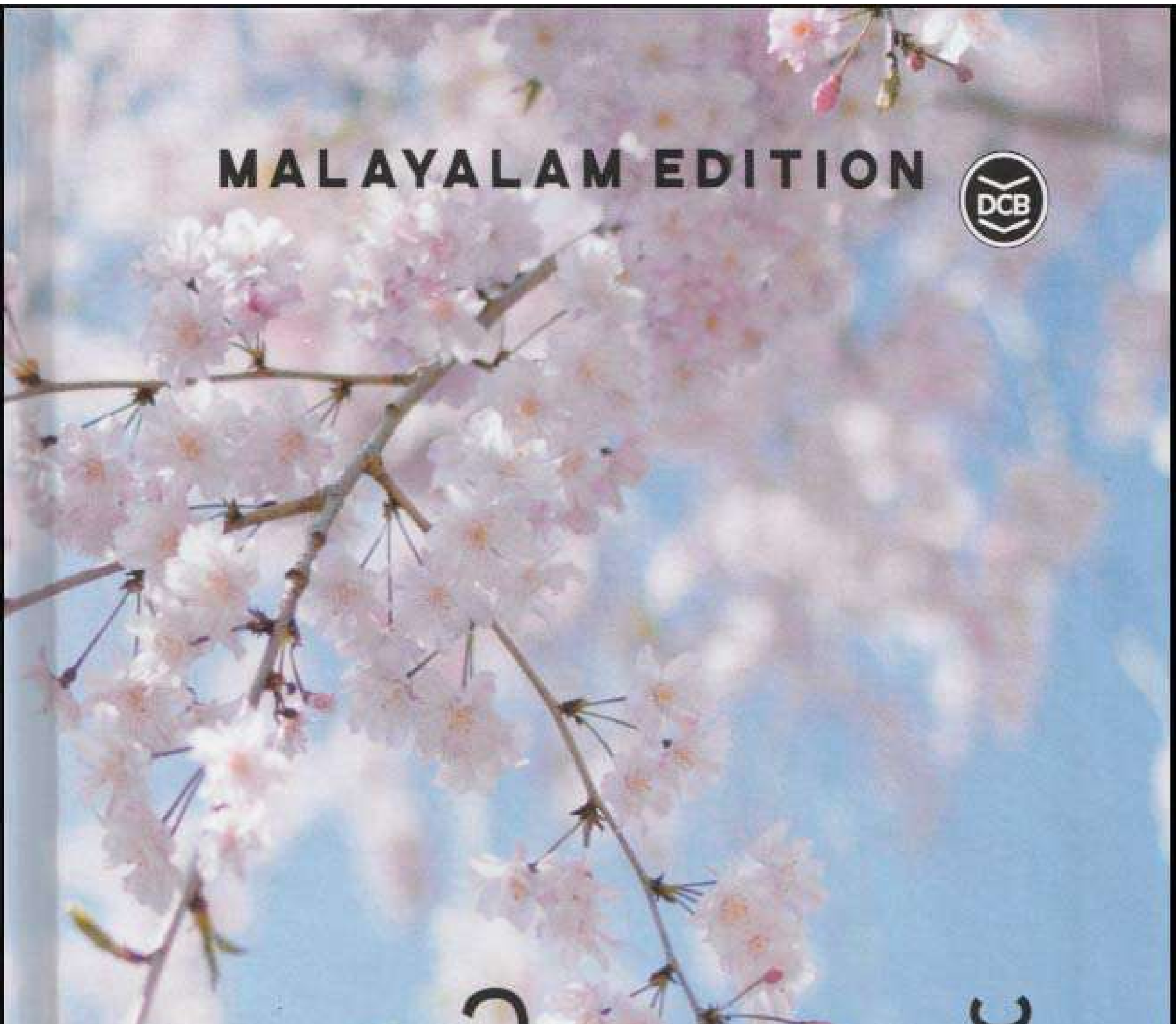


MALAYALAM EDITION

# ഇക്കിഗായ്

## 生き甲斐

ജീവിതം ആനന്ദകരമാക്കാൻ
ഒരു ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം

പ്രായോഗികപാഠങ്ങൾ

ഹെക്റ്റർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാലെസ്

# ഇക്കിഗായ്

生き甲斐

ആഹ്ളാദകരമായ ദീർഘായുസ്സിന്
ഒരു ജാപ്പനീസ് രഹസ്യം

**ഹെക്തർ ഗാർസിയ**
**ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാല്യെസ്**

പരിഭാഷ: **കെ കണ്ണൻ**

MANJUL
**മഞ്ജുൾ പബ്ലിഷിങ് ഹൗസ്**

*First published in India by*

MANJUL

**Manjul Publishing House**

*Corporate and Editorial Office:*

•2nd Floor, Usha Preet Complex, 42 Malviya Nagar, Bhopal 462 003 - India

*Sales and Marketing Office:*

•7/32, Ansari Road, Daryaganj, New Delhi 110 002 - India

*Registered Office:* •10, Nishat Colony, Bhopal 462 003

Website: www.manjulindia.com

*Distribution centres*

Ahmedabad, Bengaluru, Bhopal, Kolkata, Chennai, Hyderabad, Mumbai, New Delhi, Pune

Originally published in Spanish as *Ikigai: Los secretos de Japón para una vida larga y feliz* by *Ediciones Urano* in 2016.

Copyright © 2016 by Héctor García and Francesc Miralles

English Translation copyright © 2017 by Heather Cleary. All rights reserved

Héctor García and Francesc Miralles have asserted their right under the Copyright, Designs and Patents Act, 1998, to be identified as the authors of this work.

Malayalam translation of *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life* copyright © 2020 by Manjul Publishing House Pvt. Ltd. by arrangment with Sandra Bruna Agencia Literaria, SL.. All rights reserved

This edition first published in 2020

**ISBN 978-93-90085-36-1**

Translation by K. Kannan

Illustration on page 33; Shutterstock

Illustration on page 21, 157; copyrights © Marisa Martinez 2016

All other illustration by Shweta Mulekar

Graphics copyright © Flora Buki 2016

Contact for Sales Enquiries +91 81290 97384

The information in this book has been compiled by way of general guidance in relation to the specific subject addressed. It is not a substitute for and is not to be relied on for medical, healthcare, pharmaceutical or other professional advice. Please consult your GP before changing, stopping or starting any medical treatment. Neither the author nor the publisher shall be liable or reponsible for any loss or damage allegedly from any information of suggestion in this book.

So far as the authors are aware, the information given is correct and up to date as at the time of publication. Neither the publisher nor the author assumes any responsibility for errors or changes that occur after publication.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted, in any form, or by any means (electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise) without the prior written permission of the publisher. Any person who does any unauthorized act in relation to this publication may be liable to criminal prosecution and civil claims for damages.

*എന്റെ സഹോദരൻ ഐറ്റിറിന്,*

*മറ്റൊരാളും പറയാത്ത ഒന്ന് പതിവായി അവൻ എന്നോട് പറയുമായിരുന്നു, "എന്റെ ജീവിതം കൊണ്ട് എന്തുചെയ്യണമെന്ന് എനിക്ക് അറിയില്ല."*

– ഹെക്തർ ഗാർസിയ

*ഭൂതകാലത്തെയും വർത്തമാനകാലത്തെയും ഭാവിയിലെയും എന്റെ എല്ലാ ചങ്ങാതിമാർക്കും, യാത്രയിലുടനീളം എന്റെ അഭയസ്ഥാനമാകുകയും എനിക്ക് പ്രചോദനമേകുകയും ചെയ്തതിന്.*

– ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാല്യെസ്

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 5 17-09-2020 13:53:56

*ഊർജസ്വലരായിരിക്കുക, അതിലൂടെ മാത്രമേ*
*നിങ്ങൾക്ക് നൂറുവർഷം ജീവിച്ചിരിക്കാൻ കഴിയൂ.*

–ജപ്പാൻ പഴമൊഴി

# ഉള്ളടക്കം


**ആമുഖം**

*ഇക്കിഗായ്:* ഒരു നിഗൂഢ പദം 13

**ഇക്കിഗായ്**

വൃദ്ധരാകുമ്പോഴും യൗവനം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്ന കല 19

**I വാർധക്യത്തെ തടയുന്ന രഹസ്യങ്ങൾ**

ആഹ്ലാദകരമായ ദീർഘായുസ്സിനുള്ള
ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ 31

**II ലോഗോ തെറാപ്പിയിൽനിന്ന് ഇക്കിഗായിയിലേക്ക്**

നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുന്നതിലൂടെ എങ്ങനെ
ദീർഘകാലം മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ജീവിക്കാം 51

**III നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഒഴുക്കോടെ, പൂർണമായും മുഴുകി ചെയ്യുക**

ജോലിയും ഇടവേളകളും എങ്ങനെ
വളർച്ചക്കായുള്ള ഇടങ്ങളാക്കി മാറ്റാം 73

**IV ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഗുരുക്കന്മാർ**

ലോകത്ത് ദീർഘായുസ്സോടെ ജീവിച്ചവരുടെ
വിവേകപൂർണമായ വാക്കുകൾ 117

**V നൂറുവയസ്സുകാരായ ജപ്പാൻകാരുടെ പാഠങ്ങൾ**
ആഹ്ലാദകരമായ ജീവിതത്തിനും ദീർഘായുസ്സിനും
വേണ്ടിയുള്ള ശീലങ്ങളും പഴമൊഴികളും 131

**VI ഇക്കിഗായ് ആഹാരക്രമം**
ലോകത്ത് ഏറ്റവും ദീർഘായുസ്സുള്ളവർ
എന്ത് കഴിക്കുന്നു, എന്ത് കുടിക്കുന്നു 151

**VII സൗമ്യമായ സഞ്ചാരം, ദീർഘായുസ്സ്**
ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസ്സും നൽകുന്ന
കിഴക്കിന്റെ വ്യായാമങ്ങൾ 167

**VIII വീണ്ടെടുക്കൽ ശേഷിയും അപൂർണതയുടെ അഴകും ('വാബി-സാബി')**
മാനസിക പിരിമുറുക്കവും വാർധക്യത്തെക്കുറിച്ചു
ഭയവുമില്ലാതെ എങ്ങനെ ജീവിതത്തിലെ
വെല്ലുവിളി നേരിടാം? 197

**IX ഉപസംഹാരം**
*ഇക്കിഗായ്*: ഒരു ജീവനകല 217

കുറിപ്പുകൾ 223
തുടർവായനക്കുവേണ്ടിയുള്ള നിർദേശങ്ങൾ 229

# ആമുഖം

## ഇക്കിഗായ്: ഒരു നിഗൂഢ പദം

ടോക്യോയിലെ ഒരു മഴക്കാലരാത്രി. നഗരത്തിലെ ഒരു ചെറിയ ബാറിൽ ഗ്രന്ഥകർത്താക്കൾ ആദ്യമായി ഒരുമിച്ചിരുന്ന നിമിഷത്തിലാണ് ഈ കൃതി പിറന്നുവീഴുന്നത്.

ഞങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ഓരോരുത്തരും എഴുതിയ പുസ്തകങ്ങൾ വായിച്ചവരാണ്, പക്ഷെ, ഒരിക്കലും നേരിട്ട് കണ്ടിട്ടില്ലായിരുന്നു. ജപ്പാന്റെ തലസ്ഥാന നഗരത്തിൽനിന്ന് ബാർസലോണയെ വിദൂരത്തിൽ നിർത്തിയിരുന്ന ആയിരക്കണക്കിന് മൈലുകൾക്ക് നന്ദി. ഞങ്ങൾക്കിരുവർക്കുമറിയാവുന്ന ഓരാൾ പരിചയപ്പെടുത്തി, അത് ഒരു ചങ്ങാത്തത്തിന് നിമിത്തമായി, അത് ഈ കൃതിയിലേക്കാനയിച്ചു, അത് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീണ്ടുനിൽക്കുമെന്നു കരുതുന്ന ഒരു ബന്ധത്തിന്റെ വിധി നിർണയിച്ചു.

ഒരു വർഷത്തിനുശേഷം, ഞങ്ങൾ വീണ്ടും കണ്ടു, ടോക്യോയിലെ ഒരു പാർക്കിൽ ഞങ്ങൾ അലഞ്ഞുതിരിഞ്ഞു,

പാശ്ചാത്യ മനഃശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ച്, പ്രത്യേകിച്ച്, ആളുകളെ അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അർഥം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുന്ന 'ലോഗോ തെറാപ്പി'യെക്കുറിച്ച് സംസാരിച്ചുകൊണ്ട്.

വിക്തർ ഫ്രാങ്കിലിന്റെ ലോഗോ തെറാപ്പിക്ക് ചികിൽസകർക്കിടയിൽ ഇന്ന് അത്ര പ്രിയമില്ല. തങ്ങൾ എന്താണ് ചെയ്യുന്നത്, തങ്ങൾ എങ്ങനെയാണ് ജീവിക്കുന്നത് എന്നീ കാര്യങ്ങളുടെ അർഥം ആളുകൾ തെരഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലത്തും ഡോക്ടർമാർ, മനഃശാസ്ത്രത്തിന്റെ മറ്റ് ചിന്താപദ്ധതികൾക്കാണ് മുൻഗണന നൽകുന്നത്. നാം ചില കാര്യങ്ങൾ സ്വയം ചോദിക്കേണ്ടതുണ്ട്:

എന്താണ് എന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ അർഥം?

ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കലോ അതോ ഉന്നതമായ ഒരു ലക്ഷ്യം സാക്ഷാൽക്കരിക്കലോ?

എന്താണ് തങ്ങളുടെ ആവശ്യം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിലർക്ക് അറിയാം, അവർക്ക് ജീവിതത്തോട് അഭിനിവേശവും ഉണ്ടായിരിക്കും, എന്നാൽ, മറ്റുചിലർ ഇതേക്കുറിച്ച് ആശയക്കുഴപ്പമുള്ളവരായിരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടാണ്?

ഞങ്ങളുടെ ആശയവിനിമയത്തിനിടയിൽ, ചില ഘട്ടങ്ങളിൽ *ഇക്കിഗായ്* എന്ന ആ നിഗൂഢപദം കടന്നുവന്നു.

ഇതൊരു ജപ്പാനീസ് ആശയമാണ്, ഉഷാറായി ജീവിതത്തിരക്കുകളിൽ മുഴുകുന്നതിന്റെ സന്തോഷമെന്ന് അതിനെ ഏതാണ്ട് വിവർത്തനം ചെയ്യാം. ഇത് ലോഗോതെറാപ്പിയെപ്പോലെയാണ്, എന്നാൽ, അതിനപ്പുറത്തേക്ക് ഒരുപടി കൂടി കടന്നുപോകുന്നതുമാണ്. ജപ്പാൻകാരുടെ, പ്രത്യേകിച്ച് ഒകിനാവ ദ്വീപുനിവാസികളുടെ, അസാധാരണമായ ദീർഘായുസ്സിനെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കാനുള്ള ഒരു വഴി കൂടിയാണിത്. ഒകിനാവയിൽ ഓരോ ലക്ഷം പേരിലും 24.55 പേർ നൂറുവയസ്സിനുമേൽ പ്രായമുള്ളവരാണ്- ആഗോള ശരാശരിയേക്കാൾ

ഏറെ മുന്നിൽ.

ദക്ഷിണ ജപ്പാനിലുള്ള ഈ ദ്വീപിൽ കഴിയുന്നവർക്ക്, ലോകത്ത് മറ്റെവിടെയുമുള്ളവരേക്കാൾ എന്തുകൊണ്ട് ഇത്ര ദീർഘായുസ്സ് ലഭിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുന്നവർക്ക് ഒരു പ്രധാന കാര്യം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും- ആരോഗ്യകരമായ ഒരു ആഹാരക്രമം, ലാളിത്യം നിറഞ്ഞ ഭൗതികജീവിതം, ഗ്രീൻ ടീ, മിതമായ ഉഷ്ണമേഖലാ കാലാവസ്ഥ (ഹാവായിലേതുപോലെ ശരാശരി ചൂടാണ് ഇവിടെയുള്ളത്)- ഇവകൂടാതെ, ഇക്കിഗായ് ആണ് അവരുടെ ജീവിതത്തെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നത്.

ഈ ആശയത്തെക്കുറിച്ച് പഠിച്ചപ്പോൾ നമുക്ക് മനസ്സിലായ ഒരു കാര്യം, മനഃശാസ്ത്രത്തിലോ വ്യക്തിത്വ വികാസത്തിലോ ഉള്ള ഒരു പുസ്തകം പോലും ഈ ദർശനത്തെ വെളിവാക്കുന്നതായി ഉണ്ടായിട്ടില്ലെന്നാണ്.

മറ്റെവിടത്തേക്കാളും കൂടുതൽ നൂറുവയസ്സുകാർ ഒകിനാവയിലുള്ളതിന്റെ കാരണം *ഇക്കിഗായ്* മാത്രമാണോ? അവസാനം വരെ ഊർജസ്വലരായിരിക്കാൻ അത് എങ്ങനെയാണ് ആളുകളെ പ്രചോദിപ്പിക്കുന്നത്? ദീർഘവും ആഹ്ലാദകരവുമായ ഒരു ജീവിതത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള രഹസ്യം എന്താണ്?

ഇക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് നാം വീണ്ടും ആഴത്തിൽ പരിശോധിച്ചാൽ മറ്റൊരു കാര്യം കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. ദ്വീപിന്റെ വടക്കേ അറ്റത്തുള്ള ഗ്രാമീണ നഗരമാണ് ഒഗിമി. ജനസംഖ്യ 3000, ഇവിടെയുള്ളവർക്കാണ് ലോകത്തെ ഏറ്റവും വലിയ ആയുർദൈർഘ്യമുള്ളത് - അതുകൊണ്ട് ഈ ദ്വീപ് ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഗ്രാമം എന്ന വിളിപ്പേരിലറിയപ്പെടുന്നു.

ഒകിനാവയിൽനിന്നാണ് ജപ്പാനിലെ *ശികുവാസ* എന്ന പഴം വരുന്നത് - ചെറുനാരങ്ങ പോലെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് സാന്നിധ്യമുള്ള ഒരു പഴമാണത്. ഇതായിരിക്കുമോ ഒഗീമി

യിലെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം? അതോ മോറിംഗ ചായ യുണ്ടാക്കാനുപയോഗിക്കുന്ന ജലത്തിന്റെ പരിശുദ്ധിയോ?

ജപ്പാനിലെ നൂറുവയസ്സുകാരുടെ ആയുസ്സിന്റെ രഹസ്യ ത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ ഞങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു. ഒരു വർഷ ത്തെ പ്രാഥമിക ഗവേഷണത്തിനുശേഷം ഞങ്ങൾ ഗ്രാമത്തി ലെത്തി - അവിടത്തെ ജനങ്ങൾ പ്രാചീന ഭാഷയാണ് സംസാ രിച്ചിരുന്നത്, പ്രകൃതിശക്തികളെ ആരാധിക്കുന്ന മതത്തിൽ വിശ്വസിച്ചിരുന്നവരാണ്, നീണ്ട മുടിയുള്ള, *ബുനഗയ* എന്നു വിളിക്കുന്ന വനദേവതകളെയാണ് ആരാധിച്ചിരുന്നത്. ഞങ്ങളുടെ കൈയിൽ കാമറയും റെക്കോർഡിംഗ് ഉപകരണ ങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നു. ഗ്രാമത്തിലെത്തിയ ഉടൻ ഞങ്ങൾക്ക് ഗ്രാമീണരുടെ അസാധാരണമായ സൗഹൃദം അനുഭവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു - ഇടതടവില്ലാതെ അവർ തമാശ പറഞ്ഞ് ചിരി ച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു, ഹരിതാഭമായ കുന്നുകളും അവയെ വഴിഞ്ഞൊഴുകിയിരുന്ന അരുവികളും അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു.

നഗരത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രായം ചെന്നവരുമായി ഞങ്ങളുടെ കൂടിക്കാഴ്ച നടക്കുമ്പോൾ, ഒരു കാര്യം മനസ്സിലായി. ഈ പ്രകൃതി പ്രതിഭാസങ്ങളേക്കാൾ മറ്റുചിലത് അതിശക്തമായി ഇവരുടെ ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്; ഇവരിൽനിന്ന് അസാധാരണമായ ഒരു ആഹ്ലാദം പരന്നൊഴുകുന്നുണ്ട്, അതാണ് അവരുടെ ദീർഘവും സന്തോഷകരവുമായ ജീവി തയാത്രയെ നയിക്കുന്നത്.

വീണ്ടും ആ നിഗൂഢപദം, *ഇക്കിഗായ്.*

കൃത്യമായി എന്താണ് അത്? അത് എങ്ങനെ നിങ്ങൾക്ക് ലഭിക്കും?

ഒകിനാവ നിത്യമായ ആയുസ്സിന്റെ അഭയകേന്ദ്രമായതിൽ അത്ഭുതപ്പെടാനില്ല, ഇവിടെയാണ് രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധ ക്കാലത്ത് രണ്ടുലക്ഷം നിരപരാധികളായ മനുഷ്യർ കൊല്ല

പ്പെട്ടത്. പുറത്തുനിന്നെത്തുന്നവരോട് ശത്രുത പുലർത്തുന്നതിനുപകരം, ഒകിനാവക്കാർ 'ഇച്ചാറിബ ചോഡേ' എന്ന തത്വത്തിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവരാണ്, അത് പ്രാദേശിക പ്രയോഗമാണ്, അതിന്റെ അർഥം, 'എല്ലാവരെയും സഹോദരന്മാരെപ്പോലെ കരുതുക, അവരെ നിങ്ങൾ മുമ്പൊരിക്കലും കണ്ടിട്ടില്ലെങ്കിൽപോലും.'

ഒഗിമി നിവാസികളുടെ ആഹ്ലാദത്തിന്റെ രഹസ്യങ്ങളിലൊന്ന്, അവർ എല്ലാവരും ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണ് എന്ന തോന്നലോടെ ജീവിക്കുന്നു എന്നതാണ്. ചെറുപ്പം മുതൽ അവർ *യിമാറു* എന്ന സംഘപ്രവർത്തനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നു, അതിലൂടെ അവർ പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നു.

സൗഹൃദം പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നു, ലളിതമായി ഭക്ഷിക്കുന്നു, ആവശ്യത്തിന് വിശ്രമിക്കുന്നു, പതിവായി ജോലി ചെയ്യുന്നു, മിതമായ വ്യായാമം - ഇതെല്ലാം മികച്ച ആരോഗ്യത്തിന്റെ സമവാക്യങ്ങളാണ്, എന്നാൽ, ആഹ്ലാദകരമായ ഈ ജീവിതം ഈ നൂറുവയസ്സുകാർ ആഘോഷിക്കുകയാണ്, ജന്മദിനങ്ങളും ഓരോ പുതിയ ദിനങ്ങളും അവർ ആഘോഷിക്കുന്നു, ഇതാണ് അവരുടെ *ഇക്കിഗായ്*.

ജപ്പാനിലെ നൂറുവയസ്സുകാരുടെ രഹസ്യം നിങ്ങൾക്ക് പകർന്നുനൽകുകയാണ് ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം, അതുവഴി നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം *ഇക്കിഗായ്* കണ്ടെത്താനുള്ള വഴിയിലെത്താനും കഴിയും.

തങ്ങളുടെ സ്വന്തം *ഇക്കിഗായ്* കണ്ടെത്തുന്നവർക്ക് ദീർഘവും ആഹ്ലാദകരവുമായ ഒരു യാത്ര ജീവിതത്തിലുട നീളം സ്വായത്തമാക്കാൻ കഴിയും.

സന്തോഷകരമായ ഒരു യാത്ര ആശംസിക്കുന്നു!

ഹെക്തർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാല്യെസ്

I

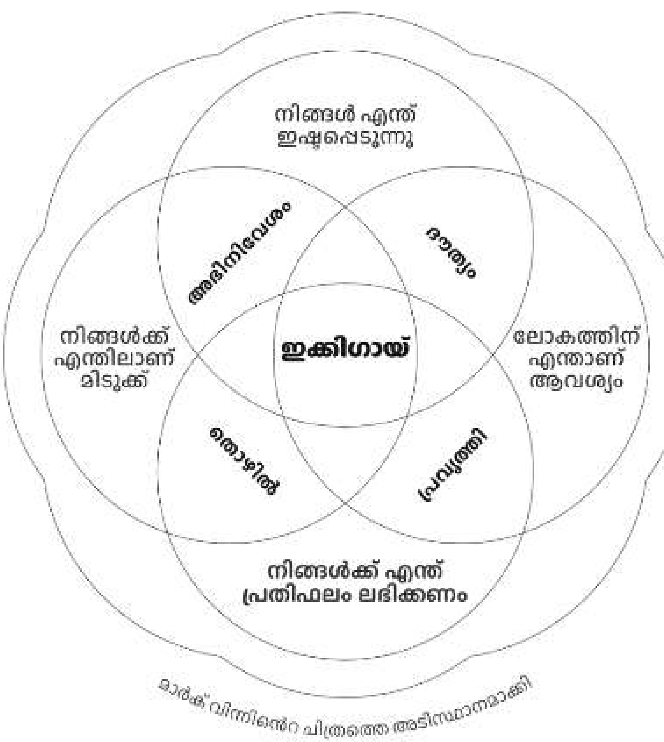
# ഇക്കിഗായ്

## വൃദ്ധരാകുമ്പോഴും യൗവനം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്ന കല

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 19 17-09-2020 13:53:57

## ജീവിച്ചിരിക്കാൻ നിങ്ങൾക്കുള്ള കാരണം എന്താണ്?

ജപ്പാൻകാരുടെ അഭിപ്രായമനുസരിച്ച്, എല്ലാവർക്കും ഒരു *ഇക്കിഗായ്* ഉണ്ടായിരിക്കും - ഒരു ഫ്രഞ്ച് തത്വശാസ്ത്രജ്ഞൻ അതിനെ, നിലനിൽക്കാൻ ഒരാൾക്കുള്ള കാരണം എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കും. ചിലർ അവരുടെ *ഇക്കിഗായി*യെ കണ്ടെത്തും, മറ്റുചിലർ അതിനെ അന്വേഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും, അവ അവർക്കൊപ്പം ഉണ്ടെങ്കിലും.




മാർക് വിന്നിന്റെ ചിത്രത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി

നമ്മുടെ ഇക്കിഗായ്, ഓരോരുത്തരുടെയും അകമേ ആഴത്തിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നു, ക്ഷമാപൂർണമായ അന്വേഷണത്തിലൂടെ മാത്രമേ അതിനെ കണ്ടെത്താനാകൂ. ലോകത്ത് നൂറുവയസ്സുകാർ ഏറ്റവും കൂടുതലുള്ള ഒകിനാവയിൽ ജനിച്ചവരുടെ അഭിപ്രായമനുസരിച്ച്, തങ്ങൾ രാവിലെ എഴുന്നേൽക്കാൻ കാരണം തങ്ങളുടെ *ഇക്കിഗായ്* ആണ്.

## നിങ്ങൾ എന്തുതന്നെ ചെയ്താലും, വിരമിക്കാതിരിക്കുക!

വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യമുള്ള ഇക്കിഗായ് ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് നിങ്ങൾക്ക് സംതൃപ്തിയും ആഹ്ലാദവും ജീവിതത്തിന് അർഥവും നൽകും. നിങ്ങളെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുക എന്നതാണ് ഈ കൃതിയുടെ ലക്ഷ്യം, ഒപ്പം, ശരീരത്തിന്റെയും മനസ്സിന്റെയും ആത്മാവിന്റെയും ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള ജപ്പാനീസ് ദർശനത്തിന്റെ ഉൾക്കാഴ്ച പങ്കുവെക്കുക എന്നതും.

വിസ്മയകരമായ ഒരു കാര്യം നിങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കും, ജപ്പാനിൽ ജീവിക്കുമ്പോൾ, വിരമിച്ചശേഷവും ആളുകൾ എത്രമാത്രം ഊർജസ്വലരാണ്? യഥാർഥത്തിൽ, ഭൂരിപക്ഷം ജപ്പാൻകാരും ഒരിക്കലും വിരമിക്കുന്നില്ല - ആരോഗ്യം അനുവദിക്കുന്നതുവരെ അവർ തങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളത് ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

യഥാർഥത്തിൽ, ഇംഗ്ലീഷിൽ വിരമിക്കുക എന്ന അർഥം സൂചിപ്പിക്കുന്ന 'നല്ലതിനുവേണ്ടി ജോലിയിൽനിന്ന് വിട്ടുപോകുക'എന്നതിന് സമാനമായ വാക്ക് ജപ്പാൻ ഭാഷയിൽ ഇല്ല. രാജ്യത്തെക്കുറിച്ച് നന്നായി അറിയുന്ന *നാഷനൽ ജ്യോഗ്രാഫിക്* റിപ്പോർട്ടർ ഡാൻ ബുവേറ്റ്നറുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ജപ്പാൻ സംസ്കാരത്തിൽ, ജീവിതത്തിന് ഒരു ലക്ഷ്യമുണ്ടായിരിക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്, അതുകൊണ്ടുത

ന്നെ വിരമിക്കുക എന്ന ആശയം ഇവിടെ ഇല്ല.

## (ഏറക്കുറെ) അനശ്വര യൗവനത്തിന്റെ ദ്വീപ്

ദീർഘായുസ്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചില പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്, അതിശക്തമായ സാമൂഹികബോധം, വ്യക്തമായി നിർവചിക്കപ്പെട്ട ഇക്കിഗായി എന്നിവയെപ്പോലെതന്നെ പ്രധാനമാണ് പ്രശസ്തവും ആരോഗ്യകരവുമായ ജപ്പാനീസ് ആഹാരക്രമവും-ചിലപ്പോൾ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ടത്. ഒകിനാവയിലെയും ബ്ലൂ സോണുകൾ എന്നുവിളിക്കുന്ന, ആളുകൾക്ക് ദീർഘായുസ്സുള്ള മേഖലകളിലെയും നൂറുവയസുകാരെക്കുറിച്ച് സമീപകാലത്ത് നടന്ന ആരോഗ്യശാസ്ത്ര പഠനങ്ങൾ, ഈ അസാധാരണ മനുഷ്യരെക്കുറിച്ച് കൗതുകകരമായ നിരവധി വസ്തുതകൾ കാണിച്ചുതരുന്നു:

- ലോകത്തെ മറ്റ് ജനസംഖ്യകളേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം അവർ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നുമാത്രമല്ല, കാൻസർ, ഹൃദ്രോഗം, ഗുരുതരമായ മാരകരോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഇവരിൽ കുറവാണ്.
- ലോകത്തിന്റെ മറ്റെവിടെയും താമസിക്കുന്ന പ്രായമായവർക്ക് ചിന്തിക്കാൻപോലും കഴിയാത്തവിധമുള്ള ആരോഗ്യസ്ഥിതിയും ഓജസ്സും അസൂയാർഹമായ വിധത്തിൽ ഈ നൂറുവയസ്സുകാർക്ക് അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നു.
- ഇവരുടെ രക്തപരിശോധനയിൽ, ചുരുക്കം ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളേ (കോശങ്ങളുടെ വാർധക്യത്തിന് കാരണമാക്കുന്ന ഘടകം) കണ്ടെത്താനായുള്ളൂ, ഇതിന് കാരണം, അവരുടെ ചായകുടിയും വയറിന്റെ 80% മാത്രം നിറയുംവിധമുള്ള ആഹാരം കഴിക്കലുമാണ്.

- ആർത്തവ സമയത്ത് സ്ത്രീകൾ മിതമായ ലക്ഷണങ്ങളേ കാണിക്കുന്നുള്ളൂ, പ്രായമേറിയാലും സ്ത്രീയും പുരുഷനും ഉയർന്ന അളവിൽ ലൈംഗിക ഹോർമോണുകൾ നിലനിർത്തുന്നു.
- ആഗോള ശരാശരിയേക്കാൾ ഏറെ താഴെയാണ് മറവിരോഗത്തിന്റെ നിരക്ക്.

**ഇക്കിഗായിക്കുപുറകിലെ സൂചകങ്ങൾ**

ജപ്പാൻ ഭാഷയിൽ, ഇക്കിഗായ് ഇങ്ങനെയാണ് എഴുതുക, 生き甲斐. 生き എന്നിവയുടെ അർഥം ജീവിതം എന്നാണ്. 甲斐 എന്നതിന്റെ അർഥം വിലയേറിയതായിരിക്കുക എന്നാണ്. 甲斐 എന്നതിനെ 甲-കവചം, ഒന്നാം നമ്പർ, ആദ്യത്തേതായിരിക്കുക എന്നും 斐- മനോഹരം, ലക്ഷണമൊത്ത എന്നിങ്ങനെ രണ്ടായി തിരിക്കാം.

ഈ പുസ്തകത്തിൽ ഈ ഓരോ സവിശേഷതകളെയും ഞങ്ങൾ പരിഗണിക്കുന്നുണ്ട്. ഒകിനാവക്കാർ ഇക്കിഗായിക്ക് ഊന്നൽ കൊടുക്കുന്നതിലൂടെ, അവരുടെ ഓരോ ദിവസത്തിനും ഒരു ലക്ഷ്യം കൈവരുന്നു, അവരുടെ ആരോഗ്യത്തിലും ദീർഘായുസ്സിലും പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.

## ദീർഘായുസ്സിന്റെ അഞ്ച് നീല മേഖല (ബ്ലൂ സോൺ)കൾ

ദീർഘായുസ്സുള്ളവർ ജീവിക്കുന്ന ലോകത്തെ നീല മേഖലകളിൽ ആദ്യ സ്ഥാനത്താണ് ഒകിനാവ. ലോകത്ത് മറ്റെവിടത്തേക്കാളും കൂടുതൽ ആയുസ്സോടെയും കുറഞ്ഞ രോഗ

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 24 17-09-2020 13:53:58

ത്തോടെയും ഇവിടെ സ്ത്രീകൾ ജീവിക്കുന്നു. ഡാൻ ബ്യൂറ്റ്നർ തന്റെ 'ദി ബ്ലൂ സോൺസ്' എന്ന കൃതിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തുന്ന അഞ്ച് മേഖലകൾ ഇവയാണ്:

1. *ഒകിനാവ, ജപ്പാൻ* (പ്രത്യേകിച്ച് ദ്വീപിന്റെ വടക്കൻ ഭാഗം). സമൃദ്ധമായ പച്ചക്കറിയും പാൽക്കട്ടിയിൽ നിന്നുണ്ടാക്കുന്ന ടോഫു എന്ന ഭക്ഷണവുമാണ് ഇവിടെ പ്രധാന ആഹാരം. ചെറിയ പാത്രങ്ങളിലാണ് ഇവർ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക. ഇക്കിഗായ് എന്ന ദർശനത്തിനുപുറമേ, മറ്റൊന്നുകൂടി അവരുടെ ദീർഘായുസ്സിൽ പ്രധാനപങ്കുവഹിക്കുന്നു-അതാണ് *മൊആയ്*, സുഹൃത്തുക്കൾ തമ്മിലുള്ള പരസ്പരബന്ധിതമായ ഒരു സംഘമാണത്.
2. *സാർഡിനിയ, ഇറ്റലി* (പ്രത്യേകിച്ച് നോറോ, ഒഗ്ലിയാസ്ട്ര എന്നീ പ്രവിശ്യകൾ). ഈ ദ്വീപുനിവാസികൾ ദിവസവും ധാരാളം പച്ചക്കറിയും ഒന്നോ രണ്ടോ ഗ്ലാസ് വീഞ്ഞും കഴിക്കുന്നവരാണ്. ഒകിനാവയിലേതുപോലെ ഈ സമൂഹവും പരസ്പരം ഏറെ അടുപ്പമുള്ളവരാണ്. ഇതും അവരുടെ ദീർഘായുസ്സിനെ സംബന്ധിച്ച പ്രധാന ഘടകമാണ്.
3. *ലോമ ലിൻഡ, കാലിഫോർണിയ.* യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റ്സിലെ ഏറ്റവും ദീർഘായുസ്സുള്ള വിഭാഗമായ സെവൻത് ഡേ അഡ്വെന്റിസ്റ്റ്സ് എന്ന ക്രിസ്ത്യൻ സഭയെക്കുറിച്ച് ഗവേഷകർ പഠനം നടത്തിയിട്ടുണ്ട്.
4. *ദി നിക്കോയ പെനിസ്വല, കോസ്റ്ററിക്ക.* 90 വയസ്സിനു ശേഷവും ഇവിടെയുള്ളവർ വളരെ ഊർജസ്വലരായ വ്യക്തികളായി തുടരുന്നു, പാടത്ത് പണിക്കുവേണ്ടി രാവിലെ അഞ്ചരക്ക് എഴുന്നേൽക്കാൻ ഇവരിൽ ഏറ്റവും പ്രായം ചെന്നവർക്കുപോലും ഒരു പ്രശ്നവുമില്ല.

5. *ഇക്കാറിയ, ഗ്രീസ്.* തുർക്കിയുടെ തീരത്തിനടുത്തുള്ള ഈ ദ്വീപിലെ മൂന്നിൽ ഒരാൾ 90 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവരാണ് (അമേരിക്കയിൽ 90 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ ഒരു ശതമാനത്തിൽ താഴെയാണെന്നോർക്കുക), അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഈ ദ്വീപിന് ദീർഘായുസ്സിന്റെ ദ്വീപ് എന്ന വിളിപ്പേരുണ്ടായി. 500 ബി.സി മുതൽ തുടരുന്ന ജീവിതശൈലിയാണ് ഈ പ്രദേശത്തിന്റെ രഹസ്യം.

തുടർന്നുള്ള അധ്യായങ്ങളിൽ, നീല മേഖലകളിൽ കാണുന്ന ദീർഘായുസ്സിന്റെ കാരണങ്ങൾ പരിശോധിക്കുകയാണ്, ഒകിനാവക്കും അതിന്റെ ദീർഘായുസ്സുള്ള ഗ്രാമങ്ങൾക്കും പ്രത്യേക ഊന്നൽ നൽകിക്കൊണ്ട്. ആദ്യമായി, ഈ മേഖലകളിൽ മൂന്നെണ്ണവും ദ്വീപുകളാണ്, ഇവിടെ വിഭവങ്ങൾ ദുർലഭമാണ്, സമൂഹങ്ങൾ തമ്മിൽ അന്യോന്യം സഹായിക്കുന്നവരാണ്.

ഇവരിൽ ഏറെപേർക്കും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുക എന്നത് ഒരു ഇക്കിഗായ് ആണ്, അതാണ് അവരെ ഉഷാറാക്കി നിലനിർത്തുന്നത്.

അഞ്ച് നീല മേഖലകളെക്കുറിച്ചും പഠിച്ച ശാസ്ത്രജ്ഞർ കണ്ടെത്തിയത് ഇതാണ് - ദീർഘായുസ്സിന് പ്രധാന കാരണം ആഹാരരീതി, വ്യായാമം, ജീവിതത്തിന് ഒരു ലക്ഷ്യമുണ്ടായിരിക്കുക (ഒരു *ഇക്കിഗായ്*), സുശക്തമായ സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ രൂപപ്പെടുത്തുക - അതായത്, സുഹൃത്തുക്കളുടെയും നല്ല കുടുംബ ബന്ധങ്ങളുടെയും സുശക്തമായ ഒരു വലയം - എന്നിവയാണ്.

ഈ സമൂഹത്തിലെ അംഗങ്ങൾ സംഘർഷം ലഘൂകരിക്കുംവിധം സമയത്തെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിവുള്ളവരാണ്. ഒപ്പം, മാംസവും സംസ്കരിച്ച ഭക്ഷണവും കുറച്ചു

മാത്രം കഴിക്കുന്നവരാണ്, മിതമായ തോതിൽ മദ്യം കഴിക്കുന്നവരാണ്.[1]

കഠിന വ്യായാമങ്ങൾ അവർ ചെയ്യാറില്ല, എന്നാൽ, അവർ ദിവസവും സഞ്ചരിക്കുന്നു, നടക്കുന്നു, സ്വന്തം പച്ചക്കറി തോട്ടങ്ങളിൽ പണിയെടുക്കുന്നു. നീല മേഖലകളിലെ ആളുകൾ വാഹനത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ നടക്കുന്നവരാണ്. എല്ലാവർക്കും പൊതുവായുള്ള ഒരു കാര്യം പൂന്തോട്ട പരിപാലനമാണ്. ഇത് ലളിതമായ ശാരീരിക വ്യായാമം അവർക്ക് നൽകുന്നു.

## 80 ശതമാനം രഹസ്യം

ജപ്പാനിൽ സാധാരണ പറയുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്, ''ഹര ഹാച്ചി ബു,'' ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും പിമ്പും അവർ ആവർത്തിക്കുന്ന വാക്കാണിത്. 'നിങ്ങളുടെ വയർ 80 ശതമാനം മാത്രം നിറയ്ക്കുക' എന്നാണ് അതിന്റെ അർഥം. വയറുനിറയെ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനെ പഴയ അറിവുകൾ എതിർത്തിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ്, ഒകിനാവക്കാർ അവരുടെ വയർ 80 ശതമാനം നിറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞാൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് നിർത്തുന്നത്, ഇതുവഴി അമിത ഭക്ഷണം അവർക്ക് ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുന്നു, മാത്രമല്ല, കോശങ്ങളുടെ ഓക്സീകരണത്തിന്റെ വേഗംകൂട്ടുന്ന ദീർഘമായ ദഹനപ്രക്രിയയിലൂടെ ശരീരം തളർന്നുപോകുന്നത് ഒഴിവാക്കാനും കഴിയുന്നു.

നിങ്ങളുടെ വയർ 80 ശതമാനമാണ് നിറഞ്ഞത് എന്ന് അറിയാൻ തീർച്ചയായും വഴികളില്ല. വയർ നിറഞ്ഞു എന്ന് തോന്നിത്തുടങ്ങുമ്പോൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കുകയേ ചെയ്യാനാകൂ. ഭക്ഷണത്തിനുശേഷം, സ്നാക്ക്പോലുള്ള അധിക ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ, അത് കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുക, അത്താഴ

ത്തിനുശേഷമുള്ള 'ആപ്പിൾ പൈ' പോലെ - ഇതെല്ലാം ഹ്ര സ്വകാലത്തേക്ക് നമുക്ക് സന്തോഷം നൽകുമെങ്കിലും ദീർ ഘകാലത്തേക്ക് അത്ര സുഖകരമായിരിക്കുകയില്ല.

ഭക്ഷണം എങ്ങനെ വിളമ്പുന്നു എന്നതും പ്രധാനമാണ്. നിരവധി ചെറിയ പ്ലേറ്റുകളിലാണ് ജപ്പാൻകാർ ഭക്ഷണം വിളമ്പുക; അതുവഴി, കുറച്ചുമാത്രം കഴിക്കാനുള്ള പ്രവ ണതയുണ്ടാകുന്നു. ജപ്പാനിലെ ഒരു റസ്റ്റോറന്റിൽ ഒരു പ്രത്യേക ഭക്ഷണം ഒരു ട്രേയിലുള്ള അഞ്ച് പ്ലേറ്റുകളിലാണ് വിളമ്പുക, അതിൽ നാല് പ്ലേറ്റുകൾ തീരെ ചെറുതും പ്രധാന ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്ന ഒന്ന് അൽപം വലുതുമായിരിക്കും. അഞ്ച് പ്ലേറ്റുകൾ മുന്നിലിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ധാരാളം കഴിക്കേണ്ടിവരുമെന്ന് ഒരുപക്ഷെ, നിങ്ങൾക്ക് തോന്നാം. എന്നാൽ, സംഭവിക്കുന്നത് എന്താണ്? നിങ്ങളുടെ വിശപ്പ് കെട്ടുപോകും, ചെറിയ വിശപ്പുമാത്രമേ തോന്നൂ. ജപ്പാനിൽ കഴിയുന്ന പാശ്ചാത്യരുടെ തൂക്കം കുറയാനും മെലിയാനും ഇതാണ് ഒരു കാരണം.

പോഷകാഹാര വിദഗ്ധർ സമീപകാലത്ത് നടത്തിയ പഠനത്തിൽ വെളിപ്പെട്ടത്, ഒകിനാവ നിവാസികൾ ദിവസം ശരാശരി 1800-1900 കലോറി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു, യു.എസിൽ ഇത് 2200-3300 ആണ്. ഒകിനാവക്കാരുടെ ഭാര -ഉയര അനുപാതം (ബോഡി മാസ് ഇൻഡെക്സ്) 18-22 ആണ്, യു.എസുകാരുടേത് 26-27 ആണ്.

ഒകിനാവക്കാരുടെ ആഹാരത്തിൽ ടോഫു - തൈരും, സോയബീനും ചേർത്തുണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ഭക്ഷ്യവസ്തു, മധു രമുള്ള ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മൽസ്യം (ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുതവണ), പച്ചക്കറി (ദിവസം 11 ഔൺസ്) എന്നിവയുടെ അളവ് കൂടുതലാണ്. പോഷകാംശത്തെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുന്ന അധ്യായത്തിൽ, ആരോഗ്യകരവും ആന്റി ഓക്സിഡന്റ്

സമ്പുഷ്ടവുമായ ഭക്ഷണം 80 ശതമാനം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് പറയാം.

## മൊആയ്: ജീവിതബന്ധങ്ങൾ

ഒകിനാവയിലെ തദ്ദേശീയ സമൂഹങ്ങൾ തമ്മിൽ ഔപചാരികമായി തന്നെ അടുത്ത ബന്ധമുണ്ടായിരിക്കും. മൊആയ് എന്നാൽ ആളുകളുടെ അനൗപചാരിക സംഘമാണ്, അവർക്ക് അന്യോന്യം പൊതുവായ താൽപര്യങ്ങളാണുണ്ടായിരിക്കുക. ഇവരിൽ പലരും തങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെ സേവിക്കുക എന്നത് ഇക്കിഗായിയുടെ ഭാഗമായി മാറ്റിയിരിക്കും.

കഠിനമായ സാഹചര്യങ്ങളിലാണ് മൊആയ് രൂപപ്പെടുക, ഉദാഹരണത്തിന്, വിളവ് മോശമാകുന്ന അവസരത്തിൽ കർഷകർ അവരുടെ അനുഭവം പങ്കിടാൻ ഒത്തുചേരുന്നു.

മൊആയ് അംഗങ്ങൾ, ഗ്രൂപ്പിന് ഓരോ മാസവും നിശ്ചിത സംഭാവന നൽകും. ഇതുപയോഗിച്ചാണ് അവർ യോഗങ്ങളും അത്താഴവിരുന്നുകളും കളികളും മറ്റ് വിനോദങ്ങളും സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്.

ഗ്രൂപ്പ് പിരിച്ചെടുക്കുന്ന ഫണ്ട് ഇത്തരം പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാണ് ഉപയോഗിക്കുക, എന്നാൽ, പണം ബാക്കി വന്നാൽ, ഒരു അംഗത്തിന് (ഓരോ തവണയും ഓരോ അംഗത്തിന്) അധികമുള്ള തുകയുടെ ഒരു ഭാഗം നൽകും. അതുവഴി, ഗ്രൂപ്പിന്റെ ഭാഗമായിനിന്ന്, ഒരു അംഗത്തിന് സാമ്പത്തികവും വൈകാരികവുമായ സുരക്ഷിതത്വം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നു. മൊആയ് സംഘത്തിലെ ഒരംഗത്തിന് സാമ്പത്തിക പ്രതിസന്ധിയുണ്ടായാൽ, അവർക്ക് സംഘത്തിന്റെ സമ്പാദ്യത്തിൽനിന്ന് മുൻകൂറായി ഒരു തുക ലഭിക്കും. ഓരോ മൊആയിയുടെയും അക്കൗണ്ടുകൾ അതാത് ഗ്രൂ

പ്പുകളുടെ സാമ്പത്തിക ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് വ്യത്യാസപ്പെട്ടിരിക്കുമെങ്കിലും അംഗമെന്ന നിലക്കുള്ള അടുപ്പവും ലഭിക്കുന്ന പിന്തുണയും ആ വ്യക്തിക്ക് ഒരുതരം സുരക്ഷിതത്വബോധം നൽകുന്നു, അത് ഉയർന്ന ജീവിതദൈർഘ്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

ഈ കൃതിയിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഹ്രസ്വമായ ഒരു പരിചയപ്പെടുത്തലിനുശേഷം, ആധുനിക കാലത്ത് അകാല വാർധക്യം വരാനുള്ള കാരണങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം പരിശോധിക്കും, ഇതിനെ ഇക്കിഗായിയെ ബന്ധപ്പെടുത്തുന്ന ഘടകങ്ങളും നാം പരിശോധിക്കും.

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 30 17-09-2020 13:53:58

# II

## വാർധക്യത്തെ തടയുന്ന രഹസ്യങ്ങൾ

### ആഹ്ലാദകരമായ ദീർഘായുസ്സിനുള്ള ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ

## ആയുസ്സിന്റെ ഗതിവേഗം

ഒരു നൂറ്റാണ്ടിലേറെയായി, ഓരോ വർഷവും നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷിത ആയുർദൈർഘ്യത്തിൽ ശരാശരി 0.3 വർഷം കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ കഴിയുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ, ഓരോ വർഷവും നമ്മുടെ പ്രതീക്ഷിത ആയുർദൈർഘ്യത്തിൽ ഒരു വർഷം കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സാങ്കേതികവിദ്യയുണ്ടെങ്കിൽ എന്ത് സംഭവിക്കും? താത്വികമായി പറഞ്ഞാൽ, ജീവശാസ്ത്രപരമായ അമരത്വം നമുക്ക് സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ കഴിയും, അതായത്, ആയുസ്സ് അതിന്റെ എല്ലാ നിയന്ത്രണങ്ങളും ഭേദിച്ച് അതിന്റെ ഗതിവേഗം കൈവരിക്കും.

### ആയുസ്സിന്റെ ഗതിവേഗവും മുയലുകളും

ഭാവിയിൽ നിങ്ങളുടെ മരണം സംഭവിക്കാൻ ഇടയുള്ള പ്രായം സങ്കൽപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്ന ഓരോ വർഷവും നിങ്ങൾ ആ പ്രായത്തോട് അടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കും. ആ അക്കത്തിൽ നിങ്ങൾ എത്തിയാൽ, നിങ്ങൾ മരിക്കും.

ഒരു മുയലിന് ഇത്തരമൊരു ആയുസ്സിന്റെ പ്രായം സങ്കൽപ്പിച്ചുനൽകുക, അത് ഭാവിയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നു എന്നും കരുതുക. നിങ്ങൾ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഓരോ വർഷവും മുയൽ പാതിവർഷം അകലെയായിരിക്കും. അൽപം കഴിഞ്ഞാൽ, നിങ്ങൾ മുയലിനൊപ്പമെത്തും, മരിക്കും.

എന്നാൽ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലെ ഓരോ വർഷത്തിനും തുല്യമായ വർഷത്തിന്റെ ഗതിവേഗത്തിൽ മുയലിന് സഞ്ചരിക്കാൻ കഴിയുന്നു എന്നുകരുതുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരിക്കലും മുയലിനെ പിടികൂടാനാകില്ല. അതുകൊണ്ടുതന്നെ നിങ്ങൾ ഒരിക്കലും മരിക്കുകയുമില്ല.

മുയൽ ഭാവിയിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്ന വേഗം എന്നത്, നമ്മുടെ സാങ്കേതികവിദ്യയാണ്. ശരീരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സാങ്കേതികവിദ്യയുടെയും അറിവിന്റെയും കാര്യത്തിൽ നാം എത്രത്തോളം മുന്നേറുന്നുവോ, അത്രയും വേഗത്തിൽ മുയലിന്റെ സഞ്ചാരവേഗം കൂട്ടാൻ നമുക്കു കഴിയും.
വാർധക്യത്തിന്റെ അനിയന്ത്രിതമായ ഗതിവേഗം എന്നത്, മുയൽ വേഗത്തിൽ പ്രതിവർഷം സഞ്ചരിക്കുന്ന നിമിഷമാണ്, അങ്ങനെ നാം അമരത്വമുള്ളവരായി മാറും.

റെ കുർസ് വെയിൽ, ഓബ്രേ ദെ ഗ്രേ എന്നിവരെപ്പോലുള്ള ദീർഘദൃഷ്ടിയുള്ള ഗവേഷകർ അവകാശപ്പെടുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്: ദശാബ്ദങ്ങൾക്കകം നാം അനിയന്ത്രിതമായ ഈ ഗതിവേഗത്തിൽ എത്തിച്ചേരും. എന്നാൽ, മറ്റ് ശാസ്ത്രജ്ഞർ ഇതേക്കുറിച്ച് അത്ര ശുഭാപ്തിവിശ്വാസമുള്ളവരല്ല, അവർ പറയുന്നത്, നമുക്ക് ഒരു പരിധിവരെയുള്ള ദീർഘായുസ്സിലേ എത്താനാകൂ എന്നാണ്, എത്ര തന്നെ സാങ്കേതികവിദ്യ നമ്മെ തുണച്ചാലും പരമാവധി പ്രായത്തെ നമുക്ക് കവച്ചുവെക്കാനാകില്ല. ഉദാഹരണത്തിന്, 120 വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം നമ്മുടെ കോശങ്ങൾ അവയുടെ പുനർജനി അവസാനിപ്പിക്കുന്നതായി ചില ജീവശാസ്ത്രജ്ഞർ ഉറപ്പിച്ചുപറയുന്നു.

## സജീവ മനസ്സ്, യൗവനയുക്തമായ ശരീരം

ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ ആരോഗ്യമുള്ള മനസ്സ് ഉണ്ടാകൂ എന്ന ചൊല്ല് പ്രസക്തമാണ്: മനസ്സും ശരീരവും ഒരേപോലെ പ്രധാനമാണ് എന്നാണ് ഇതിനർഥം, ഒന്നിന്റെ ആരോഗ്യം മറ്റൊന്നിന്റേതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഊർജസ്വലമായ,

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 34 17-09-2020 13:53:59

ചുറ്റുപാടുകളുമായി ഇണങ്ങിച്ചേരുന്ന ഒരു മനസ്സ്, യൗവനം നിലനിർത്തുന്നതിൽ പ്രധാന ഘടകമാണ്.

യൗവനയുക്തമായ മനസ്സ് നമ്മളെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു, അത് പ്രായമാകലിനെ സാവധാനത്തിലാക്കുന്നു.

ശാരീരിക വ്യായാമമില്ലായ്മ നമ്മളുടെ ശരീരത്തെയും മനോഭാവത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നതുപോലെ, മാനസികമായ വ്യായാമമില്ലായ്മ നമുക്ക് ദോഷം ചെയ്യും, കാരണം, അത് നമ്മുടെ ന്യൂറോണുകളെയും ന്യൂറോൺ കണക്ഷനുകളെയും നശിപ്പിക്കും - തൽഫലമായി, ചുറ്റുപാടുകളോട് പ്രതികരിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ ശേഷി ഇല്ലാതാക്കും.

അതുകൊണ്ട്, പ്രത്യേകം ഓർക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യം ഇതാണ്: നിങ്ങളുടെ തലച്ചോറിനെ സദാ പ്രവർത്തനനിരതമാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.

മാനസിക വ്യായാമം എന്ന വിഷയത്തിൽ വിദഗ്ധനാണ് ഇസ്രായേൽ ന്യൂറോളജിസ്റ്റായ ഷ്ലോമോ ബ്രെസ്നിറ്റ്സ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായമനുസരിച്ച്, തലച്ചോറിന് ശരിയായി പ്രവർത്തിക്കാൻ ധാരാളം ഉത്തേജനം ആവശ്യമാണ്. സ്പാനിഷ് ടെലിവിഷൻ പരിപാടിയായ റെഡിസിനുവേണ്ടി എഡ്വാർഡ് പൻസെറ്റുമായി നടത്തിയ അഭിമുഖത്തിൽ അദ്ദേഹം പറയുന്നു:

> ചിലരെ സംബന്ധിച്ച്, നല്ലത് എന്താണ്/എന്താണ് അവർക്ക് വേണ്ടത് എന്നീ കാര്യങ്ങൾ തമ്മിൽ ഒരു സംഘർഷം നിലനിൽക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിന് ഒരു കാരണമുണ്ട്: ആളുകൾ, പ്രത്യേകിച്ച് പ്രായമായവർ അവർ ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന കാര്യങ്ങൾ തന്നെ ചെയ്യാനാണ് ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. പ്രശ്നം എന്താണെന്നുവച്ചാൽ, തലച്ചോ

റിൽ ചില ശീലങ്ങൾ ഉറച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, അതിന് പിന്നീട് ഒരിക്കലും അതേക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കേണ്ടിവരില്ല. ശീലമായ കാര്യങ്ങൾ വേഗത്തിലും ഫലപ്രദമായും തനിയേ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കും, പലപ്പോഴും നല്ല രീതിയിൽ തന്നെ. ഇത്, സ്ഥിരമായ വഴികളിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കാൻ പ്രേരിപ്പിക്കും, ഈ വഴിയിൽനിന്ന് മാറിച്ചിന്തിക്കാൻ കഴിയണമെങ്കിൽ തലച്ചോറിന് ഇതിൽനിന്ന് ഭിന്നമായ ഒരു പുതിയ വിവരം ലഭിച്ചിരിക്കണം.(1)

പുതിയ വിവരം ലഭിച്ചാൽ, തലച്ചോറ് അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പുതിയ ബന്ധങ്ങളിലേക്ക് വികസിക്കും, അതുവഴി ബുദ്ധി ചലനാത്മകമാകും. അതുകൊണ്ടാണ്, മാറ്റത്തിനെ അഭിമുഖീകരിക്കുക എന്നത് അതിപ്രധാനമാണ് എന്നുപറയുന്നത്, അത് നിങ്ങളുടെ സുഖകരമായ പാതയിലൂടെയുള്ള സഞ്ചാരത്തിൽനിന്ന് പുറത്തുകടന്നിട്ടാണെങ്കിൽ പോലും, അത് അൽപം ആശങ്ക നിങ്ങൾക്കുണ്ടാക്കുമെങ്കിലും മാറ്റത്തിന് അഭിമുഖം നിൽക്കുക തന്നെ വേണം.

മാനസിക പരിശീലനത്തിന്റെ സ്വാധീനം ശാസ്ത്രീയമായി തന്നെ തെളിയിക്കാൻ കഴിയും. കോളിൻസ് ഹെമിംഗ്‌വേ, ഷ്ലോമോ ബ്രെസ്നിറ്റ്സ് എന്നിവർ *മാക്സിമം ബ്രെയിൻപവർ: ചാലഞ്ചിംഗ് ദി ബ്രെയിൻ ഫോർ ഹെൽത്ത് ആന്റ് വിസ്ഡം* എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നത്, മാനസിക പരിശീലനം നിരവധി തലങ്ങളിൽ ഗുണകരമാണ് എന്നാണ്: 'ആദ്യ തവണ ചില പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ തലച്ചോറിന് വ്യായാമം നൽകുക. ആദ്യം അത് വളരെ വിഷമകരമായി തോന്നും, എന്നാൽ, പരിശീലിച്ചാൽ, നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയും. രണ്ടാമത്തെ തവണ, അത് ഒന്നുകൂടി എളുപ്പമായി തോന്നും, കാരണം അത് ചെയ്യുന്നതിൽ നിങ്ങൾ

അൽപം കൂടി മെച്ചപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാകും. ഈ പരിശീലനം ഒരു വ്യക്തിയുടെ മനോഭാവത്തിൽ വിസ്മയകരമായ സ്വാധീനമുണ്ടാക്കും. അതിന്റെ ഗുണഫലം മാത്രമല്ല, അത് ചെയ്യുന്ന ആളുടെ പ്രതിച്ഛായയെയും അത് സ്വാധീനിക്കും.''

മാനസിക പരിശീലനത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഈ വിവരണം ചിലപ്പോൾ ഔപചാരികമായി തോന്നാം, പക്ഷെ, മറ്റുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ - ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു കളി കളിക്കുമ്പോൾ - പുതിയ ഉത്തേജനങ്ങളുണ്ടാകുന്നു, ഒറ്റപ്പെടുന്നതുവഴിയുണ്ടാകുന്ന വിഷാദത്തെ ഈ ഉത്തേജനം തടയുന്നു.

ഇരുപതുകളിൽ തന്നെ നമ്മുടെ ന്യൂറോണുകൾ പ്രായമാകാൻ തുടങ്ങും. ഈ പ്രായമാകലിന്റെ വേഗം ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും ഉണർവിലൂടെയും പഠിക്കാനുള്ള ആഗ്രഹത്തിലൂടെയും സാവധാനത്തിലാക്കാം. പുതിയ സാഹചര്യങ്ങളുമായി ഇടപഴകുക, ദിവസവും പുതിയ കാര്യങ്ങൾ പഠിക്കുക, കളിക്കുക, മറ്റുള്ളവരുമായി ബന്ധപ്പെടുക എന്നിവ മനസ്സിന്റെ വാർധക്യത്തെ തടയാൻ കഴിയുന്ന അത്യാവശ്യ കാര്യങ്ങളാണ്. കൂടാതെ, ഇക്കാര്യങ്ങളിലുള്ള കൂടുതൽ പൊസിറ്റീവായ കാഴ്ചപ്പാട്, മാനസികമായി ഏറെ നേട്ടങ്ങളും നിങ്ങൾക്ക് സമ്മാനിക്കും.

## പിരിമുറുക്കം: ദീർഘായുസ്സിനെ കൊല്ലുന്ന കുറ്റവാളി

നിരവധി പേർ അകാലത്തിൽ വൃദ്ധരായവരാണ്. ഇതേക്കുറിച്ച ഗവേഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്, മാനസിക പിരിമുറുക്കം അകാല വാർധക്യത്തിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് എന്നതാണ്, കാരണം, പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിൽ ശരീരം കൂടുതൽ വേഗത്തിൽ ക്ഷീണിക്കും. മാനസിക പിരിമുറക്കമാണ് ഏറെ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

ക്കും കാരണമാകുന്നതെന്ന് അമേരിക്കൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സ്ട്രെസ് അതിന്റെ അന്വേഷണത്തിൽ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

ഹീഡൽബർഗ് യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഹോസ്പിറ്റലിലെ ഗവേഷകർ ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പഠനം നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. ജോലിക്കായുള്ള ഇന്റർവ്യൂവിന് എത്തിയ ഒരു യുവ ഡോക്ടറിലായിരുന്നു അവരുടെ പരീക്ഷണം. 30 മിനിറ്റുകൊണ്ട് അതിസങ്കീർണമായ ചില ഗണിതപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു. അതിനുശേഷം അവർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ രക്ത സാമ്പിൾ എടുത്തു. രക്തപരിശോധനയിൽ കണ്ടെത്തിയത് ഇതായിരുന്നു: അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആന്റിബോഡികൾ രോഗാണുക്കളോട് പ്രതികരിച്ച അതേ വിധത്തിൽ തന്നെയായിരുന്നു ഈ മാനസിക പിരിമുറുക്കമുള്ള സന്ദർഭത്തോടും പ്രതികരിച്ചത്, പ്രതിരോധശേഷിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന പ്രോട്ടീനുകളെ അത് പ്രവർത്തനസജ്ജമാക്കി. എന്നാൽ, പ്രശ്നം ഇതായിരുന്നു: ഈ പ്രതികരണം ദോഷകരമായ ഏജന്റുകളെ നിർവീര്യമാക്കുക മാത്രമല്ല, അത് ആരോഗ്യമുള്ള കോശങ്ങളെ കൂടി നശിപ്പിച്ചുകളഞ്ഞു, അത് ആ കോശങ്ങളെ അകാല വാർധക്യത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്തു.

കാലിഫോർണിയ യൂണിവേഴ്സിറ്റിയും സമാന പഠനം നടത്തിയിട്ടുണ്ട്. മക്കളുടെ രോഗം മൂലം ഉയർന്ന തോതിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുന്ന 39 അമ്മമാരുടെ വിവരങ്ങളും സാമ്പിളുകളും ശേഖരിച്ചായിരുന്നു പഠനം. ആരോഗ്യമുള്ള മക്കളുള്ളവരും മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറഞ്ഞവരുമായ അമ്മമാരുടെ സാമ്പിളുകളുമായി ഇത് താരതമ്യം ചെയ്തപ്പോൾ ഒരു കാര്യം കണ്ടെത്താൻ കഴിഞ്ഞു: ടിലോമിയേഴ്സ് (ക്രോമസോമിന്റെ സങ്കീർണഘടനയുള്ള ഭാഗം) എന്ന കോശഭാഗത്തെ ദുർബലമാക്കി, കോശത്തിന്റെ

വാർധക്യത്തെ മാനസിക പിരിമുറുക്കം ദ്രുതഗതിയിലാക്കുന്നു. ഇത് നമ്മുടെ കോശങ്ങളുടെ നാശത്തിനും അതിവേഗമുള്ള വാർധക്യത്തിനും ഇടയാക്കുന്നു. പഠനത്തിൽ വെളിപ്പെട്ടതു പോലെ, മാനസിക പിരിമുറുക്കം എത്ര കൂടുന്നുവോ, അത്ര യുംവേഗം കോശങ്ങൾ വാർധക്യത്തിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കും.

## മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ

ഇന്ന് ആളുകൾ ഭ്രാന്തമായ വേഗത്തിലും മൽസരത്തിലധി ഷ്ഠിതമായ അവസ്ഥയിലുമാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ, മാനസിക പിരിമുറുക്കം എന്നത് ഇത്തരം അപകടകരവും സങ്കീർണവുമായ അവസ്ഥകളോടുള്ള ശരീ രത്തിന്റെ സാധാരണ പ്രതികരണം മാത്രമായിത്തീരുന്നു.

സൈദ്ധാന്തികമായി, ഇതൊരു ഗുണകരമായ പ്രതികര ണമായി എടുക്കാം, കാരണം, അത് വിഷമകരമായ സാഹ ചര്യങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ നമ്മളെ പ്രാപ്തമാക്കും. അത്ത രമൊരു സാഹചര്യത്തിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ, ഇത്തരം വിഷമകരമായ സാഹചര്യങ്ങള കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ ഈ പ്രതികരണങ്ങളെ നമ്മൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തും, അത് നമ്മളെ വേട്ടയാടാനെത്തുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിൽനിന്ന് ഒളി ച്ചോടാനുള്ള ഒരു ഒഴിവുകഴിവായി നമ്മൾ ഉപയോഗപ്പെടു ത്തുകയും ചെയ്യും.

നമ്മുടെ തലച്ചോറിൽ വിസ്ഫോടനം സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു അലാറം, ന്യൂറോണുകൾ വഴി നമ്മുടെ പിറ്റ്യൂവിറ്ററി ഗ്ലാൻഡു കളെ പ്രവർത്തനനിരതമാക്കും, അത് കോർട്ടികോട്രോപിൻ പോലുള്ള ഹോർമോണുകൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കും. ഈ ഹോർ മോണുകൾ നാഡീവ്യവസ്ഥ വഴി ശരീരത്തിലൂടെ പ്രവഹി ക്കും. അഡ്രിനൽ ഗ്ലാൻഡ് അഡ്രിനാലിനും കോർട്ടിസോ

ളും പുറത്തുവിടും. അഡ്രിനാലിൻ നമ്മുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസ നിരക്കും നാഡിമിടിപ്പും ഉയർത്തും, നമ്മുടെ മാംസപേശി കളെ പ്രവർത്തന സജ്ജമാക്കും, ആസന്നമായ അപകടത്തെ നേരിടാൻ അതുവഴി ശരീരം സജ്ജമാകും, കോർട്ടിസോൾ ഡോപാമൈൻ, ബ്ലഡ് ഗ്ലൂക്കോസ് എന്നിവ കൂടുതലായി തുറന്നുവിടാൻ സഹായിക്കും, ഇത് നമ്മളെ വീണ്ടും ഉത്തേ ജിതരാക്കും, വെല്ലുവിളികളെ നേരിടാനുള്ള കരുത്തുനൽകും.

| ഗുഹാജീവികൾ | ആധുനിക മനുഷ്യർ |
| --- | --- |
| ഏറെ സമയവും പിരിമുറു ക്കമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ. | ഏറെ സമയവും ജോലി ചെയ്യുന്നു, എല്ലാ ഭീഷണികളെ ക്കുറിച്ചും മുന്നറിയിപ്പ്. |
| ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യ ങ്ങളിൽമാത്രം മാനസിക പിരിമുറുക്കം. | ദിവസത്തിൽ 24 മണിക്കൂറും അവരുടെ സെൽഫോണുകളിൽ വിവരങ്ങൾക്കായി കാത്തിരി ക്കുന്നു, സദാ ഓൺലൈനിൽ. |
| ഭീഷണി തൊട്ടുമു ന്നിൽ: ഏതു നിമിഷവും ശത്രുജീവിയുടെ ആക്രമണ ത്തിൽ കൊല്ലപ്പെടാം. | സെൽഫോണിന്റെ മണിമുഴക്ക വുമായോ ഇ-മെയിൽ സന്ദേശ വുമായോ തലച്ചോറ് ബന്ധപ്പെ ട്ടിരിക്കുന്നു, ആക്രമിക്കപ്പെടുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ. |
| ഭീഷണിയുണ്ടാകുമ്പോൾ ഉയർന്ന അളവിൽ കോർ ട്ടിസോൾ, അഡ്രിനാലിൻ എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു, അത് ശരീരത്തെ ആരോഗ്യകര മായി സൂക്ഷിക്കുന്നു. | താഴ്ന്ന അളവിൽ കോർട്ടിസോൾ ശരീരത്തിലൂടെ സ്ഥിരമായി ഒഴു കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, ഗുരുതര വൃക്കരോഗം പോലുള്ള നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുടെ സൂചന യുമായി. |

വിഷമകരമായ ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ, മിതമായ അർഥത്തിൽ, ഗുണകരമാണ് - ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളികൾ അതിജീവിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. നേരെമറിച്ച്, ഇന്ന് മനുഷ്യൻ അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കം വ്യക്തമായും ദോഷം ചെയ്യുന്നതാണ്.

ദീർഘകാലം തുടരുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കം നശീകരണ സ്വാധീനമാണ് ശരീരത്തിലുണ്ടാക്കുക. ഓർമകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ന്യൂറോണുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന ആഘാതം, ചില ഹോർമോണുകളെ തടഞ്ഞുവക്കുക, അവയുടെ അസാന്നിധ്യമുണ്ടാക്കുന്ന വിഷാദാവസ്ഥ എന്നിവ ഇതുമൂലമുണ്ടാകും. മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന്റെ രണ്ടാം ഘട്ടത്തിൽ, അമിത ദേഷ്യം, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ഉൽക്കണ്ഠ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം എന്നിവയുണ്ടാകും.

മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും സജീവമാക്കി നിലനിർത്താൻ വെല്ലുവിളികൾ ആവശ്യമാണെങ്കിലും ശരീരത്തിന്റെ അകാലവാർധക്യം ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയുംവിധം ഉയർന്ന തോതിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കമുണ്ടാക്കുന്ന ജീവിതശൈലിയെ ക്രമീകരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

## മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക

നാം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഭീഷണി യഥാർഥത്തിലുള്ളതോ അല്ലാത്തതോ ആകട്ടെ, അവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറുക്കം എളുപ്പം തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും. അവ ആശങ്കയുണ്ടാക്കും എന്നുമാത്രമല്ല, ശാരീരികരോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അത് നമ്മുടെ ദഹനപ്രക്രിയയെ മുതൽ തൊലിയെ വരെ ബാധിക്കും.

അതുകൊണ്ടാണ്, മാനസിക പിരിമുറുക്കം തടയുന്ന കാര്യങ്ങൾ അതിപ്രധാനമാണ് എന്നു പറയുന്നത് - അതുകൊണ്ടാണ്, പൂർണ ശ്രദ്ധയോടെ ചില കാര്യങ്ങൾ പരിശീലിക്കാൻ വിദഗ്ധർ നിർദേശിക്കുന്നത്.

മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാനുള്ള മാർഗം നമ്മുടെ വ്യക്തിത്വത്തെ തന്നെയാണ് കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത്: നമ്മുടെ പ്രതികരണങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കണം - അവ നമ്മുടെ സ്വഭാവത്താൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നവയാണെങ്കിലും, അവയെക്കുറിച്ച് പൂർണ ബോധ്യമുണ്ടായിരിക്കണം. ഈ വഴിയിലൂടെ, നമുക്ക് ഇവയുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയും, അനിയന്ത്രിതമായ ചിന്തകൾക്ക് പരിധി കൽപ്പിക്കാനും കഴിയും.

''അന്തമില്ലാത്ത വളവിൽ കിടന്ന് തിരിയുന്നതിൽ നിന്ന് നമുക്ക് ഒരു ഓട്ടോപൈലറ്റിനെ തിരിച്ചുവിടാൻ കഴിയണം. നമുക്കെല്ലാവർക്കും അറിയാം, ഫോണിൽ സംസാരിക്കുമ്പോഴോ വാർത്ത കാണുമ്പോഴോ ആളുകൾ സ്നാക്സ് കഴിക്കാറുണ്ട്. ഇപ്പോൾ കഴിച്ച ഓംലെറ്റിൽ ഉള്ളി ചേർത്തിട്ടുണ്ടോ എന്ന് നിങ്ങൾ അവരോട് ചോദിക്കൂ, അവർക്ക് അത് പറയാൻ കഴിയില്ല', റോബർട്ടോ അൽസിബർ പറഞ്ഞതാണിത് - അതിവേഗജീവിതത്തെയും, അസഹ്യമായ മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിലേക്ക് തള്ളിവിടുന്ന രോഗാവസ്ഥയെയും നേരിടാൻ പഠിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സർട്ടിഫൈഡ് പരിശീലകനാണ് അദ്ദേഹം.

ധ്യാനമാണ് ശ്രദ്ധ വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള വഴികളിലൊന്ന്, ബാഹ്യലോകത്തുനിന്ന് നമ്മിലെത്തുന്ന വിവരങ്ങളെ അരിച്ചെടുക്കാൻ അത് നമ്മളെ സഹായിക്കുന്നു. ശ്വസനവ്യായാമം, യോഗ, ബോഡി സ്കാൻ എന്നിവയിലൂടെ ഇത് സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ കഴിയും.

തുടർച്ചയായ പരിശീലനത്തിലൂടെ ശ്രദ്ധ കൈവരിക്കാൻ കഴിയും, അതേസമയം, ചെറിയൊരു പരിശീലനം കൊണ്ട് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ പൂർണമായും ഒരു ബിന്ദുവിലേക്ക് കേന്ദ്രീ കരിക്കാൻ കഴിയും, അതുവഴി മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാം, ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കാനും കഴിയും.

## ചെറിയ മാനസിക പിരിമുറുക്കം നല്ലതാണ്

കടുത്ത മാനസിക പിരിമുറുക്കം ആയുസ്സിന്റെ ശത്രുവായാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്, - മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ആരോ ഗ്യത്തിന്റെയും. എന്നാൽ, ചെറിയ അളവിലുള്ള മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന് ചില ഗുണഫലങ്ങളുണ്ട്.

20 വർഷം ഒരു കൂട്ടം പഠനസാമഗ്രികളെ നിരീക്ഷിച്ചതിൽ നിന്ന് റിവർസൈഡ് കാലിഫോർണിയ സർവകലാശാലയിലെ ഡോ. ഹൊവാർഡ് എസ്. ഫ്രീഡ്മാൻ എന്ന സൈക്കോളജി പ്രഫസർ കണ്ടെത്തിയ കാര്യം ഇതാണ്: ചെറിയ അളവിൽ മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുഭവിക്കുന്നവർ വെല്ലുവിളികളെ നേരിടുന്നു, അവർ തങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെയും ആത്മാവി നെയും അവരുടെ പ്രവൃത്തികളുമായി ബന്ധിപ്പിക്കുന്നു, വിജയം നേടുന്നു, നേരത്തേ വിരമിച്ച് കൂടുതൽ ആയാസ കരമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നവരേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിൽനിന്ന്, അദ്ദേഹം സംഗ്രഹിക്കുന്നത് ഇതാണ്: ചെറിയ അളവിലുള്ള മാനസിക പിരിമുറുക്കം അനുകൂലമായ കാര്യമാണ്, നാം ചെറിയ തോതിലുള്ള മാനസിക പിരിമുറുക്കവുമായി ജീവിച്ചാൽ, ആരോഗ്യകര മായ പല സ്വഭാവങ്ങളും വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയും- പുകവലിയിൽനിന്ന് മുക്തനാകാനും കഴിക്കുന്ന മദ്യത്തിന്റെ അളവ് കുറക്കാനും കഴിയും.[2]

ഈ വസ്തുത പരിഗണിച്ചാൽ, 110 വയസ്സിലേറെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന നിരവധി പേരുടെ - ഈ പുസ്തകത്തിനുവേണ്ടി ഞങ്ങൾ കണ്ട് സംസാരിച്ചവർ - തീവ്രമായ ജീവിതവും വാർധക്യത്തിൽ അവർ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളും കണ്ടാൽ ഒരു അൽഭുതവും തോന്നില്ല.

## ധാരാളം ഇരിക്കുന്നത് നിങ്ങളെ അകാല വാർധക്യത്തിലേക്കുനയിക്കും

പ്രത്യേകിച്ച് പാശ്ചാത്യലോകത്ത്, കായികാധ്വാനത്തിനോട് വിമുഖത കൂടിവരികയാണ്. ഇത് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം, പൊണ്ണത്തടി തുടങ്ങി ആയുസ്സിനെ കുറയ്ക്കുന്ന നിരവധി രോഗങ്ങൾക്കിടയാക്കുന്നു.

ജോലിസ്ഥലത്തോ വീട്ടിലോ ദീർഘനേരം ഇരിക്കുന്നത് പേശികളുടെയും ശ്വസനേന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും ഫിറ്റ്നസിനെ ബാധിക്കുക മാത്രമല്ല, വിശപ്പ് വർധിപ്പിക്കുകയും എന്തെങ്കിലും ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ആഗ്രഹത്തിൽനിന്ന് നമ്മെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരമനങ്ങാതെ ഒരിടത്തുതന്നെയിരിക്കുന്നത് ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം, അമിത ഭക്ഷണം, ഹൃദയത്തിന്റെയും രക്തധമനികളുടെയും തകരാറ്, അസ്ഥിക്ഷതം എന്നിവക്കുമാത്രമല്ല, ചിലതരം കാൻസറിനുവരെ കാരണമാകുന്നു. സമീപകാല പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്, ശാരീരിക അധ്വാനമില്ലാത്തത്, പ്രതിരോധ സംവിധാനത്തിലെ ടീലോമിയേഴ്സിന്റെ (കോശഭാഗങ്ങൾ) നാശത്തിനിടയാക്കുമെന്നാണ്. ഇത് ആ കോശങ്ങളുടെ വാർധക്യത്തിനിടയാക്കും, അതിലൂടെ ആ ജീവി തന്നെ വാർധക്യത്തിലേക്ക് വീണുപോകും. പ്രായമായവരിൽ മാത്രമല്ല, ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാ ഘട്ടങ്ങളിലും ഇതൊരു പ്രശ്നമാണ്. ശരീരം അനങ്ങാത്ത കുട്ടികൾക്ക് പൊണ്ണത്തടിയുണ്ടാകാനുള്ള

സാധ്യത കൂടുതലാണ്. അത് നിരവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട്, ചെറുപ്പത്തിൽതന്നെ ആരോഗ്യകരവും ക്രിയാത്മകവുമായ ഒരു ജീവിതരീതി വികസിപ്പിച്ചെടുക്കേണ്ടത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

ശരീരമനക്കി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുന്നത് അത്ര വിഷമകരമായ കാര്യമല്ല; അതിന് ചെറിയ ചില ശ്രമങ്ങൾ മതി, നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങളിൽ ചെറിയ മാറ്റങ്ങളും. അകത്തും പുറത്തും നമുക്ക് നന്നായി അനുഭവപ്പെടാൻ കൂടുതൽ സജീവമായ ജീവിതശൈലി സ്വായത്തമാക്കേണ്ടതുണ്ട് - നമ്മുടെ ദൈനംദിന സ്വഭാവങ്ങളിൽ ഏതാനും ചില കാര്യങ്ങൾ കൂട്ടിച്ചേർത്താൽ മതി:

- *ജോലിക്ക് നടന്നുപോകുക*, അല്ലെങ്കിൽ ദിവസവും 20 മിനിറ്റെങ്കിലും നടക്കുക.
- *ഒരു യന്ത്രഗോവണിക്കുപകരം നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.* ഇത് നിങ്ങളുടെ അവയവങ്ങൾക്കും പേശികൾക്കും ശ്വസന സംവിധാനത്തിനും ശരീരത്തിലെ മറ്റ് നിരവധി കാര്യങ്ങൾക്കും നല്ലതാണ്. ടെലിവിഷനുമുന്നിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിനുപകരം സാമൂഹികവും വിനോദപരവുമായ പരിപാടികളിൽ പെങ്കടുക്കുക.
- *കൃത്രിമ ഭക്ഷണങ്ങൾക്കുപകരം പഴങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക.* സ്നാക്കുകളുടെ ഉപയോഗം കുറച്ച് നിങ്ങളുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥക്ക് കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ നൽകുക.
- *ആവശ്യത്തിന് സമയം ഉറങ്ങുക.* ദിവസം ഏഴ് - ഒമ്പത് മണിക്കൂർ നല്ലതാണ്, എന്നാൽ, അതിലുമധികമായാൽ അത് അപകടകരമാണ്.

- *കുട്ടികളുമായും വളർത്തുമൃഗങ്ങളുമായും കളിക്കുക,* അല്ലെങ്കിൽ സ്പോർട്സ് ടീമുകളിൽ പങ്കാളികളാകുക. ഇത് ശരീരത്തിന് ബലം നൽകുക മാത്രമല്ല, മനസ്സിനെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുകയും ആത്മാഭിമാനമുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- *നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങളിൽ അപകടകരമായ എന്തെങ്കിലും സ്വഭാവങ്ങളുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക,* അവയെ മാറ്റി പകരം കൂടുതൽ പൊസിറ്റീവ് ആയ കാര്യങ്ങൾ കൊണ്ടുവരിക.

ഈ ചെറിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയ ശേഷം, നമുക്ക് നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ഒന്ന് പുതുക്കാം, അതുവഴി നമ്മുടെ ആയുർദൈർഘ്യം വർധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാം.

## ഒരു മോഡലിന്റെ ഏറ്റവും മികച്ച രഹസ്യം

നമുക്ക് പ്രായമാകുന്നത് പല വിധത്തിലാണ് - ആന്തരികമായും ബാഹ്യമായും, ശാരീരികമായും മാനസികമായും. വാർധക്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് സാധാരണ പറയുന്ന കാര്യം ആളുകളുടെ തൊലിയെക്കുറിച്ചാണ്. പ്രായമേറുന്തോറും തൊലിയുടെ ഉപരിതലത്തിൽ പലവിധ ചുളിവുകളും നിറംമാറ്റങ്ങളും പ്രത്യക്ഷപ്പെടും. മോഡലുകളായി ജീവിക്കുന്നവരിലേറെയും അവകാശപ്പെടുന്നത്, ഒരു ഫാഷൻ ഷോക്കുമുമ്പ് രാത്രി ഒമ്പത് - പത്ത് മണിക്കൂറുകൾ ഉറങ്ങാറുണ്ട് എന്നാണ്. ഇത് അവരുടെ തൊലിയെ മുറുകിയതും ചുളിവുകളില്ലാത്തതുമാക്കും, അതിന് ആരോഗ്യകരമായ ഒരുതരം തിളക്കവും നൽകും.

വാർധക്യം തടയുന്ന പ്രധാന കാര്യങ്ങളിലൊന്നാണ് ഉറക്കം എന്ന് ശാസ്ത്രം പറയുന്നു, കാരണം, നാം ഉറങ്ങുമ്പോ

ൾ, മെലാടോണിൻ എന്ന ഒരുതരം ഹോർമോൺ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്നു. പകലും രാത്രിയുമുള്ള നമ്മളുടെ ജീവിതചക്രത്തിനനുസരിച്ച് ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്റർ സീറോടോണിൻ എന്ന വസ്തുവിൽനിന്നാണ് പീനിയൽ ഗ്രന്ഥി ഈ ഹോർമോൺ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്. ഇത് നമ്മുടെ ഉറക്കത്തിലെയും ഉണർച്ചയിലെയും ജീവിതചക്രങ്ങളിൽ ഒരു പങ്ക് വഹിക്കുന്നു.

അതിശക്തമായ ആന്റി ഓക്സിഡന്റായ മെലാടോണിൻ നമ്മളെ കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു, ഒപ്പം ഈ ഗുണങ്ങളും നൽകുന്നു:

- പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു.
- കാൻസറിനെ തടയുന്ന ഒരു ഘടകം ഇതിലുണ്ട്.
- ഇൻസുലിന്റെ സ്വാഭാവിക ഉൽപാദനത്തെ സഹായിക്കുന്നു.
- അൽഷിമേഴ്സ് രോഗത്തിന്റെ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.
- അസ്ഥിക്ഷയം തടയുന്നു, ഹൃദ്രോഗത്തിനെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

ഈ കാരണങ്ങൾ കൊണ്ട്, മെലാടോണിൻ എന്ന ഹോർമോൺ യൗവനം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനുള്ള ഒരു വലിയ വസ്തുവാണ്. അതേസമയം, 30 വയസ്സുകഴിഞ്ഞാൽ, മെലാടോണിൻ ഉൽപാദനം കുറയും. ഈ നഷ്ടം നമുക്ക് നികത്താൻ കഴിയും:

- സന്തുലിതമായ ഒരു ഭക്ഷണരീതി - കൂടുതൽ കാൽസ്യം ഉപയോഗിക്കുക.
- ദിവസവും മിതമായ തോതിൽ സൂര്യപ്രകാശം ഏൽക്കുക.

- ആവശ്യത്തിന് ഉറങ്ങുക.
- മാനസിക പിരിമുറുക്കം, മദ്യം, പുകയില, കഫീൻ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. ഇതെല്ലാം രാത്രി നല്ല വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നത് വിഷമകരമാക്കും, നമുക്കാവശ്യമായ മെലാടോണിനെ ഇല്ലാതാക്കും.

മെലാടോൺ ഉൽപാദനം കൃത്രിമമായി കൂട്ടി വാർധക്യത്തിന്റെ വേഗം കുറയ്ക്കാമോ എന്നും വിദഗ്ധർ പരിശോധിച്ചിട്ടുണ്ട്... ഇത് ഒരു സത്യത്തിന് സ്ഥിരീകരണം നൽകി- നമ്മുടെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ തന്നെ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

## വാർധക്യത്തെ തടഞ്ഞുനിർത്തുന്ന മനോഭാവങ്ങൾ

മനസ്സിന് ശരീരത്തിനുമേൽ, അതിന്റെ പ്രായത്തിനുമേൽ അസാമാന്യ നിയന്ത്രണമുണ്ട്. മിക്കവാറും ഡോക്ടർമാർ അംഗീകരിക്കുന്ന ഒരു കാര്യം, ശരീരത്തിന്റെ യൗവനം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാന മാർഗം മനസ്സിനെ ഊർജസ്വലമാക്കിവെയ്ക്കുക എന്നതാണ് - ഇക്കിഗായിയുടെ ഒരു പ്രധാന ഘടകം- നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം പ്രതിസന്ധികൾ നേരിടേണ്ടിവന്നാലും അതിന് കീഴടങ്ങാതിരിക്കുക.

യെശിവ യൂണിവേഴ്സിറ്റി നടത്തിയ ഒരു സർവേയിൽ കണ്ടെത്തിയത്, ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർക്ക് പൊതുവായി രണ്ട് സ്വഭാവ സവിശേഷതകളുണ്ടായിരിക്കും എന്നാണ്: പൊസിറ്റീവ് മനോഭാവം, ഉയർന്ന അളവിലുള്ള വൈകാരിക അവബോധം. മറ്റൊരുവിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, വെല്ലുവിളികൾ പൊസിറ്റീവ് മനോഭാവത്തോടെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നവർക്കും വൈകാരികതയെ പക്വമായി കൈകാര്യം

ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവർക്കും നല്ല ആയുസ്സുണ്ടായിരിക്കും.

ആത്മസംയമനത്തോടെയുള്ള മനോഭാവം - തിരിച്ചടിയെ പ്രസന്നതയോടെ നേരിടുക - നിങ്ങളെ ഒരു യുവാവായിരിക്കാൻ സഹായിക്കും, ഇത്തരമൊരു മനോഭാവം ഉൽക്കണ്ഠയുടെയും മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിന്റെയും അളവ് കുറക്കും, സ്വഭാവത്തിന് സ്ഥിരത നൽകും. തിരക്കില്ലാത്ത ജീവിതം നയിക്കുന്ന, അവധാനതാപൂർണമായ ജീവിതരീതിയുള്ള ചില സംസ്കാരങ്ങളിൽ ഇത് കാണാൻ കഴിയും.

നൂറുവർഷവും അതിലേറെയും ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന നിരവധി പേരിൽ ഈ സവിശേഷതകൾ കാണാം: വിഷമകരമായ സന്ദർഭങ്ങളിൽ അവർ തെളിഞ്ഞ, സമൃദ്ധമായ ജീവിതം നയിച്ചവരാണ്, വെല്ലുവിളികളെ എങ്ങനെ പൊസിറ്റീവ് മനോഭാവത്തോടെ നേരിടാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവർക്ക് അറിവുണ്ടായിരുന്നു, മറിച്ച്, പ്രതിബന്ധങ്ങളുണ്ടായപ്പോൾ അവർ തകർന്നുപോകുകയല്ല ചെയ്തത്.

2014ൽ ലോകത്ത് ജീവിച്ചിരുന്ന ഏറ്റവും പ്രായമുള്ള ആളായിരുന്നു അലക്സാണ്ടർ ഇമിച്. പ്രായം 111. ദീർഘായുസ്സ് നൽകുന്ന മികച്ച ജനിതകഘടകങ്ങൾ തന്നിലുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് അറിയാമായിരുന്നു, ഒപ്പം മറ്റു ചില ഘടകങ്ങളും തന്റെ ദീർഘായുസ്സിന് കാരണമായിട്ടുണ്ട്: ''ദീർഘായുസ്സ് ഉണ്ടാകുന്നതിൽ നിങ്ങളുടെ ജീവിതരീതിക്ക്, ജനിതകത്തിന് തുല്യമോ അതിലേറെയോ പ്രാധാന്യമുണ്ട്'', റോയിട്ടേഴ്സിന് നൽകിയ അഭിമുഖത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പേര് 2014ലെ ഗിന്നസ് ബുക്കിൽ ചേർക്കപ്പെട്ടു.

## ദീർഘായുസ്സിനെക്കുറിച്ചൊരു ഗീതകം

ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രായമുള്ളവരുടെ ഗ്രാമമെന്ന നിലക്ക് ഗിന്നസ് ബുക്ക് റെക്കോർഡുള്ള ഒഗിമിയിൽ ഞങ്ങൾ

താമസിക്കുമ്പോൾ, 100ാം വയസ്സിലേക്ക് കടക്കുന്ന ഒരു സ്ത്രീ ജാപ്പനീസും നാടോടി ഭാഷയും കലർന്ന മിശ്രഭാഷയിൽ ഒരു പാട്ടുപാടിത്തന്നു:

ആരോഗ്യം കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനും ദീർഘായുസ്സിനും,
എല്ലാത്തിന്റെയും ഒരുനുള്ള് കഴിക്കുക, ആസ്വദിച്ച്,
നേരത്തെ കിടക്കുക, നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുക,
എന്നിട്ട് നടക്കാൻ പോകുക.
ഓരോ ദിവസവും ഞങ്ങൾ പ്രസന്നതയോടെയാണ്
ജീവിക്കുന്നത്, ഈ യാത്ര ഞങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്നു.
ആരോഗ്യമുണ്ടാകാൻ, ദീർഘായുസ്സിന്,
ഞങ്ങളുടെ എല്ലാ സുഹൃത്തുക്കളുമായും നന്നായി
ഇടപെടുന്നു.
വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം, ശരൽക്കാലം, ശൈത്യം,
എല്ലാ ഋതുഭേദങ്ങളും ഞങ്ങൾ ആഹ്ലാദത്തോടെ
ആസ്വദിക്കുന്നു.
രഹസ്യമെന്താണെന്നുവച്ചാൽ,
വിരലുകൾക്ക് എത്രമാത്രം പ്രായമായി എന്ന വിചാരത്തി
ലേക്ക് ഞങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ തിരിയാറില്ല, വിരലുകൾ മുതൽ
തല വരെ, തിരിച്ച് വീണ്ടും.
നിങ്ങളുടെ വിരലുകളുടെ പ്രവർത്തനത്തിനൊത്ത്
നിങ്ങൾക്ക് സഞ്ചരിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ, 100 വർഷങ്ങൾ
നിങ്ങൾക്കരികിലേക്ക് വരും.

ഇനി നിങ്ങളുടെ വിരലുകളുപയോഗിച്ച് അടുത്ത അധ്യായത്തിലേക്ക് പേജ് മറിക്കുക, ദീർഘായുസ്സും നമ്മളുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ദൗത്യവും തമ്മിലുള്ള അടുത്ത ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് പരിശോധിക്കാം.

# III

## ലോഗോ തെറാപ്പിയിൽനിന്ന് ഇക്കിഗായിയിലേക്ക്

### നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുന്നതിലൂടെ എങ്ങനെ ദീർഘകാലം മെച്ചപ്പെട്ട രീതിയിൽ ജീവിക്കാം

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 51 17-09-2020 13:54:00

## എന്താണ് ലോഗോ തെറാപ്പി?

മനഃശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ചുള്ള തന്റെ ചിന്താഗതി നിർവചിക്കാൻ വിക്തർ ഫ്രാൻകെലിനോട് ഒരു സഹപ്രവർത്തകൻ ഒരിക്കൽ ചോദിച്ചു. ഫ്രാൻകെൽ മറുപടി പറഞ്ഞു; ''തീർച്ചയായും, ലോഗോതെറാപ്പിയിൽ രോഗി നേരെ ഇരുന്ന്, ആ സന്ദർഭത്തിൽ കേൾക്കാൻ വിഷമകരമായ കാര്യങ്ങൾ കേൾക്കുകയാണ്.'' സഹപ്രവർത്തകൻ മാനസിക വിശകലനത്തെ ഇങ്ങനെ വിവരിച്ചു: ''മാനസിക വിശകലനത്തിൽ, രോഗി ചെറിയ കട്ടിലിൽ കിടന്ന് ആ സന്ദർഭത്തിൽ പറയാൻ വിഷമകരമായ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളോട് പറയുകയാണ്.''

താൻ രോഗിയോട് ചോദിക്കുന്ന ആദ്യ ചോദ്യങ്ങളിലൊന്ന് ഇതായിരിക്കുമെന്ന് ഫ്രാൻകെൽ പറഞ്ഞു, ''എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുന്നില്ല?''. സാധാരണ നിലക്ക്, രോഗിക്ക് ആത്മഹത്യ ചെയ്യാതിരിക്കാനുള്ള കാരണങ്ങളുണ്ടാകാം, അതുമായി അയാൾക്ക് മുന്നോട്ടുപോകാനും കഴിയും. പിന്നീട് എന്താണ് ലോഗോതെറാപ്പി ചെയ്യുന്നത്?[1]

ഉത്തരം വ്യക്തം: ജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായ കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്താൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കുക.

രോഗികൾക്ക്, അവരുടെ ജീവിതലക്ഷ്യം ബോധപൂർവം കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുകയും അതിലൂടെ ന്യൂറോസിസ് (നാഡീവ്യൂഹത്തിലെ തകരാറുമൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക രോഗം) തടയാനുള്ള വഴി കാണിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. തങ്ങളുടെ ഭാഗധേയം പൂർത്തീകരിക്കാനുള്ള അഭിനിവേശം അവരെ മുന്നോട്ടുനയിക്കുന്നു, ഭൂതകാലത്തിലെ മാനസികമായ ബന്ധനങ്ങൾ പൊട്ടിച്ചുകൊണ്ട്, ആ വഴിയിലുണ്ടാകുന്ന എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും മറികടന്നുകൊണ്ട്.

**ജീവിച്ചിരിക്കാൻ ചില കാര്യങ്ങൾ**

തന്റെ വിയന്ന ക്ലിനിക്കിൽ ഫ്രാൻകെൽ രോഗികളിലും അല്ലാത്തവരിലും നടത്തിയ പഠനത്തിൽ കണ്ടെത്തിയത് ഇതാണ്: ജീവിച്ചിരിക്കാൻ ഒരു കാരണം വേണമെന്ന് 80 ശതമാനം പേരും കരുതുന്നു, മരിക്കാൻ ആവശ്യമായ ആരോ, എന്തോ തങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലുണ്ടെന്ന് 60 ശതമാനവും കരുതുന്നു.[2]

## അർഥത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള അന്വേഷണം

ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള അന്വേഷണം വ്യക്തിപരമാകാം, ഫ്രാൻകെലിനെ സംബന്ധിച്ച് തന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കാനുള്ള പ്രേരണാശക്തിയുമാകാം. ലോഗോതെറാപ്പി എന്ന പ്രക്രിയയെ താഴെപറയുന്ന അഞ്ച് ഘട്ടങ്ങളായി സംഗ്രഹിക്കാം:

1. ഒരു വ്യക്തിക്ക് തനിക്ക് ശൂന്യതയോ അസ്വസ്ഥതയോ ഉൽക്കണ്ഠയോ ഉണ്ടെന്ന് തോന്നുന്നു.
2. അയാൾക്ക് തോന്നുന്ന കാര്യങ്ങൾ, ഒരു അർഥവത്തായ ജീവിതത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ആഗ്രഹമാണെന്ന് ചികിൽസകൻ അയാൾക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നു.
3. രോഗി തന്റെ ജീവിതലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുന്നു(ആ പ്രത്യേക സന്ദർഭത്തിൽ).
4. തന്റെ സ്വതന്ത്രമായ ഇച്ഛകൊണ്ട്, ആ ഭാഗധേയം സ്വീകരിക്കാനോ തിരസ്കരിക്കാനോ രോഗി തീരുമാനിക്കുന്നു.
5. ജീവിതത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ഈ പുതിയ അഭിനിവേശം പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും വിഷമങ്ങളെയും മറികടക്കാൻ അയാളെ സഹായിക്കുന്നു.

ഫ്രാൻകെൽ തന്റെ തത്വങ്ങൾക്കും ആദർശങ്ങൾക്കും വേണ്ടി ജീവിച്ചുമരിച്ചയാളാണ്. ഓഷ്‌വിഷ്റ്റ്സിലെ ഒരു തടവുകാരനെന്ന നിലക്കുള്ള അനുഭവം അദ്ദേഹത്തിന് ചില കാര്യങ്ങൾ ബോധ്യപ്പെടുത്തിക്കൊടുത്തു: "ഒരു മനുഷ്യനിൽനിന്ന് വേണമെങ്കിൽ എല്ലാം എടുക്കാം, പക്ഷെ, ഒരു കാര്യം: മനുഷ്യസ്വാതന്ത്ര്യം നിലനിൽക്കും- നിശ്ചിത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒരാൾക്ക് തന്റെ മനോഭാവം തീരുമാനിക്കാനും, തന്റേതായ വഴി തെരഞ്ഞെടുക്കാനുമുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യം".[3]. അത് അയാൾ ഒറ്റക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നതുപോലെയാണ്, ഒരു സഹായവുമില്ലാതെ, അത് അയാളുടെ ശിഷ്ടജീവിതത്തിൽ ഒരു പ്രചോദനമായി മാറുകയും ചെയ്യും.

| മാനസികാപഗ്രഥനവും ലോഗോതെറാപ്പിയും തമ്മിലുള്ള 10 വ്യത്യാസങ്ങൾ | |
|---|---|
| മാനസികാപഗ്രഥനം | ലോഗോ തെറാപ്പി |
| രോഗി ഒരു ചെറിയ കട്ടിലിൽ കിടക്കുന്നു, ശരിക്കും ഒരു രോഗിയെപ്പോലെ. | രോഗി ചികിൽസകന് അഭിമുഖം ഇരിക്കുന്നു, ഒരു തീർപ്പ് കൽപ്പിക്കാതെ തന്നെ ചികിൽസകൻ അദ്ദേഹത്തിന്/അവൾക്ക് മാർഗനിർദേശം നൽകുന്നു. |
| ഒരു തിരിഞ്ഞുനോട്ടം: കഴിഞ്ഞ കാലത്തേക്ക് ഒന്ന് തിരിഞ്ഞു നോക്കുന്നു. | ഭാവിയിലേക്ക് ഉറ്റുനോക്കുന്നു. |
| ആത്മപരിശോധന: നാഡീവ്യൂഹത്തിലെ തകരാറുമൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക രോഗത്തെ അവലോകനം ചെയ്യുന്നു. | രോഗിയുടെ മാനസിക തകരാറിലേക്ക് ചൂഴ്ന്നുനോക്കുന്നില്ല. |

| | |
|---|---|
| ആഹ്ലാദത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ത്വര. | ലക്ഷ്യം, കാരണം എന്നിവ ഗ്രഹിക്കാനുള്ള ശ്രമം. |
| മനഃശാസ്ത്രത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു. | ഒരു ആത്മീയതലം കൂടി അടങ്ങിയത്. |
| മാനസിക സമ്മർദം മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ പരിശോധിക്കുന്നു. | അസ്തിത്വവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സംഘർഷങ്ങളെ കൂടി പരിശോധിക്കുന്നു. |
| സംഘർഷങ്ങളുടെ അബോധപൂർവമായ ഉറവിടങ്ങൾ അവലോകനം ചെയ്യുന്നു (വാസനാപ്രേരിതമായ കാര്യങ്ങൾ). | സംഘർഷം എവിടെ, എപ്പോൾ (ആത്മീയ തലം കൂടി അടങ്ങിയത്) ഉണ്ടായാലും അത് വിശകലനം ചെയ്യുന്നു. |
| രോഗിയുടെ സഹജവാസനകളുടെ പരിധിയിൽ ഒതുങ്ങിനിൽക്കുന്നു. | ആത്മീയ യാഥാർഥ്യങ്ങളെ കൂടി കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നു. |
| അടിസ്ഥാനപരമായി വിശ്വാസവുമായി പൊരുത്തമില്ലാത്തത്. | വിശ്വാസവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നത്. |
| സംഘർഷങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുക, പ്രേരണകളെയും സഹജവാസനകളെയും തൃപ്തിപ്പെടുത്തുക. | തന്റെ ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്താൻ രോഗിയെ സഹായിക്കുന്നു, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ധാർമികതയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നു. |

## നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള യുദ്ധം

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് ലക്ഷ്യമില്ലാതാകുമ്പോഴാണ് അസ്തിത്വ സംബന്ധമായ നിരാശയുണ്ടാകുന്നത്, അല്ലെങ്കിൽ ലക്ഷ്യം വളഞ്ഞുപുളഞ്ഞ അവസ്ഥയിലായിരിക്കുമ്പോൾ. ഫ്രാൻകെലിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ഇത്തരം ഇച്ഛാഭംഗങ്ങളെ

ഒരു തകരാറോ മനോരോഗ ലക്ഷണമായോ കാണേണ്ടതി ല്ല, പകരം, അതിനെ ഒരു പൊസിറ്റീവ് കാര്യമായി കാണാം- മാറ്റത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള രാസത്വരകമായി.

ഇത്തരം നിരാശകളെ മറ്റ് ചികിൽസാശാഖകൾ ചെയ്യു ന്നതുപോലെ, ലോഗോതെറാപ്പി ഒരു മാനസികരോഗമായി കാണുന്നില്ല, പകരം ആത്മീയമായ ഒരു മനോവേദന എന്ന നിലക്കാണ് സമീപിക്കുന്നത്- തികച്ചും സ്വഭാവികവും ഗുണ പരവുമായ ഒരു പ്രതിഭാസം. അത് അനുഭവിക്കുന്നവർ തന്നെ സ്വന്തമായോ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായത്തോടെയോ അതിന് ശമനം വരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു, അതുവഴി ജീവി തത്തിൽ വലിയ അളവിലുള്ള സംതൃപ്തി അനുഭവിക്കാനും കഴിയുന്നു. സ്വന്തം ഭാഗധേയം തന്നെ തിരുത്താനുള്ള ശേഷിയും അത് അവർക്ക് നൽകുന്നു.

ഒരാൾക്ക് സഹായം ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ ലോഗോതെറാപ്പി മുന്നിൽ വരുന്നു- തന്റെ ജീവിതലക്ഷ്യം കണ്ടെത്താനുള്ള മാർ ഗനിർദേശം ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ, പിന്നീട് സംഘർഷങ്ങൾ മറി കടന്ന് തന്റെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കാൻ. 'Man's search for Meaning' എന്ന കൃതിയിൽ നീത്ഷേയുടെ പ്രശസ്തമായ ഒരു വാക്യം ഫ്രാൻകെൽ സുചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്: ''ജീവിച്ചിരി ക്കാൻ ഒരാളുടെ കൈവശം 'എന്തുകൊണ്ട്' ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഏത് 'എങ്ങനെ'യെയും അയാൾക്ക് നേരിടാൻ കഴിയും''.

സ്വന്തം അനുഭവത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിൽ, ഫ്രാൻകെൽ ഒരു ബോധ്യത്തിലെത്തി- നാം ഇതുവരെ സാക്ഷാൽക്കരിച്ചതും ഭാവിയിൽ സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ പോകുന്നതുമായ കാര്യ ങ്ങളെ താരതമ്യം ചെയ്യുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന സ്വാഭാവിക മായ പിരിമുറുക്കമാണ് നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാ നം. അതുകൊണ്ട്, സമാധാനപരമായ ഒരു ജീവിതരീതിയല്ല നമുക്ക് ആവശ്യം, മറിച്ച്, നമ്മുടെ എല്ലാ കഴിവുകളും പുറ

ത്തെടുത്ത് പരിഹരിക്കാൻ കഴിയുന്ന വെല്ലുവിളികളാണ്.

മറ്റൊരുവിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, നമ്മുടെ നിലനിൽപുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ, ആധുനിക സമൂഹങ്ങളുടേതാണ്. ആധുനിക സമൂഹങ്ങളിൽ ജനങ്ങൾ അവരോട് ചെയ്യാൻ പറയുന്നതാണ് ചെയ്യുന്നത്, അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്നതാണ് ചെയ്യുന്നത്, അല്ലാതെ അവർ ആഗ്രഹിക്കുന്നതല്ല ചെയ്യുന്നത്. തങ്ങളിൽനിന്ന് എന്ത് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു, സ്വയം തങ്ങൾ എന്ത് ആഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നീ രണ്ടു സംഗതികൾക്കിടയിലെ അകലം ഇല്ലാതാക്കാനാണ് അവർ സാധാരണ ശ്രമിക്കുന്നത്, സാമ്പത്തിക പിൻബലം കൊണ്ടോ ശാരീരികമായ ഇച്ഛക്കുവേണ്ടിയോ തങ്ങളുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്തിയോ ആണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത്. ഇത് ആത്മഹത്യയിലേക്കുവരെ നയിക്കുന്നു.

ഉദാഹരണത്തിന്, സൺഡേ ന്യൂറോസിസ് എന്നൊരു അവസ്ഥയുണ്ട്. ആഴ്ചയിലെ തിരക്കേറിയ ജോലിദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞ്, ഒരുവിധ ബാധ്യതകളും ഭാരവുമില്ലാത്ത ആഴ്ചയിലെ അവസാന ദിവസം ഏറെ സമയം ലഭിക്കുമ്പോൾ വ്യക്തി സ്വയം വിചാരിക്കുന്നു, ആന്തരികമായി താൻ എത്രമാത്രം ശൂന്യനാണ് എന്ന്. അയാൾക്ക് അതിന് ഒരു പരിഹാരം കണ്ടെത്തിയേ തീരൂ. എല്ലാത്തിനുമുപരിയായി, അദ്ദേഹത്തിന് തന്റെ ലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തണം, കിടക്കയിൽനിന്ന് എഴുന്നേൽക്കാനുള്ള കാരണം കണ്ടെത്തണം - തന്റെ ഇക്കിഗായ്.

**"അകത്ത് ഞാൻ ശൂന്യനാണെന്ന് തോന്നിപ്പോകുന്നു"**

ഫ്രാൻകെലും സംഘവും വിയന്ന പോളിക്ലിനിക് ആശുപത്രിയിൽ നടത്തിയ ഒരു പഠനത്തിൽ കണ്ടത്, അവർ അഭിമുഖം നടത്തിയ രോഗികളിൽ 55

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 58 17-09-2020 13:54:01

ശതമാനവും നിലനിൽപുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഒരുതരം പ്രതിസന്ധി അനുഭവിക്കുന്നവരാണ് എന്നാണ്.[4]

ലോഗോതെറാപ്പിയിൽ, ഒരാളുടെ ജീവിതലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തുന്നതിലൂടെ അയാളുടെ അസ്തിത്വസംബന്ധമായ ശൂന്യത ഇല്ലാതാക്കാൻ സഹായിക്കുകയാണ്. തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുകയും തന്റെ ലക്ഷ്യങ്ങൾ പ്രവൃത്തിപഥത്തിലെത്തിക്കുകയും ചെയ്ത ആളെന്ന നിലക്ക് ഫ്രാൻകെൽ, പ്രായമേറുംതോറും തന്റെ സമാധാനപൂർണമായ ഭൂതകാല ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിഞ്ഞുനോക്കിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ഇപ്പോഴും തങ്ങളുടെ യൗവനം ആസ്വദിക്കുന്നവരെ ഓർത്ത് അദ്ദേഹത്തിന് അസൂയ തോന്നിയില്ല, കാരണം, അദ്ദേഹം അനുഭവങ്ങളുടെ വിപുലമായ ഒരു ശേഖരം സ്വന്തമാക്കിയ ആളായിരുന്നു, ചിലതിനെല്ലാം വേണ്ടി താൻ ജീവിച്ചു എന്നതിന് ആ അനുഭവങ്ങൾ സാക്ഷിയായിരുന്നു.

## ലോഗോതെറാപ്പിയിലൂടെ മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം: ചില പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

- നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അർഥം നാം സൃഷ്ടിക്കരുത്, സാർത്രേ പറഞ്ഞതുപോലെ, നാം അത് കണ്ടെത്തുകയാണ് വേണ്ടത്.
- നാം ഓരോരുത്തർക്കും ജീവിച്ചിരിക്കാൻ സവിശേഷമായ കാരണങ്ങളുണ്ട്, അത് വർഷങ്ങളിലൂടെ നിരവധി തവണ ചെറിയ മാറ്റങ്ങളിലൂടെ രൂപപ്പെട്ടുവന്നതാണ്.
- അസ്വസ്ഥത, നാം ഭയപ്പെടുന്നവയെ കൃത്യമായി നമുക്കുമുന്നിലെത്തിക്കുന്നു, ഒരു ആഗ്രഹത്തോടുള്ള അമിതമായ ശ്രദ്ധ (ഹൈപ്പർ ഇന്റൻഷൻ), ആ ലക്ഷ്യ

ത്തെ സാക്ഷാൽക്കരിക്കുന്നതിൽനിന്ന് മാറ്റിനിർത്തുന്നു.

- പ്രതികൂലമായ കാലസന്ധികളെ ഭേദിക്കാനും ഉൽക്കണ്ഠ കുറക്കാനും ഫലിതം സഹായിക്കുന്നു.
- മഹത്തായതോ ഭീകരമായതോ ആയ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള ശേഷി നമുക്കെല്ലാവർക്കുമുണ്ട്.
- ഈ സമവാക്യത്തിന്റെ ഏതുവശം നാം ചെയ്യണം എന്നത് നമ്മുടെ തീരുമാനത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു, അല്ലാതെ നാം സ്വയം അകപ്പെടുന്ന അവസ്ഥയെ ആശ്രയിച്ചല്ല.

തുടർന്നുള്ള പേജുകളിൽ, അർഥത്തെയും ലക്ഷ്യത്തെയും നന്നായി മനസ്സിലാക്കാൻ ഫ്രാൻകെൽ സ്വയം പരിശീലിച്ച നാല് സംഭവങ്ങൾ നമുക്ക് പരിശോധിക്കാം.

## കേസ് സ്റ്റഡി: വിക്തർ ഫ്രാൻകെൽ

ജർമനിയിലെ കോൺസൺട്രേഷൻ ക്യാമ്പുകളിൽ, ജപ്പാനിലും കൊറിയയിലും പിന്നീട് നിർമിക്കപ്പെട്ടവയിലും, മഹത്തായ അതിജീവന സാധ്യതയുള്ള തടവുകാരുണ്ടായിരുന്നു. അവർക്ക് ചില സവിശേഷതകളുണ്ടായിരുന്നു- ക്യാമ്പിനുപുറത്ത് തങ്ങൾക്ക് ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാനുണ്ട് എന്ന് കരുതിയിരുന്നവരാണവർ, അതുകൊണ്ടു തന്നെ ജീവനോടെ തന്നെ പുറത്തുപോകണമെന്ന് അവർ അതിയായി ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നു. ഫ്രാൻകെലിനെ സംബന്ധിച്ച് ഇത് സത്യമായിരുന്നു, മോചനത്തിനുശേഷം അദ്ദേഹം ലോഗോതെറാപ്പി സ്കൂൾ വിജയകരമായി വികസിപ്പിച്ചെടുത്തു, തന്റെ പ്രാക്ടീസിൽ താൻ തന്നെയാണ് ആദ്യ രോഗിയെന്ന് അദ്ദേഹം തിരിച്ചറിയുകയും ചെയ്തു.

ഫ്രാൻകെലിന് സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ ഒരു സ്വപ്നമുണ്ടായിരുന്നു, അതിനായി അദ്ദേഹം സ്ഥിരോൽസാഹത്തിലുമായിരുന്നു. തന്റെ കരിയറിലുടനീളം നടത്തിയ ഗവേഷണങ്ങളുടെയും പഠനങ്ങളുടെയും പ്രസിദ്ധീകരിക്കാൻ സജ്ജമായ കൈയെഴുത്തുപ്രതികളുമായാണ് അദ്ദേഹം ഓഷ്‌വിറ്റ്സിൽ എത്തുന്നത്. എന്നാൽ, ഈ രേഖകൾ പിടിച്ചെടുക്കപ്പെട്ടപ്പോൾ, ഇതെല്ലാം വീണ്ടും എഴുതിത്തയാറാക്കാൻ അദ്ദേഹം നിർബന്ധിതനായി, കോൺസൺട്രേഷൻ ക്യാമ്പിലെ കടുത്ത ഭയാനകാവസ്ഥകൾക്കിടയിലും ഈ പ്രക്രിയ തന്റെ ജീവിതത്തിന് ഒരു ലക്ഷ്യം നൽകാൻ അദ്ദേഹത്തെ സഹായിച്ചു- അങ്ങനെ വർഷങ്ങൾ കഴിഞ്ഞുപോയി, കഠിനമായ പകർച്ചപ്പനി പിടിച്ച് ഏറെ ക്ഷീണിതനായപ്പോൾ, കണ്ണിൽപെടുന്ന കടലാസുകഷണങ്ങളിലെല്ലാം അദ്ദേഹം തന്റെ പഴയ രേഖകളിൽനിന്നുള്ള പ്രധാന വാക്കുകളും മറ്റും അതിവേഗം കുറിച്ചിടാൻ തുടങ്ങി.

## കേസ് സ്റ്റഡി: ഒരു അമേരിക്കൻ ഡിപ്ലോമാറ്റ്

ഒരിക്കൽ ഒരു പ്രമുഖ നോർത്ത് അമേരിക്കൻ നയതന്ത്ര ഉദ്യോഗസ്ഥൻ ഫ്രാൻകെലിനെ കാണാൻ വന്നു. അമേരിക്കയിൽ വച്ച് അഞ്ചുവർഷം മുമ്പ് തുടങ്ങിയതും പിന്നീട് ഉപേക്ഷിച്ചതുമായ ചികിൽസ വീണ്ടും തുടങ്ങണമെന്നായിരുന്നു ആവശ്യം. എന്തുകൊണ്ടാണ് ആദ്യം ചികിൽസ തുടങ്ങിയത് എന്ന് ഫ്രാൻകെൽ ചോദിച്ചു. താൻ ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിക്കപ്പെട്ട ജോലിയെയും അനുസരിക്കാൻ ബാധ്യസ്ഥമായ തന്റെ രാജ്യത്തിന്റെ അന്താരാഷ്ട്ര നയങ്ങളെയും വെറുക്കുന്നുവെന്നായിരുന്നു ഉദ്യോഗസ്ഥന്റെ മറുപടി. വർഷങ്ങളായി ഉദ്യോഗസ്ഥനെ പരിചയമുള്ള അമേരിക്കൻ സൈക്കോ അനലിസ്റ്റ് ഉപദേശിച്ചത്, സ്വന്തം പിതാവിനോടൊ

പ്പം കഴിഞ്ഞ് സമാധാനം തിരിച്ചുപിടിക്കാനാണ്. കാരണം, ഉദ്യോഗസ്ഥന്റെ ജോലിയും രാജ്യവും പിതൃസ്ഥാനത്തെ പ്രതിനിധീകരിക്കുന്നവയാണ്. പിതാവിനോടൊപ്പം കഴിഞ്ഞാൽ, ഇവയോടുള്ള വിയോജിപ്പ് കുറക്കാനാകുമെന്നും അദ്ദേഹം നിർദേശിച്ചു. എന്നാൽ, ഫ്രാൻകെൽ ഏതാനും കൂടിക്കാഴ്ചകളിലൂടെ ഒരു കാര്യം മനസ്സിലാക്കി- ഉദ്യോഗസ്ഥന് മറ്റൊരു ജോലിയിൽ തുടരാനാണ് താൽപര്യം, ഇതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ സംഘർഷത്തിനുള്ള കാരണം. ഈ സത്യം കണ്ടെത്തിയതോടെ ആ നയതന്ത്രജ്ഞൻ തന്റെ ചികിൽസ പൂർത്തിയാക്കി, പുതിയ തൊഴിൽ എന്ന ആശയം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിച്ച് മടങ്ങി.

അഞ്ചുവർഷങ്ങൾക്കുശേഷം, ഇയാൾ ഫ്രാൻകെലിനെ വിളിച്ച് ഒരു കാര്യം അറിയിച്ചു; താൻ മറ്റൊരു ജോലിയിലാണ്, തീർത്തും സന്തോഷവാനുമാണ്.

ഫ്രാൻകെലിന്റെ വീക്ഷണത്തിൽ, ഈ ഉദ്യോഗസ്ഥന് നീണ്ട വർഷത്തെ മാനസികാപഗ്രഥന ചികിൽസ ആവശ്യമില്ലെന്നുമാത്രമല്ല, ചികിൽസക്കായി അദ്ദേഹത്തെ ഒരു രോഗിയായി പോലും പരിഗണിക്കേണ്ടതില്ല. പുതിയ ജീവിതലക്ഷ്യം അന്വേഷിക്കുന്ന ഒരാളാണ് അദ്ദേഹം; അത് അദ്ദേഹം കണ്ടെത്തുമ്പോൾ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിന് ആഴത്തിലുള്ള അർഥം കൈവരുന്നു.

## കേസ് സ്റ്റഡി:
## ആത്മഹത്യാവാസനയുള്ള അമ്മ

11ാം വയസ്സിൽ മരിച്ചുപോയ ഒരു ആൺകുട്ടിയുടെ അമ്മയെ ഫ്രാൻകെലിന്റെ ക്ലിനിക്കൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചു. തന്റെ രണ്ടാമത്തെ മകനെ കൊല്ലാൻ ശ്രമിച്ചശേഷം ആത്മഹത്യക്കൊരുങ്ങിയതാണ് അവർ. ജന്മനാ തളർച്ചയുള്ള ഈ രണ്ടാമത്തെ

മകനാണ് അമ്മയെ ആത്മഹത്യയിൽനിന്ന് രക്ഷിച്ചത്: തന്റെ ജീവിതത്തിന് ഒരു ലക്ഷ്യമുണ്ടെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നയാളായിരുന്നു ആ മകൻ, അമ്മയുടെ കൈ കൊണ്ട് താൻ മരിക്കുകയും അമ്മ ആത്മഹത്യചെയ്യുകയും ചെയ്താൽ, തന്റെ ലക്ഷ്യം സാക്ഷാൽക്കരിക്കപ്പെടാതെ പോകുമെന്ന് ആ മകൻ വിശ്വസിച്ചു.

ഒരു ഗ്രൂപ്പ് സെഷനിൽ ഈ അമ്മ തന്റെ കഥ വിവരിച്ചു. അവളെ സഹായിക്കാനായി ഫ്രാൻകെൽ മറ്റൊരു സ്ത്രീയോട് ഒരു സാങ്കൽപിക സാഹചര്യം ഭാവനയിൽ കാണാൻ നിർദേശിച്ചു; അവൾ മരണക്കിടക്കയിൽ കിടക്കുന്നു- വൃദ്ധയായി, സമ്പന്നയായി, പക്ഷെ, മക്കളില്ലാതെ. ആ സ്ത്രീ ഉറപ്പിച്ചുപറയും, ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യമായിരുന്നുവെങ്കിൽ തന്റെ ജീവിതം പരാജയമായിരുന്നേനെ എന്ന്.

ആത്മഹത്യക്കൊരുങ്ങിയ അമ്മയോട് ഇതേ സാഹചര്യം ഭാവനയിൽ കാണാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടപ്പോൾ- അതായത്, മരണക്കിടക്കയിൽ കിടക്കുന്നതായി- അവർ പുറകോട്ട് തിരിഞ്ഞു നോക്കുന്നു, തന്റെ രണ്ടു മക്കൾക്കുവേണ്ടിയാണ് തന്റെ എല്ലാ ശക്തിയും വിനിയോഗിച്ചതെന്ന് അവർ തിരിച്ചറിയുന്നു. തന്റെ തളർന്ന മകന് ഒരു നല്ല ജീവിതം നൽകണം, അയാൾ ദയാലുവും ആഹ്ലാദവാനുമായ ഒരു വ്യക്തിയായി മാറണം. അവൾ കരച്ചിലോടെ ഇത്രയും കൂട്ടിച്ചേർത്തു, ''എന്നെ സംബന്ധിച്ച്, എന്റെ ജീവിതത്തിലേക്ക് സമാധാനപരമായി തിരിഞ്ഞുനോക്കാൻ എനിക്കുകഴിയും; എന്റെ ജീവിതം പൊരുളുള്ളതായിരുന്നുവെന്ന് എനിക്ക് പറയാൻ കഴിയും, അത് പൂർണമായി ജീവിച്ചുതീർക്കാൻ ഞാൻ കഠിനാധ്വാനം ചെയ്തു; എന്നെക്കൊണ്ടാവുംവിധം എല്ലാം ചെയ്തു - എന്റെ മകനുവേണ്ടി എല്ലാം ചെയ്തു, എന്റെ ജീവിതം ഒരു പരാജയമല്ല''.

ഈയൊരു മാർഗത്തിലൂടെ, തന്റെ മരണക്കിടക്കയിൽ കിടന്ന് ഭൂതകാലത്തിലേക്ക് തിരിഞ്ഞുനോക്കുന്നതായി ഭാവനയിൽ കണ്ട്, ആത്മഹത്യക്കൊരുങ്ങിയ ആ അമ്മ തന്റെ ജീവിതത്തിനുണ്ടായിരുന്ന, അവർക്ക് കാണാൻ കഴിയാതിരുന്ന അർഥം കണ്ടെത്തുകയാണ്.

## കേസ് സ്റ്റഡി: ദുഃഖിതനായ ഡോക്ടർ

രണ്ടു വർഷം മുമ്പ് തന്റെ ഭാര്യ മരിച്ചശേഷം കടുത്ത വിഷാദരോഗത്തിനടിമയായ പ്രായമുള്ള ഒരു ഡോക്ടർ ഫ്രാൻകെലിന്റെ സഹായം തേടി എത്തി.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ അവസ്ഥ പരിശോധിക്കുകയും അദ്ദേഹത്തിന് ഉപദേശം നൽകുകയും ചെയ്യുന്നതിനുപകരം ഫ്രാൻകെൽ ഡോക്ടറോട് ഒരു കാര്യം ആവശ്യപ്പെട്ടു; ഭാര്യക്കുമുമ്പേ താനാണ് ആദ്യം മരിച്ചതെന്ന് കരുതൂ. ഭയന്നുവിറച്ച ഡോക്ടർ ഇങ്ങനെ മറുപടി പറഞ്ഞു, തന്റെ സാധുവായ ഭാര്യയെ സംബന്ധിച്ച് അത് ഭയാനകമായിരിക്കും, അത് സഹിക്കുക എന്നത് അവളെ സംബന്ധിച്ച് ഭയങ്കരമായ അവസ്ഥയായിരിക്കും. ഫ്രാൻകെൽ ഡോക്ടറോട് പറഞ്ഞു, ''ഡോക്ടർ, ഭാര്യയുടെ എല്ലാ ദുരിതങ്ങളും താങ്കൾ ഒഴിവാക്കിക്കൊടുത്തു, പക്ഷെ, അതിന് നൽകേണ്ടിവന്ന വില, താങ്കളുടെ അതിജീവനമായിരിക്കണം, അവൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള വിലാപമായിരിക്കണം''.

ഡോക്ടർ ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല. ഫ്രാൻകെലിന്റെ കൈകൾ തന്റെ കൈകളോട് ചേർത്തുപിടിച്ചപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന് സമാധാനം അനുഭവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. തന്റെ പ്രിയപ്പെട്ട ഭാര്യയുടെ വിയോഗമുണ്ടാക്കിയ വേദന സഹിക്കാൻ അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിന് ഒരു ലക്ഷ്യമുണ്ടാകുകയും ചെയ്തു.

## മോറിത തെറാപ്പി

ലോഗോ തെറാപ്പി ആവിർഭവിച്ച അതേ ദശാബ്ദത്തിലാണ് - കൃത്യമായി അതിനും ഏതാനും വർഷം മുമ്പാണ് - ജപ്പാനിൽ ഷോമ മോറിത ജീവിതലക്ഷ്യം കേന്ദ്രവിഷയമാക്കി ഒരു ചികിൽസാപദ്ധതിക്ക് രൂപംനൽകിയത്. നാഡീവ്യൂഹത്തിലെ തകരാറുമൂലമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക രോഗം, ആവർത്തിച്ചുവരുന്ന ചിന്തകൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഉൽക്കണ്ഠ (ഒബ്സസീവ് കംപൽസീവ് ഡിസോർഡർ), കഠിനമായ ആഘാതത്തിനുശേഷമുണ്ടാകുന്ന മാനസിക പിരിമുറക്കം എന്നീ തകരാറുകൾക്ക് ഈ ചികിൽസാരീതി ഫലപ്രദമാണ്.

മാനസികാരോഗ്യവിദഗ്ധൻ എന്നതിലുപരി ഷോമ മോറിത ഒരു സെൻ ബുദ്ധിസ്റ്റ് കൂടിയായിരുന്നു, അതുകൊണ്ടുതന്നെ ജപ്പാനിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചികിൽസക്ക് ഒരു ആത്മീയമുദ്ര കൂടിയുണ്ടായി.

രോഗിയുടെ മനോവികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയോ നവീകരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതാണ് പാശ്ചാത്യ ചികിൽസാരീതികളേറെയും. പാശ്ചാത്യലോകത്ത് നാം ഇങ്ങനെ വിശ്വസിക്കേണ്ടിവരും- നാം എന്ത് ചിന്തിക്കുന്നു എന്നത് എങ്ങനെ നാം അനുഭവിക്കുന്നു എന്നതിനെ സ്വാധീനിക്കും, മറിച്ച്, എങ്ങനെ നാം പ്രവർത്തിക്കുന്നു എന്നതിനെയും സ്വാധീനിക്കും. ഇതിന് വിരുദ്ധമായി, മനോവികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ, അവയെ സ്വീകരിക്കാൻ രോഗികളെ പഠിപ്പിക്കു ന്നതാണ് മോറിത തെറാപ്പി. കാരണം, അവരുടെ പ്രവൃത്തികളുടെ ഫലം കൊണ്ട് അവരുടെ വികാരങ്ങളെ മാറ്റാൻ കഴിയും.

രോഗികളുടെ മനോവികാരങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുന്നതുകൂടാതെ, പ്രവൃത്തികളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ പുതിയ മനോ

വികാരങ്ങളെ കൂട്ടിച്ചേർക്കാൻ മോറിത തെറാപ്പി ശ്രമിക്കുന്നു. മോറിതയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, അനുഭവങ്ങളിലൂടെയും ആവർത്തനങ്ങളിലൂടെയും ഇത്തരം വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ കഴിയും.

രോഗലക്ഷണങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുകയല്ല മോറിത തെറാപ്പി കൊണ്ട് അർഥമാക്കുന്നത്; പകരം, നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെയും ഉൽക്കണ്ഠകളെയും ഭയങ്ങളെയും ആകുലതകളെയും സ്വീകരിക്കാൻ അത് പഠിപ്പിക്കുന്നു, എന്നിട്ട് അവയെ പോകാൻ അനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders എന്ന കൃതിയിൽ മോറിത എഴുതുന്നു: "വികാരങ്ങളെ സമൃദ്ധിയോടെയും ഔദാര്യത്തോടെയും സ്വീകരിക്കുകയാണ് ഏറ്റവും നല്ലത്".

നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളിൽനിന്ന് എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാം എന്ന ആശയം മോറിത ഒരു കൽപിത കഥയിലൂടെ വിശദീകരിക്കുന്നുണ്ട്: ഒരു തൂണിൽ കയറുകൊണ്ട് കെട്ടിയിട്ട കഴുത, സ്വതന്ത്രനാകാൻവേണ്ടി തൂണിനുചുറ്റും നടക്കുകയാണ്, ഓരോ തവണ നടക്കുമ്പോഴും അത് തൂണുമായി കൂടുതൽ ബന്ധനത്തിലാകുകയാണ്, നടക്കാനുള്ള അതിന്റെ ഇടം കുറഞ്ഞുവരികയുമാണ്. ചിന്തകൾ ഒഴിയാബാധയായി ആവേശിച്ചവരിൽ ഇതുതന്നെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്, തങ്ങളുടെ ഭയങ്ങളിൽനിന്നും അസ്വസ്ഥതകളിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടാനുള്ള ഓരോ ശ്രമവും അവരെ കൂടുതൽ കെണികളിലകപ്പെടുത്തുന്നു.[5]

## മോറിത തെറാപ്പിയുടെ അടിസ്ഥാന തത്വം

*1. നിങ്ങളുടെ വികാരങ്ങളെ സ്വീകരിക്കുക.* നിങ്ങളെ ചിന്തകൾ ഒഴിയാബാധയായി പിടികൂടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നാം അവയെ

നിയന്ത്രിക്കാനോ ഒഴിവാക്കാനോ ശ്രമിക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്താൽ, അവ കൂടുതൽ തീവ്രമാകും. മനുഷ്യവികാര ങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട്, സെൻ മാസ്റ്റർ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടു ണ്ട്, ''ഒരു തിരയിൽനിന്ന് മറ്റൊന്നിനെ നാം ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുംതോറും നാം അനന്തമായ ഒരു കടലിലാണ് എത്തി ച്ചേരുക''. നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ നാം സൃഷ്ടിക്കേണ്ടതില്ല; അവ നമുക്കരികിലേക്ക് വരും, അവയെ നാം സ്വീകരിച്ചാൽ മാത്രം മതി. അവയെ സ്വീകരിക്കുകയാണ് നല്ല സൂത്രം. മോറിത, വികാരങ്ങളെ കാലാവസ്ഥയുമായാണ് താരമത്യ പ്പെടുത്തുന്നത്: നമുക്ക് അവയെ നിയന്ത്രിക്കാനോ പ്രവചി ക്കാനോ കഴിയില്ല; നമുക്ക് അവരെ നിരീക്ഷിക്കാനേ കഴിയൂ. ഈ അർഥത്തിൽ, വിയറ്റ്നാമീസ് സന്യാസിയായ തിച് നാട്ട് ഹന്നിനെ അദ്ദേഹം ഉദ്ധരിക്കുമായിരുന്നു, സന്യാസി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, ''ഏകാന്തതക്ക് സ്വാഗതം. ഇന്ന് താങ്കൾക്ക് എങ്ങനെയുണ്ട്? വരൂ, എനിക്കൊപ്പം ഇരിക്കൂ, ഞാൻ നിന്നെ ശ്രദ്ധിക്കാം''.[6]

*2. നിങ്ങൾ ചെയ്യേണ്ടത് എന്താണോ അത് ചെയ്യുക.* ലക്ഷണങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിൽ നാം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീക രിക്കരുത്, കാരണം, രോഗശമനം തനിയേ വരും. പകരം, നാം ഇപ്പോഴത്തെ നിമിഷത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക, നമുക്ക് അസ്വ സ്ഥത തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, അതിനെ സ്വീകരിക്കുക. എല്ലാ ത്തിനുമുപരിയായി, ഈ സാഹചര്യത്തെ യുക്തിപൂർവ മായി വിശകലനം ചെയ്യാതിരിക്കുക. ഏത് സാഹചര്യവും നേരിടാൻ കഴിയും വിധം രോഗിയുടെ സ്വഭാവത്തെ വികസി പ്പിച്ചെടുക്കുകയാണ് ചികിൽസകന്റെ ദൗത്യം, നാം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളാണ് സ്വഭാവത്തിന്റെ അടിത്തറ. രോഗിയുടെ വിദ ശീകരണങ്ങളെ മോറിത തെറാപ്പി കണക്കിലെടുക്കുന്നില്ല, പകരം, അവരുടെ പ്രവൃത്തികളിൽനിന്നും നടപടികളിൽ

നിന്നും അവയെ പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. പാശ്ചാത്യ ചികിൽസാരീതികളിലേതുപോലെ, എങ്ങനെ ധ്യാനിക്കണം, എങ്ങനെ ഒരു ഡയറി സൂക്ഷിക്കണം എന്ന് മോറിത തെറാപ്പി പറഞ്ഞുതരില്ല, പകരം രോഗി അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുഭവങ്ങളിലൂടെ ഇവയെ കണ്ടെത്തുകയാണ് ചെയ്യുക.

*3. ജീവിതലക്ഷ്യം കണ്ടെത്തൽ.* നമുക്ക് നമ്മുടെ വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയില്ല, എന്നാൽ, ദിവസവും നാം ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം നമുക്ക് ഏറ്റെടുക്കാൻ കഴിയും. അതുവഴി, നമ്മുടെ ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ഒരു ബോധം നമുക്കുണ്ടാകും, ഒപ്പം മോറിത മന്ത്രം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുക: ''നമ്മളെ സംബന്ധിച്ച് ഇപ്പോൾ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്, അത് എങ്ങനെ ചെയ്യും? അത് ചെയ്യാൻ നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത്?''. ഇത് സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ ചെയ്യേണ്ട പ്രധാന കാര്യം, സ്വയം അകത്തേക്ക് നോക്കാനുള്ള ധൈര്യം ആർജിക്കുകയാണ്, അതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായിയെ കണ്ടെത്താം.

## മോറിത തെറാപ്പിയുടെ നാല് ഘട്ടങ്ങൾ

15 മുതൽ 21 ദിവസം വരെ നീളുന്ന മോറിത തെറാപ്പി ചികിൽസക്ക് നാല് ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്:

*1. ഒറ്റക്ക് ഇരിക്കൽ, വിശ്രമം(അഞ്ചുമുതൽ ഏഴുദിവസം വരെ).* ചികിൽസയുടെ ആദ്യ ആഴ്ചയിൽ, ഒരുവിധത്തിലുള്ള ബാഹ്യപ്രേരണയുമില്ലാതെ രോഗി ഒരു മുറിയിൽ വിശ്രമിക്കുന്നു. ടെലിവിഷനില്ല, പുസ്തകമില്ല, കുടുംബമില്ല, സുഹൃത്തുക്കളില്ല, സംസാരം പോലുമില്ല. ഓരോ രോഗിക്കും അദ്ദേഹത്തിന്റേതായ വിചാരങ്ങളുണ്ടായിരിക്കും. ദിവസത്തിലേറെ സമയവും അദ്ദേഹം കിടക്കുകയായിരിക്കും, ചികിൽസകൻ

പതിവായി അദ്ദേഹത്തെ സന്ദർശിക്കും, കഴിയുന്നിടത്തോളം ചികിൽസകൻ അദ്ദേഹവുമായുള്ള ആശയവിനിമയം ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കും. തന്റെ വികാരങ്ങളുടെ ഉയർച്ചതാഴ്ചകൾ തുടർച്ചയായി നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാൻ ചികിൽസകൻ രോഗിയെ ഉപദേശിക്കും. രോഗിക്ക് വിരസത അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, ചെയ്ത കാര്യങ്ങൾ തന്നെ വീണ്ടും ചെയ്യണമെന്ന് തോന്നുമ്പോൾ, ചികിൽസയുടെ അടുത്ത ഘട്ടത്തിന് അദ്ദേഹം തയാറായി എന്നാണർഥം.

*2. ചെറിയ ജോലികൾ ചെയ്തുകൊണ്ടുള്ള ചികിൽസ(അഞ്ചുമുതൽ ഏഴുദിവസം വരെ).* ഈ ഘട്ടത്തിൽ, രോഗി നിശ്ശബ്ദനായി ചില കാര്യങ്ങൾ തുടർച്ചയായി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഇതിലൊന്ന്, തന്റെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും രേഖപ്പെടുത്തിയ ഡയറി സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്. ഒരാഴ്ച അടച്ചിട്ടമുറിയിൽ കഴിഞ്ഞശേഷം രോഗി പുറത്തുപോകുന്നു, പ്രകൃതിയുടെ സാമീപ്യമനുഭവിച്ച് നടക്കുന്നു, ചില ശ്വസന വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യുന്നു. അയാൾ ചില ലഘുവായ പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്തുതുടങ്ങുന്നു- പൂന്തോട്ട പരിചരണം, ചിത്രം വരക്കൽ, പെയ്ന്റിംഗ് തുടങ്ങിയവ. ഈ ഘട്ടത്തിൽ, രോഗിക്ക് മറ്റുള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാൻ അനുവാദമില്ല, ചികിൽസകനുമായിട്ടല്ലാതെ.

*3. ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടുള്ള ചികിൽസ(അഞ്ചുമുതൽ ഏഴുദിവസം വരെ).* ഈ ഘട്ടത്തിൽ, ശാരീരിക ചലനം ആവശ്യമായ ചില ജോലികൾ രോഗി ചെയ്യുന്നു. ഡോ. മോറിത തന്റെ രോഗികളെ മലകളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാൻ ഇഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്നു, അവിടെ മരം മുറിക്കുന്ന പണി ചെയ്യിപ്പിക്കും. ശാരീരിക ജോലികൾക്കുപുറമേ, രോഗി മറ്റ് പ്രവർത്തനങ്ങളിലും ഏർപ്പെടും- എഴുത്ത്, പെയ്ന്റിംഗ്, സിറാമിക്സ് നിർമാണം തുടങ്ങിയവ. ഈ ഘട്ടത്തിൽ രോഗിക്ക് മറ്റു

ള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാം, പക്ഷെ, താൻ ചെയ്യുന്ന ജോലിയെക്കുറിച്ചുമാത്രം.

*4. സാമൂഹിക ജീവിതത്തിലേക്ക്, 'യഥാർഥ'ലോകത്തിലേക്ക് തിരിച്ചുവരുന്നു.* രോഗി ആശുപത്രി വിടുന്നു, തന്റെ സാമൂഹിക ജീവിതം പുനരാരംഭിക്കുന്നു, എന്നാൽ, ധ്യാനവും ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടുള്ള ചികിൽസയും തുടരുന്നു. സമൂഹത്തിലേക്ക് ഒരു പുതിയ വ്യക്തിയായി പ്രവേശിക്കുകയാണ്, ഒരു ലക്ഷ്യബോധത്തോടെ, സാമൂഹികമോ വൈകാരികമോ ആയ സമ്മർദങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണമില്ലാതെ.

## നെയ്കാൻ ധ്യാനം

നെയ്കാൻ ആന്തരിക ധ്യാന സമ്പ്രദായത്തിലെ മഹാനായ ഒരു സെൻ മാസ്റ്ററാണ് മോറിത. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചികിൽയിലേറെയും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അറിവിൽനിന്നും ദർശനത്തിൽനിന്നും രൂപം കൊണ്ടതാണ്, ഒരു വ്യക്തി നിർബന്ധമായും സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട മൂന്ന് ചോദ്യങ്ങളെ ആധാരമാക്കിയാണ് ഇത് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്:

1. എക്സ് എന്ന വ്യക്തിയിൽനിന്ന് എന്താണ് എനിക്ക് സ്വീകരിക്കാനുള്ളത്?
2. എക്സ് എന്ന വ്യക്തിക്ക് എന്താണ് ഞാൻ നൽകാനുള്ളത്?
3. എക്സ് എന്ന വ്യക്തിക്ക് ഞാൻ മൂലം എന്തൊക്കെ പ്രശ്നങ്ങളാണുണ്ടായിട്ടുള്ളത്?

ഈ പ്രതികരണങ്ങളിലൂടെ, നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണം മറ്റുള്ളവരാണെന്ന ധാരണ നമ്മൾ അവസാനിപ്പിക്കുകയാണ്, ഒപ്പം, നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തബോധത്തി

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 70 17-09-2020 13:54:02

ന്റെ ആഴം കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. മോറിത പറയുന്നതു പോലെ, "ദേഷ്യം വന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആരെയെങ്കിലും അടിക്കണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അടിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് മൂന്നുദിവസമെങ്കിലും ഇതേക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. മൂന്നുദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ, അടിക്കണമെന്ന ഉൽക്കടമായ ആഗ്രഹം അതിന്റെ വഴിക്കുപോയിരിക്കും."[7]

## ഇതാ ഇപ്പോഴാണ്, *ഇക്കിഗായ്*

ലോഗോ തെറാപ്പിയും മോറിത തെറാപ്പിയും വ്യക്തിപരവും സവിശേഷവുമായ അനുഭവങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളവയാണ്, ഇത്തരം അനുഭവങ്ങളാകട്ടെ, ഒരു ചികിൽസകനോ ആത്മീയ ധ്യാനമോ ഇല്ലാതെ തന്നെ നമുക്ക് സ്വന്തമാക്കാം: ഇതാണ് നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായ് കണ്ടെത്താനുള്ള ദൗത്യം, നിങ്ങളുടെ നിലനിൽപിന്റെ ഇന്ധനം. അത് ഒരിക്കൽ നിങ്ങൾ കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, അതിനെ ശരിയായ പാതയിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കാനുള്ള ധൈര്യവും പരിശ്രമവും മാത്രം മതിയാകും.

തുടർന്നുള്ള അധ്യായങ്ങളിൽ, ഈ വഴിയിലൂടെ മുന്നേറാനുള്ള ചില അടിസ്ഥാന വിദ്യകളെക്കുറിച്ചാണ് നാം പരിശോധിക്കുന്നത്: നിങ്ങൾ ചെയ്യാൻ തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾക്ക് ഒരു ഒഴുക്കുണ്ടാക്കുക, സന്തുലിതമായും കരുതലോടെയുമുള്ള ഭക്ഷണശീലം, അത്ര കഠിനമല്ലാത്ത വ്യായാമം, വിഷമതകളുണ്ടാകുമ്പോൾ അതിന് കീഴടങ്ങാതിരിക്കാൻ പഠിക്കുക. ഇതെല്ലാം ചെയ്യുന്നതിന്, നിങ്ങൾക്ക് ഈ ലോകത്തെ സ്വീകരിക്കേണ്ടിവരും- ഈ ലോകത്ത് ജീവിക്കുന്ന ആളുകളെപ്പോലെ- ഈ ലോകം അപൂർണമാണ്, പക്ഷെ, വളർച്ചക്കും സാക്ഷാൽക്കാരത്തിനും വേണ്ട അവസരങ്ങൾ സമൃദ്ധമായി ഈ ലോകം ഒരുക്കിവച്ചിരിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ അഭിനിവേശത്തിലേക്ക് സ്വയം എടുത്തെറിയപ്പെടാൻ നിങ്ങൾ തയാറാണോ, കാരണം ആ അഭിനിവേശമാണ് ഈ ലോകത്തെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം.

# IV

## നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഒഴുക്കോടെ, പൂർണമായും മുഴുകി ചെയ്യുക

### ജോലിയും ഇടവേളകളും എങ്ങനെ വളർച്ചക്കായുള്ള ഇടങ്ങളാക്കി മാറ്റാം

*നമ്മൾ തുടർച്ചയായി ചെയ്യുന്നത് എന്താണോ അതാണ് നാം. മികവ്, അതുകൊണ്ട്, ഒരു നാട്യമല്ല, അതൊരു സ്വഭാവമാണ്.*
*—അരിസ്റ്റോട്ടിൽ*

## ഒഴുക്കിനൊപ്പം നീന്തുക

നിങ്ങൾ, പ്രിയപ്പെട്ട മലഞ്ചെരിവിൽ സ്കീയിങ് നടത്തുകയാണ് എന്നു കരുതുക. വെള്ള മണൽത്തരികൾ പോലെ, മഞ്ഞിന്റെ പൊടികൾ നിങ്ങളുടെ ഇരുവശത്തും പാറിനടക്കുന്നു. നല്ല അന്തരീക്ഷം.

നിങ്ങളെക്കൊണ്ടാകുംവിധം നിങ്ങൾ തെന്നിപ്പായുകയാണ്. ഓരോ നിമിഷത്തിലും എങ്ങനെ നീങ്ങണമെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കൃത്യമായി അറിയാം. ഇവിടെ ഭാവിയില്ല, ഭൂതമില്ല, വർത്തമാനകാലം മാത്രം. നിങ്ങൾ മഞ്ഞിനെ, ഹിമപാദുകത്തെ, ശരീരത്തെ, ബോധത്തെ അനുഭവിക്കുകയാണ്, ഇവയെല്ലാം കൂടിച്ചേർന്ന ഒരൊറ്റ സത്തയായി. ആ അനുഭവത്തിൽ നിങ്ങൾ പൂർണമായും മുഴുകിയിരിക്കുകാണ്, അതേക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാതെ, മറ്റൊന്നിലേക്കും ശ്രദ്ധ തിരിയാതെ. നിങ്ങളുടെ ഈഗോ അലിഞ്ഞില്ലാതായിരിക്കുന്നു, നിങ്ങൾ, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് എന്താണോ അതിന്റെ ഭാഗമായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

''ജലമാകുക, എന്റെ സുഹൃത്തേ'' എന്ന് ബ്രൂസ് ലീ പറഞ്ഞതിന്റെ അനുഭവം ഇതാണ്.

നമുക്ക് ആഹ്ലാദിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു പ്രവൃത്തി ചെയ്യുമ്പോൾ നാം സ്വയം നഷ്ടപ്പെടുന്നു, അതുവഴി നമ്മുടെ സമയബോധം അപ്രത്യക്ഷമാകുന്നതായി അനുഭവിക്കുന്നു.

നാം പാചകം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുകയാണ്, നാം അതേക്കുറിച്ച് അറിയുന്നതിനുമുമ്പ് നിരവധി മണിക്കൂറുകൾ കടന്നുപോയിട്ടുണ്ടാകും. ഒരു പുസ്തകവുമായി നാം വൈകുന്നേരം ചെലവഴിക്കുന്നു, സൂര്യൻ അസ്തമിച്ചതായി നാം മനസ്സിലാക്കുകയും അത്താഴം കഴിച്ചിട്ടില്ലെന്ന് അറിയുകയും ചെയ്യുന്നതുവരെ ലോകം മുന്നോട്ടുപോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നുവെന്നത് നാം മറന്നുപോകുന്നു. നാം കടലിൽ കുളിക്കാൻ പോകുന്നു, അടുത്ത ദിവസം നമ്മുടെ പേശികൾ വേദനിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴായിരിക്കും എത്ര മണിക്കൂറുകളാണ് വെള്ളത്തിൽ ചെലവഴിച്ചതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

നേരെ മറിച്ചും സംഭവിക്കാം. നാം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കാത്ത ഒരു കാര്യം ചെയ്യേണ്ടിവരുമ്പോൾ, ഓരോ നിമിഷവും ഓരോ ജീവിതകാലമായി തോന്നും, നമ്മുടെ വാച്ചിലേക്ക് നോക്കുന്നത് നിർത്താൻ നമുക്ക് കഴിയില്ല. ഐൻസ്റ്റീനെക്കുറിച്ചുപറയുന്ന ഒരു നർമോക്തിയുണ്ട്, ''ഒരു മിനിറ്റ് നിങ്ങളുടെ കൈ ചൂടുള്ള സ്റ്റൗവിൽ വക്കുക, അത് നിങ്ങൾക്ക് ഒരു മണിക്കൂറായി തോന്നും. സുന്ദരിയായ ഒരു പെൺകുട്ടിക്കൊപ്പം ഒരു മണിക്കൂർ ഇരിക്കുക, അത് ഒരു മിനിറ്റായി തോന്നും. ഇതാണ് ആപേക്ഷികത''.

രസകരമായ കാര്യം എന്താണെന്നുവച്ചാൽ, ചിലർ ചില കാര്യങ്ങൾ നന്നായി ആസ്വദിച്ച് ചെയ്യുന്നു, എന്നാൽ, നമ്മൾ അത് കഴിയുംവേഗം ചെയ്തുതീർക്കാൻ പണിപ്പെടുന്നു.

ചില കാര്യങ്ങൾ നന്നായി ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മെ ആഹ്ലാദിപ്പിക്കുന്നത് എന്താണ്- ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ എന്ത് ആധികളുണ്ടായാലും അതെല്ലാം നാം മറക്കും, അതാണോ നമ്മെ ഏറ്റവും ആഹ്ലാദിപ്പിക്കുന്ന കാര്യം? എപ്പോഴാണ് നാം സന്തോഷവാന്മാരാകുന്നത്? ഈ ചോദ്യങ്ങൾ നമ്മുടെ ഇക്കിഗായിയെ കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കും.

## ഒഴുക്കിന്റെ ശക്തി

നാം ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ പൂർണമായും മുഴുകുന്ന അനുഭവത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മനശാസ്ത്രജ്ഞൻ മിഹാലി സിക്സെന്റ് മിഹാലിയുടെ ഗവേഷണത്തിന്റെ കേന്ദ്രവിഷയവും ഈ ചോദ്യങ്ങളായിരുന്നു. ജീവിതത്തിൽ പൂർണമായി മുഴുകുന്ന ഈ അവസ്ഥയെ അദ്ദേഹം 'ഒഴുക്ക്' എന്നാണ് വിളിച്ചത്, ആഹ്ലാദം, ആനന്ദം, സർഗാത്മകത എന്നൊക്കെ വിശദീകരിച്ചു.

സന്തോഷം കണ്ടെത്താൻ, നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായ് അനുസരിച്ച് ജീവിക്കാൻ ഒരുതരത്തിലുമുള്ള മാന്ത്രികരസക്കൂട്ടുകളുമില്ല, എന്നാൽ, അവശ്യം വേണ്ട ഒരു ചേരുവയുണ്ട്- ഒഴുക്കിന്റെ ഈ അവസ്ഥയിലെത്താനുള്ള കഴിവ് നേടിയെടുക്കുക, ഈ അവസ്ഥയിലൂടെ, "അഭിലഷണീയമായ ഒരു അനുഭവ"ത്തിലെത്തുക.

അഭിലഷണീയമായ ഈ അനുഭവം സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ, ഈ ഒഴുക്കിന്റെ അവസ്ഥയിലേക്ക് നമ്മളെ കൊണ്ടുപോകുന്ന പ്രവൃത്തികൾ ചെയ്യാൻ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കുന്നതിൽ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിവരും, നൈമിഷികമായ ആഹ്ലാദം നൽകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ മുഴുകുന്നതിനുപകരം - അതായത്, ധാരാളം ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, മദ്യമോ മയക്കുമരുന്നോ കഴിക്കുക, ടി.വിക്കുമുന്നിലിരുന്ന് ചോക്ലേറ്റ് കഴിക്കുക പോലുള്ളവക്കുപകരം. The Psychology of Optimal Experience എന്ന കൃതിയിൽ സിക്സെന്റ് മിഹാലി ഇങ്ങനെ വിശദീകരിക്കുന്നു, ഒഴുക്ക് എന്നത് "പ്രാധാന്യമുള്ളതെന്ന പരിഗണനയില്ലാതെ ഒരു കാര്യത്തിൽ പൂർണമായി ആളുകൾ മുഴുകുന്ന അവസ്ഥ"യാണ്; ഈ അനുഭവം തന്നെ ആസ്വാദ്യകരമാണ്, എന്തുവിലകൊടുത്തും ആളുകൾ അത് ചെയ്യും, അത് ചെയ്യുന്നതിനുവേണ്ടിമാത്രം".

ഉയർന്ന അളവിൽ ഏകാഗ്രത ആവശ്യമായ, സർഗ ശേഷിയുള്ള പ്രഫഷനലുകൾമാത്രമല്ല ഇത്തരം ഒഴുക്ക് അനുഭവിക്കുന്നത്, ഭൂരിപക്ഷം അത്ലറ്റുകളും ചെസ് കളിക്കാരും എഞ്ചിനീയർമാരും അവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏറെ സമയവും ഈ അവസ്ഥയിലെത്തിച്ചേരാറുണ്ട്.

സിക്സെന്റ് മിഹാലിയുടെ ഗവേഷണം അനുസരിച്ച്, ഒരു ചെസ് കളിക്കാരന് അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്ന അതേ വഴിയിലൂടെ തന്നെ ഒരു ഗണിത ശാസ്ത്രജ്ഞന് ഒരു ഫോർമുലയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ജോലിയിൽ പൂർണമായും മുഴുകാൻ കഴിയും, ഒരു ഡോക്ടർക്ക് ശസ്ത്രക്രിയ നടത്തുമ്പോൾ ഈ അവസ്ഥയിലെത്താൻ കഴിയും. ഒരു സൈക്കോളജി പ്രഫസർ കൂടിയായ സിക്സെന്റ് മിഹാലി ലോകത്തെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിലെ ആളുകളിൽനിന്ന് ശേഖരിച്ച വിവരം വിശകലനം ചെയ്തപ്പോൾ ഒരു കാര്യം കണ്ടെത്തി: പൂർണമായും ജോലിയിൽ മുഴുകുന്നതുകൊണ്ട് ലഭിക്കുന്ന ആനന്ദവും ഒഴുക്കും എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും എല്ലാ സംസ്കാരത്തിൽ പെട്ടവർക്കും തുല്യമായി അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ്. ന്യൂയോർക്കിലും ഒകിനാവയിലും, ഒരേതരത്തിലാണ് ആളുകൾ ഈ അവസ്ഥയിലെത്തുന്നത്.

എന്നാൽ, നാം ഈ അവസ്ഥയിലാകുമ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സിന് എന്തുസംഭവിക്കുന്നു?

നമുക്ക് ഒഴുക്ക് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ, നാം ഒരു പ്രത്യേക ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നു, മറ്റൊന്നിലേക്കും ശ്രദ്ധ തിരിയാതെ. നമ്മുടെ മനസ്സ് 'ഒരു ചിട്ട'യിലായിരിക്കും. നേരെ മറിച്ചും സംഭവിക്കും, നമ്മുടെ മനസ്സ് മറ്റുകാര്യങ്ങളിൽ വ്യാപൃതമായിരിക്കുമ്പോൾ നാം എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചാൽ.

നിങ്ങൾ പ്രധാനപ്പെട്ടത് എന്നുകരുതുന്ന എന്തെങ്കിലും കാര്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് അതിൽ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധിക്കാനാകുന്നില്ല എന്നുകരുതുക. ആ പ്രവൃത്തിയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഒഴുക്ക് നേടിയെടുക്കാൻ നിരവധി സൂത്രങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

**നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം ഒഴുക്കോടെ ചെയ്യാൻ ഏഴ് കാര്യങ്ങൾ**

1. എന്താണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് അറിയുക.
2. എങ്ങനെയാണ് ചെയ്യുക എന്ന കാര്യം അറിയുക.
3. എത്ര നന്നായി നിങ്ങൾ അത് ചെയ്യുന്നു എന്ന് അറിയുക.
4. എവിടേക്കാണ് പോകുന്നത് എന്ന കാര്യം അറിയുക (യാത്രകളുള്ളപ്പോൾ).
5. പ്രധാന വെല്ലുവിളികൾ മനസ്സിലാക്കുക.
6. ഇക്കാര്യം ചെയ്യാൻ ആവശ്യമായ പ്രധാന വൈദഗ്ധ്യം മനസ്സിലാക്കുക.
7. ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുക[1]

## തന്ത്രം 1: വിഷമകരമായ ഒരു ജോലി തെരഞ്ഞെടുക്കുക (എന്നാൽ, കഠിനമായത് വേണ്ട!)

പൂർത്തിയാക്കാൻ സാധ്യതയുള്ള ഒരു ജോലി ഏറ്റെടുക്കാൻ നമ്മളെ പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഷാഫർ മാതൃക, പക്ഷെ,

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 79 17-09-2020 13:54:03

അത് അത്ര സുഗമമായി ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞെന്നുവരില്ല, അത് നമ്മുടെ 'കംഫർട്ട് സോണി'ന് അൽപം പുറത്തായിരിക്കും.

എളുപ്പമുള്ള കാര്യങ്ങൾ, സ്പോർട്സ്, അല്ലെങ്കിൽ നിശ്ചിത നിയമങ്ങളുടെ ചട്ടക്കൂടിനുള്ളിൽ നിൽക്കുന്ന പണി- ഇവ ചെയ്യാൻ നമുക്ക് ചില വൈദഗ്ധ്യങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. ഒരു ജോലിയോ ഒരു ലക്ഷ്യമോ നിറവേറ്റുന്നതിന് ആവശ്യ മായ നിയമങ്ങൾ നമ്മുടെ വൈദഗ്ധ്യവുമായി അടിസ്ഥാന പരമായി യോജിച്ചുപോകുന്നതാണെങ്കിൽ, നമുക്ക് ക്രമേണ വിരസത തോന്നിത്തുടങ്ങും. വളരെ എളുപ്പമുള്ള ജോലികൾ ചെയ്യുന്നത് ഉദാസീനതയിലേക്ക് നയിക്കും.

എന്നാൽ, മറ്റൊരുവിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, വിഷമകര മായ ജോലിയാണ് നാം സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുന്നത് എങ്കിൽ, അത് പൂർത്തിയാക്കാനുള്ള കഴിവ് നമുക്ക് ഇല്ല എങ്കിൽ, നാം ഏതാണ്ട് പൂർണമായും അത് ഉപേക്ഷിക്കും- വീണ്ടും തുടങ്ങാൻ അസ്വസ്ഥത തോന്നും.

മധ്യമാർഗം സ്വീകരിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും നല്ലവഴി, നമ്മുടെ കഴിവുകളോട് ചേർന്നുനിൽക്കുന്ന ഒന്ന്, പക്ഷെ, അവയിൽനിന്ന് അൽപം വിപുലമായത്, എങ്കിലേ, നമുക്ക് അതൊരു വെല്ലുവിളിയായി തോന്നൂ. ഇതിനെയാണ് ഏണസ്റ്റ് ഹെമിംഗ്വേ പറഞ്ഞത്, "ചിലപ്പോൾ എനിക്ക് കഴിയുന്നതിനേ ക്കാൾ നന്നായി ഞാൻ എഴുതുന്നു"(2) എന്ന്. ചില കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ അവസാനം വരെ നാം വെല്ലുവിളികൾ പ്രതീ ക്ഷിക്കേണ്ടിവരും, എങ്കിലേ, നാം സ്വയം അതിനുവേണ്ടി പ്ര യത്നിക്കുന്നതിൽ ആഹ്ലാദം കണ്ടെത്താനാകൂ. ഇതേ ആശയം ബർട്രന്റ് റസ്സൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, "വിഷമകരമായ ഒരു കൃത്യം പൂർത്തിയാക്കാൻ അതിന് ആവശ്യമായ സമയം അനിവാര്യ മായും നാം നീക്കിവെക്കേണ്ടിവരും".(3)

നിങ്ങൾ ഒരു ഗ്രാഫിക് ഡിസൈനറാണെങ്കിൽ, അടുത്ത പ്രൊജക്റ്റിനുവേണ്ടി പുതിയ സോഫ്റ്റ്‌വെയർ പഠിക്കേണ്ടിവരും. നിങ്ങൾ ഒരു പ്രോഗ്രാമർ ആണെങ്കിൽ, ഒരു പുതിയ പ്രോഗ്രാമിംഗ് ലാംഗ്വേജ് ഉപയോഗിക്കേണ്ടിവരും. നിങ്ങൾ ഒരു നർത്തകനാണെങ്കിൽ, വർഷങ്ങളായി നിങ്ങൾ അസാധ്യമെന്നുകരുതുന്ന ഒരു ചലനം നിങ്ങളുടെ പതിവു ചലനങ്ങളുടെ ഭാഗമാക്കേണ്ടിവരും.

അൽപം പ്രത്യേകതകളുള്ള ഒന്ന് കൂട്ടിച്ചേർക്കുക, നിങ്ങളുടെ 'കംഫർട്ട് സോണി'ന് പുറത്തുള്ള ഒന്ന് ഏറ്റെടുക്കുക.

വായിക്കുന്നതുപോലെ സുഗമമായ എന്തെങ്കിലും കാര്യം ചെയ്യുകയാണ് എന്നുകരുതുക, അതിന് ചില നിയമങ്ങൾ പിന്തുടരേണ്ടിവരും, അതിന് ചില കഴിവുകളും അറിവും ആവശ്യമാണ്. ഭൗതികശാസ്ത്ര വിദഗ്ധർക്കുവേണ്ടിയുള്ള ക്വാണ്ടം മെക്കാനിക്സിന്റെ ഒരു പുസ്തകം നമ്മൾ വായിക്കാനൊരുങ്ങുന്നു എന്നുകരുതുക, നമുക്കാകട്ടെ, ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിൽ അത്ര വൈദഗ്ധ്യവുമില്ല, ഏതാനും മിനിറ്റുകൾക്കുള്ളിൽ നാം ആ വായന ഉപേക്ഷിക്കും. നേരെമറിച്ച്, എന്താണ് ഒരു പുസ്തകത്തിൽ ഉള്ളത് എന്ന കാര്യം നമുക്ക് നേരത്തെ അറിയാമെങ്കിൽ, അതിന്റെ വായന നമ്മളെ ബോറടിപ്പിക്കും.

എന്നാൽ, പുസ്തകം നമ്മുടെ അറിവിനും കഴിവിനും അനുയോജ്യമായ ഒന്നാണ് എന്നുകരുതുക, നാം മുമ്പേ അറിഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ഒന്നുകൂടി വിപുലമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ് എന്നും കരുതുക, ആ പുസ്തകം നമ്മൾ മുഴുകിയിരുന്ന് വായിക്കും, സമയം വായനയിലൂടെ ഒഴുകിപ്പോകും. നമ്മുടെ ഇക്കിഗായിയുമായി നാം പൊരുത്തപ്പെട്ടുപോകുന്നതിന്റെ തെളിവാണ് ഈ ആഹ്ലാദവും സംതൃപ്തിയും.

| | | |
|---|---|---|
| എളുപ്പം | വെല്ലുവിളി | നമ്മുടെ കഴിവിനപ്പുറം |
| വിരസത | ഒഴുക്ക് | ഉൽക്കണ്ഠ |

## തന്ത്രം 2: വ്യക്തമായ, ശക്തമായ ലക്ഷ്യമുണ്ടായിരിക്കുക

വീഡിയോ ഗെയിമുകൾ- മിതമായി കളിക്കുന്നത്-ബോർഡ് ഗെയിമുകൾ, സ്പോർട്സ് എന്നിവ പൂർണമായും മുഴുകി, ഒഴുക്കോടെ നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയും, കാരണം, അതിന്റെ ലക്ഷ്യം വ്യക്തമാണ്: നിങ്ങളുടെ എതിരാളിയെ തോൽപ്പിക്കുക, നിങ്ങളുടെ റെക്കോർഡ് തിരുത്തുക. വ്യക്തമായി നിർവചിക്കപ്പെട്ട നിയമങ്ങൾ പിന്തുടർന്നിട്ടാണെങ്കിലും.

നിർഭാഗ്യവശാൽ, ഏറെയും സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഒരു പ്രവൃത്തിയുടെ ലക്ഷ്യം അത്ര വ്യക്തമായിരിക്കണമെന്നില്ല.

ബോസ്റ്റൺ കൺസൽട്ടിംഗ് ഗ്രൂപ്പിന്റെ പഠനമനുസരിച്ച്, സ്വന്തം ബോസുമാരെക്കുറിച്ച് ചോദിച്ചാൽ, ബഹുരാഷ്ട്ര കോർപറേഷനുകളിലെ ജീവനക്കാരുടെ പ്രധാന പരാതി, 'ടീമിന്റെ ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായി അവരോട് പറയുന്നില്ല' എന്നായിരിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ജീവനക്കാർക്ക് അവരുടെ ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ച് അറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല.

പതിവായി സംഭവിക്കുന്നത് എന്താണെന്നുവച്ചാൽ, പ്രത്യേകിച്ച് വലിയ കമ്പനികളിൽ, എക്സിക്യൂട്ടീവുകൾക്ക് പ്ലാനിംഗിന്റെ ഭാഗമാകാൻ കഴിയുന്നില്ല, വസ്തുത മറച്ചുവെക്കാനുള്ള തന്ത്രങ്ങൾ ആവിഷ്കരിക്കുന്നു, അതുവഴി അവർക്ക് ലക്ഷ്യത്തെക്കുറിച്ച് വ്യക്തതയുണ്ടാകില്ല. എവിടേക്കാണ് പോകേണ്ടത് എന്നറിയാതെ, ഒരു ഭൂപടവുമായി കടൽയാത്ര നടത്തുന്നതിന് തുല്യമാണിത്. കടൽയാത്രയെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു ഭൂപടത്തേക്കാൾ പ്രധാനം ഒരു ദിശാസൂചി

യാണ്. എം.ഐ.ടി മീഡിയ ലാബിന്റെ സംവിധായകൻ ജോയ് ഇതോ, അവ്യക്തതകളുടെ ലോകത്ത് യാത്ര ചെയ്യാൻ 'ഭൂപടത്തിനുപകരം ദിശാസൂചി'യാണ് ആവശ്യം എന്ന തത്വം ഊന്നിപ്പറയുന്നു. *Whiplash: How to Survive Our Faster Future* എന്ന കൃതിയിൽ ജോയ് ഇതോയും ജെഫ് ഹോവേയും എഴുതുന്നു: ''പ്രവചനങ്ങൾക്കതീതമായി, അതിവേഗത്തിൽ ഈ ലോകം സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ വിശദമായ ഒരു ഭൂപടം നിങ്ങളെ കാടിനകത്തേക്ക് നയിച്ചേക്കും, അതിന് അനാവശ്യമായ വിലയും കൊടുക്കേണ്ടിവരും. എന്നാൽ, ഒരു നല്ല ദിശാസൂചി നിങ്ങൾക്ക് എവിടേക്കാണോ പോകേണ്ടത്, അവിടേക്ക് കൊണ്ടുപോകും. നിങ്ങൾക്ക് എവിടേക്കാണ് പോകേണ്ടത് എന്നതുസംബന്ധിച്ച് ഒരു ധാരണയുമില്ലാതെയും യാത്ര തുടങ്ങാം എന്ന് ഇതിനർഥമില്ല. നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യത്തിലേക്കുള്ള വഴി നേരെയല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടു തന്നെ, നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നതിലും കൂടുതൽ വേഗത്തിലും ഫലപ്രദമായും യാത്ര പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയും-മുൻകൂട്ടി നിശ്ചയിച്ച ഒരു റൂട്ടിലൂടെ പോകുകയാണെങ്കിൽ.''

ബിസിനസിൽ, സർഗശേഷിയുള്ള പ്രൊഫഷനലുകളെ സംബന്ധിച്ച്, വിദ്യാഭ്യാസത്തെപ്പോലെ തന്നെ പ്രധാനമാണ് ജോലിയോ പഠനമോ മറ്റെന്തെങ്കിലുമോ തുടങ്ങുംമുമ്പ് നാം എന്താണ് സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ പോകുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവ്. നാം സ്വയം ചോദിക്കേണ്ട ചില ചോദ്യങ്ങൾ:

- സ്റ്റുഡിയോയിലെ ഇന്നത്തെ സെഷനിൽ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം എന്തായിരിക്കണം?
- അടുത്ത മാസം പുറത്തുവരുന്ന ലേഖനത്തിനുവേണ്ടി ഇന്ന് ഞാൻ എത്ര വാക്കുകൾ എഴുതണം?

- എന്റെ ടീമിന്റെ ദൗത്യം എന്താണ്?
- ഈ ആഴ്ചക്കൊടുവിൽ, ഒരു അലീഗ്രോ ടെമ്പോയിൽ വച്ച് സൊണാറ്റ വായിക്കുന്നതിന് നാളെ എത്രവേഗത്തിൽ ഞാൻ മെട്രോനോം സെറ്റ് ചെയ്തുവെക്കണം?

*ഒരു പ്രവൃത്തിയിൽ മുഴുകി, അതിൽ ഒഴുകിപ്പോകണമെങ്കിൽ അതിന് വ്യക്തമായ ഒരു ലക്ഷ്യം ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്*, പക്ഷെ, ബിസിനസിലേക്ക് ഇറങ്ങുമ്പോൾ എങ്ങനെ അതിനെ ഉപേക്ഷിക്കണം എന്നും നാം അറിയണം. യാത്ര തുടങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഈ ലക്ഷ്യം നമ്മുടെ മനസ്സിൽ വേണം, അത് ഒരു ഒഴിയാബാധയാകാതെ തന്നെ.

ഒളിമ്പിക്സിൽ അത്ലറ്റുകൾ സ്വർണത്തിനുവേണ്ടി മൽസരിക്കുമ്പോൾ, മെഡലിന്റെ ആകർഷണീയതയിൽ അവർ മുങ്ങിപ്പോകാൻ പാടില്ല. ആ നിമിഷത്തിലായിരിക്കണം അവർ- അവർ ആ പ്രവൃത്തിയിൽ മുഴുകണം, ഒഴുകിപ്പോകണം. ഒരു സെക്കന്റ് അവരുടെ ലക്ഷ്യത്തിൽനിന്ന് നഷ്ടമാകുന്നുവെന്ന് കരുതുക- മൽസരത്തിൽ ജയിച്ച് സ്വർണമെഡൽ തന്റെ മാതാപിതാക്കൾക്ക് കാണിച്ചുകൊടുക്കുമ്പോൾ അനുഭവിക്കുന്ന അഭിമാനത്തെക്കുറിച്ച് ഓർത്ത് ഒരു സെക്കൻഡ് പാഴാകുന്നു എന്നുകരുതുക- ഏറ്റവും നിർണായകമായ ഒരു നിമിഷത്തിൽ ചെയ്യുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പിഴവാകുമത്, ആ സെക്കന്റിന്റെ നഷ്ടത്തിൽ അയാൾക്ക് മൽസരത്തിൽ ജയിക്കാനും കഴിയില്ല.

എഴുത്ത് സ്തംഭിച്ചുപോകുന്ന എഴുത്തുകാരുടെ അവസ്ഥ ഇതിന് ഉദാഹരണമാണ്. മൂന്നുമാസം കൊണ്ട് ഒരു എഴുത്തുകാരന് ഒരു നോവൽ എഴുതി പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് കരുതുക. ലക്ഷ്യം വ്യക്തമാണ്, എന്നാൽ, ഇക്കാര്യം ഒരു ഒഴിയാബാധയായി അയാളെ ആവേശിക്കും. ദിവസവും എഴു

ത്തുകാരി എഴുന്നേൽക്കുന്നതുതന്നെ, ''നോവൽ എനിക്ക് എഴുതണം'' എന്ന ചിന്തയോടെയായിരിക്കും. ഇതോടൊപ്പം അവർക്ക് ദിവസവും പത്രം വായിക്കാനും വീട് വൃത്തിയാക്കാനും സമയം നീക്കിവെക്കേണ്ടിവരും. എഴുതാൻ കഴിഞ്ഞില്ലല്ലോ എന്നോർത്ത് വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ അവർ അസ്വസ്ഥയാകും, അടുത്ത ദിവസം മുതൽ എഴുതിത്തുടങ്ങാം എന്ന് ഓരോ ദിവസവും പ്രതിജ്ഞയെടുക്കും.

ദിവസങ്ങൾ, ആഴ്ചകൾ, മാസങ്ങൾ കടന്നുപോകും, നമ്മുടെ എഴുത്തുകാരിക്ക് ഒരു വാക്കുപോലും എഴുതാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല, എഴുതാൻ തയാറെടുത്ത്, ആദ്യ വാക്ക് എഴുതാൻ തീരുമാനിച്ച് ഇരിക്കുമ്പോൾ, ആ സെക്കന്റിൽ... എഴുത്ത് പ്രവഹിക്കാൻ തുടങ്ങും, അവളുടെ ഇക്കിഗായ് പ്രകടമായിത്തുടങ്ങും.

നിങ്ങൾ ഏതാനും ചെറിയ ചുവടുകൾ വച്ചതുടങ്ങുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങളുടെ ഉൽക്കണ്ഠ മാറിത്തുടങ്ങും, നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തിൽ ക്രമേണ ആഹ്ലാദകരമായ ഒഴുക്ക് അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങും. ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീനിലേക്ക് വീണ്ടും മടങ്ങിയാൽ, ''സന്തോഷവാനായ ഒരാളെ കൂടുതൽ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുന്നത്, വർത്തമാനകാലത്തിരുന്ന് ഭാവിയെക്കുറിച്ച് ദീർഘമായി ആലോചിക്കുന്നതാണ്.''(4)

| | | |
|---|---|---|
| അവ്യക്തമായ ലക്ഷ്യം | വ്യക്തമായി നിർവചിക്കപ്പെട്ട ലക്ഷ്യം, ഒരു സംഭവത്തിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കൽ | സംഭവത്തെ അവഗണിച്ചു കൊണ്ട് ലക്ഷ്യം നേടാനുള്ള അമിതമായ ആഗ്രഹം |

| | | |
|---|---|---|
| ആശയക്കുഴപ്പം; അർഥമില്ലാത്ത പണി ചെയ്ത് സമയവും ഊർജവും പാഴാക്കൽ | ഒഴുക്ക് | ബിസിനസിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നതിനുപകരം ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിക്കുക |
| മാനസിക പ്രതിബന്ധം | ഒഴുക്ക് | മാനസിക പ്രതിബന്ധം |

## തന്ത്രം 3: ഒരു ജോലിയിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക

ഒരുപക്ഷെ, ഇതാണ് നാം ഇന്ന് നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പ്രതിബന്ധം, അനവധി സാങ്കേതിക വിദ്യകളും ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്ന അനവധി കാര്യങ്ങളും ഉള്ളപ്പോൾ. ഒരു ഇ-മെയിൽ തയാറാക്കുമ്പോൾ നാം യുറ്റ്യൂബിൽ ഒരു വീഡിയോ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ്, പെട്ടെന്ന് ഒരു ചാറ്റ് വരുമ്പോൾ നാം അതിനും മറുപടി നൽകുന്നു. അപ്പോൾ നമ്മുടെ കീശയിലുള്ള സ്മാർട്ട് ഫോണിൽ ഒരു സന്ദേശമെത്തുന്നു; ഉടൻ അതിന് മറുപടി നൽകുന്നു, പിന്നീട് നാം കമ്പ്യൂട്ടറിനുമുന്നിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തുന്നു, ഫേസ്ബുക്ക് ലോഗിൻ ചെയ്യുന്നു.

30 മിനിറ്റ് അതിവേഗം പാഞ്ഞുപോയി, എന്തിനാണ് ഇ-മെയിൽ അയക്കാനിരുന്നതെന്ന കാര്യം നാം അപ്പോഴേക്കും മറന്നുപോകും.

അത്താഴത്തിനൊപ്പം സിനിമ കാണാനിരിക്കുമ്പോൾ സംഭവിക്കുന്നതും ഇതാണ്, അപ്പോൾ നാം കഴിക്കുന്ന സാൽമൺ മൽസ്യത്തിന്റെ രുചി, അവസാന കഷണം വരെ നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയില്ല.

ജോലികൾ ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുന്നത് സമയം ലാഭിക്കാൻ സഹായിക്കുമെന്ന് നാം പൊതുവെ കരുതാറുണ്ട്, എന്നാൽ, ശാസ്ത്രീയ തെളിവുകൾ കാണിക്കുന്നത്, അത് വിപരീത ഫലമുണ്ടാക്കും എന്നാണ്. വിവിധ ജോലികൾ ഒരേസമയം ചെയ്യുന്നതിൽ മിടുക്കരാണെന്ന് അവകാശപ്പെടുന്നവർ പോലും, അത്ര നല്ല ഗുണഫലമുണ്ടാക്കുന്നവരല്ല. യഥാർ ഥത്തിൽ, അവർ തീരെ കുറഞ്ഞ ഉൽപാദനക്ഷമതയുള്ളവ രായിരിക്കും.

നമ്മുടെ തലച്ചോറിന് കോടിക്കണക്കിന് വിവരങ്ങൾ ഗ്ര ഹിക്കാൻ കഴിയും, എന്നാൽ, ഒരു സെക്കന്റിൽ ഏതാനും ഡസൻ വിവരങ്ങളേ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയൂ. അനവധി ജോലികൾ ഒരേസമയം ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് നാം പറയു മ്പോഴും, നാം ജോലികൾക്കിടയിൽ അതിവേഗം അങ്ങോട്ടുമി ങ്ങോട്ടും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. നിർഭാഗ്യവശാൽ, നിരവധി ജോലികൾ ഒരേസമയം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കമ്പ്യൂട്ട റുകളല്ല നാം. ഒന്നിടവിട്ട് ജോലികൾക്കിടയിൽ നമ്മുടെ എല്ലാ ഊർജവും ചെലവാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, ഒരു കാര്യ ത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ച് അത് നന്നായി ചെയ്യുന്നതിനുപകരം.

ഒഴുക്കോടെ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യം ഇതാണ്-

ഒരു സമയം ഒരു കാര്യത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക.

സിക്സെന്റ് മിഹാലിയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ഒരു ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കണമെങ്കിൽ നമുക്ക് ചില കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്:

1. മറ്റൊന്നിലേക്കും ശ്രദ്ധ തിരിയരുത്.
2. നാം ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തിൽ ഓരോ നിമിഷവും പൂർണ നിയന്ത്രണമുണ്ടായിരിക്കണം.

സാങ്കേതികവിദ്യ മഹത്തരമാണ്, നമുക്ക് അതിന്റെ മേൽ നിയന്ത്രണമുണ്ടെങ്കിൽ. അത് അത്ര മഹത്തരമായിരിക്കുകയില്ല, അത് നമ്മളെ നിയന്ത്രിക്കുകയാണെങ്കിൽ. ഉദാഹരണത്തിന്, നമുക്ക് ഒരു ഗവേഷണ പ്രബന്ധം എഴുതണമെന്നുകരുതുക, നിങ്ങൾക്ക് കമ്പ്യൂട്ടറിനുമുന്നിലിരുന്ന് ഗൂഗ്ൾ ഉപയോഗിച്ച് ആവശ്യമുള്ള വിവരങ്ങൾ തേടേണ്ടിവരും. നിങ്ങൾ അത്ര അച്ചടക്കമില്ലാത്ത ആളാണെങ്കിൽ, വെബിൽ തെരയുന്നത് നിങ്ങൾ അവസാനിപ്പിച്ച് പകരം പ്രബന്ധം എഴുതിത്തുടങ്ങും. ഇത്തരം സംഭവങ്ങളിൽ, ഗൂഗിളും ഇന്റർനെറ്റും നിങ്ങളുടെ ജോലിയുടെ ഒഴുക്കിൽനിന്ന് നിങ്ങളെ പിടിച്ചുവലിക്കുന്നു, ആ ഒഴുക്ക് ഏറ്റെടുക്കുന്നു.

പല ജോലികൾക്കിടയിൽ ഓടിനടക്കാൻ നാം നമ്മളുടെ തലച്ചോറിനോട് തുടർച്ചയായി ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ, നാം സമയം പാഴാക്കുകയാണ്, കൂടുതൽ തെറ്റ് വരുത്തുകയാണ്, നാം ചെയ്ത കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ഓർമ ഇല്ലാതാക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്, ഇക്കാര്യം ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിക്കപ്പെട്ടതാണ്.

ക്ലിഫോർഡ് ഇവാർ നാസിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ സ്റ്റാൻഫോർഡ് സർവകലാശാലയിൽ നടന്ന നിരവധി പഠനങ്ങളിൽ കണ്ടെത്തിയത്, ഒരേസമയം ഒന്നിലധികം ജോലികൾ ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെ തലമുറയിൽ ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയായിരിക്കുകയാണ് എന്നാണ്. നൂറുകണക്കിന് വിദ്യാർഥികളുടെ സ്വഭാവമാണ് ഒരു പഠനത്തിൽ പരിശോധിച്ചത്. ഒരേ സമയം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളുടെ എണ്ണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഇവരെ ഗ്രൂപ്പുകളായി തിരിച്ചു. നിരവധി ജോലികൾ ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുന്നതിന് അടിമപ്പെട്ട ഏറെ പേരും നാലിലേറെ ജോലികൾ മാറിമാറി ചെയ്യാൻ താൽപര്യമുള്ളവരായിരുന്നു; ഉദാഹരണത്തിന്, പാഠപുസ്തകം വായിക്കുന്ന സമയത്തുതന്നെ നോട്ട് തയാറാക്കും, ഇന്റർനെറ്റിലെ

പാഠങ്ങൾ കേൾക്കും, സ്മാർട്ട് ഫോൺ സന്ദേശങ്ങൾക്ക് മറുപടി നൽകും, ചിലപ്പോൾ ടിറ്റർ ടൈംലൈൻ നോക്കും.

നിരവധി ചുവപ്പ്, നീല അസ്ത്രങ്ങളുള്ള ഒരു സ്ക്രീൻ ഓരോ സംഘം വിദ്യാർഥികളെയും കാണിച്ചു. ചുവപ്പ് അസ്ത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം കണക്കാക്കുന്ന വ്യായാമമായിരുന്നു ഇത്.

ആദ്യം, എല്ലാ വിദ്യാർഥികളും ശരിയായി ഉത്തരം പറഞ്ഞു, വലിയ പ്രശ്നങ്ങളില്ലാതെ തന്നെ. നീല അസ്ത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂട്ടിയപ്പോൾ(ചുവപ്പ് അസ്ത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂട്ടിയില്ല, അവയുടെ സ്ഥാനം മാത്രം മാറ്റി), ഒന്നിലേറെ ജോലികൾ ഒരേസമയം ചെയ്യാൻ നിയോഗിക്കപ്പെട്ട വിദ്യാർഥികൾ കടുത്ത പ്രതിസന്ധിയിലായി, നിശ്ചിത സമയത്തിനുള്ളിൽ ചുവപ്പ് അസ്ത്രങ്ങളുടെ എണ്ണം കണക്കാക്കുന്നതിൽ, നിരവധി ജോലികൾ ഒരേസമയം ചെയ്ത് പരിചയമില്ലാത്ത വിദ്യാർഥികൾ ചെയ്യുന്ന അതേ വേഗതയിൽ ഇത് അവർക്ക് ചെയ്യാനായില്ല, ഇതിന് ലളിതമായ ഒരു കാരണമുണ്ട്: നീല അസ്ത്രങ്ങൾ അവരുടെ ശ്രദ്ധ തിരിച്ചുവിട്ടു. പ്രാധാന്യം കണക്കിലെടുക്കാതെ തന്നെ എല്ലാ ഉത്തേജനങ്ങൾക്കും ശ്രദ്ധ നൽകാൻ അവരുടെ തലച്ചോറ് പരിശീലിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, എന്നാൽ, മറ്റ് വിദ്യാർഥികളുടെ തലച്ചോറ് ഒരുസമയം ഒരു ജോലി മാത്രം ചെയ്യുന്ന രീതിയിലാണ് പരിശീലിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്- ഈ കേസിൽ, ചുവപ്പ് അസ്ത്രങ്ങൾ മാത്രം അവർ എണ്ണുന്നു, നീല അസ്ത്രങ്ങളെ അവഗണിക്കുന്നു.[5]

മറ്റുചില പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്, ഒരേ സമയം നിരവധി കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ, അത് നമ്മുടെ ഉൽപാദനക്ഷമത 60 ശതമാനത്തോളവും നമ്മുടെ ഐ.ക്യൂ പത്ത് പോയിന്റിലേറെയും കുറയ്ക്കും എന്നാണ്.

സ്വീഡിഷ് കൗൺസിൽ ഫോർ വർക്കിങ് ലൈഫ് ആന്റ് സോഷ്യൽ റിസർച്ച് 20-24 പ്രായമുള്ള 4000 പുരുഷന്മാർക്കി

ടയിൽ ഒരു പഠനം നടത്തി. അവർ സ്മാർട്ട് ഫോണുകൾക്ക് അടിമപ്പെട്ടവരായിരുന്നു, അതുമൂലം ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടവരായിരുന്നു, വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനത്തിൽ അവരുടെ സുഹൃത്തുക്കളുമായി അവർക്ക് ബന്ധം കുറവാണ്, വിഷാദരോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടുതുടങ്ങിയവരുമാണ്.[6]

| ഒരു ജോലിയിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നത് | നിരവധി ജോലികൾ ഒരേസമയം ചെയ്യുമ്പോൾ |
|---|---|
| പൂർണമായി മുഴുകാനും ഒഴുക്കോടെ ജോലി ചെയ്യാനും കഴിയുന്നു | ജോലി ഒഴുക്കോടെ ചെയ്യുന്നത് അസാധ്യം |
| ഉൽപാദനക്ഷമത കൂട്ടുന്നു | ഉൽപാദനക്ഷമത 60 ശതമാനം കുറക്കുന്നു (അങ്ങനെ തോന്നുകയില്ലെങ്കിലും) |
| ഓർമശക്തി വർധിപ്പിക്കുന്നു | കാര്യങ്ങൾ ഓർക്കാൻ വിഷമമായിരിക്കും |
| തെറ്റ് വരുത്താനുള്ള സാധ്യത കുറക്കുന്നു | തെറ്റ് പറ്റാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതൽ |
| നമുക്ക് ശാന്തത തോന്നുന്നു, ചെയ്യുന്ന ജോലി നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൽ | വൈകാരികക്ഷോഭം മൂലം മാനസിക പിരിമുറുക്കമുണ്ടാകുന്നു, ഇതേതുടർന്ന് നിയന്ത്രണം നഷ്ടമാകും, അതോടെ നാം ചെയ്യുന്ന ജോലികൾ നമ്മെ നിയന്ത്രിക്കാൻ തുടങ്ങും |

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 90 17-09-2020 13:54:04

| | |
|---|---|
| നമുക്കുചുറ്റുമുള്ളവരിൽ നാം പൂർണ ശ്രദ്ധ നൽകുമ്പോൾ, നാം കൂടുതൽ പരിഗണിക്കപ്പെട്ടവരായി മാറുന്നു | ഉത്തേജനങ്ങളുടെ അടിമകളായതുമൂലം നമ്മുടെ ചുറ്റുമുള്ളവരെ മുറിവേൽപ്പിക്കേണ്ടിവരുന്നു: സദാ നമ്മുടെ ഫോണുകൾ പരിശോധിക്കുന്നു, എല്ലായ്പ്പോഴും സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ. |
| സർഗശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നു | സർഗശേഷി കുറക്കുന്നു |

ഒഴുക്ക് തടയുന്ന പകർച്ചവ്യാധിയുടെ ഇരയാകുന്നതിൽനിന്ന് നമുക്ക് എങ്ങനെ രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയും? ഒരു ജോലിയിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുംവിധം നമ്മുടെ തലച്ചോറിനെ എങ്ങനെ പരിശീലിപ്പിക്കാം? നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കാതിരിക്കാനുള്ള സമയവും ഇടവും ഉണ്ടാക്കാനുള്ള ഏതാനും മാർഗങ്ങളിതാ, ഇതിലൂടെ നമുക്ക് ഒഴുക്ക് വീണ്ടെടുക്കാനും അങ്ങനെ നമ്മുടെ ഇക്കിഗായിയെ സ്പർശിക്കാനും കഴിയും.

- നിങ്ങൾ ഉണർന്ന് ആദ്യ മണിക്കൂറിലും നിങ്ങൾ ഉറങ്ങാൻപോകുന്നതിന്റെ അവസാന മണിക്കൂറിലും ഒരുതരത്തിലുമുള്ള സ്ക്രീനിലും നോക്കാതിരിക്കുക.
- ജോലിയിൽ മുഴുകുന്നതുവരെ നിങ്ങളുടെ ഫോൺ ഓഫാക്കിവക്കുക. ഈ സമയത്ത് ഏറ്റവും പ്രധാനമായി കാണേണ്ടത്, നിങ്ങൾ ചെയ്യാനായി തെരഞ്ഞെടുത്ത ജോലിയാണ്. ഇത് അൽപം കഠിനമായി തോന്നുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഫോണിലെ 'ശല്യപ്പെടുത്തരുത്' എന്ന ബട്ടൻ ഓൺ ചെയ്യുക, അപ്പോൾ, അടിയന്തര ഘട്ടങ്ങളിൽ ഏറ്റവും അടുത്ത ആളുകൾക്കുമാത്രമേ നിങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിയൂ.

- ആഴ്ചയിൽ ഒരു ദിവസം, ശനിയാഴ്ചയോ ഞായറാഴ്ചയോ സാങ്കേതികവിദ്യകളിൽനിന്ന് വിട്ടുനിൽക്കുക, ഇ-വായനയിലോ(വൈഫൈ ഇല്ലാതെ) എം.പി 3 പ്ലെയറുകളിലോ മാത്രം ഒതുങ്ങുക.
- വൈ-ഫൈ ഇല്ലാത്ത കഫേയിലേക്ക് പോകുക.
- ദിവസം ഒന്നോ രണ്ടോ ഇ- മെയിലുകൾക്കുമാത്രം മറുപടി നൽകുകയും വായിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതിനുള്ള സമയം കൃത്യമായി മാറ്റിവക്കുക, അതിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുക.
- പൊമോദോറോ എന്ന തക്കാളി സോസ് ഉണ്ടാക്കുന്ന വിദ്യ ചെയ്തുനോക്കുക: അടുക്കളക്കുവേണ്ടി ഒരു സമയം സ്വയം നീക്കിവെക്കുക (ചിലത് തക്കാളി സോസിനെപ്പോലെ തോന്നും, അല്ലെങ്കിൽ തക്കാളിയെപ്പോലെ), ഒരു ജോലിയിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക, അത് മുന്നോട്ടുപോകുന്നതുവരെ. പൊമോദോറോ ടെക്നികിന് 25 മിനിറ്റ് പണിയുണ്ട്, ഓരോ ഘട്ടത്തിലും അഞ്ച് മിനിറ്റ് വിശ്രമവും, പക്ഷെ, നിങ്ങൾക്ക് അത് 50 മിനിറ്റ് ജോലിയെടുത്തും 10 മിനിറ്റ് വിശ്രമത്തിലൂടെയും ചെയ്യാം. നിങ്ങൾക്ക് യോജിച്ച സമയം തെരഞ്ഞെടുക്കുക; ഓരോ ഘട്ടവും അച്ചടക്കത്തോടെ പൂർത്തിയാക്കുന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യം.
- നിങ്ങളുടെ സെഷൻ നിങ്ങൾക്കിഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു ചടങ്ങോടെ തുടങ്ങുക, ഒരു പാരിതോഷികത്തിൽ അവസാനിപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ തിരിയുമ്പോൾ, വർത്തമാനകാലത്തേക്ക് തിരിച്ചുവരാൻ മനസ്സിനെ പരിശീലിപ്പിക്കുക. ധ്യാനം പോലെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക, നടക്കാനോ നീന്താനോ പോകുക- എന്താണ് നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ

വീണ്ടെടുത്തുതരുന്നത്, അക്കാര്യം ചെയ്യുക.

- നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധ മറ്റിടങ്ങളിലേക്ക് തിരിയാൻ സാധ്യതയില്ലാത്ത ഇടങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുക. വീട്ടിൽവെച്ച് ഇങ്ങനെ ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ല എങ്കിൽ, ഒരു ലൈബ്രറിയിലേക്കോ കഫേയിലേക്കോ പോകുക. ഒരു സാക്സഫോൺ വായനയാണ് നിങ്ങളുടെ ജോലി എങ്കിൽ ഒരു മ്യൂസിക് സ്റ്റുഡിയോയിലേക്ക് പോകുക. നിങ്ങളുടെ പരിസരം നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയെ തുടർച്ചയായി വ്യതിചലിപ്പിക്കുന്നു എങ്കിൽ, മറ്റൊരു ശരിയായ ഇടം കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ കാത്തിരിക്കുക.
- ഓരോ പ്രവൃത്തിയെയും അനുബന്ധ ജോലികളുടെ കൂട്ടങ്ങളായി തിരിക്കുക, എന്നിട്ട് ഇവ ഓരോ ഗ്രൂപ്പുകൾക്കും, അവരുടെ സമയത്തിനും സ്ഥലത്തിനും അനുസരിച്ച് നൽകുക. ഉദാഹരണത്തിന്, നിങ്ങൾ ഒരു മാഗസിൻ ലേഖനം എഴുതുകയാണെങ്കിൽ, രാവിലെ വീട്ടിലിരുന്ന് അതിനുവേണ്ടി വായിക്കുകയും നോട്ടുകൾ എടുക്കുകയും വേണ്ടിവരും, വൈകീട്ട് ലൈബ്രറിയിലിരുന്ന് ലേഖനം എഴുതാം, രാത്രി കട്ടിലിലിരുന്ന് അവ എഡിറ്റു ചെയ്യാം.
- ദൈനംദിന ജോലികൾ ഒന്നിച്ചുവെയ്ക്കുക-ഇൻവോയ്സ് അയക്കൽ, ഫോൺ വിളിക്കൽ തുടങ്ങിയവ -എന്നിട്ട് ഇവയെല്ലാം ഒരുമിച്ചുചെയ്യുക.

| ജോലി ഒഴുക്കോടെ ചെയ്യുമ്പോഴുള്ള ഗുണങ്ങൾ | ശ്രദ്ധ പതറിപ്പോകുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷങ്ങൾ |
|---|---|
| ലക്ഷ്യബോധമുള്ള മനസ്സ് | അലഞ്ഞുതിരിയുന്ന മനസ്സ് |

| | |
|---|---|
| വർത്തമാനകാലത്തെ ജീവിതം | ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ചും ഭാവിയെക്കുറിച്ചുമുള്ള ചിന്ത |
| ക്ലേശങ്ങളിൽനിന്നുള്ള മോചനം | നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്ക, നമുക്കുചുറ്റുമുള്ളവർ നമ്മുടെ ചിന്തകളെ കീഴടക്കുന്നു |
| മണിക്കൂറുകൾ പറന്നുപോകുന്നു | ഓരോ മിനിറ്റും അവസാനിക്കാത്തതായി തോന്നുന്നു |
| നിയന്ത്രണമുള്ളതായി അനുഭവപ്പെടുന്നു | നമുക്ക് നിയന്ത്രണം നഷ്ടമാകുന്നു, ജോലി പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല, മറ്റ് ജോലികളോ ആളുകളോ നമ്മുടെ ജോലിയിൽ നിന്ന് നമ്മെ മാറ്റിനിർത്തുന്നു |
| നാം നന്നായി തയാറെടുക്കുന്നു | വേണ്ടത്ര തയാറെടുപ്പില്ലാതെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു |
| ഏതു നിമിഷത്തിലും നാം എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് വ്യക്തമായ അറിവുണ്ടായിരിക്കും | പതിവായി നാം സ്തംഭിച്ചുപോകുന്നു, എങ്ങനെ മുന്നോട്ടുപോകണമെന്ന കാര്യം അറിയാതെ വരുന്നു |
| നമ്മുടെ മനസ്സ് വ്യക്തമായിരിക്കും, അതുമൂലം ചിന്തയുടെ ഒഴുക്കിനെ തടയുന്ന എല്ലാ പ്രതിബന്ധങ്ങളെയും മറികടക്കാൻ കഴിയുന്നു | നാം സംശയങ്ങളുടെയും ആശങ്കകളുടെയും ആത്മവിശ്വാസമില്ലായ്മയുടെയും വ്യാധിയിൽ അകപ്പെടുന്നു |

| | |
|---|---|
| അത് പ്രസന്നമായിരിക്കും | അത് വിരസവും മുഷിപ്പി ക്കുന്നതുമാണ് |
| നമ്മുടെ ഈഗോ കൊഴി ഞ്ഞുപോകുന്നു: നമ്മൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയെയോ പ്രവൃത്തിയെയോ നിയ ന്ത്രിക്കുന്ന ആളാകില്ല നമ്മൾ- ജോലി നമ്മളെ നയിക്കുന്നു | തുടർച്ചയായ ആത്മവിമർശനം: നമ്മുടെ ഈഗോ പ്രവർത്തി ക്കുന്നു, നാം അസ്വസ്ഥരാകുന്നു |

## ജോലിയുടെ ഒഴുക്ക് ജപ്പാനിൽ: കൈവേലക്കാർ (താകുമികൾ), എഞ്ചിനീയർമാർ, ജീനിയസുകൾ, ഒട്ടാകുസ് (അനിമേഷന്റെയും ഗ്രാഫിക്സുകളുടെയും ആരാധകർ)

കൈവേലക്കാർ, എഞ്ചിനീയർമാർ, കണ്ടുപിടുത്തക്കാർ, അനിമേഷന്റയും ഗ്രാഫിക്സുകളുടെയും ആരാധകർ എന്നിവർക്കുതമ്മിൽ എന്തെങ്കിലും സാമ്യമുണ്ടോ? ഇവരെല്ലാം അവരുടെ ഇക്കിഗായിക്കൊപ്പം സദാ ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കിയവരാണ്.

ജപ്പാനിലെ ആളുകളെക്കുറിച്ച് സാധാരണ പറയുന്ന ഒരു കാര്യമുണ്ട്- അവർ കഠിനാധ്വാനികളാണ്, ചില ജപ്പാനികൾ പറയും, തങ്ങൾ യഥാർഥത്തിലുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ കഠിനാധ്വാനികളാണ് എന്ന്. സംശയമില്ലാതെ പറയാം, ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ പൂർണമായും മുഴുകാനുള്ള കഴിവ് അവർക്കുണ്ട്, ഒരു പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാൻ അവർക്ക് സ്ഥിരോൽസാഹമുണ്ട്. ജപ്പാനീസ് പാഠം തുടങ്ങുമ്പോൾ അവർ പഠിക്കുന്ന ആദ്യ വാക്കുകളിലൊന്ന് 'ഗൻബാരു' എന്നതാണ്,

അതിനർഥം, 'അശ്രാന്തം പരിശ്രമിക്കുക' എന്നാണ്, അല്ലെങ്കിൽ, 'ഒരാളുടെ നന്മക്കുവേണ്ടി ഉറച്ചുനിൽക്കുക' എന്ന്.

ഒരു ഒഴിയാബാധയെന്ന നിലക്ക്, അത്രയും ആഴത്തിലാണ് ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനപരമായ ജോലികൾ പോലും ജപ്പാൻകാർ സ്വയം ചെയ്യുന്നത്. ഏതു സന്ദർഭത്തിലും നമുക്ക് ഇത് കാണാൻ കഴിയും, ജോലിയിൽനിന്ന് വിരമിച്ചവർ നഗരാനോ കുന്നുകളിലെ നെൽപാടങ്ങൾക്ക് നൽകുന്ന അതീവശ്രദ്ധ മുതൽ കോൻബിനിസ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന സ്റ്റോറുകളിൽ വാരാന്ത്യങ്ങളിൽ കോളജ് വിദ്യാർഥികൾ ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ വരെ ഇത് പ്രകടമാണ്. നിങ്ങൾ ജപ്പാനിലേക്ക് പോകുകയാണെങ്കിൽ, എല്ലാ ഇടപാടുകളിലും ഈയൊരു ശ്രദ്ധ നിങ്ങൾക്ക് അനുഭവിക്കാൻ കഴിയും.

നാഹ, കനസാവ, കയോട്ടോ എന്നിവിടങ്ങളിലുള്ള, കരകൗശലസാധനങ്ങൾ വിൽക്കുന്ന കടയിലേക്ക് പോകുക. പരമ്പരാഗത കരകൗശല വസ്തുക്കളുടെ ഒരു അമൂല്യനിധി ശേഖരം തന്നെ ജപ്പാനിലുണ്ടെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിയും. ജപ്പാനിലുള്ളവർക്ക് പരമ്പരാഗത കൈവേലവിദ്യയും അതിന്റെ സാങ്കേതികവിദ്യയും സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ, പുതിയ സാങ്കേതികവിദ്യ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കാനുള്ള പ്രത്യേകതരം ശേഷിയുണ്ട്.

## *താകുമി* എന്ന കല

കൈകൊണ്ട് പ്രത്യേക തരം സ്ക്രൂ നിർമിക്കാൻ കഴിവുള്ള കൈവേലക്കാരെ ടയോട്ട കമ്പനി നിയമിക്കാറുണ്ട്. ഈ കൈവേലക്കാർ, അല്ലെങ്കിൽ പ്രത്യേകതരം കരകൗശലവിദ്യയിൽ വിദഗ്ധരായവർ, ടയോട്ടയെ സംബന്ധിച്ച് ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടവരാണ്, അവർക്കു പകരക്കാരെ കണ്ടെത്താനാകില്ല. എങ്ങനെ തങ്ങളുടെ യഥാർഥ കഴിവ് പ്രകടിപ്പിക്കാം എന്ന

റിയാവുന്ന ചിലയാളുകൾ ഇവരിലുണ്ടാകും, ഈ ഉത്തരവാദിത്തം പുതിയ തലമുറ ഏറ്റെടുക്കുമെങ്കിലും അത് മുൻതലമുറയുടെ അതേപടി ആയിരിക്കണമെന്നില്ല.

ചക്രപ്പലകകളിലും മ്യൂസിക് പ്ലെയറുകളിലും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുന്ന സൂചികൾ മറ്റൊരു ഉദാഹരണമാണ്: ഇത് ജപ്പാനിൽ മാത്രമാണ് ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്, കൃത്യതയാർന്ന ഈ സൂചികൾ ഉണ്ടാക്കാനാവശ്യമായ യന്ത്രങ്ങൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാൻ അറിയുന്നവർ ജപ്പാനിലാണ് അവശേഷിക്കുന്നത്, അവർ അവരുടെ അറിവ് പിൻഗാമികൾക്ക് പകരാൻ ശ്രമിക്കുന്നു.

ഹിരോഷിമക്കടുത്ത ചെറിയ നഗരമായ കുമാനോയിൽ ഞങ്ങൾ ഒരു താകുമിയെ കണ്ടു. പാശ്ചാത്യലോകത്തെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ മെയ്ക്കപ്പ് ബ്രഷ് ബ്രാൻഡുകളിൽ ഒന്നിനെക്കുറിച്ച് ഒരു സചിത്രലേഖനം തയാറാക്കാൻ ഞങ്ങൾ ഒരു ദിവസം അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. കുമാനോയിലേക്ക് സ്വാഗതം ചെയ്ത് സ്ഥാപിച്ച ബോർഡുകളിൽ, ഒരു ഭാഗ്യചിഹ്നം കൈയിൽ വലിയൊരു ബ്രഷ് പിടിച്ചു നിൽക്കുന്ന ചിത്രമാണുണ്ടായിരുന്നത്. ബ്രഷ് ഫാക്ടറികൾ കൂടാതെ, നഗരത്തിലുടനീളം ചെറിയ വീടുകളും പച്ചക്കറി തോട്ടങ്ങളുമാണുണ്ടായിരുന്നത്; കൂടാതെ നഗരത്തെ വലയം ചെയ്യുന്ന പർവതനിരകളുടെ അടിവാരത്ത് നിരവധി ഷിന്റോ ആശ്രമങ്ങളുമുണ്ടായിരുന്നു.

നിരനിരയായി, ഒരു ജോലി- ഒന്നുകിൽ ബ്രഷിന്റെ പിടി പെയിന്റ് ചെയ്യുക, അല്ലെങ്കിൽ ട്രക്കുകളിൽ ലോഡ് നിറച്ച പെട്ടികൾ കയറ്റുക- ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്ന ആളുകളുള്ള ഫാക്ടറികളിൽ ഞങ്ങൾ ഫോട്ടോകളെടുത്ത് മണിക്കൂറുകൾ ചെലവഴിച്ചു. ബ്രഷിന്റെ അറ്റത്ത് രോമം വച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്ന ആരെയും ഞങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

ഇതേക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ ചോദിച്ചപ്പോൾ, ഏറെ നേരം കഴിഞ്ഞ്, ഒരു കമ്പനിയുടെ പ്രസിഡന്റ് ഇത് എങ്ങനെയാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്ന് കാണിച്ചുതരാമെന്ന് സമ്മതിച്ചു. അദ്ദേഹം ഞങ്ങളെ കെട്ടിടത്തിന് പുറത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോയി, എന്നിട്ട് കാറിൽ കയറാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. അഞ്ചുമിനിറ്റ് കാർ ഓടിച്ച ശേഷം ഒരു ചെറിയ കെട്ടിടത്തിനരികിൽ നിർത്തി. പടികൾ കയറി ഞങ്ങൾ അതിന് മുകളിലെത്തി. വാതിൽ തുറന്ന് നിറയെ ജനാലകളുള്ള ഒരു ചെറിയ മുറിയിലെത്തി, അവിടെ മനോഹരമായ അകൃത്രിമ വെളിച്ചം നിറഞ്ഞിരുന്നു.

മുറിയുടെ നടുക്ക് മുഖംമൂടി ധരിച്ച ഒരു സ്ത്രീ ഇരിക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക് അവളുടെ കണ്ണുകൾ മാത്രമേ കാണാൻ കഴിയൂ. ബ്രഷുകൾക്കുവേണ്ടി ഓരോ രോമങ്ങൾ അവർ അതീവശ്രദ്ധയോടെ വേർതിരിച്ചെടുക്കുകയാണ്- തന്റെ വിരലുകളും കൈകളും അതിമനോഹരമായി ചലിപ്പിച്ചുകൊണ്ട്, ചീർപ്പുകൊണ്ടും കത്രിക കൊണ്ടും രോമങ്ങൾ വേർതിരിച്ചുകൊണ്ട് - അവൾ ഞങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം അറിഞ്ഞതുപോലുമില്ല. അവളുടെ ചലനങ്ങൾ അതീവ വേഗത്തിലായിരുന്നു, എന്താണ് അവൾ ചെയ്യുന്നത് എന്നുപോലും പറയാൻ കഴിയാത്തവിധം വേഗത്തിൽ.

കമ്പനിയുടെ പ്രസിഡന്റ് അവളോടുപറഞ്ഞു, എന്തിനാണ് ഞങ്ങൾ അവളുടെ ഫോട്ടോ എടുത്തതെന്ന്. ഞങ്ങൾക്ക് അവളുടെ വായ് കാണാൻ കഴിഞ്ഞില്ല, പക്ഷെ, ഒന്ന് മന്ദഹസിച്ചപ്പോൾ കണ്ണുകളിലെ തിളക്കവും സംസാരത്തിലെ ആനന്ദവും ഞങ്ങൾക്ക് അനുഭവിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. അവൾ സന്തോഷവതിയായിരുന്നു, സ്വന്തം ജോലിയെക്കുറിച്ചും ഉത്തരവാദിത്തത്തെക്കുറിച്ചും അവൾ അഭിമാനത്തോടെ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്നു.

അവളുടെ ചലനങ്ങൾ കാമറ ഷട്ടറുകളുടെ വേഗം പരമാവധി കൂട്ടി ഞങ്ങൾ ഒപ്പിയെടുത്തുകൊണ്ടിരുന്നു. അവളുടെ കൈകൾ നൃത്തം ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നു, ഉപകരണങ്ങൾക്കൊപ്പം, അവൾ വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന രോമങ്ങൾക്കൊപ്പം ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരുന്നു.

ഈ താകുമി കമ്പനിയിലെ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട വ്യക്തികളിൽ ഒരാളാണെന്ന് പ്രസിഡന്റ് ഞങ്ങളോട് പറഞ്ഞു, അവളെ മറ്റൊരു കെട്ടിടത്തിൽ 'ഒളിപ്പിച്ചു'താമസിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിലും. കമ്പനിയിലുണ്ടാക്കുന്ന എല്ലാ ബ്രഷുകളുടെയും രോമങ്ങൾ അവളുടെ കൈകളിലൂടെ കടന്നുപോകുന്നവയാണ്.

## സ്റ്റീവ് ജോബ്സ് ജപ്പാനിൽ

ആപ്പിളിന്റെ സഹസ്ഥാപകൻ സ്റ്റീവ് ജോബ്സ് ജപ്പാന്റെ വലിയ ആരാധകനാണ്. 1980കളിൽ അദ്ദേഹം സോണി ഫാക്ടറി സന്ദർശിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നുമാത്രമല്ല, അദ്ദേഹം ആപ്പിളിന് രൂപം നൽകിയപ്പോൾ അവരുടെ നിരവധി രീതികൾ അദ്ദേഹം ഏറ്റെടുക്കുകയും ചെയ്തു, മാത്രമല്ല, കയോട്ടോയിലെ ജപ്പാൻ പിഞ്ഞാണപ്പാത്രങ്ങളുടെ ലാളിത്യത്തിലും ഗുണമേന്മയിലും അദ്ദേഹം ആകൃഷ്ടനുമായിരുന്നു.

എന്നാൽ, കയോട്ടോയിലെ ഒരു കൈവേലക്കാരനല്ല സ്റ്റീവ് ജോബ്സിന്റെ ശ്രദ്ധ നേടിയെടുത്തത്, പകരം ടൊയാമയിലെ ഒരു കൈവേലക്കാരനാണ്- പേര് യുകിയോ ഷാകുനാഗ, അൽപം ചിലർക്കുമാത്രം അറിയാവുന്ന എത്ചു സെറ്റോയാകി എന്ന ഒരുതരം സാങ്കേതികവിദ്യയാണ് ഇയാൾ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നത്.

കയോട്ടോ സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ, ഷാകുനാഗയുടെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ പ്രദർശനത്തെക്കുറിച്ച് ജോബ്സ് അറിഞ്ഞു.

ഷാകുനാഗയുടെ പിഞ്ഞാണപ്പാത്രങ്ങൾക്ക് സവിശേഷമായ എന്തോ ഒന്ന് ഉണ്ടെന്ന് ജോബ്സ് മനസ്സിലാക്കി. ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ, അദ്ദേഹം നിരവധി കപ്പുകളും പിഞ്ഞാണങ്ങളും പൂച്ചട്ടികളും വാങ്ങി, ആഴ്ചയിൽ മൂന്നുതവണ വീതം പ്രദർശനം കാണാനെത്തി.

തന്റെ ജീവിതകാലത്ത് നിരവധി തവണ ജോബ്സ് കയോട്ടോയിലെത്തി, ആ പ്രദേശം നൽകിയ പ്രചോദനത്താൽ, ഷാകുനാഗയെ വ്യക്തിപരമായി തന്നെ അദ്ദേഹം സന്ദർശിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. ജോബ്സ് നിരവധി ചോദ്യങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു- പാത്രങ്ങളുടെ നിർമാണരീതിയെക്കുറിച്ചും അത് ഉണ്ടാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന കളിമണ്ണ് ഏതുതരത്തിലുള്ളതാണ് എന്നതിനെക്കുറിച്ചും.

ടൊയാമ ജില്ലയിലെ പർവതങ്ങളിൽനിന്ന് താൻ സ്വയം വേർതിരിച്ചെടുക്കുന്ന കളിമണ്ണാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നതെന്ന് ഷാകുനാഗ മറുപടി നൽകി.

കളിമൺ വസ്തുക്കളുണ്ടാക്കാൻ പർവതങ്ങളിലെ അവയുടെ ഉറവിടത്തിൽനിന്നുതന്നെയുള്ള നിർമാണവസ്തു പ്രയോഗിക്കുന്ന ഷാകുനാഗ, തന്റെ അതേവർഗത്തിൽ പെട്ട കരകൗശലക്കാരിൽനിന്ന് വേറിട്ടുനിൽക്കുന്നു- ഒരു ആധികാരിക കരകൗശല വിദഗ്ധൻ.

ഇതറിഞ്ഞ് ജോബ്സിന് ഏറെ മതിപ്പുതോന്നി, ഷാകുനാഗ കളിമണ്ണ് ശേഖരിക്കുന്ന ടൊയാമയിലെ മലനിരകൾ സന്ദർശിക്കാൻ അദ്ദേഹം തീരുമാനിച്ചു, എന്നാൽ, കയോട്ടോയിൽ നിന്ന് നാലുമണിക്കൂർ അവിടേക്ക് ട്രെയിനിൽ സഞ്ചരിക്കേണ്ടതുകൊണ്ട് സന്ദർശനം അദ്ദേഹം ഒഴിവാക്കി.

ജോബ്സിന്റെ മരണത്തിനുശേഷം ഒരു അഭിമുഖത്തിൽ ഷാകുനാഗ പറഞ്ഞു, ''ഐ ഫോൺ സൃഷ്ടിച്ച ഒരു മനുഷ്യൻ എന്റെ പണി വിലമതിച്ചതിൽ വളരെ അഭിമാനമുണ്ട്''.

ജോബ്സ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൈയിൽനിന്ന് അവസാനമായി വാങ്ങിയത് 12 ചായക്കപ്പുകളുടെ ഒരു സെറ്റാണ്. പ്രത്യേകതയുള്ള എന്തെങ്കിലും സാധനം നൽകാൻ ജോബ്സ് അദ്ദേഹത്തോട് ആവശ്യപ്പെട്ടു, 'ഒരു പുതിയ സ്റ്റൈലി'ലുള്ള സാധനം. ഈ ആവശ്യം പരിഗണിച്ച് ഷാകുനാഗ പുതിയ രീതിയിൽ 150 ചായക്കപ്പുകളുണ്ടാക്കി. ഇതിൽ, ഏറ്റവും മികച്ച 12 എണ്ണമാണ് ജോബ്സിന്റെ കുടുംബത്തിന് നൽകിയത്.

ജപ്പാനിലേക്കുള്ള ആദ്യ യാത്ര മുതൽ, ജോബ്സ് ജപ്പാനിലെ കരകൗശലക്കാരുടെയും എഞ്ചിനീയർമാരുടെയും (പ്രത്യേകിച്ച് സോണിയിലെ) തത്വജ്ഞാനികളുടെയും (പ്രത്യേകിച്ച് സെൻ) പാചകക്കാരുടെയും (പ്രത്യേകിച്ച് സുഷി) ആരാധകനായി മാറിയിരുന്നു.[7]

## നവീനമായൊരു ലാളിത്യം

ജപ്പാനീസ് കൈവേലക്കാർക്കും എഞ്ചിനീയർമാർക്കും സെൻ ദാർശനികർക്കും പാചകക്കാർക്കും പൊതുവായുള്ളത് എന്താണ്? ലാളിത്യവും വിശദാംശങ്ങളിലുള്ള ശ്രദ്ധയും. അത് അലസമായൊരു ലാളിത്യമല്ല, പരിഷ്കരിക്കപ്പെട്ടതും നവീനമായതുമായ ഒന്നാണ്- അത് പുതിയ അതിരുകൾ തേടുന്നു, സദാ വസ്തുവിനെയും ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും അടുക്കളയെയും അടുത്ത ലെവലിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നു, ഒരാളുടെ ഇക്കിഗായ് അനുസരിച്ച്.

സിക്സെന്റ് മിഹാലി പറയും, ജോലിയിൽ ഒഴുക്ക് നിലനിർത്താനുള്ള അർഥവത്തായ വെല്ലുവിളികൾ ഉണ്ടായിരിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം.

ജിറോ ഡ്രീംസ് ഓഫ് സുഷി എന്ന ഡോക്യുമെന്ററി നമുക്ക് ഒരു കൈവേലക്കാരന്റെ മറ്റൊരു ഉദാഹരണം കാണിച്ചുതരുന്നു, ഇത്തവണ അത് അടുക്കളയിലാണ്. ഇതിലെ നായകൻ

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 101 17-09-2020 13:54:06

ദിവസവും സുഷി (അരി, മീൻ, പച്ചക്കറി എന്നിവ ചേർത്തു ണ്ടാക്കുന്ന ഒരു ജപ്പാൻ വിഭവം) ഉണ്ടാക്കുന്നയാളാണ്, എട്ടു വർഷത്തിലേറെയായി, ടോക്യോയിലെ ഗീൻസ് സബേ സ്റ്റേ ഷനിൽ ഒരു ചെറിയ സുഷി റസ്റ്റോറന്റും ഇദ്ദേഹത്തിനുണ്ട്. അദ്ദേഹവും മകനും ദിവസവും പ്രശസ്തമായ സുകിജി മീൻ മാർക്കറ്റിലേക്ക് പോയി ഏറ്റവും മികച്ച മൽസ്യം വാങ്ങി റസ്റ്റോ റന്റിൽ തിരിച്ചെത്തും.

ഡോക്യുമെന്ററിയിൽ, നാം കാണുന്നത്, ജിറോമിന്റെ ഒരു താൽക്കാലിക പണിക്കാരൻ ടമാംഗോ(കനംകുറഞ്ഞ, നേരിയ മധുരമുള്ള ഒരുതരം ഓലെറ്റ്) ഉണ്ടാക്കുന്നതാണ്. എത്ര പണിപ്പെട്ട് അയാൾ അതുണ്ടാക്കിയിട്ടും ജിറോയുടെ സമ്മതം കിട്ടിയിരുന്നില്ല. ഒടുവിൽ അയാൾ അത് നന്നായി ഉണ്ടാക്കാൻ പഠിച്ചു, വർഷങ്ങളുടെ പരിശീലനത്തിനുശേഷം.

എന്തുകൊണ്ടാണ് ആ പണിക്കാരൻ പണിയുപേക്ഷിച്ച് പോകാതിരുന്നത്? ദിവസവും ഓലെറ്റ് ഉണ്ടാക്കി അയാൾക്ക് മടുപ്പ് തോന്നിയിരുന്നില്ലേ? ഇല്ല, കാരണം സുഷി കൂടി ഉണ്ടാക്കുക എന്നതായിരുന്നു അയാളുടെ ഇക്കിഗായ്.

ജിറോയും മകനും പാചക കലാകാരന്മാരാണ്. പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ അവർക്ക് മടുപ്പുതോന്നാറില്ല- അവർ അതിൽ ഒഴുകിപ്പോകും. അടുക്കളയിലായിരിക്കുമ്പോൾ അവർ പൂർണമായും ആസ്വദിച്ചാണ് പണി ചെയ്യുന്നത്; അതാണ് അവരുടെ ആഹ്ലാദം, അവരുടെ ഇക്കിഗായ്. അവരുടെ ജോലിയിൽ ആഹ്ലാദം കാണാൻ അവർ പഠിച്ചിരിക്കുന്നു, അവരുടെ സമയബോധം നഷ്ടമാക്കിത്തന്നെ.

അച്ഛനും മകനും എന്ന നിലക്കുള്ള ഗാഢമായ ബന്ധ ത്തിനപ്പുറം, അത് അവരെ ദിവസവും വെല്ലുവിളികൾ ഏറ്റെ ടുക്കാൻ സഹായിച്ചിരുന്നു, അവർ ശാന്തവും സമാധാന പരവുമായ സാഹചര്യത്തിലാണ് പണിയെടുത്തിരുന്നത്,

അത് അവരെ പരമാവധി ശ്രദ്ധയോടെ പണി ചെയ്യാൻ സഹായിച്ചു. മിചെലിന്റെ ത്രീ സ്റ്റാർ റേറ്റിംഗ് കിട്ടിയശേഷവും മറ്റൊരിടത്ത് റസ്റ്റോറന്റിന്റെ ശാഖ തുറക്കാനോ ബിസിനസ് വിപുലമാക്കാനോ അവർ മെനക്കെട്ടില്ല. അവരുടെ ചെറിയ റസ്റ്റോറന്റിലുള്ള ബാറിൽ പത്ത് പതിവുകാർക്ക് അവർ ഒരേസമയം വിഭവങ്ങൾ നൽകിക്കൊണ്ടിരുന്നു. ജിറോയുടെ കുടുംബം പണമുണ്ടാക്കാൻ ആഗ്രഹിച്ചിരുന്നില്ല; പകരം നല്ല സാഹചര്യത്തിൽ ജോലി ചെയ്യാനായിരുന്നു താൽപര്യം, അതുവഴി ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും നല്ല സുഷിയുണ്ടാക്കി, അതിൽ മുഴുകുക എന്നതിൽ മാത്രമായിരുന്നു താൽപര്യം.

ജിറോ, യുകിയോ ഷാകുനാഗയെപ്പോലെ, 'ഉറവിട'ത്തിൽ നിന്നുതന്നെയാണ് പണി തുടങ്ങിയിരുന്നത്. ഏറ്റവും മികച്ച ട്യൂണ വാങ്ങാൻ മൽസ്യമാർക്കറ്റിലാണ് പോയിരുന്നത്; ഷാകുനാഗ മികച്ച കളിമണ്ണെടുക്കാൻ പർവതങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നപോലെ. ഇരുവരും പണി തുടങ്ങുമ്പോൾ, അവർ, അവരുണ്ടാക്കുന്ന വസ്തുവായി തന്നെ മാറും. ഉൽപ്പന്നവുമായുള്ള ഈ യോജിപ്പ്, പണിയിൽ ഒരുതരം പ്രത്യേക ഒഴുക്ക് അവർക്ക് നേടിക്കൊടുക്കും, ജപ്പാനിൽ ഷിന്റോയിസത്തിൽ ഇതിന് പ്രത്യേക അർഥമുണ്ട്, കാടുകൾ, മരങ്ങൾ, വസ്തുക്കൾ എന്നിവക്കെല്ലാം, ആന്തരികമായി ഒരു കാമി(ആത്മാവ് അല്ലെങ്കിൽ ദൈവം) ഉണ്ടായിരിക്കും.

ഒരാൾ- ഒരു കലാകാരനോ, എഞ്ചിനീയറോ, ഒരു പാചകവിദഗ്ധനോ- എന്തെങ്കിലും സൃഷ്ടിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ/അവളുടെ ഉത്തരവാദിത്തം, അതിന് 'ജീവൻ' നൽകാൻ നൈസർഗികതയെ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ്, ആ നൈസർഗികതയെ ഓരോനിമിഷവും ആദരിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ. ഈ പ്രക്രിയയിൽ, ഒരു കൈവേലക്കാരൻ, അദ്ദേഹം ഉണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വസ്തുവിൽ

മുഴുകും, അതിനൊപ്പം ഒഴുകിപ്പോകും. ഒരു ഇരുമ്പുപണിക്കാരൻ പറയും, ലോഹത്തിന് അതിന്റേതായ ജീവൻ ഉണ്ട് എന്ന്, ഒരു കളിമൺപാത്ര നിർമാതാവ് പറയും, കളിമണ്ണിന് ജീവൻ ഉണ്ടെന്ന്. ഒരു വസ്തുവിന്റെ നൈസർഗിക പ്രകൃതിയെയും സാങ്കേതികവിദ്യയെയും ഒന്നിച്ചുചേർക്കാൻ തക്ക വൈദഗ്ധ്യമുള്ളവരാണ് ജപ്പാൻകാർ: മനുഷ്യൻ പ്രകൃതിക്ക് എതിരല്ലെന്നുമാത്രമല്ല, മനുഷ്യന്റെയും പ്രകൃതിയുടെയും യോജിപ്പാണ് ഇവിടെ കാണാൻ കഴിയുക.

## ഗിബ്ലിയുടെ പരിശുദ്ധി

പ്രകൃതിയോട് ഇണങ്ങിജീവിക്കുക എന്ന ഷിന്റോ (ജപ്പാനിലെ പൂർവിക മതം) മൂല്യം നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന് പറയുന്നവരുണ്ട്. വ്യക്തമായി നിർവചിക്കപ്പെട്ട ഇക്കിഗായ് ഉള്ള മറ്റൊരു കലാകാരനാണ് ഈ വിമർശനമുന്നയിക്കുന്നവരിൽ ഒരാൾ: ഹയാവോ മിയാസാകി, ഗിബ്ലി സ്റ്റുഡിയോയിൽ നിർമിക്കപ്പെടുന്ന അനിമേഷൻ സിനിമകളുടെ സംവിധായകൻ.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ എല്ലാ സിനിമകളിലും നാം മനുഷ്യനെയും സാങ്കേതിക വിദ്യയെയും ഫാന്റസിയും പ്രകൃതിയും ഒരുതരം സംഘർഷാവസ്ഥയിൽ കാണുന്നു - ഒടുവിൽ, എല്ലാം ഒന്നായിത്തീരുന്നു. 'സിപിരിറ്റഡ് എവേ' എന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനിമേഷൻ സിനിമയുടെ ഏറ്റവും ശക്തമായ ആന്തരാർഥം, തടിച്ചുകൊഴുത്ത ഒരു ആത്മാവ് ചവറുപോലെ വലയം ചെയ്തിരിക്കുന്നു, ഇതാണ് നദികളെ മലിനമാക്കുന്നത് എന്നാണ്.

മിയാസാകിയുടെ സിനിമകളിൽ, കാടുകൾക്ക് വ്യക്തിത്വമുണ്ട്, മരങ്ങൾക്ക് വികാരമുണ്ട്, റോബോട്ടുകൾ പക്ഷികളുടെ സുഹൃത്തുക്കളാണ്. ജപ്പാൻ സർക്കാർ ഒരു ദേശീയ

നിധിയായി പരിഗണിക്കുന്ന മിയാസാകി, സ്വന്തം കലയിൽ പൂർണമായും മുഴുകിയ കലാകാരനാണ്. 1990കളുടെ അവസാനം മുതൽ അദ്ദേഹം സെൽഫോൺ ഉപയോഗിച്ചു തുടങ്ങി, തന്റെ മുഴുവൻ ടീമിനോടും കൈകൊണ്ട് വരക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നു. ഏറ്റവും ചെറിയ വിശദാംശങ്ങൾ പോലും കടലാസിൽ കുറിച്ചിട്ടശേഷമായിരിക്കും സിനിമയുടെ സംവിധാനം തുടങ്ങുക, കമ്പ്യൂട്ടർ ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടല്ല, കൈകൊണ്ടുതന്നെ വരച്ച്, വരയിൽ ഒരു ഒഴുക്കുണ്ടാക്കുന്നു. സംവിധായകന്റെ ഇത്തരം ഒഴിയാബാധകൾക്ക് നന്ദി, ഏതാണ്ട് എല്ലാ നിർമാണജോലികളും പരമ്പരാഗത സാങ്കേതികവിദ്യ ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യുന്ന ലോകത്തിലെ ഒരേയൊരു സ്റ്റുഡിയോ ആണ് സ്റ്റുഡിയോ ഗിബ്ലി.

ഒരു ഞായറാഴ്ച ഗിബ്ലി സ്റ്റുഡിയോ സന്ദർശിക്കുന്നവർക്ക് മനസ്സിലാകും, അതൊരു വിശേഷപ്പെട്ട ഇടമാണ് എന്ന്, ഒരാൾ ഒറ്റക്ക് എന്തോ വലിച്ചുകയറ്റുന്നത് കാണാം, അയാൾ നന്നായി അധ്വാനിക്കുന്നുണ്ട്- ലളിതമായി വസ്ത്രം ധരിച്ച അയാൾ നമ്മെ നോക്കാതെ തന്നെ ഒരു 'ഹലോ'യിൽ ആശംസ ഒതുക്കും.

മിയാസാകി അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജോലിയിൽ അത്യന്തം ആവേശമുള്ളയാളാണ്, ഞായറാഴ്ചകളിലും അദ്ദേഹം സ്റ്റുഡിയോയിലുണ്ടാകും, പണികളിൽ മുഴുകും, അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഇക്കിഗായ് മറ്റെല്ലാത്തിനുമുപരിയായി കാണാം. ഒന്നൊഴികെ മറ്റൊരു സാഹചര്യത്തിനും അദ്ദേഹത്തെ അലോസരപ്പെടുത്താനാകില്ല- പെട്ടെന്നുള്ള ദേഷ്യത്തിന് പേരുകേട്ടയാൾ കൂടിയാണ് അദ്ദേഹം- വരക്കുന്നതിനിടെ തടസപ്പെടുത്തിയാൽ മാത്രമേ അദ്ദേഹത്തിന് അലോസരമുണ്ടാകൂ.

2013ൽ മിയാസാകി പ്രഖ്യാപിച്ചു: ഞാൻ വിരമിക്കാൻ പോകുകയാണ്. വിരമിക്കലിന് ആദരം അർപ്പിച്ച് എൻ.എച്ച്.

കെ ടെലിവിഷൻ സ്റ്റേഷൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അവസാനദിവസങ്ങളിലെ ജോലിയെക്കുറിച്ച് ഒരു ഡോക്യുമെന്ററി ചെയ്തു. ആ സിനിമയുടെ ഏതാണ്ട് എല്ലാ സീനുകളിലും അദ്ദേഹം വരക്കുന്നതാണ് കാണാൻ കഴിയുക. ഒരു സീനിൽ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിരവധി സഹപ്രവർത്തകർ ഒരു യോഗം കഴിഞ്ഞ് വരുന്നതുകാണാം, അദ്ദേഹമാകട്ടെ, ഒരു മൂലയിൽ ഒന്നിലും ശ്രദ്ധകൊടുക്കാതെ വരച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

മറ്റൊരു സീനിൽ, അദ്ദേഹം ജപ്പാന്റെ ദേശീയ അവധി ദിനമായ ഡിസംബർ 30നും ജോലിക്ക് പോകുന്നത് കാണാം, സ്റ്റുഡിയോ ഗിബ്ലിയുടെ വാതിലുകൾ തുറന്ന് ആ ദിവസം അദ്ദേഹം അവിടെ ചെലവഴിക്കുന്നു, ഏകനായി വരച്ചുകൊണ്ട്.

മിയാസാകിക്ക് വരക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കാനാകില്ല. അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'വിരമിക്കലിന്' ശേഷം, വീടിനുള്ളിൽ ചടഞ്ഞുകൂടുന്നതിനുപകരം, അല്ലെങ്കിൽ അവധിക്കാലയാത്ര പോകുന്നതിനുപകരം, അദ്ദേഹം സ്റ്റുഡിയോ ഗിബ്ലിയിലേക്കാണ് പോയത്, എന്നിട്ട് അവിടെയിരുന്ന് വരക്കാൻ തുടങ്ങി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സഹപ്രവർത്തകർക്ക് എന്തുപറയണമെന്ന് അറിയില്ലായിരുന്നു. ഒരു വർഷത്തിനുശേഷം, അദ്ദേഹം പ്രഖ്യാപിച്ചു: ഇനി അദ്ദേഹം ഫീച്ചർ സിനിമകൾ ഉണ്ടാക്കില്ല, പക്ഷെ, മരണം വരെ വരച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും.

താൻ ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തിൽ അത്യാസക്തിയുള്ള ഒരാൾക്ക് അതിൽനിന്ന് ശരിക്കും വിരമിക്കാൻ കഴിയുമോ?

## ഏകാകി

ജപ്പാൻകാർക്കുമാത്രമല്ല ഈ കഴിവുള്ളത്, ലോകത്തെങ്ങുമുള്ള, കരുത്തുറ്റ, വ്യക്തമായ ഇക്കിഗായ് ഉള്ള കലാകാരന്മാർ

ക്കും ശാസ്ത്രജ്ഞർക്കും ഈ കഴിവുണ്ടായിരിക്കും. അവർക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള കാര്യം മരിക്കുന്നതുവരെ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കും.

എന്നെന്നേക്കുമായി കണ്ണടക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ഐൻസ്റ്റീൻ ഒരു ഫോർമുലയുടെ പണിപ്പുരയിലായിരുന്നു - ഒരു തിയറിയിൽ, ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലെ എല്ലാ ശക്തികളെയും ഒന്നിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഒരു സമവാക്യം. മരിക്കുന്നതിന് ഏതാനും മണിക്കൂറുകൾക്കുമുമ്പു പോലും തനിക്ക് ഇഷ്ടമുള്ള ഒരു കാര്യം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം. താൻ ഒരു ഭൗതികശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആയിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരു സംഗീതജ്ഞനായേനേ എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഫിസിക്സിലും ഗണിതത്തിലും ശ്രദ്ധിക്കാൻ കഴിയാത്തപ്പോൾ അദ്ദേഹം വയലിൻ വായിക്കുമായിരുന്നു. തന്റെ രണ്ട് ഇക്കിഗായികളിൽ, ഫോർമുലകളുമായോ സംഗീതവുമായോ ഇടപഴകുമ്പോൾ അദ്ദേഹം ഒരുതരം ഒഴുക്കിലെത്തിച്ചേരും, അത് അദ്ദേഹത്തെ അവസാനമില്ലാത്ത ആഹ്ലാദത്തിലെത്തിക്കും.

ഏറെ കലാകാരന്മാരും സമൂഹത്തിൽനിന്ന് മാറി, ഏകാകികളായാണ് കാണപ്പെടാറ്. സമയം കാത്തുസൂക്ഷിക്കുകയാണ്, അതിലൂടെ ആഹ്ലാദം നേടിയെടുക്കുകയാണ് ഏകാന്തതയിലൂടെ അവർ ചെയ്യുന്നത്. ചിലപ്പോൾ, അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ മറ്റുചില വശങ്ങളുടെ ചെലവിൽ. കൂട്ടത്തിൽ നിന്ന് വേറിട്ടുനിൽക്കുന്ന ഈ വ്യക്തികൾ, ഒഴുക്കിന്റെ തത്വം, അതിന്റെ ഏറ്റവും തീവ്രമായ അർഥത്തിൽ അവരുടെ ജീവിതത്തിന് നൽകുന്നവരാണ്.

ഈ ഗണത്തിൽപെട്ട മറ്റൊരു കലാകാരനാണ് നോവലിസ്റ്റ് ഹാരുകി മുറാകാമി. അദ്ദേഹത്തിന് ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃത്തുക്കളുടെ ഒരു വലയമേയുള്ളൂ, കഴിഞ്ഞ ഏതാനും വർഷങ്ങളിൽ ജപ്പാനിലെ പൊതുപരിപാടികളിൽ ഒരിക്കൽ

മാത്രമേ അദ്ദേഹം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടിട്ടുള്ളൂ.

തങ്ങളുടെ ഇടം സംരക്ഷിക്കേണ്ടതിന്റെയും തങ്ങളുടെ പരിസരം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെയും പ്രാധാന്യം കലാകാരന്മാർക്ക് അറിയാം, സ്വന്തം ഇക്കിഗായികൾക്കൊപ്പം ഒഴുകിപ്പോകണമെങ്കിൽ ശ്രദ്ധതിരിക്കുന്ന എല്ലാ കാര്യങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തമായിരിക്കണമെന്നും അവർക്ക് അറിയാം.

## ചെറിയ ഒഴുക്ക്: വിരസമായ ജോലികളിൽ ആഹ്ലാദം കണ്ടെത്തുക

പക്ഷെ, അലക്കുജോലിയിലോ പുല്ല് വെട്ടുമ്പോഴോ, പേപ്പർവർക്ക് ചെയ്യുമ്പോഴോ എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? ഈ വിരസമായ പണികൾ എങ്ങനെ ആസ്വാദ്യകരമാക്കാം?

ഷിൻജുകു സബ്‌വേ സ്റ്റേഷനടുത്ത്, ടോക്യോയിലെ ഒരു ന്യൂറൽ സെന്ററിൽ എലിവേറ്റർ ഓപ്പറേറ്റർമാരെ നിയോഗിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു സൂപ്പർമാർക്കറ്റുണ്ട്. എലിവേറ്ററുകൾ നന്നായി പ്രവർത്തിക്കുന്നവയാണ്, ഉപഭോക്താക്കൾക്കുതന്നെ നന്നായി ഉപയോഗിക്കാനും കഴിയുന്നവയാണ്, എങ്കിലും നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി വാതിൽ തുറന്നുതരാൻ, നിങ്ങൾക്ക് പോകേണ്ട നിലയുടെ ബട്ടൻ അമർത്താൻ, നിങ്ങൾ പുറത്തുകടക്കുമ്പോൾ തല കുമ്പിട്ട് നിൽക്കാൻ മാർക്കറ്റ് ഒരാളുടെ സേവനം വിട്ടുതരികയാണ്.

ചോദിച്ചുനോക്കിയാൽ, നിങ്ങൾക്ക് അറിയാൻ കഴിയും, 2004 മുതൽ ഒരു എലിവേറ്റർ ഓപ്പറേറ്റാണ് ഒരേജോലി തന്നെ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. അവർ സദാ ചിരിച്ചും ആവേശഭരിതയുമായാണ് അവളുടെ ജോലി ചെയ്യുന്നത്. ഇത്തരമൊരു ജോലി അവൾക്ക് എങ്ങനെയാണ് ആസ്വാദ്യകരമായി ചെയ്യാനാകുന്നത്? ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യുമ്പോൾ

അവൾക്ക് മുഷിപ്പ് തോന്നില്ലേ?

അടുത്തുനിന്ന് പരിശോധിച്ചാൽ, എലിവേറ്റർ ഓപ്പറേറ്റർ വെറുതെ ബട്ടൺ അമർത്തുകയല്ല ചെയ്യുന്നത് എന്നുകാണാം, പകരം അവർ അതിന്റെ ചലനത്തിന്റെ ഓരോ ഘട്ടവും പ്രവർത്തിപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. തല കുമ്പിട്ടും കൈകൂപ്പിയും ഒരു സംഗീതാത്മകമായ സാഹചര്യം സൃഷ്ടിച്ച് അവർ ഉപഭോക്താക്കളെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു. എന്നിട്ട്, ആകർഷകമായ ചലനത്തോടെ അവർ എലിവേറ്റർ ബട്ടൺ അമർത്തുന്നു, ഒരു ജപ്പാനീസ് നർത്തകി തന്റെ ഉപഭോക്താവിന് ഒരു കപ്പ് ചായ നൽകുന്നതുപോലെ.

സിക്സെന്റ് മിഹാൽയി ഇതിനെ *ചെറിയ ഒഴുക്ക്* എന്നാണ് വിളിക്കുന്നത്.

ക്ലാസിൽ വച്ചോ യോഗത്തിനിടയിലോ മുഷിപ്പ് തോന്നിയാൽ അതിൽനിന്ന് രക്ഷനേടാൻ നാം എന്തെങ്കിലും കുത്തിവരക്കും. അല്ലെങ്കിൽ ചുമരിൽ വരക്കുന്നതിനിടെ ചൂളം കുത്തും. നാം ചെയ്യുന്ന ജോലിയിൽ നമുക്ക് വെല്ലുവിളികളൊന്നുമില്ല എങ്കിൽ നമുക്ക് മുഷിപ്പുതോന്നും, നമ്മെ സന്തോഷിപ്പിക്കാൻ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യും- പതിവായി നാം ചെയ്യുന്ന ജോലികളെ, ആസാദ്യകരമായ നിമിഷങ്ങളായി മാറ്റാൻ, നമുക്ക് സന്തോഷം നൽകുന്ന എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ, നമ്മളുടെ ആഹ്ലാദം നിലനിർത്താൻ. നമുക്ക് ഇത്തരം ജോലികൾ ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നതുകൊണ്ട് ഇങ്ങനെ എന്തെങ്കിലും ഒരു മാർഗം കണ്ടെത്തേണ്ടിവരും.

ബിൽ ഗേറ്റ്സ് പോലും ദിവസവും രാത്രി പാത്രങ്ങൾ കഴുകാറുണ്ട്. അതിൽ തനിക്ക് ആഹ്ലാദം കാണാറുണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം പറയും- അത് അൽപം ആശ്വാസം നൽകുകയും മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കുകയും ചെയ്യും, ഈ പണി ദിവസവും ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ, അതിൽ അദ്ദേഹത്തിന് തന്റേതായ

ചില നിയമങ്ങൾ കൊണ്ടുവരാൻ കഴിയും: പ്ലേറ്റുകൾ ആദ്യം, ഫോർക്ക് രണ്ടാമത്... അങ്ങനെ.

ഇത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദൈനംദിന ചലനങ്ങളുടെ ചെറിയ ഒഴുക്കാണ്.

എക്കാലത്തെയും ഭൗതികശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരിൽ ഒരാളായ റിച്ചാർഡ് ഫെയ്ൻമാൻ, ദൈനംദിന ജോലികളിൽ ആഹ്ലാദം കണ്ടെത്തിയിരുന്നയാളാണ്. സൂപ്പർ കമ്പ്യൂട്ടർ നിർമാതാക്കളായ തിങ്കിംഗ് മെഷീൻസിന്റെ സ്ഥാപകരിൽ ഒരാളായ ഡബ്ല്യു. ഡാനിയേൽ ഹിലിസ് പാരലൽ പ്രോസസിംഗ് കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു കമ്പ്യൂട്ടർ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ ഫെയ്ൻമാനെ നിയോഗിച്ചു. ഫെയ്ൻമാൻ അന്നുതന്നെ ലോകപ്രശസ്തനായ ശാസ്ത്രജ്ഞനാണ്. തന്റെ ജോലി തുടങ്ങുന്ന ആദ്യ ദിവസം തന്നെ ഫെയ്ൻമാൻ എത്തി, ''ശരി, ബോസ്, എന്താണ് ഞാൻ ചെയ്യേണ്ടത്?'' എന്നാൽ, കമ്പനിക്കാർ ഫെയ്ൻമാന്റെ ജോലിക്കുവേണ്ട ഒരു തയാറെടുപ്പും നടത്തിയിരുന്നില്ല, അതുകൊണ്ട് ചില ഗണിതപ്രശ്നങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ അദ്ദേഹത്തെ ഏൽപ്പിച്ചു. എന്നാൽ, ശരിക്കുള്ള ജോലി തുടങ്ങുംമുമ്പ് തനിക്ക് ചില അപ്രധാന ജോലികൾ നൽകുകയാണ് എന്ന് ഫെയ്ൻമാൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു, എന്നിട്ട് പറഞ്ഞു, ''ഇത് ചെയ്യുക എന്നത് ഒരു മണ്ടത്തരമായിരിക്കും - ശരിക്കും ചെയ്യാനുള്ള ജോലി തരൂ''. അപ്പോൾ അവർ അദ്ദേഹത്തെ സമീപ കടയിലേക്ക് വിട്ടു, ചില ഓഫീസ് സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ, ഒരു ചെറുചിരിയോടെ അദ്ദേഹം ഈ ജോലിയും പൂർത്തിയാക്കി. തനിക്ക് പ്രധാനപ്പെട്ട ജോലിയെന്നും ചെയ്യാനില്ലെങ്കിലോ മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കി വെയ്ക്കണമെങ്കിലോ ഫെയ്ൻമാൻ ചെറിയ ചില ജോലികളിൽ മുഴുകാറുണ്ട് - ഓഫീസ് ചുമരുകൾ പെയിന്റ് ചെയ്യുന്നതുപോലുള്ള പണി. ആഴ്ചകൾ

ക്കുശേഷം, തിങ്കിങ് മെഷീൻസ് ഓഫീസ് സന്ദർശിച്ച ചില നിക്ഷേപകർ പറഞ്ഞു, ''നിങ്ങളുടെ ഓഫീസ് ചുമരുകൾ പെയ്ന്റ് ചെയ്യാനും സർക്യൂട്ടുകൾ സോൾഡർ ചെയ്യാനും ഒരു നോബൽ സമ്മാനജേതാവിനെ തന്നെ കിട്ടിയല്ലോ''.[8]

## തൽക്ഷണ അവധികൾ: അത് ധ്യാനത്തിലൂടെ സ്വന്തമാക്കാം

മനസ്സിന് പരിശീലനം നൽകിയാൽ, ഒഴുക്ക് എന്ന അവസ്ഥ യിൽ അതിവേഗം എത്താൻ കഴിയും.

ധ്യാനം പലതരത്തിലുണ്ട്, പക്ഷെ, എല്ലാത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യം ഒന്നാണ്, മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുക, നമ്മുടെ ചിന്ത കളെയും വികാരങ്ങളെയും നിരീക്ഷിക്കുക, ഒരു വസ്തുവിൽ ശ്രദ്ധ ഉറപ്പിച്ചുനിർത്തുക.

അടിസ്ഥാന പരിശീലനം ഇതാണ്: നീണ്ടുനിവർന്നിരുന്ന് നിങ്ങളുടെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധയൂന്നുക. ഇത് ചെയ്യുന്ന ആർക്കും, ഒരു തവണ ചെയ്തശേഷം തന്നെ വലിയ വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെടും. നിങ്ങളുടെ മൂക്കിലേക്കും പുറത്തേക്കും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വായുവിനെ ശ്ര ദ്ധിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ചിന്തകളുടെ കുത്തൊഴുക്കിനെ സാവധാനത്തിലാക്കാൻ കഴിയും, നിങ്ങളുടെ മാനസിക ചക്ര വാളങ്ങളെ ശാന്തമാക്കാൻ കഴിയും.

### അമ്പെയ്ത്തുകാരിയുടെ രഹസ്യം

1988 ഒളിമ്പിക്സിൽ അമ്പെയ്ത്തിൽ സ്വർണം നേടിയത് ദക്ഷിണാഫ്രിക്കയിൽനിന്നുള്ള 17കാരിയാണ്. എങ്ങനെയായിരുന്നു പരിശീലനം എന്ന് അവരോട്

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 111 17-09-2020 13:54:07

ചോദിച്ചപ്പോൾ, തന്റെ പരിശീലനത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന ഭാഗം, ദിവസവും രണ്ടു മണിക്കൂർ ധ്യാനമായിരുന്നു എന്നാണ് പറഞ്ഞത്.

ഒഴുക്കിന്റെ ഒരു അവസ്ഥയിൽ എത്താൻ പറ്റിയ ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം ധ്യാനമാണ്, നമ്മുടെ ശ്രദ്ധയെ നിരന്തരം ശല്യപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സ്മാർട്ട് ഫോണിനും അതിലേക്കുവരുന്ന സന്ദേശങ്ങൾക്കുമുള്ള ഏറ്റവും മികച്ച മറുമരുന്നുകൂടിയാണിത്.

ധ്യാനം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നവർക്ക് സ്വഭാവികമായും ഒരാശങ്കയുണ്ടായിരിക്കും; മാനസികമായി പൂർണ നിശ്ശബ്ദത കൈവരിക്കാൻ, അല്ലെങ്കിൽ 'നിർവാണ' അവസ്ഥയിലെത്തിച്ചേരാൻ ഈ ചെയ്യുന്ന കാര്യം കൊണ്ട് കഴിയുമോ?. എന്നാൽ, ഒന്നറിയുക, ചെയ്യുന്ന കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം.

മനസ്സ്, ചിന്തകളുടെയും ആശയങ്ങളുടെയും വികാരങ്ങളുടെയും ചുഴിയിൽ അകപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട്, ഒന്നിലേറെ കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടിവരുന്ന അവസ്ഥ കുറച്ചുകൊണ്ടുവരാം - ഏതാനും സെക്കന്റ് നേരത്തേക്കെങ്കിലും - ഇത് നമുക്ക് കൂടുതൽ വിശ്രമാവസ്ഥ നൽകും, ഒരുതരം ശാന്തതയും.

യഥാർഥത്തിൽ, നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ തിരശ്ശീലയിൽ പാറിനടക്കുന്ന ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും ആശങ്കപ്പെടാതിരിക്കാനാണ് ധ്യാനപരിശീലനത്തിലൂടെ നാം പഠിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ ബോസിനെ കൊല്ലണമെന്ന ചിന്ത മനസ്സിലേക്ക് പാഞ്ഞുവന്നു എന്നുകരുതുക, എന്നാൽ, അതൊരു വെറും ചിന്തയാണെന്നും അതേക്കുറിച്ച് തീരുമാനമെടു

ക്കുകയോ അത് തിരസ്കരിക്കുകയോ ചെയ്യാതെ, അതിനെ ഒരു പുകപോലെ മാഞ്ഞുപോകാൻ അനുവദിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അതൊരു ചിന്ത മാത്രമാണ്- ദിവസവും നമുക്കുണ്ടാകുന്നുവെന്ന് ചില വിദഗ്ധർ പറയുന്ന 60,000 ചിന്തകളിൽ ഒന്നുമാത്രം.

ധ്യാനത്തിലൂടെ തലച്ചോറിൽ ആൽഫ, ബീറ്റ തരംഗങ്ങൾ ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്നു. ശരിയായ ധ്യാന പരിശീലനം ലഭിച്ചവരിൽ ഈ തരംഗങ്ങൾ ശരിയായ ദിശയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നു, ഒരു തുടക്കക്കാരന് അത് അനുഭവിക്കാൻ അരമണിക്കൂർ വേണ്ടിവരും. ഒരുതരം സ്വാസ്ഥ്യം നൽകുന്ന ഈ തലച്ചോർ തരംഗങ്ങളാണ് നാം ഉറക്കത്തിലേക്ക് വീഴുംമുമ്പ് സജീവമാകുന്നത്, വെയിലിൽ കിടക്കുമ്പോഴോ ഒരു നല്ല കുളിക്കുശേഷമോ.

നാം പോകുന്നിടത്തേക്കെല്ലാം നമ്മൾ ഒരു അരുവിയെ കൂടി വഹിക്കുന്നു. അതിലേക്ക് എങ്ങനെ എത്തിച്ചേരാം എന്ന കാര്യം അറിഞ്ഞാൽ മാത്രം മതി - ചെറിയ പരിശീലനം കൊണ്ട് അത് ആർക്കും ചെയ്യാൻകഴിയും.

## മനുഷ്യർ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ മുറുകെപ്പിടിക്കുന്ന ജീവികളാണ്

ജീവിതം, ജന്മസിദ്ധമായും ആചാരനിഷ്ഠമാണ്. അതായത്, പരമ്പരാഗതമായി ചെയ്തുവരുന്ന കാര്യങ്ങൾ പിന്തുടരാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ.

മനുഷ്യർ സ്വഭാവികമായി തന്നെ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ പിന്തുടരുന്നവരാണ്, അത് നമ്മെ തിരക്കുള്ളവരാക്കുന്നു എന്ന് വേണമെങ്കിൽ വാദിക്കാം. ചില ആധുനിക സംസ്കാരങ്ങളിൽ, ഒന്നിനുപുറകേ നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം പിന്തുടരാനും വിജയിക്കാനും ആചാരനിഷ്ഠമായ ജീവിതത്തിൽനിന്ന് പുറ

ത്തുകടക്കാൻ നാം നിർബന്ധിതരാകുന്നു. എന്നാൽ, ചരിത്രത്തിലുടനീളം, മനുഷ്യർ സദാ തിരക്കേറിയവരായിരുന്നു. നാം വേട്ടയാടുന്നു, പാചകം ചെയ്യുന്നു, കൃഷി ചെയ്യുന്നു, സഞ്ചരിക്കുന്നു, കുടുംബം കെട്ടിപ്പടുക്കുന്നു- ഈ കാര്യങ്ങളെല്ലാം ഒരു അനുഷ്ഠാനം പോലെ നമ്മെ ദിവസം മുഴുവൻ തിരക്കുള്ളവരാക്കുന്നു.

എന്നാൽ, അസാധാരണമായ രീതിയിൽ, ആധുനിക ജപ്പാനിൽ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിലും ബിസിനസ് കാര്യങ്ങളിലും അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ നുഴഞ്ഞുകയറുന്നു. ജപ്പാനിലെ പ്രധാന മതങ്ങൾ- കൺഫ്യൂഷനിസം, ബുദ്ധിസം, ഷിന്റോയിസം- ഇവയെല്ലാം നിയമങ്ങളേക്കാൾ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവയാണ്.

ജപ്പാനിൽ ബിസിനസ് ചെയ്യുമ്പോൾ, അത് ചെയ്യാനുള്ള പ്രക്രിയ, രീതികൾ, എങ്ങനെയാണ് ജോലി ചെയ്യേണ്ടത് എന്നീ കാര്യങ്ങൾ അന്തിമ ഫലത്തേക്കാൾ പ്രധാനമാണ്. സമ്പദ്‌വ്യവസ്ഥയെ സംബന്ധിച്ച് ഇത് ഗുണമാണോ ദോഷമാണോ എന്ന കാര്യം ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ പരിഗണനാവിഷയമല്ല. ഒരു കാര്യത്തിൽ മാത്രമാണ് തർക്കമില്ലാത്തത്, ''അനുഷ്ഠാനപ്രധാനമായ ഒരു ജോലിസ്ഥല''ത്ത് മുഴുകിയിരുന്ന്, ഒഴുക്കോടെ ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയും, നമ്മുടെ ബോസുമാർ തീരുമാനിച്ചുറപ്പിച്ച അവ്യക്തമായ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടി തുടർച്ചയായി, മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തോടെ ജോലി ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ എളുപ്പത്തിൽ ''അനുഷ്ഠാനപ്രധാനമായ ഒരു ജോലിസ്ഥല''മാണ് നമുക്ക് ഒഴുക്ക് സമ്മാനിക്കുക.

പാരമ്പര്യമായി ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങൾ നമുക്ക് വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യവും ചട്ടങ്ങളും സമ്മാനിക്കും, അത് ഒഴുക്കോടെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും. നമുക്കുമുന്നിൽ ഒരേയൊരു

വലിയ ലക്ഷ്യമുണ്ടെന്ന് കരുതുക, ചിലപ്പോൾ അത് സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നുതോന്നും, ചിലപ്പോൾ അതിൽ നാം ആഴ്ന്നുപോകും; ഇവിടെ അനുഷ്ഠാനങ്ങളാണ് ഈ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താനും അതിലേക്കുള്ള പ്രക്രിയയിലും അതിലെത്തിച്ചേരാനുള്ള വഴികളിലും നമ്മെ സഹായിക്കുന്നത്. ഒരു വലിയ ലക്ഷ്യവുമായി സംഘട്ടനത്തിലേർപ്പെടേണ്ടിവരുമ്പോൾ, അതിനെ പല കഷണങ്ങളാക്കി തകർക്കുക, എന്നിട്ട് ഓരോന്നിനെയായി ആക്രമിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധയൂന്നി, അതിൽ ആഹ്ലാദിക്കുക, ഒഴുക്കിന്റേതായ അവസ്ഥയിലെത്താൻ ഇതിനെ ഒരുപകരണമായി എടുക്കുക. എന്തായിരിക്കും ഫലം എന്നോർത്ത് ഉൽക്കണ്ഠപ്പെടാതിരിക്കുക- അത് സ്വഭാവികമായും വന്നുചേരും. ചെയ്യുന്നതിലാണ് ആഹ്ലാദം വേണ്ടത്, ഫലത്തിലല്ല. അനുഭവത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നിങ്ങളെ സ്വയം ഓർമിപ്പിക്കുക: "അനുഷ്ഠാനങ്ങൾ ലക്ഷ്യങ്ങളേക്കാൾ പ്രധാനമാണ്''.

ഏറ്റവും കൂടുതൽ നേട്ടമുണ്ടാക്കിയവരല്ല ഏറ്റവും സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ. മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ ഒഴുക്കോടെ കൂടുതൽ സമയം ജോലി ചെയ്തവരാണ് കൂടുതൽ സന്തോഷമുള്ള വ്യക്തികൾ.

## ഒഴുക്കിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായിയെ കണ്ടെത്തുന്നവിധം

നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒഴുക്കിന്റേതായ അവസ്ഥ കൈവരിക്കാൻ എന്ത് ചെയ്യണം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു നല്ലൊരു ആശയം, ഈ അധ്യായം വായിച്ചശേഷം ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടാകും. അതെല്ലാം ഒരു കടലാസിൽ എഴുതുക, എന്നിട്ട് സ്വയം ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക: എന്തെല്ലാം കാര്യങ്ങളാണ് നിങ്ങളെ

പൊതുവായി ഒഴുക്കിന്റേതായ അവസ്ഥയിലെത്തിക്കുന്നത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് ഈ പ്രവൃത്തികൾ ഒഴുക്കിന്റെ അവസ്ഥ യിലെത്തിക്കുന്നത്? ഉദാഹരണത്തിന്, ഈ പ്രവർത്തികളെ ല്ലാം നിങ്ങൾ ഒറ്റക്ക് ചെയ്യാനാണോ അതോ മറ്റുള്ളവരുടെ കൂടെ ചെയ്യാനാണോ കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്? ശാരീരിക ജോലി ചെയ്യുമ്പോഴാണോ ബുദ്ധിപരമായ ജോലിയിലാണോ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ മുഴുകാൻ കഴിയുന്നത്?

ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കുള്ള ഉത്തരങ്ങളിൽ, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ മുന്നോട്ടുനടത്തുന്ന ഇക്കിഗായിയെ കണ്ടെ ത്താൻ കഴിയും. അതിന് നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് നന്നായി മുഴുകി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതും ഏറെ സമയമെടുത്ത് ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടമുള്ളതുമായ കാര്യ ങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആഴത്തിൽ അന്വേഷണം നടത്തിക്കൊ ണ്ടിരിക്കുക. ഒപ്പം, നിങ്ങൾക്ക് നന്നായി മുഴുകി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ജോലികളുടെ പട്ടികയിൽ ഇല്ലാത്ത പുതിയ ജോലികൾ കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുക, അതേസമയം, ആ ജോലികൾ നിങ്ങൾ ആകാംക്ഷയോടെ അന്വേഷിച്ചുകൊ ണ്ടിരിക്കുന്നവയും ആയിരിക്കണം. ഉദാഹരണത്തിന്, ഫോ ട്ടോഗ്രാഫി നിങ്ങൾക്ക് നല്ല ഒഴുക്കോടെ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെ ന്നിരിക്കട്ടെ, നിങ്ങൾ പെയിന്റിംഗ് കൂടി ശ്രമിക്കുക, നിങ്ങൾ ക്ക് അത് ഒരുപക്ഷെ, കൂടുതൽ ഇഷ്ടമായേക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് സ്നോബോർഡിംഗ് ഇഷ്ടമാണെങ്കിൽ, അത് ഒരിക്കലും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ...

ഒഴുക്ക് എന്നത് നിഗൂഢമാണ്. അത് സംഗീതം പോലെയാണ്: നിങ്ങൾ അത് കൂടുതൽ പരിശീലിച്ചാൽ, കൂടുതൽ നന്നായി അതിൽ മുഴുകാൻ കഴിയും, കൂടുതൽ അടുക്കുംതോറും നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായ് ആയി മാറും.

# V

## ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഗുരുക്കന്മാർ

ലോകത്ത്
ദീർഘായുസ്സോടെ
ജീവിച്ചവരുടെ
വിവേകപൂർണമായ
വാക്കുകൾ

ഈ പുസ്തകം എഴുതാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, ദീർഘവും ആഹ്ലാദകരവുമായ ജീവിതത്തിന് പ്രേരകമാകുന്ന ഘടകങ്ങളെക്കുറിച്ച് അന്വേഷണം നടത്താൻ തീരുമാനിച്ചിരുന്നില്ല; ഈ വിഷയത്തിലെ യഥാർഥ ഗുരുക്കന്മാരുടെ അനുഭവം അറിയുക മാത്രമായിരുന്നു ഉദ്ദേശ്യം.

ഒകിനാവയിൽ ഞങ്ങൾ നടത്തിയ അഭിമുഖങ്ങൾ ആ അധ്യായത്തിന് ഗുണകരമായി, എന്നാൽ, അതിനുമുമ്പ് ദീർഘായുസ്സിലെ ചില ആഗോള ചാമ്പ്യന്മാരുടെ ജീവിത തത്വശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ച് ഒരു വിഹഗവീക്ഷണം നടത്താൻ തീരുമാനിച്ചു. ഞങ്ങൾ - സൂപ്പർ ശതായുഷ്മാൻമാരുമായി (Supercentenarians) - 110 വയസ്സും അതിലേറെയും ഉള്ളവരുമായി- സംസാരിച്ചു.

*ദി ഗിന്നസ് ബുക്ക് ഓഫ് വേൾഡ് റെക്കോർഡ്സ്* എഡിറ്റർ നോറിസ് മക്വിർടർ 1970ലാണ് ഈ വാക്കിന് രൂപം നൽകിയത്. വില്യം സ്ട്രോസ്, നീൽ ഹോവേ എന്നിവരുടെ 'ജനറേഷൻസ്' എന്ന കൃതിയിലൂടെ 1990കളിൽ ഈ വിശേഷണം വ്യാപകമായി. ഇന്ന് ലോകത്തൊട്ടാകെ 300-450 സൂപ്പർ ശതായുഷ്മാൻമാർ ജീവിച്ചിരിപ്പുണ്ട്, അവരുടെ 75 വയസ്സ് മാത്രമേ സ്ഥിരീകരിക്കാനായിട്ടുള്ളു എങ്കിലും. അവർ സൂപ്പർ ഹീറോകളല്ല, എന്നാൽ, ലോകത്ത് പ്രവചിക്കപ്പെട്ട ശരാശരി ജീവിതദൈർഘ്യത്തേക്കാൾ എത്രയോ കൂടുതൽ കാലം ഈ ഭൂമിയിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർ എന്ന നിലയിൽ നാം അവരെ കാണേണ്ടതുണ്ട്.

ആഗോളതലത്തിൽ, ജീവിതദൈർഘ്യത്തിലുണ്ടാകുന്ന വർധന, സൂപ്പർ ശതായുഷ്മാൻമാരുടെ എണ്ണത്തിലും വർധനയുണ്ടാക്കും. ആരോഗ്യകരവും ലക്ഷ്യബോധമുള്ളതുമായ ഒരു ജീവിതം നമ്മളെയും അവരുടെ റാങ്കിലെത്താൻ സഹായിക്കും.

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 119 17-09-2020 13:54:08

ഇവരിൽ ചിലർക്ക് എന്താണ് പറയാനുള്ളതെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം.

## മിസാവോ ഒകാവ (117)

## "ഭക്ഷിക്കുക, ഉറങ്ങുക, നിങ്ങൾക്ക് ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കാം. ശാന്തമായിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ പഠിക്കുക."

ജെറോന്റോളജി റിസർച്ച് ഗ്രൂപ്പിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, 2015 ഏപ്രിൽ വരെ, ലോകത്ത് ഏറ്റവും ആയുസ്സുള്ള മനുഷ്യൻ മിസാവോ ഒകാവയായിരുന്നു, 117 വർഷവും 27 ദിവസവും ജീവിച്ച ശേഷം ജപ്പാനിലെ ഒസാകയിൽ ഒരു വയോജനകേന്ദ്രത്തിൽ വച്ച് മരിച്ചു.

ഒരു തുണിവ്യാപാരിയുടെ മകളായി 1898ൽ അവർ ജനിച്ചു, ക്യൂബയിലും ഫിലിപ്പൈൻസിലും സ്പെയിനിനുണ്ടായിരുന്ന കോളനികൾ തകരുകയും യു.എസ് ഹവായിയെ പിടിച്ചടക്കുകയും പെപ്സി-കോള തുടങ്ങുകയും ചെയ്ത കാലം. 110 വയസ്സുവരെ ഈ സ്ത്രീ- മൂന്ന് വ്യത്യസ്ത നൂറ്റാണ്ടുകളിൽ ജീവിച്ചു; ആരുടെയും സഹായമില്ലാതെ.

ഇതേക്കുറിച്ച് വിദഗ്ധർ ചോദിച്ചപ്പോൾ മിസാവോ സാധാരണ മട്ടിൽ പറഞ്ഞത്, ''സുഷി കഴിക്കും, എന്നിട്ട് ഉറങ്ങും'' എന്നാണ്. ഇതിനോട് നമുക്ക് ഇങ്ങനെ കൂടി കൂട്ടിച്ചേർക്കാം- ജീവിതത്തോടുള്ള അടങ്ങാത്ത അഭിനിവേശം. അവരുടെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം ചോദിച്ചപ്പോൾ ഒരു ചെറുചിരിയോടെ അവർ പറഞ്ഞു, ''ഞാനും ഈ ചോദ്യം ചോദിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്''.(1)

ജപ്പാൻ ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഫാക്ടറിയാണ് എന്ന കാര്യത്തിന് തെളിവാണിത്: ഇതേവർഷം ജൂലൈയിൽ സകാരി

മോമോയ് 112 വർഷവും 150 ദിവസവും ജീവിച്ചശേഷം മരിച്ചു. ആ സമയത്ത്, അദ്ദേഹം ലോകത്തെ ഏറ്റവും ആയുസ്സുള്ള പുരുഷനായിരുന്നു, അദ്ദേഹത്തേക്കാൾ പ്രായമുണ്ടായിരുന്ന 57 സ്ത്രീകളേക്കാൾ ചെറുപ്പമായിരുന്നുവെങ്കിലും.

## മരിയ കാപോവില്ല (116)

## "ഞാൻ ജീവിതത്തിൽ ഇറച്ചി കഴിച്ചിട്ടില്ല."

1889ൽ ഇക്വഡോറിൽ ജനിച്ച മരിയ കാപോവില്ല, ഏറ്റവും പ്രായമേറിയ വ്യക്തി എന്ന നിലക്ക് ഗിന്നസ് ബുക്കിൽ പേരുള്ളവളാണ്. 2006ൽ ന്യൂമോണിയ ബാധിച്ചായിരുന്നു അവരുടെ മരണം- 116 വർഷവും 347 ദിവസവും ജീവിച്ച ശേഷം. മൂന്ന് മക്കളെയും 12 പേരക്കുട്ടികളെയും 20 കൊച്ചുമക്കളെയും ശേഷിപ്പിച്ചാണ് അവർ കടന്നുപോയത്. 107ാം വയസ്സിൽ അവർ നൽകിയ അവസാന അഭിമുഖത്തിൽ, തന്റെ ഓർമകളും ചിന്തകളും പങ്കിടുന്നുണ്ട്:

> ''ഞാൻ സന്തോഷവതിയാണ്, അതിന് ദൈവത്തോട് നന്ദി പറയുന്നു, അദ്ദേഹമാണ് എന്നെ മുന്നോട്ടുനയിക്കുന്നത്. ഞാൻ ഇത്രയും കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുമെന്ന് ഒരിക്കലും വിചാരിച്ചിട്ടില്ല, ഏറെ നാൾ മുമ്പേ ഞാൻ മരിച്ചുപോകുമെന്നായിരുന്നു കരുതിയിരുന്നത്. എന്റെ ഭർത്താവ് അന്റോണിയോ കാപോവില്ല, ഒരു കപ്പലിന്റെ ക്യാപ്റ്റനായിരുന്നു. അദ്ദേഹം 84ാം വയസ്സിലാണ് മരിച്ചത്. ഞങ്ങൾക്ക് രണ്ട് പെൺമക്കളും ഒരു ആൺകുട്ടിയുമുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് പേരക്കുട്ടികളും കൊച്ചുമക്കളുമുണ്ട്. പഴയ കാലത്ത് കാര്യങ്ങൾ കുറെക്കൂടി നല്ലതായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ നൃത്തം ചെയ്യുമായിരുന്നു, പക്ഷെ,

ഞങ്ങൾ കൂടുതൽ അടക്കമുള്ളവരായിരുന്നു. ലൂയിസ് അലാർകോണിന്റെ ''മരിയ'' എന്ന പാട്ടിനൊപ്പം ഞാൻ നൃത്തം ചെയ്തിരുന്നു. ആ പാട്ടിലെ വരികൾ ഏറെയും ഇപ്പോഴും ഞാൻ ഓർക്കുന്നു. അന്നത്തെ പ്രാർഥനകളും ഓർക്കുന്നു, അവ ദിവസവും ചൊല്ലിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. വാൾട്സ്(ഒരു നാടൻനൃത്തം) എനിക്കിഷ്ടമാണ്, ഇപ്പോഴും അത് ചെയ്യാറുണ്ട്. ഞാൻ സ്കൂളിൽ പഠിച്ചിരുന്നപ്പോൾ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്ന ചില കരകൗശലസാധനങ്ങൾ ഇപ്പോഴും ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്.''(2)

തന്റെ കഴിഞ്ഞകാലങ്ങളുടെ ഓർമ പറഞ്ഞ് അവസാനിപ്പിച്ചപ്പോൾ, അവർ നൃത്തം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി- അവരുടെ ഏറ്റവും വലിയ ഇഷ്ടങ്ങളിലൊന്നാണ് നൃത്തം- അത്, ദശാബ്ദങ്ങൾക്കുമുമ്പ് അവരിലുണ്ടായിരുന്ന ഊർജം അവരിലേക്ക് തിരികെക്കൊണ്ടുവന്നു.

ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം ചോദിച്ചപ്പോൾ, അവർ ലളിതമായി മറുപടി നൽകി, ''ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം എനിക്കറിയില്ല. ഞാൻ ചെയ്ത ഒരു കാര്യം, ജീവിതത്തിൽ ഇറച്ചി കഴിച്ചിട്ടില്ല എന്നതാണ്. അതായിരിക്കാം കാരണം''.

## ജീൻ കാൽമെന്റ് (122)

## "എല്ലാം സുഖമായിരിക്കുന്നു".

1875ൽ ഫ്രാൻസിലെ ആർലെസിൽ ജനിച്ച ജീൻ കാൽമെന്റ് 122ാം വയസ്സിൽ, 1997 ആഗസ്റ്റ് നാലിന് മരിച്ചു. ചരിത്രത്തിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരുന്നതായി രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ട വ്യക്തി. അവർ തമാശയായി പറയും, ''ഞാൻ മെതുസേല (ബൈബിളിൽ പരാമർശിക്കുന്ന, ഏറ്റവും

കൂടതൽ കാലം -969 വർഷം - ജീവിച്ചിരുന്നയാളാണ് മെതുസേല) യുമായി മൽസരത്തിലായിരുന്നു''. ഓരോ ജന്മ ദിനാഘോഷത്തിലൂടെയും അവർ ഓരോ റെക്കോർഡുകൾ ഭേദിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു, ചോദ്യങ്ങളില്ലാതെ തന്നെ.

ഒന്നും നിരസിക്കാതെ, എല്ലാം സ്വീകരിച്ച് ജീവിച്ച ആഹ്ലാദകരമായ ജീവിതത്തിനുശേഷം തികച്ചും സ്വഭാവിക കാരണങ്ങളാലാണ് അവർ മരിച്ചത്. 100 വയസ്സാകുന്നതുവരെ അവർ സൈക്കിൾ ചവുട്ടിയിരുന്നു. 110 വയസ്സുവരെ ആരെയും ആശ്രയിക്കാതെ ജീവിച്ചു, അവരുടെ അപ്പാർട്ടുമെന്റിൽ ആകസ്മികമായി തീപ്പിടുത്തമുണ്ടായശേഷമാണ് അവർ ഒരു നഴ്സിംഗ് ഹോമിലേക്ക് മാറാൻ സമ്മതിച്ചത്. 120ാം വയസ്സിൽ അവർ പുകവലി നിർത്തി, സിഗരറ്റ് ചുണ്ടിൽ വക്കാനാകാത്തവിധം തിമിരം ശക്തമായപ്പോൾ. ഫലിതബോധമായിരിക്കാം അവരുടെ രഹസ്യങ്ങളിലൊന്ന്. 120ാം പിറന്നാളിന് അവർ പറഞ്ഞു, ''എനിക്ക് നന്നായി കാണാൻ കഴിയുന്നില്ല, കേൾക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല, എനിക്ക് അത്ര സുഖം തോന്നുന്നില്ല, പക്ഷെ, എല്ലാം നന്നായിരിക്കുന്നു.''(3)

## വാൾട്ടർ ബ്രൂണിംഗ് (114)

### "നിങ്ങളുടെ മനസ്സും ശരീരവും പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ നിങ്ങൾ ദീർഘകാലം ജീവിക്കും".

1896ൽ മിന്നേസോട്ടയിൽ ജനിച്ച വാൾട്ടർ ബ്രൂണിംഗ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതകാലത്ത് മൂന്ന് നൂറ്റാണ്ടുകൾ കണ്ടു. സ്വഭാവിക കാരണങ്ങളാൽ 2011ൽ മൊണ്ടാനയിൽ വച്ച് അദ്ദേഹം മരിച്ചു; അദ്ദേഹത്തിന് രണ്ട് ഭാര്യമാരുണ്ടായിരുന്നു. 50 വർഷത്തോളം റെയിൽറോഡിൽ ജോലി ചെയ്തു. 83ൽ

മൊണ്ടാനയിലെ ഒരു ലിവിംഗ് സെന്ററിലേക്ക് അദ്ദേഹം മാറി, മരിക്കുന്നതുവരെ അവിടെയായിരുന്നു. യു.എസിൽ ജനിച്ച ഏറ്റവും പ്രായം കൂടിയ രണ്ടാമത്തെ (സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ട വയസ്സുള്ള) ആളായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

അവസാനവർഷങ്ങളിൽ അദ്ദേഹം നിരവധി അഭിമുഖങ്ങൾ നൽകി, തന്റെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഒരു കാരണം, മറ്റ് പലതിനുമൊപ്പം, ദിവസം രണ്ടു തവണ മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതാണ് എന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, കൂടാതെ, കഴിയുന്നിടത്തോളം കാലം ജോലി ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. ''നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും സദാ പ്രവർത്തിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക'', 112ാം പിറന്നാൾ ദിനത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, ''എങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ദീർഘായുസ്സ് കിട്ടും.'' കൂടാതെ, ദിവസവും അദ്ദേഹം വ്യായാമം ചെയ്യുമായിരുന്നു.

ബ്രൂണിംഗിന്റെ മറ്റുരഹസ്യങ്ങൾ: അദ്ദേഹത്തിന് മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുന്ന സ്വഭാവമുണ്ടായിരുന്നു, മരിക്കുന്നതിൽ അദ്ദേഹത്തിന് ഭയമുണ്ടായിരുന്നില്ല. അസോസിയേറ്റഡ് പ്രസിന് 2010ൽ നൽകിയ അഭിമുഖത്തിൽ അദ്ദേഹം പ്രഖ്യാപിച്ചു, ''നമ്മളെല്ലാവരും മരിക്കും, എന്നാൽ ചിലർ മാത്രം അതേച്ചൊല്ലി പേടിക്കുന്നു. മരണത്തെ ഒരിക്കലും ഭയക്കരുത്, കാരണം നാം ജനിച്ചതുതന്നെ മരിക്കാനാണ്.''(4)

2011ൽ മരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ്, ഒരു പാസ്റ്ററിനോട് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, ഞാൻ ദൈവവുമായി ഒരു കരാർ ഉണ്ടാക്കിയിട്ടുണ്ട്: അദ്ദേഹത്തെ സംബന്ധിച്ച് നല്ലതല്ല എന്ന് തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ, പോകാൻ സമയമായി.

## അലക്സാണ്ടർ ഇമിച് (111)

### "ഞാൻ ഇതുവരെയും മരിച്ചിട്ടില്ല."

1903ൽ പോളണ്ടിൽ ജനിച്ച അലക്സാണ്ടർ ഇമിച് യുനൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റ്സിലാണ് താമസിച്ചിരുന്നത്, ഒരു രസതന്ത്രജ്ഞനും പാരാസൈക്കോളജിസ്റ്റുമായിരുന്നു. 2014ൽ, അദ്ദേഹത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള ആളുടെ മരണത്തിനുശേഷം, അലക്സാണ്ടർ ഇമിച് ലോകത്തെ ഏറ്റവും പ്രായം കൂടി വ്യക്തിയായി. എന്നാൽ, താമസിയാതെ, ആ വർഷം ജൂണിൽ അദ്ദേഹം മരിച്ചു, ദീർഘായുസ്സിന്റെ സമ്പന്നമായ അനുഭവങ്ങൾ ബാക്കിവച്ച്.

ഇമിച് തന്റെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഒരു കാരണമായി, മറ്റുള്ളവക്കൊപ്പം പറയുന്നത്, ഒരിക്കലും മദ്യം കഴിച്ചിട്ടില്ല എന്നതാണ്. ലോകത്തെ ഏറ്റവും പ്രായമുള്ള ആൾ എന്ന് പ്രഖ്യാപിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടെങ്കിലും, ''അത് എനിക്ക് നോബൽ സമ്മാനം നേടിത്തന്നിട്ടില്ല''. ''എനിക്ക് ഏറെ വയസ്സായി എന്ന് എനിക്ക് തോന്നിയിട്ടില്ല.'' ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരുന്നതിന്റെ രഹസ്യം ചോദിച്ചപ്പോൾ, മറുപടി ഇതായിരുന്നു, ''എനിക്കറിയില്ല. ഞാൻ ഇതുവരെ മരിച്ചിട്ടില്ല.''(5)

## *ഇക്കിഗായ്* കലാകാരന്മാർ

ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം, എന്തായാലും, സൂപ്പർ ശതായുഷ്മാൻമാർ മാത്രമല്ല. പ്രായമുള്ള നിരവധി പേർ, അവരുടെ പേര് ലോകറെക്കോർഡുകളുടെ ഗിന്നസ് ബുക്കിൽ പേര് വന്നിട്ടില്ലെങ്കിലും, അവരുടെ പ്രചോദനവും ആശയങ്ങളും നമ്മുടെ ജീവിതങ്ങൾക്കെല്ലാം ഊർജവും അർഥവും സമ്മാനിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഉദാഹരണത്തിന് കലാകാരന്മാർ-ഒരിക്കലും വിരമിക്കാതെ, അനുസ്യൂതം, അവരുടെ ഇക്കിഗായിയുടെ വെളിച്ചം വഹിക്കുന്നവർ-ഈ കരുത്തുള്ളവരാണ്.

കല, അവയുടെ എല്ലാ രൂപങ്ങളിലും, നമ്മുടെ ദിവസങ്ങൾക്ക് ആഹ്ലാദവും ലക്ഷ്യവും നൽകാൻ കഴിയുന്ന ഇക്കിഗായിയാണ്. സൗന്ദര്യം സൃഷ്ടിക്കുകയോ അതിൽ ആഹ്ലാദിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് സ്വതന്ത്രമായാണ്, എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും അത് നേടിയെടുക്കാൻ കഴിയും.

ജപ്പാനീസ് കലാകാരനായ ഹോകുസായ് യുകിയോ ശൈലിയിൽ, മരത്തിലുള്ള ബ്ലോക്ക് പ്രിന്റുകൾ ഉണ്ടാക്കിയിരുന്ന കലാകാരനാണ്. 18ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ മധ്യം മുതൽ 19ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ മധ്യം വരെ 88 വർഷം അദ്ദേഹം ജീവിച്ചു, തന്റെ *One Hundred Views of Mount Fuji* എന്ന പുസ്തകത്തിന്റെ ആദ്യ എഡിഷനിൽ പിൻകുറിപ്പായി ഒരുകാര്യം ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.[6]

70 വയസ്സിനുമുമ്പ് ഞാൻ ഉണ്ടാക്കിയവ അത്ര വിലപ്പെട്ടതായി പരിഗണിക്കപ്പെടേണ്ടവയല്ല. 73ാം വയസ്സിലാണ് ഞാൻ യഥാർഥ പ്രകൃതിയുടെയും മൃഗങ്ങളുടെയും പുല്ലുകളുടെയും മരങ്ങളുടെയും പക്ഷികളുടെയും മൽസ്യങ്ങളുടെയും ഷഡ്പദങ്ങളുടെയും രൂപം മനസ്സിലാക്കിയത്; 80ാം വയസ്സിൽ ഞാൻ അൽപം കൂടി മെച്ചപ്പെട്ടു; 90ൽ കാര്യങ്ങളുടെ രഹസ്യങ്ങളിലേക്ക് എനിക്ക് നുഴഞ്ഞുകയറാനായി, 100 വയസ്സായപ്പോൾ ഞാൻ വിസ്മയകരമായ ഒരു അവസ്ഥയിലെത്തി, 110 ആയപ്പോൾ, ഞാൻ ചെയ്തതെല്ലാം, എന്റെ ലക്ഷ്യവും എല്ലാ വഴികളും, ജീവിതത്തിന്റെ സഹജാവബോധമുള്ളതായിരുന്നു.

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 126 17-09-2020 13:54:09

തുടർന്നുള്ള പേജുകളിൽ, ന്യൂയോർക്ക് ടൈംസിനുവേണ്ടി കാമിലേ സ്വീൻലി കലാകാരന്മാരുമായി നടത്തിയ അഭിമുഖത്തിൽനിന്ന്[7] നിരവധി പ്രചോദനാത്മകമായ വാക്കുകൾ ഞങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ചു. അവരിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവരിൽ, ഒരാളും വിരമിച്ച അവസ്ഥയിലുള്ളവരല്ല, അവർ തങ്ങളുടെ അഭിനിവേശങ്ങളിൽ അഭിരമിക്കുന്നവരാണ്, അത് അവസാനശ്വാസം വരെ തുടരണമെന്നാഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്, നിങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ ലക്ഷ്യമുണ്ടാകുമ്പോൾ ഒരാൾക്കും നിങ്ങളെ തടഞ്ഞുനിർത്താനാകില്ല എന്ന് തെളിയിക്കുന്നതാണ് ഇവരുടെ വാക്കുകൾ.

നടനായ ക്രിസ്റ്റഫർ പ്ലമ്മർ, 86 വയസ്സിലും ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നയാളാണ്. തങ്ങളുടെ ജോലിയെ സ്നേഹിക്കുന്ന നിരവധി പേർ പങ്കിട്ട, നിഗൂഢമായ ഒരു അഭിലാഷത്തെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം വെളിപ്പെടുത്തുന്നുണ്ട്: ''സ്റ്റേജിൽവച്ച് മരിക്കണമെന്നതാണ് ഞങ്ങളുടെ ആഗ്രഹം. അതാണ് പോകാനുള്ള നാടകീയമായ വഴി.''[8]

ആധുനിക ജപ്പാനീസ് മാംഗയുടെ പിതാവെന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ഒസാമു തെസുക, തന്റെ ഒരു വികാരം പങ്കിടുന്നു. 1989ൽ മരിക്കുന്നതിനുമുമ്പ്, തന്റെ അവസാന കാർട്ടൂണിൽ അദ്ദേഹം കോറിയ അവസാന വാക്കുകൾ ഇതായിരുന്നു, ''ദയവായി എന്നെ ജോലി ചെയ്യാൻ അനുവദിക്കൂ''[9].

86കാരനായ സിനിമാനിർമാതാവ് ഫ്രെഡറിക് വൈസ്മാൻ, താൻ ജോലി ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന പാരീസിലൂടെ ഒരു ഉല്ലാസയാത്ര നടത്തുമെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ചു. ജോലി ചെയ്യാൻ ഇഷ്ടമുള്ള ഇടമായതുകൊണ്ടാണ് ഉല്ലാസയാത്ര അത്രക്കും തീക്ഷ്ണമായി ചെയ്യാനാകുന്നത്. ''എല്ലാവരും തങ്ങളുടെ വേദനയെയും പീഡനങ്ങളെയും കുറിച്ച് പരാതി പറയുന്നു, പക്ഷെ, എന്റെ സുഹൃത്തുക്കൾ ഒന്നുകിൽ മരിച്ചവരോ ഇപ്പോഴും ജോലി

ചെയ്യുന്നവരോ ആണ്'', അദ്ദേഹം പറയുന്നു.(10)

പെയ്ന്ററായ കാർമെൻ ഹെറീറ തന്റെ നൂറാം വയസ്സിലെത്തിയപ്പോഴാണ്, 89ാം വയസ്സിൽ താൻ ആദ്യമായി വരച്ച കാൻവാസ് വിറ്റത്. ഇപ്പോൾ അവരുടെ രചന ടാറ്റെ മോഡേൺ ആന്റ് ദി മ്യൂസിയം ഓഫ് മോഡേൺ ആർട്ടിലെ സ്ഥിരം പ്രദർശനശേഖരത്തിലുണ്ട്. എങ്ങനെയാണ് തന്റെ ഭാവിയെ കാണുന്നത് എന്ന് അവരോട് ചോദിച്ചപ്പോൾ, അവരുടെ മറുപടി ഇതായിരുന്നു, ''ഞാനെപ്പോഴും അടുത്തകാര്യം പൂർത്തിയാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അത് അസംബന്ധമാണെന്ന് അറിയാമെങ്കിലും.''(11)

**ഒരിക്കലും പഠനം നിർത്തരുത്**

''നിങ്ങൾക്ക് പ്രായമേറിയിരിക്കാം, ശരീരം വിറയ്ക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കാം, രാത്രി നിങ്ങളുടെ ഞരമ്പുകളുടെ തകരാറുമൂലം ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കുന്നു, നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഏക സ്നേഹം നഷ്ടമായേക്കാം, നിങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ലോകം പിശാചുബാധയുള്ള ഭ്രാന്തന്മാരാൽ നശിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതായി കാണാം, അല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ അഭിമാനം ദുഷ്ടമനസ്സുകളുടെ ഓവുചാലിൽ ചവിട്ടിമെതിക്കുന്നതായി നിങ്ങൾ അറിയുന്നു. അപ്പോൾ ഒരു കാര്യമേ ചെയ്യാൻ കഴിയൂ- പഠിക്കുക. എന്തുകൊണ്ട് ലോകം ചാഞ്ചാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, എന്തിന് ചാഞ്ചാടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. മനസ്സിനെ ക്ഷീണിപ്പിക്കാത്ത ഒരേയൊരു കാര്യം ഇതാണ്, ഒരിക്കലും അകറ്റിനിർത്തരുത്, ഒരിക്കലും പീഡിപ്പിക്കപ്പെടരുത്, ഒരിക്കലും ഭയക്കരുത്, ഒരിക്കലും സന്ദേഹമരുത്, നിരാശ സ്വപ്നം കാണരുത്.''

-ടി.എച്ച്. വൈറ്റ്, *ദി വൺസ് ആന്റ് ഫ്യൂച്ചർ കിങ്*

പ്രകൃതിവാദിയും എഴുത്തുകാരനുമായ എഡ്വാർഡ് ഒ. വിൽസൻ ഇങ്ങനെ അവകാശപ്പെടാറുണ്ട്, ''വലിയ ചോദ്യങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നവർക്കൊപ്പം ചേരാൻ തക്ക അനുഭവം എനിക്കുണ്ടെന്ന് എനിക്ക് തോന്നാറുണ്ട്. പത്തു വർഷം മുമ്പ്, എന്താണ് നാം, എവിടെനിന്നാണ് നാം വരുന്നത്, എവിടേക്കാണ് നാം പോകുന്നത് എന്നീ ചോദ്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് കൂടുതൽ വിശാലമായി ചിന്തിക്കാനും വായിക്കാനും തുടങ്ങിയപ്പോൾ ഞാൻ അമ്പരന്നുപോയി, കാരണം, എത്ര നിസ്സാരമായാണ് ഇതെല്ലാം ചെയ്യുന്നത്.''(12)

2015ൽ, 92ാം വയസ്സിൽ എൽസ്‌വർത്ത് കെല്ലി എന്ന കലാകാരൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, പ്രായമാകുമ്പോൾ നമുക്ക് കഴിവുകൾ നഷ്ടമാകും എന്നത് ഒരു മിഥ്യയാണ് എന്ന്. പകരം, കൂടുതൽ വ്യക്തതയും നിരീക്ഷണപാടവവും നമ്മൾ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുകയാണ് ശരിക്കും ചെയ്യുന്നത്. ''പ്രായമേറുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു കാര്യമുണ്ട്, പ്രായമേറുംതോറും നിങ്ങൾ കൂടുതൽ കാണുകയാണ്...എല്ലാ ദിവസവും ഞാൻ പുതിയ കാര്യങ്ങൾ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ പെയ്ന്റിംഗുകൾ ഇവിടെ കാണാൻ കഴിയുന്നത്.''(13)

ആർക്കിടെക്റ്റായ ഫ്രാങ്ക് ഗെഹ്രി തന്റെ 86ാം വയസ്സിൽ ഇങ്ങനെ ഓർമിപ്പിച്ചു, ചില കെട്ടിടങ്ങൾ ഏഴുവർഷമെടുക്കും പൂർത്തിയാക്കാൻ. (14) ക്ഷമയോടെ കടന്നുപോകുന്ന കാലത്തെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുകയാണിവിടെ. ബിൽബാവോയിലെ ഗുഗൻഹിം മ്യൂസിയത്തിന് കാരണക്കാരനായ ഈ മനുഷ്യൻ, അവിടെയും ഇവിടെയും എങ്ങനെ ജീവിക്കണമെന്ന് അറിയാവുന്നയാളാണ്: ''നിങ്ങളുടെ കാലത്തിലാണ് നിങ്ങൾ വസിക്കുന്നത്. നിങ്ങൾക്ക് പുറകോട്ട് പോകാനാകില്ല. നിങ്ങൾ ജീവിക്കുന്ന സമയവുമായി നിങ്ങളെ ബന്ധിപ്പി

ക്കുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് കണ്ണും കാതും തുറന്നുപിടി ക്കേണ്ടിവരും, പേപ്പർ വായിക്കണം, എന്താണ് നടക്കുന്നത് എന്ന് കാണണം, എല്ലാത്തിലും ആകാംക്ഷയുള്ളവരായി രിക്കണം, അപ്പോൾ നിങ്ങൾ സ്വഭാവികമായും നിങ്ങളുടെ സമയത്തിനകത്താകും.''(15)

### ജപ്പാനിലെ ദീർഘായുസ്സ്

ജനങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ മികച്ച രീതിയിൽ രേഖപ്പെടുത്താനുള്ള സംവിധാനമുള്ളതുകൊണ്ട് (സിവിൽ രജിസ്ട്രി) ദീർഘായുസ്സുള്ളതായി സ്ഥിരീകരി ക്കപ്പെട്ടവരിൽ കൂടുതൽ പേരും യുണൈറ്റഡ് സ്റ്റേറ്റ്സി ലാണുള്ളത്; അതേസമയം, നിരവധി ശതാഭിഷിക്തർ മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലെ വിദൂരഗ്രാമങ്ങളിൽ കഴിയുന്നുണ്ട്. നൂറ്റാണ്ട് കടന്നുപോകുന്നതിന് സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നവരിൽ, ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലെ ശാന്തജീവിതം പ്രതിഫലിക്കുന്നത് കാണാം.

ദീർഘായുസ്സിന്റെ ആഗോള സൂപ്പർസ്റ്റാർ, അവിതർക്കി തമായി തന്നെ പറയാം, ജപ്പാനാണ്. ലോകത്തെ ഏതു രാജ്യത്തേക്കാളും ഉയർന്ന ആയുർദൈർഘ്യം ജപ്പാനിലാ ണുള്ളത്. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിക്കൊപ്പം, സമഗ്രമായ ആരോഗ്യരക്ഷാ സംവിധാനവും ഇവിടെയുണ്ട്. അതായത്, ആളുകൾ പതിവായി ഡോക്ടർക്കരികിലെത്തി ആരോഗ്യപരിശോധന നടത്തി രോഗം വരുന്നത് തടയുന്നു, ജപ്പാനിലെ ദീർഘായുസ്സിന്, ഈ സംസ്കാരവുമായി അടുത്ത ബന്ധമാണുള്ളത്, അത് പിന്നീട് നാം പരിശോധിക്കും. സാമൂഹികബോധം-ജപ്പാൻകാർ അവസാനം വരെ

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 130 17-09-2020 13:54:09

ജീവിതത്തെ സജീവമാക്കി നിലനിർത്തുന്നവരാണ്, ഇതും ഇവരുടെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ പ്രധാന കാരണങ്ങളിലൊന്നാണ്.
ജോലിയെടുക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ലെങ്കിലും തിരക്കുള്ളയാളായിരിക്കാനാണ് നിങ്ങൾക്ക് താൽപര്യമെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ചക്രവാളത്തിൽ ഒരു ഇക്കിഗായ് ഉണ്ടാകും, നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിലുടനീളം നിങ്ങളെ നയിക്കുന്ന ഒരു ലക്ഷ്യം, സമൂഹത്തിനും നിങ്ങൾക്കുതന്നെയും സൗന്ദര്യവും പ്രയോജനവും നൽകുന്ന കാര്യങ്ങളിലേക്ക് അത് നിങ്ങളെ എത്തിക്കും.

# VI

## നൂറുവയസ്സുകാരായ ജപ്പാൻകാരുടെ പാഠങ്ങൾ

### ആഹ്ലാദകരമായ ജീവിതത്തിനും ദീർഘായുസ്സിനും വേണ്ടിയുള്ള ശീലങ്ങളും പഴമൊഴികളും

ഒഗീമിയിലെത്തണമെങ്കിൽ, ടോകിയോയിൽനിന്ന് ഒകിനാവയുടെ തലസ്ഥാനമായ നഹയിലേക്ക് മൂന്നുമണിക്കൂർ പറക്കണം. ഏതാനും മാസങ്ങൾക്കുശേഷം, ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഗ്രാമം എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു സ്ഥലത്തിന്റെ ടൗൺ കൗൺസിലുമായി ഞങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടാൻ കഴിഞ്ഞു. അവരോട് ഞങ്ങളുടെ സന്ദർശനോദ്ദേശ്യം പറഞ്ഞു, അവിടുത്തെ ഏറ്റവും പ്രായമുള്ളവരെ കണ്ട് സംസാരിക്കണമെന്ന താൽപര്യവും പങ്കുവച്ചു. നിരവധി തവണ ആശയവിനിമയം നടത്തിയശേഷം, ഞങ്ങൾക്ക് വേണ്ട സഹായം കിട്ടി, ടൗണിനുപുറത്ത് ഒരു വീട് ഞങ്ങൾ വാടകക്കെടുത്തു. ഈ പദ്ധതി തുടങ്ങി ഒരുവർഷത്തിനുശേഷം, ലോകത്തിലെ തന്നെ ഏറ്റവും പ്രായമുള്ള ചിലരുടെ വീട്ടുപടിക്കലാണ് ഞങ്ങൾ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. കാലം അവിടെ നിശ്ചലമായി നിൽക്കുന്നതായി ഞങ്ങൾ അറിഞ്ഞു, ആ നഗരം മുഴുവൻ അന്തമില്ലാതെ അവിടെയും ഇവിടെയും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ.

## ഒഗീമിയിലെത്തുന്നു

നഹയിൽനിന്ന് റോഡുമാർഗം രണ്ടുമണിക്കൂർ യാത്ര ചെയ്തപ്പോൾ, ഗതാഗതത്തെക്കുറിച്ചോർത്ത് ഞങ്ങൾക്ക് യാത്ര അവസാനിപ്പിക്കേണ്ടിവന്നു. ഞങ്ങളുടെ ഇടതുവശത്ത് കടലായിരുന്നു, തീരം ശൂന്യം. വലതുവശത്ത്, ഒകിനാവയിലെ യാൻബറു കാടുകൾക്കിടയിലുള്ള മലനിരകൾ.

റൂട്ട് 58 നാഗോയിലൂടെ-ഒകിനാവയുടെ അഭിമാനമായ ഒറിയൻ ബിയർ ഉണ്ടാക്കുന്ന സ്ഥലമാണ് നാഗോ-കടന്നുപോകുന്നത്, തീരത്തിന്റെ അതിരിലൂടെയാണ്, ഒഗീമി വരെ. അവിടെയിവിടെയായി ഏതാനും ചെറിയ വീടുകളും കടകളും റോഡുകൾക്കിടയിലും മലനിരകളിലും നിരനിരയായി കാണാം.

ചിതറിക്കിടക്കുന്ന വീടുകളുടെ കൂട്ടങ്ങൾക്കിടയിലൂടെ ഞങ്ങൾ പോയിക്കൊണ്ടിരുന്നു, ഒഗീമി മുനിസിപ്പാലിറ്റിയിലെത്താൻ. എന്നാൽ, ആ നഗരത്തിന് ഒരു കേന്ദ്രം ഉള്ളതായി തോന്നിയില്ല. ഞങ്ങളുടെ ജി.പി.എസ് ഒടുവിൽ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിച്ചു: ദി സെന്റർ ഫോർ ദി സപ്പോർട്ട് ആന്റ് പ്രമോഷൻ ഓഫ് വെൽ ബീയിംഗ്, ഹൈവേയിൽനിന്ന് അകന്ന് അനാകർഷകമായ സിൻഡർബ്ലോക്കുകൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ കെട്ടിടത്തിലായിരുന്നു ആ സെന്റർ.

പുറകിലെ വാതിലിലൂടെ ഞങ്ങൾ അകത്തുകയറി, തായിറ എന്ന ആൾ ഞങ്ങളെ കാത്തുനിന്നിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിനടുത്ത് സുന്ദരിയായ, ഉന്മേഷവതിയായ ഒരു സ്ത്രീയും- യുകി എന്ന് അവർ സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തി. രണ്ട് സ്ത്രീകൾ കൂടി പെട്ടെന്ന് കോൺഫറൻസ് റൂമിലേക്ക് വന്നു. അവർ ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു കപ്പുവീതം ഗ്രീൻ ടീ തന്നു, കുറച്ച് ഷികുവാസയും- ഏറെ പോഷകഗുണമുള്ള നാരങ്ങയുടെ ഇനത്തിൽപെട്ട ഒരു പഴം. ഇതേക്കുറിച്ച് പിന്നീട് വിശദീകരിക്കും.

സാധാരണ വസ്ത്രം ധരിച്ച തായിറ ഞങ്ങൾക്കുകുറുകെ ഇരുന്നു, എന്നിട്ട് വലിയ പ്ലാനർ തുറന്നുവച്ചു. യുകി ഞങ്ങൾക്കരികിൽ ഇരുന്നു. ടൗണിൽ താമസിക്കുന്ന എല്ലാവരെയും കുറിച്ചുള്ള വിവരം അതിലുണ്ടായിരുന്നു, വയസ്സിന്റെയും ക്ലബിന്റെയും മൊആയിയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിലായിരുന്നു ഇവരെ തരംതിരിച്ചിരുന്നത്. ഈ സംഘത്തിൽപെട്ടവർ അന്യോന്യം സഹായിക്കുന്നവരായിരുന്നു, ഒഗീമിയുടെ സവിശേഷത കൂടിയാണത്. മൊആയ് എന്തെങ്കിലും കൃത്യമായ ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടി സംഘടിപ്പിക്കപ്പെടുന്നതല്ല, അവ ഒരു കുടുംബത്തെപ്പോലെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നതെന്ന് തായിറ പറഞ്ഞു. ഒഗീമിയിലെ പല സംഭവങ്ങളെയും മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്നത് പണത്തേക്കാളേറെ സന്നദ്ധ

പ്രവർത്തനമാണെന്നും തായിറ പറഞ്ഞു. എല്ലാവരും സഹായവാഗ്ദാനവുമായി മുന്നിട്ടിറങ്ങുന്നു, പ്രാദേശിക സർക്കാർ ജോലികളുടെ മേൽനോട്ടം വഹിക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ എല്ലാവർക്കും ഉപയോഗപ്രദമായ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നു, അതിലൂടെ, ഓരോരുത്തർക്കും തങ്ങൾ സമൂഹത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന തോന്നലുമുണ്ടാക്കുന്നു.

ഒഗീമി കേപ് ഹെഡോയിലെത്തുന്നതിന് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള സ്ഥലമാണ്, ദ്വീപസമൂഹത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ദ്വീപിന്റെ വടക്കുഭാഗത്തുള്ള പോയിന്റാണിത്.

ഒഗീമിയിലെ പർവതങ്ങളുടെ മുകളിൽനിന്ന് ആ നഗരം മുഴുവനായി കാണാം. യാൻബാരു കാടിന്റെ പച്ചപ്പാണ് എല്ലായിടത്തും, ഇതിൽ എവിടെയാണ് 3200 പേർ ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്നതെന്നോർത്ത് നാം അമ്പരക്കും. നമുക്ക് ഏതാനും വീടുകൾ കാണാം, എന്നാൽ, അവ കടലിനുസമീപമോ റോഡരികിലെ ചെറിയ താഴ്‌വരകളിലോ ചിതറിക്കിടക്കുകയാണ്.

## സാമൂഹിക ജീവിതം

ഒഗീമിയിലെ ഏതാനും റസ്റ്റോറന്റുകളിൽ ഒന്നിലേക്ക് ഞങ്ങൾ ക്ഷണിക്കപ്പെട്ടു, ഞങ്ങൾ അവിടെയെത്തുമ്പോഴേക്കും അവിടെയുണ്ടായിരുന്ന മൂന്ന് മേശകളും റിസർവ് ചെയ്തുകഴിഞ്ഞിരുന്നു.

''വിഷമിക്കേണ്ട, നമുക്ക് ഇതിനുപകരം ചുറൗമിയിലേക്കുപോകാം, അവിടെ തിരക്കുണ്ടാകില്ല'', യുകി പറഞ്ഞു, എന്നിട്ട് അവളുടെ കാറിനരികിലേക്ക് നടന്നു.

അവൾ തന്റെ 88ാം വയസ്സിലും വാഹനം ഓടിക്കുകയാണ്, അതിൽ അഭിമാനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അവരുടെ സഹായി 99 വയസ്സുള്ള ആളാണ്, ഈ ദിവസം ഞങ്ങൾക്കൊപ്പം ചെലവഴിക്കാൻ അവരും തീരുമാനിച്ചിരിക്കുകയാണ്. കറുത്ത

കീലിനേക്കാൾ വൃത്തികെട്ട ഒരു ഹൈവേയിലൂടെ ഞങ്ങൾക്ക് അതിവേഗം വാഹനം ഓടിച്ചുപോകണമായിരുന്നു. ഒടുവിൽ കാടിന്റെ മറുഭാഗത്തെത്തി, ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ ഞങ്ങൾ അവിടെയിരുന്നു.

''എനിക്ക് ശരിക്കും റസ്റ്റോറന്റിൽ പോകണമെന്നില്ല,'' ഞങ്ങൾ ഇരിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ യുകി പറഞ്ഞു. ''ഞാൻ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിലേറെയും എന്റെ പച്ചക്കറിത്തോട്ടത്തിൽനിന്ന് എടുക്കുന്നതാണ്, ഞാൻ മീൻ വാങ്ങുന്നത് എന്റെ സുഹൃത്തായ തനാകയിൽനിന്നാണ്.''

റസ്റ്റോറന്റ് കടൽതീരത്തായിരുന്നു, 'സ്റ്റാർ വാർസി'ലെ ടാറ്റൂനേ ഗ്രഹത്തിൽനിന്നുള്ള എന്തോ സാധനങ്ങൾപോലെ. നഗരത്തിൽനിന്നുള്ള ജൈവ പച്ചക്കറി തദ്ദേശീയ രുചിയിൽ തയാറാക്കുന്ന വിഭവങ്ങളാണ് മെനുവിൽ.

''പക്ഷെ, ശരിക്കും,'' യുകി തുടർന്നു, ''ഭക്ഷണം ഏറ്റവും പ്രാധാന്യം കുറഞ്ഞ സാധനമാണ്.'' അവൾ ധാരാളം സംസാരിക്കുന്നവളായിരുന്നു, അതിലേറെ സുന്ദരിയും. പ്രാദേശിക സർക്കാറിനുകീഴിലുള്ള നിരവധി അസോസിയേഷനുകളുടെ ഡയറക്ടർ ആയി താൻ പ്രവർത്തിക്കുന്ന കാര്യം അവൾ പറഞ്ഞു.

''ഭക്ഷണം കൊണ്ടുമാത്രം നിങ്ങൾക്ക് ദീർഘായുസ്സ് ലഭിക്കില്ല,'' ചുണ്ടിൽ അൽപം മധുരം പുരട്ടി അവൾ പറഞ്ഞു. ''അതിന്റെ രഹസ്യം ചിരിയും നല്ല സമയവുമാണ്.''

ഒഗിമിയിൽ ബാറുകളുണ്ടായിരുന്നില്ല, ഏതാനും റസ്റ്റോറന്റുകൾ മാത്രം, അവിടെ ജീവിക്കുന്നവർ, കമ്യൂണിറ്റി സെന്ററുകൾക്കുചുറ്റും കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരുന്ന സമൃദ്ധമായ സാമൂഹിക ജീവിതത്തിന് ഉടമകളായിരുന്നു. നഗരം 17 സമീപമേഖലകളായി തിരിച്ചിരുന്നു, ഓരോന്നിനും പ്രസിഡന്റും സംസ്കാരം, ആഘോഷങ്ങൾ, സാമൂഹിക പ്രവർത്തനം, ദീർഘായുസ്സ്

എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിഷയങ്ങളുടെ ചുമതലയുള്ള ആളുകളുമുണ്ടായിരുന്നു.

അവിടത്തുകാർ ദീർഘായുസ്സിനാണ് ഏറെ ശ്രദ്ധ നൽകിയത്.

17 മേഖലാകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ഒന്നിലുള്ള കമ്യൂണിറ്റി സെന്ററിലേക്ക് ഞങ്ങൾ ക്ഷണിക്കപ്പെട്ടു. യാൻബാരു കാടിനുസമീപത്തെ മലനിരകളോടുചേർന്നുള്ള പഴയ കെട്ടിടമായിരുന്നു അത്. യാൻബാരു കാടാകട്ടെ, നഗരത്തിന്റെ ഇതിഹാസ ദേവതയായ ബുനഗയയുടെ പാർപ്പിടവുമായിരുന്നു.

**യാൻബാരു കാട്ടിലെ ബുനഗയ ദുർദേവത**

ഒഗീമിക്കും സമീപനഗരങ്ങൾക്കും അടുത്തുള്ള യാൻബാരു കാട്ടിൽ കഴിയുന്ന മാന്ത്രികശക്തിയുള്ള ദുർദേവതയാണ് ബുനഗയ. നീണ്ട ചുവപ്പൻ മുടിയോടുകൂടിയ കുട്ടിയായാണ് ദേവത പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക, കാട്ടിലെ ആൽമരത്തിൽ ഒളിച്ചിരിക്കും, ബീച്ചിൽ മീൻ പിടിക്കാൻപോകും.

ഒകിനാവയിലെ നിരവധി കഥകളും ഐതിഹ്യങ്ങളും ബുനഗയ ദേവതകളെക്കുറിച്ചുള്ളതാണ്. അവ കുസൃതിക്കാരും കളിക്കാൻ ഒപ്പം കൂടുന്നവരും പ്രവചനത്തി ന് അതീതരുമാണ്. ബുനഗയക്ക് പർവതങ്ങളും നദികളും മരങ്ങളും ഭൂമിയും കാറ്റും മൃഗങ്ങളും ഇഷ്ടമാണെന്ന് തദ്ദേശവാസികൾ പറയുന്നു, അവയുമായി ചങ്ങാത്തത്തിലാകാൻ, പ്രകൃതിയോട് ആദരവുള്ള വരായാൽ മാത്രം മതി.

## ഒരു പിറന്നാൾ പാർട്ടി

ഞങ്ങൾ കമ്യൂണിറ്റി സെന്ററിൽ എത്തുമ്പോൾ, 20 പേരടങ്ങിയ സംഘം ഞങ്ങളെ സ്വീകരിച്ചു. "ഞങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ചെറുപ്പക്കാരനായ ആളുടെ വയസ്സ് 83 ആണ്."

ഗ്രീൻ ടീയും കുടിച്ച് ഒരു വലിയ മേശയിലിരുന്നാണ് ഞങ്ങൾ അവരുമായി കൂടിക്കാഴ്ച നടത്തിയത്. അവസാനിച്ചപ്പോൾ, പരിപാടികൾ നടക്കുന്ന സ്ഥലത്തേക്ക് ഞങ്ങളെ കൊണ്ടുപോയി, അവിടെ ഗ്രൂപ്പിലെ മൂന്നുപേരുടെ പിറന്നാൾ ആഘോഷിച്ചു. ഒരു സ്ത്രീക്ക് 99 തികഞ്ഞു, മറ്റൊരാൾക്ക് 94ഉം ഒരു 'യുവാവി'ന് 89നും.

ആ ഗ്രാമത്തിലെ പ്രശസ്തമായ ചില പാട്ടുകൾ ഞങ്ങൾ പാടി, ഇംഗ്ലീഷിൽ 'ഹാപ്പി ബർത്ത്ഡേ' പറഞ്ഞ് അവസാനിപ്പിച്ചു. 99 വയസ്സ് തികഞ്ഞ സ്ത്രീ മെഴുകുതിരികൾ ഊതിക്കെടുത്തി, തന്റെ പിറന്നാൾ പാർട്ടിക്ക് വന്നതിൽ എല്ലാവരോടും നന്ദി പറഞ്ഞു. അവിടെയുണ്ടാക്കിയ ഷികുവാസ കേക്ക് ഞങ്ങൾ കഴിച്ചു, ഒരു ഇരുപതുകാരിയുടെ പിറന്നാളാഘോഷം പോലെ നൃത്തം ചെയ്തും പാടിയും ആഘോഷം അവസാനിപ്പിച്ചു. ഗ്രാമത്തിൽ ഞങ്ങൾ തങ്ങിയ ആഴ്ചയിലെ ആദ്യ വിരുന്നായിരുന്നു അത്, അവസാനത്തേതുമായിരുന്നില്ല. ഞങ്ങൾ ഗ്രൂപ്പിലെ മുതിർന്നവർക്കൊപ്പം ഒരു കരോക്കയിലും പങ്കെടുത്തു, ഞങ്ങളേക്കാൾ നന്നായി അവർ പാടി, ആ മലനിരകളിൽ പ്രാദേശിക ബാൻഡുകളും നർത്തകരും ഭക്ഷ്യവിൽപന ശാലകളുമെല്ലാം സമ്മേളിച്ച പരമ്പരാഗതമായ ആഘോഷത്തിലും ഞങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു.

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 140 17-09-2020 13:54:10

## ഓരോ ദിനവും ഒരുമിച്ച് ആഘോഷിക്കുക

ഒഗീമിയിൽ ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകമാണ് ആഘോഷങ്ങൾ. ഒകിനാവയിലെ വയോധികർക്കിടയിൽ പ്രചാരമുള്ള കായിക ഇനമായ ഗേറ്റ്ബോൾ കളി കാണാൻ ഞങ്ങൾ ക്ഷണിക്കപ്പെട്ടു. ചുറ്റിക പോലുള്ള വടി കൊണ്ട് പന്ത് തട്ടുന്നതാണ് കളി. എവിടെവച്ചും ഇത് കളിക്കാം, കളിച്ചുകളിച്ച് എവിടേക്കുവേണമെങ്കിലും പോകാം, ഗ്രൂപ്പിന് അത് നല്ലൊരു വിനോദം കൂടിയാണ്. തദ്ദേശവാസികൾ പ്രാദേശിക മൽസരങ്ങൾ നടത്തും, പങ്കാളികൾക്ക് പ്രായ പരിധിയില്ല. ആ ആഴ്ചയിലെ കളിയിൽ ഞങ്ങൾ പങ്കെടുത്തു, 104 വയസ്സായ ഒരു സ്ത്രീയോട് ഞങ്ങൾ പരാജയപ്പെട്ടു. എല്ലാവരും ചിരിച്ചു, ഞങ്ങളുടെ മുഖത്തെ തോറ്റഭാവം നിലയ്ക്കാത്ത ചിരികൾക്കിടയാക്കി. ഒരു സമൂഹമായി കളിക്കുകയും ആഘോഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുപുറമേ, ഗ്രാമീണനിവാസികൾക്കിടയിലെ ആത്മീയതയും ആഹ്ലാദത്തിന്റെ അനിവാര്യ നിമിത്തങ്ങളിലൊന്നായി.

## ഒകിനാവയിലെ ദൈവങ്ങൾ

ഒകിനാവയിലെ പ്രധാന മതം റിയുകിയു ഷിന്റോ ആണ്. ഒകിനാവ ദ്വീപസമൂഹത്തിന്റെ യഥാർഥ പേരാണ് റിയുകിയു, ഷിന്റോ എന്നതിന്റെ അർഥം 'ദൈവങ്ങളുടെ പാത'(1) എന്നും. ചൈനീസ് താവോയിസം, കൺഫ്യൂഷണിസം, ബുദ്ധിസം, ഷിന്റോയിസം എന്നിവയുടെ പല അംശങ്ങളും ചേർന്നതാണ് റിയുകിയു ഷിന്റോ. ഷമാനിസം എന്ന മതത്തിന്റെയും പ്രകൃതിയെ ആരാധിക്കുന്ന വിശ്വാസത്തിന്റെയും അംശങ്ങളും ഇതിൽ കാണാം.

റിയുകിയു ഷിന്റോ എന്ന പുരാതന വിശ്വാസമനുസരിച്ച്, ലോകം അസംഖ്യം ആത്മാവുകളെക്കൊണ്ട് നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു, അവ പലതരത്തിൽ വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു: വീടിന്റെ ആത്മാവ്, കാടിന്റെ, മരങ്ങളുടെ, പർവതങ്ങളുടെ. ആചാരങ്ങളിലൂടെയും ആഘോഷങ്ങളിലൂടെയും ഇവരെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തണം, പരിശുദ്ധമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ വച്ച് അവക്ക് അഭിഷേകം നടത്തണം.

ഒകിനാവയിൽ നിരവധി പരിശുദ്ധമായ കുറ്റിക്കാടുകളും നിബിഡവനങ്ങളുമുണ്ട്, ഇവിടങ്ങളിൽ രണ്ടുതരത്തിൽ പെട്ട പ്രധാന ക്ഷേത്രങ്ങൾ കാണാം: ഉതാകി, ഉജാഞ്ചു. ഞങ്ങൾ ഉജാഞ്ചു ക്ഷേത്രം സന്ദർശിച്ചു, അതൊരു ചെറിയ, തുറന്ന പരിസരമുള്ള ക്ഷേത്രമായിരുന്നു, കത്തിച്ച ചന്ദനത്തിരികൾ കൊണ്ടും നാണയങ്ങൾ കൊണ്ടും അലങ്കരിച്ചിരുന്നു, അത് ഒഗീമിയിലെ ഒരു വെള്ളച്ചാട്ടത്തിന് തൊട്ടരികെയായിരുന്നു. ഉതാകി എന്നാൽ, കല്ലുകളുടെ ശേഖരമാണ്, അവിടെ ആളുകൾ പ്രാർഥിക്കാൻ പോകും, അവിടെ ആത്മാവുകൾ സമ്മേളിക്കുന്നുവെന്നാണ് വിശ്വാസം.

ഒകിനാവയിലെ മതചടങ്ങുകളിൽ, സ്ത്രീകൾ ആത്മീയമായി പുരുഷന്മാരേക്കാൾ മീതെയായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു, ജപ്പാനിലെ ബാക്കി പ്രദേശങ്ങളിൽ നിലനിൽക്കുന്ന പരമ്പരാഗത ഷിന്റോയിസം അനുസരിച്ച് നേരെ എതിരായ വിശ്വാസമാണിത്. ആത്മാക്കളുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ സമൂഹം ഒരു സ്ത്രീയെ പ്രത്യേകമായി തെരഞ്ഞെടുക്കുന്നു, യുത എന്നാണ് ഇവർ അറിയപ്പെടുക. പരമ്പരാഗത പ്രാർഥനകളിലൂടെ ഇവർ മറ്റു ഗ്രാമീണർക്കുവേണ്ടി ആത്മാക്കളുടെ ലോകവുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തും. ഒകിനാവയിലെ ആത്മീയ ആരാധനയുടെ മറ്റൊരു പ്രധാന സവിശേഷതയാണ് പൂർവികരെ ആരാധിക്കുക എന്നത്, ജപ്പാനിൽ പൊതുവെയും. ഓരോ

തലമുറയിലും ആദ്യമായി ജനിക്കുന്നവർക്കായി ഒരു ചെറിയ അൽത്താരയുണ്ടായിരിക്കും, കുടുംബത്തിലെ പൂർവികർക്കായി പ്രാർഥിക്കാൻ.

**മാബുയ്**

എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും ഒരു സത്തയുണ്ടായിരിക്കും, അതിനെ മാബുയ് എന്നുപറയുന്നു. ഈ മാബുയ് ആണ് നമ്മുടെ ആത്മാവ്, നമ്മുടെ ജീവശക്തിയുടെ പ്രേരണ. അതിന് മരണമില്ല, നമ്മളെ നമ്മളാക്കിത്തീർക്കുന്നത് ഇതാണ്.

ചിലപ്പോൾ, മരിക്കുന്ന ചിലരുടെ മാബുയ് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ആരുടെയെങ്കിലും ശരീരത്തിൽ അകപ്പെടും. ഈ സാഹചര്യത്തിൽ, മാബുയിലെ അയാളുടെ ശരീരത്തിൽനിന്ന് വേർപെടുത്താൻ ചില പൂജ ആവശ്യമാണ്, ഒരാൾ ചെറുപ്പത്തിൽ പെട്ടെന്ന് മരിക്കുമ്പോഴാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുക- അയാളുടെയോ അവളുടെയോ മാബുയ് മരണത്തിന്റെ ലോകത്തേക്ക് പോകാൻ വിസമ്മതിച്ച് ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരാളുടെ ശരീരത്തിൽ കയറിപ്പറ്റുകയാണ്.

ഒരു മാബുയിക്ക് ശാരീരിക സ്പർശത്തിലൂടെയും ഒരാളിൽനിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് പോകാൻ കഴിയും. തന്റെ പേരമകൾക്ക് ഒരു മോതിരം കൈമാറി മരിച്ചുപോകുന്ന ഒരു അമ്മൂമ്മയുടെ മാബുയ്, പേരമകളിലേക്ക് കൈമാറ്റപ്പെടും. ഫോട്ടോഗ്രാഫുകളിലൂടെയും മാബുയ് ഒരാളിൽനിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടും.

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 143 17-09-2020 13:54:10

## പ്രായമേറുന്തോറും കരുത്തരാകുന്നു

തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ, ഒഗീമിയിലെ ഞങ്ങളുടെ ദിവസങ്ങൾ ഗംഭീരവും ആഹ്ലാദകരവുമായിരുന്നു- ഏറെ തിരക്കോടെ പ്രധാന ജോലികളെല്ലാം ചെയ്യുമ്പോഴും അവർ തികഞ്ഞ ശാന്തപ്രകൃതിയിലായിരുന്നു.

തദ്ദേശവാസികളുടെ ഈ ജീവിതശൈലി ഞങ്ങൾക്കും കിട്ടി. അവർ സദാ അവരുടെ ഇക്കിഗായി പിന്തുടർന്നു, പക്ഷേ, അത് തിരക്കിട്ടല്ല എന്നുമാത്രം.

സന്തോഷകരമായ ഒരു തിരക്ക് അവരിൽ കാണാമെന്നു മാത്രമല്ല, സന്തോഷമുണ്ടാക്കുന്ന മറ്റു നിരവധി കാര്യങ്ങളും അവർ പിന്തുടർന്നിരുന്നതായി ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി. 200 വർഷം മുമ്പ് വാഷിങ്ടൺ ബുർണാപ് പറഞ്ഞതുപോലെ, ''ഈ ജീവിതത്തിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനകാര്യങ്ങൾ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യാനുണ്ടാകുക, എന്തിനെയെങ്കിലും സ്നേഹിക്കാനുണ്ടാകുക, എന്തെങ്കിലും പ്രതീക്ഷിക്കാനുണ്ടാകുക എന്നതാണ്.''(2)

അവിടത്തെ ഞങ്ങളുടെ അവസാന ദിവസം, നഗരാതിർത്തിയിലെ ഒരു ചെറിയ മാർക്കറ്റിൽ ഞങ്ങൾ ചില സമ്മാനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ പോയി. എന്നാൽ, അവിടെ വിൽക്കാൻ വച്ചിരുന്നത് പ്രാദേശിക പച്ചക്കറികളും ഗ്രീൻ ടീയും ഷികുവാസ ജ്യൂസും മാത്രമായിരുന്നു. കൂടാതെ, യാൻബാരു കാടുകളിലെ അരുവികളിൽനിന്ന് ശേഖരിച്ച വെള്ളത്തിന്റെ ബോട്ടിലുകളും, 'ദീർഘായുസ്സിന്റെ ജലം' എന്ന ലേബലൊട്ടിച്ച്.

ഞങ്ങൾ 'ദീർഘായുസ്സിന്റെ ജലം' നിറച്ച ഏതാനും ബോട്ടിലുകൾ വാങ്ങി, പാർക്കിങ് സ്ഥലത്തിരുന്ന് കുടിച്ചു, കടലിനെ നോക്കി അൽപസമയം നിന്നു, ഞങ്ങൾ കുടിച്ച 'അമൃത്' ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസ്സും നൽകുമെന്ന പ്രതീക്ഷയിൽ, ഞങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായ് കണ്ടെത്താൻ സഹായിക്കുമെന്ന പ്ര

തീക്ഷയിൽ. പിന്നെ ഞങ്ങൾ ബുനഗയയുടെ പ്രതിമക്കുമുന്നിൽനിന്ന് ഫോട്ടോയെടുത്തു, എന്നിട്ട് അവിടെ കല്ലിൽ കൊത്തിവച്ചിരുന്ന ലിഖിതം വായിച്ചു:

**ജനങ്ങൾ ഏറ്റവും കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കുന്ന ഒരു നഗരത്തിൽനിന്നുള്ള പ്രഖ്യാപനം**

80ലും ഞാൻ ഒരു കുട്ടിയാണ്.
90ാം വയസ്സിൽ നിങ്ങളെ ഞാൻ കാണാൻ
വരുമ്പോൾ, എനിക്ക് നൂറ് വയസ്സാകുന്നതുവരെ
എന്നെ തിരിച്ചയക്കരുത്.
പ്രായമേറുന്തോറും കരുത്തേറുകയാണ്;
പ്രായമാകുമ്പോൾ നാം നമ്മുടെ മക്കളെ

ആവശ്യത്തിലധികം ആശ്രയിക്കരുത്.
ദീർഘായുസ്സും ആരോഗ്യവും വേണമെങ്കിൽ,
നിങ്ങൾക്ക് ഞങ്ങളുടെ ഗ്രാമത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം,
പ്രകൃതിയാൽ അനുഗ്രഹിക്കപ്പെട്ട ഞങ്ങളുടെ
ഗ്രാമത്തിലേക്ക്, നമുക്കൊന്നിച്ച് ദീർഘായുസ്സിന്റെ
രഹസ്യം കണ്ടുപിടിക്കാം.

*ഏപ്രിൽ 23, 1993*

*ഒഗീമി ഫെഡറേഷൻ ഓഫ് സീനിയർ സിറ്റിസൺ ക്ലബ്സ്.*

## കൂടിക്കാഴ്ചകൾ

ഒരാഴ്ചക്കുള്ളിൽ ഞങ്ങൾ നൂറോളം അഭിമുഖങ്ങൾ നടത്തി, സമൂഹത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രായമുള്ളവരോട് അവരുടെ ജീവി

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 145 17-09-2020 13:54:11

തതത്വശാസ്ത്രത്തെക്കുറിച്ച്, അവരുടെ ഇക്കിഗായിയെക്കുറിച്ച്, ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യത്തെക്കുറിച്ചെല്ലാം ചോദിച്ചു. ഒരു ചെറിയ ഡോക്യുമെന്ററിക്കായി ഈ അഭിമുഖങ്ങളെല്ലാം കാമറയിൽ പകർത്തി, അവയിൽനിന്ന് ലഭിച്ച സവിശേഷവും പ്രചോദനാത്മകവുമായ ചില അഭിപ്രായങ്ങൾ ഈ ഭാഗത്ത് ഞങ്ങൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

## 1. വിഷമിക്കരുത്

''വിഷമിക്കരുത്- ഇതാണ് ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം. പിന്നെ, നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തെ ചെറുപ്പമായി സൂക്ഷിക്കുക- ഒരിക്കലും പ്രായമാകാൻ അനുവദിക്കരുത്. മുഖത്ത് പുഞ്ചിരിയോടെ ഹൃദയം മറ്റുള്ളവർക്കുമുന്നിൽ തുറന്നുവക്കുക. ചിരിക്കുകയും ഹൃദയം തുറക്കുകയും ചെയ്താൽ, നിങ്ങളുടെ പേരക്കുട്ടികൾക്കും മറ്റെല്ലാവർക്കും സദാ നിങ്ങളെ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കാൻ തോന്നും.''

''ഉൽക്കണ്ഠ അകറ്റാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല വഴി തെരുവിലിറങ്ങി ആളുകൾക്ക് ഹലോ പറയുകയാണ്. ഞാൻ ഇത് ദിവസവും ചെയ്യും. ഞാൻ പുറത്തിറങ്ങി 'ഹലോ' എന്നുപറയും, 'താങ്കളെ പിന്നെ കാണാം' എന്നും. എന്നിട്ട് വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങി പച്ചക്കറിത്തോട്ടത്തിലെ ജോലിചെയ്യും. വൈകീട്ട്, സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പം സമയം ചെലവഴിക്കും.

''ഇവിടെ എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചാണ്. ഞങ്ങൾ പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കാറില്ല. സമയം ഒരുമിച്ച് ചെലവഴിക്കലും വിനോദങ്ങളിലേർപ്പെടുകയുമാണ് കാര്യം.''

## 2. നല്ല ശീലങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കുക

''ഓരോ ദിവസവും രാവിലെ ആറുമണി വരെ നടക്കുമ്പോഴും പിന്നെ ജനാലയുടെ തിരശ്ശീല മാറ്റി ഞാൻ നട്ടുവളർത്തിയ പച്ചക്കറിത്തോട്ടത്തിലേക്ക് നോക്കിനിൽക്കുമ്പോഴും ആഹ്ലാദം തോന്നാറുണ്ട്. എന്റെ തക്കാളികൾ, ഓറഞ്ചുകൾ എല്ലാം എങ്ങനെ വളരുന്നു എന്നുനോക്കാൻ ഞാൻ പുറത്തിറങ്ങും... അവ കാണുന്നതുതന്നെ എനിക്ക് വലിയ ഇഷ്ടമാണ്... അത് എന്നെ ശാന്തനാക്കും - ഒരുമണിക്കൂർ പച്ചക്കറിത്തോട്ടത്തിൽ ചെലവഴിച്ചശേഷം വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തി പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിക്കും.''

''എനിക്കുവേണ്ട പച്ചക്കറി ഞാൻ തന്നെയാണ് നട്ടുണ്ടാക്കുന്നത്, ഞാൻ തന്നെ പാചകംചെയ്യും. ഇതാണ് എന്റെ ഇക്കിഗായി.''

''വാർധക്യത്തിൽ ഉൽസാഹമുള്ളയാളായിരിക്കാൻ വേണ്ടത് നിങ്ങളുടെ വിരലുകളാണ്. നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ തൊട്ട് തലച്ചോറുവരെ, തിരിച്ചും. നിങ്ങളുടെ വിരലുകളെ എപ്പോഴും തിരക്കുള്ളതായി സൂക്ഷിച്ചാൽ, നിങ്ങൾക്ക് നൂറുവയസ്സുവരെ ജീവിച്ചിരിക്കാം.''

''രാവിലെ നാലുമണിക്ക് ഞാൻ എഴുന്നേൽക്കും, അലാറം ആ സമയത്തിനുവേണ്ടി സെറ്റ് ചെയ്തുവച്ചിട്ടുണ്ടാകും, എന്നിട്ട് ഒരു കപ്പ് കാപ്പി കുടിക്കും, കൈകൾ ഉയർത്തി ചെറിയ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യും. അത് എനിക്ക് ശേഷിക്കുന്ന ദിവസത്തേക്കുള്ള ഊർജം നൽകും.''

''എല്ലാ സാധനങ്ങളും ഞാൻ കുറച്ചേ കഴിക്കൂ, അതാണ് ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം എന്നുഞാൻ കരുതുന്നു. വിവിധതരം സാധനങ്ങൾ കഴിക്കുന്നതാണ് എനിക്കിഷ്ടം, അത് എനിക്ക് നല്ല രുചി നൽകുന്നു.''

ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുക. ജോലി ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ശരീരം നിശ്ചലമാകും.''

''ഞാൻ ഉണരുമ്പോൾ, അൽത്താരയിലേക്ക് പോയി ചന്ദനത്തിരി കത്തിച്ചുവക്കും. നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പൂർവികരെ മനസ്സിൽ ഓർത്തുവക്കണം. ഇതാണ് ദിവസവും രാവിലെ ഞാൻ ചെയ്യുന്ന കാര്യം.''

ദിവസവും രാവിലെ നേരത്തെ ഞാൻ ഉണരും, എന്നിട്ട് പച്ചക്കറിത്തോട്ടത്തിൽ സമയം ചെലവഴിക്കും. ആഴ്ചയിലൊരിക്കൽ സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പം നൃത്തം ചെയ്യും.''

''ദിവസവും ഞാൻ വ്യായാമം ചെയ്യും, ദിവസവും രാവിലെ നടക്കുകയും ചെയ്യും.''

''എഴുന്നേൽക്കുമ്പോൾ ഞാൻ ടെയ്സോ വ്യായാമം ചെയ്യാൻ ഒരിക്കലും മറക്കാറില്ല.''

'പച്ചക്കറി ഭക്ഷിക്കുക- അത് നിങ്ങളെ ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കാൻ സഹായിക്കും.''

'ദീർഘകാലം ജീവിക്കണമെങ്കിൽ മൂന്നുകാര്യങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്: ആരോഗ്യകരമായിരിക്കാൻ വ്യായാമം,

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 148 17-09-2020 13:54:11

നന്നായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, ആളുകളുമായി സമയം ചെലവഴിക്കുക.''

## 3. നിങ്ങളുടെ സൗഹൃദം ദിവസവും പരിപോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക

''സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പം ഇരിക്കുക എന്നതാണ് എന്റെ ഏറ്റവും പ്രധാന ഇക്കിഗായ്. ഞങ്ങളെല്ലാവരും ഇവിടെ ഒരുമിച്ചിരുന്ന് സംസാരിക്കും- അത് വളരെ പ്രധാനമാണ്. ഇവരെ എല്ലാവരെയും നാളെയും ഇവിടെവച്ച് കാണാൻ കഴിയുമെന്ന് എനിക്കറിയാം, എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രിയങ്കരമായ കാര്യങ്ങളിലൊന്ന് ഇതാണ്.''

''സുഹൃത്തുക്കളുമായും അയൽക്കാരുമായും ഒന്നിച്ചിരിക്കുക എന്നതാണ് എന്റെ പ്രധാന വിനോദം.''

''സ്നേഹിക്കുന്നവരുമായി ദിവസവും സംസാരിക്കുക, അതാണ് ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം.''

''രാവിലെ സ്കൂളിൽ പോകുന്ന കുട്ടികളോട് ഞാൻ പറയും, 'ഹലോ, പിന്നെ കാണാം', റോഡിലൂടെ കാറുകളിൽ പോകുന്നവരെ ഞാൻ കൈ വീശി കാണിക്കും, 'സൂക്ഷിച്ചുപോകൂ', അവരോട് പറയും. രാവിലെ 7.20നും 8.15നും ഇടക്ക് ഞാൻ പുറത്തുനിൽക്കുകയായിരിക്കും, ആളുകളോട് ഹലോ പറയാൻ. എല്ലാവരും പോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ ഞാൻ തിരിച്ച് അകത്തേക്കുപോകും.''

''എന്റെ അയൽക്കാരുമായി സംസാരിക്കുകയും അവർക്കൊപ്പം ചായ കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക. അതാണ് ജീവി

തത്തിലെ ഏറ്റവും നല്ല കാര്യം, പിന്നെ അവർക്കൊപ്പം പാടുന്നതും.''

''ദിവസവും രാവിലെ അഞ്ചുമണിക്ക് ഞാൻ എഴുന്നേൽക്കും, വീടുവിട്ട് കടൽതീരത്തേക്ക് നടക്കും. പിന്നെ സുഹൃത്തിന്റെ വീട്ടിൽപോയി ചായ കുടിക്കും. ഇതാണ് എന്റെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം: ആളുകളുമായി ഒരുമിച്ചിരിക്കുക, ഒരു സ്ഥലത്തുനിന്ന് മറ്റൊരു സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുക.''

## 4. തിരക്കില്ലാത്ത ജീവിതം ജീവിക്കുക

''എന്റെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം ഞാൻ സ്വയം പറയാറുണ്ട്, 'പതുക്കെ', 'ശാന്തമാകുക'. തിരക്കില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ കാലം ജീവിക്കാം.''

''ചൂരലുകൊണ്ട് ഞാൻ സാധനങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കും. അതാണ് എന്റെ ഇക്കിഗായ്. എഴുന്നേറ്റാൽ ഞാൻ ആദ്യം ചെയ്യുന്നത് പ്രാർഥനയാണ്. പിന്നെ വ്യായാമം, പിന്നെ പ്രഭാതഭക്ഷണം. ഏഴുമണിക്ക് ചൂരലുമായി ഞാൻ പതുക്കെ ജോലി തുടങ്ങും. അഞ്ചുമണിയാകുമ്പോഴേക്കും ക്ഷീണം തോന്നും, അപ്പോൾ സുഹൃത്തുക്കളെ കാണാൻ പോകും.''

'ദിവസവും പല വ്യത്യസ്ത കാര്യങ്ങളും ചെയ്യും. എപ്പോഴും തിരക്കിലായിരിക്കും. പക്ഷെ, ഒരു സമയം ഒരു കാര്യമേ ചെയ്യൂ, ഒന്നിലും അത്യധികം മുഴുകിപ്പോകാതെ.''

''നേരത്തെ കിടക്കുക എന്നതാണ് ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യം, നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുക, ഒന്ന് നടക്കുക.

സമാധാനപരമായി ജീവിക്കുക, ചെറിയ കാര്യങ്ങളിൽ സന്തോഷിക്കുക. സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പം സമയം ചെലവിടുക. വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം, ശൈത്യം...ഓരോ സീസണും ആഹ്ലാദത്തോടെ ആസ്വദിക്കുക.''

## 5. ശുഭാപ്തിവിശ്വാസിയായിരിക്കുക

''ദിവസവും ഞാൻ എന്നോടുതന്നെ പറയും, 'ഇന്ന് ആരോഗ്യവും ഊർജവും നിറഞ്ഞ ദിവസമായിരിക്കും. അതിനെ സമ്പൂർണമാക്കുക, അതിൽ ജീവിക്കുക.''

''എനിക്ക് 98 വയസ്സായി, എന്നാൽ, എനിക്കിപ്പോഴും ചെറുപ്പമാണെന്നാണ് ഞാൻ കരുതുന്നത്. എനിക്ക് ഇനിയും ഏറെ ചെയ്യാനുണ്ട്.''

''ചിരിക്കുക, ചിരി ഏറ്റവും പ്രധാന കാര്യമാണ്. എവിടെ പ്പോയാലും ഞാൻ ചിരിക്കും.''

ഞാൻ നൂറുവയസ്സുവരെ ജീവിക്കാൻ പോകുകയാണ്, അതെ, ഞാൻ തന്നെ. ഇതാണ് എന്റെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രചോദനം.''

''നിങ്ങളുടെ പേരക്കുട്ടികളുമായി നൃത്തം ചെയ്യുകയും പാടുകയും ചെയ്യുക. ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും നല്ല കാര്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണിത്.''

''ഭാഗ്യം ചെയ്തതുകൊണ്ടാകാം ഞാൻ ഇവിടെ ജനിച്ചത്. ഇതിന് ദിവസവും ഞാൻ നന്ദി പറയാറുണ്ട്.''

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 151 17-09-2020 13:54:11

''ഒഗീമിയിലെ ജീവിതത്തിൽ ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം, ചിരിക്കുക എന്നതാണ്.''

''ഗ്രാമം എനിക്ക് നൽകിയതിന് പകരമായി ഗ്രാമത്തിന് ഞാൻ ചില സഹായങ്ങൾ ചെയ്യാറുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്, സുഹൃത്തുക്കളെ ഞാൻ എന്റെ കാറിൽ ആശുപത്രിയിലെത്തിക്കാറുണ്ട്.''

''ദീർഘായുസ്സിന്റെ കാര്യത്തിൽ രഹസ്യങ്ങളൊന്നുമില്ല. ജീവിക്കുക, അതാണ് അതിനുള്ള തന്ത്രം.''

**ഒഗീമി ജീവിതശൈലിയുടെ താക്കോൽ**

- ഞങ്ങൾ 100 പേരുമായി കൂടിക്കാഴ്ച നടത്തിയതിൽ, എല്ലാവരും പച്ചക്കറിത്തോട്ടം വളർത്തുന്നവരാണ്, ഏറെ പേർക്കും തേയില, മാങ്ങ, ഷികുവാസ എന്നിവയുടെ തോട്ടങ്ങളുമുണ്ട്.
- എല്ലാവരും ഓരോ അയൽപക്ക സംഘടനകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, കുടുംബത്തിലേതുപോലെ അവിടെ അവർക്ക് ശ്രദ്ധ ലഭിക്കുന്നു.
- എല്ലാ സമയവും അവർ ആഘോഷിക്കുന്നു, ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും. സംഗീതം, പാട്ട്, നൃത്തം എന്നി വ അവരുടെ ജീവിതത്തിന്റെ അവിഭാജ്യഘടകങ്ങളാണ്.
- ജീവിതത്തിൽ അവർക്ക് ഒന്നല്ല, നിരവധി പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങളുണ്ട്. അവർക്ക് ഒരു ഇക്കിഗായ് ഉണ്ട്, പക്ഷെ, അതിനെ അവർ അത്ര ഗൗരവത്തിൽ എടുക്കുന്നില്ല. അവർ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം അവർ ആഹ്ലാദിക്കുകയും വിനോദം കാണുകയും ചെയ്യുന്നു.

- സ്വന്തം പാരമ്പര്യത്തിലും പ്രാദേശിക സംസ്കാരത്തിലും അവർ അഭിമാനിക്കുന്നു.
- ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം അവർ അഭിനിവേശമുള്ളവരാണ്, അത് എത്ര അപ്രധാനമായ ഒന്നാണെങ്കിലും.
- തദ്ദേശവാസികൾക്ക് അതിശക്തമായ പരസ്പരബന്ധമാണുള്ളത് (ജപ്പാനീസ് ഭാഷയിൽ യുഇമാരു എന്നു പറയും). കൃഷിപ്പണി (കരിമ്പ് നടുക, വിളവെടുക്കുക തുടങ്ങിയവ), വീടുനിർമാണം, നഗരസഭയുടെ പദ്ധതികൾ തുടങ്ങി എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും അവർ പരസ്പരം സഹകരിക്കുന്നു. ഞങ്ങളുടെ സുഹൃത്ത് മിയാഗി-നഗരത്തിൽവച്ച് കഴിഞ്ഞ രാത്രി തന്റെ അത്താഴം അദ്ദേഹം ഞങ്ങൾക്കൊപ്പമാണ് കഴിച്ചത്- ഞങ്ങളോട് ഒരു കാര്യം പറഞ്ഞു-അദ്ദേഹം പുതിയ വീട് പണിയുന്നത് സുഹൃത്തുക്കളുടെ സഹായത്തോടെയാണ്, അടുത്ത തവണ ഒഗീമിയിലെത്തുമ്പോൾ പുതിയ വീട്ടിൽ ഞങ്ങൾക്ക് താമസിക്കാം.
- അവർ സദാ തിരക്കുള്ളവരാണ്, എന്നാൽ, അവർക്ക് ആസ്വദിച്ച് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങളിലേ അവർ ഏർപ്പെടൂ. ഒരു ബെഞ്ചിൽ ഒന്നും ചെയ്യാതെ ഇരിക്കുന്ന ഒരു വയോധികനെപ്പോലും ഞങ്ങൾ അവിടെ കണ്ടില്ല. അവർ സദാ വന്നും പോയുമിരിക്കുന്നു-കരോക്കേ പാടുന്നു, അയൽക്കാരുടെ അരികിൽപോകുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ ഗേറ്റ്ബോൾ കളിക്കുന്നു.

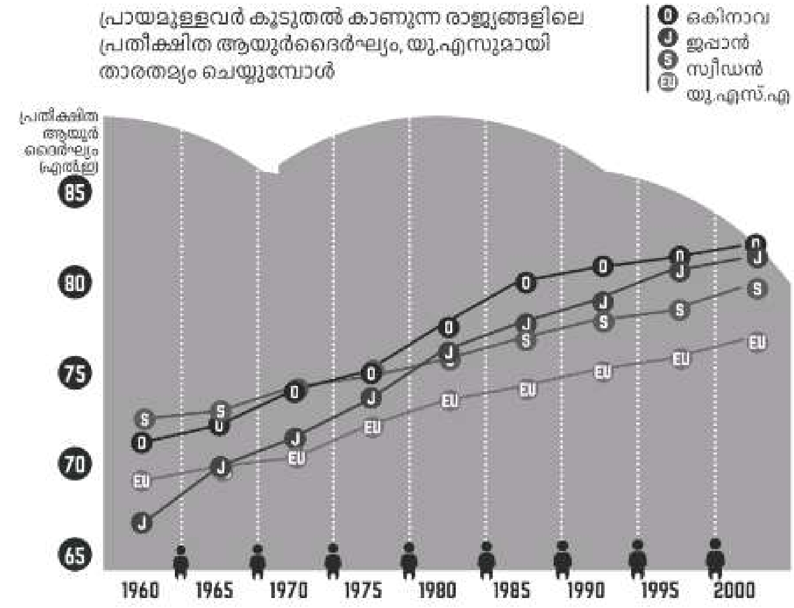
# VII

## ഇക്കിഗായ് ആഹാരക്രമം

### ലോകത്ത് ഏറ്റവും ദീർഘായുസ്സുള്ളവർ എന്ത് കഴിക്കുന്നു, എന്ത് കുടിക്കുന്നു

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 155 17-09-2020 13:54:11

ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ കണക്കനുസരിച്ച്, ജപ്പാനാണ് ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ പ്രതീക്ഷിത ആയുർദൈർഘ്യമുള്ള രാജ്യം: പുരുഷന്മാർക്ക് 85 വയസ്സും സ്ത്രീകൾക്ക് 87.3 വയസ്സും. കൂടാതെ, ലോകത്ത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ശതാഭിഷിക്തരുടെ അനുപാതമുള്ളതും ജപ്പാനിലാണ്: ഓരോ പത്തുലക്ഷം പേരിലും 520ലേറെ നൂറുവയസ്സുകാർ (2016 സപ്തംബറിലെ കണക്കനുസരിച്ച്). ജപ്പാനിലെയും അതിന്റെ പ്രവിശ്യയായ ഒകിനാവയിലെയും സ്വീഡനിലെയും യു.എസിലെയും പ്രതീക്ഷിത ആയുർദൈർഘ്യവുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുന്ന മുകളിലെ ഗ്രാഫിക് കാണിക്കുന്നത്,




അവലംബം: ലോകാരോഗ്യ സംഘടന,1966; ജപ്പാനീസ് ആരോഗ്യ - തൊഴിൽ ക്ഷേമ മന്ത്രാലയം- 2004;
യു.എസ് ഡിപ്പാർട്ടുമെന്റ് ഓഫ് ഹെൽത്ത് ആന്റ് ഹ്യൂമൻ സർവീസസ്/സി.ഡി.സി, 2005

മൊത്തത്തിൽ ജപ്പാനിൽ പ്രതീക്ഷിത ആയുർദൈർഘ്യം കൂടുതലാണെങ്കിലും ഒകിനാവ ദേശീയ ശരാശരിയേക്കാൾ മുകളിലാണ് എന്നാണ്.

രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിൽ ജപ്പാനിൽ ഏറ്റവും നാശം നേരിട്ട സ്ഥലമാണ് ഒകിനാവ. യുദ്ധഭൂമി എന്ന നിലക്കുമാത്രമല്ല, യുദ്ധത്തിനുശേഷം പട്ടിണിയുടെയും വിഭവങ്ങളില്ലായ്മയുടെയും കൊടിയ ദുരിതമനുഭവിച്ച സ്ഥലം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ 1940കളിലും 50കളിലും ശരാശരി പ്രതീക്ഷിത ആയുർദൈർഘ്യം ഏറെ ഉയർന്നതായിരുന്നില്ല. ഒകിനാവക്കാർ തകർച്ചയിൽനിന്ന് കരകയറിയപ്പോൾ, അവർ രാജ്യത്തെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആയുസ്സുള്ള ജനതയായി മാറി.

ജപ്പാൻകാരുടെ ദീർഘായുസ്സിന്റെ രഹസ്യമെന്താണ്? പ്രതീക്ഷിത ആയുർദൈർഘ്യത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ഏറ്റവും മികച്ച പ്രദേശമായ ഒകിനാവയാണോ ജപ്പാനെ മുന്നിലെത്തിച്ചത്?

വിദഗ്ധർ പറയുന്നത്, ജപ്പാനിൽ ട്രെയിൻ ഇല്ലാത്ത ഒരേയൊരു പ്രവിശ്യയാണ് ഒകിനാവ, അവിടെയുള്ളവർ പുറത്തുപോകുമ്പോൾ നടക്കുകയോ സൈക്കിൾ ഉപയോഗിക്കുകയോ ആണ് ചെയ്യാറ്. ദിവസവും 10 ഗ്രാമിൽ കുറവ് ഉപ്പേ ഭക്ഷണത്തിലൂടെ കഴിക്കാവൂ എന്ന ജപ്പാൻ സർക്കാറിന്റെ നിർദേശം പിന്തുടരുന്ന ഏക പ്രവിശ്യ കൂടിയാണ് ഒകിനാവ.

## ഒകിനാവയിലെ വിസ്മയകരമായ ആഹാരക്രമം

ഹൃദ്രോഗം മൂലമുണ്ടാകുന്ന മരണനിരക്ക് ജപ്പാനിൽ ഏറ്റവും കുറവ് ഒകിനാവയിലാണ്, അവരുടെ ആഹാരക്രമത്തിന് ഇതിൽ പ്രധാന പങ്കുണ്ട്. പോഷകാഹാരവിദഗ്ധർ ലോക

ത്തെങ്ങും പതിവായി ചർച്ച ചെയ്യുന്ന ഒന്നായി 'ഒകിവാന ആഹാരക്രമം' മാറിയത് ആകസ്മികമല്ല.

ഒകിനാവയിലെ ആഹാരക്രമത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും വ്യക്തമായതും വ്യാപകമായി രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടതുമായ വിവരം, മകോതോ സുസുകിയുടെ പഠനത്തിലൂടെ പുറത്തു വന്നതാണ്. യൂണിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് റിയുകിയുസിൽ ഹൃദ്രോഗവിദഗ്ധനാണ് അദ്ദേഹം. 1970 മുതൽ പോഷകാഹാരത്തെക്കുറിച്ചും ഒകിനാവയിലെ ആയുർദൈർഘ്യത്തെക്കുറിച്ചും 700ലേറെ ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങൾ അദ്ദേഹം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ബ്രാഡ്ലി ജെ. വിൽകോക്സും ഡി. ക്രെയ്ഗ് വിൽകോക്സും മകോതോയുടെ ഗവേഷണസംഘത്തിൽ ചേർന്ന് ഒരു പുസ്തകം പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു, ഈ വിഷയത്തിലെ ബൈബിൾ ആയാണ് 'ദി ഒകിനാവ പ്രോഗ്രാം'[1] എന്ന കൃതി അറിയപ്പെടുന്നത്. അവർ എത്തിച്ചേർന്ന നിഗമനങ്ങൾ:

- ഒകിനാവക്കാർ വിവിധ തരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് പച്ചക്കറി. ഭക്ഷണത്തിലെ വൈവിധ്യം അതിപ്രധാനമാണ്. ഒകിനാവയിലെ നൂറുവയസ്സുകാരെക്കുറിച്ചുള്ള പഠനം കാണിക്കുന്നത്, അവർ പതിവായി 206 വിവിധതരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുണ്ട് എന്നാണ്, സുഗന്ധവ്യഞ്ജനം അടക്കം. ദിവസവും ശരാശരി 18 തരം വ്യത്യസ്ത ഭക്ഷണങ്ങൾ അവർ കഴിക്കുന്നുണ്ട്, നമ്മുടെ ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് സംസ്കാരം മൂലമുണ്ടായ പോഷകാഹാര ദാരിദ്ര്യത്തിന് നേരെ വിപരീതമാണ് ഈ പ്രതിഭാസം.
- ദിവസവും അഞ്ചുതവണ അവർ പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുന്നു. ദിവസവും ഒകിനാവക്കാർ

ചുരുങ്ങിയത് ഏഴുതരം പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ആവശ്യത്തിനുള്ള വൈവിധ്യമുണ്ടോ എന്നറിയാൻ നിങ്ങൾ 'മഴവിൽനിറങ്ങളിലുള്ള ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നുണ്ട്' എന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തിയാൽ മതി. നിങ്ങളുടെ തീൻമേശയിൽ ചുവന്ന കുരുമുളക്, കാരറ്റ്, ചീര, കോളിഫ്ലവർ, വഴുതന..എന്നിവയുടെ വൈവിധ്യമാർന്ന നിറങ്ങളുണ്ടായിരിക്കണം. പച്ചക്കറികൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, പയർ, സോയ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ എന്നിവ ഒകിനാവക്കാരുടെ ഭക്ഷണത്തിലെ അവിഭാജ്യഘടകങ്ങളാണ്. ദിവസേനയുള്ള കലോറിയിലെ 30 ശതമാനത്തിലേറെയും അവരുടെ പച്ചക്കറി ഭക്ഷണത്തിൽനിന്നാണ് ലഭിക്കുന്നത്.

- ധാന്യങ്ങൾ അവരുടെ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമാണ്. ജപ്പാൻകാർ ദിവസവും വെളുത്ത അരി കഴിക്കുന്നവരാണ്, ചിലപ്പോൾ നൂഡിൽസും ഒപ്പമുണ്ടാകും. ഒകിനാവയിലെയും പ്രധാന ഭക്ഷണം അരിയാണ്.
- അവർ അപൂർവമായേ മധുരം കഴിക്കാറുള്ളൂ, അതാകട്ടെ, കരിമ്പിൽനിന്നുണ്ടാക്കിയ പഞ്ചസാര. ഒഗീമിയിലേക്കുള്ള യാത്രക്കിടെ ദിവസവും രാവിലെ നിരവധി കരിമ്പിൻ പാടങ്ങൾ ഞങ്ങളെ കടന്നുപോയിരുന്നു. നാകിജിൻ കാസിലിൽ വച്ച് ഞങ്ങൾ കരിമ്പിൻ ജ്യൂസ് കുടിക്കുകയും ചെയ്തു. ജ്യൂസ് വിൽക്കുക മാത്രമല്ല, അവിടെ അർബുദം തടയാനുള്ള കരിമ്പിന്റെ ഗുണഗണങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രദർശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു.

ഈ അടിസ്ഥാന ഭക്ഷണതത്വങ്ങളെ കൂടാതെ, ഒകിനാവക്കാർ ആഴ്ചയിൽ ശരാശരി മൂന്നു തവണ മീനും കഴിക്കും;

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 160 17-09-2020 13:54:18

ജപ്പാന്റെ മറ്റ് പ്രദേശങ്ങളിൽനിന്ന് ഭിന്നമായി, ഏറ്റവും വ്യാപകമായി കഴിക്കുന്ന ഇറച്ചി പോർക്കാണ്, ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ പോർക്ക് അവർ കഴിക്കും.

ഈ സവിശേഷതകളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മാകോതോ സുസുകിയുടെ പഠനത്തിൽനിന്ന് ലഭിക്കുന്ന സൂചനകൾ ഇവയാണ്:

- ഒകിനാവക്കാർ പൊതുവെ ജപ്പാൻ ജനസംഖ്യ കഴിക്കുന്ന മധുരത്തിന്റെ മൂന്നിലൊന്നുമാത്രം കഴിക്കുന്നവരാണ്. അതിനർഥം, മധുരമുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും ചോക്ലേറ്റുകളും ഒകിനാവക്കാരുടെ ആഹാരക്രമത്തിലെ വളരെ ചെറിയൊരു അംശം മാത്രമാണ്.
- ജപ്പാനിൽ മറ്റുള്ളവർ കഴിക്കുന്ന ഉപ്പിന്റെ പകുതി മാത്രമാണ് ഓകിനാവക്കാർ കഴിക്കുന്നത്: ദിവസം ഏഴുഗ്രാം, ജപ്പാന്റെ ശരാശരി 12 ഗ്രാം ആണ് എന്നോർക്കുക.
- അവർ ചുരുങ്ങിയ കലോറി മാത്രമേ ഭക്ഷിക്കുന്നുള്ളു: ദിവസം ശരാശരി 1785, ജപ്പാനിൽ ശരാശരി 2068 ആണ്. യഥാർഥത്തിൽ, അഞ്ച് നീല മേഖലകളിൽ ചെറിയ അളവിൽ കലോറി കഴിക്കുന്നത് പതിവാണ്.

## *ഹാര ഹാച്ചി ബു* (വയറിന്റെ 80 ശതമാനം നിറയുന്നതുവരെ മാത്രം കഴിക്കുക)

ആദ്യ അധ്യായത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ച 80 ശതമാനം എന്ന നിയമത്തെ ഓർമിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ജപ്പാൻ ആശയമാണ് 'ഹാര ഹാച്ചി ബു'. ഇത് ചെയ്യാൻ എളുപ്പമാണ്: ഭക്ഷണം കഴിച്ച് വയർ ഏതാണ്ട് നിറഞ്ഞുവെന്നും ഇനി അൽപം കൂടി കഴിക്കാം എന്നും തോന്നുമ്പോൾ, കഴിക്കുന്നത് നിർത്തുക.

ഹാര ഹാചി ബു എന്ന ആശയം പ്രാവർത്തികമാക്കാനുള്ള എളുപ്പവഴി, ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവസാനം വിളമ്പുന്ന മധുരപദാർഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുക. നിങ്ങൾ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കുമ്പോൾ, ചെറിയ വിശപ്പ് ബാക്കിയായിരിക്കണം- ഇതാണ് ഈ ആശയത്തിന്റെ പൊരുൾ.

അതുകൊണ്ടാണ്, പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലേതിനേക്കാൾ ജപ്പാനിൽ ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവ് കുറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. വിശപ്പ് കൂട്ടുന്ന തുടക്കത്തിലെ അപ്പിറ്റൈസർ, പ്രധാന ഭക്ഷണം, ഒടുവിൽ മധുരപലഹാരം എന്നീ മട്ടിലല്ല ജപ്പാനിൽ ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നത്. പകരം, എല്ലാ ചെറിയ പാത്രങ്ങളിലാണ് വിളമ്പുക. ഒന്നിൽ അരി, മറ്റൊന്നിൽ പച്ചക്കറി, ഒരു കപ്പ് മിസോ സൂപ്പ്, ഏതാനും സ്നാക്കുകൾ. നിരവധി ചെറിയ പ്ലേറ്റുകളിൽ ഭക്ഷണം വിളമ്പുന്നത്, ആവശ്യത്തിലേറെ കഴിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കും, ഈ അധ്യായത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ, ഭക്ഷണത്തിന്റെ വൈവിധ്യം കൂട്ടുകയും ചെയ്യും.

ഹാര ഹാച്ചി ബു ഒരു പ്രാചീന രീതിയാണ്. സെൻ ബുദ്ധിസത്തെക്കുറിച്ച് 12ഠ നൂറ്റാണ്ടിലുണ്ടായ ഒരു കൃതിയായ Zazen Youjinkiയിൽ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്- നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതിന്റെ മൂന്നിൽ രണ്ടുമാത്രമേ കഴിക്കാവൂ എന്ന്. കിഴക്കൻ രാജ്യങ്ങളിലെ എല്ലാ ബുദ്ധമത ക്ഷേത്രങ്ങളിലും, ആവശ്യമുള്ളതിലും കുറച്ച് ഭക്ഷണമേ കഴിക്കാറുള്ളൂ. ഒമ്പതുനൂറ്റാണ്ടുമുമ്പേതന്നെ, കുറച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണം ബുദ്ധമതം തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്നുവെന്നുവേണം കരുതാൻ.

## അതുകൊണ്ട്, കുറച്ച് കഴിച്ചാൽ കൂടുതൽ ജീവിക്കാം?

ചുരുക്കം ചിലർ ഈ ആശയം എതിർക്കും. പോഷകാഹാര ക്കുറവ് രൂക്ഷമായ സാഹചര്യം കണക്കിലെടുക്കാതെ, ശരീരത്തിന് വേണ്ടതിലും കുറവ് കലോറി കഴിക്കുന്നത് ദീർഘായുസ്സിന് സഹായകമാണോ എന്ന ചോദ്യമാണ് ഇവർ ഉയർത്തുന്നത്. എന്നാൽ, ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പ്രധാന കാര്യം, കുറഞ്ഞ കലോറി കഴിക്കുക എന്നതിനർഥം, ഉയർന്ന പോഷകാംശമുള്ള ഭക്ഷണം(പ്രത്യേകിച്ച്, 'സൂപ്പർഫുഡ്') കഴിക്കുക എന്നതാണ്, നമ്മുടെ ആകെയുള്ള കലോറി അളവിനെ വർധിപ്പിക്കുന്നതും പോഷകമൂല്യം ഇല്ലാത്തതുമായ സാധനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന വർഷങ്ങളുടെ എണ്ണം കൂട്ടാനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗങ്ങളിലൊന്നാണ് ഇവിടെ നാം ചർച്ച ചെയ്യുന്ന കലോറി നിയന്ത്രണം. ശരീരം അതിന് ആവശ്യമായത് പതിവായി ഭക്ഷിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ കലോറി അകത്തുചെന്നാൽ, അവ പ്രവർത്തനരഹിതമാകുകയും ക്ഷയിക്കാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യും, ഇതുമൂലം ദഹനത്തിന് അധിക ഊർജം ചെലവാക്കേണ്ടിവരും.

കലോറി നിയന്ത്രണത്തിന്റെ മറ്റൊരു ഗുണം, അത് ഐ.ജി.എഫ്-വണ്ണിന്റെ (ഇൻസുലിന്റേതിന് സമാനമായ വളർച്ചയെ സഹായിക്കുന്ന ഹോർമോൺ) അളവിനെ കുറക്കുന്നു. ഐ.ജി.എഫ്-വൺ പ്രായമാകലിന് ഉത്തേജനം നൽകുന്ന ഒരു പ്രോട്ടീൻ ആണ്; മനുഷ്യരും മൃഗങ്ങളും പ്രായമാകുന്നതിന്റെ ഒരു കാരണം, രക്തത്തിൽ അമിതഅളവിൽ ഈ പ്രോട്ടീൻ ഉള്ളതാണ്.[2]

കലോറി നിയന്ത്രിക്കുന്നത് മനുഷ്യരുടെ ആയുസ്സ് വർധിപ്പിക്കുമോ എന്ന കാര്യം ഇതുവരെ സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ടിട്ടി

ല്ല, എന്നാൽ, ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, ആവശ്യത്തിന് പോഷകങ്ങളോടുകൂടിയ മിതമായ കലോറി നിയന്ത്രണം അമിതവണ്ണം, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, അതിവേഗമുള്ള ദഹനം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ എന്നിവക്കെതിരായ സുരക്ഷാകവചമായി മാറും എന്നാണ്, ഒപ്പം അർബുദവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അപകടസാധ്യതയുള്ള ചയാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.[3] ദിവസവും ഭക്ഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട '80 ശതമാനം നിയമം' പിന്തുടരുന്നതിനുള്ള ബദൽ, ആഴ്ചയിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ ദിവസം ഉപവസിക്കുക എന്നതാണ്. 5:2 (ഉപവാസം) ആഹാരക്രമത്തിൽ ആഴ്ചയിൽ രണ്ടുദിവസം ഉപവാസമാണ് (500 കലോറിയിൽ കുറവ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുക), മറ്റ് അഞ്ചുദിവസം സാധാരണപോലെ കഴിക്കുക.

ഉപവാസം, നമ്മുടെ ആമാശയസംവിധാനത്തെ ശുചീകരിക്കുന്നു, അതിന് വിശ്രമം നൽകുന്നു.

## ഓകിനാവയിലെ ആഹാരക്രമത്തിൽ കണ്ടെത്തിയ 15 പ്രകൃതിദത്തമായ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ

ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നു പറയുന്നത്, കോശങ്ങളിലെ ഓക്സീകരണത്തെ സാവധാനത്തിലാക്കുന്ന ചെറുകണികകളാണ്, കോശങ്ങളുടെ നാശത്തിനിടയാക്കുന്നതും വാർധക്യത്തെ വേഗത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യുന്ന ഫ്രീ റാഡിക്കലുകളെ ഇവ നിർവീര്യമാക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഗ്രീൻ ടീയുടെ ആന്റി ഓക്ഡിഡന്റ് ശേഷി പ്രശസ്തമാണ്, അത് പിന്നീട് നമുക്ക് ചർച്ച ചെയ്യാം.

ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയ താഴെ പറയുന്ന ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ ഏതാണ്ട് ദിവസവും ഈ

മേഖലയിലുള്ളവർ കഴിക്കുന്നു, ഈ 15 ഭക്ഷണങ്ങൾ അതു കൊണ്ടുതന്നെ 'ഓകിനാവൻ ഓജസ്സിന്റെ' താക്കോലായി പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു.

- ടോഫു (സോയ പാലിൽനിന്നുണ്ടാക്കുന്ന വിഭവം)
- മിസോ (സോയാബീൻ വിഭവം)
- ട്യൂണ (മീൻ)
- കാരറ്റ്
- ഗോയ (കയ്പുള്ള ഒരുതരം മത്തങ്ങ)
- കോംബു (ഒരുതരം കടൽച്ചെടി)
- കാബേജ്
- നോറി (കടൽപുല്ല്)
- ഉള്ളി
- സോയ സ്പ്രൗട്ട് (സോയബീൻ മുളപ്പിച്ചത്)
- ഹെചിമ (കുക്കുംബറിനെപ്പോലുള്ള പച്ചക്കറി)
- സോയബീൻ (പുഴുങ്ങിയതോ ഉണക്കിയതോ)
- മധുരമുള്ള ഉരുളക്കിഴങ്ങ്
- കുരുമുളക്
- സാൻപിൻ-ചാ (മുല്ലപ്പൂ ചായ)

## സാൻപിൻ- ചാ: ഒകിനാവൻ സ്വാധീനത്തിന്റെ പ്രചോദനം

ഗ്രീൻ ടീയുടെയും മുല്ലപ്പൂവിന്റെയും മിശ്രിതമാണ് സാൻപിൻ-ചാ. ഒകിനാവക്കാർ മറ്റേതൊരു ചായയേക്കാളും കൂടുതൽ സാൻപിൻ- ചാ കുടിക്കുന്നവരാണ്. മുല്ലപ്പൂ ചായ ചൈനയിൽനിന്ന് വന്നതാണെന്ന് പാശ്ചാത്യലോകത്ത് പൊതുവെ പറയാറുണ്ട്. 1988ൽ ഹിരോകോ ഷോ ഒകിനാവ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് സയൻസ് ആന്റ് ടെക്നോളജിയിൽ നടത്തിയ നടന്ന

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 165 17-09-2020 13:54:18

പഠനത്തിൽ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്, മുല്ലപ്പൂ ചായ രക്തത്തിലെ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവിനെ കുറക്കും എന്നാണ്.[4]

സാൻപിൻ-ചാ ഒകിനാവയിൽ വിവിധ രൂപങ്ങളിൽ കാണാം, നാണയമിട്ട് പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന യന്ത്രങ്ങൾ വരെ ഈ ചായക്കായി സ്ഥാപിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഗ്രീൻ ടീയുടെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ശേഷിയെക്കൂടാതെ, സാൻപിൻ-ചാ, മുല്ലപ്പൂവിന്റെ ഗുണങ്ങൾ കൂടി അടങ്ങിയതാണ്, അത് ഇവയാണ്:

- ഹൃദയാഘാത സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.
- പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു.

ഓകിനാവക്കാർ ദിവസം ശരാശരി മൂന്ന് കപ്പ് സാൻപിൻ-ചാ കുടിക്കും. പാശ്ചാത്യലോകത്ത് ഇതിന് തുല്യമായ ഒരു മിശ്രിതം കാണാൻ വിഷമമാണ്, എന്തിന് മറ്റൊന്ന്, പകരം നമുക്ക് മുല്ലപ്പൂ ചായയുണ്ടല്ലോ, അല്ലെങ്കിൽ, കൂടുതൽ ഉയർന്ന ഗുണമുള്ള ഗ്രീൻ ടീ.

## ഗ്രീൻ ടീയുടെ രഹസ്യങ്ങൾ

ഗ്രീൻ ടീ നൂറ്റാണ്ടുകളായി സവിശേഷ ഔഷധഗുണമുള്ള ഒന്നായി പരിഗണിക്കപ്പെട്ടുവരുന്നു. ഇതിന്റെ നിരവധി ഗുണങ്ങ ൾ സമീപകാലത്ത് നിരവധി പഠനങ്ങളിലൂടെ സ്ഥിരീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. പതിവായി കുടിക്കുന്നവരുടെ ആയുസ്സ് കൂട്ടുന്നതിൽ ഈ പ്രാചീന ചെടിക്കുള്ള പ്രാധാന്യവും തെളിയിക്കപ്പെട്ടതാണ്.

ചൈനയിൽനിന്ന് വന്ന്, നൂറ്റാണ്ടുകളായി ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ട ഗ്രീൻ ടീ ഏതാനും നൂറ്റാണ്ടുകൾക്കുമുമ്പുമാത്രമാണ്

ലോകത്തിന്റെ മറ്റുഭാഗങ്ങളിലെത്തിയത്. മറ്റ് ചായകളിൽനിന്ന് ഭിന്നമായി, ഫെർമെന്റേഷനിലൂടെയല്ലാതെ (പുളിപ്പിക്കൽ) ഉണക്കുന്നതിനാൽ, ഉണങ്ങിയശേഷവും പൊടിച്ചശേഷവും അതിൽനിന്ന് ആക്റ്റീവ് മൂലകങ്ങൾ നഷ്ടമാകുന്നില്ല. ഗ്രീൻ ടീക്ക് ആരോഗ്യപരമായ നിരവധി ഗുണഫലങ്ങളുണ്ട്:

- കൊഴുപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നു.
- രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു
- രക്തചംക്രമണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- പകർച്ചപ്പനിക്കെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുന്ന (വിറ്റാമിൻ സി).
- എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം കൂട്ടുന്നു (ഫ്ലൂറൈഡ്).
- ചിലതരം ബാക്റ്റീരിയൽ രോഗബാധകളെ ചെറുക്കുന്നു.
- അൾട്രാ വയലറ്റ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന നാശത്തിൽനിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകുന്നു.
- ശുചീകരണപ്രക്രിയയെയും മൂത്രവിസർജനം വേഗത്തിലാക്കുന്ന പ്രക്രിയയെയും സഹായിക്കുന്നു.

പോളിഫിനോളുകൾ (കൊഴുപ്പുകോശങ്ങളെയും വിഷാംശത്തെയും ഇല്ലാതാക്കുന്ന മൈക്രോ ന്യൂട്രിയന്റുകൾ) കൂടിയതോതിൽ അടങ്ങിയ വൈറ്റ് ടീ വാർധക്യം ചെറുക്കാൻ കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണ്. യഥാർഥത്തിൽ, ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ശേഷിയുള്ള പ്രകൃതി ഉൽപ്പന്നമായി ഇതിനെ പരിഗണിച്ചുവരുന്നു- അതായത്, ഒരു കപ്പ് വൈറ്റ് ടീ, ഒരു ഡസൻ ഓറഞ്ച് ജ്യൂസിന് സമമാണ്.

ചുരുക്കത്തിൽ: ഗ്രീൻ അല്ലെങ്കിൽ വൈറ്റ് ടീ ദിവസവും കുടിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും, ഏറെക്കാലം യൗവനത്തോടെ

യിരിക്കാനും സഹായിക്കും.

## കരുത്തുറ്റ ഷികുവാസ

നാരങ്ങയെപ്പോലൊരു ഫലമാണ് ഷികുവാസ. ഒകിനാവയുടെ മികവിന്റെ മറ്റൊരു ഉദാഹരണം. ജപ്പാനിൽ ഒഗീമിയിലാണ് ഇത് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ഉൽപാദിപ്പിക്കുന്നത്.

ഈ പഴം അങ്ങേയറ്റം അസിഡിക്(അമ്ലമയമായ) ആണ്: ഷികുവാസ ജ്യൂസ് വെള്ളമൊഴിച്ച് നേർപ്പിക്കാതെ കുടിക്കാൻ കഴിയില്ല. ചെറുനാരങ്ങയുടെയും ഓറഞ്ചിന്റെയും ഇടക്കുള്ള രുചിയാണ്, ഇവയുടെ വർഗത്തിൽ പെട്ട പഴവുമാണ്.

ഷികുവാസയിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ നോബിലെറ്റിൻ- സമൃദ്ധമായി ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഒരുതരം ഫ്ലേവനോയ്ഡുകൾ - അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

നാരങ്ങ വർഗത്തിലെ എല്ലാ പഴങ്ങളിലും - മുന്തിരി, ഓറഞ്ച്, ചെറുനാരങ്ങ - നോബിലെറ്റിൽ ഉയർന്ന തോതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, എന്നാൽ, ഒകിനാവയിലെ ഷികുവാസയിൽ അത്, ഓറഞ്ചിലേതിനേക്കാൾ 40 ഇരട്ടിയുണ്ട്. നോബിലെറ്റിൻ കഴിക്കുന്നത് ആർട്ടീരിയോസ്ക്ലിറോസിസ് (രക്തധമനികളുടെ കട്ടികൂടുന്നതുമൂലമുണ്ടാകുന്ന തകരാറ്), അർബുദം, ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം, പൊണ്ണത്തടി എന്നിവയിൽനിന്ന് സംരക്ഷണം നൽകാൻ സഹായിക്കും.

ഷികുവാസയിൽ വൈറ്റമിൻ സി, ബി1, ബീറ്റ കരോട്ടിൻ, മിനറലുകൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ നിരവധി പരമ്പരാഗത വിഭവങ്ങളിൽ രുചി കൂട്ടാനും മറ്റും ഉപയോഗിക്കുന്നു, പിഴിഞ്ഞ് ജ്യൂസ് ഉണ്ടാക്കുന്നു. നഗരത്തിലെ 'വൃദ്ധമാതാപിതാക്കളുടെ' പിറന്നാൾപാർട്ടിയിൽ ഞങ്ങൾ ഇതേക്കുറിച്ച് അന്വേഷണം നടത്തുന്നതിനിടെ, ഞങ്ങൾക്ക് വിളമ്പിയത് ഷികുവാസ കേക്കായിരുന്നു.

**ഒരു ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് സൂത്രം, പാശ്ചാത്യർക്കുവേണ്ടി**

2010ൽ യു.കെയിലെ *ഡെയ്‌ലി മിറർ* പത്രം, വാർധക്യത്തെ ചെറുക്കുന്നതിന് വിദഗ്ധർ നിർദേശിച്ച ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളുടെ പട്ടിക പ്രസിദ്ധീകരിച്ചു. ഈ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളിൽ, പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ എളുപ്പം ലഭിക്കു ന്നവ ഇവയായിരുന്നു:

- പച്ചക്കറികൾ; ബ്രോകോളി(കോളിഫ്ളവർ പോലെയുള്ള ഒരിനം പച്ചക്കറി), ചാർഡ്(ഒരുതരം പച്ചില). ഇവയിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ ജലവും മിനറലുകളും നാരും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- എണ്ണ അടങ്ങിയ മീനുകൾ- സാൽമൻ, മക്റെൽ, ട്യൂണ, മത്തി. ഇവയുടെ കൊഴുപ്പിൽ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളമുണ്ട്.
- പഴങ്ങൾ- നാരങ്ങ, സ്ട്രോബറി, ആപ്രിക്കോട്ട്; ഇവയിൽ വിറ്റാമിനുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം അകറ്റാനും സഹായിക്കുന്നു.
- ബെറികൾ- ബ്ലൂബെറി, ജോജി ബെറി; ഇവയിൽ ധാരാളം ഫൈറ്റോകെമിക്കൽ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ഉണക്കിയ പഴങ്ങൾ- ഇവയിൽ വിറ്റാമിനുകളും ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു, ധാരാളം ഊർജവും നൽകുന്നു.
- ധാന്യങ്ങൾ- ഓട്സ്, ഗോതമ്പ്; ഇവ ഊർജം നൽകുന്നു, ധാരാളം മിനറലുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ഒലിവ് എണ്ണ- തൊലിയിലും മറ്റും ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ഫലം കാണിക്കുന്നു.

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 169 17-09-2020 13:54:19

- റെഡ് വൈൻ, മിതമായി ഉപയോഗിച്ചാൽ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ലഭിക്കും, ഒപ്പം വാസോഡിലേറ്ററി (ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദം കുറക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന) ഉപയോഗവുമുണ്ട്.

ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണം ശുദ്ധീകരിച്ച പഞ്ചസാരയും ധാന്യങ്ങളുമാണ്. കൂടാതെ, ബേക്ക് ചെയ്ത സാധനങ്ങൾ, കൃത്രിമ ഭക്ഷണങ്ങൾ, പശുവിൻ പാലും അതിന്റെ ഉപോൽപ്പന്നങ്ങളും. ഈ ആഹാരരീതി പിന്തുടർന്നാൽ, നിങ്ങൾക്ക് യൗവനാവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടും, അകാലവാർധക്യത്തെ സാവധാനത്തിലാക്കുകയും ചെയ്യാം.

# VIII

## സൗമ്യമായ സഞ്ചാരം, ദീർഘായുസ്സ്

### ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസ്സും നൽകുന്ന കിഴക്കിന്റെ വ്യായാമങ്ങൾ

ഓകിനാവ, ലോമ ലിന്റ്, സാർഡീനിയ എന്നീ ബ്ലൂ സോൺ മേഖലയിലെ പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നത്, ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നവർ, കൂടുതൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരല്ല, പകരം, ധാരാളം സഞ്ചരിക്കുന്നവരാണ് എന്നാണ്.

ഞങ്ങൾ ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഗ്രാമമായ ഒഗീമി സന്ദർശിച്ചപ്പോൾ, എൺപതിനും തൊണ്ണൂറിനും മീതെയുള്ളവർ പോലും വളരെ കർമോൽസുകരാണ്. അവർ ജനാലയിലൂടെ പുറത്തേക്കു നോക്കി വീട്ടിൽ നിൽക്കുന്നവരല്ല, വെറുതെ പത്രം വായിച്ച് ചടഞ്ഞിരിക്കുന്നവരല്ല. ഒഗീമിയിലെ ജനങ്ങൾ ധാരാളം നടക്കുന്നവരാണ്, അയൽക്കാർക്കൊപ്പം കരോക്കെ ചെയ്യുന്നവരാണ്, രാവിലെ നേരത്തെ എഴുന്നേൽക്കുന്നവരാണ്, പ്രഭാതഭക്ഷണം കഴിഞ്ഞാൽ, അല്ലെങ്കിൽ അതിനുമുമ്പേ സ്വന്തം തോട്ടങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നവരാണ്. അവർ വ്യായാമത്തിന് ജിംനേഷ്യങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നവരല്ല, അമിതമായ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരല്ല, പകരം, തങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജോലികൾ കൃത്യമായി ചെയ്യുന്നവരാണ്.

### നിങ്ങളുടെ കസേരയിൽനിന്ന് പുറത്തുപോകാൻ എളുപ്പമാണ്

“30 മിനിറ്റ് ഇരുന്നാൽ ജീവികളിലുള്ള മെറ്റബോളിസം (കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ, പ്രോട്ടീൻ, കൊഴുപ്പുകൾ തുടങ്ങി ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം നൽകുന്ന ഘടകങ്ങളെ വേർതിരിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം) 90 ശതമാനം കുറയും. മെറ്റബോളിസം കുറഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിൽ കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂടും. രണ്ടുമണിക്കൂറിനുശേഷം, നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് 20 ശതമാനമായി താഴും. അഞ്ചുമിനിറ്റുനേരം ഒന്ന് എഴുന്നേറ്റുനിന്നാൽ

കാര്യങ്ങൾ സാധാരണനിലയിലാകും. ഇതെല്ലാം വളരെ ലളിതമാണ്, ഒട്ടൊക്കെ വിവേകശൂന്യവുമാണ്'', ബ്രിജിഡ് ഷൂൽട്ടെയുമായി 2015ൽ ഗാവിൻ ബ്രാഡ്ലി[1] *വാഷിങ്ടൺ പോസ്റ്റിനു*[2] വേണ്ടി നടത്തിയ അഭിമുഖത്തിൽ ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ബ്രാഡ്ലി ഈ വിഷയത്തിൽ അതിവിദഗ്ധനാണ്, ഹാനികരമായ ഇരുപ്പ് എങ്ങനെയാണ് ആരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്ന ഒരു അന്താരാഷ്ട്ര സംഘടനയുടെ ഡയറക്ടർ കൂടിയാണ് അദ്ദേഹം.

നമ്മൾ ഒരു നഗരത്തിലാണ് ജീവിക്കുന്നതെങ്കിൽ, ദിവസവും പ്രകൃതിദത്തവും ആരോഗ്യകരവുമായ വഴികളിൽ ഇറങ്ങിനടക്കുക എന്നത് ശ്രമകരമായിരിക്കും, എന്നാൽ, ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതാണെന്ന് നൂറ്റാണ്ടുകളായി തെളിയിക്കപ്പെട്ട വ്യായാമങ്ങളിലേക്ക് നമുക്ക് തിരിയാവുന്നതാണ്.

ശരീരവും മനസ്സും ആത്മാവും സന്തുലിതമായിരിക്കാൻ പ്രയോഗിക്കുന്ന കിഴക്കൻ സമ്പ്രദായങ്ങൾക്ക് പാശ്ചാത്യലോകത്തും പ്രചാരം കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്, എന്നാൽ, ഇത്തരം വ്യായാമങ്ങൾ രൂപമെടുത്ത രാജ്യങ്ങളിൽ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന് അവ വർഷങ്ങളായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നു.

യോഗ- ഇന്ത്യയിൽ രൂപം കൊണ്ടതാണെങ്കിലും ജപ്പാനിൽ പ്രചാരമുണ്ട്. ചൈനയിലെ കിഗോങ്, തായ് ചി തുടങ്ങിയവ വ്യക്തിയുടെ ശരീരവും മനസ്സും തമ്മിൽ ലയം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു, അതിലൂടെ അവർക്ക് ആഹ്ലാദത്തോടെയും കരുത്തോടെയും പ്രശാന്തതയോടെയും ലോകത്തെ അഭിമുഖീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നു.

ഇവയെ യൗവനത്തിന്റെ മൃതസഞ്ജീവനികളായി കണക്കാക്കുന്നു, ശാസ്ത്രം ഇക്കാര്യം അംഗീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

മിതമായ തോതിലുള്ള ഈ വ്യായാമങ്ങൾ അസാധാരണ ആരോഗ്യനേട്ടങ്ങളുണ്ടാക്കിത്തരുന്നു, പ്രത്യേകിച്ച് വയോധികർക്ക് ആരോഗ്യം ശരിയായി നിലനിർത്താൻ സഹായകവുമാണ്.

തായ് ചി, മറ്റ് വ്യായാമങ്ങളെപ്പോലെ, അസ്ഥിക്ഷയം, പാർകിൻസൺസ് രോഗം എന്നിവയുടെ രൂക്ഷത കുറക്കും, രക്തചംക്രമണം കൂട്ടും, പേശികൾക്ക് ബലവും അയവും നൽകും. ഈ വ്യായാമത്തിന്റെ വൈകാരികനേട്ടവും അതിപ്രധാനമാണ്; മാനസിക പിരിമുറുക്കത്തിനും വിഷാദരോഗത്തിനും ഇത് നല്ല മരുന്നാണ്.

ദിവസവും ഒരു മണിക്കൂർ ജിംനേഷ്യത്തിലേക്ക് പോകണമെന്നില്ല, അല്ലെങ്കിൽ മാരത്തോണുകളിൽ പങ്കെടുക്കണമെന്നില്ല. ജപ്പാനിലെ ശതാഭിഷിക്തർ കാണിച്ചുതന്നപോലെ നിങ്ങളുടെ ദിവസങ്ങൾ ചലനാത്മകമായിരിക്കട്ടെ. ഈ കിഴക്കൻ വ്യായാമമുറകളിലേതെങ്കിലും പതിവായി ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ അത് മഹത്തായ നേട്ടങ്ങളുണ്ടാക്കും. ഇവയുടെ മറ്റൊരു ഗുണം, ഇവക്കെല്ലാം നിശ്ചിത ഘട്ടങ്ങളുണ്ട്, ഇവയെക്കുറിച്ച് നാം നാലാമത്തെ അധ്യായത്തിൽ കണ്ടു. കൃത്യമായ നിയമങ്ങളുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ ഒഴുക്കോടെ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ നമ്മെ സഹായിക്കും. ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമല്ല എങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതുമായ ഒന്ന് തെരഞ്ഞെടുക്കുക.

വരുന്ന പേജുകളിൽ, ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും കൂട്ടിത്തരുന്ന ഇവയുടെ പരിശീലനത്തെക്കുറിച്ച് നാം വായിക്കും- പക്ഷെ, അതിനുമുമ്പ് ഇതാ ഒരു 'പ്രാരംഭ ഭക്ഷണം': ദിവസം

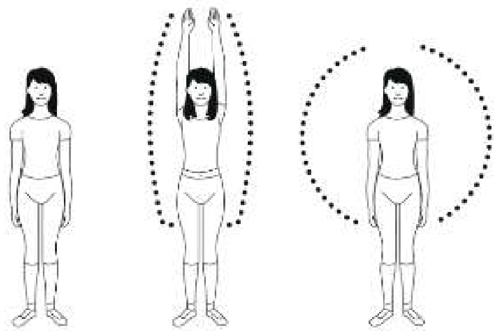
തുടങ്ങുന്നതിനുള്ള ഒരു ജപ്പാനീസ് വ്യായാമം.

## റേഡിയോ ടെയ്സോ

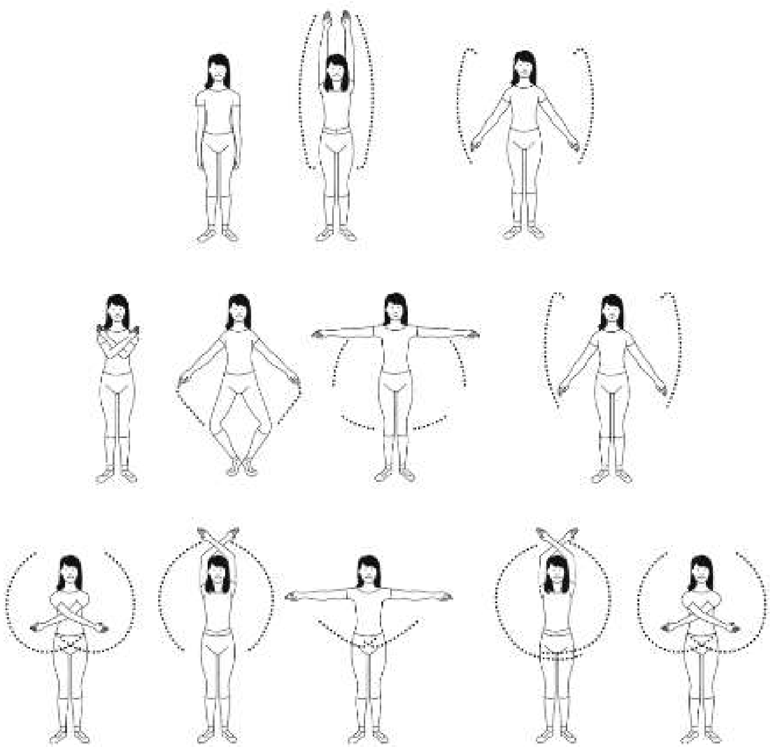
രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിനുമുമ്പേ നിലവിലുള്ളതാണ്, രാവിലെയുള്ള ഈ ലഘുവ്യായാമം. ഈ വ്യായാമത്തിനുള്ള നിർദേശങ്ങൾ ആദ്യം നൽകിയിരുന്നത് റേഡിയോയിലൂടെ യാണ്, അതുകൊണ്ടാണ് പേരിൽ 'റേഡിയോ' എന്ന വാക്ക് വന്നത്. ഇന്ന് ടെലിവിഷനിലൂടെയോ ഇന്റർനെറ്റിലൂടെയോ ആളുകൾ ഇത് ചെയ്യുന്നു.

റേഡിയോ ടെയ്സോയുടെ മുഖ്യലക്ഷ്യം, അത് ചെയ്യുന്നവർക്കിടയിൽ ഐക്യം ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുകയാണ്. ഈ വ്യായാമം എപ്പോഴും സംഘമായിട്ടാണ് ചെയ്യുക, ക്ലാസ് തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് സ്കൂളുകളിൽ ചെയ്യും, ജോലി തുടങ്ങും മുമ്പ് ഓഫീസുകളിലും.

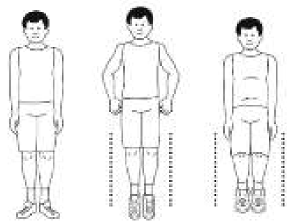
30 ശതമാനം ജപ്പാൻകാർ ദിവസവും രാവിലെ ഏതാനും മിനിറ്റ് നേരം റേഡിയോ ടെയ്സോ ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് കണക്കുകൾ കാണിക്കുന്നു, എന്നാൽ, ഒഗീമിയിൽ ഞങ്ങൾ കൂടിക്കാഴ്ച നടത്തിയവരിൽ ഏതാണ്ട് എല്ലാവരും പൊതുവായി തന്നെ റേഡിയോ ടെയ്സോ ചെയ്യുന്നവരാണ്. ഞങ്ങൾ സന്ദർശിച്ച ഒരു നഴ്സിങ് ഹോമിലെ അന്തേവാസികൾ ദിവസവും രാവിലെ അഞ്ചുമിനിറ്റ് ഈ വ്യായാമത്തിന് നീക്കിവച്ചിരിക്കുന്നു, ചിലർ വീൽചെയറുകളിലിരുന്നുപോലും ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതുകണ്ടു. ഞങ്ങളും അവർക്കൊപ്പം ചേർന്നു, ബാക്കി ദിനം മുഴുവൻ ഞങ്ങൾക്ക് ഒരുതരം ഉന്മേഷം അനുഭവപ്പെട്ടു. ഒരു സ്പോർട്സ് ഗ്രൗണ്ടിലോ വലിയ റിസപ്ഷൻ ഹാളിലോ സംഘമായി ഈ വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ, ഒരു ലൗഡ് സ്പീക്കർ ഉപയോഗിക്കാം.

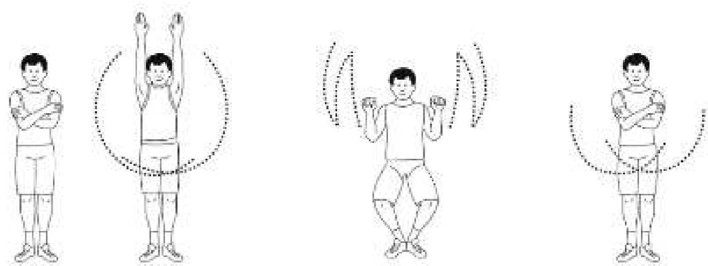


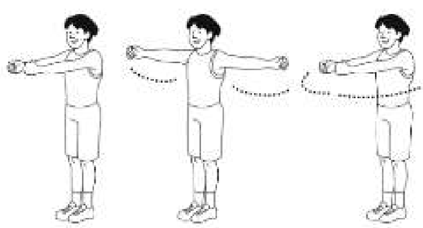
റേഡിയോ ടെയ്സോ വ്യായാമത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങൾ
(അഞ്ച് മിനിറ്റ്)

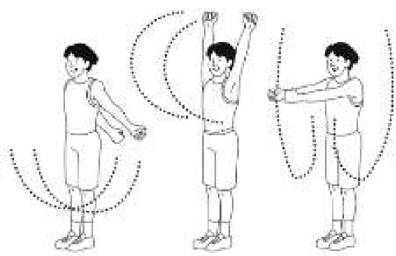


IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 177 17-09-2020 13:54:20









IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 178 17-09-2020 13:54:20

ഈ വ്യായാമത്തിന് അഞ്ചോ പത്തോ മിനിറ്റ് എടുക്കും, ചെയ്യുന്ന ഘട്ടങ്ങൾ അനുസരിച്ച്. ശരീരം വിടർത്തിയും ചലനവേഗം കൂട്ടിയുമാണ് ഇത് ചെയ്യുന്നത്. ഈ വ്യായാമത്തിലെ ഒരു രീതി ഇതാണ്: കൈകൾ വൃത്താകൃതിയിൽ തലക്കുമുകളിലേക്കുയർത്തുകയും താഴേക്ക് കൊണ്ടുവരികയും ചെയ്യുക. ശരീരത്തെ ഉണർത്താനുള്ള ഒരു വിദ്യയാണിത്, ലളിതമായും അത്ര കഠിനമല്ലാതെയും ചെയ്യാവുന്ന ഒരു സ്റ്റെപ്പാണിത്, പരമാവധി സന്ധികൾക്ക് ഇത് വ്യായാമം നൽകുന്നു.

ഇത് അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു ശരീരചലനമാണ്, എന്നാൽ, ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ, നമുക്ക് കൈകൾ ചെവിക്കുമുകളിലേക്ക് ഉയർത്താതെ തന്നെ ദിവസം മുഴുവൻ ചെലവഴിക്കാം. ഇങ്ങനെ: കമ്പ്യൂട്ടറുകളോ സ്മാർട്ട് ഫോണോ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴോ പുസ്തകം വായിക്കുമ്പോഴോ നമ്മുടെ കൈകൾ താഴെയായിരിക്കും. ഒരു അലമാരക്കുമുന്നിലോ ക്ലോസെറ്റിലോ എത്തുമ്പോഴാണ് നമുക്ക് കൈകൾ തലക്കുമുകളിലേക്ക് ഉയർത്തേണ്ടിവരൂ. എന്നാൽ, നമ്മുടെ പൂർവികരെ നോക്കൂ; മരങ്ങളിൽനിന്ന് വിഭവങ്ങൾ ശേഖരിക്കാനും മറ്റും അവർ സദാ സമയവും കൈകൾ തലക്കുമുകളിലേക്ക് ഉയർത്തിയിരുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങളും റേഡിയോ ടെയ്സോ എന്ന വ്യായാമത്തിലൂടെ പരിശീലിക്കാൻ കഴിയും.

## യോഗ

ജപ്പാനിലും അതുപോലെ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലും ജനപ്രിയമായ യോഗ ആർക്കും ചെയ്യാവുന്ന ഒന്നാണ്. ഇതിൽ ചില പോസുകൾ ഗർഭിണികൾക്കും ശാരീരിക വൈകല്യമുള്ളവർക്കും അനുയോജ്യമായ വിധത്തിൽ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

യോഗ ഇന്ത്യയിൽനിന്നാണ് വരുന്നത്, ആയിരം വർഷം മുമ്പുതന്നെ അവിടെ വികസിച്ചുവന്ന വ്യായാമമാണിത്. നമ്മുടെ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ഘടകങ്ങളെ സംയോജിപ്പിക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കുന്നു. 'യോഗ' എന്ന വാക്ക് 'യോകേ' എന്ന സംസ്കൃത പദത്തിൽനിന്നാണ് വന്നത്. വണ്ടി വലിക്കുന്ന രണ്ട് മൃഗങ്ങളെ തമ്മിൽ ചേർത്തു നടത്താൻ അവയുടെ കഴുത്തിൽ വെയ്ക്കുന്ന നുകത്തിൽ നിന്നാണ് ഈ പേര് വന്നത്. ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെ യും ഒരേവഴിയിൽ ചേർത്തുനിർത്തുകയാണ് യോഗ ചെയ്യു ന്നത്, ഇത് നമ്മളെ ആരോഗ്യപരമായ ഒരു ജീവിതത്തിലേ ക്ക് നയിക്കുന്നു, ചുറ്റുമുള്ള ലോകവുമായുള്ള പൊരുത്ത ത്തിലൂടെ.

യോഗയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യങ്ങൾ:

- മനുഷ്യനെ പ്രകൃതിയുമായി അടുപ്പിക്കുക.
- മാനസികവും ശാരീരികവുമായ ശുദ്ധീകരണം.
- നമ്മളെ ദൈവികതയോട് അടുപ്പിക്കുക

## യോഗയുടെ രീതികൾ

എല്ലാതരം യോഗയും ഒരേ ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടിയാണെ ങ്കിലും പാരമ്പര്യവും ഉള്ളടക്കവും അനുസരിച്ച് വിവിധ തരം യോഗ പരിശീലനങ്ങളുണ്ട്. ഗുരുക്കന്മാരുടെ അഭിപ്രാ യമനുസരിച്ച്, നമ്മുടെ സത്തയുടെ ഉച്ചകോടിയിലേക്കുള്ള പാതയെ കാണിക്കുന്നതാണ് ഓരോ വ്യത്യസ്ത രീതികളും.

- *ജ്ഞാന യോഗ:* അറിവിന്റെ യോഗ; അച്ചടക്കത്തെക്കുറിച്ചും മാനസിക വളർച്ചയെക്കുറിച്ചുമുള്ള അന്വേഷണം.

- *കർമ്മ യോഗ:* പ്രവൃത്തിയിൽ അധിഷ്ഠിതം, ഒരാളുടെയോ അയാളുടെ സമൂഹത്തിന്റെയോ ഗുണത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള കർമങ്ങളും ചുമതലകളും.
- *ഭക്തി യോഗ:* ദൈവികതയോടുള്ള സമർപ്പണത്തിന്റെയും കീഴടങ്ങലിന്റെയും യോഗ.
- *മന്ത്ര യോഗ:* മന്ത്രങ്ങൾ ഉരുവിട്ടുകൊണ്ട് ഒരുതരം മാനസിക വിശ്രാന്തിയിൽ എത്തുന്ന യോഗ.
- *കുണ്ഡലിനി യോഗ:* നമുക്കാവശ്യമായ മാനസിക നിലയിലെത്താൻ വേണ്ട വിവിധതരം സ്റ്റെപ്പുകൾ യോജിപ്പിച്ച് ചെയ്യുന്നത്.
- *രാജ യോഗ:* രാജപാത എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു; ഒരാളും മറ്റുള്ളവരും തമ്മിലുള്ള സംസർഗം നേടിയെടുക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധതരം സ്റ്റെപ്പുകൾ അടങ്ങിയത്.
- *ഹഠയോഗ:* പാശ്ചാത്യലോകത്തും ജപ്പാനിലും ഏറ്റവും പ്രചാരം നേടിയത്, ശരീരത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥക്കുവേണ്ടി നിരവധി ആസനങ്ങളും ഇരിപ്പുരീതികളും അടങ്ങിയത്.

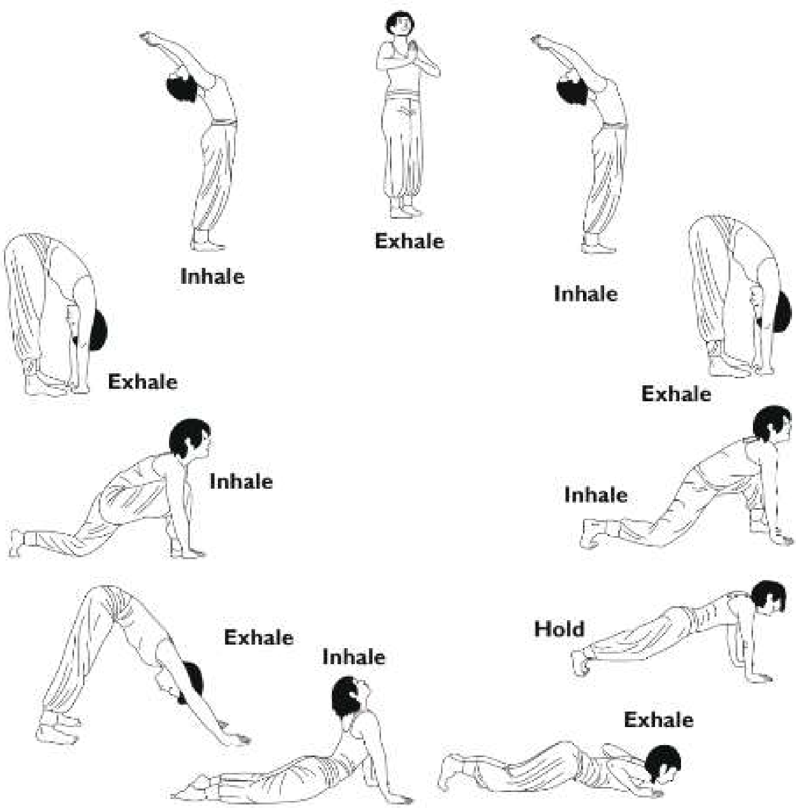
## എങ്ങനെ സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്യാം

ഹഠയോഗത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന വ്യായാമമാണ് സൂര്യനമസ്കാരം. ഇത് ചെയ്യാൻ 12 അടിസ്ഥാന ചലനങ്ങൾ ശീലിച്ചാൽ മതി:

1. കാൽപ്പാദങ്ങൾ അടുപ്പിച്ച്വെച്ച്, ശിരസ്സുയർത്തി ശരീരം നിവർത്തി നിൽക്കുക, ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കുക.
2. ശ്വാസംവിട്ടുകൊണ്ട് കൈപ്പത്തി നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് കുറച്ചുസമയം തൊഴുതുനിൽക്കുക. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത് കൈകൾ ഉയർത്തി ആർച്ചുപോലെ ശരീരം

പിറകിലേക്ക് വളയ്ക്കുക.

3. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് ശരീരം മുന്നോട്ട് കുനിഞ്ഞ് കൈപ്പത്തി തറയിൽ പാദങ്ങൾക്ക് സമാന്തരമായി വെക്കുക. കൈപ്പത്തി തറയിൽ തൊടുന്നില്ലെങ്കിൽ മാത്രം കാൽമുട്ട് അല്പം വളയ്ക്കാം.
4. ഇനി കൈ അനക്കാതെ ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് വലത്തേ കാൽ, വിരലുകളുടെ അറ്റത്തിലൂന്നി പുറകിലേക്ക് ആവുന്നത്ര നീട്ടുക.



5. ഇടതുകാലും പിന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, കാലുകളും കൈകളും നേരെ പിടിക്കുക, ഇപ്പോൾ ശരീരം കാൽപ്പാദത്തിലും കൈപ്പത്തിയിലും താങ്ങിനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാണ്.
6. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ട് ശരീരത്തെ താഴേക്ക് കൊണ്ടുവരിക. രണ്ട് കൈപ്പത്തികൾക്കും ഇടയിലായി നെഞ്ച് തറയിൽ തട്ടുന്നവണ്ണം കിടക്കുക. നെറ്റി മാത്രം താഴെ തട്ടുക.
7. ഇതേ നിലയിൽതന്നെ കിടന്ന് ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് ശരീരത്തിന്റെ മുകൾഭാഗം ഉയർത്തുക. കൈപ്പത്തിയുടെ സ്ഥാനം മാറ്റരുത്. കൈമുട്ട് അല്പം വളയ്ക്കാം.
8. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ട് നടുഭാഗം ഉയർത്തി ശിരസ്സ് താഴേക്കാക്കി കാൽപ്പാദവും കൈപ്പത്തിയും തറയിലുറപ്പിച്ച് നിൽക്കുക.
9. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്കെടുത്ത് വലതുകാൽപ്പാദം മുന്നോട്ട്വെച്ച് ഇടത് കാൽമുട്ട് തറയിൽ തട്ടി തല മുകളിലേക്കാക്കിയ നിലയിൽ ശരീരത്തെ കൊണ്ടുവരിക.
10. കൈപ്പത്തിയുടെ സ്ഥാനം മാറ്റാതെ ശ്വാസംവിട്ടുകൊണ്ട് ഇടതു കാൽപ്പത്തിയും വലതു കാലിനടുത്തേക്ക്വെച്ച് കാൽമുട്ട് വളയാതെ തല താഴ്ത്തിവെക്കുക, ചിത്രത്തിലേതുപോലെ.
11. കൈകൾ തലക്കുമുകളിൽ കൊണ്ടുവരിക, കാൽപാദങ്ങൾ ചേർത്തുവക്കുക, എന്നിട്ട് പതുക്കെ പുറകിലേക്ക് വളയുക, രണ്ടാമത്തെ ചിത്രത്തിലേതുപോലെ, ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുക.
12. കൈകൾ താഴ്ത്തി തുടക്കത്തിലെ പൊസിഷനിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിടുക.

സൂര്യനെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുക; ഇനി നിങ്ങൾ ഒരു വിശി ഷ്ടമായ ദിവസത്തിന് തയാറായിക്കൊള്ളൂ.

## തായ് ചി

തായ് ചി ചുവാൻ (തായ്ജിക്വാൻ) എന്നുകൂടി അറിയപ്പെടു ന്ന തായ് ചി ഒരു ചൈനീസ് ആയോധന കലയാണ്, ബുദ്ധി സത്തിനും കൺഫ്യൂഷനിസത്തിനും നൂറുകണക്കിന് വർഷ ങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ഇത് പരിശീലിച്ചിരുന്നു, ജപ്പാനിലും വളരെ ജനകീയമാണ്.

ചൈനീസ് പാരമ്പര്യമനുസരിച്ച്, താവോയിസ്റ്റ് ഗുരുവും ആയോധന അഭ്യാസിയുമായ ഷാങ് സാൻഫെൻങ് ആണ് ഇതിന് രൂപം നൽകിയത്, യാങ് ലുചാൻ ആണ് 19ാം നൂറ്റാ ണ്ടിൽ ലോകത്തിന്റെ മറ്റു ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് ഇതിനെ പ്രചരി പ്പിച്ചത്.

തായ് ചി യഥാർഥത്തിൽ ഒരു 'നീജിയ' ആണ്, അതായത്, ആന്തരിക ബലം പ്രയോഗിക്കുന്ന ആയോധന കല. ലക്ഷ്യം വ്യക്തിപരമായ വളർച്ചയാണ്. ആത്മപ്രതിരോധത്തിലൂന്നി യാണ് പരിശീലനം, എതിരാളികളെ കഴിയുന്നിടത്തോളം ഏറ്റവും കുറവ് ബലം പ്രയോഗിച്ച് കീഴ്പ്പെടുത്താനാണ് ഈ വിദ്യ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നത്, അതും ശരീരത്തിന്റെ ചുറുചുറു ക്കിൽ വിശ്വാസമർപ്പിച്ച്.

തായ് ചി, ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും സുഖപ്പെടു ത്താനുള്ള ഒരു മാർഗം കൂടിയാണ്, ആരോഗ്യവും ആന്തരി കമായ സമാധാനവും കാത്തുസൂക്ഷിക്കാനും ഇത് ഉപയോ ഗപ്പെടുത്തുന്നു. തങ്ങളുടെ പൗരന്മാരെ കൂടുതൽ സജീവമാ ക്കി നിലനിർത്താൻ ചൈനീസ് സർക്കാർ ഈ ആയോധനക ലയെ ഒരു വ്യായാമമെന്ന നിലയ്ക്ക് പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുന്നു, അതുവഴി ഇതിന് ആയോധനകലയുമായുള്ള യഥാർഥ

ബന്ധം അറ്റുപോയി എന്നുപറയാം. പകരം, ആരോഗ്യത്തിന്റെയും സൗഖ്യത്തിന്റെയും ഒരു ഉറവിടമായി മാറിയിരിക്കുന്നു, എല്ലാവർക്കും ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതുമായി തീർന്നു.

## തായ് ചി രീതികൾ

തായ് ചിയിൽ നിരവധി പ്രയോഗരീതികളും ശൈലികളുമുണ്ട്. താഴെ പറയുന്നവയാണ് ഇതിൽ പ്രധാനം:

1. നിങ്ങളുടെ തലയുടെ ഉച്ചിസ്ഥാനം ഉയർത്തുക, എന്നിട്ട് എല്ലാ ഊർജവും ഇവിടെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
2. നിങ്ങളുടെ നെഞ്ച് മുറുക്കിപ്പിടിക്കുക, ശരീരത്തിന്റെ താഴ്ഭാഗത്തിന് ആശ്വാസം നൽകാൻ പുറകുവശം വികസിപ്പിക്കുക.
3. അരക്കെട്ട് ആയാസരഹിതമായി പിടിക്കുക, എന്നിട്ട് അരക്കെട്ടുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ചലിപ്പിക്കുക.
4. ഭാരമുള്ള അവസ്ഥയും ഭാരം കുറഞ്ഞ അവസ്ഥയും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം അറിയാൻ, എങ്ങനെയാണ് നിങ്ങളുടെ ഭാരം തരംതിരിക്കുന്നത് എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.
5. കൈകൾ സ്വതന്ത്രമായി ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുംവിധം തോളുകൾ ആയാസരഹിതമാക്കുക, ഊർജപ്രവാഹത്തെ പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കുക.
6. ശരീരത്തിന്റെ ബലത്തേക്കാൾ മനസ്സിന്റെ ഊർജത്തെ വിലമതിക്കുക.
7. ശരീരത്തിന്റെ മേലും താഴെയുമുള്ള ഭാഗങ്ങൾ യോജിപ്പിക്കുക, അവ ഒന്നായി പ്രവർത്തിക്കട്ടെ.

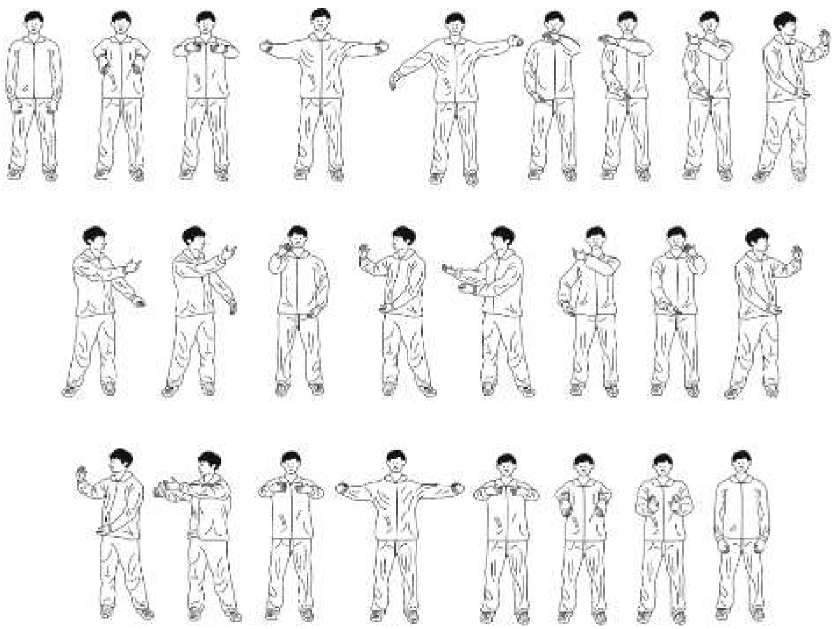
8. മനസ്സ്, ശരീരം, ശ്വാസം എന്നിവയെ യോജിപ്പിക്കാൻ ആന്തരിക- ബാഹ്യ സംയോജനം സാധ്യമാക്കുക.
9. നിങ്ങളുടെ ചലനത്തിന്റെ ഒഴുക്ക് തടസപ്പെടുത്തരുത്, വഴക്കവും ഒത്തൊരുമയും നിലനിർത്തുക.
10. ചലനങ്ങളിൽ ശാന്തമായിരിക്കുക. സജീവമായ ഒരു ശരീരം ശാന്തമായ ഒരു മനസ്സിലേക്കുനയിക്കും.

## മേഘങ്ങളെ അനുകരിക്കുക

മേഘങ്ങളെപ്പോലെ കൈകൾ വീശുക എന്ന ഒരുതരം വ്യായാമം തായ് ചിയിലെ ഏറ്റവും മികച്ച ശരീരചലനങ്ങളിലൊന്നാണ്. അതിന്റെ സ്റ്റെപ്പുകൾ ഇതാ:

1. കൈകൾ നിങ്ങൾക്കുമുന്നിലേക്ക് വിടർത്തുക, കൈപ്പത്തി താഴേക്കായി പിടിക്കുക.
2. കൈപ്പത്തി നേരെയാക്കി തിരിച്ചുപിടിക്കുക, ഒരു മരത്തിന്റെ കൊമ്പ് വട്ടംചുറ്റിപ്പിടിക്കാൻ പാകത്തിൽ.
3. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് തുറന്നുപിടിക്കുക.
4. ഇടതുകൈ മുകളിലേക്കും മധ്യത്തിലേക്കും കൊണ്ടുവരിക, വലതുകൈ താഴേക്കും മധ്യത്തിലേക്കും.
5. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനുമുന്നിൽ ഒരു പന്തിന്റെ ആകൃതി അടയാളപ്പെടുത്തുക.
6. ഇടതുകൈ നിങ്ങളുടെ മുഖത്തിനുനേരെ തിരിക്കുക.
7. നിങ്ങളുടെ ഭാരം ഇടതുകാലിലൂന്നുക, എന്നിട്ട് ഇടുപ്പിലൂന്നി ആ ദിശയിലേക്ക് വട്ടംചുറ്റുക, ഒപ്പം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ കൈയിന്റെ ചലനത്തിനൊപ്പം നീങ്ങുക.
8. ഇടതുകൈ നിങ്ങളുടെ അരക്കെട്ടിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, വലതുകൈ മുഖത്തിന്റെ മുന്നിലേക്കും.
9. നിങ്ങളുടെ ഭാരം വലതുകാലിലേക്കാക്കുക.

10. വലതുവശത്തേക്ക് തിരിയുക, ആ സമയം മുഴുവൻ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച വലതുകൈ നോക്കുക.
11. ഈ ചലനം ഒഴുക്കോടെ ആവർത്തിക്കുക, ശരീരഭാരം ഒരു കാലിൽനിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് മാറ്റുക, കൈകൾ നേരത്തെയുള്ള സ്ഥാനത്താക്കുക.
12. കൈകൾ മുന്നിലേക്ക് വീണ്ടും വിടർത്തുക, പതുക്കെ താഴത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, പിന്നെ ആദ്യത്തെ ദിശയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക.



## ക്വിഗോംങ്

ചി കുംഗ് എന്നും അറിയപ്പെടുന്നു, ക്വി എന്നാൽ ജീവശക്തി അല്ലെങ്കിൽ ഊർജം എന്നാണർഥം, ഗോംങ് എന്നാൽ പ്രവൃത്തി. ക്വിഗോംങ് എന്നാൽ വ്യക്തിയുടെ ജീവശക്തി കൊണ്ട് പ്രവൃത്തി ക്രമീകരിക്കുക എന്നർഥം. താരതമ്യേന ആധുനികം എന്ന് പറയാമെങ്കിലും, പ്രത്യേകിച്ച് ഇപ്പോഴത്തെ പേരിൽ, ക്വിഗോംങ് എന്ന കല 'താവോയിനെ' അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. 'താവോയിൻ' എന്നാൽ മാനസികവും ശാരീരികവുമായ സൗഖ്യത്തിന് വേണ്ടിയുള്ളതാണ്.

20ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിലാണ് ഇതിന്റെ പരിശീലനവും ആയോധനകലയും തുടങ്ങിയത്. 1930കളിൽ ഇത് ആശുപത്രികളിൽ ഉപയോഗിക്കപ്പെട്ടു. ചൈനീസ് സർക്കാർ പിന്നീട് ഈ വ്യായാമത്തെ ജനപ്രിയമാക്കി, തായ് ചിയെപ്പോലെ.

നിശ്ചലവും ചലനാത്മകവുമായ ശാരീരിക വ്യായാമമാണ് ക്വിഗോംങ്, നിന്നും ഇരുന്നും കിടന്നും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നു. ക്വിഗോംങ്ങിൽ നിരവധി വ്യത്യസ്ത രീതികളുണ്ട്, പക്ഷെ, എല്ലാത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യം ജീവശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ഇതിന്റെ ചലനങ്ങൾ പൊതുവെ സൗമ്യമാണെങ്കിലും, പരിശീലനം തീവ്രമാണ്.

## ക്വിഗോംങ്ങിന്റെ ഗുണങ്ങൾ

നിരവധി അന്താരാഷ്ട്ര പഠനങ്ങളനുസരിച്ച്, ക്വിഗോംങ്- തായ് ചി, യോഗ എന്നിവയെപ്പോലെ- ആരോഗ്യകരമായ ചില സവിശേഷ ഗുണങ്ങളുണ്ടാക്കുന്നു. സാൻ ഫ്രാൻസിസ്കോ ക്വിഗോംങ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ ഡോ.കെന്നത്ത് എം. സാൻസിയർ തന്റെ ലേഖനത്തിൽ 'ക്വിഗോംങ്ങിന്റെ വൈദ്യശാസ്ത്രപരമായ പ്രയോജന'ങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറയുന്നുണ്ട്.[3]

- തലച്ചോറിലെ തരംഗങ്ങളിൽ മാറ്റം വരുത്തുന്നു.
- ലൈംഗിക ഹോർമോണുകളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ഹൃദയാഘാതം മൂലമുള്ള മരണനിരക്ക് കുറയ്ക്കുന്നു.
- ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദമുള്ള രോഗികളുടെ രക്തസമ്മർദം കുറയ്ക്കുന്നു.
- എല്ലുകളുടെ സാന്ദ്രത കൂട്ടുന്നു.
- രക്തചംക്രമണത്തെ സഹായിക്കുന്നു.
- പ്രായാധിക്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങളുടെ വേഗത കുറയ്ക്കുന്നു.
- ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ സന്തുലിതാവസ്ഥയും കാര്യക്ഷമതയും വർധിപ്പിക്കുന്നു.
- തലച്ചോറിലേക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം വർധിപ്പിക്കുന്നു, അതുവഴി ഉയർന്ന മാനസിക-ശാരീരിക ബന്ധം സ്ഥാപിക്കുന്നു.
- ഹൃദയാനുബന്ധ പ്രവർത്തനങ്ങളെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- കാൻസർ ചികിൽസയുടെ അനുബന്ധ ആഘാതങ്ങളെ കുറയ്ക്കുന്നു.

ഇത് പരിശീലിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ആകാരത്തിനുമാത്രമല്ല, നമ്മുടെ ജീവിതദൈർഘ്യം കൂട്ടാനും സഹായിക്കും.

## ക്വിഗോംങ് പരിശീലിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ

ക്വിഗോംങ് ശരിയായി പരിശീലിക്കുമ്പോൾ ഒരു കാര്യം ഓർക്കുക- നമ്മുടെ ജീവശക്തി ശരീരത്തിലുടനീളം പ്രവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ഇതിനെ എങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കാം എന്ന് അറിയേണ്ടതുണ്ട്.

1. *തയാവു ഷെൻ:* (ശരീരത്തെ ക്രമപ്പെടുത്തുക); കൃത്യമായ സ്ഥിതിയിലായിരിക്കുക- ഗ്രൗണ്ടിൽ ആഴത്തിൽ വേരൂന്നിയിരിക്കണം എന്നത് അതിപ്രധാനമാണ്.
2. *തയാവു ഷി:* (ശ്വാസോച്ഛ്വാസ ക്രമീകരണം); ശാന്തവും സ്ഥിരവും സമാധാനപരവും ആകുന്നതുവരെ.
3. *തയാവു ഹസിൻ:* (മനസ്സിനെ ക്രമീകരിക്കൽ); ഏറ്റവും സങ്കീർണമായ ഭാഗം, മനസ്സിന്റെ ചിന്തകളെ ശൂന്യമാക്കുക.
4. *തയാവു ചി:* (ജീവശക്തിയെ ക്രമീകരിക്കുക); മുൻപ് സൂചിപ്പിച്ച മൂന്ന് കാര്യങ്ങളുടെ ക്രമീകരണത്തിലൂടെ ജീവശക്തിയെ സ്വഭാവികമായി ഒഴുകാൻ അനുവദിക്കുക.
5. *തയാവു ഷെൻ:* (ആത്മാവിനെ ക്രമീകരിക്കുക); ആത്മാവ് ഈ യുദ്ധത്തിലെ കരുത്തും വേരുമാണ്, യാൻ ജ്ഛംഗ് - മിംഗ് 'ദി എസ്സൻസ് ഓഫ് തായ്ജി ക്വിഗോംങ്'(4) എന്ന കൃതിയിൽ വിശദീകരിക്കുന്നതപോലെ.

ഈ വഴിയിലൂടെ, ജീവി ഒന്നാകെ ഒരു ഏകലക്ഷ്യത്തിനായുള്ള പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് തയാറെടുക്കുന്നു.

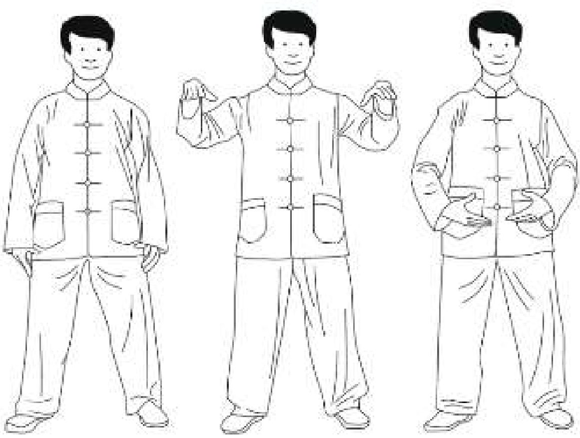
## ക്വിഗോംങ്ങിന്റെ അഞ്ച് ഘടകങ്ങൾ

ക്വിഗോംങ്ങിലെ ഏറ്റവും പ്രശസ്തമായ വ്യായാമങ്ങളിലൊന്ന്, അഞ്ച് ഘടകങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള പരമ്പരയാണ്: ഭൂമി, ജലം, മരം, ലോഹം, അഗ്നി. ഊർജത്തിലെ അഞ്ചുതരം പ്രവാഹങ്ങളെ സന്തുലിതാവസ്ഥയിലാക്കാൻ ഈ ചലനപരമ്പരക്ക് കഴിയുന്നു, അത് തലച്ചോറിന്റെയും അവയവങ്ങളുടെയും പ്രവർത്തനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

ഈ ചലനങ്ങൾ ചെയ്യാൻ നിരവധി മാർഗങ്ങളുണ്ട്. ഇവിടെ, ബാർസലോണ കിഗോംങ് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ടിലെ പ്രൊഫ. മരിയ ഇസബെൽ ഗാർസിയ മോൺറിയലിന്റെ മാതൃകയാണ് അവലംബിക്കുന്നത്.

## ഭൂമി

1. കാലുകൾ വിടർത്തി നിൽക്കുക, പാദങ്ങൾ തോളുകൾക്ക് നേരെ താഴെയായിരിക്കണം.
2. നിൽപ് ശക്തിപ്പെടുത്താൻ പാദങ്ങൾ പതുക്കെ പുറത്തേക്ക് തിരിക്കുക.
3. തോൾ ആയാസരഹിതമാക്കി വക്കുക, കൈകൾ ശരീരത്തിൽനിന്ന് പതുക്കെ വശങ്ങളിലേക്ക് അയച്ചിടുക(ഇതാണ് വു കി, അഥവാ വേരൂന്നിയ നിൽപ്).
4. ശ്വാസം അകത്തേക്കുവലിക്കുമ്പോൾ, കൈകൾ മുന്നിലേക്കുയർത്തുക, കൈകൾ തോളുകളുടെ ഒപ്പം എത്തുന്നതുവരെ, കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്കുതിരിച്ചുപിടിക്കുക.



5. ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിട്ട് കാൽമുട്ടുകൾ വളക്കുക, കൈകൾ താഴേക്കുകൊണ്ടുവരിക, അവ വയറിന് ഒപ്പമെത്തുന്നതുവരെ, കൈപ്പത്തികൾ അഭിമുഖം പിടിക്കുക.
6. ഈ നിലയിൽ ഏതാനും നിമിഷം നിൽക്കുക, ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ട്.

## ജലം

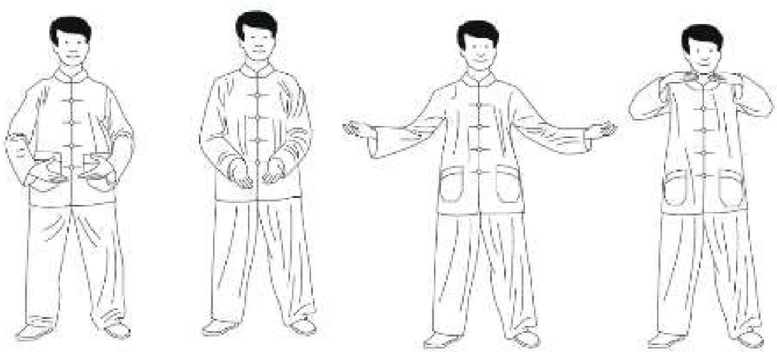
1. ഭൂമിയിൽനിന്നുള്ള നിൽപിൽനിന്ന് കാൽമുട്ട് വളച്ച് കുത്തിയിരിക്കുക, നെഞ്ച് നേരെ പിടിച്ച് ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക.
2. മുതുകെല്ലിന്റെ അടിഭാഗം താഴേക്ക് അമർത്തി നട്ടെല്ല് നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക.

IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 192 17-09-2020 13:54:22

3. ശ്വാസം അകത്തേക്കുവലിച്ച്, ഭൂമിയിൽ നിവർന്നു നിൽക്കുക.
4. മേൽപറഞ്ഞ മൂന്നുകാര്യങ്ങളും രണ്ടുതവണ ആവർത്തിക്കുക.

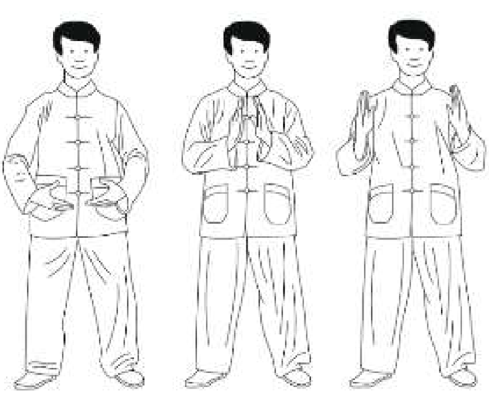
## മരം

1. കാലുകൾ വിടർത്തി നിന്ന്, കാൽപാദങ്ങൾ മുകളിലേക്ക് തിരിക്കുക, കൈപ്പത്തികൾ വശങ്ങളിലേക്ക് തുറന്നുപിടിച്ച് ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുന്നതിനൊപ്പം കൈപ്പത്തികൾ വൃത്താകൃതിയിൽ ചുറ്റുക, നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കണ്ഠാസ്ഥിക്ക് ഒപ്പമാകുന്നതുവരെ.
2. ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിട്ട്, മേൽപറഞ്ഞ ചലനം നേരെ വിപരീതത്തിൽ ചെയ്യുക- കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്ക് വൃത്താകൃതിയിൽ ചുറ്റുക, തുടക്കത്തിലെ സ്ഥിതിയിൽ നിൽക്കുക.
3. ഈ ചലനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക.



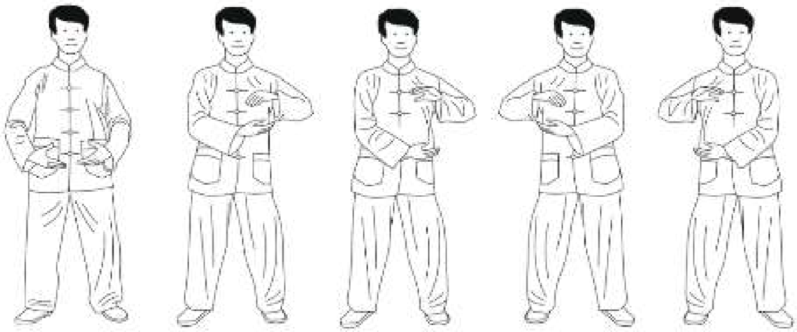
## ലോഹം

1. കാലുകൾ വിടർത്തി നിന്ന്, കൈപ്പത്തികൾ ഉയർത്തുക, കൈകൾ നെഞ്ചിന് ഒപ്പമാകുന്നതുവരെ.
2. കാൽപാദങ്ങൾ നാല് ഇഞ്ച് അകലത്തിൽ പിടിച്ച് അന്യോന്യം തിരിക്കുക, വിരലുകൾ അയച്ച് മുന്നോട്ട് അൽപം വിടർത്തിപ്പിടിക്കുക.
3. ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുത്ത്, കൈകൾ ഉയർത്തുക, അവ തോളിനൊപ്പമാകുന്നതുവരെ.
4. ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിട്ട് കൈകൾ പരസ്പരം അഭിമുഖമായി ചേർത്തുപിടിക്കുക.
5. മേൽപറഞ്ഞ മൂന്ന് ചലനങ്ങളും രണ്ടുതവണ ആവർത്തിക്കുക, കൈകൾ നെഞ്ചിനുമുന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക, ഊർജം കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നത് നിരീക്ഷിക്കുക.



## അഗ്നി

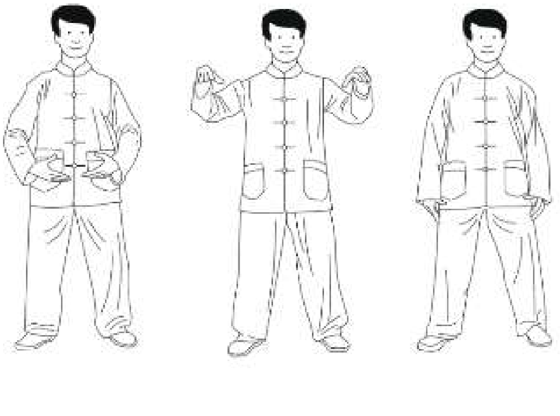
1. കാലുകൾ വിടർത്തി നിന്ന്, ശ്വാസം അകത്തേക്കുവിട്ട്, കൈകൾ ഹൃദയത്തിന്റെ ലെവലിൽ കൊണ്ടുവരിക, ഒരു കൈ പതുക്കെ മറ്റേ കൈയിന്റെ മുകളിൽ വെയ്ക്കുക, കൈപ്പത്തികൾ അന്യോന്യം ചേർത്തുപിടിക്കുക.
2. ഹൃദയത്തിന്റെ ഊർജം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുംവിധം കൈകൾ ചുറ്റുക.
3. അരക്കെട്ടിൽനിന്ന് പതുക്കെ ഇടതുവശത്തേക്ക് തിരിയുക, ഉടലിനെ ആയാസരഹിതമായി നിർത്തുക, കൈത്തണ്ട നിലത്തിന് സമാന്തരമായി പിടിക്കുക.
4. കൈപ്പത്തികൾ അഭിമുഖം പിടിച്ച് കൈകൾ അകറ്റിപ്പിടിക്കുക, ഒന്നിനുമുകളിൽ മറ്റൊന്നായി, ഒരു കൈ തോളിനോട് ഒപ്പവും മറ്റേ കൈ വയറിനോട് ഒപ്പവുമായിരിക്കണം.
5. അരക്കെട്ടിൽനിന്ന് വലത്തോട്ട് പതുക്കെ തിരിയുക, ശരീരം വിശ്രമാവസ്ഥയിലാക്കുക, കൈത്തണ്ട നിലത്തോട് സമാന്തരമായി പിടിക്കുക.



6. ശ്വാസം പുറത്തുവിട്ട്, കൈകൾ രണ്ടും ഹൃദയത്തിനുമുന്നിലേക്ക് കൊണ്ടുവരിക.
7. കൈപ്പത്തികൾ അന്യോന്യം അഭിമുഖം പിടിക്കുക, കൈകൾ അകറ്റിപ്പിടിച്ച്, ഒന്ന് മറ്റൊന്നിനുമുകളിൽ പിടിച്ച്, ഒന്ന് തോളിനും മറ്റൊന്ന് വയറിന് ഒപ്പവും പിടിക്കുക.

## പരമ്പര പൂർത്തിയാക്കുക

1. കാലുകൾ വിടർത്തി നിന്ന്, ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുത്ത്, കൈകൾ തോളിന് സമാന്തരമായി പിടിക്കുക, കൈപ്പത്തികൾ താഴേക്ക് തുറന്നുപിടിക്കുക.
2. ശ്വാസം പുറത്തുവിട്ട്, കൈപ്പത്തികൾ താഴ്ത്തുക, വശങ്ങളിൽ അത് വിശ്രമാവസ്ഥയിൽ പിടിക്കുക, തുടക്കത്തിലെ വു ക്വി പൊസിഷനിലേക്ക് തിരിച്ചുകൊണ്ടുവരിക.



IKIGAI_MAL_IN_12.8cm x17.8cm.indd 196 17-09-2020 13:54:23

## ഷിയാത്സു

ഇരുപതാംനൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽ ജപ്പാനിൽ ആവിർഭവിച്ചതും സന്ധിവാതത്തിന്റെ ചികിൽസക്ക് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതുമായ വ്യായാമമാണ് ഷിയാത്സു. തള്ളവിരലുകളും കൈപ്പത്തികളും കൊണ്ട് സമ്മർദം ചെലുത്തി ഊർജപ്രവാഹമുണ്ടാക്കുകയാണ്. ശരീരം വിടർത്തിയും ശ്വാസമെടുത്തുമുള്ള വ്യായാമം, ശരീരത്തിലെ വിവിധ ഘടകങ്ങൾ തമ്മിൽ സന്തുലിതാവസ്ഥയുണ്ടാക്കുന്നു.

> താവോ യിന്നിന്* ഒരു പേര് വേണമെന്ന കാര്യം അത്ര പ്രധാനമല്ല, അത് ചിലതിനെ അനുകരിക്കലാണ്, അല്ലെങ്കിൽ, ഒരു കല്ലിൽ കൊത്തിവക്കപ്പെട്ടതാണ്. അത് എങ്ങനെ പരിശീലിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന കാര്യവും അതിന്റെ സങ്കേതവുമാണ് പ്രധാനം. വിടർത്തിയും സങ്കോചിപ്പിച്ചും തല വളച്ചും ഉയർത്തിയും കാലടിവച്ചും താഴെയിറങ്ങിയും വിശ്രമിച്ചും നിവർന്നുനിന്നും നടന്നും താഴേക്കിറങ്ങിയും അലറിയും ശ്വസിച്ചും- ഇതെല്ലാം താവോ യിൻ ആകാം.
>
> —ജെ ഹോങ്[5]

* താവോ യിൻ: പൊതുവെ, മാനസിക-ശാരീരിക ആരോഗ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഒരു പുരാതന കലയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പദം. http://www.gutenberg.org/ebooks/authors/search/?query=Ge,+Hong.

## നന്നായി ശ്വസിക്കുക, ദീർഘകാലം ജീവിക്കുക

'പരിപൂർണതയെ നട്ടുവളർത്തുന്ന പത്ത് പുസ്തകങ്ങൾ' എന്ന് പാശ്ചാത്യലോകത്ത് അറിയപ്പെടുന്ന *സിയുചെൻ ഷിഷു* എന്ന കൃതി, 13ാം നൂറ്റാണ്ടിൽ രചിക്കപ്പെട്ടതാണ്. മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് വിവിധ ഉറവിടങ്ങളിൽനിന്ന് സമാഹരിച്ച സാമഗ്രികളുടെ സംഗ്രഹമാണിത്.

മറ്റു നിരവധി പേരെ പോലെ, ആറാം നൂറ്റാണ്ടിൽ ജീവിച്ചിരുന്ന പ്രശസ്ത ചൈനീസ് ഡോക്ടറും ഉപന്യാസകാരനുമായ സൺ സിമിയാവോയെ ഈ കൃതി ഉദ്ധരിച്ചിട്ടുണ്ട്. മുറിവുണക്കുന്ന ആറ് ശബ്ദങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഒരു സങ്കേതത്തിന്റെ ഉപജ്ഞാതാവാണ് സൺ സിമിയാവോ. ചലനത്തിന്റെയും ശ്വാസത്തിന്റെയും ശബ്ദങ്ങളുടെയും ക്രമീകരണത്തിലൂടെ നമ്മുടെ ആത്മാവിനെ ശാന്തമാക്കുന്ന ഒരു പ്രക്രിയയാണിത്.

ആറ് ശബ്ദങ്ങൾ ഇതാണ്:

*സു*, നന്നായി ശ്വാസമെടുത്ത് "ഷ്" എന്ന് ഉച്ചരിക്കാം, ഇത് കരളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
*ഹെ*, ഒരു കോട്ടുവായയോടെ "ഹേർ" എന്ന് ഉച്ചരിക്കാം, ഇത് ഹൃദയവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
*സൈ*, അൽപം ശ്വാസം പുറത്തുവിട്ട് ''സർ'' എന്ന് ഉച്ചരിക്കാം, ഇത് ശ്വാസകോശവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
*ചുയി,* ശക്തിയായി ശ്വാസം പുറത്തുവിട്ട് ''ചീ'' എന്ന് ഉച്ചരിക്കാം, വൃക്കകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.
*ഹൂ*, ''ഹു'' എന്ന് ഉച്ചരിക്കാം, പ്ലീഹയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

*സി, ''ഷി'' എന്ന് ഉച്ചരിക്കാം, മുഴുവൻ ശരീരവുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.*

സൺ സിമിയാവോയുടെ ഈ കവിത, ഋതുഭേദങ്ങൾ ക്കൊത്ത് എങ്ങനെ നന്നായി ജീവിക്കാം എന്നതിന്റെ സൂചന നൽകുന്നു. ശ്വസനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം നമ്മെ ഓർമിപ്പി ക്കുന്നു, നാം ശ്വസിക്കുമ്പോൾ, ഓരോ ശമനശബ്ദങ്ങളോ ടും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന അവയവങ്ങളെ നമുക്ക് ഭാവനയിൽ കാണാൻ കഴിയും.

*വസന്തത്തിൽ, 'സു' ശ്വസിക്കുക, നല്ല കണ്ണുകൾ ക്കുവേണ്ടി, മരത്തിന് നമ്മുടെ കരളിനെ സഹായി ക്കാൻ കഴിയും.*
*വേനലിൽ, 'ഹെ', കാരണം, ഹൃദയവും അഗ്നിയും ശാന്ത മായിരിക്കാൻ.*
*ശരത്കാലത്തിൽ, 'സി' ശ്വസിക്കുക, ലോഹത്തിന് സ്ഥിരത നൽകാനും ശേഖരിക്കാനും, ശ്വാസകോശ ങ്ങളെ നനവുള്ളതാക്കാൻ.*
*വൃക്കകൾക്കായി, പിന്നീട്, 'ചുയി' ശ്വസിക്കുക, നിങ്ങളുടെ ആന്തരിക ജലങ്ങളെ ശാന്തമാക്കുക.*
*കൊടുംചൂടിൽ നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യം 'സി' ആണ്, ചൂടിനെയും പ്രശ്നങ്ങളെയും പുറന്തള്ളാൻ.*
*നാല് സീസണിലും, നന്നായി ശ്വസിക്കുക, അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ പ്ലീഹക്ക് ഭക്ഷണത്തെ നന്നായി സംസ്ക രിച്ചെടുക്കാൻ കഴിയട്ടെ.*
*തീർച്ചയായും, ശബ്ദത്തോടെ ശ്വാസം പുറത്തുവിടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം കാതുകൊണ്ടുപോ ലും അത് കേൾക്കരുത്.*

*പരിശീലനം ഏറ്റവും മികച്ചതാണ്, അത് നിങ്ങളുടെ ദൈവികമായ മൃതസഞ്ജീവനിയെ സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.*

ഈ അധ്യായത്തിൽ നാം കണ്ട കിഴക്കിന്റെ എല്ലാ പാരമ്പര്യങ്ങളും ഒന്നിച്ച് അവതരിപ്പിക്കുന്നത് അൽപം ആശയക്കുഴപ്പമുണ്ടാക്കിയേക്കാം. പ്രധാന കാര്യം, നമ്മുടെ ശ്വസനത്തെ ഉണർത്തുന്ന ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങളെ ഈ എല്ലാ വിദ്യകളും സംയോ ജിപ്പിക്കുന്നു. ഈ രണ്ട് ഘടക ങ്ങളും -ചലനവും ശ്വസനവും- നമ്മുടെ ശരീരത്തോടൊപ്പം നമ്മുടെ ബോധത്തെയും കൊണ്ടുവരാൻ സഹായിക്കുന്നു, നമ്മുടെ മനസ്സിനെ ദൈനംദിന ദുരിതങ്ങളുടെ കടലിൽ ഒഴു ക്കിവിടുന്നതിനുപകരം. ഏറെ സമയവും, നമ്മുടെ ശ്വസന ത്തെക്കുറിച്ച് നാം വേണ്ടത്ര ബോധവാന്മാരല്ല.

# IX

## വീണ്ടെടുക്കൽ ശേഷിയും അപൂർണതയുടെ അഴകും *('വാബി-സാബി')*

**മാനസിക പിരിമുറുക്കവും വാർധക്യത്തെക്കുറിച്ചു ഭയവുമില്ലാതെ എങ്ങനെ ജീവിതത്തിലെ വെല്ലുവിളി നേരിടാം?**

## വീണ്ടെടുക്കൽശേഷി എന്നാൽ എന്ത്?

വ്യക്തമായി നിർവചിക്കപ്പെട്ട ഒരു ഇക്കിഗായ് ഉള്ളവരിൽ പൊതുവായി ഒരു കാര്യം കാണാം, എന്തുതന്നെയായാലും അവർ അവരുടെ അഭിനിവേശത്തിനുപുറകേ പായുന്നവരാണ്. അവർ ഒരിക്കലും പിന്മാറില്ല, കാർഡുകൾ അവർക്കെതിരെ കുന്നുകൂടിയാലും, ഒന്നിനുപുറകേ മറ്റൊന്നായി പ്രതിബന്ധങ്ങൾ വന്നുകൊണ്ടിരുന്നാലും.

വിഷമതകളിൽനിന്ന് കരകയറാനുള്ള ശേഷിയെക്കുറിച്ചാണ് നാം സംസാരിക്കുന്നത്, മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർക്കിടയിൽ സ്വാധീനമുള്ള ഒരു ആശയം കൂടിയാണിത്.

സംരക്ഷിച്ചുനിർത്താനുള്ള കഴിവുമാത്രമല്ല, വീണ്ടെടുക്കൽ ശേഷി എന്നത്. ഈ അധ്യായത്തിൽ നാം കാണാൻപോകുന്നതുപോലെ, ജീവിതത്തിലെ ഏറ്റവും ആവശ്യമുള്ള കാര്യത്തിനുപകരം, പ്രധാന കാര്യങ്ങളിൽ ഊന്നൽ നൽകാനുള്ള മാനസിക നിലപാട് ഊട്ടിയുറപ്പിക്കുക എന്നതുകൂടിയാണ്, നെഗറ്റീവ് വികാരങ്ങളിൽ മുങ്ങിപ്പോകാതെ നമ്മെ കാത്തുസൂക്ഷിക്കൽ കൂടിയാണ്.

ഈ അധ്യായത്തിന്റെ അവസാന ഭാഗത്ത്, വീണ്ടെടുക്കൽ ശേഷിക്കും അപ്പുറത്ത്, ആഘാതങ്ങളിൽനിന്നും മാനസിക പിരിമുറക്കത്തിൽനിന്നും തെറ്റുകളിൽനിന്നും ശബ്ദങ്ങളിൽനിന്നും ആക്രമണങ്ങളിൽനിന്നും തോൽവികളിൽനിന്നും കരകയറാനുള്ള വിദ്യകളെക്കുറിച്ച് നാം ഇഴകീറി പരിശോധിക്കും.

അധികം താമസിയാതെ, നമുക്ക് വിഷമകരമായ നിമിഷങ്ങൾ അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരും, ഇത് എങ്ങനെ ചെയ്യുന്നു എന്നത്, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഗുണത്തെ സംബന്ധിച്ചുള്ള ഒരു ഉരകല്ലുകൂടിയാണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും അനുയോജ്യമായ പരിശീലനം നൽകുക, ജീവിതത്തിന്റെ ഉയർച്ചതാഴ്കളുമായി ഇടപെടാൻ വൈകാരികമായ

വീണ്ടെടുക്കൽ അനിവാര്യമാണ്.

> നാനാ കൊറോബി യാ ഓകി 七転び八起き
> *ഏഴുതവണ വീഴുന്നു, എട്ടുതവണ എഴുന്നേൽക്കുന്നു.*
> —ജപ്പാൻ പഴമൊഴി

വീണ്ടെടുക്കൽ ശേഷി എന്നത് തിരിച്ചടികളെ അതിജീവിക്കാനുള്ള നമ്മുടെ കഴിവിനെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. നമ്മളിൽ എത്രമാത്രം വീണ്ടെടുക്കൽ ശേഷിയുണ്ടോ, അത്രയും എളുപ്പത്തിൽ നമുക്ക് ഉയർന്നുനിൽക്കാനും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് അർഥം നൽകുന്നവയിലേക്ക് തിരിച്ചുപോകാനും കഴിയും.

അതിജീവനശേഷിയുള്ളവർക്ക്, അവരുടെ ലക്ഷ്യം എന്തു തന്നെയായാലും അതിലൂന്നി നിൽക്കാൻ അറിയാം, പ്രതീക്ഷാഭംഗമൊന്നുമില്ലാതെ തന്നെ. ഇണങ്ങാനുള്ള അവരുടെ കഴിവാണ് അവരുടെ കരുത്തിന്റെ ഉറവിടം: മാറ്റങ്ങളോട്, ഭാഗ്യവിപര്യയങ്ങളോട് എങ്ങനെ പൊരുത്തപ്പെടണമെന്ന് അവർക്ക് അറിയാം. അവരുടെ നിയന്ത്രണത്തിലുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ അവർക്ക് ശ്രദ്ധയൂന്നാൻ കഴിയും, അവർക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയാത്തവയെച്ചൊല്ലി ദുഃഖിക്കുകയുമില്ല.

റീൻഹോൾഡ് നീബുഹറിന്റെ പ്രശസ്തമായ പ്രാർഥനയിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു:

*ദൈവമേ, മാറ്റാൻ കഴിയാത്ത വസ്തുക്കളെ*
*പ്രശാന്തമായി സ്വീകരിക്കാനുള്ള അനുഗ്രഹം*
*നൽകണേ,*
*മാറ്റേണ്ട കാര്യങ്ങളെ മാറ്റാനുള്ള ധൈര്യം നൽകണേ,*

*ഒന്നിനെ മറ്റൊന്നിൽനിന്ന് വേർതിരിച്ചുകാണാനുള്ള*
*വിവേകം നൽകണേ.*

## ബുദ്ധിസത്തിലൂടെയും സ്റ്റോയ്സിസത്തിലൂടെയുമുള്ള വൈകാരിക അതിജീവനം

നേപ്പാളിലെ കപിലവസ്തുവിൽ രാജകുമാരനായാണ് സിദ്ധാർഥ ഗൗതമൻ(ബുദ്ധൻ) ജനിച്ചത്, സമ്പന്നർക്കിടയിൽ ഒരു കൊട്ടാരത്തിൽ വളർന്നു. 16ാം വയസ്സിൽ അദ്ദേഹം വിവാഹിതനായി, ഒരു കുഞ്ഞും ജനിച്ചു. തന്റെ രാജകുടുംബത്തിന്റെ സമ്പന്നതയിൽ തൃപ്തനാകാതെ, 29ാം വയസ്സിൽ മറ്റൊരു ജീവിതരീതി അദ്ദേഹം സ്വയം തെരഞ്ഞെടുത്തു. അതിനായി കൊട്ടാരത്തിൽനിന്ന് ഒളിച്ചോടി സന്യാസിയായി ജീവിക്കാൻ തുടങ്ങി. എന്നാൽ, അദ്ദേഹം തേടിനടന്ന സന്യാസം അതായിരുന്നില്ല, താൻ തേടിയ ആനന്ദം അത് അദ്ദേഹത്തിന് നൽകിയില്ല. സമ്പത്തിനെപ്പോലെത്തന്നെ, തീവ്രമായ സന്യാസവും അദ്ദേഹത്തെ സ്വാധീനിച്ചില്ല. ബുദ്ധിമാനായ ഒരു മനുഷ്യൻ ഒരിക്കലും ജീവിതത്തിലെ ആഹ്ലാദങ്ങൾ അവഗണിക്കാൻ പാടില്ലെന്ന് അദ്ദേഹം തിരിച്ചറിഞ്ഞു. വിവേകിയായ ഒരാൾക്ക് ഇത്തരം ആഹ്ലാദങ്ങളുമായി ജീവിക്കാൻ കഴിയും, എന്നാൽ, ആ ആഹ്ലാദങ്ങളാൽ എത്ര എളുപ്പം അടിമയാക്കപ്പെടാം എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അയാൾ സദാ ബോധവാനായിരിക്കും.

തത്വജ്ഞാനിയായ സെനോ ഓഫ് സീഷിയം തന്റെ പഠനം തുടങ്ങിയത് പ്രാചീന ഗ്രീക്ക് തത്വജ്ഞാനികൾ സ്ഥാപിച്ച സിനിക്സ് എന്ന സ്കൂളുമായി ചേർന്നാണ്. സിനിക്സുകൾ ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ആഹ്ലാദങ്ങളും ഉപേക്ഷിച്ച് വൈരാഗികളായാണ് ജീവിച്ചത്. അവർ തെരുവിൽ കഴിഞ്ഞുകൂടി, വസ്ത്രം മാത്രമാണ് അവർക്ക് സ്വന്തമായി ഉണ്ടായിരുന്നത്.

സിനിസിസം അത്ര നല്ല ജീവിതാവബോധം നൽകുന്നില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ സെനോ, അതുപേക്ഷിച്ച് സ്റ്റോയ്സിസം എന്ന ഒരു ദർശനത്തിന് രൂപം നൽകി- ജീവിതത്തിലെ ആഹ്ലാദങ്ങൾ ആസ്വദിക്കുന്നതിൽ ഒരു തെറ്റുമില്ല, ആ ആഹ്ലാദങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ നിയന്ത്രിക്കാത്തിടത്തോളം- എന്നതാണ് ഈ ദർശനത്തിന്റെ കേന്ദ്ര ആശയം. ആ ആഹ്ലാദങ്ങൾ അപ്രത്യക്ഷമാകാൻ നിങ്ങൾക്ക് തയാറെടുക്കേണ്ടിവരും. സിനിസിസത്തിലേതുപോലെ, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽനിന്ന് എല്ലാ വികാരങ്ങളും ആഹ്ലാദങ്ങളും ഇല്ലാതാക്കുക എന്നതല്ല ലക്ഷ്യം, പ്രതികൂല വികാരങ്ങളെ ഇല്ലതാക്കുക എന്നതാണ്.

ആവിർഭാവ കാലം മുതൽ, ബുദ്ധിസത്തിന്റെയും സ്റ്റോയ്സിസത്തിന്റെയും ലക്ഷ്യങ്ങളിലൊന്ന്, ആനന്ദങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയും ആഗ്രഹങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതായിരുന്നു. ഈ രണ്ട് ദർശനങ്ങളിലെയും തത്വജ്ഞാനികൾ ഏറെ വ്യത്യസ്തരാണെങ്കിലും, ഇവരുടെ ലക്ഷ്യം നമ്മുടെ അഹംഭാവത്തെയും നമ്മുടെ പ്രതികൂല വികാരങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുക എന്നതാണ്.

സ്റ്റോയ്സിസവും ബുദ്ധിസവും അവയുടെ അടിസ്ഥാനങ്ങളിലും രീതികളിലും ക്ഷേമകരമായ ജീവിതത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള പരിശീലനമാണ്.

സ്റ്റോയ്സിസം അനുസരിച്ച്, നമ്മുടെ ആനന്ദങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും അല്ല യഥാർഥ പ്രശ്നം. ഇവ നമ്മെ നിയന്ത്രിക്കാത്തിടത്തോളം ഇവ ആസ്വദിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല. സ്വന്തം വികാരങ്ങളെ ധാർമികമായി നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നവരാണ് സ്റ്റോയിക്കുകൾ എന്ന് അവർ സ്വയം വിചാരിക്കുന്നു.

## സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്ന ഏറ്റവും മോശം കാര്യം എന്താണ്?

ഒടുവിൽ നാം നമ്മുടെ സ്വപ്ന ജോലിയിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു, എന്നാൽ, താമസിയാതെ മികച്ച മറ്റൊന്നിനുവേണ്ടി അന്വേഷണം തുടങ്ങും- നമുക്ക് ലോട്ടറി അടിക്കും, ഒരു നല്ല കാർ വാങ്ങും, എന്നാൽ, ഒരു സെയിൽബോട്ട് ഇല്ലാതെ ജീവിക്കാൻ കഴിയില്ലെന്ന് നമുക്ക് തോന്നിത്തുടങ്ങും.

നാം അതിയായി ആഗ്രഹിച്ച സ്ത്രീയുടെയോ പുരുഷന്റെയോ ഹൃദയം ഒടുവിൽ നമുക്ക് കവരാൻകഴിയും, പെട്ടെന്ന് അറിയാൻ കഴിയും, നമുക്ക് വഴിതെറ്റിയ കണ്ണുകളാണുള്ളതെന്ന്.

ആളുകൾക്ക് അസംതൃപ്തരാകാനും കഴിയും.

ഇത്തരം ആഗ്രഹങ്ങളും മോഹങ്ങളും പിന്തുടരേണ്ടതില്ലെന്ന് സ്റ്റോയിക്കുകൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. നീതിബോധമുള്ള വ്യക്തിയുടെ ലക്ഷ്യം, സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റേതായ (apatheia) ഒരുതരം അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരുക എന്നതാണ്: ഉൽക്കണ്ഠ, ഭയം, ദുരഭിമാനം, ദേഷ്യം തുടങ്ങിയ പ്രതികൂല വികാരങ്ങളുടെ അസാന്നിധ്യം, അനുകൂല വികാരങ്ങളായ ആഹ്ലാദം, സ്നേഹം, പ്രശാന്തത, നന്ദി എന്നിവയുടെ സാന്നിധ്യം.

മനസ്സുകളെ ധാർമികബോധമുള്ളതാക്കി നിലനിർത്താൻ, സ്റ്റോയിക്കുകൾ പ്രതികൂലമായ ഒരുതരം മാനസികാവിഷ്കാരം പരിശീലിക്കുന്നു: ഏറ്റവും മോശം കാര്യം സംഭവിക്കുന്നത് അവർ ഭാവനയിൽ കാണുന്നു, ചില പ്രത്യേക അവകാശങ്ങളും ആഹ്ലാദങ്ങളും നഷ്ടമാകുമ്പോൾ, അതിനായി തയാറെടുക്കാൻ.

പ്രതികൂലമായ കാര്യങ്ങൾ ഭാവനയിൽ കാണാൻ, പ്രതികൂല സംഭവങ്ങളെക്കുറിച്ച് നാം ചിന്തിക്കണം, അവയെക്കുറിച്ച് ഉൽക്കണ്ഠയൊന്നുമില്ലാതെ.

പുരാതന റോമിലെ ഏറ്റവും സമ്പന്നനായിരുന്ന സെനേക്ക ആഡംബരപൂർണമായാണ് ജീവിച്ചിരുന്നത്. അതേസമയം, അദ്ദേഹം സജീവമായ ഒരു സ്റ്റോയ്ക് കൂടിയായിരുന്നു. ദിവസവും രാത്രി ഉറങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് അദ്ദേഹം പ്രതികൂലമായ സംഭവങ്ങളെ ഭാവനയിൽ കാണാൻ പരിശീലിക്കും. ഈ പ്രതികൂല സാഹചര്യങ്ങളെ ഭാവനയിൽ കാണുക മാത്രമല്ല, അവ അദ്ദേഹം പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യും- ഉദാഹരണത്തിന്, വേലക്കാരില്ലാതെ ഒരാഴ്ച ജീവിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ സമ്പന്നനായ ഒരാൾ സാധാരണ ഉപയോഗിക്കുന്ന ഭക്ഷണവും പാനീയങ്ങളും ഒഴിവാക്കി ഒരാഴ്ച കഴിഞ്ഞുകൂടുക. ഇങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നതുവഴി അദ്ദേഹത്തിന് ഈയൊരു ചോദ്യത്തിന് മറുപടി പറയാൻ കഴിയും "സംഭവിക്കാനിരിക്കുന്ന ഏറ്റവും മോശം കാര്യം എന്താണ്?"

## ആരോഗ്യകരമായ മനോവികാരത്തിനുള്ള മാധ്യസ്ഥം

പ്രതികൂലമായവയെ ഭാവനയിൽ കാണുകയും പ്രതികൂല വികാരങ്ങളിൽ അകപ്പെടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനുപുറമേ, സ്റ്റോയ്സിസത്തിലെ മറ്റൊരു കേന്ദ്ര സിദ്ധാന്തം, എന്തിനെയെല്ലാം നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും, കഴിയില്ല എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവാണ്, മുമ്പ് നാം കണ്ട പ്രാർഥനയിലേതുപോലെ.

നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിനപ്പുറമുള്ള കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആശങ്കപ്പെടുന്നതിൽ ഒരു കാര്യവുമില്ല. എന്ത് മാറ്റം വരുത്താൻ നമുക്ക് കഴിയും, കഴിയില്ല എന്നതിനെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് വ്യക്തമായ ഒരു ബോധം വേണം, അതിലൂടെ മാത്രമേ പ്രതികൂലമായ വികാരങ്ങളിൽ ആണ്ടുപോകാതെ സ്വയം രക്ഷപ്പെടാൻ കഴിയൂ.

എപിക്റ്ററ്റസിന്റെ വാക്കുകളിൽ, ''നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു എന്നതല്ല, നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കുന്നു എന്നതാണ് കാര്യം.''(1)

സെൻ ബുദ്ധിസത്തിൽ, നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളെയും വികാരങ്ങളെയും കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകാനുള്ള ഒരു വഴി ധ്യാനമാണ്, ധ്യാനത്തിലൂടെ അവയിൽനിന്ന് നമുക്ക് വിമുക്തരാകാൻ കഴിയും. ചിന്തകളിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ മുക്തമാക്കുക എന്ന ലളിതമായ ഒരു വിഷയം മാത്രമല്ല ഇത്, പകരം, നമ്മുടെ ചിന്തകളെയും വികാരങ്ങളെയും അവ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന സമയത്തുതന്നെ നിരീക്ഷിക്കുകയാണ്, അവയുടെ ആകർഷണത്തിൽ പെട്ടുപോകാതെതന്നെ. ഇങ്ങനെ, ദേഷ്യത്താലും അസൂയയാലും വിദ്വേഷത്താലും മൂടിപ്പോകാതിരിക്കാൻ നമ്മുടെ മനസ്സുകൾക്ക് പരിശീലനം നൽകാൻ കഴിയും.

ബുദ്ധിസത്തിൽ ഏറ്റവും വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു മന്ത്രം, പ്രതികൂല വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ളതാണ്: ''ഓം മണി പദ്മേ ഹും''.

മന്ത്രത്തിലെ 'ഓം' എന്നത് ഗർവ്, അഹംഭാവം എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള ശുദ്ധീകരണത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. 'മ' എന്നത് നീതിയാണ്. അസൂയ, ലൗകികമായ ആകാംക്ഷ എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാം മോചനം നേടാൻ സഹായിക്കുന്നു. അത്യാസക്തി, തൃഷ്ണ എന്നിവയിൽ നിന്നുള്ള മോചനത്തെ-സഹനശീലത്തേയാണ് 'ണി' സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. 'പദ്' എന്നാൽ ജാഗ്രതയും പരിശ്രമവും. അജ്ഞത, ദുരാഗ്രഹം തുടങ്ങിയവയിൽ നിന്നാണ് മോചനം നേടുന്നത്.

'മേ' എന്നാൽ നിരാകരണം. മോചനം നേടുന്നത് ദാരിദ്ര്യത്തിൽ നിന്നും അധീനതയിൽ നിന്നും. അവസാന അക്ഷരമായ 'ഹും' ജ്ഞാനത്തേയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.

പ്രകോപനം, വൈരാഗ്യം എന്നിവയിൽ നിന്നെല്ലാം ഇത് മോചനം തരുന്നു.

## ഇവിടെ, ഇപ്പോൾ; പിന്നെ, കാര്യങ്ങളുടെ അസ്ഥിരതയും

മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാനുള്ള കഴിവ് വളർത്തിയെടുക്കാനുള്ള മറ്റൊരു പ്രധാന മാർഗം, നാം ജീവിക്കുന്ന കാലത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവാണ്. ബുദ്ധിസവും സ്റ്റോയ്സിസവും നമ്മെ ഓർമപ്പെടുത്തുന്നത് ഇതാണ്- വർത്തമാനകാലത്തിലാണ് എല്ലാം ഉള്ളത്, അവയെ മാത്രമേ നമുക്ക് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയൂ. ഭൂതത്തെക്കുറിച്ചും ഭാവിയെക്കുറിച്ചും ഓർത്ത് വിഷമിക്കുന്നതിനുപകരം, ഇപ്പോൾ, ഈ നിമിഷത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ എങ്ങനെയാണോ അങ്ങനെ അവയെ വിവേചിച്ചറിയുക.

''നിങ്ങൾ ശരിക്കും ജീവിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരേയൊരു സന്ദർഭം, ഈ വർത്തമാനകാല നിമിഷമാണ്'', ബുദ്ധ സന്യാസിയായ തിച് നഹാട്ട് ഹാൻ പറയുന്നു.

ഇവിടെയും ഇപ്പോഴും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതുകൂടാതെ, സ്റ്റോയ്ക്സ് ഒരു കാര്യം കൂടി ഓർമിപ്പിക്കുന്നു, നമുക്കുചുറ്റുമുള്ള കാര്യങ്ങളുടെ അസ്ഥിരത.

റോമൻ ചക്രവർത്തി മാർകസ് ഓറിലസ് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്, നാം ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഒരു വൃക്ഷത്തിലെ ഇലകൾ പോലെയാണ്: ഒരു കാറ്റിന്റെ കോപത്തിൽ, ഏതു നിമിഷവും അവ വീണുപോകാം. നമുക്കുചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തിൽ സംഭവിക്കുന്ന മാറ്റങ്ങൾ ആകസ്മികമല്ല, പകരം, പ്രപഞ്ചസത്തയുടെ തന്നെ ഭാഗമാണ്- യഥാർഥത്തിൽ ഇതൊരു ബുദ്ധിസ്റ്റ് ആശയമല്ല.

നമുക്കുള്ളതെല്ലാം, നാം സ്നേഹിക്കുന്നവരെല്ലാം ഒരു ബിന്ദുവിൽ വച്ച് അപ്രത്യക്ഷരാകും എന്നത് നാം ഒരിക്കലും മറക്കരുത്. ഇത് നാം മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കണം, അതേസമയം, ഇതേക്കുറിച്ചോർത്ത് അശുഭചിന്തകളും പാടില്ല. കാര്യങ്ങളുടെ അസ്ഥിരതയെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം നമ്മെ ദുഃഖിതരാക്കരുത്, പകരം, ഈ നിമിഷത്തെ, നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരെ സ്നേഹിക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നതാകണം.

''മനുഷ്യനുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാം ഹ്രസ്വായുസ്സാണ്, നശിക്കുന്നവയാണ്,'' സെനേക്ക പറയുന്നു.[2]

താൽക്കാലികവും നശ്വരവും അസ്ഥിരവുമായ ഈ പ്രപഞ്ചപ്രകൃതിയാണ് എല്ലാ ബുദ്ധിസ്റ്റ് അധ്യാപനത്തിന്റെയും കേന്ദ്രവിഷയം. ഇക്കാര്യം സദാ മനസ്സിൽ സൂക്ഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ നഷ്ടപ്പെടുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അസഹ്യവേദന ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും.

## *വാബി സാബിയും ഇച്ചി- ഗോ ഇച്ചി- ഇയും*

വാബി സാബി ഒരു ജപ്പാൻ ആശയമാണ്, നശ്വരമായ, മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, അസ്ഥിരമായ പ്രപഞ്ചപ്രകൃതിയുടെ സൗന്ദര്യം നമുക്ക് കാണിച്ചുതരുന്ന ആശയമാണിത്. സമ്പൂർണതയുടെ സൗന്ദര്യം തെരഞ്ഞുനടക്കുന്നതിനുപകരം, നാം സൗന്ദര്യം അന്വേഷിക്കേണ്ടത്, പിഴവുകളുള്ള, അപൂർണമായ കാര്യങ്ങളിലാണ്.

ഇത്തരം മൂല്യത്തെയാണ് ജപ്പാൻകാർ പ്രതിഷ്ഠിക്കുന്നത്, ഉദാഹരണത്തിന്, ക്രമമില്ലാത്തതോ പൊട്ടിയതോ ആയ ഒരു ചായക്കപ്പിലേതുപോലെ. അപൂർണവും കുറ്റമറ്റതല്ലാത്തതും നശ്വരവുമായ കാര്യങ്ങൾക്കുമാത്രമേ സൗന്ദര്യമുണ്ടാകൂ, കാരണം, അവയാണ് യഥാർഥ പ്രപഞ്ചത്തിന് സദൃശമായിരിക്കുന്നത്.

ഒരു ജപ്പാനീസ് ആശയം ഇതാ; ഇച്ചി-ഗോ ഇച്ചി-ഇ: ഇതിനെ ഇങ്ങനെ പരിഭാഷപ്പെടുത്താം- ''ഈ നിമിഷം ഇപ്പോൾ മാത്രമാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്, അത് വീണ്ടും വരില്ല.'' പൊതുപരിപാടികളിലും കൂട്ടായ്മകളിലും മറ്റും സുഹൃത്തുക്കളും കുടുംബങ്ങളും മുതൽ അപരിചിതർ വരെ പറയുന്ന കാര്യമാണിത്- ഈ നിമിഷം സവിശേഷവും ഒരിക്കലും ആവർത്തിക്കാത്തതുമാണ്, അതിനർഥം, നാം ഈ നിമിഷത്തിൽ ആസ്വദിക്കുക, ഭൂതത്തിന്റെയും ഭാവിയുടെയും വിഷമങ്ങളിൽ സ്വയം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുക.

ചായ സൽക്കാരങ്ങളിലും ഈ ആശയം സാധാരണ ഉപയോഗിക്കാറുണ്ട്. സെൻ ധ്യാനം, ജപ്പാൻ ആയോധന കലകൾ ഇവയെല്ലാം ഈ നിമിഷത്തിൽ ജീവിച്ചിരിക്കുന്നതിനെയാണ് ഊന്നുന്നത്.

പാശ്ചാത്യലോകത്ത്, കല്ലുകൊണ്ടുനിർമിച്ച കെട്ടിടങ്ങളും യൂറോപ്പിലെ കത്തീഡ്രലുകളും കാണുമ്പോൾ എല്ലാം സ്ഥിരമാണെന്ന ഒരു തോന്നലുണ്ടാകും, ഒന്നും മാറുന്നില്ല എന്ന വിചാരം ചിലപ്പോൾ ഇത് നമ്മിലുണ്ടാക്കിയേക്കാം, അങ്ങനെ, കാലം കടന്നുപോകുന്നത് നാം മറന്നുപോകും. ഗ്രെക്കൊ-റോമൻ ശിൽപകലയിൽ ആകൃതിക്കും കൂർത്ത വരകൾക്കും കെട്ടിടത്തിന്റെ മുൻഭാഗനിർമാണത്തിനുമാണ് പ്രാധാന്യം, ആ കെട്ടിടങ്ങളും ദൈവങ്ങളുടെ പ്രതിമകളും നൂറ്റാണ്ടുകൾ അതിജീവിക്കുന്നു. നേരെമറിച്ച്, ജപ്പാൻ ശിൽപകല പൂർണത അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നില്ല, കാരണം, അതിന്റെ നിർമാണം വാബി-സാബി എന്ന തത്വം അനുസരിച്ചുള്ളതാണ്. മരം കൊണ്ടുള്ള നിർമാണരീതിയായതിനാൽ, ആ കെട്ടിടങ്ങളുടെ അസ്ഥിരത മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതാണ്, ഭാവി തലമുറകൾക്ക് അവ വീണ്ടും നിർമിക്കേണ്ടിവരും എന്നുറപ്പാണ്. മനുഷ്യന്റെയും മനുഷ്യനുണ്ടാക്കുന്ന സകല

തിന്റെയും നശ്വരത ജപ്പാൻ സംസ്കാരം സ്വീകരിക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിന്, ഐസേ[3]യിലെ ഗ്രാന്റ് ആശ്രമം നൂറ്റാണ്ടുകളായി, ഓരോ 20 വർഷം കൂടുമ്പോഴും പുതുക്കിപ്പണിതുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം, തലമുറകൾക്കായി ഈ കെട്ടിടം കാത്തുസൂക്ഷിക്കപ്പെടുന്നില്ല, പകരം, ആചാരങ്ങളും പാരമ്പര്യങ്ങളുമാണ് കാത്തുസൂക്ഷിക്കുന്നത്- കടന്നുപോകുന്ന കാലത്തിനുമുന്നിൽ പിടിച്ചുനിൽക്കാൻ കഴിയുന്നവയാണ്, മനുഷ്യന്റെ കരങ്ങൾ കൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ കെട്ടിടങ്ങളേക്കാൾ മെച്ചപ്പെട്ടത്.

പ്രധാന കാര്യം ഇതാണ്; നമുക്ക് ഒരുതരത്തിലുമുള്ള നിയന്ത്രണവുമില്ലാത്ത ചില കാര്യങ്ങളുണ്ട്, കടന്നുപോകുന്ന കാലത്തെപ്പോലെ, നമുക്കുചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തിന്റെ നശ്വരമായ പ്രകൃതിയെപ്പോലെ.

വർത്തമാനകാലത്തിൽ ജീവിക്കാനും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഓരോ നിമിഷവും ആസ്വദിക്കാനുമാണ് ഇച്ചി-ഗോ ഇച്ചി- ഇ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട്, നമ്മുടെ ഇക്കിഗായ് കണ്ടെത്തേണ്ടതും പിന്തുടരേണ്ടതും അനിവാര്യമാണ്.

വളർച്ചയുടെ ഒരു അവസരമെന്ന നിലക്ക് അപൂർണതയുടെ സൗന്ദര്യം ആസ്വദിക്കാനാണ് വാബി-സാബി നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്.

## പിന്മാറ്റത്തിനുമപ്പുറം: തകർച്ചയെ നേരിടാനുള്ള കരുത്താർജിക്കുക

ഐതിഹാസിക വ്യക്തികൾ അങ്ങനെയാണ്, ഹെർകുലീസ് ആദ്യമായി ഹൈഡ്രയെ നേരിട്ടപ്പോൾ, ഭയന്നുപോയി. കാരണം, ഹൈഡ്രയുടെ ഒരു തല വെട്ടിയാൽ അതിന്റെ സ്ഥാനത്ത് രണ്ടെണ്ണം മുളച്ചുവരും. ഓരോ മുറിവും അതിന്റെ

ഇരട്ടി ശക്തിയുള്ളതാക്കി, അതുകൊണ്ടുതന്നെ അദ്ദേഹ ത്തിന് ആ ഭീകരസത്വത്തെ കൊല്ലാൻ കഴിഞ്ഞില്ല.

Antifragile: Things That Gain From Disorder(4), എന്ന കൃതിയിൽ നാസിം നികോളാസ് താലെബ് ഇങ്ങനെ വിശദീ കരിക്കുന്നു: ദുർബലമായ എന്നർഥമുള്ള fragile എന്ന വാക്ക് നാം ഉപയോഗിക്കുന്നത്, അപകടം നേരിടുമ്പോൾ ദുർബല മായിപ്പോകുന്ന ആളുകളെയും സംഭവങ്ങളെയും സംഘടന കളെയും മറ്റും വിവരിക്കാനാണ്.

ബലിഷ്ഠം എന്നർഥമുള്ള robust, മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊ ള്ളാൻ കഴിയുന്ന എന്നർഥമുള്ള resilient എന്നീ വാക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്, അപകടങ്ങളെ, പതറിപ്പോകാതെ അതി ജീവിക്കുന്നതിനെയാണ്. എന്നാൽ, അപകടം നേരിടുമ്പോൾ കൂടുതൽ കരുത്താർജിക്കുന്ന(ഒരുപരിധിവരെ) പ്രതിഭാസ ത്തിന് യോജിക്കുന്ന ഒരു വാക്ക് നമുക്കില്ല.

ഹൈഡ്രയെപ്പോലൊരു സത്വത്തിന്റെ കരുത്തിനെക്കുറിച്ച് നാം പറഞ്ഞു, അതേപോലെ, മുറിവേൽക്കുമ്പോൾ ഇരട്ടി കരുത്താർജിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറയാനാണ് താലെബ് antifragile എന്ന വാക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ''ബലിഷ്ഠം, മാറ്റങ്ങളെ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്ന എന്നീ പ്രയോഗങ്ങൾക്കപ്പുറത്താണ് ഈ പ്രയോഗം, അതായത്, ആഘാതങ്ങളെ പ്രതിരോധിച്ച് അതേപടി നിലനിൽ ക്കുന്നതിനുപകരം, ഇവിടെ, ആഘാതങ്ങൾ മൂലം കൂടുതൽ മെച്ചപ്പെടുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.''

ദുരന്തങ്ങളും അസാധാരണമായ സാഹചര്യങ്ങളും ഇത്തരമൊരു അവസ്ഥയെ വിശദീകരിക്കാൻ തക്ക മികച്ച മാതൃകകൾ നൽകുന്നു. 2011ൽ, ജപ്പാനിലെ തോഹുകു മേഖലയിൽ സുനാമി ആഞ്ഞടിച്ചു, തീരത്തുടനീളമുള്ള ഡസൻകണക്കിന് നഗരങ്ങൾക്കും പട്ടണങ്ങൾക്കും അത്

കനത്ത നാശം വിതച്ചു, പ്രശസ്തമായ ഫുകുഷിമ അടക്കം.

ദുരന്തം നടന്ന് രണ്ടുവർഷത്തിനുശേഷം ഞങ്ങൾ ആ പ്രദേശങ്ങൾ സന്ദർശിച്ചു. തകർന്ന ഹൈവേകളിലൂടെയാണ് ഞങ്ങൾ മണിക്കൂറുകളോളം സഞ്ചരിച്ചത്. വഴിയിൽ ശൂന്യമായ ഒരു ഗ്യാസ് സ്റ്റേഷൻ കണ്ടു, ശൂന്യമായ ട്രെയിൻ സ്റ്റേഷനുകളും കാറുകളുടെ കൂമ്പാരങ്ങളും വീടുകളുടെ അവശിഷ്ടങ്ങളും നിറഞ്ഞ തെരുവുകളുള്ള നിരവധി പ്രേതനഗരങ്ങളിലൂടെ ഞങ്ങൾ കടന്നുപോയി. ഈ നഗരങ്ങൾ പരിസ്ഥിതിലോലപ്രദേശങ്ങളായതിനാൽ സർക്കാറുകൾ അവയെ മറന്നുകളഞ്ഞു, മുമ്പത്തെ അവസ്ഥയിലേക്ക് അവയെ മാറ്റിയെടുക്കാനും കഴിയുമായിരുന്നില്ല.

ഇഷിനോമാകി, കെസെന്നുമ പോലുള്ള മറ്റു പ്രദേശങ്ങളും കനത്ത നാശം നേരിട്ടവയാണ്, എന്നാൽ അവയെ ഏതാനും വർഷങ്ങൾ കൊണ്ട് പുനർനിർമിച്ചു, നിരവധി പേരുടെ കഠിനാധ്വാനത്തിന് നന്ദി. ദുരന്തത്തിനുശേഷം സാധാരണ നിലയിലേക്ക് തിരിച്ചുവരാൻ ഇഷിനോമാകി, കെസെന്നുമ എന്നീ പ്രദേശങ്ങൾക്ക് എത്രമാത്രം ശേഷിയുണ്ട് എന്ന കാര്യമാണ് ഇത് കാണിക്കുന്നത്.

സുനാമിക്ക് കാരണമായ ഭൂകമ്പം ഫുകുഷിമ ആണവനിലയത്തെയും ബാധിച്ചു. ഇത്തരമൊരു ദുരന്തത്തെ അതിജീവിക്കാനുള്ള തയാറെടുപ്പ് അവിടെ ജോലി ചെയ്തിരുന്ന ടോകിയോ ഇലക്ട്രിക് പവർ കമ്പനിയിലെ എഞ്ചിനീയർമാർ നടത്തിയിരുന്നില്ല. ഫുകുഷിമ ആണവസംവിധാനം ഇപ്പോഴും ഒരു അടിയന്തരാവസ്ഥയുടെ സ്ഥിതിയിലാണ്, ദശാബ്ദങ്ങളോളം അങ്ങനെ തുടരുകയും ചെയ്യും. അപ്രതീക്ഷിതമായ ഒരു ദുരന്തമുണ്ടായപ്പോൾ, അത് അതിന്റെ ദുർബലാവസ്ഥ പ്രകടിപ്പിച്ചു.

ഭൂകമ്പത്തിന് മിനിറ്റുകൾക്കുശേഷം ജപ്പാനിലെ ധനകാര്യവിപണി പൂട്ടി. ദുരന്തശേഷം എന്തുതരം ബിസിനസിനാണ് മെച്ചപ്പെട്ട പ്രകടനം കാഴ്ചെവക്കാനാകുക? വലിയ നിർമാണ കമ്പനികളുടെ ഓഹരിവില 2011 മുതൽ സ്ഥിരമായി ഉയർന്നുവരികയായിരുന്നു; തൊഹോകു തീരത്തുടനീളം പുനർനിർമാണം ആവശ്യമായതിനാൽ, നിർമാണപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് അത് ഉത്തേജനമായി. ഇവിടെ, ജപ്പാനിലെ നിർമാണ കമ്പനികൾ, ഒരു ദുരന്തത്തിൽനിന്ന് കരുത്താർജിച്ചു എന്നു പറയാം. കാരണം, ഭൂകമ്പത്തിൽനിന്ന് ഇവ വൻനേട്ടമുണ്ടാക്കുകയാണ് ചെയ്തത്.

ഈ ആശയം നമ്മുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെ പ്രയോഗിക്കാം എന്നു നോക്കാം. ദുരന്തങ്ങളിൽനിന്ന് എങ്ങനെ നമുക്ക് കൂടുതൽ കരുത്താർജിക്കാം?

## ഘട്ടം ഒന്ന്: സമൃദ്ധിയുണ്ടാക്കുക

ഒരു ശമ്പളത്തെ മാത്രം ആശ്രയിക്കുന്നതിനുപകരം, നിങ്ങളുടെ വിനോദങ്ങളിൽനിന്നും മറ്റ് ജോലികളിൽനിന്നും അല്ലെങ്കിൽ സ്വന്തമായി ഒരു ബിസിനസ് തുടങ്ങി, മറ്റു വഴികളിൽനിന്ന് പണമുണ്ടാക്കാൻ ഒരു വഴി കണ്ടെത്തുക. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ശമ്പളം മാത്രമാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ തൊഴിലുടമ പ്രതിസന്ധിയിലേക്ക് കുതിക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്ക് ഒന്നും ചെയ്യാനാകില്ല, നിങ്ങൾ ഒരു ദുർബലാവസ്ഥയിലായിപ്പോകും. നേരെമറിച്ച്, നിങ്ങൾക്ക് മറ്റു നിരവധി വഴികളുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ആദ്യ ജോലി നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ രണ്ടാമത്തെ ജോലിയിൽ കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കാൻ തുടങ്ങും, ചിലപ്പോൾ കൂടുതൽ പണവും അതിൽനിന്ന് സമ്പാദിച്ചുതുടങ്ങുകയും ചെയ്യും. ആ നിർഭാഗ്യത്തിന്റെ ആഘാതത്തെ നിങ്ങൾ പരാജയപ്പെടുത്തും, ഇതാണ്, തകർച്ചകളിൽനിന്ന് കരുത്താർജിക്കുന്ന വഴി.

ഒഗിമിയിൽ ഞങ്ങൾ കൂടിക്കാഴ്ച നടത്തിയ വയോധികരിൽ നൂറുശതമാനത്തിനും പ്രധാന ജോലിക്കുപുറമേ മറ്റൊരു ജോലി കൂടിയുണ്ടായിരുന്നു. മിക്കവരും പച്ചക്കറിത്തോട്ടം രണ്ടാമത്തെ ജോലിയായി കണ്ടിരുന്നു, അതിൽ നിന്നുള്ള പച്ചക്കറികൾ പ്രാദേശിക വിപണിയിൽ വിറ്റഴിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ഇതേ ആശയം, സൗഹൃദങ്ങളിലും വ്യക്തിപരമായ മറ്റു താൽപര്യങ്ങളിലും പ്രയോഗിക്കാം. നിങ്ങളുടെ എല്ലാ മുട്ടകളും ഒരു പെട്ടിയിൽ തന്നെ ഇടരുത് എന്നുപറയുന്നതുപോലെ.

കാൽപനിക ബന്ധങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ, ഒരാൾ തന്റെ എല്ലാ ഊർജവും അയാളുടെ പങ്കാളിക്കുവേണ്ടി വിനിയോഗിക്കുന്നു, അയാളെ/അവളെ അവരുടെ പ്രപഞ്ചമായി തന്നെ മാറ്റുന്നു. ഈ ബന്ധം പരാജയപ്പെട്ടാൽ, ഇവർക്ക് എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ടതുപോലെ തോന്നും, മറിച്ച്, ഇവർക്ക് ജീവിതകാലം മുഴുവൻ നീളുന്ന അതിശക്തമായ ഒരു സൗഹൃദം കൂടി വളർത്തിയെടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞുവെന്നിരിക്കട്ടെ, ഈ ബന്ധത്തിന്റെ അവസാനത്തിലും, അവർ തമ്മിൽ നല്ല മാനസികാവസ്ഥയിലായിരിക്കും. ആ ദുരന്തത്തിൽനിന്ന് കൂടുതൽ കരുത്താർജിക്കാൻ അവർക്ക് കഴിയും.

ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ ചിന്തിക്കുന്നുണ്ടാകും, ''എനിക്ക് ഒന്നിലേറെ ശമ്പളം ആവശ്യമില്ല, എനിക്ക് ഇപ്പോഴുള്ള സുഹൃത്തുക്കൾ തന്നെ മതി. എന്തിന് ഞാൻ പുതിയ കാര്യം കൂട്ടിച്ചേർക്കണം?'' നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ വ്യത്യസ്തതയുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ, അത് സമയം പാഴാക്കുന്നതിന് തുല്യമായി തോന്നാം, കാരണം, അസാധാരണമായ കാര്യങ്ങൾ സാധാരണ സംഭവിക്കാറില്ല. പലപ്പോഴും നാം സുഖകരമായ അവസ്ഥയിൽ ഒളിഞ്ഞിരിക്കാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരാണ്. പക്ഷെ, അപ്രതീക്ഷിതമായത് സദാ സംഭവിക്കുന്നു, ഇപ്പോഴല്ലെങ്കിൽ പിന്നീട്.

## ഘട്ടം രണ്ട്: ചില കാര്യങ്ങളിൽ നാം യാഥാസ്ഥിതികമായി പന്തയം വെക്കുക, നിരവധി ചെറിയ അപകടസാധ്യതകൾ ഏറ്റെടുക്കുക

ധനകാര്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മേഖലക്ക് ഈ ആശയത്തെ നന്നായി വിശദീകരിക്കാൻ കഴിയും. നിങ്ങൾ 10,000 ഡോളർ സമ്പാദിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അതിൽ 9000 ഡോളർ സ്ഥിരനിക്ഷേപമായി വെയ്ക്കണം, ബാക്കി 1000 ഡോളർ വലിയ വളർച്ചാസാധ്യതയുള്ള പത്ത് സ്റ്റാർട്ടപ്പുകളിൽ നിക്ഷേപിക്കണം- അതായത്, 100 ഡോളർ വീതം.

ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ, മൂന്ന് കമ്പനികൾ പൊളിയുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ (നിങ്ങൾക്ക് 300 ഡോളർ നഷ്ടമാകും), മറ്റുമൂന്നു കമ്പനികളുടെ മൂല്യം ഇടിയും (നിങ്ങളുടെ നൂറോ ഇരുനൂറോ ഡോളർ നഷ്ടമാകും), ഒരു സ്റ്റാർട്ട് അപ്പിന്റെ മൂല്യം 20 ഇരട്ടി ഉയരുന്നു (നിങ്ങൾക്ക് 2000 ഡോളറോ അതിലധികമോ സമ്പാദിക്കാം).

മൂന്ന് കമ്പനികൾ പൂർണമായും പൊളിഞ്ഞാലും നിങ്ങൾക്ക് പണമുണ്ടാക്കാം എന്നർഥം. ശരിക്കും നിങ്ങൾ തകർച്ചയിൽനിന്ന് നേട്ടമുണ്ടാക്കുകയാണ്, മുറിവിൽനിന്ന് കരുത്താർജിക്കുന്ന ഹൈഡ്രയെപ്പോലെ.

അപകടസാധ്യതയുള്ള ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ ഏറ്റെടുത്താൽ അത് വലിയ നേട്ടങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കും; നമ്മെ മുക്കിക്കളയുന്ന വലിയ ദുരന്തങ്ങളിൽ സ്വയം അകപ്പെടാതെതന്നെ- ഉദാഹരണത്തിന്, പത്രത്തിലെ പരസ്യത്തിൽ കണ്ട, സംശയകരമായ പ്രശസ്തിയുള്ള ഒരു ഫണ്ടിൽ 10,000 ഡോളർ നിക്ഷേപിക്കുക- ദുരന്തങ്ങളിൽനിന്ന് കരുത്താർജിക്കാനുള്ള വഴി ഇതാണ്.

## ഘട്ടം മൂന്ന്: നമ്മെ ദുർബലമാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽനിന്ന് ഒഴിവാകുക

ഈ വ്യായാമത്തിൽ നാം നെഗറ്റീവ് വഴി എടുക്കുകയാണ്. സ്വയം ചോദിക്കുക: എന്താണ് എന്നെ ദുർബലമാക്കുന്നത്? ചിലർ, ചില കാര്യങ്ങൾ, സ്വഭാവങ്ങൾ എല്ലാം നമുക്ക് നഷ്ട മുണ്ടാക്കുന്നവയാണ്, അവ നമ്മെ മുറിവേൽപ്പിക്കും. ഇവർ ആരാണ്, എന്താണ്?

നാം നമ്മുടെ പുതുവർഷപ്രതിജ്ഞയെടുക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന് നാം പുതിയ വെല്ലുവിളികൾ സമ്മാനി ക്കുകയാണ്. ഇത്തരമൊരു ലക്ഷ്യം നല്ലതാണ്, പക്ഷെ, 'നല്ല പരിഹാരം' ചേർത്തുവക്കുന്നതിലൂടെ ലക്ഷ്യങ്ങൾക്ക് വലിയ പ്രഭാവമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയും. ഉദാഹരണത്തിന്:

- ഭക്ഷണങ്ങൾക്കിടക്ക് സ്നാക്ക്സ് ഒഴിവാക്കുക.
- ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ മാത്രം മധുരം കഴിക്കുക
- എല്ലാ കടങ്ങളും ക്രമേണ കൊടുത്തുതീർക്കുക
- വിഷം വമിപ്പിക്കുന്ന മനുഷ്യരുമായി സമയം ചെലവി ടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- നമുക്ക് ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയാത്ത കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യു ന്നതിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുക, കാരണം, നാം അവ ചെയ്യാൻ നിർബന്ധിതരാകുന്നു എന്ന തോന്ന ലുണ്ടാകും.
- ദിവസം 20 മിനിറ്റിൽ കൂടുതൽ ഫേസ്ബുക്കിൽ ചെലവിടരുത്

മാറ്റം ഉൾക്കൊള്ളാൻ തക്കവണ്ണം നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ കെട്ടിപ്പടുക്കണമെങ്കിൽ, നാം തിരിച്ചടികളെ ഭയക്കരുത്, കാരണം, ഓരോ തിരിച്ചടിയും വളർച്ചക്കുള്ള ഓരോ അവസ

രമാണ്. തിരിച്ചടികളിൽനിന്ന് കരുത്താർജിക്കാനുള്ള മനോഭാവം ആർജിച്ചെടുത്താൽ, നമുക്ക് ഓരോ ആഘാതത്തിൽനിന്നും കരുത്തുനേടാൻ ഒരു വഴി കണ്ടെത്താനാകും. അതുവഴി നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി ഒന്നുകൂടി ശുദ്ധീകരിക്കാൻ കഴിയും, നമ്മുടെ ഇക്കിഗായിയിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കാനും കഴിയും.

ജീവിതത്തിലുണ്ടാകുന്ന ഒന്നോ രണ്ടോ അടികളെ ഒന്നുകിൽ ഒരു നിർഭാഗ്യമായോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു അനുഭവമായോ കാണാം, നാം തുടർച്ചയായി തിരുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയും പുതിയ ലക്ഷ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, ഇത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ എല്ലാ മേഖലകളിലേക്കും പ്രയോഗിക്കാൻ കഴിയും വിധം വിപുലമാകും. Antifragile എന്ന കൃതിയിൽ താലെബ് എഴുതുന്നു, ''നമുക്ക് ആകസ്മികതകളും കുഴഞ്ഞുമറിഞ്ഞ അവസ്ഥകളും സാഹസികതകളും അസ്ഥിരതകളും സ്വയം കണ്ടെത്തലുകളും ഹൃദയഭേദകമായ എപ്പിസോഡുകളും എല്ലാം ആവശ്യമാണ്, ഇതെല്ലാമാണ് ജീവിതത്തെ അർഥവത്താക്കുന്നത്.'' തിരിച്ചടികളിൽനിന്ന് ഇരട്ടി കരുത്തുനേടുക എന്ന ആശയത്തിൽ താൽപര്യമുള്ളവർ നാസിം നികോളാസ് താലെബിന്റെ Antifragile എന്ന കൃതി വായിച്ചിരിക്കണം.

വാബി- സാബി ദർശനം നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നതുപോലെ, ജീവിതം അപൂർണമാണ്. കാലത്തിന്റെ കുത്തൊഴുക്കിൽ, എല്ലാം നശ്വരമാണ് എന്ന് നാം തിരിച്ചറിയുന്നു, പക്ഷെ, നിങ്ങൾക്ക് നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായിയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ബോധമുണ്ടെങ്കിൽ, ഓരോ നിമിഷവും ഓരോ സാധ്യതകളുടേതാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് കണ്ടെത്താൻ കഴിയും, അത് ഏതാണ്ട് അനശ്വരതക്കുതുല്യമായ ഒരവസ്ഥയിലെത്തിക്കും.

# ഉപസംഹാരം

# *ഇക്കിഗായ്:* ഒരു ജീവനകല

20ാം നൂറ്റാണ്ടിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന കാലിഗ്രാഫർമാരിൽ ഒരാളും ഹൈക്കുയിസ്റ്റുമാണ് മിത്സുവോ ഐദ. ഏറെ സവിശേഷമായ ഒരു ഇക്കിഗായിക്ക് തന്റെ ജീവിതം സമർപ്പിച്ച ഒരു ജപ്പാനീസ് വ്യക്തിയുടെ മറ്റൊരു ഉദാഹരണമാണ് അദ്ദേഹം: വികാരങ്ങൾ 17 അക്ഷരങ്ങളുള്ള കവിതയുമായി പങ്കിടുക, ഒരു ഷോഡോ കാലിഗ്രാഫി ബ്രഷ് ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ട്.

ഈ നിമിഷത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ, കാലത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ തത്വശാസ്ത്രപരമായി വിവരിക്കുന്നവയാണ് ഐദയുടെ ഹൈക്കു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഒരു കവിത ഇങ്ങനെ പരിഭാഷപ്പെടുത്താം: ''ഇവിടെ, ഇപ്പോൾ, എന്റെ ജീവിതത്തിലുള്ള ഒരേയൊരു കാര്യം നിങ്ങളുടെ ജീവിതമാണ്.''

いまここにしかないわたし
のいのちあなたのいのち

മറ്റൊരു കവിതയിൽ, ഐദ വളരെ ലളിതമായി എഴുതുന്നു, ''ഇവിടെ, ഇപ്പോൾ.''

ഇത് കരുണയും ആർദ്രതയുമുണർത്തുന്ന ഒരു കലാസൃഷ്ടിയാണ് (ക്ഷണികതയെക്കുറിച്ചുള്ള വിഷാദാത്കമായ ഒരു ആസ്വാദനം കൂടിയാണ്).

いまここ

മറ്റൊരു കവിത, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് ഇക്കിഗായി കൊണ്ടുവരുന്നതിന്റെ രഹസ്യങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ്: ''സന്തോഷം സദാ തീരുമാനിക്കപ്പെടുന്നത് നമ്മുടെ ഹൃദയങ്ങളാലാണ്''.

しあわせはいつも自分の心がきめる

അവസാനമായി ഐദയുടെ ഒരു കവിത കൂടി, ''പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുക, നിങ്ങളുടെ വഴി മാറാതെ തന്നെ.''

そのままでいいがな

ഒരിക്കൽ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായ് കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, അത് പിന്തുടരുക, ദിവസവും അതിനെ പരിപോഷിപ്പിക്കുക, അത് നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തിന് പുതിയ അർഥം നൽകും. നിങ്ങളുടെ ജീവിതം ഈയൊരു ലക്ഷ്യത്തോടെയുള്ളതാണെങ്കിൽ, ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം മുഴുകാനും ഒഴുക്ക് അനുഭവിക്കാനും കഴിയുന്ന സന്തോഷകരമായ ഒരു അവസ്ഥയിലെത്തിച്ചേരും - ഒരു കാലിഗ്രാഫർ തന്റെ കാൻവാസിൽ ചെയ്യുന്നതുപോലെയോ ഒരു

ഷെഫ്, 50 വർഷങ്ങൾക്കുശേഷവും തന്റെ രക്ഷാധികാരി കൾക്കുവേണ്ടി സ്നേഹത്തോടെ സുഷി തയാറാക്കുന്നതു പോലെയോ.

## ഉപസംഹാരം

ഇക്കിഗായ് ഓരോരുത്തർക്കും വ്യത്യസ്തമായിരിക്കും, പക്ഷെ, ഒരു കാര്യം ഏവരിലും പൊതുവായിരിക്കും - നാം പൊരുൾ തേടുന്നവരാണ്. നമ്മെ സംബന്ധിച്ച് അർഥവത്തായ കാര്യ ങ്ങൾ ചെയ്താണ് നമ്മുടെ ദിനങ്ങൾ ചെലവഴിക്കുന്നത് എന്ന തോന്നലുണ്ടാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ, കൂടുതൽ പൂർ ണതയോടെ നമുക്ക് ജീവിക്കാൻ കഴിയും, അർഥവത്തായ കാര്യങ്ങളുമായുള്ള ബന്ധം ഇല്ലാതായാൽ, നിരാശയായിരി ക്കും ഫലം.

ആധുനിക ജീവിതം നമ്മെ യഥാർഥ പ്രകൃതിയിൽനിന്ന് കൂടുതൽ കൂടുതൽ അകറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, അത്, പൊരുളില്ലാത്ത ഒരു ജീവിതത്തിലേക്ക് നമ്മെ എളുപ്പം നയിക്കും. അതിശക്തമായ പ്രേരണകളും പ്രോൽസാഹനങ്ങ ളും (പണം, അധികാരം, ശ്രദ്ധ, വിജയം) ദിവസവും നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ തിരിക്കുന്നു; നിങ്ങളുടെ ജീവിതത്തെ ഏറ്റെടുക്കാൻ ഒരിക്കലും അവയെ അനുവദിക്കരുത്.

നമ്മുടെ ആന്തരികബോധവും ആകാംക്ഷയും ഇക്കി ഗായിയുമായി നമ്മെ ബന്ധിപ്പിക്കുന്ന അതിശക്തമായ ആന്തരികചോദനകളാണ്. നിങ്ങൾക്ക് ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ പിന്തുടരുക, ഇഷ്ടമില്ലാത്തവയിൽനിന്ന് ഒഴിവാകുകയോ അവയെ മാറ്റുകയോ ചെയ്യുക, നിങ്ങളുടെ ആകാംക്ഷയായിരിക്കണം നിങ്ങളുടെ വഴികാട്ടി, നിങ്ങളിൽ ആഹ്ലാദവും അർഥവും നിറയ്ക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുക. അത് വലിയ കാര്യങ്ങൾ തന്നെയാകണമെ ന്നില്ല: നല്ല രക്ഷിതാക്കൾ ആകുന്നതിലോ നമ്മുടെ അയൽ

ക്കാരെ സഹായിക്കുന്നതിലോ നാം അർഥം കണ്ടെത്തുക.

നമ്മുടെ ഇക്കിഗായിയുമായി ബന്ധപ്പെടാൻ ഒരു സമ്പൂർണ പദ്ധതി ഇല്ല. പക്ഷെ, നമ്മൾ ഒകിനാവക്കാരിൽനിന്ന് പഠിച്ചതനുസരിച്ച്, ഏറെ ക്ലേശിച്ച് നാം അവ കണ്ടെത്തേണ്ടതുമില്ല.

പരിഹരിക്കേണ്ട ഒരു പ്രശ്നമല്ല ജീവിതം. ഒരു കാര്യം ഓർക്കുക: നിങ്ങൾക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതെന്തോ അതിൽ മുഴുകുക, ഒപ്പം, നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നവർക്കിടയിൽ കഴിയുകയും ചെയ്യുക.

## ഇക്കിഗായിയുടെ പത്തു നിയമങ്ങൾ

ഒഗീമിയിലെ ദീർഘായുസ്സുകളായ മനുഷ്യരുടെ അനുഭവജ്ഞാനത്തിൽനിന്ന് വാറ്റിയെടുത്ത പത്ത് നിയമങ്ങളുമായി നാം ഈ യാത്ര ഉപസംഹരിക്കുകയാണ്.

**1. സജീവമായിരിക്കുക; ഒരിക്കലും വിരമിക്കരുത്.** തങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും നന്നായി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതുമായ കാര്യങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ചാൽ, ജീവിതത്തിന് അർഥം നഷ്ടമാകും. അതുകൊണ്ട്, മൂല്യമുള്ള, ഉയർച്ചയുണ്ടാക്കുന്ന, മറ്റുള്ളവർക്ക് ആനന്ദവും പ്രയോജനവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന, മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാൻ കഴിയുന്ന, നമുക്കുചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തെ രൂപപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന കാര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുക എന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്, നിങ്ങളുടെ 'ഔദ്യോഗിക' കൃത്യനിർവഹണം അവസാനിച്ചശേഷവും.

**2. സാവധാനത്തിൽ എടുക്കുക.** ജീവിതത്തിലെ ഗുണനിലവാരത്തിന് നേരെ എതിരായ അനുപാതത്തിലാണ് തിരക്ക്. പ്രായമായവർ പറഞ്ഞതുപോലെ, ''പതുക്കെ നടന്നാൽ ഏറെദൂരം നടക്കാം''. തിരക്കിനെ പുറകിലുപേക്ഷിച്ചാൽ, ജീവിതത്തിനും സമയത്തിനും പുതിയ അർഥം ലഭിക്കും.

**3. നിങ്ങളുടെ വയർ നിറയ്ക്കരുത്.** ദീർഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കാൻ കുറച്ച് ഭക്ഷിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. 80 ശതമാനത്തിന്റെ നിയമം അനുസരിച്ച്, ദീർഘകാലം ആരോഗ്യത്തോടെയിരിക്കാൻ, നമ്മുടെ വിശപ്പ് ആവശ്യപ്പെടുന്നതിലും അൽപം കുറച്ചുമാത്രം കഴിക്കുക, വയർ കുത്തിനിറയ്ക്കുന്നതിനുപകരം.

**4. നല്ല സുഹൃത്തുക്കളെ ചുറ്റും കൂട്ടുക.** സുഹൃത്തുക്കൾ നല്ല മരുന്നാണ്- നല്ലൊരു സംസാരത്തിലൂടെ അവരുമായി നമ്മുടെ വിഷമം പങ്കിട്ടാൽ, നിങ്ങളുടെ ദിവസത്തെ തിളക്കമുള്ളതാക്കുന്ന അനുഭവം പങ്കിട്ടാൽ, ഉപദേശം തേടിയാൽ, തമാശ ആസ്വദിച്ചാൽ, സ്വപ്നങ്ങൾ പങ്കുവച്ചാൽ... മറ്റൊരുവിധത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ അവരുമൊത്ത് ജീവിക്കുന്നത്.

**5. അടുത്ത ജന്മദിനത്തിനുവേണ്ടി തയാറെടുക്കുക.** ജലം ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കും; കെട്ടിക്കിടക്കാതെ സമൃദ്ധമായി ഒഴുകുമ്പോഴാണ് അത് അതിന്റെ ഏറ്റവും നല്ല അവസ്ഥയിലായിരിക്കുക. ജീവിതം വഹിച്ചുകൊണ്ടുപോകുന്ന നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ദിവസേന അൽപം മിനുക്കുപണികൾ ആവശ്യമാണ്- ദീർഘകാലം ഓടാൻ. ഒപ്പം, വ്യായാമത്തിലൂടെ നമ്മെ ആഹ്ലാദിപ്പിക്കുന്ന ഹോർമോണുകളും ഉൽപാദിപ്പിക്കപ്പെടും.

**6. ചിരിക്കുക.** ഉന്മേഷഭരിതമായ മനോഭാവം ആശ്വാസദായകം മാത്രമല്ല- അത് നമുക്ക് സുഹൃത്തുക്കളെയും നേടിത്തരും. വലിയ മഹത്വമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ തിരിച്ചറിയുന്നത് നല്ലതാണ്, പക്ഷെ, ഒരു കാര്യം ഓർക്കുന്നത് നല്ലതാണ്: നിറയെ സാധ്യതകൾ നിറഞ്ഞ ഒരു ലോകത്ത് ഇവിടെ, ഇപ്പോൾ ജീവിച്ചിരിക്കുക എന്നത് ഏറെ സവിശേഷമായ ഒന്നാണ് എന്ന കാര്യം നാം ഒരിക്കലും മറക്കരുത്.

**7. പ്രകൃതിയുമായി ബന്ധപ്പെടുക.** ഇന്ന് ഏറെപേരും നഗരങ്ങളിലാണ് ജീവിക്കുന്നതെങ്കിലും, മനുഷ്യർ അടിസ്ഥാ

നപരമായി പ്രകൃതിയുടെ ഭാഗമാണ്. നമ്മുടെ ബാറ്ററികൾ റീ ചാർജ് ചെയ്യാൻ പതിവായി പ്രകൃതിയിലേക്ക് മടങ്ങേണ്ടതുണ്ട്.

**8. നന്ദി പറയുക.** നിങ്ങളുടെ പൂർവികരോട്, പ്രകൃതിയോട്-നിങ്ങൾക്ക് ശ്വസിക്കാൻ വായുവും കഴിക്കാൻ ഭക്ഷണവും നൽകുന്നതിന്, നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളോട്, കുടുംബത്തോട്, നിങ്ങളുടെ ദിവസങ്ങളെ പ്രകാശമാനമാക്കുന്ന എല്ലാത്തിനോടും നന്ദി പറയുക, അപ്പോൾ നിങ്ങൾ സൂക്ഷിച്ചുവച്ച ആഹ്ലാദം വളർന്നുവരുന്നതായി അനുഭവപ്പെടും.

**9. ഈ നിമിഷത്തിൽ ജീവിക്കുക.** ഭൂതകാലത്തെക്കുറിച്ചോർത്ത് വിഷമിക്കുന്നത് അവസാനിപ്പിക്കുക, ഭാവിയെക്കുറിച്ചോർത്ത് ഭയപ്പെടുന്നതും അവസാനിപ്പിക്കുക. നിങ്ങൾക്കുള്ളത് ഇന്നാണ്. അതിനെ പരമാവധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. അതിനെ ഓർമിക്കത്തവിധം അർഥവത്താക്കുക.

**10. നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായിയെ പിന്തുടരുക.** നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിൽ ഒരു അഭിനിവേശമുണ്ട്, നിങ്ങളുടെ ദിവസങ്ങൾക്ക് പൊരുൾ നൽകുന്ന സവിശേഷമായ കഴിവുണ്ട്, അവസാനം വരെ നിങ്ങൾക്ക് സ്വന്തമായ ഏറ്റവും നല്ലത് പങ്കിടാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നുണ്ട്. നിങ്ങളുടെ ഇക്കിഗായ് എന്താണെന്ന് ഇതുവരെ അറിഞ്ഞിട്ടില്ല എങ്കിൽ, വിക്തർ ഫ്രാൻകെൽ പറഞ്ഞതുപോലെ, അത് കണ്ടെത്തുക എന്നതായിരിക്കട്ടെ നിങ്ങളുടെ ദൗത്യം.

നിങ്ങൾക്ക് സുദീർഘവും ആഹ്ലാദകരവും ലക്ഷ്യബോധമുള്ളതുമായ ഒരു ജീവിതം ആശംസിക്കുന്നു.

ഞങ്ങൾക്കൊപ്പം സഞ്ചരിച്ചതിന് നന്ദി,

ഹെക്തർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാല്യെസ്

# കുറിപ്പുകൾ


### അധ്യായം I. ഇക്കിഗായ്

1. ഡാൻ ബുവേറ്റ്നർ. *The Blue Zones: Lessons for living from the People Who've lived the Longest.* എല്ലാ ബ്ലൂ സോണിലെയും ജനങ്ങൾ(അഡ്വെന്റിസ്റ്റുകൾ ഒഴികെ) മിതമായും പതിവായും മദ്യം കഴിക്കുന്നവരാണ്. മിതമായി മദ്യം കഴിക്കുന്നവർ മദ്യം കഴിക്കാത്തവരേക്കാൾ കൂടുതൽ കാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. സുഹൃത്തുക്കൾക്കൊപ്പമോ ഭക്ഷണത്തിന്റെ കൂടെയോ ദിവസം ഒന്നോ രണ്ടോ ഗ്ലാസ് കുടിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിനുള്ള സൂത്രം (പ്രത്യേകിച്ച്, ഇറ്റാലിയൻ ദ്വീപായ സാർഡീനിയയിലുണ്ടാക്കുന്ന ഒരുതരം ചുവപ്പുവീഞ്ഞ്). അല്ലാതെ, നിങ്ങൾക്ക് എല്ലാ ആഴ്ചയും ലാഭിക്കാനാകില്ലെന്നുമാത്രമല്ല, ശനിയാഴ്ച 14 ഗ്ലാസ് ഒരുമിച്ച് കുടിക്കാനും കഴിയില്ല. https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED.dpuf.

### അധ്യായം II. വാർധക്യത്തെ തടയുന്ന രഹസ്യങ്ങൾ

1. എഡ്വാർഡ് പൻസെറ്റ്. ഷലോമോ ബ്രെസ്നിതുമായി റേഡിയോ ടെലിവിഷൻ എസ്പോനോലക്കുവേണ്ടി നടത്തിയ അഭിമുഖം. http://www.rtve.es/television/20101024/pon-forma-tu-cerebro/364676.shtml.
2. ഹൊവാർഡ് എസ്. ഫ്രീഡ്മാൻ, ലെസ്ലി ആർ. മാർട്ടിൻ. *The Longevity Project: Surprising discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study.* Retrieved via http://www.

penguinrandomhouse.com/books/307681/the-longevity-project-by-howard-s-friedman/9780452297708/.

### അധ്യായം III. ലോഗോ തെറാപ്പിയിൽനിന്ന് ഇക്കിഗായിയിലേക്ക്

1. വിക്തർ ഇ. ഫ്രാൻകെൽ, റിച്ചാർഡ് വിൻസ്റ്റൺ(പരിഭാഷകൻ), ക്ലാര വിൻസ്റ്റൺ. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy.* Vintage, 1986.
2. വിക്തർ ഇ. ഫ്രാൻകെൽ. *Man's Search for Ultimate Meaning.* Basic Books, 2000.
3. ibid.
4. വിക്തർ ഇ. ഫ്രാൻകെൽ. *The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy.* Meridian/Plume, 1988.
5. ഷോമ മൊറീത. *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders.* State University of New York Press, 1998.
6. *Thich Nhat Hanh. The Miracle of Mindfullness: An Introduction to the Practice of Meditation.* Beacon Press, 1996.
7. Morita. *Morita Therapy.*

### അധ്യായം IV. നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന കാര്യങ്ങളിലെല്ലാം ഒരു ഒഴുക്ക് കണ്ടെത്തുക

1. 'Crafting Fun User Experiences: A Method to Facilitate Flow- A Conversation with Owen Schaffer.' Retrieved via humanfactors.com/whitepapers/crafting_fun_ux.asp.
2. ഏണസ്റ്റ് ഹെമിങ്‌വേ. *On Writing.* Scribner, 1984.
3. ബർട്രാൻഡ് റസ്സൽ. *Unpopular Essays.* Routledge, 2009.
4. *The Collected Papers of Albert Einstein,* vol.1. Princeton University Press, 1987.
5. Eyal Ophir, Clifford Nass, and Anthony D.Wagner, 'Cognitive Control in Media Multitaskers.' Retrieved via www.pnas.org/content/106/37/15583.full.

6. Sara Thomee, Annika Harenstam, and Mats Hagberg, 'Mobile Phone Use and Stress, Sleep Disturbances, and Symptoms of Depression Among Young Adults- A Prospective Cohort Study.' Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042390/.
7. Nobuyuki Hayashi. *Idainaru Kurieteabu Derekuta No Kiseki.* (Steve Jobs: The greatest Creative Director) ASCII Media Works, 2007. ഇത് ഇംഗ്ലീഷിലേക്ക് പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല.
8. Richard P.Feynman. *'What Do You Care What Other People Think?': Further Adventures of a Curious Character.* W.W.Norton, 2001.

### അധ്യായം V. ദീർഘായുസ്സിന്റെ ഗുരുക്കന്മാർ

1. Emma Innes, "The secret to a long life? Sushi and sleep, according to the world's oldest woman," *Daily Mail*. Retrieved via http://www.dailymail.co.uk/health/article-2572316/The-Secret-long-life-Sushi-sleep-according-worlds-oldest-woman.html.
2. "Muere a los 116 la mujer mas longeva según el Libro Guinness de los Récords," *El País* Retrieved via http://elpais.com/elpais/2006/08/28/actualidad/1156747730_850215.html.
3. *Supercentenarians*. Editors: Maier, H., Gampe, J., Jeune, B., J.W, Vaupel, J.M, Robine. Springer-Verlag, 2010.
4. David Batty, World's oldest man dies at 114, *The Guardian*. Retrieved via https://www.theguardian.com/world/2011/apr/15/world-oldest-man-dies/at-114.
5. Ralph Blumenthal, "World's oldest man, Though Only Briefly, Dies at 111 in New York," *New York Times*. Retrieved via https://www.nytimes.com/2014/06/09/nyregion/worlds-oldest-man-though-only-briefly-dies-at-111-in-new-york-html?.

6. Henry D. Smith. *Hokusai: One Hundred Views of Mt Fuji.* George Braziller, inc.,1988.
7. "Old Masters at the Top of Their Game," *The New York Times Magazine*. Retrieved via http://www.nytimes.com/interactive/2014/10/23/magazine/old-masters-at -top-of-their -game.html?_r=0.
8. Ibid.
9. Toshio Ban. *The Osamu Tezuka Story: A Life in Manga and Anime.* Stone Bridge Press, 2016.
10. Rosamund C.Barnett and Caryl Rivers. *The Age of Longetivity: Re-Imagining Tomorrow for Our New Long Lives.* Rowman & Littlefield Publishers, 2016.
11. "Old Masters at the Top of Their Game," *The New York Times Magazine.*
12. Ibid
13. Ibid
14. Ibid
15. Ibid

**അധ്യായം VI. നൂറുവയസ്സുകാരായ ജപ്പാൻകാരുടെ പാഠങ്ങൾ**

1. കൃത്യമായി പറഞ്ഞാൽ, ഷിന്റോ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് ''കാമിയുടെ വഴിയാണ്.'' ജപ്പാനീസിൽ, *കാമി* എന്നാൽ ആത്മാവിനെയോ പ്രകൃതിയുമായുള്ള സഹവാസത്തെയോ ആണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്.
2. Washington Burnap. *The Sphere and Duties of Woman: A Course of Lectures* (1848). Retrieved via https://archive-org/details/spheredutiesofwo00burn.

**അധ്യായം VII. ഇക്കിഗായ് ആഹാരക്രമം**

1. Bradley J. Willcox, D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. *The Okinawa Program: How the World's Longest-Lived People Achieve Everlasting Health–And How You Can Too.* Retrieved via http://www.penguinrandomhouse.com/books/190921/the-okinawa/program-by-bradley-j-willcox-md-d-craig-willcox-phd-makoto-suzuki-md-foreword-by-andrew-weil-md/.
2. Luigi Fontana, Edward P. Weiss, Dennis T. Villareal, Samuel Klein, John O. Holloszy. 'Long-term effects of calorie or protein restriction on serum IGF-1 and IGFBP-3 concentration in humans'. Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673798/.
3. Edda Cava and Luigi Fontana. 'Will calorie restriction work in humans?' Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765579/.
4. W.E. Bronner, G.R. Beecher. 'Method for determining the content of catechins in tea infusions by high-performance liquid chromatography.' Retrieved via https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9618918.

### അധ്യായം VIII. സൗമ്യമായ സഞ്ചാരം, ദീർഘായുസ്സ്

1. 'Sitting Is the New Smoking,' *Start Standing.* Retrieved via https://www.startstanding.org/sitting-new-smoking/.
2. Brigid Schulte, 'Health experts Have Figured Out How Much Time You Should Sit Each Day', *Washinton Post.* Retrieved via https://www.washingtonpost.com/news/wonk/wp/ 2015/06/02/medical-researchers-have-figured- out- how- much- time-is-okay-to-spend-sitting-each-day/?utm_term=.d9d8dfo1a807.
3. Kenneth M.Sancier, PhD, 'Medical Applications of Qigong', *Alternative Therapies*, January 1996 (vol.2, no.1). Retrieved via http://www.ichikung.com/pdf/MedicalApplicationsQigong.pdf.

4. Yang Jwing-Ming. *The Essence of Taiji Qigong.* YMAA Publications Centre, 1998.
5. Ge Hong (AD 284-364). Retrieved via https://enwikipedia.org/wiki/Ge_Hong.

### അധ്യായം IX. പിന്മാറ്റവും അപൂർണതയുടെ അഴകും

1. Epictetus. *Discoursed and Selected Writings*. Penguin, 2008.
2. Seneca. *Letters from a Stoic.* Penguin, 2015.
3. 'Ise Shrine', *Encyclopaedia Britannica.* Retrieved via https://www.britannica.com/topic/Ise-shrine.
4. Nassim Nicholas Taleb. *Antifragile: Things that Gain from Disorder.* Random House, 2014.

# തുടർവായനക്കുവേണ്ടിയുള്ള നിർദേശങ്ങൾ

ഇക്കിഗായിയുടെ രചയിതാക്കൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന കൃതികൾ പ്രചോദനമായി:


Breznitz, Shlomo, and Collins Hemingway *Maximum Brain Power: Challenging the Brain for Health and Wisdom*. Ballantine Books, 2012.

Buettner, Dan. *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest.* Retrieved via http:/ www.bluezones.com/2016/11/power-9/#sthash.4LTc0NED. dpuf.

Csikszentmihaly, Mihaly. *Flow: The Psychology of Optimal Experience.* Harper Perennial, 1990.

Frankl, Viktor E. *The Doctor and the Soul: From Psychotherapy to Logotherapy.* Vintage, 1986.

—.*Man's Search for Ultimate Meaning*. Basic Books, 2000.

—.*The Will to Meaning: Foundations and Applications of Logotherapy.* Meridian/Plume, 1988.

Friedman, Howard S. and Leslie R. Martin. *The Longevity Project: Surprising Discoveries for Health and Long Life from the Landmark Eight-Decade Study.* Plume, 2012.

Morita, Shoma. *Morita Therapy and the True Nature of Anxiety-Based Disorders,* State University of New York Press, 1998.

Taleb, Nassim Nicholas. *Incerto series: Fooled by Randomness,* The Blcak Swan, The Bed of Procrustes, Antifragile. Random House, 2012.

Willcox, Bradley J.,D. Craig Willcox, and Makoto Suzuki. *The Okinawa Diet Plan: Get Leaner, Live Longer, and Never Feel Hungry.* Clarkson Potter, 2001.

**ഹെക്തർ ഗാർസിയ, ഫ്രാൻസെസ്ക് മിറാല്യെസ്**

*The Book of Ichigo Ichie: The Art of Making the Most of Every Moment, the Japanese Way* എന്ന കൃതിയുടെ രചയിതാക്കളാണ് ഇവർ. ഹെക്തർ ജപ്പാൻ പൗരനാണ്, ഒരു ദശാബ്ദത്തിലേറെ അദ്ദേഹം അവിടെ ജീവിച്ചു. *A Geek in Japan* എന്ന ജപ്പാനിലെ നമ്പർ വൺ ബെസ്റ്റ് സെല്ലർ കൃതിയുടെ കർത്താവുകൂടിയാണ്. ചൂടപ്പം പോലെ വിറ്റഴിക്കപ്പെട്ട നിരവധി പ്രചോദനാത്മക, സെൽഫ് ഹെൽപ് പുസ്തകങ്ങൾ രചിച്ചിട്ടുണ്ട് ഫ്രാൻസെസ്ക്, കൂടാതെ *Love in Lowercase* എന്ന നോവലും. ഈ കൃതി 20 ഭാഷകളിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെട്ടു.

'ഇക്കി' എന്നാൽ 'ജീവൻ' 'ജീവിതം', 'ഗായ്' എന്നാൽ 'മൂല്യം' നല്കുന്നത്. അതിനാൽ 'മൂല്യമുള്ള ജീവിതം നല്കുന്നത്' എന്നാണ് ഇക്കിഗായ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. എല്ലാ മനുഷ്യരുടെയുള്ളിലും ഒരു ഇക്കിഗായ് ഉണ്ട് എന്ന് ജപ്പാൻകാർ വിശ്വസിക്കുന്നു. നാമതറിയാതെ പോകുന്നു; നാംതന്നെ അത് കണ്ടെത്തണം.

ഈ വിശിഷ്ടകൃതി ശ്രദ്ധയോടെ വായിച്ച്, ഇതിൽ പറയുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ, ഇത്രയും കാലം ഭാവനയിൽ മാത്രമുണ്ടായിരുന്ന ഒരു ലോകത്തേക്ക് അതു നിങ്ങളെ കൊണ്ടുപോകും.

പുതിയ ഒരു ഭൂപ്രകൃതി കാണുന്നതുപോലെ, വലിയ മാറ്റങ്ങളും അത്ഭുതങ്ങളും അനുഭവിക്കാൻ തയ്യാറായിക്കൊള്ളൂ.

**വിവർത്തനം: ഗീതാഞ്ജലി**

കവർ ഡിസൈൻ: **ബോണി ബാസ്റ്റ്യൻ**

ഡിസി ബുക്സ്

www.dcbooks.com

ISBN 978-93-5390-971-0

9 789353 909710 00001

സെൽഫ് ഹെൽപ്

E-book available

₹ 350