



ಹಿರಿಯರೆಂದರೆ ಏಕೆ ಈ ಅಸಡ್ಡೆ?

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಾದ ನಾವು ನಿವೃತ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.

■ ಮಾಲತಿ ಮುದಕವಿ

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೆಂದರೆ ಯಾರು? ಯಾವ ವಯೋಮಾನಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು? ನಮಗೆ ಮೂರು ತರಹದ ವಯಸ್ಸುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ಕಾಲಗಣನೆಯ ವಯಸ್ಸು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕದಿಂದ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಹಿಡಿತವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದು ದೈಹಿಕ ವಯಸ್ಸು. ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರಕ್ರಮ, ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಕಾಳಜಿ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಆಹ್ಲಾದಕರ ಮನೋಭಾವಗಳಿಂದ ಇದನ್ನು ನಾವು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂರನೆಯದು ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದೇ ಮಾನಸಿಕ ವಯಸ್ಸು. ಇದನ್ನು ನಾವು ಧನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಹಿನ್ನಡೆಸಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವೆಂದರೆ ಯುವಕರಂತೆ ಖುಶಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೆಂದರೆ ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾದ, ನಡೆದಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಬೇರೆಯವರ ಆಸರೆಯನ್ನು ಬಯಸುವ, ತಮ್ಮ

ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ತಾವೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಷ್ಟು ಪರಾಧೀನರೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದೇನಿಲ್ಲ. 57—58 ರ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ, ಅಥವಾ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ಆಗಷ್ಟೇ ನಿವೃತ್ತರಾಗಿರುವವರು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಪಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈಗಿಲ್ಲ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಸಾರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ಎಲ್ಲರೂ ಸಬಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರು ಇಷ್ಟ ಪಟ್ಟ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕಲಿಸಿ, ಅವರು ಗಳಿಸಲು ಸಮರ್ಥರಾದ ನಂತರ ಅವರಿಗೊಂದು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಬಿಟ್ಟರೆ ಹಿರಿಯರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿದಂತೆ. ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ನಿವೃತ್ತಿಯ ಅಂಚನ್ನೂ ತಲುಪಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಪೀಠಿಕೆಯಿದ್ದಂತೆ. ಈ ವಯೋಮಾನವು ಶಾಪವೆಂದು ಕೆಲವರು ಎಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನಿವಾರ್ಯ ಘಟ್ಟ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಗು ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣಿನಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಆತನ ಅಥವಾ ಆಕೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಬೆಲೆ. ನಂತರದ್ದು ಪ್ರೌಢತೆಯ ಗತ್ತು. ಮನೆತನದ