স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়

Directorate General of Family Planning

Kingdom of the Netherlands

unicef

কৈশোরকালীন জীবনদক্ষতা

কৈশোরকালীন জীবনদক্ষতা কী?

জীবনদক্ষতা হচ্ছে এমন একটি বিশেষ অর্জন যা আমাদের জীবন চলার প্রতিটি পদক্ষেপে প্রয়োজন হয়। জীবন পরিচালনার ক্ষেত্রে কিছু দক্ষতা অপরিসীম ভূমিকা পালন করে থাকে। জীবনের জন্য দক্ষতা একটি ইতিবাচক আচরণ, যা প্রতিদিনের পরিবেশগত সমস্যাগুলো নিয়ন্ত্রণ করতে সহায়তা করে।

আমরা অনেক সময় নিজেদের চিন্তা-ভাবনার মাধ্যমেই প্রভাবিত হই। যত ভালো চিন্তা-ভাবনা করবো ততোই ভালোভাবে গড়ে উঠবো। ইতিবাচক চিন্তার ফলে মানুষ নিজেকে পরিবর্তন করে। সুতরাং ভালো এবং ইতিবাচক চিন্তা করাটাই শ্রেয়।

মানুষের ইতিবাচক অভ্যাসই পারে ইতিবাচক চিন্তা-ভাবনার জন্ম দিতে এবং ভালো কাজ করার মানসিক প্রেরণা দিতে। কিন্তু বেশিরভাগ সময় আমরা অসচেতন থাকি। যার ফলে আমাদের মস্তিস্ক নেতিবাচকতার প্রতি টেনে নিয়ে যায়। সুতরাং সচেতনভাবেই চিন্তা-ভাবনা করতে হবে।

জীবনদক্ষতার কয়েকটি রূপ

ক) সামাজিক দক্ষতা :

১. আত্মনির্ভরশীলতা
২. যোগাযোগের দক্ষতা
৩. ব্যক্তিগত সম্পর্ক
৪. আত্ম-সম্মানবোধ

খ) ভাবগত দক্ষতা :

১. সৃজনশীলতা
২. সমালোচনামূলক
৩. সিদ্ধান্তমূলক
৪. সমস্যামূলক
৫. সমাধানমূলক

গ) আবেগময় দক্ষতা :

১. চাপ সামলানো
২. আবেগ সামলানো

বস্তুত পৃথিবীর সকল মানুষের জীবনে কিছু সাধারণ সমস্যা এবং সাধারণ চিন্তা-ভাবনা এসে ভীড় করে। সেই সমস্যাগুলো একই রকমের। তবে সময়, পরিবেশ এবং ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন ভিন্ন হয়ে থাকে।

আমাদের নিজেদের নেতিবাচক অনুভূতিগুলো যেন আমাদের নিয়ন্ত্রণ না করতে পারে, আমরাই আমাদের নেতিবাচক অনুভূতিগুলোকে নিয়ন্ত্রণ করব। সুতরাং অভ্যাস করার মানসিক প্রস্তুতি নেয়া আবশ্যক।

মনে রাখতে হবে : জীবনে সফল হতে চাইলে কৈশোরকালীন জীবনদক্ষতাকে গুরুত্ব দিতে হবে।

স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রণালয়
Directorate General of Family Planning
Kingdom of the Netherlands
unicef