



### ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾಗಿ...

- ★ ಸಣ್ಣ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಈಗ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೊರಗುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ನೆನೆದು, 'ನಾನು ಎಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ, ಏನೆಲ್ಲಾ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಪಡಿ.
- ★ ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮಿಂದಾಗುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ.
- ★ ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯಕ್ಕೂ ಬೆಲೆ ಕೊಡಿ. ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಸರಿ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆ ಆಲೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ.
- ★ ನಿಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೂ ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಯತ್ನ ಮಾಡಿ.
- ★ ಮೊದಲಿನ ಹಾಗೆ ವಯಸ್ಸಾದ ಮೇಲೆ ಒಬ್ಬರೇ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ಅನುಬಂಧನೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ಕಾಲ ಕಳೆಯಲು ಹೊರಗಡೆಯೇ ಹೋಗಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ನಿಮಗಿಷ್ಟವಿರುವ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯ. ನಾವು ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿಗೆ ಬರುವಾಗ ಬದಲಾಗುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದೇಹಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಸಾಗುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೌಢರಾಗುವುದು ಐಚ್ಛಿಕ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಆಯ್ಕೆಗೆ ಬಿಟ್ಟ ವಿಷಯ. ವಯಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರೌಢತೆಯನ್ನೂ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಯಸ್ಸು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಮನಸ್ಸಿಗೆಲ್ಲ! ವಯಸ್ಸಾಯಿತೆಂದು ಬೇಸರ ಪಡಬೇಡಿ. ಈ ವಿಶೇಷಾಧಿಕಾರದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ವಂಚಿತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಮ್ಮೆಪಡಿ. ಯೌವನಾವಸ್ಥೆ ಕಳೆದುಹೋಯಿತೆಂದು ಕೊರಗದಿರಿ. ಇದೊಂದು ಸದವಕಾಶದ ಹಾಗೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೆಟ್ಟಿಲೆಂದು ಭಾವಿಸಿ. ಇಳಿವಯಸ್ಸು ಶುರುವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಡಬಹುದು. ಹಲವು ಜನರಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರಬಹುದು. ಜೀವನ ಬಂದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚಿಕ್ಕವರು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಾಗ ಕ್ಷಮಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮರೆತು ನಿಮ್ಮ ದೊಡ್ಡತನವನ್ನು ಮೆರೆಯಿರಿ.

### ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾಗಿ...

ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಎಳೆ ವಯಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿಯೇ ಮುಂದೆ ಹೋಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗಾಗಿರುವ ಅನುಭವದಷ್ಟು ವಯಸ್ಸು ನಿಮಗಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ. ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನಪಡಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಇಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಮುಖ್ಯ. ಅತಿಯಾದ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಅವರು ಮಾಡುವ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕುಳಿತು ಸಹನೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ. ಕೋಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ಣಯಗಳಿಗೆ ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಖಂಡಿತಾ ಮರೆಯದೆ ಕೇಳಿ. ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮೂಲೆಗೂಪಾಗಿದ್ದೇವೆ, ಅಥವಾ ಅಸಮರ್ಥರು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಗಳು ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕೊಡಿ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ತಾವು ದೊಡ್ಡವರು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮರೆತು ಜಗಳವಾಡಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಅವರದೇ ಆದ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ತಾಳ್ಮೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಡಿ, ಜಗಳವಾಡಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರು ಯಾರನ್ನೂ ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ! ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳುವ ಬದಲು ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ. ಅಜ್ಜ ಅಜ್ಜಿಯ ಜೊತೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ, ಗೌರವದಿಂದ ಇರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ. ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವವರನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದೊಂದು ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ! ಹಿಂದೆ ಬದುಕಿದಷ್ಟು ದಿನ ಅವರು ಮುಂದೆ ಬದುಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ, 'ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆ? ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳೇನು' ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಳಿ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ, 'ಎಳೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಹೇಗಿರುತ್ತಾರೆ? ಅವರ ಆಲೋಚನೆಗಳೇನು' ಎಂದು ಮರೆತುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ! ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ವಯಸ್ಸಿನ ಅಂತರದ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳು ಮೂಡಿ ಬಾಂಧವ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಸಂಬಂಧಗಳು ಸರಿ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ, ಪ್ರಯತ್ನ ಎರಡು ಕಡೆಯಿಂದನೂ ಇರಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅವರದೇ ಆದ ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಯಾರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಅನಾವಶ್ಯಕ ವಿಮರ್ಶೆ ಸಲ್ಲದು. ಪ್ರತೀ ಮನುಷ್ಯನ ಹಿಂದೆಯೂ ಅವರದೇ ಆದ ಒಂದು ಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅವರು ಹೇಗಿದ್ದಾರೋ ಹಾಗೆ ಗೌರವಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ.