

KALISME®

Kalisme-এর ভিত্তি

Kalisme-এর ভাবনাগুলো কোথা থেকে এসেছে, আর গবেষণা সে সম্পর্কে কী বলে।

HAKAN KAYNAR

বাংলা

www.kalisme.com

যা আমরা দাবি করি না।

যে এই পদ্ধতিগুলো আমাদের আবিষ্কার: Kalisme শুধু এগুলোকে একসঙ্গে সাজায়।
আর যে Kalisme নিজে ইতিমধ্যে মূল্যায়িত: এর ভিত্তি নিয়ে গবেষণা হয়েছে, এর
প্রভাব নিয়ে এখনো হয়নি।

Kalisme মানসিক সুস্থতার একটি অ্যাপ, চিকিৎসা-অ্যাপ নয়। এই পুস্তিকায় বলা আছে এটি
কিসের ওপর দাঁড়িয়ে, এর তথ্যসূত্র আর এর সীমাসহ।

সূচিপত্র

1. বিজ্ঞান যা বলে, আর যা বলে না
2. শিকড়
3. 13টি অনুমতি
4. Kalisme কীভাবে তার বিষয়বস্তু গড়ে তোলে
5. Kalisme আর কর্মক্ষেত্রে প্রতিরোধ

বিজ্ঞান যা বলে, আর যা বলে না

গবেষিত

মাইন্ডফুলনেস, আত্ম-সহমর্মিতা, ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান আর গ্রহণ ও অঙ্গীকার থেরাপির প্রভাব মানসিক চাপ ও সুস্থতার ওপর মাপা হয়েছে, বেশির ভাগ ক্ষেত্রে তা ছোট থেকে মাঝারি।

অনুপ্রেরণা

Carl Rogers, স্টোয়িকরা, Aristotle: এগুলো চিন্তার ঐতিহ্য, গবেষণার ফল নয়। এরা পথে আলো ফেলে; কিছুই প্রমাণ করে না।

Kalisme-এর অনুমান

এই পদ্ধতিগুলোকে একটি অ্যাপে একসঙ্গে সাজিয়ে Kalisme এই প্রভাবগুলো তৈরি করে, এমন ধারণা। এটি এখনো মূল্যায়িত হয়নি: আমাদের পাইলটগুলো প্রথমে যাচাই করে, মানুষ এটি গ্রহণ করে কি না আর কাজের মনে করে কি না; এর প্রভাব নয়।

এই পুস্তিকার প্রতিটি তথ্যসূত্র 8 অক্টোবর 2026 তারিখে যাচাই করা হয়েছে তার DOI দিয়ে (একটি বৈজ্ঞানিক প্রকাশনার স্থায়ী শনাক্তকারী, যা প্রকাশকের ওয়েবসাইটে তার পাতায় নিয়ে যায়), অথবা বইয়ের ক্ষেত্রে তার ISBN দিয়ে। পাল্টা সাক্ষ্যও আমরা এখানে রাখি: যেসব গবেষণা প্রথম দিকের গবেষণাগুলোর চেয়ে ছোট প্রভাব খুঁজে পায়।

শিকড়

মনোবৈজ্ঞানিক ভিত্তি

মাইন্ডফুলনেস

Kalisme যা নেয়: মনোযোগকে বর্তমানে ফিরিয়ে আনা।

গবেষণা যা বলে: কর্মক্ষেত্রে মানসিক চাপ, দুর্দশা আর বার্নআউটের ওপর প্রভাব, কী মাপা হচ্ছে তার ওপর নির্ভর করে ছোট থেকে বড় (Vonderlin ও সহকর্মীদের বিশ্লেষণে 53টি দৈবচয়িত পরীক্ষা, 56টি প্রবন্ধে প্রকাশিত); 3 মাস পর্যন্ত স্থির, তার পরে প্রতিষ্ঠিত নয়; গবেষণাগুলোর মধ্যে এমন কিছু পার্থক্য, যার ব্যাখ্যা মেলে না।

Vonderlin, R., Biermann, M., Bohus, M., Lyssenko, L. (2020). Mindfulness-based programs in the workplace: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11(7), 1579-1598. doi:10.1007/s12671-020-01328-3

Michaelsen, M. M., Graser, J., Onescheit, M., Tuma, M. P., Werdecker, L., Pieper, D., Esch, T. (2023). Mindfulness-based and mindfulness-informed interventions at the workplace: a systematic review and meta-regression analysis of RCTs. *Mindfulness*, 14(6), 1271-1304. doi:10.1007/s12671-023-02130-7

Bartlett, L., Martin, A., Neil, A. L., Memish, K., Otahal, P., Kilpatrick, M., Sanderson, K. (2019). A systematic review and meta-analysis of workplace mindfulness training randomized controlled trials. *Journal of Occupational Health Psychology*, 24(1), 108-126. doi:10.1037/ocp0000146

গ্রহণ ও অঙ্গীকার থেরাপি

Kalisme যা নেয়: নিজের মূল্যবোধ অনুযায়ী চলা, ভয়কে সঙ্গে নিয়েই।

গবেষণা যা বলে: কর্মক্ষেত্রে সামান্য প্রভাব, যা মাপা হয়েছে মূলত স্বাস্থ্যসেবাকর্মীদের মধ্যে; সবচেয়ে কম সামঞ্জস্যপূর্ণ ফলগুলো ঠিক মূল্যবোধ আর অঙ্গীকারবদ্ধ কাজ নিয়েই।

Prudenzi, A., Graham, C. D., Clancy, F., Hill, D., O'Driscoll, R., Day, F., O'Connor, D. B. (2021). Group-based acceptance and commitment therapy interventions for improving general distress and work-related distress in healthcare professionals: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 295, 192-202. doi:10.1016/j.jad.2021.07.084

Rad, Y., Prudenzi, A., Zernerova, L., Gerson, J., Flaxman, P. E. (2025). Effects of workplace acceptance and commitment therapy (ACT) programs on psychological flexibility's subprocesses: a systematic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 37, 100915. doi:10.1016/j.jcbs.2025.100915

পাল্টা সাক্ষ্য: Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121.

আত্ম-সহমর্মিতা

Kalisme যা নেয়: একজন বন্ধুর প্রতি যে মমতা দেখাতে, নিজের প্রতিও সেই মমতা দেখানো।

গবেষণা যা বলে: আশাব্যঞ্জক ফল (Ferrari ও সহকর্মীদের বিশ্লেষণে 27টি দৈবচয়িত পরীক্ষা); কর্মক্ষেত্রে মাত্র 10টি গবেষণা, সবগুলোই সেবা ও শ্রমচার পেশায় কাজ করা মানুষদের নিয়ে।

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kotera, Y., Van Gordon, W. (2021). Effects of self-compassion training on work-related well-being: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 12, 630798. doi:10.3389/fpsyg.2021.630798

ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান

Kalisme যা নেয়: যা টিকে থাকতে সাহায্য করে তার যত্ন নেওয়া, শুধু মেরামত নয়।

গবেষণা যা বলে: ছোট থেকে মাঝারি প্রভাব, তবে ছোট গবেষণাগুলোর পক্ষপাত সংশোধন করলে তা স্পষ্টভাবে আরও ছোট (White ও সহকর্মীরা)।

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A., et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

কর্মক্ষেত্রে: Donaldson, S. I., Lee, J. Y., Donaldson, S. I. (2019). Evaluating positive psychology interventions at work: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 4(3), 113-134. doi:10.1007/s41042-019-00021-8

পাল্টা সাক্ষ্য: White, C. A., Uttil, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. *PLOS ONE*, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

অনুপ্রেরণা

Carl Rogers

মানবতাবাদী ধারায় নিঃশর্ত ইতিবাচক শ্রদ্ধা। মেটা-বিশ্লেষণগুলো একজন থেরাপিস্ট আর যাঁকে তিনি সঙ্গ দেন, তাঁদের সম্পর্ক নিয়ে, কোনো অ্যাপ নিয়ে নয়।

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Elliott, R., Bohart, A. C., Watson, J. C., Murphy, D. (2018). Therapist empathy and client outcome: an updated meta-analysis. *Psychotherapy*, 55(4), 399-410. doi:10.1037/pst0000175

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: a meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

স্টোয়িকরা

Epictetus আর Marcus Aurelius: যা আমাদের ওপর নির্ভর করে আর যা করে না, তা আলাদা করে চেনা (Epictetus, *Enchiridion*, 1)। এটি একটি দর্শন, গবেষণার ফল নয়।

Epictetus, *Discourses and Selected Writings*, Penguin Classics, 2008 (*Enchiridion*-এর § 1-এ আছে, যা আমাদের ওপর নির্ভর করে আর যা করে না, তার বিভাজন). ISBN 9780140449464

Marcus Aurelius, *Meditations*, Penguin Classics, 2006 (বিশেষ করে 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

Aristotle

সুখ মানে বেঁচে থাকার একটি ধরন, আনন্দের যোগফল নয় (Nicomachean Ethics, প্রথম খণ্ড)। তাঁর কাছে এই সুখ গুণের চর্চায় গড়ে ওঠে। Kalisme এখানে তাঁর থেকে সরে আসে: এর অবস্থান হলো, সুখ অর্জন করে নিতে হয় না। সুস্থতার মনোবিজ্ঞান এই পার্থক্যটি গ্রহণ করেছে (Ryan ও Deci)।

Aristotle, *The Nicomachean Ethics*, অনুবাদ David Ross, সংশোধন Lesley Brown, *Oxford World's Classics*, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristotle, *Nicomachean Ethics*, অনুবাদ Terence Irwin, দ্বিতীয় সংস্করণ, Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

অনুরণন

Eckhart Tolle, Don Miguel Ruiz, Brené Brown আর Marshall Rosenberg-এর কথা বইগুলোতে এসেছে, Al-Anon-এর মতো পারস্পরিক সহায়তা গোষ্ঠীর কথাও। লেখক Hakan Kaynar-এর কাছে তাঁদের বই গুরুত্বপূর্ণ ছিল। এগুলো নিয়ন্ত্রিত পরীক্ষার ওপর দাঁড়িয়ে নেই (গবেষক Brené Brown-এর কাজ সাক্ষাৎকারভিত্তিক), আর আমরা এগুলোকে ভিত্তি হিসেবে উপস্থাপন করি না।

13টি অনুমতি

প্রতিটি অনুমতি Kalisme-এর 13টি বইয়ের একটিতে বিস্তারিতভাবে বলা হয়েছে। কোনোটিই, যেমন আছে তেমন, গবেষণার বিষয় নয়: প্রতিটিতে গবেষিত উপাদান, অনুপ্রেরণা আর কখনো কখনো অনুরণন একসঙ্গে মিশেছে, আর এই মিশ্রণ Kalisme-এর একটি অনুমান, যার প্রভাব এখনো মূল্যায়িত হয়নি।

210টি আলাদা তথ্যসূত্র (246বার উল্লেখ, কারণ কিছু গবেষণা একাধিক অনুমতির কাজে লেগেছে), সবগুলো তাদের DOI বা ISBN দিয়ে যাচাই করা। যেসব ধ্রুপদি গ্রন্থ আর অনলাইন নথিতে এগুলো নেই, সেগুলো এখানে তালিকায় রাখা হয়নি।

তুমি কিছু অর্জন না করেও সুখী হতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান (Seligman, Fredrickson), আত্ম-সহমর্মিতা (Neff)

অনুপ্রেরণা: Aristotle

অনুরণন: Eckhart Tolle

অনুপ্রেরণা · **Aristotle** · ইউডাইমোনিয়া: সুখ মানে বেঁচে থাকার একটি ধরন, গুণের সঙ্গে সংগতিপূর্ণ কর্ম

Aristote, The Nicomachean Ethics, trad. David Ross, révisée par Lesley Brown, Oxford World's Classics, Oxford University Press, 2009. ISBN 9780199213610

Aristote, Nicomachean Ethics, trad. Terence Irwin, 2e éd., Hackett Publishing, 1999. ISBN 9780872204645

Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. Annual Review of Psychology, 52, 141-166. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.141

গবেষিত · **Martin Seligman** · ইতিবাচক মনোবিজ্ঞান আর সুস্থতার জন্য হস্তক্ষেপ

Seligman, M. E. P., Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. American Psychologist, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5

Sin, N. L., Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. Journal of Clinical Psychology, 65(5), 467-487. doi:10.1002/jclp.20593

Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. BMC Public Health, 13, 119. doi:10.1186/1471-2458-13-119

Carr, A. et al. (2021). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. The Journal of Positive Psychology, 16(6), 749-769. doi:10.1080/17439760.2020.1818807

White, C. A., Uttl, B., Holder, M. D. (2019). Meta-analyses of positive psychology interventions: the effects are much smaller than previously reported. PLOS ONE, 14(5), e0216588. doi:10.1371/journal.pone.0216588

গবেষিত · **Barbara Fredrickson** · ইতিবাচক আবেগের প্রসার ও নির্মাণ তত্ত্ব (broaden-and-build)

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. American Psychologist, 56(3), 218-226. doi:10.1037/0003-066X.56.3.218

Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. Journal of Personality and Social Psychology, 95(5), 1045-1062. doi:10.1037/a0013262

Zeng, X., Chiu, C. P., Wang, R., Oei, T. P., Leung, F. Y. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 1693. doi:10.3389/fpsyg.2015.01693

Brown, N. J. L., Sokal, A. D., Friedman, H. L. (2013). The complex dynamics of wishful thinking: the critical positivity ratio. *American Psychologist*, 68(9), 801-813. doi:10.1037/a0032850

Fredrickson, B. L. (2013). Updated thinking on positivity ratios. *American Psychologist*, 68(9), 814-822. doi:10.1037/a0033584

Correction to Fredrickson and Losada (2005), « Positive affect and the complex dynamics of human flourishing ». *American Psychologist*, 68(9), 822 (2013). doi:10.1037/a0034435

Brown, N. J. L., MacDonald, D. A., Samanta, M. P., Friedman, H. L., Coyne, J. C. (2014). A critical reanalysis of the relationship between genomics and well-being. *PNAS*, 111(35), 12705-12709. doi:10.1073/pnas.1407057111

Brown, N. J. L. et al. (2016). More questions than answers: continued critical reanalysis of Fredrickson et al.'s studies of genomics and well-being. *PLOS ONE*, 11(6), e0156415. doi:10.1371/journal.pone.0156415

Kok, B. E. et al. (2013). How positive emotions build physical health: perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132. doi:10.1177/0956797612470827

Heathers, J. A. J., Brown, N. J. L., Coyne, J. C., Friedman, H. L. (2015). The elusory upward spiral: a reanalysis of Kok et al. (2013). *Psychological Science*, 26(7), 1140-1143. doi:10.1177/0956797615572908

অনুগণ **Eckhart Tolle** · বর্তমান মুহূর্তে উপস্থিত থাকা

Tolle, E., *The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment*, Namaste / New World Library, éd. 2004 (original 1997). ISBN 9781577314806

Killingsworth, M. A., Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

Goyal, M. et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam, N. T. et al. (2018). Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

গবেষিত **Kristin Neff** · আত্ম-সহমর্মিতা: ব্যর্থতা আর কষ্টের মুখে নিজের প্রতি মমতা

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

Neff, K. D., Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1-12. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x

Zessin, U., Dickhäuser, O., Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

MacBeth, A., Gumley, A. (2012). Exploring compassion: a meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Muris, P., Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Neff, K. D. (2011). *Self-Compassion: Stop Beating Yourself Up and Leave Insecurity Behind*. William Morrow. ISBN 9780061733512

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

উদ্ধৃত কোনো গবেষণা মূল ধারণাটি যাচাই করে না: যোগ্যতার কোনো শর্ত ছাড়া নিজেকে সুখী হওয়ার অনুমতি দিলে কি সুস্থতা বাড়ে? যে নিঃশর্ত মর্যাদা “চিনে নেওয়া যায়”, তা একটি দার্শনিক অবস্থান, মূল্যায়িত নয়। আনন্দের ছোট ছোট মুহূর্ত গভীর সম্পদ গড়ে তোলে, এই ধারণা দাঁড়িয়ে আছে একটি কেন্দ্রীয় পরীক্ষার (139 জন) ওপর, আর এমন কিছু কাজের ওপর, যেগুলো পরে সমালোচনামূলকভাবে পুনর্বিবেচিত হয়েছে। মৈত্রী-ধ্যান (loving-kindness) নিয়ে মেটা-বিশ্লেষণ শুধু প্রথম ধাপটুকু ছোঁয় (বেশি ইতিবাচক আবেগ), সম্পদ গড়ে ওঠাকে নয়। Tolle-এর অর্থে উপস্থিতি আর নিঃশর্ত সুখের সম্পর্ক এই রূপে যাচাই করা হয়নি: মাইন্ডফুলনেস নিয়ে গবেষণা অন্য কিছু মাপে, আর তার প্রভাব সামান্য। আত্ম-সহমর্মিতা আর সুস্থতার সম্পর্ক মূলত সহসম্পর্কমূলক।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 1 (সমৃদ্ধ, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) মর্যাদাকে নিঃশর্ত বলে ধরে: তা চিনে নেওয়া যায়, অর্জন করতে হয় না। এটি একটি দার্শনিক অবস্থান, যা গবেষণা মূল্যায়ন করেনি।

একটি কাজ। অ্যাপটি তোমাকে আমন্ত্রণ জানায় খাতায় একটি জিনিস লিখতে, তা যত ছোটই হোক, যার অনুমতি তুমি আজ নিজেকে দিচ্ছ, অর্জন না করেই।

যা এখনো অসীমাংসিত। এই কাজটি কী বদলায়, তা কেউ মাপেনি।

তুমি কারও মতো না হয়ে নিজের মতো করে বাঁচতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: সামাজিক তুলনা (Festinger), সামাজিক মাধ্যম ও আত্মপ্রতিচ্ছবি

অনুরণন: Brené Brown

গবেষিত **Leon Festinger** · সামাজিক তুলনার তত্ত্ব

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
doi:10.1177/001872675400700202

Gerber, J. P., Wheeler, L., & Suls, J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177-197. doi:10.1037/bul0000127

গবেষিত **সামাজিক মাধ্যম নিয়ে গবেষণা** · অনলাইনে তুলনা আর আত্মপ্রতিচ্ছবি

McComb, C. A., Vanman, E. J., & Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
doi:10.1080/15213269.2023.2180647

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. doi:10.1016/j.paid.2019.109639

Appel, M., Marker, C., & Gnamb, T. (2020). Are social media ruining our lives? A review of meta-analytic evidence. *Review of General Psychology*, 24(1), 60-74. doi:10.1177/1089268019880891

Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58-68.
doi:10.1016/j.copsyc.2021.08.017

Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). The association between adolescent well-being and digital technology use. *Nature Human Behaviour*, 3(2), 173-182. doi:10.1038/s41562-018-0506-1

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047

Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32-37. doi:10.1016/j.copsyc.2020.04.002

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110.
doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008

অনুরণন **Brené Brown** · অকৃত্রিমতা আর ভঙ্গুরতা

Brown, B. (2010). *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN : Hazelden. ISBN 9781592858491

Brown, B. (2012). *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York : Gotham Books. ISBN 9781592407330

Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society*, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Sutton, A. (2020). Living the good life: A meta-analysis of authenticity, well-being and engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645. doi:10.1016/j.paid.2019.109645

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

অনুমতিটির মূল কথা এটি ছোঁয় না: অন্যদের ছাঁচ থেকে মুক্ত হওয়া আর নিজের স্বাভাবিক মেনে নেওয়া সম্ভব, টেকসই আর উপকারী। অকৃত্রিমতা নিয়ে গবেষণা মাপে নিজের প্রতি বিশ্বস্ত থাকা, অন্যদের থেকে আলাদা হওয়া নয়; এটি সহসম্পর্কমূলক, আর সম্পর্কটি সংস্কৃতিভেদে বদলায়। সামাজিক মাধ্যম নিয়ে গবেষণা তুলনার বাস্তব কিন্তু সামান্য প্রভাব দেখায়, যা মূলত পরীক্ষাগারে, স্বল্পমেয়াদে প্রতিষ্ঠিত; দৈনন্দিন জীবনে এর স্থায়িত্ব আর ওজন এখনো ভালোভাবে জানা নেই। “আমি নিজেকে তুলনা করি” থেকে “আমি তুলনা করা থামাই”-তে পৌঁছানোর পথ কোনো গবেষণা যাচাই করে না।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 2 (সংশ্লিষ্ট, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) তুলনাকে এমন একটি অভ্যাস হিসেবে দেখে, যার জায়গায় নিজের দিকে ফেরানো একটি প্রশ্ন রাখা যায়। এই বদল কোনো গবেষণা যাচাই করেনি।

একটি কাজ। অ্যাপটি প্রস্তাব করে, দিনের মধ্যে একটি তুলনা চিনে নিয়ে তার জায়গায় এই প্রশ্নটি রাখতে: “আর আমি, কোনটা আমার মতো?”, তারপর আয়না অংশে বিষয়টিতে ফিরে আসতে।

যা এখনো অমীমাংসিত। তুলনা করা থামানো দীর্ঘ সময় ধরে টেকে কি না, তা জানা নেই।

তুমি তোমার মনোযোগ ফিরিয়ে নিতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: কাজ বদলের খরচ, মাইন্ডফুলনেস, কৃতজ্ঞতা

অনুপ্রেরণা: William James, Herbert Simon

অনুপ্রেরণা William James · মনোযোগ: কোনটা আমাদের অভিজ্ঞতা হয়ে উঠবে, তা বেছে নেওয়া

এই পাতায় কোনো তথ্যসূত্র রাখা হয়নি: ধ্রুপদি গ্রন্থ, অথবা DOI বা ISBN ছাড়া কোনো নথি।

অনুপ্রেরণা Herbert Simon · তথ্যের প্রাচুর্য মনোযোগের অভাব তৈরি করে

Simon, H. A. (1971). Designing organizations for an information-rich world. Dans M. Greenberger (dir.), Computers, Communications, and the Public Interest (p. 37-72). Baltimore : Johns Hopkins Press. ISBN 080181135X

গবেষিত কাজ বদল নিয়ে জ্ঞানীয় গবেষণা · এক কাজ থেকে আরেক কাজে যাওয়া আর একসঙ্গে

বহু কাজ করার খরচ

Koch, I., Poljac, E., Müller, H., et Kiesel, A. (2018). Cognitive structure, flexibility, and plasticity in human multitasking: An integrative review of dual-task and task-switching research. Psychological Bulletin, 144(6), 557-583. doi:10.1037/bul0000144

Kiesel, A., Steinhauser, M., Wendt, M., et al. (2010). Control and interference in task switching, a review. Psychological Bulletin, 136(5), 849-874. doi:10.1037/a0019842

Monsell, S. (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences, 7(3), 134-140. doi:10.1016/S1364-6613(03)00028-7

Rubinstein, J. S., Meyer, D. E., et Evans, J. E. (2001). Executive control of cognitive processes in task switching. Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 27(4), 763-797. doi:10.1037/0096-1523.27.4.763

Pashler, H. (1994). Dual-task interference in simple tasks: Data and theory. Psychological Bulletin, 116(2), 220-244. doi:10.1037/0033-2909.116.2.220

Schumacher, E. H., et al. (2001). Virtually perfect time sharing in dual-task performance: Uncorking the central cognitive bottleneck. Psychological Science, 12(2), 101-108. doi:10.1111/1467-9280.00318

Watson, J. M., et Strayer, D. L. (2010). Supertaskers: Profiles in extraordinary multitasking ability. Psychonomic Bulletin & Review, 17(4), 479-485. doi:10.3758/PBR.17.4.479

Wiradhany, W., et Nieuwenstein, M. R. (2017). Cognitive control in media multitaskers: Two replication studies and a meta-analysis. Attention, Perception, & Psychophysics, 79(8), 2620-2641. doi:10.3758/s13414-017-1408-4

Uncapher, M. R., et Wagner, A. D. (2018). Minds and brains of media multitaskers: Current findings and future directions. PNAS, 115(40), 9889-9896. doi:10.1073/pnas.1611612115

Ophir, E., Nass, C., et Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS, 106(37), 15583-15587. doi:10.1073/pnas.0903620106

গবেষিত Jon Kabat-Zinn (MBSR) · মনোযোগের অনুশীলন হিসেবে মাইন্ডফুলনেস

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General Hospital Psychiatry, 4(1), 33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn, J. (1990). Full Catastrophe Living. New York : Delacorte Press. ISBN 0385298978

Cásedas, L., Pirruccio, V., Vadillo, M. A., et Lupiáñez, J. (2020). Does mindfulness meditation training enhance executive control? A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials in adults. Mindfulness, 11(2), 411-424. doi:10.1007/s12671-019-01279-4

Sumantry, D., et Stewart, K. E. (2021). Meditation, mindfulness, and attention: a meta-analysis. Mindfulness, 12(6), 1332-1349. doi:10.1007/s12671-021-01593-w

Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E. M., et al. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Chiesa, A., Calati, R., et Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities? A systematic review of neuropsychological findings. Clinical Psychology Review, 31(3), 449-464. doi:10.1016/j.cpr.2010.11.003

Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., et al. (2018). Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. Perspectives on Psychological Science, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

গবেষিত কৃতজ্ঞতার হস্তক্ষেপ (Emmons, Seligman) · ইতিবাচক মনোবিজ্ঞানে কৃতজ্ঞতার অনুশীলন

Davis, D. E., Choe, E., Meyers, J., et al. (2016). Thankful for the little things: A meta-analysis of gratitude interventions. Journal of Counseling Psychology, 63(1), 20-31. doi:10.1037/cou0000107

Cregg, D. R., et Cheavens, J. S. (2021). Gratitude interventions: Effective self-help? A meta-analysis of the impact on symptoms of depression and anxiety. Journal of Happiness Studies, 22(1), 413-445. doi:10.1007/s10902-020-00236-6

Mongrain, M., et Anselmo-Matthews, T. (2012). Do positive psychology exercises work? A replication of Seligman et al. (2005). Journal of Clinical Psychology, 68(4), 382-389. doi:10.1002/jclp.21839

Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., et Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. American Psychologist, 60(5), 410-421. doi:10.1037/0003-066X.60.5.410

Emmons, R. A., et McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377-389. doi:10.1037/0022-3514.84.2.377

Wood, A. M., Froh, J. J., et Geraghty, A. W. A. (2010). Gratitude and well-being: A review and theoretical integration. Clinical Psychology Review, 30(7), 890-905. doi:10.1016/j.cpr.2010.03.005

Dickens, L. R. (2017). Using gratitude to promote positive change: A series of meta-analyses investigating the effectiveness of gratitude interventions. Basic and Applied Social Psychology, 39(4), 193-208. doi:10.1080/01973533.2017.1323638

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

উদ্ভূত কোনো গবেষণা যাচাই করে না যে “মনোযোগ ফিরিয়ে নেওয়া” এমন একটি কাজ, যা সাধারণ জীবনে বেছে নেওয়া যায় আর ধরে রাখা যায়। একসঙ্গে বহু কাজ করার খরচ মাপা হয় পরীক্ষাগারের কাজে, আর অনুশীলনে কারও কারও ক্ষেত্রে তা কমে। মনোযোগের ওপর মাইন্ডফুলনেসের প্রভাব আছে, তবে তা ছোট আর গবেষণাভেদে ভিন্ন, আর সক্রিয় নিয়ন্ত্রণ দলের তুলনায় আরও দুর্বল। কৃতজ্ঞতা যে মনোযোগের দিক ঘুরিয়ে কাজ করে, এমন কিছু দেখা যায় না: এটি বইটির একটি ব্যাখ্যা। মাধ্যমের অতিরিক্ত ব্যবহার আর মনোযোগ বিক্ষিপ্ত হওয়ার সম্পর্ক দুর্বল, অথবা পুনরাবৃত্তিতে মেলেনি। পরীক্ষাগারের বাইরে স্থায়ী প্রভাব প্রতিষ্ঠিত নয়।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 3 (সংশ্লিষ্ট, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) কৃতজ্ঞতাকে দেখে মনোযোগ কোথায় থাকবে, তা বেছে নেওয়ার একটি উপায় হিসেবে। এটি একটি ব্যাখ্যা, গবেষণা তা যাচাই করেনি।

একটি কাজ। অ্যাপের শ্বাস-প্রশ্বাস অংশ এক মিনিটের একটি চর্চা প্রস্তাব করে: চার গুনে শ্বাস নেওয়া, চার গুনে ছাড়া, মনোযোগকে তুমি যেখানে চাও সেখানে ফিরিয়ে আনতে।

যা এখনো অসীমাংসিত। মনোযোগের ওপর মাইন্ডফুলনেসের প্রভাব ছোট, আর পরীক্ষাগারের বাইরে এক মিনিট যে যথেষ্ট, এমন কোনো ইঙ্গিত নেই।

তুমি ভেঙে পড়ার আগেই থামতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: বার্নআউট (Maslach), ঘুম, ডিফল্ট মোড নেটওয়ার্ক

অনুপ্রেরণা: ধ্যানচর্চার ঐতিহ্য

গবেষিত

Christina Maslach · বার্নআউট, কাজের সঙ্গে যুক্ত একটি উপসর্গসমষ্টি, আর তার প্রাতিষ্ঠানিক কারণ

Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P., 2001, Job burnout, Annual Review of Psychology, 52, 397-422. doi:10.1146/annurev.psych.52.1.397

Maslach C., Jackson S. E., 1981, The measurement of experienced burnout, Journal of Organizational Behavior, 2(2), 99-113. doi:10.1002/job.4030020205

Maslach C., Leiter M. P., 2016, Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry, World Psychiatry, 15(2), 103-111. doi:10.1002/wps.20311

Maslach C., Leiter M. P., 1997, The Truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to Do About It, Jossey-Bass. ISBN 0787908746

Bianchi R., Schonfeld I. S., Laurent E., 2015, Burnout-depression overlap: A review, Clinical Psychology Review, 36, 28-41. doi:10.1016/j.cpr.2015.01.004

Meier S. T., Kim S., 2022, Meta-regression analyses of relationships between burnout and depression with sampling and measurement methodological moderators, Journal of Occupational Health Psychology, 27(2), 195-206. doi:10.1037/ocp0000273

গবেষিত

ঘুমের বিজ্ঞান, Matthew Walker-সহ · ঘুমের কাজ, ঘুমের অভাবের প্রভাব

Watson N. F. et al., 2015, Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society, SLEEP, 38(6), 843-844. doi:10.5665/sleep.4716

Hirshkowitz M. et al., 2015, National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary, Sleep Health, 1(1), 40-43. doi:10.1016/j.sleh.2014.12.010

Walker M. P., Stickgold R., 2006, Sleep, Memory, and Plasticity, Annual Review of Psychology, 57, 139-166. doi:10.1146/annurev.psych.56.091103.070307

Walker M., 2017, Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Scribner. ISBN 9781501144318

Yerish G. et al., 2015, Natural Sleep and Its Seasonal Variations in Three Pre-industrial Societies, Current Biology, 25(21), 2862-2868. doi:10.1016/j.cub.2015.09.046

গবেষিত

ডিফল্ট মোড নেটওয়ার্ক (Raichle, Buckner) · বিশ্রামে মস্তিষ্কের সক্রিয়তা, মনের এলোমেলা বিচরণ, ভাবনার নীরব পরিপাক

Raichle M. E. et al., 2001, A default mode of brain function, Proceedings of the National Academy of Sciences, 98(2), 676-682. doi:10.1073/pnas.98.2.676

Buckner R. L., Andrews-Hanna J. R., Schacter D. L., 2008, The Brain's Default Network: Anatomy, Function, and Relevance to Disease, *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1124, 1-38.

doi:10.1196/annals.1440.011

Smallwood J., Schooler J. W., 2015, The Science of Mind Wandering: Empirically Navigating the Stream of Consciousness, *Annual Review of Psychology*, 66, 487-518. doi:10.1146/annurev-psych-010814-015331

Sio U. N., Ormerod T. C., 2009, Does incubation enhance problem solving? A meta-analytic review, *Psychological Bulletin*, 135(1), 94-120. doi:10.1037/a0014212

Baird B. et al., 2012, Inspired by Distraction: Mind Wandering Facilitates Creative Incubation, *Psychological Science*, 23(10), 1117-1122. doi:10.1177/0956797612446024

Murray S., Liang N., Brosowsky N., Seli P., 2024, What Are the Benefits of Mind Wandering to Creativity?, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 18(3), 403-416. doi:10.1037/aca0000420

Steindorf L., Hammerton H. A., Rummel J., 2021, Mind wandering outside the box: About the role of off-task thoughts and their assessment during creative incubation, *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 15(4), 584-595. doi:10.1037/aca0000373

Beaty R. E. et al., 2018, Robust prediction of individual creative ability from brain functional connectivity, *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(5), 1087-1092. doi:10.1073/pnas.1713532115

Killingsworth M. A., Gilbert D. T., 2010, A Wandering Mind Is an Unhappy Mind, *Science*, 330(6006), 932. doi:10.1126/science.1192439

অনুপ্রেরণা) ধ্যানচর্চার ঐতিহ্য · ধীরগতি আর মাইন্ডফুলনেস

Goyal M. et al., 2014, Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis, *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Van Dam N. T. et al., 2018 (en ligne 2017), Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation, *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 36-61. doi:10.1177/1745691617709589

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

সামগ্রিক দাবিটি কোনো গবেষণা যাচাই করে না: ধীরগতির নতুন অভ্যাস, একটি “সৃজনশীল শূন্যতা” আর সুরক্ষিত ঘুম, সব একসঙ্গে, ক্লাস্তিতে নিঃশেষ হয়ে যাওয়া ঠেকায়। Maslach ও Leiter (2016) নিজেরাই লক্ষ করেছেন, বার্নআউটের চিকিৎসা বা প্রতিরোধের হস্তক্ষেপ নিয়ে মূল্যায়নমূলক গবেষণা বিরল: তাই “ভেঙে পড়ার আগেই থামা” কোনো প্রতিষ্ঠিত ফল নয়। Maslach বার্নআউট আর তার প্রাতিষ্ঠানিক কারণ বর্ণনা করেন; ক্লাস্তিকে সাংস্কৃতিকভাবে মহিমাস্বিত করার বিষয়টি তিনি অধ্যয়ন করেন না। ডিফল্ট মোড নেটওয়ার্ক নিয়ে গবেষণা বিশ্রামে মস্তিষ্কের সক্রিয়তা বর্ণনা করে; সক্রিয়তা সৃজনশীলতা তৈরি করে, এমন প্রমাণ দেয় না, আর ভাবনার পরিপাক নিয়ে গবেষণাগুলো বিশ্রামের চেয়ে বরং সহজ কোনো কাজকেই এগিয়ে রাখে। মাইন্ডফুলনেস নিয়ে গবেষণা কাঠামোবদ্ধ কর্মসূচি নিয়ে, দৈনন্দিন ধীরগতি নিয়ে নয়। নষ্ট হয়ে যাওয়া ঘুম নিয়ে পাতাগুলো (সুনির্দিষ্ট প্রক্রিয়া, Walker-এর সংখ্যা) এখানে নেওয়া সংশ্লেষণগুলোর আওতায় পড়ে না।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 4 (সমৃদ্ধ, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) ধীরগতি, উদ্দেশ্যহীন একটি ফাঁকা সময় আর সুরক্ষিত ঘুমকে ক্লান্তিতে নিঃশেষ হয়ে যাওয়ার বিরুদ্ধে একই স্বাস্থ্যবিধিতে একত্র করে। এই মিশ্রণ কখনো মূল্যায়ন করা হয়নি।

একটি কাজ। অ্যাপটি তোমাকে আমন্ত্রণ জানায় নিজেকে পাঁচ মিনিট দিতে, স্ক্রিন ছাড়া, উদ্দেশ্য ছাড়া, কোনো অপরাধবোধ ছাড়া।

যা এখনো অমীমাংসিত। নিজে বেছে নিয়ে থামলে নিঃশেষ হয়ে যাওয়া ঠেকানো যায়, তা প্রতিষ্ঠিত নয়। জেঁকে বসা ক্লান্তি একজন চিকিৎসকের দেখার বিষয়; এই কাজ তার বিকল্প নয়।

তুমি নিজেকে প্রমাণ করা ছেড়ে দিতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: আত্ম-সহমর্মিতা (Neff), পারফেকশনিজম

অনুপ্রেরণা: Carl Rogers

গবেষিত Kristin Neff · আত্ম-সহমর্মিতা

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. doi:10.1080/15298860309027

MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi:10.1016/j.cpr.2012.06.003

Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364. doi:10.1111/aphw.12051

Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10(8), 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. doi:10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593-623. doi:10.1037/0033-295X.108.3.593

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414. doi:10.1037/0033-2909.130.3.392

Neff, K. D. (2023). Self-compassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology*, 74, 193-218. doi:10.1146/annurev-psych-032420-031047

Muris, P., & Petrocchi, N. (2017). Protection or vulnerability? A meta-analysis of the relations between the positive and negative components of self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 373-383. doi:10.1002/cpp.2005

Muris, P., & Otgaar, H. (2020). The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 11, 1469-1482. doi:10.1007/s12671-020-01363-0

অনুপ্রেরণা Carl Rogers, স্ব-নির্ধারণ তত্ত্বে প্রসারিত (Assor, Roth, Deci) · নিঃশর্ত ইতিবাচক

শ্রদ্ধা আর মূল্যের শর্ত

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin (réédition 1995). ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142. doi:10.1037/a0015272

গবেষিত পারফেকশনিজম নিয়ে গবেষণা (Hewitt ও Flett, Stoeber, Hill ও Curran, এবং অন্যরা) · পারফেকশনিজম, লজ্জা আর বার্নআউট

Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(6), 1303-1325. doi:10.1037/0022-3514.84.6.1303

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319. doi:10.1207/s15327957pspr1004_2

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288. doi:10.1177/1088868315596286

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 73(10), 1301-1326. doi:10.1002/jclp.22435

Harari, D., Swider, B. W., Steed, L. B., & Breidenthal, A. P. (2018). Is perfect good? A meta-analysis of perfectionism in the workplace. *Journal of Applied Psychology*, 103(10), 1121-1144. doi:10.1037/apl0000324

Bellam, A., & Curran, T. (2025). Perfectionism and work performance: A meta-analysis. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 98(3). doi:10.1111/joop.70050

Fedewa, B. A., Burns, L. R., & Gomez, A. A. (2005). Positive and negative perfectionism and the shame/guilt distinction: Adaptive and maladaptive characteristics. *Personality and Individual Differences*, 38(7), 1609-1619. doi:10.1016/j.paid.2004.09.026

Stoeber, J., Harris, R. A., & Moon, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43(1), 131-141. doi:10.1016/j.paid.2006.11.012

Tangney, J. P. (2002). Perfectionism and the self-conscious emotions: Shame, guilt, embarrassment, and pride. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (dir.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment* (p. 199-215). American Psychological Association. doi:10.1037/10458-008

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

পারফেকশনিজম যে লজ্জা এড়ানোর একটি কৌশল, এমন কিছু কোনো গবেষণা দেখায় না: প্রকাশিত সম্পর্কগুলো সহসম্পর্ক, আর সেগুলো খাটে কেবল পারফেকশনিষ্ট দুশ্চিন্তার ক্ষেত্রে। পারফেকশনিষ্ট লক্ষ্যের সঙ্গে বরং থাকে বেশি গর্ব, কম লজ্জা আর কাজের ফলে সামান্য উন্নতি। বইটির শৃঙ্খল (শর্তসাপেক্ষে ভালোবাসা পাওয়া শিশু, অবিরাম নিজেকে প্রমাণ করে চলা প্রাপ্তবয়স্ক, পারফেকশনিজম, লজ্জা, তারপর আত্ম-সহমর্মিতা, যা সারিয়ে তোলে) পুরোটা একসঙ্গে যাচাই করা হয়নি। শর্তসাপেক্ষ স্নেহ নিয়ে গবেষণাগুলো দাঁড়িয়ে আছে শিক্ষার্থী আর কিশোর-কিশোরীদের স্মৃতি ও বিবৃতির ওপর। শেষে, আত্ম-সহমর্মিতার সঙ্গে নিজের মূল্য নিয়ে এমন এক বোধ থাকে, যা আত্মসম্মানবোধের চেয়ে স্থির (Neff ও Vonk, 2009); তবে এটি দেখানো আর শর্তসাপেক্ষ আত্মসম্মানবোধ ভেঙে পড়ে, তা দেখানো এক কথা নয়।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 5 (সশুদ্ধ, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) শর্তসাপেক্ষে পাওয়া ভালোবাসা, নিজেকে প্রমাণ করার তাগিদ আর পারফেকশনিজমকে একসূত্রে বাঁধে, আর সেখান থেকে বেরোনের জন্য আত্ম-সহমর্মিতা থেকে অনুপ্রেরণা নেয়। এই শৃঙ্খল পুরোটা একসঙ্গে যাচাই করা হয়নি।

একটি কাজ। অ্যাপটি প্রস্তাব করে, খাতায় এমন একটি জিনিস লিখে রাখতে, যা তুমি আগে থেকেই পারো আর যাকে এতদিন স্বাভাবিক বলে ধরে নিয়েছিলে।

যা এখনো অমীমাংসিত। প্রকাশিত সম্পর্কগুলো সহসম্পর্ক।

তোমার পাশে কারা থাকবে, তুমি তা বেছে নিতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: নিয়ন্ত্রণমূলক সম্পর্ক, গ্রহণ ও অঙ্গীকার থেরাপি

অনুপ্রেরণা: Schopenhauer

অনুরণন: Marshall B. Rosenberg

গবেষিত নিয়ন্ত্রণমূলক সম্পর্ক আর মানসিক নির্যাতন নিয়ে গবেষণা · মানসিক নির্যাতনের চিহ্ন: হয় করা, অবমূল্যায়ন, আধিপত্য, বিচ্ছিন্ন করে ফেলা

Tolman, R. M. (1989). The development of a measure of psychological maltreatment of women by their male partners. *Violence and Victims*, 4(3), 159-177. doi:10.1891/0886-6708.4.3.159

Dokkedahl, S. B., Kirubakaran, R., Bech-Hansen, D., Kristensen, T. R., Elklit, A. (2022). The psychological subtype of intimate partner violence and its effect on mental health: a systematic review with meta-analyses. *Systematic Reviews*, 11, 163. doi:10.1186/s13643-022-02025-z

Stark, E. (2007). *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*. Oxford University Press. doi:10.1093/oso/9780195154276.001.0001

Dutton, M. A., Goodman, L. A. (2005). Coercion in intimate partner violence: toward a new conceptualization. *Sex Roles*, 52, 743-756. doi:10.1007/s11199-005-4196-6

Hirigoyen, M.-F. (1998). *Le harcèlement moral : la violence perverse au quotidien*. Syros. ISBN 2841465993

অনুরণন **Marshall B. Rosenberg** · অহিংস যোগাযোগ

Rosenberg, M. B. (2003). *Nonviolent Communication: A Language of Life* (2nd ed.). PuddleDancer Press. ISBN 9781892005038

Wacker, R., Dziobek, I. (2018). Preventing empathic distress and social stressors at work through nonviolent communication training: a field study with health professionals. *Journal of Occupational Health Psychology*, 23(1), 141-150. doi:10.1037/ocp0000058

Museux, A.-C., Dumont, S., Careau, E., Milot, E. (2016). Improving interprofessional collaboration: the effect of training in nonviolent communication. *Social Work in Health Care*, 55(6), 427-439. doi:10.1080/00981389.2016.1164270

Adriani, P. A., Hino, P., Taminato, M., Okuno, M. F. P., Santos, O. V., Fernandes, H. (2024). Non-violent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: a scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. doi:10.1186/s12913-024-10753-2

গবেষিত **গ্রহণ ও অঙ্গীকার থেরাপি (Steven C. Hayes)** · অঙ্গীকারবদ্ধ কাজ, নিজের মূল্যবোধের সঙ্গে সংগতিপূর্ণ

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25. doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. Guilford Press. ISBN 9781572304819

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: a review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: an updated systematic review and meta-analysis. *Behaviour Research and Therapy*, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., et al. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: a response to Öst (2014) and recommendations for improvement. *Behaviour Research and Therapy*, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

অনুপ্রেরণা · Arthur Schopenhauer · শজারুর উপমা আর সঠিক দূরত্ব

এই পাতায় কোনো তথ্যসূত্র রাখা হয়নি: ধ্রুপদি গ্রন্থ, অথবা DOI বা ISBN ছাড়া কোনো নথি।

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

বইটির নিজস্ব মাপকাঠি, অর্থাৎ যে সম্পর্ক ক্লাস্ত করে আর যে সম্পর্ক ক্ষতি করে তাদের পার্থক্য, খুঁজে পাওয়া কোনো গবেষণা যাচাই করে না। সীমা টানাকে হস্তক্ষেপ হিসেবেও কোনোটি যাচাই করে না, অহিংস যোগাযোগেও না, গ্রহণ ও অস্বীকার থেরাপিতেও না। মানসিক নির্যাতন নিয়ে গবেষণা নির্যাতনমূলক সম্পর্ক নিয়ে, আর তা মাপা হয় দাম্পত্য সহিংসতার জন্য তৈরি মাপনী দিয়ে: সাধারণ সম্পর্ক বাছাইয়ের হাতিয়ার হিসেবে এটি কোনো বৈধতা দেয় না। অহিংস যোগাযোগ নিয়ে আছে হাতে গোনা কয়েকটি ছোট গবেষণা, প্রায় সবই চিকিৎসাসেবার পরিবেশে। “বিষাক্ততা” কোনো প্রতিষ্ঠিত ক্লিনিক্যাল ধারণা নয়। Schopenhauer-এর উপমা গবেষণার বিষয় নয়।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 6 (সশুদ্ধ, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) যে সম্পর্ক ক্লাস্ত করে আর যে সম্পর্ক ক্ষতি করে, তাদের মধ্যে পার্থক্য করে। এই মাপকাঠি বইটির নিজস্ব; কোনো গবেষণা তা যাচাই করেনি।

একটি কাজ। অ্যাপটি তোমাকে আমন্ত্রণ জানায় এমন একটি উৎস চিনে নিতে, যা তোমাকে নিচের দিকে টানে (একটি অ্যাকাউন্ট, একটি ফিড, একটি সম্পর্ক), আর আজকের দিনটার জন্য সেটিকে নীরব করে রাখতে।

যা এখনো অসীমাংসিত। সীমা টানাকে হস্তক্ষেপ হিসেবে যাচাই করা হয়নি। একটি নিয়ন্ত্রণমূলক সম্পর্কের ক্ষেত্রে দরকার একজন পেশাদার বা কোনো সহায়তা পরিষেবা, দিনের একটি কাজ নয়।

তুমি যা বয়ে চলেছ, তা নামিয়ে রাখতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: ক্ষমা (Worthington), রোমন্থন (Nolen-Hoeksema), ট্রমা (van der Kolk, EMDR)

গবেষিত

Everett L. Worthington Jr. · ক্ষমার মনোবিজ্ঞান

Exline, J. J., Worthington, E. L. Jr., Hill, P., McCullough, M. E. (2003). Forgiveness and justice: a research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7(4), 337-348. doi:10.1207/S15327957PSPR0704_06

Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302. doi:10.1007/s10865-007-9105-8

Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., Worthington, E. L. Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi:10.1037/a0035268

Akhtar, S., Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, & Abuse*, 19(1), 107-122. doi:10.1177/1524838016637079

Worthington, E. L. Jr. (2006). *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*. Routledge. ISBN 9781583913338

গবেষিত

Susan Nolen-Hoeksema · রোমন্থন

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582. doi:10.1037/0021-843X.100.4.569

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400-424. doi:10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x

Lyubomirsky, S., Nolen-Hoeksema, S. (1995). Effects of self-focused rumination on negative thinking and interpersonal problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(1), 176-190. doi:10.1037/0022-3514.69.1.176

Lyubomirsky, S., Tucker, K. L., Caldwell, N. D., Berg, K. (1999). Why ruminators are poor problem solvers: clues from the phenomenology of dysphoric rumination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1041-1060. doi:10.1037/0022-3514.77.5.1041

Watkins, E. R. (2008). Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), 163-206. doi:10.1037/0033-2909.134.2.163

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: a meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. doi:10.1016/j.cpr.2009.11.004

গবেষিত Bessel van der Kolk · ট্রমা আর শরীর, একটি বিতর্কিত দাবি

van der Kolk, B. A. (2014). *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*. Viking. ISBN 9780670785933

van der Kolk, B. A., Spinazzola, J., Blaustein, M. E., et al. (2007). A randomized clinical trial of eye movement desensitization and reprocessing (EMDR), fluoxetine, and pill placebo in the treatment of posttraumatic stress disorder: treatment effects and long-term maintenance. *Journal of Clinical Psychiatry*, 68(1), 37-46. doi:10.4088/jcp.v68n0105

van der Kolk, B. A., Stone, L., West, J., et al. (2014). Yoga as an adjunctive treatment for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75(6), e559-e565. doi:10.4088/JCP.13m08561

Scheeringa, M. S. (2025, en ligne le 3 novembre ; 2026). Evaluating evidence behind popular trauma narratives: neurobiological and treatment claims in *The Body Keeps the Score*. *BJPsych Bulletin*, 50(4), 345-347. doi:10.1192/bjb.2025.10174

গবেষিত দেহভিত্তিক পদ্ধতি (Somatic Experiencing, Peter Levine) · ট্রমার দেহভিত্তিক

থেরাপি, এখনো কম গবেষিত

Brom, D., Stokar, Y., Lawi, C., et al. (2017). Somatic Experiencing for posttraumatic stress disorder: a randomized controlled outcome study. *Journal of Traumatic Stress*, 30(3), 304-312. doi:10.1002/jts.22189

Kuhfuß, M., Maldei, T., Hetmanek, A., Baumann, N. (2021). Somatic experiencing: effectiveness and key factors of a body-oriented trauma therapy: a scoping literature review. *European Journal of Psychotraumatology*, 12(1), 1929023. doi:10.1080/20008198.2021.1929023

গবেষিত Francine Shapiro · EMDR, ট্রমার একটি থেরাপি

Shapiro, F. (1989). Eye movement desensitization: a new treatment for post-traumatic stress disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 20(3), 211-217. doi:10.1016/0005-7916(89)90025-6

Shapiro, F. (2001). *Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR): Basic Principles, Protocols, and Procedures* (2e éd.). Guilford Press. ISBN 9781572306721

Lewis, C., Roberts, N. P., Andrew, M., Starling, E., Bisson, J. I. (2020). Psychological therapies for post-traumatic stress disorder in adults: systematic review and meta-analysis. *European Journal of Psychotraumatology*, 11(1), 1729633. doi:10.1080/20008198.2020.1729633

Bisson, J. I., Roberts, N. P., Andrew, M., Cooper, R., Lewis, C. (2013). Psychological therapies for chronic post-traumatic stress disorder (PTSD) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2013(12), CD003388. doi:10.1002/14651858.CD003388.pub4

Cuijpers, P., van Veen, S. C., Sijbrandij, M., Yoder, W., Cristea, I. A. (2020). Eye movement desensitization and reprocessing for mental health problems: a systematic review and meta-analysis. *Cognitive Behaviour Therapy*, 49(3), 165-180. doi:10.1080/16506073.2019.1703801

Lee, C. W., Cuijpers, P. (2013). A meta-analysis of the contribution of eye movements in processing emotional memories. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 44(2), 231-239. doi:10.1016/j.jbtep.2012.11.001

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

উদ্ধৃত কোনো গবেষণা ভার নামিয়ে রাখার কোনো আচার, বা আত্মোন্নয়নের কোনো বই পড়াকে হস্তক্ষেপ হিসেবে যাচাই করে না। যেসব ক্ষমার হস্তক্ষেপ নিয়ে গবেষণা হয়েছে, সেগুলো পেশাদারদের পরিচালিত কর্মসূচি (Wade ও সহকর্মীরা, 2014); তাদের কার্যকারিতা নির্ভর করে তাদের দৈর্ঘ্য আর ধরনের ওপর। রোমন্থন নিয়ে পরীক্ষামূলক গবেষণা মূলত পরীক্ষাগারে শিক্ষার্থীদের নিয়ে, আর মানসিক সমস্যার সঙ্গে এর সম্পর্ক সহসম্পর্কমূলক (Aldao ও সহকর্মীরা, 2010); সুনির্দিষ্ট, বাস্তব বিষয়ে বারবার ভাবা এমনকি উপকারীও হতে পারে (Watkins, 2008)। ট্রমার ক্ষেত্রে EMDR প্রথম সারির চিকিৎসা হিসেবে সুপারিশ করা হয় (Lewis ও সহকর্মীরা, 2020), কিন্তু Cuijpers ও সহকর্মীরা (2020) 27টি গবেষণার মধ্যে মাত্র 4টিতে পক্ষপাতের ঝুঁকি কম পান। দেহভিত্তিক পদ্ধতির ক্ষেত্রে আছে Somatic Experiencing-এর প্রথম একটি দৈবচয়িত পরীক্ষা (Brom ও সহকর্মীরা, 2017, 63 জন অংশগ্রহণকারী, অপেক্ষা-তালিকার তুলনায়) আর মিশ্র মানের 16টি গবেষণার একটি অনুসন্ধানমূলক পর্যালোচনা। The Body Keeps the Score-এর মূল দাবিটি সমালোচিত (Scheeringa, 2025)। বইটির নিজস্ব এই মিশ্রণের পক্ষে কোনো প্রমাণ নেই।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 7 (সংশ্লিষ্ট, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) ক্ষমা আর রোমন্থন নিয়ে গবেষণা থেকে অনুপ্রেরণা নিয়ে ভার নামিয়ে রাখার একটি আচার প্রস্তাব করে: যা বয়ে চলেছে, তার নাম দেওয়া, তারপর তা নামিয়ে রাখা। এই আচারকে হস্তক্ষেপ হিসেবে গবেষণা করা হয়নি।

একটি কাজ। অ্যাপটি প্রস্তাব করে, খাতায় এমন একটি জিনিসের নাম লিখতে, যা তুমি এখনো বয়ে চলেছে, আর তারপর লিখতে: “আজ আর এটা আমাকে বয়ে বেড়াতে হবে না”।

যা এখনো অমীমাংসিত। যেসব ক্ষমার হস্তক্ষেপ নিয়ে গবেষণা হয়েছে, সেগুলো পেশাদারদের পরিচালিত। ট্রমার অভিজ্ঞতা একজন থেরাপিস্টের দেখার বিষয়; এই কাজ তার বিকল্প নয়।

তুমি সবকিছুতে সায় না দিয়েও ভালোবাসতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: ইতিবাচক শ্রদ্ধা (Rogers), সংযুক্তি (Bowlby), আত্ম-পৃথকীকরণ (Bowen), ডিফিউশন

অনুরণন: পারম্পরিক সহায়তা গোষ্ঠী (Al-Anon), Don Miguel Ruiz

গবেষিত Carl Rogers · নিঃশর্ত ইতিবাচক শ্রদ্ধা

Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103. doi:10.1037/h0045357

Rogers, C. R. (1961, rééd. 1995). *On Becoming a Person*. Boston : Houghton Mifflin. ISBN 9780395755310

Farber, B. A., Suzuki, J. Y., & Lynch, D. A. (2018). Positive regard and psychotherapy outcome: A meta-analytic review. *Psychotherapy*, 55(4), 411-423. doi:10.1037/pst0000171

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), 47-88. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x

Roth, G., Assor, A., Niemiec, C. P., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2009). The emotional and academic consequences of parental conditional regard: Comparing conditional positive regard, conditional negative regard, and autonomy support as parenting practices. *Developmental Psychology*, 45(4), 1119-1142.

doi:10.1037/a0015272

গবেষিত John Bowlby · সংযুক্তি তত্ত্ব

Bowlby, J. (1969, 2e éd. 1982). *Attachment and Loss*, vol. 1 : Attachment. New York : Basic Books. ISBN 9780465005437

Verhage, M. L., Schuengel, C., Madigan, S., Fearon, R. M. P., Oosterman, M., Cassibba, R., Bakermans-Kranenburg, M. J., & van IJzendoorn, M. H. (2016). Narrowing the transmission gap: A synthesis of three decades of research on intergenerational transmission of attachment. *Psychological Bulletin*, 142(4), 337-366. doi:10.1037/bul0000038

Haines, J. E., & Schutte, N. S. (2023). Parental conditional regard: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 95(2), 195-223. doi:10.1002/jad.12111

গবেষিত Murray Bowen · আত্ম-পৃথকীকরণ

Bowen, M. (1978). *Family Therapy in Clinical Practice*. New York : Jason Aronson. ISBN 9780876683347

Miller, R. B., Anderson, S., & Keala, D. K. (2004). Is Bowen theory valid? A review of basic research. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30(4), 453-466. doi:10.1111/j.1752-0606.2004.tb01255.x

Skowron, E. A., & Friedlander, M. L. (1998). The Differentiation of Self Inventory: Development and initial validation. *Journal of Counseling Psychology*, 45(3), 235-246. doi:10.1037/0022-0167.45.3.235

অনূরণ **পারস্পরিক সহায়তা গোষ্ঠী (AI-Anon) · ভালোবাসা রেখেই নিজেকে আলগা করা**

এই পাতায় কোনো তথ্যসূত্র রাখা হয়নি: ধ্রুপদি গ্রন্থ, অথবা DOI বা ISBN ছাড়া কোনো নথি।

অনূরণ **Don Miguel Ruiz · ভালোবাসা আর ভয়**

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour. Paris : Jouvence (éd. originale : The Mastery of Love, San Rafael : Amber-Allen, 1999). ISBN 9782883531871

গবেষিত **গ্রহণ ও অসীকার থেরাপি · জ্ঞানীয় ডিফিউশন**

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. Behavior Therapy, 43(4), 741-756. doi:10.1016/j.beth.2012.05.003

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Atkins, P. W. B., Ciarrochi, J., Gaudiano, B. A., Bricker, J. B., Donald, J., Rovner, G., Smout, M., Livheim, F., Lundgren, T., & Hayes, S. C. (2017). Departing from the essential features of a high quality systematic review of psychotherapy: A response to Öst (2014) and recommendations for improvement. Behaviour Research and Therapy, 97, 259-272. doi:10.1016/j.brat.2017.05.016

Öst, L.-G. (2017). Rebuttal of Atkins et al. (2017) critique of the Öst (2014) meta-analysis of ACT. Behaviour Research and Therapy, 97, 273-281. doi:10.1016/j.brat.2017.08.008

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

মা-বাবার শর্তসাপেক্ষ দৃষ্টি নিয়ে গবেষণা মূলত প্রশ্নমালা দিয়ে, সহসম্পর্কের মাধ্যমে মাপে, শর্তসাপেক্ষ ভালোবাসা পাওয়া শিশু বা কিশোর কী অনুভব করে। এটি বইটির পথটি যাচাই করে না, অর্থাৎ একজন প্রাপ্তবয়স্ক, যিনি কাছের কাউকে তার কাজে সাহায্য না দিয়েও ভালোবাসতে বেছে নেন। এই আলাদা করা ভালোবাসার মানুষটির সুস্থতা বা সম্পর্কটিকে উন্নত করে কি না, তা জানা নেই। থেরাপিতে যে ইতিবাচক শ্রদ্ধা মাপা হয়, তা থেরাপিস্টের। ডিফিউশন চিন্তা নিয়ে একটি অনুশীলন, কোনো মানুষকে নিয়ে নয়। এখানে নেওয়া তথ্যসূত্রগুলোতে AI-Anon-এর “ভালোবাসা রেখেই আলগা হওয়া”-র নিজস্ব কোনো অভিজ্ঞতাভিত্তিক ভিত্তি নেই। এই ধারাগুলোকে একটি অনুশীলনে মিলিয়ে দেওয়ার বিষয়টি কোনো গবেষণা ছোঁয় না।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই ৪ (সমৃদ্ধ, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) কাছের কাউকে তার কাজে সাহায্য না দিয়েও ভালোবাসতে আমন্ত্রণ জানায়, Rogers-এর ইতিবাচক শ্রদ্ধা আর ডিফিউশন থেকে অনুপ্রেরণা নিয়ে। যে প্রাপ্তবয়স্ক ভালোবাসেন, তাঁর ক্ষেত্রে এই পথ কোনো গবেষণা যাচাই করে না।

একটি কাজ। অ্যাপের শ্বাস-প্রশ্বাস অংশ একটি সহজ কাজে সঙ্গ দেয়: দিনের একটি জিনিস পুরোপুরি উপভোগ করা, এক কাপ কফি, এক টুকরো আকাশ, তা ধরে রাখার চেষ্টা না করে।

যা এখনো অমীমাংসিত। ভালোবাসা আর সাহায্য দেওয়াকে এভাবে আলাদা করা যিনি ভালোবাসেন তাঁর, বা সম্পর্কটির কোনো কাজে আসে কি না, তা জানা নেই।

তুমি নিজেকে সবার আগে রাখতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: আত্ম-সহমর্মিতার কর্মসূচি (Neff ও Germer), সহমর্মিতাজনিত ক্লাস্তি

গবেষিত

Kristin Neff ও Christopher Germer · Mindful Self-Compassion কর্মসূচি

Neff, K. D., et Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44. doi:10.1002/jclp.21923

Neff, K. D., et Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546

Welp, L. R., et Brown, C. M. (2014). Self-compassion, empathy, and helping intentions. *The Journal of Positive Psychology*, 9(1), 54-65. doi:10.1080/17439760.2013.831465

Ferrari, M., et al. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10, 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01134-6

Kirby, J. N., Tellegen, C. L., et Steindl, S. R. (2017). A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions. *Behavior Therapy*, 48(6), 778-792. doi:10.1016/j.beth.2017.06.003

Neff, K. D. (2003). Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

গবেষিত

সহমর্মিতাজনিত ক্লাস্তি নিয়ে গবেষণা · স্বাস্থ্যসেবাকর্মী আর পরিচর্যাকারীদের ক্ষয়

Cocker, F., et Joss, N. (2016). Compassion fatigue among healthcare, emergency and community service workers: a systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(6), 618. doi:10.3390/ijerph13060618

Sinclair, S., Raffin-Bouchal, S., Venturato, L., Mijovic-Kondejewski, J., et Smith-MacDonald, L. (2017). Compassion fatigue: a meta-narrative review of the healthcare literature. *International Journal of Nursing Studies*, 69, 9-24. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.01.003

Lynch, S. H., Shuster, G., et Lobo, M. L. (2018). The family caregiver experience: examining the positive and negative aspects of compassion satisfaction and compassion fatigue as caregiving outcomes. *Aging and Mental Health*, 22(11), 1424-1431. doi:10.1080/13607863.2017.1364344

Day, J. R., et Anderson, R. A. (2011). Compassion fatigue: an application of the concept to informal caregivers of family members with dementia. *Nursing Research and Practice*, 2011, 408024. doi:10.1155/2011/408024

Duarte, J., Pinto-Gouveia, J., et Cruz, B. (2016). Relationships between nurses' empathy, self-compassion and dimensions of professional quality of life: a cross-sectional study. *International Journal of Nursing Studies*, 60, 1-11. doi:10.1016/j.ijnurstu.2016.02.015

Neff, K. D., Knox, M. C., Long, P., et Gregory, K. (2020). Caring for others without losing yourself: an adaptation of the Mindful Self-Compassion Program for Healthcare Communities. *Journal of Clinical Psychology*, 76(9), 1543-1562. doi:10.1002/jclp.23007

Singer, T., et Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. Current Biology, 24(18), R875-R878.
doi:10.1016/j.cub.2014.06.054

Kalisme-এর অনুমান Kalisme · নিজের যত্ন বিলাসিতা নয়, প্রতিদিনের স্বাস্থ্যবিধি: বইটির নিজস্ব অবস্থান

এই পাতায় কোনো তথ্যসূত্র রাখা হয়নি: ধ্রুপদি গ্রন্থ, অথবা DOI বা ISBN ছাড়া কোনো নথি।

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

উদ্ভূত কোনো গবেষণা দেখায় না যে নিজের যত্ন বাড়ালে পরে অন্যদের প্রকৃত সাহায্যও বাড়ে: Mindful Self-Compassion কর্মসূচির পরীক্ষাটি মাপে প্রশ্নমালায় জানানো সহমর্মিতা, আর অন্য কিছু কাজ মাপে সাহায্যের ইচ্ছা। নিজেকে না ভরলে মানুষ “শেষে আর কিছুই দিতে পারে না, তারপর ভেঙে পড়ে”, এমনও কোনোটি দেখায় না; পরিবারের পরিচর্যাকারীদের মধ্যে মাপা সহমর্মিতাজনিত ক্লাস্তি মাঝারি, আর যত্ন চালিয়ে যাওয়ার পাশাপাশিই থাকে। একটি পর্যালোচনা প্রশ্ন তোলে, স্বাস্থ্যসেবাকর্মীদের ক্ষয় আদৌ সহমর্মিতা থেকেই আসে কি না (Sinclair ও সহকর্মীরা)। স্বাস্থ্যসেবাকর্মীদের মধ্যে আত্ম-সহমর্মিতা আর কম বার্নআউটের সম্পর্ক দেখানো তথ্যগুলো এক সময়ের প্রস্তুত্বেদ গবেষণা, অথবা নিয়ন্ত্রণ দল ছাড়া। “বিলাসিতা নয়, স্বাস্থ্যবিধি” কাঠামোটি বইটির একটি অবস্থান, কোনো গবেষণার ফল নয়।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 9 (সম্ভল্ল, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) নিজের যত্নকে বিলাসিতা নয়, স্বাস্থ্যবিধি হিসেবে দেখায়: দিতে পারার জন্য নিজেকে ভরে তোলা। এটি বইটির একটি অবস্থান, কোনো গবেষণার ফল নয়।

একটি কাজ। অ্যাপটি তোমাকে আমন্ত্রণ জানায় অন্যদের অনুরোধে সাড়া দেওয়ার আগে নিজের জন্য একটি ছোট কিছু করতে।

যা এখনো অমীমাংসিত। নিজের যত্ন নিলে পরে অন্যদের প্রকৃত সাহায্যও বাড়ে, এমন কিছু দেখা যায় না।

তুমি ভয়ের কথায় না চলে নিজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারো।

Kalisme-এর অনুষান

গবেষিত: গ্রহণ ও অঙ্গীকার থেরাপি (Hayes)

অনুরণন: Don Miguel Ruiz, Brené Brown

গবেষিত **Steven C. Hayes** · গ্রহণ ও অঙ্গীকার থেরাপি: ভয়কে সঙ্গে নিয়েই নিজের মূল্যবোধ অনুযায়ী চলা

Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.

doi:10.1016/j.brat.2005.06.006

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change. New York, Guilford Press. ISBN 9781572304819

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2e éd.). New York, Guilford Press. ISBN 9781609189624

Hayes, S. C., Lillis, J. (2012). Acceptance and commitment therapy. Washington, American Psychological Association (série Theories of Psychotherapy). doi:10.1037/17335-000

A-Tjak, J. G. L., Davis, M. L., Morina, N., Powers, M. B., Smits, J. A. J., Emmelkamp, P. M. G. (2015). A meta-analysis of the efficacy of acceptance and commitment therapy for clinically relevant mental and physical health problems. Psychotherapy and Psychosomatics, 84(1), 30-36. doi:10.1159/000365764

Öst, L.-G. (2014). The efficacy of Acceptance and Commitment Therapy: An updated systematic review and meta-analysis. Behaviour Research and Therapy, 61, 105-121. doi:10.1016/j.brat.2014.07.018

Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. Journal of Contextual Behavioral Science, 18, 181-192. doi:10.1016/j.jcbs.2020.09.009

Stockton, D., Kellett, S., Berrios, R., Sirois, F., Wilkinson, N., Miles, G. (2019). Identifying the Underlying Mechanisms of Change During Acceptance and Commitment Therapy (ACT): A Systematic Review of Contemporary Mediation Studies. Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 47(3), 332-362.

doi:10.1017/S1352465818000553

অনুরণন **Don Miguel Ruiz** · ভালোবাসা আর ভয়ের মধ্যে বেছে নেওয়া

Ruiz, D. M. (1999). La Maîtrise de l'amour, Paris, Jouvence. Édition originale : The Mastery of Love: A Practical Guide to the Art of Relationship, San Rafael, Amber-Allen Publishing, 1999. ISBN 9781878424426

অনুরণন **Brené Brown** · সাহসের একটি রূপ হিসেবে ভঙ্গুরতা

Brown, B. (2006). Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame. Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services, 87(1), 43-52. doi:10.1606/1044-3894.3483

Brown, B. (2012). Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead. New York, Gotham Books. ISBN 9781592407330

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

জীবন বা পাঠের পথনির্দেশ হিসেবে অনুমতিটি নিজে (“তুমি ভয়ের কথায় না চলে নিজেই সিদ্ধান্ত নিতে পারো”) নিয়ে গবেষণা কিছুই বলে না। গ্রহণ ও অঙ্গীকার খেরাপি রোগীদের ওপর সমগ্রভাবে পরীক্ষিত একটি মনোবৈজ্ঞানিক চিকিৎসা: এর কার্যকারিতা কোনো বইকে বৈধতা দেয় না, আলাদাভাবে মূল্যবোধ বা অঙ্গীকারবদ্ধ কাজের প্রভাবকেও নয়, যাদের নিয়ে মধ্যস্থতা-গবেষণা এখনো অল্প আর সীমিত মানের। Ruiz যে ভালোবাসা আর ভয়ের বিরোধ প্রস্তাব করেন, তা কোনো গবেষণা যাচাই করে না, ভঙ্গুরতা যে কার্যকারণের অর্থে একটি শক্তি, সে ধারণাও নয়। Brené Brown-এর কাজ দাঁড়িয়ে আছে সাক্ষাৎকার আর গ্রাউন্ডেড থিওরির ওপর, নিয়ন্ত্রিত পরীক্ষার ওপর নয়। ভয়ের ওপর কোনো পাঠের প্রভাব কখনো মাপা হয়নি।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 10 (সংশুদ্ধ, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) ভয়ের কথায় নেওয়া সিদ্ধান্ত আর যা গুরুত্বপূর্ণ তা থেকে আসা সিদ্ধান্তকে মুখোমুখি দাঁড় করায়, গ্রহণ ও অঙ্গীকার খেরাপির মূল্যবোধের ধারা অনুসরণ করে। এই বিরোধ চিকিৎসার পরিসরের বাইরে যাচাই করা হয়নি।

একটি কাজ। দিনের কোনো সিদ্ধান্তের সামনে অ্যাপটি প্রস্তাব করে খেয়াল করতে, কে কথা বলছে, ভয় না ভালোবাসা, তারপর আয়না অংশে বিষয়টিতে ফিরে আসতে।

যা এখনো অমীমাংসিত। ভয়ের ওপর কোনো পাঠের প্রভাব কখনো মাপা হয়নি।

যা তোমার মনের শান্তি কেড়ে নেয়, তুমি তাকে না বলতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: মাইন্ডফুলনেস, আবেগ নিয়ন্ত্রণ, রাগ ও কাজ

অনুপ্রেরণা: Epictetus, Marcus Aurelius

অনুপ্রেরণা Epictetus ও Marcus Aurelius · যা আমাদের ওপর নির্ভর করে আর যা করে না, তা আলাদা করা

Épictète, Discourses and Selected Writings, Penguin Classics, 2008 (le Manuel, § 1, porte la division entre ce qui dépend de nous et ce qui n'en dépend pas). ISBN 9780140449464

Marc Aurèle, Meditations, Penguin Classics, 2006 (notamment 6.41, 6.52, 8.47). ISBN 9780140449334

গবেষিত Jon Kabat-Zinn (MBSR) · মাইন্ডফুলনেস ধ্যান, নীরবতাসহ

Kabat-Zinn J., 1982, An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results, General Hospital Psychiatry 4(1):33-47. doi:10.1016/0163-8343(82)90026-3

Kabat-Zinn J., Full Catastrophe Living, édition révisée, Bantam Books, 2013 (première édition Delacorte, 1990). ISBN 9780345536938

Goyal M. et al., 2014, Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis, JAMA Internal Medicine 174(3):357-368. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018

Khoury B. et al., 2013, Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis, Clinical Psychology Review 33(6):763-771. doi:10.1016/j.cpr.2013.05.005

Goldberg S.B., Riordan K.M., Sun S., Davidson R.J., 2022, The empirical status of mindfulness-based interventions: a systematic review of 44 meta-analyses of randomized controlled trials, Perspectives on Psychological Science 17(1):108-130. doi:10.1177/1745691620968771

Van Dam N.T. et al., 2018, Mind the hype: a critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation, Perspectives on Psychological Science 13(1):36-61.

doi:10.1177/1745691617709589

Britton W.B., Lindahl J.R., Cooper D.J., Canby N.K., Palitsky R., 2021, Defining and measuring meditation-related adverse effects in mindfulness-based programs, Clinical Psychological Science 9(6):1185-1204. doi:10.1177/2167702621996340

গবেষিত আবেগ নিয়ন্ত্রণ নিয়ে গবেষণা (Gross, Webb, Bushman, এবং অন্যরা) · রাগ চেপে রাখা বা উগরে দেওয়া

Bushman B.J., 2002, Does venting anger feed or extinguish the flame? Catharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding, Personality and Social Psychology Bulletin 28(6):724-731. doi:10.1177/0146167202289002

Kjærvik S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

Gross J.J., John O.P., 2003, Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being, *Journal of Personality and Social Psychology* 85(2):348-362.

doi:10.1037/0022-3514.85.2.348

Gross J.J., 2002, Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences, *Psychophysiology* 39(3):281-291. doi:10.1017/S0048577201393198

Webb T.L., Miles E., Sheeran P., 2012, Dealing with feeling: a meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation, *Psychological Bulletin* 138(4):775-808.

doi:10.1037/a0027600

গবেষিত রাগ ও কাজ নিয়ে গবেষণা (Carver ও Harmon-Jones, van Zomerén, এবং অন্যরা) • কাজের দিকে ঠেলে দেওয়া এক তাড়না হিসেবে রাগ

Carver C.S., Harmon-Jones E., 2009, Anger is an approach-related affect: evidence and implications, *Psychological Bulletin* 135(2):183-204. doi:10.1037/a0013965

van Zomerén M., Postmes T., Spears R., 2008, Toward an integrative social identity model of collective action: a quantitative research synthesis of three socio-psychological perspectives, *Psychological Bulletin* 134(4):504-535. doi:10.1037/0033-2909.134.4.504

Reifen Tagar M., Federico C.M., Halperin E., 2011, The positive effect of negative emotions in protracted conflict: the case of anger, *Journal of Experimental Social Psychology* 47(1):157-164.

doi:10.1016/j.jesp.2010.09.011

Del Vecchio T., O'Leary K.D., 2004, Effectiveness of anger treatments for specific anger problems: a meta-analytic review, *Clinical Psychology Review* 24(1):15-34. doi:10.1016/j.cpr.2003.09.006

Kjærvik S.L., Bushman B.J., 2024, A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: what fuels or douses rage?, *Clinical Psychology Review* 109:102414.

doi:10.1016/j.cpr.2024.102414

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

যাচাই করা কোনো গবেষণা নিজের ভেতরের শান্তি রক্ষার জন্য প্রত্যাখ্যান করা বা সীমা টানা নিয়ে নয়। MBSR কর্মসূচিতে নীরবতার একটি দিন থাকে, কিন্তু যাচাই করা কোনো পরীক্ষা নীরবতার প্রভাব আলাদা করে দেখে না: ফলগুলো পুরো কর্মসূচির। “ন্যায় রাগ”, যা মর্যাদা রক্ষা করে অথচ যে বহন করে তাকে পোড়ায় না, তা বইটির একটি শ্রেণি, মাপা কোনো চলক নয়। চেপে রাখা নিয়ে তথ্য মিশ্র: পরীক্ষাগারে কোনো আবেগের প্রকাশ আটকে রাখলে তা একটু কমে (সব মাপ মিলিয়ে ছোট থেকে মাঝারি প্রভাব), অথচ তা অনুভব না করার চেপ্টা তাকে কমায় না; আর অভ্যাসগতভাবে চেপে রাখার সঙ্গে থাকে কম সুস্থতা। শেষে, “কাজে রূপান্তরিত” রাগ যে কিছু গড়ে তোলে, তা দেখানো হয়নি: গবেষণা দেখায় রাগ কাজের দিকে ঠেলে দেয়, বিশেষ করে একসঙ্গে, কিন্তু সেই কাজ যে বহনকারীর উপকারে আসে, তা নয়; আর যেসব শারীরিক কার্যকলাপ উত্তেজনা বাড়ায়, সেগুলো রাগ কমায় না।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 11 (সম্ভব, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) এক “ন্যায়্য রাগ”-এর কথা বলে, যা মর্যাদা রক্ষা করে অথচ যে বহন করে তাকে পোড়ায় না। এটি বইটির একটি শ্রেণি, মাপা কোনো চলক নয়।

একটি কাজ। অ্যাপটি তোমাকে আমন্ত্রণ জানায় আজকের দিনটার জন্য এমন একটি ছোট জিনিস ছেড়ে দিতে, যা শান্তি কেড়ে নেয়: একটি নোটিফিকেশন, একটি অকারণ তর্ক।

যা এখনো অমীমাংসিত। নিজের শান্তি রক্ষার উপায় হিসেবে প্রত্যাখ্যান নিয়ে কোনো গবেষণা নেই।

তুমি কোনো নিশ্চয়তা ছাড়াই চেষ্টা করতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: বিকাশের মানসিকতা (Dweck), অনুশোচনা (Gilovich), ক্রমিক এক্সপোজার

গবেষিত Carol Dweck · বিকাশের মানসিকতা

Dweck, C. S. et Leggett, E. L. (1988). A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95(2), 256-273. doi:10.1037/0033-295X.95.2.256

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House. ISBN 9781400062751

Burgoyne, A. P., Hambrick, D. Z. et Macnamara, B. N. (2020). How firm are the foundations of mind-set theory? The claims appear stronger than the evidence. *Psychological Science*, 31(3), 258-267. doi:10.1177/0956797619897588

Sisk, V. F., Burgoyne, A. P., Sun, J., Butler, J. L. et Macnamara, B. N. (2018). To what extent and under which circumstances are growth mind-sets important to academic achievement? Two meta-analyses. *Psychological Science*, 29(4), 549-571. doi:10.1177/0956797617739704

Macnamara, B. N. et Burgoyne, A. P. (2023). Do growth mindset interventions impact students' academic achievement? A systematic review and meta-analysis with recommendations for best practices. *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 133-173. doi:10.1037/bul0000352

Burnette, J. L., Billingsley, J., Banks, G. C., Knouse, L. E., Hoyt, C. L., Pollack, J. M. et Simon, S. (2023). A systematic review and meta-analysis of growth mindset interventions: For whom, how, and why might such interventions work? *Psychological Bulletin*, 149(3-4), 174-205. doi:10.1037/bul0000368

Yeager, D. S., Hanselman, P., Walton, G. M. et al. (2019). A national experiment reveals where a growth mindset improves achievement. *Nature*, 573, 364-369. doi:10.1038/s41586-019-1466-y

গবেষিত Thomas Gilovich ও Victoria Medvec · করে ফেলার অনুশোচনা আর না করার অনুশোচনা

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379-395. doi:10.1037/0033-295X.102.2.379

Gilovich, T. et Medvec, V. H. (1994). The temporal pattern to the experience of regret. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(3), 357-365. doi:10.1037/0022-3514.67.3.357

Yeung, S. K. et Feldman, G. (2022). Revisiting the temporal pattern of regret in action versus inaction: Replication of Gilovich and Medvec (1994) with extensions examining responsibility. *Collabra: Psychology*, 8(1). doi:10.1525/collabra.37122

Feldman, J., Miyamoto, J. et Loftus, E. F. (1999). Are actions regretted more than inactions? *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 78(3), 232-255. doi:10.1006/obhd.1999.2833

Roese, N. J. et Summerville, A. (2005). What we regret most... and why. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(9), 1273-1285. doi:10.1177/0146167205274693

Davidai, S. et Gilovich, T. (2018). The ideal road not taken: The self-discrepancies involved in people's most enduring regrets. *Emotion*, 18(3), 439-452. doi:10.1037/emo0000326

গবেষিত ক্রমিক এক্সপোজার • উদ্বেগের জ্ঞানীয়-আচরণগত থেরাপি

Foa, E. B. et Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: Exposure to corrective information. *Psychological Bulletin*, 99(1), 20-35. doi:10.1037/0033-2909.99.1.20

Carpenter, J. K., Andrews, L. A., Wittcraft, S. M., Powers, M. B., Smits, J. A. J. et Hofmann, S. G. (2018). Cognitive behavioral therapy for anxiety and related disorders: A meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. *Depression and Anxiety*, 35(6), 502-514. doi:10.1002/da.22728

Craske, M. G., Treanor, M., Conway, C. C., Zbozinek, T. et Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23. doi:10.1016/j.brat.2014.04.006

Wolitzky-Taylor, K. B., Horowitz, J. D., Powers, M. B. et Telch, M. J. (2008). Psychological approaches in the treatment of specific phobias: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 28(6), 1021-1037. doi:10.1016/j.cpr.2008.02.007

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

উদ্ভূত কোনো গবেষণা যাচাই করে না যে ব্যর্থতাকে তথ্য হিসেবে নতুন করে দেখা, বা প্রতিদিনের ছোট সাহস, মানসিক সমস্যা নেই এমন প্রাপ্তবয়স্কদের সাহস বাড়ায় বা অনুশোচনা কমায়। এক্সপোজার থেরাপিতে চিকিৎসা করা উদ্বেগজনিত সমস্যার জন্য বৈধ, দৈনন্দিন জীবনের অনুশীলন হিসেবে নয়। বিকাশের মানসিকতা নিয়ে মেটা-বিশ্লেষণগুলো মূলত পড়াশোনার সাফল্য মাপে, বুঝি নেওয়া নয়, আর তত্ত্বটির মূল ধারণাগুলোর সরাসরি পরীক্ষা সেগুলোকে দুর্বল পায়। অনুশোচনা নিয়ে তথ্যের বড় অংশ দাঁড়িয়ে আছে স্মৃতি আর কাল্পনিক পরিস্থিতির ওপর, আর সবচেয়ে বড় অনুশোচনাগুলো আসে সেখানে, যেখানে সুযোগ আছে বলে মনে হয়েছিল।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 12 (সম্ভ্রান্ত, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) ব্যর্থতাকে তথ্য হিসেবে দেখে এবং ধাপে ধাপে এক্সপোজার থেকে অনুপ্রেরণা নিয়ে প্রতিদিনের ছোট সাহস প্রস্তাব করে। চিকিৎসার পরিসরের বাইরে এই পদক্ষেপ মূল্যায়ন করা হয়নি।

একটি কাজ। অ্যাপটি প্রস্তাব করে, অনেকদিন ধরে ফেলে রাখা কোনো কিছুর দিকে একেবারে প্রথম পদক্ষেপটি নিতে, আর শুধু সেটিই।

যা এখনো অমীমাংসিত। এক্সপোজার থেরাপিতে চিকিৎসা করা উদ্বেগজনিত সমস্যার জন্য বৈধ, দৈনন্দিন জীবনের অনুশীলন হিসেবে নয়।

তুমি আজই শুরু করতে পারো।

Kalisme-এর অনুমান

গবেষিত: একাকিত্ব আর সামাজিক বন্ধন (Holt-Lunstad)

অনুপ্রেরণা: Herbert Simon, স্টোয়িকরা, ধ্যানচর্চার ঐতিহ্য

অনুরণন: Eckhart Tolle

অনুপ্রেরণা · **Herbert A. Simon** · মনোযোগের দুঃপ্রাপ্যতা

এই পাতায় কোনো তথ্যসূত্র রাখা হয়নি: ধ্রুপদি গ্রন্থ, অথবা DOI বা ISBN ছাড়া কোনো নথি।

গবেষিত একাকিত্ব আর সামাজিক বন্ধন নিয়ে গবেষণা (Holt-Lunstad, Wang, এবং অন্যরা)

· বিচ্ছিন্নতা, একাকিত্ব আর মৃত্যুঝুঁকি

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Layton J. B., 2010, « Social relationships and mortality risk: a meta-analytic review », PLoS Medicine 7(7):e1000316. doi:10.1371/journal.pmed.1000316

Holt-Lunstad J., Smith T. B., Baker M., Harris T., Stephenson D., 2015, « Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review », Perspectives on Psychological Science 10(2):227 à 237. doi:10.1177/1745691614568352

Wang F., Gao Y., Han Z. et al., 2023, « A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality », Nature Human Behaviour 7(8):1307 à 1319. doi:10.1038/s41562-023-01617-6

Rico-Uribe L. A., Caballero F. F., Martín-María N., Cabello M., Ayuso-Mateos J. L., Miret M., 2018, « Association of loneliness with all-cause mortality: a meta-analysis », PLoS ONE 13(1):e0190033. doi:10.1371/journal.pone.0190033

Stephoe A., Shankar A., Demakakos P., Wardle J., 2013, « Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women », PNAS 110(15):5797 à 5801. doi:10.1073/pnas.1219686110

Masi C. M., Chen H. Y., Hawkey L. C., Cacioppo J. T., 2011, « A meta-analysis of interventions to reduce loneliness », Personality and Social Psychology Review 15(3):219 à 266. doi:10.1177/1088868310377394

অনুরণন · **Eckhart Tolle** · বর্তমান মুহূর্তে উপস্থিত থাকা

Tolle E., The Power of Now: A Guide to Spiritual Enlightenment, Vancouver et Novato, Namaste Publishing et New World Library, édition de 2004 (première publication 1997). ISBN 9781577314806

অনুপ্রেরণা · **স্টোয়িকরা আর ধ্যানচর্চার ঐতিহ্য** · নিজেকে বৃহত্তর এক সমগ্রের অংশ বলে জানা

Marc Aurèle, Meditations (Pensées pour moi-même), trad. G. Hays, New York, Modern Library, 2003. ISBN 9780812968255

Piff P. K., Dietze P., Feinberg M., Stancato D. M., Keltner D., 2015, « Awe, the small self, and prosocial behavior », Journal of Personality and Social Psychology 108(6):883 à 899. doi:10.1037/pspi0000018

গবেষণা যা ছুঁয়ে দেখে না

পড়া গবেষণাগুলো বিচ্ছিন্নতা বা একাকিত্বের সঙ্গে মৃত্যুর সম্পর্ক নিয়ে; সেগুলো দেখায় না যে নিজেকে গুটিয়ে না নিয়ে বন্ধন বেছে নিলে এই ঝুঁকি কমে, আর একাকিত্ব কমানোর হস্তক্ষেপ নিয়ে দৈবচয়িত পরীক্ষাগুলো দৈবচয়িত নয় এমন গবেষণার চেয়ে দুর্বল প্রভাব দেখায়। যা পড়া হয়েছে তার কিছুই নিজের দৃষ্টির নিয়ন্ত্রণ ফিরে পাওয়া, কাছের মানুষদের উপস্থিতি দেওয়া, ইচ্ছা করে নিজেকে কেন্দ্র থেকে সরিয়ে রাখার চর্চা, বা এগুলোর ধারাবাহিকতা যাচাই করে না। কাজের সংকল্প আর অভ্যাস গড়ে ওঠা নিয়ে গবেষণা, যা “আজই শুরু করা”-র সবচেয়ে কাছের, এখানে এখনো পরীক্ষা করে দেখা হয়নি।

চর্চায় প্রয়োগ

একটি পাঠ। বই 13 (সশুদ্ধ, অথবা সম্পূর্ণ অ্যাক্সেস সাবস্ক্রিপশনে অন্তর্ভুক্ত) নিজেকে গুটিয়ে না নিয়ে অন্যদের দিকে ফিরে যেতে আমন্ত্রণ জানায়, বিচ্ছিন্নতার সঙ্গে স্বাস্থ্যের সম্পর্ক দেখানো গবেষণার ওপর ভর করে। এই গবেষণাগুলো একটি সম্পর্ক বর্ণনা করে, বেছে নেওয়ার প্রভাব নয়।

একটি কাজ। অ্যাপটি প্রস্তাব করে, তেরোটি অনুমতির পথে শেখা একটি কিছু কোনো একজনকে জানাতে।

যা এখনো অমীমাংসিত। একাকিত্ব কমানোর হস্তক্ষেপ নিয়ে পরীক্ষাগুলো পর্যবেক্ষণমূলক গবেষণার চেয়ে দুর্বল প্রভাব দেখায়।

Kalisme কীভাবে তার বিষয়বস্তু গড়ে তোলে

বেছে নেওয়া যেসব পদ্ধতির প্রকাশিত সংশ্লেষণ আছে।

যাচাই করা প্রতিটি তথ্যসূত্র তার DOI বা ISBN দিয়ে যাচাই করা, পাল্টা সাক্ষ্যসহ।

অনুবাদ করা 15টি ভাষা একই কথা বলে, একই সীমাসহ।

সীমা বলা গবেষণা যা বলে না, তা লেখা থাকে।

Kalisme কোনো বৈজ্ঞানিক প্রকাশনাকে এই প্রমাণে পরিণত করে না যে
Kalisme কাজ করে।

আমাদের বইয়ের কোনো বাক্য যখন গবেষণার নামে এমন সমর্থন দাবি করে, যা গবেষণা দেয় না, আমরা তা সংশোধন করি। 2026 সালের অক্টোবরে আটটি বইয়ের নয়টি অংশ 15টি ভাষায় নতুন করে লেখা হয়েছে।

Kalisme আর কর্মক্ষেত্রে প্রতিরোধ

কর্মক্ষেত্রে মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশিকা (2022) ব্যক্তিগত হস্তক্ষেপের কথা বিবেচনা করতে বলে, কম নিশ্চয়তার স্তরে, আর কখনো পূর্ণাঙ্গ উত্তর হিসেবে নয়। বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা আর আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থার যৌথ নোট প্রতিরোধকে রাখে কাজের সংগঠনের দিকে, মনোসামাজিক ঝুঁকি ব্যবস্থাপনার মাধ্যমে।

Universally delivered psychosocial interventions that aim to build workers' skills in stress management [...] may be considered for workers to promote positive mental health, reduce emotional distress and improve work effectiveness.

সুপারিশ 8A: শর্তসাপেক্ষ সুপারিশ, প্রমাণের নিশ্চয়তা কম (“conditional recommendation, low-certainty of evidence”)

আমাদের অনুবাদ: “সবার জন্য দেওয়া মনোসামাজিক হস্তক্ষেপ, যার লক্ষ্য মানসিক চাপ সামলানোয় কর্মীদের দক্ষতা বাড়ানো [...], ইতিবাচক মানসিক স্বাস্থ্য এগিয়ে নিতে, আবেগজনিত দুর্দশা কমাতে আর কাজের কার্যকারিতা বাড়াতে কর্মীদের জন্য বিবেচনা করা যেতে পারে।” বাদ দেওয়া অংশে উদাহরণ হিসেবে মাইন্ডফুলনেস বা জ্ঞানীয়-আচরণগত পদ্ধতিভিত্তিক হস্তক্ষেপের কথা আছে।

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, WHO guidelines on mental health at work, 2022, সুপারিশ 8A।

These interventions form one part of self-care or self-management options, but alone they would not constitute comprehensive delivery.

আমাদের অনুবাদ: “এই হস্তক্ষেপগুলো নিজের যত্ন নেওয়া বা নিজেকে সামলানোর উপায়গুলোর একটি অংশ; শুধু এগুলো দিয়ে পূর্ণাঙ্গ উত্তর হবে না।”

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা, একই নথি, সুপারিশ 8A ও 8B-এর সঙ্গে বিবেচনাগুলো।

WHO guidelines recommend that organizational interventions are used as a means of preventive measures that can be universally implemented within the workplace.

আমাদের অনুবাদ: “বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থার নির্দেশিকা সুপারিশ করে সাংগঠনিক হস্তক্ষেপকে প্রতিরোধমূলক ব্যবস্থা হিসেবে কাজে লাগাতে, যা পুরো কর্মক্ষেত্রে প্রয়োগ করা যায়।”

বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা, Mental health at work: policy brief, 2022।

Kalisme একটি ব্যক্তিগত ও স্বৈচ্ছামূলক স্তর। এটি মনোসামাজিক ঝুঁকি প্রতিরোধ, ব্যবস্থাপনা বা কাজের সংগঠন, কোনোটিরই বিকল্প নয়।

উৎস

- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা (2022)। WHO guidelines on mental health at work। জেনেভা: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা।, ISBN 978-92-4-005305-2
- বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা (2022)। Mental health at work: policy brief। জেনেভা: বিশ্ব স্বাস্থ্য সংস্থা ও আন্তর্জাতিক শ্রম সংস্থা।, ISBN 978-92-4-005794-4

Kalisme-এর ভিত্তি

প্রথম সংস্করণ, অক্টোবর 2026

প্রকাশক: Kalisme Kaynar, লোজান, সুইজারল্যান্ড

© 2026 Hakan Kaynar। Kalisme® নিবন্ধিত ট্রেডমার্ক।

লাইসেন্স Creative Commons BY-NC-SA 4.0: স্বীকৃতি আবশ্যিক, অবাণিজ্যিক ব্যবহার, একই শর্তে ভাগ করে নেওয়া।

এই পুস্তিকার উৎসগুলোর ডিজিটাল ছাপ (SHA-256)

1dd659301b2a0cb2a77b00431bfbcaa09a49c29784e25a379bc65f265df95e48

এই পুস্তিকায় বলা আছে, Kalisme-এর ভাবনাগুলো কোথা থেকে এসেছে, আর গবেষণা সে সম্পর্কে কী বলে আর কী বলে না। এটি ইশতেহার আর সংগ্রহের তেরোটি বইয়ের সঙ্গে চলে।

আমাদের পাইলটগুলো কী যাচাই করে, আর ফলাফল পাওয়া গেলে সেই ফলাফলও:
www.kalisme.com/fondements/bn/

এই পুস্তিকা মুক্ত ও বিনামূল্যের: Kalisme ও লেখকের উল্লেখসহ এটি ভাগ করা আর ছাপানো যায়।

