

## Emotion

Dr. Subhas Chandra Nandi

### প্রবৃত্তি/আবেগ Emotion

আবেগ বা প্রক্ষোভ হল সুখ-দুঃখ মিশ্রিত জটিল অনুভূতি, যার মূলে থাকে বিশেষ ধরনের বস্তু-প্রত্যক্ষ বা বস্তুর ধারণা, যা মানসিক দিক থেকে উত্তেজনামূলক, যা দেহের অভ্যন্তরীণ পরিবর্তন সৃষ্টি করে বিশেষ ধরনের বাহ্য পরিবর্তন ঘটায় এবং যার ফলে আমরা নানারূপ কার্যে প্রবৃত্ত হই। ক্রোধ, ভয়, দুঃখ, বিস্ময় প্রভৃতি আবেগের উদাহরণ।

মনোবিদ্যার উদ্দেশ্য হল মানুষের আচরন অনুশীলন করা। এই আচরন অনুশীলন করতে গিয়ে দেখা যায় যে মানুষের কিছু আচরন একই ভাবে পুনরাবৃত্তি ঘটে থাকে। মনে হয় এই ধরনের আচরন সম্পাদনের কৌশল বিভিন্ন জাতির প্রাণীর মধ্যে সমভাবে বর্তমান। যেমন কুকুরের বাচ্চার চোখ ফোটানোর আগে দুধ খাওয়ার আচরন, মানুষের চোখের পাতা নাড়ার আচরন বা ঘুম থেকে উঠে মুখ ধোয়ার আচরন এই প্রত্যেকটি কাজ এক বিশেষ শ্রেণীর প্রাণীকে একইভাবে সম্পাদন করতে দেখা যায়। এদের এই সমতার জন্য অনেক মনোবিদ এইসব আচরনকে ‘প্যাটার্ন প্রতিক্রিয়া’ আক্ষা দিয়েছেন।

এই সমস্ত প্যাটার্ন প্রতিক্রিয়ার কতগুলি মানুষ তার জীবনধারণের মাধ্যমে অর্জন করে। এইগুলি অর্জিত অভ্যাস মাত্র। আবার কতগুলি মানুষ তার শিক্ষা বা পূর্ব অভিজ্ঞতা ছাড়াই সমভাবে সম্পন্ন করে। যেমন চোখের কাছে কোন শব্দ বস্তু এলে আমরা সঙ্গে সঙ্গে চোখের পাতা বন্ধ করে দিই। আমরা প্রাণীর আচরনকে বা বিশেষভাবে এই প্যাটার্ন প্রতিক্রিয়াকে দুটো শ্রেণীতে ভাগ করতে পারি।

◆ অর্জিত বা শিক্ষাজাত

◆ অনর্জিত বা সহজাত

১. **অর্জিত বা শিক্ষাজাত** : যে সব আচরন প্রাণী পরিবেশের চাপে বা নিজের কোন চাহিদা পূরণের জন্য আয়ত্ত্ব করে যেমন কথা বলা, পোষাক পরা, বই পড়া, ছবি আঁকা, খেলা করা প্রভৃতি। মনুষ্যতর প্রাণীর মধ্যে অর্জিত বা শিক্ষাগত আচরনের বহু দৃষ্টান্ত পাওয়া যায়। সাকার্সের জন্তু বা বাড়ীর পোষমানা পশুপাখীদের বিশেষ আচরনও উল্লেখ করা যেতে পারে।

২. **অনর্জিত বা সহজাত** : অনর্জিত বা সহজাত আচরন বলতে সেইসব আচরনকে বোঝায় যেগুলি কোনরূপ শিক্ষা থেকে প্রস্তুত নয় অর্থাৎ যে আচরনগুলি সম্পন্ন করার ক্ষমতা নিয়েই প্রাণী জন্মায় এবং প্রয়োজনমত শিক্ষা বা পূর্ব অভিজ্ঞতা ছাড়াই সেগুলি সম্পন্ন করতে পারে। সহজাত আচরন আবার প্রধানত তিন প্রকারের হতে পারে।

\* রিফ্লেক্স বা প্রতিবর্ত ক্রিয়া

\* শরীরতত্ত্ব মূলক আচরন ও

\* প্রবৃত্তিমূলক আচরন

কেউ কেউ আবার এখানে ট্রিপিজম এর কথা উল্লেখ করেছেন।

১. **রিফ্লেক্স বা প্রতিবর্ত ক্রিয়া** : রিফ্লেক্স হল সহজাত আচরনের সরলতম রূপ। বিশেষ কোন জৈবিক প্রয়োজনের তাগিদায় কোন দৈহিক যন্ত্র কোনরূপ প্রচেষ্টার আক্ষেপ না রেখেই সক্রিয় হয়ে উঠে এবং বিশেষ প্রয়োজনটি মেটাবার ব্যবস্থা করে নেয়। যেমন বিষম লাগা, হাই তোলা, বমি করা, কাশি, হাঁচি প্রভৃতি।

২. **শরীরতত্ত্ব মূলক আচরন** : বিভিন্ন শরীরতত্ত্ব মূলক প্রক্রিয়াগুলি যেমন হৃদকম্পন, রক্তচলাচল, নিঃশ্বাস - প্রশ্বাস ইত্যাদি স্বতঃপ্রসূত আচরন এবং ব্যক্তির প্রচেষ্টা নিরপেক্ষ ভাবে হয়ে সংঘটিত হয়ে থাকে। কোন কোন শরীরতত্ত্ব মূলক আচরন ব্যক্তির নিয়ন্ত্রনের অধীন, আবার কোনটির উপর ব্যক্তির কোন নিয়ন্ত্রন থাকে না। যেমন রক্ত চলাচল, হৃদকম্পন, পরিপাক ইত্যাদিগুলির উপর ব্যক্তির কোন নিয়ন্ত্রন থাকে না। কিন্তু নিঃশ্বাস - প্রশ্বাস, মলত্যাগ, মূত্র নিঃসরণ ইত্যাদি ব্যক্তির নিয়ন্ত্রনাধীন।

৩. **প্রবৃত্তিমূলক আচরন** : প্রাণীর সহজাত আচরনের মধ্যে সবচেয়ে উল্লেখযোগ্য এবং জটিল হল প্রবৃত্তিমূলক আচরন। এই প্রবৃত্তির স্বরূপ ও কাজ নিয়ে বহু ও বিভিন্ন পরম্পর বিরোধী মতবাদ পাওয়া যায়। বিশেষভাবে প্রসিদ্ধিলাভের জন্য ম্যাকডুগালের তত্ত্বটি এখানে উল্লেখিত হল।

তার মতে মানুষ কতগুলো জৈব মানসিক প্রবনতা নিয়ে জন্মায়। এই জৈব মানসিক প্রবনতাগুলো তার সর্বকম প্রাথমিক কাজের উৎস। ছোট মেয়েরা পুতুল নিয়ে খেলা করে, তাকে কাপড় পরায় এককথায় ছোট শিশুর মত আদর যত্ন করে। স্নেহ ভালবাসা কেউ তাদের শিখিয়ে দেয়নি। এই ধরনের আচরনকে প্রবৃত্তিগত আচরন বা সংস্কারগত আচরন বলে। উপরে উল্লেখিত বিষয়গুলি বিশেষ ভাবে বিশ্লেষণ করলে আমরা দেখতে পায় যে একটি প্রবৃত্তির সঙ্গে একটি বিশেষ প্রক্ষোভ অত্যন্ত গভীর ভাবে সম্পর্কযুক্ত। স্নেহানুভূতির কারণে মানুষ ও প্রাণীর মধ্যে বাৎসল্য প্রবৃত্তি সক্রিয় হয়। সন্তানকে সর্বকম বিপদ থেকে রক্ষা করতে সকল রকম প্রচেষ্টা করে থাকেন। ক্রোধ, যুযুৎসা প্রবৃত্তিকে সক্রিয় করার ফলে মানুষ সংগ্রামে লিপ্ত হয় এবং এতে পরাজিত ব্যক্তির মধ্যে পরাজয়ন্বিত দুঃখভাব জাগে বলে ক্ষমা প্রার্থনার অনুনয় প্রবৃত্তি জেগে ওঠে।

ম্যাকডুগাল প্রদত্ত শ্রেণী বিভাগে একটি বিশেষ প্রবৃত্তির সঙ্গে একটি বিশেষ প্রক্ষোভের সম্পর্কের কথা সমালোচনা কিছু কিছু ক্ষেত্রে মনে নিতে পারেন নি। তাদের মতে ক্ষুধার্ত ব্যক্তির সামনে থেকে খাবার কেড়ে নিলে ক্রোধাঙ্ক হয়ে সংগ্রামে লিপ্ত হয় একথা সত্য কিন্তু যে ব্যক্তি ক্ষুধার্ত নয় তার সামনে থেকে খাবার কেড়ে নিলেও সেই ব্যক্তির ক্রোধের উদ্বেগ হয় না। এ বিষয়ে ম্যাকডুগালের মতবাদে কোন উল্লেখ নেই।

ম্যাকডুগাল পরে তার "Energics of Man" নামক বইয়ে আরো কতগুলি প্রবনতার কথা উল্লেখ করেন। পরবর্তীকালে তিনি প্রবৃত্তি কথাটির পরিবর্তে প্রবনতা কথাটি ব্যবহার করেন। তিনি ৩ টি প্রবনতার কথা অতিরিক্ত বলেছেন তা হল

১. আরাম প্রবনতা

২. বিশ্রাম প্রবনতা

৩. পরিব্রাজন প্রবনতা

প্রবৃত্তি কথাটির স্থানে প্রবনতা কথাটির ব্যবহারের মধ্যে ম্যাকডুগাল একটি বড় সত্য স্বীকার করে নিয়েছেন তা হল প্রবৃত্তি মূলক আচরন বলতে যে বাধা ধরা অপরিবর্তনীয় আচরন

বোঝায় তা মানুষের পক্ষে সম্ভবপর নয়। সাধারণত প্রবৃত্তি হল এমন একটি সহজাত অক্ষশক্তি যার তাড়না প্রতিহত করার ক্ষমতা প্রানীর নেই। প্রবৃত্তির গতিবেগ অদম্য। যেমন মৌমাছি চাক বাঁধবেই, শূঁয়োপোকা গুটি তৈরী করবেই। কিন্তু মানুষের ক্ষেত্রে প্রবৃত্তির পরিবর্তে 'প্রবনতা' কথটির ব্যবহার করায় তিনি মানব আচরণের অসীম পরিবর্তনশীলতা ও বৈচিত্র্য স্বীকার করে নিয়েছেন।

প্রবৃত্তি হল "জন্মগত জৈব মানসিক প্রবনতা যা আমাদের বিশেষ শ্রেণীভুক্ত ব্যক্তি বা বস্তুর প্রতি মনোযোগী করে তোলে এবং বস্তুর প্রত্যক্ষনের সঙ্গে সঙ্গে আমাদের মধ্যে বিশেষ এক ধরনের আবেগ সৃষ্টি করে, যার ফলস্বরূপ এক কর্মপ্রেরনা জাগ্রত করে ও আমাদের বস্তুর পরিপেক্ষিতে ক্রিয়া করতে বাধ্য করে।" যেমন হাঁসের বাচ্চা জন্মের সাথে সাথে সাঁতার দিতে পারে, কিন্তু মানব সন্তানকে সাঁতার শিখতে হয়।

### বৈশিষ্ট্য

- \* প্রবৃত্তি হল জন্মগত বা বংশগত।
- \* সব প্রবৃত্তিই জন্মকাল থেকে পরিলক্ষিত হয় না।
- \* একটি সমগ্র পরিস্থিতির প্রতিক্রিয়া হিসাবে এর প্রকাশ ঘটে।
- \* প্রবৃত্তি ব্যক্তি বিশেষে নয় সমগ্র জাতির ক্ষেত্রেই প্রযোজ্য।
- \* জন্মগত কারণে প্রবৃত্তি মূলক ক্রিয়া প্রায়ই যান্ত্রিক হয়ে থাকে।
- \* বুদ্ধির দ্বারা নিয়ন্ত্রিত না হলেও বুদ্ধির বিশেষ ভূমিকা বর্তমান।
- \* ইহা চেতনা যুক্ত এবং জৈব ভাবে উদ্দেশ্য মূলক।
- \* কর্মের মাধ্যমে বা ক্রিয়ার মাধ্যমে সহজাত প্রবৃত্তির প্রকাশ ঘটে।
- \* শারীরিক বা স্নায়বিক সংগঠনের সঙ্গে সহজাত প্রবৃত্তির বিশেষ সম্পর্ক আছে। প্রবৃত্তি ও প্রক্ষোভের মধ্যে সম্পর্ক অবিচ্ছেদ্য।

### প্রবৃত্তির শ্রেণী বিভাগ

প্রবৃত্তির শ্রেণীবিভাগ নিয়ে মনোবিদদের মত পার্থক্য লক্ষ করা যায়। মনোবিদ ফ্রয়েড প্রবৃত্তিকে দুই ভাগে ভাগ করেছেন। অন্যদিকে ওয়ারেন ২৬ ভাগে ভাগ করেছেন। মত পার্থক্য থাকলেও মনোবিদ ম্যাকডুগালের ১৪ টি প্রবৃত্তি ও প্রত্যেকটির সঙ্গে একটি বিশেষ প্রক্ষোভ সর্বজনগ্রাহ্য।

### ম্যাকডুগালের মতানুসারে বিভিন্ন সহজাত প্রবৃত্তি ও প্রক্ষোভ

সহজাত প্রবৃত্তি	প্রক্ষোভ
১. যুযুৎসা	ক্রোধ
২. পলায়ন	ভয়
৩. বিকর্ষন (ঘৃণা)	বিরক্তি
৪. যৌন	কাম

৫. বশ্যতা	হীনমন্যতা
৬. আত্মপ্রতিষ্ঠা	আত্মগৌরব
৭. কৌতূহল	বিস্ময়
৮. অনুনয়	দুঃস্থভাব
৯. যৌথ (দলবদ্ধতা)	একাকীত্ববোধ
১০. সঞ্চয়	স্বাধিকারবোধ
১১. নির্মান	সৃজনম্পৃহা
১২. খাদ্যশ্লেষণ	ক্ষুধা
১৩. হাস্য	আমোদ
১৪. বাৎসল্য	স্নেহানুভূতি

### শারীর শিক্ষার মাধ্যমে কিভাবে প্রবৃত্তি মূলক আচরণকে অবদমন করা যায় ?

শারীর শিক্ষা সাধারণ শিক্ষার অবিচ্ছেদ্য অঙ্গ হিসাবে যার মূল লক্ষ্য হল সর্বাঙ্গীন বিকাশ সাধনের মাধ্যমে আদর্শ নাগরিক হিসাবে গড়ে তোলা। শারীর শিক্ষার বিভিন্ন ক্রিয়াকলাপের মধ্য দিয়ে কুফলদায়ী সহজাত প্রবৃত্তি মূলক আচরণকে পরিশোধন করে সাধারণ জীবনধারণের সহায়ক করে তোলা যায় তা নিম্নে আলোচিত করা হল।

১. **পলায়ন প্রবৃত্তি** : কোন বিপদ থেকে নিরাপদ আশ্রয়ে সরে যাওয়া বা পালিয়ে যাওয়া উচিত বলে মনে করা হয়ে থাকে, কিন্তু শিক্ষায়তন থেকে পালিয়ে থাকা বা কল্যানকারী কাজ থেকে নিজেকে সরিয়ে রাখা কখনো মেনে নেওয়া যায় না। তাই খেলাধুলাকে আকর্ষণীয় করার জন্য শিক্ষার্থীকে কম নিয়ম সম্পন্ন এবং বিনোদন মূলক খেলায় অংশগ্রহণ করার সুযোগ দিতে হবে এতে শিক্ষায়তন থেকে পালিয়ে থাকার প্রবৃত্তি ক্রমশ কমতে থাকবে। এছাড়া ভালো দক্ষতার স্বীকৃতি স্বরূপ উপহার প্রদান ও প্রশংসা জ্ঞাপন করতে হবে।
২. **যুযুৎসা** : শিক্ষার্থীরা সাধারণত তাদের যুযুৎসা প্রবৃত্তি চরিতার্থ করে নিজেদের মধ্যে ঝগড়া ও মারামারির মাধ্যমে। এই ধরনের আচরণ কখনোই সুখকর বা কল্যান জনক হয় না। তাই সমাজের মধ্যে বিভিন্ন ধরনের গোষ্ঠী, কু পথা যেমন পনপথা, অশিক্ষা, অপশ্যতা প্রভৃতির বিরুদ্ধে সু মনোভাব গড়ে তোলা শারীর শিক্ষকের দায়িত্ব ও কর্তব্য।
৩. **কৌতূহল প্রবৃত্তি** : কৌতূহল প্রবৃত্তি চরিতার্থ করার জন্য বিভিন্ন খেলোয়াড়দের জীবনীগ্রন্থ, অত্যাধুনিক ক্রীড়া সরঞ্জাম, অত্যাধুনিক বৈদ্যুতিক যন্ত্রপাতি প্রভৃতি শিখন সহায়ক হিসাবে ব্যবহার করতে হবে। এছাড়া হাইকিং, ট্রেকিং, শিক্ষামূলক ভ্রমণ প্রভৃতির মাধ্যমে শিক্ষার্থীদের কৌতূহল প্রবৃত্তির তৃপ্তির মধ্যদিয়ে জ্ঞান ভান্ডার সমৃদ্ধ করতে হবে।
৪. **বাৎসল্য প্রবৃত্তি** : বাৎসল্য প্রবৃত্তি নানা ও বিভিন্ন ও পরিবর্তিত রূপে দেখা যায়। এই ধরনের প্রবৃত্তিতে মানুষ তার প্রিয়জনের দোষত্রুটি চিহ্নিত করতে পারে না ফলে সেই প্রিয়জনের চারিত্রিক উন্নতিতে বাধা সৃষ্টি হয়। সন্তানকে বিপদ থেকে রক্ষা করা তার ক্ষুধার খাদ্য সরবরাহ করা প্রভৃতি হল বাৎসল্য প্রবৃত্তির প্রকাশ। এই ধরনের প্রবৃত্তি সন্তানের অসহায় অবস্থা দেখলে বা কাতর চীৎকার শুনলে দেখা যায়।

৫. **নির্মান প্রবৃত্তি** : ছেলে মেয়েদের সামনে বালি , কাঁদা , খার্মোকল , কাঠের গুঁড়ো , ডিমের খোলা , প্রভৃতি উপস্থাপিত রাখলে তারা আপন মনে কল্পনায় নতুন কিছু সৃষ্টি করতে পারে ও আত্মতৃপ্তি লাভ করে ।

৬. **বশ্যতা প্রবৃত্তি** : সমাজে সমস্যাতে জর্জরিত মানুষই বিশাদগ্রস্থ হয়ে পড়ে এবং বশ্যতার মনোভাব , তার আত্মবিশ্বাস ও আত্মমর্যদাবোধ নষ্ট করে দেয় । এক্ষেত্রে শারীর শিক্ষার শিক্ষক শারীর শিক্ষার বিভিন্ন কর্মসূচীর মধ্যদিয়ে তাদের বিভিন্ন ধরনের দক্ষতার আত্মপ্রকাশের জন্য ও আত্মবিশ্বাস পুনরুদ্ধারের জন্য চেষ্টা করতে পারে তার ব্যবস্থা করবেন ।

৭. **যৌথ প্রবৃত্তি** : মানুষের একাকিত্ব বোধ থেকে দলে আবদ্ধ হয়ে বসবাস করার প্রবণতা জন্মায় । সুতরাং শিবির যাপন , বহিঃপ্রাচীর দলগত খেলায় অংশগ্রহন প্রভৃতির মাধ্যমে দলবদ্ধ জীবনযাপনের অভিজ্ঞতা অর্জিত হয় এবং সেই সঙ্গে সমস্ত রকম পরিবেশের সঙ্গে মানিয়ে চলার ক্ষমতা বাড়ে ও নেতৃত্বদানের ক্ষমতাও বৃদ্ধি পায় ।

৮. **যৌন প্রবৃত্তি** : যৌন জীবনের কথা জানার কৌতুহল অনেক সময় শিক্ষার্থীদের বিপথগামী করে । শারীর শিক্ষার বিভিন্ন কর্মসূচীতে ছেলে মেয়েদের যৌথভাবে অংশগ্রহন করলে তাদের মধ্যে সুসামঞ্জস্যতা গড়ে উঠে এবং অকারন কৌতুহল নিবৃত্ত হয় । এছাড়াও বয়ঃসন্ধি কালের ছেলে মেয়েদের সাহিত্য রচনা , কবিতা রচনা , সঙ্গীত , নৃত্যকলা , চিত্রকলা , প্রভৃতি বিষয়েও নিজ নিজ দক্ষতা তুলে ধরার জন্য শিক্ষক ও শিক্ষিকাদের পক্ষ থেকে উৎসাহিত করা উচিত ।

এছাড়াও অন্যান্য প্রবৃত্তিমূলক আচরনগুলি শিক্ষার্থীর সামগ্রিক বিকাশে বাধা সৃষ্টি করে না । তবে প্রকৃত পক্ষে বলা যায় যে প্রবৃত্তি মূলক আচরন গুলিকে যদি সঠিক পথে পরিচালিত করা যায় তাহলে শিক্ষার্থীর সর্বাঙ্গীণ বিকাশ সম্ভব হবে । এজন্য শিক্ষক , অভিভাবক সকলকে আন্তরিক ভাবে দৃষ্টি দিতে হবে ।

## আবেগের সাথে সংযুক্ত বিষয়গুলি হল

১. **মেজাজ Mood**: আবেগ এক বাস্তব অনুভূতি। কোন এক নির্দিষ্ট বিষয় সম্পর্কে অনুভূতির সুপষ্ট প্রকাশই আবেগ। কিন্তু মেজাজের মাধ্যমে কোন অনুভূতি প্রকাশ পাই না, যদিও প্রকাশ পাবার প্রবণতা থাকে। আবেগ প্রবণতাকেই ‘মেজাজ’ বলে। আমরা কোন ব্যক্তিকে বলি ‘খোশমেজাজী’ আবার কোন ব্যক্তি কে বলি ‘বদমেজাজী’। ‘খোশমেজাজী’ ব্যক্তি যে সকল সময় খুশির ভাব প্রকাশ করে এমন নয়, তবে তার মধ্যে খুশির ভাব প্রকাশের প্রবণতা থাকে। তেমনি ‘বদমেজাজী’ ব্যক্তি যে সব সময় বিরক্তি প্রকাশ করে এমন নয়, তবে তার মধ্যে বিরক্তিবাব প্রকাশের প্রবণতা থাকে। যে কোন কারণেই তুচ্ছ বিষয়কে কেন্দ্র করেও, খোশমেজাজী খুশিরভাব ও বদমেজাজী বিরক্তিরভাব প্রকাশ পেতে পারে।

২. **আয়ান বা ধাত Temperament**: আয়ান বলতে বোঝায় ব্যক্তিবিশেষের একটি নির্দিষ্ট ভাবে চিন্তা করার, আবেগ অনুভব করার এবং তদনুসার কার্য করার সহজাত ও স্থায়ী প্রবণতা। আয়ানের সঙ্গে ব্যক্তিবিশেষের মানসিক কাঠামোর সম্পর্ক অতি ঘনিষ্ঠ। অন্তর্করা গ্রন্থিগুলি রসক্ষরণের জন্য ব্যক্তি-বিশেষের দেহের মধ্যে যে রাসায়নিক পরিবর্তন অবিরত সাধিত হচ্ছে তা এর মূলে বর্তমান। এই রাসায়নিক পরিবর্তন বিভিন্ন প্রকারের আয়ান উৎপন্ন করে। আয়ান

অনুসারে বিভিন্ন ব্যক্তির মনোভাব ভিন্ন ভিন্ন হয়। যেমন, কোন ব্যক্তি উত্তেজনাপ্রিয় হয় আবার কোন ব্যক্তি শান্তিপ্রিয় হয়।

## ৩. অতিরাগ Passion

অতিরাগ শব্দরাগ শব্দটি একাধিক অর্থে ব্যবহৃত ব্যবহার করা হয়।

প্রথমত : অতিরাগ বলতে বোঝায় কোন বিষয়ের প্রতি অতিরিক্ত অনুরাগ বা আসক্তি (অতি + অনুরাগ)। কোন ব্যক্তির অঙ্কনের প্রতি অতিরিক্ত অনুরাগ থাকলে বলা হয়, অঙ্কনের প্রতি ব্যক্তিটির অতিরাগ আছে।

দ্বিতীয়ত : আবেগের তীব্র প্রকাশকেও ‘অতিরাগ’ বলা হয়। অনেকের ক্রোধ, ভয় ইত্যাদি আবেগ তেমন তীব্রভাবে দেখা যায় না এবং আবেগ উৎপন্ন হলে তা সহজেই প্রশমিত হয়। কিন্তু এমন কিছু লোক আছে যারা ক্রোধে বা ভয়ে উন্মত্ত -প্রায় হয় এবং আবেগ উৎপন্ন হলে তা সহজে প্রশমিত হয় না। এসব ব্যক্তির আবেগকে বলা হয় ‘অতিরাগ’ (অতিরিক্ত রাগ অর্থাৎ আবেগ) যেমন প্রতিহিংসাপরায়ণতা।

তৃতীয়ত : অনৈতিক ক্রিয়া-কলাপের প্রতি অতিরিক্ত প্রবণতা বা আসক্তিকেও ‘অতিরিক্ত’ বলা হয়। অতিমাত্রায় যৌন-কামনাকে (নৈতিক দিক থেকে যা সমর্থনযোগ্য নয়) ‘অতিরিক্ত’ বলা হয়। নিজের স্ত্রীর প্রতি অতিরিক্ত আসক্তি (স্ট্রের ব্যক্তির মধ্যে যা প্রকাশ পায়) অথবা পরস্পর পতি আসক্তি অতিরাগ।

৪. **স্বভাব Disposition** : স্বভাব মেজাজ অপেক্ষা বেশীক্ষণ স্থায়ী প্রবণতা বিশেষ। এই স্বভাব সহজাত অথবা অর্জিত হতে পারে। আবেগ চেতন অবস্থা; মেজাজ অস্পষ্ট চেতন অবস্থা, স্বভাব চেতনার সর্বনিম্ন অবস্থা। পাঠে অবহেলার জন্য রুপ্ত হয়ে মা যখন সন্তানকে বকাবকি করেন, তা আবেগকালীন অবস্থা, বকাবকির পরবর্তীকালীন মানসিক অবস্থা হল মেজাজ; আর সন্তানের প্রতি মায়ের যে স্নেহ-ভালোবাসা সর্বদায় প্রবাহিত অথচ যার সম্বন্ধে মা সর্বদা সচেতন নয়, তা হল স্বভাব। যখন আমি বলি যে, আমি কোন মানুষকে ভালবাসি বা ঘৃণা করি, তখন আমার ভালোবাসা বা ঘৃণা করার প্রবণতা হল স্বভাব। আবেগের বা মেজাজের বেলায় আমাদের সেউ সম্পর্কে সচেতনতা থাকে। কিন্তু স্বভাবের বেলায় আমরা সব সময় সচেতন থাকি না।

## ৫. প্রেরণা Motivation

## ৬. ব্যক্তিত্ব Personality

### আবেগের উপাদান

১. **অনুভূতিমূলক উপাদান**: ক্রোধ বা আনন্দ, ব্যক্তিগত তাৎপর্যের অর্থ, অনুভব।
২. **শারীরিক উত্তেজনা** : জৈবিক সক্রিয়করণ, অটোনমিক এবং হরমোনাল সিস্টেম, শারীরিক কর্মের জন্য প্রস্তুত।
৩. **পারাম্পরিক উপাদান** : আবেগ লক্ষ্য নির্দিষ্ট বল প্রদান করে, কর্ম করিতে প্রেরণা প্রদান করে, কেন মানুষ আবেগ থেকে উপকৃত? সামাজিক ও বিবর্তনমূলক সুবিধা।
৪. **সামাজিক সুপষ্ট রূপে প্রকাশ** : দেহভঙ্গি, অঙ্গভঙ্গি, মুখের অভিব্যক্তি, মৌখিক এবং নৈমিত্তিক যোগাযোগ, মানুষ কিভাবে কোন ঘটনার প্রতিক্রিয়া করে।

## কোন কোন ঘটনাগুলি আবেগ বা প্রক্ষোভকে প্রভাবিত করে।

১. ব্যক্তিত্ব ২. সংস্কৃতি ৩. আবহাওয়া ৪. শারীরিক ও মানসিক চাপ ৫. বয়স ৬. লিঙ্গ ৭. পরিবেশ(সামাজিক) ৮. ক্ষমতা ৯. সত্য উৎঘাটনের বা প্রকাশের ভয়।

## প্রক্ষোভ

প্রক্ষোভ হল মনের এক বিচলিত অবস্থা। প্রক্ষোভের ইংরাজী শব্দ ইমোশান যা ল্যাটিন খাতু ইমোভার থেকে এসেছে যার অর্থ পক্ষুর হওয়া।

ম্যাকডুগাল এর মতে প্রক্ষোভ বলতে আমরা বুঝি "মনের সেই স্বতঃস্ফূর্ত প্রকাশমান অবস্থা যা ব্যক্তিকে দৈহিক এবং মানসিক দিক থেকে বিচলিত করে"। যেমন প্রিয়জনকে দেখলে আনন্দ হয়, বাঘ দেখলে ভয় পায়।

## প্রক্ষোভের বৈশিষ্ট্য

১. প্রক্ষোভের একটি বিস্তৃত পরিধি আছে : জীবন বিকাশের সকল স্তরের প্রতিটি মানুষের মধ্যে প্রক্ষোভ জনিত উদ্দীপনা জন্মায়।
২. পরিবর্তন ও নিয়ন্ত্রন করা যায় : মানুষের বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে প্রক্ষোভ জনিত আচরনের রূপান্তর ঘটতে দেখা যায়। শৈশবকালে খাবার কেড়ে নিলে শিশু যে প্রতিক্রিয়া করে বয়স বৃদ্ধির সাথে সাথে এই ধরনের আচরন পরিবর্তিত হয়ে যায়।
৩. উদ্দীপকের প্রয়োজন : প্রক্ষোভ জনিত অনুভূতির উদ্বেগের জন্য উদ্দীপকের প্রয়োজন হয়। যেমন ভয়ের উদ্বেগ হওয়ার জন্য ভয়ংকর কিছু উদ্দীপকের উপস্থাপন দরকার।
৪. শারীরিক শৈথিল্য আনে : প্রক্ষোভ জনিত উত্তেজনায় শারীরিক অঙ্গসঞ্চালন ক্ষমতা শিথিল হয়ে যায়। যেমন অত্যধিক ভয় পেলে কথা জড়িয়ে যায় ও হাঁটা চলার ক্ষমতা হারিয়ে যায়।
৫. শারীরিক যন্ত্রাংশের কর্মক্ষমতা বিঘ্নিত হয় : প্রক্ষোভের আর একটি বৈশিষ্ট্য হল অত্যধিক উত্তেজনায় স্নায়ুতন্ত্র, হৃদস্পন্দন, পরিপাক যন্ত্র প্রভৃতির ক্ষতিগ্রস্ত হয় ফলে সেই অঙ্গ বা তন্ত্র তাদের কর্মপ্রক্রিয়া সঠিকভাবে চালাতে পারে না। ফল স্বরূপ রক্ত চাপ বেড়ে যায় ও বিভিন্ন ধরনের ব্যাধীর সৃষ্টি হয়।
৬. প্রক্ষোভের স্থায়িত্ব : প্রক্ষোভের একটি বৈশিষ্ট্য হল যে মনের এই অবস্থা অনেক বেশী সময় ধরে স্থায়ী হয়। যেমন সন্তানের অকাল মৃত্যুর কারণে মায়ের মনের বিষাদগ্রস্ততা আমৃত্যু পর্যন্ত থেকে যায়। আবার আমরা সাধারণত হঠাৎ করে রেগে যায় না বা রাগের বস্তুর অপসারণের পর আমাদের রাগ সঙ্গে সঙ্গে চলে যায় না।
৭. আবেগে সুখ-দুঃখ মিশ্রিত এক জটিল অনুভূতি। কিছু আবেগ, যথা -রাগ, ভয় দুঃখ- মিশ্রিত। কিছু আবেগ যথা - আনন্দ, ভালোবাসা সুখ মিশ্রিত।
৮. আবেগ আন্তর্যকীয় পরিবর্তন সৃষ্টি করে। আবেগের ফলে স্বয়ংক্রিয় স্নানুতন্ত্রের মধ্যে উত্তেজনা সৃষ্টি হয় এবং তার ফলে হৃদপিণ্ড, ফুসফুস, পাকস্থলী ও বিভিন্ন অন্তঃক্ষরা গন্ত্রির মধ্যে পরিবর্তন দেখা যায়।

৯. দেহের অভ্যন্তরীণ পরিবর্তনের ফলে কতকগুলি বাহ্যিক পরিবর্তন দেখা দেয়। যথা ধীরগতি বা দ্রুতগতি শ্বাস-প্রশ্বাস ও রক্তসঞ্চালন, দেহের উত্তাপ বৃদ্ধি বা হ্রাস, স্বেদগ্রন্থি, লালাগ্রন্থি প্রভৃতির রসক্ষরণ, গায়ের লোম খাড়া হওয়া, হাত-পায়ের কম্পন, তারারঙ্কের প্রসারণ বা সঙ্কোচন ইত্যাদি।

১০. আবেগ একটি বিশেষ কাল ধরে থাকে। কালের দিক থেকে আবেগের তিনটি স্তর আছে- উৎপত্তি, বৃদ্ধি ও অবলুপ্তি। যে কোন আবেগ হঠাৎ শুরু হয়, তারপর ক্রমশ চরম সীমায় পৌঁছায়, অবশেষে ধীরে ধীরে বিলুপ্ত হয়।

১১. মনোবিদ ম্যাকডুগালের মতে প্রতিটি আবেগের মূলে থাকে কোন না কোন সহজ প্রবৃত্তি। সহজ-প্রবৃত্তি আহত হলে বা বাধা পেলে আবেগ জাগ্রত হয়। কাজেই, আবেগের প্রকৃতি পরগাছার মতন। আবেগ পরাশ্রয়ী, সহজ-প্রবৃত্তির ওপর নির্ভরশীল। যেমন আত্মরক্ষামূলক সহজ- প্রবৃত্তির আহত হলে ভয়-রূপ আবেগ জাগ্রত হয়।

১২. আবেগের কারণ যেমন বস্তু প্রত্যক্ষ হতে পারে, তেমনি বস্তু প্রতিরূপ বা ধারণাও হতে পারে। কাজেই, আবেগ উপস্থাপন মূলক হতে পারে আবার পুনরুত্থাপনমূলকও হতে পারে। বনের মধ্যে বাঘের সামনে পড়লে ভয় লাগে, আবার পরবর্তীকালে ঐ ঘটনাকে মনে করলেও ভয় লাগে।

১৩. আবেগের সময় বিচার শক্তি হ্রাস পায়। আবেগ আচ্ছন্ন অবস্থায় ব্যক্তি অনুভূতির দাস হয়ে পড়ে, ভালো-মন্দের বিচারশক্তি থাকে না। উন্নত বিচার-বুদ্ধিসম্পন্ন মানুষও ক্রোধের সময় অপরের প্রতি রূঢ় আচরণ করে থাকেন।

১৪. আবেগ কর্মপ্রবৃত্তি জাগ্রত করে। আবেগের সঙ্গে অনুভূতির এখানেই মৌল পার্থক্য। অনুভূতির মধ্যে কর্মপ্রেরণা থাকে না। ভয় পেলে আমরা ছুটে পালাই, রেগে গেলে মারামারি করি।

১৫. একই আবেগ বিভিন্ন অবস্থার দ্বারা উদ্দীপিত হতে পারে। আমার সাপ দেখলে ভয় পাই, আবার চাকরী হারাবার অবস্থা ঘটলেও ভয় পাই। তবে, আবেগের কারণ ভিন্ন হলেও তার প্রকাশের রূপটি সুনির্দিষ্ট থাকে। ভয়ের অভিব্যক্তি সাধারণত একই প্রকার হয়।

১৬. আবেগে তিরোহিত হবার সময় একটা মেজাজ সৃষ্টি করে যায়, যা দীর্ঘ সময় ধরে থাকে। ক্রোধ তিরোহিত হবার সময় একটা খিটখিটে মেজাজ রেখে যায় এবং এই মেজাজের ফলে সামান্য কারণেই আবার ক্রোধ প্রকাশ পায়।

১৭. আবেগের মধ্যে জ্ঞানগত, অনুভূতিগত ও ইচ্ছা গত তিনটি দিকই বর্তমান। প্রত্যক্ষ, ধারণা প্রভৃতি জ্ঞানগত দিক; সুখ-দুঃখ অনুভূতিগত দিক এবং কর্মপ্রবৃত্তি ইচ্ছামূলক বা ক্রিয়াত্মক দিক।

## প্রক্ষোভ জনিত উদ্বেগের কারণ

সাধারণভাবে দুটি কারণের দ্বারা প্রভাবিত হয়ে প্রক্ষোভ জনিত ভাবের উদয় হয়।

১. কোন ব্যক্তি, বস্তু বা ঘটনা প্রত্যক্ষনের দ্বারা।

২. মাদকদ্রব্য গ্রহণের মাধ্যমে।

তবে প্রক্ষোভের উদ্বেগের ক্ষেত্রে পরিবেশের উপরই অধিক গুরুত্ব দেওয়া প্রয়োজন। যেমন খাচায় আবদ্ধ সিংহের গর্জনে ভয়ের উদ্বেগ সৃষ্টি করে না, কিন্তু জঙ্গলের পরিবেশে সিংহের গর্জন মানুষের কর্মপ্রক্রিয়া শুরু করে দিতে পারে।

## প্রক্ষোভের শ্রেণী বিভাগ

বিভিন্ন মতবাদের মধ্যে ম্যাকডুগালের প্রক্ষোভ মূলক মতবাদ অনেক বিস্তৃত ও বিজ্ঞানসম্মত। ম্যাকডুগাল মানুষের প্রক্ষোভকে প্রধানত তিনটি ভাগে ভাগ করেছেন।

১. **প্রাথমিক বা মৌলিক প্রক্ষোভ** : সহজাত প্রবৃত্তির সঙ্গে যুক্ত প্রক্ষোভগুলোকে ম্যাকডুগাল প্রাথমিক বা মৌলিক প্রক্ষোভ বলেছেন। এই মতবাদ অনুযায়ী প্রাথমিক বা মৌলিক প্রক্ষোভ চৌদ্দটি ভয়, ক্রোধ, বিরক্তি, বাৎসল্য, কাম, বিশ্বাস, হীনমন্যতা, আত্মগৌরব, একাকিত্ববোধ, স্বাধিকার বোধ, সৃজনী স্পৃহা, আমোদ, ক্ষুধা, দুঃস্থভাব।

২. **জটিল বা মিশ্র প্রক্ষোভ** : দুই বা তার বেশি প্রক্ষোভ একত্রিত হয়ে আমাদের মধ্যে যে প্রক্ষোভমূলক অনুভূতির সৃষ্টি করে তাকেই ম্যাকডুগাল জটিল বা মিশ্র প্রক্ষোভ বলেছেন। কেউ কেউ জঘন্য কাজ করলেও তা আমাদের মধ্যে যে প্রক্ষোভ সৃষ্টি করে তা হল রাগ এবং বিরক্তির সমন্বয়। এই ধরনের প্রক্ষোভ পৃথক পৃথক উদ্দীপকের দ্বারা সৃষ্টি হয় না। জটিল পরিস্থিতিতে সামগ্রিক প্রতিক্রিয়ার উৎস হিসাবে এইগুলো কাজ করে। যেমন অবমাননা, করুণা, প্রশংসা, শ্রদ্ধা, কৃতজ্ঞতা, হতাশা, লজ্জা প্রভৃতি। উদাহারন ঘৃণা হল ক্রোধ, বিরক্তি ও ভয়ের মিশ্রন। কৃতজ্ঞতা হল মমতা এবং হীনমন্যতার মিশ্রন। লজ্জা হীনমন্যতা ও আত্মগরিমার মিশ্রিত রূপ।

৩. **অর্জিত প্রক্ষোভ** : এই জাতীয় প্রক্ষোভের সঙ্গে কোন প্রবৃত্তি মূলক শক্তি বা কর্মপ্রবনতা যুক্ত থাকে না এবং এদের প্রাথমিক বা মিশ্র কোন শ্রেণীতে ফেলা যায় না। যেমন বিবাদ, উল্লাস, আশা, আশঙ্কা প্রভৃতি।

আমরা যদি বিভিন্ন প্রক্ষোভ জনিত অভিজ্ঞতার প্রভাব বিশ্লেষণ করি তবে আমরা এই সিদ্ধান্তে আসতে পারি যে ব্যক্তির কুশলের উপর প্রক্ষোভের প্রভাব ভাল মন্দ উভয়ত। কখন কোন প্রক্ষোভ ব্যক্তির সহায়ক বা ক্ষতিকারক হবে। যা কতগুলি বিষয়ের উপর নির্ভর করে।

১. প্রক্ষোভ জনিত অভিজ্ঞতার তীক্ষ্ণতা ও তীব্রতার গভীরতার উপর।

২. প্রক্ষোভ সৃষ্টির উদ্দীপকের প্রকৃতি, পরিস্থিতি ও ঘটনার উপর।

৩. প্রক্ষোভের বিভিন্নতার উপর।

প্রক্ষোভের বিভিন্নতা বা প্রকারভেদ এইক্ষেত্রে অত্যন্ত গুরুত্বপূর্ণ। প্রক্ষোভকে সাধারণভাবে দুই ভাগে ভাগ করা যায়। ঋনাত্মক এবং ধনাত্মক প্রক্ষোভ।

অপীতিকর প্রক্ষোভগুলি যেমন ভয়, ক্রোধ, বিদ্বেষ প্রভৃতি ব্যক্তির বিকাশে পক্ষে ক্ষতিকারক বলে এগুলিকে ঋনাত্মক প্রক্ষোভ বলে। অন্যদিকে যে সমস্ত প্রক্ষোভগুলি বাৎসল্য, আমোদ,

কৌতূহল, আনন্দ প্রভৃতি ব্যক্তির স্বাভাবিক উন্নতির জন্য অত্যন্ত সহায়ক ও প্রয়োজন তাদের ধনাত্মক প্রক্ষোভ বলে।

সমস্ত ধনাত্মক প্রক্ষোভগুলি সর্বদায় ভাল এবং সমস্ত ঋনাত্মক প্রক্ষোভগুলি সর্বদায় খারাপ এমন সিদ্ধান্ত সঠিক নয়। প্রক্ষোভগুলির প্রভাব উদ্দীপকের তীব্রতা, তীক্ষ্ণতা, প্রকৃতি, পরিস্থিতির উপর নির্ভরশীল। অতিরিক্ত তীব্রতা ও তীক্ষ্ণতা জনিত যে কোন প্রক্ষোভই ক্ষতিকারক। অন্যদিকে ঋনাত্মক প্রক্ষোভও মানুষের মঙ্গলের জন্য প্রয়োজনীয়। ভয় প্রক্ষোভ ব্যক্তিকে বিপদের মুখোমুখি দাঁড়াতে প্রস্তুত করে। যে শিশুর ভয় নেই তার আহত হবার সম্ভবনা যথেষ্ট। কারণ সে আত্মরক্ষা করা সে শেখেনি।