Times Today BD

ডেস্ক রিপোর্ট | লাইফস্টাইল | 08 May, 2025

‘ইমোশনালি ইমম্যাচিউর’ বা আবেগগত অপরিপক্ব মানুষেরা আমাদের আশপাশেই থাকেন। বৈশিষ্ট্যগুলো জানা থাকলে তাঁদের চিনে নেওয়া সহজ। আবেগগত অপরিপক্বরা ভালো বন্ধু বা ভালো সঙ্গী নন। আমাদের নিজেদের ভেতরেও অনেক সময় এর এক বা একাধিক বৈশিষ্ট্য থাকে। চট করে মিলিয়ে নিন, এই আট বৈশিষ্ট্যের কয়টি আপনার মধ্যে আছে।

১. কখনো নিজের ভুল স্বীকার না করা

আবেগগত অপরিপক্বরা কখনো নিজের ভুল স্বীকার করেন না। এতে তাঁদের ‘ইগো হার্ট’ হয়। অথচ নিজের ভুল বুঝতে পারার সঙ্গে সঙ্গে তা স্বীকার করার মাধ্যমে ভুল সংশোধন করে নেওয়া সহজ হয়। তা ছাড়া ‘সরি’ বলার মাধ্যমে অনেক জটিলতা এড়িয়ে চলা সম্ভব।

২. সব সময় কথায় জিততে চাওয়া

আবেগগত অপরিপক্বরা ভিন্নমতকে সম্মান জানাতে পারেন না। নিজের মতামত অন্যের ওপর চাপিয়ে দিতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। তাঁরা সব সময় কথায় জিততে চান।

৩. প্যাসিভ অ্যাগ্রেশন

আবেগগত অপরিপক্বরা তাঁদের কথা ও কাজে নানাভাবে অন্যকে ছোট দেখাতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। আদতে তাঁরা নিজেরাই নিজেদের নিয়ে হীনম্মন্যতায় ভোগেন। তাই অন্যকে ছোট করে মনে মনে নিজে বড় হতে চান।

৪. ছটছট রেগে যাওয়া

চট করে রেগে যাওয়ার অর্থ হলো আবেগ আপনার নিয়ন্ত্রণে নেই। এটা আবেগগত অপরিপক্বতার গুরুত্বপূর্ণ লক্ষণ।

৫. সমালোচনা নিতে না পারা

ঠিক এ কারণেই আবেগগত অপরিপক্বরা প্রতিনিয়ত নিজেদের শুধরে নিয়ে সামনে এগোতে পারেন না। কেননা তাঁরা সমালোচনা নিতে পারেন না।

৬. প্রতিনিয়ত সমর্থন চাওয়া

আবেগগত অপরিপক্বরা তাঁদের আশপাশে ‘ইয়েস ম্যান’ নিয়োগ দেন বা রাখতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন। কেননা তাঁরা নিজেদের আবেগ বা

কর্মকাণ্ড নিয়ে আত্মবিশ্বাসী নন। এ কারণে ‘পাওয়ার পজিশন’-এ থাকলে বা ক্ষমতাধর হলে, তাঁদের আশপাশে তোষামোদেরা ঘুরঘুর করে।

৭. কঠিন কথোপকথন এড়িয়ে যাওয়া

আবেগগত অপরিপকুরা ‘সিচুয়েশন ফেস’ করতে ভয় পান। কঠিন কথোপকথন এড়িয়ে চলেন।

৮. গিল্ট ট্রিপিং

অন্যকে দিয়ে কাজ করিয়ে নিতে তাঁরা গিল্ট ট্রিপিংয়ের মতো ইমোশনাল ম্যানিপুলেশনের আশ্রয় নেন। ধরুন, তিনি আপনাকে বলবেন, ‘তুমি যদি আসলেই আমার ভালো বন্ধু হতে তাহলে কাজটা করে দিতে! কিংবা ‘তোমার জন্য আমাকে আজ কতগুলো কথা শুনতে হলো!’ ইত্যাদি। এককথায়, আপনাকে প্রতিনিয়ত অপরাধী অনুভব করান। পুরোনো ভুলের কথা মনে করিয়ে দেন। নিজে ‘ভিকটিম কার্ড’ প্লে করতে স্বাচ্ছন্দ্যবোধ করেন।

সূত্র: ভেরি ওয়েল মাইন্ড

ইমোশনাল ইমম্যাচিউর ম্যানিপুলেশন

© 2025 TimesToday. All Rights Reserved.

Generated on 29 June, 2025 10:52

URL: <https://www.timestodaybd.com/lifestyle/2132419419>