

60+

ಮುಂದೇನು?



ಸೌಮ್ಯನಾಗಿ 60 ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತೇ ನಾವೆಲ್ಲ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಂದೇನು? ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಮಡದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ 'ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ತಪ್ಪಾಗಿರಿ. ಇಷ್ಟು ದಿನವೂ ನಾವೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿಕೊಂಡಿರಲಿಲ್ಲವೇ? ಇನ್ನಾದರೂ ದೇವರನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಹಾಯಗಿರಿ' ಎಂದು ಕೊರೆಯುವುದನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗಾದರೆ 60ರ ಗಡಿ ಮುಟ್ಟಿದರೋ ಜನ ನಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಮುದುಕ/ ಮುದುಕಿ/ ನಿವೃತ್ತ/ ಪಾಪ! ಕೈಲಾಗದವನು/ಳು ಎಂಬ ಲೇಬಲ್ ಹಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ 60 ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ (ಸೀನಿಯರ್ ಸಿಟಿಜನ್) ಎಂಬ ಹೊಸ ಪರಿಭಾಷಿಕದಿಂದ ಸಂಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಶ್ಚರ್ಯವೆಂದರೆ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕೆಲವರು ಆಕಾಶ ಕಳಚಿ ಬಿದ್ದಂತೆ ವಿಲವಿಲ ಒಡ್ಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಪಂಜರದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದ ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೋಧರ್ಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನನಗಂತೂ ನಿವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ತಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಬೆಟ್ಟ ಇಳಿದಂತೆ ಅನುಭವವಾಯಿತು; ಖುಷಿಯೋ-ಖುಷಿ ಇದನ್ನು ನಂಬಿ. ನನ್ನ ಮಾತು ಖರೆ.

'ರಿಯಲ್ ಲೈಫ್ ಸ್ಪಾರ್ಟ್ಸ್ ಆಫ್ಟರ್ ಸಿಕ್ಸ್ ಟಿ ಇಯರ್ಸ್' ಎಂಬ ಮಾತೊಂದಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಸಾರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಗಿಸಿದ್ದರೆ ನಿಜವಾದ ಬದುಕು 60ರ ನಂತರವೇ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಸಿದ್ಧಾಂತ. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಬಹು ಮಂದಿ ಒಪ್ಪಿದಿರಬಹುದು. ನಿಜಕ್ಕೂ 60ರ ನಂತರದ ಬದುಕು ಪ್ರಮುಖ ತಿರುವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂಸಾರದ ಜಂಜಾಟ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಇತ್ಯಾದಿ. ನಾನಾ ತರಹದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಡಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದೋ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೆಣಸಾಟ. ಇಲ್ಲವೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧೈರ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಒತ್ತಾಸೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಸೆಣಸಾಟ ಕಷ್ಟಕರವಲ್ಲ. ಇವಿಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆದುರಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿ

ಶರಣಾಗದೆ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾದರೆ ನೆಮ್ಮದಿ ಸುಖ-ಶಾಂತಿ ಹೇಗೆ? ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಪದೇ ಪದೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಿಂದಿನ 60 ವರ್ಷಗಳ ಪಕ್ಕ ಜೀವನಾನುಭವ ದಾರಿದೀಪವಾಗಬಲ್ಲದು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬಹುದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ವರವೋ? ಶಾಪವೋ? ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭಿನ್ನ 60ರ ನಂತರ ದೇಹ ರೋಗ-ರುಜಿನಗಳ, ನಾನಾ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ತವರೂರಾದರೆ ಅದು ಶಾಪ. ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾವಲಂಬನ, ಮನಸ್ವೈರ್ಯ, ಪರಿಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನೆ ಮಂದಿ ಹಾಗೂ ಬಂಧುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ, ಪ್ರೀತಿ-ವಿಶ್ವಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವು ಸಹ ಒಂದು ವರ.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಮಾನವರೆಲ್ಲರಿಗೆ ಒದಗುವ ಸಹಜ ಅವಸ್ಥೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಮುಂದೂಡಬಹುದೇ ಹೊರತು ಮೀರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 50ರ ಗಡಿ ಸಮೀಪಿಸುತ್ತಲೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಪೂರ್ವ ತಯಾರಿ ಅವಶ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ 'ಬೆಂಕಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಬಾವಿ ತೋಡಿದಂತೆ' ಎಂಬ ಗಾದೆಯ ಹಾಗೆ ಜೀವನ ಪಕ್ಕಂತ ಪರಿತಪಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಸುಸ್ಥಿರ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಾವಲಂಬನ, ಅಭಿರುಚಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪರೋಪಕಾರ ಬುದ್ಧಿ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ, ತ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಅಸಹನೀಯ ಎನಿಸದು.

ನಿಷ್ಠಿಯ ಜೀವನ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ, ಸದಾ ಟೀಕೆ-ಟಿಪ್ಪಣಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಸಂಶಯ ಸ್ವಭಾವ. ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳು/ಘಟನೆಗಳನ್ನೇ ಸದಾ ಮೆಲುಕು ಹಾಕುತ್ತಿರುವುದು. ಮುಂದೇನೋ ಎಂಬ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯ, ಸಾವು ಬರಬಾರದೇ ಎಂದು ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ದುರ್ಭರವಾಗುವುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಲಿದೆ. ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ, ಸಂಘ-ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಕಾನೂನು, ಸರ್ಕಾರ ಇವುಗಳ ಸಹಕಾರ-ಒತ್ತಾಸೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಒದಗಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೀಮಿತ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ.

ಕಾನೂನು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಆದೇಶಗಳು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲಾರವು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು ತೋರುವ ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸ, ಗೌರವ, ಆಸರೆ, ಸಹಾಯ-ಸಹಕಾರ, ಸೇವೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಪ್ರೀತಿ, ಆದರ, ವಿಶ್ವಾಸಗಳ ಊರುಗೋಲಿಲ್ಲದೇ ಬದುಕುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಳಿನ ದುರಂತ.

ನಾಗರಿಕ, ಶಿಕ್ಷಿತ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತ ಎಂದು ಬೀಗುವ ಇಂದಿನ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಗಳ ಅಗತ್ಯ ಉಂಟೆ? ಇದು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ದೇಶಗಳ ಅಂಧಾನುಕರಣೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಅಪಚಾರವಲ್ಲವೇ? ಕಾಲವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ★ ಮಿತಾಹಾರ ಸೇವನೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು, ರಾತ್ರಿ 6 ಗಂಟೆಯಷ್ಟು ತಡೆ ರಹಿತ ಸುಖನಿದ್ರೆ.
- ★ ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಜಿಡ್ಡಿನ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಗೆ ಕಡಿವಾಣ.
- ★ ಇಷ್ಟವಾದ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗೆ ತಕ್ಕ ಯಾವುದಾದರೂ ಹವ್ಯಾಸ.
- ★ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೆರಡು ಕಿ.ಮೀ.ನಷ್ಟು ದೀರ್ಘ ಕಾಲ್ಪಡಿಗೆ.
- ★ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸುತ್ತಳತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು.
- ★ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ★ ವಿವಾದಾತ್ಮಕ ಚರ್ಚೆಗೆ, ಕೋಪ ತಾಪಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ವಿರಾಮ ಹಾಕುವುದು.
- ★ ಯಾರೂ ಕೇಳದಿದ್ದಾಗ ಸಲಹೆ ಕೊಡದಿರುವುದು.
- ★ ನಿಸ್ಪಾರ್ಥ ಜೀವನ, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ, ಧ್ಯಾನ, ವಿನೋದ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆ.
- ★ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಲಕ್ಷ್ಯಣರೇಚೆಯನ್ನು ದಾಟದಿರುವುದು.

✻ ವೈ. ನಾರಾಯಣ ತರ್ಮ