ಸ್ವಸ್ಥ ಜೀವನ

'ಯೋಳ್ಕೊಳ್ಳಾಕ್ ಒಂದೂರು, ತಲೆ ಮ್ಯಾಗೊಂದ್ ಸೂರು, ಮನಗಾಕೆ ಭೂಮ್ತಾಯಿ ಮಂಚ।
ನನ್ನೆಡ್ತಿ ಪುಟ್ನಂಜಿ ನಗ್‌ನಗ್ತಾ ಉಪ್ಗಂಜಿ ಕೊಟ್ರಾಯ್ತು ರತ್ನನ್ ಪರ್‌ಪಂಚ'– ರಾಜರತ್ನಂ ಅವರ ಒಂದು ಕವಿತೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಈ ಸಾಲುಗಳು ಸಂತೃಪ್ತ ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಬಯಸುವ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನದೆಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಒಂದು ಊರು ಬೇಕೆನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆತನ ಕಷ್ಟ ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವ ಆತ್ಮೀಯರು ಸಿಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಅವನ ನಿರೀಕ್ಷೆ. ವಾಸಕ್ಕೊಂದು ಮನೆ, ಸಹವಾಸಕ್ಕೊಬ್ಬ 'ಸಹಧರ್ಮಿಣಿ', ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುವಷ್ಟು ಆದಾಯ– ಇವು ಯಾವುದೇ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಗಳಿಲ್ಲದ, 'ಅತಿ'ಗಳಿಲ್ಲದ ಸಂತೃಪ್ತ ಬದುಕಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಎನ್ನುವುದು ರಾಜರತ್ನಂರವರ ಆಶಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೊಂದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜೀವನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಕೆಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವ.

ರಾಜರತ್ನಂ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಈ ಮೂರು ಅಂಶಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಮೂರನ್ನು ಸೇರಿಸಿರುವ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನರು ಸ್ವಸ್ಥ ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದ ಮುಖ್ಯ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿದ್ದಾರೆ:

ಅರ್ಥಾಗಯೋ ನಿತ್ಯಮರೋಗಿತಾ ಚ ಪ್ರಿಯಾ ಚ ಭಾರ್ಯಾ ಪ್ರಿಯವಾದಿನೀ ಚ
ವಶ್ಯಶ್ಚ ಪುತ್ರೋಃ ಅರ್ಥಕರೀಚ ವಿದ್ಯಾ ಷಟ್ ಜೀವಲೋಕಸ್ಯ ಸುಖಾನಿ ರಾಜನ್॥

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಪ್ರಕಾರ ಲೌಕಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು ಹಣ, ಬದುಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಹಣ ಸದಾಕಾಲ ಒದಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ನೆಮ್ಮದಿ ಇರುತ್ತದೆ; ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾಳೆಯ ಚಿಂತೆ ಕಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರಿಯಾದವನಿಗೆ ಹಣವಿಲ್ಲದೆ ಬದುಕುವುದು ಅಸಾಧ್ಯವೆಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯ ಅಗತ್ಯವೆಂದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆರೋಗ್ಯ. ('ನಿತ್ಯಮರೋಗಿತಾ' ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು) ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲ ಮುಖಗಳೂ ಕಳೆಗುಂದುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಭಾಗ್ಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿರುವುದು. ಬದುಕಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತೊಂದು ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರ ನಡುವೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಪ್ರೀತಿ. ಪ್ರೀತಿಯೊಂದರಿಂದಲೇ ಜೀವನದ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸಂಸಾರಿಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಧೈರ್ಯ ಬರುವುದು ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೀತಿ, ಸಾಮರಸ್ಯಗಳಿಂದ. ಭಾರ್ಯೆ ತನ್ನ ಪಾಲಿಗೆ ಪ್ರಿಯಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು; ಆಕೆ 'ಪ್ರಿಯವಾದಿನಿಯೂ' ಆಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಹಿರಿಯರು. ಸದಾ ಹಿತವಾದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಿ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ಸಾಂಸಾರಿಕ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ.

ಇನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ವಿಚಾರ: ಹೆತ್ತವರ ಮಾತನ್ನು ಗೌರವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳೇನಾದರೂ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಮಾತಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡದೆ, ಅವಿಧೇಯರಾಗಿ, ಉಢಾಳರಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಸರಿಯಾದ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಸೋತರೆ, ಸಮಾಜ ಕಂಟಕರಾಗುವ ಲಕ್ಷಣ ತೋರಿಸಿದರೆ, ತಂದೆ ತಾಯಿಯರ ಪಾಡು ಧೃತರಾಷ್ಟ್ರ ಗಾಂಧಾರಿಯರ ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಸಭ್ಯ ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಎಲ್ಲ ಹೆತ್ತವರೂ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸಫಲಗೊಳಿಸಿದರೆ, ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಬದುಕು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಅಗತ್ಯ 'ಅರ್ಥಕರೀ ವಿದ್ಯಾ' ಅಂದರೆ, ಜೀವನೋಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಧಕವಾಗುವ ವಿದ್ಯೆ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದು ಆದರ್ಶ. ಆದರೆ ವಿದ್ಯೆ ಬದುಕಿಗೆ ಸಾಧಕವಾಗಬೇಕೆಂಬುದು ವಾಸ್ತವ.

ಹೀಗೆ, ಸ್ಥಿರವಾದ ಆದಾಯ, ಶಾಶ್ವತ ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರೀತಿಯ ದಾಂಪತ್ಯ, ಪತಿ ಪತ್ನಿಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮರಸ್ಯ, ಸುಶೀಲರಾದ ಮಕ್ಕಳು, ಬುದುಕಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ ವಿದ್ಯೆ– ಇವು ಸ್ವಸ್ಥ ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದ ಆರು ಅಗತ್ಯಗಳೆಂಬ ಹಿರಿಯರ ಮಾತು ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲೂ ಸತ್ಯ.

■ ವೈನತೇಯ

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

★ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಂಗಸರು ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದಾರೆ– ಗಂಡಸರು (ಅವರ) ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾರೆ!

–ಎಲ್.ಬಸವರಾಜು

★ ಹೆಂಗಸು ನೆರಳಿನಂತೆ. ಹಿಂಬಾಲಿಸು– ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಾಳೆ; ದೂರ ಹೋಗು– ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತಾಳೆ.

–ಚೀನಾ ಗಾದೆ

★ 'ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೀಯೇ' ಎಂದು ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಹೇಳು; ಅವಳಿಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ.

–ಚೀನಾ ಗಾದೆ

★ ಹೆಣ್ಣಿನ ಜಾಗ ಮನೆ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವವರೂ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಜಾಗ ಆಫೀಸು, ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಎನ್ನುವವರೂ ಸಮಾನವಾಗಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞತೆ, ಮಾರ್ದವತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲಾರದ ಎಲ್ಲ ಮನೆಯೂ, ಎಲ್ಲಾ ಕಚೇರಿಗಳೂ ಕೆಟ್ಟವು. ಇವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಗೃಹಕೃತ್ಯ ಕೂಡ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾದದ್ದು.

–ಪಿ.ಲಂಕೇಶ್

★ ಬೇಡ ದೇವಿಯ ಪಟ್ಟ ನಿನಗೆ, ಬೇಡ ದಾಸಿಯ ಪಟ್ಟ– ಸಾಕು, ಮನುಜರೊಂದಿಗೆ ಬಾಳು, ಗೆಳತಿ ಕೇವಲ ಮನುಷ್ಯಳಾಗಿ.

–ಬಿ.ಟಿ.ಲಲಿತಾ ನಾಯಕ್

★ ಕಣ್ಣಿನಿಂದಲೇ ಹೆಂಗಸು ಕೇಳುತ್ತಾಳೆ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ, ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾಳೆ ಹಾಗೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತಾಳೆ.

–ರಷ್ಯನ್ ಗಾದೆ

★ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರೊಂದಿಗೆ ಗುಂಪು ಕಟ್ಟಿ ನಿಂತಾಗಲೇ ದೇಶದ ಕಲ್ಯಾಣ. ಕೇವಲ ಗಂಡಸರ ಗುಂಪು ಮರಳಿನ ರಾಶಿಯಂತೆ ನಿರರ್ಥಕ.

–ಶರತ್ ಚಂದ್ರ ಚಟರ್ಜಿ

★ ಅಸ್ಪೃಶ್ಯ ಎನ್ನುವ ವಿಚಾರವೇ ಅತಿ ನೋವಾಗುವಂತಹ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಿಂದೂತ್ವಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದ ದೊಡ್ಡ ಕಳಂಕ.

–ಬಿ.ಆರ್.ಅಂಬೇಡ್ಕರ್

★ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾತಿ ಹಾಗೂ ಧರ್ಮ ದ್ವೇಷಿಸುವವರೂ, ಜಾತಿವಾದಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

–ಅನುಭವಾಮೃತ

★ ತಮ್ಮ ಮಗಳನ್ನು ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ತಾಯ್ತಂದೆಯರ ಹೊಣೆಯೇನಲ್ಲ. ಒಳ್ಳೆಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವರ ಹೊಣೆ.

–ರಾಮ ಮನೋಹರ ಲೋಹಿಯಾ

★ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ; ನಮ್ಮ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸಾಯುತ್ತೇವೆ.

–ಫ್ರಾನ್ಸಿಸ್ ಥಾಂಪ್ಸನ್

★ ಹೆಸರಿನಲ್ಲೇನಿದೆ? ಗುಲಾಬಿಯನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾವ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆದರೂ ಅದರ ಸುಗಂಧ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ.

–ಶೇಕ್ಸ್‌ಪಿಯರ್