

उतारवयात हवा

आनंदी जीवनाचा ध्यास

विजूमावशी आमच्या शेजारच्याच फ्लॅटमध्ये राहतात. वय वर्षे ६०. नवरा निवृत्त. एक मुलगा व एक मुलगी. दोघांचंही लग्न झालेलं. मुलगी व सून दोघीही नोकरीला जात असल्यामुळे नातवंडं दिवसभर यांच्याकडेच. नातवंडांचं सगळं प्रेमाने करतात. पण सतत तक्रार चालू असते. सून घरात काही काम करत नाही. सगळं मीच करायचे. सकाळचं थोडंफार आवरून जाते. पण मुलांना सांभाळणं, नंतरचं आवरणं काय कमी कामं असतात?

ही अशी वाक्यं आणि अशी अनेक मंडळी आपण आपल्या आजूबाजूलाच काय, पण आपल्या घरातही पाहतो. 'वार्धक्य' हे कुणालाच चुकलेले नाही. मग, हे 'वार्धक्य' म्हणजे नेमकं काय? वार्धक्य म्हणजे वयाच्या पन्नाशीनंतर हळूहळू शारीरिक क्षमता कमी होणे, शारीरिक व आर्थिक परावलंबन, झोप कमी होणे, सतत असुरक्षितता वाटणे, विस्मरण होणे, स्वभावात ताठरता येणे, स्वभाव हट्टी व आग्रही बनणे, नवीन परिस्थितीशी किंवा नवीन जागेशी जुळवून न घेता येणं, शारीरिक व्याधींनी त्रस्त होणं, स्वतःच्या व स्वतःच्या जवळच्या लोकांच्या मृत्यूची भीती वाटणे आणि या सगळ्यामुळे वार्धक्य हा एक शाप वाटू लागतो.

आपण वृद्ध झालो आहोत. घरातील लोकांना आपले ओझे वाटू लागले आहे. आपली लुडबूड घरातील लोकांना नको झालेली आहे. आपण सतत प्रत्येकाबद्दल तक्रार करत आहोत, प्रत्येक गोष्टीबद्दल कुरकुर करत आहोत, आपण आळशी झालेलो आहोत, विसरभोळे झालेलो आहोत, आपण शारीरिक आणि आर्थिकरीत्या इतरांवर अवलंबून आहोत आणि मुख्य म्हणजे आपण कोणालाही आवडत नाही. या सर्व गोष्टी मला माहिती आहेत का? या सर्व गोष्टी



मी करतो/ करते हे मला कळतंय का? हे जे काही आपल्या बाबतीत घडतंय, ते नैसर्गिक आहे असा विचार केला तर? या वयात आपल्यामध्ये होणारे शारीरिक व मानसिक बदल समजावून घेऊन या वयात आपण काय करू शकत नाही, यासाठी रडत आणि तक्रार करत बसण्यापेक्षा आपण काय करू शकतो हे शोधले तर? आपल्या शारीरिक, मानसिक व आर्थिक क्षमतांचा विचार करून आपल्याला जास्तीत जास्त स्वावलंबी कसे राहता येईल याचा विचार केला तर? निवृत्तीनंतर, जोडीदाराचे निधन झाल्यानंतर अथवा मुलं परदेशी गेल्यानंतर आयुष्यात येणारी पोकळी ही स्वाभाविक आहे; पण ती पोकळी भरून काढण्यासाठी मला काय करावं लागेल याचा शोध मलाच घ्यावा लागेल. मला जर आपलेपणा हवा असेल तर मलाही तो इतरांना द्यावा लागेल. त्यासाठी मला माझा दुराग्रह सोडून बदलांना सामोरे जायचा प्रयत्न करावा लागेल; कारण बदल हा अटळ आहे.

खरं तर आयुष्याचा हा काळ असा आहे, की जिथे वेळ आणि पैसा आपण खरोखरच आपल्यासाठी आणि आपल्याला हवा तसा खर्च करू शकतो. पण त्या काळाचा, त्या वार्धक्याचा मला स्वीकार हवा तर आयुष्याचा हा संधिकाळ समाधानी, आनंदी व पूर्णत्वाने भरलेला असेल आणि हे वार्धक्य शाप नसून वरदानच आहे, असं आपल्याला वाटेल.