



# ನಿವೃತ್ತಿ ಆತಂಕ ಏಕೆ?

ನಿವೃತ್ತಿ ಸಹಜ.  
ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ  
ಸೇರುವಾಗಲೇ  
ನಿವೃತ್ತಿಯೂ ನಿಗದಿಯಾಗಿ  
ಬಿಡುವ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲವೇ?  
ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದು ನಿವೃತ್ತಿ  
ಅಂಚಿನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ  
ಮಾನಸಿಕ ತಳಮುಳ,  
ತುಮುಲ, ಒತ್ತಡ  
ಆಗುವುದು ಏಕೆ?

## ■ ಸವಿತಾ ಶಾಂತಪ್ರಿಯ



ಓದೋದು ಕಚೇರಿ. ಸುಮಾರು 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದೇ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಮ್ಯಾನೇಜರ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ನಿವೃತ್ತಿಯ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಆರಂಭಗೊಂಡಾಗಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡ ಹೊರಟರೂ 'ಅದು ನನಗ್ಯಾಕೆ? ನಾನಂತೂ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವವನು' ಎಂಬ ಧೋರಣೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಯಾರು ಏನೇ ಕೇಳಿದರೂ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪುರಾಣ. 'ಇನ್ನು ನೀವೇ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನಿರುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂಬ ಮಾತುಗಳೇ. ಇದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಂಸಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು, ಎಲ್ಲರ ಮಾತಿಗೂ ಸಿಡಿಸಿಡಿ ಎನ್ನುವುದು, ಕಂಡ ಕಂಡವರ ಮೇಲೆ ರೇಗುವುದು.

ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ಇವರನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಪೇಚಾಟವೇ ಆಯಿತು. ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕವೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಚೇರಿ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವುದು, ತಮ್ಮ ಆಸನವನ್ನು ನೋಡಿ ಬರುವುದು, ಪ್ರತಿದಿನ ಕರ್ತವ್ಯ ಎಂಬಂತೆ ತನ್ನ ಸೆಕ್ರೆಟರಿಯಾಗಿದ್ದಾಕೆಗೆ ಪೋನಾಯಿಸಿ ಏನಾಯಿತು, ಏನು ಪತ್ರ ಬಂದಿತ್ತು? ಯಾರು ಬಂದಿದ್ದರು ಎಂದೆಲ್ಲಾ ವಿಚಾರಿಸ ತೊಡಗುವುದು.. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಮಾತಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ತಾವಿದ್ದಾಗ ನಡೆದ ಘಟನೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ತಾವದನ್ನು ಚಾಣಾಕ್ಷತನದಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಿದ್ದು, ತನಗೆ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳಿಂದ ದೊರೆತ ಶಹಭ್ಯಾಸಗಿರಿ.. ಇದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತುಕತೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. 'ನೀವು ನಿವೃತ್ತಿಯಾಯಿತು. ಇನ್ನಾಕೆ ಅದೆಲ್ಲ? ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದ ಗುಂಗಿನಿಂದ ಹೊರ ಬನ್ನಿ' ಎಂದರೆ ಅಥವಾ ಅವರ ಚರ್ವಿತ ಚರ್ವಣ ಕೇಳಿ ಕೇಳಿ ಸಾಕಾಗಿ ಆಚೆ ನಡೆದು ಹೋದರೆ 'ನಿಮಗೆ ನಾನಿಗ ದುಡಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸದರ. ನನಗಿನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ' ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಶುರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮೇಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇನು ಕತೆಯಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದುವಾಗಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ನಿವೃತ್ತಿ ಸಹಜವಲ್ಲವೇ? ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವಾಗಲೇ ನಿವೃತ್ತಿಯೂ ನಿಗದಿಯಾಗಿ ಬಿಡುವ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲವೇ? ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದ್ದು ಯಾಕೆ ಈ ಮಾನಸಿಕ ತಳಮುಳ, ತುಮುಲ, ಒತ್ತಡ? ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಒತ್ತಡ ತಾಳಲಾರದೆ ಹೃದಯಾಘಾತವೋ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥವೂ ಆಗುವುದಿದೆ.

ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉದರಂಬರಣಕ್ಕಾಗಿ, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆಗಾಗಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಮೀರಿದ ಮನಸ್ಸಂತೋಷ, ಮಾನಸಿಕ ತೃಪ್ತಿ, ಸ್ಥಾನಮಾನವೂ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಷ್ಠೆಯಿಂದ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಅನೇಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ವೃತ್ತಿಯೇ ಸರ್ವಸ್ವ. ಅಂಥವರು ಸ್ವಂತದ ಯಾವ ವಿಚಾರವನ್ನೂ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ, ಹೊರಗಿನ ಯಾವ ವಿಷಯವನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇಡೀ ದಿನ ತನ್ನ ಕೆಲಸವೇ ಎಲ್ಲವೂ ಎಂದಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ನೇಹಿತ ಬಳಗವನ್ನೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದೆ ತಾವಿರುವುದೇ

ತನ್ನ ಸಂಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಎಂಬಂತೆ ಇರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ನಿವೃತ್ತಿಯೆಂದರೆ ಭಯಕಾರಿಯೇ, ದುಃಖದಾಯಕವೇ, ಚಿಂತೆಯೇ, ಒತ್ತಡಕಾರಿಯೇ.

### ಮುಂದೇನು ಎಂಬ ಆತಂಕ

'ನಿವೃತ್ತಿ' ಎಂಬ ಪದ ಆರಾಮವನ್ನೋ ಸಂತೋಷವನ್ನೋ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಒತ್ತಡ ತರವಂತಹ ಬದುಕಿನ ಹತ್ತು ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆಂದು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿ ಸಂತಸದಾಯಕವೆನ್ನುವುದು ಏಕೆಂದರೆ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ಬಂಧನವಿಲ್ಲ; ಸಮಯದ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲ; ಕಚೇರಿಗೆ ಓಡುವ ಧಾವಂತೆಯಿಲ್ಲ; ರಜೆಯ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರ ಇಲ್ಲ; ಉದ್ಯೋಗ ನಿಮಿತ್ತ ಊರೂರು ಅಲೆದಾಟವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯ ಬಂದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಯೋಚನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮುಂದೇನು ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ.

ನಿವೃತ್ತಿಯ ಜೀವನವೆಂದರೆ ಅದೊಂದು ಮಹತ್ತರ ಬದಲಾವಣೆಯ ಕಾಲ. ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಅದಕ್ಕೇ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮನಸ್ಸು, ದೇಹ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕಷ್ಟವೇ ಸರಿ. ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವಂತೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಲು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೂ ತನ್ನ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಗುರುತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ, ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ, ಸಂಸಾರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ತನಗಿರುವ ಸ್ಥಾನಮಾನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಭಯ

