

ಬಡೆಯನದು. ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಘಟ್ಟವದು. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಹೊಣೆಗಾರಿಕೆ ಇದೇ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ.

ಇವೆಲ್ಲದರ ನಂತರದ್ದೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ತಿರುಗುಮುರುಗು. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಎಲ್ಲ ಭಾರವೂ ಹಗುರಗೊಂಡ ಅನುಭವ. ಆಫೀಸಿನ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳ ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೈಮನಗಳೆಲ್ಲ ಹಗುರವಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಈ ನಿರಾಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನೋಭಾವಕ್ಕೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಿಗೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಶಾಪವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಿಲ್ಲ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಜೀವನದ ಒಂದು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಶಾಂತಿಯುತ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸಲು ನಾವು ಏನೇನು ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೆ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಬಂಧವು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸುಭದ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಆ ಎಳೆಯ ಜೊತೆ ಮತ್ತೊಂದು, ಮಗದೊಂದು ಎಳೆ ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಈ ಜಗದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಗೆಯ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿದೆ. ಅಕ್ಕ- ತಂಗಿ, ಅಣ್ಣ- ತಮ್ಮ, ತಂದೆ-ತಾಯಿ, ಗಂಡ- ಹೆಂಡತಿ, ಅತ್ತೆ-ಮಾವ, ಮಗಳು-ಸೊಸೆ... ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಸಂಬಂಧದ ಪೊರೆ ತೆಳುವಾಗಲು ಬಿಡಬಾರದು.

ಸುಂದರ ಬಂಧಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮೌನದ ಮೊರೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಾತನ್ನೂ ಆಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಏನನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ವಾಪಸ್ಸು ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಲಾಗದು. ಅಹಂ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಸಂಬಂಧ ಎನ್ನುವುದು ನೀರಮೇಲಣ ಗುಳ್ಳೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ 'ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ತಾನೇ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಬಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು' ಎಂಬುದು ಒಂದು ನಿರಂತರ ಕೊರಗಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇತರರನ್ನು ಬಲವಂತ ಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಆಪ್ತತೆ ಬೆಳೆಯದು. ನಾವು ಅವರನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೇ ಸಂಬಂಧಗಳ ಗಾಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲ ಮಹತ್ವದ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೇರೂರ ತೊಡಗಿ ಕೊರಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿದೆ. ಇಂಥ ಭಾವನೆಯು ಖಿನ್ನತೆಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದಲೂ ಸಂಬಂಧಗಳಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರಾದ ನಮಗೆ ನಿಜವಾಗಲೂ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ, ಬಂಧು- ಮಿತ್ರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿಯಿದೆ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಿಚಪಲಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಇತರರನ್ನು ಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮನೆಯ ಜನರು ತಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿ ನಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆ ನಿಲ್ಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಇನ್ನೂರನ್ನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಉತ್ತಮ.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು ಹೆಚ್ಚಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಡೀ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡುತ್ತ ಹಣ ಉಳಿದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಎದುರಾಗುವುದಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು, ತಂದೆ ತಾಯಿ ಎಂದು ಅಕ್ಕರೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೂ, ಕೆಲವು ಹಿರಿಯರು ಅದರಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ವಾರ್ಥವನ್ನು ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ. 'ಎಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೆ ಹಣದ ಸಲುವಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಭಾವನೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬೇಕು. ಅಪ್ಪಿತಪ್ಪಿಯೂ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಸಹಪರ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ಆ ತರದ ಭಾವನೆ ಬರುವ ಮಾತನ್ನು ಆಡಬಾರದು.

ಆದರೂ ಆಸ್ತಿ-ಪಾಸ್ತಿ, ಹಣ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಬದುಕಿರುವಾಗಲೇ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಟ್ಟು ಖಾಲಿಕ್ಕೆಯಾಗುವುದು ಕೂಡ ಮೂರ್ಖತನವೇ. ಹಣ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಗಾಗಿ, ಕುಟುಂಬದ ಘನತೆ ಗೌರವಗಳನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷಿತ ಜೀವನಕ್ಕಾಗಿ ಹಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ಬಳಸುವುದಾದರೂ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬಳಸುವ ಜಾಣ್ಮೆಯಿರಲಿ. ಮಕ್ಕಳ, ಸೊಸೆಯರ, ಅಳಿಯಂದಿರ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ, ಮದುವೆಯ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ, ಅವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಉಡುಗೊರೆಯೆಂದೋ ಖರ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಅವರ ಖುಷಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಅವರ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದು ಎಣಿಸದೆ ಅವರಿಗೆ ನಾವು ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಅವರ ಮೇಲೆ ಅಧಿಕಾರ ಚಲಾಯಿಸದೆ ವ್ಯದುವಾದ ವ್ಯವಹಾರ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಮನರಂಜನೆಗಳು ಕೂಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನದ ಒಳ್ಳೆಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಇದೇ ಅತ್ಯಂತ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವ ಉಳ್ಳವರು ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಸಂದರ್ಶನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ದಾನ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ದೇಶ ವಿದೇಶದ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಬಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಮಗೆ ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ನಾವೀಗ ಎಲ್ಲದರಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತರು. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ... ಎಂದು ಕೈಕಟ್ಟಿ ಕುಳಿತರಾಗದು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮಿಂದಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಮನೆಯ ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುವ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅವರಿಗೆ ಆಟಪಾಠ ಕಲಿಸುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಇತರರ ಕಾಳಜಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಗಟ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ನಾವು ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಎಲ್ಲ ತಿಳಿದಂಥವರು, ಅನುಭವಿಗಳು, ಮನೆಯ ಜನರಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಮಾತನ್ನೇ ಕೇಳಲಿ ಎಂಬ ಹಟ ನಮಗೆ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದಲೂ ನಾವು ಒಂಟಿತನದ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತೇವೆ. ಯುವಜನಾಂಗವನ್ನು ವಿಮರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅವರನ್ನು ಅರಿಯುವುದು, ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರು ನೋಡುವ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿಗೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದೃಷ್ಟಿಗೂ ಅಂತರವಿರುವುದು ಸಹಜ.

ಬಹುಪಯೋಗಿ ಮೊಬೈಲು ಬಳಕೆಯನ್ನು ಇಂದು ನಾವು ಕಲಿಯಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಈ ನಾಗಾಲೋಟದ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿಂದುಳಿದುಬಿಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಮೊಬೈಲು, ಕಂಪ್ಯೂಟರುಗಳಲ್ಲಿಯೆ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್ ಅಂದರೆ ಫೋನ್‌ಬುಕ್, ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ಮಕ್ಕಳಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಸಕ್ತಿ. ನುಂಗಲಾರದ ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್ ಈಗ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೂ ಬಾರದು. ಕಲಿಯಲು ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಜರಿಕೆ.

ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವೂ ಬದಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಜೀವನದ ಜೀವಾಳ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಹೊಸಯುಗದ ಗ್ಯಾಜೆಟ್ಟುಗಳು ಸಮಯ ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಧನವನ್ನಿಸಬಹುದು.. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಆಗಿರಲೂಬಹುದು. ನಾವು ಅವುಗಳಿಗೆ ದಾಸರಾಗದೇ ಅವನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯೋಗಗಳೂ ಇವೆ. ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು- ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತು ಹರಟೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ಪ್ರಸಂಗ ಸೃಷ್ಟಿಸುವ ಈ ಗ್ಯಾಜೆಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪರಿ ಕಲಿತರೆ ಹಿರಿಯ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಬೇಸರವೂ ಆಗದು. ಸಂಬಂಧಗಳೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.