗଠନର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭବ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଏ ଯାହାକୁ କି ସଂଗଠନର ସଂସ୍କୃତି ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ଯୋଗଦାନ କରେ, ତାକୁ ସେହି ସଂଗଠନର ସଂସ୍କୃତି ଅନୁଯାୟୀ ଜ୍ଞାନ ଆହରଣ ଏବଂ ସାମାଜିକୀକରଣ କରିବାକୁ ହୁଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୮.୪

୧. ସଂଗଠନ କ'ଣ ?

....

....

....

୨. ଆପଣ ସାଂଗଠନିକ ସଂସ୍କୃତି କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝନ୍ତି ?

....

....

....

୩. ଉପରେ ଦିଆଯାଇନଥିବା ତିନୋଟି ସଂଗଠନର ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

....

....

....

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- କର୍ମ ଜୀବନର ଏକ ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ।
- ସର୍ବନିମ୍ନ ଶିକ୍ଷାସ୍ତର ବ୍ୟତୀତ, କେବଳ ହସ୍ତକୃତ ଚାକିରି ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରେ ।
- ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଶଳ/ସାମର୍ଥ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।
- ପ୍ରାଥମିକ ଠାରୁ ମହାବିଦ୍ୟାଳୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାଧାରଣ ଶିକ୍ଷା ବ୍ୟତୀତ, ବ୍ୟବସାୟିକ, ଯାନ୍ତ୍ରିକ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ପାଠ୍ୟକ୍ରମ ଅଛି ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟାବଳୀର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯଥା ବାସ୍ତବବାଦୀ, ଅନୁସନ୍ଧାନୀ କଳାରୁଚିସମ୍ପନ୍ନ, ସାମାଜିକ, ଉଦ୍ୟୋଗୀ ଏବଂ ପାରମ୍ପରିକ ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇଛି ।
- କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ ଏକ ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗିକ ସ୍ଥିତି ଯାହାକି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚାକିରି ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡିକ ପରିପୂରଣ କଲାଭଳି ଜଣାପଡିଲା ବେଳେ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।
- କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଏବ ଉତ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି କରେ ।
- କର୍ମ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ଏକ ଶକ୍ତି ଯେଉଁଠିକି ଜଣେ କର୍ମଚାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଅଧିକ ଦକ୍ଷତାର ସହ କାମ କରିବାକୁ ଅନୁଭବ କରେ ।

- ସଂଗଠନଗୁଡ଼ିକ ଏପରି ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ ଲୋକମାନେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଏକାଠି କାମ କରନ୍ତି ।
- ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଗଠନରେ ଯୋଗଦିଏ, ତାକୁ ସଂଗଠନର ସଂସ୍କୃତି ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାକୁ ହୁଏ, ଯାହାକି ସଂଗଠନର ମୂଲ୍ୟବୋଧ, ବିଶ୍ୱାସ, ଅଭିଗୃହୀତ ଧାରଣା ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାଶା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ତାକୁ ଧାରଣା ଦିଏ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ବିଭିନ୍ନ ବିଭାଗୀକରଣ କ'ଣ ଯେଉଁଥିରେ କି ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ସମୂହକୁ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ?

୨. ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପରୀକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ ? ସେମାନେ ବୃତ୍ତିଗତ ଚୟନରେ କେମିତି ସହାୟକ ହେବେ ?

୩. କର୍ମ ସନ୍ତୋଷ କ'ଣ ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୨୮.୧ ୧. (ଗ) ୨ (ଘ) ୩ (ଘ) ୪ (ଘ)

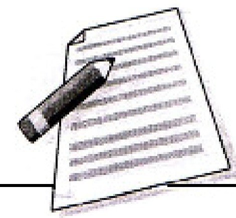
୨୮.୨ ୧ (ଖ) ୨ (କ) ୩ (ଗ) ୪ (ଘ) ୫ (ଗ) ୬ (କ)

୨୮.୩ ୧ (ଘ)

୨(କ) ମିଥ୍ୟା (ଖ) ମିଥ୍ୟା (ଗ) ସତ୍ୟ (ଘ) ମିଥ୍ୟା

୨୮.୪ ୧. ଏହା ଏକ ସାମାଜିକ ଏକକ ଯାହାକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ସୃଷ୍ଟି କରାଯାଇଛି ।

୨. ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ଗୃହୀତ ବିଶ୍ୱାସ, ପ୍ରତ୍ୟାଶା ଏବଂ ମାନଦଣ୍ଡ (ନିୟମ)



୨୯

ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

STRESS AND YOUR HEALTH

ଆପଣଙ୍କୁ ସକାଳ ୮ଘ.ରେ ଟ୍ରେନ ଧରିବାକୁ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଅଟୋ ରାସ୍ତା ଭିଡ ଯୋଗୁଁ ଅଟକି ଯାଇଛି । ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ୨୦ କି.ମି. ଦୂର ଯିବା ପାଇଁ ମାତ୍ର ୫ ମିନିଟ୍ ସମୟ ଅଛି । ଆପଣଙ୍କର ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢିଯାଉଛି । ଦେହରୁ ଝାଳ ବାହାରୁଛି ଏବଂ ଦାନ୍ତ କଡମଡ କରୁଛନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଘଣ୍ଟାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚାହୁଛନ୍ତି, ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଗାଳିଗୁଲଜ କରୁଛନ୍ତି, ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିପାରୁନାହାନ୍ତି ।

ଏହା ଏକ ଚାପକାରକ ପରିସ୍ଥିତି ଯେତେବେଳେ କି ଆପଣଙ୍କୁ ନିଜ ଲକ୍ଷ୍ୟସ୍ଥଳରେ ପହଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କ ଉପରେ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଷ୍ଟେସନରେ ପହଞ୍ଚିଯାଆନ୍ତି, ଟ୍ରେନ ଧରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜ ସ୍ଥାନରେ ବସନ୍ତି, ଆପଣ ଏକ 'ଆଃ' କହି ଦୀର୍ଘନିଶ୍ୱାସଟିଏ ନିଅନ୍ତି ଏବଂ ତା'ପରେ ଆପଣ ଏକ ପ୍ରକାର ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ଏହି ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବା ଫଳରେ ଆପଣ କିପରି ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ବୁଝିପାରନ୍ତି । ଏହି ପ୍ରକାରର ଉଦ୍‌ବେଗ ବହୁ ସମୟରେ ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏବେ ଜୀବନର ଗତି ଦ୍ରୁତ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ଏତେ ଯେ ଆମେ କୌଣସି ନା କୌଣସି ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ । ଅଧିକନ୍ତୁ, ଆମ୍ଭେମାନେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପ ଠିକ୍ ଭାବେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ନୋହୁଁ । ତେଣୁ ଜଣେ ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସ ଏବଂ ପଦକ୍ଷେପ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ଉଚିତ । ଏହି ପାଠରେ, ଆମ୍ଭେମାନେ ମାନସିକ ଚାପର ଧାରଣା, ଏହାର ଉତ୍ପତ୍ତି ଏବଂ ଏଥିପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିସାରିଲା ପରେ ଆପଣ

- ମାନସିକ ଚାପ କ'ଣ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ;
- ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ଏବଂ ନାମକରଣ କରିପାରିବେ, ଏବଂ
- ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ ।

୨୯.୧ ମାନସିକ ଚାପର ଧାରଣା

ମାନସିକ ଚାପର ଅର୍ଥ ଚାପ ଏବଂ ଅସ୍ୱସ୍ତିକର ଅନୁଭବ । ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ତାର ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସମୂହ କିମ୍ବା ତାର ପରିବେଶ ହୋଇପାରେ । ଆସନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ସମ୍ପର୍କରେ ପଢ଼ିବା ।

ନିଜସ୍ୱ କାରଣ ଜନିତ ଚାପ : ମନେକରନ୍ତୁ ଆପଣ ପରୀକ୍ଷା ଶେଷ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ପଢ଼ିନାହାନ୍ତି, ଏବଂ ହଠାତ୍ ପରୀକ୍ଷାର ପୂର୍ବଦିନ ଆପଣ ସବୁତକ ପାଠ ପଢ଼ିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି । ଆପଣ କିଛି ମନେ ରଖିପାରୁନାହାନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣ ସବୁତକ ବିଷୟ ପଢ଼ିଛନ୍ତି କି ନାହିଁ ବିଶ୍ୱାସ କରିପାରୁନାହାନ୍ତି । ଉଦ୍‌ବେଗ ବଢ଼ିଯାଉଛି । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତି କ'ଣ ? ଆପଣ ନିଜକୁ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କରୁଛନ୍ତି ।

ମାନସିକ ଚାପ ନିହାତି ଭାବେ ଯେ ସବୁବେଳେ ନକାରାତ୍ମକ ହେବ ତାହା ନୁହେଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ଟେଷ୍ଟ କିମ୍ବା ପରୀକ୍ଷା ପୂର୍ବରୁ ବ୍ୟଗ୍ର ନୁହନ୍ତି ଆପଣ ଏଥିପାଇଁ ଆନ୍ତରିକ ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେବେ ନାହିଁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ଫଳାଫଳ ଭଲ ହୋଇନପାରେ । ସାମାନ୍ୟ ମାନସିକ ଚାପ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କୁ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ପାଇଁ ପ୍ରେରଣା ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହିପରି ମାନସିକ ଚାପର ଉଭୟ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ଅଛି । ମାନସିକ ଚାପର ସକାରାତ୍ମକ ଦିଗକୁ 'ପ୍ରତିବଳ ଚାପ' (eustress) ଭାବେ ନାମକରଣ କରାଯାଏ ଯାହାକି ସକାରାତ୍ମକ ଚାପ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ । ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗକୁ 'ଅସହାୟ ଚାପ' (distress) କୁହାଯାଏ ।

ପରିବେଶ କାରଣ ଜନିତ ଚାପ : ମନେକର ଆପଣଙ୍କ ଫସଲ ପକ୍ୱ ଏବଂ ଅମଳ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ହଠାତ୍ ଅବିରତ ବର୍ଷା ଆପଣଙ୍କୁ ଅସହାୟ ଏବଂ ଚିନ୍ତାଗ୍ରସ୍ତ କରେ । ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରକୃତି ଏବଂ ପରିବେଶ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ଜଳ ପ୍ରଦୂଷଣ ତଥା ଜନଗହଳି, ପରିବେଶ ଜନିତ ଚାପର ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ।

ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଜନିତ ଚାପ : ସବୁ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଆପଣ ପଦୋନ୍ନତି ପାଇବା ପାଇଁ ଯୋଗ୍ୟ, କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ସଂଗଠନର ପରିଚାଳନା ଆପଣଙ୍କୁ ପଦୋନ୍ନତି ଦେଇପାରୁନାହିଁ । ଏଠାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ହେତୁ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ପୂର୍ବ ଆଲୋଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ମାନସିକ ଚାପକୁ ସବୁବେଳେ ନକାରାତ୍ମକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ବିଚାର କରାଯିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ମାନସିକ ଚାପର ସକରାତ୍ମକ ଦିଗ ଯାହାକୁ କି "ପ୍ରତିବଳ ଚାପ" (eutress) ରୂପେ ନାମିତ କରାଯାଏ, ତାହା ସକାରାତ୍ମକ ଫଳାଫଳ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ । ବ୍ୟାଡମିଣ୍ଟନ ଖେଳାଳିମାନେ ପ୍ରତିଯୋଗିତା ମୂଳକ ଖେଳ ପୂର୍ବରୁ ଏକାଠି ବହୁ ସମୟ ଧରି ଅଭ୍ୟାସ କରନ୍ତି । ଅଭ୍ୟାସ

ଚାପକାରକ କିନ୍ତୁ ଏହା ଉତ୍ତମ ଫଳାଫଳ ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ । ପ୍ରଖ୍ୟାତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଥୋମାସ୍ ଆଲାଭ ଏଡିସନ୍ ଯିଏକି ବିଦ୍ୟୁତ୍ ବଲବ୍ ଉଦ୍ଭାବନ କରିଥିଲେ, ବହୁଥର (ହଜାରଥର) ଅକୃତ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ପରେ ଶେଷରେ ସେ ସଫଳତା ଲାଭ କଲେ । ସେ ପ୍ରତିବଳ ଚାପର (eutress) ଅନୁଭୂତି ଲାଭ କରୁଥିଲେ ।

ମାନସିକ ଚାପ କିମ୍ବା ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିର ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗ ବହୁ ସମୟରେ ଅପ୍ରୀତିକର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ ଏବଂ ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ ନିମ୍ନମାନର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ କରେ । ରାଧା ଜଣେ ବୁଦ୍ଧିମତୀ ଝିଅ, ଯିଏକି ସବୁବେଳେ ଭଲ ନମ୍ବର ରଖି ଆସୁଥିଲା । ତା ବାପା ଘରକୁ ମଦପିଇ ଆସିବା ଏବଂ ମାଆକୁ ମାରଧର କରିବାରେ ତାର ନମ୍ବର ଆଶାତୀତ ଭାବେ କମିବାକୁ ଲାଗିଲା । ସେ ଚିନ୍ତିତ ଓ ଉଦ୍‌ବେଗାକ୍ରାନ୍ତ ଏବଂ ତା' ପାଠପଢାରେ ଧ୍ୟାନ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରିପାରୁନାହିଁ । ଯାହାଫଳରେ କି ସେ ପରୀକ୍ଷାରେ କମ୍ ନମ୍ବର ରଖିଲା । ରାଧା ମାନସିକ ଅଶାନ୍ତିରେ ପୀଡିତ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୯.୧

ନିମ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନର ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ଉତ୍ତର ଦିଅ :

୧. ମାନସିକ ଚାପ କ'ଣ ?

....

....

....

୨. ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପର ନାମକରଣ କର ।

....

....

....

୨୯.୨ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ଶ୍ୟାମ ଜଣେ ଯୁବ ବେରୋଜଗାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏକି ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘରେ ଏକାକୀ ରହନ୍ତି । ସେ ବହୁ ସମୟ ଜୀବନରେ କିଛି ଭଲ କରିବାକୁ ସ୍ୱପ୍ନ ଦେଖନ୍ତି ଏବଂ ସେଗୁଡିକର ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଇଚ୍ଛା ପୋଷଣ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଭଲ ଚାକିରି ପାଇନାହାନ୍ତି । ପୂର୍ବରୁ ସେ ଗୋଟିଏ ଛୋଟ କମ୍ପାନୀରେ କାମ କରୁଥିଲେ, କିନ୍ତୁ ନିଜ ମାଲିକ ସହ କିଛି ସମସ୍ୟା ହେବାରୁ

ଚାକିରି ଛାଡିଦେଲେ । ଶ୍ୟାମ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ହତୋତ୍ସାହିତ, ଅଯୋଗ୍ୟ ଏବଂ ଚିଡିଚିଡା ଅନୁଭବ କରନ୍ତି । ସେ ନିଃସଙ୍ଗତା ଏବଂ ବିଷାଦରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ମଦ ପିଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଛନ୍ତି ।

ସୀତା ଜଣେ ଉତ୍ତମ ଛାତ୍ରୀ । ସେ ଶ୍ରେଣୀରେ ଅଗ୍ରଣୀ ହେବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରେ । ତା'ର ବାପା ମା' ଏବଂ ଶିକ୍ଷକ ଶିକ୍ଷୟିତ୍ରୀମାନେ ତା'ଠାରୁ ଅନେକ କିଛି ଆଶା କରନ୍ତି । ସାପ୍ତାହିକ ଛୁଟି ଶେଷରେ ତୀବ୍ର ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଯୋଗୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶେଷ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ନୁହେଁ । ଯେହେତୁ ଶେଷ ତାରିଖ ଶୀଘ୍ର ପାଖେଇ ଆସୁଛି, ସେ ନିଜକୁ ଦୋଷୀ, ଚିନ୍ତିତ ଅନୁଭବ କରୁଛି ଏବଂ ନିଜ କାମରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଇପାରୁନାହିଁ ।

ଉପରୋକ୍ତ ଦୁଇଟି ଉଦାହରଣରେ, ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡିକ (ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ) ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକୁ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ବିଭାଗୀକରଣ କରାଯାଇପାରେ- ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ, ଭାବାତ୍ମକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ । ଆସନ୍ତୁ ଏହିସବୁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଆମେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ।

(i) ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା : ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ମାନବଶରୀରର ଶାରୀରିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସମୂହକୁ ବୁଝାଏ ଯାହାକି ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ ଏବଂ ସାଧାରଣ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ । ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣ ଭାବେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ସଂଗଠିତ ହୁଏ, ସେଗୁଡିକ ହେଉଛି

(କ) ହୃଦୟ ଏବଂ ଧମନୀର ତୀବ୍ର ସଞ୍ଚାଳନ,

(ଖ) ମାଂସପେଶୀ ଅନମନୀୟ ହୋଇଯିବା (ଟାଣି ହୋଇଯିବା),

(ଗ) ଗଳା ଏବଂ ମୁହଁର ଶୁଷ୍କତା,

(ଘ) ପେଟ ଗୋଳମାଳ ଅନୁଭବ କରିବା (ସାଧାରଣ କଥାବାର୍ତ୍ତାରେ ପେଟରେ ପ୍ରଜାପତି ଚାଲିବା), ଏବଂ

(ଙ) ଶରୀରରେ କମ୍ପନ ଜାତ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି

ସାଧାରଣତଃ ଭେଦ୍ୟ ଏବଂ ଦୁର୍ବଳ ଶାରୀରିକ ପ୍ରଣାଳୀ ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଏ । ଏହି ପରିଣାମ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକୁ ଏଇଥିପାଇଁ ମନୋଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କୁହାଯାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଯଦି ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଣାଳୀ ଦୁର୍ବଳ, ମାନସିକ ଚାପ ଏହାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଫଳରେ ତାହା ଶ୍ୱାସ ଆଡକୁ ଅଗ୍ରସର ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ଯଦି ପାଚନକ୍ରିୟା ଦୁର୍ବଳ, ଏହା ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା

ଆକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ପେଟରେ ଘା' ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହିପରି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ପ୍ରଣାଳୀ ରକ୍ତଚାପ, ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଶବ୍ଦ, ପେଟ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଆଣ୍ଠୁଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣା, ପାଟି ଖନେଇବା ଆଦି ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଭାବିତ ଲକ୍ଷଣ ରୂପେ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୁଏ ।

(ii) ଭାବାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା : ଏହି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଆବେଗିକ ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ । ମାନସିକ ଚାପ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶୀଘ୍ର ଏହାଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଅବସନ୍ନତା, ରାଗ, କ୍ରୋଧ ଏବଂ ଆବେଗ ଉପରେ ସ୍ୱଳ୍ପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଦି ଲକ୍ଷଣମାନ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରନ୍ତି ।

(iii) ବୌଦ୍ଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ଏହି ଶ୍ରେଣୀୟ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନଶ୍ରେଣୀ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ :

(କ) ନ୍ୟୂନ ଏକାଗ୍ରତା

(ଖ) ସମାନ ଗତି ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ସହିତ କୌଣସି ନୂଆକଥା ଶିକ୍ଷଣରେ ଅକ୍ଷମତା

(ଗ) ବିସ୍ମରଣ

(ଘ) ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଚିତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ଅକ୍ଷମତା

(ଙ) ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ

(ଚ) ପ୍ରବଳ ବିଚାରବୋଧ ଏବଂ

(ଛ) ନକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଅବାଞ୍ଛିତ ଚିନ୍ତନ

ଶାରୀରିକ, ଭାବନାତ୍ମକ ଏବଂ ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡ଼ିକ ଗୁପ୍ତ ପ୍ରକୃତିର । ଅନ୍ୟ ଅର୍ଥରେ ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ବ୍ୟାବହାରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରକାଶ୍ୟ ଯାହାକି ବାହାରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବ୍ୟବହାର ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ :

(କ) କାନ୍ଦିବା

(ଖ) ଅସଙ୍ଗତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା

(ଗ) ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକ କଥାବାର୍ତ୍ତା

(ଘ) ଆଘାତ କରିବା

(ଙ) ଜୋରରେ ବାଡେଇବା ବା କଠୋର ଆଘାତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି

ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା

ଶରୀର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା	ଭାବାତ୍ମକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
ଦ୍ରୁତ ହୃଦ୍‌ଚାଳନା ଏବଂ ସ୍ପନ୍ଦନ	ଉଦ୍‌ବେଗ
ମାଂସପେଶୀରେ ଅନମନୀୟତା/ଟାଣି ହେବା	ବିଷାଦଭାବ
ଗଳା ଏବଂ ମୁହଁରେ ଶୁଷ୍କତା	କ୍ରୋଧ
କମ୍ପନ, ବାନ୍ତି ଭାବ ଇତ୍ୟାଦି	ନୈରାଶ୍ୟଭାବ, ହତାଶା ଏବଂ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ସ୍ୱଭାବ
ବୌଦ୍ଧିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା	**ବ୍ୟାବହାରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା**
ନ୍ୟୂନ ଏକାଗ୍ରତା	କାନ୍ଦିବା
ନୂତନ ଶିକ୍ଷଣରେ ଅକ୍ଷମତା	ଅସଙ୍ଗତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା
ବିସ୍ମରଣ	ଅପ୍ରାସଙ୍ଗିକ କଥନ
ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନେବାରେ ଅକ୍ଷମତା,	ଅତ୍ୟଧିକ ଖାଇବା
ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଭାବ	ଆଘାତ କରିବା
ନକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତା	ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ

ମାନସିକ ଚାପ କାରକ (Stressors)

ପିଟର ଏକ ନାମୀ କମ୍ପାନୀରେ ସାକ୍ଷାତକାର ଦେବା ପାଇଁ ସଦ୍ୟ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ସ୍ନାତକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକ କୋଠରୀରେ ଅପେକ୍ଷା କରିଛି । ତାର ଶିକ୍ଷାଗତ ଉତ୍କୃଷ୍ଟତା ଭଲ ନୁହେଁ କିନ୍ତୁ ସେ ତା ଭାଗ୍ୟବଶତଃ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ଯୋଗୁଁ ଚାକିରି ପାଇଯିବାର ଆଶା କରୁଛି । ସେ ଭାବୁଛି ତାର ବାପା ମା ଏବଂ ତା' ଭଉଣୀ ଏହି ଉଚ୍ଚ ସମ୍ମାନ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ବେତନର ଚାକିରି ନିଶ୍ଚୟ ପାଇବାର ଆଶା କରୁଥିବେ । ସେ ବହୁତ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନ । ତା ପାଟି ଶୁଖିଯାଉଛି, ପେଟର ମାଂସପେଶୀ ଟାଣି ହୋଇଯାଉଛି, ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବଢ଼ିଯାଉଛି ଏବଂ ତାର ନୂଆ ପୋଷାକ ବାଟ ଦେଇ ଝାଳ ବୋହିବା ଆରମ୍ଭ କରୁଛି ।

ମାନସିକ ଚାପକାରକ ଘଟଣାବଳୀ ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତି (ଯଥା- ବସ୍ ଧରିବା କିମ୍ବା ସାକ୍ଷାତକାର) ଅଟନ୍ତି ଯାହା ପ୍ରତି ଲୋକମାନେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ କରିବା ଉଚିତ । ଆସନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଲୋକମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା କେତେକ ସାଧାରଣ ମାନସିକ ଚାପ କାରକ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା । ଏହି ମାନସିକ ଚାପଗୁଡ଼ିକ କେତେକଙ୍କ ପାଇଁ ମୃଦୁ ତଥା ପ୍ରୋତ୍ସାହନ

ହେଲାବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ କିଛିକାଂଶରେ ବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ସେଗୁଡିକ ଲୋକମାନଙ୍କର ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ସାଧାରଣ ଚାପକାରକ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଟେ :

୧. ବିରକ୍ତିଭାବ, ନିଃସଙ୍ଗତା

୨. ନୈରାଶ୍ୟ

୩. ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ

୪. ସମୟସୀମାରେ ଲକ୍ଷ୍ୟପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଚାପ

୫. ପ୍ରତିଯୋଗିତା

୬. ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱବୋଧ

୭. ଯାତ୍ରା କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ/ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଅବସନ୍ନତା

୮. ଛାଡପତ୍ର, ବିଚ୍ଛେଦ କିମ୍ବା ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ

୯. ପିତାମାତା, ଶାଶୁ ଶ୍ୱଶୁର, ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ମାଲିକ, ଚାକର ଇତ୍ୟାଦିଙ୍କ ସହ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା

୧୦. ଆତ୍ମ ସମ୍ମାନ, ସ୍ଥିତି ଏବଂ ପଦମର୍ଯ୍ୟାଦା ହାନୀ

୧୧. ବୃତ୍ତି କିମ୍ବା ପାଠପଢା କିମ୍ବା ବେପାର ଆଦିରେ ଜଣକର କ୍ଷତି

୧୨. ଚାକିରିରୁ ଅବସର

୧୩. ସ୍ୱାଧୀନତା ଏବଂ ଗୋପନୀୟତାର ଅଭାବ

୧୪. ଯୌନ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଅପରାଧ ଭାବ

୧୫. ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିର ପରିବର୍ତ୍ତନ

୧୬. ବାସଗୃହ ପରିବର୍ତ୍ତନ

୧୭. ଋଣ ପରିଶୋଧ

ମାନସିକ ଚାପ ଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରଭାବ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ (ଯଥା- ବାନ୍ତିଭାବ, ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ଏବଂ କ୍ଲାନ୍ତି) ଯାହାକି ଲୋକମାନେ ମାନସିକ ଚାପ ନାଁରେ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥାନ୍ତି ।

ମଧ୍ୟବର୍ତ୍ତୀ ଉପାଦାନ ସମୂହ ଯଥା ପରିସ୍ଥିତି ଯେଉଁଥିରେ କି ମାନସିକ ଚାପ ସଂଘଟିତ ହୁଏ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚାପକାରକ ପ୍ରତି ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ କରାଏ ।

ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଭିତରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ କିମ୍ବା କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥାନରେ କିଛିନା କିଛି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁ । କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଚାପ ସହ୍ୟ କରିବାର ଶକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପୃଥକ । ଆମ୍ଭେମାନେ ସବୁବେଳେ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ କରିପାରିବା । ମାନସିକ ଚାପ ନିଜ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଆମେ ପ୍ରକୃତରେ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟଟି କରିପାରିବା ଜାଣୁନା ଯେଉଁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆମେ ସେହି କାମଟି କରିନେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେତେବେଳେ ପ୍ରତିଥର ଆମେ ପରୀକ୍ଷାରେ ଗୋଟିଏ ବିଷୟରେ ଉତ୍ତୀର୍ଣ୍ଣ ହେଉ, ଆମେ ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ ଲାଭ କରୁ ଯେ ଆମେ ମଧ୍ୟ ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତି ଅତିକ୍ରମ କରିପାରିବୁ । ବେଳେବେଳେ ନୈରାଶ୍ୟ ଏବଂ ଅସଫଳତାର ଅନୁଭୂତି ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରୋକ୍ଷରେ ଆଶୀର୍ବାଦ ହୋଇଯାଏ କାରଣ ଆମେ ଅନୁଭବ କରୁ ଯେ ଆମେ ଭୁଲ ଲକ୍ଷ୍ୟରେ ଯାଉଥିଲୁ କିମ୍ବା ଆମେ ପ୍ରସ୍ତୁତନଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ହଠାତ୍ ଆମ ପାଖକୁ ଚାଲି ଆସିଲା ।

କମ୍ ମାନସିକ ଚାପରେ ଆମେ ଅଳସୁଆ ହୋଇଯାଉ ଏବଂ ଅଧିକ ମାନସିକ ଚାପରେ ଉଦ୍‌ବେଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପଡୁ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରବଣ ହୋଇଯାଉ । ଆମେ ମାନସିକ ଚାପକୁ କେମିତି ପରିଚାଳନା କରିବା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା ଜାଣିବା ଉଚିତ ଯାହା ଫଳରେ କି ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହିଭଳି ଅନେକ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରେଇ ଯାଇପାରିବା ।

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

(କ) ଆପଣଙ୍କ ଜୀବନରେ ବାରମ୍ବାର ଅନୁଭୂତ ହେଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପକାରକଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଲେଖନ୍ତୁ । ଆପଣ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଚାପଜନିତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖାନ୍ତି, ତାହା ସୂଚିତ କରନ୍ତୁ ।

ଚାପକାରକ	ପ୍ରତିକ୍ରିୟା
----------------------------	----------------------------
----------------------------	----------------------------
----------------------------	----------------------------
----------------------------	----------------------------
----------------------------	----------------------------

(ଖ) ନିଜେ ନିଜେ କରନ୍ତୁ

ନିମ୍ନରେ ଦୈନିକ ସମସ୍ୟା (ଅସୁବିଧା) ଏବଂ ସୁବିଧା (ସନ୍ତୋଷ) ସଂଶୋଧିତ ସ୍କେଲରୁ କେତେକ ତାଲିକାଭୁକ୍ତ ବିଷୟ ଦିଆଯାଇଛି । ଉତ୍ତରଦାତାଙ୍କୁ ସେହିଦିନର ସୁବିଧା ଏବଂ ଅସୁବିଧାଗୁଡିକୁ (୦-୪) ଡିଗ୍ରୀ ଅନୁସାରେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଇଛି । ଅନେକଦିନର ଏବଂ ସପ୍ତାହର ମାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପକାରକ ଏବଂ ସନ୍ତୋଷର ଚିତ୍ର ପ୍ରଦାନ କରିବ ଏବଂ ଦୈନିକ ଅସୁବିଧାଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ଭଲ ଭାବେ ବୁଝିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

ଆଜି ପାଇଁ ଏହି ବିଷୟଟି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ଅସୁବିଧାଜନକ ଥିଲା ?		**ଆଜି ପାଇଁ ଏହି ବିଷୟଟି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ କେତେ ତୃପ୍ତିକାରକ ଥିଲା ?**
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ଆପଣଙ୍କ ପିଲା	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ପରିବାର ସହ ସମୟ	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ସହକର୍ମୀ	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ଆପଣଙ୍କ କଠିନ ଶ୍ରମ	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ସମୟ ସୀମାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ପ୍ରଚୁର ଅର୍ଥପ୍ରାପ୍ତି ହେବା	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ପାଣିପାଗ	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ରୋଷେଇ	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ଘରୋଇ ମନୋରଞ୍ଜନ	୦ ୧ ୨ ୩ ୪
୦ ୧ ୨ ୩ ୪	ଖୋଲା ସମୟର ପରିମାଣ	୦ ୧ ୨ ୩ ୪

ବର୍ତ୍ତମାନ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଚାପକାରକଗୁଡିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିପାରିବେ ଏବଂ ଉପର ତାଲିକାରେ ଯୋଡିପାରିବେ । ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପରି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।

୨୯.୩ ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସ

ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସଗୁଡିକ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାରେ ଚାରି ଶ୍ରେଣୀରେ ବର୍ଗୀକରଣ କରାଯାଇପାରିବ: ପରିବାର, ବୃତ୍ତିଗତ /ଶିକ୍ଷାଗତ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ପରିବେଶଗତ । ଆସନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ଏହି କାରକଗୁଡିକୁ ବିସ୍ତୃତ ଭାବେ ବୁଝିବା ।

(୧) ପରିବାର : ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କେହି ଜଣେ ଗୁରୁତର ଭାବେ ପୀଡିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆପଣ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି, ତା'ହେଲେ ମାନସିକ ଚାପର କାରକ ହେଉଛି ପରିବାର । ଆର୍ଥିକ ଅସୁବିଧା, ସ୍ୱାମୀ ସ୍ତ୍ରୀ ମଧ୍ୟରେ କଳହ ଇତ୍ୟାଦି ପାରିବାରିକ ମାନସିକ ଚାପ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଅଟେ ।

(୨) ବୃତ୍ତିଗତ /ଶିକ୍ଷାଗତ : ଜଣେ ଛାତ୍ର ପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା କିମ୍ବା ଛାତ୍ରାବାସରେ ରହିବା ଇତ୍ୟାଦି ମାନସିକ ଚାପ ହୋଇପାରେ । ଜଣେ ଭଲ ଭାବେ ପାଠ ପଢାଇ ପାରୁନଥିବା ଶିକ୍ଷକ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ । କମ୍ ଦରମା, ଅଧିକ କାମ ଚାହୁଁଥିବା ମାଲିକ, ଅସହଯୋଗୀ ସହକର୍ମୀ ଏବଂ ଅଧୀନସ୍ଥ କର୍ମଚାରୀ, କାମ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନମାନର ପରିବେଶ ଲୋକମାନେ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା କେତେକ ବୃତ୍ତିଗତ ଚାପ କାରକର ଉଦାହରଣ ।

(୩) ବ୍ୟକ୍ତିଗତ : ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମସ୍ୟା ଅନେକ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ମାନସିକ ଚାପ ବହୁ ସମୟରେ ଅକ୍ଷମତା, ହୀନମନ୍ୟତା ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଭାବନା ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । "ମୋର ଗ୍ରହଣ ଶକ୍ତି ଦୁର୍ବଳ", "ମୁଁ କଳା (ରଙ୍ଗର)", "ମୁଁ ମୋଟା", "ମୁଁ ଦେଖିବାକୁ ସୁନ୍ଦର ନୁହେଁ", "ମୁଁ ଭଲ ଭାବେ ଇଂରାଜୀ କହିପାରିବ ନାହିଁ", "ମୁଁ ବୁଦ୍ଧିଆ ନୁହେଁ", "ମୁଁ ଦରିଦ୍ର, ମୋରସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଖରାପ", ମୁଁ ବେକାର/ ଅବନିୟୋଜିତ" ଆଦି କେତେକ ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଭାବନାଗୁଡିକ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ ଅସୁରକ୍ଷିତ ରଖେ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ କରାଏ ।

(୪) ପରିବେଶଗତ : ଅପ୍ରତ୍ୟାଶିତ ପ୍ରାକୃତିକ ବିପର୍ଯ୍ୟୟ ଯଥା ଅଗ୍ନି, ଦୁର୍ଭିକ୍ଷ, ଭୂମିକମ୍ପ, ସୁନାମୀ, ବନ୍ୟା ଇତ୍ୟାଦି ପରିବେଶଗତ ଚାପକାରକ ଅଟନ୍ତି । ଜନଗହଳି, ଖରାପ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ପ୍ରଦୂଷଣ ମଧ୍ୟ ପରିବେଶଗତ ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସ ।

ନିଜେ ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ବିଭିନ୍ନ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ମାନସିକ ଚାପ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚାପକାରକ ଦ୍ୱାରା ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କରନ୍ତୁ ।

ପରିବାର

(୧) ଆର୍ଥିକ

(୨) ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଅସୁସ୍ଥତା

(୩) ପରିବାର ସଭ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମତାନ୍ତର

(୪) ....

(୫) ....

(୬) ....

ବୃତ୍ତିଗତ /ଶିକ୍ଷାଗତ

(୧) କମ୍ ଦରମା

(୨) ପ୍ରତିକୂଳ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିବେଶ

(୩) ....

(୪) ....

(୫) ....

(୬) ....

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ

(୧) ଦୁର୍ବଳ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି

(୨) ଶାରୀରିକ ଚେହେରା ବାବଦରେ ବ୍ୟସ୍ତତା

(୩) ....

(୪) ....

(୫) ....

(୬) ....

ପରିବେଶଗତ

(୧) ପ୍ରଦୂଷଣ

(୨) ଜନଗହଳି

(୩) ....

(୪) ....

(୫) ....

(୬) ....

୨୯.୪ ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ଏହା ସୂଚୀତ ଯେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଭୂତ ୭୫ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗ ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ମାନସିକ ଚାପ ସମୟରେ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏବଂ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣସମୂହ । ଯେତେବେଳେ ଏଗୁଡିକ ତୀବ୍ର ହୋଇଯାଏ, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟ ବସ୍ତୁ, ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ପଶୁପକ୍ଷୀ ତଥା ପରିସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ଅସଂଗତ ଭୟକୁ ବୁଝାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ଏହି ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୁଏ ସେ ଅତ୍ୟଧିକ ଭାବେ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ଅନୁଭବ କରେ ଏବଂ ସବୁବେଳେ ସେଗୁଡିକ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । କେତେକ ସାଧାରଣ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟ ହେଉଛି-

୧. ସାମାଜିକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭୟ- ସାଧାରଣ ଶ୍ରୋତାଙ୍କୁ ସମ୍ବୋଧନ କରିବାର ଭୟ (ଯଥା ମଞ୍ଚଭୟ)

୨. ଆବଦ୍ଧ ସ୍ଥାନ ପ୍ରତି ଆତଙ୍କ (ବନ୍ଦ ସ୍ଥାନ ପ୍ରତି ଭୟ)

ଉତ୍କଣ୍ଠାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆସନ୍ନ ଭୟ ଏବଂ ବିପଦ ପ୍ରତି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଦୁଃଖଦ ଅନୁଭବ । ଜଣେ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍କଣ୍ଠିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସବୁବେଳେ ଚିନ୍ତିତ, ଅସ୍ପଷ୍ଟ, ବିଚଳିତ ଏବଂ ଅନିଶ୍ଚିତ ରହିବ । ବେଳେବେଳେ ଅତ୍ୟଧିକ ଉତ୍କଣ୍ଠା, ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଉଚ୍ଚାରଣ, ପାଟି ଖନି ମାରିବା ଭଳି କହିବା ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ପିଲାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାଧାରଣତଃ ବିଛଣାରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଭଳି ମୂତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀ

ପ୍ରତିଦିନ ଜୀବନ କ୍ଷେତ୍ରରେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନେକ କୀଟାଣୁ ଏବଂ ଜୀବାଣୁର ସମ୍ମୁଖୀନ ହୋଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆମ୍ଭେମାନେ ରୋଗରେ ପଡୁନାହୁଁ । ଏହାର କାରଣ ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ଏକ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ଅଛି ଯାହାକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ମାନସିକ ଚାପ ଏହି ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ଦୁର୍ବଳ କରିପାରିବ ଏବଂ ଏହା ଆମକୁ ଅନେକ ରୋଗର ଶିକାର କରାଇବ । ଯଦି ମାନସିକ ଚାପ କମ୍ ସମୟ ପାଇଁ ତା'ହେଲେ ସେତେ କିଛି ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୁଏ ନାହିଁ, ଯଦି ଏହା ବହୁଦିନ ଧରି ରୁହେ, ଏହା କର୍କଟ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ପାକସ୍ଥଳୀରେ ଘା ଭଳି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଏହା ଜଣାପଡିଛି ଯେ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଲୋକମାନେ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ନଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଶୀଘ୍ର ଥଣ୍ଡାରେ ପଡନ୍ତି । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦୁର୍ବଳ କରେ । ଫଳରେ ଲୋକମାନେ ସହଜରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣରେ ପଡନ୍ତି ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

୨୯.୫ ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା

ଏହା ଏକ ଗ୍ରହଣୀୟ ତଥ୍ୟ ଯେ କେତେକ ହୃଦ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା ଯଥା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଘାତ ମନୁଷ୍ୟ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଥିବା ଆବେଗିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ନୈରାଶ୍ୟବୋଧ, ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ରୋଧ, ଭୟ, ରକ୍ତଚାପ କିମ୍ବା ଆତଙ୍କ ସେହି ଆବେଗିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଭୋଜନ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଶରୀରସ୍ଥିତ ମାନସିକ ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ଯୋଗୁଁ ହିଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଲୋକମାନଙ୍କର ନିଦ୍ରା ଯିବାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ କିମ୍ବା ଶୋଇବାରେ ଅସୁବିଧା ହୁଏ କିମ୍ବା କେହି ପୂରାପୂରି ନିଦ ଯାଆନ୍ତି ନାହିଁ (ନିଦ୍ରାହୀନତା) । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଯିଏକି ବାରମ୍ବାର ତୀବ୍ର ଆବେଗ ଯଥା କ୍ରୋଧ, ଈର୍ଷାଭାବ, ଘୃଣାଭାବ, ଭୟ, ଆକସ୍ମିକ ବିପଦ ଅନୁଭବ କରେ, ସେ ବହୁ ସମୟରେ ଘା' ସମ୍ପର୍କରେ ଅଭିଯୋଗ କରେ । ଅତ୍ୟଧିକ ଭୟ କିମ୍ବା ଦୋଷୀ ମନୋଭାବ କେତେକଙ୍କର ଯୌନ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ସବୁଠାରୁ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଚାପଜନିତ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ନାହିଁ ବୋଲି କହନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଚାପପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ଅନୁଭବ କରେ ସେତେବେଳେ ସେଗୁଡିକ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ସେଗୁଡିକ ସୁଖଦ ଏବଂ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ବଟିକା କେବଳ ସାମୟିକ ଆରାମ ଦିଏ । ତେଣୁ ମାନସିକ ଚାପର ସ୍ଥାୟୀ ସମାଧାନ ପାଇଁ ମୂଳ କାରଣ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଜଣେ ଛାତ୍ରକୁ ଯେତେବେଳେ ପରୀକ୍ଷା ଦେବାକୁ କୁହାଯାଏ ସେତେବେଳେ ସେ ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

ମନୋଶାରୀରିକ ରୋଗଗୁଡିକ ଯଥା ପେଟରେ ଘା, ଶ୍ୱାସ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଜାଣିଥିବେ ଅନେକ ଲୋକ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଯୋଗୁଁ କମ୍ ବୟସରୁ ମରିଥାନ୍ତି । ସେମାନେ ହେଉଛନ୍ତି Mr. Victims of Stress ।

ବାରମ୍ବାର ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରଣାଳୀର ଦୁର୍ବଳତାର ମିଳନ ମନୋଶାରୀରିକ ରୋଗଗୁଡିକୁ ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯେତେବେଳେ ଜଣକର ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ପାଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ପେଟ ଘା'ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ । ଏହି ଲୋକମାନେ ବାହାରେ ନିଜର ଆବେଗଗୁଡିକୁ ପ୍ରକାଶ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସେ ଯଦି ରାଗେ, ସେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ତାକୁ ବାହାରେ ପ୍ରକାଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କିନ୍ତୁ ସେ ଯଦି ତାକୁ ବାରମ୍ବାର ଚାପିରଖେ, ସେ ପେଟ ଘା'ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ତାକୁ ଆବେଗ ବାହାରେ ପରିପ୍ରକାଶର ମାଧ୍ୟମ ଏବଂ ପନ୍ଥାଗୁଡିକ ଜଣାଇଦେବା ଉଚିତ ।

ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ କେତେକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା । ସେଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମୃଦୁ ସ୍ତରରୁ ମଧ୍ୟମ ସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ । ସାମାନ୍ୟ ଭାବେ ସଂଚରିତ ଭୟଙ୍କର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଅଭିଘାତ ପରବର୍ତ୍ତୀ ମାନସିକ ଚାପ ବିକୃତି (PTSD) ଭାବେ ଜଣାଶୁଣା । ଏହାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଆବେଗ, ଆଶଙ୍କା, ସ୍ଥାୟୀ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ, ନିଦ୍ରା ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯଥା ନିଦ୍ରାହୀନତା, ରାତ୍ରୀ ଉଜାଗର, ଦୁଃସ୍ୱପ୍ନ, ପ୍ରତ୍ୟାହୃତ ବ୍ୟବହାର ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବନ ପ୍ରତି ଅଭିଘାତ ଅନୁଭୂତି ଯଥା ଦୁର୍ଘଟଣା, ଯୌନ ଉତ୍ପୀଡନ ଜନିତ ମାନସିକ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଭାବେ ଦୋଷୀ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେବା, ପ୍ରିୟଜନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଇତ୍ୟାଦି ଅନୁଭବ କରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ।

ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି : ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ମାନସିକ ଚାପ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ତତ୍କାଳ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ /ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ କିମ୍ବା କିଛିଦିନ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବା ଉଚିତ । ମୃଦୁରୁ ମଧ୍ୟମ ମାନସିକ ଚାପ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ଯଥା ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ, ଆରାମ, ଧ୍ୟାନ, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ, ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ଏବଂ କ୍ଲାନ୍ତି ଦୂରକାରୀ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କିମ୍ବା ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସ ଭଳି କେତେକ ପରିଚାଳନାଗତ କୌଶଳ ମାଧ୍ୟମରେ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିବ । ଗମ୍ଭୀର ମାନସିକ ଚାପ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମାନସିକ ଚାପ ଔଷଧ ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ନିଆଯିବା ଉଚିତ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୨୯.୨

୧. ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର ସତ୍ୟ କି ମିଥ୍ୟା

(କ) ମୂତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଯଥା ଶେଯରେ ପରିସ୍ରା କରିବା କେବଳ ମାନସିକ ଚାପ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା

(ଖ) ପାଟି ଖନେଇବା ଏବଂ ମଞ୍ଚଭୟ ମୁଖ୍ୟତଃ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଏବଂ ଉଦ୍‌ବିଗ୍ନତା ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ । ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା

(ଗ) ସାଧାରଣତଃ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀର ହ୍ରାସ ଯୋଗୁଁ ଘଟିଥାଏ ଯାହାକି ବାରମ୍ବାର ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରବଣତା ପ୍ରତି ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ । ସତ୍ୟ/ମିଥ୍ୟା

୨. ମାନସିକ ଚାପ ଜନିତ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶୃଙ୍ଖଳା (ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ) ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

୩. ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କିପରି ତା'ର ପ୍ରତିଦିନର ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇପାରିବ ?

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ମାନସିକ ଚାପ ଏକ ପ୍ରକାର ଅନ୍ତଃଚାପ ଯାହାକି ଅନ୍ତଃ କିମ୍ବା ବାହ୍ୟବଳ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଏହା ଉଭୟ ଅନ୍ତଃ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଉପାଦାନର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।

- ନିମ୍ନ ତଥା ଉଚ୍ଚ, ଉଭୟ ସ୍ତରର ମାନସିକ ଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷମତା ସତ୍ତ୍ୱେ ଉଚ୍ଚମାନର କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ନାହିଁ, କେବଳ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ମାନସିକ ଚାପ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଶୀର୍ଷସ୍ତରକୁ ନେଇପାରେ ।

- ମାନସିକ ଚାପର ଉଭୟ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ନକରାତ୍ମକ ଫଳାଫଳ ଅଛି । ଯଦି ଏହା ସକାରାତ୍ମକ, ତାକୁ 'ୟୁଷ୍ଟ୍ରେସ୍' କୁହାଯାଏ । ନକାରାତ୍ମକ ମାନସିକ ଚାପକୁ 'ଡିଷ୍ଟ୍ରେସ୍' କୁହାଯାଏ ।

- ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଶାରୀରିକ, ଭାବାତ୍ମକ, ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଏବଂ ବ୍ୟବହାରିକ ପ୍ରକୃତିର ଅଟେ ।

- କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ମାନସିକ ଚାପକୁ ବୃତ୍ତିଗତ ଚାପ କୁହାଯାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିର ଲକ୍ଷ୍ୟ ଓ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନର ଲକ୍ଷ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଭେଦ, ସହଯୋଗ ସମନ୍ୱୟର ଅଭାବ, କର୍ମଚାରୀଙ୍କ ଭିତରେ ଅନୁଚିତ ପ୍ରତିଯୋଗିତା, ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଭୂମିକା, ଭୂମିକାରେ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱଭାସ ଇତ୍ୟାଦି ଉପାଦାନ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

- ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ଭିତରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଜୀବନରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସବୁତକ ଚାପ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ବିଶୃଙ୍ଖଳା ଉତ୍ପନ୍ନ କରେ ନାହିଁ ।

- ବିରକ୍ତି ଭାବ, ଶାରୀରିକ କଷ୍ଟ, କ୍ଷତି, ନୈରାଶ୍ୟ, ସଂଘର୍ଷ, ସମୟସୀମା ପୂରଣ କରିବା, ଉଚ୍ଚ ଶବ୍ଦ ଇତ୍ୟାଦି କେତେକ ସାଧାରଣ ଚାପକାରକ ଅଟନ୍ତି ।

- ମାନସିକ ଚାପର ଲକ୍ଷଣ କିମ୍ବା ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ହେଉଛି ମାଂସପେଶୀରେ କଷ୍ଟ, ଶାରୀରିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ଦ୍ରୁତ ହୃଦ୍‌ଚାଳନା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଝାଳବୋହିବା, ଆରାମ ଅନୁଭବରେ ଅକ୍ଷମତା ପ୍ରଦର୍ଶନ, ଅବସାଦ ଏବଂ ଧ୍ୟାନଭଗ୍ନ ଏବଂ ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଇତ୍ୟାଦି ।

- କେତେକ ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କିତ ବିଶୃଙ୍ଖଳାଗୁଡିକ ହେଉଛି ଅସ୍ପଷ୍ଟ ଉଚ୍ଚାରଣ, ପାଟି ଖନିମାରିବା, ଶେଯରେ ପରିସ୍ରା କରିବା, ମଞ୍ଚଭୟ, ଅବସାଦ, ଭୟ, ହୃଦ୍‌ଘାତ, ଉନ୍ମାଦରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ।

- ମାନସିକ ଚାପକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାର ମାଧ୍ୟମଗୁଡିକ ହେଉଛି ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଧ୍ୟାନ, ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନକାରୀ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ, ବୃତ୍ତିଗତ ସହାୟତା ଚାହିଁବା । ଉକ୍ତ ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସକାରୀ ପରିଚାଳନା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକ ହେଉଛି ସମୟ ପରିଚାଳନା, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଇତ୍ୟାଦି ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ମାନସିକ ଚାପ କହିଲେ କ'ଣ ବୁଝ ? ଗୋଟିଏ ଉଦାହରଣ ଦିଅ ।

୨. ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ଲେଖ ।

୩. ମାନସିକ ଚାପର ଉତ୍ସଗୁଡିକର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

୪. ଆପଣ ଜାଣିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାନସିକ ଚାପ କାରକଗୁଡିକ ସମ୍ପର୍କରେ ସଂକ୍ଷେପରେ ଲେଖ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୨୯.୧ ୧. ଅନ୍ତଃ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଉପାଦାନ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅନ୍ତଃଚାପ

୨. ପ୍ରତିବଳ ଚାପ (ୟୁଷ୍ଟ୍ରେସ୍), ଅସହାୟ ଚାପ (ଡିଷ୍ଟ୍ରେସ୍)

୨୯.୨ ୧(କ) ମିଥ୍ୟା, (ଖ) ସତ୍ୟ, (ଗ) ସତ୍ୟ

୨. ପେଟରେ ଘା', ଶ୍ୱାସ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଥଣ୍ଡା, ପେଟ ଗୋଳମାଳ

୩. ବ୍ୟାୟାମ, ଆରାମ, ସମୟ ପରିଚାଳନା, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ ଦ୍ୱାରା

୩୦

ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ଏବଂ ସୁସ୍ଥତା
STRESS MANAGEMENT AND WELL-BEING

ଆପଣ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମାନସିକ ଚାପ କ'ଣ ଏବଂ ତତ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ଅଧ୍ୟୟନ କରିଛନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିହେବ । ଯଦି ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରାଯାଏ ତା'ହେଲେ ଏଥିରୁ ଉପଶମ ମିଳିପାରିବ । ଏହି ପାଠଟି ଏହିସବୁ କୌଶଳ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଯାହାକି ଜଣେ ମାନସିକ ଚାପର ସଫଳ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ । ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଲୋକମାନଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପକୁ ସଫଳତାର ସହ ମୁକାବିଲା କରିବା ନିମିତ୍ତ ଏକ ପରିଚାଳନାଗତ କୌଶଳ ପ୍ୟାକେଜ୍‌କୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ସୁସ୍ଥତା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ ।

ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ

ଏହି ପାଠଟି ପଢିସାରିଲା ପରେ ଆପଣ

- ବିଶ୍ରାନ୍ତି/ଆରାମ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡିକୁ ଉଲ୍ଲେଖ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହେବେ;
- ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନାରେ ବୌଦ୍ଧିକ କୌଶଳଗୁଡିକୁ ବାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ପରିବେଶରୁ ଉପଲବ୍ଧ ସହାୟତାର ଉତ୍ସ ଏବଂ ସହାୟତା ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରଣାଳୀ ସମୂହକୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ;
- ସୌକ, ମନୋରଞ୍ଜନ ଏବଂ ଅବସର ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ କିପରି ସଫଳ ଭାବେ ମାନସିକ ଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରିବ ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ;
- ସୌକ୍, ମନୋରଞ୍ଜନ ଏବଂ ଅବସର ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଯାହାକି ମାନସିକ ଚାପକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରିବ ତାର ତାଲିକା କରିପାରିବେ;
- ସମୟର ସୁବିନିଯୋଗର ବିଭିନ୍ନ ପନ୍ଥାଗୁଡିକୁ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବେ;
- ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର କିପରି ସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିପାରିବ

ତାହା ବର୍ଣ୍ଣନା କରିପାରିବେ ଏବଂ

- ଯୋଗ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜଣେ କେମିତି ଲାଭବାନ ହୋଇପାରିବ ତାହା ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରିପାରିବେ ।

୩୦.୧ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ ଆରାମ

ଆରାମ ମାନସିକ ଚାପ ଜନିତ ସ୍ଥିତି ବା ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗର ଠିକ୍ ବିପରୀତ ସ୍ଥିତିକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଜଣେ ଗୋଟିଏ ସମସ୍ୟା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ସ୍ପଷ୍ଟ ଭାବେ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ କିମ୍ବା ମନେ ପକାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହୁଏ । ଯେମିତି ମାନସିକ ଚାପ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଶାରୀରିକ, ଭାବାତ୍ମକ, ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ବ୍ୟାବହାରିକ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ ସେମିତି ଆରାମ (ବିଶ୍ରାମ) ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହିସବୁ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ମଧ୍ୟରୁ ଦୈହିକ କିମ୍ବା ଶାରୀରିକ ଦିଗ ଗୋଟିଏ ଯିଏକି ପ୍ରଥମେ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରତି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ତେଣୁ ମାନସିକ ଚାପକୁ ସଫଳ ଭାବେ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଜଣକୁ ମାନସିକ ଚାପ ଜନିତ ଶାରୀରିକ ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ହେବ ।

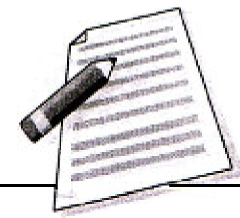
ସାଧାରଣତଃ ଜଣେ ଯେତେବେଳେ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଥାଏ ସେତେବେଳେ ସେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ତାଳୁରୁ ତଳିପା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ । ତାହା ଶରୀରରେ ସଂଘଟିତ ହେଉଥିବା ଅନେକ ପ୍ରକାର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଯୋଗୁଁ ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଶରୀରର ସମସ୍ତ ମାଂସପେଶୀ କଠୋର କିମ୍ବା ଦୃଢ ହୋଇ ମାନସିକ ଚାପ ପ୍ରଦର୍ଶନ କରେ । ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦେଖାଯାଏ । ହୃଦ୍‌ଚାଳନା ଦ୍ରୁତ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପରି ଶରୀରର ସମସ୍ତ ଅଙ୍ଗପ୍ରତ୍ୟଙ୍ଗ ଏବଂ ବ୍ୟବସ୍ଥା ମାନସିକ ଚାପ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମାନସିକ ଚାପ ହ୍ରାସର କୌଶଳ

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆରାମ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ, ଖେଳକୁଦ ଏବଂ ଯୋଗ ଆଦିର ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ମୂଲ୍ୟ ଥିବାର ଜଣାପଡିଛି । ଏହିସବୁ ଜଣାଶୁଣା ପ୍ରଣାଳୀ ଛଡ଼ା, ଅନ୍ୟ କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ କୌଶଳ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ଗାଢ ମାଂସପେଶୀ ଆରାମ ଏହା ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ପଦ୍ଧତି । ଏହି କୌଶଳଟି ମାନସିକ ଆରାମ, ପେଶୀୟ ଆରାମ ପରେ ଯେ ଆସେ ଏହି ଧାରଣା ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବସିତ ।

ପ୍ରଗାଢ ମାଂସପେଶୀ ଆରାମ (Deep muscle Relaxation)

ବ୍ୟକ୍ତି ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାଂସପେଶୀରେ ଉଭୟ ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଆରାମ ବିପରୀତ ଭାବେ ଅନୁଭବ କରିବାରେ ଶିକ୍ଷା ପାଇଥାଏ । ଆରାମ ଅନୁଭବର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ଉଦ୍‌ବେଗ



ଏବଂ ଆରାମ ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମାନୁଭବ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଅମାପ ପ୍ରଶାନ୍ତି ଅନୁଭବରେ ପ୍ରବଳ ଭାବେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ କ୍ରମବର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଣୁ ପେଶୀୟ ଆରାମ କୁହାଯାଏ, କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି କୌଶଳକୁ ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଫଳରେ ଆରାମର ଅନୁଭୂତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ବାୟୋଫିଡ୍ ବ୍ୟାକ୍ (Biofeedback)

ବାୟୋଫିଡ୍ ବ୍ୟାକ୍ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯାହାକି ସାଧାରଣତଃ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ମାଧ୍ୟମରେ ଆରାମ ଉପଲବ୍ଧି ପାଇଁ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ, ତ୍ୱଚାର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା, ମସ୍ତିଷ୍କ ତରଙ୍ଗର ସଂକେତ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ମାପଦଣ୍ଡ ସମ୍ପର୍କୀୟ ମତାମତ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଆରାମ ପ୍ରତି ଅନ୍ତଃ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କରେ ଅଧ୍ୟୟନ ପାଇଁ ଅନୁପ୍ରେରିତ ହୋଇଥାଏ । ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ନା ଆରାମ ଦାୟକ ସ୍ଥିତିରେ ଅଛନ୍ତି ତାହା ତାଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ପରେ ସେ ତାଙ୍କର ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଆରାମ ସ୍ଥିତି ସପକ୍ଷରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବାକୁ ସକ୍ଷମ ହେବେ ଏବଂ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଚାଲୁ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବେ । ଦୃଶ୍ୟମାନ କିମ୍ବା ଶ୍ରାବ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ । ଦୃଶ୍ୟମାନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ, ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରେ, ନାଲିବତୀ ଜଳିଉଠେ । ତା'ପରେ, ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରିବାକୁ ପଡେ ଏବଂ ଆରାମ ଅନୁଭବର ସ୍ଥିତି ନୀଳବତୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଦର୍ଶାଇ ଦିଆଯାଏ । ତେଣୁ ବାୟୋଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ଚିକିତ୍ସାରେ ଥିଲାବେଳେ ନୀଳବତୀକୁ ସବୁବେଳେ ଜଳାଇ ରଖିବା ତାଙ୍କର ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୁଏ । ଥରେ ବ୍ୟକ୍ତି ବାୟୋଫିଡ୍ ବ୍ୟାକ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଆରାମ ଲାଭ କରିବାର କଳାରେ ନିପୁଣ ହେଲାପରେ ସେ ସହଜରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଠାରୁ ସେହିପରି ଆରାମ ସ୍ଥିତିକୁ ପାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ । ଏହିପରି ଜଣେ ସବୁ ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ଠିକ୍ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଲାଭ କରିପାରେ ।

ଶ୍ରାବ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ "ବିପ୍" ଶବ୍ଦ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ। ବ୍ୟକ୍ତିଦ୍ୱାରା 'ବିପ୍' ଶବ୍ଦ ସଫଳ ଭାବେ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ । ଯେହେତୁ ସମୟେ ସମୟେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶବ୍ଦ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଆରାମ ପ୍ରଦାନରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ, ଶ୍ରାବ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ତୁଳନାରେ ଦୃଶ୍ୟ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରାଯାଏ ।

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

୧. ଆପଣ ଆରାମ ଅନୁଭବ ନିମନ୍ତେ ଅନୁସରଣ କରୁଥିବା ପନ୍ଥାଗୁଡିକ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତୁ ତାପରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଏବଂ ବ୍ୟବହାରରେ ଘଟୁଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନଗୁଡିକ ଲେଖନ୍ତୁ ।

୨. କୌଣସି ଏକ ସୁସଜ୍ଜିତ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ନିଦାନ କେନ୍ଦ୍ର ପରିଦର୍ଶନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣ

ନିଜ ପାଇଁ ବାଇଓଫିଡ୍ ବ୍ୟାକ୍ର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦେଖନ୍ତୁ ।

୩. ଆପଣ ନିଜ କ୍ଲାଏଣ୍ଟମାନଙ୍କୁ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଜଣେ ଉପଯୁକ୍ତ ଶିକ୍ଷାପ୍ରାପ୍ତ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟରତ ମନୋବିଜ୍ଞାନୀଙ୍କ ଠାରୁ ଦୃଢ ପେଶୀୟ ଆରାମର ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡିକ ଶିଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

୩୦.୨ ବୌଦ୍ଧିକ କୌଶଳାବଳୀ (Cognituie Strategies)

ବୁଦ୍ଧି ଶବ୍ଦଟି ଅତି ନିଗୂଢ ଭାବେ ଚିନ୍ତନ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ । ପ୍ରତି କାର୍ଯ୍ୟର ଅନ୍ତରାଳରେ କୌଣସି ବିଚାର (ଚିନ୍ତନ) କିମ୍ବା ଜ୍ଞାନ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବେଶକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ବ୍ୟବହାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଇପାରିବ । ସୁସ୍ଥ ଚିନ୍ତନ/ବିଚାର ମଣିଷକୁ ପ୍ରୟୋଜନୀୟ ବ୍ୟବହାର (ଅନୁକୂଳ) ଆଡକୁ ନେଲାବେଳେ ଭୁଲ ବିଚାର ଅପ୍ରୟୋଜନୀୟ (ପ୍ରତିକୂଳ) ବ୍ୟବହାରର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ତା'ପରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟାବହାରିକ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ପ୍ରତିକୂଳ ବ୍ୟବହାର ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ମାନସିକ ଚାପର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ପରିପ୍ରକାଶ ସାଧାରଣତଃ କେତେକ ଅସୁସ୍ଥ (ପ୍ରତିକୂଳ) ବିଚାର ଦ୍ୱାରା ପରିଚାଳିତ କିମ୍ବା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ନକାରାତ୍ମକ କିମ୍ବା ଅସୁସ୍ଥ ବିଚାର (ଚିନ୍ତନ)ଗୁଡିକୁ ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ କରି ଉଭୟ ମାନସିକ ଚାପର ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ଅଭ୍ୟବ୍ୟକ୍ତି (ପରିପ୍ରକାଶ)କୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରିବ । ଆସନ୍ତୁ ଏହି କୌଶଳ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ।

କ୍ରମ ବିସଂବେଦୀକରଣ (Systematic Desensitisatein)

ତୀବ୍ର ମାନସିକ ଚାପ ରୂପେ ପ୍ରକାଶିତ ପ୍ରତିକୂଳ ବ୍ୟବହାର ଅତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଆବେଗିକ କ୍ରିୟା ଭାବେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମାନସିକ ଚାପ ଏବଂ ଉତ୍ତେଜନା ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ସୁଚିନ୍ତିତ ଉପାୟରେ ଅସମ୍ବେଦନଶୀଳ ରହିବାକୁ ହେବ । କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତି ବ୍ୟକ୍ତି ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେ ସ୍ଥିତି ସମ୍ପର୍କୀୟ ଚିନ୍ତନ ବ୍ୟକ୍ତିର ମାନସିକ ଚାପର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ କଳ୍ପନା ମାଧ୍ୟମରେ ତାକୁ ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ କରିବାକୁ ହେବ । ତେଣୁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଚିନ୍ତନ ସ୍ତରରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଇ ଆବେଗାତ୍ମକ ସ୍ତରରେ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ନହୋଇ ମାନସିକ ଚାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ପଡିବ । ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସମସ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିର ଚାପର ତୀବ୍ରତା ଆଧାରରେ ମାନ/ସ୍ତର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ । ପରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହିପରି ସ୍ଥିତିଗୁଡିକୁ ଗୋଟିଗୋଟି କରି ପ୍ରଦାନ କରାଯାଏ– ଯିଏକି ପରିସ୍ଥିତିଗୁଡିକର କଳ୍ପନା କରେ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ ସେହି ପ୍ରରୋଚିତ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଆନନ୍ଦ ଦାୟକ ଚିତ୍ର ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରତିରୋଧ କରି ଆରାମ ଲାଭ କରେ । ଏହିପରି ବ୍ୟକ୍ତି ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଆତ୍ମସମ୍ବେଦନୀ ମାଧ୍ୟମରେ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ସ୍ଥିତିଗୁଡିକରୁ ଆରାମ/ଶାନ୍ତି ଲାଭ କରିବା ଶିଖେ ।

(ii) ଚିନ୍ତା ନିବାରଣ (Thought stopping)

ଚିନ୍ତା ନିବାରଣ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଅନ୍ୟ ଏକ ବୌଦ୍ଧିକ କୌଶଳ । କୁଶଳତା ପୂର୍ବକ କାର୍ଯ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଥିବା ନକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତନରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ବନ୍ଦ କରାଯାଏ । ଦୃଢ ଭାବେ 'ଷ୍ଟପ୍' କହିବା କହିବା ଦ୍ୱାରା ମିନିଟିଏ (କ୍ଷଣିକ) ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିର ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ଚିନ୍ତା ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏବଂ ଦୃଢ ଭାବେ ବ୍ୟକ୍ତି ସଫଳତାର ସହ ଚିନ୍ତା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଯିବାର ଚମତ୍କାର ଉନ୍ନତି ଦେଖାଏ । ଶେଷରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଚାପର ସଫଳତା ପୂର୍ବକ ବିନାଶ ଘଟେ ।

(iii) ଯୁକ୍ତିସିଦ୍ଧ ଆବେଗିକ ବ୍ୟବହାର ଚିକିତ୍ସା (Rational Emotive Behaviour Therapy)

ଯୁକ୍ତିସିଦ୍ଧ ଆବେଗିକ ବ୍ୟବହାର ଚିକିତ୍ସା ଅନ୍ୟ ଏକ ବୌଦ୍ଧିକ କୌଶଳ ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ଏବଂ ବାସ୍ତବ ରୂପେ ଚିନ୍ତା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଯାହା ଫଳରେ କି ସକାରାତ୍ମକ ଆବେଗ ଏହା ମଧ୍ୟରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୁଏ । ଏହିପରି, ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁଭବ କରେ ଯେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଫଳ କାର୍ଯ୍ୟ ଯୁକ୍ତିସଂଗତ ଏବଂ ତାର୍କିକ (ତର୍କ ଯୋଗ୍ୟ) ବିଚାରବୋଧ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଯାହାକି ବାସ୍ତବତାକୁ ବିଚାରକୁ ନିଏ । ସ୍ୱ-କଥନ ଅନ୍ୟ ଏକ ପ୍ରଣାଳୀ ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ବୌଦ୍ଧିକ ଭାବେ ମାନସିକ ଚାପକୁ ସଫଳତାର ସହ ପରିଚାଳନା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଏକ ଦୁର୍ବଳ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିବିଶିଷ୍ଟ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ୱକଥନରେ କହିପାରେ ଯେ "ମୋର" ସ୍ମୃତିଶକ୍ତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଉତ୍ତମ, ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଭଲ ଭାବେ ସ୍ମରଣ କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ଇତ୍ୟାଦି । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ସେ ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିର ବିକାଶ ପାଇଁ ସ୍ମରଣଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ସହାୟକ ମାଧ୍ୟମ/ପ୍ରଣାଳୀ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ମିଳିତ ଭାବେ ଏହି ଦୁଇଟି ପଦ୍ଧତି ଅଧିକ ଫଳପ୍ରଦ ହେବ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୩୦.୧

୧. 'ବାୟୋଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍'କୁ ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

....

....

୨. ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ବୌଦ୍ଧିକ କୌଶଳର ନାମ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

....

....

୩୦.୩ ପରିବେଶ ସହାୟତା ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା

ଏକ ସୁସ୍ଥ ଏବଂ ସଫଳ ଜୀବନ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏକ ସହାୟକ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରୋତ୍ସାହକ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ବଢ଼ିବା ଉଚିତ । ଯେହେତୁ ମାନସିକ ଚାପ ମଣିଷ ଭିତରେ ଅନେକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରେ ତେଣୁ ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଯେ ସୁରକ୍ଷିତ ଭାବନା ପାଇଁ ପରିବେଶ ଅତ୍ୟଧିକ ସହାୟକ ହେବା ଉଚିତ । ଯଦି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶ ଅନ୍ତଃ ପରିବେଶ ପରି (ମୁଖ୍ୟତଃ ବୌଦ୍ଧି ଏବଂ ଚିନ୍ତନ ପରିବେଶ) ନକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ହତୋତ୍ସାହିତ ହୁଏ ବ୍ୟକ୍ତି ଅତ୍ୟଧିକ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରିବ ।

ଆମେ କେମିତି ବାହ୍ୟ ପରିବେଶର ସହାୟତା ବୃଦ୍ଧି କରିପାରିବା ? ପ୍ରଥମେ, ପରିବେଶର ଉଚିତ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ ହେବ ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ମାନସିକ ଚାପମୁକ୍ତ ପରିବେଶ ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯିବ ଯାହାକି ତାକୁ ସୁସ୍ଥତା ଧାରାରେ ପ୍ରତିପୋଷଣ କରିବ । "ଚାପମୁକ୍ତ ପରିବେଶ" ବିନା ସର୍ତ୍ତରେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବା, ସହାନୁଭୂତି, ଧ୍ୟାନ ପୂର୍ବକ ତା କଥା ଶୁଣିବା, ମାନସିକ ଚାପ ଯାହାକି ସାଧାରଣତଃ ନିମ୍ନମାନର ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱ ଦୂରୀକରଣ ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ତାକୁ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସୂଚନା ଦେବା ଏବଂ ଗ୍ରହଣୀୟ ବ୍ୟବହାରକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଗୁଣାବଳୀ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶ ଯେ କେବଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିବ ତାହା ନୁହେଁ, ବରଂ ସଫଳତାର ସହ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କେତେକ ନୂତନ କୌଶଳ ଶିଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଘର ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ପରିବେଶ ପାଇଁ ଗ୍ରହଣୀୟ । ଉତ୍ସାହପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକ ପରିବେଶରେ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କମ୍ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ନିଜେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

୧. ଆପଣ ନିଜର ପରିବେଶକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଲୋକମାନେ କେମିତି ସହଯୋଗ କରୁଛନ୍ତି ଜାଣନ୍ତୁ । ସକାରାତ୍ମକ ଏବଂ ନକାରାତ୍ମକ ଦିଗଗୁଡ଼ିକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତୁ ।

୩୦.୪ ସୌକ୍, ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନ ଏବଂ ଅବକାଶ

ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ସୌକ୍, ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନ ଏବଂ ଅବକାଶ ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶଂସନୀୟ ସହଯୋଗ ପ୍ରଦାନ କରେ । ସେମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ (ଯେଉଁମାନେ ଅନେକ କାରଣ ଯୋଗୁଁ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ) ବିଭ୍ରାନ୍ତି ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପରୁ ଉପଶମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଉପଶମ ତୀବ୍ର ହୁଏ, ଯେତେବେଳେ କି ଉଚ୍ଚ ମାନସିକ ଚାପ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିୟୋଜିତ କରେ ଯାହା ଏକ ସୌକ୍ କିମ୍ବା ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନର ଏକ ଅଂଶ ହୋଇଯାଏ କାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଜଣକ ଅବକାଶ ସମୟରେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ଯାହାକି ତା ପାଇଁ ଅଧିକ

ଚାପ ସୃଷ୍ଟି କରେ ନାହିଁ ।

ଖେଳକୁଦରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ ତଥା କଳାତ୍ମକ ସୃଷ୍ଟି ଅବକାଶ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ସେଗୁଡିକ ଖେଳ ଦେଖିବା, ସଂଗୀତ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଦେଖିବା କିମ୍ବା ସଂଗ୍ରହାଳୟ କଳାକ୍ଷେତ୍ର ପରିଦର୍ଶନରେ ଯିବାଭଳି କେତେକ ନିଷ୍କ୍ରିୟ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଅବକାଶ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀରେ ଏକାକୀ ଅନୁଧାବନ କରୁଥିବା ପୁସ୍ତକପଠନ ଅଥବା ମନନ କରିବା ମଧ୍ୟ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଅବକାଶ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀର କେତେକ ବିଭାଗ ମଧ୍ୟ ସୃଜନାତ୍ମକ କାରଣ ସେଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଗୁଣାବଳୀର ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ସାମର୍ଥ୍ୟ ଏବଂ କୌଶଳଗୁଡିକୁ ନୂଆ ରୂପରେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଅବକାଶ ସମୟର କାର୍ଯ୍ୟ ସମୂହ ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହିତ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶକ୍ତି ଉତ୍ସଗୁଡିକୁ ନବୀକରଣରେ ସକ୍ଷମ କରାଇଥାଏ । ଏହିପରି ପୁନର୍ବାର ସେମାନଙ୍କର କାର୍ଯ୍ୟ ସହ ସଂଶ୍ଳିଷ୍ଟ ଦୈନନ୍ଦିନ ଦାୟିତ୍ୱଗୁଡିକୁ ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବା ପାଇଁ ସେମାନେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତି ।

ବହି ପଢିବା, ଟିଭି ଦେଖିବା, ତାସ୍ ଖେଳିବା ଆଦି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅବକାଶ ସମୟର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ପ୍ରତିପାଳନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

ସୌକ୍, ଅବକାଶ ଏବଂ ଚିତ୍ତ ବିନୋଦନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକ ମାନସିକ ଚାପକୁ ପରିଚାଳନାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକ ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡିକୁ ଦୃଢୀଭୂତ କରିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଲୋକମାନେ ଆରାମ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଜାଣି ଅସୀମ ଆନନ୍ଦ ଲାଭ କରନ୍ତି । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକ ସେମାନଙ୍କର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ଶକ୍ତିର ବିକାଶ ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସକ୍ଷମ କରାଇଥାଏ । ଯେହେତୁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକ କମ୍ ଔପଚାରିକ ବାତାବରଣ ମଧ୍ୟରେ ସଂଘଟିତ ହୁଏ, ଏଥିରେ ପ୍ରଚୁର ଥଟ୍ଟା ତାମସାର ସୁଯୋଗ ଥାଏ ଯାହାକି ଏହା ମାନସିକ ଚାପର ବିଷ ନିରୋଧକ ଔଷଧ (ରାମବାଣ) ପରି କାମ କରେ । ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଅତୀତ ଏବଂ ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକ ଛଡା ବର୍ତ୍ତମାନର ଅବକାଶ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକରେ ବହୁ ଉତ୍ସାହର ସହ ମନୋନିବେଶର ଦକ୍ଷତା ହାସଲ କରନ୍ତି । ଯେହେତୁ ଅନେକ ଅବକାଶ, ଚିତ୍ତବିନୋଦନ ଏବଂ ଅବସରକାଳୀନ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣିବାରେ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ, ସାମାଜିକୀକରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୁଏ ଏବଂ ସମୟକ୍ରମେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନଦର୍ଶନରେ ଉନ୍ନତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟେ କାରଣ ସେ ବିଶ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଉତ୍ତମ ଦୃଷ୍ଟିକୋଣ ଲାଭ କରେ । ଏହିପରି ମୂଲ୍ୟବୋଧ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଧିକ ସୁଦୃଢ ଓ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅନୌପଚାରିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକ ଲୋକମାନଙ୍କ ବିକାଶରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ତାହେଲେ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ବହୁତ ସହଜସାଧ୍ୟ ।

୩୦.୫ ସମୟ ପରିଚାଳନା

ସମୟ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ ଯାହାକି ଜୀବନକୁ ଅନେକ ରୂପରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ "ସମୟ ସୁନା", "ସମୟ ବହୁମୂଲ୍ୟ" "ବିତିଯାଇଥିବା ସମୟ ଆଉଥରେ ଫେରେନାହିଁ'' ଭଳି ଲୋକକଥାମାନ ଭାରି ପ୍ରିୟ ଅଟେ । ଆମେ ଅନେକ ସମୟରେ ସମୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଚିନ୍ତାକରୁ ଏବଂ ସମୟ ମୁତାବକ କାମ କରୁ । ସମୟ ପରିଚାଳନା ହାତରେ ଥିବା ସମୟ ଭିତରେ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟକୁ କମ୍ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କାର୍ଯ୍ୟର ଏବଂ ଜୀବନର ଗୁଣବତ୍ତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ସମୟ ପରିଚାଳନା କୌଶଳଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ- (୧) କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାର ଦକ୍ଷତା, (୨) ଯୋଜନା ଏବଂ (୩) ପ୍ରାଥମିକତା ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ସାଧାରଣ ନୋଟ୍, ଯାଞ୍ଚସୂଚୀ ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଏ ଯାହାକି ଏକନମ୍ବର ତାଲିକାରେ ଦର୍ଶାଇ ଯାଇଅଛି ।

ଆଜିର କାର୍ଯ୍ୟ

୧. ଡାକଘରେ ଚିଠି ପକାଇବା

୨. ବ୍ୟାଙ୍କକୁ ଯିବା

୩. ସାଙ୍ଗକୁ ଫୋନ୍ କରିବା

୪. ଟିକେଟ କିଣିବା

୫. ....

୬. ....

ତାଲିକା/ଚିତ୍ର-୧ ଏକ ଯାଞ୍ଚ ତାଲିକା ସହାୟତାରେ ଗୋଟିଏ ଦିନର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସୂଚୀ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଲକ୍ଷ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ଭବିଷ୍ୟତ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀର ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତି ଏବଂ ସାକ୍ଷାତ କରିବା ପାଇଁ ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, କ୍ୟାଲେଣ୍ଡର ଇତ୍ୟାଦି ସହ ଯୋଜନା ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ମନେ କରନ୍ତୁ ଆପଣ ଖରାଦିନ ଛୁଟିରେ (ଗ୍ରୀଷ୍ମାବକାଶରେ) ଏକ ଶୈଳନିବାସ ପରିଦର୍ଶନରେ ଯିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି ଆପଣଙ୍କୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କ୍ରମରେ ଯୋଜନା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେବ ।

ପ୍ରଥମ ସୋପାନ (୧) : ଆପଣ କେଉଁ ଶୈଳ ନିବାସ ପରିଦର୍ଶନରେ ଯିବେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତୁ । ଏହା ଆପଣଙ୍କର ଉପଲବ୍ଧ ସମୟ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ଉପରେ ଆଧାରିତ ହେବା ଉଚିତ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ସୋପାନ (୨) : ଦୂରତା, ରହଣି, ପର୍ଯ୍ୟଟନସ୍ଥଳୀ, ପରିବହନ ମାଧ୍ୟମ ଇତ୍ୟାଦି ସମ୍ପର୍କରେ

ଆପଣ ସାଙ୍ଗସାଥୀ ଏବଂ ପର୍ଯ୍ୟଟନ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ତୃତୀୟ ସୋପାନ (୩) : ଅଗ୍ରୀମ ଟିକେଟ ଏବଂ ରହିବା ପାଇଁ ରୁମ୍ ସଂରକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ ।

ଚତୁର୍ଥ ସୋପାନ (୪) : ଯାତ୍ରାରେ ଯିବା ପାଇଁ ଆପଣ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ, ପୋଷାକ (ସାଧାରଣ ଏବଂ ଗରମ), କ୍ୟାମେରା ଏବଂ ଟ୍ରେକିଂ, ମନୋରଞ୍ଜନ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଜିନିଷପତ୍ରର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।

ଯୋଜନା ଆପଣଙ୍କ ଯାତ୍ରାକୁ ଅଧିକ ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବ କାରଣ ଆପଣ ଶେଷ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ବ୍ୟସ୍ତତାରୁ ମୁକ୍ତ ରହିପାରିବେ ।

ସାଧାରଣ ଭାବେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟର ଅର୍ଥ ହେଉଛି କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଦି ପର୍ଯ୍ୟାୟକ୍ରମେ କରାଯିବା ଉଚିତ । ପୂର୍ବରୁ ଦିଆଯାଇଥିବା ଉଦାହରଣ ଅନୁଯାୟୀ, ଶୈଳନିବାସ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ, ରହିବା ପାଇଁ ଅଗ୍ରୀମ ସ୍ଥାନ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଏବଂ ଟିକେଟ୍ ଖର୍ଦ୍ଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଠାରୁ ପ୍ରଥମେ କରାଯିବା ଉଚିତ । ଏପରିକି ଏହି ତିନୋଟି ମଧ୍ୟରୁ ଶୈଳନିବାସ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେବା ଉଚିତ ।

ସଫଳ ସମୟ ପରିଚାଳନା ଏକ କୌଶଳ ଯାହାକି ଜଣେ ନିଜର ସୁଚିନ୍ତିତ ଚେଷ୍ଟା ଦ୍ୱାରା ଲାଭ କରିପାରିବ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପ୍ରଥମ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଲା ଜଣେ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିବା କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା । ତା'ପରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶ୍ରେଣୀରେ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ବିଶ୍ଳେଷଣ କରିବାକୁ କରନ୍ତୁ-

(୧) 'କ' କାର୍ଯ୍ୟସମୂହ (୨) 'ଖ' କାର୍ଯ୍ୟ ସମୂହ, (୩) 'ଗ' କାର୍ଯ୍ୟସମୂହ ।

'କ' କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରତିଦିନ ବ୍ୟକ୍ତି କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନରେ ସର୍ବୋତ୍କୃଷ୍ଟ ସ୍ତରରେ ଥିଲାବେଳେ କରିବା ଉଚିତ । 'ଖ' କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଗୌଣ (କମ୍ ପ୍ରାଥମିକତା) ମହତ୍ତ୍ୱ ଦେଇ କରାଯାଇପାରିବ । ପ୍ରାୟତଃ ପ୍ରତିଦିନ ସମୟର ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ସମୟ 'ଖ' କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇପାରେ । 'ଗ' ପ୍ରକାରର କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ ପାଇଁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦିଆଯାଏନାହିଁ । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀକୁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଖାଲି/ଅବକାଶ ସମୟରେ କରାଯାଇପାରିବ ।

ଜଣେ ଛାତ୍ର ପାଇଁ ୫.୩୦ରୁ ୬.୩୦, ଗୋଟିଏ ଘଣ୍ଟାର ପଢ଼ିବା କାର୍ଯ୍ୟକୁ 'କ' କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଏ । ଜୋତା ପଲିସି କରିବା, ୟୁନିଫର୍ମ ଇସ୍ତ୍ରୀଦେବାକୁ 'ଖ' କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ବିଚାର କରାଯାଏ ଏବଂ କ୍ଷୀର ପରିବା କିଣିବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ 'ଗ' କାର୍ଯ୍ୟ ଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଇପାରିବ ।

କାର୍ଯ୍ୟବଣ୍ଟନ (Distribution of work) : ଜଣେ ମା'ଙ୍କ ପାଇଁ ସକାଳେ ରୋଷେଇ

କରିବା, ସ୍କୁଲକୁ ଯିବା ପାଇଁ ପିଲାଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା, ସ୍ୱାମୀଙ୍କ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ରଖିବା/ ପ୍ୟାକ୍ କରିବା ଭଳି ବହୁତଗୁଡିଏ କାମ କରିବାକୁ ହୁଏ । ତାଙ୍କୁ ଯଦି ଠିକ୍ ଭାବେ କାମ କରିବାକୁ ପଡେ ତା'ହେଲେ ସେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଜୋତା ପଲିସ୍ କରିବା, ଚା ତିଆରି କରିବା, ନିଜ ନିଜ ପାଇଁ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ସଜାଡିବା ପାଇଁ ଶିଖାଇବାକୁ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ବାପା ମା'ମାନେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖାଇବା, ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା, ପାଠପଢିବା ଏବଂ ଏଭଳି ନିଜର କାମ କରିବାକୁ ଛାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତି, ପିଲାମାନେ ସୁଚାରୁରୂପେ ଏକାମ କରିପାରିବେ । ଏହି ପ୍ରକାରର ସମୟ ବଣ୍ଟନ ମା'ଙ୍କୁ ସମୟ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତ ରଖେ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ସୁସ୍ଥ/ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ରହିବାର କୌଶଳ ଶିଖନ୍ତି ।

କେତେକ ଲୋକଙ୍କର ନିଜ କାମ ନିଜେ କରିବାରେ ପ୍ରବୃତ୍ତି ଥାଏ । ଜଣେ ପରିଚାଳକ ଯେତେବେଳେ କାମକୁ ଅଧୀନସ୍ଥଙ୍କ ଭିତରେ ବାଣ୍ଟି କରାଇପାରନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଦକ୍ଷ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୁଅନ୍ତି । କାର୍ଯ୍ୟବଣ୍ଟନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିର କ୍ଷମତା, ଆଗ୍ରହ ଏବଂ ଦକ୍ଷତା ଅନୁଯାୟୀ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ସମୟ ଅଟକଳ (Time Budgeting) : ସମୟ ଅଟକଳ ଅର୍ଥ ଅଟକଳ ସହ ସମାନ । ମାସ ଆରମ୍ଭରେ ଲୋକମାନେ କ୍ଷୀର, ପନିପରିବା, ପରିବହନ, ସ୍କୁଲ ଦରମା ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ଜିନିଷରେ କେତେ ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ, ଅର୍ଥ ବରାଦ କରନ୍ତି । ସେହିଭଳି ଗୋଟିଏ ଦିନ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ସମୟ ଆବଣ୍ଟନ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସମୟ ଅଟକଳ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ, ପାରିବାରିକ ଏବଂ ବୃତ୍ତିଗତ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଆଦିକୁ ଦେଖି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ଗୁରୁତ୍ୱଗୁଡିକୁ ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଏବଂ ଦୀର୍ଘକାଳୀନରେ ବିଭାଜିତ କରାଯାଇପାରେ ଏବଂ ସେହି ଅନୁସାରେ ସମ୍ପାଦିତ କରାଯିବା ଉଚିତ । ଦାନ୍ତଘଷା, ଗାଧୁଆ, ଲୁଗାପଟା ସଫା କରିବା, ଖାଇବା, ଶୋଇବା ଆଦି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆବଶ୍ୟକତା ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଛାଡିକରି ସମୟର ଉପଲବ୍ଧତା ହିସାବ କରାଯିବା ଉଚିତ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ୧୨ ଘଣ୍ଟା ସମୟରୁ (ଶୋଇବାରେ ୮ ଘଣ୍ଟା + ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯତ୍ନ ଏବଂ ଯାତ୍ରା ପାଇଁ ୪ ଘଣ୍ଟା) ଅଲଗା କରେ ତା'ପାଖରେ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ସମୟ ରହେ । ଏହି ୧୨ ଘଣ୍ଟା କାର୍ଯ୍ୟାଳୟ, ପରିବାର, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୌକ୍ କାର୍ଯ୍ୟାଦିରେ ଲଗାଯାଇପାରିବ । ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଆବଶ୍ୟକତାଗୁଡିକୁ ଶନିବାର ଏବଂ ରବିବାର ଦିନମାନଙ୍କରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଉଚିତ । ଆଗାମୀ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ପଢାପଢି କରିବା ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ଲକ୍ଷ୍ୟ/ପ୍ରାଥମିକତା ହୋଇପାରେ । ଡିଗ୍ରୀ ଲାଭପରେ ପଦୋନ୍ନତି ଲାଭ କରିବା ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ସମୟର ଉପଲବ୍ଧତା ଆଂଶିକ ଭାବେ ସମୟର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ସତର୍କତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡିକରେ ସମୟର ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଉପଭୋଗ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କର ଜୀବନକୁ ସନ୍ତୋଷ ଏବଂ ଗୁଣବତ୍ତା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟହୀନ ଭାବେ ସମୟର ବ୍ୟବହାର ହତୋତ୍ସାହର ଉତ୍ସ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୩୦.୨

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉକ୍ତି ସତ କି ମିଛ ଲେଖ

୧. ସୁସ୍ଥତା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ, ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପଗୁଡିକୁ ବୁଝାଏ । ସତ/ମିଛ

୨. ଅପଚୟ ସମୟ କେବେ ଫେରିବ ନାହିଁ । ସତ/ମିଛ

୩. ଆମେ ଯେତେବେଳେ ବିନା ଗୁରୁତ୍ୱରେ ଅନେକଗୁଡିଏ କାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁ ସମୟ ଚାପ ରୂପେ କାମ କରେ ନାହିଁ । ସତ/ମିଛ

୪. ସମୟ ପରିଚାଳନା କୌଶଳ ମୁଖ୍ୟତଃ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା, ଯୋଜନା ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱ /ପ୍ରାଥମିକତା ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ସତ/ମିଛ

୫. ସମୟ ଅଟକଳ ଅର୍ଥ ଅଟକଳ ଠାରୁ ପୃଥକ ଅଟେ । ସତ/ମିଛ

୩୦.୬ ଯୋଗ

ଯୋଗ ଜୀବନର ଏକ ଧାରା ଯାହାକି ବ୍ୟକ୍ତିର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ଯୋଗର ୮ଟି ସୋପାନ ଅଛି । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଆମ୍ଭମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଭ୍ୟାସ କରାଯାଇପାରିବା ପ୍ରମୁଖ ସୋପାନ ଗୁଡିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

୧. **ଯମ-** ସ୍ୱ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ।

୨. **ନିୟମ-** ବ୍ୟବହାରିକ ମାନଦଣ୍ଡର ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣ

୩. **ପ୍ରାଣାୟାମ-** ପ୍ରାଣାୟାମ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ଏକ ବ୍ୟାୟାମ । ଏହା ଶ୍ୱାସତନ୍ତ୍ରକୁ ସର୍ବାଧିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରାଏ ଯାହାକି ରକ୍ତକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇ ରକ୍ତ ସଂଚାଳନରେ ଉନ୍ନତି ଘଟାଏ ।

୪. **ଆସନ-** ଆସନ ଯୋଗର ଏକ ଶାରୀରିକ ରୂପ ଯେଉଁଥିରେ କି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ କ୍ରିୟାକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ସନ୍ତୁଳନ ରଖିବା ପାଇଁ ଶରୀରର ଅଂଶଗୁଡିକର ଆପେକ୍ଷିକ ସ୍ଥିତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏବଂ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯାଏ ଯାହାକି ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରର ଉଭୟ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରଣାଳୀ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ । ଆସନର ପ୍ରତିରୋଧାତ୍ମକ, ରୋଗନାଶକ ଏବଂ ଅଗ୍ରଗତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବାର ଉପଯୋଗିତା ରହିଛି ।

୫. **ପ୍ରତ୍ୟାହାର -** ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଲା ବାହ୍ୟବସ୍ତୁରୁ ଚେତନା ପ୍ରତ୍ୟାହାର କରି ସେଗୁଡିକୁ

ଆଭ୍ୟନ୍ତରଗାମୀ କରାଇବା । ଯୋଗ ଇନ୍ଦ୍ରିୟଗୁଡ଼ିକୁ କୌଣସି ବାହ୍ୟ ଉଦ୍ଦୀପନାରୁ ଶାନ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୬. **ଧାରଣା-** କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ମନକୁ/ଧ୍ୟାନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରାଇବା ।

୭. **ଧ୍ୟାନ-** ଏହା ପ୍ରଗାଢ଼ ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଚିନ୍ତନର ଅଧ୍ୟୟନ ସହ ସମ୍ପୃକ୍ତ ।

୮. **ସମାଧି-** ଏହା ସମୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଚେତନା ହରାଇ ବସୁଥିବା ଧ୍ୟାନର ଅନ୍ତିମ ସ୍ତରକୁ ହିଁ ବୁଝାଏ ।

ଆସନର ପ୍ରତିରୋଧକ ଏବଂ ରୋଗନାଶକ ମୂଲ୍ୟ

ଖାଦ୍ୟ ପରିପାକ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଉନ୍ନତ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଅଦରକାରୀ ପଦାର୍ଥ ନିଷ୍କାସନ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ସଫଳତାର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ଯକୃତ, ପ୍ଲୀହା, ଅଗ୍ନାଶୟ, ବୃକକ୍, ମୂତ୍ରାଶୟ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କେତେକ ବିଶୃଙ୍ଖଳ ଅନେକାଂଶରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ଶ୍ୱାସ, ବହୁମୂତ୍ର, ବେକବିନ୍ଧା (ସ୍ପଣ୍ଡିଲାଇଟ୍‌ସ) ଏବଂ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଭଳି ଅବସ୍ଥା ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ କି ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମେରୁହାଡ ମଧ୍ୟରେ ଚକ୍ରିକାର ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି, ଅର୍ଶ୍ୱାରୋଗ, ବେକ ବିନ୍ଧା ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନରେ ଓ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଯୋଗାଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରୋତ୍ସାହକ ମୂଲ୍ୟ (Promotive Values) : ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସର ପ୍ରମୁଖ ଦିଗ ହେଲା ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ହିତ ସାଧନ କରାଇବା । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ, ଚାପ, ନୈରାଶ୍ୟ, ଉତ୍କଣ୍ଠା ଆଦିରୁ ମୁକ୍ତ କରିବା/ ଉପଶମ କରିବା । ଯୋଗର ସୋପାନଗୁଡ଼ିକ ଆରାମ, ସକାରାତ୍ମକ ଚିନ୍ତନ, ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ, ସ୍ୱ-ସଚେତନତା, ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିକାଶ, ସ୍ମୃତିଶକ୍ତିର ବିକାଶ, ନିଦ୍ରାହୀନତାରୁ ଉପଶମ ଆଦି ଉତ୍ପନ୍ନ କରାଇଥାଏ ।

ଏକ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଉପାୟରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଯୋଗ ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ୱାରା ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ସହନଶୀଳତା ପ୍ରଫୁଲ୍ଲତା, ସ୍ପଷ୍ଟବାଦିତା, ଶୃଙ୍ଖଳା ଏବଂ ଅଧ୍ୟବସାୟ ଆଦି ମଧ୍ୟ ହାସଲ କରାଯାଏ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୩୦.୩

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉକ୍ତିଗୁଡ଼ିକ ମିଳାଅ:

୧. ଯମ	(କ) ଯୋଗର ଶାରୀରିକ ଦିଗ
୨. ନିୟମ	(ଖ) ଜଣକର ଧ୍ୟାନକୁ କେନ୍ଦ୍ରୀଭୂତ କରାଇବା

୩. ପ୍ରାଣାୟାମ	(ଗ) ସ୍ୱ-ନିୟନ୍ତ୍ରଣର ଅଭ୍ୟାସ
୪. ଆସନ	(ଘ) ବ୍ୟାବହାରିକ ମାନଦଣ୍ଡର ଅବଲୋକନ
୫. ଧ୍ୟାନ	(ଙ) ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

୩୦.୭ ଧ୍ୟାନ (ଗଭୀର/ନୀରବ ଚିନ୍ତନ) (Meditation)

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ଋଷିମାନେ (ସନ୍ନ୍ୟାସୀମାନେ) ଶାନ୍ତ ଏବଂ ନିରୋଳା ସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଧ୍ୟାନ କରୁଥିଲେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ଏବଂ ସ୍ପଷ୍ଟ ବିଚାରବନ୍ତ ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲା । ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ଲୋକମାନଙ୍କର ମଙ୍ଗଳ ପାଇଁ ସୁଶାସନ ପ୍ରଦାନ କରିବାକୁ ରାଜାମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିଲା । ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ କରିପାରିବେ । ଧ୍ୟାନ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥିତି ପ୍ରତି ମନୋନିବେଶ କରାଏ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଚିନ୍ତା ଦ୍ୱାରା ବିବ୍ରତ ହେବାରୁ ମୁକ୍ତ ରଖେ । ଧ୍ୟାନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଲା ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ଉପଶମ ଦେବା । ଧ୍ୟାନ ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରାଏ ଏବଂ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନର ବ୍ୟସ୍ତତା ମଧ୍ୟରୁ ମାନସିକ ଚାପ ଦୂର କରାଏ । ସବୁ ପ୍ରକାର ଧ୍ୟାନର ସାଧାରଣ ମୌଳିକ ଉପାଦାନ ହେଉଛି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ସବୁ ପ୍ରକାର ଜିନିଷକୁ ଦୂର କରି ଅନୁଭବର କୌଣସି ଏକ ବୈଶିଷ୍ଟ୍ୟ/ତଥ୍ୟ ପ୍ରତି ମନଯୋଗକୁ ପରିଚାଳନା କରାଇବା ।

ଧ୍ୟାନ ତୀବ୍ର ଆବେଗକୁ ଶାନ୍ତ କରାଏ । ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ, ତ୍ୱଚା ପରିବାହିତା ଏବଂ ମାନସିକ ଚାଳନ ଧ୍ୟାନ ଯୋଗୁଁ ଉନ୍ନତ ମାନର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଧ୍ୟାନ ମାଧ୍ୟମରେ ସବୁ ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ଯଥା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଅଧାକପାଳି ବିନ୍ଧା ଇତ୍ୟାଦି ସୁଚାରୁରୂପେ ପରିଚାଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଧ୍ୟାନ ସୁସ୍ଥ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହାକି ସ୍ପଷ୍ଟତା, ଏକାଗ୍ରତା ଏବଂ ବୌଦ୍ଧିକ ଶକ୍ତିଦ୍ୱାରା ପରିପ୍ରକାଶ ହୋଇଥାଏ ବା ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ରାଗ, କ୍ରୋଧ, ହତାଶାବୋଧ, ହୀନମନ୍ୟତା, ମାନସିକ ଚାପ ଆଦିକୁ ହ୍ରାସ କରାଏ । ପରୋକ୍ଷରେ ଏତିକି କୁହାଯାଇପାରେ ଯେ ଧ୍ୟାନ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

୩୦.୮ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ (Physical Execise and Nutrition)

ଏକ ପୁରୁଣା ପ୍ରବାଦ ଅନୁଯାୟୀ କିଛି ଖେଳ ନଥାଇ କେବଳ କାମ ଜାକ୍‌କୁ ନିସ୍ତେଜ କରେ "All work and no play makes Jack a dull boy" ହିଁ ବାସ୍ତବରେ ଠିକ୍ । ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିନା ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମରେ ସମୟ କଟାଏ ସେ ନିଜର କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନ ଉପରୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହରାଏ । ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ବହୁ ଭାବରେ ଶରୀରକୁ ଠିକ୍ ରଖେ ଏବଂ ମନକୁ ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରେ । ଯଦି ଲୋକମାନେ କଠୋର ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ନ

କରିପାରିବେ, ତେବେ ଅତିକମ୍‌ରେ ସେମାନେ ଚାଲିବା, ଧୀରେ ଧୀରେ ଦୌଡ଼ିବା, ଡେଇଁବା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ କରିପାରିବେ । ବ୍ୟାୟାମ ଶରୀରର ଅନେକ ଅନୁକୂଳ (ଧନାତ୍ମକ) ପରିବର୍ତ୍ତନ ଘଟାଏ । ଶରୀରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଙ୍ଗକୁ ଏହା ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଉପାୟରେ ଗରମ କରେ ଏବଂ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ମାଧ୍ୟମରେ ଥଣ୍ଡା କରେ । ରକ୍ତ ସଞ୍ଚାଳନ ସୁଚାରୁରୂପେ ହୁଏ ଏବଂ ବିଚାର ସ୍ୱଷ୍ଟ ଏବଂ ଅନୁକୂଳ (ସକାରାତ୍ମକ) ହୁଏ । ଫଳରେ ଉଭୟ ଶରୀର ଏବଂ ମନକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖାଯାଏ ।

ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ସନ୍ତୁଳନ ପୁଷ୍ଟି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଅଗ୍ରଗତିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ । ସୁସ୍ଥ ଶରୀର ମାନସିକ ଚାପର ସର୍ବୋତ୍ତମ ପ୍ରତିଷେଧକ ଆବଶ୍ୟକତା । ଗୋଟିଏ ପୁରୁଣା ପ୍ରବାଦ ଅନୁଯାୟୀ "ସୁସ୍ଥମନ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ବିଦ୍ୟମାନ" । ପୁଷ୍ଟି ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ମଣିଷମାନଙ୍କୁ ସୁସ୍ଥ ରହିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଶରୀର ବିକାଶ ଏବଂ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଶକ୍ତି ଏବଂ ମୂଳ ନିର୍ମାଣ ଖଣ୍ଡ ମୁଖ୍ୟତଃ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ଚର୍ବି ଏହି ତିନୋଟି ମାଇକ୍ରୋ ନ୍ୟୁଟ୍ରାଣ୍ଟରୁ ମିଳିଥାଏ । ସାଲାଡ, ପନିପରିବା ଏବଂ ତଟକାଫଳ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଦ୍ୟର ମୁଖ୍ୟଅଂଶ ହେବା ଉଚିତ । ଖାଇବା ମଝିରେ ସାମାନ୍ୟ ଜଳଖିଆ (ଚିପ୍‌ସ, ଚକୋଲେଟ୍, ଥଣ୍ଡାପାନୀୟ, ମିଠା, ବିସ୍କୁଟ ଇତ୍ୟାଦି) ଶରୀରର ରୂପରେଖ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟର ସୁସ୍ଥତା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଭଲ ନୁହେଁ । ଶାକାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଅନେକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମାଂସାହାରୀ ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ କାରଣ ସେଥିରେ ପରିପୃକ୍ତ ଚର୍ବି ଏବଂ ତନ୍ତୁ ଥାଏ । ଦୈନିକ ୮ରୁ ୧୦ ଗ୍ଲାସ ପାଣି କୋଷଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଚୁର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗାଏ ଏବଂ ବୃକକ୍ ଦ୍ୱାରା ଅନାବଶ୍ୟକ ଦ୍ରବ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ ନିଷ୍କାସିତ କରିଥାଏ । ପୌଷ୍ଟିକ ଏବଂ ନିୟମିତ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ବଜାୟ ରଖିବ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୩୦.୪

୧. ଧ୍ୟାନ କ'ଣ ? ଏହାର ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ପ୍ରଭାବ ଉଲ୍ଲେଖ କର ।

....

....

୨. ତିନୋଟି ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟିଆଣ୍ଟ୍ କ'ଣ ? ....

....

....

....

ଆପଣ କ'ଣ ଶିଖିଲେ

- ଆରାମ ମାନସିକ ଚାପ କିମ୍ବା ଉତ୍ତେଜନାର ଏକ ବିପରୀତ ସ୍ଥିତିକୁ ବୁଝାଏ । ଆରାମ ପ୍ରାପ୍ତି ନିମନ୍ତେ ଅନେକ ପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟରୁ ଗାଢ ମାଂସପେଶୀୟ ବିଶ୍ରାନ୍ତି/ ଆରାମ ଏବଂ ବାଓ ଫିଡ୍‌ବ୍ୟାକ୍ ବ୍ୟାପକ ବ୍ୟବହୃତ ଏବଂ ଗ୍ରହଣୀୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଅଟେ ।
- ଚିନ୍ତା ନିବାରଣ, କ୍ରମ ବିସଂବେଦୀକରଣ, ବୌଦ୍ଧିକ ଭାବାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଚିକିତ୍ସା କେତେକ ବୌଦ୍ଧିକ କୌଶଳ ଯାହାଦ୍ୱାରା କି ମାନସିକ ଚାପ ସଫଳତାର ସହ ପରିଚାଳନା କରିହେବ ।
- ସୌକ୍, ମନୋରଞ୍ଜନ ଏବଂ ଅବକାଶ ସମୟ କାର୍ଯ୍ୟାବଳୀ କେବଳ ମାନସିକ ଚାପ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଚିନ୍ତା ଦୂର କରି ଆରାମ ପ୍ରଦାନ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମଗୁଡିକ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନିଜର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଜାଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ବିକାଶ କରାଏ ।
- ସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ବ୍ୟତୀତ ସମୟ ପରିଚାଳନା ଜାଣିବା ମୁଖ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା । କାର୍ଯ୍ୟ ବିଶ୍ଳେଷଣ, ସଠିକ୍ ସମୟ ଆକଳନ ଓ ବଣ୍ଟନ ସଫଳ ସମୟ ପରିଚାଳନା ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥତାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଯୋଗ, ଉନ୍ନତ ଶାରୀରିକ ନମନୀୟତା, ମାନସିକ ଚାପରୁ ସ୍ୱାଧୀନତା/ ମୁକ୍ତି ଏବଂ ବ୍ୟାପକ ସୁସ୍ଥତାର ଧାରଣା ପ୍ରଦାନ କରେ । ସବୁ ବୟସ ଏବଂ ସ୍ଥିତିର ଲୋକମାନେ ଯୋଗ, ୟମ, ନିୟମ, ପ୍ରାଣାୟମ, ଆସନ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଯାହାକି ଯୋଗର ପ୍ରମୁଖ ଉପାଦାନ ତାହା କରିପାରିବେ । ଧ୍ୟାନ ଏକ ସ୍ଥିତି ଯେଉଁଥିରେ କି ସବୁକଥାକୁ ବାଦ୍‌ଦେଇ କେବଳ ଅନୁଭବକୁ ଗୋଟିଏ ଦିଗରେ ନିର୍ଦ୍ଦେଶିତ କରାଯାଏ ।
- ଆରାମ ପ୍ରଦାନ (ପ୍ରଶାନ୍ତି) ଧ୍ୟାନ ଏବଂ ଯୋଗର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।
- ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଉତ୍ତମ ଶାରୀରିକ ସୁସ୍ଥତା ପ୍ରଦାନ କରେ ଯାହାକି ପ୍ରତିବଦଳରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରେ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ଦୁଇଟି ବୌଦ୍ଧିକ କୌଶଳର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କର ।

୨. ମାନସିକ ଚାପ ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ସୌକ୍, ମନୋରଞ୍ଜନ ଏବଂ ଅବକାଶର ଭୂମିକା କ'ଣ ?

୩. ସମୟ ପରିଚାଳନାର ପ୍ରକ୍ରିୟା/ପ୍ରଣାଳୀଗୁଡିକୁ ସଂକ୍ଷେପରେ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ।

୪. ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କେମିତି ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତି ?

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀର ଉତ୍ତର

୩୦.୧

୧. ଏକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଯେଉଁଥିରେ କି ବ୍ୟକ୍ତି ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାରୀରିକ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାଗୁଡିକୁ ଉପଲବ୍ଧି କରେ ଏବଂ ଆରାମ ସପକ୍ଷରେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାର ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିପାରେ ।

୨. କ୍ରମ ବିସଂବେଦୀକରଣ, ଚିନ୍ତାନିବାରଣ ତଥା ବୌଦ୍ଧିକ ଭାବାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ବୌଦ୍ଧିକ ପରିବେଶକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଇବା ।

୩୦.୨

(୧) ସତ୍ୟ, (୨) ସତ୍ୟ, (୩) ମିଥ୍ୟା, (୪) ସତ୍ୟ, (୫) ମିଥ୍ୟା

୩୦.୩

(୧) ଗ, (୨) ଘ, (୩) ଙ, (୪) କ, (୫) ଖ

୩୦.୪

(୧) ମନୋଯୋଗ (ଧ୍ୟାନ), ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ଶାନ୍ତି, ଚାପହ୍ରାସ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ।

(୨) ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ଚର୍ବି