

আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা

এ্যানি আছোনিয়া বাউই

আবীর ক্লাসের সবচেয়ে প্রাণবন্ত ছেলে। সবকিছুতে সামনে এগিয়ে যাওয়ার দৃঢ় মনোবল আছে। সবসময় আশেপাশের সবার খোঁজ-খবর নিচ্ছে। ক্লাসে কার কী প্রয়োজন তা আবীর জানছে এবং যতটুকু সম্ভব সে তার মতো করে ব্যবস্থা করে দিচ্ছে। ক্লাসে ফাস্ট হতে না পারলেও ক্লাসমেটদের পাশাপাশি শিক্ষকদের কাছেও সমান জনপ্রিয়।

আমরা একটু লক্ষ করলেই আমাদের আশেপাশে এরকম মানুষ দেখে থাকব। আমাদের বন্ধু কিংবা আত্মীয়দের মধ্যে অথবা হতে পারে কাজের জায়গাতে কারো কারো সাথে কথা বলতে আমাদের বেশ ভালো লাগে, ভরসা করার মতো মানুষ বলে মনে হয়। আমরা কি খেয়াল করে দেখেছি, কেন এমনটা হচ্ছে? একেই বলা হয় আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা এবং আমাদের আবেগীয় বুদ্ধিমত্তার তারতম্যের কারণে এমন হয়।

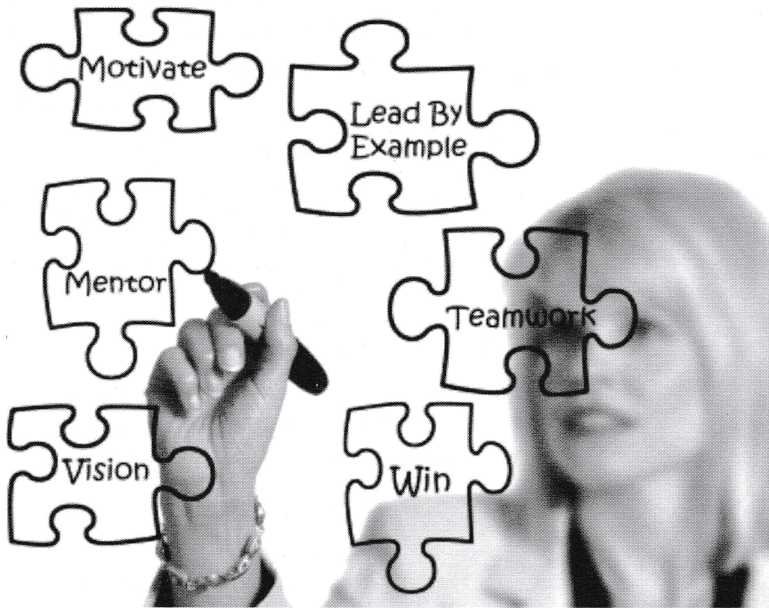
বুদ্ধিমত্তাকে আমরা দুই ভাগে ভাগ করতে পারি -- একাডেমিক এবং আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা। একাডেমিক বুদ্ধিমত্তা নিয়ে হয়তো বেশি কিছু বলার নেই। যা ভালো করার জন্য আমরা হয়তো নিরন্তর চেষ্টা করে এসেছি এবং হয়তো আমাদের সন্তানদের ওপর সবসময় প্রয়োগ করার চেষ্টা করছি। এখন আসি আমার এই লেখার বিষয়বস্তু আবেগীয় বুদ্ধিমত্তা কী সেই অংশে।

বুদ্ধিমত্তাকে ব্যবহার করে নিজের আবেগ এবং সাথে সাথে আশেপাশের লোকজনের আবেগকে বোঝা এবং একইসাথে এই আবেগকে কীভাবে নিয়ন্ত্রণ করতে হবে তা জানা। হয়তো মনে হতে পারে, এটি জেনে বা বুঝে আমাদের লাভ কী? বলা হয়ে থাকে, চাকরি পেতে হলে আপনার হয়তো বুদ্ধির প্রয়োজন, কিন্তু তা টিকিয়ে রাখতে গেলে অথবা সামনের দিকে এগিয়ে যেতে হলে আপনার আবেগীয় বুদ্ধির যথেষ্ট গুরুত্ব রয়েছে। এছাড়াও আমাদের পরিবার, বন্ধু-বান্ধব অথবা কর্মক্ষেত্রের সম্পর্কগুলো আরো ভালোর দিকে নিয়ে যাওয়ার জন্য এর প্রয়োজন রয়েছে। যাদের এ ধরনের বুদ্ধি বেশি তারা তাদের কথা, চিন্তা পরিষ্কারভাবে প্রকাশ করতে পারেন। নেগেটিভ ইমোশন, যেমন ভয়, ঘৃণা, লজ্জা, হতাশায় ভেঙ্গে পড়েন না। এছাড়া আমাদের হয়তো মন ভালো নেই কিন্তু বন্ধু হয়তো পাশে বসে আগের দিনের জন্মদিনের অনুষ্ঠানে তার মজার অভিজ্ঞতা বলে যাচ্ছে -- যেটা হয়তো কারো কারো ক্ষেত্রে বেশ বিরক্তিকর হতে পারে। শুধুমাত্র মুখের কথা না, তারা নন-ভারবাল কমুনিকেশন দিয়েও বুঝতে পারেন পাশের মানুষটি কী চাচ্ছেন। নিজেদের আবেগ চিহ্নিত করার সাথে সাথে, এরা তা রেগুলেট করতে পারেন।

কীভাবে আমরা আমাদের এই বুদ্ধিমত্তাকে বাড়াতে পারব?

অনেককে বলতে শোনা যায়, আমি যে মাঝে মাঝে কী করে ফেলি, নিজেই জানি না। আমি যখন তখন রাগ প্রকাশ করে ফেলি অথবা খুব বেশি খুশিতে কী করি, নিজেই বুঝতে পারি না। এক্ষেত্রে কয়েকটা বিষয় লক্ষ করতে পারি। প্রথমত, একটু খেয়াল করে দেখতে পারি, আমরা কি আমাদের নিজস্ব বিচার দ্বারা আমাদের আবেগ প্রকাশ করে ফেলছি কিনা। আমরা আমাদের চারপাশের পরিবেশ এবং অন্য আরেকজনের পরিস্থিতি বুঝতে পারছি কিনা। অর্থাৎ আমরা অন্যের ব্যাপারে সহানুভূতিশীল হয়ে আমাদের আবেগ যদি প্রকাশ করতে পারি তাহলে দেখব, এটি আমাদের অনেক বড় গুণ হিসেবে দাঁড়াবে, যা অন্যের কাছে নিজেদের আরও গ্রহণীয় করে তুলবে।

এছাড়াও আমাদের জীবনের প্রত্যেকটি মুহূর্ত একরকম যাবে না। আমরা একটু চিন্তা করে দেখতে পারি, প্রতিকূল কিংবা স্ট্রেসফুল পরিস্থিতিতে আমরা কীভাবে আচরণ করে থাকি। আমি কি ভেঙ্গে পড়ি নাকি সামনে এগিয়ে যেতে পারি। আমি কি এরকম পরিস্থিতিতে অন্যকে দোষ দিতে থাকি নাকি পরিস্থিতির মূল্যায়ন করতে পারি। যে কোন পরিস্থিতিতে মাথা ঠাণ্ডা রেখে চলতে পারাটাও আরেকটি বিশেষ গুণ। ভেবে দেখতে পারি, আমি নিজের শক্তিশালী দিকগুলোর পাশাপাশি নিজের দুর্বলতাকে বুঝে চলতে পারি কিনা। নিজের কাজের দায়িত্ব নেওয়া এবং এর ফলাফল বহন করা আবেগীয় বুদ্ধিমত্তার একটি বিশেষ দিক। আমাদের অনেক সমস্যার সমাধান হয়তো আমরা খুঁজে পেতে পারি যদি আমাদের আবেগের বহিঃপ্রকাশ ঠিকভাবে করতে পারি। তাই এখন থেকেই আমরা এর প্রতি আরেকটু মনযোগী হয়ে চলতে পারি, নিজের চাহিদা বুঝার সাথে সাথে অন্যদেরটাও বুঝে এগুতে পারি।



Psychosocial Counselor & Lecturer
BRAC University