விற்பனையில் உலகச் சாதனை!

இக்கிகய்

நீண்ட ஆயுளுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்வதற்கான ஜப்பானிய இரகசியம்

ஹெக்டர் கார்சியா & பிரான்செஸ்க் மிராலியஸ்

தமிழில்: PSV குமாரசாமி

TAMIL EDITION

இக்கிகய்

நீண்ட ஆயுளுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்வதற்கான ஜப்பானிய இரகசியம்

ஹெக்டர் கார்சியா
&
பிரான்செஸ்க் மிராயியஸ்

தமிழில்:
PSV குமாரசாமி

MANJUL
மஞ்சுள் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ்

"என் வாழ்க்கையில் நான் திக்குத் திசை
அறியாது அலைந்து கொண்டிருக்கிறேன்
என்று அடிக்கடி என்னிடம் கூறிய
என்னுடைய சகோதரர் ஐட்டாருக்கு
இந்நூலை நான் சமர்ப்பிக்கிறேன்."

- ஹெக்டர் கார்சியா

"என் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நான்
இளைப்பாறுவதற்கான ஓர் இடமாகவும்
என்னுடைய உந்துசக்தியாகவும்
விளங்கும் என்னுடைய கடந்தகால
நண்பர்கள், நிகழ்கால நண்பர்கள் மற்றும்
வருங்கால நண்பர்கள் அனைவருக்கும்
இந்நூலை நான் சமர்ப்பிக்கிறேன்."

- பிரான்செஸ்க் மிராயியஸ்

இந்நூலாசிரியர்களின் மற்றொரு
பிரபலமான புத்தகம்

இச்சிகோ இச்சியே

“எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது மட்டுமே
நூறு ஆண்டுகள் வாழ வேண்டும் என்ற
தாகத்தை உங்களுக்குள் தோற்றுவிக்கும்.”

- ஜப்பானியப் பழமொழி

உள்ளடக்கம்

முன்னுரை

இக்கிகய்: ஒரு புதிரான வார்த்தை

இக்கிகய்

வயது ஏறிக் கொண்டிருக்கும்போது இளமையாக இருக்கும் கலை

மூப்படையாமல் இருப்பதற்கான இரகசியங்கள்

ஒரு நீண்ட, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்குச் இட்டுச் செல்லும் சின்னச் சின்ன விஷயங்கள்

லோகோ சிகிச்சையிலிருந்து இக்கிகய்வரை

உங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் நீண்ட ஆயுளுடனும் சிறப்பாகவும் வாழுங்கள்

நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் 'திளைத்திருக்கும் நிலையை' அடைதல்

உங்களுடைய வேலை நேரத்தையும் ஓய்வு நேரத்தையும் வளர்ச்சிக்கான படிகளாக மாற்றுங்கள்

நீண்ட ஆயுளின் இரகசியம் அறிந்தவர்கள்

உலகிலேயே மிக நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களின் ஞானக் கூற்றுகள்

நூறு வயதான ஜப்பானியர்கள் நமக்கு வழங்கும் படிப்பினைகள்

நீண்ட ஆயுளுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழி வகுக்கும் பாரம்பரியங்களும் பழமொழிகளும்

இக்கிகய் உணவு

நீண்ட ஆயுளுடன் இருக்கும் மக்கள் உண்ணும் உணவும் பருகும் பானங்களும்

மென்மையான அசைவுகளும் நீண்ட வாழ்க்கையும்

நீண்ட ஆயுளையும் மகிழ்ச்சியையும் ஊக்குவிக்கும் கீழை நாட்டு உடற்பயிற்சிகள்

வாபி-சாபியும் மீண்டெழுதலும்

கவலையும் மன அழுத்தமும் உங்களை மூப்படையச் செய்யாமல் இருக்கும் விதத்தில் வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் கலை

முடிவுரை

இக்கிகய்: வாழும் கலை

மொழிபெயர்ப்பாளர்

நூலாசிரியர்களைப் பற்றி

முன்னுரை

இக்கிகய்: ஒரு புதிரான வார்த்தை

நாங்கள் இருவரும் டோக்கியோவிலிருக்கும் ஒரு சிறு மது விடுதியில் முதன்முதலாக சந்தித்துக் கொண்டபோது, இந்நூலுக்கான விதை ஊன்றப்பட்டது.

எங்களில் ஒருவர் டோக்கியோவிலும் மற்றொருவர் பார்சிலோனாவிலும் இருந்ததால், ஒருவரையொருவர் நேரில் சந்தித்துக் கொள்ளும் வாய்ப்பு அதுவரை எங்களுக்குக் கிட்டியிருக்கவில்லை என்றாலும், நாங்கள் இருவரும் பரஸ்பரம் அடுத்தவருடைய படைப்புகளைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருந்தோம். பின் எங்கள் இருவருக்கும் பரிச்சயமாக இருந்த ஒருவர் எங்களை ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகம் செய்து வைத்தார். அக்கணத்தில் ஏற்பட்ட எங்களுடைய நட்பு இத்திட்டத்திற்கு வழி வகுத்தது.

எங்களுடைய அடுத்த சந்திப்பு ஓராண்டு கழித்து டோக்கியோவிலுள்ள ஒரு பூங்காவில் நிகழ்ந்தது. அங்கு நாங்கள் நிதானமாக நடந்து கொண்டே மேற்கத்திய உளவியல் பற்றியும், குறிப்பாக மக்கள் தங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடிக்க உதவுகின்ற 'லோகோ' சிகிச்சை பற்றியும் விவாதித்தோம்.

நாஜி வதைமுகாமிலிருந்து தப்பிப்

பிழைத்து, பிறகு உலகப் புகழ் பெற்ற உளவியல் வல்லுநராகவும் நூலாசிரியராகவும் பரிணமித்த டாக்டர் விக்டர் ஃபிராங்கெல் கண்டுபிடித்த 'லோகோ' சிகிச்சைமுறையை இன்று பல உளவியல் மருத்துவர்கள் கைவிட்டுவிட்டு வேறு உளவியல் சிகிச்சைமுறைக்கு மாறியிருப்பதைப் பற்றி நாங்கள் அப்போது விவாதித்தோம். ஆனால் இன்றும், மக்கள் தாங்கள் செய்கின்ற வேலைகளுக்கும் தாங்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற வாழ்க்கைக்கும் ஏதேனும் அர்த்தம் இருக்கிறதா என்று தேடிக் கொண்டுதான் இருக்கின்றனர். பின்வரும் கேள்விகளை நமக்கு நாமே கேட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்:

வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்ன?

வெறுமனே நீண்ட நாட்கள் வாழ வேண்டும் என்று நான் ஆசைப்பட வேண்டுமா அல்லது அதையும் தாண்டி வாழ்க்கையில் என்ன அர்த்தம் இருக்கிறது என்று நான் தேட வேண்டுமா?

பெரும்பாலான மக்கள் குழப்பத்தில் உழன்று கொண்டிருக்கும்போது, ஒரு சிலர் மட்டும் தங்களுக்கு என்ன வேண்டும் என்பதை அறிந்து வைத்திருந்து, வாழ்க்கையைப் பெரும் வேட்கையுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பது எப்படி?

எங்களுடைய உரையாடலின் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் 'இக்கிகய்' என்ற ஒரு புதிரான வார்த்தை துள்ளி வந்து விழுந்தது.

அந்த ஜப்பானிய வார்த்தையை, 'எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பது தருகின்ற மகிழ்ச்சி' என்று மொழிபெயர்க்கலாம். இக்கிகய் தத்துவம் லோகோ சிகிச்சையைப் போன்றதுதான் என்றாலும், அதையும் தாண்டிய ஒன்று அது. ஜப்பானியர்களின், குறிப்பாக, ஓக்கினாவா தீவிலுள்ள ஜப்பானியர்களின், அசாதாரணமான நீண்ட ஆயுளுக்கான காரணத்தை அது விளக்குகிறது. அத்தீவில் வசிப்பவர்களில் ஒரு இலட்சம் பேருக்கு 24.55 பேர் என்ற கணக்கில் நூறு வயதைத் தாண்டியவர்கள் வாழ்ந்து வருகின்றனர். இது உலக சராசரியைவிடப் பன்மடங்கு அதிகம்.

உலகின் பிற பகுதிகளில் வசிக்கும் மக்களைவிட இங்கு வசிக்கும் மக்கள் நீண்டகாலம் வாழ்வது எப்படி என்பது குறித்து ஆராய்ந்துள்ளவர்கள், அதற்கு அம்மக்களின் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம், திறந்தவெளியில் அதிக நேரம் செலவிடுவதை உள்ளடக்கிய ஓர் எளிமையான வாழ்க்கைமுறை, பசுந்தேநீர் அருந்துதல், மித வெப்பமண்டலப் பகுதியில் வசித்தல் போன்ற முக்கியமான காரணங்களோடு வேறொரு காரணமும் இருக்க வேண்டும் என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளனர். அவர்களுடைய வாழ்க்கையை வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கின்ற இக்கிகய் தத்துவம்தான் அது.

நாங்கள் இது குறித்து ஆய்வு செய்து கொண்டிருந்தபோது, இந்தத் தத்துவத்தை

மேற்கத்திய உலகிற்கு அறிமுகப்படுத்தக்கூடிய புத்தகம் ஒன்றுகூட இல்லை என்பதை நாங்கள் கண்டறிந்தோம்.

நூறு வயதைக் கடந்தவர்கள் மற்ற இடங்களைக் காட்டிலும் ஓக்கினாவா தீவில் அதிகம் இருப்பதற்கு இக்கிகய்தான் காரணமா? தங்களுடைய இறுதி நாள்வரை சுறுசுறுப்பாக இருக்க இங்குள்ள மக்களுக்கு அது எப்படி உத்வேகமூட்டுகிறது? நீண்ட ஆயுளுக்கும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்குமான இரகசியம் எது?

நாங்கள் இது குறித்து மேலும் ஆராய்ந்தபோது, ஓக்கினாவா தீவின் வடக்கு முனையிலிருக்கும், மூவாயிரம் மக்களைக் கொண்டிருக்கும் ஒகிமி எனும் சிறு நகரம் எங்கள் கவனத்தைக் கவர்ந்தது. உலகிலேயே மிகவும் வயதானவர்கள் இங்குதான் வசித்து வருகின்றனர். அதனால்தான் 'நீண்ட ஆயுளுடையவர்களின் கிராமம்' என்ற பட்டப்பெயர் அதற்குக் கிடைத்துள்ளது.

ஜப்பானின் பிரபலமான 'ஷிக்குவாசா' பழம் பெருமளவில் ஓக்கினாவாவிலிருந்துதான் வருகிறது. எலுமிச்சம்பழம்போல இருக்கும் அப்பழத்தில் ஆக்சிஜனேற்றத் தடுப்பான்கள் அசாதாரணமான அளவில் இருக்கின்றன. ஒகிமி மக்களின் நீண்ட ஆயுளுக்கு ஒருவேளை அதுதான் காரணமாக இருக்குமோ? அல்லது அவர்கள் அருந்தும் முருங்கைத் தேநீரைக் கொதிக்க வைக்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற தூய்மையான நீர்

அதற்குக் காரணமாக இருக்குமோ?

நூறு வயதைக் கடந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஜப்பானியர்களின் வாழ்க்கை இரகசியத்தை நேரில் சென்று ஆராய்வதென்று நாங்கள் முடிவு செய்தோம். ஓராண்டு முன்தயாரிப்புக்குப் பிறகு, நாங்கள் எங்களுடைய புகைப்படக் கருவி மற்றும் குரல் பதிவுக் கருவிகளுடன் அந்தத் தீவில் வந்து இறங்கினோம். அத்தீவுவாசிகள், நீண்ட தலைமுடிகளுடன் இருக்கும் 'புனகயா' என்ற காட்டு ஆவிகளை வழிபடும் ஆன்மவாத மதத்தைப் பின்பற்றினர், பண்டைய வட்டார வழக்கு மொழியொன்றைப் பேசினர். அத்தீவைச் சென்றடைந்தவுடன் உடனடியாக எங்களைக் கவர்ந்த விஷயம் அவர்களிடம் குடிகொண்டிருந்த தோழமையுணர்வுதான். பசுமை போர்த்தியிருந்த மலைகளையும், பளிங்கு போன்ற நீர் ஓடிக் கொண்டிருந்த சிற்றோடைகளையும் கொண்டிருந்த அத்தீவில் வசித்து வந்த மக்கள் எப்போதும் சிரித்துக் கொண்டும் நகைச்சுவையாக உரையாடிக் கொண்டும் இருந்தனர்.

அந்த ஊரிலிருந்த மிக வயதானவர்களை நாங்கள் பேட்டி கண்டு கொண்டிருந்தபோது, இயற்கை வளங்களையும் தாண்டி, அதிக ஆற்றல்வாய்ந்த ஏதோ ஒன்று அங்கு இருந்ததை எங்களால் கண்டுகொள்ள முடிந்தது. அம்மக்களிடம் பொங்கி வழியும் அசாதாரணமான மகிழ்ச்சி, அவர்களுடைய நீண்ட, இன்பகரமான வாழ்க்கைப் பயணத்தை

வழிநடத்திக் கொண்டிருக்கிறது.

மறுபடியும் அங்கு இக்கிகய்தான் தலை தூக்கியது.

ஆனால் இக்கிகய் என்பது உண்மையில் என்ன? அதை எவ்வாறு பெறுவது?

இரண்டாம் உலகப் போருக்கு இரண்டு லட்சம் அப்பாவி மக்களைப் பலி கொடுத்திருந்த அதே ஒக்கினாவா தீவில்தான், மகிழ்ச்சி ததும்பிக் கொண்டிருந்த இந்த ஊரும் இருந்தது என்பதை அறிந்தபோது எங்களால் எங்கள் வியப்பைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியவில்லை. அந்நியர்கள்மீது வெறுப்புக் கொண்டிருப்பதற்கு பதிலாக, "நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரையும், அவர்களை அப்போதுதான் நீங்கள் முதன்முதலாகச் சந்திப்பதாக இருந்தால்கூட, உங்களுடைய சகோதரரைப்போல நடத்த வேண்டும்," என்று பொருள்படுகின்ற 'இச்சாரிபா சோடே' என்ற தத்துவத்தின்படி அம்மக்கள் வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

சமூகத்தின் ஓர் அங்கமாக உணர்தல் ஒகிமி மக்களின் மகிழ்ச்சிக்கான இரகசியங்களில் ஒன்று. இளம் வயதிலிருந்தே கூட்டு உழைப்பு என்று பொருள்படும் 'யூய்மாரு' என்ற கொள்கையை அவர்கள் கடைபிடித்து வருவதால், ஒருவருக்கொருவர் உதவுவது என்பது அவர்களுக்குப் பழக்கமாகி இருந்தது.

தோழமையைப் பேணுதல், அளவாகச் சாப்பிடுதல், தேவையான

அளவு ஓய்வெடுத்தல், மிதமான உடற்பயிற்சிகளைப் பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுதல் போன்றவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவை என்றாலும், தங்களுடைய பிறந்தநாளைக் கொண்டாடுவதற்கும், ஒவ்வொரு நாளையும் உற்சாகமாக ரசித்து உணர்வதற்கும் அவர்களுக்கு உத்வேகமூட்டுவது இக்கிகய்தான்.

நூறு வயதைக் கடந்துள்ள ஜப்பானியர்களின் இரகசியங்களை உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதும், அதன் மூலம் நீங்கள் உங்களுடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடிக்க உங்களுக்கு உதவுவதும்தான் இந்நூலின் நோக்கம்.

ஏனெனில், தங்களுடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடிப்பவர்களுக்கு, வாழ்க்கையின் ஊடாக ஒரு நீண்ட, மகிழ்ச்சியான பயணத்தை மேற்கொள்ளத் தேவையான அனைத்தும் வசப்பட்டுவிடும்.

உங்கள் வாழ்க்கைப் பயணம் மகிழ்ச்சியானதாக அமைய வாழ்த்துகள்!

- ஹெக்டர் கார்சியா & பிரான்செஸ்க் மிராயியஸ்

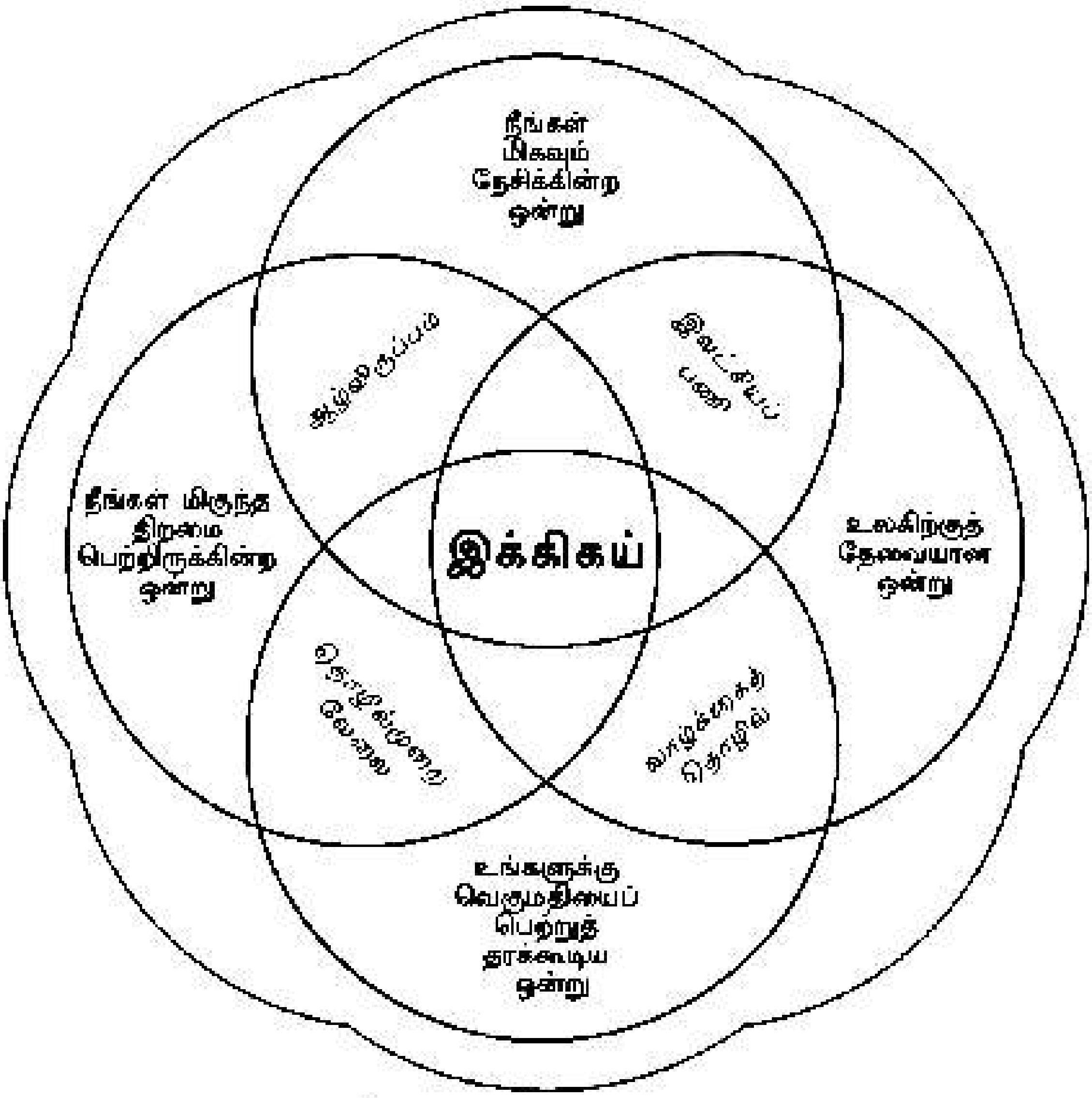
1

இக்கிகய்

வயது ஏறிக் கொண்டிருக்கும்போது இளமையாக இருக்கும் கலை

உங்கள் இருத்தலுக்கான காரணம் என்ன?

ஜப்பானியர்களைப் பொறுத்தவரை எல்லோரிடமும் ஓர் இக்கிகய் இருக்கிறது. அதை வாழ்வின் நோக்கம் என்று தத்துவவியலாளர்கள் அழைப்பர். ஒரு சிலர் ஏற்கனவே தங்களுடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடித்திருப்பர்; வேறு சிலர், அதைத் தங்களுக்குள் சுமந்து திரிந்து கொண்டிருந்தாலும் அதை இன்னும் தேடிக் கொண்டிருப்பர்.



Based on a diagram by Mark Winn

நம்முடைய இக்கிகய் நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஆழமாகப் புதைத்து வைக்கப்பட்டுள்ளது. பொறுமையாகத் தேடினால்தான் அது கிடைக்கும். ஓக்கினாவா மக்களைப் பொறுத்தவரை, நாம் தினமும் காலையில் ஆவலுடன் கண்விழிப்பதற்கான காரணம் இந்த இக்கிகய்தான்.

நீங்கள் என்ன வேலை செய்து கொண்டிருந்தாலும் சரி, அதிலிருந்து ஓய்வு பெறாதீர்கள்!

திட்டவட்டமான இக்கிகய்யைக் கொண்டிருப்பது மகிழ்ச்சியையும் மனநிறைவையும் வாழ்க்கைக்கான அர்த்தத்தையும் கொடுக்கும். உடல், உள்ளம்,

ஆன்மா ஆகிய மூன்றின் ஆரோக்கியத்தின்மீது நிரந்தரத் தாக்கம் ஏற்படுத்தும் இந்தத் தத்துவத்தின் உள்நோக்குகளை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதே எங்கள் நோக்கம்.

நீங்கள் ஜப்பானில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்தால், இங்குள்ள மக்கள் தங்கள் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றப் பிறகும் வாழ்க்கையில் சுறுசுறுப்புடன் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பதைக் கண்டு நீங்கள் மிகவும் வியப்படைவீர்கள். இன்னும் சொல்லப் போனால், பெரும்பாலான ஜப்பானியர்கள் உண்மையில் ஒருபோதும் ஓய்வு பெறுவதே இல்லை. தங்கள் ஆரோக்கியம் அனுமதிக்கும் காலம்வரை அவர்கள் தங்களுக்குப் பிடித்த வேலையைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

'வேலையிலிருந்து நிரந்தர ஓய்வு' என்று பொருள்படும் எந்தச் சொல்லும் ஜப்பானிய மொழியில் இல்லை. ஜப்பானியக் கலாச்சாரத்தில் வாழ்வின் நோக்கத்திற்குப் பெரும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுவதால், அங்கு 'ஓய்வு பெறுதல்' என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை என்று ஜப்பானைப் பற்றி நன்கு தெரிந்து வைத்துள்ள, 'நேஷனல் ஜியோகிராஃபிக்' பத்திரிகையின் நிருபர் டான் பியூட்னர் கூறுகிறார்.

என்றென்றும் இளமை பொங்கி வழியும் தீவு

நீண்ட ஆயுளுக்கு, உலகெங்கும் பிரபலமாக

இருக்கும் ஜப்பானிய ஆரோக்கிய உணவு எந்த அளவு முக்கியமோ, தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ள இக்கிகய்யும், மக்கள் தங்கள் சமூகத்தில் தீவிரமாகப் பங்கு கொள்ளும் போக்கும் அதே அளவு முக்கியம் என்று நீண்ட ஆயுள் குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஓக்கினாவா மற்றும் பிற 'நீல மண்டலங்களில்' (உலக சராசரியைவிட அதிகமான ஆண்டுகள் மக்கள் வாழும் பகுதிகள்) வசித்து வரும் மக்கள் குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்ட மருத்துவ ஆய்வுகள், இந்த அசாதாரணமான மனிதர்கள் குறித்தப் பல சுவாரசியமான விஷயங்களைத் தெரிவிக்கின்றன:

- இங்குள்ள மக்கள், உலகின் பிற பகுதிகளில் இருக்கும் மக்களைவிட நீண்ட நாட்கள் வாழ்வதோடு மட்டுமல்லாமல், புற்றுநோய், இதயநோய், அழற்சி நோய் போன்ற தீவிர நோய்களின் தாக்கத்திற்கு மிகமிகக் குறைவாகவே ஆளாகின்றனர்.
- இங்குள்ள நூறு வயதைக் கடந்தவர்கள், உலகின் பிற பகுதிகளில் இருக்கும் மூத்தக் குடிமக்களால் நினைத்துக்கூடப் பார்க்க முடியாத ஆரோக்கியத்துடனும் உடல் வலுவுடனும் வாழ்ந்து

வருகின்றனர்.

- அவர்கள் தேநீர் அருந்துவதாலும், சாப்பிடும்போது வயிறு 80 சதவீதம் நிறைந்தவுடன் சாப்பிடுவதை நிறுத்திக் கொள்வதாலும், அவர்களுடைய இரத்தத்தில் 'ஜோடியற்ற மூலக்கூறுகள்' (உயிரணுக்கள் வேகமாக மூப்படைவதற்கு இவைதாம் பொறுப்பு) மிகவும் குறைவாக இருக்கின்றன.

- அங்குள்ள பெண்கள், மாதவிடாய் நிறுத்தத்தின் போது அவ்வளவாகத் துன்புறுவதில்லை. அங்கிருக்கும் ஆண்களிடமும் பெண்களிடமும் வாழ்வின் பிற்பகுதியில்கூடப் பாலியல் ஹார்மோன்கள் அதிக அளவில் உள்ளன.

- முதுமையின் காரணமாக ஏற்படும் மறதிநோய், உலக சராசரியைவிட மிகக் குறைவாகவே அம்மக்களிடையே காணப்படுகிறது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கண்டுபிடிப்புகள் ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் பின்னர் நாம் விரிவாகப் பார்க்கவிருக்கிறோம் என்றாலும், இக்கிகய்மீது கவனத்தைக் குவிப்பது, ஓக்கினாவா மக்களுக்குத் அவர்கள் வாழும் ஒவ்வொரு நாளுக்கும் அர்த்தத்தைக்

கொடுத்துள்ளதோடு, அவர்களுடைய நீண்ட ஆயுளுக்கும் உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் முக்கியப் பங்களிப்பையும் வழங்கியுள்ளது.

ஐந்து நீல மண்டலங்கள்

உலகிலுள்ள நீல மண்டலங்களில் ஓக்கினாவா முதலிடத்தில் உள்ளது. ஓக்கினாவாவில் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் நீண்ட காலம் வாழ்கின்றனர். அதோடு, உலகின் பிற பகுதிகளோடு ஒப்பிடுகையில் குறைவான நோய்களே அவர்களைத் தாக்குகின்றன. உலகிலுள்ள ஐந்து நீல மண்டலங்களைக் கண்டறிந்த டான் பியூட்னர், 'த புளூ ஸோன்ஸ்' என்ற தன்னுடைய நூலில் அவற்றைப் பற்றி அலசுகிறார்:

1. **ஓக்கினாவா, ஜப்பான் (குறிப்பாக இத்தீவின் வடபகுதி).** இங்குள்ள மக்களின் உணவில் காய்கறிகளும் டோஃபுவும் அதிகமாக இடம் பெற்றிருக்கும். அவர்கள் தங்கள் உணவைச் சிறிய தட்டுகளிலேயே பரிமாறுவர். இக்கிகய் தவிர, 'மொவாய்' என்று அழைக்கப்படுகின்ற, மிக நெருங்கிய நண்பர்கள் வட்டமும் அவர்களுடைய நீண்ட ஆயுளுக்கு ஒரு முக்கியப் பங்கு ஆற்றுகிறது.

2. **சார்டீனியா, இத்தாலி (குறிப்பாக நுவோரோ மற்றும் ஓக்லியாஸ்த்ரா பிராந்தியங்கள்).** இத்தீவிலுள்ள

மக்கள் ஏராளமான காய்கறிகளைத் தங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்வதோடு, தினமும் ஓரிரு கோப்பை ஒயினும் அருந்துகின்றனர். ஒக்கினாவாவில் இருந்ததைப்போலவே இங்குள்ள மக்களும் தங்கள் சமூகத்துடன் நெருங்கிய உறவைப் பேணுகின்றனர். அவர்களுடைய நீண்ட ஆயுளோடு நேரடியாகத் தொடர்பு கொண்டுள்ள இன்னொரு காரணி இது.

3. **லோமா லின்டா, கலிபோர்னியா.** 'செவன்த் டே அட்வென்டிஸ்ட்' அமைப்பைச் சேர்ந்தவர்களில் ஒரு குழுவினரிடையே ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஓர் ஆய்வு மேற்கொண்டனர். அமெரிக்காவில் மற்ற எல்லோரையும்விட மிக நீண்டகாலம் வாழ்கின்றவர்கள் அவர்கள்.

4. **நிக்கோயா தீபகற்பம், கோஸ்டா ரிக்கா.** இங்குள்ள மக்கள் தொண்ணூறு வயதிற்குப் பிறகும் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக வாழ்க்கை நடத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர். இப்பகுதியைச் சேர்ந்த முதியவர்கள் எந்தவிதமான சிரமமும் இல்லாமல் அதிகாலை ஐந்தரை மணிக்கே எழுந்து வயலுக்குச் செல்கின்றனர்.

5. **இக்காரியா, கிரீஸ்.** துருக்கி நாட்டின்

எல்லையோரம் இருக்கும் இந்தத் தீவில் வசிப்பவர்களில் மூன்றில் ஒருவர் தொண்ணூறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர். (அமெரிக்காவில் வசிக்கும் மக்களில் ஒரு சதவீதத்திற்கும் குறைவானவர்களே தொண்ணூறு வயதை எட்டுகின்றனர்.) இதன் காரணமாக அத்தீவுக்கு 'நீண்ட ஆயுள் தீவு' என்ற செல்லப் பெயர் கிட்டியுள்ளது. கி.மு. 500ம் ஆண்டிலிருந்து தொடர்ந்து கடைபிடிக்கப்பட்டு வரும் வாழ்க்கைமுறைதான் இதற்குப் பின்னாலுள்ள இரகசியம்.

இந்த நீல மண்டலங்களில் பரவலாக நிலவும் நீண்ட ஆயுளுக்குப் பின்னால் இருக்கும் பல காரணிகளை நாம் பின்வரும் அத்தியாயங்களில் பார்க்கவிருக்கிறோம். குறிப்பாக, ஓக்கினாவா பற்றியும், நீண்ட ஆயுள் கிராமம் என்று அழைக்கப்படும் அதிலுள்ள ஓர் ஊரைப் பற்றியும் நாம் பார்க்கவிருக்கிறோம். இந்த ஐந்து நீல மண்டலங்களில் மூன்று மண்டலங்கள் தீவுகள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அங்கு வளங்களுக்குப் பற்றாக்குறை உண்டு என்பதையும், அதனால் பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக் கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் அம்மக்களுக்கு இருக்கிறது என்பதையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும்.

பலருடைய விஷயத்தில், மற்றவர்களுக்கு உதவுவது அவர்களை நீண்டகாலம் உயிரோடு வைக்கக்கூடிய அளவுக்கு மிக வலிமையான ஓர் இக்கிகய்யாக இருக்கக்கூடும்.

ஐந்து நீல மண்டலங்களையும் ஆய்வு செய்துள்ள அறிவியலறிஞர்களின் கருத்துப்படி, உணவு, உடற்பயிற்சி, வாழ்க்கைக்கு ஒரு நோக்கத்தைக் கண்டுபிடித்தல் (அதாவது, இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடித்தல்), வலுவான சமூக உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் (அதாவது, சிறப்பான குடும்ப உறவுகளையும் பரந்துபட்ட நண்பர்கள் வட்டத்தையும் கொண்டிருத்தல்) ஆகியவை நீண்ட ஆயுளுக்கு வழி வகுக்கின்றன.

இம்மக்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும் வகையில் தங்களுடைய நேரத்தைச் சிறப்பாக நிர்வகிக்கின்றனர்; அவர்கள் இறைச்சியையும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவையும் குறைவாக உட்கொள்கின்றனர்; அளவோடு மதுவருந்துகின்றனர்.

அவர்கள் கடுமையான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதில்லை. ஆனால் அவர்கள் தினமும் நடக்கின்றனர், தங்களுடைய காய்கறித் தோட்டங்களில் வேலை செய்கின்றனர். நீல மண்டலங்களில் இருக்கும் மக்கள் வண்டிகளில் பயணிப்பதற்கு பதிலாக நடந்து செல்கின்றனர். இப்பகுதிகளில் இருக்கும் மக்களில் கிட்டத்தட்ட அனைவருமே, மிதமான உடலுழைப்பு மட்டும்

தேவைப்படுகின்ற தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

‘80 சதவீதம்’ எனும் மந்திரம்

பொதுவாக ஜப்பானில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஒரு சொற்றொடர் ‘ஹரா ஹாசி பூ’ என்பதாகும். இது பொதுவாக, சாப்பிடுவதற்கு முன்பாகவோ அல்லது சாப்பிட்ட உடனேயோ கூறப்படுகிறது. இதன் தோராயமான மொழிபெயர்ப்பு இதுதான்: “உங்கள் வயிற்றை சுமார் 80 சதவீதம் மட்டுமே நிரப்புங்கள்.” வயிறு முழுவதுமாக நிறையும்வரை சாப்பிடுவதைப் பண்டைய ஞானம் எதிர்க்கிறது. அதனால்தான் ஓக்கினாவா மக்கள் தங்களுடைய வயிறு 80 சதவீதம் நிரம்பியவுடன் சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிடுகின்றனர். நாம் அளவுக்கதிகமாகச் சாப்பிடும்போது, செரிமானத்திற்கு நீண்ட நேரம் ஆவதால் உயிரணுக்களில் ஆக்சிஜனேற்றம் அதிகரிக்கிறது. இது உடலுக்குக் கூடுதல் சுமையை ஏற்படுத்துகிறது என்பதால் அவர்கள் இதைத் தவிர்க்கின்றனர்.

உங்கள் வயிறு 80 சதவீதம்வரை நிரம்பிவிட்டது என்பதை அளவிட முறையான வழிகள் ஏதும் கிடையாது என்பது உண்மைதான். நம் வயிறு கிட்டத்தட்ட நிரம்பிவிட்டது என்று நாம் உணரும்போது சாப்பிடுவதை நாம் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் இந்தக் கூற்று

உணர்த்தும் செய்தி. அந்தக் கூடுதலான தொடுகறி, நமக்கு உண்மையிலேயே தேவையில்லை என்று உணரும்போதிலும் நாம் உண்ணுகின்ற நொறுக்குத்தீனி, மதிய உணவுக்குப் பின் நாம் உண்ணும் இனிப்புப் பதார்த்தம் போன்றவை நமக்கு உடனடியாக ஓர் இன்ப உணர்வைக் கொடுத்தாலும், அவற்றை உண்ணாமல் இருப்பது நீண்டகால நோக்கில் நமக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

உணவு பரிமாறப்படும் முறையும் முக்கியமானது. உணவைப் பல சிறிய தட்டுகளில் பரிமாறுவதன் மூலம் ஜப்பானியர்கள் குறைவாக உண்கின்றனர். ஜப்பானிய உணவகங்களில் பொதுவாக உணவு ஐந்து சிறு தட்டுகளில் பரிமாறப்படும். அந்தத் தட்டுகள் ஒரு சிறு தாம்பாளத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கும். முக்கிய உணவு வைக்கப்பட்டிருக்கும் தட்டு மற்றத் தட்டுகளைவிடச் சற்றுப் பெரிதாக இருக்கும். உங்கள் முன்னால் ஐந்து தட்டுகள் வைக்கப்படும்போது நீங்கள் அதிகமாக உண்பதற்கு வாய்ப்பு இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றலாம். ஆனால் பெரும்பாலான சமயங்களில் உங்களுடைய பசியுணர்வு குறைந்து போவதை நீங்கள் காண்பீர்கள். ஜப்பானில் நீண்டகாலம் இருக்கும் மேற்கத்தியர்கள் பெரும்பாலும் உடல் எடை குறைந்து கட்டுக்கோப்பான உடலுடன் இருப்பதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம்.

அமெரிக்கர்கள் தினமும் 2,200லிருந்து

3,300 கலோரிகள்வரை உட்கொள்ளும் நேரத்தில், சராசரி ஓக்கினாவா மக்கள் 1,800லிருந்து 1,900 கலோரிகள்வரை உட்கொள்கின்றனர் என்று ஊட்டச்சத்து வல்லுநர்கள் நடத்திய ஆய்வு ஒன்று தெரிவிக்கிறது. அதேபோல, 'பிஎம்ஐ' எனப்படும் உடல் நிறைக் குறியீட்டு எண் அமெரிக்கர்களைப் பொறுத்தவரை 26 அல்லது 27 என்று இருக்கும்போது, ஓக்கினாவா மக்களிடையே 18லிருந்து 22வரை மட்டுமே உள்ளது.

ஓக்கினாவா மக்களின் உணவில், டோஃபு, சீனிக்கிழங்கு, மீன் (வாரத்திற்கு மூன்று முறை), மற்றும் காய்கறிகள் (தினமும் சுமார் 310 கிராம்) இடம் பெறுகின்றன. இது பற்றிப் பின்னர் நாம் விரிவாகப் பார்க்கலாம்.

மொவாய்: வாழ்க்கை முழுவதும் தொடரும் நட்பு வட்டம்

உள்ளூர் மக்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்வது ஓக்கினாவா மக்கள் கடைபிடித்து வரும் பழக்கங்களில் ஒன்று. மொவாய் என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் ஈடுபாடு உள்ளவர்கள் ஒன்றாகச் சேர்ந்து இயங்கும் ஒரு குழுவைக் குறிக்கிறது. அக்குழுவில் உள்ளவர்கள் பரஸ்பரம் ஒருவருடைய நலனை மற்றவர்கள் பேணுவர். தங்களுடைய சமூகக் குழுவுக்குச் சேவை செய்வது என்பது பெரும்பாலானோருக்கு அவர்களுடைய இக்கிகய்யின் ஒரு பகுதியாக

ஆகியுள்ளது.

மொவாய் ஒரு கடினமான காலகட்டத்தில்தான் தோன்றியது. விவசாயிகளுக்கு விளைச்சல் குறைவாக இருந்த காலகட்டங்களில் அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக் கொண்டனர், தாங்கள் கடைபிடித்து வந்த சிறந்த வழிமுறைகளைப் பிறருடன் பகிர்ந்து கொண்டனர்.

மொவாய் குழுவின் உறுப்பினர்கள் மாதாமாதம் ஒரு குறிப்பிட்டத் தொகையைத் தங்கள் குழுவுக்கு அளிக்கின்றனர். அவர்கள் சந்திப்புக்கூட்டங்கள் நடத்துவதற்கும், அப்போது எல்லோரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து விருந்து உண்பதற்கும், ஷோகி எனப்படும் ஜப்பானியச் சதுரங்க விளையாட்டு போன்ற விளையாட்டுகளை விளையாடுவதற்கும் அல்லது வேறு ஏதாவது பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்வதற்கும் அப்பணம் அவர்களுக்குப் பயன்படும்.

வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்குப் பிறகு பணம் மீதமிருக்கும் பட்சத்தில், அப்பணத்திலிருந்து ஒரு குறிப்பிட்டத் தொகையை, பணம் தேவைப்படுகின்ற குழு உறுப்பினர் யாரேனும் பெற்றுக் கொள்ளலாம். இந்த முறை ஒருவர் பெற்றால், அடுத்த முறை மற்றொருவர் என்று அவர்கள் தங்களுக்கிடையே ஓர் ஏற்பாட்டைச் செய்து கொள்வர். குழு உறுப்பினர்களுக்குப் பண நெருக்கடி ஏற்படும்

சமயங்களிலும் குழுவின் சேமிப்பிலிருந்து அவர்கள் கடன் வாங்கிக் கொள்ளலாம். குழு உறுப்பினர்கள் உணர்வுபூர்வமாக ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருப்பதோடு, பொருளாதாரரீதியாகவும் ஒருவருக்கொருவர் உதவிக் கொள்ள மொவாய் வழி செய்கிறது. குழுவின் நிதி நிலைமையைப் பொறுத்து இந்த நடைமுறை சிறிது மாறுபடலாம் என்றாலும், ஒருவரையொருவர் சார்ந்திருத்தல், ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருத்தல் போன்றவை ஏற்படுத்திக் கொடுக்கும் பாதுகாப்புணர்வு அவர்களுடைய வாழ்நாள் நீள்வதற்கு உதவுகிறது.

இந்நூல் வெளிப்படுத்தவிருக்கும் விஷயங்களின் சிறிய அறிமுகத்தை இதோடு நிறுத்திக் கொண்டு, நவீன வாழ்க்கையில் நாம் விரைவாக மூப்படைந்து கொண்டிருப்பதற்கான சில காரணங்களை முதலில் நாம் ஆராயலாம். அதைத் தொடர்ந்து, இக்கிகய்யோடு தொடர்புடைய பல்வேறு அம்சங்களை நாம் பார்க்கலாம்.

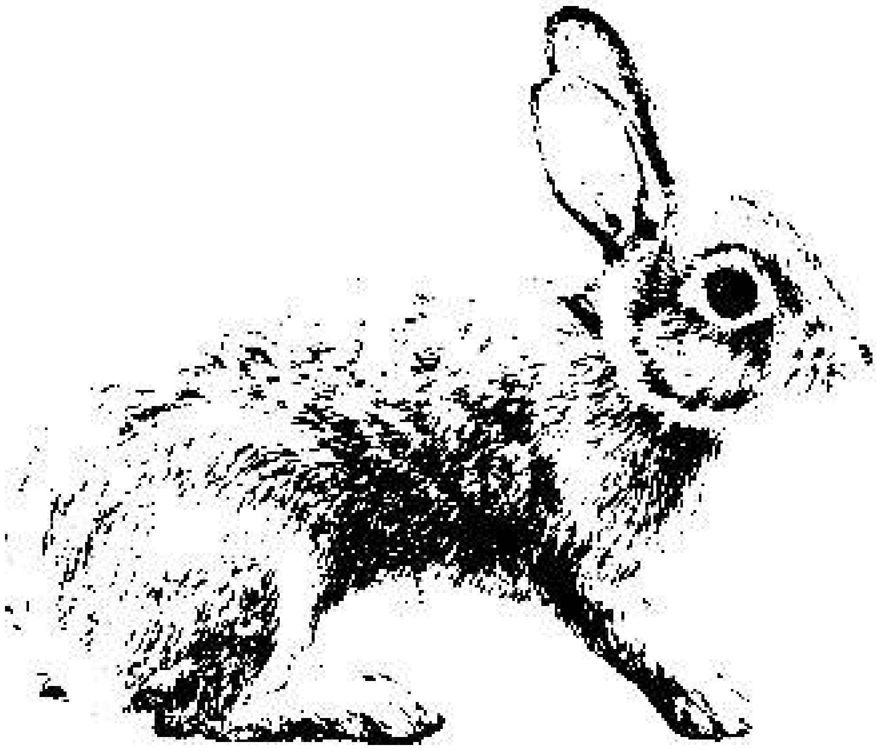
2

மூப்படையாமல் இருப்பதற்கான இரகசியங்கள்

ஒரு நீண்ட, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்குச் இட்டுச் செல்லும் சின்னச் சின்ன விஷயங்கள்

மூப்படைவதிலிருந்து தப்பித்தல்

கடந்த நூறு ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக, ஆண்டுக்கு மூன்றரை மாதங்கள் என்ற கணக்கில் நம்முடைய ஆயுளை நாம் தொடர்ந்து அதிகரித்து வந்துள்ளோம். ஆனால் ஆண்டுக்கு ஒரு வருடம் என்ற கணக்கில் நம் ஆயுளை நீட்டிப்பதற்கான தொழில்நுட்பம் நம்மிடம் இருந்தால் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்? அப்படி நடக்கும் பட்சத்தில், கோட்பாட்டுரீதியாகப் பார்த்தால், நாம் சாகாவரம் பெற்றவர்களாக ஆகிவிடுவோம்.



மூப்படைவதிலிருந்து தப்பித்தலும் முயலும்

நீங்கள் இறக்கப் போகும் வயதைக் குறிக்கும் ஓர் எண்ணைத் தாங்கிய அறிவிப்புப் பலகை ஒன்று வருங்காலத்தில் எங்கோ இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். ஆண்டுக்கு ஆண்டு நீங்கள் அதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெருங்கிக் கொண்டிருப்பீர்கள். அந்த அறிவிப்புப் பலகையை நீங்கள் எட்டியவுடன் நீங்கள் இறந்து போவீர்கள்.

இப்போது இப்படிக் கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களுடைய அறிவிப்புப் பலகையை ஒரு முயல் தன் வாயில் கவ்விக் கொண்டு வருங்காலத்தை நோக்கி நடந்து கொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் ஓர் ஆண்டு வாழ்ந்து முடிக்கும்போது, அந்த முயல் அரை ஆண்டு தூரம் பயணித்திருக்கும். பின்னர் ஒரு நாள் நீங்கள் அந்த முயலைச் சென்றடையும்போது நீங்கள் இறந்து

போவீர்கள்.

நீங்கள் ஓர் ஆண்டு வாழ்ந்து முடித்திருக்கும்போது அந்த முயலால் ஓராண்டு தூரம் பயணிக்க முடிந்தால் என்ன ஆகும்? உங்களால் ஒருபோதும் அந்த முயலைப் பிடிக்க முடியாது. அதனால் நீங்கள் ஒருபோதும் இறக்க மாட்டீர்கள்.

இந்த முயல் நடக்கும் வேகம்தான் நம்முடைய தொழில்நுட்பம். நம்முடைய உடலைப் பற்றிய அறிவையும் தொழில்நுட்பத்தையும் நாம் எந்த அளவுக்கு மேம்படுத்திக் கொள்கிறோமோ, அந்த அளவு வேகமாக அந்த முயலை நம்மால் நடக்க வைக்க முடியும்.

நாம் ஓராண்டு வாழ்ந்து முடித்திருக்கும்போது அந்த முயல் ஓராண்டு தூரமோ அல்லது அதற்கு மேலாகவோ பயணிக்கின்ற வேகத்தை எட்டியிருக்கும் கணத்தில் நாம் மூப்படைவதிலிருந்து தப்பித்து, சாகாவரம் பெற்றவர்களாக ஆகிவிடுவோம்.

வருங்காலத்தின்மீது கண் வைத்திருக்கும் ஆய்வாளர்கள் ரே கர்ஸ்வெயிலும் ஆப்ரீ டி கிரேயும், மூப்பிலிருந்து தப்பிக்கும் வேகத்தை நாம் இன்னும் ஒரு சில பத்தாண்டுகளில் அடைந்துவிடுவோம் என்று கூறுகின்றனர். ஆனால் வேறு சில அறிவியலறிஞர்கள் இந்த அளவு நம்பிக்கையுடன் இல்லை. நம்மிடம் எவ்வளவு மேம்பட்டத் தொழில்நுட்பம் இருந்தாலும், மூப்படைவதைத் தள்ளிப் போடலாமே தவிர இறப்பைத் தவிர்க்க

முடியாது என்று அவர்கள் கருதுகின்றனர். நாம் 120 வயதை எட்டும்போது நம்முடைய உயிரணுக்கள் மீளுருவாக்கம் செய்வதை நிறுத்திவிடும் என்று சில உயிரியலாளர்கள் அடித்துக் கூறுகின்றனர்.

செயல்துடிப்புடன் இருக்கும் மனம், இளமை பொங்கும் உடல்

'வலுவான உடலில் வாசம் புரியும் துடிப்பான மனம்' பற்றிச் சிலாகித்துப் பேசும் கிரேக்கத் தத்துவத்தில் பெரும் உண்மை இருக்கிறது. உடல், மனம் ஆகிய இரண்டுமே முக்கியமானவை என்றும், அவை ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை என்றும் அது நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறது. மாறுகின்ற சூழலுக்கு ஏற்பத் தன்னைப் பொருத்திக் கொள்கின்ற துடிப்பான மனத்தைக் கொண்டிருப்பது இளமையைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

மனத்தை இளமையாக வைத்திருந்தால், அது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைமுறையை நோக்கி நம்மை உந்தித் தள்ளும். அது நாம் மூப்படைவதைத் தாமதப்படுத்தும்.

எப்படி உடற்பயிற்சியின்மை நம்முடைய உடல்நிலையிலும் மனநிலையிலும் எதிர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறதோ, அதுபோலவே மனப்பயிற்சியின்மையும் நமக்கு நல்லதல்ல. ஏனெனில், அது நம்முடைய மூளையிலுள்ள நரம்பணுக்களும் நரம்பணுத் தொடர்புகளும்

மோசமடைவதற்கு வழி வகுக்கிறது. அதன் விளைவாக, நம்முடைய சுற்றுச்சூழலுக்கு ஏற்ப எதிர்வினை புரிகின்ற நம்முடைய ஆற்றலை நாம் இழக்கிறோம்.

அதனால்தான் உங்களுடைய மூளைக்கு வேலை கொடுக்க வேண்டியது முக்கியமாகிறது.

மூளைப் பயிற்சியைப் பரிந்துரைக்கும் அறிவியலறிஞர்களில் இஸ்ரேலிய நரம்பியல் வல்லுநரான ஷ்லோமோ பிரெஸ்னிட்ஸ் முன்னோடியாகத் திகழ்கிறார். மூளை தன் வடிவத்தைத் தக்கவைத்துக் கொள்வதற்கு அதற்கு ஏகப்பட்டத் தூண்டுதல்கள் தேவை என்று அவர் வலியுறுத்துகிறார். ஸ்பெயின் நாட்டுத் தொலைக்காட்சிக்கு அவர் அளித்தப் பேட்டி ஒன்றில் அவர் இவ்வாறு தெரிவித்துள்ளார்:

> **ஒருவர் செய்ய விரும்பும் செயலுக்கும், அவருக்கு எது நல்லதோ அதற்கும் இடையே எப்போதும் ஓர் இழுபறி இருந்து கொண்டே இருக்கும். ஏனெனில், மக்கள், குறிப்பாக வயதானவர்கள், தாங்கள் எப்போதும் செய்து வந்துள்ளதையே தொடர்ந்து செய்ய விரும்புவர். நம்முடைய மூளை ஆழமான பழக்கங்களை உருவாக்கிக் கொண்ட பிறகு, இனியும் தொடர்ந்து சிந்திப்பதற்கான தேவை அதற்கு இருப்பதில்லை. நாம் ஒரு செயலைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யும்போது, நம்**

மூளை விரைவாகவும் திறமையாகவும், தன்னிச்சையாக நடைபெறும் ஒரு செயலாக அதை மாற்றிவிடுகிறது. பெரும்பாலான சமயங்களில் இது நமக்கு அனுகூலமாகவே இருக்கிறது. இது நாம் ஏற்கனவே பழகிவிட்டிருக்கும் செயல்களையே தொடர்ந்து செய்யும் ஒரு மனப்போக்கை நம்மிடம் உருவாக்கிவிடுகிறது. புதிய தகவல்களை நம்முடைய மூளை எதிர்கொள்ளும்படி செய்வதன் மூலமாக மட்டுமே இதிலிருந்து நம்மால் விடுபட முடியும்.

இப்புதிய தகவல்களைக் கொண்டு நம்முடைய மூளை புதிய நரம்பணுத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டு தனக்குப் புத்துயிர் ஊட்டிக் கொள்கிறது. இதனால்தான் நீங்கள் உங்களை மாற்றங்களுக்கு ஆட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது முக்கியமாகிறது. நீங்கள் உங்களுடைய சௌகரிய வட்டத்தைவிட்டு வெளியே வரும்போது உங்களுக்குப் பதற்றம் ஏற்பட்டால்கூட நீங்கள் அதைச் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும்.

மூளைப் பயிற்சியின் தாக்கம் அறிவியல்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. 'மேக்ஸிமம் பிரெயின் பவர்' என்ற நூலின் ஆசிரியர்களான ஷ்லோமோ பிரெஸ்னிட்ஸும் காலின்ஸ் ஹெம்மிங்வேயும், மூளைப் பயிற்சி பல தளங்களில் நன்மை பயக்கிறது என்று குறிப்பிடுகின்றனர். "ஒரு குறிப்பிட்ட

வேலையை நீங்கள் முதன்முதலாகச் செய்யும்போது நீங்கள் உங்கள் மூளையைத் தூண்டி அதற்குப் பயிற்சியளிக்கிறீர்கள். முதலில் அது கடினமாக இருப்பதுபோலத் தெரிகிறது. ஆனால், நீங்கள் மீண்டும் மீண்டும் அதைச் செய்து அதைக் கற்றுக் கொள்ளும்போது, உங்கள் பயிற்சி பலனளிக்கத் தொடங்குகிறது. இரண்டாவது முறை நீங்கள் அதைச் செய்யும்போது, அது முதலில் இருந்த அளவுக்குக் கடினமாக இருப்பதில்லை. ஏனெனில், நீங்கள் அதில் மேம்பாடு அடைந்துள்ளீர்கள். இது ஒருவருடைய மனநிலையில் அற்புதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. இதன் காரணமாக விளைவுகள் மேம்பாடு அடைவதோடு, அதை மேற்கொள்கின்றவரின் சயபிம்பமும் மேம்படுகிறது.

அதேபோல, பிறருடன் சமூக உறவுகளை ஏற்படுத்திக் கொள்வதும் மூளைக்குப் புதிய தூண்டுதல்களைக் கொடுக்கிறது. தனிமை உருவாக்குகின்ற மனச்சோர்வை இது தடுக்கிறது.

நாம் நம்முடைய இருபதுகளில் இருக்கும்போதே நம்முடைய நரம்பணுக்கள் மூப்படையத் தொடங்குகின்றன. ஆனால் அறிவுக்குத் தீனி போடும் நடவடிக்கைகள், ஆர்வம், புதியவற்றைக் கற்றுக் கொள்வதற்கான விருப்பம் போன்றவை இந்த மூப்படையும் செயல்நடவடிக்கையைத் தாமதப்படுத்துகின்றன. புதிய சூழல்களை

எதிர்கொள்ளுதல், தினமும் புதிது புதிதாக எதையாவது கற்றுக் கொள்ளுதல், விளையாடுதல், பிறருடன் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் போன்றவை மூளை மூப்படையாதபடி பார்த்துக் கொள்வதற்கான வழிமுறைகளாகும். அதோடு, இவற்றைக் குறித்து ஒரு நேர்மறையான அணுகுமுறையைக் கொண்டிருப்பது கூடுதல் பலனளிக்கும்.

மன அழுத்தம்: நீண்ட ஆயுளுக்கு எதிரி

அநேக மக்கள் தங்களுடைய உண்மையான வயதைக் காட்டிலும் மூத்தவர்களாகத் தெரிகின்றனர். முன்கூட்டியே நடைபெறுகின்ற இத்தகைய மூப்பிற்கு மன அழுத்தம் முக்கியப் பங்களிப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஏனெனில், நெருக்கடியான காலகட்டங்களில் நம் உடல் மிகவும் வேகமாகத் தளர்வடைந்துவிடுகிறது. இது குறித்து ஆராய்ந்துள்ள அமெரிக்க மன அழுத்த அமைப்பு, மனிதர்களின் பெரும்பாலான உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு மன அழுத்தம்தான் காரணம் என்ற முடிவுக்கு வந்துள்ளது.

ஹைடல்பர்க் பல்கலைக்கழக மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த ஆய்வாளர்கள் மன அழுத்தம் குறித்து ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டனர். அவர்கள் ஓர் இளம் மருத்துவரை வேலைக்கான நேர்முகத்

தேர்வு ஒன்றில் கலந்து கொள்ள வைத்தனர். அவருடைய மன அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதற்காக, வேண்டுமென்றே சிக்கலான கணித வினாக்களுக்கு விடையளிக்குமாறு அவரிடம் கேட்கப்பட்டது. அது முப்பது நிமிடம் நீடித்தது. அதற்குப் பிறகு அவருடைய இரத்தம் பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. நம்முடைய உடலுக்குள் நோய்க்கிருமிகள் புகுந்து கொள்ளும்போது நமது உடலிலுள்ள நோயெதிர்ப்புப் புரதங்கள் எவ்வாறு எதிர்வினை புரியுமோ, அந்த மருத்துவருக்கு மன அழுத்தம் ஏற்பட்டபோதும் அதேபோல நிகழ்ந்ததை அந்த ஆய்வாளர்கள் கண்டுபிடித்தனர். ஆனால் இந்த எதிர்வினை, கேடு விளைவிக்கின்ற விஷயங்களை எதிர்த்ததோடு, ஆரோக்கியமான உயிரணுக்களுக்கும் ஊறு விளைவித்தது. இது வேகமாக மூப்படைவதற்கு வழி வகுக்கும்.

இதே போன்ற மற்றோர் ஆய்வைக் கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகம் மேற்கொண்டது. அந்த ஆய்வில் முப்பத்து ஒன்பது பெண்கள் கலந்து கொண்டனர். அவர்களிடமிருந்து தரவுகளும் மாதிரிகளும் பெறப்பட்டன. அதில் கலந்து கொண்ட பெண்களின் குழந்தைகள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தனர். அதனால் அவர்களுடைய மன அழுத்தம் அதிகமாக இருந்தது. இவர்கள் மற்றொரு பெண்கள் குழுவினருடன் ஒப்பிடப்பட்டனர். இந்த இரண்டாம் குழுவில் இருந்த

பெண்களின் குழந்தைகள் நலமாக இருந்ததால், அவர்களுக்கு அதிகப்படியான மன அழுத்தம் இருக்கவில்லை. மன அழுத்தம் உயிரணுக்களில் இருக்கும் டெலோமியர்கள் என்ற அமைப்புகளை பலவீனப்படுத்துவதன் மூலம் உயிரணுக்கள் மூப்படைவதைத் துரிதப்படுத்துகின்றன என்பதை அந்த ஆய்வு கண்டுபிடித்தது. உயிரணுக்களின் புத்துயிராக்கத்தில் டெலோமியர்கள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. நம்முடைய மன அழுத்தம் எந்த அளவுக்கு அதிகமாக இருக்கிறதோ அந்த அளவுக்கு அதிகமாக உயிரணுக்கள் உருக்குலையும் என்பதைத்தான் அந்த ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தின.

மன அழுத்தம் எப்படி வேலை செய்கிறது?

இப்போதெல்லாம் மக்கள் அவசர கதியில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றனர், எப்போதுமே எதனுடனாவது அல்லது யாருடனாவது போட்டி போட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனர். இப்படி எப்போதும் பதற்றத்துடன் நாம் இயங்கிக் கொண்டிருப்பதால், நம்முடைய உடல் தனக்குக் கிடைக்கும் தகவல்கள் அனைத்தையும் ஆபத்தானவையாகவும் பிரச்சனைக்குரியவையாகவும் கருதுவதால் ஏற்படும் இயல்பான விளைவுதான் மன அழுத்தம்.

கோட்பாட்டுரீதியாக இது பயனுள்ள ஓர் எதிர்விளைவுதான். ஏனெனில், நமக்கு

அச்சுறுத்தலாக இருக்கும் சூழல்களிலிருந்து தப்பிக்க இது நமக்கு உதவுகிறது. நம்முடைய பரிணாம வளர்ச்சிக் காலகட்டத்தின் ஊடாக நாம் நம் உடலின் இந்த எதிர்வினையாற்றும் போக்கைப் பயன்படுத்திப் பல சிக்கலான சூழ்நிலைகளிலிருந்து மீண்டுள்ளோம், கொன்றுண்ணிகளிடம் இருந்து தப்பியுள்ளோம்.

நம் தலைக்குள் எச்சரிக்கை மணி ஒலித்ததும், நம் மூளையிலிருக்கும் நரம்பணுக்கள் பிட்யூட்டரி சுரப்பியைத் தூண்டிவிடுகின்றன. பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள், கார்டிகோட்ராப்பின் எனும் வேதிப்பொருளை விடுவிக்கின்றன. அது 'சிம்பத்தெட்டிக்' நரம்பு மண்டலத்தின் மூலமாக உடலெங்கும் செல்கிறது. அதைத் தொடர்ந்து அட்ரீனலின் சுரப்பி, அட்ரீனலின், கார்ட்டிசோல் ஆகிய வேதிப்பொருட்களைச் சுரக்கத் தூண்டப்படுகிறது. அட்ரீனலின் மூச்சு வாங்குதலையும் இதயத்துடிப்பையும் அதிகரித்து, வரவிருக்கும் ஆபத்தை எதிர்கொள்வதற்கு நம்முடைய தசைகளைத் தயார் செய்கிறது. கார்ட்டிசோல் டோப்பமைனை அதிகமாகச் சுரக்கச் செய்து இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவையும் அதிகரித்து, நாம் எதிர்கொள்ளவிருக்கும் சவால்களைச் சந்திக்க நம்மை முடுக்குகிறது.

குகைவாசிகள்
1. பெரும்பாலான சமயங்களில் ஆசுவாசமாகவே இருந்தனர்.

2. குறிப்பிட்டச் சூழ்நிலைகளில் மட்டுமே மன அழுத்தத்தை உணர்ந்தனர். **3.** அவர்களுடைய அச்சுறுத்தல்கள் உண்மையானவையாக இருந்தன. எக்கணமும் ஒரு கொன்றுண்ணியால் அவர்களுடைய வாழ்க்கை முடிந்துவிடக்கூடிய ஆபத்து அவர்களுக்கு இருந்தது. **4.** ஆபத்தான தருணங்களில் அட்ரீனலினும் கார்ட்டிசோலும் அதிகமாகச் சுரந்து அவர்களுடைய உடலை ஆரோக்கியமான நிலையில் வைத்திருந்தன.
நவீன மனிதர்கள்
1. எல்லா நேரங்களிலும் வேலை பார்த்துக் கொண்டே இருக்கின்றனர். அதனால் எல்லாவிதமான ஆபத்துகள் குறித்தும் எப்போதும் எச்சரிக்கையாக இருக்கின்றனர். **2.** இருபத்து நான்கு மணிநேரமும் இணையத்திலேயே தவம் கிடக்கின்றனர் அல்லது தங்களுடைய பல்திறன்பேசியின் அறிவிப்புகளுக்காகக் காத்துக் கிடக்கின்றனர். **3.** பல்திறன்பேசியின் அழைப்பொலியையும் மின்னஞ்சல் வந்து விழுந்துள்ளதற்கான அறிவிப்பு ஓசையையும், மூளை, ஒரு கொன்றுண்ணியால் விளையக்கூடிய ஆபத்தைப்போலக் கருதுகிறது.

4. எந்நேரமும் கார்ட்டிசோல் குறைவான அளவில் உடலில் சுற்றிக் கொண்டேயிருக்கிறது. அதனால் உடலும், குறிப்பாக அட்ரீனலின் சுரப்பியும், கடுமையாகச் சோர்வடைகின்றன.

இச்செயல்முறை மிதமான அளவில் நடைபெறும்போது அது நன்மை பயப்பதாகவே உள்ளது. நம்முடைய அன்றாட வாழ்வின் சவால்களை நாம் எதிர்கொள்ள அது நமக்கு உதவுகிறது. ஆனால் இன்று மக்கள் அனுபவிக்கின்ற மன அழுத்தம் கண்டிப்பாகத் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடியதே.

தொடர்ச்சியான மன அழுத்தம் காலப்போக்கில் பெரும் சீரழிவைக் கொண்டு வரும். எப்போதும் ஓர் அவசரநிலைப் போக்கிலேயே இருப்பது நம்முடைய ஞாபகங்களோடு தொடர்புடைய மூளை நரம்பணுக்களை பாதிக்கிறது. அதோடு, சில குறிப்பிட்ட ஹார்மோன்களின் சுரப்பையும் தடுக்கிறது. அந்த ஹார்மோன்கள் தடுக்கப்படுவது மனச்சோர்வுக்கு இட்டுச் செல்லும். மேலும், எரிச்சல், தூக்கமின்மை, பதற்றம், உயர் இரத்த அழுத்தம் போன்றவை ஏற்படவும் அது வழி வகுக்கும்.

மனத்தையும் உடலையும் துடிப்பாக வைத்திருக்க சவால்கள் நல்லது என்றாலும், நம்முடைய உடல் முன்கூட்டியே மூப்படைவதை நாம் தடுக்க விரும்பினால், அதற்குக் காரணமாக இருக்கின்ற உயர் மன அழுத்த வாழ்க்கைமுறையை நாம்

மறுபரிசீலனை செய்ய வேண்டும்.

மன அழுத்தத்தை குறைப்பதில் நாம் தீவிரமாக இருக்க வேண்டும்

நாம் பாவித்துக் கொள்கின்ற ஆபத்துகள் உண்மையானவையாக இருந்தாலும் சரி, அப்படி இல்லையென்றாலும் சரி, மன அழுத்தம் என்பது உண்மையில் அடையாளம் காணப்படக்கூடிய ஒன்றுதான். இது பதற்றத்தைத் தோற்றுவிப்பதோடு நின்றுவிடுவதில்லை. அது நம்முடைய செரிமான அமைப்பிலிருந்து தோல்வரை நம் உடல் தொடர்பான அனைத்து அம்சங்களின்மீதும் தாக்கம் ஏற்படுத்துகிறது.

மன அழுத்தம் நம்மீது ஏற்படுத்தும் தாக்கத்திலிருந்து தப்பிக்க 'வருமுன் காப்பதே' நல்லது. அதனால்தான், பல வல்லுநர்கள், மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கு நிகழ்கணலயிப்பைப் பரிந்துரை செய்கின்றனர்.

நாம் நம்மீது முழுமையாக கவனம் செலுத்துவதுதான் மன அழுத்தத்தைக் குறைப்பதற்கான இந்த வழிமுறையின் மைய அம்சமாகும். முக்கியமாக, நாம் அளிக்கும் செயல்விடைகளை நாம் கவனிக்க வேண்டும் - அவை நம்முடைய பழக்கங்களால் உருவாக்கப்பட்டிருந்தாலும்கூட! நாம் அப்படிச் செய்யும்போது, நாம் இங்கு, இக்கணத்தோடு தொடர்பு கொள்கிறோம். நம்முடைய எண்ணங்கள் நம்முடைய கட்டுப்பாட்டை மீறித் தாறுமாறாக அலைவதை இது

மட்டுப்படுத்துகிறது.

"முடிவில்லாச் சுழற்சி வட்டத்துக்குள் நம்மைத் தள்ளிக் கொண்டிருக்கும் தன்னிச்சையான செயல்களை நிறுத்த நாம் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தொலைபேசியில் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போதோ அல்லது தொலைக்காட்சியில் செய்திகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதோ ஏதாவது நொறுக்குத் தீனியைத் தின்று கொண்டிருக்கும் நபர்களை நாம் பார்த்திருப்போம். அவர்கள் அப்போது சாப்பிட்டு முடித்த ஆம்லெட்டில் வெங்காயம் போடப்பட்டிருந்ததா என்று நீங்கள் அவர்களிடம் கேட்டால், அவர்களால் அதற்கு பதிலளிக்க முடியாது," என்று கூறுகிறார் ராபர்ட்டோ அல்சிபார். அவர் தன்னுடைய நோய் காரணமாக ஏற்பட்டத் தீவிர மன அழுத்தத்திற்குப் பிறகு, நிகழ்கணலயிப்பைக் கற்றுக் கொண்டதோடு, அதைப் பிறருக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு பயிற்றுவிப்பாளராகவும் ஆகிவிட்டார்.

நிகழ்கணலயிப்பு மனநிலையை அடைவதற்கு தியானம் ஒரு வழி. வெளியுலகிலிருந்து நம்மை வந்தடையும் தகவல்களை வடிகட்ட தியானம் நமக்கு உதவுகிறது. யோகா, மூச்சுப் பயிற்சி போன்வற்றின் மூலமாகவும் அதை அடைய முடியும்.

நிகழ்கணலயிப்பைப் படிப்படியாகத்தான் அடைய முடியும் என்றாலும், பயிற்சியின் மூலம் நம் மனத்தை நம்முடைய முழுக்

கட்டுப்பாட்டின் கீழ் கொண்டு வந்துவிட முடியும். அது நம் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து நமக்கு நீண்ட ஆயுளைக் கொடுக்கும்.

ஓரளவு மன அழுத்தம் நல்லதுதான்

நீண்டகாலம் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கும் மன அழுத்தமானது நீண்ட ஆயுள், மனநலம், உடல்நலம் ஆகியவற்றின் எதிரி என்றாலும், சிறிதளவு மன அழுத்தம் நன்மையே செய்கிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

இருபது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகத் தொடர்ந்து ஒரு குழுவை ஆய்வு செய்து வந்த, ரிவர்சைடு கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த உளவியல் பேராசிரியர் ஹோவர்டு எஸ். ஃபிரைடுமேன் இவ்வாறு கூறியுள்ளார்: ‘ஓரளவு மன அழுத்தத்துடன் வாழ்ந்து கொண்டு, வாழ்வின் சவால்களை தைரியமாக எதிர்கொண்டு, தங்களுடைய வேலையில் வெற்றி பெறுவதற்காக அதில் இதயபூர்வமாக ஈடுபடும் மக்கள், வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றுக் கொண்டு ஆசுவாசமாக வசிக்கும் மக்களைவிட நீண்ட நாட்கள் வாழ்கின்றனர்.’ அதாவது, ஓரளவு மன அழுத்தம் இருப்பது நல்ல விஷயம்தான் என்று அவர் தெரிவிக்கிறார். ஏனெனில், ஓரளவு மன அழுத்தத்தோடு இருப்பவர்கள், ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர், குறைவாகப் புகைபிடிக்கின்றனர், அளவாக மது

அருந்துகின்றனர்.

இதை வைத்துப் பார்க்கும்போது, இப்புத்தகத்தில் நீங்கள் சந்திக்கவிருக்கும் 110 வயதைக் கடந்தவர்கள், தாங்கள் தங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருந்து வந்துள்ளதாகவும், மிக முதிய வயதுவரை உழைப்பதைத் தாங்கள் நிறுத்தவில்லை என்றும் கூறியிருப்பதில் வியப்படைவதற்கு ஒன்றுமில்லை.

நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது உங்களை விரைவாக மூப்படைய வைக்கும்

மேற்கத்திய உலகில், அதிகம் ஓடி ஆடி வேலை செய்வதை உள்ளடக்காத வாழ்க்கைமுறை அதிகரித்திருப்பது ஏராளமான நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைந்துள்ளது. உயர் இரத்த அழுத்தம், அளவுக்கதிகமான உடல் பருமன் போன்றவை அவற்றில் அடங்கும். இவை நீண்ட ஆயுளுக்கு எதிரி.

வீட்டிலோ அல்லது அலுவலகத்திலோ நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது தசைகளையும் சுவாச அமைப்பையும் வலுவிழக்கச் செய்வதோடு, பசியை அதிகரிக்கிறது. உடல்ரீதியான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கான விருப்பத்தைக் குறைக்கிறது. உழைப்பில்லா வாழ்க்கைமுறையானது உயர் இரத்த அழுத்தம், ஆரோக்கியமில்லா உணவுப்

பழக்கம், இதய நோய், எலும்புப் புரை நோய் போன்றவற்றுக்கு வழி வகுக்கிறது. சில சமயங்களில் அது புற்றுநோய்க்கும் காரணமாகிறது. நம்முடைய நோயெதிர்ப்பு சக்தியில் முக்கியப் பங்காற்றும் டெலோமியர்களின் உருக்குலைவுக்கும் உடற்பயிற்சியின்மைக்கும் ஒரு நேரடித் தொடர்பு இருப்பதாக சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகள் கண்டுபிடித்துள்ளன. உயிரணுக்கள் விரைவாக மூப்படைவதற்கும், அதன் மூலம் மொத்த உடலும் விரைவாக மூப்படைவதற்கும் அது காரணமாகிறது.

இது வயது வந்தவர்களுக்கு மட்டும் நிகழும் நிகழ்வல்ல. ஓடியாடி இயங்காத குழந்தைகளையும் இது பாதிக்கிறது. அவர்கள் அளவுக்கதிகமாகப் பருமன் அடைகின்றனர். அது அதனோடு தொடர்புடைய பல உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு இட்டுச் செல்கிறது. அதனால்தான் இளம் வயதிலேயே ஆரோக்கியமான, துடிப்பான வாழ்க்கைமுறையை சுவீகரித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.

உங்கள் வாழ்க்கையில் சுறுசுறுப்பை அதிகரித்துக் கொள்வது ஒன்றும் கடினமானது அல்ல. அதற்கு ஓரளவு முயற்சி தேவைப்படும், உங்களுடைய அன்றாடப் பழக்கவழக்கங்களில் நீங்கள் சிறிது மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும். அப்படி நம்மை உள்ளும் புறமும் நன்றாக உணரச் செய்யும் ஒருசில

நடவடிக்கைகள் இதோ:

- வேலைக்கு நடந்து செல்லுங்கள் அல்லது தினமும் குறைந்தபட்சம் இருபது நிமிடங்களாவது நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள்.

- ஒரு கட்டடத்தில் மேற்தளங்களுக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தால், மின்தூக்கியையோ அல்லது மின்நகர்வுப் படிக்கட்டுகளையோ பயன்படுத்துவதற்கு பதிலாக, மாடிப்படிகளில் ஏறிச் செல்லுங்கள். இது குறிப்பாக, உங்களுடைய தோரணைக்கும் தசைகளுக்கும் சுவாச உறுப்புகளுக்கும் மிகவும் நல்லது.

- சமூக நிகழ்ச்சிகள், பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றில் கலந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் உங்கள் தொலைக்காட்சியின் முன்பாக அதிக நேரம் அமர்ந்திருப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ள அது உதவும்.

- சத்துக் குறைவான உணவை உட்கொள்வதற்கு பதிலாகப் பழங்களை உட்கொள்ளுங்கள். இதன் மூலம், தின்பண்டங்களைக் கொறிக்க வேண்டும் என்ற சபலம் குறையும், உங்கள் உடலில் ஊட்டச்சத்துகள்

கூடும்.

- சரியான அளவு நேரம் தூங்குங்கள். ஏழிலிருந்து ஒன்பது மணி நேரம்வரை தூங்குவது நல்லது. அதற்கு மேல் தூங்கினால் சோம்பல் அதிகமாகிவிடும்.
- குழந்தைகள் அல்லது செல்லப் பிராணிகளுடன் விளையாடுங்கள். அல்லது ஏதாவது விளையாட்டுக் குழுவினருடன் சேர்ந்து கொள்ளுங்கள். இது உடலை வலுவாக்குவதுடன், மனத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்கி, உங்கள் சுயமதிப்பை உயர்த்தும்.
- உங்களுடைய அன்றாடப் பழக்கவழக்கங்களை ஆராய்ந்து, மோசமான பழக்கங்களைக் களைந்து, அவற்றின் இடத்தில் நல்ல பழக்கங்களைக் குடியமர்த்துங்கள்.

இது போன்ற சிறிய மாற்றங்களை மேற்கொள்வதன் மூலம் நம்மால் நம்முடைய உடலுக்கும் மனத்துக்கும் புத்துணர்ச்சி ஊட்டி, நம்முடைய ஆயுளை அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும்.

அழகு நங்கையர் மறைத்து வைத்திருக்கும் இரகசியம்

நாம் உள்ளேயும் வெளியேயும்

மூப்படைகிறோம், உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் மூப்படைகிறோம். மக்களின் வயதை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டுவதில் முன்னணியில் இருப்பது அவர்களுடைய தோல்தான். நம் தோலுக்கு அடியில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற செயல்முறைகளுக்கு ஏற்ப நம் தோலின் நிறமும் தன்மையும் மாற்றமடையும். நவநாகரிக ஆடைகளை அணிந்து பெரும் கோலாகலத்திற்கு நடுவில் நடைமேடைகளில் அழகுநடை பயிலும் வடிவழகிகள் ஒரு இரகசியத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் சிறப்புக் காட்சிகளில் தோன்றுவதற்கு முதல் நாளன்று ஒன்பதிலிருந்து பத்து மணி நேரம்வரை தூங்குகின்றனர். இது அவர்களுடைய தோல் சுருக்கமில்லாமல் தோன்றுவதற்கும், ஆரோக்கியமான பளபளப்புடன் மின்னுவதற்கும் உதவுவதாக அவர்கள் கூறுகின்றனர்.

விரைவாக மூப்படைவதைத் தடுப்பதில் தூக்கம் ஒரு முக்கியப் பங்கு வகிப்பதாக அறிவியல் கூறுகிறது. ஏனெனில், நாம் தூங்கும்போது, மெலட்டோனின் எனும் ஹார்மோன் நம் உடலில் சுரக்கிறது. இந்த ஹார்மோன் நம் உடலில் இயற்கையாகச் சுரக்கும் ஒன்று. நரம்புச் சமிக்கைக் கடத்தியான செரட்டோனின் என்ற வேதிப்பொருளிலிருந்து, நாம் விழித்திருக்கும் மற்றும் தூங்கும் நேரத்திற்கு ஏற்ப பீனியல்

சுரப்பி இதைச் சுரக்கிறது. நம்முடைய விழிப்பு/ தூக்கம் சுழற்சி வட்டத்தில் மெலட்டோனின் ஒரு முக்கியப் பங்காற்றுகிறது.

- எதிர் ஆக்சிஜனேற்றியான மெலட்டோனின் நாம் நீண்ட ஆயுளுடன் இருப்பதற்கு உதவுகிறது. அதோடு, அதனால் கீழ்க்கண்ட பயன்களும் விளைகின்றன:
- நம்முடைய உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை இது வலுப்படுத்துகிறது.
- இதிலுள்ள ஓர் அம்சம் புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்கிறது.
- இன்சுலின் இயற்கையாகச் சுரப்பதை ஊக்குவிக்கிறது.
- முதுமையில் வருகின்ற ஆல்சைமர் எனும் மறதி நோய் வருவதைத் தாமதப்படுத்துகிறது.
- எலும்புப் புரை நோயும் இதய நோயும் வராமல் தடுக்கிறது.

இக்காரணங்களினால் மெலட்டோனின் இளமையைப் பாதுகாக்கும் ஒன்றாகத் திகழ்கிறது. மெலட்டோனினின் சுரப்பு நாம் முப்பது வயதை அடைந்தவுடன் குறையத் தொடங்குகிறது என்பதை இங்கு குறிப்பிட்டாக வேண்டும். ஆனால் பின்வரும் விஷயங்களைக் கடைபிடிப்பதன் மூலம் அதை நாம்

ஈடுகட்டலாம்:

- சரிவிகித உணவை உட்கொள்ளுதல் மற்றும் அதிகமான கால்சியத்தை எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
- தினமும் சிறிது நேரம் மிதமான சூரியக் குளியலில் ஈடுபடுதல்.
- போதுமான அளவு தூங்குதல்.
- மன அழுத்தம், மது, புகையிலை, கேஃபைன் ஆகியவற்றைத் தவிர்த்தல். இவை அனைத்தும் இரவுத் தூக்கத்தைக் கெடுக்கின்றன. தூக்கம் கெடுவது மெலட்டோனின் சுரப்பதற்கு ஊறு விளைவிக்கிறது.

மெலட்டோனின் சுரப்பைச் செயற்கையாக ஊக்குவித்து, அது நம்முடைய மூப்படைதலில் ஏதாவது தாக்கம் விளைவிக்கிறதா என்று அறிவியலறிஞர்கள் ஆராய்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர். அந்த ஆய்வு அதை உறுதி செய்தால், நம்முடைய ஆயுளை நீட்டிப்பதற்கான இரகசியத்தை நாம் நம்முடைய உடலிலேயே சுமந்து திரிந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்ற கோட்பாடு நிரூபணமாகும்.

ஆயுள் நீட்டிப்பிற்கு எதிரான மனப்போக்குகள்

நம் உடல் எவ்வளவு விரைவாக மூப்படைகிறது என்பதன்மீது தாக்கம் விளைவிக்கும் ஆற்றல் நம் மனத்திற்கு இருக்கிறது. நம் உடலை இளமையாக வைத்திருக்க வேண்டுமென்றால், நாம் நம் மனத்தை இளமையாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற கருத்தோடு பெரும்பாலான மருத்துவர்கள் உடன்படுகின்றனர். இது இக்கிகய்யின் ஒரு முக்கியமான அம்சம். அதோடு, வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளைச் சந்திக்கும்போது உடைந்துவிடாமல் இருக்கவும் நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

இது தொடர்பாக யெஷிபா பல்கலைக்கழகம் ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டது. நீண்ட ஆயுளுடன் இருப்பவர்களிடம் இரண்டு தனிச்சிறப்பான மனநிலைகள் இருப்பதை அவர்கள் கண்டுபிடித்தனர். ஒன்று, நேர்மறை மனப்போக்கு. மற்றொன்று, உணர்ச்சிகள் குறித்தப் பிரக்ஞை. அதாவது, சவால்களை ஒரு நேர்மறை மனப்போக்குடன் எதிர்கொண்டு, தங்களுடைய உணர்ச்சிகளைத் தங்களுடைய கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பவர்கள் நீண்டகாலம் வாழ்கின்றனர்.

'ஒரு பின்னடைவை எதிர்கொள்ளும்போதும் உணர்ச்சிவசப்படாமல் அமைதியாக இருத்தல்' என்ற மனப்போக்கும் உங்களை இளமையாக வைத்திருக்கும். நம் நடத்தையைச் சீராக்கி,

நம்முடைய பதற்றத்தையும் மன அழுத்தத்தையும் குறைப்பதன் மூலம் அந்த மனப்போக்கு அதைச் சாதிக்கிறது. எதற்கும் அவசரப்படாத, நிதானமான வாழ்க்கைமுறையைப் பின்பற்றுகின்ற கலாச்சாரங்களைக் கொண்டிருக்கும் மக்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் இருப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

நூறு வயதைத் தாண்டியவர்களும் நூற்றுப் பத்து வயதைத் தாண்டியவர்களும் இதையொத்த மனப்போக்கைக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்களுடைய நீண்ட வாழ்க்கை பல நேரங்களில் கடினமாக இருந்துள்ளபோதிலும், அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் சவால்களை எதிர்கொள்ளும்போது, அவற்றால் துவண்டுவிடாமல், அவற்றை எப்படி நேர்மறை மனப்போக்குடன் எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பதை அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

2014ம் ஆண்டில் 111வது வயதை அடைந்து, உலகில் அப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருந்தவர்களில் வயதில் மூத்தவர் என்ற பெருமையைப் பெற்ற அலெக்சாண்டர் இமிச், தனக்கு நல்ல மரபணுக்கள் வாய்த்திருந்ததை அறிந்திருந்தபோதிலும், தன்னுடைய நீண்ட ஆயுளுக்கு வேறு பிற காரணிகள் இருந்ததையும் புரிந்து வைத்திருந்தார். 2014ம் ஆண்டு கின்னஸ் சாதனைப் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றப் பிறகு அவர் அளித்தப் பேட்டி ஒன்றில், “நீண்ட

ஆயுள் எவ்வளவு முக்கியமோ, அதே அளவுக்கு அல்லது அதைவிட அதிகமாக, நீங்கள் எப்படி வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதும் முக்கியம்," என்று குறிப்பிட்டார்.

நீண்ட ஆயுளுக்கு ஒரு வாழ்த்துப்பா

நீண்ட ஆயுளுக்கான கின்னஸ் சாதனை படைத்துள்ள ஒகிமி கிராமத்தில் நாங்கள் தங்கியிருந்தபோது, தன்னுடைய நூறாவது பிறந்த நாளைக் கொண்டாடத் தயாராகிக் கொண்டிருந்த ஒரு மூதாட்டி, எங்களுக்காக ஒரு பாட்டுப் பாடினார். ஜப்பானிய மொழியும் உள்ளூர் வட்டார வழக்கும் கலந்த ஒரு கலவையாக அது இருந்தது. அப்பாடலின் வரிகள் இவை:

ஆரோக்கியமும் நீண்ட ஆயுளும் வேண்டுமா?
குறைவாய்ச் சாப்பிடுங்கள் நன்றாய் ரசித்து ருசித்து!
முன் தூங்கி முன் எழுங்கள்.
எழுந்தவுடன் செல்லுங்கள் காலார நடக்க.
அன்றாடம் ஓட்டுகிறோம் வாழ்க்கையை நாங்கள் அலட்டிக் கொள்ளாமல்.
வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்கிறோம் குதூகலத்துடனே.
நண்பர்களுடன் ஆடிப் பாடுகிறோம் பிணக்கின்றி.
வசந்தமோ, குளிரோ, வேனிலோ,

இலையுதிரோ
அனைத்தையும் அனுபவிக்கிறோம்
ஆனந்தமாய்!
கவலைப்படுவதில்லை நாங்கள் எங்கள்
விரலின் மூப்பைப் பற்றி.
நீங்களும் உங்கள் விரல்களை
அசைத்துக் கொண்டிருந்தால்
அலுங்காமல் குலுங்காமல் ஓடி வரும்
உங்களை நோக்கி
அந்த நூறு வயது!

இப்போது நாம் நம்முடைய விரல்களைப் பயன்படுத்தி இப்பக்கத்தைத் திருப்பி அடுத்த அத்தியாயத்திற்குள் நுழையலாம். நீண்ட ஆயுளுக்கும் வாழ்க்கைக் குறிக்கோளைக் கண்டுபிடிப்பதற்கும் இடையேயுள்ள தொடர்பைப் பற்றி அதில் நாம் பார்க்கலாம்.

3

லோகோ சிகிச்சையிலிருந்து இக்கிகய்வரை

உங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் நீண்ட ஆயுளுடனும் சிறப்பாகவும் வாழுங்கள்

லோகோ சிகிச்சை என்றால் என்ன?

லோகோ சிகிச்சை எனும் உளவியல் சிகிச்சைமுறையைத் தோற்றுவித்த விக்டர் ஃபிராங்கெல்லிடம் அதைப் பற்றி ஒற்றை வரியில் கூறுமாறு அவருடைய சக உளவியலாளர் ஒருவர் கேட்டபோது, அதற்கு அவர், “லோகோ சிகிச்சைமுறையில், சிகிச்சை பெற வரும் மனநோயாளி நேராக நிமிர்ந்து அமர்ந்து கொண்டு, சில சமயங்களில் கேட்பதற்குக் கடினமாக இருக்கும் விஷயங்கள் உட்பட, பல விஷயங்களைச் செவிமடுப்பார்,” என்று கூறினார். அவருடைய சக உளவியலாளர், “ஆனால் உளப்பகுப்பாய்வுச் சிகிச்சைமுறையில், சிகிச்சை பெற வரும் மனநோயாளி ஒரு சாய்விருக்கையில் அமர்ந்து

தன் காலைகளை நீட்டிக் கொண்டு பின்புறம் நன்றாகச் சாய்ந்து கிட்டத்தட்டப் படுத்துக் கொண்டு, சில சமயங்களில் கேட்பதற்குக் கடினமாக இருக்கும் விஷயங்கள் உட்படப் பல விஷயங்களை அவரே கூறுவார், இல்லையா?" என்று கேட்டார்.

அதற்கு ஃபிராங்கெல், "என்னிடம் வரும் நோயாளிகளிடம் நான் கேட்கும் முதல் கேள்வி, 'நீங்கள் ஏன் தற்கொலை செய்து கொள்ளவில்லை?' என்பதுதான். பெரும்பாலான மனநோயாளிகள் அதற்குப் பொருத்தமானதொரு பதிலை அளிப்பர். அதையடுத்து நான் அடுத்தக் கட்டத்திற்குச் செல்கிறேன்," என்று பதிலளித்தார்.

அப்படியானால் லோகோ சிகிச்சை என்னதான் செய்கிறது? அதற்கான பதில் தெளிவானது. நீங்கள் உயிர் வாழ்வதற்கான காரணங்களைக் கண்டுபிடிக்க அது உங்களுக்கு உதவுகிறது.

சிகிச்சை பெற வரும் நோயாளிகள் தங்களுடைய மனநோயை எதிர்கொள்வதற்குத் தங்களுடைய வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும் என்று லோகோ சிகிச்சை அவர்களை உந்தித் தள்ளுகிறது. தங்களுடைய வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான அவர்களுடைய முனைப்பு, அவர்கள் தங்களுடைய கடந்தகாலத் தளைகளிலிருந்து விடுபட அவர்களுக்கு உதவுவதோடு, எதிர்காலத்தில் அவர்களுக்காகக்

காத்திருக்கும் சவால்களைத் துணிவுடன் சந்திக்கும் ஆற்றலையும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கிறது.

உயிர் வாழ்வதற்கான விருப்பத்திற்குத் தீனி போடும் ஏதோ ஒன்று

விக்டர் ஃபிராங்கெல் தன்னுடைய மருத்துவ மையத்தில் ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டார். அதில் அவர் தன்னுடைய மனநோயாளிகளோடு தன் ஊழியர்களையும் சேர்த்துக் கொண்டார். அந்த ஆய்வு வெளிப்படுத்திய முடிவுகள் இவைதான்: அதில் கலந்து கொண்டவர்களில் 80 சதவீதத்தினர், உயிர் வாழ்வதற்கு மனிதர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு நோக்கம் இருந்தாக வேண்டும் என்று நம்பினர். சுமார் 60 சதவீதத்தினர், மதிப்பு வாய்ந்த யாரோ ஒருவர் அல்லது ஏதோ ஒன்று தங்கள் வாழ்க்கையில் இருந்ததாகவும், அவருக்காக அல்லது அதற்காகத் தங்கள் உயிரைத் துறக்கவும் தாங்கள் தயாராக இருந்ததாகவும் உணர்ந்தனர்.

வாழ்வின் அர்த்தம் குறித்தத் தேடல்

வாழ்வின் நோக்கத்திற்கான தேடல், விக்டர் ஃபிராங்கெல் தன்னுடைய இலக்குகளை அடைவதற்கு வழி வகுத்த ஒரு தனிப்பட்ட உந்துசக்தியாக ஆனது. அவருடைய லோகோ சிகிச்சையின் ஐந்து கட்டங்கள் இவை:

1. ஒரு நபர் பதற்றமாகவோ, விரக்தியாகவோ அல்லது வெறுமையாகவோ உணர்கிறார்.

2. அர்த்தமுள்ள ஒரு வாழ்க்கையை வாழ வேண்டும் என்ற விருப்பம்தான் அவர் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கும் உணர்வு என்று அவருடைய சிகிச்சையாளர் அவருக்கு எடுத்துரைக்கிறார்.

3. அந்நோயாளி தன் வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டறிகிறார் (அவருடைய வாழ்க்கையின் அக்கட்டத்தில் அவர் கண்டுபிடித்துள்ள நோக்கம் அது).

4. அந்த நோக்கத்தை ஏற்றுக் கொள்வதா அல்லது மறுப்பதா என்பதை அந்நோயாளி சுயமாகத் தீர்மானிக்கிறார்.

5. வாழ்க்கையின்மீது அவருக்கு ஏற்பட்டுள்ள இப்புதிய வேட்கை, அவர் தன்னுடைய பாதையில் குறுக்கிடும் தடைகளைத் தகர்த்தெறியவும் தன்னுடைய துயரங்களிலிருந்து மீளவும் அவருக்கு உதவுகிறது.

ஃபிராங்கெல் தன்னுடைய கோட்பாட்டில் மிகவும் உறுதியாக இருந்தார்.

அதுதான் அவரை நாஜிக்களின் வதைமுகாமில் உயிரோடு வைத்திருந்தது. ஆஷ்விட்ஸ் வதைமுகாம் அனுபவங்கள் அவருக்கு ஒன்றைத் தெளிவுபடுத்தின: "மனிதர்களிடமிருந்து எல்லாவற்றையும் பறித்துவிட முடியும் - ஒன்றே ஒன்றைத் தவிர! மனிதச் சுதந்திரங்களில் இறுதிச் சுதந்திரம் அது. புறச்சூழல் எதுவாக இருந்தாலும் தன்னுடைய சொந்த மனப்போக்கையும் சொந்த வழியையும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான சுதந்திரம்தான் அது." அவர் தன்னந்தனியாக அதை அனுபவித்து உணர வேண்டியிருந்தது. அது அவருடைய எஞ்சிய வாழ்நாள் முழுவதும் அவருக்கு உத்வேகமூட்டியது.

உளப்பகுப்பாய்வுக்கும் லோகோ சிகிச்சைக்கும் இடையேயான பத்து வேறுபாடுகள்

உளப்பகுப்பாய்வு
1. நோயாளி ஒரு சாய்விருக்கையில் கிட்டத்தட்டப் படுத்துக் கொண்டிருக்கும் நிலையில் அமர்ந்திருப்பார். அவர் ஒரு நோயாளியாக நடத்தப்படுவார்.
2. இது கடந்தகாலத்தை உற்று நோக்கும் கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டுள்ளது.
3. நோயாளியின் மனநோயைப் பற்றி அலசுகிறது.
4. இன்பத்தை அடைவது நோக்கமாக

இருக்கிறது.

5. உளவியலை மட்டுமே மையமாகக் கொண்டுள்ளது.

6. நோய்க்கான மூலாதாரம் மனரீதியானது என்ற கண்ணோட்டத்தில் சிகிச்சை அளிக்கிறது.

7. முரண்பாடுகளுக்கான காரணம் ஆழ்மனரீதியானது என்ற கோணத்தைக் கொண்டுள்ளது.

8. நோயாளிகளின் உள்ளுணர்வோடு நிறுத்திக் கொள்கிறது.

9. விசுவாசத்திற்கும் இதற்கும் தொடர்பு கிடையாது.

10. முரண்பாடுகளைக் களைவதற்கு முயற்சிக்கிறது.

லோகோ சிகிச்சை

1. நோயாளி மருத்துவருக்கு நேரெதிரே ஒரு நாற்காலியில் நிமிர்ந்த நிலையில் அமர்ந்திருப்பார். மருத்துவர் அவரை எந்த விதத்திலும் எடைபோடாமல் அவருக்கு வழிகாட்டுவார்.

2. வருங்காலத்தை உற்று நோக்கும் கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டுள்ளது.

3. நோயாளியின் மனநோய் பற்றிய ஆய்வில் ஈடுபடுவதில்லை.

4. வாழ்வின் நோக்கம் மற்றும் அர்த்தம் குறித்து கவனம் செலுத்தப்படுகிறது.

5. ஆன்மிகப் பரிமாணத்தையும் உள்ளடக்கியுள்ளது.

6. வாழ்வின் அர்த்தம் குறித்த நெருக்கடிக் கண்ணோட்டத்தையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்கிறது.

7. முரண்பாடுகள் எங்கு, எப்போது தோன்றின என்பதன்மீது கவனம் செலுத்துகிறது.

8. ஆன்மிக யதார்த்தங்களையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்கிறது.

9. விசுவாசத்திற்கும் இதற்கும் தொடர்பு இருக்கிறது.

10. நோயாளி தன் வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டறிய உதவுகிறது.

உங்களுக்காகப் போராடுங்கள்

நம்முடைய வாழ்க்கை எந்த நோக்கமும் இன்றி இருக்கும்போது அல்லது அந்த நோக்கம் திரியும்போது, இருத்தல் குறித்து நமக்கு விரக்தி ஏற்படுகிறது. ஃபிராங்கெல்லைப் பொறுத்தவரை, இதை ஏதோ மனநோயின் அறிகுறியாகவோ அல்லது மனப்பிறழ்வாகவோ கருத வேண்டிய தேவையில்லை. மாறாக, அது ஒரு நேர்மறையான விஷயமாக, மாற்றத்திற்கான கிரியா ஊக்கியாக இருக்கக்கூடும்.

இருத்தல் குறித்த விரக்தியை, பிற மனநல சிகிச்சைமுறைகள் பார்ப்பதுபோலன்றி, லோகோ சிகிச்சை ஒரு மனநோயாகப் பார்ப்பதில்லை. மாறாக, லோகோ சிகிச்சை அதை ஓர் ஆன்மிகப் போராட்டமாகவே பார்க்கிறது. பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள் தங்களுடைய சொந்த முயற்சியாலோ அல்லது பிறருடைய உதவியுடனோ அதற்கு ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடிக்க முனைகின்ற இயல்பான, நன்மை பயக்கின்ற ஓர் அம்சமாக அதை லோகோ சிகிச்சை கருதுகிறது. அந்த முயற்சியில் ஈடுபடும்போது அவர்களுக்கு வாழ்க்கை குறித்து நல்ல திருப்தி ஏற்படுகிறது. தங்களுடைய சொந்தத் தலைவிதியை மாற்றிக் கொள்ள அவர்களுக்கு அது உதவுகிறது.

இதைச் செய்ய விரும்புபவர்களுக்கு உதவி தேவைப்படும்போது லோகோ சிகிச்சை களத்தில் குதிக்கிறது. மக்கள் தங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்தை அறிந்து கொள்வதற்கும், அதை அறிந்து கொண்ட பின்னர் தங்கள் நோக்கத்திற்குக் குறுக்கே நிற்கும் தடைகளைத் தகர்த்தெறிவதற்கும் லோகோ சிகிச்சை வழிகாட்டுகிறது. விக்டர் ஃபிராங்கெல், 'மேன்ஸ் சர்ச் ஃபார் மீனிங்' எனும் தன்னுடைய நூலில், பிரபல தத்துவவியலாளர் நியட்சேயின் உலகப் புகழ் பெற்ற முழக்கத்தைக் குறிப்பிடுகிறார்: "தான் வாழ்வதற்கான ஒரு காரணத்தைக் கொண்டுள்ள ஒருவரால், தன் வாழ்வில் தான் எதிர்கொள்ளக்கூடிய அனைத்தையும் தாங்கிக்

கொண்டு அவற்றைக் கையாள முடியும்."

நாம் இதுவரை சாதித்துள்ள விஷயங்களை எதிர்காலத்தில் நாம் சாதிக்க விரும்பும் விஷயங்களோடு ஒப்பிடும்போது நமக்கு ஏற்படுகின்ற இயல்பான பதற்றத்தின் அடிப்படையில்தான் நம்முடைய ஆரோக்கியம் அமைகிறது என்று ஃபிராங்கெல் தன்னுடைய சொந்த வாழ்க்கை அனுபவங்களின் அடிப்படையில் நம்புகிறார். எனவே, நமக்குத் தேவைப்படுவது ஓர் அமைதியான வாழ்க்கை அல்ல. மாறாக, ஒரு சவால்தான் நமக்குத் தேவை. நம்மிடம் இருக்கும் அனைத்துத் திறமைகளையும் கொண்டு அச்சவாலை நாம் எதிர்கொள்ள முயற்சிக்கலாம்.

இருத்தல் குறித்த நெருக்கடி நவீனச் சமுதாயத்திற்கே உரித்தானது. ஏனெனில், இங்கு மக்கள் தாங்கள் எதை விரும்புகிறார்களோ அதைச் செய்து கொண்டிருக்காமல், பிறர் சொல்கின்றதைச் செய்து கொண்டிருக்கின்றனர் அல்லது பிறர் செய்து கொண்டிருப்பதை அப்படியே நகலெடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். பெரும்பாலான சமயங்களில், மக்கள் தங்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் விஷயத்திற்கும் தாங்கள் உண்மையிலேயே விரும்புகின்ற விஷயத்திற்கும் இடையேயான இடைவெளியைப் பொருளாதார சக்தியைக் கொண்டோ, பௌதிக இன்பங்களைக் கொண்டோ, அல்லது தங்களுடைய உணர்வுகளை மழுங்கடித்துக் கொண்டோ

இட்டு நிரப்ப முயற்சிக்கின்றனர். இது தற்கொலைக்குக்கூட இட்டுச் செல்லக்கூடும்.

எடுத்துக்காட்டாக, 'ஞாயிற்றுக்கிழமை மனச்சோர்வை' எடுத்துக் கொள்ளலாம். அன்று, வாரநாட்களில் தங்களை அழுத்திக் கொண்டிருக்கும் பொறுப்பு, கடமை போன்ற சுமைகள் இல்லாமல் இருப்பதால், மக்கள் தாங்கள் உள்ளுக்குள் எவ்வளவு வெறுமையாக இருக்கிறோம் என்பதை உணர்கின்றனர். அதற்கு அவர்கள் ஒரு தீர்வைக் கண்டாக வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, அவர்கள் தங்களுடைய வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும். தாங்கள் அதிகாலையில் படுக்கையைவிட்டு எழுவதற்கு ஒரு காரணத்தைக் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும். அதாவது, அவர்கள் தங்களுடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடித்தாக வேண்டும்.

"நான் உள்ளுக்குள் வெறுமையாக உணர்கிறேன்"

வியன்னா மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டிருந்த நோயாளிகளிடம் விக்டர் ஃபிராங்கெல் ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டார். அங்கு அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த மொத்த நோயாளிகளில் 55 சதவீதத்தினர் இருத்தல் நெருக்கடியை அனுபவித்துக் கொண்டிருந்ததை அந்த ஆய்வு

வெளிப்படுத்தியது.

தன் வாழ்வின் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடிப்பது ஒருவரின் இருத்தல் குறித்த வெறுமையைக் களைய உதவும் என்று லோகோ சிகிச்சை நம்புகிறது. தன் வாழ்க்கையில் பெரும் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்ட விக்டர் ஃபிராங்கெல், தன்னுடைய வாழ்வின் நோக்கத்தின் அடிப்படையில் செயல்நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டதால், தன்னுடைய முதிய வயதில் தன்னுடைய வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்து அதில் அமைதி அடைய அவரால் முடிந்தது. முதிய வயதில் இளைஞர்களைப் பார்த்துப் பொறாமை கொள்ள வேண்டிய தேவை அவருக்கு இருக்கவில்லை. ஏனெனில், அவருக்குக் கிடைத்திருந்த செழுமையான அனுபவங்கள் அவர் தன் வாழ்க்கையை ஒரு நோக்கத்திற்காக அர்ப்பணித்திருந்தார் என்பதை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டின.

லோகோ சிகிச்சை மூலம் மேம்பட்ட வாழ்க்கை: ஒரு சில முக்கிய யோசனைகள்

- ஷான் பால் சார்த்தர் கூறியதுபோல, வாழ்க்கைக்கான அர்த்தத்தை நாம் உருவாக்குவதில்லை, நாம் அதை வெறுமனே கண்டுபிடிக்கிறோம்,

அவ்வளவுதான்.

- நம் ஒவ்வொருவருக்கும் நம்முடைய இருத்தலுக்கான ஒரு தனித்துவமான காரணம் இருக்கிறது. வாழ்க்கையின் ஓட்டத்தின் ஊடாக அதை நாம் திருத்தியமைத்துக் கொள்ளலாம் அல்லது முற்றிலுமாக மாற்றியமைத்துக் கொள்ளலாம்.

- எந்த விஷயம் நடந்துவிடக்கூடாது என்று நாம் பயந்து கொண்டிருக்கிறோமோ, துல்லியமாக அந்த விஷயத்தைக் கவலை நம்மிடம் கொண்டு வந்து சேர்ப்பதைப்போல, ஒரு விருப்பத்தின்மீது நாம் அளவுக்கதிகமான கவனம் செலுத்தும்போது, அந்த அதீத கவனம், அவ்விருப்பம் நிறைவேறுவதைத் தடுத்துவிடுகிறது.

- பதற்றத்தைக் குறைக்கவும் எதிர்மறைச் சுழற்சி வட்டங்களிலிருந்து விடுபடவும் நகைச்சுவை நமக்கு உதவும்.

- உன்னதமான விஷயங்களைச் செய்வதற்கும் படுபயங்கரமான விஷயங்களைச் செய்வதற்கும் வேண்டிய திறமை நம்மிடம் இருக்கிறது. நாம் எந்தப் பக்கம் சாய்கிறோம் என்பது நம்முடைய புறக் காரணிகளைச் சார்ந்திருப்பதில்லை.

மாறாக, நம்முடைய தீர்மானங்களைச் சார்ந்துள்ளது.

வாழ்வின் நோக்கம் மற்றும் அர்த்தம் குறித்தத் தேடலை இன்னும் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதற்காக, அடுத்து நாம் ஃபிராங்கெல்லின் நான்கு நோயாளிகளின் கதைகளைப் பார்க்கலாம்.

முதல் கதை: விக்டர் ஃபிராங்கெல்

நாஜி வதைமுகாம்களிலும், பின்னர் ஜப்பானிலும் கொரியாவிலும் நிறுவப்பட்ட வதைமுகாம்களிலும் அடைக்கப்பட்டிருந்தவர்களில், வதைமுகாம்களுக்கு வெளியே பலவற்றைச் சாதிக்க ஆசைப்பட்டவர்களும், அங்கிருந்து உயிருடன் வெளியே செல்வதற்கு வலுவான காரணங்களைக் கொண்டிருந்தவர்களும் மட்டுமே அந்த முகாம்களிலிருந்து தப்பிப் பிழைப்பதற்கு அதிக சாத்தியக்கூறுகளைக் கொண்டிருந்ததாக உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். இது விக்டர் ஃபிராங்கெலுக்கு முற்றிலும் பொருந்தும். அவர் நாஜி வதைமுகாமிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டப் பின்னர் தன் சொந்த மருத்துவத் தொழிலைத் தொடங்கி, லோகோ சிகிச்சை எனும் புதிய உளவியல் சிகிச்சைமுறையைத் தோற்றுவித்தபோது, தானே அதன் முதன் நோயாளியாக இருந்ததை அவர் கண்டார்.

சாதிப்பதற்கு அவர் ஓர் இலக்கைக்

கொண்டிருந்தார். அதுதான் அவரைப் பாதுகாத்தது. அவர் ஆஷ்விட்ஸ் வதைமுகாமுக்கு வந்தபோது, பிரசுரிப்பதற்குத் தயாராக இருந்த கையெழுத்துப் பிரதி ஒன்றையும் அவர் தன்னுடன் எடுத்து வந்திருந்தார். அந்தக் கையெழுத்துப் பிரதியில், தன் மருத்துவத் தொழிலில் அவர் அதுவரை மேற்கொண்டிருந்த அனைத்து ஆய்வுகளின் முடிவுகளும் அவருடைய கோட்பாடுகளும் அடங்கியிருந்தன. அது அவரிடமிருந்து பறிமுதல் செய்யப்பட்டவுடன், அதை மீண்டும் முதலிலிருந்து எழுத வேண்டும் என்ற தணியாத தாகம் அவரிடம் ஊற்றெடுத்தது. அவரைச் சுற்றி நடந்து கொண்டிருந்த கொடூரங்களுக்கு நடுவே அது அவருடைய வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தத்தைக் கொடுத்தது. அவர் அந்த வதைமுகாமில் கடுமையான காய்ச்சலால் அவதிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தபோதுகூட, கையில் கிடைத்தச் சிறு துண்டுக் காகிதங்களில், தொலைந்து போன தன் கையெழுத்துப் பிரதியில் இடம் பெற்றிருந்த விஷயங்கள் தொடர்பாகத் தன் நினைவுக்கு வந்தவற்றைக் குறித்துக் கொள்ளும் அளவுக்கு அவருடைய காரணம் வலுவாக இருந்தது.

இரண்டாவது கதை: அமெரிக்கத் தூதரக உயரதிகாரி

விக்டர் ஃபிராங்கெல்லிடம் சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டவர்களில் அமெரிக்காவைச்

சேர்ந்த தூதரக உயரதிகாரியும் ஒருவர். ஃபிராங்கெல்லிடம் சிகிச்சை பெற வந்ததற்கு முன்பாக, அந்த அதிகாரி, அமெரிக்காவில் ஐந்தாண்டுகள் வேறொரு மனநல மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெற்று வந்திருந்தார். ஃபிராங்கெல் அவருக்கான சிகிச்சையைத் தொடங்கியபோது, அவரிடம், "நீங்கள் முதலில் எதற்காக ஒரு மனநல மருத்துவரை அணுகினீர்கள்?" என்று கேட்டார். அதற்கு அந்த அதிகாரி, "என் வேலையையும் என் நாட்டின் வெளியுறவுக் கொள்கைகளையும் தான் வெறுக்கிறேன். ஆனால் அவற்றை நிறைவேற்றியே தீர வேண்டிய கட்டாயம் எனக்கு இருக்கிறது," என்று கூறினார். அவருக்குப் பல ஆண்டுகளாகச் சிகிச்சையளித்து வந்திருந்த அந்த முதல் மனநல மருத்துவர், அந்த அதிகாரியிடம், "நீங்கள் உங்கள் தந்தையுடனான உறவைச் சீர் செய்துவிட்டால் உங்கள் பிரச்சனை சரியாகிவிடும்," என்று தொடர்ந்து வலியுறுத்தியதோடு, "உங்கள் வேலையும் அரசாங்கமும் ஒரு விதத்தில் ஒரு தந்தையின் ஸ்தானத்தைப் பிரதிநுதப்படுத்துவதால், உங்கள் தந்தையுடன் நீங்கள் சமரசம் செய்து கொண்டால், உங்கள் வேலையின்மீது உங்களுக்கு இருக்கும் வெறுப்பும் இணக்கமின்மையும் தீர்ந்துவிடும்," என்று பரிந்துரைத்திருந்தார். அந்த அதிகாரி இதை ஃபிராங்கெல்லிடம் எடுத்துரைத்தபோது, ஃபிராங்கெல் அவரிடம்,

“நீங்கள் வேறொரு துறையில் வேலை செய்ய விரும்பியிருந்து, அது உங்களுக்குக் கைகூடாமல் போனதால் உருவான விரக்திதான் உங்கள் பிரச்சனைகளுக்குக் காரணம்,” என்று தெரிவித்தார். இந்த யோசனையை மனத்தில் இருத்திக் கொண்டு, அந்த அதிகாரி, ஃபிராங்கெல்லுடனான தன்னுடைய சிகிச்சையை நிறைவு செய்து கொண்டார்.

ஐந்தாண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒரு நாள் ஃபிராங்கெல்லைத் தொடர்பு கொண்ட அந்த அதிகாரி, “இப்போது நான் வேறொரு வேலையில் இருக்கிறேன். நான் இப்போது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்,” என்று தெரிவித்தார்.

அந்த அதிகாரி இத்தனை ஆண்டுகளாகத் தேவையின்றிச் சிகிச்சை எடுத்து வந்திருந்தார் என்பதோடு, சிகிச்சை தேவைப்பட்ட ஒரு நோயாளியாகக்கூட அவர் கருதப்பட்டிருக்க வேண்டியதில்லை என்று ஃபிராங்கெல் கருதினார். வாழ்க்கைக்கான ஒரு புதிய நோக்கத்தைத் தேடிக் கொண்டிருந்த ஒரு சாதாரண நபர் அவர்; அவர் தன் நோக்கத்தைக் கண்டுபிடித்தவுடன், அவருடைய வாழ்க்கைக்கு ஓர் ஆழமான அர்த்தம் பிறந்தது.

மூன்றாவது கதை: தற்கொலை எண்ணத்தைக் கொண்டிருந்த ஒரு தாய்

தன் பதினோரு வயது மகனை இழந்த ஒரு தாய், தன்னுடைய இன்னொரு மகனைக் கொன்றுவிட்டுத் தன்னையும் மாய்த்துக் கொள்ள முயன்று அதில் தோல்வியுற்றப் பிறகு, ஃபிராங்கெல்லின் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டார். அப்பெண்மணியின் திட்டம் நிறைவேறாமல் போனதற்குக் காரணம் அவருடைய மற்றொரு மகன்தான். அவன் பிறந்ததிலிருந்தே முடக்குவாத நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தான். ஆனால் தன் வாழ்க்கைக்கு ஒரு நோக்கம் இருந்ததாக அவன் நம்பினான். தன் தாயார் தன்னைக் கொன்றுவிட்டுத் அவரையும் மாய்த்துக் கொண்டால், தன்னுடைய வாழ்வின் நோக்கம் நிறைவேறாமல் போய்விடும் என்று அவன் கவலைப்பட்டான்.

ஒரு குழுச் சிகிச்சையின்போது, அப்பெண் தன்னுடைய கதையை எல்லோர் முன்னிலையிலும் பகிர்ந்து கொண்டார். அவருக்கு உதவுவதற்காக, பின்வருமாறு கற்பனை செய்யும்படி ஃபிராங்கெல் இன்னொரு பெண்ணிடம் கேட்டுக் கொண்டார்: “நீங்கள் ஒரு செல்வச் சீமாட்டி. உங்களுக்கு மிகவும் வயதாகிவிட்டது. நீங்கள் மரணப் படுக்கையில் இருக்கிறீர்கள். ஆனால் உங்களுக்குக் குழந்தைகள் யாரும் இல்லை.” அவ்வாறு கற்பனை செய்த அப்பெண்மணி, பிறகு, “நான் அப்படி ஒரு நிலைமையில் இருந்திருந்தால், நான் ஒரு தோல்விகரமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து வந்திருந்தாக நான்

உணர்ந்திருப்பேன்," என்று ஆணித்தரமாகக் கூறினார்.

ஃபிராங்கெல் இப்போது தற்கொலைக்கு முயன்ற தாயிடம் திரும்பி, "இப்போது நீங்கள் உங்களை அந்த நிலையில் கற்பனை செய்யுங்கள்," என்று கூறினார். அப்பெண்மணி அவ்வாறே செய்துவிட்டு, "நான் என் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, என்னுடைய இரண்டு குழந்தைகளுக்கும் என்னால் இயன்ற அனைத்தையும் நான் செய்து வந்துள்ளேன் என்பதை நான் இப்போது உணர்கிறேன். முடக்குவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள என் மகனுக்கு நான் ஒரு நல்ல வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுத்திருக்கிறேன். அவன் அன்பானவனாகவும் போதிய அளவு மகிழ்ச்சியானவனாகவும் வளர்ந்திருக்கிறான்," என்று தன் அழுகையின் ஊடே கூறினார். பிறகு, "என்னுடைய வாழ்க்கையை என்னால் அமைதியுடன் திரும்பிப் பார்க்க முடிகிறது. ஏனெனில், என் வாழ்க்கை அர்த்தம் நிறைந்ததாக இருந்திருக்கிறது. நான் ஒரு முழுமையான வாழ்க்கையை வாழக் கடினமாக உழைத்திருக்கிறேன். நான் என்னால் முடிந்த அளவு சிறப்பாகச் செயல்பட்டு வந்திருக்கிறேன். என் மகனுக்கு எல்லாவற்றையும் என்னால் முடிந்த அளவு சிறப்பாகச் செய்திருக்கிறேன். என் வாழ்க்கை ஒரு தோல்விகரமான வாழ்க்கை அல்ல," என்று அவர் கூறினார்.

தான் மரணப்படுக்கையில் இருந்ததுபோலக் கற்பனை செய்ததன் மூலம், தற்கொலைக்கு முயன்ற அந்தத் தாய் தன் வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்து, தன் வாழ்க்கைக்கு ஏற்கனவே அர்த்தம் இருந்திருந்ததை அறிந்து கொண்டார்.

நான்காவது கதை: துயரத்தில் மூழ்கியிருந்த ஒரு மருத்துவர்

இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தன் மனைவியைப் பறி கொடுத்திருந்த முதிய மருத்துவர் ஒருவர் தன்னுடைய மனச்சோர்விலிருந்து வெளிவர முடியாமல் தவித்துக் கொண்டிருந்தார். பின்னர் அவர் விக்டர் ஃபிராங்கெல்லை அணுகினார்.

அவருடைய நிலையை அலசுவதற்கோ அல்லது அவருக்கு ஆலோசனை வழங்குவதற்கோ ஃபிராங்கெல் முனையவில்லை. ஃபிராங்கெல் அவரிடம் ஒரே ஒரு கேள்வியைத்தான் கேட்டார். "உங்கள் மனைவிக்கு முன்பாக நீங்கள் இறந்திருந்தால் என்ன நிகழ்ந்திருக்கும்?" இதைக் கேட்டு அந்த மருத்துவர் நிலைகுலைந்து போனார். "அது என் மனைவிக்கு மிகவும் கொடுமையானதாக இருந்திருக்கும். நான் இல்லாமல் அவள் மிகவும் சிரமப்பட்டிருப்பாள்." என்று அந்த முதியவர் தெரிவித்தார். அதைக் கேட்ட விக்டர் ஃபிராங்கெல், "நீங்கள் உங்கள் மனைவிக்கு எவ்வளவு பெரிய சிரமத்தைத்

தவிர்த்திருக்கிறீர்கள் என்று பார்த்தீர்களா டாக்டர்? இதற்கு நீங்கள் கொடுக்க வேண்டிய விலை நீங்கள் உயிர் பிழைத்திருப்பதும் உங்கள் மனைவிக்காக துக்கம் அனுசரிப்பதும்தான்," என்று கூறினார்.

அந்த முதிய மருத்துவர் அதற்கு மேல் ஒரு வார்த்தைகூடப் பேசவில்லை. அவர் ஃபிராங்கெல்லின் கைகளைப் பற்றி அவருக்கு நன்றி தெரிவித்துவிட்டு, மன நிம்மதியுடன் அவருடைய மருத்துவமனையைவிட்டு வெளியேறினார். தன்னுடைய அன்பு மனைவிக்காக அவர் தன் துக்கத்தைத் தாங்கிக் கொண்டார். இப்போது அவருடைய வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தம் கிடைத்துவிட்டிருந்தது.

மோரிட்டா சிகிச்சை

ஃபிராங்கெல் தன்னுடைய லோகோ சிகிச்சையைக் கண்டுபிடித்த அதே காலகட்டத்தையொட்டி, சரியாகச் சொல்ல வேண்டுமென்றால், ஒரு சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, ஜப்பானில் ஷோமோ மோரிட்டா என்பவர் வாழ்வின் நோக்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஓர் உளவியல் சிகிச்சையைக் கண்டுபிடித்தார். அவருடைய சிகிச்சைமுறை, மிதமான மனக் கோளாறு, மிகைவிருப்ப நிர்ப்பந்த மனப்பிறழ்வு, அதிர்ச்சிக்குப் பிந்தைய மன உளைச்சல் போன்றவற்றில் சிறப்பாகப் பலனளித்தது.

ஷோமோ மோரிட்டா ஓர் உளவியல்

மருத்துவர் மட்டுமல்லர், அவர் ஒரு 'ஜென்' குருவும்கூட. அவருடைய சிகிச்சைமுறை ஜப்பானில் ஒரு நிரந்தர ஆன்மிகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது.

பெரும்பாலான மேற்கத்திய உளவியல் சிகிச்சைமுறைகள் நோயாளிகளின் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதில் அல்லது அவற்றைத் திருத்துவதில் தம் கவனத்தைக் குவிக்கின்றன. நாம் சிந்திக்கின்ற விஷயங்கள் நாம் உணரும் விதத்தின்மீது தாக்கம் ஏற்படுத்துகின்றன என்றும், நாம் உணரும் விதம் நாம் நடவடிக்கை எடுக்கும் விதத்தின்மீது தாக்கம் விளைவிக்கிறது என்றும் மேற்கத்தியர்கள் நினைக்கின்றனர். ஆனால் மோரிட்டோ சிகிச்சைமுறை, நோயாளிகள் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முயற்சிப்பதை விடுத்து அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ள அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது. அவர்களுடைய நடவடிக்கைகளின் விளைவாக அவர்களுடைய உணர்வுகள் மாறும் என்பதுதான் அதற்குக் காரணம்.

நோயாளிகள் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை ஏற்றுக் கொள்ளும்படி செய்வதோடு மோரிட்டா சிகிச்சை நின்றுவிடுவதில்லை.
செயல்நடவடிக்கைகளின் அடிப்படையில் புதிய உணர்ச்சிகளைத் தோற்றுவிக்கவும் அது முயற்சிக்கிறது. அனுபவங்கள் மூலமாகவும் மீண்டும் மீண்டும் ஒரே செயலைச் செய்வதன்

மூலமாகவும் புதிய உணர்ச்சிகள் தோற்றுவிக்கப்படுவதாக மோரிட்டா கூறியுள்ளார்.

மோரிட்டா சிகிச்சையானது அறிகுறிகளைக் களைவதற்கானது அல்ல. மாறாக, நம்முடைய விருப்பங்கள், பதற்றங்கள், அச்சங்கள், கவலைகள் போன்றவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு, பிறகு நாம் அவற்றைத் துறப்பதற்கு அது நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கிறது.

எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளைத் துறப்பது பற்றி மோரிட்டா ஓர் உருவகத்தின் மூலம் எடுத்துரைக்கிறார். ஒரு நீண்ட கயிற்றால் ஒரு கம்பத்தில் கட்டப்பட்டிருக்கும் ஒரு கழுதை அதிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்வதற்காக அக்கம்பத்தைச் சுற்றிச் சுற்றி வந்தால் என்ன ஆகும்? அந்தக் கயிறு முழுவதும் அக்கம்பத்தில் சுற்றிக் கொள்ளும். எனவே அக்கழுதையால் அதற்கு மேல் நகர முடியாது. அதுபோலவே, மக்கள் தங்களுடைய அச்சங்கள் மற்றும் அசௌகரியங்களிலிருந்து விடுபட முயற்சிக்கும்போது, அது குறித்து அதிகமாகச் சிந்திப்பதன் மூலம் அவர்கள் அதிலிருந்து மீள முடியாமல் அதிலேயே உழன்று கொண்டிருக்கின்றனர்.

மோரிட்டா சிகிச்சைமுறையின் அடிப்படைக் கொள்கைகள்

1. உங்களுடைய உணர்வுகளை

ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். நமக்கு ஏதாவது ஒரு விஷயம் குறித்து அளவுக்கதிகமான எண்ணங்கள் வந்தால், அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தவோ அல்லது அவற்றைத் துரத்தியடிக்கவோ முயற்சிக்கக்கூடாது. அப்படிச் செய்தால் அவை மேலும் தீவிரமடையும். மனித உணர்ச்சிகளைப் பற்றி மோரிட்டா இவ்வாறு கூறுகிறார்: "நாம் ஓர் எண்ண அலையை வேறோர் அலையைக் கொண்டு துரத்தியடிக்க முயன்றால், விரைவில் எல்லையற்ற ஒரு கடலின் முன்னே நாம் நின்று கொண்டிருப்போம்." நாம் நம்முடைய உணர்வுகளை உருவாக்குவதில்லை. அவை நம்மிடம் வருகின்றன, அவ்வளவுதான். அதனால் அவற்றை நாம் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றை வரவேற்பதில்தான் சூட்சுமம் உள்ளது. உணர்ச்சிகளை மோரிட்டோ வானிலையோடு ஒப்பிடுகிறார். நம்மால் அவற்றை முன்கூட்டியே கணிக்கவும் முடியாது, கட்டுப்படுத்தவும் முடியாது. அவற்றை நம்மால் வெறுமனே அவதானிக்க மட்டுமே முடியும். "என்னருமை ஏகாந்தமே, இன்று நீ எப்படியிருக்கிறாய்? என்னருகே வந்து

அமர்ந்து கொள். நான் உன்னை அருமையாக கவனித்துக் கொள்கிறேன்," என்று திக் நட் ஹன் கூறியுள்ளது இங்கு பொருத்தமாக இருக்கும்.

2. **நீங்கள் எதைச் செய்ய வேண்டுமோ அதைச் செய்யுங்கள்.** அறிகுறிகளைக் களைவதில் நாம் நம்முடைய கவனத்தைக் குவிக்கக்கூடாது. ஏனெனில், குணமடைதல் தானாக நிகழும். அதற்கு பதிலாக, நிகழ்கணத்தில்தான் நாம் நம் கவனத்தைக் குவிக்க வேண்டும். அக்கணத்தில் நாம் வேதனைப்பட்டுக் கொண்டிருந்தால், அந்த வேதனையை ஏற்றுக் கொள்வதில் நம் கவனத்தைக் குவிக்க வேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, அதை அறிவுபூர்வமாக அணுகுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நோயாளி தன்னுடைய தனித்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ள அவருக்கு உதவுவதுதான் அவருக்குச் சிகிச்சையளிப்பவரின் நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். நோயாளி தன்னுடைய தனித்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளும்போது அவரால் எல்லாவிதமான சூழல்களையும் கையாள முடியும். ஒருவர் தன்னுடைய

தனித்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்வது அவர் மேற்கொள்ளும் செயல்நடவடிக்கைகளைப் பொறுத்து அமைகிறது. மோரிட்டா சிகிச்சைமுறை, நோயாளிகளுக்கு விளக்கங்கள் எதையும் கொடுப்பதில்லை. நோயாளிகள் தங்களுடைய செயல்நடவடிக்கைகளிலிருந்து அவற்றைக் கற்றுக் கொள்ள அது அவர்களைத் தூண்டுகிறது. இந்தச் சிகிச்சைமுறை, தியானம் செய்வது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொடுப்பதில்லை. மேற்கத்திய சிகிச்சைமுறைகளில், நோயாளிகள் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை ஒரு குறிப்பேட்டில் எழுதிக் கொள்ள ஊக்குவிக்கப்படுவதோடு, அதை எவ்வாறு எழுத வேண்டும் என்பதும் அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆனால் மோரிட்டோ சிகிச்சைமுறையில் நாட்குறிப்பேட்டில் எப்படி எழுதுவது என்பது கற்றுக் கொடுக்கப்படுவதில்லை. இங்கு, நோயாளிகள் அனுபவத்தின் மூலமாகத் தாங்களாகவே கண்டுபிடிப்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. **உங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்தைக்**

கண்டுபிடியுங்கள். நம்மால் நம்முடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்றாலும், நம்முடைய செயல்நடவடிக்கைகளை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும். அதனால்தான், வாழ்வின் நோக்கம் குறித்தத் தெளிவு நமக்கு இருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. எப்போதும் மோரிட்டாவின் இந்தக் கேள்விகளை மனத்தில் இருத்திக் கொள்ளுங்கள்: “இக்கணத்தில் நான் என்ன செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும்? எந்த வகையான செயல்நடவடிக்கைகளை நான் மேற்கொள்ள வேண்டும்?” இதைச் சாதிப்பதற்கான வழி, நம்முள் ஆழமாக உற்று நோக்கி நம்முடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடிப்பதுதான்.

மோரிட்டா சிகிச்சைமுறையின் நான்கு கட்டங்கள்

மோரிட்டாவின் சிகிச்சை பதினைந்திலிருந்து இருபத்தொரு நாட்கள்வரை நீளும். அதில் கீழ்க்கண்ட நான்கு கட்டங்கள் அடங்கியுள்ளன:

1. **தனிமைப்படுத்தப்படுதல் மற்றும் ஓய்வெடுத்தல் (ஐந்திலிருந்து ஏழு நாட்கள்வரை).** சிகிச்சையின் முதல்

வாரம் முழுவதும், நோயாளி, வெளித் தொந்தரவுகள் எதுவும் இல்லாமல் ஓர் அறையில் ஓய்வெடுக்க வைக்கப்படுவார். அங்கு தொலைக்காட்சியோ அல்லது புத்தகங்களோ இருக்காது. உறவினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் அங்கு அனுமதி கிடையாது. நோயாளி வேறு யாருடனும் பேசவும் கூடாது. நோயாளிக்கு அவருடைய எண்ணங்கள் மட்டுமே துணையாக இருக்கும். நாளின் பெரும்பான்மை நேரம் அவர் படுத்திருப்பார். அவருக்குச் சிகிச்சையளிப்பவர் அவ்வப்போது வந்து அவரைப் பார்த்துச் செல்வார். ஆனால் அவர் நோயாளியுடன் கலந்துறவாடுவதைத் தன்னால் இயன்றவரை தவிர்த்துவிடுவார். நோயாளி படுத்துக் கொண்டிருக்கும்போது அவரிடம் தோன்றி மறையும் எண்ணங்களைத் தொடர்ந்து அவதானித்துக் கொண்டிருக்கும்படி அவருக்குச் சிகிச்சையளித்துக் கொண்டிருப்பவர் அறிவுறுத்துவார். ஒரு கட்டத்திற்குப் பிறகு நோயாளி மிகவும் சலிப்படைந்து செயல்நடவடிக்கைகளில் இறங்க விரும்பும்போது, அவர் அடுத்தக் கட்டத்திற்குச் செல்லத் தயாராகிவிடுகிறார்.

2. **மிதமான வேலையில் ஈடுபடுத்தப்படுதல் (ஐந்திலிருந்து ஏழு நாட்கள்வரை).** இக்கட்டத்தில் இருக்கும்போது, நோயாளி, மௌனமாகச் சில வேலைகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்யும்படி அறிவுறுத்தப்படுவார். தன்னுடைய எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் பற்றி ஒரு குறிப்பேட்டில் எழுதுவது அதில் ஒன்று. ஒரு வாரம் தனிமையிலிருந்த நோயாளி இப்போது வெளியே இயற்கையில் காலாற நடக்க அனுமதிக்கப்படுவார். அவர் மூச்சுப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும் ஊக்குவிக்கப்படுவார். அதோடு, தோட்ட வேலை, வரைதல், ஓவியம் தீட்டுதல் போன்ற எளிய வேலைகளை அவர் செய்யத் தொடங்குவார். இக்கட்டத்திலும் நோயாளி தனக்குச் சிகிச்சையளிப்பவரைத் தவிர வேறு எவருடனும் பேசுவதற்கு அனுமதிக்கப்படுவதில்லை.

3. **கடின வேலைகளில் ஈடுபடுத்தப்படுதல் (ஐந்திலிருந்து ஏழு நாட்கள்வரை).** இக்கட்டத்தில் இருக்கும்போது, உடலுழைப்புத் தேவைப்படும் வேலைகளில் நோயாளி ஈடுபடுத்தப்படுவார். மோரிட்டா தன்னுடைய

நோயாளிகளைக் காட்டுக்கு அழைத்துச் சென்று, அவர்களை அங்கு விறகு வெட்ட வைப்பார். அதோடு, எழுதுதல், ஓவியம் தீட்டுதல், பீங்கான்களைத் தயாரித்தல் போன்ற பிற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடவும் நோயாளிகள் அனுமதிக்கப்படுவர். இக்கட்டத்தில் நோயாளிகள் பிறருடன் பேச அனுமதியுண்டு என்றாலும் அவர்கள் தாங்கள் ஈடுபட்டிருக்கும் வேலை தொடர்பாக மட்டுமே பேசலாம்.

4. **யதார்த்த உலகிற்குத் திரும்புதல்.** இப்போது நோயாளி மருத்துவமனையில் இருந்து விடுவிக்கப்பட்டு, வெளி உலகிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படுகிறார். ஆனால் அங்கும் தொடர்ந்து தியானத்தில் ஈடுபடும்படியும், மருத்துவமனையில் இருந்தபோது அவர் மேற்கொண்ட கடினமான வேலைகளைத் தொடரும்படியும் அவர் வலியுறுத்தப்படுவார். அவர் மீண்டும் சமுதாயத்திற்குள் அடியெடுத்து வைக்கும்போது, ஒரு புதிய மனிதராக, வாழ்வின் நோக்கம் குறித்தத் தெளிவு பெற்றவராக, சமுதாய அழுத்தங்களாலும் உணர்ச்சி அழுத்தங்களாலும் அலைக்கழிக்கப்படாத ஒருவராக

அடியெடுத்து வைக்க வேண்டும் என்பதே இச்சிகிச்சையின் நோக்கம்.

நய்கான் தியானம்

மோரிட்டா ஒரு 'ஜென்' குரு மட்டுமல்ல, நய்கான் தியானமுறையில் கைதேர்ந்தவரும்கூட. அவருடைய சிகிச்சைமுறையில் பெருமளவு இந்தத் தியானப் பாரம்பரியத்திலிருந்து கடன் வாங்கப்பட்டதே. இந்த தியானத்தில் கலந்து கொள்கின்றவர்கள், தங்களைத் தாங்களே மூன்று முக்கியமான கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அவை:

1. ஒரு குறிப்பிட்ட நபரிடமிருந்து நான் எதைப் பெற்றேன்?
2. நான் அந்த நபருக்கு எதைக் கொடுத்தேன்?
3. நான் அவருக்கு எந்தவிதமான பிரச்சனையை உண்டு பண்ணினேன்?

இக்கேள்விகளைக் கேட்டு அவற்றுக்கான பதில்களை அசைபோடுவதன் மூலம், பிறரை நம்முடைய பிரச்சனைக்குக் காரணமாக ஆக்குவதை நாம் நிறுத்திக் கொள்வோம், நம்முடைய பொறுப்புணர்ச்சியை ஆழமாக்கிக் கொள்வோம். "நீங்கள் ஒருவர்மீது கடும் கோபம் அடைந்திருந்து, அவரை நையப்

புடைக்க விரும்பினால், அது குறித்துச் சிந்திக்க மூன்று நாட்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். மூன்று நாட்களின் முடிவில், அவரோடு மல்லுக்கு நிற்க வேண்டும் என்ற விருப்பம் பிசுபிசுத்துப் போயிருக்கும்," என்று மோரிட்டா கூறுவது இங்கு கவனிக்கத்தக்கது.

இப்போது இக்கிகய்

பிணி நீக்குபவர்களைச் சந்திக்காமல், ஆன்மிக முகாம்களில் கலந்து கொள்ளாமல், நோயாளிகள் தங்களுடைய தனித்துவமான அனுபவங்களைப் பெறுவதற்கு உதவுவதே லோகோ சிகிச்சை மற்றும் மோரிட்டா சிகிச்சையின் அடித்தளமாகும். அதாவது, உங்களுடைய இருத்தலுக்கான உந்துசக்தியான உங்களுடைய இக்கிகய்யை நீங்கள் கண்டுபிடிக்க உதவுவதுதான் அவற்றின் நோக்கம். அதைக் கண்டுபிடித்தப் பிறகு, சரியான பாதையில் தொடர்ந்து பயணிப்பதற்கு உங்களுக்குத் துணிவும் முயற்சியும் மட்டுமே தேவைப்படும்.

இப்பாதையில் நீங்கள் தொடர்ந்து பயணிப்பதற்குத் தேவைப்படும் முக்கியமான விஷயங்கள் சிலவற்றைப் பற்றி அடுத்து வரும் அத்தியாயங்களில் பார்க்கலாம். செய்வதற்கு நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் வேலைகளில் 'திளைத்திருக்கும் நிலை'யை அடைதல், நிகழ்கணலயிப்போடு உணவு உண்ணுதல், மிதமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல், பிரச்சனைகள் வரும்போது

சுருண்டுவிடாமல் இருத்தல் போன்றவை அவற்றில் அடங்கும். இப்பாதையில் நீங்கள் சீராகப் பயணிக்க வேண்டுமென்றால், இந்த உலகம் கச்சிதமானதல்ல, இதிலுள்ள மக்களில் யாருமே கச்சிதமானவர் அல்லர் என்ற உண்மையை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அதே நேரத்தில், வளர்வதற்கும் சாதிப்பதற்குமான வாய்ப்புகள் இங்கு கொட்டிக் கிடக்கின்றன என்பதையும் நீங்கள் மறக்கக்கூடாது.

4

நீங்கள் செய்யும் அனைத்திலும் 'திளைத்திருக்கும் நிலையை' அடைதல்

உங்களுடைய வேலை நேரத்தையும் ஓய்வு நேரத்தையும் வளர்ச்சிக்கான படிகளாக மாற்றுங்கள்

நாம் எதை மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொண்டிருக்கிறோமோ அதுதான் நாம்.அதன்படி பார்த்தால், உன்னதம் என்பது ஒரு செயல் அல்ல, அது ஒரு பழக்கம்.

- அரிஸ்டாட்டில்

திளைத்திருக்கும் நிலையில் லயித்திருத்தல்

உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒரு பனிமலையில் ஓர் அருமையான மலைச்சரிவில் நீங்கள் பனிச்சறுக்கு விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். பனிச்சறுக்கில்

ஈடுபடுவதற்கான கச்சிதமான வானிலை நிலவுகிறது. உங்களுக்கு இருபுறமும் பொடிந்து போயிருக்கும் பனித் துகள்கள் வெள்ளை மணல்போலப் பறந்து கொண்டிருக்கின்றன.

உங்களுடைய பனிச்சறுக்கில் நீங்கள் உங்கள் முழு கவனத்தையும் குவித்திருக்கிறீர்கள். ஒவ்வொரு கணத்திலும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்கள் துல்லியமாக அறிந்திருக்கிறீர்கள். அங்கு வருங்காலமோ அல்லது கடந்தகாலமோ இல்லை. நிகழ்காலம் மட்டுமே இருக்கிறது. உங்களால் பனியையும், உங்களுடைய பனிச்சறுக்கு சாதனத்தையும், உங்கள் உடலையும் முழுப் பிரக்ஞையுடன் உணர முடிகிறது. நீங்கள் அந்த அனுபவத்தில் அப்படியே அமிழ்ந்து போயுள்ளீர்கள். அப்போது எதைப் பற்றிய சிந்தனையும் உங்களுக்கு இல்லை. எதுவொன்றாலும் திசை திருப்பப்பட முடியாதவாறு உள்ளது உங்களுடைய கவனக்குவிப்பு. உங்களுடைய அகங்காரம் காணாமல் போயிருக்கிறது. நீங்கள் எதைச் செய்து கொண்டிருக்கிறீர்களோ அதன் ஒரு பகுதியாகவே நீங்கள் ஆகியிருக்கிறீர்கள்.

புரூஸ் லீ இதை, “நண்பா, நீரைப்போல இரு!” என்று ஓரிரு வார்த்தைகளில் அற்புதமாகக் கூறிவிட்டார்.

நாம் வெகுவாக ரசிக்கும் காரியங்களில் நாம் மூழ்கியிருக்கும்போது நேரம் குறித்தப் பிரக்ஞை நம்மிடமிருந்து பறந்து

போயிருப்பதை நாம் அனைவருமே உணர்ந்திருப்போம். நாம் சமையலில் மூழ்கியிருப்போம். திரும்பிப் பார்ப்பதற்குள் பல மணிநேரம் ஓடியிருக்கும். நாம் ஒரு மதிய வேளையை ஒரு புத்தகத்தில் கழித்திருப்போம். அதைப் படித்து முடிக்கும்போது பார்த்தால் இரவு ஆகியிருக்கும், நாம் சாப்பிடக்கூட மறந்திருப்போம்.

இதற்கு நேரெதிரானதும் நடக்கும். நாம் விரும்பாத ஒரு வேலையைச் செய்து முடிக்க நாம் முனையும்போது, ஒவ்வொரு நிமிடமும் பல மணிநேரம்போலத் தோன்றும், நாம் அடிக்கடி நம்முடைய கைக்கடிகாரத்தைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்போம்.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், நாம் வேகவேகமாக முடித்துத் தூக்கியெறியத் துடிக்கின்ற அதே வேலையை வேறொருவர் அனுபவித்துச் செய்து கொண்டிருப்பார்.

நாம் நம்முடைய கவலைகளை மறந்துவிட்டுப் பல மணிநேரம் ஒரு வேலையில் ஈடுபட எது நம்மைத் தூண்டுகிறது? நாம் எப்போது உச்சகட்ட மகிழ்ச்சியில் திளைக்கிறோம்? நம்முடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடிக்க இக்கேள்விகள் நமக்கு உதவும்.

திளைத்திருக்கும் நிலையின் சக்தி

நாம் செய்து கொண்டிருக்கும் காரியங்களில் நம்மைத் தொலைப்பது குறித்து ஆராய்ந்து கொண்டிருந்தபோது,

மேற்குறிப்பிடப்பட்டக் கேள்விகள்தாம் மிஹாலி சிசிக்ஸென்ட்மிஹாலி எனும் ஹங்கேரிய அமெரிக்க உளவியலாளரின் மனத்தில் ஓடிக் கொண்டிருந்தன. நம்முடைய இந்த நிலையைக் குறிப்பதற்கு, 'திளைத்திருக்கும் நிலை' என்ற வார்த்தையை முதன்முதலாக அவர்தான் பயன்படுத்தினார். அது படைப்பாற்றலுக்கு மிகவும் உதவுவதாக அவர் கருதினார்.

உங்களுடைய இக்கிகய்யின்படி வாழ்வதற்கும் மகிழ்ச்சியைக் கண்டெடுப்பதற்கும் ஓர் இரகசியச் செய்முறை எதுவும் கிடையாது. ஆனால் அதற்கான ஒரு முக்கிய அம்சம், திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதாகும். அந்த நிலையின் ஊடாக 'உகந்த அனுபவத்தை' உங்களால் பெற முடியும்.

இந்த உகந்த அனுபவத்தைப் பெறுவதற்கு, நமக்குப் பிடித்தமான உணவுப் பதார்த்தங்களை அதிகமாக உண்ணுதல், மது அல்லது போதை மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல், தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டே நொறுக்குத் தீனியை வயிற்றுக்குள் அடைத்தல் போன்ற, நமக்கு உடனடி இன்பத்தைக் கொடுக்கின்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கு பதிலாக, திளைத்திருக்கும் நிலையில் நாம் செலவழிக்கும் நேரத்தை நாம் அதிகரிக்க வேண்டும்.

"உலகில் வேறு எதுவும் முக்கியமல்ல

என்பதுபோலத் தங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான ஒரு செயலில் மக்கள் ஈடுபடும்போது ஏற்படுகின்ற நிலைதான் திளைத்திருக்கும் நிலை. அந்த அனுபவம் அவர்களுக்கு அந்த அளவுக்கு மகிழ்வூட்டுவதால், எப்பாடுபட்டாவது அதில் ஈடுபட அவர்கள் முனைவர்," என்று மிஹாலி கூறுகிறார்.

திளைத்திருக்கும் நிலையை ஊக்குவிக்கின்ற கவனக்குவிப்பு வெறுமனே படைப்பாற்றல் தேவைப்படுகின்ற தொழிலில் ஈடுபட்டிருக்கின்றவர்களுக்கு மட்டும் தேவையான ஒன்றல்ல. தடகள வீரர்கள், சதுரங்க விளையாட்டில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள், பொறியாளர்கள் போன்றோரும் திளைத்திருக்கும் நிலையை உருவாக்குகின்ற நடவடிக்கைகளில் அதிகமான நேரத்தைச் செலவழிக்கின்றனர்.

திளைத்திருக்கும் நிலைக்குள் இருக்கும்போது ஒரு சதுரங்க விளையாட்டு வீரர் எப்படி உணர்வாரோ, அதேபோலவே ஒரு சூத்திரத்திற்கு விடை காணும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும் கணிதவியலாளரும், ஓர் அறுவை சிகிச்சையை மேற்கொண்டிருக்கும் மருத்துவரும் உணர்வர் என்று மிஹாலி தெரிவிக்கிறார். உலகிலுள்ள பலதரப்பட்டவர்களின் தரவுகளை ஆராய்ந்துள்ள மிஹாலி, திளைத்திருக்கும் நிலை என்பது எல்லாக் கலாச்சாரங்களிலும் ஒரே மாதிரியாக இருக்கிறது என்றும், வயது

வித்தியாசமின்றி அனைவரும் அதை ஒரே மாதிரியாகத்தான் அனுபவிக்கின்றனர் என்றும் கண்டுபிடித்துள்ளார். நாம் நியூயார்க்கில் இருந்தாலும் சரி, ஒக்கினாவாவில் இருந்தாலும் சரி, திளைத்திருக்கும் நிலையை நாம் ஒரே மாதிரிதான் அனுபவிக்கிறோம்.

நாம் அந்த நிலையில் இருக்கும்போது நம் மனத்திற்கு என்ன நிகழ்கிறது?

நாம் திளைத்திருக்கும் நிலையில் இருக்கும்போது, நம் கையிலிருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையில், எந்தவிதமான கவனச்சிதறலுமின்றி நம் கவனம் முழுவதையும் குவிக்கிறோம். அப்போது நம் மனம் செம்மையாக இருக்கிறது. நம் மனம் வேறெங்கோ மேய்ந்து கொண்டிருக்கும்போது ஒரு காரியத்தில் ஈடுபட முனைந்தால் இதற்கு நேரெதிரானது நடக்கிறது.

நீங்கள் முக்கியமானது என்று கருதும் ஒரு காரியத்தில் நீங்கள் ஈடுபட்டிருக்கும்போது உங்களால் அதில் கவனத்தைக் குவிக்க முடியாமல் போனால், அதை உயர்த்துவதற்குப் பல உத்திகள் இருக்கின்றன.

திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதற்கான ஏழு நிபந்தனைகள்

டிபால் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த ஆராய்ச்சியாளரான ஒவன் ஷாஃபரின் கருத்துப்படி, திளைத்திருத்தல் நிலையை அடைவதற்கான நிபந்தனைகள் இவை:

1. என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைத்

தெரிந்து வைத்திருத்தல்.

2. அதை எப்படிச் செய்வது என்பதைத் தெரிந்து வைத்திருத்தல்.
3. அதை எவ்வளவு சிறப்பாகச் செய்வது என்பதைத் தெரிந்து வைத்திருத்தல்.
4. எங்கே செல்ல வேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து வைத்திருத்தல் (அது தேவைப்படும் இடங்களில்).
5. எதிர்ப்படக்கூடிய முக்கியச் சவால்களை முன்கூட்டியே உணர்ந்திருத்தல்.
6. தேவைப்படுகின்ற திறமைகளை முன்கூட்டியே உணர்ந்திருத்தல்.
7. கவனச்சிதறல்களிலிருந்து விடுபட்டிருத்தல்.

முதலாவது உத்தி: கடினமான வேலையைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

நம்மால் செய்து முடிக்கப்படக்கூடிய, ஆனால் நம்முடைய சௌகரிய வட்டத்திற்கு வெளியே இருக்கின்ற ஒரு வேலையை நாம் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று ஷாஃபர் நம்மை ஊக்குவிக்கிறார்.

எந்த வேலையாக இருந்தாலும் சரி, எந்த விளையாட்டாக இருந்தாலும் சரி, அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் சில குறிப்பிட்ட விதிமுறைகள் இருக்கின்றன. அதோடு,

அவை ஒவ்வொன்றுக்கும் சில குறிப்பிட்டத் திறமைகளும் தேவைப்படுகின்றன. ஒரு குறிப்பிட்ட வேலைக்கு விதிக்கப்பட்டிருக்கின்ற விதிமுறைகளின்படி அந்த வேலையைச் செய்து முடிப்பதற்குத் தேவைப்படுகின்ற திறமைகளைவிட அதிகமான திறமைகளை நாம் பெற்றிருந்தால், அந்த வேலை விரைவிலேயே நமக்கு அலுப்பூட்டிவிடும். எளிதாகச் செய்து முடிக்கப்படக்கூடிய வேலைகள் அக்கறையின்மையைத் தோற்றுவிக்கும்.

அதே நேரத்தில், மிகக் கடினமானதொரு வேலையை நாம் நம் தலையில் இழுத்துப் போட்டுக் கொண்டால், அதைச் செய்து முடிக்கக்கூடிய திறமை நமக்கு இருக்காது என்பதால், நாம் அதை முழுமையாகச் செய்து முடிக்க மாட்டோம். அது விரக்தியில் போய் முடியும்.

அதனால் இரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட ஒரு வேலையைத் தேர்ந்தெடுப்பது அவசியமாகிறது. அது நம் திறமையோடு ஒத்துப் போகின்ற விதத்தில் இருக்கின்ற அதே நேரத்தில் ஓரளவு கடினமாகவும் இருக்க வேண்டும். அப்போது நமக்கு அது ஒரு சவாலாகத் தோன்றும். “சில சமயங்களில் என்னால் முடிவதைவிட அதிகச் சிறப்பாக நான் எழுதுகிறேன்,” என்று எர்னெஸ்ட் ஹெமிங்வே கூறியபோது அவர் இதைத்தான் குறிப்பிட்டார்.

நாம் எடுத்துக் கொண்ட வேலை

இறுதிவரை சவால் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நாம் நம்மை உந்தித் தள்ளிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்ற மகிழ்ச்சியான உணர்வை நம்மால் அனுபவிக்க முடியும். "ஒரு சாதனையை நிகழ்த்துவதற்கு, நீண்டகாலத்திற்கு அதன்மீது கவனம் செலுத்த நமக்கு முடிந்தாக வேண்டியது அவசியம்," என்ற பெர்ட்ரன்ட் ரஸ்ஸலின் கூற்றில் இதையொத்தக் கருத்துதான் இடம் பெற்றுள்ளது.

நீங்கள் ஒரு வரைகலை வடிவமைப்பாளராக இருந்தால், உங்களுடைய அடுத்தத் திட்டத்தில் பயன்படுத்துவதற்காக ஒரு புதிய மென்பொருளைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு கணினி நிரலாளராக இருந்தால், ஒரு புதிய நிரலைப் பயன்படுத்துங்கள். நீங்கள் ஒரு நடனக் கலைஞராக இருந்தால், பல ஆண்டுகளாக உங்களால் செய்ய முடியாமல் இருந்த ஒரு புதிய நடன அசைவை உங்களுடைய அடுத்த நிகழ்ச்சியில் புகுத்துங்கள்.

உங்களை உங்களுடைய சௌகரிய வட்டத்திற்கு வெளியே பிடித்துத் தள்ளுகின்ற அந்தக் கூடுதலான ஒன்றைச் செய்யுங்கள்.

புத்தகம் படிப்பது போன்ற சாதாரண விஷயங்களுக்குக்கூட விதிமுறைகள் இருக்கின்றன, அதற்குச் சில திறமைகளும் அறிவும் தேவைப்படுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக, குவாண்டம் இயற்பியல் குறித்த ஒரு புத்தகத்தை இயற்பியல்

அறிவு இல்லாதவர்கள் படித்தால், ஒருசில நிமிடங்களுக்கு உள்ளாகவே அவர்கள் அதைக் கீழே வைத்துவிடுவர். அதே வேளையில், ஒரு புத்தகத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும் அனைத்து விஷயங்களும் நமக்கு ஏற்கனவே தெரிந்திருந்தாலும் நாம் சலிப்படைந்துவிடுவோம்.

ஆனால் ஒரு புத்தகம் நம்முடைய அறிவுக்கும் திறமைக்கும் பொருத்தமானதாக இருந்து, அது நாம் ஏற்கனவே அறிந்து வைத்திருப்பதற்கு வலு சேர்ப்பதாக இருந்தால், அதைப் படிப்பதில் நாம் மூழ்கிவிடுவோம். அப்போது நமக்குக் கிடைக்கின்ற மகிழ்ச்சியும் திருப்தியும் நாம் நம்முடைய இக்கிகய்யுடன் இசைவாக இருக்கிறோம் என்பதற்கான நிரூபணமாகும்.

எளிது
சலிப்பு
சவாலானது
திளைத்திருக்கும் நிலை
நம் திறமைக்கு அப்பாற்பட்டது
பதற்றம்

இரண்டாவது உத்தி:
தெளிவான மற்றும் உறுதியான நோக்கங்களைக் கொண்டிருத்தல்

மிதமான அளவில் விளையாடப்படுகின்ற வீடியோ விளையாட்டுகள், அமர்ந்தபடி விளையாடப்படுகின்ற சதுரங்கம் போன்ற விளையாட்டுகள், வெளியே விளையாடப்படுகின்ற விளையாட்டுகள் போன்றவை திளைத்திருத்தல் நிலையை அடைவதற்கான சிறந்த வழிகளாகும். ஏனெனில், இங்கு நோக்கம் தெளிவாக இருக்கிறது: இதில் நீங்கள் வெளிப்படையாகத் தெரிகின்ற விதிமுறைகளைப் பின்பற்றி எதிராளியைத் தோற்கடிக்க வேண்டும் அல்லது உங்களுடைய முந்தைய சாதனைகளை முறியடிக்க வேண்டும்.

ஆனால், துரதிர்ஷ்டவசமாக, பெரும்பாலான சூழ்நிலைகளில் நோக்கம் அவ்வளவு தெளிவாக இருப்பதில்லை.

'போஸ்டன் கன்சல்ட்டிங் குரூப்' எனும் அமைப்பு ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டது. அந்த ஆய்வுக்காக, பன்னாட்டு நிறுவனங்களில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த ஊழியர்களிடம் அவர்களுடைய மேலதிகாரிகளைப் பற்றிக் கேட்கப்பட்டது. அவர்கள் தங்களுடைய மேலதிகாரிகளைப் பற்றி முன்வைத்தப் புகார்களில் முதன்மையானது, "எங்களுடைய மேலதிகாரிகள் எங்கள் குழுவிற்கான நோக்கத்தை எங்களுக்குத் தெள்ளத் தெளிவாக எடுத்துரைப்பதில்லை," என்பதுதான். அதன் விளைவாக அந்த ஊழியர்களுக்குத் தங்களுடைய நோக்கம் குறித்தத் தெளிவு இருக்கவில்லை.

பெருநிறுவனங்களில் பொதுவாக நடப்பது இதுதான். நிர்வாக அதிகாரிகள் அதீத கவனத்துடன் திட்டங்களைத் தீட்டுகின்றனர், தங்களிடம் தெளிவான நோக்கம் இல்லாதிருப்பதை மூடி மறைக்கும் விதமாக உத்திகளை வகுக்கின்றனர். வெறும் வரைபடத்தை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு, சென்றடைய வேண்டிய இடத்தைப் பற்றிய எந்த யோசனையும் இல்லாமல் கடலில் ஒரு படகில் பயணிப்பதற்கு ஒப்பானது இது.

வரைபடத்தைவிட, நாம் சென்றடைய விரும்புகின்ற இடத்தைச் சுட்டிக்காட்டுகின்ற ஒரு திசைமானிதான் இங்கு முக்கியமானது. எம்ஐடி மீடியா லேபின் இயக்குநரான ஜோய் இட்டோ, நிச்சயமற்றத் தன்மையுள்ள நம்முடைய உலகில் பயணிப்பதற்கு, 'வரைபடத்தைவிடத் திசைமானிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்தல்' என்ற கொள்கையைப் பயன்படுத்துமாறு பரிந்துரைக்கிறார்.

தொழிற்துறை, படைப்பாற்றல் தேவைப்படும் பிற துறைகள், கல்வித்துறை போன்ற அனைத்திலும், வேலையை, அல்லது படிப்பை, அல்லது ஒரு பொருளின் தயாரிப்பைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாக, அதன் மூலம் நாம் எதைச் சாதிக்க விரும்புகிறோம் என்பதைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்வது இன்றியமையாதது. கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளவற்றைப் போன்ற கேள்விகளை நமக்கு நாமே கேட்டுக் கொள்ள

வேண்டும்:

- இன்று அரங்கினுள் நான் நடத்தவிருக்கும் ஒத்திகையின் நோக்கம் என்ன?
- அடுத்த மாதம் பதிப்பாகவிருக்கும் கட்டுரைக்கு இன்று நான் எத்தனை வார்த்தைகளை எழுதப் போகிறேன்?
- என் குழுவினரின் இலக்கு என்ன?
- இந்த வார இறுதியில் நடக்கவிருக்கும் கண்காட்சிக்கான கடைசி ஓவியத்தை எப்போது வரைந்து முடிக்க நான் திட்டமிட்டுள்ளேன்?

தெளிவான நோக்கத்தைக் கொண்டிருத்தல் திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதற்கு இன்றியமையாதது என்றாலும், நாம் காரியத்தில் இறங்கியதும் அதை எப்படிப் பின்னால் விட்டுவிட வேண்டும் என்பதை அறிந்திருப்பதும் முக்கியமானதுதான். பயணம் தொடங்கியதும் அந்த நோக்கத்தைப் பற்றித் தேவைக்கு அதிகமாக நினைத்துக் கொண்டிருக்காமல் வெறுமனே அதை நம் மனத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

ஒலிம்பிக் போட்டிகளில் தங்கப் பதக்கத்திற்கு குறி வைத்திருக்கும் வீரர்கள், அந்தப் பதக்கம் எவ்வளவு அருமையாக இருக்கும் என்பது குறித்துச் சிந்திக்க

ஒரு கணத்தைக்கூட வீணாக்கக்கூடாது. போட்டி முழுவதும் அவர்கள் நிகழ்கணத்தில் இருக்க வேண்டும், திளைத்திருக்கும் நிலையில் மிதந்து கொண்டிருக்க வேண்டும். தங்களுக்குக் கிடைத்துள்ள தங்கப் பதக்கத்தைத் தங்களுடைய பெற்றோரிடம் காட்டும்போது தங்களுக்கு எவ்வளவு பெருமையாக இருக்கும் என்று ஒரு கணம் அவர்கள் தங்கள் கற்பனையை ஓடவிட்டால்கூட, முக்கியமான கட்டத்தில் ஒரு சிறிய தவறைச் செய்து போட்டியில் அவர்கள் வெல்ல முடியாமல் போவதற்கு நிறைய வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன.

இதற்கான மற்றொரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு, எழுத்தாளர்களுக்கு ஏற்படும் மனத்தடை. ஓர் எழுத்தாளர் ஒரு நெடுங்கதையை முடித்துக் கொடுக்க அவருக்கு மூன்று மாதங்கள் இருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். இங்கு நோக்கம் தெளிவாக இருக்கிறது. ஆனால் அந்த எழுத்தாளர் அது குறித்து அளவுக்கதிகமாகச் சிந்திக்க அதிக வாய்ப்பிருக்கிறது. தினமும் கண்விழிக்கும்போதும், செய்தித்தாள் படிக்கும்போதும், வேறு பிற வேலைகளில் ஈடுபட்டிருக்கும்போதும் அவர், "நான் அந்த நெடுங்கதையை எழுதி முடிக்க வேண்டும்," என்று யோசித்துக் கொண்டே இருப்பார். மாலை வேளையானதும், "நாளைக்கு நான் இதைக் கண்டிப்பாகத் தொடங்குவேன்," என்று அவர் உறுதிமொழி எடுத்துக்

கொள்வார்.

இப்படியே நாட்களும் வாரங்களும் கடந்து போய்க் கொண்டிருக்கும். ஆனால் அவர் எதையுமே எழுதியிருக்க மாட்டார். ஆனால் அவர் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், ஓரிடத்தில் அமர்ந்து முதலில் ஒரு வார்த்தையை எழுதத் தொடங்க வேண்டும், பிறகு அடுத்த வார்த்தையை எழுத வேண்டும், தன்னுடைய இக்கிகய்யை வெளிப்படுத்தும் விதத்தில் ‘திளைத்திருக்கும் நிலை’யோடு அவர் சங்கமமாக வேண்டும்.

நீங்கள் இந்த முதல் சிறு அடிகளை எடுத்து வைத்ததும் உங்களுடைய பதற்றம் காணாமல் போய்விடும், நீங்கள் ஈடுபட்டிருக்கும் நடவடிக்கையில் நீங்கள் திளைக்கத் தொடங்குவீர்கள். “மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் ஒரு மனிதன் நிகழ்காலம் குறித்துப் பெரும் திருப்தியுடன் இருப்பான். எதிர்காலத்தில் வாசம் புரிய அவன் விரும்ப மாட்டான்,” என்று ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டைன் கூறியுள்ளார்.

தெளிவற்ற நோக்கம்
1. குழப்பம். அர்த்தமில்லாத வேலைகளில் நேரமும் ஆற்றலும் வீணடிக்கப்படுதல் **2.** மனத்தடை
தெளிவான நோக்கம், செயல்முறையில் கவனக்குவிப்பு
1. திளைத்திருக்கும் நிலை

2. திளைத்திருக்கும் நிலை
இலக்கை அடைய அதீத விருப்பம், செயல்முறையில் அலட்சியம்
1. நோக்கத்தில் அதீத கவனக்குவிப்பு, காரியத்தில் இறங்காமை 2. மனத்தடை

மூன்றாவது உத்தி: ஒரே ஒரு விஷயத்தில் கவனத்தைக் குவித்தல்

இன்று நாம் எதிர்கொள்கின்ற மிகப் பெரிய தடை இதுவாகத்தான் இருக்கும். இன்று நம்மிடம் இருக்கின்ற எண்ணற்றத் தொழில்நுட்பங்கள்தாம் அதற்குக் காரணம். யூடியூப் வீடியோவில் ஒலிக்கும் எதையோ கேட்டுக் கொண்டே நாம் மின்னஞ்சலை எழுதிக் கொண்டிருக்கிறோம். அப்போது இணையத்திலுள்ள அரட்டை அரங்கில் பங்கு கொள்ள நமக்கு ஓர் அழைப்பு வருகிறது. மின்னஞ்சல் எழுதுவதை நிறுத்திவிட்டு, நாம் அந்த அரட்டைக்கு பதிலளிக்கத் தாவுகிறோம். இதற்கிடையே நம் சட்டைப் பையில் இருக்கும் பல்திறன்பேசி சிணுங்குகிறது. அதற்குச் செவிசாய்த்து முடித்துவிட்டு, நம் கணினிக்குள் புகுந்து நம்முடைய ஃபேஸ்புக்கிற்குள் மூக்கை நுழைக்கிறோம்.

இதற்குள் முப்பது நிமிடங்கள் கடந்துவிடுகின்றன. நாம் எந்த

மின்னஞ்சலுக்கு பதிலளித்துக் கொண்டிருந்தோம் என்பது நமக்கு இப்போது நினைவில்லை.

நாம் தொலைக்காட்சியில் ஒரு திரைப்படம் பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடும்போதும் இதுதான் நிகழ்கிறது. கடைசி வாய் எடுத்துப் போடும்போதுதான் நம் உணவு அன்று மிகவும் ருசியாக இருந்தது குறித்தப் பிரக்ஞை நமக்கு வருகிறது.

ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது நம் நேரத்தை மிச்சப்படுத்துகிறது என்று நாம் எண்ணுகிறோம். ஆனால் அதற்கு நேரெதிரான விளைவுகள்தாம் ஏற்படுகின்றன என்று அறிவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வதில் சூரப்புலிகளாக இருப்பவர்களின் உற்பத்தித்திறன்கூட அதனால் அதிகரிப்பதில்லை. இன்னும் சொல்லப் போனால், மிகவும் குறைவான உற்பத்தித்திறன் கொண்டவர்களாகவே அவர்கள் இருக்கின்றனர்.

நம்முடைய மூளையால் இலட்சக்கணக்கான தகவல் துணுக்குகளை உள்வாங்கிக் கொள்ள முடியும் என்றாலும், ஒரு நிமிடத்திற்கு ஒரு சில டஜன் தகவல்களுக்கு மேல் அதனால் செயல்முறைக்கு உள்ளாக்க முடியாது. நாம் ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்று நாம் கூறிக் கொண்டாலும், உண்மையில் நாம் விரைவாக

ஒரு வேலையிலிருந்து மறு வேலைக்குத் தாவிக் கொண்டிருக்கிறோம், அவ்வளவுதான். துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வதில் மிகுந்த திறன் பெற்றிருக்கும் கணினிகள் அல்ல நாம். நம்முடைய ஆற்றலின் பெரும்பகுதி ஒரு வேலையிலிருந்து மறு வேலைக்குத் தாவுவதில் செலவாகிவிடுவதால், நம்மால் ஒரு வேலையில் கவனத்தைக் குவித்து அதைச் சிறப்பாகச் செய்ய முடியாமல் போய்விடுகிறது.

ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையில் மட்டும் கவனம் செலுத்துவதுதான் திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதற்கு உதவும் காரணிகளில் முக்கியமானதாகும்.

ஒரு வேலையில் கவனத்தைக் குவிப்பதற்கு நமக்கு இரு விஷயங்கள் தேவைப்படும் என்று மிஹாலி தெரிவிக்கிறார்.

1. நம்முடைய கவனத்தைச் சிதறடிக்காத ஒரு சூழல்.
2. ஒவ்வொரு கணமும் நாம் எதைச் செய்து கொண்டிருக்கிறோமோ அது நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருத்தல்.

தொழில்நுட்பம் சிறப்பானதுதான், அதன் குடுமி நம் கையில் இருக்கும்வரை மட்டுமே! அது நம்மைக் கட்டுப்படுத்தத் தொடங்கிவிட்டால், அதைச் சிறப்பானது என்று அழைக்க முடியாது. எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஓர் ஆய்வுக் கட்டுரையை எழுத

வேண்டியிருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் உங்கள் கணினியின் முன்னால் உட்கார்ந்து, கூகுளில் உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்களைத் தேடுகிறீர்கள். உங்களுக்கு சுயகட்டுப்பாடு இல்லையெனில், அக்கட்டுரையை எழுதிக் கொண்டிருப்பதற்கு பதிலாக, நீங்கள் கூகுளின் தேடல் தளத்தில் மேய்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள். அப்போது உங்களுடைய திளைத்திருக்கும் நிலையிலிருந்து உங்களை விலக்கி, கூகுளும் இணையமும் உங்களைத் தம்முடைய கட்டுப்பாட்டில் எடுத்துக் கொண்டுவிட்டன என்று அர்த்தம்.

ஒரு வேலையிலிருந்து மறு வேலைக்குத் தாவும்படி நாம் நம்முடைய மூளையைத் தொடர்ந்து நச்சரித்துக் கொண்டேயிருந்தால், நம்முடைய நேரம் விரயமாகும், நாம் நிறையத் தவறுகளைப் புரிவோம், நாம் என்ன செய்தோம் என்பது குறித்துக் குறைவாக நினைவில் வைத்திருப்போம் என்று அறிவியல் ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன.

ஸ்டான்ஃபோர்டு பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த கிளிஃபோர்டு ஐவர் நாஸ், ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளில் ஈடுபடுவது குறித்துப் பல ஆய்வுகள் மேற்கொண்டுள்ளார். அதில் ஓர் ஆய்வு பல மாணவர்களிடம் நடத்தப்பட்டது. ஒரே நேரத்தில் அவர்களால் எத்தனை வேலைகளைச் செய்ய முடியும் என்பதன் அடிப்படையில் அந்த மாணவர்கள் தனித்தனிக் குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டனர்.

அவர்களில் பலர் ஒரே நேரத்தில் நான்கு வேலைகள்வரை செய்யக்கூடியவர்களாக இருந்தனர். எடுத்துக்காட்டாக, பாடப் புத்தகங்களைப் படித்துக் குறிப்பெடுத்தல், இணைய ஒலிபரப்பைக் கேட்டுக் கொண்டிருத்தல், தங்களுடைய பல்திறன்பேசிகளில் பதிவாகியிருக்கும் குறுந்தகவல்களுக்கு பதிலளித்தல், டுவிட்டர் தகவல்களை வாசித்தல் ஆகியவை அவற்றில் அடங்கும்.

அந்த மாணவர் குழுவினருக்குத் தனித்தனியாக, சிவப்பு மற்றும் நீல நிற அம்புக்குறிகள் அடங்கிய கணினித் திரை ஒன்று காட்டப்பட்டது. அதில் இடம் பெற்றிருக்கும் சிவப்பு அம்புக்குறிகளை அம்மாணவர்கள் எண்ண வேண்டும் என்பதுதான் அப்பயிற்சியின் நோக்கம்.

முதலில் அந்த மாணவர்கள் அனைவரும் எந்தப் பிரச்சனையுமின்றி விடைகளைச் சரியாகக் கூறினர். பின்னர் அத்திரையில் இடம் பெற்றிருந்த நீல நிற அம்புக்குறிகளின் எண்ணிக்கைப் படிப்படியாக உயர்ந்து கொண்டே சென்றது. (ஆனால் சிவப்பு நிற அம்புக்குறிகளின் எண்ணிக்கை குறையவில்லை, ஆனால் அவை இடம் மாறிக் கொண்டிருந்தன.) ஆனால் ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளில் ஈடுபட்டிருந்த மாணவர்கள், ஒதுக்கப்பட்டிருந்த நேரத்திற்குள் அதை எண்ண மிகவும் சிரமப்பட்டனர். அல்லது ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்யாத

மாணவர்களைவிடக் குறைவான வேகத்தில் எண்ணினர். இதற்கு ஒரே ஒரு காரணம்தான். நீல நிற அம்புக்குறிகள் அவர்களுடைய கவனத்தைச் சிதறடித்தன. அவர்களுடைய மூளை, மாறிக் கொண்டிருக்கும் அனைத்தையும் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்வதற்குப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருந்தது. மற்ற மாணவர்களின் மூளை ஒரே ஒரு காரியத்தில் ஈடுபடுவதற்குப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டிருந்தது. இங்கு அது சிவப்பு அம்புக்குறிகளை எண்ணுவதாக மட்டும் இருந்தது.

ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்வது நம்முடைய உற்பத்தித்திறனை நூறு சதவீதத்திலிருந்து அறுபது சதவீதமாகக் குறைத்துவிடுவதாகவும், நம்முடைய அறிவுத்திறன் எண்ணில் பத்துப் புள்ளிகளைக் குறைத்துவிடுவதாகவும் இது குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்டப் பல ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

சமீபத்தில் சுவீடனைச் சேர்ந்த ஆய்வு மையம் ஒன்று ஓர் ஆய்வை நடத்தியது. அதில் இருபது வயதுக்கும் இருபத்து நான்கு வயதுக்கும் இடைப்பட்ட வயதுடைய இளைஞர்களும் யுவதிகளும் கலந்து கொண்டனர். அவர்கள் அனைவரும் பல்திறன்பேசிக்கு அடிமையானவர்கள். அவர்கள் குறைவாகத் தூங்கியதையும், கல்லூரியில் அவர்களுடைய சமூகத் தொடர்பு குறைவாக இருந்ததையும்

அந்த ஆய்வு தெரிவித்தது. அதோடு, மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகும் வாய்ப்பு அவர்களுக்கு அதிகமிருந்ததையும் அந்த ஆய்வு வெளிப்படுத்தியது.

ஒரே ஒரு வேலையில் கவனம் செலுத்துதல்
1. திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதைச் சாத்தியமாக்குகிறது **2.** உற்பத்தித்திறனை அதிகரிக்கிறது **3.** கற்றவற்றை நினைவில் இருத்திக் கொள்ளும் ஆற்றலை அதிகரிக்கிறது **4.** தவறுகள் செய்வதற்கான வாய்ப்புகளைக் குறைக்கிறது **5.** நம்மை அமைதியாக்குகிறது. செய்து கொண்டிருக்கின்ற வேலையின்மீதான கட்டுப்பாட்டை அதிகரிக்கிறது **6.** பிறர்பால் பரிவு காட்டுவதை அதிகரிக்கிறது **7.** படைப்பாற்றலைப் பெருக்குகிறது
ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளில் கவனம் செலுத்துதல்
1. திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதைக் கடினமாக்குகிறது **2.** உற்பத்தித்திறனை 60 சதவீதம்வரை குறைக்கிறது (ஆனால் வெளிப்பார்வைக்கு அப்படித் தெரியாது) **3.** ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வதைக்

கடினமாக்குகிறது

4. தவறுகள் செய்வதற்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கிறது

5. நம் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கிறது, செய்து கொண்டிருக்கின்ற வேலையின்மீதான கட்டுப்பாட்டை இழக்க வைக்கிறது

6. தூண்டுதல்களுக்கு அடிமையாகிவிடுவதால், பிறரைக் காயப்படுத்துவது அதிகரிக்கிறது

7. படைப்பாற்றலைக் குறைக்கிறது

திளைத்திருந்தல் நிலைக்கு ஊறு விளைவிக்கும் இப்போக்குக்கு நாம் பலியாவதை எப்படித் தவிர்ப்பது? ஒரே ஒரு காரியத்தில் மனத்தைக் குவிக்க நம் மூளையை எவ்வாறு பயிற்றுவிப்பது? அதற்கான சில வழிமுறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

- காலையில் எழுந்த பிறகு ஒரு மணி நேரமும் படுக்கப் போவதற்கு முன்பு ஒரு மணி நேரமும் எந்தவிதமான மின்திரைகளையும் பார்க்காதீர்கள்.
- திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதற்கு முன்பு உங்களுடைய பல்திறன்பேசியை அணைத்து வைத்துவிடுங்கள். நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ள காரியத்தைக்

காட்டிலும் முக்கியமானது வேறெதுவும் இருக்க முடியாது. பல்திறன்பேசியை அணைப்பது சாத்தியம் இல்லையென்றால், ‘என்னைத் தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்’ என்ற அறிவிப்பை அதில் பதிவு செய்துவிடுங்கள். அப்போது, அவசரத் தேவையின்போது மட்டுமே மக்கள் உங்களை அழைப்பர்.

- வாரத்தில் ஒரு நாள் ‘தொழில்நுட்பம் தொடா விரதம்’ இருங்கள்.

- உணவகங்களுக்குச் செல்லும்போது, கம்பியில்லா அருகலைத் தொடர்பு வசதியில்லாத உணவகங்களுக்குச் செல்லுங்கள்.

- மின்னஞ்சல்களைப் படிப்பதையும் அவற்றுக்கு பதிலளிப்பதையும் தினமும் ஒரு முறை அல்லது இரு முறைக்கு மேல் செய்யாதீர்கள். அதற்கென்று ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி வைத்து அதில் கறாராக இருங்கள்.

- பொமோடோரோ என்ற உத்தியைக் கடைபிடியுங்கள். அந்த உத்தியின்படி, பொதுவாக ஒருவர் 25 நிமிடங்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்வார். பின் ஐந்து நிமிடங்கள் ஓய்வெடுத்துக் கொள்வார். அதை நீங்கள் 50 நிமிட வேலை, 10 நிமிட

ஓய்வு என்று மாற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம். எது உங்களுக்கு சௌகரியமாக இருக்கிறதோ அதைப் பின்பற்றுங்கள். இங்கு முக்கியமான விஷயம் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையைத் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டு, அதைத் துல்லியமாகக் கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பதுதான்.

- உங்களுக்கு கவனச்சிதறல் ஏற்படும்போதெல்லாம் உங்கள் மனத்தை மீண்டும் நிகழ்கணத்திற்குக் கொண்டு வரப் பயிற்சி செய்யுங்கள். நிகழ்கணலயிப்பு போன்ற ஏதாவது ஒரு தியானத்தைக் கற்றுக் கொண்டு அதைப் பயிற்சி செய்யுங்கள். அல்லது நிதானமாக ஒரு நடை நடந்துவிட்டு வாருங்கள். அல்லது உங்களை நிகழ்கணத்திற்கு இழுத்து வரக்கூடிய எதையாவது செய்யுங்கள்.

- கவனச்சிதறல் ஏற்படாத ஓரிடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்யுங்கள். வீட்டில் அது சாத்தியப்படாவிட்டால், நூலகம் போன்ற வேறு ஏதாவது ஓரிடத்திற்குச் செல்லுங்கள். கவனச்சிதறல் ஏற்படாத இடத்தைக் கண்டுபிடிக்கும்வரை உங்கள் தேடலைத் தொடருங்கள்.

- உங்களுடைய வேலையைப் பல பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு அவை ஒவ்வொன்றுக்கும்

தனித்தனியாக நேரத்தையும் இடத்தையும் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் ஒரு பத்திரிகைக்காக ஒரு கட்டுரை எழுதுவதாக வைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கான ஆராய்ச்சி மற்றும் குறிப்பெடுத்தலை வீட்டில் காலையில் வைத்துக் கொள்ள நேரம் ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம். மதியம் நூலகத்தில் வைத்து அதை எழுதத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளலாம். அதைத் திருத்தும் வேலையை இரவில் வீட்டில் சோபாவில் அமர்ந்தபடி செய்ய நீங்கள் திட்டமிட்டுக் கொள்ளலாம்.

- சில வேலைகளை ஒன்றாகப் பிணைத்துக் கொள்ளுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, விபரப் பட்டியலை அனுப்புவது, தொலைபேசி அழைப்புகளை விடுப்பது போன்றவற்றுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி, அந்த நேரத்தில் அவை அனைத்தையும் ஒன்றாக முடித்துக் கொள்ளலாம்.

திளைத்திருத்தலின் நன்மைகள்
1. கவனக்குவிப்புடன்கூடிய மனம்
2. நிகழ்கணத்தில் வாழ்தல்
3. கவலையிலிருந்து விடுதலை

4. நேரம் பறந்துவிடுகிறது

5. நாம் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதாக உணர்தல்

6. முழுமையான முன்தயாரிப்பு

7. எக்கணத்திலும் என்ன செய்யப்பட வேண்டும் என்பதை நாம் அறிந்து வைத்திருத்தல்

8. தெளிவான மனம்

9. இனிமையானது

10. நம்முடைய அகங்காரம் மங்கத் தொடங்கும்

கவனச்சிதறலின் தீமைகள்

1. அலைபாயும் மனம்

2. கடந்தகாலத்தைப் பற்றியும் எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் சிந்தித்துக் கொண்டிருத்தல்

3. நம்மையும் நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களையும் பற்றிய கவலை நம் எண்ணங்களை ஆக்கிரமித்துக் கொள்ளுதல்

4. நிமிடம் நீண்டு கொண்டேயிருக்கிறது

5. கட்டுப்பாட்டை இழத்தல், கையிலிருக்கும் வேலை முடியாமல் இருத்தல்

6. முன்தயாரிப்பு எதுவுமின்றிச் செயலில் குதித்தல்

7. வேலையில் தடங்கல் ஏற்பட்டு, தொடர

முடியாமல் தவித்தல்

8. சந்தேகம், தடுமாற்றம், சுயமரியாதைக் குறைச்சல் ஆகியவற்றால் அவதியுறுதல்

9. அலுப்பூட்டுவதாகவும் சலிப்பூட்டுவதாகவும் இருத்தல்

10. தொடர்ந்து சுயவிமர்சனம் செய்து கொண்டேயிருத்தல்

ஜப்பானில் திளைத்திருத்தல் நிலை

ஜப்பானிலுள்ள தாக்குமிகள் (கைவினைஞர்கள்), பொறியாளர்கள், கண்டுபிடிப்பாளர்கள், ஒட்டாகுகள் (மங்கா, அனிமே ஆகிய ஜப்பானிய சித்திரக்கதைகளின் ரசிகர்கள்) ஆகியோருக்கு இடையே என்ன ஒற்றுமை இருக்கிறது? எல்லா நேரங்களிலும் திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதன் முக்கியத்துவத்தை அவர்கள் அனைவரும் புரிந்து வைத்திருப்பதுதான்.

ஜப்பானியர்கள் கடின உழைப்பாளிகள், தங்கள் வேலைகளில் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொள்பவர்கள் என்று அவர்களைப் பற்றி ஓர் அபிப்பிராயம் இருக்கிறது. தங்களுக்குக் கொடுக்கப்படுகின்ற வேலைகளில் தங்களை முழுமையாக மூழ்கடித்துக் கொள்கின்ற திறன் அவர்களிடம் இருக்கிறது. அதோடு, ஒரு

பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணும் வரையில் விடாமுயற்சியுடன் அதைத் தொடரும் குணமும் அவர்களிடம் உண்டு. ஜப்பானிய மொழியைக் கற்றுக் கொள்பவர்களுக்கு முதலில் அறிமுகமாகும் ஒரு சில வார்த்தைகளில் ‘கன்பாரு’ என்ற வார்த்தையும் இருக்கும். விடாமுயற்சி என்பது அதன் பொருள்.

சாதாரண விஷயங்களைக்கூட ஜப்பானியர்கள் மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் செய்ய முனைவர். வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்று நகானோ மலைப்பகுதியில் தங்களுடைய வயலில் வேலை பார்க்கின்ற முதியவர்களிலிருந்து, வார இறுதி நாட்களில் அருகிலுள்ள அங்காடிகளில் வேலை பார்க்கும் மாணவர்கள்வரை, எல்லோரும் மிகவும் அர்ப்பணிப்புடன் அதில் ஈடுபடுவர்.

நாகா, கனாஸாவா, கியோட்டோ போன்ற ஜப்பானிய நகரங்களிலுள்ள கலைப்பொருள் விற்பனை அங்காடிகளுக்குச் சென்றால், ஜப்பான், பாரம்பரியக் கலைப்பொருட்களின் சொர்க்கபூமி என்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள். தங்களுடைய பாரம்பரியங்களைப் பேணிக் கொண்டே புதிய நவீன உத்திகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் ஜப்பானியர்கள் வல்லவர்களாக இருக்கின்றனர்.

தாக்குமி

டொயோட்டா நிறுவனம் ஒருசில ஸ்குருக்களைக் கைகளால் செய்வதற்குச் சில

தாக்குமிகளை வேலைக்கு வைத்துள்ளது. டொயோட்டா நிறுவனம் அவர்களை முக்கியமானவர்களாகக் கருதுகிறது. அடுத்தத் தலைமுறை இவர்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டு அதைத் தொடருமா என்பது சந்தேகமே.

அதேபோல, கிராமபோன் ஒலித்தட்டுகளை ஒலிக்கச் செய்வதற்கு உதவும் ஊசித் தயாரிப்பு மற்றோர் எடுத்துக்காட்டு. இவை பெரும்பாலும் ஜப்பானிலேயே தயாரிக்கப்படுகின்றன. துல்லியமாக இருக்க வேண்டிய இந்த ஊசிகளைத் தயாரிக்கும் இயந்திரங்களை இயக்கத் தெரிந்தவர்கள் வெகு சிலரே இருக்கின்றனர். இப்போது அவர்கள் அடுத்தத் தலைமுறைக்குத் தங்களுடைய திறமையைக் கடத்த முயன்று கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஹிரோஷிமாவுக்கு அருகேயுள்ள குமானோ என்ற கிராமத்திற்கு நாங்கள் சென்றிருந்தபோது, அங்கு ஒரு தாக்குமியைப் பார்த்தோம். மேற்கில் பிரபலமாக இருக்கும் ஒப்பனைத் தூரிகைகளைத் தயாரிக்கும் நிறுவனம் ஒன்றுக்குப் புகைப்படக் கட்டுரை ஒன்றை எழுதும் வாய்ப்பு எங்களுக்குக் கிடைத்தது. அதற்காகப் புகைப்படங்கள் எடுப்பதற்காக நாங்கள் அங்கு சென்றிருந்தோம். அந்நகரில் தூரிகைகளைத் தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைகள் பல இருந்தன.

நாங்கள் அத்தொழிற்சாலைகளில் பல மணி நேரத்தைச் செலவழித்து

ஏராளமான புகைப்படங்கள் எடுத்தோம். அத்தொழிற்சாலைகளில் வேலை பார்த்துக் கொண்டிருந்த மக்கள் ஒழுங்குடன் வரிசையாக நின்று கொண்டு தங்களுடைய வேலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் அனைவரும் ஒரே ஒரு வேலையை மட்டுமே பார்த்துக் கொண்டிருந்தனர். அவ்வேலைகளில் தூரிகைகளின் கைப்பிடிகளில் ஓவியங்களை வரைவதிலிருந்து, தயாரித்து முடிக்கப்பட்டத் தூரிகைகளை லாரிகளில் ஏற்றுவதுவரை பல வேலைகள் அடங்கும். ஆனால் தூரிகைகளின் கைப்பிடிகளுக்குள் தூரிகைகளைப் பொருத்திக் கொண்டிருந்தவர்கள் எவரையும் நாங்கள் அங்கு பார்க்கவில்லை.

நாங்கள் இது குறித்துப் பலரிடம் கேட்டோம். கடைசியில் ஒரு தொழிற்சாலையின் தலைவர் எங்களைத் தொழிற்சாலைக்கு வெளியே அழைத்துச் சென்று தன்னுடைய காரில் ஏறும்படி எங்களிடம் கூறினார். ஐந்து நிமிடப் பயணத்திற்குப் பிறகு நாங்கள் ஒரு சிறிய கட்டடத்திற்கு வந்து சேர்ந்தோம். நாங்கள் மாடிப்படிகளில் ஏறி, காற்றோட்டமாக இருந்த, இயற்கை வெளிச்சத்தில் குளித்திருந்த ஓர் அறைக்குள் நுழைந்தோம்.

அந்த அறையின் நடுவில் முகமூடி அணிந்த ஒரு பெண்மணி அமர்ந்திருந்தார். அவருடைய கண்கள் மட்டுமே வெளியே தெரிந்தன. அவர் தன் வேலையில் தன் முழு கவனத்தையும் குவித்திருந்தார். அவருடைய

கரங்களும் விரல்களும் நளினமாக இயங்கிக் கொண்டிருந்தன. அவர் தூரிகைகளுக்குத் தேவைப்பட்ட இழைகளைத் தனித்தனியாக எடுத்து, ஒரு கத்தரிக்கோலின் உதவியுடன் அவற்றை வெட்டிச் சீராக்கிக் கொண்டிருந்தார். நாங்கள் வந்ததைக்கூட அவர் கவனிக்கவில்லை. அவருடைய கைகள் படுவேகமாக நகர்ந்து கொண்டிருந்ததால் அவர் என்ன செய்து கொண்டிருந்தார் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதுகூட எங்களுக்குச் சிரமமாக இருந்தது.

எங்களை அங்கு அழைத்துச் சென்றவர், அப்பெண்மணி வேலை செய்து கொண்டிருந்த காட்சிகளைப் புகைப்படம் எடுப்பதற்காக நாங்கள் வந்திருந்ததாக அப்பெண்மணியிடம் தெரிவித்தார். அப்பெண்ணின் வாயை எங்களால் பார்க்க முடியவில்லை என்றாலும் அவருடைய கண்களில் தெரிந்த பிரகாசத்தையும் அவருடைய பேச்சில் இருந்த மகிழ்ச்சியையும் வைத்து அவர் புன்னகை புரிந்து கொண்டிருந்ததை நாங்கள் புரிந்து கொண்டோம். அவர் மிகவும் மகிழ்ச்சியாகக் காணப்பட்டார். தன் வேலையைக் குறித்தும் தன் பொறுப்புகளைக் குறித்தும் மிகவும் பெருமையுடன் அவர் எங்களிடம் பேசினார்.

அவருடைய இயக்கங்களைப் புகைப்படத்தில் சிறைபிடிக்க நாங்கள் கேமராவில் வேகமான ஷட்டர் ஸ்பீடைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தது. அத்தூரிகை இழைகளைப் பிரித்துக் கொண்டிருந்த

அப்பெண்மணியின் கரங்கள், அவர் பயன்படுத்திக் கொண்டிருந்த கருவிகளோடு ஒத்திசைந்து நடனமாடிக் கொண்டிருந்தன. அவர் திளைத்திருக்கும் நிலையில் மிதந்து கொண்டிருந்தார்.

அவரை ஒரு தாக்குமி என்று அழைத்த அத்தொழிற்சாலையின் தலைவர், தங்களுடைய நிறுவனத்திலுள்ள மிக முக்கியமான நபர்களில் அவரும் ஒருவர் என்று தெரிவித்தார். ஓர் ஒதுக்குப்புறமான இடத்திலிருந்து அவர் வேலை செய்து வந்தபோதிலும், அந்நிறுவனம் தயாரித்த அனைத்துத் தூரிகைகளும் அவருடைய கரங்களின் வழியாகத்தான் சென்றன.

ஜப்பானில் ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ்

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸுக்கு ஜப்பானை மிகவும் பிடிக்கும். 1980களில் அவர் ஜப்பானுக்குச் சென்றபோது, அவர் சோனி நிறுவனத்தின் தொழிற்சாலைகளைப் பார்வையிட்டார். பின்னர் அவர் ஆப்பிள் நிறுவனத்தைத் தொடங்கியபோது சோனி நிறுவனத்தின் சில நடைமுறைகளை சுவீகரித்துக் கொண்டார். கியோட்டோ நகரத்தின் பீங்கான் பாத்திரங்களின் தரமும் அவற்றின் எளிமையும் அவரை வெகுவாகக் கவர்ந்தன.

ஆனால் ஸ்டீவ் ஜாப்ஸின் கவனத்தைக் கவர்ந்தது கியோட்டோவின் கைவினைஞர் அல்லர். மாறாக, டோயோமா என்ற இடத்திலிருந்த தாக்குமிதான் அவருடைய

கவனத்தைக் கவர்ந்தார். அவருடைய பெயர் யுகியோ ஷாக்குனாகா. அவர் 'எட்சு சீட்டோயாகி' எனும் உத்தியில் கைதேர்ந்தவர். அந்த உத்தியை அறிந்தவர்கள் ஒரு சிலரே.

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் ஒருமுறை கியோட்டோவுக்குச் சென்றபோது அங்கு யுகியோ ஷாக்குனாகாவின் கண்காட்சி நடந்ததைக் கேள்விப்பட்டு அதைப் பார்க்கச் சென்றார். யுகியோ ஷாக்குனாகாவின் பீங்கான் பாத்திரங்களில் ஏதோ ஒரு சிறப்பம்சம் இருந்ததை அவர் உடனே உணர்ந்து கொண்டார். அக்காட்சிக்கு அந்த வாரத்தில் மட்டும் மூன்று முறை சென்று ஏராளமான பீங்கான் கோப்பைகள், பூஞ்சட்டிகள், தட்டுகள் போன்றவற்றை அவர் வாங்கினார்.

அதற்குப் பிறகு ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் உத்வேகம் தேடிப் பல முறை கியோட்டோவுக்கு வந்துள்ளார், ஷாக்குனாகாவை நேரிலும் சந்தித்துள்ளார். அவரிடம் ஜாப்ஸ் ஏராளமான கேள்விகளைக் கேட்டுள்ளார். அவற்றில் பெரும்பாலானவை, அவர் எந்த வகையான பீங்கானைப் பயன்படுத்தினார் என்பது குறித்தும், அவர் பயன்படுத்திய செயல்முறை குறித்துமே இருந்தன.

தான் வெள்ளைப் பீங்கான்களைப் பயன்படுத்துவதாகவும், அதற்கான மூலப்பொருட்களை டோயோமா மலைப்பகுதியிலிருந்து தானே கொண்டு வருவதாகவும் ஷாக்குனாகா குறிப்பிட்டார். அதன் உருவாக்கச் செயல்முறை மொத்தமும்

அவருக்கு மட்டுமே தெரியும். அதனால்தான் அவர் தாக்குமி என்று அழைக்கப்பட்டார்.

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் டோயோமா மலைப்பகுதிக்குத் தானே சென்று பார்க்க முதலில் திட்டமிட்டார். ஆனால் அதற்கு நான்கு மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாகப் பயணிக்க வேண்டியிருக்கும் என்பதை அறிந்தவுடன் அவர் அத்திட்டத்தைக் கைவிட்டுவிட்டார்.

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் இறந்த பிறகு, ஐஃபோனைக் கண்டுபிடித்த ஒருவர் தன்னுடைய படைப்புகளை மெச்சினார் என்பது குறித்துத் தான் மிகவும் பெருமைப்படுவதாக ஷாக்குனாகா தெரிவித்தார். அதோடு, ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் கடைசியாகப் பன்னிரண்டு தேநீர்க் கோப்பைகளைத் தயாரித்துக் கொடுக்கும்படி தன்னிடம் கேட்டுக் கொண்டதாகவும் அவர் தெரிவித்தார். புதிய வடிவில் தயாரிக்கப்பட்டத் தனித்துவமான கோப்பைகள் தனக்கு வேண்டும் என்று ஜாப்ஸ் அவரிடம் கேட்டிருந்தார். ஒரு புதிய முறைப்படி ஷாக்குனாகா 150 கோப்பைகளைத் தயாரித்தார். அவற்றில் மிகச் சிறந்த 12 கோப்பைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து, ஸ்டீவ் ஜாப்ஸின் குடும்பத்தாருக்கு அவர் அவற்றை அனுப்பி வைத்தார்.

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் தன்னுடைய முதல் பயணத்திலிருந்தே, ஜப்பானியக் கைவினைஞர்கள், ஜப்பானியப் பொறியாளர்கள் (குறிப்பாக சோனி நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த பொறியாளர்கள்),

ஜப்பானியத் தத்துவம் (குறிப்பாக ஜென்), ஜப்பானிய உணவு (குறிப்பாக ஸுஷி) போன்றவற்றால் வெகுவாகக் கவரப்பட்டிருந்தார்.

நயமான எளிமை

ஜப்பானியக் கைவினைஞர்கள், பொறியாளர்கள், ஜப்பானியத் தத்துவம், ஜப்பானிய உணவு ஆகியவற்றுக்கு இடையே இருக்கும் ஒற்றுமை எது? எளிமையும் பூரணத்துவமும்தான் அது.

தாக்குமி குறித்த மற்றொரு எடுத்துக்காட்டை 'ஜிரோ டிரீம்ஸ் ஆஃப் ஸுஷி' என்ற ஆவணப்படம் விளக்குகிறது. ஜிரோ எண்பது ஆண்டுகளாக தினமும் ஸுஷி உணவைத் தயாரித்து வந்துள்ளார். அவர் டோக்கியோவில் சொந்தமாகச் சிறியதொரு ஸுஷி உணவகத்தையும் நடத்தி வந்துள்ளார். அவரும் அவருடைய மகனும், டோக்கியோவில் பிரபலமாக இருக்கும் ஸுகிஜி சந்தைக்குச் சென்று மிகச் சிறந்த மீன்களை வாங்கி வருவது அவர்களுடைய அன்றாட வழக்கம்.

அந்த ஆவணப்படத்தில், ஜிரோ தன்னுடைய உதவியாளர்களில் ஒருவருக்கு, டமாகோ எனும் மெல்லிய ஆம்லெட்டை எப்படிச் சிறப்பாகப் போடுவது என்பதைக் கற்றுக் கொடுப்பார். அந்த உதவியாளர் எவ்வளவு முயன்றும் அவரால் ஜிரோவின் அங்கீகாரத்தைப் பெற முடியாது. பின்னர், பல ஆண்டு முயற்சிக்குப் பின் அதை

அவர் சாதித்துவிடுவார். இது அந்த ஆவணப்படத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும்.

அந்த உதவியாளர் தன் முயற்சியைப் பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து கொண்டிருந்ததற்கு என்ன காரணம்? தினமும் முட்டைகளைச் சமைத்துக் கொண்டிருப்பது அவருக்குச் சலிப்பூட்டவில்லையா? ஏனெனில், ஸுஷி உணவைத் தயாரிப்பதுகூட ஒரு விதமான இக்கிகய்தான்.

ஜிரோவும் அவருடைய மகனும் சமையல் கலைஞர்கள். சமையல் அவர்களுக்கு ஒருபோதும் அலுக்காது. ஏனெனில், அதில் அவர்கள் திளைத்திருக்கும் நிலையை எய்துகின்றனர். அவர்கள் சமையலறையில் இருக்கும்போது அதை வெகுவாக ரசித்து மகிழ்கின்றனர். அதுதான் அவர்களுடைய இக்கிகய். அவர்கள் தங்கள் வேலையைப் பெரும் மகிழ்ச்சியுடன் செய்யவும், நேரம் குறித்தப் பிரக்ஞையை இழக்கவும் கற்றுக் கொண்டுள்ளனர்.

தந்தைக்கும் மகனுக்கும் இடையேயிருக்கும் நெருக்கமான உறவு அன்றாடச் சவால்களைச் சமாளிப்பதற்கு அவர்களுக்கு உதவுகிறது. அதோடு, தங்கள் வேலையில் கவனத்தைக் குவிப்பதற்கு வசதியாக அவர்கள் ஓர் அமைதியான சுற்றுச்சூழலைத் தேர்ந்தெடுத்து அதில் வேலை செய்கின்றனர். உணவகங்களுக்கு வழங்கப்படும் விருதுகளிலேயே உயரிய விருதான மூன்று நட்சத்திர மிச்செலின்

விருதைப் பெற்றப் பிறகும்கூட அவர்கள் தங்களுடைய தொழிலை விரிவுபடுத்திக் கொள்ளவோ அல்லது புதிய கிளைகளைத் திறக்கவோ விரும்பவில்லை. அவர்களுடைய சிறிய உணவகத்தில் ஒரு நேரத்தில் பத்துப் பேர்தான் அமர்ந்து சாப்பிட முடியும். ஜிரோவின் குடும்பம் செல்வத்தைச் சேர்ப்பதில் குறியாக இல்லை. தங்களுக்குப் பிடித்த வேலையைச் செய்வதற்கு ஏற்ற ஒரு நல்ல சூழல், திளைத்திருக்கும் நிலையில் இருத்தல் ஆகியவற்றில்தான் அவர்களுக்கு விருப்பம் இருக்கிறது. அதைக் கொண்டு அவர்கள் உலகிலேயே மிகச் சிறந்த ஸுஷி உணவைத் தயாரித்துத் தங்களுடைய வாடிக்கையாளர்களுக்கு அளிக்கின்றனர்.

ஜிரோவும் யுகியோ ஷாக்குனாகாவைப்போலவே தன்னுடைய வேலையை 'மூலத்திலிருந்தே' தொடங்குகிறார். அவர் சந்தைக்குச் சென்று மிகச் சிறந்த டூனா மீனை வாங்கி வருகிறார். ஷாக்குனாகா மிகச் சிறந்த பீங்கானைத் தேடி மலைகளுக்குச் செல்கிறார். அவர்கள் தங்களுடைய பணியிடங்களுக்கு வந்ததும், அவர்கள் எதைப் படைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்களோ அதோடு அவர்கள் ஐக்கியமாகிறார்கள். திளைத்திருக்கும் நிலையில் அவர்கள் அடையும் அந்த ஐக்கியம், ஜப்பானில் ஒரு தனித்துவமான பெயரில் அழைக்கப்படுகிறது. ஷின்டோ மதத் தத்துவத்தின்படி, காடுகள், மரங்கள்

மற்றும் பொருட்களுக்குக் 'காமி' (ஆன்மா) இருக்கிறது.

ஒருவர் - அது பொறியாளர், கைவினைஞர் அல்லது சமையற்கலை நிபுணர் என்று யாராக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம் - ஒன்றைப் படைக்க முனையும்போது, அவர் இயற்கையைப் பயன்படுத்தி அதற்கு ஜீவனூட்ட வேண்டும். அதே வேளையில், அவர் ஒவ்வொரு கணமும் இயற்கையை மதிக்க மறக்கக்கூடாது. அச்செயல்முறையின்போது அதில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கும் கலைஞர் அதோடு ஐக்கியமாகிறார், திளைத்திருக்கும் நிலையை எய்துகிறார். இரும்பு வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒருவர் அந்த உலோகத்திற்கு ஜீவன் இருக்கிறது என்று கருதுவார். பீங்கான் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒருவர் களிமண்ணுக்கு ஜீவன் இருக்கிறது என்று கூறுவார். இயற்கையையும் தொழில்நுட்பத்தையும் ஐக்கியப்படுத்துவதில் ஜப்பானியர்கள் வல்லவர்கள். இது மனிதனுக்கும் இயற்கைக்கும் இடையே நடக்கும் போராட்டமல்ல, மாறாக அவ்விரண்டின் சங்கமம் அது.

கிப்லீ ஸ்டூடியோ

ஷின்டோ போதித்த 'இயற்கையுடனான தொடர்பு' அறுந்து கொண்டிருக்கிறது என்று சிலர் வருத்தம் கொள்கின்றனர். இந்த இழப்புக் குறித்துக் கடும் விமர்சனம் வைப்பவர்களில்

முன்னணியில் இருப்பவர் ஹயாவோ மியாசாகி. அவர் கிப்லீ ஸ்டூடியோ தயாரிக்கின்ற அனிமேஷன் திரைப்படங்களின் இயக்குநர். அவரிடம் தெளிவான இக்கிகய் இருக்கிறது.

அவருடைய திரைப்படங்கள் அனைத்திலும் மனிதர்கள், தொழில்நுட்பம், மிகுபுனைவு, இயற்கை ஆகியவை எப்போதும் ஒன்றோடொன்று மோதிக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் படத்தின் இறுதியில் அவை அனைத்தும் ஒன்றோடொன்று கைகோர்த்துக் கொள்ளும். 'ஸ்பிரிட்டட் அவே' என்ற அவருடைய திரைப்படத்தில் வரும் பருமனான ஆவி ஒன்று இதற்கான சரியான எடுத்துக்காட்டாகும். அந்த ஆவி குப்பைக் கூளங்களால் மூடப்பட்டிருக்கும். அது ஆறுகளின் மாசுபாட்டைப் பிரதிபலிக்கும் ஒன்றாகச் சித்தரிக்கப்பட்டிருக்கும்.

மியாசாகியின் படங்களில் காடுகளுக்கு ஆளுமை இருக்கும், மரங்களுக்கு உணர்ச்சிகள் இருக்கும், ரோபாட்டுகள் பறவைகளுடன் தோழமை கொண்டாடும். மியாசாகியை ஜப்பானிய அரசு ஒரு தேசியச் சொத்தாகப் பார்க்கிறது. தன் வேலையில் தன்னை முழுமையாக அர்ப்பணித்துக் கொள்கின்ற வல்லமை கொண்டவர் அவர். அவர் 1990களில் தயாரிக்கப்பட்ட அலைபேசி ஒன்றைத்தான் இன்றும் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறார். அவருடைய குழுவில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் ஓவியங்களைக் கைகளால்தான் வரைகின்றனர். தன்

படம் தொடர்பான அனைத்தையும் அவர் காகிதத்தில்தான் உருவாக்குகிறார். அவர் கணினிப் பக்கமே போவதில்லை. அவருடைய தீவிர விருப்பத்தின் காரணமாக, இன்று உலகில் பாரம்பரிய முறைப்படி அனிமேஷன் திரைப்படத் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒரே நிறுவனமாக கிப்லீ ஸ்டூடியோ இருந்து வருகிறது.

கிப்லீ ஸ்டூடியோவுக்கு ஞாயிற்றுக்கிழமையன்று நீங்கள் சென்றால்கூட, சாதாரண உடையில் இருக்கும் ஒருவர் ஒரு மூலையில் அமர்ந்து கொண்டு மும்முரமாக எதையாவது வரைந்து கொண்டிருப்பதை நீங்கள் பார்க்கலாம். அவர் நிமிர்ந்துகூடப் பார்க்காமல் நம்மிடம் 'ஓயாகோ' (ஹலோ) என்று கூறுவார். அவர் வேறு யாருமல்ல, மியாசாகிதான்.

அவருக்குத் தன் வேலைமீது தீராத காதல் இருப்பதால், ஞாயிற்றுக்கிழமையன்றுகூட அவர் கிப்லீ ஸ்டூடியோவக்குச் சென்று தன் வேலையில் மூழ்கியிருப்பார். 2013ல் தான் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறுவதாக அவர் அறிவித்தார். அவரைக் கொண்டாடும் விதமாக ஒரு திரைப்பட நிறுவனம் அவரைப் பற்றி ஓர் ஆவணப்படம் எடுத்தது. அதில் இடம் பெற்றிருக்கும் கிட்டத்தட்ட அனைத்துக் காட்சிகளிலும் அவர் ஓவியம் வரைந்து கொண்டிருப்பார். ஜப்பானின் தேசிய விடுமுறை நாளான டிசம்பர் 30 அன்றுகூட அவர் கிப்லீ ஸ்டூடியோவுக்கு நடந்து சென்று,

அதன் கதவைத் திறந்து அங்கு வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்ற ஒரு காட்சி அந்த ஆவணப்படத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும். மற்றொரு காட்சியில், அவருடைய சக ஊழியர்கள் ஒரு கூட்டம் முடிந்து வெளியேறிக் கொண்டிருப்பார்கள், ஆனால் அவர் மட்டும் ஒரு மூலையில் அமர்ந்து வரைந்து கொண்டிருப்பார்.

அவரால் ஓவியம் வரையாமல் இருக்கவே முடியாது. அவர் ‘ஓய்வு’ பெற்ற மறுநாள் வீட்டில் இருக்காமல், நேராக ஸ்டுடியோவுக்கு வந்து ஒரு மூலையில் அமர்ந்து கொண்டு ஓவியம் வரைந்து கொண்டிருந்தார். அவரிடம் என்ன சொல்வதென்று தெரியாமல் அவருடைய சக ஊழியர்கள் முழித்தனர். அதற்கு அடுத்த ஆண்டு, இனி தான் திரைப்படங்கள் எதையும் இயக்கப் போவதில்லை என்றும், ஆனால் மரணம் தன்னை அழைக்கும்வரை தொடர்ந்து வரைந்து கொண்டிருக்கப் போவதாகவும் அவர் அறிவித்தார்.

தான் செய்து கொண்டிருக்கும் வேலையில் இந்த அளவு தீவிரமான காதல் கொண்டிருக்கும் ஒருவரால் எப்படி ஓய்வு பெற முடியும்?

சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருப்பவர்கள்

ஜப்பானியர்கள் மட்டும் இப்படி இயங்கிக் கொண்டிருக்கவில்லை. உலகெங்குமுள்ள எண்ணற்றக் கைவினைஞர்கள்,

அறிவியலாளர்கள் போன்றோரும் தெளிவான இக்கிகய்யைக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் தாங்கள் இறக்கும்வரை தாங்கள் வேட்கை கொண்டிருக்கும் காரியங்களைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

ஐன்ஸ்டைன் இறுதியாகத் தன் கண்களை மூடுவதற்கு முன்பாக, பிரபஞ்சத்திலுள்ள அனைத்து சக்திகளையும் ஒற்றைக் கோட்பாட்டின்கீழ் ஒன்றிணைக்கும் ஒரு சூத்திரத்தை உருவாக்குவதில் தீவிரமாக முனைந்திருந்தார். அவர் இறந்து கொண்டிருந்தபோதுகூட, அவர் எதை மிகவும் நேசித்துக் கொண்டிருந்தாரோ அதைச் செய்து கொண்டிருந்தார். அவர் ஓர் இயற்பியலாளராக இருந்திருக்காவிட்டால், ஒரு மகிழ்ச்சியான இசைக்கலைஞராக இருந்திருப்பார். அவர் இயற்பியலிலோ அல்லது கணிதத்திலோ தன் கவனத்தைக் குவித்திராதபோது, தன் வயலினை வாசித்துக் கொண்டிருந்தார். அவருடைய இந்த இரண்டு இக்கிகய்களும் அவருக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வந்தன.

இப்படிப்பட்டக் கலைஞர்களில் பலர் சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுங்கியிருப்பவர்கள்போலவும், சக மனிதர்களைத் தவிர்ப்பவர்கள்போலவும் தோன்றக்கூடும். ஆனால் உண்மையில் அவர்கள் தங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வருகின்ற நேரத்தைதான் பாதுகாத்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். சமுதாயத்தோடு

ஒட்டாமல் இருக்கும் இவர்கள், திளைத்திருக்கும் நிலையில் இருப்பதை மிகவும் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்கின்றனர்.

இதற்கு ஒரு நல்ல எடுத்துக்காட்டு ஜப்பானிய எழுத்தாளரான ஹருகி முரகாமி. அவர் தன் நெருங்கிய நண்பர்களை மட்டுமே சந்திப்பார், ஒருசில ஆண்டுகளுக்கு ஒரு முறை மட்டுமே பொது நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்வார்.

இவரைப் போன்ற கலைஞர்கள், தாங்கள் தங்களுடைய இக்கிகய்யில் திளைப்பதும், தங்களுடைய தனிப்பட்ட இடத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதும், சுற்றுச்சூழலைக் கட்டுப்படுத்துவதும், கவனச்சிதறல்களுக்கு ஆளாகாமல் இருப்பதும் எந்த அளவு முக்கியம் என்பதை நன்றாகவே அறிந்து வைத்துள்ளனர்.

சலிப்பூட்டும் வேலைகளிலும் மகிழ்ச்சியைக் காணுதல்

ஆனால் துணி துவைத்தல், தோட்டத்தில் புல் வெட்டுதல், கட்டாயமாகச் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டிய படிவங்களைப் பூர்த்தி செய்தல் போன்ற சலிப்பூட்டும் வேலைகளைச் செய்தே ஆக வேண்டிய நிலையில் இருக்கும்போது நாம் என்ன செய்வது? இதுபோன்ற சலிப்பான வேலைகளை மகிழ்ச்சியுடன் செய்வதற்கு வழி ஏதும் இருக்கிறதா?

அலுவலகங்கள் மற்றும் பிற பொதுவிடங்களில் இருக்கும் மின்தூக்கிகளில்

இப்போதெல்லாம் அதை இயக்குவதற்கு எவரும் இருப்பதில்லை. அதில் ஏறுகின்றவர்களே அதை இயக்கிக் கொள்ள வேண்டியதுதான். ஆனால் டோக்கியோவின் மையப் பகுதிகளில் ஒன்றான ஷின்ஜுகு என்ற இடத்திலுள்ள ஒரு பல்பொருள் அங்காடியில் இருக்கும் மின்தூக்கிகளில் அதை இயக்குவதற்கு ஒருவர் இருப்பார். மின்தூக்கிகளை இயக்குவது எளிதான ஒன்றுதான் என்றாலும், தங்களுடைய வாடிக்கையாளர்கள் மின்தூக்கியில் ஏறும்போது, அதன் கதவைத் திறந்துவிடுவதற்கும், அவர்கள் சென்றடைய வேண்டிய தளத்திற்கான பொத்தானை அழுத்துவதற்கும், அவர்கள் வெளியேறும்போது அவர்களுக்கு வணங்கி விடைகொடுத்து அனுப்புவதற்கும் அந்த அங்காடி ஆட்களை நியமித்துள்ளது.

அந்த அங்காடியில் 2004லிருந்து இன்றுவரை ஒரு பெண்மணி அந்த வேலையைச் செய்து வருகிறார். அவர் எப்போதும் புன்னகைத்துக் கொண்டேயிருப்பார், மகிழ்ச்சியாக வளைய வந்து கொண்டிருப்பார். இப்படிப்பட்ட ஒரு வேலையை அவரால் எப்படி ரசித்துச் செய்ய முடிகிறது? ஒரே மாதிரியான வேலையை அல்லும் பகலும் செய்து கொண்டிருப்பது அவருக்கு சலிப்பு ஏற்படுத்துவதில்லையா?

உற்று கவனித்தால் அப்பெண்மணி வெறும் பொத்தான்களை அழுத்திக்

கொண்டிருப்பதில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியும். வாடிக்கையாளர்களைப் பார்த்தவுடன் அவர் முதலில் பாட்டுப் பாடுவதுபோல வணக்கம் தெரிவிப்பார். அதைத் தொடர்ந்து உடலை வளைத்து வணங்குவார். கூடவே ஒரு கையசைப்பும் இருக்கும். பின், தன் வாடிக்கையாளர்களுக்குத் தேநீர் பரிமாறுகின்ற ஒரு கீஷாபோல நளினமாக அவர் அந்த மின்தூக்கியின் பொத்தானை அழுத்துவார்.

மிஹாலி இதை 'நுண்திளைத்திருத்தல் நிலை' என்று அழைக்கிறார்.

நாம் ஒரு வகுப்பில் அல்லது ஒரு கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்டிருக்கும்போது அதில் சலிப்படைந்து காகிதத்தில் எதையாவது கிறுக்கிக் கொண்டிருப்போம். அல்லது சுவருக்கு வண்ணம் தீட்டிக் கொண்டிருக்கும்போது விசில் அடித்துக் கொண்டிருப்போம். ஒரு வேலை நமக்கு உண்மையிலேயே சவாலாக இல்லாதிருக்கும்போது நாம் சலிப்படைந்து, நம்மை ஊக்குவித்துக் கொள்வதற்காக வேறு ஒன்றை அங்கு புகுத்துகிறோம். இப்படிப்பட்ட சலிப்பான வேலைகளைச் செய்தாக வேண்டிய கட்டாயம் நம் எல்லோருக்குமே இருப்பதால், நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது, இவற்றை நுண்திளைத்திருக்கும் நிலையாக மாற்றுவதற்கு நமக்கு இருக்கும் திறமையைச் சார்ந்திருக்கிறது.

பில் கேட்ஸ்கூட ஒவ்வொரு நாளும் தன் வீட்டில் பாத்திரம் கழுவுகிறார். ஆனால் அதைத் தான் மகிழ்ச்சியுடன் செய்வதாக அவர் கூறுகிறார். அது தன்னை ஆசுவாசப்படுத்தித் தன்னுடைய மனத்தைத் தெளிவுபடுத்துவதாக அவர் கூறுகிறார். தான் அதை நாளுக்கு நாள் மேம்பாட்டுடன் செய்ய முயன்று வருவதாகவும் அவர் தெரிவிக்கிறார். பாத்திரம் கழுவுவதற்கென்று அவர் சில விதிமுறைகளை ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளார். முதலில் தட்டுகள், அடுத்துக் கரண்டிகள் என்று அது செல்லும்.

இது பில் கேட்ஸ் தினமும் அனுபவிக்கின்ற நுண்திளைத்திருத்தல் கணங்களில் ஒன்று.

உலகின் தலைசிறந்த இயற்பியலாளர்களில் ஒருவராகக் கருதப்படுகின்ற ரிச்சர்டு ஃபெயின்மேனும் வழக்கமான அலுப்பூட்டும் வேலைகளை ரசித்துச் செய்வதை ஒரு பழக்கமாக்கிக் கொண்டிருந்தார். சூப்பர் கணினிகளைத் தயாரிக்கும் 'திங்கிங் மெஷின்ஸ்' நிறுவனத்தைத் தோற்றுவித்தவர்களில் ஒருவரான டேனியல் கில்லிஸ், பெரும் தரவுகளை விரைவாகக் கையாளும் திறன் படைத்தக் கணினிகளைத் தயாரிக்க ஃபெயின்மேனை வேலைக்கு அமர்த்தினார். ஃபெயின்மேன் அப்போது ஏற்கனவே உலகப் புகழ் பெற்றவராக இருந்தார். ஃபெயின்மேன் முதல் நாள் வேலைக்கு வந்தவுடன், "சரி, நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?" என்று கில்லிஸிடம்

கேட்டார். அவருக்கு என்ன வேலை கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்பதை அவர்கள் முன்கூட்டியே தீர்மானித்திருக்கவில்லை. அதனால், ஒரு கணிதச் சமன்பாட்டிற்குத் தீர்வு காணும்படி ஃபெயின்மேனிடம் வில்லிஸ் கூறினார். ஆனால் தனக்கு ஏதோ ஒரு வேலை கொடுக்கப்பட்டாக வேண்டும் என்பதற்காகத் தனக்குக் கொடுக்கப்பட்ட வேலை அது என்பதைப் புரிந்து கொண்ட ஃபெயின்மேன், "இது வெட்டி வேலை. உருப்படியான வேலை எதையாவது கொடுங்கள்," என்று கேட்டார்.

எனவே, அருகிலிருந்த ஒரு கடைக்குச் சென்று, அலுவலகத்திற்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்கி வரும்படி அவர் பணிக்கப்பட்டார். அதை அவர் ஒரு புன்முறுவலுடன் நிறைவேற்றினார். தனக்கு முக்கியமான வேலை எதுவும் இல்லாதபோது அலுவலகச் சுவர்களுக்கு வண்ணம் தீட்டுவது போன்ற நுண்திளைத்திருத்தல் வேலைகளில் ஃபெயின்மேன் தன்னை மூழ்கடித்துக் கொண்டார்.

அச்சமயத்தில் 'திங்கிங் மெஷின்ஸ்' நிறுவனத்திற்கு வந்த சில முதலீட்டாளர்கள், ஒருசில வாரங்களுக்குப் பிறகு டேனியலைத் தொலைபேசியில் அழைத்து, "உங்கள் அலுவலகச் சுவர்களுக்கு வண்ணம் பூசுவதற்கும் சர்க்கியூட் போர்டுகளை சால்டரிங் செய்வதற்கும் நீங்கள் நியமித்திருப்பவர் நோபல் பரிசு பெற்ற ஓர் அறிவியலறிஞர் என்பது உங்களுக்குத்

தெரியுமா?" என்று வியப்போடு கேட்டனர்.

தியானம்

மனத்தைப் பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் திளைத்திருக்கும் நிலையை விரைவாக நம்மால் அடைய முடியும். நம்முடைய மனத் தசைகளுக்குப் பயிற்சியளிக்க தியானம் உதவும்.

தியானத்தில் பல விதங்கள் இருக்கின்றன என்றாலும் அவை அனைத்தும் ஒரே நோக்கத்தையே கொண்டுள்ளன. மனத்தை அமைதியாக்குதல், நம்முடைய எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் அவதானித்தல், ஒரு குறிப்பிட்டப் பொருளில் நம் கவனத்தை நிலைநிறுத்துதல் ஆகியவை அவற்றில் அடங்கும்.

பொதுவாக தியானத்தில் அமர்கின்றவர்கள் முதுகை நிமிர்த்தி நேராக உட்கார்ந்து கொண்டு தங்கள் சுவாசத்தின் மேல் தங்கள் கவனத்தைக் குவிப்பர். இதை யார் வேண்டுமானாலும் செய்யலாம். ஒரு முறை செய்த பிறகுகூட அது ஏற்படுத்தும் வித்தியாசத்தை உங்களால் உணர முடியும். உள்ளே இழுக்கப்படும் மூச்சின்மீதும் வெளியேற்றப்படும் மூச்சின்மீதும் உங்கள் கவனத்தைக் குவிப்பதன் மூலம், உங்களால் உங்களுடைய எண்ணங்களின் படையெடுப்பைக் கட்டுப்படுத்த முடியும், உங்களுடைய மனத்தின் தொடுவானங்களைத் தூய்மையாக்க முடியும்.

ஒரு வில்லாளியின் இரகசியம்

1988ம் ஆண்டு ஒலிம்பிக் வில்வித்தைப் போட்டியில் தங்கப் பதக்கம் வென்றவர் தென் கொரியாவைச் சேர்ந்த பதினேழு வயதுப் பெண். ஒலிம்பிக் போட்டிக்கு அவர் எவ்வாறு தயார் செய்தார் என்று அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, தன்னுடைய பயிற்சியின் முக்கியமான பகுதி தான் தினசரி இரண்டு மணிநேரம் செய்து வந்த தியானம்தான் என்று பதிலளித்தார்.

திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதில் நாம் மேம்பாடு அடைய விரும்பினால், எப்போதும் சிணுங்கிக் கொண்டேயிருக்கும் நம்முடைய பல்திறன்பேசிகள் அதற்கு உதவாது, தியானம்தான் உதவும்.

முதன்முதலாக தியானம் செய்ய முயற்சிக்கின்றவர்கள், அதை எவ்வாறு சரியாகச் செய்வது, முழுமையான மன அமைதியை எவ்வாறு பெறுவது, எப்படி முக்தி அடைவது போன்றவற்றைக் குறித்து அதிகமாகக் கவலைப்படுகின்றனர். தியானத்தைப் பொறுத்தவரை முக்கியமான விஷயம் பயணத்தில் கவனத்தைக் குவிப்பதுதான்.

மனத்தில் எப்போதும் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், யோசனைகள் போன்றவை சுழன்று கொண்டேயிருப்பதால், அச்சுழற்சியை ஒருசில நொடிகளுக்கேனும் நம்மால் மெதுவாக்க முடிந்தால், அது நமக்கு ஆசுவாச

உணர்வையும் தெளிவையும் கொடுக்கும்.

தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடும்போது நாம் கற்றுக் கொள்ளும் பாடங்களில் ஒன்று, நம்முடைய மனத்திரையில் அலைபாய்ந்து கொண்டிருக்கும் எதைக் குறித்தும் நாம் அலட்டிக் கொள்ளக்கூடாது என்பதாகும். நாம் தியானத்தில் இருக்கும்போது, நம்முடைய மேலதிகாரியைக் கொல்ல வேண்டும் என்ற யோசனை தலைதூக்கலாம். ஆனால் அதை எடைபோடாமலும் மறுதலிக்காமலும், அதை மற்றோர் எண்ணமாக வரையறுத்து, வானில் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வரும் மேகம்போல அது கலைந்து போக நாம் அதை அனுமதிக்க வேண்டும். அது வெறுமனே ஓர் எண்ணம் மட்டுமே. சில வல்லுநர்களின் கருத்துப்படி, நம் மனத்தில் அன்றாடம் அறுபதாயிரம் எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன.

தியானம் நம் மூளையில் ஆல்ஃபா மற்றும் தீட்டா அலைகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. தியானத்தில் நல்ல பயிற்சி பெற்றிருப்பவர்கள் அந்த நிலையை உடனடியாக அடைந்துவிடுகின்றனர். ஆனால் புதிதாக தியானம் செய்ய முனைபவர்களுக்கு அந்த நிலையை அடைய அரைமணி நேரம்வரை ஆகலாம். நாம் தூங்குவதற்குச் சற்று முன்பாகவும், சூரியக்குளியல் போடும்போதும், சூடான நீரில் குளித்து முடித்தவுடனும் இந்த அலைகள்தாம் தூண்டப்படுகின்றன.

நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் இப்படிப்பட்ட ஆரோக்கிய நீருற்று ஒன்று உள்ளது.

அதற்குள் எப்படி இறங்க வேண்டும் என்பதை நாம் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும், அவ்வளவுதான். சிறிது பயிற்சி இருந்தால் இதை எவரொருவராலும் கற்றுக் கொள்ள முடியும்.

சடங்குகள்

மனிதர்கள் இயல்பாகவே சடங்குரீதியானவர்கள். நம்மைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்காக நாம் சடங்குகளைப் பின்பற்றுகிறோம் என்று சிலர் கூறக்கூடும். சில கலாச்சாரங்களில், நாம் வெற்றிகரமாக இருப்பதாகக் காட்டிக் கொள்வதற்காக ஓர் இலக்கிலிருந்து அடுத்த இலக்கு என்று நாம் தாவிக் கொண்டிருப்பதால், நம்முடைய சடங்குரீதியான வாழ்க்கையிலிருந்து நாம் பிரிக்கப்படுகிறோம். ஆனால் வரலாறு நெடுகிலும் மனிதர்கள் சுறுசுறுப்புடன்தான் இயங்கிக் கொண்டிருந்திருக்கின்றனர். நாம் வேட்டையாடிக் கொண்டும், சமைத்துக் கொண்டும், விதைத்துக் கொண்டும், குடும்பங்களை உருவாக்கிக் கொண்டும் இருந்திருக்கிறோம். இந்த நடவடிக்கைகள் அனைத்தும் நம்மை எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருப்பதற்காகச் சடங்குகளாக வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தன.

ஆனால் ஒரு தனித்துவமான வழியில், நவீன ஜப்பானில் சடங்குகள் தினசரி வாழ்க்கையிலும் தொழில் நடவடிக்கைகளிலும் நீக்கமற நிறைந்துள்ளன.

ஜப்பானிலுள்ள முக்கிய மதங்களான, கன்பூசியவாதம், புத்த மதம், ஷின்டோ மதம் ஆகிய மூன்றிலும் விதிமுறைகளைவிடச் சடங்குகளுக்குதான் அதிக முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

ஜப்பானில் தொழில் நடத்தும்போது, விளைவுகளைவிடச் செயல்முறை, நடத்தை, வேலை செய்யும் விதம் ஆகியவை அதிக முக்கியமானவையாக உள்ளன. இது பொருளாதாரத்திற்கு நல்லதா அல்லது தீங்கானதா என்பது இந்நூலின் பார்வைக்கு அப்பாற்பட்டது. ஆனால் ஒன்று மட்டும் உறுதி. நம்முடைய மேலதிகாரிகளால் நமக்குக் கொடுக்கப்படும் தெளிவற்ற இலக்குகளை அடைய முயற்சிப்பதில் ஈடுபடுவதன் மூலம் தொடர்ந்து மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகின்ற ஓர் இடத்தில் வேலை பார்ப்பதைவிட, சடங்குரீதியான வேலையிடங்களில் வேலை பார்ப்பது திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைவதை எளிதாக்கும்.

சடங்குகள் நமக்குத் தெளிவான விதிமுறைகளையும் நோக்கங்களையும் கொடுக்கின்றன. திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைய அது நமக்கு உதவுகிறது. நம்முன் வெறுமனே ஒரு பெரிய இலக்கு மட்டும் இருந்தால், அதனால் நாம் திக்குமுக்காடிப் போவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. நாம் ஓர் இலக்கை அடைவதற்குத் தேவையான செயல்முறைகள், குறுந்திட்டங்கள், மற்றும் அதற்கான பாதையைச் சடங்குகள் நமக்குச்

சுட்டிக்காட்டுகின்றன. உங்கள் முன்பு ஒரு பெரிய இலக்கு இருந்தால், அதைப் பல சிறு கூறுகளாகப் பிரித்துக் கொண்டு, பிறகு அவற்றைத் தனித்தனியாக அணுக முயற்சிக்க வேண்டும்.

உங்களுடைய அன்றாடச் சடங்குகளை ரசித்து அனுபவிப்பதில் உங்கள் கவனத்தைக் குவியுங்கள். அதை ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்தி, திளைத்திருக்கும் நிலையை அடையுங்கள். விளைவுகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். அது இயல்பாக நிகழும். மகிழ்ச்சி என்பது செயல்முறையில்தான் அடங்கியுள்ளதே அன்றி, விளைவுகளில் அல்ல. “இலக்குகளா அல்லது சடங்குகளா என்று வரும்போது, நான் எப்போதும் சடங்குகளைத் தேர்ந்தெடுப்பேன்,” என்பதிலிருந்து ஒருபோதும் விலகாதீர்கள்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்கள் சாதனையாளர்கள் அல்லர். திளைத்திருக்கும் நிலையில் அதிகமான நேரத்தைச் செலவழிப்பவர்கள்தான் அதிக மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றனர்.

திளைத்திருக்கும் நிலையைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடித்தல்

நீங்கள் இந்த அத்தியாயத்தைப் படித்து முடித்திருக்கும் இவ்வேளையில், உங்களுடைய வாழ்க்கையில் எந்த வகையான நடவடிக்கைகள் திளைத்திருக்கும் நிலையை

அடைய உங்களுக்கு உதவுகின்றன என்பது குறித்து உங்களுக்கு நல்ல தெளிவு கிடைத்திருக்க வேண்டும். அவை அனைத்தையும் ஒரு காகிதத்தில் எழுதுங்கள். பின் உங்களிடம் இக்கேள்விகளைக் கேளுங்கள்: திளைத்திருக்கும் நிலைக்குள் உங்களை கொண்டு செல்கின்ற நடவடிக்கைகளுக்கு இடையே இருக்கின்ற ஒற்றுமைகள் என்னென்ன? அந்த நடவடிக்கைகள் நீங்கள் திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைய ஏன் உதவுகின்றன? எடுத்துக்காட்டாக, நீங்கள் தனியாகச் செய்யும் நடவடிக்கைகள் உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கின்றனவா அல்லது பிறருடன் சேர்ந்து செய்கின்ற நடவடிக்கைகள் உங்களுக்குப் பிடித்திருக்கின்றனவா? திளைத்திருக்கும் நிலை எப்போது அதிகமாக இருக்கிறது, உடலியக்கரீதியான நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் இறங்கும்போதா அல்லது சிந்தனைரீதியான நடவடிக்கைகளில் நீங்கள் ஈடுபடும்போதா?

இக்கேள்விகளுக்கான பதில்களுக்குள் உங்களுடைய வாழ்க்கையை முடுக்கித் தள்ளிக் கொண்டிருக்கின்ற இக்கிகய்யை உங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியலாம். இதன் மூலம் உங்களால் உங்களுடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை என்றால், திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைய உங்களுக்கு உதவுகின்ற நடவடிக்கைகள் குறித்து நீங்கள் இன்னும்

ஆழமாக ஆராயுங்கள். அதோடு, திளைத்திருக்கும் நிலைக்கு உங்களைக் கொண்டு செல்கின்ற நடவடிக்கைகளின் பட்டியலில் இருப்பதைப் போன்ற, நீங்கள் ஆர்வம் கொண்டுள்ள பிற புதிய விஷயங்களையும் நீங்கள் முயற்சிக்கலாம். எடுத்துக்காட்டாக, புகைப்படம் எடுத்தல் திளைத்திருக்கும் நிலையை அடைய உங்களுக்கு உதவுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். அப்போது ஓவியம் தீட்டுவதை நீங்கள் முயன்று பார்க்கலாம். அதேபோல, பனிச்சறுக்கு விளையாட்டு உங்களுக்குப் பிடித்திருந்தால், நீர்ச்சறுக்கு விளையாட்டை முயன்று பார்க்கலாம்.

திளைத்திருக்கும் நிலை புதிரானது. அது ஒரு தசையைப் போன்றது. எவ்வளவு அதிகமாக அதற்கு நீங்கள் பயிற்சியளிக்கிறீர்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் உங்கள் இக்கிகய்யை நெருங்குவீர்கள்.

5

நீண்ட ஆயுளின் இரகசியம் அறிந்தவர்கள்

உலகிலேயே மிக நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களின் ஞானக் கூற்றுகள்

நாங்கள் இந்நூலை எழுதத் தொடங்கியபோது, நீண்ட ஆயுளுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழி வகுக்கும் காரணிகளைப் பற்றி வெறுமனே ஆராய்வதோடு நிறுத்திக் கொள்ள விரும்பவில்லை. இதில் கரை கண்டவர்களின் கூற்றுகளைக் கேட்கவும் நாங்கள் விரும்பினோம்.

ஓக்கினாவாவில் நாங்கள் எடுத்திருந்த பேட்டிகளை மட்டும் பிரசுரித்தால் அது ஒரு முழு நூல் அளவுக்கு நீளும். இதற்கு முந்தைய அத்தியாயத்தில், உலகின் பல பகுதிகளில் நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களின் வாழ்க்கைத் தத்துவங்களைப் பற்றி விவரித்திருந்தோம். இங்கு நாங்கள் குறிப்பிடுவது 110 வயதைக் கடந்து வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களைப் பற்றிதான்.

இன்று உலகில் 110 வயதைக்

கடந்து வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களின் எண்ணிக்கை 300லிருந்து 450வரை இருக்கலாம் என்றாலும் ஆவணப்பதிவு மூலமாக உறுதி செய்யப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை 75 மட்டும்தான். அவர்கள் ஒன்றும் சூப்பர் ஹீரோக்கள் அல்லர். ஆனால் நாம் அவர்களை அவ்வாறுதான் பார்க்க வேண்டும்.

மக்களின் சராசரி வாழ்நாளின் அளவு உயர்ந்து கொண்டேயிருப்பதால், இப்படி நீண்ட ஆயுளுடன் இருப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆரோக்கியமான, நோக்கத்துடன்கூடிய ஒரு வாழ்க்கையை வாழ்வதன் மூலம் நம்மாலும் அவர்களுடைய பட்டியலில் இடம் பிடிக்க முடியும்.

110 வயதைக் கடந்த சிலர் என்ன கூறுகிறார்கள் என்பதை இனி பார்க்கலாம்:

மிசாவோ ஒகாவா (117)

"நன்றாகச் சாப்பிடுங்கள், நன்றாக உறங்குங்கள், நீங்கள் நீண்ட ஆயுளுடன் இருப்பீர்கள். ஆசுவாசமாக இருப்பது என்பதை நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்."

ஜெரோன்டாலஜி ரிசர்ச் குரூப்பின் ஆய்வுப்படி, 2015வரை உலகிலேயே அதிக நாட்கள் வாழ்ந்தவர் என்ற பட்டத்துக்குச் சொந்தக்காரராக இருந்தவர் மிசாவோ ஒகாவா. அவர் 117 ஆண்டுகளும் 27 நாட்களும்

வாழ்ந்த பிறகு ஒசாகாவிலுள்ள காப்பகம் ஒன்றில் உயிர் நீத்தார்.

ஒரு துணி வியாபாரியின் மகளான அவர் 1898ம் ஆண்டு பிறந்தார். அதே ஆண்டில்தான் ஸ்பெயின் கியூபாவிலும் பிலிப்பைன்ஸிலும் தன் காலனிகளை இழந்தது; அமெரிக்கா ஹவாய் தீவைத் தன்னுடன் இணைத்துக் கொண்டது; பெப்சி கோலா அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. மூன்று நூற்றாண்டுகளைக் கண்ட இந்த மூதாட்டி, 110 வயதுவரை, யாருடைய உதவியுமின்றித் தன்னுடைய வேலைகளைத் தானே செய்து கொண்டார்.

அவருடைய ஆரோக்கியத்தின் இரகசியத்தைப் பற்றி வல்லுநர்கள் அவரிடம் கேட்டபோது, "ஸூஷி உணவும் உறக்கமும்தான் அதற்குக் காரணம்," என்று அவர் பதிலளித்தார். வாழ்க்கைமீது அவருக்கு இருந்த மகத்தான பிடிப்பையும் நாம் அதோடு சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அவருடைய நீண்ட ஆயுளின் இரகசியத்தைப் பற்றி அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது அதற்கு அவர், "நானும் அதைத்தான் என்னிடம் கேட்டுக் கொண்டிருக்கிறேன்," என்று வேடிக்கையாகக் கூறினார்.

நீண்ட ஆயுளுடன் இருப்பவர்களை உற்பத்தி செய்து தள்ளுகின்ற ஒரு தொழிற்சாலைபோல ஜப்பான் இருப்பதற்கான நிரூபணம் இதோ: அதே ஆண்டு இறந்து போன சகாரி மோமய் இவ்வுலகில்

112 ஆண்டுகள் 150 நாட்கள் உயிர் வாழ்ந்திருந்தார். அப்போது உலகிலேயே மிகவும் வயதான ஆணாக அவர் இருந்தார். அவரைவிட மூத்தப் பெண்கள் 57 பேர் இருந்தனர்.

மரியா காப்போவில்லா (116)

"நான் என் வாழ்நாளில் இறைச்சியை உண்டதே கிடையாது."

எக்வடோர் நாட்டில் 1889ல் பிறந்த மரியா காப்போவில்லாவை 2006ல் கின்னஸ் சாதனைப் புத்தகம் உலகிலேயே மிக அதிக வயது வாழ்ந்த நபர் என்று கௌரவித்தது. அவர் இறந்தபோது அவருக்கு வயது 116 ஆண்டுகள் 347 நாட்கள். அவர் மூன்று குழந்தைகளையும் பன்னிரண்டு பேரக்குழந்தைகளையும் இருபது கொள்ளுப் பேரக்குழந்தைகளையும் விட்டு சென்றுள்ளார்.

அவர் தன்னுடைய 107வது வயதில் தன்னுடைய இறுதிப் பேட்டியை அளித்திருந்தார். அதில் அவர் தன்னுடைய மலரும் நினைவுகளைப் பகிர்ந்திருந்தார்:

> **நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். என் வாழ்க்கை நன்றாகப் போய்க் கொண்டிருப்பதற்கு நான் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுகிறேன். நான் இத்தனை ஆண்டுகள் உயிர் வாழ்வேன் என்று நான் ஒருபோதும் நினைத்ததில்லை. என்னுடைய கணவர் அன்டோனியோ**

காப்போவில்லா ஒரு கப்பல் தலைவர். அவர் தன்னுடைய 84வது வயதில் காலமானார். எங்களுக்கு இரண்டு மகள்கள், ஒரு மகன். இப்போது எனக்கு ஏகப்பட்டப் பேரக்குழந்தைகளும் கொள்ளுப் பேரக்குழந்தைகளும் இருக்கின்றனர்.

பழைய காலத்தில் விஷயங்கள் நன்றாக இருந்தன. மக்கள் நன்றாக நடந்து கொண்டனர். நாங்கள் நடனமாடுவதுண்டு என்றாலும் எல்லாம் ஒரு கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும். லூயிஸ் அலர்கானின் 'மரியா' என்ற பாடலுக்கு நடனமாடுவது என்றால் எனக்குக் கொள்ளை விருப்பம். அப்பாடல் வரிகள் இன்றுகூட எனக்கு நினைவிருக்கின்றன. எனக்குப் பல பிரார்த்தனைகளும் தெரியும். இப்போதும் நான் அவற்றைக் கூறிக் கொண்டிருக்கிறேன்.

எனக்கு வால்ட்ஸ் நடனம் மிகவும் பிடிக்கும். இப்போதும் அதை என்னால் ஆட முடியும். கைவேலைப்பாடுகளிலும் எனக்கு விருப்பம் உண்டு. பள்ளி நாட்களில் கற்றுக் கொண்ட கைவேலைப்பாடுகளை இன்றும்கூட நான் செய்து வருகிறேன்.

அவர் பேட்டியளித்து முடித்ததும் எழுந்து

நின்று நடனமானத் தொடங்கிவிட்டார். நடனம் அவருக்கு மிகவும் விருப்பமான ஒன்றாக இருந்து வந்திருந்தது. அவர் அதைப் பெரும் ஆற்றலுடன் ஆடியபோது அவர் பல ஆண்டுகள் இளமையாகத் தெரிந்தார்.

அவருடைய நீண்ட ஆயுளின் இரகசியம் குறித்து அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, "அது எனக்குத் தெரியாது. ஆனால் என் வாழ்நாளில் நான் ஒருமுறைகூட இறைச்சி உண்டது கிடையாது. ஒருவேளை அது என் நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணமாக இருக்கலாம்," என்று அவர் பதிலளித்தார்.

ஜீன் கால்மென்ட் (122)

"எல்லாமே சிறப்பாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறது."

1875 பிப்ரவரியில் பிரான்ஸிலுள்ள ஆர்ல் என்ற இடத்தில் பிறந்த ஜீன் கால்மென்ட், 1997 ஆகஸ்ட் 4 வரை வாழ்ந்தார். 122 வயதுவரை வாழ்ந்திருந்த அவர், மனித வரலாற்றில் இதுவரை அதிக காலம் வாழ்ந்திருந்தவராகப் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளார். ஒருமுறை அவர், "நான் மெத்துசெலாவுடன் போட்டி போட்டேன்," என்று நகைச்சுவையாகக் கூறினார் (பைபிளில் இடம் பெற்றுள்ள மெத்துசெலா 969 ஆண்டுகள் வாழ்ந்ததாகக் கருதப்படுகிறது). ஆனால் அவர் எண்ணற்றச் சாதனைகளை முறியடித்திருந்தார் என்பது மட்டும் உறுதி.

தன்னுடைய நீண்ட, மகிழ்ச்சியான

வாழ்க்கைக்குப் பிறகு அவர் இயற்கையான காரணங்களால் இறந்தார். தன்னுடைய வாழ்க்கையில் அவர் எதையும் ஒதுக்கித் தள்ளியது கிடையாது. 100 வயதுவரை அவர் சைக்கிள் ஓட்டிக் கொண்டிருந்தார். 110 வயதுவரை யாருடைய உதவியும் இன்றித் தனியாக வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார். அப்போது தன் வீட்டில் தவறுதலாகச் சிறிய தீ விபத்து ஒன்றை அவர் ஏற்படுத்திவிட்டதால், ஒரு காப்பகத்திற்குக் குடிபெயர முன்வந்தார். அவர் தன்னுடைய 120வது வயதில் புகைபிடிப்பதை நிறுத்தினார். அப்போது அவருடைய கண்புரை காரணமாக அவரால் தன் வாயிலிருந்த சிகரெட்டைச் சரியாகப் பார்க்க முடியவில்லை என்பதுதான் அவர் அதை நிறுத்தியதற்குக் காரணம்!

அவருடைய நீண்ட ஆயுளுக்கு அவருடைய நகைச்சுவை உணர்வு ஒரு காரணமாக இருந்திருக்கலாம். அவர் தன்னுடைய 120வது பிறந்தநாள் கொண்டாட்டத்தின்போது, “என்னால் சரியாகப் பார்க்க முடியவில்லை, என்னால் சரியாகக் கேட்க முடியவில்லை, நான் மோசமாக உணர்கிறேன், ஆனால் மற்றபடி எல்லாமே மிகச் சிறப்பாகச் சென்று கொண்டிருக்கிறது,” என்று அவர் கூறியிருந்தார்.

வால்ட்டர் புருனிங் (114)

“நீங்கள் உங்களுடைய உடலையும் மனத்தையும் சுறுசுறுப்பாக

வைத்திருந்தால், நீண்டகாலம் இங்கு உலாவிக் கொண்டிருப்பீர்கள்.”

மூன்று நூற்றாண்டுகளைச் சந்தித்திருந்த வால்ட்டர் புருனிங் அமெரிக்காவிலுள்ள மினசோட்டாவில் 1896ல் பிறந்தார். இயற்கையான காரணங்களினால் அவர் 2011ல் இறந்தார். அவர் இருமுறை திருமணம் செய்து கொண்டிருந்தார். ஐம்பது ஆண்டுகள் ரயில்வே துறையில் பணிபுரிந்திருந்தார். தன்னுடைய 83வது வயதில் ஓய்வு பெற்ற அவர் ஒரு காப்பகத்திற்கு இடம் பெயர்ந்தார். அமெரிக்க ஆவணப் பதிவுகளின்படி அவர்தான் இரண்டாவதாக மிக நீண்டகாலம் வாழ்ந்திருந்த அமெரிக்கர்.

அவர் தன் இறுதி நாட்களில் ஏகப்பட்டப் பேட்டிகளை அளித்திருந்தார். தினமும் இருவேளை மட்டும் உண்ணும் பழக்கமும் நீண்டகாலம் வேலை பார்த்ததும்தான் தன்னுடைய நீண்ட ஆயுளுக்குக் காரணம் என்று அவர் வலியுறுத்தினார். தன்னுடைய 112வது பிறந்தநாள் கொண்டாட்டத்தின்போது அவர், “நீங்கள் உங்களுடைய உடலையும் மனத்தையும் சுறுசுறுப்பாக வைத்திருந்தால், நீண்டகாலம் இங்கு உலாவிக் கொண்டிருப்பீர்கள்,” என்று தெரிவித்தார். அப்போது அவர் தினமும் உடற்பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தார்.

நீண்ட ஆயுளுக்கு வால்ட்டரின் பிற இரகசியங்கள்: அவர் எப்போதும் பிறருக்கு உதவினார். அதோடு, தான் இறப்பது

குறித்து அவர் பயப்படாதிருந்தார். 2010ல் அவர் அளித்த ஒரு பேட்டியில், “நாம் எல்லோருமே இறக்கத்தான் போகிறோம். இறப்பது குறித்துச் சிலர் அஞ்சுகின்றனர். இறப்பது குறித்து ஒருபோதும் அஞ்சாதீர்கள். இறப்பதற்காகத்தான் நீங்கள் பிறந்துள்ளீர்கள்,” என்று அவர் கூறினார்.

அவர் 2011ல் இறப்பதற்கு முன்பு ஒரு பாதிரியாரிடம் இவ்வாறு கூறியிருந்தார்: “நான் கடவுளுடன் ஓர் உடன்படிக்கை செய்துள்ளேன். என்னால் ஒரு கட்டத்திற்கு மேல் மேம்பாடு அடைய முடியாவிட்டால், அவர் என்னைத் தன்னிடம் அழைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான் அது.”

அலெக்சான்டர் இமிச் (111)

“நான் இன்னும் சாகவில்லை.”

1903ம் ஆண்டு போலந்தில் பிறந்த அலெக்சான்டர் இமிச் பின்னர் அமெரிக்காவில் குடியேறினார். அவர் ஒரு மருந்தியலாளர். 2014ல் உலகிலேயே நீண்ட ஆயுளுடன் இருந்த ஆண் என்ற பெருமையை அவர் பெற்றார். அதற்கு ஒரு சில மாதங்களுக்குப் பிறகு அவர் இறந்து போனார்.

தன் நீண்ட ஆயுளுக்கு மது அருந்தாமையும் ஒரு காரணம் என்று அலெக்சான்டர் கூறியுள்ளார். உலகிலேயே மிகவும் வயதானவர் என்று அவர் கௌரவிக்கப்பட்டபோது, “இது நோபல் பரிசு பெறுவதற்குச் சமமானது இல்லைதான். ஆனால் நான் இவ்வளவு

காலம் உயிரோடு இருப்பேன் என்று நான் ஒருபோதும் எண்ணியதில்லை," என்று கூறினார். அவருடைய நீண்ட ஆயுளுக்கான இரகசியத்தை அவரிடம் கேட்டபோது, "அது எனக்குத் தெரியாது. நான் இதுவரை சாகவில்லை என்பது மட்டும்தான் எனக்குத் தெரியும்," என்று அவர் நகைச்சுவையாகக் கூறினார்.

இக்கிகய் கலைஞர்கள்

நீண்ட ஆயுளுக்கான இரகசியத்தை அறிந்தவர்கள் 110 வயதைக் கடந்தவர்கள் மட்டுமல்லர். கின்னஸ் சாதனைப் புத்தகத்தில் இடம் பெறாமல், ஆனால் நீண்ட ஆயுளுடன் இருக்கும் பலர், நாம் நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு அர்த்தத்தையும் ஆற்றலையும் கொண்டுவர உத்வேகம் அளிக்கும் பலவற்றைத் தெரிவிக்கின்றனர்.

எடுத்துக்காட்டாக, வாழ்க்கையில் ஓய்வு பெறாமல் தங்களுடைய இக்கிகய்யைத் தொடர்ந்து தூக்கிப்பிடித்துக் கொண்டிருக்கின்ற கலைஞர்களிடம் இந்த ஆற்றல் இருக்கிறது.

எல்லாவிதமான கலை வடிவங்களும் இக்கிகய்யைக் கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றால் நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு மகிழ்ச்சியையும் நோக்கத்தையும் கொண்டு வர முடியும். அழகை ரசிப்பதும் படைப்பதும் இலவசமானது. அதை அடைவதற்கு எல்லா மனிதர்களுக்கும் வழி இருக்கிறது.

உக்கியோ-ஈ பாணியில் மரக்கட்டை அச்சுகளைப் பதிப்பித்த ஜப்பானியக் கலைஞர் ஹோகுசாய், 88 வயதுவரை வாழ்ந்தார். 'ஒன் ஹன்ட்ரட் வியூஸ் ஆஃப் மவுன்ட் ஃபியூஜி' என்ற தன்னுடைய நூலின் பின்னுரையில் அவர் இவ்வாறு எழுதினார்:

என்னுடைய 70 வயதுக்கு முன்பு நான் படைத்தவையெல்லாம் மதிப்பானவை அல்ல. என்னுடைய 73வது வயதில்தான் மரம், செடி கொடிகள், புல் பூண்டுகள், விலங்குகள், பறவைகள் மற்றும் பூச்சிகளின் உண்மையான இயற்கைக் கட்டமைப்பை நான் புரிந்து கொண்டேன். என் 80வது வயதில் அதில் மேலும் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது. எனக்கு 90 வயதாகும்போது அதன் மர்மத்தை நான் ஊடுருவி இருப்பேன் என்று நான் நம்புகிறேன். நான் 100 வயதை நெருங்கும்போது மிக அற்புதமான கட்டத்தை நெருங்கியிருப்பேன். என்னுடைய 110வது வயதில் நான் இழுக்கும் ஒவ்வொரு கோடும் நான் வைக்கும் ஒவ்வொரு புள்ளியும் வாழ்க்கையின் உள்ளுணர்வோடு சங்கமமாகியிருக்கும்.

அடுத்து வரும் பக்கங்களில் இப்படிப்பட்டக் கலைஞர்கள் சிலரின் மேற்கோள்கள் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. நியூ யார்க் டைம்ஸ் பத்திரிகைக்காக, கமில்லி

ஸூவீனி, அவர்களைப் பேட்டி கண்டபோது அவர்கள் கூறியவை இவை. அவர்களில் இன்று உயிரோடு இருப்பவர்களில் எவரும் தங்களுடைய வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றிருக்கவில்லை. அவர்கள் தாங்கள் செய்து கொண்டிருக்கின்ற வேலையை மிகவும் நேசிக்கின்றனர். தங்களுடைய கடைசி மூச்சுவரை அதைத் தொடர அவர்கள் தீர்மானித்துள்ளனர். உங்களுக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு தெளிவான நோக்கம் இருந்தால் எவராலும் உங்களைத் தடுத்து நிறுத்த முடியாது என்பதைத்தான் அது எடுத்துரைக்கிறது.

தன்னுடைய 86வது வயதிலும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கும் கிறிஸ்டோபர் பிளம்மர், தங்கள் தொழிலின்பால் காதல் கொண்டிருக்கும் பிறரைப்போல ஓர் இரகசிய ஆசையை வெளிப்படுத்துகிறார்: "நாங்கள் நடித்துக் கொண்டிருக்கும் மேடையிலேயே நாங்கள் இறந்துவிட விரும்புகிறோம்."

ஜப்பானிய நவீன மங்கா சித்திரக்கதைகளின் தந்தை என்று வர்ணிக்கப்படுகின்ற ஒசாமு டெசூகா இதே உணர்வை வெளிப்படுத்துகிறார். அவர் 1989ல் இறப்பதற்கு முன்பாக உதிர்த்த வார்த்தைகள், "தயவு செய்து என்னை வேலை செய்யவிடுங்கள்!" என்பதுதான். அப்போதும் அவர் ஓர் ஓவியத்தை வரைந்து கொண்டிருந்தார்.

ஃபிரெடரிக் வைஸ்மேன் எனும் 86 வயது

திரைப்பட இயக்குநர், தனக்கு வேலை செய்யப் பிடிக்கும் என்பதால்தான் அதைத் தான் தீவிரமாகச் செய்து வருவதாகக் கூறினார். "எல்லோருமே தங்களுடைய வலிகளைப் பற்றியும் நோவுகளைப் பற்றியும் புலம்பிக் கொண்டிருக்கின்றனர், ஆனால் என்னுடைய நண்பர்கள், ஒன்று இறந்துவிட்டனர் அல்லது இன்னும் வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்றனர்," என்று அவர் ஒருமுறை கூறினார்.

தன்னுடைய நூறாவது வயதுக்குள் அடியெடுத்து வைத்திருக்கும் கார்மென் ஹெர்ரேரா எனும் பெண் ஓவியர், தன்னுடைய முதல் ஓவியத்தை விற்றபோது அவருக்கு வயது 89. இன்று அவருடைய ஓவியங்கள் புகழ் பெற்ற அருங்காட்சியகங்கள் பலவற்றின் சுவர்களை அலங்கரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. வருங்காலத்தைப் பற்றி அவர் என்ன நினைத்தார் என்பது குறித்து அவரிடம் கேட்கப்பட்டபோது, "எப்போதுமே நான் எடுத்தக் காரியத்தை முடிப்பதில் மட்டுமே கவனம் செலுத்துகிறேன். இது அபத்தமாக இருக்கலாம். ஆனால் வாழ்க்கையை நான் ஒவ்வொரு நாளாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறேன்," என்று கூறினார்.

கற்பதை ஒருபோதும் நிறுத்தாதீர்கள்

"உங்களுக்கு வயதாகி உங்களுடைய உடல் நடுங்கிக் கொண்டிருக்கலாம்;

உங்களுடைய உடலின் பாகங்களின் முனகல் சத்தங்களைக் கேட்டுக் கொண்டு நடு இரவில் நீங்கள் தூங்காமல் தவித்துக் கொண்டிருக்கலாம்; நீங்கள் நேசித்தவர்களை நீங்கள் இழந்திருக்கலாம்; பைத்தியக்காரர்களால் உங்கள் உலகம் பந்தாடப்பட்டுக் கொண்டிருக்கலாம்; கீழானோரின் மனங்களில் உங்கள் கௌரவம் குழிதோண்டிப் புதைக்கப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் இவை அனைத்திற்கும் ஒரே ஒரு தீர்வுதான் இருக்கிறது. தொடர்ந்து கற்றுக் கொண்டிருப்பதுதான் அது. உலகம் எப்படி இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது, அது எப்படி இயக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது என்பதைப் பற்றிக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். இது ஒன்றைக் குறித்து மட்டும்தான் மனத்தால் சலிப்படைய முடியாது. அதிலிருந்து அதனால் தப்பிக்க முடியாது. அந்த ஒரு விஷயத்தால் மனத்தை பயமுறுத்த முடியாது, பின்வருத்தம் கொள்ள வைக்க முடியாது."

- டி.எச். ஒயிட், 'த ஒன்ஸ் அன்ட் ஃபியூச்சர் கிங்' எனும் நூலில்

இயற்கையியலாளரும் நூலாசிரியருமான எட்வர்டு ஓ. வில்சன், "ஆழமான கேள்விகளுக்கான பதில்களை அளிக்கின்ற நபர்களோடு சேர்ந்து கொள்ளத் தேவையான அளவு அனுபவம் எனக்கு இருப்பதாக

நான் நம்புகிறேன். நாம் யார், எங்கிருந்து வந்தோம், எங்கு போகப் போகிறோம் போன்ற கேள்விகள் குறித்துப் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் சிந்திக்கத் தொடங்கியபோதுதான், இது குறித்து எவ்வளவு குறைவாக ஆராயப்பட்டுள்ளது என்பதைக் கண்டு நான் மிகவும் வியந்தேன்," என்று கூறியுள்ளார்.

2015ம் ஆண்டு தன் 92 வயதில் காலமான ஓவியர் எல்ஸ்வொர்த் கெல்லி, நமக்கு வயதாகும்போது நாம் நம் மனத்திறனை இழக்கிறோம் என்ற கருத்து மாயையான ஒன்று என்று கூறியுள்ளார். உண்மையில், வயது ஏற ஏறத்தான் அவதானித்தல் குறித்தத் தெளிவும் திறனும் நமக்குக் கிடைக்கின்றன. "வயதாகும்போது உங்களால் அதிக விஷயங்களை உன்னிப்பாகப் பார்க்க முடிகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் நான் புதுப்புது விஷயங்களைப் பார்க்கிறேன். அதனால்தான் என்னால் புதிய புதிய ஓவியங்களை வரைய முடிகிறது."

86 வயதான ஃபிராங்க் கெரி ஒரு கட்டட வடிவமைப்பாளர். சில கட்டடங்களைக் கட்டி முடிப்பதற்கு ஏழு ஆண்டுகள் ஆவதாக அவர் தெரிவிக்கிறார். இது பொறுமையான அணுகுமுறையைச் சுட்டிக்காட்டுகிறது. அதே சமயம், ஸ்பெயினில் பில்பௌ என்ற இடத்திலுள்ள குகன்ஹெய்ம் அருங்காட்சியகத்தை வடிவமைத்துள்ள அவர், நிகழ்கணத்தில் வாழ்வது எப்படி என்பதையும் அறிந்திருக்கிறார். "நீங்கள் எப்போதும்

நிகழ்கணத்தில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருங்கள். பின்னால் திரும்பிச் செல்லாதீர்கள். நீங்கள் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருக்கும் கணத்தோடு உங்களால் உங்களைத் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ள முடிந்தால், உங்களால் உங்களுடைய கண்களையும் காதுகளையும் திறந்து வைத்திருக்க முடிந்தால், உங்களைச் சுற்றியிருப்பவை குறித்து ஆர்வம் கொண்டிருக்க முடிந்தால், உங்களால் தானாகவே நிகழ்கணத்தில் லயித்திருக்க முடியும்," என்று அவர் கூறுகிறார்.

ஜப்பானும் நீண்ட ஆயுளும்

அமெரிக்காவில் பிறப்பு-இறப்பு ஆவணப்பதிவு சிறப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பதால், நீண்ட ஆயுளுடன் இருப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அமெரிக்காவில் அதிகமாக இருக்கிறது. ஆனால் நூறு வயதைக் கடந்த ஏராளமான மக்கள் உலகின் பல கிராமப்புறப் பகுதிகளில் வசித்து வருகின்றனர். நூறு ஆண்டுகள் தங்கள் கண்முன் கடந்து ஓடுவதைக் காண்பதற்கு, கிராமப்புறங்களின் அமைதியான வாழ்க்கைமுறை எண்ணற்றவர்களுக்கு உதவியிருக்கிறது.

நீண்ட ஆயுளைப் பொறுத்தவரை உலகின் சாம்பியனாகத் திகழ்வது ஜப்பான்தான். உலகிலுள்ள மற்ற நாடுகளைக் காட்டிலும் கூடுதலான ஆயுளுடன் இருப்பதற்கான

வாய்ப்பு ஜப்பானியர்களுக்குத்தான் இருக்கிறது. ஆரோக்கியமான உணவு, குறிப்பிட்டக் கால இடைவெளிகளில் உடல்நிலை குறித்து மருத்துவர்களிடம் சென்று பரிசோதித்துக் கொள்வது போன்றவற்றோடு, அவர்களுடைய கலாச்சாரமும் நீண்ட ஆயுளோடு பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. அவற்றைப் பற்றி நாம் பின்னர் பார்க்கலாம்.

ஜப்பானியர்களிடம் இருக்கும் சமூகப் பிணைப்பு உணர்வு, வாழ்நாளின் இறுதிவரை சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு அவர்கள் மேற்கொள்ளும் முயற்சி ஆகியவை அவர்களுடைய நீண்ட ஆயுளுக்கு வலு சேர்க்கின்றன.

நீங்கள் வேலை செய்தாக வேண்டிய அவசியம் இல்லாமலிருக்கும்போதும் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்க விரும்பினால், உங்கள் வாழ்க்கை முழுவதும் உங்களை வழிநடத்துகின்ற, உங்களுக்காகவும் உங்கள் சமூகத்திற்காகவும் அழகான மற்றும் பயனுள்ள விஷயங்களைப் படைப்பதற்கு உங்களை உந்தித் தள்ளுகின்ற ஒரு நோக்கம், அதாவது, ஓர் இக்கிகய் உங்களுடைய தொடுவானத்தில் இருக்க வேண்டும்.

6

நூறு வயதான ஜப்பானியர்கள் நமக்கு வழங்கும் படிப்பினைகள்

நீண்ட ஆயுளுக்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் வழி வகுக்கும் பாரம்பரியங்களும் பழமொழிகளும்

ஓக்கினாவா தீவிலிருக்கும் ஒகிமி எனும் ஒரு சிறு நகரத்திற்குச் செல்வதற்கு முதலில் அத்தீவின் தலைநகரான நாஹாவுக்குச் செல்ல வேண்டும். அதனால் நாங்கள் டோக்கியோவிலிருந்து மூன்று மணி நேரம் விமானத்தில் பயணம் செய்து நாஹாவை அடைந்தோம். அதற்குப் பல மாதங்களுக்கு முன்பே, நாங்கள் அந்த ஊருக்கு வரவிருந்ததையும் அங்குள்ள மூத்தவர்களைப் பேட்டி காண விரும்பியதையும் பற்றி அந்நகராட்சி மன்றத்திற்குத் தகவல் அனுப்பியிருந்தோம். பல பேருடன் பேசி இறுதியில் அந்த ஊரில் ஒரு வீட்டை வாடகைக்கு எடுத்தோம்.

இத்திட்டம் தொடங்கப்பட்டு ஓராண்டு கழித்து, உலகிலேயே அதிக எண்ணிக்கையில் நீண்ட ஆயுளுடன்கூடிய மக்கள் வசித்துக் கொண்டிருக்கும் ஓரிடத்தில் நாங்கள்

அடியெடுத்து வைத்தோம்.

அந்த இடத்தில் நேரம் அப்படியே நின்றுவிட்டிருந்ததுபோலவும், மொத்த நகரமே நிகழ்கணத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்ததுபோலவும் எங்களுக்குத் தோன்றியது.

ஒகிமியை அடைதல்

ஒகிமி நாஹாவிலிருந்து காரில் இரண்டு மணிநேரப் பயண தூரத்தில் இருக்கிறது. வழி நெடுகிலும் எங்களுடைய இடப்புறத்தில் கடலும் ஆளரவமற்றக் கடற்கரையும், வலப்புறத்தில் யன்பாரு காட்டுப் பகுதியும் எங்களோடு சேர்ந்து பயணித்துக் கொண்டிருந்தன. ஆங்காங்கே ஒருசில வீடுகள் தலைகாட்டின.

நாங்கள் ஒருவழியாக ஒகிமியை அடைந்ததும், நேராக அங்கிருந்த உடல்நல ஆதரவு மற்றும் ஊக்குவிப்பு மையத்திற்குச் சென்றோம். அங்கு தய்ரா என்பவர் எங்களுக்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தார். அவருக்கு அருகே, உற்சாகம் பொங்கி வழிந்த முகத்துடன் நின்று கொண்டிருந்த யுகி என்ற பெண்மணி தன்னை எங்களிடம் அறிமுகம் செய்து கொண்டார். அங்கு மேலும் இரண்டு பெண்கள் இருந்தனர். அவர்கள் எங்களை ஒரு கருத்தரங்கு அறைக்கு அழைத்துச் சென்றனர். அங்கு சென்றதும் அவர்கள் எங்களுக்குப் பசுந்தேநீரையும் ஒருசில ஷிகுவாசா பழங்களையும் கொடுத்தனர்.

அந்த அறையில் எங்களுக்கு எதிரே தய்ராவும் யுகியும் அமர்ந்தனர். தய்ராவின் கையில் ஒரு நோட்டுப் புத்தகம் இருந்தது. அதில் அந்நகரிலிருந்த அனைவரின் பெயர்களும் அவர்களுடைய வயதின்படியும் அவர்கள் சார்ந்திருந்த மொவாய் குழுவின்படியும் வரிசைப்படுத்தப்பட்டிருந்தன. மொவாய் குழுக்கள் பற்றி நாம் ஏற்கனவே விரிவாகப் பார்த்தோம். ஓகிமியில் நடக்கும் பல விஷயங்கள், பணத்தைவிடத் தன்னார்வத் தொண்டால் அதிகமாக முடுக்கிவிடப்படுவதாகத் தய்ரா தெரிவித்தார். இப்படிப்பட்டத் தன்னார்வ வேலைகளை எல்லோருக்கும் பிரித்துக் கொடுக்கும் பொறுப்பை நகராட்சி மன்றம் எடுத்துக் கொண்டுள்ளது. இப்படிச் செய்வது, தாங்கள் சமூகத்திற்குப் பயனுள்ளவர்களாக இருக்கிறோம் என்ற பெருமிதத்தையும், தாங்கள் அதன் பிரிக்கப்பட முடியாத உறுப்பினர்களாக இருக்கிறோம் என்ற உணர்வையும் எல்லோருக்கும் கொடுக்கிறது.

ஓகிமி நகரம் ஓக்கினாவா தீவின் வடமுனையில் இருக்கிறது. நாங்கள் ஓகிமி மலைமீதிருந்து பார்த்தபோது, எங்களால் மொத்த நகரையும் பார்க்க முடிந்தது. ஆனால் அந்நகரம் முழுவதும் யன்பாரு காட்டின் பசுமையில் மூழ்கியிருப்பதால், அந்நகரில் வசித்து வரும் சுமார் 3,200 பேரும் எங்கு ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று வியக்காமல் இருக்க முடியவில்லை.

சமூக வாழ்க்கை

நாங்கள் ஒகிமியில் இருந்த ஓர் உணவகத்திற்குச் சென்றபோது அங்கிருந்த மூன்று மேசைகளும் ஆக்கிரமிக்கப்பட்டிருந்தன.

"நாம் சுராமி உணவகத்திற்குச் செல்லலாம். அது ஒருபோதும் நிரம்பி வழியாது," என்று யுகி கூறினார். நாங்கள் அவருடைய காரில் ஏறினோம்.

முப்பத்தெட்டு வயதான யுகி தன் காரைத் தானே ஓட்டினார். அது குறித்து அவர் பெருமை கொண்டிருந்தார். அக்காரில் அவருடன் முன்னிருக்கையில் அமர்ந்திருந்தவருக்கு வயது 99. அன்றைய தினத்தை எங்களுடன் கழிக்க அவர் தீர்மானித்திருந்தார். நாங்கள் அந்த உணவகத்தை அடைந்து, அங்கு உணவருந்த உட்கார்ந்தோம்.

நாங்கள் எங்கள் இருக்கைகளில் உட்கார்ந்தவுடன், யுகி, "நான் உணவகத்திற்குச் செல்வதே கிடையாது. நான் சாப்பிடுவது அனைத்தும் காய்கறித் தோட்டத்திலிருந்துதான் வருகிறது. நான் எனக்குத் தேவையான மீனை எப்போதும் என்னுடைய தோழியான தனாகாவிடமிருந்துதான் வாங்குகிறேன்," என்று கூறினார்.

அந்த உணவகம் கடலோரத்தில் அமைந்திருந்தது. "இங்கு உணவு மெதுவாகவே பரிமாறப்படும்," என்ற வாசகம் கொட்டை எழுத்தில் உணவுப்

பட்டியல் அட்டையில் எழுதப்பட்டிருந்தது. அதோடு, அங்கு பரிமாறப்படும் அனைத்துக் காய்கறிகளும் இயற்கை வேளாண்மை முறையில் விளைந்தவை என்பதும் அதில் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது.

"ஆனால் உணவு அவ்வளவு முக்கியமானதல்ல," என்று யுகி கூறினார். அவருக்குப் பேசப் பிடிக்கும். உள்ளூர் அரசாங்கம் நடத்திக் கொண்டிருக்கும் பல அமைப்புகளில் அவர் இயக்குநராக இருக்கிறார். அது குறித்து அவர் பேசிக் கொண்டிருந்தார்.

"உணவு உங்களுடைய வாழ்நாளை நீட்டிக்காது. புன்னகையும் உங்கள் நாட்களைச் சிறப்பாகக் கழிப்பதும்தான் அதற்கு உதவும்," என்று அவர் கூறினார்.

ஒகிமியில் ஒருசில உணவகங்கள் இருக்கின்றன, ஆனால் மது விடுதிகள் எதுவும் இல்லை. ஆனால் உள்ளூர் மக்கள் சிறப்பான சமூகப் பிணைப்பைக் கொண்டிருக்கின்றனர். அதற்கு அவர்கள் சமூக மையங்களைப் பயன்படுத்துகின்றனர். அந்நகர் பதினேழு பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு பிரிவுக்கும் ஒரு தலைவர் இருக்கிறார். அவருக்குக் கீழே, கலாச்சாரம், பண்டிகைகள், சமூக நடவடிக்கைகள், நீண்ட ஆயுள் போன்ற பலவற்றை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பு பலருக்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

அந்த ஊர் மக்கள் நீண்ட ஆயுளுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றனர்.

அந்தப் பதினேழு பிரிவுகளில் ஒன்றிலிருக்கும் சமூக மையத்திற்கு நாங்கள் அழைக்கப்பட்டிருந்தோம். அது யன்பாரு மலையை ஒட்டியுள்ள ஒரு பழைய கட்டடத்தில் இருக்கிறது. யன்பாரு மலைகள் புனகயா எனும் ஆவிகளுக்குப் பெயர் போனவை.

யன்பாரு காடுகளில் உலவும் புனகயா ஆவிகள்

புனகயா ஆவிகள் ஒகிமிக்கு அருகேயுள்ள யன்பாரு காடுகளிலும் அதைச் சுற்றியுள்ள ஊர்களிலும் உலா வருவதாக நம்பப்படும் கற்பனை ஆவிகள். அவை நீண்ட செந்நிறத் தலைமுடியுடன் இருக்கும். அவை குழந்தைகளின் வடிவத்தில் தோன்றும் என்றும், அக்காடுகளிலுள்ள ஆலமரங்களில் ஒளிந்திருக்கும் என்றும், கடற்கரையில் மீன் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் என்றும் அம்மக்கள் நம்புகின்றனர்.

ஒக்கினாவாவிலுள்ள கதைகளில் பெரும்பாலானவை இந்த புனகயா ஆவிகளைச் சுற்றியே இருக்கும். அந்த ஆவிகள் குறும்பானவை, விளையாட்டுத்தனமானவை, ஊகித்தறிய முடியாத நடவடிக்கைகளைக் கொண்டவை. அந்த ஆவிகள், மலைகள், கடல், ஆறுகள், மரங்கள், பூமி, காற்று மற்றும்

விலங்குகளைப் பெரிதும் நேசிப்பவை என்பதால், நீங்கள் அவற்றோடு தோழமை கொண்டாட விரும்பினால், நீங்கள் இயற்கையை மதிக்க வேண்டும்.

ஒரு பிறந்தநாள் விழாக் கொண்டாட்டம்

நாங்கள் அந்தச் சமூக மையத்திற்கு சென்றபோது, எங்களை வரவேற்க அங்கு சுமார் இருபது பேர் காத்திருந்தனர். "எங்களில் இளையவருக்கு 83 வயது," என்று பெருமையாக அவர்கள் எங்களிடம் தெரிவித்தனர்.

நாங்கள் ஒரு பெரிய மேசையைச் சுற்றி அமர்ந்து கொண்டு பசுந்தேநீரை அருந்தியபடி எங்களுடைய பேட்டிகளை எடுத்துக் கொண்டிருந்தோம். அது முடிவடைந்ததும், நிகழ்ச்சிகள் நடக்கும் இடத்திற்கு நாங்கள் அழைத்துச் செல்லப்பட்டோம். அங்கு மூன்று உறுப்பினர்களின் பிறந்தநாள் கொண்டாடப்பட்டது. அவர்களில் ஒரு பெண்மணி தன்னுடைய 99வது வயதை அடைந்திருந்தார். மற்றொரு பெண்மணி 94ஐ எட்டியிருந்தார். அங்கிருந்த மூன்றாவது இளைஞர் தன்னுடைய 89வது பிறந்தநாளைக் கொண்டாடினார்.

அவர்களுடன் சேர்ந்து நாங்களும் உள்ளூரில் பிரபலமாக இருந்த சில பாடல்களைப் பாடிவிட்டு, இறுதியாக 'ஹேப்பி பர்த்டே' பாடலை ஆங்கிலத்தில் பாடினோம்.

99 வயது மூதாட்டி தன்னுடைய பிறந்தநாள் மெழுகுவர்த்திகளை ஊதி அணைத்துவிட்டு, அங்கு வந்திருந்தவர்களுக்கு நன்றி கூறினார். பிறகு, வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட ஷிகுவாசா கேக் எங்களுக்குப் பரிமாறப்பட்டது. அதன் பிறகு, அவர்கள் இருபது வயதுக்காரர்களைப்போல ஆடிப் பாடி மகிழ்ந்தனர்.

நாங்கள் அங்கு தங்கியிருந்த ஒரு வாரத்தில் கலந்து கொண்ட முதல் பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம் அது. ஆனால் அது எங்களுடைய கடைசிக் கொண்டாட்டம் அல்ல. இன்னொரு நிகழ்ச்சியில் கரோக்கி இசையின் பின்புலத்தில் எங்களைவிடச் சிறப்பாகப் பாடிய முதியவர்களோடு சேர்ந்து நாங்களும் பாடினோம். உள்ளூர் இசைக்குழு மற்றும் நடனக் குழுவுடன் சேர்ந்து, மலையடிவாரத்தில் கொண்டாடப்பட்ட ஒரு பாரம்பரியத் திருவிழாவிலும் நாங்கள் கலந்து கொண்டோம். அங்கு பல தற்காலிக உணவுக் கடைகளும் போடப்பட்டிருந்தன.

ஒவ்வொரு நாளையும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து கொண்டாடுங்கள்

கொண்டாட்டங்கள் ஒகிமியின் வாழ்க்கைமுறையோடு ஒட்டிய அம்சங்களாக இருந்தன.

‘கேட்பால்’ என்று அழைக்கப்பட்ட ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியைக் கண்டுகளிக்க வருமாறு எங்களுக்கு அழைப்பு விடுக்கப்பட்டது. ஓக்கினாவாவின்

மூத்தக் குடிமக்களிடம் அது பிரபலமாக இருந்தது. அந்த விளையாட்டில் நீண்ட கைப்பிடியுடன்கூடிய மரச்சுத்தி போன்ற ஒன்றை வைத்துப் பந்தை அடிக்க வேண்டும். அது உடல்மீது அதிகத் தாக்கம் விளைவிக்காத ஒரு விளையாட்டு. அதை எங்கு வேண்டுமானாலும் விளையாடலாம். ஒரு குழுவாக விளையாடிக் களிப்பதற்கும் ஓடியாடுவதற்கும் அது ஏற்றது. உள்ளூர் மக்கள் அதற்குப் போட்டிகளை நடத்தி வருகின்றனர். அதில் கலந்து கொள்ள வயது ஒரு தடையல்ல.

ஒரு முறை நாங்கள் அந்த விளையாட்டில் கலந்து கொண்டு ஒரு பெண்மணியிடம் தோற்றுப் போனோம். அவருக்கு 104 வயதுதான் ஆகியிருந்தது. தொங்கிப் போயிருந்த எங்களுடைய முகங்களைக் கண்டு எல்லோரும் ஆர்ப்பரித்தனர்.

ஒரு சமூகக் குழுவாக ஒன்றாகச் சேர்ந்து ஆடும் விளையாட்டுகள், மேற்கொள்ளும் கொண்டாட்டங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர அம்மக்களுக்கு ஆன்மிகமும் முக்கியமானதாக இருந்தது.

ஓக்கினாவா கடவுளர்

ஓக்கினாவாவில் கடைபிடிக்கப்பட்டு வரும் முக்கியமான மதம் ருக்யூ ஷின்டோ என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஓக்கினாவா தீவுக்கூட்டங்களின் பூர்விகப் பெயர்தான் ருக்யூ. ஷின்டோ என்றால் கடவுளை

அடைவதற்கான வழி. சீனத் தாவோவாதம், கன்பூசியவாதம், புத்த மதம், ஷின்டோ மதம், ஷாமன் முறைகள், ஆன்மவாதம் போன்றவற்றின் கலவைதான் அது.

இந்த மதத்தின் நம்பிக்கையின்படி, இந்த உலகில் எண்ணற்ற ஆவிகள் வசித்து வருகின்றன. அவற்றை வீட்டு ஆவிகள், காட்டு ஆவிகள், மர ஆவிகள், மலை ஆவிகள் என்று பல வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். சடங்குகளை மேற்கொள்வது, திருவிழாக்களை நடத்துவது, அவற்றின் வசிப்பிடங்களைப் புனிதப்படுத்துவது ஆகியவற்றின் மூலமாக இந்த ஆவிகளை நீங்கள் திருப்திப்படுத்த வேண்டியது மிகவும் இன்றியமையாதது.

ஓக்கினாவாவில் ஏகப்பட்டப் புனிதக் காடுகள் உள்ளன. அங்கு இரண்டு விதமான கோவில்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று, உடாகி; மற்றொன்று உகாஞ்சு. நாங்கள் ஓர் உகாஞ்சு கோவிலுக்குச் சென்றோம். அது ஒரு திறந்தவெளிக் கோவில். அது ஒகிமியின் மலைப்பகுதியில் இருந்த ஓர் அருவியை அடுத்து அமைந்திருந்தது. உடாகி என்பது பெரும் கற்கள் அல்லது பாறைகளால் அமைக்கப்பட்டிருக்கும் ஓரிடம். அவை ஆவிகள் கூடுமிடங்கள் என்று அம்மக்கள் நம்புகின்றனர்.

ஓக்கினாவா மதச் சம்பிரதாயங்களின்படி, ஆன்மிகரீதியாகப் பெண்கள் ஆண்களைவிட மேலானவர்கள். ஜப்பானின் பெரும்பகுதியில்

கடைபிடிக்கப்படும் பாரம்பரிய ஷின்டோ மதம் இதற்கு நேரெதிரானது. அங்கு ஆண்கள்தாம் பெண்களைவிட மேலானவர்கள். பாரம்பரியச் சடங்குகளின் மூலம் ஆவிகளுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு அவர்களுடைய சமூகத்திலிருந்து ஒரு பெண்மணி தேர்ந்தெடுக்கப்படுவார். அவருக்கு யுடா என்று பெயர். மூதாதையர் தொழுகை என்பது ஓக்கினாவாவிலும் ஜப்பான் முழுவதும் கடைபிடிக்கப்பட்டு வரும் மற்றொரு பழக்கம். ஒரு தலைமுறையின் மூத்தக் குழந்தையின் வீட்டில் 'புட்சுடன்' எனும் பூசை மாடம் ஒன்று இருக்கும். குடும்ப மூதாதையருக்குப் படையல் வைக்கவும், அவர்களிடம் பிரார்த்திக்கவும் அந்த இடத்தை அவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர்.

மாபுய்

எல்லோருக்கும் ஒரு சாராம்சம் அல்லது மாபுய் இருக்கிறது. அதுதான் நம்முடைய ஆன்மா. அதுதான் நம் உயிராற்றலின் மூலாதாரம். அதற்கு அழிவே கிடையாது. நாம் யார் என்பதை அதுதான் தீர்மானிக்கிறது.

சில சமயங்களில், இறந்து போன ஒருவரின் மாபுய் உயிரோடு இருக்கும் ஒருவரின் உடலில் மாட்டிக் கொள்ளும். அதைப் பிரிப்பதற்கு ஒரு சடங்கு இருக்கிறது. ஒருவர் திடீரென்று இறந்துவிட்டால், குறிப்பாக இளம் வயதில்

இறந்துவிட்டால், அப்படி இறந்தவர்களின் ஆவி, இறந்தவர்களின் உலகைச் சென்றடைய விரும்பாது.

அதேபோல, ஒரு மாபுய்யை ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு மாற்ற முடியும். தன்னுடைய பேரக்குழந்தைக்கு தன்னுடைய மோதிரத்தை விட்டுச் செல்லும் ஒரு பாட்டியால் தன் மாபுய்யில் ஒரு பகுதியை அந்தப் பேரக்குழந்தைக்குக் கொடுக்க முடியும். மாபுய்யை ஒருவருக்கொருவர் மாற்றிக் கொள்ளப் புகைப்படங்களையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

முதியவர்கள், ஆனால் வலுவானவர்கள்

நாங்கள் ஒகிமியில் இருந்த நாட்களைத் திரும்பிப் பார்க்கும்போது, நாங்கள் அப்போது மிகவும் மும்முரமாக இருந்த அதே நேரத்தில் ஆசுவாசமாகவும் இருந்தோம் என்பதை எங்களால் உணர முடிகிறது. அது கிட்டத்தட்ட உள்ளூர் மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கைமுறையை ஒத்திருந்தது. அந்த மக்கள் எப்போதும் ஏதாவது ஒரு வேலையில் மும்முரமாக இருந்தனர். ஆனால் அவர்களை உற்று கவனித்தபோது, அவர்கள் எல்லாவற்றையும் பதற்றமின்றிச் செய்து கொண்டிருந்ததை நாங்கள் கண்டோம். அவர்கள் எப்போதும் தங்களுடைய

இக்கிகய்யைப் பின்தொடர்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் எதிலும் ஒருபோதும் அவசரப்படுவதில்லை.

அவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் சுறுசுறுப்பாக இருந்ததை நாங்கள் கவனித்தோம். அதோடு, இருநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாஷிங்டன் பர்னப் கூறியிருந்த, மகிழ்ச்சிக்கான வேறு சில காரணிகளையும் அவர்கள் பின்பற்றி வந்தனர். "இந்த வாழ்க்கையில் நீங்கள் மகிழ்ச்சியுடன் இருக்க விரும்பினால், அதற்கு, நீங்கள் செய்வதற்கு ஏதாவது ஒன்று இருக்க வேண்டும், நீங்கள் நேசிப்பதற்கு ஒருவர் இருக்க வேண்டும், நீங்கள் நம்புவதற்கு ஏதாவது ஒன்று இருக்க வேண்டும்."

அந்த ஊரில் எங்களுடைய கடைசி நாளன்று, பரிசுப் பொருட்கள் வாங்குவதற்காக அந்த ஊரின் கோடியிலிருந்த ஒரு சிறிய சந்தைக்கு நாங்கள் சென்றோம். ஆனால் அங்கு உள்ளூர்க் காய்கறிகள், பசுந்தேநீர், ஷிகுவாசா பழரசம் ஆகியவையும், 'ஆயுளை நீட்டிக்கும் நீர்' என்ற வாசகத்துடன் இருந்த, யன்பாரு மலையின் ஓர் ஊற்றிலிருந்து கொண்டு வரப்பட்ட நீர் அடைக்கப்பட்டப் புட்டிகளும் மட்டுமே விற்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தன.

அந்த நீர்ப் புட்டிகள் சிலவற்றை வாங்கிக் கொண்டு, கார் நிறுத்துமிடத்திற்கு நாங்கள் வந்தோம். அந்த நீர் எங்களுக்கு நீண்ட ஆயுளை வழங்கும், எங்களுடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடிக்க உதவும் என்ற

நம்பிக்கையுடன் நாங்கள் அதைக் குடித்தோம். பிறகு ஒரு புனகயாவின் சிலையுடன் நாங்கள் ஒரு புகைப்படம் எடுத்துக் கொண்டோம். பிறகு அதனருகே சென்று, அதில் பதியப்பட்டிருந்த வாசகங்களைக் கடைசியாக ஒரு முறை படித்தோம்:

நீண்ட ஆயுளுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் ஊர் மக்களின் பிரகடனம்

80 வயதில் நான் இன்னும் ஒரு குழந்தைதான்.
90 வயதில் நான் உன்னை வந்து பார்க்கும்போது
100 வயதாகும்போது என்னை வந்து பார் என்று என்னைத் துரத்திவிடு.
வயதாக வயதாக வலிமை கூடும்.
நமக்கு வயது முதிர முதிர நாம் நம்முடைய குழந்தைகளை அதிகமாகச் சார்ந்திருக்காதிருப்போமாக.
நீண்ட ஆயுளையும் ஆரோக்கியத்தையும் தேடி நீங்கள் இங்கு வந்திருந்தால்,
நாங்கள் உங்களை வரவேற்கிறோம்.
இங்கு நீங்கள் இயற்கையால் ஆசீர்வதிக்கப்படுவீர்கள்.
நாம் இணைந்து நீண்ட ஆயுளுக்கான இரகசியத்தைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

23 ஏப்ரல் 1993

ஒகிமி மூத்தக் குடிமக்கள் குழுக்கள் கூட்டமைப்பு

பேட்டிகள்

நாங்கள் ஒகிமியில் தங்கியிருந்த ஒரு வார காலத்தில் நூறு பேட்டிகள் எடுத்தோம். அந்த ஊரில் இருந்த முதியவர்களிடம் அவர்களுடைய வாழ்க்கைத் தத்துவம், அவர்களுடைய இக்கிகய், அவர்களுடைய நீண்ட ஆயுளின் இரகசியம் ஆகியவற்றை நாங்கள் கேட்டோம். அவற்றை ஒரு சிறிய ஆவணப்படத்திற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்வதற்காக, நாங்கள் அப்பேட்டிகளை இரண்டு கேமராக்களில் பதிவு செய்தோம். அப்பேட்டிகளில் அவர்கள் கூறியிருந்தவற்றில் சிலவற்றை இங்கு நாம் பார்க்கலாம்.

1. **எதற்கும் கவலைப்படாதீர்கள்**

   "நீண்ட ஆயுளுக்கான இரகசியம் எதற்கும் கவலைப்படாதிருத்தலாகும். அதோடு, உங்களுடைய இதயத்தை எப்போதும் இளமைத் துள்ளலுடன் வைத்திருக்க வேண்டியதும் முக்கியம். ஒரு புன்னகையுடன் உங்கள் இதயத்தைப் பிறருக்குத் திறந்துவிடுங்கள். அப்படிச் செய்தால் உங்கள் பேரக்குழந்தைகளும் பிறரும் உங்களைப் பார்க்க விரும்புவர்."

   "பதற்றத்தைக் குறைப்பதற்கான சிறந்த வழி, தெருவில் இறங்கி மக்களுக்கு ஹலோ கூறுவதுதான்.

அதைத்தான் நான் தினந்தோறும் செய்து கொண்டிருக்கிறேன். நான் வெளியே சென்று மக்களிடம், 'ஹலோ' என்றும், 'உங்களைப் பிறகு சந்திக்கிறேன்' என்றும் கூறுகிறேன். பின்னர் வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்து என்னுடைய காய்கறித் தோட்டத்தைப் பராமரிக்கிறேன். மாலை வேளைகளில் என் நண்பர்களுடன் என் நேரத்தைச் செலவழிக்கிறேன்."

"இங்கு எல்லோரும் ஒருவருக்கொருவர் ஒத்தாசையாக இருக்கின்றனர். பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்த இங்குள்ளவர்கள் எவரும் விரும்புவதில்லை. ஒன்றாகக் கூடி நேரத்தைப் போக்குவதும் குதூகலமாக இருப்பதும்தான் இங்கு முக்கியம்."

2. **நல்ல பழக்கங்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்**

"தினமும் காலையில் ஆறு மணிக்கு எழுந்து என் அறையின் திரைச்சீலையை விலக்கி என் காய்கறித் தோட்டத்தைப் பார்ப்பதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். நான் உடனே வெளியே சென்று தோட்டத்திலிருக்கும் தக்காளிகளையும் ஆரஞ்சுகளையும்

பார்வையிடுகிறேன். அவற்றைப் பார்ப்பதே எனக்கு மகிழ்ச்சியூட்டுகிறது, என்னை ஆசுவாசப்படுத்துகிறது. ஒரு மணி நேரம் தோட்டத்தில் இருந்துவிட்டு வீட்டுக்குள் சென்று காலை உணவைத் தயாரிக்கிறேன்."

"எனக்குத் தேவையான காய்கறிகளை நானே பயிரிட்டுக் கொள்கிறேன். அவற்றை நானே சமைத்தும் கொள்கிறேன். அதுதான் என்னுடைய இக்கிகய்."

"வயதான பிறகும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கான இரகசியம் உங்களுடைய விரல்களில் இருக்கிறது. உங்களுடைய விரல்கள் உங்கள் மூளையோடு தொடர்புடையது. நீங்கள் உங்கள் விரல்களைச் சுறுசுறுப்பாக வைத்துக் கொண்டால், நூறு வயதை உங்களால் எட்ட முடியும்."

"நான் தினமும் அதிகாலை நான்கு மணிக்கு எழுந்துவிடுவேன். அலாரம் வைத்து எழுந்து ஒரு காப்பி குடித்துவிட்டு, சிறிது நேரம் என் கைகளை மேலும் கீழும் ஆட்டி மிதமான உடற்பயிற்சி செய்வேன். அன்றைய நாளின் மீதிப்

பொழுதுகளைக் கழிப்பதற்கான ஆற்றலை அது எனக்குக் கொடுத்துவிடும்."

"நான் எல்லாவற்றிலும் சிறிது சிறிது சாப்பிடுவேன். அதுதான் என்னுடைய இரகசியம் என்று நான் நினைக்கிறேன். நான் உண்பதில் பல்வகைத்தன்மை இருப்பதை நான் விரும்புகிறேன். அது சுவையாகவும் இருக்கிறது."

"வேலை செய்து கொண்டிருக்க வேண்டும். நீங்கள் வேலை செய்யாவிட்டால், உங்களுடைய உடல் தளர்ந்துவிடும்."

"நான் காலையில் எழுந்ததும் நேராக புட்சுடனுக்குச் சென்று ஓர் ஊதுபத்தியை ஏற்றி வைப்பேன். உங்களுடைய மூதாதையரை நீங்கள் உங்கள் மனத்தில் இருத்தி வைத்திருக்க வேண்டும். காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக அதைத்தான் செய்ய வேண்டும்."

"நான் தினமும் அதிகாலையில் ஒரே நேரத்திற்கு எழுந்திருப்பேன். காலை வேளைகளை என்னுடைய காய்கறித் தோட்டத்தில் செலவழிப்பேன். வாரத்திற்கு ஒரு நாள் நான் என் நண்பர்களுடன்

சேர்ந்து நடனமாடுவேன்."

"நான் தினமும் காலையில் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவேன். சிறிது தூரம் நிதானமாக நடந்துவிட்டு வருவேன்."

"நான் காலையில் எழுந்தவுடன் என்னுடைய தாய்சோ உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்ள மறக்க மாட்டேன்."

"காய்கறிகளை உண்பது. அதுதான் நான் நீண்ட நாட்கள் வாழ்வதற்கு உதவுகிறது."

"நீண்டகாலம் வாழ வேண்டுமென்றால் அதற்கு மூன்று விஷயங்கள் தேவை: உடற்பயிற்சி, நல்ல உணவு மற்றும் பிற மக்களுடன் நேரம் செலவழித்தல்."

3. **தினமும் உங்கள் தோழமையைப் பேணி வாருங்கள்**

"நண்பர்களுடன் நேரம் செலவழிப்பதுதான் என்னுடைய இக்கிகய்யில் முக்கியமானது. நாங்கள் இங்கு கூடிப் பேசுவோம். அடுத்த நாளும் நான் அவர்களை இங்கு சந்திப்பேன் என்பதை நான் எப்போதும் அறிந்திருக்கிறேன். இதுதான் என் வாழ்க்கையில்

எனக்கு மிகவும் பிடித்தமான விஷயம்."

"நண்பர்களுடனும் அண்டை வீட்டாருடனும் பழகுவதுதான் என்னுடைய முக்கியமான பொழுதுபோக்கு."

"நீங்கள் நேசிக்கும் நபர்களுடன் தினமும் பேசிக் கொண்டிருப்பதுதான் நீண்ட வாழ்க்கைக்கான இரகசியம்."

"தினமும் காலையில் வீட்டைவிட்டு வெளியே வந்து, 7.20லிருந்து 8.15வரை, பள்ளிக்குச் சென்று கொண்டிருக்கும் சிறுவர் சிறுமியரிடம் நான், 'ஹலோ,' என்றும் 'அப்புறம் சந்திக்கலாம்!' என்று கூறுவேன். என்னைக் கடந்து காரில் செல்கின்ற ஒவ்வொருக்கும் நான் கையை அசைத்து, 'எச்சரிக்கையாக ஓட்டுங்கள்!' என்று கூறுவேன். எல்லோரும் போன பின் நான் வீட்டுக்குத் திரும்பிவிடுவேன்."

"என்னைப் பொறுத்தவரை, என் அண்டை வீட்டாருடன் தேநீர் அருந்திக் கொண்டே அரட்டையடிப்பதும் அவர்களுடன் சேர்ந்து பாடுவதும்தான் என் வாழ்க்கையில் சிறந்த விஷயங்கள்."

“நான் தினமும் அதிகாலை ஐந்து மணிக்கு எழுந்துவிடுவேன். பிறகு கடலுக்கு நடந்து செல்வேன். அதன் பிறகு நான் என் நண்பரின் வீட்டுக்குச் செல்வேன். நாங்கள் ஒன்றாகத் தேநீர் அருந்துவோம். மக்களுடன் நன்றாகப் பழகுவதும், ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்திற்குச் செல்வதும்தான் நீண்ட வாழ்க்கைக்கான இரகசியம்.”

4. **அவசரமற்ற ஒரு வாழ்க்கையை வாழுங்கள்**

“எனக்கு நானே அவ்வப்போது, ‘மெதுவாகச் செய்!’ என்றும் ‘ஆசுவாசமாக இரு!’ என்றும் கூறிக் கொள்வதுதான் என் நீண்ட ஆயுளின் இரகசியம். வேகவேகமாகக் காரியங்களைச் செய்யாமல் இருந்தால், உங்களாலும் நீண்டகாலம் வாழ முடியும்.”

“முடைதல் எனக்குப் பிடிக்கும். அதுதான் என்னுடைய இக்கிகய். காலையில் எழுந்தவுடன் முதல் வேலையாக நான் பிரார்த்தனை செய்வேன். பிறகு உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டுக் காலை உணவை உண்பேன். எழு மணியளவில் நான் என் முடைதல் வேலையைத் தொடங்குவேன்.

மாலை ஐந்து மணியளவில் நான் களைப்புற்றிருக்கும்போது என் நண்பர்களை சந்திக்கக் கிளம்பிவிடுவேன்."

"ஒரு நாளில் நான் பல விதமான வேலைகளைச் செய்வேன். நான் எப்போதும் எதிலாவது மும்முரமாக இருப்பேன். ஆனால் ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையை மட்டுமே செய்வேன்."

"நீண்ட ஆயுளுக்கான இரகசியம் சீக்கிரமாகத் தூங்கி, சீக்கிரமாக விழித்து, கண்விழித்தவுடன் உடற்பயிற்சி செய்வது; அமைதியாக வாழ்ந்து கொண்டு, சின்னச் சின்ன விஷயங்களை ரசித்து மகிழ்வது; உங்களுடைய நண்பர்களுடன் நன்றாகப் பழகுவது; கோடை, குளிர், வசந்தம், இலையுதிர் என்று எல்லாப் பருவங்களையும் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடுவது."

5. **எப்போதும் நன்னம்பிக்கையுடன் இருங்கள்**

"தினமும் எனக்கு நானே இப்படிக் கூறிக் கொள்வேன்: 'இன்றைய நாள் ஆரோக்கியத்துடனும் ஆற்றலுடனும் இருக்கும். இன்றைய நாளை நான் முழுவதுமாக ரசித்துக் களிப்பேன்.'"

"எனக்குத் தொண்ணூற்று எட்டு வயது ஆகிறது. ஆனால் நான் இளமையாக இருப்பதாகவே நினைத்துக் கொள்வேன். நான் செய்ய வேண்டிய விஷயங்கள் ஏராளம் உள்ளன."

"சிரியுங்கள். சிரிப்புதான் எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது. நான் எங்கு சென்றாலும் சிரித்துக் கொண்டே இருப்பேன்."

"நான் நூறு வயதுவரை வாழப் போகிறேன். அதிலென்ன சந்தேகம் இருக்க முடியும்? இதுதான் என்னைப் பெரிதும் ஊக்குவிக்கும் ஒன்று."

"உங்களுடைய பேரக்குழந்தைகளுடன் ஆடிப் பாடுவதுதான் வாழ்க்கையில் மிகச் சிறந்த விஷயம்."

"இங்கு பிறந்திருப்பதற்கு நான் அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்க வேண்டும். அதற்காக நான் ஒவ்வொரு நாளும் நன்றி கூறிக் கொண்டிருக்கிறேன்."

"இந்த ஊர் எனக்குக் கொடுத்துள்ளவற்றில் ஒரு சிறிதைத் திருப்பிக் கொடுப்பதற்காக நான் தன்னார்வப் பணியில் ஈடுபட்டுள்ளேன். எடுத்துக்காட்டாக,

என் நண்பர்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்வதற்கு என் காரை நான் அவர்களுக்குத் தருகிறேன்."

"நீண்ட ஆயுளுக்கான இரகசியம் என்ற ஒன்று கிடையாது. வாழ்க்கையை வாழ்வதில்தான் சூட்சுமம் அடங்கியிருக்கிறது."

ஒகிமி வாழ்க்கைமுறையின் முக்கிய அம்சங்கள்

- நாங்கள் பேட்டி கண்டவர்கள் அனைவரும் சொந்தமாகக் காய்கறித் தோட்டங்களை வைத்துள்ளனர். தேநீர், ஆரஞ்சு, ஷிக்குவாசா போன்றவற்றையும் பலர் வளர்த்து வருகின்றனர்.

- அவர்கள் அனைவரும் ஏதாவது ஒரு சமூக அமைப்பில் உறுப்பினர்களாக உள்ளனர். அங்குள்ளவர்கள் தங்களைக் குடும்ப உறுப்பினர்கள்போல நடத்துகின்ற உணர்வு அவர்களுக்குக் கிடைக்கிறது.

- அவர்கள் சிறிய விஷயங்கள் உட்பட அனைத்தையும் கொண்டாடுகின்றனர். இசை, பாட்டு, நடனம் ஆகியவை அவர்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையின் இன்றியமையாத

பகுதிகளாக ஆகியுள்ளன.

- அவர்களுக்கு வாழ்க்கையில் ஒரு முக்கிய நோக்கம் இருக்கிறது அல்லது பல முக்கிய நோக்கங்கள் இருக்கின்றன. அவர்களுக்கென்று ஓர் இக்கிகய் இருக்கிறது. ஆனால் அவர்கள் அதைத் தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை. அவர்கள் எப்போதும் ஆசுவாசமாக உள்ளனர், தாங்கள் செய்கின்ற அனைத்தையும் ரசித்து மகிழ்கின்றனர்.

- அவர்கள் தங்களுடைய பாரம்பரியம் குறித்தும் உள்ளூர்க் கலாச்சாரம் குறித்தும் பெருமையாக உணர்கின்றனர்.

- தாங்கள் செய்யும் அனைத்தையும் அவர்கள் பெரும் வேட்கையோடு செய்கின்றனர். அவை முக்கியத்துவம் இல்லாதவைபோலத் தோன்றினாலும் அந்த வேட்கை உணர்வு அவர்களைவிட்டு அகல்வதில்லை.

- மக்களுக்கு இடையேயான தொடர்பு அவர்களிடம் வலுவாக இருக்கிறது. அவர்கள்

ஒருவருக்கொருவர் எல்லாவற்றிலும் ஒத்தாசையாக இருக்கின்றனர். அது வயல் வேலையாக இருந்தாலும் சரி, வீடுகளைக் கட்டுவதாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது நகராட்சித் திட்டங்களாக இருந்தாலும் சரி, அவர்கள் அதில் ஒருவருக்கொருவர் உதவுகின்றனர். நாங்கள் அந்த ஊரில் இருந்த கடைசி நாளன்று இரவு உணவு உண்ணச் சென்றபோது உள்ளூர் நண்பரான மியாகியும் எங்களுடன் வந்தார். தன் நண்பர்களின் உதவியுடன் தான் ஒரு வீட்டைக் கட்டிக் கொண்டிருந்ததாகவும், அடுத்த முறை நாங்கள் ஒகிமிக்கு வரும்போது தன்னுடைய வீட்டில் தங்கிக் கொள்ளலாம் என்றும் அவர் எங்களிடம் கூறினார்.

- அவர்கள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றனர். ஆனால் தங்களுக்கு ஆசுவாசம் அளிக்கின்ற வேலைகளில் மட்டுமே அவர்கள் தங்களை மூழ்கடித்துக் கொள்கின்றனர். எதுவும் செய்யாமல் ஒரு பெஞ்சின்மீது வெறுமனே

உட்கார்ந்திருந்த ஒரு முதியவரைக்கூட நாங்கள் அந்த ஊரில் பார்க்கவில்லை. நண்பர்களுடன் சேர்ந்து பாடுவதற்கு, அண்டைவீட்டாரைப் பார்ப்பதற்கு, கேட்பால் விளையாட்டை விளையாடுவதற்கு என்று அவர்கள் எப்போதும் எங்காவது போவதும் வருவதுமாகவே இருக்கின்றனர்.

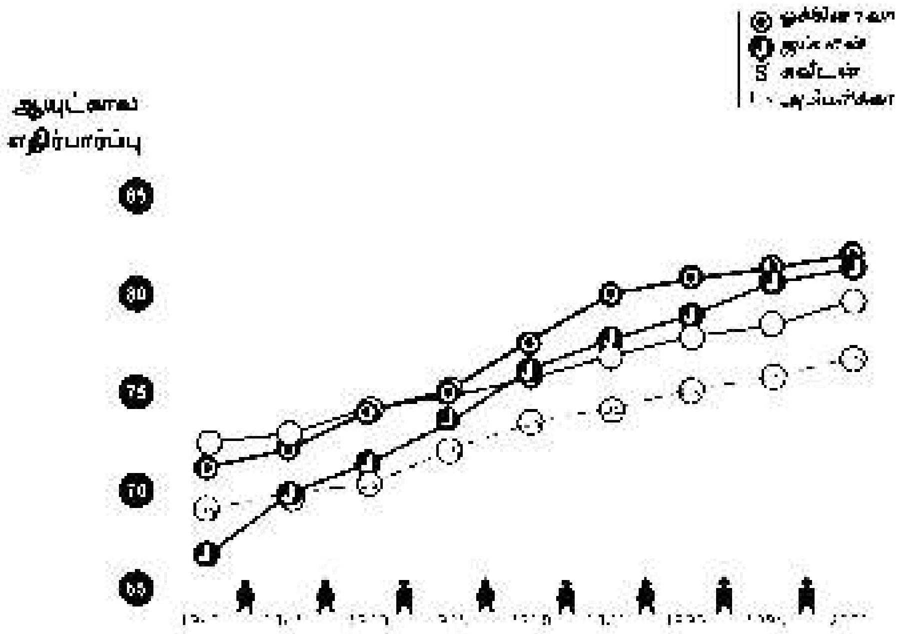
7

இக்கிகய் உணவு

நீண்ட ஆயுளுடன் இருக்கும் மக்கள் உண்ணும் உணவும் பருகும் பானங்களும்

உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் 2016ஆம் ஆண்டுக் கணிப்பின்படி, ஜப்பானியர்களின் சராசரி ஆயுட்காலம்தான் உலகிலேயே மிக அதிகமானது. ஜப்பானிய ஆண்கள் 85 வயதுவரையிலும் ஜப்பானியப் பெண்கள் 87.4 வயதுவரையிலும் வாழ்வதற்கு வாய்ப்பிருக்கிறது. அதோடு, நூறு வயதுக்கு மேல் வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்களின் விகிதம் ஜப்பானில்தான் அதிகம். ஒரு இலட்சம் பேருக்கு 52 பேர் என்ற கணக்கில் நூறு வயதைத் தாண்டியவர்கள் ஜப்பானில் இருக்கின்றனர்.

மக்களின் சராசரி ஆயுட்கால எதிர்பார்ப்பு - ஓர் ஒப்பீடு



Source: World Health Organization, 1966, Japanese Ministry of Health, Labor and Welfare, 2004, U.S. Department of Health and Human Services/CDC 2005

மேலே காணப்படும் வரைபடம், அமெரிக்கா, ஜப்பான், சுவீடன், ஓக்கினாவா ஆகிய இடங்களிலுள்ள சராசரி ஆயுட்கால எதிர்பார்ப்பை ஒப்பிடுகிறது. மற்ற இரு நாடுகளையும் ஒப்பிடுகையில் ஜப்பானின் சராசரி ஆயுட்கால எதிர்பார்ப்பு அதிகமாக இருந்தாலும், ஓக்கினாவாவின் சராசரி ஆயுட்கால எதிர்பார்ப்பு அதையும் விஞ்சுவதாக இருக்கிறது.

இதில் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் என்னவென்றால், இரண்டாம் உலகப் போரின்போது ஜப்பானில் மிகவும் அதிக பாதிப்புக்கு உள்ளான இடம் ஓக்கினாவாதான். போர் மற்றும் அதைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்டப் பஞ்சத்தினாலும் வளப் பற்றாக்குறையாலும் 1940களிலும் 1950களிலும் சராசரி ஆயுட்கால எதிர்பார்ப்பு குறைவாகவே இருந்தது. ஆனால் அவற்றிலிருந்து மீண்டு, ஜப்பானில் மிக அதிக ஆயுட்காலத்தைக் கொண்ட மக்கள் இருக்கும்

இடமாக இன்று ஓக்கினாவா மாறியுள்ளது.

ஜப்பானியர்கள் நீண்ட ஆயுளைக் கொண்டிருப்பதற்குப் பின்னால் உள்ள இரகசியம் எது? சராசரி ஆயுட்கால எதிர்பார்ப்பில் ஓக்கினாவா உலகிலேயே சிறந்த இடத்தில் இருப்பதற்கு என்ன காரணம்?

ஜப்பானில் இரயில் இல்லாத ஒரே பகுதி ஓக்கினாவாதான் என்பதை வல்லுநர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். அங்குள்ள மக்கள் கார்களைப் பயன்படுத்தாதிருக்கும்போது, ஒன்று, நடக்க வேண்டும் அல்லது மிதிவண்டியில் பயணிக்க வேண்டும். உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட வேண்டிய உப்பின் அளவு நாளொன்றுக்குப் பத்து கிராமுக்குக் குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்ற ஜப்பான் அரசின் பரிந்துரையைப் பின்பற்றிக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரே ஜப்பானியப் பகுதி ஓக்கினாவாதான்.

ஓக்கினாவா மக்களின் அற்புதமான உணவுப் பழக்கம்

ஜப்பானில் இதய நோயால் இறப்பவர்களின் எண்ணிக்கை ஓக்கினாவாவில்தான் மிகவும் குறைவு. இதற்கும் அவர்களுடைய உணவுப் பழக்கத்திற்கும் ஒரு நேரடித் தொடர்பு இருக்கிறது. உலகெங்கிலுமுள்ள ஊட்டச்சத்து வல்லுநர்கள், ஊட்டச்சத்துப் பற்றிய பேச்சை எடுத்தாலே ஓக்கினாவா உணவுப் பழக்கம் பற்றிப் பேசுவதற்குத் தக்கக் காரணம் இருக்கத்தான் செய்கிறது.

ஓக்கினாவா மக்களின் உணவுப் பழக்கம் பற்றிய ஆய்வறிக்கைகளில் அதிகம் பகிர்ந்து கொள்ளப்படுவது மகோடோ சுஸுகியின் ஆய்வுகள்தாம். ஏனெனில், அவர் 1970களிலிருந்து இன்றுவரை ஓக்கினாவா மக்களின் உணவுப் பழக்கங்கள் பற்றி எழுநூற்றுக்கும் மேற்பட்ட ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளார். மகோடோ ஜப்பானிலுள்ள ருக்யூஸ் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த இதய நோய் மருத்துவராவார்.

பின்னர் பிராட்லி வில்காக்ஸும் கிரைக் வில்காக்ஸும் மகோடோவின் ஆய்வுகளில் தங்களை இணைத்துக் கொண்டனர். அவர்கள் மூவரும் இணைந்து 'ஓக்கினாவா புரோகிராம்' என்ற பிரபலமான புத்தகத்தை எழுதினர். அவர்களுடைய ஆய்வு முடிவுகள் இவ்வாறு அமைந்திருந்தன:

- உள்ளூர் மக்கள் பலதரப்பட்ட உணவு வகைகளை உண்கின்றனர், குறிப்பாகக் காய்கறிகள். பலதரப்பட்டவை என்பதுதான் இங்கு குறிப்பிடத்தக்க விஷயம். ஓக்கினாவாவில் நூறு வயதைத் தாண்டியவர்கள் குறித்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு, அவர்கள் 206 விதமான உணவுகளை உட்கொள்வதைக் கண்டுபிடித்துள்ளது. அவற்றில்

மசாலாப் பொருட்களும் அடங்கும். அவர்கள் இவற்றை எப்போதாவது மட்டும் உண்ணவில்லை. மாறாக, அவர்கள் பலவிதமான உணவுப் பொருட்களை உண்ணுவதை வழக்கமாக ஆக்கிக் கொண்டுள்ளனர். அவர்கள் தினமும் பதினெட்டு விதமான பொருட்களை உட்கொள்கின்றனர். துரித உணவு கோலோச்சும் கலாச்சாரங்களில் இருக்கும் ஊட்டச்சத்துக் குறைவுக்கு நேரெதிரானது இது.

- அவர்கள் தினமும் ஐந்து கிண்ணங்கள் அளவு காய்கறிகளையும் பழங்களையும் உட்கொள்கின்றனர். ஓக்கினாவா மக்களின் உணவில் தினமும் ஏழு விதமான காய்கறிகளும் பழங்களும் இடம் பெறுகின்றன. உங்கள் உணவில் பலதரப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள் இடம் பெறுகின்றனவா இல்லையா என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு ஓர் எளிய வழி இருக்கிறது. உங்கள் உணவு வானவில்லிலுள்ள நிறங்கள் அனைத்தையும் கொண்டிருந்தால் நீங்கள் பலதரப்பட்ட உணவை உட்கொள்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். எடுத்துக்காட்டாக, சிவப்புக் குடை மிளகாய், கேரட், கீரை, காலிபிளவர், கத்தரிக்காய் போன்றவை

பலவிதமான நிறங்களில் உள்ள, பலவிதமான ஊட்டச்சத்துகளை உள்ளடக்கியுள்ள காய்கறிகளாகும். பலதரப்பட்டக் காய்கறிகள், உருளைக் கிழங்கு, பயறு வகைகள், டோஃபு போன்ற சோயா வகைகள் ஆகியவை ஒக்கினாவா மக்களின் முக்கிய உணவாகும். உணவிலிருந்து அவர்களுக்குக் கிடைக்கும் கலோரிகளில் 30 சதவீதம் காய்கறிகளிலிருந்து கிடைக்கிறது.

- தானியங்கள்தாம் அவர்களுடைய அடிப்படை உணவு. ஜப்பானியர்கள் வெள்ளை அரிசியை தினமும் உட்கொள்கின்றனர். சில சமயங்களில் அவர்கள் நூடுல்ஸையும் சேர்த்துக் கொள்வர். ஒக்கினாவாவிலும் அரிசிதான் முக்கிய உணவு.

- அவர்கள் அரிதாகவே சர்க்கரையை உண்கின்றனர். அப்படியே சர்க்கரையை எடுத்துக் கொண்டாலும் அது கரும்புச் சர்க்கரையாகவே இருக்கும். நாங்கள் ஒகிமிக்குச் சென்றபோது சாலையின் இருபுறமும் கரும்பு வயல்கள் நிறைந்திருந்ததைப் பார்த்தோம். நாங்கள் நகிஜின் கோட்டையில் வைத்துக் கரும்புச்சாறு பருகினோம். அதை விற்றுக் கொண்டிருந்த கடைக்கு அருகில், கரும்புக்குப் புற்றுநோயை எதிர்க்கும்

குணமுண்டு என்ற அறிவிப்புப் பலகை ஒன்று மாட்டப்பட்டிருந்ததையும் நாங்கள் கவனித்தோம்.

இந்த அடிப்படை உணவுப் பழக்கங்களோடு, ஓக்கினாவா மக்கள், வாரத்திற்கு மூன்று நாட்களாவது மீன்களை உட்கொள்கின்றனர். ஜப்பானின் பிற பகுதிகளில் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும் இறைச்சி உணவு பன்றிக்கறிதான். ஓக்கினாவா மக்கள் அதை வாரத்திற்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறை மட்டுமே உட்கொள்கின்றனர்.

மகோடோவின் ஆய்வுகள் கீழ்க்கண்டவற்றையும் குறிப்பிட்டன:

- ஜப்பானின் மற்றப் பகுதிகளிலுள்ள மக்கள் உட்கொள்ளும் சர்க்கரையின் அளவில் மூன்றில் ஒரு பகுதி அளவு சர்க்கரையையே ஓக்கினாவா மக்கள் உட்கொள்கின்றனர். அதாவது, இனிப்பு, சாக்லெட் போன்றவை ஓக்கினாவா மக்களின் உணவில் அதிகமாக இடம் பெறுவதில்லை.
- அதேபோல, ஜப்பானின் மற்றப் பகுதிகளிலுள்ள மக்கள் உட்கொள்ளும் உப்பின் அளவில் கிட்டத்தட்டப் பாதி அளவு உப்பையே ஓக்கினாவா மக்கள் உட்கொண்டனர். ஜப்பானின் தினசரி சராசரி அளவு 12

கிராம். ஓக்கினாவாவில் அது 7 கிராம் மட்டுமே.

- ஜப்பானின் மற்றப் பகுதிகளிலுள்ள மக்களோடு ஒப்பிடுகையில் ஓக்கினாவா மக்கள் குறைவான கலோரிகளையே உட்கொள்கின்றனர். ஜப்பானின் தினசரி சராசரி அளவு 2068 கலோரிகள். ஓக்கினாவாவின் அளவு 1785 கலோரிகள் மட்டுமே. பொதுவாகவே நீல மண்டலங்களிலுள்ள மக்கள் குறைவான கலோரிகளையே உட்கொள்கின்றனர்.

ஹரா ஹாசி பூ

நாம் முதல் அத்தியாயத்தில் பார்த்த 80 சதவீத விதிக்கு இப்போது நாம் மீண்டும் வருகிறோம். அதைப் பின்பற்றுவது சுலபம். சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது வயிறு கிட்டத்தட்ட நிறைந்துவிட்டது, ஆனால் இன்னும் சிறிது சாப்பிடலாம் என்று நமக்குத் தோன்றும்போது சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும், அவ்வளவுதான்.

ஹரா ஹாசி பூ கருத்தாக்கத்தைப் பின்பற்றுவதற்கு ஓர் எளிய வழி இருக்கிறது. உணவுக்குப் பின் பரிமாறப்படும் இனிப்பைத் தவிர்த்துவிடுவதுதான் அது. அல்லது பரிமாறப்படும் உணவின் அளவைக்

குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். சாப்பிட்டு முடிக்கின்றபோது லேசாகப் பசி இருக்க வேண்டும் என்பதுதான் அதன் பொருள்.

மேற்கத்திய நாடுகளோடு ஒப்பிடுகையில் ஜப்பானில் பரிமாறப்படும் உணவின் அளவு குறைவாகவே இருப்பதற்கு இதுதான் காரணம். மேற்கில், சூப், முக்கிய உணவு, இனிப்பு என்று உணவு தனித்தனியாக மூன்று பிரிவுகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுப் பரிமாறப்படுவதுபோல ஜப்பானில் பரிமாறப்படுவதில்லை. மொத்த உணவும் சிறு சிறு தட்டுகளில் வைத்து ஒரே சமயத்தில் கொடுக்கப்படும். ஒரு தட்டில் சாதம் இருக்கும், ஒன்றில் காய்கறி இருக்கும், ஒரு கிண்ணத்தில் சூப் இருக்கும். இப்படிச் சின்னத் தட்டுகளில் பரிமாறப்படுவது அளவுக்கதிகமாக உண்பதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

ஹரா ஹாசி பூ ஒரு பண்டைய வழக்கம். பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டில் எழுதப்பட்ட ஜென் புத்தகமான 'ஸாஜென் யூஜின்கி', நீங்கள் உண்ண விரும்பும் உணவில் இரண்டில் மூன்று பங்கு உணவை மட்டுமே உண்ணும்படி பரிந்துரைக்கிறது. குறைவாக உண்ணும் பழக்கம் கீழை நாடுகளில் இருக்கும் புத்த விகாரங்களில் பரவலாகக் கடைபிடிக்கப்பட்டு வருகிறது. கலோரிகளைக் குறைப்பதன் பயன்களை புத்த மதம் ஒன்பது நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே அறிந்து வைத்திருந்ததுபோலும்.

குறைவாகச் சாப்பிட்டு நீண்ட நாள் வாழலாம்

இக்கருத்தை எதிர்ப்பவர்கள் குறைவாகவே இருப்பர். தீவிர ஊட்டச்சத்துக் குறைபாட்டுக்கு வழி வகுக்காதவரை, நம்முடைய உடல் நம்மிடம் கேட்பதைவிடக் குறைவான கலோரிகளையே அதற்கு அளிப்பது ஆயுள் நீட்டிப்பிற்கு வழி வகுக்கிறது என்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் குறைவான கலோரிகளை எடுத்துக் கொள்ளும்போது, ஊட்டச்சத்து மிகுந்த உணவுப் பொருட்களைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

நம்முடைய உடலுக்குப் போதுமான அளவோ அல்லது அதற்கு மேலாகவோ கலோரிகளை நாம் உட்கொண்டால், நம் உடல் களைப்புற்று, தளர்வடையத் தொடங்கிவிடும். ஏனெனில், உடலின் பெரும்பாலான ஆற்றல் செரிமானத்திற்கே செலவாகிவிடும்.

குறைவான கலோரிகளை எடுத்துக் கொள்வது இன்னொரு விதத்திலும் நல்லது. அது உடலிலிருக்கும் ஐஜிஎஃப்-1ன் அளவைக் குறைக்கும். ஐஜிஎஃப்-1 என்பது ஒரு புரதம். மூப்படைவதில் அது முக்கியப் பங்காற்றுகிறது. இந்தப் புரதத்தின் அளவு நம்முடைய இரத்தத்தில் அளவுக்கதிகமாக இருப்பது நாம் விரைவில் மூப்படைவதற்கு வழி வகுக்கிறது.

போதுமான ஊட்டச்சத்துகளுடன்கூடிய மிதமான கலோரிக் குறைப்பு நடவடிக்கை, அதீத உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், புற்றுநோய்

போன்றவற்றுக்கு எதிரான பாதுகாப்பை அளிக்கிறது என்பதைப் பல ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன.

80 சதவீத விதியை தினந்தோறும் கடைபிடிக்க முடியாதவர்களுக்கு ஒரு மாற்று வழி இருக்கிறது. வாரத்தில் இரண்டு நாட்கள் உண்ணாவிரதம் இருப்பதுதான் அது. உண்ணாவிரதம் இருக்கும் இரண்டு நாட்களிலும் முழுப் பட்டினி கிடக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. 500 கலோரிக்குக் குறைவாக உண்ண வேண்டும், அவ்வளவுதான். மற்ற ஐந்து நாட்களில் வழக்கம்போலச் சாப்பிட்டுக் கொள்ளலாம்.

உண்ணாவிரதம் இருப்பது சீரண உறுப்புகள் தம்மைச் சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும் ஓய்வெடுத்துக் கொள்ளவும் உதவுகிறது.

ஓக்கினாவா உணவிலிருக்கும் 15 எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள்

எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள், உயிரணுக்களுக்குள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் ஆக்சிஜனேற்றச் செயல்முறையின் வேகத்தைக் குறைக்கின்றன. அது உயிரணுக்கள் மூப்படையும் வேகத்தைக் குறைக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக, பசுந்தேநீரின் எதிர் ஆக்சிஜனேற்ற ஆற்றல் பரவலாக அறியப்பட்ட ஒன்று.

- ஒக்கினாவா மக்கள் கிட்டத்தட்ட அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவுகளில் கீழ்க்கண்ட 15 எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. ஒக்கினாவா மக்கள் எப்போதும் துடிப்புடன் இருப்பதற்கு இவை காரணமாக இருக்கலாம் என்று கருதப்படுகிறது.
- டோஃபு (சோயா பன்னீர்)
- மிசோ (ஒருவகையான ஜப்பானிய மசாலாப் பொருள்)
- டூனா மீன்
- கேரட்
- கோயா (பாகற்காய்)
- கோம்பு (ஒரு வகையான கடற்பாசி)
- முட்டைக்கோஸ்
- நோரி (கடற்பாசி)
- வெங்காயம்
- முளைவிட்டுள்ள சோயா
- ஹெச்சிமா (வெள்ளரி போன்ற காய்)
- சோயா பீன்ஸ் (அவித்தது அல்லது பச்சையாக)
- சீனிக் கிழங்கு

- குடைமிளகாய்
- சன்பின்-சா (மல்லிகைத் தேநீர்)

சன்பின்-சா

ஓக்கினாவா மக்கள் மற்ற வகைத் தேநீரைவிட சன்பின்-சா தேநீரை அதிகமாகப் பருகுகின்றனர். இது பசுந்தேநீரும் மல்லிகை மலரும் கலந்த தேநீராகும். இது கிட்டத்தட்ட, மேற்கத்திய நாடுகளில் பரிமாறப்படும் மல்லிகைத் தேநீரைப் போன்றது. மல்லிகைத் தேநீர் சீனாவிலிருந்து வருகிறது. 1988ம் ஆண்டில் 'ஓக்கினாவா அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப மையத்தை'ச் சேர்ந்த ஹரோகோ ஷோ நடத்திய ஆய்வு, இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்ட்ராலின் அளவைக் குறைக்கும் ஆற்றல் மல்லிகைத் தேநீருக்கு இருப்பதைக் கண்டுபிடித்தது.

ஓக்கினாவாவில் சன்பின்-சா பல வடிவங்களில் கிடைக்கிறது. தானியங்கி விற்பனை இயந்திரங்கள் மூலமாகக்கூட அது விற்கப்படுகிறது. சன்பின்-சா தேநீர் அருந்தும்போது, பசுந்தேநீருக்கு இருக்கும் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றப் பலன்களோடு மல்லிகைக்கு இருக்கும் கீழ்க்கண்ட பலன்களும் சேர்ந்து கொள்கின்றன:

- மாரடைப்பு அபாயத்தைக் குறைக்கிறது
- உடலின் நோயெதிர்ப்பு சக்தி

அதிகரிக்க உதவுகிறது

- மன அழுத்தம் குறைவதற்கு உதவுகிறது
- இரத்தத்திலுள்ள கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கிறது

ஓக்கினாவா மக்கள் தினமும் சராசரியாக மூன்று கோப்பை சன்பின்-சா அருந்துகின்றனர்.

இது மேற்கத்திய நாடுகளில் கிடைப்பதில்லை. அதற்கு பதிலாக மல்லிகைத் தேநீரையோ அல்லது பசுந்தேநீரையோ அவர்கள் அருந்தலாம்.

பசுந்தேநீரின் அற்புதப் பலன்கள்

பசுந்தேநீருக்கு ஏகப்பட்ட மருத்துவக் குணங்கள் இருப்பதாகப் பல நூற்றாண்டுகளாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. சமீபத்திய ஆய்வுகள் அதை உறுதி செய்துள்ளன. இதை அடிக்கடிக் குடிப்பது நீண்ட ஆயுளுக்கு உதவும் என்பதையும் அந்த ஆய்வுகள் கண்டுபிடித்துள்ளன.

பசுந்தேநீர் சீனாவில் தோன்றிய ஒன்று. அங்கு இது ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கும் மேலாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளபோதிலும், ஒருசில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்புதான் அது ஏனைய நாடுகளை வந்தடைந்தது. மற்ற வகைத் தேநீரைப்போல

இது புளிக்க வைக்கப்படுவதில்லை என்பதாலும் இதன் இலைகள் காற்றில் காய வைக்கப்படுகின்றன என்பதாலும், இதிலிருக்கும் சத்துகள் அப்படியே தக்கவைத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. இது கீழ்க்கண்ட பலன்களை வழங்குகிறது:

- கொலஸ்ட்ராலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது
- இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைக்கிறது
- இரத்தவோட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது
- இன்ஃபுளுவென்சாவிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது (வைட்டமின் சி)
- எலும்புகளை வலுப்படுத்துகிறது (ஃபுளோரைடு)
- ஒருசில பற்றுயிரித் தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறது
- புற ஊதாக் கதிர்களின் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாப்பு அளிக்கிறது
- உள்ளுறுப்புகளைச் சுத்தப்படுத்துகிறது

வெள்ளைத் தேநீரில் பாலிபினால்களின் அளவு மிக அதிகமாக இருப்பதால், மூப்படைவதற்கு எதிராக அது மேலும் சிறப்பாகச் செயல்படக்கூடும். இருப்பதிலேயே மிக அதிகமான எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் இருக்கும் ஒரு பொருளாக அது கருதப்படுகிறது. பன்னிரண்டு கோப்பைகள் ஆரஞ்சுப் பழரசத்தில் இருக்கும் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகளின் அளவு ஒரே ஒரு கோப்பை வெள்ளைத் தேநீரில் இருக்கிறது.

வெள்ளைத் தேநீரை அல்லது பசுந்தேநீரை தினமும் குடித்து வருவது நாம் நீண்டகாலம் இளமையாக இருக்க உதவும்.

ஷிக்குவாசா

ஓக்கினாவாவில் கிடைக்கும் ஷிக்குவாசா பழம் மிகச் சிறந்த கிச்சிலி வகைப் பழமாகும். ஒகிமியில்தான் ஜப்பானிலேயே மிக அதிகமான ஷிக்குவாசா பழங்கள் விளைகின்றன.

இப்பழம் கடுமையான அமிலத்தன்மை கொண்டது. அதன் பழச்சாற்றை நீர்த்துப் போக வைக்காமல் குடிப்பது கடினம். இதன் சுவை ஆரஞ்சுப் பழத்திற்கும் எலுமிச்சம்பழத்திற்கும் இடைப்பட்ட ஒன்றாக இருக்கும்.

ஷிக்குவாசாவில் மிக அதிக அளவில் நோபிலெட்டின் என்ற எதிர் ஆக்சிஜனேற்றி உள்ளது.

ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை போன்ற அனைத்துக் கிச்சிலிப் பழ வகைகளிலும் நோபிலெட்டின்

உள்ளது என்றாலும், ஒக்கினாவாவில் கிடைக்கும் ஷிக்குவாசா பழங்களில், ஆரஞ்சுப் பழங்களில் இருப்பதைப்போல நாற்பது மடங்கு அதிகமான நோபிலெட்டின் உள்ளது. நோபிலெட்டினை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது, புற்றுநோய், நீரிழிவு, அதீதப் பருமனாதல், தமனிச் சுவர் தடிமனாதல் போன்றவற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கும்.

அதோடு, ஷிக்குவாசா பழங்களில் வைட்டமின் சி, பி1, பீட்டா கேரட்டீன் மற்றும் சில தாதுப் பொருட்களும் உள்ளன. அவை ஜப்பானியப் பாரம்பரிய உணவுகளில் பயன்படுத்தப்படுவதோடு, உணவுக்குச் சுவை கூட்டவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது பழரசமாகவும் பருகப்படுகிறது.

எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் நிறைந்த உணவுகள்

இங்கிலாந்திலுள்ள டெய்லி மிரர் பத்திரிகை, வல்லுநர்கள் பரிந்துரைத்திருந்த, மூப்படைவதற்கு எதிராகச் செயல்படும் உணவுகளின் பட்டியல் ஒன்றை 2010ம் ஆண்டில் வெளியிட்டிருந்தது. அவை:

- புரோக்கலி, சார்டு போன்ற காய்கறிகள். இவற்றில் அதிக அளவில் தாதுப் பொருட்கள், நார்ப் பொருட்கள் உள்ளன.
- சால்மன், மேக்கரெல், டூனா,

சார்டைன் போன்ற கொழுப்பு மீன்கள். அவற்றின் கொழுப்பில் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் ஏராளமாக உள்ளன.

- ஸ்ட்ராபெர்ரி, ஏப்ரிகாட், கிச்சிலி போன்ற பழங்கள். அவற்றில் வைட்டமின்கள் அதிக அளவில் உள்ளன. அதோடு, உடலிலிருக்கும் நச்சுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் அவை உதவுகின்றன.
- புளூபெர்ரி, கோஜி பெர்ரி போன்ற பெர்ரி வகைப் பழங்கள். அவற்றில் அதிக அளவில் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் உள்ளன.
- உலர் பழங்கள். அவற்றில் வைட்டமின்களும் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகளும் அதிக அளவில் உள்ளன.
- கோதுமை, ஓட்ஸ் போன்ற தானியங்கள். அவற்றில் அதிக அளவில் தாதுப் பொருட்கள் உள்ளன.
- ஆலிவ் எண்ணெய். இதில் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள் அதிக அளவில் உள்ளன.
- சிவப்பு ஒயின். இதல் எதிர் ஆக்சிஜனேற்றிகள்

உள்ளன. அதோடு, இதற்கு இரத்தக்குழாய்களை விரிவாக்கும் குணமும் உண்டு. ஆனால் இது மிதமான அளவில் பருகப்பட வேண்டும்.

தவிர்க்கப்பட வேண்டிய உணவுகளில் சுத்திகரிக்கப்பட்டச் சர்க்கரை மற்றும் தானியங்கள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், முன்கூட்டியே தயாரிக்கப்பட்ட உணவு வகைகள், மாட்டுப் பால் மற்றும் அது சார்ந்த பொருட்கள் ஆகியவை அடங்கும்.

8

மென்மையான அசைவுகளும் நீண்ட வாழ்க்கையும்

நீண்ட ஆயுளையும் மகிழ்ச்சியையும் ஊக்குவிக்கும் கீழை நாட்டு உடற்பயிற்சிகள்

நீண்டகாலம் வாழ்வதற்கு உடற்பயிற்சி அத்தியாவசியமானது என்றாலும், அதிக அளவில் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள் அதற்கு உதவுவதில்லை, மாறாக, அதிக அளவில் மேற்கொள்ளப்படும் உடல் இயக்கம்தான் உதவுகிறது என்பதை நீல மண்டலங்களில் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகள் தெளிவாக நிரூபித்துள்ளன.

நாங்கள் ஒகிமியில் தங்கியிருந்தபோது, அங்கு எண்பது, தொண்ணூறு வயதைக் கடந்தவர்கள்கூட மிகவும் சுறுசுறுப்புடன் இருந்ததை நாங்கள் கண்டு வியந்ததை ஏற்கனவே கூறியிருக்கிறோம். அந்த முதியவர்கள் வீட்டிற்குள் உட்கார்ந்து கொண்டு சன்னல் வழியாக வெளியே வேடிக்கைப் பார்த்துக் கொண்டோ அல்லது பத்திரிகைகளைப் படித்துக் கொண்டோ இருக்கவில்லை. அவர்கள் ஏராளமாக

நடந்தனர், தங்கள் அண்டைவீட்டாருடனும் நண்பர்களுடனும் சேர்ந்து ஆடிப் பாடினர். அதிகாலையில் எழுந்திருந்து காலை உணவுக்கு முன்பாகவே தங்களுடைய காய்கறித் தோட்டத்திற்குச் சென்று களை பறித்தனர். அவர்கள் உடற்பயிற்சிக்கூடத்திற்குச் சென்றோ அல்லது வீட்டிலோ தீவிரமான உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவில்லை. ஆனால் ஒரு நாளின் பெரும்பகுதியை அங்குமிங்கும் நடப்பதிலும் உடலை அசைப்பதிலும் ஈடுபட்டனர்.

நாற்காலியில் ஆணி அடித்தாற்போல உட்கார்ந்திருக்காதீர்கள்

"ஒரே இடத்தில் தொடர்ந்து 30 நிமிடங்கள் உட்கார்ந்திருந்தால், வளர்சிதை மாற்றம் 90 சதவீதம் மெதுவடைகிறது. உங்களுடைய இரத்தக்குழாய்களில் இருக்கும் கெட்டக் கொழுப்பை உங்களுடைய தசைகளுக்குக் கொண்டு செல்ல உதவும் நொதிப் பொருட்கள் குறைகின்றன. தசை இயக்கத்தின் மூலமாகத்தான் கொழுப்பு கரைகிறது. ஒரே இடத்தில் இரண்டு மணிநேரம் உட்கார்ந்திருந்தால், உடலில் இருக்கும் நல்ல கொலஸ்ட்ராலின் அளவு இருபது சதவீதம் குறைகிறது. வெறுமனே ஐந்து நிமிடங்கள் எழுந்து நடந்தாலே எல்லாம் பழைய நிலைக்குத் திரும்பிவிடும். இப்பிரச்சனைக்கான தீர்வு அவ்வளவு எளிதானது," என்று வாஷிங்டன் போஸ்ட்

பத்திரிகைக்கு அளித்தப் பேட்டி ஒன்றில் கேவின் பிராட்லி கூறியுள்ளார். எல்லா நேரமும் ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்திருப்பது நம்முடைய உடல்நலத்திற்கு எவ்வளவு தீங்கானது என்பது குறித்த விழிப்புணர்வை மக்களுக்கு ஊட்டும் முயற்சியில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒரு சர்வதேச அமைப்பின் இயக்குநர் அவர்.

நாம் ஒரு நகரத்தில் வசித்து வந்தால், தினமும் இயற்கையில் சுகாதாரமான ஓர் இடத்தில் நடப்பது இயலாத காரியமாக இருக்கலாம். அதற்கு பதிலாக, உடலுக்கு நல்லதென்று பல நூற்றாண்டுகளாக நிரூபணமாகி வந்துள்ள சில உடற்பயிற்சிகளை நீங்கள் செய்யலாம்.

உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய மூன்றையும் சமநிலைப்படுத்தும் கீழை நாட்டுத் தத்துவங்கள் மேற்கில் இப்போதுதான் பிரபலமாகி வருகின்றன. ஆனால் அவை தோன்றிய நாடுகளில் உடல்நலனை மேம்படுத்துவதற்காக அவை தொன்று தொட்டுப் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளன.

இந்தியாவில் தோன்றிய யோகா (அது ஜப்பானில் மிகவும் பிரபலம்), சீனாவில் தோன்றிய கீகாங் மற்றும் தாய்சீ போன்றவை உடலுக்கும் மனத்திற்கும் இடையே நல்லிணக்கத்தை உருவாக்க முயற்சிக்கின்றன. அவற்றைப் பயிற்சி செய்பவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியுடனும் அமைதியுடனும்

ஆற்றலுடனும் எதிர்கொள்ள அவை உதவுகின்றன.

அவை இளமையின் ஊற்றுகள் என்று வர்ணிக்கப்படுகின்றன. அறிவியல் அதை ஆமோதிக்கிறது.

இந்த மிதமான, நளினமான உடற்பயிற்சிகள் நம் உடலுக்கு அசாதாரணமான பலன்களைக் கொடுக்கின்றன. குறிப்பாக, தங்கள் உடல்நலத்தைப் பேண மிகவும் சிரமப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற முதியவர்களுக்கு இவை மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும்.

தாய்சீ உடற்பயிற்சி, பார்க்கின்சன் நோய், எலும்புப் புரை நோய் போன்றவை தோன்றுவதைத் தாமதப்படுத்துகிறது. அது இரத்தவோட்டத்தையும் தசைகளின் இறுக்கத்தையும் உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையையும் அதிகரிக்கிறது. மன அழுத்தத்திற்கும் மனச்சோர்வுக்கும் எதிரான ஒரு பாதுகாப்புக் கேடயமாகவும் அது விளங்குகிறது.

நீங்கள் தினமும் ஒரு மணிநேரம் உடற்பயிற்சிக் கூடத்திற்கு செல்லவும் மராத்தான் ஓட்டப் பந்தயங்களில் பங்கு கொள்ளவும் தேவையில்லை. ஜப்பானிலுள்ள, நூறு வயதைக் கடந்த முதியவர்கள் நமக்குக் கற்றுக் கொடுத்துள்ளபடி, தினமும் அதிகமாக நடமாடிக் கொண்டும், உடலை அசைத்துக் கொண்டும் இருந்தால் போதும். இதற்கு ஏதாவது ஒரு கீழை நாட்டு

உடற்பயிற்சியைத் தொடர்ந்து செய்து வர வேண்டும். உடற்பயிற்சிகளைப் படிப்படியாக எப்படிச் செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான விதிமுறைகளும் விளக்கங்களும் உள்ளன என்பது கூடுதல் சிறப்பு. நாங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள சில கீழை நாட்டு உடற்பயிற்சிகள் உங்களுக்குப் பிடிக்கவில்லை என்றால், உங்களுடைய உடலை அசைத்து இயங்க வைக்கின்ற வேறு ஏதாவது ஓர் உடற்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இனி அவற்றை ஒவ்வொன்றாகப் பார்க்கலாம்.

ரேடியோ தாய்ஸோ

இந்த உடற்பயிற்சி இரண்டாம் உலகப் போருக்கு முன்பிலிருந்தே ஜப்பானில் இருந்து வருகிறது. இதிலுள்ள ரேடியா என்ற சொல், அப்பயிற்சி வானொலி மூலமாகக் கற்றுக் கொடுக்கப்பட்டக் காலத்திலிருந்து அதனோடு ஒட்டிக் கொண்டது. ஆனால் இப்போது மக்கள் இதைத் தொலைக்காட்சியில் பார்த்துக் கொண்டோ அல்லது இணையத்தில் பார்த்துக் கொண்டோ செய்து வருகின்றனர்.

இப்பயிற்சியின் ஒரு நோக்கம், இதில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு இடையே ஒற்றுமையுணர்வை ஏற்படுத்துவதாகும். இந்த உடற்பயிற்சி எப்போதும் ஒரு குழுவாகவே பயிற்சி செய்யப்படுகிறது. பள்ளிக் குழந்தைகள்

இதை வகுப்புத் தொடங்குவதற்கு முன்பு செய்கின்றனர், அலுவலகங்களில் வேலை பார்ப்பவர்கள் இதை அலுவலகப் பணியைத் தொடங்குவதற்கு முன்பாகச் செய்கின்றனர்.

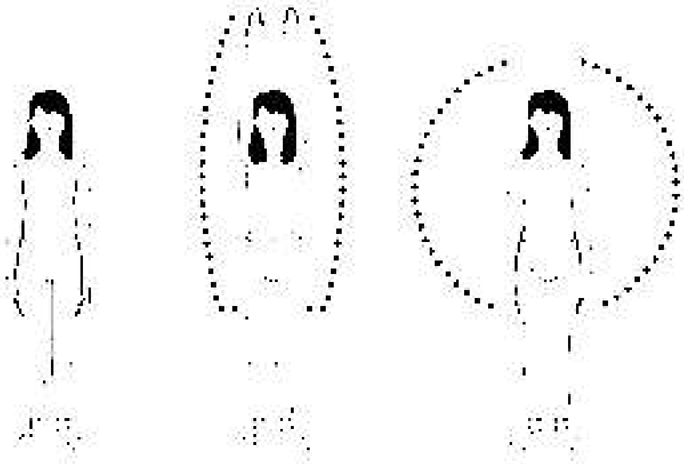
ஜப்பானிய மக்களில் 30 சதவீதத்தினர் தினமும் இந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்து வருவதாகப் புள்ளிவிபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. ஆனால் ஒகிமியில் நாங்கள் சந்தித்த அனைவரும் தாங்கள் இதைச் செய்து வருவதாக எங்களிடம் கூறினர். ஒகிமியில் இருந்தபோது நாங்கள் சென்று பார்த்த மருத்துவ இல்லங்களில் இருந்தவர்கள்கூட தினமும் காலையில் ஐந்து நிமிடங்களை இதற்காக ஒதுக்கியதை நாங்கள் கண்டோம். சக்கர நாற்காலியில் இருந்தவர்கள்கூட அதில் இருந்தவாறே இந்த உடற்பயிற்சியில் கலந்து கொண்டனர். நாங்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து இந்த உடற்பயிற்சியைச் செய்தோம். அன்று முழுவதும் நாங்கள் புத்துணர்வுடன் இருந்ததாக உணர்ந்தோம்.

பொதுவாக இந்த உடற்பயிற்சி ஒரு விளையாட்டுத் திடலிலோ அல்லது ஒரு பெரிய அறையிலோ வைத்துச் செய்யப்படுகிறது. அப்போது ஒலிபெருக்கி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

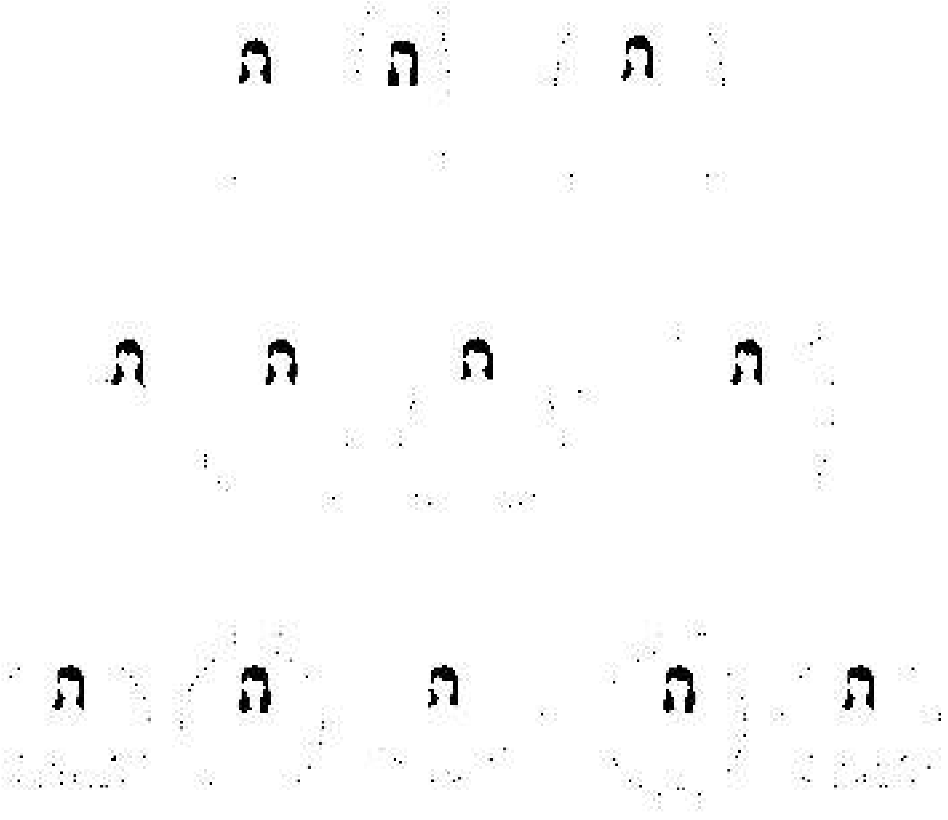
அதை மொத்தமாகச் செய்து முடிக்க ஐந்திலிருந்து பத்து நிமிடங்கள்வரை ஆகும். சிலர் இதன் சுருக்கப்பட்ட வடிவத்தை ஐந்து நிமிடங்கள் செய்கின்றனர். கைகளையும் கால்களையும் நீட்டி மடக்குதல், மூட்டுகளை

இயக்குதல் ஆகியவற்றின்மீது இப்பயிற்சி கவனம் செலுத்துகிறது. உங்கள் கைகளை உங்கள் தலைக்கு மேலே தூக்கி அதை ஒரு வட்ட வடிவில் சுழற்றிக் கீழே கொண்டு வருவது அதில் ஒரு பயிற்சியாகும். உங்கள் உடலை விழிக்க வைப்பதற்கான ஒரு கருவி அது. மிதமான இந்த உடற்பயிற்சியின் நோக்கம், மூட்டுகளுக்கு முடிந்த அளவு இயக்கம் கொடுப்பதுதான்.

இது மிகவும் சாதாரணமானதுபோலத் தோன்றலாம். ஆனால் நம்முடைய நவீன வாழ்க்கைமுறையில் நாம் நம்முடைய கைகளை நம்முடைய காதுகளுக்கு மேலே தூக்காமலேயே பல நாட்களைக் கழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். இதைப் பற்றிச் சிந்தித்துப் பாருங்கள்: நாம் கணினியைப் பயன்படுத்தும்போதும், பல்திறன்பேசிகளை உபயோகிக்கும்போதும், புத்தகங்கள் படிக்கும்போதும் நம்முடைய கைகள் கீழ்ப்புறமாகவே இருக்கின்றன. நம்முடைய அலமாரியில் மேல் அடுக்கில் இருக்கும் ஏதாவது ஒரு பொருளை எடுக்க முனையும்போது மட்டுமே நாம் நம்முடைய கைகளை உயர்த்துகிறோம். நம்முடைய முன்னோர்கள் காய்கனிகளைப் பொறுக்கிக் கொண்டிருந்தபோது எப்போதும் கைகளைத் தலைக்கு மேலாக வைத்திருந்தனர். உடலின் அனைத்து விதமான அடிப்படை இயக்கங்களையும் நாம் பயிற்சி செய்ய ரேடியோ தாய்ஸோ உதவுகிறது.



ரேடியோ தாய்ஸோ உடற்பயிற்சியின் சுருக்கமான வடிவம்
(ஐந்து நிமிடங்கள்)



யோகா

ஜப்பானிலும் மேற்கிலும் இப்போது பிரபலமாக இருக்கும் யோகாவை யார் வேண்டுமானாலும் செய்ய முடியும். கருவுற்று இருக்கும் பெண்களுக்கென்று தனியாகச் சில ஆசனங்களும், உடல் ஊனமுற்றவர்களுக்கென்று பிரத்தியேகமாகச் சில ஆசனங்களும் யோகாவில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

யோகா இந்தியாவில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, மனத்தையும்

உடலையும் ஐக்கியப்படுத்துவதற்காகத் தோற்றுவிக்கப்பட்ட ஒன்றாகும்.

யோகாவின் முக்கியக் குறிக்கோள்கள்:

- நம்முடைய மனித இயல்புக்கு அருகில் நம்மைக் கொண்டு வருதல்
- மனரீதியாகவும் உடல்ரீதியாகவும் பரிசுத்தப்படுத்துதல்
- தெய்விகத்திற்கு அருகில் நம்மை அழைத்துச் செல்லுதல்

யோகாவின் பல்வேறு பாணிகள்

யோகாவில் பல்வேறு பாணிகள் இருக்கின்றன. அவை அனைத்தின் நோக்கம் ஒன்றாக இருந்தாலும், அவை எந்தப் பாரம்பரியம் அல்லது எந்த நூலிலிருந்து உருவாக்கப்பட்டுள்ளனவோ, அதற்கேற்ப அவை வேறுபடுகின்றன. நம்முடைய சிறப்பான சுயத்தைச் சிகரத்திற்கு எடுத்துச் செல்வதற்கான பல்வேறு வழிகள் அவை என்று யோகிகள் கூறுகின்றனர்.

- **ஞான யோகா**: கட்டுப்பாடு மற்றும் மன வளர்ச்சிக்கான தேடல்
- **கர்ம யோகா**: தனக்குத் தனிப்பட்ட முறையிலும் சமுதாயத்திற்கும் பலனளிக்கின்ற செயல்நடவடிக்கைகளில்

கவனத்தைக் குவித்தல்

- **பக்தி யோகா:** தெய்விகத்திடம் அர்ப்பணிப்புடன் சரணடைதல்
- **மந்திர யோகா**: ஆசுவாச நிலையை அடைவதற்காக மந்திரங்களைத் திரும்பத் திரும்பக் கூறுவதில் கவனத்தைக் குவித்தல்
- **குண்டலினி யோகா:** உடலில் உறங்கிக் கிடக்கும் ஆற்றலைப் பல கட்டங்களின் வழியாக விழித்தெழ வைத்தல்.
- **இராஜ யோகா:** தன்னுடைய சுயத்தோடும் பிறரோடும் பிணைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கான பலகட்ட வழிமுறை
- **ஹத யோகா:** ஜப்பானிலும் மேற்கிலும் பரவலாகக் காணப்படும் யோகா. ஆசனங்களின் மூலம் சமநிலைக்கான தேடல்

சூரிய நமஸ்கார யோகா

பல ஆசனங்களைக் கொண்ட ஒரு தொகுப்பு இது. இது ஹத யோகாவில் மிகவும் பிரபலமாக விளங்கும் ஒன்று. இதில் கீழ்க்கண்ட பன்னிரெண்டு இயக்கங்கள் அடங்கியுள்ளன.

1. கால்களைச் சேர்த்து வைத்துக்

கொள்ளுங்கள். நிமிர்ந்து நேராக நில்லுங்கள். தசைகள் ஆசுவாசமாக இருக்கட்டும். மூச்சை வெளியே விடுங்கள்.

2. உங்கள் உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடொன்று இணைத்து உங்கள் நெஞ்சுக்கு முன்னால் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மூச்சை உள்ளே இழுத்துக் கொண்டே உங்கள் கைகளைத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தியவாறு பின்புறமாக லேசாக வளையுங்கள்.

3. மூச்சை வெளியே விட்டவாறு மெதுவாக முன்பக்கம் குனிந்து உங்கள் உள்ளங்கைகளால் தரையைத் தொடுங்கள். உங்கள் கால்மூட்டுகள் வளையக்கூடாது.

4. உங்களுடைய ஒரு காலைப் பின்புறமாக நீட்டுங்கள். உங்கள் கால்விரல்களின் நுனிகள் தரையைத் தொட்டிருக்கட்டும். மூச்சை உள்ளே இழுங்கள்.

5. மூச்சை உள்ளே அடக்கிக் கொண்டே, அடுத்தக் காலைப் பின்னால் கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் கால்களும் கைகளும் நேராக இருக்க வேண்டும்.

6. மூச்சை வெளியே விட்டவாறு

உங்களுடைய கைகளை மடக்குங்கள். உங்கள் நெஞ்சு தரையைத் தொடட்டும். கால் மூட்டுகள் தரையைத் தொட்டவாறு இருக்கட்டும்.

7. கைகளை நேராக்கி, உங்கள் முதுகுத்தண்டைப் பின்நோக்கி வளையுங்கள். உங்களுடைய கீழ்ப்பாதி உடல் தரையைத் தொட்டவாறு இருக்கட்டும். மூச்சை உள்ளே இழுங்கள்.

8. உங்கள் பாதங்களும் உள்ளங்கைகளும் தரையில் படிந்திருக்கட்டும். இடுப்பை மெதுவாக மேலே தூக்குங்கள். உங்களுடைய உடல் தலைகீழாகக் கவிழ்த்து வைக்கப்பட்டுள்ள 'ஸ்' என்ற ஆங்கில எழுத்தைப்போல இருக்கட்டும். இதைச் செய்யும்போது மூச்சை வெளியே விடுங்கள்.

9. முன்பு நீங்கள் பின்புறமாக நீட்டிய அதே காலை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து மூட்டை மடக்குங்கள். உங்களுடைய மூட்டும் கால்களும் உங்கள் தலைக்குக் கீழாகவும் உங்கள் கைகளுக்கு நடுவிலும் இருக்கட்டும். மூச்சை உள்ளே இழுங்கள்.

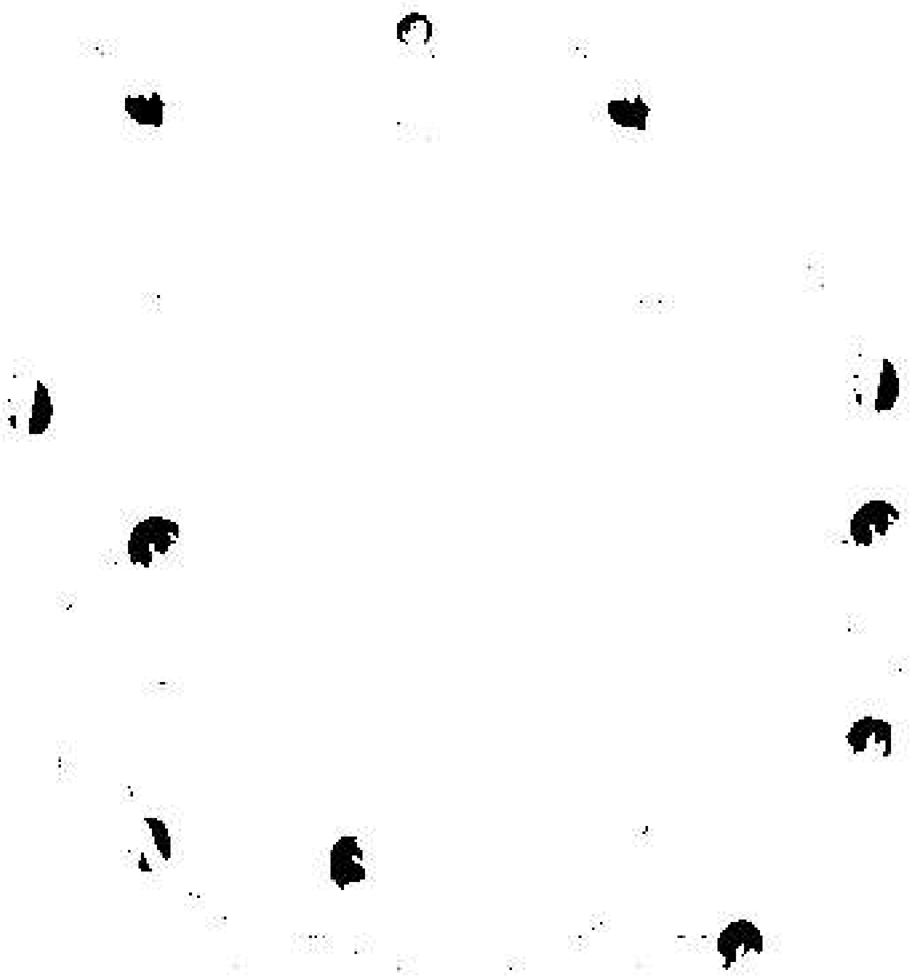
10. மூச்சை வெளியே விட்டவாறே உங்களுடைய பின்னங்காலை

முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து இரண்டு கால்களையும் நிமிர்த்துங்கள். உங்களுடைய கைகள், மூன்றாம் நிலையில் இருந்ததைப்போலத் தரையைத் தொட்டவாறு இருக்கட்டும்.

11. உங்களுடைய கைகளைத் தலைக்கு மேலே தூக்குங்கள். உள்ளங்கைகள் சேர்ந்திருக்கட்டும். மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு, இரண்டாம் நிலையில் செய்ததைப்போல உடலைச் சிறிது பின்புறமாக வளையுங்கள்.

12. உங்கள் கைகளைக் கீழே இறக்கி, மூச்சை வெளியே விட்டவாறு முதல் நிலையில் இருந்த அதே நிலைக்கு வாருங்கள்.

நீங்கள் இப்போது சூரியனை வணங்கிவிட்டிருக்கிறீர்கள். ஓர் அருமையான நாளுக்கு உங்களை நீங்கள் தயார் செய்து கொண்டுள்ளீர்கள்.



தாய்சீ

தாய்சீ ஒரு சீனத் தற்காப்புக் கலை. பல நூறு ஆண்டுகள் பின்னோக்கிச் சென்றால் அது புத்த மதம் மற்றும் கன்பூசியவாத காலத்திற்கு இட்டுச் செல்லும். ஜப்பானிலும் அது மிகவும் பிரபலம்.

சீனப் பாரம்பரியத்தின்படி, தாவோ குருவும் தற்காப்புக் கலை வல்லுநருமான ஸாங் சன்ஃபெங் என்பவர் தாய்சீயைத் தோற்றுவித்தார். பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில் அதை உலகின் பிற பகுதிகளுக்கு அறிமுகப்படுத்தியவர் யாங் லூச்சன்.

தனிப்பட்ட வளர்ச்சிதான் தாய்சீயின் இலக்கு. தற்காப்புதான் அதன் நோக்கம். குறைவான ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி,

வேகமாக இயங்கித் தன்னுடைய எதிராளியைத் தோற்கடிக்க ஒருவருக்கு அது கற்றுக் கொடுக்கிறது.

தாய்சீ முதலில் உடலையும் மனத்தையும் குணமாக்கும் ஒன்றாகப் பார்க்கப்பட்டது. பின்னர் ஆரோக்கியத்தையும் மன அமைதியையும் பராமரிக்கும் ஒன்றாக அது ஆனது. தன் நாட்டுக் குடிமக்கள் துடிப்புடன் இருப்பதற்காகச் சீன அரசாங்கம் இதை ஓர் உடற்பயிற்சியாக முன்னிறுத்தி ஊக்குவித்தது. அதன் காரணமாக, அது தற்காப்புக் கலையுடனான தன் தொடர்பை இழந்து, எல்லோராலும் அணுகப்படக்கூடிய ஆரோக்கியத்துக்கான மூலாதாரமாக உருவெடுத்தது.

தாய்சீயின் பல்வேறு பாணிகள்

தாய்சீயின் பல்வேறு பாணிகளும் பல்வேறு பிரிவுகளும் உள்ளன. அவற்றில் முக்கியமானவை:

- **சென் பாணி**: இது மெதுவான இயக்கத்திற்கும் படுவேகமான இயக்கத்திற்கும் இடையே மாறி மாறித் தாவுவதை உள்ளடக்கியது.
- **யாங் பாணி**: இதுதான் மிகவும் பரவலாக உள்ள பாணியாகும். இது மெதுவான, நெகிழ்வுடன்கூடிய இயக்கங்களினால் ஆனது.

- **வூ பாணி:** இது சிறிய, மெதுவான, திட்டமிட்ட அசைவுகளைக் கொண்டது.
- **ஹௌ பாணி:** மிக நுண்ணிய அசைவுகளைக் கொண்டுள்ள இந்தப் பாணி, சீனாவில்கூட அபூர்வமாகவே பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இந்தப் பல்வேறு பாணிகளுக்கிடையே வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் அவற்றின் நோக்கம் ஒன்றுதான். அவை:

1. அசைவின்மையின் மூலம் இயக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல்
2. மூர்க்கமான ஆற்றலை நளினமான அசைவுகள் மூலம் வெற்றி கொள்ளுதல்
3. இடப்பெயர்ச்சிக்குப் பின்னர் இயக்கம்
4. உங்களையும் உங்கள் எதிரியையும் அறிந்திருத்தல்

தாய்சீயின் பத்து அடிப்படை அம்சங்கள்

தாய்சீ குரு யாங் செங்ஃபூவின் கருத்துப்படி, தாய்சீயில் பின்பற்றப்பட வேண்டிய பத்து அடிப்படை அம்சங்கள் பின்வருமாறு:

1. உங்கள் உச்சந்தலையை உயர்த்தி உங்களுடைய ஆற்றல் முழுவதையும் அங்கு குவியுங்கள்.

2. உங்களுடைய கீழ்ப்பாதி உடலைக் குனிய வைப்பதற்காக, உங்கள் நெஞ்சை இறுக்கி, உங்கள் முதுகை விரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. உங்கள் இடுப்பைத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

4. உங்களுடைய உடலின் எடை எவ்வாறு பரப்பப்பட்டுள்ளது என்பதை அறிந்திருங்கள்.

5. உங்களுடைய கைகள் சுதந்திரமாக இயங்குவதற்கு வசதியாக, தோள்களைத் தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

6. உடலின் பலத்தைவிட மனத்தின் நெகிழ்வுத்தன்மையை மதியுங்கள்.

7. உங்களுடைய உடலின் மேல்பாதியும் கீழ்ப்பாதியும் ஐக்கியப்படட்டும்.

8. உங்களுடைய உடல், மனம் மற்றும் சுவாசம் ஒத்திசைவாக இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

9. உங்களுடைய இயக்கத்தின் ஓட்டத்தை நிறுத்தாதீர்கள்.

10. துடிப்பான உடல் அமைதியான மனத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

மேகத்தைப் பிரதியெடுத்தல்

தாய்சீயில் மிகவும் பிரபலமாக இருக்கும் பயிற்சியில் கைகளை மேகத்தைப்போல அசைக்க வேண்டும். அதில் கீழ்க்கண்ட படிகள் அடங்கியுள்ளன.

1. உள்ளங்கைகள் கீழே பார்த்து இருக்கும்படி உங்கள் கைகளை உங்கள் முன் நீட்டுங்கள்.
2. ஒரு மரத்தைக் கட்டியணைத்துக் கொள்ளப் போவதைப்போல உங்களுடைய உள்ளங்கைகளை உங்களை நோக்கித் திருப்புங்கள்.
3. உங்கள் கைகளை அகல விரியுங்கள்.
4. உங்களுடைய இடது கையை மேலே உயர்த்தி உங்களுடைய உடலின் மையத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள், வலது கையைக் கீழே தாழ்த்தி உங்களுடைய உடலின் மையத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள்.
5. உங்கள் உடலின் முன்னால் ஒரு பந்து இருப்பதுபோலக் கற்பனை செய்து கொண்டு அதன் வடிவத்தை உங்கள் கைகளால் தொட்டுணருங்கள்.

6. உங்களுடைய இடது கையை உங்களுடைய முகத்தை நோக்கித் திருப்புங்கள்.

7. உங்களுடைய உடலின் எடையை இடது காலுக்கு மாற்றி, உங்கள் இடுப்பை அந்தப் பக்கமாகத் திருப்புங்கள். அதே சமயம், உங்களுடைய கண் உங்களுடைய கைகளின் அசைவைப் பின்தொடரட்டும்.

8. உங்களுடைய இடது கையை உங்களுடைய இடுப்புக்குக் கொண்டு வாருங்கள். உங்களுடைய வலது கையை உங்களுடைய முகத்தை நோக்கித் திருப்புங்கள்.

9. உங்களுடைய உடலின் எடையை வலது காலுக்கு மாற்றுங்கள்.

10. வலது பக்கமாகத் திரும்புங்கள். உங்களுடைய பார்வை வலது கையின்மீதே இருக்கட்டும்.

11. இந்த இயக்கத்தை வேகமாகச் செய்யுங்கள். அப்போது உங்கள் எடையை ஒரு காலிலிருந்து மறுகாலுக்கு மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அதேபோலக் கைகளின் நிலையையும் மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

12. உங்களுடைய கைகளை உங்கள் முன்னால் நீட்டி, மெதுவாகக் கீழே

இறக்கி, நீங்கள் முதலில் இருந்த நிலைக்குத் திரும்புங்கள்.

. . . .

. . . .

. . . .

கீகாங்

இது சீகுங் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. இது நவீனமானதுதான் என்றாலும், கீகாங் கலை, 'தாவோ யின்' என்ற பண்டைய கலை வடிவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகக் கருதப்படுகிறது. அந்தப் பண்டையக் கலை வடிவம் மனநலனையும் உடல்நலனையும் பேணி வளர்த்தெடுப்பதற்காக வடிவமைக்கப்பட்டது.

இது பன்னிரண்டாம் நூற்றாண்டில் தோற்றுவிக்கப்பட்டதாகத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன. 1930களின்போது இது மருத்துவமனைகளில் பயன்படுத்தப்பட்டது. பின்னர், சீன அரசு தாய்சீயைப் பிரபலப்படுத்தியதைப்போலவே இதையும் பிரபலப்படுத்தியது.

நிற்பது, இயங்குவது ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய உடற்பயிற்சி இது. நிற்கும்

நிலையிலும், உட்கார்ந்திருக்கும் நிலையிலும், சாய்ந்திருக்கும் நிலையிலும் சுவாசத்தை ஊக்குவிப்பதை இது உள்ளடக்கியுள்ளது. கீகாங்கிலும் பல பாணிகள் உள்ளன. ஆனால் அனைத்தும் உடலின் ஆற்றலை வலுப்படுத்தி, அதற்குப் புத்துணர்ச்சியளிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. இதன் அசைவுகள் மிதமானதாக இருந்தாலும் இதற்கான பயிற்சி தீவிரமாக இருக்கும்.

கீகாங்கின் பயன்கள்

தாய்சீ மற்றும் யோகாவைப்போலவே, கீகாங்கும் ஆரோக்கியத்தை ஊக்குவிக்கிறது என்பதைப் பல அறிவியல் ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. அதில் குறிப்பிடத்தக்கதோர் ஆய்வு கென்னத் சானசியர் நடத்திய ஆய்வாகும். சான்பிரான்சிஸ்கோ கீகாங் இன்ஸ்டிடியூட்டிற்காக அவர் இந்த ஆய்வை மேற்கொண்டார். அது தொடர்பாக அவர் எழுதியுள்ள ஒரு கட்டுரையில் கீழ்க்கண்ட பயன்களை அவர் குறிப்பிடுகிறார்:

- மூளை அலைகளில் மாற்றம் உண்டாகிறது
- பாலின ஹார்மோன்களின் சமநிலை உருவாகிறது
- மாரடைப்பு அபாயம் குறைகிறது
- உயர் இரத்த அழுத்தம் குறைகிறது

- எலும்பின் அடர்த்தி அதிகரிக்கிறது
- இரத்தவோட்டம் அதிகரிக்கிறது
- முதுமை மறதிநோய்க்கான அறிகுறிகள் குறைகின்றன
- உடலின் செயல்பாடுகளின் சமநிலையும் ஆற்றலும் அதிகரிக்கின்றன
- மூளைக்கு அதிகமான இரத்தம் செல்கிறது, உடல் மனத் தொடர்பு அதிகரிக்கிறது
- இதய இயக்கம் மேம்படுகிறது
- புற்றுநோய் சிகிச்சையின் பக்கவிளைவுகளைக் குறைக்கிறது

இது நம்முடைய உடலைக் கட்டுக்கோப்புடன் வைத்திருப்பதற்கு மட்டுமல்லாமல், நம்முடைய ஆயுளை நீட்டிப்பதற்கும் உதவுகிறது.

கீகாங் பயிற்சி முறைகள்

கீகாங் பயிற்சிகளைச் சரியாகச் செய்வதற்கு, நம்முடைய உயிராற்றல் நம்முடைய மொத்த உடலின் வழியாகப் பாய்ந்தோடிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். அதன் பல பகுதிகளைச் சீராக்குவது எப்படி என்பதை நாம் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

1. **தியா ஷீன்** (உடலைச் சீராக்குதல்): சரியான தோரணையில் இருத்தல். உறுதியாக நிலத்தில் கால் பதித்திருத்தல்.

2. **தியா ஷியி** (சுவாசத்தைச் சீராக்குதல்): சுவாசம் அமைதியாக, ஒரே சீராக வருவதை உறுதி செய்தல்.

3. **தியா ஷின்** (மனத்தைச் சீராக்குதல்): இது மிகவும் சிக்கலானது. மனத்தை வெறுமையாக்குவதை உள்ளடக்கியது இது.

4. **தியா சீ** (உயிராற்றலைச் சீராக்குதல்): முந்தைய மூன்று அம்சங்களை முறைப்படுத்துவதன் மூலம் உயிராற்றல் இயல்பாகப் பாய்ந்தோட உதவுகிறது.

5. **தியா ஷென்** (ஆன்மாவைச் சீராக்குதல்): ஆன்மாதான் மோதலில் வலிமையாகவும் வேராகவும் இருக்கிறது.

இதன்படி உடல், மனம், ஆன்மா ஆகிய அனைத்தும் ஒரே இலக்கை நோக்கிப் பயணிக்கத் தயார் செய்யப்படுகின்றன.

கீகாங்கின் ஐம்பெரும் ஆற்றல்கள்

கீகாங்கின் உடற்பயிற்சிகளில் மிகவும்

பிரபலமானது ஐம்பெரும் ஆற்றல்களைப் பிரதிநுதப்படுத்துவதை உள்ளடக்கிய ஒரு தொடர் உடற்பயிற்சியாகும். நிலம், நீர், மரம், உலோகம், காற்று ஆகியவையே அந்த ஐம்பெரும் ஆற்றல்கள். இத்தொடர் உடற்பயிற்சிகள் இந்த ஐம்பெரும் ஆற்றல்களின் ஓட்டத்தில் ஒரு சமநிலையை உருவாக்கி, அதன் மூலம் மூளை மற்றும் உடலின் பிற உறுப்புகளின் இயக்கங்களை மேம்படுத்தும்.

இதைச் செய்வதற்குப் பல வழிமுறைகள் இருக்கின்றன. இங்கு நாம், பார்சிலோனாவிலுள்ள கீகாங் இன்ஸ்டிடியூட்டைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் மரியா இஸபெல் கார்சியாவின் மாதிரியைப் பார்க்கலாம்.

நிலம்

1. கால்களை அகல விரித்து நில்லுங்கள். உங்களுடைய பாதங்கள் உங்களுடைய தோளுக்கு நேராக இருக்க வேண்டும்.

2. உங்களுடைய தோரணையை வலுப்படுத்திக் கொள்வதற்காக உங்களுடைய பாதங்களை லேசாக வெளிப்புறமாகத் திருப்புங்கள்

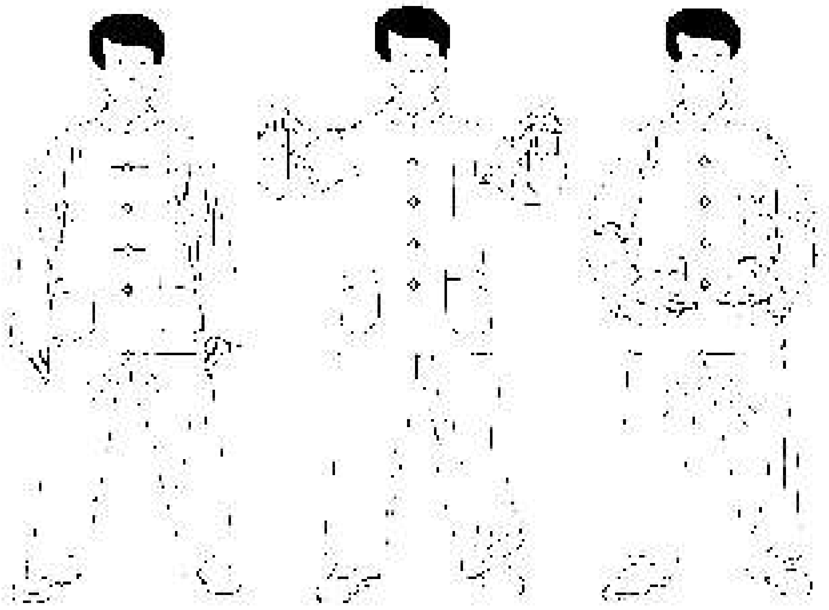
3. உங்களுடைய தோள்களைத் தளர்த்தி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய கைகளை

உங்களுடைய உடலிலிருந்து சற்றுத் தள்ளித் தளர்வாகத் தொங்கவிடுங்கள்.

4. மூச்சை உள்ளிழுத்தவாறு உங்கள் கைகள் உங்களுடைய தோளுக்கு நேராக இருக்கும்படி முன்புறமாகத் தூக்குங்கள். உங்கள் உள்ளங்கைகள் கீழ் நோக்கி இருக்கட்டும்.

5. மூச்சை வெளியே விட்டவாறு கால் மூட்டுகளை மடக்கிக் கொண்டே கைகளைக் கீழே தாழ்த்துங்கள். உங்களுடைய கைகள் வயிறுவரை வந்திருக்க வேண்டும். உங்களுடைய உள்ளங்கைகள் உட்புறமாகப் பார்த்தபடி இருக்கட்டும்.

6. இந்த நிலையில் இருந்தவாறு மூச்சைச் சிறிது நேரம் பிடித்து வைத்திருங்கள்.



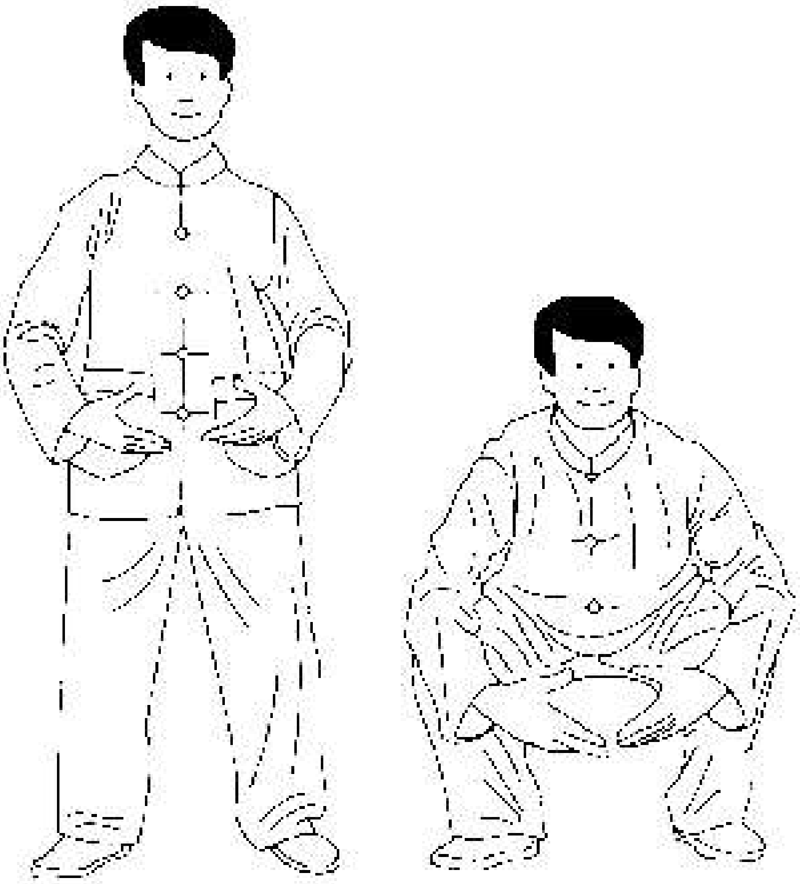
நீர்

1. நிலம் உடற்பயிற்சியில் கடைசியாக இருந்த தோரணையில் தொடங்கி, உங்கள் கால்மூட்டுகளை மடக்கி, குத்துக்காலிட்டு அமர்ந்த நிலையில் இருங்கள். உங்களுடைய நெஞ்சு நிமிர்ந்த நிலையில் இருக்கட்டும். இதைச் செய்து கொண்டிருக்கும் முழு நேரமும் மூச்சை வெளியேற்றிக் கொண்டிருங்கள்.

2. உங்களுடைய கீழ் முதுகைக் கீழ் நோக்கி வளையுங்கள்.

3. மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே நிலம் உடற்பயிற்சியில் கடைசியாக இருந்த தோரணை நிலைக்கு மீண்டும் வாருங்கள்.

4. மேற்கூறியவற்றை மேலும் இருமுறை செய்யுங்கள்.

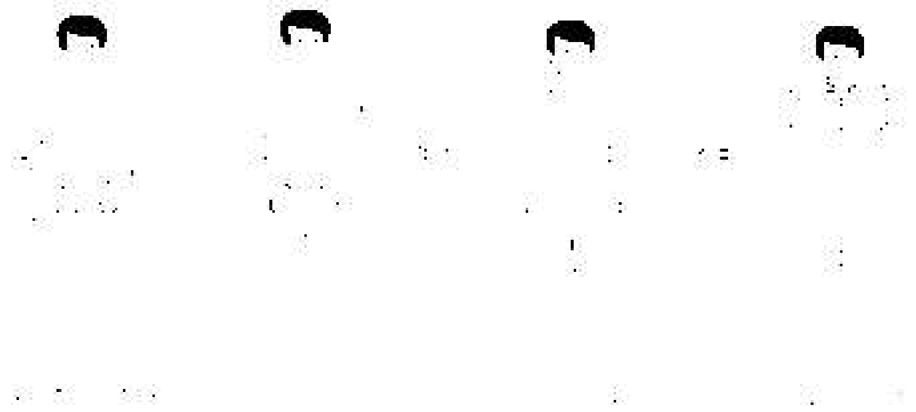


மரம்

1. நிலம் உடற்பயிற்சியில் கடைசியாக இருந்த தோரணையில் தொடங்கி, உங்கள் உள்ளங்கையை மேல் நோக்கித் தூக்குங்கள். பின், மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே, உங்கள் கைகள் உங்களுடைய கழுத்துப்பட்டைக்கு நேராக வரும்வரை, வட்ட வடிவில் அவற்றை வெளிப்புறமாக விரியுங்கள்.

2. மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டே, மேற்கூறியவற்றை நேரெதிராக மாற்றிச் செய்யுங்கள்.

3. மேற்கூறியவற்றை மேலும் இருமுறை செய்யுங்கள்.



உலோகம்

1. நிலம் உடற்பயிற்சியில் கடைசியாக இருந்த தோரணையில் தொடங்கி, உங்கள் மார்பெலும்பின் உயரத்திற்கு வரும்வரை கைகளை உயர்த்துங்கள்.

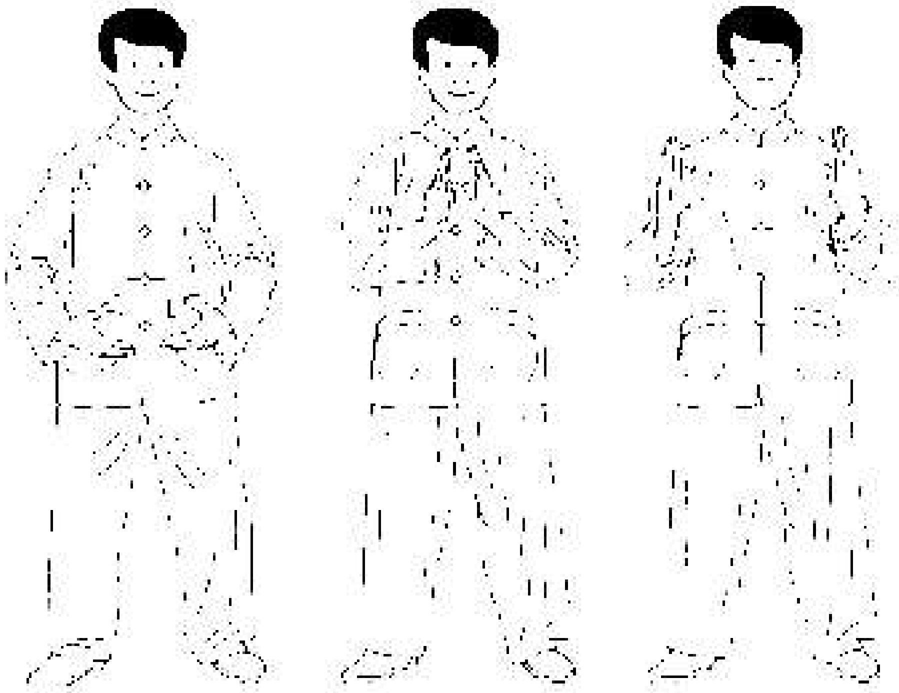
2. உங்கள் உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்திருக்கும்படி அவற்றைத் திருப்புங்கள். அவற்றுக்கு இடையே நான்கு அங்குலம் இடைவெளி இருக்கட்டும். உங்கள் விரல்கள் லேசாக விரிந்து மேல் நோக்கிப் பார்த்த நிலையில் இருக்கட்டும்.

3. மூச்சை உள்ளே இழுத்தவாறு, உங்கள் தோள்களுக்கு நேராக வரும்வரை கைகளை விலக்குங்கள்.

4. மூச்சை வெளியே விட்டவாறு, உங்கள் கைகளை இரண்டாம் நிலைக்கு மீண்டும் கொண்டு வாருங்கள்.

5. மேற்கூறியவற்றை மேலும் இருமுறை

செய்யுங்கள். உங்களுடைய கைகள் உங்கள் நெஞ்சுக்கு நேராக வரும்போது ஆற்றல் குவிவதை அவதானியுங்கள்.



நெருப்பு

1. நிலம் உடற்பயிற்சியில் கடைசியாக இருந்த தோரணையில் தொடங்கி, மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே, உங்கள் இதயத்திற்கு நேராக வரும்வரை கைகளை உயர்த்துங்கள். உங்கள் உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தபடி இருக்கட்டும். ஒரு கை மற்றொன்றைவிடச் சிறிது உயரமாக இருக்கட்டும்.

2. கைகளைச் சுற்றி உங்கள் இதயத்திற்குள் ஆற்றலை உணருங்கள்.

3. உங்கள் இடுப்பை இடப்புறமாகத் திருப்புங்கள். உங்கள் உடலின் மேற்பகுதி தளர்வாக இருக்கட்டும். உங்களுடைய முன்னங்கைகள் படுக்கைவசமாக இருக்கட்டும்.

4. உங்கள் உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்த்தபடி இருக்கும் நிலையிலேயே உங்கள் கைகளை விலக்குங்கள். ஒரு கை உங்களுடைய தோளின் உயரத்தில் இருக்கட்டும். மறு கை வயிற்றின் முன்னால் இருக்கட்டும்.

5. உங்களுடைய இடுப்பை மெதுவாக வலது புறம் திருப்புங்கள். உங்கள் உடலின் மேற்பகுதி தளர்வாக இருக்கட்டும். உங்களுடைய முன்னங்கைகள் படுக்கைவசமாக இருக்கட்டும்.

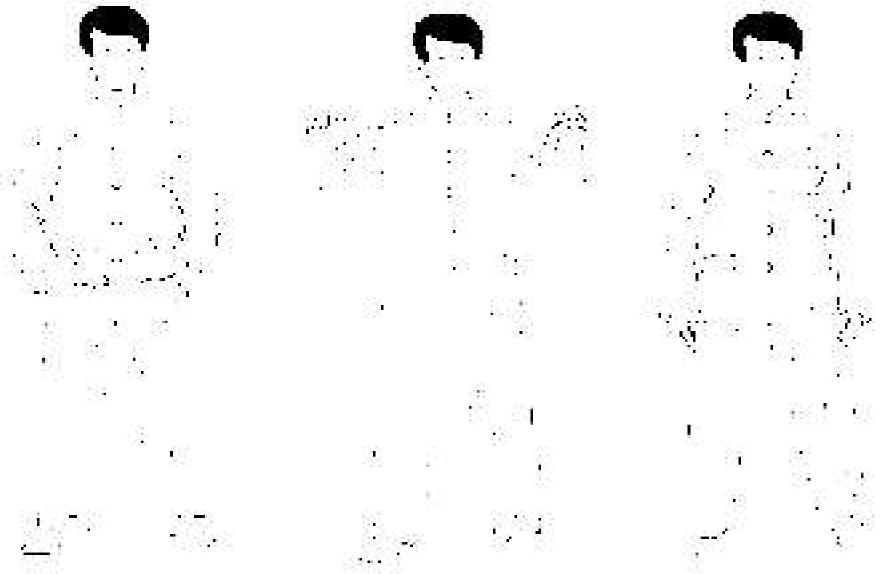
6. மூச்சை வெளியே விட்டவாறு, உங்கள் கைகளை இதயத்திற்கு நேராகக் கொண்டு வாருங்கள்.

7. உங்கள் உள்ளங்கை ஒன்றை ஒன்று பார்த்தபடி இருக்கும் நிலையிலேயே உங்கள் கைகளை விலக்குங்கள். ஒரு கை உங்களுடைய தோளின் உயரத்தில் இருக்கட்டும். மறுகை வயிற்றின் முன்னால் இருக்கட்டும்.

தொடர் உடற்பயிற்சியை நிறைவு செய்யுங்கள்

1. நிலம் உடற்பயிற்சியில் கடைசியாக இருந்த தோரணையில் தொடங்கி, மூச்சை உள்ளிழுத்துக் கொண்டே, உங்கள் தோள்களுக்கு நேராக வரும்வரை கைகளை உயர்த்துங்கள். உங்களுடைய உள்ளங்கைகள் கீழே பார்த்தபடி இருக்கட்டும்.

2. மூச்சை வெளியே விட்டுக் கொண்டே, உங்கள் கைகளைக் கீழே இறக்குங்கள். அவை உங்கள் உடலின் இருபுறமும் தொங்கிக் கொண்டிருக்கட்டும்.



ஷியாட்சூ

இது ஜப்பானில் இருபதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்கத்தில், குறிப்பாக மூட்டு வீக்கத்திற்கு நிவாரணம் அளிப்பதற்காக உருவாக்கப்பட்டது. பெருவிரல்கள் மற்றும் உள்ளங்கைகளைக் கொண்டு அழுத்துவதன் மூலமாக ஆற்றல் பாய்வதை ஷியாட்சூ கருத்தில் எடுத்துக் கொள்கிறது. கை கால்களை நீட்டி மடக்கிச் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சியையும் சுவாசப் பயிற்சியையும் இணைப்பதன் மூலம் உடலில் இருக்கும் பலதரப்பட்ட ஆற்றல்களுக்குச் சமநிலையைக் கொண்டு வருவது இதன் மற்றொரு நோக்கம்.

'தாவோ யின்' தத்துவத்திற்கு ஒரு பெயர் இருக்கிறதா, அல்லது அது பிரதியெடுக்கப்படுகிறதா, அல்லது பெயர்த்தெடுக்கப்பட முடியாதபடி பச்சை மாணிக்கக் கல்லில் பதிந்து வைக்கப்பட்டுள்ளதா என்பது இங்கு முக்கியமல்ல. அதன் உண்மையான

சாராம்சமும் அதன் உத்திகளும் முறையாகப் பின்பற்றப்படுகின்றனவா என்பதுதான் இங்கு முக்கியம். நீட்டுவது, மடக்குவது, குனிவது, தலையைத் தூக்குவது, முன்னால் அடியெடுத்து வைப்பது, படுத்துக் கிடப்பது, ஆசுவாசமாக இருப்பது, நிற்பது, நடப்பது, கூச்சலிடுவது, சுவாசிப்பது போன்ற அனைத்துமே தாவோ யின்தான்.

- ஜி ஹாங்க்

நன்றாக சுவாசியுங்கள், ஆயுளை நீட்டியுங்கள்

'மேற்கில் டென் புக்ஸ் ஆன் த கல்ட்டிவேஷன் ஆஃப் பெர்ஃபெக்ஷன்' என்று மேற்கத்திய நாடுகளில் அறியப்படுகின்ற 'ஜியூஸென் ஷிசூ' என்ற நூல் பதின்மூன்றாம் நூற்றாண்டில் எழுதப்பட்ட ஒன்று. மனத்தையும் உடலையும் வளர்த்துக் கொள்வது குறித்துப் பல்வேறு மூலாதாரங்களிலிருந்து உருவாக்கப்பட்ட ஒரு தொகுப்பு அது.

அதில் ஆறாம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த சீன மருத்துவரான சுன் சிமியோவின் உத்திகளும் இடம் பெற்றுள்ளன. ஆறு நிவாரண ஒலிகள் என்ற உத்தியை உருவாக்கியவர் அவர். ஒத்திசைவான இயக்கம், சுவாசம், சில குறிப்பிட்ட ஒலிகளின் உச்சரிப்பு ஆகியவற்றின் மூலம் நம்முடைய ஆன்மாவை அமைதிப்படுத்துவது அதன் நோக்கமாகும்.

அந்த ஆறு ஒலிகள் இவைதாம்:

ஷூ: இது கல்லீரலோடு தொடர்புடையது.

ஹு: இது இதயத்தோடு தொடர்புடையது.

சர்: இது நுரையீரலோடு தொடர்புடையது.

ச்வீ: இது சிறுநீரகங்களோடு தொடர்புடையது.

ஹூ: இது மண்ணீரலோடு தொடர்புடையது.

ஷீ: இது மொத்த உடலையும் இணைக்கிறது.

பருவ காலங்களுக்கு ஏற்ப எவ்வாறு செம்மையாக வாழ்வது என்பது குறித்தும் சுன் சிமியோ தெளிவாக வரையறுத்துள்ளார். சுவாசத்தின் முக்கியத்துவத்தை அது நமக்கு வலியுறுத்துகிறது. நாம் சுவாசிக்கும்போதே, நிவாரண ஒலிகளோடு தொடர்புடைய உடலுறுப்புகளை மனக்காட்சிப்படுத்துமாறு அவர் பரிந்துரைக்கிறார். அது இவ்வாறு அமைந்துள்ளது:

வசந்தகாலத்தில் தெளிவான கண்களுக்காக 'ஷூ' ஒலியுடன் சுவாசிக்க வேண்டும். அப்போது ஐம்பெரும் ஆற்றல்களில் ஒன்றான 'மரம்' உங்களுடைய கல்லீரலின் மேம்பாட்டுக்கு உதவும்.

கோடைகாலத்தில் 'ஹு' ஒலியுடன்

சுவாசிக்க வேண்டும். அப்போது ஐம்பெரும் ஆற்றல்களில் ஒன்றான 'நெருப்பும்' உங்களுடைய இதயமும் அமைதியடையும்.

இலையுதிர்காலத்தில் 'சர்' ஒலியுடன் சுவாசிக்க வேண்டும். அப்போது ஐம்பெரும் ஆற்றல்களில் ஒன்றான 'உலோகத்தின்' ஆற்றலை நீங்கள் ஈர்ப்பீர்கள். உங்களுடைய நுரையீரலை ஈரப்பதத்துடன் வைத்துக் கொள்ள அது உதவும்.

உங்களுடைய சிறுநீரகங்களுக்காக 'ச்வீ' ஒலியுடன் சுவாசிக்க வேண்டும். அப்போது உங்களுக்குள் இருக்கும் ஐம்பெரும் ஆற்றல்களில் ஒன்றான 'நீர்' அமைதியடையும்.

எல்லாப் பருவங்களிலும் ஆழமாக மூச்சிழுங்கள். உங்களுடைய மண்ணீரல் உங்களுடைய உணவைச் செரிக்க உதவும்.

சத்தமாக மூச்சை வெளிவிடுவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். நீங்கள் மூச்சை வெளிவிடும் சத்தத்தை உங்களுடைய சொந்தக் காதுகள்கூடக் கேட்கக்கூடாது.

இப்பயிற்சிகள் உங்களை என்றென்றும் இளமையாக வைத்திருக்கும்.

இந்த அத்தியாயத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள பல கீழை

நாட்டுப் பாரம்பரியங்கள் குழப்பமூட்டுவதாக உங்களுக்குத் தோன்றலாம். இதில் நீங்கள் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டிய ஓர் அம்சம், அவை அனைத்தும் உடற்பயிற்சியோடு சுவாசத்திற்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றன என்பதுதான். சுவாசம், இயக்கம் ஆகிய இந்த இரண்டின்மீதும் நாம் ஒருமித்த கவனம் செலுத்துவது, நம் மனம் கவலையெனும் பெருங்கடலில் எப்போதும் மூழ்கிக் கொண்டிருப்பதைத் தடுக்கிறது. பெரும்பாலான சமயங்களில் நாம் நம்முடைய சுவாசம் குறித்துப் போதுமான அளவு அக்கறை காட்டுவதில்லை.

9

வாபி-சாபியும் மீண்டெழுதலும்

கவலையும் மன அழுத்தமும் உங்களை மூப்படையச் செய்யாமல் இருக்கும் விதத்தில் வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் கலை

மீண்டெழுதல் என்றால் என்ன?

மிகத் தெளிவான இக்கிகய்யைக் கொண்டிருப்பவர்கள் அனைவரிடமும் பொதுவாக இருக்கும் அம்சம் என்னவென்றால், எது எப்படியிருந்தாலும், அவர்கள் தங்களுடைய வேட்கையைத் தொடர்வதை ஒருபோதும் நிறுத்துவதில்லை. உலகமே அவர்களுக்கு எதிராகத் திரண்டிருந்தாலும், தடைகள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அணிவகுத்து வந்து கொண்டிருந்தாலும் அவர்கள் ஒருபோதும் தங்களுடைய முயற்சிகளைக் கைவிடுவதில்லை.

இங்கு நாம் மீண்டெழுதல் என்ற கருத்தாக்கத்தைப் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருக்கிறோம். உளவியலாளர்கள்

இடையே அது இப்போது பிரபலமாக உள்ளது.

மீண்டெழுதல் என்பது வெறும் விடாமுயற்சி மட்டுமல்ல. நம் வாழ்க்கையில் நமக்கு இன்றியமையாததாக விளங்கும் விஷயங்களின்மீது கவனத்தைக் குவித்திருக்கும் மனப்போக்கும்கூட அது. அப்படிப்பட்ட ஒரு கண்ணோட்டத்தைக் கொண்டிருக்கும்போது, உடனடியாகச் செய்யப்பட வேண்டிய விஷயங்களுக்கு நாம் முன்னுரிமை கொடுக்க மாட்டோம், முக்கியமான விஷயங்களுக்கே முன்னுரிமை கொடுப்போம். அதோடு, நாம் எதிர்மறை உணர்வுகளால் அடித்துச் செல்லப்படும் நிலைக்கு ஆளாக மாட்டோம்.

வாழ்க்கையின் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் நாம் அனைவருமே ஏதோ ஒரு விதத்தில் பிரச்சனைகளையும் சிரமங்களையும் கண்டிப்பாக எதிர்கொள்ள நேரிடும். அப்போது மீண்டெழுதல் கண்டிப்பாக நமக்குக் கைகொடுக்கும், நம் வாழ்வின் தரத்தை உயர்த்தும். வாழ்வின் ஏற்றத்தாழ்வுகளை எதிர்கொள்வதற்கு, மனரீதியான, உடல்ரீதியான, மற்றும் உணர்ச்சிரீதியான மீண்டெழுதலில் பயிற்சி பெற்றிருத்தல் மிகமிக அவசியம்.

ஏழு முறை விழுங்கள்,
எட்டு முறை எழுங்கள்.

- ஜப்பானிய முதுமொழி

பின்னடைவுகளைக் கையாள்வதற்கான

நம்முடைய திறன்தான் மீண்டெழுதலாகும். எந்த அளவுக்கு நாம் மீண்டெழுதலுடையவர்களாக இருக்கிறோமோ அந்த அளவுக்கு எளிதாக, வாழ்க்கைத் தடைகளைத் தாண்டவும், எது நம் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் அளிக்கிறதோ அதற்குத் திரும்பவும் நம்மால் முடியும்.

மீண்டெழுகின்ற மனப்போக்கைக் கொண்டிருப்பவர்களிள் ஒரு பலம் அவர்கள் வளைந்து கொடுப்பவர்களாக இருப்பதுதான். மாற்றத்திற்கு ஏற்ப அவர்கள் தங்களை மாற்றிக் கொள்ளத் தயங்குவதில்லை. தங்களால் எதன்மீது கட்டுப்பாடு செலுத்த முடியுமோ அதன்மீது மட்டுமே அவர்கள் கவனம் செலுத்துகின்றனர். தங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத விஷயங்கள் குறித்து அவர்கள் அலட்டிக் கொள்வதில்லை.

ரெய்ன்ஹோல்ட் நிபுரின் உலகப் பிரசித்தி பெற்ற வைர வரிகள் இவர்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமாக இருக்கும்:

இறைவா, என்னால் மாற்ற முடியாத விஷயங்களை

அமைதியுடன் ஏற்றுக் கொள்ள எனக்கு வழிகாட்டு.

மாற்றப்பட்டே ஆக வேண்டிய விஷயங்களை

மாற்றுவதற்குத் தேவையான துணிவை எனக்குக் கொடு.

இரண்டுக்கும் இடையேயான வேறுபாட்டைப்

புரிந்து கொள்வதற்கான ஞானத்தை எனக்குக் கொடு.

புத்த மதம் மற்றும் ஸ்டோயிக் தத்துவத்தின் வாயிலாக உணர்ச்சிரீதியான மீண்டெழுதலை அடைதல்

நேபாளத்திலுள்ள கபிலவஸ்துவில் ஓர் அரச குடும்பத்தில் பிறந்த சித்தார்த்த கௌதமர் ஆடம்பரமாக ஓர் அரண்மனையில் வளர்ந்து வந்தார். அவர் தன் பதினாறாம் வயதில் திருமணம் புரிந்து ஒரு குழந்தைக்கும் தந்தையானார்.

குடும்பத்தின் செல்வச் செழிப்பினால் திருப்தி அடையாத அவர், முற்றிலும் வித்தியாசமான வாழ்க்கைமுறையை அனுபவிப்பதற்காகத் தன் ராஜ வாழ்க்கையைத் துறந்து, ஒரு துறவியின் வாழ்க்கையை வாழத் தீர்மானித்தார். ஆனால் அவர் தேடிய மகிழ்ச்சியையும் நல்வாழ்வையும் துறவற வாழ்க்கை அவருக்குக் கொடுக்கவில்லை. அபரிமிதமான செல்வம், தீவிரத் துறவு ஆகிய இரண்டுமே அவரைக் கவரவில்லை. அறிவார்ந்த மனிதன் வாழ்க்கையின் இன்பங்களை மறுதலிக்கக்கூடாது என்பதை அவர் உணர்ந்து கொண்டார். அறிவார்ந்த மனிதன்

வாழ்க்கையின் இன்பங்களோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும்போதே, தான் அவற்றால் எவ்வளவு எளிதாக அடிமைப்படுத்தப்பட முடியும் என்பது குறித்த விழிப்புணர்வையும் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று அவர் கருதினார்.

சைப்ரஸிலுள்ள சிட்டியத்தைச் சேர்ந்த ஜீனோ என்ற தத்துவவியலாளர்தான் ஸ்டோயிக் தத்துவத்தைத் தோற்றுவித்தவர். அவர் முதலில் சினிக் என்ற கிரேக்கத் தத்துவப் பிரிவைப் பின்பற்றினார். சினிக் தத்துவத்தைப் பின்பற்றியவர்களும் துறவு வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தனர். அவர்கள் தெருக்களில் வாழ்ந்தனர். அவர்களுக்குச் சொந்தமாக இருந்தவை அவர்கள் அணிந்திருந்த ஆடைகள் மட்டும்தான்.

சினிக் தத்துவம் தனக்கு நல்வாழ்வைத் தரவில்லை என்பதை உணர்ந்து ஜீனோ அதை உதறித் தள்ளிவிட்டு, ஸ்டோயிக் தத்துவத்தை உருவாக்கினார். வாழ்வின் இன்பங்கள் உங்களைத் தம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வராதவரை அவற்றை அனுபவிப்பதில் எந்தவிதமான தவறும் கிடையாது என்ற கருத்து ஸ்டோயிக் தத்துவத்தின் மையக் கருத்தாக விளங்குகிறது. அதே நேரத்தில், தங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்கின்றவர்களை அது நல்லொழுக்கவாதிகள் என்று அழைக்கிறது.

புத்த மதமும் சரி, ஸ்டோயிக் தத்துவமும்

சரி, இன்பங்கள், உணர்ச்சிகள் மற்றும் விருப்பங்களைக் கட்டுப்படுத்துவதையும் நம்முடைய அகந்தையைக் குறைப்பதையும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளன.

அப்படி என்ன மோசமாக நடந்துவிடும்?

எந்த வேலை வேண்டுமென்று நாம் கனவு கண்டிருந்தோமோ, அந்த வேலை எப்படியோ ஒருவழியாக நமக்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. ஆனால் சிறிது காலத்திற்குள்ளாகவே, நாம் அதைவிட மேம்பட்ட ஒரு வேலையைத் தேடத் தொடங்குகிறோம். லாட்டரியில் நமக்குப் பெரும் பரிசு கிடைக்கிறது. நம் மனம் கவர்ந்த காரை நாம் வாங்குகிறோம். ஆனால் சிறிது காலம் கழித்து அதைவிட அதிக சொகுசான வேறொரு காருக்காக நாம் ஏங்குகிறோம். ஒருவரைத் துரத்தித் துரத்திக் காதலித்து இறுதியில் அவரை மணமுடிக்கிறோம். சிறிது காலத்திற்குப் பிறகு நம் கண்கள் அங்குமிங்கும் அலை பாய்வதை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை.

மனிதர்கள் திருப்திப்படுத்தப்பட முடியாதவர்கள்.

இதுபோன்ற விருப்பங்கள் மற்றும் பேராவல்கள் துரத்தப்பட வேண்டியவை அல்ல என்று ஸ்டோயிக் தத்துவம் கருதுகிறது. ஒரு நல்லொழுக்கவாதியின் நோக்கம் ஓர் அமைதியான நிலையை அடைவதாக இருக்க வேண்டும். அதாவது, பதற்றம்,

பயம், அவமான உணர்வு, தற்பெருமை, கோபம் போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் அவரிடம் இருக்கக்கூடாது. அதற்கு பதிலாக, மகிழ்ச்சி, அன்பு, அமைதி, நன்றியுணர்வு போன்ற நேர்மறை உணர்வுகள் அவரிடம் குடிகொண்டிருக்க வேண்டும்.

தங்களுடைய மனத்தை நல்லொழுக்கத்துடன் வைத்திருப்பதற்காக ஸ்டோயிக் தத்துவத்தைப் பின்பற்றியவர்கள் எதிர்மறை மனக்காட்சிப்படுத்துதலைக் கடைபிடித்து வந்தனர். தங்களிடமிருந்து சில சலுகைகள் பறிக்கப்பட்டாலோ அல்லது சில இன்பங்களை நுகர்வதற்குத் தாங்கள் அனுமதிக்கப்படாமல் இருந்தாலோ, தங்கள் வாழ்க்கை எந்த அளவுக்கு மோசமாக ஆகும் சாத்தியக்கூறு இருந்தது என்று அவர்கள் கற்பனை செய்தனர்.

எதிர்மறை மனக்காட்சிப்படுத்துதலை மேற்கொள்வதற்கு, எதிர்மறை நிகழ்வுகள் குறித்து நீங்கள் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டியிருக்கும். ஆனால் அதைப் பற்றிய கவலையின்றி அதை நீங்கள் செய்ய வேண்டும். அவ்வளவுதான்.

அக்காலத்தில் ரோமிலிருந்த பெரும் பணக்காரர்களில் ஒருவரான செனெகா, ஆடம்பரமான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தபோதிலும், ஸ்டோயிக் தத்துவத்தைத் தீவிரமாகப் பின்பற்றி வந்தார். ஒவ்வொரு நாள் இரவும் தூங்குவதற்கு முன்பாக எதிர்மறை

மனக்காட்சிப்படுத்துதலைச் செய்யும்படி அவர் பரிந்துரைத்தார். அவர் எதிர்மறையான சூழ்நிலைகளைக் கற்பனை செய்ததோடு கூடவே, நிஜ வாழ்விலும் அதைச் சோதித்துப் பார்த்தார். வேலைக்காரர்கள் எவரும் இல்லாமல் ஒரு வாரத்திற்கு வாழ்ந்து பார்த்தல், தனக்குப் பழக்கமாகிப் போயுள்ள சிறந்த உணவு மற்றும் மது வகைகளைச் சில காலம் சாப்பிடாமலும் அருந்தாமலும் இருத்தல் போன்றவை அதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள். அதன் விளைவாக 'அப்படி என்ன மோசமாக நடந்துவிடும்?' என்ற கேள்விக்கு அவரால் விடை காண முடிந்தது.

ஆரோக்கியமான உணர்ச்சிகள்மீது கவனத்தைக் குவித்தல்

ஸ்டோயிக் தத்துவத்திலுள்ள மற்றோர் அம்சம், எதை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும், எதை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது என்பதை அறிந்திருத்தல். இதே கருத்தை ரெய்ன்ஹோல்ட் நிபுர் கூறியிருந்ததை நாம் ஏற்கனவே பார்த்தோம்.

நம்முடைய கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாத விஷயங்கள் பற்றிக் கவலைப்படுவதன் மூலம் நம்மால் எதையும் சாதிக்க முடியாது. எதை நம்மால் மாற்ற முடியம், எதை நம்மால் மாற்ற முடியாது என்பதை அறிந்து வைத்திருப்பது நாம் எதிர்மறை உணர்வுகளின் கரங்களுக்குள் மாட்டிக் கொள்ளாமல் தப்பித்துக் கொள்ள

உதவும்.

“உங்களுக்கு என்ன நடக்கிறது என்பது முக்கியமல்ல, அதை நீங்கள் எவ்வாறு கையாள்கிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்,” என்று எபிக்டெட்டஸ் கூறியுள்ளார்.

நம்முடைய விருப்பங்கள் மற்றும் உணர்வுகள் குறித்துப் பிரக்ஞையுடன் இருப்பதற்கும், அவற்றிலிருந்து நம்மை விடுவித்துக் கொள்வதற்கும் ஜென் புத்த மதம் தியானத்தைப் பரிந்துரைக்கிறது. மனத்தை எண்ணங்கள் இல்லாமல் வைத்திருப்பதைப் பற்றியதல்ல இது. எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் தோன்றும்போது, அவற்றால் அலைக்கழிக்கப்படாமல், அவற்றை அவதானிப்பதைப் பற்றியது இது. இந்த வழியில், கோபம், பொறாமை, மனக்கசப்பு போன்றவற்றால் நம் மனம் அடித்துச் செல்லப்படாதிருக்க நாம் நம்முடைய மனத்தைப் பயிற்றுவிக்கிறோம்.

எதிர்மறை உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு புத்த மதத்தில் பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படும் மந்திரம் இதுதான்: ‘ஓம் மணி பத்மே ஹூம்.” இந்த ஆறெழுத்து மந்திரத்திலுள்ள ‘ஓம்,’ அகங்காரத்தைத் தூய்மையாக்கும் பெருந்தன்மையையும், ‘ம,’ பொறாமையைத் தூய்மையாக்கும் நன்னெறியையும், ‘ணி,’ இன்ப வேட்கையைத் தூய்மையாக்கும் பொறுமையையும், ‘பத்,’ பாகுபாட்டைத் தூய்மையாக்கும் துல்லியத்தையும்,

'மே,' பேராசையைத் தூய்மையாக்கும் சரணாகதியையும், 'ஹூம்,' வெறுப்பைத் தூய்மையாக்கும் ஞானத்தையும் குறிக்கின்றன.

நிகழ்கணமும் பொருட்களின் நிலையாமையும்

மீண்டெழுதலைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள இன்னொரு வழி, எக்கணத்தில் வாழ வேண்டும் என்பதை அறிந்திருத்தல். நிகழ்கணம் மட்டும்தான் நிச்சயமானது என்பதையும், அது மட்டும்தான் நம் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறது என்பதையும் புத்த மதமும் ஸ்டோயிக் தத்துவமும் நமக்கு நினைவுபடுத்துகின்றன. கடந்தகாலத்தைப் பற்றியும் எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் கவலைப்படுவதற்கு பதிலாக, நிகழ்கணத்தில் இருக்கும் விஷயங்களை ரசித்து அனுபவிக்க வேண்டும்.

"உங்களால் உண்மையில் ஜீவனுடன் இருக்க முடிகின்ற கணம் நிகழ்கணம் மட்டும்தான்," என்று திக் நட் ஹன் கூறுகிறார்.

இங்கு இக்கணத்தில் வாழ்வதோடு கூடவே, நம்மைச் சுற்றிலும் உள்ள பொருட்களின் நிலையாமை குறித்தும் நாம் ஆழமாகச் சிந்திக்க வேண்டும் என்று ஸ்டோயிக் தத்துவம் வலியுறுத்துகிறது.

நாம் விரும்பும் விஷயங்கள் ஒரு மரத்தின் இலைகளைப் போன்றவை என்று ரோமானியப் பேரரசரான மார்கஸ் அரீலியஸ் கூறுகிறார். பலமானதொரு காற்றடித்தால்

அவை உதிர்ந்துவிடும். ஆனால் நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகில் நடக்கும் மாற்றங்கள் தற்செயலானவை அல்ல, அவை பிரபஞ்ச சாராம்சத்தின் ஒரு பகுதி என்றும் அவர் கூறியுள்ளார்.

நம்மிடம் இருக்கும் அனைத்தும் நாம் நேசிக்கும் அனைவரும் ஒரு கட்டத்தில் மாயமாக மறைந்துவிடுவர் என்பதை நாம் எப்போதும் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஆனால் அதற்காக, எல்லாவற்றையும் குறித்து அவநம்பிக்கை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. பொருட்களின் நிலையாமை குறித்த நம்முடைய பிரக்ஞை நம்மை வருத்தம் கொள்ளச் செய்யத் தேவையில்லை. நம்முடைய நிகழ்கணத்தை ரசித்து அனுபவிப்பதற்கும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களை இன்னும் ஆழமாக நேசிப்பதற்கும் அது வழி வகுக்க வேண்டும்.

உலகம் தற்காலிகமானது, அது குறுகிய காலம் மட்டுமே நீடிக்கும் ஒன்று, அது நிரந்தரமற்றது என்ற புரிதல் புத்த மதத்தின் மையக் கருத்துகளில் ஒன்று. இதை மனத்தில் இருத்திக் கொள்வது, எதிர்பாராத இழப்பு ஏற்படும் சமயத்தில் அதைத் தாங்கிக் கொள்வதற்கான மனப்பக்குவத்தை நமக்கு அளிக்கும்.

வாபி-சாபியும் இச்சிகோ இச்சியும்

நம்மைச் சுற்றிக் கணத்திற்குக் கணம்

மாறிக் கொண்டிருக்கின்ற, உலகின் இந்த நிலையற்றத் தன்மையின் அழகைச் சுட்டிக்காட்டும் தத்துவம்தான் வாபி-சாபி. அழகைக் கச்சிதத்தில் தேடிக் கொண்டிருப்பதற்கு பதிலாக, நாம் அதை முழுமையற்ற, குறைபாடுடைய விஷயங்களில் தேட வேண்டும்.

இதனால்தான், விரிசல் விட்டுள்ள தேநீர்க் கோப்பைகள், ஒழுங்கற்ற வடிவத்துடன்கூடிய கோப்பைகள் போன்றவற்றுக்கு ஜப்பானியர்கள் மதிப்பளிக்கின்றனர். கச்சிதமற்ற, முழுமையற்ற, நிலையற்ற விஷயங்கள்தாம் அழகானவை. ஏனெனில், அவைதான் இயற்கையை அப்படியே பிரதிபலிக்கின்றன.

இதற்கு ஆதரவான இன்னொரு ஜப்பானியத் தத்துவம் உள்ளது. அதன் பெயர் இச்சிகோ இச்சி. ‘இக்கணம் இப்போது மட்டுமே இருக்கும். மீண்டும் ஒருபோதும் திரும்பி வராது’ என்று இச்சிகோ இச்சி கூறுகிறது. இக்கூற்று, பொது இடங்களில் மக்கள் கூடும்போது அடிக்கடி உதிர்க்கப்படுகின்ற ஒன்று. உங்களுடைய நண்பர், உறவினர் அல்லது அந்நியருடன் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் ஒவ்வொரு சந்திப்பும் தனித்துவமானது. அது ஒருபோதும் திரும்பி வராது. அதனால் நாம் கடந்தகாலத்தைப் பற்றியும் எதிர்காலத்தைப் பற்றியும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதற்கு பதிலாக, நிகழ்காலத்தை மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவித்துக்

கொண்டிருக்க வேண்டும்.

ஜென் தியானம், ஜப்பானியத் தற்காப்புக் கலை, ஜப்பானியத் தேநீர் வைபவம் போன்றவை நிகழ்கணத்தில் லயித்திருப்பதை வலியுறுத்துவதால், இச்சிகோ இச்சி தத்துவம் இவற்றில் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மேற்கில் உள்ள மக்கள், கல் கட்டடங்கள், பெரும் தேவாலயங்கள் போன்றவற்றுக்குப் பழக்கப்பட்டிருப்பதால், எதுவுமே மாறுவது இல்லை என்ற உணர்வை அது அவர்களுக்குக் கொடுக்கிறது. அது, அவர்கள் காலவோட்டத்தை மறக்கும்படி செய்கிறது. கிரேக்க ரோமானியக் கட்டடக்கலையானது சமச்சீர்மையையும் திட்டவட்டமான கோடுகளையும் பிரம்மாண்டமான விதானங்களையும் போற்றுகிறது, பல நூற்றாண்டுகள் நிலைத்திருக்கின்ற கடவுள் உருவங்களையும் கட்டடங்களையும் கட்டியெழுப்பியுள்ளது.

இதற்கு நேர்மாறாக, ஜப்பானியக் கட்டடக்கலை, பிரம்மாண்டமான அல்லது கச்சிதமான எதையும் உருவாக்க முயற்சிக்கவில்லை. ஏனெனில், அவை இச்சிகோ இச்சி தத்துவத்தின் அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. ஜப்பானில் கட்டமைப்புகளை மரத்தால் உருவாக்கும் பாரம்பரியம் இருக்கிறது. அவற்றின் நிலையாமையை அவை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வதுதான் அதற்குக் காரணம். அக்கட்டமைப்புகளை

அடுத்தத் தலைமுறையினர் மீண்டும் அமைக்க வேண்டியிருக்கும். மனிதர்களின் நிலையாமையையும் அவர்கள் படைத்துள்ள அனைத்தின் நிலையாமையையும் ஜப்பானியக் கலாச்சாரம் ஏற்றுக் கொள்கிறது.

எடுத்துக்காட்டாக, ஐசே ஜிங்கு என்ற ஷின்டோ கோவில், பல நூற்றாண்டுகளாக, இருபது ஆண்டுகளுக்கு ஒருமுறை புதிதாகக் கட்டப்பட்டு வந்துள்ளது. பல தலைமுறைகளுக்கு இடிந்து விழாமல் நிற்கின்ற ஒரு கட்டடத்தைக் கட்டுவது அவர்களுக்கு முக்கியமானதாக இல்லை. மாறாக, சடங்குகளையும் பாரம்பரியங்களையும் உருவாக்குவதே அவர்களுக்கு முக்கியமாக இருக்கிறது. ஏனெனில், சடங்குகளும் பாரம்பரியங்களும் மனிதர்களால் கட்டப்படும் கட்டமைப்புகளைவிட நீண்டகாலம் தாக்குப்பிடித்து நிற்கும் என்று அவர்கள் நம்புகின்றனர்.

காலத்தின் ஓட்டம், நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் பொருட்களின் நிலையாமை போன்ற சில விஷயங்கள்மீது நமக்குக் கட்டுப்பாடு இல்லை என்பதை ஏற்றுக் கொள்வதுதான் இங்கு முக்கியம்.

நாம் நிகழ்கணத்தில் கவனம் செலுத்தி, உலகம் நம்முன் கொண்டு வந்து சேர்க்கும் ஒவ்வொரு கணத்தையும் ரசித்து அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதை இச்சிகோ இச்சி நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறது. அதனால்தான் நாம் நம்முடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடிக்க

வேண்டியது இன்றியமையாததாக இருக்கிறது.

மீண்டெழுதலுக்கு அப்பால்: மனமுடையாமை

புராதனக் கதைகளில் வரும் ஹெர்குலிஸ், முதன்முதலில் ஹைட்ரா என்ற பாம்பை எதிர்கொண்டபோது, அதன் ஒரு தலையை வெட்டினால் அந்த இடத்தில் இரண்டு தலைகள் முளைத்ததைக் கண்டு சோர்வடைந்தான். ஒவ்வொரு முறை அதைக் காயப்படுத்தியபோதும் அதன் பலம் அதிகரித்துக் கொண்டேயிருந்தால், அவனால் அதை ஒருபோதும் கொல்ல முடியவில்லை.

நூலாசிரியர் நசீம் நிக்கோலஸ் தாலெப், ஹைட்ராவைப்போல, தாக்குதலுக்கு ஆளாகும்போது வலுவடையும் போக்கைக் குறிக்க மனமுடையாமை என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்துகிறார். மனமுடையாமை என்பது மீண்டெழுதலுக்கு அப்பால் செல்கிறது. மீண்டெழுதல் அதிர்ச்சியைத் தாக்குப்பிடிக்கிறது. ஆனால் மனமுடையாமை அதற்கு அப்பாலும் செல்கிறது.

மனமுடையாமையை விளக்குவதற்குப் பேரழிவுக் காலங்கள் பொருத்தமானவை. எடுத்துக்காட்டாக, 2011ல் ஜப்பானிலுள்ள தோஹோக்கு என்ற பகுதியை ஒரு சுனாமி தாக்கியபோது, அப்பகுதியிலிருந்த பல நகரங்களும் ஊர்களும் பெரும் சேதம் அடைந்தன. அதில் குறிப்பிடத்தக்க ஒன்று ஃபுகுஷிமா நகரம்.

அப்பேரழிவு நடந்து இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அப்பகுதிக்கு நாங்கள் சென்றிருந்தோம். எங்களுடைய பல மணிநேரப் பயணத்தின்போது மக்கள் யாருமற்றப் பல ஊர்களை நாங்கள் பார்த்தோம். எல்லா இடங்களிலும், நொறுங்கிப் போயிருந்த வீடுகளின் பாகங்களும் பழைய கார்களும் குவிந்து கிடந்தன. அவ்விடங்களை அரசு கைவிட்டுவிட்டது. அவற்றால் தாமாக மீண்டெழவும் முடியவில்லை.

இஷினோமாகி, கேசன்னுமா போன்ற இடங்கள் கடும் சேதம் அடைந்திருந்தபோதிலும், எண்ணற்றவர்களின் உதவியால் ஒருசில ஆண்டுகளுக்குள்ளாகவே அவை மீண்டும் கட்டியெழுப்பப்பட்டன. அந்த இரண்டு ஊர்களும் மீண்டெழுதலில் தாம் எவ்வளவு பலம் வாய்ந்தவை என்பதை வெளிப்படுத்தின.

சுனாமியைத் தோற்றுவித்த நில அதிர்ச்சியால் ஃபுகுஷிமா அணுமின் நிலையம் கடும் சேதத்திற்கு உள்ளானது. அந்த அணுமின் நிலையத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்த டோக்கியோ மின் நிறுவனத்தின் பொறியாளர்கள் அதன் தாக்கத்திலிருந்து மீளவேயில்லை. அந்த மின்நிலையம் இன்னும் பல ஆண்டுகளுக்கு அப்படியேதான் இருக்கும். எதிர்பாராத பேரழிவுக்கு ஆளாகும்போது தோன்றுகின்ற மீண்டெழ முடியாமையைத்தான் அது வெளிப்படுத்தியது.

நில அதிர்ச்சி ஏற்பட்டச் சில

நிமிடங்களிலேயே ஜப்பானின் பங்குச் சந்தை மூடப்பட்டுவிட்டது. அதற்குப் பிறகு எந்தத் தொழில்கள் சிறப்பாகச் செயல்பட்டன தெரியுமா? கட்டடங்களைக் கட்டிக் கொடுக்கும் பெருநிறுவனங்களின் பங்குகள் 2011லிருந்து தொடர்ந்து உயர்ந்து கொண்டேயிருக்கின்றன. ஏனெனில், தோஹோக்கு கடற்கரைப் பகுதி முழுவதும் மீண்டும் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டியிருந்தது அந்நிறுவனங்களுக்கு ஒரு பெரிய வரப்பிரசாதமாக அமைந்தது. ஒரு பேரழிவின் காரணமாக அந்த ஜப்பானியக் கட்டுமான நிறுவனங்கள் பெரும் பயனடைந்தன.

மனமுடையாமையை அன்றாட வாழ்வில் எப்படிப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை அடுத்துப் பார்க்கலாம்:

1. **பல மூலாதாரங்களை உருவாக்குங்கள்**

   உங்களுடைய வேலையிலிருந்து கிடைக்கும் சம்பளத்தை மட்டும் நம்பியிராமல், உங்களுடைய பொழுதுபோக்குகளிலிருந்தும், பகுதிநேர வேலைகளில் இருந்தும், சொந்தமாகத் தொழில் தொடங்குவதிலிருந்தும் பணம் சம்பாதிக்க முயலுங்கள். நீங்கள் ஒரே ஒரு முதலாளியை மட்டும் நம்பியிருந்தால், அவருக்கு ஏதாவது பிரச்சனை வரும்போது நீங்களும்

சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்வீர்கள். ஆனால் நாங்கள் மேலே கூறியபடி, வேறு பல வழிகளில் நீங்கள் பணம் ஈட்டிக் கொண்டிருந்தால், நீங்கள் மனமுடையத் தேவையில்லாமல் போய்விடும்.

ஒகிமியில் நாங்கள் பேட்டியெடுத்த அனைத்து முதியவர்களும் முதன்மையான வேலைகளோடு சேர்த்து இரண்டாவதாக ஒரு வேலையையும் செய்து வந்தார்கள். பெரும்பாலானோர் சொந்தமாகக் காய்கறித் தோட்டம் வைத்திருந்தனர். அதில் விளைந்த காய்கறிகளைச் சந்தையில் விற்றுப் பணம் ஈட்டினர்.

இது நண்பர்களுக்கும் பொருந்தும். அதாவது, 'எல்லா முட்டைகளையும் ஒரே கூடையில் போட்டு வைக்காதீர்கள்' என்ற பழமொழியைப் பின்பற்றுங்கள்.

இப்போது நீங்கள் பின்வருமாறு யோசித்துக் கொண்டிருக்கலாம்: "எனக்கு இப்போது வந்து கொண்டிருக்கின்ற ஒரு சம்பளமே போதும். எப்போதும் என்னுடன் இருந்து கொண்டிருக்கின்ற நண்பர்களுடன் நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன். இப்போது

எதற்காக நான் புதிய நண்பர்களையும் ஒரு புதிய வேலையையும் நாட வேண்டும்?" பொதுவாக, அசாதாரணமான நிகழ்வுகள் சாதாரணமாக நிகழ்வதில்லை என்பதால், இவை காலவிரயம்போலத் தோன்றலாம். நாம் படிப்படியாக ஒரு சௌகரிய வட்டத்திற்குள் மாட்டிக் கொள்வோம். எதிர்பாராத விளைவுகள் ஏற்படும்போது அது பெரும் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்துகிறது.

2. **சிறிய அளவில் துணிகர முயற்சியில் ஈடுபடுங்கள்**

இந்தக் கருத்தாக்கத்தைத் தெளிவுபடுத்துவதற்குப் பொருளாதார உலக எடுத்துக்காட்டு உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் 10,000 டாலர்களைச் சேமித்து வைத்திருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதில் 9,000 டாலர்களைப் பாதுகாப்பான முதலீடுகளில் போட்டுவிட்டு, மீதமுள்ள 1,000 டாலர்களை, புதிதாகத் தோன்றி வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்ற பத்து நிறுவனங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் 100 டாலர்கள் என்ற கணக்கில் முதலீடு செய்யலாம்.

மேற்கூறப்பட்ட எடுத்துக்காட்டைப்

பொறுத்தவரை, பின்வருமாறு நிகழக்கூடும்: நீங்கள் முதலீடு செய்துள்ள நிறுவனங்களில் மூன்று நிறுவனங்கள் தோல்வியுறுகின்றன (நீங்கள் 300 டாலர்களை இழக்கிறீர்கள்), வேறு மூன்று நிறுவனங்களின் மதிப்புக் குறைகிறது (நீங்கள் இன்னொரு 100 அல்லது 200 டாலர்களை இழக்கிறீர்கள்), வேறு மூன்று நிறுவனங்களின் மதிப்பு அதிகரிக்கிறது (நீங்கள் 100 அல்லது 200 டாலர்கள் சம்பாதிக்கிறீர்கள்), இன்னுமொரு நிறுவனத்தின் மதிப்பு இருபது மடங்கு உயர்கிறது (நீங்கள் சுமார் 2,000 டாலர்களோ அல்லது அதைவிடக் கூடுதலாகவோ ஈட்டுகிறீர்கள்).

மீதியிருக்கும் மூன்று நிறுவனங்களும் திவாலாகிவிட்டால்கூட
மொத்தத்தில் நீங்கள் இலாபம் சம்பாதித்திருப்பீர்கள்.

சிறிய அளவில் துணிகரமாகச் செயல்படுவது மனமுடையாமைக்கு வழி வகுக்கும்.

3. உங்களை பலவீனமாக்கும் விஷயங்களைத் தலை முழுகுங்கள்

உங்களை எது பலவீனமாக்குகிறது என்று நீங்களே உங்களிடம் கேளுங்கள். சில மக்கள்,

சில விஷயங்கள், அல்லது சில பழக்கங்கள் நம்மை பலவீனமாக்குகின்றன. அவை என்னென்ன? அவர்கள் யார் யார்?

நாம் புத்தாண்டுத் தீர்மானங்களை எடுக்கும்போது, புதிய சவால்களை நாம் தேர்ந்தெடுக்கிறோம். அது நல்லதுதான். ஆனால் எவற்றையெல்லாம் நம் வாழ்க்கையிலிருந்து அகற்ற வேண்டும் என்ற ஒரு பட்டியலைத் தயாரிப்பது இன்னும் சிறப்பான விளைவுகளைத் தரும். அதற்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள்:

- இரு உணவு வேளைகளுக்கு இடையே நொறுக்குத் தீனி தின்பதை நிறுத்துவது
- வாரத்திற்கு ஒருநாள் மட்டும் இனிப்பு சாப்பிடுவது
- எல்லாக் கடன்களையும் மெதுவாக அடைத்து முடிப்பது
- நச்சு மனிதர்களுடன் நேரத்தைச் செலவழிப்பதைத் தவிர்ப்பது
- நமக்கு அறவே பிடிக்காத செயல்களைக் கட்டாயத்திற்காகச் செய்வதைத் தவிர்ப்பது
- ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடங்களுக்கு

மேல் ஃபேஸ்புக் தளத்தில் செலவழிக்காமல் இருப்பது

மீண்டெழுதல் மனப்போக்கை உருவாக்கிக் கொள்ள முனையும்போது, இன்னல்கள் குறித்து அச்சப்படக்கூடாது. ஏனெனில், ஒவ்வொரு பின்னடைவும் வளர்ச்சிக்கான ஒரு வாய்ப்புதான். நாம் நம்முடைய இக்கிகய்யில் கவனத்தைக் குவித்து வைத்திருந்து, மனமுடையாமல் இருந்தால், எந்தப் பின்னடைவாக இருந்தாலும் அதிலிருந்து நம்மால் வெற்றிகரமாக மீண்டெழ முடியும்.

நாம் ஓரிரு முறை இன்னலுக்கு ஆளாகியிருந்தால், அதை நம் துரதிர்ஷ்டம் என்று கருதி ஒதுக்கிவிட்டுத் தொடர்ந்து முன்னே செல்லலாம் அல்லது அதிலிருந்து ஒரு படிப்பினையைக் கற்றுக் கொண்டு அதைப் பயன்படுத்தி நம்முடைய இலக்குகளைத் திருத்தியமைத்துக் கொள்ளலாம். "வாழ்க்கையில் எதிர்பாராத சம்பவங்கள், சாகசங்கள், சறுக்கல்கள், சுயகண்டுபிடிப்பு, துயர அனுபவங்கள் போன்ற அனைத்தும் நமக்குத் தேவை. இவைதாம் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்குகின்றன," என்று நசீம் நிக்கோலஸ் தாலெப் கூறியுள்ளார்.

வாபி-சாபி தத்துவம் கற்றுக் கொடுத்துள்ளதுபோல, வாழ்க்கை என்பது கலப்படமற்றக் கச்சிதமின்மையால் ஆன ஒன்று. எல்லாமே கடந்து போகும்

என்பதைக் காலம் நமக்குக் கற்றுக் கொடுக்கும். ஆனால், உங்களுடைய இக்கிகய் குறித்து உங்களிடம் தெளிவு இருந்தால், நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஒவ்வொரு கணமும் உங்களுக்கு எல்லையில்லா வாய்ப்புகளை வழங்கும். அதற்கு முடிவே இல்லாததுபோலத் தோன்றும்.

முடிவுரை

இக்கிகய்: வாழும் கலை

மிட்சுவோ ஐடா, இருபதாம் நூற்றாண்டின் தலைசிறந்த ஹைக்கூ கவிஞராகவும் வனப்பெழுத்துக் கலைஞராகவும் கருதப்பட்டவர். தன்னுடைய இக்கிகய்க்குத் தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டிருந்த மற்றொரு ஜப்பானியக் கலைஞர் அவர்.

மிட்சுவோவின் ஹைக்கூ கவிதைகளில் பல நிகழ்கணத்தின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றியும் காலவோட்டதைப் பற்றியும் இருந்தன.

அவருடைய ஹைக்கூ கவிதைகளில் ஒன்று:

இக்கணத்தில் என் வாழ்க்கையிலுள்ள
ஒன்றே ஒன்று
உன் வாழ்க்கைதான்.

இன்னோர் ஒற்றைவரிக் கவிதையை அவர் எழுதியிருந்தார். அது இதுதான்:

இங்கு, இப்போது.

வனப்பெழுத்தில் அது எழுதப்பட்டிருந்த விதம் சட்டென்று தோன்றி மறைகின்ற ஒன்றின் சோக வியப்பாக வெளிப்பட்டிருந்தது.

அவருடைய மற்றொரு ஹைக்கூ, இக்கிகய் நம் வாழ்க்கையில் கொண்டு வரக்கூடிய இரகசியத்தைப் பற்றியது. அது இதுதான்:

மகிழ்ச்சி
தீர்மானிக்கப்படுகிறது
உன் இதயத்தால்

இக்கடைசி ஹைக்கூவும் அவருடையதுதான்:

சென்று கொண்டேயிரு
மாற்றாதே
உன் பாதையை

உங்களுடைய இக்கிகய்யைக் கண்டுபிடித்தப் பிறகு, ஒவ்வொரு நாளும் அதைப் பேணிப் பராமரிப்பது உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தத்தைக் கொடுக்கும். உங்கள் வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தம் கிடைத்தவுடன், தன்னுடைய தூரிகையால் வனப்பெழுத்துகளைத் தீட்டிக் கொண்டிருக்கின்ற ஓர் ஓவியக் கவிஞரைப்போல, ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக தினமும் ஸுஷியைத் தயாரித்துத் தன் வாடிக்கையாளர்களுக்கு அன்புடன் படைத்துக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு சமையல் கலைஞரைப்போல, நீங்கள் செய்கின்ற அனைத்திலும் நீங்கள் மகிழ்ச்சியின் ஓட்டத்தை அனுபவிப்பீர்கள்.

முடிவாக

இக்கிகய் ஆளாளுக்கு வேறுபடும் என்றாலும் எல்லோருடைய இக்கிகய்யிலும் ஒரே ஓர் ஒற்றுமை கண்டிப்பாக இருக்கும். வாழ்க்கைக்கான அர்த்தத்தைத்

தேடுவதுதான் அது. நம்முடைய வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தத்தைக் கொடுக்கின்ற ஒன்றோடு நாம் அன்றாடம் தொடர்பில் இருக்கும்போது, நாம் வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ்கிறோம். அத்தொடர்பு அறுபட்டுப் போகும்போது நாம் வேதனையடைகிறோம்.

நவீன வாழ்க்கை நம்முடைய உண்மையான இயல்பிலிருந்து நம்மை மேலும் மேலும் அந்நியப்படுத்திக் கொண்டே இருக்கிறது. அதனால் நாம் அர்த்தமற்ற, வெறுமையான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். பணம், அதிகாரம், கவன ஈர்ப்பு, வெற்றி போன்ற ஆற்றல்மிக்க சக்திகள் தினந்தோறும் நம் கவனத்தைச் சிதறடிக்கின்றன. அவை உங்கள் வாழ்க்கையைத் தம்முடைய கட்டுப்பாட்டிற்குள் எடுத்துக் கொள்ள அனுமதித்துவிடாதீர்கள்.

நம்முடைய இக்கிகய்யோடு நாம் தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்ள உதவும் ஆற்றல்மிக்க உள்ளார்ந்த திசைகாட்டிகளாக விளங்குபவை நம்முடைய உள்ளுணர்வும் ஆர்வமும்தாம். நீங்கள் ரசித்து மகிழ்கின்றவற்றை நீங்கள் பின்தொடருங்கள். நீங்கள் விரும்பாதவற்றை உதறித் தள்ளுங்கள் அல்லது அவற்றிடமிருந்து விலகி இருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தமும் மகிழ்ச்சியும் கொடுக்கின்ற காரியங்களைச் செய்வதன் மூலம் வாழ்க்கையில் மும்முரமாக இருங்கள். அவை பிரம்மாண்டமான ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்

என்று அவசியமில்லை. ஒரு நல்ல பெற்றோராக இருப்பதன் மூலமும், அன்பான அண்டை வீட்டாராக இருப்பதன் மூலமும் ஒருவரால் ஓர் அர்த்தமுள்ள, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ முடியும்.

நம்முடைய இக்கிகய்யோடு தொடர்பு ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான கச்சிதமான உத்தி எதுவும் கிடையாது. அதைக் கண்டுபிடிப்பது குறித்து அளவுக்கதிகமாகக் கவலைப்படக்கூடாது என்பதை நாங்கள் ஓக்கினாவா மக்களிடமிருந்து கற்றுக் கொண்டுள்ளோம்.

வாழ்க்கை என்பது தீர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு பிரச்சனையல்ல. நீங்கள் மிகவும் நேசிக்கும் ஒன்றைச் செய்து கொண்டிருப்பதில் நீங்கள் மும்முரமாக இருப்பதையும், உங்களை நேசிக்கும் மக்களால் சூழப்பட்டு இருப்பதையும் உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அது போதும்.

இக்கிகய்யின் பத்து விதிகள்

ஒகிமியிலுள்ள முதியோரிடமிருந்து நாங்கள் கற்றுக் கொண்ட ஞானத்திலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட இந்தப் பத்து விதிகளோடு நாங்கள் இப்பயணத்தை நிறைவு செய்கிறோம்:

1. **எப்போதும் மும்முரமாக இருங்கள், வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெறாதீர்கள்.** தாங்கள் நேசிக்கின்ற

விஷயங்களைச் செய்வதைக் கைவிட்டுவிடுபவர்கள் தங்கள் வாழ்வின் நோக்கத்தையும் இழந்துவிடுகின்றனர். உங்களுடைய தொழில்வாழ்க்கை முடிவடைந்த பிறகும்கூட, நீங்கள் மதிக்கின்ற விஷயங்களைச் செய்வதில், பிறருக்குப் பயனுள்ளவற்றைக் கொண்டு வருவதில், பிறருக்கு உதவுவதில், உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகில் வித்தியாசத்தை ஏற்படுத்துவதில் நீங்கள் ஈடுபடுவது மிகவும் முக்கியமானது.

2. **அவசரப்படாதீர்கள்.** நாம் வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் எந்த அளவு அவசரமாகச் செய்கிறோமோ, நம்முடைய வாழ்வின் தரம் அந்த அளவு மோசமாக இருக்கும். "மெதுவாக நடந்தால் வெகு தூரம் செல்லலாம்," என்ற முதுமொழியில் பேருண்மை இருக்கிறது. நாம் நம்முடைய அவசரத்தன்மையைக் கைவிடும்போது, வாழ்க்கையும் நேரமும் ஒரு புதிய அர்த்தத்தைப் பெறுகின்றன.

3. **வயிறு நிறையச் சாப்பிடாதீர்கள்.** நீண்ட ஆயுளுடன் இருக்க வேண்டுமென்றால் குறைவாகச் சாப்பிட வேண்டும். 80 சதவீத விதிப்படி, சிறிது பசியிருக்கும்போதே

சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட வேண்டும்.

4. **உங்களைச் சுற்றிலும் நல்ல நண்பர்களை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.** கவலைகளைத் தோள் மாற்றுவதற்கு, உங்களுடைய நாளைப் பிரகாசிக்கச் செய்கின்ற கதைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு, அறிவுரைகளைப் பெறுவதற்கு, கூடிக் களித்திருப்பதற்கு, மற்றும் சேர்ந்து கனவு காண்பதற்கு நண்பர்களுக்கு ஈடு இணை எதுவும் கிடையாது.

5. **உங்களுடைய அடுத்தப் பிறந்தநாளுக்குள் ஒரு நல்ல உடற்கட்டைப் பெற உறுதி பூணுங்கள்.** நீரால் இயங்க முடியும். தேங்கிக் கிடக்காமல் ஓடிக் கொண்டிருக்கும்போதுதான் அது சிறப்பாக இருக்கிறது. உங்கள் உடலும் அப்படித்தான். நீண்டகாலம் அது இயங்கிக் கொண்டிருக்க வேண்டுமென்றால், அதற்கு தினசரிப் பராமரிப்பு இன்றியமையாதது. அதோடு, உடற்பயிற்சிகள் நம்மை மகிழ்ச்சியாக உணர வைக்கின்ற சில ஹார்மோன்களை விடுவிக்கின்றன.

6. **புன்னகை புரியுங்கள்.** உற்சாகமான மனப்போக்கு
ஆசுவாசப்படுத்துவதோடு,
நண்பர்களை எளிதாகப் பெறவும்

உதவுகிறது. சிறப்பாக இல்லாத சில விஷயங்களை அறிந்திருப்பது நல்லதுதான் என்றாலும், ஏராளமான வாய்ப்புகளோடு காத்துக் கொண்டிருக்கின்ற இவ்வுலகில் இக்கணத்தில் இருப்பது எவ்வளவு பெரிய பாக்கியம் என்பதை நீங்கள் ஒருபோதும் மறக்கக்கூடாது.

7. **இயற்கையுடனான தொடர்பைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளுங்கள்.** இப்போது எண்ணற்ற மக்கள் நகரங்களில் வசிக்கின்றனர் என்றாலும், இயற்கையுலகின் ஓர் அங்கமாக இருப்பதற்காகவே மனிதர்கள் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். நம்முடைய ஆற்றலைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்காக நாம் அடிக்கடி இயற்கையுடன் கைகுலுக்கிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

8. **நன்றியுணர்வுடன் இருங்கள்.** உங்களுடைய மூதாதையருக்கும், உங்களுக்கு சகலத்தையும் வழங்குகின்ற இயற்கைக்கும், உங்களுடைய குடும்பத்தாருக்கும், உங்களுடைய நண்பர்களுக்கும், உங்களை உயிர்த்துடிப்புடனும் உங்களுடைய நாட்களை ஒளிமயமாகவும் வைத்திருக்கின்ற அனைத்துக்கும் நன்றி கூறுவதற்கு

தினமும் சில நிமிடங்களை ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள். அப்போது உங்களுடைய மகிழ்ச்சி மலையென உயர்வதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

9. **நிகழ்கணத்தில் வாழுங்கள்.** கடந்தகாலத்தைக் குறித்துப் பின்வருத்தம் கொள்வதையும் வருங்காலத்தைக் குறித்து பயப்படுவதையும் நிறுத்துங்கள். உங்கள் வசம் உள்ளது 'இன்று' மட்டும்தான். உங்களால் முடிந்த அளவு அதைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் பின்னாளில் மலரும் நினைவுகளுக்குத் தகுதியான நாட்களாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

10. **உங்களுடையை இக்கிகய்யைப் பின்தொடருங்கள்.** உங்களுக்குள் ஒரு வேட்கை உறங்கிக் கிடக்கிறது. உங்கள் வாழ்வின் இறுதிவரை ஒவ்வொரு நாளுக்கும் அர்த்தத்தைக் கொடுக்கின்ற, உங்களிடமுள்ள சிறந்தவை அனைத்தையும் உலகத்தோடு பங்கு போட்டுக் கொள்ள உங்களை முடுக்கிவிடுகின்ற, தனித்துவமான உங்களுடைய திறமை அதுதான். உங்களுடைய இக்கிகய் எது என்பதை நீங்கள் அறிந்திருக்காவிட்டால், விக்டர் ஃபிராங்கெல் கூறியபடி,

அதைக் கண்டுபிடிப்பதுதான் உங்களுடைய வாழ்வின் மைய நோக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

இந்நூலின் ஆசிரியர்களாகிய நாங்கள், நீங்கள் நீண்ட, மகிழ்ச்சியான, அர்த்தமுள்ள ஒரு வாழ்க்கையை வாழ வாழ்த்துகிறோம்.

இப்பயணத்தில் எங்களோடு இணைந்து பயணித்ததற்கு நன்றி!

- ஹெக்டர் கார்சியா & பிரான்செஸ்க் மிராயியஸ்

மொழிபெயர்ப்பாளர்

PSV குமாரசாமி

இவர் ஒரு கவிஞர். மொழிபெயர்ப்பாளர். சுற்றுச்சூழல் ஆர்வலர். மலையேற்றப் பயிற்சியாளர். புகைப்படம் எடுப்பதில் அலாதி ஆர்வம் உடையவர். ஊர் சுற்றுவதில் ஏக விருப்பமுடையவர்.

தனக்குத் தெரிய வரும் நல்ல விஷயங்களை, அவற்றைத் தெரிந்து கொள்ள வாய்ப்பு இல்லாதவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுவதை லட்சியமாகக் கொண்டவர். மொழிபெயர்ப்பின்மீது இவருக்கு நாட்டம் வந்ததற்கு இந்த ஆர்வம்தான் காரணம்.

இவரது முப்பதாண்டுகால மொழிபெயர்ப்பு அனுபவத்தில் எண்பதுக்கும் மேற்பட்ட நூல்கள், எண்ணற்றக் கட்டுரைகள் மற்றும் கவிதைகள் வெளிவந்துள்ளன. இலக்கியம், சுயமுன்னேற்றம், சுற்றுச்சூழல், பொருளாதாரம், அறிவியல் போன்ற பல்வேறு துறைகள் தொடர்பான நூல்கள் அவற்றில் அடங்கும்.

ரோன்டா பைர்னின் உலகப் புகழ்பெற்ற நூலான ‘இரகசியம்’ மற்றும் ஜே. கே. ரோலிங்கின் புகழ்பெற்ற ஹாரி பாட்டர் நூல் வரிசையில் முதல் இரண்டு நூல்கள் இவருடைய மொழியாக்கத்தில் வெளிவந்துள்ள நூல்களில் குறிப்பிடத்தக்கவை.

இவர் தன் மனைவியுடனும் தன் குழந்தைகள் இருவருடனும் தற்போது மும்பையில் வசித்து வருகிறார்.

நூலாசிரியர்களைப் பற்றி

ஹெக்டர் கார்சியா

ஸ்பெயினில் பிறந்த ஹெக்டர் கார்சியா இப்போது ஜப்பானில் குடியேறியுள்ளார். அவர் ஜப்பானில் பத்தாண்டுகளுக்கும் மேலாக வசித்து வருகிறார். ஜப்பானியக் கலாச்சாரம் தொடர்பான பல நூல்களை அவர் எழுதியுள்ளார். அவற்றில் 'ய கீக் இன் ஜப்பான்', 'இக்கிகய்' ஆகிய இரண்டு நூல்களும் சர்வதேச அளவில் விற்பனையில் சாதனைகள் புரிந்துள்ளன. ஜப்பானுக்குக் குடிபெயர்வதற்கு முன்பு, சுவிட்சர்லாந்திலுள்ள 'செர்ன்' நிறுவனத்தில் ஒரு கணினிப் பொறியாளராக அவர் பணியாற்றினார்.

பிரான்செஸ்க் மிராயியஸ்

பிரான்செஸ்க் மிராயியஸ், பல விருதுகளைப் பெற்றுள்ள, சர்வதேச அளவில் விற்பனையில் சாதனைகள் புரிந்துள்ள பல நூல்களை எழுதியுள்ளார். எப்படிச் சிறப்பாக வாழ்வது என்பது குறித்த நூல்களும் அவற்றில் அடக்கம். அதோடு, 'லவ் இன் ஸ்மால் லெட்டர்ஸ்', 'வாபி-சாபி' ஆகிய இரண்டு நெடுங்கதைகளும் அவற்றில் அடங்கும்.