একাদশ অধ্যায়

মনোযোগ
(Attention)

১১.১. মনোযোগের সংজ্ঞা ও প্রকৃতি (Definition and Nature of Attention)

মনোবিদ্যায় 'মনোযোগ' বলতে বোঝায় একপ্রকার মানস-ক্রিয়া, যার ফলে চেতনার ক্ষেত্র সঙ্কুচিত হয়ে চেতনা একটি বিশেষ বিষয়ে কেন্দ্রীভূত হয়, চেতনার প্রান্তদেশের কোন এক বিষয় কেন্দ্রস্থল অধিকার করে এবং অস্পষ্ট বিষয় ক্রমশ স্পষ্ট হয়। অন্যভাবে বলা যায়—মনোযোগরূপ মানসক্রিয়ার দ্বারা চেতনাকে একাধিক বিষয় থেকে সরিয়ে এনে একটি বিষয়ে নিবদ্ধ ক'রে সেই বিষয়টি সম্বন্ধে স্পষ্ট চেতনা লাভ করা হয়। অধ্যাপক নাইটদ্বয় (R. Knight & M. Knight) মনোযোগকে **সন্ধানী-আলোকের** (search light) সঙ্গে তুলনা করেছেন। সন্ধানী-আলোক যেমন অন্ধকারে আচ্ছন্ন বিভিন্ন বস্তুর মধ্যে নির্বাচিত কয়েকটি (আলোক-প্রতিফলিত) বস্তুকেই আলোকিত ও স্পষ্টীকৃত করে, মনোযোগ তেমনি চেতনার ক্ষেত্রের বিভিন্ন বিষয়ের মধ্যে কেন্দ্রীভূত বিষয়কেই স্পষ্ট করে। জাগ্রত অবস্থায় আমাদের চেতনার সামনে সর্বদা একাধিক বিষয়বস্তু থাকে যাদের প্রত্যেকটির সম্বন্ধে আমাদের সুস্পষ্ট চেতনা থাকে না। মনোযোগের মাধ্যমে সে-সব বিভিন্ন বিষয়বস্তুর মধ্যে কোন একটিকে নির্বাচন ক'রে সেই নির্বাচিত বিষয়টিতে চেতনাকে কেন্দ্রীভূত করা হয় এবং তার ফলে পূর্বে যা চেতনার প্রান্তদেশে ছিল সেই বিষয়টি সম্পর্কে স্পষ্ট চেতনা দেখা দেয়। আমি যখন পড়ার টেবিলের সামনে শূন্য মনে বসে থাকি, তখন আমার চেতনার আশেপাশে (চেতনার ক্ষেত্র বা পরিসরে) বিভিন্ন বস্তু থাকে। যথা টেবিলের ওপর পাঠ্য-পুস্তক, মাথার ওপর বৈদ্যুতিক পাখা, ঘরের আলো-বাতাস, বাইরের কোলাহল, ভেসে-আসা কোন গানের সুর ইত্যাদি। এসবের কোন একটি সম্পর্কেও আমার স্পষ্ট চেতনা থাকে না। এমন অবস্থায়, এসবের মধ্যে থেকে আমি যদি পাঠ্য-পুস্তকটিকে নির্বাচন করে তাতে মনকে নিবিষ্ট করি, তাহলে পাঠ্য-বিষয়টি হবে আমার মনোযোগের বিষয়, অর্থাৎ সুস্পষ্ট চেতনার বিষয়।

মনোযোগের প্রকৃতি সম্পর্কে মনোবিদ্‌দের মধ্যে মতানৈক্য আছে—সকলে একমত পোষণ করেন না। অনেকের মতে মনোযোগ মনের **জ্ঞানাত্মক** (cognitive) দিক ; অনেকের মতে মনোযোগ **ক্রিয়াত্মক** (conative) দিক ; অনেকে আবার মনোযোগকে **অনুভূতিমূলক** (affective) বলেন। ভুণ্ড (Wundt) প্রমুখ মনোবিদ্‌রা মনোযোগের **জ্ঞানাত্মক** দিকের ওপর বেশি গুরুত্ব দিয়েছেন। এঁদের মতে, মনোযোগ হল বিষয়বস্তুর **স্পষ্ট চেতনা বা জ্ঞান**। কিন্তু এই মত আংশিক সত্য হলেও সম্পূর্ণ সত্য নয়। মনোযোগের মধ্যে জ্ঞানাত্মক দিক ছাড়াও মনের অপরাপর দিকও আছে। মনোযোগের **ক্রিয়াত্মক** দিকটি উপেক্ষা করা যায় না। বিভিন্ন বস্তুর মধ্যে কোন

ভেসে আসা গানের সুর ইত্যাদি যে-সব বিষয় বর্জিত হয়েছে সে-সব হবে অমনোযোগের বিষয়।

(৫) মনোযোগ ক্ষণস্থায়ী ও সঞ্চরণশীল। কোন বিষয়ে মনোযোগ অনেকক্ষণ ধরে থাকে না, কিছুকাল পরেই এক বিষয় থেকে অন্য বিষয়ে সঞ্চালিত হয়। বিভিন্ন পরীক্ষালব্ধ সিদ্ধান্ত হল—কোন এক বিষয়ে মনোযোগ ৫ থেকে ৮ সেকেণ্ডের বেশি থাকে না। শান্ত পরিবেশে একটি হাতঘড়িকে যদি এমন দূরত্বে রাখা যায় যাতে তার টিক্ টিক্ শব্দ সবেমাত্র শোনা যায় (just perceptible), তাহলে মনে হবে যে, ঘড়ির টিক্ টিক্ শব্দ কখনও বাড়ছে, কখনও কমছে, আবার কখনও শ্রুতিগোচরই হয় না। আসলে এক্ষেত্রে ঘড়ির শব্দের কোনরূপ হ্রাস-বৃদ্ধি হয় না, টিক্ টিক্ শব্দের প্রতি আমাদের মনোযোগ সমভাবে না থাকার জন্য, মনোযোগের পরিবর্তনশীলতার জন্য, এমন মনে হয়।

(৬) পরিবর্তনশীলতার মধ্যেও মনোযোগের এক ধারাবাহিকতা আছে। একটি জটিল অঙ্ক অর্ধ-সমাপ্ত রেখে একটি কবিতা মুখস্থ করার পর অর্ধ-সমাপ্ত অঙ্কটিতে আবার মনকে নিবদ্ধ করলে, অর্ধ-সমাপ্ত অবস্থা থেকেই অঙ্কটি শুরু করা যায়, প্রথম থেকে শুরু করার প্রয়োজন হয় না। এতে প্রমাণিত হয় যে, মনোযোগ এক অবিচ্ছিন্ন ধারা। মনোযোগ বিষয় থেকে বিষয়ান্তরে প্রবাহিত হলেও সে-সবের মধ্যে এক ধারাবাহিকতা বা যোগসূত্র থাকে।

(৭) মনোযোগ **নূতনত্ব-সন্ধানী** বা অভিনবত্ব-সন্ধানী। পুরাতন বিষয় থেকে মনোযোগ সাধারণত নূতন ও অভিনব বিষয়ের প্রতি ধাবিত হয়। মনোযোগের এই বৈশিষ্ট্যটি মানুষকে আবিষ্কারধর্মী করে তুলেছে। মানুষ তার অভ্যস্ত ও পুরাতনের জগৎ পরিত্যাগ করে নূতন জগৎ আবিষ্কার করতে চায়। মনুষ্যেতর প্রাণীরাও অভিনব বস্তু সংশয়-জড়িত চোখে দেখে, অর্থাৎ অভিনব বস্তু তাদের মনোযোগ আকর্ষণ করে।

(৮) মনোযোগের ক্ষেত্রে **দৈহিক উপযোজনের** (bodily adjustment) প্রয়োজন হয়। কোন বিষয়ের প্রতি মনোযোগী হতে গেলে সেই বিষয়টির সঙ্গে বিশেষ ইন্দ্রিয়ের, অর্থাৎ দেহের প্রতিযোজনের প্রয়োজন হয়। বিষয়টি সামনে অথবা পিছনে অথবা ওপরে থাকলে গ্রাহক-ইন্দ্রিয়কে সেইভাবে প্রতিযোজিত করতে হয়।

১১.৩. মনোযোগ ও চেতনা (Attention and Consciousness)

'মনোযোগ' কথাটি ব্যাপক ও সংকীর্ণ—দুটি অর্থেই ব্যবহৃত হয়। ব্যাপক অর্থে, মনোযোগ ও চেতনার ব্যাপ্তি একই থাকে। চেতনার ক্ষেত্রকে একটি বৃত্তের সাহায্যে দেখানো যায় (চতুর্দশ অধ্যায়-'চেতনার ক্ষেত্র' দ্রষ্টব্য ঃ ১৪.৫), যার মধ্যবিন্দু চেতনার কেন্দ্রভূমি (centre of consciousness) এবং কেন্দ্রবিন্দু থেকে পরিধি পর্যন্ত চেতনার প্রান্তভূমি (margin of consciousness)। **ব্যাপক অর্থে**, পরিমাণের তারতম্য অনুসারে, মনোযোগেরও এমন দুটি স্তর আছে—**মনোযোগের কেন্দ্রবিন্দু ও মনোযোগের প্রান্তভূমি**। চেতনার কেন্দ্রবিন্দু থেকে পরিধির দিকে অগ্রসর হলে চেতনার বিষয়গুলি স্পষ্টতম থেকে ক্রমশ অস্পষ্টতম হয়। চেতনার কেন্দ্রভূমির বিষয়টি মনোযোগের সুস্পষ্ট বিষয়, কেন্দ্রভূমির আশেপাশের বিষয়গুলি মনোযোগের অস্পষ্ট বিষয়। কাজেই, **ব্যাপক অর্থে মনোযোগ ও চেতনার ব্যাপ্তি সমান।**

কিন্তু সংকীর্ণ অর্থে মনোযোগের ব্যাপ্তি চেতনার ব্যাপ্তি অপেক্ষা অনেক কম। সংকীর্ণ অর্থে

Scanned with CamScanner

একটিকে নির্বাচন ক'রে কেন আমরা সেই নির্বাচিত বিষয়টিতে মনোনিবেশ করি—মনোবিদ্‌রা এই প্রশ্নের কোন সদুত্তর দিতে পারেন না। এই প্রশ্নের উত্তরে বলতে হয়—ইচ্ছা ও আগ্রহের জন্য আমরা বিশেষ বস্তু নির্বাচন করি এবং তাতে মনোযোগী হই। আগ্রহ মানস-ক্রিয়া। কাজেই মনোযোগের ক্রিয়াত্মক দিকটি উপেক্ষা করা যায় না। মনোবিদ্‌ ওয়ার্ড (James Ward) এজন্য মনোযোগের ক্রিয়াত্মক দিকটির কথা উল্লেখ করেছেন।

মনোবিদ্‌ টিশেনার (Titchener) আবার মনোযোগকে **অনুভূতিমূলক** বলেছেন। তাঁর মতে, মনোযোগ জ্ঞানাত্মক ও অনুভূতিমূলক। জ্ঞান বা চেতনা মাত্রই বেদনামিশ্রিত—সুখ বা দুঃখমিশ্রিত। মনোযোগের ফলে যে বস্তু-চেতনার উদ্ভব হয়, সেই চেতনা সুখ অথবা দুঃখমিশ্রিত হয়। বিষয়ের প্রতি মনোযোগ কখনও আয়াসসাধ্য, আবার কখনও সহজসাধ্য। আয়াসসাধ্য মনোযোগ **কষ্টদায়ক**, সহজসাধ্য মনোযোগ **তৃপ্তিদায়ক**। মনোযোগের এই অনুভূতিমূলক দিকটিও উপেক্ষা করা যায় না।

অতএব, মনোযোগ এক মানসক্রিয়া, যার দ্বারা বিষয়-জ্ঞান বা বিষয়-চেতনা স্পষ্ট হয় এবং যে চেতনা সুখ-দুঃখ-বেদনামিশ্রিত।

১১.২. মনোযোগের বৈশিষ্ট্য (Characteristics of Attention)

মনোযোগের প্রকৃতি বিশ্লেষণ করলে নিম্নোক্ত বৈশিষ্ট্যগুলি পাওয়া যায় :

(১) মনোযোগ এক **সার্বভৌম মানসক্রিয়া**। এমন কোন মানসবৃত্তির উল্লেখ করা যায় না যাতে মনোযোগ নেই। কি বাহ্য বিষয়, কি মানসিক বিষয়—সকল কিছুর অবগতির জন্য মনোযোগরূপ মানসক্রিয়ার প্রয়োজন হয়।

(২) মনোযোগ সর্বদা **উদ্দেশ্যমূলক ক্রিয়া**। মনোযোগের কোন না কোন লক্ষ্য অথবা উদ্দেশ্য অবশ্যই থাকে। সন্ধানী আলোকের (search light) দ্বারা যেমন অন্ধকারাচ্ছন্ন বিভিন্ন বস্তুর মধ্যে কয়েকটি বস্তু আলোকিত হয়, মনোযোগের দ্বারাও তেমনি জ্ঞেয়বস্তুটির অস্পষ্টতা দূরীভূত হয়ে তা ক্রমশ স্পষ্ট হয়। মনোযোগের উদ্দেশ্য জ্ঞেয়বস্তুর অস্পষ্টতা দূরীভূত করা। লক্ষ্য বা উদ্দেশ্যটি আবার অনেক সময় চেতন মনের পরিবর্তে অবচেতন মনের, এমনকি নির্জ্ঞান মনেরও হতে পারে।

(৩) মনোযোগ **চেতনার ক্ষেত্রকে সংকুচিত করে**। চেতনা সাধারণত বিভিন্ন বিষয়ে ছড়িয়ে থাকে বা ব্যাপ্ত হয়ে থাকে। মনোযোগের দ্বারা যখন সে-সব বিভিন্ন বিষয়ের মধ্যে একটি বিষয়ে মনকে নিবদ্ধ করা হয়, তখন কেবল সেই বিষয়টিতে চেতনা কেন্দ্রীভূত হয় এবং অপরাপর বিষয় চেতনা-কেন্দ্রের বাইরে অবস্থান করে। এইভাবে মনোযোগের ফলে, চেতনার ক্ষেত্র সংকীর্ণ হয়।

(৪) মনোযোগ **নির্বাচনধর্মী**। চেতনার ক্ষেত্রের বিভিন্ন বস্তুর মধ্যে একটিকে নির্বাচন বা গ্রহণ করা এবং অন্যান্যগুলিকে বর্জন করাই মনোযোগের ধর্ম। কোন বিষয়ে মনোযোগ দেবার অর্থ অপরাপর বিষয়ে মনোযোগ না দেওয়া। কাজেই মনোযোগের দুটি সুস্পষ্ট দিক আছে—**সদর্থক ও নঞর্থক**। বিষয় নির্বাচন সদর্থক দিক, বিষয় বর্জন নঞর্থক দিক। **নির্বাচিত বিষয়টি মনোযোগের বিষয়, আর বর্জিত বিষয়গুলি অমনোযোগের বিষয়**। পাঠ্য-বিষয় নির্বাচন করে তাতে মন নিবিষ্ট করলে পাঠ্য-বিষয়টি হবে মনোযোগের বিষয়, আর সেই সময়কার আলো, বাতাস, রাস্তার কোলাহল