

মন-শরীরের সংযোগ : সংহতির জৰিয়তে ইতিহাস

মন-শরীরের সংযোগ :-

মন ও শরীরের সংযোগে আমরা-  
মানসিক ও শারীরিক উভয় ক্ষেত্র-  
আন্তঃসম্বন্ধক প্রকাশ। মন-শরীর-  
সংযোগে শক্তি, ক্ষমতা, সুখ, শান্তি, প্রশান্তি  
আদি-দেবে ইতিমধ্যে বৈশিষ্ট্য সৃষ্টি করে।

আমরা চিন্তা ও আবেগ-  
শারীরিক ক্ষমতা লগত সম্বন্ধ আছে। উদাহরণ-  
ক্লান্তি, হতাশা, মানসিক চাপ, ইনসomnia আদিতে  
আমরা শরীরে ঠিক বসে লগত অন্যান্য  
নেতিবাচক প্রভাব পেলে পারবে। বিশেষতঃ ইতিমধ্যে  
চিন্তা-আমরা শরীরকে নিজেই কঠিন ব্যাপার  
অসহ্য করে।

অস্বাভাবিক (অস্বাভাবিক)

বর্তমান সময়ে মানসিক চাপ

সুন্দর। ~~অস্বাভাবিক~~। দীর্ঘদিনের মানসিক চাপে আমরা-  
কোন প্রতিবেদন ক্রমশ, হেপাটিক ইত্যাদি নেতিবাচক-  
প্রভাব পেলে। যিহেতু আমরা শরীরকে এক মন-  
লগত ধারণা করে জড়িত, গাটিকে এই নেতিবাচক  
আবেগের সংযোগে শারীরিক লক্ষণে পরিণত হয়।

বিদ্যান, ব্যাধি বা চিকিৎসা জৰিয়তে মানসিক-  
চাপ পরিচালনা করে এই নেতিবাচক প্রভাবের  
পড়া হাত আঁচিয়ে পারবে।

ଦ୍ରବ୍ୟ, ବସାହାସ କିମ୍ବା ଆବିଷିକ-ବ୍ୟବହାର  
ଗୋଟାଏ କାର୍ଯ୍ୟ ଗୋଟାଏ ଧରଣର ସାଧାରଣକୃତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା  
ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରେ ।

★ ପ୍ଲାସେବୋ ଓ ନୋସେବୋ ପ୍ରଭାବ :-

### Placebo and Nocebo effect

ପ୍ଲାସେବୋ ପାରାଧର୍ମ :- ପ୍ଲାସେବୋ ପାରାଧର୍ମରେ ସୁଲିନ ଫର୍ମ  
ପାରାଧର୍ମକ ପ୍ରକାର ସହ ଯଦି  
କେବଳ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ମିଳିବ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା  
ପ୍ରଦାନ କରା ଯାଇ ବିଶ୍ୱାସ କରା ଯାଏ ନିଜ  
ଆବିଷିକ ଉପାଦାନ ଫଳରେ ଉନ୍ନତ କରେ ।

ନୋସେବୋ ପାରାଧର୍ମ :- ନୋସେବୋ ପାରାଧର୍ମରେ ସୁଲିନ ଫର୍ମ  
ପାରାଧର୍ମକ ପ୍ରକାର ସହ ଯଦି ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ  
ଚିକିତ୍ସା ଉପରେ  
କେବଳ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ଓ ନୋସେବୋ ପାରାଧର୍ମ  
ପ୍ରଦାନ କରା ଯାଇ ବିଶ୍ୱାସ କରା ଯାଏ ନିଜ  
ଆବିଷିକ ଉପାଦାନ ଫଳରେ ଉନ୍ନତ କରେ ।

କେହି କେହି ପ୍ରକାର ଆବିଷିକ ସ୍ୱଚ୍ଛତା-  
ପ୍ରକାର ଗୋଟାଏ ବିଶ୍ୱାସ ଗୋଟାଏ ଜ୍ଞାନପ୍ରକାର-  
ଆବିଷିକ ପ୍ରକାର କେବଳ କରି ଗୋଟାଏ ।



জীব-মন আন্তঃসৃষ্টি কোশল:-

শ্রেষ্ঠ স্বাস্থ্য-গোষ্ঠী সৃষ্টির জন্য মন-জীবিত আয়োগ-অভিবেশন কিছুমান কোশল অর্জন করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, বিদ্যান, যোগ-গোষ্ঠী কোশল অনুষ্ঠান উল্লেখযোগ্য।

মন-জীবিত-স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত গুরুত্ব:-

(Significance of Mind Body Wellbeing)

শ্রেষ্ঠ স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত আয়োগ, মানসিক-স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত কোশল-গোষ্ঠী সৃষ্টি মানসিক-স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত স্বাস্থ্য-সংক্রান্ত আয়োগ-গোষ্ঠী সৃষ্টি করা যায়। উদাহরণস্বরূপ, বিদ্যান, যোগ-গোষ্ঠী কোশল অনুষ্ঠান উল্লেখযোগ্য।

★ মান-সমীক্ষা-এর দুই সারণী-কোশল :-

যোগ-আমন্ত্রণ :- যোগ-আমন্ত্রণ-  
আনুশীলন-মানসিক-  
অবস্থার সুস্থ-প্রতি-সাধন-করি-গোলে, মন-  
সমস্ত-করে-আমন্ত্রণ-মানসিক-প্রাণ-ও-সুস্থ-করে।  
ইয়া-ফলে-মান-সমীক্ষা-ইতিবাচক-সং-যোগ-হয়।

আত্মিক-কার্যকলাপ :- আত্মিক-কার্যকলাপ-যে-  
যে-দীর্ঘ, অক্ষয়-আমন্ত্রণ-  
আমন্ত্রণ-সমীক্ষা-প্রাণ-সমস্ত। ~~এই~~ আত্মিক-  
কার্যকলাপ-আমন্ত্রণ-সেপারি-করে-করে, মানসিক-  
প্রাণ-সুস্থ-করে, সামগ্রিক-সমীক্ষা-স্বাস্থ্য-  
উন্নত-করে।

সুস্থ-জীবনশৈলীর-পদ্ধতি :- যোগ-সাধন-সুস্থ-  
জীবনশৈলী-এই-  
সহজ-করতে-গতি-প্রতি-সুযোগ্য। ইয়া-ফলে-  
সুস্থ-আমন্ত্রণ-প্রাণ-করে, • পর্যাপ্ত-পরিমাণ-  
সেপারি-যোগ, ~~এই~~ নিশ্চয়-সামগ্রী-বর্জন-  
করে-আমন্ত্রণ-প্রাণ। এই-~~জীবনশৈলী~~ ইতিবাচক-  
উন্নত-জীবনশৈলীতে-আমন্ত্রণ-সমীক্ষা-আমন্ত্রণ-  
সুস্থ-গোলে-স্বাস্থ্য-সুস্থ-করে।



ଆକ୍ଷାତ୍ମିକ-ସଂଯୋଗ-ତାଙ୍କ ଅନ୍ତର୍ଭାଗ :-

ସାମୁଦ୍ରିକ ସ୍ତର ହିଁ ସାକାର ଗୋଷ୍ଠ-  
ଆକ୍ଷାତ୍ମିକ ସ୍ତର ଯାହାକି ପ୍ରକୃତ ମେଳଣ ।  
ଆକ୍ଷାତ୍ମିକ ଆକ୍ଷାତ୍ମିକ-ସଂଯୋଗ-ସାମୁଦ୍ରିକ  
ନିଷ୍ପାଦନ • ଉଦ୍ଭେଦ-କର୍ତ୍ତା, ସୁସଂଗଠିତ ଉଦ୍ଭେଦ-  
କର୍ତ୍ତା ତାଙ୍କ ଉଦ୍ଭେଦ-ସାମୁଦ୍ରିକ-  
କର୍ତ୍ତା ତାଙ୍କ ଉଦ୍ଭେଦ-ସାକାର ଅନ୍ତର୍ଭାଗ କରେ,

ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ସ୍ୱାଭାବ-ସାଧେ ଧାରା :-

- (i) ଜ୍ଞାନୀ, ଉଦ୍ଭେଦି ତାଙ୍କି ପ୍ରାକୃତିକ-  
ଉଦ୍ଭେଦି-ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ସ୍ୱାଭାବ-ସାଧେ ବୈକାଳି,
- (ii) ଉଦ୍ଭେଦି ପ୍ରାକୃତିକ ସ୍ୱାଭାବ-ସାଧେ (ଯୋଗ ସୁକ୍ଷ୍ମ),  
ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ଉଦ୍ଭେଦ (ସାଧୁ-ସାଧୁ), ଉଦ୍ଭେଦି  
ଉଦ୍ଭେଦି-ସାଧେ-ସାଧୁ-ସାଧୁ ଉଦ୍ଭେଦି କର୍ତ୍ତା  
ସାଧେ ବୈକାଳି,
- (iii) ଜ୍ଞାନାତ୍ମକ ସାଧ-ତାଙ୍କି ଉଦ୍ଭେଦି-ସାଧୁ-ସାଧୁ-  
ସାଧେ • ଉଦ୍ଭେଦି, କର୍ତ୍ତା, ଉଦ୍ଭେଦି,  
ଉଦ୍ଭେଦି ଉଦ୍ଭେଦି ଉଦ୍ଭେଦି ବୈକାଳି ।