কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপি ভিত্তিক মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা প্রশিক্ষণ ম্যানুয়াল

পর্ব	বিষয়বস্তু
১ম পর্ব	পরিচিতি, প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য, মানসিক চাপ সম্পর্কিত সাধারণ তথ্য প্রদান, মানসিক চাপের প্রতি প্রতিক্রিয়া এবং মানসিক চাপের কারণ আলোচনা
২য় পর্ব	ফাইভ ফ্যাক্টর মডেল, স্বয়ংক্রিয় চিন্তা, চিন্তা ও আবেগের সম্পর্ক, এবং রিলাক্সেশান অনুশীলন
৩য় পর্ব	চিন্তার ত্রুটি নিয়ে আলোচনা এবং যৌক্তিক চিন্তার প্রতিস্থাপন
৪র্থ পর্ব	সময় ব্যবস্থাপনা এবং সমস্যা সমাধান কৌশল

মানসিক চাপ ব্যবস্থাপনা প্রশিক্ষণে নিম্নোক্ত পদ্ধতি গুলোর ব্যবহার করা হবে:

- ✓ তথ্য প্রদান
- ✓ আলোচনা ও প্রশ্ন-উত্তর
- ✓ একক ও দলগত কাজ
- ✓ ব্যক্তিগত অনুশীলন
- ✓ পাওয়ার-পয়েন্ট প্রেজেন্টেশান, বা ফ্লিপচার্ট এর ব্যবহার

কারা এই ম্যানুয়ালটি ব্যবহার করতে পারবেন

কগনিটিভ বিহেভিয়ার থেরাপিতে প্রশিক্ষণ প্রাপ্ত ব্যক্তি। ম্যানুয়ালটি সম্পূর্ণ রূপে পড়তে হবে এবং এর প্রতিটি বিষয়ের উপর দক্ষতা থাকতে হবে। বাস্তব উদাহারণ প্রয়োগে সক্ষম ও দল পরিচালনায় নেতৃত্বগুন সম্পন্ন প্রশিক্ষকগণ ভালো প্রশিক্ষণ দিতে পারবেন।

দলের সদস্য নির্বাচন

সদস্য সংখ্যা: ৮-১৫ জন। তবে এ ম্যানুয়ালটি সর্বাধিক ২০ জনের দলে ব্যবহার করা যাবে।

সদস্য নির্বাচন: এ ধরণের প্রশিক্ষণের জন্য সদস্যদের মাঝে যে বৈশিষ্ট্য থাকা লাগবে, তা হল:

-নিজের মাঝে পরিবর্তন আনার আগ্রহ

-শিক্ষিত ও যুক্তিপূর্ণ চিন্তা করার সক্ষমতা

-বাড়ির কাজ করার আগ্রহ

- জটিল মানসিক সমস্যাগ্রস্থ ব্যক্তিদের জন্য এই প্রশিক্ষণ ফলপ্রসূ হবে না।

দল পরিচালনাকারী ব্যক্তি

২ জন (থেরাপিস্ট ও কো-থেরাপিস্ট)

প্রথম পর্ব
পরিচিতি, কর্মসূচির উদ্দেশ্য ও মানসিক চাপ সম্পর্কিত সাধারণ তথ্য প্রদান

➢সেশনের জন্য নির্ধারিত সময়: ২ ঘন্টা

আলোচ্য বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১। প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য সম্পর্কে আলোচনা, দলীয় কাজের নীতিমালা তৈরি ও পরিচিতি পর্ব	প্রথমেই নিজের এবং অংশগ্রহণকারীদের পরিচয় গ্রহন করা হবে। এরপর কর্মসূচির উদ্দেশ্য নিয়ে আলোচনা করা হবে। কর্মসূচি থেকে অংশগ্রহণকারীদের চাহিদা ফ্লিপচার্টে লিখতে হবে।	১৫ মিনিট
২। মানসিক চাপ সম্পর্কিত সাধারণ তথ্য প্রদান		

➢২.১ মানসিক চাপ কি?	মানসিক চাপ সম্পর্কে দলের কাছে জানতে চাওয়া ও এ সম্পর্কিত তথ্য প্রদান।	১৫ মিনিট
➢২.২ মানসিক চাপের প্রকারভেদ	মানসিক চাপ কখন ভালো ও কখন খারাপ তা ছোট ছোট দলে আলোচনা করতে দেওয়া। এর ভিত্তিতে মানসিক চাপের প্রকারভেদ আলোচনা করা।	১৫ মিনিট
➢২.৩ মানসিক চাপের প্রতি ব্যক্তির সাধারণ প্রতিক্রিয়া - শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া - মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য করা নেতিবাচক আচরণ -	লেকচার/তথ্য প্রদান ও দলীয় আলোচনা	২০ মিনিট
৩। কোন পরিস্থিতি মানসিক চাপ তৈরি করে?	একটি বাস্তব উদাহারন প্রয়োগে ল্যাযারাস এর মডেল বুঝিয়ে দেওয়া (পাওয়ার-পয়েন্ট প্রেজেন্টেশান, বা ফ্লিপচার্ট এর ব্যবহার)	৩০ মিনিট
৪। বাড়ির কাজ ও সারসংক্ষেপ	প্রশ্ন উত্তর পর্বের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষণ যাচাই করা হবে। পরে প্রাত্যহিক চাপের উৎসের তালিকা (Daily Stress Log) বুঝিয়ে দিয়ে এই পর্বটি শেষ করতে হবে।	১৫ মিনিট

➢উদ্দেশ্য

- ❖ প্রাত্যহিক জীবনে মানসিক চাপের উপস্থিতি চিহ্নিত করা
- ❖ চাপ মূলক পরিস্থিতি ব্যক্তির উপর কি ধরনের প্রভাব ফেলে তা জানা
- ❖ মানসিক চাপের সাথে পরিস্থিতির মূল্যায়নের সম্পর্ক বুঝানো
- ❖ মানসিক চাপের শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন বুঝানো
- ❖ চাপমূলক পরিস্থিতিতে করা আচরণ গুলো সম্পর্কে জানা

➢প্রত্যাশিত ফলাফল

- ❖ প্রাত্যহিক জীবনে মানসিক চাপের উপস্থিতি বুঝতে পারা
- ❖ চাপ মূলক পরিস্থিতির প্রতি প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে সচেতন হওয়া
- ❖ মানসিক চাপের সাথে পরিস্থিতির মূল্যায়নের সম্পর্ক বুঝতে পারা
- ❖ চাপমূলক পরিস্থিতিতে করা আচরণ গুলো চিহ্নিত করতে পারা

মানসিক চাপ সম্পর্কিত সেশনে লক্ষণীয়

ক) আলোচনার সুবিধার্থে মানসিক চাপ শব্দটির পরিবর্তে অন্যান্য কাছাকাছি শব্দ, যেমন "দুশ্চিন্তা" শব্দটি ব্যবহার করা যেতে পারে।
খ) এছাড়া "মানসিক চাপ" বিষয়টিকে এভাবে বলা যেতে পারে যে "একই সাথে অনেক গুলো চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করার সময়ের অনুভূতি"।
গ) রূপক অর্থে "সব দুশ্চিন্তা ও সমস্যা গুলোর প্রতিটিকে একটি করে রাবার ব্যান্ড হিসেবে কল্পনা করা যা মাথার চারদিকে পেঁচানো অবস্থায় আছে এবং মাথার উপর যে সম্মিলিত বল প্রয়োগ করছে", এভাবেও মানসিক চাপ বিষয়টি বোঝানো যায়।
ঘ) আশঙ্কা, ভয়, রাগ, হতাশা বা বিহ্বল পরিস্থিতিতে সৃষ্ট অনুভূতি, যা অনান্য আবেগের ফলে তৈরি হয়, এবং আমাদের দেহ ও মনকে প্রভাবিত করে।

১। পরিচিতি পর্ব ও প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য নিয়ে আলোচনা

দলের সদস্যদের স্বাগত জানানো ও প্রাথমিক পরিচয় পর্ব শেষ করে দল পরিচালনার জন্য কতগুলো নিয়ম ঠিক করা হবে (যেমন, মোবাইল বন্ধ রাখা, একজন করে কথা বলা, গোপনীয়তা বজায় রাখা, পারস্পারিক শ্রদ্ধাবোধ বজায় রাখা, ইত্যাদি)। এরপর এই প্রশিক্ষণ থেকে অংশগ্রহণকারীদের প্রত্যাশা গুলো জানতে হবে। পরে প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য নিয়ে তথ্য দেওয়া হবে। প্রশিক্ষণের উদ্দেশ্য গুলো হল:

- মানসিক চাপ কি তা জানা

- প্রাত্যহিক জীবনে মানসিক চাপের উৎস সম্পর্কে সচেতন হওয়া
- মানসিক চাপের প্রতি ইতিবাচক ও নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া এবং এর সাথে মানিয়ে নেওয়ার কৌশল গুলো সম্পর্কে জানা
- চাপমূলক পরিস্থিতিতে চিন্তা গুলো চিহ্নিত করতে শেখা
- পরিস্থিতির উপর ব্যক্তির নিয়ন্ত্রণবোধ কিভাবে মানসিক চাপের উপর প্রভাব ফেলে সে সম্পর্কে জানা
- মানসিক চাপ ব্যবস্থাপণার কৌশল গুলো জানা ও তা প্রয়োগ করতে শেখা

২। মানসিক চাপ সম্পর্কিত সাধারণ তথ্য প্রদান

২.১ মানসিক চাপ কি?

প্রথমে অংশগ্রহনকারীদের কাছ থেকে মানসিক চাপ সম্পর্কিত তাদের ধারণা জানতে চাওয়া হবে। এ সময় অনেকেই তাদের মানসিক চাপের সময় তাদের দৈহিক প্রতিক্রিয়া ও মানসিক পরিবর্তন গুলো উল্যেখ করবেন। ধারণা জানতে চাওয়ার পর পরিচালনাকারী মানসিক চাপ বিষয়ে তাদেরকে জানাবেন।

- যে কোন ধরনের চাহিদার প্রতি আমাদের দৈহিক প্রতিক্রিয়াই মানসিক চাপ।
- কোন পরিস্থিতিকে ব্যক্তি যদি কঠিন বা উদ্বেগজনক বলে মনে করে, তবে তার মাঝে যে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন তৈরি হয়, তাই মানসিক চাপ।
- কোন পরিস্থিতি বা পরিবর্তনের সাথে মানিয়ে নেওয়ার চাহিদা (যেমন: শারীরিক, মানসিক, সামাজিক, আর্থিক অবস্থা) যখন একজন ব্যক্তি তার বর্তমান সামর্থ্য থেকে বেশি বলে প্রত্যক্ষন করে, তখন তা উক্ত ব্যক্তির জন্য মানসিক চাপ তৈরি করে। (ল্যাযারাস ও ফকম্যান, ১৯৮৪)

ছোট বড় বিভিন্ন বিষয় মানসিক চাপ সৃষ্টি করতে পারে।

উদাহারন: পরীক্ষার জন্য প্রস্তুতি নেওয়া, বা ট্রাফিক জ্যাম এর মত দৈনন্দিন বিষয় থেকে শুরু করে জীবনের গুরুত্বপূর্ণ পরিবর্তন, কাছের কারো মৃত্যু বা পারিবারিক দ্বন্দ্ব, ইত্যাদি।

২.২ মানসিক চাপের প্রকারভেদ

মানসিক চাপ কখন ভালো ও কখন খারাপ তা অংশগ্রহণকারীদের ছোট ছোট দলে পাঁচ মিনিটের জন্য আলোচনা করতে দেওয়া হবে। এসময় তাদের কাগজ ও কলম দিতে হবে। পাঁচ মিনিট পর দলীয় কাজের অভিজ্ঞতা জানতে চাওয়ার পর মানসিক চাপের প্রকারভেদ নিয়ে তথ্য প্রদান করা হবে।
মানসিক চাপ সব সময় খারাপ বা ক্ষতিকারক নয়। অনেক ক্ষেত্রেই এটি ব্যক্তির কর্মদক্ষতা বৃদ্ধি ও সমস্যা সমাধানের সহায়ক হয়ে থাকে।
উপকারিতা ও অপকারিতার উপর ভিত্তি করে মানসিক চাপকে দুই শ্রেনীতে ভাগ করা যায়:

১। ইতিবাচক মানসিক চাপ (Eustress)
২। নেতিবাচক মানসিক চাপ (Distress)

ইতিবাচক মানসিক চাপ: উপকারি মানসিক চাপ যা একজন ব্যক্তির স্বাস্থ্য, কর্মস্পৃহা, উদ্যম এ গঠনমূলক প্রভাব ফেলে, এবং যা একটি ইতিবাচক আবেগীয় অবস্থা তৈরি করে। এ ধরণের চাপ ব্যক্তিকে সাময়িক ভাবে দ্বিধান্বিত করে; কিন্তু এর দীর্ঘমেয়াদী কোন অপকারী প্রভাব নেই।

নেতিবাচক মানসিক চাপ: অপকারী মানসিক চাপ, যা শারীরিক ও মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য ক্ষতিকর। এটি দুশ্চিন্তা ও উদ্বেগ তৈরি করে, রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয় ও শারীরিক ও মানসিক সমস্যা তৈরি করতে পারে।

যেমন: পরীক্ষায় ভালো করার জন্য যে সাময়িক মানসিক চাপ বোধ হয়, তা যদি ব্যক্তিকে ভালো ভাবে প্রস্তুতি নেওয়ার অনুপ্রেরণা দেয়, তবে তা ইতিবাচক মানসিক চাপ হিসেবে গণ্য হয়। কিন্তু এটি যদি অতিরিক্ত দুশ্চিন্ড়ার কারণ হয়, যার ফলে ব্যক্তি শারীরিক ও মানসিক ভাবে অসুস্থ হয়ে পড়ে, তবে তা নেতিবাচক মানসিক চাপে পরিণত হয়।

২.৩ চাপমূলক পরিস্থিতির প্রতি ব্যক্তির সাধারণ প্রতিক্রিয়া

চাপমূলক পরিস্থিতির প্রতি ব্যক্তি মুলত দুই ধরনের প্রতিক্রিয়া দেখিয়ে থাকে: চাপমূলক পরিস্থিতির মোকাবেলা করে, অথবা চাপমূলক পরিস্থিতি থেকে নিজেকে সরিয়ে নেয়।

কোন পরিস্থিতি যখন একজন ব্যক্তির মানসিক চাপ তৈরির কারণ হয়, ব্যক্তি হয় সেই পরিস্থিতির মুখোমুখি হয়ে তা নিজের নিয়ন্ত্রনে এনে সমাধান এর চেষ্টা করে থাকে। ব্যক্তি যদি পরিস্থিতিকে নিজের নিরাপত্তার জন্য ঝুঁকিপূর্ণ মনে করে, বা সে পরিস্থিতিতে নিজের

নিয়ন্ত্রন নেই বলে মনে করে, তবে ব্যক্তি সে পরিস্থিতি থেকে নিজেকে সরিয়ে নেয়, বা পরিস্থিতির মুখোমুখি হওয়া থেকে নিজেকে বিরত রাখে। এই দুই ধরনের প্রতিক্রিয়াই ভিন্ন ধরনের সমস্যা সমাধানে সহায়ক।

যেমন, কোন পরিবারে কোন সদস্য রোগাক্রান্ত হলে পরিবারের একজন হয়ত সে পরিস্থিতিতে নিজেকে শান্ত রেখে রোগী ব্যক্তির চিকিৎসা নিশ্চিত করার চেষ্টা করে; সে পরিবারেরই অন্য একজন ব্যক্তি হয়ত ভাবতে পারে যে এখানে তার কিছুই করার নেই, তাই সে নিজের কাজে মনোযোগ দেওয়ার চেষ্টা করে। এখানে উভয় ধরনের প্রতিক্রিয়াই অবস্থা বিশেষে ব্যক্তির জন্য পরিস্থিতির সাথে খাপখাওয়ানোর জন্য সহায়ক বা নেতিবাচক ভূমিকা রাখতে পারে।

মানসিক চাপের প্রতি শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া সমূহ

একটি বাস্তব ঘটনা বর্ণনা করার পর অংশগ্রহনকারীদের কাছ থেকে চাপমূলক পরিবেশে তাদের ক্ষেত্রে হওয়া শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া সমূহ জানতে চাওয়া হবে। নিম্নোক্ত ঘটনাটি ব্যবহার করা যায়।

ঘটনা: বিশ্ববিদ্যালয়ে নতুন ভর্তি হয়ে কিছুদিন হল সিফাত হলে উঠেছে। সারাদিন ক্লাস শেষে রুমে এসে পড়তে বসার সময় অনান্যদের জোরে কথা বলা, রাত দুইটা তিনটা পর্যন্ত রুমমেটদের বাতি জ্বালিয়ে রাখা, অনিচ্ছা সত্ত্বেও রাজনৈতিক কাজে যুক্ত হতে বাধ্য হওয়া, এসব বিষয়ের সাথে মানিয়ে নিতে তার বেশ সমস্যা হচ্ছে। কিছুদিন ধরে সে লক্ষ্য করছে যে সে অল্পতেই ক্লান্তি বোধ করে, বিরক্তি লাগে, রাগ হয়, সারাক্ষন মাথা ব্যাথা করে। এছাড়াও সে কোন কিছুতে মনোযোগ দিতে পারছে না ও অনেক কিছুই ভুলে যাচ্ছে। সিফাত তার শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন গুলো নিয়ে উদ্বিগ্ন।

চাপমূলক পরিস্থিতিতে বিভিন্ন রকমের শারীরিক প্রতিক্রিয়া ও মানসিক প্রতিক্রিয়া তৈরি হয়। দলের কাছ থেকে তাদের ক্ষেত্রে হওয়া বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া গুলো জানতে চাওয়া হবে ও তা শারীরিক প্রতিক্রিয়া, আচরণগত প্রতিক্রিয়া, আবেগীয় প্রতিক্রিয়া, জ্ঞানীয় প্রতিক্রিয়া ও সামাজিক প্রতিক্রিয়া ইত্যাদি শিরোনামে ভাগ করে ফ্লিপচার্টে লিখতে হবে। এখানে কোন প্রতিক্রিয়ার কথা বাদ পরলে তা নিয়ে আলোচনা করতে হবে।

এই ক্ষেত্রে মানসিক চাপের ফলে শারীরিক পরিবর্তন সম্পর্কিত ছবি ব্যবহার করা যেতে পারে।

মানসিক চাপের সময় সাধারণ প্রতিক্রিয়া গুলো হল:
শারীরিক প্রতিক্রিয়া (Physiological Symptoms):

- ঘাড় ও পিঠে ব্যাথা
- ঘুমে সমস্যা
- ক্লান্তি ও অবসাদ
- বুক ধরফর করা
- অতিরিক্ত ঘামা
- দম বন্ধ অনুভূতি
- হজমে সমস্যা, ডাইরিয়া ও কোষ্ঠকাঠিন্য
- ঘন ঘন প্রস্রাব হওয়া

আচরণগত প্রতিক্রিয়া (Behavioral Symptoms):

- দ্রুত কাজ সম্পন্ন করতে চাওয়া
- কাজ সঠিক ভাবে সম্পন্ন করতে না পারা
- সমালোচনামূলক মনোভাব
- অতিরিক্ত খাওয়া বা অরুচি
- অস্থিরতা প্রদর্শন করা
- চা, কফি, সিগেরেট বা নেশা জাতীয় দ্রব্য সেবন বেড়ে যাওয়া

আবেগীয় প্রতিক্রিয়া (Emotional Symptoms):

- বিরক্তি বোধ, দ্রুত রেগে যাওয়া
- জীবনের উপর নিয়ন্ত্রণের অভাব বোধ করা
- একাকীত্ব অনুভূতি
- একঘেয়েমি ও উদাসীনতা
- অস্থিরতা, উদ্বেগ ও ভয়
- হীনমন্যতা, বিষণ্ণ বোধ ও জীবন সম্পর্কে অর্থহীনতায় ভোগা

জ্ঞানীয় প্রতিক্রিয়া (Cognitive Symptoms):

- দুশ্চিন্তা ও একই চিন্তা বারবার করা
- মনোযোগে ঘাটতি ও ভুলে যাওয়া
- সিদ্ধান্তহীনতা
- কৌতুকবোধ কমে যাওয়া
- স্পষ্ট ভাবে চিন্তা করতে না পারা
- সৃষ্টিশীলতার অভাব
- স্মৃতি রোমন্থন করা (চাপমূলক পরিস্থিতি নিয়ে অতিরিক্ত কথা বলা বা চিন্তা করা)

সামাজিক প্রতিক্রিয়া (Social Interaction):

- সবার থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া বা বেশী মাত্রায় সামাজিক সম্পর্কে যুক্ত থাকা

- কাজের প্রতি ও সামাজিক সম্পর্কে আগ্রহ হারিয়ে ফেলা

মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য করা নেতিবাচক আচরণ (Maladaptive Coping Strategies)

চাপমূলক পরিস্থিতিকে মানিয়ে নেওয়ার জন্য যেসব আচরণ করা হয়, তার মধ্যে কিছু আচরণ ইতিবাচক, যেমন, বন্ধুর সাথে কথা বলা, ভালো কোন কিছু খাবার তৈরি করা, আগে আগে ঘুমাতে যাওয়া, ইত্যাদি। আবার কিছু আচরণ খুব একটা কার্যকর নয়, বরং অনেক সময় তা ক্ষতিকর হয়ে উঠতে পারে। যেমন, ঘুমের ঔষধ বা সিগেরেটে আসক্ত হয়ে পড়া। এই ধরনের নেতিবাচক পরিস্থিতিতে মানিয়ে নেওয়ার আচরণ নানা উপায়ে হতে পারে:

- দীর্ঘ সময় ধরে টেলিভিশন দেখা, বা ইন্টারনেটে সময় নষ্ট করা
- বন্ধু-আত্মীয় ও অনান্য সামাজিক পরিবেশ থেকে নিজেকে গুটিয়ে নেওয়া, বা সমস্যা এড়ানোর জন্য অতিরিক্ত সামাজিক সম্পর্কে জড়িয়ে যাওয়া
- জিনিসপত্র ভাঙচুর করা
- রাগ বেড়ে যাওয়া ও অল্পতেই বিরক্ত হওয়া
- অতিরিক্ত কান্না করা

আলোচনার মাধ্যমে মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে নেওয়ার জন্য করা বিভিন্ন রকমের নেতিবাচক আচরণ গুলো খুঁজে বের করা হবে। কয়েকটি গুরুত্বপূর্ণ বিষয়:

ক) চাপমূলক পরিস্থিতিতে কি আচরন করা হচ্ছে এবং পরিস্থিতিকে কিভাবে দেখা হচ্ছে, তা আমাদের মানসিক চাপের মাত্রাকে প্রভাবিত করে।

খ) চাপমূলক পরিস্থিতি আমাদের অনুভূতি, চিন্তা ও আচরন প্রভাবিত করতে পারে

চাপমূলক পরিস্থিতিতে নেতিবাচক অনুভূতি, চিন্তা ও আচরনগত প্রতিক্রিয়া চিহ্নিত করে তা পরিবর্তন করার মাধ্যমে একজন ব্যক্তি চাপমূলক পরিস্থিতির সাথে খাপ খাওয়ানোর কার্যকর দক্ষতা অর্জনে সক্ষম।

গ) মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রন একই পদ্ধতি সবার জন্য একই ভাবে কাজ করে না। বিভিন্ন চাপমূলক পরিস্থিতি ও বিভিন্ন ব্যক্তির জন্য মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রনের ভিন্ন ভিন্ন কৌশল কার্যকর হয়।

ঘ) চাপমূলক পরিতস্থিতিতে অনুভূত মানসিক চাপকে অনান্য মানসিক সমস্যা থেকে পৃথক করা গুরুত্বপূর্ণ। কোন মানসিক সমস্যা থাকলে এর জন্য যথাযথ সেবা নেওয়া আবশ্যক।

৩। কোন ধরনের পরিস্থিতি মানসিক চাপ তৈরি করে?

এ পর্যায়ে ল্যাযারাস ও ফকম্যান এর কগনিটিভ আপ্রাইজাল মডেল (১৯৮৪) অনুসারে কোন পরিস্থিতি মানসিক চাপ সৃষ্টি করে, তার ব্যাখ্যা দেওয়া হবে। এক্ষেত্রে মডেলটি ফ্লিপচার্টে বা পাওয়ারপয়েন্ট এ দেখিয়ে একটি বাস্তব উদাহারণ প্রয়োগে ব্যখ্যা করতে হবে।

ঘটনা: লামিয়া একটি মধ্যবিত্ত পরিবারের বড় মেয়ে। সে একটি ছাত্রী হোস্টেলে থেকে পড়াশুনা করছে। সে একজন ছাত্রকে পড়াতো তার পড়ার খরচ চালনোর জন্য। গত মাসেই সে ছাত্র নতুন শিক্ষকের কাছে পড়া শুরু করেছে বলে এই মাসে সে কোন বেতন পায় নি। এদিকে এক মাস ধরে তার বাবা অসুস্থ হয়ে বিছানায় আছেন। তার চিকিৎসার জন্য বেশ অনেক টাকা খরচ হয়ে গিয়েছে। বাবাকে দেখার জন্য বাড়ি যাওয়া দরকার। আবার দু সপ্তাহ পর থেকে লামিয়ার তৃতীয় বর্ষের সমাপনী পরীক্ষা শুরু। এদিকে তার হাতে কোন টাকাই নেই নিজের খরচ চালানোর জন্য। সে এখন বুঝতে পারছে না এই মুহূর্তে তার কি করা উচিত।

এই ঘটনাটিতে দেখা যাচ্ছে একজন ব্যক্তি বর্তমান পরিস্থিতিতে তার খাপ খাওয়ানোর সামর্থ্য বিবেচনা করছে। এটি তার মধ্যে মানসিক চাপ তৈরি করছে।

একটি পরিস্থিতিকে একজন ব্যক্তি চাপমূলক হিসেবে গন্য করবে কিনা, তা প্রধানত দুইটি বিষয় বিবেচনার উপর নিভ্রর করে। এগুলো হল:

১। প্রাথমিক/মূখ্য বিচার (Primary appraisal): যে কোন পরিস্থিতিকে ব্যক্তি ইতিবাচক, নেতিবাচক অথবা নিরপেক্ষ বা অপ্রাসঙ্গিক, এই তিন ধরনের একটি হিসেবে বিচার করে। নেতিবাচক পরিস্থিতিতে ব্যক্তি যদি নিজেকে খাপখাওয়াতে সক্ষম নয় বলে মনে করে, তবে তা মানসিক চাপ তৈরির কারন হয়।

নেতিবাচক ভাবে কোন পরিস্থিতিকে বিচার করার ক্ষেত্রে তিনটি বিষয় বিবেচনা করা হয়:

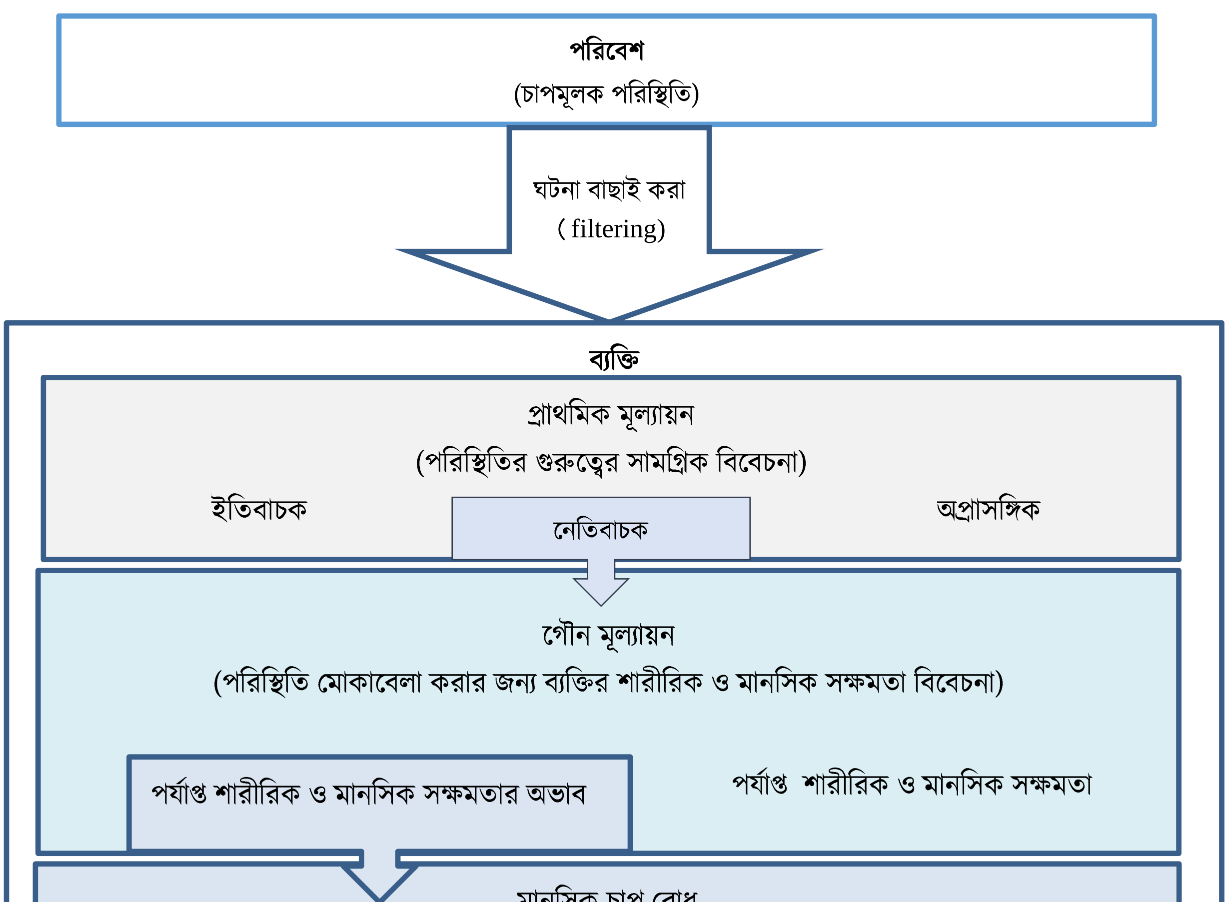
ক) ক্ষতি (Harm): ঘটনাটির ফলে যে সমস্যা ইতিমধ্যে তৈরি হয়েছে; যেমন, (আয়ের উৎস বন্ধ হয়ে যাওয়া, বাবার চিকিৎসায় অতিরিক্ত খরচ)

খ) হুমকি (Threat): ঘটনাটির ফলে ভবিষ্যতে সম্ভাব্য যে সমস্য গুলো হতে পারে। (অথ্রের অভাবে না খেয়ে থাকা, পরীক্ষায় খারাপ করা।)

গ) চ্যালেঞ্জ (Challeng): এই ঘটনার প্রভাব থেকে বের হয়ে আসতে পারা, এবং এর থেকে লাভবান হওয়ার মত সামর্থ্য (Challenge) বিবেচনা করা। (টাকার অভাবে বাড়ী যেতে না পারায় পরীক্ষার প্রস্তুতি নেওয়ার বেশী সময় হাতে পাওয়া)

২। গৌন্য বিচার (Secondary Appraisal): বর্তমান পরিস্থিতি মোকাবেলা করে এবং পরিস্থিতির ক্ষতি, ঝুঁকি ও চ্যালেঞ্জ থেকে বের হতে পারার মত পর্যাপ্ত শারীরিক ও মানসিক সক্ষমতা ব্যক্তির আছে কিনা, এ পর্যায়ে ব্যক্তি তা বিবেচনা করে থাকে। গৌন্য বিচারের সময় খাপ খাওয়ানোর সক্ষমতা বোধ হলে ব্যক্তি নুন্যতম মানসিক চাপ অনুভব করে। পক্ষান্তরে খাপ খাওয়ানোর সক্ষমতার অভাব বোধ হলে ব্যক্তি অতিরিক্ত মানসিক চাপ অনুভূত হয়।

যে কোন পরিস্থিতির প্রাথমিক ও গৌন বিচার ব্যক্তি সাধারনত একই সাথে করে থাকে।



ছক: **ল্যাযারাস ও ফকম্যান (১৯৮৪) এর কগনিটিভ আপ্রাইজাল মডেল**

৪। বাড়ির কাজ ও সারসংক্ষেপ

বাড়ির কাজ হিসেবে "ডেইলি স্ট্রেস লগ" বুঝিয়ে দেওয়া হবে ও তা পূরণ করে আনতে বলা হবে। সব শেষে প্রশ্ন উত্তর পর্বের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষণ যাচাই করা ও সারসংক্ষেপ করার মাধ্যমে এই পর্বটির সমাপ্ত করা হবে।

প্রাত্যহিক চাপমূলক ঘটনার তালিকা (Daily Stress Log): চাপমূলক পরিস্থিতি নির্ণয় ও এর সাথে খাপখাওয়ানোর কৌশল সম্পর্কে জানার জন্য, এবং চাপমূলক পরিস্থিতিতে ব্যক্তির করা আচরণ গুলো বুঝার জন্য প্রাত্যহিক চাপমূলক উৎসের তালিকা ব্যবহার করা হয়।

ব্যবহার কৌশল: যে সকল বিষয় ব্যক্তির জন্য মানসিক চাপ সৃষ্টি করে, এবং যা উদ্বেগ বা রাগের কারণ হয়, অথবা কোন নেতিবাচক শারীরিক প্রতিক্রিয়া তৈরি করে, সে গুলো কয়েক দিনের জন্য লিখে রাখা।

কিভাবে সাহায্য করবে?

ঘটনা গুলো লিখে রাখার পর তা পর্যালোচনা করার মাধ্যমে:

- মানসিক চাপের উৎস গুলো চিহ্নিত করা যায়
- ব্যক্তির মানসিক চাপ বৃদ্ধির ক্ষেত্রে কোন বিশেষ সাদৃশ্য থাকলে তা চিহ্নিত করা যায়

প্রাত্যহিক চাপমূলক উৎসের তালিকার নমুনা:

দিন: তারিখ:

সময়	স্থান	মানসিক চাপের উৎস	মাত্রা (%)	শারীরিক প্রতিক্রিয়া	মানিয়ে নেওয়ার পদ্ধতি (আচরণ)

আজকের দিনের মানসিক চাপের মূল উৎস সমূহ:

দ্বিতীয় পর্ব
মানসিক চাপের প্রতি প্রতিক্রিয়া, চিন্তা ও আবেগের সম্পর্ক ও রিলাক্সেশান

➢ সেশনের জন্য নির্ধারিত সময়: ২ ঘন্টা

আলোচ্য বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১। সূচনা, পূর্বের দিনের বিষয় গুলো নিয়ে আলোচনা ও বাড়ির কাজ নিয়ে আলোচনা	দলকে স্বাগত জানানো এবং পূর্বের দিনের আলোচ্য বিষয় সমূহের সারসংক্ষেপ আলোচনা করা।	২০ মিনিট
২। ফাইভ-ফ্যাক্টর মডেল এর পরিচিতি	উদাহারন প্রয়োগে বুঝিয়ে দেওয়া (পাওয়ার-পয়েন্ট প্রেজেন্টেশান, বা ফ্লিপচার্ট এর ব্যবহার)	২৫ মিনিট
৩। চিন্তা ও আবেগের সম্পর্ক		
৩.১ স্বয়ংক্রিয় চিন্তা ও নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তা	উদাহারন প্রয়োগে বুঝিয়ে দেওয়া (পাওয়ার-পয়েন্ট প্রেজেন্টেশান, বা ফ্লিপচার্ট এর ব্যবহার)	২০ মিনিট
৩.২ স্বয়ংক্রিয় চিন্তার সাথে আবেগের সম্পর্ক	চিন্তার ডাইরি পরিচিত করানো ও একটি ঘর পূরন করে অনুশীলন।	১৫ মিনিট
৪। রিলাক্সেশন/শিথিলকরণ অনুশীলন		
৪.১ শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রনের মাধ্যমে শিথিলকরন	দলীয় অনুশীলন	১০ মিনিট
৪.২ পেশী সংকোচন ও প্রসারণের মাধ্যমে শিথিলকরন	দলীয় অনুশীলন	২০ মিনিট
৫। বাড়ির কাজ ও সার সংক্ষেপ	প্রশ্ন উত্তর পর্বের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষণ যাচাই করা হবে। এখানে চিন্তার ডাইরি বাড়ির কাজ হিসেবে পূরন করে আনতে দেওয়া হবে।	১০ মিনিট

- উদ্দেশ্য
  - চিন্তা, আবেগ, শারীরিক প্রতিক্রিয়া ও আচরণের সম্পর্ক ব্যাখ্যা করা
  - নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তার সাথে মানসিক চাপের সম্পর্ক বুঝানো
  - স্বয়ংক্রিয় চিন্তার সাথে জড়িত আবেগ সম্পর্কে সচেতন করা
  - রিলাক্সেশন বা শিথিলকরণ কৌশল শেখানো
- প্রত্যাশিত ফলাফল
  - চাপমূলক পরিস্থিতিতে শারীরিক ও মানসিক পরিবর্তন ধরতে পারা
  - স্বয়ংক্রিয় চিন্তা সম্পর্কে সচেতন হওয়া
  - চিন্তা ও আবেগের সম্পর্ক বুঝতে পারা
  - রিলাক্সেশন বা শিথিলকরণের মাধ্যমে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে শেখা

১। সূচনা পর্ব

প্রথমেই দলের সদস্যদের স্বাগত জানিয়ে এই পর্বের সূচনা করা হবে। এরপর পূর্বের দিনের বিষয় গুলো সংক্ষেপে আলোচনা করা হবে। এ সময় বাড়ির কাজ হিসেবে পূরণ করে আনা প্রাত্যহিক চাপের উৎসের ডায়েরি (Daily Stress Log) এর সাহায্য নিয়ে চাপমূলক পরিস্থিতিতে

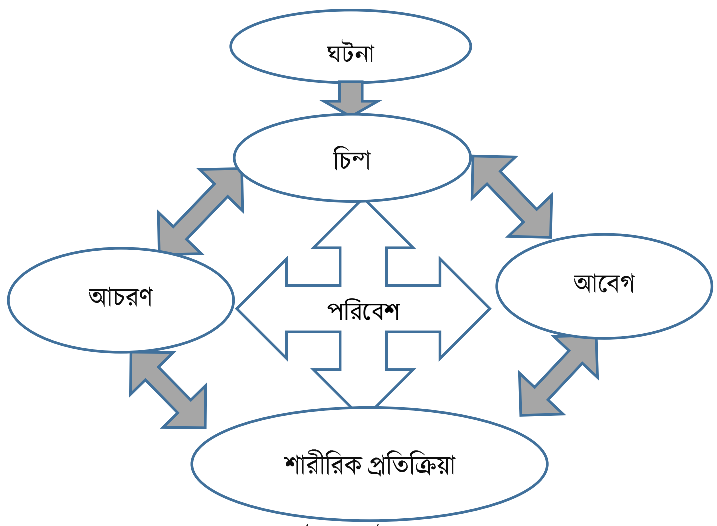
-নিজেদের শারীরিক ও মানসিক প্রতিক্রিয়া গুলো খুঁজে বের করা হবে

-পরিস্থিতির সাথে মানিয়ে নিতে করা নেতিবাচক আচরণ গুলো চিহ্নিত করা হবে।

২। ফাইভ-ফ্যাক্টর মডেল সম্পর্কে ধারনা প্রদান

কোন পরিস্থিতির প্রতি ব্যক্তির আবেগ ও আচরণের সাথে তার চিন্তার সম্পর্ক বোঝানোর জন্য ফাইভ ফ্যাক্টর মডেল নিয়ে আলোচনা করা হবে। মডেলটি ফ্লিপচার্ট বা পাওয়ারপয়েন্টের এর মাধ্যমে দেখানো হবে।

- চিন্তা: কোন একটি ঘটনার প্রেক্ষিতে ব্যক্তির মাঝে যে ভাবনা গুলো আসে। এই চিন্তা গুলো ইতিবাচক বা নেতিবাচক হতে পারে। ইতিবাচক চিন্তা একজন ব্যক্তিকে একটি পরিস্থিতি কার্যকর ভাবে মোকাবেলা করতে সাহায্য করে। নেতিবাচক চিন্তা একটি পরিস্থিতিকে কার্যকর ভাবে নিয়ন্ত্রন করতে বাঁধা প্রদান করে।
- আবেগ/অনুভূতি: চিন্তার ধরনের উপর নিভ্র্র করে আবেগ/অনুভূতি ও ইতিবাচক বা নেতিবাচক হয়।
- শারীরিক প্রতিক্রিয়া: প্রতিটি আবেগ/অনুভূতির সাথে ভিন্ন ভিন্ন শারীরিক প্রতিক্রিয়া জড়িত। এর কিছু মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক, আর কিছু সহায়ক নয়।
- আচরণ: যে কোন পরিস্থিতিতে আচরণের উপর ব্যক্তির তাৎক্ষনিক আবেগ ও চিন্তা শারীরিক প্রতিক্রিয়া প্রভাব রাখে।
- বাহ্যিক পরিবেশ: ভিন্ন ভিন্ন পরিবেশর প্রতি মানুষের দৃষ্টিভঙ্গী মানুষের চিন্তা, আবেগ/অনুভূতি, শারীরিক প্রতিক্রিয়া ও আচরনের জন্য দায়ী।



ফাইভ-ফ্যাক্টর মডেল

মডেলটি একটি উদাহারন দিয়ে বুঝিয়ে দেওয়া হবে।

ঘটনা: রাতের বেলায় একটি শব্দ শুনে একজন ব্যক্তির ঘুম ভেঙ্গে যায়।
এখন যদি ব্যক্তি মনে করে যে ঘরে একটি বিড়াল ঢুকেছে (চিন্তা), তবে সে ঘুম ভাঙায় বিরক্ত হবে (অনুভূতি) এবং কিছুক্ষন পর সে আবার ঘুমিয়ে পরবে (আচরণ)। কিন্তু ঘুম ভাঙ্গার পর ব্যক্তি যদি মনে করে ঘরে চোর ঢুকেছে (চিন্তা), তবে সে কিছুটা ভয় পাবে (অনুভূতি)। সে বিপদ মোকাবেলা করার জন্য সতর্ক হয়ে উঠবে, ফলে তার ঘুম চলে যাবে, হৃদস্পন্দন বেড়ে যাবে, গলা শুকিয়ে যাবে (শারীরিক প্রতিক্রিয়া)। তখন সে বিছানা থেকে উঠে দেখার চেষ্টা করবে তার ধারণা সত্যি কিনা (আচরণ)।

৩। চিন্তা ও আবেগের সম্পর্ক

একজন ব্যক্তি একটি ঘটনার ফলে কি রকম বোধ করে, বা কি ধরনের আচরণ করে, তা সে পরিস্থিতি দ্বারা নির্ধারিত হয় না; বরং সেই পরিস্থিতির প্রতি ব্যক্তির চিন্তাই তার অনুভূতির প্রকাশের ধরণ ও ব্যক্তির আচরণকে প্রভাবিত করে।

৩.১ স্বয়ংক্রিয় চিন্তা ও নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তা

ঘটনা: পরীক্ষার হল থেকে বের হয়েই রাতুলের মনে হচ্ছিল, এত পড়াশোনা করেও আমার কোন লাভ হয় নাই। আমি আসলে কিছুই পারি না। আমাকে দিয়ে কিছুই হবে না।
এখানে "কোন লাভ হয় নি", "আমি আসলে কিছুই পারি না", "আমাকে দিয়ে কিছুই হবে না", এগুলো স্বয়ংক্রিয় চিন্তার উদাহারন। স্বয়ংক্রিয় চিন্তা সমূহ ইতিবাচক, বা নেতিবাচক উভয় প্রকারই হতে পারে।

স্বয়ংক্রিয় চিন্তা:

- যে কোন পরিস্থিতেই চিন্তার একটি ধাপে ব্যক্তি দ্রুত সেই পরিস্থিতি বা ঘটনাটিকে বিচার করে, এধরনের চিন্তা গুলোই স্বয়ংক্রিয় চিন্তা। এই চিন্তা গুলো খুব দ্রুত হঠাৎ করেই মাথায় আসে।
- স্বয়ংক্রিয় চিন্তা গুলো সম্পর্কে খুব সহজে সচেতন থাকা যায় না; বরং এর ফলে অনুভূতি ও আচরণের পরিবর্তন লক্ষ্য করা সহজতর।
- স্বয়ংক্রিয় চিন্তা সম্পর্কে সচেতন থাকলেও, বেশীর ভাগ সময়ই এই চিন্তা গুলোকে সত্য বলে ধরে নেওয়া হয়।
- স্বয়ংক্রিয় চিন্তা চিহ্নিত করার জন্য আবেগ, আচরণ ও শারীরিক প্রতিক্রিয়ার পরিবর্তনের দিকে লক্ষ্য রাখা যায়, এবং এই ধরনের পরিবর্তন অনুভবের সময় নিজেকে প্রশ্ন করা যে, "এই মাত্র আমার মাথায় কি চিন্তা এসেছিল?"
- স্বয়ংক্রিয় চিন্তা চিহ্নিত করতে পারলে সে চিন্তার যথার্থতা নিয়ে যৌক্তিক ভাবে ভাবা সম্ভব।

নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তা:

নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তার বৈশিষ্ট্য সমূহ হল:

- স্বয়ংক্রিয়; কোন চেষ্টা ছাড়াই এই চিন্তা গুলো ব্যক্তির মনে আসে
- বিকৃত; সাধারন ভাবে ব্যক্তি যা সত্য বলে জানে, এই চিন্তা গুলো তার সমর্থন করে না
- অকেজো; এই চিন্তা গুলো একজন ব্যক্তির জন্য কাজের সহায়ক নয়, বরং তা ব্যক্তির জন্য কোন পরিবর্তন আনার ক্ষেত্রে সমস্যা তৈরি করে।
- বিশ্বাসযোগ্য; ব্যক্তি এই চিন্তা গুলোকে কোন ধরনের প্রশ্ন ব্যতীত সত্য বলে বিশ্বাস করে।
- অনৈচ্ছিক; এই চিন্তা গুলো এমনি চলে আসে এবং এই চিন্তা গুলো থামানো কঠিন।

৩.২ স্বয়ংক্রিয় চিন্তার সাথে আবেগের সম্পর্ক

ফাইভ পার্ট মডেলের উদাহারন ব্যবহার করে চিন্তা ও অনুভূতির সম্পর্ক তুলে ধরা হবে। এর পর চিন্তার ডাইরি পরিচিত করানো হবে। এ পর্যায়ে অংশগ্রহণকারীদের প্রাত্যহিক চাপমূলক উৎসের তালিকা (Daily Stress Log) থেকে একটি পরিস্থিতির কথা চিন্তা করতে বলা হবে। তখন কি ধরনের নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তা তৈরি হয়েছিল, তা খুঁজে বের করে এর সাথে জড়িত অনুভূতি, শারীরিক প্রতিক্রিয়া ও আচরণ গুলো লিখতে বলা হবে।
এই অনুশীলনের সময় কোন সমস্যা তৈরি হলে তা নিয়ে আলোচনা করা হবে।

তারিখ ও সময়	ঘটনা (কে ছিল সাথে কি হয়েছিল কোথায় হয়েছিল)	চিন্তা (সে মুহূর্তে কি ভেবেছিলেন ৪-৫ শব্দে লিখতে হবে)	অনুভূতি (%)	শারীরিক প্রতিক্রিয়া	আচরণ (তখন কি করেছিলেন?)

৪। শিথিলকরণ অনুশীলন

নিয়মিত শিথিলকরণ অনুশীলনের মাধ্যমে মানসিক চাপ কমানো সম্ভব হয়। শিথিলকরন কৌশল সমূহ মানসিক চাপের সময় হওয়া শারীরিক প্রতিক্রিয়া গুলো নিয়ন্ত্রন করতে সহায়ক।

সেশনের এই পর্যায়ে শিথিলকরণ পদ্ধতি ব্যবহারে মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণের কৌশল শেখানো হবে। এখানে দুই ধরণের কৌশল শেখানো হবে। সদস্যদেরকে Progressive Muscular Relaxation দিনে দুবার করে এবং শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রনের মাধ্যমে শিথিলকরন প্রতিদিন দশ মিনিট করে দুবার করে করতে বলা হবে।

৪.১ শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রনের মাধ্যমে শিথিলকরন (**Breathing Relaxation**)

শিথিলকরনের এই পদ্ধতিতে শ্বাস প্রশ্বাসের একটি নির্দিষ্ট কৌশল অনুসরন করা হয়। এই পদ্ধতিতে শ্বাস নেওয়া ও ছাড়ার সময় বাতাস সরাসরি পেটে যাবে ও পেট থেকে বের হয়।

শ্বাস প্রশ্বাস নিয়ন্ত্রনের মাধ্যমে শিথিলকরন ধাপ সমূহ হল:

ক) একটি নিরব স্থানে আরাম করে বসতে হবে। কাঁধ, মাথা এবং ঘাড় শিথিল অবস্থায় থাকবে। বুকের উপরে একটি হাত ও পেটের উপর অপর হাত রাখতে হবে।

খ) নাক দিয়ে ধীরে ধীরে শ্বাস নিতে হবে। বুকের উপরের হাত স্থির থাকবে, ও পেটের উপরের হাত উপরের দিকে উঠবে।

গ) এবার শ্বাস কিছুক্ষণ ধরে রেখে মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে নিশ্বাস ফেলতে হবে। এসময় ও বুকের উপরের হাত যথাসম্ভব স্থির রাখার চেষ্টা করতে হবে।

অনেক সময় প্রথম দিকে এই পদ্ধতিতে শ্বাস নিতে গেলে অনেকে পেটের পরিবর্তে বুকে শ্বাস গ্রহন করে ফেলে। সে ক্ষেত্রে তারা শ্বাস নেওয়ার আগেই পেটের পেশী গুলো বাইরের দিকে উঁচু করে পরে শ্বাস নিতে পারে। এতে পেটের ভেতর বাতাস প্রবেশের স্থান বৃদ্ধি পায় এবং শ্বাসের কৌশল অবলম্বন করা সহজ হয়।

৪.২ পেশী সংকোচন ও প্রসারণের মাধ্যমে শিথিলকরন (**Progressive Muscular Relaxation**)

দুশ্চিন্তা ও মানসিক চাপের একটি শারীরিক প্রতিক্রিয়া হল দেহের মাংসপেশী গুলো শক্ত হয়ে যাওয়া। দীর্ঘ সময় এভাবে পেশীর উপর চাপ সৃষ্টি হলে ব্যক্তি ক্লান্তি ও দুর্বল অনুভব করে। মাংসপেশীর দৃঢ় ও শক্ত হয়ে যাওয়া মূলত চাপমূলক পরিস্থিতিতে সম্ভাব্য বিপদ থেকে নিজেকে রক্ষা করার একটি সতর্কতামূলক কৌশল। কিন্তু অনেক সময় কিছু পরিস্থিতিকে ভুল ভাবে বিপদজনক বলে গন্য করার ফলেও একই শারীরিক প্রতিক্রিয়া দেখা যায়। অনেক সময় ব্যক্তি এটি বুঝতে পারে না যে হয়ত তার চোয়ালের পেশী, বা কাঁধের পেশী শক্ত হয়ে আছে। মাংসপেশীর উপর এ ধরণের টান মাথা ব্যাথা, পিঠ ব্যাথা বা অনিদ্রার কারণ হতে পারে।

Progressive Muscular Relaxation হল মাংসপেশীর উপর চাপ প্রয়োগ ও নমনীয় করার মাধ্যমে দেহকে শিথিলকরনের একটি বহুল প্রচলিত বৈজ্ঞানিক প্রক্রিয়া, যা দীর্ঘকালীন চর্চা মানসিক চাপ, দুশ্চিন্তা ও অহেতুক ভয় কমাতে সহায়ক।

প্রস্তুতি পর্ব

Progressive Muscular Relaxation এর মাধ্যমে শিথিলকরন প্রক্রিয়ার কয়েকটি বিষয় খেয়াল রাখতে হবে:

- শারীরিক আঘাত/জখম: যদি শারীরিক কোন আঘাত থাকে যার ফলে মাংসপেশীতে টান লাগে বা ব্যাথা হয়, সেক্ষেত্রে অবশ্যই চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করে নিতে হবে।
- বাহ্যিক কোলাহল মুক্ত, নিরব, ও আরামদায়ক স্থান নির্ধারণ করা

- আরামদায়ক পোশাক পরা, ঘড়ি, বেল্ট, ব্রেসলেট ইত্যাদি খুলে রাখা, ও জুতা খুলে রাখা
- খাওয়ার পর বা অতিরিক্ত পরিশ্রমের পর এই চর্চা করা থেকে বিরত থাকা

সাধারণ প্রক্রিয়া সমূহ

ক) শিথিলকরনের স্থান ও সময় নির্ধারণ করার পর নির্দিষ্ট স্থানে বসে মানসিক ভাবে নিজেকে শিথিলকরন প্রক্রিয়ার জন্য প্রস্তুত করা।

খ) শ্বাসপ্রশ্বাস স্বাভাবিক হতে সময় দেওয়া

গ) প্রতি ধাপে মাংসপেশী শক্ত করে চাপ প্রয়োগ করার সময় খেয়াল রাখতে হবে যেন চাপ অনুভূত হয় কিন্তু ব্যাথা না লাগে। মাংসপেশী প্রায় ৫-৭ সেকেন্ড শক্ত করে রাখতে হবে।

ঘ) প্রতি ধাপের মাংসপেশী শক্ত করে চাপ প্রয়োগ করার পর ১০-১৫ সেকেন্ডের মত সময় মাংসপেশীকে শিথিল অবস্থায় রাখতে হবে। এসময় শিথিলকরনের ফলে উদ্ভূত অনুভূতির দিকে লক্ষ্য করতে হবে।

ঙ) সম্পূর্ণ প্রক্রিয়াটিতেই পেশীর উপর চাপ প্রয়োগ ও শিথিলকরনের দিকেই মনোযোগ দিতে হবে।

চ) শিথিলকরন প্রক্রিয়া শেষ হওয়ার পর পরবর্তী কাজের জন্য নিজেকে প্রস্তুত করার জন্য কিছুক্ষন অপেক্ষা করতে হবে।

শিথিলকরনের ধাপ সমূহ

ধাপ ১: ডান ও বাম হাতের মুঠি শক্ত করে মনে মনে পাঁচ গুনে তারপর শিথিল করে চোখ বন্ধ করে আরাম করা

ধাপ ২: ডান এবং বাম হাতের মুঠি শক্ত করে বাঁকিয়ে কাঁধের কাছ পর্যন্ত আনা এবং ধীরে ধীরে হাত সোজা করে শিথিল করা।

ধাপ ৩: কপালের ভ্রূ কোঁচকানো এবং স্বাভাবিক করা।

ধাপ ৪: জিহ্বা বাঁকিয়ে উপরের তালুতে চেপে ধরে, দাঁত গুলো শক্ত করে একসাথে চাপ দিয়ে ঠোঁটের পেশী গুলো পেছনের দিকে টেনে গালের পেশী শক্ত করা এবং এগুলো স্বাভাবিক অবস্থায় এনে আরাম করা।

ধাপ ৫: নাকে দুর্গন্ধ লাগলে আমরা যেভাবে নাক-মুখ কুঁচকাই, সেভাবে নাক মুখ কুঁচকিয়ে আবার স্বাভাবিক করে আরাম করা।

ধাপ ৬: চোয়াল শক্ত করে, থুতনি বুকে ঠেকিয়ে দুই কাঁধ উপরের দিকে ধরা, এবং এগুলো স্বাভাবিক করে আরাম করা।

ধাপ ৭: দুই হাত শক্ত করে দুই কাঁধ পেছন দিকে যেন প্রায় একসাথে মিলে যায়, সেই চেষ্টা করা ও পরে হাত দুটি স্বাভাবিক করে আরাম করা।

ধাপ ৮: সামনের দিকে ঝুঁকে পেটের পেশীগুলো শক্ত করা ও পরে স্বাভাবিক করে আরাম করা।

ধাপ ৯: চেয়ারে বসা অবস্থায় নিতম্বের দুই অংশ কাছাকাছি এনে চেয়ারে চাপ দিয়ে বসে মলদ্বার উপরের দিকে টেনে নিয়ে আবার স্বাভাবিক অবস্থায় এনে আরাম করা।

ধাপ ১০: বসা অবস্থায় দুই পা টান টান করে সামনের দিকে রেখে মনে মনে এক থেকে পাঁচ পর্যন্ত গোনা। এরপর পা স্বাভাবিক করে শিথিল করা

ধাপ ১১: বসা অবস্থায় পা সামনের দিকে দিয়ে, পায়ের আঙুল উপরের দিকে দিকে বাঁকিয়ে মনে মনে পাঁচ পযর্ন্ত গোনা ও পরে স্বাভাবিক অবস্থায় এনে আরাম করা।

শিথিলকরনের ধাপ সমূহ লিখিত ভাবে অংশগ্রহনকারীদের দিয়ে দেওয়া হবে এবং এটি নিয়মিত চর্চা করার জন্য বাড়ির কাজ হিসেবে দেওয়া হবে।

৫। বাড়ির কাজ ও সার সংক্ষেপ

প্রশিক্ষণের সারসংক্ষেপণ ও প্রশ্ন উত্তর পর্বের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষণ যাচাই করা হবে।
চিন্তার ডাইরি বাড়ির কাজ হিসেবে পূরণ করে আনতে দেওয়া হবে। এই ডাইরি তথ্য পরবর্তী সেশনে যৌক্তিক চিন্তার দক্ষতা তৈরির ক্ষেত্রে কাজে লাগানো হবে। এছাড়াও মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রনে নিয়মিত রিলাক্সেশন করতে বলা হবে।

এ সময় চিন্তার ডায়েরি ও শিথিলকরণের ধাপ সমূহের লিখিত বর্ণনা প্রত্যেকে দিয়ে দেওয়া হবে।

তৃতীয় পর্ব
চিন্তার বিকৃতি বুঝা এবং যৌক্তিক চিন্তা প্রতিস্থাপন

➢ সেশনের জন্য নির্ধারিত সময়: ২ ঘন্টা

আলোচ্য বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১। সূচনা, পূর্বের দিনের বিষয় গুলো নিয়ে আলোচনা ও বাড়ির কাজ নিয়ে আলোচনা	দলকে স্বাগত জানানো এবং পূর্বের দিনের আলোচ্য বিষয় সমূহের সারসংক্ষেপ আলোচনা করা।	২০ মিনিট

২। চিন্তার ত্রুটি নিয়ে আলোচনা		
২.১ বিভিন্ন ধরণের চিন্তার ত্রুটি সম্পর্কে জানা	পূর্বের সেশনের বাড়ির কাজ পর্যালোচনা করে চিন্তার ত্রুটি গুলো খুঁজে বের করা।	৩০ মিনিট
২.২ দলীয় কাজ	দলীয় আলোচনার মাধ্যমে বিভিন্ন ধরণের চিন্তার ত্রুটি সনাক্তকরণ।	১৫ মিনিট
৩। যৌক্তিক চিন্তা করার দক্ষতা তৈরি		
৩.১ যৌক্তিক চিন্তা প্রতিস্থাপনের ধাপ আলোচনা	একটি বাস্তব উদাহারন প্রয়োগে বুঝিয়ে দেওয়া হবে।	২০ মিনিট
৩.২ একক কাজ		১৫ মিনিট
৪। বাড়ির কাজ ও সার সংক্ষেপ	প্রশ্ন উত্তর পর্বের মাধ্যমে অংশগ্রহণকারীদের শিক্ষণ যাচাই করা হবে। বাড়ির কাজ হিসেবে যৌক্তিক চিন্তায় প্রতিস্থাপনের ছক পূরণ করতে দেওয়া হবে	২০ মিনিট

- সেশনের উদ্দেশ্য
  - মানসিক চাপ তৈরিতে দায়ী চিন্তার ত্রুটি গুলো জানা
  - যৌক্তিক চিন্তা করতে শেখানো
- প্রত্যাশিত ফলাফল
  - চিন্তার ত্রুটি চিহ্নিত করতে পারবে
  - চিন্তার ত্রুটিকে যৌক্তিক চিন্তা দ্বারা প্রতিস্থাপিত করতে পারবে

১। সূচনা পর্ব

প্রথমে দলের সদস্যদের স্বাগত জানিয়ে এই পর্বের সূচনা করা হবে।
এরপর পূর্বের দিনের বিষয় গুলো সংক্ষেপে আলোচনা করা হবে। এ সময় বাড়ির কাজ নিয়ে আলোচনা করা হবে। চিন্তার ডায়েরির চিন্তা সমূহ নিয়ে কথা বলার মাধ্যমে এই পর্বের প্রথম ভাগ চিন্তার ত্রুটি নিয়ে কথা শুরু করা হবে।

২। চিন্তার ত্রুটি (**Cognitive Distortion**) নিয়ে আলোচনা

মানুষ যখন অতিরিক্ত চাপমূলক পরিস্থিতিতে থাকে, তখন তার চিন্তার ধরণ পাল্টে যায়। এসময় অনেক অযৌক্তিক ও নেতিবাচক চিন্তাকে তারা পর্যাপ্ত যুক্তি ছাড়াই মেনে নেয় ও সত্য বলে মনে করে। এগুলোর ধরণের চিন্তা সম্পর্কে আলোচনা করা হবে।

২.১ বিভিন্ন ধরণের চিন্তার ত্রুটি সম্পর্কে জানা

- বিপর্যয়ের আশঙ্কা (Catastrophizing): অন্য কোন সম্ভাবনার কথা না ভেবেই, ভবিষ্যতকে নেতিবাচক ভাবে চিন্তা করা। যেমন: "প্রতিদিনের পড়া প্রতিদিন শেষ না করলে পরীক্ষার পড়া যথা সময়ে শেষ হবে না; এতে আমি পরীক্ষায় ফেল করব এবং আমি আর জীবনেও ভালো কিছু করতে পারব না।"
- সব কিছুই আছে কিংবা কিছুই নেই (Black and white thinking): এ ক্ষেত্রে ব্যক্তি কোন কিছু হয় পুরোটাই ভালো অথবা খারাপ, সম্পূর্ণ ঠিক বা সম্পূর্ণ ভুল, এই রকমের দুই মেরুতে চিন্তা করে থাকে। এই চিন্তায় ভালো বা খারাপ এর বাইরে আর কিছু থাকতে পারে, তা ভাবতে পারে না। যেমন: "আমি সফল, অথবা আমি ব্যর্থ।"
- অন্যের মনের কথা বুঝতে পারা (Mind reading): অন্যজন কি ভাবছে তা নিজের মত করে ভেবে নেওয়া। এক্ষেত্রে ব্যক্তি সাধারণত ধরে নেয় অন্যরা তার সম্পর্কে খারাপ কিছু ভাবছে, বা তার প্রতি কোন খারাপ কোন উদ্দেশ্য পোষণ করছে। যেমন," সে ভাবছে আমি এই বিষয়টা সম্পর্কে কিছুই জানি না।"

- অতিসাধারণীকরণ (Overgeneralising): বর্তমান পরিস্থিতির উপর ভিত্তি করে, এর সাথে সম্পর্কহীন অনান্য পরিস্থিতির ব্যপারে নেতিবাচক সিদ্ধান্তে আসা। "কখনোই", "সবসময়", "সবাই", "জীবনটা", এই জাতীয় শব্দের ব্যবহারে বাক্য গুলো এইধরনের চিন্তা বিকৃতির উদাহারন। যেমন: "আমি বেশী মানুষ পছন্দ করি না, এর মানে হল আমার বন্ধুত্ব করার যোগ্যতা নেই।"
- উচিত/অনুচিত বাক্যের ব্যবহার (Using should/must): কি ধরনের কাজ ও আচরণ গ্রহনযোগ্য, সে সম্পর্কে ব্যক্তির একটি সুনির্দিষ্ট মানদন্ড থাকে, এবং এর অন্যথ্যায় হলে সেই পরিস্থিতিকে অতিরিক্ত নেতিবাচক ভাবে দেখা হয়। যেমন: "এই ভুলটা করা আমার উচিত হয় নি", "আমার উচিত আমার বাবা-মায়ের ইচ্ছা পূরণ করা" ইত্যাদি।
- ভালো বিষয় গুলোকে হিসাব না করা (Disqualifying the positive): অযৌক্তিক ভাবে নিজের ভালো কাজ, যোগ্যতা, ইতিবাচক অনুভূতিকে উপেক্ষা করা। যেমন: "আমি পরীক্ষায় ভালো করার অর্থ এই নয় যে আমি ভালো ছাত্র; ভাগ্যক্রমে এমনটা হয়েছে।"
- বাড়িয়ে বা খাটো করে দেখা (Magnification/minimization): যখন কোন পরিস্থিতিকে মাত্রাতিরিক্ত নেতিবাচক এবং/অথবা সে পরিস্থিতির ইতিবাচক দিক গুলোকে তুচ্ছ করে দেখা হয়।
- আত্মকেন্দ্রীকরণ (Personalization): এখানে ব্যক্তি মনে করে, অন্যদের খারাপ ব্যবাহারের জন্য সে নিজে দায়ী।
- মানসিক ছাঁকনি (Mental filtering): ব্যক্তির বিশ্বাসের সাথে যায় এমন বিষয়ের প্রতি বিশেষ মনোযোগ দেওয়া ও অনান্য বিষয় গুলোকে বাদ দিয়ে দেওয়া। এই ক্ষেত্রে সাধারনত ইতিবাচক চিন্তাকে বাদ দিয়ে নেতিবাচক চিন্তার উপর বিশেষ জোর দেওয়া হয়।
- লেবেল/ছাপ লাগানো (Labeling): নিজের বা অন্যের উপর একটি সামগ্রিক উপাধি বসানো; যদিও এর বিপক্ষে আরও অনেক প্রমান আছে।
- আবেগীয় যুক্তি (Emotional reasoning): নিজের আবেগের উপর ভিত্তি করে বিপক্ষের সব যুক্তিকে উপেক্ষা করে কোন কিছুকে সত্য বলে ধরে নেওয়া।
- এককেন্দ্রীক চিন্তা (Tunnel vision): একটি পরিস্থিতির কেবল নেতিবাচক দিক গুলোই দেখতে পারা। যেমন: "আমি যে বাচ্চাকে পড়াই, সে আমার কথা শুনে না, বাড়ির কাজ করে না, পড়ায় মনোযোগ ও দেয় না। সে খারাপ ছাত্র।"

এ পর্যায়ে পূর্ববর্তী সেশনের বাড়ীর কাজ নিয়ে আলোচনা করার মাধ্যমে নিজের চিন্তার ত্রুটি গুলো খুঁজে বের করা হবে। কো-থেরাপিস্ট সে গুলো ফ্লিপচার্টে লিখবেন। এই ত্রুটি গুলো গুলো আলোচনা করার মাধ্যমে ধারণা পরিষ্কার করা হবে।
চিন্তার ত্রুটির এই অংশটি অংশগ্রহণকারীদের লিখিত দেওয়া হবে।

৩। যৌক্তিক চিন্তা করার দক্ষতা তৈরি (Replacement of logical thought)

৩.১ যৌক্তিক চিন্তা প্রতিস্থাপনের ধাপ আলোচনা

স্বয়ংক্রিয় নেতিবাচক চিন্তা সমূহ মানসিক চাপ বৃদ্ধি করে থাকে এবং ব্যক্তিকে কার্যকর ভাবে সমস্যার মোকাবেলা করতে বাঁধা দেয়। এই ধরণের চিন্তা গুলোকে চিহ্নিত করে তা যৌক্তিক চিন্তায় প্রতিস্থাপন করার দক্ষতা তৈরির ধাপ গুলো হল:

১। চাপমূলক পরিস্থিতিতে নেতিবাচক অনুভূতির মাত্রা নির্ণয় করা
২ ।অসহায়ক/ নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তা চিহ্নিত করা
৩। চিন্তা ও আবেগ/অনুভূতির সম্পর্ক বুঝা
৪। এমন প্রমান সমূহবের করা যা এই চিন্তাকে সমর্থন করে
৫। এমন প্রমান সমূহ বের করা, যা এই চিন্তাকে সমর্থন করে না
৬। নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তাকে চ্যালেঞ্জ করার মাধ্যমে একটি বিকল্প, আরো বাস্তব সম্মত ও ভারসাম্য চিন্তা বের করা
৭। পরিস্থিতির প্রতি নতুন অনুভূতির মাত্রা নির্ণয়

প্রথম তিনটি ধাপ নিয়ে পূর্ববর্তী সেশনে কাজ করা হয়েছে। এই সেশনে প্রত্যেকের চিন্তার ডায়েরী থেকে প্রাপ্ত তথ্য ব্যবহার করে পরবর্তী চার ধাপ নিয়ে কাজ করা হবে। এই ধাপ সমূহ নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তা গুলো যাচাই করতে সহায়ক। এ ক্ষেত্রে নিম্নোক্ত ছকটি ব্যবহার করা হবে।

ঘটনা	অনুভূতি (%)	অসহায়ক/ নেতিবাচক চিন্তা	এমন প্রমান সমূহ যা এই চিন্তাকে সমর্থন করে	এমন প্রমান সমূহ যা এই চিন্তাকে সমর্থন করে না	বিকল্প, আরো বাস্তব সম্মত ও ভারসাম্য চিন্তা	ফলাফল (অনুভূতির পরিবর্তন নির্ধারণ) %

প্রথমে, অসহায়ক চিন্তাকে সমর্থন করে, এমন প্রমান সমূহ ছকের একটি ঘরে লিখতে হবে। এজন্য এই প্রশ্ন গুলো করা যায়:

- চিন্তাটি কি সঠিক শোনাচ্ছে?
-আমার কাছে কি প্রমান আছে যা এই চিন্তাকে সমর্থন করে?

ছকের অন্য একটি ঘরে অসহায়ক চিন্তাকে সমর্থন করে না, এমন প্রমান সমূহ লিখতে হবে। এজন্য এই প্রশ্ন গুলো ব্যবহার করা যায়:

-আমার কাছে কোন প্রমান নেই, যা এই চিন্তাকে সমর্থন করে?
-এই পরিস্থিতিকে অন্যরা কিভাবে দেখছে?
-এই চিন্তার মাঝে কি ধরনের ত্রুটি আছে?

এরপর চিন্তার সমর্থনে এবং বিপরীত চিন্তা গুলো বিবেচনা করে একটি বিকল্প, আরো বাস্তব সম্মত ও ভারসাম্য চিন্তা বের করতে হবে। এজন্য এই প্রশ্ন গুলো করা যায়:

-আমার জায়াগায় অন্য কেউ হলে এই পরিস্থিতিতে কি করত?
-এটি অন্য কারো ক্ষেত্রে ঘটলে, আমি তাকে কি উপদেশ দিতাম?
-এই চিন্তা কি আসলেই এত গুরুত্বপূর্ণ যতটা আমি ভেবেছিলাম?

সবশেষে এই নতুন বিকল্প, আরো বাস্তব সম্মত ও ভারসাম্য চিন্তার ফলে ব্যক্তির অনুভূতি ও তার মাত্রা লিখতে হবে।
এই প্রক্রিয়া অনুসরনের মাধ্যমে যৌক্তিক চিন্তার দক্ষতা তৈরি করা যায়।

৩.২ অনুশীলনের জন্য একক কাজ

নেতিবাচক স্বয়ংক্রিয় চিন্তার পক্ষে এবং বিপক্ষে প্রমাণ খোঁজা ও যৌক্তিক চিন্তার দক্ষতা তৈরির জন্য পূর্বে বর্ণিত ছকটি ব্যবহার করার মাধ্যমে অনুশীলন করা হবে।

৪। সার সংক্ষেপ ও বাড়ির কাজ

প্রশ্ন উত্তরের মাধ্যমে সার সংক্ষেপ করা হবে। যৌক্তিক চিন্তার দক্ষতা তৈরির ছক বাড়ির কাজ হিসেবে দেওয়া হবে

চতুর্থ পর্ব
সময় ব্যবস্থাপনা এবং সমস্যা সমাধান কৌশল

➢ সেশনের জন্য নির্ধারিত সময়: ২ ঘন্টা

আলোচ্য বিষয়	পদ্ধতি	সময়
১। সূচনা, পূর্বের দিনের বিষয় গুলো নিয়ে আলোচনা ও বাড়ির কাজ নিয়ে আলোচনা	দলকে স্বাগত জানানো এবং পূর্বের দিনের আলোচ্য বিষয় সমূহের সারসংক্ষেপ আলোচনা করা।	৩০ মিনিট
২। সময় ব্যবস্থাপনা		
২.১ সময় ব্যবস্থাপনার প্রধান চারটি ধাপ	-তথ্য প্রদান	১৫ মিনিট
২.২ অগ্রাধিকার ভিত্তিতে কাজ সাজানো	-তথ্য প্রদান	১৫ মিনিট

২.৩ একক অনুশীলন		১০ মিনিট
৩। সমস্যা সমাধান কৌশল		
৩.১ দুশ্চিন্তা ও সমস্যা সমাধান	-তথ্য প্রদান ও উদাহারন প্রয়োগে বুঝিয়ে দেওয়া	৫ মিনিট
৩.২ সমস্যা সমাধানের ধাপ সমূহ		১৫ মিনিট
৩.৩ একক অনুশীলন	- অনুশীলন	১০ মিনিট
৪। ট্রেইনিং এর সামগ্রিক পর্যালোচনা	-আলোচনা	২০ মিনিট

➢ সেশনের উদ্দেশ্য

- ❖ সময় ব্যবস্থাপনা সম্পর্কে ধারণা প্রদান করা
- ❖ সমস্যা সমাধানের কৌশল শেখানো

➢ প্রত্যাশিত ফলাফল

- ❖ সময় ব্যবস্থাপনার দক্ষতা বৃদ্ধি
- ❖ সমস্যা সমাধান করতে শেখা

১। সূচনা পর্ব

প্রথমে দলের সদস্যদের স্বাগত জানিয়ে এই পূর্বের সূচনা করা হবে।
পূর্বের দিনের বিষয় গুলো সংক্ষেপে আলোচনা করা হবে। এ সময় বাড়ির কাজ নিয়ে আলোচনা করা হবে।

২। সময় ব্যবস্থাপনা

সময় ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে নিত্যদিনের জীবনকে আরো দক্ষভাবে নিয়ন্ত্রণ করা সম্ভব। যথাযথ সময় ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে প্রতিদিনের গুরুত্বপূর্ণ ও জরুরী কাজ সঠিক ভাবে সম্পন্ন করা সম্ভব, যা মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণে সহায়ক।
মানসিক চাপ এর সংজ্ঞা অনুযায়ী একজন ব্যক্তি যখন তার চাহিদাকে সামথ্যের অতিরিক্ত হিসেবে প্রত্যক্ষন করে, তখনই সে মানসিক চাপ অনুভব করে থাকে। সময় ব্যবস্থাপনা না করলে যে কোন ব্যক্তিই অতিরিক্ত কাজ করার পরিকল্পনার মাধ্যমে ক্রমাগত ভাবে সময়ের অভাব বোধ করতে পারে।

ঘটনা: শিহাব অনার্স তৃতীয় বর্ষের ছাত্র। পড়াশোনার পাশাপাশি সে নানা ধরনের স্বেচ্ছাসেবী কাজে জড়িত। এই সব কাজ করতে তার ভালো লাগে। আর তার কাজের প্রতি একাগ্রতা দেখে প্রতিষ্ঠান গুলো তাকে গুরুত্বপূর্ণ কাজ গুলোর দায়িত্ব দিয়ে থাকে। কিন্তু পরীক্ষার সময় বা ব্যক্তিগত জরুরী কাজের সময় এই স্বেচ্ছাসেবী কাজ গুলো করা তার জন্য কষ্টসাধ্য হয়ে উঠে এবং অনেক সময়ই এটি তার জন্য মানসিক চাপের কারন হয়।

২.১ সময় ব্যবস্থাপনার প্রধান চারটি ধাপ

কার্যকর সময় ব্যবস্থাপনার কয়েকটি ধাপ রয়েছে। এগুলো নিম্নে বর্ণনা করা হল।

প্রথম ধাপ: আগামী দিন যা করতে হবে, এর সব কিছুর একটি তালিকা তৈরী করা।
কাজের তালিকাটি আগের দিন তৈরী করাই শ্রেয়। পরিকল্পনা ছাড়া দিন শুরু করলে সম্ভবনা আছে যে দিনের ঘটনা প্রবাহের সাথে চলতে গিয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ গুলোই বাদ পরে যাবে। কাজের তালিকা প্রস্তুত থাকলে তা ব্যক্তিকে পরিকল্পিত ভাবে সময় এবং শক্তি ব্যয় করতে সাহায্য করে।

দ্বিতীয় ধাপ: প্রতিটি কাজের জন্য কত সময় লাগতে পারে তা অনুমান করা, এবং প্রতিটি কাজকে গুরুত্ব অনুসারে সারিবদ্ধ করে সাজানো।
যদি ২০ টি কাজ করার থাকে, তবে এদেরকে ১ থেকে ২০ পর্যন্ড় সাজানো, যেখানে #১ হচ্ছে সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ কাজ, এবং #২০ সবচেয়ে কম গুরুত্বপূর্ণ। ক্রমানুসারে সাজানো হলে তা দেখে সহজে বোঝা যায় যে কোন বিষয়টি বেশী গুরুত্ব দেওয়া হচ্ছে এবং কোন কাজটি করা আবশ্যক। দিন শেষে এটি একজন ব্যক্তিকে সফলতার অনুভূতি দেয় এবং প্রতিদিনের ইতিবাচক অনুভূতির মাত্রা বৃদ্ধি করে।

তৃতীয় ধাপ: নিজেকে প্রশ্ন করা যে, “এই কাজ গুলো এই নির্দিষ্ট সময়ের মাঝে করা কি যৌক্তিক?”
উত্তর হ্যাঁ হলে, কাজ গুলো করার প্রস্তুতি নেওয়া।

চতুর্থ ধাপ: পূর্ববর্তী প্রশ্নের উত্তর "না" হলে সে কাজ গুলোকে পরবর্তী দিনের জন্য সবচেয়ে কম গুরুত্বের কাজের তালিকাতে রেখে দেওয়া, এবং এর মাধ্যমে বেশী গুরুত্বের কাজ গুলোর দিকে নজর দেওয়া সম্ভব।

প্রত্যেকেরই কিছু সীমাবদ্ধতা আছে; আর এই ধাপ অনুসরনের মাধ্যমে সে সীমাবদ্ধতা সম্পর্কে সচেতন হওয়া যায়। নিজের জন্য যতটুকু সম্ভবপর সে পরিমান কাজ করা এবং বাকি কম গুরুত্বের কাজ বাদ দেওয়ার মাধ্যমে ব্যক্তি নিজের জীবনের উপর আরো ভাল ভাবে নিয়ন্ত্রন গ্রহন করতে পারে।

২.২ অগ্রাধিকার ভিত্তিতে কাজ সম্পাদন

জরুরী -গুরুত্বপূর্ণ ছক (The urgent/important matrix)

প্রতিটি কাজ কতটুকু জরুরী এবং গুরুত্বপূর্ণ তা বিচার করা অগ্রাধিকার ভিত্তিতে কাজ সাজানোর জন্য শক্তিশালী কৌশল। এই কৌশলের ব্যবহার একজন ব্যক্তিকে কাজের প্রতি মনোযোগ দেওয়ার সহজাত প্রবৃত্তি থেকে বের হয়ে যে কাজ গুলো সত্যিই গুরুত্বপূর্ণ, সেদিকে নজর দেওয়ার সুযোগ করে দেয়।

- ❑গুরুত্বপূর্ণ কাজ: যে কাজ গুলো একজন ব্যক্তির লক্ষ্য অর্জনে সাহায্য করে এবং জীবনে ব্যাপক প্রভাব ফেলে/ফেলতে পারে।
- ❑জরুরী কাজ: যে কাজটিতে তাৎক্ষণিক ভাবে মনোযোগ দেওয়া প্রয়োজন। অথবা যে কাজটি খুব কম সময়ের মাঝে সম্পন্ন করা প্রয়োজন

	জরুরী	**জরুরী নয়**
গুরুত্বপূর্ণ	সঙ্কট নিরসন সমস্যা সমাধান সময়সীমা	সুযোগ দীর্ঘ মেয়াদী বিষয়
গুরুত্বপূর্ণ নয়	যে কাজ গুলো করা প্রয়োজন, তবে কাঙ্খিত পরিবর্তন অর্জনের জন্য সহায়ক নয়	তুচ্ছ বিষয়, যা না করলেও সমস্যা নেই

- জরুরী এবং গুরুত্বপূর্ণ: যে কাজ গুলো না করলে কম সময়ের ভেতর সম্পন্ন করতে না পারলে ব্যক্তি ক্ষতির সম্মুখীন হবে। এই কাজ গুলো সবার প্রথমে করতে হবে।
- গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু জরুরী নয়: সফলতার জন্য প্রয়োজনীয় কাজ; এগুলো লক্ষ্য অর্জনের জন্য আবশ্যক। এই কাজ গুলো দ্বিতীয় ধাপে করতে হবে।
- জরুরী, কিন্তু গুরুত্বপূর্ণ নয়: যে কাজ গুলো ব্যক্তির নিজস্ব লক্ষ্য অর্জনের পথে অগ্রসর হতে আবশ্যক নয়। এধরনের কাজ পরে করার জন্য রেখে দেওয়া ভালো। এই ধরনের কাজের মাত্রা কমিয়ে আনা, ও প্রয়োজনে অন্যদের কাজ কম গ্রহন করার মাধ্যমে কাজের চাপ কমানো যায়।
- জরুরী নয় এবং গুরুত্বপূর্ণ নয়: এই শ্রেনীর কাজ গুলো শুধু প্রয়োজনীয় কাজের মাঝে বাঁধা তৈরি করে, তাই এই ধরনের কাজ যথাসম্ভব এড়িয়ে চলা দরকার। তবে লক্ষ্য রাখতে হবে যেন পরিবারের সাথ সময় কাটানো, বা বিনোদনের জন্য সময়কে যেন গুরুত্বহীন হিসেবে ধরে নেওয়া না হয়।

মনে রাখতে হবে যে:

- সময় ব্যবস্থাপনা হচ্ছে জীবনকে সময়ের সাথে কার্যকর ভাবে মানিয়ে নেওয়ার কৌশল
- সময় ব্যবস্থাপনা হচ্ছে জীবন থেকে সব চেয়ে বেশী কিছু অর্জন করতে পারার মত একটি হাতিয়ার
- কার্যকর সময় ব্যবস্থাপনার শুরু হয় পরবর্তী দিনের জন্য করণীয় পরিকল্পনা তৈরির মাধ্যমে
- সময়ের অপব্যবহার রোধ করতে সাহায্য করে
- গুরুত্বপূর্ণ কাজকে নির্দিষ্ট করে জীবনের নিয়ন্ত্রণ নিতে সাহায্য করে

সময় ব্যবস্থাপনা কৌশল প্রয়োগে প্রধান সমস্যা:

১। কাজের গুরুত্বের পরিবর্তন

২। "সময় ব্যবস্থাপনার জন্য যথেষ্ট সময়ের অভাব"- এই চিন্তা করা

২.৩ একক কাজ

এর মাধ্যমে সময় ব্যবস্থাপনার ধাপ সমূহ এবং জরুরী-গুরুত্বপূর্ণ ছক ব্যবহার করে সময় ব্যবস্থাপনার অনুশীলন করা হবে।

৩। সমস্যা সমাধান কৌশল

৩.১ দুশ্চিন্তা ও সমস্যা সমাধান

অনেকেই দুশ্চিন্তা করা ও সমস্যা সমাধানকে একই বিষয় বলে মনে করেন। কিন্তু দুইটি সম্পূর্ণই ভিন্ন দুটি প্রক্রিয়া।

দুশ্চিন্তা হল একপ্রকার নেতিবাচক চিন্তার ধরন। এটি চিন্তার বিকৃতি থেকে উদ্ভূত। একটি ঘটনার সম্ভাব্য সব খারাপ ফলাফলের কথাই বারবার চিন্তায় আসে। দুশ্চিন্তার ফলে যে উদ্বেগ তৈরি হয়, তা অনেক সময়ই সঠিকভাবে চিন্তা করতে বাঁধা প্রদান করে; এর ফলে বাস্তব কোন সমাধান বের করা কঠিন হয়ে যায়। দুশ্চিন্তার ফলে ব্যক্তি ভবিষ্যতে কোন খারাপ কিছু হওয়ার আশঙ্কা করে, এবং একই সাথে ভবিষ্যতে যদি এমন কিছু হয়, তবে তা মোকাবেলা করার জন্য নিজেকে প্রস্তুত করতে ব্যর্থ হয়।

সমস্যা সমাধান হল একটি গঠনমূলক চিন্তার ধরন, যার মাধ্যমে কার্যকর এবং নমনীয় ভাবে বর্তমান সমস্যার সমাধান করা হয়। এটি দুশ্চিন্তা থেকে সম্পূর্ণ ভিন্ন একটি প্রক্রিয়া। এই প্রক্রিয়ার ব্যক্তি সমস্যাটিকে সুনির্দিষ্ট করে তার সমাধানের সম্ভাব্য উপায় গুলো খুঁজে বের করে, এবং এরপর প্রতিটি উপায়ের লাভ-ক্ষতি বিচারের মাধ্যমে সমস্যা মোকাবেলার জন্য এক বা একাধিক উপায় বেছে নেয় ও তা প্রয়োগ করে ও তা প্রয়োগের পরিকল্পনা করে; সবশেষে এর কার্যকারিতা যাচাই করা হয়। এই প্রক্রিয়াটি একটি প্রয়োগিক ও উপাকারী প্রক্রিয়া, যা সমস্যার সমাধান বের করতে সাহায্য করে থাকে।

সমস্যা সমাধান কৌশল প্রয়োগের ক্ষেত্রে লক্ষণীয়:

- চিন্তা করার জন্য যথেষ্ট সময় দিতে হবে
- একটি করে সমস্যা নিয়ে কাজ করতে হবে
- লিখে সমস্যা সমাধান করতে হবে; কেননা অনেক কিছু একসাথে মনে রাখার চেষ্টা করলে ভুলে যাওয়ার, বা ভুল হওয়ার সম্ভাবনা বেশী হয়।

সমস্যা সমাধান কৌশল কোন ক্ষেত্রে ব্যবহার করা যায়?

দুশ্চিন্তা দূর করার জন্য সমস্যা সমাধান কৌশল ব্যবহার করার আগে এটি বোঝা দরকার যে সে পরিস্থিতিতে এমন কোন সমস্যা আছে কিনা, যা সমাধান করা দরকার। তিনটি প্রশ্ন করার মাধ্যমে এটি বোঝা যায়:

ক) যে বিষয়ে দুশ্চিন্তা হচ্ছে, এটি কি কোন বাস্তব সমস্যা?

খ) সমস্যাটি কি এই মুহূর্তে উপস্থিত?

গ) সমস্যা সৃষ্টিকারী বিষয়ের উপর কি ব্যক্তির কোন নিয়ন্ত্রণ আছে?

দুশ্চিন্তা উদ্রেককারী সমস্যাটি যদি অবাস্তব এবং ভবিষ্যতে খারাপ কিছুর আশঙ্কা হয়, যা ঘটার সম্ভাবনা কম, অথবা এমন বিষয় যার উপর ব্যক্তির নিয়ন্ত্রণ নেই, তবে এই বিষয় গুলোকে ব্যক্তি "সত্যিকার সমস্যা" বলে মনে করলেও এর জন্য সমস্যা সমাধান কৌশল প্রযোজ্য নয়। তবে সমস্যটি যদি বর্তমান কোন বিষয় নিয়ে হয়, যার উপর ব্যক্তির নিয়ন্ত্রণ আছে, তবে সেক্ষেত্রে সমস্যা সমাধান কৌশল কার্যকর ও ইতিবাচক ফলাফল রাখতে পারে।

৩.২ সমস্যা সমাধানের ধাপ সমূহ

সমস্যা সমাধানের ছয়টি ধাপ রয়েছে।

প্রথম ধাপ: সমস্যাটিকে চিহ্নিত করা। যথাসম্ভব স্পষ্ট ভাবে সমস্যাটি ব্যাখ্যা করতে হবে। নির্দিষ্টভাবে সমস্যা সৃষ্টিকারী পরিস্থিতি, সময়, আচরণ ও অনান্য প্রাসঙ্গিক বিষয় ব্যাখ্যা করতে হবে। ব্যক্তিগত অনুভূতি থেকে সরে গিয়ে সমস্যাটি সৃষ্টিকারী পরিস্থিতিটিকে বর্ণনা করতে হবে।

দ্বিতীয় ধাপ: সম্ভাব্য সকল ধরণের সমাধানের তালিকা করা। যত ধরণের সম্ভাব্য সমাধান চিন্তা করা যায়, তার সবই লিখতে হবে। কোন সমাধানই ভালো কিংবা খারাপ নয়। চিন্তার ক্ষেত্রে সৃষ্টিশীল হলে এমন সব সমাধান উঠে আসতে পারে। তালিকা তৈরি করার পর কম পছন্দ ও কম যৌক্তিক সমাধান গুলোকে বাদ দিয়ে বেশী পছন্দের ও যৌক্তিক ধাপ গুলো আলাদা করতে হবে।

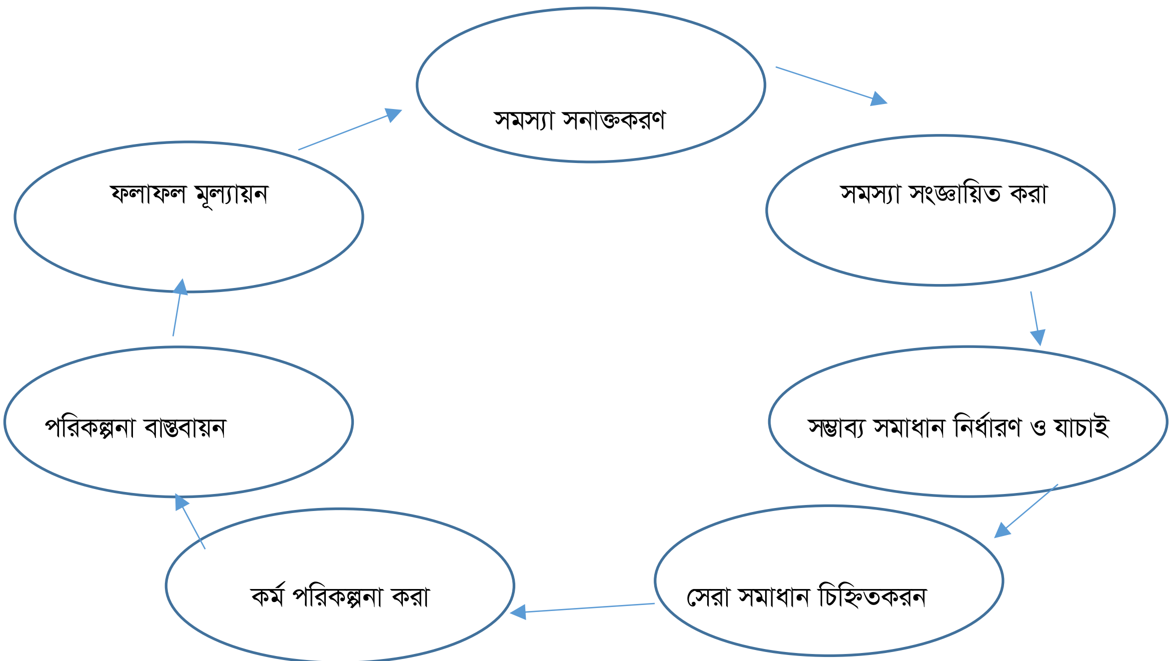
তৃতীয় ধাপ: সম্ভাব্য সমাধান গুলো যাচাই করা। সেরা সম্ভাব্য সমাধানটি খুঁজে বের করতে হবে। এই পর্যায়ে, সেরা সমাধানের সুবিধা- অসুবিধা যাচাই করাই এই ধাপের কাজ।

চতুর্থ ধাপ: পরিকল্পনা করা। সম্ভাব্য সমাধানটিকে বাস্তবায়নের জন্য এক বা একাধিক পরিকল্পনা তৈরি করা। কে, কখন, কিভাবে কাজটি করবে তা নির্দিষ্ট করে নিতে হবে।

পঞ্চম ধাপ: পরিকল্পনা বাস্তবায়ন করা।

ষষ্ঠ ধাপ: ফলাফল যাচাই করা। এই ধাপে পরিকল্পনা অনুযায়ী কাজ করে প্রাপ্ত ফল পর্যালোচনা করা হয়। বর্তমান পরিকল্পনায় কোন পরিবর্তন আনতে হলে সে পরিবর্তন আনা হয়। অথবা নতুন কোন পরিকল্পনা তৈরি ও তা বাস্তবায়ন করেত হলে, সে অনুযায়ী কাজ করা। এই ধাপে ফলাফল যদি কার্যকর না হয়, তবে দ্বিতীয় ধাপে প্রাপ্ত দ্বিতীয় সেরা সম্ভাব্য সমাধান নিয়ে বাকি ধাপ গুলো পুনরায় সম্পন্ন করতে হবে।

সমস্যা সমসধানের ধাপ গুলোকে নিম্নোক্ত ছকের সাহায্যে দেখানো যায়ঃ



সমস্যা সমাধান চক্র

সমস্যা সমাধান কৌশল প্রয়োগের জন্য একটু চর্চার প্রয়োজন হলেও এটি কঠিন সমস্যা সমাধানে উপকারী। দুশ্চিন্তা না করে সেই সময়টা সমস্যা সমাধানের জন্য ব্যবহার করা যেতে পারে।

৩.৩ একক অনুশীলন পর্ব

একটি সমস্যা সমাধানের প্রথম চারটি ধাপ এর অনুশীলন।

৪। মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ ট্রেইনিং এর সামগ্রিক পর্যালোচনা

এই ধাপে চার দিনের সামগ্রিক কাজের সংক্ষিপ্ত আলোচনা করা হবে ও কার্যক্রম সমাপ্ত করা হবে।