



পাবনা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়

জনসংযোগ ও প্রকাশনা দপ্তর

প্রশাসনিক ভবন

টেলিফোন: ০৮৮২৫৮৮৮৪৪৯৮১

প্রেস বিজ্ঞপ্তি

পাবিপ্রবির শিক্ষার্থীদের জন্য ‘উচ্চ শিক্ষায় মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ কৌশল’ শীর্ষক কর্মসূচির আয়োজন

(২৫-১১-২০২৫): পাবনা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থীদের জন্য আজ মঙ্গলবার দিনব্যাপী ‘উচ্চ শিক্ষায় মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ কৌশল’ শীর্ষক কর্মসূচির আয়োজন করা হয়। মেডিকেল সেন্টারে সকালে এই কর্মসূচির উদ্বোধন করেন উপ উপাচার্য অধ্যাপক ড. মো. নজরুল ইসলাম ও কোষাধ্যক্ষ অধ্যাপক ড. মো. শামীম আহসান।

এ সময় শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে উপ উপাচার্য অধ্যাপক ড. মো. নজরুল ইসলাম বলেন, আমরা চাপকে জয় করেই বিশ্ববিদ্যালয়ের শিক্ষার্থী হওয়ার গৌরব অর্জন করেছি। শিক্ষার্থীদের একাডেমিক চাপ, ভবিষ্যৎ নিয়ে দুশ্চিন্তা এগুলো স্বাভাবিক বিষয়। হতাশা আসতেই পারে তবে মহান ব্যক্তির চাপ মোকাবিলা করেই সফল হয়েছেন। সহায়তা নেওয়া দুর্বলতার বিষয় নয়। নিজের যত্ন নিতে হবে, সবসময় ইতিবাচক চিন্তা করতে হবে। মানসিকভাবে ইতিবাচক থাকলে বড় সমস্যা সহজেই সমাধান করা যায়। যেকোন চাপ নিয়ন্ত্রণ করতে শেখাই হলো সফলতার মূল চাবিকাঠি। এই ধরনের কর্মসূচি শিক্ষার্থীদের মনোবল দৃঢ় করবে, তারা মানসিকভাবে আরও সমৃদ্ধ হয়ে উঠবে।

রিসোর্স পার্সন রাজশাহী বিশ্ববিদ্যালয়ের ইনস্টিটিউট অফ এডুকেশন এন্ড রিসার্চের পরিচালক অধ্যাপক ড. আকতার বানু বলেন, আমাদের দেশের বেশিরভাগ মানুষ মানসিক চাপের মধ্যে থাকলেও বিষয়টি নিয়ে কারোর সঙ্গে শেয়ার করতে পারেনা কারণ এটাকে ‘সোশ্যাল ট্যাবু’ হিসেবে দেখা হয়। কিন্তু মনের কথা শেয়ার করতে পারলে অনেক কিছুই সমাধান হয়ে যায়। মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য বিনোদনের প্রয়োজন হয়। পড়ালেখার জন্যও বিনোদন, মানসিক সতেজতার খুব প্রয়োজন। এ জন্য অভিভাবকদের সচেতন হতে হবে। মানসিক স্বাস্থ্যের যত্ন নিতে হবে। বিশ্ববিদ্যালয় পর্যায়ে এই ধরনের প্ল্যাটফর্ম শিক্ষার্থীদের জন্য খুব সহায়ক।

পাবনা মানসিক হাসপাতালের সহকারী অধ্যাপক(সাইক্রিয়াটিক) ড. মাসুদ রানা সরকার বলেন, আমাদের দেশের ১৮ শতাংশ মানুষ নানা মানসিক সমস্যার মধ্যে আছেন। এরমধ্যে ১৭ শতাংশ মানুষের সমস্যা খুবই সাধারণ সমস্যা, বলা যায় সমস্যাগুলো খুবই স্বাভাবিক। তাদের সাধারণ কিছু চিকিৎসা, কাউন্সেলিং করলেই সমস্যা থাকবে না। তিনি শিক্ষার্থীদের উদ্দেশ্যে বলেন, পরীক্ষার আগে অনেক কিছু ভুলে যাওয়া ব্রেইনের মেকানিজমের খুবই স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। এটা নিয়ে দুশ্চিন্তার কিছু নাই। পড়ালেখা, রেজাল্ট, চাকরী, কর্মজীবন সবকিছুতেই চাপ আছে। এ চাপগুলো ব্রেইনের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। কিছু কৌশল আয়ত্ত করলেই চাপমুক্ত জীবন যাপন করা যায়।

এসময় ইনস্টিটিউট কোয়ালিটি অ্যাসুরেন্স সেলের পরিচালক অধ্যাপক ড. মো. শামীম রেজা, সহকারী পরিচালক ড. আশফাকুর রহমান, মেডিকেল সেন্টারের উপ প্রধান চিকিৎসক ড. মো. রফিকুল ইসলামসহ সংশ্লিষ্ট দপ্তর ও মেডিকেল সেন্টারের চিকিৎসক- কর্মকর্তারা উপস্থিত ছিলেন।

বার্তা প্রেরক

স্বাক্ষরিত/-

২৫-১১-২০২৫

মোঃ ফারুক হোসেন চৌধুরী

অতিরিক্ত পরিচালক

জনসংযোগ ও প্রকাশনা দপ্তর

পাবনা বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি বিশ্ববিদ্যালয়।

০১৭১১-৯৪২২১২