পাবনা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়
জনসংযোগ ও প্রকাশনা দপ্তর

ফোন: ০২৫৮৮৮-৪৪৯৮১

তারিখ: ০২.০৯. ২০২৫

প্রেস বিজ্ঞপ্তি

পাবিপ্রবিতে উচ্চশিক্ষায় চাপ ব্যবস্থাপনা নিয়ে সেমিনার

পাবনা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ে আজ মঙ্গলবার (২ সেপ্টেম্বর) 'স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট ইন হায়ার এডুকেশন (উচ্চশিক্ষায় চাপ ব্যবস্থাপনা)' বিষয়ে একটি সেমিনার শিক্ষার্থীদের জন্য সকাল ১০টায় কনভেনশন হলে অনুষ্ঠিত হয়েছে।

এতে প্রধান অতিথি ছিলেন উপাচার্য অধ্যাপক ড. এসএম আব্দুল-আওয়াল। বিশেষ অতিথি ছিলেন উপ-উপাচার্য অধ্যাপক ড. মো. নজরুল ইসলাম এবং কোষাধ্যক্ষ অধ্যাপক ড. মো. শামীম আহসান। রিসোর্স পারসন ছিলেন রাজাশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের ইনস্টিটিউট অব এডুকেশন অ্যান্ড রিসার্চ-এর পরিচালক অধ্যাপক ড. আকতার বানু এবং পাবনা মানসিক হাসপাতালের সহকারী অধ্যাপক (মনোরোগ বিশেষজ্ঞ) ডাক্তার মো. মাসুদ রানা সরকার। সভাপতিত্ব করেন বিশ্ববিদ্যালয়ের আইকিউএসি'র পরিচালক অধ্যাপক ড. শামীম রেজা।

উপাচার্য অধ্যাপক ড. এসএম আব্দুল-আওয়াল বলেন, "একটি শিশুর জন্মের মধ্য দিয়েই চাপের সৃষ্টি হয়। প্রতিটি মানুষের মধ্যে বিভিন্ন স্তরে চাপ থাকে। এটি একেবারে নিমূল করা যাবেনা, তবে একে প্রশমিত করা যাবে। গতবছরের ৫ আগস্টের পরে আমরা নতুন স্বপ্ন ও আশা দেখছি, এটিও আমাদের মধ্যে একটি চাপ। মধ্যবিত্ত পরিবারের মধ্যে তুলনামূলক চাপ বেশি থাকে; কারণ পরিবার, সমাজ ও রাষ্ট্রের প্রতি তারা দায়িত্বশীল এবং অধিক পরিমাণে ভাবেন। চাপকে মানিয়ে নেওয়া এবং কাছের মানুষের সাথে শেয়ার করতে হবে। কোনো শিক্ষার্থী মানসিক সমস্যায় থাকলে, বিশ্ববিদ্যালয় কর্তৃপক্ষকে অবগত করার জন্য তাগিদ দেন উপাচার্য। "

রিসোর্স পারসন আকতার বানু এবং মাসুদ রানা মানসিক চাপ নিয়ে আলোচনায় বলেন, "বিভিন্ন কারণে আমাদের মধ্যে চাপের সঞ্চার হতে পারে। এর থেকে পরিত্রাণের জন্য যা করা যেতে পারে; নেতিবাচক চিন্তা দূর করা এবং ইতিবাচক ভাবনা বাড়াতে হবে। শরীর ও মনের যত্ন নেওয়া, জীবনকে সহজ করা, নিজেকে প্রকাশ করা এবং ভালোবাসতে হবে। পরিমিত ঘুম, অর্জনযোগ্য স্বপ্ন দেখা এবং নতুন চিন্তাকে গ্রহণ করার মানসিকতা তৈরি করতে হবে। ইতিবাচক বন্ধুদের সাথে সময় কাটাতে হবে। সামাজিকতা বজায় রাখা এবং ব্যায়াম ও পরিমাণমত বিশ্রাম নিতে হবে। রাগ নিয়ন্ত্রণ করা এবং প্রয়োজনে অন্যের সাহায্য নিতে হবে।"

উপ-উপাচার্য অধ্যাপক ড. মো. নজরুল ইসলাম বলেন, "আমাদের মধ্যে চাপ থাকবে। এটাকে যতটা সম্ভব কমাতে হবে এবং মানসিক শক্তি বাড়াতে হবে।"

কোষাধ্যক্ষ অধ্যাপক ড. মো. শামীম আহসান বলেন, "উচ্চশিক্ষা গ্রহণই একটা চাপ। চাপকে আমাদের ব্যবস্থাপনা করতে হবে।"

সেমিনারে সঞ্চালনা করেন আইকিউএসি'র অতিরিক্ত পরিচালক ড. আসফাকুর রহমান।

০২.০৯.২০২৫

(মো. বাবুল হোসেন)
সহকারী পরিচালক
জনসংযোগ ও প্রকাশনা দপ্তর
পাবনা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়।