



# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

(Peer Reviewed Journal Multidisciplinary)

ISSN: 2582-399X



காலாண்டு இதழ்  
(ஐனவரி, ஏப்ரல், ஜூலை, அக்டோபர்)  
ஆகிய மாதங்களில் வெளிவரும்

# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

# Aran

International e Journal of Tamil Research

## EDITORIAL BOARD

Founder / Editor in Chief

**Dr PRIYAKRISHNAN**

Publisher

**MR P. JAYAKRISHNAN**

Editorial Board Members

**Dr V SELVAKUMAR**

Professor And Head of The Department of Maritime History and Marine Archaeology Tamil University, Thanjavur, TamilNadu, India  
selvakumar.v@tamiluniversity.ac.in

**Dr. S. KAVITHA**

School of Indian Languages and Comparative Literature, Tamil University, Thanjavur. TamilNadu, India

**Dr.K.DAYANIDHI**

Assistant Professor & Head i/c , Department of Vaishnavism , University of Madras, TamilNadu, India. dayanidhi@unom.ac.in

**Dr O.MUTHIAH**

Professor of Tamil, The Gandhigram Rural Institute (Deemed to be University) Gandhigram - 624 302 Dindigul District, TAMIL NADU

**DR UMADEVI**

Professor In Tamil, Department of Modern Indian Languages And Literary Studies University of Delhi, Delhi . dumadevi@mil.du.ac.in

# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

# Aran

International e Journal of Tamil Research

## EDITORIAL BOARD

### **DR JAGADEESAN.T.**

Assistant Professor of Tamil, Department of Indian Languages,  
Faculty of Arts, Banaras Hindu University,  
Varanasi- 221005, Uttar Pradesh,India.

### **DR SENTHIL PRAKASH.S**

Teacher – in- charge/Assistant professor (SG),Department of  
Tamil, Institute of Languages, Literature& culture,  
Visva – Bharathi University,Santiniketan,West  
Bengal, India -731235

### **DR R TAMILSELVAN**

Assistant professor, Aligarh Muslim University, Uttar Pradesh,India-202002

### **Dr SWARNAVEL ESWARAN**

Associate Professor Departments of English, and Media and Information  
Michigan State University. USA. eswaran@msu.edu

### **Dr (Ms.) NILANKA LIYANAGE**

Senior Lecturer in Dance ,Department of Dance,Drame&Theatre Arts,  
Swamy Vipulananda Institute of Aesthetic Stidies,Eastern University Srilanka

### **Mrs THULSIVANTHANA UDAYASHANKAR**

Senior lecturer Gr II in English, Swamy Vipulananda Institute of  
Aesthetic Stidies ,Eastern University, Srilanka

# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழ்

# Aran

International e Journal of Tamil Research

## EDITORIAL BOARD

**Dr B. DHANANJAYAN**

Associate Professor, Sir Theagaraya College, Old Washermenpet,  
Chennai - 600 021.

**Dr P.SEKAR**

Assistant Professor, Department of Education, Govt. Institute of Advanced Study  
in Education, Saidapet, Chennai-600015. sekar@iasetamilnadu.ac.in

**நிறுவனர்/பதிப்பாளர்/நிர்வாக ஆசிரியர்**

**இதழாக்கம்**

**திரு ப. ஜெயகிருஷ்ணன்**

**முதன்மை ஆசிரியர்**

**முனைவர் பிரியாகிருஷ்ணன்**

**+917299587879**

**www.aranejournal.com**

**aranjournal@gmail.com**

அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னிதழில் வெளிவரும் ஆய்வுக்கட்டுரைகள் அனைத்தும்  
(Peer Review)பீர் ரிவியூ செய்யப்பட்டு பதிவு செய்யப்படுகிறது என்பதைத்  
தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



முதுமை இயற்கையே - திருவள்ளுவரின் முதியோர் வாழ்வியல் சிந்தனைகள்

*Old Age is Natural — Thiruvalluvar's Thoughts on Elderly Life Ethics*

முனைவர் வி.சேகர், உதவிப்பேராசிரியர், தமிழ்த்தலைவர், முதல்வர் (பொறுப்பு), பவ்டா கலை மற்றும் அறிவியல் கல்லூரி, விழுப்புரம், 604 304, இந்தியா.

Dr V. Segar, Assistant Professor, HOD of Department of Tamil, Principal IIC, BWDA Arts and Science College, Villupuram, 604 304, India.

Orchid ID: 0000-0003-2987-9904

**ஆய்வுகருக்கம்**

திருவள்ளுவர் இயற்றிய திருக்குறள் மனித வாழ்வின் முழுமையான அறநெறி வழிகாட்டியாகத் திகழ்கிறது. இந்நூல் அறம், பொருள், இன்பம் ஆகிய மூன்று அடிப்படை வாழ்வியல் கூறுகளின் மூலம் மனித வாழ்க்கையின் அனைத்து நிலைகளையும் விளக்குகின்றது. இக்கட்டுரை “முதுமை இயற்கையே — திருவள்ளுவரின் முதியோர் வாழ்வியல் சிந்தனைகள்” என்ற தலைப்பில், முதுமை எனும் வாழ்க்கை நிலையைக் குறித்த வள்ளுவரின் நேரடி மற்றும் மறைமுகமான கருத்துக்களை ஆய்வு செய்கிறது.

முதுமை மனித வாழ்வின் தவிர்க்க முடியாத நிலையாகும்; இதில் அனுபவமும் ஞானமும் உயர்கின்றன. இக்கட்டுரை முதியோரின் சமூகப் பங்கு, அவர்களின் அனுபவத்தின் மதிப்பு, இளையோருடன் உறவு மற்றும் அவர்களை மதிக்கும் கடமை ஆகியவற்றை ஆராய்கிறது. மேலும், உடல்—மனநலம், தனிமை மற்றும் சமூக ஆதரவு தேவைகள் பற்றியும் விளக்கி, அறவாழ்வு, பற்றற்ற மனப்பான்மை மற்றும் நல்ல உறவுகள் மூலம் முதுமையை இனிமையாக்கலாம் என வலியுறுத்துகிறது.

திருக்குறளில் முதுமை குறித்து தனி அதிகாரம் இல்லாவிட்டாலும், வாழ்க்கையின் நிலையற்ற தன்மை மற்றும் அறச்செயல்களின் அவசியம் மூலம் அதற்கான புரிதல் வெளிப்படுகிறது. இக்கட்டுரை விளக்கவியல் மற்றும் சமூகவியல் அணுகுமுறையில் அமைந்து, முதுமையை அர்த்தமுள்ள நிலையாக ஏற்று, முதியோரின் நலனுக்காக சமூகமும் தனிநபரும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும் என வலியுறுத்துகிறது.

**முக்கிய சொற்கள்:** முதுமை, திருவள்ளுவர், திருக்குறள், முதியோர் வாழ்வியல், அறநெறி, சமூகப் பொறுப்பு.

**Abstract**

Thirukkural, authored by Thiruvalluvar, is regarded as a comprehensive ethical guide for human life. It explains the principles of Aram (virtue), Porul (wealth), and Inbam (pleasure), which together encompass all stages of human existence. This article titled “Old Age is Natural — Thiruvalluvar's Thoughts on Elderly Life” examines both the direct and indirect perspectives of Thiruvalluvar on old age as a natural phase of life.

*Old age is an inevitable stage of human life, where experience and wisdom reach their peak. This study explores the social role of the elderly, the value of their experience, their relationship with the younger generation, and the moral duty of respecting them. It also discusses physical and mental health issues, loneliness, and the need for social support. Furthermore, it emphasizes that old age can be made meaningful through ethical living, detachment, and strong social relationships.*

*Although Thirukkural does not have a separate chapter dedicated to old age, its teachings on the impermanence of life and the importance of virtuous actions provide deep insights into aging. This study is based on descriptive and sociological approaches, concluding that old age should be accepted as a meaningful stage of life, and both society and individuals must work together for the well-being of the elderly.*

**Keywords:** *Old age, Thiruvalluvar, Thirukkural, elderly life, ethics, social responsibility.*

#### முன்னுரை

திருவள்ளுவர் இயற்றிய திருக்குறள் உலகப் பொதுமறை நூலாகப் போற்றப்படும் சிறப்புமிக்க தமிழறநூலாகும். மனித வாழ்வின் அடிப்படை அம்சங்களான அறம், பொருள், இன்பம் ஆகிய மூன்று கூறுகளையும் ஒருங்கிணைத்து, காலத்தையும், இடத்தையும், சமூக வேறுபாடுகளையும் தாண்டி அனைத்து மனிதர்களுக்கும் பொருந்தக்கூடிய வாழ்வியல் நெறிகளை இந்நூல் வழங்குகிறது.

வள்ளுவம் தாம் தோன்றிய காலத்தோடு நின்றுவிடாமல், இனி வரும் தலைமுறைகளுக்கும் பொருந்தும் வகையில் மனிதன் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதைப் போதிக்கிறது. அது ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கோ சமூகத்திற்கோ மட்டுப்படாமல், அனைத்துக் காலங்களுக்கும் பொதுவான வாழ்க்கை நெறிகளை எடுத்துரைக்கிறது. இதன்மூலம் மனித வாழ்க்கையின் மகத்துவத்தையும் அதன் நோக்கத்தையும் தெளிவுபடுத்துகிறது. மேலும், வள்ளுவம் ஒரு இலக்கியப் படைப்பாக மட்டுமே தங்காமல், மனித வாழ்க்கையின் அறநெறி சாராம்சத்தை ஆழமாகப் பதிவு செய்யும் வாழ்வியல் கையேடாக விளங்குகிறது.

வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத ஒரு கட்டமாகும் முதுமை. இக்கட்டத்தில் உடல் வலிமை குறையக் கூடும்; ஆனால் அனுபவம், ஞானம், சிந்தனை ஆழம் ஆகியவை மேம்படுகின்றன. ஆகையால் முதுமை என்பது வீழ்ச்சி அல்ல; அது வாழ்வின் நிறைவு நிலையாகக் கருதப்பட வேண்டும். இந்நிலையில் முதியோர் எவ்வாறு வாழ வேண்டும், அவர்களின் சமூகப் பங்கு என்ன, அவர்களை எவ்வாறு மதித்து பேண வேண்டும் என்பன குறித்து திருவள்ளுவர் தனது குறள்களில் ஆழமான சிந்தனைகளை முன்வைக்கிறார்.

மேலும், முதியோரின் உடல் மற்றும் மனநலம், அவர்களின் அனுபவத்தின் சமூகப் பயன், இளைய தலைமுறையுடன் அவர்களுக்கிருக்கும் உறவு, பொறுப்புணர்வு, மற்றும் தனிமை போன்ற சிக்கல்கள் ஆகியவற்றை திருக்குறள் அடிப்படையில் ஆராய்வது இக்கட்டுரையின் நோக்கமாகும். இதனுடன், முதியோரின் உரிமைகள் மற்றும் கடமைகள் குறித்த வள்ளுவரின் மறைமுகக் கருத்துக்களையும் வெளிக்கொணர முயல்கிறது.

எனவே, “முதுமை இயற்கையே — திருவள்ளுவரின் முதியோர் வாழ்வியல் சிந்தனைகள்” என்ற தலைப்பில் அமைந்துள்ள இக்கட்டுரை, திருக்குறள் வழங்கும் வாழ்வியல் விழுமியங்களை சமூக, உளவியல் மற்றும் தத்துவ நோக்குகளில் பகுப்பாய்வு செய்து, இன்றைய சூழலில் அதன் பொருத்தத்தையும் பயன்பாட்டையும் விளக்குகிறது.

### முதுமைப் பருவம்

முதுமைப் பருவம் என்பது வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத ஒரு காலகட்டமாகும். குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம், நடுத்தர வயது போன்றே முதுமையும் ஒரு வாழ்வியல் சுழற்சியின் ஓர் அங்கம். உடலளவிலும் மனதளவிலும் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் இந்தக் காலகட்டத்தைச் சரியான திட்டமிடல் மற்றும் பராமரிப்புடன் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்.

### முதுமைப் பருவத்தின் சிறப்பியல்புகள்

முதுமையில் உடல் நலிவடைதல், இதய நோய், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படுதல், மறதி நோய் போன்ற உடல் ரீதியான சவால்கள் ஏற்படலாம். மனதளவில் இளமையாக இருப்பது முதுமையை இனிமையாக்கும். மனதளவில் சவால்களை எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும். பணியில் இருந்து ஓய்வு பெறுவது, வாழ்க்கைத் துணையை இழப்பது போன்ற சமூக மாற்றங்களும் ஏற்படலாம்.

### முதுமையை இனிமையாக்கும் வழிகள்

மனதளவில் இளமையாகவும் உற்சாகமாகவும் இருப்பது முதுமையின் அழகை அதிகரிக்கும். நடுத்தர வயதிலிருந்தே முதுமைக்கான திட்டமிடலைத் தொடங்குவது அவசியம். உடல் நலத்தையும் மன நலத்தையும் பேணுவது முதுமையில் மிகவும் முக்கியம். முதுமையை இரண்டாம் குழந்தைப் பருவமாகப் பார்க்காமல், பொறுப்புடனும் சுயமரியாதையுடனும் வாழ வேண்டும்.

திருவள்ளுவர் முதியோர்களின் முக்கியத்துவத்தையும், அவர்களுக்கு மரியாதை மற்றும் கவனிப்பு அளிப்பதன் அவசியத்தையும் வலியுறுத்தியுள்ளார். அவர் முதியோர்களின் அனுபவ அறிவை போற்றி, அவர்கள் வழிகாட்டுதலின் மூலம் இளையோர் நன்மைகளை அடைய முடியும் என்று கூறுகிறார். மேலும், இளையோர் முதியோர்களுக்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளைப் பற்றி விளக்கியுள்ளார்.

### முதியோர்கள் குறித்த சிந்தனைகள்

முதியோர்களை மதிப்பது மனிதனின் கடமை என்று வள்ளுவர் கூறுகிறார். அவர்களுடைய அனுபவ அறிவை பயன்படுத்தி நன்மைகளைப் பெற வேண்டும் என்றும் கூறுகிறார். முதியோர்களின் அனுபவத்தை மதிக்கும் பட்சத்தில், நாம் பல தவறுகளைத் தவிர்த்து, சரியான வழியில் செல்ல முடியும். முதியோர்களைக் கவனித்து வளர்ப்பது இல்லற வாழ்வின் முக்கிய பண்பாகும். முதியோர்கள் இளையோர் வாழ்வில் சிறந்த வழிகாட்டிகளாகத் திகழ முடியும். மூத்தோர் வாழ்வு என்பது அனுபவங்களின் தொகுப்பாகும். அதனை நாம் போற்றி, அவர்களின் வழிகாட்டலைப் பெற்று வாழ்வில் உயர்வடைய வேண்டும். திருவள்ளுவர், முதியோர் வாழ்வியலை உதாசீனப் படுத்துவதை அல்லது மதிக்காமல் இருப்பது, வாழ்க்கையின் முக்கிய பங்களிப்பை இழப்பதற்குச் சமம் என்று தன் வாழ்வியல் சிந்தனைகள் மூலம் உணர்த்துகிறார்.

### முதுமை இயற்கையே என உணரல்

முதுமை என்பது உயிரினங்கள் அனைத்தும் கடந்து செல்லும் இயற்கையான, தவிர்க்க முடியாத ஒரு செயல்முறையாகும், இது உடல் மற்றும் மன செயல்பாடுகளில் ஏற்படும் படிப்படியான வீழ்ச்சியைக் குறிக்கிறது. பிறப்பு, இளமை, முதுமை, இறப்பு என வாழ்வின் தொடர் சங்கிலியில் முதுமையும் ஓர் அங்கமாகும். இந்த இயற்கையான மாற்றங்கள் சில சமயங்களில் பலவீனத்தை ஏற்படுத்தினாலும், முதுமைக்கான கோட்பாடுகள், சமூக ஆதரவு மற்றும் அதைப் போற்றும் மனப்பான்மை போன்றவை முதியோர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த உதவும்.

### முதுமையின் யதார்த்தம்

அனைத்து உயிரினங்களும் முதுமையின் பல்வேறு கட்டங்களை அடைகின்றன, மேலும் இது மனித வாழ்க்கையின் ஒரு தவிர்க்க முடியாத பகுதியாகும். வயது ஆக ஆக உடலில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்கின்றன, இது செயல்பாட்டுத் திறனில் படிப்படியான வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கிறது. முதுமை பெரும்பாலும் உடல்நலப் பிரச்சனைகள், பொருளாதாரச் சவால்கள் மற்றும் சமூக மாற்றங்களை உள்ளடக்கியதாக இருக்கலாம்.

### முதுமையின் காரணங்கள் (கோட்பாடுகள்)

முதுமைக்கான காரணங்களை விளக்கும் பல கோட்பாடுகள் உள்ளன, அவற்றில் சில:

#### ஃப்ரீ ரேடிக்கல் கோட்பாடு (Free Radical Theory)

இந்த கோட்பாட்டின்படி, ஃப்ரீ ரேடிக்கல்ஸ் எனப்படும் தீங்கு விளைவிக்கும் மூலக்கூறுகளின் சேதத்தால் செல்கள் செயலிழந்து காலப்போக்கில் முதுமை ஏற்படுகிறது.

#### மரபணு நிரலாக்கக் கோட்பாடு (Genetic Programming Theory)

இந்த கோட்பாடு, முதுமை என்பது மரபணுக்களால் முன்னரே திட்டமிடப்பட்ட ஒரு செயல்முறை என்று கூறுகிறது, இது குறிப்பிட்ட காலகட்டத்தில் உடலியல் செயல்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

முதுமை என்பது இயற்கையானது என்று கூறும் நேரடியாக எந்த திருக்குறளும் இல்லை. ஆனால், வாழ்க்கை என்பது நிலையானதல்ல என்பதையும், காலம் மாறக்கூடியது என்பதையும் உணர்த்தும் சில திருக்குறள்கள் உள்ளன. அவற்றுள் முக்கியமானவை:

"ஆரா இயற்கை அவாநீப்பின் அந்நிலையே

பேரா இயற்கை தரும்". (குறள் 370)

"பேரா இயற்கை தரும்": என்றுமுள்ள நிலைத்த இன்பத்தையும், மாறாத தன்மையையும் தரும். சுருக்கமாக, இந்த குறள், எக்காலத்திலும் நிறைவுபெறாத ஆசைகளைத் துறப்பதன் மூலம், இயற்கையின் மாறாத தன்மையையும், என்றும் நிலையான இன்பத்தையும் பெறலாம் என்று கூறுகிறது. இது முதுமையின் இயல்பான நிலையையும், வாழ்க்கையின் நிலையற்ற தன்மையையும் உணர்த்தும் ஒரு பாடமாகும். முதுமை என்பது இயற்கையின் ஒரு பகுதி என உணர்ந்து வாழ வேண்டும் என இக்குறள் கருத்துரைக்கலாம்.

"இருவேறு உலகத்து இயற்கை திருவேறு

தெள்ளிய ராதலும் வேறு" (குறள் 374)

(இங்கு இயற்கை என்பது உலக இயல்பைக் குறிக்கிறது). இந்தக் குறள் உலகத்தின் இயல்பு இருவகைப்படும் என்று கூறுகிறது. அதாவது, செல்வத்தை ஆக்கும் விதியும், அறிவை வளர்க்கும் விதியும் வெவ்வேறானவை. முதுமையிலும் இது பொருந்தும், அதாவது, நாம் முதுமையில் பெறும் ஞானமும், செல்வமும் வெவ்வேறானவை என உணரலாம்.

“அறவாழி அந்தணன் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால்

பிறவாழி நீந்தல் அரிது” (குறள் 08)

என்ற குறளில் "உலகத்தோ டொத்த உலகத்தோ டொத்த அன்பைப் பெறுதல், அது பலவற்றையும் கற்றறியாத அறிவு இல்லாதவர்களுக்குச் செய்ய இயலாத காரியம் ஆகும்". இது வாழ்க்கையின் பல்வேறு கட்டங்களில் நாம் உலகத்தோடு எவ்வாறு பழக்கிக் கொள்ள வேண்டும் என்பதைப் பற்றிப் பேசுகிறது.

இவற்றின் மூலமாக, வாழ்க்கையின் ஏற்ற இறக்கங்கள், மற்றும் அது எப்போதும் மாறக்கூடியது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளலாம். மேலும், முதுமை என்பது வாழ்வின் ஒரு பகுதி என்பதை உணர்ந்து, அதற்கேற்ப நம்மைத் தயார் செய்து கொள்வதற்கு இந்த குறள்கள் உதவலாம்.

**முதுமை உள்ளடக்கிய திருக்குறள்கள் (மறைமுகப் புரிதல்கள்)**

முதுமையைப் பற்றி நேரடியாகப் பேசும் திருக்குறள் எதுவும் இல்லை. ஆனால், உடல் தளர்ந்து முதுமை எய்தும் முன் அறம் செய்ய வேண்டும் என்று வலியுறுத்தும் "இன்னாசெய்யாமை", அதிகாரத்தில் 314-ஆம் குறள் (அறத்தாறு எனப்படுவது யாதெனின், யாதுமொருவர் செய்ய நல்வினை அக்குறளின் பகுப்பாய்வு) கூறுகிறது. இளமையிலே அறம் செய்து, பிற்காலத்தில் அல்லது முதுமையில் பார்க்கலாம் என்று தள்ளிப்போடக்கூடாது என்று உரையாளர்கள் கருதுகின்றனர். முதுமையின்போது நாம் செய்யக்கூடிய அறங்கள், உடல் அழியும் காலத்தில் அழியாத துணையாகும்.

மேலும், சிறந்த அறிவுடைய பெரியோரின் துணையைப் பெறுவதன் அவசியத்தை வலியுறுத்தும் "பெரியாரைத் துணைக்கோடல்" அதிகாரத்தில் 441-ஆம் குறளும், முதுமை என்பது இயற்கையானதன்று என்று கருதும் திருக்குறள்களும் உள்ளன.

அறிவாலும் அனுபவத்தாலும் மூத்த பெரியோர்களின் துணையைப் பெறுவதன் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தும் இந்தக் குறள்கள், அவர்களைத் துணைத்தேர்ந்து கொள்வதன் அவசியத்தை உணர்த்துகின்றன.

**முதுமைக் காலத்து இன்ப வாழ்க்கைக்கு திருக்குறள் கூறும் வழிகள்**

திருக்குறள் முதுமைக் கால இன்ப வாழ்க்கைக்குப் பல வழிகளைக் காட்டுகிறது. அதில், பற்றற்ற மனப்பான்மை, பிறருக்கு உதவக்கூடிய பகுத்தறிவுள்ள வாழ்க்கை, மக்களிடம் பணிவு காட்டுதல், தகுந்த வாழ்வியல் அறங்களைக் கடைப்பிடித்தல், இல்லற வாழ்க்கையின் சிறப்பு ஆகியவை முக்கியமாக வலியுறுத்தப்படுகின்றன.

**பற்றற்ற மனப்பான்மை (அறத்துப்பால்)**

"பற்றுக் பற்றற்றான் பற்றினை அப்பற்றைப்

பற்றுக் பற்று விடற்கு" (குறள் 350)

என்ற குறள், பற்றற்ற ஒருவனைப் பற்றுவதன் மூலம் அனைத்துப் பற்றுகளிலிருந்தும் விடுபட்டு, அமைதியான வாழ்வை அடையலாம் என்று கூறுகிறது.

### பகுத்தறிவுள்ள வாழ்க்கை (பொருள் அதிகாரம்)

பழத்தையும், கஞ்சியும், பகுத்து உண்ணும் இயல்புடைய வாழ்க்கை, எப்போதும் குறைவில்லாமல் இருக்கும். இது செல்வத்தையும், பரம்பரையையும் நிலைக்கும்.

### பிறரிடம் பணிவு (இல்லறவியல்)

மக்களிடம் பணிவாக இருப்பதன் மூலம் இன்பமான வாழ்க்கையை வாழலாம். தன்னலமற்ற சேவை மனப்பான்மையுடன் வாழும் ஒரு பெண், பெருமை அடைவார்.

### தகுந்த வாழ்வியல் அறங்கள்

ஒருவன் தனது வாழ்க்கையில் அறம், பொருள், இன்பம் ஆகியவற்றின் வழியில் சிறந்த வாழ்வை மேற்கொள்வது வீடுபேற்றை அடைய உதவும்.

### இல்லற வாழ்க்கையின் சிறப்பு

இல்லறமே சிறந்தது என்றும், இல்லறத்தைப் பின்பற்றி வாழ்வது சிறந்த வாழ்வியல் நீதிகளைக் கடைப்பிடிக்க உதவும் என்றும் வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

“இல்வாழ்வான் என்பான் இயல்புடைய மூவர்க்கும்

நல்லாற்றின் நின்ற துணை” (இல்வாழ்க்கை 41)

தன்னை மணந்த கணவனின் வளமைக்குத் தக்கபடி நடக்கும் சிறந்த வாழ்க்கைத்துணை, சிறந்த வாழ்க்கையை அமைப்பாள்.

“மனைத்தக்க மாண்புடையள் ஆகித்தற் கொண்டான்

வழத்தக்காள் வாழ்க்கைத் துணை” (வாழ்க்கைத் துணைநலம் 51)

### முதுமையில் மகிழ்ச்சியாக வாழ சில வழிகள்

முதுமைக் காலத் தேவைகளுக்காக முன்கூட்டியே சேமித்து வைப்பது அவசியம். இந்த சேமிப்புகளை எதிர்காலத்தில் செலவழிக்க தயாராக இருக்க வேண்டும். முறையான உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள் முதுமைக் காலத்தில் நல்ல உடல்நிலையை உறுதிசெய்ய உதவும். மனதை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருத்தல், புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளுதல், நேர்மறையான எண்ணங்களை வளர்த்தல் போன்றவை மன அமைதிக்கு உதவும்.

குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சுற்றியுள்ள சமூகத்துடன் நல்லுறவைப் பேணுவது மன மகிழ்ச்சியைத் தரும். தனது தேவைகளைத் தானே பூர்த்தி செய்துகொள்ளும் பழக்கத்தை வளர்த்து, பிறரைச் சார்ந்திருப்பதைத் தவிர்ப்பது சுயமரியாதையை அதிகரிக்கும். முதுமையின் சவால்களைப் பொறுமையுடனும், பக்குவத்துடனும் எதிர்கொள்ள வேண்டும். வயது கூடும்போது ஏற்படும் மாற்றங்களை இயல்பாக ஏற்றுக்கொள்வது முக்கியம். வசதியான மற்றும் பாதுகாப்பான சூழலில் வாழ்வது முதுமையில் மன அமைதியையும் இன்பத்தையும் அளிக்கும்.

### முதுமையில் மகிழ்ச்சியாக வாழ கடைபிடிக்க வேண்டியவைகள்

வயதாகி விட்டாலே பலருக்கும் மகிழ்ச்சி என்பது தொலைந்து போகும். அதற்குக் காரணம் தள்ளாமை, இல்லாமை, நோய்கள் என ஆட்டிப் படைக்கும் காரணங்கள்தான். ஆனால், இவற்றைக் கடந்தும் முதுமையில் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம். அது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

குடும்பப் பொறுப்புகளிலிருந்து ஒதுக்கப்படுவதையும், பதவியில் இருந்ததன் மூலம் சமூகத்தில் அனுபவித்து வந்த அந்தஸ்துகளை இழப்பதையும், எந்தக் கசப்பும் இல்லாமல் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வாழ்க்கையில் உச்சத்தைத் தொட்டவராக இருப்பினும், எவ்வளவு புகழ் வாய்ந்தவராக இருப்பினும், முதுமை உங்களை ஒரு சராசரி மனிதராக மாற்றிவிடும். இதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். சிகரத்தில் ஏறிய எவரும் அங்கேயே இருப்பதில்லை. சீழே இறங்கி வந்துதான் ஆக வேண்டும். வாழ்க்கையும் அப்படிப்பட்டதே! தாமரை இலை மீது உருளும் தண்ணீர்த் துளி போலப் பற்றற்று வாழப் பழகுங்கள்.

சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் இளமைக்கால நண்பர்களையும் உடன் பணிபுரிந்த ஊழியர்களையும் தவறாமல் சந்தியுங்கள். ஏனென்றால், நாட்கள் செல்லச் செல்ல அதுபோன்ற வாய்ப்புகள் உங்களுக்கு அரிதாகவே கிடைக்கும். அவர்களுடன் நடைப்பயிற்சி (வாக்கிங்) செல்வது, உணவு அருந்துவது, கோயில்களுக்குச் செல்வது. சுற்றுலா போவது என நேரத்தைச் செலவிடுங்கள். அவர்களும் உங்கள் வயதில்தான் இருக்கிறார்கள் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு மனம் நோகாதபடி பேசுங்கள்.

முதுமைக் காலத்தில் உங்களுடன் பெரும்பாலான நேரங்களில் இருக்கப்போவது உங்கள் வாழ்க்கைத் துணைவர்தான். அழைப்பு எப்போது வரும் என்பது இருவருக்குமே தெரியாது. ஒருவர் இன்னொருவருக்கு முன்னதாக விடைபெற இருப்பதால், வாழ்க்கைத் துணையுடன் இருக்கும் ஒவ்வொரு நொடியும் பொன் போன்றது. புலம்பல்களோ, எரிச்சல் வார்த்தைகளோ இல்லாமல் எப்போதும் உற்சாகமாகப் பேசி மகிழுங்கள்.

முதுமையை நினைத்து பயம் வேண்டாம். அதைச் சாபமாக எண்ணிச் சலிப்படையாதீர்கள். முதுமையை வரமாக எண்ணிப் போற்றி மகிழுங்கள். ஒவ்வொரு நாளையும் நீங்கள் புதிதாகப் பிறந்த மற்றொரு தினம் போலக் கருதுங்கள். எப்போதும் புன்னகை பூத்த முகத்துடன் இருங்கள். இனிய வார்த்தைகளே பேசுங்கள். ஓடும் நதி ஒருபோதும் திரும்பிப் பின்னோக்கி ஓடுவதில்லை. வாழ்க்கையும் அதுபோன்றுதான். அதை மகிழ்ச்சியானதாக மாற்றுங்கள்.

முதுமைக் காலத் தேவைகளுக்காக என கணிசமான அளவு சேமிப்பு வைத்திருங்கள். செலவழிக்க வேண்டிய நேரத்தில் அதைச் செலவழியுங்கள். ஓய்வுக்காலப் பணிக்கொடை போன்றவற்றை உங்களுக்காக என வைத்துக்கொள்வது நல்லது. கடைசி காலங்களில் உங்களது முதுமையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் பணம் மற்றும் உடைமைகளை உங்களிடம் இருந்து பறிக்கச் சிலர் முயற்சிக்கலாம். அப்படிப்பட்ட மனிதர்களிடம் கவனமாக இருங்கள். உங்களுக்குத் தேவையில்லை எனக் கருதும் பணத்தையும் உடைமைகளையும் நீங்களாகவே மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்து விடுங்கள்.

### முதுமைக் காலத்திற்காக முன்னதாகத் திட்டமிடல்

திட்டமிடல் என்பது ஒரு செயலின் நன்மை தீமைகளை ஆராய்ந்து, அதற்குண்டான ஆற்றலை அறிந்து, அதற்கேற்ப செயல்படுவது ஆகும். திருக்குறளில் திட்டமிடல் பற்றி நேரடியாக ஒரு குறள் இல்லையென்றாலும், திட்டமிடுதலின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தும்

வகையில் பொருட்பால், அரசு இயலில் 461 ஆம் குறள் அமைந்துள்ளது. இக்குறள் எந்தவொரு செயலைத் தொடங்குவதற்கு முன்பும், அதனால் ஏற்படும் லாப நஷ்டங்களை ஆராய்ந்து செயல்பட வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறது.

### முடிவுரை

திருக்குறளில் முதுமையை முதன்மையாகக் கொண்டு எந்த அதிகாரமும் இல்லை என்றாலும், முதுமையைப் பற்றிய மறைமுகமான புரிதல்கள் பல உள்ளன. முதுமை என்பது ஒரு வாழ்வின் இயல்பான பகுதி என்பதையும், முதுமையிலும், அதை எதிர்கொள்வதற்கான அறம் செயல்களின் முக்கியத்துவத்தையும் வலியுறுத்துவதே இதன் மையக் கருத்தாகும். குடும்ப உறவுகளும் சமூக ஆதரவும் முதியவர்களுக்கு மிகவும் முக்கியம், மேலும் சில நிறுவனங்கள் முதியோர் இல்லங்களை அமைப்பதன் மூலம் இதற்கு உதவுகின்றன. இளைஞர்கள் முதியோராக மாறுவது இயற்கையின் நிர்ப்பந்தம் என்பதை சமூகம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். முதியோர்களின் மருத்துவப் பராமரிப்பும் நலமும் கவனிக்கப்பட வேண்டும். சுருக்கமாக, முதுமை இயற்கையின் ஒரு நிலையான பகுதியாகும். அதன் சவால்களை எதிர்கொள்ளவும், முதியோர்களின் வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாகவும் நாம் அனைவரும் ஒருங்கிணைந்து செயல்படுவது முக்கியம்.

முதுமைக் காலத்தில் இன்பமாக வாழ நிதித் திட்டமிடல், உடல் மற்றும் மன நலப் பராமரிப்பு, சமூகத் தொடர்புகளைப் பேணுதல், சுயமரியாதையை வளர்த்தல், வாழ்க்கையை அணுகுமுறையை மாற்றுதல் போன்ற வழிகள் உள்ளன. நிதிப் பாதுகாப்பு, மன அமைதி, நல்லுறவுகள் மூலம் முதுமையை மகிழ்ச்சியானதாக மாற்றலாம்.

### துணை நூற்பட்டியல்

1. கிருட்டினமூர்த்தி. சா (பதிப்பாசிரியர்), இக்கால உலகிற்குத் திருக்குறள், உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம் சென்னை, 2004, 3 தொகுதிகள்.
2. சதாசிவம். மு. வள்ளுவர் உள்ளமும் வாழ்க்கைத் தத்துவங்களும், மணிவாசகர் பதிப்பகம் 2004
3. சாமி சிதம்பரனார், வள்ளுவர் வாழ்ந்த தமிழகம், மணிவாசகர் பதிப்பகம், சென்னை, 2001
4. சுப்பு ரெட்டியார், ந. வள்ளுவரின் வாழ்வியல் சிந்தனைகள், ஆசிரியரின் 89 அகவை நினைவாக, அவ்வை வெளியீடு, சென்னை, 2004.
5. மோகனராசு. கு. திருவள்ளுவரின் சமுதாயச் சீர்திருத்தங்கள், மணிவாசகர் பதிப்பகம். சென்னை, 2005
- 6.

### இணையதளம் கட்டுரைகள்

1. தினமணி, 28 செப்.2019 இணைப்பு, தமிழ்மணி, முதுமைக் குறித்த முதியோர் மனநிலை  
<https://www.dinamani.com/weekly-supplements/tamilmani/2019/Sep/28%E0%AE%AE%E0%AF%81%E0%AE%A4%E0%AF%81%E0%AE%AE%E0%AF%88-%E0%AE%95%E0%AF%81%E0%AE%B1%E0%AE%BF%E0%AE%A4%E0%AF%8D%E0%AE%A4-%E0%AE%AE%E0%AF%81%E0%AE%A4%E0%AE%BF%E0%AE%AF%E0%AF>

[%8B%E0%AE%B0%E0%AF%8D-%E0%AE%AE%E0%AE%A9%E0%AE%A8%E0%AE%BF%E0%AE%B2%E0%AF%88-3244536.html](https://www.keetru.com/index.php/2009-11-06-11-47-46/110/8456-2010-05-11-12-46-50)

2. முதுமையில் தனிமை கொடிது - இரா.உமா பிரிவு: கருஞ்சுட்டைத் தமிழர் - மே 1, 2010 வெளியிடப்பட்டது: 11 மே 2010  
<https://www.keetru.com/index.php/2009-11-06-11-47-46/110/8456-2010-05-11-12-46-50>





# அரண்

பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சல்

## அறிவிப்பு / Announcement

அன்பான தமிழ்ச் சொந்தங்களே

வணக்கம்.

வரும் 2026, ஜூலை மாதம் வெளிவரும் அரண் பன்னாட்டுத் தமிழாய்வு மின்னஞ்சலுக்கான ஆய்வுக் கட்டுரைகள் ஆய்வாளர்களிடமிருந்து வரவேற்கப்படுகின்றன.

கட்டுரை வந்து சேர வேண்டிய கடைசி நாள் - ஜூலை 10. அதற்கு பின் வரும் கட்டுரைகள் ஜூலை இதழில் இடம்பெறாது என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

[www.aranejournal.com](http://www.aranejournal.com)