

আত্ম-সম্মান বোধ: একটি বোধোদয়

ফারজানা সুলতানা নীলা
প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী
এম, ফিল (পার্ট- ১)
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ

আত্ম-সম্মান বোধ (Self-esteem) শব্দটি আমাদের কাছে খুবই পরিচিত। আমরা অহরহ এই শব্দটি ব্যবহার করি। আমাদের নিজেদের সম্পর্কে নিজের সামগ্রিক মতামত, কিভাবে আমরা নিজেদের মূল্যায়ন করি এবং মানুষ হিসেবে আমরা নিজেদেরকে কি পরিমাণ মূল্য দেই এটাই আত্ম-সম্মান বোধ। আত্ম-সম্মানের বিষয়বস্তু হচ্ছে আমার নিজের সম্পর্কে আমার বিশ্বাস এবং আমি কি ধরনের মানুষ সেই বিষয়ে আমার একান্ত (core) ধারণা। এগুলোকে মনে হতে পারে আমার নিজের সম্পর্কে নিজের সরল প্রতিফলন, নিজের সম্পর্কে নিজের পুরোপুরি সত্য কোন মতামত। আসলে এগুলো কোন সারাংশ বা সর্বশেষ ধারণা যা আমার নিজের সম্পর্কে এসেছে আমার জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে। আমার জীবনের অভিজ্ঞতা যদি ইতিবাচক বা পজিটিভ হয় আমার নিজের সম্পর্কে ধারণাও পজিটিভ হবে। যদি আমার অভিজ্ঞতা পজিটিভ-নেগেটিভ মিলানো থাকে তবে আমার ধারণাও অন্য সবার মত পজিটিভ-নেগেটিভ মিলানো থাকবে। কিন্তু আমার পূর্ব অভিজ্ঞতা থেকে আত্ম-ধারণা যদি নেগেটিভ হয় তবে আমার আত্ম-সম্মান বোধও নেগেটিভ হবে। এই নেগেটিভ আত্ম-ধারণাকেই নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ বলা হয়।

নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধের প্রভাব:

নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধের প্রভাব আমাদের জীবনে বিভিন্ন ভাবে পড়ে। আমাদের নিজেদের উপর নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধের প্রভাব অনেক বেশি। যেমনঃ

চিন্তার উপর: নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ থাকলে আমরা নিজের ভালো দিকগুলো দেখতে পাই না বরং দুর্বলতা এবং ভুলগুলোকে খুঁজে খুঁজে বের করি। নিজের সমালোচনার দিকে, নিজেকে দোষ দেয়া, নিজের উপর সন্দেহ এগুলোর প্রতি অতি সংবেদনশীল হই।

আচরণের উপর: নিজের চাহিদার কথা বলতে পারি না। চ্যালেঞ্জ এবং সুযোগ কে এড়িয়ে চলি। মাথা নিচু করে থাকি, অন্যদের চোখের দিকে তাকিয়ে কথা বলতে পারি না। নিচু এবং দ্বিধাগ্রস্ত স্বরে কথা বলি।

আবেগের উপর: মন খারাপ, অস্থিরতা, অপরাধবোধ, লজ্জা, হতাশা, রাগ এগুলো আমাদের মধ্যে দেখা যায়।

শারীরিক অবস্থার উপর: ক্লান্তি, কর্মশক্তির অভাব, দুশ্চিন্তা ইত্যাদি আমাদের শারীরিক অবস্থানের মাধ্যমে পরিলক্ষিত হয়।

নিম্ন আত্ম সম্মান বোধ আমাদের মধ্যে বিষন্নতা তৈরী করে। যার জন্য আমাদের মন খারাপ, খাবারে অরুচি, ওজন কমে যাওয়া, ঘুমের অসুবিধা, কাজের গতি কমে যাওয়া, ক্লান্ত বোধ করা, অপরাধী ভাবা, কোন কাজে মন দিতে না পারা এমনকি কখনও নিজেকে কষ্ট দেয়া বা আত্ম-হত্যার প্রবনতা আসতে পারে। গবেষণায় দেখা গেছে যে, নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ আমাদের জীবনে বিভিন্ন ধরনের প্রভাব ফেলে। যেমন- বিষন্নতা, আত্ম-হত্যার চিন্তা, খাদ্য বৈকল্য, সামাজিক উদ্বেগ ইত্যাদি।

নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধের উৎসঃ

আমাদের জীবনের ছোটবেলার যে ধরনের অভিজ্ঞতা থেকে নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী হয় তার চিত্রগুলো এরকমঃ

শক্তি, অবহেলা অথবা অত্যাচার:

আমরা আমাদের ছোটবেলায় কিভাবে মূল্যায়ন হয়েছি তার উপর নিজের আত্ম-সম্মান বোধ কাজ করে। যদি ছোটবেলায় খারাপভাবে মূল্যায়ন পাই তবে তা আমাদের মধ্যে নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী হয়। যদি প্রতিনিয়ত অতিরিক্ত শক্তি পাই যা আমরা আশা করি নাই বা যার কোন ব্যাখ্যা আমার কাছে নাই, যদি অবহেলিত হই, যদি অত্যাচারের শিকার হই তাহলে এই অভিজ্ঞতাগুলো আমাদের মনে ক্ষত তৈরী করে এবং এগুলো আমাকে প্রভাবিত করে আমি নিজেকে কিভাবে দেখব।

বাবা-মার প্রত্যাশা পূরণ না করতে পারা:

ছোট ছোট শক্তি এবং সমালোচনাও আমাদের আত্ম সম্মান বোধের উপর দাগ কাটে। যদি অন্যরা আমাকে এমন ভাবে মূল্যায়ন করে যে আমি কিছুই পারি না, আমার সফলতা এবং শক্তির দিকে দৃষ্টি না দিয়ে আমার ভুল এবং দুর্বলতা খুঁজে বের করে, আমাকে টিস করে তবে এগুলো আমাকে নিজেকে ছোট ভাবে সাহায্য করে। এগুলো আমাকে এমন ভাবে ভাবায় যে আসলেই আমার কোন দোষ আছে বা আমার কোন কারনেই আমার সাথে এরকম হচ্ছে।

বন্ধুদের প্রত্যাশা পূরণ না করতে পারা:

ছোট বাচ্চা রা তাদের সমবয়সীদের চাহিদার দ্বারা অনেক বেশি প্রভাবিত হয়। বিশেষ করে বয়ঃসন্ধিকালে যখন আমাদের স্বাধীন সত্তা তৈরী হয় তখন এর প্রবাব খুব বেশি। আমরা যখন আমাদের সমবয়সীদের চাহিদা পূরণ করতে পারি না তখন আমাদের নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী হয়।

অন্য মানুষের মানসিক চাপ:

যদিও পুরো পরিবারটি খুব ভালোবাসাপূর্ণ, বাবা-মা যদি এমন হয় যে তারা হৃদয় থেকেই প্রশংসা করছে তবুও এমন কোন ঘটনা ঘটতে পারে যাতে আমাদের মধ্যে নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী হয়। যদি বাবা-মারা বা পরিবারের অন্য কোন সদস্য খুব দুশ্চিন্তাগ্রস্ত থাকে, বাচ্চার দুষ্টমি নিয়ে হতাশায় ভোগে তখনও বাচ্চাদের মধ্যে নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধের তৈরী হয়।

সমাজে পরিবারের অবস্থান:

আমরা শুধুমাত্র নিজেরা কিভাবে মূল্যায়ন পাচ্ছি তার উপরই আমাদের নিম্ন আত্ম-সম্মানবোধ নির্ভর করে না। আমাদের পরিবার, পরিবারের সদস্য হিসেবে আমার অবস্থান এগুলো খুব গুরুত্বপূর্ণ। পরিবারটি যদি খুব গরীব থাকে যেখানে সমাজের মাসুখের উপর নির্ভর করতে হয়, যদি পরিবারটি এমন কোন ধর্ম বা জাতি সত্তায় বিশ্বাস করে যা ঐ সমাজে গ্রহণযোগ্য নয় তবে ঐ পরিবারের শিশুদের নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ সৃষ্টি হতে পারে।

কোন ভাল বিষয়ের অভাব:

এটা বোঝা খুব সহজ যে কষ্টের অভিজ্ঞতা কিভাবে আমাদের মধ্যে নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী করে। যেসব প্রতিদিনের বিষয় আমাদের মধ্যে গ্রহণযোগ্যতা, ভালো-খারাপ ধারণা তৈরী করে তাদের অভাব হলেও নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী হয়। যেমন যদি আমরা যথেষ্ট পরিমাণ অগ্রহ, সহযোগিতা, উষ্ণতা না পাই যা আমরা পেতে পছন্দ করি তাহলে আমাদের মধ্যে নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী হয়।

এছাড়াও বাচ্চাটি যদি তার পরিবারের বা স্কুলের অন্যদের চেয়ে আলাদা তাহলে তার মধ্যে নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী হয়। যেমন: খুব শিক্ষিত পরিবারে ছবি আঁকায় অগ্রহী কোন শিশু থাকে তাহলে সে ঐ পরিবারের সাথে খাপ খাওয়াতে পারবে না। ঐ বাচ্চাটি ঐ পরিবারের নর্মের সাথে নিজেকে মিলাতে পারবে না যার পরিপ্রেক্ষিতে তার নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী হতে পারে।

এখন একটু দেখি নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধের যে বিষয়গুলি দেখলাম এর কোনটা আমার জীবনে ছিল কিনা যার কারণে এখন আমার নিজের সম্পর্কে ধারণা, বিশ্বাস নেতিবাচক। এর সাথে সাথে এটাও ভেবে দেখি আমি আমার নিজের, পরিবারের বা সমাজের শিশুদের মধ্যে নিম্ন আত্ম-সম্মান বোধ তৈরী করে এমন কোন পরিবেশ বা ঘটনার অবতারণা করছি কিনা। যদি করে থাকি তাহলে সেটা বন্ধ করে আমি কি পারি শিশুর সঠিক আত্ম-সম্মান বোধ তৈরীতে কোন প্রভাব রাখতে!!!