

ज्येष्ठ की म्हातारं ?

'वय वाढलं की माणसानं ज्येष्ठ व्हावं, म्हातारं होऊ नये'

माणसाच्या जीवनातील विविध अवस्था.

बाल्यावस्था, किशोरावस्था, तरुणाई, सांसारिक अवस्था आणि वृद्धावस्था. माणसाचा जीवनकाल साधारणतः ह्या अवस्थेतून व्यतीत होत असतो.

लहानपण अगदी मस्ती, दांडगाई, खेळकरपणा, निष्पापपणे आनंदी जीवन जगण्यात व्यतीत होते.

एक चांगली गोष्ट म्हणजे ह्या वयात कोणाकडून काहीच अपेक्षा नसते.

किशोरावस्थेत शिक्षण, सर्वांगीण विकास, खेळ, व्यायाम ह्यावर जास्त भार असतो कारण पुढील आयुष्याचा जणू हा पायाच असतो. ह्या वयात जोपासलेले छंद, व्यासंग तुमची पुढे आयुष्यभर साथ करतात आणि जीवनभर आनंद देऊ शकतात.

तारुण्यावस्था हे खरं उमेदीच वय, ह्या वयात प्रचंड मेहनत करावी लागते. जीवनातील योग्य दिशा निवडण्याचे खरं तर हे वय. तारुण्य हे घडण्याचे वय तसेच बिघडण्याचेही वय. त्यामुळे प्रचंड संयम राखत आणि योग्य संगत मिळणे खूप महत्वाचे. ह्या वयात कदाचित ज्येष्ठ लोकांनी दिलेला सल्ला जणू ' उपदेश' वाटत असतो. आपल्याला एक समज आली आहे त्यामुळे कोणी उगाच शिकवू नये असा attitude बळावला जातो. ह्या वयात एक प्रचंड आत्मविश्वास असतो, त्यामुळे जणू 'दुनिया मेरी मुठ्ठी में' असेच वाटत असते.

कालानुरूप माणूस नोकरी/ व्यवसाय सांभाळत स्थिरस्थावर होत असताना सुयोग्य जोडीदारासह विवाह बंधनात अडकतो. पुढे मुलं, त्यांचे संगोपन, शिक्षण ह्या जबाबदाऱ्या सांभाळत असताना, आई वडिलांची, आप्तप्रेष्ट, नातेवाईक ह्याची जबाबदारी इ. विविध आघाड्यांवर सामना करत असताना गृहस्थाश्रमाची वर्षे सरसर संपतात. त्यात मुलांचे उच्च शिक्षण आणि त्यांच्या महत्वाकांक्षा पूर्ण करत असताना काळ इतका सरसर पुढे सरकतो आणि त्यातून सेवानिवृत्तीचा काळ समीप आला ह्याचे जणू भानच राहत नाही.

मग खरा कसोटीचा काळ सुरू होतो ती म्हणजे वृद्धावस्था. ह्या वयात गात्रं थोडी शिथिल होत असल्याचे जाणवू लागते, शरीराच्या हालचाली मंदावतात. रोजच्या आहारासोबत औषधं, गोळ्या हा जणू अविभाज्य घटक बनतो. सभोवताली लेक, लेकी, सुना, नातवंडं ह्यांच्या धावपळीच्या जीवनात

आपला काही हातभार लागेल का? असे शंकेवजा विचार घोळत राहतात. ह्या वयात मुलं, मुली, नातवंडं ह्या आप्तजनासोबत एक generation gap निर्माण होण्याची शक्यता असते.

काहीवेळा तब्येतीच्या कुरबुरी अथवा मनासारख्या न घडणाऱ्या गोष्टी त्यामुळे एक तक्रारीचा सूर सुरू होतो. मग आपल्याच घरातल्या लोकांच्या तक्रारी कधीतरी घराबाहेर जाण्याची शक्यता असते आणि ते करत असताना जर दुर्लक्षित होत असेल तर उगाच चिडचिड करत लक्ष वेधून घेण्याची शक्यता जास्त असते. त्यात शहरीकरणामुळे एकांतवास वाढत चाललाय त्यामुळे घरातील सगळे आपल्या कामात व्यस्त असताना संवाद कमी होतो त्यामुळे ह्या वृद्ध व्यक्तींच्या तक्रारीचा पाढा वाढतच जातो. त्यामुळे ह्या तक्रारींचे कौटुंबिक कलहात रूपांतर होण्याची शक्यता जास्त.

ह्या सगळ्या नकारात्मक बाबींपासून दूर राहण्यासाठी वृद्धावस्थेत प्रत्येकाने आपला दिनक्रम निश्चित करत गुंतवून घेतले पाहिजे ज्यामुळे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले राहतेच पण तक्रारीला वाव राहत नाही. प्रत्येकाने आपली space जपत दुसऱ्याची space जपायचा प्रयत्न केला पाहिजे मग कदाचित मुलं नातवंडं तुमचा सल्ला घ्यायला आणि तुमची मदत घ्यायला पुढे येतील. वृद्धापकाळात काही वेळा शारीरिक तक्रारींचे भांडवल केले जाण्याची शक्यता जास्त असते अश्यावेळी घरातल्या व्यक्तींकडून योग्य दखल घेतली न गेल्यास त्याची उगाच बाहेर वाच्यता होण्याची शक्यता असते. ह्या कुरकुऱ्या स्वभावाला आणि तक्रारीला घरचे लोकही वैतागतात.

ह्या वृद्धापकाळात खरं तर सकारात्मकता अंगी बाळगायला हवी. सभोवतालाच्या परिस्थितीशी जुळवून घेता आले पाहिजे.

'You become more adaptive for change.'

ही सकारात्मकता जोपासताना वृद्धापकाळातील तक्रारी लोप पावतात आणि ज्येष्ठत्व सांभाळत असताना आपण कुटुंबाचा आधारस्तंभ असल्याची सुखद जाणीव होते आणि मग कुटुंबातील ज्येष्ठत्व पेलता येते.

वृद्धापकाळात, म्हातारपण आणि ज्येष्ठत्व ह्यापैकी कशाची निवड करावी हे सर्वस्वी आपल्या मानसिकतेवर अवलंबून असते.

म्हातारपण दुसऱ्याचा आधार शोधत असते आणि ते करताना जगाचे लक्ष वेधून घेण्याचा प्रयत्न करते, अनुकंपा मिळवण्याचा प्रयत्न करते मात्र ज्येष्ठत्व दुसऱ्याला आधार देते आपल्या अनुभवाचा उपयोग सामोरच्याची अडचण सोडवण्यासाठी करत असते.

म्हातारपण लपवावेसे वाटते तर ज्येष्ठत्व दाखवावेसे वाटते.

म्हातारपण हट्टी, अहंकारी आणि हेकेखोर तर ज्येष्ठत्व अनुभवसंपन्न, विनम्र आणि संयमी, जणू समोरच्याची चूक सहज पोटात घालणारे.

म्हातारपण मुलाबाळांच्या संसारात उगाच लुडबुड, ढवळाढवळ करायचा प्रयत्न करते तर ज्येष्ठत्व अलिप्तता राखत योग्य वेळी मागितलेला सल्ला देते त्यामुळे ज्येष्ठत्व हवेहवेसे वाटणारे आणि त्याचे अस्तित्व अबाधित राहते.

म्हातारपण आयुष्याच्या संध्याछायेत, नकारात्मक छटेत वावरत असते आणि उगाच कुढत दिवस काढत असल्याचा भास निर्माण करते ह्याउलट ज्येष्ठत्व मुलाच्या संसारात आणि नातवंडात सहज रममाण होते जसे जणू दुधात साखर विरघळावी.

म्हातारपण उगाच आमच्या वेळी असे होते, तसे होते ह्या तुलनेत किरकिर करते तर ज्येष्ठत्व बदलत्या परिस्थितीशी सहज सामावून घेते आणि वर्तमानात रममाण होण्याचा प्रयत्न करते.

तसे वृद्धापकाळ आणि बालपण ह्यात बरेच साम्य.

माणूस हट्टी आणि लहरी असतो ह्या वयात आणि काहीतरी मिळवायचे म्हणून लक्ष वेधून घेण्याचा स्वभाव. मात्र लहान मूल छोट्या छोट्या गोष्टीत रमते, मग्न होते त्याचप्रमाणे वृद्धापकाळात जमेल त्या गोष्टींमध्ये मन रमवण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे आणि सतत कार्यमग्न राहण्याचा प्रयत्न केला पाहिजे, मग हाच आयुष्याचा संधिकाळ म्हातारपणाच्या कुरबुरीत व्यतीत न होता ज्येष्ठत्वाचा स्वीकार करेल.

वृद्धापकाळ हा निसर्गाचा नियम आहे मग तो उपभोगताना आनंदी आणि सकारात्मक भावनेने जगण्याचा प्रयत्न केलात, परिस्थितीशी जुळवून घेत बदल सहजपणे स्वीकारला तर हीच जीवनरुपी बाग बहरलेली दिसेल.

ह्या वयात चांगल्या जीवनशैलीचा अवलंब करता येईल कदाचित गत आयुष्यात अपूर्ण राहिलेल्या इच्छाची पूर्ती होऊ शकते. आयुष्याच्या धकाधकीत जोडीदारासह जो निवांतपणा अनुभवता आला नाही तो निवांतपणा अनुभवता येऊ शकतो.

"चेहऱ्यावर सुरकुत्या पडल्या म्हणून कपाळावर आठ्या पाडण्यात काय अर्थ आहे. चेहऱ्यावरील सुरकुत्या तुमच्या अनुभवाचे द्योतक आहे, त्या अनुभवाचा फायदा पुढच्या पिढीला होऊ द्या. उगाच

खोचकपणे बोलण्यापेक्षा, गरज असेल तेव्हा आणि मागतील तेव्हा योग्य सल्ला द्या."

एक प्रभावी जीवनशैली बनवा कारण,
"शरीर है तो आसन करे।
सांस है तो प्राणायाम करे।।
आत्मा है तो ध्यान करे।
परमात्मासे प्रेम है तो समर्पण करे।। "

- मनोज कुरुंभटी