

# আবেগ সম্পর্কিত জেমস ল্যাঙ্গ এর তত্ত্ব

আমেরিকার মনোবিজ্ঞানী জেমস

ডেনমার্কের মনোবিজ্ঞানী ল্যাঙ্গে

আবেগ সম্পর্কিত এ দুজনের মতবাদকে সমন্বিত

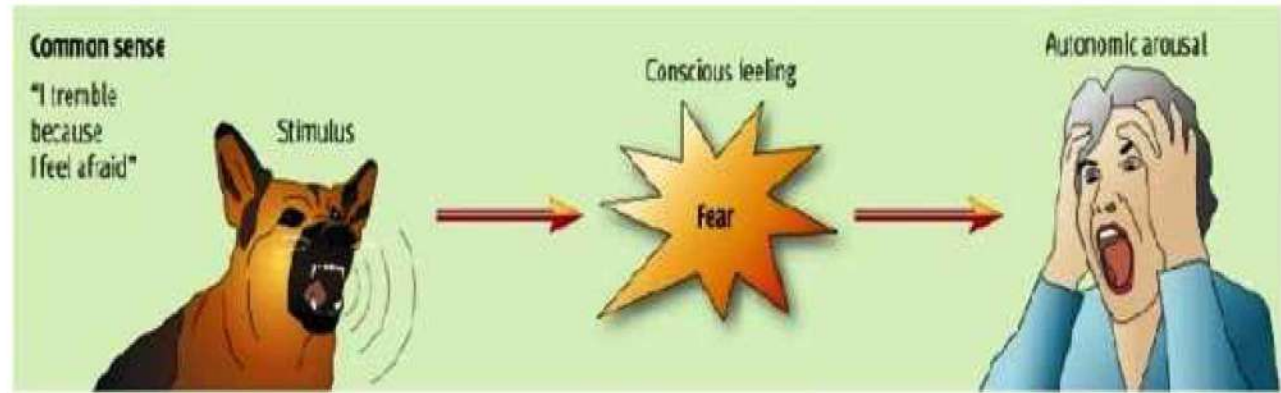
করে বলা হয় জেমস-ল্যাঙ্গে মতবাদ

এ মতবাদের মূলকথা “ দৈহিক পরিবর্তন আবেগের

পূর্বগামী”

# আবেগ সম্পর্কিত জেমস ল্যাঙ্গ এর তত্ত্ব

সাধারণ মতবাদ



জেমস-ল্যাঙ্গে মতবাদ



# আবেগ সম্পর্কিত জেমস ল্যাঙ্গ এর তত্ত্ব



উদ্দীপক  
(কুকুরের ডাক)



দৈহিক পরিবর্তন  
(হৃৎস্পন্দন)



আবেগ  
(ভয়)

## আবেগ সম্পর্কিত জেমস ল্যাঙ্গ এর তত্ত্ব

- উত্তেজক ঘটনা প্রত্যক্ষ করার সাথে সাথেই শারীরিক অবস্থার পরিবর্তন ঘটে এবং এ পরিবর্তন অনুভব করার নাম হলো আবেগ।
- আবেগের উপাদান দুটি। কারণ ও কার্য। কারণ হলো কোন ঘটনা প্রত্যক্ষ করা। কার্য হলো প্রত্যক্ষণের ফলে নৃষ্ট দৈহিক পরিবর্তন। উভয়ের মাঝে অনুভূতির কোন স্থান নেই।
- আবেগ হচ্ছে অনুভূতিবর্জিত দৈহিক সংবেদনের সমষ্টি।

# আবেগ সম্পর্কিত জেমস ল্যাঙ্গ এর তত্ত্ব এর পক্ষে যুক্তিসমূহ

- আবেগ থেকে শারীরিক প্রকাশগুলো পৃথক করলে আবেগের কোন অস্তিত্ব থাকে না। যেমন গর্জে ওঠা, রক্তচক্ষু প্রদর্শন করা ইত্যাদি ছাড়া ক্রোধ নামক আবেগের কোন অস্তিত্ব নেই।
- যখনই কোন উত্তেজনামূলক পরিস্থিতি প্রত্যক্ষণ করা হয় তখনই দৈহিক পরিবর্তন ঘটে যায়। এদের মাঝে কোন অনুভূতির স্থান নেই।

- আমরা যখন বিপদ দেখে পলায়ন করি, তখন ভয় পাই। কিন্তু সাহস করে দাড়িয়ে থেকে বিপদকে মোকাবিলা করলে আর ভয় পাই না। অর্থাৎ শারীরিক পরিবর্তনের ফলেই আবেগের সৃষ্টি হয়।
- কৃত্রিম উপায়ে দেহের বাহ্যিক প্রকাশ ঘটাতে পারলেও মনের ভেতর আবেগ সঞ্চারিত হয়। যেমন-অনেক অভিনেতা কান্নার অভিনয়কালে সত্যিই কেঁদে ফেলেন।

# আবেগ সম্পর্কিত জেমস ল্যাঙ্গ এর তত্ত্ব এর সমালোচনা

- সাধারণ মতে আমরা আনন্দিত হই বলেই হাসি। ভয় পাই বলেই পালাই। কিন্তু জেমস-ল্যাঙ্গের মতানুসারে আমাদের আনন্দিত হওয়ার আসে হাসা ও ভয় পাওয়ার আগে পালানোর কথা।
- শারীরিক পরিবর্তন সর্বদাই আবেগের সৃষ্টি করে না। যেমন, কখনো কখনো গরমে আমাদের হাতের তালু ঘেমে যায়। স্বাভাবিক ঘটনা মনে করে এতে আমরা উদ্বিগ্ন হই না।
- কোন ঘটনা প্রত্যক্ষের সাথে সাথেই দৈহিক পরিবর্তন নাও ঘটতে পারে। কিছু দেরীতে হতে পারে। যেমন ভীতিকর কিছু দেখার কিছুক্ষণ পর আমরা ঘামতে থাকি।



# আবেগ সম্পর্কিত জেমস ল্যাঙ্গ এর তত্ত্ব এর সমালোচনা

- কখনো কখনো একই শারীরিক অবস্থার পরিবর্তন বিভিন্ন ধরনের আবেগ সৃষ্টি করতে পারে। যেমন ভয়, রাগ, বিস্ময়, আনন্দ প্রতি ক্ষেত্রেই হৃৎস্পন্দ বেড়ে যায়।
- কখনো কখনো আবেগের জন্য কোন প্রকার শারীরিক অবস্থার পরিবর্তনের প্রয়োজন হয় না। যেমন : স্পাইনাল কর্ডে আঘাত প্রাপ্ত একজন ব্যক্তি যিনি চলৎশক্তি হারিয়ে ফেলেছেন তিনিও আনন্দ, বেদনা, ভয় ইত্যাদি আবেগে সাড়া দিতে পারেন।