Ikigai - 'जीवनाची उद्दिष्टे'

Ikigai हा खरा जपानी शब्द आहे. त्याचा शब्दशः अर्थ purpose of the life, जीवनाचे उद्दिष्ट. Ikigai ह्या विषयावर युसारी मिस्तूहशी ह्याचे एक पुस्तक आहे.

इकिगाई तत्वं चार मुख्य पायांवर आधारित आहेत.

1. Passion उत्कट भावना
2. Mission जीवितकार्य
3. Vocation व्यावसायिक कौशल्य
4. Profession व्यवसाय

Mission जीवितकार्य म्हणजे काय तर तुमची आवड आणि समाजाला काये हवंय ह्याचा सुंदर मिलाफ. अश्या वेळी तुम्ही फायदा तोटा याचा विचार न करता समाजासाठी काही देणं लागतोय ह्या भावनेने जागृत होऊन तुमचे जीवितकार्य निश्चित करता. ह्याचा विचार केल्यास सर्वप्रथम बाबा आमटे ह्यांचे नाव डोळ्यापुढे येते. बाबा आमटे यांनी सामाजिक गरज आणि त्यांची मूलतः समाजसेवेची आवड ह्यातून कुष्ठ रोग्यांची सेवा व त्यांचे उत्थापन हे जीवितकार्य निवडले.

Vocation व्यावसायिक कौशल्य

समाजाला काय हवंय आणि तुम्ही करत असलेले काम, ज्याचा तुम्हाला मोबदला मिळतो ह्याचा मिलाफ म्हणजे तुम्ही वृध्दिंगत केलेले व्यावसायिक कौशल्य. एखाद्या नोकरदाराने त्याची चाकरी करताना समाजाला काय हवंय ह्याची जाणीव ठेवून विशिष्ट व्यावसायिक कौशल्य मिळवणे. ह्या बाबत स्टिव्ह जॉब ह्या अवलियाचे नाव डोळ्यापुढे येते.

Profession व्यवसाय

तुम्हाला मिळत असणारा मोबदला आणि तुमचे प्राविण्य ह्याचा उत्तम मेळ म्हणजे व्यवसाय. ह्या दोन गोष्टींच्या मिलाफाने उत्तम व्यवसाय वृद्धिंगत होऊ शकतो. एखाद्याला न्यायशास्त्राची आवड आहे आणि त्या बाबत उत्तम मोबदला मिळतोय ह्यातूनच राम जेठमलानी ह्यांच्यासारखा मोठा व्यावसायिक कायदेपंडित घडतो.

Passion उत्कट भावना

अगदी नाजूक विषय आहे. तुमचे एखाद्या गोष्टीवरचे उत्कट प्रेम आणि तुमचे त्या विषयातले

प्राविण्य ह्यांचा सुंदर मिलाफ म्हणजे passion. Passion जपताना व्यवसाय, नफा तोटा, सामाजिक भान किंवा समाज काय म्हणेल ह्या गोष्टींना महत्व राहत नाही. तुमची उत्कट भावना खूप महत्त्वाची ठरते. एखादा उत्कृष्ट गायक, चित्रकार, वादक असे व्यासंगी कलाकार घडतात. ह्यात कोणाकोणाची नावं घ्यावीत. कुमार गंधर्व, हृदयनाथ मंगेशकर, झाकीर हुसेन, राजा रवी वर्मा इ. अनेक कलाकार. दुर्गाताई भागवत, इरावतीबाई कर्वे यांच्यासारख्या विदुषी घडतात.

ह्या सगळ्या गोष्टींचा विचार केला तर प्रत्येकाचे सफल जीवनाचे एक उद्दिष्ट असावे. ते उद्दिष्ट म्हणजे दीर्घायुषी, निरोगी आणि आनंदी जीवनाचे रहस्य ठरावे. प्रत्येक माणूस काही उच्च प्रतिभेचा वा उच्च विचारसरणीचा असू शकत नाही जेणेकरून तो पुढाकार घेऊन समाजसेवा करेल वा मोठे नाव प्रतिष्ठा मिळवेल पण तरी प्रत्येक माणसाने आपल्या जीवनाचे उद्दिष्ट पक्के केलेच पाहिजे.

अगदी सर्वसामान्य माणूस म्हणून जरी विचार केला तरी आपले कुटुंब, आपल्यावर अवलंबून असलेले आप्तजन ह्यांच्यासाठी आपण काही देणं लागतोय ह्याचा प्रकर्षाने विचार व्हायला हवा. आपल्या कुटुंबाची जबाबदारी पार पाडत असताना त्यांना प्रेम, आनंद द्यायलाच हवा. त्यासोबतच त्यांना अभिमान आणि गर्व वाटावा असे आपले वर्तन हवे. समाज ह्या संकल्पनेची सुरुवात मुळातच आपले कुटुंब, आप्तजन यांनी होते. त्या लहान वर्तुळामुळेच आपण मोठ्या वर्तुळात म्हणजेच सामाजिक वर्तुळात प्रवेश करू शकतो. तुमचे आतील वर्तुळ अबाधित असेल तरच बाह्य वर्तुळातील वावर विनासायास होऊ शकतो असे वाटते. तुमच्या जीवनाची उद्दिष्ट्यं घडविण्यासाठी लागणारे उत्तम आयुष्य, निरोगी आयुष्य ह्याची काळजी खरी तर कुटुंबातच घेतली जाते.

सरते शेवटी, तुमचे मिळकतीचे साधन आणि तुमची आवड ह्याच्या मेळ जमल्यास तुम्हांला उत्तम काम मिळते, good type of job.
तुमची आवड आणि समाजाला काय हवंय, ह्यांचा मेळ म्हणजे opportunity for growth.
तुमचे प्राविण्य, आवड ह्याची सांगड समाजाच्या निकडीशी जुळली तर समजावे तुम्हाला जीवनाचे उद्दिष्ट साध्य झाले, तुमचा स्वप्नातला मार्ग सापडला आणि तुमचे खरे व्यावसायिक कौशल्य फळाला लागले.

परंतु इकिगाई साध्य करण्यासाठी महत्वाचा टप्पा म्हणजे दीर्घायुष्य. दीर्घायुष्य टिकवण्यासाठी उत्तम आहार, उत्तम विचार आणि उत्तम आरोग्य महत्वाचे आहे त्याकरिता एक उत्तम जीवनशैली आत्मसात करायलाच हवी जसे,

१. दररोज शारीरिक व्यायाम
२. तणावहीन जीवन

३. सकारात्मक विचारसरणी

४. कौटुंबिक स्वास्थ

५. निकोप स्पर्धा

६. समाधानी आणि संतुलित आयुष्य

७. उत्तम आणि सकस आहार

८. नकारात्मक भावना दूर ठेवणे उदा. राग, द्वेष, मत्सर

९. ध्यानधारणा

१०. मनाच्या मातीची उत्तम मशागत करणारे वाचन.

११. कुटुंब आणि आप्तजन ह्यांच्या प्रति प्रेम, सद्भावना आणि प्रसंगी माफ करण्याची तयारी आणि मनाचा मोठेपणा.

प्रत्येकाने ह्या बाबीचा अवलंब केल्यास जीवनाचे उद्दिष्ट म्हणजेच purpose of the life, इकिगाई साध्य केल्याचे समाधान मिळेल.

- मनोज कुरुंभटी