

Að eldast með virðingu og í góðu skapi

Hefur þú gert áætlun um líf þitt?

Þetta kann ýmsum að þykja nokkuð sérstæð spurning, en þó er hún tímabær fyrir hvert okkar sem er, því tuttugasta öldin veitir sífellt fleirum ástæðu til þess að spyrja sjálfan sig þannig. Það eru nefnilega forréttindi okkar kynslóðar að verða mun eldri en forfedurnir.

Áður fyrr var ungbarnadaudi mjög algengur og margir létust úr alls konar minniháttar kvillum, s.s. lungnabólgu, kighósta, mislingum o.s.frv., langt fyrir aldur fram, en sem betur fer hefur nú tekist að koma í veg fyrir flest ótímabær dauðsföll af þessum sjúkdómum hjá okkur undanfarinn áratug. Það er því vert að athuga nokkuð betur einn þátt lífs okkar, en það er ellin og tengslin við andlega vellíðan. Ég held að það saki ekki að líta á þann tíma sem það tekur okkur að vaxa úr grasi og þangað til við eldumst sem þróun, sem vert er að takast á við með réttu hugarfarum og samræmdum velúthugsuðum aðgerðum.

Það er rétt að taka það fram, er hér er komið, að vissulega er aðstæða fólks mjög misjöfn til þess að geta framkvæmt þetta, en þó ætti að vera hægt fyrir hverja manneskju að veita sér nokkrar mínútur á dag, hvernig svo þessar mínútur eru notaðar fer eftir aðstæðum hvers og eins. Það að aga sjálfan sig hefur svo aftur áhrif á framkomu einstaklingsins við náungum. Þessar fáu mínútur, sem þú veitir þarna sjálfum þér, geta því í raun orðið öðrum til blessunar. Til er fólk sem með framkomu sinni frá fyrstu viðkyrningu fær aðra til að líða vel í návist sinni, ýmist með glöðværð, góðmennsku eða högværð, en mest um vert held ég að sé, að meira sé gert af því að hvetja og hæla fólki, eftir því sem tilefni gefur ástæðu til.

Í samfélagi þar sem frístundir aukast og tæknivæðing og sjálfvirkni verður sífellt meiri, er nauðsynlegt fyrir alla að breyta um venjur og aðlaga sig breyttum aðstæðum. Fara að vera svolítið forvitnari um náttúruna í kringum okkur.

Ég heyrði um daginn viðtal í Ríkisútvarpinu við mann frá Húsavík, sem hafði haft það skemmtilega starf að aka meistara Kjarval um Norðausturland, þegar hann var þar á ferð. Hann minnst þess sérstaklega hvursu næmt skyn meistarinn hafði fyrir öllu umhverfi sínu, svo mjög að jafnvel rofabörð sem sér hafi áður virst ósköp venjuleg og reyndar varla tekið eftir, urðu að tófraheim, þegar Kjarval hafði lýst þeim um sinn og bent á sérkennin.

Svona er þetta oft hjá okkur, við gerum okkur ekki nægjanlega grein fyrir þeim möguleikum, sem eftirlíll bara steinsnar frá okkur. Tökum dæmi: Þegar við vorum yngri fórum við eftirlíll á skauta. Það er góð og holl útivera og hreyfing, oft samfara við okkur ekki þessa ánægju áfram þó við eldumst dálítið, frekar það heldur en að hanga yfir drepleiðinlegum, mannskemmandi persónuleikalýsingum í Dallas-þáttum, með JR og co. Við kæmum að vísu sennilega til baka með rautt nef og svolítið kalt á tánum, en í staðinn meðvitaðri um það að við erum lífandi í veröld með ótal möguleika.

Ekki er því þó svo fyrir að fara að ekki blási oft á móti, en þannig er bara lífið. Jafnvel þeir sem hafa orðið fyrir stóráföllum hafa sýnt okkur hinum það á eftirminnilegan hátt hvað má gera ef viljinn og samhjálp fara saman. Dæmi: Lamaðir fara í læknisnám, læra í listaskóla eða bara eitthvað allt annað; blindir spila á hljóðfæri eða stilla nákvæmnistæki, fara í sagnfræðinám í há-

skóla; mál- og heyrnarlausir sýna okkur á hinn smekkvísasta hátt í sjónvarpi hvernig hægt er að tjá sig með táknmáli, stúlka sem var talin vanþroska nær sambandi við leiðbeinanda sinn og þá kemur í ljós að hún getur ort bráðfögur ljóð. Svona mætti lengi telja, en eru ekki undrin sífellt að gerast allt í kringum okkur? Við þurfum einungis að taka eftir þeim og reyna að læra af þeim og eftirlíll stuðla að nýjum með okkar lífi.

Mörgum þeim sem lögðu eitt-hvað að líði þegar safnað var til Öldrunarheimilisins í Kópavogi, svo og þeir sem fyrir tveimur árum keyptu lykinn til styrktar geðsjúkum, hefur eftirlíll ekki þótt þeir gera stórvirki með framlagi sínu, en gáid að hvilika blessun og undur þetta hefur þegar leitt yfir þá sem nú njóta afrastrarins. Skjólís í Kópavogi og Bergidjuna, verndaðs vinnustaðar fyrir hina. Sem sagt, margt smátt getur gert ótrúlega stórt.

Já, landar góðir, meira af svona góðu, þá munum við sjá að pillur og fíkniefni festast ekki í sessi í þessu þjóðfélagi okkar — flóttinn frá raunveruleikanum verður aldrei neinum til góðs.

Þannig getum við reynt og gert tilraun til að svara spurningunum sem ég setti fram í upphafi á svo ótalmarga vegu, hver og einn eftir bestu getu, með fullri reisn fram á efstu ár, eða meðan okkur auðnast tækifæri til.

Lesandi góður. Byrjaðu bara að reyna sjálfur strax á morgun t.d. og lánaðu nágranna þínum skófluna þína til þess að moka snjónum af stéttinni sinni, eða hjálpaðu bara gömlu hjónunum, þessum sem búa í næsta húsi, til hins sama, og þú munt komast að því að einhvertímann hjálpar einhver þér.

Marz

