



20872 - ময়ে শশির আত্মবিশ্বাস বাড়ানো

প্রশ্ন

আমার সাথে আমার মায়ের আচরণ খুবই খারাপ ছিল। এমনকি আমি আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছি। আমি খুবই দ্বিধাগ্রস্ত ও দুর্বল মনরে ব্যক্তি হয়ে গেছি। কোনো কাজ ঠিকমত করতে পারি না কিংবা কোনো সিদ্ধান্ত নতি পারি না। আমি বয়সে করছি, আল্লাহ আমাকে একটি ময়ে সন্তান দিয়েছেন। আমার সাথে যা ঘটছে তা আমি এড়িয়ে যতে চাই, যতে করে এই পীড়াদায়ক অভিজ্ঞতা আমার ময়ের ক্ষতেরেও না ঘটবে। আমাকে আপনারা কী করার পরামর্শ দবনে?

প্রিয় উত্তর

আলহামদু লিল্লাহ।

দুই বছর বয়সে শশি তার চারপাশের পৃথিবীর প্রতি তার মনোভাব গঠন করতে শুরু করে। কিছু বকাশমূলক মনোবজ্ঞানী (Developmental Psychologists) মনে করেন যে আত্মবিশ্বাসের অনুভূতি হলো সেই মনোভাবগুলোর মধ্যে প্রথম। দ্বিতীয় বছরে এই অনুভূতির তীব্রতা নর্ভর করে শশি যে ধরনের যত্ন পেয়েছে তার উপর এবং তার শশির মটলকি চাহিদা পূরণের ক্ষতেরে পতিমাতার মনোভাবের উপর। এই পর্যায়ে শশির বকাশের লক্ষণগুলো তার স্বাধীনতাচতো বা স্বায়ত্তশাসতি হওয়ার প্রবণতার মাধ্যমে স্পষ্ট হয়ে ওঠে। এ সময় শশির কথা বলার স্বাধীনতা, হাঁটার স্বাধীনতা ও খেলার স্বাধীনতা প্রয়োজন। আর এই সব কিছুই আত্ম-প্রতিষ্ঠার চাহিদার সাথে জড়তি, যা কবেলমাত্র তাকে দেওয়া স্বাধীনতার মাধ্যমেই অর্জন করা সম্ভব। এটি ‘পরপিক্ততার মাধ্যমে বকাশ তত্ব’ দ্বারা সমর্থতি, যা শশির স্বাতন্ত্র্যকে সম্মান করা ও তাকে স্বাভাবিকভাবে বড়ে উঠতে দেওয়ার প্রতি আহ্বান করে।

কছু ময়ে নজিদেরে উপর আত্মবিশ্বাসহীন হয়ে বড় হয়। যক্ষেত্রে তারা কম বা বেশি কোনো বিষয়েই নজিদেরে উপর নর্ভর করতে পারে না। তারা খুব কমই নজি থেকে কোনো কাজ শুরু করে এবং সবসময় এমন কাউকে খোঁজে যে তাদেরকে বলবে: ‘এটা করো, ওটা করো।’ যখন তারা কোনো সমস্যার সম্মুখীন হয়, তারা থমে যায়। কোনো সিদ্ধান্ত নতি পারে না। কখনও হয়তো সমস্যাকে এড়িয়ে যায়। কখনও কঁদে ফলে। এটি পতিমাতার পক্ষ থেকে সন্তানের প্রতি একটি অন্যায়, যা বভিন্ণ কারণে ঘটবে:

- প্রত্যকে ছোট-বড় বিষয়ে অতিরিক্ত আদেশ-নষিধে করা, এমনকি যা আদটো গুরুত্বপূর্ণ নয়। এটি শশির সৃজনশীলতা নষ্ট করে এবং নজি কাজের উপর তার আস্থা কমিয়ে দেয়। ফলে সে সবসময় এমন কারো অপেক্ষা করে যে তার ভুল

সংশোধন করবে এবং তাকে নিশ্চিতি করবে যে তার কাজটি সঠিক।

- তার প্রতিটি কাজের সমালোচনা ও নিন্দা করা এবং তার ভুলগুলো খুঁজে বের করা ও তিরস্কার করা। শিশু হয়তো চেষ্টা করে, কিন্তু ভুল করে। যার ফলে সে যতটুকু তিরস্কার পাওয়ার কথা তার চেয়ে বেশি নিন্দিত ও তিরস্কৃত হয়। অথচ সে তার পরিশ্রমের জন্য প্রশংসার অপেক্ষায় ছিল। এটি শিশুর কাজের প্রতি আগ্রহ ও সাফল্য অর্জন করে জন্য প্রতিযোগিতামূলক মনোভাব নষ্ট করে দেয়।
- শিশুকে অন্যদের সামনে কথা বলার সুযোগ না দেওয়া, এই ভয়ে যে সে ভুল বলবে বা অবাঞ্ছিত বিষয় নিয়ে কথা বলবে। অথবা কথা বলার অনুমতি দেওয়া হলেও তাকে কী বলতে হবে তা শিখিয়ে দেওয়া।
- ঘন ঘন বপিদরে সতর্কতা দেওয়া, যা তাকে সবসময় অনিশ্চয়তার কিছু আশা করতে এবং মনে করতে বাধ্য করে। তাকে ভাবিয়ে তোলে যে বপিদ চারদিক থেকে তাকে ঘিরে আছে।
- তাকে অপমান করা ও অন্যদের সাথে তুলনা করা, যা তার নিজের মূল্যবোধ কমিয়ে দেয়।
- বদ্বিরূপ ও উপহাস করা।
- তার প্রশ্নের প্রতি মনোযোগ না দেওয়া।
- অতিরিক্ত সুরক্ষা, যার মধ্যে তার স্বাস্থ্য বা ভবিষ্যৎ নিয়ে অত্যাচার উদ্বেগে প্রকাশ পায়।

যে শিশু আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলেছে তার উপর বেশ কিছু নেতিবাচক প্রভাব দেখা যায়, যেন:

১. সে স্বাধীনভাবে কোনো কাজ করতে পারে না। যদি তাকে কিছু আনতে বলা হয় এবং যখন সে দেখে যে সেটা তাকে প্রদত্ত বর্ণনা থেকে আলাদা, সে থমে যায়। সমস্যার মুখে পড়লে কোনো সিদ্ধান্ত নিতে পারে না।

২. তার মধ্যে নির্বুদ্ধিতার উপস্থিতি এবং সৃজনশীলতার অভাব দেখা দেয়।

৩. তার উপর অর্পিত প্রতিটি কাজ থেকে বিরক্তি ও অস্বস্তি আসে, কারণ সে মনে করে তার কাজের জন্য তাকে সবসময় তিরস্কার করা হবে। সে আগে থেকেই ধরে নেয় যে সে কাঙ্ক্ষিতভাবে কাজটি সম্পন্ন করতে পারবে না।

৪. তার ইচ্ছাশক্তি দুর্বল হয়ে পড়ে, সংকল্প ভেঙে যায় এবং পরাধীনতা, অযথা বশ্যতা, অবহেলা ও বশিষ্ঠতা দেখা দেয়।

৫. উদ্বেগে, হতাশা এবং আক্রমণাত্মক প্রবণতা বা অন্তর্মুখতা ও একাকীত্বের দিকে ঝুঁকি দেখা দেয়।

শিশুকে এই নেতিবাচক প্রভাব থেকে রক্ষা করতে পতিমাতার উচিত ছিল তার আত্মবিশ্বাস বিকাশের জন্য বিভিন্ন পদ্ধতি অনুসরণ করা। উদাহরণস্বরূপ (তবে এগুলোর মধ্যে সীমাবদ্ধ নয়):

- তার জন্য সাধারণ দিকনির্দেশনা নির্ধারণ করা যা সে অনুসরণ করবে: আল্লাহ যা হালাল করছেন তা তাকে জানানো যাবে সে তা গ্রহণ করে, আল্লাহ যা হারাম করছেন তা থেকে সতর্ক করা যাবে সে তা এড়িয়ে চলে। সচ্চরিত্র ও

উচ্চ নৈতিকতার সাথে তাকে পরিচিতি করানো। তার মনে খারাপ চরিত্র, কাজ ও কথা প্রত্যাঘা তরী করা এবং তুচ্ছ বিষয় থেকে দূরে থাকার মনোভাব জাগিয়ে তোলা। এরপর তাকে সৃজনশীলতার স্বাধীনতা দেওয়া।

- মা তাকে এমন কিছু কাজে দায়িত্ব দেন যা সে করতে সক্ষম। যদি সে ভুল করে তার উদ্যোগে জন্ম তাকে উৎসাহিত করবেন। তারপর কীভাবে করা উচিত তা বল দেন। কখনো কখনো শুধু তার কাজে প্রশংসা করবেন এবং সরাসরি নির্দেশনা না দিয়ে মৃদুভাবে কাজটি সম্পন্ন করতে সাহায্য করবেন। যদি কাজটি শিশুর সাধ্যের বাইরে হয় তার মতামত নবেন এবং কখনো কখনো কোনো কোনো বিষয়ের ভালো-মন্দ বিচারে তার মতামত জানতে চাইবেন; যাতে শিশু বুঝতে পারে যে সবাই ভুলে এবং সঠিকের সম্মুখীন হয় এবং তার মাঝে দৃঢ় সংকল্প আসে।
- আত্মীয়দের ও বন্ধুদের সামনে পতি-মাতা তাকে উৎসাহিত করবেন, উপযুক্ত পুরস্কার দেন এবং তার ইবাদতমূলক কাজে প্রশংসা করবেন। যমেন নামায নিয়মিত পড়া, কুরআন মুখস্থ করা, পড়াশোনা ভালো করা, উচ্চ নৈতিক চরিত্র ইত্যাদি।
- তার জন্ম একটি বিশেষ ডাকনাম রাখা যা তাকে অন্যদের থেকে আলাদা করে। মন্দ উপাধি ব্যবহার করা থেকে বিরত রাখা। যখন সে বাবা-মাকে নাখোশ করবে তখন তারা তাকে আসল নামে ডাকবে। সে তখন বুঝতে পারবে যে সে তাদের একজন বা উভয়ের প্রতিদায়িত্ব পালনে কসুর করেছে বা অন্যের প্রতিভুল করেছে এবং সে সতর্ক হবে।
- তার ইচ্ছাশক্তি শক্তিশালী করা। আর তা হলো দুটি বিষয়ে অভ্যস্ত করার মাধ্যমে:

ক) গোপনীয়তা রক্ষা করতে শেখানো: যখন সে গোপন কথা লুকিয়ে রাখতে শেখে এবং ফাঁস করে না, তখন তার ইচ্ছাশক্তি বৃদ্ধি পায় ও শক্তিশালী হয় এবং ফলে তার আত্মবিশ্বাস বাড়ে।

খ) রোজা রাখার অভ্যাস করানো: যখন সে রোজা কুম্ভা ও তৃষ্ণার বিরুদ্ধে দৃঢ় থাকে, তখন সে বজ্র ও আত্মার উপর জয়ী হওয়ার আনন্দ অনুভব করে। ফলে তার ইচ্ছাশক্তি জীবনের মোকাবেলায় শক্তিশালী হয়, যা তার আত্মবিশ্বাস বাড়ায়।

- তার সামাজিক আত্মবিশ্বাস শক্তিশালী করা: এটি অর্জিত হবে বাড়ির প্রয়োজনীয় কাজ করা, পতিমাতার আদেশ পালন করা, বড়দের সঙ্গে ওঠাবসা করা এবং ছোটদের সাথে মলোমশোর মাধ্যমে।
- তার জ্ঞানগত আত্মবিশ্বাস শক্তিশালী করা: তার করতে হবে তাকে কুরআন শেখানো, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সুন্নাহ এবং তাঁর মহান জীবনী শেখানোর মাধ্যমে। এতে সে ছোটবেলা থেকে প্রচুর জ্ঞান বহন করে বেড়ে উঠবে এবং তার জ্ঞানগত আত্মবিশ্বাস বৃদ্ধি পাবে। কারণ সে কুসংস্কার ও কল্পকাহিনী থেকে দূরে থেকে জ্ঞানের প্রকৃত সত্য ধারণ করবে।

এর পাশাপাশি পতিমাতার উচিত ছিল প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা এবং নিরাময়মূলক উপায় গ্রহণ করা, যাতে শিশুকে

হীনমুণ্ডতার অনুভূতি থেকে মুক্ত করা যায়। এই প্রবণতার কারণগুলোর মধ্যে রয়েছে: অবজ্ঞা, অপমান ও উপহাস। যমেন ভাই-বোন ও আত্মীয়দের সামনে, এমনকি কখনো কখনো বন্ধুদের সামনে বা এমন অপরিচিত মানুষদের সামনে যাদেরকে সে

আগে কখনো দেখেনি। এমন পরবিশেষগুলোতে তাকে কষ্টদায়ক শব্দ ও খারাপ উক্তি দিয়ে ডাকা। এতে সে নিজেকে হষে ও অপমানিত মনে করে। ফলে তার মধ্যে মানসিক জটিলতা তৈরি হয় যা তাকে অন্যদরে প্রতিঘৃণা ও বদ্বিষেয়ে দৃষ্টিতে দেখতে এবং জীবন থেকে পালিয়ে নিজের মধ্যে গুটিয়ে যেতে প্ররোচিত করে।

যদিও পতিমাতার মুখ থেকে শিশুর প্রতি কষ্টদায়ক শব্দ বেরিয়ে যাওয়া কোনও বড় বা ছোট অপরাধ সংশোধনের উদ্দেশ্যে হয়ে থাকে, তবুও এই অপরাধ সংশোধনের পদ্ধতি হিসেবে এটি উপযুক্ত নয়। কারণ এটি শিশুর মানসিকতা ও ব্যক্তিগত আচরণে মারাত্মক প্রভাব ফেলে, তাকে গালাগালি ও অশ্লীল ভাষায় অভ্যস্ত করে তোলে এবং মানসিক ও নৈতিকভাবে ধ্বংস করে দেয়।

এই প্রবণতার সর্বোত্তম চিকিৎসা হলো: শিশু যখনই ভুল করে তখন তাকে নম্রভাবে সেই ভুলের প্রতি সতর্ক করা এবং সেই ভুল এড়ানোর যুক্তিসিদ্ধ কারণ তার কাছে উপস্থাপন করা। পতিমাতা যেন উপস্থিতি লোকজনকে সামনে তাকে ধমক না দেন বা ভরৎসনা না করেন। প্রথমতঃ তার সাথে সংশোধন ও পরিচর্যা উত্তম পদ্ধতি অবলম্বন করতে হবে। আর সেটা হবে রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লামের সংশোধন, শিক্ষা ও বক্রতা সংশোধনের অনুকরণ করে। কারণ শিশুর জগৎ অত্যন্ত সংবেদনশীল, দ্রুত প্রভাবিত হয়, তীব্র আবেগপ্রবণ, অল্প বোধশক্তিসম্পন্ন এবং সামান্য কট্টাশীল। শিশুর আত্মবিশ্বাস গড়ে তোলা তার জীবনে সমস্ত পর্যায়ে তার ব্যক্তিত্ব নির্মাণের প্রথম স্তম্ভ হিসেবে বিবেচিত হয়।