

## જપાનીઓ સો વર્ષ સુધી સુખી અને સક્રીય કેવી રીતે રહે છે?

શીશીર રામાવત

'મોટી ઉંમરે દીમાગ સતેજ રાખવાની ચાવી તમારી આંગળીઓમાં છે. યાદ રાખો, તમારી આંગળીઓ અને મગજ વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. જ્યાં સુધી તમારી આંગળીઓ એટલે કે હાથ ચાલતા રહેશે ત્યાં સુધી તમારાં તન-મનની ચુસ્તીદુરસ્તી જળવાઈ રહેશે.'



બે લેખક દોસ્તારો. એક રહે **સ્પેનના બાર્સીલોના** શહેરમાં ને બીજો રહે **જપાની** શહેર **ટોકીયો**માં. બન્ને એકબીજાનાં કામથી પરીચીત; પણ મળવાનું ભાગ્યે જ બને. આખરે એક દીવસ એમનો મેળાપ થયો. બન્ને વાતોએ વળગ્યા. સાઈકોલોજી, વેસ્ટર્ન ફીલોસોફી વગેરેની ચર્ચા થઈ. વાતવાતમાં એક જપાની શબ્દ ઉભર્યો: '**ઈકીગાઈ**'. આ શબ્દનો અર્થ થાય છે : '**હંમેશાં સક્રીય રહેવાનો આનંદ**'.

બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, 'જીવનનો ઉદ્દેશ' યા તો પછી 'સુખી જીવન જીવવાની યાવી'.

જપાનીઓ સામાન્યપણે લાંબું જીવે છે તે આપણે જાણીએ છીએ. દક્ષીણ જપાનમાં 'ઓકીનાવા' નામનો નાના નાના ટાપુઓનો એક સમુહ છે. કુલ વસ્તી હશે 14.5 લાખ જેટલી. અહીં વસતા દર સો માણસોમાંથી 24 વ્યક્તીઓની ઉંમર 100 વર્ષ કરતાં વધારે છે! દુનીયાના કોઈ પણ હીસ્સા કરતાં આ ઓકીનાવાના નાગરીકોની સરેરાશ ઉંમર વધારે છે. આનું કારણ શું? આ પ્રશ્નનો ઉત્તર શોધવા ઘણાં સંશોધનો થયાં છે. સાદું તારણ એવું નીકળ્યું છે કે 'પૌષ્ટિક ખાણીપીણી, સરળ જીવન, સમુહમાં હળીમળીને રહેવાની વૃત્તી અને સારું હવામાન' – આ છે એમના લાંબા અને સુખી જીવનનું રાઝ.

આ બન્ને લેખકોને થયું કે એમ નહીં; આપણે આ વીષયમાં વધારે ઉંડા ઉતરીએ. તેમણે પ્લાન ઘડી કાઢ્યો. ડાયરી-પેન અને કેમેરા લઈને તેઓ ઓકીનાવા પહોંચી ગયા. સો વર્ષ વટાવી ચુકેલાં સો તંદુરસ્ત સ્ત્રી-પુરુષોના તેમણે લાં...બા ઈન્ટરવ્યુ કર્યાં. સૌને પુછ્યું કે, 'તમારા દીર્ઘ અને સુખી જીવનનું રહસ્ય શું છે?' ગામમાં ઉત્સવ જેવો માહોલ થઈ ગયો! લેખકોએ જોયું કે આ તમામ 'સુપર સીનીયરો' ખુશખુશાલ છે. બધા ખુબ હસમુખા અને હુંફાળા છે, સતત ખુદની અને એકમેકની મજાક કર્યા કરે છે. તેમનામાંથી જાણે કે ક્યારેય ન ખતમ થતા આનંદનો અખુટ ઝરો વહે છે. જાણે કે તેઓ કશુંક 'ભાળી' ગયા છે.

જે સો લોકોના ઈન્ટરવ્યુ લેવામાં આવ્યા, તે તમામેતમામ ઘરમાં જ શાકભાજી ઉગાડતાં હતાં. સૌ કોઈ ને કોઈ સામાજિક મંડળ કે મીત્રમંડળના સભ્ય હતા, સામાજિક સ્તરે એકટીવ હતા. આ સોશીયલ ગ્રુપ્સમાં એમને પરીવાર જેવી જ હુંફનો અનુભવ થતો હતો. તેઓ હંમેશાં સેલીબ્રેટ કર્યા કરતા. કાં કોઈનો બર્થડે હોય, કાં

કોઈક તહેવાર હોય. તેમનું નાચવા-ગાવાનું ચાલતું જ હોય. સંગીત અને નાચગાન જાણે કે એમના દૈનિક જીવનનો એક ભાગ બની ગયો હતો. નાનામાં નાનું કામ પણ તેઓ ખુબ ઉમંગથી કરે. તેમને પોતાના 'કલ્ચર' અને 'પરંપરા'ઓ પ્રત્યે ખુબ માન. મજાની વાત એ છે કે કોઈ નીષ્ક્રીય ન બેસે! તેઓ તમને સતત બીઝી દેખાય.

સૌની સાથે વાતચીત કરીને, જે કંઈ સામગ્રી મળી એનું વ્યવસ્થિત સંપાદન કરીને 'વીક્ટર ગાર્શીયા' અને 'ફ્રાન્સીસ મીરેલ્સ' નામના આ લેખકોએ સંયુક્તપણે એક અંગ્રેજી પુસ્તક લખ્યું: 'ઈકીગાઈઃ ધ જપાનીઝ સીક્રેટ ટુ અ લોન્ગ એન્ડ હેપી લાઈફ'.

જીવનમાં માત્ર વર્ષો ઉમેરતાં જવાનો કશો મતલબ હોતો નથી. આપણે વધારે જીવીએ; પણ દુખી થઈને જીવીએ, બીમાર થઈને જીવીએ, પરીવાર પર બોજ બનીને જીવીએ, તો તેમાં કશો અર્થ નથી. તન-મન પુરેપુરાં સુખી અને સ્વસ્થ હોય તો જ દીર્ઘ આયુષ્ય સાર્થક બને. તો શું છે લાંબી અને આનંદપુર્ણ જીવવાનું રહસ્ય? આ રહી, પુસ્તકમાં ઠેર ઠેર વેરાયેલી ટીપ્સ. હવે પછીના શબ્દો 'ઓકીનાવા'ના અલગ અલગ 'સુપર સીનીયર સીટીઝન'ના છે. નામનું મહત્ત્વ નથી. તેઓ શું કહે છે તે ધ્યાનથી સાંભળો:



- સુખી અને દીર્ઘ આયુષ્યનું રહસ્ય છે, ચીંતા નહીં કરવાની. મનથી, દીલથી યુવાન રહેવાનું. 'બુદ્ધિ' જેવા વીચારો કે લાગણીઓને નજીક ફરકવા પણ નહીં દેવાના. ખડ્ડુસ નહીં બનો. કોઈની પણ સાથે વાત કરો તો દીલથી વાત કરો, ચહેરા પર સ્મીત લાવીને વાત કરો. જો તમે હસમુખા હશો તો તમારા પૌત્રો, પ્રપૌત્રો સહીત સૌ કોઈના પ્રીય બની શકશો.

- અજંપો જેવું લાગતું હોય, મન ઉચ્ચક થઈ ગયું હોય તો તેનો સૌથી શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે : ઘરમાંથી બહાર નીકળીને શેરીમાં આવી જાઓ. આવતા-જતાં સૌ કોઈને 'કેમ છો? મજામાં ને?' કહો. સૌ સાથે હળોમળો. હું આવું રોજ કરું છું. પછી ઘરે આવીને મેં ઉગાડેલાં શાકભાજી અને ફળફળાદીની સારસંભાળ લઉં છું. બપોરે મારા દોસ્તારો સાથે સમય પસાર કરું છું.

- હું રોજ સવારે છ વાગે ઉઠીને પહેલું કામ બારીનો પડદો હડસેલી મારા બગીચામાં નજર ફેરવવાનું કરું છું. પછી બહાર જઈ છોડવાઓને પાણી પાઉં છું. બગીચામાં એક કલાક પસાર કરું એટલે હું 'રીલેક્સ' થઈ જાઉં. પછી હું ઘરમાં જઈ મારા માટે સવારનો નાસ્તો તૈયાર કરું.

- મોટી ઉંમરે દીમાગ સતેજ રાખવાની ચાવી તમારી 'આંગળીઓ'માં છે. યાદ રાખો, તમારી 'આંગળીઓ' અને 'મગજ' વચ્ચે સીધો સંબંધ છે. જ્યાં સુધી તમારી આંગળીઓ એટલે કે હાથ ચાલતા રહેશે, ત્યાં સુધી તમારાં તન-મનની ચુસ્તીદુરસ્તી જળવાઈ રહેશે.

- હું રોજ સવારે ચાર વાગે એલાર્મ વાગતાં જ ઉઠી જાઉં છું. પછી કોફી બનાવીને પીઉં, હાથ ઉંચાનીચા કરું, બીજી કસરત કરું. આમ કરવાથી મારામાં આખો દીવસ 'એક્ટીવ' રહેવાની 'એનર્જી' આવી જાય છે.



- 'કામ કરો, કામ કરો, કામ કરો'. જો તમે એક્ટીવ નહીં રહો તો તમારું શરીર અને મન, બન્ને તંત્ર ખોરવાઈ જશે.
- હું રોજ સવારે ઉઠીને મારા બાપ-દાદાઓની તસવીરો સામે અગરબત્તી કરું છું. તમારે તમારા પુર્વજોને ક્યારેય ભુલવા ન જોઈએ. દીવસમાં પહેલું કામ : હું એમના પ્રત્યે કૃતાર્થતા વ્યક્ત કરવાનું કરું છું.
- હું રોજ સવારે ઘરમાં એકસરસાઈઝ કરું છું. થોડુંક ચાલવા પણ જાઉં છું.
- શાકભાજી ખાઓ. મને લાગે છે કે મારા દીર્ઘાયુષનું આ જ રહસ્ય છે.

- સુખી અને લાંબું જીવન જીવવું હોય તો આ ત્રણ વસ્તુ કરવી : નીચમીત કસરત, પૌષ્ટિક ભોજન અને લોકો સાથે હળવુંમળવું.
- મારા જીવનનો સૌથી મોટો ઉદ્દેશ જ આ છે – દોસ્તો સાથે સમય વીતાવવો. અમે બધા રોજ ભેગા થઈને દુનીયાભરની વાતો કરીએ છીએ. મને ખબર હોય છે કે આ બધા મને રોજ મળવાના છે. મારા જીવનનો આ સૌથી મોટો સઘીયારો છે.
- તમે જેમને યાહતા હો તે સ્વજનો અને પ્રીયજનો સાથે રોજ વાતચીત કરવી – આ છે દીર્ઘાયુષનું રહસ્ય.
- હું રોજ સવારે સાડાસાતે ઘરની બહાર શેરીમાં ખુરસી નાખીને બેસું છું. પછી રસ્તે આવતાં-જતાં લોકોનું હાથ હલાવીને, હસીને અભીવાદન કરું. 'કેમ છો – કેમ નહીં?' કરું. સ્કુલે જતાં બાળકોને 'સંભાળીને જજો, હં!' એવું કહું. એકાદ કલાક પછી ઘરમાં જઈને મારાં કામે વળગી જાઉં.
- મારી દીનચર્યા કંઈક આવી છે. રોજ સવારે પાંચ વાગ્યે હું ઘરની બહાર નીકળી જાઉં. કલાક-દોઢ કલાક ચાલું. પછી સીધો મારા મીત્રને ઘરે જાઉં. અમે સાથે ચા-પાણી કરીએ. લાંબા આયુષ્યનું આ જ તો સીક્રેટ છે – લોકો સાથે હળીમળીને આનંદ કરવાનો ને ફરતાં રહેવાનું.

- હું રોજ સવારે મારી જાતને કહું છું : 'મારો આજનો દીવસ એકદમ મજામાં જવાનો, મારી તબીયત ટનાટન રહેવાની. હું આજે પણ ભરપુર જીવીશ.'

- હું એકસો બે વર્ષનો થયો; પણ મને નથી લાગતું કે હું વૃદ્ધ છું. મારે તો હજુ કેટલું બધું કરવાનું બાકી છે!

- હસો. હસતા રહો. હસવા કરતાં વધારે મહત્ત્વનું બીજું કશું જ નથી.



- તમારાં પૌત્રો અને પ્રપૌત્રો સાથે નાચો, ગાઓ, રમો. જીવનમાં આનાથી વધારે સુંદર બીજું કશું જ નથી.

- હું બીજાઓને કામ આવું છું, સ્વયંસેવક તરીકે કામ કરું છું. જેમ કે, કોઈ બીમાર હોય તો મારી કારમાં એને હોસ્પિટલે લઈ જઉં, વગેરે. સમાજે મને ખુબ આપ્યું છે. મારે હવે સમાજ માટે મારાથી થાય એટલું કરવું છે.

@@@

કેટલી સીધીસાદી અને સરળ વાતો! ન કોઈ ભારેખમ ફીલોસોફી, ન કોઈ હાઈ ફન્ડા થીયરી! આપણે નાહકનું બધું ગુંચવી મારતા હોઈએ છીએ.

બાકી જીવનનાં મહાનતમ સત્યો ખરેખર સૌથી સરળ હોય છે, એવું તમને પણ નથી લાગતું?

– શીશીર રામાવત

તા. 04-12-2019ના ગુજરાતી દૈનિક 'દીવ્ય ભાસ્કર'ની બુધવારીય પુર્તી 'કળશ'માં પ્રકાશીત થતી લેખકની લોકપ્રીય કોલમ 'ટેક ઓફ'માંથી, લેખકની સ્નેહાળ અનુમતી અને 'દીવ્ય ભાસ્કર'ના સૌજન્યથી સાભાર.... ..ઉ.મ..

સર્જક-સમ્પર્ક:

**Shishir Ramavat**

301- Shree Prabhu Chhaya, Mahatar Pada Road, Sainik Nagar Paase,  
**AMBOLI** - Andheri West- **MUMBAI**- 400 058

Mobile :98675 90001 eMail : [shishir.ramavat@gmail.com](mailto:shishir.ramavat@gmail.com)

Blog : <http://shishir-ramavat.blogspot.com/>

Facebook : <https://www.facebook.com/shishir.ramavat>



'સન્ડે ઈ.મહેફીલ' – વર્ષ: પંદરમું – અંક: 449-March 29, 2020

'ઉંઝાજોડણી'માં અક્ષરાંકન: ઉત્તમ ગજ્જર –

[uttamgajjar@gmail.com](mailto:uttamgajjar@gmail.com)



**Download Earlier SeMs clicking the link below:**

<https://www.gujaratilexicon.com/gujarati-literature-ebooks/sundayemahefil/>

@ @ @ @



Have you ever visited : <http://www.gujaratilexicon.com>

?

More than 3,79,44,000 Gujarati Language lovers have visited  
<http://www.gujaratilexicon.com>

More than 1,59,73,000 have visited Digital Bhagwadgomandal  
<http://www.bhagwadgomandal.com>

More than 11,16,000 have visited Lokkosh  
<http://lokkosh.gujaratilexicon.com>

More than 13,32,000 have visited Global-Gujaratilexicon  
<http://global.gujaratilexicon.com>

@ @ @ @ @ @ @ @