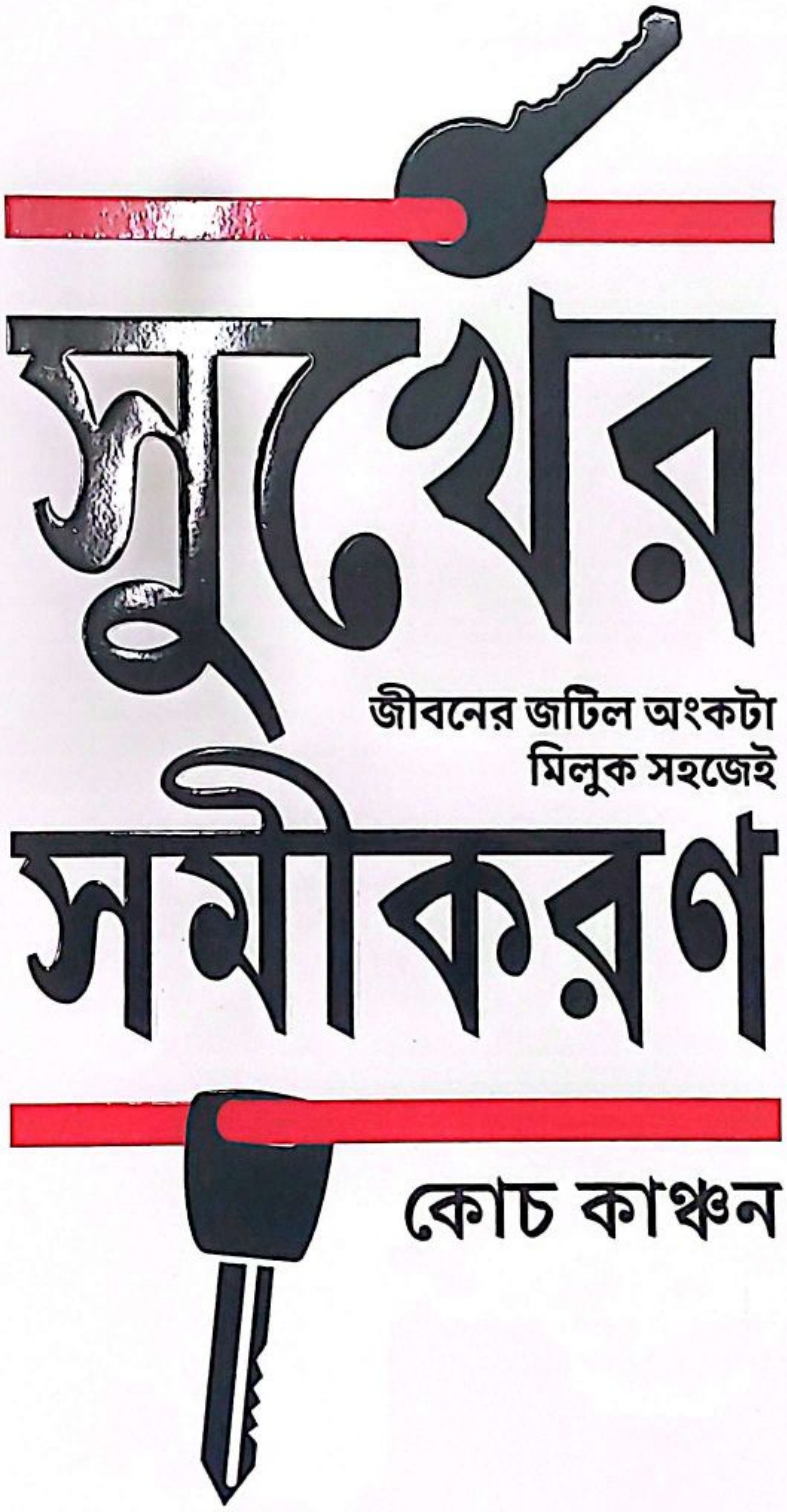


সুখের সমীকরণ

জীবনের জটিল অংকটা
মিলুক সহজেই

কোচ কাঞ্চন

নাই কিরে সুখ? নাই কিরে সুখ?-
এ ধরা কি শুধু বিষাদময়?

এ আকুতি শুধু কবির নয়, যুগে যুগে কালে কালে মানুষ সুখের সন্ধান করে বেড়িয়েছে। কবি থেকে দার্শনিক, জ্ঞানী, মহাজ্ঞানী, বিজ্ঞানী সুখের উত্তর খুঁজেছে সবাই। কেউ বলেছে নির্বাণে পরম সুখ, কেউ বলেছে জগতে অন্যের জন্য কাজ করার মধ্যেই আসল সুখ নিহিত। কোচ কাঞ্চন শুধু বলেননি, সুখী হওয়ার উপায় বাতলে দিয়েছেন, সুখের যুগান্তকারী সূত্র আবিষ্কার করে সুখের সমীকরণটা মিলিয়ে দিয়েছেন । আর এই কারণেই তিনি অনন্য এবং এই বইটি এতোটা অর্থবহ। মানুষ নিজে থেকে চাইলেই যে সুখী হতে পারে, এমন তথ্যবহুল ভাবে এবং উদাহরণ দিয়ে বোঝানোর চেষ্টাই 'সুখের সমীকরণ' বইটিকে আলাদা করেছে অন্য সবার থেকে। দেশের অন্যতম জনপ্রিয় এবং প্রথিতযশা এই লেখক, কেবল এজন্যই ধন্যবাদ পাওয়ার যোগ্য। ধন্যবাদ দিয়ে ছোটো করা নয়, সুখ নামক সোনার হরিণকে এমন অঙ্গুলি দিয়ে চিহ্নিত করার জন্য তিনি মহাকালকে অতিক্রম করবেন, একথা বলাই যায়। সুখ নামক অসাধ্য বস্তুকে হাসিল করার জন্য তিনি আবিষ্কার করেছেন একটি যুগান্তকারী মডেল 'এমপাওয়ার'। পুরো বইজুড়ে আছে এই মডেলের বিস্তর আলোচনা। যা জীবন ভাবনাকে নিয়ে যাবে অনন্য উচ্চতায়। আর জীবনের সবচেয়ে জটিল অংকটা মিলে যাবে সহজেই।

প্রচ্ছদ : সাজু

নাম্বার#১ রকমারি নন-ফিকশন বেস্টসেলার *'বিজনেস ব্লুপ্রিন্ট'* এর
লেখকের ৪র্থ এবং *হ্যাপিনেস স্টাডিস* ও *ওয়েলবিয়িং সায়েন্সের*
উপর লেখা বাংলাভাষার ১ম মৌলিক বই

সুখের সমীকরণ

জীবনের জটিল অংকটা মিলুক সহজেই

কোচ কাঞ্চন

হিয়া প্রকাশনা
সৃষ্টিতে সুখের উল্লাস

সূচি

১ম পর্ব

ফাউন্ডেশন অব হ্যাপিনেস

অধ্যায় ১ • দি আলটিমেট কারেন্সি ১২
অধ্যায় ২ • গুপ্তধনের সন্ধান ১৬
অধ্যায় ৩ • দ্য ব্যালেন্সড লাইফ: কোচ কাঞ্চন মডেল অব হ্যাপিনেস ১৮
অধ্যায় ৪ • সুখ শূন্য পৃথিবী! ২৩
অধ্যায় ৫ • রিডিফাইন সাকসেস: সফলতাই কি সুখ নাকি সুখই সফলতা? ২৮
অধ্যায় ৬ • হাসির সাথে হ্যাপিনেস ফ্রি! ৩৫

২য় পর্ব

ইমোশনাল ওয়েলবিয়িং (আবেগীয় সুখ)

অধ্যায় ৭ • ইমোশন ও সুখের পারমিশন ৪২
অধ্যায় ৮ • ব্রেইনের বিস্ময়: নিউরো প্লাসটিসিটি ৫১
অধ্যায় ৯ • সমস্যার উৎস ও সুখের গোপন রহস্য ৫৭
অধ্যায় ১০ • দুঃখের সাথে দোস্তি ৬৬

৩য় পর্ব

মেন্টাল ওয়েলবিয়িং (মানসিক সুখ)

অধ্যায় ১১ • চিন্তার চরকি ও কগনিটিভ থেরাপি ৭৪
অধ্যায় ১২ • MBI—মাইন্ড বডি ইন্টিগ্রেশন ৮৭
অধ্যায় ১৩ • ম্যাজিক অব মাইন্ডফুলনেস ৯৭
অধ্যায় ১৪ • রিমাইন্ডার ১১০

৪র্থ পর্ব

ফিজিক্যাল ওয়েলবিয়িং (শারীরিক সুখ)

অধ্যায় ১৫ • দাঁতই সকল সুখের মূল ১১৭
অধ্যায় ১৬ • মিরাকল মেডিসিন ১২০
অধ্যায় ১৭ • ফিট থাকতে হিট (HIIT) ১৩৯
অধ্যায় ১৮ • শত বছর বাঁচে কারা? ১৪৮

৫ম পর্ব
অকুপেশনাল ওয়েলবিয়িং—পেশাগত সুখ

অধ্যায় ১৯ • ফাইন্ড ইয়োর ফায়ার ১৫১
অধ্যায় ২০• ডিজকমফোর্ট ইজ কমফোর্ট ১৫৮
অধ্যায় ২১ • সুপার পারফরমেন্স ফর্মুলা ১৬৮

৬ষ্ঠ পর্ব
ওয়েলদি বিয়িং (আত্মিক ও আর্থিক সুখ)

অধ্যায় ২২ • মৃত্যুই হোক মোটিভেশন ১৭২
অধ্যায় ২৩ • সুখের অদৃশ্য ৬ শত্রু ১৭৮
অধ্যায় ২৪ • সবচেয়ে বড়ো সুখ কীসে? ১৯০
অধ্যায় ২৫ • টাকায় হ্যাপিনেস কেনা যায়! ১৯৭
অধ্যায় ২৬ • টাকার ট্র্যাপ বনাম মানি ম্যানেজমেন্ট ২০০
অধ্যায় ২৭ • সুখী হবার সবচেয়ে সহজ উপায় ২১৩

৭ম পর্ব
এডুকেশনাল ওয়েলবিয়িং (শিক্ষাগত সুখ)

অধ্যায় ২৮ • কী শেখার কথা, কী শিখছি? ২২১
অধ্যায় ২৯ • কী জানি না তাও জানি না ২২৮
অধ্যায় ৩০ • গল্পে বদলাবে জীবন ২৩২
অধ্যায় ৩১ • প্রশ্নই উত্তর ২৩৭

৮ম পর্ব
রিলেশনাল ওয়েলবিয়িং—সম্পর্কগত সুখ

অধ্যায় ৩২ • সুখ-সুস্বাস্থ্যের ভিত্তি সুন্দর সম্পর্ক ২৪৩
অধ্যায় ৩৩ • সত্যের শক্তিতে সম্পর্ক শান্তিতে ২৪৭
অধ্যায় ৩৪ • ডিভাইস ইজ নিউ ডিপ্রেশন ২৫৮
অধ্যায় ৩৫ • বিড়ালবিদ্যা ফর বেটার রিলেশনশিপ ২৬৫

৯ম পর্ব
লাস্টিং হ্যাপিনেস

অধ্যায় ৩৬ • পাসওয়ার্ড অব হ্যাপিনেস ২৭৫
অধ্যায় ৩৭ • পাকাপোক্ত পরিবর্তন ও সুখের বিপ্লব ২৮৭

হ্যাপিনেস স্কেল ২৯৯

১ম পর্ব

ফাউন্ডেশন অব হ্যাপিনেস

অধ্যায় ১

দি আলটিমেট কারেন্সি

রাতে খাবার টেবিলে বাবা-মা তুমুল ঝগড়া করছে। পাশের রুম থেকে বাচ্চা ভীত হয়ে শুনছে। পরের দিন বাচ্চার জন্মদিন। মা তাই বাবাকে জোর করছে বাচ্চাটাকে একদিন সময় দেওয়ার জন্য। কিন্তু বাবা কিছুতেই রাজি নয়। রাগারাগির এক পর্যায়ে বাবা চিৎকার করে বলে ওঠে, "তুমি জানো আমার একদিন দিনের মূল্য কত টাকা?"

ঠিক এক বছর পর।

বাচ্চার আরেক জন্মদিনে বাবা রেডি হয়ে অফিসের উদ্দেশ্যে বের হচ্ছিল। এমন সময় বাচ্চা দৌড়ে এসে দরজা আটকে দাঁড়ায়।

তারপর আবেগভরা আবদারে বলে, "বাবা, তুমি আজকের দিনটা আমাকে দাও। এই নাও তোমার একদিনের মূল্য।" এই বলে বাচ্চা একটা মাটির ব্যাংক বাবার হাতে তুলে দেয়। "গত একবছর আমার টিফিনের সমস্ত টাকা জমিয়েছি তোমার থেকে একটা দিন কেনার জন্য। তুমি যত টাকা বলেছিলে তার চেয়ে একটু বেশিই আছে। আজকে তো তোমায় পাবো, বাবা?"

কিছুক্ষণের জন্য থমকে দাঁড়ায় বাবা।

বাবার জীবনের ব্যালেন্স শিটটা মুহূর্তেই যেন এলোমেলো হয়ে গেল। লাভের খাতায় শুধুই বিশাল শূন্য দেখা যাচ্ছে। কোথায় গেল এত অর্জন? মুহূর্তেই যেন দেউলিয়া হয়ে যায় বাবা।

মাথায় ঘুরতে থাকে নানা প্রশ্ন।

যে কারেন্সির জন্য আমরা দেশ ছাড়ি, সংসার ছাড়ি, মায়া-মহব্বত,

মানবিকতা, পরিবার-পরিজন—কখনো কখনো সততা, নীতি-নৈতিকতা, মূল্যবোধ—সব ছাড়ি সেটা কি তবে আসল কারেন্সি নয়?

কারেন্সির কথা যেহেতু চলেই এলো একটা প্রশ্ন করি। বলুন তো, পৃথিবীর সবচেয়ে দামি কারেন্সি কোনটি?

ইউএস ডলার? ব্রিটিশ পাউন্ড? কুয়েতি দিনার? ওমানি রিয়াল? বাহরাইন দিনার? ইউরো? সুইস ফ্রাংক?

ডলার, পাউন্ড কিংবা কুয়েতি দিনার—এই উত্তরগুলোই হয়তো মাথায় ঘুরছে। কিন্তু এসব কারেন্সির চেয়েও দামি এক কারেন্সি আছে।

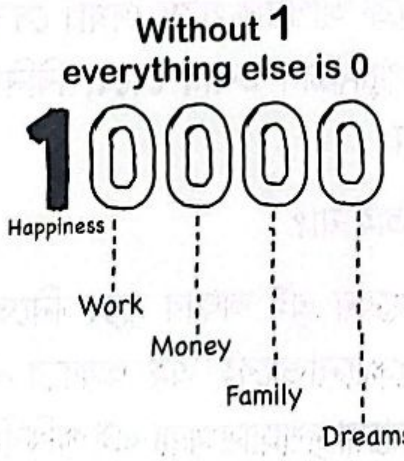
না, সেই কারেন্সি ওপরের একটাও নয়।

তাহলে কী সেই কারেন্সি? চলুন একটু গভীরে যাই।

বিজনেসে ভ্যালুয়েশন, লাভ-ক্ষতির হিসাব-নিকেশ করা হয় কী দিয়ে বলুন তো? খুব সহজ উত্তর—যে দেশে যে মুদ্রা চলে সেটা দিয়ে। তার মানে আমাদের দেশে হবে টাকায়। এবারে একটা বিজনেসের ব্যালেন্স শিটের কথা ভাবুন। টাকায় রূপান্তর করা যায় না এমন কিছু কি ওই ব্যালেন্স শিটে জায়গা পায়? পায় না।

অর্থাৎ টাকাই হচ্ছে বিজনেসের প্রফিট-লসের মানদণ্ড। বিজনেসের আলটিমেট কারেন্সি টাকা।

ঠিক তেমনি আমাদের লাইফে যা কিছু করি সবকিছুর মূলে থাকে ভালো থাকার আকাঙ্ক্ষা বা হ্যাপিনেস। তার মানে লাইফের আলটিমেট কারেন্সি হ্যাপিনেস। আর হ্যাপিনেসই হচ্ছে পৃথিবীর সবচেয়ে দামি কারেন্সি।



বিজনেসের ব্যালেন্স শিটে সবকিছুর ভ্যালুয়েশন যেমন টাকায় করা হয়, একইভাবে লাইফের ব্যালেন্স শিটে সেই জিনিসগুলোই জায়গা পায় যেগুলো হ্যাপিনেসে কনভার্ট করা যায়।

এবার নিশ্চয়ই অনেক হিসাব মেলাতে পারছেন।

দুইজন ইউএস প্রেসিডেন্টের অফার রিজেক্ট করে মারভা কলিনস কেন গরিব ছাত্রদের শিক্ষিকা রয়ে গেলেন? নেলসন ম্যান্ডেলা কেন সাতাশ বছর জেলে থেকেও সুখী মানুষ ছিলেন? ডা. কামরুল ইসলাম কেন কোনোরকম পারিশ্রমিক ছাড়াই এক হাজার গরিব রোগীর কিডনি ট্রান্সপ্লান্ট করলেন? হেলেন কেলার বোবা, বধির ও অন্ধ হয়েও কেন রোল মডেল অব হ্যাপিনেস? ম্যারি অ্যান কুৎসিততম নারী উপাধি নিয়েও কীভাবে বাচ্চাদের নিয়ে সুখে জীবন কাটিয়েছেন? কারণ একটাই, তারা আলটিমেট কারেন্সি (হ্যাপিনেস) আর্ন করেছিলেন। তাদের ব্যালেন্স শিটে এই জিনিসগুলো পর্যাপ্ত হ্যাপিনেস জমা করেছে।

আবার উলটোটাও আছে। আপনার দৃষ্টিতে অনেক সফল মানুষ পৃথিবী থেকে আত্মহত্যা করে বিদায় নিয়েছে। কারণ তাদের আলটিমেট কারেন্সি ছিল শূন্য। তাদের ব্যাংকে হয়তো অনেক টাকা ছিল, কিন্তু তাদের জীবনের ব্যালেন্স শিটে হ্যাপিনেস নামের কারেন্সি ছিল না। তারা ছিলেন সুখের দেউলিয়া। ব্যবসায় লস করলে প্রতিষ্ঠান যেমন দেউলিয়া হয়ে যায়, তেমনি সুখ শূন্য মানুষ জীবনে সব থাকার পরও দেউলিয়া।

গতকাল রাতে নেপচুন গ্রহ থেকে একটা এলিয়েন নেমেছে বাংলাদেশে। কারণ ওখানে করোনা আঘাত হেনেছে। বাংলাদেশে মাস্কের দাম কম শুনে এখানে আসছে। ঘটনাচক্রে আপনার সাথে দেখা। সে আপনাকে একটা অফার দিলো ১০ মিলিয়ন নেপচুনিয়ান ডলার দেবে, বিনিময়ে আপনি তাকে ১০ হাজার পিস মাস্ক দেবেন।

কী বিশাল অফার তাই না?

আপনি কি রাজি হবেন এই অফার লুফে নিতে? যদি আর্থিক জায়গা থেকে ভাবেন তাহলে কোনোভাবেই এই অফারে রাজি হবেন না। কারণ নেপচুনিয়ান ডলারের কোনো দৃশ্যমান মূল্য এই পৃথিবীতে নেই। আর ফ্যামিলি

নিয়ে নেপচুনে কোনোদিন ভিজিটে যাওয়ার প্ল্যানও আপনার নেই। এরচেয়ে সাজেক আর সেন্টমার্টিন ঘুরে আসাটাই বরং সহজ। তাই নেপচুনিয়ান ডলার আপনার কাছে মূল্যহীন। আর আপনার বিজনেসের ব্যালেন্স শিটে সেটা ভ্যালু অ্যাড করে না। তাই আপনি এলিয়েনের সাথে কয়েকটা সেলফি তুলে বিদায় দিয়ে চলে এলেন।

কিছু বোঝা গেল এই কাল্পনিক গল্প থেকে?

বিজনেসের আলটিমেট কারেন্সি টাকায় রূপান্তর করা না গেলে সেটা আমরা গ্রহণ করি না। দিনশেষে ব্যবসায় লাভ করাই মূল উদ্দেশ্য।

তাহলে জীবনের ব্যালেন্স শিটে এত ভুল কেন আমাদের? জীবনের আলটিমেট কারেন্সি কি পর্যাপ্ত আর্ন করতে পেরেছেন এখনো?

আপনি যদি দিনশেষে সুখী না হন আপনার উচ্চতর ডিগ্রি, অর্থ-সম্পদ, ক্ষমতা, সম্মান, পরিচিতি সবকিছুই অর্থহীন। এই অর্জন দিয়ে যদি আলটিমেট কারেন্সি আর্ন করতে না পারেন তখন এগুলো নেপচুনিয়ান ডলারের মতো। আপনার জীবনে এর কোনো মূল্য নেই। তাহলে উপায়?

সোজা হিসাব, হ্যাপিনেস কারেন্সি আর্ন করা শিখতে হবে।

‘Happiness is a skill to learn

The ultimate currency to earn.’

চলুন বেরিয়ে পড়ি গুপ্তধনের সন্ধানে...

বাকি অধ্যায়গুলোতে মন দিলেই পেয়ে যাবেন এর খোঁজ।

অধ্যায় ২

গুপ্তধনের সন্ধান

নাসির উদ্দিন হোজ্জা একবার ল্যাম্পপোস্টের নিচে খুব মনোযোগ দিয়ে কী যেন খুঁজছিল। তাকে খুঁজতে দেখে আরো কিছু মানুষও খুঁজতে শুরু করল। বেশ কিছুক্ষণ খোঁজার পর লোকজন হোজ্জাকে জিজ্ঞেস করল, "তুমি আসলে কী খুঁজছ?"

হোজ্জা বলল, "গুপ্তধন।"

"তাই নাকি? গুপ্তধন?" অবাক হয়ে সবাই আরো সিরিয়াসলি মনোযোগ দিলো। কিন্তু অনেক খোঁজার পর কিছুই পেল না। হতাশ হয়ে হোজ্জাকে বলল, "আচ্ছা হোজ্জা, বলো তো তুমি ওটা কোথায় হারিয়েছিলে?"

হোজ্জা বলল, "ওই দূরে অন্ধকারে হারিয়েছি।"

সবাই অবাক হয়ে বলল, "তাহলে এখানে কেন খুঁজছ?"

হোজ্জা বলল, "ওখানে তো আলো নেই। অন্ধকারে কিছু খোঁজা যায় না। তাই আলোতে খুঁজছি।"

এই ছোট্ট গল্পটা কী দারুণভাবে আমাদের জীবনের সাথে মিলে যায় না?

অন্ধকারটা হচ্ছে আমাদের ভেতরের আমি। গুপ্তধন হলো হ্যাপিনেস বা সুখ। আর ল্যাম্পপোস্টের আলোটা হচ্ছে বস্তুবাদী পৃথিবীর চাকচিক্য বা তথাকথিত সফলতা।

আপনি কি সফলতার আলোতে হ্যাপিনেসকে খুঁজে বেড়াচ্ছেন? কিন্তু ওখানে তো সে নেই। হ্যাপিনেস আপনার নিজের ভেতরেই। সুখ নামের গুপ্তধন কিন্তু আপনার কাছেই। আপনি নিজেই হ্যাপিনেস কারেন্সি তৈরি