

நான் கல்லூரி படிக்கும் போது நல்லகம் சம்பந்தமான பயிற்சிக்கு வந்திருந்த பரோசிரியரை என்னால் இன்றும் மறக்க முடியாது. வகுப்பிற்கு வந்த முதல் நாள் எங்கள் அனைவரிடமும் ஒரு க்ளே விகடேக் சன்னார். வகுப்பில் மொத்தம் 38 பரே. அனைவரின் க்ளே விகளையும் க்ரீரந்து க்ளேட்டு புரிந்து கொண்டார். எல்லோரும் முடித்த பின்னர் 38 க்ளே விகளை ஒவ்வொன்றாக சொல்லி அதற்கான பதிலையும் விளக்கினார். எனக்கு திரிந்தவரை ஓரே நாளில் எங்கள் 38 பரேயின் பெயர்களையும் கற்றுக்கொண்டவரும் அவரே. பரோசிரியரின் திறமையை பார்த்து வகுப்பே அதிர்ச்சியடைந்தது.

இது எப்படி சாத்தியம்? என்பது தான் எங்களின் க்ளே வியாக் இருந்தது. அதற்கான பல்வற்று துணைக் கருவிகளையும், யுக்திகளையும் கற்பித்து நின்னவாற்றலுக்கான பயிற்சியை அவர் நிறைவாகச் செய்தார். அன்றாட வாழ்க்கையில் நின்னவாற்றல் சம்பந்தப்பட்ட பல அனுபவங்களை நாம் சந்தித்திருப்போம்;. வீட்டிற்கு வளியே சின்ற நாம் எதோ ஒன்றை எடுக்க நின்னதது வீட்டிற்குள் செல்வோம். ஆனால் உள்ளே சின்றபின் எதற்காக உள்ளே வந்தோம் என மனம் முறையோசிக்க வண்ணிதாக்கிவிடும். மிதிவண்டியில் சந்தைக்கு சின்றவர்கள் நடந்தே வீட்டிற்கு வந்ததை நான் க்ளே விப்பட்டுக்கிறேன்;. மிதிவண்டி திருடப்பட்டதால் அல்ல. மிதிவண்டியில் தாங்கள் சின்றதை மறந்துவிட்டதால்..

வயதாக ஆக, நின்னவாற்றல் குறைந்து கொண்டே செல்லும் என்று க்ரூகிறார்கள். ஆனால் பல முதியோர் அதிக நின்னவாற்றல் கொண்டவர்களாக உள்ளனர். நின்னவாற்றல் பற்றி பல ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இவற்றில் பெரும்பாலானவை நின்னவாற்றல் இழப்பதை தடுக்க மருத்துவ முறைகளை பரிந்துரைக்காமல் பல்வகை பயிற்சி முறைகளையே பரிந்துரைக்கின்றன. இத்தகைய பயிற்சிகள் முதியோர்களின் மனதை செயல்பாடுகளை வளர்த்து நலமுடன் நீண்டநாள் வாழச்செய்கிறது.

முதியோர் தங்கள் நின்னவாற்றலை வளர்த்து கொள்ள பல பயிற்சிகள் உள்ளன.

Written by

Friday, 01 August 2008 14:32 -

எண்புதிர், கறுக்கழைத்து புதிர் மற்றும் அயல்மொழிகள் கற்பது போன்றவைகள் இதற்கு எடுத்துக்காட்டு. நினைவற்றல் இழப்பை அகற்றும் முறைகள் இவைகள் தானா என்பதில் மிக குறைந்த ஆய்வுகள் தான் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. இத்தகைய பயிற்சிகள் வயது மூதிர் வதால் ஏற்படும் நினைவற்றலை தடுக்க முடியாது. அதிக வயது வாழும் போது மூதியோர்களை பாதிக்கும் நினைவிழப்பு நம்மை தாக்கும் என்பதால் நினைவற்றல் பயிற்சி தேவையானது என்று பரோசிரியர் உலப்டயைட்ர் ஆஸ்வால்டு கஹுகிறார். இவர் எர்லான்கன் நியுரெம்பெர்க் பல்கலைக்கழகத்தில் இந்த ஆய்வை மேற்கொள்ளும் குழுவை வழிநடத்துபவராவார்.

நினைவற்றல் இழப்பால் பாதிக்கப்படும் மக்கள் தங்களது தாங்களே கவனித்து நலமடைய முடியாது. சூயசுவி அணுகுமுறை அவர்கள் தங்களுக்கே உதவும் முறையாகும் என்று ஆஸ்வால்டு கஹுகிறார். சிறிய செயல்களை கட்டி மறந்து விடுகின்ற நிலை நினைவற்றல் இழப்பு ஏற்படுகிறது என்பதன் அடையாளமாகும். இவர்களால் ஒரு தொலைபேசி எண்ணையோ, வாங்க வேண்டிய பொருட்களின் பட்டியலையோ, கார் ஒதுக்கி நிறுத்துமிடம் ஆகியவற்றை நினைவில் கொள்ள முடியாது என்று மகேஸ் பிளாங்கல்வி ஆய்வு நிறுவனத்தின் ஃபுளோரியன் சமெடைக் தெரிவித்தார். இத்தகைய பிரச்சனையைக் கொண்ட மக்களின் மன அசைவுக்கத்தை மாற்ற ஏதாவது செய்ய வேண்டியுள்ளது. மன அசைவு பயிற்சி நேரத்தை மூலிகளைக் கொண்டு வருகிறது என மூலிகை தீர்மானிக்கப்படவில்லை எனக் கஹும் சமெடைக் இம்மூலிகைக்கு மாறாக இருக்க முடியாது என்கிறார். அதாவது மன அசைவு அளிக்கப்பட்ட பயிற்சி மனம் நினைவற்றல் எவ்வளவு வளர்ந்துள்ளது என கணக்கிடப்படுவதில்லை. இத்தகைய பயிற்சிகள் மனம் மூலிகை மனம், கஹும் மனம் என்ற நேரமுக வாய்ப்பே உள்ளது.

நினைவற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள எல்லோரும் தாங்களாகவே சில பயிற்சிகளை செய்யலாம். வாரத்தையே பட்டியல் நினைவில் வைப்பதை இதற்கு உதாரணமாக கொள்ளலாம். நினைவற்றலுக்கு துணை செய்கின்ற கருவிகளை பயன்படுத்தி பட்டியலை நினைவில் வைக்க, ஒரு வடிவத்தை எண்ணி அது வாரத்தையை குறிப்பது போன்ற பல உத்திகளை வளர்க்க முடியும். பார்க்க கட்டியதாய் உள்ள உருவங்கள் ஆழமாக பதியக் கட்டியவை. தொலைபேசி எண்களை நன்றாக நினைவில் கொண்டிருப்பவர் தான் பல வாரத்தகைகளை நினைவில் வைத்திருக்க கட்டும் என்று இல்லை. பழக்கப்படுத்தப்பட்ட கடமைகளே அதே கடமைகளில் பயனைத் தருகிறது என்று கஹும் உளவியலாளர் சமெடைக் மன அசைவுகான பயிற்சிகள் புத்திக் கஹும் மனம் வளர்க்கும் என்ற நம்பிக்கை பலவீனமானது என எச்சரிக்கிறார்.

உடல் பயிற்சியோடு இணைந்த மனத்தைக் கான பயிற்சியே நல்லது. ஆனால் அது இயந்திரதன்மை உடையதாய் இருக்கக் கூடாது என ஆஸ்வால்டு கருதுகிறார். ஓரே பயிற்சி முறைகளைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்வதாக அமைந்து விடக்கூடாது. ஓய்வு நேரங்களில் தங்கள் உடல் மற்றும் மனத்தைப் பயிற்சி முறைகளை இயந்திரதன்மை கொண்டதாகச் செய்யாமல் அவைகளின் அமைப்பு முறைகளை மாற்றிப் பயிற்சி மேற்கொள்வோர் தங்கள் மூலக் காலத்தில் குறைவான நன்மைவாற்றல் இழப்பைப் பெறுவார் என்று ஆஸ்வால்டு கருதுகிறார். இவர் சிவப்பு, நீலம் மற்றும் பச்சை நிறங்களால் எழுதப்பட்ட வார்த்தைகளைக் கொண்ட அட்டைகளைப் பயன்படுத்தும் நிறப் பயிற்சியைப் பரிந்துரைக்கிறார். இப்பயிற்சியின் பின்பு வார்த்தைகள் எழுதப்பட்டிருக்கும் நிறத்திற்குப் பொருந்தாத நிறத்தால் அவ்வட்டைகளில் எழுத வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக நீலநிறத்தில் எழுதப்பட்டதுள்ள வார்த்தை சிவப்பு நிறத்தில் எழுதப்படுகிறது. இவ்வாறு வேண்டியவற்றைச் செய்யப்படுகிற சாதாரணப் பயிற்சிக்கு மனத்தை அதிகச் செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அதாவது மனத்தை உடனடியாகச் செயல்பட்டு, எழுதப்பட்டதுள்ள நிறத்தையும், வார்த்தையையும் இனம் கண்டு அதற்கு நேர்மாறான நிறத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து எழுத வேண்டிய செயல்பாடுகளைச் செய்கிறது. இதன் போல நாள்தோறும் பலவிதப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம் என்று ஆஸ்வால்டு கருதுகிறார். வாகனம் ஓட்டிக் கொண்டிருக்கும் போது ஓய்வு நிறுத்தங்களில் அடையாளங்களைப் பார்த்துவிட்டு, அதனைத் தாண்டிச் சென்றபின் அந்த அடையாளங்களின் மேல் என்ன எழுதி இருந்தது என்று நினைவுபடுத்திப் பார்க்கலாம். மனத்தைக் கானப் பயிற்சிக்குச் செய் தித்தாள் உகந்த கருவியாகும். ஏதாவது ஒரு கட்டாயத்தை வாசிக்கும் போது A மற்றும் N என்ற எழுத்துக்களை அடையாளப்படுத்தி கொண்டே வாசிக்கலாம்.

நினைவாற்றலை வளர்க்கப் புதிர்கள் ஒரு கருவியே. செய்தித்தாள்கள் தலைப்பு வாரியாகக் குறுக்கெழுத்துப் புதிர்களை வெளியிடுகின்றன. இவை திரும்பத் திரும்ப ஓரே மாதிரி வருவதால் மனத்தின் உயிரணுக்களை அவ்வளவு வலுவாக வைத்திருப்பதில்லை என நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர். அவற்றில் 10 புதிர்களைச் செய்துவிட்டால் 11 வது புதிர்களை

எளிதாகச் செய்து விடலாம். எண்புதிர் மௌகைக்கு அதிக பயிற்சியைத் தந்தாலும் முடிவில் அதுவும் இயந்திரதன்மை வாய்ந்ததாகி விடுகிறது. மௌகைக்கு தொடர்ச் சவால்களையும், எழுச்சிகளையும் தருவதில் தான் இப்பயிற்சியின் இரகசியமே அடங்கியுள்ளது என்கிற ஆஸ்வால்டு ஓரே இசையைப் பியானோவில் வாசிப்பது பரிதல். மாறாக 80 வது வயதில் பியானோ வாசிக்க தொடங்குவது நன்மை விளைவிக்கிறது. இது உடற்பயிற்சி அல்லது பளுதூக்குதலில் குறைவான நேரம் செலவழிப்பதால் வருவதல்ல. உடற்பயிற்சியோடு கட்டிய மௌகைகான பயிற்சிதான் நின்வைற்றல் திறனை உயர்த்த முடியும்.

ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம்.

நின்வைற்றலை வளர்க்க கல்வி சம்பந்தப்பட்ட பயிற்சிகள் மிக நல்லது. ஆனால் இப்பயிற்சியைத் தேர்ந்தெடுப்போர் உடற்பயிற்சி மற்றும் கட்டுப்பாடான உணவு உண்பவராக இருக்க வேண்டும் என்று ஹய்டல்பெர்க்கைச் சேர்ந்த மப்பியல் வல்லுநர் கிறிஸ்டீனா டிங்-கிரெய்ன் ரீ அம்மையார் கூறுகிறார். உதாரணமாக முயற்சியுடன் நட்பை பயிற்சி மறக்கொள்வது அர்த்தமுள்ளது. இரண்டு முட்டை, ஒன்று அல்லது இரண்டு முறைமீன், அதிக அளவு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் ஒரு வார உணவு வகைகளாக இருக்க வேண்டும். கொழுப்பு சக்தி குறைந்த பால் உற்பத்திப் பொருட்கள் தேவையான புரத மற்றும் கால்சியம் எனப்படும் சூண்ணாம்பு சத்தை வழங்குகின்றன. இவை எல்லாவற்றையும் விட வயதில் பெரியோர் சமீபத்தில் பல தொடர்புகளைத் தேடி வேண்டும் என்று டிங்-கிரெய்ன் ரீ அம்மையார் கூறுகிறார். அயல்மொழி பயிற்சியை ஒரு திட்டமாக வயதில் பெரியோர் கொள்ள வேண்டும். நின்வைற்றல் கல்வி பயிற்சியும் பொருள்வதாய் அமைய முடியும். எவ்வித முயற்சியும் மறக்கொள்ளாமல் வாளாய் இருப்பது தான் மிக மோசமாக இருக்கும்.

வயது முதிர்ம்போது எதாவது பணிகளைச் செய்து இயங்கி கொண்டே இருப்பது மிக முக்கியமானது. தொடர்ந்து பணி செய்து கொண்டிருக்கும் முதியவர்கள் திடீரென அதை நிறுத்திவிட்டால் விரைவாக நோய் வாய்படுவது இயற்கை. தங்கள் பணிகள் மீலம் மௌகைக்கு வலையை கொடுப்பதோடு அவர்கள் உடலும் இயங்குகிறது. அப்படியின்றால்

Written by

Friday, 01 August 2008 14:32 -

உடல் பயிற்சியோடு சார்ந்த மன ளகைக் கான பயிற்சி நினவாற்றலோடு நீ ண்ட
ஆயுளையும் தரும் தானே.

<http://tamil.cri.cn/1/2007/12/03/62@63854.htm>