

तरुणवयातच म्हातारपणाच्या व्याधी

आजच्या प्रचंड अशा वेगवान युगामध्ये जेवढी भौतिक सुखे जशी वेगाने प्राप्त होतात, तशाच अनेक समस्याही त्यापेक्षाही जास्त वेगाने निर्माण होत आहेत. मनुष्याचा असा समज झाला आहे की, आजचे विज्ञान तंत्रज्ञान हीच आपल्या सुखाची आणि दुःखाची गुरुकिल्ली आहे. विज्ञान तंत्रज्ञानावर आज मनुष्याचे कष्ट कमी झाले आहेत किंवा कमी कष्टामध्ये त्याला भरपूर पैसा आणि सुख मिळू लागले आहे. ही गोष्ट खरी आहे की, विज्ञान तंत्रज्ञानामुळे आज मनुष्य अनेक संकटांवर मात करू शकतो. आजच्या तंत्रज्ञानामुळे तर सगळे जगच खूप जवळ आले आहे. पूर्वीसारखी धावपळ किंवा प्रवास कमी होतो आहे. एकाच ठिकाणी बसून मनुष्याला आपली अनेक कामे करणे शक्य झाले आहे. विशेषतः उद्योगामध्ये तंत्रज्ञानाचा भरपूर उपयोग होतो आहे. त्याशिवाय व्यावसायाच्या वाढीसाठी त्याला या आधुनिक तंत्रज्ञानाचा उपयोग होतो आहे. सुख साधने भरपूर मिळत आहेत. अनेक रोगांवर आधुनिक उपचार पध्दती विकसित झाल्या आहेत.

अनेक असाध्य रोग बरे करता येण्याची किमया आजच्या विज्ञानाने केली आहे, असे असूनही आजचा माणूस मनापासून सुखी किंवा समाधानी वाटत नाही. करिअर आणि गलेलट्ट पगाराच्या नोकऱ्या त्याला मिळू लागल्या आहेत. याच मोहापायी त्याची जीवनशैलीसुद्धा बदलते आहे. म्हणजे पैसा आहे अनेक प्रकारची सुख साधने आहेत, पण मानसिक समाधान नाही आणि मग त्यातून अनेक प्रकारच्या नवनव्या रोगांनाही आपोआप आमंत्रण मिळू लागले आहे. अर्लीकडेच झालेल्या एका सर्वेक्षणात या सगळ्या ताणतणावाचा आणि धावपळीचा परिणाम आजच्या तरुण वर्गावर मोठ्या प्रमाणात होत आहे. या सर्वेक्षणात ६० व्या वर्षी जे आजार किंवा व्याधी येऊ शकतात, त्या ४० व्या वर्षीच तरुणावर आक्रमण करीत आहेत आणि आजच्या या तरुण तुर्काना चाळिशीतच म्हातारपणाच्या अर्काचा अनुभव येऊ लागला आहे. तरुण वयात म्हातारपणाच्या व्याधी येत असतील तर ती एक गंभीर समस्या म्हणावी लागेल.

करिअर आणि पैसा

हे असे होण्यामागची कारणे काय असा प्रश्न निर्माण होतो, त्या सर्वेक्षनामध्येच त्याची उत्तरेही दिली गेली आहेत. प्रामुख्याने मोठ्या पगाराच्या नोकरीसाठी वाट्टेल तितका वेळ काम करावे लागते. कोणत्याही व्यक्तीची कामं करण्याची शारीरिक आणि मानसिक क्षमता ठरलेली असते. जास्तीत जास्त ८ ते १० तास काम करणे कोणालाही शक्य होते. परंतु आज मोठमोठ्या कंपन्यांमध्ये मोठमोठे पगार घेणाऱ्या कंपन्यांना १२ ते १६ तास काम करावे लागते. याशिवाय घरी आल्यावरही लॅपटॉपसमोर बसून उरलेली कामे करावी लागतात. त्याशिवाय ऑफिसच्या कामासाठी प्रवास करण्याची तयारी

ठेवावी लागते. २२ व्या किंवा २३ व्या वर्षी नोकरीला लागलेला तरुण पुढच्या १० वर्षांमध्ये याच पध्दतीने १६-१६ तास कामे करित राहातो आणि इथेच म्हणजे वयाच्या ३० - ३५ व्या वर्षी त्याची शारीरिक आणि मानसिक क्षमता कमी होऊ लागते. म्हणजे वयाच्या ५० किंवा ६० वर्षांपर्यंत जी क्षमता टिकू शकली असती तीच ३०-३५ व्या वर्षांपर्यंत १६-१६ तास काम केल्यामुळे नाहीशी होते आणि यामुळेच ४० व्या वर्षी तरुणाला आपण ६० वर्षांचे झाले आहोत, असा भास होऊ लागतो. त्या वयात होणारी दुखणी किंवा रोग त्याला चाळीसाव्या वर्षीच होऊ लागतात आणि म्हणून तरुणामध्ये अतिकाम आणि अतिताणामुळे अकाली वृद्धत्व येण्याची गंभीर समस्या उभी राहू लागली आहे.

स्वतःसाठी वेळ द्या

यातला आणखी एक महत्त्वाचा भाग म्हणजे तरुण वर्गामध्ये येणाऱ्या या आजारांमागे नैराश्य किंवा एकटेपणा ही देखील एक समस्या ठरत आहे. कारण आजच्या सगळ्या या आधुनिक जीवनशैलीमुळे तरुणवर्ग सतत इंटरनेट किंवा मोबाईलच्या संपर्कात असतो. २४ तासापैकी त्याचे ६ ते ८ तास हे मोबाईल किंवा इंटरनेटमध्येच खर्च होतात. याचा परिणाम असा होतो की, आजच्या तरुणाकडे स्वतःसाठी कोणताही वेळ उरत नाही.

कारण या दोन्ही गोष्टींमुळे तो मित्रांशी बोलत राहतो. सोशल नेटवर्किंगमुळे काही ना काही चर्चा करित राहतो, परंतु आपल्या मनाला किंवा मेंदूलासुद्धा थोडावेळ तो विश्रांती देऊ शकत नाही. इतरांशी मोबाईलवरून गप्पा मारण्यात त्याचा वेळ जातो. इंटरनेटमुळे ऑफिसची कामे करण्यात वेळ संपून जातो आणि मग त्याच्याकडे स्वतःसाठी कोणताच वेळ उरत नाही. या सगळ्या आकर्षणामुळे त्याचा घरातील लोकांशीसुद्धा संपर्क राहत नाही, संवादही होत नाही आणि मग रिकामे मन त्याला सतत अस्वस्थ करित राहते. कारण स्वतःच्या काही गरजा आणि भावना आहेत, त्याकडे त्याचे पूर्ण दुर्लक्ष होते. कुठे तरी स्वतःचेच मन त्याला खाते आणि ही भावना त्याच्यामध्ये निराशा निर्माण करते.

वर्षानुवर्ष अशा निराशेमुळे त्याचे आपोआपच मानसिक खर्चीकरण होते, त्यातून हायपर टेन्शन डिप्रेशन किंवा हृदयरोग यासारख्या समस्या निर्माण होत असल्याचे अलीकडच्या सर्वेक्षणात आढळून आले आहे. भारत हा तर तरुणांची सर्वाधिक लोकसंख्या असलेला देश आहे. इथली युवाशक्ती तरुण वयात जर अशा अकाली आजारांना बळी पडली तर ते देशासाठी मोठेच नुकसान म्हणावे लागेल. याकरिता ताणतणाव कमी करून शरीराला झोपेल तेवढेच काम करण्याची तयारी ठेवली पाहिजे. करिअर आणि पैशाच्या मागे न धावता स्वतःसाठी वेळ द्यायला आजच्या तरुणांनी शिकले पाहिजे.