আবেগ-অনুভূতি : মানিয়ে নেয়ার কৌশল

BRAC JAMES P GRANT SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

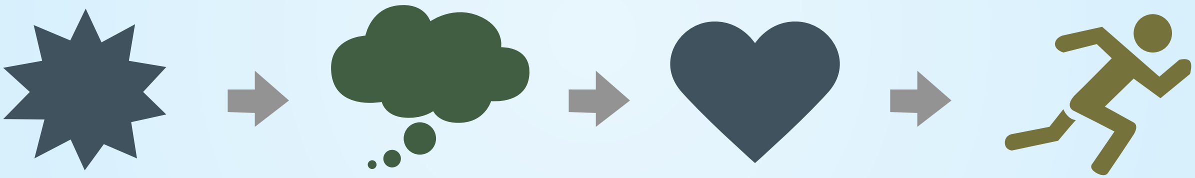
ভূমিকা

একজন কিশোর-কিশোরী হিসেবে আমরা সারাদিনে অনেক ধরনের ভালো-খারাপ আবেগ অনুভব করতে পারি। যেমনঃ কিছু ভালো বা ইতিবাচক আবেগ হলো- খুশি হওয়া, আনন্দ পাওয়া, অন্যরা যে আমাকে পছন্দ করে বা ভালোবাসে তা বুঝতে পারা, নিজেকে আত্মবিশ্বাসী মনে করা, কোন কিছুর প্রতি আগ্রহ অনুভব করা, অন্যদের কাছ থেকে কোন কাজে উৎসাহ বা অনুপ্রেরণা পাওয়া, কেউ সাহায্য করলে তার প্রতি কৃতজ্ঞতা অনুভব করা ইত্যাদি। আবার কিছু খারাপ বা নেতিবাচক আবেগ হলো- মন খারাপ থাকা, দুঃখ পাওয়া, রাগ হওয়া, বিরক্ত হওয়া, ভয় পাওয়া, লজ্জা পাওয়া, নিজেকে কোন কারনে অপরাধী মনে করা এবং কোন কিছু নিয়ে অনেক বেশী চিন্তা করা ইত্যাদি। ইতিবাচক কিংবা নেতিবাচক, এই দুই ধরনের আবেগ অনুভব করা স্বাভাবিক একটি বিষয়। আমাদের মধ্যে অনেকেই সারা দিনে বিভিন্ন ধরনের আবেগ অনুভব করে থাকি। কিছু আবেগ হয়তো আমরা অল্প সময়ের জন্য অনুভব করি, আবার কিছু আবেগের অনুভূতি আমাদের মনে বেশী সময়ের জন্য থাকে। আবার, কখনো কখনো দীর্ঘ সময় ধরে একটা অনুভূতিই আমাদের মনে বার বার আসতে পারে। এক মূহূর্তে হয়তো আমার অনেক ভালো লাগছে কিন্তু হঠাৎ করেই একটু পরে আমার মন খারাপ হয়ে যেতে পারে, হয়তো কান্নাও পেতে পারে। কখনো হয়তো মন খারাপের পরিমাণ কম হতে পারে আবার কখনো মন খারাপের পরিমান অনেক বেশী হতে পারে, তবে মন খারাপ কিংবা ভালোর পরিমাণটা কেমন হবে তা নির্ভর করে সেই বিষয়ের সাথে জড়িত ব্যক্তি বা ঘটনার উপর। আমাদের আবেগের এই ধরনের পরিবর্তন খুব স্বাভাবিক একটি বিষয়। কৈশোরকালে শারীরিক পরিবর্তন হওয়াটা যেমন স্বাভাবিক একটা বিষয়, আবেগীয় পরিবর্তন হওয়াটাও তেমনই স্বাভাবিক আরেকটা বিষয়।

আবেগ বুঝতে পারা

যখন আমাদের সামনে কোন ঘটনা ঘটে কিংবা আমরা কোন ঘটনা কল্পনা করি, আমাদের মাথায় কিছু চিন্তা কাজ করে। আসলে ঘটনাটাকে আমরা কিভাবে দেখছি বা ব্যাখ্যা করছি তাই হলো আমাদের চিন্তা। এই চিন্তার ফলে আমাদের শরীরে কিছু সংবেদনের (যেমন, হৃদ-স্পন্দন বেড়ে যাওয়া, চোখ বড় হয়ে যাওয়া, শরীরের লোম খাড়া হয়ে যাওয়া, হাত-পা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া, কান গরম হয়ে যাওয়া ইত্যাদি) আর মনে কিছু অনুভূতির (আনন্দ, দুঃখ, ভয়, রাগ) সৃষ্টি হয়।এই সংবেদন ও অনুভূতির উপর ভিত্তি করে আমরা ঐ মূহূর্তে বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া করে থাকি। এই প্রতিক্রিয়া গুলোই হলো আমাদের আচরণ। সাধারণত আবেগের জন্যই আমরা কখনো ভালো আবার কখনো খারাপ অনুভব করে থাকি । তবে একই আবেগ প্রকাশের

বিভিন্ন উপায় আছে কিংবা আমরা একই আবেগ বিভিন্ন আচরণের মাধ্যমে প্রকাশ করতে পারি। কোন আচরণ হয়তো সঠিকভাবে আবেগ প্রকাশের জন্য অধিক কার্যকরী, কোনটা হয়তো কম কার্যকরী। আবার অনেক সময় আবেগটাকে সঠিক উপায়ে প্রকাশ না করলে আমাদের বিভিন্ন ক্ষতিও হতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, আমি যদি কোন বন্ধুর ভালো ফলাফলে হিংসা বোধ করি তাহলে আমি বিভিন্ন প্রতিক্রিয়া করতে পারি। যেমনঃ বেশী পড়ালেখা করে তার মত ভালো ফলাফল করতে পারি। কিংবা "হিংসা করা উচিৎ নয়" ভেবে কোন প্রতিক্রিয়া না দেখিয়ে চুপ থাকতে পারি। এক্ষেত্রে আমার মধ্যে এক ধরনের অপরাধবোধ বা খারাপ অনুভূতি কাজ করতে পারে যা আমাকে পড়ালেখায় মনোযোগী হতে বাধা দিতে পারে। তাই নেতিবাচক আবেগের ক্ষেত্রে "এরকম চিন্তা করা উচিৎ নয়" এটা না ভেবে আমরা যদি লক্ষ্য করি যে "আসলে কি অনুভব করছি, এই অনুভূতির সাথে কি কি চিন্তা জড়িত এবং এই চিন্তা ও অনুভূতির কারণে কি আচরণ করছি" তাহলে আমরা আবেগটাকে অধিক কার্যকরীভাবে বুঝতে ও প্রকাশ করতে পারবো। সাধারণত যেকোন পরিস্থিতিতে একটা ঘটনা ঘটা থেকে শুরু করে আমাদের চিন্তা, আবেগ ও আচরণ একটি ধারাবাহিকতা মেনে সংঘটিত হয়। এটাকে আমরা একটি ছকের মাধ্যমে দেখতে পারি-



ঘটনা	চিন্তা	অনুভূতি	আচরণ
যখন কোন ঘটনা ঘটে/ আমরা কোন ঘটনা কল্পনা করি	ঘটনাটাকে আমরা কিভাবে ব্যাখ্যা করি / কিভাবে দেখছি ঘটনাটাকে	চিন্তার ভিত্তিতে আমার মনে কি কি অনুভূতির সৃষ্টি হয়	আবেগের ভিত্তিতে ঐ মুহূর্তে আমরা কি প্রতিক্রিয়া করি

অধিবেশন ১

আজকের আলোচনার মূল বিষয় হলো আবেগ ও চিন্তা। চলো একটি গল্প দিয়ে শুরু করি।

রাজুর বয়স ১৩ বছর, ক্লাস সেভেন এ পড়ে। নিয়মিত পড়াশোনা করে ও বাড়ির কাজ করে।

প্রতিদিনের মতো আজও শিক্ষক বাড়ির কাজ ভালো করার জন্য তার প্রশংসা করেন। প্রশংসা পেয়ে রাজু অনেক খুশি হয়।

রাজু স্বপ্ন দেখে জীবনে সে অনেক বড় কিছু হবে।

বিদ্যালয় থেকে ফিরে সে বন্ধুদের সাথে মাঠে ফুটবল খেলতে গেলো।

খেলায় হেরে যাওয়ায় বন্ধুরা তার সাথে খুব খারাপ ব্যবহার করলো যা রাজুকে অনেক কষ্ট দিল।

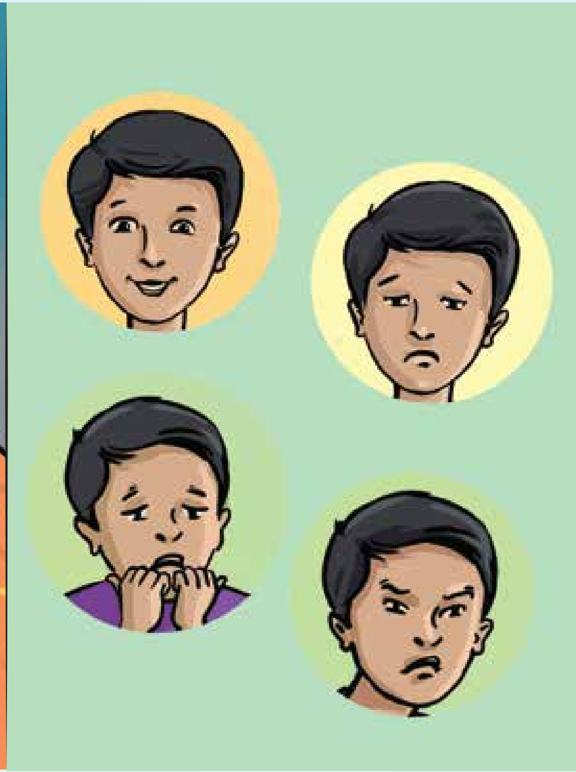
কোন বন্ধুর সাথে কথা না বলেই রাজু মাঠ ছেড়ে বাড়ি চলে এলো।

সন্ধ্যায় তার পরবর্তী দিনের পরীক্ষার কথা মনে পড়লো এবং সাথে সাথে পড়ালেখা শুরু করলো।

পড়াশোনার মাঝখানে তার মা তাকে খাবার খেতে ডাকলেন। রাজু বললো সে ব্যস্ত এবং পরে খাবার খাবে।

তা সত্ত্বেও মা জোরাজোরি করাতে রাজু মায়ের উপর খুব রেগে গেল।

ঘুমাতে যাওয়ার আগে রাজু তার সারাদিনের বিভিন্ন বিষয় নিয়ে ভাবলো।



সারাদিনে বিভিন্ন সময়ে সে কখনো ভালো আবার কখনো খারাপ অনুভূতি অনুভব করেছে।

সে বুঝতে পারলো, বিভিন্ন চিন্তার কারণে সে এই অনুভূতিগুলো অনুভব করেছে।

যেকোন পরিস্থিতিতে একটা ঘটনাকে নিয়ে আমরা বিভিন্ন চিন্তা করে থাকি অথবা ঘটনাটাকে আমরা বিভিন্ন ভাবে ব্যাখ্যা করে থাকি। সাধারণত যখন কোন ঘটনা ঘটে, তখন আমরা সেই একই ধরনের অন্য কোন ঘটনা নিয়ে আমাদের পূর্বের অভিজ্ঞতার ভিত্তিতে বর্তমান ঘটনাকে ব্যাখ্যা করে থাকি। এটাকে আমাদের 'বোধশক্তি বা চেতনা' বলে (cognition)। এই চেতনার মাধ্যমেই কোন ঘটনা ঘটলে আমরা তা নিয়ে চিন্তা করি, আমাদের মধ্যে আবেগের সৃষ্টি হয় এবং সবশেষে আমরা সে আবেগের প্রতিক্রিয়ায় বিভিন্ন রকম আচরণ করে থাকি। এগুলো খুব দ্রুত ও স্বতঃস্ফূর্তভাবে আমাদের মধ্যে ঘটে থাকে। আমরা যদি রাজুর গল্পটাকে ব্যাখ্যা করি তাহলে এই বিষয়গুলো আরো ভালো বুঝতে পারবো।

রাজুর ঘটনা	রাজুর চিন্তা	রাজুর আবেগ	রাজুর আচরণ
বাড়ির কাজ করা	শিক্ষক তাকে পছন্দ করে	খুশি হওয়া	নিয়মিত বাড়ির কাজ করা
খেলায় হেরে যাওয়া	বন্ধুরা তাকে পছন্দ করে না	কষ্ট পাওয়া	মাঠ ছেড়ে চলে আসা
পরীক্ষার কথা মনে পরা	পরীক্ষায় ফেল করবে	ভয় পাওয়া	লেখাপড়া করা
মায়ের খাবার খাওয়ার জন্য জোরাজোরি করা	মা আমাকে বোঝে না	রেগে যাওয়া	মায়ের সাথে চিৎকার করা

আমরা যদি গল্পটাকে ব্যাখ্যা করি তাহলে দেখতে পাই, রাজুর মধ্যে ৪ ধরনের গুরুত্বপূর্ন আবেগ কাজ করছিল। এই আবেগ গুলো হলো ঃ আনন্দ, দুঃখ,ভয় ও রাগ। এই চার আবেগীয় পরিস্থিতিতে আমাদের মধ্যে ভিন্ন ভিন্ন শারীরিক প্রতিক্রিয়া হয় এবং আমরা বিভিন্ন রকম আচরণ করে থাকি। আমরা যদি আমাদের সাথে ঘটে যাওয়া ঘটনার সাথে আমাদের আবেগ ও আচরণকে উপরে উল্লেখিত ধারাবাহিকতা মেনে মিলিয়ে দেখতে পারি তাহলে আমরা নিজেদেরকে আরও ভালো ভাবে বুঝতে পারবো এবং আমাদের আচরণ সম্পর্কেও সচেতন হবো।

এখন চলো, আমরা নিজেদেরকে আরো ভালোভাবে জানি। আমরা এখন কাছাকাছি সময়ের মধ্যে নিজেদের কোন ঘটনার কথা ভাববো যেখানে এখন চলো, আমরা নিজেদেরকে আরো ভালোভাবে জানি। আমরা এখন কাছাকাছি সময়ের মধ্যে নিজেদের কোন ঘটনার কথা ভাববো যেখানে আমরা একটা আবেগকে (মানসিক চাপ, রাগ, ভয় অথবা খুশি) খুব বেশী অনুভব করেছিলাম এবং নিচের ছকের মাধ্যমে ঘটনাকে ব্যাখ্যা করে নিজেদের আবেগকে বোঝার চেষ্টা করবো।

ঘটনা/পরিস্থিতি	চিন্তা	অনুভূতি	আচরণ
ঘটনাকে ব্যাখ্যা করে আনন্দ দুঃখ, ভয়, রাগ	তুমি কি ভাবছো?	তুমি কি অনুভব করছো?	আবেগের ভিত্তিতে ঐ মুহূর্তে তোমার প্রতিক্রিয়া কি?

আলোচনা: আমরা এখন চারটি দলে ভাগ হয়ে যাবো এবং ঘটনাগুলো নিয়ে দলীয়ভাবে আলোচনা করবো।

অধিবেশন ২

গত অধিবেশনে আমরা বিভিন্ন ধরনের আবেগ সম্পর্কে এবং কৈশোরকালে আবেগের পরিবর্তন যে একটি স্বাভাবিক বিষয় সে বিষয়ে জেনেছিলাম। পাশাপাশি যেকোন ঘটনার সময় আমাদের চিন্তা, আবেগ ও আচরণ যে একটি ধারাবাহিকতা মেনে সংঘটিত হয় তা একটি ছকের মাধ্যমে দেখেছিলাম।

আজকে আমরা এই আবেগগুলো সম্পর্কে আরও বিস্তারিতভাবে জানবো। বিশেষ করে বিভিন্ন ইতিবাচক ও নেতিবাচক পরিস্থিতিতে আমরা কি কি চিন্তা করি এবং এই চিন্তাগুলো কিভাবে আমাদের মধ্যে আবেগের সৃষ্টি করে তা জানবো। এছাড়াও, যে কোন পরিস্থিতিতে চিন্তা ও আবেগের সাথে নিজেদেরকে মানিয়ে নিতে আমরা কি ধরনের প্রতিক্রিয়া করি তাও জানব। প্রথমে, চলো আমরা চেতনা বা কগ্‌নিশন (Cognition) সম্পর্কে জানি।

চেতনা বা কগ্‌নিশন (Cognition)

সাধারণত কোন পরিস্থিতিকে আমরা কিভাবে প্রত্যক্ষ করছি বা কিভাবে বিষয়টাকে দেখছি তার উপর নির্ভর করে আমাদের আবেগের ধরন কি হবে এবং আমরা কি প্রতিক্রিয়া করবো। যেকোন পরিস্থিতিতে আমাদের মনে ঐ বিষয়ে কিছু স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তা চলে আসে এবং এই চিন্তাগুলোই আমাদের মধ্যে বিভিন্ন আবেগীয় প্রতিক্রিয়ার সৃষ্টি করে।

আমাদের নিজেদের সম্পর্কে বা চারপাশের পরিবেশ সম্পর্কে পূর্বের যে ধারণা বা বিশ্বাস থাকে তার উপর ভিত্তি করে স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তাগুলো ভিন্ন ভিন্ন হতে পারে। হঠাৎ করে যদি আমাদের সঙ্গে কোন অপ্রত্যাশিত ঘটনা ঘটে ,আমরা প্রথমেই এর খারাপ দিক গুলো নিয়ে ভাবতে থাকি। এগুলো আমাদের মধ্যে দুঃশ্চিন্তার সৃষ্টি করে এবং আমরা বিষয়টা নিয়ে আতঙ্কিত হই। তখন আমাদের মন বলে, খুব খারাপ কিছু ঘটবে। খুব খারাপ কোন বিষয় ঘটার সম্ভাবনাকে আমরা অনেক বড় করে দেখি । এইসব সম্ভাব্য ব্যর্থতা বা খুব খারাপ কিছু ঘটা বিষয়ক চিন্তাগুলো আমাদেরকে যেকোন কাজে নিরুৎসাহিত করে তুলতে পারে। আমরা খুব সহজেই আমাদের ভুলগুলোর উপর বেশি গুরুত্ব দিয়ে থাকি। আমরা নিজেদেরকে অন্যের সাথে তুলনা করি এবং নিজেদের ভুল-ত্রুটি এবং সীমাবদ্ধতা খুঁজে বের করি।

কখনো কখনো আমরা খুব অসহায়বোধ করি। মনে হয়, সবাই আমাকে বোকা বানাতে চায়, খারাপ সবকিছুর জন্য আমাকে দোষ দিতে চায়। তখন আমরা নিজেরাও ভাবি "আমি আসলেই কিছু পারি না"। আমরা নিজেদেরকে বলি, "আমি কখনো কিছু সঠিকভাবে করতে পারবো না, আমার প্রতি অন্যদের খারাপ ধারণা কখনো পরিবর্তন করা যাবে না"। সুতরাং আমার প্রতি সবার ধারণা পরিবর্তনের লক্ষ্যে চেষ্টা করে কোন লাভ নেই"। আবার, কখনো কখনো আমরা খুব ভালো কিছু ঘটবে কিংবা কোন কাজ আমরা খুব ভালো ভাবে করতে পারবো বলে মনে করি যা আমাদেরকে অনেক আত্মবিশ্বাসী করে তোলে। যেমন অনেক সময় আমরা ভাবি "আমি এটা করতে পারব" যেটা আমাদের ইতিবাচক কাজ করতে উৎসাহিত করে। এ ধরনের ইতিবাচক বা নেতিবাচক চিন্তা আমাদের আচরণগত প্রতিক্রিয়াকে প্রভাবিত করে।

কোন মানসিক চাপমূলক পরিস্থিতিতে নেতিবাচক, ইতিবাচক চিন্তা এবং এ চিন্তাগুলো কি ধরনের আবেগ এবং আচরণ তৈরি করে তা ভালোভাবে বোঝার জন্য চলো গল্পটি নিয়ে আলোচনা করি।

মিতুর গল্প (প্রথম অংশ)

মিতু অষ্টম শ্রেণীর একজন ছাত্রী। | মিতু স্কুলে যেতে ভালোবাসে। | মিতু বই পড়তে পছন্দ করে।

একমাস আগে

সম্প্রতি মিতুর খুব মন খারাপ থাকে। পড়াশুনার প্রতি তার আগ্রহ কমে যাচ্ছে।

গত মাসে মিতুর প্রথম বারের মত মাসিক হয়েছে।

তার খুব বিরক্ত লাগছে, কাউকে এ কথা বলতে পারছে না। তাই সবসময় ঘরের মধ্যে মন খারাপ করে বসে থাকে।

মা দেখতে গেলেন মিতু কেন ঘর থেকে বের হচ্ছে না।

বিছানায় রক্ত দেখে মা বুঝতে পারলেন মিতুর আসলে মাসিক হয়েছে।

মা মিতুকে মাসিক এবং মাসিকের সময় কিভাবে পরিস্কার-পরিচ্ছন্ন থাকতে হয় তা বুঝিয়ে দিলেন। শুনে মিতু স্বস্তি পেল যে সে অসুস্থ হয়নি।

মিতুর মন খারাপ দেখে বন্ধুরা তার কারণ জিজ্ঞাসা করলো।

কাপড়ে যদি রক্ত লেগে যায় তাহলে বিষয়টা সবাই জেনে যাবে, হাসাহাসি করবে। এটা ভেবে মিতুর মন খারাপ হয়ে গেল।

মিতু অনেক বিরক্তি ও ভয় নিয়ে পরবর্তী মাসিকের জন্য অপেক্ষা করতে লাগলো। মাসিকের সময় স্কুলে যাবে কিভাবে এটা ভেবে তার অস্বস্তি লাগছে।

মিতু চিন্তা করলো মাসিকের সময়ের পরীক্ষাগুলো দিবে না।

Exercise :

মিতুকে তার মাসিকের জন্য উদ্বিগ্ন, ভীত ও লজ্জিত মনে হচ্ছে। আমরা যদি গল্পটা পড়ি তাহলে মিতুর মধ্যে কি কি চিন্তা ও অনুভূতি কাজ করেছিল এবং এটার জন্য মিতু কি আচরণ করেছিল তা কি বুঝতে পারবো?

*মিতুর মাসিকের সময় স্কুলে যাওয়া নিয়ে যে চিন্তা করেছিল তুমি কি তার বিকল্প কোন চিন্তা করতে পারবে? এর ফলে কি ধরণের অনুভূতি বা আচরণের সৃষ্টি হতে পারে?

সবথেকে ভালো যা ঘটতে পারে	সব থেকে খারাপ যা ঘটতে পারে	আসলেই যা ঘটতে পারে

মানিয়ে নেয়ার কৌশল (**Coping Mechanism**):

এতক্ষণ আমরা বিভিন্ন ইতিবাচক, নেতিবাচক ও বাস্তবসম্মত চিন্তা এবং অনুভূতি ও আচরণের সাথে তাদের সম্পর্ক নিয়ে জানলাম। এখন আমরা জানব কিভাবে বা কি ধরনের প্রতিক্রিয়ার মাধ্যমে আমরা আমাদের তীব্র আবেগ গুলোর সাথে মানিয়ে নিতে পারি। এবং এর জন্য আমরা যে ধরণের প্রতিক্রিয়া বা আচরণ করে থাকি তাকে আমরা মানিয়ে নেয়ার কৌশল বা coping mechanism বলি।

মানসিক চাপ কমানো বা সহ্য করার উদ্দেশ্যে একজনের ব্যক্তিগত বা অপরের সাথে যেকোন বিষয়ে সমস্যার সমাধানের চেষ্টাই হলো মানিয়ে নেয়া। মানিয়ে নেয়ার কৌশল হলো সেই সব উপায় বা আচরণ যা আমরা অতিরিক্ত মানসিক চাপের মুহূর্তে নিজেদের সামলে নিয়ে মানসিকভাবে ভালো অনুভব করার জন্য করে থাকি।

মানসিক চাপের সাথে মানিয়ে নেয়ার বিভিন্ন কৌশল রয়েছে। এটা ব্যক্তি অথবা পরিস্থিতি ভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়। এই কৌশলগুলো ব্যবহারের ক্ষেত্রে দুটো বিষয় লক্ষ্য করা যায়-(১) প্রতিটি ব্যক্তি একই ধরণের মানসিক চাপের মূহূর্তে একই ধরণের আচরণ করবে না, (২) একজন ব্যক্তি ভিন্ন ভিন্ন মানসিক চাপের পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন মানিয়ে নেয়ার কৌশল ব্যবহার করতে পারে।

সাধারণত, মানিয়ে নেয়ার কৌশলগুলোর প্রধান তিনটি ধরণ আছে। যেগুলো হলো-

- পরিস্থিতিকে পরিবর্তন করতে চাওয়া (আসলেই কি ঘটছে তা বুঝতে চেষ্টা করা, প্রকৃত ঘটনা বুঝে নিজের থেকে পরিস্থিতিকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করা, পরিস্থিতি পরিবর্তনের জন্য সহযোগীতার জায়গা খুঁজে বের করা।)
- পরিস্থিতি সম্পর্কে নিজের চিন্তা পরিবর্তন করা (যেমন, ঘটনাটা আমার কিংবা ঘটনার সাথে জড়িত অন্যদের জন্য কতটা যৌক্তিক তা চিন্তা করা, নিজের চিন্তাগুলোকে ইতিবাচক ভাবে ভাবতে চেষ্টা করা) এবং নিজের আবেগকে পরিবর্তন করার চেষ্টা করা (যেমন, নিঃশ্বাসের ব্যায়ামের মাধ্যমে, প্রার্থনা করা, বক্সিং করা (বালিশে আঘাত করা), ডায়রি লেখা, ঘটনাটি নিয়ে অতীতে কি হয়েছিল বা ভবিষ্যৎ এ কি হবে তা নিয়ে চিন্তা না করে বর্তমানে ঘটনার সাথে কিভাবে মানিয়ে নেয়া যায় তার উপর গুরুত্ব দেয়া, বন্ধু কিংবা বাবা-মার সাথে আবেগ গুলো নিয়ে কথা বলা)।
- পরিস্থিতিকে ভুলে থাকার চেষ্টা করা কিংবা আবেগকে গুরুত্ব না দেয়া বা এড়িয়ে যাওয়া: কিছু সময়ের জন্য খারাপ অনুভূতি বা পরিস্থিতি নিয়ে চিন্তা না করে অন্য কিছুতে মনোনিবেশ করা, যেমন- সিনেমা দেখা, গান শোনা, গল্পের বই পড়া, ঘুরতে যাওয়া ইত্যাদি) ।

এটা জেনে রাখা খুব দরকার যে, মানিয়ে নেয়ার কৌশলগুলোর ক্ষেত্রে ‘একমাত্র সঠিক কৌশল’ বলে কিছু নেই। ভিন্ন ভিন্ন পরিস্থিতিতে ভিন্ন ভিন্ন কৌশল প্রয়োজন হতে পারে। তবে কখন কোনটা ব্যবহার করা দরকার তা বুঝতে পারা উপকারী হতে পারে। উদাহরণ স্বরূপ: কেউ যদি অন্যের অত্যাচারের শিকার হয় তাহলে ডাইরি লেখা তার মানসিক চাপ কমাতে সাহায্য নাও করতে পারে। তবে সে যদি অন্য কোন কৌশল ব্যবহার করে যেমন হবে যেমন যে অত্যাচার করেছিল তার বিরুদ্ধে কোন ব্যবস্থা নেয় -এটা হয়তো তার মানসিক চাপ কমাতে সহায়তা করতে পারবে।

মানিয়ে নেয়ার কৌশল ও চেতনার মধ্যে সম্পর্ক:

যেমনটা আমরা আগেই আলোচনা করেছি চেতনা হলো ব্যক্তি কিভাবে কোন ঘটনাকে প্রত্যক্ষ করে, অথবা ঘটনা সম্পর্কে তার স্বতঃস্ফূর্ত চিন্তা যা তাদের আবেগ ও আচরণগত প্রতিক্রিয়াকে প্রভাবিত করে। এর অর্থ কোন ঘটনার পর পরই আমরা যা অনুভব করি তাই আমাদের মানিয়ে নেয়ার কৌশল বেছে নিতে সাহায্য করে। কোন ঘটনাকে আমরা নেতিবাচক ভাবে বা ইতিবাচকভাবে চিন্তা করছি তা আমাদের মানিয়ে নেয়ার কৌশল নির্বাচনকে প্রভাবিত করে। যেমন আমরা যদি ভাবি ভালোভাবে প্রস্তুতি না নিলে পরীক্ষায় খারাপ করবো এবং বাবা-মা কষ্ট পাবে, তাহলে বেশী বেশী পড়ালেখা করে ভালো ভাবে প্রস্তুতি নিতে পারি। আবার আমরা যদি ভাবি ভালোভাবে প্রস্তুতি না নেয়ায় পরীক্ষায় খারাপ করেছি, বাবা-মার রাগ করাটা স্বাভাবিক তাহলে খারাপ ফলাফলের জন্য বাবা মা বকা দিলে আমরা তাদের সাথে রাগ না করে নিজেদের দায়ী ভেবে চুপ থাকতে পারি।

Exercise :

মিতুর গল্পে, মিতু ও তার আবেগ অনুসারে আচরণ করেছে। প্রশ্ন গুলো পড় এবং উত্তর দিতে চেষ্টা করঃ

১. মিতু কোন মানিয়ে নেয়ার কৌশল ব্যবহার করেছিল, যখন-

* সে ওর মায়ের সাথে কথা বলেছিল
* সে স্কুলে না যাওয়ার সিদ্ধান্ত নিয়েছিল
* সে তার বান্ধবীদের মাসিকের কথা না বলার সিদ্ধান্ত নিয়েছিল

মিতুর গল্প (দ্বিতীয় অংশ)

মিতুর হঠাৎ করে তার চাচাতো বোন মুনিরার কথা মনে পড়লো, যে একই স্কুলে দশম শ্রেণিতে পড়ে।

মিতুকে দেখে মুনিরা আপা কি হয়েছে জানতে চাইলো।

মুনিরা আপাকে মিতু সব খুলে বললো।

সব শুনে মুনিরা আপা মিতুর চিন্তা ও ভয়ের কারণ বুঝতে পারলো এবং কথা বলার জন্য মিতুকে এটা চেয়ারে বসালো।

মাসিকের সময় যেন স্কুল বন্ধ না দিতে হয় সেজন্য মুনিরা আপা মিতুকে বিভিন্ন বিষয়ে বুঝিয়ে বললো।

মিতু স্যানিটারি ন্যাপকিন কোথায় পাবে মুনিরা আপা তা বুঝিয়ে বললো।

মিতু নিশ্চিন্ত হয়ে বাড়ি ফিরে আসলো এবং নিয়মিত স্কুলে যেতে শুরু করলো।

মিতু স্কুলে ন্যাপকিন বদলাতে টয়লেটে গেল কিন্তু এত অপরিষ্কার টয়লেট দেখে খুব অস্বস্তি বোধ করলো।

মিতু টয়লেট পরিষ্কার রাখার ব্যাপারে সহকারী প্রধান শিক্ষকের সাথে কথা বলতে গেল।

সহকারী প্রধান শিক্ষক ক্লিনারকে নিয়মিত টয়লেট পরিষ্কার করার নির্দেশ দিলেন।

আলোচনা: গল্পের দ্বিতীয় অংশে মিতু কি মানিয়ে নেয়ার কৌশল ব্যবহার করেছিল? যে কোন পরিস্থিতিতে এ ধরনের তীব্র আবেগের কারনে কি ধরনের প্রতিক্রিয়া হয় এবং তার ফলে আমরা কি ধরনের আচরণ করি যদি আমরা অনুধাবন করতে পারি তবে আমরা আমাদের চিন্তা এবং আচরণের ফলাফল সম্পর্কে আরও বেশি সচেতন হতে পারব।

এই বইটি তৈরি করা হয়েছে ব্র্যাক জেমস্ পি গ্র্যান্ট স্কুল অব পাবলিক হেল্‌থ,
ব্র্যাক ইউনিভার্সিটির আওতায় Breaking The Shame প্রকল্পের অংশ হিসাবে

Content Writing and Illustration

BRAC JAMES P GRANT SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

Radboud Universiteit Nijmegen

BRAC Institute of Educational Development
BRAC University (BIED, BRACU)

Implementing Partner

Unite for BODY RIGHTS
UBR Bangladesh Alliance

brac

Funded by

NWO