

কৈশোর-আত্মবিশ্বাস

ডাঃ সাহিদা চৌধুরী

সহকারী অধ্যাপক

জাতীয় মানসিক স্বাস্থ্য ইনস্টিটিউট

শের-ই-বাংলা নগর, ঢাকা।

কোন উৎসব-মুখর পরিবেশ, শিশু-কিশোরদের আনন্দঘন অনুষ্ঠান, এর মাঝে দেখা যায় ১২/১৩ বছরের ছেলেটি মায়ের সাথে সাথে আছে, মা বিরক্ত হয়ে-বলছে তাকে অন্য শিশুদের সাথে গল্প করতে। এই যে কিশোর তার যে জড়তা সেটা তার আত্মবিশ্বাসের ঘাটতির জন্যই। শিশু থেকে পরিপূর্ণ বয়স্ক মানুষ এর মাঝে সেতুবন্ধন হলো কৈশোর যা বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার মতে ১০ থেকে ১৯ বছর পর্যন্ত।

এই সময় মানুষের মাঝে ঘটে ব্যাপক পরিবর্তন। শারীরিক, মানসিক, আবেগ ও আচরণে আসে নতুন মাত্রা। শিশু তার মায়ের নিরাপদ নিশ্চিত গণ্ডি থেকে বের হয়ে একা একা চলার চেষ্টা করে আর তখনই সবচেয়ে বেশী দরকার তার নিজের উপর আস্থা বা বিশ্বাস তৈরী।

সুস্থ স্বাভাবিক কৈশোর নির্ভর করে যে বিষয় গুলির উপর—

- জন্মের সময় তার অভিভাবকদের সামাজিক ও অর্থনৈতিক অবস্থান।
- প্রকৃতি ও পরিবেশ, যার মাঝে সে বেড়ে উঠেছে।
- পরিবারের মাঝে পারস্পরিক সম্পর্ক।
- সমবয়সী বা পিয়ার গ্রুপের প্রভাব।
- পরিবারিক ও সামাজিক মূল্যবোধ।
- শিক্ষা ও বৃত্তি/আয়ের সুযোগ সুবিধা।

আত্মবিশ্বাস হচ্ছে নিজের সম্বন্ধে বাস্তব ইতিবাচক ধারণা, নিজের মতামত প্রকাশ করার ক্ষমতা, সবার সাথে চলতে পারা।

আত্মবিশ্বাসী মানুষ নিজের ক্ষমতার উপর বিশ্বাস রেখে তার ইচ্ছা বা স্বপ্ন বা কর্ম পরিকল্পনা বাস্তবায়নের পদক্ষেপ নেয়। এতে অসফল হলেও ক্ষতি নেই সে এটা অভিজ্ঞতা হিসাবে গ্রহণ করে। শিশুদের আত্মবিশ্বাসী হওয়ার পিছনে সবচেয়ে বড় ভূমিকা রাখেন তার বাবা মা। শিশু যখন উপলব্ধি করে তার ভুলত্রুটি বা দোষগুনসহ বাবা মা তাকে গ্রহণ করছে, তাদের ভালোবাসা বা আদরে কোন ঘাটতি নেই বা তার ভুলের জন্য সে অবহেলিত নয় বরঞ্চ তার এই ভুল-ত্রুটি শুদ্ধ করার প্রচেষ্টা করছেন তারা, তখন শিশুর মাঝে ইতিবাচক ধারণা সৃষ্টি হয় নিজের সম্বন্ধে।

শিশুরা স্বাভাবিক ভাবে উৎসুক, জানার বা দেখার আগ্রহ অসীম কিন্তু অতিরিক্ত নিয়ন্ত্রন, সমালোচনা তার এই

কৌতুহলী মনকে বাঁধা দেয় ফলে সে হয়ে উঠে পরনির্ভরশীল আত্মমুখী।

আত্মবিশ্বাস ও যোগ্যতা এক নয়, অনেক সময় যোগ্যতা থাকলেও আত্মবিশ্বাসের অভাবে সফলতা আসে না।

আত্মবিশ্বাসী হতে হলে কিছু বিষয়ের উপর গুরুত্ব দিতে হবে।

- নিজের শক্তি বা দুর্বলতার উপর প্রতিফলন : কাজ করার চেষ্টাটা বড়, ফলাফল গৌন। নিজের সীমাবদ্ধতাকে মেনে নিয়ে পরিকল্পনা বা কাজ করতে উদ্যোগী হওয়া।
- ঝুঁকি নেওয়ার সাহস : নতুন কিছু করার চেষ্টা বা নতুন পথে পা বাড়ানোকে অভিজ্ঞতা হিসাবে নেওয়া, সব সময়ই যে ভালো কিছু পেতে হবে এমন চিন্তা না করা। অজানা পথে পা দিলে নিজেকে জানা বা বোঝার সুযোগ হবে। আরো সম্ভাবনার দ্বার খুলে যেতে পারে।
- আত্ম বিশ্লেষণ : নিজের সমালোচনা নিজে করা। ভুল ধারণা বা অহেতুক ভয়কে চিহ্নিত করে, যুক্তিসঙ্গত সিদ্ধান্ত নেয়া বা চিন্তা করতে হবে।
- নিজেকে মূল্যায়ন করা : সচেতনভাবে নিজের আচরণ, আবেগ, কর্মক্ষমতা-মূল্যায়ন করতে পারলে আত্মবিশ্বাসী হবার সম্ভাবনা অনেক বেড়ে যাবে।