

রাগ!!!

রোজীনা বেগম নাফিসা

প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী

আমাদের রাগ হতে পারে আমাদের বন্ধু কিংবা শত্রু। সাধারণতঃ যখন রাগ আসে তখন আমরা অস্বস্তি ও বেদনা অনুভব করি যদিও রাগ আমাদের আবেগের একটি অংশ এবং শারীরিক ও মানসিকভাবে অভিযোজনের জন্য এটি খুব গুরুত্বপূর্ণ। যাই হোক, রাগ মানে এই নয় যে আমাদের এটাকে নিয়ন্ত্রণ করতেই হবে, শান্তি পেতে হবে এবং নিপীড়িত হতে হবে। রাগের দুটি বিপরীতমুখী দিক রয়েছে। রাগ যেমন আমাদের আত্মবিশ্বাস, আত্মমর্যাদা এবং পারস্পরিক সম্পর্ক বৃদ্ধি করতে পারে আবার এটি অপরাধবোধ, লজ্জা এবং অনুতাপ-এরও সৃষ্টি করতে পারে। পাশাপাশি এটি পারস্পরিক সম্পর্ক ও ঘনিষ্ঠতা ধ্বংসও করতে সক্ষম-আর এসবকিছু নির্ভর করে আমরা রাগকে কিভাবে ব্যবহার করছি তার উপর। এই লেখা থেকে আমরা জানতে চেষ্টা করব কোন ধরনের আবেগ রাগ এবং কোনটি রাগ নয় এবং রাগ আমাদের জীবনে কিভাবে সাহায্যকারী ভূমিকা পালন করতে পারে।

রাগ এক ধরনের স্বাভাবিক এবং স্বতঃস্ফূর্ত আবেগ। আমরা সবাই আমাদের প্রাত্যহিক জীবনে যেভাবে চাপমূলক পরিস্থিতি মোকাবেলা করি কিংবা পলায়নপর মনোভাব পোষণ করি এধরনের অভিজ্ঞতা থেকে রাগ উদ্ভূত হয়। রাগের এই প্রতিক্রিয়া কার্যকরী হয় যখন আমরা আশংকায় থাকি, যখন আমরা ভীত থাকি অথবা হুমকির মুখোমুখি থাকি, যখন আমরা বিশ্বাস করি যে আমাদের চারপাশের পরিবেশ আমাদের নিয়ন্ত্রণের বাইরে অথবা যখন আমরা অনিশ্চয়তায় থাকি অথবা নিজের উপর সন্ধিহান থাকি। রাগ সাধারণত কয়েক প্রকার আবেগীয় অথবা শারীরিক ব্যথার প্রতিক্রিয়া হিসেবে কাজ করে।

রাগের ইতিবাচক দিক:

রাগ যথোপযুক্ত যখন এটিকে আমরা কার্যকরীভাবে ও সম্মানের সাথে পরিচালিত করতে পারি।

এটি নতুন কোন কিছু উদঘাটনের উৎস- এটি আমাদের বলে যে “কিছু গুরুত্বপূর্ণ হচ্ছে এবং যার প্রতি মনোযোগ দিতে হবে” এবং এটি সাহায্য করে নিজেকে সঠিকভাবে উপস্থাপিত করতে।

এটি একটি বিপদসংকেত- একটি গভীর ক্ষত যা পূর্বে কারো দ্বারা সৃষ্টি হয়েছিল অথবা বর্তমানের কোন পরিস্থিতি থেকে সৃষ্টি হয়েছে। যদি কারো চাওয়া, প্রয়োজন, অধিকারকে অবহেলিত করা হয়। যদি নিজেকে বিভিন্নভাবে কোনকিছু চাপিয়ে দেওয়া হয় বা অবদমিত করা হয় তখন। যদি নিজের অথবা কারো প্রতি অন্যায় করা হয়। এসব ক্ষেত্রে রাগ ব্যক্তিকে পূর্বপ্রস্তুতি নিতে সাহায্য করে।

- এটি ব্যক্তির দৃঢ়তা প্রকাশ করবার একটি গুরুত্বপূর্ণ উপাদান, যেমন- ব্যক্তিগত সীমা নির্ধারণে এবং নিজের ও অন্যান্যদের মধ্যে শক্তিশালী সীমারেখা বহাল রাখার ক্ষেত্রে।
- এটি একটি উপাদান নিজের সম্পর্কে অন্যকে জানান দেবার, যেমন- নিজের পছন্দ-অপছন্দ, চাওয়া ও প্রয়োজন সম্পর্কে অন্যকে জানানো।
- এটি ব্যক্তিকে তার সমস্যা সমাধান করতে উদ্বুদ্ধ করে এবং যা প্রয়োজনীয় সে কাজে দক্ষ হতেও সাহায্য করে।
- এটি একটি রক্ষাকবচ- চরম কোন পরিস্থিতি থেকে ব্যক্তিকে রক্ষা করবার জন্য এটি ঢাল হিসেবে কাজ করে।
- এটি অপরের জন্য একটি উপহার-যখন ব্যক্তি তার রাগ ও অন্যান্য আবেগ সবার সাথে বিনিময় করে তখন তার প্রতি অন্যান্যদের বিশ্বাস ও আন্তরিকতার সুযোগ তৈরী হয়। অপরদিকে এসব আবেগকে গোপন করলে এটি নিজের জন্য ভয়াবহ ও অনৈতিক প্রতি নিজেকে আক্রমণাত্মক করে তোলে।

রাগের বিকৃতি (কোনটি রাগ নয়):

- ✓ **আগ্রাসী হওয়া:** আঘাত করা, কথার মাধ্যমে নির্যাতন, বিরক্ত করা বা ক্ষিপণ্যে, একই কথা বারবার বলা এবং অন্যের চিন্তা, অনুভূতি ও চাওয়াকে অবজ্ঞা করা।
- ✓ **দোষারোপ করা:** কখনও নিজের দোষ স্বীকার না করা। নিজের সমস্যার জন্য সবসময় অন্যকে দোষারোপ করা।
- ✓ **লেকচারিং(Lecturing):** নিজেকে সঠিক প্রমাণ করবার জন্য কোন একজন ব্যক্তিকে তার পক্ষে আনা এবং কোন নির্দিষ্ট বিষয় সম্পর্কে বেশি গুরুত্ব দেয়া আর সেইজন্য অনেক কথা বলা এবং বলেই যাওয়া।
- ✓ **লেভেলিং(Leveling):** অন্যের সম্পর্কে অতি সাধারণ কিংবা জটিল মন্তব্য করা। যেমন-কেমন বেয়াদব! তুমি তো দেখছি একটা জটিল মানুষ।
- ✓ **ধর্মোপদেশ:** অন্যের নৈতিকতা ঠিক করা এবং সঠিক ও বেঠিক নির্ধারণ করা। যেমন- "এমন কথা বলা কখনো কারো উচিত না"।
- ✓ **থেরাপাইজিং(Therapizing):** বিশাল কোন বর্ণনা তৈরী করা যেমন-অন্যরা কি আচরণ করে বা কেন করে তার ব্যাখ্যা দেয়া।
- ✓ **তীব্র ব্যঙ্গাত্মক আচরণ করা:** কারো সম্পর্কে ভ্রান্ত ও শত্রুভাবাপন্ন কৌতুক তৈরী করা। যেমন- তুমি তো দেখছি সত্যিকারের জয়ী!
- ✓ **শান্তি পরায়ণ হওয়া:** ব্যক্তি যা অপছন্দ করে তার যেন পুনরাবৃত্তি না করতে পারে সে জন্য কোন নির্দিষ্ট ব্যক্তিকে খুব রাগান্বিতভাবে শান্তি দিতে চাওয়া।
- ✓ **প্রতিহিংসা পরায়ণ হওয়া:** অন্যরা তার প্রতি যে অন্যায় আচরণ করেছিল ব্যক্তিও সেরকম আচরণ ফেরত দিতে চায়।
- ✓ **অন্যকে নিয়ন্ত্রণ করা:** ব্যক্তি যা চাইবে অন্যরা তাই করে দিবে এমন আশা করা।

- ✓ গোমরা বা চুপ হয়ে থাকা: গোমরা থেকে অন্যকে আঘাত করবার চেষ্টা করা যা কিনা অশুভ, শত্রু ভাবাপন্ন ও হুমকিস্বরূপ।
- ✓ স্কেপগেটিং (Scapegating): ব্যক্তি তার রাগ এমন ব্যক্তির উপর ঝেড়ে ফেলে যে কিনা প্রকৃত ব্যক্তি নয়। যে ব্যক্তি অন্যান্যদের তুলনায় নিরীহ ও নিরাপদ এমন ব্যক্তির উপরই রাগ দেখায়। যেমন-বসের সাথে রাগ দেখানোর পরিবর্তে ব্যক্তি তার স্ত্রী কিংবা বাচ্চাদের সাথে রাগ দেখায়।
উগ্র হওয়া: ব্যক্তি তার ভেতরকার কষ্ট বা বেদনাকে প্রশ্রয় দেয় এবং অন্যকে শারিরিক ও যৌনভাবে আঘাত করে। যেমন: চর দেওয়া, কাউকে চিমটি দেওয়া, কারো যৌগাঙ্গ স্পর্শ করা।

রাগ যখন একটি সমস্যা:

- যখন রাগের প্রতিক্রিয়ার মাত্রা বেশি হয়।
- যখন এটি বারবার ঘটতে থাকে।
- যখন এটি দীর্ঘ সময় ধরে থাকে।
- যখন এটি অন্যের মনে ভয় ও আবেগীয় দূরত্ব তৈরী করে এবং আশপাশে সবার সাথে সম্পর্ক ছিন্ন হয়।
- এটি ব্যক্তির কাজের ক্ষেত্রে সমস্যা সৃষ্টি করে।
- এটি ব্যক্তিকে কোন বিষয়ে আনন্দ পেতে, স্বতঃস্ফূর্ত হতে, খেলতে এবং আরাম করতে বাধা দেয়।
- এটি বিভিন্ন ধরনের শারিরিক লক্ষণ তৈরী করে। যেমন-অপরাধবোধ, অনুতত্ত্ববোধ, লজ্জাবোধ, আত্মসম্মান কমে যাওয়ার অনুভূতি হওয়া ইত্যাদি।
- এ ধরনের রাগ কাউকে আঘাত করতে অথবা কোন কিছু ভাঙচুর করতে ব্যক্তিকে উদ্বুদ্ধ করে।
- এটি দ্বারা ব্যক্তি অন্যকে আবেগীয়ভাবে, মৌখিকভাবে, যৌনগতভাবে অথবা শারিরিকভাবে নিপীড়ন করতে উদ্বুদ্ধ হয়।
- এটি ব্যক্তিকে আইনত অপরাধী হতে উদ্বুদ্ধ করে। যেমন-কারো সাথে মারামারি করে রক্তাক্ত করা, আইন ভঙ্গ করা ইত্যাদি।

- Depression ও Anxiety হোস্ট অস্বাস্থ্যকর আচরণের সাথে জড়িত (হোস্ট: অস্বাস্থ্যকর ডায়েট/খাদ্য, শারীরিক কার্যহীনতা, তামাকের চরিত্র এবং মাদক সেবন ইত্যাদি), হোস্ট আচরণ Obesity সাথেও জড়িত।
- Obesity চরিত্র Major Depression ও Panic Disorder এর আজীবন চিকিৎসিত সনাক্তি জড়িত; বিশেষতঃ মহিলাদের ক্ষেত্রে এটি বেশি প্রযোজ্য।