

সুখে থাকার
আছে যে উপায়

সুখী জীবনের রোসিপি



আমাদের মন কি কারণে দুঃখিত হয়, বিষাদে ভরে ওঠে তা নিয়ে মনোবিজ্ঞানীরা এতদিন ব্যস্ত ছিলেন। সম্প্রতি সে ধারণার খানিকটা পরিবর্তন এসেছে। বিজ্ঞানীরা উদ্বেগ, বিষণ্ণতা, স্নায়ুবৈকল্য, অবসাদ, মতিবিভ্রম ছেড়ে সুখ, শান্তি, নির্মল আনন্দ, আবেগ, উৎফুল্লতার মতো ইতিবাচক বিষয়ে বেশি মনোযোগ দিচ্ছেন। আমেরিকার মনোবিজ্ঞানী সংস্থার সভাপতি মার্টিন সেলিগম্যান তার দু'সহকর্মী নিয়ে বেশ কিছুদিন ধরে গবেষণা করছেন 'সুখ' ব্যাপারটা আদতে কি তা নিয়ে। গবেষণা থেকে বেরিয়ে এসেছে সুখ সংক্রান্ত নানা তথ্য... লিখেছেন পাছ রহমান রেজা

বিজ্ঞানীরা এতোদিনে জেনে গেছেন আমাদের হৃদয় কি জন্য নেচে ওঠে। কার আগমনী গান একটি সুখের অনুভূতি বয়ে নিয়ে আসে মন-প্রাণজুড়ে। মস্তিষ্ক নিয়ে গবেষণা করেই এসব জানা গেছে। তাছাড়া লোকভেদে দৃষ্টিভঙ্গির পার্থক্যের ঘটনার কারণও এখন বিজ্ঞানের নখদর্পণে। সুখের উপাদানগুলোর হৃদিসও এখন সবার জানা। অনেকের ধারণা, টাকা দিয়ে বুঝি কেনা যায় সুখের সব আয়োজন। গবেষকরা দেখেছেন, কারো যদি মৌলিক প্রয়োজন মিটে কিছু টাকা হাতে থাকে, তাহলে এটা তাকে সন্তুষ্টি এনে দেয়। তবে সুখ নির্মাণে একাডেমিক শিক্ষার ভূমিকাও নগণ্য। যদিও আইকিউ সুখের পথে একধাপ এগিয়ে দিতে পারে।

গবেষণায় দেখা গেছে তরুণদের তুলনায় বৃদ্ধরা তাদের জীবনযাপন নিয়ে বেশি সুখী। ইউএস সেন্টার ফর ডিজিজ কন্ট্রোল অ্যান্ড প্রিভেনশনের এক জরিপে দেখা গেছে,

যাদের বয়স ২০-২৪ বছর তারা মাসের ৩-৪ দিন অবসাদে ভোগে। আর ৬৫-৭৪ বছরের বয়সীরা ভোগে গড়ে ২-৩ দিন। বৈবাহিক লোকদের অবস্থা। একটু জটিল। যদিও তারা একাকী বসবাসকারীদের তুলনায় বেশি সুখী।

অনেকের ধারণা টিভি, সিনেমা, নাটক দেখে বুঝি নিজের ভেতরে চাপা পড়া বিষয়গুলো লুকানো যায়। আসলে ব্যাপারটা তা নয়। যারা দিনে ৩ ঘন্টার বেশি টিভি দেখেন তারা ই বেশি অসুখী। অন্যদিকে যারা কম পরিমাণ সময় টিভি বজ্ঞের পেছনে ব্যয় করেন, তারা তুলনামূলক কম অসুখী। এদিকে ধর্মীয় বিশ্বাস, চিন্তা-চেতনা মানুষকে অনেক সুখে রাখে।

বন্ধু-বান্ধব সুখে থাকার একটি বড় নিয়ামক। আমেরিকার ইলিয়স বিশ্ববিদ্যালয়ে পরিচালিত এক জরিপে দেখা যায়, যারা বন্ধু-বান্ধবের সঙ্গে মেশে তারা ই বেশি সুখী এবং তাদের বিষণ্ণতার পরিমাণও

কম। ইলিয়স বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক ডাইনার বলেন, সুখের জন্য ব্যক্তিস্বাধীনতা, সামাজিক দক্ষতা, সমাজের সমর্থন খুবই গুরুত্বপূর্ণ।

গজ-ফিতায় সুখের মাপজোক

অনেকেই ভাবেন মানুষের মনের গতি-প্রকৃতি মাপা যায় না। শুধু অনুভব করা যায়। যাদের এ রকম ভাবনা, তারা একদম ভুল করে বসে আছেন। গবেষকরা জানিয়েছেন, মানুষের মনের অবস্থারও মাপ নেয়া সম্ভব। সুখী মানুষেরা অন্যদের তুলনায় ১০ ভাগ বেশি হাসিখুশি থাকেন। তাদের অনুভবের ধরনটা হয় নীলচে ধরনের। যদিও সমাজবিজ্ঞানীদের কাছে সুখের অবস্থা মাপা একটি চ্যালেঞ্জ। চ্যালেঞ্জ মোকাবেলা করতে গিয়ে কয়েকটি উপায়ও উদ্ভাবন করেছেন। উপায়গুলোর একটি ইলিয়স বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক অ্যাডওয়ার্ড ডাইনারের। সুখ পরিমাপ করার এটিই সবচেয়ে বহুল প্রচলিত

পদ্ধতি। এ পদ্ধতিতে পাঁচটি প্রশ্ন করে জানা যায় আদতে সে কতটা সুখী। এক্সপেরিয়েন্স স্যাম্পলিং নামে সুখ পরিমাপ করার আরো একটি পদ্ধতি রয়েছে। কম্পিউটার স্ক্রিনে এলোমেলোভাবে প্রশ্নকারীকে ‘আপনি কি করছেন, আপনি এটা কেমন উপভোগ করেন’ এরকম প্রশ্ন করা হয়। এ পদ্ধতি ব্যয়বহুল এবং সময়সাপেক্ষ হলেও এটি একটি চমৎকার ছবি আমাদের সামনে উপস্থাপন করে।

গবেষকরা সুখের তিনটি উপাদানকে চিহ্নিত করতে সক্ষম হয়েছেন। এর একটি হলো তৃপ্তিবোধ। দ্বিতীয়টি সম্পৃক্ততা। এ সম্পৃক্ততা হবে পরিবার, কর্ম, রোমাঞ্চ এবং তার নিজস্ব শখ-আহ্লাদের সঙ্গে। শেষ

অনেকেই ভাবেন মানুষের মনের গতি-প্রকৃতি মাপা যায় না। শুধু অনুভব করা যায়। যাদের এ রকম ভাবনা, তারা একদম ভুল করে বসে আছেন। গবেষকরা জানিয়েছেন, মানুষের মনের অবস্থারও মাপ নেয়া সম্ভব। সুখী মানুষেরা অন্যদের তুলনায় ১০ ভাগ বেশি হাসিখুশি থাকেন। তাদের অনুভবের ধরনটা হয় নীলচে ধরনের

সুখী জীবনের আট রেসিপি

যারা জীবনকে সুখের দিকে নিয়ে যেতে চান, তাদের জন্য ক্যালিফোর্নিয়া বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিদ সঞ্জা লাইবোমির স্কাই আটটি বাস্তব রেসিপির কথা উল্লেখ করেছেন।

১. আশীর্বাদগুলো হিসাব করুন : জীবনে অনেককে দিয়ে আপনি অনুগ্রহপ্রাপ্ত হয়েছেন। এ অনুগ্রহগুলো আপনার ডায়েরিতে লিপিবদ্ধ করুন এবং মনে মনে তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা জানান। সপ্তাহের যেকোনো দিন আপনি এটা করতে পারেন। এটা আপনাকে সতেজ থাকতে সাহায্য করবে।

২. দয়ালু হওয়ার চেষ্টা করুন : অন্যের প্রতি দয়া ভগ্নহৃদয়ের ওপর ইতিবাচক প্রতিক্রিয়া ফেলবে। এটা আপনাকে উদার করবে। এর মাধ্যমে অন্যের সঙ্গে বেশি পরিমাণে সংযোগ স্থাপনে সক্ষম হবেন।

৩. জীবনের আমেজ, জীবনের আনন্দ: তাৎক্ষণিক আনন্দ এবং বিস্ময়ের বিষয়গুলোর ওপর মনোযোগ দিন। একটি পাকা আম হয়তো চোখে পড়লো। এর সৌন্দর্য নিয়ে ভাবুন। মনোবিজ্ঞানীদের পরামর্শ হচ্ছে আনন্দদায়ক মুহূর্তের ছাপচিত্র মনকে সুখে রাখতে দারুণ কার্যকর।

৪. সং পরামর্শককে ধন্যবাদ দিন : জীবনের আঁকাবাঁকা পথে যারা আপনাকে সব সময়ের জন্য সং পরামর্শ দিয়ে যাচ্ছেন আপনার বিরক্তি কিংবা জ্রুকুটি উপেক্ষা করে, তাদের প্রতি কৃতজ্ঞতা প্রকাশ করুন।

৫. ক্ষমা করতে শিখুন : কেউ কখনো আপনাকে আঘাত করে থাকলে তার প্রতি রাগ, বিদ্বেষ না রেখে ক্ষমা করে দিন। ক্ষমা না করে ভেতরে রাগ পোষণ করে রাখলে আপনার প্রতিশোধ স্পৃহা বেড়ে যাবে। এতে করে আপনার মেজাজ খিঁচে যাবে এবং মানসিক শান্তি বিনষ্ট করবে।

৬. বন্ধু ও পরিবারকে সময় দিন : আপনার চাকরি, টাকা-পয়সা কিন্তু আপনার জীবনে সুখ বয়ে নিয়ে আসতে পারবে না। কারণ টাকা-পয়সার ওপর সুখী হওয়ার প্রণোদনা নির্ভর করে না। তার চেয়ে বড় ফ্যাক্টর হচ্ছে ব্যক্তিগত সুসম্পর্ক। কাজেই ব্যক্তিগত সম্পর্ক ভালো রাখার জন্য সময় এবং শ্রম ব্যয় করুন।

৭. শরীরের যত্ন নিন : বলা হয়ে থাকে স্বাস্থ্য সকল সুখের মূল। তাই স্বাস্থ্যের প্রতি নজর দিন। বেশি পরিমাণে ঘুম, ব্যায়াম এবং হাসুন। এগুলো আপনার মুডকে স্বল্প সময়ের

উপাদানটি অর্থপূর্ণ উদ্দেশ্য। অর্থপূর্ণ উদ্দেশ্যের বলেই একজন লোক কাজকর্মে প্রেরণা পায়। এ উপাদান সুখী হওয়ার

পেছনে মূল প্রণোদনা হিসেবে কাজ করে।

সুখী হওয়ার উপায়

সুখী কিভাবে হওয়া যায়, এটাই বড় ইস্যু।

১৯৯৬ সালে মিনেসোটা বিশ্ববিদ্যালয়ের গবেষক ডেভিড লিকেন একটি পেপার প্রকাশ করেন। এ পেপারে তিনি দেখিয়েছেন, মানুষের সুখী হওয়ার পেছনে একটি জিন গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করে। মিনেসোটা শহরের ৪ হাজার লোকের ওপর গবেষণা করে তিনি দেখেন যে ৫০% সম্ভ্রটি আসে জেনেটিকস প্রোগ্রামিং থেকে। জিন সুখভাব, ব্যক্তিত্বের সহজবোধ্যতা, বিষণ্ণতা, উদ্ভিগ্নতা, অবসাদ-গ্রস্ততাকে প্রভাবিত করে। লিকেন তার গবেষণায় আরো দেখতে



জন্য হলেও ভালো রাখবে। তাছাড়া নিয়মিতভাবে এগুলোর প্র্যাকটিস করুন। এতে করে প্রতিদিনের জীবনে স্ফুটন আসবে।

৮. চাপ মুক্তির উপায় খুঁজুন : জীবনে দুঃখজনক মুহূর্তগুলো কোনো না কোনো সময়ে আসবেই। একে সরিয়ে রাখার কোনো উপায় আপনার হাতে নেই। ধর্মীয় বিশ্বাস এ ক্ষেত্রে দুর্ভোগ কমাতে সাহায্য করে।

স্কোরে জেনে নিন আপনি কতোটা সুখী

আপনি কতোটা সুখী এটা আপনারই জানার কথা। তবে এখানে একটা ছোট পরীক্ষা দেয়া হলো, যার মাধ্যমে আপনি কতোটুকু সুখী তার স্কোর জেনে নিতে পারছেন। 'স্যটিসফেকশন উইথ লাইফ স্কোর' নামে পরিচিত এ পরীক্ষাটি ১৯৮০ সালে ইলিয়নস বিশ্ববিদ্যালয়ের মনোবিদ এডওয়ার্ড ডাইনার প্রকাশ করেন। ডাইনারকে সুখবিষয়ক গবেষণার জনক বলা হয়। এ পরীক্ষণটি বিশ্বের সব মনোবিজ্ঞানী সুখ পরিমাপ করার জন্য ব্যবহার করে থাকেন।

নিচের পাঁচটি বিবরণ পড়ুন। পরে ১-৭ পর্যন্ত যে স্কোর দেয়া আছে সেখানে আপনার অভিমতটি সিলেক্ট করুন।

১ একদম সত্য নয় ২ আংশিক/মাঝামাঝি সত্যি ৩ ৪ ৫ ৬ ৭
পুরোপুরি সত্যি

১. বেশির ভাগ ক্ষেত্রে আপনার জীবন আপনার আদর্শের সঙ্গে সঙ্গতিপূর্ণ থাকে।
২. আপনার জীবন খুবই ভালো অবস্থায় আছে।
৩. আপনি আপনার জীবন নিয়ে সন্তুষ্ট।
৪. ভবিষ্যতে আপনি জীবন থেকে একটি গুরুত্বপূর্ণ জিনিস আশা করছেন।
৫. জীবনে বেশি কিছু পেয়ে গেলে সেখানে কোনো পরিবর্তন আনবেন না।

টোটাল স্কোর

স্কোরিং : ৩১-৩৫ : আপনি আপনার জীবন নিয়ে পুরোপুরি সন্তুষ্ট। ২৬-৩০ : আপনি খুবই সন্তুষ্ট। ২১-২৫ : আপনি আংশিক সন্তুষ্ট। ২০ : নিউট্রাল পয়েন্ট, এ স্কোরে আপনি সন্তুষ্ট নন, আবার অসন্তুষ্টও নন। ১৫-১৯ : আংশিক অসন্তুষ্ট। ১০-১৪ : অসন্তুষ্ট। ৫-৯ : পুরোপুরি অসন্তুষ্ট।

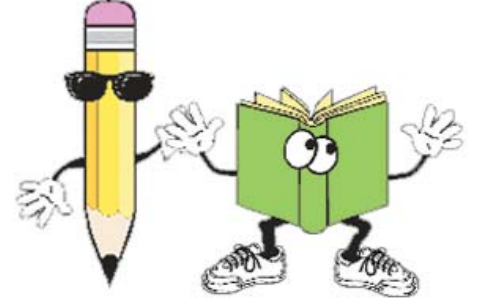
পেয়েছিলেন অন্যান্য আনুষঙ্গিক উপাদান আয়, বৈবাহিক অবস্থা, ধর্ম, শিক্ষা মাত্র ৮ ভাগ অবদান রাখে সুখে থাকার বিষয়ে।

এ দিকে ইংল্যান্ডের ওয়েস্ট বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক 'ইমোশন : দ্য সায়েন্স অব সেন্টিমেন্ট' বইয়ের লেখক ডাইনার ইভান্স সুখ নির্ধারিত হওয়ার ব্যাপারে বিবর্তন প্রক্রিয়ার কথা উল্লেখ করেছেন। তার মতে, আমাদের পূর্বপুরুষেরা

তাদের রোমান্টিক সম্পর্ক, সন্তানদের সঙ্গে সম্পর্ক, অন্যান্য নিকট সম্পর্কের মধ্য দিয়ে সুখ অনুভব করতো। তাই সুখের প্রাথমিক অবস্থাটায় জিনের ভূমিকা অনেকখানি।

টাকায় টাকা আনে, সুখ আনে না

সিংহভাগ মানুষের ধারণা, টাকায় সুখী জীবন যাপন করা যায়। ব্যাপারটি আদতে সত্য নয়। জাপানকে আমরা বিশ্বের অন্যতম



ধনী দেশ হিসেবেই জানি। সে দেশের মানুষও টাকা-পয়সাওয়ালা। দেশটি দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের ক্ষত কাটিয়ে ওঠে ১৯৬০-৮০ সালে। অর্থনৈতিক প্রবৃদ্ধি দ্রুত বাড়ে। এর ফলে সবার হাতেই টাকা আসে। জীবনযাত্রায় আসে বিত্ত-বৈভবের হাতছানি। এখানকার প্রত্যেক জাপানি পরিবারেই একটি করে গাড়ি রয়েছে। বছরে প্রত্যেক জাপানি প্রমোদ ভ্রমণে ১ হাজার ডলার ব্যয় করে। আজ থেকে ৫০ বছর আগেও যেখানে পার্সোনাল ইলেকট্রনিক্স এবং অন্যান্য আইটেম যোগানোর পেছনে অর্থ ব্যয় করার সামর্থ্য ছিল না, এখন সে সামর্থ্য হয়েছে। তাদের আয় ও ব্যয় দিন দিন উচ্চগামী হয়েছে। তাদের ব্যক্তিগত জীবনের সুখের চিত্র কেমন? মোটেই সুখের নয়। জাপান যতই সমৃদ্ধ হচ্ছে, সুখ ততই দূরে সরে যাচ্ছে। আমেরিকা, ইউরোপের অনেক ধনী দেশের ক্ষেত্রেও একই চিত্র।

বিগত দু' দশকে সামাজিক বিজ্ঞান ও মনোবিজ্ঞান বিষয়ে গবেষণা বৃদ্ধি পেয়েছে। দেখা গেছে, কোনো ব্যক্তির অর্থ উপার্জনের সঙ্গে তার ব্যক্তিগত জীবনের সুখের কোনো সম্পর্ক নেই। ইলিয়নস বিশ্ববিদ্যালয়ের অধ্যাপক এডওয়ার্ড ডাইনার 'সুখ' বিষয়ে গবেষণা করার সময় ফোর্বস ম্যাগাজিনে প্রকাশিত ৪০০ ধনী ব্যক্তির সাক্ষাৎকার নিয়েছিলেন। সেখানে দেখা গেছে, এই ৪০০ ধনী ব্যক্তি কয়েকটি সামান্য বিষয়ে সুখী হলেও সব মিলিয়ে সাধারণ মানুষের তুলনায় তারা একটু বেশি পরিমাণেই অসুখী।

ঘরে বসেই পেতে পারেন সাপ্তাহিক ২০০০-এর প্রতিটি সংখ্যা

গ্রাহক হবার নিয়ম

গ্রাহক হার (বার্ষিক ৮০০ টাকা অথবা ষান্মাসিক ৪৫০ টাকা) ব্যাংক ড্রাফটের মাধ্যমে 'সাপ্তাহিক ২০০০'-এর অনুকূলে যে কোনো ব্যাংক থেকে পাঠাতে পারেন। অথবা সাপ্তাহিক ২০০০-এর কার্যালয়ে নগদ পরিশোধ অথবা মানি অর্ডারের মাধ্যমে গ্রাহক হওয়া যেতে পারে। মানি অর্ডার অথবা ডিডি পাঠানোর ঠিকানা : **mvKfj kb g'itbRvi, mvBwnK 2000**
96-97 mbD B ~uUb t'vW, XvKv-1000, ersj v' k/

চেক গৃহীত হয় না। যে কোনো জায়গা থেকে প্রিয়জনকেও উপহার হিসেবে আপনি গ্রাহক করে দিতে পারেন সাপ্তাহিক ২০০০-এর প্রতিটি আকর্ষণীয় সংখ্যার।

সাপ্তাহিক ২০০০ অফিসে ফোন (৯৩৪৯৪৫৯) করেও আপনি গ্রাহক হতে পারেন।

সুস্থ খাসির মাংস

খাসি ভেবে বক্রীর মাংস Lvl"Ob না তো? বিয়ে, জন্মদিন কিংবা অন্য যে কোনো অনুষ্ঠানের জন্য আমরা নিজস্ব খামারে, আধুনিক পরিচর্যায় বেড়ে ওঠা সুস্থ খাসির মাংস সরবরাহ করে থাকি। নিশ্চয়তা রয়েছে স্বাস্থ্যসম্মত মাংসের। প্রয়োজনে আপনার সামনে জবাই করে দেয়া হবে।

ব্র্যাক বেঙ্গল গোট ফার্ম
ফোন : ৯১১৩৭৭১, ০১৭১৩৮৭৩৫৪,
০১৭১৯০৭৪৭৪