



ಡಾ.ವಿನೋದ ಭೆಬ್ಬಿ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ
ಇರುವಂತೆ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ
ಮುಧ್ಧು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
ಎಂಬ ಬಯಕೆ ಇರುತ್ತದೆ.

345: ಹೊಸ ದಾರಿ - 85

ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ನೆನೆಗುದಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಮೆತ್ತಿ ಜೀವಂತಿಕೆ ತುಂಬಲು ಯತ್ನಿಸುವುದರ ಬಗೆಗೆ ಹೋದಸಲ ಹೇಳಿದ್ದೆ. ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಯೋಚನೆ ಬಂತು: ನಾವು ಬಾಂಧವ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತೇವಲ್ಲ, ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಘಟಕವೇನು?

ನಾನು ವೃದ್ಧನಾದ ಹೊಸದರಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಮಗನೊಡನೆ ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಸಲ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೊಸ ವೃದ್ಧನಾದುದರಿಂದ ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಭಾಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರೆ, ಇಲ್ಲೂ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಷ್ಟೆ ಎಂದು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅವರದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿತ್ತು. ಅದಲ್ಲದೆ, ಬಂದಾಗಲೆಲ್ಲ ಮೊಮ್ಮಗು ಬೇಕು, ಮಗಸೊಸೆಗೆ ಹೇಳಿ ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಚಿತ್ರವೇನೆಂದರೆ ಮೊಮ್ಮಗು ಆದಮೇಲೆ ಬರುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಟ್ಟರು. 3ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮೊಮ್ಮಗುವನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡೇ ಒಳಬಂದು, ಕೂತುಕೊಂಡಲ್ಲೇ ಮಾತಾಡಿ ಹೊರಟುಹೋದರು. ಈಕೆಯ ಬದಲು ನಡತೆಗೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು?

ಇನ್ನೊಂದು ಘಟನೆ: ಕೊರೊನಾ ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ದಂತಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ದಂತವೃದ್ಧಿ ಭೈರಿಗೆಯಿಂದ ಕೊರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ? ಹಾಯಾಗಿ ತೂಕಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ! ಮುಗಿಯಿತು, ಏಳಬಹುದು ಎಂದಾಗ ಎದ್ದೆ. ವಿಚಿತ್ರವೆಂದರೆ, ಮುಂಚೆಯೆಲ್ಲ ಮೈ ಬಿಗಿಹಿಡಿದು, ಮುಗಿಯುವುದನ್ನೇ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದುದು ನೆನಪಿದೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು? ದಂತವೃದ್ಧಿ ನನ್ನ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವರ್ಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ ಆಗುವ ಹಿತಾನುಭವವು ಯಂತ್ರದ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಮೀರಿತ್ತು! ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಸ್ವರ್ಣವಿಲ್ಲದೆ ಹಸಿದ ನನ್ನ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಎಂಥದ್ದೇ ಸ್ವರ್ಣವೂ ಅಪ್ಪಾಯಮಾನವಾಗಿತ್ತು!

ಕೊರೊನಾದ ಬಿರುಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮೀಯರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಅನೇಕರು ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದುದು ಇತಿಹಾಸ. ದಂಪತಿಗಳು, ಪ್ರೇಮಿಗಳು, ತಾಯಂದಿರವುಳು... ಇವರೆಲ್ಲ ಅಗಲಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಕಿರುಪರದೆಯ ಮೂಲಕ ವಿಕಣ್ಣೆ ಮಾಡಿದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಇದರ ಮನವರಿಕೆ ನನಗೂ ಆಯಿತು: ಕೊರೊನಾ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ಭೇಟಿಯಾಗಲೇಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆವು. ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ನೆರೆದು ಮಾಸ್ಕುಸಹಿತ ಮಾತಾಡಿದೆವು. ಬೀಳ್ಕೊಡುವಾಗ ವಿಪರೀತ ಸಂಕಟವಾಯಿತು. ಯಾಕೆ? ವಾಡಿಕೆಯಂತೆ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹೆಗಲಮೇಲೆ ತಲೆಯೆತ್ತು ಹಾಯಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ! ಬರೀ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಿದ್ದಾಯಿತು. ಸುಖಸ್ವರ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ಎಲ್ಲರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಾಡಿಸುತ್ತಿತ್ತು.

ಸ್ವರ್ಣಸುಖದಲ್ಲಿ ಅನಿವರ್ತನೀಯ ಅದ್ಭುತವಿದೆ. ಶರೀರದ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಚರ್ಮವಲ್ಲದೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಹಾಗೂ ಕೀಲುಗಳೊಳಗಿನ ಸಂವೇದನೆಯ ನರತಂತುಗಳು ಸ್ವರ್ಣದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೈಯಿಡೀ ಜುಮ್ಮೆನ್ನುತ್ತದೆ (ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮಲೇ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವುದನ್ನು ನೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ). ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷವೇನೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವು - ಅಂದರೆ ನಾನು ಬದುಕಿದ್ದೇನೆಂದು ಅರಿವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಇತರರ ಸ್ವರ್ಣ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸ್ವರ್ಣ ಹೆಚ್ಚಾದಷ್ಟೂ ಆತ್ಮಗೌರವ, ಸ್ವಂತಿಕೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೊರತೆಯಾದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಹಪಹಪಿಯು ಇಡೀ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೇಷವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಕಣಗಳ ಹಾತೊರೆತ, ಮುಂಚಾಚಿದ ತೋಳುಗಳ ಬಿಗಿತನ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಖಾಲಿತನ ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊರೊನಾದಿಂದ ದೂರವಾದವರೆಲ್ಲ ಆತ್ಮೀಯರನ್ನು ಮುಂಚಿನಂತೆ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದರಿಂದ ಕಾಯಂ ಆಗಿ ವಂಚಿತರಾದ ವರ್ಗವೊಂದಿದೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿಗರು. ಒಂದೈವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ದಂಪತಿಗಳು ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ತೋರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿರಲಿಲ್ಲ - ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಕಾಮದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ (ನಾನು ಏಳು ವರ್ಷದವನಿದ್ದಾಗ ಆಟವಾಡುತ್ತ ಒಂದು ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂಡಾಗ ಅವಳಷ್ಟೆ ಕೆಂಗಣ್ಣಿನಿಂದ, 'ಅವಳನ್ನೇನು ಮದುವೆ ಆಗುತ್ತೀಯಾ?' ಎಂದು ಗದರಿಸಿ ಆಕೆಯನ್ನು ಬಡಿದು ಎಳೆದೊಯ್ದಿದ್ದು ನೆನಪಿದೆ.) ಗಂಡಹೆಂಡತಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಲಗುವುದು ಕಾಮಕೂಟಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಹಳಬರಲ್ಲಿದೆ - ಮುಟ್ಟಾದವರು ಗಂಡನಿಂದ ದೂರ ಮಲಗುವುದಕ್ಕೆ ಇದೊಂದು ಕಾರಣ. ಇದಕ್ಕೆ ಕುಮ್ಮಕ್ಕು ಕೊಡುವಂತೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ರಹಿಕೆಯೂ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ: ವಯಸ್ಸಾದವರು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಾಗಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಸಾಂಗತ್ಯ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ! ಪರಿಣಾಮ? ಮಗ ಮದುವೆಯಾದರೆ ಎರಡು ಕೋಣೆಗಳಿರುವ ಮನೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸದೆ ಇರುವ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟು ವೃದ್ಧ ದಂಪತಿ ಹಜಾರದಲ್ಲಿ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. 'ನಮಗೇನು, ಎಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಲ್ಲ, ಸ್ವರ್ಣಸುಖವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕೆ ವಿಷಣ್ಣತೆಯಿದೆ.

ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವರ್ಣದ ಕೊರತೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದು? ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಬಾಂಧವ್ಯಕ್ಕೂ ಗಂಟಿದೆ. ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಆಕ್ಸಿಜೋಸಿನ್‌ನಿಂದ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಭಾವ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತದೆ. ಬಾಂಧವ್ಯ ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಅಡ್ಡಿನಾಲಿನ ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದ ಶರೀರ ಒಳಗೊಳಗೇ ಗಾಯಗೊಂಡು ಹಣ್ಣಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಟ್ಟು, ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಆಸೆ ನಿರಾಸೆಯಾಗುತ್ತ. ವಯಸ್ಸಾದಮೇಲೆ ಬದುಕಿರುವುದು ಎಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳೊಡನೆ ಹೋರಾಟ ಎಂದಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತ್ಮಾಭಿಮಾನ ಕುಂದುತ್ತ ಶರೀರವು ದಿನವೂ ಸಾಯತೊಡಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಾಯವೇನು? ನೀವು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ: ನನ್ನ ಶರೀರದ ಬಗೆಗೆ ನನಗೇನು ಅನಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಉತ್ತರ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಿ. ವಯಸ್ಸಾಗಿದೆ, ವಿಶೇಷ ಮಹತ್ವವಿಲ್ಲ, ದುರ್ಬಲವಾಗಿದೆ, ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗೂಡು ಎಂದೆಲ್ಲ ಅನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ: ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಹೇಗೆಯೇ ಇರಲಿ, ಪ್ರೀತಿಅಭಿಮಾನ ಇರಲಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ,

- ಎಷ್ಟೇ ವಯಸ್ಸಾಗಿ ಆಕಾರ ವಿಚಾರವಾದರೂ ಕನ್ನಡಿಯ ಮುಂದೆ ಬೆತ್ತಲೆಯಾಗಿ ನಿಂತು ಅಂಗಸಂಪ್ಪವನ್ನು ನೋಡಿ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ತಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಕೈಯಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ - ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಇತರರ ಸ್ವರ್ಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಮೆತ್ತಗಿನ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಸ್ತಮೃಧುನ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಮುಷಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹೊಸಬರಾಗಿದ್ದರೆ ಈಗಲಾದರೂ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸ್ನಾನದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಳೆಯಿರಿ.
- ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಮೈ ಉಜ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಣ್ಣೆನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಮಸಾಜ್ ಪಾರ್ಲರ್ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ ಮಸಾಜು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚಿಕ್ಕ ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮೈ ಅಡರಲು, ಮೈಮೇಲೆ ಆಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ. ಅವರೊಡನೆ ಕುರಿಮರಿ, ಆನೆ ಸವಾರಿ ಮುಂತಾದ ಶರೀರಸ್ವರ್ಣದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಂಗಾತಿಯಿಂದ ಮುಧ್ಧುಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವರಿಗೂ ಮುಧ್ಧುಮಾಡಿ. ತಲೆ ನೆರೆದಿರುವುದು, ತೊಡೆಯಮೇಲೆ ತಲೆಯಿರಿಸಿ ಮಲಗುವುದು, ಇಬ್ಬರೂ ಬೆನ್ನು ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡು ಕೂಡುವುದು, ಕಚಕುಳಿ ಇಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳಾಟ ಆಡುವುದು - ಇಂಥದ್ದರೆಲ್ಲ ಸ್ವರ್ಣವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.
- ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಉಳಿದೆಲ್ಲರನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವ ರೂಢಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರಲಿ.
- ಆತ್ಮೀಯರೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸುವಾಗ ಮೈಗೆ ಮೈ ತಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೈಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೀಗೆ ಮಾಡಿನೋಡಿ; ವಯಸ್ಸು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನಿಸದಿದ್ದರೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಿ!

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ: 8494933888; Email: vinod.chebbi@gmail.com