২। মনোযোগ এবং চেতনা
(Attention and Consciousness)

মনোযোগ ও চেতনার সম্বন্ধ নিবিড়। চেতনা অনেক বিষয়কে অধিকার করিয়া থাকে। কিন্তু একই সময়ে সবগুলি বিষয়ের চেতনা স্পষ্ট থাকে না। যাহা চেতনার কেন্দ্রবিন্দুতে অবস্থান করে তাহাই স্পষ্ট চেতনার বিষয়। সাধারণত মনোযোগ বলিতে স্পষ্ট চেতনা বুঝায়। অস্পষ্ট চেতনা মনোযোগ নয়। অর্থাৎ, মনোযোগের ক্ষেত্র চেতনার ক্ষেত্রের তুলনায় সঙ্কীর্ণ। **মনোযোগ মাত্রই চেতনা, কিন্তু চেতনা মাত্রই মনোযোগ নয়। শুধু স্পষ্ট চেতনাই মনোযোগ।**

ওয়ার্ড (Ward) প্রভৃতি মনোবিদ্ মনোযোগ এবং চেতনা সমব্যাপ্ত (Coextensive) বলিয়া মনে করেন। মনোযোগ সকল মানসবৃত্তির সহাবস্থায়ী ক্রিয়া। কিন্তু এইরূপ মতবাদের বিরুদ্ধে আপত্তি এই যে, মনোযোগ চেতনার সাধারণ সহচর হইলে, উহাদের পার্থক্য থাকে না। চেতনাকে একটি বৃত্তরূপে (Circle) কল্পনা করিলে, ঐ বৃত্তের কেন্দ্রবিন্দুতে চেতনা স্পষ্টতম, এবং ঐ বিন্দু হইতে বৃত্তের পরিধি পর্যন্ত অগ্রসর হইলে, চেতনা ক্রমশ অস্পষ্ট হইতে অস্পষ্টতর হইতে থাকে। মনোযোগ চেতনার সহিত অভিন্ন হইলে, মনোযোগেরও অনুরূপ মাত্রাভেদ ঘটে। সুতরাং স্পষ্ট চেতনাকে স্পষ্ট মনোযোগ এবং অস্পষ্ট চেতনাকে অস্পষ্ট মনোযোগ বলিতে হয়। এমন কোন মানসবৃত্তি নাই যাহাতে কম-বেশি পরিমাণে মনোযোগ থাকে না। কোন মানসবৃত্তিতে মনোযোগ যত স্পষ্ট, উহার চেতনা বা জ্ঞানও তত স্পষ্ট। ওয়ার্ড প্রভৃতি মনোবিদ্, যাঁহারা এই মত পোষণ করেন, তাঁহাদের মতে, মনোযোগ মানস-জীবনের সহিত সমব্যাপক।

কিন্তু মনোযোগ ও চেতনার অভিন্নতার বিরুদ্ধে যুক্তি বা আপত্তি এই যে মনোযোগ ক্রিয়াত্মক বা সক্রিয় মানসবৃত্তি, কিন্তু চেতনা নিষ্ক্রিয়। চেতনা উৎপন্ন করিতে কোন চেষ্টা বা ইচ্ছার দরকার হয় না, কিন্তু মনোযোগে দরকার হয়। এমন কি অনৈচ্ছিক মনোযোগও সক্রিয়। কাজেই চেতনা ও মনোযোগ অভিন্ন বা সমব্যাপ্ত হইতে পারে না।

চেতনাবৃত্তের কেন্দ্রীয় চেতনাই মনোযোগ, পরিধিস্ত চেতনা মনোযোগ নয়, কিন্তু অমনোযোগের নামান্তর। চেতনা ও মনোযোগ মানসজীবনের সমব্যাপক অবস্থা, এই মত গ্রহণীয় নয়।

মনোযোগের দুইটি অর্থ—যথা ব্যাপক, এবং সঙ্কীর্ণ। প্রথম অর্থে মনোযোগ এবং চেতনার কোন পার্থক্য নাই। কিন্তু দ্বিতীয় অর্থে চেতনা ব্যাপক এবং মনোযোগ ব্যাপ্য, অর্থাৎ সকল মনোযোগই চেতনা, কিন্তু সকল চেতনাই মনোযোগ নয়। এই অর্থে, বিষয়ে কেন্দ্রীভূত চেতনাই মনোযোগ। **সঙ্কীর্ণ অর্থেই মনোযোগ কথাটি গ্রহণ করা যুক্তিযুক্ত।**

৩। মনোযোগ ও অমনোযোগ (Attention and Inattention)

ব্যাপক অর্থে মনোযোগ মানসজীবনের সমব্যাপক সার্বভৌম ক্রিয়া, অর্থাৎ এমন মানসবৃত্তি নাই যাহাতে মনোযোগ নাই। এই ব্যাপক অর্থ গ্রহণ করিলে, সংজ্ঞান তো বটেই, এমন কি সকল অবচেতন বৃত্তিতেও মনোযোগ ক্রিয়াশীল। কিন্তু সংজ্ঞান বৃত্তিতে মনোযোগের মাত্রা যত তীব্র এবং ইহার বিষয়ের জ্ঞান যত স্পষ্ট, অবচেতন বৃত্তিতে সেইরূপ নয়।

চেতনাবৃত্ত ও মনোযোগ

সঙ্কীর্ণ অর্থে স্পষ্টভাবে জ্ঞাত বিষয়ের চেতনাই যথার্থ মনোযোগ। কিন্তু ব্যাপক অর্থে স্পষ্টতম চেতনা হইতে আরম্ভ করিয়া অস্পষ্টতম চেতনা পর্যন্ত চেতনার সকল স্তরই মনোযোগের বিভিন্ন স্তর। চেতনাবৃত্তের কেন্দ্রস্থ বস্তু তীব্র মনোযোগের ও স্পষ্ট জ্ঞানের বিষয় হয় এবং পরিধিস্থ বস্তুগুলি কম মনোযোগের বা অমনোযোগের বিষয় হয়। অল্পতর মনোযোগকেই অমনোযোগ বলে। মনোযোগ এবং অমনোযোগের পার্থক্য প্রকারগত নয়, কিন্তু চেতনার মাত্রাভেদ অনুসারে পরিমাণগত।

সুতরাং অমনোযোগ (Inattention) বলিতে মনোযোগের অভাব বুঝায় না, কিন্তু বুঝায় কম মাত্রায় বা অল্পতম মনোযোগ।

আপাতদৃষ্টিতে মনে হয় যে চেতনাকেন্দ্রের বাহিরের বিষয়গুলিতে মনোযোগ নাই। কিন্তু এই বিষয়গুলিতেও মনোযোগ রহিয়াছে। কারণ ইহাদের মধ্যে একটি বিষয় মনোযোগের কেন্দ্রে আসিয়া উপস্থিত হইলে, বিষয়টি পরিচিত বলিয়াই মনে হয়। এই পরিচিতিবোধ প্রমাণ করে যে অমনোযোগের বিষয়গুলিতেও মনোযোগ ছিল, কারণ তাহা না হইলে উহারা যখন মনোযোগের কেন্দ্রে উপস্থিত হয় তখন অপরিচিত বলিয়া মনে হইত।

৪। মনোযোগের গোচর (Range or Span of Attention)

কতগুলি বিষয় একসঙ্গে মনোযোগের গোচরীভূত হয়? একই সময়ে একাধিক বিষয়ে মনোযোগ দেওয়া যায় কি? একই সময়ে যে সংখ্যক বিষয়ে মনোযোগ দেওয়া যায় তাহাকে মনোযোগের গোচর বলে।

নির্ণয় পদ্ধতি

নিম্নলিখিত পদ্ধতির সাহায্যে মনোযোগের গোচর, অর্থাৎ একই সময়ে কয়টি বস্তুতে মনোযোগ করা যায় তাহা নির্ণয় করা যাইতে পারে।

(১) যদি একটি ক্ষণদৃক্ যন্ত্রের (Tachistoscope) সাহায্যে পাত্রের নিকট কতকগুলি সংখ্যা (Digits) বা বর্ণ (Alphabets) যুগপৎ উপস্থাপিত করিয়া পরক্ষণেই সরাইয়া লওয়া হয় এবং পাত্রকে জিজ্ঞাসা করা যায় যে তাহাকে কি কি সংখ্যা বা বর্ণ দেখানো হইয়াছে, তাহা হইলে পাত্র উহাদের কয়টি স্মরণ করিতে পারে? এই ক্ষেত্রে স্মরণই মনোযোগের গোচর পরীক্ষার উপায়, কারণ যে বিষয়ে মনোযোগ করা হয়, তাহারই শুধু স্মরণ হইতে পারে। এইরূপ ক্ষেত্রে দেখা যায় যে পাত্র সাধারণত চার বা পাঁচটি হইতে ছয়টি পর্যন্ত সংখ্যা বা বর্ণের বেশি স্মরণ করিতে পারে না। সুতরাং প্রয়োগ সাহায্যে নির্ণয় হইল, মনোযোগের গোচর সাধারণতঃ চার হইতে ছয়টি বস্তুতে সীমাবদ্ধ। অবশ্য প্রতিভাবান ব্যক্তিদের ক্ষেত্রে

উপরের পরীক্ষাটি যুগপৎ পদ্ধতি (Simultaneous Method) সাহায্যে করা হয়, কারণ ইহাতে মনোযোগের বিষয়গুলি একই সময়ে উপস্থাপিত।

(২) মনোযোগের গোচর পরীক্ষায় দ্বিতীয় পদ্ধতিটির নাম পূর্বাপর উদ্দীপক পদ্ধতি (Method of successive stimuli)। একটি মাত্রামাপক ঘণ্টা (Bell metronome) দ্বারা অল্প সময়ের ব্যবধানে পর পর কয়েকবার দুই দফায় বাজানো হয় এবং পাত্রকে জিজ্ঞাসা করা হয়, প্রথম দফার ধ্বনির সংখ্যা দ্বিতীয় দফার ধ্বনি সংখ্যার সমান কি অসমান। এই পরীক্ষায়ও দেখা যায় যে পাত্র ছয়টির বেশি ধ্বনি ঠিকভাবে মনে করিতে পারে না। সুতরাং এই পরীক্ষায় স্থির হইল, মনোযোগ-গোচরের ঊর্ধ্বসংখ্যা ছয়টি বস্তুর বেশি নয়। অবশ্য মাত্রামাপক ঘণ্টার সাহায্যে এক চতুর্থাংশ সেকেন্ড ব্যবধানে পর পর শব্দ উপস্থাপিত করিয়া দেখিয়াছেন যে পাত্র আটটি পর্যন্ত শব্দের গুচ্ছ বুঝিতে পারে। মনোযোগের গোচর বা রেঞ্জ ব্যক্তিতে ব্যক্তিতে ভিন্ন হইতে পারে। দশ বৎসর বর্ষীয় শিশুর ক্ষেত্রে হয়ত ইহার সংখ্যা ছয়টির বেশি নয়। আবার আট বৎসর বয়স্ক এবং চার বৎসর বয়স্ক শিশুর ক্ষেত্রে হয়ত ইহা যথাক্রমে ছয়টি এবং চারটির বেশি নয়।

(৩) স্যার উইলিয়ম্ হ্যামিল্টন্ মনোযোগের গোচর পরীক্ষায় কোন প্রয়োগশালার (Laboratory) সাহায্য গ্রহণ করেন নাই। তিনি মাটিতে কতকগুলি মার্বেল ফেলিয়া লক্ষ্য করিয়াছেন, মার্বেলের সংখ্যা ছয়টির বেশি না হইলে, দ্রষ্টা এক পলকে দেখিয়া উহাদের সংখ্যা বলিতে পারে। অর্থাৎ হ্যামিল্টন-এর মতে মনোযোগের গোচর ছয়টি বস্তুর বেশি নয়।

শোনা যায় যে জুলিয়াস্ সীজার, নেপোলিয়ন প্রভৃতি **অসাধারণ ব্যক্তিরা** একসঙ্গে অনেকগুলি বিষয়ে মনোযোগ দিতে পারিতেন, যেমন জুলিয়াস্ সীজার তাঁহার লেখকদিগকে একসঙ্গে কয়েকখানি চিঠি বলিয়া যাইতেন। স্বামী বিবেকানন্দ, মহাত্মা গান্ধী এবং আরও অনেকেই এইরূপ একসঙ্গে একাধিক কাজে মন দিতে পারিতেন বলিয়া শোনা যায়।

দৈনন্দিন জীবনেও আমরা দেখিতে পাই যে একজন গায়ক হয়ত একই সঙ্গে গান গাহিতেছেন, বাদ্যযন্ত্র বাজাইতেছেন, তবলা সঙ্গতের দিকে নজর রাখিতেছেন, আবার শ্রোতাদের দিকেও সজাগ দৃষ্টি রাখিতেছেন। তাহা হইলে গায়ক অবশ্যই একসঙ্গে অনেকগুলি বিষয়ে মনোযোগ দিতেছেন বলিয়া মনে হইতে পারে।

মনোযোগের প্রকৃত গোচর—সমালোচনা

সে যাহা হউক, আপাতদৃষ্টিতে মনোযোগের গোচর-সংখ্যা চার, পাঁচ, ছয়, সাত বা আট, যাহাই হউক না কেন, **আসলে ইহা একটি।** একই সময়ে সমান স্পষ্টভাবে একাধিক বিষয়ে মনোযোগ করা যায় কিনা সন্দেহ। তবে যে উপরের পরীক্ষাগুলিতে চার, পাঁচ, ছয়, সাত বা আটটি বিষয়ে একসঙ্গে মনোযোগ দেওয়া যাইতে পারে বলিয়া দেখা গিয়াছে, উহারা আসলে অনেকগুলি নয় কিন্তু একটি বস্তু।

প্রথমত, ক্ষণদৃক সাহায্যে উপস্থাপিত বস্তুগুলি সংখ্যা বা শব্দাংশ প্রভৃতি জাতীয়। গবেষণার ফলে দেখা গিয়াছে যে পাত্র এই বস্তুগুলির মধ্যে সাদৃশ্য বা পার্থক্য লক্ষ্য করে। এই বস্তুগুলির মধ্যে ঐক্যসূত্র আবিষ্কারের ফলেই পাত্র একসঙ্গে অনেকগুলি বস্তুতে মনোযোগ করে বলিয়া মনে হয়। আসলে এই ক্ষেত্রে মনোযোগের গোচর একটি, কিন্তু একাধিক বস্তু

নয়।

দ্বিতীয়ত, পূর্বাপর পদ্ধতি সাহায্যে মনোযোগের গোচরও আসলে একটিই, একাধিক নয়। নির্দিষ্ট কালিক ব্যবধানে দুই দফায় যে ধ্বনিগুলি পর পর উপস্থাপিত, সেইগুলি আসলে ধ্বনিগুচ্ছ, পৃথক ধ্বনিগুলি যাহার অংশ ছাড়া অন্য কিছু নয়। এই ক্ষেত্রে মনোযোগের বিষয় একটি ধ্বনিগুচ্ছেরই অংশরূপ বিভিন্ন শব্দগুলি।

তৃতীয়ত, হ্যামিল্টন্ তাঁহার পরীক্ষায় দেখিয়াছেন যে মার্বেলগুলি একস্থানে উচ্ছ্বাকারে থাকিলেই একসঙ্গে দৃষ্ট হয়—উহারা পৃথক অথবা দূরে দূরে থাকিলে একসঙ্গে দৃষ্ট হয় না। সংখ্যা, বর্ণ, শব্দ প্রভৃতি উদ্দীপকগুলি উপস্থাপিত হইবার সঙ্গে সঙ্গে বুদ্ধির সাহায্যে নানাভাবে সম্বন্ধ হইয়া একটি গুচ্ছ অথবা জোট-এর বিভিন্ন অংশরূপে জ্ঞাত হয়। ফলে উহারা একই সঙ্গে জ্ঞাত হইতেছে বলিয়া মনে হয়।

অসাধারণ ব্যক্তিগণের একসঙ্গে একাধিক বস্তুতে মনোযোগও আসলে একটি বস্তুতেই মনোযোগ। যে বিভিন্ন একাধিক বিষয়ে একই সময়ে তাঁহারা মনোযোগ করেন, সেইগুলি তাঁহাদের একটি প্রধান জীবনাদর্শের সহিত সংশ্লিষ্ট বিভিন্ন দিক ছাড়া অন্য কিছু নয়। অর্থাৎ তাঁহাদেরও মনোযোগের গোচর একটি, কিন্তু একাধিক বস্তু নয়। আবার গায়ক, নর্তক প্রভৃতিরও মনোযোগের গোচর একটি। একটু অনুধাবন করিলেই বুঝা যায় যে গায়কের মন আসলে কতকগুলি আলাদা বস্তুতে নাই, কিন্তু রহিয়াছে একটি সমগ্র সঙ্গীতময় পরিস্থিতির বিভিন্ন অংশে। গান করা, তবলা সঙ্গতে এবং বাদ্যযন্ত্রে মনোযোগ এবং শ্রোতাদের দিকে সজাগ দৃষ্টি প্রভৃতি আসলে একটি বস্তু।

আবার অন্য দিক দিয়াও বলা যাইতে পারে যে মনোযোগের গোচর একটি, কিন্তু একাধিক বিষয় নয়। যে ব্যক্তি একসঙ্গে অনেকগুলি কাজ করিতেছেন বলিয়া মনে হয়, তাঁহার মনোযোগ যে একসঙ্গে এবং সমভাবে সকল কাজগুলিতে নিয়োজিত, এমন নয়। আসলে তাঁহার মনোযোগ এক সময়ে একটি বিষয়েই সীমাবদ্ধ। কিন্তু তাঁহার মনোযোগ বিষয় হইতে বিষয়ান্তরে এত দ্রুত সঞ্চরণ করে, অথবা দোলকের মত এত তাড়াতাড়ি বিষয় বদলায়, মনে হয় যেন তিনি একই সময়ে অনেক বস্তুতে মনোযোগী হইয়াছেন।

সিদ্ধান্ত ঃ

সুতরাং মনোযোগের গোচর একসঙ্গে অথবা একই সময়ে একটি বিষয় বা বস্তুর বেশি হইতে পারে না। একই সময়ে এবং সমান স্পষ্টভাবে একাধিক বিষয়ে মনোযোগ করা অসম্ভব। মন নিত্যচঞ্চল। বিষয় হইতে বিষয়ান্তরে গতিশীল হওয়াই মনের অন্তর্নিহিত স্বভাব। কোন বিষয়েই মন একটি ক্ষণের বেশি কাল স্থিরভাবে নিবদ্ধ থাকে না। কাজেই একসঙ্গে বা একই সময়ে একাধিক বিষয়ে মনঃসংযোগ করা যায় না। ন্যায়দর্শন মতে মন অণু-পরিমাণ, এবং সূক্ষ্ম সুতরাং একই কালে একাধিক বস্তুতে মন দেওয়া বা মনোযোগ করা সম্ভব নয়।

৫। মনোযোগের স্থায়িত্ব
(Duration of Attention)

মনোযোগ অস্থায়ী বা দোলায়মান। কোন নির্দিষ্ট বিষয়ে খুব অল্পক্ষণের জন্যই স্থির মনোযোগ রক্ষা করা যায়। মন চঞ্চল। অধ্যাপক উইলিয়ম জেমস্ মনকে একটি চেতন-প্রবাহ (Stream of Consciousness) বলিয়াছেন। বিজ্ঞানবাদী বৌদ্ধও জ্ঞানকে একটি সন্ততি বা ধারা বলিয়াছেন। মনোযোগ বিষয় হইতে বিষয়ান্তরে প্রবহমান এবং একই বিষয়ের বিভিন্ন দিকে বা অংশে সঞ্চরণশীল। ইহার স্বভাবই হইল অস্থায়িতা বা দোলায়মানতা।

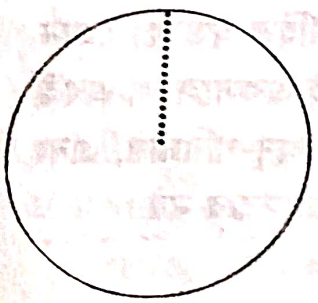
অনুশীলন সাহায্যে হয়ত মনোযোগের ক্ষণিক স্বভাব সামান্য পরিমাণে সংশোধন করা যাইতে পারে। যোগিগণ বিষয়ে চিত্ত স্থির করিবার অভ্যাস করিয়া থাকেন। কিন্তু ইহাতেও তাঁহাদের চিত্তের স্থৈর্য সাধিত হয় না। সেইজন্য তাঁহারা চিত্তবৃত্তি নিরোধকে যোগের স্বরূপ বলিয়া নির্ধারণ করিয়াছেন। চিত্ত সক্রিয় থাকিলে স্বস্বরূপে অবস্থান-রূপ যোগ সম্ভব হয় না।

নির্ণয় পদ্ধতি :

মনোযোগের অস্থায়িতা নিম্নোক্ত প্রকারে বুঝা যাইতে পারে। যেমন, কোন বস্তুর গতি হয়ত অপরিবর্তিত রহিয়াছে। কিন্তু উহাতে মনোযোগের হ্রাসবৃদ্ধি, বা বিচলনের জন্য মনে হইতে পারে যেন ঐ গতির হ্রাসবৃদ্ধি ঘটিতেছে। কান হইতে কয়েক ফুট দূরে একটি ঘড়ি রাখিলে মনে হয় যেন ঘড়িটির টিক্ টিক্ শব্দ কখনও স্পষ্ট, কখনও বা অস্পষ্টভাবে বাজিতেছে। ঘড়িটি কান হইতে আরও দূরে সরাইলে উহার টিক্ টিক্ শব্দ প্রথমে হয়ত ঠিক শোনা যায়, কিন্তু পরক্ষণেই উহা মিলাইয়া গিয়া আবার পরক্ষণেই ভাসিয়া ওঠে।

মনোযোগের স্থায়িত্ব বা আয়ুষ্কাল নির্ধারণের উদ্দেশ্যে বহু পরীক্ষা ও প্রয়োগ করা হইয়াছে। সকল পরীক্ষা বা প্রয়োগের মোটামুটি ফল বা সিদ্ধান্ত এই যে, একই বিষয়ে মনোযোগ স্থায়ী নয়, কিন্তু বিরামশীল। মনোযোগ একই বিষয়ে একটানা ভাবে চলে না, কিন্তু থাকিয়া থাকিয়া চলে, অর্থাৎ একবার চলে, আবার বিরত হয়। সামান্য কাল-ব্যবধানে উত্থান-পতন এবং হ্রাস-বৃদ্ধিই মনোযোগের স্বভাব। কোন সংবেদনে অত্যন্ত নির্দিষ্ট মনোযোগের ফলেও ঐ সংবেদন স্পষ্ট থাকে না, কিন্তু পর্যায়ক্রমে স্পষ্ট এবং অস্পষ্ট হইয়া ওঠে—কারণ মনোযোগের ধর্মই হইল হ্রাস-বৃদ্ধি অথবা বিচলন।

এই পরীক্ষায় ম্যাসন্-এর ঘূর্ণায়মান চক্র ফলক (Masson's Disc) ব্যবহৃত হইয়া থাকে। একটি সাদা ডিস্ক্ বা চক্রফলকের যে কোন ব্যাসার্ধে কালো রঙের ভগ্ন রেখা আঁকিয়া উহাকে বিদ্যুৎ সাহায্যে ঘুরাইয়া দিলে, প্রত্যেকটি কালো অংশ সাদা পটভূমির সহিত মিশিয়া এক একটি বৃত্তরেখার আকারে দৃষ্ট হয়। ঐ রেখাগুলির মধ্যে দূরবর্তী রেখাটিতে সাদার মিশ্রণ কম হওয়ায়, উহা অস্পষ্টতম দেখায়। সুতরাং উহা ঐচ্ছিক মনোযোগের (Voluntary attention) সাহায্যেই দেখা যায়। অন্যান্য রেখাগুলি স্পষ্টভাবে দেখা যায়, কাজেই ঐগুলিতে মনোযোগের প্রয়োজন হয় না। অস্পষ্টতম রেখাটিতে মনোযোগ ফলে মনোযোগের হ্রাস-বৃদ্ধি (Fluctuation) ১৭ নং চিত্রে ম্যাসন্-এর ডিস্ক্ সাহায্যে দেখানো হয়। এই পরীক্ষায় মনোযোগের হ্রাস-বৃদ্ধির হিসাব রাখিবার জন্য লেখনী গতিলিখ (Kymograph)



১৮ নং চিত্র
ম্যাসন্-এর ঘূর্ণায়মান চক্র

যন্ত্রের উপর স্থাপন করা হয়। এই যন্ত্রে লেখনীটির সহিত বৈদ্যুতিক তার সংযোগ করিয়া মনুষ্যকে মনোযোগের হ্রাস-বৃদ্ধি অনুসারে উঠাইবার এবং নামাইবার জন্য পাত্রের নিকট যোজক-পট্ট (Key-board) থাকে। রেখাটি অদৃশ্য হওয়া মাত্র পাত্র যোজক-পট্টের কী বা সুইচ টিপিয়া দেয়। ফলে, গতিলিখ্ যন্ত্রে লাগানো ধূমকৃত কাগজে (Smoked paper) লেখনীর সুবেদনশীল রেখার পতন এবং উত্থান মনোযোগের হ্রাসবৃদ্ধি লিপিবদ্ধ করে।

মনোযোগের হ্রাস-বৃদ্ধি-লিপিতে দেখা যায় যে কোন বিষয়েই মনোযোগ একটানাভাবে বিশ সেকেণ্ডের বেশি চলিতে পারে না এবং সাধারণত ইহার স্থায়িত্ব পাঁচ-ছয় সেকেণ্ডের বেশি হয় না। অবশ্য টিশ্‌নার মনে করেন যে অনুশীলনের ফলে একাদিক্রমে দুই, তিন মিনিট তো বটেই, এমন কি দুই, তিন ঘণ্টা ধরিয়া মনোযোগের গতি অব্যাহত রাখিতে পারাও আশ্চর্যজনক নয়।[১]

মনোযোগের অস্থায়িতার কারণ :

মনোযোগের অস্থায়িতা আসলে মনোযোগেরই কিনা সেই বিষয়ে সন্দেহ রহিয়াছে। দর্শন সংবেদনের ক্ষেত্রে মনোযোগের হ্রাস-বৃদ্ধি হয়ত অন্তত আংশিকভাবে কনীনিকার বা চোখের পাতার স্পন্দন বা বিচলনের জন্য ঘটিতে পারে। আবার, সকল ক্ষেত্রেই মনোযোগের হ্রাস-বৃদ্ধি আংশিক কারণ হয়ত রক্তের চাপ, শ্বাসক্রিয়া এবং অন্যান্য দৈহিক অবস্থা।

৬। মনোযোগের শর্ত বা আংশিক কারণ
(Conditions of Attention)

মনোযোগ নানা শর্তে ঘটে। এই শর্তগুলিকে দুই শ্রেণীতে ভাগ করা যাইতে পারে, যথা (১) বিষয়গত (objective) শর্ত, যাহার সাহায্যে মনোযোগের বিষয়কে অন্যান্য বিষয় হইতে পৃথকভাবে বুঝা যাইতে পারে এবং (২) মানস বা পাত্রগত (Subjective) শর্ত, যাহা জ্ঞাতার মনোযোগ ক্রিয়ার সহিত সংশ্লিষ্ট। (৩) তাহা ছাড়া, মনোযোগের দৈহিক শর্তও আলোচ্য।

(১) বিষয়গত শর্ত :

বিষয়ের কতকগুলি ধর্ম মনোযোগ আকর্ষণ করে। উদ্দীপকের তীব্রতা (Intensity), ব্যাপকতা (Extensity) গুণ (Quality) উহাকে মনোযোগের বিষয়রূপে প্রতিষ্ঠিত করে। বাহিরের শর্তগুলি ইন্দ্রিয়ের সাহায্যে মনোযোগ আকর্ষণ করে।

উদ্দীপক তীব্র হইলে, উহা চেতনাকে অধিকার করিতে পারে। উচ্চ শব্দ, উজ্জ্বল আলোক, তীব্র গন্ধ, স্বাদ বা স্পর্শ ইচ্ছার বিরুদ্ধেও সবলে মনোযোগ আকর্ষণ করে। উদ্দীপক দুর্বল হইলে, উহার বেগ বা তীব্রতার পরিবর্তনই মনোযোগ আকৃষ্ট করিবার পক্ষে যথেষ্ট। কতকগুলি দুর্বল উদ্দীপক হয়ত পৃথকভাবে মনোযোগ আকর্ষণ করিতে পারে না, কিন্তু একসঙ্গে যুক্ত হইলে অথবা সমষ্টিগতভাবে পারে। আবার কোন দুর্বল উদ্দীপক হয়তো মনোযোগ আকর্ষণ করিতে পারে না। কিন্তু হঠাৎ উহা বন্ধ হইলেই মনোযোগের বিষয় হইয়া দাঁড়ায়। একটি মৃদু টোকা অশ্রুত হইলেও পুনরাবৃত্তির ফলে মনোযোগের বিষয় হইয়া দাঁড়ায়।

১। ই. বি. টিশ্‌নার—টেক্সট্ বুক অফ্ সাইকলজি—পৃঃ ২৯৩

উদ্দীপকের **ব্যাপকতাও** মনোযোগ আকর্ষণ করিবার শর্ত হইতে পারে। যেমন বড় আকার মনোযোগ আকর্ষণ করে। ছোট বাড়ির তুলনায় একটি বড় প্রাসাদ, অথবা ক্ষুদ্র জলাশয়ের তুলনায় বিরাট সমুদ্র বেশি মনোযোগ আকর্ষণ করে। **বস্তুর অবস্থানও** মনোযোগের শর্ত হয়। যেমন যে বস্তুটি চেতনার পুরোভাগে বা কেন্দ্রে রহিয়াছে, দূরের বস্তুর তুলনায় সেইটি মনোযোগ আকর্ষণ করে বেশি। অবশ্য বস্তুর চেতনাকেন্দ্রে অবস্থানই যে উহাতে মনোযোগের সম্পূর্ণ কারণ তাহা নয়। কেন্দ্রের বাহিরে কোন গতি দেখিবামাত্র উহা মনোযোগ অধিকার করিতে পারে। সুতরাং **বস্তুর গতিও** উহাতে মনোযোগের আংশিক কারণ।

সংবেদনের গুণ মনোযোগের একটি প্রধান শর্ত বা কারণ। বস্তু উহার গুণের জন্য উহা চেতনার উপর প্রাধান্য বিস্তার করে। **কতকগুলি গুণ,** যেমন তিক্ত স্বাদ, অন্য গুণের তুলনায় বেশি মনোযোগ আকর্ষণ করে। কিন্তু গুণ যে শুধু নিজ প্রভাবেই মনোযোগ আকর্ষণ করে, তাহা নয়। **গুণের প্রাধান্য নির্ভর করে অনেকটা অন্য গুণের সহিত উহার বৈসাদৃশ্যের উপর।** যেমন কালো রং নিজ গুণে সাদা রং হইতে প্রধান না হইলেও, সাদা চাদরে কালির দাগ বা কালো বোর্ডের উপর সাদা চক্-এর বিন্দু সহজেই মনোযোগের বিষয় হইয়া দাঁড়ায়।

পরিবর্তন বা **নূতনত্ব** (Novelty) বিশেষভাবে মনোযোগ আকর্ষণ করিয়া থাকে। শহরের লোক গ্রামের মুক্ত প্রান্তর অথবা শ্যামল বনরাজি দেখিয়া, আবার গ্রামের লোক শহরের চাকচিক্য দেখিয়া উহাতে মনোযোগী হয়।

নূতনের প্রতি মনোযোগের একটি কারণ **জৈবিক প্রয়োজন**। নূতনের সম্মুখীন হইতে হইলে, নূতন উপযোজনের এবং নূতন উপযোজন করিতে হইলে, মনোযোগের দরকার। একঘেয়ে বা পুরাতন এবং অপরিবর্তিত উদ্দীপক মনোযোগ আকর্ষণ করে না, কারণ ইহার সহিত নূতন উপযোজনের প্রশ্ন নাই। কারখানার যন্ত্রপাতির শব্দে বাহিরের লোকের কানে তালা লাগিবার উপক্রম হয়। আবার কারখানা-কর্মীর কান ইহাতে অভ্যস্ত হওয়ায় এই শব্দ তাহার মনোযোগ আকর্ষণ করে না। কিন্তু এই শব্দ বন্ধ হইয়া গেলেই বরং সেদিকে তাহার মনোযোগ আকৃষ্ট হয়।

বস্তুর **গতি** উহার একটি পরিবর্তন। নিশ্চল পারিপার্শ্বিক বস্তুর মধ্যে একটি বস্তুর সচলতা মনোযোগ আকর্ষণ করে।

(খ) মানসিক শর্ত :

মনোযোগ মানসিক কারণের দ্বারা বিশেষভাবে প্রভাবিত হইয়া থাকে। অসংখ্য উদ্দীপকের মধ্যে সবগুলিই মনোযোগ আকর্ষণ করে না, কিন্তু করে সেইগুলি যেগুলির প্রতি মনের **আকৃষ্ট হইবার মত পূর্বস্বভাব** (Predisposition to be interested) আছে। মুরগী শাবক অনেক বস্তুর মধ্যে ছোট ছোট শস্যদানার প্রতি মনোযোগী হয়। বিড়াল বহু জিনিষের মধ্যে পাখির গতিবিধিই বিশেষভাবে লক্ষ্য করে। সংবাদপত্রের বহু খবরের মধ্যেও, কৃপণ টাকা পয়সার খবরগুলিই সহজে ও সর্বাগ্রে দেখে। বহু লোকের পায়ের শব্দের মধ্যেও, মা তাঁহার প্রিয় সন্তানের অথবা প্রেমিকা তাহার প্রেমিকের মৃদু পদধ্বনি শুনিতে পান। আবার অনেক নামের মধ্যে নিজ নামটিই সর্বাগ্রে চোখে পড়ে। মাতা তাঁহার শিশুর সামান্য কান্নায় ঘুম হইতে জাগিয়া ওঠেন। আবার টাকার স্পর্শে কৃপণ ব্যক্তির গভীর ঘুমও ভাঙ্গিয়া যায়।

এই সকল ক্ষেত্রে **স্বাভাবিক আকর্ষণ** মনোযোগের কারণ। বাহিরের কারণগুলি স্বাভাবিক আকর্ষণ অথবা মানসিক কারণ দ্বারা নিয়ন্ত্রিত হয়। উদ্দীপকের গুণ, পরিমাণ, তীব্রতা, পরিবর্তন, নূতনত্ব, গতি প্রভৃতি বাহিরের কারণগুলি মনোযোগ আকর্ষণ করিতে পারে, কারণ ইহাদের প্রতি মনের স্বাভাবিক প্রবণতা রহিয়াছে।

(৩) দৈহিক শর্ত :

মনের এবং বহির্জগতের কারণগুলি ছাড়াও মনোযোগের দৈহিক কারণ উল্লেখযোগ্য। তীব্র উদ্দীপক মনোযোগ আকর্ষণ করে, কারণ উহার ফলে নার্ভতন্ত্রে আলোড়ন সৃষ্টি হয়। আবার উদ্দীপকের **কতকগুলি গুণে** মনোযোগ নিবদ্ধ হয়। কারণ এইগুলির প্রতি নার্ভতন্ত্রের বিশেষ প্রবণতা থাকে। যেমন কাহারও মনোযোগ হয়ত আকৃষ্ট হয় তিক্ত স্বাদে, মৃগনাভির গন্ধে, অথবা পীতবর্ণে। **পুনরাবৃত্ত উদ্দীপক** নার্ভতন্ত্রে সঞ্চিত প্রভাব বিস্তার করে। **আকস্মিক উদ্দীপক** সেই সকল নার্ভক্রিয়া করে, যেগুলি অন্য উদ্দীপকের প্রভাব হইতে মুক্ত হইবার ফলে উদ্দীপনা-প্রবণ থাকে। গতিশীল উদ্দীপক দ্রুতভাবে পরম্পরাক্রমে নার্ভ-অংশগুলিকে উদ্দীপিত করে, ফলে এই নার্ভ-অংশগুলির ক্লান্ত হইবার সম্ভাবনা থাকে না এবং উদ্দীপকগুলির সঞ্চিত ফল উৎপন্ন হয়। **নূতন উদ্দীপক** আকস্মিক উদ্দীপকের মত নার্ভতন্ত্রের উপর ক্রিয়া করে। আবার যে **উদ্দীপকের সহিত চেতনার বর্তমান অবস্থার সঙ্গতি আছে,** তাহা নূতন না হইলেও, মনোযোগ আকর্ষণ করিতে পারে, কারণ ইহার ফলে যে অন্তর্বাহী নার্ভ-প্রবাহের সৃষ্টি হয়, তাহা পূর্ব হইতে সক্রিয় নার্ভ-প্রবাহের সহিত যুক্ত হইয়া উহার শক্তি বাড়ায়।

মনোযোগের দৈহিক কারণ আসলে মস্তিষ্কের **অনুষঙ্গ এলাকায়** (Association Area) নিহিত। এই দিক দিয়া দেখিলে, কোন বস্তুতে বা ধারণায় মনোযোগ বলিতে বুঝায় সেই সকল নার্ভ-পথের ক্রিয়া, যেগুলি ঐ বস্তুর জ্ঞান বা ধারণার অনুষঙ্গ এলাকার সহিত যুক্ত এবং সেই সকল নার্ভ-পথের নিষ্ক্রিয়তা, যেগুলি উহার সহিত যুক্ত নয়। মস্তিষ্কের শক্তি সীমাবদ্ধ। ফলে, কোন মস্তিষ্ক এলাকার শক্তি বাড়িলে, অন্যান্য এলাকার শক্তি কমিয়া যায়।

উপরোক্ত দৈহিক কারণগুলি ছাড়াও মনোযোগের আরও দৈহিক কারণ আছে। এইগুলিকে মনোযোগের কারণ না বলিয়া ইহার সহকারীও বলা যাইতে পারে। প্রত্যেক মনোযোগক্রিয়ার সহিত কতকগুলি **ক্রিয়াজ** (Motor) **পরিবর্তন** ঘটে। যেমন, কোন শব্দ শুনিতে হইলে, ঐ শব্দের সহিত কান একই সুরে বাঁধা (Attuned) হয়, দেহ সটান (Tense) হয়, রক্ত-সঞ্চালন এবং শ্বাসক্রিয়ার পরিবর্তন ঘটে। শ্বাসক্রিয়ায় পরিবর্তন শ্বাসলিথ্ (Pneumograph) যন্ত্রের সাহায্যে লিপিবদ্ধ করা যাইতে পারে। এই লিপি হইতে দেখা যায় যে গভীর মনোযোগের ফলে স্বাভাবিক শ্বাসক্রিয়ার বিশেষ পরিবর্তন ঘটে। যেমন, ইহাতে শ্বাসক্রিয়া অগভীর (Shallow) এবং দ্রুত হয়, অথবা কখনও কখনও শ্বাসক্রিয়া বন্ধ হইয়া যায়। আবার মনোযোগের ফলে নাড়ীর গতি ধীর হয় এবং রক্তসঞ্চালন ও শ্বাস-প্রশ্বাস ক্রিয়া নিয়মিত হয়।

মনোযোগের প্রস্তুতি হিসাবে দৈহিক ভঙ্গী অথবা **প্রতিন্যাস** (Attitude) প্রয়োজন। ড্রিলিং বা স্কাউটিং-এ শিক্ষার্থীকে "অ্যাটেন্‌শন!" বলিবামাত্র সে প্রস্তুতির দৈহিক ভঙ্গী অবলম্বন করে। সে কোন বিষয়ে মনোযোগী হইবার প্রস্তুতি হিসাবে হাত, পা, ঘাড়, মাথা প্রভৃতির দৃঢ় ভঙ্গী গ্রহণ করে। যৌগিক আসন, প্রাণায়াম প্রভৃতি অঙ্গসংস্থানগুলিও মনোযোগের প্রস্তুতি।

৭। মনোযোগের প্রকারভেদ (Types of Attention)

মনোযোগ নানা প্রকারে বিভক্ত হইতে পারে, যেমন তাত্ত্বিক, ব্যবহারিক সংবেদন বুদ্ধিমূলক প্রভৃতি।

তাত্ত্বিক এবং ব্যবহারিক মনোযোগ

উদ্দেশ্যের দিক দিয়া মনোযোগ দুই প্রকার, যথা তাত্ত্বিক (Theoretical) এবং ব্যবহারিক (Practical)। যে মনোযোগের উদ্দেশ্য উহার বিষয় সম্বন্ধে স্পষ্ট ও বিশদ জ্ঞান লাভ করা, তাহাকে তাত্ত্বিক মনোযোগ বলে। এইরূপ মনোযোগ উহার বিষয়ে কোন পরিবর্তন সাধন করিতে চায় না, কিন্তু উহার জ্ঞান লাভেই পরিসমাপ্ত হয়। যেমন নিছক জানিবার জন্যই পর্বতের উচ্চতা লক্ষ্য করিয়া দেখার নাম তাত্ত্বিক মনোযোগ।

আবার যে মনোযোগ শুধু বিষয়ের জ্ঞান লাভের উদ্দেশ্যে পরিসমাপ্ত না হইয়া বিষয়ের পরিবর্তন সাধনকে উহার উদ্দেশ্য করে, অথবা কোন কার্যকরী ফল লাভ করিতে চায়, তাহাকে ব্যবহারিক বা কার্যকরী মনোযোগ বলে। যেমন পর্বতে আরোহণ করিবার উদ্দেশ্যে মনোযোগ দিয়া উহার উচ্চতা দেখার নাম ব্যবহারিক বা কার্যকরী মনোযোগ।

(২) সংবেদীয়, বুদ্ধিমূলক এবং উহাদের মিশ্রিত মনোযোগ

আবার বিষয়ের দিক দিয়াও মনোযোগের প্রকারভেদ হইতে পারে। এই দিক দিয়া মনোযোগ সংবেদীয় (Sensorial), বুদ্ধিমূলক (Intellectual) এবং এই উভয়ের মিশ্রণভেদে তিন শ্রেণীতে বিভক্ত। মনোযোগের বিষয় সংবেদন হইলে উহাকে সংবেদীয় মনোযোগ বলা যায়। যেমন কোন দর্শন বা শ্রবণ সংবেদনে, অথবা রং বা শব্দে মনোযোগ সংবেদীয় মনোযোগের উদাহরণ। আবার, মনোযোগের বিষয় কোন ধারণা বা চিন্তা হইলে, উহাকে বুদ্ধিমূলক মনোযোগ বলে—যেমন সূক্ষ্ম চিন্তাধারায় মনোযোগ। তৃতীয়ত, মনোযোগ এই দুইটির মিলিত ফলও হইতে পারে—যেমন শতরঞ্চ খেলায় মনোযোগ। এইস্থলে মনোযোগের বিষয় হইল দাবা খেলা। ইহাতে চিন্তন ও কল্পনায় মনোযোগ নিয়ন্ত্রিত হয় শতরঞ্চ খেলার বিভিন্ন বলগুলির সংবেদন দ্বারা। এই তিন শ্রেণীর মনোযোগের মধ্যে দ্বিতীয়টিই সহজ, তৃতীয়টি তদপেক্ষা এবং প্রথমটি সর্বাপেক্ষা কঠিন।

(৩) ঐচ্ছিক, প্রতি-ঐচ্ছিক এবং অনৈচ্ছিক মনোযোগ

বাধা অতিক্রম করিয়া মনোযোগ ঘটে কিনা, তদনুসারে মনোযোগকে তিনটি শ্রেণীতে বিভক্ত করা যায়; যথা ঐচ্ছিক (Voluntary), প্রতি-ঐচ্ছিক (Involuntary) এবং অনৈচ্ছিক (Nonvoluntary) মনোযোগ।

যে মনোযোগ ইচ্ছাপূর্বক সাধিত হয় তাহাকে ঐচ্ছিক মনোযোগ বলে। ঐচ্ছিক মনোযোগ ইচ্ছা করিয়া অথবা সজ্ঞানভাবে কোন উদ্দেশ্য সাধন করিবার জন্য ঘটে। কোন বিষয়ের প্রতি স্বাভাবিক আকর্ষণ না থাকিলেও, চেষ্টা করিয়া উহাতে মন স্থির করিবার নাম ঐচ্ছিক মনোযোগ। যেমন হয়ত তর্কবিদ্যার কোন শক্ত বিষয় বুঝিবার প্রতি স্বাভাবিক আকর্ষণ নাই। ইহা বুঝিতে হইলে, ইহাতে চেষ্টা করিয়া অথবা ইচ্ছাপূর্বক বা ঐচ্ছিক মনোযোগ করিতে হয়।

ঐচ্ছিক এবং প্রতি-ঐচ্ছিক মনোযোগের প্রভেদ

স্টাউট্ ঐচ্ছিক মনোযোগের আর একটি প্রকারভেদ উল্লেখ করিয়াছেন। ইহাকে তিনি

বলিয়াছেন প্রতি-ঐচ্ছিক (Involuntary) মনোযোগ। এই মনোযোগ ইচ্ছার বিরুদ্ধে ঘটে। মনোযোগ করিবার ইচ্ছা নাই, এমন অবস্থায় জোর করিয়া যে মনোযোগ করা হয় তাহাকে বলে প্রতি-ঐচ্ছিক মনোযোগ। যেমন তর্কবিদ্যার সমস্যাটি সমাধান করিবার যে স্বাভাবিক আকর্ষণ নাই শুধু তাহাই নয়, তদুপরি ইহাতে অনিচ্ছা আছে। এইরূপ বিপরীত ইচ্ছাকে অনুকূল ইচ্ছার দ্বারা পরাভূত করিয়া ঐ সমস্যা সমাধানে মনোযোগকে বলা যায় প্রতি-ঐচ্ছিক মনোযোগ।

তাহা হইলে ঐচ্ছিক এবং প্রতি-ঐচ্ছিক মনোযোগ উভয়ই স্বেচ্ছাকৃত মনোযোগ—অর্থাৎ উভয়ই ব্যাপক অর্থে ঐচ্ছিক বা ইচ্ছাকৃত মনোযোগের দুইটি প্রকারভেদ। ইহাদের পার্থক্য এই যে প্রথমটিতে কোন বিপরীত ইচ্ছার সম্মুখীন হইয়া উহার বাধা অতিক্রম করিতে হয় না, কিন্তু দ্বিতীয়টিতে হয়। অর্থাৎ ঐচ্ছিক মনোযোগে ইচ্ছা ও অনিচ্ছার স্পষ্ট দ্বন্দ্ব বা বিরোধ নাই, কিন্তু দ্বিতীয়টিতে আছে। প্রথমটিতে বিষয়ের প্রতি ইচ্ছা বা চেষ্টা করিয়া মনোযোগ করিতে হয়।

এখন প্রশ্ন এই, ঐচ্ছিক মনোযোগে যদি বিপরীত ইচ্ছা নাই থাকিবে তবে উহাতে ইচ্ছা বা চেষ্টার প্রয়োজন কি। উত্তর এই যে ঐচ্ছিক মনোযোগের স্তরে বিপরীত ইচ্ছা থাকিলেও উহা সজ্ঞান বা চেতন স্তরে পৌঁছায় না, অর্থাৎ, সদর্থক ইচ্ছা নঞর্থক অনিচ্ছার মুখোমুখি দাঁড়ায় না, অথবা ইচ্ছা এবং অনিচ্ছার দ্বন্দ্ব থাকিলেও তাহা অস্পষ্ট বা অবচেতন থাকে। কিন্তু প্রতি-ঐচ্ছিক মনোযোগে সদর্থক ইচ্ছাটি যেমন প্রবল, নঞর্থক ইচ্ছাটিও তেমনি প্রবল। এই ক্ষেত্রে নঞর্থক বা বিপরীত ইচ্ছা অথবা অনিচ্ছা সদর্থক ইচ্ছাকে প্রবলভাবে বাধা দিয়া পরাভূত করে। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে, ঐচ্ছিক বিকাশের ধারায় প্রতি-ঐচ্ছিক মনোযোগ ঐচ্ছিক মনোযোগের তুলনায় উচ্চতর স্থান গ্রহণ করে।

তাহা হইলে, ঐচ্ছিক মনোযোগকে বলা যায় ইচ্ছা-সহ মনোযোগ অথবা যে মনোযোগ ইচ্ছার সহিত বর্তমান (Attention with will) এবং প্রতি-ঐচ্ছিক মনোযোগকে বলা যায় ইচ্ছা-বিরুদ্ধ মনোযোগ (Attention against will)।

অনৈচ্ছিক মনোযোগ

বিষয় নিজ শক্তিতে যে মনোযোগ আকর্ষণ করে, তাহাকে বলে অনৈচ্ছিক বা স্বতঃবৃত্ত (Nonvoluntary or spontaneous) মনোযোগ। এমন কতকগুলি বস্তু আছে, যাহা সবলে মনোযোগ আকর্ষণ করে। এই বস্তুগুলিতে মনোযোগ না দেওয়ার অথবা উহাদিগকে বাধা দেওয়ার শক্তি নাই। তীব্র উদ্দীপক, যেমন উচ্চ শব্দ, উজ্জ্বল আলো, তীব্র স্বাদ ও গন্ধ, কঠিন চাপ, চরম তাপ, তীব্র বেদনা প্রভৃতি উদ্দীপকগুলি আমাদের ইচ্ছা-অনিচ্ছার অপেক্ষা না রাখিয়া মনোযোগ অধিকার করে। আবার উদ্দীপকের এমন কতকগুলি গুণ আছে, যেগুলি অনিবার্যভাবে মনোযোগে কাড়িয়া নয়। একই উদ্দীপকের পুনরাবৃত্তি হইলেও, উহা মনোযোগ অধিকার করে। আকস্মিক, গতিশীল, নূতন এবং বর্তমান অবস্থার সহিত সঙ্গতিশীল উদ্দীপকও নিজ শক্তিতে মনোযোগ আকর্ষণ করিয়া থাকে।

মুখ্য এবং পরোক্ষ মনোযোগ

এই জাতীয় অনৈচ্ছিক, স্বতঃবৃত্ত বা নিষ্ক্রিয় মনোযোগকে মুখ্য বা সাক্ষাৎ (Primary or Immediate) মনোযোগ বলা যায়। ইহার বিষয়, তাহা সংবেদনই হউক অথবা চিন্তাই হউক,

সম্বন্ধে মনোযোগ স্বাভাবিক নয়। অনৈচ্ছিক মনোযোগ মুখ্য বা সাক্ষাৎ না হইয়া গৌণ বা উৎপন্নও (Mediate or Derived) হইতে পারে। এই মনোযোগের বিষয় নিজগুণে আমাদের মনকে আকর্ষণ করে না, কিন্তু অন্যান্য এমন বিষয়ের সহিত সম্বন্ধের ফলে, যেগুলির স্বাভাবিক আকর্ষণ বর্তমান। যেমন খেলার প্রতি পিতামাতার সাক্ষাৎ মনোযোগ না থাকিলেও, যেহেতু তাঁহাদের সাক্ষাৎ মনোযোগের বিষয়ীভূত পুত্র খেলিতেছে, সেই কারণে তাঁহারা পুত্রের খেলায় পরোক্ষভাবে মনোযোগী হইতে পারেন।

৮। মনোযোগ ও আকর্ষণ (Attention and Interest)

মনোবোগ একটি ইচ্ছাত্মক ক্রিয়া। ইচ্ছা শুধু মনোবোগের একটি প্রধান প্রেরক নয়। ইচ্ছা মনোবোগের অন্তর্নিহিত স্বরূপ, কারণ মনোবোগ প্রধানত ক্রিয়াত্মক এবং ক্রিয়া সংজ্ঞান, অবচেতন বা নির্জ্ঞান ইচ্ছামূলক। ইচ্ছা যেমন সংজ্ঞান (Conscious) তেমন অবচেতন (Sub-conscious) এবং নির্জ্ঞানও (Unconscious) হইতে পারে। ইচ্ছা অবচেতন বা নির্জ্ঞান হইলে, মনোবোগের উদ্দেশ্য সম্বন্ধে চেতনা থাকে না। ইচ্ছা ঐচ্ছিক মনোবোগে স্পষ্ট এবং চেতনারূপ (Conscious) ধারণ করে। কিন্তু অনৈচ্ছিক মনোবোগের ইচ্ছা অবচেতন বা নির্জ্ঞান প্রেবণা বিশেব। এইরূপ প্রেবণা বিভিন্ন স্তরে কাজ করিতে পারে, যেমন—প্রেরণা, আবেগ, কামনা, আকাঙ্ক্ষা প্রভৃতি।

মনোবোগ উহার বিবরের বা বস্তুর আকর্বণীয়তার উপর নির্ভর করে। কতকগুলি বিবর স্বভাবত মনোবোগ আকর্বণ করে। কিন্তু বিবরের আকর্বণ করিবার ক্ষমতা থাকিলেই হয় না। মনোবোগেরও আকৃষ্ট হইবার প্রবণতা থাকা চাই। যেমন অতি ক্ষুদ্র শস্যের দানা মুরগী-শাবকের মনোবোগ আকর্বণ করে। ইহারা প্রথমে যে কোন ক্ষুদ্র বস্তুতেই আকৃষ্ট হইয়া উহা ঠোক্রায়; কিন্তু অভিজ্ঞতার ফলে ইহারা ক্রমশ বিস্বাদ ক্ষুদ্র বস্তুতেই আকৃষ্ট হইয়া উহা ঠোক্রায়; কিন্তু অভিজ্ঞতার ফলে ইহারা ক্রমশ বিস্বাদ ক্ষুদ্র বস্তুগুলিকে বর্জন করিয়া, সুস্বাদু ক্ষুদ্র বস্তুগুলিতে ঠোক্রাইতে শিখে। ক্ষুদ্র বস্তুতে ঠোক্রানোর মানস-স্বভাবই (Mental disposition) মুরগী-শাবককে ক্ষুদ্র বস্তুর প্রতি মনোবোগের প্রবৃত্ত করে। এই ক্ষেত্রে মানসস্বভাবজনিত আকর্বণ ক্ষুদ্র বস্তুতে মনোবোগের একটি কারণ। এই মনোযোগ অনৈচ্ছিক। আকর্বণ যেমন মনোযোগকে প্রভাবিত করে, মনোযোগও তেমন আকর্বণের উপর প্রভাব বিস্তার করে। উপরোক্ত দৃষ্টান্তে ক্ষুদ্র শস্যদানার প্রতি মুরগী-শাবকের সহজাত আকর্বণ উহাতে উহাদের মনোবোগ ঘটায়। কিন্তু মুরগী-শাবক প্রথমে খাদ্যাখাদ্য নির্বিশেবে সকল প্রকার ক্ষুদ্র কণায় মনোবোগী হয় এবং উহা ঠোক্রায়। পরবর্তী অভিজ্ঞতায় উহারা কোন্ ক্ষুদ্র কণা খাদ্য এবং কোন্‌টি অখাদ্য তাহা বুঝিতে পারে মনোবোগ সাহায্যে। ফলে, উহারা অখাদ্য ক্ষুদ্র কণায় আর আকৃষ্ট হয় না, শুধু খাদ্য ক্ষুদ্র কণাতেই আকর্ষণ অনুভব করে। এই ক্ষেত্রে আকর্ষণ মনোযোগের দ্বারা প্রভাবিত হয়।

আকর্বণ ইচ্ছাত্মক। যে বস্তুতে আকর্ষণ থাকে উহার প্রতি ইচ্ছা জন্মে। আবার যে বস্তুর প্রতি ইচ্ছা জন্মে উহাতে আকর্বণ উৎপন্ন হয়। বর্তমান অনুচ্ছেদের শেব অংশে আকর্ষণের এই দিকটি স্পষ্টতর করা হইয়াছে।

বেদনা ও আকর্ষণ

বেদনা ও আকর্ষণ

সুখদুঃখ বেদনাও মনোযোগের আকর্ষক। সুখবাদীরা (Hedonists) বলিয়া থাকেন যে সুখ-দুঃখ-বেদনাই আকর্ষণ বা ইন্‌টারেস্ট্। সুখ স্বতঃই মনোযোগ আকর্ষণ করে। কিন্তু দুঃখ হয়ত স্বয়ং সদর্থকভাবে (Positively) মনোযোগ আকর্ষণ করে না, কিন্তু নঞর্থকভাবে (Negatively) করে, কারণ মনোযোগ দুঃখে আকৃষ্ট হয় দুঃখ নিবারণ করিবার উদ্দেশ্যে।

কিন্তু একমাত্র বেদনাই মনোযোগের আকর্ষক হইতে পারে না। বেদনা নিষ্ক্রিয় (Passive) এবং পাত্রগত (Subjective), কিন্তু মনোযোগ সক্রিয় (Active) এবং বিষয়গত (Objective)। সুখ-দুঃখ-বেদনার মত নিষ্ক্রিয় এবং পাত্রগত অবস্থা মনোযোগের মত একটি ক্রিয়াত্মক এবং বিষয়গত অবস্থার আকর্ষণ হইতে পারে না।

আকর্ষণে সুখ-দুঃখ-বেদনা অবশ্যই আছে, কিন্তু উহার সহিত ক্রিয়া-প্রবণতা বা সক্রিয়তাও আছে। শুধু সুখ-দুঃখ কর্মে প্রবৃত্ত করে না, কিন্তু নিষ্ক্রিয়ভাবে আকর্ষণ করে মাত্র। আবার সুখ-দুঃখ-বেদনা অত্যন্ত তীব্র হইলে মনোযোগ অসম্ভব করিয়া তোলে। সুতরাং দেখা যাইতেছে যে **আকর্ষণ শুধু বেদনাত্মক নয়, ইচ্ছাত্মকও বটে।**

আকর্ষণ ও মনোযোগ সমার্থক নয়

কোন কোন মনোবিদ্ আকর্ষণকে মনোযোগের সহিত অভিন্ন বলিয়া মনে করেন। তাঁহাদের মতে আকযণ থাকিলেই মনোযোগ ঘটে, আবার মনোযোগ থাকিলেই আকর্ষণ থাকে। কিন্তু আকর্ষণ এবং মনোযোগের এই সমীকরণ ঠিক বলিয়া মনে হয় না। **আকর্ষণ থাকিলে মনোযোগ ঘটে,** ইহা সত্য। যেমন সদ্যোজাত হংসশাবক জলের প্রতি স্বাভাবিক আকর্ষণ বোধ করে বলিয়া, জল দেখিলেই সে উহাতে মনোযোগী হয়। কিন্তু **বিপরীত কথাটি সত্য নয়,** অর্থাৎ এইরূপ বলা যায় না যে মনোযোগ থাকিলেই আকর্ষণ থাকিবে। বস্তুত অনেক বিষয়ে আমরা ঐচ্ছিক মনোযোগ দিয়া থাকি যাহাতে আমাদের কোন স্বাভাবিক আকর্ষণ নাই। যেমন চাকুরী করিতে গিয়া হয়তো অনেক নীরস অথবা স্বভাবত আকর্ষণহীন বস্তুর প্রতি মনযোগী হইতে হয়। যাহার অঙ্কে স্বাভাবিক বিতৃষ্ণা থাকে তাহারও হয়ত বড় বড় যোগ বা গুণ অঙ্ক করিতে হয়। বলা যাইতে পারে যে, নীরস অঙ্কে মনোযোগ আকর্ষণ ছাড়া হয় না। আসল আকর্ষণ হয়ত জীবিকা অর্জন এবং ইহার সহিত চাকুবী অনুষক্ত হওয়ায়, চাকুরীর অঙ্গ হিসাবে অঙ্কেও আকর্ষণ উৎপন্ন হয়। এই ব্যাপক অর্থে আকর্ষণ পূর্ব স্বভাব (Predisposition to be interested) এবং মনোযোগের সহিত অভিন্ন।

অনুশীলনী (Exercise)

1. Define attention. Anaiyse its nature with examples.
(Ans : pp. 177—180)

মনোযোগ কাহাকে বলে? দৃষ্টান্ত সাহায্যে মনোযোগের বিশ্লেষণ কর।

2. What are the characteristics of attention ? Distinguish between attention and inattention.
(Ans : pp. 180—181)

মনোযোগের লক্ষণ কি কি ? মনোযোগের সহিত অ-মনোযোগের পার্থক্য দেখাও।

3. What is the range or span of attention ? Discuss some of the experi-