

ജീവിത മദ്ധ്യാനം - പുതുചേതനയുടെ പ്രഭാതം

ഡോ. പി.എൻ. സുരേഷ്കുമാർ MD, DPM, DNB, Ph.D. MRC Psych
പ്രഫസർ ഓഫ് സൈക്യാട്രി,
കെ.എം.സി.ടി. മെഡിക്കൽ കോളേജ്, കോഴിക്കോട്

നമ്മുടെ ജീവിത ഘട്ടങ്ങളെ ശൈശവം, കൗമാരം, യൗവത്വം, മധ്യവയസ്സ്, വാർദ്ധക്യം എന്നിങ്ങനെ തരംതിരിക്കാം. ജനനം മുതൽ 11 വയസ്സു വരെ ശൈശവവയസ്സും, 11 മുതൽ 20 വയസ്സുവരെ കൗമാരവയസ്സും 20 മുതൽ 40 വയസ്സ് വരെ യൗവനവൃദ്ധിയാണ്. 40 മുതൽ 65 വയസ്സ് വരെ മദ്ധ്യവയസ്സും 65ന് മേൽ വാർദ്ധക്യവുമാണ് കണക്കാക്കപ്പെടുന്നത്. ഇതൊരു പഴയ കണക്കാണ്. എന്നാൽ കാലം മാറുന്നതനുസരിച്ച് മനുഷ്യന്റെ ആയുർദൈർഘ്യവും വർദ്ധിച്ചു. കേരളത്തിൽ ആയുർദൈർഘ്യം സ്ത്രീകൾക്ക് 80 വയസ്സും പുരുഷന്മാർക്ക് 74 വയസ്സും ആയി മാറി. ഇപ്പോൾ റിട്ടയർ ചെയ്യുന്നവരെ കണ്ടാൽ പ്രായമായെന്നേ തോന്നില്ല. പലരേയും കണ്ടാൽ യുവാക്കളാണെന്നേ പറയൂ. ശാരീരികമായും മാനസികമായും ചുറുചുറുക്കേറിയ സമയത്താണ് മിക്കവരും റിട്ടയർ ചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ മദ്ധ്യവയസ്സിന് ഒരു പുനർനിർവ്വചനം ആവശ്യമാണ്.

മദ്ധ്യവയസ്സ് കാലഘട്ടത്തെ ഒട്ടുമിക്ക ശാസ്ത്രജ്ഞരും ജീവിതത്തിലെ സുവർണ്ണ കാലമായിട്ടാണ് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ കാലഘട്ടത്തിൽ ഏകദേശം 10 ശതമാനത്തിൽ താഴെ പേർക്ക് മാത്രമേ സംഘർഷങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളൂ എന്നാണ് സമീപകാല പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. പക്ഷേ അതിൽതന്നെ ജപ്പാൻ വംശജരിലും ഇന്ത്യൻ വംശജരിലും സംഘർഷങ്ങൾ താരതമ്യേന കുറവാണെന്ന് സമീപകാല പഠനങ്ങൾ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു. മിക്കവാറും പേർക്ക് മദ്ധ്യവയസ്സ് നേട്ടങ്ങളുടെയും സംതൃപ്തിയുടെയും കാലമാണ്.

ജോർജ് വാലിയന്റ് എന്ന നരവംശ ശാസ്ത്രജ്ഞൻ മനുഷ്യവളർച്ചയുടെ നാഴിക കല്ലുകളെക്കുറിച്ച് നടത്തിയ പഠനത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്ന നിഗമനം വളരെ പ്രസക്തമാണ്. മദ്ധ്യവയസ്സിൽ മാനസിക ആരോഗ്യവും ശാരീരിക ആരോഗ്യവും തമ്മിൽ വളരെ ശക്തമായ പരസ്പര ബന്ധം നിലനിൽക്കുന്നു. അതായത് യുവത്വദശയിൽ നല്ല മാനസികാരോഗ്യമുള്ളവർക്ക് മദ്ധ്യവയസ്സിൽ ശാരീരിക രോഗങ്ങളും മാനസികരോഗങ്ങളും പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണെന്ന് പ്രസ്തുത പഠനം പറയുന്നു. കുട്ടിക്കാലത്തെ ജോലി ചെയ്യാനുള്ള കഴിവും താല്പര്യവും പ്രായമേറുമ്പോഴുള്ള പ്രവർത്തി നൈപുണ്യത്തിന് പ്രേരകമാകുമെന്ന് വാലിയന്റ് മറ്റു പഠനങ്ങളിലൂടെ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്.

മദ്ധ്യവയസ്സ് ഒട്ടേറെ കാര്യങ്ങൾ ആരംഭിക്കുവാനും പൂർത്തീകരിക്കുവാനുമുള്ള കാലഘട്ടമാണെന്നാണ് എറിക് എറിക്സൻ എന്ന മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ കാഴ്ചപ്പാട്. ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ തന്റെ നിരവധി കർമ്മങ്ങളിലൂടെ വരുംതലമുറയെ മുന്നോട്ട് നയിക്കാനും സമഹത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിയുന്നു. കുട്ടികളുണ്ടാകുന്നതും അവരെ വളർത്തി വലുതാക്കുന്നതും ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ പ്രധാന കർമ്മവ്യവസ്ഥയാണ്. കുട്ടികളുണ്ടായില്ലെ

കിൽപോലും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിച്ചും കഠിനാധ്വാനം ചെയ്തും സമൂഹത്തിന് സമഗ്ര സംഭാവനകൾ നൽകാൻ മദ്ധ്യവയസ്സിന് കഴിയും.

ഒരു വ്യക്തി 50-ാം വയസ്സിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ അയാൾക്ക് ശിഷ്ട ജീവിതത്തിൽ ജോലിയിൽനിന്നും, കുടുംബത്തിൽനിന്നും, സമൂഹത്തിൽനിന്നും എന്താണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത് എന്ന് വ്യക്തമായി നിർവചിക്കാൻ കഴിയണം. ഡോക്ടർമാർ, എൻജിനീയർമാർ, വക്കീലന്മാർ എന്നിങ്ങനെ പ്രൊഫഷണൽ മേഖലയിലുള്ളവരും, ഐടി വിദഗ്ധരുമെല്ലാം 50 വയസ്സിനോടടുക്കുമ്പോഴാണ് അവരുടെ തൊഴിൽ മേഖലയിൽ അത്യുന്നതിയിൽ എത്തുന്നത്. ശമ്പളം ഏറ്റവും കൂടുതൽ ലഭിക്കുന്നതും പ്രമോഷൻ സാധ്യതകൾ പരമാവധി ലഭിക്കുന്നതും, നൈറ്റ് ഡ്യൂട്ടി, ഷിഫ്റ്റ് ഡ്യൂട്ടി എന്നിവയിൽനിന്നെല്ലാം 50 വയസ്സാകുന്നതോടെ മോചനം ലഭിക്കാൻ വഴി തെളിയുന്നു. 50 വയസ്സാകുന്നതോടെ സെയിൽസ് എക്സിക്യൂട്ടീവുകൾക്ക് ബിസിനസിൽ ടാർജറ്റ് എത്തിപ്പിടിക്കേണ്ട അവസ്ഥയിൽനിന്നു രക്ഷപ്പെടാനും താരതമ്യേന ടെൻഷൻ കുറഞ്ഞ മാനേജർ തസ്തികയിലെത്തിപ്പെടാനും കഴിയുന്നു. അധ്യാപകർക്ക് ജോലിയുള്ള ചാരിതാർത്ഥ്യവും കുട്ടികളുടെ ഭാവി സ്നേഹവും പരിഗണനയും അനുഭവിക്കാൻ കഴിയുന്നതും ഈ പ്രായത്തിലായിരിക്കും. പലരും മദ്ധ്യവയസ്സിലാണ് തൊഴിൽ മേഖലയിൽ പകരയും നൈപുണ്യവും പരിചയ സമ്പന്നതയും തെളിയിച്ച് ടെൻഷനില്ലാതെ ആസ്വദിച്ച് ജോലി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നത്.

ഒട്ടുമിക്കവരും സ്വന്തമായി ആഗ്രഹങ്ങൾക്കിണങ്ങിയ ഒരു വീടുണ്ടാക്കുക എന്ന സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നതും വ്യവസ്ഥാസോടെ ആയിരിക്കും. മക്കളുടെ പഠനം എല്ലാം അവസാനിച്ച് മക്കൾ ജോലിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതും ആദ്യശമ്പളത്തിന്റെ ഒരു പങ്ക് ലഭിക്കുന്നതും അവരോടുകൂടെ വിദേശത്ത് പോയി താമസിക്കാൻ അവസരം ലഭിക്കുന്നതും മദ്ധ്യവയസ്കർക്ക് മാനസികോല്ലാസം നൽകുന്നു. തന്റെ മക്കളുടെ വിവാഹം നല്ല രീതിയിൽ നടത്താനും, അവർക്ക് അനുയോജ്യമായ ജീവിതപങ്കാളിയെ കണ്ടെത്താൻ കാര്യക്ഷമമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതും ചിലർക്ക് വളരെ രസകരമായ അനുഭവമായിരിക്കും. മക്കളുടെ വിവാഹം കഴിയുന്നതും അതിനു ശേഷം തങ്ങൾ മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിയും ആകുന്നതോടെ ജീവിതം പൂർണ്ണമായി എന്ന ചാരിതാർത്ഥ്യം ഉടലെടുക്കുന്നതും ഈ പ്രായത്തിലാണ്.

തങ്ങളുടെ കടപ്പാടുകളും, ഉത്തരവാദിത്വങ്ങളും, ചുമതലകളും കുറഞ്ഞ്, തിരക്ക് കുറയുന്ന ഈ ജീവിത ഘട്ടത്തിലാണ് പലരും സാമൂഹ്യസേവനങ്ങൾക്കും, അധികാരങ്ങൾക്കും നേതൃത്വത്തിനും വേണ്ടി ഇറങ്ങി തിരിക്കുന്നത്.

ധാരാളം പേരെ പരിചയപ്പെടാനും, സുഹൃത്ബന്ധങ്ങൾ വളർത്തിയെടുക്കാനും, ശക്തമായ മാനസികാരോഗ്യം വളർത്തിയെടുക്കാനും ഈ ഘട്ടത്തിൽ കഴിയുന്നു. അധികാരം കൈയൊഴാനുള്ള കഴിവ്, നേതൃത്വപാടവം, വിവേകം, മറ്റുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ ഈ കാലഘട്ടത്തിലെ എടുത്തുപറയാവുന്ന സ്വഭാവ വിശേഷങ്ങളാണ്. ആ വ്യക്തിയുടെ ആരോഗ്യവും ഓജസ്സും അനുകൂലമാണെങ്കിൽ ഈ കഴിവുകൾ മദ്ധ്യവയസ്സിനെ ജീവിതത്തിന്റെ ഏറ്റവും മധുരകരമായ അനുഭവമാക്കി മാറ്റുന്നു.

മദ്ധ്യവയസ്സ് ആസ്വാദ്യകരമായ ജീവിത കാലഘട്ടമാണെങ്കിലും ഈ പ്രായത്തിൽ നിരവധി വെല്ലുവിളികളും ഇണ്ടായേക്കാം. വാർദ്ധക്യസഹജമായ രോഗങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രായമായ മാതാപിതാക്കളെ സംരക്ഷിക്കേണ്ട ഉത്തരവാദിത്വം, സ്വന്തമായി വീടില്ലായ്മ, വേണ്ടപ്പെട്ടവരുടെ മരണം, കുട്ടികളെ നല്ല നിലയിലേക്ക് എത്തിക്കേണ്ട ചുമ

തല, ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ സംഭവിക്കുന്ന ക്ഷീണാവസ്ഥ എന്നിങ്ങനെ ഒട്ടേറെ പ്രശ്നങ്ങൾ മദ്ധ്യവയസ്സിൽ ഉടലെടുക്കുന്നു. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ വ്യക്തിയെ മാനസികമായും ശാരീരികമായും തളർത്തിയേക്കാം.

മദ്ധ്യവയസ്സിലെ പ്രതിസന്ധികളെ പ്രതിരോധിക്കാൻ അല്പം ചില മുൻകരുതലുകളും, ജീവിതശൈലിയിലുള്ള മാറ്റങ്ങളും, സന്ദർഭങ്ങൾക്കനുസരിച്ചുള്ള പ്രായോഗിക നടപടികളും സ്വീകരിച്ചാൽ മദ്ധ്യകാല ജീവിതം ആസ്വാദ്യകരമായ ഒരനുഭവമാക്കി മാറ്റാൻ കഴിയും. അതിനു വേണ്ട ചില ലളിത മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇവയാണ്.

- പ്രായമാകുന്നു എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം പൂർണ്ണമനസ്സോടെ അംഗീകരിച്ച് പ്രായത്തിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തികൾ സ്വയവും, കുടുംബത്തിനും, സമൂഹത്തിനും വേണ്ടി ചെയ്യുക.
- റിട്ടയർമെന്റ്, തൊഴിലില്ലായ്മ എന്നിവ മുൻകൂട്ടികണ്ട് പരസഹായമില്ലാതെ ജീവിക്കാനുള്ള പണം മുൻകൂട്ടി സ്വരൂപിച്ച് വയ്ക്കുക.
- എല്ലാ ദിവസവും അര മണിക്കൂറെങ്കിലും വ്യായാമത്തിനായി മാറ്റിവെക്കുക. നടത്തം, നീന്തൽ, സൈക്ലിംഗ് എന്നിവ ഉത്തമ വ്യായാമങ്ങളാണ്. ഇതോടൊപ്പം ചെറിയ രീതിയിലുള്ള കൃഷി, ഉദ്യാന പരിപാലനം, വളർത്തുമൃഗ പരിപാലനം എന്നിവ വ്യായാമത്തോടൊപ്പം മനസ്സുഖംകൂടി തരുന്നു.
- സന്തുലിതാഹാരം കഴിക്കുക. ആഹാരം, ഉറക്കം, മലശോധന തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിൽ കഴിയുന്നതും കൃത്യനിഷ്ഠ പുലർത്തുക.
- മദ്യം, പുകവലി എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- റേഡിയോ, ടിവി, പത്രം, പുസ്തകങ്ങൾ, സിനിമ, സോഷ്യൽ മീഡിയ എന്നിവ ആസ്വദിക്കുക. ഇവയിലെല്ലാമുള്ള ചോദ്യോത്തരവേദി, പദപ്രശ്നം, സുഡോക്കോ എന്നിവ പൂരിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് തലച്ചോറിന് നല്ല വ്യായാമമാണ്.
- പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് ഏർപ്പെടാവുന്ന കായികവിനോദങ്ങൾ ശരീരത്തിനും മനസ്സിനും ഊർജ്ജസ്വലത നൽകുന്നു. ചെസ് കളി തലച്ചോറിനെ ബുദ്ധിപരമായി ചിന്തിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന ഒരു വിനോദോപാധിയാണ്.
- കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ശാരീരിക പരിശോധനകൾ നടത്തുക. ശാരീരിക-മാനസിക അസ്വസ്തതകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഡോക്ടറെ കാണിച്ച് കൃത്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക.
- വിവിധ സംഘടനകളിൽ പ്രവർത്തിച്ച് ചർച്ചകളിലും സംവാദത്തിലും പങ്കെടുക്കുക. ചുറ്റുചുറ്റുകോടെ വിവിധ സംഘടനകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് അർത്ഥപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിന് സാധിക്കും.
- ഈശ്വരവിശ്വാസം, നാമം, ജപം, യോഗ, മെഡിറ്റേഷൻ എന്നിവ മനശ്ശാന്തി, ധൈര്യം, ആത്മവിശ്വാസം എന്നിവ നൽകുന്നതോടൊപ്പം അർത്ഥപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- ബന്ധങ്ങൾ കൂടുതൽ ഊഷ്മളമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, കുറച്ചു വിമർശിക്കുക, പരദുഷണം ഒഴിവാക്കുക, കൂടുതൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ക.

- കഴിവതും മറ്റുള്ളവരെ ബുദ്ധിമുട്ടിക്കാതെ സ്വന്തം ഭക്ഷണപാത്രങ്ങൾ കഴുകുക, വസ്ത്രങ്ങൾ കഴുകുക, തുണികൾ മടക്കിവയ്ക്കുക, ഇസ്തിരിയിടുക എന്നീ കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശ്രമിക്കുക. അടിച്ചുവാരൽ, നിലം തുടക്കൽ, അടുക്കള ജോലികൾ എന്നിവയിൽ വീട്ടുകാരെ സഹായിക്കുന്നത് വ്യായമത്തോടൊപ്പം മറ്റുള്ളവരുടെ സ്നേഹാദരത്തിനും കാരണമായിത്തീരും.
- പങ്കാളിയുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവും തങ്ങളുടെ പോരായ്മകൾ മനസ്സിലാക്കാനുള്ള കഴിവും തെറ്റുകൾ തിരുത്താനും പരസ്പരം വിട്ടുവീഴ്ചകൾക്കുള്ള സന്മനസ്സുമുണ്ടെങ്കിൽ ദാമ്പത്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം.

ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ പ്രായമാകുന്നു എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം മുൻകൂട്ടി അംഗീകരിച്ച് അതിനനുസൃതമായി ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രവൃത്തികൾ മുൻകൂട്ടി അവലംബിക്കുകയാണെങ്കിൽ മധ്യവയസ്സ് എന്ന ജീവിതത്തിന്റെ സായംകാലം അതിന്റെ പൂർണ്ണ രൂപത്തിൽ രസകരമായ ഒരു അനുഭവമായി മാറ്റാവുന്നതാണ്.

**