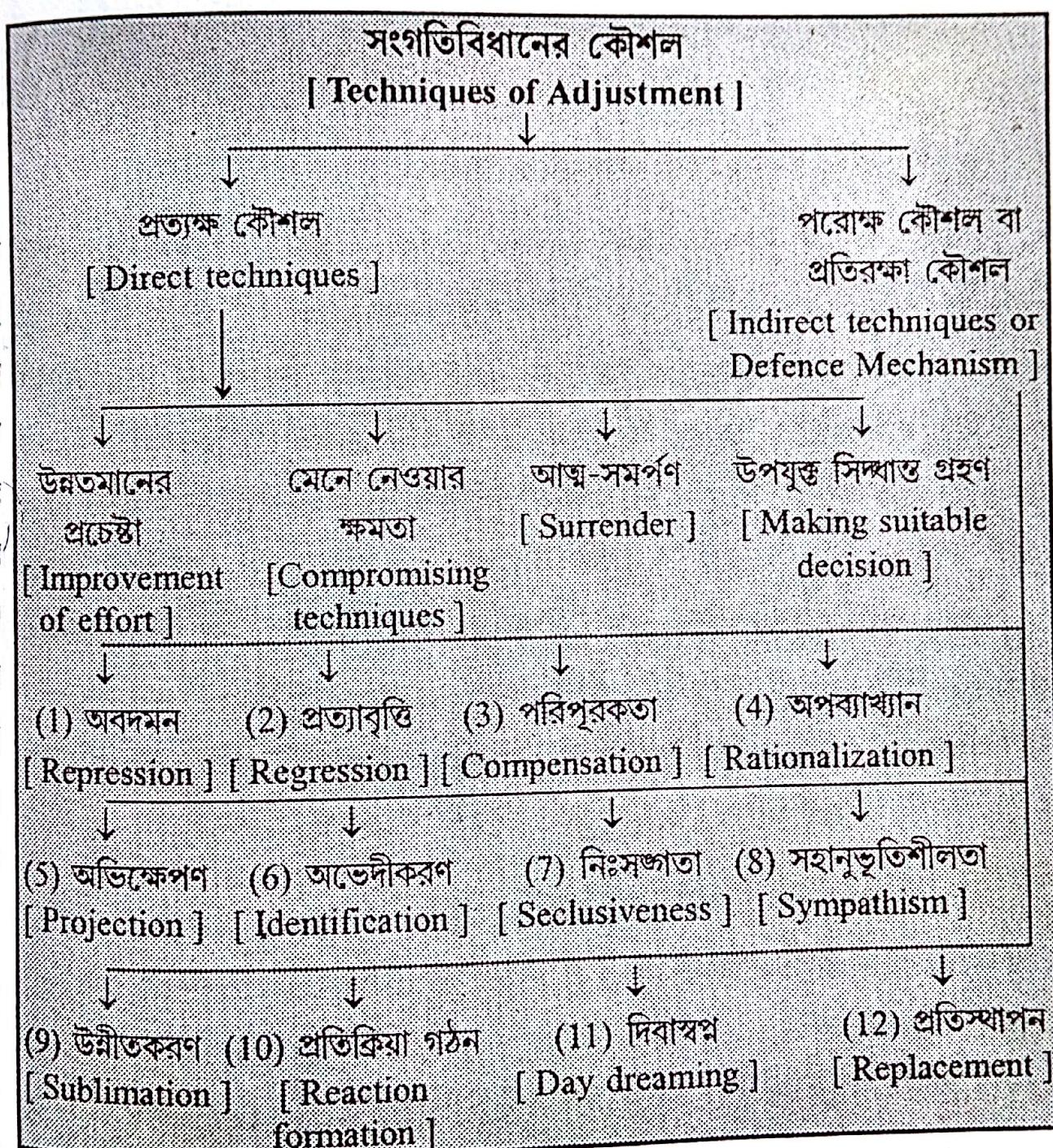


সংগতিবিধানের কৌশল [Techniques of adjustment]

ব্যক্তিকে সমাজের সঙ্গে সুস্থুভাবে খাপ খাওয়াতে হলে সংগতিবিধানের কৌশলগুলি তাঁকে রপ্ত করতেই হবে। কারণ পরিবেশ সতত পরিবর্তনশীল। তখন আমাদের দেখতে হবে পরিবেশের সঙ্গে ব্যক্তি কতৃকম কৌশলের সাহায্যে সংগতিবিধান করে।

আমরা একের পর এক কৌশলগুলি সংক্ষেপে ব্যাখ্যা করব—



প্রত্যক্ষ কৌশল [Direct techniques]

প্রত্যক্ষ কৌশল হল সেই সমস্ত কৌশল যেগুলি ব্যক্তি অত্যন্ত সচেতনভাবে পরিবেশের সঙ্গে খাপ খাওয়ানোর জন্য ব্যবহার করে। এই সমস্ত কৌশলগুলি

ব্যক্তির নিজস্ব যুক্তির উপর প্রতিষ্ঠিত এবং ওই কৌশলগুলি প্রয়োগ করে ব্যক্তি কোনো সমস্যার পরিপূর্ণরূপে সমাধান করেন। এই কৌশলগুলি হল—

|| [i] উন্নতমানের প্রচেষ্টা [Improvement of effort]

অনেক সময় ব্যক্তির চলার পথে বিভিন্ন বাধা [obstacle] এসে উপস্থিত হয়। ওই বাধাটি ব্যক্তিকে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধানের পথে সমস্যার সৃষ্টি করে। ওই বাধাটিকে অতিক্রম করার জন্য ব্যক্তি তখন যুক্তি সহকারে বিকল্প পথের সন্ধান করেন এবং সেটি বাস্তবে প্রয়োগ করেন। এইভাবে ভুল ও প্রচেষ্টার [trial and error] মাধ্যমে ব্যক্তি বাধাটিকে অতিক্রম করার পথ খুঁজে পায়।

|| [ii] মানিয়ে নেওয়া [Compromising]

প্রতিটি ব্যক্তিরই জীবনের একটা লক্ষ্য [goal of life] থাকে। ব্যক্তি সেই লক্ষ্যের পরিপ্রেক্ষিতে বিভিন্ন কার্যসম্পাদন করে। যদি ব্যক্তি সেই লক্ষ্যে পৌঁছাতে পারেন তাহলে তার চাহিদার পরিত্থিত হয় এবং তার সংগতিবিধানের পথও সুগম হয়। কিন্তু যদি কোনো কারণে ব্যক্তি সেই লক্ষ্যে পৌঁছাতে না পারেন তাহলে তার মধ্যে মানসিক অস্তর্দৰ্শনের সৃষ্টি হয়। এমতাবস্থায় ব্যক্তিকে তার লক্ষ্যের কিছুটা হেফের ঘটাতে হয়। এইরূপ হেরফের ঘটানোর কৌশলটা হল মানিয়ে নেওয়া [Compromising]। যেমন—কোনো ব্যক্তির জীবনের লক্ষ্য হল বিশ্ববিদ্যালয়ে পড়ানো। কিন্তু কোনো অবস্থাতেই সেই লক্ষ্যে পৌঁছানো যাচ্ছে না। এমতাবস্থায় ব্যক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের পরিবর্তে স্কুল বা কলেজে শিক্ষকতাকে তার লক্ষ্য হিসাবে গ্রহণ করতে পারেন যা অর্জন করা ব্যক্তির পক্ষে অপেক্ষাকৃত সহজ।

|| [iii] আত্মসমর্পণ [Surrender]

অনেক সময় ব্যক্তি পরিবেশের মধ্যে এমন কিছু সমস্যায় পড়ে যার সমাধান করা ব্যক্তির পক্ষে সম্ভব নয়। এই সমস্ত ক্ষেত্রে ব্যক্তিকে পরিবেশের কাছে আত্মসমর্পণ করা ছাড়া আর কোনো রাস্তা থাকে না। সুতরাং আত্মসমর্পণও অভিযোজনের আর একটি কৌশল হিসাবে পরিগণিত হয়।

|| [iv] উপযুক্ত সিদ্ধান্ত গ্রহণ [Making proper decision]

সংকটময় মুহূর্তে উপযুক্ত সিদ্ধান্ত বৃদ্ধিমান ব্যক্তির অন্যতম বৈশিষ্ট্য। ব্যক্তিকে

সার্থকভাবে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধান করতে হলে যথাসময়ে উপযুক্ত সিদ্ধান্ত তাকে নিতেই হবে। বিশ্ববিদ্যালয়ে শিক্ষকতার উদাহরণটাই নেওয়া যাক। এক্ষেত্রে ব্যক্তির স্কুল বা কলেজে শিক্ষকতা করার সিদ্ধান্ত নেওয়াটা অত্যন্ত বুদ্ধিমানের কাজ। তা না করে ব্যক্তি যদি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষকতা করার জন্য স্কুল বা কলেজে শিক্ষকতা করার সুযোগ ছেড়ে দিতেন তাহলে পরবর্তীকালে তাঁকে বিভিন্ন সমস্যার সম্মুখীন হতে হত।

পরোক্ষ কৌশল [Indirect techniques]

এইরূপ কৌশলের সাহায্যে ব্যক্তি ক্ষণস্থায়ীরূপে পরিবেশের সঙ্গে সংগতিবিধান করে। অভিযোজনের পূর্বে ব্যক্তির মধ্যে যে মানসিক অন্তর্দ্বন্দ্ব দেখা দেয় তার থেকে এই সমস্ত কৌশলগুলিকে প্রতিরক্ষা কৌশল [Defence mechanism] হিসাবে আখ্যা দেওয়া হয়ে থাকে।

[i] অবদমন [Repression]

মানুষের মধ্যে উপস্থিত ইদ [id] সত্ত্বাটি সর্বদাই সুখ ভোগের নীতি অনুসরণ করতে চায়। ইদ এইরূপ কামনাগুলি নিয়ে অহমের কাছে হাজির হয়। কিন্তু ওই সব কামনা অসামাজিক হওয়ায় অহম সেগুলিকে পরিত্যন্ত না করে আংশিক পরিত্যন্ত করে অচেতন মনে পাঠিয়ে দেয়। এই কৌশলটিই হল অবদমন। প্রসঙ্গত উল্লেখ্য যে ওইরূপ অবদমিত কামনাগুলিকে সাময়িকভাবে প্রতিহত করা হলেও তারা কিন্তু যে-কোনো সময় আবার সচেতন মনে হাজির হতে পারে।

[ii] প্রত্যাবৃত্তি [Regression]

প্রত্যাবৃত্তির অর্থ হল অতীতে ফিরে যাওয়া। যখন ব্যক্তি তীব্র মানসিক অন্তর্দ্বন্দ্বের সম্মুখীন হয় তখন তার থেকে পরিত্রাণ পারার জন্য ব্যক্তি তার অতীতের সুখের দিনগুলিতে ফিরে যায়। যেমন—কোনো পরিবারে যখন নবজাতক আসে তখন স্বাভাবিকভাবেই বড়ো ছেলের প্রতি যত্নের একটু ঘাটতি দেখা দেয়। বড়ো বাচ্চাটি তখন মায়ের কাছে আদর পাওয়ার আশায় ছোটো বাচ্চার মতো আচরণ সম্পাদন করতে শুরু করে। অর্থাৎ তখন ওই বড়ো বাচ্চাটি তার শৈশবে ফিরে যায়।

[iii] পরিপূরকতা [Compensation]

এই কৌশলের সাহায্যে ব্যক্তি তার কোনো নির্দিষ্ট ক্ষেত্রের ঘাটতি অন্য ক্ষেত্রে পুষিয়ে দেওয়ার চেষ্টা করে। যেমন—পড়াশোনায় সাধারণ মানের ছাত্রছাত্রীদা খেলাধুলায় বা সংগীতচর্চায় বা অভিনয়ে প্রথম স্থান দখলের মাধ্যমে পড়াশোনায় ঘাটতি পুরণ করার চেষ্টা করে।

[iv] অপব্যাখ্যান [Rationalization]

যখন ব্যক্তির কোনো আচরণের প্রকৃত উদ্দেশ্যের পরিবর্তে উৎকৃষ্ট, সমাজ অনুমোদিত কোনো উদ্দেশ্যে বা কারণ উপস্থাপন করা হয়, তখন সেই কৌশলটিকে অপব্যাখ্যান নামে অভিহিত করা হয়। অর্থাৎ ব্যক্তি তার কর্তৃক সম্পাদিত আচরণের সমাজ অনুমোদিত বিভিন্ন কারণ উপস্থাপিত করে নিজের অপরাধকে আড়াল করার চেষ্টা করে। যেমন—ছাত্রছাত্রী পরীক্ষায় খারাপ রেজাল্ট করলে সে তার গৃহশিক্ষক বা স্কুলের শিক্ষকদের তার খারাপ রেজাল্টের জন্য দায়ী করে।

[v] অভিক্ষেপণ [Projection]

অভিক্ষেপণ অপব্যাখ্যানের একটি রূপ মাত্র। এক্ষেত্রে ব্যক্তি তার কৃতকর্মের অন্যরূপ ব্যাখ্যা দেয়। যেমন—কোনো ছাত্র হয়তো পরীক্ষা চলাকালীন নকল করতে গিয়ে পরীক্ষকের হাতে ধরা পড়ল, তখন সে এটা প্রচার করতে লাগল যে আরও অনেক ছাত্র নকল করতে গিয়ে ধরা পড়েছে। এইভাবে সে নিজের মনে পরিত্থিআনার চেষ্টা করে।

[vi] অভেদীকরণ [Identification]

অভেদীকরণ হল এমন একটি কৌশল যেখানে ব্যক্তি কোনো একটি বিশেষ দলের অংশের সঙ্গে একাত্ম অনুভব করে গর্বিত হয় এবং অন্তরে তৃপ্তি লাভ করে। কোনো চিত্রশিল্পী হয়তো খ্যাতি লাভ করেনি এমন অবস্থায় ওই শিল্পী কোনো একজন বিখ্যাত শিল্পীর ছাত্র হিসাবে গর্ব অনুভব করে। কোনো নামজাদা স্কুলের ছাত্র হয়তো সাফল্য পায়নি কিন্তু সেই ছাত্রটি ওই নামজাদা স্কুলের ছাত্র হিসাবে গর্ববোধ করে এবং পরিত্থিপ্তি লাভ করে।

[vii] নিঃসঙ্গতা [Seclusivenses]

ব্যক্তির চাহিদার পরিত্থিপ্তি না ঘটলে অনেক সময় ব্যক্তি নিজেকে উক্ত পরিবেশ

থেকে বিচ্ছিন্ন করে রাখে। এই কৌশল সাময়িকভাবে ব্যক্তির মানসিক উত্তেজনার অবসান ঘটায় ঠিকই কিন্তু বেশিদিন এই ধরনের নিঃসঙ্গতা ব্যক্তির জীবনে সমস্যা ডেকে আনতে পারে।

[viii] সহানুভূতিশীলতা [Sympathism]

সহানুভূতি এক ধরনের প্রতিরক্ষামূলক কৌশল সেখানে ব্যক্তি তার অপারগতার জন্য অন্যের কাছ থেকে সহানুভূতি প্রত্যাশা করে। এইরূপ ব্যক্তিরা তাদের অপারগতাকে বিবর্ধন করে এমনভাবে উপস্থাপন করে যাতে অন্যরা তার প্রতি সহানুভূতিশীল হয়।

[ix] উন্নীতকরণ [Sublimation]

রসায়নের ভাষায় সাবলিমেশন হল বিশুদ্ধকরণের একটা কৌশল। মনোবিজ্ঞানের ভাষাতেও সাবলিমেশন অনুরূপ অর্থই বহন করে। অর্থাৎ উন্নতীকরণ হল এমন এক ধরনের প্রতিরক্ষা কৌশল যার সাহায্যে ব্যক্তি তার অবদমিত বাসনাগুলিকে সমাজের গ্রহণযোগ্য বাসনাতে পরিণত করে। এইভাবে ব্যক্তি মানসিক যন্ত্রণা থেকে মুক্তি পায় এবং সংগতিবিধানের পথ সুগম হয়। উদাহরণস্বরূপ, ছাত্রাছাত্রীদের আকৃমণাত্মক মনোভাবকে বক্সিং, কুস্তি ইত্যাদিতে উন্নীত করা যেতে পারে।

[x] প্রতিক্রিয়া গঠন [Reaction formation]

প্রতিক্রিয়া গঠন হল এমন একটা প্রতিরক্ষা কৌশল যেখানে ব্যক্তি তার অবদমিত ইচ্ছাকে অস্বীকার করার জন্য বিপরীতধর্মী মনোভাবটি প্রকাশ করে। উদাহরণস্বরূপ, যদি কোনো ব্যক্তির অন্য ব্যক্তির উপর আক্রোশ থাকে যেটা সমাজে গ্রহণযোগ্য নয়, তাহলে ব্যক্তি ওই আক্রোশকে চাপা দেওয়ার জন্য উক্ত ব্যক্তিকে অতিরিক্ত ভালোবাসতে শুরু করে। অন্য একটি উদাহরণে বলা যায়, পিতার প্রতি তীব্র বিদ্রে প্রতিক্রিয়া গঠন কৌশলের মাধ্যমে পিতার জন্য অতিরিক্ত ভালোবাসায় পরিবর্তিত হয়ে যেতে পারে।

[xi] দিবা-স্বপ্ন [Day-dreaming]

দিবা-স্বপ্নের সাহায্যে সাময়িক উত্তেজনার হ্রাস একটি অতি প্রচলিত পদ্ধতি। এর সাহায্যে ব্যক্তি তার কল্পনার জগতে নিজের চাহিদাগুলিকে পূরণ করে পরিতৃপ্তি লাভ করে। দিবা-স্বপ্ন বা অলীক কল্পনার আশ্রয় অনেক উত্তমরূপে অভিযোজিত ব্যক্তিই নিয়ে থাকেন এবং তারা এটাকে একান্ত ব্যক্তিগত ব্যাপার হিসাবে গণ্য করেন। কিন্তু স্বাভাবিক নিয়মে ব্যক্তি সংগতিবিধান করতে না পেরে যখন দিবা-স্বপ্নের

সহায়তা নেন তখন সেটা মোটেই সুস্থ ও স্বাভাবিক প্রকৃতির হয় না। এসব ক্ষেত্রে ব্যক্তি তার কর্মোদ্যম, প্রচেষ্টা ইত্যাদি বিসর্জন দিয়ে দিবাস্বপ্নের সাহায্যে নিজের চাহিদার পরিত্থিপ্তি ঘটায়।

[xii] প্রতিস্থাপন [Replacement]

প্রতিস্থাপন নামক প্রতিরক্ষা কৌশলের মাধ্যমে ব্যক্তি তার অনুভূতি অন্যের উপর প্রতিস্থাপিত করে। ব্যক্তি যখন কোনো বিশেষ একটি পরিস্থিতিতে নিজের আবেগ প্রকাশ করতে ব্যর্থ হয় তখন সেই আবেগ প্রশমনের জন্য ব্যক্তি অন্য কোনো পরিস্থিতিতে সেই অনুভূতি সঞ্চালিত করে থাকে। যেমন—কোনো ছাত্র হয়তো তার ক্লাসে বন্ধুদের কাছে অপমানিত হল উক্ত ছাত্রটি সেই অপমান থেকে মুক্তি পাওয়ার জন্য বাড়িতে এসে তার ছোটো ভাইকে অনুরূপভাবে অপমান করল। অর্থাৎ স্কুলে বন্ধুদের প্রতি চাপা ক্ষেত্র ছোটো ভাইয়ের উপর উদ্গিরণ করে মানসিক প্রশস্তি লাভ করল।

উপরের যে সমস্ত প্রতিরক্ষামূলক কৌশলগুলি আলোচিত হল সেগুলি সবই ক্ষণস্থায়ী প্রকৃতির। এগুলি প্রয়োগ করে ব্যক্তি সাময়িকভাবে চাহিদার পরিত্থিপ্তি ঘটাতে পারে মাত্র। কিন্তু পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে উক্ত সমস্যাগুলি আবার ব্যক্তির জীবনে ফিরে আসতে পারে।