চতুর্থ অধ্যায়

মানসিক স্বাস্থ্য আৰু স্বাস্থ্যবিজ্ঞানৰ সংৰক্ষণ

(Preservation of Mental Health and Hygiene)

- ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান — অর্থ আৰু প্রকৃতি (Positive Psychology—Meaning and Nature)
- ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব (Importance of Positive Psychology)
- মানসিক স্বাস্থ্যৰ ক্ষেত্রত বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থাৰ অৱদান (Contribution of WHO on Mental health)
- চাপ ব্যৱস্থাপনা (Stress Management)
- মানসিক স্বাস্থ্য সেৱা আইন, ২০১৭ (Mental Health Care Act, 2017)

প্রস্তাৱনা (Introduction) :

বর্তমান সময়ত ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান শব্দৰ ব্যৱহাৰ প্রতিজন ব্যক্তিয়ে কৰে। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান প্রত্যেকৰে জীৱনৰ বাবে অতি গুৰুত্বপূর্ণ। ইয়াৰ প্রয়োগ বর্তমান সময়ত দিনক দিনে বৃদ্ধি পাই উঠিছে। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ ক্রমবিৱর্তন অধ্যয়ন কৰিলে দেখা যায় যে বিশ্বত ২য় মহাসমৰৰ লৈকে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে স্বীকৃতি লাভ কৰা নাছিল। ২য় মহাসমৰৰ পিছত মনোবিজ্ঞানক আৰোগ্যকৰণৰ বিজ্ঞান হিচাপেহে ধৰা হৈছিল। বিভিন্ন ধৰণৰ ৰোগৰ নমুনা (Disease model) ব্যৱহাৰৰ জৰিয়তে মানসিক ৰোগত আক্রান্ত লোকসকলক চিকিৎসা সেৱা আগবঢ়াবৰ বাবে মনোবিজ্ঞানে মনোৱৈশ কৰিছিল। কিন্তু বর্তমান সময়ত মনোবিজ্ঞআনীসকলে সামর্থ্য, প্রতিভা, উন্নত কৃতিত্ব, আত্মবিকাশৰ বাবে এই উপযুক্ত পথ আৰু উপায়ৰ সন্ধান, সাধাৰণ জীৱনৰ উন্নতি সাধনৰ উপায়সমূহৰ সন্ধানত মনোবিজ্ঞানে মনোনিৱেশ কৰে। এনে অনুসন্ধান আৰু অধ্যয়নৰ ফলশ্রুতিতে জন্ম হয় ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ, ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ ক্ষেত্রখন হ'ল ইতিবাচক ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা, সন্তুষ্টি, আনন্দ, সুখ, আশা, বিশ্বাস, আশাবাদ, ইতিবাচক ব্যক্তিগত সংলক্ষণ, বৃত্তি, সাহস, দয়া, ক্ষমা, অধ্যৱসায়, মৌলিকতা, কল্যাণ সাধন, সহমর্মিতা, সুখপ্রাপ্তি, কল্যাণ সাধন ইত্যাদি।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ অর্থ (Meaning of Positive Psychology)

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে এটা সুন্দৰ জীৱনৰ বিষয়ে অধ্যয়ন। জীৱনটো সমৃদ্ধিশালী কৰি তোলা মানৱ জীৱনৰ ইতিবাচক দিশসমূহৰ অধ্যয়নেই হ'ল ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে ব্যক্তিগত আৰু সামাজিক দুয়োটা দিশেৰে সমৃদ্ধিৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰে।

দ্বিতীয় মহাসমৰৰ আগলৈকে মনোবিজ্ঞানে প্রধানকৈ তিনিটা বিষয়ৰ ওপৰতহে গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছিল। বিষয়কেইটা হ'ল —

১) মানসিক ৰোগ নিৰাময় (Cure mental illness)

২) স্বাভাৱিক জীৱনৰ উন্নতি সাধন (Improve Normal life)

৩) উন্নত প্রতিভাৰ চিনাক্তকৰণ আৰু প্রশিক্ষণ (Identification and training of high talent)

কিন্তু মহাসমৰৰ অন্তত পিছৰ দুটা দিশৰ অৱহেলা কৰি কেৱল মাত্র মানসিক ৰোগৰ নিৰাময়ৰ ওপৰতহে অত্যাধিক গুৰুত্ব প্রদান কৰা হৈছিল। কিন্তু বর্তমান সময়ত মনোবিজ্ঞানে ব্যক্তিৰ সামর্থ্য প্রতিভা, উন্নত কৃতিত্ব (High talent), আত্মবিকাশৰ বাবে উপযুক্ত পথ আৰু উপায়ৰ সন্ধান, সাধাৰণ জীৱন ধাৰণৰ মানৰ উন্নতি সাধনৰ উপায়সমূহৰ সন্ধানত মনোনিৱেশ কৰে। এনে অনুসন্ধান আৰু অধ্যয়নৰ ফলতেই জন্ম হয় ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ ১৯৯৮ চনৰ পৰা মনোবিজ্ঞানৰ এক অপৰিহার্য শাখা হিচাপে বিবেচিত হৈছে। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান সম্পূর্ণ এটা নতুন বিষয়, আমেৰিকাৰ মনোবিজ্ঞানী, শিক্ষাবিদ মার্টিন ইলিয়াচ পেট্চ চেলিগমান (Martin Elias Pets Seligman) আমেৰিকাৰ মনোবিজ্ঞানী সস্থাৰ সভাপতি হিচাপে থকা কার্যকালতে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ ধাৰণাটোৱে বিকাশ লাভ কৰে। মার্টিন চেলিগমান (Martin Seligman)ক সেয়ে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পিতৃৰূপে আখ্যা দিব পাৰি। মনোবিজ্ঞানৰ এই ধাৰণাটো মানসিক ৰোগৰ লগত জড়িত। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে অপসমাজিত আচৰণ আৰু নঞর্থক (Negative) চিন্তনৰ বিপৰীতে এক ব্যৱহাৰিক আৰু দৃঢ় চিন্তনত অৰিহণা যোগায়। এই মনোবিজ্ঞানে মানৱীয় বিষয়সমূহতকৈ সুখ, সমৃদ্ধি আৰু মানসিক স্থিতিৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিয়ে।

মার্টিন চেলিগমান (Mertin Selingman) আৰু পিটাৰচন (Peterson)-ৰ মতে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান তিনিটা দিশৰ লগত সম্বন্ধযুক্ত। এই দিশকেইটা হ'ল —

১) ইতিবাচক অভিজ্ঞতা (Positive Experience)
(যেনে ঃ আনন্দ, অনুপ্রেৰণা আৰু ভালপোৱাঃ

২) ইতিবাচক স্থিতি আৰু সংলক্ষণ (Positive State and traits)
(যেনে ঃ স্থিতিস্থাপকতা, কৃতজ্ঞতা আৰু দয়া)

৩) ইতিবাচক সংস্থাসমূহত (Applying positive principles within entire organisation and Institution)

(সমগ্ৰ সংগঠন আৰু সংস্থাসমূহত ইতিবাচক তত্ত্বসমূহৰ প্ৰয়োগ)

প্ৰথম পৰ্যায়ত ইতিবাচক অভিজ্ঞতাসমূহ অধ্যয়ন কৰা হয়। যেনে : আনন্দ (Joy), কল্যাণ সাধন (Well being), সন্তুষ্টি (Satisfaction), সুখ (Happiness), আশাবাদ (Optimism), পৰিতৃপ্তি (Contentment), ভালপোৱা (Love), অনুপ্ৰেৰণা (Inspiration) ইত্যাদি।

দ্বিতীয় পৰ্যায়ত এটা ভাল জীৱন (Good life) প্ৰাপ্তিৰ উপাদানসমূহ আৰু ভাল ব্যক্তি (Good person) হোৱাৰ বাবে আৱশ্যকীয় গুণাবলীখিনি অধ্যয়ন কৰা হয়। এই গুণাবলীসমূহ হ'ল — সাহস, দয়া, ক্ষমা, সহমৰ্মিতা, সজগুণ, প্ৰতিভাসম্পন্নতা ইত্যাদি।

তৃতীয় পৰ্যায়টো হৈছে দল বা সম্প্ৰদায় পৰ্যায়। এই পৰ্যায়ত সামাজিক সম্বন্ধ, পৰিচৰ্যা, ধৈৰ্য, ইতিবাচক সংস্থাসমূহ, সৌজন্যতা আদিৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়া হয়। এই উপাদানসমূহে নাগৰিকত্বৰ বিকাশ সাধন আৰু সাম্প্ৰদায়িক বিকাশত অৰিহণা যোগায়। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ ক্ষেত্ৰখনত অৰিহণা যোগোৱা ব্যক্তিসকল হ'ল — Martin Seligman, Mihaly Csikozentmihalji, Christopher Peterson, Carol Dweeck, Daniel Gilbert, Kennon Sheldon, C.R. Synder, Albert ইত্যাদি।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ সংজ্ঞা (Definition of Positive Psychology)

বিভিন্ন মনোবিজ্ঞানীয়ে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ অৰ্থ বিশ্লেষণৰ বাবে সংজ্ঞা আগবঢ়াইছে। কেতবোৰ সংজ্ঞা তলত উল্লেখ কৰা হ'ল —

১। **মাৰ্টিন চেলিগমান (Martin Seligman)**ৰ মতে — "ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে ইতিবাচক মানৱীয় কৰ্মৰাজি আৰু জীৱনক সমৃদ্ধিশালী কৰা বিভিন্ন পৰ্যায়সমূহত অন্তৰ্ভুক্ত জৈৱিক, ব্যক্তিগত, সম্বন্ধজনিত, আনুষ্ঠানিক, সাংস্কৃতিক আৰু জীৱনৰ গোলকীয় পৰিমাণ সম্বন্ধীয় দিশসমূহৰ বিজ্ঞানসন্মত অধ্যয়ন।" (Positive psychology is the scientific study of positive human functioning and flourishing on multiple level that include the biological, personal relational, institutional, cultural and global dimensions of life.) আৰু "ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে মানৱীয় শক্তিসমূহ আৰু সৎগুণসমূহৰ বিজ্ঞানসন্মত অধ্যয়ন (Positive psychology is the scientific study of human strength and virtues)

২। **ক্ৰিষ্টোফাৰ পিটাৰচন (Christopher Peterson)**-ৰ মতে, —"ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে যদি আমাক কিবা এটা শিকাইছে সেয়া হ'ল আমি সকলো সবলতা আৰু দুৰ্বলতাবোৰৰ সংমিশ্ৰণ।

প্ৰত্যেকৰে ওচৰতে এই সকলোবোৰ নাই আৰু কাৰোৰে ইয়াৰ অভাৱো নাই।" (If positive psychology teaches us anything it is that all of are mixture of strengthths and weakness. No one has it all, and no one lacks it all)

৩। **হুগো এলবার্ট (Hugo Albert)**-ৰ মতে "ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হ'ল মানুহৰ উন্মুক্ত শক্তিসমূহ আৰু ইতিবাচক কৰ্মৰাজিৰসমূহক উৎসাহিত কৰা বিজ্ঞানসন্মত আৰু প্ৰায়োগিক অভিগমন বা প্ৰৱেশ পথ।" (Positive psychology is the scientific and applied approach to uncovering people's strengths and promoting their positive functioning.)

৪। "যিয়ে আনন্দময় জীৱন, নিয়োজিত জীৱন আৰু অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন গঢ়ে তাৰ বিষয়ে অধ্যয়নেই হ'ল ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান।" (The study of what constitutes the pleasant life the engaged life and meaningful life.)

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতি (Nature of Positive Psychology) :

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ অৰ্থ আৰু সংজ্ঞাবোৰ বিশ্লেষণ কৰিলে ইয়াৰ প্ৰকৃতিগত বৈশিষ্ট্যবোৰ পৰিলক্ষিত হয়। সেইবোৰত তলত উল্লেখ কৰা হ'ল।

১। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান মনোবিজ্ঞানৰ এক শাখা। এই মনোবিজ্ঞানে মানৱ জীৱন সমৃদ্ধিশালী কৰি তোলা ইতিবাচক দিশবিলাক অধ্যয়ন কৰে।

২। ব্যক্তিৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰক্ষাৰ বাবে কেনে ব্যৱস্থা লোৱা উচিত আৰু এটা সুন্দৰ মানসিক স্বাস্থ্য কেনেদৰে গঢ়ি তুলিব পাৰি সেই বিষয়ে অধ্যয়ন কৰে।

৩। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে এক প্ৰক্ৰিয়া। ই এক অবিৰত প্ৰক্ৰিয়া আৰু গতিশীলো। এই প্ৰক্ৰিয়াত এজন ব্যক্তিয়ে নিজকে বুজিব পাৰে, নিয়ন্ত্ৰণ কৰিব পাৰে আৰু আনৰ লগত সহযোগিতা স্থাপন কৰিব পাৰে।

৪। মনোবিজ্ঞান প্ৰক্ৰিয়াৰ জৰিয়তে এজন ব্যক্তিৰ আত্মমনোবিজ্ঞান বিকশাই তোলাৰ বৈশিষ্ট্যবোৰকো ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰকৃতিয়ে অন্তৰ্ভুক্ত কৰে। ইয়াৰ যোগেদি জীৱনৰ সমস্যা সমাধানৰ ক্ষেত্ৰত ব্যক্তিয়ে আত্মনিৰ্ভৰশীলতা লাভ কৰে।

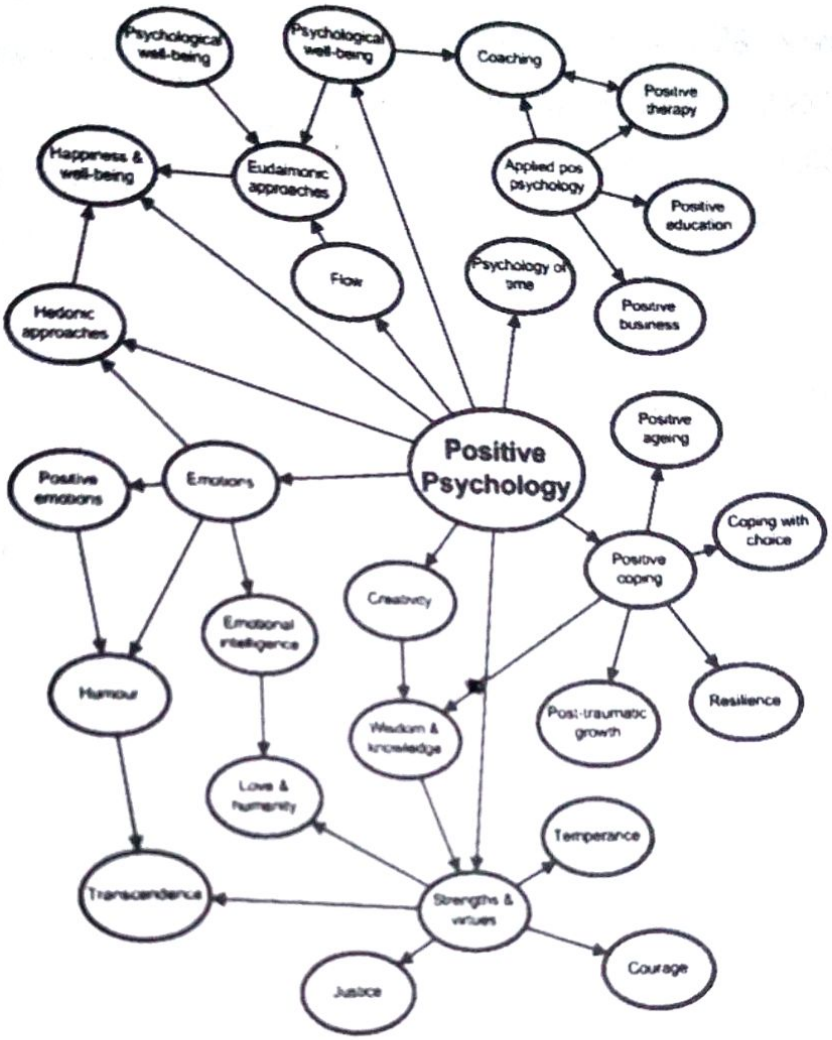
৫। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে ৩টা মুখ্য কাৰ্যত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে —

ক) মানসিক অসুস্থতা দূৰীকৰণ (Cure mental illness)

খ) স্বাভাৱিক জীৱন-যাপনৰ মন উন্নত কৰা (Improve normal lfie)

গ) উন্নত প্ৰতিভাৰ চিনাক্তকৰণ আৰু প্ৰশিক্ষণ (Identification and training of high talent)

৬। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰ অতি ব্যাপক। ইয়াৰ পৰিসৰে তলৰ চিত্ৰত দেখুওৱা দিশবোৰ সামৰি লয়।



৭। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে নঞৰ্থক (Negative) দিশতকৈ ইতিবাচক দিশক অধিক গুৰুত্ব দিয়ে। অশুদ্ধ বা ভুল কি বিচাৰ কৰাতকৈ ব্যক্তিৰ ক্ষেত্ৰত কোনটো শুদ্ধ তাক বিচাৰ কৰে।

৮। দৃঢ় সামাজিক বান্ধোন আৰু চাৰিত্ৰিক সবলতা হৈছে প্ৰত্যক্ষ মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্বপূৰ্ণ আলোচ্য বিষয়।

৯। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান ইতিবাচক অভিজ্ঞতা (Positive) ইতিবাচক ব্যক্তিগত সংলক্ষণ (Positive individual traits) আৰু ইতিবাচক সংস্থাসমূহ (Positive Institution)ৰ লগত সম্বন্ধযুক্ত)

১০। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে পৰম্পৰাগত Psychotherapyৰ এক পৰিপূৰক ব্যৱস্থা।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ লক্ষ্য (Aims of positive psychology) :

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ লক্ষ্যসমূহ হ'ল —

১। ব্যক্তিৰ জীৱনত ইতিবাচকতাৰ প্ৰভাৱ পেলোৱা।
২। ইতিবাচক আবেগ (Positive emotions) ৰ অভিজ্ঞতা বৃদ্ধিত সহায় কৰা।
৩। জীৱনৰ প্ৰত্যাহ্বানবোৰ সহজভাৱে গ্ৰহণ কৰিবলৈ শিকোৱা।
৪। সামৰ্থ্য আৰু অদ্বিতীয় প্ৰতিভাখিনি চিনাক্তকৰণ আৰু বিকাশ সাধনত সহায় কৰা।
৫। ব্যক্তিৰ লক্ষ্য নিৰ্ধাৰণ আৰু লক্ষ্যত উপনীত হ'ব পৰা সামৰ্থ্যখিনিৰ উত্তৰণ ঘটোৱা।
৬। ব্যক্তিত্ব নিজৰ প্ৰেক্ষাপটত আশা (hope) কৰাৰ ক্ষমতা বৃদ্ধি।
৭। সুখ আৰু কল্যাণ সাধনৰ ধাৰণা জাগ্ৰত কৰা।
৮। কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপনৰ কৌশলসমূহ আয়ত্তকৰণৰ বাবে উৎসাহিত কৰা।
৯। আনৰ লগত স্বাস্থ্যসম্মত ইতিবাচক সম্বন্ধ স্থাপনত উৎসাহ যোগোৱা।
১০। আশাবাদীয় দৃষ্টিভংগী (Optimistic outlook) গ্ৰহণৰ বাবে উৎসাহিত কৰা।
১১। নিজৰ লগতে আনক প্ৰত্যক্ষ কৰাৰ বাবে উৎসাহিত কৰা।
১২। সকলোবিলাক ইতিবাচক মুহূৰ্ত (Positive moment) নিজৰ স্মৃতিত সংৰক্ষণ কৰিবলৈ শিকোৱা।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰ (Scope of Positive Psychology) :

কোনো বিষয়ৰ পৰিসৰ বুলিলে তাৰ অধ্যয়নৰ ক্ষেত্ৰখনক বুজা যায়। কোনো নিৰ্দিষ্ট বিষয়ে কি কি অধ্যয়নৰ বিষয়বস্তুক অন্তৰ্ভুক্ত কৰে তাকে পৰিসৰ বোলে। মানৰ জীনৰত ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰে অত্যধিক গুৰুত্ব লাভ কৰিছে। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰৰ অন্তৰ্ভুক্ত বিভিন্ন দিশসমূহ তলত আলোচনা কৰা হ'ল —

১) জ্ঞান (Wisdom) :

মনীষিসকলৰ মতে মানুহৰ আত্মাত থকা মূল উপাদানসমূহৰ ভিতৰত বিচাৰ বুদ্ধি হৈছে আটাইতকৈ উচ্চতম গুণ আৰু ইয়াৰ আধাৰতেই মানুহ জ্ঞানী হয়। মানুহে জ্ঞানৰ সহায়েৰে ভুল-শুদ্ধ, উচিত-অনুচিত বিচাৰ কৰিব পাৰে। মানুহৰ আৱেগ-অনুভূতিসমূহ সুশৃংখলিত আৰু সুনিয়ন্ত্ৰণত ৰাখিব পাৰিলেহে এক সুন্দৰ নৈতিক জীৱন সম্ভৱ হয়। তাৰ বাবে জ্ঞান একান্তই প্ৰয়োজন এটা সুন্দৰ নৈতিক জীৱন যাপন।

২) আধ্যাত্মিক (Spirituality) :

আধ্যাত্মিক ভাবধাৰাই মানৱ জীৱনত বিশেষ প্ৰভাৱ পেলায়। ধৰ্মৰ প্ৰতি বিশ্বাস, ভগৱানৰ ওপৰত বিশ্বাস আদিয়ে মানৱ জীৱনৰ দুখ-বেদনা মষিমুৰ কৰাত যথেষ্ট অৰিহণা যোগায়। ভালপোৱা, সহৃদয়তা, সহযোগিতা, অহিংসা, সহিষ্ণুতা, ভক্তি, সংযমতা, উদাহৰতা, সহানুভূতিক আদি সত্যৰ বৈশিষ্ট্যসমূহ আধ্যাত্মিক ভাৱধাৰাৰ জৰিয়তে বিকশিত হয়। এই সত্যসমূহে পৃথিৱীলৈ কঢ়িয়াই আনে সুখ, স্বাচ্ছন্দ্যতা, আত্মীয়তা। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে এই দিশসমূহৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব দিয়ে।

৩) সজগুণ বা সাধুতা (Virtue) :

সজগুণে মানুহৰ চৰিত্ৰৰ উৎকৰ্ষ সাধন কৰে, বিচাৰ-বুদ্ধিৰে আত্মনিয়ন্ত্ৰণ কৰি কৰ্তব্যসমূহ সম্পাদন কৰা সুঅভ্যাসৰ মানসিক প্ৰবৃত্তিসমূহৰ প্ৰৱণতাকে সজগুণ বা সাধুতা বোলা হয়। সাধুতা হৈছে মানুহৰ চাৰিত্ৰিক গুণ (A virtue is a quality of character)। সজগুণে সাহস আৰু ইচ্ছাশক্তিক প্ৰবল কৰে। এই গুণসমূহৰ আয়ত্তককৰণে ব্যক্তিক ইতিবাচক মনোভাৱ গঠনত সহায় কৰে। সেয়ে সজগুণ বা সাধুতাৰ দৰে চাৰিত্ৰিক গুণসমূহৰ বিষয়ে আলোচনা ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰৰ অন্তৰ্গত।

৪) মূল্যবোধ (Value) :

মানৱ জীৱনৰ লগত মূল্যবোধৰ নিবিড়ভাৱে জড়িত, সত্য, নিষ্ঠা, অহিংসা, প্ৰেম, মৈত্ৰী, কৰুণা, ত্যাগ, সাধুতা, নম্ৰতা, দয়া, সংযম, সহিষ্ণুতা ইত্যাদি সাৰ্বজনীন মূল্যবোধসমূহৰ বিকাশ সাধনৰ জৰিয়তে মানৱীয় বান্ধোন সুদৃঢ় কৰি ৰাখিব পাৰি। মূল্যবোধৰ বিকাশৰ অবিহনে মানৱীয় বান্ধোন দুৰ্বল হৈ পৰে। সেয়ে মূল্যবোধৰ বিকাশ সাধন কৰি মানসিকভাৱে সবল ব্যক্তি হিচাপে গঢ়ি তোলা আদি বিষয় ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান অধ্যয়নৰ বিষয়বস্তু।

৫) নৈতিকতা (Morality) :

সুন্দৰভাৱে নীতি-নিয়মৰ মাজেৰে জীৱন-নিৰ্বাহ কৰিব পৰা প্ৰণালীটোকে নৈতিকতা বুলি কোৱা হয়। এজন মানুহৰ সামাজিক দক্ষতা নিৰূপণ হয় তেওঁৰ সততা, সত্যবাদিতা, সহযোগ, ভাতৃত্ববোধ, ন্যায়পৰায়ণতা, আনুগত্য আৰু আত্মনিয়ন্ত্ৰণৰ যোগেদি। নৈতিকতা হ'ল এক ব্যাপক ধাৰণা। এই ধাৰণাই জীৱনৰ বৌদ্ধিক, সামাজিক আৰু সৌন্দৰ্যবোধৰ বিভিন্ন দিশ সামৰি লয়। মানুহে নৈতিক মূল্যবোধ আয়ত্তকৰণৰ গুৰুত্ব দিয়া উচিত কিয়নো নৈতিক মূল্যবোধে মানুহৰ জীৱন ধাৰণৰ বিভিন্ন ক্ষেত্ৰত প্ৰভাৱান্বিত কৰে। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ অধ্যয়নৰ বিষয় স্বৰূপে নৈতিকতাই বৰ্তমান সময়ত অধিক তাৎপৰ্য বহন কৰিছে।

৬) সুখ (Happiness) :

সাধাৰণতে সুখ বুলিলে ইতিবাচক আৱেগকে বুজা যায় যিবিলাক আমি দৈনন্দিন জীৱনৰ সন্তোষজনক কার্যাৱলীৰ দ্বাৰা লাভ কৰোঁ। আনন্দ, প্রফুল্লতা, কৃতজ্ঞতা, আশা, অনুপ্রেৰণা ইত্যাদি ইতিবাচক আৱেগসমূহে সুখ প্রাপ্তিত সহায় কৰে। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে সুখ প্রাপ্তিৰ দৰে ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতাবোৰক গুৰুত্ব দিয়ে। সুখ আৰু জীৱনৰ সন্তুষ্টিয়ে জীৱনৰ গভীৰ অর্থ আৰু উদ্দেশ্য বোধগম্য হোৱাত সহায় কৰে। সুখ আৰু সুখ প্রাপ্তি ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ এক অবিচ্ছেদ্য অধ্যয়নৰ বিষয়।

৭) ইতিবাচক চিন্তন (Positive Thinking) :

ইতিবাচক চিন্তনে সাধাৰণতে মানসিক চাপসমূহ নিয়ন্ত্রণ কৰাত আৰু স্বাস্থ্যৰ উন্নতি সাধনত সহায় কৰে। ইতিবাচক চিন্তন সদায় আশাবাদৰ লগত জড়িত। নিজৰ পৰিসৰৰ ভিতৰত কৰা আশা আৰু ইচ্ছাই লগতে ইতিবাচক চিন্তাই মানুহৰ হতাশা, বিষণ্ণতা, উদ্বিগ্নতা আঁতৰ কৰাত মূল চাবি-কাঠীৰ দৰে কাম কৰে। কোনো অসন্তুষ্টিকৰ পৰিৱেশত ইতিবাচক আৰু ফলদায়ক পথেৰে অগ্রসৰ হোৱাত ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে সহায় কৰে।

৮) কল্যাণ সাধন (Well being) :

কল্যাণ সাধনে এটা সুস্থ স্বাস্থ্য, উচ্চ-জীৱন সন্তুষ্টি, সুখ আদিক বুজায়। কিবা এটা ভাল অনুভৱ কৰাই হৈছে মংগল সাধন। কল্যাণ সাধন শব্দটো সাধাৰণতে সকলোৰে বাবে পৰিচিত। কল্যাণ সাধন কার্যই বহুধৰণৰ ইতিবাচক দিশক সামৰি লয়। যেনে — সুখ অনুভৱ, সামাজিক সম্পর্ক, সুস্থতা ইত্যাদি। কল্যাণ সাধন কার্য বা কল্যাণ সাধন সেয়ে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান অধ্যয়নৰ এক গুৰুত্বপূর্ণ বিষয়।

৯) স্থিতিস্থাপকতা (Resilience) :

স্থিতিস্থাপকতা হৈছে ব্যক্তিৰ এক গুণ যিয়ে ব্যক্তিক কোনো প্রতিকূল পৰিস্থিতিৰ পৰা তৎমুহূর্ততে স্থিতাৱস্থালৈ ঘূৰাই আনে। মনোবিজ্ঞানীসকলে এজন ব্যক্তিক স্থিতিস্থাপকতা গুণ আহৰণ কৰাত কিছুমান উপাদানে সহায় কৰে বুলি মত আগবঢ়াইছে। সেই উপাদানবোৰ হ'ল ইতিবাচক মনোভাৱ, আশাবাদ, আৱেগক নিয়ন্ত্রণৰ দক্ষতা, বিফলতা সমূহক সহায়ক সঁহাৰি বুলি গ্রহণ কৰাৰ দক্ষতা ইত্যাদি। গতিকে স্থিতিস্থাপকতাৰ গুণ আয়ত্তকৰণ, স্থিতিস্থাপকতা গুণৰ অধিকাৰী ব্যক্তি ইত্যাদি বর্তমান ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ এক আকর্ষণীয় বিষয়।

১০) ক্ষমা (Forgiveness) :

ক্ষমা এক মহৎ গুণ। ক্ষমা হৈছে আক্রোশ বা খণ্ডৰ পৰা মুক্ত হোৱা এক অৱস্থা। ক্ষতিগ্রস্ত হোৱা লোকসকলক মানসিক স্বাস্থ্যৰ উন্নতিৰ প্রয়োজনীয়। জীৱনত লাভ কৰা আঘাতৰ পৰা মুক্তিলাভৰ

বাবে ক্ষমাদান হ'ল এক ফলপ্রসূ উপায়। ক্ষমাদান কার্যই উদ্বিগ্নতা, বিষণ্ণতা, হতাশা আৰু খঙৰ মাত্রা হ্রাস কৰে। এনে কার্যই ব্যক্তিৰ অৱসাদ (fatigue) দূৰ কৰে। সেয়ে ক্ষমা আৰু ক্ষমাদান কার্যই ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ বিষয়ৰূপে বর্তমান অধিক তাৎপর্য বহন কৰিছে।

১১) কৃতজ্ঞতা (Gratitude) :

কৃতজ্ঞতা হৈছে আৱেগ প্রকাশৰ স্বীকৃতি। কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কার্য স্বতঃস্ফূর্তভাৱে উৎপন্ন হয়। কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপনে সামাজিক সম্বন্ধৰ বান্ধোন দৃঢ় কৰে। প্রশংসাৰ দৰে কৃতজ্ঞতা হৈছে এক আৱেগ। ইতিবাচক মনোবৈজ্ঞানিক গৱেষণাৰ দ্বাৰা প্রমাণিত হৈছে যে ধন্যবাদ জ্ঞাপনৰ এক অনুশীলনৰ দ্বাৰা ব্যক্তি জীৱনৰ বিভিন্ন দিশত লাভৱান হৈছে। জীৱনৰ প্রত্যাহ্বানবোৰ গ্রহণৰ ক্ষেত্রত এনে অনুশীলনে মহৌষধৰ দৰে কাম কৰে। গতিকে এনে বিষয়সমূহৰ অধ্যয়ন ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ বাবে বর্তমান অতি প্রয়োজনীয়।

১২) সহমর্মিতা (Empathy) :

সহমর্মিতা মানে হ'ল আনৰ আৱেগ, অনুভূতিসমূহ বুজি উঠাৰ দক্ষতা। সহমর্মিতা অন্তৰৰ পৰা উদ্‌গিৰণ হোৱা এক গুণ। সহমর্মিতাত অসীম ভালপোৱা বা বন্ধুত্বমূলক আৱেগ আসক্তিবিহীন সান্নিধ্য অন্যৰ উপকাৰ আনৰ মংগল বা কল্যাণৰ বাবে কাম কৰাৰ আসক্তি নিহিত থাকে। অন্তৰৰ পৰা ঘৃণা, বিদ্বেষ দূৰ কৰি হৃদয়ক ভালপোৱাৰে পৰিপূর্ণ কৰিব পাৰিলেহে সহমর্মিতাৰ গুণ আহৰণ কৰিব পাৰি। সহমর্মিতা ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ অধ্যয়নৰ বিষয়বস্তু। সহমর্মিতা গুণৰ অধিকাৰী ব্যক্তিৰ লক্ষণসমূহ, সহমর্মিতা গুণৰ উন্নতকৰণৰ উপায়সমূহ, মনসিক স্বাস্থ্য আৰু সহমর্মিতা আদি দিশসমূহৰ অধ্যয়ন ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ পৰিসৰৰ অন্তর্গত।

১৩) দয়া (Compassion) :

দয়া বুলিলে অন্তৰৰ সেই আৱেগকে বুজায় যি অন্যৰ দুখ-কষ্ট আৰু বেদনা দূৰ কৰাৰ কাৰণে অনুকূল। আনৰ দুখ কষ্ট দূৰ কৰাৰ স্বার্থবিহীন সহানুভূতিৰ আন এক নাম হ'ল দয়া। অন্য মানুহক দুখ-যন্ত্রণাৰ পৰা মুক্তি দিয়া বা অন্যৰ সুখৰ কাৰণে নিজৰ দুখ কষ্টক বৰণ কৰাকে দয়া বোলে। অন্যক আঘাত কৰাৰ পৰা বিৰত হোৱাৰ পৰাও দয়াৰ প্রকাশ ঘটিব পাৰে। অসহায়, পীড়িতসকলৰ প্রতি সহানুভূতি আৰু মমতা দয়াৰে এটা পৰিচায়ক। জীৱনত সুখ প্রাপ্তিৰ বাবে ব্যক্তি দয়াশীল হোৱা প্রয়োজন। সেয়ে দয়া ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ অধ্যয়নৰ বিষয়বস্তু।

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব (Importance of Positive Psychology) :

মানৱ মনত সদায়ে জিজ্ঞাসাৰ বিষয় হৈ থকা এক বিশেষ প্রশ্ন হ'ল এজন মানুহ প্রকৃততে কেনেদৰে সুখী হ'ব পাৰে? সুখী হোৱাৰ গোপন ৰহস্য কি? সুখী হোৱাৰ কিবা বিশেষ উপায় আছে নেকি?

কাৰণ সুখৰ সন্ধানেই হৈছে মানুহক কর্ম তৎপৰ কৰি ৰখাৰ প্রধান চালিকা শক্তি। সুখৰ অন্তহীন অন্বেষণ আৰু এক পৰিপূর্ণ জীৱন যাপনৰ অক্লান্ত আকাংক্ষাই মানুহৰ মনত ইতিবাচক চেতনা সজীৱ কৰি ৰখাৰ লগতে কর্মদ্যোমী হ'বলৈ শিকায়। এইখিনিতে উল্লেখযোগ্য যে মানৱ ব্যক্তিত্ব হৈছে ইতিবাচক আৰু নেতিবাচক দিশৰ সমাহাৰ। কিন্তু সচৰাচৰ মানুহে ইচিবাচকবোৰৰ তুলনাত মানুহৰ আচৰণৰ নেতিবাচক দিশবোৰৰ ওপৰত অধিক গুৰুত্ব আৰু মনোযোগ দিয়া দেখা যায়। নেতিবাচক ঘটনাবোৰে ইয়াৰ তীব্রতাৰ বাবে সহজে আমাৰ মনোযোগ আকর্ষণ কৰে। উদাহৰণ স্বৰূপে, আমি সহজে এজন ব্যক্তিৰ খং লক্ষ্য কৰোঁ কিন্তু তেওঁৰ সম্ভাৱনা আৰু বৌদ্ধিক সামর্থ্যক আমি উপেক্ষা কৰোঁ। সেয়েহে সম্প্রতি মানুহৰ ইতিবাচক দিশসমূহক প্রোৎসাহিত কৰি সন্তুলিত ব্যক্তিত্ব গঢ়ি তোলাৰ লগতে সুখী জীৱন যাপনৰ কলা আহৰণৰ দিশত ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান অত্যন্ত প্রয়োজনীয়। সেয়েহে কেৱল নেতিবাচক দিশৰ আলোচনাই মানুহক সুখী জীৱনৰ সন্ধান কেতিয়াও দিব নোৱাৰে। ইয়াৰ সমান্তৰালভাৱে মানুহে বিভিন্ন ইতিবাচক দিশসমূহৰ ওপৰতো গুৰুত্ব দিয়াৰ প্রয়োজন আছে। এনে প্রয়োজনক গভীৰভাৱে অন্তঃকৰণেৰে প্রখ্যাত মনোবিজ্ঞানী চেলিগমেনে এক ইতিবাচক আৰু আশাবাদী জীৱন কেনেদৰে জীয়াই থাকিব লাগে তাৰ দিশত সহায়কাৰী হোৱাকৈ মনোবিজ্ঞানৰ ক্ষেত্রখনত এক নতুন ধাৰণা হিচাপে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ সংযোজন কৰে। এনে সংযোজন ব্যক্তি আৰু সমাজৰ বাবে যথেষ্ট পৰিমাণে গুৰুত্বপূর্ণ অৱদান হিচাপে বিবেচনা কৰিব পাৰি। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে মানৱ সমৃদ্ধিৰ বৈজ্ঞানিক অধ্যয়ন আৰু অনুকূল কার্যকলাপৰ বাবে এক প্রয়োগযোগ্য দৃষ্টিভংগী। ই হৈছে সামগ্রিকভাৱে মনোবিজ্ঞানৰ এটা গুৰুত্বপূর্ণ শাখা। ইয়াক মানুহৰ অন্তর্নিহিত শক্তি আৰু গুণাগুণৰ অধ্যয়ন হিচাপে সংজ্ঞায়িত কৰা হৈছে যি ব্যক্তি, সম্প্রদায় আৰু সংগঠনবোৰক সুনিয়াৰিকৈ চলাবলৈ সক্ষম কৰে। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে অনুকূল মানৱ কার্যকলাপৰ অধ্যয়নত বিশেষভাৱে গুৰুত্ব প্রদান কৰে। তলত ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ মূল গুৰুত্বপূর্ণ দিশসমূহ উল্লেখ কৰা হ'ল—

১। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ বিভিন্ন দিশসমূহে মানুহক প্রিয়জনৰ প্রতি প্রশংসা প্রদর্শন কৰা, ব্যক্তিগত শক্তি ক্ষমতাবোৰ সজীৱ কৰি ৰখা আৰু দৈনিক ডায়েৰী পদ্ধতি ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ শিকায়।

২। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে এজন ব্যক্তিৰ মাজত থকা সীমাবদ্ধতাসমূহৰ কথা বুজি সম্ভাৱনাসমূহক সৃষ্টিশীল ৰূপত প্রয়োগ কৰাৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে।

৩। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে মানুহৰ জীৱনক প্রকৃতার্থত উপভোগ্য কৰি তোলাৰ বাবে মানৱীয় সংযোগ দৃঢ় কৰি তোলাৰ বাবে উৎসাহিত কৰে। কাৰণ মানুহৰ মাজত থকা শক্তিশালী মানৱীয় সংযোগে সমাজ এখনৰ সাকাৰাত্মক পৰিৱর্তনৰ বুনিয়াদ মজবুত কৰিব পাৰে।

৪। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞন এনে এক অভিধাৰণাৰ ওপৰত আধাৰিত যে প্ৰতিজন মানুহে শান্তিপূৰ্ণ আৰু অৰ্থপূৰ্ণ আৰু লগতে এক পৰিপূৰ্ণ জীৱন যাপন কৰিব বিচাৰে। এনে অভিধাৰণাই ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ প্ৰয়োজনীয়তা সন্দৰ্ভত এক গভীৰ অৰ্থবহ ইংগিত প্ৰদান কৰে।

৫। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে দৃঢ়তাৰে হতাশা আৰু বিফলতাৰ সৈতে যুঁজিবলৈ কিছুমান সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ উপায় উপলব্ধি কৰাত সহায় কৰে। বিফলতা আৰু সফলতা হৈছে মানুহৰ কামৰ এক স্বাভাৱিক পৰিণতি মাথোঁ। সেয়েহে এই স্বাভাৱিক পৰিণতিক স্বাভাৱিক হিচাপে গ্ৰহণ কৰি সতৰ্কতাৰে ভৱিষ্যত কামৰ পৰিকল্পনা কৰাৰ ক্ষেত্ৰত ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে সহায় কৰে।

৬। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে মনোবিজ্ঞানৰ নতুন আৰু ক্ৰমান্বয়ে জনপ্ৰিয় হৈ পৰা এক বিশেষ শাখা যিয়ে মানুহৰ দেহ-মানসিক স্বাস্থ্যত কিহে অৰিহণা যোগায় তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিব বিচাৰে। ই অন্তৰ্নিহিত শক্তি, গুণাগুণ আৰু কাৰকৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে যি মানুহক উন্নতি কৰাত আৰু পৰিপূৰ্ণতাৰ অনুভূতি প্ৰাপ্ত কৰাত সহায় কৰে। লগতে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে মানসিক চাপ অধিক কাৰ্যকৰীভাৱে নিয়ন্ত্ৰণ কৰাৰ ক্ষেত্ৰতো সহায় কৰিব পাৰে।

৭। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে মানুহক প্ৰতিকূলতাৰ সৈতে কেনেদৰে মোকাবিলা কৰিব লাগে, কেনেকৈ উৎপাদনশীল হ'ব লাগে আৰু আনৰ সৈতে ইতিবাচক সম্পৰ্ক গঢ়ি তুলিব লাগে তাকে শিকায়।

৮। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে সফলতা প্ৰাপ্তিৰ বাবে সন্মুখত থকা প্ৰতিবন্ধকতাবোৰ অতিক্ৰম কৰাৰ নিৰন্ত প্ৰয়াস কৰে। লক্ষ্যৰ প্ৰতি থকা সচেতনতা আৰু আশাবাদী দৃষ্টিভংগীয়ে মানুহৰ মাজত মনোবল বহু পৰিমাণে বৃদ্ধি কৰে।

৯। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে মানুহৰ দৃষ্টিভংগীৰ এনেদৰে পৰিৱৰ্তন কৰে যাৰ ফলত মানুহৰ দেহ-মনৰ সুস্থতা আৰু জীৱনৰ মানদণ্ড আশ্চৰ্যজনকভাৱে বৃদ্ধি হ'ব পাৰে। জীৱনটোক আশাৰ চকুৰে চোৱাৰ দৃষ্টিভংগীয়ে জীৱনটোক উপভোগ্য কৰি তুলিব পাৰে। অৰ্থাৎ ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে জীৱনৰ মানদণ্ড উন্নত কৰাৰ বাবে মানুহৰ নেতিবাচক দৃষ্টিভংগী অধিক আশাবাদী দৃষ্টিভংগীলৈ স্থানান্তৰ কৰাৰ প্ৰয়োজনীয়তাৰ ওপৰত আলোকপাত কৰে।

১০। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে মনোবিজ্ঞানৰ ক্ষেত্ৰত উদ্ভৱ হোৱা এক অন্যতম নতুন শাখা। মনোবিজ্ঞানৰ এই নিৰ্দিষ্ট ক্ষেত্ৰটোৱে মানুহক কেনেদৰে সমৃদ্ধ, স্বাস্থ্যৱান আৰু সুখী জীৱন যাপন কৰাত সহায় কৰিব পাৰে তাৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে। অন্যহাতে মনোবিজ্ঞানৰ আন বহুতো শাখাই মানসিক বিকাৰগ্ৰস্থতা আৰু অস্বাভাৱিক আচৰণৰ ওপৰত গুৰুত্ব দিয়ে, কিন্তু ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান মানুহক সুখী হোৱাত সহায় কৰাৰ লগত জড়িত। অৰ্থাৎ ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে মুহূৰ্তৰ পৰা মুহূৰ্তলৈ সুখ আহৰণ কৰাত সহায় কৰে।

১১। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে আৱেগ, শক্তি, প্ৰক্ৰিয়া, পৰিস্থিতি আৰু সম্পৰ্কৰ ওপৰত গৱেষণা কৰে যি মানুহ, গোট আৰু প্ৰতিষ্ঠানবোৰত অনুকূল কাৰ্যকলাপ আৰু বিকাশ বৃদ্ধি কৰে।

১২। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে কামৰ প্ৰতি অনুৰাগ বৃদ্ধি কৰাৰ লগতে সন্তোষজনকভাৱে কৰ্মক্ষেত্ৰৰ উন্নয়নৰ হকে কাম কৰাৰ মানসিকতা গঢ়ি তোলে।

১৩। আৱেগৰ নিয়ন্ত্ৰণ আৰু পৰিপক্ক ৰূপত আৱেগৰ প্ৰকাশৰ মাজত সন্তুলন ৰক্ষা কৰি আগবাঢ়ি যোৱাৰ ক্ষেত্ৰত ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব মনকৰিবলগীয়া।

১৪। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে মানুহৰ মাজত ইতিবাচক মনোভাৱ বিকশাই তোলাত সহায় কৰে যিয়ে জীৱনৰ দৈনন্দিন বিষয়বোৰৰ সৈতে অধিক সহজে মোকাবিলা কৰাত সহায় কৰে। আনহাতে এনে ইতিবাচক মনোভাৱে মানুহৰ জীৱনত আশাবাদ কঢ়িয়াই জীৱনৰ গঠনমূলক পৰিৱৰ্তন সম্ভৱ কৰি মানুহক অধিক সুখী, উজ্জ্বল আৰু সফল হোৱাৰ পথ সুগম কৰি তুলিব পাৰে।

১৫। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ তিনিটা মূল পক্ষ হ'ল — ইতিবাচক অভিজ্ঞতা (Positive Experience), ইতিবাচক ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য (Positive Individual traits) আৰু ইতিবাচক প্ৰতিষ্ঠান (Positive institution)। গতিকে ব্যক্তি জীৱনৰ এই বিস্তৃত পক্ষ তিনিটাৰ অধ্যয়নে ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানক এক বিশেষ মাত্ৰা প্ৰদান কৰে। ইতিবাচক আৱেগ বুজিপোৱাৰ বাবে অতীতৰ সৈতে সন্তুষ্টি, বৰ্তমানৰ সুখ আৰু ভৱিষ্যতৰ বাবে আশাৰ অধ্যয়ন ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানত অন্তৰ্ভুক্ত হৈ থাকে।

১৬। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে মানুহৰ বিকাশৰ বৈজ্ঞানিক অধ্যয়ন আৰু অনুকূল কাৰ্যকলাপৰ বাবে এক প্ৰয়োগযোগ্য দৃষ্টিভংগী। ইয়াক ব্যক্তি, সম্প্ৰদায় আৰু সংগঠনবোৰক উন্নতি কৰিবলৈ সক্ষম কৰা শক্তি আৰু গুণবোৰৰ অধ্যয়ন বুলিও কোৱা হৈছে।

১৭। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে আমাক জীৱনত কৃতজ্ঞতাৰ মনোভাৱ (Attitude of Gratitude) পোষণ কৰাত সহায় কৰে। জীৱনত নোপোৱাখিনিক লৈ অশান্তি কৰি থকাৰ পৰিৱৰ্তে পোৱাখিনিক লৈ সুখী থাকিবলৈ আৰু আনক, সৃষ্টিকৰ্তাক, পৰিয়ালক ধন্যবাদ আৰু কৃতজ্ঞতা জনাই সুখী হোৱাৰ অভ্যাস গঠন কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰে।

আলোচনাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত এই কথা সহজেই অনুমেয় যে আধুনিক জীৱন যাত্ৰাৰ যান্ত্ৰিক, জটিল আৰু ব্যস্ততাময়ী পৃথিৱীখনত মানুহৰ মাজত নৈৰাশ্য, হতাশা আদি তীব্ৰ গতিত বৃদ্ধি পাবলৈ ধৰিছে। ভোগবাদী মানসিকতাৰে নামি পৰা সুখ প্ৰাপ্তিৰ তথাকথিত তীব্ৰ প্ৰতিযোগিতাই মানুহক মৌলিক সুখৰ স্বাভাৱিক পথৰ পৰা বিচ্ছিন্ন কৰি তুলিছে। পৰিণতিস্বৰূপে মানুহ হৈ পৰিছে হতাশগ্ৰস্থ, নিৰাশাবাদী, আৱেগিকভাৱে অস্থিৰ, কৰ্মোদ্যমহীন আৰু জীৱনবিমুখ। মানুহৰ মনস্তত্বত বৃদ্ধি পোৱা

এনে সমস্যাবোৰ দূৰ কৰি ন উদ্যম আৰু আশাবাদী দৃষ্টিভংগীৰে জীৱনটোক উপভোগ্য কৰি তোলাৰ দিশত ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানৰ গুৰুত্ব আৰু প্ৰয়োজনীয়তা সদায়েই প্ৰাতঃস্মৰণীয় হৈ ৰ'ব। ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান হৈছে মনোবিজ্ঞানৰ এক তুলনামূলকভাৱে নতুন ৰূপ। ই এজন ব্যক্তিৰ জীৱনত ইতিবাচক প্ৰভাৱৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। ইয়াত অন্তৰ্ভুক্ত থাকিব পাৰে চৰিত্ৰৰ শক্তি, আশাবাদী আৱেগ, আৰু গঠনমূলক প্ৰতিষ্ঠান। মানোবিজ্ঞানৰ এই নতুন ধাৰণাটো এই বিশ্বাসৰ ওপৰত আধাৰিত যে সুখ আৱেগিক আৰু মানসিক দুয়োটা কাৰকৰ পৰা আহৰণ কৰা হয়।