

पांढरे केस, हिरवी मने

“निवृत्त झालेला माणूस! संपलाय तो!”

मेडिकल कॉलेजात नव्याने प्राध्यापक म्हणून आलेल्या चाळिशीच्या भार्गवने आमच्या लाडक्या डॉ. मराठे सरांना ‘गुड मॉर्निंग’ म्हटलं नाही आणि त्याचं कारणही दिलं! भार्गवला आजी-आजोबा नसावे. त्याला साठीच्या पुढची सगळी माणसं एकसारखीच आणि ‘कुचकामाची’ वाटत!

यंदा भार्गवची साठी झाली. त्याने केस रंगवले; प्लास्टिक सर्जरीही करून घेतली! त्याच्या मनातलं त्याचं बाह्यरूप चाळिशीतलंच आहे. तरीही सत्यदर्शी आरसा रोज त्याची ‘डोळेउघाडणी’ करतो; त्याला अस्वस्थ करतो. भार्गवसारख्या अनेक चिरतरुणांना साठी स्वीकारणं कठीण जातं. त्या वयात त्यांची गत नव्याने पोहायला शिकणाऱ्यांसारखी होते. पोहणं जमेपर्यंत पाण्यावर रहाण्यासाठी आटोकाट धडपड होते. शेवटी हताशपणे धडपड थांबवली की अचानक ‘आपण तरंगतोय!’ हा साक्षात्कार होतो आणि मजा यायला लागते. पाणी आवडायला लागतं. चाळिशीतली प्रतिमा टिकवायचा केविलवाणा प्रयत्न सोडून दिला की मगच साठीचा खरा आनंद कळायला लागतो.

ब्रिटिश शास्त्रज्ञांनी अनेक देशांतल्या, वेगवेगळ्या वयांच्या माणसांच्या आनंदीपणाचा अभ्यास केला. त्यात काही वेगळंच सापडलं. त्या संशोधनावरून असं कळलं की बालपण आनंदाचं असतं; तारुण्यात आनंदाला ओहोटी लागते; साधारण सत्तेचाळिशीला माणूसप्राणी सर्वात अधिक दुःखी असतो आणि मग जसजशा जबाबदाऱ्या हातावेगळ्या होतात तसतसा तो अधिकाधिक सुखी होत जातो. मानवी आनंदाचा आलेख इंग्रजी ‘U’ सारखा दिसतो.

मग साऱ्यांचं साठीनंतरचं जीवन आनंदाचं का होत नाही?

सगळीच माणसं एकसारखी नसतात. लहान मुलांत दिसतात त्याहूनही व्यक्तिमत्वाच्या कितीतरी अधिक वैविध्यपूर्ण छटा त्या अनुभवी वयात आढळतात. व्यक्तिमत्वाचे अनेक उपजत प्रकार असतात. काहीजण मनमोकळेपणे अनुभव घेतात तर काहीजण सतत बारीकसारीक दुखण्यांबद्दल कुरकुरत त्यातच गुंततात. ती अंगभूत प्रवृत्ती वयापरतवे बदलत नाही; उलट वाढत जाते.

संशोधकांनी बारीकसारीक गोष्टींचा बाऊ करणाऱ्या माणसांशी त्या गोष्टी मनाला लावून न घेणाऱ्या आनंदी माणसांची तुलना केली. त्यांनी दोन्ही गटातल्या माणसांच्या अंगावर छोट्याश्या जखमा केल्या. त्यांना सर्दीचा व्हायरसही हुंगवला! उगाच संत्रस्त न होता आनंदी

रहाणाऱ्यांच्या जखमा लवकर भरल्या आणि त्यांना पटकन सर्दीही झाली नाही!
कुरकुरणाऱ्यांच्या जखमाही रेंगाळल्या आणि त्यांना सर्दीही झाली; तक्रारीला चांगलाच वाव मिळाला!

हार्वर्डच्या मानसशास्त्रज्ञांनी १९७९मध्ये सत्तरीच्या पुढच्या परावलंबी पुरुषांच्या दोन गटांवर एक प्रयोग केला. त्यातल्या 'अ' गटाला एक आठवडाभर १९५९सालच्या आठवणींत नुसतंच रमायला सांगितलं आणि 'ब' गटाला तेवढाच वेळ १९५९च्या मनोवृत्तीनुसार वागायला सांगितलं. त्यांनी पन्नाशीच्या ताकदीने कामं करावी अशी अपेक्षा मुळीच नव्हती. पण त्यावेळची हिंमत आणि आत्मविश्वास यावा इतकी अपेक्षा नक्की होती. आठवड्याच्या शेवटी दोन्ही गटांच्या बुध्दीत, स्मरणशक्तीत आणि ताकदीत सुधारणा होऊन ते बरेचसे स्वावलंबी झाले होते. पण त्यातही 'ब' गटाची सफाई अधिक सफाईदार होत होती; त्यांची इतर कामंही अधिक चपळाईने होत होती. निष्पक्षपाती नजरेलाही ते अधिक तरुण दिसायला लागले होते. तात्पर्य हे की, आपल्या मर्यादित, स्वतःकडून अधिक उत्साहाची आणि कार्यक्षमतेची अपेक्षा करून आनंदाने काम करत राहिलं तर प्रकृती आपसूकच सुधारते आणि रूपही तरुण रहातं.

जे लोक हातपाय गाळून दुसऱ्यांवर भार टाकतात त्यांच्यात हृदयविकाराचं प्रमाण वाढतं अशीही नोंद एका मानसशास्त्रीय सर्वेक्षणाने घेतली आहे. दुसऱ्या एका सर्वेक्षणांत उत्साही आणि कार्यक्षम माणसांची वयोमर्यादाही लक्षणीय प्रमाणात वाढलेली आढळली. 'लॉरेल अँड हार्डी'चा विनोदी सिनेमा पाहिल्यावर सत्तरीच्या माणसांची गणितं सोडवायची बौद्धिक क्षमता वाढली.

साठीच्या सुमाराला मुलं दूर गेलेली; कधीकधी दुरावलेली असतात. एकलेपणा, आजारपण, जिवलगंचा वियोग यांमुळे चिंता, नैराश्य यांचाही त्रास होतो. नैराश्यामुळे रोजच्या जीवनातला रस कमी होतो; पूर्वी आवडणाऱ्या गोष्टी आवडेनाशा होतात. ते असह्य झालं; दीर्घकाळ टिकलं किंवा अचानकपणे व्यक्तिमत्वातच बदल झाला तर हयगय न करता वैद्यकीय इलाज करून घेणं योग्य. अती चिंता किंवा उद्ध्वस्त करणारं नैराश्य हे निरोगी उतारवयाचं लक्षण नव्हे. जे तरुणपणापासूनच निराश, चिंताग्रस्त असतात त्यांनाच अधिक त्रास होतो. बाकीचे ते कडू घोट पचवून पुढे जातात. ती पुढे जायची वाट समजायला हवी.

शिक्षणाची सुरुवात मुंजीने, गृहस्थाश्रमाची सुरुवात लग्नाने समारंभपूर्वक होते. पूर्वी वानप्रस्थाश्रमाला आणि संन्यासाला सुरुवात देखील विधिपूर्वक होई. त्याही स्थित्यंतरावर शिक्कामोर्तब होई. त्या जीवनकाळाची नेमकी कर्तव्यं माहीत असत. आता गृहस्थाश्रमानंतरच्या काळाला आखीव मर्यादा नाहीत.

त्यामुळे सेवानिवृत्तीनंतर काय करायचं ते गोखलेकाकांना कळेचना. ते गोंधळून गेले. काही काळ त्यांनी मुलांच्या संसारात नको तितकी लुडबूड केली. अर्थातच भांड्याला भांडं लागलं. तिथे

संवाद साधेनासा झाल्यावर काकांनी आरामखुर्चीशी दोस्ती पक्की केली. नातवंडांना जुन्या आठवणी सांगायला लागले. जुन्या आठवणी काढणं वाईट नाही. पण काकांच्या एकुलत्या एका सिकसरच्या उजळणीची सेंचुरी झाल्यावर नातवंडंही कंटाळली. आता काका एकटेच बसून स्वतःलाच आठवणी सांगतात किंवा 'कागज की कश्ती' गुणगुणतात. त्यांनी आपल्या सेवानिवृत्तीची आधीच शिस्तबद्ध आखणी केली असती तर त्यांची 'कश्ती'ची सफरही मजेची झाली असती.

संसारात गुंतलेला पाय मोकळा व्हायला लागला की मनासारख्या अनेक गोष्टी करायची मोकळीक मिळते. तोवर गृहकृत्यांखाली दबलेल्या बायकांना तर नवं स्वातंत्र्य लाभतं. मग काहीजण गावाकडची शेतीवाडी बघणं; नवनवी पक्वान्नं करणं; नातवंडांशी खेळून नव्याने बाल्य अनुभवणं असे कौटुंबिक उद्योग करतात. शिक्षक, डॉक्टर, लेखक आपल्या जुन्याच पेशाचा लोकांना अधिक लाभ देतात. समाजसेवक ठिकठिकाणच्या पीडितांची गाऱ्हाणी मांडून त्याहून विस्तृत समाजाला न्याय मिळवून देतात. संशोधकांचं काम स्थलकालातीत होऊन मानवजातीच्या उपयोगी पडतं. शिवाय प्रवास करणं, संगीतसाधना करणं, नवीन भाषा शिकणं, मनसोक्त वाचणं या साऱ्यांना साठीनंतर अधिक वेळ मिळतो.

अशी अनेकविध कामं केली, मनमुराद व्यासंग केला की जवळ अनुभवांची पुंजी जमते. त्यात तरुणांना देण्याजोगं बरंच काही असतं. स्वतः नवे अनुभव घेताघेताच तरुणांना मार्गदर्शन करण्यात पुढचं आयुष्य सुंदर व्यतीत होतं. या संन्यासाश्रमात आसक्ती सोडायची असते. निस्संग, निरपेक्ष कार्यातून मिळणारा निर्भेळ आनंद सोडायची सक्ती नसते.

शाळकरी वय, तारुण्य, संसाराची जबाबदारी पेलण्याचे दिवस या वेळोवेळच्या स्वतःच्याच अनेक प्रतिमा साठीनंतर माणसांच्या मनात साठलेल्या असतात. तात्कालिक मनस्थितीप्रमाणे त्यांना त्यांतल्या कुठल्याही भूमिकेत शिरता येतं. त्या वेगवेगळ्या भूमिकांतून आधीच्या दोन पिढ्यांशी आणि नंतरच्याही दोन पिढ्यांशी त्यांचं जिव्हाळ्याचं नातं असतं. काळाच्या तशा व्यापक पटलाच्या संदर्भात आयुष्यभराच्या अनुभवांकडे आणि व्यासंगाकडे पाहिलं की त्यांची जीवनाची जाण अधिक सखोल होते. आणि मग आत्ताच्या क्षणातच जगायची कसरत जमायला लागते; समोर घडणाऱ्या गोष्टींकडे एकाच वेळी वेगवेगळ्या दृष्टिकोनातून बघता येतं; त्यांचा सर्वांगीण अर्थ ध्यानात येतो; गैरसमज टळतात; अवघड समस्यांची उकल जमते; भावनांना आवर घालता येतो; दुःख, अपयश पचवणं कमी कठीण जातं. ही व्यापक जाण तरुणांजवळ नसते. म्हणून त्यांना अनुभवी सल्ल्याची गरज भासते.

साठीनंतर तरुणांच्या किंवा लहान मुलांच्या संपर्कात सतत राहिल्याने जीवनाच्या त्या अवस्थेचा अनुभव एका नव्या दृष्टिकोनातून मिळत जातो. जगण्यातला ताजेपणा टिकतो.

त्यांच्या ज्ञानाच्या गरजा भागवता आल्या तर आत्मविश्वास वाढतो आणि जीवनाला अत्यंत गरजेचं असलेलं उद्दिष्ट लाभतं. अद्ययावत सुखांनी सज्ज असलेल्या पण केवळ वृद्धांसाठीच असलेल्या हल्लीच्या निवृत्तिनिवासांत हे लाभत नाही.

तरुणांप्रमाणेच आपल्या समवयस्कांनाही नियमितपणे भेटणं आवश्यक असतं. तेही झपाटून नवं काहीतरी करणारे असले तर त्यांच्याशी साधलेल्या संवादातून, देवाणघेवाणीतून बरंच काही पदरी पडतं. प्रत्येकाचं क्षेत्र वेगवेगळं असतं. असं दुसऱ्याच्या क्षेत्रात डोकावताना प्रत्येकाच्या व्यासंगाला नवे पैलू पडू शकतात; अभ्यासाच्या नव्या वाटा मिळतात.

चारचौघांत वावरण्याचे इतरही फायदे असतात. प्रत्येकाला कधी ना कधी आजारपणं, दुःखं, काळज्या, कठीण प्रसंग, आर्थिक निकड यांसारख्या संकटांना तोंड द्यावंच लागतं. त्यावेळी भोवती समजूतदार मित्रांचा गोतावळा असला की एकटेपणा जाणवत नाही; मदतीचे हात धावून येतात. शिवाय या मैत्रीमुळे इतरांच्या समस्याही दिसतात. आपल्या आणि इतरांच्याही नव्वदीपारच्या आईवडिलांचे आजार, मनोवृत्ती यांच्याशी ओळख होते. त्यांची काळजी कशी घ्यावी ते समजून घ्यावंसं वाटतं. त्यांना होणारे काही त्रास आपल्याला त्यांच्या वयात होऊ नयेत म्हणून आधीपासून उपाय योजता येतात.

अलीकडेच मराठे सरांवर मोठी शल्यक्रिया झाली. त्यातच त्यांना प्रिय व्यक्तीच्या वियोगाचं दुःख सहन करावं लागलं. म्हणून त्यांना भेटायला गेले. सरांनी उसंत न घेता कामाला सुरुवात केली होती. मधुमेही लहान मुलं हा प्रत्येक सहृदय डॉक्टरच्या मनातला एक हळवा कोपरा असतो. निवृत्तीनंतर सरांनी आपल्या काही विद्यार्थ्यांना हाताशी धरून त्या मुलांसाठी शिबिरं सुरू केली आहेत. त्यांत त्या मुलांना त्यांचं अवघड पथ्य सांभाळून चारचौघांसारखं जगायला शिकवलं जातं. आणि हे सारं हसत-खेळत केलं जातं. "त्यातली माझी एक नात यंदा आयआयटीला गेली!" सरांनी कृतार्थतेने सांगितलं. हे सहजासहजी कल्पना येणार नाही असं फार मोठं यश आहे.

साठीनंतरच्या आयुष्याच्या तलावात मराठे सर आता उत्तम पोहताहेत; इतरांनाही शिकवताहेत. पोहायला सुरुवात करण्यापूर्वी तलावातल्या धोक्यांच्या सूचना दिल्या जातातच. त्या सूचना धोके टाळण्यासाठी असतात हे आपण जाणतो. पट्टीच्या पोहणाऱ्यांना धोके टाळणं जमतं. इतर कुणी गोते खायला लागला तर ते त्याला योग्य ती मदत करू शकतात. पोहणं तसं आत्मसात करून त्या जलाशयात मनमुराद विहार करणं हेच आपलं उद्दिष्ट आहे.

‘आता वय झालें; साऽरें संपलें,’ असं आपण म्हणावंच कशाला? वय काय, ते जन्मापासून होतच असतं. कधी काय संपवायचं ते मात्र आपल्या हाती असतं. सतत नवं काही शिकत, शिकवत उत्साहाने काम केलं तर आयुष्याचं आनंद-आख्यान रंगेलच ना!

डॉ. उज्वला दळवी

-ujjwalahd9@gmail.com

(‘लोकप्रभा’च्या सौजन्याने)