

# অনিশ্চিত পরিবেশে জীবনের লক্ষ্য কীভাবে ঠিক রাখবে?

ড. নীতা মিত্র

কিছুদিনের জন্য হলেও আমরা এক কঠিন পরিস্থিতির মধ্য দিয়ে চলাছি। সমস্ত অর্থনৈতিক পরিবেশের মধ্যেও একটা ভাল যে, পৃথিবীর মানুষ জানে—কী খাচ্ছে এবং মানুষের কর্মসূচি কী। কিন্তু এই মুহূর্তে মানুষ জানে না এই পরিস্থিতি বেশিদিন চলবে তার পরিণতি কী হতে পারে। যে সব ঠিক থেকে সমস্যা আসতে পারে, তার মধ্যে এক অন্যতম হল— মানসিক সমস্যা। আজ আমরা আলোচনার বিষয়বস্তু হল— অনিশ্চিত পরিবেশে কিশোর ও তরুণ শিক্ষার্থীদের মানসিক সমস্যা ও তার সমাধান। এই বছরনি হেলেমেয়েদের কেউ হৃৎকোষে মাথা মেরে দেবে, কেউ হৃৎকোষে উত্তম মাথা মেরে দেবে, কেউ বা হাতকড়ির বা স্নাতকোত্তর করে সেনিটার পরীক্ষার জন্য প্রস্তুত হচ্ছে। এই সময় সব খেঁদে গেল। শুধু তাই নয়, অনিশ্চিততার ভূবে গেল সবকিছু।

ইতিমধ্যে বিভিন্ন প্রতিষ্ঠানের উদ্যোগে অনলাইনে পড়াশোনা চলাচ্ছে। জয়েন্ট বা সমন্বিত পরীক্ষায় সাফল্যের জন্য কোর্সিং সংস্থার মাধ্যমে পুরোপুরি অনলাইন ব্যবস্থার সাহায্য নিয়েছে। এই প্রতিকূল পরিস্থিতিতে ডিজিটাল টেকনোলজির অবদানকে অনেকটাই সাধুবাদ জানাচ্ছেন। কিন্তু পাশাপাশি এটাও ধরা পড়েছে, দুখের বাদ যোলে নেটে না। অনলাইনে পড়াশোনা খুবই সাহায্যকারী হতে পারে, কিন্তু কখনই তা শিক্ষক-ছাত্রের মূখোমুখি ভাব বিনিময়ের নিকট হতে উঠতে পারে না। এর চাইতেও বড় কথা, এর ফলে অন্তত আমাদের মতো উন্নতশীল দেশে একটা বিভাজন তৈরি হয়ে যাচ্ছে। শিক্ষার্থীদের একটা বিরাট অংশের কাছে অনলাইন পড়াশোনা অসম্ভব বিভিন্ন কারণে, যেমন দুর্বল নেটওয়ার্ক, ভৌগোলিক অবস্থান

ভিত্তিক সমস্যা, পারিবারিক সঙ্কলতার অভাব ইত্যাদি। এইরকম পরিস্থিতিতে শিক্ষার্থীদের কিছুই করার থাকে না। এই অবস্থায় তাদের জীবনের লক্ষ্য ধীরে ধীরে অনিশ্চিত অন্ধকারে হারিয়ে যেতে পারে, আসতে পারে হতশা। শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে জীবনের এই লক্ষ্য খুবই গুরুত্বপূর্ণ। কারণ, এই লক্ষ্য হল একমুখী উদ্দেশ্যের সমষ্টি। এরা অঙ্গাঙ্গীভাবে জড়িত হয়ে একটা লক্ষ্য তৈরি করে। যেমন একটা নশীল স্থানে গেলে প্রথম উদ্দেশ্য হল সেটা পান নিয়ে ভিতরে ঢোকা— মনের মধ্যে তার প্রাধান্য। কিন্তু মনের ভেতর আর একটা উদ্দেশ্য প্রচ্ছন্নভাবে রয়েছে, যেতের গেলে সুন্দর সুন্দর জিনিস দেখবে। একইভাবে শিক্ষার্থীদের ক্ষেত্রে হায়ার সেকেন্ডারি পাশ করলে প্রথম উদ্দেশ্য ভাল কলেজে ভর্তি হওয়া, পরের উদ্দেশ্য হতে পারে বিশ্ববিদ্যালয়ে ভর্তি, তারপর উদ্দেশ্য চাকরি করা, তারপর উদ্দেশ্য পরিবারকে সাহায্য করা ইত্যাদি। এই উদ্দেশ্যের সাফল্য বা ব্যর্থতার ওপর নির্ভর করে প্রত্যেকের লক্ষ্য পরিবর্তিত হয়। বর্তমান পরিস্থিতিতে প্রথম উদ্দেশ্যই হয়ে যাচ্ছে অনিশ্চিত। যার ওপর নির্ভর করছে পরবর্তী স্থিতি বা লক্ষ্য। ফলে কিশোর-কিশোরী, তরুণ-তরুণীর

জীবনে চরম হতশা ও মানসিক অবমান নামে আসার আশঙ্কা আছে।

এই হতশা থেকে অবিধাং প্রজন্মকে অবশ্যই রক্ষা করা প্রয়োজন। কেবল ভাল খাবার ও ভাল খেলা ইত্যাদি নিয়ে তেতরে ভিতরে চলতে থাকা হতশাকে দূর করা যাবে না। এর থেকে সুস্থির উপায় মানসিক শক্তির বৃদ্ধি। দরকার বর্তমান পরিস্থিতি সম্পর্কে ওদের সঙ্গে

সরাসরি কথা বলা এবং পাশাপাশি ওদের কথাও শোনা। শুধু খেয়াল রাখতে হবে যা আমাদের কারও হাতে নেই— তা নিয়ে

বেশি সময় না কাটানো; যেখানে কিছু করার আছে সেখানেই দৃষ্টি নিবদ্ধ করা। দীর্ঘদিন শিক্ষকতা এবং মনস্তত্ত্বের সঙ্গে যুক্ত থাকার সুবাদে আমার অভিজ্ঞতা সকলের কাছে তুলে ধরিছি আলোচনার পরবর্তী অংশে। যে কোনও উদ্দেশ্যে পৌঁছানোর জন্য অর্জন করতে হয় কিছু নির্দিষ্ট দক্ষতা। যেমন, হায়ার সেকেন্ডারি পরীক্ষায় ভাল রেজাল্ট করতে গেলে বা চাকরির পরীক্ষায় ভাল রেজাল্ট করতে একটা ডিম ধরনের প্রস্তুতি দরকার। সাধারণত এই প্রস্তুতিগুলো বিশেষ কারও তত্ত্বাবধানে হয়ে থাকে। সেই সুযোগ এখন হাতছাড়া। এই পরিস্থিতিতে আপাতভাবে কিছুই কি করার নেই? অবশ্যই আছে। খেয়াল করলে দেখা যাবে যে, এই উদ্দেশ্য-নির্ভর বিশেষ দক্ষতাগুলো কিয়তগুলি সাধারণ



দক্ষতার ওপর নির্ভর করে। যেমন, পড়ার দক্ষতা (Reading Skill), বোঝার দক্ষতা (Comprehension Skill), প্রকাশ করার দক্ষতা (Representation Skill), সমস্যা সমাধানের দক্ষতা (Problem Solving Skill) ইত্যাদি। উদাহরণ দিয়ে বলি, ছুগোল পরীক্ষায় ভাল নম্বর তোলার জন্য সঠিক সময়ে সঠিকভাবে লেখার দক্ষতা অর্জন করা দরকার, যেটা কিনা একজন শিক্ষকের তত্ত্বাবধানে অভ্যাস করতে হয়। তার অবর্তমানে অনলাইনের সুবিধের অনুপস্থিতিতে যেটা করা সম্ভব, ছুগোল বইটা আবার বের করা, গল্পের বইয়ের মতো প্রথম থেকে শেষ পর্যন্ত পড়া, সাদা কাগজে ম্যাপ এঁকে পয়েন্ট করা। এগুলো করলে দেখা যাবে বিষয়টিকে আবারও ভাল লাগবে। অনেকটা দেখা মানুষকে নতুন করে চেনার মতো। একইভাবে অন্য

বিষয়গুলোও পড়া যেতে পারে। যেমন ইংরেজির একটা গল্প পড়ে বাহেলায় দেখা। না দেখে বাহেলা থেকে ইংরেজিতে অনুবাদ করা যেতে পারে। নেটার সঙ্গে মূল ইংরেজি মিলিয়ে দেখা যেতে পারে। এইভাবে অবশ্যই লেখার দক্ষতা বাড়বে। আবার, গল্পের বইতে উদাহরণে বহু অর্থই করে দেওয়া থাকে। উদাহরণের অর্থগুলোকে প্রশ্ন হিসাবে ধরা যেতে পারে, না দেখেও করা যেতে পারে। আটকে গেলে তখন দেখে নেওয়া যেতে পারে। সমস্যা সমাধানের দক্ষতা বাড়বে। এইভাবে সাধারণ দক্ষতাগুলো বাড়িয়ে নিতে পারলে কিয়ৎ বেশ সাজসজ্জা করতে পারে। এমন কি শাপে বরও হতে পারে। সাধারণ দক্ষতাগুলি যাদের ভাল থাকবে, পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে তারা সহজেই মানিয়ে নিতে পারবে। যারা শুধুমাত্র লক্ষ্য নির্ভর দক্ষতায় সজ্জা থাকবে, তারা পরিবর্তিত পরিস্থিতিতে অপ্রয়োজনীয় হয়ে যেতেই পারে। তাই শিক্ষার্থীরা, যারা বর্তমান পরিস্থিতিতে লক্ষ্যের অনিশ্চিততার বিরুদ্ধে এবং যারা অনলাইনের পুরো সুযোগ নিতে পারছে না, তারা আত্মবিশ্বাস হারিও না। এই সময়টাকে সাধারণ দক্ষতা অর্জনের কাজে ব্যয় করুন। দেখবে যেই পরিস্থিতিই আসুক না কেন, তোমরা তার মোকাবিলা করতে পারছ। আর অভিজ্ঞতাকর্মের মধ্য— ওদের সঙ্গে সহজভাবে কথা বলুন, ওদের কথা শুনুন, ওদের উৎসাহ দিন সাধারণ দক্ষতাগুলি অর্জন করতে। সাধারণ দক্ষতাগুলো সরাসরিই ভাল লাগতে পারে। যখন শিক্ষার্থী নিজেই তার জন্য সচেতন হয়।

আসেদিনেই প্রফেসর, শিল্পকর্মী—এত কলেজ