



ಬದುಕುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮನಸ್ಸು, ಸಮೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಬೌದ್ಧಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹಾಗೂ ಸೃಷ್ಟಿಶೀಲತೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

★ ದೇಹ ಸವಕಳಿಯಾಗುತ್ತಾ ಬಂದಂತೆ ಆಗಾಗ ಹೊಸಹೊಸ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ಶುರುವಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ದೇಹವು ಪ್ರತಿ ಅಂಗವನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕಿಂತ ದೇಹವನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಕೆಲವು ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ (ವರ್ಕಿಂಗ್ ಕಂಡೀಷನ್) ಇಡುವುದು ಮತ್ತು ಇರುವಷ್ಟು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ ಬದುಕುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತ. ಹಳೆಯ ವಾಹನ ಅಥವಾ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಪುಣ್ಣು ದುರಸ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ವರ್ಕಿಂಗ್ ಕಂಡೀಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡುವಂತೆ ದೇಹವನ್ನೂ ಹುರಿಗೊಳಿಸಬಹುದು.

★ ನೋವು ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ ಎಲ್ಲಾ ವೃದ್ಧರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ಇವೆರಡನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆಯ್ಕೆ ನಿಮ್ಮದು.

ಸಾವಿನೊಡನೆ ಸರಸ

ಹುಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಯೇ ಸಾವೂ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಾವಿನ ಭಯ ವೃದ್ಧರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಭಯ ನೇರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಲೇಬೇಕಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನಾಳದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತ ಭಯ ಮತ್ತು ಆತಂಕ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಮೆರಿಕಾದ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕ ಇರ್ವಿನ್ ಯಾಲೋಮ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಅತಿಯಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆ, ಕುಸಿಯುತ್ತಿರುವ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ

ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ-ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಭಯ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಯಾಲೋಮ್ 'ಸ್ಟೇರಿಂಗ್ ಅಟ್ ದಿ ಸನ್', 'ಕ್ರೀಚರ್ಸ್ ಆಫ್ ದಿ ಡೇ' ಮುಂತಾದ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಮನಮುಟ್ಟುವಂತೆ ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಆಸಕ್ತರು ಇರ್ವಿನ್ ಯಾಲೋಮ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು.

ಅಮೆರಿಕಾದ ಬರಹಗಾರ ಮತ್ತು ಕಾದಂಬರಿಕಾರ ಮಾರ್ಕ್ ಟ್ವೇನ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: ಸಾವಿನ ಭಯ ಬದುಕಿನ ಭಯವನ್ನು ಹಿಂಬಾಲಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಿದವನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾವಿಗೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇರ್ವಿನ್ ಯಾಲೋಮ್ ಕೂಡ ಇದೇ ಅರ್ಥ ಬರುವಂತಹ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಸಾವಿನ ಭಯವೆಂದರೆ ಜೀವ ಹೋಗುವ ಭಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿರುವ ಭಯ.

ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಕೇವಲ ಸುಖ, ಸಂಪತ್ತು, ಅಧಿಕಾರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಮಾತ್ರ ಎಂದಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಪರಿಚಿತರು ನಮ್ಮನ್ನು ಏನೆಂದು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುರುತು ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಯಾಲೋಮ್ ಒಂದು ಸರಳ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಮುಂದಿಡುತ್ತಾನೆ- 'ನಿಮ್ಮ ಗೋರಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಸರಳ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಬರೆಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಬಯಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆ ವಾಕ್ಯ ಏನಾಗಿರಬೇಕು? ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಹುಡುಕಿಕೊಂಡಾಗ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುರುತು ಏನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಮ್ಮಗೆ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ'

ಸಾವಿನ ಭಯವನ್ನು ಮೀರುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುವುದು ಬಹಳ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠವಾದ ವಿಚಾರ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಇರ್ವಿನ್ ಯಾಲೋಮ್ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಬಹುದು.

ಸಮವಯಸ್ಕರ ಜೊತೆಗಿನ ವಾಕಿಂಗ್ ದೇಹಕ್ಕೂ, ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹಿತ..

