সংস্কৃতি (Culture)

আৰম্ভনি (Introduction)ঃ

সংস্কৃতি জনজীবনৰ অবিচ্ছেদ্য অংগ। সংস্কৃতি যিকোনো জাতি দাপোন। সংস্কৃতিত এটা জাতিৰ সকলোখিনি প্ৰতিফলিত হয়।আচলতে মানুহ আমি সামাজিক প্ৰাণী। আৰু মানুহৰ সামাজিক জীৱনৰ যি সত্বা সেয়াই সংস্কৃতি। সামাজিক প্ৰাণী হিচাপে জীয়াই থাকিবৰ বাবে সংস্কৃতিৰ অবিহনে কোনো বিকল্প নাই।

সংস্কৃতিৰ অৰ্থ আৰু ধাৰণা(Meaning and Concept of Culture)ঃ

অসমীয়া কৰ্ষণ শব্দৰ পৰা সংস্কৃতি শব্দৰ উৎপত্তি হৈছে।কৰ্ষণ মান হৈছে উৎকৰ্ষতা। সংস্কৃতিৰ ইংৰাজী প্ৰতিশব্দ হৈছে **Culture** । এই **Culture** শব্দটো **Latin** ভাষাৰ **Cultura** শব্দৰ পৰা উৎ পত্তি হৈছে। **Cultura** শব্দৰ অৰ্থ হৈছে ‘‘মাটি চাহ কৰা কাৰ্য্য’’।
বুৎ পত্তিগত অৰ্থৰ পৰা দেখা যায় যে যিকোনো কাৰ্য্যক জাৰি ফুকি মসৃন কৰাই সংস্কৃতি।

বিখ্যাৎ সমাজবিজ্ঞানী **Tylore** ৰ মতে ‘সংস্কৃতি হৈছে এটা জটিল সম্পূৰ্ণৰস্থা যিয়ে সমাজৰ প্ৰতিনিধি হিচাপে মানুহে আহৰণ কৰি লোৱা জ্ঞান, বিশ্বাস, কলা, নৈতিকতা, আইন, ৰীতি-নীতি আৰু অন্যান্য ক্ষমতা বা শক্তি সামৰ্থ্যক অন্তৰ্ভুক্ত কৰি লয়।’ (Culture is the complex whole which includes knowledge, beliefs, arts, morals, laws, customs and other capacities and hasits acquired by man as a member of the society).

সংস্কৃতিৰ ওপৰত তেখেতৰ যি সংজ্ঞা সিয়ে সংস্কৃতি যে মানুহৰ গনজীৱনৰ আধাৰ তাকেই প্ৰতিফলিত কৰিছে। প্ৰত্যেকজন ব্যক্তিৰ জীৱনৰ গতিশীলতাই হৈছে সংস্কৃতি।

সংস্কৃতিৰ বৈশিষ্ট্য(Characteristics of Culture)ঃ

১/ সংস্কৃতি মানৱসৃষ্ট (Culture is Theorition of Human Being)ঃ সংস্কৃতি প্ৰাকৃতিক ভাবে লাভ কৰা জীৱনশৈলী নহয়। ই মানৱসৃষ্টহে। পৰিবেশ পৰিস্হিতিৰ সাপেক্ষে জীয়াই থকাৰ সমষ্ট জীবনশৈলী মানুহে সৃষ্টি কৰি লয়। মানবসৃষ্ট সেই জীবন শৈলীয়ে হৈছে সংস্কৃতি।

২/ সংস্কৃতিত ভিন্নতা বিদ্যামান(Culture is Different from One Another)ঃ প্ৰতিটো মানৱগোষ্ঠীৰে নিজস্ব সংস্কৃতি আছে। কিন্তু মানৱগোটবোৰ ইটোৰপৰা সিটো ভিন্ন সেয়ে সংস্কৃতিও মানৱগোট অনুপাতে ভিন্ন হয়। বিভিন্ন দৃষ্টিকোনৰ পৰা এটা জাতিৰ সংস্কৃতিৰ লগত আন এটা জাতিৰ সংস্কৃতি কেতিয়াও নিমিলে।

৩/ প্ৰত্যেক সংস্কৃতিৰ নিজস্ব এককতা থাকে(Culture has Uniqueness)ঃ সংস্কৃতি মানবগোট ভেদে ভিন্ন। কাৰণ আচাৰ, ব্যৱহাৰ, ৰীতি-নীতি সকলোবোৰ মানৱগোট ভেদে একক আৰু সেইদৰে সংস্কৃতিত নিজস্ব এককতা বিৰাজমান।

৪/ সংস্কৃতি সমাজৰ এটি জটিল, অথচ সুংগঠিত অৱস্থা(Culture is a Compact Whole)ঃ সংস্কৃতিয়ে সমাজক সুংসহত কৰে।এটি মানবগোটক সমাজৰ বুলি কবৰ বাবে সংস্কৃতি লাগিবই। সংস্কৃতিয়েহে সমাজৰ স্বকীয়তা বহন কৰে।

৫/ সংস্কৃতিয়ে সমাজৰ সভ্যতা নিৰূপন কৰে(Culture Reflects Civilisation)ঃ সংস্কৃতি যিকোনো সমাজৰ সভ্যতাৰ মাপকাঠী। সংস্কৃতিয়ে সমাজৰ সভ্যতা নিৰ্দ্ধাৰণ কৰে। এখন সমাজৰ সভ্যতা কেনেকুৱা সমাজৰ সংস্কৃতিয়ে সেই প্ৰতিচ্ছবি বহন কৰে।

সংস্কৃতিৰ উপাদান সমূহ (Elements of Culture):-

সংস্কৃতি কিহেৰে গঠিত সংস্কৃতিৰ উপাদান সমূহ হৈছেঃ-

- চিহ্ন বা প্ৰতীক (Symbols)
- ভাষা (Language)
- বিশ্বাস (Beliefs)
- মূল্যবোধ (Values)
- শিল্পকৰ্ম (Artifacts)
- ভৌতিক সামগ্ৰী (Physical Objects)
- বিজ্ঞানৰ নতুন আবিস্কাৰ সমুহ (All inventions of Technology)
- সাজপাৰ (Clothing of the people)
- খোৱা বোৱাৰ শৈলী (Eating Style)
- খোৱা বোৱাৰ সামগ্ৰী (Eating Utensils)

- প্ৰতিমান (Norms)
- লোকাচাৰ (Folkways)
- লোকৰীতি (Folk lore)
- ধৰ্মীয় ৰীতি (Rituals)
- কৰ্মসংস্কৃতি (Work ethics)
- মনোভাৱ (Attitude)
- শিক্ষা (Education)
- সাধুকথা (Stories)
- ঐতিহাসিক প্ৰবচনবোৰ আৰু উৎসৱপাৰ্বন (Myths & Legends ceremonies and celebrations)

সংস্কৃতিৰ প্ৰৰূপ (Types of Culture):

সমাজবিজ্ঞানী সকলো অনুসৰি, সংস্কৃতি মুখ্যত দুই প্ৰকাৰৰ।

১. বস্তুবাদী বা ভৌতিক সংস্কৃতি **(Material Culture)**

২. অবস্তুবাদী বা অভৌতিক **(Non- material Culture)**

সমাজ এখন চলিবলৈ প্ৰয়োজন হোৱা বস্তুগত সামগ্ৰীসমূহক (**Material Culture)** বুলি কোৱা হয়। মানব জীৱনৰ সুস্হ জীৱনশৈলী চলাই নিবৰ বাবে বহু বস্তু প্ৰয়োজনীয়তা আছে। সেইবোৰৰ অবিহনে সংস্কৃতিও অপূৰ্ণ। ঘৰ, বিদ্যালয়, খেলপথাৰ, ৰেষ্টুৰেন্ট, চিনেমাঘৰ, মহাবিদ্যালয়, পুথিভৰাঁল ঘৰ এখন চলিবলৈ ব্যৱহাৰ হোৱা সমস্ত কায়িক সম্পদ বস্তুবাদী সংস্কৃতিৰ অন্তৰ্ভুক্ত।

বস্তুগত আহিলাবোৰৰ উপৰিও জীৱনৰ সুস্হ সংগঠনৰ বাবে আৰু বহুতো চকুৰে নেদেখা মানসিক কাৰ্য্য কলাপৰ বিশেষ প্ৰযোজনীয়তা আছে। সেই সমস্ত বিমুৰ্ত জীৱনশৈলীক অবস্তুবাদী সংস্কৃতি বুলি কোৱা হয়। সামাজিক ৰীতি-নীতি, মূল্যবোদ, প্ৰথা, লোকাচাৰ, লোকবিশ্বাস ইত্যাদি অবস্তুবাদী সংস্কৃতিৰ উদাহৰণ।

সংস্কৃতি আৰু শিক্ষা (Culture and Education):-

শিক্ষা আৰু সংস্কৃতি দুয়োটা ইটোৰ পৰা সিটোক কেতিয়াও পৃথক কৰিব নোৱাৰি।সমাজ এখন সংস্কৃতিবান বাবেই এটি শৃশৃংখল শিক্ষা ব্যৱস্হা চলি থাকে। সংস্কৃতিয়ে শিক্ষাৰ সুস্হিৰ ধৰা বজাই ৰাখে। শিক্ষাৰ ধাৰণা আচলতে সংস্কৃতিয়ে নিৰ্দ্ধাৰণ কৰে।

আনহাতে শিক্ষা এনে এটি আহিলা যিয়ে সংস্কৃতিক এটা প্ৰজন্মৰ পৰা আন এটালৈ প্ৰবাহিত কৰে। শিক্ষা এটি শক্তিশালী মাধ্যম যিয়ে সাংস্কৃতিক পৰিবৰ্তনত গুৰুত্বপূৰ্ন ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। সাংস্কৃতিয়ে শিক্ষাৰ লক্ষ্য উদ্দেশ্যৰ ওপৰত গভীৰভাৱে পেলায় আৰু শিক্ষাই সংস্কৃতিৰ ভঁৰাল চহকী কৰি সংস্কৃতিৰ উৎকৰ্ষ আৰু উত্তৰন ঘটাত অগ্ৰনী ভূমিকা লয়।

সংস্কৃতিৰ কাৰ্য্যসমূহ (Major Functions of Culture):

- সংস্কৃতিয়ে ব্যক্তিক যিকোনো প্ৰাকৃতিক পৰিৱেশত খাপ খাব পৰাকৈ প্ৰস্তুত কৰে।
- সংস্কৃতিয়ে ব্যক্তিক সমাজিক পৰিৱেশত খাপ খাব পৰাকৈ প্ৰস্তুত কৰে।
- ব্যক্তিৰ ব্যক্তিত্ব বিকাশত সংস্কৃতিৰ অবদান অপৰিসীম।

সাংস্কৃতিক পৰিবৰ্তন (Cultural Change):

মানুহৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়া আৰু সমাজক বাদ দি সংস্কৃতি জীয়াই থাকিব নোৱাৰে । অৰ্থাৎ পৃথিৱীত মানুহৰ আবিৰ্ভাবৰ সময়ৰেপৰা সংস্কৃতিৰো জন্ম হৈছে । মানুহৰ সামাজিক জীৱন পদ্ধতিৰ অবিচ্ছেদ্য অংগ হৈছে সংস্কৃতি । সমাজ জীৱন অতি পৰিবৰ্তনশীল । সেয়ে সমাজৰ সংস্কৃতিৰো পৰিবৰ্তন এটি নিশ্চিত প্ৰক্ৰিয়া । মানুহৰ জীৱন প্ৰক্ৰিয়াৰ পৰিবৰ্তিত অৱস্থাই নিজৰ ৰুচিবোধ, জীৱন নিৰ্বাহৰ উপায় আৰু প্ৰণালী, সামাজিক ৰীতি পৰম্পৰা , খাদ্যভ্যাস , আদব কায়দা , আচৰণ প্ৰক্ৰিয়া আদিৰো পৰিবৰ্তন ঘটায় । এনে পৰিবৰ্তনৰ লগে লগে সমাজ জীৱনৰ সংস্কৃতিৰো পৰিবৰ্তন ঘটে ।

সাংস্কৃতিক অন্তৰাল (Cultural Lag):

বস্তুগত সংস্কৃতিৰ উপাদানসমূহৰ পৰিবৰ্তনৰ সমান্তৰাল গতিত অবস্তুগত সংস্কৃতিৰ উপাদানসমূহ পৰিবৰ্তিত হোৱা দেখা নাযায় । মানুহৰ সামাজিক ৰীতি-নীতি বা প্ৰথা , আস্হা বা বিশ্বাস, ধৰ্মীয় ৰীতি-পৰম্পৰা , আচাৰ-ব্যৱহাৰ, জীৱনবোধ আদিৰ পৰিবৰ্তনৰ ক্ষেত্ৰত অতি লেহেমীয়া গতি পৰিলক্ষিত হয় । কিন্তু বস্তুবাদী সংস্কৃতি অতি খৰতকীয়া গতিৰে পৰিবৰ্তিত হয় । ফলত সংস্কৃতিৰ এনে বস্তুবাদী আৰু অবস্তুবাদী উপাদানৰ মাজত এটা অনগ্ৰসৰতা সৃস্টি হয় । সংস্কৃতিৰ বস্তুবাদী আৰু অবস্তুবাদী উপাদানসমূহৰ বিকাশ আৰু প্ৰচলনত যি অসমান্তৰাল প্ৰভেদ বা দূৰত্বৰ সৃষ্টি হয় তাকে সাংস্কৃতিক অন্তৰাল বোলা হয় ।

সাংস্কৃতিক পৰিব্যাপ্তি (Cultural Diffusion):

কোনো এখন নিৰ্দিষ্ট ঠাইৰ অথবা সমাজৰ সংস্কৃতি আন এখন ঠাই বা সমাজলৈ গতি কৰাকে সাংস্কৃতিক পৰিব্যাপ্তি বুলি কোৱা হয় । সাংস্কৃতিক পৰিব্যাপ্তি বা প্ৰসাৰণ বিভিন্ন ধৰনেৰে হ’ ব পাৰে । সেই সমূহৰ ভিতৰত উল্লেখযোগ্য হ’ ল - জনসংযোগৰ বিভিন্ন মাধ্যমসমূহ , পৰিভ্ৰমন আৰু নানা প্ৰাযুক্তিক মাধ্যমসমূহ ।

সামৰনি(Conclusion)ঃ

সংস্কৃতি হৈছে এটা সামগ্ৰীক ধাৰণা যাৰ পৰা মানব জীবনৰ কোনো এটা অংশই বাদ দিব পৰা নাযায়।সংস্কৃতি অবিৰত এটি প্ৰক্ৰিয়া । অলিখিত মাধ্যমেৰেও প্ৰত্যেক সংস্কৃতি সময়ৰ গতিশীলতাত কেতিয়াবা বৰ্জন কেতিয়াবা গ্ৰহণৰ মাজেৰে গনজীৱনৰ মাজত নিৰন্তৰ প্ৰবাহমান।

সংস্কৃতিক পৰিৱৰ্তন **(Cultural Change):**

প্ৰতিৰক্ষা কৌশল (Defence Mechanism)

পাতনি (Introduction):

সমাযোজন ব্যক্তিৰ সামাজিক জীৱনৰ আটাইতকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ প্ৰক্ৰিয়া যাৰ জৰিয়তে ব্যক্তিয়ে নতুনত্বক আকোৱালি ল' ব পাৰে । কিন্তু সকলো পৰিস্হিতি সকলো সময়তে সকলোৰে বাবে সুবিধাজনক নহ' বও পাৰে । তেতিয়া সুস্থ সমাযোজনৰ অভাৱত অপসমাযোজন সৃষ্টি হয় । অপসমাযোজন পাৰ কৰিবৰ বাবে ব্যক্তিয়ে ব্যৱহাৰ কৰা মনোবৈজ্ঞানিক কৌশলসমুহ হৈছে প্ৰতিৰক্ষা কৌশল ।

অৰ্থ আৰু ধাৰনা (Meaning of Concept of Defence Mechanism):

প্ৰতিৰক্ষা কৌশল হৈছে কিছুমান মনোবৈজ্ঞানিক কৌশল যিবোৰ এজন ব্যক্তিয়ে দৈনন্দিন জীৱনৰ বিভিন্ন পৰিস্হিতি সহজভাবে পাৰ কৰিবলৈ ব্যৱহৰ কৰে।দৈনন্দিন জীৱনৰ প্ৰতি মূহুৰ্ত প্ৰত্যেক ব্যক্তিৰ বাবেই নতুন। আৰু সেই নতুনত্বৰ সতে খাপ খাই চলিব পৰাই হৈছে সমাযোজন। ব্যক্তি জীবনৰ বিভিন্ন পৰিস্থিতিত সমাযোজন কৰোতে বিভিন্ন সময়ত হতাশা, বিফলতা আদিৰ সন্মুখীন হ'ব লগা হয়। তেনে পৰিস্হিতিৰ পৰা ব্যক্তিয়ে সদায় নিজকে প্ৰতিৰক্ষা কৰিবলৈ যত্ন কৰে আৰু যিবোৰ কৌশল ব্যৱহাৰ কৰি সমাযোজন কাৰ্য্য সফল কৰে তাকেই ৰক্ষাতন্ত্ৰ বা প্ৰতিৰক্ষা কৌশল বুলি কোৱা হয়।

প্ৰতিৰক্ষা কৌশলৰ বৈশিষ্ট্য (Characteristic of Defence Mechanism):

১/ প্ৰতিৰক্ষা কৌশলে জীৱনৰ বিভিন্ন বাধা পাৰ কৰাত সহায় কৰে।

২/ বাক্তিৰ জীৱনৰ যিকোনো লক্ষ্যত উপনীত হ'বলৈ মানসিক ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তা আছে আৰু প্ৰতিৰক্ষা কৌশলে মানসিক ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰে।

৩/ প্ৰতিৰক্ষা কৌশলে হতাশা, নিৰাপত্তাহীনতা আৰু বিফলতাই আনি দিয়া নঞৰ্থক মনোভাৱক দূৰ কৰি দৈনন্দিন জীৱন যোগাত্মক ভাবে আগবঢ়াই নিয়াত সহায় কৰে।.

৪/ প্ৰতিৰক্ষা কৌশলে ব্যক্তি জীৱনৰ দু:চিন্তা নোহোৱা কৰাত সকাৰাত্মক ভাবে সহায় কৰে। জীৱন মানেই সংঘৰ্ষ, হতাশা, বিফলতা ইত্যাদি কিন্ত প্ৰতিৰক্ষা কৌশলে মানুহক হতাশৰ পৃথিৱীৰ পৰা এখন আনন্দময় পৃথিৱীলৈ লৈ যাব পাৰে।

৫/ মানসিক ভাৰসাম্য ৰক্ষা কৰাত প্ৰতিৰক্ষা কৌশলে সহায় কৰে। পৰিস্হিতিৰ লগত কেতিয়াবা খাপ খাব নোৱাৰাই হৈছে অসমাযোজন। অসমাযোজনৰ পৰা ব্যক্তিক প্ৰতিৰক্ষা কৌশলে উদ্ধাৰ কৰে।

৬/ প্ৰতিৰক্ষা কৌশলসমূহ আচলতে মনোবৈজ্ঞানিক সমাযোজন ব্যৱস্থা।

প্ৰতিৰক্ষা কৌশলৰ বিভিন্ন উপায়সমূহ (Different ways of Defence Mechanism):

১/ অস্বীকাৰ (Simple Derial): ব্যক্তিত্বত খাপ নোখোৱা কিছুমান কাম কিছুমান পৰিস্হিতিত আমি কৰিব লগা হয়। তেনেক্ষেত্ৰত আনৰ চকুত নিজে তল নপৰিবৰ বাবে “এইটো মই কৰা নাই” বুলি সাধাৰণ ভাবে কোৱাটোৱে সহজ অস্বীকাৰ বুলি কোৱা হয়।।

২/ আক্ৰমন (Aggression): তীব্ৰ হতাশা বা বিফলতাৰ পৰা নিজকে উদ্ধাৰ কৰিবলৈ ব্যক্তিয়ে কেতিয়াবা প্ৰতিৰক্ষা কৌশলৰ উপায় হিচাপে আক্ৰমনৰ সহায় লয়। আক্ৰমন দুই ধৰণৰ হ'ব পাৰে:-

ক) বহিঃ আক্ৰমনাত্মক মনোভাব (Extra Punitive Agression)
খ) আন্তঃ আক্ৰমনাত্মক মনোভাব (Intra Punitive Agression)

যেতিয়া ব্যক্তিয়ে নিজৰ হতাশাক ঢাকিবলৈ কোনো ব্যক্তি বা বস্তুক আক্ৰমন কৰে তাকে **বহিঃ আক্ৰমনাত্মক মনোভাব (Extra Punitive Aggression)** বুলি কোৱা হয়।

আনহাতে কিছুমান ব্যক্তিয়ে নিজৰ বিফলতা বা হতাশাৰ বাবে নিজকে দোষী সজাই আৰু নিজৰ ক্ষতি কৰে তাকে **আন্তঃ আক্ৰমনাত্মক মনোভাব (Intra Punitive Aggression)** বুলি কোৱা হয়।

৩/ ক্ষতিপূৰণ (Compensation): স্বাভাৱিকতেই ব্যক্তিয়ে বিভিন্ন দিশত নিজৰ প্ৰতিভা বিকাশৰ যত্ন কৰে।সাধাৰণতে দেখা যায় যে ব্যক্তিয়ে ঈচ্ছা থাকিলেও সকলো ক্ষেত্ৰতে পাৰদৰ্শিতা লাভ কৰিব নোৱাৰে। খুউব ভাল পোৱা দিশত নিজকে বিকাশ কৰাব নোৱাৰা ব্যক্তিয়ে যেতিয়া আন কোনো দিশত পাৰদৰ্শিতা প্ৰদৰ্শন কৰিব যত্ন কৰে আৰু পাৰদৰ্শিতা লাভ কৰি দেখায় তাক ক্ষতিপূৰণ বুলি কোৱা হয়।

৪/ উন্নীতকৰন **(Sublimation):** বহুতো আৱেগ আৰু সহজাত প্ৰবৃতি ব্যক্তিয়ে সামাজিক আওতাত থাকি উপভোগ কৰিব নোৱাৰে। তেনে অৱস্থাত সেই আবেগসমূহৰ পৰিপূৰ্ণতাৰ বাবে কিছুমান বেলেগ পন্হা অবলম্বন কৰিব লগা হয়। সামাজিকভাবে অগ্ৰহণযোগ্য ঈচ্ছাসমূহ সামাজিকভাবে গ্ৰহণযোগ্য উপায়েৰে পূৰণ কৰাকে উন্নীতকৰন বুলি কোৱা হয়।

৫/ চিনাক্তকৰণ (Identification): ব্যক্তি জীৱনৰ বিশেষত্ব হ'ল আমি অনুকৰন কৰি ভাল পাও আৰু ভাল লগা ব্যক্তিজনৰ দৰে হ'ব বিচাৰো। কিন্তু সকলোকে ক্ষেত্ৰত এইটো সম্ভপৰ নহয়।তেনেক্ষত্ৰত সেই বিশেষ ব্যক্তিজনৰ দৰে হ'ব নোৱাৰিলেও তেওঁৰ চুলিৰ শৈলী, সাজপাৰৰ ধৰণ, কথা কোৱাৰ ধৰণ অনুকৰণ কৰি নিজকে তেওঁৰ দৰে উপস্হাপন কৰাকে চিনাক্তকৰন বুলি কোৱা হয়।

৬/ প্ৰক্ষেপন (Projection): কেতিয়াবা কিছুমান পৰিস্হিতিত নিজকে বচাবৰ বাবে 'এইটো মই নহয় সিহে কৰিছে' বুলি আনক প্ৰক্ষেপ কৰাটোৱে প্ৰক্ষেপন বুলি কোৱা হয়।সহজ অৰ্থত প্ৰক্ষেপন মানে নিজৰ সলনি আনক দোষী সজোৱা।

৭/ যুক্তিযুক্ততা (Rationalisation)ঃ হতাশা বা বিফলতাই আনি দিয়া সামাজিক ভাৰসাম্যহীনতা গুচাবলৈ প্ৰায়ে আমি পৰিস্থিতিৰ বিশ্লেষণ কৰি কিয়নো এনে হ'ল তাৰ ওপৰত যুক্তিযুক্তা বিশ্লেষণৰ দ্বাৰা তেনে পৰিস্থিতিৰ হাত সাৰিব বিচাৰো । তাকেই যুক্তিযুক্ততা বুলি কোৱা হয়।

৮/ অৱদমন(Repression)ঃ বহু সময়ত জীৱনৰ কিছুমান তিতা লগা সময় আমি পাহৰিব যত্ন কৰো। বৰ দৰকাৰী হলেও কিছুমান ঘটনা কেতিয়াও স্মৃতিলৈ আহিব দিয়া নাযায়। এই কৌশলটোকে অৱদমন বুলি কোৱা হয়।

৯/ প্ৰতিক্ৰিয়া সংগঠন(Reaction Formation)ঃ ব্যক্তি দৈনন্দিন জীৱনত নানা অভাৱনীয় পৰিস্থিতিৰ সন্মুখীন হ'ব লগা হয়। তেনে ক্ষেত্ৰত নঞাৰ্থক পৰিস্থিতিক চম্ভালি লবৰ বাবেই ব্যক্তিয়ে মানসিক স্বাস্থ্য বজাই ৰখাৰ খাতিৰত নিজৰ সুবিধা হোৱাকৈ প্ৰতিক্ৰিয়া কিছুমান সৃষ্টি কৰে ইয়ে হৈছে প্ৰতিক্ৰিয়া সংগঠন।

১০/ দিবাস্বপ্ন(Day Dreaming)ঃ মানসিক স্বাস্থ্যৰ ভাৰসাম্যতা ৰক্ষা কৰিবৰ বাবে সকলো ব্যক্তিয়ে দিবাস্বপ্নৰ আশ্ৰয় লয়। হতাশা, বিফলতাৰ দূৰ্যোগত কায়িকভাবে ডুব গৈ থাকিলেও মানসিক ভাবে নিজে ভাল পোৱা পৰিস্থিতি সৃষ্টি কৰি তেনে এক মানসিক জগতত পৰিভ্ৰমন কৰি থকাকেই দিবাস্বপ্ন বুলি কোৱা হয়।

সামৰণি (Conclusion)ঃ

জীৱন মানেই দৈনন্দিন জীৱনত সুস্হ সমাযোজন। কিন্ত বিভিন্ন কাৰণত ব্যক্তিৰ সুস্হ সমাযোজন সকলো পৰিবেশত সম্ভব নহয়। দৈহিক, সামাজিক তথা মানসিক বিভিন্ন কাৰণত অপসমাযোজন হলে ব্যক্তিয়ে তেনে অপসমাযোজনৰ পৰা হাত সাৰিবলৈ যিবোৰ মনোবিজ্ঞানিক পন্হা অংলম্বন কৰে সেয়াই প্ৰতিৰক্ষা কৌশল। প্ৰতিৰক্ষা কৌশলৰ উপায়সমূহৰ দ্বাৰা প্ৰত্যেক ব্যক্তিয়ে নিজৰ মানসিক ভাৰসাম্য অটুট ৰাখে।