



আপনার অগ্রগতির পথে অন্তরায়

লেখক: এ টি এম মোসলহে উদ্দনি জাবদে | প্রকাশিত: 15 August 2026, 11:18 AM | বিভাগ: এইচআরএম



কর্যাব মনেটালটি বা কাঁকড়া মানসিকতা কী?

“কর্যাব মনেটালটি” একটি মনস্তাত্ত্বিক শব্দগুচ্ছ, যা মানুষের এক ধরনের সংকীর্ণ ও ঈর্ষাপরায়ণ আচরণকে নির্দেশ করে। সহজ কথায়, এর মূল কথা হলো “আমি যদি না পারি, তবে তোমাকেও পারতে হবে না।”

কাঁকড়ার উদাহরণ থেকে নামকরণ

একটি খোলা বালততি যদি অনেকেগুলো কাঁকড়া একসাথে রাখা হয়, এবং কোনো একটি কাঁকড়া যদি বালত থেকে বেরিয়ে ওপরে উঠার বা পালিয়ে যাওয়ার চেষ্টা করে, সেক্ষেত্রে বাকি কাঁকড়াগুলো ওটাকে টেনে নচি নামিয়ে ফলে। ফলে কোনো কাঁকড়ার পক্ষেই আর মুক্ত হওয়া সম্ভব হয় না। মানুষের মধ্যেও যখন কউে কাউকে ওপরে উঠতে না দিয়ে টেনে নচি নামানোর চেষ্টা করে, তখন সটোক “কর্যাব

মেন্টালটি' বা কাঁকড়ার মানসিকতা হিসেবে ববিচেনা করা হয়।

কর্যাব মেন্টালটি তৈরি হওয়ার কারণ

আমরা আমাদের চারপাশে যদি একটু দৃষ্টি দিই তাহলে দেখা যাবে এ ধরনের মনমানসিকতার মানুষের সংখ্যা কম নয়। বিশেষকরে কর্মক্ষেত্রে এই মানুষগুলোর উপস্থিতি বেশে লক্ষ্যণীয়। কর্মক্ষেত্রে এদের সংখ্যাধিক্য হওয়া আকস্মিকি কোনো বিষয় নয়। কর্মজীবনে আগে নিজের সাথে অপরের তুলনা খুব বেশি গভীরভাবে ববিচেনা করা হয় না। অল্প বয়সে এটা নিয়ে অনেকে কোনো মাথাও ঘামায় না। কিন্তু কর্মজীবন শুরু হলেই আমাদের অনেকে মধ্যে এমন একট মনোভাব জাগ্রত হয় "আমার তো কোনো অসুখ নেই, তোমার সুখ আমার অসুখ"- অতএব তোমাকে আমার ওপরে উঠতে হবে না। মানুষের মধ্য হিংসার বীজ থেকেই এ ধরনের মনোভাবের উৎপত্তি। মানুষ কনে এমন আচরণ করে, এর পছন্দে গভীর কিছু মনস্তাত্ত্বিক ও সামাজিক কারণ রয়েছে।

তীব্র হীনম্মন্যতা

নজিরে যোগ্যতা বা সাফল্য নিয়ে যখন কউে চরম অসন্তুষ্টিতে ভোগে, তখন অন্যের সাফল্য তাঁকে নজিরে ব্যর্থতার কথা মনে করিয়ে দেয়। এই হীনম্মন্যতা থেকে অন্যের ক্ষতিকরার ইচ্ছা জাগে।

অন্ধ ঈর্ষা ও পরশ্রীকাতরতা

অন্যের ভালো থাকা, প্রশংসা পাওয়া বা ওপরে উঠে যাওয়া কর্যাব মেন্টালটির মানুষেরা সহ্য করতে পারে না।

প্রত্যাগতির ভুল ধারণা

এ ধরনের মানুষেরা মনে করে পৃথিবীর সব সুযোগ সীমিত। কউে একজন সফল হওয়া মানে নজিরে সুযোগ কমে যাওয়া। এই ভুল বিশ্বাস থেকে তাঁরা অন্যকে প্রতদিন্দ্বী ভাবতে শুরু করে।

অনিপত্তা বোধ

আশপোশরে কউে সফল হলে নজিরে অবস্থান বা গুরুত্ব হারিয়ে যাওয়ার ভয় এদের তাড়া করে বড়ায়।

পারিবারিক বা সামাজিক পরিশে

কোনো ব্যক্তি যদি ছোটবেলা থেকে এমন এক পরিশে বড় হয় যখনে পারস্পরিক সহযোগিতা নয়, বরং অন্যকে টেনে নামানোর সংস্কৃত বিদ্যমান, তাহলে তাঁর মধ্যও এই মানসিকতা তৈরি হয়।

কর্যাব মনেটালটিরি মানুষ থেকে নজিকে নরিপদ রাখার উপায়

এ ধরনের নতেবিচক মানুষ আমাদের কর্মক্ষত্রে, আত্মীয়স্বজনরে মধ্যে কংিবা বন্ধুমহলে এমনকি পরবারেও থাকতে পারে। এদরে থেকে নজিকে সুরক্ষতি রাখতে কিছু কৌশল অবলম্বন করা যতে পারে। যমেন

লক্ষ্য ও পরকিল্পনা গোপন রাখুন

আপনার বড় কৌনো স্বপ্ন, নতুন প্রজকেট বা সাফল্যরে পরকিল্পনা শুরুর আগইে সবার সামনে প্রকাশ করবনে না। কাজ নরিবে শেষে করুন এবং সাফল্যকে নজিে কথা বলতে দনি। কর্যাব মনেটালটিরি মানুষরো আগে জানতে পারলে আপনার কাজে বাধা সৃষ্টিরি চেষ্টা করবে। আপনার সামনে নানা ধরনের নতেবিচক বসিয় তুলে ধরবে।

মানসকি দুরত্ব বজায় রাখুন

যদিএ ধরনের মানুষ আপনার খুব কাছাকাছ থাকে (যমেন কর্মক্ষত্রে বা পরবারে) যাঁদরে এড়ানো সম্ভব নয়, সক্ষেত্রে তাঁদরে সাথে আবগেগতভাবে জড়াবনে না। তাঁদরে উস্কানমূলক বা নতেবিচক কথায় কৌনো প্রতিক্রিয়া দখাবনে না। আপনার উদাসীনতা তাঁদরে টনেে নামানোর উৎসাহ কময়িে দেবে।

নজি্রে আত্মবশি়াস ধরে রাখুন

তাঁরা আপনার আত্মবশি়াসে আঘাত করার জন্য বিভিন্ন সমালোচনা বা উপহাস করতে পারে। মনে রাখবনে তাঁদরে সমালোচনা আপনার যোগ্যতার অভাব নয়, বরং তাঁদরে নজিদে ভতেরে হংসার বহঃপ্রকাশ। নজি্রে লক্ষ্যরে প্রতিঅবচিল থাকুন।

একটি পিজটিভি নটেওয়ার্ক গড়ে তুলুন

এমন মানুষদরে সাথে মলোমশো বাড়ান যাঁরা আপনাকে অনুপ্রেরণা দেয়, আপনার সাফল্যে আনন্দতি হয় এবং আপনাকে এগয়িে যতে সাহায্য করে। একটি ইতিবিচক বৃত্ত আপনাকে নতেবিচকতার দয়োল থেকে সুরক্ষতি রাখবে।

তরকে জড়ানো থেকে বরিত থাকুন

কর্যাব মনেটালটিরি মানুষদরে বোঝানোর বা পরবির্তন করার চেষ্টা করা বৃথা। তরকে জড়য়িে নজি্রে মূল্যবান সময় ও মানসকি শক্তি নিষ্ট করবনে না। আপনার নীরবতা এবং চূড়ান্ত সাফল্যই হবে তাঁদরে জন্য সবচেয়ে বড় জবাব।

সবশেষে একটি ছোট্ট কথা, সমাজের এই টেনে নামানোর সংস্কৃতিকে জয় করার একমাত্র উপায় হলো নিজের গতি সচল রাখা। কাঁকড়ারা টেনে নামানোর চেষ্টা করবেই, কিন্তু আপনার ডানা যদি শিক্ত হয়, আপনি ঠিকিই উড়ে সীমানা পার হয়ে যেতে পারবেন। তবে এক্ষেত্রে আরকেটি বিষয় আপনাকে মনে রাখতে হবে। আপনাকে প্রতিনিয়ত আপনার যোগ্যতাকে শাণতি করতে হবে। আপনি যোগ্য এটা শুধু আপনি বললে হবে না। আপনার কাজ দিয়ে সটো প্রমাণ করতে হবে। আপনার কাজের প্রতফিলন প্রতস্থিঠানরে মুনাফায় দৃশ্যমান হতে হবে। প্রতস্থিঠানরে মুনাফা শুধু সলেস আর মার্কটেই বভাগরে কাজ দিয়ে আসে না। প্রতস্থিঠানরে প্রতটি বভাগরে এবং প্রত্যকে কর্মীর সমন্বতি প্রচেষ্টায়ই মুনাফা আসে। প্রতস্থিঠান বড় থেকে আরও বড় হয়। সেখনে আপনার অবদানকে সুস্পষ্ট করতে হবে।

© 2026 আপনার নডিজ পোর্টাল। সর্বস্বত্ব সংরক্ষতি।

এই প্রতবিদেনটি আমাদরে ওয়েবসাইট থেকে ডাউনলোড করা হয়েছে।