

आत्मविश्वास वाटवायचा कसा ?

एका वाचक भगिनीने आपल्या वीस वर्षांच्या मुलाचा आत्मविश्वास कमी झाला आहे तो वाढविण्यासाठी उपाय विचारला आहे.

शिक्षण पूर्ण होत आले म्हणजे पुढे काय होणार. आपल्याला चरितार्थ चालविण्याइतका आणि तो चांगला चालविण्याइतका पैसा मिळेल की नाही याची काळजी वाटत राहते. कॉलेजच्या दिवसात बाहेरच्या जगाची तोंडओळख व्हायला लागलेली असते. व्यवहारामधल्या यश आणि अपयश यांची जाण यायला लागते. अपयश विसरणे तसे अवघडच असते. त्याची कडवट चव तोंडात रेंगाळतच राहते. सवयीमुळे कॉलेजचे दिवस म्हणजे एक चाकोरी बनायला लागलेली असते. ही चाकोरी सोडून व्यवहारातल्या अज्ञाताकडे बघायची भीती वाटत असते.

व्यवहारातली स्पर्धा निकोप नसते हेही समजायला लागते. बालवयातल्या आणि तारुण्यातल्या स्वप्नरंजनात आणि वास्तवात केवढा फरक पडला आहे त्याची जाणीव घेऊन वास्तवाबद्दल एक भय मनात उभे राहते. कुटुंबातले आपले स्थान, समाजातलेही स्थान, येणाऱ्या जबाबदाऱ्या या सर्वांबद्दलही काळजी वाटायला लागते. निर्णय घेताना आधार मिळेल की नाही याचीही शंका वाटत राहते.

आपल्या मुलांबद्दल आईबापांनाही या सान्या चिंता भेडसावतच असतात. त्यांनाही लवकर एखादी चाकोरी मिळून जावी, अशीच ओढ बहुसंख्य आईबापांना असते. या सगळ्या वातावरणाचा परिणाम मुलांच्या आत्मविश्वासावर होतो. भविष्य कोणालाच माहित नसते. पण एकदा चाकोरी पडून गेली म्हणजे सगळं व्यवस्थित होईल हा भ्रम सारेच बाळगून असतात.

आईबापांनी मुलांची निर्णय घेण्याची शक्तीच जोपासण्याचा प्रयत्न करायला हवा. ती वाईट मार्गाकडे वळणार नाही असेच संस्कार त्यांच्यावर करीत राहावे. पण भविष्याबद्दलही आपलीच चिंता त्यांच्या मनात भरेल, असेच बोलत-वागत राहिले तर ती पुढच्या आव्हानांना तोंड द्यायला समर्थ होऊच शकणार नाहीत. आपले आणि त्यांचे लक्ष अपयशांवर आणि चुकांवर केंद्रित न ठेवता कष्टावर आणि प्रयत्नांच्या दर्जावर ठेवावे. मुख्य म्हणजे आपले त्यांच्यावरचे प्रेम हे यशावर अवलंबून नाही, हेही आपल्या वागण्या-बोलण्यातून त्यांना जाणवून द्यावे. कुटुंबातल्या घटनांसंबंधी निर्णय घेताना त्यांचे मत अवश्य जाणून घ्यावे.

प्रेमाचाच आधार सर्वात उत्तम असतो आणि निर्णयशक्ती जोपासण्यानेच आत्मविश्वास वाढतो. युवा पिढीनेसुद्धा आपला आत्मविश्वास खचू न देण्यासाठी खास प्रयत्न करायला हवेत. आपल्या मनात ध्येयाची ओढ सतत जागी ठेवायला हवी. परिस्थिती विरुद्धच असणार आहे. पण हे आव्हान दरवेळी युवा पिढीनेच तर पेलायचे आहे. लक्ष अपयशाकडे, चुकांकडे न ठेवता आपली लायकी आणि गुणवत्ता वाढविण्यावर ठेवावे. फक्त आपली स्वतःचीच काळजी न करता इतर अनेकांचाही आपण भार उचलू शकू, असे स्वतःला समजावीत राहावे. आपली बुद्धी आणि आपलं मनच आपल्या आव्हान पेलण्याची ताकदीविषयी शंका उभ्या करतात. त्याच्या नकारात्मक शक्तीला बळी न पडता धैर्याने आलेल्या आव्हानाला सामोरे जावे.

आपल्या श्रद्धा आणि एकाग्र होण्याची शक्ती जास्त मजबूत करावी. म्हणजे मग आत्मविश्वास अभंग राहतो आणि वाढतोदेखील. परिस्थिती अनुकूल बनण्याची वाट कशाला पाहायची. ती प्रतिकूलच असणार आहे. ती तशी आहे म्हणून तर आत्मविश्वासाची गरज आहे. खरं की नाही ?

- भीष्मराज बाम
(‘मना सज्जना’ या पुस्तकातून)