

## রাগ প্রকাশের গ্রহণযোগ্য উপায়

মোছাঃ হাসিনা খাতুন

প্রশিক্ষণরত চিকিৎসা মনোবিজ্ঞানী

এম, ফিল (পার্ট-২)

চিকিৎসা মনোবিজ্ঞান বিভাগ

রাগ এক ধরনের সহজাত আবেগ। পরিস্থিতি অনুযায়ী রাগের বহিঃপ্রকাশ যখন ব্যক্তির নিজের জন্য এবং অন্যের জন্য ক্ষতির কারণ হয়ে দাঁড়ায় তখন প্রয়োজন হয় রাগের সুস্থ ব্যবস্থাপনার। গঠনমূলকভাবে রাগ প্রকাশের জন্য নিম্নোক্ত উপায় গুলোর সাহায্য নেওয়া যেতে পারে-

- আপনার রেগে যাবার উৎসগুলো সম্পর্কে সচেতন হউন এবং লক্ষ্য করতে শিখুন কখন আপনি অধিক রেগে যাচ্ছেন।
- স্বীকার করুন যে আপনি সত্যিকার অর্থেই রেগে আছেন।
- যদি প্রয়োজন হয় একটি নির্দিষ্ট সময় পর্যন্ত নিজেকে সরিয়ে রাখুন।
- ঐ মুহূর্তে আপনার রাগের সাথে যে বিষয়গুলো সরাসরি জড়িত সেগুলো থেকে আপনার রাগের শক্তি এবং তীব্রতাকে আলাদা করুন। নিজেকে কিছু প্রশ্ন করার মাধ্যমে আপনার রাগের অন্যান্য সম্ভাব্য উৎসগুলো সনাক্ত করুন। ভেবে দেখুন-
  - আপনার এই রাগ অতীতের কোন ব্যাথা এবং আঘাত থেকে এসেছে কি-না যা কোনভাবে এই বর্তমান পরিস্থিতির সঙ্গে সম্পৃক্ত?
  - আপনার রাগ কি বর্তমানে অন্যান্য চাপের সাথে জড়িত যা নিয়ে বর্তমান পরিস্থিতিতে করার কিছুই নাই?
  - কি ধরনের জমে থাকা এবং প্রতিহিংসা পরায়ন ভাবনাগুলো এই মুহূর্তে আপনার রাগের তীব্রতা বাড়াতে অবদান রাখছে?
  - আপনি কি নিজেকে অদক্ষ, অপরিপাক, মূল্যহীন, গুরুত্বহীন, ক্ষমতাহীন অথবা ভালবাসার অযোগ্য বলে সন্দেহ করছেন? এই নেতিবাচক ভাবনাগুলো কি আপনাকে নিয়ে বা অন্যকে নিয়ে অবাস্তব প্রত্যাশা তৈরী করছে?
  - আপনার রাগের দ্বারা অন্যান্য আর কি আবেগ চেপে যাচ্ছে (আঘাত, দুঃখ, ভয়, হতাশা ইত্যাদি) এবং সেটা যদি অন্য কারো কাছে প্রকাশ করা যেত তাহলে কি যোগাযোগ আরও বেশী কার্যকর হত?
    - এই পরিস্থিতিতে আপনার রাগ কি বিবেচনাযোগ্য? আপনার কি মনে হচ্ছে কোন ব্যক্তি বা পরিস্থিতি আপনার নিয়ন্ত্রনের বাইরে চলে যাচ্ছে?

পরিস্থিতি আপনার নিয়ন্ত্রনের বাইরে গেলেও এটা গ্রহণযোগ্য নয় যে আপনি অন্যের সাথে আত্মসী ও অশ্রদ্ধাশীল আচরণ এবং অপব্যবহার করেন।

- শারীরিক উত্তেজনা প্রশমনের মাধ্যমে নিজেকে শান্ত করুন (যেমন-ইতিবাচক কথা বলা, গভীর নিঃশ্বাস নেওয়া, আরামের ব্যায়াম করা)।
- ভেবে দেখুন রাগের সাথে সম্পর্কিত ব্যক্তির সাথে আপনি বিষয়টি নিয়ে সরাসরি আলোচনা করতে চান কি-না?
- আপনি যদি আলোচনা করতে না চান তাহলে সেটা ঘটতে দিন এবং সেটা থেকে শিক্ষা গ্রহণ করুন।
- যখন আপনি আপনার রাগ অন্য ব্যক্তির সাথে সরাসরি প্রকাশ করছেন তখন নিম্নোক্ত বিষয়গুলো বিবেচনায় আনুন-

- কিভাবে, কখন, কোথায় আপনি এটা করবেন তা বেছে নিন।
- আপনার রাগ এবং অন্যের প্রতি আপনার যে অনুভূতি তা খোলাখুলিভাবে এবং শ্রদ্ধার সাথে প্রকাশ করুন।
- 'আমি' শব্দ ব্যবহার করে কথা বলা শুরু করুন এবং আপনার সকল অনুভূতি এবং প্রত্যাশার দায়দায়িত্ব আপনি নিন।
- অন্যের দৃষ্টিকোণ থেকে শুনুন এবং গ্রহন করুন যে তার মতামত এবং আপনার মতামত এক নাও হতে পারে এবং কোনকিছু ভিন্নভাবে দেখার অধিকার ব্যক্তির আছে।
- আপনি যখন রাগ নিয়ে আলোচনা করছেন তখন আপনার প্রত্যাশা এবং অভিপ্রায় সম্পর্কে সচেতন হোন।
- নিজের মতামতকে জেতানোর জন্য প্ররোচনা প্রত্যাহার করুন এবং অন্য ব্যক্তিকে আপনার দৃষ্টিকোণ থেকে দেখার জন্য বল প্রয়োগ থেকে বিরত থাকুন। মনে রাখবেন এটাকেই বলে 'নিয়ন্ত্রণ'।
- একে অপরকে ভালভাবে বোঝার জন্য এবং আরও ঘনিষ্ঠ হওয়ার জন্য এটাকে একটা সুযোগ হিসাবে দেখুন।
- যদি প্রয়োজন হয়, আপনার নিজের জন্য এবং রাগের জন্য দায়-দায়িত্বগুলো নিজেই নিন এবং সনাক্ত করুন ভবিষ্যতে একই ধরনের পরিস্থিতিতে আপনার নিজের জন্য কি কি করার প্রয়োজন হতে পারে। এরপর সেটাই করুন।
- কিভাবে আপনি আপনার রাগ প্রকাশ করেছেন তা নিয়ে যখন মূল্যায়ন করবেন তখন নিজেকে কিছু প্রশ্ন করুন।
  - এই পরিস্থিতিতে আপনার রাগ উপকারী বা সহায়ক ছিল কি না?
  - আপনার রাগ কি একটা কার্যকরী প্রতিক্রিয়া যা গঠনমূলক কাজ পরিচালনা করছিল?
  - অতীতে আপনি কিভাবে পরিস্থিতি সামলে দিয়েছেন সেটা নিয়ে কি গর্ব অনুভব করেন। আপনি যা করেছিলেন তার ফলশ্রুতিতে কি আপনি ভাল অনুভব করেন?  
আপনি কি খারাপ অনুভব করেন?

For Mental Health and Psycho-Social consultation

Contact

**Salma Parveen**

Clinical Psychologist

Part Time Teacher

Department of Clinical Psychology, University of Dhaka

Mobile: 01716177503