"ది స్కై గెట్స్ డార్క్ స్లోలీ" (The Sky gets dark slowly)-

ఇది జో డాక్సిన్ అనే చైనీస్ రచయిత వృద్ధాప్యం గురించి, వృద్ధుల సమస్యల గురించి నవల‌.

మనమంతా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తెలియకుండా వృద్ధాప్యం లోకి అడుగుపెడతాం.

అందులో అనివార్యమైనవి, సున్నిత మైనవి అయిన అంశాలెన్నో ఉంటాయి.

అపరాధ భావంతోనో, అహంభావంతోనో, మితిమీరిన ఆత్మస్థైర్యంతోనో లేక అంతుపట్టని ఆత్మ న్యూనతా భావంతోనో సతమతమయ్యే ఎందరో వయోవృద్ధుల జీవితాలలోకి తొంగిచూసి, వారి భావాలను, అనుభవాలను క్రోడీకరించి వ్రాసిన గొప్ప మనో విశ్లేషణా నవల ఇది.

పగలంతా జ్వాజ్వల్యమానంగా వెలిగిన సూర్యుడు సాయంత్రానికి అస్తమిస్తాడు. ఆకాశం నెమ్మదిగా చీకటవుతుంది.

60 ఏళ్ళు దాటిన వారికి కూడా జరిగేది ఇదే. అంతకుముందు విస్తృతంగా ఉన్న మన పరిచయాలు, సంబంధాలు నెమ్మది నెమ్మదిగా తగ్గనారంభిస్తాయి.‌

వెలుతురులో ఎంత బాగా మన పనులు చేసుకున్నామో, చీకటిలో కూడా అలానే ఉండడానికి సిద్ధం కావాలి.‌ యవ్వనాన్ని ఎలాగ గడిపామో, వార్ధక్యాన్ని కూడా ధైర్యంగా గడపాలి.

చాలామంది వృద్ధులు తమకే అన్నీ తెలుసని, తమ జీవితానుభవం చాలా గొప్పదని అనుకుంటూ ఉంటారు. కాని ముసలితనంలో వచ్చే శారీరక, మానసిక సమస్యలను ఎదుర్కొనడంలో వారి పరిజ్ఞానం చిన్న పిల్లలతో సమానం.

వచ్చే సమస్యలకు తగిన సన్నద్ధత విషయంలోను, వాటిని పరిష్కరించడం లోను వారు విఫలమవుతూ ఉంటారు. దానివల్ల వారు తీవ్రమైన వత్తిడికి గురై అనారోగ్యం పాలవుతారు.

ఇటువంటి పరిస్థితి నుండి తప్పించుకోవాలంటే, వారు విషయాన్ని పూర్తిగా అవగాహన చేసుకుని, కొన్ని సూత్రాలను పాటించాలి.

మీరు 60 ఏళ్ళు పైబడిన వారైతే (ఇప్పుడు 70 ఏళ్ళు అనవచ్చును) మీకు బాగా పరిచయస్తులైన వారు ఒక్కొక్కరుగా ఈ లోకాన్ని వదిలి వెళ్ళిపోవచ్చు. అది మీకు ఎంతో బాధను కలిగించవచ్చు. వారు మీ కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, మిత్రులు ఇలా ఎవరైనా కావచ్చు. వారు లేని లోటు మీకు భరించలేనిదిగా అనిపించవచ్చు.

ఇంతకంటె బాధాకరమైన విషయమేమిటంటే మీ జీవిత భాగస్వామి మీకు దూరం కావచ్చు. అయినా మీరు దుఃఖంతో క్రుంగి పోకూడదు. అధైర్యం తో కృశించి పోకూడదు. ఒక్కరూ ధైర్యంగా బ్రతకడానికి సన్నద్ధం కావాలి. ఒంటరిగా బ్రతకడానికి అలవాటు పడాలి. దిగులుతో కూడిన మీ ఒంటరితనాన్ని ఏకాంతంగా మార్చుకోవాలి. ఆ ఏకాంతం మీకు ఆత్మావలోకనానికి సహాయపడాలి.

మీరు ఇంతకుముందు ఎంత గొప్ప ఉద్యోగం చేసి ఉన్నా, ఎన్ని పదవులు అలంకరించినా మీ వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ మిమ్మల్ని సమాజం పట్టించుకోదు. పెరుగుతున్న మీ వయసు మీకు ముసలివాడు అనే ముద్ర వేస్తుంది.

క్రమంగా మీ చుట్టూ ఉన్నవారు మిమ్మల్ని పట్టించుకోవడం మానేస్తారు. దానికి మీరు బాధపడకూడదు. అది సహజం. మీరు ఒక ప్రక్కగా నిలబడి, మీకంటె చిన్నవారు చేసే హడావుడిని, సంతోషాలను, సంబరాలను మౌనంగా వీక్షించాల్సి ఉంటుంది. అలా మౌనంగా ఉన్నపుడే మీకు లభించవలసిన గౌరవం మీకు లభిస్తుంది. కాబట్టి ఆత్మ న్యూనతా భావంతో అందరి దగ్గర మీ బాధను వ్యక్తం చేయకండి.

వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ మీకు అనారోగ్య సమస్యలు పెరిగే అవకాశం ఉంది. బి.పి., షుగర్ వంటి సమస్యలతో సహజీవనం సాగించడం ఇప్పుడు సర్వ సాధారణమై పోయింది.

భగవంతుని దయవల్ల మీకు ఏ రకమైన ఆరోగ్య సమస్యలు లేకపోతే చాలా మంచిది. ఒకవేళ ఉన్నా అధైర్య పడకండి. సరైన వైద్యుల పరిరక్షణలో సరైన మందులు వాడుతూ మీ ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోండి.

ముందు ముందు ఇంకా గడ్డు కాలం రావచ్చు. బాత్రూమ్ వంటి చోట కాలు జారి పడి, ఎముకలు విరగవచ్చు. ఆశావహ దృక్పథం తో ముందుకు సాగండి.

సరైన పోషకాహారం తీసుకుంటూ, తగినంత శారీరక వ్యాయామం చేస్తూ రోజులు గడపండి.

మీరు పూర్తిగా మంచానికి పరిమితమయ్యే పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకు సిద్ధంగా ఉండండి. అది మీ బాల్యం తిరిగి వచ్చినట్లు భావించండి. బాల్యంలో మీ తల్లి మంచంపై ఉంచి పెంచింది. మిమ్ములను సాకింది.

ముదిమి వయసులో  మీరు మంచాన పడితే మిమ్ములను మీ పిల్లలు చూడవచ్చు. చూడక పోవచ్చు. ఏ ఆయాలకో, నర్సులకో అప్పజెప్పవచ్చు. వారు అయిష్టంగానే మీకు సేవ చేస్తారు.

కాని మీరు వారిపై చిరాకు పడకండి. మీ పిల్లలు మీకు సేవ చేయలేదని నిందించకండి. మీ వద్దకు వచ్చిన వారిని నవ్వుతూ పలకరించండి. వారు మళ్ళీ మళ్ళీ మీ వద్దకు వచ్చేలాగ చేసుకోండి. మీకు సాయం చేస్తూ, మీ అవసరాలు తీరుస్తున్న ప్రతి ఒక్కరికీ కృతజ్ఞతలు తెలపండి.

మీ సంపాదన పట్ల, మీరు దాచుకున్న సొమ్ము పట్ల చాలా జాగ్రత్తగా ఉండండి. కష్టపడి మీరు కూడబెట్టుకున్న ధనాన్ని ఎగరేసుకు పోవడానికి ఎందరో మోసగాళ్ళు, నయ వంచకులు మీ చుట్టూ తిరుగుతూ ఉంటారు.

నేడు సైబర్ క్రైమ్ పేరుతో జరుగుతున్న అనేక మోసాలకు మీరు బలికాకుండా చూసుకోండి.

మీ ధనాన్ని మీకు కావలసిన విధంగా ధర్మ కార్యాలకు గాని, దైవ కార్యాలకు గాని వినియోగించండి. మిమ్మల్ని నమ్ముకుని సేవ చేసే పనివారికి, మీ సమీప బంధువులకు మీ ధనాన్ని ఖర్చు చేయండి. అర్హులైన వారికి దానం చేయండి.

కాని మీ అవసరాలకు, మీ ఆరోగ్యం కొరకు తగినంత ధనాన్ని ఎప్పుడూ ఉంచుకోండి. మీ స్నేహితులతో ఆనందంగా గడపండి. ధనం పంచుకుంటే తరుగుతుంది, కాని ఆనందం పంచుకుంటే పెరుగుతుంది.

ఆకాశంలో నెమ్మది నెమ్మదిగా చీకటి తెరలు ముసురుకొని, రాత్రి ప్రవేశించినట్లే, మనలో ప్రతి ఒక్కరి జీవితం లోను వృద్ధాప్యం అనే చీకటి తెరలు ప్రవేశించి, రాబోయే కటిక చీకటికి మనల్ని సన్నద్ధం చేస్తుంది. ఇది అనివార్యం. కనుక ప్రశాంత చిత్తంతో వృద్ధాప్యాన్ని స్వీకరించండి.

ఒక సింహం లాగ మీ జీవితాన్ని సింహావలోకనం చేసుకోండి. ఒక గరుడ పక్షి లాగ మీ జీవితాన్ని విహంగ వీక్షణం చేయండి.

మీ నేటి పరిస్థితికి ఎవర్నీ నిందించకండి. ఇప్పటికైనా మీ వల్ల జరగాల్సిన పనులు ఉండి ఉంటే వాటిని పూర్తిచేయండి. ఎదుటివారిని చులకనగా చూడకండి. తక్కువ చేసి మాట్లాడకండి.

కాలమనే అనంత ప్రవాహంలో మనమంతా ఎప్పుడో ఒకప్పుడు కలసి పోవాల్సిందే. ఆ ప్రవాహానికి ఎదురీదాలని అనుకోవడం పొరపటు. ఆ ప్రవాహంతో పాటు ప్రయాణించి పరమాత్మ అనే గమ్యాన్ని చేరుకోవడమే మనందరి కర్తవ్యం.

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

ఆంగ్ల మూలానికి తెలుగు అనువాదం.....

డా. కోలాహలం రామ్ కిశోర్.