



ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅವರನ್ನು ಸತಾಯಿಸುವುದು ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಯಾರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ? ಸಣ್ಣ ಪ್ರಾಯದಿಂದ ಸಂಸಾರ, ಮನೆ ಎಂದು ದುಡಿಯುವ ತೊಡಗಿ ಮದುವೆ, ಸಂಸಾರ, ಮಕ್ಕಳು, ಅವರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ವಯಸ್ಸಾದ ಪೋಷಕರು, ಅವರ ಕಾಯಿಲೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಖರ್ಚು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮುಂತಾದ ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸಿ ಹೈರಾಣಾದವರು ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಬದುಕು ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಂತೆ ಸುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಹಂತವೂ ಸಂಘರ್ಷ, ಹೋರಾಟ, ಒತ್ತಡದಿಂದಲೇ ಸಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಬದುಕು ಕಂಡವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಾಕು ಎಂದು ಕೈಚೆಲ್ಲುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬರುವುದಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅವರ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ಒಂದೊಂದು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸುಖದ ದಾರಿಯನ್ನು ಬೇರೆಡೆ ಹುಡುಕತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅದೂ ಕೆಲವು ಚಟಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ಅರಸಿ ಸಾಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಯಾರು ತಮಗೆ ಬೇಕಾದಂತೆ ಬದುಕು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ತನ್ನ ಸಾಧನೆ, ಯಶಸ್ಸು ಎಂದು ಬೆನ್ನು ಹತ್ತಿ ಅದರಲ್ಲೇ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಯಶಸ್ವಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆಯೋ ಅಂತಹವರಿಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಷ್ಟಾಗಿ ತಟ್ಟದು. ಆದರೆ ಯಾರು ಸಂಸಾರ, ಮನೆ, ಮಕ್ಕಳು, ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಎಂದು ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿಯೇ ಬದುಕು ಸವಿಸುತ್ತಾ ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅನೇಕ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹವರು ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಈ ಹೋರಾಟ, ಸಂಘರ್ಷ ಎಲ್ಲದರಿಂದ ಸೋತುಹೋಗಿ 'ತನ್ನ ಬದುಕಿಗೇನರ್ಥ' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ 'ಇಷ್ಟು ವರ್ಷದ ತನ್ನ ಬಾಳಲ್ಲಿ ನನಗಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ? ನನಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಿ ಬದುಕಿದೆ' ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬಿಳಿತೊಡಗುತ್ತದೆ. ದುಡಿಯುವ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರಕದೆ ಹೋದಾಗ, ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಾಗ ಈ ರೀತಿಯ ಚಿಂತನೆಗಳು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಿಂತನೆಗಳನ್ನು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಕಡೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬದುಕಿನ ಸವಾಲಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೂ ಅದು ಸಕಾರಾತ್ಮಕವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಈ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಗುದಿಯೊಳಗೆ ಮುಳುಗುವುದೇ ಸರಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರತರುವುದು ಸುಲಭದ ಮಾತಲ್ಲ.

## ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

- ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟಗಳು, ಒತ್ತಡಗಳು ಬಂದರೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಮತೋಲನ ಕೆಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.
- ಮನೆ, ಸಂಸಾರ, ದುಡಿಮೆ ಎಂದು ಬೇರೆಯವರಿಗಾಗಿಯೇ ದುಡಿದರೂ ಇವೆಲ್ಲದರ ನಡುವೆ ತಮಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಹವ್ಯಾಸ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಾದರೂ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆದಷ್ಟು ಸ್ವತಂತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ಚಿಂತನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ದಿನದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯವಾದರೂ ಸಮಾನ ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿ.
- ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಪ್ರವಾಸ, ಬದುಕಿನ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು.
- ಕೆಲವೇ ಆತ್ಮೀಯರ ಬಳಿಯಾದರೂ ತನ್ನ ಮನದ ಒಳಗಿನ ಬೇಗುದಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ದಕ್ಕದ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಪ್ರೇರಣೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸದೆ ತನ್ನೊಳಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢರಾಗುವತ್ತ ಮನಸ್ಸು ಮಾಡಿ.
- ನಿರಂತರ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುವುದು, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ರಾಗಿರುವುದು, ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಯೋಗ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ ಜೀವನಶೈಲಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಫುಲ್ಲತೆಯಿಂದಿರುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ತಮ ಪ್ರಸ್ಥಕಗಳ ಓದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಕಾರಿ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮನೆಮಂದಿಯ ಸಹಾಯ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ದೊರೆತಂತೂ ಇದು ಸಮಸ್ಯೆಯೇ ಅಲ್ಲ.