

মানসিক স্বাস্থ্যসেবা বিষয়ে দক্ষতা গঠন এবং উন্নয়নে সেবা প্রদানকারীদের অনলাইনের মাধ্যমে আত্ম প্রশিক্ষণের মডিউল

অধিবেশন-৪

একজন সেবা প্রদানকারীর ব্যক্তিগত এবং পেশাগত বৈশিষ্ট্য

অধিবেশনের উদ্দেশ্য

এই সেশন শেষে আপনি জানতে পারবেন-

১. একজন সেবা প্রদানকারীর কি কি ধরনের ব্যক্তিগত এবং পেশাগত বৈশিষ্ট্য থাকা প্রয়োজন
২. জানার পরে আপনার করণীয় কি হতে পারে তা অনুধাবন করতে পারবেন

নিরিবিলি কিছু সময় ভাবতে পারেন, “আপনার জীবনের আপন একজন ব্যক্তির কথা, যার কাছে গেলে সহজেই আপনার মনের কথাগুলো বলতে পারেন বা পারতেন এবং এক ধরনের শান্তি অনুভূত হয়। ভাবুনতো তার সাথে আপনার সম্পর্ক কি এবং তার কি কি বিশেষ গুণ থাকার কারণে তাকে আপনার ভালো লাগে?”

সাধারণত দেখা যায় সম্পর্কের দিক থেকে তারা হতে পারে

বন্ধু	মা	বাবা	বোন	ভাই	স্বামী/স্ত্রী	মেয়ে/ছেলে
মামী	খালা	সুপারভাইজার	ফুফু শাশুড়ী	প্রতিবেশী	ইমাম	অন্যান্যরা

আপন হওয়ার জন্য সম্পর্কের গুরুত্ব অনেক, তবে তার থেকেও বেশী প্রয়োজন সেই ব্যক্তির বৈশিষ্ট্য বা গুণগুলো বোঝার চেষ্টা করা যার জন্য আপনি তার প্রতি সহজ হতে পারেন সহজেই। বিভিন্ন প্রশিক্ষণ সেশন থেকে সাহায্য প্রদানকারীদের বৈশিষ্ট্য বা গুণ হিসেবে পাওয়া একটি তালিকা উদাহরণ হিসেবে নীচে দেওয়া হলো। আপনি সেগুলোর সাথে নিজের অভিজ্ঞতা মিলিয়ে নিতে পারেন।

তবে মনে রাখতে হবে, এই তালিকার বাইরেও আরো অনেক বৈশিষ্ট্য আছে যা একজন সাহায্য প্রদানকারীর থাকতে পারে।

একজন সেবা প্রদানকারীর ব্যক্তিগত বৈশিষ্ট্য

- ধৈর্য্য সহকারে, মন দিয়ে কথা শোনা
- শুনতে শুনতে রেগে যায় না বা রিঅ্যাক্ট করে না
- গুরুত্ব দেয়, সময় দেয় এবং দোষ ধরে না
- বিভিন্ন ধরণের ব্যাখ্যা বিশ্লেষণ করে কি ঘটেছে তা বুঝতে সাহায্য করে
- কথার মাঝে থামিয়ে না দিয়ে যিনি পুরোটা শুনেন
- পক্ষপাতিত্ব না করে যেটা সঠিক সে বিষয়ের উপর জোর দেন, নিরপেক্ষ থাকা
- গুরুত্বপূর্ণ নয় তারপরও সব কথা শুনেন
- সমস্যা বোঝার চেষ্টা করে এবং কোন গ্যাপ বা ভুল থাকলে তা ধরতে পারে
- জেন্ডার সেনসিটিভ
- মজা করে
- কথা বলার পরিবেশ তৈরী করে দিতে পারে
- পছন্দ-অপছন্দ বুঝে যিনি পাশে থাকেন
- নৈতিকতার দিক থেকে যিনি উন্নত
- যিনি অপেক্ষা করেন এবং আদরে আগলে রাখেন
- যিনি দিনে একবার অন্তত খোঁজ নেন, কেমন আছি
- সিদ্ধান্ত চাপিয়ে না দিয়ে বরং ২/৩ টা পথ বাতলিয়ে দেয়
- সমানুভূতিশীল
- অনেক বেশী আন্তরিক
- পারস্পরিক বোঝাপড়া থাকা
- সাহসী, মনোবল সম্পন্ন, সহযোগী, অভিজ্ঞ, মমতাময়ী, বাস্তববাদী, স্পষ্টবাদী
- সৎ পরামর্শ দেয়
- ভুল করেছে জেনেও, বিচার না করে খোলামেলা আলোচনা করার পরিবেশ তৈরী করে দেন
- বিশ্বস্থতার সাথে শেয়ার করা কথাগুলো গোপন রাখা

- স্বতস্ফূর্ত থাকে এবং সহজেই উদ্ধৃত করতে পারে
- অবহেলা বা উপেক্ষা করে না
- বিবেচনা করা, ছাড় দেওয়ার মানসিকতা সম্পন্ন এবং নমনীয়
- অহেতুক অজুহাত দেখায় না
- মন খারাপ থাকলে বুঝতে পারে এবং মন ভালো করার ব্যবস্থা করে
- জীবনের ব্যক্তিগত গোপন কথা নির্ভয়ে বলতে পারার পরিবেশ করে দেন

সাধারণত দেখা যায় যে, আমরা এমন কাউকে জীবনে আদর্শ হিসেবে গ্রহণ করি যার গুণাবলী তাকে অন্য ব্যক্তি থেকে আলাদা করে দেয়। যেমন- মডেল ব্যক্তিটি হতে পারেন খুব আন্তরিক, যতশীল কিংবা আস্থশীল, যার সঙ্গে মন খুলে কথা বলা যায়। একই ভাবে আমরা যখন সেবাপ্রদানকারী হিসাবে কাজ করি তখন আমাদের কাছেও অন্যরা এই রকম প্রত্যাশা করে থাকে। এক্ষেত্রে সেবাপ্রদানকারী হিসেবে আপনি আপনার নিজস্ব গুণাবলী গুলোর দিকে আরো বেশি সচেতন থাকতে পারেন।