এই লেখাটি "দি ক্লিনিক্যাল সাইকোলজিষ্ট" এর ষষ্ঠ সংখ্যায় প্রকাশিত হয়েছিল।

ঈর্ষা এবং ঈর্ষার ক্ষতিকর প্রভাব

সাবিহা জাহান
চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী (প্রশিক্ষণরত)

গত ৭-৮-২০০৫ তারিখে দৈনিক প্রথম আলো পত্রিকায় প্রকাশিত 'রাজশাহীতে এক জনপ্রিয় শিক্ষকের বৃদ্ধাঙ্গুল কেটে নিয়েছে সন্ত্রাসীরা' শীর্ষক সংবাদটিতে উল্লেখ করা হয় যে, সন্ত্রাসীরা গভর্নমেন্ট ল্যাবরেটরী হাইস্কুলের একজন শিক্ষকের ডান হাতের বৃদ্ধাঙ্গুল কেটে নিয়ে গেছে। পুলিশের ধারণা শিক্ষকের জনপ্রিয়তায় ঈর্ষাপরায়ণ হয়ে স্থানীয় কোন শিক্ষক বা কোচিং সেন্টার সন্ত্রাসীদের লেলিয়ে দেয় এবং তাদের উদ্দেশ্য ছিলো ওই শিক্ষকের লেখনী শক্তি কেড়ে নেওয়া। খবরটিতে আরো উল্লেখিত আছে যে, খুব অল্প সময়ের মধ্যে ভালো শিক্ষক হিসেবে স্থানীয় পর্যায়ে মোশাররফ হোসেনের খ্যাতি ছড়িয়ে পড়ে এবং প্রতিদিন ৫০ জন করে ছাত্র-ছাত্রী তাঁর কাছে প্রাইভেট পড়ে। এর ফলেই নগরীর কোন ইংরেজীর শিক্ষক অথবা কোচিং সেন্টার উদ্দেশ্য প্রণোদিতভাবে এ কাজটি করিয়েছে।

উপরোক্ত সংবাদটি উল্লেখ করার উদ্দেশ্য হলে, এই সংবাদটির সাহায্যে ঈর্ষা কি, কেন মানুষ ঈর্ষাপরায়ণ হয় কখন মানুষের মধ্যে ঈর্ষা দেখা দেয় এবং এর ফলে মানুষ কি ধরনের আচরণ করে সে সম্পর্কে ধারণা দেয়া।

ঈর্ষা কি?

ঈর্ষা একটি সুপ্ত (covert) আবেগ, যেখানে ব্যক্তি অন্যের কোন গুণ বা ভালো জিনিষের জন্য ঐ ব্যক্তির প্রতি এক ধরনের অতৃপ্তি Discontent) পোষণ করে। একজন ব্যক্তি যে ব্যক্তির প্রতি ঈর্ষান্বিত হয়, তার গুণটি সে নিজের মধ্যে পেতে চায়। একজন ব্যক্তির মধ্যে দুইভাবে ঈর্ষা সৃষ্টি হতে পারে। একটি আসে নিজের ভিতর থেকে অর্থাৎ ব্যক্তির ব্যক্তিত্ব বুদ্ধিবৃত্তি ইত্যাদি তাকে ঈর্ষাপরায়ণ করতে পারে। অন্যটি আসে সমাজ থেকে বা তার পরিবার থেকে। যেমন– ছোটবেলা থেকেই পরিবারের বা সমাজের বিভিন্ন ঘটনা দেখে শিশুর মধ্যে ঈর্ষার সৃষ্টি হতে পারে।

ঈর্ষা কেন হয়?

কোন কিছু অর্জন করার চাহিদা থেকে একজন ব্যক্তির মধ্যে ঈর্ষা জন্ম নেয়। উপরোক্ত সংবাদে প্রকাশিত অন্যান্য ইংরেজী শিক্ষকের এবং কোচিং সেন্টারের ঈর্ষাপরায়ণ হবার পিছনে যে চাহিদা কাজ করেছে তা হল জনপ্রিয় শিক্ষক মোশাররফ হোসেনের লেখনী শক্তি।

ইতিবাচক ও নেতিবাচক ঈর্ষা ঃ

ঈর্ষার দুটো দিক আছে। একটি ঈর্ষার ইতিবাচক দিক এবং অন্যটি ঈর্ষার নেতিবাচক দিক। ইতিবাচক দিকটা হচ্ছে, ব্যক্তি যে চাহিদা অর্জন করতে চায় তার জন্য সে নিজের কিছু দক্ষতা বাড়িয়ে, নিজের মধ্যে কিছু পরিবর্তন আনার চেষ্টা করবে। কারো মধ্যে যদি ইতিবাচক ঈর্ষা দেখা দেয়, তবে ব্যক্তি তার দক্ষতা বাড়ানোর চেষ্টা করে এবং এর ফলে তার কিছু শক্তি ব্যয় হয়। শক্তি ব্যয় করার পর ব্যক্তি যদি পুরস্কৃত হয়, অর্থাৎ তার দক্ষতা যদি বাড়তে থাকে তবে সে চাহিদা অর্জনের দিকে এগিয়ে যেতে থাকে।

অন্যদিকে নেতিবাচক ঈর্ষা হল ব্যক্তি তার চাহিদা অর্জনের জন্য যার প্রতি ঈর্ষা হচ্ছে তার ক্ষতি করে। আবার ইতিবাচক ঈর্ষার পরও একজন ব্যক্তির মধ্যে নেতিবাচক ঈর্ষা বিকশিত হতে পারে। যেমন– কেউ যদি বিশ্বাস করে, যে চাহিদা সে অর্জন করতে চাচ্ছে তা অবাস্তব কিংবা চাহিদা পূরণ করার যথার্থ ক্ষমতা তার নেই তখন তার মধ্যে নেতিবাচক ঈর্ষা দেখা দিতে পারে।

কোন ব্যক্তির প্রতি নেতিবাচক ঈর্ষা দেখা দিলে ব্যক্তি প্রতিনিয়ত তার ক্ষতি করার চেষ্টা করে। এর ফলেও তার কিছু শক্তি ব্যয় হয়। এরপরও যখন সে দেখে, সে তার চাহিদা পূরণ করতে পারছে না, তখন তার মধ্যে যাকে ঈর্ষা করছে তার প্রতি প্রতিহিংসাপরায়ণতা দেখা দিতে পারে। এই প্রতিহিংসাপরায়ণতা যখন আরো খারাপ পর্যায়ে চলে যায়, অর্থাৎ যখন ব্যক্তি যার প্রতি ঈর্ষা হচ্ছে তাকে আর সহ্যই করতে পারছে না, এরকম অবস্থার সৃষ্টি হয় তখন সে এমন কোন কাজ করতে পারে যার ফলে অন্য ব্যক্তির মারাত্মক ক্ষতি হয়। উপরে উল্লেখিত সংবাদটিতে জনপ্রিয় শিক্ষকের বৃদ্ধাঙ্গুল কেটে নেওয়া অন্য ইংরেজীর শিক্ষক বা কোচিং সেন্টারের প্রতিহিংসাপরায়ণতারই (vindictiveness) বহিঃপ্রকাশ।

ঈর্ষা এমন একটি আবেগ যা আমাদের সবার মধ্যেই আছে, কারো কম, আবার কারো বেশী। দুই ধরনের ঈর্ষা আমাদের ব্যক্তিগত জীবনে, সমাজজীবনে দুই ধরনের প্রভাব ফেলে। যেমন– ইতিবাচক ঈর্ষা উপযোজনমূলক, এটা আমাদের ব্যক্তিজীবনে তথা সমাজজীবনে কোন ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে না। অন্যদিকে নেতিবাচক ঈর্ষাটা অ-উপযোজনমূলক। এটা আমাদের ব্যক্তিজীবনে যেমন মানসিক স্বাস্থ্যের ক্ষতি করে আবার অন্যের ক্ষতি করার মাধ্যমে এটা সামাজিক জীবনেও একটা ক্ষতিকর প্রভাব ফেলে। কারো মধ্যে নেতিবাচক ঈর্ষা বিকাশের পিছনে বিভিন্ন কারণ দায়ী থাকতে পারে। এগুলোর মধ্যে তার নিজস্ব কিছু উপাদান (যেমন ব্যক্তিত্ব) যেমন ভূমিকা রাখে ঠিক তেমনি তার পরিবার এবং সমাজের কিছু অপ্রত্যাশিত ঘটনাও দায়ী থাকতে পারে, যেমন– কেউ যদি ছোট বেলায় ট্রমার অভিজ্ঞথা লাভ করে তার মধ্যে ঈর্ষার উৎপত্তি হতে পারে। আবার দেখা যায় যে, ঈর্ষাপরায়ণ ব্যক্তিদের মধ্যে ছোটবেলা থেকেই মনোভাব, আবেগ এবং আচরণের ক্ষেত্রে ভিন্নতা থাকতে পারে। সুতরাং এইসব নেতিবাচক ঈর্ষার উৎপত্তি ও বিকাশ কিভাবে হয় বা কাদের মধ্যে নেতিবাচক ঈর্ষা বেশি দেখা যায়, এগুলো যদি আমরা ভালোভাবে বুঝতে ও সনাক্ত করতে পারি তাহলে হয়তো পূর্বোক্ত ঘটনাটির মতো এমন অমানবিক ঘটনা সমাজে ঘটত না।

লেখক পরিচিতি
সাবিহা জাহান একজন প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী। তিনি ঢাকা বিশ্ববিদ্যালয় হতে মনোবিজ্ঞানে অনার্স পাস করেছেন এবং চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানে এ বছর এমএস পরীক্ষা দিয়েছেন।