



ஐந்தாம் பத்திரிகை வெளியீடு ஐந்தாம் பத்திரிகை!

முதுமையின் இளமையின் கண்ணாடி

முதுமையின் குழந்தையின் மறுஉருவம்!

இளமையில் ஆடும் ஆட்டத்திற்கேற்ப

முதுமையில் ரன் குவிக்கப்படும்!

எல்லோருக்கும் ஒளிதர

தன்னையே உருக்கிக் கொள்ளும்

மழுகுவர்த்தி போல

எல்லோரையும் ஏற்றிவிட்டுத்

தயேந்த பின்னும்

ஓய்ந்து போகா பபிக் கட்டும்!

அவனையென்றி (வறோ எவரையும்) நீர் வணங்கலாகாது என்றும், பற்றோருக்கு நன்மை செய்வவனேட்டும் என்றும் உம்முடைய இறவைன் விதித்திருக்கின்றான்; அவ்விருவரில் ஒருவரோ அல்லது அவர்கள் இருவராமோ உம்மிடத்தில் நிச்சயமாக மும்மதை அடந்தது விட்டால், அவர்களையெஃப் (சீ) என்று (சுடந்தும்) சொல்ல வணேட்டாம் - அவ்விருவரையும் (உம்மிடத்திலிருந்து) விரட்ட வணேட்டாம் - இன்னும் அவ்விருவரிடமும் கனிவான கண்ணியமான பசேசயைபேசேவீ ராக! (அல்குர்ஆன் 17:23)

இன்னும், இரக்கம் கொண்டு பணிவு என்னும் இறக்கையை அவ்விருவருக்காகவும் நீர் தாழ்த்துவீராக மலேம், "என் இறவைனே! நான் சிறு பிள்ளையாக இருந்த போது, என்னை (பரிவோடும்) அவ்விருவரும் வளர்த்தது போல், நீயும் அவர்களிருவருக்கும் கிருபை செய்வாயாக!" என்று கஹிப் பிரார்த்திப்பீராக! (அல்குர்ஆன் 17:24.)

மும்மையை இன்னொரு குழந்தைப் பருவம் எனலாம். குழந்தைகள் எப்படித் தங்கள் மீது கவனமும் அன்பும் செலுத்தப்பட வணேட்டும் என்ற விரும்புவார்கள், அதே போல் மும்மையவர்களும் விரும்புவார்கள்.

மும்மையையும் போது, மௌயின் நரம்புமண்டல அணுக்களின் எண்ணிக்கையானது குறையைத் தொடங்குகின்றது. வயதானவர்களின் நடவடிக் கைகளில் வகைம் குறைந்து காணப்படுகின்றது. ஞாபகசக்தி குறைவு, புதிய விஷயங்களை கற்றுக் கொள்வதிலும் குறைவான வகைத்துடனயே காணப்படுவர்.

60 வயதிற்கு மலே மும்முகு தண்டில் உள்ள அணுக்கள் குறையை ஆரம்பிப்பதால் அவர்களின் உணர்வு சக்தி குறையைத் தொடங்குகின்றது.

மும்மையில் பார்த்தல், கட்டல், சுவதைத் தல் போன்ற புலன் சார் தொழிற்பாடுகளில் குறை ஏற்படலாம். ஆயினும் பல மும்மையவர்கள் ஒரு புலன் உணர்வில் குறை ஏற்படுகிறபோது ஏனைய புலன்களில் அதிகம் தங்கி இருந்து அந்தக் குறையை நிவர்த்தி செய்வக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள் என்றும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

உடல் இயக்கம் தொடர்பான வகைம் முதுமையில் குறையைத் தான் செய்யும். அதே நேரம் பாலன் இயக்கக் குறைபாடுகளும் தசை இயக்க வகைத் தகைக் குறைக்கலாம். உதாரணமாக கண்பார்வை குறையும் போது நடக்கும் வகைம் குறைவைத் தவிர்க்க முடியாததாகும். ஆயினும் பல முதியவர்கள் பொருத்தமான உடற் பயிற்சிகளைத் தொடர்ந்து செய்து வருவதன் மூலம் உடல் இயக்கம் சார் குறைபாடுகளைப் பெருமளவு குறைத்துக் கொள்கின்றனர்.

முதியவர்களில் பெரும்பான்மையினருடைய நுண்மதி ஈவு குறையாதிரும்பு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே கொள்ளலாம். சிலரிடத்தில் இது தொடர்ந்து அதிகரித்து வருவதும் அவதானிக்கப்பட்டதுள்ளது. முதுமையில் நுண்மதி ஈவு குறைந்து வருவதால் அது உடல் நலக் குறைவு, இயங்காதிருத்தல் ஆகியவற்றோடு சம்பந்தப்பட்டதாகவே அமையும் சிறந்த கல்வி அறிவைப் பெற்ற ஒருவர் தொடர்ந்து வருவாய் ஈட்டிக்கூடியவராயும் இருக்கும் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவரது நுண்மதி குறையும் வாய்ப்பு மிக அரிது.

இத்தகைய முதியவர்கள் தமது மனதுக்கான பயிற்சியைத் தொடர்ந்து கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். தனது மனதையே ஒருவர் தொடர்ந்து பாவித்து வருகின்றபோது அவரது அறிவாற்றல் செயற்பாடுகள் குறைந்துபோவது அபிர்வம். இதற்கு மறுதலையாக முதியவர் ஒருவரின் அறிக்கைசார் தொழிற்பாடுகளில் திடீர் வீழ்ச்சி அவதானிக்கப்பட்டமையின் அவர் ஒரு பெரிய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதன் விளைவு அது என்றே கொள்ளலாம்.

ஆயினும் அறிக்கைத் தொழிற்பாடு சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களில் வகைம் குறையும் தன்மையே முதுமையில் மிகச் சாதாரணமாக அவதானிக்கப்படலாம். இது நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படக்கூடிய சில மாற்றங்களோடு சம்பந்தப்பட்டது. பல இயக்கங்களின் இணையும் இசைவாகக் கமும் தவேப்புகின்ற தொழிற்பாடுகளில் வினதைத்திறன் குறைவு எதிர் பார்க்கப்படலாம். உதாரணமாக ஒரு சிக்கலான புதிர் விடயம் கடினமாகலாம். அதே போல ஏறத்தாழ ஒரே நேரத்தில் பல விடயங்களைக் கையாளுவதிலும் கஷ்டங்கள் இருக்கலாம்.

முதுமையே வரும் போது நீண்டகால ஞாபகத்தில் பாதிப்பு ஏற்படத்தான் செய்கிறது. இந்தப் பாதிப்பிற்கும் கல்வித் தகைமைக்கும் சம்பந்தம் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. புதிய விடயங்களைக் கற்று ஞாபகம் வைத்துக் கொள்வதிலும் ஒப்பீட்டளவில் குறை காணப்படவே செய்யும். முன்பு தெரிந்து வைத்திருந்த விடயங்களை மனதில் இருந்து மீட்டெடுப்பதும் பல சமயங்களில் கடினமாக இருக்கலாம். சில விடயங்கள் முற்றாகவே மறக்கப்பட்டும் போகலாம். ஒரு காலத்தில் நன்றாகத் தெரிந்த பெயர்களும் முகங்களும்

கட்ட எழுபது வயதில் மறக்கப்பட்டும் போவதை மிகச் சாதாரணமாக அவதானிக்க முடியும்.

முதுமடை இறவைனின் பரேருள்:

ஒருவர் பற்றி நின்ற மொழி அறிவும், கணித அறிவும் முதுமடையிலும் குறைந்து போவதில்லை என்று ஆய்வு முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதனாலேயே முதியவர்கள் பலர் எழுதும் நூல்கள் மிகச் சிறப்பாகவே அமைவதைப் பார்க்கலாம்.

அதேபோல ஒருவரின் வாழ்நாளில் இயல்பாகப் பெற்றுக்கொள்ளும் திறன்கள் முதுமடையில் குறைந்து போவதில்லை என்பது அவதானிக்கப்பட்டது. நன்றாகச் சமையல் செய்யக்கூடிய அம்மா, முதுமடையிலும் ருசியாகச் சமைப்பார். அழகாக ஓவியம் செய்யக்கூடியவரின் திறன் முதுமடையில் சரிந்து போவதில்லை.

புதிய விஷயங்களாகக் கற்றுக்கொள்வது முதுமடையிலும் சாதாரணமாகவே இருக்கிறது. எண்பது வயதிலும் புதிய பலகலகை கழகப் பட்டங்களைப் பெறுவோரை இன்று முன்னரே விட அதிகமாகவே காணக்கூடியதாக உள்ளது. குறிப்பாக, அவர்களுக்கு மிக ஆர்வமான ஒரு துறையில் கற்கிறபோது கற்றலில் அவர்கள் சங்கடப்படுவதில்லை.

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

ஒருவருடைய கற்பனைத் திறனும், கலையாக்கத் திறனும் முதுமடையில் குறைவதில்லை. அதனால் தான் கலைஞர்கள் முதுமடையிலும் போற்றப்படத்தக்கவர்களாகவே இருக்கிறார்கள்.

செய்யத்தக்கவை எவை?

முதியவர்கள் ஒரு சமீகத்தின் மதிப்புக்கும் மரியாதைக்கும் உரியவர்கள். பழுத்த அனுபவங்களைக் கொண்டவர்கள். அவர்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வது ஒரு சமீகத்தின் கட்டாயத் தவே.

முதியவர்கள் தமது பிள்ளைகளோடு கட்டடக் குடும்பமாக வாழும் சமீக அமைப்பு நிலைநிறுத்தப்பட வேண்டும். அவர்களைத் தனித்து வாழ அனுமதிப்பது நல்லதில்லை.

முதியவர்கள் பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்வு முறைச் சட்டத்திற்குள் தம்மை அடத்துக் கொள்வதால் அவர்களுக்கு எல்லா நாளும் ஓரேநாள் போலத் தோன்றலாம். வளையே 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 கொண்டிருக்கும் போது மனச்சோர்வு ஏற்படுவதில்லை.

தங்களையே 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. பரேபிள்ளைகளுக்குக் கதை சொல்வது கட்ட ஒரு பயனுள்ள, மிகப் பயனுள்ள பணி என்பதை நாம் மறந்துவிடலாகாது.

இன்று சராசரியாக 75 வருடங்கள்க்கு மனிதன் வாழ்கிறான். சில சமீகங்களில் குறிப்பாக இந்த வாழ்வுக் காலம் அதிகமாக இருக்கிறது. அங்கு செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் மன நெருக்கீடுகள் குறைவான கிராமிய வாழ்வு முறையும். மொத்தக் கலோரி அளவும் விலங்குக்க் கொழுப்பும் குறைந்த உணவுப் பழக்கமும், மாசடயாத சமீகமும், வயது முதிர்ந்தோருக்கு மரியாதை கொடுக்கும் கலாசாரம் அங்கு இருப்பதை வரையறை செய்துள்ளன. ஆகவே, எமது 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 சமூகத்தில் வாழ் தல் போன்றன முதியோருக்குக் கடுமையான விளைவிக் கும். அவர்களின் வாழ்வைக் காலத்தகைக் குறைக்கும் என்ற விழிப்புணர்வு சமூகத்திற்கு 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 மருந்துகளாகும். அதனால், ஏற்படும் பயன்களும் எண்ணற்ற கரியவை.

எதிர்காலத்தில் மனிதனின் சராசரி வாழ்வைக் காலம் இன்னும் அதிகரிக்கும் சாத்தியமே அதிகம் உள்ளது. உடலின் ஒவ்வொரு கலத்தையும் நல்ல நிலையில் வைத்திருந்து அதனைச் சிறப்பாற செயற்பட வைக்கும் வளர்ச்சி ஓமனையை வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கு வழங்கும் போது அவர்கள் இளமையடைந்து வருகிறார்கள் என்று விஞ்ஞானிகள் கருதுகிறார்கள்.

□□□□□□ □□□□□□, □□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□!

'Human Relations' என்பது பற்றிய கருத்தாய்வு நிகழ்ச்சி ஒன்றில், Indian Institute of Technologyயில் பணிபுரியும் திரு வி. பாலசுப்ரமணியன் அவர்கள் நிகழ்த்திய சொற்பொழிவிலிருந்து.

என்பெற்றோர் என்னசைச் சந்திக்க வந்துவிட்டது, ஒரு வியாழக்கிழமை அன்று ஊருக்குத் திரும்பிச் செல்ல ஆயத்தம் செய்துகொண்டிருந்தார்கள். அவர்களை விடக்கொடுத்து அனுப்புவதற்காக நாங்கள் விமான நிலையத்திற்குச் செல்ல ஆயத்தமானோம். உண்மையில், அவர்கள் ஊருக்கு விமானத்தில் திரும்பிச் செல்ல இருக்கிறார்கள் என்பது, அவர்களுக்குத் தெரியாது. என்பெற்றோர், அதுவரையில் விமானப் பயணமே செய்ததில்லை! எனவே, இம் முறை விமானப் பயணத்தின் சுகானுபவத்தில் அவர்கள் திளக்கட்டும் என்று முடிவெடுத்து, அவர்களுக்கான இருக்கையை உறுதிப்படுத்துவிட்டதுதான், என்தந்தையாரிடம் விமானப் பயணச்சீட்டை நீட்டினேன்.

என்தந்தையின் முகத்தில் பளிச்சிட்ட வியப்பையும் ஆனந்தத்தையும் கண்டது

மகிழ்ந்த நான், விமானம் பறக்கும் உயரமென்ன, அதைவிடப் பன்மடங்கு உயரப் பறந்தேன்! பள்ளிச் சிறுவன் ஒருவனைப்போல், அவர்தான் எடுத்துச் செல்லவேண்டிய பொருள்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்து வைத்துக்கொண்டிருந்ததும், தனது சாமான்களை ஏற்றிக்கொண்டு உருட்சிச் செல்லும் 'டிராலி'யை நகர்த்திப் பார்த்ததும், நாங்கள் விமான நிலையத்தை அடந்த பின்னர் பயணிகளின் பரிசீலனைகளைக் காக்க காத் திருந்ததும், தனக்குச் சாளர இருக்கை (Window seat) கட்டிப் பெற்றதும் ஆகிய அவருடைய ஒவ்வொரு அசைவும் என்னைக் குதிகலிக்கச் செய்தது.

இறுதியாக, எங்களுக்கு விடக்கொடுத்துவிட்டு விமானத்தில் ஏறும் நேரத்தை அடந்தபோது, என்னை நோக்கி வந்த அவருடைய முகத்தைப் பார்த்தேன்; அவர்களைப் பார்த்தேன்! "Thanks my dear son" என்று அவர் கிறியப்போது, அவருடைய அதரங்கள் துடித்தன!

அவருடைய நன்றிக்கு ஆயிரம் பொருள்கள் கிறலாம்! நான் செய்ததோ, ஓரையொரு உதவிதான். அதன் பயனை உணர்ந்த அந்தத் தந்தையின் உள்ளமோ, அதற்காக ஆயிரமாயிரம் நன்றிகளை அள்ளித் தந்துகொண்டிருந்தது!

அவர் எனக்கு நன்றி கிறியப்போது, எனது அந்தச் சாதாரண உதவிக் காகத் தந்தையிடமிருந்து இத்துணை உணர்வுகளின் வளிப்பாடா என்று வியந்து நின்றேன்! "எனக்கு ஏன் பா இவ்வளவு நன்றிப் பெருக்கு?" எனக் கிறி எனது தாழ்மையை வளிப்பாடுத்தினேன். அடுத்த வினாடியில்,

எனது கடந்த கால வாழ்க்கையின் எல்லா விதமான நிகழ்வுகளும் என் இதயத்தில் படங்களாக விரிந்தன:

நாம் குழந்தைகளாக இருந்தபோது, பெற்றோர் நம்முடைய எத்தனகை கனவுகளை நனவுகளாக கினர்! அவர்களின் பொருளாதார நிலைபற்றி அறியாமல், நாங்கள் கிரிக்கெட் மட்டை வாங்கிக் கட்டோம்; வாங்கித் தந்தார்கள். விதவிதமான ஆடகைகள், விளையாட்டுச் சாதனங்கள் எல்லாம் வாங்கித் தந்தார்கள். புதுப்புது இடங்களகை கண்டு களிக்கச் செய்தார்கள். அவர்களின் பொருளாதார வசதியைப் பற்றி எங்களுக் கதே கவலை? எங்களுக்கு எங்கள் ஆசகைகள் நிறவைறேவனே டும்; அவ்வளவுதான். அவற்றை நிறவைறேறித் தருவதற்காக அவர்கள் என்னைவெல்லாம் தியாகங்கள், அர்ப்பணிப்புகள் செய்தார்கள் என்பது பற்றியெல்லாம் நாங்கள் சிந்தித்துப் பார்த்தோமா? அல்லது, அவர்கள் நிறவைறேறித் தந்த எங்கள் விரும்பங்களகை காக எப்பொழுதாவது அவர்களக்கு நாங்கள் நன்றி சொன்னோமா?

இது போன்றே, இன்று நாங்கள் எம் குழந்தைகளின் முன்னறேறத்திற்காக, அவர்களகை

தரமான பள்ளிகளில் சரேத்தூப் பபிசுக் வகைக்கிறோம். அதற்கான சலவஸுகளகைக் கணகக் கபுப் பார்ப்பதில் லலை. அவர்களுகக் கு எல்லா வஸதிகளயஸும் சயெது ககாடுத்து, நம்மபைப்பற்றிப் பரெரிதாக எண்ணிக்ககொள்ளும் அதலே வளேலை, நம்மலை உயர்நிலயில் ஆக் க நம்முடயை பறெற்றோர்கள் எனனவலெல்லாம் தியாகங் கள் சயெதிருப்பார்கள் எனப்பதை நினைத்தூப் பாரக் கத் தவறிவிடுகின்றோம்!

என் சிறு வயதில் என் பறெற்றோர் என்னிடம் கடை் ட பல களே விகளுகக் கபுப் பறொமுயில் லாமல் பதில் சலால் லியிருக்கிறனே. அப்பலுதலெல்லாம், அவர்கள் எனப்பைப்பற்றி எனன் நினைத்திருப்பார்கள் என்று எனக் குத் தரெரியாது. ஆனால், இப்பலுது என் மகள் கடை் கும் களே விகளுகக் கு நான் மிகவும் அடக் கமாகவும் அமதையாகவும் பதில் கஃறுகின்றனே. இப்பலுதுதான் நமக் கு உணர் வு வருகின்றது, முதுமலை என்பது மற்றொரு குழந்தைப் பரவமாகும் என்று. எனவலே, நாம் நம் குழந்தைகளைப் பாசத்துடன் பராமரிக் கும் விதத்திலயே நம் பறெற்றோர்களயஸும் முதியவர்களயஸும் நலுக் கவணே்டும்.

நம் குழந்தைகள் வந்து நம்மிடம் களேவிகள் கடை் கும் பலுது, சயெதித்தாளபைப் பபித்துக் ககொண்டிருக் கலாம். அப்பலுது, அவர்களின் முக் த்தை நலுக் கிக் கனிவாக பதில் கஃறுவதற்குப் பகரமாக, ஓரலே வார த்தயில் பதில் கஃறி அவர்களலை விரட்டிவிடக் கஃடாது.

"Thanks!" என்ற சலால் லலைக் கஃறி, என்னலை இவ் வளவு தஃரம் சிந்திக் கச்ச் சயெதுவிட்ட் என் தந்தயலை, அவருக் கு இன்பத்ததைத் தரும் இந்தப் பயணக் கனவலை நனவாகக் கிக் ககாடுக் க இவ் வளவு நாட்கள் காத் திருக் க வதைத் துவிட்ட்னலே என்ற குறற உணர் வால் கஃனிக் குஃறுகி நின்றனே நான். எனக் கு நன்றாகத் தரெரியும், அவர்கள் எனன்லை உயரத்தி வதைத் தூப் பார்ப்பதற்காக எனன்வலெல்லாம் தியாகங் கள் சயெதிருப்பார்கள் என்று. எஞ்சியிருக் கும் நாட்களில் அவர்களின் எல்லாத் தலேவைகளயஸும் நிறவைறெறிக் ககாடுப்பனே என்று இவ் வளலலை நான் எட்கும் உஃறுதிப்பாடும் நிலதைத் திருக் கவணே்டும், அவர்களின் மரணத்தின் பின்னரும்!

அவர்கள் முதுமயலை அடநைத்துவிட்ட்தால், அவர்களின் இதய வடே களைகளைத் தியாகம் சயெதுவிட வணே்டும்; அவர்களின் பரேப்பிள்களைகின் பராமரிப்பில் தங் கள் எஞ்சிய காலத்தலைக் கழிக் கவணே்டும் என்பது கரூத்தன்று. அவர்களுகக் கும் ஆசகைள் இரூக் கத்தான் சயெயும்! எனவலே, உங் கள் பறெற்றாரின் விரூப்பங் களை நிறவைறெற்றுங் கள்! அவர்கள் விலமைதிப்பற்ற சலுத்தாவர்!