

দিশৰ পৰা কাৰোবাৰ প্ৰিয় কাৰ্য বা হবিৰ সৈতে 'ডি এইচ ই এ' হৰম'নৰ নিঃসৰণ বৃদ্ধিৰ কোনো বিজ্ঞানসন্মত প্ৰমাণ পোহৰলৈ অহা নাই। কিন্তু গৱেষণাটোৰ অন্তত আটাইকেইজন বিজ্ঞানীয়ে এটা কথাত একমত প্ৰকাশ কৰিছিল যে নিতৌ ভাল লগা কামবোৰ অলপ সময়ৰ বাবে হ'লেও কৰিলে বা হবি অনুসৰণ কৰিলে মানুহৰ ইয়াৰ প্ৰতি অনুৰাগ বৃদ্ধি কৰে, লক্ষ্য নিৰ্দিষ্ট ৰখাত সহায় কৰে আৰু এটি আত্মসন্তুষ্টিৰ অনুভূতি আনি দিয়ে। এই মানসিক প্ৰক্ৰিয়াটোৱেই শৰীৰত দীৰ্ঘ জীৱনৰ হৰম'ন বুলি জনাজাত 'ডি এইচ ই এ' বৃদ্ধিত সহায় কৰে। এনেদৰেহে এটি সুখী আৰু দীঘলীয়া জীৱন লাভ সম্ভৱ হ'ব পাৰে বুলিও বিজ্ঞানীসকলে একমত পোষণ কৰে। এই সমস্ত অধ্যয়ন টিভি অনুষ্ঠানযোগে সম্প্ৰচাৰিতও হৈছিল। অনুষ্ঠানটোৱে জাপানৰ 'ইকিগাই' কলাক বিশ্বত পৰিচিত হোৱাৰ বাট প্ৰশস্ত কৰি তুলিছিল।

জাপানৰ মূল ভূখণ্ডৰ পৰা দক্ষিণে অকিনাৱা নামৰ এটা দ্বীপ আছে। ইয়াত শতবৰ্ষী লোকৰ জনসংখ্যাৰ অনুপাত হেনো দেশৰ ভিতৰতে বেছি। এই অকিনাৱাই হৈছে ইকিগাই জীৱন কলাৰ অন্যতম কেন্দ্ৰস্থল। ইয়াৰ অনুকূল জলবায়ু, স্বাস্থ্যসন্মত খাদ্যাভ্যাস আৰু কম মাত্ৰাৰ অৱসাদো সুন্দৰ জীৱনশৈলীৰ অন্যতম কাৰক। পিছে এই সমস্তৰে ওপৰত আছে ইয়াৰ মানুহখিনিৰ অৱসৰহীন জীৱন কটাৰ খোজা, উদ্দেশ্যপূৰ্ণ জীৱন কটাৰ খোজাৰ দুৰ্বাৰ হাবিয়াস। প্ৰকৃততে একালৰ ছাৰ্ভিনিয়া, আইকাৰিয়া আৰু গ্ৰীছতো এনেধৰণৰ দীৰ্ঘ জীৱন কটোৱা লোক সম্প্ৰদায় দেখা গৈছিল। তেওঁলোকৰো অন্যতম বৈশিষ্ট্য আছিল উদ্দেশ্যপূৰ্ণ জীৱন কটোৱাৰ প্ৰচেষ্টা। সেইসকলৰ সৈতে এতিয়া গৱেষকসকলে 'ইকিগাই'ৰ আদৰ্শগত আৰু চৰিত্ৰগত মিল বিচাৰি পাইছে। ২০১০ চনত প্ৰকাশিত লেখক ডান বুৱেটনাৰ 'ব্লু জ'নছ : নেশ্যনছ অন লিভিং লংগাৰ ফ্ৰম দা পিপ'ল হু হেড লিভড দা লংগেষ্ট' গ্ৰন্থখনতো এই বিষয়টো খৰচি মাৰি আলোচনা কৰা হৈছে। তাত তেওঁ দীৰ্ঘ জীৱন কটোৱা লোকে বাস কৰা এলেকাবোৰৰ বিষয়ে সবিস্তাৰে আলোচনা কৰিছে। লেখক বুৱেটনাৰ গ্ৰন্থখনত জাপানৰ অকিনাৱাৰ কথাও উল্লেখ কৰা হৈছে। তাত কোৱা হৈছে যে স্থানভেদে নাম বেলেগ বেলেগ হ'ব পাৰে, কিন্তু 'ইকিগাই' অৰ্থাৎ 'উদ্দেশ্যপূৰ্ণ জীৱন'ৰ বিষয়টো প্ৰায় প্ৰতিটো অঞ্চলৰে লোকৰ মাজত এটা উমৈহতীয়া বৈশিষ্ট্য হিচাপে দেখা যায়। একেধৰণৰ এখন গ্ৰন্থ লিখিছে হেষ্টিৰ গাৰ্ছিয়াই। শেহতীয়াকৈ প্ৰকাশ পোৱা

'ইকিগাই' : দা ছিক্ৰেট টু এ লং এণ্ড হেপি লাইফ' গ্ৰন্থখনত গাৰ্ছিয়াই স্পষ্টকৈ উল্লেখ কৰিছে যে এই 'ইকিগাই' পদ্ধতি কেৱল বৃদ্ধসকলৰ মাজতহে যে প্ৰচলিত তেনে নহয়। প্ৰকৃততে এয়া যুৱপ্ৰজন্মৰ মাজত আগৰ তুলনাত অধিক জনপ্ৰিয় হৈ উঠিছে। 'ইকিগাই'ৰ জনপ্ৰিয়তা কেৱল জাপানতে আবদ্ধ হৈ থকা নাই। তাত্ত্বিকভাৱে এই জীৱন-কলা এতিয়া জাপানৰ বাহিৰতো বিয়পি পৰিছে আৰু জনপ্ৰিয়ও হৈ উঠিছে। অৰ্থাৎ এতিয়া যুৱপ্ৰজন্ময়ো জীৱনৰ একোটা উদ্দেশ্য বিচাৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিছে। গাৰ্ছিয়াৰ বৰ্ণনাত ৰাতিপুৱাতে শুই উঠি জীৱনত অৰ্থপূৰ্ণ আৰু উদ্দেশ্যপূৰ্ণ কাম কৰিলেহে 'ইকিগাই'ৰ জীৱন-কলা আৰম্ভ কৰা হয়। তাৰ ভিতৰত অন্যতম হৈছে স্বাস্থ্যৰ যতনৰ বাবে ব্যায়াম আদি কৰা আৰু জীৱনৰ উদ্দেশ্যৰ বাবে নিতৌ এঘণ্টা ভাল লগা কাম কৰা বুলিও গাৰ্ছিয়াই উল্লেখ কৰিছে। এটা ভাল হবি বাছি লৈ নিতৌ তাৰ চৰ্চা আৰু কাৰ্যকো 'ইকিগাই'ৰে নামাস্তৰ বুলি তেওঁ কৈছে। মানুহে নিতৌ ধন-ধান উপাৰ্জনৰ পথত খোজকাঢ়ি থাকিও যিদৰে হবিৰ চৰ্চা কৰিব পাৰে, ঠিক তেনেদৰেই 'ইকিগাই' জীৱন পদ্ধতিৰো চৰ্চা কৰিব পাৰে।

বাস্তৱিকতে অৰ্থকৰী কাম-কাজেই মানুহক 'ইকিগাই'ৰ পৰা আঁতৰাই আনে। ক্ৰমে ক্ৰমে ই পাহৰণিৰ গৰ্ভত হেৰাই যায়। কিন্তু এনে নহয় যে আমি এটি উদ্দেশ্যপূৰ্ণ জীৱনৰ পৰা সম্পূৰ্ণ আঁত হেৰুৱাই পেলাওঁ। বেছিভাগৰ ক্ষেত্ৰতে হয়তো জীৱনৰ উদ্দেশ্য হেৰাই যায় বা উদ্দেশ্য সম্পৰ্কে অস্পষ্টতা থাকে। আধুনিক জীৱনশৈলী আৰু মানসিক ব্যস্ততাৰ বাবে বহুতেই এটা উদ্দেশ্যপূৰ্ণ জীৱন কটাৰ খুজিও ব্যৰ্থ হৈ হতাশ হ'বলগীয়া হয়। সেইসকলৰ বাবেও 'ইকিগাই'ৰ দুৱাৰ বন্ধ হৈ গৈছে বুলি ধৰি লোৱা অনুচিত। জীৱন নতুনত্বৰে ভৰপূৰ। সেই নতুনত্বক আঁকোৱালি ল'ব পৰাটোহে বুদ্ধিমানৰ কথা। কোনোবাই জীৱন উদ্দেশ্যহীন হৈ পৰা যেন অনুভৱ কৰিলে তেওঁলোকে নতুনত্বৰ সন্ধান কৰিব পাৰে। নতুন হবি বাছি ল'ব পাৰে, নতুন বন্ধু পাতিব পাৰে, নাইবা নতুন চাকৰিৰ সন্ধান কৰিব পাৰে। এই নতুনত্বই তেওঁলোকক জীৱনৰ অভিনৱ উদ্দেশ্যৰ সন্ধান কৰাত সহায় কৰিব বুলি ন-দি ক'ব পাৰি।

জীৱন যাপনৰ কৌশল হিচাপে 'ইকিগাই'ৰ দাৰ্শনিকতানো ক'ত? প্ৰকৃততে ই মানুহৰ চিন্তাৰ কেন্দ্ৰস্থলত থকা উচিত। প্ৰতিজন লোকৰ জ্ঞান, অভিজ্ঞতা আৰু বিশ্বৰ প্ৰতি থকা ধাৰণা বেলেগ বেলেগ। কিন্তু ব্যক্তিৰ জীৱনত এইবোৰে বিশেষ প্ৰভাৱ

বিস্তাৰ কৰে। মানুহে নিজৰ জীৱনত 'ইকিগাই' বিচাৰি উলিয়াবলৈ বা স্থিৰ কৰিবলৈ কেইটামান দিশ পৰ্যালোচনা কৰিব লাগিব। প্ৰথমে হ'ব মানুহজনে কি পছন্দ কৰে বা কি কৰি ভাল পায়। কিছুমান কামে মানুহক প্ৰাণৰন্ত আৰু পৰিপূৰ্ণ কৰি তোলে। ছাইকেল চালনা, কবিতা লিখা, পাহাৰ বগোৱা, গীত গোৱা, পুথি অধ্যয়ন, বন্ধু-বান্ধৱৰ সৈতে কথা পতা আদি কামে মানুহৰ মনত আনন্দ দিয়ে। এটি অৰ্থপূৰ্ণ জীৱনৰ বাবে মানুহে কৰি ভালপোৱা কামবোৰৰ অত্যন্ত গুৰুত্ব আছে। দ্বিতীয়তে গুৰুত্বপূৰ্ণ কথা হৈছে মানুহৰ দক্ষতা। মানুহে শিকা কথা, হবি আদিত প্ৰতিভাৰ বাবেই হওক বা অন্য দক্ষতাৰ বাবেই হওক যথেষ্ট পাৰদৰ্শিতা অৰ্জন কৰে। কোনোবাই ভাল বাদ্যযন্ত্ৰ বজায়, কোনোৱে ভাষণ ভালদৰে দিয়ে, কোনোৱে ভালদৰে ছবি আঁকিব পাৰে। সামৰ্থ্য আৰু প্ৰতিভাৰ বলত এনে দক্ষতা থকাসকলে তাৰ যোগেদিয়েই উপাৰ্জনো কৰিব পাৰে। তৃতীয়তে এজন লোকৰ প্ৰতিভা আৰু দক্ষতাৰ এটি বিশ্বজনীন প্ৰয়োজন আছে। কোনো লোকে খুব ভাল বক্তৃতা দিয়ে। তেওঁৰ বক্তৃতাৰে যদি দহজন উপকৃত হয়, দহজনে প্ৰেৰণা লাভ কৰে তেন্তে সেয়া হ'ব তেওঁৰ প্ৰতিভাৰ বিশ্বজনীন প্ৰয়োজনীয়তা। অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন কটাবলৈ হ'লে বিশ্বৰ ভালৰ বাবে নিজৰ দক্ষতাক ব্যৱহাৰ কৰিব পৰা বা কৰিব খোজাৰ এটা সিদ্ধিও মানুহৰ মনত জাগিব লাগে। এয়াও 'ইকিগাই'ৰ অন্যতম এক উপাদান। নিজৰ প্ৰয়োজনতকৈ অধিকখিনি আনক দিব পৰাৰ সমান মহানতা থাকিলে 'ইকিগাই'ৰ পথ অতিক্ৰম কৰা সহজ হৈ পৰে। শেষত ইকিগাইৰ বাবে প্ৰয়োজন হৈছে প্ৰতিভা অনুযায়ী উপাৰ্জন। গায়ক এজনে নিজৰ প্ৰতিভাৰে ধন উপাৰ্জন কৰিব পাৰে, বা অভিনেতাই তেনে কৰিব পাৰে। কিন্তু সেই একেটা কাম এজন পৰ্বতাৰোহীয়ে নোৱাৰিব পাৰে। যদিহে কোনো লোকৰ প্ৰিয় কৰ্মই জীৱিকা হৈ পৰে, তেনে লোকৰ বাবে 'ইকিগাই' বা অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন অতি সহজসাধ্য হৈ পৰে। যদিহে মানুহজনৰ জীৱিকা আৰু প্ৰিয় কাম বেলেগ হয়, তেতিয়া প্ৰিয় কৰ্মৰেই তেওঁ জীৱনক সজোৱাৰ চেষ্টা কৰিবলগীয়া হয়। কিন্তু জাপানত 'ইকিগাই'ক লৈ চলি অহা ধাৰণাটো এই ব্যাখ্যাতকৈ সামান্য বেলেগ বুলি তাত্ত্বিক বিশ্লেষণৰ পৰা ক'ব পাৰি। জাপানীসকলে ভাবে যে অৰ্থপূৰ্ণ জীৱন কটোৱাৰ চিন্তাৰ সৈতে টকা-পইচা উপাৰ্জনৰ কোনো সম্পৰ্ক নাই। অতি কৰ্মপটু আৰু আৰ্থিকভাৱে অত্যন্ত আগবঢ়া হোৱাৰ পাছতো জাপানীসকলৰ জীৱন সম্পৰ্কীয়