পাওয়ার অফ পার্সনালিটি

MBTI ও ক্যারিয়ার: সফলতার পরীক্ষিত দিকনির্দেশনা

শাফী শাওন

সূচিপত্র

আমরা মানুষ.....৯

বইয়ের উদ্দেশ্য - কেন এই বই?..... ১২

বইটা লিখতে যেসব বই এর সহায়তা নেওয়া হয়েছে..... ১৩

ক্যারিয়ারে সফলতার চাবিকাঠি - নিজেকে জানা..... ১৪

MBTI - সংক্ষিপ্ত ইতিহাস ১৫

MBTI কি এবং কেন - ব্যক্তিত্বের দর্পণ..... ১৮

MBTI এ কি থাকে, লেটার গুলোর মানে কিঃ..... ১৯

MBTI টাইপ কিভাবে তৈরি হয়?..... ১৯

MBTI এর ব্যবহার - এতে লাভ কী? ২০

চার চাকার জীবন / Four Dimension of life..... ২২

গেদার/শেয়ার / প্রসেস ইনফর্মেশন (S/N)..... ৩৫

সিদ্ধান্ত নেয়া 'র ক্ষেত্রেও মানুষ সাধারণত ২ ভাবে বিহেভ করে- ৪৬

Thinking based / Rational (যৌক্তিকতা নির্ভর) ৪৬

Feeling based / Emotion Based (আবেগ নির্ভর) অনুভূতির স্পর্শে সিদ্ধান্ত.... ৫০

Live your life (P/J)..... ৫৫

Judging (J-Type): সিদ্ধান্তমূলক এবং পরিকল্পনামুখী..... ৫৬

এক নজরে J-Type মানুষের বৈশিষ্ট্য ৫৯

Perceiving (P-Type): উদার এবং অভিযোজনশীল..... ৬০

পার্থক্য তুলনামূলক চিত্র ৬৭

আমার টাইপ ইন্ডিকেটর _ _ _ _..... ৭২

প্রত্যেকটা ট্রেইটের বর্ণনা..... ৭৩

ENTP - The Debater (উদ্ভাবনী এবং চ্যালেঞ্জপ্রিয়)..... ৯০

INTP- সব থেকে একা, সবার থেকে একা ৯১

INTP দের স্ট্রেন্থঃ..... ১১১

INTP - The Thinker (যুক্তিবাদী চিন্তক)..... ১১২

ENTJ ১১৩
ENTJ - The Commander (দূরদর্শী নেতা).....১২২
INTJ ১২২
INTJ - The Mastermind (কৌশলগত পরিকল্পনাকারী এবং দূরদর্শী নেতা).... ১৩০
ESTP ১৩১
ESTP দের শক্তি ১৩৮
ESTP - (অ্যাকশন-ওরিয়েন্টেড এবং চটপটে)..... ১৩৯
ESTJ ১৩৯
ESTJ-দের সীমাবদ্ধতা ও উন্নতির উপায়..... ১৪৪
ESTJ - The Executive (সুনির্দিষ্ট এবং সংগঠিত নেতা) ১৪৮
ISTP ১৪৮
ISTP - The Virtuoso (বাস্তববাদী এবং উদ্ভাবনী) ১৬০
ISTJ.....১৬১
ISTJ - The Logistician (নিয়ম মেনে চলা এবং দায়িত্বশীল)..... ১৬৯
ENFP: উচ্ছ্বাস, কল্পনা আর গভীর সংযোগের মিশেল ১৬৯
ENFP - The Campaigner (উদ্দীপনাময় সৃজনশীল ব্যক্তিত্ব) ১৭৮
ENFJ..... ১৭৮
ENFJ - The Protagonist (অনুপ্রেরণাদায়ী নেতা) ১৮৮
INFP স্বপ্নচারী ১৮৮
INFP - The Mediator (সংবেদনশীল এবং সৃজনশীল) ১৯৯
INFJ..... ১৯৯
INFJ - The Advocate (আদর্শবাদী চিন্তাবিদ) ২০৮
ESFP..... ২০৮
ESFP - The Entertainer (উদ্দীপনাময় এবং প্রাণবন্ত) ২১৬
ESFJ ২১৬
ESFJ - The Consul (সামাজিক এবং যত্নশীল) ২২৪

ISFP..... ২২৫

ISFP - The Adventurer (সৃজনশীল এবং আবেগপ্রবণ শিল্পী)..... ২৩৩

ISFJ ২৩৩

ISFJ - The Defender (সহানুভূতিশীল এবং দায়িত্ববান অভিভাবক)..... ২৪০

Chapter 5: MBTI and Career Planning..... ২৮১

MBTI কীভাবে সাহায্য করে? ২৮২

ENTP ২৮৩

INTP ২৮৫

ENTJ ২৮৭

INTJ..... ২৮৯

ESTP ২৯১

ESTJ..... ২৯২

ISTP..... ২৯৪

ISTJ ২৯৬

ENFP..... ২৯৮

ENFP-দের ক্যারিয়ার পরিকল্পনার কিছু টিপস: ২৯৯

ENFJ ২৯৯

INFP..... ৩০১

INFJ ৩০৩

ESFP ৩০৫

ESFJ..... ৩০৭

ISFP ৩০৮

ISFJ..... ৩১০

অধ্যায় ৮: টিম ডায়নামিক্স এবং কর্মক্ষেত্রে MBTI-এর প্রভাব ৩১২

MBTI অনুযায়ী নেতৃত্বের ধরন, উন্নতির সুযোগ এবং তা অর্জনের উপায় ৩৫৭

MBTI অনুযায়ী নেতৃত্বের ধরন এবং উন্নতির সুযোগ..... ৩৫৭

ENTP - The Debater (যুক্তিবাদী এবং উদ্ভাবনী নেতা) ৩৫৭
INTP - The Thinker (বিশ্লেষণধর্মী এবং কৌশলগত নেতা) ৩৫৭
ENTJ - The Commander (দৃঢ় এবং কৌশলগত নেতা)..... ৩৫৮
INTJ - The Mastermind (দূরদর্শী এবং কৌশলগত পরিকল্পনাকারী) ৩৫৮
ENFJ - The Mentor (সহানুভূতিশীল এবং মোটিভেটর) ৩৫৯
INFJ - The Advocate (আদর্শবাদী এবং গভীর চিন্তাবিদ নেতা)..... ৩৫৯
ENFP - The Campaigner (উদ্দীপনাময় এবং অনুপ্রেরণাদায়ী নেতা) ৩৫৯
INFP - The Mediator (আদর্শবাদী এবং মানবিক নেতা)..... ৩৬০
ESTP - The Entrepreneur (অভিজ্ঞতাপ্রেমী এবং বাস্তববাদী নেতা) ৩৬০
ISTP - The Craftsman (বাস্তববাদী এবং সমস্যার সমাধানকারী নেতা)..... ৩৬১
ESTJ - The Executive (শৃঙ্খলাবদ্ধ এবং সংগঠক নেতা)..... ৩৬১
ISTJ - The Inspector (নিয়মতান্ত্রিক এবং দায়িত্বশীল নেতা) ৩৬১
ESFP - The Entertainer (প্রাণবন্ত এবং অনুপ্রেরণাদায়ী নেতা) ৩৬২
ISFP - The Adventurer (শান্ত এবং সৃজনশীল নেতা)..... ৩৬২
ESFJ - The Consul (সামাজিক এবং দায়িত্বশীল নেতা) ৩৬৩
ISFJ - The Defender (সহানুভূতিশীল এবং দায়িত্বশীল নেতা)..... ৩৬৩
Conflict Resolution and Effective Communication for Different Personality..... ৩৬৪
জীবন-কর্মের ভারসাম্য, স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট এবং টাইম ম্যানেজমেন্ট..... ৩৬৭
নিজেকে জানো, সামনে এগিয়ে যাও..... ৩৭৭

আমরা মানুষ

মানুষ সব থেকে বেশি জানে মানুষ, মানুষ সব থেকে কম জানে মানুষ। এটা একটা পরস্পর বিরোধী কথা মনে হলেও, গভীরে ভাবলে এই কথার যথার্থতা অনুভব করা যায়! মানবসভ্যতা গড়িয়েছে বহু বহু বছর। এই অযুত নিযুত অর্বুদ বছর যাবত মানুষ মানুষের সাথে মিশছে, মানুষ মানুষকে জানছে-বুঝছে, মানুষ মানুষকে নিয়ে গবেষণা করছে- তবুও রহস্যময় মানুষ! আল্লাহ তাআলা মানুষকে এমনভাবেই বানিয়েছেন।

পাশাপাশি দু'জন মানুষ বসে আছে- একজন জানে না আরেকজন কি চিন্তা করছে- যতক্ষণ পর্যন্ত না অপর পক্ষ প্রকাশ করে।

আবার এমন হতে পারে একজন মানুষ আরেকজন মানুষকে সে কি ভাবছে সেটা শেয়ার করেছে- কিন্তু আসলে সে সেটা ভাবছে না- অন্য একটা কিছু ভাবছে। যেটা বলছে সেটা ভাবছে না; যেটা ভাবছে সেটা বলছে না। আরেকজনের কথা বাদই দিলাম, একজন মানুষ নিজেই আসলে নিজের সম্পর্কে কতটুকু জানে? নিজেকে নিয়ে কতটুকু চিন্তা করা হয়?

আমার প্রথম প্রকাশিত বই ফ্রেশার টু জবরেডি বইয়ের কিছু লাইন এখানে রিপিট করি, প্রাসংগিক তাই

"নিজেকে বুঝতে পারা

আমাদের চিন্তা জগতের অধিকাংশ সময় কাটে আশেপাশের মানুষদের নিয়ে। আশেপাশের নানান রকম ঘটনা প্রবাহ নিয়ে। রাজনৈতিক, আঞ্চলিক, আন্তর্জাতিক নানা রকমের ক্রাইসিস নিয়ে। রাস্তায় জ্যাম, এখানে এ সমস্যা, অইখানে অই সমস্যা, এল ক্লাসিকো, ইংলিশ প্রিমিয়ার লীগ, বিশ্বকাপ, ভারত-পাকিস্তান খেলা, রাশিয়া-ইউক্রেন যুদ্ধ, ব্রাজিল-আর্জেন্টিনা, গান, নাটক, সিনেমা, উপন্যাস, গার্লফ্রেন্ড, বয়ফ্রেন্ড আমরা নানারকমের নানা কিছু দিয়ে বুঁদ হয়ে আছি। নিজেদের চিন্তা জগতকে বুঁদ করে রাখছি।

কার কোন দিকটা ভাল, কার কোন দিকটা খারাপ। কে কি করছে বা না করছে, কার কোনটা করা উচিত বা উচিত নয়। কার কি পছন্দ-অপছন্দ, কে কোন কথায় রাগ করবে বা খুশি হবে, কার ফ্রিজে মাংস দুই দিনেই নষ্ট হয়ে যায়- এসব চিন্তায়; মাথা ভরপুর হয়ে থাকে।

এতকিছুর ভিড়ে শুধু চিন্তা করা হয় না নিজেকে নিয়ে। নিজেকে নিয়ে চিন্তা করার সময় এবং স্পেস কোনটাই হয়ে উঠে না। ইউটিউব, ফেসবুক, শর্টস, রিলস, টিভিস্ক্রিন সময়গুলো কেড়ে নিচ্ছে। নিজেকে বুঝে উঠার আগেই সময়, তারুণ্য আমাদেরকে ছেড়ে চলে যাচ্ছে।

বছরের পর বছর, যুগের পর যুগ নিজের কাছে নিজে অচেনা থেকে যাচ্ছি।

এই মন ভালো, এই ভালো মন খারাপ হয়ে যাচ্ছে। আজ যেটা সবকিছু ভাবছি, কাল সেটা ফেলনা হয়ে যাচ্ছে।

কারণ হলো- নিজের সাথে নিজের সংযোগটা কমে গেছে। আমার নিজেকে আমি বুঝতে পারছি না।

আমার কোন বিষয়গুলো আসলেই ভাল লাগে? আমার কি খারাপ লাগে? কোন বিষয়গুলো আমাকে বিরক্ত করে? কোন বিষয় গুলো আমাকে অনুপ্রেরণা যোগায়? আমার পছন্দ-অপছন্দ, আমার আদর্শ, আমার আগ্রহ, কিসে আমি মটিভেটেড হই, আমার সক্ষমতার জায়গা, আমার দূর্বলতা। এই বিষয়গুলো ক্যারিয়ারের সাথে খুবই সংশ্লিষ্ট বিষয়। এই প্রত্যেকটা বিষয়ের সঠিক উত্তর জানা খুবই জরুরী।

নিজের গ্যাপ না বুঝেই আমরা হরেক রকমের ডেভেলপমেন্ট কোর্স, স্কিল ডেভেলপমেন্ট এসবের পেছনে ছুটতে থাকি। ছুটতে ছুটতে, কোর্স করতে করতে পরিশ্রান্ত হয়ে যাই এবং খেয়াল করি - আসলে আমার মধ্যে তেমন একটা পরিবর্তন আসেনি। আগে লাউ ছিলাম এখন কদু হয়েছি। কেন লাউ থেকে কদু হলাম? অন্য কোন পরিবর্তন বা পরিবর্ধন কেন আসলো না?

নিজের সমস্যা না বুঝে আরেকজনের বানানো রেডিমেড কোর্সে আদতে তেমন কোন লাভই হয় না। এখন তো সব থেকে সহজলভ্য বিষয় হলো স্কিল ডেভেলপমেন্ট কোর্স। কড়া পুঁটি মাছের শুটকি থেকেও সহজলভ্য।

নিজেকে বুঝতে হলে, নিজেকে খুঁজতে হয়। নিজেকে খুঁজতে হলে নিজেকে সময় দিতে হয়। নিজের সাথে কথা বলতে হয়। নিজের সাথে মিশতে হয়।"

নিজেকে কেন বুঝতে হবে? নিজেকে বোঝাটা কতটা জরুরী?

যারা নিজের সম্পর্কে যত বেশি জানতে পেরেছে- তাদের সফলতার হারও তত বেশি। অর্থাৎ আমি যদি সফল হতে চাই, বড় কিছু হতে চাই- তাহলে সবার আগে আমার আমাকে চিনতে হবে, নিজের সম্পর্কে একটা ক্লিয়ার ধারণা থাকতে হবে।

আমার স্ট্রেন্থ, আমার ইম্প্রুভমেন্ট এর জায়গা। কিভাবে আমি এনার্জি গেইন করতে পারি, কি রকম পরিবেশ তৈরি হলে বা কি করলে আমার এনার্জি ড্রেইন হয় অর্থাৎ কমতে থাকে।

কোন কাজ গুলো করলে আমি সব থেকে বেশি আউটপুট দিতে পারবো। কোন ক্যারিয়ার টা আমার জন্য সব থেকে বেশি সুইটেবল হবে।

একই সাথে আমাদের আশেপাশে যারা আছে তাদেরকে, বুঝতে হবে। তাদের পছন্দ-অপছন্দ এবং চিন্তার ধরণ সম্পর্কে ধারণা থাকতে হবে।

সফল মানুষদের প্রধানতম বৈশিষ্ট্যই হলো তারা নিজের সম্পর্কে পরিষ্কার ধারণা রাখে।

MBTI (Myers-Briggs রা Indicator) হলো সেই রহস্যময় দরজা যা আমাদের নিজের এবং অন্যের ব্যক্তিত্বের বৈচিত্র্য বোঝার সুযোগ করে দেয়।

MBTI Myers-Briggs রা Indicator – সহজ ভাষায় এটি এমন একটি মানসিক আয়না, যা আমাদের বলে দেয় আমরা আসলে কী ধরনের মানুষ। এটা হচ্ছে ব্যক্তিত্ব মূল্যয়ন পদ্ধতি, একটা টুলস, ফ্রেমওয়ার্ক। এরকম আরো ব্যক্তিত্ব মূল্যায়ন পদ্ধতির মধ্যে MBTI তার ব্যাপক ব্যবহার এবং দৃঢ় তাত্ত্বিক ভিত্তির কারণে উল্লেখযোগ্য। এটি সবচেয়ে গবেষণাভিত্তিক এবং টেস্টেড।

এই বই শুধুমাত্র ব্যক্তিত্ব বিশ্লেষণের জন্য নয়, এটি একটি সেলফ ডেভেলপমেন্ট বই। এই বই থেকে আমরা যা শিখবো ইনশাআল্লাহ আমাদের প্রতিদিনের জীবন, শিক্ষা জীবন, ভবিষ্যত কর্মক্ষেত্র এবং ব্যক্তিগত সম্পর্ককে আরও সমৃদ্ধ করবে।

MBTI বা 16 Personalities যদি আমি বুঝতে পারি-

- ➔ সবার প্রথমে নিজেকে জানতে পারবো
- ➔ নিজেকে বুঝতে পারবো
- ➔ নিজেকে অন্যদের কাছে প্রেজেন্ট করতে পারবো
- ➔ নিজের জায়গা থেকে অন্যদেরকে বুঝতে পারবো

প্রত্যেকটা মানুষের একদম বেসিক বা মূল সমস্যাই হলো - এই বুঝা এবং না বুঝা। আমাদের সকল সমস্যার রুট হলো এইটা। আমি বুঝতে পারি না, আমাকে বুঝতে পারে না, আমি বুঝাইতে পারি না। আমাকে বুঝাইতে পারে না।

বাবা-মা সন্তানকে বুঝতে পারে না, বুঝাতে পারে না।

সন্তান বাবা-মাকে বুঝতে পারে না, বুঝাতে পারে না।

শিক্ষক ছাত্রকে বুঝতে পারে না, ছাত্র শিক্ষককে বুঝাতে পারে না।

স্বামী-স্ত্রীর মধ্যে কলহ- একজন আরেকজনকে বুঝতে পারছে না। দিনকে দিন ডিভোর্সের সংখ্যা বাড়ছে। যৌথ পরিবার ভাঙছে।

বুঝা টা দিনকে দিন বোঝা হয়ে যাচ্ছে মানে বার্ডেন হয়ে যাচ্ছে।

MBTI এমন একটা টুলস যেটার মাধ্যমে এই ভুল বুঝা বুঝির সমস্যা অনেকটা দূর হয়ে যাবে। এটা আমাদের ব্যক্তিত্ব বুঝতে সাহায্য করে – আমরা কিভাবে চিন্তা করি, সিদ্ধান্ত নিই এবং অন্যদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করি।

আমরা দেখি কেউ সহজেই মঞ্চে উঠে কথা বলতে পারে, আর কেউ চুপচাপ এক কোণায় বসে থাকে? কেউ পরীক্ষার আগে পুরো বই পড়ে শেষ করে, আর কেউ পরীক্ষার ডেট ঘোষণা হলে বই পত্র খোঁজা করে- কোথায় কোনটা আছে।

কেউ একা একা থাকলে হাপিয়ে উঠে বন্ধুদের সাথে সময় কাটিয়ে শক্তি পায়, আবার কেউ চায়ই একা থাকতে, অন্য কেউ যেন ডিস্টার্ব না করে। এই পার্থক্যগুলো জানলে অভিভাবকরাও সন্তানের প্রতি আরও সহনশীল হতে পারেন।

আপনার সন্তানের ব্যক্তিত্ব বোঝা মানে তার শেখার ধরন বোঝা। তাকে কিভাবে নারচার করবেন তা বোঝা। সেটাই তাকে আরও এগিয়ে নিয়ে যেতে সাহায্য করবে।

ধরা যাক, দুই বন্ধু একই ক্লাসে পড়ে – নাফিস এবং আরমান। নাফিস প্রতিদিন নির্দিষ্ট সময়ে পড়াশোনা করে, প্রতিটি বিষয় পরিকল্পনা মেনে শেষ করে। অন্যদিকে, আরমান তার পড়ালেখাটা নিড বেসিসে করে সে আগে থেকেই সবকিছু পড়ে রাখে না, যখন যেটা প্রয়োজন হয় তখন সেটা পড়ে।

এখন প্রশ্ন হলো – নাফিস কি বেশি সফল হবে? না কি আরমান? উত্তরটা হলো – দুজনেই সফল হতে পারে, শুধু তাদের পড়ার ধরন আলাদা। এখানেই MBTI কাজে আসে। এটি আমাদের শেখায় যে, আমাদের শেখার ধরন, চিন্তাভাবনা – সবই আমাদের ব্যক্তিত্বের অংশ।

নিজেদেরকে ভালোভাবে বোঝা এবং নিজের জায়গা থেকে অন্যকে বোঝা এই দুইটা জায়গা ঠিক থাকলে আমাদের প্রতিদিনের জীবন যাপনটা আরও অনেক ভালো এবং স্বাচ্ছন্দ্যময় হবে। এটা আমাদের পার্সনাল লাইফ, ম্যারিচুয়াল লাইফ, জব, বিজনিস প্রত্যেকটা জায়গাতে কাজে লাগবে, ইনশাআল্লাহ।

আমরা যখন এক জন আরেক জনের পার্সনালিটি টাইপ সম্পর্কে জানতে পারবো – তখন আমাদের ধারনা এসে যাবে- **একজন কিভাবে তার চারপাশের সাথে ইন্ট্যারেক্ট করে, কিভাবে ইনফর্মেশন নেয়, কিভাবে ডিসিসন নেয়- তখন অনেক ভুল বোঝাবুঝিরই অবসান হবে।**

আমরা সাধারণত নিজের দৃষ্টিকোণ থেকে আরেকজনকে দেখি – এখান থেকেই কনফ্লিক্ট এর শুরু হয়ে। আরেকজন কি ভেবে কি করছে বা তার প্রেফারেন্স এর জায়গা কি সেটা আমলে আনি না।

বাবা মা চায় সন্তান তার মত হবে বা তাদের দেখা বিখ্যাত কারও মত হবে। কিন্তু ছোট একটা বাচ্চারও নিজস্ব আইডেনটিটি আছে, তার সহজাত কিছু বৈশিষ্ট্য আছে।

এক কথায়- আমাদের সবার মধ্যে যে সম্ভাবনা লুকিয়ে আছে, তা উন্মোচন করা। আমরা প্রায়ই নিজেদের সীমাবদ্ধতাকে বুঝতে না পেরে হোঁচট খাই। আবার কখনো অন্যদের সাথে সম্পর্ক তৈরি করতে গিয়ে বিপত্তি ঘটে, কারণ আমরা বুঝতে পারি না তাদের চিন্তার ধরন আমাদের থেকে এত আলাদা কেন।

আপনি যদি একটা ম্যাচের কাঠির সামর্থ্য চিন্তা করেন- তাহলে খুব দূর সামর্থ্য খুঁজে পাবেন না। বড়জোর একটা কয়েল জ্বালানো যায় বা পাট কাঠিতে আগুন লাগানো যায়।

কিন্তু যদি সম্ভবনার কথা চিন্তা করেন, একটা শহরও জ্বালিয়ে দেয়ার সম্ভবনা রাখে। আপনি, আমি, আমরাও তাই। সামর্থ্যের কথা চিন্তা করলে আপনি তেমন কিছু পাবেন না হয়তো। কিন্তু যদি সম্ভবনার কথা চিন্তা করেন- আপনার মাঝেও অমিত সম্ভবনা লুকিয়ে আছে; জাবির আল হাইয়ান, ইবনে সীনা, ইমাম বুখারী, ইমাম ইবনে মালেক হওয়ার মত সম্ভবনা।

আমরা হয়তো জানি না, কিন্তু প্রতিটি মুহূর্তে আমরা আমাদের স্বভাব এবং ব্যক্তিত্বের প্রকাশ ঘটাই। এই বইটির উদ্দেশ্য হলো – ব্যক্তিত্বের বৈচিত্র্যগুলো চেনা, বোঝা এবং গ্রহণ করা।

এই বইটি আপনাকে শেখাবে:

- কীভাবে আপনার শক্তি কাজে লাগিয়ে সঠিক ক্যারিয়ার গড়ে তুলবেন।
- পারস্পরিক সম্পর্ক উন্নত করে কর্মক্ষেত্রে কীভাবে আরও কার্যকরভাবে কাজ করা যায়।
- নিজের শক্তি, সম্ভবনা এবং উন্নতির জায়গা।
- কোন ক্যারিয়ার বা বিষয় আমার জন্য সঠিক।
- শিক্ষার্থীদের জন্য স্টাডি টিপস এবং অভিভাবকদের জন্য গাইডলাইন।
- কীভাবে নিজের শক্তি এবং সম্ভবনা কাজে লাগিয়ে সফল হওয়া যায়।

বইটি কাদের জন্য

এই বইটি বিভিন্ন ধরনের পাঠকদের জন্য উপযোগী, শুধু একটি নির্দিষ্ট গোষ্ঠীর জন্য নয়। এটি এমন একটি মানচিত্র যা প্রত্যেকেই ব্যবহার করতে পারে –

শিক্ষার্থী

আপনি কী ধরনের শিখন পদ্ধতিতে স্বচ্ছন্দবোধ করেন, কোন বিষয়ে বেশি আগ্রহী এবং কোন ক্যারিয়ার আপনার জন্য উপযুক্ত হতে পারে – MBTI আপনার পথ দেখাবে।

পেশাজীবী এবং ব্যবস্থাপক

কীভাবে কর্মক্ষেত্রে টিম পরিচালনা করবেন, কিভাবে কর্মীদের ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী কাজ ভাগ করবেন এবং নেতৃত্বের ধরন আরও কার্যকর করবেন – এই বইটি হবে আপনার জন্য এক সহায়ক হাতিয়ার।

অভিভাবক এবং শিক্ষক

আপনার সন্তান বা শিক্ষার্থীর চিন্তাভাবনা এবং আচরণ বোঝা অনেক সময় কঠিন মনে হয়। MBTI আপনাকে সাহায্য করবে প্রতিটি শিশুর ব্যক্তিত্ব অনুযায়ী তাদের শিক্ষা এবং বিকাশের পরিকল্পনা করতে।

ক্যারিয়ার কোচ এবং পরামর্শদাতা

আপনি যদি একজন কোচ বা পরামর্শদাতা হন, তাহলে MBTI আপনাকে শেখাবে কীভাবে ক্লায়েন্টদের ব্যক্তিত্বের ওপর ভিত্তি করে তাদের ক্যারিয়ার পরিকল্পনা তৈরি করতে হয়।

তরুণ পেশাজীবী

যারা তাদের কর্মজীবন শুরু করছেন এবং তাদের ব্যক্তিত্বের সাথে মানানসই কর্মজীবন বেছে নেওয়ার জন্য নির্দেশিকা খুঁজছেন।

ম্যানেজার, CEO, HR দের জন্য মাস্টরিড।

ক্যারিয়ার পরিবর্তনকারী: যারা তাদের কর্মজীবন পরিবর্তন করতে চান এবং তাদের ব্যক্তিত্বের ধরন তাদের সিদ্ধান্ত গ্রহণের প্রক্রিয়াকে কিভাবে প্রভাবিত করে তা বুঝতে চান।

ক্যারিয়ার পরামর্শদাতা এবং কোচ যারা অন্যদের কর্মজীবন পরিকল্পনা এবং উন্নয়নে সহায়তা করেন এবং তাদের ক্লায়েন্টদের আরও ভালভাবে বুঝতে এবং সমর্থন করতে চান।

এই বইটি শুধুমাত্র ব্যক্তিত্ব বিশ্লেষণের জন্য নয়, এটি একটি **"আত্ম-উন্নয়নের সরঞ্জাম"** । আপনি এই বই থেকে যা শিখবেন, তা আপনার প্রতিদিনের জীবন, কর্মক্ষেত্র এবং ব্যক্তিগত সম্পর্ককে আরও সমৃদ্ধ করবে।

আমরা সবাই আলাদা, কিন্তু সেই আলাদা হওয়াতেই আছে সৌন্দর্য। এই বইয়ের প্রতিটি অধ্যায় আপনাকে নিজের ব্যক্তিত্বের গভীরে নিয়ে যাবে এবং শেখাবে কীভাবে নিজের শক্তি এবং দুর্বলতাকে কাজে লাগিয়ে জীবনে এগিয়ে যেতে হয়।

বইটা লিখতে যেসব বই এর সহায়তা নেওয়া হয়েছে

Do What you Are by by Paul D. Tieger, Barbara Barron , Kelly Tieger

Nurture by nature by Paul D. Tieger, Barbara Barron-Tieger

Psychological Types by Carl Jung

16 Personalities.com (Web service)

ক্যারিয়ারে সফলতার চাবিকাঠি – নিজেকে জানা

জীবনে সবচেয়ে কঠিন কাজগুলোর মধ্যে একটি হলো – **নিজেকে জানা।** আমরা প্রায়ই অন্যদের সম্পর্কে মন্তব্য করি, তাদের শক্তি-দুর্বলতা বিশ্লেষণ করি, কিন্তু নিজের দিকে তাকাতে ভুলে যাই। অথচ, ক্যারিয়ারে সাফল্য পেতে হলে প্রথমেই দরকার নিজের ভেতরের মানুষটাকে চেনা।

আপনি কীসে ভালো? কোন কাজে আনন্দ পান? আবার কোন কাজ আপনাকে ক্লান্ত করে ফেলে? এই প্রশ্নগুলোর উত্তর খুঁজে পেলে জীবনের অনেক কঠিন সিদ্ধান্ত সহজ হয়ে যায়। ক্যারিয়ার পরিকল্পনা ঠিক এমনই বিষয়, যেখানে Self-Awareness আপনার গাইড হিসেবে কাজ করে।

ধরুন, আপনি একজন পাইলট হতে চান, কিন্তু আপনি উচ্চতাকে প্রচণ্ড ভয় পান। অথবা আপনি সাংবাদিক হতে চান, অথচ ভিড়ের মধ্যে কথা বলতে আপনার অস্বস্তি লাগে।

নিজেকে ঠিকভাবে জানতে পারলে আপনি বুঝতে পারবেন –

- **কোন কাজ আপনার আগ্রহের মধ্যে পড়ে।**
- **আপনার স্বাভাবিক দক্ষতা কোন দিকে বেশি।**
- **কোন পরিবেশে কাজ করতে আপনি স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।**

এটি শুধু পেশা নির্বাচনের ক্ষেত্রেই সাহায্য করে না, বরং দীর্ঘমেয়াদে ক্যারিয়ারে টিকে থাকার জন্যও অপরিহার্য।

যে ব্যক্তি নিজের সম্পর্কে জানে, সে তার ক্যারিয়ার এবং ভবিষ্যৎ পরিকল্পনা নিয়ে দ্বিধান্বিত হয় না।

নিজেকে জানা কিভাবে ক্যারিয়ার সিদ্ধান্তকে প্রভাবিত করে?

অনেক সময় আমরা এমন পেশায় চলে যাই, যেখানে কাজের চেয়ে বেশি ক্লান্তি জমা হয়। ফলাফল?

- কাজের প্রতি অনাগ্রহ।
- অল্পদিনের মধ্যেই চাকরি পরিবর্তনের ইচ্ছা।
- মানসিক চাপ এবং হতাশা।

আপনি আপনার আশেপাশে খোঁজ নিয়ে দেখুন, কর্মজীবি মানুষদের মধ্য দিনকে দিন কি পরিমান হতাশা জমা হচ্ছে! কতজন তার কাজটাকে ভালবাসতে পেরেছে?

আর যে ব্যক্তি নিজের আগ্রহ এবং দক্ষতা চেনে, সে এমন পেশা বেছে নেয় যা তার শক্তির জায়গা। এই কাজ তাকে ক্লান্ত করে না, বরং প্রতিদিন নতুন উদ্দীপনা দেয়। আমরা কি চাই না আমাদের পেশাটা এরকম হোক? আমাদের কাজগুলো এরকম হোক?

ধরুন, আপনি সৃজনশীল কাজ পছন্দ করেন। আপনি যদি কর্পোরেট রুটিনে আটকে যান, তাহলে এই কাজ আপনার ভেতরের সৃজনশীলতাকে নিভিয়ে দেবে। অপরদিকে, কেউ যদি স্ট্রাকচার্ড এবং পরিকল্পনামাফিক কাজ পছন্দ করে, সে একজন ইভেন্ট প্ল্যানার হিসেবে চমৎকারভাবে কাজ করবে।

আপনার ক্যারিয়ার আপনার ব্যক্তিত্ব এবং স্বপ্নের প্রতিফলন হওয়া উচিত।

নিজের শক্তি আর দুর্বলতা চেনা মানে নিজের সীমাবদ্ধতা এবং সম্ভাবনা দুটোই জানা।

নিজেকে চেনার অর্থ হলো – নিজের ক্যারিয়ারের চাবিকাঠি নিজের হাতে রাখা।

নিজেকে চেনার সহজ কিছু পদ্ধতি (Practical Tips)

- **MBTI (Myers-Briggs রা Indicator)** টেস্ট করুন – এটি আপনার ব্যক্তিত্ব টাইপ চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে।
- **জার্নাল লিখুন** – প্রতিদিনের কাজের অভিজ্ঞতা লিখে রাখুন। এতে নিজের শক্তি-দুর্বলতা ধরা পড়বে।
- **ফিডব্যাক নিন** – বন্ধু, সহকর্মী বা পরিবারের কাছ থেকে জানুন, কোন ক্ষেত্রে আপনি সবচেয়ে ভালো।
- **নতুন অভিজ্ঞতা নিন** – বিভিন্ন ধরনের কাজ বা কোর্সে অংশগ্রহণ করুন। যা আপনার আগ্রহের জায়গা চিহ্নিত করতে সাহায্য করবে।

ক্যারিয়ার হলো জীবনের দীর্ঘ একটি যাত্রা। এই যাত্রায় সঠিক পথ বেছে নেওয়া কেবলমাত্র তখনই সম্ভব, যখন আপনি নিজের ভেতরের শক্তিকে বুঝতে পারবেন।

তাই, ক্যারিয়ারে সফলতা পেতে – আগে নিজেকে জানুন, কারণ নিজেকে জানা মানেই অর্ধেক যুদ্ধ জিতে ফেলা।

MBTI – সংক্ষিপ্ত ইতিহাস

এই মুহূর্তে পৃথিবীতে ৭০০ কোটির উপরে মানুষ আছে। সবাই সবার থেকে আলাদা- চেহারায়, মননে, আচরণে এরকম নানা দিক দিয়ে। আমরা যদি ফিঙ্গার প্রিন্টের কথাই চিন্তা করি- একজনের সাথে আরেক জনের টা মিলবে না। এটা একটা গ্র্যান্ড ডিজাইন।

আবার যদি অন্য প্রাণিকুলের দিকে তাকাই যেমন ধরা যাক দোয়েল পাখি। সব দোয়েল পাখি দেখতে একই লাগে, আসলেই কি তাই? একদমই না। আমরা আমাদের দৃষ্টিক্ষমতা দ্বারা এই পার্থক্য নিরূপণ করতে পারি না। ওরা আবার ঠিকই বুঝতে পারে। এর প্রমাণ পাখিদের মধ্যেও ঘর সংসার হয় এক পাখি ঠিক তাঁর সঙ্গী পাখিকে চিনতে পারে। আবার পিঁপড়ারা কলোনিয়াল জীবন যাপন করে, নিজেদেরকে ঠিকই চিনতে পারে কিন্তু আমাদের কাছে সব লাল পিঁপড়া বা কালো পিঁপড়া একই লাগে।

আমাদের যে ঈন্দ্রিয়গুলো আছে স্পর্শানাভূতি(সেন্সিং), স্বাদ(টেস্টিং), শ্রবণ (লিসেনিং), ঘ্রাণ অনুভূতি (স্মেলিং)- এগুলোর নির্দিষ্ট সীমা আছে। সেই সীমার বাইরে আমরা কিছু দেখতে, শুনতে, স্বাদ নিতে পারি না। এর বাইরেও আমরা যন্ত্রের সহযোগিতায় আরও কিছুদূর সেন্স করতে পারি তবে সেটারও একটা নির্দিষ্ট সীমা আছে।

সবার মাঝে স্বকীয়তা আছে, সবাই আলাদা। তারপরও আমরা মাঝে মাঝে বলি বা বলতে শুনি ওর সাথে ওর মিল আছে। অমুক অমুকের মত চুপচাপ, শান্ত। ও ওর মত চঞ্চল বা মিশুক। এরকম অনেক কথাই বলতে শুনি। তারমানে হাইপোথেটাকালি বলা যায় আমাদের মধ্যে যেমন অনেক বৈসাদৃশ্য, অমিল আছে তেমনি কিছু জায়গা আছে অনেকের সাথে অনেকের মিল খুঁজে পাওয়া যায়। এই নিয়ে গবেষণা বহু বছর যাবত হয়ে আসছে। কোটি কোটি মানুষকে কিভাবে কিছু টাইপের মধ্যে নিয়ে আসা যায়।

এখানে আবার অনেক ফ্যাক্টর রয়েছে – দেশ, এনভায়রনমেন্ট, কালচার, ধর্ম, জাতি, পরিবার, পারিপার্শ্বিক অবস্থা। যেগুলো আমাদের হিউম্যান বিহেভিয়ার, এটিচুড অর্থাৎ আচার আচরণকে প্রভাবিত করে। যেমনঃ পাহাড়ী মানুষ এক রকম আবার সমতলের মানুষ আরেক রকম। এশিয়ার মানুষ একরকম আফ্রিকার মানুষ আরেকরম। আবার এক এশিয়ার ভেতরেই মিডল ইস্ট, চাইনিজ, জাপানিজ, ইন্ডিয়ান কত ধরণের জাতি উপজাতি আছে।

বাংলাদেশের মানুষ এক রকম আবার ইন্দোনেশিয়ার মানুষ আরেকরকম। যদি বাংলাদেশের কথাও ধরি, এখানেই কত জাত উপজাতের, কত ল্যান্ডস্কপের মানুষ আছে।

এখন কিভাবে এই বিশাল বৈচিত্র্যময় মনুষ্যকুলকে কিছু ক্যাটাগরির মধ্যে নিয়ে আসা যায়? যাতে করে অন্তত মোটাদাগে বলা যায় এই মানুষ গুলো এই ধরণের। এদের ভিতর এরকম কিছু বৈশিষ্ট্য থাকতে পারে।

শত শত বছর যাবত সেই চেষ্টাই হয়ে আসছে। এ নিয়ে সাইকোলজিস্ট, সাইকো এনালিস্ট, সমাজবিজ্ঞানী এরা নানা ধরণের রিসার্স করেছেন। কোনটা ফলপ্রসূ হয়েছে আবার কোনটা ফলপ্রসু হয়নি। সেই গ্রীক দার্শনিক হিপোক্রিটাস থেকে শুরু করে মায়ারস ও ব্রিগস পর্যন্ত। এখনো এই গবেষণা হয়ে যাচ্ছে। হিপোক্রিটাস মানুষকে কমন কিছু ক্যাটাগরির মধ্যে আনার জন্য ২ টা পিলার বেঁছে নেন যেমনঃ **hot/cold ও moist/dry** এখান থেকে আবার চারটা কমন টেম্পারমেন্টের মধ্যে নিয়ে আসেন- যাতে করে সব মানুষকে এই চারটা টেম্পারমেন্টের যেকোন একটাতে ফেলা যায়।

এরপর প্লেটো আবার মানুষকে চারটা কমন ক্যাটাগরির আওতায় আনার চেষ্টা করেন- যেমনঃ

১। আর্টিস্টিক

২। সেন্সিবল

৩। ইনটিউটিব

৪। রিজনিং

এরিস্টটল আবার এটাকে আরও পরিমার্জিত করেন। তিনি বুঝতে পারেন অনেক সময় ফিজিকাল এসপেক্টস বা হিউম্যান বডি ও হিউম্যান বিহেভিয়রকে প্রভাবিত করে। এরপর আরও সহস্র মানুষ পরম্পরায় এই গবেষণা চালিয়ে গেছেন। যে নামগুলো সব থেকে বেশি আসে- সিগমুন্ড ফ্রয়েড, আলফ্রেড এডলার, কার্ল গুস্তাভ ইয়াং। আজকে আমরা যে শব্দগুলো অনেক ব্যবহার করি যেমনঃ **Introversion , Extraversion** এই টাইপোলজী গুলো কার্ল ইয়াং এর থেকেই আসে। উনিই মূলত আধুনিক পার্সনালিটি ট্রেইট এর প্রবক্তা। পরবর্তীতে উনার গবেষণা থেকে ক্যাথেরিন কুক ব্রীগস এবং তাঁর মেয়ে ইসাবেল ব্রীগস কাজ করেন। আমরা এখন যেটাকে MBTI বলি।

এত সব গবেষণায় দেখা যায় আমাদের কমন কিছু বৈশিষ্ট্য আছে, যেগুলোকে আমরা সবাই শেয়ার করি। এই বৈশিষ্ট্যগুলোর কোন কোনটা কারও উপর প্রকট আবার কোন কোনটা প্রচ্ছন্ন। আমরা Carl Jung থেকে শুরু করতে পারি।

সংক্ষিপ্ত পরিচিতিঃ Carl Jung একজন সুইস সাইকোলজিস্ট, সাইকোথেরাপিস্ট ছিলেন। দীর্ঘ পঁচিশ বছর গবেষণা করে পার্সনালিটি টাইপ নিয়ে – Psychological Types নামে একটা বই লিখেন। সেই সময়ে খুব আলোড়ন সৃষ্টিকারী একটা বই। এই আলোড়ন এখনও আছে। পার্সনালিটি টাইপ নিয়ে এত বড় প্রসপেক্টে কাজ এর আগে

কখনো হয়নি। তিনি মূলত ফ্রয়েড এবং এডলার থিওরীকে ভিত্তি হিসেবে নিয়ে কাজ করেন। এই দুই থিওরীর মধ্যে একটা যোগসুত্র খুঁজে পান।

তিনি ফ্রয়েডের থিওরীকে **Extraverted** হিসেবে আখ্যা দেন এবং এডলারের থিওরীকে **Introverted** হিসেবে আখ্যা দেন। এখান থেকেই মূলত **Introversion** এবং **Extraversion** এর ধারণা আসে।

একটা বিষয় মাথায় রাখতে হবে বিভিন্ন ধরণের মানুষকে লেবেলিং করার জন্য বা মানুষ এবং তাদের টাইপগুলো কেমন হতে পারে সেটাকে সিমপ্লিফাই করার জন্য কার্ল ইয়াং পার্সনালিটি টাইপ নিয়ে কাজ করেন নি। তিনি মূলত কাজ করেছিলেন হিউম্যান টাইপোলজীর কমপ্লেক্সিটি বোঝানোর জন্য। কার্ল ইয়াং এর অরিজিনাল টাইপোলজি দুটো বিষয়ের উপর ভিত্তি করে গড়ে উঠে-

১। দুই ধরণের পার্সনালিটি এটিচিউড (Introversion & Extraversion)

২। মানুষের চার ধরণের মুড বা ফাংশন (Thinking, feeling, Sensation, Intuition)

এই চারটা ফাংশনকে ইয়াং আবার দুই ভাগে ভাগ করেন। একটা সেটকে বলেন Rational আর একটা হচ্ছে Irrational

Rational: Thinking, Sensation

Irrational: Feeling, Intuition

ইন্ট্রোভার্সন এবং এক্সট্রোভার্সন দুই ধরণের এটিচুডই মানুষের মধ্যে আছে। তাঁর মতে Introversion হল নিজের ভিতরে ফোকাস রাখা আর Extraversion হল ফোকাস নিজের ভিতরে না থেকে পারিপার্শ্বিক অবস্থার উপর থাকে। তিনি মনে করতেন Introversion এবং Extraversion কে কখনো একসাথে করা যায় না- এই ইন্ট্রোভার্সন অথবা এক্সট্রোভার্সন চারটা ফাংশনের কোন একটার সাথে মিলিত হয়ে মানুষের পার্সনালিটি গড়ে তোলে। তার মতে সম্ভাব্য পার্সনালিটিগুলো হলঃ

- Extraverted thinking
- Introverted thinking
- Extraverted sensation
- Introverted sensation
- Extraverted intuition
- Introverted intuition
- Extraverted feeling
- Introverted feeling

কার্ল ইয়াং এর থিওরীমতে – যেকোন মানুষের ক্ষেত্রে একটা ফাংশন প্রী ডমিন্যান্ট থাকে সেটা হতে পারে কেউ জন্মানোর সময়ই প্রী ডমিন্যান্ট ফাংশন নিয়ে জন্মায় অথবা তাঁর ভিতরে এটা আস্তে আস্তে গ্রো করে। এই প্রি ডমিন্যান্ট ফাংশনকে তিনি সুপিরিয়র ফাংশন হিসেবে বলেছেন। এই সুপিরিয়র ফাংশনের আর একটা Consecutive ফাংশন থাকে Inferior function. যেমন কারও যদি সুপিরিয়র ফাংশন Thinking হয় তবে তাঁর Inferior function হবে Feeling.একইভাবে সুপিরিয়র ফাংশন যদি Intuition হয় তবে inferior function হবে Sensation একটা আরেকটার ব্যাস্তানুপাতিক।

কারও থিংকিং বেশী থাকলে তাঁর ভিতরে ফিলিংস কম থাকবে। কিন্তু এই চারটার চারটা ফাংশনই একজন মানুষের ভিতরে থাকে- কোনটা প্রকট আবার কোনটা প্রচ্ছন্ন। মানুষের আচার আচরণের বহিঃপ্রকাশ অনেকটাই এই চারটা ফাংশন এবং দুইটা এটিচুডের উপর নির্ভর করে। সব Extraverted thinking বা সব Introverted thinking মানুষদের মধ্যে কিছু সিমিলার বৈশিষ্ট্য থাকবে বা এভাবে বলা যায় তারা কমন কিছু বৈশিষ্ট্য শেয়ার করবে। তারমানে এই নয় যে তারা আইডেন্টিকাল হবে।তারা প্রত্যেকেই আলাদা আলাদা মানুষ সবার ব্যক্তি স্বতন্ত্রতা থাকবে। এর বাইরে তাদের মাঝে কিছু বিষয়ে মিল পাওয়া যাবে।

যার ভিতর যেটা প্রকট থাকবে অর্থাৎ ডমিন্যান্ট ফ্যাক্টর যেটা, সেটা তার Conscious behavior গঠন করবে অর্থাৎ সে অনুযায়ী তার এটিচুড গড়ে উঠবে। অপর দিকে যেটা ইনফেরিয়র ফ্যক্টর সেটা Unconscious behavior এর উপরে প্রভাব ফেলে।

ক্যাথেরিন কুক ব্রীগস এবং ইসাবেল ব্রীগস:

Carl Jung এর পরে তারই কৃতকাজ থেকে গবেষণা করে, পার্সনালিটি টাইপকে আরও অর্গানাইজড ভাবে উপস্থাপন করেন ক্যাথেরিন কুক ব্রীগস এবং ইসাবেলা ব্রীগস। ক্যাথেরিন ব্রীগস ছোটবেলা থেকে পার্সনালিটি নিয়ে স্টাডি করেছেন। তিনি তার আশেপাশের মানুষদের অবজার্ভ করে দেখার চেষ্টা করতেন- একজনের ব্যক্তিত্ব কিভাবে তার আচরণের উপর প্রভাব ফেলে। ক্যাথেরিনের মেয়ে ইসাবেলা ব্রীগসও তাই করতেন।

ক্লারেন্স নামের একজনের সাথে যখন ইসাবেলার বিয়ে ঠিক হয়, তখন তারা দেখতে পান যে – ক্লারেন্স এর দৃষ্টিভঙ্গি, তার দেখার চোখ, তার সবকিছু নিয়ে বিশ্লেষণ-মতামত তাদের থেকে আলাদা। এভাবে মা মেয়ে অবজার্ভ করে যখন যা পেতেন ডকুমেন্ট করে রেখে দিতেন। একটা সময় পর Carl Jung এর কাজ যখন তাদের হাতে এসে পৌঁছায়- তারা দেখতে পান যে তাদের সাথে Carl Jung এর অনেক কথাই মিলে যায়। তখন তারা তাদের গবেষণা এবং Carl Jung এর গবেষণাকে মার্জ করেন যার ফলেই- আমরা পাই আধুনিক MBTI. বিশ্বব্যাপী এখন যে পার্সনালিটি টাইপ ইন্ডিকেটর বহুল ব্যবহৃত সেটা এভাবে পরম্পরায় ক্যাথেরিন ব্রীগস এবং ইসাবেলা ব্রীগস এর হাত ধরেই এসেছে।

ক্যাথেরিন ব্রীগস এবং ইসাবেলা ব্রীগস এর পার্সনালিটি টাইপ অনুসারে ১৬ টা পার্সনালিটি টাইপ আছে। বিশ্বব্যাপী ছড়িয়ে ছিটিয়ে থাকা তাবৎ মনুষ্যকূল এই ১৬ টি টাইপের কোন একটাতে ফিট করবে। তার মানে এই নয় পৃথিবীতে ১৬ ধরণের মানুষ আছে। এক একটা মানুষ এক একটা ধরণ। একই টাইপের ১০ টা মানুষ ১০টা আলাদা আলাদা মানুষ, এখানে কেউ কারও আইডেন্টিকাল নয়। তবে একই টাইপের এই ১০ টা মানুষের কমন কিছু গ্রাউন্ড থাকবে- যার ভিত্তিতে বলা যাবে এরা এই টাইপের মধ্যে পড়ে।

MBTI কি এবং কেন – ব্যক্তিত্বের দর্পণ

MBTI আমাদের চারটি গুরুত্বপূর্ণ মানসিক ধারা বা **ডাইমেনশন (Dimension)** এর মাধ্যমে ব্যক্তি হিসেবে আমাদের প্রকৃতি ব্যাখ্যা করে। এই অধ্যায়ে আমরা সেই চারটি ধারা সম্পর্কে জানব, যা আমাদের ব্যক্তিত্বের ভিত্তি তৈরি করে।

MBTI কোনো ম্যাজিকাল টুল নয়; এটি একধরনের মানসিক মানচিত্র যা আমাদের ব্যক্তিত্বের গভীরতা, প্রবণতা এবং আচরণকে চিহ্নিত করতে সাহায্য করে।

MBTI এ কি থাকে, লেটার গুলোর মানে কিঃ

MBTI চারটি প্রধান মানসিক ধারা নিয়ে কাজ করে। আমরা যা কিছুই করি না কেন চারটা ধারার কোন না কোন একটার মধ্যে পড়ে যায়।

আমরা আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে যখন যে কাজই করি না কেন, অধিকাংশ কাজই এই চারটা ডাইমেনশনের কোন একটাতে পড়ে যায়।

এটি মানুষের চারটি মূল মাত্রা (dimensions) এবং ১৬টি ব্যক্তিত্বের টাইপ চিহ্নিত করে। MBTI আমাদের জানায়, আমরা কিভাবে চিন্তা করি, তথ্য সংগ্রহ করি, সিদ্ধান্ত নিই এবং অন্যান্য মানুষের সঙ্গে যোগাযোগ করি।

MBTI-এর লেটারগুলোর মানে কি?

MBTI-তে প্রতিটি ব্যক্তিত্ব টাইপ চারটি লেটার নিয়ে গঠিত। প্রতিটি লেটার একেকটি দিক বা প্রেফারেন্সকে প্রকাশ করে। নিচে MBTI-এর প্রতিটি লেটার এবং তার মানে ব্যাখ্যা করা হলো:

E (Extraversion) vs. I (Introversion):

- ✓ **E (Extraversion):** বাইরের পৃথিবীর সঙ্গে মিশে থাকতে এবং কাজের মাধ্যমে এনার্জি পায়।
- ✓ **I (Introversion):** নিজের ভিতরের দুনিয়ায় শান্তি খুঁজে পায় এবং নিজে একা সময় কাটিয়ে এনার্জি অর্জন করে।

S (Sensing) vs. N (Intuition):

- ✓ **S (Sensing):** বাস্তব তথ্য এবং অভিজ্ঞতাকে গুরুত্ব দেয়। যা দেখা, শোনা বা অনুভব করা যায়, সেটাই তাদের কাছে গুরুত্বপূর্ণ।
- ✓ **N (Intuition):** সম্ভাবনা, ভবিষ্যত এবং নতুন আইডিয়ার দিকে বেশি মনোযোগ দেয়। বড় ছবি এবং ধারণা নিয়ে ভাবতে ভালোবাসে।

T (Thinking) vs. F (Feeling):

- ✓ **T (Thinking):** সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় যুক্তি এবং তত্ত্বকে অগ্রাধিকার দেয়।
- ✓ **F (Feeling):** সিদ্ধান্ত নেওয়ার সময় মানসিকতা এবং সম্পর্কের গুরুত্বকে বেশি প্রাধান্য দেয়।

J (Judging) vs. P (Perceiving):

- ✓ **J (Judging):** পরিকল্পনা এবং সংগঠিত কাজ পছন্দ করে। নির্দিষ্ট সময়ের মধ্যে কাজ শেষ করতে চায়।
- ✓ **P (Perceiving):** নমনীয় এবং খোলামেলা। পরিস্থিতি অনুযায়ী নিজেকে মানিয়ে নেওয়ার চেষ্টা করে।

MBTI টাইপ কিভাবে তৈরি হয়?

MBTI টাইপ চারটি লেটারের সমন্বয়ে তৈরি হয়। প্রতিটি লেটার একটি নির্দিষ্ট প্রেফারেন্স বা ধরণ প্রকাশ করে। যেমন:

- **ISTJ**: Introversion + Sensing + Thinking + Judging