

দীৰ্ঘ জীৱনৰ ৰহস্য জাপানী জীৱন কলা—‘ইকিগাই’

চম্পক শৰ্মা

সম্প্ৰতি বিশ্বজুৰি জাপানী জীৱন কলা ‘ইকিগাই’ বেচ চৰ্চিত হৈ আছে। এই ‘ইকিগাই’ (Ikigai) শব্দটি জাপানী ভাষাৰ ‘ইকি’ আৰু ‘গাই’ৰ সংমিশ্ৰণত হোৱা। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে ‘অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন’। ‘ইকি’ মানে হৈছে ‘জীৱন’ বা ‘জীয়াই থকা’ আৰু ‘গাই’ৰ অৰ্থ হৈছে কাৰ্যকৰিতা, ফল, ব্যৱহাৰ, লাভ আদি। অৰ্থাৎ জীৱনটোক কেনেকৈ অৰ্থপূৰ্ণ, কাৰ্যকৰী, সুফলদায়ী, ব্যৱহাৰযোগ্য বা লাভপ্ৰদ কৰিব পাৰি তাৰেই কৌশল এই জাপানী জীৱন কলাত আহৰণৰ চেষ্টা কৰা হয়। বহুতে ‘গাই’ শব্দটো ‘কাই’ বুলি উচ্চাৰণ কৰিলেও কিন্তু ইয়াত সমাহিত অৰ্থৰ কোনো ভেদ নাই। এটি অৰ্থপূৰ্ণ আৰু উদ্দেশ্যপূৰ্ণ জীৱন যাপনেই এই কলাৰ লক্ষ্য। মানুহে নিজৰ ভাললগা কামবোৰ কৰি একধৰণৰ পৰিপূৰ্ণবোধ অনুভৱ কৰে। ভাললগা কাম কৰাৰ এই পৰিপূৰ্ণ তৃপ্তিকেই তাত্ত্বিকভাৱে ইকিগাই বুলি ক’ব পাৰি। ইকিগাই হৈছে একধৰণৰ প্ৰেৰণা। ই মানুহক জীৱনৰ পথত আগবাঢ়ি যাবলৈ আন্তৰিক প্ৰেৰণা যোগায়। ই মানুহৰ অন্তৰৰ এটা স্বতঃপ্ৰণোদিত প্ৰক্ৰিয়া। সেয়ে এটা দিশৰ পৰা ই ব্যক্তিগত অনুভূতি আৰু মানুহৰ অভ্যন্তৰীণ সন্তাৰ ওপৰত ই বহু পৰিমাণে নিৰ্ভৰ কৰে। মুখ্যতঃ ই দুটা প্ৰধান বিষয়ৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল—প্ৰথমে হৈছে জীৱনলৈ মূল্য বা অৰ্থ কঢ়িয়াই অনা বস্তু বা উৎস আৰু দ্বিতীয়তে সেই উৎসৰ প্ৰভাৱত মানুহৰ জীৱন অৰ্থপূৰ্ণ হৈ পৰিছে বুলি হোৱা অনুভৱ। মনোবিদ কাটচুয়া ইনুৱে (Katsuya Inoue) ‘ইকিগাই’ৰ বাবে এই প্ৰধান বিষয় দুটা চিনাক্ত কৰাৰ লগতে ‘ইকিগাই’ক সামাজিক, অসামাজিক আৰু সমাজবিৰোধী এই তিনিটা ভাগত বিভক্ত কৰিছে। অৱশ্যে তেওঁ ইকিগাইৰ ধাৰণাটোক সামাজিক দিশেৰেহে বিবেচনা কৰি চাইছে। ‘নেশ্যনেল জিঅ’গ্ৰাফিক’ৰ সাংবাদিক ডান ব্ৰেটনাৰে আকৌ ‘ইকিগাই’ৰ বাবেই জাপানৰ অকিনাৱা অঞ্চলৰ লোকসকলৰ জীৱনৰ দৈৰ্ঘ্য অধিক বুলি মন্তব্য কৰিছে। এই বিষয় লৈ কেইখনমান গ্ৰন্থও প্ৰণীত হৈছে।

১৯৪ খ্ৰিষ্টাব্দৰ পৰা ১৯৮৫ খ্ৰিষ্টাব্দলৈকে

জাপানত হেইয়ান বংশৰ শাসন চলে। সেই সময়তে এই ইকিগাই জীৱন কলাৰ উৎপত্তি বুলি গৱেষকসকলে কৈছে। আকিহিৰো হাছেগাৱা নামৰ মনোবিজ্ঞানীগৰাকীয়ে দীৰ্ঘদিনীয়া গৱেষণাৰ অন্তত ২০০১ চনত ‘ইকিগাই’ সম্পৰ্কে এখন গৱেষণাপত্ৰ প্ৰকাশ কৰে। তাত তেওঁ উল্লেখ কৰা মতে, ‘গাই’ শব্দটো জাপানী ভাষাৰ ‘কাই’ (kai) শব্দৰ পৰা অহা। ইয়াৰ অৰ্থ হৈছে শংখ। প্ৰকৃততে হেইয়ান যুগত শংখবোৰক খুব মূল্যৱান জ্ঞান কৰা হৈছিল। সেয়ে মূল্যৰ ধাৰণাৰ সৈতে শংখ শব্দটোৱেই জড়িত হৈ পৰে (আমাৰ ভাষাৰ ‘ফুটাকড়ি’ৰ দৰে)। আজিও জাপানী ভাষাত ‘কাই’ বুলিলে মূল্যৰ কথাও সূচিত কৰে। গতিকে ‘গাই’ শব্দয়ো একে অৰ্থকে সূচায়। জাপানী ভাষাত কিছু শব্দত ‘গাই’ যুক্ত হৈছে, যেনে—হাতাৰাকিগাই (hatarakigai) অৰ্থ—কামৰ মূল্য, ‘য়াৰিগাই গা অৰ’ (এই কাম কৰাৰ যোগ্য) আদি। স্পষ্টকৈ ক’লে ‘ইকিগাই’ হৈছে জীৱনৰ উদ্দেশ্য আৰু মূল্যৰ সন্ধান। তাৰ সৈতে সংযুক্ত কেইটামান প্ৰশ্ন হৈছে আপুনি কিহত ভাল বা দক্ষ, পৃথিৱীক কিহৰ প্ৰয়োজন, আপুনি কিহৰ বাবে মূল্য ভৰিব আৰু আপুনি কি ভাল পায়? এই সকলো প্ৰশ্নৰ উত্তৰৰ সিপাৰে লুকাই আছে ইকিগাই বা জীৱনৰ উদ্দেশ্য। জাপানী বিশ্বাস মতে আমি নিতৌ ৰাতিপুৱা কিয় শুই উঠোঁ? শুই আমনি লগা বাবে নিশ্চয় নহয়, আমি ৰাতিপুৱা শুই উঠোঁ দিনটো আগত লৈ আগবাঢ়িবলৈ। এই আগবাঢ়াৰ মূলতেই হৈছে ‘ইকিগাই’। ই আমাক একমুখী লক্ষ্যৰ পিনে আগুৱাবলৈ প্ৰেৰণা দিয়ে।

এই তাত্ত্বিক বিষয়টোৰ বিষয়ে বহু সমাজতত্ত্ববিদ, বিজ্ঞানী আৰু সাংবাদিকে গৱেষণা কৰিছে। তেওঁলোক প্ৰত্যেকে নিজা নিজা ধৰণে একোটা সমাধানতো আহি উপনীত হৈছে। তাৰ ভিতৰত এটা হৈছে ‘ইকিগায়ে’ মানুহৰ জীৱনৰ দৈৰ্ঘ্য বৃদ্ধি কৰে বিভিন্ন উপাদান আৰু পথৰ মাধ্যমত। জাপানৰ কিঅটাংৰ এখন সৰু নগৰ কিঅটাংগোত (kyotango) ২০১৭ চনৰ

ছেপ্টেম্বৰ মাহত এদল বিজ্ঞানী আৰু এটি জনপ্ৰিয় টিভি শ্ব’ৰে যুটীয়াভাৱে এলানি গৱেষণা চলাইছিল। তাত দেশৰ অন্য অংশৰ তুলনাত শতবৰ্ষী লোকৰ সংখ্যা তিনিগুণ অধিক আছিল। অধ্যয়নটোত জানিব খোজা হৈছিল যে এইসকল বয়সীয়া অথচ সুখী লোকৰ মাজতনো কি এনে সাদৃশ্য আছে যাৰ বাবে তেওঁলোকে সদায় নতুন প্ৰেৰণাৰে জীৱনৰ পথত আগবাঢ়ি যাব খোজে। অধ্যয়নটোত শতবৰ্ষী আৰু শতবৰ্ষৰ দিশে আগবাঢ়া সাতজন লোকক ৰাতিপুৱাৰ পৰা পাছদিনাৰ দোকমোকালিপৰ্যন্ত নিৰীক্ষণ কৰা হৈছিল, তেওঁলোকৰ তেজ আৰু স্বাস্থ্যও পৰীক্ষা কৰা হৈছিল। অধ্যয়নকালত পোহৰলৈ অহা মতে, যিকেইজন লোকৰ ওপৰত অধ্যয়ন চলোৱা হৈছিল, তেওঁলোকৰ শৰীৰত অতি উচ্চ মাত্ৰাত ‘ডি এইচ ই এ’ বুলি পৰিচিত হৰম’ন পোৱা গৈছিল। ইয়াৰ সম্পূৰ্ণ নাম Dehydroepiandrosterone (Dhea)। এড্ৰিনেল গ্ৰন্থিৰ পৰা নিসৃত এই হৰম’নবিধকে আকৌ দীৰ্ঘ জীৱনৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় হৰম’ন বুলি স্বাস্থ্য বিজ্ঞানী মহলে বিশ্বাস কৰি আহিছে। অৰ্থাৎ তেওঁলোকৰ শৰীৰত এই হৰম’নৰ পৰিমাণ বেছি হোৱাৰ কাৰণ নিশ্চয় তেওঁলোকৰ জীৱন যাত্ৰা। আনহাতে জীৱন যাত্ৰা সম্পৰ্কে অধ্যয়ন কৰাত ওলাই পৰিল যে দিনটোত তেওঁলোকে কৰি ভালপোৱা কামবিধ এবাৰ হ’লেও অলপ সময়ৰ বাবে কৰে। এটা দিনৰ বিষয়ে অধ্যয়ন কৰোঁতে দেখা গৈছিল যে নব্বৈ অতিক্ৰম কৰা বা শতবৰ্ষী পুৰুষ বা মহিলায়ো দিনটোত নিজৰ ‘হবি’ বা ভাললগা কামটো কৰি নিজকে আনন্দিত ৰাখে। নব্বৈ বছৰ অতিক্ৰম কৰা এগৰাকী মহিলাই দিনটোৰ অলপ সময় জাপানৰ পৰম্পৰাগত মুখা প্ৰস্তুত কৰিছিল, সেই কাম কৰি তেওঁ ভাল পাইছিল। এজন বুঢ়াই আকৌ দিনটোৰ অলপ সময় ছবি আঁকিছিল, আন এজনে নিতৌ এবাৰ মাছ মাৰিবলৈ ওলাই গৈছিল। প্ৰত্যেকে এনেদৰে নিজে কৰি ভালপোৱা কামবোৰ দিনটোৰ কিছুসময় কৰে আৰু তেনেদৰেই বিমল আনন্দ লাভ কৰে। অৱশ্যে শৰীৰবিজ্ঞানৰ