

শুধু ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্য

শ্রীমতী নন্দিনী বানার্জী

একটি সমাজের সুস্থ বিকাশের জন্য সেই সমাজের সুস্থ পরিবেশ এবং নাগরিকদের মানসিক সুস্থিতির অপরিহার্য। বিশৃঙ্খল-অস্থির সমাজে কোন বিরাট সাফল্য সম্ভব হয় না। বিশ্বের অস্থির দারিদ্রপীড়িত সংকটগ্স্ত দেশগুলোতে বিজ্ঞান গবেষণা কিংবা শিল্প সাহিত্যের ক্ষেত্রে বড় কোন সাফল্যের নজির নেই। কারণ বিশাল সামাজিক সাফল্য অর্জনের জন্য যে স্থিতিশীল দৃষ্টিভঙ্গিক সমাজ কাঠামো প্রয়োজন দরিদ্র দেশগুলোতে তা সম্ভব নয়। তাই বিজ্ঞান প্রযুক্তি এবং অন্যান্য ক্ষেত্রে গবেষণার যা কিছু সাফল্য তার সবটুকুই স্থিতিশীল শিল্পোন্নত দেশসমূহে। এসব দেশের সামাজিক সামাজিক পরিবেশ অত্যন্ত সুস্থ। অতীতের অনুরূপ আবহাওয়া সৃষ্টি করেছে। কর্মক্ষেত্রে সুস্থিতির দিকেই মানুষের। এই মানুষের সুস্থিতির সাফল্য নিশ্চিত করেছে নাগরিকদের।

কর্মক্ষেত্রে সাফল্যের পেছনেও থাকে মানসিক সুস্থিতির প্রশ্ন। যে কোন মানুষের পূর্ণাঙ্গ বিকাশের জন্য তার মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার প্রশ্নটি গুরুত্বপূর্ণ। শিক্ষা ছাড়া এই মানসিক বিকাশ সম্ভব না। আমাদের দেশে এই অশিক্ষার মাত্রা বেশী বলে শোষিত পীড়িতের সংখ্যা বেশী। শিক্ষিত লোকেরা তাদের ভৃত্য-ভবিষ্যৎ সম্পর্কে যতটুকু সুপরিচালিত উপায়ে অগতির হতে পারেন, শিক্ষাব্যতিরতা তা পারেন না। সে কারণেই একটি সমাজের সামগ্রিক বিকাশ ও কল্যাণ নিশ্চিত করতে হলে সাক্ষরের সংখ্যা বাড়তে হবে।

এই সাক্ষরের প্রক্রিয়ায় ছাত্র-ছাত্রীরা শুধু ভর্তি হয়, বিদ্যা অর্জন করে এবং এর মধ্য দিয়েই তাদের নিজস্বের ও জাতির ভাগ্যোন্নয়নের প্রচেষ্টায় শরীক হয়। শিক্ষা ক্ষেত্রে এই মানসিক

স্বাস্থ্য রক্ষার প্রশ্নটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। মানসিক স্বাস্থ্য বলতে বোঝায়, কোন ব্যক্তির সেই সামর্থ্য যা দ্বারা সে তার নিজস্ব ক্ষমতা অনুযায়ী নিজের সকল সমস্যা সর্বোৎকৃষ্টভাবে সমাধান করতে পারে। এবং ন্যূনতম সংঘর্ষের মধ্য দিয়ে পরিবেশের সঙ্গে সর্বোৎকৃষ্ট সম্মতি বিধান করতে পারে। প্রত্যেক মানুষেরই সুনির্দিষ্ট ক্ষেত্রে রয়েছে বিশেষ কর্মক্ষমতা। তার পূর্ণানুযায়ী সেই কর্মক্ষমতাকে সর্বোত্তম ব্যবহারের লক্ষ্যে সর্বোচ্চ বিকাশ ঘটানোর দায়িত্ব শুধু ছাত্র-ছাত্রীদের ক্ষেত্রে শিক্ষক ও অভিভাবকদের।

মাধ্যমিক পর্যায় পর্যন্ত শিশু-কিশোরেরা প্রধানত দুটি পরিবেশেই লালিত হয়। একটি হলো তার গৃহ অন্যটি শিক্ষাগণ। মাধ্যমিক পর্যায় শিক্ষা ক্ষেত্রে এই উভয় পরিবেশেই শিশু-কিশোরদের মানসিক স্বাস্থ্যের ওপর বিশেষ গুরুত্ব দেয়া প্রয়োজন। শিশু-কিশোরদের সুস্থ মানসিক বিকাশে নিম্নলিখিত বিষয়গুলো প্রতিবন্ধকতা সৃষ্টি করে।

(ক) শিশুর মৌলিক চাহিদার যথাযথ পরিপূর্তির অভাব, (খ) দুর্বল স্বাস্থ্য কিংবা উত্তরাধিকার সূত্রে পাওয়া কোন ব্যাধি প্রকোপ।

(গ) কোন স্থায়ী বা প্রজন্মিত রোগের জন্য শিশুর মানসিক স্বাস্থ্য অপূর্ণ হতে পারে এবং তার মানসিক বিকাশ বিঘ্নিত হতে পারে।

(ঘ) পিতামাতা কিংবা শিক্ষকের ত্রুটিপূর্ণ আচরণের জন্য শিশুর মানসিক বিকাশ বিঘ্নিত

হতে পারে।

(ঙ) গৃহ ও বিদ্যালয়ে অতিরিক্ত শাসন কিংবা অতিরিক্ত আদরের জন্যও শিশুর মানসিক বিকাশ বিঘ্নিত হয়।

(চ) কোন কারণে শিশুর মধ্যে হীনমন্যতা দেখা দিলে উপযুক্ত পরিপূর্ণতার সম্মুখীন হলে শিশুর মানসিক বিকাশ বিঘ্নিত হয়।

(ছ) গৃহ ও বিদ্যালয়ে অবহেলিত শিশুদের মানসিক বিকাশ গুরুত্বপূর্ণ রূপে ব্যাহত হয়।

(জ) প্রতিকূল গৃহ, বিদ্যালয় ও সামাজিক পরিবেশের জন্য শিশুর মানসিক বিকাশ বিঘ্নিত হয়।

এই সকল সংকট নিরসনে শিশুর অভিভাবক ও শিক্ষকদের বিশেষ যত্ন নিতে হবে। তাছাড়া মাধ্যমিক বিদ্যালয়ে শিক্ষার্থীদের বয়সসম্মত বিশেষ সংকটের সৃষ্টি হয়।

মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের ছেলেমেয়েদের স্বাধীনতার আত্মপ্রতিষ্ঠার আকাঙ্ক্ষা বৃদ্ধির সমকক্ষ করে তোলে। কিন্তু তার যথার্থ স্বীকৃতি না পাওয়ায় অনেক সময় গুরুজনদের প্রতি অবজ্ঞা প্রদর্শন করে এবং বিদ্যালয়ের শৃঙ্খলা ভঙ্গ করে।

এই সময়ে শারীরিক মানসিক পরিবর্তনের ফলে তাদের মধ্যে আত্মমর্যদাবোধের সৃষ্টি হয়। কিন্তু কার্যত তিরস্কৃত হবার ভয়ে অন্তরে কোন আকাঙ্ক্ষাই তারা প্রকাশ করতে পারে না। ফলে কখনও কখনও ভয়লেন্স হয়ে ওঠে। এই বয়সসম্মত মাধ্যমিক পর্যায়ে অধ্যয়নরত ছাত্র-ছাত্রীরা শাসনের কড়কড়ি থেকে

কিছুটা মুক্ত হয়। ফলে কোথাও কোথাও কেউ কেউ আত্মমর্য বাহ্যিক হয়ে পড়ে। কারও কারও মধ্যে অসামাজিক আত্মকৌতুকতা লক্ষ্য করা যায়। অনেকে শুল্কের পড়ালেখাকে এক ধরনের বাধ্যবাধকতা কল্প করে। তাতে ফাঁকি দেয়ার চেষ্টা করে। কেউ কেউ অলীক কল্পনার জগৎ সৃষ্টি করে। মনে আত্মগোপন করে। এছাড়া কিশোরদের স্বাভাবিক যৌন জিজ্ঞাসার সহজ উত্তরের পথ না থাকায়ও তাদের মধ্যে সমস্যার সৃষ্টি হয়।

এই সকল সমস্যা সম্পর্কে শিক্ষক এবং অভিভাবকদের পূর্বাভাস সচেতন থাকতে হবে। এবং সন্তানের আচরণ লক্ষ্য করে সে কি ধরনের সংকটে ভুগছে তা নিজে থেকেই উপলব্ধি করতে হবে। অত্যন্ত মমতা, যত্ন, বন্ধুত্বপূর্ণ সম্পর্ক দিয়ে তার সুস্থ মানসিক বিকাশ সুনিশ্চিত করতে হবে। তাছাড়া মাধ্যমিক বিদ্যালয়ের ছাত্র-ছাত্রীদের মানসিক স্বাস্থ্য রক্ষার্থে ঘনিষ্ঠ ছাত্র-শিক্ষক সম্পর্ক ও গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা গ্রহণ করে থাকে।

বিদ্যালয়ে কিশোরদের স্বাধীনতা ও আত্মপ্রতিষ্ঠার আকাঙ্ক্ষাকে পরিপূর্ণ করা জন্য নান্য রূপ সহপাঠক্রমিক কার্যবলীর ব্যবস্থা করা প্রয়োজনীয়। বিদ্যালয়ে খেলাধুলা, তির্ক, আবৃত্তি অভিনয়, সংগীত চিত্রকন শিক্ষামূলক প্রম-প্রভৃতি সহপাঠ ক্রমিক কার্যবলীর উপযুক্ত ব্যবস্থা থাকলে ছাত্র-ছাত্রীরা আত্মপ্রতিষ্ঠা ও আত্মপ্রকাশের সুযোগ পাবে। বিদ্যালয়ের পরিবেশকে আকর্ষণীয় করে তুলতে হবে এবং বাসায় সুন্দর সহনীয় ভূমি পরিবেশ সৃষ্টি করলে সমস্যামূলক আচরণ দূর হয়ে ছাত্র-ছাত্রীরা সুন্দর মানসিক স্বাস্থ্য অধিকারী হবে। কেবল তা হলেই একটি জাতির সামগ্রিক উন্নতি সম্ভব হয়ে ওঠতে পারে।