



□□□□□□ □□□□□□□□

வயதான அம்மாள் ஒருவர் பல ஆண்டுகளாக படுத்த படுக்கையாக இருந்தார். அவரது மகனும் மருமகளும் அவரைத் துடைத்து, சூத்தப் படுத்தி, உணவரிடமிடிகவும் அன்புடன் கவனித்து வந்தனர். ஒருநாள் அந்த அம்மாள் கண்ணீர் விட்டு அழுவதார். “ஏனம்மா கவலைப் படுகிறீர்கள். இது எங்கள் கடமையான” என்றனர் மகனும் மருமகளும்.

அதற்கு அந்த அம்மையார் சொன்னார், “நான் அதற்குக் கவலைப்படவில்லை. நீயும் உன் மனைவியும் என்னையென்றாகப் பார்த்துக் கொள்கிறீர்கள். உங்கள் வயதான காலத்தில் உன் மகனும் மருமகளும் உன்னை இப்படிப் பார்த்துக் கொள்வார்களா என்று நினைத்துக் கவலைப்பட்டே அழுகிறேன்” என்றாராம்.

முதுமை என்பதை தானும் மற்றவரும் சும்மக்கும் ஒரு பெருஞ்சுமையாக சிலர் நினைக்கின்றனர். உண்மையில் முதுமை என்பது தனக்குச் சரி, மற்றவர்களுக்கும் சரி.. ஒரு சுமையல்ல. அது பல ஆண்டுகள் உழைத்த பிறகு நமக்குப் பிடித்த விஷயங்களாக, நமக்குப் பிடித்த நேரத்தில் செய்வதற்காகக் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு வசந்தகாலம்.

முதுமை என்றால் பழசாவது என்றும் பொருள் அல்ல. முதுமை என்றால் முதிர்ச்சி அடையாதது என்று பொருள். 1900-ம் ஆண்டு மனிதனின் சராசரி வயது 35தான். இப்போது அது கிட்டத்தட்ட 70 ஆக உயர்ந்திருக்கிறது. இந்தியாவில் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை 16 சதவீதம். இது 2050-ம் ஆண்டு 50 சதவீதமாக உயரும் என்பது முதியோருக்கான மகிழ்ச்சியான செய்தி.

நினதைத் துப் பாருங்கள்.. ஒரு நாட்டின் 50 சதவீ த மக்கள் தங்களைச் சமுமையாகவும், எஞ்சியுள்ள வாழ்நாளகை கசப்பானதாகவும் நினதைத் தால் என்ன ஆவது?

புகழ்ப்பெற்ற வயலின் மதேயை யெஹுதி மெனுஹினை (Yehudi Menuhin) ஒருமுறை கட்டார்கள், “ஒரு பரபரப்பான வயலின் கச்சரீக்புப் பின் என்ன செய்து ரிலாக்ஸ் செய்தீர்கள்?” என்று. அதற்கு அவர் சொன்னார், “சுடா ஒரு கப்டீ சாப்பிடுவனே. அப்புறம் எனக்கே எனக்காக வயலின் வாசிக்கத் தொடங்குவனே” என்று.

முதுமகைக் காலமும் அப்படியே. உங்களுக்கே உங்களுக்கான இசையை இசைக்கத் தொடங்குங்கள். ஒவ்வொரு ஊரிலும் பிங்காக்கள் அல்லது அமையான பொது இடங்கள் உண்டு.

அங்கு சின்று பாருங்கள். உங்களைப் போலவே முதியோர் ஆங்காங்கே பசே யாருமற்று தனியாக இருப்பார்கள். அவர்களுடன் சின்று உரையாடும்புங்கள். ஒரு குழுவை ஒருங்கிணையுங்கள். இத்தனை காலம் நீங்கள் கற்ற கல்வியை, அனுபவத்தை, கலையை, திறமகளை அங்கு வரும் இளைய தலைமுறையினருக்கு கற்பியுங்கள்.

நபுறு பரே வராவிட்டாலும் ஐந்து பரே வந்தால் போதும். யோகா திரிந்தால் யோகா வகுப்புகள் எடுக்கலாம். ஓய்வு பெற்ற அரசு அதிகாரியா? குடும்ப அட்டை பெறுதல், ஓட்டு போடும் முறை, வருமானச் சான்று, இடச் சான்று பெறுதல் ஆகியவற்றில் உள்ள நரேமையான நடமுறைகளைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். அப்புறம் பாருங்கள்.. உலகமே புதியதாகிவிடும்!

- மனநல மருத்துவர் ஜி.ராமானுஜம்

source: <http://tamil.thehindu.com/>