



ಬದುಕಿನಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇನೇನು? ಗಂಡಸರು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಜಾಗಿಂಗ್, ವಾಕ್ ಎಂದು ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಂಜೆ ಕ್ಲಬ್, ಟೆನಿಸ್ ಆಟ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಮಯ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಗೃಹಕೃತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಭಜನೆ, ಸತ್ಸಂಗ ಎಂದು ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಕೈತುಂಬಾ ಸಂಬಳ, ಕಾರು, ಕಾರಿಗೊಬ್ಬ ಡ್ರೈವರ್, ನಗರದ ಶ್ರೀಮಂತರೇ ವಾಸಿಸುವ ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಫ್ಯಾಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸ. ಯಾರು ಕಂಡರೂ ಹಾ! ಎನ್ನುವಷ್ಟು ಸಿರಿವಂತಿಕೆ. ಅನೇಕ ಕ್ಲಬ್ಬುಗಳ ಮೆಂಬರ್‌ಶಿಪ್, ಚಾರಿಟಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ, ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಖಾಸಗಿಯಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು ಮಕ್ಕಳ ನೆನಪು, ಕರೆಯುತ್ತಿರುವುದು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಡೆಗಿನ ವಾಂಛೆ.

ಉಡುಪಿಯ ವೈದ್ಯ ದಂಪತಿಯರ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಲಂಡನ್ನಲ್ಲಿ ವಾಸ, ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಜಪಾನ್‌ನಲ್ಲಿ. ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಮದುವೆ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಿ ಸುಖವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಊರಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರೇ. ಹಾಗೆಂದು ಕೊರಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ದಿನವಿಡೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. 'ಪೇಶಂಟುಗಳು ಬರಲಿ ಬರದಿರಲಿ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ, ನನ್ನ ಕ್ಲಿನಿಕ್ ತೆರೆದಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮೊಮ್ಮಗಳ ನೆನಪು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲೇ ಇರೋಣವೆಂದರೆ ಕಷ್ಟ. ಅವರೇನೋ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಹೋಗಿದ್ದು ಬರಲು ಮಾತ್ರ ಸಾಕು ವಿದೇಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲಿಗೇ ಸೆಳೆತ ಜಾಸ್ತಿ.

'ಹಿರಿಯ ಪತಿ ಪತ್ನಿ ಜೊತೆಯಾಗಿರುವಾಗ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. 'ನಿನಗೆ ನಾ, ನನಗೆ ನೀ' ಎಂದು ಇದ್ದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಕಷ್ಟವೆನಿಸುವುದು ಇಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ವಿಧಿವಶರಾದಾಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಹೆಸರು ಹೇಳಲಿಚ್ಛಿಸದ ಲೆಕ್ಕ ಪರಿಶೋಧಕರು. ಅವರ ಮಗ ಅಮೆರಿಕದ ಗ್ರೀನ್ ಕಾರ್ಡ್ ಹೊಂದಿರುವವರು. ಇಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಿ ಇರಲೂ ಆಗದು. ಆ ಬದುಕು ಯೋಚಿಸಿದರೂ ಸಂಕಟವೆನಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

'ಈ ರೀತಿ ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಇರುವುದು ರಿಂದ ಒಬ್ಬಂಟಿತನ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಡಿಪ್ರೆಶನ್ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಬಾಧಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಾವು 'ಎಂಪೈ ನೆಸ್ಟ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮನೆ ಮನ ಖಾಲಿಯಾದ ಭಾವ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ದಂಪತಿಗಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ನುರಿತ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು.

ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಹೊರಗಡೆ ಎಷ್ಟೇ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದರೂ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೂ ಕುಟುಂಬ ಪ್ರೀತಿ ಅನ್ನುವುದು ಅತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಅದು ದೊರಕದೇ ಇದ್ದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕಮರುತ್ತದೆ, ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಜಾರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ಮನಸ್ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಖಿನ್ನತೆಯೆಡೆಗೆ ಸರಿಯುತ್ತದೆ.

'ನಮಗೂ ದುಃಖ ಇದೆ. ಆದರೆ ಅವಕಾಶಗಳಿರುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವುದೆಂದರೆ ತುಂಬ ಕಷ್ಟ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಅವರು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಜೊತೆಗೆ ಬಂದು ಅಲ್ಲೇ ಇರಿ ಎಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ನಾವೆನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವರಿಗೋಸ್ಕರ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಪ್ರಾಜೆಕ್ಟ್, ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಇದೇ ರೀತಿ ಕೊರಗುತ್ತಿರುವ ದಂಪತಿಯ ಪುತ್ರ ಅಮೇರಿಕ ವಾಸ ಅಖಿಲೇಶ್.

ಈ ರೀತಿಯ ತಂದೆತಾಯಿಯರೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟು ಸೇರಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹಾನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಎನ್‌ಆರ್‌ಐ ಪೇರೆಂಟ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಶನ್ ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಂಗಳೂರಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಇದರ ಸದಸ್ಯರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಟ್ಟು ಸೇರುವುದು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಷ್ಟಸುಖ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪಿಕ್‌ನಿಕ್, ಟ್ರಿಪ್ ಎಂದು ಆಯೋಜಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತವೆ. ಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಭದ್ರತೆ, ವಿಶ್ವಾಸ. ಅದನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಋಷಿಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಕೆಲವು ಹೆತ್ತವರು ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಡಿ ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹೇರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದು ಹಾರುವ ಹಕ್ಕಿಯ ರೆಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹಿರಿಯವರು ಒತ್ತಡ ಹೇರುವ ಬದಲು ಬದುಕಲ್ಲಾದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಂತೋಷದಿಂದ ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದುವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟು.