



**MUST READ**

□□□□□□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□.

□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□.

□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□.

முதியவர்கள் பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்வு முறையைச் சட்டத்திற்குள் தம்மனை அடையத் துக்கொள்வதால் அவர்களுக்கு எல்லா நாளும் ஒரேநாளில் போலத் தோன்றலாம். வளையே நின்று பார்ப்பவர்களுக்கும் அங்கே வளர்ச்சி எதுவும் நடப்பதொரு தோற்றமே தெரியும்.

ஆனால், உணர்வு ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் ஆன்மீக ரீதியாகவும் வளரத்தக்க ஒரு இடத்தில் தான் அவர்கள் நின்று கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்ற விழிப்புணர்வு அவர்களுக்குத் தரப்பட வேண்டும். வளர்ச்சி நடப்பதென்றுக் கொண்டிருக்கும் போது மனச்சோர்வு ஏற்படாது வளரலாம்.]

□□□ □□□□□□□□□□

நாற்பது வயது வரை வாழும் சிறப்பை பெற்றவரை அல்லாஹ் குஷ்டம், பதைத்தியம்

ஷதைத் தானின் கடுமையை விட்டு பாதுகாக்கின்றான்.

ஐம்பது வயது வரை வாழுகின்ற சிறப்பை பெற்றவரை மறுமையான நாளில் களேவி கணக்குகளை இலகுவாகக் கவதில் அல்லாஹ் தன் கருணையைப் பொழிகின்றான்.

அறுபது வயது வரை வாழும் சிறப்பை பெற்றவரை அவர் பிரியமுடன் நன்மையான வழிமுறைகளை செயலாற்றுவதற்காக அல்லாஹ் தனது கருணையைப் பொழிகின்றான்.

எழுபது வயது வரை வாழும் சிறப்பை பெற்றவரை அவர் மனம் போல் நன்மைகளைச் செய்கக்கூடிய செயல்களை இலகுவாகக் கவதில் அல்லாஹ் தன் கருணையைப் பொழிகின்றான்.

எண்பது வயது வரை வாழும் சிறப்பை பெற்றவரின் பாவங்களையும் அல்லாஹ் நன்மைகளாக மாற்றிவிடுகின்றான்.

தொண்ணூறு வயது வரை வாழும் சிறப்பை பெற்றவரின் முன்பு செய்த பாவங்களையும் அல்லாஹ் மன்னித்து அவரை தனது நேசராக ஆக்கி மற்றவருக்காக அவர் (ஷஃபாஅத்) பரிந்துரைப்பதையும் ஏற்றுக் கொள்கின்றான். (நபி : ஹாகீம்)

முதுமையான ஒரு நபரின் பிறப்பிலிருந்து தொடங்குகின்றது. ஒரு குழந்தையானது வளர்ந்து பெரிதாகும் ஒவ்வொரு காலகட்டத்திலும் முதுமையான நிகழ்வு ஏற்படக்கூறது. பொதுவாக உடல் இயக்கங்களின் ஒத்துழையாமையில் தொடங்கி மரணம் நிகழக் காரணமாகவது முதுமையான ஒருவரைக் கப்பலாக்கின்றது.

ஒருவர் பெற்றிருந்த மொழி அறிவும், கணித அறிவும் முதுமையிலும் குறைந்து போவதில்லை என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனாலேயே முதியவர்கள் பலர் எழுதும் நபிகள் மிகச் சிறப்பாகவே அமைவதைப் பார்க்கலாம்.

அதேபோல ஒருவரின் வாழ்நாளில் இயல்பாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் திறன்கள் முதுமையில் குறைந்து போவதில்லை என்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. நன்றாகச் சமையல் செய்கக்கூடிய அம்மா, முதுமையிலும் ருசியாகச் சமைப்பார். அழகாக ஓவியம்

செய்யக்கூடியவரின் திறன் மதுமயையில் சரிந்து போவதில்லை.

புதிய விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்வது மதுமயையிலும் சாதாரணமானதாகவே இருக்கிறது. எண்பது வயதிலும் புதிய பலகலைக்கழகப் பட்டங்களைப் பெறுவோரை இன்று முன்னரே விட அதிகமாகவே காணக்கூடியதாக உள்ளது. குறிப்பாக, அவர்களுக்கு மிக ஆர்வமான ஒரு துறையில் கற்கிறபோது கற்றலில் அவர்கள் சங்கடப்படுவதில்லை.

ஆக்கத்திறனுடன் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் தன்மை மதுமகை காரணமாக எவ்வகையிலும் பாதிக்கப்படுவதில்லை. இதனால், குடும்பப் பிரச்சினைகள், நிறுவனப் பிரச்சினைகள், சமீகப் பிரச்சினைகள் ஆகியவற்றைத் தீர்ப்பதில் மதுமவர்கள் மிகக் கணிசமான பங்களிப்பை நல்கக்கூடியவர்கள். ஆலோசனை வழங்கும் தொழில்களில் அவர்கள் உன்னதம் பெறுவதற்கு இந்த விளக்கம் போதுமானது.

ஒருவருடைய கற்பனையைத் திறனும், கலையாக்கத் திறனும் மதுமயையில் குறையவில்லை.

மதுமவர்கள் ஒரு சமீகத்தின் மதிப்புக்கும் மரியாதைக்கும் உரியவர்கள். பழுத்த அனுபவங்களைக் கொண்டவர்கள். அவர்களை மதுமயையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வது ஒரு சமீகத்தின் கட்டாய தவே.

மதுமவர்கள் தமது பிள்ளைகளோடு கூட்டாக குடும்பமாக வாழும் சமீக அமைப்பு நிலைநிறுத்தப்பட வேண்டும். அவர்களைத் தனித்து வாழ அனுமதிப்பது நல்லதில்லை.

மதுமவர்கள் பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்வு முறைச் சட்டத்திற்குள் தம்மை அடையத்துக்கொள்வதால் அவர்களுக்கு எல்லா நாளும் ஒரேநாள போலத் தோன்றலாம். வெளியே நின்று பார்ப்பவர்களுக்கும் அங்கே வளர்ச்சி எதுவும் நடப்பதற்கு ஒரு தோற்றமே தெரியும். ஆனால், உணர்வு ரீதியாகவும், சமீக ரீதியாகவும் ஆன்மீக ரீதியாகவும் வளரத்தக்க ஒரு இடத்தில் தான் அவர்கள் நின்று கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்ற விழிப்புணர்வு அவர்களுக்குத் தரப்பட வேண்டும்.

வளர்ச்சி நடப்பெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது மனச்சோர்வு ஏற்படுவதில்லை.

தங்களுடைய நீண்டகால அனுபவத்தின் ஊடாக ஒரு முதிர்ச்சியும் நிறைவும் கொண்ட ஆளுமையை அவர்கள் பெற்றிருப்பர். இந்த ஆளுமையோடும் அவர்களிடமுள்ள ஆற்றல்களோடும் அவர்கள் தொடர்ந்து பயனுள்ள பணிகளைச் செய்து கொண்டிருப்பதைச் சமீகம் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

மற்றவர்களுக்குப் பாரமாக இருக்கிறோம் என்ற எண்ணத்தோடு சும்மா இருப்பதற்கு அவர்கள் விடப்படக்கூடாது. பரேப்பிள்ளைகளுக்குக் கதை சொல்வது கூட ஒரு பயனுள்ள, மிகப் பயனுள்ள பணி என்பதை நாம் மறந்துவிடலாகாது.

நியண்டத்தால் மனிதன் காலத்தில் மனிதனது சராசரி வாழ்வாக காலம் 33 வருடங்களாக இருந்தது. விஞ்ஞான, கல்வி, மருத்துவ வளர்ச்சியுடன் இன்று சராசரியாக 75 வருடங்களுக்கு மனிதன் வாழ்கிறான்.

சில சமீகங்களில் குறிப்பாக இந்த வாழ்வாக காலம் அதிகமாக இருக்கிறது. அங்கு செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் மன நெருக்கீடுகள் குறைவான கிராமிய வாழ்வு முறையும். மொத்தக் கலோரி அளவும் விலங்குக்கொழுப்புமும் குறைந்த உணவுப்பழக்கமும், மாசடயாத சமீகலும், வயது முதிர்ந்தோருக்கு மரியாதை கொடுக்கும் கலாசாரம் அங்கு இருப்பதை வரையறை செய்துள்ளன. ஆகவே, நமது நாட்டிலும் அத்தகைய ஒரு சமீகலில் முதியோரை வாழச் செய்தல் நன்று.

மறுதலையாக, புகைத்தல், மது பாவனைப் பழக்கம், போதைப் பொருள் பாவனைப் பழக்கம், அதிக கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளல், அளவுக்கு அதிகமான மருந்துகளை உட்கொள்ளல் அல்லது மருத்துவரின் அறிவுறுத்தல் இன்றித் தாமாக மருந்துகளைப் பெற்றுக் குடித்தல், பதற்றம் நிறைந்த சமீகலில் வாழ்தல் போன்றன முதியோருக்குக் கடுமையான விளைவாகும். அவர்களின் வாழ்வாக காலத்தகை குறைக்கும் என்ற விழிப்புணர்வு சமீகத்திற்கு வழங்கப்பட வேண்டும்.

முதுமையின் பெரிய வளமாக இருக்கக் கூடியது நல்ல மனித உறவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்வதாகும். குடும்பத்திலும் சரி, நண்பர்கள் உறவினர்கள் மத்தியிலும் சரி நிறைந்த அன்பைக் கொடுத்து நல்ல உறவுகளைக் கட்டி வளர்த்துக் கொள்வது முதுமையின் சலிப்பைப் போக்க உதவும் சிறந்த மருந்தாகும். அதனால், ஏற்படும் பயன்களும் எண்ணற்ற கரியவை.

எதிர்காலத்தில் மனிதனின் சராசரி வாழ்வாக காலம் இன்னும் அதிகரிக்கும் சாத்தியமே

அதிகம் உள்ளது. உடலின் ஓவ்வொரு கலத்தையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருந்து அதனைச் சிறப்புகள் செயற்பட வைக்கும் வளர்ச்சி ஓமனோனையை வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு வழங்கும் போது அவர்கள் இளமையடைந்துகொள்ளும் என்று விஞ்ஞானிகள் கருதுகிறார்கள்.

எதிர்காலத்தில் ஒரு நாட்டின் மொத்த மக்கள் தொகையில் முதியவர்கள் கணிசமான நிறைவு தரக்கூடிய பிழைகளைப் போகிறார்கள். அவர்களின் நலன் பற்றி அக்கறை கொள்வது நாட்டின் மொத்த நலனுக்கு மிக அவசியம் என்ற நிலை வந்து கொண்டிருக்கிறது.

0000000000 00000000

முதுமையில் பார்த்தல், கட்டை, சுவைத்தல் போன்ற புலன் சார் தொழிற்பாடுகளில் குறை ஏற்படலாம். இதனால் புலன்கள் சிறப்பாகத் தொழிற்பாடுகொண்டனான தொடர்பு திறன் குறையலாம். இது அவர்களின் சூய கணிப்பை பாதிப்பதால் மற்றவர்களிடமிருந்து ஒதுங்க முயற்சி செய்யலாம்.

ஆயினும் பல முதியவர்கள் ஒரு புலன் உணர்வில் குறை ஏற்படுகிறபோது ஏனைய புலன்களில் அதிகம் தங்கி இருந்து அந்தக் குறையை நிவர்த்தி செய்யக் கற்றுக்கொள்கிறார்கள் என்றும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

உடல் இயக்கம் தொடர்பான வகை முதுமையில் குறையத்தான் செய்யும். அதே நேரம் புலன் இயக்கக் குறைபாடுகளும் தசை இயக்க வகை தகை குறைகலாம். உதாரணமாக கண்பார்வை குறையும் போது நடக்கவும் வகை குறைவது தவிர்க்க முடியாததாகும். ஆயினும் பல முதியவர்கள் பொருத்தமான உடற் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம் உடல் இயக்கம் சார் குறைபாடுகளைப் பெருமளவு குறைத்துக்கொள்கின்றனர்.

முதியவர்களில் பெரும்பான்மையினருடைய நுண்மதி ஈவு குறையாதிருப்பது ஒரு அருட்கொடையே என்றே கொள்ளலாம். சிலரிடத்தில் இது தொடர்ந்து அதிகரித்து வருவதும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. முதுமையில் நுண்மதி ஈவு குறைந்து வருவதின் அது உடல் நலக் குறைவு, இயங்காதிருத்தல் ஆகியவற்றோடு சம்பந்தப்பட்டதாகவே அமையும் சிறந்த கல்வி அறிவைப் பெற்ற ஒருவர் தொடர்ந்து வருவாய் ஈட்டிக்கொண்டிருக்கும் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவரது நுண்மதி குறையும் வாய்ப்பு மிக அரிது.

இத தகயை முதியவர் கள் தமது மனதுக் கான பயிற் சியதைத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள் . தனது மனையை ஒருவர் தொடர்ந்து பாவித்து வருகின்றபோது அவரது அறிவாற்றல் சயெற பாடங்கள் குறைந்துபோவது அபிர்வம் . இதற்கு மறுதலயைக் முதியவர் ஒருவரின் அறிக கைசார் தொழிற்பாடங்களில் திடீர் வீழ்ச்சி அவதானிக் கப்படுமாயின் அவர் ஒரு பெரிய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதன் விளவை அது என்றே கொள்ளலாம் .

ஆயினும் அறிக கதைத் தொழிற்பாடு சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களில் வகேம் குறையும்தன் மை மதுமயையில் மிகச் சாதாரணமாக அவதானிக் கப்படலாம் . இது நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படக்கின்ற சில மாற்றங்களோடு சம்பந்தப்பட்டது . பல இயக்கங்களின் இணவையும் இசவாக் கமும் தவேபைப்புகின்ற தொழிற்பாடங்களில் வினதை திறன் குறவை எதிர்பார்க்கப்படலாம் . உதாரணமாக ஒரு சிக்கலான புதிரை விடுவிப்பது கடினமாகலாம் . அதே போல ஏறத்தாழ ஒரே நேரத்தில் பல விடயங்களகைக் கயைளவதிலும் கஷ்டங்கள் இருக்கலாம் .

மதுமவை வரும்போது நீண்டகால ஞாபகத்தில் பாதிப்பு ஏற்படத்தான் சயெ்கிறது . இந்தப் பாதிப்பிற்கும் கல்வித் தகமைகை்கும் சம்பந்தம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை . புதிய விடயங்களகைக் கற்று ஞாபகம் வதைத்துக் கொள்வதிலும் ஒப்பீட்டளவில் குறைகாணப்படவே சயெ்யும் . முன்பு தெரிந்து வதைத் திருந்த விடயங்களை மனையில் இருந்து மீட்டெடுப்பதும் பல சமயங்களில் கடினமாக இருக்கலாம் . சில விடயங்கள் மூற்றாகவே மறக்கப்பட்டும் போகலாம் . ஒரு காலத்தில் நன்றாகத் தெரிந்த பெயர்களும் முகங்களும் கபிட எழுபது வயதில் மறக்கப்பட்டும் போவதை மிகச் சாதாரணமாக அவதானிக் கமூடியும் .

குறுங்கால ஞாபகத்திலும் பாதிப்புகள் இருக்கும் . ஒரு சினிமாப் படத்தில் இறுதிக் காட்சியில் கதாநாயகி அணிந்திருந்த உடயைின் நிறம் என்னவென்பது பெரும்பாலும் படம் முடிந்த கையோடு இவர்கள்கு மறந்து போய் விடும் .

நன்றி - உதவி: கோகிலா மகநே திரன் - தினக் குரல்