

এনে দৃষ্টিভঙ্গী বেচ চিন্তা কৰিবলগীয়া। ২০১০ চনত জাপানীসকলৰ মাজৰ ২০০০ লোকক লৈ এটা সমীক্ষা চলোৱা হৈছিল। তাত পোহৰলৈ অহা মতে ৩১ শতাংশ জাপানী লোকেহে কামক 'ইকিগাই'ৰ অংশ বুলি ভাবে। মানুহৰ জীৱনত কৰ্মৰ গুৰুত্ব আছে, কৰ্মই দিয়া জীৱিকাৰো গুৰুত্ব আছে। কিন্তু সেইবুলি কেৱল কৰ্মময় জীৱনকো 'ইকিগাই'ৰ ভিতৰৰা বুলি ধৰা নহয়। কামৰ লগতে নিজৰ ভাললগা বিষয়ৰ চৰ্চাৰ যোগেদি মনটোক শান্ত কৰি ৰাখিব পৰাটোকহে ৬৯ শতাংশ জাপানী লোকে জীৱনৰ অৰ্থপূৰ্ণ ৰূপ বুলি ভাবে। সেয়েহে হয়তো কাম আৰু ব্যস্ততায়ে অধিকাংশ জাপানী লোকক অসন্তুষ্ট, অতৃপ্ত আৰু অৱসাদগ্ৰস্ত কৰি তুলিব পৰা নাই। আনন্দ যিমানেই সৰু নহওক, তাৰ শুভ ফল আদায় কৰাত জাপানীসকল পাকৈত।

দৈনন্দিন জীৱন আৰু সমগ্ৰ জীৱন—এই উভয়েই ব্যক্তি এজনৰ ক্ষেত্ৰত গুৰুত্বপূৰ্ণ বুলি জাপানীসকলে বিশ্বাস কৰে। তাৰ বাবে তেওঁলোকে 'জিনছেই' (Jinsei) আৰু 'ছেইকাটছু' (seikatsu) শব্দ দুটা ব্যৱহাৰ কৰে। ইয়াৰ ভিতৰত 'জিনছেই' অৰ্থাৎ সমগ্ৰ জীৱনৰ সৈতেহে 'ইকিগাই' শৈলী সংযুক্ত বুলি ধাৰণা কৰা হয়। কিন্তু সমগ্ৰ জীৱনটো যিহেতু দৈনন্দিন জীৱনৰ সমষ্টি মাত্ৰ, সেয়েহে দৈনন্দিন জীৱনটো যৎপৰোনাস্তি সুখপ্ৰদ কৰি তুলিবলৈ জাপানীসকলে প্ৰয়োজনীয় সকলো উৎস ব্যৱহাৰ কৰে। আমি বহুতে বিশ্বাস কৰোঁ যে সৰু সৰু কথাত মানুহ চিনি পোৱা যায়, সৰু সৰু সুখত আমি সুখী হ'ব লাগে। এই সৰু সৰু কথাবোৰে জাপানীসকলৰ জীৱনত বিৰাট প্ৰভাৱ পেলায়। খণ্ডিত সুখৰ আধাৰেই তেওঁলোকৰ জীৱনৰ পাত্ৰটি সুখেৰে পৰিপূৰ্ণ কৰে আৰু তাৰ ফলতে দীঘলীয়া জীৱন এটা তেওঁলোকে কটাৰ পাৰে।

জাপানৰ স্বাস্থ্য, শ্ৰম আৰু কল্যাণ মন্ত্ৰালয়ৰ তথ্য মতে দেশখনত পুৰুষৰ গড় আয়ুস ৮১ বছৰ আৰু মহিলাৰ ৮৭ বছৰ। তাত বাকু 'ইকিগাই'ৰ কিবা প্ৰভাৱ আছে নেকি? এই প্ৰসংগত পুনৰ আগেয়ে উল্লেখ কৰা ডান বুৱেটনাৰৰ কথা ক'ব পাৰি। মানুহজনে দৃঢ়ভাৱে বিশ্বাস কৰে যে জাপানৰ অকিনাৱাত প্ৰচলিত 'ইকিগাই' পৰম্পৰাই তাৰ বাসিন্দাসকলৰ জীৱনৰ দৈৰ্ঘ্য বঢ়োৱাত সহায় কৰে। বয়স তেওঁলোকৰ বাবে হৈ পৰে এটা সংখ্যা মাত্ৰ। অকিনাৱাৰ মানুহবোৰে এটা আনন্দপূৰ্ণ জীৱন কটোৱাই নহয়, বৃদ্ধকালত তেওঁলোকৰ জীৱনৰ ৰংবোৰ পৰৱৰ্তী প্ৰজন্মলৈ এৰি থৈ যাবলৈকো যথেষ্ট সচেতন। অকিনাৱাৰ বয়সস্থ লোকসকল কেৱল

আনন্দতেই নাথাকে, তেওঁলোকে নিজৰ অভিজ্ঞতাৰো পৰৱৰ্তী প্ৰজন্মলৈকো আগবঢ়াই দি থৈ যায়। ইয়াৰ যোগেদি তেওঁলোকে জীৱনটো আঙুৰাই নিয়াৰ এটা প্ৰেৰণা লাভ কৰে। তেওঁলোকৰ খাদ্যাভ্যাসো অতি সৰল। অকিনাৱাবাসীৰ লগতে অন্য যিসমূহ এলেকাত বুৱেটনাৰে অধ্যয়ন চলাইছিল সেইসমূহৰ বিষয়ে তেওঁ লিখিছে যে পৰিচয়জ্ঞাপক নাম নাথাকিলেও বা নামবোৰ একে নহ'লেও কিন্তু প্ৰতিটো এলেকাৰে বাসিন্দাসকলৰ মাজত জীৱন প্ৰণালীৰ সাদৃশ্য আছে। তেওঁ তিনিখন তালিকা প্ৰস্তুত কৰাৰ পৰামৰ্শ দিছে— আপোনাৰ মূল্যবোধ, কৰি ভালপোৱা কামবোৰ আৰু নিজৰ দক্ষতা ক'ত আছে। এই তিনিওটাৰ মিলন বিন্দুটিয়েই 'ইকিগাই'। সেই জীৱনশৈলীয়ে মানুহক আনন্দ দিয়ে। সেই আনন্দই আমাক কেৱল দৈহিক-মানসিক শান্তিয়েই নিদিয়ে, লগতে শৰীৰৰ অভ্যন্তৰতো ইতিবাচক পৰিৱৰ্তন ঘটায়। অধ্যয়নকালত বুৱেটনাৰে ইকিগাইক একধৰণৰ উদ্দেশ্যপূৰ্ণ কাম বুলি অভিহিত কৰিছে। সেই কামৰ বিফলতা বা সফলতালৈ নাচাই তাৰ পৰা কামৰ আনন্দ উপভোগ কৰাৰ পৰামৰ্শহে তেওঁ দিছে। ইকিগাইৰ প্ৰসংগতে এগৰাকী বৃদ্ধা টমি মানেকাৰ কথা উল্লেখ কৰিব পাৰি। তেওঁ সংগীবৃন্দৰ সৈতে লগ লাগি বহু বছৰৰ পূৰ্বে এটা নৃত্যদল গঠন কৰিছিল। এতিয়া ৯০ বছৰ বয়স পাৰ হোৱাৰ পাছতো তেওঁ সেই দলৰ অন্য সদস্যসকলৰ সৈতে মিলি

নিয়মীয়াকৈ নৃত্য কৰে। সেই নৃত্যই তেওঁক পৰম আনন্দ দিয়ে। নৃত্যই তেওঁৰ 'ইকিগাই'। যি সময়ত জাপানত এক-চতুৰ্থাংশ কৰ্মচাৰীয়ে সপ্তাহত ৮০ ঘণ্টাতকৈও অধিক সময় 'অভাৰটাইম' কৰে, বছৰি দুহেজাৰৰো অধিক লোকৰ অতিৰিক্ত পৰিশ্ৰমৰ বাবে মৃত্যু হয়, সেই জাপানেই 'ইকিগাই'ৰ যোগেদি বিশ্বক উদ্দেশ্যপূৰ্ণ জীৱন আৰু তাৰ যোগেদি দীৰ্ঘজীৱী হোৱাৰ কৌশলো শিকাইছে।

ফোন : ৭০৩৫৯০৫২৩৮

ছুড'কু

৮	৪	৯	৭	৫	৬	১	২	৩
৩	৬	৫	১	২	৯	৭	৮	৪
২	৭	১	৪	৮	৩	৫	৯	৬
৭	১	৩	৯	৬	৮	৪	৫	২
৪	৯	৬	২	৭	৫	৩	১	৮
৫	২	৮	৩	৪	১	৬	৭	৯
১	৩	৪	৮	৯	৭	২	৬	৫
৯	৫	২	৬	১	৪	৮	৩	৭
৬	৮	৭	৫	৩	২	৯	৪	১

(১।৬।২০২১ সংখ্যাৰ 'ছুড'কু'ৰ উত্তৰ)

* উত্তৰ অহা সংখ্যাত প্ৰকাশ পাব

৭		৮				১		৪
		২					৫	৭
		৫	৪		১	৮		
					৪	৮		
৩					৯			২
			৩	৫				
		৭	৬		৩	৫		
৫	৬					২		
২		৯				৩		১