



# வேர்கள்

• கமலினி கதிர்



நூல்முகம் : வேர்கள்  
ஆசிரியர் : கமலினி கதிர்  
முதற்பதிப்பு : செப்ரெம்பர் 2023  
பதிப்புரிமை : ஆசிரியருக்கு  
பக்கம் : xii + 58  
பிரதிகள் : 100  
அச்சுப்பதிப்பு : நியூ எவகிளீன் அச்சகம் (பிறைவேட்)  
லிமிட்டெட், யாழ்ப்பாணம்.  
தொ.பே: 021 221 9893  
நூல் அளவு : A5  
ISBN : 978-624-94650-4-6

## சமர்ப்பணம்

ஆண்டுகள் பல  
ஆனாலும் எம்  
ஆத்மாவை இன்றும்  
ஆண்டு கொண்டிருக்கும்  
**எம் அம்மா** என்ற  
அற்புத உறவுக்கு.





## என்வாரை

இல்லறத்தில் வாழ்ந்தாலும் ஆசாபாசங்களற்ற ஞானியாய் வாழ்ந்து மறைந்த எங்கள் அம்மாவுக்கு இந்நூலைக் காணிக்கை செய்வதில் மகிழ்ச்சியும். பெருமையும் அடைகிறேன். தன்னுடைய பன்னிரண்டாவது அகவையில் தாயையும் பதின்மூன்றாவது அகவையில் தன் தந்தையையும் இழந்து ஆயுர்வேத வைத்தியரான பாட்டாவின் அரவணைப்பில் வளர்ந்தவர் எங்கள் அம்மா மகேஸ்வரி அழகரடணம். நாற்பதுநாள் குழந்தையான தன் தம்பிக்கும் மற்ற மூன்று தம்பிகளுக்கும் தாயாய் வாழ்ந்ததாலோ என்னவோ அன்பு மட்டும் காட்டத் தெரிந்த ஒரு பற்றற்ற வாழ்வு வாழ்ந்தார். கோப்பாய் கிறிஸ்தியன் கல்லூரி விடுதியில் தங்கி படித்து வந்த எம் தாயாருக்கு அவர் தாயின் மறைவு பொறுப்புக்களை வலுக்கட்டாயமாக அவர் தோளில் சுமத்தியது. அந்தப் பொறுப்புகளை சுமையாக நினைக்காது தன் கடமையென நினைத்து செய்து முடித்ததை பார்க்கும்போது பிரமிப்பாக இருந்தது. ஒருவரிடமிருந்தும் எதையும் எதிர்பார்க்காத குணமும் தீங்கு செய்தவர்களையும் மன்னிக்கும் பண்பும் என்னை இன்றும் வியக்க வைக்கிறது. எழுபத்திரண்டு வயது இளைஞராக எமது தந்தை முதுமையை அனுபவிக்காமல் மறைந்தார். தொண்ணூற்றி இரண்டு வயது வரை வாழ்ந்த எமது தாயார் இறக்கும்வரை மனதால் கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் என்று கணக்குகள் பார்ப்பதில் வல்லவராக இருந்தார். அயலிலுள்ள பெண்களின் கணக்குவழக்குகளைப்

பார்த்த கணிப்பானாக (calculator) செயலாற்றியதைக் கண்டு பிரமிப்பும், பெருமிதமும் கொண்டிருக்கிறோம். எண்பத்தெட்டு வயதுவரை வாசிப் பதைக் கைவிட்டதேயில்லை. வாசிப்பு அவருக்கு சுவாசம் போலிருந்தது. இதுதான் வாசிக்க வேண்டுமென்ற நியதிகளற்ற வாசிப்பு எம்மை வியக்க வைத்திருக்கிறது. கண் பார்வை மங்கு மட்டும் வாசித்தும், பின் என்னை வாசிக்கச் செய்து நூல்களை இரசித்து மகிழ்ந்தும் முதுமை எதற்குமே தடையில்லை என்பதை உணர வைத்திருக்கிறார்.

இளமையிலிருந்து முதுமைவரை அக்கம்பக்கத்தவர்களின் வாழ் வியல் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகள் சொல்வதில் வல்லவராகவும் அவர்கள் மனப்பாரங்களைக் குறைத்து தன் மனதில் ஏற்றி ஒருவர் கவலைகளை மற்றவர்களுக்குத் தெரியாமல் பாதுகாத்து தன்னுடனேயே எடுத்துச் சென்றிருக்கிறார். யாருக்குமே பாரமில்லாது எளிமையாக எம்மேல் பாசம் வைத்தாலும் பற்று வைக்காது தாமரையிலைத் தண்ணீர்போல் வாழ்ந்து முடித்தார். அந்த வித்தையை நாம் கற்க மறந்து விட்டோம். முதுமையிலும் சுமைகளை சுகமாக ஏற்று வாழ்ந்ததும், உறவுகளிடம் பாசம் மட்டுமே வைத்து பற்று வைக்காது வாழ்ந்ததும் எல்லா முதியவர்களும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு முக்கிய விடயமாகும்.

தான் வாழ்வுகாலத்தில் எமக்கு மட்டுமே அம்மாவாக இல்லாமல் அக்கம்பக்கத்துக் குழந்தைகளுக்கெல்லாம் அம்மாவாய் அன்பை மட்டுமே கொடுத்து அன்பை எதிர் பார்க்காமல் எவ்வளவு துன்பம் வந்த போதும் உடைந்து போகாமல் முதுமையிலும் அமைதியுடன் மூதாளர்கள் எப்படி இருக்க வேண்டுமென்பதற்கு உதாரணமாய் வாழ்ந்து முடித்து விட்டார். முதுமையிலும் ஓய்ந்திருக்காமல் சதா சுறுசுறுப்புடன் தீமை செய்தவர்களையும் மன்னித்து, அவர்களுக்கும் நன்மையே செய்து மறைந்த எம் அன்புத் தாயாருக்கு இந்நூலை காணிக்கையாக சமர்ப்பிப் பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்.

தந்தை இறந்த பின் எங்களுடன் வாழ்ந்த போதும் எங்கள் விடயங் களில் தலையிடாமல் கேட்டாலொழிய அறிவுரை கூறாது எமக்கெல்லாம் வழிகாட்டியாய் வாழ்ந்தார். இந்த நூல் எழுதுவதற்குத் தேவையான அத்தனையும் அவரிடமிருந்தே பெற்று என்னால் எழுத முடிந்தது. இந்த நூல் முதுமையை எய்துபவர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ ஒரு சிறுதுளியேனும் உதவியாக இருப்பின் எழுதியதன் பலனை அடைந்தவன் ஆவேன்.

இந்நூலுக்கு அணிந்துரை தருமாறு கேட்டவுடன் தன் வேலைச் சமைகளுக்குள்ளும் வாசித்து இரசித்து 36<sup>0</sup> பாகை சுழற்சியினூடாக பல கோணங்களில் பார்த்து எழுதியதாக என் எழுத்தைப் பாராட்டிய (வோட்டலூ கனடா கட்டிட நிர்மாணத்துறை சிரேஷ்ட பணியாளர்) சிவபாதசந்தரம் சுந்தரேஸ்வரனுக்கும், சிற்சில விடயங்களை எடுத்துத் தந்து ஊக்குவித்த எனது தங்கை மாலினி சிவகுமாரனுக்கும், இந்நூலை பதிப்பித்த நியூ எவகிறீன் பதிப்பகத்தாருக்கும், இந்நூல் வெளிவர உதவிய (we can) வெற்றிச்செல்வி அவர்களுக்கும் எனது அன்பு கனிந்த நன்றிகளைச் சொல்லிக் கொள்கிறேன்.

Kamalini.kathirgamam@gmail.com

Zurich Switzerland

01.07.2023



## அணிந்துரை

வேர்கள் என்ற இந்நூல் அதன் தலைப்புக்கேற்றது போலவே வாழ்க்கையின் அதிகம் கவனிக்கப்படாத (வெளியே அதிகம் தெரியாத) ஒரு காலப்பகுதியையும், அதேவேளையில் வேர்களைப் போலவே ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையையே தூக்கி நிறுத்தும் காத்திரமான ஒரு பருவத்தையும் கூர்ந்து நோக்கியிருக்கிறது. ஆம் அதுவே முதுமைப் பருவம்.

மேலெழுந்தவாரியாகப் பார்க்கும்போது வெகு சாதாரணமாக வாழ்க்கையின் சற்று புறக்கணிக்கப்பட்ட அல்லது அதிகம் வேண்டப்படாத பகுதியாக அது கடந்து போகிறது என்று தோன்றினாலும் அது மற்ற எல்லாப் பருவங்களிலிருந்தும் முற்றாக மாறுபட்ட ஒரு முக்கிய பருவமாகும். முறையான வகையில் அப்பருவம் பராமரிக்கப்படுமேயானால் அந்தப் பருவத்தினரிடமிருந்து கூட்டாக இவ்வுலகம் பெறக் கூடிய நன்மைகள் எண்ணிலடங்காததாக இருக்கும். இந்நூலின் எழுத்தாசிரியர் கமலினி கதிரினால் எடுக்கப்பட்ட இத்தலைப்பு மிகவும் பரிச்சயமானதொன்றாகவும், பலரால் பலமுறை எழுதப்பட்ட விடயமாகவும் இருந்தாலும் அவரின் தனித்துவமான அணுகுமுறை அதாவது ஒரு விடயத்தை முந்நூற்றி அறுபது பாகை சுழற்சியினூடாக பல கோணங்களிலிருந்தும் நோக்கி பாரபட்சமின்றி ஆராய்ந்து நடுநிலையில் நின்று எழுதுவதென்பது எல்லா எழுத்தாளர்களுக்கும் ஏன் அனுபவம் மிக்க எழுத்தாளர்களுக்கும் கூட இது ஒரு இலகுவான பணியாக இருந்து விடுவதில்லை.

ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையும் அவர்கள் மனோரீதியாகவும், சரீரரீதியாகவும் கடந்து வந்த பாதைகள் அவரவர்க்கு ஒரு விபரிக்க முடியாத ஒரு அனுபவக் கலவையைக் கொடுத்திருக்கும். அதை வாழ்க்கையின் முதுமைக் கோட்டின் தொடக்க நிலையில் நின்று பார்க்கும்போதோ அல்லது அதில் சிறிது காலம் பயணித்த பின் நாம் கடந்து வந்த பாதையை திரும்பிப் பார்க்கும் போதோ ஏற்படும் அனுபவத்தை, நிஜத்திற்கு மிக அருகில் நின்று பார்ப்பது போல் பாரபட்சமற்ற முறையில் நோக்கி

துல்லியமாக அதை அலசி ஆராய்ந்து தனக்கேயுரிய எளிய உரைநடை மூலம் இந்நூலினூடாக மீண்டும் ஒருமுறை கமலினி கதிர் தனது எழுத்தாற்றலை நிரூபித்திருக்கிறார்... வாழ்த்துகள்.

இனி நாம் வேர்களினூடாக பேசப்பட்ட விடயங்களுக்கு வருவோம். இது மேலே கூறியதுபோல் காலங்காலமாகப் பேசப்பட்ட சகல ஜீவராசிகளுடனும் ஒன்றிப்போன ஒரு விடயமாகும். நரை, மூப்பு, தள்ளாமை என்று இதுபற்றிப் பேசாத பண்டைய நூல்களே கிடையாதெனலாம்.

‘யாண்டு பலவாக நரையில் வாசுதல்’ (புறநானூறு)

‘நரை முதிர் யாக்கை நீயுங் கண்டனை’ (சிலப்பதிகாரம்)

‘நரைவரும் என்றெண்ணி நல்லறிவாளர், குழுவியிடத்தே துறந்தார்  
(நூலடியார்)

என் பிந்தைய சமகால நூல்களில்கூட முதுமையைப் பற்றிய எடுகோள்களைக் காணலாம்.

‘பிறர் வாடப் பலசெயல்கள் செய்து நரை கூடிக் கிழப்பருவமெய்தி  
கொடுங்கூற்றுக்கிரையெனப்பின் மாயும் பல வேடிக்கை மனிதரைப்போல  
நான் வீழ்வே னென்று நினைத்தாயோ?’

(பாரதியார்)

‘வாழ்க்கை எல்லாம் தீர்ந்ததே வடிவம் மட்டும் வாழ்வதேன்

இளமை மீண்டும் வருமா மணம் பெறுமா?

முதுமையே சுகமா!

(கண்ணதாசன்)

இவையெல்லாவற்றிலும் முதுமை சற்று வேண்டத்தகாத அல்லது ஒதுங்கிப் போகும் ஒரு பருவமாகவே பார்க்கப்பட்டிருக்கிறது. ஏன் இன்றைய தலைமுறையினருக்கு நன்கு பரிச்சயமான கவிஞர் கண்ணதாசனின் வரிகளில்கூட வடிவம் மட்டும் வாழ்வதேன் என்று இளமைக்கு ஏங்கிவிட்டு வேறுவழியில்லாமல் முதுமையே சுகமா? எனக் கேட்பது மனதை தேற்றுவது போலிருக்கிறது. ஒரு பொதுவான இழையொன்று எல்லாப் பாடல்களையும் இணைத்து ஓடுவதை அவதானிக்கலாம். அதாவது, முதுமையை ஒரு இரண்டாந்தரப் பருவமாகவோ அல்லது ஏற்க மறுக்கும் பருவமாகவோ இவ்வெல்லாப் பாடல்களிலும் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. உதாரணமாக, முதுமையை ஏற்க மறுத்து தன் சொந்த மகனிட்டு இளமையைப் பெற்ற தந்தைகளும் இதிகாசங்களில் விபரிக்கப்பட்டு

இருக்கிறார்கள். (மகாபாரதம் யயாதி) முதுமையை ஏற்க மறுப்பதோ அல்லது அதைப்பார்த்து மறுகி ஒதுங்குவதோ ஒரே விதமான எதிர்வினைத் தாக்கத்தைத்தான் தரும். சொல்லவொண்ணா மனவுளைச்சல் தரக் கூடிய இவ்வெதிர்வினைத் தாக்கத்தை எவ்வாறு லாவகமாகக் கையாண்டு முதுமையை எப்படி மகிழ்ச்சிகரமாக அரவணைப்பது என்பதே இந்நூலின் முக்கிய குறிக்கோளாகத் தெரிகிறது. அம்முயற்சியை செவ்வனே செய்து இந்நூலாசிரியர் வெற்றியும் கண்டிருக்கிறார் என்பதே என் எண்ணம்.

மேற்சொல்லப்பட்ட கூற்றை இன்னுமொரு கோணத்தில் பார்ப்போம். ஐரோப்பிய, வட அமெரிக்க நாடுகளுக்கு புலம் பெயர்ந்த பெரும்பாலான ஈழத்தமிழ் மக்கள் பிந்தைய எழுபதுகளிலும் முந்திய தொண்ணூறுகளிலுமான காலகட்டத்தில்தான் குடிபெயர்ந்தார்கள். அந்தச் சமயம் அவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் இருபது வயதிற்கும் முப்பத்தைந்து வயதிற்கும் இடைப்பட்ட இளைஞர்களே. அதாவது, 1948-1962ஆம் ஆண்டிற்கு இடைப்பட்டவர்களே பெரும்பான்மையாக இந்தக்காலகட்டத்தில் மேற்கத்திய நாடுகளில் புகலிடம் தேடினர். அண்ணளவாக இந்த ஆண்டுகளுக்கிடையில் பிறந்த மேற்கத்திய நாட்டு மக்களை 'குழவிப் பெருக்கத் தலைமுறையினர்' (Baby Boomers) என்று மக்கள் தொகையியல் விகிதாசாரத் தொகுப்பில் கூறுவர். இவர்கள் இரண்டாம் உலகப் போர் முடிந்து மேற்கத்தைய நாடுகள் ஒரு சுமுகநிலைக்குத் திரும்பிய பின்பு பிறந்த குழந்தைகளாகையால் அவர்களின் வாழ்க்கை மிகவும் வளம் மிக்கதாகவும், ஆரோக்கியமானதாகவும் கருதப்படுகிறது. அவர்களின் வாழ்வியல் மதிப்பீடுகளை மேற்கத்தைய நாட்டவர் மிகவும் உயர்வாக பின்வருமாறு விபரிப்பர். இவர்கள் தன்னம்பிக்கையும், சுதந்திர மனப்போக்கு கொண்டவர்களாகவும் பொருளாதாரத்தில் தன்னிறைவு வசதி கொண்டவர்களாகவும் ஒரு ஆரோக்கிய வாழ்வை வாழ்ந்து இன்று முதுமையின் எல்லைக்குள் நுழைகின்றவர்கள் அல்லது அதன் முற்கூறில் இருப்பவர்கள் என்றும் கூறப்படுகிறார்கள்.

இதே வேளையில் பிந்தைய எழுபதுகளிலும் முந்தைய தொண்ணூறுகளிலும் ஐரோப்பிய, வட அமெரிக்க நாடுகளுக்கு புலம் பெயர்ந்த பெரும்பாலான ஈழத்தமிழ் மக்களும் இப்போது முதுமையின் எல்லைக்குள் நுழைகிறவர்களாகவோ அல்லது அதன் முற்கூறில்

இருப்பவர்களாகவோ இருக்கிறார்கள். இவ்விரு கூட்டத்தவரின் வாலிப பருவ மதிப்பீடுகள் மிகவும் வித்தியாசமானவை. எதிர்காலத்தைப் பற்றிய பயம் கலந்த நம்பிக்கை குறைந்த ஒரு மனோநிலையுடன் கூடிய அத்துடன், நாடு விட்டு நாடு வந்து மொழி, கலாசாரக் குழப்பங்களுடன் ஒரு நிச்சயமற்ற மனநிலையுடன் வந்தவர்கள் ஈழத்தமிழர்கள். குறிப்பிட்டுச் சொல்ல முடியாத ஆனால் நிறையவே சோக உணர்வுகளைத் தாங்கிய கடந்தகால வடுக்களை சுமந்து நிற்கும் அவர்கள் ஒருபுறமும் அதே நேரத்தில் மனதாலும் உடலாலும் ஆரோக்கிய சூழ்நிலையில் பிறந்து வளர்ந்து பொருளாதாரத்தில் தன்னிறைவு வசதியுடன் வாழ்ந்து முதுமைப் பராயத்தில் நுழையும் மேற்கத்திய அயலவர்கள் மறுபுறமும் இருக்கிறார்கள். இவ்விரு சமூகத்தின் வாழ்வியல் மதிப்பீடுகளை ஒப்பிடும் போது மிகவும் எதிர்மறையான ஒரு சூழலை நாம் அவதானிப்பது கண்கூடு.

அதாவது, ஒரே நாட்டில் அண்ணளவாக முப்பது ஆண்டுகளுக்கு மேலாக ஒன்றாக வாழ்ந்த ஒரேவயதை ஒத்த ஆனால் வெவ்வேறு சமூகங்களைச் சார்ந்தவர்கள் முதுமையை எதிர்கொள்ளும் விதத்தை கமலினி கதிர் மிகவும் நுணுக்கமாக அவதானித்திருக்கிறார். அந்த அவதானங்களினால் விளைந்த தேடலில் கிடைத்த பதில்களே இந்நூலாகும். இதனூடாக எவ்வகையான வாழ்வியல் அனுபவங்களை நாம் கடந்தகாலத்தில் பெற்றிருந்தாலும் முதுமைக்கோட்டுக்குள் பிரவேசிக்கும் போது அதை எவ்வாறு ஆனந்தமாக அரவணைக்கலாம் என்று மேற்கத்தைய வாழ்வியல் மதிப்பீடுகளை எமது கலாசார வாழ்க்கையுடன் இணைத்து அற்புதமாக இந்நூலைப் படைத்திருக்கும் கமலினி கதிர் பாராட்டுக்குரியவரே.

முதுமையை அடைந்தவர்களுக்கோ அல்லது அதை அரவணைப்பதற்கு தயார் நிலையில் இருப்பவர்களுக்கோ மட்டும் அல்லாது அவர்களுடன் உறவாடும் அல்லது சேர்ந்து பயணிக்கும் இளைய தலைமுறையினருக்கும் இந்நூல் பல கருத்துக்களை முன் வைக்கிறது. நிச்சயமாக இது எல்லா வயதினருக்கும் தாயகத்தில் வாழ்பவர்களுக்கும், முக்கியமாக புலம் பெயர்ந்த தமிழ் சமூகத்திற்கும் பெரிதும் பயன்படும் என்பது எனது ஆழமான கருத்தாகும்.

**திரு. சி. சுந்தரேஸ்வரன்**  
வாட்டலூ, கனடா.



### வேர்களின் உள்ளே....

➤ வேர்கள்	-	01
➤ பொருளாதாரப் பாதுகாப்பு	-	10
➤ மூப்படைதல்	-	19
➤ உடல் நலம் பேணல்	-	31
➤ எதிர்பார்ப்புகள்	-	41
➤ முதுமையில் தனிமை	-	47
➤ ஆன்மீகம்	-	54

## வேர்கள்

காலச் சுழற்சியில் காலங்கள் நிமிடங்களாய் கரைந்தோட எல்லா உயிரினங்களும் தங்கள் இளமையைக் காலதேவனுக்கு காணிக்கையாக்கி விட்டு முதுமையென்ற ஆடையை அணிந்தே ஆக வேண்டும். மற்ற உயிரினங்களைவிட மனித குலத்தினரே முதுமையினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இளமையில் மரணிப்பவர்கள் மட்டுமே இதற்கு விதிவிலக்காக விளங்க முடியும். ஒவ்வொருத்தரும் இளமை என்ற ஓட்டப் பந்தயத்தில் ஆளுமை என்பதில் தோற்றுப்போய் இயற்கையிடம் அடிபணிந்தே ஆக வேண்டும். ஓர் உயர்ந்த குறிக்கோளோடுதான் மனித இனம் இவ்வுலகிற்கு வந்துள்ளது. அதை நிறைவேற்றிவிட்டு உலகை விட்டு நீங்குதலே ஏற்புடையதாகும். அறிவியலில் முழுமை பெறா விட்டாலும் இயற்கையை உணர்ந்து இரசித்து அதனோடு ஒன்றி வாழ்ந்து நிறைவுபெறும் நிலையான அமைதியைப் பெறுவதையே உள் நோக்கமாகக் கொண்டதே மனித வாழ்க்கை. நாம் வாழும் காலத்திலேயே சமுதாயத்திற்கு என்ன செய்தோம் என்பதே விடயம். எத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்ந்தோம் என்பது ஒரு விடயமேயல்ல. வெறுமனே மூச்சு விடுவது மட்டுமே வாழ்வதன் அர்த்தமல்ல. மூச்சு நிற்குமுன்பு சமுதாயத்திற்கு எந்த நன்மையும் செய்யாமல் முதுமை

மட்டும் வாழ்ந்தோம் என்பதில் எந்த அர்த்தமுமே இல்லை. முதுமையை ஏற்கும்போது சமுதாயத்திற்கு எம்மால் முடிந்ததைச் செய்தோமென்றதிருப்தியே போதுமானது.

ஒருவரின் ஆயுள் என்பது அவர்கள் தாயின் கர்ப்பத்திலேயே தொடங்கிவிடுகிறது. குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம், முதுமைப் பருவம் என்று எமது பருவங்கள் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. குழந்தைப் பருவமும் இளமைப்பருவமும் தரும் மகிழ்ச்சியை முதுமைப்பருவம் ஒருபோதும் தருவதில்லை. குழந்தையின் தொடர்ச்சி இளமைபோல் இளமையின் தொடர்ச்சி முதுமை. ஆனால் அதுவே வாழ்க்கையின் கடைசிப் பக்கமாகப் போய் விடுகிறது. நீண்ட ஆயுளுக்காக கடவுளிடம் பிரார்த்தித்தவர்கள் தள்ளாமையும் முதுமையும் வரும்போது விரைவில் இறந்துவிட மாட்டோமா என்று வேண்ட ஆரம்பிக்கின்றார்கள். கண்ணாடியில் தம் உருவத்தைப் பார்த்து பெருமிதமும் கர்வமும் கொண்டவர்கள் முதுமை வந்தபின் கண்ணாடியில் தம் முதிர்ந்த உருவத்தைப் பார்ப்பதையே தவிர்த்து விடுகிறார்கள். பொலிவிழந்த வதனமும் சுருங்கிய தோலும் துருத்திக்கொண்டிருக்கும் நரம்புகளும் பார்வை குறைந்த கண்களும் பல பற்களை இழந்து குழி விழுந்த கன்னங்களும் நடையில் தள்ளாட்டமும் அவர்களுக்கே விரும்பத் தகாததாக மாறிவிடுகிறது. பற்கள் விழுந்து விடுவதனால் உணவை மென்று உண்பதிலும் சிரமத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டியவர்களாகி விடுகிறார்கள். அத்துடன், விரும்பிய உணவுகளையும் உண்ண முடியாத நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் முதியவர்களுக்கு பலவிதமான பெயர்கள் சொல்லியிருக்கிறார்கள். மூதாளர், மூத்தோர், மூதிலாளர், முந்தையர், முதுமூப்பு முதிர்வினர், முதுபெருங்குரவர் என்று பலவித மதிப்புக்குரிய சொற்களால் அழைக்கப்பட்டிருந்தனர். ஆனால் இப்போது சொல்லப்படும் முதியவர்களைக் கொச்சைப்படுத்தும் சொற்களான கிழவன், கிழவி, கிழடு, பெரிசு என்ற சொற்கள் முன்பு வழக்கிலிருந்ததாகத் தெரியவில்லை.

முதுமை என்பது மனிதர்களின் ஆயுட்காலம் சுருங்கி வருவதைக் குறிக்கிறது. மனித வாழ்வின் முடிவென்பது ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை வட்டத்தின் முடிவு. அதனையே முதுமை என்கிறார்கள். வாழ்க்கைப் புத்தகத்தின் கடைசிப்பக்கத்தை எழுதிவிட்டு வாசித்துக்கொண்டு இருக்கும் காலத்தில் அதாவது, முதுமையில் வெகு கவனத்துடன் ஒவ்வொரு அடியையும் எடுத்து வைக்கச் சொல்லித் தருகிறது. அன்றில் சறுக்கி விழுத்தி விடுமென்று அபாய ஓசை அடிக்கிறது.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்கு முன்னால் இருந்தவர்கள் முதுமை அடைவதைப் பார்த்திருந்தபோதும் தாம் இந்தப் பருவத்துக்குள் வரும்போது அதனை எதிர்கொள்ளத் தயக்கமே காட்டுகிறார்கள். தமக்கு வலிமை குறைந்து வருவதை ஏற்றுக்கொள்ள அவர்கள் மனம் இடங்கொடுப்பதில்லை. எத்தனையோ கனவுகளுடன் வாழ்ந்த அவர்கள் எந்தக் கனவுகளும் இல்லாமல் பட்டமரம்போல் தாம் செழிப்பாக வாழ்ந்த காலத்தை மனதில் நினைத்தபடி எம்மை யாரும் மதிக்கவில்லையே என்ற ஆதங்கத்துடன் நாட்களைக் கடத்திக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஏன் நாட்களை எண்ணிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் என்றே சொல்லலாம்.

நம்மால் முடியாததை ஏற்றுக்கொண்டு போவதுதான் விவேகம். முதுமை ஒன்றும் அருவருக்கத் தக்கதோ அன்றில் பெரிய நோயோ கிடையாது. ஒவ்வொருவரும் அதனை நெருங்கியே ஆகவேண்டும். என்ன போன இளமை போனதுதான். மீண்டும் இளமை வரப்போவதில்லை. அதனை இரசிக்கப் பழகினால் முதுமையிலும் மகிழ்வோடு வாழலாம்.

காலங்கள் யாருக்காகவும் எதற்காகவும் நிற்கப்போவதில்லை. தன் சுழற்சியில் அது போய்க்கொண்டேதான் இருக்கிறது. பூமிப்பந்தில் இருந்து யார் வெளியேறினாலும் யார் உள்ளே நுழைந்தாலும் எந்தப் பாதிப்புமின்றி அது தன் பாட்டுக்கு சுற்றிக் கொண்டே தான் இருக்கிறது. எதுவும் அதனைப் பாதிக்கப் போவதில்லை.



எத்தகைய மகான்கள், சாதனையாளர்கள் மறைந்தாலும் பூமி அழிந்துவிடப் போவதில்லை. அப்படியிருக்க சாதாரண மனிதர்களின் மறைவு ஒன்றுமே செய்துவிட மாட்டாது. நெருங்கிய உறவுகள் மட்டுமே சில நாட்களுக்கு வேதனையுடன் நாட்களைக் கடத்துவர். அதையும் காலம் மாற்றிவிடும். முதுமையை நெருங்கும் முன்னரே தங்கள் உறுப்புகளை விசேடமாக கண்களைத் தானம் செய்துவிடுவது அவர்கள் இல்லாமல் போனபின்பும் அக்கண்கள் உலகைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வழிவகுக்கும். தாம் வாழ்ந்து முடிந்த பின்னும் அவர்கள் கண்கள் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அதிசயம் இந்த தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியினால் சாத்தியமாகி விட்டது. மண்ணுக்குள் புதைக்கப்பட்டோ நெருப்பில் ஆகுதியாகவோ போகாமல் பயன் அடையச்செய்யும் பொறுப்பு முதுமையை எட்டிக் கொண்டிருப்பவர்கள் கைகளிலேயே உள்ளது. கண்கள் மட்டுமல்ல சிறுநீரகம், கல்லீரல் போன்ற பல உறுப்புகள் நல்ல நிலையிலிருந்தால் தானம் செய்ய முடியும். உடலுறுப்பு தானம் என்பது எல்லா மனிதர்களுக்கும் வயது வரம்பின்றி செய்யக் கூடியதாகும். எனினும் முதுமையை நெருங்கிக்கொண்டு இருப்பவர்களும் காலந்தாழ்த்தாது இதைச் செய்துவிடுதல் மனித சமுதாயத்திற்கு நன்மை பயக்கும் செயலாகும்.

ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு சாளரங்கள் வழியே வெளியே பார்த்துக்கொண்டு இருப்பதுதான் முதிர் பருவத்தினரின் தலைவிதி என்று சொல்லாமல் தங்களால் முடிந்தளவுக்கு காலாற வெளியில் நடந்து வருவதும், தெரிந்தவர்களோ தெரியாதவர்களோ யாருடன் என்றாலும் பேசிவருவதும் ஆரோக்கியமான செயலாகும். தங்களைத் தாங்களே பட்டமரமாக நினைத்து உள்ளார்களுக்கு ஒடுங்கிப் போகாமல் இருப்பது நல்லது. உடலை நோய்களின் மேய்ச்சல் நிலமாக மாற இடங்கொடுக்காமல், அவதானமாக பராமரிக்கும் மிகப்பெரிய பொறுப்பு வயதானவர்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களின் கைகளில் உள்ளது. நெருங்கிய உறவுகள் இதில் கவனம் செலுத்தியே ஆக வேண்டும்.

வலிமை குறைந்த குழந்தைகளான முதிலாளருக்கு எலும்புகள் பலவீனமாக இருப்பதன் காரணமாக கீழே விழுந்தால் எலும்புகள் உடையும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகையால் வெகு அவதானமாக இருக்க வேண்டும். நடக்கும்போது உடல் சமநிலையில் இல்லாதது போல் தோன்றினால் உடனடியாக உடலை சமநிலையில் வைக்கக் கூடிய பயிற்சிகளைச் செய்யத் தொடங்கிவிட வேண்டும். அதற்கான பயிற்சியாளர்களிடம் பயிற்சி எடுத்தபின் செய்வது அவர்கள் விழாமலிருப்பதற்கு துணை செய்யும். தோல் சுருக்கம், எடை குறைதல், நரம்பு மண்டலங்கள் தளர்வடைதல், உடலசைவு குறைதல், நீரிழிவு, இதயநோய், மூட்டு வலி, புற்றுநோய், பக்க வாதம், பார்க்கின்சன் என்று பலவிதமான நோய்கள் பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும். அதற்காக தங்களுக்கு அவை எல்லாம் வந்து விடும் என்ற கற்பனையான பயங்கள் நெருங்காமல் தம்மை வைத்திருப்பது நல்லது. எவற்றையெல்லாம் நாம் தீவிரமாக சிந்திக்கிறோமோ அவை செயலாக மாற வாய்ப்புகள் அதிகம் என்று மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூறுவதைப் புறந்தள்ள முடியாது. ஆகவே முதிர் பருவத்தினர் கூடிய அளவிற்குத் தம்மை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருத்தல் அவசியம். முதியவர்கள் கூடியநேரம் படுக்கையில் கழிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். படுத்திருப்பதால் உறுப்புகள் சோர்வடைந்து முக்கியமாக முள்ளந்தண்டு வளைய முடியாமல் கூன் விழுதலோ அன்றில் படுக்கையிலேயே வாழ வேண்டிய நிலையோ ஏற்படலாம்.

மிகக் குறைவான எண்ணிக்கையாளரே நூறு வயதுவரை வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். அதுவும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் முழுமையான வாழ்வு வாழ்ந்துவிட்டு மறைந்திருக்கிறார்கள். சில நாட்டவர்கள் கூடிய காலம் வாழக் கூடியவர்களாக இருக்கின் றார்கள். அதற்கு பெரும்பாலும் அவர்கள் மரபணு காரணமாகக்கூறப் படுகிறது. சில நாட்டவர் வாழ்க்கை முறையும் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் கூட காரணமாக அமைந்து விடுகிறது. நூறு வயது வரையில்லாது போனாலும் வாழும்வரை ஆரோக்கியமாக வாழ்தல் அவசியம்.

உடல் ஆரோக்கியத்துடன் ஆளுமைப் பண்பும் இணைந்தே முதுமையில் சில உளவியல் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. முன்னைய வாழ்க்கை நிலையில் ஏற்பட்ட அசாதாரண நிலைமைகள் அதாவது, இலங்கையைப் பொறுத்தமட்டில் போர்ச் சூழலால் குடும்ப அங்கத்தினரை இழந்தது, காணாமல் ஆக்கப்பட்டது, தாமே ஆயுதம் ஏந்தியவர்களினால் சித்திரவதை அனுபவித்தது என்பன எல்லாமே ஆழ்மனத் தட்டுகளில் பதியப்பட்டு முதுமையிலும் உளவியல் பாதிப்பை உண்டாக்கலாம். பாதுகாப்பற்ற உணர்வும், எந்தநேரம் என்ன நடக்குமோ என்று இளமையில் பட்ட பதகளிப்பும் முதுமையில் பாதிக்கலாம் என்று உளவியலாளர்கள் சொல்கிறார்கள். தாங்கள் பிறந்து வளர்ந்த தம் சொந்த ஊர்களை விட்டு ஊர் ஊராகவோ நாடு நாடாகவோ இடம் பெயர்ந்தது கூட முதுமைப்பருவத்தில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம். நாட்டு நிலைமை காரணமாகப் பிள்ளைகளை நாடு கடத்திவிட்டு அவர்கள் நினைவுடன் வாழ்பவர்களையும் நம் நாட்டில் காணலாம். அதுவும் பெரும் உளப்பாதிப்பை முதுமையில் ஏற்படுத்தலாம்.

ஆராய்ச்சியாளர்களின் முடிவின்படி வயதாகுதல் என்பது மூளையின் ஆற்றல் அதிகரித்தல் என்பதேயாகும். ஆனால் முதியவர்கள் தம் மூளை பலவீனப்பட்டுக் கொண்டு வருவதாக நம்புகிறார்கள். அதனாலேயே மூப்பும் அதனைத் தொடர்ந்து நோய்களும் அவர்களை ஆக்கிரமிக்கின்றன. இதுவே நினைவழிதல், மறதிநோய் என்பன ஏற்பட வழிவகுக்கிறது. இவற்றிலிருந்து மீள்வதற்கு முதுமையடைவோரின் பங்களிப்பு மிகமிக அவசியம். பங்களிப்பு இருக்கும் பட்சத்தில் நினைவாற்றல் இழப்பு என்ற அல்சைமர், அறிவாற்றல் குறைவு என்ற டிமென்சியா, நினைவழிவு, மறதிப் பிறழ்வு போன்ற நோய்களிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாப்பது இலகுவாக இருக்கும்.

அறிவியல் வளர்ந்து ஆரோக்கியப் பயன்பாடுகள் மலிந்த தற்காலத்தில் முதியவர்களின் தொகை அதிகரித்துக்கொண்டு போகிறது. ஒரு சமூகத்தில் நல்ல ஆரோக்கியமான முதியவர்கள்

இருப்பதானது, அச்சமுகத்திற்கு கிடைத்த வரப்பிரசாதமாகும். அவர்களின் வழிநடத்தலில் பல இளையவர்கள் சாதனையாளர்கள் ஆகலாம். ஒருவர் அறுபத்து ஐந்து வயதை நெருங்கும்போது முதுமையை ஏற்றலில் ஒரு தயக்கம் ஏற்படுவது தடுக்க முடியாததாகின்றது. வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெறுவதும் இனி ஒருவரும் தங்களை மதிக்க மாட்டார்கள் என்ற தயக்கமும் பயமும் ஏற்படுவது இயல்பே. அதை தாண்டிவிட்டால் முதுமை ஒன்றும் வேண்டத் தகாதது அல்ல என்பது புரியும்.

இவ்வளவு காலமும் தமக்காக ஓடியோடி உழைத்த உடலுறுப்புகளுக்கு தாம் கொடுக்கும் ஓய்வு என்று மாற்றி யோசித்துப் பார்ப்பார்களேயானால் இந்தப் பயம் காணாமல் போய்விடும். கடைசிவரை ஒரு மனிதனுடன் வரப்போவது உடலுறுப்புகளே. எனவே, இந்தப் பருவத்தில் தங்கள் உறவுகளுடனும் உறவாடுவதை விட தம் உடலுறுப்புகளுடன் உறவாடுவது நன்மை பயக்கும் செயலாகும். எங்களுக்காக உழைத்த, உழைக்கும் உறுப்புகளோடு இணைந்து பேசி நன்றி சொல்லி வருவது நல்லது. எமக்குத் தேவையான காற்றை உள்ளே இழுத்து சுவாசப்பையை நிரப்பும் நுரையீரல். நாம் கண்டபாட்டுக்கு விழுங்கும் உணவுகளைத் தரம் பிரித்து செமிக்க வைக்கும் இரைப்பை, மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் ஒரு பகுதியையும், மூளை மற்றும் பிற பகுதிகளை இணைக்கும் பணியைச் செய்யும் முதுகுத்தண்டுவடம், தவறாமல் இரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும் இருதயம், உடல் முழுவதும் இரத்தத்தை விநியோகிக்கும் நாடி, நாளங்கள், நாம் நினைத்த இடங்களுக்கு எல்லாம் அழைத்துச் சென்ற நம் கால்கள், எல்லாவற்றையும் பார்க்கவும், இரசிக்கவும் துணைநிற்கும் கண்களும் கண்களுக்குள் இருக்கும் நரம்புகள், ஓய்வில்லாமல் பணியாற்றும் மூளை இப்படிச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். நாம் நன்றி சொல்ல வேண்டிய பட்டியல் நீண்டுகொண்டே போகும். இவ்வளவு காலமும் ஓடிக்கொண்டே இருந்ததால் நன்றி கூற நினைத்திருக்க மாட்டோம். இப்போது முதுமை அந்த நேரத்தைத் தந்திருக்கிறது. தினமும் சில மணித்

துளிகள் அவற்றோடு உறவாட செலவிட்டால் எமக்கு கிடைக்கும் நன்மைகளோ ஏராளம்.

முதுமை ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே தென்றலில் வீசி வரும் பூங் காற்றாக அமைகிறது. பலருக்கு தேய்பிறையாக ஏன், புயல் காற்றாகவே அமைந்து விடுகிறது. மனித வாழ்வில் இளமையும், முதுமையும் தொடர் சங்கிலியாய் இயல்பாக நிகழும் ஒரு செயற்பாடாகும். முதுமையை நாம் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதென்று ஒதுங்கிப்போக முடியாது. அதற்கான சக்தியோ, சந்தர்ப்பமோ யாருக்குமே கொடுக்கப்படவில்லை. அத்துடன் எல்லாமே ஓடிச் செல்லும் மேகக் கூட்டங்கள்தான். அதை நாம் எப்படிக் கடந்து செல்லப் போகிறோம் என்பதுதான் விடயம். முதுமை தவிர்க்க முடியாதது என்பதும் வேலை செய்து களைத்துப்போன உடலுறுப்புகள் செயலற்றுப் போகுமென்பதும் மாற்ற முடியாத உண்மை. அத்துடன் முதுமை என்பது ஒருநாளிலோ ஒரு இரவிலோ வந்துவிடுவதில்லை.

முதுமை வந்தபின் இயங்கத் தயங்கும் உடலுறுப்புகளையும், மனதையும் இயக்கும் சக்தி குழந்தைகளுக்கும், அன்பானவர்களுக்கும் மட்டுமே இருக்கிறது. மூப்பை ஒருவர் அடைந்தாலும் மனதை இளமையோடு வைத்திருக்க முடியும். இளையவர்களுடன் பழகுவது இதற்கு துணை நிற்கும். ஆனால் அவசரம் அவசரமாக ஓடிக்கொண்டு இருக்கும் இந்த நவீன உலகத்து இளையவர்கள் தேங்கிநிற்கும் முதியவர்களுக்காகத் தம் நேரத்தை ஒதுக்குவார்கள் என்று யாரும் எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆகவே முதியவர்கள் தம்மால் இயன்றவரை தம் மனதுக்குப் பிடித்தவர்களைத் தம்முடன் இணைத்து உரையாடி, நேரத்தைச் செலவழிப்பது நன்மை பயக்கும். இளையவர்களையும் தம் பக்கம் இழுக்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

எதையும் எதிர்கொள்ளும் மனவுறுதி, சீரான உணவினால் ஏற்படும் உடல்நலம், ஆன்மீக ஈடுபாடு, தன்னலமில்லாத தொண்டு, இவற்றை எல்லாம்விட மன ஒருமைப்பாடு அல்லது தியானம்

மற்றும் உண்மையான உறவுகள் இவற்றோடு முக்கியமாக பொருளாதார வசதி இருந்தால் முதுமை என்பது ஒரு முழு நிலவாக மிளிரும். மகிழ்ச்சி, தைரியம் என்பன கடைகளில் வாங்கும் பொருட்களல்ல. அவர்களே அவர்களுக்குள் ஏற்படுத்துவது. அவற்றை முதிர் பருவத்திலும் ஏற்படுத்த பின்நிற்க கூடாது. முதுமை ஆக்கிரமிக்கும் முன்பாகவே பயன் கருதாது ஏதும் தொண்டு செய்வதற்கு ஆயத்தமாக வேண்டும். தொண்டு என்று சொல்லும்போது ஏதும் பாடசாலைகளுடன் நிர்வாகப் பொறுப்பு, ஏதுமொரு ஆலயத்துடன் தொடர்பான தொண்டு அதாவது, ஆலயத்தை சுத்தம் செய்ய முடிந்தால் செய்வது. அன்றில் நிர்வாகக் கணக்குவழக்கு பார்ப்பது. சிறுவர்களுக்கு ஆன்மீக போதனைகள் மற்றும் நல்வழிக்கதைகள் கூறுதல் போன்றவற்றில் மன ஒருமைப்பாட்டுடன் ஈடுபடுவது என்பவை முதியவர்களை உற்சாகப்படுத்தும் செயல்களாகும். தாமும் பயனுள்ளவர்கள் என்ற மனநிறைவு அவர்களுக்கு ஏற்படும்.

பாடசாலைகள் மற்றும் நூலகங்களுடனான தொடர்பும் முதியவர்களுக்கு ஏற்றதே. வழிகாட்டக்கூடிய தகைமை இருந்தால் அங்கு தொண்டு ஆற்றுவது சிறந்தது. சேவை மனப்பான்மையுடன் ஏழைச்சிறார்களுக்கு பாடம் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். பார்வை குறைந்து நூல்களை வாசிக்க சிரமப்படுபவர்களுக்கு வாசித்து உதவலாம். தங்களை விட வயதானவர்களுக்கு தங்களால் முடிந்த அவர்களுக்குத் தேவைப்படுவதைச் செய்யலாம். இந்த உலகில் ஒவ்வொருவரும் எடுத்துச் செய்த நன்மைகளே இறந்தபின்னும் மறுவுலகில் அவர்களுடன் போய்ச்சேரக் கூடியவை. அதுமட்டு மல்லாமல் அவையே பூவுலகிலும் பேசப்படும். தமக்கு இவ்வுலகில் இருப்பதை அனுபவிக்கும் காலம் குறுகிக்கொண்டு வருவதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். மரணப்படுக்கைக்குப் போகும் போது செய்யாமல் விட்ட அல்லது செய்ய மறந்த செயல்களை நினைத்து வருந்தாமல் எப்போது அழைப்பு வந்தாலும் மகிழ்ச்சியுடன் இவ்வுலகை விட்டுப் போவதே சிறந்ததாகும்.

•

## யொருளாதாரப் பாதுகாப்பு

“பொருள் இல்லார்க்கு இவ்வுலகில்லை” என்ற வள்ளுவப் பெருந்தகையின் கூற்றை ஒருபோதும் மறந்துவிடக் கூடாது. தமது அன்றாடத் தேவைகளுக்காக மற்றவர்களைச் சார்ந்திருப்பதுதான் முதுமையின் மிகப்பெரிய கொடுமையான விடயம். அறுபது, எழுபது வயதுகளிலும் தமது உணவுத் தேவைக்காக உழைப்ப தென்பது எவ்வளவு கடினமான விடயம் என்பதை எல்லோராலும் உணர முடியும். பணமோ, சொத்தோ இல்லாத முதியவர்களுக்கு முதுமை என்பது கடக்க முடியாத பெருங்கடல் போன்று துன்பம் விளைவிக்கக் கூடியதே. முதுமையை எதிர் நோக்கும் ஒவ்வொரு வரும் தங்கள் பெயரில் பணம் வைத்திருப்பது அவர்களுக்கு பெருத்த பாதுகாப்பைத் தருவனவாகும். பணத்தையோ அல்லது நிலையான சொத்தையோ பிள்ளைகளுக்குக் கொடுத்துவிட்டுக் கையேந்தும் நிலைக்குப் போகக்கூடாது. அவர்கள் பெயரில் சொத்து இருக்கும் வரைதான் உறவுகள் அவர்களை மதிப்பார்கள். உறவினர் மட்டும் அல்ல பெற்ற பிள்ளைகளே தற்காலத்தில் பொருளை எதிர்பார்த்தே பெற்றோரைப் பராமரிக்க முன்வருவதைக் காண்கிறோம். முதியவர்களிடம் பொருளோ, பணமோ இருந்தால் மட்டுமே அவர்களுக்கு செலவழிக்க முன்வருவார்கள். அவர்களிடம் பணம் இல்லை







மட்டுமே முக்கியமானது. வாழுங்காலத்தில் அனுபவித்துவிட்டு மறைவதே வாழ்வின் அர்த்தமாகும். சொத்துக்கள் வாழுங்காலத்திலோ அன்றில் வாழ்க்கை முடிந்த பின்போ எவருக்கும் அவை ஒரு பிரச்சினையாக இருந்துவிடக் கூடாது. அத்துடன் நிலம், வீடு அல்லது பொருட்களாகவோ வைத்திருப்பதைவிட பணமாக வைத்திருந்தால் வைத்தியச் செலவுக்கு பிள்ளைகளையோ, மற்றவர்களையோ எதிர்பார்க்கும் நிலையேற்படாது. தங்கத்தின் பெறுமதி கூடிக்கொண்டே போகும் என்பதற்காக தங்கநகைகளாக வைத்திருப்பது ஆபத்தானது. இது திருடர்களுக்கு வாசல் கதவுகளைத் திறந்துவிடும் செயலாகும்.

முந்தைய தலைமுறையில் முதுமை ஒரு சுமையாகவோ, பிரச்சினையாகவோ இருக்கவில்லை. பழந்தமிழ் இலக்கியங்களில் முதியவர்கள் தளர்வுற்று வருந்தும் நிலை பல பாடல்களில் சித்திரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் அந்த முதியவர்களெல்லாம் பிள்ளைகளால் பராமரிக்கப்பட்டே வந்திருக்கிறார்கள். கூட்டுக்குடும்பம் சிதைவுற்றிருக்கும் தற்காலத்தில் அதனை எதிர்பார்க்க முடியாது. தமிழ் இலக்கியங்களில் முதியவர்கள் இவ்வளவு தளர்வுற்றும் இன்னும் ஏன் இந்த உயிர் போகவில்லையென்ற ஏக்கத்துடன் வாடியதாக மட்டுமே பல பாடல்கள் எழுதப்பட்டு இருக்கின்றன. பிள்ளைகளால் கைவிடப்பட்டு வறுமையிலும், நோயிலும் துன்பப்பட்டதாக ஒரு பாடல் தன்னும் கிடைக்கப் பெற்றதாகத் தெரியவில்லை. ஒரு முதியவர் தம் இளமைக் காலத்தில் நிகழ்ந்த அனுபவங்களை எண்ணி மகிழ்ந்து நெகிழ்ச்சி அடைவதாக ஒரு சங்ககாலப்பாடல் இருக்கிறது.

இனிநினைந்து இரக்கம் ஆகின்று திணிமணல்  
சேய்வுறு பாவைக்குக் கொய்புத்தை இத்  
துண்கயம் ஆடும் மகளிரோடு கை பிணைந்து  
தழுவுவழித் தழீஇத் தூங்குவழித் தூங்கி  
மறையெனல் அறியாமாயமில் ஆயமொடு

உயர்சினை மருதத் துறையுறத் தாழ்ந்து  
நீர்நணிப் படுகோடு ஏறிச்சீர்மிகக்  
கரையவர் மருளத் திரையகம் பிதிர்  
நெடுநீர்க் குட்டத்துத் துடுமெனப் பாய்ந்து  
குளித்துமணற் கொண்ட கல்லா இளமை  
அளிதோ தானே யாண்டு உண்டு கொல்லோ?

முதுமையில் அவருக்கு எந்த கவலைகளும் இல்லாததனாலேயே தன் இளமைக்காலத்தை நினைவுகூர்ந்து மீண்டும் அனுபவித்துப் பாட முடிந்திருக்கிறது.

சங்க காலத்தில் பிள்ளைகளினால் பெற்றவர்கள் பராமரிக்கப் பட்டே வந்துள்ளார்கள். முதுமையில் ஏற்படும் இயலாமை மட்டுமே அவர்களை சோர்வடையச் செய்திருந்தன. தன்னுடைய தாயின் முதுமையைப் பார்த்து வருந்திய பெருஞ்சித்திரனார் என்ற புலவர்,

வாழு நாளோ டியாண்டு பல உண்மையின் தீர்தல்  
செல்லாதென்னுயிரெனப் பல புலந்து  
கோல்கள் காலாக குறும் பல வொதுங்கி  
நூல் விரித்தன்ன கதுப்பினள் கண்டுகின்ற  
மூன்றில் போகா முதிர்வினள் மாயும்

- என்று பாடியுள்ளார்.

முதியவர்களுக்கு பொருளாதாரப் பின்புலமென்பது இலங்கை, இந்தியா, பாகிஸ்தான், மலேசியா, சீனா, ஆபிரிக்கா போன்ற நாடுகளில் வாழ்பவர்களுக்கும், உலகின் பின்தங்கிய நாடுகளில் வாழ்ந்து வருபவர்களுக்கும் மிக மிகத் தேவை. வயோதிபத்தில் தங்கள் ஒவ்வொரு அடிப்படைத் தேவைகளுக்கும் பிறரைச் சார்ந்து இருப்பதுதான் மிகமிகக் கொடுமையானது. தள்ளாத வயதுகளிலும் தம் உணவுக்காக உழைக்க வேண்டிய நிலைமைக்குத் தள்ளப் படுவார்களேயானால் அதைவிடக் கொடூரமானது எதுவுமே

இல்லை. பிள்ளைகளின் பாராமுகம் உடலோடு சேர்ந்து மனதையும் வாட்டிப் புரட்டிப் போட்டு விடும்.

“கடவுளே என்னை ஏன் இன்னும் கொண்டு போக வில்லை” என்று மனம் நொந்து புலம்பிக் கொண்டு உயிர் போகும் தருணத்திற்காக காத்திருக்கும் முதியவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டும், கேள்விப் பட்டுக் கொண்டும் இருக்கின்றோம். முதுமையும் மரணமும் இயற்கையையென்றாலும் வேதனையோடு மரணதேவன் எப்போது அழைக்க வந்துவிடுவானோ என்று அவன் வரவுக்காக காத்திருப்பது மிகவும் கொடுமரமானது.

வளர்ந்த நாடுகளில் முதியவர்களைப் பராமரித்தல் என்பது வெகு சிறப்பாக நடந்து கொண்டிருக்கிறது. வைத்திய வசதிகளுக்கும், பராமரிப்புகளுக்கும் எந்தவிதக் குறையுமில்லை. அதுவும் அன்பாகப் பராமரிப்பார்கள். சேவை மனப்பான்மையுடன் பலர் தம் ஓய்வு நேரத்தை இதற்காக ஒதுக்குபவர்களும் உண்டு. வயோதிபம், உடல் தளர்வு என்பதைத்தவிர அவர்களுக்கு எந்தவிதக் குறைபாடும் இருப்பதில்லை. இளமைக் காலத்திலிருந்தே முதுமைக்காலத்திற்கு பணத்தை முதலீடு செய்யும் நடைமுறை இங்கு வழக்கிலுள்ளது. வயோதிபத்தில் பிள்ளைகளையோ உறவினரையோ எதிர்பார்க்காது முதியோர் காப்பகங்களில் இருக்க முடியும். இவ்வாறு காப்பகங்களில் இருப்பவர்களுக்கு தனிமையென்ற கொடுமையும் இருப்பதில்லை. தம் வயதொத்தவர்களுடன் சிரித்துப் பேசி தத்தம் உடல் உபாதைகளை மறந்து மகிழ்ச்சியோடு நாட்களைச் செலுத்த முடியும். புலம்பெயர் நாடுகளில் வாழும் எம் இனத்து முதியவர்கள் மட்டும் காப்பகங்களில் மகிழ்ச்சியோடு வாழ முடியாத நிலையில் இருக்கிறார்கள். சரளமாகப் பேச அந்தந்த நாட்டு மொழிகளை அறிந்திருப்பவர்கள் சிரமப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனாலும் தத்தம் பாரம்பரிய உணவுகளுக்கு ஏங்கும் நிலையேற்படுவது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது. இவ்வளவு காலமும் சுவைத்த ருசியை அவர்கள் நா தேடுவது ஒன்றும் அதிசயமில்லை. இளமையில்

உட்கொண்ட உணவுகளை முதுமையில் பலர் உண்ண ஆசைப்படுவதைக் காண்கின்றோம்.

மூப்பு தவிர்க்க முடியாதது. இளமையில் இறக்காதவர்கள் முதுமையை அனுபவிக்கவே வேண்டும். எனவே, தவிர்க்க முடியாத முதுமையை மகிழ்வோடு ஏற்றுக் கொள்வதுதான் விவேகம். இறந்த காலத்தில் தாம் இழந்ததுகளைப் பேசிப்பேசி நிகழ் காலத்தை நரகம் ஆக்காமல் அணுஅணுவாக இரசித்து வாழ வேண்டும். ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் மகிழ்வோடு அனுபவிக்க வேண்டும். கையில் இருக்கும் காலம் சொற்பமே. கடந்த காலத்தில் தமக்கு ஏற்பட்ட அவமானங்களையும் உறவினராலோ, நண்பர்களாலோ ஏற்படுத்தப்பட்ட காயங்களையும் மூப்பிலும் சுமந்து கொண்டு இருக்காமல் அவற்றையெல்லாம் மறந்து புதிதாய்ப் பிறந்தவர்கள் போல் மகிழ்வுடன் வாழலாமே.

ஒவ்வொருவரும் தமக்கு ஏற்பட்ட வலிகளை துன்பியல் நினைவுகள் என்று மனதில் கொண்டு மற்றவர்களுக்கு சொல்லி ஆறுதல் தேடும் பழக்கத்தைக் கைவிட்டு விடுவது நல்லது. வலிகளும் வேதனைகளும் அவரவருக்கானவை. அவற்றை எல்லோரிடமும் பகிர்வது வேதனையைப் பன்மடங்காக்கும். முடிந்துபோன வலிகளை ஞாபகமூட்டி மறைந்திருக்கும் புண்ணை சுறண்டிப் புண்ணாக்கும் செயல் வீணானதாகும். அவை மற்றவர்களுடன் பகிர அவசியமற்றவை என்பதை நன்கு மனதில் கொள்ள வேண்டும். சொல்வதனால் மற்றவர்களையும் வலி சுமக்க வைப்பதுதான் மிச்சம். சந்தோசமான விடயங்கள் மட்டுமே பகிர்வதற்கானவை. அவை தம்மை மட்டுமன்றி மற்றவர்களையும் மகிழ்விக்கும்.

அத்துடன், இளமையில் நோய் என்ற கொடுமையை அனுபவிப்பவர்கள் இன்னும் வாழவேண்டுமென்ற நப்பாசையில் வைத்தியர், கடவுள், பூஜை, நிவர்த்திகள், சோதிடம் என்று அலைக்கழிந்து பின் உறவுகளிடம்கூடக் கோபப்படும் கொடுமை முதுமையை அடைந்தவர்களுக்கு ஏற்படுவது இல்லை. ஆனால்

முதுமையில் இருப்பவர்கள் வேறு வழியின்றியோ அல்லது இனி நிச்சயம் மரணம் வரத்தான் போகிறதென்ற புரிதலுடனோ இருந்து மரணத்தை ஏற்க காத்திருப்பார்கள். மரணத்திடமிருந்து தப்பவே முடியாதென்ற புரிதல் இருப்பவர்கள் சாதாரணமாக எவ்வித சிரமமுன்றி மரணத்தை வரவேற்றுக் காத்திருப்பார்கள்.

ஓய்வூதியம் பெறாத முதியவர்களுக்கு பொருளாதாரப் பாதுகாப்பை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டிய பாரிய பொறுப்பு அவர்கள் பிள்ளைகளைச் சேர்ந்தது. நோய்கள் படரக்கூடிய வயோதிபத்தில் பொருளாதாரப் பற்றாக்குறையும் சேர்ந்தால் அது அவர்களை முடக்கிப் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடும். வைத்தியரிடம் செல்லப் பண வசதி இன்றி நோய்களின் வேதனையை அனுபவிக்க நேரிடும். ஒவ்வொருவரும் தம் இளமைக் காலத்திலேயே தம் முதுமைப்பருவ தேவைகளுக்கும் சேர்த்து வைப்பது மிக அவசியமானது. தமக்கு மட்டுமன்றி ஆண்கள் தத்தம் துணைவிமாருக்கும் முதுமைக் காலத்திற்குத் தேவையான பொருளாதாரத்தைப் போட்டு வைத்து இருப்பது ஏற்புடையதாகும். அல்லது தங்கள் பிள்ளைகளிடம் கையேந்தும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுவார்கள். அந்த நிலையைத் தவிர்ப்பது எல்லோருக்கும் நல்லது.

பொருளாதார நிறைவு இருந்தால் முதுமையில் வரும் நோய்களை எதிர்கொள்ளத் தயங்க மாட்டார்கள். வைத்தியரிடம் செல்லவும் மருந்துகள் வாங்கவும் சிரமப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை. தள்ளாமையால் பொதுப் போக்குவரத்து சாதனங்களை உபயோகிக்க முடியாத நிலையில் இருப்பார்கள். பணவசதி இருந்தால் வாடகை வண்டிகள் மூலம் தம் போக்குவரத்தை மேற்கொள்ள முடியும். பொருளாதாரத் தன்னிறைவு அவர்களை எதையும் எதிர்கொள்ளத் தக்கவர்களாக வைத்திருக்க உதவும். பொருளாதாரம் நன்கு அமைந்திருந்தால் பற்கள் விழுந்தாலோ, உடைந்தாலோ புதிதாக செயற்கைப்பல் பொருத்தி உணவுகளை நன்கு மென்று அனுபவித்து உண்டுவாழ முடியும். மேற்குலக நாடுகளிலும் செயற்கைப்பல் பொருத்துவதென்பது மிகவும் பணச்செலவை ஏற்படுத்தும் ஒரு



என்ற அசட்டுத் துணிச்சலில் கடன்பட்டுவிட்டு கொடுக்கு முன்பே மரணமடைய நேரிட்டால் கொடுக்க முடியாது அவப்பெயர் கேட்க நேரிடும்.

பொருளாதார வசதி நிறைந்திருப்பவர்கள் கடன் வாங்கும் தேவையேற்படாது. ஆனாலும் வயோதிபத்தில் பெருந்தொகையை இன்னொருவருக்கு கடன் கொடுப்பதையும் யோசித்தே செய்ய வேண்டும். திரும்ப பெறத்தேவையில்லாத பட்சத்தில் எந்தவிதப் பிரச்சினையும் இல்லை. ஆனால் பிள்ளைகளுக்கு பணம் தேவைப்படும் பட்சத்தில் அவர்களுக்குத் தெரியாமல் கொடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இது மரணத்திற்குப் பின்னர் பிள்ளைகளின் குற்றச்சாட்டுகளிலிருந்து தப்ப வழிவகுக்கும். இளமையில் இவை சாதாரண விடயமாக இருக்கலாம். ஆனால் வயோதிபத்தில் கடன் கொடுப்பதும் வாங்குவதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு விடயம் ஆகும். அத்துடன், யாருக்காகவும் பணம் வாங்கிக் கொடுக்கும் செயலிலும் ஈடுபடக் கூடாது. கொடுக்கல் வாங்கல்கள் குடும்ப உறுப்பினர் யாருக்காவது தெரிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

பொருளாதார வசதியில்லாமல், பிள்ளைளும் இல்லாமல் அல்லது பிள்ளைகளை இழந்தும் வாழும் முதியவர்களைப் பேணிக்காக்க சில காப்பகங்கள் எங்கள் நாடுகளிலுள்ளன. இந்த தொண்டு நிறுவனங்கள் இலவசமாகச் செயல்படுவதனால் அவர்களுக்கு உதவுவது ஒவ்வொருத்தரினதும் கடமையாகும். இந்தச் சமூகக் கடமையிலிருந்து யாரும் பின்வாங்கக் கூடாது. சிறுதுளி பெரு வெள்ளம். ஆகவே பலரும் கை கொடுத்தால் சிறப்பாக நடத்தலாம். ஆனால் தொண்டு நிறுவனங்களின் பெயரால் மோசடி செய்வது தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.





என்ன? அதேபோலத்தான் மூப்படைதலை தடுக்கமுடியாது. மரங்களிலிருந்து இலைகள் துளிர்ப்பதும், உதிர்வதுமாய் அமைவது தான் வாழ்க்கை. இலை பழுத்தால் உதிர வேண்டியதுதான். அதைப் போலத்தான் மனித வாழ்வும். இறக்கும்வரை தென்போடு முணு முணுப்பின்றி வாழ்ந்துகொண்டு போதல் சிறப்பாகும். மரத்திலிருந்து விழுந்து நீரோடைகளில் ஆனந்தமாக நீந்திச் செல்லும் இலைகள்போல் ஆனந்தமாக உயிரைவிட வேண்டும்.

நல்லவற்றைச் செய்வதற்கு கிடைக்கும் கடைசி சந்தர்ப்பம் இந்த முதுமையாகும். இப்போதுகூட செய்யத் தவறின் அவர்கள் வாழ்ந்ததில் அர்த்தமே இல்லையெனலாம். மேலதிகப் பணம் உள்ளவர்கள் தர்மச் செலவுகள் செய்யலாம். எத்தனையோ விதமான தர்மச் செயல்கள் உலகம் முழுவதும் இருக்கின்றன. அவை மன திற்கும் மகிழ்வைத் தரும் செயல்களாகும். தம் இனத்தவருக்குத்தான் செய்ய வேண்டுமென்ற எந்த நியதியுமில்லை.

இன்பங்கள் குறைந்து கொண்டிருக்கும் முதுமையில் இனிமை சேர்ப்பவர்கள் அவரவர்கள் பேரப்பிள்ளைகள் மட்டுமே. புத்துணர்ச்சி ஊட்டும் சக்தி அவர்களிடமே இருப்பதாக நம்பப்படுகிறது. அவர்களுடன் பழகும் சந்தர்ப்பம் வாய்க்கும் முதியவர்கள் அச்சந்தர்ப்பத்தை தவறவிட்டு விடக் கூடாது. தற்காலத்தில் எல்லோருக்கும் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்கள் வாய்த்து விடுவது இல்லை. அப்படி வாய்த்தவர்கள் கொடுத்து வைத்தவர்கள்.

ஆனால், அதற்காக அவர்களிடம் அதீத பாசம் வைப்பதோ, அவர்களை எப்படி வளர்க்க வேண்டுமென்று தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு அறிவுரை கூறுவதோ, பக்கம் பக்கமாய் பாடம் நடத்துவதோ எதிர்மறையான விளைவுகளையே தரும். தங்கள் பேரப்பிள்ளைகளின் மேல் அவர்களுக்கு எந்த உரிமையுமில்லை என்பதை ஒருபோதும் மறந்துவிடக் கூடாது. அத்தகைய அளவுக்கதிகமான பாசம் வைக்கும் தவறுகளைச் செய்தால் மனக்கசப்பு ஏற்படுவது உறுதி. பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் வாழும் வாய்ப்பு ஏற்படினும் தாமரையிலைத் தண்ணீர்போல் விலகியே இருப்பது

நல்லது. என் பிள்ளை, என் பேரப்பிள்ளைகள் என்று அதீத உரிமை எடுத்துக் கொள்வது நல்லதல்ல. தாங்கள் நினைத்தபடி தங்கள் குடும்பத்தினர் கேட்டு நடக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் முதியவர்களிடம் ஏற்பட்டால் அதை முனையிலேயே கிள்ளி எறிந்துவிட வேண்டும். அவர்கள் சிறகு முளைத்த பறவைகள். அவர்கள் விரும்பியபடி தம் பிள்ளைகளை வளர்க்க முழு உரிமையும் அவர்களுக்குண்டு. அவர்களுக்கு பிடித்தமாதிரி அவர்கள் வாழ்வதைப் பார்த்து இரசிப்பதே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நெறியாகும்.

பேரப்பிள்ளைகளைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பிலிருக்கும் மூத்தவர்கள் வெகு அவதானமாக இருக்க வேண்டும். அதுவும் மகனின் பிள்ளைகளைப் பராமரித்தால் இலகுவில் மருமகனிடம் குறை கேட்க வேண்டிய நிலையேற்படலாம். பிள்ளைகளைக் கண்டிப்பதில் ஒரு நிதானம் தேவை. என்னதான் பேரப்பிள்ளைகள் என்றாலும் பெற்றவர்கள் அவர்களில்லை. நன்மைகள் பெறும் பிள்ளைகள் வெகு சீக்கிரத்தில் குற்றங்குறை கண்டுபிடிப்பதிலும் பின் நிற்க மாட்டார்கள். முதுமையில் இவற்றைத் தாங்கும் சக்தி குறைவது இயல்பு. எனவே, இதில் கூடிய கவனம் செலுத்தினால் தேவையற்ற மனக் கசப்புகளைத் தவிர்க்கலாம்.

பிள்ளைகளுடன் வாழும் முதியவர்கள் ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்தி முக்கியமாக உணவு ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்துதல் அவசியம். இளையவர்கள் உண்ணும் எல்லா உணவும் தமக்கும் வேண்டுமென்று நிற்பதும் அவர்கள் தராது விட்டால் அதற்காக கவலைப்படுவதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. உடல்நலம் கருதி தராது விட்டிருக்கலாம். அல்லது வேறு காரணங்களுமிருக்கலாம். ஆசைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் இந்தச் சங்கடங்களைத் தவிர்க்கலாம். அதுவும் மகனின் மனைவி அதாவது, மருமகளுடன் சுமுகமான உறவு இல்லாத பட்சத்தில் இந்த விடயங்களில் பல பிரச்சினைகள் உருவாவதும் குடும்பத்தினரின் அமைதி குலைவதும் நிச்சயம். அத்துடன் தங்கள் குடும்ப விடயங்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்வதை முற்றாகத் தவிர்த்துவிட வேண்டும்.

பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளுடன் வாழும் வாய்ப்பைப் பெறாதவர்கள் தாம் கடந்துவந்த வாழ்க்கையைப் பின்நோக்கிப் பார்த்து நல்ல நினைவுகளை மீண்டும் மீண்டும் நினைப்பது ஒரு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நெறியாகும். விரும்பத்தகாத, வேண்டாத நினைவுகளை மனத்தடாகத்தில் தேக்கி வைக்காது இருப்பது நன்மை பயக்கும். அது எஞ்சிய நாட்களை நிம்மதியாக மனச்சஞ்சலமின்றி வாழ்வதற்கு உதவும். தமது இளமைப் பருவத்தையோ அல்லது தங்கள் பிள்ளைகள் தங்களோடிருந்த காலத்தையோ நினைத்து நினைத்து மகிழ்ந்து கொண்டு இருக்கலாம். அது மகிழ்வைத்தரும். தங்கள் இனிமையான பள்ளிப் பருவத்தை நண்பர்களுடன் கழித்த நாட்களை தாங்கள் செய்த சாகாசங்களை ஏன் தம் இளமைக்கால காதல் நினைவுகளைக் கூட நினைத்து மகிழலாம்.

இளமையில் தத்தம் நாடுகளைவிட்டு புலம் பெயர்ந்து வெளிநாடுகளில் வயோதிபத்தைக் கழிக்க நேரிட்டவர்கள் ஊரின் நினைவில் ஊறும் மனதோடு வாழ்வதுதான் புத்திசாலித்தனமானது. மனதிலூறும் எண்ணங்களை சிறகுலர்த்தி பரப்பி சொற்களாய் கோர்த்து மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து மகிழலாம். தாம் வளர்ந்த மண்ணையும், வீட்டையும், சுற்றாடலையும் முதுமையில் மிகவும் தேடுவார்கள். வேலைக்கு ஓடித்திரிந்த நாட்களில் இவற்றைத் தேடி மனம் ஓட நேரம் இருந்திருக்காது. தாயகக் காற்றும், இடியுடன் கூடிய மழையின் ஓசையும், நிர்மலமான நீலவானமும், பரந்த கடலும் அவர்கள் நினைவில் வந்து அலைக்கழிக்கலாம். விடிகாலையில் கேட்கும் சேவலின் கூவும் ஓசையும், குயில்களின் ஒற்றைக்குரல் ஓசையும், காகங்களின் இரைச்சலும், ஏன் புலினிகளின் சத்தமும் கூட அவர்களை ஏங்கச் செய்யலாம். தாயகத்தின் வேப்பம்பூ வாசனையும், இலுப்பம்பூ வாசனையும் கூட மனதில் வந்து வந்து போகலாம். அதற்கு ஏங்கிக் கொண்டிருக்காமல் தாயகத்திற்குச் செல்லும் வசதி உள்ளவர்கள் அங்கு சென்று அவற்றை அனுபவித்து விட்டு வரலாம்.

ஒருவர் முதுமையடையும்போது உடலின் கலங்கள், இழையங்கள், உறுப்புகள் என்று எல்லாமே மாற்றமடைகின்றன. இதுவரை ஓயாமல் உழைத்த அவற்றின் செயற்பாடுகள் குறைவது இயல்பு. இவ்வளவு காலங்கள் உழைத்த கலங்கள் பழுதடைவதும் இழையங்கள் தம் சக்தியை இழப்பதும் தடுக்கமுடியாததாகின்றது. முதுமையில் உடல் நிலையைப் போன்றே உள்ளமும் பாதிக்கப் படுவதை நாம் அவதானிக்க முடிகிறது. எனவே உள்ளத்தையும், உணர்வுகளையும் மதிப்பதற்கு அந்தந்தக் குடும்ப உறுப்பினர் தயாராகிக் கொள்ள வேண்டும். வலிமையிழந்த குழந்தைகள் அவர்கள் என்பதை அந்தந்தக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். முதியவர்களும் எதிர்பார்த்தலைக் குறைத்து வாழப் பழக வேண்டும். தங்களுக்கு ஏற்ற பொழுதுபோக்குகளைத் தேடிச்செய்வது நன்மை பயக்கும். அவர்களால் தமக்கானபொழுது போக்குகளைத் தேடிச் செய்யும் ஆற்றலின்மை இருந்தால் குடும்ப உறுப்பினர் அதில் கவனம் செலுத்தவேண்டும். பணப்பற்றாக்குறை, குடும்பத்தினரின் புறக்கணிப்பு என்பனவும் முதியவர்களை மேலும் பலவீனத்துக்கு உள்ளாக்கிவிடும். முதுமைப்பருவம் ஒருவருக்கு எவ்வாறு அமையும் என்பதை அறுதியிட்டு யாராலும் கூறிவிட முடியாது. இயலாமை, நோய்கள், இறப்பு என்பன எப்போது, எப்படி வரும் என்பதையும் யாராலும் கூறிவிட முடியாது. எவருக்கும் இவை ஏற்படலாம். இங்குதான் எம்மில் பலர் தலைவிதி, கர்மா, விதிப்பயன், கொடுப்பினை என்ற வார்த்தைகளைப் பிரயோகிக்க முற்படுகிறார்கள்.

வயோதிபத்தில் ஞாபகமறதி வந்துவிட்டதேயென்று கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. எல்லாவற்றையும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டிய எந்த அவசியமுமில்லை. பரீட்சை எழுதவா போகிறார்கள்? பல விடயங்கள் மனத் தட்டுகளிலிருந்து மறைந்து மறதி வருவது இயல்பானது. அதனால் எதுவும் குறைந்து விடப் போவதில்லை. மறதியென்பது சிலநேரங்களில் நல்லதுதான். வேண்டாத நினைவுகளோ, உரையாடல்களோ ஞாபகத்தில்

இல்லாமல் போவதும் நல்லதுதானே. அப்படி அப்படியே வருவதை ஏற்றுக்கொண்டு போவதே சிறப்பானது. வயோதிபத்தில் பேசும் போது வார்த்தைகளுக்கு பஞ்சம் ஏற்படுவது இயல்பு. அதாவது பொருத்தமான சொற்பிரயோகம் செய்வது சிரமமாக இருக்கலாம். அதையிட்டு மனக்கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. இறந்த காலத்தை மறந்து நிகழ்காலத்தை மகிழ்ச்சியோடு கழித்தலே போதுமானது. நிகழ்காலம் மட்டுமே உண்மையானது.

மனோபலத்தினால் முதுமையை இனிமையாக மாற்றி வாழலாம் என்று நிபுணர்கள் கூறும் கருத்து எவ்வளவு தூரம் சரியானதென்று சொல்ல முடியாது. மழை பெய்யும்போது அதனை நிறுத்த யாரும் நினைப்பதில்லையே. அது பெய்து முடியட்டு மென்று காத்திருப்பது இல்லையா? அவசரமானவர்கள் குடை பிடித்து வெளியில் சென்று கருமம் ஆற்றுவதில்லையா? அது போலத்தான் தடுக்க முடியாத மூப்பை ஏற்பதும், அனுபவிப்பதும், திருப்தியாக மரணத்தை ஏற்பதுவுமே சிறந்தது. முதியவர்கள் இன்னும் கொஞ்ச நாளைக்கு தானே என்று தம் இயலாமையையோ, ஆற்றாமையையோ, வறுமையையோ, துன்பத்தையோ எடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

முதுமையென்பது ஒருநாளில் வந்துவிடுவதில்லை. மெல்ல மெல்லத்தான் ஒருவரை ஆட்கொள்கிறது. முதுமையின் ஆரம்ப கட்டத்தில் அடுத்த நிலைமைக்குத் தயாராவது நன்மை பயக்கும். முதுமையில் தலை நரைப்பதை மை பூசி மறைத்து தம்மைத் தாமே ஏமாற்றிக் கொள்கிறார்கள். உடலின் பிரதான பாகமான சிரசில் கறுப்பு முடிக்கெல்லாம் வெள்ளிக் கம்பிகளாய் நரை முடி என்ற பெயருடன் சிரசை ஆதிக்கம் செலுத்த ஆயத்தமாகிறது. என்றாலும் என்ன? ஒவ்வொரு வெள்ளி முடியும் அள்ளிக் குவித்த சாதனைகளையோ அன்றில் தோற்றுப்போன நினைவுகளையோ சொல்லிக் கொண்டே இருக்கின்றன. நரைமுடி வருவதுதான் மூப்பு வருகிறதென்று கூறும் ஆரம்ப அபாய அறிவிப்பு.

‘முன்பு நரை கூடி கிழப்பருவமெய்தி’ என்று மகாகவி பாரதியாரே முதுமையின் முன்னாடி நரை என்று பாடியிருக்கிறார். ஆனால் நரையை மறைப்பதுபோல் முதுமையில் ஏற்படும் தள்ளாமையை மறைத்து விடுவது இலகுவல்ல. என்னதான் முதுமையை மறைத்து அலங்காரங்கள் பண்ணினாலும் முதுமையில் வரும் உடல் தளர்வை மாற்ற முடியாது.

முதுமையில் தமக்கு புத்துணர்ச்சி ஏற்படுத்துவதில் முதிய வர்கள் மட்டுமே பொறுப்பை எடுத்துக்கொள்ள முடியும். ஆற்றா மையைத் தள்ளி வைத்து விட்டு புதிதாய்ப் பூக்கும் பூவைப்போல் தம்மை உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். கவிதைகள், கதை, கட்டுரை எழுதுவது, ஓவியங்கள் வரைவது என்று எதுவாயினும் கடைசி மூச்சு நிற்கும்வரை செய்துகொண்டே இருப்பது நல்லது. அவை தரமானவையாக இருக்க வேண்டும் என்ற எந்தக் கட்டா யமும் இல்லை. அழகாக ஓவியம் வரைவதையும், திறமையாக கவிதை, கதை எழுதுவதை விடத் தம்மால் இயன்றதைச் செய்துவர வேண்டும். அது அவர்களுக்கு உற்சாகத்தையும் தன்னம்பிக்கையை யும் ஏற்படுத்தும். அவர்களின் உணர்ச்சிகளுக்கு அவை ஒரு வடிகாலாக இருக்கும். இதுவரை காலமும் எதற்கும் நேரமில்லாமல் தங்களிடம் என்ன திறமை இருக்கிறது என்பது கூடத்தெரியாமல் இருப்பவர்கள் கூடத் தம்மை அறிந்துகொள்ள இந்த முதுமை வழி வகுக்கிறது.

இயற்கையை இரசிக்கவும், முன்பு தவறவிட்ட பலவற்றை அனுபவிப்பதிலும் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். இன்பத்தை மட்டுமன்றி சோகங்களையும் இரசிக்கப் பழகுவது நன்று. இத்தனை ஆண்டுகாலத்தில் எத்தனையோ நல்லவற்றையும், நல்லதல்லாவற்றையும் கடந்து வந்திருக்கலாம். அப்போது பாதித்த பல விடயங்கள் வயோதிபத்தில் ஒன்றுமேயில்லாதது போல் தோன்றலாம். எல்லா வற்றையும் ஒரேமாதிரிக் கைக்கொள்ளுவது நன்று. மற்றவர்கள் மனம் நோகப் பண்ணாமலும், எங்கடை காலத்தில் என்றால் என்று

தொடங்கி ஒப்பிட்டுப் பேசுவதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். அந்தந்தக் காலத்தை அப்படி அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு போவது சிறந்தது. முக்கியமாக தற்கால இளம் பெண்களின் உடைகளைப் பற்றி அபிப்பிராயம் சொல்வதும் இளைஞர்களின் தலைமுடி அலங்காரத்தைக் குறை சொல்வதும் முன்னவையெல்லாம் சிறந்தது என்றும், தற்போது எல்லாமே சரியில்லாதவை என்றும் சொல்வதை முதியவர்கள் நிச்சயமாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

முதுமை வரும்போது இளையவர்களுக்கு அறிவுரை கூறும் தகுதி தங்களுக்கு வந்துவிட்டதாக நினைப்பது மிகவும் தவறானதாகும். அத்தோடு முதுமையில் எல்லாவித அறிவும், ஞானமும் கிடைக்கக்கூடிய சக்தி வந்துவிட்டதாக நினைத்துக் கொண்டு சகலருக்கும் அறிவுரை கூறக்கூடாது. அறிவுரை கூறக்கூடிய அறிவும், தகுதியும் இருக்கிறதா என்பதை முதலில் சிந்திக்க வேண்டும். கேட்டால் ஒழிய வலியச்சென்று அறிவுரை என்ற பெயரில் போதிப்பதை நிறுத்தியேயாக வேண்டும். மூத்தோர் சொல் வார்த்தை அமுதம் என்று கொன்றை வேந்தனில் ஒளவைப்பிராட்டி கூறியிருக்கிறாரே என்று முதியவர்களே தமக்கு மேலான பட்டத்தை சூட்டிக்கொண்டு அறிவுரை சொல்வது அபத்தமானது. தங்கள் பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகளிடையே கூட இதைக் கடைப்பிடித்தேயாக வேண்டும். முதுமை எல்லோருக்கும் எதையும் சொல்வதற்கோ, செய்வதற்கோ வாய்த்த தகுதி என்ற எண்ணத்தை விட்டுவிடுவது நல்லது. அப்படி இருப்பார்களாயின், அவர்களை யாரும் நெருங்க மாட்டார்கள்.

வயோதிபம் ஒரு சமையல்ல. பழுத்த இலைகள் கூட சோர்வாகக் கீழே விழுவதில்லை. சுறுசுறுப்புடனும், உற்சாகத்துடனும் ஒரு மெல்லிய சத்தத்துடன் தம் முடிவை பறைசாற்றிக்கொண்டே கீழே விழுகின்றன. மனிதர்கள் மட்டும் ஏன் ஆற்றாமையுடன் மரணத்தை தழுவு வேண்டும்? புறநானூறில் பூங்குன்றம் என்ற ஊரில் பிறந்த கணியன் பூங்குன்றனாரின் “யாதும உனரே யாவரும் கேளீர்” என்ற பாடலில் வரும் “நீர்வழிப் படுஉம் புணை போல் ஆருயிர் முறைவழிப் படுஉம் என்பதுதிறவோர்” என்பதுபோல் அதாவது,



பேராற்று நீர்வழி ஓடும் தெப்பம்போல் இயற்கைவழி நடக்கும் உயிர்வாழ்வென்று வாழ்தல் நன்மை பயக்கும். நோய்கள் மேய்வதற்கேதுவாக உடலை வைத்திருந்தால் மருந்துகளின் சுமை அவர்களை சலிப்படையச் செய்வது இயல்பானதே. நோய்க்கும், சோர்வுக்கும் கொள்கலனாக உடல் மாற்றமடைவதால் அலுப்பேற்படுகிறது. அலுப்பை மனதில் ஏற்றாமல் உடலுறுப்புக்களை ஆரதிப்பார்களேயானால் முதுமை வெல்லப்பட்டுவிடும்.

இளமையில் மட்டுமே சாதிக்க முடியுமென்ற நினைவைத் தகர்த்து எறிந்தவர்கள் பலர் இங்கு வாழ்ந்து மறைந்து இருக்கின்றார்கள். தோமஸ் அல்வா எடிசன் தனது எண்பதாவது வயதிலும் புதிய கண்டுபிடிப்புகளைக் கண்டு பிடித்திருக்கிறார். முன்னாள் இந்திய ஜனாதிபதி அப்துல்கலாம் தனது எண்பத்து மூன்று வயதிலும் பல நூல்கள் எழுதியிருக்கிறார். பிரதாப முதலியார் சரித்திரம் என்ற நூலை வேதநாயகம்பிள்ளை அவர்கள் எழுதியது தனது எண்பத்து ஐந்தாவது வயதில். சாதிப்பதற்கு முதுமை ஒருபோதும் தடைக்கல்லாவது இல்லை. ஈ.வே.இராமசாமிப் பெரியார், ராஜாஜி என்ற இராஜகோபாலச்சாரியார், காமராஜர், உ.வே.சாமிநாதய்யர் என்பவர்கள் எல்லாம் முதுமையில் சாதித்தவர்களே.

மனமது வலிமையானால் முதுமை முதுமையாகத் தோன்ற மாட்டாது. எழுத்தாளர் சிவசங்கரி கூறியிருந்தார், தான் ஒருமுறை அமெரிக்காவில் செவ்விந்தியர்களைப் பற்றி ஆய்வு செய்யச் சென்றபோது தனக்கு மொழி பெயர்ப்பாளராக எண்பத்தி இரண்டு வயது தோல் சுருங்கிய வயோதிபப் பெண் மேரிக்கோ என்பவர் வந்திருந்ததாகவும் அவரே தனக்கு வாகன ஓட்டுனராகவும் வழிகாட்டியாகவும் இருந்தாராம். தன்னை ஹோட்டலில் இறக்கி விட்டுவிட்டு அதன்பின் ஒரு ஆச்சிரமத்தில் கணக்கெழுதப் போவதாகவும் மற்றொருநாள் தனக்குத் தெரிந்த குழந்தை ஒன்றுக்கு பிறந்தநாளுக்கு கேக் செய்யப் போவதாகவும் அதுவும் நாற்பது குழந்தைகளுக்கு கேக் செய்யப்போவதாகக் கூறியபோது தான் அப்படியே மலைத்துப் போனதாக கூறினார். அதுவும் காலை எட்டு



மணியிலிருந்து இரவு ஏழுமணிவரை தன்னுடன் சுற்றிவிட்டு அதன் பின் இப்படிச் செய்ய எப்படி அவரால் முடிந்ததென்று. அத்தோடு மேரிக்கோ சொன்னாராம். “நீ தாவரவியல் பூங்காவில் சில தாவரங்கள் பற்றிக் கேட்டபோது எனக்கவை தெரிந்திருக்கவில்லை. நான் அவைபற்றி அறிய பகுதிநேரப் படிப்புக்கு நேற்றே அனுமதி எடுத்துவிட்டேன். நாளை சேரப்போகிறேனென்று” அவரின் தேடல் நாட்டத்தையும். அந்த வயதிலும் அவரிடம் காணப்பட்ட சுறுசுறுப்பும் தன்னை பிரமிக்க வைத்தது என்றும் தான் அவரிடம் விடைபெறும்போது “நான் எண்பது வயதுவரை உயிரோடிருந்தால் உங்கள் மனசிந்தனையோடு மனமுதிர்ச்சியோடு வாழுவேன்” என்று கூறிவிட்டு வந்ததாக எழுத்தாளர் சிவசங்கரி கூறியிருப்பது முதியவர்கள் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய ஒரு விடயமாகும்.

முதியோர் புதியதாக ஒரு மொழி பயில்வது மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க உதவுவதாக அறிஞர்கள் கூறுவதை ஏற்றுக் கொள்வது நன்று. புதிதாக ஒரு மொழி கற்கும்போது ஒரு உற்சாகம் ஏற்படும். புதுப்புதுச் சொற்கள் அறிமுகமாகும்போது மூளை சுறுசுறுப்பாகும். அதுவும் வலதுபக்க மூளை சுறுசுறுப்புடன் செயல்படும். ஞாபக சக்தியும் பலப்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். புது மொழி கற்கும்போது எழுதும் சந்தர்ப்பங்களும் ஏற்படுவதனால் கை நரம்புகள் சோர்வின்றி வேலை செய்யத் தயாராகும். புதுச் சொற்கள் உச்சரிப்பது நாக்குக்கும் நல்ல பயிற்சியாகும். முதுமையில் வரும் நாக்கு குளறுதல் கட்டுப்படும். நாக்கிற்கு புதுப் பயிற்சி கிடைக்கும். தப்பாக உச்சரித்தால் திருத்திக் கூறும்போது மூளையும் நன்றாக செயல்படும். மொழியைக் கற்பதில் தாமதம் ஏற்படினும் ஒரு குறையுமில்லை. புதியமொழி ஒன்று கற்பது டெமன்சியா போன்ற நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றுமென்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். அதுதான் ஓளவைப்பிராட்டி ஒதுவது ஒழியேல் என்று அன்றே கூறிவிட்டுச் சென்றிருக்கிறார் போலும்.

மொழி மட்டுமல்ல தைப்பதோ, பின்னல் வேலை கற்பதோ, கணினியில் கொட்டிக்கிடக்கும் தெரியாதவற்றைக் கற்பதோ கூட நல்லதுதான். ஏதேனும் இசைக்கருவி வாசிக்க முயல்வதும் நல்லதே.

வீணை, புல்லாங்குழல், வயலின், கிட்டார், கீபோர்ட் என்பன மனதையும் உடலையும் ஒருசேர உற்சாகப்படுத்தும். ஒவ்வொருத் தரும் தாம் இறக்கும் வரை ஏதோ ஒன்றைக் கற்றுக்கொண்டே இருப்பது நல்லது. இது மனதையும், உடலையும் உற்சாகமாக வைத்திருக்க உதவும். கிரேக்கத் தத்துவஞானி சோக்கிரட்டீஸ்” மரண தண்டனைக் கைதியாக சிறையில் இருக்கும் போது அங்கு இருந்த ஒருவர் இசைக்கருவி ஒன்றை வாசித்ததைக் கேட்டு அதைக் கற்றுத்தர முடியுமா என்று கேட்டாராம். அடுத்த நாள் மரணத்தைத் தழுவத் தயாராக இருந்தபோதும் அதைக் கற்க ஆசைப்பட்டது எவ்வளவு பெரிய விடயம்.

தற்போது முதியவர்களுக்கு ஆடல்கலையைக்கூட கற்பது நன்று என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள். துள்ளி ஆடுவதில் சிரமம் உள்ளவர்கள் அமர்ந்தவாறே நடன பாவங்களைக் கற்கலாம் என்கிறார்கள். எதுவும் பயிற்சியினாலேயே செய்ய முடிகிறது. நடையில் தள்ளாட்டம் இல்லாதவர்கள் நடனம் ஆடுவது உடலை சமநிலையில் வைத்திருக்க உதவும். பாதங்களை மாற்றி மாற்றி ஆடும்போது நினைவாற்றல் கூடுவதுடன் உடலை சமநிலையில் வைத்திருக்கவும் கீழே விழாமல் இருப்பதற்கும் உதவுகிறது. ஏனெனில், பலர் வயோதிபத்தில் அடிக்கடி கீழே விழுவதைப் பார்த்து இருக்கின்றோம். முதுகுத்தண்டு நேராக சமநிலையில் இருந்தால் முதுமையில் ஏற்படும் பல பிரச்சனைகளைத் தவிர்க்கலாம். கூன்விழுவது முக்கியமாகத் தவிர்க்கப்பட்டுவிடும்.

எண்களை மேலிருந்து கீழாகச் சொல்வதை விட கீழிருந்து மேலாக எண்ணுவதும் நன்மை பயக்கும் செயலாகும். எண்ணி எண்ணிப் புள்ளிக் கோலமிடுவதும் நல்லதே. பெரிய எண்களைப் போட்டுக் கூட்டுவதும், கழித்தல், பெருக்குதல், வகுத்தல் என்று எண்களுடன் நேரங்கழிப்பதும் நினைவாற்றலை அதிகரிக்கச் செய்யும். முன்பு சிறுவயதில் மனப்பாடம் செய்த வாய்ப்பாடுகளை நினைவுக்குக் கொண்டுவந்து அடிக்கடி சொல்லிப் பார்க்கலாம். தற்காலத்தில் கூட்டுவதற்கு கணிப் பொறியைப் பயன்படுத்தி வந்ததால் மனப்பாடம் செய்த வாய்ப்பாடுகள் மறந்திருக்கலாம்.

அதை நினைவுக்கு கொண்டு வருவது நல்லது. முன்பெல்லாம் மனதாலேயே பெரிய பெரிய கணக்குகளைக் கூட்டிக் கழித்த வர்களைப் பார்த்திருக்கிறோம். எனது தாயார் கூட மனதாலேயே கூட்டிக் கழித்து, பெருக்கிப் பிரிக்கும் வேலையை வெகு இலகு வாகச் செய்வதைப் பார்த்திருக்கிறேன். ஆகையால் அதுவொன்றும் சிரமமான காரியமில்லை. தற்போது பயிற்சி இல்லாததனாலேயே முடியாமலிருக்கிறது. முயற்சி செய்து பார்க்கலாம்.

எழுத்தாளர்களினால் ஒரு சமூகத்திற்கு நல்ல கருத்துக்களை. உயர்ந்த சிந்தனைகளை விதைக்க முடியும். ஆசிரியர்களினால் நல்ல மாணாக்கர்களை உருவாக்கமுடியும். ஆனால் முதியவர்கள் தம் அனுபவங்களைச் சொல்லிச் சொல்லி வருவதன் மூலம் சிறந்த வழிகாட்டிகளாகி சிறப்பான வழித்தோன்றல்களை உருவாக்கி விட முடியும். சிறந்த ஆளுமையுள்ள முதியவர்களைப் பார்த்து இளைய வர்கள் பலர் செதுக்கப்படுகிறார்கள் என்பதில் எந்த மாற்றுக் கருத்தும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

முதியவர்கள் பலர் எண்பது வயதைத் தாண்டியவர்கள் கூட பல சாதனைகளைச் செய்து வருவதை இணையத்தளங்களில் பார்க்கின்றோம். பிரேசிலில் புருகியூ என்பவர் எண்பத்திநான்கு ஆண்டுகளாக ஒரே நிறுவனத்தில் பணியாற்றி நூறாவது வயதில் ஓய்வு பெற்று கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றிருக்கிறார். அண்மையில் தனது எழுபத்தியோராவது வயதில் தாயகத்தில் முள்ளிவாய்க்காலைச் சேர்ந்த ஓய்வுபெற்ற சிறைச்சாலை ஓவசியரான அகிலா என்பவர் உடுப்பியில் நடந்த ஓட்டப் போட்டியில் மூன்று தங்கப் பதக்கங்களையும் ஒரு வெள்ளிப் பதக்கத்தையும் வென்றுள்ளார். இலங்கையில் நடந்த 400 மீற்றர் ஓட்டப்போட்டியில் வீராங்கனை திருமதி. சில்வாவைத் தோற்கடித்து வெற்றிவாகை சூடி சாதனை படைத்துள்ளார். சிங்கப்பூர், யப்பான், தாய்லாந்து போன்ற நாடுகளிலும் ஓட்டப் போட்டியில் ஓடி பதக்கங்களை வென்றுள்ளார். சாதனைகளுக்கு வயது ஒரு தடையில்லையென்று தனது பேட்டி ஒன்றில் தெரிவித்துள்ளார்.

## உடல் நலம் பேணல்

உடல் என்பது ஒவ்வொரு பெற்றோராலும் ஒவ்வொரு வருக்கும் இனாமாகக் கொடுக்கப்பட்ட ஒரு பொக்கிசமாகும். அதனை ஒருவரும் பணம் கொடுத்து வாங்குவதில்லை. அதனாலேயே ஒருவருக்கும் அதன் அருமை புரிவதில்லை. பணம் கொடுத்து வாங்கும் பொருட்களின் மேலேயே மனிதன் தன் கரிசனத்தைக் காட்டுகின்றான். இவற்றைப் பேணிப் பாதுகாப்பதில் ஒரு பங்கை என்றாலும் தத்தம் உடலின் மேல் காட்டுவதில்லை. சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம் என்ற முதுமொழியை ஒருபோதும் மறந்துவிடக் கூடாது. அறிவியலில் உயர்வு பெறா விட்டாலும் உயிரின் மதிப்பும் சிறப்பும் உணர்ந்து நிறைவு பெறுவதே மனிதப் பிறவியின் நோக்கமாக இருக்கின்றது. அப்படி வெற்றி பெற உடலை நலமோடும், வளமோடும் வைத்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது. வயோதிபம் எட்டிப் பார்க்கும் முன்பாகவே உடற்பயிற்சிகள், நடைப்பயிற்சி என்பதில் அக்கறை எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. ஒவ்வொருநாளும் இதைச் செய்து வருவது நன்மை பயக்கும் செயலாகும். உடற்பயிற்சி என்பது வெறும் உடல் சம்பந்தப்பட்டது இல்லை. அது மூச்சோடு இணைந்து செயல்பட்டால் மட்டுமே மிகுந்த நன்மையைத் தரும். வசதியுள்ளவர்கள்

வேதாத்திரி மகரிஷியின் மனவளக்கலை உடற்பயிற்சியைப் பயின்று செய்துவருவது நன்மை பயக்கும். தமிழரின் மிகப் பெரிய சொத்தான யோகக்கலை நம்மால் கவனிக்கப்படாமல் இப்போது மேல்நாட்டவராலேயே பலநாட்டுப் பயிற்சிகளும் இணைக்கப் பட்டு புதுப்பரிமாணத்தில் பிரபலமாகி உலாவருகின்றது.

சின்னச்சின்ன எளிமையான உடற்பயிற்சிகள் செய்வது நல்ல பயனைத் தரலாம். மருந்துகள் தரமுடியாத சுகத்தை அவை தரக் கூடும். நின்கொண்டு செய்ய முடியாதவர்கள் உட்கார்ந்தபடியே செய்யக் கூடிய சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யலாம். தனித்து செய்வதற்கு சோம்பலாக இருப்பின், நண்பர்களுடன் சேர்ந்து வாரத்தில் இரண்டு நாட்களோ, மூன்று நாட்களோ செய்யலாம். நடைப்பயிற்சி என்பது இளையவர்களுக்கானது மட்டுமல்ல. முதியவர்களுக்கும் ஆனது. கடற்கரையிலோ, பூங்காக்களிலோ செய்வது நலம். நடைப்பயிற்சி அதுவும் கணவன் மனைவியாக காலாற பேசிக்கொண்டே நடப்பது மனதுக்கு உற்சாகத்தைத் தரும். மனதை இலேசாக வைத்திருப்பது என்ற உணர்வே ஒருவித உற்சாகத்தைத் தரும். இந்த உணர்வு இலேசாகக் காற்றில் பறப்பது போன்ற மனநிலையைத் தந்து முதியோரை உற்சாகப்படுத்தும்.

நடைப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளும்போது தனித்தோ அன்றில் நண்பர்களுடனோ சேர்ந்து நடப்பது நல்லது. நடக்கும் போது இயற்கையை இரசிக்கப் பழகினால் அது உடலுக்கும், மனதுக்கும் புத்துணர்ச்சியைத் தரும். குருவிகளின் கீச்சீச்சு ஒலிகளும், காக்களின் காகா சத்தமும் அந்தந்த நாட்டிலுள்ள வேறு எத்தனையோ பறவைகளின் ஒலிகளும் மனதுக்கு உற்சாகம் தருவன வாகும். காற்றோடு கைவீசி அதன் இனிமையை, அந்த சுகத்தை அனுபவித்து நடை பயில்வது வார்த்தைகளில் சொல்ல முடியாத சுகம் தருபவையாகும்.

விளையாட்டுத்திடலின் அருகே அமர்ந்து சிறுவர்களோ, இளையவர்களோ விளையாடுவதைப் பார்ப்பதும் மனமகிழ்ச்சி

தரும் விடயமாகும். விளையாடும் போது அவர்களின் உற்சாக மூட்டும் குரல்கள் கூட முதியவர்களுக்கு உரமூட்டுவனவாகும். பகலவன் உதிக்கும் காட்சியை இரசிக்கும் சந்தர்ப்பம் பல முதியவர்களுக்கு இல்லாமல் போகலாம். ஆனால் சூரியன் மறைவதைப் பார்க்கும் சந்தர்ப்பம் அனைவருக்குமே சாத்தியப்படும். எனவே அதைப் பார்ப்பதும் அப்போது வானம் காட்டும் வர்ண ஜாலங்களை அனுபவிப்பதும் மனதை மகிழ்ச்சிப் பாதைக்கு இட்டுச் செல்வனவாகும். பறவைகளின் கீச்சீச்சு ஒலிகளும் அத்தகையனவே. வயல்வெளிகளில் நேரத்தைச் செலவிடக்கூடிய வசதி கிடைக்கப் பெற்றவர்கள் அதிஷ்டசாலிகள்.

உணவுக்காக மட்டுமே காத்திருக்கும் தருணம் இந்த முதுமை. ஆனால் முதுமையில் உணவை மட்டுமே எண்ணி காத்திருப்பதை தவிர்ப்பது அவர்களுக்கும் நல்லது. அவர்களுடன் இருக்கும் உறவுகளுக்கும் நல்லது. உணவுகளின் மேலுள்ள ஆசையைக் குறைக்க முயல வேண்டும். தங்களுக்கு ஒவ்வாத செமிபாட்டுக்கு சிரமம் கொடுக்கும் உணவுகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. அதுவும் இரவு உணவு செமிபாட்டுக்கு உகந்ததாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில், இரவு உணவுக்கும் தூக்கத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறதென்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. பொழுது சாயும்போதே உணவு உட்கொள்வதும். அதன்பின் சிறிது நடப்பதும் நல்லது. வீட்டிற்குள்ளேயே நடக்கலாம். வயிறானது எப்போதும் நிறைந்தேயிருக்க வேண்டுமென்ற தவறான சிந்தனையை விட்டு விட வேண்டும். வயிற்றை முழுவதுமாக நிரப்பிவிட்டு அவதிப்படுவதைத் தவிர்க்கவும். மாதத்தில் ஒருமுறை வெளியே சென்று உணவகங்களில் தங்களுக்கு ஏற்ற உணவை உண்பது மனமகிழ்ச்சியைத் தரும்.

படுக்கைக்கு போகுமுன்பு கொஞ்சம் வாசிப்பதோ. பிடித்த பாடல்கள் கேட்பதோ நல்ல தூக்கம் வருவதற்கு துணை நிற்கும். படுப்பதற்கு முன்பு சிறிது நிமிடங்களேனும் தியானம் செய்வதும் நல்ல ஒரு பழக்கமாகும். அது நிம்மதியான தூக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும். வாரத்தில் ஒரு நாள் ஒரு நேர உணவைத் தவிர்ப்பதும்,

குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து ஒன்றாக உணவருந்துவதும், நன்றாக மனம் விட்டுச் சிரிப்பதும், மற்றவர்களுக்காகப் பிரார்த்திப்பதும். ஒரு நாளில் சில மணிகளை மௌனத்திற்கு ஒதுக்குவதும் மருந்தில்லாமருத்துவங்களாகும்.

அத்துடன், முதுமையில் மரங்களில் ஏறுவதோ, வீட்டில் உயரத்தில் எதையாவது மாட்டுவதற்காக எதன் மீதாவது ஏறுவதோ ஆபத்தானவை என்பதை மனதிலிருத்திக் கொள்ள வேண்டும். பாரமான பொருட்களைத் தூக்குவதும், கட்டிலிலிருந்து வேகமாக இறங்குவதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டியவை. குளியலறையில் தரை ஈரமாக இருந்தால் கவனத்துடன் கால் பதிப்பதும் அவசியம். குளிக்கும் தொட்டிகளில் குளிப்பவராயின், இன்னொருவர் உதவியுடனேயே குளிக்கச் செல்ல வேண்டும். கிணற்றடிகளில் குளிப்பவர்கள் தரையில் பாசி சேராவண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வருமுன் காத்தலே சிறந்ததாகும்.

உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்துவதில் வைத்தியரின் பங்கு பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. வைத்தியரின் ஆலோசனைகளை கைக்கொள்வதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இடையிடையே உடல் பரிசோதனை செய்வது நோய் வருமுன் காப்பதற்கு வழி செய்யும். மரணத்தை வெல்லமுடியாது ஆனால் நோய்களிலிருந்து விடுபட முடியும்.

இளமைக்கால நிகழ்வுகளை நினைவு கூர்ந்து பேசுவது இன்பம் தருபவையாகும். இவ்வளவு காலமும் வேலை வேலை என்று ஓடிக்கொண்டு பரிமாற மறந்த கதைகளைப் பேசலாம். பாராட்ட மறந்த செயல்களை இப்போதாவது மனம் திறந்து பாராட்டலாம். பார்வைக் குறைபாடு இல்லாதிருப்பின் நிறைய நூல்களை வாசிக்கலாம். வாசிக்கும் நூல்களில் கரைந்து போதல், படித்த நூல்களைப் பற்றி விவாதித்தல், வாசித்தவற்றை ஏனையோருடன் பகிர்தல் என்பன எப்போதும் எவருக்கும் இன்பம் பயப்பனவாகும். நிறைய வாசிக்க முடியாதவர்கள் பாதி புத்தகத்தை என்றாலும்



வாசிக்கலாம். முழுவதையும் வாசிக்க வேண்டுமென்ற எந்தக் கட்டாயமுமில்லை. வாசித்தவற்றை மீண்டும் மீண்டும் வாசிக்கலாம். சும்மா இருக்கும்போது அவற்றை மீட்டிப் பார்த்து இரசிக்கலாம். மனதுக்குப் பிடித்தமானவர்களுடன் உரையாடுவது சிறப்பானது. நட்புவட்டத்தை வைத்திருப்பது அவசியம். இது உள நலத்தைப் பேணுவதில் முக்கிய பங்காற்றுவதுடன் மூளையின் செயல் பாட்டையும் தூண்டிவிடுகிறது.

வைத்தியர்களால் செய்ய முடியாத சில மருந்துகள் என்று சிலவற்றைச் சொல்லலாம். எப்போதும் மனதை அமைதியாக வைத்திருப்பதும், சிரித்து மகிழ்வுடன் இருப்பதும் கூட செலவில்லா மருந்தாகும். குழப்பமில்லாத நிம்மதியான உறக்கமும் மிக மிக அவசியம். மற்றவர்களுக்காக பிரார்த்திப்பதோ, தியானிப்பதோ கூட மிகச்சிறந்த மருத்துவமாக அமைந்துவிடுகிறது. ஆனால் அப்படிப் பிரார்த்திப்பதை அவர்களுக்கு கூறி அவர்களை சங்கடத்திற்கு ஆளாக்கக்கூடாது. பிரார்த்தனை பலித்துவிட்டால் தங்களால்தான் நடந்ததென்று பெருமிதம் கொள்வதோ மற்றவர்களிடம் அதைப் பகிர்வதோ அவசியமற்றது. அந்தப் பிரார்த்தனை பிரார்த்திப்பவர்களுக்கே ஆனது. மன ஆரோக்கியத்திற்கு இது மிகச்சிறந்த மருத்துவம் ஆகும். எல்லோரிடமும் அன்பு செலுத்துவதும் அன்பை வாங்குவதும் கூட மருத்துவந்தான். இவை எந்தவித பணச் செலவுமின்றி இலவசமாக கிடைக்கக்கூடியவை.

வயது என்பது ஆண்டுகளால் கணக்கிடப்படுவதல்ல. அவை உணர்வுகள் சம்பந்தப்பட்டவை. மனது இளமையாக இருக்கும் போது உடலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். மனதை இளமையாக வைத்திருக்க மெமரிக் காடுகளுடன் விளையாடுவது, பாம்பும் ஏணியும், மொனோபோலி, கரம், பாண்டி, தாயம், செஸ், பல்லாங் குழி போன்ற விளையாட்டுக்கள் விளையாடுவது ஆரோக்கியமானது. இவை குழந்தைகளுக்கானது மட்டுமல்ல, முதியோர்களுக்கும்மானது. தங்கள் நோய்கள், இயலாமை என்பன இதனால்



மறக்கடிக்கப்படக் கூடும். சுடோக்கு செய்வது மூளையின் ஆற்றலைக் கூட்டி நினைவு ஆற்றலையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். சுடோக்கு செய்பவர்களுக்கு நினைவழிதல் நோய் வருவது குறைவாகவே இருக்கும் என்று கூறுகிறார்கள். மற்றவர்களிடமிருந்து தங்களைத் தனிமைப்படுவதை தவிர்த்து விடவேண்டும். எப்போதும் தனிமையில் உட்கார்ந்து தங்கள் இயலாமையை அசைபோட்டுக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்த்து யாரிடமாவது பேசிக் கொண்டிருப்பது நல்லது. மனதைப் பாதிக்காத விதத்தில் உலக நடப்போ, விலைவாசியோ, ஏன் திரைப்படங்கள் பற்றியோ அல்லது நடிகர்கள் பற்றியோ பேசுவது கூட மனதை இலேசாக வைத்திருக்க உதவும். ஆனால் கோபப் படாமல் தங்களால் மாற்ற முடியாத அரசியல் பற்றி வெறும் பொழுதுபோக்கிற்காக பேசிவிட்டுப் போக முடிந்தால் மட்டுமே அரசியல் பேச வேண்டும். அதைவிட்டு அரசியல் பேச்சு பேசும்போது ஆவேசப்படுவது தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

நண்பர்களுடன் உறவு வைத்திருத்தல் சிறப்பு. தம் ஒத்த வயதினருடன் எல்லாவற்றையும் பகிர்வதில் தடை ஏற்பட இடமில்லை. பூமிப்பந்து தூரமாக இல்லாமல் குறுகிவிட்ட இந்தக் காலத்தில் பழைய நண்பர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தி உரையாடலாம். இதற்கான வசதிகள் நிறையவே இப்போது இருக்கின்றன. நண்பர்களைச் சந்திக்கவும் உரையாடவும் வாய்ப்புள்ளவர்கள் கொடுத்து வைத்தவர்கள். தாங்கள் வாசித்த நூல்களைப் பற்றி பிடித்தவர்களுடன் விவாதிக்கலாம். விவாதங்கள் மூளையின் ஆற்றலை பலப்படுத்தும். மூளையை எந்நேரமும் பாவனையில் வைத்திருப்பது அல்சமைர், டிமென்சியா போன்ற பாதிப்புகளில் இருந்து பாதுகாக்க உதவுவதாக வைத்தியர்கள் கூறுகிறார்கள். நிறையப் பேசுவது டிமென்சியா நோய் வருவதைக் குறைக்குமென்று கூறுகிறார்கள். பேச்சுக் குறைதலும் இந்நோய் வர ஒரு காரணமாகிறது. ஏராளமான விடயங்கள் வலைத் தளங்களில் கொட்டியிருக்கின்றன. அவற்றுள் தமக்குப் பிடித்தவற்றை

வாசிப்பதுடன் நண்பர்களுடன் பகிர்ந்தும் கொள்ளலாம். மூளையை செயல்படுத்திக் கொண்டேயிருப்பது முதியவர்களுக்கான ஒரு சிறந்த பயிற்சி. சுடோக்கு, குறுக்கெழுத்து சொற்களை நிரப்பதல் போன்றவை மூளையை ஆற்றல்படுத்தும் வல்லமை வாய்ந்தவை.

தொழில் நுட்ப வசதிகள் பெருகிவிட்ட தற்காலத்தில் வலையொளி மூலம் ஏராளமான விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். தங்களுக்குப் பிடித்த விடயங்களைப் பார்ப்பதிலும், மற்றவர்களுடன் பகிர்வதிலும் நேரத்தைச் செலவழிக்கலாம். நிறைய ஆன்மீக விடயங்களை வாசித்தும், சுற்றுலாத்தலங்கள் போன்ற வற்றைப் பார்த்தும் மகிழலாம். முதுமையில் பல இடங்களுக்குச் சென்று அனுபவிக்கமுடியாத நிலையைத் தற்போது வலையொளி தீர்த்து வைத்துவிடுகிறது. அவற்றைப் பார்ப்பதன் மூலம் நேரில் சென்று பார்க்கும் உணர்வைப் பெறலாம். பார்த்தவற்றை நண்பர்களுடன் பகிர்ந்தும் கொள்ளலாம். முன்பே பார்த்த இடங்களாயின் தாம் முன்பு சென்று இரசித்தவற்றை மீளவும் நினைவுக்கு கொண்டு வந்து மகிழலாம்.

முதியவர்களுக்கு நிறைய நேரம் இருப்பது உண்மை. அதற்காக வீண் வெட்டிப் பேச்சுக்கள் பேசவேண்டுமென்ற நியதியில்லை. உறவுகளுடன் தேவையற்ற பேச்சுக்களைப் பேசி வீண் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கி விடக் கூடாது. பேச்சில் ஒரு ஒழுக்கம் பேணப்பட வேண்டும். தாயகத்தில் உள்ள பெரியவர்கள் கோயில் மண்டபங்களிலும், வயற்பிரதேசங்களிலும் உட்கார்ந்து ஊர் வம்புகளைப் பேசுவதைக் கண்டிருக்கின்றோம். அவை தவிர்க்கப்பட வேண்டிய வையாகும். இன்னொருவரைப் பாதிக்கக் கூடிய விடயங்களைப் பேசுவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

மனப்பதட்டம் இல்லாமலும். நிலாக்கிங் என்ற ஓய்வு நிலையில் இருத்தலும் மிகவும் அவசியம். உடலைத் தளர்வாக வைத்திருக்க உதவும் சிகிச்சை(தெரபி). மூலிகை எண்ணெய் தேய்த்தல். செளனா குளியல் போன்றன செய்து உடலை

ஆரோக்கியமாக வைத்து இருக்கலாம். இவை முதுமையை இலகு வாக்க உதவுவனவாகும். முதுமையில் பாதங்கள் பராமரிப்பில் கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும். நகங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் கால்விரல்களின் இடைவெளிகளில் மசாச் செய்வதும் அவசியம். வயது அதிகரித்து முதுமை கட்டாயமாகத் திணிக்கப்படும்போது உடலுறுப்புக்களை தடவுதல். தேய்த்தல் என்பதன் மூலமே அவற்றின் தொந்தரவுகளிலிருந்து தம்மைப் பாதுகாக்க முடியும்.

உடல்நலம் பேணுவதில் மேற்குலக நாடுகளில் வாழ்பவர்கள் பல நன்மைகளை அடையக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இதுவே இலங்கை, இந்தியா போன்ற நாடுகளில் வாழும் முதிர் பருவத்தினர் ஏராளமான இடர்பாடுகளை அனுபவிக்கும் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். இயற்கைச் சூழலில் வாழக்கூடிய ஒரு நிலைமை மட்டுமே ஆறுதல் அளிக்கக்கூடிய விடயமாக அமைந்துவிடுகிறது. தற்போது பிள்ளைகள் பல்வேறு நாடுகளில் வாழ பெற்றவர்கள் தாயகத்தில் தனித்து வாழ வேண்டிய துர்பாக்கிய நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விட்டதனால் காப்பகங்கள் அங்கு பெருகி வருகிறது. அது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது.

நண்பர்களிடமோ. உறவுகளிடமோ உரையாடும்போது அவர்கள் ஏதும் தப்பு செய்திருந்தால் அவர்கள்மேல் வெளிச்சம் போட்டு அத்தவற்றைப் பெரிதாகக் காட்டிப் பேசுவதைத் தவிர்த்தல் நலம். அதனால் இருபக்கமும் கசப்பே எஞ்சி நிற்கும். அத்துடன் தங்களிடம் எப்போதும் சுயபச்சாதாபம் என்பது அண்ட விடக்கூடாது. எனக்கேன் இந்த நிலைமை, எவ்வளவு பேருக்கு உதவி செய்திருப்பன், ஏன் இப்ப தனிய கிடந்து தவிக்கிறேன் என்று சுய பச்சாதாபத்துள் மூழ்கிவிடக்கூடாது. துணையை இழக்கும்போது இந்த நினைவு வருவது இயல்பு. ஆனால் அந்த நினைவுகளில் இருந்து மீண்டுவிட வேண்டும். இறந்தவருடன் யாரும் போக முடியாது.

முதுமை நெருங்கும்போது கணவன் மனைவி இருவரும் ஒருவரை ஒருவர் சார்ந்து இருப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

ஒற்றுமையாக, அன்பாக இருப்பது வேறு. ஒருவரில்லாவிடில் என்னால் வாழவே முடியாதென்று நினைப்பது வேறு. கணவன் மனைவி இருவரும் ஒன்றாகவே இவ்வுலகை விட்டுச் செல்வார்கள் என்ற எந்த நியதியுமில்லை. ஒருவரை மற்றவர் இழக்க நேரிட்டால் நிலை குலைந்து போகாமல் எஞ்சிய நாட்களைக் கடத்த தயாராக இருக்கவேண்டும். யாரும் இவ்வுலகில் நிரந்தரமில்லை. இழந்தவரின் நினைவுகளைப் போற்றி பொக்கிசமாக அவற்றை மீண்டும் மீண்டும் நினைவிலிருத்தி வாழ்வது சிறப்பானதாகும்.

தொழில்நுட்ப வசதிகள் மலிந்த இக்காலத்தில் அவர்கள் குரல்களைக்கூட பாதுகாத்து வைத்திருக்க முடியும். எனது தந்தையின் குரல் அவரது பாடல் வடிவில் கடந்த ஐம்பது வருடங்களாக என்னுடன் உறவாடி வருகிறது. இப்போது கேட்டாலும் அவரது குரல் என்னுடன் பயணிக்கும். அந்தப் பரவசம் அனுபவித்த வர்களால் மட்டுமே உணர முடியும். இழப்பு உடலுக்கேயன்றி மனதிற்கு இல்லை. யாவருமே இவ்வாறு தங்கள் பிரியமானவர்களின் குரலைப் பாதுகாத்து வைத்திருக்கலாம்.

முதிர் நிலையடைந்தோர் நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய இன்னொரு விடயமும் இருக்கிறது. இறக்குந்தறுவாயில் சில வேண்டுகோள்களைக் கேட்பதோ. வாக்குறுதிகள் பெறுவதோ மிகமிக மோசமான செயல்களாகும். நெருங்கிய உறவுகளிடம் சிலர் இத்தகைய வாக்குறுதிகளை வாங்கி அவர்கள் விரும்பாத சில செயல்களைச் செய்ய வைத்து விடுவார்கள். அத்தகைய மற்றவர்களைப் பாதிக்கக்கூடிய செயல்களைச் செய்வதை யாராய் இருந்தாலும் கைவிட்டுவிட வேண்டும். சில கட்டாயக் கல்யாணங்கள் இந்த கடைசியே வர வாக்குறுதிகளால் அரங்கேறி வருவதைப் பார்க்கின்றோம். இவை உறவுகளின் பெயரால் உணர்ச்சிமிரட்டல் அதாவது இமோர்சனல் பிளக்மெயில் செய்து சிலர் வாழ்வு காவு கொள்ளப்படுகிறது. காலம் முழுவதும் தம் பிள்ளைகளை இத்தகைய சிக்கலுக்குள் சிக்க வைக்கும் கொடுமையைச் செய்வதை தவிர்ப்பது நல்லது.

குடும்பங்களுக்குள் சிலருடன் நல்லுறவு பேணப்படாது இருந்து இருக்கலாம். ஆனால் முதுமையடையும் போதாவது அவற்றை உணர்ந்து அவர்களுடன் நல்லுறவு பேணலாம். யாருடனாவது பகையிருந்தால் அதனைத் தம் குடும்பத்தினருக்கு கடத்திவிட்டு செல்லக் கூடாது. தங்களுடனேயே அதனை முடித்துக் கொள்வது நல்லது. காலங்காலமாக ஒரு பகையை எடுத்துச் செல்வதற்கு முதியவர்கள் ஒரு காரணமாக இருந்துவிடக் கூடாது. காரணம் தெரியாமலே அவர்கள் சந்ததியினர் விரோதத்தை வளர்த்துக் கொண்டு போவதற்கு முதியவர்கள் காரணமாகிவிடக் கூடாது. இளையவர்களுக்கு முதியோர் ஒரு வழிகாட்டலாக ஒரு முன் மாதிரியாக விளங்க வேண்டும். அவர்கள் இல்லாத காலத்திலும் போற்றப்படத் தக்கவர்களாக இருப்பதே சிறப்பு.

•

## எதிர்பார்ப்புகள்

முதுமை வாழ்க்கைத் துணையின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும் பருவமாகும். ஆணோ பெண்ணோ தத்தம் துணையை இழந்து இருந்தால் முன்பு அவர்கள் செய்தவைகளும், தாம் ஒன்றாக வாழ்ந்தபோது அனுபவித்த இன்ப துன்பங்களும் மனதில் முட்டி மோதுவதை தவிர்க்க முடியாதிருக்கும். துணையை இழந்து பிள்ளைகளுடன் வாழ நேர்ந்தால் வெகு அவதானமாக இருக்க வேண்டும். எந்தவித எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் வாழ்வதே மன மகிழ்ச்சிக்கு வழிசெய்யும். தங்கள் பிள்ளைகள் தங்களைப் பராமரிக்க வேண்டும் என்ற எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் இருந்தால் மனக்கவலையோ, குறையோ ஏற்படாது. பார்த்தால் மகிழ்ச்சி பார்க்கா விட்டால் கவலையில்லை என்ற மனப்பக்குவத்தை வளர்த்துக் கொள்வது ஏமாற்றத்தை தவிர்க்க உதவும். இந்தப் பிள்ளைகள்தான் தமக்குப் பிறக்க வேண்டுமென்று யாரும் தேடிப்பெறுவதில்லை. பிள்ளைகளும் இன்னாருக்குத்தான் பிறக்க வேண்டுமென்று தேடி வந்து பிறப்பதில்லை. ஆகவே அவர்களிடம் எதிர்பார்க்கும் தகுதியும் ஒருவருக்கும் தரப்படவில்லை. வாழ்வின் கடைசி அத்தியாயத்தை எழுதும்போது எந்தநிலையிலும் தங்கள் பிள்ளைகளுடன் இருக்க வேண்டுமென்று நினைக்காமல் இருப்பது

நல்லது. “தாயும் பிள்ளையுமானாலும் வாயும் வயிறும் வேறு” என்பதையும் நடந்தால் நாடும் உறவாடும். படுத்தால் பாயும் பகையாகும்” என்ற முதுமொழியையும் மறக்காமலிருப்பது நல்லது.

பிள்ளைகளுடன் வாழும் முதியவர்கள் ஒருவிதத்தில் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். வாய் தவறி விழும் பேச்சுக்கள் கை தவறி விழும் கண்ணாடியைவிட கூர்மையானவை. யாரிடம் பேசுகிறார்கள் என்பதைவிட என்ன பேசுகிறார்கள் என்பதை அறிந்து பேசுவது நல்லது. பிள்ளைகளிடம் வரும் விருந்தினர் முன் சென்று அவர்கள் உரையாடலில் தம் கருத்துக்களைச் சொல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பட்டும் படாமலும் பேசி ஒதுங்கிக் கொள்வதே நாகரீகமும் சில உறுத்தல்களைத் தவிர்க்கவும் உதவும். எதுவும் கேட்டாலொழிய சும்மா தங்கள் கருத்துக்களைக் கூற வேண்டிய எந்த அவசியமும் இல்லை. ஓடும் புளியம்பழமும் போல் இருப்பது நிம்மதியான வாழ்வுக்கு வழி செய்யும். அநேகமாக மனைவியை அதிகாரம் செய்து பழகிய ஆண்கள் மனைவியை இழந்திருந்தால் பிள்ளைகளிடமோ அல்லது மற்றவர்களிடமோ தம் அதிகாரத்தைக் காட்டாமல் அமைதியாக இருப்பது எல்லோருக்கும் நல்லது. மற்றவர்கள் ஒதுக்குவதற்கு முன் ஒதுங்குவது நன்மையான செயலாகும். அத்துடன் உறவுகளுடன் பேசும்போது முன்பு கூறிய நிகழ்வுகளைத் திரும்பத் திரும்ப சொல்வதை நிறுத்தியாகவே வேண்டும். அவை மற்றவர்களுக்கு சலிப்பூட்டலாம்.

முதுமை வந்தவுடன் பொறுப்புகளற்ற சுதந்திர வாழ்வு கிட்டி விட்டது என்று மகிழ்ந்தாலும் அவர்களின் சுதந்திரம் பறிபோய் விடுவதே உண்மை. நினைத்த நேரத்தில் வெளியே போக முடியாது. “சொல்லாமல் போகாதீங்கள். எங்காவது விழுந்து வைத்தால் எங்கேயென்று தேடுவது?” என்ற கேள்வி வருவதைத் தவிர்க்க முடியாது. இவ்வளவு காலமும் உணரப்படாத சுதந்திரத்தின் அருமை அப்போது புரியப்படும். வெளியில் போகும் போது தங்களுடன் தங்களுடைய வீட்டு முகவரியையோ. வீட்டுத் தொலைபேசி எண்ணையோ எழுதி வைத்திருப்பது நல்லது. வெளியில்

செல்லுமிடத்தில் ஏதும் அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டால் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதற்கு இது உதவும்.

வாழ்வின் கடைசிக்காலத்தைக் கழிப்பவர்கள் தங்கள் பேரன் பேத்திகளின் எதிர்காலம் பற்றியோ, தங்கள் நாடு எப்படிப் போகப் போகிறதென்பதைப் பற்றியோ கவலைப்பட்டு அங்கலாய்க்காமல் இறைசிந்தனையுடன் முக்கியமாக மகிழ்வோடு இருக்க வேண்டும். தங்கள் பேரனோ பேத்தியோ என்ன படிக்கப் போகிறார்கள். எந்தக் கல்லூரியில் கல்வியைத் தொடரப் போகிறார்கள் என்று கேட்டுத் தொந்தரவு செய்யாமல் சொன்னால் கேட்கவும், சொல்லா விட்டால் அங்கலாய்க்காமலும் இருக்கப் பழகிவிட வேண்டும். பேரன் பேத்திகளின் காதல் விடயங்களிலோ, திருமண விடயங்களிலோ தலையிடாமல் இருக்கத் தம்மைப் பழக்கப் படுத்த வேண்டும்.

முதியவர்கள் தங்கள் அனுபவங்கள், சாதித்தவைகள், சாதிக்க முடியாமல் போனவை என்று எல்லாவற்றையும் மற்றவர்களுடன் பேசியோ அல்லது எழுதியோ வைத்துவிடுவது நல்லது. அவை சாதிக்கத் துடிப்பவர்களுக்கு உதவக்கூடும். சிலர் தாங்கள் சேகரித்து வைத்த பல வைத்திய நூல்களைக்கூட தம்மோடு எரிக்கச் சொல்லிவிட்டு இறந்து போகிறார்கள். குடும்ப உறுப்பினர்களும் அவர்கள் கடைசி ஆசையென்று பல அரிய நூல்களை எரித்து விடுகிறார்கள். அதனால் வைத்திய உலகிற்கு எவ்வளவு நட்டம் என்பதை உணரத் தவறி விடுகிறார்கள். அத்தகைய பழக்கத்தை முதியவர்கள் விட்டு விடுவது நல்லது. கிடைத்தற்கரிய நூல்களைத் தம் வாழ்நாள் முழுக்கத் தேடிவிட்டு அவற்றை அழிப்பதற்குத் தாமே காரணமாக இருந்துவிடக் கூடாது. வைத்திய நூல்கள் மட்டுமல்ல தம்மிடம் உள்ள நல்ல கிடைத்தற்கரிய நூல்களைத் தாம் வாழும் காலத்திலேயே ஏதும் நூலகங்களுக்கு கொடுத்துவிடுவது நல்லது. பலர் இதனால் பயனடையலாம்.

நூல்கள் மட்டுமல்ல தம்மிடமுள்ள தமக்குத் தேவையில்லாத பிற பொருட்களையும் தாம் வாழுங் காலத்திலேயே தேவைப்



படுபவர்களுக்கு கொடுத்துவிடுவது நல்லது. இறக்கும்வரை தம் பொருட்களைப் பூதம் காப்பதுபோல் காத்துவிட்டு திடீரென மறைய நேரிட்டால் கொடுக்கும் மகிழ்ச்சியை இழந்து விட நேரிடும். ஆகவே உயிர் உடலிலிருக்கும்போதே கொடுக்க வேண்டியவர்களுக்கு கொடுத்து அவர்கள் மகிழ்ச்சியடைவதைப் பார்த்து தாமும் மகிழ்ச்சியை அனுபவித்துவிட்டு இறந்துவிடலாம். “ஈயார் தேட்டைத் தீயார் கொள்வர்” என்றும் “சான்றோர் என்கை ஈன்றோர்க்கழகு” என்றும் ஔவைப்பிராட்டியார் கொன்றை வேந்தன் என்ற நூலில் கூறியிருப்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. யாரும் எதையும் இப்பூவுலகிலிருந்து எடுத்துச் செல்லப் போவதில்லை என்பதை மனதிலிருத்திக் கொள்வது நல்லது.

பொருட்களின்மேல் பற்றோ. ஆசையோ வைப்பதைக் குறைப்பதோ அன்றில் முற்றாக விடுவதோ நல்லது. இளமையில் சிக்கனத்துடன் வாழ்ந்தவர்கள் முதுமையில் விலைகளைப்பற்றி சிந்தித்துக் கவலைப்படாமல் செலவழித்து வாழ்ந்துவிட்டுப் போவது நல்லது. எதையுமே எடுத்துச் செல்ல முடியாது என்பதை நன்றாக மனதில் கொள்ள வேண்டும். தம்மிடம் இருப்பவற்றை பிறருக்கு கொடுத்து மகிழ்வது நல்லது. கொடுப்பதிலுள்ள மகிழ்ச்சியை அனுபவித்து விட வேண்டும்.

இன்னுமொரு முக்கியமான விடயம் மூதாளருக்கானது. என்னுடைய இளவயதில் நான் சொன்ன ஒரு விடயத்திற்கு ஒருவர் சொன்ன பதில் இன்றளவும் என் மனதைக் குடைந்து கொண்டே இருக்கிறது. எனது அப்பாவின் நண்பர் அறுபத்தைந்து வயதைக் கடந்தவர் எங்கள் ஊர் ஆலயத் திருவிழாக்களின்போது தண்ணீர் பந்தல் போடுவது வழக்கம். தான் எத்தனையோ ஆண்டுகளாகச் செய்து வருவதாக மிகப் பெருமையுடன் கூறினார். அத்தோடு தனக்குப்பின் யார் இதைச் செய்யப் போகிறார்கள் என்று அவர் சொன்னபோது இளையவர்களுக்கு இதையெல்லாம் நீங்கள் இருக்கும்போதே சொல்லிக் கொடுக்கலாமென்று நான் கூறினேன். அதற்கு அவர் கூறிய பதில் எனக்கு விசித்திரமாக

இருந்தது. இப்படியெல்லாமா முதியவர்கள் நினைப்பார்களென்று நினைத்தேன். “கணபதிப்பிள்ளை எப்படியெல்லாம் செய்தார். இப்ப பந்தல் போடுவாரில்லையே என்று கவலைப்படவேண்டுமென்றார்” இருக்கும் காலத்திலேயே இளைவர்களைப் பழக்கி அவர்களிடம் பொறுப்புக்களைக் கொடுத்து விடுவது ஒரு செயல் நின்று போகாமல் தொடர்ச்சியாக நடத்துவதற்கு வழி வகுக்கும். இதை முதியவர்கள் நினைவில் வைத்திருப்பது நல்லது.

எதை நீ செய்கிறாயோ அது உனக்கு திரும்பவும் கிடைக்கும். அது நல்லதாயிருந்தாலும் சரி கெட்டதாயிருந்தாலும் சரி என்பது முதுமொழி. உலகப் புகழ் பெற்ற ரோமப் பேரரசர் யூலியசீசர் தன் இரண்டு திருமணங்களுக்குப் பின் உலகப் பேரழகி கிளியோப் பற்றாவின் மேல் ஏற்பட்ட காதலால் அவளின் கணவன் தொலமியைக் கொலை செய்ததுபோலவே அவனும் தன் நெருங்கிய நண்பனான புரூட்டசினால் பலமுறை குத்துப்பட்டு உயிரிழந்தான். சர்வாதிகாரி ஹிட்லர் பல்லாயிரக்கணக்கானவர்களைக் கொன்று குவித்தவன். அவன் கடைசியில் தன் கைகளினாலேயே தன்னை 9 தரம் சுட்டு தற்கொலை செய்துகொண்டான். இன்னும் எவ்வளவோ உதாரணங்கள் சொல்ல முடியும். நன்மை செய்திருந்தால் நன்மையும் தீங்கு செய்திருந்தால் தீமையும் பலமடங்காகத் திரும்பி வருமென்று எல்லா மதங்களுமே சொல்கின்றன. இதனையே லோ ஒவ் கர்மா என்பார்கள். முதுமை வந்தவர்களுக்கு தாம் செய்த நல்லவை கெட்டவைகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்க சந்தர்ப்பம் வழங்கப் பட்டுள்ளதால் கெட்டது செய்திருந்தாலும் முதுமையிலாவது நல்ல வற்றைச் செய்துவிட்டுப் போகலாமே. யாருக்கும் தீங்கு செய்திருந்தால் அவர்களுக்கு தாம் வாழும் எஞ்சிய காலத்தில் நன்மையைச் செய்துவிடலாம்.

மன்னிப்பு என்பது மிக மிக மகத்தானது. வாழும் காலத்தில் பிறர் செய்த தீமைகளை மனதிற்குள் போட்டுக் குமைவதோ அல்லது அவர்களை மனம் நோவதோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும். அவர்களை மன்னித்தல் என்பது மகத்தான வரமாகும். எத்தகைய பெரிய தீங்கு

செய்திருந்தாலும் மன்னிப்போம்.மறப்போம் என்றிருப்பதே சிறந்தது. அத்துடன், இளமையில் யாருக்காவது தீங்கு செய்திருந்தால் அவர்களிடம் மனதார மன்னிப்புக் கேட்டுவிட வேண்டும். இப்பூவுலகில் செய்த நன்மை, தீமைகள் இரண்டையும் இங்கேயே விட்டுவிட்டுச் செல்வது நல்லது. சிலருக்கு இளமையில் தாம் செய்த தவறுகளோ, ஏதும் துரோகங்களோ மனதை வாட்டிய வண்ணம் இருக்கலாம். அதனை உயிருடனிருக்கும்போதே களைந்து விடுவது நிம்மதியான மரணத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

•

## முதுமையில் தனிமை

இளமையில் சிலர் தனிமையில் இன்பம் காண்பவர்களாக இருப்பதுண்டு. தனிமை ஒன்றும் கொடுமையானதல்ல. ஒருவரைச் சார்ந்திருப்பதை விட சுதந்திரமாகத் தனிமையில் வாழ்வது மேன்மையானது. ஆனால் இதுவரை காலமும் துணையுடன் வாழ்ந்துவிட்டு தனித்து விடப்படுபவர்களுக்கு தனிமை பெரிய கொடுமைபோலத்தான் தெரியும். அதுவும் ஆணாக இருக்கும் பட்சத்தில் அதிகாரத்துடன் தத்தம் மனைவியரை ஏவித் தம் வேலைகளைச் செய்து பழகிவிட்டு துணையை இழந்தபின் மற்றவர்களைச் சார்ந்திருப்பது கடினமாகவேயிருக்கும். மற்றவர்களிடம் ஏன் பிள்ளைகளிடம் கூட எதையாவது கேட்டுப் பெறுவது அவர்களுக்கு சிரமமாகவே இருக்கும். மனைவியிடம் அதிகாரத் தோடோ அன்றில் குறிப்பறிந்து கவனித்த மனைவியின் அன்பான வழிநடத்தலை இழந்ததாலோ கணவன்மார் துயர் அடைவது நிச்சயம். துணையை இழந்து தனித்து வாழ்பவர்கள் அக்கம் பக்கத்தில் உள்ளவர்களுடன் நல்லுறவைப் பேணுதல் அவசியம். அத்துடன் உதவி செய்பவர்களுக்குத் தாராளமாகப் பணம் கொடுப்பது நல்லது. இறந்துவிட்டால் எந்தப் பணமும் கூட எடுத்துப் போகப்படுவதில்லை. வாழுங்காலத்தில் மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதில் எதுவும் குறைந்துவிடப் போவதுமில்லை.

இளமையில் இருந்ததுபோலவே இப்போதும் நோய்களில் லாமல் இயங்கலாமென்று கனவு காணக்கூடாது. அதற்காக அதைப் பற்றியே நினைத்து நிகழ்காலத்தை நரகமாக்காமல் எல்லாம் சரியாக நடக்குமென்ற நேர்மறை எண்ணங்களை மனதினிலே படரவிட வேண்டும். வந்த நோய்களுடன் நட்புறவு வைத்து வாழப் பழகிடவேண்டும். சில சமயம் இயங்கமுடியாமல் படுக்கையிலேயே வாழ வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படின் “எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி வந்தது. என்ன பாவம் செய்தேன்” என்று நோவதை விட்டுவிட வேண்டும். குழந்தையாக இருந்தபோது அன்புடனும், ஆசையோடும் பராமரிக்க ஒரு அன்னை இருந்தது போல் மீண்டும் குழந்தையாக மாறும் இத்தருணத்தில் தாதிகளைத் தவிர வேறுயாரும் இருக்க மாட்டார்கள். தாய்போல சேவை செய்யும் தாதிகளது சேவையை பாராட்டவும், நன்றி சொல்லவும் பின் நிற்கக் கூடாது. அத்துடன் முரண்டு பிடிக்காமல் அவர்களுக்கு ஒத்துழைப்பு கொடுத்து அவர்கள் சிரமத்தைக் குறைக்க வேண்டும்.

இளையவர்களுடன் பழகி சிரித்துப் பேசி பொழுதைக் கழிப்பது நல்லது. ஆனால் அதற்காக இளையவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுதல், பழங்கதைகளைக் கூறிக்கொண்டே இருத்தல் என்பவற்றை தவிர்ப்பதில் கவனமாயிருக்க வேண்டும். அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் எல்லாம் என்று தொடங்கி ஒப்பிட்டுப் பேசுவதை நிச்சயமாக விட்டுவிட வேண்டும். அப்படிச் செய்பவர்களாயின், இளையவர்கள் அவர்களை நெருங்கவே மாட்டார்கள். இளையவர்களையும் கவரக் கூடிய விதத்தில் தங்கள் உரையாடல்களை அமைத்து விடுவார்களே யானால் இளையவர்களுடன் நெருக்கத்தைப் பேண முடியும்.

முதியவர்கள் தங்களிடம் பிள்ளைகளோ அன்றில் யாரேனும் உறவினரோ ஆலோசனை கேட்டால் மகிழ்ந்தும் கேட்காவிட்டால் வருத்தமும் அடையக்கூடாது. அவர்களுக்கான வாழ்க்கையை அவர்கள் வாழ்ந்து விட்டுப் போகட்டும். வெறும் பார்வையாளர்களாய் அவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கப் பழக வேண்டும். அவற்றை இரசிக்கப் பழகினால் இன்னும் நல்லது. பறவைகள்.

மிருகங்கள் போன்ற மற்ற உயிரினங்கள் இப்படித்தான் ஆனந்தமாக வாழ்ந்து மறைந்து விடுகின்றன.

இயற்கை மனிதனுக்கு நரை, மறதி, தள்ளாட்டம், பார்வைக் குறைவு, காது கேளாமை என்று ஒவ்வொன்றாகத் தவணை முறையில் தந்து கொண்டிருக்கும்போது அதை அலட்சியம் செய்வதும். இன்னும் எவ்வளவுகாலம் இப்பூவுலகில் வாழ்வை நீடிக்கலாம் என்று சிந்திப்பதையும் தவிர்ப்பது நலம். இத்தகைய விடயங்களில் செலுத்தும் கவனத்தை விடுத்து இன்னும் வாழப் போகும் எஞ்சிய காலத்தில் என்னென்ன நல்ல விடயங்களைச் செய்து விட்டுப் போகலாம் என்பதில் கவனம் செலுத்தலாமே. அவ்வாறு சிந்திக்காமலிருப்பது எவ்வளவு வெட்கப்பட வேண்டிய விடயம். இவ்வளவு காலமும் எதைத்தவற விட்டோம், யார் யார் மனதை நோக்கித்தோம் எவருக்குச் சேரவேண்டிய வாய்ப்புகளைத் தட்டிப் பறித்தோம், யாருக்கெல்லாம் நன்றி சொல்ல மறந்தோம், யாரை எல்லாம் வெறுத்தோம், யாருக்காவது மனதால் என்றாலும் தீங்கு நினைத்தோமா, அதற்காக அவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டோமா என்று தவறவிட்ட எத்தனையோ விடயங்களை திருத்தியமைத்து விட்டுச்செல்ல முதுமை வழி வகுக்கிறது. இளமையில் உயிரை விடுபவர்களுக்கு இந்த சந்தர்ப்பம் கிடைப்பதில்லை. யாரிடமாவது வெறுப்பையும், பகையையும் வளர்த்திருந்தாலோ, யாருக்காவது பணமோ, பொருளோ கொடுக்க வேண்டியிருந்தாலோ வாழ்க்கை என்ற கடைசிப்படிக்கட்டில் நிற்கும் போதாவது உணர்ந்து அதனைச் சரி செய்யலாமே.

நண்பர்களுடனோ ,பிள்ளைகளுடனோ உரையாடும்போது எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலாயினும் கருத்து சொல்ல வேண்டுமென்ற எந்த கட்டாயமுமில்லை. பல நேரங்களில் வாய் மூடி மெளனமாக இருப்பதே சாலச்சிறந்தது. முதியோர் தங்களிடம் யாரும் அபிப்பிராயம் கேட்டாலொழிய வாயைத் திறக்கக் கூடாது. அற்ப விடயங்களுக்கு அலட்டிக் கொள்ளாமலும் பலனை எதிர்பார்க்காமல் பிறருக்கு ஏதும் நல்லது செய்யவும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்வது நல்லது.

இவ்வுலகில் சம்பாதித்த பணமோ, சொத்தோ எதுவுமே ஒருவருடனும் வரப்போவதில்லை. வாழுங்காலத்திலேயே அதைப் புண்ணியச் செலவுகளாக மாற்றிவிட்டுச் செல்வதுதான் விவேகமானது. அந்தப் புண்ணியங்களே மரணத்திற்குப் பின்னும் ஒருவருடன் பயணிக்கும் திறன் வாய்ந்தவை.

முதுமையை ஒரு தூவானம் என்றும் கூறலாம். மழைவிட்ட பின்பும் தூவானம் தூறிக்கொண்டிருப்பதுபோல் இளமையின் எச்சங்கள் ஒட்டிக்கொண்டு மனதை அலக்கழிக்கலாம். தவறவிட்ட சினிமாவை பார்த்திட இந்தக் காலத்தில் நிறைய வசதிகள் இருக்கின்றன. அவற்றைப் பார்த்திடலாம். வேறு ஏதாவது ஆசைகள் இருப்பினும் அவற்றையும் நிறைவேற்றிவிடலாம். முன்னர் ஆசைப்பட்டு உண்ணாத உணவு. உடுக்காத உடை அப்படியே துமிருந்தால் அவற்றை செய்துவிடலாம். இவை முதுமையை அனுபவிப்பவர்களுக்கு மட்டுமே கிடைக்கும் சலுகைகளாகும்.

முதுமையில் உடைகளில் கவனம் செலுத்தவேண்டியது அவசியம். தங்களை இரசிக்கவும். தங்களைத் தாங்களே பாராட்டவும் வேண்டும். தன்னிரக்கம் வர விடவே கூடாது. நல்ல ஆடைகள் அணியும்போது தன்னம்பிக்கையும் மகிழ்ச்சியும் உண்டாகும். மற்றவர்கள் பாராட்டினால் மகிழலாம். ஆனால் “இந்த வயதில் இவ்வளவு ஆடம்பரம் தேவையா” என்று எந்தவிதமான கருத்துகள் கூறினாலும் கவலைப்படத் தேவையில்லை. சுத்தமாகவும் அழகாகவும் இருப்பது அவரவர்கள் தனிப்பட்ட விடயம். இளமையில் பலரின் கருத்துகளுக்கு தலைசாய்த்து அதற்கேற்ப வாழ்ந்த வாழ்க்கையிலிருந்து முதுமையிலாவது மாறி தமக்கான வாழ்வை வாழலாமே.

இளமையில் இவற்றைக் கைக்கொள்ளாவிட்டாலும் முதுமையில் நிச்சயம் கைக்கொண்டேயாக வேண்டிய சில ஒழுங்குகளில் நித்திரையும் ஒன்று. நேரத்துக்கு உண்பதும் நேரத்தோடு உறக்கத்துக்கு செல்வதும் மிகமிக அவசியமான

ஒன்றாகும். பல முதியவர்களுக்கு தூக்கம் வராமலிருப்பதும் இரவில் அடிக்கடி முழிப்பு வந்து எழும்புவதும் சாதாரண நிகழ்வுகளாகும். அதில் கவனம் செலுத்துதல் அவசியம். இரவு உணவு சுலபத்தில் செமிபாடடைவதற்கு ஏதுவாக இருப்பதாக இருக்க வேண்டும். உணவு செமிபாடு அடைய நீண்ட நேரம் எடுப்பதும் நித்திரையைப் பாதிக்கும். அத்தோடு முதியவர்கள் எப்போதும் வெதுவெதுப்பான நீர் அருந்துவது நன்மை பயக்கும்.

தனிமையில் வாழ நேரிடின் அதை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்பது நன்று. தனிமை வேறு. தனித்து அநாதரவாக நிற்க வேண்டி வந்து விட்டதே என்று நினைப்பது வேறு. ஒருபோதும் அத்தகைய சுயபச்சாதாபத்திற்கு இடந்தரக் கூடாது. எப்போதும் முடிந்தவரை யாரையும் எதற்கும் சார்ந்து நிற்காமல் வாழ முயல வேண்டும். முடியாது போயின், தமக்கு உதவுபவர்களை போற்றி அவர்கள் உதவியை நன்றியுணர்வுடன் ஏற்க வேண்டும். உதவுபவர்களை ஒருபோதும் மனம் நோகச் செய்யக் கூடாது. காப்பகங்களில் வாழ நேரிடினும் தம்மைப் பராமரிப்பவர்களை மதிக்கவும், அன்பு பாராட்டவும் தவறக் கூடாது. வருவதை அப்படியே ஏற்றுக் கொண்டு போவதே சிறந்தது.

வாழ்க்கைக்கு வேண்டிய சகல விடயங்களையும் திருக்குறள் என்ற நூலாக எழுதி வைத்த தெய்வப்புலவர் திருவள்ளுவர் தன் மனைவி வாசகி இறந்தபோது வாழுங்காலத்தில் தன் மனைவியை தான் ஒருபோதும் நன்றி பாராட்டியதே இல்லையென்று மனம் வருந்தி “அடிசிற்கினியளே அன்புடைய மாதேவபதிசொற் தவறாத பாவாய் அடிவருடி பின் தூங்கி முன்னெழுந்த பேதையே போதியோ என் தூங்கும் என் கண் இரா” என்று பாடியுள்ளார். வாழுங் காலத்தில் மனைவியை அவர் பாராட்டியோ நன்றி சொல்லியோ பாடல்கள் எழுதியதாகத் தெரியவில்லை. பலரும் தம் துணையை, பிள்ளைகளை, வேலையாட்களை, பாராட்டுவது எவ்வளவு நல்ல விடயம் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதேயில்லை. காலங்கடந்து கவலைப்படுவதால் எந்தப் பயனுமில்லை.



பணமிருந்தும் பிள்ளைகள் வெளிநாடுகளில் வாழ்வதால் அநாதைகளைக்கப்பட்ட முதிலாளர்களும் நம் நாடுகளில் இன்றும் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எல்லாமிருந்தும் பெற்ற பிள்ளைகள் பக்கத்தில் இல்லையென்று மனவேதனையுடன் வாழும் அவர்களும் வேதனைக்குரியவர்களே. பிள்ளைகளில்லாமல் தனிமையில் வாழ்பவர்களைவிட பிள்ளைகளிருந்தும் தனித்து வாழ்பவர்கள் மனதால் மிகவும் உடைந்து போய்விடுவார்கள்.

ஆனால் அத்தகைய நிலையிலுள்ளவர்கள் தம் நிலையிலிருந்து உடைந்து போகாமல் தைரியமாக இருக்க வேண்டும். பிள்ளைகள் பெற்றவர்களைப் பக்கத்திலிருந்து பார்க்க வேண்டுமென்ற எந்த நியதியுமில்லை. பெற்ற பிள்ளைகளை அன்புடன் பேணி வளர்த்து உயர வைப்பது பெற்றோரின் கடமை. அதற்காக பிள்ளைகளை எதிர்பார்த்து நிற்பது தேவையற்றது. அப்படிப் பார்க்காத பிள்ளைகளை தூற்றுவதோ. மற்றவர்களிடம் குறை சொல்வதோ அல்லது அவர்களைக் குற்ற உணர்ச்சிக்கு ஆளாக்குவதோ நல்லதில்லை. ஒவ்வொருவரும் என்ன வேடம் போட்டுக்கொண்டு இவ்வுலகில் நடிக்க வந்திருக்கிறார்களோ அதைச் செய்துவிட்டுப் போகட்டும். அவர்களை விமர்சிக்க யாருக்கும் அதிகாரமில்லை.

இளமையில் பெருமையுடன் நடத்தப்பட்டவர்கள் முதுமையை எட்டியவுடன் சில நொடிகளிலே ஒதுக்கப் படுவதையோ. தூக்கி எறியப்படுவதையோ இப்போது பார்க்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதற்கெல்லாம் கவலைப்படுவதோ, மனம் நோவதோ தேவையற்ற ஒன்றாகும். அதற்காக அவர்களைத் தூற்றுவதையோ, குறை சொல்வதையோ பெரியவர்கள் முற்றாகத் தவிர்த்துவிட வேண்டும். அவற்றைப் பேசக்கூடிய அளவுக்கு அவை பெறுமதியானவையில்லை. மற்றவர்கள் மதிப்பதோ. ஒதுக்குவதோ பெரிய விடயமேயில்லை என்பதை முதியவர்கள் மனதிலிருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தம்மால் முடியாததை ஏற்பதுதான் விவேகமானது. இறந்த காலத்தில் தமக்குக் கிடைக்காததை எண்ணியெண்ணியோ. அன்றில் பேசிப்பேசியோ நிகழ்கால சுவையான நிகழ்வுகளை அனுபவிக்காது விட்டுவிடக் கூடாது. சந்தர்ப்பத்தை தவற விட்டால் விட்டதுதான். இளையவர்களுக்கு இறந்தகாலம் என்பது தெரியா விட்டாலும் கூட எதிர்கால சந்ததியினருக்கு முதியவர்கள் தான் வேர். இந்த வேரின் மேல் எழுப்பப்பட்ட செடியின் மலர்கள் தான் இளையவர்கள். முதியோர் என்ற வேரின் வலிமையில்தான் ஒவ்வொரு இனத்தின் சந்ததியும் வந்துகொண்டிருக்கிறது என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. தம்மைத் தாங்கி நிற்பது வேர்கள்தான் என்பதை மலர்கள் தெரிந்து கொள்ளாவிட்டாலும் வேர்கள் மண்ணுக்குள் மறைந்திருந்து வலிமையுடன் தாங்கி நிற்பதுதான் உண்மை.

•

## ஆன்மீகம்

விஞ்ஞானம் வெளியில் தேடிக்கண்டுபிடிப்பது. மெஞ்ஞானம் என்பது உள்ளேயே தேடி அமைதியில் உறைவது. இந்த மெஞ்ஞானத்தின் வெளிப்பாடுதான் ஆன்மீகம். இது முதியவர்களுக்கு மட்டுமே சொந்தமானதல்ல. ஆனால் இளமையில் ஆன்மீக அறிவு இல்லாவிட்டாலும் கூட முதுமையில் அதை தவற விட்டுவிடவே கூடாது. தவற விட்டு விட்டால் பெறுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்காமலே போய்விடும். ஆன்மீகத் தேடலுக்கு முதல்படி அன்பு, மனிதாபிமானம், இரக்கம், பரிவு என்பன மட்டுமே. எல்லோரையும் நேசிக்கும் பண்பு இருந்தால் ஆன்மீகப்பயணிகளில் கால் வைத்து இறையருளை உணர முடியும். இவை முதுமையை எட்டு முன்னரே பழக்கத்தில் கொண்டு வரவேண்டியனவாகும்.

ஆன்மீகம் என்பது மதமல்ல, தியானம் ஒரு சடங்குமல்ல. மந்திரம் என்பது தேடலுடன் கூடிய ஒலியதிர்வு. உடலை வருத்துவதோ கோயிலுக்குச் செல்வதோ ஆன்மீகத் தேடலுக்கு உதவிடாது. இறைவனை அணுகுவதற்கு எந்த மொழியும் அவசியமில்லை. மூட நம்பிக்கைகளோடு கூடிய சடங்குகளைப் பின்பற்றுவது ஆன்மீகமில்லை. அது வெறும் மத சம்மந்தமான

கண்முடித்தனமான நம்பிக்கையாகும். மதம் என்ற கட்டுக்குள் தம்மைத் திணிக்காது ஆன்மீகத் தேடலுடன் கூடிய வழிபாடு நன்மை பயப்பதாகும். முதுமையில் கூட இந்தத் தெளிவு ஏற்படாத இடத்தில் அவர்களின் வாழ்வு வீணாகிப் போனதென்றே சொல்லலாம். இதுவரை காலமும் தம்மையோ, தம் குடும்பத்தையோ பாதுகாக்கவும் அல்லது ஏதேனும் ஒரு தேவை கருதியோ இறைவழிபாடு செய்திருந்தாலும் முதுமைப் பருவத்தில் என்றாலும் எந்தப் பயனும் கருதாது தம் ஆத்ம திருப்திக்காக இறைவழிபாடு செய்வது நல்லது.

அமைதியான ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து தமக்குள்ளேயே இறையை தேடி வழிபடுவது சிறந்தது. அப்படி இருக்க முடியாத வர்கள் ஆலயங்களை நாடி அந்த நிலையை அடைய முயற்சிக்கலாம். தியானம் ஒரு அமைதியையும், எது நடந்தாலும் பாதிக்கப்படாத ஒரு மனத் திடத்தையும் கொடுக்கும் என்பதில் எந்த சந்தேகமும் இல்லை. ஆன்மீகத் தேடலுக்கான நேரத்தையும் மனப் பக்குவத்தையும் முதுமை வழங்குகின்றது. இளமையின் வேகத்தில் தர்க்க ரீதியாக விவாதித்து ஏற்க மறுத்த பல ஆன்மீக விடயங்கள் முதுமையில் சரி போலத் தோன்றி அவற்றை ஏற்க உதவுகின்றது. தமது ஒத்த வயதுடையவர்களுடன் இதுபற்றி விவாதிப்பது ஆரோக்கியமான செயலாகும். ஆனால் விவாதிக்கும் போது ஒருவர் கருத்தை ஒருவர் ஏற்கமுடியாது முரண்பட்டால் ஆவேசமாகப் பேசுவதைத் தவிர்ப்பது இருசாராக்கும் நல்லது.

ஆழ்மனமும் மேல்மனமும் இரண்டறக் கலக்கும்போது இறைவனோடு ஐக்கியமாகும் உணர்வு ஏற்படும். ஆன்மீக நூல்கள் எவ்வளவு படித்திருந்தாலும் கிடைக்காத இறையுணர்வை ஆழ்ந்த மௌனத்தில் பெற்று இன்புற முடியும். சுவாமி இராமகிருஷ்ணர் கூறியிருந்ததைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். “பஞ்சாங்கத்தில் இந்திந்த மாதங்களில் மழை வரும் என்று போட்டிருந்தால் எவ்வளவுதான் பஞ்சாங்கத்தை பிழிந்தாலும் மழை வரப்போவது இல்லை. மேகம் கருக்கொண்டு மழை பொழிந்தால்தான் மழை

வரும் என்பதை உணர வேண்டும். இறைவனைப் பற்றி எவ்வளவு தான் தெரிந்திருந்தாலும் இறையணர்வு என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் ஊற்றுப் போல் உள்ளேயிருந்து பீறிட்டுக் கொண்டு வரவேண்டும்.” அதேபோல் ஆன்மீக நூல்களை எவ்வளவுதான் கற்றிருந்தாலும் ஒவ்வொருத்தரும் தாம் தாம் மனதில் இறைவனைக் காண வேண்டும். முதுமையில் கூட இவற்றைச் செய்யாவிடில் வாழ்ந்ததன் பயனை இழந்தவர்களாகி விடுவார்கள். உள்ளத்தில் ஏற்படும் இறை உணர்வை ஏற்று அனுபவித்து இன்புறலாம். இளமையில் கிடைக்காத அனுபவிக்கத் தெரியாத அந்த இறையணர்வை முதிர் பருவத்தில் என்றாலும் அனுபவித்து இன்புறலாம்.

இளமையில் பொறுப்புகளைச் சுமந்து தமக்காக வாழாத வர்கள் தம் முதுமையில் என்றாலும் ஆன்மீகத்தை. இறையணர்வை சுவைத்திட வேண்டும். ஆன்மீகத் தேடலுக்கு நேரமும் தருணமும் அமைந்த காலமிது. எந்தவித அவசரமும் இல்லாமல் இந்தத் தேடலில் ஈடுபட முடியும். முதுமை என்ற நோய்க்கு மருந்துகள் எதுவும் கிடையாது. உடலை எந்தவிதத்தில் அலங்கரித்தாலும் போன இளமையைத் திரும்பப் பெற முடியாது. இளமை இறந்தது இறந்ததுதான். முதுமையில் எது வந்தாலும் ஏற்று வாழப் பழகிக் கொண்டு செய்ய முடிந்ததைச் செய்து செய்ய முடியாததைத் தவிர்த்துக் கொண்டு ஏதாவதொன்றில் புலனைச் செலுத்திக் கொண்டு நாட்களைக் கடத்த வேண்டியதுதான் முடிவு வரும் வரை. வேறு வழியில்லை.

நாம் இல்லாமல் போய்விடுவோமோ என்பதனால் மட்டுமே மரண பயம் என்பது ஏற்படுகிறது. கவிஞர் வைரமுத்து ஒரு பாடலில் கூறியிருப்பதுபோல் மரணத்தைப் போலொரு பழையதுமில்லை. இயற்கையின் ஆணைதான் ஞானத்தின் எல்லை என்றும் இறப்பில்லாமலும் நாளொன்றும் இல்லை என்று கூறி மேலும் தொடர்கிறார். பூமிக்கு நாமொரு யாத்திரை வந்தோம் யாத்திரை தீருமுன் நித்திரை கொண்டோம். யாத்திரை என்பது தொடர்கதை யாகும். இந்தப் பூமியில் நிரந்தரமாகத் தங்குவதற்கு யாருமே



## நூலாசிரியரின் பிற படைப்புகள்

1. பக்திப் பாடல்கள் (இறுவட்டு)
2. ஒரு வீணை அழுகின்றதே (சிறுகதைத் தொகுப்பு)
3. எந்தன் குரல் கேட்கிறதா? (கவிதைகள்)
4. ஏன் என்று அறிவோமா?  
(உலகத் தமிழ் பல்கலைக்கழகம் அமெரிக்காவால் அறிவொளி  
(Enlightenment) விருது பெற்ற நூல்)
5. முயல்குட்டி (சிறுவர் பாடல்கள்)
6. தேடல்கள் (வரலாற்று உண்மையின் தேடல்கள்)
7. சிறுவர்களுக்கான சின்னஞ்சிறுகதைகள் (தமிழ், டொய்ச்)
8. குட்டிகளுக்கான குட்டிக் கதைகள்
9. சந்தோஷ ராகங்கள் (குழந்தைகள் வளர்ப்பு)
10. மீண்டும் பிறக்கலானேன் (சிறுகதைத் தொகுப்பு)
11. வெற்றியின் விலாசங்கள் (ஆற்றுப்படுத்தல் சிந்தனைகள்)
12. சிறுவர் நீதிப் பாடல்கள் (இறுவட்டு)
13. பந்துகள்



கமலினி கதிர் கவிஞர் நாட்டில் வசிக்கிறார். எனினும் தாயக நினைவிலேயே வாழும் தாய் இவர். அதிகமான மாணவர்களுக்கு கல்விக்கான ஆதரவைத் தொடர்ச்சியாக வழங்கிவருகிறார். பெண் தலைமைதாங்கும் குடும்பங்களுக்கும் சிறப்புத்தேவையுடைய மாற்றுநீறானாளிகளுக்கும் வாழ்வாதார ஆதரவுகளைத் தொடர்ந்து வழங்கிவருகிறார். சிறுவர் பாடல்களை எழுதி வெளியிடுவதோடு, கைசெய்யுட்டி சமூகாக வழங்கிவிடுகிறார். சிறுவர் கதைகளையும் பெரியவர்களுக்கான கட்டுரைகளையும் சிறுகதைகளையும் எழுதி புத்தகங்களாக வெளியிட்டிருக்கிறார். இவரது புத்தக விற்பனையால் கிடைக்கின்ற வருமானத்தையும் தாயகத்தின் வலுவூட்டலுக்கே பயன்படுத்த வழங்குகிறார். தனது பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள், நண்பர்கள் யாவரையும் கிணைத்து பிறர்வாழ்வில் ஒளியேற்றும் நற்பண்பால் எங்கள் உள்ளங்களிலும் இல்லங்களிலும் நல்ல உறவாக வாழ்கிறார். இந்த 'வேர்கள்' புத்தகத்தின் ஊடாக சூத்திரோர்கள் பற்றிய சித்தனையைத் தூண்டுகிறார்.

**வெற்றிச் செல்வி**  
ஓகஸ்ட், 2023

