



ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಕಾಡುವ ಬೋರ್ಡಂ.

ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗ, ಸ್ಥಾನಮಾನದಿಂದಲೇ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಪರಿಚಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಅಸ್ತಿತ್ವವೇ ಅವರ ಉದ್ಯೋಗ. ಒಮ್ಮೆ ಆ ಸ್ಥಾನ ಹೋದರೆ ತಾವು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ, ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನ ತನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಡುವುದಿದೆ. ಅದೂ ಉನ್ನತ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಆಳು ಕಾಳುಗಳು ಎಂದೆಲ್ಲ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದೇ ದಿನದಲ್ಲಿ ತಾನು ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಗುವುದೆಂದರೆ ಸುಲಭವಲ್ಲ.

ತಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ತಮ್ಮ ಸಂಸಾರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ, ಗೌರವ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದರೆ ಇವರ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಸಲಹೆ ಸಹಾಯ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅದಲ್ಲ ಇರದೆ ತನ್ನ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆಯಿಲ್ಲ ಎಂದೆಲ್ಲ ಚಿಂತಿಸತೊಡಗುವುದೂ ಇದೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದೆಂದರೆ ಪಾಪವೆಂಬಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಭಾವಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಳೆಯುವುದೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ. ಅದೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದವರೆಲ್ಲ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ತೆರಳುವವರಾಗಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ದಿನ ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವುದೆಂದರೆ ಅದೂ ಭಯಾನಕವೇ. ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ದಿನಪತ್ರಿಕೆ ಓದಲೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ, ಟಿವಿ ನೋಡಲೂ ಸಮಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೋಣಗುವವರೂ ಬ್ಯುಸಿ.. ಬ್ಯುಸಿ.. ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ದೊರಕುವ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದೂ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಿದ್ದರೆ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ? ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದುದೆಂದರೆ ಮೊದಲಿಗೆ ತಾನು ನಿವೃತ್ತ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ತನ್ನ ಬದುಕಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು ಮುಂದಿನ ಹೊಸ ಹೆಜ್ಜೆಯನ್ನಿಡುವ ಕಡೆಗೆ ಮುಖ ಮಾಡುವುದು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧೋರಣೆ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. 'ಹೌದು ನಾನೀಗ ನಿವೃತ್ತ. ನನ್ನ ಬಳಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವಿದೆ, ನನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ನಾನು ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲ; ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಂತೋಷಕ್ಕಾಗಿ' ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ ಮುಂದಡಿಯಿಡಬೇಕು. ಈ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಬಂದರೆ ಅರ್ಧ ಗೆದ್ದಂತೆ.

ದೈಹಿಕ ಕ್ಷಮತೆ, ದುಡಿಯುವ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ಬೇರೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಕೊಂಡು 35 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ದುಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಖಂಡಿತಾ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಉದ್ಯೋಗ ನಿಮಿತ್ತ ನಗರಗಳಿಗೆ ವಲಸೆ ಬಂದವರು ಬಳಿಕ ತಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿಯ ಬಾಳು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ. ಶಿಕ್ಷಕ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವವರು ಟ್ಯೂಶನ್, ಕೋಚಿಂಗ್ ಮುಂತಾದವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಸುತ್ತುವುದು,

ಹೊಸ ತಾಣಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದು, ಹೊಸ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ಇಷ್ಟ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯೋ ಎರಡು ಬಾರಿಯೋ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸ. ತಾವು ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಪುಸ್ತಕ ಕೂಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ತಮಗಿಷ್ಟದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರಾದ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಬರವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸಾಧಿಸಿರುವವರು ನಿವೃತ್ತಿಯ ಬಳಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಕೃಷಿಯನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಮಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ನಿವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿಯೇ ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಕಂಪನಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಮಾಜದ ಕಳಕಳಿಯಿರುವವರು ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯ ಬಗೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರು ತಮ್ಮದೇ ಸಂಸ್ಥೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ತನಗೆ ಸರಿ ಕಾಣುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮಿಂದಾದ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಲಲಿತ ಕಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿರುವವರು ಸಂಗೀತ, ಕಚೇರಿ ಎಂದೆಲ್ಲಾ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಸತ್ಯಂಗ, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗೆಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವವರು ಆ ಕಡೆಗೇ ಸರಿಯುತ್ತಾರೆ.

### ಹಣ ಕೂಡಿಡಬೇಕು..

ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು? ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿವೃತ್ತಿಯಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಚಣೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಮಕ್ಕಳ ಮದುವೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಂದೆಲ್ಲಾ ಖರ್ಚು ಬಂದರೂ ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ಹಣವಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ತಮ್ಮ ನಿವೃತ್ತಿ ಬದುಕಿನ ಖರ್ಚಿಗಾಗಿ ಒಂದಿಷ್ಟಾದರೂ ಕೂಡಿಟ್ಟಿರಲೇಬೇಕು.

ನಿವೃತ್ತಿಯೆಂದು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉದಾಸೀನ ಯಾವುದೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದೇಹ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಗೂಡಾಗಬಹುದು. ಸದಾ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಬದುಕು ಆಯಿತು, ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದು ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದು ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೂ 'ಅದು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಇದು ಮಾಡಬೇಡಿ' ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಹೇರುವುದೂ ಇದೆ. ಇದು ಸಲ್ಲ. ನಿವೃತ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುವಂತೆ ತಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕಾರಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು. ಸಂತೋಷ ಸಿಗುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಬೇಡ. ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರ ಕುಟುಂಬದವರ ಪ್ರೀತಿ-ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ- ಸಹಕಾರ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇಕೇ ಬೇಕು.