

# முதியோர் நலம் குடும்ப வளம்

முனைவர் வ.தே. சுவாமிநாதன்,  
பேராசிரியர் [ஓய்வு] உளவியல் துறை  
சென்னைப் பல்கலைக் கழகம்



வெளியீடு:

**தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்**

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: [www.tnpsya.org](http://www.tnpsya.org)

## முதியோர் நலனிற்காக சில உளவியல் கருத்துகள்



முதியோர் பருவம் என்பதை வயதினை அடிப்படையாகக் கொண்டு பெரும்பான்மையாக, சட்டத்தை மேற்கோள் காட்டி வரையறுத்தாலும், உள்ளத்தின் செயல்பாடுகளையும் உடலில் ஏற்படும் சில தவிர்க்கமுடியாத மாறுதல்களை நோக்கும்போது, முதியோர் பருவம் உளவியல் பார்வையில் முக்கியத்துவம் நிறைந்ததாக உள்ளது.

ஏன் இளைய வயதினர் முதுமைப் பருவம் அடைவதற்கு முன்பு முதியோரின் பிணிகளைப் பெறுகின்றனர்?

மேலே எழுப்பியுள்ள வினாவிற்கு ஒரு நேரடியான விடை, அனைவராலும் ஊகிக்கக்கூடியதாகும். காலத்தின் அலங்கோலம் என்றுச் சுருக்கமாகச் சொன்னால் அது மிகையாகாது. அதாவது விவேகமற்ற வேகம் என்றும் சொல்லலாம். ஆசை என்ற காற்று வீசவேண்டிய வேகத்தில் வீசினால் உடம்பு அதற்கேற்றவாறு இயங்க முடியும். ஆனால் ஆசை, பேராசையாக மாறும் போது காற்றின் வேகம் பன்மடங்குக் கூடுகிறது. இந்த பேராசையின் பிடியில் உள்ள உடம்பானது அதற்கு ஈடு கொடுக்கமுடியாமல் தத்தளிக்கும்போது பற்பல மாற்றங்கள் உடலில் ஏற்படுகின்றன. இதனால் உள்ளமும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறது. மெய்யறிவு இருந்தால் அந்த இளைய மனிதர் தேவைக்கேற்ற அளவு அந்த வேகத்தினைத் திருத்தி அமைப்பதுடன் உடலையும் உள்ளத்தையும் உறுதியாக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுத்திக்கொள்வர். ஆனால் தற்போதைய சூழலில் இளையத்தலைமுறையைச் சார்ந்த பெரும்பான்மையோர், உடல் மற்றும் உள்ளத்தைப் பேணிக் காக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுவதில்லை. இதனால் அவர்களும் முதியோர் அனுபவிக்கும் உபாதைகளில் சிக்கித் தவிக்கின்றனர். இதில் ஒரு சிறிய விழுக்காட்டினர் இளம் வயது நிறைவடைவதற்கு முன்பே உயிர் தியாகமும் செய்வதாகச் செய்திகளைப் படிக்கிறோம், இது வேதனைக்குரியதாகும். நடு வயதினைக் கடந்து முதியோர் பருவத்திற்கு இயல்பானத் தருணத்தில் மனிதர்கள் முன்னேறினால் உடல் நலம் பெரிய பாதிப்புக்கு உள்ளாவதை ஓரளவிற்குத் தவிர்க்கலாம். ஆனால் இன்றைய ஒரு அசுர வளர்ச்சியை அடைந்த தொழில்நுட்ப சகாப்தத்தில் ஆரோக்கியத்தினைச் சீர்குலைக்கும்வண்ணம் உடலிற்கு தரவேண்டிய ஓய்வு, தசைப்பயிற்சிகள் [குறிப்பாக நடைப் பயிற்சி முதல்] இல்லாமல் போகின்றன. உணவும் இயல்பானச் சீதோஷ்ண நிலைக்கேற்றவாறு இல்லாமல் ருசியை "மேம்படுத்தி" வேகமாகப் பரிமாறப்பட்டு போகபோக உட்கொண்ட அந்த உணவே நச்சுப்பொருளாக மாறித் தீங்கு விளைவிக்கிறது. இதற்கெல்லாம் மணிமகுடமாக இருந்து இளையத் தலைமுறையைச் சார்ந்தோர்களை வலுவிழக்கச் செய்வது அசாதாரண போட்டி மனப்பான்மையினால் உள்ளத்தில்



எப்போதும் வெறுப்புணர்வு, தேவையற்றப் பதட்டம், மனத்தளர்ச்சி, சினத்தினைக் கட்டுப்படுத்தத் தெரியாமல் திணறுவது போன்றவை ஆகும். மேலும் ஒவ்வொருவரும் சமூகப் பார்வையில் தாம் பொருளாதாரத்தில் சீரும் செழிப்புடனும் வாழ்வதாகக் காட்டிக்கொள்வதால் ஆரோக்கியச் சீர்குலைவு இன்னும் அதிகம் ஆகிறது.

பொதுவாக மருத்துவமனைகளில் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையும் முதியோர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகமாக இருக்கும். ஆனால் மருத்துவர்களின் கூற்றுப்படி இப்போது இளைஞரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துச் செல்கிறது என்றால் மூப்பு அடையும் வேகம் அதிகரிக்கப்பட்டுள்ளதோ என்ற ஓர் ஐயம் எழுகிறது. ஆண்கள் பெண்கள் என்ற வேறுபாடு இல்லாமல் மலட்டுத் தன்மை அதிகரித்துள்ளதும் சில காலம் தாமதத்திற்கு பின்பு இயற்கையாகவோ செயற்கையாகவோ கருத்தரித்து குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்தத் தாய்மார்கள் சிலருக்குப் பால் சுரப்பு இல்லாமல் போவதும் தற்போது அதிகமாகவே காணப்படுகிறது. இவையெல்லாம் எதைக் காட்டுகின்றன என்றால் இளையத் தலைமுறையினர் மிக வேகமாகத் தங்களது இளமையைத் தொலைத்து முதுமையை நோக்கிப் பயணிக்கின்றனர் எனலாம்.



இவை எல்லாம் ஏன் இந்த முதியோரின் நலனைப் பற்றிய சிறுக்கட்டுரையில் எழுதுகிறேன் என்றால், மூப்பு என்ற ஒரு நிலை இயல்பாக ஆரம்பிக்கவேண்டியத் தருணத்தில் ஏற்படாமல் முன்பாகவே வருவது பற்பல சவால்களைக் கிளப்பி விடும். இந்த சவால்களைச் சமாளிக்க நாம் ஒவ்வொருவரும் எப்படி இயற்கையை அனுசரித்து இயல்பாக வாழவேண்டும் என்பதை உணர்ந்து அதன்படி வாழ்ந்தால் நலமாக இருக்கும். மூப்பு அடையும் பருவம் முன்பே வராமல் தடுக்கவும், மூப்பின் வேகத்தைக் குறைக்கவும், மூப்புப் பருவத்தில் கோளாறுகளை எவ்வாறு சமாளிப்பது என்பதைப் பற்றியும் இனி வரும் பத்திகளில் காண்போம்.

## இளையப்பருவத்தில் மூப்பு ஏற்படாமல் தவிர்க்க சில முறைகள்

பருவத்தே பயிர் செய் என்பது அவ்வைப் பிராட்டியாரின் ஆத்திச்சூடி சொல்லுகிறது. அதன்படி மாணவப் பருவத்தினை நவீனச் சுகங்களில் நோய்கள் வரும் அளவிற்கு ஈடுபட்டு வீண் செய்யாமல் கற்றக்கல்விக்கும் பெற்றோர்கள் முதல் எல்லையற்ற எல்லா நல்லோர்களுக்கும் பெருமையைச் சேர்க்கும் வண்ணம் ஒரு நல்ல தகுந்த பணியில் சேர்ந்து உரிய நேரத்தில் திருமண வாழ்வில் அடியெடுத்து வைத்தால் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும். பெற்றோர்களும் உற்றோர்களும் மாணவ மாணவியர்களை ஊக்குவிக்கிறேன் என்றுக் கருதி அவர்களது இயல்பான நாட்டத்திற்கு எதிராக உயர் கல்விக்கானத் துறைகளைத் தேர்ந்தேடுத்து அவர்களது உடல் மற்றும் உள நலத்திற்குத் தீங்கு விளைவிக்க வேண்டாம். ஏன் இதை மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்திச் சொல்லவேண்டியதாக இருக்கிறது என்றால் சமூகப் பார்வைக்காக இளம் மாணவர் மாணவிகளை மருத்துவம் அதுவும் ஆங்கில மருத்துவம் மற்றும் பொறியியல் போன்ற பணம் அதிகமாக ஈட்டக்கூடியத் துறைகளில் அவர்களைத் தள்ளவேண்டாம் என்பதற்காகும். இனிய வாழ்க்கை பணத்தில் இல்லை. ஒவ்வொருவரின் குணத்தினை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமையும் நல்ல மற்றும் உண்மையான நலம் தரக்கூடிய அணுகுமுறையில் தான் உள்ளது என்பதைப் பெற்றோர்களும் மற்றவர்களும் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். பெற்றோர்களுக்காக ஒரு படிப்பு, தனக்காக இன்னொன்று என வைத்துக்கொண்டு இந்த தாறுமாறானக் கொள்கையினால் பணியில் ஒருவர் தம்மை ஈடுபடுத்திக்கொண்டால் அந்த பணியானது பிணியினைத் தரும். பணம் வருகிறதோ இல்லையோ ஆனால் பிணிகள் வந்து சேரும் என்ற மாபெரும் உண்மையினை இந்த சமுதாயம் உணர வேண்டும். இந்த கருத்துகளைப் பல சீரான ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகள் அடிப்படையில் பதிவுச் செய்யப்படுகின்றன.

மூப்பின் வேகத்தைக் குறைக்கவும், மூப்புப் பருவத்தின் கோளாறுகளைச் சமாளிக்கவும் சில வழிமுறைகள்

இதற்குச் சீரானப் பல்துறை ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகளின் படி மிகச் சுருக்கமாகப் பத்து அன்புக்கட்டளைகள் பின்வருமாறு தரப்படுகின்றன.

1. முழு மருத்துவப் பரிசோதனைகளை அவ்வப்போது செய்து மருத்துவர்களின் ஆலோசனையைப் பெற்று உடலைச் சீராக வைத்துக்கொள்வது மிக மிக அவசியம். இதற்கு உணவுக் கட்டுப்பாடு தேவை. குடும்பத்தில் குறிப்பாகப் பெற்றோர்கள் உள்பட முன்னோர்களுக்கு



சர்க்கரை நோய், ரத்த அழுத்த நோய் போன்ற பரம்பரை வியாதிகள் இருக்குமேயானால் அவர்கள் இவற்றை மருத்துவச் சோதனைகள் செய்யும் போது மருத்துவக் குழுவிடம் சொல்லி அதற்குரிய உணவு பழக்க வழக்கங்களை அவர்களது பரிந்துரைகளின் படி சீரமைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

2. காலை சூரிய உதயத்திற்கு முன்பு எழுந்து மருத்துவக் குழுவில் இடம்பெற்றுள்ள உடற்பயிற்சி அல்லது யோகா வல்லுநர் சொல்லிக்கொடுக்கும் உடற்பயிற்சிகளைத் தினமும் செய்ய வேண்டும். தாங்களே தொலைக்காட்சிகளைப் பார்த்தோ மற்ற ஊடங்களின் வாயிலாகக் கவனித்தோ செய்வதைத் தவிர்க்கவும். முறைப்படி இதற்குத் தகுந்த நிபுணர்களின் மேற்பார்வையிலோ அவர்களது பரிந்துரைகளின் படியோ செய்வது நலன்களைத் தரும். சிக்கல்களைத் தவிர்க்க உதவும்.
3. உள்ளத்திற்கென்று ஒரு இயல்பானச் சந்தம் என்று உள்ளது. அதைப் புரிந்துக்கொண்டு அந்த சந்தம் தவறாமல் செய்யவேண்டிய பணிகளைச் செய்து வரவேண்டும். இந்த சந்தம் தவறுமே ஆனால் உள்ளத்தில் சப்தம் தான் மிகுந்துக் காணப்படும். உள்ளத்தின் ஓசையைக் குறைக்க இசை மிகவும் பயன்படும் என்பதால் இசை வாய்ப்பாட்டின் மூலமாகவோ இசைக்கருவிகள் மூலமாக இசைத்தோ மனதின் இயற்கையான செயல்பாடுகளை நிலை நிறுத்தமுடியும். இது முடியாத போது இசையைக் கேட்டோ நடனத்தைப் பார்த்தோ மனதளர்ச்சியையும் மனக்கிளர்ச்சியையும் சரி செய்ய முடியும்.
4. தங்களது மனக்குறைகளை நட்புடன் பழகும் மனிதர்களுள் ஒருவரிடமாவது சொல்லித் தீர்வுக் காணலாம். இயன்றால் தங்களது இல்வாழ்க்கைத் துணைவருடன் சொல்லி இதமான உதவியைப் பெறலாம்.
5. நான் யார் என்று சிந்தித்து தன்னுள் புதைந்திருக்கும் திறன்களை அறிந்து அதன் படி செயல் புரிந்து சுய மதிப்பீட்டை உயர்த்திக்கொள்ளலாம்.
6. நாகரிக நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக்கொண்டு மனதில் எழும் எதிர்மறை உணர்வுகளான சினம், துக்கம் ஆகியவற்றினைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.

7. சிந்தித்து செயல்படவேண்டும் என்பதற்காக வெறும் சிந்தனையிலே காலத்தைக் கழிக்காமல் சிந்தித்தப்படி செயல் ஆற்றுவது சிறந்த மருந்தாகும். எண்ணமும் வாக்கும் செயலின் முன்னோடி. ஆனால் செயலே சத்தியத்தின் பூர்த்தி என ஆன்றோர்கள் கூறுவார்கள். அந்த கூற்றின்படி வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வது நலம் ஆகும்.



8. வயது ஆக ஆக, தகுந்த மனப்பக்குவத்துடன் நடந்துக்கொள்வது நலம் ஆகும். ஆலோசனை கேட்டாலே ஒழிய வயதானவர்கள் அனாவசியமாக தங்களது கருத்துகளை அடுத்தத் தலைமுறைகளுக்குச் சொல்லுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

9. எந்த காரணத்தை முன்னிட்டும் வயதானவர்கள் தங்களது சொத்தினை அடுத்த தலைமுறையைச் சார்ந்த தங்களது மக்களுக்கோ மற்றவர்கள் யாருக்காவதோ கொடுத்திட வேண்டாம். சட்டப்படி செய்யவேண்டியவற்றைச் செய்ய வேண்டும். கடன் வாங்குவதோ கடன் அளிப்பதோ முழுமையாகத் தவிர்த்தல் நலம். தானம் என்பது வேறு. ஆனால் தானம் என்று சொல்லி தங்களது தனத்தை முழுமையாக யாருக்கும் அளிக்காமல் இருப்பது மிகவும் நலம் ஆகும்.

10. "மௌனம் பரம ஔஷதம்" அல்லது "அமைதி ஒரு அருமருந்து" என்பதற்கேற்ப அதிகமாக அநாவசியமாக பேசுவதை நிறுத்தி பேச வேண்டியவற்றைப் பேசவேண்டிய நேரத்தில் பேசவேண்டிய இடத்தில் பேசவேண்டியவர்களிடம் பேசுவது நலம். தாமரை இலை மீது தண்ணீர் எவ்வாறு இருக்குமோ அவ்வாறு இருக்க வேண்டும். மத இன வெறி இல்லாமல் அனைவரும் சமம் என்றப் பரிபக்குவ நிலையினைப் பெற்று அனைவரும் நலமாக இருக்க வேண்டும் என்றத் தூய எண்ணத்துடன் தன்னுள் உறையும் தெய்வத்தைப் பிரார்த்தித்து வருவது எல்லோர்க்கும் நலமாக இருக்கும்.