# വ്രുദ്ധജനങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധക്ക്

**സുധീർ പണിക്കവീട്ടിൽ**

ഹിന്ദു പുരാണത്തിലെ മാർക്കണ്ഡേയനെപോലെ എന്നും പതിനാറ് വയസ്സായിരിക്കാനാണു എല്ലാവർക്കും ആഗ്രഹം. എന്നാൽ കാലം കടന്നു പോകുമ്പോൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ദൈവം ചില "ഗ്രാഫിറ്റികൾ" വരച്ച് അതിനെ അലങ്കോലമാക്കുന്നു. വെണ്ണതോൽക്കുമുടലും, മുല്ലമൊട്ട് പോലുള്ള പല്ലും, കാർവേണിയും, സ്വർണ്ണ/ക്രുഷ്ണ വർണ്ണവും, പോയി അതൊക്കെ നരയും, ചുളിവും, കഷണ്ടിയും, ഒടിവും, പഴുതും, ചതവുമൊക്കെയായി ജീർണ്ണിക്കുന്നു. ചിലർക്കൊക്കെ അത് വളരെ ദുസ്സഹവും, ആ അവസ്ഥയോട് പൊരുത്തപെടാൻ ബുദ്ധിമുട്ടും അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ "വാർദ്ധക്യം" എന്ന ഭീകരൻ തന്റെ ആധിപത്യം സ്ഥപിക്കുകയായി. എന്നാലും പ്രതിദിനം ഭയപ്പെടുത്തുന്ന രൂപം ചുരുക്കം ചിലർക്കേ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളു. ഉദാഹരണത്തിനു കഷണ്ടി എല്ലാവരുടേയും ഭംഗി കുറയ്ക്കുന്നില്ല. കഷണ്ടിയുടെ മറ്റൊരു പദമായ "പെട്ട" എന്നുപയോഗിക്കുമ്പോൾ എത്രയോ "ബഹുമാനപ്പെട്ട " പ്രിയപ്പെട്ട" ''ഭംഗിയാക്കപ്പെട്ട'', തലകൾ നമ്മൾ കാണുന്നു. പ്രായത്തെ ആകർഷകമാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നത് നല്ലതാണു. വല്യപ്പനിപ്പോ പണ്ടത്തെപോലൊന്നും വയ്യടി മനമേ... എന്ന് പാടി വാർദ്ധക്യത്തിനു് അടിയറ വച്ചിരുന്നു പണ്ടത്തെ തലമുറ. ഇപ്പോഴത്തെ വല്യപ്പൻമാർ വയാഗ്ര പോലുള്ള മസിൽ പവ്വറുകൾ അന്വേഷിച്ച് വട്ടം കറങ്ങുകയാണു. അത് കാലം മാറുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ചില തമാശകൾ. മരിക്കാനും വയസ്സാകാനും മനുഷ്യനു മനസ്സില്ല. അതുകൊണ്ട് മരുന്നു കമ്പനികൾക്കും കോസ്മെറ്റിക് കമ്പനികൾക്കും ഇപ്പോൾ ചാകര.

ഒരിക്കൽ ദുർവ്വാസ്സാവ് മഹർഷി ഇന്ദ്രനു കൊടുത്ത മാല അദ്ദേഹം തന്റെ വാഹനമായ ആനയുടെ നെറ്റിയിൽ ചാർത്തി. തേനും സുഗന്ധവുമുണ്ടായിരുന്ന അതിലെ പൂക്കളിലേക്ക് ഈച്ചകൾ ആർത്തപ്പോൾ ആന അത് വലിച്ച് താഴെയിട്ടു. ക്ഷിപ്രകോപിയായ ദുർവ്വാസാവ് ഇന്ദ്രനേയും സകല ദേവ്നമാരേയും ശപിച്ച് അവരുടെ ശക്തിയും സൗന്ദര്യവും നഷ്ടപെടുത്തി. യൗവ്വനം വീണ്ടെടുക്കാൻ അസുരന്മാരുടെ സഹായത്തോടെ പാലാഴി മഥനം ചെയ്ത് അവർ അമ്രുത് വീണ്ടെടുത്തു. അസുരന്മാർക്കും മനുഷ്യർക്കും അത് കിട്ടതിരിക്കാൻ ദേവന്മാർ ശ്രദ്ധിച്ചു. അമ്രുതകുംഭവുമായ് ഗരുഢൻ പറക്കുമ്പോൾ അതിൽ നിന്നും അമ്രുത തുള്ളികൾ പ്രയാഗിലും, ഹരിദ്വാരിലും, ഉജ്ജയിനിയിലും നാസിക്കിലും വീണുവെന്ന് ഹിന്ദുക്കൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. അവിടെ നടക്കുന്ന കുംഭമേളയിൽ പങ്കെടുത്ത് അമ്രുത് തുള്ളികൾ വീണ നിലത്ത് ചവുട്ടി അമരത്വം ആശിക്കുന്നു. ആധുനിക കോസ്മെറ്റിക്ക് കമ്പനികൾ വാർദ്ധക്യം നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്ന അഴക് വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള മരുന്നുകൾ വിപണിയിൽ നിരത്തി മനുഷ്യരെ

പ്രലോഭിപ്പിച്ച്കൊണ്ട് ധനം സമ്പാദിക്കുന്നു. മരിക്കാനും വാർദ്ധക്യ കെടുതികൾ താങ്ങാനുമുള്ള കരുത്ത് മനുഷ്യർക്ക് നഷ്ടപ്പെടുന്നത് ശാസ്ത്രപുരോഗതി അവനു നൽകിയ ഒരു കീറാമുട്ടിയാണ്. എന്തിനും മരുന്നുകൾ സുലഭമായപ്പോൾ അവ പരീക്ഷിച്ച് കൊണ്ടിരിക്കുക എന്ന കെണിയിലാണു മനുഷ്യർ ഇപ്പോൾ. അത് കൊണ്ട് അവനു അവസാന കാലത്ത് ലഭിക്കുന്ന ശാന്തിയും മനസമാധാനവും നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അഴകിയ രാവണൻ കളിച്ച് നടക്കുന്നതിൽ അപാകതയില്ലെങ്കിലും വയസ്സിനനുസരിച്ച വലുപ്പം പ്രാപിക്കാൻ മറന്നു പോകുമ്പോൾ സമൂഹം താറുമാറാകുന്നു.

മനസ്സിൽ സ്വപ്നങ്ങൾക്ക് പകരം ഒരാൾക്ക് നിരാശ നിറയുമ്പോഴാണു വാർദ്ധക്യം ഒരാളെ സമീപിക്കുന്നത് എന്ന് പഴമക്കാർ പറയുന്നു. അന്ന് വാർദ്ധക്യം എന്നത് ഒരു അവസ്ഥയായിരുന്നു. ഒരു മനുഷ്യനു ബാല്യം, കൗമാരം, യൗവ്വനം, വാർദ്ധക്യം എന്നീ ദശകളിലൂടെ കടന്നു പോകാതെ വയ്യ. തൈലം തേച്ച് കുളിച്ചും, മിതമായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചും, നാലും കൂട്ടി മുറുക്കിയും, ഈശ്വര ചിന്തയോടെ നടക്കുന്ന ദൈവീകത്വമുള്ള വ്രുദ്ധ-വ്രുദ്ധന്മാരെയാണു ഈ ലേഖകൻെറ കുട്ടിക്കാലത്ത് കണ്ടിരിക്കുന്നത്. അവരുടെ സന്തോഷം പേരക്കിടാങ്ങളായിരുന്നു. അമ്പിളിയെ കളിപമ്പരമാക്കാൻ കൊതിക്കുന്ന ശൈശവത്തിൻെറ സ്വർഗ്ഗരാജത്ത് അവരും സന്തുഷ്ടരായി. എന്നാൽ അന്നും ചില വ്രുദ്ധന്മാർ ആത്മീയമായ ആനന്ദവും സൗഖ്യവും അനുഭവിച്ചിരുന്നില്ല. മക്കളും പേരക്കിടങ്ങളുമൊക്കെയുള്ള ഒരു മുത്തച്ഛനും അദ്ദേഹത്തിൻെറ യുവാവായ കൊച്ച് മകനും തമ്മിൽ നടന്ന സംഭാഷണം ശ്രദ്ധിക്കുക. മുത്തച്ഛൻ വിധുരൻ (ഭാര്യ മരിച്ചവൻ) ആണു്. ഓരോ മക്കളുടേയും അടുത്ത് മാറി മാറി താമസിക്കയാണു്. ആരോഗ്യത്തിനും പണത്തിനും കുറവില്ല. രാവിലെ മരുമകൾ അമ്മായിയപ്പനിഷ്ടമുള്ള ചിരട്ട പൂട്ടും, അതിൻെറ നെറുകയിൽ സമ്രുദ്ധമായി കോരി ഒഴിക്കുന്ന പശുവിൻ നെയ്യും പഞ്ചസാരയും, നേന്ത്രപ്പഴം നുറുക്കി പുഴുങ്ങിയതും, ഒരു വലിയ കപ്പ് നിറയെ ധാരാളം പാലിൽ കുറുക്കിയുണ്ടാക്കുന്ന കാപ്പിയും ഉണ്ടാക്കി കൊടുത്തത് കഴിച്ച്, എത്രയോ വർഷങ്ങളായി വലിക്കുന്ന ഡൺഹിൽ സിഗരറ്റും കൊളുത്തി വർത്തമാനപത്രങ്ങൾ വായിച്ചിരിക്കുന്ന മുത്തച്ഛനോട് കൊച്ചുമകൻ ചോദിക്കുന്നു. മുത്തച്ഛനെ ഞങ്ങളൊക്കെ എത്രമാത്രം സ്നേഹിക്കുന്നു, കരുതുന്നു. മുത്തച്ഛൻെറ മുഖത്ത് എന്താണു എപ്പോഴും ഒരു വിഷാദ ഭാവം. മുത്തച്ഛൻ പറഞ്ഞു. ഇനി പേടിക്കാനില്ലേന്ന ഭാവത്തിൽ സ്ത്രീകൾ എൻെറയടുത്ത് വന്നിരിക്കയും സംസാരിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ എനിക്ക് വളരെ വിഷമം ഉണ്ട്. ഇത് നടന്നത് വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പാണു. ഇപ്പോൾ അങ്ങനെ വിഷാദിച്ചിരിക്കാതെ മുത്തച്ഛന്മാർ ഡെയ്റ്റിംഗ്, പുനർവിവാഹം മുതലായവ നടത്തി വയസ്സ് കാലത്ത് സംസാരദു:ഖങ്ങൾ ഏറ്റ് വാങ്ങുന്നു.

നമ്മളിലെല്ലാം ജന്മസിദ്ധമായ വാസനകൾ (Tendency) ഉണ്ടു. ഇത് കഴിഞ്ഞ ജന്മത്തിൽ നിന്നും ഈ ജന്മത്തിൽ നിന്നും നമ്മൾ നേടുന്നത്രെ, എനിക്ക് അത് വേണം, എനിക്ക് അതിഷ്ടമാണു എന്ന് ചിന്തിക്കയും അതിൻെറ സാക്ഷത്കാരത്തിനു വേണ്ടി പ്രവർത്തിക്കയും ചെയ്യുമ്പോൾ അവയെല്ലാം വാസനകളായി നമ്മിൽ ചേരുന്നു. അത്തരം പ്രവർത്തികൾ കഴിഞ്ഞ്പോയതും

നമ്മൾ മറന്നുപോയതുമായിരിക്കും. എന്നാലും ആ വാസന ശേഷിക്കുന്നു. അതിനുദാഹരണമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത് നമ്മൾ ഒരു മുല്ലപൂ വാസനിപ്പിച്ചതിനുശേഷം അത് കളഞ്ഞാലും കുറച്ച് സമയം ആ സുഗന്ധം നമ്മുടെ കയ്യിൽ ഉണ്ടാകുന്നപോലെയെന്നാണ്. മേൽ പറഞ്ഞ മുത്തച്ഛൻ പ്രായമായിട്ടും ലൗകിക ചിന്തകളുടെ മായാജാലത്തിൽ കുടുങ്ങി കിടക്കുന്നത് അത്കൊണ്ടാണ്. കാലത്തിനനുസരിച്ച് ശരീരത്തിൽ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിക്കുന്നു. മനസ്സും ആ മാറ്റങ്ങൾക്കൊപ്പം മാറ്റിയാൽ അസംത്രുപ്തിയും അശാന്തിയും ഉണ്ടാകയില്ല.

ഒരു ചെറുപ്പക്കാരൻ ശങ്കരാചാര്യരെ സമീപിച്ച് ചോദിച്ചു. അറിവ് തേടിയുള്ള എന്റെ പ്രയാണങ്ങളിൽ ഞാൻ വിജയം നേടിയെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. എങ്കിലും ജീവിതത്തിൽ സമാധാനവും സംത്രുപ്രതിയും നേടുന്നതെങ്ങനെ. ആ ചെറുപ്പക്കരനും ആചാര്യരും തമ്മിൽ നടന്ന സംഭാഷണം "വിവേകചൂഡാമണി" എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. അതിൽ ജീവിതത്തിന്റെ അവസാന കാലം (വയസ്സാൻ കാലം) എങ്ങനെ കാണണമെന്നും എങ്ങനെ അതിനെ പൂർണ്ണമാക്കണമെന്നും പറയുന്നുണ്ട്. ഭാരതീയ ചിന്തകളിൽ മനുഷ്യായുസ്സ് നൂറായി സങ്കൽപ്പിച്ച് അതിനെ നാലായി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒന്നു മുതൽ ഇരുപത്തിയഞ്ച് വയസ്സ് വരെ ബ്രഹ്മചര്യാശ്രമം, ഇരുപത്തിയഞ്ച് വയസ്സ് മുതൽ അമ്പത് വയസ്സ് വരെ ഗ്രഹസ്ഥാശ്രമം, അമ്പത് വയസ്സ് മുതൽ എഴുപത്തിയഞ്ച് വയസ്സ് വരെ വാനപ്രസ്ഥം, എഴുപത്തിയഞ്ച് മുതൽ നൂറു വരെയുള്ള കാലം സന്യാസം. വിവേക് ചൂഡാമണിയിൽ ഇത് വളരെ വിസ്തരിച്ച് പറയുന്നു. പശ്ചാത്യരുടെ കണക്ക് ഇങ്ങനെ പോകുന്നു. 1–60 വരെ ചെറുപ്പം. ചെറുപ്പക്കാരായ വയസ്സന്മാർ (60–69) മദ്ധ്യവയസ്കരായ വയസ്സന്മാർ (70–79) വയസ്സായ വയസ്സന്മാർ (80+)

മനുഷ്യന്റെ അവസാനിക്കാത്ത ആഗ്രഹങ്ങളാണ് അവനു പ്രയാസങ്ങളും കഷ്ടങ്ങളും നൽകുന്നത്. വയസ്സകുമ്പോൾ ശരീരം ആ അവസ്ഥ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. മരുന്നുകളും, മായാജാലങ്ങളും കൊണ്ട് വയസ്സ് മറച്ച് വക്കുന്നതിൽ കുഴപ്പമൊന്നുമില്ല പക്ഷെ ക്രുത്രിമമായി മാറ്റി കിട്ടിയ രൂപം ശ്വാശ്വതമായി കാണാതിരുന്നാൽ മതി. വയസ്സിനനുസരിച്ചുള്ള പ്രവർത്തികളിൽ നിശ്ചയമായും ഇടപെടാതിരിക്കയും ചെയ്യരുത്. ഓഷൊ പറഞ്ഞ ഒരു തമാശയുണ്ട്. ഒരു രോഗി അയാളുടെ കൂട്ടുകാരോട് പരാതിപ്പെടുന്നു. ഒരു വർഷവും മൂവ്വായിരം ഡോളറും ചിലവാക്കി കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഡോക്ടർ പറയുന്നു. എന്റെ അസുഖം ഭേദപ്പെട്ടെന്ന്. ഒരു വർഷം മുമ്പ് ഞാൻ എബ്രാഹാം ലിങ്കൺ ആയിരുന്നു. ഇപ്പോൾ ഞാൻ ആരുമല്ല. എത്രയൊക്കെ വേഷം കെട്ടി ചെറുപ്പകാരനായാലും തിരിച്ചറിയുന്നവർ തിരിച്ചറിയും. കാശും പണവും ചിലവാക്കിയിട്ടും രോഗിയുടെ അസുഖം മാറുന്നില്ല.

ഇപ്പോൾ ജനങ്ങൾക്കുള്ളത് യയാതി സിൻഡ്രോം ആണ്. എന്താണ് യയാതിയുടെ കഥ? മഹാഭാരതം ആദിപർവ്വത്തിലും, ഭാഗവതപുരാണത്തിലും യയാതി എന്ന രാജാവിനെപ്പറ്റിയുള്ള വിവരങ്ങൾ നമ്മൾ വായിക്കുന്നു. സുന്ദരിയായ ദേവയാനി ഭാര്യയായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ശർമ്മിഷ്ട എന്ന തോഴിയേയും ഭാര്യയാക്കി ആ

വിവരം ഭാര്യയിൽ നിന്നും മറച്ച് വച്ച് കഴിയവേ സത്യം പുറത്ത് വരികയും ദേവയാനിയുടെ അച്ഛൻ യയാതിയെ ശപിച്ച് വ്രുദ്ധനാക്കുകയും ചെയതു. മരുമകൻ വൃദ്ധനായാൽ അത് മകളേയും ബാധിക്കുമല്ലോ എന്നോർത്ത് യയാതിയുടെ അപേക്ഷ പ്രകാരം അമ്മായിയപ്പൻ ശാപമോചനം നൽകി. ആരെങ്കിലും അവരുടെ യൗവ്വനം വച്ച് മാറാൻ തയ്യാറായൽ വീണ്ടും യയാതിക്ക് ചെറുപ്പമാകാം. പക്ഷെ വാർദ്ധ്യകാവസ്ഥ ആര് ഇഷ്ടപ്പെടും. യയാതി തന്റെ പുത്രന്മാരുടെ യുവത്വം യാചിച്ചു. ആരും വഴങ്ങിയില്ല. ഇളയപുത്രനായ പുരു അവന്റെ യുവത്വം അച്ഛനു കൊടുത്തു. യയാതി വർഷങ്ങളോളം യുവായി ലൗകിക സുഖങ്ങളിൽ മുഴുകി കഴിഞ്ഞെങ്കിലും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. അനിയന്ത്രിതമായ അഭിനിവേശത്തോടെ അതിവേഗം കുതിക്കുന്ന ഒരു കുതിരയെപോലെ യയാതി സഞ്ചരിച്ചു. തീയ്യിൽ എണ്ണ ഒഴിക്കുന്ന പോലെ നിറവേറുമ്പോൾ പൂർവ്വാധികം ശക്തിയോടെ വീണ്ടും ആഗ്രഹങ്ങൾ നുരഞ്ഞു പൊന്തി. അവസാനം യയാതിക്ക് തന്റെ തെറ്റ് മനസ്സിലായി. ഭഗവത് ഗീതയിൽ പറയുന്നപോലെ (7.20) ഇന്ദ്രിയാനുഭൂതിക്ക് വേണ്ടി പരക്കം പായുന്നവനു അവന്റെ ബുദ്ധി നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അവസാനം തിരിച്ചറിവുണ്ടായപ്പോൾ യയാതി തന്റെ യുവത്വം മകനു തിരിച്ച് കൊടുത്ത് തന്റെ ജീവിതം മതിയാക്കി. ജീവിതത്തിന്റെ ലൗകിക സുഖങ്ങൾക്ക് പിന്നാലെ പായുന്ന മനസ്സിന്റെ വിവരമില്ലായ്മ അനുഭവപ്പെടുന്നത് വൈകിയാണു്.. ഈ ലോകത്തിന്റെ ഭക്ഷണവും, സ്ത്രീകളും, ധനവും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അടക്കാൻ കഴിയാത്ത ഒരു മനുഷ്യന്റെ വിശപ്പ് ഒരിക്കലും ശമിക്കുന്നില്ല.

ക്രുത്രിമത്വം കാണിക്കാതെ ജീവിതത്തിന്റെ വിവിധ അവസ്ഥകളെ അതേപ്പടി സ്വീകരിച്ചിരുന്ന പണ്ടത്തെ മനുഷ്യന്റെ ചിന്തകൾക്കും ആക്രുതിക്കും വ്യത്യാസം വന്നു. വെള്ളി തലമുടിയുള്ള കൂട്ടർ ഇപ്പോൾ വിരളം. മുത്തശ്ശിക്ക് കഥപറയാനോ, മുത്തശ്ശനു പേരക്കിടാങ്ങളെ താലോലിക്കാനോ സമയമില്ല. അതെല്ലാം ഓരോരുത്തരുടെ ജീവിതശൈലികൾ. എന്നാൽ വാർദ്ധക്യാവസ്ഥയിൽ യുവത്വം വീണ്ടെടുക്കാനുള്ള വ്യഗ്രത വച്ച് പുലർത്തുമ്പോൾ യയാതിയെപോലെ അവസാനം ദു:ഖിക്കേണ്ടി വരും. കാലക്രമമനുസരിച്ച് പുരുഷനു ധാതുക്ഷയമുണ്ടാകുന്നു. അത് പ്രക്രുതിയുടെ തീരുമാനം. അതിനെ വെല്ലുവിളിച്ച് വയാഗ്ര പോലുള്ള മരുന്ന് കഴിച്ച് പലപ്പോഴും ഫലമില്ലാതെ പലരും നിരാശരാകുന്നു. എല്ലാവർക്കും അവരവരുടെ ശരീരസ്ഥിതിയനുസരിച്ചുള്ള ആരോഗ്യമുണ്ട്. അവർക്ക് മരുന്നുകളുടെ പുറകെ ഓടേണ്ട കാര്യമില്ല. നമ്മുടെ ജീവിതശൈലി അതിനെ ചിലപ്പോൾ നശിപ്പിച്ച് കളയുന്നു. തളർന്ന് കിടക്കുന്ന കുതിരക്ക് വെള്ളമോ ഭക്ഷണമോ നൽകാതെ അതിനെ തല്ലി നടത്തുന്നപോലെയാണു് വയസ്സ് കാലത്ത് യുവത്വം നേടനുള്ള മരുന്ന് നേടുന്നവർ ചെയ്യുന്നത്. അമ്പത് മുതൽ എഴുപത്തിയഞ്ച് വയസ്സ് വരെയുള്ള (വാനപ്രസ്ഥം) കാലഘട്ടത്തിൽ ചുവപ്പിച്ച ചുണ്ടുകളും കറുപ്പിച്ച തലമുടിയുമായി നടക്കുമ്പോൾ ഓർക്കേണ്ടത് ഒന്നാണു് പ്രായത്തിനനുസരിച്ച് മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുക. ബാഹ്യമായി കാണുന്നതിനെ മനോഹരമാക്കി വക്കുന്നത് പോലെ മനസ്സും സുന്ദരമാക്കുക. യയാതി സിൻഡ്രോമിൽ നിന്ന് ഒഴിവാകുകയാണു് വ്രുദ്ധരാകുന്നവർക്ക് സുഖം, സുഖകരം.ശുഭം