

পেষণা বা প্রেরণা

Motivation শব্দটি ল্যাটিন শব্দ “Movere” থেকে গৃহীত হয়েছে যার অর্থ “To Change” বা To Move। সাধারণ অর্থে “পেষণা হল উদ্দেশ্যমুখী আচরণ সম্পাদনের প্রবনতা।” এই অর্থে পেষণা হল এক ধরনের মানসিক প্রক্রিয়া যার মাধ্যমে ব্যক্তি তার পেষণার সাথে যুক্ত বস্তু বা বিষয়কে আয়ত্বে আনতে সক্ষম হয়। পেষণা এমন একটি আভ্যন্তরিক তাড়না যা মানুষকে কোন কিছু করতে উৎসাহিত করে। যেমন দৈনন্দিন জীবনযাত্রায় সারাদিন কঠোর পরিশ্রমের পর মানুষ নিজের পছন্দ অনুযায়ী বিনোদন মূলক কর্মসূচীতে অংশ নিতে ব্যগ্র থাকে।

যে কোন ধরনের আচরণ সম্পাদন করার পর আমরা তার ব্যাখ্যার জন্য কোন নির্দিষ্ট প্রবনতাকে নির্দেশ করি। যেমন ধরা যাক একটি শিশু কাঁদছে, আমরা অনুমান করি তার খিদে পেয়েছে, তাকে খাওয়ানোর ব্যবস্থা করি। খাওয়ানোর পর যদি কান্না বন্ধ হয়, তাহলে এই পর্যায়ে আমরা অনুমান করি ক্ষুধার তাড়নায় শিশুর মধ্যে কান্নার আচরণ দেখা দিয়েছিল এবং খাওয়ানোর পর সেই তাড়নার নিবৃত্তি হয়েছে। ক্ষুধা এখানে এক প্রকার তাড়না। শারীরশিক্ষা বা অন্য যেকোন শিক্ষাক্ষেত্রে সঠিক পথে শিক্ষাদানের বা শিক্ষামান বৃদ্ধির জন্য পেষণা শক্তি একটি অপরিহার্য ভূমিকা পালন করে।

মনোবিদ সুইফট বলেছেন “ব্যক্তির বিভিন্ন ধরনের চাহিদা পরিতৃপ্তির জন্য যে পরিবর্তনশীল প্রক্রিয়া তার আচরণ ধারাকে সতত নিয়ন্ত্রন করে তাই হল পেষণা।”

সিঙ্গার বলেছেন “পেষণা হল একটি নির্দিষ্ট লক্ষ্যের দিকে ঠেলে নিয়ে যাওয়ার তাড়না।”

ম্যাকগেওকের ভাষায় “পেষণা হল ব্যক্তির এমন একটি বিশেষ অবস্থা যা বিশেষ একটি কাজের অনুশীলনের দিকে ব্যক্তিকে পরিচালিত করে বা তাকে কাজটির সঙ্গে পরিচিত করে এবং যা ব্যক্তির বিভিন্ন আচরণের পর্যাপ্ততার এবং কাজটির সম্পাদনের একটা সংজ্ঞা দান করে।

পেষণার প্রকারভেদ

প্রকৃতি অনুযায়ী পেষণাকে দুই ভাগে ভাগ করা যায়।

১. আভ্যন্তরীণ পেষণা বা স্বাভাবিক পেষণা।
২. বহিরাগত পেষণা বা কৃত্রিম পেষণা।

১. **আভ্যন্তরীণ পেষণা বা স্বাভাবিক পেষণা :** ব্যক্তি যখন নিজের প্রয়োজনে বা চাহিদার দ্বারা উদ্দীপ্ত হয়ে কোন কাজে নিজেকে আত্মনিয়োগ করে তাকে বলা হয় আভ্যন্তরীণ পেষণা। যেমন পরীক্ষার আগে শিক্ষার্থীরা আশানুরূপ ফল লাভের জন্য নিজেকে পড়াশুনার প্রস্তুতিতে আপনা থেকেই আবিষ্ট হয় বাহিরের কোন অনুপ্রেরনার প্রয়োজন হয় না। আবার শিশু অঙ্কের সমাধানে প্রবৃত্ত হওয়া সমাধান হলে সে আনন্দ উপভোগ করে। এই আনন্দ উপভোগই তাকে আরো অঙ্কের সমাধান করার উৎসাহিত জোগায়। মনে রাখা দরকার আভ্যন্তরীণ পেষণা শিক্ষার্থীর কামনা, বাসনা, আকাঙ্ক্ষা, প্রয়োজন প্রভৃতির দ্বারা নির্ধারিত হয়ে থাকে।

২. **বহিরাগত পেষণা বা কৃত্রিম পেষণা :** ব্যক্তি যখন বাহিরের কারো উদ্দীপনায় উদ্দীপ্ত হয়ে কোন কাজে একনিষ্ট হয় তখন তাকে বহিরাগত পেষণা বা কৃত্রিম পেষণা বলে। যেমন অর্থ, পুরস্কার, সম্মান, ক্ষ্যাতি, প্রশংসা, নিন্দা, চাকরি প্রভৃতি। শিখন প্রক্রিয়া তরাসিত করার জন্য শিক্ষার্থীর বহিরাগত পেষণা একান্ত আবশ্যিক।

শারীরশিক্ষায় ও খেলাধুলায় পেষণার প্রয়োজনীয়তা

শারীরিক ক্রিয়াকলাপ ও খেলাধুলা হল জৈব সামাজিক সাংস্কৃতিক ঘটনা। আভ্যন্তরীণ তাড়না বা বাহ্যিক আর্কষণের দ্বারা চালিত হয়ে জনসাধারণ বিভিন্ন ধরনের শারীরিক ক্রিয়াকর্মে যুক্ত হয় যেমন

১. অর্থ, পুরস্কার, সম্মান, খ্যাতি, প্রশংসা, নিন্দা, চাকরি প্রতিষ্ঠা পাওয়ার জন্য।
২. প্রতিযোগিতা মূলক পরিস্থিতিতে প্রতিদ্বন্দিতার উত্তেজনা উপভোগ পাওয়ার জন্য।

৩. সাফল্য অর্জনের মাধ্যমে সামাজিক প্রতিষ্ঠা লাভের জন্য।
৪. ক্রীড়াক্ষেত্রে দক্ষতার উন্নতি ঘটানোর জন্য।
৫. দৈন্দন্দিন জীবনে শারীরিক ভাবে সক্ষম থাকার জন্য।
৬. বাধক্যকে দূরে সরিয়ে সারা জীবন শক্ত সমর্থ ও স্বাস্থ্যবান থাকার জন্য।

পেশণার দ্বারা তাড়িত ব্যক্তিকে উপরোক্ত বিষয়গুলিতে সাফল্য অর্জন করতে পারে। বয়স, লিঙ্গ, সুযোগ ও সুবিধা পরিবেশ প্রভৃতি কারণে পেশণার সৃষ্টি করলেও ক্রীড়াবিদদের উচ্চ পর্যায়ে সাফল্য লাভের জন্য বা দীর্ঘ সময় ব্যাপী তাদের ক্রীড়াদক্ষতার উচ্চস্থান বজায় রাখার জন্য নিয়মিত বিজ্ঞান সম্মত অভ্যাস ও সঠিক পুষ্টির প্রয়োজন।

বর্তমানে সম্মান, অর্থ, প্রতিষ্ঠা, ক্ষমতা সুবিধাভোগ, প্রশংসা প্রাপ্তির জন্য প্রতিযোগিতামূলক ক্রীড়ানুষ্ঠান একটি বড় মাধ্যম। উচ্চ পেশণা ক্রীড়াবিদদের নির্দিষ্ট লক্ষ্যে পৌঁছে দেয়। ক্রীড়াবিদদের অনুশীলন পর্যায়ে চলে কঠোর পরিশ্রম ও অধ্যাবসায় এবং বিজ্ঞান সম্মত প্রশিক্ষন এর মধ্য দিয়ে। প্রতিষ্ঠা লাভের আকাঙ্ক্ষা বা পেশণা তাদের এই ধরনের কঠোর অনুশীলন করতে বাধ্য করে। এই কঠোর অনুশীলন সর্বদায় সাফল্য পথে এগিয়ে নিয়ে যায়। সীমিত বা পেশণা বিহীন খেলোয়াড়দের পক্ষে সাফল্য লাভ অসম্ভব।

শারীরশিক্ষা ও ক্রীড়াক্ষেত্রে পেশণার ভূমিকা কখনই জোর দিয়ে বলার নয়। খেলাধুলায়, শিখনে, গবেষণায় ও অন্যান্য প্রতিদ্বন্দীতা মূলক ক্ষেত্রের সাফল্যের চাবিকাঠি হল পেশণা। ক্রীড়াবিদকে চিৎকার করে নির্দেশ দেওয়া নয়, তার পিঠ-চাপড়ানই নয়, উৎসাহিত করার জন্য তার প্রশংসা করাই নয়, শাস্তি দেবার লক্ষ্যে অনুশীলনের শেষে আরো একপাক দৌড় করানোই নয় পেশণা আরো বৃহৎ অর্থবহ।

যেকোন কার্যকরী দক্ষতা সম্প্রদানের জন্য পেশণা হল এক ধরনের শক্তি। এই শক্তি ব্যক্তিকে প্রত্যক্ষ ভাবে উদ্দেশ্যমুখী আচরণে প্রবৃত্ত করে। ইহা ক্রীড়াবিদদের চালিকাশক্তি যা তাকে কঠোর ও প্রতিদ্বন্দীতাময় পরিস্থিতির মুখোমুখি হতে বাধ্য করে। দক্ষতা প্রদর্শনের জন্য শুধুমাত্র পেশণা যথেষ্ট নয় প্রয়োজনে শারীরিক সক্ষমতা, প্রশিক্ষন, অনুশীলন, পরিবেশ, বংশগতি, পুষ্টি প্রভৃতি বিষয় গুলি। কিন্তু সর্বোপরি প্রয়োজন হল পেশণা। উচ্চপর্যায়ে সাফল্যের সঙ্গে পেশণার ধনাত্মক সম্পর্কযুক্ত। ক্রীড়াদক্ষতায় উৎসাহ ও সাফল্য রাতারাতি আসে না। নিয়মিত বিজ্ঞান সম্মত কঠোর অনুশীলন ও পরিশ্রমের ফসল হল উৎসাহ। উচ্চ পেশণাই ক্রীড়াবিদকে শারীরিক ও মানসিক বিবিধ চাপের মধ্যেও সাফল্য ধরে রাখতে সাহায্য করে। দক্ষতার উন্নতির জন্য অবশ্যই পেশণার প্রয়োজন কারণ পেশণাই ক্রীড়াবিদকে উচ্চ লক্ষ্য স্থাপন ও অর্জনে সাহায্য করে। দীর্ঘকালীন নিঃসঙ্গ বিরক্তিকর ও কষ্টকর প্রশিক্ষন পর্বের সময় পেশণাই ক্রীড়াবিদকে সচল ও সক্রিয় রাখে। তাই খেলোয়াড়ের জন্য প্রকৃত প্রয়োজনীয় পেশণা সৃষ্টি ও ধারণ পদ্ধতির প্রয়োগ অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। এই জন্য শিক্ষক, প্রশিক্ষক, প্রশাসক, খেলোয়াড় ও শারীরশিক্ষা পরিচালক বর্গের কাছে পেশণা অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ।