

ಮನಸ್ಸು ಮುದದಿಂದ ತುಂಬಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಮ್ಮುಪ್ಪೆಂಬುದಿಲ್ಲ. ವಯಸ್ಸು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ಸಹನೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು. ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತಾ, ಸಮಾಧಾನ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಶುಭವಾದ ಪರಿವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ಉತ್ತಾಹ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮಹಿಳೆಯರು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ತಮ್ಮ ಆಸೆ, ಅಭಿಲಾಷೆಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತರಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ! ಇದಕ್ಕೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧ ಆಗಬೇಕು. ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಲು ಬಹಳಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಾದೆ ಇದೆ. life begins after fifty ಎಂದು. ಈಗ ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಸಂಸಾರ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಿಂದ, ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆ ಸಮಯವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸುವರ್ಣ ಅವಕಾಶ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿಯಿತು ಎಂದು ನಿರಾಶರಾಗಿ ಬೇಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಜೀವನವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮಗೋಸ್ಕರ ಬೇಕಾದಷ್ಟು, ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಈಗಂತೂ ಅನೇಕ ದಾರಿಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದನ್ನು ಬಯಸದೆ, ನಿಸ್ಕಾರ್ಥದಿಂದ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹತ್ತಾರು ಜನ ಸ್ನೇಹಿತರ, ಹಿತೈಷಿಗಳ ಪರಿಚಯವಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಸೊಸೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಸಮಾಜ ಸೇವೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆಗೆ ವಹಿಸಿಕೊಡಿ. ಅತ್ತೆ ಎಂಬ ಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಾತು ಬಾರದೇ ಇರಲಿ. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ನೀವು ಸೊಸೆಯಾಗಿದ್ದಿರಿ ಅಲ್ಲವೇ? ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ಅಂದು, ಆಡಿ ಮಾಡಿದ್ದರು ಎಂದು. ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆಯನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ನೀವೇ ಯೋಚಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಅತ್ತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯಾವ ರೀತಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರೋ.. ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸೊಸೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕೇ.? ದುಡುಕು ಸ್ವಭಾವದವಳಾದರೂ.. ಸಮಯ ಸಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅವಳಿಗೂ ಅರ್ಥ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅವಳು ಹೆಣ್ಣು ಹೃದಯ ತಾನೇ? ನೀವು ಯೋಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸಮಾಧಾನಿಸಿಕೊಂಡು, ಕರ್ತವ್ಯ ನಿಭಾಯಿಸಿ. ಈ ಪ್ರೀತಿಯ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ನೀವು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗುತ್ತೀರಿ.

ಸೊಸೆ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಬಾಕ್, ಕಟ್ಟಿಕೊಡುವುದು, ಅಫೀಸಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಕಾಫಿ ಕೊಡುವುದು, ಅವರ ಅಫೀಸಿನ ಕೆಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಅವಳಿಗೂ ತಮಾಷೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದು ಈ ರೀತಿ

ಸೊಸೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮೀಪ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸೊಸೆಗೂ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನ ತುಡಿತವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ತವಕ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತಿ ಆಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಸೊಸೆಯ ಮನಸ್ಸೂ ಖುಷಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಾತುಕತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವೇ.. ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಮನೆಯ ಮಾತುಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಸೊಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಂದು ದೂರನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವವನ್ನು ಸೊಸೆಗೂ, ಕಲಿಸುತ್ತಾ ಬನ್ನಿ. ಅವಳು ತಿಳಿದೇ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಅಳಿಯನ ಬಗ್ಗೆ ದೂರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ; ಇದೂ ಕೂಡ ಸರಿಯಲ್ಲ.. ನೀವು ಪ್ರೌಢರಾಗಿದ್ದೀರಿ.. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅನುಭವ ಬೇಕಾದಷ್ಟನ್ನು ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ನಿಮಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಹಂಚಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ

ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವು ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರೊಟ್ಟಿಗೆ ಅನೇಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಲಾಭಗಳು ನಿಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಸಿಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ.. ಮಕ್ಕಳಾಗಿ ಆನಂದಿಸಿ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲಾ.. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಶರೀರವನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ, ಸ್ವಸ್ಥ ಶರೀರ ಸ್ವಸ್ಥ ಮನ ನಿಮ್ಮದಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿ... ಆದಷ್ಟು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಉತ್ತಾಹ ಚಿಗುರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸು ನಿಷ್ಕಲ್ಪವಾಗಿ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಸಂತೋಷದ ಸಾಗರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಯೌವನದ ಕ್ಷಣಗಳು ಜಾರಿ ಹೋಗಿದ್ದರೂ ಯೌವನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಸಂಭ್ರಮಿಸದಿದ್ದರೂ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ರೀತಿಯ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಪ್ಪು ಆವರಿಸುವ ಕಾಲ ಹತ್ತಿರ ಬಂದರೂ ದೈರ್ಯಗುಂದದೆ ಸದಾ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಂಸಾರ, ಮಕ್ಕಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ಖುಷಿ ಖುಷಿಯಿಂದ, ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇದ್ದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾದರೂ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಚೇತೋಹಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮತ್ಯಕ್ತಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೊಂಚ ಕೋಪ ತಾಪವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಆಗ ನೀವು ಕೊಂಚ ಶಕ್ತಿಹೀನರಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ದ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಅದೃಷ್ಟವೇ ಸರಿ..! ಹೊರಗಡೆ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾಲ್ಕು ಜನರ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಕಾರಣ ಶರೀರದ ಬಾಧೆಗಳು ಅಷ್ಟು ನಮಗೆ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಡೆ ಜನರ ಜೊತೆ ಮಾತುಕತೆಗಳು, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉತ್ತಾಹವನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಮಟ್ಟದ ಅವರೊಂದಿಗೆ, ಅವರು ಚಿಕ್ಕವರೇ ಇರಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ, ಸಮಾಜದಿಂದ ಹಿಡಿದು... ದೇಶದ ಆಗುಹೋಗುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರಾಜಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸರೊಂದಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ

ಮನೋಭಾವದಿಂದ ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಸಂತೋಷ ಕಂಡರೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ವಾಸ್ತವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ವಯಸ್ಸಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ; ಮನಸ್ಸು! ನಿಮಗೆ ವಯಸ್ಸಿದ್ದಾಗ ಏನೇನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೋ.. ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೋ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ನೀವು ಈ ರೀತಿಯ ಚೈತನ್ಯ, ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸವೂ ಸಲೀಸಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಇಷ್ಟ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಧಾರೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಕಾರಾತ್ಮಕತೆ, ಎಲ್ಲರ ಮುಂದೆ ಸದಾ ಗೋಳು ತೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದು, ನಿಸ್ಕಾರ್ಥದ ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ಶಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಮೀರಿದ್ದರೂ.. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿ ಯುವತಿಯರು ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬಹುದು. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಮನೆಯವರಿಗಲ್ಲದೆ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೂ ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್‌ಗಳಾಗಿ ಇರುತ್ತೀರಿ. ಇದೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.