

Overcoming Ego Challenges: Why Struggle with Ego Ideal

অহংকার চ্যালেঞ্জগুলি কাটিয়ে ওঠা: কেন অহংকার আদর্শের
সাথে লড়াই করা উচিত

Mozammel Khan, M.Sc. Eng., CITP
Owner & CEO, MDI-Canada Inc.

Email: support@answer2know.com

Website: www.answer2know.com

Tel: 1-416-302-8431



Struggle with Ego Ideal

Ego ideal is a psychological concept that refers to an individual's internal image of personal superiority. The ego ideal is the powerful force that motivates us to choose new directions in life. When individuals' self-images do not align with their ego ideals, they experience anger, guilt, and depression. On the other hand, when individuals reach their ego ideals, they feel good about themselves. Ego ideals motivate us to pursue personal growth and success. Understanding the ego ideal can help us live more fulfilling lives by aligning our actions with our values and desires.

People often struggle to achieve their ego ideal because it represents an idealized version of themselves that they want to be. According to psychoanalyst Sigmund Freud, the ego ideal is an internal image of perfection or superiority that individuals develop based on social norms, values, and the influence of significant others such as parents, teachers, or role models. Following ego ideals is complex and multifaceted, influenced by internal and external factors. While striving for personal growth and self-improvement can be beneficial, individuals must maintain a realistic and balanced perspective, recognizing that perfection is unattainable and that self-acceptance is essential to emotional well-being.

People's Struggle for Ego-Ideal at Various Life Stages

In the Initial Stage

Ego ideal refers to the future ideal self-image. During infancy, children learn to adapt and respond to their parents' emotions to please them and avoid resistance.

In Childhood Stage

As emerging individuals, they combine their academic aspirations with their ego ideals, resulting in personal growth and development. As time passes, they enhance their skills and acquire specialized knowledge to further their journey towards success.

In Youth Stage

At this stage, the ego ideal supports productivity, making work enjoyable and rewarding. Without it, life feels cursed and incomplete.

Older Stage

At this stage of life, the ego ideal of older adults is reflected in ego integrity, admitting that they are living a good life with no regrets and facing death calmly.

Reasons Why People Struggle for Their Ego Ideal

Desire for Self-evidence

Achieving an ego ideal can be a form of self-validation, confirming one's worth and worthiness in one's own eyes and in the eyes of others. People may strive to meet their ego ideals to feel good about themselves and gain approval or praise from others. The need for self-affirmation, self-acceptance, and self-actualization may drive the desire to reach one's ego ideal. However, it can also be driven by the desire to receive approval, recognition, and praise from others. Striving for an ego ideal can motivate individuals to work hard, set goals, and pursue their dreams.

Cultural Influence

Cultural factors are essential in shaping people's perceptions of ego ideals and in influencing their adherence to them. The social values of beauty, success, or achievement prevalent in a culture can shape how people view themselves and their desires. Cultural values and norms may prioritize certain qualities or goals, leading individuals to prioritize those aspects to pursue their ego ideals. For example, in some cultures that prioritize academic or career success, people may focus on achieving these goals to fulfill their ego ideals. Therefore, individual ego ideals and cultural factors must be considered while following them.

Fear of Failure or Rejection

Pursuit of ego ideals may be driven by fear of failure or rejection. While we may feel pressured to meet specific standards, failing to meet these standards or falling short of our expectations can be a blow to our self-esteem and self-worth. It can make us feel anxious, stressed, or even depressed. To avoid these negative feelings, we can push ourselves harder to meet our ego ideals, creating a vicious cycle of perfectionism and self-criticism.

Effects of Internal Conflict and External Expectations

Internal conflicts, such as conflicting desires or values, can hinder the achievement of ego ideals. For example, a person may desire success and recognition in their career but prioritize work-life balance and family relationships. Balancing these competing priorities can create tension and make it difficult to realize their ego ideal fully. These internal conflicts can cause a great deal of stress and anxiety, and successfully navigating them takes a great deal of self-awareness, introspection, and decision-making skills.

External pressures, such as social norms, cultural expectations, or family values, can significantly influence individuals' pursuit of their ego ideals. People may feel compelled to conform to these expectations, even if they conflict with their own desires or values. Individuals need to recognize these external pressures and align their actions with their beliefs and values rather than succumb to societal or cultural expectations.

Perfectionism

Perfectionistic tendencies, characterized by overly high standards and fear of making mistakes, can prevent individuals from progressing toward their ego ideals. Strive for flawlessness in all areas of their lives. They may set unrealistic expectations for themselves and be overly critical of their perceived shortcomings, leading to feelings of frustration and self-criticism.

Lack of Self-awareness

Individuals may struggle to achieve their ego ideals due to a lack of self-awareness or insight into their own strengths, weaknesses, and motivations. One reason is their lack of self-awareness and insight into their strengths, weaknesses, and motivations. Without a clear understanding of their values, aspirations, and areas for growth, they may struggle to pursue their ideal self-image effectively. Therefore, developing self-awareness, exploring one's values and goals, and seeking feedback from others can be necessary to achieve ego ideals and live a more fulfilling life.

Past Trauma and Negative Self-talk

Past traumatic experiences or negative feedback from others can undermine individuals' confidence and self-esteem, making it difficult for them to believe in their ability to achieve their ego ideals. This experience can lead to self-doubt, fear of failure, or persistent feelings of inadequacy.

Negative self-talk, characterized by self-critical or self-defeating thoughts, can undermine individuals' self-confidence and motivation to live up to their ego ideals. Internal dialogue focusing on perceived inadequacies or past failures can erode self-esteem and create psychological barriers to personal growth.

Identity Crisis and Lack of Self-compassion

Significant life transitions, such as career changes, relationship changes, or personal growth phases, may cause individuals to experience an identity crisis. Uncertainty about one's identity, purpose, or values can create confusion and hinder progress toward the ego ideal as individuals struggle with questions of self-definition and meaning.

Self-compassion, which involves treating oneself with kindness, understanding, and acceptance in the face of failure or difficulty, is essential for resilience and personal growth. However, those who lack self-compassion may be overly critical

and unforgiving of themselves, leading to feelings of inadequacy and self-doubt that prevent them from pursuing ego ideals.

Fear of Vulnerability and Perceived Social Pressure

Social pressure to conform to social norms or cultural expectations can influence individuals' adherence to their ego ideals. Whether it's pressure to reach certain milestones by a certain age, conform to gender roles, or meet family expectations, perceived social pressure can create internal conflicts and inhibit authentic self-expression.

Embracing vulnerability and authenticity is often essential to achieving the ego ideal, as it requires individuals to acknowledge and accept their imperfections and limitations. However, fear of weakness, rejection, or judgment from others can prevent individuals from fully embracing their true selves and authentically pursuing their ideal self-image.

অহং আদর্শের সাথে সংগ্রাম

অহং আদর্শ একটি মনস্তাত্ত্বিক ধারণা যা একজন ব্যক্তির ব্যক্তিগত শ্রেষ্ঠত্বের অভ্যন্তরীণ চিত্রকে বোঝায়। অহং আদর্শ শক্তিশালী শক্তি যা আমাদের জীবনে নতুন দিকনির্দেশনা বেছে নিতে অনুপ্রাণিত করে। যখন ব্যক্তির স্ব-চিত্র তাদের অহং আদর্শের সাথে সারিবদ্ধ হয় না, তখন তারা রাগ, অপরাধবোধ এবং বিষণ্ণতা অনুভব করে। অন্যদিকে, যখন ব্যক্তি তাদের অহং আদর্শে পৌঁছায়, তখন তারা নিজেদের সম্পর্কে ভালো বোধ করে। অহং আদর্শ আমাদের ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং সাফল্য অনুসরণ করতে অনুপ্রাণিত করে। অহং আদর্শ বোঝা আমাদের মূল্যবোধ এবং আকাঙ্ক্ষার সাথে আমাদের ক্রিয়াগুলিকে সারিবদ্ধ করে আরও পরিপূর্ণ জীবন যাপন করতে সাহায্য করতে পারে।

লোকেরা প্রায়শই তাদের অহং আদর্শ অর্জনের জন্য সংগ্রাম করে কারণ এটি তাদের নিজেদের একটি আদর্শ সংস্করণ উপস্থাপন করে যা তারা হতে চায়। মনোবিশ্লেষক সিগমুন্ড ফ্রয়েডের ধারণা অনুসারে, অহং আদর্শ হল পরিপূর্ণতা বা শ্রেষ্ঠত্বের একটি অভ্যন্তরীণ চিত্র যা ব্যক্তির সামাজিক নিয়ম, মূল্যবোধ এবং গুরুত্বপূর্ণ অন্যদের যেমন পিতামাতা, শিক্ষক বা রোল মডেলের প্রভাবের উপর ভিত্তি করে গড়ে ওঠে। অহং আদর্শ অনুসরণ করা জটিল এবং বহুমুখী, অভ্যন্তরীণ এবং বাহ্যিক কারণগুলির দ্বারা প্রভাবিত। যদিও ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং স্ব-উন্নতির জন্য প্রচেষ্টা উপকারী হতে পারে, ব্যক্তিদের অবশ্যই একটি বাস্তবসম্মত এবং ভারসাম্যপূর্ণ দৃষ্টিভঙ্গি বজায় রাখতে হবে, স্বীকার করতে হবে যে পরিপূর্ণতা অপ্রাপ্য এবং মানসিক সুস্থতার জন্য আত্ম-গ্রহণ অপরিহার্য।

জীবনের বিভিন্ন পর্যায়ে অহং-আদর্শের জন্য মানুষের সংগ্রাম

প্রাথমিক পর্যায়ে

অহং আদর্শ ভবিষ্যতের আদর্শ স্ব-চিত্রকে বোঝায়। শৈশবকালে, শিশুরা তাদের খুশি করতে এবং প্রতিরোধ এড়াতে তাদের পিতামাতার আবেগকে মানিয়ে নিতে এবং প্রতিক্রিয়া জানাতে শেখে।

শৈশবকালে

উদীয়মান ব্যক্তি হিসাবে, তারা তাদের একাডেমিক আকাঙ্ক্ষাকে তাদের অহং আদর্শের সাথে একত্রিত করে, যা তাদের ব্যক্তিগত বৃদ্ধি এবং বিকাশের দিকে নিয়ে যায়। সময় অতিবাহিত হওয়ার সাথে সাথে, তারা তাদের দক্ষতা বাড়ায় এবং সাফল্যের দিকে তাদের যাত্রাকে এগিয়ে নিতে বিশেষ জ্ঞান অর্জন করে।

যৌবনে

এই পর্যায়ে, অহং আদর্শ উত্পাদনশীলতাকে সমর্থন করে, কাজকে আনন্দদায়ক এবং ফলপ্রসূ করে তোলে। এটি ছাড়া, জীবন অভিশপ্ত এবং অপূর্ণ মনে হয়।

বয়স্ক পর্যায়ে

জীবনের এই পর্যায়ে, বয়স্ক প্রাপ্তবয়স্কদের অহং আদর্শ অহং সততায় প্রতিফলিত হয়, তারা স্বীকার করে যে তারা কোন অনুতাপ ছাড়াই ভাল জীবনযাপন করছে এবং শান্তভাবে মৃত্যুর মুখোমুখি হতে চলেছে।

যে কারণে মানুষ তাদের অহং আদর্শের জন্য সংগ্রাম করে

স্ব-প্রমাণের আকাঙ্ক্ষা

একটি অহং আদর্শ অর্জন করা স্ব-প্রমাণের একটি রূপ হতে পারে, নিজের এবং অন্যদের চোখে নিজের মূল্য এবং যোগ্যতা নিশ্চিত করে। লোকেরা নিজেদের সম্পর্কে ভাল বোধ করার জন্য এবং অন্যদের কাছ থেকে অনুমোদন বা প্রশংসা পাওয়ার জন্য তাদের অহং আদর্শের জন্য চেষ্টা করতে পারে। আত্ম-নিশ্চয়তা, স্ব-গ্রহণযোগ্যতা এবং স্ব-বাস্তবকরণের প্রয়োজন একজনের অহং আদর্শে পৌঁছানোর ইচ্ছাকে চালিত করতে পারে। যাইহোক, এটি অন্যদের কাছ থেকে অনুমোদন, স্বীকৃতি এবং প্রশংসা পাওয়ার ইচ্ছা দ্বারা চালিত হতে পারে। একটি অহং আদর্শের জন্য চেষ্টা করা ব্যক্তিদের কঠোর পরিশ্রম করতে, লক্ষ্য

নির্ধারণ করতে এবং তাদের স্বপ্ন অনুসরণ করতে অনুপ্রাণিত করতে পারে।

সাংস্কৃতিক প্রভাব

অহং আদর্শ সম্পর্কে মানুষের উপলব্ধি গঠনে এবং তাদের আনুগত্যকে প্রভাবিত করার জন্য সাংস্কৃতিক কারণগুলি অপরিহার্য। একটি সংস্কৃতিতে প্রচলিত সৌন্দর্য, সাফল্য বা কৃতিত্বের সামাজিক মূল্যবোধগুলি মানুষ নিজেকে এবং তাদের আকাঙ্ক্ষাগুলিকে কীভাবে দেখে তা প্রভাবিত করতে পারে। সাংস্কৃতিক মূল্যবোধ এবং নিয়মগুলি নির্দিষ্ট গুণাবলী বা লক্ষ্যগুলিকে অগ্রাধিকার দিতে পারে, যা ব্যক্তিদের তাদের অহং আদর্শগুলি অনুসরণ করার জন্য সেই দিকগুলিকে অগ্রাধিকার দিতে পরিচালিত করে। উদাহরণস্বরূপ, কিছু সংস্কৃতিতে একাডেমিক বা কর্মজীবনের সাফল্যকে অগ্রাধিকার দেয়, লোকেরা তাদের অহং আদর্শ পূর্ণ করার জন্য এই লক্ষ্যগুলি অর্জনের দিকে মনোনিবেশ করতে পারে। অতএব, স্বতন্ত্র অহং আদর্শ এবং সাংস্কৃতিক কারণগুলি অনুসরণ করার সময় অবশ্যই বিবেচনা করা উচিত।

ব্যর্থতা বা প্রত্যাখ্যানের ভয়

অহং আদর্শের সাধনা ব্যর্থতা বা প্রত্যাখ্যানের ভয় দ্বারা চালিত হতে পারে। যদিও আমরা নির্দিষ্ট মানগুলি পূরণ করার জন্য চাপ অনুভব করতে পারি, এই মানগুলি পূরণ করতে ব্যর্থ হওয়া বা আমাদের প্রত্যাশার কম হওয়া আমাদের আত্মসম্মান এবং স্ব-মূল্যের জন্য একটি আঘাত হতে পারে। এটি আমাদের উদ্বিগ্ন, চাপ বা এমনকি বিষণ্ণ বোধ করতে পারে। এই নেতিবাচক অনুভূতিগুলি এড়াতে, আমরা আমাদের অহং আদর্শ অর্জনের জন্য নিজেদেরকে আরও কঠিন করতে পারি, যা পরিপূর্ণতাবাদ এবং আত্ম-সমালোচনার একটি দুষ্ট চক্রের দিকে পরিচালিত করে।

অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব এবং বাহ্যিক প্রত্যাশার প্রভাব

অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব, যেমন দ্বন্দ্বপূর্ণ ইচ্ছা বা মূল্যবোধ, অহং আদর্শের অর্জনকে বাধাগ্রস্ত করতে পারে। উদাহরণস্বরূপ, একজন ব্যক্তি তাদের কর্মজীবনে সাফল্য এবং স্বীকৃতি কামনা করতে পারে তবে কর্ম-জীবনের ভারসাম্য এবং পারিবারিক সম্পর্কে অগ্রাধিকার দেয়। এই প্রতিযোগিতামূলক অগ্রাধিকারগুলির ভারসাম্য উত্তেজনা তৈরি করতে পারে এবং তাদের অহং আদর্শকে পুরোপুরি উপলব্ধি করা চ্যালেঞ্জিং করে তুলতে পারে। এই অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্বগুলি প্রচুর চাপ এবং উদ্বেগের কারণ হতে পারে এবং সফলভাবে তাদের নেভিগেট করার জন্য প্রচুর আত্ম-সচেতনতা, আত্মদর্শন এবং সিদ্ধান্ত নেওয়ার দক্ষতা লাগে।

বাহ্যিক চাপ, যেমন সামাজিক নিয়ম, সাংস্কৃতিক প্রত্যাশা, বা পারিবারিক মূল্যবোধ, ব্যক্তিদের তাদের অহং আদর্শের অনুসরণকে উল্লেখযোগ্যভাবে প্রভাবিত করতে পারে। লোকেরা এই প্রত্যাশাগুলি মেনে চলতে বাধ্য বোধ করতে পারে, এমনকি যদি তারা তাদের নিজস্ব ইচ্ছা বা মূল্যবোধের সাথে বিরোধিতা করে। ব্যক্তিদের এই বাহ্যিক চাপগুলিকে চিনতে হবে এবং সামাজিক বা সাংস্কৃতিক প্রত্যাশার কাছে নতি স্বীকার

না করে তাদের বিশ্বাস এবং মূল্যবোধের সাথে তাদের ক্রিয়াগুলি সারিবদ্ধ করার চেষ্টা করতে হবে।

পরিপূর্ণতাবাদ

পরিপূর্ণতাবাদী প্রবণতা, অত্যধিক উচ্চ মান এবং ভুল করার ভয় দ্বারা চিহ্নিত, ব্যক্তিদের তাদের অহং আদর্শের দিকে অগ্রগতিতে বাধা দিতে পারে। তাদের জীবনের সমস্ত ক্ষেত্রে ত্রুটিহীনতার জন্য চেষ্টা করে। তারা নিজেদের জন্য অবাস্তব প্রত্যাশা সেট করতে পারে এবং তাদের অনুভূত ত্রুটিগুলির জন্য অত্যধিক সমালোচনা করতে পারে, যার ফলে হতাশা এবং আত্ম-সমালোচনার অনুভূতি হয়।

আত্মসচেতনতার অভাব

স্ব-সচেতনতা বা তাদের নিজস্ব শক্তি, দুর্বলতা এবং প্রেরণা সম্পর্কে অন্তর্দৃষ্টির অভাবের কারণে ব্যক্তিরা তাদের অহং আদর্শ অর্জনের জন্য সংগ্রাম করতে পারে। এর পিছনে একটি কারণ হল তাদের নিজস্ব শক্তি, দুর্বলতা এবং প্রেরণা সম্পর্কে তাদের স্ব-সচেতনতা বা অন্তর্দৃষ্টির অভাব। তাদের মূল্যবোধ, আকাঙ্ক্ষা এবং বৃদ্ধির ক্ষেত্রগুলি সম্পর্কে স্পষ্ট বোঝা না থাকলে, তারা তাদের আদর্শ স্ব-ইমেজ কার্যকরভাবে অনুসরণ করতে সংগ্রাম করতে পারে। অতএব, আত্ম-সচেতনতা বিকাশ করা, নিজের মূল্যবোধ এবং লক্ষ্যগুলি অন্বেষণ করা এবং অন্যদের কাছ থেকে প্রতিক্রিয়া চাওয়া অহং আদর্শ অর্জন এবং আরও পরিপূর্ণ জীবন যাপনের জন্য প্রয়োজনীয় হতে পারে।

অতীত ট্রমা এবং নেতিবাচক স্ব-কথোপকথন

অতীতের আঘাতমূলক অভিজ্ঞতা বা অন্যদের কাছ থেকে নেতিবাচক প্রতিক্রিয়া ব্যক্তিদের আত্মবিশ্বাস এবং আত্মসম্মানকে ক্ষুণ্ণ করতে পারে, তাদের পক্ষে তাদের অহং আদর্শ অর্জনের ক্ষমতায় বিশ্বাস করা কঠিন করে তোলে। এই অভিজ্ঞতা আত্ম-সন্দেহ, ব্যর্থতার ভয়, বা অযোগ্যতার ক্রমাগত অনুভূতির দিকে নিয়ে যেতে পারে।

নেতিবাচক স্ব-কথোপকথন, স্ব-সমালোচনামূলক বা আত্ম-পরাজিত চিন্তা দ্বারা চিহ্নিত, ব্যক্তিদের আত্মবিশ্বাস এবং তাদের অহং আদর্শ অনুসরণ করার অনুপ্রেরণা হ্রাস করতে পারে। অভ্যন্তরীণ কথোপকথন যা অনুভূত অপ্রতুলতা বা অতীতের ব্যর্থতার উপর দৃষ্টি নিবদ্ধ করে তা আত্মসম্মান নষ্ট করতে পারে এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধিতে মনস্তাত্ত্বিক বাধা তৈরি করতে পারে।

পরিচয় সংকট এবং আত্ম-সহানুভূতির অভাব

জীবনের উল্লেখযোগ্য পরিবর্তন, যেমন ক্যারিয়ারের পরিবর্তন, সম্পর্কের পরিবর্তন, বা ব্যক্তিগত বৃদ্ধির পর্যায়, ব্যক্তিরা পরিচয় সংকট অনুভব করতে পারে। নিজের পরিচয়, উদ্দেশ্য বা মূল্যবোধ সম্পর্কে অনিশ্চয়তা বিভ্রান্তি তৈরি করতে পারে এবং অহং আদর্শের দিকে অগ্রগতিতে বাধা দিতে পারে কারণ

ব্যক্তির স্ব-সংজ্ঞা এবং অর্থের প্রশ্নগুলির সাথে লড়াই করে।

আত্ম-সহানুভূতি, যা ব্যর্থতা বা অসুবিধার মুখে দয়া, বোঝাপড়া এবং গ্রহণযোগ্যতার সাথে নিজেকে আচরণ করা জড়িত, স্থিতিস্থাপকতা এবং ব্যক্তিগত বৃদ্ধির জন্য অপরিহার্য। যাইহোক, যাদের মধ্যে আত্ম-সহানুভূতির অভাব রয়েছে তারা নিজেদের প্রতি অত্যধিক সমালোচনামূলক এবং ক্ষমাসীল হতে পারে, যার ফলে অপ্রতুলতা এবং আত্ম-সন্দেহের অনুভূতি হয় যা তাদের অহং আদর্শের অনুসরণে বাধা দেয়।

দুর্বলতা এবং অনুভূত সামাজিক চাপের ভয়

সামাজিক নিয়ম বা সাংস্কৃতিক প্রত্যাশা মেনে চলার জন্য সামাজিক চাপ ব্যক্তিদের তাদের অহং আদর্শের অনুসরণকে প্রভাবিত করতে পারে। নির্দিষ্ট বয়সের মধ্যে নির্দিষ্ট মাইলফলক অর্জনের চাপ, লিঙ্গ ভূমিকার সাথে সামঞ্জস্যপূর্ণ, বা পারিবারিক প্রত্যাশা পূরণের চাপ হোক না কেন, অনুভূত সামাজিক চাপ অভ্যন্তরীণ দ্বন্দ্ব তৈরি করতে পারে এবং প্রামাণিক আত্ম-প্রকাশকে বাধা দিতে পারে।

অহং আদর্শ অর্জনের জন্য দুর্বলতা এবং সত্যতা আলিঙ্গন করা প্রায়শই অপরিহার্য, কারণ এটির জন্য ব্যক্তিদের তাদের অপূর্ণতা এবং সীমাবদ্ধতাগুলি স্বীকার করতে এবং গ্রহণ করতে হয়। যাইহোক, অন্যদের কাছ থেকে দুর্বলতা, প্রত্যাখ্যান বা রায়ে ভয় ব্যক্তিদের তাদের সত্যিকারের আত্মাকে সম্পূর্ণরূপে আলিঙ্গন করতে এবং তাদের আদর্শ স্ব-চিত্রকে প্রামাণিকভাবে অনুসরণ করতে বাধা দিতে পারে।