

সপোনৰ আঁৰৰ বিজ্ঞান

অনুলেখা কাকতী

দূৰভাষঃ ৯৩৬৫৪৫৬৮৮৯

ৰাতিপুৱা বেয়া সপোন দেখি সাৰ পালে কল গছৰ সমূখত কৈ দিব লাগে তেতিয়াহে সেই সপোন নফলিয়ায়” , “সপোনত যদি সাপে খোঁটে/খেদে তেন্তে দেখা জনৰ প্ৰাণলৈ বিপদ” । জীৱনত এবাৰ হ’লেও সপোনক লৈ এনেবোৰ কথা সকলোৱে শুনিছোঁ। বেয়া সপোনৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাবলৈ মানুহে মাদলী-তাবিজ পিন্ধা বা মন্দিৰত পূজা কৰাও দেখিছোঁ। কিন্তু ভাবিবলৈ আচৰিত লাগে যে এই সপোনবোৰ আন একো নহয়, আমাৰ মগজুৰ জটিল কাৰ্যকলাপ বোৰৰ এটা মাথোঁ আৰু ইয়াৰ ৰহস্যৰ ওৰ পাবলৈ বিজ্ঞানীসকলে অহৰ্নিশে গৱেষণাত ব্ৰতী হৈ আছে।

যুগ যুগ ধৰি মানুহে সপোন দেখাৰ ব্যাখ্যা দিবলৈ চেষ্টা কৰি আহিছে। প্ৰথমে মানুহে ভাবিছিল সপোনৰ দ্বাৰা মনুষ্য জগতখনৰ সৈতে দেৱতাসকলে সংযোগ স্থাপন কৰে। গ্ৰীক আৰু ৰোমানসকল একপ্ৰকাৰে নিশ্চিত



আছিল যে সপোনত দেখা ঘটনাত ভৱিষ্যৎবাণী লুকাই থাকে।

সপোনৰ বিষয়ে বুজাৰ আগতে আমি টোপনিৰ বিষয়ে কেইটামান কথা জানি ল’ব লাগিব। টোপনিৰ সৈতে সূৰ্য্যৰ উদয় আৰু অস্ত যোৱাৰ সৈতে বিশেষ সম্পৰ্ক আছে। যেতিয়া সূৰ্য্য অস্ত যায় আৰু প্ৰাকৃতিক পোহৰ নাইকিয়া হয় তেতিয়া আমাৰ শৰীৰত মেলাটনিন উৎপন্ন হ’বলৈ ধৰে, এই মেলাটনিন হৰমনে আমাক টোপনি অহাত সহায় কৰে। ইয়াৰ বিপৰীতে যেতিয়া সূৰ্য্য উদয় হয় আৰু প্ৰাকৃতিক পোহৰ বৃদ্ধি পায় তেতিয়া আমাৰ শৰীৰে অধিক কৰ্টিছল উৎপন্ন কৰে, যিয়ে আমাৰ শক্তিৰ মাত্ৰা বৃদ্ধি আৰু ভাৱসাম্য ৰক্ষা কৰাত সহায় কৰে।

টোপনিক বিজ্ঞানীসকলে মূলতঃ চাৰিটা স্তৰত ভাগ কৰিছে- এন আৰ ই এম ১ ,এন আৰ ই এম২ , এন আৰ ই এম৩ আৰু আৰ ই এম । ইয়াৰে প্ৰথম স্তৰত টোপনি অতি পাতল হৈ দ্বিতীয় স্তৰত লাহে লাহে টোপনি গভীৰ হ'বলৈ ধৰে আৰু তৃতীয় স্তৰত টোপনি আটাইতকৈ গভীৰ হয়, মগজু শান্ত হয় আৰু উশাহৰ গতি ধীৰ হয়। আৰু এই টোপনিয়েই আমাক দিনটোলৈ সক্ৰিয় তথা



সতেজ কৰি ৰাখে। ইয়াৰ পাছতে আৰম্ভ হয় আৰ ই এম টোপনি। এই টোপনিত আমাৰ মগজু সক্ৰিয় হৈ উঠে, হৃদস্পন্দন সাধাৰণ অৱস্থালৈ আহে আৰু এই টোপনিত আমি সপোন দেখোঁ।

মনোবিজ্ঞানৰ অন্যতম প্ৰভাৱশালী ব্যক্তি চিগমাণ্ড ফ্ৰয়েডে কয় যে “সপোনে আমাক আমাৰ গভীৰ আত্মাৰ বিষয়ে অন্তৰ্দৃষ্টি দিয়ে।”

তেওঁ ১৮৯৯ চনত লিখা সপোনৰ ব্যাখ্যা (The Interpretation of Dreams) নামৰ গ্ৰন্থখনত লিখিছে যে সপোন হৈছে আমাৰ মগজুৰ এটা সংঘাত সমাধানৰ প্ৰচেষ্টা। আন সময়ত যেতিয়া আমাৰ মগজুৰে মনত চলি থকা সংঘাত এটাক ঢাকি ৰাখে, সপোনত ইয়াক বেলেগ কিবা এটা হিচাপে দেখা দিয়ে, একপ্ৰকাৰ লুকাই থকা বাৰ্তাৰ দৰে। পিডমণ্টৰ টোপনিৰ চিকিৎসক তথা পালমোন'লজিষ্ট জেনিফাৰ বাটলাৰ, এম.ডি.য়ে কয় যে, “আমি কিয় সপোন দেখোঁ আৰু আমাৰ সপোনৰ কাৰ্য্যৰ বিষয়ে বহু বছৰ ধৰি বিতৰ্কৰ বিষয় হৈ আহিছে। অৱশ্যে ফ্ৰয়েডৰ পিছৰ পৰা প্ৰযুক্তিগত উন্নতিৰ ফলত নতুন নতুন তত্ত্বৰ বিকাশ হৈছে। সপোন দেখাৰ আঁৰৰ এটা বিশিষ্ট স্নায়ুজৈৱিক তত্ত্ব হ'ল সক্ৰিয়কৰণ-সংশ্লেষণ অনুমান (activation-synthesis hypothesis) যাৰ মতে সপোনৰ আচলতে একো অৰ্থ নাই, ই কেৱল বৈদ্যুতিক মগজুৰ ইমপালছ(impulse) যিয়ে আমাৰ স্মৃতিৰ পৰা যাদৃচ্ছিকভাৱে চিন্তা আৰু অভিজ্ঞতাবোৰৰ লগতে মনৰ অদ্ভুত কল্পনা কিছুমান বিচাৰি লয়।, তত্ত্বটোৰ মতে মানুহে সাৰ পোৱাৰ পিছত সপোনৰ কাৰণবোৰ উলিয়াই নিজে সন্তোষ পোৱা এটা কাহিনী

নিৰ্মাণ কৰে। তথাপিও মানুহৰ লগতে আন স্তন্যপায়ী জীৱইও(যেনে মেকুৰী) যে সপোন দেখে সেয়া প্ৰমাণ হোৱাৰ পিছত বিৱৰ্তনশীল মনোবিজ্ঞানীসকলে ধাৰণা কৰিছে যে সপোনে নিশ্চয় এটা উদ্দেশ্য আছে। বিশেষকৈ, ভাবুকি অনুকৰণ তত্ত্ব (threat simulation theory) ই কৈছে যে সপোন দেখাক এটা প্ৰাচীন জৈৱিক প্ৰতিৰক্ষা ব্যৱস্থা হিচাপে চোৱা উচিত। আদিম মানুহে প্ৰতিপল খাদ্য, বাসস্থানৰ লগত নিজৰ প্ৰাণৰ সংশয়ত হিংস্ৰ বন্যজন্তু আদিৰ অতৰ্কিত আক্ৰমণৰ বাবে অনবৰতে নিজক সাজু ৰাখিব লাগিছিল। ৰাতি



টোপনিৰ সময়ত সপোনেই একমাত্ৰ মাধ্যম যিয়ে মগজুক সক্ৰিয় কৰি ৰাখিব পাৰিছিল। জনছ হপকিন্স বিশ্ববিদ্যালয়ৰ মনোৰোগ আৰু আচৰণ বিজ্ঞানৰ সহযোগী অধ্যাপক টোপনি বিশেষজ্ঞ ডেভিদ নিউবায়াৰে কয় যে, “আমি সকলোৱে প্ৰতি নিশাই সপোন দেখোঁ,” যদিও ইয়াৰ কিছুমানহে আমি মনত পেলাব পাৰোঁ। তেওঁ কয় যে অবাস্তৱ, চিনেমাৰ দৰে কাহিনীবোৰ টোপনিৰ দ্ৰুত চকুৰ গতি (REM) পৰ্যায়ৰ সময়ত সঘনাই

হোৱাৰ প্ৰৱণতা থাকে। টোপনিৰ এই পৰ্যায়ত স্মৃতিশক্তি একত্ৰীকৰণ ঘটে। গতিকে সপোনৰ জৰিয়তে আমাৰ মগজুৱে অলাগতিয়াল তথ্যবোৰ আঁতৰাই পেলাই নতুন স্মৃতি সংৰক্ষণ কৰিবলৈ প্ৰস্তুত হোৱা বুলিও ভাবিব পাৰি।

সপোনৰ অৰ্থ কিবা আছে নেকি?

এন আৰ্বাৰৰ ইউনিভাৰ্চিটি অৱ মিচিগান মেডিকেল স্কুলৰ মনোবিজ্ঞানী তথা ক্লিনিকেল

প্ৰবক্তা এলান আইজাৰে কয় যে সপোনবোৰ অতি অৰ্থপূৰ্ণ হ'ব পাৰে, কাৰণ সপোনৰ সৈতে মানুহৰ মানসিক সংঘাট, ব্যক্তিগত অভিজ্ঞতা

আদিৰ সম্পৰ্ক থাকে। অৱশ্যে সকলো সপোনৰে অৰ্থ বিচাৰি নাপাবও পাৰোঁ। একেটা ঘটনাকে ঘূৰাই পকাই সপোনত দেখিব পাৰোঁ ঠিক তেনেকৈয়ে সপোনবোৰ আমি সজাগ হৈ থাকোঁতে কৰা নিৰৰ্থক চিন্তাবোৰৰ সৈতে একে হ'ব পাৰে কিন্তু এটা কথা যে সপোনবোৰ প্ৰতীকী নহয়। অৰ্থাৎ আমি যে মাছ ধৰি থকা দেখোঁ, পানীত নাও লৈ গৈ থকা দেখোঁ তাৰ অন্তৰ্নিহিত অৰ্থ বিচাৰি হাবাথুৰি খোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই।

সপোন দেখাৰ সময়ত মগজুৰ বুজি পোৱা, যুক্তি বিশ্লেষণ কৰা, ৰূপক (metaphor) ৰচিব পৰা অংশসমূহ সক্ৰিয় হৈ নাথাকে। বিজ্ঞানীসকলৰ মতে অৰ্থপূৰ্ণ সপোন ৰচিবলৈ মগজুৰ বেছি সক্ৰিয় হৈ থাকিব লাগিব।

একেটা সপোন বাৰে বাৰে কিয় দেখোঁ?

বিজ্ঞানীসকলে কয় যে দুখ লগা কথা এটাই হওক, আনন্দৰ খবৰ অথবা সমাধান নোহোৱা সমস্যা এটাই হওক, বাবে বাবে মনত পাণ্ডলি থকাটো মানুহৰ প্ৰবৃত্তি। এনেদৰে বাৰে বাৰে আহি থকা কথা এটা সপোনতো দেখা পোৱাটোও নিতান্তই স্বাভাৱিক। বহু ক্ষেত্ৰতে দেখা যায় যে দীৰ্ঘদিনীয়া কোনো মানসিক আঘাত, অথবা মনত কোনো অশান্তি চলি থাকিলে সপোনৰ পুনৰাবৃত্তি হোৱা বেছিকৈ দেখা যায়।

দৃঃস্বপ্ন দেখাৰ কাৰণঃ



সাধাৰণভাৱে ক'বলৈ গ'লে দৃঃস্বপ্ন হৈছে ভয় লগা সপোন। ভাবুকি অনুকৰণ তত্ত্ব (threat

simulation theory) মতে নিজৰ আৰামদায়ক বিচনা খনত শুই থকাৰ সময়ত (অৰ্থাৎ এটা নিৰাপদ পৰিবেশত) মগজুৱে আমাৰ ভয়বোৰক সপোন হিচাপে দেখুৱাই তেনে ধৰণৰ অভাৱনীয় ঘটনাৰ বাবে আমাক প্ৰস্তুত কৰি তোলে।

লুচিদ সপোন (Lucid Dreaming) কি?

মগজুৰ এটা আমোদজনক কাৰ্য হ'ল যে ই এনে সপোনো দেখুৱাব পাৰে য'ত সপোন দেখা জন সচেতন যে তেওঁ সপোন দেখি আছে আৰু তেওঁ কিছু পৰিমাণে সপোনক নিয়ন্ত্ৰণো কৰিব পাৰে। সাধাৰণতে এনে সপোন বহুতে হঠাতেই দেখে যদিও কিছু লোকৰ মগজুৰ শক্তিৰ বাবে প্ৰায়েই এনে সপোন দেখে।

এটা মন কৰিবলগীয়া কথা যে ব্যক্তি এজনে যদি এলাৰ্মৰ শব্দত সাৰ পায় তেন্তে তেওঁ দেখা সপোনটো বেছি স্পষ্টকৈ মনত পেলাব পাৰে কিন্তু তেওঁ যদি টোপনি পূৰ কৰিহে সাৰ পায় তেন্তে তেওঁ দেখা সপোনটো পাহৰি যাব পৰা সম্ভাৱনাই বেছি। ইয়াৰ কাৰণ টো হ'ল এলাৰ্মৰ শব্দই তেওঁক আৰ ই এম টোপনি চলি থকাৰ সময়তে সাৰ পোৱাৰ আনহাতে টোপনিৰ গোটেইকেইটা স্তৰ পূৰ

কৰি যেটিয়া তেওঁ সাৰ পাব তেতিয়া সপোনৰ বেছিভাগ অংশই তেওঁ পাহৰি যাব। এতিয়া কথাটো হ'ল পৰিসংখ্যাই কয় যে আমি প্ৰত্যেকেই প্ৰায় দুঘণ্টা সপোন দেখোঁ (যদিও সৰহ সংখ্যকেই পাহৰি যাওঁ)। তেন্তে এজন ব্যক্তি যদি আশী বছৰ জীয়াই থাকে বুলি ধৰোঁ তেন্তে তেওঁ ষাঠি হাজাৰ ঘণ্টা অৰ্থাৎ জীৱনৰ প্ৰায় দহবছৰ সপোন দেখিয়ে কটায়। তেন্তে সপোনৰ কিবা লাভো আছে নিশ্চয়।

সপোনে স্মৃতিশক্তি শক্তিশালী কৰেঃ

টোপনিত 'হিপ' কেম্পছত অস্থায়ীভাৱে সংৰক্ষণ হৈ থকা অভিজ্ঞতাবোৰ, মগজুৰ আন অংশত স্থায়ীভাৱে সংৰক্ষিত হ'বলৈ গতি কৰে। এই অভিজ্ঞতাবোৰ সপোন হিচাপেও দেখুৱায়। সেয়ে কোনো কথা স্থায়ীভাৱে মনত ৰাখিবলৈ হ'লে সাৰ পাই থকা সময়ত বাৰে বাৰে আঁওৰাই থকাটো উত্তম উপায়। আমি শুই থকাৰ সময়ত মগজুত চলি থকা কাৰ্যকলাপে আমাক সেই আকৰ্ষণীয় সপোনবোৰ দেখুৱায় যিবোৰ আমি সাৰ পালে আমি হয়তো মনত পেলাব পাৰিম বা নোৱাৰিম। এই সপোনবোৰে আমাক কথাবোৰ মনত ৰখাত, অধিক সৃষ্টিশীল

হোৱাত, আৰু আমাৰ আৱেগক প্ৰক্ৰিয়াকৰণ কৰাত সহায় কৰে।

সপোনে সৃষ্টিশীলতা আৰু সমস্যা সমাধান কৰা শক্তি বঢ়ায়ঃ

বিখ্যাত গণিতজ্ঞ ৰামানুজনে তেওঁ উদ্ভাৱন কৰা গণিতৰ সুত্ৰসমূহ সপোনত দেখা পাইছিল। পূৰ্ণ টোপনি আৰু সপোনে আমাৰ মগজুৰ সৃষ্টিশীলতা আৰু নতুন দৃষ্টিভংগীৰে পলকতে সমস্যা সমাধান কৰিব পৰা ক্ষমতা বঢ়ায়। সপোন দেখাটো মূলতঃ আমাৰ



মগজুৰ এটা নিউৰ'ফিজিঅ'লজিকেল (NeuroPhysiological) অৱস্থাত চিন্তা কৰা প্ৰক্ৰিয়া আৰু সেয়েহে জাগ্ৰত অৱস্থাত মনত খুন্দিয়াই থকা কিছুমান সমস্যা সমাধান কৰিবলৈ সক্ষম। উদাহৰণস্বৰূপে শিক্ষকে দিয়া গণিতৰ জটিল সমস্যা গধূলি বাৰে বাৰে চেষ্টা কৰি নোৱাৰিলেও পিছদিনা পূৰা এবাৰ চেষ্টা কৰোঁতেই ক্ষণিকতে সমাধান ওলায়।

যিবোৰ কথাৰ উত্তৰ আমি দিব নোৱাৰোঁ
তাক সাধাৰণতে অন্ধবিশ্বাসৰ সৈতে সাঙুৰি
লোৱা দেখা যায়। সপোন দেখাৰ ৰহস্যৰ
আঁৰৰ সকলো কথা এতিয়াও জানিব পৰা
হোৱা নাই যদিও যি খিনি জানিব পাৰিছোঁ
তাৰ পৰাই এইখিনি প্ৰমাণ দিবলৈ যথেষ্ট যে
সপোনৰ জৰিয়তে কোনো ভগৱানে আমাৰ
সৈতে যোগাযোগ নকৰে আৰু বেয়া সপোন
দেখি তাৰ ফলাফলৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাবলৈ
দোল-ফাঁতী গাত আঁৰি , মন্দিৰে মন্দিৰে

ঘূৰি নিজৰ সাধাৰণ ভাৱে চলি থকা জীৱনটো
দূৰ্ভুত কৰি লোৱাৰো প্ৰয়োজন নাই কিম্বা
সপোনত সোণৰ মুদ্ৰাৰ কলহ দেখি বাস্তৱতো
ধনী হ'ম বুলি আশা পালি থকাৰো কোনো
অৰ্থ নাই। কিয়নো সপোনৰ আঁৰত বিজ্ঞান
আছে। সপোন দেখা পৰিঘটনাই সুস্থ
মানসিকতাক সূচায় বুলি বিজ্ঞানে কয়।
গতিকে সাধ্যমানে বিজ্ঞান মনস্কতাৰ চৰ্চা
কৰোঁ আহক।

উৎসঃ

1. <https://www.thestatesman.com/lifestyle/science-behind-dreams-1503072591.html>
2. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/284378#interpretations>
3. <https://knowablemagazine.org/article/mind/2022/science-dreams>
4. <https://www.discovermagazine.com/mind/why-do-we-dream-science-offers-a-few-possibilities>
5. <https://www.scientificamerican.com/article/the-science-behind-dreaming/>
6. <https://www.piedmont.org/living-better/why-do-we-dream-when-we-sleep>
7. <https://www.washingtonpost.com/wellness/2021/12/30/do-dreams-have-meaning/>
8. <https://www.astronautabby.com/the-science-behind-sleep-and-dreams/#:~:text=The%20Activation%2DSynthesis%20Model%20says,interpret%20them%2C%20resulting%20in%20dreams>
