

ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍ ହୃଦୟକରନ୍ତମ୍ ପ୍ରେକ୍ଷଣମ୍

ফিল্ম রিভিউ: প্রভাসের জন্যই দেখুন ‘সাহো’

NO PLAN. NO BACKUP. NO CHOICE.



শৰ্মিষ্ঠা গোস্বামী চট্টোপাধ্যায়: প্রভাস এলেন, তাঁর ক্যারিশ্মা তার ছন্দুরঙ্গে নিয়ে। গোটা দেশের “দিল” এখন যাঁর জন্য ধকধক করছে, তিনি এক আঞ্চলিক ছবির তারকা। বলিউডের নাক-উঁচুনা আর বিতর্কিত নেপেটুজিমের জবাব। জবাব তাঁদেরও যাঁরা কিছুতেই ক্র্যাক করতে পারছিলেন না শাহরৎ-সলমন-আমিরের পর লার্জার দ্যান লাইফ নায়ক কে হবেন? কোন নায়কের উপর প্রযোজক ঢোক বন্ধ করে টাকা লাগ্নি করতে পারবেন তেলেগু সিনেমার বাহবলি। তাঁর অভিনয় ক্ষমতা, ব্যারিটোন কঠিস্বর, গভীর ঢোক, সারল্য, স্টাইল, অ্যাকশন নিয়ে হাজির, যা কিনা ‘সাহো’ ছবির মূলধন শৰ্দা কাপুরের সঙ্গে প্রভাসের অনন্ত্রিন রসায়নে কুপোকাত দর্শক। শৰ্দাও গত কয়েক বছর ধরেই কন্টেক্টবের্স সিনেমা এবং মেনস্ট্রিম সিনেমায় সমান ভাবে সফল তা রাজকুমার রাওয়ের সঙ্গে “দ্রী” হোক, অথবা বরণ ধাওয়ামের সঙ্গে “জঙ্গলুঁ ২”। এবার ৩৫০ কোটির বাজেটে তৈরি “সাহো”তেও তিনি যথাযথ,

বয়ঃসন্ধিকালে অভিজ্ঞতা থেকে শেখায় মঙ্গিঙ্ক

কিশোর কিশোরীরা প্রায়ই তীব্র আবেগপ্রবণ হয়। কিন্তু গবেষকরা বলছেন, মস্তিষ্ক তাদের অভিজ্ঞতা থেকে শেখায়, যা তাদের ভালোভাবে সাবালকস্ত অর্জনে প্রস্তুত করে তোলে।

কিশোর-কিশোরীরা প্রায়ই তীব্র আবেগপ্রবণ হয়। কিন্তু গবেষকরা বলছেন, মস্তিষ্ক তাদের অভিজ্ঞতা থেকে শেখায় যা তাদের ভালোভাবে সাবালকস্ত অর্জনে প্রস্তুত করে তোলে।

গবেষণায় একটি ছবিভিত্তিক খেলায় চিনেজরা প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে ভালো করে। পরে স্ক্যান করে তাদের মস্তিষ্কের কাজকর্ম উচ্চতরে বলে প্রমাণ পাওয়া যায়। হাভার্ড কলিয়োগাও ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক দল এখন বয়ঃসন্ধিকালের সাধারণ পুরুষের প্রত্যাশী আচরণ ভালো বা খারাপ ফলাফলের চেয়েও তাদের শেখাকে উন্নত করতে পারে কি না, সে বিষয়ে পরীক্ষা চালাচ্ছেন।

তারা ১৩ থেকে ১৭ বছর বয়সী ৪১ জন চিনেজার ২০ থেকে ৩০ বছর বয়সী ৩১ জন প্রাপ্তবয়স্ককে একটি ছবিভিত্তিক খেলায় অংশ নিতে বলেন। খেলা চলাকালে এমআরআইয়ের মাধ্যমে প্রতিটি ঘট্পের কয়েকজনের মস্তিষ্ক স্ক্যানিং করে দেখেন।

এ খেলায় চিনেজরা বয়স্কদের তুলনায় বেশি সংখ্যক প্রশ্নের উত্তর দিতে পেরেছিল। স্মৃতিশক্তির এ পরীক্ষা প্রমাণ করে, তাদের বিস্তারিত স্মরণশক্তি ভালো ছিলো। কারণ, তারা যেসব প্রশ্ন বেছে নিয়েছিল, সেগুলোরই উত্তর সঠিকভাবে দিতে পেরেছিল।

গবেষণায় বলা হয়, এ পরীক্ষার ফলাফলে বোঝা যায়, তারা তাদের অভিজ্ঞতা থেকে বেশি ভালো শিখেছে - যা তাদের বাড়িতে বসবাস ও প্রাপ্তবয়স্ক হিসেবে স্বাধীনতা ভোগের জন্য ভালোভাবেই প্রস্তুত করবে।

গবেষকরা স্ক্যান রিপোর্ট পরীক্ষা করতে গিয়ে দেখেন, চিনেজদের 'হিপ্পোক্যাম্পাস' ও 'স্ট্রিয়াটাম' নামক দুটি অঞ্চলের ব্যবহার দেখতে পেয়েছেন। যেখানে বয়স্করা 'স্ট্রিয়াটাম' এর ব্যবহার বেশি করেছেন।

'হিপ্পোক্যাম্পাস' হচ্ছে মস্তিষ্কের কেন্দ্রীয় স্নায়ুতন্ত্র। মস্তিষ্কের মধ্যাঞ্চলে এ কোষে স্মৃতি শ্রেণীবদ্ধভাবে সংরক্ষিত থাকে এবং এক জায়গা থেকে অন্য জায়গায় স্থানান্তরিত হয়। আর মস্তিষ্কের গুরুত্বপূর্ণ অংশ 'ড্রিয়াটাম' পরিকল্পনা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে সহায়তা করে, যা তাদের কর্ম ও পুরুষার প্রাপ্তির ও সংযোগস্থল গবেষকরা বলেন, কিশোর কিশোরীদের মস্তিষ্কের 'হিপ্পোক্যাম্পাস' এর অন্যবদ্য ভূমিকাথাকে অনুসন্ধানে পাওয়া এ তথ্য বয়সন্ধিকালে তাদের শিক্ষার নতুন উপায় হতে পারে।

'কৈশোরে 'হিপ্পোক্যাম্পাস' শিক্ষাকে আরও শক্তিশালী করে, যা তারা এর আগে পায়নি। এটি জীবনের একটি গুরুত্বপূর্ণ পর্যায়ে শক্তিশালী স্মৃতিশক্তি গঠনে মূল ভূমিকা পালন করে।

তারা বলেন, ক্রমবিকাশমান মস্তিষ্কের দুটি গুরুত্বপূর্ণ অংশের মধ্যেকার এই সংযোগ ব্যাখ্যা করে, কেন চিনেজরা বেশি ভালো করেছিল।

হাভার্ড বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিজ্ঞান বিভাগের গবেষক জুলিয়েট ডেভিডো বলেন, এস তথ্য বয়সন্ধিকালে শিক্ষার নতুন নতুন উপায় গ্রহণেও তাদের অনুপ্রাণিত করতে পারে।

আপনি যদি কিছু ইতিবাচক বিষয় উপস্থাপন করেন, তাহলে সেটি বয়সন্ধিকালে ভালো জিনিস মনে রাখা ও শেখার ক্ষেত্রে ভালো অভিজ্ঞতা অর্জনে সহায়ক হতে পারে। দৈনন্দিন জীবনে তার তাদের পরিবেশের প্রতি বেশি মনেয়েগ দেয়, যা প্রাপ্তবয়স্কদের চেয়ে আলাদা।

গবেষকরা এখন অন্য কোন কোন পরিস্থিতি বা অভিজ্ঞতা কৈশোরের মস্তিষ্কে 'হিপ্পোক্যাম্পাস' ও 'স্ট্রিয়াটাম'কে সঞ্চিয় ও সংযুক্ত করে সেগুলোকে খুঁজছেন।

বিছানায় প্রস্তাব মানসিক সমস্যা

তুর্মের বয়স ৮। অনুও প্রায় রাতেই শারীরিক বিভিন্ন প্রয়োজনীয় সে ঘুমোয় ঘোরে প্রশ্নাব করে পরীক্ষা নিরীক্ষা করতে হতে পারে বিছানা ভেজায়। আর এ নিয়ে তার না।

মায়ের অনেক ভাবনা, বেশির অনেক সময় সময় রাতটা কাটে উৎকষ্টায়। কোথাও বেড়াতে গেলে রাতে ভাগ সময়ের অনেক ভাবনা, বেশির ভাগ সময় রাতটা কাটে উৎকষ্টায়। কোথাও বেড়াতে গেলে রাতে থাকা হয় না লজ্জায়।

বাচ্চার এই সমস্যার জন্য অনেক হজুর দেখনো হয়েছে, বাড়ি ফুঁক করানো হয়েছে, এমনকি তাবিজ কবজও দেওয়া হলো। নাহ কিছুতেই কোনো উন্নতি হয় না। কী যে হলো তুর্মের? কী এমন বদনজর লাগল ওর? কে এমন ক্ষতি করল? এরকম আরও কতো করনো দক্ষিণ্য।

শারীরিক বিভিন্ন প্রয়োজনীয় পরীক্ষা নিরীক্ষা করতে হতে পারে না।

অনেক সময় শিশু নিজের অভিযন্ত্রের মাধ্যমে প্রশ্নাব করার ইচ্ছা ব্যক্ত করে, সেগুলো বোঝার চেষ্টা করণ এবং তাতে সাড়া দিন। রাতে নির্দিষ্ট সময় পর পর শিশুকে বাথরুমে নিয়ে যান এবং তাকে প্রশ্নাব করার জন্য উৎসাহ দিন।

যথেষ্ট বয়স হওয়া সত্ত্বেও বিছানায়প্রশ্নাব করে এমন শিশুর জন্য নিয়ম নীতি মেনে চললে এবং বিজ্ঞান ভিত্তিক চিকিৎসা গ্রহণ করলে শিশুর এ ধরনের সমস্যা ভালো হয়ে যায়।

যে শিশু যথেষ্ট বয়স হওয়া সত্ত্বেও রাতে ঘুমালে বিছানা ভেজায় তাকে সন্ধ্যার পর অতিরিক্ত জল পান করাবেন না, রাতে তাকে ঘুম থেকে তুলে প্রশ্নাব করাবেন।

যে রাতে সে বিছানা ভেজাবে না তার পরবর্তী সকালে তাকে ছোট কোনো উপহার দিয়ে পুরস্কৃত করুন। হিসাব রাখুন মাসে কতদিন প্রশ্নাব করে বিছানা ভেজায় আর কতদিন বিছানা ভেজায় না এবং যেকটি দিন প্রশ্নাব করে বিছানা ভেজায় না তা হিসাব করে তাকে ছোট কোনো উপহার দিন।

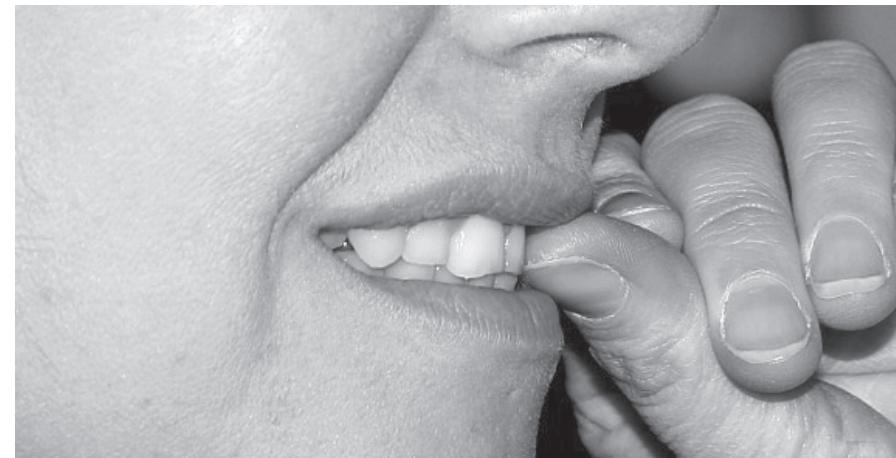
স্বপ্ন কেবল রাতঘুমে নয়, জেগে
জেগে দিনেও দেখা যায়! প্রতিটি
মানুষই দিবাস্পন্ধ দেখতে
ভালোবাসেন। কিন্তু কিছু
বিশেষজ্ঞ বলছেন, যদি দিনে স্বপ্ন
হার বেশি হয় এবং তা আপনার
আত্যতিক জীবন যাপনকে
বাধাগ্রস্ত করতে শুরু করে, তাহলে
বুঝতে হবে, মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে
চিন্তা করার সময় এসে
গেছে মনোবিজ্ঞান এ বিষয়টিকে
বলছে ‘ম্যালাড্যাপ্টিভ
ডেভ্রিমিং’।
কিভাবে বুঝবেন, আপনি
দিবাস্পন্ধে আসক্ত এবং এর ঝুঁকি

কি কি? বিশেষজ্ঞরা পরামর্শ
দিচ্ছেন, প্রথমেই একটি বিষয়
আপনাকে গুরুত্বের সঙ্গে বুঝে
ফেলতে হবে। তা হলো,
'ডেভ্রিমিং' নিয়ে উদ্বিগ্ন হওয়ার
কিছু নেই। শুধু তাই নয়, বিষয়টি
স্বাভাবিক এবং কখনও কখনও
বরং স্বাস্থ্যকর।
সাইকোলজি টুডে'র মতে, ৯৬
শতাংশ প্রাপ্তবয়স্ক ব্যক্তি তাদের
আত্যতিক স্বপ্ন নিয়ে ব্যস্ত

থাকেন। যদিও বিষয়টি পরিষ্কার
হয়নি, কেন আমরা স্বপ্ন দেখি
অনেক মনোবিজ্ঞানী কারণ
হিসেবে বলছেন, আমাদের
আচারণ ব্যবহার মন্ত্রকে কাজ
করতে সহায়তা করে। একইসঙ্গে
যখন আমাদের বাইরে থেবে
প্রেরণার প্রয়োজন হয়, তখন
কাজের দিকে ধাবিত হতে
মন্ত্রকে তৈরি করে। দিবাস্পন্ধ
এর অংশ হতে পারে।

[View Details](#) | [Edit](#) | [Delete](#)

অ্যালজি মুক্তি রাখলেও দাঁতে নখ কাটা ভালো নয়



দাঁত দিয়ে নখ কাটার অভ্যাস
আমাদের অনেকেরই রয়েছে।
সাধারণত এটি একটি বদ অভ্যাস
হিসেবে বিবেচনা করা হয়। তবে
শিশুকাল দাঁত দিয়ে নখ কাটার
কিছু সুফলও রয়েছে এমন মত
দিয়েছেন বিশেষজ্ঞরা।

সম্প্রতি নিউজিল্যান্ডে প্রকাশিত
এক গবেষণা প্রতিবেদনে দেখা
গেছে, যেসব শিশুরা দাঁত দিয়ে
নখ খাটে এবং বৃদ্ধাঙ্গুল মুখে
রাখে পরবর্তী জীবনে তাদের
অ্যালার্জি হয় না।
ইউনিভার্সিটি অবওটাগো'র
গবেষকরা ১৯৭১-৭৩ সালে জ্ঞা

গবেষণামূলক পর্যবেক্ষণ করে।
মেওয়া ১ হাজার ৩৭ টি শিশুর
বড় হওয়ার পর্যন্ত পর্যবেক্ষণ করে
এ মত দিয়েছেন। যদিও
অধিকাংশ ক্ষেত্রে অভিভাবকদের
দেওয়া তথ্যের ওপর নির্ভর করা
হয়েছে।

ধরনের রোগ হওয়ার সত্ত্বাবন্ধ থাকে। কারণ হাত থেকে আমাদের শরীরে জীবাণু প্রবেশ করে। এর আগে একটি গবেষণায় দেখা গেছে, আবেগ নিয়ন্ত্রণের জন্য প্রাণ্ত বয়সীরাদাঁত দিয়ে নথ কেটে গবেষণায় ডেটে এসেছে, ১৩ বছর বয়সীদের যাদের শিশুকাল থেকেই দুটি অভ্যাস রয়েছে তাদের ৩৮ শতাংশ সাধারণ অ্যালার্জি রয়েছে। অন্যদিকে ৪৯ শতাংশের কোনো অ্যালার্জি নেই। এর কারণ ব্যাখ্যা দিয়েছেন গবেষক হ্যানকল্স। তিনি করার কোনো কারণ নেই। তবে যাদের শিশুকাল থেকে এই অভ্যাস রয়েছে তাদের পর্যবেক্ষণ করে দেখা গেছে, এসব শিশুরা বড় হওয়ার পরে তারা অ্যালার্জি মুক্ত। এমনকি অ্যাজমা ধরনের রোগও তাদের কম হয় না।

চোখের পলক কেন ফেলি?

ଗବେଶନାଯ ଦେଖା ଗେଛେ, ସୁମ ଥେକେ
ଜାଗାର ପର ଥେକେ ଫେର ସୁମାତ୍ରେ
ଯାଓମାର କାହାଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଇଁ ଯାଇବା

যাওয়ার আগে প্যাশ পুরো সময়
অধিকাংশ মানুষ প্রতি মিনিটে
১০ থেকে ২৫ বার চোখের পলক
ফেলে। অর্থাৎ ঘন্টায় চোখের
পলক ফেলে ১,২০০ বার। কিন্তু
আমরা অনেকেই জানি না, চোখ
খোলা বা বন্ধ থাকলে কি হয়!
চোখের মণি পরিষ্কার এবং
চোখের আস্ত্রতা ধরে রাখতে
আমরা পলক ফেলি। এর

মানসিক বিষয় খুঁজে বের করেছেন গবেষকরা। দৃষ্টি সুনির্দিষ্ট করতে ইউ নিভাসিটি অব ক্যালিফোর্নিয়ার একটি গবেষণায় উঠে এসেছে কোনো বিষয়ের প্রতি মনোযোগ ধরে রাখতে আমরা চোখের পলক ফেলি। এতে আমাদের দৃষ্টি সুনির্দিষ্ট হয়। ‘আমাদের চোখের পেশিগুলো তেমন সতর্ক নয়। ক্রমাগতভাবে আমাদের চোখ বাইরে থেকে ফেললে কোনো বিষয়ের প্রতি আমাদের মনোযোগ নির্দিষ্ট হয়’ বলেন প্রধান গবেষক গেরিট মস।

তিনি আরও বলেন, গবেষণায় দেখা গেছে চোখের পলক ফেলার আগে এবং পরে আমাদের দৃষ্টিতে পার্থক্য হয়। একই সঙ্গে কোনো বিষয়ের প্রতি আমাদের মনোযোগ নির্দিষ্ট হয়। তথ্য সমন্বয় করতে একটু পেছনের কথা, গত বছরের আগস্ট মাসে নতুন একটি বিষয় আবিষ্কার করেন আমাদের চোখের নড়াচড়ায় মস্তিষ্ক তথ্য সমন্বয় করে। বিষয়টি এতোদিন সম্পূর্ণ জানা ছিলো আমাদের কাছে। পরিবর্তন লক্ষ্য করতে চোখের পলক ফেলার পরই আমরা নতুন বিষয় লক্ষ্য করি। পলক ফেললে আমাদের শয়তে নতুন সংকেত যায়। এভেদে আমাদের সামনে থাকা বিষয়গুলোর মধ্যে নতুন কিছু লক্ষ্য করি আমরা, যা হয়তো সামনে থাকার

মিনিটেই ভ্যানিস করুন চোখের তলার কালি

চোখের কোলে কালি পড়ে যাওয়া।
এ এক ভয়ঙ্গের সমস্যা মেয়েদের।
চোখের কোলে কালি এক মুহূর্তে
নষ্ট করে দিতে পারে সমস্ত
সৌন্দর্য। কিভাবে মৃণি পাবেন
এই চোখের কোলের কালি
থেকে?

শুধু মেয়েরাই নন, ছেলেরাও
এখন ভুগছেন চোখের কোলের
কালির সমস্যায়। এই চোখের
কোলে কালি পড়ে যাওয়ার
অনেক কারণ রয়েছে। সাধারণ
আমরা ভেবে থাকি যে, ঘূম কর-
তেও যার ক্ষেত্রে চোখের কোলে

কালি পড়ে যায়। কিন্তু শুধু এই একটাই কারণ নয়। ডাক আই সার্কেল' বা চোখের কোলে কালি পড়ার পিছনে অনেক কারণ রয়েছে। অ্যালার্জি, ডায়াবিটিস, অ্যানিমিয়া, অতিরিণি কাজের চাপ, এগজিমা, অতিরিণি ঘুম, প্রভৃতি এরকম অনেক কারণের জন্য চোখের কোলে কালি পড়তে পারে।
এমনকি খুব কাঁদলে কিংবা খাবারে বেশি পরিমাণে নুন কিংবা অতিরিণি

অ্যালকোহল বা ধূমপান করার জন্যেও এই সমস্যা দেখা দেয়। একবার চোখের কোলে কালি পড়ে গেলে তা কমানো খুবই কষ্ট কর কাজ। বাজারে প্রচুর প্রোডাক্ট বিক্রি হয়। কিন্তু তাতে আপনি খুব একটা উপকার পাবেন না। কিন্তু ঘরোয়া পদ্ধতিতে এমন একটি উপায় রয়েছে, যাতে খুব কম সময়ে আপনি চোখের কোলের কালির মতো স্থায়ী সমস্যা থেকে মুক্তি পেতে পারেন।

আপনার বাচিতে খাবার সেবার রয়েছে নিশ্চয়ই? তাহলে এক চামচ খাবার সোডা জলে গুলে একটা পেস্ট তৈরি করুন। এবার সেই পেস্ট আপনার চোখের কোলে ভালো করে লাগিয়ে দিন। ৫ থেকে ১০ মিনিট সেই পেস্ট রেখে দিন। পেস্টটি শুকিয়ে গেলে একটা নরম কাপড় বা স্ট্যু পেপার দিয়ে হালকা হাতে পেস্টটি তুলে দিন। এরকমভাবে কয়েকদিন বেঁকিং সোডা ব্যবহার করলেই দেখবেন আপনার চোখের তলার কালি

କୃତ ରୋଗେର ତାଲିକାଯ ଟୁକଛେ ଡିଡିଓ ଗେମସ ଆସନ୍ତି

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার (ভ) চিহ্নিত
 ‘ব্যাধির’ তালিকায় ঢুকতে যাচ্ছে
 ভিডিও গেমস আসন্তি।
 বিশেষজ্ঞরা ইলেক্ট্রনিক গেমসের
 মধ্যে আসন্তির ঝুঁকি শনাউত
 করায় ‘গেমিং ডিজার্ডার’ নামে
 এ ব্যাধি হ’ব ইন্ট’রন্যাশনাল
 ক্লাসিফিকেশন অব ডিজিজ’র
 (রোগের আন্তর্জাতিক স্বীকৃত
 শ্রেণী বিন্যাস, আইসিডি) ১১
 তম সংক্রান্তে স্থান পেতে
 চলেছে।

শুভ্রবার জেনেভায় অনুষ্ঠিত এক সম্মেলনে বিষয়টি উপস্থাপন করেন হ'র মুখ্যপত্র তারিক জাসারেভিক। বিশ্বজুড়ে স্বাস্থ্য বিষয়ক গবেষণার ভিত্তিতে বিভিন্ন রেংগ ব্যাধির শ্রেণীবিন্যাস ও তালিকাভুক্তির নেতৃত্ব দেয় ছ। তাদের আইসিডির ১১ তম সংক্রণ প্রকাশ হচ্ছে চলতি বছরের জুলাইতে। ‘গেমিং ডিজিআর’ বলতে হ'র বিশেষজ্ঞদের পক্ষ থেকে বলা হচ্ছে, ডিজিটাল অথবা ভিডিও গেমিং প্ল্যাট ফর্মের একটি বিশেষ আচরণগত বেশিষ্ট্য, যা মানুষের অন্যান্য কর্মকাণ্ডের তুলনায় গেমিংকে বেশি প্রাধান্য দেয়। এর আরেকটি লক্ষণ হিসেবে বলা হচ্ছে, নেতৃত্বাক পরিগতি ঘটার পরেও গেমস খেলা চালিয়ে যাওয়া বা গেমস খেলার পরিমাণ বেড়ে যাওয়া। হ'র মুখ্যপত্র বলেন, কেউ একজন যদি এক বছর ধরে গেমসের প্রতি অস্থাভাবিক আকর্ষণবোধ করেন, তবে তিনি এই গেমিং ডিজিআরের’ আক্রান্ত বলে মনে করা হবে। তারিখ জাসারেভিক বলেন, গেমি ডিজিআর্ড একটি নতুন ব্যাধি হিসেবে স্বীকৃতি পেতে যাচ্ছে। যথেষ্ট তথ্য প্রমাণ না থাকলেও বিশেষজ্ঞরা এটাকে সমস্যা হিসেবে চিহ্নিত করেছেন। বিশেষ অনেকেই আছে, যারা এ সমস্যা থেকে মুক্তি চায়।

আপনি দিবাস্ত্রে আসক্ত?

তবে ভিন্ন মত দিচ্ছেন
ইসরায়েলের হাইফা
বিশ্ববিদ্যালয়ের ক্লিনিক্যাল
মনোবিজ্ঞানের অধ্যাপক আলী
সোমার তিনি বলেছেন,
অতিমাত্রায় দিবাস্ফপ্ত দেখা
মনস্তাত্ত্বিক অসঙ্গতি হিসেবে
বিবেচনা করা যেতে পারে। জানা
গেছে, ডেভিড মারসুরো দিনের
অধিকাংশ সময় স্থপ্ত দেখেই
কাটিয়ে দেন। ওয়াল স্ট্রিট

জার্নালে সোমার বলেন, ৫৭
শতাংশ সময়ই তারা বয়ে করে
ফেলেন এভাবে। শুধু তাই নয়,
তারা নানা ধরনের স্বপ্ন দেখেন।
অধিকাংশ ক্ষেত্রেই তাদের স্বপ্ন
বড় হয় না। প্রেরণাদায়ক কিছু
যে তারা দেখেন, এমনটিও নয়।
কখনও কখনও তাদের স্বপ্নে
হাজির হয় কল্প বা
গ্রাতিহসিকচরিত্র, সেলিগ্রিটি এবং
ব্যক্তি নিজেকে সফলতার যে

চূড়ায় দেখতে চান স্বপ্নে
নিজেকে সেই চরিত্রে দেখতে
পান। ব্যক্তি তে দে স্বপ্নের
বিষয়বস্তুর পার্থক্য খুঁজতে গিয়ে
দেখা গেছে, তাদের স্বপ্ন মূলত
বাস্তব জীবনকেন্দ্রিক অপূর্ণ ইচ্ছা
পূরণ হয়। যেমন, তিনি লটারি
জিতেছেন।

ওয়াল সিট্ট জার্নাল অনুযায়ী,
ম্যালাডাপটিভ ডেভিমারদের
ক্ষেত্রে অ্যাটেনশান- ডেফিসিট

জ্যাকসনভাইলের ২৭ বছর বয়সী
রাচেল বেনেট বলেন, ‘যদিও
আমি দিনের অধিকাংশ সময়
ঘরে থাকতাম, কিন্তু দিবাস্বপ্নে
বাইরেই থাকতাম বেশি।’

সোমার আরও বলছেন,
জীবনের কোনো অশ্রীতিকর
ঘটনা থেকে নিজেকে আড়াল
করতে বা কঠিন কোনা বাস্তবতা
থেকে পালানোর প্রক্রিয়ার মধ্যে
দিয়ে ম্যালাডাপটিভ ডেভিমিং
হতে পারে।

