

তোমরা ঘুম পেলে ঘুমাও। এতে চিন্তা-ভাবনার কিছু নেই। চিকিৎসা বিজ্ঞানীরা কিন্তু এ নিয়েও অনেক চিন্তা-ভাবনা করছেন। তাঁরা এখন বেশ জোর দিয়েই বলছেন, একজন ঘুমন্ত মানুষকে দেখে তার দিনের বেলায় কাজ-কারবার সম্পর্কে ধারণা করা যায়। অর্থাৎ কোন ভঙ্গিতে, কোনভাবে একজন মানুষ ঘুমায়— তা থেকে সে কেমন লোক, সে কি কাজ করে, তার মেজাজ-মজিই বা কেমন— ইত্যাদি সব তোমরা বুঝতে পারবে।

তোমরা নিজেরা কে কোন ভঙ্গিতে, কিভাবে ঘুমাও তা কি তোমরা জানো? হয়তো কেউ কেউ জানো, আবার অনেকেই হয়তো

খোয়ালই করেনি। একটু খোয়াল করলে দেখবে, তোমরা নিজেরাও নিজদের অনেক অজানা দিক আবিষ্কার করতে পারবে। তবে, এ কাজটি করতে গেলে প্রথমেই তোমাকে যে জিনিসটি জানতে হবে— সেটা হলো, তুমি কিভাবে, কোন ভঙ্গিতে ঘুমাও?

এটি জানতে হলে তোমাকে লক্ষ্য রাখতে হবে, প্রথম বিছানায় গিয়ে তোমার শোবার ভঙ্গিটি কি, রাতে ঘুম ভেঙ্গে গেলে কোন ভঙ্গিতে নিজেকে দেখতে পাও এবং সকাল বেলায় ঘুম থেকে উঠার সময় কোন ভঙ্গিতে দেখতে পাও।

ঘুমাবার যে সাধারণ আটটি ভঙ্গি প্রচলিত রয়েছে— তার কোন একটি-যে অপরিচিত

চেয়ে ভাল— এরকম মনে করার কোনো কারণ নেই বলে বিশেষজ্ঞদের মত। তোমাদের মনে রাখতে হবে, ঘুমের ভঙ্গিমা আমাদের আনন্দ-বেদনা, ভালবাসা-ভয় ইত্যাদি নিয়ে যে জীবন যাপন— তারই বহিঃপ্রকাশ মাত্র।

কাজেই, তুমি তোমার ঘুমাবার ভঙ্গিটি সম্পর্কে নিশ্চিত হও এবং সেই ভঙ্গিটি কিসের প্রতিক তা জেনে নাও। কিন্তু, তাই বলে কেউ কিছু আবার নির্ঘুম কাটবে না। কারণ, ঘুম আমাদের শরীরের জন্য, সুস্থ্যতার জন্যই প্রয়োজনীয়। এখানে ঘুমের আটটি ভঙ্গিমা এবং এসব ভঙ্গিমার তাৎপর্য দেয়া হলো।

ঘুম দেখে যায় লোক চেনা

ইউসুফ শরীফ

১) এ ভঙ্গিতে যারা ঘুমায়— তারা ভীষণ নিরাপত্তাপ্রবন। এরা সব কিছুতেই নিরাপত্তা চায়— নিরাপদে থাকতে চায়। এরা এমন লোকজনের সাথে সম্পর্ক রাখতে চায়— যারা এদের সবক্ষেত্রে পুরো নিরাপত্তা দিতে পারে। জীবনের আনন্দ ও সংকট পুরোপুরি প্রকাশ করতেও এদের দ্বিধার শেষ নেই।



২) এ ভঙ্গিতে যারা ঘুমায়— তারা জীবনে সব ক্ষেত্রেই মানিয়ে চলতে পারে। এরা ভারসাম্য বজায় রেখে চলতে পারে এবং নিরাপদ থাকে। এরা অনিশ্চিত ভবিষ্যতের কথা ভেবে তা থেকে রক্ষার জন্য উদগ্রীব হয়ে উঠে না।



৩) তোমরা অনেকেই এ ভঙ্গিতে ঘুমাও, তাই না? এরা ঘুম থেকে সব সময় নিজেদের রক্ষা করতে চায়। অর্থাৎ, যত তাড়াতাড়ি সম্ভব জেগে উঠে নিজের কাজে লেগে যেতে চায়। আসলে ঘুম যাদের পাতলা— তারাই এ ভঙ্গিতে ঘুমায়।



৪) কথায় বলে, 'রাজা ঘুমায় চিং হয়ে, জ্ঞানী লোকে ঘুমায় পাশ ফিরে এবং ধনী লোক ঘুমায় উপড় হয়ে।' যারা এ ভঙ্গিতে ঘুমায়— তারা ঘুমের ক্ষেত্রে নিজেদের রাজা বা রানী ভাবে। দিনের বেলায়ও তারা তাই ভাবে। তোমাদের অনেকেই এ ভঙ্গিতে ঘুমাও, তাই না? নিরাপত্তা, আত্মবিশ্বাস এবং ব্যক্তিগতশালীরাই এভাবে ঘুমায়। তারা সব সময়ই কথা-বার্তায় বা ব্যবহারে খোলামেলা। এরা আনন্দ পেতেও জানে। আনন্দ দিতেও জানে।



৫) ঘুমের মধ্যে পায়ের অবস্থান কিন্তু বাস্তব জীবনের অনেক কথাই বলে দেয়। যারা একটু ভীত প্রকৃতির তারা প্রায়ই এক পা অথবা দুই পা-ই তোয়কের নীচে ঢুকিয়ে রাখে। এবং অনেকেই পা বিছানা থেকে ঈষৎ ঝুলিয়ে রাখে। আর ছবির মতো দুই পা জড়িয়ে যারা ঘুমায়— তারা সব সময় সন্ত্রস্ত থাকে, সামনে এগিয়ে যাবার মতো শক্তি-সাহস তারা সঞ্চয় করতে পারে না।



৬) এ ভঙ্গিতে যারা ঘুমায়— তারা জীবনে একটু আরামপ্রিয় হয়। অন্যরা তাদের যেমনভাবে দেখতে চায়— এরা ঠিক সেরকমভাবে চলার চেষ্টা করে।



৭) এভাবে যারা ঘুমায় তারা জীবনের কঠিন বাস্তবতা থেকে পালাতে চায় এবং রাত কখন আসবে— সে জন্য এরা উদগ্রীব হয়ে থাকে। এরা জীবনে কোনো ঘটনার মুখোমুখি দাঁড়াতে সাহস পায় না, এরা সব সময়ই ভিড় থেকে দূরে সরে থাকে।



৮) এভাবে যারা ঘুমায়— তারা বিছানার উপর পুরো কর্তৃত্ব করে এবং কোন কিছুতেই বিম্বিত হয় না। এরা অপ্রত্যাশিত কোনো কিছু পছন্দ করে না এবং অপ্রত্যাশিত কোনো কিছু এড়িয়ে যাবার জন্য চেষ্টাও করে থাকে। এদের সময় জ্ঞান খুব বেশী।

