বুঝতে চাই তোমার ভাষা

জন মার্টিন

‘আমাদের সন্তানেরা বড় হয়ে উঠে তারপর কেমন জানি আলাদা হয়ে যায় । তখন মনে হয় ওদের আর আমরা চিনি না। মনে হয় ওরাও আমাদের পচ্ছন্দ করে না। আমরা কি করব তখন’ ? এই আকুতি শুধু একজন মায়ের নয় । মনে হয় উঠতি বয়সের সব ছেলে মেয়েদের বাবা মায়ের এই অভিযোগ। অন্যদিকে ছেলে মেয়েদের অভিযোগ, ‘বাবা মায়ের সাথে কথা বলে কোন লাভ নেই। তারা আমাদের কথা বুঝবেনা’ । তাহলে বিষয়টি কি দাড়াচ্ছে ? দুপক্ষই বলছে- কেউ কাউকে বুঝছে না। আমাদের সন্তানেরা যখন আধো আধো শব্দ দিয়ে কথা বলতো তখন আমরা বুঝতে চাইতাম ও কি বলতে চায় ? ও বলতো বিস্কু খাবো। আমরা বুঝতাম ও বিস্কিট খেতে চায়। ঐ বয়সে ওদের ভাষা বুঝার জন্য আমাদের যে চেষ্টা, যে ধৈর্য্য- সেই একই চেষ্টা এবং ধৈর্য কি আমাদের থাকে ওরা যখন উঠতি বয়সে পা দেয় ? ওরা বড় হয়ে উঠলে আমরা কেবল ওদের কথার শব্দ গুলো শুনি- ওদের ভাষা বুঝি না। কারন ওরা আমাদের যা বলতে চায় তা কেবল ঐ শব্দ গুলো দিয়ে প্রকাশ করা যায় না। ওদের সেইসব শব্দগুলো বোঝার জন্য দরকার ভিন মন, চেষ্টা আর ধৈর্য্য। আমরা ওদের বয়স্ক মানুষ হিসাবে দেখা শুরু করি। ভুলে যাই যে ওরা বেড়ে উঠার এক অসম্ভব সুন্দর এবং কঠিন যাত্রার মধ্যে দিয়ে বড় হচ্ছে। আর তা ছাড়া সারা দিন কাজের পর ওদের কথা শোনার সময় কোথায় ? হাতে সময় নেই, মনে ধৈর্য নেই আর এই অবস্থাটি আরো ভায়াবহ হয় যাদের একটি মাত্র সন্তান। তারা হঠাৎ করে আবিষ্কার করে - যাকে ঘিরে তাদের দিনের ২৪ ঘন্টা সময় কেটেছে সেই তাকে আর আগের মত করে আগলে রাখতে পারছে না। অনুভব করে এক বিশাল শূন্যতা। মন ভরে উঠে হতাশায়। সমস্যার শুরু তো এইখানেই। তাহলে সমাধান টা কোথায় ? পৃথিবীর প্রতিটি মানুষ ভিন। তাই কাউকে সাদা কালো সমাধান দেয়া ভীষন কঠিন। আমি কেবল কতগুলো বিষয় উল্লেখ করবো।

সন্তানের সাথে যোগা যোগ তৈরী করুন। যোগা যোগ তৈরীর প্রথম কাজ হচ্ছে আপনার সন্তান যা যা করতে পচ্ছন্দ করে সেই বিষয়ে আপনিও আগ্রহ দেখান। যদি সেটা না বোঝেন তা হলে সেটা ওকে বলুন ও যেন আপনাকে বুঝিয়ে বলে । দেখবেন কি উৎসাহ আর আনন্দ নিয়ে ওরা ওদের বিষয় গুলো আপনাকে দেখাচ্ছে। আপনার কাজ হবে শুধু ছাত্র বনে যাওয়া। কোন তর্ক নয়। ওদের বিষয় গুলো ওদের মত করে বুঝুন। আপনার সন্তান যদি গিটার বাজানো শিখে তাহলে ওকে ঐ গীটার বাজানো স্কুলে ভর্তি করানো বা ওখানে আনা নেওয়া করাটাই সব নয়। ওর গীটার বাজানো নিয়ে কথা বলুন। আমি একজন বাবাকে জানি- যে ছেলের সখের সাথে পাল্লা দিয়ে বৃদ্ধ বয়সে ছেলের কাছে গীটার শিখছে। এখানে গীটার শেখাটা মূল বিষয় নয়। গীটার শিখতে গিয়ে সন্তান আর বাবার মধ্যে যে যোগাযোগ তৈরী হচ্ছে সেটা খুব জরুরী। এই যোগাযোগ এক সাথে খেলে, টেলিভিশন দেখে, খবরের কাগজ পড়ে, বাজার করতে গিয়েও হতে পারে। আপনি বের করুন আপনার সন্তান কি করতে ভালবাসে- এবং চেষ্টা করুন সেই কাজটি ওর সাথে করতে।

অধিকাংশ ক্ষেত্রে ছেলে মেয়ের সাথে বাবা মার যোগাযোগটা হয় যখন সন্তানেরা ভুল করে আর বাবা মা পুলিশের ভূমিকায় নেমে যায়। শুরু হয় তর্ক-বিতর্ক, ঝগড়া এবং সব শেষে সকল ক্ষমতা যেহেতু বাবা মার কাছে- অতএব সন্তানদের শুনতে হয় একগাদা “না” এর লিষ্ট। ছেলে মেয়েদের শাসন করার সবচেয়ে সহজ উপায় হচ্ছে ধমক দিয়ে কথা বলা, ‘ব্যাস কোন কথা শুনতে চাইনা। আমি বলছি এটা তুমি করতে পারবেনা’ । এতে বাবা মা বেশ তৃপ্তি পান। কিন্তু সমস্যাটি কি শেষ হয়ে যায় ? আপনার সন্তান কি ঐ সিদ্ধান্তে খুশী ? অথবা আপনার সন্তান কি বুঝতে পারে কেন আপনি ওকে না বলছেন ? এই প্রশ্নটি আমার ভাবীকে করতেই উনি মারদাঙ্গা হয়ে পাল্টা প্রশ্ন করলেন, ‘আমি যেটা না বলবো সেটা আবার ওকে বুঝাতে যাবো কেন ? আমি ওর মা। আমার কথাটাই ফাইনাল।’ আমি পাল্টা প্রশ্ন করি, ‘তার মানে আপনি ভুল করলেও সেটা ফাইনাল’ ? ভাবী আরো উত্তেজিত হয়ে বলে, ‘আমার ভুল হবে কেন ? ছেলে মেয়ের ব্যাপারে আমার ভুল হয় না’ । হু ! ভাবী তো ভুল করতেই পারে। আর সেই ভুল যদি তার সন্তান তাকে ধরিয়ে দেয় আমি নিশ্চিত বাড়ীতে সেদিন আগুণ লাগে। কিন্তু এ বিষয়টি মনে রাখা দরকার যে বাবা মা হিসাবে সকল ক্ষমতা এবং শক্তি কিন্তু আমাদের হাতে। অতএব যখন সন্তানদের সাথে কোন বিষয়ে কথা হয় আমরা যেন সেই ক্ষমতা আর শক্তির অপব্যবহার না করি। তা না হলে আমাদের সন্তানেরা

শিখবে তর্কে জেতার জন্য যুক্তি নয় - শক্তি ব্যবহার করতে হয়। কিন্তু আমরা তো চাই আমাদের সন্তানেরা যুক্তি দিয়ে কথা বলুক। সন্তানদের সাথে যখন কোন বিষয়ে তর্ক শুরু হয়- পিতা মাতা হিসাবে আমারা কি সেটা একটা সুযোগ হিসাবে নিতে পারি। যেখানে ওদের শিখাবো কি ভাবে যুক্তি দিয়ে তর্ক করতে হয়, কি ভাবে মাথা ঠান্ডা রেখে কথা বলতে হয়। মনে রাখা দরকার ঘর হচ্ছে সন্তানদের প্রথম স্কুল। ঘরেই ওরা সবচেয়ে বেশী সময় কাটায়। ঘরে বাবা মা কি কি করে, কিভাবে সংসার চালায় সব কিছুই ওরা দেখে এবং শিখে। যেমন শিখেছি আমরা। আমাদের সন্তানেরা হচ্ছে আমাদের ফেস বুক। ওদের আচার আচরন ব্যবহার আবেগ বলে দেয় ওরা কি রকম পরিবারে বেড়ে উঠছে। আপনার সাথে আপনার সন্তানের যোগাযোগের প্যাটার্ন যদি হয় কেবল তর্ক, ঝগড়া তাহলে বলব থামুন। একটি বড় নিঃশ্বাস নিন। নিজেকে জিজ্ঞেস করুন, 'আমি আমার সন্তানকে কি শিখাতে চাই' ? উত্তরটি একটি কাগজে লিখুন। এবার নিচের কয়েকটি বিষয় নিয়ে পরিকল্পনা করুনঃ

১. যখনই দেখবেন আপনার সন্তান ভাল কিছু একটা করছে তা যতই ছোট হোক- প্রশংসা করুন, ওকে ধন্যবাদ দিন। ওর সামনে অন্যের কাছে ওর প্রশংসা করুন। ওকে বুঝতে দিন আপনি ওকে নিয়ে গর্ব বোধ করেন ।

২., এক সাথে কোন কাজ করার পরিকল্পনা করুন। এটা ঘরের কাজ হতে পারে বাইরের কাজও হতে পারে। কিন্তু দুজনকেই একই বিষয়ে এক মত হতে হবে।

৩. আপনি দিনের একটি খাবার সন্তানের সাথে খান ? খাবারের সময় কি কথা বলেন ? আমরা ছোট বেলায় শিখেছি খাবারের সময় কথা বলতে নেই। কিন্তু খেয়াল করে দেখুন এই সময়টি কথা বলার জন্য কি চমৎকার ব্যবহার করা যেতে পারে।

৪. আপনার সন্তান কি আপনাকে ভয় পায় ? নিজেকে জিজ্ঞেস করুন - কেন ভয় পায় ? আপনি কি ভয় দিয়ে সব জয় করতে চান ? যদি উত্তর হয় 'হ্যা', তাহলে যে সামনে আপনার অনেক কাজ। ভয় দেখিয়ে জয় করার পদ্ধতিটি পরিবর্তণ করতে হবে।

৫. একটি কাজ কখনোই করবেন না- আর তা হোল নিজের সন্তানকে অন্যের ছেলে মেয়ের সাথে তুলনা করবেন না। পৃথিবীর প্রতিটি মানুষ আলাদা। আমরা প্রত্যেকে নিজস্ব কিছু গুণ নিয়ে জন্মেছি। সেই ভালো গুণগুলোর দিকে নজর দিন। ভাবুনতো - পৃথিবীর সব বাবা- মা যদি তাদের সন্তানকে ডাক্তার বানাতো তাহলে পুলিশের কাজটি কে করতো ? কে আমাদের গান শুনাতো ? আমরা প্রত্যেকেই ভিন্ন বলেই পৃথিবীটা এত বৈচিত্রপূর্ণ। ছেলে মেয়ের সাথে যোগাযোগটি তৈরী করার জন্য বাবা মা হিসাবে আপনারা প্রস্তুত কিনা ? নিজেরা একটি কাগজ নিয়ে আজই একটি তালিকা তৈরী করুন। বাম পাশে লিখবেন বাবা- মা হিসাবে আমাদের কি কি পরিবর্তন করা দরকার, আর ডান পাশে লিখবেন আমরা সন্তানের কাছ থেকে কি কি আশা করি ? এই কাজটি সেই ভাবী গত এক সপ্তাহ ধরে করছেন। আমি তার তালিকাটি দেখার জন্য অপেক্ষা করছি।

জন মার্টিন

মনোবিজ্ঞানী

Email: myinnerforce@gmail.com