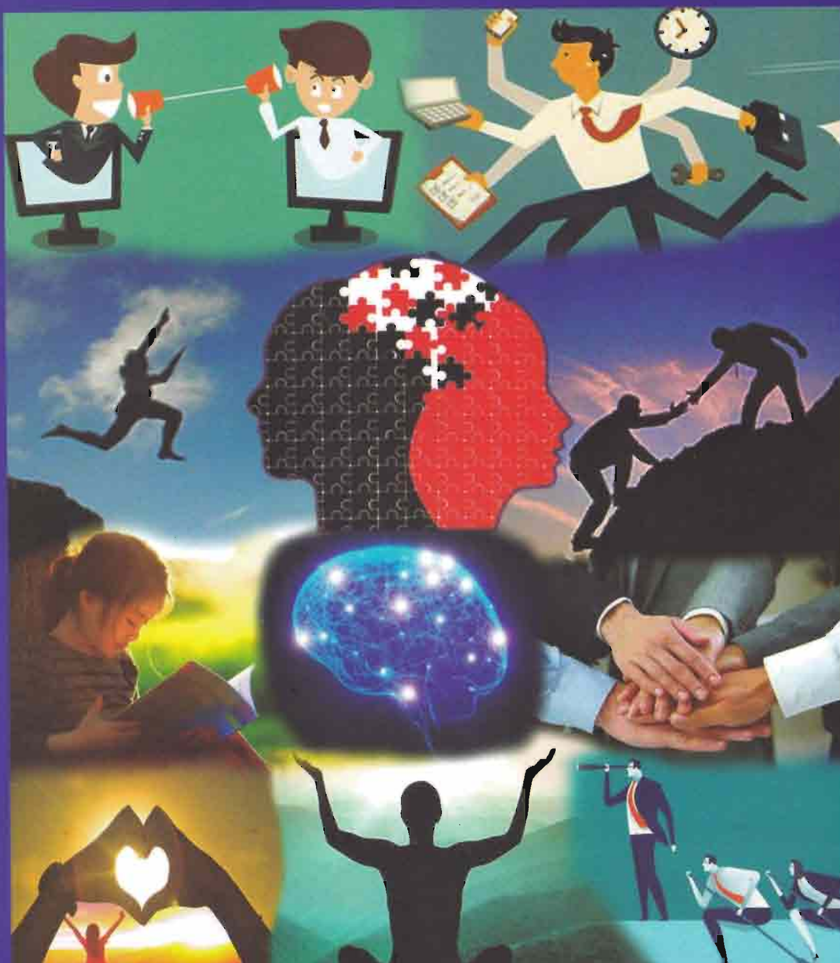
கோகிலா மகேந்திரன்

திருமனிதர் வாழ்வு



கலை இலக்கியக்கள வெளியீடு

கோகிலா மகேந்திரன்

திருமனிதர் வாழ்வு

கலை இலக்கியக்கள வெளியீடு

◈ Thirumanithar Valvu
(Literature about life with values)

◈ By : Kokila Mahendran

◈ © K. Mahendirarajah

◈ First Edition : December 2017

◈ Published By : Lyceum of Literary and Aesthetic Studies, Tellippalai.

◈ Printing : Amma Achchakam, Inuvil

◈ Price : 600/- :

வாழ்த்துரை

திருமதி கோகிலா மகேந்திரனின் எழுத்தாக்கங்கள் எப்போதும் வரவேற்பைப் பெறுவதற்குக் காரணம் எமது வாழ்வுக்கான பாதையைக் காட்டுவதாக - வழிநடத்துவதாக அவை இருப்பதுதான். 'திருமனிதர் வாழ்வு' என்ற தலைப்பில் அவர் எழுதிய இந்தக் கட்டுரைத் தொடரும் அவ்வாறான ஒன்றுதான். ஆனால், இதனை ஒரு வித்தியாசமான பார்வை யில் அவர் எழுதியிருந்தார்.

ஞாயிறு தினக்குரலில் தொடராக இது வெளிவந்தபோதே வாசகர்கள் மத்தியில் பெரும் வரவேற்பைப் பெற்றிருந்தது. அந்த வரவேற்பு இது நூலாக வரும்போதும் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம். ஏனெனில், இது தொடராக வந்தபோதே வாசகர்கள் பலரும் இது பின்னர் நூலாக வெளியிடப்பட வேண்டும் என்ற கோரிக்கையை முன்வைத்திருந்தார்கள்.

கோகிலா மகேந்திரன் உளவியல் சார்ந்த பல நூல்களை ஏற்கெனவே எழுதியிருக்கின்றார். நீண்டகாலப் போரால் சிதைந்து போயுள்ள எமது சமூகத்தில் உளவளப் பணியை மேற்கொள்பவர் அவர். சமூகத்துடன் ஒன்றி வாழ்பவர். அதன்மூலம் சமூகப் பிரச்சினைகளை, மக்களின் உள ரீதியான தேவைகளை நன்கு அறிந்துள்ளவர். அந்த வகையில், சமூகத்திலிருந்தே அவர் பல விடயங்களையும் படித்துக் கொள்கின்றார்.

உளவியல் ஒரு பரந்த எல்லைப் பரப்பைக் கொண்டது. அதில் பல நோக்குகள் உள்ளடங்கியுள்ளன. மனோ நடைமுறைகள், நடத்தை கள் பற்றிய ஆய்வு நடத்துவதே அதன் தலையாய பணி. அதில் கை தேர்ந்த ஒருவராகக் கோகிலா மகேந்திரன் தன்னை எப்போதும் வெளிப்படுத்தி வருகின்றார். உளவியல் சார்ந்த விடயங்களை வெறுமனே அப்படியே எழுதாது, தன்னுடைய கட்டுரைகளுக்குப் புதிய வடிவம் ஒன்றைக் கொடுப்பதில் அவர் எப்போதும் வெற்றி பெறுகின்றார். அவரது படைப்பாற்றலும், வித்தியாசமாகச் சிந்திக்கும் திறனும் அதற்குக் காரணம் எனச் சொல்லலாம்.

அவரது நூல்கள், கட்டுரைகள் சாதாரண மக்களுக்கும் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையைக் கொடுப்பதாகவும், அவர்களுக்கான வழிகாட்டியாகவும் இருக்கின்றன. வாசகர்களின் வரவேற்பை அவை பெற்றிருப்பதற்கும் அதுதான் காரணம். இந்த நூலும் அதேபோல சமூகத்தின் அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் ஒரு வழிகாட்டியாக, எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதற்கான பாதையைக் காட்டுவதாக அமைந்திருக் கின்றது.

இது போன்ற நூல்களை அவர் மேலும் எழுத வேண்டும். அவரிடமிருந்து சமூகம் எதிர்பார்க்கும் முக்கியமான பணி இதுதான்.

பாரதி இராஜநாயகம்,
ஆசிரியர், ஞாயிறுதினக்குரல்.
68, எலிஹவுஸ் வீதி, கொழும்பு - 15.

அணிந்துரை

"மனிதப் பிறவி ஒரு துன்பம்; சுமை. அதிலிருந்து விடுதலை பெறுவதே எமது நோக்கமாய் இருக்கவேண்டும்" என்பது இந்திய மரபில் செல்வாக்குப் பெற்றிருந்த சிந்தனை. இதற்கு நேர் எதிராக "மனிதப் பிறவியும் வேண்டுவதே இந்த மாநிலத்தே" என்ற குரல் அவ்வப்போது கேட்டாலும், வாழ்க்கையை நிராகரிக்கும் போக்கு இந்திய சமயங்களூடு இழையோடுவதைக் காணலாம்.

நமக்கு வாய்த்த இப்பிறவியைப் பயனுற வாழ்வது எப்படி? தக்கவை எவை? தகாதவை எவை? இன்பத்துக்குரிய மார்க்கம் எது? துன்பம் துடைக்கும் வழி எது?

மனித அறிவு விரிந்து வளர்ந்துகொண்டே வந்துள்ளது. வானை அளந்தும், விண்மீனை அளந்தும், சந்திர மண்டலத்தியல் கண்டு தெளிந்தும், ஞாலம் நடுங்கவரும் ஊர்திகள், ஏவுகணைகள் செய்தும் மனிதன் தன் வல்லமையை நிலைநாட்டி நிமிர்ந்துள்ளான்.

கூர்ப்பு என்னும் ஏணியின் உச்சப்படியில் நிற்கும் மனிதன் தன்னிடத்திலுள்ள விலங்கு இயல்புகளிலிருந்து விடுபடாதிருப்பது விரக்தியளிக்கிறது. பொறாமை, சுயநலம், இன்னா செய்தல் முதலிய குணங்கள் படித்த, பண்பட்ட மனிதரிடம் அவ்வப்போது வெளிப்படக் காண்கிறோமே, ஏன்? டார்வின் இதற்கு ஒரு விளக்கமளித்தார்: "நாம் இன்று போற்றும் இன்சொல், பொறுமை, பணிவு, அன்பு, பரிவு, ஈகை முதலிய நற்பண்புகள் மனிதன்பால் குடிகொண்டு சில நூற்றாண்டுகளே ஆகின்றன. ஆனால் விலங்கியல்புடன் மனிதன் சில மில்லேனியம் வாழ்ந்துவிட்டான். அவனால் தன் மரபணு முதுசொத்தை (Genetic legacyஐ) எளிதில் உதறித்தள்ள முடியாது. இதைப் புரிந்துகொண்டால் சோர்வடைய வேண்டியதில்லை".

ஆக, ஆன்றோர்கள் காலந்தோறும் "வாழும் வழி"யைச் சொல்லி வந்திருக்கின்றனர். திருக்குறள், நாலடியார் முதலிய அறநூல்கள் அதை நேரடியாகச் சொல்ல, புராண இதிகாசங்கள் அதைக் கதைகளில் பொதிந்து தருகின்றன. சூது கேடு விளைவிக்கும் என்பதற்கு,

திருவள்ளுவர் ஓர் அதிகாரம் எழுத, நளன் கதையும் தருமபுத்திரன் கதையும் அதை இலக்கிய வடிவில் வலியுறுத்துகின்றன.

கோகிலா மகேந்திரன் தரும் 'திருமனிதர்கள்' என்ற இந்நூலும் வாழும் வழியைச் சொல்வதுதான். ஆனால், இன்றைய காலத்துப் பிரச்சினைகளால் அலைப்புண்ணும் மனிதனை இலக்காக வைத்து, பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடும் மார்க்கத்தைச் சுட்டுகிறது.

விஞ்ஞான, தொழில்நுட்ப அறிவில் மிகப் பெரும் பாய்ச்சலைச் சாதித்த இன்றைய மனிதனைவிட ஒரு நூற்றாண்டுக்கு முன் வாழ்ந்த மனிதன் அதிக மன நிம்மதியோடு, மகிழ்ச்சியோடு வாழ்ந்தான் என்றால், எங்கே தவறு இருக்கிறது?

புத்தர் சொன்னதும், திருமூலர் சொன்னதும், நம்மாழ்வார் சொன்னதும் தாயுமானார் சொன்னதும் ஒரு செய்திதான்: "ஆசை அறுமின்கள்". தானே நெய்யும் இழைகளுக்குள் சிறைப்பட்டுக் கிடக்கும் பட்டுப்புழுவைப்போல மனிதன் அளவிறந்த ஆசையால் நிம்மதியின்றித் தவிக்கின்றான்.

மண், பொன், பெண் என்ற மூவாசையை முன்னோர் குறிப்பிட்ட னர். அவற்றோடு அதிகார ஆசையையும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம் எனத் தோன்றுகிறது. பத்து வருடம் நாட்டின் தலைவராய் இருந்து, மக்கள் சொத்தைக் கொள்ளையடித்து, தன் உறவினர்களுக்கு 'அண்ணை குடி, தம்பி குடி' என வாரி வழங்கிய ஒருவர் மீண்டும் பதவிக்கு வர, குறுக்கு வழிகளை நாடுவதை வேறெப்படி விளக்குவதாம்?

இ∴தொன்றும் அவநம்பிக்கை வாதமல்ல. மோசமான, சுயநலமிகள் வாழும் இந்தக் காலத்தில்தான், இந்த உலகத்தில்தான், தான் முதலமைச்சராய் இருந்தபோது, வசதிகளின்றி வாடிய தன் தாய்க்கு, தனக்குத் தெரியாமல் உதவ முனைந்த அதிகாரிகளைக் கடிந்துகொண்ட காமராஜரும் வாழ்ந்தார். தான் ஜனாதிபதியாய் இருந்த போது, ராமேஸ்வரத்திலிருந்து புதுதில்லி வந்து, ஜனாதிபதி மாளிகையில் விருந்தினராய் சில நாட்கள் தங்கிய உறவினருக்கான செலவுக்குக் காசோலை எழுதி வழங்கிய அப்துல்கலாமும் வாழ்ந்தார்.

இப்படிப்பட்டவர்கள் இருப்பதால் உலகம் இயங்குகிறது; இல்லாவிடில் அது மண்ணாய்ப் போகும் என்கிறார் திருவள்ளுவர்:

"பண்புடையார்ப் பட்டுண் டுலகம், அதுவின்றேல்
மண்புக்கு மாய்வது மன்"

இதே கருத்தை அழுத்திச் சொல்கிறது புறநானூறு.

"தேவாமிர்தம் கிடைத்தாலும் தனியே உண்ணமாட்டார்கள். புகழுக்காக உயிரையும் கொடுப்பர். பழி வரும் எனின் உலகமே கிடைப்பதாயினும் ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள். தமக்கென வாழாது, பிறர்க்கென வாழுகின்றோர் இருப்பதால் இவ்வுலகம் இருக்கிறது" என்கிறான் சங்கப் புலவன். தமிழன் வரித்துக்கொண்ட மிக உயர்ந்த லட்சியம் இது.

நாம் சான்றோர் வகுத்த வழிகளை விட்டு விலகிவிட்டோமோ என்ற ஆயாசம் ஏற்படுகிறது. பொருள் ஈட்டுதலே எம் முன்னுரிமைப் பட்டியலில் முதன்மை வகிக்கிறது. தேவைக்கு மிஞ்சிச் செல்வத்தைத் தேடிக் குவிப்பது ஒரு mania ஆகிவிட்டது. இதனால் தேவையற்ற போட்டி பொறாமைகள் ஏற்படுகின்றன. "எவரும் இரு தலைவர்களுக்குப் பணிவிடை செய்யமுடியாது. நீங்கள் கடவுளுக்கும் செல்வத்துக்கும் பணிவிடை செய்யமுடியாது" (விவிலியம்) தமது செல்வச் செழிப்பை வெளிச்சம் போட்டுக் காட்டமுனையும் ஒரு தலைமுறையினரைக் காண்கிறோம். "படுக்கப்புறந்திண்ணை எங்கெங்குமுண்டு, பசித்து வந்தால் கொடுக்கச் சிவனுண்டு" என்று இறுமாந்து திரிந்தோர் எங்கே? நாமெங்கே?

உள்ளதைக் கொண்டு திருப்திப்படும் பக்குவம் வேண்டும். ஒருவன் பாலுக்குச் சர்க்கரை இல்லை என்று கவலைப்படுகிறான். மற்றொருவன் கூழுக்கு உப்பில்லை என்று குறைபடுகிறான். நடந்து செல்லும் ஒருவனுக்குக் காலில் முள்ளுக் குத்துகிறதே, செருப் பில்லையே என்ற ஏக்கம். பல்லக்கில் போகும் ஒருவனுக்கு, சாய ஒரு பஞ்சணை இருந்தால் நல்லது என்ற சபலம். ஆக, எல்லோருக்கும் கவலை கவலைதான்.

"பாலுக்குச் சர்க்கரை இல்லை என்பார்க்கும் பருக்கையற்ற
கூழுக்குப் போட உப்பில்லை என்பார்க்கும் குற்றி தைத்த
காலுக்குத் தோற்செருப்பில்லை என்பார்க்கும் கனகதண்டி
மேலுக்குப் பஞ்சணை இல்லை என்பார்க்கும் விசனமொன்றே!"

எல்லோரையும் துறவு பூணச் சொல்லவில்லை. எளிமையான வாழ்வு வாழச் சொல்லுகிறேன். இஸ்ரேலிய மதகுருவை ராபை (Rabbi) என்பார்கள். ஒரு ராபை பாரிஸில் தங்கியிருந்தார். அவரை ஒரு பத்திரிகையாளர் நேர்காண வந்தார். ராபை தங்கியிருந்த அறையில் தளபாடம் ஏதுமிருக்கவில்லை. "ஏன் உங்களிடம் தளபாடம் ஒன்றும் இல்லை?" என்று கேட்டார் பத்திரிகையாளர். "உங்களிடம் தளபாடம் இருக்கிறதா?" ராபை அவரைத் திருப்பிக் கேட்டார். "But I am only a visitor!" என்றார் நிருபர். "நானும் visitor தான்!" என்றார் ராபை.

இது ஓர் அசாதாரண (exceptional) உதாரணம் ஆகப் படலாம். யதார்த்தமான சம்பவம் ஒன்றைக் குறிப்பிடுகிறேன். தத்துவஞானி சர்வபள்ளி ராதாகிருஷ்ணன் இந்திய ஜனாதிபதியாக இருந்த சமயம், அவர் அமெரிக்க விஜயம் ஒன்றை மேற்கொண்டார். மிகச் சிறிய எண்ணிக்கையினரான அதிகாரிகள் அவரோடு பயணித்தனர். White House இல் அமெரிக்க ஜனாதிபதி கென்னடி இவர்களுக்கு ஒரு விருந்தளித்தார்.
கென்னடி அன்று பேசிய after-dinner speech இல் ஒரு பகுதி:

"இன்று நான் பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டேன்.

- ஒரு மாபெரும் நாட்டின் தலைவர் 10-20 அதிகாரிகளோடு ஒரு வெளிநாட்டு விஜயம் மேற்கொள்ளமுடியும்.
- மதுபானம் இல்லாமல் விருந்து நடத்த முடியும்.
- ஒரு ஜனாதிபதி கையில் எந்தக் குறிப்புமின்றி உரையாற்ற முடியும்!".

ஏபிரகாம்லிங்கன் தன் சப்பாத்துக்களை மினுக்கிக் கொண்டிருப் பதைக் கண்ட மரபு பேணும் அதிகாரி சொன்னார்: "ஐயா, அமெரிக்க ஜனாதிபதிகள் தம் சப்பாத்துக்களைத் தாமே மினுக்குவதில்லை!" "அப்படியா? அவர்கள் யாருடைய சப்பாத்துக்களை மினுக்குவார்கள்?" இது லிங்கனுடைய பதில். போலிக் கௌரவத்தின் உச்சந்தலையில் அடி!

இதுதான் எளிமை. "Simple living and high thinking" என்பார்கள். இது காந்தியிடமிருந்தது. காமராஜரிடமிருந்தது. அப்துல் கலாமிடமிருந்தது. குருநாதர் 'கொம்யூனிஸ்ற்' கார்த்திகேசனிடமிருந்தது. அதனால்தான் அவர்கள் திருமனிதர்களாகக் கொண்டாடப்பட்டார்கள்.

மேனாட்டு நாகரிகத்தின்பால், மேனாட்டு வாழ்க்கை முறையின் பால் மோகம் கொண்டு அலைவோர் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே போகிறது. மேனாட்டு நாகரிகத்தை நாம் வெறுத்தொதுக்க வேண்டியதில்லை. அதிலுள்ள நல்ல கூறுகளை உள்வாங்கிப் பயன்பெறும் புத்திசாலித்தனம் வேண்டும். உதாரணம் தருகிறேன்: இருவர் பேசிக்கொண்டிருக்கையில் மூன்றாமவர் வந்து சேருகிறார். அவரை ஒருவருக்குத் தெரியும். மற்றவருக்குத் தெரியாது. இருவரும் பேசிக்கொண்டிருந்தது ஓர் அந்தரங்க விஷயமாய் இருக்கலாம். ஆனால் புதிதாக வந்தவர் இந்த உரையாடலில் கலந்துகொள்கிறார். தமது கருத்தைத் தெரிவிக்கவும் செய்கிறார். இது பண்பாடல்ல.

இந்தச் சூழலில் மேனாட்டார் எப்படி நடந்துகொள்வர்? இருவர் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது மூன்றாமவர் வந்தால், தெரிந்தவர் அவரை முதலில் அறிமுகம் செய்து வைப்பார். அதன்பின், சங்கடமின்றி, அந்தரங்க விஷயங்களையும் கூடப் பேசலாம். இப்படி, கற்றுக்கொள்ளப் பல இருக்க, உடையிலும், நடையிலும், ஒப்பனையிலும் மேனாட்டவரைக் கண்மூடிப் பின்பற்றுவது பன்னாடை இயல்பு என்று சொல்லத் தோன்றுகிறது.

'திருமனிதர்'களுக்கு அணிந்துரை எழுதலாம் என்றுதான் தொடங்கினேன். ஆனால் வழமையான அணிந்துரைக்கு நான் இன்னும் வரவில்லையோ என்று ஐயுறுகிறேன். கோகிலாவின் நூல் கிளர்த்திய சிந்தனைக்கு மனம் போன போக்கில் எழுத்துருவம் தர முயன்றிருக்கிறேன்.

நூலாசிரியையுடைய உழைப்பு, பிரமிப்பூட்டுவது, மிகப் பரந்த வாசிப்பு கோகிலாவின் தேட்டம். சமயம், இலக்கியம், விஞ்ஞானம், மருத்துவம், உளவியல் எனப் பல துறைகளிலும் நுழையும் ஆற்றல் கைவந்தவர் அவர். இளம் வயதிலேயே தன் இலக்குகளை நிர்ணயித்துக் கொண்டார். தம் நாட்குறிப்பில் எழுதியும் வைத்துவிட்டார்.

அவற்றை அடைய நாளாந்த வேலை அட்டவணையை வகுத்துக்கொண்டார். சீரான, ஒழுங்கான முயற்சி மேற்கொண்டு தம் இலக்குகளை அடைந்தார். இந்தப் படிமுறையையே மற்றவர்களுக்கு - இளைய தலைமுறைக்குப் பரிந்துரைக்கிறார்.

இந்நூல் பேசும் விஷயங்கள் ஆழமானவை. அறிவுக்கு வள்ளுவர் தரும் பல வரைவிலக்கணங்களுள் ஒன்று:

"எண்பொருள வாகச் செலச்சொல்லி தான்பிறர்வாய்
நுண்பொருள் காண்ப தறிவு"

"தான் சொல்லும் அரிய பொருளையும் கேட்பார் எளிதிற் புரிந்துகொள்ளுமாறு சொல்வதும், பிறர் சொல்லும் நுண்ணிய பொருளையும் தான் எளிதிற் புரிந்துகொள்ளக் கூடியதும் எதுவோ அதுதான் அறிவு" (குறள் 424)

இவ்விலக்கணத்துக்கு அமைவாக விளங்குகிறது இந்நூல். நுண்ணிய பொருளை எவரும் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய எளிய நடையில் தந்துள்ளார் ஆசிரியை.

பொருத்தமான துணுக்குகள், சம்பவங்கள், உப கதைகள் ஆங்காங்கே பொதிந்து வாசிப்பை ஓர் இன்ப அநுபவமாக்கிவிடுகிறது.

"பொருள் ஈட்டுவது ஈவதற்கு
வாய்திறந்து ஒருசொல் சொல்வதாயின்
அருள்கனிந்த சொல்லாயிருக்க வேண்டும்
நூல் செய்வது அறநெறி காட்டுவதற்கு!"

இது 'திரிகடுகம்' என்ற நீதிநூல் சொல்வது. கோகிலா மூன்றாவதைச் செய்திருக்கிறார். இந்தத் தலைமுறை அவருக்குக் கடமைப்பட்டிருக்கிறது.

"ஏரகம்"
கொக்குவில்.
2017.10.23

சோ. பத்மநாதன்

முன்னுரை

விழிசிட்டியில் விதையூன்றி, அம்பனையில் தழைத்து, அறிவையும் ஆற்றலையும் உள்வாங்கி வளர்ந்து விஞ்ஞானம், ஆங்கிலம், சிறுகதை, உளவியல், நாடகம், சீர்மியம் எனப் பல்வேறு கிளைபரப்பி, படைப்பாக்கங்கள் என்ற விழுதுகள் ஊன்றித் தமிழ் உலகில் நிமிர்ந்து நிற்கும் விருட்சமாய் விளங்குபர் கலாபூஷணம், இலக்கிய வித்தகர் திருமதி கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள்.

மாலை நேரத்து வானம் பல்வேறு வர்ணஜாலங்களால் மனதைக் கவர்வதுபோல இவரும் தமிழ்நூற்பரப்பில் பன்முகப்பட்ட நூல்களைத் தவழவிட்டு, இலக்கிய ஆர்வலர்களின் இதயங்களை நிறைத்திருக்கிறார் என்றால் மிகையாகாது. சிறுகதைத்துறை என்பது அடிக்கட்டுமானமாய் அமைய, அதன் மேல் விஞ்ஞானக்கதைகள், நாடகங்கள், உளவியல் சார்ந்த கட்டுரைகள், புனைவுசாராக் கட்டுரைகள் என்ற படிமுறையாய் உயர்த்திக் கட்டப்பட்ட கோபுரத்தின் ஒரு கலசமாய் 'திருமனிதர் வாழ்வு' என்ற நூலை அமைத்துள்ளார் எனலாம்.

ஆண்டவன் அன்பு மயமானவன். அதனால் உலகம் சீர்கெடும் வேளைகளில் அதனைச் சீராக்கும் ஆற்றல்மிக்கவர்களை இங்கே அனுப்பிவைக்கிறான். நீதிநூல்களும், புராணங்களும், காப்பியங்களும் உலகம் வாழ உருவாக்கப்பட்டவை. கால ஓட்டத்தில் விஞ்ஞானம் குதிரைப் பாய்ச்சல் பாய்கிறது. மனிதன் வாழ்வின் வசதிகளைப் பெருக்கிக்கொண்டான். தொடர்பாடல் கருவிகளும், இலத்திரனியல் ஊடகங்களும் பூவுலகை ஆட்டிப்படைக்கின்றன. அவற்றின் நன்மைகளுக்கு அப்பால் மனித உள்ளங்கள் சிதைவடைவதற்கும் காரணமாகி விட்டன. 'மனிதனாக வாழமட்டும் மனிதனுக்குத் தெரியவில்லை' என்ற நிலையில் பெருகிவரும் உளநோய்களுக்கும், வாழும் வகையறியா அறியாமைக்கும் ஔடதம் தேவை. காலத்தின் தேவைக்கேற்ப உருவானதே 'திருமனிதர் வாழ்வு' என்ற இந்நூல்.

இது ஆசிரியரின் பன்முகத்தேடலையும், ஆழ்ந்த அறிவின் வீச்சையும், நிறைந்த அனுபவத்திறனையும் பறைசாற்றி நிற்கிறது. பல் துறைசார்ந்த கருத்துக்களையும் விளக்கங்களையும் தாங்கி, அவருக்கே உரித்தான செறிவான இலகு மொழிநடையில் இந்நூல் உருவாகியுள்ளது. முதற்பகுதியிலேயே 'திரு' என்ற சொல்லின் பொருள்களையும் திருமனிதர்களின் இயல்புகள் எவை என்பதையும் ஒட்டுமொத்தமாகக்

கூறியுள்ளார். "திரு" எனப்படுபவற்றை எப்படிப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்; எவ்வாறு திருமனிதர்கள் ஆகலாம் என்பதைப் பின்னால் வரும் பொருத்த மான தலைப்புக்களில் விரிவாக்கம் செய்துள்ளார். துளித்துளியாய்ப் பெய்யும் மழை உலகைப் பசுமையாக்கும். இங்கே 'அமுதமழை'யோடு தொடங்கியுள்ளார். அமுதம் இனிமையானது, வாழவைப்பது. இந்நூலும் அத்தகையதாகும்.

கடந்த அறுபதுகளில் நா.பார்த்தசாரதி எழுதிய குறிஞ்சிமலர், பொன்விலங்கு நாவல்களில் ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திற்கும் ஒரு மேற்கோள் வாசகத்தை அல்லது பாடல் வரிகளைத் தந்திருப்பார். அந்த அழகைத் 'திருமனிதர் வாழ்வு' கொண்டிருக்கிறது. அவை பொருத்த மானவையாகவும், ஆழமானவையாகவும் விளங்குகின்றன.

"எனது நெஞ்சுக்குள்ளே இரண்டு ஆவிகள் குடிகொண்டுள்ளன. அங்கே அதிகாரம் பெற அவை தமக்குள் குத்துச்சண்டை"

-J.W.V. கீதேப்போஸ்ட்

என்ற வரிகளை 'சுயமுரண்தீர்வு' என்ற பகுதியின் ஆரம்பத்தில் சேர்த்திருப்பதைக் குறிப்பிடலாம்.

ஒவ்வொரு தலைப்பின் கீழான விடயப்பரப்பில் பண்டைய, நவீன இலக்கியப்பாடல்கள், உளவியலாளர்கள், விஞ்ஞானிகளின் கருத்துக் கள், சமயக் கதைகள், பெரியோர் வாழ்வில் நடந்த சம்பவங்கள், உருவகக் கதைகள் போன்றவற்றைக் கையாண்டிருப்பது சிறந்த உத்தி யாகும். தாவரவியல், சூழலியல், விலங்கியல், உளவியல் சார்ந்த விளக்கங்கள் நூலெங்கும் இழையோடியிருப்பது கோகிலாவுக்கே உரிய தனித்துவம். இவை வாசகர்களைக் கவர்வனவாகவும், புதிய செய்தி களை அறிந்துகொள்ளும் வாய்ப்பினைத் தருவனவாகவும் அமைகின்றன.

திருமனிதர்கள் பேணவேண்டிய உடனலம், உளநலம் சம்பந்த மான கருத்துக்களைக் காரணகாரியத் தொடர்புபடுத்திக் கூறியிருப்பது சிறப்பானது. உணவுப்பழக்கம், நித்திரை, நேரமுகாமை, சக்தி தீய்தல் தவிர் என்ற பகுதிகளைக் குறிப்பிடலாம். "பார்வை மாற்றம் செய்தல்" என்பது உளவளத்துறையில் பாவிக்கப்படும் திறன் என்பதை விளக்குவதற்குச் சொல்லப்படுவது இரசிக்கத்தக்கதாகவும் உள்ளது.

"அவர் என்னோடை கதைக்கிறேல்லை, எனக்குக் காலை வணக்கம் சொல்லுறேல்லை" என்று ஒருவர் சொன்னால் பக்கத்தில்

இருப்பவர் "என்னோடையும் தான் கதைக்கிறேல்லை, ஆனால் நான் அவருக்குக் காலை வணக்கம் சொல்லுவேன்" என்று கூறினால் முதல் நபரின் கண் கொஞ்சம் திறக்கும். இவ்வாறே பல இடங்களில் நல்ல ஆலோசனைகளைக் கூறியுள்ளார்.

உலகின் யதார்த்த நடைமுறைகளையும் பொருத்தமாகத் தந்துள்ளார்.

"வெளிநாட்டிற்குச் செல்லவேண்டும் என்ற இலக்கிற்காக, இருந்த பொருள் பண்டம், உறவினர், இருந்த வேலை எல்லாவற்றையும் இழந்து அந்த இலக்கை அடைந்தவர்கள் பலர் சந்தோஷமாக இல்லை"
(இலக்கு நோக்கிய பயணம்)

ஒவ்வொரு தலைப்பின் கீழும் கூறப்பட்டவற்றுள் திருமனிதர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்ற குறிப்பினையும் காணலாம். அவற்றுள் சில:

1. **திருமனிதர்கள் மனச்சாட்சிக்கு மட்டுமே பயந்தவர்கள். - (அஞ்சாமை)**
2. **திருமனிதர்கள் உன்னதமான தொடர்பாடல் திறன் உள்ளவர்களாய் இருப்பர். - (தொடர்பாடல்)**
3. **திருமனிதர்கள் இயல்பாகவே மற்றவர்களையும் தங்களையும் உள்ளும் புறமும் முழுமையாகப் பார்க்கிறார்கள். -(முழுமை அறிதல்)**

இவ்வாறு காணப்படும் வாக்கியங்களைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டு நாள்தோறும் பார்வையிட்டு நடத்தைக் கோலங்களைத் திருத்திக் கொண்டாலே திருமனிதர் ஆகிவிடலாமே.

சிறந்த வாழ்வியல் சூழலில் பிறந்து, உயர்ந்த கல்விச் சூழலில் வாழ்ந்து, அயரா முயற்சியால் தன்னை உருவாக்கித் திருமனிதர் வரிசையில் இடம்பிடித்த நூலாசிரியர், இடையிடையே தான் சந்தித்த, தன் உயர்வுக்குக் காரணமானவர்களையும் பதிவுசெய்து நினைவு கூர்வது மற்றவர்களுக்கும் வழிகாட்டுவதாக அமைகிறது. தன் வாழ்வில் பயனுள்ள பணிகள் செய்யவேண்டும் என்ற சத்தியவேட்கை கொண்டதனால், அருகிவரும் திருமனிதர்கள் தொகை, சமூகத்தில் அதிகரிக்க வேண்டும்; சமூகம் உயிர்ப்படைய வேண்டும் என்பதற்கான முயற்சியே 'திருமனிதர் வாழ்வு' என்ற படைப்பாக்கம்.

கோகிலா மகேந்திரன்

இளையோர், நடுத்தர வயதினர், முதுநிலையாளர் அனைவருக் குள்ளும் வாழும்வகை அறியாது தம்மைச் சீர்செய்யும் வழிதெரியாது தடுமாறுவோர் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அவர்களுக்கெல்லாம் மயிலிறகால் மருந்திட்டு மன ஆறுதலைத் தரும்வகையில், தினக்குரல் வாரவெளியீட்டில் தொடராக வெளிவந்த கட்டுரைகள் நூல்வடிவம் பெறும்போது அதற்கு முன்னுரை எழுதும் வாய்ப்புக் கிடைத்தமை வசிட்டர் வாயால் பிரம்மரிஷியான மகிழ்வைத் தருகிறது.

இந்நூலானது, முரண்பாடுகள் அதிகரித்து, பண்பாட்டை இழந்து கொண்டிருக்கும் எம் சமூகத்திற்கு ஊன்றுகோலாய் அமைந்து மலர் வனமாய்த் திகழும்; வாழ்வை நோக்கி வழிகாட்டுவதாக - வாழ்வியல் நூலாக அமையும் என்பது திண்ணம்.

இன்னும் பல கலசங்களைக் கோபுரத்தில் சேர்க்கவேண்டுமென ஆசிரியரை வாழ்த்தி நிறைவு செய்கிறேன்.

இராஜி கெங்காதரன்
(ஓய்வுநிலை ஆசிரியர்,
இணைச் செயலாளர்,
கலை இலக்கியக் களம்)

பதிப்புரை

தெல்லிப்பழைக் கலை இலக்கியக் களத்தின் இலக்கியப் பணி களில் நூல்வெளியீடு முக்கிய இடம்பெற்று வருகிறது. அனேகமான நூல் கள் சமூகநலம் பேணும் நூல்களாகவே இருக்கின்றன. கோகிலா மகேந் திரனின் 'திருமனிதர் வாழ்வு" என்னும் இந்த நூலும் இன்றைய காலத்திற்குக் கட்டாயமான சமூகநலம் பேணும் நூலாகவே இருப்பது மகிழ்ச்சிக்குரியது.

ஈழப்போருக்குப் பின்னர் எங்கள் தமிழ்ச்சமூகம் சமூகவிரோதச் செயல்களால் குழம்பிப் போய்க்கிடக்கிறது. குறிப்பாக இளந்தலைமுறை யினர் செயத்தக்கது எது செயத்தகாதது எது எனத் தெரியாமல் வழி தவறிப் போய்க்கொண்டிருக்கின்றனர். அவர்களை நல்வழிப்படுத்துவது யார் என்ற கேள்வி எம்முன்னால் நிற்கிறது.

சமூகப் பொறுப்புடைய ஒவ்வொருவரும் இதுபற்றிச் சிந்தித்துச் செயற்படவேண்டிய காலகட்டம் இது. இதற்கு எழுத்தாளர்கள் என்ன செய்யலாம் என்பதற்கு இந்த நூலாக்கம் உதாரணமாக அமைந்துள்ளது.

வழி தெரியாமல் நடுவழியில் நின்று தடுமாறும் ஒருவனுக்கு எதிரிலே தெரியும் சில அடையாளங்களைக் காட்டி வழிப்படுத்துவது போல், திருமனிதர்களைக் காட்டி இவர்களைப்போல் வாழ முயலுங்கள் என்று சொல்லாமற் சொல்கிறது இந்த நூல்.

> **"திருவென்றால் யாராலும் விரும்பப்படும் பண்பு; திருமனிதர்கள் மகிழ்வுடன் வாழ்வார்கள்; உள்ளும் புறமும் அழகானவர்கள்; தெய்வீக இயல்பு கொண்டவர்கள்; மங்கலமானவர்கள்; மேன்மை யானவர்கள்; மற்றவர்கள் அவர்களது வாழ்வைப் பார்த்து அவர்கள் முற்பிறப்பில் புண்ணியம் செய்தவர்கள் என்று சொல்லக்கூடிய சிறப்பான வாழ்வு வாழ்வார்கள்; எளிமையில் இனிமை காண்பார்கள்."**

என்று ஆசிரியர் திருமனிதர்களுக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுகின்றார். இது ஒரு சிறந்த உத்தியாகும். இந்த வரைவிலக் கணத்தைப் படித்தவுடனேயே திருமனிதர்களை அறியவேண்டும், நாமும் அவர்களைப் போல் வாழ வேண்டும் எனும் ஆவலை வாசகர்களுக்கு

உண்டாக்கி, நூலைப் படிக்க வைத்து நூற்பயனையும் நுகரவைக்கும் சிறந்த வழியாகும்.

மூத்த எழுத்தாளரான கோகிலாவின் அனுபவம் மட்டுமல்ல அவருடைய இயல்பூக்கமும் இதற்குக் காரணம் எனலாம். இவரைப்பற்றிப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பேராசிரியர் சு.வித்தியானந்தன் அவர்கள்,

"ஈழத்துப் பெண் எழுத்தாளர் வரிசையில் கோகிலா அவர்கள், தனக்கெனத் தனிப்பண்புகளுடன் வேறுபட்டுத் திகழ்வதை அவரது படைப்புகள் எமக்குப் புலப்படுத்துகின்றன. நோய்தீர்க்கும் மருத்துவர் ஒருவர் நோயாளியைப் பகுப்பாய்வு செய்து நோயின் மூலத்தை இனங்காண முயல்வது போல் கோகிலா அவர்கள் சமூக நோய்களுக்கான காரணிகளை உளவியல் அடிப்படையில் பகுப்பாய்வு செய்பவராக அமைகிறார்."

என எழுதியிருப்பது எத்தனை பொருத்தம் என்பதை உணரலாம்.

இந்த நூலில் திருக்குறள், நாலடியார், சங்க இலக்கியங்கள் முதலான தமிழ் நூல்களிலிருந்து மட்டுமன்றி, மேலைத்தேய தத்துவ ஞானிகளின் மேற்கோள்களையும் ஆங்காங்கே தந்து திருமனிதர்களான உதாரண புருஷர்களையும் காட்டியிருப்பது வாசகர்களை இலகுவில் திருமனிதர்களாக மாறவைப்பதற்கான வழியென்று கருதலாம்.

தினக்குரலில் சுடச்சுட வெளிவந்து கொண்டிருந்த 'திருமனிதர் வாழ்வு' வாசகர்களின் நன்மதிப்பைப் பெற்றமை வாசகர்கள் அறிந்ததே. இதனைக் கலை இலக்கியக்களம் நூலாக வெளியிடுவதற்கு வாய்ப்புத் தந்த கோகிலா மகேந்திரன் அவர்களுக்கு நன்றி கூறுவதுடன், காலத்தின் தேவையறிந்து தனது எழுத்தாற்றலைப் பயன்படுத்தும் அவருக்கு எமது பாராட்டையும் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சியடைகிறோம்.

சைவப்புலவர் சு.செல்லத்துரை
தலைவர்,
தெல்லிப்பழைக் கலை இலக்கியக் களம்.

பொருளடக்கம்

01.	அமுதமழை	01
02.	எளிமையே இனிமை	05
03.	நீட்டும் கரங்கள்	09
04.	தன்னைத்தான் காதலர்	14
05.	புகழ்	19
06.	நெஞ்சோடு சொல்வது	23
07.	வாசிப்பு	27
08.	நிகழும் கணத்தில் வாழ்தல்	32
09.	திறந்தமனம்	36
10.	அன்பு	40
11.	நல்விருந்து	44
12.	இசையில் வசமாதல்	48
13.	பண்புடையாளர் தொடர்பு	52
14.	வகைகூறல்	56
15.	பாதுகாப்பு கவசம்	60
16.	முன்வைப்பு	64
17.	இலக்குநோக்கிய பயணம்	68
18.	வாழ்வெனும் பரீட்சை	72
19.	குடும்பமெனும் கோயில்	76
20.	சொந்தக்கால்	80
21.	விமர்சனம் தெளிதல்	84
22.	துன்பம் வெல்லுதல்	88
23.	மறுபக்கம்	92
24.	அஞ்சாமை	96
25.	தொடர்பாடல்	100

26. நேரமுகாமை 104

27. முழுமை அறிதல் 108

28. தலைமை ஏற்றல் 112

29. கேட்டுப் பெறுதல் 116

30. நெஞ்சுக்கு நேர்மை 120

31. சக்தி தீய்தல் தவிர் 124

32. நித்திராதேவி 128

33. பதற்றம் மறைதல் 132

34. சினமெனும் கொல்லி 136

35. சுயமுரண் தீர்வு 140

36. செல்வப் பிரக்ஞை 144

37. நடத்தை மாற்றம் 148

38. உறுதியான வெளிப்பாடு 152

39. உணவுப் பழக்கம் 156

40. நீண்ட வாழ்வு 159

41. தளர்வாய் இருத்தல் 163

01

அமுத மழை

அறிவறிந்தடங்கி அஞ்சுவ தஞ்சி
இன்புற்று வாழும் இயல்பினார்.

- நாலடியார்

மனித மனம் எப்போதும் மகிழ்வைத் தேடி அலைவது. அப்படிச் செய்தும், இப்படிச் செய்தும், எப்படிச் செய்தும் இறுதியில் மகிழ்வைக் காணாது தேடித் திரிவது. மனிதன் தோன்றிய 7.5 மில்லியன் வருடங்களில் தொன்று தொட்டு நிகழ்ந்து வருவது இதுவே.

சமயங்கள் பலவும் தோன்றிய காரணம் இதுதான். இறைவனை அடைதல் என்பது இன்பத்தை அடைதல் ஆகும். "ஆராத இன்பம் அருளும் மலை போற்றி என்றார்" மணிவாசகர். "ஆராத இன்பத்தைத் தருவது எது? தருபவர் யார்?" என்ற தேடல் இன்று வரை முற்றுப்பெற்ற தாய் இல்லை.

மிக ஆதிகாலத்தில் இருந்து நிகழ்த்தப்பட்டு வரும் சடங்குகள், அவை மீள மீள நிகழ்த்தப்படுதல், சடங்குகளில் இருந்து அரங்கு

தோன்றியமை எல்லாமே மகிழ்வுடன் சம்பந் தப்பட்ட விடயங்களே. 'திரு மனிதர்கள்' மகிழ்வுடன் வாழ்பவர்கள்; 'திரு' என்றால் அழகு, இலக்குமி, செல்வம், தெய்வீகம், மங்கலம், மேன்மை, நல்வினை என்று பல அர்த்தங்களைத் தமிழ் அகராதி தரும். ஆகவே திரு மனிதர்கள் உள்ளும் புறமும் அழகானவர்கள். தெய்வீக இயல்பு கொண்ட வர்கள், மங்கலமானவர்கள், மேன்மையான வர்கள், மற்றவர்கள் அவர்களது வாழ்வைப் பார்த்து, அவர்கள் முற் பிறப்பில் செய்த புண்ணியம் என்று சொல்லக்கூடிய அளவுக்குச் சிறப்பான வாழ்வு வாழ்வார்கள். பொருட் செல்வம் நிரம்பியவர்கள் என்று சொல்வதை விட "செல்வப் பிரக்ஞை" உள்ளவர்கள் எனலாம். அது எப்படிச் சில மனிதர்கள் திரு மனிதர் ஆகிவிடுகிறார்கள்? வெறுமனே பெயருக்கு முன்னால் திரு, திருமதி, ஸ்ரீ, ஸ்ரீமதி, திருமிகு, அருட்திரு,

மேதகு என்று போட்டுவிட்டால் சரியாகி விடுமா? "நான் அதைச் செய்தேன், இதைச் செய்தேன், அதைக் கட்டினேன், இதைக் கட்டினேன், இவ்வளவு கொடுத்தேன்" என்று சொல்லித் திரிவதால் அமைந்து விடுமா? "ஒருவருக்கும் ஒன்றும் தெரியாது, எனக்குத் தான் எல்லாம் தெரியும்" என்று நிரூபிக்க முயன்றால் முடிந்து விடுமா? மற்ற மனிதர்களை எல்லாம் அடக்கி ஆள நினைத்தால் ஆகிவிடுமா? இல்லை.

"நமது அறிவு என்பது ஓர் எறும்பு போன்றது. வாழ்க்கையும் இந்த உலகமும் யானை போன்றது. யானையின் காலடியில் கிடக்கும் எறும்பு யானையை என்றுமே முழுமையாகப் பார்த்துவிட முடியாது. யானையின் ஒரு பகுதியைத்தான் பார்க்க முடியும். எறும்பின் பார்வை போன்றதுதான் நமது கூர்மையான அறிவு. ஆகவே வாழ்வின் புதிர்கள் அனைத்துக்கும் நம்மால் விடை தேடிவிட முடியாது என்றார்" சுவாமி சுகபோதானந்தா.

விஞ்ஞானம் மகிழ்வான வாழ்வு பற்றி மிகவும் பிந்தியே ஆராயத் தொடங்கியது. பேசத் தொடங்கியது. மகிழ்வு என்ற மனநிலை திருப்தி, அன்பு, விடயங்களில் ஆழ்ந்த கவனம் செலுத்துதல், வாழ்வுக்கு அர்த்தம் காணுதல் ஆகியவற்றோடு தொடர்புபடுகிறது என்று விஞ்ஞான உள வியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

துறவி ஒருவர் மரணப் படுக்கையில் இருந்தார். சீடர்கள் அவரைச் சுற்றி அமர்ந்திருந்தனர். "எங்களுக்கான கடைசிப் போதனை என்ன சுவாமி?" என்று கேட்டனர். அவர் எதுவும் பேசவில்லை. முந்திரிப்பருப்பு ஒன்றைக் கேட்டு வாங்கிக்கொண்டார். அதை அணு அணுவாக இரசித்துச் சாப்பிட்டார். அப்படியே இறந்து போகிறார். "ஒரு சிறிய விடயத்தையும் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்யுங்கள்" என்பதே அவர் சீடர்களுக்குச் செய்த உபதேசம். அதற்குப் பெரிய அளவு பணம் அவசியமே இல்லை. ஜென் துறவிகள் பொதுவாகவே தேநீர்க் கோப்பை ஒன்றை இரண்டு கைகளாலும் பிடித்து ஒரு தவம் போல அனுபவித்துக் குடிப்பார்கள்.

மனிதர்களுடனான ஆழ்ந்த உறவுகள், ஆரோக்கியமான சமூக ஊடாட்டங்கள், புறமுகியாக வாழும் ஆளுமை, திருமணம் ஆகிக் குழந்தைகளுடன் வாழும் நிலை, திருப்தியான வேலை, ஆரோக்கிய மான உடல்நிலை, சுதந்திரம், எந்த விடயத்தையும் நேர்முகமாகப் பார்க் கும் தன்மை, சந்தோஷமான மனிதர்களுடன் உடனிருத்தல் ஆகிய விடயங்கள் பொதுவாக மகிழ்வை மேம்படுத்தும் என்று உளவிய லாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

திருப்தி என்ற விடயம் மகிழ்வோடு மிகவும் சம்பந்தப்படுவது. ஆசை என்று வந்தால் அது அளவில்லாமல் போய்க்கொண்டே இருக்கும். பெண்ணாசை, பொன்னாசை, மண்ணாசையோடு மட்டும்கூட நின்று விடாது.

"எனது காலுக்குச் செருப்பு இல்லை என்று கவலைப்பட்டேன். தெருவில் கால்களே இல்லாத மனிதனைக் காணும்வரை" என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு கூற்று இருக்கிறது. கால் இருப்பதனால் செருப்பு ஆசை வரும். செருப்புப் போட்டுப் பழகிய பிறகு சப்பாத்துக்கு ஆசை வரும். சப்பாத்து வாங்கி விட்டாலும், படுக்கும்போது ஒன்று, நடக்கும் போது ஒன்று, ஓடும்போது ஒன்று என்று தேவை விரியும். திருப்தி ஒரு போதும் வராது. மறுபக்கமாகக் கீழே வந்து திருப்திப்படுவதே புத்திசாலித் தனம்.

"தேவைக்கு மீதியாகப் பொருள் தேடுவது திருட்டு, தேவைகளைப் பெருக்கிக்கொள்வது திருட்டுப் பயிற்சி" என்று காந்திஜி குறிப்பிட்டார்.

சுய கணிப்பு, அர்த்தம் தேடுதல், சமூக அக்கறை, உயிர்களின் மீது கருணை, நகைச்சுவை உணர்வு, கலை நயப்பு இவற்றின் சராசரி தான் மகிழ்வு என்று கூறப்பட்டாலும், மகிழ்வின் 50% பாரம்பரியக் காரணிகளில் தங்கி உள்ளது. மகிழ்வாக வாழத் தெரிந்த பெற்றோரின் பிள்ளைகள் மகிழ்வாக இருப்பதற்கான நிகழ்தகவு அதிகமாகும். ஆயினும் எமது பெற்றோர், அவர்களின் பெற்றோர் யாருமே மகிழ்வான வாழ்வு வாழவில்லை., ஆகவே எம்மால் முடியாது என்று கைகழுவத் தேவையில்லை. சந்தோஷமாக இருப்பதற்கான தனிப்பட்ட முயற்சி 40% வரை மகிழ்வான மனநிலையை உயர்த்தக்கூடியது. அதனால் தான் "திரு மனிதர் வாழ்வு" என்ற இத்தொடர் ஆரம்பமாகிறது.

அனுபவங்களைப் பெறக் காசு செலவு செய்யும் பண்பு உள்ளவர்கள் பொதுவாக மகிழ்வாக இருப்பார்கள். எந்த வயதிலும் ஒன்று மாறி ஒன்று கற்றுக்கொண்டே இருப்பார்கள். புதிய விளையாட்டு ஒன்றை, புதிய இசைக்கருவி ஒன்றை எந்த வயதிலும் கற்கலாம். புதிய நூல் ஒன்றை இறக்கும்போதும் வாசிக்கக் கேட்கலாம்.

எமது இயல்பான சுய பிரக்ஞையில் இருந்து மாறுபட்டு, வித்தியாசமான மேம்பட்ட பிரக்ஞை நிலைக்குச் செல்லும்போது ஒரு பேரானந்தம் ஏற்படுகிறது என்று சொல்கிறார்கள். ஒரு வகையில் சொல்லப் போனால் சூழ நடப்பது தெரியாத ஒரு நிலை. உண்மையான துறவிகள், ஞானிகள் பலர் இந்த நிலையில் மிக நீண்ட காலம் இருக்கிறார்கள்.

எம்மால் அந்த அளவுக்கு ஆழமான பேரானந்த நிலைக்குப் போக முடியாமல் இருந்தாலும் தியானம், மனதைக் கவரும் இசை, தளர்வுப் பயிற்சிகள், சுவாசப் பயிற்சிகள், மிக அழகான காட்சிகள் போன்றவை இந்தப் பேரானந்த நிலைக்கு அருகில் எம்மை இழுத்துச் செல்லும்.

எமது உள்ளார்ந்த அமைதியையும் மகிழ்வையும் வெளியே இருந்து யாரும் குழப்ப முடியாது என்ற தெளிவும் வேண்டும். மகிழ்வு என்பது எமது உணர்வு. அதைத் தோற்றுவிக்கிற வசனங்கள் எங்களுடையவை. நாங்கள் நினைத்தால் எளிதில் மனதின் வசனங்களை மாற்றிக் கொள்ள முடியும். "நான் வெற்றி அடைய வேண்டும், சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்" என்று சொல்லத் தொடங்கி, சிறிது காலத்தின் பின் "நான் வெற்றியை நெருங்கி விட்டேன். சந்தோஷம் அதிகரித்து வருகிறது" என்று வசனங்களை உச்சரித்துப் பின்னர், "நான் வெற்றி அடைந்து விட்டேன். இனி எப்போதும் மகிழ்வாக இருப்பேன்" என்று ஸ்திரப்படுத்திக் கொண்டால், அந்த மன ஒத்திகை உண்மையாகவே பலன் தரும்.

ஒரு வெற்றிகரமான வாழ்வு எது? சந்தோஷமான வாழ்வு எது? என்ற தேடல் எனது சிறு வயதிலேயே ஆரம்பமாகிவிட்டது. "மகிழ்வும் வெற்றியும் பணத்துக்கு நேர்விகித சமனானவை இல்லை" என்ற தெளிவு மகாஜனாவில் படிக்கும்போதே எனக்கு ஏற்பட்டிருந்தது. எனது தந்தையாரின் அமைதியான வாழ்வைப் பார்த்த பழக்கமும் அவருடைய மரபணுவும் அதற்கு முக்கியமான காரணமாக இருந்திருக்கலாம்.

எனது பதினெட்டு வயதிலே வெற்றிகரமான வாழ்வு என்பதற்கான தெளிவான வரைவிலக்கணத்தைத் தேடிக்கொண்டு எனது குறிப்புப் புத்தகத்தின் முதல் பக்கத்தில் எழுதிக்கொண்டேன். அந்தக் குறிப்புப் புத்தகம் இன்றுவரை என்னிடம் உண்டு. அந்த வரைவிலக்கணத்தை மாற்ற வேண்டிய தேவை இன்றுவரை ஏற்படவில்லை.

❖ ❖ ❖

02

எளிமையே இனிமை

அவா இல்லார்க்கு இல்லாகும் துன்பம்

- வள்ளுவர்

இன்றைய உலகின் இரண்டாவது பெரிய பணக்காரர் வாரன் ப.்.பே (Warren Buffe). இவர் தனது சொத்தில் இருந்து 31 பில்லியன் டொலர் தர்மம் செய்திருக்கிறார். ஆயினும் தான் ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன் வாங்கிய பழைய மூன்று அறை வீட்டில் தான் இன்னும் வாழ்கிறார். அந்த வீட்டிற்கு வெளியே வேலி எதுவும் அவர் அமைத்துக் கொள்ளவில்லை. அவருக்கு வாகனச் சாரதி கிடையாது. தனது காரைத் தானே ஓட்டி வருவார். நவீன ரகக் கைத்தொலை பேசியை அவர் காவித் திரிவதில்லை. அப்படியான இந்த மனிதரைச் சந்திப்பதற்காக உலகின் முதலாவது பணக்காரரான பில்கேற்ஸ் அரை மணிநேர அநுமதி பெற்றிருந்தார். ஆயினும் இருவரும் கதைக்கத் தொடங்கிய பிறகு பார்த்தால் நீண்ட பத்து மணி நேரம் கதைத்து முடித்திருந்தனர். அந்த உரையாடலில் இருந்து வாரன் ப.்.பேயின் எளிமையைப் பார்த்து பில்கேற்ஸ் அவரது மானசீகச் சீடன் ஆகிவிட்டார்.

நிறையவே பணம் சேர்த்த பிறகும் எளிமையான வாழ்வுதான் அமைதியும் மகிழ்வும் தரும் என்பதை வாரன் ப.்.பே சரியாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளார் எனலாம். "உங்கள் தேவைகளை மிகவும் சுருக்கிக் கொள்ளுங்கள். தற்புகழ்ச்சி இன்றி தன் வல்லமைகளை வெளிக்காட்டாமல் எளிமையுடனும் அடக்கத்துடனும் அமையுங்கள்" என்று சமய ஜோதி சிவானந்த சரஸ்வதி கூறுவார்.

உளவியல் ரீதியாக, விஞ்ஞான ரீதியாகப் பார்த்தாலும் எமது வாழ்வுக்கு மிக அவசியமான தேவைகள் என்பவை மிகக் குறைந்தவை. உணவும் நீரும் தேவை. நித்திரையும் ஒட்சிசனும் தேவை. அன்பும், பாதுகாப்பும், கணிப்பும் தேவை. அவ்வளவும் போதும் - அமைதியாகவும்

சந்தோஷமாகவும் வாழ. ஆனால் நாம் இதற்கு மேல் எத்தனை பொருள் களை எத்தனை உடைமைகளை வைத்துக்கொண்டு திணறுகிறோம் என்று பார்த்தால் ஆச்சரியமாக இருக்கும்.

உடைமைகளைக் குறைத்துக்கொள்வதே நிம்மதியாக வாழ் வதற்கு இலகுவான வழி என்பதைப் புத்திசாலிகள் புரிந்துகொள்கிறார் கள். அன்னை திரேசா, அப்துல் கலாம், மகாத்மா காந்தி போன்ற உலகம் முழுவதும் கொண்டாடப்படும் வெற்றி பெற்ற மனிதர்கள் இறந்த போது அவர்களின் உடைமைகளாக இருந்த பொருள்கள் மிக மிகச் சொற்பமாகும்.

இன்று பல மனிதர்கள் உலகத்தின் வங்கிகளில் எல்லாம் இர கசியமாகப் பணம் சேர்த்து வைத்தல் மிகப் புத்திசாலித்தனமான விட யம் என்று நம்புகிறார்கள்,செய்கிறார்கள். அதேநேரம் நிம்மதியைத் தொலைத்து விட்டு அலைகிறார்கள்.

இந்துக்கள் தமது கடவுளாகிய சிவபெருமானின் உருவத் தோற்றத்தை மிக எளிமையாகவே பார்ப்பார்கள். “வற்றலோடு கலனாப் பலி தேர்ந்து எனதுள்ளம் கவர் கள்வன்” என்று ஞானசம்பந்தர் பாடுவார். தசை வற்றிய கபாலத்தில் உலர்பொருள் கேட்டு நிற்கும் பிச்சாடனர் அந்த இறைவன். புத்தபெருமான் தனக்கு வழி வழி வந்த அரச பதவி, முடி, இராஜயோகம், அரண்மனை வாழ்க்கை, மனைவி, மகன் எல்லா வற்றையும் துறந்து மிக எளிமையான வாழ்வைத் தெரிவு செய்து வாழ்ந்து ஞானம் அடைந்தார். எது அமைதியும் இன்பமும் தருவது என் பதை மிகத் தெளிவாகத் தமது சீடர்களுக்கும் தன்னைப் பின்பற்றுவோ ருக்கும் எடுத்துக் கூறிச் சென்றார்.

யேசு பிரான் எந்தக் காலத்திலும் ஆடம்பர வாழ்க்கை வாழ வில்லை என்பதை பைபிள் தெளிவாகக் கூறுகிறது. தூரதேசம் போகும் பயணிகள் தம்முடன் காசு, பாண் ஆகியவற்றைக் கூட எடுத்துச் செல்ல வேண்டியதில்லை என்பதே அவரது உபதேசமாக இருந்தது. உலகின் மிகப்பெரும் கவிஞர்களில் ஒருவரான தாகூர், பெறுமதி மிக்க எழுத்தாள ரான ரோல்ஸ்ராய் ஆகியோரும் மிகவும் எளிமையான வாழ்வு வாழ்ந்த வர்களே. தம்மிடம் இருப்பதில் திருப்தி காண்போர் அமைதியான மன தைக் கொண்டிருப்பர் என்பது வரலாற்றில் திரும்பத் திரும்ப நிரூபிக் கப்பட்ட பின்னரும் பெரும்பான்மையான மனித மனங்கள் அதை நம்ப மறுப்பது ஏன்?

ஒரே ஒரு உடையை மிக நீண்ட காலமாக அணிந்திருக்கிறார் அந்தத் துறவி. ஊரின் ஒரு கோடியில் உள்ள ஆலமரத்தின் கீழ் மிக அமைதியாக அமர்ந்திருக்கிறார். நாள்தோறும் அவரைக் காணப் பெரிய கூட்டம் வருகிறது. பலர் அவரது காலைத் தொட்டுக் கண்ணில் ஒற்றி வணங்கிக்கொள்கின்றனர். இன்னும் பலர் அவரது ஆசீர்வாதத்திற்காக வும் ஆலோசனைக்காகவும் காத்திருக்கின்றனர். இதைப்பற்றிக் கேள் விப்படுகிறான் நாட்டின் அரசன். அவனுக்குப் பொறாமை ஏற்படுகிறது.

“நான் அரசன். என்னிடம் பணம் இருக்கிறது. அதிகாரம் இருக் கிறது. வீரம் இருக்கிறது. படைபலம் இருக்கிறது. எல்லாமே இருக்கிறது. ஆயினும் என்னிடம் நாள்தோறும் வருகிற மனிதர்களை விட அதிகமான மனிதர்கள் ஏன் உன்னிடம் வருகிறார்கள்? சாப்பாட்டுக்கே வழியில்லாத உன்னிடம்?” என்று நேரடியாகவே துறவியிடம் கேட்டான் அரசன். துறவி சிரித்தார். “நீ உன்னை என்னுடன் ஒப்பிடுகிறாய். நான் உன்னை எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் என்னுடன் ஒப்பிடவில்லை. வித்தியாசம் அதுதான்” என்றார்.

நிலா, நிலாதான். நாய், நாய்தான். நிலவைப் பார்த்து நாய் குரைத்து என்ன ஆகப்போகிறது? ஒப்பீடு என்பது அவசியமில்லை. ஆனால் எளிமையாக இருப்பவர்களே நிறைவாக வெற்றி பெறுகிறார்கள் என்பதை அவதானிக்க வேண்டி உள்ளது.

இந்து மதக் கடவுளாகிய விநாயகர், கையில் உடைந்த தந்தம் வைத்திருக்கிறார். விருப்பு, வெறுப்புக்களை உடைத்தெறிந்தால் தான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும் என்பது அதன் செய்தி. மற்றொரு கையில் இருக்கும் கோடரி, ஆசைகளை வெட்டி எறிந்தால்தான் நிம்மதியாக இருக்க முடியும் என்ற தத்துவத்தை விளக்குகிறது.

யாழ்ப்பாணத்தில் ஏராளமான ஆசிரியர்களுக்குப் பேராசானாய் வாழ்ந்து 2008ஆம் ஆண்டு காலமாகிய மதுரைப்பண்டிதர் க.சச்சிதானந் தரின் நினைவு மலரில் நான் எழுதிய கட்டுரையின் தலைப்பு, “எளிமைப் பனி போர்த்திய இமயம்” என்பதாகும். “மிக எளிமையான தோற்றம், மடிப்புக் கலையாத அப்படி இப்படி எல்லாம் சொல்ல முடியாத சாதாரண வேட்டி, ஒரு கோர்ட், மனது போலவே மிகச் சுதந்திரமாய் இருக்கும் தலைமுடி, கையில் ஓரிரு புத்தகங்கள் எப்போதும்! ஒரு குடை, உள்ளே பார்த்தால் தலை நிறைய விஷயம்”. இதுதான் அவரைப் பற்றிய எனது விபரிப்பு. பெரியவர்கள் எல்லோரும், சான்றோர்கள் எல்லோரும் எந்த விதி விலக்கும் இல்லாமலே எளிமையாகவே இருந்திருக்கிறார்கள் என்று துணிந்து கூறலாம்.

நான் படிக்கின்ற காலத்தில் தெல்லிப்பழை மகாஜனாக் கல்லூரி நூலகம், தெரிவு செய்யப்பட்ட, மாணவர்களுக்குப் பொருத்தமான நூல்களை நிரப்பி வைத்திருந்தது. நாங்கள் பலரும் ஓய்வு நேரங்களில் நன்கு வாசிப்பவர்களாக இருந்தோம். பத்தாம், பதினோராம் வகுப்புகளில் கல்கி, அகிலன், போன்றவர்களின் நாவல்கள் எல்லாம் முடித்து விட்டோம். க.பொ.த உ/த படித்தபோது ஓய்வு நேரம் குறைவாகவே இருந்தாலும் டாக்டர் மு.வ.வின் நாவல்கள், காந்தியின் சத்திய சோதனை ஆகியவை வாசித்ததன் பயனாக எங்கள் மனங்களில் மாற்றம் ஏற்பட்டது. உயர்ந்த மனிதர்கள் எளிமையாக இருப்பார்கள் என்ற எண்ணமும், பெண்களுக்கு அழகைத் தருவது தூய்மையான புன்னகையே தவிரப் பொன்னகை அல்ல என்பதும் நன்கு ஊறிவிட்டன. கலா, சறோ ஆகிய சிநேகிதிகளுடன் நடந்து வீட்டிற்குப் போகும் வேளைகளில் வாழ்வு பற்றி நிறையவே பேசிக்கொள்வோம். படித்ததைப் பிரயோகிக்கும் எண்ணத்துடன் சில மாதங்கள் தோடு கூடப் போடாமல் பாடசாலை போய்வந்தோம். பாடசாலையில் யாரும் அதைக் கண்டுகொண்டதாக நினைவில்லை. அப்போது உண்மையிலேயே தோடு போட வசதி இல்லாத பல மாணவிகளும் படித்தார்கள். எங்கள் வீட்டிலும் அதைப்பற்றி அம்மாவோ, அப்பாவோ எதுவும் குறை சொல்லவில்லை. ஆனால் கலாவின் அப்பா ஆறுமுகம் ஆசிரியர் ஒரு நாள் எங்களைத் தனக்கு முன் இருத்தி ஒரு சிறு உபதேசம் செய்தார். எளிமையான வாழ்வு என்பது தத்துவ ரீதியாகச் சரியாக இருந்தாலும், "ஊரோடு ஒத்துப்போக வேண்டும்" என்பதைத் தனது பாணியில் எடுத்து விளக்கினார்.

அவர் சொல்வது சரியா, நாங்கள் செய்தது சரியா என்று கேட்டு நான் பேராசிரியர் மு.வ.வுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினேன். அவர் உடனடியாகவே பதில் அனுப்பியிருந்தார். எங்களது நூல் வாசிக்கும் பழக்கத்தை விதந்து பாராட்டிவிட்டு, பல்கலைக்கழகப் படிப்பு முடிந்து, வாழ்வு எமது கைக்கு முழுமையாக வரும்போது எளிமையைக் கடைப் பிடிக்கலாம் என்று எழுதியிருந்தார். ஆறுமுகம் ஆசிரியர் வென்றார். நாம் மீண்டும் தோடு போடத் தொடங்கினோம்.

❖ ❖ ❖

03

நீட்டும் கரங்கள்

"தினைத்துணை நன்றி செயினும் பனைத்துணையாக்
கொள்வர் பயன் தெரிவார்"

- வள்ளுவர்

மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு, அவனால் எந்தக் காரணங் கொண்டும் தனித்து வாழ முடியாது. இயல்பாகவே மற்றைய மனிதர்களை அன்பு செய்யவும், மற்றவர்களுடன் தொடர்புபடவும் ஒரு விருப்பம் மனிதர்களுக்கு உண்டு. மனித உறவுகள்தான் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டுவந்து சேர்ப்பவை. நெருக்கமான ஆழ்ந்த உறவுகள் குடும்பங்களில் இருந்து உருவாகும். குடும்ப உறவுகள் வலிமையாக இருக்கும்போது சமூகத்தில் உறவு வலைகளை அமைப்பது இலகு வாகும்.

உறவுகளில் மிக வலிமையானது தாய், பிள்ளை உறவு எனக் கூறப்படும். விலங்குகளில் கூட அதன் வலிமையை அவதானிக்க முடி யும். தாய்ப்பசு ஒன்று தன் கன்றைப் பார்க்கும் பார்வை கனிவானது என்று சொல்வார்கள். மனிதர்களில் தாய், பிள்ளை உறவில் ஒட்சிரோசின்

(Oxytocin), டொப்பமீன் (Dopamine) மற்றும் புரோலக்ரீன் (Prolactin) ஆகிய பதார்த்தங்கள் சம்பந்தப்படுகின்றன. அதனாற் றான் இந்த உறவு சிக்கலான தாயும், வலிமையானதாயும் அமைகிறது. கணவன், மனைவி உறவுகளில் ஒட்சிரோசினுடன் (Oxytocin), வசோபிரசின் (Vaso pressin) என்ற பதார்த்தம் சம்பந்தப்படும். குடும்ப உறவு சிறப்பாக அமைந்தால் தோற்றத்தில் கனிவும் தெய்வீக சாந்தமும் மிளிரும். அத்தகைய தோற்றத்தை யாரும் விரும்புவார்கள் என்பதால் சமூக உறவுகளும் வலுப்படும்.

கணவன் அல்லது மனைவியோடு விவாகரத்துப் பெற்றவர் களும், திருமணமாகாதவர்களும், திருமணமாகிப் பிள்ளை இல்லாதவர்

களும் சமூகத்தில் ஏனைய உறவுகளோடும் பொதுவாகப் பிரச்சினைப் படுவதைக் காணலாம்.

உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வது ஒரு திறன். தமது உறவை மற்றவர்கள் ஒரு "ஐயப்பன் கோயில் மகரஜோதி தரிசனம்" என்று பார்க்குமளவிற்கு உறவுகளில் சிறப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ளச் சிலரால் முடியும். உறவுகளில் எல்லாம் சுயநலம் கொஞ்சம் இருக்கும்தான். அதை எதிர்பார்க்க வேண்டியதுதான். ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியதுதான்.

ஒரு மனிதரை அவராகவே ஏற்றுக்கொள்வதும், அவரிடம் காணப் படும் நல்ல இயல்புகளைப் பாராட்டுவதும்தான் நல்ல உறவுகளை ஏற்படுத்துவதில் உள்ள இரகசியம். பாராட்டுதல் மனிதருக்கானதாய் அமையாது, அவரது செயலுக்கானதாய் அமைய வேண்டும். எதற்காக அவர் பாராட்டப்படுகிறார் என்பது தெளிவாகவும் குறிப்பாகவும் அவருக்குச் சொல்லப்பட வேண்டும்.

வெற்றி பெறுகின்ற உறவுகளில் எல்லாம் ஏதோ ஒருவித நெருக்கம் இருக்கும். குடும்ப உறவுகளில் உடல் நெருக்கம் அமையும். நண்பர்கள், உறவினர்கள் மத்தியில் நம்பிக்கை உணர்வு நெருக்கத்தை அதிகமாக்கி ஒத்துணர்வைக் கொண்டுவரும். ஒரே இடத்தில் ஒரே துறையில் வேலை செய்பவர்கள் மத்தியில் அறிகை நெருக்கம் ஏற்படும். அவர்கள் அடிக்கடி எண்ணங்களையும், கருத்துக்களையும் பரிமாறிக் கொள்வர். கலைகளில் ஒன்றாக ஈடுபடும்போது ஒரு செயற்பாட்டு நெருக்கம் ஏற்படும். இருவர் அல்லது பலர் ஒரு நடனத்தை ஒரே மாதிரி ஆடவேண்டி ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தை இதற்கு உதாரணமாகக் கொள்ள லாம்.

மனித உறவை மேம்படுத்திக் கொள்பவர்கள் இலகுவில் மற்ற வரைப் பார்த்துச் சிரிப்பார்கள். "ஒருவரைச் சந்திக்கும்போது சிரிப்புடன் சந்தித்துக்கொள்வோம். ஏனெனில் சிரிப்புத்தான் அன்பின் தொடக்க மாகும்" என்று அன்னை திரேசா கூறினார். சிரிக்கும்போது முகத்தசை கள் தளர்வடைகின்றன. தசைகள் தளரும்போது மனம் அமைதியடை கின்றது.

மனித உறவின் மேன்மை தெரிந்தவர்கள் மற்றவர்களுக்கு நன்றி உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். "சிறிய உதவி மற்றவர் செய்தாலும் அதைப் பெரிதாக எடுத்துப் போற்றுவார்கள்" என்று வள்ளுவர் சொன் னார்.

மனித உறவின் சிறப்பை விருத்தி செய்யக்கூடியவர்கள் வார்த் தைகளை நல்ல முறையில் கையாளத் தெரிந்தவர்களாக இருப்பர்.

நல்ல சொற்களைத் தெரிந்து பயன்படுத்துவது அவர்களின் சிறப்பான திறனாக இருக்கும். பொருத்தமான நேரத்தில் உண்மையான பாராட்டுக் களை மனப்பூர்வமாக வழங்குவதால் பலரும் இவர்களின் அருகாமையை விரும்புவர்.

கிரேக்க நாட்டின் தத்துவஞானி 'டயோ ஜீன்ஸ்' ஒரு பகலில் முச்சந்தியில் கையில் விளக்குடன் காணப்பட்டார். காரணம் கேட்ட போது "நல்ல நாணயமான கண்ணியமுள்ள ஒழுக்கம் நிறைந்த நேர் மையான ஒரு மனிதன் எங்காவது கிடைப்பானா? என்று தேடுகிறேன்" என்று சொன்னார். டயோ ஜீன்ஸ் இறவா வரம் பெற்று வாழ்ந்தாலும் இன்றுவரை தேடியிருப்பார். இந்தச் சம்பவம் எதைக் குறிக்கிறது என் றால் பண்புள்ள மனிதரின் தொடர்பு வாழ்வில் மிக முக்கியமானது என் பதையாகும்.

"நவில் தொறும் நூல் நயம் போலும்
பயில் தொறும் பண்புடையாளர் தொடர்பு"

என்பார் வள்ளுவர். நல்ல நூல்கள் படிக்கப் படிக்கப் புதிய கருத்துக்களைத் தரும். திரும்பத் திரும்பப் படித்தால் மேலும் மேலும் இனிக்கும். 20ஆம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் வாழ்ந்த எழுத்தாளர் டாக்டர் மு.வ. தனது நாவலான "டாக்டர் அல்லி"யில் பின்வருமாறு கூறுவார். "கடலில் உதவாத ஓடுகளும் இருக்கின்றன. முத்துச் சிப்பி களும் இருக்கின்றன. சமூகத்திலும் அப்படியே. வீண் பகட்டானவர்களும் இருக்கிறார்கள். உண்மையானவர்களும் இருக்கிறார்கள். முத்துச் சிப்பி கள் கடலின் ஆழத்தில் தான் இருக்கும். ஓடுகள் தான் கரையில் வந்து சத்தமிடும். நல்ல மனிதர்கள் உலகின் மூலைகளில் அமைதியாக இருப் பார்கள். இந்த நல்ல மனிதர்களைத் தேடிப் பிடிப்பது அருமைதான். ஆயினும், அவர்களைத் தேடி உறவு கொள்வது மிக முக்கியம். அது வாழ்நாள் முழுவதும் மகிழ்வைத் தரக்கூடியது".

"ஒருநாள் பழகினும் பெரியார் கேண்மை
இருநிலம் பிளக்க வேர் வீழ்க்கும்மே"

நல்ல மனிதர்களோடு நீண்டகாலம் பழக வேண்டும் என்ப தில்லை. ஒரு நாள் பழகினாலே போதும். நீண்ட காலம் வேர் விட்டுப் பதியக்கூடிய ஆழ்ந்த உறவுக்குத் தேவையான அடித்தளம் இடப்பட்டு விடும்.

பொன்னைக் கொடுத்தாவது பெற்றுக்கொள்ள வேண்டிய அரிய பெரியோர்கள் நட்புக் கிடைக்கப் பெற்றிருந்தும் அந்தோ அந்த நட்பை

நல்ல முறையில் பயன்படுத்திக்கொள்ளாது, பொழுதை வீணாகக் கழிப்பார்கள் நல்லறிவு இல்லாத கீழ் மக்கள் என்று கருத்துப் படும்படி நாலடியார்

"பொன்னே கொடுத்தும் புணர்தற்கரியாரைக்
கொன்னே தலைக்கூடப் பெற்றிருந்தும் - அன்னோ
பயனில் பொழுதாக் கழிப்பரே, நல்ல
நயமில் அறிவினவர்" என்று கூறும்.

நல்லவர்கள், பெரியவர்கள், சான்றோர்களுக்குப் பக்கத்தில் இருப்பதால் எமக்குள் ஏற்படும் அதிர்வலைகளைப் பற்றி ஆன்மீகம் மிக அதிகமாய்ப் பேசும்.

"அடியேனுன் அடியார் நடுவுள்ளிருக்கும் அருளைப் புரியாய்" என்று மாணிக்கவாசகர் இறைவனிடம் வரம் கேட்டார்.

நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே - நலமிக்க
நல்லார் சொற்கேட்பதுவும் நன்றே - நல்லார்
குணங்கள் உரைப்பதுவும் நன்றே - அவரோடு
இணங்கி இருப்பதுவும் நன்று.

என்று ஔவைப் பாட்டி தயங்காமல் சொன்னார்.

எனது வாழ்வில் என்னை நோக்கி நீட்டப்பட்ட கரங்கள் பல மிகச் செம்மையான தூய கரங்களாய் அமைந்தமை எனது புண்ணியம் எனலாம். எனது பெற்றோர் அறவாழ்வு வாழ்ந்தவர்கள், குறிப்பாக எனது தந்தையார் ஒருபோதும் மனச்சாட்சிக்கு விரோதமாக ஒரு சிறு செயலும் செய்யாதவர். எமது சமயம் காட்டிய விழுமிய வாழ்வில் கற்றபடி முழுக்க முழுக்க ஒழுகியவர். தனது கற்றலில் உதவிய உறவினர்களுக்குத் தனது காணியையே எழுதிக்கொடுத்து விட்டவர். அவர் இறந்தபோது அவரது வங்கிக் கணக்கில் இருந்த பணம் மிகவும் சொற்பம். அதைப் பற்றி ஒருபோதும் கவலைப்படாதவர். அவரது முன்மாதிரியான வாழ்வு என்னிடத்தில் செலுத்திய செல்வாக்கு மிகவும் அதிகம் என்றே நம்புகின்றேன். அவருடைய நிறமூர்த்தமும் எனக்கு இருக்கின்றதல்லவா? அது ஒரு பேறு.

பின்னர் நான் படித்த பாடசாலைகளில் எனக்கு வாய்த்த ஆசிரியர்கள் பலர் பெரும் ஆளுமை வாய்க்கப்பெற்றவர்கள். மூன்றாம் வகுப்பில் எனது வகுப்பாசிரியராய் இருந்த பன்னாலை கா.கதிர்காமத்தம்பி ஆசிரியர் முதல் க.பொ.த. உ/த இல் எனக்கு வகுப்பாசிரியராய் அமைந்த விலங்கியல் பேராசான் பொ.கனகசபாபதி வரை இந்தப் பட்டியல் மிக நீளமானது. அந்த நல்லார் சொற் கேட்டது எனக்கும் பெரு நன்மையாய் அமைந்தது.

பாலர் வகுப்பு முதலே எனக்கு அமைந்த நண்பிகள் சிலர் இன்றுவரை உயர்ந்த தரத்தில் அதைப் பேணுபவர்களாய் அமைந்தனர். நாங்கள் ஒருவரோடு ஒருவர் கோபம் கொண்ட அல்லது மனக் கசப்பு அடைந்த ஒரு கணம்கூட இல்லை என்று உறுதியாகச் சொல்லக்கூடிய நட்பு, தோழி சறோவினுடையது. இவர்கள் எல்லாம் திரு மனிதர்கள் தானே!

❖ ❖ ❖

04 தன்னைத்தான் காதலர்

ஈண்டு முதலில் இருந்தும் முன்னேறுதற்கு
மீண்டும் தொடங்கும் மிடுக்கு

- மகாகவி

எங்களைப் பற்றி நாங்கள் வைத்திருக்கும் எண்ணமே "சுயகணிப்பு" எனப்படுகிறது. எங்களது தோற்றம், நுண்மதி, செயற்திறன், புகழ், கவர்ச்சி, உடல், உள நலம், வலிமை என்று பல விடயங்களைப் பற்றியும் நாங்கள் என்ன நினைக்கின்றோம் என்பது மிகவும் முக்கியமானது. ஆயினும் எமது சுயகணிப்பு உண்மையானதாக இருக்க வேண்டும். எம்மிடம் இருப்பதையும் இல்லை என்று நம்புவோமாயின், அது காலப்போக்கில் மனச்சோர்வுக்கு இட்டுச் செல்லும். அதே சமயம் "எனக்கு எல்லாம் தெரியும், என்னைவிட உயர்ந்தவர் எவருமில்லை" என்று ஏமநாதன் போல் நினைத்தால் அது ஒரு "பித்து" நிலையை நோக்கி எம்மை நகர்த்திச் செல்லலாம்.

மிகச் சிறுவயதில் இருந்து எம்மைப் பற்றி நாமே உருவாக்கும் எண்ணம் அல்லது எமது பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களால் எமக்குள் உருவாக்கப்படும் எண்ணம் என்பது மிக முக்கியமானது என்று உளவியலாளர்கள் கருதுகிறார்கள். அது மனதின் மிக ஆழத்தில் "மைய நம்பிக்கை" யாக உருப்பெறுகிறது. அது உயர்ந்ததாகவும், உண்மையாகவும் அமையுமாறு வளர்ந்து வருபவர்கள் பாக்கியசாலிகள். அவர்கள் தான் பிற்காலத்தில் மேதைகளாகவும், கலைஞர்களாகவும், விஞ்ஞானிகளாகவும், ஆராய்ச்சியாளர்களாகவும் அதே சமயத்தில் நல்ல மனிதர்களாகவும் அமைபவர்கள்.

"எறிகின்ற கடல் என்று மனிதர்கள் அஞ்சார்
எது வந்ததெனின் என்ன? அதை வென்று செல்வார்"

என்றும்,

"முற்றும் சிதற வைக்கும் வானத்தைப் பார்த்து அயர்ந்து
நிற்கும் பழக்கம் அற்றோன் வாழி அவன்"

என்றும் மகாகவி தனது கவிதையில் துணிந்து கூறுவதற்கு வித்திட்டது இந்த உயர் சுயகணிப்புத்தான்.

"அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்ப தில்லையே
உச்சிமீது வானிடிந்து வீழுகின்ற போதிலும்
அச்சமில்லை அச்சமில்லை அச்சமென்ப தில்லையே"

என்று பாரதியைப் பாட வைத்ததும் அந்தச் சுயகணிப்புத்தான்.

எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை ஆகிய மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடைய விடயங்கள். எண்ணங்களே உணர்வுகளுக்கும் நடத்தைகளுக்கும் அடிப்படைக் காரணங்களாகின்றன. ஆகவேதான் சிறு வயதில் இருந்தே எண்ணங்கள் பொருத்தமாக இருக்குமாறு குழந்தைகள் வளர்க்கப்பட்டு வந்தால் அவர்களின் உணர்வுகள் பெருமளவுக்கு நேராக இருப்பதோடு, நடத்தைக் கோலங்களும் சிறப்பாக அமையும். ஒருவரது உணர்வுகளும் நடத்தைகளும் திரும்பவும் அவரது புதிய எண்ணங்களுக்கு வித்திடலாம். ஆகவே இவை ஒரு வட்டமாகச் சுழலும். இந்த வட்டம் மேலேறும் வட்டமாக அமைந்தால் வாழ்க்கை இனிக்கும். கீழ் நோக்கி இழுத்துச் செல்லும் நச்சு வட்டமாக அமைந்தால் வாழ்க்கை சலிக்கும். வெறுக்கும்.

அமெரிக்காவில் ஒரு பண்ணையாளர் மிகப் பெரிய நிலப்பரப்பு ஒன்றைக் கொள்வனவு செய்ய முடிவு செய்தார். பெரிய அளவில் கோதுமைப் பயிர் செய்வதே அவரது நோக்கம். நிலம் விற்பவருடன் பேசி முடிவு செய்தாகிவிட்டது. நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் நிலத்தைப் பார்க்காமலே கொள்வனவு செய்து உறுதிகளும் முடிக்கப்பட்டுவிட்டன. சாவகாசமாக ஒரு நாள் நிலத்தைப் பண்படுத்தும் நோக்குடன் பண்ணையார் அங்கு சென்றார். அங்கே அவர் கண்ட காட்சி! காதுக்குள் கோடி நாகங்கள் ஒரே நேரத்தில் கொத்திய உணர்வு அவருக்கு. அது கோதுமை விளையும் நிலம் இல்லை. சதுப்பு நிலம். நிலம் முழுவதும் பாம்புப் புற்று, கால் வைத்த இடமெல்லாம் ஊர்ந்து நெளியும் பாம்புகள். பற்றைக்காடு! என்ன செய்யலாம்? அவர் சுய கணிப்பு நிறைந்த மனிதர். என்ன செய்யலாம் என்று சிந்தித்தார். "என்னை இவன் ஏமாற்றி விட்டானே" என்று கோபப்படவில்லை. "பாம்புக்கடிக்கான மருந்து தயாரிக்கும் தொழிற்சாலைக்கான இடம் தந்திருக்கிறான்" என்று நினைத்தார். அதைச் செயற்படுத்தினார். ஒரு சில வருடங்களில் அந்த இடத்தில் பெரிய தொழிற்சாலை ஒன்று காட்சியளித்தது. பாம்புக்கடிக்கு எதிரான மருந்து உற்பத்தி செய்து பல நாடுகளுக்கும் ஏற்றுமதி செய்யும் முதற்தரத் தொழிற்சாலை.

நம்பிக்கையும் சுயகணிப்பும் கொண்டவர்கள் தம்மைத் தாம் காதலிப்பார்கள்.

"தன்னைத்தான் காதலன் ஆயின் எனைத்தொன்றும்
துன்னற்க தீவினைப் பால்"
என்பது குறள்.

மற்றவர்கள் தமக்குத் தீமை செய்யாத நிலை ஒன்றை இவர்கள் உருவாக்கிக் கொள்கிறார்கள். தீமை செய்யக் கூடியவர்களிடமிருந்து சில வேளைகளில் விலகிக் கொள்கிறார்கள். தாம் நல்ல மனிதர்கள் என்பதைத் தமது அகத்தில் நிறுத்திக்கொள்ளும் இவர்கள் புறத்தே எழும் பொய்யான விமர்சனம் பற்றி அதிகம் அலட்டிக் கொள்வதில்லை. ஒருவரை "மகா உத்தமன்" என்று உலகம் முழுவதும் கூறலாம். அவர் "உத்தமர் தானா" என்பது அவருக்கும் கடவுளுக்கும் மட்டுமே வெளிச்சம். அவருக்குள்ளான குரல் "நீ உத்தமர் இல்லை" என்று சொல்லும் வரையிலும் அவர் நிம்மதியாக இருக்க முடியாது.

உயர்ந்த சுயகணிப்பு உள்ளவரும் தவறு செய்ய நேரலாம். செய்தால் அவர் அதை ஏற்றுக்கொள்வார். உரியவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்பார். அதன் மூலம் ஆளுமை வளர்ச்சி அவருக்கும் சாத்தியப்படும். அவரிடம் உடல், உள, சமூக நன்னிலை உணர்வு காணப்படுவதால், அவரது தோல்விகளும் வெற்றியாகும். மின்சார விளக்கைக் கண்டு பிடித்த எடிசன் பல்வேறு மூலகங்கள் ஊடாக மின்சாரத்தைச் செலுத்திப் பார்த்தார். ஒவ்வொரு முறையும் அந்த மூலகம் ஒளிராதபோது தோல்வி அடைந்தார். பலப்பல தடவைகள் தோல்விதான் அடைந்தார். "தங்கிதன் என்ற மூலகம் மின்சாரம் பாயும்போது ஒளிரும்" என்று கண்டுபிடிக்கும் வரை அவர் ஓயவில்லை என்பதை விட, ஒவ்வொரு தோல்வியையும் அவர் வெற்றியாகப் பார்த்தார் என்பதே சுட்டத்தக்க விடயமாகும். ஒவ்வொரு தோல்வியின் இறுதியிலும் "இந்த மூலகம் மின்சாரம் பாய்வதால் ஒளிராது என்று கண்டுபிடித்தேன்" என்று நினைத்தார். நினைப்பின் வெற்றிதான் வாழ்வின் வெற்றி.

தம்மைப்பற்றிய குறைந்த சுயகணிப்பு உள்ளவர்கள் தம்மீது மற்றவர்கள் ஆதிக்கம் செலுத்த அனுமதிப்பர். மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் ஆளுமை உள்ளவர்களாக இருப்பர். மற்றவர்கள் கூறும் நேர்மையான விமர்சனத்தை அவர்கள் ஏற்பதில்லை. பாராட்டுக்காக எதையும் செய்யக்கூடியவர்கள். நீதி, அநீதி, சரி, பிழை என்பதற்கு மேல்

“பாராட்டு” அவர்களைக் கவர்ந்து விடும். உணர்வுகள் வெப்பமானி போல் அடிக்கடி ஏறி இறங்கிக்கொண்டிருக்கும். தளம்பாத மனநிலையில் இவர்களைக் காண்பதரிது. கோபம் உள்ளவர்களைப் பழிவாங்க இவர்கள் தயங்குவதில்லை.

ஒருவரது சுயகணிப்பு இருக்க வேண்டியதை விட அதிகமாக இருக்கும் பட்சத்தில் அவர் தவறான பாதையில் அதை இன்னும் வளர்க்கப் பார்ப்பார். பொருத்தமற்ற பாலியல் நடத்தைகளில் அவர் ஈடு படக்கூடும். வன்முறைகளிலும், குற்றச் செயல்களிலும் ஈடுபடுபவர்களும் இவர்களே. தமிழ்ச்சினிமாவின் கதாநாயகனைப் போல் நிஜவாழ்வில் பத்துப் பேரை வெட்டிச் சரிக்க முற்பட்டுப் பெரும் சிக்கலில் மாட்டிக் கொள்வர். மது, மாது, புகை, போதை எல்லாம் இவர் பக்கம் நிற்கும். போகாத வழியில் போய் சுயகணிப்பை உயர்த்த முற்பட்டு இறுதியில் உடல், உள, ஆரோக்கியம் சரிந்த பரிதாபகரமான நிலையை அடைவர்.

சுயகணிப்பை நேர் வழியில் உயர்த்துவது எப்படி? மற்றைய மனிதர்களுக்கும் உயிரினங்களுக்கும் பிரதிபலன் கருதாது உதவுதல் ஒரு சிறந்த வழி. “முல்லைக்குத் தேர் கொடுத்த பாரி” தமிழ் இலக்கியத்தில் உதவுதலுக்கான சிறந்த உதாரண புருஷன். முல்லை தனக்குத் திருப்பி எதுவும் செய்யாது என்பது தெரிந்து உதவினான் என்பது தான் முக்கிய விடயம்.

மற்றவர்களோடு கடுமையாகப் போட்டியிடாமல் நேரான வழியில் சென்று வெற்றியைப் பெறுவதன் மூலமும் சுயகணிப்பை உயர்த்தலாம். தோல்வி வந்தாலும் தோல்வியில் இருந்து ஒரு பாடம் கற்றுக் கொண்டு அடுத்த வெற்றி தேடி நகரலாம். வெற்றிகளின் கற்பனை அவர்களை நகர்த்தும். தனது ஆதரவு வலைப் பின்னலையும் இவர்கள் அதிகரித்துக் கொள்வார்கள். மற்றவர்களுக்கு உதவுதல் மூலமும், மற்றவர்களுடனான உறவை விருத்தி செய்வதன் மூலமும் இந்த வலைப்பின்னலை இன்னும் பெரிதாக்கலாம்.

எனது ஓய்வு நிலை வாழ்வில் மற்றவர்களுக்கு உதவுதலே எனது சுயகணிப்பை உயர்த்த நான் மேற்கொள்ளும் பிரதான வழியாகும். மாலை நேரங்களில் என்னிடம் உளவளத்துணை நாடி வருபவர்கள் எனக்கு எதுவும் திருப்பிச் செய்வார்கள் என எதிர்பார்க்க முடியாது. அதனால் அது நிறைவு தருவது.

நல்ல சுயகணிப்பு உள்ளவர்கள் தமது பலம் பற்றியும் பலவீனம் பற்றியும் ஏறத்தாழ ஒரே அளவு நேரம் சிந்திப்பார்கள். தமது ஆளுமையில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்போது தமக்குத் தாமே சுய பரிசும் பாராட்டும் வழங்கித் தம்மை ஊக்குவித்துக் கொள்வார்கள். மற்றவர்களிடமிருந்து பரிசையும் பாராட்டையும் இவர்கள் எதிர் பார்ப் பதில்லை. இவர்கள் வாழ்வில் இரசிப்பதற்குப் பல விடயங்கள் இருக்கும்.

தன்னைத்தான் காதலர்கள் வீட்டில் நாளெல்லாம் பொன்னொச்சி பூத்துச் சொரியும். முல்லையும், மல்லிகையும் அருகருகே கொல்லெனச் சிரிப்பார்கள். சில்லென்ற காற்று வந்து முகத்தைத் தழுவிக்கொள்ளும்.

❖ ❖ ❖

புகழ்

05

"ஒன்றா உலகத்து உயர்ந்த புகழல்லால்
பொன்றாது நிற்பதொன்று இல்"

- வள்ளுவர்

வள்ளுவர் சொல்வதைப் பார்த்தால் புகழிலே உயர்ந்த புகழ் என்று ஒன்றிருக்கிறது.

"காற்றைப் புகழ நம்மால் முடியாது. அவன் புகழ் தீராது" என்பான் பாரதி.

என்ன நடந்தாலும் காற்று தன் வேலையைச் செய்யாது நின்று விடுவதில்லை. அது இல்லாவிட்டால் பிரபஞ்சத்தில் எந்த உயிரும் வாழாது. அது காற்றுக்குத் தெரியுமோ இல்லையோ அது தன் பணியை நாள்தோறும் ஒழுங்காகச் செய்யும். அது "புதுப்பிக்கப்படும் வளம்" என்று விஞ்ஞானம் கூறும். யார் எவ்வளவை எடுத்துக்கொண்டாலும் காற்று முடிந்து விடுமே என்று நாம் அஞ்ச வேண்டியதில்லை. அதனால் தான் அதன் புகழ் பேசி முடியாது.

மனிதர்களிலும் சிலர் காற்றைப் போன்று இருப்பார்கள். அவர்கள் எப்போதும் யாரையாவது தூக்கிக்கொண்டே இருப்பார்கள். ஆனாலும் அதனால் அவர்களின் சக்தி குறைந்து விடுவதில்லை.

ஒவ்வொரு காலையிலும் கிழவி சந்தைக்குப் போய்க் கூடையில் மீன் வாங்கிக்கொண்டு வீட்டுக்குப் போவாள். சந்தையில் இருந்து திரும்பும் ஒவ்வொரு நாளும் கூடை, நிறைய மீன்களைத் தாங்கி வரும். பல நாளும் கிழவியின் கைகள் கூடையைத் தாங்கிச் செல்வதைப் பார்த்துத் தெருவோரம் கிடந்த கல் ஒன்று பொறாமைப்பட்டது. ஒருநாள் அது கூடையைப் பார்த்து "கிழவியின் கைகள் ஏன் உன்னை மட்டும்

எப்போதும் தூக்குகின்றன? என்னையும் ஒருநாள் தூக்கினால் என்ன?" என்று எரிச்சலோடு கேட்டது. கூடை கல்லைப் பார்த்து மெல்லிய புன்னகையோடு அடக்கமாய்த் தனது பதிலைக் கூறியது, "நீ யாரை யாவது தூக்கு, உன்னையும் யாரும் தூக்குவார்கள்".

இது நான் எப்போதோ வாசித்த உருவகம். இந்தக் கதை சொல்லும் அர்த்தம் பெரியது.

புகழை விரும்பாத மனிதர்கள் இல்லை. அதை எப்படியாவது அடைந்துவிட வேண்டும் என்றே பலரும் விரும்புகிறார்கள். ஆனால் திருமனிதர்கள் பெறுகின்ற புகழ் உண்மையானதாக இருக்கும். அவர் கள் தாம் செய்ய வேண்டியதைச் செய்ய வேண்டிய நேரத்தில் செய்ய வேண்டிய முறையில் செய்து வரும்போது புகழ் தானே வந்தெய்தும்.

நாதஸ்வர மேதை திருவாவடுதுறை இராஜரத்தினம் பிள்ளைக்கு ஜனாதிபதி விருது கிடைத்தது. "நீங்கள் பெற்ற பாராட்டுக்களில் உயர் வானது இதுதானே?" என்று பத்திரிகை நிருபர் ஒருவர் அவரைக் கேட்டார். பிள்ளை சிறிது யோசித்தார். பிறகு சொன்னார் "ஒரு கல்யாணத்திலே, கிராமத்திலே நான் வாசித்துக்கொண்டிருந்தேன். நரிக் குறவர் ஒருவர் வெளிச்சத்திற்காக "காஸ்லைற்" பிடித்துக் கொண்டிருந் தார். மின்சாரம் இல்லாத கிராமம். தோடி ராகம் வாசித்துக் கொண்ருந்த நான் ஒரு "பிருகா" அடித்தேன். சந்தோஷத்தில் அந்த நரிக்குறவர் கையில் இருந்த லைட்டைத் தூக்கிப் போட்டு "ஆஹா" என்றார். அந்தப் பாராட்டும் புகழும் பெரிது" என்றார். நிருபர் விட்ட பாடாக இல்லை. "அப்ப இது?" என்று திரும்பவும் கேட்டார். பிள்ளை சொன்னார் "ஜனாதிபதி என் வாசிப்பைக் கேட்கவில்லை. யாரோ சிபாரிசு செய்திருப்பார்கள். அது யாரென்றும் தெரியாது. கொடுக்கிறார்" என்றார். பிள்ளையின் கருத்தை ஆழ்ந்து யோசித்தால் உண்மையான புகழ் எது என்பது புரியும்.

தெல்லிப்பழை கலை, இலக்கியக் களத்தின் தலைவர் சைவப் புலவர் கலாபூஷணம் செல்லத்துரை அவர்கள் எனது "நேர்கொண்டபாவை" நூல் சென்ற வருடம் வெளிவந்தபோது "நீங்கள் இதுவரை எழுதிய நூல்கள் அனைத்திலும் சிறந்தது இது" என்று சொன்னார். எனது முதலாவது சிறுகதைத் தொகுதி மனித சொரூபங் களில் இருந்து இன்றுவரை வந்த நூல்கள் அனைத்தையும் வாசித்த ஒரு சிலருள் அவரும் ஒருவர். அதனால் அந்த வார்த்தை என்னை மிகவும் மகிழ வைத்தது. எனக்கு யாரும் "ஒஸ்கார்" விருது தந்தால் கூட எனது நூல்கள் அனைத்தையும் கவனமாக வாசிப்பார்கள் என்பது சந்தேகம்.

திருமனிதர்கள் தாம் நேர்மையான புகழைப் பெறுவது ஒரு புறமிருக்க மற்றவர்களைப் பொருத்தமான நேரத்தில் பாராட்டுவதும் ஒரு வாழ்க்கைத் தேர்ச்சியாகும். அது ஒரு வகை நேர் மீள வலியுறுத்தல். மனிதர்களின் நடத்தை மாற்றத்தில் மிகச்சிறு வயதில் இருந்தே இந்த நேர்மீள வலியுறுத்தல் மிகப் பெரிய செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது என்பது உளவியலாளர்களின் கருத்தாகும். மனிதர்களுக்குப் பொருத்த மான நேரத்தில் பாராட்டுத் தெரிவிக்கும் மனிதர்களே "உணர்வு ஈவு" (E.Q) கூடியவர்களாய் இருக்கிறார்கள். இலகுவில் வாழ்வில் வெற்றி பெறுகிறார்கள்.

பிரிட்டனின் புகழ் பெற்ற பிரதமர் வின்ஸ்டன் சேர்ச்சில் தனது உரைகளை உதவியாளர்களுக்குச் சொல்லி எழுதும்போது இடையில் "கைதட்டல்" என்று குறிக்கச் சொல்வாராம். அந்த இடம் வரும்போது சபையின் கைதட்டலுக்காகச் சில செக்கன்கள் நின்று, தொடர்ந்து பேசவேண்டி வரும் என்பதை அவர் முன்கூட்டியே மிகச் சரியாக எதிர் பார்த்திருப்பார். தன் வெற்றி பற்றிய தீர்க்கமான தீர்மானம் அது. உதவி யாளர் ஆரம்பத்தில் திகைப்பும் பின்னர் நிகழ்ச்சி நடைபெறும் போது வியப்பும் அடைவார். ஏனெனில் அவர் குறித்திருக்கும் இடத்தில் மிகச் சரியாகவே சபை கைதட்டும். நிச்சயமாக அவர் கை தட்டலுக்கு ஆள் ஏற்பாடு செய்யவில்லை என்று தெரிகிறபோது வியப்பு வரும். அவர் உண்மையான வெற்றியைப் பிரிட்டனுக்காக முயன்று உழைத்துப் பெற்றிருக்கிறார். அதை நேர்மையாக மக்கள் முன் வெளிப்படுத்துகிறார்.

"தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக அஃதிலார்
தோன்றலில் தோன்றாமை நன்று"

என்று வள்ளுவர் இவர்களைப் போன்றவர்களுக்காகவே பாடினார்.

புகழ் பரவுவது மற்றைய மனிதர்கள் ஊடாகவே! மற்றவர்க ளுக்கு உதவுபவர்கள் இலகுவில் புகழைத் தேடிச் செல்வார்கள்.

பெரியோர்கள் செல்வ வளம் குறைந்தாலும் பிறர்க்குத் தந்து உதவத் தயங்க மாட்டார்கள். ஆனால் கீழோர் செல்வம் நிறையப் பெற்றிருந்தாலும் பிறர்க்குதவி செய்யமாட்டார்கள் என்கிறது நாலடியார்.

"சா அயக் கண்ணும் பெரியார்போல் மற்றையார்
ஆ அயக் கண்ணும் அரிது"

மற்ற மனிதர்களைச் சந்திக்க ஒப்புக்கொள்ளும்போது, நேரந் தவறாமையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அதுவே நாம் அவர்களுக்குத் தரும் மரியாதையாகும்.

அவர்களது துன்ப நிகழ்வுகளில், இழப்புகளில், கட்டாயம் கலந்து கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் சொல்லும் இரகசியங்களை வெளியே கசிய விட்டுவிடக் கூடாது. மற்றவர்களைச் சிரிக்க வைப்பது நல்லது. சிந்திக்க வைப்பது இன்னும் நல்லது. அவர்களது மனதுக்கு ஆறுதல் உணர்வு வரும்படி நடந்துகொள்வது இன்னும் இன்னும் நல்லது.

எங்களுக்குத் தீமை செய்பவர்கள் அல்லது எங்கள் எதிரிகளை முடிந்தவரை மன்னித்து விடலாம். மன்னித்தால் தான் மறக்க முடியும். இல்லாவிட்டால் நினைவுகள் கொடுமைப்படுத்திக்கொண்டே இருக்கும்.

விடுமுறை காலத்தில் சில புதிய நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்ள லாம். பத்திரிகை, வானொலி, தொலைக்காட்சி ஆகிய ஊடகங்களினூ டாகவும் பயணங்களின் போதும் புதிய புதிய நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்ளலாம். மற்றவரைக் கிண்டல் செய்தல், கேலி செய்தல், புண்படுத் தல் ஆகியவை புகழுக்கு எதிர்மாறானவையாகும்.

வானத்தின் உச்சியில் சென்று பாடிவிட்டு திரும்பிய வானம்பாடி யிடம் கிளி ஒன்று கேட்டது, “உன் பாடல் உயரத்தில் பயனற்றுப் போகி றதே. நீ பூமியில் இருந்து பாடினால் அது எத்தனை பேருக்கு மகிழ்வைக் கொடுக்கும்? என்னைப் பார் நான் “அம்மா” என்று ஒரு சொல் சொன்னா லும் எத்தனை மனிதர்கள் என்னைப் பாராட்டுகிறார்கள்”. வானம்பாடி சிரித்தது. “உலகத்திற்கு என் பாடலும் உன் பேச்சும் என்ன மண்ணாங் கட்டிக்கு? வானத்தில் இவற்றைக் கேட்க ஒருவரும் இல்லை என்றாலும் அதைக் கிண்டல் செய்யவும் ஒருவரும் இல்லை என்பதை மறந்து விடாதே. அதனால் தான் நான் அங்கு போகிறேன்”.

கிண்டலும் கேலியும் ஒருவர் மனதை எவ்வளவு புண்படுத்தும் என்பதை இந்த உருவகம் தெளிவாக விளக்குகிறது.

பாடசாலைகளில் “பட்டம் வைத்தல்” இன்று ஒரு பெரிய பிரச் சினை ஆகியுள்ளது. சக மாணவர்களைப் பட்டம் வைத்து அழைப்பது போக ஆசிரியர்களுக்கும் பட்டம் சூட்டி விடுகிறார்கள். பிரபலமான பாடசாலைகளில் மாணவர்களின் “பட்டம்” கிடைக்காத ஆசிரியர்களே இல்லை எனுமளவிற்கு நிலைமை மோசமாக உள்ளது. கிண்டல் செய்பவர்களின் ஆழ்மனதில் கோபம் இருக்கிறது. அல்லது ஆக்ரோஷம், வன்மம் ஆகியவை உள்ளன. பழைய காலத்தில் நேர்மையாக அரசனைப் பாடிய புலவர்கள் பொன்னும் மணியும் பெற்றார்கள். இன்று...?

❖ ❖ ❖

06

நெஞ்சோடு சொல்வது

"எண்ணுங் காரியங்களிலெல்லாம் வெற்றி
யேறப் புரிந்தருளல் வேண்டும்"
"நல்லவை எண்ணல் வேண்டும், எண்ணிய
முடிதல் வேண்டும்" - பாரதி

ஒரு ஆய்வின் தேவைக்காக வலைப்பந்துப் போட்டியில் விளை யாடப் போகும் மூன்று குழுவினைத் தெரிவு செய்தார்கள். தெரிவு எழு மாற்றாக அமைந்தது. முதல் குழுவினருக்கு விளையாட்டு மைதானத்தில் கடுமையான பயிற்சி கொடுத்தார்கள். வழமைபோல இரண்டாவது குழுவை ஓர் இடத்தில் அமர்த்தி, வலைக்குள் தாம் அடுத்தடுத்து பந்தைப் போடுவதாகவும் வெற்றி பெறுவதாகவும் மனதில் எண்ணி அந்தக் காட்சியை மனக்கண்ணில் கண்டு கொண்டிருக்கும்படி செய்தார்கள். மூன்றாவது குழு கட்டுப்பாட்டுக் குழு. அவர்களுக்கு எந்தவிதமான பயிற்சியும் கொடுக்கப்படவில்லை. ஏனைய விட யங்கள் உணவு, நித்திரை போன்றவை மூன்று குழுவுக்கும் ஒரே மாதிரி வழங்கப்பட்டன. காலம் நகர்ந்தது. போட்டிகள் ஆரம்பமாகின. முதலாவது குழுவும், இரண்டாவது குழுவும் போட்டிகளில் சம அளவு வெற்றி பெற்றமை அவதானிக்கப்பட்டது. மூன்றாவது குழு பெரும்பாலும் தோல்வி அடைந்ததில் வியப்பில்லை. ஒரு குழுவின் மன ஒத்திகை கடுமையான உடற்பயிற்சிக்குச் சமமாக இருந்ததே வியப்பான செய்தி. எண்ணங்கள் மிக வலிமையானவை என்பதை மனித வரலாறு காலம் தோறும் நிறுவியே வந்திருக்கிறது.

"நெஞ்சே நீ நினையாய் நிமிர்
புன்சடை நின்மலனை"

என்று அப்பர் பெருமான் பாடினார். மேல்நோக்கிய செஞ்சடையை உடைய புனிதனை நீ எப்போதும் நினைப்பாயாக என்று

அவர் தனது மனதிற்குக் கட்டளை இட்டார். மனதினால் ஒரு நேரத்தில் ஒரு எண்ணத்தைத் தான் வைத்திருக்க முடியும். அப்படியானால் தீய எண்ணங்களோ, மறை எண்ணங்களோ உட்செல்ல அப்பர் பெருமான் அனுமதிக்கவில்லை. அதனால் அவர் மத யானைக்கு அஞ்சவில்லை. கல்லோடு கட்டிக் கடலில் போட்டபோதும் கலங்கவில்லை. அது அந்தக் காலம் என்கிறீர்களா?

இந்தக் காலத்தில் அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்த நிக்சன் ஒரு கடினமான முடிவு எடுக்க வேண்டிய நேரத்தில் பழைய ஜனாதிபதி களின் படங்கள் மாட்டப்பட்டிருந்த அறைக்குள் நுழைந்து மனதால் அவர்களோடு பேசுவாராம். அதன் பிறகு அவர் எடுக்கும் முடிவு சிறப்பான தாக இருக்குமாம்.

பெண்களாகிய நாம் புடைவைக் கடைக்குப் போனால் எவ்வளவு நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம்? ஆயிரக்கணக்கான சேலைகளைப் பார்த்து அழகானதைத் தானே தெரிவு செய்கிறோம்? சந்தைக்குப் போனால் புதிய காய்கறி, மருந்தடிக்காத மலிவான பழம் என்று தேடித் தேடித் தெரிவு செய்வதில்லையா? காட்சிகளில் அழகானதைப் பார்ப்பதற்காகவே தொலைக்காட்சி அலைவரிசையை மாற்ற அடிபடுவோம். இனிமையான ஒலி கேட்கும் இடத்தை நோக்கி எமது காதுகள் எம்மை அழைத்துச் செல்லும். ஒரு கணம் துர்நாற்றம் வந்தால் மூக்கைப் பொத்திக் கொள்ளும் நாம் நறுமண மலரை மூசி மூசி முகர்வதில்லையா? நீரிழிவு நோய் என்று வைத்தியர் எத்தனை கட்டுப்பாடு போட்டாலும் இனிப்பான உணவு என்றால் தெரிவு செய்யும் நாம் கசப்பு மருந்தைத் துப்பி விடுவ துண்டுதானே! இப்படிப் பல்வேறு விடயங்களிலும் கவனமாகத் தெரிவு செய்யும் நாம் எண்ணங்களை மட்டும் ஏன் தெரிவு செய்வதில்லை?

ஒருநாளில் எமது மனதில் ஏறத்தாழ அறுபதாயிரம் எண்ணங்கள் வந்து போகின்றன. அப்படியானால் ஒருவரின் வாழ்நாளில் எத்தனை கோடி எண்ணங்கள் எம்மைக் கடந்து போகும்? திருமனிதர்கள் அவற்றில் சிறந்தவற்றைத் தெரிவு செய்கிறார்கள். அதனால் மண்ணில் நல்ல வண் ணம் வாழ்கிறார்கள்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதியாக இருந்த ரீகன் இந்தியாவிற்கு விஜயம் செய்வதற்கு முன்னர் அவரது உதவியாளர்கள் வந்து இராஷ்டிர பதி பவனைச் சுற்றிப் பார்த்தார்கள். அங்கு நிலத்தில் விரிக்கப்பட்டிருந்த கம்பளம் தரமாக இல்லை என்று கூறி அதை மாற்றும்படி கேட்டார்கள். ரீகனின் பாதுகாப்புக்காக அமெரிக்காவில் இருந்து இரண்டாயிரம் பாது காப்பு ஊழியர்கள் இந்தியாவிற்குள் அழைத்து வரப்பட வேண்டும்

என்றார்கள். அப்போது இந்திய ஜனாதிபதியாக இருந்த அப்துல் கலாம் இந்த இரண்டு கோரிக்கைகளுக்குமே உடன்படவில்லை. அவரது எண்ணங்கள் மிக நேராக இருந்தன. அவர் சொன்னார் "இந்த நாட்டின் பல மூத்த அரசியல் தலைவர்களின் காலடி பட்ட கம்பளம் மிகவும் பெறுமதியானது. அத்துடன், இந்த நாட்டுக்கு வரும் வெளிநாட்டுத் தலைவர்களை எமது உயிரைக் கொடுத்தேனும் நாம் காப்பாற்றுவோம்" கலாமின் உறுதியான நேரான எண்ணங்கள் வென்றன.

எண்ணங்களின் தெரிவு பற்றி இப்போதுதான் உளவியல் பேசுகிறது என்று நாம் நம்ப வேண்டியதில்லை.

"இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்
கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று"

என்று செந்நாப் போதகர் எப்போதோ சொல்லிவிட்டார். இனியவற்றை நினைத்தால் இன்னாதது எப்படி வாயில் வரும்?

திருமனிதராக வாழ விருப்பம் இல்லாதவர்கள் முடிந்தளவு அதிக மறை எண்ணங்களால் தமது மனதை நிரப்பிக்கொள்கிறார்கள். அது அவர்கள் தமக்குத் தாமே வழங்கும் சுயதண்டனை. ஒருவேளை அதன் மூலம் பிறரது அனுதாபத்தைப் பெற்றுக்கொள்ளப் பார்க்கிறார்களோ என்னவோ!

"நான் இனிமேல் சாப்பிடமாட்டேன்" என்று சிலர் சபதம் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். வீட்டில் உள்ளவர்களோடு கோபம் என்றால் அதைப் பேசித் தீர்க்கலாம். தனக்குத் தானே தண்டனை கொடுத்து என்ன ஆகும்?

"நான் மது அருந்தப் போகிறேன். ஏனெனில் நான் பாவம்", "நான் புகைத்து எனது நுரையீரலைப் பழுதாக்கப் போகிறேன்", "நான் போதை மருந்தை எடுத்து ஆறுதலான தற்கொலை முயற்சியில் இறங்கப் போகிறேன்" என்று நினைத்து அதைச் செயற்படுத்துபவர்கள் உண்மையில் பரிதாபத்திற்குரியவர்கள்.

கவிஞர் கண்ணதாசன் ஒருநாள் காரிலே பயணம் செய்து கொண்டிருக்கிறார். திடீரென்று சாரதியை நோக்கி "நிறுத்து, உடனே நிறுத்து" என்று பலமாகக் கத்தினார். சாரதி என்னவோ ஏதோ என்று பயந்து அவசரமாக "பிரேக்" போட்டு வண்டியை நிறுத்திவிட்டார். காரில் இருந்து இறங்கிப் போனவர் எதிரே இருந்த கட்டிடத்தின் ஓரமாகப் போய் சிறுநீர் கழித்துவிட்டு வந்தார். காரில் கூடவே பயணித்தவர்கள், "இப்படி என்று சொல்லியிருந்தால் வசதியான மலசல கூடத்திற்கு அருகில்

நிறுத்தியிருக்கலாமே" என்று கேட்டார்கள். "இல்லை இது நான் சிறு வயதில் படித்த பாடசாலை. இங்கே ஒரு ஆசிரியர் என்னை "நீ உருப்பட மாட்டாய்" என்று திட்டுவார். அந்த எண்ணம் என் மனதில் வந்தது. சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வும் வந்தது" என்றார் அவர்.

மனித வாழ்வில் ஆழ்மன எண்ணங்களும் மைய நம்பிக்கை களும் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்துவன. சிறுவயதில் ஏற்படும் மறை யான சில மைய நம்பிக்கைகளே உளநலப் பிரச்சினைகள் பலவற்றுக் கும் காரணமாகின்றன. "என்னால் முடியாது", "நான் தாங்க மாட்டேன்" போன்ற எண்ணங்களே பல தோல்விகளுக்குப் பின்னால் மறைந்து நிற் பவை.

திருமனிதர்கள் அதிகமாக "நான் சந்தோஷமாக இருக்கிறேன், இருப்பேன். பிறருக்கு உதவப் போகிறேன். இறைவனால் அல்லது இயற்கையால் எனக்குத் தரப்பட்ட நல்ல விடயங்களுக்கு நன்றி சொல் லப் போகிறேன்" என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள். காலையில் எழும்பும்போது அவர்கள் மனதில் வரும் ஒரு நேர் எண்ணம் அன்றைய நாளை சிறப்பாக மாற்றிவிடுகிறது. அற்புதங்கள் எப்போதும் நிகழலாம்.

"நாள்தோறும் அற்புதம் எதிர்பாருங்கள்
ஜெபிக்கும் தோறும் எதிர்பாருங்கள்"

என்று ஒரு கிறிஸ்தவ தோத்திரப் பாடல் தொடங்கும்.

"எந்தவொரு புதிய விடயத்தையும் எந்த வயதிலும் என்னால் படிக்க முடியும்" என்ற நேரான எண்ணம் எனக்குள் வலிமையாக இருக் கிறது. அது பல துறைகளிலுமிருந்து புதிய புதிய நண்பர்களை எனக்கு உருவாக்கித் தருகிறது. புதிய ஆசிரியர்களைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறது. நல்ல நண்பர்களும், நல்ல ஆசிரியர்களும் வாழ்வின் மீது பலமான நம்பிக்கைகளைத் தூவி விடுகிறார்கள். நம்பிக்கைப் பூக்கள் நறுமணம் கொண்டவை. ஜேர்மனியின் எலிசபெத் அம்மையார் அப்படி ஒரு ஆசிரியர். அவர் எனது வாழ்வில் வசந்த காலத்தைக் கொண்டு வந்தார்!.

❖ ❖ ❖

வாசிப்பு

07

"கல்வி கரையில் கற்பவர் நாள் சில
மெல்ல நினைக்கின் பிணி பல"

- நாலடியார்

எங்கள் ஆளுமையின் மீது மிக வலுவான தாக்கம் செலுத்திய ஒரு நூலை வாசித்தது எமக்கு எல்லோருக்கும் நினைவிருக்கும். அந்த நூலில் வந்த பாத்திரமொன்று எங்களை ஒத்ததாக இருந்திருக்கும் அல்லது ஒரு பாத்திரம் சந்தித்த பிரச்சினைகள், சவால்கள் என்பன நாம் சந்தித்ததைப் பெரிதும் நினைவுபடுத்தும். ஒரு சமயம் மிக ஆழமான கொள்கை மாற்றத்தையே அது எம்மீது ஏற்படுத்தி இருக்கும். ஆயினும் எமது வாழ்வுக் காலத்தை அது அதிகரித்திருக்கிறது அல்லது எமது உள நலத்தை அதிகரித்திருக்கிறது என்று நாம் சிந்தித்திருக்க மாட்டோம்.

வாழ்க்கையில் மனிதர்களின் தொடர்பு கசக்கும் நாள் வரலாம். ஆனால் உயர்ந்த புத்தகங்களின் கருத்துக்கள் என்றுமே கசப்பதில்லை என்று டாக்டர் மு.வ. கூறுவார். மனிதர்கள் யாரும் எம்மைப் புண்படுத்த மாட்டார்கள் என்பதற்கு நூறு வீத உத்தரவாதமில்லை. ஆனால் நூல் அதைச் செய்யாது என்று மிக நிச்சயமாய் நம்பலாமல்லவா? அதனால் தான் திருமனிதர்கள் எப்போதும் நல்ல வாசகர்களாகி விடுகிறார்கள்.

உலகக் கோடீஸ்வர்களில் முன்னணியில் இருக்கும் பில் கேட்ஸ் தனது வரவேற்பு அறையில் எழுதி வைத்துள்ள வசனம் "ஒருவர் ஏழை யாகப் பிறப்பது விதியாக இருக்கலாம். ஆனால் அவன் ஏழையாக இருக்க வேண்டும் என்பது விதியல்லவே" என்பது. இது அவர் எங்கோ வாசித்த விடயமாக இருக்கும். அவரது தலை விதியை மாற்றி அமைத்த வாசிப்பு.

எமது வாழ்வில் நாங்கள் செய்கின்ற பல விடயங்களும் பழக் கத்தில் அமைபவையே! ஒரு வயதுக்கு முதல் நடக்கத் தெரியாமல்

இருந்த நாங்கள் ஒரு வயதுக்கு அண்மையில் நடக்கத் தொடங்கிய பிறகு இன்றுவரை நடந்துகொண்டிருக்கிறோம். அது பழக்கமாகி விட்டது. "சித்திரமும் கைப்பழக்கம் செந்தமிழும் நாப்பழக்கம்" என்பது பழமொழி. வாசிப்பு என்பதும் ஒரு பழக்கம்தான். சிறு வயதிலேயே வாசிக்கப் பழகுபவர்கள் வாசிப்பில் ஒரு மகிழ்வை அனுபவிக்கிறார்கள். அது இறுதிவரை தொடர்கிறது. தெரிவு செய்யப்பட்ட நல்ல நூல்களை வாசிக்கும் போது வாசிப்பவரின் அறிவு உயருகிறது என்பதற்கு மேல் அவரது ஆளுமையில் மாற்றம் ஏற்படுகிறது. மனப்பாங்குகளில், சிந்திக் கும் முறையில், உணர்வுகளில், நடத்தையில் எல்லாமே அந்த எழுத் தாளர் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி விடுகின்றார். மனித வரலாற்றில் இதுவரை வாழ்ந்த மனிதர்களில் சிறந்தவர்கள் என்ன சொல்லிவிட்டுப் போயிருக் கிறார்கள் என்று தெரிகின்ற போதுதான் அதைவிடச் சிறந்த வாழ்வு ஒன்று சாத்தியம். ஒரு வகையில் அதைத்தான் "கூர்ப்பு" என்று கூறலாம். நமக்கு முன் வாழ்ந்தவர்களின் தோள்மீது ஏறி நின்று பார்க்கும்போது அதிக தூரம் பார்க்க முடியும் என்பது உண்மைதானே. அதனால் தான் போலும் "புத்தகம் இல்லாத வீடு புதைகாடு" என்று நேருஜி கூறினார்.

"கடையனுக்கும் கதி மோட்சம்" என்ற நூல் மகாத்மா காந்தியின் வாழ்வில் பெரிய மாற்றத்தைக் கொண்டுவந்தது. கால்மாக்ஸ் எழுதிய "மூலதனம்" என்ற நூலை ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் வாசித்தார்கள். உலகப் பொருளாதாரத்தின் அடிப்படையையே மாற்றிவிட்டது அந்த நூல். அக்பர் காலத்தில் வாழ்ந்த முல்லா என்ற சிறுவன் நிறைய வாசித் திருந்தபடியால் அக்பர் சக்கரவர்த்தியின் அரசவையில் இடம்பெற்றிருந் தான். அவனைப் பற்றிய கதைகள் - முல்லா கதைகள் - மிகவும் பிரபல மாகின.

தனது அரண்மனை நூலகத்தில் ஏராளமான நூல்களைச் சேகரித்து வைத்திருந்த அக்பர் எழுதப்படிக்கத் தெரியாதவன். நல்ல நூல்களைப் படித்துக் காட்டும்படி மற்றவர்களைக் கேட்டுத் தன் அறிவை மேம்படுத்திக் கொண்டான்.

உலகம் முழுவதிலும் நல்ல படைப்பாளிகளாக இனம் காணப் பட்டவர்கள் அனைவரும் தேர்ந்த வாசகராகவே இருந்துள்ளனர். வாசிப் பின் உருசியை அறிந்து கொண்டால் நேர் மனப்பாங்குடன் எழுத முடி யும். சிலரது வாசிப்பு அகன்ற வாசிப்பாக இருக்கும். பல்வேறு விடயங் களிலும் ஓரளவு மேலோட்டமாகவேனும் விடயங்களை அறிந்திருப்பர். வேறு சிலர் ஆழ்ந்த வாசிப்பை மேற்கொள்வர். ஒரு குறிப்பிட்ட துறை யில் அன்றாடம் வெளிவரும் நல்ல ஆய்வு சார்ந்த விடயங்கள் எல்லாம் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும்.

உன்னத வாசிப்பின் போது வாசகன் எழுத்தாளனுடன் இறுக்க மான தொடர்பைப் பேணுகிறான். எழுத்தாளரின் முகம் வாசகர் மனதில் நிழலாகும். அவரோடு உரையாடுவது போல இருக்கும். அவர் எமக்கே எமக்காகப் பேசுவது போல இருக்கும். அகக் காட்சிகள் பல விரியும். கல்கியின் பொன்னியின் செல்வனைப் படிக்கிற போது குதிரையில் பறக்கும் வந்தியத் தேவன் கண்ணில் தெரிவான். இது இல் பொருள் காட்சி இல்லை. ஜானகிராமனைப் படித்தால் சமகாலத் தஞ்சை மண் ணில் பயணம் செய்ய ஆசைவரும். சிலப்பதிகாரம் படிக்கும்போது ஒற்றைச் சிலம்பைக் கையில் ஏந்திக் கண்ணில் பொறி பறக்க நிற்கும் கண்ணகியைக் காணாமல் போவது எங்ஙனம் சாத்தியமாகும்? இந்த வாசகர் எழுத்தாளர் உறவைத் தராத நூல் நல்ல நூல் ஆகாது.

இவை எல்லாம் தெரிந்துதான் “காட்டுமிராண்டித்தனமான நாடு களைத் தவிர மற்ற எல்லா நாடுகளும் புத்தகங்களால் ஆளப்படு கின்றன” என்று பேகன் கூறினார்.

வாசிப்பு ஒரு கல்விச் செயற்பாடு. ஒரு மகிழ்வூட்டல் செயற்பாடு. அதேநேரம் ஒரு சிகிச்சை. இன்று வாசிப்பு ஒரு சிகிச்சையாக உலகம் முழுவதும் மேற்கொள்ளப்படுகிறது. ஒரு நூலின் உள்ளடக்கத்திற்கும் அதை வாசிப்பவருக்கும் இடையில் ஒரு வலுவான உறவை ஏற்படுத்தி அதை வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றாகக் கையாளும் போது அது வாசிப்புச் சிகிச்சை எனப்படுகிறது. எழுதும் சிகிச்சைக்கும் வாசிப் புச் சிகிக்சைக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. தனிப்பட்ட, குறிப்பிட்ட பிரச்சினை ஒன்றைத் தீர்ப்பதற்காக மிகக் கவனமாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட நூல் ஒன்றை வாசிக்கச் செய்தல் ஒரு நல்ல உள சிகிச்சையாக அமையும். ஆரம்ப நிலையில் அடையாளம் காணப்படுகிற சீர்மிய நாடிகளுக்கு மிகவும் உதவுகிற, மருந்து தேவைப்படாத ஓர் அறிகை நடத்தைக் கோலச் சிகிச்சையாக இதனைக் கருதலாம்.

பதகளிப்பைக் கையாளும் போது அறிகை நடத்தைக் கோல மாற்று முறைகள் தொடர்பான நூல்கள் அவர்களுக்கு வாசிக்கக் கொடுக்கப்பட வேண்டும் என்று கூறப்படுகிறது. பொருத்தமான நூல்களை வாசிக்கக் கொடுத்த பின் ஒரு சிறு ஆதரவு அமர்வைச் சீர்மிய நாடி களுடன் நடத்துவது மிகவும் பொருத்தம் என்று எண்ணச் சூழல் நிர்ப்பந் தத்திற்கான சிகிச்சை வழிகாட்டல் தெரிவிக்கிறது. மனச் சோர்வுக்கான சுய உதவித் திட்டத்தில் வாசிப்பு ஒரு பகுதியாகிறது. மனச் சோர்வைப் பொறுத்தவரை தனிநபர் உளவளத்துணை அல்லது குழுச் சிகிச்சை அளவு வினைத்திறனுடையதாக வாசிப்புச் சிகிச்சையும் அமைகிறது. அநேகமான சுய உதவி நூல்களை வாசிப்பதற்கு ஓர் உயர்ந்த ஒரு

முகப்படுத்தல் தேவைப்படும். முன்னரே பல நூல்களை அதீத கவனத்துடன் வாசித்த அனுபவம் இங்கு பெரிதும் உதவும்.

வாசிப்புச் சிகிச்சையின் ஆரம்பத்தைச் சிலர் சிக்மண்ட் புரோயிட்டுடன் இணைப்பர். இன்று அது பல திசைகளில் விரிந்துவிட்டது. தனி ஒரு சிகிச்சையாகப் பார்க்கப்படுவதை விடப் பரந்த ஒரு சிகிச்சை முறையின் சிறந்த கூறாக இது அமைகிறது என்பது அதிகம் பொருத்தமாகும்.

சிறுவர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளச் சிறுவருக்கான நூல்களைத் தெரிவு செய்து வாசிக்க வேண்டும். மீத்திறனுடைய பிள்ளைகள் மத்தியில் இது பெரிதும் உதவும். பெற்றோர் பிரிந்து வாழ நேரிடுதல், கற்றல் இடர்பாடுகள் ஏற்படல், குடும்பத்தில் மற்றொரு குழந்தையின் வரவு போன்ற நெருக்கீடு தரும் சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளைகளுக்கு வாசிப்புச் சிகிச்சை பெரிதும் உதவும். மீத்திறன் உடைய பிள்ளை தன்னை ஒத்த பாத்திரம் ஒன்றைக் கொண்ட ஒரு நூலை வாசிப்பது நல்லது. அப்போது பிள்ளையின் அகப்பார்வை விரியும். மீத்திறன் உடைய பிள்ளைகளுக்குச் சில தனித்துவமான பிரச்சினைகள் இருக்கும். பொருத்தமான நண்பர்களைக் கண்டு பிடித்தல், இருப்பியல் மனச்சோர்வு, பெரிய எதிர்பார்ப்புகளைக் கையாளுதல், சுற்றியுள்ள மற்றவர்களை விட வித்தியாசமான முறையில் கற்றல் போன்ற விசேட பிரச்சினைகள் புத்திசாலிப் பிள்ளைகளில் காணப்படலாம். பொருத்தமான நூல் இவர்கள் தங்களைப் பற்றியும் தங்கள் நுண்ணறிவு பற்றியும் அறிய உதவும். பிள்ளைகள் வாசித்த ஒரு நூலைப் பெற்றோர் அல்லது ஆசிரியரும் வாசித்து விட்டு அது பற்றிக் கலந்துரையாடுதல் நல்லது.

வாழ்வு என்று வரும்போது இயல்பாகவே பல கேள்விகள் உருவாகும். கேள்விகளுக்கான விடைகள் எப்போதும் பெற்றோர் ஆசிரியரிடமிருந்து வரும் என்று நிச்சயமாகக் கூற முடியாது. சிலவேளை பதில் வந்தாலும் அது திருப்தியில்லாமல் இருக்கும். இவ்வாறான கேள்விகளை உடையவர்கள் வாசிக்கிறார்கள். "மனதில் கேள்விகளை உடையவர் வாசிக்கிறார். ஒருவரிடம் வரும் பதில்களைவிடக் கேள்விகளே அவரது புத்திசாலித் தனத்தைக் காட்டும்" என்று வால்டேர் கூறினார்.

எனது சிறிய தந்தையார் பண்டிதர் க.உமா மகேஸ்வரனின் வாசிப்புப் பழக்கம் மிக வித்தியாசமானது. மிக நுணுக்கமான ஆழமான வாசிப்பு. அவரைக் காணப்போகும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர் நிலத்தில் சப்பாணி கொட்டி அமர்ந்திருப்பார். அவரைச் சுற்றி நாலாபுறமும் பல நூல்கள் விழித்திருக்கும். "பரிச்சயம்" என்று எழுதுவது பிழை "பரிசயம்" தான் சரி என்பதற்குப் பல்வேறு நூல்களில் இருந்து ஒருநாள் ஒரு மணி

நேரத்திற்கு மேலாக விளக்கம் தந்தமை எனக்கு இன்றும் நல்ல நினைவாக இருக்கிறது.

எனது ஆசிரியர் மதுரைப் பண்டிதர் க.சச்சிதானந்தத்தின் வாசிப்பு வேகம் என்னை மலைப்பில் ஆழ்த்தியதுண்டு. அவரைப் பார்த்த பின், அவரிடம் படித்தபின், நான் நல்ல வாசகர் என்று சொல்லிக் கொள்வதில் எனக்கு மிகுந்த தயக்கம் உண்டு. பலாலி ஆசிரியர் கலா சாலையின் நூலகம் அவரது முதுசொம் எனலாம். அங்கே மூழ்கி இருந்து விட்டு அவர் விரிவுரை எடுக்கும்போது "அட இப்படியும் வாசிக்க முடியுமா?" என்று வியந்து நிற்க நேரும்.

"நல்ல புத்தகங்கள் நல்ல கனவுகளை வளர்க்கும்
நல்ல கனவுகள் நல்ல எண்ணங்களை உண்டாக்கும்
நல்ல எண்ணங்கள் நல்ல செயல்களை உருவாக்கும்"

என்று மாமனிதர் அப்துல் கலாம் சொன்னார். நான் வாசிக்க வேண்டிய நூல்கள் எனது மேசையில் இப்போது இருபத்து ஒன்று என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கின்றன. இன்னும் எழுபத்துநான்கு நூல்களின் பெயரைக் குறிப்புப் புத்தகத்தில் எழுதி வைத்திருக்கிறேன்.

வாசிப்போம், கேட்போம், செய்து பார்ப்போம். அதன் பிறகு மற்றவருக்குக் கற்பிப்போம்.

❖ ❖ ❖

08

நிகழும் கணத்தில் வாழ்தல்

"சரணகமலாலயத்தை அரைநிமிட நேரமட்டில்
தவமுறை தியானம் வைக்க அறியாத"

- அருணகிரிநாதர்

அதிக நேரம் வேண்டாம். ஒரு அரை நிமிட நேரம் இறைவனுடைய பாதார விந்தங்களை மன ஒருமைப்பாட்டுடன் தியானிக்கத் தெரியாத மனம் எமது மனம் என்று அருணகிரிநாதர் சொன்னார். உண்மைதான். அதுதான் பிரச்சினை முழுவதுமே!

"எமது பிரதான வேலை தொலைதூரத்தில் தெளிவற்று இருக்கும் ஒரு விடயத்தைப் பார்ப்பதல்ல. கையில் தெளிவாக இருப்பதைச் செய்வது" என்பது தோமஸ் கார்லைலின் ஒரு வசனம். (Thomas Carlyle) 1871ஆம் ஆண்டு சேர் வில்லியம் ஒஸ்லர் மொன்றீல் மருத்துவக் கல்லூரியில் ஒரு மாணவர். இறுதிப் பரீட்சையின் போது பதகளிப்புடன் கூடிய மனச்சோர்வுக்கு உட்பட்டிருந்தார். "எங்கு போவேன், என்ன செய்வேன், எப்படிப் புதிய வாழ்வைத் தொடங்குவேன்?" என்று மிகவும் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்த ஒரு நேரத்தில் தோமஸ் கார்லைலின் இந்த வசனத்தை வாசித்தார். அந்த வசனம் அவரது மனதில் ஒரு மாற்றத்தைக் கொண்டுவந்தது. எதிர்காலம் பற்றிச் சிந்திப்பதை விட்டு அந்த நிமிடத்தில் வாழத்தொடங்கினார். அந்த நிமிடத்தின் காரியங்களை முழு மனதோடு கவனக்குவிப்போடு செய்யத் தொடங்கினார். வாழ்வில் மாற்றம் வந்தது. பிற்காலத்தில் வில்லியம் ஒஸ்லர் அந்தத் தலைமுறையின் மிகச் சிறந்த வைத்திய நிபுணர் என்ற பெயரைப் பெற்றார். ஒக்ஸ்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் மருத்துவத் துறைப் பேராசிரியராக இருந்தார். இங்கிலாந்தின் அரசரால் அவருக்கு "நைற்" பட்டம் வழங்கப்பட்டது. அவர் இறந்தபோது அவரது சாதனைகளைச் சொல்வதற்கு 1466 பக்கங்கள் தேவைப்பட்டது. 1913ஆம்

ஆண்டில் யேல் (Yale) பல்கலைக்கழக மாணவர் மத்தியில் உரையாற்றும்போது ஒஸ்லர் சொன்னார், "என்னைப் போல வருவதற்கு விசேட மூளை ஒன்றும் அவசியமில்லை. ஒரே ஒரு இரகசியத்தைத் தெரிந்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது என்னவென்றால் நிகழும் கணத்தில் மட்டும் வாழ்தல் என்பதாகும்".

திருமனிதர்கள் இறந்த காலத்திற்கு இரும்புத்திரை போட்டு மூடிவிடுகிறார்கள். அது முடிந்த விடயம். இனி அதைப்பற்றி நினைத்துக் கவலைப்பட்டு அல்லது கோபப்பட்டு ஆகப்போவது ஒன்றுமில்லை. நடந்த விடயங்கள் எல்லாமே சுயசரிதை ஞாபகமாக (autobiographic memory) இருக்குந்தான். இருக்கட்டும். அவை கடுமையான உணர்வுக் கொந்தளிப்புக்களை எமக்குள் ஏற்படுத்த நாம் அனுமதிக்காமல் இருக் கலாம். நடந்து முடிந்த நிகழ்வு ஏதாவது ஒரு பாடத்தை எமது மனதில் ஏற்படுத்திவிட்டுப் போயிருந்தால் அந்தப் பாடத்தை மட்டும் மனனம் செய்து கொண்டு "ஒரு நாள்" என்ற மூடப்பட்ட தொகுதிக்குள் வாழ்வோம்.

எமது நாட்டில் கடந்த முப்பது வருடகாலமாக மிக மோசமான அனர்த்தங்கள் நிகழ்ந்தன. அவை பலருக்கு மனவடுவுக்குரிய நெருக் கீட்டுச் சம்பவங்களை அனுபவிக்க வைத்தன. அவர்கள் உயிர் அச் சுறுத்தல் சம்பவங்களை எதிர்கொண்டார்கள். அல்லது அச்சம்பவங் களைப் பார்த்து அவற்றுக்குச் சாட்சியாக அமைந்தார்கள். அந்தச் சம்ப வங்கள் அவர்களுக்கு மன வடுவை ஏற்படுத்தின. அவர்கள் உள வளத்துணை அமர்வுக்கு வரும்போது நாம் அவர்களுக்குத் தளர்வுப் பயிற்சிகளை வழங்குவோம். சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சை வழங்குவோம். சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சையின் போது அவர்களுக்கு நடந்த கொடூர மான சம்பவங்களைச் சிறு சிறு விபரங்களோடு சொல்லச் செய்வோம். ஞாபகத்தை இடைவெளி இன்றி ஒழுங்குபடுத்துவோம். அதேநேரம், "இப்போது நாங்கள் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்கிறோம். நடந்து முடிந்த விடயத்தைப் பற்றித்தான் கதைக்கிறோம்" என்பதை அடிக்கடி உறுதி செய்வோம். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் மனவடு உள்ளவர்க ளுக்கு அந்த நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் இப்போது நடந்துகொண்டிருப் பதைப் போன்ற வேதனையைத் தரும்.

திருமனிதர்கள் இறந்த காலத்திற்கு இரும்புத்திரை போட்டு மூடியதைப் போல எதிர்காலத்திற்குச் செப்புத்திரை போட்டு மூடி விடு கிறார்கள். எதிர்காலம் எப்படி இருக்கப் போகிறது என்பது யாருக்கும் தெரியாது. இறைவனுக்கு மட்டுமே அது வெளிச்சம்.

வானியல் பற்றிப் பேசுவது விஞ்ஞானம். ஆனால் சோதிடம் என்பது விஞ்ஞானம் இல்லை. சோதிடம் சொல்வதும் பிழைத்துப் போக

லாம். சோதிடரை நம்பி ஜனாதிபதித் தேர்தலில் நின்று சறுக்கி விழுந்த வரலாறுகள் உண்டு. சோதிடர் கணித்துச் சொன்ன மரணச் சனி முடிந்து பலகாலம் ஆகியும் பலர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நாளும் கோளும் நல்லதே செய்யும் என்று நாயன்மார் கூறினர்.

“எதிர்காலத்திற்குத் திட்டமிட வேண்டாம்” என்று யாரும் கூற மாட்டார்கள். ஆனால் எதிர்காலம் பற்றிப் பதகளிப்பும் பரபரப்பும் அடைய வேண்டாம் என்றுதான் கூறுவார்கள். “நாளை பற்றி நினையாதே” என்று யேசுபிரானும் சொன்னார்.

மணல் கடிகாரம் ஒரு நேரத்தில் ஒரு துணிக்கையைத் தான் கீழே போடும். அதேபோல நாமும் ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைச் சிறப்பாகவும் சரியாகவும் சந்தோஷமாகவும் செய்வோம். செய்தால் எதிர்காலம் சிறப்பாக அமையத்தானே வேண்டும்! புத்திசாலியான மனிதனுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய நாளாக அமைகிறது. “நாளையே நீ உன்னால் முடிந்ததைச் செய்துகொள். நான் இன்று சிறப்பாக வாழ்ந்து விட்டேன்” என்று அவன் தனக்குள் கூறிக்கொள்வான். “இன்று” என்ற மூடப்பட்ட தொகுதிக்குள் “நேற்று”, “நாளை” ஆகியவற்றை உட்புக விடக்கூடாது.

உலகத்தின் அரைவாசி நாடுகளைக் கைப்பற்றி விட்டான் அலெக்சாந்தர். திரும்பித் தாய்நாட்டுக்குப் போகும் வழியில் உயிர் இழக்கும் தறுவாயில் தன் தாயை இறுதியாகச் சந்திக்க விரும்பினான். அது சாத்தியப்படாது போயிற்று. ஏனெனில் அவன் தன் தாய்நாட்டில் இருந்து வெகுதொலைவில் இருந்தான். தான் மரணத்திற்குக் கிட்ட வந்துவிட்டதை உணர்ந்த அவன், தன் இறுதி ஆசையை இராணுவ அதிகாரியிடம் கூறினான், “எனது சவப்பெட்டியை எனது வைத்தியர்களே காவ வேண்டும். எனது பூதவுடல் செல்லும் பாதை எங்கும் பொன்னும், மணியும், இரத்தினங்களும் தூவப்பட வேண்டும். எனது இரண்டு கைகளும் சவப்பெட்டிக்கு வெளியே தொங்க வேண்டும்.” கி.பி. 4ஆம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த மாவீரன் கண்கெட்ட பின் சூரிய நமஸ்காரம் செய்துகொண்டான். ஆனால் எமக்கு இன்னும் கண் இருக்கிறது அல்லவா? அவன் விட்டுச் சென்ற செய்தியை நாம் புரிந்துகொண்டு வாழலாம் அல்லவா?

“எமது உயிரைக் காப்பாற்றும் திறமை எந்த மருத்துவருக்கும் இல்லை” “நாம் கஷ்டப்பட்டுச் சேர்க்கும் பணமோ, அதிகாரமோ எம்மோடு வரப்போவதில்லை, எமக்கு உதவப்போவது இல்லை. வெறுங்கையோடு வந்தோம். வெறும் கையோடுதான் போவோம்”. அவனது செய்தியைத் தெளிவாகப் புரிந்துகொண்டால் நாம் இந்தக் கணத்தைச் செம்மையாக வாழ்வோம். இந்தக் கணத்தைச் செம்மையாக வாழும் போது நேற்று

என்பது நல்ல நினைவாக மாறும். நாளை என்பது நம்பிக்கையுள்ள கனவாகும். ஆகவே இன்றைய இந்தக் கணத்தைக் கவனமாக, மிகக் கவனமாக உற்று நோக்குவோம்.

"சிலந்திவலை" என்ற கவிதையில் கண்ணதாசன் இப்படிக் கூறுவார்,

"காதல் என்னென்று கண்டுகொள்ளும் நாள்
காதற்பருவம் கடந்ததே என் சொல!
அன்பு என்னென்று அறிந்து கொள்ளும் நாள்
அன்புக் குடையார் அழிந்ததை என்சொல!
உண்மை என்னென்று உணர்ந்துகொள்ளும் நாள்
உண்மையை உலகம் ஒழித்ததை என் சொல!
செல்வம் என்னென்று தெரிந்துகொள்ளும் நாள்
சேர்ந்த செல்வங்கள் சென்றதை என் சொல!

ஆகவே இந்தக் கணத்தைத் தவறவிட்டோமாயின் கண்ண தாசனைப் போலத்தான் கலங்க நேரும்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்ததில் இருந்து இரவு உறங்கப் போகும்வரை நாம் என்ன செய்வோம் என்பதை ஒரு நேர அட்டவணையாக வைத்துக்கொள்ளலாம். அந்த அட்டவணையின் எந் தப் பகுதியையும் தவற விட்டுவிடாமல் அதை இரசனையுடன் செய் வோம். மற்றைய மனிதர்களையும் உயிரினங்களையும் சந்தோஷப் படுத்தும் காரியங்கள் பல அந்த அட்டவணையில் அமைவது நல்லது. அப்போது "தேடித் தேடொணாத் தேவனை எம்முள்ளே நாம் தேடிக் கண்டு கொள்ளலாம்".

"நிகழும் கணத்தில் வாழ்தல்" என்ற விடயம் இப்போது உலகம் முழுவதிலும் உள்ள சிறந்த உளவியலாளர்களினால் "ஏற்றுக்கொண்டு உன்னிப்பாயிருத்தல்" (ACT) என்ற சிகிச்சை முறையாகப் பயன்படத் தொடங்கியிருக்கிறது. ஏனைய உளவளத்துணையாளர்களும் இதனைக் கற்கத் தொடங்கியுள்ளனர்.

❖ ❖ ❖

திறந்த மனம்

09

"நம்பிக்கைக்காக மனதை மூடிக்கொள்வதை விட
அதிசயம் ஒன்றிற்காகத் திறந்துகொள்வேன்"

- ஜெரி ஸ்பென்ஸ்

ஒருவரது உடல் வெப்பநிலை, குருதி அமுக்கம், இதயத் துடிப்பு வேகம், சுவாச வேகம், குருதியில் உள்ள கொலஸ்தரோலின் அளவு - எதை வேண்டுமானாலும் துல்லியமாக அளந்துவிடலாம். ஆனால் ஒருவர் மனதில் என்ன நினைக்கின்றார்? மனம் என்ன செய்யும்படி உத்தரவிடப் போகிறது? போன்ற விடயங்களை அளவிட இன்னும் கருவிகள் வரவில்லை. (வந்துவிடும் என்று சொல்கிறார்கள்.) ஆகவே ஒருவருடைய மனம் திறந்த மனமா? வளரும் மனமா? மூடிய மனமா? மாறாத எண்ணங்களால் ஆணி அடிக்கப்பட்ட மனமா? என்பதைப் பற்றியெல்லாம் நாம் நிறையவே ஊகித்துக் கொள்கின்றோம். ஊகங்கள் தவறாகவும் இருக்கலாம்.

ஒருவருக்குக் காய்ச்சல் என ஊகித்தால் வெப்பமானி இல்லா விட்டாலும் கையை நெற்றியில் வைத்துப் பார்ப்போம். ஆனால் ஒருவர் என்ன நினைக்கிறார், நினைப்பார் என்பதை நாம் நினைத்தபடி ஊகித்துக்கொள்ள முனைகிறோம். சம்பந்தப்பட்ட மனிதரிடம் "நீங்கள் என்ன நினைத்து இதைச் செய்தீர்கள்?" என்று கேட்பது கூட இல்லை.

ஒருவருடைய வீட்டில் ஆணி ஒன்றைப் பூட்டுவதற்குத் திருகாணி செலுத்தி தேவைப்பட்டது. அவரது வீட்டில் அது இல்லை. பக்கத்து வீட்டில் இரவல் வாங்குவோம் என நினைத்தார். இரவு நேரம் வீட்டுப் படலையைத் தட்டி "உங்கட ஸ்கிரூ ட்ரைவரைத் தாறீங்களா? ஆணி ஒண்டு பூட்டிட்டுத் தாறன்" என்று கேட்டார். "இரவு நேரம் அரியண்டப் படுத்தாதேங்கோ, காலையிலை பாக்கலாம்" என்று கதவு திறக்காமலே பதில் வந்தது. "சரி" என்று இவர் திரும்பிவிட்டார். காலையில் எழுந்து முதல் வேலையாக ஆணியைப் பூட்டிவிடுவோம் என்று நினைத்து,

அனுமதி கேட்காமலே அயல்வீட்டின் முற்றத்தில் போய் நின்றார். இவர் எதுவும் கேட்க முதலே "என்ன? இண்டைக்கு வெள்ளிக்கிழமை. நாங்கள் எந்தச் சாமானும் இரவல் குடுக்கமாட்டம். நாளைக்கு வாங்கோ" என்று பதில் கிடைத்தது. இவர் பெரிய பொறுமைசாலி. மீண்டும் ஒருநாள் பொறுமை காத்துச் சனிக்கிழமை காலையில் முகத்தைக் காட்டினார். "என்னப்பா ஒரு ஸ்கிரூ ட்ரைவர் வாங்க வக்கில்லாத ஆளா நீ?" என்று ஒரு கேள்வி வந்தது. ஞாயிற்றுக்கிழமை அயல்வீட்டுக்காரர் திருகாணி செலுத்தியுடன் இவருடைய வீட்டுக்கு வந்தார். "உம்மடை ஸ்கிரூ ட்ரைவரை யார் ஐயா கேட்டார்கள்? கொண்டு போம். இஞ்சை வேண்டாம்" என்று பொரிந்து தள்ளினார் இவர்.

இந்த உரையாடலில் முதலில் இருந்தே இருவரும் மனதில் என்ன நினைத்தார்கள் என்று கண்டுகொள்வது கடினம். ஆயினும் இரு வருமே "மனம் திறந்து பேசவில்லை" என்று முடிவு செய்யலாம்.

"மனத்துக்கன் மாசிலன் ஆதல்
அனைத்து அறன்"

என்று வள்ளுவர் கூறினார். மனத்திலே மாசில்லாது இருப்பது என்பது ஒரு வகையில் வெளிப்படையான மனதோடு நேரான எண்ணங் களோடு இருப்பது என்றே பொருள்படும்.

சில மனிதர்களுடைய மனம் கொஞ்சம் திறந்ததாக வளர்ந்து வருவதாக (Growing mind) இருக்கும். வேறு சிலருடையது அதிகளவு மூடிய இறுகத் தைத்த மனமாக (Fixed mind) இருக்கலாம். காலந் தோறும் வரும் புதிய விடயங்கள் புதிய கருத்துக்களை அறிய விரும்பும் மனம் திறந்த மனம், அதுதான் நுண்மதி நிறைந்த மனம். "மாறுவதற்கான ஆற்றல்தான் நுண்மதி" என்பார் விஞ்ஞானி அல்பேர்ட் ஐன்ஸ்டீன்.

கடவுளைக் காண முடியாது என்றுதான் இளமையில் விவே கானந்தர் நினைத்திருந்தார். அதனால்தான் இராமகிருஷ்ண பரமஹம் சரைப் பார்த்தபோது, "உங்களால் கடவுளைக் காட்ட முடியுமா?" என்று கேட்டார். "நீ எனக்கு முன்னால் பிரத்தியட்சமாக நிற்பது போலத் தெளிவாக இறைவனைப் பார்க்க முடியும், காட்ட முடியும்" என்று சுவாமி கூறியபோது, விவேகானந்தரின் மனம் திறந்துகொண்டது. விரியத் தொடங்கியது. மனித சமூகத்தில் பல்வேறு நேரிய மாற்றங்களைப் பின்னாளில் விவேகானந்தரால் செய்ய முடிந்தது. "இருப்பின் முழு இரகசியம் அச்சம் இன்றி இருத்தலே, உனக்கு என்ன ஆகும் என்பதைப் பற்றி ஒருபோதும் அஞ்சாதே. ஒருவரையும் சார்ந்திராதே. எல்லா

உதவியையும் நீ விலக்கும்போதே நீ சுதந்திரம் அடைவாய். ஆசைப் படாதே. ஆசைப்பட்டதைப் பெற்றால் பயங்கர பந்தம் வந்தடையும். பெறாவிட்டால் துன்பம் வந்தடை யும்" என்று தெளிவாகக் கூற முடிந்தது.

"தங்களுடைய மனதை மாற்ற முடியாதவர்கள் எதையும் மாற்ற முடியாது" என்று கூறினார் பிரபல ஆங்கில நாடகாசிரியர் பேர்னாட்ஷா.

திறந்த மனதுடன் இருக்கும்போது சிலவேளை எமது எண்ணங் கள் மீதான கட்டுப்பாட்டை நாமே இழந்தது போலப் பயமாக இருக்கும். "எட, நேற்று மது நல்லது எண்டு நினைச்ச நான்தான் இண்டைக்கு அது கூடாது எண்டு நினைக்கிறன்" என்பது போல இருக்கும். திருமனிதர்கள் இதுதான் வளர்ச்சி, இதுதான் உயர்ச்சி என்று புரிந்து கொள்கிறார்கள். புதிய அனுபவங்களில், புதிய எண்ணங்களில் ஒரு சிறிய நெருக்கீடு இருக்குந்தான். அந்த நேரான நெருக்கீட்டுடன் கூடிய மாற்றங்களை அனுபவிக்க நாம் தயாராக வேண்டும். தவழுகின்ற பிள்ளை புதிய அனுபவத்திற்குப் பயந்து எழுந்து நடக்காமல் இருப்பதில்லை. எழுந்து நடந்த பிள்ளை புதிய நெருக்கீட்டுக்குப் பயந்து ஓடி விளையாடாமல் விடுவதில்லை. ஓடி விழுந்தாலும் அதுதான் மகிழ்வு. அதுதான் வாழ்வு.

மனம் திறந்து செயற்படும்போது உலகில் எமக்குத் தெரியாத பல விடயங்கள் இருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டிவரும். உலகம் எப்போதும் நேர்மையாக இயங்குவதில்லை என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டி வரும். இவை வாழ்வுக்கான அச்சுறுத்தலாக அமையக்கூடாது. யதார்த்தத்தை மெல்ல மெல்லப் புரிந்து அணுகலாம். அப்போது ஓர் ஆளுமைச் சிறப்பு ஏற்படும். மகாத்மா காந்தி போன்ற பலர் உலகத்தின் அநீதியோடு பெரும் போராட்டம் நடாத்தினார்கள். "உலகத்தை விட்டு ஒதுங்காமல் உலகத்தின் பெரும் போராட்டத்துக்கு இடையே நின்று உண்மை எனும் கடவுளை வழிபட்டு இன்னா செய்யாமல் வாழ்ந்தார்" என்று காந்திஜி பற்றி அறிஞர் மு.வ. கூறுவார்.

மனம் திறந்திருக்கும் போது புதிய கலைகளை எந்த வயதிலும் பயிலலாம். புதிய பாடநெறி ஒன்றை எப்போதும் கற்கலாம். புதிய மொழி என்ற ஒன்றை எப்போதும் படிக்கலாம். "மனம் என்பது பரசூட் போன்றது. திறக்காவிட்டால் வேலை செய்யாது" என்றார் ஃபிராங்க் சப்பா (Frank Zappa) மனதைத் திறந்து வைத்துக்கொள்ளும் போது எமது தவறுகள் எமக்குத் தெரியும். சிலவேளை புதிய தவறுகள் செய்யவும் நேரலாம். ஆயினும் அந்த அனுபவம் இன்னும் எம்மை வலிமையாக்கும்.

மனதைத் திறந்து வைக்கும்போது சுய நம்பிக்கையும் சுய கணிப்பும் உயரும். அதனாலும் மனம் மகிழ்ச்சியடையும். டுவெக்

(Dweck) என்பவர் செய்த ஆய்வில் வளரும் மனம் உள்ளவர்கள் குறைந்த அளவு நெருக்கீட்டுடன் கூடிய வெற்றியை ஈட்டுகிறார்கள் என்று அறியப்பட்டுள்ளது. புதிய மனிதரோடு நட்புக்கொள்ளலும், புதிய இடத்திற்குப் பயணம் செய்தலும், வேறு கலாசார உணவுகளை உட்கொள்ளலும் மட்டுமல்ல, திறந்த மனதுடையோரின் செயற்பாடுகள்! தேவையற்ற சடங்குகளை விட்டு விடுதலும் மூட நம்பிக்கைகளை வென்று விடுதலும் கூடத் திறந்த மனதின் செயற்பாடுகளே. பல்லி சொல்வதைப்பற்றி இன்று அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாத நாம் (அது பசியில் அழுகிறது என்று புரிந்து விட்டது.) முகூர்த்தம் பார்ப்பதை இன்னும் விட்டுவிடவில்லையே!

"நான் வருத்தமாயிருந்தன். வந்து பாத்தியளா?" என்று ஒருவரைக் கேட்க முன் "நான் வருத்தமாயிருந்தது அவருக்குத் தெரியுமா? அந்த நேரத்தில் அவரின் சொந்த நெருக்கீடுகள் எப்படி இருந்தன?" என்று பல கோணங்களிலும் சிந்திப்பது வளரும் மனம்.

உளவளத்துணையாளர்கள் துணை நாடிக்கு முன் அமரும் போது "மனம் திறந்து" அமர வேண்டும் என்று முதன்முதலில் படித்த போது எனக்கு அந்தக் கூற்று அதிகம் விளங்கவில்லை. நான் உளவளத்துணை செய்து மேலும் மேலும் வாசித்து இன்னும் பலருக்கு அதைக் கற்பித்த போதுதான் "மனம் திறந்து உட்காருதல்" என்பது கொஞ்சம் புரியலாயிற்று.

எமது வாழ்வில் உள விளையாட்டுக்களை விடுத்து உண்மையோடும் நேர்மையோடும் மனம் திறந்து பேசுவோம். செயற்படுவோம். உளவியல் வகுப்புக்களிலும், பட்டறைகளிலும் மனம் திறந்து பேசியதும், பேசுவதும் முப்பது வருடத்துக்கும் மேற்பட்ட அனர்த்த வாழ்வில் உளநலம் பாதுகாக்கப்படுவதில் பெரிதும் உதவியது.

❖ ❖ ❖

அன்பு

10

**"இருந்தாலும் மறைந்தாலும் பேர் சொல்ல வேண்டும்
இவர்போல யாரென்று ஊர் சொல்ல வேண்டும்"**

- வாலி

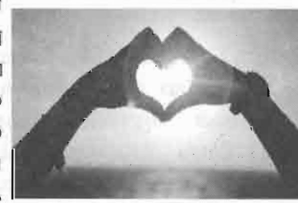
இத்தகைய ஒரு வாழ்வு எவ்வாறு சாத்தியமாகும் என்று நன்கு அறிந்தவர்களாகவே திருமனிதர்கள் வாழ்ந்துள்ளனர். மனம் முழுவதும் அன்பினால் நிறைந்துவிட்டால் வாழ்வு மிகவும் இனிமையாகி விடும்.

கடிதங்கள் எழுதப்பட்ட காலம் முழுவதும் எல்லாக் கடிதங் களுமே "அன்புள்ள" என்றுதான் தொடங்கின. இப்போது மின்னஞ்சல் களும் "மைடியர்" என்றுதான் தொடங்குகின்றன. பையன்கள் எல்லாம் யாராவது ஒரு பெண்பிள்ளையைப் பார்த்து "ஐ லவ் யூ" என்று சொல் லியே ஆக வேண்டும் என்று கணந்தோறும் துடித்துக் கொண்டிருக்கி றார்கள். சொல்லிவிடுகிறார்கள். சொல்லிவிட்டால் போதும் என்று நினைக்கிறார்கள். இப்படி எல்லா இடமும் மிகப் பரவலாக அன்பு காணப் படுமாயின் இந்த உலகு இப்படி இருக்காதே! "அன்பு" என்ற சொல்லின் அர்த்தத்தை நாம் எவ்வளவு தூரம் விளங்கிக் கொண்டிருக்கிறோம் என்பது பெரிய கேள்வி. கதிரை, மேசை, பூ, இலை என்று கண்ணால் காணக்கூடிய பொருள்களின் பொருளைப் புரிந்துகொள்வதே கடினம். "இலை" என்று சொன்னவுடன் அதற்குள்ளே நடைபெறும் ஒளித் தொகுப்புச் சார்ந்த இரசாயனச் சமன்பாடுகள் எம்மில் எத்தனை பேருக்கு அர்த்தமாகும்? தூலமான விடயங்களில் நிலைமையே அப்படி இருக்கும்போது "அன்பு" என்ற சொல்லின் அர்த்தம் புரிபடுவது கடினந் தான்.

ஒருவரது வளர்ச்சி, விருத்தி, மகிழ்ச்சி ஆகியவை இன்னொரு வருக்கு அவசியமாகும் நிலையே "அன்பு" என்று உளவியல் அன்புக்கு வரைவிலக்கணம் கூறும். ஆனாலும் கட்டிளமைப் பருவத்தில் காதலிப் பவர்கள் பலரும் மற்றவரைத் தம் உடைமைப் பொருளாக்கிக் கொள் வது அல்லது அவரைத், தாம் சொல்வதை எல்லாம் செய்யும் அடிமை நிலையில் வைத்துக்கொள்வது தான் அன்பு என்று எண்ணிக் கொள் கிறார்கள். "தாயன்பு" தான் அன்புக்கான சிறந்த முன்னுதாரணமாகக் கொள்ளப்படுவதற்கான காரணம் இயல்பாக அங்கு காணப்படும் தியாகமும் தன்னலம் குறைந்த நிலையுமாகும்.

மனிதர்கள் மட்டுமில்லை, விலங்குகள் பலவும் கூடத் தாய் என்ற நிலையில் தமது குட்டிகள், குஞ்சுகள், கன்றுகளிடம் நிறைந்த அன்பு காட்டும். "நாகபாம்பு பொல்லாத விஷம் கக்கும்" என்று நாங்கள் கூறி னாலும், அது தன் குட்டியிடம் அன்பைப் பொழியும். தாய்ப்பன்றி தன் குட்டி நன்றாக வளர்ந்த பிறகும் அது படுப்பதற்கான சொகுசுப்படுக்கை தயாரித்துக் கொடுக்கும். மற்றைய பன்றிகளிடமிருந்து பாதுகாப்புக் கொடுக்கும். குட்டி விலகிப் போய்த் திரும்பிவந்தால் பெரிய சந்தோஷம் காட்டி விளையாடும். அதனால் தான் இறைவன் கூட, பன்றிக் குட்டி களுக்குப் பால் கொடுத்த கதை பற்றி இந்து சமயம் பேசுகிறது போலும்.

மாடுகளை இயல்பாக விட்டால் கன்று தம்மை விடப் பெரிதாக வந்த பின்னரும் பால் கொடுக்கும். அம்மாவும் பிள்ளையும் எப்போதும் பக்கத்தில் நின்றுகொள்ள விரும்புவர். மாடுகளுக்கு வயதான பிறகும் இந்த அருகாமை நீடிக்கும். (இதை இன்று மனிதர்களிடம் காண வில்லையே!) தனது கன்றை ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தில் பயிற்றுவிப் பதற்கு மணித்தியாலக் கணக்கில் நேரத்தைச் செலவிடும்.



மழையில் நனையாமல் தன் குஞ்சுகளைச் செட்டைக்குள் மறைத்து வைத்திருக்கும் கோழி எதிரியிடமிருந்து அவற்றைப் பாதுகாப்பதற்கு உயிரையும் கொடுக்கத் தயாராய் இருக்கும். மேலே பருந்து வருவதைக் கண்டால் பெரிய சத்தம் போட்டுக் குஞ்சுகளை அழைத்துக் கொள்ளும்.

ஆபத்து நேரத்தில் தன் குட்டிகளை அழைத்துக்கொள்ள ஆடு, ஒரு விசேட மொழியே வைத்திருக்கிறது. இவற்றிலே "அன்பு" நிச்சயமாக இருக்கிறது. அதனால் தான்,

"அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரியர் அன்புடையார்
என்பும் உரியர் பிறர்க்கு"

என்று கூறியது வள்ளுவம்.

டொன் சப்பிரோ (Don Shapiro) என்பவர் "நிபந்தனையற்ற அன்பு" பற்றி 2013ஆம் ஆண்டு பதிவு செய்துள்ளார். இவர் தனது மனைவியோடு பதினொரு வருடம் சந்தோஷமான திருமண வாழ்வு வாழ்ந்த பின் 1986ஆம் ஆண்டு இவரது மனைவி இன்னொருத்தனோடு வாழப்போய் விட்டாளாம். "ஏன்?" என்று அவருக்குப் புரியவில்லை. கேட்டிருக்கிறார்.

"உங்களை விரும்ப முடியாத இன்னொரு வகையில் அந்த மனிதரை நான் விரும்புகிறேன்" என்று அவள் சொன்னாளாம். போய்விட்டாள். அவள் போய் இன்னொரு வாழ்வு வாழ்ந்தது தனக்குக் கவலையைத் தரவில்லை என்று கூறும் அவர் அவள் பின்னர் இறந்தபோது தன்னால் அந்த வேதனையைத் தாங்க முடியவில்லை என்கிறார். தான் அவளை நிபந்தனையற்று அன்பு செய்ததாக அந்த மனிதர் எழுதியிருக்கிறார். கண்ணகி கோவலன் மேல் கொண்டிருந்த அன்பையும் அவ்வாறு கூறலாமா?

மனதில் இருக்கும் அன்பை அளக்க முடியாது. ஆனாலும் அது வெள்ளமாக வேண்டும் என்று பாரதி கேட்டான்.

"அறிவிலே தெளிவு நெஞ்சிலே உறுதி
அகத்திலே அன்பினோர் வெள்ளம்"

என்பது அவன் வேண்டுதல். சிறிதளவு அன்பு போதும் என்று அவன் நினைக்கவில்லை.

நெப்போலியன் பெரிய வீரன். ஆனால், அவனால் யாரையும் அன்பு செய்ய முடியவில்லை. அவனது இறுதிக் காலத்தில் அவன் சொன்னான், "ஜோசப்பீன் இந்த மணித்தியாலத்தில் எனக்கு உன்னைத் தவிர வேறு யாரையும் நம்பமுடியவில்லை" என்று. உண்மையில், அவளையாவது அவனால் நம்ப முடிந்ததா என்பது தெரியவில்லை என்று சரித்திர விற்பன்னர்கள் சந்தேகிக்கின்றனர். மனதில் அதிகார வேட்கை உட்புகுந்தால் "அன்பு" வந்த வழி தெரியாமல் போய்விடும். அதே வகையில் தான் "நீயுமா புருட்டஸ்?" என்று மிக நெருங்கிய நண்பனைக் கேட்க வேண்டிய நிலை சீசருக்கு ஏற்பட்டது.

வியன்னாவின் மிகப் பிரபலமான உளவியலாளரான "அல்பிரட் அட்லர்" (Alfred Adler) சொன்னார் "கூட வாழும் மனிதரிடத்தில் அக்கறை கொள்ளாத மனிதனே அதிக கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறான். அவனே மற்றவர்களுக்கு அதிக தீமை செய்கிறான். மனிதத் தோல்விகள் அனைத்தும் அவர்களிடமிருந்தே முளைக்கின்றன" என்று. சைவ சமயம் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே அன்பைக் கடவுளோடு சமன் செய்தது.

"அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்
அன்பே சிவமாவது யாரும் அறிகிலார்"

என்று கூறியது திருமந்திரம். தமிழ் இலக்கியங்களும் ஆரம்ப காலத்தில் இருந்தே அன்பிற்குப் பெரும் முக்கியத்துவம் கொடுத்திருக் கின்றன.

> "சிறு வீ முல்லைக்குப் பெருந்தேர் நல்கிய
> பறம்பிற் கோமான் பாரி"

தாவரங்கள் மீது கொண்ட அன்பு விதந்து பேசப்பட்டது. அவன் முல்லைக் கொடிக்குத் தேர் கொடுத்த வரலாறு தமிழ்ப் பாடநூல்களில் எழுதப்பட்டு வந்தது. தாவரங்கள் மீது நாம் செலுத்தும் அன்பு எமது மனதிற்கு ஆரோக்கியம் தருவது பற்றியும், தாவரங்களை நன்கு வளர வைப்பது பற்றியும் இன்று விஞ்ஞான ஆய்வுகள் நிறுவியுள்ளன.

விலங்குகள் மீது பேரன்பு கொண்டோராகச் சிபிச்சக்கரவர்த்தி யும், மனுநீதி கண்ட சோழனும் சிலாகிக்கப்பட்டனர். நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுவுடன் வாழும் சிறுவர்கள் வீட்டில் நாய், பூனை, ஆட்டுக் குட்டி போன்ற செல்லப் பிராணிகளை வளர்ப்பது அவர்களின் உள ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது என்று இப்போது உறுதிப்படுத்தப்படு கிறது.

இறைவன் மீது ஒருவர் எவ்வளவு அன்பு கொள்ளமுடியும் என் பதைக் கண்ணப்பர் காட்டினார்.

"அவனுடைய வடிவெல்லாம் நம்பக்கல் அன்பென்றும்" என்ற வரி அதனை உணர்த்தும்.

"அன்புதான் வாழ்வு, அதுதான் வாழ்வின் ஒரே ஒரு சட்டம், சுய நலம் என்பது இறப்பு. இது இன்றும் என்றும் உண்மையானது" என்றார் விவேகானந்தர்.

பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோர் கேட்டதெல்லாம் கொடுப்பது, அன் பல்ல. பதின்ம வயதுப் பிள்ளைக்கும் சோற்றை வாயில் ஊட்டிவிடுதல் அன்பல்ல. விளக்கை ஏற்றுவோம் அது ஒளியைக் கொடுக்கிறதா என்று விவாதிக்க வேண்டாம்...

❖ ❖ ❖

நல்விருந்து

11

"இருந்தோம்பி இல்வாழ்வ தெல்லாம்
விருந்தோம்பி வேளாண்மை செய்தற் பொருட்டு"
- வள்ளுவர்

வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழ்பவர்கள் பசியோடு இருக்கி றார்கள். பசி அவர்களை வறுமைக் கோட்டின் கீழ் மேலும் மேலும் தள்ளுகிறது. இந்த நச்சு வட்டத்தில் இருந்து மீள முடியாமல் இருபத்து இரண்டாயிரம் பேர் நாள்தோறும் உலகளாவிய ரீதியில் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

உணவு என்பது மிக அடிப்படையான தேவைகளில் முக்கிய மானது. உயிர்கள் அனைத்துக்கும் உணவு தேவை.

"தனி ஒருவனுக்கு உணவில்லையெனில் சகத்தினை அழித் திடுவோம்" என்று பாரதி கூறிப் பல தசாப்தங்கள் போய்விட்டன. இன் னும் உலகத்தில் ஏறத்தாழ எண்ணூறு மில்லியன் மக்கள் போதிய உணவு இல்லாமல் பசியோடு உறங்கப் போகிறார்கள் என்பது கசப்பான உண்மை.

பசியோடு வருபவருக்கு உணவு கொடுத்தல் என்பது விருந்தோம் பல் என்ற பெயரில் எமது கலாசாரத்தில் காலம் காலமாக வலியுறுத்தப்

பட்டு வரும் தர்மம். உணவு கொடுப்பது மட்டும் போதாது. பசியோடு இருப்பவருக்கு அன்பு காட்டி இன்சொல் பேசி அந்தத் தர்மத்தை ஆற்ற வேண்டும் என்ற கருத்தை வலியுறுத்தவே வள்ளுவர் "விருந்தோம்பல்" என்ற அதிகாரத்தின் முன்னும் பின்னும் அன்புடைமை, இனியவை கூறல் ஆகிய அதிகாரங்களை வகுத்தருளினார்.

பல விடயங்களை ஒருமித்துச் சொல்லும்போது அவற்றில் முக் கியமானதை நடுநாயகமாக வைத்தல் மரபு. ஒரு குழுவினர் புகைப்படம்

எடுத்துக்கொள்ளும் போது அக்குழுவின் தலைவரை அல்லது முக்கியம் பெற்றவரை நடுவில் வைத்து மற்றவர்கள் அவரைச் சூழ்ந்து கொள்வதில்லையா? யாகங்கள் ஐந்து வகைப்படும். வேதம் ஓதலாகிய பிரம்ம யாகமும், ஓமம் வளர்த்தலாகிய தேவயாகமும், விருந்தோம்பலாகிய மானுடயாகமும், நீர்க்கடன் ஆற்றலாகிய பிதிர்யாகமும், பலி ஈதலாகிய பிதிர்யாகமும் என்ற இந்த ஐந்து வகையில் விருந்தோம்பல் நடு நாயகமாக வீற்றிருப்பதில் இருந்தும் அதன் பெருமையைப் புரிந்து கொள்ளலாம். "தென்புலத்தார், தெய்வம், விருந்து, ஒக்கல், தான் என்றாங்கு" என்று கூறும் வள்ளுவரும் விருந்தினை நடுவில் வைத்து மகிழ்ந்தார்.

திருமனிதர்கள் எப்போதுமே பசியோடு இருப்பவருக்கு உணவு கொடுத்து மகிழ்பவர்களாகவே இருக்கிறார்கள், இருந்திருக்கிறார்கள்.

"விருந்து புறத்ததாத் தானுண்டல் சாவா
மருந்தெனினும் வேண்டற் பாற்றன்று"

என்று வள்ளுவர் சொல்லிவிட்டார் அல்லவா? வீட்டில் எதுவுமில்லாத நிலையிலும் வீட்டில் உள்ளவர்கள் பட்டினி கிடக்கும் நிலையிலும் கூட ஒரு விருந்தினரை இன்முகத்துடன் வரவேற்று உபசரித்து உணவு கொடுக்க முடியும் என்பதற்கு நடைமுறை உதாரணமாக இளையான் குடிமாற நாயனாரைக் காட்டினார் சேக்கிழார்.

"அள்ளிக் கொளலாம் நள்ளிருட் போழ்தில், கொண்மூப் பொழிந்து குளிருமேல்வையில் விருந்தாகப் போந்த" சிவனடியாரை உண்பித்தார் அவர். அந்த நடுநிசியில் மழை நேரத்தில் வீட்டில் எந்த உணவுப்பொருளும் இல்லாத சமயத்தில் விறகு என்று எதுவுமே கிடையாத போதிலும் கூட அவராலும் அவர் துணைவியாராலும் ஒரு விருந்தினரை மனம் நிறைய வரவேற்க முடிந்தது. "உங்களிடம் உள்ளதைப் பிறரோடு பகிர்ந்து புசியுங்கள்" என உபதேசிக்கிறார் இமயஜோதி சிவானந்த சரஸ்வதி அவர்கள்.

எங்களிடம் உள்ள பொருள் சாவாமருந்து போன்ற கிடைத்தற்கரிய உயர்ந்த பொருளாகவே இருப்பினும், அதை மனம் மகிழ்ந்து பயனுடைய இன்னொருவருக்குக் கொடுக்க முடியும் என்பதைக் காட்டியவன் அதியமான் நெடுமானஞ்சி. அவன் தனக்கு அமிழ்தினுமரிதாகக் கிடைத்த நெல்லிக்கனியைத் தான் உண்ணாது விருந்தாக வந்த ஔவைப் பிராட்டியாருக்குக் கொடுத்து உவந்தான். அதனால் வரும் இன்பத்தின் உயர்வை அறிந்தவன் அவன்.

இன்றைய உலகை எடுத்து நோக்கினால் பல ஆபிரிக்க நாடுகளில் மக்கள் அதி உச்ச வறுமையில் வாழ்கின்றனர். ஒரு பில்லியனுக்கும் மேலான மக்களின் நாளாந்த வருமானம் ஒரு நாளுக்கு ஒரு டொலரை விட - நூறு நூற்றைம்பது ரூபாவுக்கு குறைவாகவே இருக்கிறது. எமது நாட்டிலும் போசணைக் குறைபாடு என்பது பாடசாலை மாணவர் மத்தியில் மிகப் பரவலாகக் காணப்படுகிறது. அதேநேரத்தில் வீண் விரயமாகும் உணவு மிக அதிகம். திருமணம், திருவிழா, பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம், அந்தியேட்டி, ஆண்டுத்திவசம் என்று வரும்போது உணவுக்குப் பஞ்சமில்லாத மனிதர்கள் பலரை அழைப்போம். ஏராளமான உணவைத் தயார் செய்வோம். அல்லது ஓடர் செய்வோம். ஓடரில் வரும் உணவு எந்த அளவுக்கு ஆரோக்கியமானது என்பது இன்று பெரும் கேள்விக்குறியாகிவிட்டது. அதேநேரத்தில் ஏராளமான உணவு மீதமாகிக் கொட்டப்படும் நிலையையும் உருவாக்கிக்கொள்கிறோம்.

வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் வாழும் மனிதர்களின் இறைச்சித் தேவைக்காக வளர்க்கப்படும் விலங்குகளின் உணவு பசியோடிருக்கும் மனிதர்களுக்கு வழங்கப்பட்டால் உலகில் “பஞ்சம்” என்ற சொல் இருக்காது என்பார்கள். இன்னொரு வகையில் சொன்னால் மனிதர்கள் எல்லோரும் தாவரபட்சணிகளாக மாறினால் உலகில் பசி மறைந்து விடும். ஆனால் மனிதர்கள் அப்படி மாறமாட்டார்கள். அதேபோலத்தான் எமது நாட்டிலும் தமது அந்தஸ்தையும் பணப்பெருமையையும் நிலை நாட்டிக் கொள்வதற்காகப் பெரும் பெரும் விருந்துகளை ஏற்பாடு செய்யும் மனிதர்கள் பசியோடு இருக்கும் பாடசாலை மாணவர்களைக் கருத்திற்கொண்டால் எமது பாடசாலை அடைவு மட்டங்களும் உயரும்.

“இப்படி எல்லாம் செய்ய எமக்கும் விருப்பந்தான். ஆனால் எம்மிடம் பணம் இல்லையே” என்று சிலர் கூறலாம். எங்களிடம் இல்லாத ஒன்றை மற்றவருக்குக் கொடுக்கும்படி யாரும் எங்களைக் கேட்க முடியாது. இருப்பதில் ஒரு சிறு பகுதியைக் கொடுக்கலாம். இருப்பது ஒரு சிறு பாண் துண்டாயினும் அதைப் பசியோடு இருக்கும் ஒருவரோடு பகிர்ந்து உண்ணலாம். “மருந்தேயாயினும் விருந்தோடுண்” என்பது எமக்கு மிகவும் பழக்கமான பழமொழி. திருமனிதர்கள் எப்போதும் அதைச் செய்துள்ளனர்.

உணவுக்காகத் தான் யாசகம் செய்து பல ஏழைப் பிள்ளைகளுக்குத் தன் சொந்தக் கையால் உணவூட்டியவர்களில் முக்கியமானவர் அன்னை திரேசா. கல்கத்தாவில் அவர் பணி செய்தபோது ஒரு நாள் குப்பைகளுக்கு மத்தியில் ஒரு பெண்ணின் உடலை அவர் கண்டார். பசியினால் மயங்கிப் போன அந்தப் பெண்ணை எலிகள்

கடித்திருந்தன. எறும்புகள் மொய்த்திருந்தன. ஆயினும் அவர் இறக்க வில்லை. அன்னை திரேசா அவரை உடனடியாக வைத்தியசாலைக்குத் தூக்கிச் சென்றார். ஆஸ்பத்திரி நிர்வாகம் "எதுவும் செய்ய முடியாது" என்று கூறி அனுமதிக்க மறுத்தது. ஆயினும் அந்தப் பெண்ணை அனு மதிக்காவிட்டால் தான் வைத்தியசாலையை விட்டு நீங்கப் போவதில்லை என்று சத்தியாக்கிரகம் செய்து ஆஸ்பத்திரியை ஒப்புக்கொள்ள வைத்தார்.

நீண்ட கலந்துரையாடலின் பின் வைத்தியசாலையில் அனு மதிக்கப்பட்ட அப்பெண் உயிர் பிழைத்துக்கொண்டார்.

"உங்களிடம் இருப்பதை விற்று ஏழைகளுக்குக் கொடுங்கள். சொர்க்கத்தின் புதையல் உங்களுக்குக் கிடைக்கும்." என்று யேசு பிரான் கூறினார்.

"உணவை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பதன் நன்மையைத் தெரிந்தவர்கள் ஒரு நேரந்தானும் தனியாக அமர்ந்து உண்ண மாட்டார் கள். உணவைக் கொடுப்பவர், நீண்ட ஆயுள், அழகு, சந்தோஷம், வலிமை, நுண்மதி ஆகியவற்றைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்" என்று புத்தர் போதித்தார்.

இன்று குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஒரு வேளை உணவை ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடுதல் கஷ்டமாக இருக்கிறது. அந்த அளவுக்கு வாழ்வு பெரும் ஓட்டப்பந்தயமாகிவிட்டது.

விழிசிட்டியில் நாம் வாழ்ந்த போது கிராமத்திற்குள் யாசகர்கள் வருவார்கள். குறிப்பாக வெள்ளிக்கிழமைகளில் நயினாதீவில் இருந்து வரும் ஒரு அடியவருக்கு உணவு கொடுத்த பின்தான் எனது தாயார் மதிய உணவு அருந்துவார். பின்னர் சூழ்நிலைகள் மாறின. தெரியாத ஒரு புதிய நபருக்கு உணவு கொடுத்தால் கைது செய்யப்படலாம் என்ற நிலையும் உருவாயிற்று. "ஒன்றும் வேண்டாம். நாங்கள் உயிரோடு இருந்தால் போதும்" என்ற எண்ணம் ஆழ்மனதில் பதியலாயிற்று. விழுமி யங்களைப் பற்றி யாரோடு பேசுவது?

"செல்விருந்தோம்பி வருவிருந்து பார்த்திருப்பான்
நல்விருந்து வானத்தவர்க்கு"

என்று மனனம் செய்வதையாவது செய்வோம்.

❖ ❖ ❖

12

இசையில் வசமாதல்

"காழ்வரை நில்லாக் கடுங்களிற் றொருத்தல்
யாழ்வரைத் தங்கி யாங்கு"

- கலித்தொகை

பரிக்கோல், குத்துக்கோல் முதலிய ஆயுதங்களால் அடக்க முடியாத ஒரு மதம் கொண்ட யானை வீணை இசைக்கு அல்லது யாழின் இசைக்கு அடங்கி விடும் என்று பழந்தமிழ் இலக்கியம் எடுத்துக்கூறி உள்ளது. இவ்வாறான அர்த்தமுள்ள, பயனுள்ள பல பழைய இலக்கி யங்களைக் கொண்டிருந்தமையும் தமிழுக்குச் செம்மொழி அந்தஸ்து வழங்கப்பட ஒரு காரணமாயிற்று.

முத்தமிழில் இசைத்தமிழ் நடுநாயக மாக வைக்கப்பட்டுள்ளது. பாடல்களினால் ஆக்கப்பட்ட இயற்றமிழுக்கும் நாடகத் தமிழுக் கும்கூட இசை தேவைப்படுகிறது. இசையினால் கற்றவர்களையும், கல்லாதவர்களையும், முலை யூட்டிகள், பறவைகள், தாவரங்கள் என்று எல்லா உயிரினங்களையும் இசைவிக்கலாம் என்று நவீன விஞ்ஞானம் எடுத்துக் கூறுகிறது.

பசுக்களைப் பல்வேறு இடங்களிலும் மேயவிட்டுத் தன் பாட்டில் விளையாடிக்கொண்டிருக்கும் மாயக்கண்ணன் மாலைக் காலமானதும் அவற்றை ஆயர்பாடிக்கு ஓட்டிச் செல்ல வேறு ஏதும் செய்வதில்லை. வேய்ங்குழலை எடுத்து இனிமையாக ஊதுவார். பல திசைகளிலு மிருந்து பசுக்களெல்லாம் திரண்டு அவர்பால் வந்து சேரும் என்பது கண்ணனைப் பற்றிய இந்துக்களின் நம்பிக்கை. அன்னையரின் இனிய தாலாட்டுப் பாடல்களைக் கேட்டு அழுகை ஓய்ந்து குழந்தைகள் உறங்கிப் போவது மனிதகுலம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து நடப்பது. (இன்றைய நவீன அன்னையருக்குத் தாலாட்டுப் பாடத் தெரியாது. அவர்களுக்கு நேரமும் இல்லை.)

தமது சூழலிலே ஏற்படுகின்ற "இசை" என்ற தூண்டலுக்குத் தாவரங்களும் தூண்டற்பேறு காட்டுவதை விஞ்ஞான ஆய்வுகள் நிரூ

பித்துள்ளன. ஒரு நாளுக்கு இரண்டு மணிநேரம் மென்மையான இசையைக் கேட்ட தாவரங்கள் ஒப்பீட்டளவில் அதிக வளர்ச்சியைக் காட்டியுள்ளன. தாவரக் கலங்களினுள் காணப்படும் முதலுரு இசையினால் அதிக அசைவைக் காட்டுகிறது என்றும் அதனால் அதிக வளர்ச்சி சாத்தியப்படுகிறது என்றும் விளக்கம் தரப்படுகிறது. இதே விளக்கம் விலங்குகளுக்கும் மனிதனுக்கும் பொருந்தும் அல்லவா? அதனால் தான் திருமனிதர்கள் எல்லோருமே இசையோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்கள். இருந்திருக்கிறார்கள்.

இந்து சமயத்தவர்கள் தமது இறைவனும் இசை வடிவினனாய் இருப்பதோடு இசையில் பிரியம் உடையவனாயும் இருக்கிறான் என்று நம்புகின்றனர். "ஏழிசையாய் இசைப்பயனாய்" என்பது சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகளின் தேவாரமாகும். இசையில் தமக்கு உள்ள விருப்பத்தினால் எப்போதும் இசையைக் கேட்டு ஆனந்திக்கும் பொருட்டு இசையில் வல்ல இரண்டு கந்தருவர்களை சிவபெருமான் தமது காதில் குழையாக வைத்தருளி உள்ளார் என நூல்கள் கூறியுள்ளன. தவிரவும் ஈசுவரன் தமது கையிலே வீணையை வைத்து வாசித்து இன்புறுவதை "எம்மிறை வீணை வாசிக்குமே" என்ற தேவாரப்பகுதி சுட்டும்.

ஆனாய நாயனார், மாலையைப் போல் நீண்ட பூங்கொத்துக்களைத் தாங்கிக்கொண்டு புறத்திலே தாழ்கின்ற சடையினை உடைய பரமசிவனைப் போல நிற்கின்ற ஒரு பெரிய கொன்றை மரத்தடியில் வேய்ங்குழலினாலே ஸ்ரீ பஞ்சாட்சரத்தை முறைப்படி வாசித்தபோது அந்தக் காட்டிலுள்ள சகல சீவராசிகளும் மெய்சிலிர்த்து மயங்கி அவர் பக்கம் ஓடி வந்தமையையும் இறைவன் அவர் மீது அக்கணத்திலே திருவருள் நோக்கம் செய்தமையையும் திருத்தொண்டர் புராணம் வெகு அழகாய்க் கூறும். "நமக்கும் அன்பில் பெருகிய சிறப்பின் மிக்க அர்ச்சனை பாட்டேயாகும். ஆதலால் மண்மேல் நம்மைச் சொற்றமிழ் பாடுகென்றார்" என்ற பெரியபுராணப் பாடல், தனக்கு விருப்பமானது பாட்டே என்று இறைவன் நேரடியாகச் சுந்தரமூர்த்தி நாயனாருக்கு இயம்பியதைக் கூறுகிறது.

திருக்கைலாய மலையை இராவணன் தூக்க முயன்றபோது இறைவன் தமது திருப்பெருவிரலால் அவனை நசுக்க, அவன் அதற்குள் அகப்பட்டு மறுகி வருந்திக் கொண்டிருந்தான். அப்போது அந்த மலைச் சாரலில் சென்று கொண்டிருந்த வாகீச முனிவர் இதனைப் பார்த்து "கீதப்பிரியன், வேதபாராயணன்" என்று சொல்லிக்கொண்டு சென்றதைக் குறிப்பால் உணர்ந்த இராவணன் தன் தலைகளில் ஒன்றை முறித்து. யாழாக மீட்டு, இசைபாடி இறைவைன வசப்படுத்தி உய்ந்ததாகவும் ஒரு கதை உண்டு.

இன்று நோயாளிகளையும், சீர்மிய நாடிகளையும் உடல் உள நலத்தில் மேன்மையுறச் செய்வதில் "இசைச்சிகிச்சை" உலகம் முழு வதிலும் பெரும் பங்கு வகித்து வருகிறது. மனிதர்களின் அறிகைச் செயற்பாடுகள் தசை இயக்கம், உணர்வுச் சமநிலை, சமூகத்திறன் விருத்தி ஆகிய பல திசைகளிலும் செல்வாக்குச் செலுத்தி மொத்தத் தில் எமது வாழ்வின் தரத்தை மேம்படுத்துகிறது இசை என்பது ஐய மின்றி நிறுவப்பட்டுள்ளது.

உலகளாவிய ரீதியில் பார்க்கும்போது பணம் அதிகம் கொடுத் துச் செய்யப்படவேண்டிய சிகிச்சைகளில் ஒன்று என்றும் இதனைக் கூறலாம். நோடோவ் றொபின்ஸ் (Nordoff Robbins) இசைச் சிகிச்சை நிலையம் 1974ஆம் ஆண்டு இங்கிலாந்தில் நிறுவப்பட்டது. அதன் பிறகு அவுஸ்திரேலியா, ஜேர்மனி என்று பல நாடுகளிலும் அத்தகு நிலையங்கள் நிறுவப்பட்டுள்ளன. இசைச் சிகிச்சையாளராய் வருவதற் குரிய விசேட ஒரு வருடக் கற்கைநெறிகள் பல நாடுகளில் உள்ளன.

தனித்தமை மற்றும் விருத்திசார் குறைபாடுகளைக் கொண்ட (Autism, developmental disorders) பிள்ளைகள் இசையினால் பெரு நன்மை அடைகிறார்கள். சொல், இசை, அசைவு ஆகிய மூன்றும் சேர்ந்து வரும்போது அவர்களால் ஓரளவு கற்க முடிகிறது. விசேட தேவையுடைய பிள்ளைகள் மட்டுமல்ல, முதியவர்கள், பாரிசவாத நோயாளிகள், புற்று நோயால் பாதிக்கப்பட்டோர், மது, போதைப் பாவனையில் இருந்து மீள விரும்புவோர் போன்ற பலருக்கும் கூட இசை நன்மை தரும் வகையில் பாவிக்கப்படலாம்.

நன்றாகப் பாடக்கூடியவர்கள் பாடுவதை அவர்கள் கேட்கலாம். அவர்களோடு சேர்ந்தும் பின்னர் தனியாகவும் பாடலாம். தாமே பாடல் களை எழுதி இசை அமைத்தால் அது நல்ல வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை யும் ஆகிவிடும். ஒவ்வொருவரும் தாம் கேட்டு இரசித்த பாடல்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம். மிக அருமையான பாடல் ஒன்றைக் கேட்டபடி ஒரு சித்திரம் வரையலாம். இன்னும் சிறப்பான ஒரு நிலையில் மிக அருமை யான பாடல் ஒன்றைக் கேட்டபடி தியானத்தில் ஆழ்ந்துவிடலாம்.

ஆர்.ஜி.ஜிபோட்ஸ் (R.G.Giffords) என்பவர் பாரிய மூளைச் சேதம் ஏற்பட்ட பிறகு நரம்பியல் இசைச் சிகிச்சையை மிக நீண்ட காலம் பெற்றுக் குணமடைந்தார். எமது நாட்டின் பிரபல அரசியல்வாதி தந்தை செல்வாவுக்கும் அவரது இறுதிக் காலத்தில் இசைச் சிகிச்சை வழங்கப் பட்டது. ஜோடி பிக்கோல்ற் (Jodi Picoult) என்ற பிரபல எழுத்தாளர் எழுதிய நூல் ஒன்றின் பிரதம பாத்திரம் ஒரு "இசைச் சிகிச்சையாளர்" மிக அருமையான நூல் அது.

“வா கலாப மயிலே ஓடி நீ வா கலாப மயிலே” என்ற பழைய சினிமாப் பாடல் எங்கே ஒலிக்கக் கேட்டாலும் நான் எனது வேலையை மறந்து அந்தப் பாடலோடு மனம் ஒன்றிப் போவது வழமை.

தான் வீதியால் நடந்துகொண்டிருந்தபோது தேநீர்க்கடை ஒன் றில் ஒலித்த உன்னிக்கிருஷ்ணனின் பாடல் ஒன்றைக் கேட்டுவிட்டு நடக்க மறந்துபோய் நின்று விட்டதாக அருட்தந்தை டேமியன் அடிக ளார் ஒரு முறை குறிப்பிட்டார்.

எமது ஊரான விழிசிட்டியில் பண்ணிசையை நெஞ்சுருகி ஓதத் தக்க பலர் எனது சிறுவயதில் வாழ்ந்தார்கள். அவர்களில் இ.நமசிவா யம், ஆ.கனகசபை ஆகிய இருவரும் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள். எனது தாயார் கீரிமலை நகுலேஸ்வரர் ஆலயத்திற்கு ஒழுங்காகப் போகும் வழமை உள்ளவர். “தம்பி நமசிவாயம் ஈசான மூலையிலை ஒரு திரு வாசகம் பாடினார். நான் அப்படியே கண்ணீர் வர அழுதுகொண்டு நிண் டன்” என்று அம்மா வீட்டில் வந்து கூறுவதை எனது சிறு வயது ஞாபகம் நினைவூட்டுகிறது. “திருவாசகத்திற்கு உருகாதார் ஒரு வாசகத்திற்கும் உருகார்” என்றாலும் அதைப் பாடுகிறவர் உணர்ந்து பாடினால் உருகு தல் எளிதல்லவா?

யாருடனும் கதைக்கவே விரும்பாத அளவுக்குக் கோபமாக இருந்த வயதான பெண் ஒருவர் தெற்குக் கலிபோர்னியாவில் உள்ள முதியோர் இல்லத்தில் அனுமதிக்கப்பட்டார். மூன்று நாளாகியும் அவர் பேசவில்லை. அவரால் பேச முடியாது என்று மருத்துவக் குறிப்பில் எழுதினார்கள். யாராவது கிட்டப் போனால் எதையாவது தூக்கி எறிவார். இசைச் சிகிச்சையாளர் காற்போல்ரன் (Kat Fulton) அவரைத் தன்னுடன் பாடவைத்தார். அவர் பேசக்கூடியவர் என்று குறிப்பு மாற்றம் பெற்றது.

❖ ❖ ❖

பண்புடையாளர் தொடர்பு

13

"அங்கண் விசும்பின் அகனிலாப் பாரிக்குந்
திங்களும் சான்றோரும் ஒப்பர் மன் - திங்கள்
மறுவாற்றும் சான்றோரஃ தாற்றார் தெருமந்து
தேய்வர் ஒரு மாசுறின்"

- நாலடியார்

பண்புடையாளர் என்போர் யார்? சான்றோர் என்போர் யார்? அப்படி யாராவது இன்றைய உலகில் வாழ்கிறார்களா? உயர்வான ஆகாயத்திலே இருந்து ஒப்பற்ற தன்மையான ஒளியை உலகுக்கு வழங்கும் நிலவும் பெரியோரும் ஒன்றுதான் என்கிறது நாலடியார். நிலவுக் காவது களங்கம் உண்டு. பெரியார்க்கு அதுவும் இல்லை. நிலவு ஒளியை வழங்கும் தனது நல்ல இயல்பை ஒருபோதும் மாற்றிக் கொள்வதில்லை. நாங்கள் புகழ்ந்தாலும் சரி, இகழ்ந்தாலும் சரி அது தனது வேலையை ஒழுங்காகச் செய்யும். வேலை செய்வதன் ஊடாக மட்டுமே அது தன் வெகுமதியைப் பெற்றுக்கொள்கிறது. அதற்கு மேல் தனக்கு யாரும் மாலை போடுவார்கள் என்றோ இலஞ்சம் தருவார்கள் என்றோ அது எதிர்பார்ப்பதில்லை. சான்றோர்கள் அப்படி இருப்பார்கள்.

திருமனிதர்கள் பண்புடைய மனிதர்களோடு அதிகமாகத் தொடர்புபடுகிறார்கள். பண்புடைய மனிதர்களோடு அதிக நேரம் சேர்ந்து வாழும்போது நாங்களும் உயரிய விடயங்களைச் சிந்திக்கும் தன்மை பெறுகிறோம். எமது உணர்வுகள் அதிகளவு நேரம் நேர் உணர்வுகளாக நிறைகின்றன. எண்ணங்கள் பெரும் பாலும் நம்பிக்கை நிறைந்து வருகின்றன. அதனால் நடத்தைக் கோலத்திலும் நல்ல செயற்பாடுகளே காணப் படும்.

பொன்னும், மணியும், பவளமும், முத்தும் வெவ்வேறு இடங் களில் வெவ்வேறு காலங்களில், வெவ்வேறு சூழ்நிலைகளில் பிறப் பினும் அரிய அழகான அணிகலன் அமைக்கும் போது ஓரிடத்தில்

சேர்ந்துவிடும். அதேபோல உலகத்தில் எங்கெல்லாம் உயரிய விடயங்கள் நடைபெறுகின்றனவோ அங்கே சான்றோர்கள் இணைந்து விடுவார்கள் என்று பழந்தமிழ்ச் செய்யுள் ஒன்று கூறும்.

"பொன்னும் துகிரும் முத்தும் மன்னிய
மாமலை பயந்த காமரு மணியும்
இடைபடச் சேயவாயினும் தொடை புணர்ந்து
அருவிலை நன்கலம் அமைக்கும் காலை
ஒரு வழித்தோன்றியாங்கு..."
என்பது பாடல்.

உலகில் பொதுவாகச் சான்றோர்கள் மிகக் குறைவாகவே இருப்பர். அவர்களைக் கண்டுபிடிப்பது அருமை.

"உலகில் அதிக அளவு பொய்கள் இல்லை என்றால் நான் இந்த அளவிற்கு எழுதியிருக்க மாட்டேன்" என்று டி.எச்.லோறன்ஸ் (D.H.Lawrence) கூறினார்.

மனிதர்கள் பொதுவாகத் தம்மை அறிந்து கொள்வதில்லை. அதனால் தான் "தன்னை அறியத் தனக்கொரு கேடில்லை" என்றார் திருமூலர். சான்றோர்கள் ஒரே நாளில் பிறந்து விடுவதில்லை. சான்றோராக வாழ்வதற்குக் கடும் உழைப்பு அவசியம். அமெரிக்க எழுத்தாளர் ஜொனாதன் எலிசன் எழுதிய முதல் நாவலுக்கு "வாஷிங்டன் புத்தகப் பரிசு" கிடைத்தது. பத்திரிகைகள் அதனை "ஒரே இரவில் வெற்றி" என்று புகழ்ந்து எழுதின. அவரைக் கேட்டபோது அவர் சொன்னார், "ஆமாம், இது இருபது வருட ஓர் இரவு வெற்றி" என்று. இருபது நீண்ட வருடங்கள் நாட்கூலியாக வேலை செய்து கொண்டே இரவில் தொடர்ந்து எழுதி வந்ததன் விளைவு அது.

பண்புடைய சான்றோர்களை முதலில் சரியாக அடையாளம் காணுதல் வேண்டும். அவர்களை எங்கள் மீது அக்கறை கொள்ள வைக்க வேண்டும் என்று நினைத்தால் அது மிக நீண்ட காலத்தை எடுக்கும். நாம் அவர்களைத் தேடிச் சென்று அவர்கள் மீது அக்கறை காட்டத் தொடங்கினால் விடயம் இலகுவில் பயன்தரும்.

அவர்களைப் பேட்டி காண்பதற்கென்று கேட்டு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம். அவர்கள் பங்கு பற்றுகிற ஒரு விழாவில் அல்லது பொதுநிகழ்வில் நாமும் பங்கு கொள்வதன் மூலம் அவர்களுடன்

உரையாட நேரத்தை உருவாக்கலாம். சமூக நலன் பயக்கும் ஒரு செயற்திட்டத்தை அவர்களோடு சேர்ந்து செயற்படுத்தினால் இன்னும் நல்லது.

ஒரு பெண் சமாரியன், ஒரு வலுவிழந்த பிச்சைக்காரன் ஆகியோரோடு இயேசு பிரான் தானாகச் சென்று உரையாடலை ஆரம்பித்தார். ஆனால் ஜெயிரஸ்ஸும் (Jairus) இரத்தம் வழிந்த நிலையில் இருந்த ஒரு பெண்ணும் தாமாகச் சென்று இயேசு பெருமானுடன் உரையாடினார்கள். யேசுநாதர் என்ற மாபெரும் சான்றோனுடன் உடன் இருந்தவர்கள் பெரும் பேறுகள் பெற்றார்கள். விழி இழந்தோர் பார்த்தார்கள். மொழி இழந்தோர் பேசினார்கள். முடவர்கள் நடந்தார்கள். விழுந்தவர் எழுந்தார்கள். பெரு மளவான ஜனங்கள் தாகம் தீர்த்தார்கள். தொழுநோயாளர்கள் பிணி தீர்ந்தார்கள்.

எமது நெஞ்சம் ஆலயமாவதும் அற்பப் பொருளாவதும் நாம் அதில் போட்டு வைத்திருக்கும் விடயங்களைப் பொறுத்தது. சைவ சமயத்திலே சான்றோரிற் சான்றோர் சிவனடியார்கள் எனக் கருதப்பட் டார்கள். இவர்களின் திருக்கூட்டம் "சங்கமம்" எனப்படும். அவர்கள் இறைவனுக்குத் திருத்தொண்டு புரிந்தும், அவரது புகழ் பாடியும், திரு வைந்தெழுத்தை ஓதியும் இன்புறுவர். திருநீலகண்டர், இயற்பகையார், சிறுத்தொண்டர், இளையான்குடிமாறனார் போன்றோர் சிவனடியார்களின் தொடர்பினால் தான் வீடு பேறு எய்தினார்கள்.

"ஆவுரித்துத் தின்றுழலும் புலையரேனும், கங்கைவார் சடைக் கரந்தார்க் கன்பராகில் அவர் கண்டீர் நாம் வணங்கும் கடவுளாரே" என்று அப்பர் பெருமான் கூறுவார். சுந்தரமூர்த்தி சுவாமிகள் திருத்தொண்டத் தொகையில் ஒவ்வொரு நாயன்மாரையும் விதந்தோதி அவர்க் கெல்லாம் தான் அடியவர் எனக் கூறுவார். சிவனடியார் சங்கமம் எமது உள்ளத் திலுள்ள கீழ்த்தர எண்ணங்களை அகற்றி உயர்தர எண்ணங்களை உருவாக்கும் என்பது தெளிவு. இறைவன் புகழ்பாடும் போதும் திருவைந் தெழுத்துப் போன்ற நல்ல விடயங்களை உச்சாடனம் செய்யும் போதும் மனம் மிக அமைதி நிலைக்குள் போகிறது என்பதை நவீன உளவியல் உறுதி செய்கிறது.

பண்புடையாளர் தொடர்புடன் நாம் எமது வாழ்வை நகர்த்திச் செல்லும் போது பெரும்பாலான நேரங்களில் தளர்வுடனும், உணர்வுச் சமநிலையுடனும் இருத்தல் எமக்குச் சாத்தியப்படும். மற்றவர்களின் வளர்ச்சி, விருத்தி, மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றில் அக்கறைப்படல் முடியும். வாழ்வு என்பது ஒரு போட்டியில்லை. அது செம்மையுடன் வாழப்பட வேண்டியது என்ற தெளிவு பிறக்கும். சக மனிதர்கள் அனைவரையும் மனிதராக மதிக்கும் குணம் வளரும், "நாம் திறந்த மனதோடும், நாவோ

டும், பாசத்துடனும், உண்மையாகவும் பேசினோம்" என்று கவிஞர் வேட்ஸ் வேர்த் (Words Worth) கூறுவது போல அமையும்.

ரஷ்ய எழுத்தாளர் டால்ஸ்ராய் பெரிய பணக்காரர். ஒரு நாள் அவர் ஊருக்கு வெளியே தனியாக நடந்து கொண்டிருந்த போது ஒரு ஏழை வந்து அவருக்கு முன்னால் கை ஏந்தினான். அவர் பொக்கற்றைத் துழாவிப் பார்த்தார். பணம் ஏதும் இருக்கவில்லை. "சகோதரனே, மன்னித்துவிடு, இன்று என்னிடம் பணம் இல்லை. எனது வீட்டுக்கு வா. போதிய அளவு தருகிறேன்" என்றார். அவன் சொன்னான், "ஐயா, வேண்டாம். நான் பிறந்தது முதல் இன்றுவரை யாரும் என்னைச் சகோ தரனே என்று அழைத்ததில்லை. நீங்கள் அழைத்தீர்கள். என் வயிறு குளிர்ந்தது. அதுவே போதும். மிகவும் நன்றி ஐயா" என்றான். டால்ஸ் ராயின் ஒரு வார்த்தை அவனிடம் பெருநிறைவை ஏற்படுத்தியது. வை. பி. (Y.B) என்று எம்மால் அழைக்கப்பட்ட தாவரவியல் ஆசிரியை திருமதி Y. பாலசுப்பிரமணியம் போன்ற பல பண்புடையாளர்களின் தொடர்பு எனது ஆளுமையில் பல நேரான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியது.

சான்றோர்கள் மற்றைய மனிதர்களின் குறைகளைச் சொல்லித் திரிய மாட்டார்கள்.

"கொல்லா நலத்தது நோன்மை பிறர் தீமை
சொல்லா நலத்தது சால்பு"

என்பது குறள்.

சான்றோர்களைத் தேடிப்பிடித்து உறவு கொள்ளத் தொடங்கி விட்டோமாயின் எமது இறுதிக் காலம் வரை அந்த உறவை ஆரோக்கிய மாகத் தக்கவைத்துக் கொள்வதும் ஒரு திறனாகும். அதற்கு எமது கூர்மையான அவதானம் மிக முக்கியமானது.

❖ ❖ ❖

வகை கூறல்

14

"தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி அவையத்து
முந்தியிருப்பச் செயல்"

- திருக்குறள்

1970ஆம் ஆண்டிலே இந்தியாவில் உள்ள ஒரு பண்ணையைப் பார்ப்பதற்குச் சண்டே ரைம்ஸ் ஆசிரியர் "விஜித யாப்பா" விஜயம் செய்தார். பண்ணையைச் சுற்றிப் பார்த்துக்கொண்டு வந்தபோது நானூறு கோழிக்குஞ்சுகளை அடைத்து வைப்பதற்கு ஒரு கூடு தயாராக இருந்ததை அவதானித்தார். அதில் இருந்த ஒரு வலைக்கம்பி யன்னலை அடைக்கப் பயன்படுத்தியிருந்த ஆணியின் பலம் போதாது என இவர் உணர்ந்தார். தனது இந்திய சகா ஒருவரிடம் அதுபற்றிப் பேசினார். அவரும் கேட்டுவிட்டுச் சும்மா இருந்து விட்டார். அதிகம் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. இது நடைபெற்ற அடுத்த நாளே இரண்டு மரநாய்கள் கூட்டுக்குள் நுழைந்து நூற்று நாற்பத்தாறு குஞ்சுகளைக் கொன்று தீர்த்துவிட்டன. தனது புத்திமதியைக் கேட்கவில்லை என்று அங்கிருந்தோரை "யாப்பா" கண்டித்தார்.

பண்ணை முகாமையாளர் ஜோன் நியூசிலாந்து தேசத்தவர். சம்பவம் நடைபெற்றபோது அவர் பண்ணையில் இருக்கவில்லை. கடமைக்கு மீண்டதும் நடந்த விடயத்தைக் கேட்டறிந்தார். தான் லீவில் இருந்த போதும் சம்பவத்தின் பொறுப்பு தனக்கே உரியது என்று கூறினார். இந்தியர் அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொண்டார். அதன் பிறகு தான் விஜிதயாப்பா தான் செய்ததும் தவறு என உணர்ந்து கொண்டார். யன்னல் பாதுகாப்பற்றது என உணர்ந்தபோதே விடாப் பிடியாக நின்று நடவடிக்கை எடுத்திருக்கலாம் அல்லவா? பிறகு மற்றவர்களைக் கண்டித்து என்ன பயன்?

மனச்சாட்சி வலிமையாக உள்ள மனிதர்கள் தான் திருமனிதர் களாக வாழ்கிறவர்கள். அவர்கள் பொறுப்புணர்வு மிக்கவர்களாகவே என்றும் இருந்திருக்கிறார்கள் என்பதையே உலக சரித்திரம் பேசுகிறது. இன்றும் கூட உலகத்தின் பல நாடுகளிலும் முக்கிய பதவிகளில்

இருப்பவர்கள் ஒரு தவறு நடைபெறுகிறபோது அதற்குரிய பொறுப்பை ஏற்றுக்கொண்டு தமது பதவிகளை இராஜிநாமாச் செய்வதை நாம் அறி வோம். பெருந்தன்மையோடு அவ்வாறு செயற்படுகிறவர்கள் பாராட்டுக் குரியவர்கள். தவறை மற்றவர் தலையில் சுமத்திவிட்டு, "நான் ஏன் பதவி விலக வேண்டும்?" என்று கதிரையைக் கட்டிப்பிடித்துக்கொண்டி ருப்பவர்கள் எமது நாட்டில் பலர் இருக்கிறார்கள். பாவம்! பரிதாபத்துக் குரியவர்கள்.

பொறுப்புணர்வு என்பது ஒரு வகை கூறும்நிலையில் இருத்தல் அல்லது விடை சொல்ல வேண்டிய இடத்தில் இருத்தலோடு தொடர்பு படும் சொல்லாகும். ஒருவருடைய கட்டுப்பாடு நிர்வாகம் ஆகியவற்றோடு அது சம்பந்தப்படும்.

மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு. பலர் சேர்ந்து வாழும் நிலையில் அவர்கள் எடுத்துக்கொள்ளும் வகிபங்குக்கு ஏற்பத் தனிமனித நிலை யிலும் குடும்ப மட்டத்திலும் சமூக மட்டத்திலும் பல வகையான பொறுப்புகள் வந்தமைகின்றன. ஒருவர் தனது எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை ஆகியவற்றுக்குத் தானே பொறுப்பு என்பதை உணருதலே பெரிய விடயமாகும்.

குடும்பம் ஒன்றில் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதிலும் பெற்றோருக்கு உரிய பொறுப்பை ஒருவரும் மறுக்க முடியாது. அவர்கள் பிள்ளைக ளுக்கு முன்மாதிரியாக வாழ்ந்து காட்ட வேண்டும். "தாயைப் போல பிள்ளை, நூலைப் போல சேலை" என்ற பழமொழி மிகவும் அர்த்தமுள் ளது. தந்தையின் பொறுப்பை மிகக் கடினமானதாக முன் வைக்கிறார் வள்ளுவர், மகனுக்கு உணவும், உடையும், கல்வியும், அன்பும், பாது காப்பும் கொடுத்தால் போதும் என்று கூடச் சொல்லவில்லை. அதற்கு மிக மேலாக அறிஞர்கள் கூடியுள்ள சபையிலே தலைவனாக இருக்கும் நிலைக்கு அவனை உயரத்த வேண்டும் என்கிறார். எத்தனை பெற்றோர் இதனைச் செய்கிறார்கள்? இது சுலபமான வேலையா?

இருவர் சம்பந்தப்படும் விடயங்களில் பொறுப்பு என்பது இருவ ருக்கும் அமையும் என்பதையும் நாம் மறந்துவிடலாகாது. நோயைச் சரி யாக இனம் கண்டு சரியான மருந்தைக் கொடுப்பது மருத்துவரின் பொறுப்பு என்றால் மருந்தை ஒழுங்காகக் குடிப்பது நோயாளரின் பொறுப்பு. இரண்டும் இணையும் போதுதான் சாதகமான விளைவு ஏற் படும். பெற்றோர் உரிய முறையில் பிள்ளையை வளர்த்து விட்ட பிறகு பிள்ளைக்கும் பொறுப்பு இருக்கத்தான் செய்யும். அதுவும் சுலபமான தில்லை. இந்தப் பிள்ளையைப் பெறுவதற்கு இவனுடைய பெற்றோர்

என்ன தவம் செய்தார்களோ என்று மற்றவர்கள் வியக்கும்படி அந்தப் பிள்ளை நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்கிறார் வள்ளுவர்.

"மகன் தந்தைக் காற்றும் உதவி இவன் தந்தை
எந்நோற்றான் கொல் எனும் சொல்"

என்பது அவர் வாக்கு.

நோயுற்ற, தளர்ந்துபோன பெற்றோரைக் கண்ணீருடன் அலைய விட்டு விட்டுத் தானும் தன்பாடுமாகப் போய்விடுகின்ற பிள்ளைகளின் பொறுப்புணர்வு பற்றி என்ன கூறலாம்?

18ஆம், 19ஆம் நூற்றாண்டுகளில் தான் பொறுப்புணர்வு பற்றிய சிந்தனைகள் ஐரோப்பாவில் எழுந்தன. 20ஆம் நூற்றாண்டின் தத்துவ வியலாளர்கள் இதனைச் "சுதந்திரம்", "தீர்மானம் எடுத்தல்" ஆகியவற்றோடு பொருத்திப் பார்த்தனர். "ஒருவருடைய ஆளுமைக்கும் ஒழுக்கத் திற்கும் அவர் மட்டும்தான் பொறுப்பா?" போன்ற முக்கிய கேள்விகள் உளவியலாளரையும் சிந்திக்க வைத்தன.

பல சந்தர்ப்பங்களில் பொறுப்பு என்பதற்கு வரையறை சொல் வதும் கடினமானது. அறம் சார்ந்த பொறுப்புக்கும், சட்ட ரீதியான பொறுப்புக்கும் வேறுபாடு இருக்கும். இருக்கலாம். ஒரு குடும்பத்தில் கணவனும் மனைவியும் விவாகரத்துப் பெற்றுள்ளனர் என்று வைப்போம். மனைவியுடன் வாழும் பிள்ளைக்குக் கொடுக்க வேண்டிய பணத்தைக் கொடுத்தால் சட்ட ரீதியாகத் தந்தையின் பொறுப்புத் தீர்ந்தது. ஆனால் மனச்சாட்சி ரீதியாக அல்லது அறம் சார்ந்து சிந்திக்கையில் தந்தையின் பொறுப்பு எதுவரை போகும்? அது அவருடைய சுதந்திரம். அதனால் தான் பாரதி,

"விதந்தரு கோடியின்னல்
விளைந்தெனை அழித்திட்டாலும்
சுதந்திரதேவி நின்னைத்
தொழுதிடல் மறக்கிலேனே" என்றான்.

ஒழுக்கத்தில் சிலரை நாங்கள் "பொறுப்பு வாய்ந்த மனிதர்கள்" என்று பாராட்டுகிறோம். வேறு சிலரைப் பொறுப்பற்றவர்கள் என்று ஏசுகிறோம. இது "உண்டு, இல்லை" என்ற இரு கிளைச் சிந்தனை அல்லவா? மனிதர்களை அவ்வாறு இரண்டு பிரிவினராய்ப் பிரிக்க முடியாது என்பது தானே உண்மை?

பொதுவாகச் சமூகத்தில் ஒரு விடயம் பிழைத்துப் போகிற போதுதான் அது யாருடைய தவறு? யாருடைய பொறுப்பு? என்ற கேள்

விகள் எழுகின்றன. இன்று எமது இளைஞர் சமுதாயத்தில் சமூக விரோதச் செயற்பாடுகள் அதிகரித்துக் காணப்படும் போது, "இது யாருடைய தவறு?" என்ற வினாவைப் பலரும் எழுப்புகிறார்கள். விடயங்கள் இயல்பாக, சராசரியாகப் போய்க்கொண்டிருக்கின்ற போது யாரும் எதையும் கண்டுகொள்வதில்லை. மாறாக ஒரு சாதனை அல்லது வெற்றி பெறுகிறபோது, "போனவன் வந்தவன்" எல்லாம் அதில் தனக்கும் பொறுப்பு இருந்தது என்று காட்டிக்கொள்ளப் பார்ப்பான். எமது நாட்டில் ஒரு பிள்ளையின் பரீட்சைப் பெறுபேறு உயர்வாக வந்துவிட்டது என்றால் பத்திரிகையைப் பார்க்க வேண்டுமே, பெற்றோர் தாமே பொறுப்பு என்பர், ஆசிரியர் தன்னால் தான் நடந்தது என்பார், அதிபரோ தானே தான் கற்பித்தது போலப் பேசுவார். ரியூசன் ஆசிரியர் ஒரு பெரிய விளம்பரமே போட்டு அசத்தி விடுவார், கடன் கொடுத்த வங்கியும் தனக்கு உரிமை என்று கூறிக் கொண்டிருக்க, வெற்றி பெற்ற பிள்ளைக்கு ஏதும் பொறுப்பு இருந்ததா என்பதை எல்லோரும் மறந்து விடுவார்கள்.

அங்கிகளின் கூர்ப்பை மனதில் வைத்துச் சிந்திக்கிற போது மனிதனைவிடக் குறைந்த நிலையில் உள்ள விலங்குகளுக்கோ தாவரங்களுக்கோ பொறுப்பு இருக்கின்றது என்று நாம் ஒருபோதும் பேசுவதில்லை. பிறந்து சில நாட்களேயான ஒரு குழந்தை மீதும் நாம் பொறுப்புச் சுமத்துவதில்லை. ஏன் வளர்ந்த மனிதன் மட்டும் பொறுப்புக் கூற வேண்டியவன் ஆகின்றான்? ஏனென்றால் மனிதருக்குச் சுதந்திரமாய்ச் சிந்திக்கும் திறன் உள்ளது. காரண காரியத் தொடர்புகளோடு தமது நடத்தையை மாற்றிக்கொள்ள மனிதனால் முடியும். அத்துடன் மனிதர்களுக்குத்தான் நீதி அல்லது அறம் சார்ந்த உணர்வு உண்டு. ஆகவே சில மனிதர்களிடம் பொறுப்புணர்வு குறைவாக இருக்கிறதென்றால் நாம் ஏன் கோபப்பட வேண்டும்? அவர்களின் உள ஆரோக்கியம் குறைவாக இருக்கிறது. அல்லது கூர்ப்பில் அவர்கள் விலங்குகளுக்கு அண்மித்தவர்கள் என்று புரிந்து கொள்வோமாயின் அவர்கள் மீது பரிவு ஏற்படும்.

ஒரு முறை பூனாவில் நடந்த மாநாடு ஒன்றுக்கு சேர். சி. வி. இராமன் சென்றிருந்தார். அப்போது அங்கு பேசிய மத்திய அமைச்சர் ஒருவர் "இனி யாரையும் பட்டினியால் இறக்க விடமாட்டேன்" என்று தனது பொறுப்பை ஒலிபெருக்கியில் அறிவித்தார். அதைத் தொடர்ந்து பேசிய மருத்துவர் ஒருவர் "நாங்கள் இனி யாரையும் நோயினால் இறக்க விடமாட்டோம்" என்றார். இறுதியாகப் பேசிய சேர். சி. வி. இராமன் "நாம் இனி எப்படித்தான் சாவது?" என்று கேட்டார்.

மகாஜனக் கல்லூரியின் பொற்கால அதிபர் தெ. து. ஜெயரத்தினம் அங்கு படித்த ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களின் வாழ்வுக்கு வகை கூறும் பொறுப்பைத் தானே சுமந்தார். ❖

பாதுகாப்புக் கவசம்

"இறைவன் உங்களுக்கு ஒரு முகம் கொடுத்தான்
நீங்கள் வேறொன்றை ஆக்கி விட்டீர்கள்"

- சேக்ஸ்பியர்-

ஹாம்லெட் தன் காதலி ஒ.்.பிலீயாவிடம் பேசுவதாக வரும் வசனம் இது.

உண்மையில் எமது இயல்பான முகம் எது, நாம் மற்றவர் முன் எம்மைக் காட்டிக்கொள்வதற்காக ஆக்கிக்கொள்கிற முகம் எது, அதுவும் ஆளுக்காள், நேரத்துக்கு நேரம், இடத்துக்கிடம் மாற்றிக் கொள்கிறோமா என்பதெல்லாம் கேள்விக்குரிய விடயங்கள். இவற்றுக்குரிய விடையைச் சரியாகக் கண்டு பிடித்துக் கொள்வதும் கடினமே.

பழைய காலத்தில் இருந்தே போர் நடைபெறும்போது, அந்தப் போரில் பங்கு பெறும் வீரர்கள் தமது நெஞ்சைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்குக் கவசம் அணிந்து கொள்வது வழமை. உடம்பின் மற்றைய பாகங்களில் அம்பு பட்டாலும் உயிர் தப்பிக்கொள்ள வாய்ப்பு இருக்கிறது. ஆனால் நெஞ்சில் அம்பு பட்டு இதயம், நுரையீரல் பாதிக்கப்பட்டால் உயிர் உடனே போய்விடும். ஆகவே உடல் ரீதியாக நெஞ்சுப் பாதுகாப்புக் கவசம் முக்கியமாயிற்று.

வாழ்விலே நெருக்கீடுகள் அளவுக்கு அதிகமாய் ஏற்படுகிற போது மனம் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. அப்போது மனம் பாதுகாப்புக் கவசங்களை அணிந்து கொள்ளப் பார்க்கும். ஏற்றுக் கொள்ள முடியாத அல்லது தீமை தருகின்ற ஒரு தூண்டியினால் வருகின்ற பதகளிப்பைக் குறைப்பதற்கு ஆழ்மனதில் இருந்து எழுகின்ற உளவியல் முறை உளப்பாதுகாப்புக் கவசம் எனப்படும். இதைப்பற்றி முதன் முதலில் குறிப்பிட்டவர் உளப்பகுப்பாய்வுக் கொள்கையின் தந்தை எனப்படும் சிக்மண்ட் புரோயிட் ஆவார்.

உளப்பாதுகாப்புக் கவசம் அணிதல் சிலவேளை ஆரோக்கிய மாய் இருக்கலாம். அது எந்தச் சூழ்நிலையில் செய்யப்படுகின்றது, எத்தனை தடவை செய்யப்படுகிறது என்பதைப் பொறுத்த விடயமாகும். யதார்த்த நிலை ஒன்றை மறைப்பதற்கு, மாற்றி அமைப்பதற்கு அல்லது தனக்குச் சாதமாகப் பாவிப்பதற்கு ஆழ்மனம் எடுக்கும் இந்த முயற்சி கடுமையான உணர்வு, பதகளிப்பு ஆகியவற்றில் இருந்து ஒருவர் தன் சுயத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள உதவும்.

பாதுகாப்புக் கவசத்தின் முதல் மட்டத்தில் அது ஒரு நோய் நிலையாக வெளிப்படலாம். பாரிய உளநோய் சார்ந்த மறுத்தலாகவோ அல்லது உண்மைக்குப் புறம்பாகப் புறத்தேற்றம் செய்தலாகவோ இருக் கலாம். தமக்கு ஒரு உளம் சார்ந்த பிரச்சினை இருக்கிறது என் பதையோ அல்லது உதவி தேவை என்பதையோ இத்தகையோர் ஏற் றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். திருமனிதர்கள் பொதுவாக இத்தகைய கவ சங்களை அணிவதில்லை.

இரண்டாவது மட்டத்தில் மனம் வளர்ச்சி அடையாத நிலையில் தோன்றும் பாதுகாப்புக் கவசங்கள் அவதானிக்கப்படலாம். பகல் கனவு காணுதலும், தனது பிழையை மற்றவர் மீது ஏற்றிக் கூறித் தான் தப்பிக்கொள்ள முனைவதும் இந்த வகையில் அடங்கும். சிலப்பதிகார காவியத்திலே பாண்டிமாதேவியின் காற்சிலம்பைக் களவாடிய பொற் கொல்லன் பொய்யான பழியைக் கோவலன் மேல் சுமத்தினான். பொற் கொல்லனின் ஆரோக்கியமற்ற மனமே பலரின் துன்பத்துக்கும் காரண மானது. மது, போதை ஆகியவற்றுக்கு அடிமையாகி, அது சரியான செயல் என வாதிடுதலும் தன்னால் அதை நினைத்தவுடன் விட்டுவிட முடியும் என்று கூறிக்கொண்டு உள விளையாட்டுச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவதும் இந்த வகையினுள் அடங்கக்கூடியதே. கடும் கோபம் வந்து கத்துதல், பொருள்களை உடைத்தல் ஆகியவை கூட ஒரு வகையில் தன்னைப் பாதுகாக்க முற்படும் நடிப்புச் சார்ந்த கவசமேயாகும். மனத்தின் ஆழத்தில் இருக்கும் பயம், நம்பிக்கையின்மை, மற்றவர்க ளால் நிராகரிக்கப்படலாம் என்ற அச்சம், குறைந்த சுயகணிப்பு ஆகி யவை பணிவுடன் கூட வரும் ஆக்ரோஷமாக வெளிப்படலாம். நேரான உளம் திறந்த உரையாடல்களைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்காக இவர் கள், "எனக்கு ஒன்றும் விசரில்லை", "நல்லாத்தான் இருக்கு", "என்னெண் டாலும் செய்யுங்கோ" என்று சொல்லக்கூடும். பல சந்தர்ப்பங்களில் "நான் வருகிறேன்" என்று சொல்வார்கள், ஆனால் வரமாட்டார்கள்.

மூன்றாவது மட்டப் பாதுகாப்புக் கவசங்கள் பெரும்பாலான வளர்ந்த மனிதர்களில் காணப்படத்தான் செய்கின்றன. குறுகிய காலத்

துக்கு அவை தோற்றம் காட்டும் போது, அவற்றால் நன்மை ஏற்படும் சாத்தியம் இருப்பினும் நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கும் போது உறவுப் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கும். தமது உணர்வுகளைப் பாதுகாப் பான இடத்தில் வெளிப்படுத்தும் இடம் மாறிய வெளிப்பாடு இதற்கான சிறந்த உதாரணமாகும். வேலை செய்யும் இடத்திலே மேலதிகாரியால் தண்டிக்கப்பட்டவர் அந்தக் கோபத்தை வீட்டிலே மனைவியுடன் காட்டு வதும், சமூகத்தில் இருக்கும் மொத்தமான கோபத்தைக் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது தாயிடம் காட்டுவதும் வழமை. மனைவி, தாய் ஆகிய நிலைகளில் பெண்கள் தீமை செய்யமாட்டார்கள் என்ற நம்பிக்கை இந்த இடம்மாறிய கோப வெளிப்பாட்டைத் தூண்டுகிறது. வீட்டிலும் பாட சாலையிலும் சிறு பிள்ளைகள் உடலியல் தண்டனைக்கு உள்ளாவ தற்குப் பெரும்பாலும் இடம்மாறிய கோபமே காரணமாக இருக்கும்.

யுத்தகாலத்தில் காணாமற் போய்விட்ட ஒருவர், "உயிருடன் இருக்கிறார்" என நம்புதல் சிறிது காலத்திற்கு ஆரோக்கியமானது. அது பாதிக்கப்பட்டவரின் மனதைப் பாதுகாப்பதுடன், காணாமற் போனவரைத் தேடும் முயற்சியிலும் உதவும். ஆயினும் அந்த மறுத்தல் பத்து, இருபது வருடம் என நீடிக்கும் போது ஆரோக்கியமற்றதாக மாறும். இழப்பு ஒன்றை ஏற்றுக்கொண்டால் தான் இழப்புத் துயரில் இருந்து மீள முடியும்.

அறிவார்ந்த விளக்கம் தேடும் கவசம் சிலவேளை வைத்தியர் களுக்கு அவசியமாகலாம். "நான் வைத்தியம் செய்த நோயாளி இறந்து விட்டார் அல்லது எனது மருத்துவ உதவி தோல்வி அடைந்து விட்டது" என்று நினைப்பது கடினம். "புற்றுநோய் கேஸ் செத்துப் போச்சு" என்று எண்ணுவது சுலபமாகலாம். ஆயினும் அவர்களும் காலப்போக்கில் மருத்துவ உதவி என்பது மட்டுப்பாடுகளை உடையது என்ற உண் மையை ஏற்றுக்கொள்வதே ஆரோக்கியமானது.

எதிர்த்தாக்க அமைப்புக் காட்டுவதும் மிகவும் சாதாரணம். மனி தர்களில் அன்பு காட்டுவது பல சந்தர்ப்பங்களில் கடினமாக இருக்க லாம். ஏனெனில் அவர்கள் எம்மைப் புண்படுத்தக்கூடியவர்கள். ஒரு நேரம் இல்லாவிட்டால் மற்றொரு நேரத்திலாவது ஏதோ சொல்லி நோகப்படுத்தி விடுவார்கள். "மாசறு பொன்னே, வலம்புரி முத்தே" என்று கண்ணகியைத் தலையில் வைத்துக் கொண்டாடிய கோவலன் மாதவியின் நடனத்தில் மயங்கிக் கண்ணகியின் மனதை நோக வைத்தான். இதனால் பலருக்கும் மனிதர்களில் வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. அதைக் காட்டிக்கொள்ளாமல் இருப்பதற்காக வீட்டில் நிற்கும் நாய்க் குட்டியிலும், பூனைக்குட்டியிலும் அளவுக்கு அதிகமான அன்பு காட்டலாம்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் நெருக்கீடுகள் எம்மைக் குழந்தைப் பரா யத்திற்கு அழைத்துச் சென்றுவிடும். நான்கு ஐந்து வருடங்களாகச் சிறு

நீர், மலக்கட்டுப்பாட்டைப் பெற்றிருந்த பிள்ளை பெற்றோர் சண்டையிடு வதைப் பார்த்து அல்லது ஆசிரியர் அடிப்பதைப் பார்த்து இரவில் படுக்கை நனைப்பது சாதாரணம். நன்றாக வளர்ந்த பின்னர் எம்மிடம் மீள வருகின்ற செல்லக்கதைகள் மற்றும் பல குழந்தைப் பண்புகள் பின்னடைவு எனப்படும் உளப்பாதுகாப்புக் கவசந்தான்.

வேதனை தரக்கூடிய எண்ணங்களும் உணர்வுகளும் ஞாபகத் துக்கு வந்துவிடும் என்று பயந்து பல்வேறு தூண்டிகள், சம்பவங்கள், தொடர்புகள் ஆகியவற்றிலிருந்து பின்வாங்கிக் கொள்ளல் இன்னொரு பாதுகாப்புக் கவசமாகலாம். மேலே குறிப்பிடப்பட்ட செயற்பாடுகள் திருமனிதர்களிடம் காணப்படுவதில்லை.

ஆயினும் நாலாவது நிலையில் காணப்படும் உளப்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் முதிர்ச்சியான மனதுக்குரியவை. அவற்றைக் கொண் டிருப்பது எப்போதுமே ஆரோக்கியமானது. திருமனிதர்கள் அவற்றைக் கொஞ்சம் தாராளமாகவே அணிந்து கொள்கிறார்கள். இந்தக் கவசங் கள் மனித வாழ்வின் வெற்றியோடும் சாதகமான உறவுகளோடும் சம் பந்தப்பட்டவை. அவை சந்தோஷத்தையும் கட்டுப்பாட்டு உணர்வையும் அதிகரிக்கும. முரண்படுகின்ற எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றை ஒன்றிணைப்பதில் உதவும்.

மற்றைய உயிரினங்களுக்குச் செய்யப்படும் பயனுள்ள சேவை இவற்றில் முக்கியமானது. மாற்ற முடியாத விடயங்களை அவை எமக்கு விருப்பமில்லாதவையாயினும் ஏற்றுக்கொள்வது இன்னொன்று. முரண் பாடுகள், பயம், வேதனை, அபாயம், நிச்சயமற்ற தன்மை, தடை போன்ற வற்றை எதிர்கொள்ளும் துணிவு இன்னொன்று. உள்ளத்தின் துணிவுதான் ஒருவரை நேர்மையாகவும் நடுநிலையுடனும் வாழ வைக்கிறது.

நகைச்சுவை உணர்வு, தருபவரையும், கேட்பவரையும் மகிழ் விப்பது. கல்கி போன்ற எழுத்தாளர்கள் பலரிடம் மிகத் தாராளமாக காணப்பட்ட உணர்வு இது.

கோபத்தைத் தாங்கிக்கொண்டு மற்றவரை மன்னித்து விடுவது மிகச் சிறந்த பாதுகாப்புக் கவசம். அதைச் செய்யாவிட்டால் அந்தக் கோபம் எம்மையே அழித்துவிடும்.

திருமனிதர்கள் தமது உணர்வுகளை அறிந்து சமநிலை பேணி, நாலாவது நிலை உளப்பாதுகாப்புக் கவசங்களை அணிந்து சிறப்பாக வாழ்கிறார்கள்.

❖ ❖ ❖

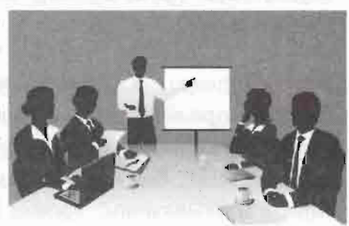
16

முன்வைப்பு

"கற்றதூஉ மின்றிக் கணக்காயர் பாடத்தால்
பெற்றதாம் பேதையோர் சூத்திரம் - மற்றதனை
நல்லாரிடைப்புக்கு நாணாது சொல்லித்தன்
புல்லறிவு காட்டி விடும்"

- நாலடியார்

கற்றறிந்த சான்றோர்கள் உள்ள சபையிலே பிழையாக விடயங்களை முன்வைப்போர்கள் தமது குறைந்த அறிவைக் காட்டிக் கொடுத்து விடுகிறார்கள். அதை விட மௌனமாக இருப்பவர்கள் புத்தி சாலிகள்.



மொழியைக் கையாளக்கூடிய ஒரே ஒரு விலங்கு மனிதன். சபையில் ஒரு விடயத்தை நல்ல முறையில் முன்வைக்கும் திறனைப் பெறக் கூடியவனும் மனிதன்தான். திருமனிதர்கள் அதைத் திறமையுடன் செய்கிறார்கள். பல சபைகளில் ஒருவர் தனது முன்வைத்தலைச் சிறப்பாகவும் சரியாகவும் கவர்ச்சியாகவும் செய்யும்போது அது அவருடைய ஆளுமையில் பெரியதோர் உயர்வை ஏற்படுத்துகிறது.

வினைத்திறன் கூடிய முன்வைப்புச் செய்பவர்கள் விடயத்தை வைக்குமுன் நல்ல ஆயத்தம் செய்வர். ஆயத்தம் என்பது பிறப்பில் இருந்தே ஆரம்பமாகிறது. ஒருவர் எவ்வளவு விடயங்களைக் கற்று அறிந்தவர் என்பது அவரது முன்வைப்பில் வெளிப்படும்.

"நீர் அளவே ஆகுமாம் நீராம்பல் தான் கற்ற
நூலளவே ஆகுமாம் நுண்ணறிவு"

என்பது முதுரை. சிறு வயதில் இருந்தே திட்டமிட்டுத் தெரிவு செய்து கற்க வேண்டிய விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்பவர்களும்

பரந்துபட்டு நூல்களை வாசித்திருப்பவர்களும், பல செய்யுள்களையும் கவிதைகளையும் அறிவுசார் விடயங்களையும் மனனம் செய்து கொண்ட வர்களும் சிறந்த முன்வைப்புக்களைச் செய்வதை அவதானிக்கலாம். அப்படி எல்லாம் இருந்தாலும் முன்வைப்புச் செய்வதற்கு முதல்நாள் தான் செய்யப் போகும் முன்வைப்பைக் கண்ணாடி முன் நின்று செய்து பார்ப்பது நல்லது. சில வருடங்களுக்கு முன் சிறந்த முன்வைப்புக்குக் குரலும் உடலும் மட்டுமே பயன்பட்டது. தற்காலத்தில் பொருத்தமான அட்டவணைகள், வரைபுகள், கணனித்தரவுகள், கையேடுகள், மாதிரி உருக்கள் அல்லது வேறு கட்புல செவிப்புல சாதனங்கள் தேவைப் பட்டால் அவற்றையும் ஆயத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

நல்ல முன்வைப்புச் செய்யக் கூடியவர்களே உலகம் பூராவும் நல்ல ஆசிரியர்களாக, நல்ல பேச்சாளர்களாக, நல்ல கலைஞர்களாக உள்ளனர். அறிவு குறைந்தவர்கள் இவர்களுக்கு முன் போவது மிகுந்த துன்பத்தைத் தரும் என்பது வெளிப்படும்படி,

“கல்லாத மாந்தர்க்குக் கற்றுணர்ந்தார் சொற் கூற்றம்”
எனப்பட்டது.

எமது முன்வைப்பு எந்த இடத்தில் நடக்கப் போகிறதோ அந்த இடத்தில் ஒரு முறை ஒத்திகை செய்து கொள்ளல் நல்ல விளைவைத் தரும். நாம் சொல்லப் போகும் முக்கிய கருத்துக்களை சிறு அட்டை களில் எழுதி வைத்துக் கொள்ளலாம். அப்படி எழுதி வைத்துக்கொண் டால் தவறுதலாகவேனும் ஒன்றைப் பிழைபட உரைத்தல் நிகழாது. பரந்த நூல்களைக் கற்றுணர்ந்தோர் முன்னிலையில் ஒருவன் சொல் தவறுபடுதல் நன்னெறியினின்றும் வழுக்கி வீழ்வது போன்றது என்று குறிப்பிடப்படுகிறது.

“ஆற்றின் நிலை தளர்ந்தற்றே வியன்புலம்
ஏற்றுணர்வார் முன்னர் இழுக்கு”

முன்வைப்பு ஒன்றைத் தொடங்கும்போது ஆரம்பத்திலேயே ஒரு கொழுக்கி போட்டுக் கொள்ளலாம். அந்தக் கொழுக்கியோடு சபையோர் கொழுவிக்கொள்வர். முன்வைப்பு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும்போது அந்தக் கொழுக்கி தானாக அவிழுவதை உறுதி செய்தல் வேண்டும். முன்வைப்பு விடயத்தை ஆயத்தம் செய்யும்போது இவ்விடயம் அவை யினருக்குத் தெரியும் என்று நினைத்துக் கவனமாக ஆயத்தம் செய்ய வேண்டும். முன்வைப்புச் செய்யத் தொடங்கிவிட்ட பிறகு சபையினருக்கு ஒன்றுமே தெரியாது என்று நினைத்துக் கொண்டு உறுதியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் பேச வேண்டும்.

பேசுகின்ற விடயம் அறிவு நிறைந்த, காத்திரமான, புதிய உரை யாடலாக இருக்க வேண்டிய அதே நேரத்தில் மொழி எப்போதும் எளிமை யான வசனங்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். முன்வைப்பின் நோக் கத்தை முதலிலேயே தெளிவாக்கிவிட வேண்டும். முன்வைப்பு நடை பெறும்போது இழுத்தடிக்காமலும் பல விடயங்களைத் திணிக்காமலும் நேரத்தை வினைத்திறனுடன் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வளர்ந்த மனிதர்கள் ஒரு விடயத்தில் கருத்தூன்றும் நேர எல்லை நாற்பத்தைந்து முதல் ஐம்பது நிமிடங்கள் என்பதை மறந்து விடக்கூடாது. ஆகவே முன்வைப்பு அதைவிட அதிக நேரம் எடுக்குமா யின் முன்வைப்பு முறையில் மாற்றம் செய்துகொள்ள வேண்டும். கணனித் திரை எறியி மூலம் செய்து வந்த முன்வைப்பை இந்த நேர முடிவில் சிந்தனைக் கிளறலுக்கோ அல்லது கலந்துரையாடலுக்கோ மாற்றலாம்.

முன்வைப்பு ஒன்று தொடங்கி முடியும் வரை தெளிவாகப் பேசும் அதேவேளை கண் தொடர்பு சபையில் உள்ள அனைவருடனும் பேணப் படல் வெண்டும். முக்கிய கருத்துக்கள் வரும்போது அவை அழுத்தப் படுதல் அவசியம்.

சபையினர் காட்டுகின்ற முகக்குறிப்புகள், உடல் மொழிகள், சல சலப்பு ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொண்டு சாமர்த்தியமாகத் தொழிற்பட வேண்டும். இல்லாவிட்டால் நாங்கள் மரத்துக்குச் சமமாகி விடுவோம். அதனால் தான் ஔவையார்,

> **"சபை நடுவே, நீட்டோலை வாசியா நின்றான் குறிப்பறிய**
> **மாட்டாதான் நன் மரம்"**

என்றார். முன்வைப்பு ஒன்றின் போது முக்கிய கருத்துக்களை எப்படி அழுத்தலாம்? உபகரணங்களைப் பாவித்து அழுத்தலாம். அந்த இடம் வரும்போது குரலை உயர்த்தலாம் அல்லது பதிக்கலாம். அழுத்த வேண்டிய இடம் வரும்போது குரலோடு சேர்த்து உடல் மொழியையும் பாவிக்கலாம். அல்லது அழுத்த வேண்டிய அந்த வசனத்தை மீளக் கூற லாம். முக்கியம் பெறவேண்டிய பகுதி வரும்போது கண்களை மேலதிக மாகப் பாவித்துக் கொள்ளலாம். இரண்டு கைகளையும் பொருத்தமான சைகை அல்லது முத்திரையோடு பாவிப்பது நாங்கள் இயல்பாகப் பேசும்போதே பாவிக்கும் முறை. அதுவும் அழுத்தம் தருவதில் மிகவும் உதவும். முக்கிய விடயம் ஒன்றைச் சொல்லி முடிக்கும்போது பொழிப்புரை கூறலாம். அதுவரை விபரமாகக் கேட்டு வந்த விடயத்தைச்

சபையினர் தம் மனதில் தெளிவுறப் பதித்துக்கொள்ளவும் அந்தப் பொழிப்புரை உதவும். நல்ல பேச்சாளர்களும் நல்ல முன்வைப் பாளர்களும் இந்த உபாயங்களையும் உத்திகளையும் நன்கு பரிசயப் படுத்திப் பாவித்துப் பழக்கப்பட்டிருப்பின் அதனால் அவை அவர்களின் ஆளுமையோடு ஒன்றி விட்டது போலத் தோன்றும்.

எப்போதுமே முன்வைப்பைத் தொடங்கும்போது முன்வைப்பின் முடிவை மனதில் கொள்ளவேண்டும். எங்களது முன்வைப்பின் நோக்கம் என்ன? இவ்வளவு மனிதர்கள் இருக்கத்தக்கதாக நாம் ஏன் பேசும்படி கேட்கப்பட்டோம்? சபையினர் எம்மிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள்? புத்தகத்தில் அல்லது இணையத்தில் உள்ள சில தரவுகளை வெறுமனே திருப்பிச் சொல்வது மட்டும் தானா எமது தொழில்? இப்படியான பல கேள்விகளுக்கும் எமக்கு விடை தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

அதைவிட எமக்கு எமது சபை எது என்று தெரிய வேண்டும். சபையினர் எத்தகைய பின்புலம் கொண்டவர்கள், அவர்களின் அறிவு மட்டம் என்ன என்ற விடயங்கள் தெரிய வேண்டும். நாங்கள் முன்வைக் கப்போகும் விடயம் பெரிய விடயமாக, முக்கிய விடயமாக இருக்கலாம். இருக்க வேண்டும். ஆனால் அந்த விடயம் அவர்களால் செய்யப்படக் கூடியதா அவர்களது வாழ்வில் அது பிரயோகிக்கக் கூடியதா என்பது முக்கியமான விடயம். இலங்கையில் பின்தங்கிய கிராமத்தில் வாழும் மக்களுக்கு விண்வெளிப் பயணம் பற்றி எதைத்தான் சொன்னாலும் அது அவர்களுக்கு எப்படி உதவமுடியும்?

சொல்லுகிற விடயம் கேட்பவர்களின் வாழ்வுக்குப் பொருத்த மாக இருக்கட்டும். அதைப் பெரிய கவர்ச்சிகரமான எடுப்புகளோடு சொல்ல வேண்டியதுமில்லை. எல்லாவற்றையும் சொல்லி முடித்துவிட வேண்டுமே என்று பதகளிப்பு அடைய வேண்டியதில்லை. நிச்சயமாய் முடிந்தவரை சுருக்கமாகச் சொல்ல ஆயத்தமாகப் போனால், பின்னர் கிடைக்கும் நேரத்துக்கு ஏற்பச் செயற்படலாம்.

முன்வைப்பின் போது சிறுகதைகளைச் சேர்த்துக்கொள்வது நல்லது. கதை கேட்பது மனிதர்களுக்குப் பிடிக்கும். அந்தக் கதைகள் உண்மையான சொந்த அனுபவங்களாயின் இன்னும் நல்லது. உதார ணங்களைத் தருகிறபோதும் உடலிலும் குரலிலும் நம்பிக்கை தொனிக்க வேண்டும். முடிந்தவரை சபையினரை அண்மித்து நின்று கொள்ளலாம். தொடங்கும்போதே வலிமையாகத் தொடங்கினால் வெற்றியாக முடியும்.

❖ ❖ ❖

இலக்கு நோக்கிய பயணம்

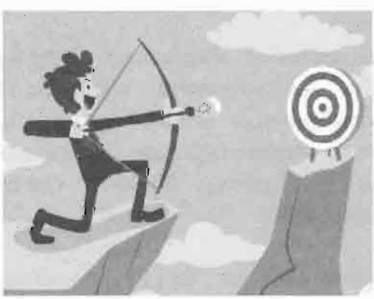
17

"கருமம் சிதையாமல் கண்ணோட வல்லார்க்கு
உரிமை உடைத்திவ் வுலகு"

- வள்ளுவர்

"நீ செல்ல வேண்டிய பாதை மலர்கள் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணாதே. அது கோழைத்தனம். நீ செல்லும் பாதையை மலர்கள் நிறைந்ததாக மாற்று. அது புத்திசாலித்தனம்" என்று சொல்வார்கள். தமது வாழ்வுப் பாதையை மலர்கள் நிறைந்ததாக மாற்றும் இலக்கைத் திருமனிதர்கள் நிர்ணயம் செய்துகொள்கிறார்கள். அந்த இலக்குகள் அவர்களது எண்ணத்தில் இருந்து உருவாகிறது. நெஞ்சம் ஆலயமாவதும் அற்பப் பொருளாவதும் நாம் அதில் போட்டு வைத்திருக்கும் எண்ணத்தைப் பொறுத்தது அல்லவா?

சிந்திக்கத் தெரிந்த விலங்காகிய மனிதன் தனது வாழ்வுக்கான பல்வேறு இலக்குகளைத் தெரிவு செய்து கொள்கிறான். அவை தனிப்பட்ட இலக்குகளாகவும், குடும்ப இலக்குகளாகவும், வேலை தொடர்பான இலக்குகளாகவும், சமூகம் சார்ந்தவையாகவும், ஆன்மீகம் சார்ந்தவையாகவும் இருக்கலாம். பொதுவாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தில் "நான் யார்?" என்ற கேள்வி மனதில் உருவாகும்போது இலக்குகள் தோற்றம் பெறத் தொடங்குகின்றன. தொடங்க வேண்டும். வாழ்வின் திசை தெரியாது தவிக்காமல் இருப்பதற்கு இந்த இலக்குகள் உதவும். பதின்ம வயதில் இலக்குகள் தோற்றம் பெறத் தொடங்கினாலும் வாழ்வுப் பாதையில் பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் போது; அவ்வப்போது சில இலக்குகள் நீங்கிப் போகலாம். சிலவற்றை அடைய முடியாமல் போகலாம். அதே நேரத்தில் புதிய இலக்குகளும் தோன்றலாம்.



இலக்குகள் நிர்ணயிக்கப்படும் போதும் அவற்றை நோக்கிப் பயணம் செய்யும் போதும் வாழ்வில் நம்பிக்கை தோன்றும். சில இலக்கு கள் அடையப்படும்போது தன்னம்பிக்கையும் சுயகணிப்பும் அதிகரிக் கும். நாம் இப்போது நிற்கும் இடம் எது, போகவேண்டிய இடம் எது என் பது தெளிவாகத் தெரிந்துவிடும்.

இலக்குகள் நிர்ணயிக்கப்படும் போது, அவை குறிப்பாகவும், தெளிவாகவும் வரையறை செய்யப்பட வேண்டும். உதாரணமாக "நான் எனது குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலையை உயர்த்தப் போகிறேன்" என்ற இலக்கை "நான் எனது குடும்பத்தின் மாத வருமானத்தை ரூபா இருபதினாயிரம் ஆக்கப்போகிறேன்" என்று சொன்னால் தெளிவாகவும் குறிப்பிட்டுச் சொல்வதாகவும் அளக்கத்தக்கதாகவும் அமைகிறது.

இலக்கு, குறுகியகால இலக்காகவும் இருக்கலாம், நீண்டகால இலக்காகவும் இருக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும் அது எவ்வளவு காலத் தில் அடையப்பட வேண்டும் என்ற நேர எல்லையையும் வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வெளிவாரிப் பட்டப்படிப்பை நிறைவு செய்யப் போகிறேன் என்றால் அது மூன்று வருடத்திலா அல்லது நாலு வருடத் திலா என்று காலம் குறித்துக் காட்டாவிட்டால் இருபது வருடம் முப்பது வருடம் என்று நீண்டு செல்லும். பின்னர் எய்தப்படாத இலக்காகப் போய்விடும்.

இலக்குகள் ஓரளவுக்கேனும் எட்டத்தக்கவையாக அமைத்தல் சிறப்பு. விவேகக் குறைபாடு உள்ள ஒரு பிள்ளையின் இலக்கு டாக்டர் பட்டத்தை நிறைவு செய்தல் என்று அமைவது பொருத்தமற்றது. பெரும் பாலும் அடையப்பட முடியாதது. அத்துடன் நாங்கள் வரையறுத்துக் கொள்ளும் இலக்குகள் எமது சொந்த இலக்குகள்தானா என்பதை உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும். பெரும்பாலும் சிறுபிள்ளைகள் கூறும் இலக்குகள் அவர்களின் சொந்த இலக்குகளாக இருப்பதில்லை. அவை அவர்களின் பெற்றோரினால் அவர்களது மூளையில் கருத்தேற்றம் செய்யப்பட்டவையாக இருக்கும். "நீ ஒரு எஞ்சினியராகத்தான் வர வேண்டும்" என்று பிறந்த நாள் முதலே ஒரு பிள்ளைக்குச் சொல்லி வந்தால் அவனும் "நான் எஞ்சினியர்" என்று கிளிப்பிள்ளை போலச் சொல்வான். ஆனால் அது அவனது சொந்த ஆசையாகவோ அல்லது தனது திறன்கள், ஆற்றல்களை வைத்து அவன் தீர்மானம் செய்ததாகவோ இருக்காது. பிள்ளைகள் தமது சொந்த இலக்குகளை அடையாளம் காணும் சுதந்திரத்தைப் பெற்றோர் வழங்க வேண்டியது கட்டாயம்.

உன்னத ஆளுமை உள்ளவர்கள் வாழ்வில் பல்வேறு இலக்கு களைக் கொண்டிருப்பார்கள். இலக்குகள் இருக்கும்போது ஒருவருக்குச் சுய பொறுப்புணர்வும் நெகிழும் தன்மையும் ஏற்படுகிறது. இலக்கை அடையும்போது வாழ்வு எப்படி இருக்கும் என்பது தொடர்பாகத் தெளி வான அகக் காட்சிகள் தோன்றுவதால் வாழ்வில் இதுவரை அவர் செய்து கொண்டிருந்த தேவையற்ற விடயங்கள் பலவற்றை அவர் கைவிட்டு விடுவார். காசிக்குப் போனால் தேவையற்ற பழக்கம் ஒன்று போய்விட வேண்டும் என்று சொல்வார்கள். இலக்குகள் தெளிவாகி விட்டால் அப்படி யான பழக்கங்கள் எல்லாமே விடைபெற்று விடும். கவனம் முழுவதும் இலக்குகளை நோக்கிக் குவிக்கப்படுவதனால் உளச்சக்தி வீண்விரய மின்றி வினைத்திறனுடன் செலவு செய்யப்படும். அதனால் வாழ்வில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகள் ஆகியனவும் இலகுவில் தீர்க்கப்படும்.

சில இலக்குகள் வெற்றிகரமாக எய்தப்பட்டவுடன் என்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கை தோன்றுவதால் மற்றைய மனிதர்களுடனான உறவில் நிறையவே பொறுமை காக்க முடியும்.

“இளைஞர்களே கனவு காணுங்கள்” என்று அப்துல்கலாம் கூவிச் சென்றார். கனவுகள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு இலக்குகளே.

துரோணரின் பயிற்சிப் பாசறையில் ஒருநாள் மாணாக்கர்களா கிய அர்ச்சுனன், வீமன், துரியோதனன் போன்றோர் மரத்தின் மீதிருந்த கிளி ஒன்றுக்கு அம்பினால் இலக்கு வைத்து நின்றிருந்தனர். குருவாகிய துரோணர் மூவரையும் பார்த்து, “என்ன தெரிகிறது மாணாக்கர்களே?” என வினவ, ஒருவர் ”மரம் தெரிகிறது” எனவும், மற்றவர் “மரத்தில் கிளி தெரிகிறது” எனவும் கூற அர்ச்சுனன் மட்டும் “கிளியின் கழுத்து மட்டுமே தெரிகிறது குருவே” என விடை பகர்ந்தான். கிளியை இலக்கு வைத்து அம்பெய்யுமாறு குருவானவர் கட்டளை இட்டபோது, அர்ச்சுனனின் அம்புக்கே கிளி இலக்காகியது. இலக்குத் தெளிவாகவும், குறிப்பாகவும் இருப்பதோடு, கவனச் சிதைவின்றிச் செயற்படும்போது இலக்குகள் எய்தப்படுகின்றன என்பதை இக்கதை காட்டுகிறது.

இலக்குகளை எய்தப் புறப்படும் வழிமுறையில் அதிக இழப்பு ஏற்படாமல் பார்க்க வேண்டியதும் முக்கியம். “வெளிநாட்டுக்குச் செல்ல வேண்டும்” என்ற ஒரு இலக்கிற்காக இருந்த பொருள், பண்டம், காணி, பூமி, உறவினர், நண்பர், கையில் இருந்த வேலை எல்லாவற்றையும் இழந்து அந்த இலக்கை அடைந்தவர்கள் பலரும் சந்தோஷமாக இல்லை.

ஒவ்வொருவருடைய ஆழ்மனதிலும் சில மைய நம்பிக்கைகளும், மனச்சாட்சியோடு ஒத்துப் போகின்ற விழுமியங்களும் இருக்கும். இலக்கு ஒன்று எய்தப்படும் பாதையில் இந்த விழுமியங்களும், ஆழ்மன நம்பிக்கைகளும் சிதைக்கப்பட நேர்ந்தால் அதுவும் துன்பமாகவே முடியும். ஒருவர் தனது தாய்மொழி, சமயம், இனம், கலாசாரம், பண்பாடு இவை அனைத்திலும் வேறுபடுகின்ற ஒருவரைக் காதலித்து அந்த இலக்கு வெற்றி பெற்றுத் திருமணத்தில் முடிந்தாலும், அந்த வாழ்க்கை பல நெருக்கீடுகளைச் சந்திப்பதற்கு இந்த விழுமியங்களும், ஆழ்மன நம்பிக்கைகளும் ஆட்டம் காண்பது காரணமாகலாம்.

விக்ரர் எமில் பிராங்கிள் என்ற அவுஸ்திரிய நரம்பியல் நிபுணர் உலக யுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுக்கு முகங் கொடுத்து உயிர்தப்பி வாழ்ந்தவர். இன்று பலராலும் கைக்கொள்ளப் படும் "அர்த்தம் காணும் சிகிச்சை" என்ற இருப்பியல்வாத உளச் சிகிச்சை முறையின் பிதாமகர். "அர்த்தத்திற்கான மனிதனின் தேடல்" என்ற அவரது நூல் மிகவும் பிரசித்தமானது. மனிதாயவாத உளவியலாளர்களுக்கு மிகப் பெரும் ஊக்கியாகத் திகழ்ந்த அவர், "வாழ்வுக்கு ஆம் சொல்லுங்கள்" என்று குறிப்பிட்டார். மனித இருப்புக்கான மிகப் பெரும் நெருக்கீடாவது வாழ்வுக்கு அர்த்தமின்றிப் போவதே என்பது அவரது ஆணித்தரமான கருத்தாகும். அமெரிக்காவின் கிழக்குக் கரையில் உள்ள "சுதந்திரச் சிலை" மேற்குக் கரையில் "பொறுப்புணர்வுச் சிலை"யாக மாறவேண்டும் என்றும் அவர் கூறினார். வாழ்வில் அர்த்தமும், இலக்குகளும் இருக்கும்போது பொறுப்புணர்வு தானே வந்தமையும்.

தமது இலக்குகளை எழுத்தில் எழுதி வைத்துக்கொண்டவர்கள் அப்படிச் செய்யாதவர்களைவிடப் பத்து மடங்கு அதிகமாக வெற்றி ஈட்டியதை ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. நாளாந்த வாழ்வில் இந்த இலக்குகளின் பாதையை எப்படிப் பொருத்திக் கொள்வது என்பதே மிகமிக முக்கியமானதாகும். பெரிதான கனவுகளோடு நகருவதற்குப் பயப்பட வேண்டியதில்லை. எமது இலக்குகளைப் பலரும் அறியச் சொல்வதிலும் தவறில்லை. இலக்கு நோக்கிய பயணத்தில் சிறு வெற்றிகளை அடையும் போது எம்மை நாமே பாராட்டிக் கொள்வதிலும் எமக்கு நாமே சிறு பரிசு கொடுத்துக் கொள்வதிலும் கூடத் தவறில்லை.

ஏராளமான சிறந்த இலக்குகள், நன்கு திட்டமிடப்பட்ட நெருக்கமான நாளாந்த வேலை அட்டவணை இவைதான் மகிழ்வின் இரகசியங்கள். இன்னும் வாசிக்கவேண்டும், எழுதவேண்டும் என்ற இலக்கிலிருந்து என்னால் ஒருபோதும் விடுபட முடிந்ததில்லை.

❖ ❖ ❖

வாழ்வெனும் பரீட்சை

18

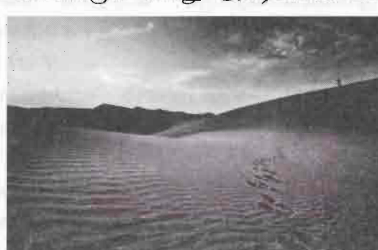
"கடல் சார்ந்தும் இன்னீர் பிறக்கும் மலை சார்ந்தும்
உப்பீண் டுவரி பிறத்தலால் தத்தம்
இனத்தனைய ரல்லர் எறி கடற்றண் சேர்ப்ப
மனத்தனையர் மக்களென் பார்"

- நாலடியார்

கடற்கரை ஓரத்தில் தோண்டினால் கூட நல்ல சுவை நீர் கிடைக்கும். மலைப்பாங்கான நல்ல நிலத்தில் வெட்டினால் உப்பு நீர் ஊற்று வெளிப்படவும் கூடும். மக்களும் அவரவர் மனத்தாலும் அவர்கள் உணர்வுகளையும், எண்ணங்களையும் கையாளும் திறத்தினாலும் தான் வாழ்வு என்ற மிகப்பெரிய பரீட்சையில் வெற்றியடைகிறார்களே தவிர அவர்கள் உண்மையில் சித்தியடைந்து பெற்றுக்கொண்ட பட்டங்களி னாலோ அல்லது சேர்த்துக்கொண்ட செல்வத்தினாலோ அல்ல.

உள ரீதியான பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் இந்த நூற்றாண்டில் மிகச் சிறந்த முறையாக அறியப்பட்டிருப்பது அறிகைச் சிகிச்சை. இது மனித மனங்களில் ஏற்படும் எண்ணங்களே ஒருவரது உள ஆரோக்கியத் திற்கும் ஆரோக்கியமின்மைக்கும் வெற்றிக்கும் தோல்விக்கும் அடிப்படை யாக அமைவது என்ற கருத்தின் அடிப்படையில் தோன்றியது.

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் சம்பவங்களை உள்வாங்கும் முறை வெவ்வேறானது. சம்பவங்களை உள்வாங்கும் போது அவர்களின் மன தில் தோன்றும் எண்ணங்களே அவர்களின் உணர்வுகளையும் நடத்தைகளையும் தீர்மானிக் கின்றன. ஆகவே எண்ணங்களில் கவனமாக இருப்பவர்கள் அல்லது எண்ணங்களை நேராக வைத் திருப்பவர்கள் அல்லது எண்ணங் களை மாற்றக்கூடிய கட்டுப்பாடு உடையவர்கள் பொதுவாக வாழ்வில் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள். வாழ்வெனும் பரீட்சையில் வெற்றி பெறுகிறார்கள்.



பல சந்தர்ப்பங்களில் தானாகத் தோன்றும் மறை எண்ணங்கள் கட்டுப்பாடின்றி மனதை ஊடுருவும். இது NAT எனப்படும். இந்தத் தானியங்கி மறை எண்ணங்கள் உள்ளங்களைக் குழப்பி ஞாபகத்தையும் பாதிக்கும்.

வாழ்வில் நாங்கள் படித்து எழுதுகிற ஒரு பரீட்சையை எடுத்துக்கொள்வோம். "இந்தப் பரீட்சையில் நான் சித்தியடைய மாட்டேன்" என்று சிலருக்கு ஒரு மறை எண்ணம் மனதில் தோன்றலாம். மனத்தின் இன்னும் சற்று ஆழமான இடத்தில் தொழிற்படா நிலை ஊகங்கள் இருக்கும். "நான் இந்தப் பரீட்சையில் சித்தி அடையாவிட்டால் என் வாழ்வு தோல்வி" என்பது ஒரு நிபந்தனைப் படுத்தப்பட்ட தொழிற்படா நிலை ஊகம். இந்த எண்ணம் ஒருவனைத் தொழிற்பட விடாது. அவர் பெரும்பாலும் படிக்காமலே இருப்பார். மனதின் இன்னும் ஆழமான இடத்தில் அடையாளம் காணக் கடினமான "மைய நம்பிக்கைகள்" இருக்கும். இவை நிபந்தனைப்படுத்தப்படாதவை. ஆனாலும் அதுதான் உண்மை என்று மனதால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுபவை. "என்னுடைய வாழ்க்கையே தோல்விதான்" என்பது அத்தகைய ஒரு மைய நம்பிக்கையாக இருக்கலாம். அப்படி ஒன்று அமைந்துவிட்டால் வாழ்வு எனும் பரீட்சையில் வெற்றி பெறுவது சிரமந்தான்.

மேலே சொல்லப்பட்ட தொழிற்படாநிலை ஊகங்களும் மைய நம்பிக்கைகளும் எமது மனதின் அறிகைப் பரப்பின் கூறுகள். வாழ்வின் மிக ஆரம்ப நிலையில் உறுதிப்படுத்தப்படுபவை. புறச் சூழலாலும் அதன் தூண்டிகளாலும் தூண்டப்படுபவை. பரீட்சை ஒரு தூண்டியாக அமையலாம். பாடசாலை அல்லது பல்கலைக்கழகப் பரீட்சைக்குச் சற்று முந்திய காலப்பகுதியில் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் கூறுகின்ற வசனங்கள் இந்த மறை நம்பிக்கைளை மேலும் உறுதிப்படுத்தி விடலாம். "படிக்காமல் இருக்கிறீர்", "ரோட்டுக் கூட்டத்தான் நீர் லாயக்கு" என்று ஆசிரியர் வேறு சொல்லிவிட்டால் "எனது வாழ்க்கை தோல்வி" என்ற மைய நம்பிக்கை மேலும் உறுதிப்பட்டு விடும். "வர வர மாக்ஸ் குறையுது. நீ மாட்டுச் சாணம் தான் அள்ளப் போறாய்" என்று பெற்றோரும் சொல்லிவிட்டால் அந்த மாணவர் வெளியே வர முடியாத ஒரு நச்சு வட்டத்தினுள் அகப்பட்டுக்கொள்வார்.

சோதனை என்ற தூண்டியால் வரும் பதகளிப்பு என்ற உணர்வு "அக்கறை" என்ற தொழிற்படுநிலை உணர்வாக மாற்றப்பட வேண்டும். வாழ்விலும் அப்படித்தான். வாழ்வில் நாம் செய்யும் பல்வேறு செயல்களிலும் எமக்கு மனப்பூர்வமான அக்கறை இருக்க வேண்டும். ஆனால் அது பதற்றமாகி விடக்கூடாது. "வாழ்க்கை எனும் சோதனையில் நான்

சித்தியடைய மாட்டேன்" என்ற மறை எண்ணம் அடிக்கடி வருமாயின் அது உண்மை போலத் தோன்றும். மாற்றுவது கடினமாக இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் அல்லது அடிக்கடி வழமையாக வரும் எண்ணம் என்பதால் அடையாளம் காண்பது கடினமாக இருக்கலாம். சூழலில் நடைபெறும் பல விடயங்கள் அதை அடிக்கடி தூண்டி விடலாம். வாழ்வில் தோல்வி அடைந்த மற்றொருவரைக் காணும்போது அல்லது அவருடைய கதையைக் கேட்கும்போது "நானும் இப்படித் தான்" என்ற எண்ணம் வரலாம். வாழ்வில் தோல்வி அடைந்த ஒரு பாத்திரம் மது அருந்துவதைத் தொலைக்காட்சியில் பார்க்கும்போது, "நானும் இதைத் தான் செய்ய வேண்டும்" என்று தோன்றலாம். பின்னர் படிப்படியாக அது பழக்கமாகி விடலாம். அதன் மூலம் "வாழ்வு தோல்வி" என்பது இன்னும் உறுதியாகிவிடும்.

மைய நம்பிக்கை என்பது இச்சைக்குட்படாதது. தானாக இயங்குவது. ஆகவே அவற்றின் மீதான கட்டுப்பாடு என்பது கடினமானது. ஆயினும் நாங்கள் அடிக்கடி முயன்று இந்த எண்ணங்களை நேரானவையாக மாற்றிக்கொள்ள முடியும்.

"நான் வாழ்வில் சித்தி அடைய மாட்டேன்" என்பதற்குச் சான்றுகள் எவை? சித்தி அடைவேன் என்பதற்குச் சான்றுகள் எவை? என்று கேட்டு மனதிற்குள்ளே ஒரு பட்டிமன்றம் நடத்திப் பார்க்கலாம். "நான் வாழ்வின் இந்த இந்த இடங்களில் நன்கு துலங்கினேன். ஆகவே எனது நுண்மதி உயர்வாக இருக்கும். இந்தப் பிரச்சினையை நல்ல முறையில் தீர்த்துக்கொண்டேன். ஆகவே எனது உணர்வு நுண்மதி உயர்வாய்த் தான் இருக்கும். இவை நான் வாழ்வில் சித்தி அடைவேன் என்பதற்கான சான்று. "வாழ்வில் நான் தோல்வி அடையப் போகிறேன்" என்பதற்கு எந்தச் சான்றும் இல்லை. ஆகவே நான் இன்று முதல் வாழ்வின் வெற்றிக்காக அமைதியாக உழைக்கப் போகிறேன்" என்று பட்டிமன்ற நிறைவுரை அமையவேண்டும். பட்டிமன்ற நடுவர் நாமே என்பதால் ஒவ்வொரு நாளுமே இந்தத் தீர்ப்பை வழங்கிக் கொள்ளலாம். கொள்ள வேண்டும். இப்போது வாழ்வின் வெற்றிக்கான வாய்ப்பு மிக அதிகமாகிவிடும்.

எண்ணத்தை மாற்றியவுடன் செயற்படத் தொடங்க வேண்டும். வெற்றிகள் எல்லாமே கடும் உழைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டவை. வெற்றிக்குக் குறுக்கு வழி கிடையாது. நாள்தோறும் ஒரு நேர அட்டவணையை வகுத்துக்கொண்டு செயற்பட ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

கடினமாக உழைக்கின்றோம் என்பதற்காக நாளாந்த நித்திரையைக் குறைப்பது நல்லதல்ல. ஒரு நாளில் குறைந்தது ஏழு மணி நேரத்

தூக்கம் அவசியம். தூக்கம் ஒரு அடிப்படைத் தேவை. அதைக் குறைத்துக் கொள்ளும் போது மனதின் ஆரோக்கியம் இலகுவில் சரியத் தொடங்கும். ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாகச் சில சில விடயங்களைப் படித்துக்கொள்ளலாம். மனதை எப்போதும் ஒரு வளரும் நிலையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். படிக்கும் விடயங்களை ஒரு காட்சியாக்கி மனதில் பதித்துக் கொண்டால் மறப்பது கடினம்.

ஒவ்வொரு நாளும் வாழ்வைத் தொடங்கும்பேது ஒரு சிறிய தியானப் பயிற்சி அல்லது தளர்வுப் பயிற்சி செய்துகொள்ளலாம். அல்லது இயற்கையின் அழகான காட்சி ஒன்றைச் சிறிது நேரம் இரசித்த பின் அன்றைய காரியங்களைத் தொடங்கலாம். எனது திறமைகளைக் காட்டுவதற்கு இந்த நாள் ஓர் அரிய சந்தர்ப்பமாக அமையப்போகிறது என்று எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். "வாழ்க்கை எனும் பரீட்சையில் எனக்குத் தெரியாத வினாக்கள் வரலாம். சில வேளை நான் பிழையான விடை எழுதிவிடலாம். ஆயினும் அது ஒன்றும் வாழ்வின் முடிவாகி விடாது" என்று அடிக்கடி நினைத்துக் கொள்ளலாம். எனது வாழ்வில் சிலவேளை அநீதிகள் நடக்கலாம். ஆனாலும் எனது கடுமையான உழைப்பையும் நேர்மையான அணுகு முறையையும் நான் பெற்றுக் கொண்ட திறன்களையும் யாராலும் பறித்துவிட முடியாது" என்ற வசனத்தை அடிக்கடி மனதின் மேற்பரப்புக்குக் கொண்டுவர வேண்டும்.

தமிழ் எழுத்தாளர் கி.ராஜநாராயணன், சாள்ஸ் டிக்கன்ஸ், கொலம்பஸ், பேர்னாட் ஷா, ஃபுளோரன்ஸ் நைற்றிங்கேல், ஏபிரகாம் லிங்கம், பெஞ்சமின் பிராங்கிளின் என்று உலக வரலாற்றில் பலர் பெரிய பட்டங்கள் பணம் எதுவும் அதிகம் இன்றியே வெற்றி என்ற படியை நோக்கி வந்துவிட்டதாகச் சரித்திரம் எழுதப்பட்டு விட்டது.

நீண்டகால அனர்த்தம் என்பது எமது வாழ்வைப் பலவேறு வகையில் புரட்டிப் போட்டிருந்தாலும், முதுமையில் நின்று திரும்பிப் பார்க்கும்போது வாழ்வு எனும் பரீட்சையில் வெற்றி பெற்றேன் என்ற திருப்தி எனக்குள் ஏற்பட்டிருக்கிறது.

❖ ❖ ❖

குடும்பமெனும் கோயில்

19

"புகழ் புரிந்த இல்லிலோர்க்கு இல்லை இகழ்வார் முன்
ஏறு போல் பீடு நடை"

- வள்ளுவர்

புகழ் மிகுந்த குடும்பம் இல்லாத ஒருவருக்குத் தம்மை இகழ்பவருக்கு முன்னால் கம்பீரமாக நடந்து செல்ல முடியாது என்று வள்ளுவர் தெளிவாகச் சொல்லிவிட்டார்.

திருமனிதர்கள் தமது குடும்பம் ஒரு கோயில் போல அமைவதில் அதிக கவனம் செலுத்துவார்கள்.

"தனி மனிதத்துவம்" என்பது இன்று உலகம் முழுவதிலும் நாகரிகமாகி வருகிறது. தன்னைப் பற்றி மட்டும் அக்கறை கொள்தலாகிய சுயநலம் மிகமிக வேகமாக வளர்ந்து வருகிறது. குடும்பம் என்பது அவசியமில்லை என்று கருதுகிற தீவிரப் பெண்ணிய வாதிகளும் இருக்கிறார்கள். பதினெட்டு வயது வந்து விட்டால் தனியாக ஒரு காரும் வாங்கிக் கொண்டு தனி வீட்டுக்குப் போய் விடுகிறார்கள் வளர்ச்சி அடைந்த

நாடுகளின் கட்டிளமைப் பருவத்தினர். "வயது முதிர்ந்தவர்களை எமது குடும்ப அங்கத்தினர் என்று கருத வேண்டியதில்லை. அவர்களால் தம்மைக் கவனித்துக்கொள்ள முடியாவிட்டால் முதியோர் இல்லத்தில் சேர்த்து விட்டு அவர்கள் இறந்த பிறகு நகைநட்டு எஞ்சியிருக்கும் காணி, பூமி எமக்கு வருமா என்று பார்த்தால் போதும்" என்ற சிந்தனை எமது நாட்டிலும் பெரும்பகுதியினரிடம் வந்தே விட்டது.

ஒரு வீட்டில் ஒருவர் என்று தனித்து வாழ்வோர் எண்ணிக்கை உலகளாவிய ரீதியில் வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. அவுஸ்திரேலியாவில் 25 வீதமான வீடுகள் தனி ஒரு நபரைக் கொண்டு அமைகின்றன.

கனடாவில் இது 27 வீதமாக இருக்கிறது. எமது நாட்டிலும் பரவலாகப் பலர் தனித்து வாழ்வதை அவதானிக்க முடிகிறது. திருமணமாகிக் குழந்தை குட்டிகளுடன் வாழ்ந்து எல்லோரும் திருமணமாகிச் சென்றுவிட கணவன் அல்லது மனைவியும் இறந்த பிறகு தனித்து வாழ்வது என்பது ஒன்று. அப்போது தனித்து வாழும் காலம் குறைவாக அல்லது தற்காலிகமாக இருக்கலாம். திருமணமே செய்யாமல் வாழ்கிறவர்கள் சிலர், மிக நீண்ட காலம் தனித்து வாழ்கிறார்கள். "தனிமை" என்பது சிலவேளை சுதந்திரம் கூடிய நிலை என்று பார்க்கப்பட்டாலும் மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு என்பதை மறந்துவிட முடியாது. நீண்ட காலத் தனிமை ஒருவரது உள ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கக்கூடும்.

குடும்பம் ஒன்று அமைதல் சிறப்பு. அது கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்தால் இன்னும் சிறப்பு. குடும்பத்தில் ஒருவருக்குத் துன்பம் வரும் போது அது பலரோடு பகிரப்படுகிறது. அதனால் அதன் செறிவு பெரு மளவு குறைந்து போகிறது. அதே சமயத்தில் ஒருவருக்கு வருகிற இன்ப மும் வெற்றியும் குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் உரித்தாக்கப்படுவதனால் அது பல மடங்கு பெரிதாக அனுபவிக்கப்படுகிறது. குடும்பத்தில் ஒருவர் வெளியே செல்கின்ற போது, வெளிநாடு செல்கின்ற போது அல்லது மரணமடைகின்ற போது, அவரது குடும்பவகிபங்கு அங்குள்ள வேறு ஒருவரால் பதிலீடு செய்யப்படுகிறது. அதனால் அந்த இழப்பின் வலி குறைக்கப்படும். ஆகவேதான் குடும்பத்தின் ஒரு அங்கத்தவராக வாழ்தலில் ஒரு பலம் ஏற்படுகிறது. "கொக்கென்று நினைத்தாயோ கொங்கணவா?" என்று, சாபம் போடக்கூடிய முனிவரையும் பார்த்துத் துணிந்து கேட்ட பலம் அது.

பலர் சேர்ந்து ஏறத்தாழ ஒரே எண்ணங்கள், உணர்வுகள், இலக் குகள், விழுமியங்களோடு வாழும் வாழ்க்கை மிக மகிழ்வானது. குடும்பத் திலுள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் தனக்கென்று சில குடும்ப இலக்கு களை வகுத்துக் கொள்கிறார். "என்னுடைய பிள்ளையை நன்றாகப் படிப்பித்து, நல்ல பிள்ளையாக வாழ வைக்க வேண்டும்" என்ற இலக்கோடு பெற்றோர் வாழ்வதைப் பார்க்கும் பிள்ளை "என்னுடைய பெற்றோரைக் கண் கலங்காமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்" என்ற இலக்கைத் தனக்கு வரித்துக் கொள்கிறது. அப்போது சந்தோஷம் தானே வந்து அமைந்து விடும் இல்லையா? உயிரியல் ரீதியாகப் பார்த்தாலும் மனித உயிரை வடிவமைக்கும் திருப்தி குடும்பத்தில் தான் ஏற்பட முடியும். ஏறத்தாழ என்னைப் போன்ற ஆயினும் என்னிலிருந்து வித்தியாசமான ஒரு புதிய உயிர் இந்தப் பிரபஞ்சத்துக்கு வரும் போது ஏற்படும் திருப்தி என்பது எழுத்தில் வடிக்க முடியாத ஒன்று.

குழந்தைகள் வளர்ந்து வரும் போது நிமிடத்துக்கு நிமிடம் மகிழ்ச்சியை விதைப்பார்கள். அவர்களின் தனித்துவத்தை இரசிக்கத் தெரிந்தவர் புத்திசாலி. பிள்ளைகள் இன்னும் வளர்ந்து வரும் போது அந்தக் குடும்பத்தில் புதிய புதிய கற்றல் செயற்பாடுகள் நிகழ்ந்த வண்ணம் இருக்கும். பிள்ளை தனது மழலை ஊடாகப் பல விடயங்களை வெளிப்படுத்தும் போது பெரியவர்களும் பல புதிய விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

"குழலினிது யாழினிது என்பர்தம் மக்கள்
மழலைச் சொல் கேளாதவர்"

என்று வள்ளுவர் சொன்னது மிகையானது இல்லை. பிள்ளையை முக்கிய மூலதனமாகக் கொண்டு வளரும் குடும்பம் மெல்ல மெல்ல ஒரு பல்கலைக்கழகம் ஆகும். அங்கே ஒழுங்கும் ஒழுக்கமும் இயல்பாக இருக்கும்.

இயற்கையில் ஒரு ஒழுங்கு எப்போதும் இருப்பதைப் பிள்ளை அவதானிக்கும். சூரியன் உதிப்பதிலும், மறைவதிலும், சந்திரன் வளர் வதிலும், தேய்வதிலும், பூக்கள் மலர்வதிலும், உதிர்வதிலும், காலநிலை மாற்றத்திலும் என்று பல விடயங்களிலும் இந்த ஒழுங்கைக் காணும் பிள்ளை தனது உடலியல் தொழிற்பாடுகளிலும் இதைப் பார்க்கும். இதயம் துடிக்கும் முறையில் "லப்-டப்", "லப்-டப்" என்று ஒரு கணமும் தவறாமல் ஒரு ஒழுங்கு வருகிறது.

இந்த ஒழுங்கு மாறிவிட்டால் நோய் அல்லது மரணம் நிகழ்ந்து விடும். எமது சுவாசத்தில் நித்திரை, விழிப்பு என்ற பிரக்ஞை நிலையில்... இப்படிப் பல இடங்களிலும் இந்த ஒழுங்கு இருப்பதைப் போலப் பெற்றோ ரின் நடத்தையிலும், சிந்தனையிலும், உணர்வுகளிலும் கூட ஒரு ஒழுங் கைப் பிள்ளைகள் கவனிக்கும்போது அதைப் பின்பற்றுவது அவர் களுக்கு மிக எளிதாகிறது. உடல் நிலையிலும், உள நிலையிலும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு நிலைக்குமிடத்து இயல்பான ஒழுங்கு அமைதல் குடும்பத்தில் சிறப்பாக வெளிப்படும். அந்தக் குடும்பத்தின் மகன் "அவையத்து முந்தி இருப்பான்". இப்படி ஒரு பிள்ளையைப் பெறுவதற்கு இந்தப் பெற்றோர் "எந்நோற்றார் கொல்" என்று உலகம் பேசும். இதைவிட மகிழ்வு வேறு எது?

சிலந்தி வலை பின்னும் என்பதும், தூக்கணாங்குருவி கூடு கட் டும் என்பதும் எவ்வளவு நிச்சயமோ அதேயளவு நிச்சயமானது நல்ல குடும்பத்தின் பிள்ளை ஒழுங்கு தவறாது என்பதுமாகும்.

உலகம் முழுவதிலும் நல்ல விழுமியங்களாகக் காணப்படும் நேர்மை, கூட்டுறவு, சுதந்திரம், சந்தோஷம், அன்பு, சமாதானம், மதிப்பு, பொறுப்பேற்றல், எளிமை, பொறுமை, ஒற்றுமை ஆகிய பண்புகள் நல்ல குடும்பங்களில் விதை கொள்ளும்.

மனிதர்கள் எல்லோருமே அழகாக இருக்க விரும்புகிறார்கள். ஒழுங்கு என்பது ஒரு அழகு. அது ஒருவருடைய ஆளுமையை மிகவும் அழகுபடுத்துவது என்பதைப் பிள்ளைகள் குடும்பத்தில் கற்றுக்கொள் வார்கள். "இந்த எறும்புகள் வரிசையாகச் செல்வது பார்க்க எவ்வளவு அழகாக இருக்கிறது?" என்று பாட்டி மிகச் சிறு வயதிலேயே பிள்ளைக் குச் சொல்லியிருப்பார். பாடசாலையில் ஒரு வகுப்பறையில் இருந்து மற்றொரு வகுப்பறைக்குச் செல்லும்போது வரிசையில் செல்ல வேண்டும் என்பது அந்தப் பிள்ளைக்குத் தடி மூலம் கற்பிக்கப்பட வேண்டிய பாட மாக இருக்காது.

அதே சமயத்தில் குடும்பத்தின் ஒழுங்கும், ஒழுக்கமும் தவறிவிட் டால் குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்கள் அனைவரும் பாதிக்கப்பட்டாலும் பிள்ளைகள் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள். பெற்றோர் இல்லாத குடும்பம், ஒற்றைப் பெற்றோர் குடும்பம், பிரிந்த குடும்பம் அல்லது விவாக ரத்துப் பெற்ற குடும்பம், நாள்தோறும் சண்டையிடும் பெற்றோரைக் கொண்ட குடும்பம், மது அல்லது போதைப் பாவனை உள்ள பெற்றோர் காணப்படும் குடும்பம், பாரிய உளநலக் குறைபாடு கொண்ட பெற்றோ ரைக் கொண்ட குடும்பம் - இப்படியான நிலைமைகள் ஒழுக்கம் தவறும் பிள்ளைகளின் தோற்றுவாய்க்கு மூல காரணமாகின்றன.

திருமனிதர்கள் குடும்பத்தினரோடு தரமான நேரத்தைச் செலவிடு வார்கள். அங்கு விருந்தோம்பலும், அன்புடைமையும், இனியவை கூறலும், செய்ந்நன்றி மறவாமையும், பொறையுடைமையும், புறங்கூறாமையும் இன் னும் பல நற்பண்புகளும் செழிக்கும். அதனால் அந்தக் குடும்பம் சமூகப் பயன்பாடு மிக்கதாயும் அமையும்.

எமக்கு வாழ்வில் யாருடனும் போட்டி இல்லை. எமது வாழ்வின் அர்த்தம் எமக்குத் தெரியும். யார் என்ன சொன்னாலும் ஓர் அக அமைதி யுடன் எமது வேலையைச் செய்யும் திறன் அமைந்து விட்டால் அதுவே திருமனிதர் குடும்பமாகும்.

❖ ❖ ❖

சொந்தக் கால்

20

"பகையகத்துச் சாவார் எளியர் அரியர்
அவையகத்து அஞ்சாதவர்"
- வள்ளுவர்

வள்ளுவர் சொல்லுகிற அவை அஞ்சாமை எப்படி வரும்? சொந்தக் காலில் நின்றால் வரும். ஜெய்ப்பூர் கால் உண்மையாக வைத்துக் கொண்டவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவு. உயிருள்ள உண்மையான கால் கொண்டவர்கள் தான் எம்மில் பலர். ஆனாலும் எமது மனம் சொந்தக் காலில் நிற்கப் பயப்படுகிறதே! திருமனிதர்கள் முடிந்தவரை சொந்தக் காலில் நிற்பார்கள்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஏபிரகாம்லிங்கன் ஒரு முறை வெள்ளை மாளிகையில் தனது சப்பாத்துகளை மினுக்கிக் கொண்டிருந்தார். அங்கு பணியாற்றுகின்ற ஒருவர் இதைக் கண்டு திகைத்துப் போய் "ஐயா, அமெரிக்க ஜனாதிபதிகள் தமது சப்பாத்துக்களைத் தாமே மினுக்குவதில்லை" என்று கூறினார். லிங்கன் மிகவும் தளர்வான மன நிலையுடன் "அப்படியா? அப்படியானால் அவர்கள் யாருடைய சப்பாத்துக் களை மினுக்குவார்கள்?" என்று கேட்டாராம்.

சரித்திரத்தில் மிகவும் பேசப்படுகின்ற இந்தச் சம்பவம் ஒருவர் எவ்வளவு உயர்ந்த பதவியில் இருந்தாலும் சரி, எவ்வளவு பெரிய செல் வந்தராக இருந்தாலும் சரி தனது சொந்த வேலைகளைத் தானே செய் வதுதான் ஆரோக்கியமானது என்பதை உணர்த்தி நிற்கிறது.

குழந்தை ஒன்று பிறந்து சில மணித்தியாலங்களுக்குள்ளேயே தனது அழுகை மூலம் தான் பால் குடிப்பது எப்போது என்பதைத் தீர் மானித்துக்கொள்கிறது. மெது மெதுவாக இந்த இயல்பு வளர்ந்து குழந் தையின் முன்பள்ளிப் பருவத்தில் தனது உடையைத் தெரிவு செய்தல், தானே சாப்பிடுதல், தானே உடை அணிதல் என்று இந்த நடத்தை விரி வடைந்து வரும். பதினெட்டு வயதுக்கு மேல் ஒருவர் தனது சொந்தக் காலில் நிற்றல் ஓரளவுக்கு முழுமை அடையலாம்.

மற்றவர்களில் தங்கி வாழாத நிலைமை என்பது ஒருவரது சுய நம்பிக்கையையும், சுயகணிப்பையும் உயர்த்த வல்லது. அப்போது வாழ்வில் வருகின்ற சாவல்களுக்கு முகம் கொடுப்பது எளிதாகும். பொருளாதார ரீதியாகவும் உடல் மூலம் செய்கின்ற வேலைகள் சார்ந்தும் உள ரீதியாக எடுக்கின்ற முடிவுகள், எண்ணங்கள் சார்ந்தும் சொந்தக் காலில் நிற்கக் கூடியவர்கள் தான் தமது குடும்பத்தின் மேலோ, நண்பர்கள் மேலோ அல்லது சமூகத்தின் மீதோ குறைந்த அளவு சுமையைப் போடுவார்கள். அதனால் அவர்களுக்கும் மற்றைய மனிதர்களுக்கும் இடையில் உள்ள உறவு செழிக்கும். அப்படிப்பட்ட மனிதர்கள் அதிகமாக வாழும் நாடு, அந்தச் சமூகம் விரைவில் உயர்ந்து விடும்.

“பசித்தவனுக்கு மீனைக் கொடுப்பதை விட மீனைப் பிடிக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதே சிறந்தது” என்ற பழமொழி இதே விடயத்தை அழுத்துகிறது. ஒரு சமூகத்திற்கு நாம் தொடர்ந்து மீனைக் கொடுத்து வந்தால் அவர்களும் கையேந்திப் பழகி விடுவார்கள். மீனைப் பிடிக்கக் கற்றுக் கொடுத்தால் சில நாள்களிலேயே அவர்கள் சொந்தக் காலில் நிற்கப் பழகிக்கொள்வார்கள்.

தமது தேவைகளுக்குத் தம் சொந்தக் காலில் நிற்கக்கூடியவர்களே உலகில் மற்றைய உயிரினங்களுக்கு உதவக்கூடிய பெரிய பொக்கிஷமாகிறார்கள். அப்படியானவர்களையே உலகம் பயனுள்ள வளமாகப் பார்க்கிறது. தன்னால் ஏதோ வழியில் அரண்மனைக்கு போய்ச்சேர முடியும் என்ற நம்பிக்கை இருந்தமையாலேதான் பாரி முல்லைக் கொடிக்குத் தன் தேரை வழங்கினான். சாதாரண குடும்பப் பெண்ணாக வாழ்ந்த கண்ணகி ஒரு பெரிய அநீதி நடந்தபோது தானே தனது வக்கீலாக மாறினாள்.

அடுத்த நேரச் சாப்பாட்டுக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியாத நிலை பொருளாதாரத்தில் ஸ்திரமற்ற நிலை எனப்படும். அது மிகவும் பயமும் பதற்றமும் தரும் நிலைதான். பொருளாதார சுதந்திரம் எமது மனதை வலுவூட்டும். அதற்காக மலை போல பணத்தைக் குவித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை. எமது உடல், உளத் தேவைகள் பூர்த்தியாக்கப்பட வேண்டிய அளவுக்குத் தேவையான பணத்தை எமது திறன்களைப் பாவித்து நேர்மையான முறையில் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். அவ்வாறு சொந்தக் காலில் நிற்பது நண்பர்கள், உறவினர்கள் மத்தியில் ஒரு கீர்த்தியையும் புகழையும் கொண்டு வரும்.

சொந்தக் காலில் நிற்பவர்களோடு உறவு கொள்ளவும் வலை அமைப்பைப் பேணிக் கொள்ளவும் பலரும் விரும்புவர்.

"பகீரதப் பிரயத்தனம்" என்ற ஒரு சொற்றொடர் தமிழில் உண்டு. முயற்சி செய்தால் கங்கா நதியைக் கூடக் கொண்டு வரமுடியும் என்று அது நம்ப வைக்கிறது. அப்படிப் பெரிதாக எதுவும் தேவையில்லை. எமது அடிப்படைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை வந்தாலே போதும். விழிப்புல வலுவிழந்தோர் பலர் தொழில் செய்கிறார்கள். எல்லா அங்கங்களும் சரியாக இருக்கிற பலர் சோம்பிக் கிடக்கிறார்கள்.

"சொந்தக் காலில் நிற்றல்" என்ற விடயம் தருகிற மகிழ்வையும் திருப்தியையும் வேறு எதுவும் தரமுடியாது. முதலில் சிறு சிறு விடயங் களைச் செய்து அதில் வெற்றி பெற்று விட்டால் படிப்படியாகப் பெரிய வேலைகளையும் துணிந்து செய்யும் தைரியம் வரும்.

"வீட்டில சும்மா இருந்து சாப்பிடுவது கௌரவம். வேலை செய் வது கேவலம்" என்ற மைய நம்பிக்கை சிலரிடம் உண்டு. "பெண்கள் வேலைக்குப் போவது கேவலம்" என்ற எண்ணம் எமது நாட்டில் இன்னுந் தான் சிலரிடம் இருக்கிறது. அப்படியானவர்கள் தனது மனைவியரையும் சகோதரிகளையும் பெண் பிள்ளைகளையும் வேலைக்கு விடமாட்டார்கள். "நான் உன்னை வைச்சுக் காப்பாத்துவன் தானே. சோறு போடுவன் தானே" என்று சொல்வார்கள். உண்மையில் அந்தப் பெண்கள் இவர்க ளது அடிமைகளாக அந்த வீட்டில் வலம் வரப் போகிறார்கள் என்பது தான் உண்மை.

தமது சொந்தக் காலில் நிற்க முடியும் என்று நம்புகிறவர்கள் பொதுவாக மற்றவர்களிடம் கடன் வாங்க மாட்டார்கள். "வாழ்நாளில் யாரிடமும் கடன் வாங்கப் போவதுமில்லை. யாருக்கும் கடன் கொடுக்கப் போவதுமில்லை" என்று ஒரு கொள்கையை வைத்துக்கொள்வது சிறந் தது. அப்படி இருந்திருந்தால் வீடு தேடி வந்த நிறுவனங்கள் பல எமது பிரதேசத்தில் வந்த வழியே திரும்பிப் போயிருக்கும் என்பதுடன் எத் தனையோ தற்கொலைகள் தடுக்கப்பட்டிருக்கும்.

இன்னும் அதிகம் சுதந்திரமாக இன்னும் அதிகம் சொந்தக் காலில் நிற்பதற்கு ஒரு சந்தர்ப்பம் எப்போது வருகிறது என்று பார்த் திருக்க வேண்டும். சந்தர்ப்பம் கதவைத் தட்டும் போது அதைத் தவற விட்டு விடக்கூடாது. "சந்தர்ப்பம் என்று பெண்ணுக்கு முன்பக்கம் மட்டுமே மயிர் உண்டு. பின்பக்கத்தில் அவள் மொட்டை" என்று சொல்வார்கள். அவள் வரும் போது முன்பக்கமாகத் தலையில் பிடித்தால் உண்டு. அவள் போன பிறகு பின்பக்கமாக ஒரு வகையிலும் பிடித்து இழுக்க முடியாது. போனால் போனதுதான்.

சைவ சமயத்தில் நாங்கள் பேசுகின்ற நாயன்மார் பலரும் அந்தக் காலத்தில் கோயில் கோயிலாக மிக நீண்ட தூரம் நடந்தார்கள். அப்பர் பெருமானால் நடக்க முடியவில்லை என்பதற்காக இறைவன் திருவை யாற்றில் வைத்து அவருக்குக் கைலைக் காட்சி கொடுத்தார் என்பது புராண வரலாறு. சுந்தரமூர்த்தி நாயனாருடைய நிறைவான பாதயாத்திரை திருவஞ்சைக் களத்தில் தொடங்கி திருக்கைலாசத்தில் முடிந்தது. ஆகவே, எமது முன்னோர்கள் உடலியல் ரீதியாகச் சொந்தக் காலில் நின்றார்கள். எமது நாட்டிலும் கூடக் கதிர்காமம் வரை நடந்து சென்ற வர்கள் பலர். இன்று எமது வாழ்க்கை முறை பக்கத்து வீட்டிற்குப் போவதென்றாலும் மோட்டார் சைக்கிள் வேண்டும் என்ற நிலையாகி விட்டது. அதனால் தான் இனிமேல் கூர்ப்பு அடைந்து வரும் மனித இனம், அல்லது வேறொரு இனம் கை, கால் எல்லாம் சூம்பி தலை மட்டும் பெருத்து பல்வேறு மின்காந்த அலைகளை உள்வாங்கக் கூடிய அன்ரனாவோடு உருவாகலாம் என்று விஞ்ஞானிகள் எதிர்வு கூறுகிறார் கள்.

எமது உணவு எமது வயல்களிலும் தோட்டங்களிலும் உருவா கிய நிலை எமக்கு முந்திய சந்ததியிடம் இருந்தது. எமது தோட்டத்து மரவள்ளிக் கிழங்கும், குரக்கனும், சாமையும் எமது வீட்டுத் தோட்டத்தின் காய்கறிகளும் உண்டபோது இவ்வளவு தொற்றா நோய்களை நாம் எதிர் கொள்ளவில்லையே! நாகரிகம் என்ற பெயரில் எல்லாவற்றுக்கும் யாரையோ நம்பப் போய் நாம் முற்றாகவே அழிந்து போகிற இனமாகிக் கொண்டிருக்கிறோம்.

இன்றைக்கும் கொலஸ்தரோல் நோயாளிகள், நீரிழிவு நோயாளி கள், இருதய சத்திர சிகிச்சை முடிந்த நோயாளிகள் என்று பலரையும் வைத்தியர்கள் “நடவுங்கள், நடவுங்கள்” என்று சொல்கிறார்கள்.

திருமனிதர்கள் உடலியல் ரீதியாகவும், உளவியல் ரீதியாகவும் சொந்தக் காலில் வாழ்வார்கள் என்பதை அழுத்தி நினைவில் வைப்போம்.

❖ ❖ ❖

விமர்சனம் தெளிதல்

21

"குணம் நாடிக் குற்றமும் நாடி அவற்றுள்
மிகை நாடி மிக்க கொளல்"

- வள்ளுவர்

ஏதோ ஒரு விடயத்தின் சாதகமான அம்சங்களையும் குறை குற்றங்களையும் ஆராய்ந்து தீர்ப்புச் சொல்லும் முறைமை விமர்சனம் எனப்படும். மனித வாழ்வின் எந்தப் பரப்பிலும் இது நிகழலாம். நிகழும். நிகழ வேண்டும். சிலவேளைகளில் மிகத் தவறானதாக மிக எழுந்த மானமாகக் கூறப்பட்டதாக விமர்சனங்கள் அமையலாம். இன்னும் சில சந்தர்ப்பங்களில் அவை மிக உயர்ந்த சிறப்புத் தேர்ச்சியுடன் மிகக் கவனமாக முன் வைக்கப்படுவதாக இருக்கலாம். சில சமயங்களில் ஒரு தரமான விமர்சனத்தைப் புரிந்து கொள்வதற்குத் துறை சார் அறிவும் புலமையும் தேவைப்படலாம். எப்படி இருப்பினும் ஓர் எண்ணத்தை, ஓர் உணர்வை, ஒரு நடத்தையை, ஒரு மனிதரை, ஒரு நூலை, ஒரு கலைப் படைப்பைப் பல்வேறு கோணங்களிலுமிருந்து துருவி ஆராய்தலே விமர்சனம் என்று திருமனிதர்கள் புரிந்து கொள்கிறார்கள்.

"செத்துப்போன நாய்க்கு யாரும் கல்லெறிவதில்லை" என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பிரபலமான கூற்று உண்டு. நாய் உயிரோடு இருந்து

ஓடி ஆடி விளையாடி, சாப்பிட்டு, வீட்டைக் காத்து அல்லது குரைத்துச் செயற்படும் போது தான் அதன் செயற்பாட்டை விமர்சிக்க முடியும். நாய் இறந்துவிட்ட பிறகு காலை மடித்துக் கொண்டு கிடந்ததா அல்லது நீட்டிக் கொண்டு கிடந்ததா, வாய் திறந்தபடி இருந்ததா, மூடி இருந்ததா என்று யாரும் விமர்சிப்பதில்லை. ஏனென்றால் அந்த விமர்சனத்தால் பயன் ஏதும் இல்லை. நாய்க்கு அந்த விமர்சனம் கேட்கப்போவதில்லை. அதன் செயற்பாட்டை அதனால் இனி மாற்றி அமைக்க முடியாது.

அல்லது வேறு ஒரு நாய்க்குக் கேட்டாலும் கூட இறந்த பிறகு அதனாலும் தான் தனது காலின் நிலையை அல்லது வாயின் நிலையைத் திருத்தி அமைக்க முடியாது. ஆகவே விமர்சனத்தின் நோக்கம் குறித்த விடயத்தை எதிர்காலத்தில் இன்னும் சிறந்ததாக மாற்றுவதே என்பது தெளிவு. விமர்சனம் என்பது மானிட முன்னேற்றம் கருதிச் செய்யப் படுவது என்று திருமனிதர்கள் புரிந்து கொள்கிறார்கள்.

விமர்சனம் உயிரோடு இருக்கும் மனிதர்கள் யாருக்கும் வரும். "காய்த்த மரமே கல்லடி படும்" என்பது தமிழ்ப் பழமொழி. இதுவரை காய்க்காமல் இருந்த மரம் இவ்வருடம் காய்த்து விட்டால் அதற்கு விமர்சனம் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகிறது. மாற்றங்களே மனித நாகரிக முன்னேற்றத்தின் அடிப்படை. ஆயினும் புதிய மாற்றத்தைச் செய்ய அல்லது சொல்ல முனைகின்ற ஒருவருக்குத்தான் கடுமையான விமர்சனம் வரும். ஏனெனில் மனித மனம் மாற்றத்தை விரும்புவதில்லை. மாற்றங்கள் நெருக்கீடு தருபவை. பூமி உருண்டையானது என்று கூறுவதற்கு அரிஸ்டோட்டல் நிறையவே விவாதிக்க வேண்டி இருந்தது. நிக்கலஸ் கொப்பனிக்கஸ், கலீலியோ கலிலி ஆகியோர் எழுதிய நூல்கள் சமய உலகத்தினரால் தடை செய்யப்பட்டன. கூர்ப்புக் கொள்கையை முன்வைத்தமைக்காக டாவின் இன்றுவரை கடுமையாக விமர்சிக்கப்பட்டு வருகிறார்.

ஆகவே நல்லதை, சரியானதை, ஆரோக்கியமானதை அல்லது மனித இன வளர்ச்சிக்கு உதவக்கூடியதைச் செய்தால் எல்லாரும் ஒரு மித்துப் பாராட்டுவார்கள் என்று திருமனிதர்கள் நம்புவதில்லை. அவர்கள் தமது வலிமையான மனச்சாட்சிக்கு விரோதமின்றிச் செயற்பட்டுக்கொண் டிருப்பர்.

விமர்சனம் நல்லதைச் சொன்னாலும் சரி, குறையைச் சொன்னா லும் சரி, அதன் நோக்கம் ஆக்கபூர்வமானதாய் அமையவேண்டும் என்பது கொள்கையளவில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டாலும் எல்லா விமர் சனங்களும் அப்படி அமைவதில்லை என்பதும் உண்மை. பல சந்தர்ப்பங் களில் விமர்சனம் குறித்த நபரின் மனதைக் கடுமையாகத் தாக்கி அழிக்கும் நோக்கம் கொண்டதாக இருப்பது தெளிவாகத் தெரியும். வன் முறையாளர்கள் அதைச் செய்துகொண்டுதான் இருப்பார்கள். உடலைக் காயப்படுத்துவது மட்டுந்தான் வன்முறை என்று எண்ண முடியாது. உள்ளத்தைக் காயப்படுத்தும் வார்த்தைகளைப் பாவிப்பவர்களும் வன்முறையாளர்கள் தான். அதனால் தான்,

"இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்
கனியிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று"

என்று வள்ளுவர் சொன்னார். இவ்வாறு விமர்சனம் எதிர் மறையான நோக்கம் கொண்டு அமையும்போது அதை எப்படி எதிர்

கொள்வது என்று திருமனிதர்கள் தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள். அதன்படி செய்வார்கள்.

அப்படியான ஒரு விமர்சனத்திற்கு எதிர்வினை காட்டுவதற்கு முன் போதிய அளவு நேரம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக அந்த விமர்சனம் எம்மைக் கோபப்படுத்தியிருந்தால், தளர்வதற்கு நேரம் எடுத்துக்கொண்டு, கோபத்தைக் கையாளும் முதலுதவி முறைகளைச் செய்துகொண்டு அந்த விடயத்தை அப்போதைக்கு அப்படியே விட்டு விட்டு அடுத்த வேலைக்குச் செல்வதே புத்திசாலித்தனமானது. மனம் சற்று அமைதி அடைந்த பின்னர் விமர்சனம் சொன்ன வசனங்களை எடுத்து ஆற அமர இருந்து சிந்தித்துப் பார்க்கலாம். அதில் ஏதாவது உண்மை இருந்தால், முன்னேற்றத்திற்கு ஏதுவான விடயம் இருந்தால், எமது நடவடிக்கைகளை எதிர்காலத்தில் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

இல்லை என்றால் எம்மைப் பின்தள்ளுவதும் அழிப்பதும் மட்டுமே அந்த விமர்சனத்தின் நோக்கம் என்பது தெளிவு என்றால், குழப்பமடைவதும் எம்மைப் பாதுகாக்கும் வசனங்களை முன்வைப்பதும் அவசியமில்லை. விடயத்தை முற்றாகப் பூட்டிவிட்டுப் பின்வாங்க வேண்டியதில்லை. நிதானமாக உண்மைகளை முன்வைக்கலாம். குற்ற உணர்வால் பாதிக்கப்பட்டு விமர்சகரைப் பழிவாங்க முனைவதும் அந்த விடயத்திலிருந்தே முற்றாகப் பின்வாங்கி விடுவதும் எந்த வகையிலும் அந்த விமர்சனத்திற்குப் பதில் தராமல் உள்ளுக்குள்ளே புதைத்து எமது அமைதியைக் கெடுத்துக்கொள்வதும் விமர்சகர்களுக்கு நன்மையாகி விடும்.

“உங்கள் விமர்சனத்திற்கு நன்றி. நான் ஆறுதலாக உங்களோடு கதைக்கிறேன்” என்று கூறுவது மிகவும் பொருத்தமானது. அந்த விமர்சனத்தில் இருந்து நாம் எதையாவது கற்றுக்கொள்ள இருந்தால் அந்தப் பாடத்தைத் தெளிவாகக் கற்றுக்கொள்ளலாம். அப்படி எதுவுமே இல்லை என்று நிச்சயமாகத் தெரிந்தால், அதை மறந்து சொன்னவரை மன்னித்து விடுவதுதான் உத்தமம்.

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள். அவர்களது சிந்தனைகள் வித்தியாசமானவை. எல்லோரும் என்னைப் போலவே இருப்பார்கள் அல்லது இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பது முட்டாள்தனமானது. ஆகவே விமர்சகர் எம்மிலிருந்து வேறுபட்டவர் என்பதை முதலில் ஏற்றுக்கொள்ளலாம். “உங்கள் விமர்சனத்தை நான் மதிக்கிறேன்” என்று கூறலாம். எமது அகக் குழந்தையை அந்த விமர்சனம் தொட்டுக் காயப் படுத்தி விட்டதா என்று கவனிக்க வேண்டும்.

ஒரு குறிப்பிட்ட விமர்சனத்தை ஒருபோதும் தனிப்பட்ட முறையிலான தாக்குதல் என்று எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதில்லை. அந்த விமர்சனம் விமர்சகரின் இயல்பைக் காட்டுகிறது என்று எடுப்பது சிறப்பு. அந்த

விமர்சனம் மிகவும் வன்முறைத் தன்மை கொண்டமைந்திருந்தால், விமர் சகர் வன்முறை மனப்பாங்கு கொண்டவர் என்பதே உண்மை. அவருக் காக அனுதாபப்படலாம். அவருக்காக இறைவனைப் பிரார்த்திக்கலாம். உத்தியோக பூர்வமாகப் பதில் சொல்ல வேண்டிய கட்டாயம் இருந்தால், தரவுகளை மட்டும் முன்வைக்கலாம். விமர்சனங்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி வருகிற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் எமது வாழ்வின் இலக்கு களை மீள நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவற்றை நோக்கி நாம் முன் னேறுவதை இந்த விமர்சனம் எந்த வகையிலும் பின்தள்ளவில்லை என் பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சில விமர்சகர் குறை சொல்வதையும் நாசூக்காக, அழகாக மனம் புண்படாதபடி சொல்வார்கள். அது ஒரு திறமை.

"அழகானவர் யார்?" என்று சீதேவிக்கும் மூதேவிக்கும் போட்டி நடந்ததாம். நாரதரை நடுவராக நியமித்தார்கள். அவர்பாடு தர்மசங்கடம். சீதேவி அழகு என்று தீர்ப்பளித்தால், மூதேவி அவருடன் தங்கிவிடுவாள். மூதேவி அழகு என்று தீர்ப்பளித்தால் சீதேவி அவரை விட்டு நிரந்தரமாக விலகிவிடுவாள். அவர் நிதானமாக நேரம் எடுத்துத் தளர்வாக இருந்து யோசித்தார். "சீதேவி வரும்போது அழகு, மூதேவி போகும்போது அழகு" "அவருக்கு முன்பக்கம் அழகு. இவருக்குப் பின்பக்கம் அழகு" என்று தீர்ப் பளித்தார். அவர் சொன்ன விமர்சனம் உண்மையானதுதான். ஆயினும் இருவரும் திருப்தி கொள்ளும் வகையில் சொன்னார். இது கற்பனைக் கதை என்று வைத்தாலும் இது தரும் பாடம் மிக வலிமையானது.

"நான் மாடு மாதிரி வேலை செய்யிறன். எந்த நாய்க்கும் நன்றி இல்லை" என்பது ஒருவர் தன்னைப் பற்றி அடிக்கடி சொல்லிக்கொள்ளும் வாக்கியம் என்று வைத்தால், அவர் தன்னை "மாடு" என்று தனக்குச் சுய பட்டம் சூட்டியிருக்கிறார். அது அவரது அமைதியான மனநிலையில் நிச் சயம் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய அறிகைசார் குழப்பம்.

குழந்தை ஒன்று வளர்ந்து வரும்போது, குத இன்பநிலைப் பருவம் திருப்தியாக நிறைவு செய்யப்படாவிட்டால் மற்றவர்களைக் குத்திப் பேசுவதும், கிண்டல் செய்வதும் காணப்படும் என்று சிக்மண்ட் புரோயிட் கூறினார். ஆகவே தான் அவர்கள் மீது பரிதாபப்பட வேண்டி இருக்கிறது.

உலகில் யாரும் - யேசுநாதர் உட்பட - எல்லோராலும் பாராட்டப் பட்டதில்லை. நாம் எம்மைப் பற்றி உண்மையாக என்ன நினைக்கி றோமோ அப்படியேதான் உலகமும் இறுதியில் எம்மைப் பற்றி விமர்சனம் செய்யும். அதுதான் உண்மை. பிறகென்ன மனக்கவலை? எனது வாழ்வில் விமர்சனம் தெளிதல் சிலவேளை கஷ்டமாகவே இருந்ததுண்டு.

❖ ❖ ❖

22

துன்பம் வெல்லுதல்

"துன்பம் பல நாள் உழந்தும் ஒரு நாளை
இன்பமே காமுறுவர் ஏழையார் - இன்பம்
இடை தெரிந்தின்னாமை நோக்கி மனையா
றடை வொழிந்தார் ஆன் றமைந்தார்"

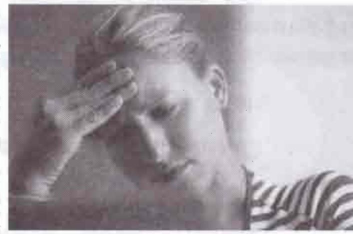
- நாலடியார்

"**வா**ழ்வில் பலநாள் துன்பம் அனுபவித்தாலும் எப்போதோ ஒரு நாள் கிடைக்கப் போகிறது இன்பம் என்று எண்ணி அற்பர்கள் மகிழ்ந் திருப்பர். இந்த வாழ்வின் நிலையாமை உணர்ந்த கற்றறிந்த மேலோர் அத்தகைய ஒருநாள் இன்பத்துக்காகப் பலநாள் துன்பப்படும் வாழ்வை மேற்கொள்ள மாட்டார்கள்" என்று நாலடியார் பேசுகிறது.

வாழ்வைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளும் அறிவும் திறனும் மனப்பாங்கும் எம்மில் பலரிடம் இல்லாத காரணத்தினால் நாம் எமது வாழ்வை வாழாமல் அழுதுகொண்டு காலத்தைக் கழிக்கிறோம். கல்லூரி களில் நாங்கள் படித்த போது அல்லது பல்கலைக்கழகங்களில் உயர் படிப்புப் படித்தபோது தானும் உயிரியலும், கணிதமும், பௌதிகவிய லும், பொருளாதாரமும், ஆங்கிலமும் எமக்குக் கற்பிக்கப்பட்டன. யாரும் "வாழ்க்கையை முறையாக, ஒழுங்காக, அமைதியாக வாழ்வது எப்படி?" என்று கற்பிக்கவில்லை. அதனால் போலும் பௌதிகத்திலும் இரசாயனத் திலும் கணிதத்திலும் எந்தப் பிரச்சினையைத் தந்தாலும் தீர்த்துக் கொள் ளும் திறமை வாய்ந்த எம்மில் பலருக்கு வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் பிரச் சினையைத் தீர்த்துக்கொள்ளத் தெரிவதில்லை. உயர்ந்த நுண்மதி ஈவைக் கொண்ட கற்றவர் நிலையே இதுவென்றால் நுண்மதி ஈவு நூறி லும் குறைந்த பெரும்பான்மை மக்களைப் பற்றிக் கூறவே தேவை யில்லை. அவர்களின் வாழ்க்கை எப்போதும் போராட்டமாகவே இருக் கிறது.

அழுவதை நிறுத்தி வாழத் தொடங்குவது ஒரு கலை. முப்பது ஆண்டுக்கும் மேலாகப் பேரனர்த்தம் நிகழ்ந்த பூமியில் அது கடினமாக இருக்கலாம். இருப்பினும் முடியாத காரியம் இல்லை. திருமனிதர்கள் காலம் காலமாக அதைச் செய்து காட்டியிருக்கிறார்கள்.

பலப்பல விடயங்களும் பிரச்சினைகளும் எங்கோ மிகத் தொலைவில் இருந்து எம்மைப் பயமுறுத்திக் கொண்டிருக்கும். நாம் அவற்றை இப்போதிருந்தே, இங்கிருந்தே நோக்கிக் கவலைப்படுவதே வேலையாக இருப்போம். கையில் உள்ள வேலைகளையும் கடமைகளையும் கவனிக்க மாட்டோம். இது எம்மில் பலரிடம் உள்ள குறைபாடு.



பெண் பிள்ளை ஒன்று பிறந்த உடனேயே "ஐயையோ, இந்தப் பிள்ளைக்குத் திருமணம் ஆகும் போது, சீதனம் கொடுக்க வேண்டுமே! காசு கொடுக்க வேண்டுமே!" என்று கவலைப்படத் தொடங்கிவிடுவோம். பிறந்த பிள்ளைக்கு ஒழுங்காகப் பால் கொடுத்தோமோ தெரியாது. பிள்ளை ஏன் அழுகிறது என்று கவனித்தோமோ தெரியாது. ஆனால் பிள்ளைக்கு இன்னும் இருபது, இருபத்தைந்து ஆண்டுகளின் பின் கொடுக்கப் போகும் வீடு மனதில் எண்ணச் சுழலாக வந்துபோய்க் கொண்டிருக்கும்.

பிள்ளைக்குப் பேசிச் செய்யப்படும் திருமணம் தான் நடக்குமோ, பிள்ளை "ஒன்றும் வேண்டாம்" என்று காதலனோடு ஓடிப்போகுமோ, ஒரு வேளை பெற்றோருக்குத் தெரியாமலே கடத்தப்பட்டுக் கட்டாயத் திருமணத்திற்கு உட்படுமோ, திருமணம் ஆன அடுத்த மாதமே வெளிநாட்டுக்குப் போய்விடுமோ, கூறை, தாலி மட்டும் காவிக்கொண்டு போய் வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளைக்கு முன் நிற்குமோ, எதுவுமே எமக்குத் தெரியாது. வீட்டிற்கு அத்திபாரம் போட்டுவிடுவோம். நிச்சயமாக நடைபெறுமா இல்லையா என்று தெரியாத ஒரு விடயத்திற்காகப் பல வருடங்களுக்கு முன்னிருந்தே கவலைப்படும் இந்த இயல்பு நல்லதில்லை. பிரச்சினை வந்த பின் தீர்ப்பதற்குப் பதில் வர முதல் தீர்க்க முனைவதால் வரும் துன்பம் பெரியது. "பாலத்திற்கு வரும் வரை அதைக் கடக்க வேண்டாம்" என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. நிச்சயமாகத் தெரியாத ஒரு எதிர்காலத்திற்காக வருந்தி இன்றைய வாழ்வின் இனிமையைப் பாழடித்துக் கொள்பவனைப் போன்ற முட்டாள் வேறு யார் இருக்க முடியும்?

புத்திசாலிகள் அந்த நேரத்துத் துன்பங்களைக் கூட நேர்மனப் பாங்குடனும் நகைச்சுவை உணர்வுடனும் உள்வாங்கித் தமது மன நிலையைச் சமாளித்துக் கொள்வர்.

இந்தியாவின் பெரியோர்கள் பலரைப் போலவே எழுத்தாளர் கல்கியும் அரசியல் காரணங்களால் சிறை வைக்கப்பட்டிருந்தார். காலில்

விலங்கிடப்பட்டிருந்தது. அவரது தாயாரும், சித்தியும் அவரைப் பார்க்க வந்து அழுது கொண்டிருந்தனர். கல்கி அவர்களைத் தேற்றினார். "அம்மா நான் நகை போடுவதில்லை என உனக்கு நெடுநாள் குறை. இப் போது பார் எனக்குக் காப்பு, சங்கிலி" என்று சிரித்தாராம். "இங்கே சாப்பாடு எப்படி?" என்று போனவர்கள் கேட்டார்கள்.

"ஒரு குறையும் இல்லை அம்மா. வகை வகையான உணவு. மத்தியானம் குழம்பும் சாதமும் என்றால் சாயங்காலம் சாதமும் குழம்பும் மறுநாள் குழம்பு கலந்து சாதம், பிறகு குழம்புடன் பிசைந்த சோறு".

"என்ன குழம்பு ராசா?"

"முள்ளங்கிக் கீரை, முள்ளங்கித் தண்டு, முள்ளங்கி வாசனைக் குழம்பு...".

வெளியே இருந்து செல்பவர்கள் சிறையில் இருப்பவர்களின் துன்பத்துக்கு ஆறுதல் கூற வேண்டும். திருமனிதர்கள் உள்ளே இருந்தா லும் வெளியே இருப்பவர்களுக்கு ஆறுதலாக இருக்கிறார்கள். அது அவர்களின் உள ஆரோக்கியத்தின் சுட்டி.

ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயற்பாட்டில் ஈடுபடப் பழகாதிருப்பது துன் பத்திற்கு ஒரு காரணம். எமது மூளை இயற்கையில் அவ்வாறு தான் செய்யும். அட்டாவதானிகள், தசாவதானிகள் என்று கூறப்படுவோர் கூட உண்மையில் ஒரு நேரத்தில் எட்டு விடயங்களையோ அல்லது பத்து விடயங்களையோ கவனிப்பதில்லை. அவர்கள் ஒன்றிலிருந்து மற்றதாக எட்டு அல்லது பத்து விடயங்களுக்கு மிக விரைவில் மாறும் ஆற்றல் கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்களேயன்றி வேறில்லை. சாதாரண மக்க ளாகிய நாம் அப்படி விரைவில் மாறவும் முடியாதவர்கள். ஆகவே, இயற்கை விதித்த நியதியின்படி ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைக் கவ னித்துப் பழகுவோம். எமக்கு முன்னே பல நூற்றுக்கணக்கான வேலை கள் இருக்கலாம். ஆனால் அடிக்கடி "நூறு வேலை இருக்கிறது. நூறு வேலை இருக்கிறது" என்று நூறு வேலையையும் பற்றி நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் அவற்றில் ஒன்றையும் சரிவரச் செய்ய முடியாது. அந்த வேலைகள் அனைத்தையும் ஒழுங்காக அடுக்கிக் கொள்ளலாம். முக்கியமானதும் அவசரமானதும் முதல் வர, முக்கியமற்றதும் அவசர மற்றதும் கடைசியில் வர, ஏனையவை இடையில் வரும். ஒரு வேலையில் ஆழ்ந்திருக்கும் போது அதற்கு அடுத்து வரும் வேலை பற்றி நினைக்கக் கூடாது. அப்பொழுது கையில் உள்ள அந்த வேலை வேக மாயும், சரியாயும், சிறப்பாயும் செய்யப்படும். இது அடுத்த வேலையும் சரியாக நடப்பதற்கு ஒரு படிக்கல்லாக அமையும். இவ்வாறு பழக்கப் படுத்தி வந்தால் மனமும் இந்த முறையில் பழகிவிடும். பின்னர் ஆயிரம் வேலை வந்து குவிந்தாலும் மனம் பதற்றம் அடையாது, குழம்பிப் போகாது, கலைப்படாது, அமைதியாகவும் ஒழுங்காகவும் செய்யும்.

நடந்து முடிந்துவிட்ட விடயங்களை, நடந்து விட்டது என ஏற்றுக் கொள்வது இன்னொரு திறமையாகும். பெரும்பாலும் நாங்கள் முடிந்து போன நிகழ்வுகளை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வதில்லை. அதனால் தான் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றபோது ஏற்பட்ட அமைதியின்மையும் துன்பமும் தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும். உதாரணமாகப் பரீட்சையில் சித்தி பெறத் தவறிய மாணவன் தான் சித்தியடையவில்லை என்பதை அடி மனதில் ஏற்றுக்கொள்ளாமல் இந்தச் சித்தியின்மை சித்தியாக மாற வேண்டும் என்று விரும்புகிறான். அதனால் போராட்டம் தொடர்கிறது. நடந்து முடிந்து விட்டதை ஏற்றுக்கொள்ளும் திறனுள்ள அவன் அடுத்த முறை வெற்றி பெறுவதற்குத் தேவையான முயற்சிகளில் உடனே இறங்கிவிடுவான்.

"எப்போதும் ஏதோ செய்து கொண்டே இருப்பது" என்ற வாய்ப் பாடு துன்பங்களை வெல்லுதலில் மிகவும் பயன்படும். நேரமே இல்லாமல் பல வேலைகளையும் செய்து கொண்டிருக்கும்போது அந்த வேலைகள் தொடர்பான எண்ணங்கள் மனதில் வந்து போக வேண்டும். அதனால் கவலையை உண்டாக்கும் எண்ணங்கள் ஊடுருவுவது கடினமாக இருக் கும். எண்ணங்கள் தானே உணர்வைத் தீர்மானிக்கின்றன!

"இந்தப் பிரச்சினையை நான் எப்படித் தீர்க்கப் போகிறேன்?" என்பது பலரது கவலைக்கு இன்னொரு காரணம். விஞ்ஞான ரீதியாகப் பார்த்தால் பிரச்சினை என்று ஒன்று இருந்தால் தீர்வு என்று ஒன்றும் இருக் கத்தானே வேண்டும்? அந்தத் தீர்வைத் தேடலாம் என்ற நம்பிக்கை வர வேண்டும். நம்பிக்கை எம்மிலும் வர வேண்டும். எம்மை மீறிய ஒரு சக்தி என்று நாம் நம்பும் கடவுளிலும் வரவேண்டும்.

எமது வாழ்வின் அனுபவங்களை நாம் மதிப்பீடு செய்யும்போது மனதுக்குக் கஷ்டமாய் இருந்த நாள்களே அதிகம் நினைவு வரும். அதனால் ஏற்பட்ட வலியை ஜீரணிப்பதற்காக நரம்பு மண்டலம் அதைத் திரும்பத் திரும்ப இரை மீட்கும். ஆயினும் மழை பெய்து கஷ்டப்பட்ட ஒரு நாள் நினைவு வரும்போதே, வெய்யில் எறித்து மகிழ்ந்த பத்து நாள் கள் இருப்பதைப் பிரக்ஞை பூர்வமாக ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். எமக்குப் பிடிக்காத, எமக்குத் துன்பம் செய்த ஒருவரே அடிக்கடி ஞாபகத் தில் வருகிறாரா? பிடித்தவர்கள் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள்! அவர்கள் பற்றிய அனுபவங்ளைத் திரும்பத் திரும்ப எண்ணிப் பார்த்து மகிழ்ந்தால் என்ன?

"அம்பொனாலவாய் நம்பனார் கழல் நம்பி வாழ்பவர்
துன்பம் வீடுமே"

என்று ஞானசம்பந்தர் முதலாம் திருமுறையில் பாடுவதை மனம் கொள்வோம். துன்பம் வெல்லுதல் அவ்வளவு எளிதல்ல என்பதையும் கருத்தில் எடுப்போம்.

❖

மறு பக்கம்

23

"பொய்யாய்ப் பழங்கதையாய்க் கனவாய்
மெல்லப் போனதுவே"

- பட்டினத்துப்பிள்ளை

வாழ்வு முழுவதுமே ஒரு கனவு தானா? "வாழ்வு முற்றும் கன வெனக் கூறிய மறைவலோர் தம் உரை பிழையன்று காண்" என்றுதான் பாரதியும் தன் "சுயசரிதை"யைத் தொடங்குகிறான். ஆயினும் இந்தக் கனவுக்கு நிச்சயமாக ஒரு மறுபக்கம் இருக்கிறது. "கனவு காணுங்கள் இளைஞர்களே" என்று உறுதிபடச் சொன்னார் அப்துல் கலாம். கனவுகள் தான் பல சந்தர்ப்பங்களில் நனவாகிறது.

"நனவினால் கண்டதூஉம் ஆங்கே கனவுந் தான்
கண்ட பொழுதே இனிது"

என்பது குறள். கனவுகளின் மறுபக்கத்தை மட்டுமல்ல, வாழ்வில் நடைபெறும் பல்வேறு சம்பவங்களினதும் மறுபக்கத்தைத் திருமனிதர்கள் பார்க்கிறார்கள். பொதுவாகப் பலராலும் கோபத்துடனும் பயத்துடனும் பதற்றத்துடனும் கவலையுடனும் நோக்கப்படும் விடயங்கள் திருமனிதர்களால் ஒரு நேர்ப் பார்வையுடன் நோக்கப்படுகின்றன.

உலகத்தில் அதிக பிரச்சினையோடு உள்ளவர்கள் அல்லது அதிக பிரச்சினைகளோடு போராடுபவர்கள் யார் என்று பார்த்தால் அவர்கள் இந்த உலகத்தை மிக மறையாக நோக்குபவர்களாகவே இருப்பர். அவர்கள் தம்மைப் பற்றியும் தமது நடத்தை பற்றியும் கூட மறையான எண்ணம் கொண்டவர்களாக இருப்பர். "நான் பிழை செய்துவிட்டேன்" என்ற குற்ற உணர்வுடன் கூடிய வசனத்தைப் பல திசைகளிலும் பரப்பி வைத்திருப்பர்.

பொதுவாக ஒருவர் தன்னையும் மற்ற மனிதர்களையும் விளங்கிக் கொள்ள முனையும்போது அவர்களின் புலக்காட்சி சிறப்பாக அமையும்.

கருத்து வேறுபாடு காரணமாகப் பிரிந்து வாழும் கணவரை மனைவி தெருவில் சந்தித்தாள். அவர் அவளைப் பார்த்தது போலவே காட்டிக்கொள்ளவில்லை. சிரிக்கவுமில்லை. “நான் என்ன அவ்வளவு கொடுமைக்காரியா? என்னைப் பார்க்கவும் கூடாதா?” என்று அவள் நினைக்கலாம். அப்படி நினைத்தால் அங்கே ஒரு சுயகுற்ற உணர்வு தெரிகிறது. மறுதலையாக “அவருடைய மனதில் அவ்வளவு குற்ற உணர்வு இருப்பதால் போலும் அவர் என்னைப் பார்க்கவே இல்லை. அவரால் பார்க்க முடியவில்லை.” என்று நினைத்தால் குற்றத்தைக் கண வர்மீது ஏற்றிப் பார்க்கிறாள் என்று கொள்ளலாம். அப்படி நினைத்தாலும் சிலவேளை கோப உணர்வு வரும். “அவர் வேறு ஏதோ முக்கியமான ஒரு விடயத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்துக் கொண்டு போயிருக்க வேண்டும். அதனால் என்னைக் காணவில்லை. கண்டிருந்தால் சிரித்திருப்பார்” என்று நினைத்தால் மனம் அமைதியாக இருக்கும். இவற்றில் எது உண்மை யாக இருந்தாலும் மூன்றாவது வகையில் நினைக்கக் கூடியவர்கள் சந்தோஷமாக இருப்பார்கள்.

ஏகலைவனுக்கு வித்தை கற்றுக்கொடுக்கத் துரோணாச்சாரியார் மறுத்து விட்டார். ஆயினும் அவரிடம் நேரே படித்த அஸ்வத்தாமனை விடவும் ஏன் அர்ச்சுனனை விடவும் கூட ஏகலைவனே அதிகம் கற்றுக் கொண்டான். “என்னால் இதைப் படிக்க முடியாது” என்று பயந்து ஒதுங்கி விடவில்லை அவன்.

வாழ்க்கை என்பது முழுக்க முழுக்க ஒப்பீடுதான். நாங்கள் எங் களை யாரோடு ஒப்பிட்டுக்கொள்கிறோம் என்பதுதான் பிரச்சினை. எமக்கு இரண்டு கைகள் இருக்கின்றன. ஒன்றினால் பனிக்கட்டியையும் மற்றக் கையினால் அதே நேரத்தில் சுடுநீரையும் தொடுவோம். பின்னர் இரண்டு கைகளையும் வெளியே எடுத்து ஒரே நேரத்தில் சாதாரண நீரில் வைப்போம். முதலாவது கை “சுடுகிறது” என்று கூறும். மற்றக்கை “குளிர்கிறது” என்று கூறும். இரண்டு கையும் தொட்டது ஒரே நீரைத்தான்.

ஒரே சம்பவத்தை இருவர் பார்க்கிறார்கள் அல்லது அனுபவிக்கி றார்கள். இருவரும் வேறு வேறு விதத்தில்தான் அதை விளங்கிக் கொள் வார்கள். அவர்களுடைய பாரம்பரியக் காரணிகள், முன்னறிவு, முன்னனு பவம், அந்த நேரத்தில் அவர்களின் உணர்வு, ஆழ் மனதின் மைய நம் பிக்கைகள், எதிர்பார்ப்புகள் என்று பல்வேறு காரணிகள் அந்த உள்வாங் கலில் சம்பந்தப்படலாம்.

துடுப்பாட்ட வீரன் ஒருவனை நோக்கிப் “பந்து ஏன் வீசப்படுகி றது?” “இதென்ன கேள்வி! கிரிக்கட் விளையாட்டில் பந்து வீசப்படும் தானே” என்று கூறுகிறீர்களா? பந்தை அடிக்கப் போகும் வீரனுடைய மனதில் இந்தக் கேள்விக்கு என்ன பதில் இருக்கிறது என்பது மிகவும்

முக்கியமானது. "என்னை 'அவுட்' ஆக்குவதற்கு இவர்கள் கடுமையாக முயற்சி செய்கிறார்கள்" என்பதுதான் அவனது மனதில் வரும் பதிலாக இருந்தால் அவன் அதிக பதற்றமும், பயமும் அடைவான். கோபமும், கவலையும் கூட வரும். மறுபக்கமாக "இவர்கள் நான் ஓட்டங்களைக் குவிப்பதற்கு உதவப் போகிறார்கள்" என்ற பதில்தான் மனதில் இருக்கு மாயின் உண்மையில் அவன் ஓட்டங்களைக் குவித்துக் கொண்டிருப் பான்.

இரவு நித்திரை வராமல் போவது மனிதர்களுக்குச் சாதாரணம். ஏதாவது ஒரு நெருக்கீடு இருந்தால் நித்திரை வராது போகலாம். "ஐயையோ, நித்திரை வரவில்லையே? என்ன செய்வது? இரவு முழுவதும் வராவிட்டால் என்ன செய்வது?" என்று பதற்றப்பட்டால் நிச்சய மாக நித்திரை இரவு முழுவதும் வராதுதான். நித்திரை வரவில்லை. நல்ல விடயம். நாளைக்குச் செய்ய இருந்த அந்த முக்கியமான வேலையை இப்போதே செய்து முடித்துவிடலாம்" என்று நினைத்தால் அந்த வேலையில் பாதியிலேயே பெரும்பாலும் நித்திரை வந்துவிடும்.

ஒரு கணவனுக்கு நல்லது நடந்தாலும் சரி, கஷ்டம் வந்தாலும் சரி, மனைவி கூடவே இருக்க வேண்டும். அதுதான் வாழ்க்கைத் துணை எனப்படுவது என்பதைப் புரிந்துகொண்ட ஒரு பெண் அப்படியே நடந்து கொண்டாள். கணவன் சொன்னான், "எனக்கு விபத்து நடந்த போதும் மனைவி என் கூடவே இருந்தாள். கடும் நோய் வந்தபோதும் என்னுடனேயே இருந்தாள். பணக்கஷ்டம் வந்தபோதும் இவள் வீட்டில் இருந்தாள். மொத்தத்தில் என் வாழ்வில் கெட்டது நடந்த ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் மனைவி பக்கத்தில் இருந்தாள். ஆகவே அவளுடைய துரதிர்ஷ்டம் தான் அனைத்திற்கும் காரணம் என்பது மிகத் தெளிவு" உலகத்தையும் மனிதர்களையும் இவ்வாறு உள்வாங்கிக் கொள்பவர்கள் எப்படி மகிழ்வாக இருக்க முடியும்?

சடப்பொருளோடு எங்களுக்குப் பிரச்சினை என்றாலும் கூட பழியை அந்தச் சடப்பொருள் மீது ஏற்றிவிடுகிற பழக்கம் கொண்டவர்கள் நாங்கள். "கல்லு எனக்கு அடித்துவிட்டது", "ஆணி குத்தி விட்டது" என்று தான் சொல்வோம்.

நாங்கள் தான் தவறுதலாகக் கல்லை அடித்தோம். ஆணியில் கையைக் கொடுத்தோம். அதனால் எமக்குத் துன்பம் வந்தது என்று விட யத்தை உள்வாங்கிக் கொண்டால் அடுத்த முறை பதற்றப்படாமல் காரி யங்களை அமைதியுடன் செய்யலாம்.

ஆசிரியர்கள் மாணவர்களைத் தண்டிக்கிற அல்லது பெற்றோர் பிள்ளைகளைக் கண்டிக்கிற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அந்தச் சம்பவம் தொடர்பான பெரியவர்களின் பார்வை முக்கியம் பெறுகின்றது.

பிள்ளைகள் பெரியவர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகவே பெரும்பாலும் குழப்படி செய்வார்கள். பிள்ளை வீட்டுப்பாடம் படிக்காமல் பாடசாலைக்கு வந்திருக்கிறது என்றால் "நீ குழப்படி, உனக்கு அக்கறையில்லை. என்னுடைய சொல்லுக்கு மதிப்புத் தரவில்லை" என்று நினைத்தால் தண்டனை தர நேரும். "நீ படிப்பதால் வரக்கூடிய மகிழ்வை நேற்று இழந்துவிட்டாய். படித்துக்கொண்டு வருவதால் எனது கவனத்தை அதிக மாகப் பெற முடியும்" என்று சொல்ல நினைத்தால் அவை உறுதியான வார்த்தைகளாக வெளிவரும்.

பீஷ்மர் உலகம் எப்படி இருக்கிறது என்று பார்த்து வருமாறு தருமனையும் துரியோதனனையும் கேட்டுக்கொண்டார். அவர்கள் இருவரும் ஊருக்குள் சென்றனர். தருமன் திரும்பி வந்து "ஊருக்குள்ளே கெட்டவர்கள் எவரும் இல்லை" என்றான். துரியோதனனோ "அந்த ஊரில் நல்லவர் யாரும் இல்லையே" என்றான். இந்தக் கதை தம்மைப் பற்றிய குறைந்த சுயமதிப்பீடு கொண்டவர்கள் பொதுவாக விடயங்களை மறையாக நோக்குவதையும் கூடிய கணிப்பீடு கொண்டவர்கள் உலகை நேராக நோக்குவதையும் விளக்குகிறது.

ஆகவே விடயங்களை மறையாக நோக்குபவர்கள் பொதுவில் பரிதாபத்துக்குரியவர்கள். அவர்களுக்கு அருகில் நாம் இருந்தால் அவர்கள் "பார்வை மாற்றம்" பெற உதவலாம்.

"அவர் என்னோடை கதைக்கிறேல்லை. எனக்குக் காலை வணக்கம் சொல்லிறேல்லை" என்று ஒருவர் சொன்னால் பக்கத்தில் நிற்பவர், "என்னோடையும் தான் கதைக்கிறேல்லை. ஆனால் நான் அவருக்குக் காலை வணக்கம் சொல்லுவேன்" என்று கூறினால் முதல் நபரின் கண் கொஞ்சம் திறக்கும்.

"பார்வை மாற்றம் செய்தல்" என்பது உளவளத்துணையில் பாவிக்கப்படும் முக்கியமான திறன். துணைநாடியின் மறையான பார்வையை நேராக மாற்றுவதில் உளவளத்துணையாளர்கள் உதவுவார்கள்.

ஒரு ஆசிரியர் அதிபர் அறைக்குக் கோபத்துடன் வந்தார். "இந்த வருஷமும் எனக்கு முதலாம் வகுப்புத்தான் போட்டிருக்கிறியள். அந்தப் பிள்ளையள் சரியான கரைச்சல். எந்த நேரமும் என்ரை சீலையைப் பிடிச்சபடி" அதிபர் சிரித்துக்கொண்டு, "தெரியும், உங்களிலை அந்தப் பிள்ளையள் தங்கடை அம்மாவைப் பார்க்கினம். அதுதான் உங்கடை சீலையைப் பிடிக்கினம். தெரிஞ்சுதான் போட்டனான். உங்களைப் போல யாரும் செய்யமுடியாது" என்றார். ஆசிரியர் திரும்பி வகுப்பிற்குப் போனார்.

❖ ❖ ❖

24

அஞ்சாமை

"கல்லாதவரின் கடையென்ப கற்றறிந்தும்
நல்லார் அவை அஞ்சுவார்"

- வள்ளுவர்

நூல்களைக் கற்றறிந்த பிறகும் நன்மக்களது அவையினைக் கண்டு அஞ்சுவோர், கல்வியே இல்லாதவரைக் காட்டிலும் கீழ்ப்பட்டவர் என்று கூறுகின்ற அதே வள்ளுவர் பெருமான் மற்றொரு குறளில் "அஞ்சு வது அஞ்சாமை பேதைமை" என்பார். அஞ்ச வேண்டிய விடயங்களுக்கு அஞ்சாதிருப்பது அறிவின்மை என்று கூறுபவரும் அவர்தான். ஆகவே உலகில் அஞ்ச வேண்டிய விடயங்களும் உள்ளன, அஞ்சக் கூடாத விட யங்களும் உள்ளன என்பது தெளிவு.

அச்சம் என்பது ஒரு உணர்வு. மனிதர்களில் விசேட எண்ணங் கள், புலன் உணர்வுகள், உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள், வலுவான நடத்தை மாற்றங்கள் ஆகியவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டுத் தோற்றம் பெறும் ஒரு அகநிலையே உணர்வு என்று வரைவிலக்கணப்படுத்தலாம்.

உணர்வுகள் பொதுவாகக் கட்டுப் படுத்த முடியாமல் திடீரெனத் தோன்றுபவையாக இருக்கும். பயம் என்பது ஒரு அடிப்படை உணர்வு. குழந்தை ஒன்று பிறக்கும்போதே அது காணப்படும். ஒரு வாழ்வு இறப்பில் முடியாமல் இருப்பதற்கும் "பயம்" என்ற உணர்வு அத்தியா வசியமானது. மனிதனிடம் மட்டுமல்ல வேறு பல விலங்கினங்களிலும் கூட உயிர்வாழ்வுக்கு மிக அவசியமான இந்த அச்சம் காணப்படும். காணப்பட வேண்டும்.

பொதுவாக விலங்குகள் தாம் இரையாகக்கூடிய, தம்மை இரை கௌவக்கூடிய மற்றொரு விலங்கைக் கண்டால் அஞ்சும். பல்லிக்குப் பூச்சி இரை. ஆகவே பல்லியைக் கண்டால் பூச்சி அஞ்சுவது நியாயம். தமது இரை கௌவிகளிடமிருந்து தப்பிக்கொள்வதற்கு இந்த இரைகளி டம் ஏராளமான இசைவாக்கங்கள் இருக்கும்.

அவற்றில் சில நிலத்தின் கீழ் வாழ்வதும், இரவில் சஞ்சரிப்பதும் பகலில் நிலத்தின் மேல் நடமாடும் எதிரிகளிடமிருந்து தப்பிக்கொள்ளத் தான். இரவில் சஞ்சரிக்கும் சில விலங்குகள் சந்திர ஒளியில் இருந்து மறைந்து கொள்ளும் இசைவாக்கத்தைக் கூடக் காண்பிக்கும். ஓணான் சூழல் நிறத்துக்குத் தன்னை மாற்றிக்கொள்வதும், சில வகைக் கும்பிடு பூச்சிகள் இரைகௌவி பயங்கொள்ளக்கூடிய கோலங்களைக் காட்டு வதும் அவற்றின் தந்திரோபாயங்கள்.

சில தாவர உண்ணி விலங்குகள், ஊனுண்ணி ஒன்று தன்னைத் துரத்தக் கண்டதும் மிக உயரப் பாய்ந்து தன் திறனைக் காட்டும். "இதைப் பிடிப்பது கஷ்டம் போல இருக்கிறது. வேறு யாராவது பலவீன மானவரைப் பார்ப்போம்" என்று இரைகௌவியை நினைக்கத் தூண்டும் செயற்பாடு அது. பகை அரசின் போர் முரசு அறைந்ததும் தமது படை பலத்தைக் காட்டும் பல்வேறு செய்திகளை அனுப்புவது காலம் காலமாக இடம்பெற்று வந்த யுத்த தந்திரோபாயம். வேறு சில விலங்குகளோ "இறந்தது போல"க் கிடந்துவிடும். நாய் ஒன்று துரத்தும்போது மதிலின் மேல் ஏறிவிட்ட பூனைக்குட்டி இப்படி ஒரு உறைநிலைக்கு வந்துவிடு வதை நாம் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவதானித்திருப்போம்.

இன்னும் சில விலங்குகள் "இவருக்கெல்லாம் பயப்பட முடி யாது" என்று எதிர்க்கப் பார்க்கும். அந்த எதிர்ப்பு நடவடிக்கைக்காக அவற்றின் உடலில் மயிர்கள், முட்கள், நஞ்சைச் சுரக்கும் சுரப்பிகள் இருக்கலாம். பாம்பு விஷத்தைக் கக்குவது தனது எதிரியிடமிருந்து தப்பு கிற முயற்சிதான். பல விலங்குகள் கூட்டமாக இருந்து உடல் ரீதி யாகவே யுத்தம் செய்யும். மான்கள், யானைகள், எருமைகள் போன்ற பல விலங்குகள் எப்போதும் கூட்டமாகவே காணப்படும். கூட்டமாக உலாவும் போது எச்சரிக்கை உணர்வைப் பெற்றுக்கொள்வது சுலபம். ஒருவர் உசாராகி விட்டால் நிலைமை எல்லோருக்கும் புரிந்துவிடும். மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு. ஆரம்பத்தில் நதிக்கரை நாகரீகங்கள் தோன்றிய காலத்திலும் அதற்கு முன்பும் அவன் கூட்டம் கூட்டமாகவே வாழ்ந்தான். அப்போது அவன் காட்டு விலங்குகளுக்கும் இயற்கை அனர்த்தங்களுக்கும் கடுமையாக அஞ்சினான். சக மனிதனுக்கு அவன் அஞ்சியது குறைவு. ஏனெனில் சக மனிதன் அந்தக் கூட்டத்திலே ஒருவருக்கொருவர் உதவியாக வாழ்ந்தான். மான் ஒன்று தனது கூட்டத்திலேயே வாழும் இன்னொரு மானுக்கு ஒருபோதும் பயப்படாது. பயப்படத் தேவையில்லை. ஏனென்றால் அவை ஒரே இன விலங்குகள். ஆனால் இன்று மனித நாகரீகம் முன்னேற முன்னேற அவன் தனித்து வாழும் தன்மை அதிகரித்துவிட்டது. காட்டு விலங்குகளுக்குப் பயப்படத் தேவையில்லை. சுனாமி வந்தால் கூட எச்சரிக்கை இரண்டு மணி நேரத்துக்கு முன்னர் வரும். ஆனால் சக மனிதன் ஓர் எச்சரிக்கையும் இன்றித் தாக்குகிறானே, என்ன செய்வது?

திருமனிதர்கள் மனச்சாட்சிக்கு மட்டுமே பயந்தார்கள். பழிச் சொல்லுக்குப் பயந்தார்கள். "இசையும் எனினும் இசையாதெனினும் வசை தீர எண்ணுவர் சான்றோர்". ஒரு செயல் முடிந்தாலும் சரி முடியா விட்டாலும் சரி அதன் மூலம் பழி வராமல் இருந்தால் போதும் என்பதே திருமனிதர்களின் சிந்தனையாக இருக்கும். இதனால் தான் பாரதி, "அச்ச மில்லை அச்சமில்லை, அச்சமென்பதில்லையே உச்சிமீது வானிடிந்து வீழுகின்ற போதிலும் அச்சமில்லை" என்று பாடினான்.

குழந்தை ஒன்று பிறந்து வளர்ந்து வருகின்ற மிக ஆரம்ப காலத் திலேயே பயங்கரமான அனுபவங்களை எதிர்கொள்ள நேர்ந்தால் இந்த உலகின் மீது ஏற்படுகின்ற நம்பிக்கையின்மை பொதுமைப்படுத்தப்பட்டு மனதில் பயமும் பதற்றமும் தோன்றி விடுகின்றன. "கரப்பான் பூச்சி", "பல்லி" என்று எமக்கு ஒருவித தீமையும் செய்யமாட்டோம் என்று சத்தியம் செய்தது போல் தாமும் தம் பாடுமாக வாழும் விலங்குகளைக் கூடக் கண்டு பயப்படும் நிலை, "தொடுபயம்" (Phobia) என உளவியலா ளரால் அழைக்கப்படுகிறது. கூட்டத்தினுள் செல்லப் பயம். பஸ், புகை யிரதம் போன்ற பலர் பயணிக்கும் வாகனங்களில் ஏறப் பயம், உயரத் திற்குப் போகப் பயம், தண்ணீரில் குளிக்கப் பயம், விமானத்தில் பறக்கப் பயம், மேடையில் பேசப் பயம் என்று இந்தத் "தொடு பயம்" பலரையும் பலவிதமாக ஆட்டிப்படைக்கிறது. "அச்சம் என்பது மடமையடா, அஞ் சாமை திராவிடர் உடைமையடா" என்று சினிமாவில் பாடிவிட்டால் சரியா? தொடு பயத்தைக் கையாள்வதில் நடத்தைக் சிகிச்சைகள் பெரு மளவு உதவுகின்றன.

மனதில் ஏற்படும் பயமும் பதற்றமும் பீதிநோய், பதகளிப்பு நோய் என்று இன்னும் பல உளப்பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமாகின்றன. மனிதர்கள் தமக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ உயிர் அச்சுறுத்தல் ஏற்படக்கூடிய அளவுக்குச் சம்பவங்கள் நடைபெறும் போது மிக அதிக அளவில் மனத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அப்போது உயிரைக் காப் பாற்றுவதற்கு ஏதுவான "அலார விளைவுகள்" உடலில் தோன்றும். இதயத் துடிப்பு வேகம் அதிகரிக்கும். சுவாச வேகம் கூடும். குருதி அமுக் கம் உயரும். கண்மணி விரியும். தசைகள் இறுகும். உணவுக் கால் வாய்த் தொகுதி தன் செயற்பாடுகளை நிறுத்திக்கொள்ளும். சிறுநீர்ப்பை தளர்ந்து சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்படும். இவ்வாறானதொரு சந்தர்ப் பத்தில் உதவி செய்யவும் ஒருவரும் இல்லாத கையறு நிலை காணப்பட் டால் அது மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் ஆகிவிடும். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் "அஞ்சுவது யாதொன்றும் இல்லை. அஞ்ச வருவதுமில்லை" என்ற வீரவசனம் பேசுவது மிகவும் கடினம். மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவத்தை அனுபவித்தவர்கள்

காலப்போக்கில் மனவடு என்ற உளப்பிரச்சினைக்கு உட்படலாம். அதன் பின் அந்தச் சம்பவம் தற்போது நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பது போலத் தோன்றலாம். பயங்கரமான கனவுகள் வரலாம். அந்தச் சம்பவத்தோடு தொடர்புடைய மனிதர்கள், நிறங்கள், இடங்கள், நேரங்கள் போன்றவற் றிற்குக் கடும் பயம் ஏற்படலாம். பொதுவில் ஒரு அதீத மனவெழுச்சி நிலை காணப்படலாம். இத்தகைய பாதிப்புக்குள்ளாகும்போது ஒரு கதிரையில் இருக்கும்போது கூட கதிரைக்குக் கீழே பாம்பு இருக்குமோ என்ற பயம் தோன்றலாம்.

பொதுவில் எமக்குத் தீமை செய்தவர்களை, எமக்குக் கோபமூட் டியவர்களை, எமக்கு அநீதி இழைத்தவர்களை மன்னித்து மறந்து விடு வது நல்லது. நாங்கள் வேறு யாருக்கும் தீமை செய்திருந்தால் அஞ்ச வேண்டித்தான் வரும். அவர்களிடம் நேரில் சென்று மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்வதே புத்திசாலித்தனம் ஆகும்.

பயம் போன்ற வலிமை கூடிய மறை உணர்வுகளைச் சவாலாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எது எமக்குப் பயத்தைத் தருகிறதோ அதை மெல்ல மெல்ல அணுகிச் செய்து பார்த்துவிட வேண்டும். ஒரு முறை செய்து விட்டால் பயம் குறைந்து விடும். இதயத்துடிப்பு வேகம் கூடினா லும் எமது உடல் தானாக அதைக் குறைக்கும் என்று நம்பலாம்.

பலர் எதிர்கால நிச்சயமின்மைக்குப் பயப்படுவார்கள். எதிர்காலத் தில் பணம் இல்லாமல் போய்விடுமோ என்ற பயத்தினால் தான் மனிதர் கள் கோடி கோடியாய்ச் சம்பாதிக்கிறார்கள். எதிர்காலம் நிச்சயமற்றது என்பது உண்மைதான். ஆயினும் பிரச்சினை என்று வருமுன் அதைத் தீர்க்க முயல்வது முட்டாள்தனம். "பாலத்துக்கு வருமுன் அதைக் கடக்க முயலவேண்டாம்" என்று ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி உண்டு. எதிர்காலம் எமக்காக எதை வைத்திருக்கிறது என்பது ஒருவருக்கும் தெரியாது. அதை நம்பிக்கையோடு எதிர்கொள்வதுதான் புத்திசாலித்தனம்.

இறைவன் இருப்பதை நம்புவோம். திருமனிதர்கள் தாம் இறைவ னின் கரத்தில் வெறும் கருவி என்று நம்புவார்கள். அதனால் அவர்களிடம் புலன் வெல்லும் ஆன்மீக வீரம் இருக்கும். "திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும் தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்" என்று இறைவனிடம் வேண்டுவார்கள்.

❖ ❖ ❖

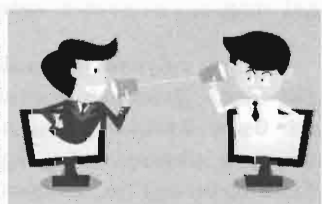
25

தொடர்பாடல்

“அறிமின் அறநெறி அஞ்சுமின் கூற்றம்
பொறுமின் பிறர் கடுஞ்சொல், போற்றுமின் வஞ்சம்,
வெறுமின் வினை தீயார் கேண்மை, எஞ்ஞான்றும்
பெறுமின் பெரியார் வாய்ச் சொல்”

- நாலடியார்

மற்றவர் கூறும் சுடு சொற்களைக் கேட்டுச் சினம் அடையாது பொறுத்துக் கொள்ளுங்கள். நல்ல பண்புகளைப் பாராட்டுங்கள். தீயார் நட்பை விட்டொழியுங்கள். நல்லவர் கூறும் அறவுரைகளை என்றும் கேட்டு நடவுங்கள் என்பது பழைய தமிழ் அறிஞர்கள் மனிதத் தொடர்பாடல் பற்றிக் கொண்டிருந்த கருத்து.



மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு. ஏனைய மனிதர்களோடும் மற்றும் உலகத்தில் வாழும் ஏனைய உயிரினங்களோடும் தொடர்பாடல் செய்யாமல் தனித்து வாழ்வது அவனால் முடியாத ஒன்று. ஆகவே நல்ல முறையில் தொடர்பாடல் செய்யத்தக்கவர்கள் வெற்றிகரமாய் வாழ்வார்கள் என்பது தெளிவு. திருமனிதர்கள் உன்னதமான தொடர்பாடல் திறன் உள்ளவர்களாய் இருப்பர்.

பேசுவதன் மூலமும் எழுதுவதன் மூலமுமே நாங்கள் மற்றவர்களுடன் தொடர்பாடல் செய்கிறோம் என்பது பொதுவான கருத்து, ஆயினும் மற்றைய மனிதர்களுக்கு முன்னால் நாம் போய் நிற்கும் போதே எமது ஆளுமையின் பெரும் பங்கு தெரிந்துவிடும். எமது புறத்தோற்றம், நாம் நடக்கும் முறை, நிற்கும் நேர்த்தி, சிரிப்பு எல்லாமே ஆயிரம் அர்த்தங்களை மற்றவர்களுக்குக் கொடுத்து நிற்கும். பொதுவாக நல்ல ஆளுமை உள்ளவர்களின் தலை நிமிர்ந்திருக்கும். தோளும் உடம்பும் உறுதியாக நிற்கும், கண்கள் நேராக மற்றவர்களின் கண்களைச் சந்திக்கும், ஒருவரைக் கண்டவுடன் மிக அவசரப்பட்டு அவர்கள் சிரிப்பதில்லை. ஆயினும் சற்று ஆறுதலாக நெஞ்சம் நிறைந்து, உண்மையாகச் சிரிப்

பார்கள். "இந்தச் சிரிப்பு உங்களுக்கானது" என்ற செய்தி அதில் தெளிவாகத் தெரியும். "நிமிர்ந்த நன்னடை நேர் கொண்ட பார்வை" என்று பாரதியும் கூறினான். மேலைநாட்டு உளவியல் நூல்களும் அவ்வாறு தான் கூறுகின்றன. எந்த நாட்டின் கலாசாரத்திலும் நல்ல ஆளுமை என்பது ஒரே மாதிரித்தான் இருக்கும்.

"பெண்களுடைய கண்களின் வலிமையால் பெரிய கப்பல்கள் வீழ்ந்துள்ளன. பெரிய சாம்ராச்சியம் சரிந்துள்ளது" என்று கூறுவார்கள். சைவ சமயத்தின் முழுமுதற் கடவுளாகிய சிவபெருமான் நெற்றிக்கண் ணால் எரித்த கதைகளும், நக்கீரர் "நெற்றிக்கண்ணைக் காட்டினும் குற்றம் குற்றமே" என்று கூறிய கதையும் பிரசித்தமானவை. ஆனால் "ஒட் டிக்கொள்ளும்" கண்களைப் பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒட்டிக் கொள்ளும் கண்கள் பல நல்ல காரியங்களை ஆற்றக்கூடியவை. நாம் யாருடன் கதைத்தாலும் அவருடைய கண்களோடு எமது கண்கள் சேர்ந்து இருக்கும் நிலையில் கதைப்பது "எமது கவனம் உங்கள் மீது இருக்கிறது. எமது அக்கறை உங்களுக்கு உண்டு" என்ற செய்திகளைத் தந்து நிற்கும். கண் தொடர்பு அதிகரிக்கும் இடத்தில் நேர் உணர்வுகள் அதிகமாக இருக்கும். ஆயினும் நாம் ஒருவரை விடாது பார்த்துக் கொண் டிருப்போமாயின் அவருக்கு அது பதற்றத்தைத் தரலாம். அவரது இதயத் துடிப்பு வேகம் கூடலாம். அவர் குற்றம் ஏதும் செய்தவராக இருந்தால் பதற்றப்படலாம் அல்லது குற்ற உணர்வு கொள்ளலாம். கண்களைப் பார்த்துக் கதைப்பது பொதுவில் நல்ல ஆளுமை. ஆயினும் "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு" என்பதையும் மறந்துவிடக் கூடாது.

கூட்டம் ஒன்று சேர்ந்திருக்கும் இடத்திற்குள் நாங்கள் செல்கி றோம். அந்தக் கூட்டத்தில் எமது முகத்துக்கு நேரே தொங்குகிற கொழுக்கிகளில் எமது பல் அகப்பட்டு விட்டது போல எமது நாடியை நிமிர்த்தி வைத்தபடி நடந்து செல்ல வேண்டும். அந்த நடை எமது நேர்மையான ஆளுமையை உறுதிப்படுத்தும். பலர் அவர்களை அறியா மலே எம்மைத் திரும்பிப் பார்ப்பார்கள். மாறாக நாம் ஒரு இடத்தில் நிற் கிறோம். மற்றவர்கள் எம்மை நோக்கி வருகிறார்கள் என்றால் சிறு பிள்ளை ஒன்று வெளியே போய்விட்டு வருகிற தனது தாயை வரவேற்பது போல எமது முகபாவமும் கைநீட்டலும் சிரிப்பும் இருந்தால், அந்த வர வேற்பில் இருக்கும் உண்மைத் தன்மை அவர்களை அப்படியே கட்டிப் போட்டுவிடும். ஒரு பழைய நண்பரை மிக நீண்ட காலத்தின் பின் சந்திப் பது போல (அவர்கள் பழைய நண்பர்கள் இல்லாதிருக்கலாம்) அந்தச் சந்திப்பு அமையுமாறு பார்த்துக்கொண்டால் வெற்றி எப்போதும் நம் பக்கம் தான்.

சரி, இந்த உடல் மொழிகளுக்கு அப்பால் இப்போது நாம் இன்னொருவரோடு அமர்ந்து கதைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம் என்றால், அப்போது எமது தேவையற்ற உடல் அசைவுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்வதே நல்லது. குறிப்பாக ஒரு வேலைக்கான நேர்முகத் தேர்வு நடைபெறும் போது கைகளை முகத்துக்கு அருகில் கொண்டு செல்லல், காலை ஆட்டுதல், கையைத் தேய்த்துக்கொள்ளல், உடையைப் பிடித்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் “நாங்கள் பொய் சொல்கிறோம் அல்லது பதற்றமாக இருக்கிறோம்” என்ற செய்தியை அவர்களுக்கு வழங்கும். மேலை நாடுகளில் விண்ணப்பதாரியின் உடல் மொழி மிக உன்னிப்பாகக் கவனிக்கப்படுவதுண்டு. 1960ஆம் ஆண்டு நடைபெற்ற மிக முக்கியமான ஜனாதிபதித் தேர்தலில் கென்னடிக்கு வெற்றி வாய்ப்பைக் கொடுத்து நிக்ஸன் தோற்றுப் போனதுக்கு அவரது மேடைப் பேச்சுக்களில் காணப்பட்ட மறையான உடல் மொழிகளே காரணம் என்று அரசியல் உளவியலாளர்கள் கூறுவர். ஒருவர் உரையாடிக் கொண்டிருக்கும் போது அவரது உடல்மொழியும் வாய்மொழியும் முரண்படுமெனில் உடல்மொழியே சரியானது எனக் கொள்ளமுடியும். இன்னொரு வகையில் சொல்லப்போனால் பொய் சொல்பவர்களை உடல்மொழி இலகுவில் அடையாளம் காட்டி விடும்.

பெரியதொரு கூட்டத்துக்கு முன் பேசும்போதும் சரி அல்லது தனி ஒருவருடன் பேசும்போதும் சரி கேட்டுக் கொண்டிருப்பவரின் பிரதிபலிப்பைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிரதிபலிப்பு மறையாக இருக்கும்போது தொடர்ந்து பேசுவதைப் போன்ற முட்டாள் தனம் வேறு இருக்க முடியாது. கேட்டுக்கொண்டிருப்பவர் தலையைத் திருப்பிக் கொள்கிறார் என்றால் அவரும் பேசுபவரும் ஒரே அலைவரிசையில் இல்லை என்று தானே பொருள்? அதற்கு மேல் பேசி எந்தப் பயனும் வரப்போவதில்லை.

சில முக்கியமான சந்தர்ப்பங்களில் தொடர்பாடல் ஒன்று வெற்றி பெற வேண்டுமானால், அது பற்றிய அகக்காட்சி ஒன்று அவசியமானது. நாங்கள் என்ன பேசப்போகிறோம். எப்படிப் பேசப் போகிறோம் என்பது மனதுக்குள் துல்லியமாக ஒத்திகை பார்க்கப்பட்டிருந்தால் அது வெற்றி பெறும் வாய்ப்பு மிக அதிகம். உலக சரித்திரத்தில் மிக முக்கியமான வெற்றிகளை அடைந்த விளையாட்டு வீரர்களும் சரி, கலைஞர்களும் சரி தமது செயற்பாட்டைப் பலமுறை அகக் காட்சியில் தெளிவாகக் கண்ட பின்னரே யதார்த்தமாகச் செய்கின்றனர்.

தொடர்பாடல் ஒன்று நடைபெறும்போது ஒருவர் “தான் மேல் என்று காட்டாதிருத்தல்” என்பது மிக முக்கியமானது. ஒருவர் தன்னை உயர்வானவர் என்று நிறுவ முனையும்போது மற்றவர்கள் அவரை எதிர்ப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். தொடர்பாடல் நடைபெறும்போது

கருத்து வேறுபாடுகள் வரலாம். வரும். ஆயினும் மற்றவர் சொல்வதை முடிந்த வரை புரிந்துகொள்ளப் பார்ப்பதும் விவாதத்தைத் தவிர்ப்பதும் முக்கியம்.

ஒருவரோடு நாமாக ஒரு முக்கிய விடயம் பற்றிக் கதைக்கப்போகிறோம் என்றால், எந்த நேரத்தில் போவது நல்லது, அவர் இப்போது என்ன மன நிலையில் இருக்கிறார் என்பவற்றைக் கவனித்தல் நல்லது. ஒருவர் வேறு ஏதோ காரணத்தினால் கோபமாக அல்லது களைப்பாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நாம் கதைக்கப் போகும் விடயம் வெற்றி பெறுவதற்கான சாத்தியம் குறைவு.

மற்றவருக்கு நாங்கள் ஏதாவது ஆலோசனை கூற விரும் பினாலும் கூட "இப்படிச் செய்ய வேண்டாம். நீங்கள் இப்படிச் செய்தது பிழை" என்று கூறுவதை விட "நாங்கள் இப்படிச் செய்வோம்" என்று கூறுவது அதிக பயன் தரும். மற்றவர் எமக்கு ஏதாவது கூறும்போது அவரை நோக்கி மெல்லச் சாய்ந்து உற்றுக் கேட்பது அவசியம். அவர் கூறுவது முழுவதும் பிழையாக இருந்தால் கூட அதனை உற்றுக் கேட்டபின் எமது கருத்தைக் கூறலாம். அவர் தொடங்க முதலே "உதெல்லாம் பிழை" என்று கூறிவிடக் கூடாது.

எங்களுக்கு மிக வேண்டியவர், குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நெருங்கிய நண்பர் செய்வது ஆரோக்கியமற்ற நடவடிக்கை என்று எமக்கு நிச்சயமாகத் தெரிந்தால், அதைத் தனிமையில் எடுத்துக் கூற லாம். உறுதியாக அதேசமயம் மென்மையான குரலில் அதனைக் கூற லாம். அப்படிக் கூறிய பிறகும் அவர் அதனைத் தொடர்ந்தால் அவர் மீது நாங்கள் காட்டும் அன்பை, அக்கறையைக் குறைக்கலாம். எந்தக் காரணம் கொண்டும் பலருக்கு முன்னால் அவரை விமர்சிப்பதைச் செய்யக் கூடாது. பதிலாக அவர் தொடர்பான நல்ல விடயங்களைத் தொடர்ந்தும் பாராட்டி வரலாம். அவருக்கு விருப்பமான நல்ல விடயங் களைச் செய்ய உதவலாம். பேசுவது எப்போதும் உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் இருக்கட்டும்.

வீட்டை விட்டு வெளியே போகும்போது குடும்ப உறுப்பினர் களிடம் சரியாக நாம் எங்கே போகிறோம் எத்தனை மணிக்குத் திரும்புவோம் என்பதைச் சொல்லிக்கொண்டு புறப்படுவது நல்லது. தொடர்பாடல் ஒரு வகையில் நியூற்றனின் மூன்றாவது விதி. நாம் எதைச் செய்கிறோமோ அதுவே எமக்குத் திருப்பி வரும் என்பதை நினைவில் வைத்திருந்தால் எல்லாம் சரியாக இருக்கும்.

❖ ❖ ❖

நேர முகாமை

"காத்திருப்போருக்கு நேரம் ஊருவது
பயந்தவருக்கு விரைந்து செல்வது
அழுபவருக்கு மிக நீளமானது
கொண்டாடுபவருக்கு அது சிறியது - ஆனால்
அன்பு செய்வோருக்கு நேரம் சாசுவதமானது"

- வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர்

எந்த ஒரு விடயத்தைப் பற்றிக் கதைத்தாலும் "நேரம் இல்லை" என்று சொல்லுகிற ஒரு கூட்டமும், "ஐயோ, நேரம் போகுதில்லையே" என்று கூறுகிற மற்றொரு கூட்டமும் எப்போதும் இருக்கத்தான் செய்கிறது. நேரம் ஆதி அந்தம் இல்லாததாக சாசுவதமானதாக இருக்க வேண்டுமாயின் மற்றவர்களை அன்பு செய்யுங்கள் என்று ஷேக்ஸ்பியர் தெளிவாகச் சொன்னார்.

உலகத்திலே ஏழை, பணக்காரன், ஆண், பெண், கறுப்பு நிறத்தவன், வெள்ளை நிறத்தவன், வயதில் குறைந்தவன், கூடியவன் எந்த வேறுபாடும் இன்றிச் சம அளவில் கிடைக்கின்ற விடயங்கள் இரண்டு. ஒன்று காற்று, மற்றது நேரம். காற்றிலே சிலவேளை மாசடைந்த காற்று, ஒட்சிசன் கூடிய காற்று என்று சில பேதங்கள் இடத்துக்கு இடம் மாறி அமையலாம். நேரம் ஒரு நாளில் இருபத்து நான்கு மணி என்று எல்லோருக்கும் சம அளவில் விநியோகிக்கப்படுவது. அந்த நேரத்தில் சில மனிதர்கள் பெரிய சாதனைகளைச் செய்து மனித சமூக முன்னேற்றத்திற்குக் காரணமாகின்றனர். சிலர் மகிழ்வுடன் நிம்மதியாக வாழ்கின்றனர். பலர் திருப்தியில்லாத வாழ்வை வாழ்ந்து மடிந்து போகின்றனர். திருமனிதர்கள் வினைத்திறனுடன் நேர முகாமை செய்து வாழ்வில் வெற்றி அடைகின்றனர்.

சில மனிதர்களைப் பார்த்தால் எப்போதும் எங்கேயோ “ஓடித் திரிந்து” கொண்டிருப்பார்கள். அல்லது மிக “பிஸியாக” ஓடித்திரிவதாகக் காட்டிக் கொண்டிருப்பார்கள். வாழ்க்கையில் அதிகம் சாதிப்பதும் ஓடித் திரிவதும் ஒன்றில்லை. அநேகமாக அதிகம் சாதிப்பவர்கள் அமைதி யாகச் செயற்படுவார்கள். அவர்களைப் பார்த்தால் “சும்மா இருப்பவர்” போலத் தோன்றலாம். அவர்கள் ஒரு பெரிய விடயத்தைச் செய்து முடிக் கிறபோது “அட இதைச் செய்து விட்டாரா?” என்று கேட்கத் தோன்றும்.

நேரத்தை வினைத்திறனுடன் முகாமை செய்பவர் பொதுவாகத் தன்னைச் சுற்றி எது நடந்தாலும் அதனால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படா மல் அக அமைதி பேணத்தக்கவராக இருப்பர். எம்மைச் சூழ உள்ள உலகத்தில் என்ன நடைபெறுகிறது என்பது எமக்குத் தெரியத்தான் வேண்டும். அங்கே பெரும் அநீதி நடைபெறும் போது குரல் கொடுக்கத் தான் வேண்டும். ஆயினும் அதற்கு அளவுக்கு அதிக நேரம் செலவிட்டுத் தொட்டதற்கெல்லாம் எதிர்வினை ஆற்றத் தொடங்கினால் எமது இலக்கு களை நாம் அடைய முடியாமல் போகும் என்பது திருமனிதர்களுக்குத் தெரியும். அதனால் அவர்கள் எதையும் அளவோடு வைத்துக் கொள் வார்கள்.

உலகத்தில் எமக்குப் பிடிக்காத பல விடயங்கள் இருக்கின்றன. பிடிக்காத பல மனிதர்கள் இருக்கிறார்கள். மனம் ஒத்துக் கொள்ளாத காட்சிகளும், ஒலிகளும், மணங்களும், தொடுகைகளும் இருக்கின்றன. ஆயினும் அவற்றைப் பற்றியே எப்போதும் யோசித்துக்கொண்டிருந்தால் அது எவ்வளவு நேரத்தைக் கொண்டுபோய் விடும்? பிடிக்காத மனிதர் களுக்குக் கிட்டப் போவதும் கதைப்பதும் மட்டுமல்ல, அவர்களைப் பற்றி நினைப்பதே விரயம் அல்லவா? மாறாக நாம் பல மனிதர்களை அன்பு செய்வோம். அவர்களைப் பற்றி நினைப்போம். அப்போது பல நல்ல விட யங்கள் உலகத்தில் அரங்கேறும். அதைத்தான் அன்பு செய்வோருக்கு நேரம் சாசுவதமானது என்று உலகப் பெருங்கவிஞன் ஷேக்ஸ்பியர் கூறிச் சென்றான்.

எமக்குப் பிடிக்காத மனிதர்களை நினைப்பதற்கு மட்டுமல்ல, சில வேளை அவர்களுக்குத் தீமை செய்வதற்கும் தண்டிப்பதற்கும் பழி வாங்குவதற்கும் அந்தக் காரியங்களைத் திட்டமிடுவதற்கும் எவ்வளவு நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம்! இதைப் போன்ற முட்டாள் தனம் வேறு என்ன இருக்க முடியும்?

எமது வாழ்வின் இலக்குகள் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். இலக்குகளை அடைவதற்கு நேரிய வழியில் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

அதற்கான திட்டமிடலைச் செய்ய வேண்டும். அப்போது ஒவ்வொரு நாள் வேலையிலும் ஒரு ஒழுங்கு வரும். முக்கியமானதும் அவசரமானதுமான வேலைகளை முதலில் நிரல்படுத்திக் கொள்வோம். முக்கியமானதும் அவசரமற்றதுமானவை அடுத்து வரும். இவற்றில் மற்றவர்களிடம் ஒப்படைக்கக் கூடியவற்றை முடிந்தவரை விளக்கமளித்துக் கையளித்து விடலாம். முக்கியமில்லாத விடயங்களுக்கு நேரம் ஒதுக்குமாறு மற்ற வர்கள் கேட்டுக் கொள்ளும்போது அவர்களைப் புண்படுத்தாமல் மறுக்க அல்லது "இல்லை" என்று சொல்லக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உலகத்தில் எல்லோருடைய வேண்டுதலையும் நிறைவேற்ற வேண்டும். யார் எது கேட்டாலும் செய்ய வேண்டும் என்றால் எமக்கு இந்தப் பிறவி யில் தரப்படும் நேரம் போதாமல் போகும். எமது இலக்குகள், முக்கிய மான விடயங்கள் செய்யப்படாமலே உயிர் பிரிந்து விடும்.

உயர் பதவிகளில் இருப்பவர்களில் பெரும்பாலானவர்களின் நேரங்கள் எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரை, கூட்டங்களிலும் கலந்துரை யாடல்களிலும் தொலைந்து போகின்றன. தீர்மானங்களை விரைவாக எடுப்பதற்கும் கதைப்பதால் தொலையும் நேரங்களைக் குறைத்துச் செயற்படுவதில் அதிகரிப்பதற்கும் தேவையான வினைத்திறனை அவர்கள் வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

பரீட்சைக்குப் படிப்பவர்கள், மாணவர்களாயினும் சரி வளர்ந்தவர் களாயினும் சரி இரவில் அதிக நேரத்தைப் படிப்பதற்கு ஒதுக்கு கிறார்கள். நித்திரை ஒறுக்கப்படுகிறது. இரவு நேரத்தில் பத்து மணிக்கு மேல் படிப்பவற்றில் 50 வீதமும், பதினொரு மணிக்கு மேல் வாசிப்பதில் 27 வீதமும் 12 மணிக்கு மேல் கற்பதில் 9 வீதமும் மட்டுமே அடுத்தநாள் எமது நினைவில் நிற்கின்றன என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆகவே பத்து மணிக்குப் படுத்து நல்ல நித்திரை செய்து காலையில், பகல் நேரத்தில், முன்னிரவில் படிப்பது புத்திசாலித்தனமானது.

எமது உடலின் முக்கிய உறுப்பாகிய இதயம் வேலை செய்யும் முறை எமக்குத் தெரியும். சோணை அறைச் சுருக்கம், இதயவறைச் சுருக்கம், அதன் பின் ஒரு சிறிய ஓய்வு, திரும்பவும் சோணை அறைச் சுருக்கம் என்று அது தொடரும். இப்படி ஒவ்வொரு முறை துடிக்கும் போதும் ஒரு சிறு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்வதால் தான் மிக நீண்ட காலம் ஓய்வில்லாமல் இரவிலும் பகலிலும் வேலை செய்யும் உறுப்பாக அதனால் தொழிற்பட முடிகிறது. அந்த உபாயத்தை நாங்களும் பின் பற்றலாம். பின்பற்ற வேண்டும். பின்பற்றினால் மிக நீண்ட காலம் வினைத்திறனுடன் பணியாற்ற எம்மால் முடியும். ஒப்பீட்டளவில் எமது வாழ்வின் அறுவடை மிக உயர்வானதாக இருக்கும். ஒரு மணி நேரம் உட்கார்ந்து மனம் ஒன்றிப் படித்தால் ஒரு ஐந்து நிமிடம் எழுந்து நடந்து

விட்டுத் திரும்ப உட்கார்ந்து படிக்கலாம். ஒரு முக்கியமான விடயத்தைச் சிந்தித்து ஒரு மணி நேரம் எழுதிக் கொண்டிருந்தால் ஐந்து நிமிடம் ஒரு சுவையான பாடலைப் பாடலாம். அல்லது கேட்கலாம். ஒரு மணி நேரம் உடலை வருத்தித் தோட்ட வேலை செய்பவர் ஐந்து நிமிடம் அமர்ந்து பேப்பர் படிக்கலாம். இத்தகைய செயற்பாடு ஒருவரின் வினைத்திறனை உயர்த்தும்.

தனியார் நிறுவனங்களில் உயர் பதவிகளிலே இருப்பவர்கள் பலர் ஒரு நேரத்தில் பல வேலைகளில் ஈடுபட்டிருப்பதை அல்லது அப்படிக் காட்டிக் கொள்வதை வெகு சகஜமாகப் பார்க்கலாம். தொலைபேசியில் பேசியபடியே வாகனம் ஓட்டுபவர் இரு வேலைகளை ஒரு நேரத்தில் முடிக்கிறேன் என்று நினைத்து தனது உயிரையும் வேறு பலரது உயிர் களையும் முடித்து விடுவார். எமது மூளை ஒரு நேரத்தில் ஒரு விடயத்தைத் தான் கவனிக்கும். அப்படித்தான் அது வடிவமைக்கப்பட் டிருக்கிறது. அப்படிச் செய்வதுதான் நேரத்தை மீதப்படுத்தும் வழி. பல வேலைகளை ஒரு நேரத்தில் செய்ய முனையும் போது எமது மூளை இதற்கும் அதற்குமிடையில் மாறி மாறி இயங்கி இறுதியில் எதுவும் சிறப்பாகச் செய்யப்படாமல் போகும்.

ஈ.வெ.ரா.பெரியார் நீண்ட காலம் தாடியுடன் காணப்பட்டார். “சவரம் செய்வதற்குக் காசு செலவழிக்க விரும்பாத கஞ்சன்” என்று அவரது அரசியல் எதிரிகள் அவரை விமர்சனம் செய்தனர். கி.ஆ.பெ. விஸ்வநாதம் பெரியாரைச் சந்தித்த போது ஒருமுறை நேரடியாகவே இதுபற்றிக் கேட்டார். பெரியாரின் பதில் இவ்வாறு அமைந்தது.

“முகச்சவரம் செய்வதற்கத் தினசரி பத்து நிமிடங்கள் செலவாகும். ஒரு மாதத்தில் முந்நூறு நிமிடங்கள். அந்த நேரத்தை மக்கள் சேவைக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்று நினைக்கிறேன்” இது ஒரு வகைக் கிறுக்குத்தனமான பதில் என்று சிலர் கூறலாம். ஆயினும் நேர விரயம் பற்றி இவ்வாறு சிந்தித்த பெரியவர்களும் இருந்தனர் என்பது மனங்கொள்ளத்தக்கது.

நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ள முடியாத நிலை, மற்றவர்களுடன் வினைத்திறனுடன் உரையாட முடியாத தன்மை, மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்வதில் சிரமம், தீர்மானம் எடுக்க முடியாத நிலை, உணர்வுகளைச் சமப்படுத்த முடியாத நிலை ஆகியவற்றாலும் நேர முகாமைத்துவம் கடினமாகலாம்.

நீங்கள் மிகவும் உற்சாகமாகவும், உயர் சக்தி மட்டத்திலும் இருக்கிற நேரங்களைக் கடினமான பணிகளுக்கு ஒதுக்குங்கள். அநாவசியமான குறுக்கீடுகளுக்கு இடம் தரவேண்டாம். சாதனைகளை அள்ளித் தரும் உங்கள் வாழ்வுக்கு நேரம் கை நீட்டும். ❖

27

முழுமை அறிதல்

"ஒவ்வொரு அணுவிலும் முழுமையின் தெறிப்பு ஒன்று உள்ளது"

- ஜே.வூட்மன்

எந்த ஒரு பொருளினதும் எந்த ஓர் உயிரினதும் எந்த ஒரு நிகழ்வினதும் முழுமை என்பது வெறுமனே பகுதிகளின் தொகுப்பல்ல. அது அதைவிடப் பெரியது அல்லது பெறுமதி மிக்கது என்று மனிதன் மிக நீண்ட காலமாகவே அறிந்திருந்தான். இயல்பாக எமது மூளை விட யங்களை முழுமையாகப் பார்க்கும் பழக்கமும் வழக்கமும் கொண்டது. ஒரு மரத்தைப் பார்க்கிறோம். "அது என்ன?" என்று கேட்டால் யாருமே "மரம்" என்றுதான் பதிலளிப்பார்கள். உலகத்தில் உள்ள எந்த ஒரு மனிதரும் "இது இலை, பூ, தண்டு, காய், பழம், வேர் ஆகியவற்றின் தொகுதி" என்று கூறப்போவதில்லை. ஒரு வட்டம் கீறப்பட்டுள்ளது. அந்தக் கோட்டின் வளைவில் ஒரு சிறு இடைவெளி விடப் பட்டுள்ளது. அப்படி இருப் பினும் "இது என்ன?" என்று கேட்டால் முதலாம் வகுப்பில் படிக்கும் பிள்ளையும் "வட்டம்" என்றுதான் சொல்லும். அப்படித்தான் மூளை எமது வாயின் தசைகளுக்குச் செய்தி அனுப்பும். "மேற்பரப்பில் ஒரு சிறு இடைவெளி கொண்ட வட்டம்" என்று கூடப் பெரும்பாலும் யாரும் சொல்ல மாட்டார்கள். வெறும் புள்ளிகளால் ஒரு சுருள் வடிவைப் போட்டுவிட்டு "இது என்ன?" என்று கேட்டால் யாரும் இது "புள்ளிகளின் தொகுதி" என்று கூறுவதில்லை. இது "சுருள்" என்று சொல்வார்கள். இன்னும் சிலர் அதற்கு மேலே போய் "நுளம்புச் சுருள்" என்று சொல்வார்கள். வெறும் புள்ளிகள் சேர்ந்த ஒரு கூட்டத்தை நுளம்புச் சுருள் என்ற பொருளாகப் பார்க்கும் தன்மை எமக்குத் தனித்துவமானது.

எமது பாரம்பரிய இசையை எடுத்துக்கொண்டால் "ச, ரி, க, ம, ப, த, நி" என்ற வெறும் ஏழு சுரங்களின் தொகுப்புத்தான் ஒரு ராகம். ஆனாலும் ஒரு ராகத்தின் முழுமை அது தரும் சுகம், அதன் இனிமை எல்லாம் அந்த ஏழு சுரங்களின் தொகுதி என்பதற்கு அப்பால் எவ்வளவு தூரம் விரிந்து சொல்கிறது என்பது எமக்கு நன்கு தெரியும்.

"புத்தாக்கக் கலை ஒன்றின் ஒழுங்கு - அது ஒரு ஓவியமாயினும் சரி, கவிதை, சிறுகதை, நாவல் போன்ற எழுத்தாக்கமாயினும் சரி முழுமை நோக்கியதே" என்று மடலீன் எல் எங்கிள் கூறுவார்.

இவ்வாறு பல்வேறு விடயங்களில் இயல்பாக இந்த முழுமையைப் பார்க்கிற நாங்கள் மனிதர்களில் அவ்வாறு பார்க்க மறந்து விடுகிறோம். வெளித்தோற்றத்தில் கை, கால், தலை, வயிறு, நெஞ்சு ஆகியவற்றின் கூட்டு மொத்தம் மட்டுமல்ல, இது ஒரு மனிதன் என்று பார்க்கிறோம். ஆனால் அதற்கு மேல் அவரின் ஆளுமை முழுமையைப் பார்ப்பதில்லை. எம்மிடத்தில் சுயமாக நாம் இந்த முழுமையைப் பார்ப்பதில்லை. மற்றவர்களிலும் காண்பதில்லை.

1950களின் ஆரம்பத்தில் ஃபிறிற்ஸ் பேர்ல்ஸ் (Fritz Perls) என்பவர் முழுமைக் காட்சிக் கொள்கையை முன்வைத்தார். அதனைத் தொடர்ந்து முழுமைக்காட்சி உளசிகிச்சை முறை முன்வைக்கப்பட்டது. ஆயினும் திருமனிதர்கள் இயல்பாகவே மற்றவர்களையும் தங்களையும் உள்ளும் புறமும் முழுமையாகப் பார்க்க முனைகிறார்கள்.

"மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் மனித உறவு என்ற வகையில் அகப்பட்டுள்ளார்கள். இந்த உறவுகளின் பின்னணியிலேயே எமது முழுமையைப் பார்க்க வேண்டும். எம்மிடம் மறைந்துள்ள ஆக்கத்திறன் தனித்துவத்துடன் வெளியே தெரிவதற்கு நாம் எமது முழுமையைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனிதன் தன்னை முழுமையாகப் பார்க்க மறுப்பதே உளப்பிரச்சினைகளின் வேர்" என்று இந்தக் கொள்கை எடுத்துக் கூறிற்று.

நாம் எமது அகவளங்கள் அனைத்தையும் தொகுத்துப் பார்க்க வேண்டும். அந்த வளங்கள் அனைத்தும் சேர்ந்து தொழிற்படாதிருப்பதற்கு என்ன தடைகள் உள்ளன?. நாம் விளையாடும் உள விளையாட்டுகள் எவை? எவ்விடயங்களில் நாம் பாசாங்கு பண்ணுகிறோம்? எவ்வாறு நாம் உளப்பாதுகாப்புக் கவசங்களை அணிந்துள்ளோம்? எமது உண்மையான முகத்தைத் தவிர வேறு எந்த முகங்களைக் காட்டுகிறோம்? போன்ற பல்வேறு விடயங்கள் தொடர்பாக நாம் சுய விழிப்பு அடைய வேண்டும்.

இறந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் என்பவை மொழி தொடர்பான இலக்கணத்தில் மட்டும் படிக்கும் விடயம் இல்லை. அவை எமது வாழ்வின் பகுதிகள் தான். ஆயினும் நிகழ்காலம் மட்டுமே நிஜமானது. இறந்த கால வாழ்வியல் ஒரு சுயசரிதை ஞாபகமாக எமது மனதில் இருக்கலாம். பரவாயில்லை. ஆயினும் இறந்த காலத்தில் நிகழ்ந்த இழப்புகள் அல்லது மறை உணர்வைத் தந்த அனுபவங்கள் எமக்குள் அடிக்கடி ஊடுருவி எமது நிகழ்கால நிம்மதியைக் குலைப் பதை அனுமதிக்க முடியாது.

எமக்குள்ளே எப்போதும் எதிர் எதிரான இரண்டு கூறுகள் இருக் கின்றன. அவை இரண்டையும் பார்க்கும் திறன் எமக்கு வேண்டும். நாங் கள் பெண்களாகப் பிறந்திருந்தாலும் எமக்குள் ஆண்மையின் கூறுகள் சில இருக்கும். ஆண்மைக்குரிய ஓமோன்களும் சிறிய அளவில் எமக்குள் சுரக்கப்படும். அதே போலவே நாம் ஆண்களாகப் பிறந்தாலும் பெண்மை யின் இயல்புகள் சில காணப்படும். எந்த அளவுக்கு அவை இரண்டும் கலந்துள்ளன என்பது ஆளுக்காள் வேறுபடலாம். ஆனால் ஆண்மையும் பெண்மையும் கலந்துதான் ஒவ்வொரு மனித உயிரும் அமைகிறது. நேர் ஏற்றமுள்ள புரத்தனும் மறை ஏற்றமுள்ள இலத்திரனும் சேர்ந்துதான் ஒவ் வொரு அணுவும் அமைகிறது என்பதை வலியுறுத்தும் பொருட்டே சைவ சமயிகள் சிவபெருமானுக்கு அர்த்தநாரீஸ்வர வடிவம் கொடுத்தார்கள்.

நனவிலே நடக்கின்ற விடயங்கள் மட்டுமல்ல, கனவிலே நடப்ப வையும் முக்கியந்தான். “கனவு காணுங்கள்” என்று அப்துல் கலாம் சொன்னது பகல் கனவு பற்றியது. இரவிலே வரும் கனவு எமது பயங் களையும் ஆசைகளையும் இன்னும் பலவற்றையும் சுட்டலாம். ஆகவே கனவின் பகுதிகளையும் நாம் கருத்தில் எடுத்து எம்முடன் இணைத்துக் கொள்ள வேண்டும். எங்களுடைய உணர்வு தரும் முடிவுகளுக்கு மட்டு மல்ல, அறிவு தரும் முடிவுகளுக்கும் நாமே பொறுப்பு. உணர்வினாலும் எண்ணங்களாலும் ஏற்படும் நடத்தைக்கும் நாமே பொறுப்பு ஏற்க வேண் டும். வேறு எதையும் அல்லது வேறு யாரையும் எமது நடத்தைக்குக் காரணமாக்க முடியாது.

மற்றொருவரை விமர்சிக்கும் போதும் நாம் அவரது ஏதாவது ஒரு விடயத்தை மட்டும் கவனத்தில் கொள்வது மிக மிகச் சாதாரணம். அவன் “கள்ளன்”, இவன் “குடிகாரன்”, இவள் “கறுப்பு”, அவள் “ஆட்டக் காரி” என்று ஒரு சொல்லில் முடித்து விடுவோம். இவன் மது அருந்துவது உண்மையாக இருக்கலாம். ஆனால் அது மட்டுந்தான் அவன் இல்லையே. அவனுக்குள் இன்னும் பலப்பல பண்புகள் இருக்கும். அவற்றில் சில நல்ல, பாராட்டத்தக்க இயல்புகளாகவும் இருக்கலாம். அவற்றை நாம் கண்டு கொள்ளவில்லை. இவன் மது அருந்துவதன் பின்னணியில் என்ன நெருக்கீடு இருக்கிறதென்று பார்த்தால் இவன் பற்றிய மற்றொரு முகம் தெரியும்.

ஒரு மனிதரிடத்திலே சில சில விடயங்களிலாவது அதிகம் மாறாத தன்மை ஒன்றிருக்கும். ஒரு வாகனம் தெருவிலே போகும் போது நாம் தூரத்தில் நின்று பார்த்தால் அது வர வரச் சிறிதாகிச் செல்வது போன்ற ஒரு தோற்றம் தென்படும். ஆனால் திரும்பவும் அந்த வாகனத் திற்கு அண்மையில் போனால் அது உண்மையில் எந்த மாற்றமும் இன்றி அப்படியேதான் இருப்பது புரியும். அதே போலத்தான் மனிதர்களும்!.

"அவன் திருமணமான பிறகு மாறிவிட்டான்", "அவன் டொக்டரா வந்த பிறகு ரொம்ப மாறிவிட்டான்", "அவள் இப்ப ஒருத்தரோடையும் கதைக்கிறதில்லை. தான் பெரிசெண்டு", "அவர் வெளிநாட்டுக்குப் போன பிறகுதான் உந்த ஸ்ரைல்" என்றெல்லாம் நாம் சொல்வதுண்டு. உண்மை யில் பார்த்தால் இப்போது சில இயல்புகள் பெரிதாகத் தெரியலாம். ஆனால் அதன் அடிப்படைக் கூறுகள் சில எப்போதுமே இருந்திருக்கும். பாடசாலையில் படிக்கும் போதே உடைகளிலும், தலை அலங்காரத்தி லும் "ஸ்ரைல்" பண்ணுவதில் கொஞ்சம் விருப்பமாக இருந்த ஒருவர் வெளிநாட்டின் சுதந்திரச் சூழலால் அதிகம் "ஸ்ரைல்" பண்ணுபவராகத் தோன்றலாம். ஆயினும் அடிப்படையில் அவர் அவர்தான்.

தற்கொலை முயற்சி ஒன்றில் ஈடுபட்டு உயிர் தப்பி வந்த ஒருவர் உளவளத்துணைக்கு வருகிறார். நீங்கள் முன்னர் எப்போதாவது "தற் கொலை" செய்ய முயன்றீர்களா என்று கேட்டால் "இல்லை" என்று சொல் கிறார். ஆயினும் அவரோடு ஆற அமரக் கதைக்கும் போது அவர் மதுபாவனையாளர் என்று தெரிகிறது. மதுபாவனை என்பது ஒரு வகையில் ஆறுதலாக நடைபெறும் தற்கொலைதானே! ஆகவே தற் கொலையின் கூறு அவரிடம் நீண்டகாலமாக இருக்கிறது.

பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களைப் பல்வேறு தேவைகளுக்கும் குழுவாக்குவது உண்டு. சிலர் எப்போதும் ஒரே வகை யில் குழு அமைப்பர். ஆக்கத்திறன் மிக்க ஆசிரியர்கள் பல்வேறு இயல்புகளையும் பாவிப்பர். ஒரு நாள் அவர்களது உயரத்தின்படி குழு அமையலாம். இன்னொரு நாள் அவர்களுக்கு விருப்பமான நிறத்தின் அடிப்படையில் குழு அமையலாம். மற்றொரு நாள் யாருக்கு யாரைப் பிடிக்கும் என்ற அடிப்படையில் பிரிக்கலாம். இப்படிச் செய்கிற போது பிள்ளைகளுக்குத் தமது முழுமையையும் மற்றவர்களின் முழுமையையும் அறிவது சுலபமாக இருக்கும்.

எமது சமயத்தைப் பலர் பின்பற்றலாம். பலர் பேசும் மொழியை நானும் பேசலாம். எனது தோலின் நிறம் பலரை ஒத்திருக்கலாம். எனது கல்வித் தகைமை இன்னும் பலருக்கு இருக்கலாம். ஆயினும் எனது முழுமை வேறு யாரிடமும் இருக்காது என்பது மிக முக்கியமாகும்.

❖ ❖ ❖

28 தலைமை ஏற்றல்

"மற்றவரெல்லாம் தமது தலைகளைத் தொலைத்து விட்டுப்
பழியை உங்கள் மீது போடும் போதும்
உங்கள் தலையை நிமிர்த்தி வைத்திருக்க முடிந்தால்
உலகம் உங்களுடையதே"

- ருட்யாட் கிப்லிங்-

திரு மனிதர்கள் ஒரு போதும் தலைமையைத் தேடிப் போவதில்லை. ஆனால் தலைமை தாங்குவதற்குரிய பண்புகள் அவர்களிடம் நிறைந்திருக்கும். தலைமை தானாகத் தம்மைத் தேடி வரும்போது அதைத் தம்மால் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும் என்று நம்பும்போது அதை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்கள்.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியில் வாழ்ந்த ருட்யாட் கிப்லிங் என்பவர் (Rudyard Kipling) எழுதிய "If" என்ற கவிதையைப் படித்தால் தலைமைத்துவம் பற்றிய இரகசியம் புரிந்துவிடும் என்று சொல்வார்கள். டாக்டர் லியான்டர் ஸ்ரார் ஜேம்சன் என்பவரை மனதில் வைத்துத்தான் அவர் இக்கவிதையை எழுதினார் என்று கூறப்படுகிறது.

ஒரு நல்ல தலைவராக வருவதற்குரிய தகைமைகளைக் கற்றுக் கொள்வது அவ்வளவு எளிதான விடயமல்ல. பல விடயங்கள் செய்து பார்த்துத்தான் கற்றுக்கொள்ளலாம். "குற்றச்சாட்டு விளையாட்டு"களில் (Blame Game) அகப்பட்டுக் கொள்ளாதவர் நல்ல தலைவர் என்று கிப்லிங் கூறுகிறார். விடயங்கள் பிழைத்துப் போகிற போது அதற்கான பொறுப்பைத் தான் ஏற்றுக்கொள்பவரே நல்ல தலைவர். மற்றவர்கள் தன்னைச் சந்தேகிக்கும் போதும் தன்னைத் தான் நம்பக்கூடியவர். எந்த ஒரு பேரனர்த்தச் சூழலிலும் தனது நிதானத்தைக் காப்பாற்றக் கூடியவர் தான் குறிப்பிடத்தக்க தலைவராக ஆகக் கூடியவர்.

அப்துல் கலாம் கூறியது போல் நல்ல தலைவர் நிறையவே கனவு காண்பார். அவரிடம் ஏராளமான இலக்குகள் இருக்கும், இருக்க

வேண்டும். ஆயினும் அந்தக் கனவுகளுக்கு அவர் அடிமையாகி விடக் கூடாது. கூடவே வாழ்பவர்கள், கூடவே பணி செய்பவர்கள் எல்லோரும் யதார்த்தத்தில் அந்தக் கனவுக்கு உதவுவார்கள் என்று கூற முடியாது. அந்த இலக்குகளைப் பற்றிக் கதைக்கத்தான் வேண்டும். அடுத்த நிமிடமே யதார்த்த நிலைக்குத் திரும்பிவிட வேண்டும். பணியாளர்கள் சிலர் பெரிய நெருக்கீட்டுக்குள் இருக்கலாம். அவர்களுக்கு உதவ வேண்டி வரும். சிலர் அடுத்த படிநிலைக்கு வளர்ச்சி பெறுவதற்கு வழிகாட்ட வேண்டி இருக்கும். வேறு சிலருக்குச் சிறு தண்டனைகள் வழங்க நேரலாம். எமது பாதையில் பெரிய வெற்றிகளும் வரலாம். பேரனர்த்தங்களும் வரலாம். வெற்றி என்பது நிரந்தரமானதில்லை என்பது நல்ல தலைவருக்குத் தெரியும். வாழ்வில் வருகின்ற ஒவ்வொரு நிலைமைகளும் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பம் என்பதைச் சிறந்த தலைவர் புரிந்துகொள்வார். அந்த மாற்றம் மானிட முன்னேற்றம் சார்ந்த மாற்றமா என்பதைக் கவனித்துக் கொள்ளலாம்.

வாழ்க்கை என்பதே ஒரு நிச்சயமற்ற விஞ்ஞானந்தான். சில ஆபத்துக்களை எதிர்நோக்காத தலைமைத்துவம் ஒருவருக்கும் வாய்ப்பதில்லை. ஆயினும் ஓர் உள்ளுணர்வின் உந்தலோடு பெரிய காலடிகளை முன்நோக்கி வைப்பவர்தான் தலைவர். ஒருவேளை ஓர் அடி சறுக்கினாலும் ஓர் இழப்பு வந்தாலும் திரும்பவும் மீண்டும் தொடங்கும் மிடுக்கு என்று ஆரம்பத்திலிருந்து தொடங்க வல்லவர்தான் உன்னதமான தலைவர். தோல்வி தவிர்க்க முடியாதது. ஒரு தோல்வியையும் சந்திக்காத தலைவர் என்று யாரையும் எம்மால் கூட்ட முடியாது. ஆயினும் அந்தத் தோல்வியில் இருந்து தகுந்த பாடத்தைக் கற்றுக்கொண்டு மீசையில் மண் படவில்லை என்று சொல்லிக்கொண்டு எழுந்து நடக்கும் தைரியம் தலைவரிடம் இருக்கும்.

தலைவர்கள் பலர் படிகளில் மேலே ஏறியவுடன் சாதாரண மக்களிடம் இருந்து வெகு தூரம் போய் விடுவார்கள். தெருவிலே நடக்க மாட்டார்கள். சந்தையிலும், கடையிலும் அவர்களைக் காண முடியாது. ஆயினும் வினைத்திறன் மிக்க தலைவர் எந்த நிலையிலும் சாதாரண வாழ்க்கைத் தொடர்புகளை விட்டு விடுவதில்லை. மற்றைய மனிதர்களுடனான ஒத்துணர்வு, விசுவாசம் என்பவை தலைவரின் மிக முக்கியமான குணப்பண்புகளாகும்.

திருமனிதர்கள் தலைமைத்துவத்தை ஏற்றுக்கொண்ட அந்தக் கணத்திலேயே தன்னலம் குறைந்த அர்ப்பணிப்போடு பணியாற்றத் தொடங்குகிறார்கள். அவர்கள் பொறுப்பேற்றுக்கொண்ட வேலை தம்மை விட உயர்ந்ததாகிறது.

தலைவர் என்று வந்தவுடன், “நான் சொல்வதையே இவர்கள் எல்லாம் இனிச் செய்ய வேண்டும், செய்வார்கள்” என்று எதிர்பார்த்தால் அது தோல்வியில் முடியலாம். மாறாக “நான் அவர்களைப் பின்பற்ற வேண்டி இருக்கிறது. ஏனெனில் நான் அவர்களின் தலைவர்” என்று அலெக்சாண்டர் கூறியது போலச் செயற்பட்டால் நல்ல தலைவன் ஆகி விடலாம். இந்த நூற்றாண்டில் மனித உறவை நல்ல முறையில் விருத்தி செய்யத் தெரிந்தவர்தான் சிறந்த தலைவர் ஆகிறார்.

ஆயிரக்கணக்கான வீரர்கள் ஒரே விதமான சீருடை அணிந்து நிரையாக நிற்பார்கள். நெப்போலியன் அவர்களுக்கு முன்னால் நடந்து செல்லும்போது ஓரிடத்தில் நின்று “நீ எட்மண்ட் அல்லவா? உன் தந்தை சாள்ஸ் சுகமாக இருக்கிறாரா?” என்று கேட்பானாம். இந்த வரிசையில் பத்தாவதாக நிற்பவரின் பெயரையும் தகப்பனாரின் பெயரையும் அவர் தனது உதவியாளரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்ட இரகசியம் எட்மண் டுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். தன் மீது தலைவர் கொண்டுள்ள ஆர் வம், தனது பெயரையும் தனது தந்தையின் பெயரையும் ஞாபகம் வைத் திருந்து நலம் விசாரிக்கும் அக்கறை ஆகியவை அவன் மனதில் பதியும். தலைமைக்கு விசுவாசமாக இருப்பதில் அது பெரிதும் உதவும்.

நிறுவனம் ஒன்றின் குடும்பம் ஒன்றின் சமுதாயம் ஒன்றின் அல்லது நாடு ஒன்றின் அங்கத்தவர்களை நெறிப்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு பெறும் ஒரு கருமமே தலைமைத்துவம் எனப்படுகிறது. ஒரு கருமத்தை ஒருவர் எவ்வாறு ஆற்ற விரும்புகிறாரோ அதே போல் ஏனை யோரையும் தொழிற்பட வைக்கும் ஒரு கருமம் எனவும் இது வரைவிலக் கணப்படுத்தப்படும். திருமனிதர் ஒருவர் தலைவராக இருந்தால் அவர் தன்னைப் பின்பற்றுவோரை அல்லது தன்னோடு வாழ்வோரைத் தன்னைப் போலத் தொழிற்பட வைப்பார். இதனை நேர்க்கணியச் செல்வாக்கு என்று முகாமைத்துவத்தில் குறிப்பிடுவார்கள். நல்ல தலைவர் இது எதிர்க்கணி யச் செல்வாக்காக மாறிவிடாது பார்த்துக்கொள்வார்.

கொடைத் தலைமைத்துவம், பாரம்பரியத் தலைமைத்துவம், தெரிவுத் தலைமைத்துவம், நியமனத் தலைமைத்துவம் என நான்கு முறைகளில் தலைமைத்துவம் உருவாகலாம். எப்படி அது வந்தாலும் தலைவர் ஏனையோரை விடக்கூடிய வலுவினைக் கொண்டிருக்க வேண் டும். தலைமைத்துவம் சிறப்பாக இருக்கும்போது இலக்குகளை அடை வது இலகுவாகும்.

கொடுத்து வருவது கொடைத் தலைமைத்துவம். பரம்பரை பரம் பரையாக வருவது பாரம்பரியத் தலைமைத்துவம். நீண்ட நெடுங்காலமாக

அரசர் ஒருவருடைய மூத்த ஆண்பிள்ளை அடுத்த அரசராக வரும் நியமம் உலகெங்கும் இருந்து வந்தது. ஆண்ட பரம்பரையால் தான் ஆள முடியும் என்ற வலுவான கருத்து நிலை இருந்து வந்தது. தலைமைத்துவப், பண்புகள் சிலவேனும் பாரம்பரியமாகக் கடத்தப்படும் என்பதிலும் உண்மை இல்லாமல் இல்லை.

ஆயினும் உலகில் ஜனநாயகப் போக்கு விரிந்து வரும் நிலையில் இன்று தெரிவுத் தலைமைத்துவமே அரசியலில் பெரும்பாலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. பெரும்பாலானவர்கள் யாரைத் தெரிவு செய்கிறார்களோ அவரே தலைவர் என்ற கருத்து நிலை ஏற்கப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. மக்களில் பெரும்பாலானவர்கள் எப்போதும் சரியான கருத்தைத் தான் கொண்டிருப்பார்கள் என்றும் கருத முடியாது, பொருத்தமே இல்லாத தலைவர்கள் பணத்தினால் மக்களை விலைக்கு வாங்கி விடுவது உலகம் முழுவதிலும் நடக்கிறது.

அரச உத்தியோகங்களில் அல்லது தனியார் நிறுவனங்களில் பெரும்பாலும் இடம்பெறுவது நியமனத் தலைமைத்துவம். தகுதி உள்ளவர் எனக் கருதப்படுபவர் அப்பதவிக்கு நியமிக்கப்படுவார். அதிலும் எப்போதும் பொருத்தமானவர் நியமிக்கப்படுவார் என்று கூற முடியாது.

ஜனநாயகத் தலைவர் கலந்தாலோசிக்கும் பாணியையோ அல்லது இணையும் பாணியையோ பின்பற்றலாம். கலந்தாலோசிக்கும் பாணியில் ஊழியர்களிடம் ஆலோசனை பெற்ற பின்பே தீர்மானங்கள் எடுக்கப்படும். இணையும் பாணியில் தலைவர் ஊழியர்களில் ஒருவராக இணைந்து தீர்மானம் எடுப்பதிலும் நடைமுறைப்படுத்துவதிலும் பங்கு கொள்வார். இதனைக் குழுத் தன்னியக்கம் என்றும் கூறலாம்.

மனித நடத்தையை விளங்கிக் கொண்டு ஒத்துணர்வு காட்டும் தன்மை, வேலை தொடர்பான தொழில்நுட்பத்தினை விருத்தி செய்தல், இலக்கை அடைவதில் அக்கறை காட்டுதல், சிறந்த தொடர்பாடல் திறனைக் கொண்டிருத்தல், பேச்சாற்றல் கொண்டவராக இருத்தல், பக்கச் சார்பில்லாது நடுநிலையாக இருத்தல், விமர்சனங்களைக் கையாளத் தெரிதல், உதவியாளர்களைத் தூண்டும் இயல்பு, முரண்பாட்டை முகாமை செய்யும் திறன் போன்றவை நல்ல தலைவர் எவரிடத்திலும் காணப்படும்.

இலக்கு நோக்கிய தலைமைத்துவமும் ஆள் நோக்கிய தலைமைத்துவமும் பொருத்தமாக இணையும் போது சிறப்பான நிலைமைகள் உருவாகும் என எதிர்பார்க்கலாம்.

❖ ❖ ❖

29

கேட்டுப் பெறுதல்

“கேளுங்கள் தரப்படும்
தட்டுங்கள் திறக்கப்படும்
தேடுங்கள் கிடைக்கும்”

- யேசு பிரான்

தேவையானதைத் தேவையான நேரத்தில் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கடவுளிடத்திலும் கேட்கலாம். மனிதரிடத்திலும் கேட்கலாம். ஆயினும் கேட்பதை நம்பிக்கையுடன் கேட்க வேண்டும். நியாயமாகக் கேட்க வேண்டும். இரண்டும் மிக மிக முக்கியம்.

ஒருமுறை முல்லாவுக்கு முன்னால் ஒரு பெரிய மக்கள் கூட்டம் அமர்ந்திருக்கிறது. “சும்மா இருக்க அதிக அளவு பணம் வர வேண்டும் என்று விரும்புகிறவர்கள் என்னிடத்தில் வாருங்கள்” என்று முல்லா அழைத்தார். பின்னர் தன்னிடத்தில் வந்தவர்களோடு எதுவும் பேசாமல் எழுந்து போய்விட்டார். வந்தவர்களும் திரும்பிப் போய்விட்டார்கள். சிறிது நேரத்தின் பின் திரும்பி வந்து முல்லா “இந்தப் பிரதேசத்தில் எத்தனை முட்டாள்கள் இருக்கிறார்கள் என்று பார்த்தேன்” என்றார். நீதி சுருங்கி னால் நிதியாகும் என்று சொல்வார்கள். சும்மா இருக்க அதிகளவு பணம் வரவேண்டும் என்று கேட்பது அநீதியானது. நியாயமற்றது. திருமனிதர் கள் அவ்வாறு ஒரு போதும் கேட்பதில்லை. இறைவனிடம் கூட அருளைக் கேட்டால் பொருளும் கிடைக்கும். பொருளைக் கேட்டால் அருள் வரவே வராது என்று சமயவாதிகள் கூறுவார்கள். “எனக்கு என்ன வேண்டும் என்பது உனக்குத் தெரியும்” என்பது மணிவாசகரின் கருத்து. “வேண்டத் தக்க தறிவோய் நீ” என்பது அவரது கூற்று. “எனது வேலையை நான் செய்து கொண்டிருப்பேன். எனது தேவைகளைப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது உனது கடமை” என்று கூற விரும்பிய அப்பர் பெருமான் “தன் கடன் அடியேனையும் தாங்குதல், என் கடன் பணி செய்து கிடப் பதே” என்று பாடுவார்.

எப்படியும் மனித உறவுதான் இறுதியில் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வந்து சேர்ப்பது என்பதைப் புரிந்துகொண்ட சிக் சிக்லர் (Zig Ziglar)

மற்றைய மனிதர்கள் தமக்குத் தேவையானதைப் பெற நாம் உதவுவோ மாயின் வாழ்வில் எமக்குத் தேவையானது எல்லாம் கிடைக்கும் என்பார்.

இறைவனிடம் எமக்குத் தேவையானதைக் கேட்டுப் பெறுதல் என்பது ஆதிகாலத்தில் இருந்தே நம்பப்பட்டு வரும் விடயம். ஆயினும் மனிதர்களில் பலர் முழு நம்பிக்கையோடு கேட்பதில்லை. உயரமான செங்குத்தான மலையில் ஏறிக்கொண்டிருந்த ஒருவன் கால் சறுக்கிக் கீழே விழுந்தான். விழுந்துகொண்டிருந்த வழியில் ஒரு மரக்கொப்பு கையில் அகப்பட்டுக்கொள்ள அதைப் பற்றிப் பிடித்துக்கொண்டான். பிடித்துக்கொண்டு கீழே பார்த்தான். மிகப் பெரிய பள்ளத்தாக்கு. விழுந் தால் எலும்பு கூட மிஞ்சாது! கடுமையான பயமாக இருந்தது. சில நிமிடங்களில் மரணம் நேரப்போகிறதோ என்ற பயம். தான் வழமையாக வணங்குகிற முருகப் பெருமானை உதவிக்கு அழைத்தான். "முருகா, என்னைக் காப்பாற்று, கையை விட்டால் அடுத்த கணம் இறந்துவிடப் போகிறேன்" என்று அழுது அரற்றிக் கும்பிட்டான். முருகப்பெருமான்

அவனுக்கு முன் தோன்றினார். "அன்பனே நான் வந்துவிட்டேன். நீ பிடித்திருக்கும் கைகளை விட்டுவிடு. நான் உன்னைக் காப்பாற்றுகிறேன்" என்றார். அவனுக்கு நம்பிக்கை வரவில்லை. இது முருகன் தானோ என்னவோ? எப்படிக் கையை விடுவது? ஒரு கணம் யோசித்துவிட்டு தான் இடை இடையேனும் வணங்குகிற பிள்ளையாரை அழைத்தான். "பிள்ளை யாரே நீ விக்கின விநாயகர் அல்லவா? எனக்கு வந்திருக்கும் விக்கினம் தீர்க்க மாட்டாயா? உனக்கு மோதகம் அவித்து வைப்பேன்" என்று வேண்டினான். பிள்ளையார் உடனே அவனுக்கு முன் தோன்றினார். "அப்பனே கையை விடு, நான் உதவுகிறேன்" என்றார். அவனுக்கு மிகவும் எரிச்சலாக இருந்தது. கடவுளர் ஒருவரையும் நம்ப முடியவில்லை. "முன் வீட்டு முத்தையா அண்ணா உங்களுக்கு என்னுடைய குரல் கேட்கிறதா? ஒருக்கா ஓடி வாறியளா?" என்று கத்தத் தொடங்கினான்.

இவன் காப்பாற்றப்பட்டானா இல்லையா என்பது முக்கிய மில்லை. ஏனென்றால் இது கதைதான். ஆயினும் அது தரும் செய்தி உறுதியானது. நம்பிக்கை இல்லாத வேண்டுதல் எதுவும் செய்யாது.

வைகை நதி பெருக்கெடுத்த போது ஒன்றும் இயலாத கிழவி யான செம்மனச் செல்வி, தனக்கு உதவி செய்ய வருமாறு இறைவனை அழைத்தாள். அவர் கூலியாளாக வந்து வேலை செய்தார் என்பது

புராணக் கதை. செம்மனச் செல்வியின் நம்பிக்கையும் கூலியாளுக்குப் பிட்டுக் கொடுத்து அன்புடன் உபசரிக்கும் அவளது இயல்பும், அவளது வெற்றியின் பின்னணி இரகசியங்கள்.

எமது ஆழ்மனம் எப்போதும் புற மனத்திடம் கேட்டு விடயங் களைப் பெற்றுக்கொள்ளும். அங்கு கொடுக்கப்படும் விடயங்களை வாங்கி வாங்கிச் சேர்க்கும். பல தடவை வரும் தகவல்களை உண்மை என்று நம்பிவிடும். பெரும்பாலும் புற மனதின் எண்ணங்களை விவாதம் செய்யாது ஏற்றுக்கொண்டு விடும். தான் ஏற்றுக்கொண்டதைப் பின்னர் புற மனதுக்குத் திருப்பி வழங்கிக்கொண்டே இருக்கும். "நான் நல்லவன்", "நான் அழகானவன்", "நான் நேர்மையானவன்" என்று உயர்ந்த சுய கணிப்புடைய எண்ணங்களை அது கேட்டு வாங்கியிருந்தால் ஆரோக்கிய மாக இருக்கும். அதை நம்புவது மட்டுமல்ல, செய்து முடித்துவிடும். மறு தலையாக "நான் மோசமான ஆள்", "என்னால் எதுவும் முடியாது", "இந்த உலகத்தில் வாழ முடியாது" போன்ற தகவல்களை அது கேட்டுப் பெற்றி ருந்தால் வாழ்க்கை சற்றுக் கடினமாகத்தான் இருக்கும்.

"கேளுங்கள் தரப்படும்" என்று யேசு பிரான் கூறும்போது, கேட் பது நல்ல விடயமாக இருக்க வேண்டும். அதாவது கடவுளுக்கு விருப்ப மானதாக இருக்கவேண்டும் என்பது வலியுறுத்தப்படுகிறது.

"அலிஸ் போ, கேள்" என்று ஒரு நாவல் 1971இல் எழுதுப்பட்டது. பியாற்றைஸ் ஸ்பாக்ஸ் (Beatrice Sparks) என்ற மருத்துவர் அதை டயரி வடிவில் எழுதினார் என்று நம்பப்படுகிறது. பதினைந்து வயதில் போதைப் பொருள் பாவனைக்கு அடிமையாகும் ஒரு பெண்பிள்ளையின் கதை அது. அவள் இறுதியில் இறந்துபோவதாகக் கதை முடிந்தாலும் போதைப் பொருள் அடிமை நிலைக்கான தீர்வைக்கூடத் தேடினால் கிடைக்கும் என்ற அழகான செய்தியை அது கொண்டிருந்ததால் அந்தக் காலத்தில் மிகப் பிரபலமான அமெரிக்க நாவலாக இருந்தது.

ஒருவருடைய ஆளுமை என்பது வளரக்கூடியது. எமது ஆளுமை வளருவதற்கு நாம் என்ன செய்யவேண்டும்? இன்று இரவு படுக்கப் போகும்போது நாம் இப்படி ஒரு கேள்வியை எமது மனதில் போடுவோம். "நாளை விடிய எழும்பும் போது என்னிடம் ஒரு நல்ல இயல்பு அதிகரித்தி ருக்க வேண்டுமானால் அது என்னவாக இருந்தால் சிறப்பாக இருக்கும்?" இந்தக் கேள்விக்கு ஒரு விடை மனதில்வரும். "எனது கோப வெளிப்பாடு குறைய வேண்டும்", "நான் புகை பிடிப்பதை விட்டுவிட வேண்டும்" இப்படி ஏதோ ஒன்று வரலாம். அவ்வாறு நான் இறைவனிடம் கேட்பேன். அது காலையில் நிறைவேறியிருக்கும் என்று நம்பியபடி படுக்கச் செல்வோம். அடுத்தடுத்த நாளில் இவ்வாறு இன்னுமொரு இயல்பைக் கேட்டுப்

பெறலாம். இவ்வாறு படிப்படியாக இடைவிடாது முன்னேறினால் நாமும் திரு மனிதர் ஆகிவிடலாம்.

மோசமான விடயங்களை நாம் கேட்டுப்பெற முயன்றோமானால், அது நமக்குத் தீமையாகவே முடியும். பழிவாங்க ஒரு சந்தர்ப்பம் வேண்டும் என்று கேட்டுப் பெறும்போது, எமக்குத் தீமை தேடுகிறோம். "இரண்டு சவக்குழிகளைத் தோண்டிக் கொள்ளுங்கள். ஒன்று உங்களுக்காக" என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழ மொழி உண்டு. ஆயினும், இன்று நாம் பார்க்கும் தமிழ்த் திரைப்படங்களும், தமிழ்த் தொடர் நாடகங்களும் பழிவாங்கும் சந்தரப்பத்தைக் கேட்டுப் பெற இளம் உள்ளங்களுக்குக் கற்றுத் தருகின்றன. அது பெரிய திறமை என்பது போலவும், பெரிய வீரம் என்பது போலவும் பேசப்படுகிறது.

நல்ல விடயங்களை உலகம் கேட்டுப் பெற்ற சரித்திரங்கள் பல. அந்நியரின் அடக்குமுறைக்கு உட்பட்டிருந்த நாடுகள் பலவும் தமது சுதந்திரத்தைக் கேட்டுத்தான் பெற்றுக்கொண்டன. எமது நாட்டின் மக்கள் தமது சொந்தக் காணிகளைப் பலமுறை கேட்டும் பெற முடியாத நிலை இன்னும் உள்ளது. பெண்களும் குழந்தைகளும் தமது உரிமைகளைக் கேட்டுப் பெற்ற வரலாறுகள் பல உள்ளன. கேட்டும் பெறப்படாத உரிமைகளும் உள்ளன.

மனிதர்கள் தமது உடல், உள வளர்ச்சியின் போது சவால்களைக் கேட்டுப் பெறுதல் காணப்படுகிறது. ஆயினும் கடுமையான வேலைகள் தொடர்பான சவால்களை இன்னும் ஆண்களே அதிகமாகக் கேட்டுப் பெறுகிறார்கள். பெண் பிள்ளைகள் வளர்க்கப்படும் போது, அதிகம் ஒத்துணர்வு காட்டுபவர்களாக வளர்க்கப்படுவதும், ஆண் பிள்ளைகள் ஆக்ரோஷமும் உறுதியும் காட்டுபவர்களாக வளர்க்கப்படுவதும் இதற்கான காரணங்களாக இருக்கலாம். ஒரு பெண் ஆபத்தான சந்தர்ப்பங்களைக் கேட்டுப்பெறுவது அவளது சிறிய பிள்ளைகளையும் பாதிக்கும் என்ற இயல்பான காரணமும் அவள் அவ்வாறு செய்யாமைக்கு காரணம் ஆகலாம்.

கற்றிலனாயினும் கேட்க...!

❖ ❖ ❖

30

நெஞ்சுக்கு நேர்மை

“நேர்மையாக வாழ்பவர்களுக்கு
அதிக நண்பர்கள் கிடைக்க மாட்டார்கள்
ஆயினும் சரியான நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள்”
- ஜோன் லெனான்

“சுதந்திரமாகவும் சுயாதீனமாகவும் வாழ்தல்” என்ற நூலின் முதல் அத்தியாயம் நேர்மையாய் வாழ்தல் என்று கூறப்படுவது வழக்கம். ஆயினும் நேர்மையான வாழ்வு என்பது யதார்த்தத்தில் அவ்வளவு இலகுவானது இல்லை. ஒருவர் உண்மையில் நேர்மையாக வாழ்வதைப் பார்த்து ஆச்சரியப்படுவதை விட அஞ்சுபவர்கள் அதிகம். ஏமாற்று வேலை செய்பவர்களைப் பார்த்து உலகம் ஆச்சரியப்படுவது குறைவு. இன்று உலகில் பெரும்பான்மையான அரசியல்வாதிகள், பெரும்பாலான பணக்காரர்கள், பெரும்பாலான ஆன்மீகவாதிகள் நேர்மையற்ற வாழ்வு தான் வாழ்கிறார்கள் என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். சட்டத்திற்குள் அகப்பட்டுக் கொள்ளாமல் ஏமாற்றி விடுவது பெரிய திறமை என்று வேறு பேசிக்கொள்கிறார்கள். ஆனால் திருமனிதர்கள் எப்போதும் நெஞ்சுக்கு நேர்மையாய் வாழ்பவர்கள்.

டாக்டர் எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி தான் ஜப்பானில் பயணம் செய்த போது சந்தித்த டாக்சி ஓட்டுநர் ஒருவரைப் பற்றி தன் நூல் ஒன்றில் எழுதியுள்ளார். டாக்சி மீற்றர் காட்டிய பணத்தை அவர் வாங்கவில்லையாம். “நேராக வந்திருந்தால் இவ்வளவுதான் ஆகியிருக்கும். நெரிசலைத் தவிர்ப்பதற்காக நான் வேறு பாதையில் வந்தேன்” என்று கூறி மிகுதிப் பணத்தைத் திருப்பிக் கொடுத்தாராம். அதிகம் படிக்காத உழைத்து வாழ்கின்ற மக்களிடம் இத்தகைய நேர்மை காணப்படுவதுண்டு. நேபாளத்தில் தாங்கள் சுற்றுப்பயணம் போனபோது, நடந்த சம்பவம் ஒன்றைப் பற்றி “அநிற்றா” என்ற பெண் தனது முகப்புத்தகத்தில் பதிவு செய்துள்ளார். அவரது தாயார் ஒரு முச்சக்கரவண்டியில் தவறவிட்ட ஏராளமான பணம் கொண்ட பர்ஸை எப்படி அந்த ஓட்டுநர் வீடு தேடிக் கொண்டுவந்து தந்தார் என்று எழுதியுள்ளார். எமது நாட்டிலும் இப்படி அருமையாக நடக்கிறது. அவை அருமையாக அரிதாக நடப்பதனால் தான் மனிதர்கள் அவற்றுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து எழுதுகிறார்கள். பெரும்பாலான மனிதர்கள் அப்படி நடந்துகொள்வது அவசியம் இல்லை என்றே கருதுகிறார்கள்.

தமிழ் இலக்கியம் எமக்குத் தருகின்ற அரிச்சந்திரன் என்ற பாத்திரம் வாழ்வின் யதார்த்தத்தில் காணவே முடியாத பாத்திரம். இரண்டாயிரம் தடவை அரிச்சந்திர மயான காண்டம் என்ற கூத்து மேடையேறியிருக்கலாம். அதை நாங்கள் எத்தனையோ தடவை பார்த்துக் கைதட்டி இருக்கலாம். ஆயினும் அது வாழ்வில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்தது, மகாத்மா காந்தி போன்ற சிலரிடமே. "நாங்கள் நம்புகிற ஒன்றைச் செய்யாதிருப்பது நேர்மையீனம்" என்று கூறுமளவிற்குக் காந்தியின் ஆளுமையில் அந்த நாடகம் செல்வாக்குச் செலுத்தியது. அந்த நேர்மை ஒரு நாட்டுக்கே சுதந்திரம் வாங்கிக் கொடுத்தது.

எங்கள் ஆத்மாவிற்கும் மனச் சாட்சிக்கும் பொய் கூற முடியாது என்று எமக்குத் தெரியும். ஆயினும் மனச் சாட்சியின் வலிமையும் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. நல்ல உள ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களே பலமான மனச்சாட்சியோடு வாழ்கிறார்கள். பெரும்பாலான மனிதர்களின் மனச்சாட்சி மிகப் பலவீனமாக இருக்கிறது. அதனால்

கண்ணை மூடிக்கொண்டு பால் குடிக்கிறார்கள். தங்களை யாரும் பார்க்கவில்லை என்று நினைக்கிறார்கள். அவர்களது கண்கள்தான் மூடியிருக்கின்றன. உலகம் அவர்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. பல புத்திசாலிகள் அவர்களது வேஷங்களைப் புரிந்து கொண்டும் புரியாதது போல் இருக்கிறார்கள் என்பது அவர்களுக்குப் புரியவில்லை.

உண்மைக்கு முகம் கொடுப்பது கடினம். எமது ஆழ்மனதில் பயம் இருக்கும்போது, உண்மைக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் பொய் கூறி விடுவோம். "சிறு சிறு விடயங்களில் உண்மையைப் பற்றிக் கவலைப்படாதவர்களிடம் முக்கிய பெரிய விடயங்களில் நேர்மையை எதிர்பார்க்க முடியாது" என்று அல்பேர்ட் ஐன்ஸ்ரீன் கூறுவார். ஒருவர் தன் நேர்மையைப் பல தடவை நிரூபிக்கும் போது நாம் அவருடன் தொடர்ந்து உறவு கொள்ள விரும்புவோம். அவரைப் பல விடயங்களுக்கும் வாடிக்கையாக வைத்திருக்க விரும்புவோம். ஒருவர் எங்களை ஏமாற்றி விட்டார் என்று நிச்சயமாகத் தெரிந்தால் அவரோடு தொடர்பு கொள்ள நாம் விரும்புவதில்லை. ஆகவே நேர்மையான வாழ்வு மனித உறவுகளைப் பலப்படுத்தக்கூடியது. நேர்மையற்ற உறவு கோபத்தை ஏற்படுத்துகிறது. நிறையப் பேரின் கோபத்தைப் பெறுபவர், அமைதியாக இருக்க முடியாது.

நேர்மையீனமான வழியில் நிறையப் பணம் சம்பாதிப்பது வெற்றி போலத் தோன்றும். ஆனால் அவர்களால் நேர்மையானவர்களின் கண்ணைப் பார்த்துப் பேச முடியாமல் இருக்கும். குற்ற உணர்வு ஒன்று அடிமனதில் இருந்துகொண்டே இருக்கும்.

பழைய காலத்திலே ஒரு நாட்டின் அரசனுக்கு வயது போய்விட்டது. அவர் தனது அரசுரிமையை அந்த நாட்டில் உள்ள மிக நேர்மையான ஒருவருக்கு வழங்க விரும்பினார். அதற்காக அவர் ஒரு பரீட்சை வைத்தார். ஒருநாள் நாட்டு மக்கள் அனைவரையும் தனது அரண்மனைக்கு அழைத்தார். அரசரைப் பார்க்கும் ஆவலில் நிஷா என்ற எட்டு வயதுப் பெண்ணும் அரண்மனைக்குச் சென்றிருந்தாள். அவர் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு தாவர வித்தைக் கொடுத்தார். நிஷாவும் அதைப் பெற்றுக் கொண்டாள். "இந்த வித்தைக் கொண்டு போய் உங்கள் வீட்டில் நாட்டி வாருங்கள். இது வளர்ந்து பூக்கும். சில மாதங்களின் பின் உங்களை நான் மறுபடியும் அழைப்பேன். மிக அழகான பூவைக் கொண்டு வருபவர் அரசுரிமை பெறுவார்" என்று சொல்லி மக்களை அனுப்பி வைத்தார். நிஷா வீட்டுக்கு வந்தாள். நன்கு பக்குவப்படுத்தப்பட்ட மண் கொண்ட பூச் சாடியில் வித்தை நட்டு நீர் ஊற்றினாள். சூரிய ஒளி படும் இடத்தில் வைத்தாள். தினமும் காலை, மாலை மறவாது நீர் ஊற்றி வந்தாள். நாட்கள் வாரங்களாகி, வாரங்கள் மாதங்களாகின்றனவே தவிர தாவரம் முளைக்கவில்லை. குறிப்பிட்ட ஒரு காலை வேளையில் அரசர் பூக்களைக் கொண்டு வருமாறு மக்களை அழைத்திருந்தார். காலையிலே மக்கள் சாரி சாரியாகச் செல்கிறார்கள். எல்லோரது கையிலும் அழகான பூக்கள். நிஷாவுக்குப் புதிதாகத் தெரிவு செய்யப்படும் அரசரைப் பார்க்கும் ஆவல். ஆயினும் அவளிடம் பூ இல்லை. அவள் வெறுங்கையோடு சென்று ஒரு மூலையில் அமர்ந்துகொண்டாள். அரசர் எல்லோரது பூக்களையும் ஒவ்வொன்றாகப் பார்த்துக்கொண்டு வருகிறார். நிஷாவுக்கு அருகில் வந்து "எங்கே உனது பூ?" என்று கேட்டார். "எனது வித்து முளைக்கவில்லை அரசே" என்று தயக்கத்துடன் கூறினாள் நிஷா. அரச முடியை எடுத்து வருமாறு மந்திரியைப் பணித்த அரசர் அதை நிஷாவின் தலையில் சூட்டினார். "நான் எல்லோருக்கும் வறுத்த வித்துக்கள் தான் கொடுத்தேன். ஆயினும் எனது வித்து முளைக்கவில்லை என்று நேர்மையுடன் பதில் தந்தவள் இந்தச் சிறுமி மட்டுமே. அரசுக்குத் தேவையான அறிவையும், திறன்களையும் கற்றுத் தரலாம். அதனால் அதற்கு அடிப்படையான நேர்மை முதலிலேயே இருக்க வேண்டும்" என்று கூறி நிஷாவை அரியாசனத்தில் அமர்த்தினார்.

மேலே கூறப்பட்டது கதையாக இருந்தாலும் அது ஓர் அரிய உண்மையை எடுத்து இயம்புகிறது.

நேர்மை ஒரு வகையில் இறை இயல்பு, மனிதரிடத்தில் இயல்பாக இருப்பது. தன்னைச் சரியாக அறிந்தவர்களே அதை உணர்வர். நண்பர்கள் சிலர் கதைத்துக்கொண்டிருந்தனர். திடீரென விளக்கு நின்றுவிட்டது. வீட்டுக்காரர் அணைந்த விளக்கை ஏற்றவில்லை. பக்கத்தில் இருந்தவர் அவரைப் பார்த்து "தீப்பெட்டியும் மெழுகுதிரியும் பக்கத்தில்

இருந்ததே, நீங்கள் ஏன் விளக்கை ஏற்றவில்லை?" என்று கேட்டார். "எனக்குத் தெரியும். ஆனால் எனது கை எங்கே இருந்தது என்று தெரிய வில்லை" என்று வீட்டுக்காரர் சொன்னாராம். உண்மையில் எங்களுக்குப் பல விடயங்கள் தெரிகின்றன. ஆனால் நாங்கள் அடிப்படையில் நேர்மை யானவர்கள் என்று தெரியவில்லை. அந்த நேர்மையைக் காப்பாற்றத் தெரியவில்லை.

"தன்னை அறியும் அறிவை அறிந்த பின் தன்னை அர்ச்சிக்கத் தான் இருந்தானே" என்பார் திருமூலர்.

எங்களை நாங்கள் அறிய வேண்டுமானால் எமது அக உரை யாடல்களைச் சற்று நேரம் உற்றுக் கேட்க வேண்டும். எமது ஆழ்மன நம்பிக்கைகளை அவதானிக்க வேண்டும்.

முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஏபிரகாம் லிங்கனுடைய நேர்மை பற்றி ஏராளமான செய்திகள் உள்ளன. அவர் இளைஞனாக ஒரு கடையில் வேலை செய்த காலத்தில் தன்னிடம் பொருள் வாங்க வருவோ ரிடம் தான் ஒரு சில பெனிகள் கூடுதலாக அறவிட்டு விட்டதாகத் தெரிந் தால் அந்த வாடிக்கையாளரின் வீடு எவ்வளவு தூரமாக இருந்தாலும் கடையைப் பூட்டிவிட்டு நடந்து சென்று அந்த மிகுதித் தொகையைக் கொடுத்து விட்டு வருவாராம்.

நேர்மை என்ற மிகப்பெரிய விழுமியம் பல கூறுகளைத் தன்னுள் அடக்குவது. ஏமாற்றாதிருத்தல், களவு செய்யாதிருத்தல், உண்மை கூறு தல், நம்பத் தகுந்தவராய் இருத்தல், விசுவாசமாய் இருத்தல், மனம் திறந்து பேசுதல் ஆகியவை அவற்றுள் அடங்கலாம். ஆயினும் மற்றைய மனிதர்களைப் பற்றிய தவறான கருத்துக்களைக் கூற வேண்டி ஏற்படும் போது அது உண்மையேயாயினும் சற்றுக் கவனமாக இருப்பதும் அவ சியம்தான்.

நேர்மையாக வாழும் போது எமது சுயகணிப்பு உயருகிறது என் பது உண்மையானதே. அது ஒரு பெரும் பலத்தைத் தரும். நேர்மையீன மாக இருப்பதற்கான உந்தல் வாழ்வில் ஏற்படும்போது "உண்மைக்காக எதையும் தியானம் செய்யலாம். ஆனால் எதற்காகவும் உண்மையைத் தியாகம் செய்யக் கூடாது" என்ற விவேகானந்தரின் கருத்தை மனதில் இருத்துவோம்.

❖ ❖ ❖

31

சக்தி தீய்தல் தவிர்

"சக்திதனையே சரணம் கொள்ளு - என்றும்
சாவினுக்கோ ரச்சமில்லை தள்ளு"

- பாரதியார்

அவன் மிகுந்த கஷ்டத்தின் மத்தியில் படித்துப் பட்டதாரியாகி விட்டான். வேலை கிடைக்கவில்லை. சாப்பிடுவதற்கு ஒரு வழி வேண்டுமல்லவா? எவ்வளவோ கடுமையான முயற்சியின் பின் ஒரு சர்க்கஸ் கொம்பனியில் வேலைக்குச் சேர்ந்துகொண்டான். முதல் நாள் சர்க்கஸ் காட்சியில் இவனுக்கு நாய் வேடம் வழங்கப்பட்டது. "நீ ஒரு கரடியோடு சண்டையிட வேண்டும். சண்டை மிகக் கடுமையாக இருக்கும்" என்று இவனுக்குச் சொல்லப்பட்டது. தனது உயிர் போய்விட்டாலும் ஆச்சரியப் படுவதற்கில்லை என்று இவன் பயந்தான். என்றாலும் "வேலை இன்றிப் பட்டினி கிடப்பதை விட இது பரவாயில்லை" என்று ஒருவித விரக்தியுடன் சண்டைக்குப் போனான். கரடி இவனுக்கு முன்னால் வந்து நின்றது. இவன் கரடிக்கு அருகில் போனபோது கரடி கூறியது "நான் எம். ஏ. படித்த படியால் எனக்குக் கரடி வேஷம். நீ பீ. ஏ. படித்தபடியால் நாய் வேஷம். பயப்படாதே வா" என்று. அதற்குப் பின்னர் இருவரும் மனதில் இருந்த விரக்தியை ஓரளவுக்கு விரட்டிவிட்டுச் சிறிய அளவு சக்தியுடன் சண்டையிடுவது போல் நடித்தனர். இது ஒரு கதையாக இருந்தாலும், யதார்த்த நிலைமைகளை நாம் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளும் போது எமது மனச் சோர்வு குறைந்து சக்தி பெறும் நிலை உருவாகலாம் என்ற செய்தியைத் தெளிவாகச் சொல்கிறது.

உடல் நோய்களால் உடல் சோர்வதும், மன நெருக்கீடுகளால் மனம் சோர்வதும் இயல்புதான். மனித மனம் எப்போதுமே ஒப்பீடுகளைச் செய்து கொள்கிறது. தமக்கு மேலே உள்ளவர்களையே பார்த்துப் பார்த்துக் களைத்துப் போகிறது. பணத்தாலோ, பதவியினாலோ, கல்வியினாலோ எமக்கு மேலே உள்ளவர்கள் ஏதோ வானத்தில் இருந்து வந்த

வர்களா என்ன? எனக்கு கீழே கோடிக்கணக்கான மக்கள் உள்ளனர் என்ற உண்மை ஏன் எமக்குத் தெரிவதில்லை? சோமாலியாவில் நாள் தோறும் பட்டினியால் மனிதர்கள் நூற்றுக்கணக்கில் இறந்து போகிறார்களே! நல்ல காலம் எமக்கு மூன்று வேளையும் சாப்பிட உணவு கிடைக்கிறதே என்று நினைத்து ஏன் எம்மால் சந்தோஷப்பட முடியவில்லை?

வாழ்வுப் பாதையின் சில சில சந்தரப்பங்களில் மனம் சோர்ந்து போகலாம் என்பது உண்மைதான். அதைக் கையாளுவதற்கான வழிகளை அறிந்து வைத்திருக்கலாம். அவற்றில் ஒரு வழியாக "எமது வாழ்வுப் பாதையில் நாம் மகிழ்வாக இருந்த காலம் எது?" என்று தேடிப் பார்க்கலாம். இப்போது அது எங்கே போய்விட்டது? மீண்டும் அதை - அந்தக் காலத்தை அல்ல, - அந்த மகிழ்வைக் கொண்டு வருவதற்கு என்ன தேவை? என்று சிந்திக்கலாம். அந்தக் காலத்தில் மகிழ்வைக் கொண்டு வந்த காரணிகளைத் தேடுவோமாயின் அது சில மனித உறவுகளாகவே இருக்கும். அந்த உறவை அல்லது அது போன்ற வேறு உறவுகளை உருவாக்கிக் கொண்டால் அந்த மகிழ்வு வந்துவிடும்.

மற்றொரு வழியாக "எமது வாழ்வின் இலக்குகளை எழுதிக் கொள்வோம்". இலக்குகளின் எண்ணிக்கையைக் கூட்டுவோம். அவற்றில் மிகச் சிறந்தவை, மிக முக்கியமானவை என்று நாம் நினைக்கிற பத்து விடயங்களைத் தெரிவு செய்வோம். அவற்றை ஒவ்வொன்றாகச் செயற்படுத்தத் தொடங்குவோம். அவ்வாறு செய்கின்ற போது, மனம் களைப்பது கடினமாக இருக்கும். இன்னொரு விடயம் எமது வாழ்வில் நாம் எமது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் தேவைகளை, ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்காக நிறைய நேரத்தை ஒதுக்குகிறோம். வேலைத் தளத்தில் சக ஊழியர்களை, மேலதிகாரிகளைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறோம். ஆனால் எமக்காக, எமது தனிப்பட்ட மகிழ்விற்காக நாம் ஒதுக்கும் நேரம் எவ்வளவு? நேரான சரியான வழியில் சந்தோஷிப்பதற்கு எவ்வளவு நேரத்தை ஒதுக்குகிறோம் என்பது மிக மிக முக்கியம். முதலில் எமக்குச் சந்தோஷம் தரும் விடயங்கள் எவை எனக் கண்டுகொள்ள வேண்டும். அவற்றை வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். முன்னுரிமை அடிப்படையில் அதிக சந்தோஷம் தரும் விடயங்களை நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் செய்யலாம். அது ஒரு பாட்டைக் கேட்கும் நேரமாக இருக்கலாம். பாடும் நேரமாக இருக்கலாம். பிடித்த உணவைச் சாப்பிடும் நேரமாக இருக்கலாம். விளையாடும் நேரமாக இருக்கலாம். சிலருக்கு வாசிக்கும் நேரமாகவும் இருக்கலாம். எழுதும் நேரமாகவும் கூட இருக்கலாம். எதுவாக இருப்பினும் அதைச் செய்யலாமே!

பழக்கப்பட்ட விடயங்களைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்து கொண்டிருப்பது சுலபந்தான். நெருக்கீடு குறைவுதான். ஆயினும் அத்தகைய வாழ்க்கையில் ஒரு சலிப்பும் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு, ஏதாவது புதிதாகச்

செய்யத் தொடங்குவது நல்லது. புதிய இடம், புதிய மனிதர், புதிய விடயம் ஆகியவை பொதுவாக மனதிற்கு உற்சாகம் தருபவை. அத்தகைய இடங்களில் புதிய நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ளும் வாய்ப்பு ஏற்படலாம். நண்பர்களோடு மனம் திறந்து கதைப்பது அதிகமாக மனக் களைப்பை நீக்கி உற்சாகம் தருவது.

மனதின் உற்சாகத்திற்கும், உடலின் உற்சாகத்திற்கும் நிறையவே தொடர்பு உள்ளது. உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் மனதின் சக்தி தீய்ந்து போவது கடினம். ஆகவே, போஷாக்கான உணவும் போதிய ஆழ்ந்த நித்திரையும் தேவையான அளவு உடற்பயிற்சியும் மனதின் சக்தி தீய்ந்து போதலைக் குறைக்கும் என்று தெரிந்து திருமனிதர்கள் அவற்றைக் கவனித்துக் கொள்கிறார்கள்.

"நான் எவ்வளவு சந்தோஷமாக இருந்தாலும் சில வேளைகளில் மற்றவர்கள் தரும் துன்பம் எனக்கு மனச் சோர்வைக் கொண்டு வருகிறதே" என்று சிலர் சொல்வார்கள். சொல்லலாம். ஒரு பெரிய குழியிலே ஒரு குதிரை விழுந்திருக்கிறது, அதற்கு மேல் சிலர் மண்ணைப் போட்டுக்கொண்டே இருந்தார்கள். மண் விழ, விழ அது மண்ணை உதறிக்கொண்டே இருந்தது. ஒவ்வொரு முறை உதறும்போதும் குழியின் அடியில் மண்ணின் அளவு அதிகரித்து அதன் ஆழம் குறைந்துகொண்டே வந்தது. இறுதியாக ஒருநாள் குழியின் ஆழம் மிகவும் குறைந்துபோகக் குதிரை துள்ளிக் குதித்துக் குழிக்கு வெளியே வந்துவிட்டது என்பது ஒரு கதை. அதேபோல மற்றவர்களால் எறியப்படும் துன்பம் எம்மை ஒன்றும் செய்யாது என்று நம்பி அதை உதறப் பழகி விட்டோமானால் நாம் விரைவில் குழிக்கு வெளியே வந்துவிடுவோம். எமது மனதைச் சோரச் செய்யும் மற்றொரு விடயம் எமது மனதிற்குள் நடைபெறும் சுய பேச்சுக்களும் சுய மதிப்பீடுகளும் ஆகும். சுய உரையாடல் ஒன்று எல்லோரது மனதிற்குள்ளும் அடிக்கடி நடைபெறுகிறது. அது பல சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு பட்டி மன்றமாக இடம்பெறலாம். இரண்டு பக்க அல்லது பல பக்க நியாயங்களையும் விவாதங்களையும் எமது மனமே செய்துகொண்டு வந்து, இறுதியில் நடுவராகத் தொழிற்பட்டு தீர்ப்பு வழங்குவதும் அதே மனமாக இருக்கும். வேடிக்கை தான்! ஆயினும் அந்தத் தீர்ப்பு மிக மிக முக்கியமானது "என்ற பிழைதான். நான் எல்லாத்தையும் குழப்பிப் போட்டன்", "என்னாலை இதைத் தாங்கவே முடியாது. எப்படி யோசிச்சும் பிரயோசன மில்லை", "இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடியாது. ஒரு வழியும் இல்லை" என்றவாறாக மனம் தீர்ப்புச் சொல்லுமாயின் அது தீர்ப்பை எழுதி விட்டுச் சோர்ந்து போவதற்கு அதிக வாய்ப்பு உண்டு. "அப்படி இல்லை. அது ஒரு சிறு தவறுதான் சமாளிக்கலாம்", "கஷ்டந்தான் என்றாலும், தாங்கலாம்", "நிறையவே முயற்சி செய்ய வேண்டும், ஆனாலும் தீர்க்கலாம்" என்ற

வாறு அந்தத் தீர்ப்புகளை மாற்றி அமைத்துக் கொண்டால் மனக் களைப்பை விரட்ட முடியும். மறை எண்ணங்களையும் முடிவுகளையும் இனம் கண்டு நோக்குவதில் சுய உரையாடல் முக்கிய இடத்தில் இருக்கிறது. மறை எண்ணங்கள் பொதுவாகத் தாமாக வருபவை. கட்டுப்படுத்தக் கடினமானவை. எமது பிரக்ஞையின் அனுமதி பெறாமலே வந்து நிற்பவை. அதனால் அவற்றை அடையாளங்கண்டு நீக்குவது கடினமாயினும், அதைச் செய்தால் தான் மனச் சோர்வை விரட்டலாம்.

தவிரவும் எமது மனதில் அடிக்கடி வந்து போகிற பல மறை எண்ணங்கள் தர்க்க ரீதியற்றவை. "யாருக்குமே என்னிலை விருப்பமில்லை" என்று நினைத்தால் சந்தோஷமாக இருப்பது எப்படி? உண்மையில் ஒருவருக்குத் தான் விருப்பமில்லாமல் போயிருக்கும். சிலவேளை அவர் முக்கிய நபராக இருக்கலாம். ஆயினும் தெளிவாக யோசித்தால் அவ்வாறு பொதுமைப்படுத்த முடியாது என்று புரியும். ஒருவர் தீமை செய்துவிட்டால் எல்லோரும் செய்யப் போகிறார்கள் என்று பயப்படத் தேவையில்லை. ஏனெனில் மனிதர்கள் எல்லோரும் ஒரேமாதிரி இல்லை.

"நல்ல மனிதர்களுக்குத் தீமை நடக்காது" என்று சிலவேளை நாம் நம்புகிறோம். சமயங்கள் ரீதியாகவோ, இலக்கியங்கள், கலாசார நம்பிக்கைகள் அழுத்தப்படுவதனாலோ அந்த எண்ணம் வந்திருக்கலாம். ஆனாலும் அறிவியல் ரீதியாகப் பார்த்தால் அது உண்மையில்லை. யாருடைய மனமும் பாதிக்கப்படலாம் என்பது போல யாருக்கும் தீமை நடக்கலாம், யாருக்கும் விபத்து நேரலாம், யாருக்கும் நோய் வரலாம். யாரும் ஒரு அனர்த்தத்தில் சிக்கலாம். அதற்கெல்லாம் "நல்லவர்" "தீயவர்" என்று பாகுபடுத்தவும் முடியாது. "கஷ்டம் வந்தால் சமாளிக்கலாம்" "பிரச்சினையை எப்படியாவது தீர்க்கலாம்" என்ற வசனங்களை ஆழ்மனதில் வைத்திருக்கலாம். பிரச்சினை வராது என்று நம்பியிருந்தால் ஏமாந்து போக நேரலாம். ஏமாற்றம் சக்தி தீய்தலைக் கொண்டு வரலாம். புத்தர் கேட்டது போல "மரணம் நிகழாத வீடு எது?".

❖ ❖ ❖

நித்திரா தேவி

32

"தூக்கம் உன் கண்களைத் தழுவட்டுமே
அமைதி உன் நெஞ்சில் நிலவட்டுமே - அந்தத்
தூக்கமும் அமைதியும் நான் ஆனால் - உன்னைத்
தொடர்ந்திருப்பேன் என்றும் துணையிருப்பேன்"

- சினிமாப் பாடல்

பகல் நேரத்தில் நாம் விழித்திருக்கும் போது எமது மனம் காணப்படும் நிலை பிரக்ஞை நிலை என்று பேசப்படும். இந்தச் சாதாரண விழிப்பு நிலையில் இருந்து பெருமளவு வேறுபடும் ஒரு நிலையே விழிப்பு மாற்ற நிலை எனக்கருதப்படும். மனம் ஒரு நனவோடை என்கிறார் வில்லியம் ஜேம்ஸ். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள், பிரதிமைகள், மனக்கிளர்ச்சிகள், புலக்காட்சிகள் போன்றன பெருமளவு மாறுபடக்கூடியன. விழிப்பு மாற்ற நிலைகள் பலவுள்ளன. அவற்றில் ஒன்றுதான் நித்திரை. நித்திரா தேவியின் அணைப்பு உயிர்கள் பலவற்றுக்கும் அமைதி தருவது. பல நிலைகளின் கலவையான தூக்கம் மனிதர்களின் உடல், உள நலத்திற்கு மிக முக்கியமானது. ஒரு இரவில் 25 - 40 முறை எமது தூக்கத்தின் நிலை மாறுபடுகிறது என்பது ஆச்சரியமான விடயமாகும். ஒருவர் ஒருநாளில் தூங்கும் நேரம், அவரது வயது, தொழில், உடல், உள நிலைமைகள் போன்ற பல காரணிகளைப் பொறுத்து மாறுபடலாம். ஆறு மாதக் குழந்தை ஒன்று 13 - 16 மணி நேரம் தூங்கும் போது சாதாரண வளர்ந்த மனிதன் ஒருவன் ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரம் தூங்குவான். திருமனிதர்கள் அமைதியாக வாழ்வதற்கான ஒரு காரணம் அவர்கள் போதிய அளவு தூக்கத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதும்தான்.

கூர்மையான ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுகின்ற சில விஞ்ஞானிகள் ஒரு நாளில் மூன்று மணி நேரம் மாத்திரம் தூங்குவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

அவர்கள் செய்யும் ஆய்வு மனிதகுல முன்னேற்றத்துக்கு உதவலாம். ஆயினும் அவர்களின் மனம் அமைதி பெறுவது கடினமே.

ஒருவருக்குத் தேவையான அளவை விட நித்திரை குறைவது கூடுவது இரண்டுமே உளநலக் குறைபாட்டின் குணங்குறிகளாக இருக்கலாம். மனச்சோர்வு நோயாளிகள் சிலர் தேவைக்கு அதிகமாகத் தூங்குவதைக் காணலாம். வேறு சில மனச்சோர்வு நோயாளிகளுக்கு அதிகாலை 2 மணிக்கு மேல் நித்திரை வராது. பதகளிப்பு நோயாளிகள் படுத்தவுடன் நித்திரை கொள்ள முடியாமல் துன்பப்படுவார்கள்.

நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கு ஒழுங்கான நித்திரைப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நித்திரைக்குப் போகும் நேரமும், நித்திரை விட்டெழும் நேரமும் மாறாமல் இருப்பது நல்லது. ஒரு நாட்டில் இருந்து இன்னொரு நாட்டுக்குப் பயணம் செய்யும் போது நேரம் மாறுவதால் ஓரிரு நாள்கள் நித்திரை வட்டம் குழம்பிப் போவதைப் பலரிலும் அவதானிக்கலாம். நித்திரைக்குப் போவதற்கு ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகப் பால் அருந்துதல் நித்திராதேவியின் வருகைக்கு உதவும். ஆயினும் கோப்பி, புகையிலை போன்ற நரம்புத் தொகுதியின் தூண்டிகளைக் கட்டாயம் நித்திரைக்கு முன் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். மதுவும் நித்திரை வட்டத்தில் குழப்பத்தைக் கொண்டுவரக்கூடிய பதார்த்தமே! மாலையில் செய்யும் உடற்பயிற்சி அது வெறும் நடையாக இருந்தாலும் நித்திரையில் பெரிதும் உதவும். படுக்கை அறையில் கணினி, ரி.வி, தொலைபேசி போன்ற கவனக்கலைப்பான்களை வைத்திருப்பது நல்லதில்லை. படுக்கை அறையில் படுக்கை மட்டும் இருந்தால் அந்த இடத்திற்குப் போனவுடன் நித்திரை செய்வதை மட்டுமே மனம் நினைக்கும்.

நித்திரைக்காக எந்தவித மாத்திரையையும் பாவிப்பதை முடிந்தவரை தவிர்த்துக்கொள்வதே நல்லது. விழிப்பு மாற்ற நிலையாகிய தூக்கம் செழுமையாக அமைந்தால், விழிப்பு நிலையில் வாழ்வு வெற்றிகரமானதாகும்.

1930ஆம் ஆண்டில் முதன் முதலாக நித்திரை பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. தொடர்ந்து வந்த விஞ்ஞான வளர்ச்சி மூலம் EEGயும் மூளையின் மின் அலைகளைப் பதிவு செய்தது. தூக்கத்தில் பல படி நிலைகள் காணப்படும். முதலாவது படி அயர்ந்து போகும் நிலை ஆகும். மிகவும் குறைந்த தூக்கமுள்ள இந்த நிலையில் சீரற்ற EEGயும் விரைவான கண் மடல் அடிப்பும் காணப்படும். இரண்டாவது படிநிலையில் முதலாவதை விட ஆழமான தூக்கம் உண்டாகும். இந்நிலையில் இடையிடை விரைவான அலைகள் தோன்றும். மூன்றாவது படிநிலையில்

இன்னும் ஆழமான தூக்கம் வருமாயினும், இது மாற்றங் குறைந்த தூக்கமாகும். படி நாலில் வருவது மிகவும் ஆழமான தூக்கநிலையாகும். நாலாவது நிலையில் தூங்கிக் கொண்டிருப்பவரை எழுப்புவது மிகவும் கடினமாகும். தூங்குபவருடைய பெயரைச் சொல்லி அழைத்தால் அல்லது அவர்களுடைய குழந்தை அழுதால் இவர்கள் எழுந்துவிடுவர். இந்த நிலையில் EEG மிக ஒழுங்கானதாக இருக்கும். விரைவான கண்ணசைவு காணப்படும். ஐந்தாவது படிநிலை REM நித்திரை எனப்படும். ஒரு இரவில் நாலு அல்லது ஐந்து முறை REM நித்திரை தோன்றும். இந்த நேரத்தில் தான் பெரும்பாலும் கனவுகள் தோன்றுகின்றன. இதற்கு முந்திய நான்கு நிலைகளும் non-REM நித்திரை என வழங்கப்படும். ஒரு மணி நேர ஆழ்ந்த நித்திரைக்குப் பிறகு முதல் REM தோன்றி சில நிமிடங்கள் நீடிக்கும். அப்போது ஏற்படும் விரைவான கண்ணடிப்பு மூடப்பட்ட கண் மடல்களுக்கு ஊடாகவே சில வேளை தெரியும். ஓர் இரவு முழுவதும் இந்த REM, non-REM வட்டங்கள் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும். இத்தகைய ஒரு வட்டம் ஏறத்தாழ 90 நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும். நித்திரையின் பிற்பகுதியில் (விடியற்காலையில்) வரும் REM சிலவேளை ஒரு மணி நேரம் நீடிக்கலாம். non-REM நித்திரையின் போது உண்மையான அர்த்தமுள்ள பல சிந்தனைகள் தொடருகின்றன. கனவுகள் அர்த்தமுள்ளவை என்று சரித்திர காலம் தொட்டு மனிதன் கருதி வந்திருக்கிறான். ஆனால் ஆதி காலத்தில் கனவுகள் எதிர்காலத்தை எதிர்வு கூறுவன என்றும் கடவுளிடம் இருந்து வரும் செய்திகள் என்றும் கருதப்பட்டன. கனவிலே கடவுள் வந்து கூறுவதான நம்பிக்கைகள் நாயன்மார் காலத்தில் மட்டுமல்ல, இன்றுவரை உள்ளன. எமது பஞ்சாங்கங்களில் கனவின் பலன் போடப்படுவது, கனவுகள் எதிர் காலத்தை எதிர்வு கூறுவன என்ற நம்பிக்கை இன்றும் எம்மிடம் உள்ளதையே காட்டுகிறது.

இடைக்காலத்தில் கனவுகள் அர்த்தமற்றவை என்று கற்றறிந்த வர்களால் கருதப்பட்டது. இப்போது மீண்டும் உளவியல் ரீதியாகக் கனவு கள் அர்த்தம் பொதிந்தவை என்று ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது. நாம் இப் போது எப்படி இருக்கிறோம் என்று சொல்பவைதான் கனவுகள் என்ற கருத்தை முன்வைத்தார் "சிக்மண்ட் புரோயிட்" என்ற உளவியலாளர். "கனவுகளின் விளக்கங்கள்" என்ற தனது நூலில் அவர் "கனவுகள் என் பவை எமது சாதாரண பிரக்ஞை நிலையில் பாதிக்கப்படும் மொழி அல் லாத இன்னொரு குறியீட்டு மொழியில் ஆழமான அர்த்தமுள்ள செய்தி களைத் தருவன" என்று குறிப்பிடுகிறார். இந்தக் கனவு மொழி, கனவு காண்போனின் தற்போதைய நிலையைக் குறியீடு மூலம் காட்டும் "கனவு கள் என்பவை நனவிலி மனதுக்கான ராஜபாதைகள்" என்பது புரொயிட் டின் கூற்று. சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளாத சில பாலியல் வன்முறை உந்தல்

களை வெளியிடும் ஒரு இடமாகவும் கனவு இடம்பெறுவதாகப் புரொயிட் கருதினார். கனவில் இவை இடம்பெறும் போது ஏனையோரின் விமர்சனம் தவிர்க்கப்படுகிறது. ஆகவே கனவு நனவிலி மனதுக்கான ஒரு கண்ணாடியாக மட்டுமல்ல ஒரு முக்கிய இசைவாக்கமாகவும் கருதப்படலாம்.

"தூங்காமை கல்வி துணிவுடைமை இம்மூன்றும்
நீங்கா நிலனாள் பவர்க்கு"

என்று இறைமாட்சி என்ற அதிகாரத்தில் கூறியதன் மூலம் அரசியலுக்கு வருபவர்கள் நிம்மதியாக நித்திரை கொள்ள முடியாது என்பதை வள்ளுவர் அன்றைக்கே தெளிவாக்கினார்.

"கனவென்ன கனவே - என்றன்
கண்துயிலாது நனவினிலேயுற்ற கனவென்ன"

என்று பாரதி பாடும் போது அவன் பகற்கனவு பற்றிப் பேசுகிறன். "கனவு காணுங்கள்" என்று அப்துல்கலாம் கூறிகிறபோது அவர் இலக்குகள், இலட்சியங்கள் பற்றிப் பேசுகிறார்.

மனிதர்களின் மொத்தமான நித்திரை நேரத்தில் 20% ஆன நேரம் REM நித்திரையில் செலவாகிறது. REM நித்திரையில் குழப்பம் ஏற்படுத்தப்பட்டால் அவர்கள் பகலில் பதற்றமடைந்து காணப்பட்டமை பரிசோதனைகள் மூலம் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. REM தூக்கமானது ஒருவரது உளச் சமநிலையைப் பேணுவதில் முக்கியமானது என்பது சிலரது கருத்து. வேறு சிலர் REM நித்திரை என்பது ஓர் உடற்தொழிலியல் தேவையே தவிர உளவியல் தேவை அல்ல என்று கருதுகிறார்கள். எது எப்படி இருப்பினும் ஒருவரின் கனவுலக மொழி பற்றி அதைக் கண்டவர் தான் தனது நனவிலி மனதுடன் தொடர்பு கொண்டு விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அகமுக ஆளுமை உள்ளவர்களுக்குக் கனவுகள் அதிக அளவு நினைவில் இருக்கும். மனிதன் தன்னை ஒருமைப்படுத்துவதற்கு அவனுக்கு வழிகாட்டும் பாதையே கனவு என்று பேர்ல்ஸ் சொல்வார். "என்னில் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும் நானுக்கு விழித்தெழும் உணர்வு கொண்ட நான் தரும் செய்திதான் கனவு. ஆகவே கனவு ஒருவர் தன்னைக் கண்டு பிடித்து தன்னில்தான் இழந்த பகுதியை மீண்டும் ஒருமைப்படுத்தித் தனது ஆளுமையைக் கட்டி எழுப்ப உதவுகிறது. தடை, கட்டுப்பாடு, அமுக்கம், பயம் ஆகியவை காரணமாக எமது வாழ்வுப் பாதையில் சிதறி இருக்கும் பகுதிகளை மறுத்து மறந்து எமது அடி மனதில் புதைத்து வைத்துள்ளோம். இவை யாவும் மீண்டும் எமது வாழ்வில் நுழைய அனுமதி கேட்கின்றன. எம்மை மையப் பாத்திரமாகக் கொண்டு அவை கனவில் எழுந்து வருகின்றன.

சிவராத்திரி தவிர்ந்த ஏனைய நாள்களில் நன்கு தூங்குவோம். கனவு தரும் செய்தியை மனதில் இருத்தி விழிப்போம்.

33

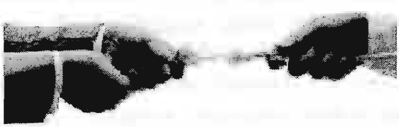
பதற்றம் மறைதல்

"பதறாத காரியம் சிதறாது"

\- பழமொழி

வில்லியம் எச்.கரியர் என்பவர் சிறந்த பொறியியலாளர். அவருக்குச் சொந்தமான தொழிற்சாலையில் மில்லியன் டொலர் பெறுமதியான இயந்திரம் சரியாகத் தொழிற்படவில்லை. கடுமையான பதற்றமும் கவலையும் அவரை ஆட்கொண்டன. இரவில் நித்திரை வரவில்லை. வயிற்றுவலி ஏற்பட்டது. வைத்தியர்கள் உடல் நோய் ஒன்றுமில்லை என்று கூறினார்கள்.

நிலைமை மோசமாகப் போய்க்கொண்டிருப்பதை உணர்ந்து அவர் நிதானமாக யோசிக்கத் தொடங்கினார். "இந்த நிலையில் மிக மோசமாக நடக்கக்கூடியது என்ன?" என்று சிந்தித்தார். "என்னை ஒரு வரும் சிறை வைக்கப்போவதில்லை", "என்னை ஒருவரும் கொலை செய்யப் போவதில்லை" என்பது தெளிவு. "வேலைக்குப் பிரச்சினை!" "சரி அதை ஏற்றுக்கொண்டு, இன்னொரு வேலை தேடினால் என்ன?" இந்த எண்ணம் மனதில் வந்தவுடனேயே பல நாள்களாக இல்லாத ஒரு தளர்வை அவர் உணர்ந்தார்.



அந்தத் தளர்வு மன நிலையைப் பயன்படுத்தி அவர் இன்னும் நிதானமாகச் சிந்தித்தார். அந்த நிலைமை இன்னும் மேம்பட உழைத்தார். அதன் மூலம் இருபதினாயிரம் டொலர் இழப்பைப் பதினையாயிரம் டொலர் இழப்பாகக் குறைக்க முடிந்தது. மனதில் ஒரு பெரிய திருப்தி ஏற்பட்டது.

அவர் பதற்றப்பட்டிருந்தால், இதைச் செய்திருக்க முடியாது. விடயங்களை உற்றுக் கவனிக்கும் ஆற்றலையும், நிதானமாகச் சிந்திக்கும் திறனையும் பதற்றம் இல்லாமல் ஆக்கிவிடும். பதறிக்கொண்டிருப்பவர்களும் மனச்சோர்வுடன் இருப்பவர்களும் தீர்மானம் எடுக்க மாட்டார்கள்.

மேலே கூறப்பட்டது நடந்து முடிந்த ஒரு துரதிஷ்டத்துக்கான உதாரணம். எந்த ஒரு துரதிஷ்டத்தையும் கையாள்வதற்கு முதல் படி "நடந்து விட்டதை ஏற்றுக்கொள்ளல்" என்று பேராசிரியர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் கூறுவார்.

விடயங்களில் அக்கறைப்படுவதும் பதற்றப்படுவதும் ஒன்றில்லை. திருமனிதர்கள் சக மனிதர்களிலும், உயிரினங்களிலும் சம்பவங்களிலும் பிரச்சினைகளிலும் அக்கறை எடுத்துக்கொள்வார்கள். ஆனால் அவர்கள் பதற்றப்படுவதில்லை.

"எமது கடந்த காலத்தின் காயப்பட்ட ஞாபகங்களுக்கும், கடந்த காலத்தில் நாம் செய்த தவறுகளுக்கும் எமது எதிர்கால ஆசைகளுக்கும் இடையே எப்போதும் ஒரு பதகளிப்பு நிலவும்" என்று சீன் பிறடி (Sean Brady) கூறுகிறார்.

எடுத்த காரியம் வெற்றி பெற வல்லமை வரவேண்டும். "சொல்லடி சிவசக்தி, என்னைச் சுடர் மிகும் அறிவுடன் படைத்து விட்டாய். வல்லமை தாராயோ, இந்த மாநிலம் பயனுற வாழ்வதற்கே" என்று பாரதி பாடினான். எமது எண்ணங்களும், உணர்வுகளும் பெருமளவு நேரம் நேராக இருந்து, தன்னம்பிக்கையும், இறைநம்பிக்கையும் கூடவே இருந்தால் "வல்லமை" வந்து விடும். இல்லாவிட்டால் பதற்றம் வரும். கவனம் சிதறும். எவ்வளவு அறிவு இருந்தாலும் ஆற்றல், திறன் எல்லாம் இருந்தாலும் கவனம் சிதறினால் எடுத்த காரியம் தோல்வியாகும்.

பழைய கிரேக்கக் கதையில் வரும் அற்லான்ரா (Atlanta) என்ற பாத்திரம் பிரபலமானது. அற்லான்ரா சிறந்த ஓட்ட வீராங்கனை. அவள் தன்னைத் திருமணம் செய்ய விரும்பும் ஆடவன் ஓட்டப்பந்தயத்தில் தன்னை வெற்றி கொள்ளவேண்டும் என்று நிபந்தனை விதித்தாள். பல இளைஞர்கள் முயன்று தோல்வி அடைந்தார்கள். இறுதியாக ஹிபோமீன்ஸ் (Hippomenes) என்ற ஆடவன் கடவுளிடம் இருந்து மூன்று தங்க ஆப்பிள் பழங்களைப் பெற்றுக்கொண்டான். ஒவ்வொரு முறையும் சுவட்டிலே அற்லான்ரா அவனை முந்துகிறபோது அவன் ஒரு தங்க அப்பிளை அவள் முன் உருட்டி விடுவான். அந்த அப்பிள் மீது கவனம் சிதறும் போது ஹிப்போமீன்ஸ் முந்திவிடுவான். இவ்வாறு மூன்று அப்பிளையும் பயன்படுத்தி அவன் அற்லான்ராவை ஓட்டப்பந்தயத்தில் வெற்றி கொண்டு அவளைத் திருமணம் செய்தான் என்பது கதை. யார் யாரைத் திருமணம் செய்தார்கள் என்பது இங்கு முக்கியமில்லை. தங்க அப்பிளால் ஏற்பட்ட கவனச்சிதைவு தோல்வியைத் தந்தது என்பது முக்கியம். கவனம் சிதறும் போது மனம் பதற்றமடையும்.

பதற்றம் ஏராளமான உளப்பிரச்சினைக்கும் உடல் நோய்களுக்கும் காரணமாக அமைகிறது.

பதற்றம் நிறைந்த ஆளுமை உள்ளவர்கள் (A வகை ஆளுமை) உயர் குருதி அமுக்கத்திற்கும் அதனால் ஏற்படும் இருதய நோய்களுக்கும் அதிக நிகழ்தகவு உள்ளவர்களாகிறார்கள். பதற்றம் இதயத் துடிப்பு வேகத்தை அதிகரித்து குருதி ஓட்டத்தையும் கூட்டுகிறது. கொலஸ்திரோல் அதிக அளவில் குருதியினுள் விடப்படுகிறது. இதய அடைப்பு வந்து மரணம் சம்பவிப்பதற்கும் பதற்றத்திற்கும் இருக்கும் தொடர்பை மருத்துவர்கள் தொடர்ந்து கூறிவருகிறார்கள்.

ஆஸ்துமா நோயாளர்களில் பதற்றம் நோயை மோசமாக்குகிறது. பதற்றம் நிறைந்த பெற்றோரின் பிள்ளைகளிலும் ஆஸ்துமாவுக்கான நிகழ்தகவு அதிகமாகிறது. அதிகளவு பதற்றம் “கோட்டிசோல்” என்ற ஓமோனின் அளவை அதிகரிக்கிறது. அது வயிற்றறையில் சேமிக்கப் படும் கொழுப்பின் அளவைக் கூட்டுகிறது.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் பதற்றம் அவர்கள் சாப்பிடும் அளவையும் மது அருந்தும் அளவையும் அதிகரிக்கிறது. வகை 2 நீரிழிவு நோயாளிகளில் பதற்றம் நேரடியாக குளுக்கோஸ் மட்டத்தை அதிகரிக் கிறது.

பதற்றம் தலையிடிக்கான மிகப் பொதுவான காரணமாக அமை கிறது. மிகிரேயின் வகைத் தலையிடிகளுக்கும் இது பொருந்தும்.

வயிற்றில் சுரக்கப்படும் அமிலம் காரணமாக வரும் நெஞ்செரிவு, மற்றும் உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியுடன் சம்பந்தப்பட்ட வேறு பல பிரச்சினைகளும் பதற்றத்தினால் ஏற்படலாம். குடற்புண் இருப்பவருக்கும் பதற்றம் அதனை அதிகரிக்கலாம்.

முதுமையில் வருகின்ற அறளை பெயர்தல் (அல்சைமரின் வியாதி) போன்றவை பதற்றம் காரணமாக மோசமான நிலையை அடையலாம். மூளையில் ஏற்படுகின்ற சிதைவுகளைப் பதற்றம் அதிகப் படுத்துகின்றது. பதகளிப்பு ஒருவர் முதுமை அடையும் வேகத்தையும் அதிகரிக்கிறது. முதுமைக் காலத்தில் நோயுற்ற தமது கணவரை அல்லது மனைவியைப் பார்த்துக்கொள்ளும் பதற்றத்தை ஏற்க வேண்டியவர்களின் வாழ்வுக்காலம் குறைவதும் அவதானிக்கப் பட்டுள்ளது.

பதற்றத்தினால் வரும் உள நலப்பிரச்சினைகள் சமூகத் தொடு பயத்திலிருந்து மனச்சோர்வு அல்லது தற்கொலை வரை ஏராளம் உள்ளன. பொது பதகளிப்பு, நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு மற்றும்

எண்ணச் சுழல் நிர்ப்பந்தம் போன்ற பல பிரச்சினைகள் பதற்றம் நிறைந்த வாழ்வியற் சூழலில் அதிகரித்துள்ளன.

திருமனிதர்கள் பதற்றத்தை வெற்றிகரமாகக் கையாளும் முறைகளை அறிந்துள்ளனர். நாள்தோறும் செய்யப்படும் தியானம் மூளையின் நரம்பிணைப்புப் பாதைகளில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். அதன் மூலம் பதற்றத்தைக் கையாளும் திறனும், பதற்றத்துக்கு எதிரான தாங்குதிறனும் அதிகரிக்கும் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. திரும்பத் திரும்பச் சொல்லப்படும் ஓர் உச்சாடனம் கூட இங்கு பெருமளவில் உதவும். மன ஒருமைப்பாட்டை விலகச் செய்யும் எண்ணங்களை மனதுக்கு அருகில் ஒரு முகில் கூட்டம் போல மிதக்கச் செய்யலாம்.

அதேநேரம் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியைச் செய்யும் போதும் இதயத் துடிப்பு வேகமும் குருதி அமுக்கமும் குறைவடைகின்றன. நாளாந்தம் நாங்கள் செய்கின்ற ஒவ்வொரு செயலையும் நன்கு இரசித்துச் சுவைத்து ஆறுதலாகச் செய்வது பதற்றத்தைக் குறைக்கும் மற்றொரு வழியாகும். நடந்துபோகும் போது காற்று வந்து எப்படி எமது முகத்தைத் தழுவுகிறது என்று பார்ப்போம். கால் எவ்வாறு நிலத்தில் மண்ணைத் தொடுகிறது என்று பார்க்கலாம். சாப்பிடும்போது வெகு நிதானமாக ஒவ்வொரு கவளம் உணவின் உருசியையும் தரத்தையும் இரசிப்போம். எமது புலன் அங்கங்கள் எவ்வாறு விடயங்களை உள் வாங்குகின்றன என்பதை அவதானிக்கத் தொடங்கினால் பதற்றம் பெருமளவு குறையும். ஒரு பஸ்ஸுக்காகவோ அல்லது ஒரு மனிதருக்காகவோ காத்திருக்கும் போது பதற்றம் ஏற்படப் பார்க்கும். அப்போது புலன்களை அவதானிக்கலாம்.

எமது சமூக வலைப்பின்னல் பதற்றத்தைக் குறைப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கக்கூடியது. ஆகவே பதற்றமாக இருக்கும்போது மற்றவர்களுடன் கதைக்கலாம். நேருக்கு நேர் - முகத்துக்கு முகம் - கதைப்பது சிறப்பு. இல்லாவிட்டால் தொலைபேசியிலாவது கதைக்கலாம். எமது உடலின் ஒவ்வொரு பகுதியும் எப்படி இருக்கிறது அங்கே என்ன உணர்வு இருக்கிறது என்று அவதானிக்கலாம்.

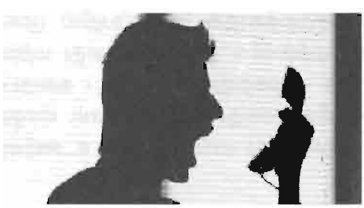
நெருக்கடியான சூழலைக் கொஞ்சம் நகைச்சுவையுடன் பார்க்கப் பழகிக் கொண்டால் பதற்றம் குறையும். ஒருவருடைய குதிரை காணாமல் போய்விட்டது. அவர் கவலைப்படவில்லையாம். அவர் சொன்னாராம், "நல்லவேளை நான் அதன் மேல் உட்கார்ந்திருந்த போது அது காணாமல் போகவில்லை" என்று. தானத்தில் சிறந்த தானம் நிதானம்.

❖ ❖ ❖

34 சினமெனும் கொல்லி

"சினமென்னும் சேர்ந்தாரைக் கொல்லி இனமென்னும்
ஏமப் புணையைச் சுடும்"
- வள்ளுவர்

சமுராய் ஒருவன் பெரும் போரில் வெற்றி பெற்றுத் தனது படையோடும் கர்வத்தோடும் நாடு திரும்பிக் கொண்டிருக்கிறான். திரும்பும் வழியில் ஒரு பெரிய காடு! காட்டிலே துறவி ஒருவர் அமைதியாக இருந்து தவம் செய்கிறார். சமுராய் அவர் அருகில் நின்று, "சொர்க்கத்திற்கு வழி எது, துறவியே!" என்று கேட்கிறான். அவர் கண்களைத் திறக்கவில்லை. சமுராய் குரலை உயர்த்தி இன்னும் அருகில் சென்று, "நரகத்திற்கு வழி எது கிழவா?" என்று கேட்டான். அப்போதும் கூட அவர் கண்கள் திறக்கவில்லை. இவன் துறவிக்கு அருகில் சென்று அவரைத் தலையில் பிடித்து உலுப்பினான். அவர் மெதுவாகக் கண்களைத் திறந்து, "ஏன் எனது தவத்தைக் கலைத்தாய்?" என்று கேட்டார். அவன் தனது இடுப்பில் செருகியிருந்த உடைவாளை உருவினான். "அது தான் நரகத்திற்கான வழி" என்று துறவி சிரித்தார். அவன் உடைவாளை மறுபடி உறையில் போட்டுக்கொண்டான். "சொர்க்கத்திற்கான வழியும் உனக்குத் தெரிந் திருக்கிறதே" என்றார் துறவி.



கோபம் எம்மை நரகத்தை நோக்கி இழுத்துச் செல்லும் என் பதையும் அதே கோபத்தை நாம் செம்மையாகக் கையாளும்போது சொர்க்கத்திற்கு வழி பிறக்கும் என் பதையும் இக்கதை தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுகிறது.

கோபம் ஓர் உணர்வு. அது உடற்றொழிலியல் மாற்றங்களோடு பெரிதாக வெளிப்படுகையில் உணர்ச்சி ஆகும். மனிதர்களுக்கு மட்டு மல்ல, விலங்குகளுக்கும் வரும். வரலாம். வரவேண்டும். திருமனிதர்கள் அதனை எப்போதும் தொழிற்படுநிலைக் கோபமாக வைத்துக்கொள்கி றார்கள். மனித குலத்துக்கு நன்மை செய்யும் வகையில் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள்.

கோபம் ஒரு வகையில் கத்தியைப் போன்றது. கத்தி பழத்தையும் நறுக்கும், கழுத்தையும் அறுக்கும். பயன்படுத்துவோரின் தன்மையைப் பொறுத்து அது செய்யும் வேலை மாறுபடும். அதேபோலவே கோபம் எமக்கும் எம்மைச் சூழ உள்ளவருக்கும் நன்மை செய்யப் போகிறதா அல்லது தீமை செய்யப் போகிறதா என்பது எமது அறிவின் செழுமையைப் பொறுத்து மாறும். பல சந்தர்ப்பங்களில் கோபம் எமக்கு நாமே வழங்கும் பெருந் தண்டனை ஆகிவிடுகிறது.

செறிவு கூடிய, மிக முக்கியமான மறை உணர்வு கோபம். கோபத்தை வெளிப்படுத்த முனையும் போது கோபம் கூடும். கோபமாக ஒத்துணர்வு கொடுக்கும் போது கூடக் கோபம் கூடலாம். கோபத்தைக் கலந்து பேசுவது கூடக் கோபத்தைக் கூட்டும் என்று எபே எபர்சன் (Ebbe Ebberson) கூறுவார். கோபமான பாத்திரத்தில் ஒருவர் நடிக்கும் போதும் அவரிடம் உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. விரக்தி, சலிப்பு, முரண்பாடு, வேதனை போன்றவற்றினால் கோபம் அதிகரிக்கிறது.

ஒருவரது தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாதபோது, அவர் தனக்குத் தேவையானவற்றைச் செய்ய முடியாத போது அல்லது அவரது இலக்குப் பாதையில் தடை ஏற்படும் போது கோபம் வரலாம். அது சிறிய செறிவில் தோற்றம் பெறும்போது உணரப்படாதிருக்கலாம்.

ஏனைய மனிதர்களுடன் பழகும்போது அவர்களுடன் நக்கலாகக் கதைத்தல், இரட்டை அர்த்தத்தில் கதைத்தல், அவர்களைக் கிண்டல் செய்தல், கேலி செய்தல், மற்றவர்களைப் புண்படுத்துவதில் இன்பம் காணுதல், மற்றவர்களுடன் அடிக்கடி பெரிய விவாதங்களில் ஈடுபடுதல், உலகத்தில் நடைபெறும் பல விடயங்களையும் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாத தன்மை, மற்றைய மனிதர்களுடன் அதீத போட்டியில் ஈடுபடுதல், தாவரங்களின் பகுதிகளை வெட்டுவதில் அல்லது பிய்த்து எறிவதில் விருப்பம், பொருள்களை உடைப்பதில் விருப்பம், விலங்குகளை வருத்துவதில் விருப்பம் போன்ற இயல்புகள் ஒருவரிடத்தில் காணப்படுமாயின் அவருக்குள்ளே நனவிலி மனம் நிறையக் கோப உணர்வுகளால் நிரம்பி உள்ளது என்பது தெளிவாகும். அவ்வாறான ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் எந்த விடயத்தில் அல்லது யார் மீது இந்தக் கோபம் ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கண்டுகொள்வது மிகவும் முக்கியமாகும். கோபம் யாரிடத்தில் என்பதை அறியாதிருந்தால் "இடம் மாறிய கோப வெளிப்பாடு" ஏற்படும் வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகும்.

சில வேளைகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட மனிதரை நோக்கிச் செல்லும் போது எம்மிடத்தில் சில உணர்வுகள் தோன்றும். சுய பரிதாபம், ஆறுதல்

இல்லாத ஒரு நிலை, பதற்றம், பயம், சோர்வு, பிடிவாதம், ஏதோ ஒரு வகையில் நலமின்றி இருப்பதுபோல் உணர்த்தல், அந்த இடத்தை விட்டு நீங்க வேண்டும் போல உணர்தல், மன்னிக்க முடியாதிருப்பது போல உணர்தல் போன்றவை காணப்பட்டால் அந்த மனிதர் மீது எமக்குக் கோபம் இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து அதை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆக்ரோஷம் ஒரு பிறப்புத் தெறிவினை என்று சிக்மண்ட் புராயிட் குறிப்பிட்டார். ஆயினும் கோபத்தை அடையாளம் கண்ட பிறகு நாம் எது குறித்துக் கோபமாக இருக்கிறோம் என்பதைக் கண்டுகொள்ள வேண்டும். அது புரியாவிடின் ஓய்வுநேரம், குடும்பம், வேலை, பாடசாலை, வணக்கஸ் தலம், சூழல், கடந்தகால வாழ்வு, நாட்டு நிலை, உலக நிலை, கடவுள், நண்பர்கள், எதிர்கால வாழ்வு, உடல்நிலை, உளநிலை என்று ஒவ்வொரு இடமாக அம்புக்குறியைத் தேடவிட்டுக் கொண்டு வந்தால் கோபம் உள்ள இடம், காரணம் ஆகியவை தெளிவாகும்.

கோபத்தை அடையாளம் கண்டவுடன் சில முதலுதவி முறைகளுக்குத் தயாராவது நல்லது. முதலில் கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்படுவதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்பதை நினைவுபடுத்திக் கொள்ளலாம். ஒளவையார் “ஆறுவது சினம்” என்றார். அமைதியாக இருந்து கவனத்தைத் திசை திருப்பும்போது சினம் ஆறிவிடும். எமது அமைதிக்கும் நாமே பிரார்த்தனை செய்துகொள்ளலாம். சங்கீதம் கேட்க முடிந்தால் மிகவும் நல்லது. கடவுள் இருப்பதை நினைவு படுத்திக்கொண்டு எமக்குத் தரப்பட்டிருக்கும் அகவளங்கள், புறவளங்கள், அனைத்துக்கும் நன்றி சொல்லலாம். எமது உளசக்தியை வேறு ஏதோ ஒரு வேலைக்குப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். வழக்கமாக எந்த வேலையைச் செய்கின்றபோது ஒரு மகிழ்வு ஏற்படுமோ அதைச் செய்யலாம். வாழ்வின் உண்மையான நண்பர் என்று கருதப்படும் ஒருவருடன் கதைக்கலாம். அப்போது எமக்குக் கோபத்தைத் தூண்டிய விடயத்தைப் பற்றியும் கூறலாம். நண்பருடன் கதைத்த பின் எம்முடன் நாமே சிறிது நேரம் கதைத்துக் கொண்டிருக்கலாம். அப்போது சிரிப்பு வந்தால் சிரிக்கலாம். அல்லது அழுகை வந்தால் தாராளமாக அழலாம். இந்தப் பிரச்சினை என்பது வேறு, நாம் வேறு என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, குளிர் நீர் அருந்திவிட்டு எழுந்து வேறோர் இடம் செல்லலாம். இலக்கங்களைத் தலை கீழாக எண்ணி வரலாம்.

இவ்வாறு உணர்வுகளை ஓரளவு வடியவிட்டு பிறகு ஓரிரு நாள்களின் பின் ஒரு மேசையில் அமர்ந்து எமக்குக் கோபம் ஊட்டிய அந்த விடயத்தைப் பற்றி ஏதோ ஒரு கலை வடிவத்தில் வெளிப்படுத்தலாம். அது கவிதையாக, சிறுகதையாக, நாவலாக, நாடகமாக அல்லது ஓவிய

மாக இருந்தால் மிகவும் சிறப்பாகும். அப்படி ஒரு சிறந்த கலை வடிவம் உருவாக்கப்படுமாயின் கோபம் தொழிற்படு நிலைக்கு மாறுகிறது. அதன் பின் உடலாலும் உள்ளத்தாலும் தளர்வடையக் கூடிய பொருத்தமான பயிற்சிகளைச் செய்துகொள்ளலாம்.

எந்த மனிதரோடு எமக்குக் கோபம் ஏற்பட்டதோ அவருடன் உறுதியாகக் கதைத்துப் பிரச்சினையைத் தீர்த்துக்கொண்டால் மிகவும் நல்லது. முரண்பாட்டுத் தீர்வு முறைகளைக் கையாளலாம். அது முடிய வில்லை என்றால் எமது கோபத்தைப் பந்து, தலையணை ஆகியவற்றில் கொஞ்சம் காட்டலாம். உதைபந்து, எறிபந்து என்று குழுவில் இணைந்து விளையாடுவோம். பந்து எமது அடியைப் பெற்றுக்கொள்ளட்டும்.

இல்லையெனில், ஒரு வெற்றுக்கதிரையில் எமது கோபத்துக் குரியவர் அமர்ந்திருப்பதாகக் கற்பனை செய்வோம். மற்றொரு கதிரை யில் நாம் இருந்து அவரோடு உரையாடுவோம். அவர் என்ன பேசுவார் என்பதையும் நாமே கற்பனை செய்து பாகமாடலாம்.

நீண்ட காலத்தில் எந்த மனிதருடன் எமக்குக் கோபம் ஏற்பட் டதோ அந்த மனிதரை மன்னித்து விடுவதே கோபத்தைக் கையாளக் கூடிய சிறந்த வழிமுறையாகும். நாங்கள் அவரை மன்னிக்க விரும்பு கிறோம் என்பதை முதலில் தீர்மானிப்போம். மன்னிக்க விரும்புவோம், மற்றவரைப் புண்படுத்துவதை நிறுத்துவதாக முடிவுசெய்வோம். அவரை மன்னிக்கும் அந்த அற்புதமான செயற்பாட்டை ஒத்திகை செய்து பார்ப் போம், செய்வோம். குறிப்பிட்ட ஒரு சம்பவம் தொடர்பாக எமக்கு ஏற்பட்ட கோபம் மிக நியாயமானது என்றும் அது குறித்து யாரையும் மன்னிக்க முடியாது என்றும் வைத்துக்கொள்வோம். அப்படியானால் அது குறித்துச் சட்டநடவடிக்கைக்குப் போகலாம். தவறில்லை. ஆயினும் முனிவர்கள் பலரைச் சாபம் போட வைத்த கோபம், திருமனிதர் வாழ்வில் வெற்றிக்கு உதவியுள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்வோம். மன்னிக்க முடியாத நிலையில் மறைந்திருக்கும் கோபம் இதய நோய்கள், பதற்றம், பதகளிப்பு, ஆஸ்துமா, குடற்புண், உயர்குருதி அமுக்கம் என்று பல உடல், உள நோய்களை ஏற்படுத்தலாம். ஆகவே எமது நன்மைக் காகவாவது நாம் கோபத்தை நல்ல முறையில் கையாள அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நேர்த்து நிகரல்லார் நீரல்ல சொல்லியக்கால்
வேர்த்து வெகுளார் விழுமியோர் - ஓர்த்ததனை
உள்ளத்தான் உள்ளி உரைத்துராய் ஊர்கேட்பத்
துள்ளித்தூண் முட்டுமாம் கீழ்

- நாலடியார்

❖ ❖ ❖

35

சுய முரண் தீர்வு

"எனது நெஞ்சுக்குள்ளே இரண்டு ஆவிகள்
குடிகொண்டுள்ளன. அங்கே அதிகாரம் பெற
அவை தமக்குள் குத்துச்சண்டை"

- J.W.V.கீதே.ஃ.போஸ்ட்

முரண்பாடில்லாத ஒரு வாழ்க்கை இல்லை. முரண்பாடு வாழ்க்கையின் யதார்த்தம். நாம் நாளாந்தம் பல்வேறு பரிமாணங்களிலான, பல்வேறு வடிவங்களிலான சிறிய அல்லது பெரிய முரண்பாடுகளை அனுபவிக்கின்றோம்.

முரண் என்றால் என்ன? இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தேவைகள், இலக்குகள் அல்லது செயற்பாட்டுத் தொடர்கள் போட்டியிட்டு ஓர் உயிரி தான் வெவ்வேறு திசைகளில் இழுக்கப்படுவதாக உணரும் நிலை என்று கூறலாம்.

முரண்பாடு என்பது ஒருவர் அல்லது ஒரு குழுவினர் எதிர் பார்க்கும் பலனையோ, உணர்வுகளையோ அல்லது கருத்துக்களையோ அடிப்படையாகக் கொண்டு, எதிர்ப்பை வெளிப்படுத்துகின்ற, எதிர்வாதத்தையும் அழுத்தத்தையும் கொண்டதாக நிலவுகிற கருத்து வேறுபாட்டு நிலை என்றும் குறிப்பிடலாம். ஒரு முரணில் குறைந்தது இரண்டு பக்கங்கள் இருக்க வேண்டும். அதை விடக்கூடிய பக்கங்களும் இருக்கலாம்.

முரண்கள் தோன்றுவதற்குப் பல காரணிகள் இருக்கக் கூடும். குறிப்பிட்ட இடத்திற்கும் சூழலுக்கும் பொருத்தமற்ற நடத்தை ஒருவரிடம் காணப்படுவது சிலவேளை அவ்விடத்தில் ஒரு முரண் தோற்றுவதற்குக் காரணமாகலாம்.

உணவு, நீர், நித்திரை, அன்பு, பாதுகாப்பு, கணிப்பு போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்ற முடியாதபோது ஏற்படுகின்ற

மறை உணர்வுகள் சில சந்தர்ப்பங்களில் முரண்களைத் தோற்றுவிக்கலாம். நமது வாழ்வில் இலக்குகளும் எதிர்ப்புகளும் நிறைவேறுமோ, நிறைவேறாதோ என்ற ஐயம், அது தொடர்பான பயங்கள் போன்றவையும் சில நேரங்களில் முரண்களை உருவாக்கிவிடுகின்றன. தொடர்பாடலில் ஏற்படும் சீரற்ற தன்மை சில சமயங்களில் திடீரென்று முரண் தோன்றக் காரணமாகலாம். தன்னைப் போலவே மற்றவர்கள் எல்லோரும் இருக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு ஒரு சில சந்தர்ப்பங்களில் முரண்களைக் கொண்டுவரலாம்.

முரண்களில் பலவகை உண்டு. அது கட்டாயம் ஒரு நாட்டுக்கும் இன்னொரு நாட்டுக்கும் இடையிலோ ஒரு சமயத்தவருக்கும் இன்னொரு சமயத்தவருக்கும் இடையிலோ அல்லது ஒரு குழுவுக்கும் வேறொரு குழுவுக்கும் இடையிலோ தான் ஏற்பட வேண்டும் என்ற அவசியம் கிடையாது. ஒரு தனி நபருக்குள்ளேயே அகமுரண்கள் தோன்றலாம். திருமனிதர்கள் அக முரண்களைச் சிறப்பாகத் தீர்த்துக்கொள்வர்.

ஒருவருடைய அறிவு சொல்கிற செய்திக்கும் அவருடைய உணர்வு சொல்கிற செய்திக்கும் இடையே முரண் இருப்பது மிகச் சகஜமானது. எமது ஆழ்மனம் அனுப்புகிற செய்திக்கும் புறமனம் கூறுவதற்கும் இடையில் முரண் இருப்பதுண்டு. நாம் படித்ததற்கும் பழகியதற்கும் இடையில் முரண் இருப்பதைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவதானிக்கலாம். இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, எமது இலக்கு நோக்கிய கற்பனைக் காட்சிக்கும், யதார்த்தத்திற்கும் இடையில் பெரும்பாலும் பெரிய முரண் இருக்கிறது. இந்த முரணை, இந்த இடைவெளியைக் குறைக்க முயலுவது ஆரோக்கியமானது என்று உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுவார்கள்.

முரண்களை இன்னொரு வகையிலும் பாகுபடுத்தலாம். அவற்றில் ஒன்று அணுகல், அணுகல் முரண் எனப்படும். ஒருவரிடம் காசு இருக்கிறது. அவர் கார் வாங்குவதா, முச்சக்கரவண்டி வாங்குவதா என்று முடிவெடுக்கவில்லை என்றால் அது அணுகல், அணுகல் முரண். இந்த வகை முரணைப் பலரும் இலகுவில் தீர்த்துக்கொள்வர். இன்னொன்று தவிர்த்தல், தவிர்த்தல் முரண் எனப்படும். திருமணம் ஆகாமலே கர்ப்பமாகிவிட்ட பாடசாலை மாணவி ஒருவர் "இந்தக் குழந்தையைப் பெற்று வளர்ப்பதா? அல்லது கருக்கலைப்புச் செய்து விடுவதா?" என்று சிந்திக்க நேரும்போது, இரண்டுமே பதற்றத்தைத் தரப்போகின்ற விடயங்கள் என்று தெரிகிறது. ஆயினும் இவற்றில் ஏதோ ஒன்றைத் தெரிவு செய்துதான் ஆக வேண்டும்.

மற்றொரு வகை, தனி நெருங்கல், தனித் தவிர்த்தல் வகையாக இருக்கலாம். நல்லதோர் கற்கை நெறியில் படிப்பதற்கு அனுமதி கிடைத்

திருக்கிறது. படித்து முடித்தால் நல்ல வேலை கிடைக்கும். ஆனாலும் இப்போது செலவு அதிகமாகும். நித்திரை விழித்துப் படிக்க வேண்டி இருக்கும். படிக்கப் போகிறோமா? அல்லது விட்டுவிடப் போகிறோமா? தீர்மானத்திற்கு வருவது எப்படி? இன்னொரு வகை முரண் இரட்டை அணுகல், தவிர்த்தல் வகையைச் சேர்ந்ததாக இருக்கும். ஒருவருக்கு வெளிநாட்டில் ஒரு வேலையும், உள்நாட்டில் ஒரு திருமணமும் ஒரு நேரத்தில் வருகிறது. திருமணம் பேசப்படும் நபர் வெளிநாடு போக விரும்பவில்லை. வெளிநாட்டில் வேலை செய்வது கடினமானது. நெருக் கீட்டைத் தருவது. ஆயினும் போதிய பண வருவாய் இருக்கும். திருமணம் செய்வது என்று முடிவு செய்தால் நேரமும் பணமும் நிறை யவே விரயமாகும். ஆயினும் எதிர்காலம் இன்பமாக அமைவதற்கு அடித் தளம் போடப்படலாம். இங்கு இந்த நாலு விடயங்களையும் ஆராய்ந்து முரணைத் தீர்க்க வேண்டி வரலாம்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் முரண் வளர்ச்சிக்கு வழி கோலுகிறது. ஆயினும் எமது வாழ்வின் வினைத்திறனைக் குறைக்கின்ற அல்லது எம்மை அமைதியாக வாழ விடாது தடுக்கின்ற முரண்களை இனம்கண்டு அவற்றைத் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சுய முரணைத் தீர்ப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்?

முரணைத் தீர்ப்பதற்கான உத்திகளில் மனதை ஒரு நிலைப்படுத் தல் மிகவும் முக்கியமானது. மூச்சுப் பயிற்சிகள், தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி கள், மந்திர உச்சாடனப் பயிற்சிகள், யோகாசனம், தியானம் போன்றவை இவற்றில் அடங்கும்.

அக அமைதியை ஏற்படுத்திக் கொள்பவர்கள், தாம் யார் என் பதில் ஓர் உறுதியான நிலையை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

எமது செயற்பாடுகள் யாவும் ஒரு பூமராங் மாதிரித் திரும்பவும் உடனடியாக எம்மை நோக்கி வரும் என்பது நிச்சயமாக இருந்தால் நாங் கள் அப்போதும் இப்படி நடந்து கொள்வோமா? "இல்லை" என்ற பதிலே எமக்குள் கேட்கிறதாயின் எமக்குள் ஓர் அகமுரண் இருக்கிறது என்பதே உண்மையாகும்.

எம்மைச் சுற்றி விடயங்கள் எப்படி இருக்கிறதோ, பெரும்பாலான நேரத்தில் நாமும் அப்படியே போய்க்கொண்டிருப்போம். எமக்கு அவ்விட யங்கள் விருப்பமில்லாவிடினும் கேள்வி கேட்பதில்லை. கேள்வி கேட்பதில் உள்ள நெருக்கீட்டைச் சந்திக்க விரும்புவதில்லை. இவையும் கூட எமக்குள் ஒரு முரணை வளர்த்துக்கொண்டே இருக்கும்.

எமது நாட்டின் சூழல், கலாசாரம், எமது இனத்தின் பண்புகள், பால்நிலை சார்ந்து நாம் பெற்றுக்கொண்டவை எல்லாமே எம்மை வடிவமைத்துள்ளன. எமது பழக்க வழக்கம், விருப்பம் வாழ்வின் மீதான பார்வை எல்லாமே புறச் சூழலாலும் தீர்மானிக்கப்பட்டவை. நாம் எதிர்கொண்ட மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்கள் "வாழ்வு ஆபத்தானது" என்ற செய்தியை அழுத்திக் கூறுவதாய் இருக்கலாம். விழிப்பு நிலையில் மனம் ஆழ்ந்து ஆராய்ந்து செய்யும் முடிவுகளைத் தானியங்கி முறையில் தொழிற்படும் 3F பொறிமுறை தூக்கி எறிந்து விடலாம். சில இடங்களில் அநாவசியமாகச் சண்டை பிடிப்பதும் சில சந்தர்ப்பங்களை விட்டு ஓடப்பார்ப்பதும், சில இடங்களில் ஒன்றுமே பேசாது அமைதியாகி விடுவதும் இத்தகைய விளைவாகலாம்.

"சுய முரண்" ஒன்று தலைதூக்கும் போது, உணர்வை விரட்டி அடித்துவிட்டு, "அறிவு" தான் முடிவெடுக்க வேண்டும் என்றும் கூற முடியாது. ஏனெனில் உணர்வு இல்லாத ஒருவரால் முடிவு எடுக்கவே முடியாது.

எமது ஆசை என்பது எப்போதும் எமக்கு நன்மை செய்யாததாகவும் இருக்கலாம். அதைப் புரிந்துகொள்வது கடினமாயும் இருக்கலாம். நீரிழிவு நோயாளி ஒருவர் எப்போதும் இனிப்புகளை நோக்கிப் போகிறார் என்றால் அவரது ஆசை அவருக்கு நன்மை தராது என்று எளிமையாகச் சொல்வதற்கு அப்பால், அவர் இனிப்பை நோக்கிச் செல்லும் சுதந்திரத்தைத் தேடுபவராயும் பார்க்கலாம். நாங்கள் இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும் என்று ஓர் எண்ணம் இருந்துகொண்டே இருக்கிறது. ஆனால் வேறு ஏதோ செய்துகொண்டே போகிறோம். இதற்கு என்ன அர்த்தம்? உணர்வும் அறிவும் தமக்குள் ஒத்துணர்வு பெறவேண்டியது மிக அவசியம்.

எமது தேவைகளைப் பார்க்க வேண்டிய அதே நேரத்தில் மற்றவர்களின் தேவையையும் பார்க்க வேண்டும். நாம் நேர்மையாக இருக்க வேண்டியது அவசியமாயினும் மற்றோர் மீது அக்கறை காட்ட வேண்டியதும் அவசியமே. வேலையின் விளைத்திறனை அதிகரிப்பதற்கு மற்றவரோடு குழுவாக இயங்குவதும் தேவைதான். மற்றவர்களோடு தொடர்பையும் உறவையும் அதிகரிப்பதற்காக உண்மையைச் சிறிது தளர்த்தலும் தேவைப்படலாம். அக முரண்களை முடிந்தவரை குறைத்துக்கொண்டு முழுமையான வாழ்வு வாழ்வோம்.

❖ ❖ ❖

36

செல்வப் பிரக்ஞை

“செல்வப் பிரக்ஞைக்கான பயணம் ஆரம்பமாகிற போதே நாம் அதை அடைந்து விட்டோம் என்ற தெளிவு ஏற்பட்டிருக்கும்.”

- மிக்கேல் பெக்வித்

செல்வப் பிரக்ஞை என்பது ஒரு மனநிலை - அது திருமனிதர்களிடம் கட்டாயம் இருக்கும். செல்வம் என்பது பணம் இல்லை. பணம் அல்லது காசு என்பது செல்வத்தின் மிகச் சிறிய ஒரு தொடைப் பிரிவு. செல்வம் என்பது மிக மிகப் பெரியது.

“செல்வம்” என்ற சொல்லை மனிதர்கள் பொதுவாகப் பௌதிக ரீதியாகவும், மிக மேலோட்டமான கருத்திலும் மட்டுமே பார்க்கிறார்கள். மனிதர்களிடம் இருக்கும் பணத்தின் அளவே அவர்கள் யார் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது என்ற மாயை எம்மை ஆட்டிப் படைக்கிறது.

மனித வாழ்வுக்கு அர்த்தம் தரும் வியடங்கள் எல்லாமே செல்வந்தான். இந்தப் பரந்த பிரபஞ்சத்தில் எம்மைச் சுற்றிக் காணப்படும் அழகு என்பது எத்தனை பெரிய செல்வம்? எல்லோருக்குமே கிடைக்கக் கூடிய செல்வம்.

வானமெங்கும் பரிதியின் சோதி
மலைகள் மீதும் பரிதியின் சோதி
தானை நீர்க்கடல் மீதிலு மாங்கே
தரையின் மீதும் தருக்களின் மீதும்
கானகத்திலும் பற்பல ஆற்றின்
கரைகள் மீதும் பரிதியின் சோதி

என்று பாரதி சூரிய ஒளியை வியந்து இரசித்தான். இதை எம்மால் அநுபவிக்க முடியும் என்று தெரிந்திருப்பது ஒரு செல்வப் பிரக்ஞை.

கடற்கரை ஓரமாக, நட்சத்திரங்களைப் போல் மின்னும் பத்தாயி ரத்துக்கும் மேற்பட்ட பொன்னிறமான டபோடில்ஸ் பூக்களைப் பார்த்து மெய் மறந்து பாடினான் வில்லியம் வேர்ட்ஸ் வேர்த்.

பூக்களின் அழகில் இலயிக்க எவ்வளவு காசு கொடுக்க வேண்டும்?

செல்வப் பிரக்ஞை உள்ளவர்கள் எதிர்காலத்தின் நிச்சயமற்ற தன்மை குறித்துப் பயம் கொள்வதில்லை. எமக்கு உள்ளே உள்ள விழு மியங்களை, இறை குணங்களை வளர்த்து வந்தால் செல்வப் பிரக்ஞை பெருகும். தமது வீட்டில் வறுமை இருந்த போதும் உணவு என்று கேட்டு வந்தவர்களுக்குத் தாராளமாய்க் கொடுத்த கதைகள் எல்லாச் சமயங் களிலும் உண்டு. “இளையான்றன் குடிமாறன் அடியார்க்கு மடியேன்” என்றார் சுந்தரமூர்த்தி நாயனார். அந்த இளையான்குடிமாற நாயனார் மனைவி சொர்க்கமும் நரகமும் எமது மனதிலேயே உண்டு என்று சொல் லப்படுவதற்கேற்ப வறுமையிலும் ஆரோக்கியமான செம்மையைக் கண்ட வள். வீடு வழித்துத் துடைத்த நிலையில் கணவனும் மனைவியும் உறங் கிக்கொண்டிருக்கும் போது நடு இரவில் சிவனடியார் உணவு கேட்டு இல் லம் வருகிறார். மழை வேறு கொட்டோ கொட்டென்று கொட்டித் தள்ளு கிறது. வயலில் விதைத்த நெல்மணிகளில் வெள்ளத்தில் மிதந்தவற் றைப் பொறுக்கிச் சோறாக்கி வயல் கீரையில் விதவிதமான கறி சமைத்து அவருக்கு அமுதூட்டிய மங்கை அவள். பணத்தை விட மனித உறவு மேன்மையானது என்று தெரிந்தவர்கள் கேட்பவர்கள் கேட்டதைக் கொடுக்க ஒரு போதும் தயங்குவதில்லை.

மகாபாரதத்தில் கர்ணன் என்ற பாத்திரத்தை ஆழமாய்ப் படித்துப் பார்த்தால் “செல்வப் பிரக்ஞை” என்பது தெளிவுறப் புரியும். கர்ணன் இறக்கும் தறுவாயில் கண்ணன் மாறுவேடத்தில் வந்து அவனது புண்ணி யத்தைத் தருமாறு கேட்கிறான். “இன்னும் என்னிடத்தில் இருப்பதையே கேட்டீர். நான் பாக்கியசாலி” என்று அம்பு தைத்துப் பாயும் செங்குருதி யில் தத்தம் செய்து புண்ணியத்தைக் கொடுத்து இறந்தவன் கர்ணன். உணர்ச்சி வசப்படாமல் சற்று நேரம் ஆழச் சிந்தித்தால் தெரியும் அவ் வாறு புண்ணித்தைத் தானம் செய்து தனக்கு மிகப் பெரும் புண்ணியத் தைத் தேடிக்கொண்டான் அவன் என்பது.

செல்வப் பிரக்ஞை உள்ளவர்கள் எதையும் இழப்பதில்லை. எதையும் தம்மை நோக்கி ஈர்க்கும் ஆற்றல் கொண்டவர்கள் அவர்கள். “போர்ட்” காரின் உரிமையாளர் “கென்றி போர்ட்” பற்றி ஒரு ஆராய்ச்சி இப்படிக் கூறுகிறது. அவரிடம் ஒரு வருடத்தில் இருந்த சொத்து முழு

வதையும் பறித்துவிட்டால் அடுத்த ஒரு வருடத்தில் அவன் முன்னர் இருந்ததை விடப் பணக்காரர் ஆகிவிடுவார் என்பதே அந்த நிலைமை. பணத்தைத் தன்னை நோக்கி இழுக்கும் ஆற்றல் அவரிடம் இருந்தது. அதனால் அவர் பணக்காரர் ஆனார். செல்வப் பிரக்ஞை உள்ளவர்கள் எதையும் தம்மை நோக்கி இழுக்கும் ஆற்றல் கொண்டவர்கள்.

சில மனிதர்கள் கல்விச் செல்வத்தையும் வேறு சிலர் அருட் செல்வத்தையும் காலம் முழுவதும் தம்மை நோக்கி இழுத்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் உள்ளவர்களாக இருப்பதை நாம் அவதானிக் கிறோம். செல்வங்கள் எல்லாவற்றிலும் பெரிய செல்வம் அருட்செல்வம். ஆகவே அதை உடையவர்கள் செல்வப் பிரக்ஞை கொள்ளல் நியாயம் என்பது வள்ளுவர் பெருமானின் முடிந்த முடிவு. அவர்,

"அருட் செல்வம் செல்வத்துள் செல்வம் பொருட் செல்வம்
பூரியார் கண்ணும் உள" என்றார்.

பணம் என்பது இழிந்தவர்களிடத்திலும் இருக்கலாம் என்பதால் அது எவ்வகையிலும் முக்கியமற்றது என்று எவ்வளவு உறுதியாகக் கூறி விட்டார் பாருங்கள்!

தேனீயை எமக்குத் தெரியும். அது நாளிலும் பொழுதிலும் மிக வும் கஷ்டப்பட்டுத் தேனைச் சேர்க்கும். யாருக்கும் கொடுக்காது. கஷ்டப் பட்டுப் பாதுகாக்கும். அடுத்தவரை நெருங்கவிடாது. ஆனால் ஒருநாள் அதைப் பிறமனிதர்கள் எடுத்துச் செல்வதைப் பார்த்து தாம் அழிந்து சாகும். அதைப் போலத்தான் செல்வப் பிரக்ஞை இல்லாதவர் செல்வம் அழியும் என்று நாலடியார் கூறும்.

உடா அதும், உண்ணாதும், தம் உடம்பு செற்றும்
கெடாஅத நல்லறமும் செய்யார் - கொடாஅது
வைத்தீட்டினார் இழப்பர் வான் தோய் மலை நாட
உய்த்தீட்டும் தேனீக் கரி.
என்பது பாடல்.

ஒருவனுக்கு அவசரமாகப் பணம் தேவைப்பட்டது. அவன் இறை வனிடம் மன்றாடினான் "இறைவா எனக்கு ஒரு நூறு ரூபா எப்படியாவது கொடுத்துவிடு, பாதியை உனக்குத் தந்து விடுகிறேன். அதாவது அந்த நூறு ரூபா கிடைத்த மறுகணமே ஐம்பது ரூபாவை உனது கோயில் உண்டியலில் போட்டு விடுவேன்" இப்படி வேண்டுதல் செய்து விட்டு

அவன் வீதிவழியே நடந்துகொண்டிருந்தான். அவனுடைய காலடியில் ஐந்நூறு ரூபாத்தாள் ஒன்று காற்றில் அடிபட்டு வந்து சேர்ந்தது. அதைக் கையில் எடுத்தவுடன் அவன் சொன்னான் "இறைவா மிகவும் நன்றி, கேட்டவுடன் கொடுத்ததற்கு நன்றி. ஆயிரம் ரூபாவில் ஐந்நூறை நீர் முதலே எடுத்துக்கொண்டு மீதியைப் போட்டதற்குத்தான் மிகவும் நன்றி சொன்னேன்" இது நகைச்சுவை போலச் சொல்லப்பட்டாலும் இவ்வாறு வறுமைப் பிரக்ஞையில் தள்ளாடுபவர்கள் பலர்.

செல்வப் பிரக்ஞை உள்ளவர் தன்னிடம் உள்ளதை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பார் என்பதற்கு மேலாகத் தனக்குத் தெரிந்த எல்லாவற்றையும் மற்றவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுக்கவும் விரும்புவார். அவர்கள் தன்னை விட மேலே வந்து விடுவார்கள் என்று அவர்கள் பயம் கொள்வதில்லை.

எல்லாம் சரிதான்! செல்வப் பிரக்ஞை உள்ளவர்களாக மாறவழி தான் என்ன?

சுலபமான வழிகள் உண்டு. முதலில் ஒருவர் தனது கடந்த காலத்தை மறந்துவிட வேண்டும். தான் யார் என்பதையும் மறந்துவிட வேண்டும். இந்தப் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லையில்லாத செல்வங்களை அனுபவிக்கும் உரிமை - பிறப்புரிமை தனக்கு உண்டு என்று நம்ப வேண்டும். அதற்கிருக்கும் ஒரே ஒரு தடை சக்தி மட்டங்களை அசைப்பதில் உள்ள குழப்பந்தான் என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும். எல்லாச் சக்தியையும் வெளிவிடத் தயாராக வேண்டும்.

செல்வங்கள் எல்லாவற்றையும் எமது கண்ணில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். "நான் உங்களை அன்பு செய்கிறேன்" என்று அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும்.

எமது எதிர்காலச் சுயத்துடன் மிக ஆரோக்கியமான உறவை வலுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். எதிர்காலத்தில் நாம் வாழப் போகிற செல்வப் பிரக்ஞை நிறைந்த வாழ்வை இன்றே வாழத் தொடங்க வேண்டும். செய்வோமா?

❖ ❖ ❖

நடத்தை மாற்றம்

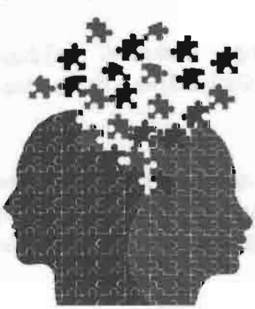
37

"பிள்ளைகளில் நடத்தை மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதற்குத் தண்டனையையும் அதிகார முறைமை களையும் பாவிக்கும் பெற்றோரை விட அந்த நடத்தை யால் வரும் விளைவுகளை விளக்கி ஒழுங்கை ஏற் படுத்தும் பெற்றோர் நல்ல ஆளுமை உள்ள பிரஜைகளை உருவாக்குகின்றார்கள்."

- சினன் பரன்

கூட வாழும் மனிதர்களிடத்தில் அக்கறை கொள்ளாத மனிதனே அதிக கஷ்டங்களை அனுபவிக்கிறான். அவனே மற்றவர் களுக்கு அதிக தீமை செய்கிறான். மனிதத் தோல்விகள் அனைத்தும் அவர்களிடமிருந்தே முளைக்கின்றன என்று உளவியலாளர் அல்பிரட் அட்லர் குறிப்பிட்டார்.

பெரும்பாலான நேரங்களில் மனிதர்கள் தாங்கள் முற்றிலும் சரியானவர்கள் என நம்பிக்கொண்டு மற்றவர்களில் மாற்றம் கொண்டுவர முயலுகிறார்கள். "உன்னைத் திருத்து, உலகம் திருந்தும்" என்று சுவாமி விவே கானந்தர் குறிப்பிட்டார். ஆயினும் சில வேளைகளில் எமது நடத்தையை மாத்திர மல்ல மற்றவர்களது நடத்தையையும் மாற்ற முனைவது அவசியம் தான். திருமனிதர்கள் இந்த நடத்தை மாற்றம் தொடர்பான தெளி வான அறிவும் அனுபவமும் கொண்டிருப் பார்கள்.



உலக வரலாற்றில் 1950களின் பிற் பகுதியில் மிகப் பிரபலமான ஒன்றாகத் தோற்றம் பெற்றது நடத்தைவாதம். பின்னால் வந்த அறிகை முறைமைகளால் அது சற்றுப் பலவீனம் அடைந்தாலும் இன்றும் உலகில் பதினேழு வீதமான உளவியலாளர்கள் இம் முறைமைகளைத் தமது சிகிச்சைகளில் பயன்படுத்துகின்றனர். பவ்லோவ், தொண்டைக்,

ஸ்கின்னர் போன்றவர்கள் நடத்தைவாதக் கொள்கைகளில் பெயர் குறிப் பிடத்தக்கவர்கள்.

ஒருவருடைய நடத்தை அவருக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ பிரச்சினையாக அமையும் போது அந்த நடத்தைக் கோலத்தைப் பிரச் சினை அற்ற ஒன்றாக மாற்றுதல் அவசியம்தான். அதைத் திருமனிதர்கள் செய்வார்கள். செய்ய முயலுவார்கள்.

கல்வி என்பதும் கற்றல் என்பதும் மீள் கற்றல் என்பதும் ஒரு வகையில் நடத்தை மாற்ற முறைமைகள் தான். ஆனால் மற்றைய மனி தர்களைப் பலவீனப்படுத்தல், தம்மில் தங்கியிருக்கச் செய்தல், பயப் படுத்தல், மூளைச்சலவை செய்தல், சித்திரவதை செய்தல் ஆகிய முறைகளில் மாற்றுவதற்குத் திருமனிதர்கள் ஒருபோதும் முயலுவது இல்லை.

தன்னிலோ அல்லது மற்றவர்களிலோ நடத்தை மாற்றம் ஒன் றைச் செய்வதற்குரிய முறைமைகளில் மிகச் சிறந்தது நேர்மீள வலி யுறுத்தல் ஆகும். பிடித்தமான மனதைக் கவரும் விடயம் ஒன்று பின்னால் வரும்போது முன்னால் இருக்கும் நடத்தை வலியுறுத்தப்படல் இதன் இயல்பாகும். ஒரு பிள்ளை மேடையில் பேசுகிறது என்று வைப்போம். அது நன்றாக இருந்தது என்று பெற்றோராலோ அல்லது ஆசிரியர்க ளாலோ பாராட்டப்பட்டால் அல்லது பரிசு வழங்கப்பட்டால் அந்த நடத்தை மீளவும் நடக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். வகுப்பில் மாணவர் ஒருவர் பக்கத்தில் உள்ள மற்றொரு மாணவரோடு அநாவசியமாகக் கதைக்கும் போது ஆசிரியர் பார்க்கிறார் என்று வைப்போம். ஆசிரியரது அந்தக் கவனிப்பைப் பெறுவதற்காகவே அவர் மீண்டும் கதைக்கவும் கூடும். கதைக்காமல் இருத்தலே விரும்பப்படும் நடத்தை என்றால் கதைக்காமல் இருக்கும் நேரம் பாராட்டப்பட வேண்டும். இரவில் படுக்கை நனைக்கும் பிள்ளைகள் (3 வயதுக்கு மேல்) உள்ள வீட்டில் படுக்கை நனைக்காத நாளுக்கு ஸ்ரிக்கர் ஒட்டப்படலாம். எத்தனை ஸ்ரிக்கர் எடுத்தால் என்ன பரிசு என்ற ஒப்பந்தத்தை முன்னரே செய்து வைக்கலாம்.

நடத்தையை மாற்றியமைக்கக் கூடிய மற்றுமொரு முறை எதிர் மீள வலியுறுத்தல் எனப்படும். பின்னால் வரக்கூடிய விருப்பமற்ற ஒரு விட யத்தை அகற்றுவதற்காக அல்லது தவிர்ப்பதற்காக அல்லது குறைப் பதற்காக முன்னால் உள்ள ஒரு நடத்தை வலியுறுத்தப்படுதல் என இது வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படும். பரீட்சையில் குறைந்த புள்ளி எடுப்பதை யும் அதனால் வரும் அசௌகரியமான உணர்வுகளையும் தவிர்ப்பதற் காகப் பிள்ளைகள் படிப்பார்கள். வீதியில் வரக்கூடிய விபத்தையும்

காயத்தையும் மரணத்தையும் தவிர்க்க விரும்புபவர்கள், வீதி ஒழுங்கைப் பேண முயற்சி செய்வார்கள். அப்பாவிடம் ஏச்சு வாங்குவதைத் தவிர்ப்ப தற்காகவும் பிள்ளை சினிமா பார்க்காது விடலாம். மேலே கூறப்பட்டவை எல்லாம் தவிர்த்தல் நிபந்தனைப்படுத்தல் எனப்படும். இம்முறையில் சில வேளை தண்டனை வருகிறது என்பது உண்மைதான். பின்னால் வரக் கூடிய தண்டனையைத் தவிர்ப்பதற்கும் பிள்ளைகள் சிலவற்றை செய் யாது விடலாம். ஆயினும் தண்டனை மிகக் குறைந்த செறிவுள்ளதாக இருக்க வேண்டும். அது எக்காரணம் கொண்டும் உடல் ரீதியான தண்டனையாக இருக்கக் கூடாது. சரீர தண்டனை பிள்ளைகளின் மூளையில் நரை நிறப் பொருளில் நிரந்தர அழிவை ஏற்படுத்துகிறது என்றும் அதனால் பிள்ளையின் கற்றல் திறன் நிரந்தரமாகப் பாதிக்கப் படுகிறது என்றும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

எதிர்மீள வலியுறுத்தல் நடத்தை தப்பித்தல் நிபந்தனைப் படுத்தல் என்ற வகையிலும் வரலாம். இடி முழக்கத்தை விரும்பாத பிள்ளை அதிலிருந்து தப்பிக்கொள்வதற்காக காதைப் பொத்திக் கொள்ளலாம். விருப்பமற்ற தொலைபேசி அழைப்பு ஒன்றுக்குப் பதில் இறுக்காமல் விட்டுவிடலாம். இடிமுழக்கத்தையோ தொலைபேசி அழைப் பையோ கட்டுப்படுத்துவது கடினம் என்பதால் அதைத் தவிர்க்க முடி யாது. தப்பிக்க முடியும்.

மது அருந்துபவரை அருந்தாமல் செய்வதற்கு வழங்கப்படும் மது வெறுப்பு சிகிச்சை இந்த மறை மீள வலியுறுத்தல் என்ற அடிப்படையில் செய்யப்படும் நடத்தை மாற்றுச் சிகிச்சைதான், மதுவை மணக்கும் நேரத்தில் பலமுறை வாந்தி வரச்செய்தால் வாந்தியைத் தவிர்ப்பதற்காக மது அருந்தாது விடும் நடத்தை இடம்பெறும். இரவில் படுக்கை நனைத் தல் ஆழ்மனம் சம்பந்தப்பட்ட நடத்தையாக இருந்தாலும் அதைக் கழுவச் செய்தால் படுக்கை நனைத்தல் குறையலாம்.

சில நடத்தைகளை மெதுமெதுவாக வடிவமைத்தல் மூலம் மாற்றிக்கொண்டு வரலாம். பேச்சுக் குறைபாடு உள்ள ஒரு பிள்ளை ஒரு சொல் சொன்னாலும் கடுமையாகப் பாராட்டலாம். சிறிது காலத்தின் பின் ஒரு வசனம் சொன்னால் பாராட்டலாம். பரிசு வழங்கலாம். பின்னர் ஒரு பந்தி அளவு தொடர்ந்து பேசினால் பாராட்டலாம். இவ்வாறு திட்டமிட்டு வடிவமைத்தல் நடக்கச் சிரமப்படும் பிள்ளை, சட்டையில் தெறி பூட்டச் சிரமப்படும் பிள்ளை போன்ற பலருக்கும் உதவும்.

இல்லாமல் ஆக்குதல் என்பது நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடிய மற்றொரு முறையாகும். குறிப்பான ஒரு தூண்டி விலக்கப்படும் போது நடத்தை ஒன்று அற்றுப்போகலாம். தொடர்ந்து பிடிவாதம் பிடிக்

கும் பிள்ளையிடம் பிடிவாதம் பிடிக்கும் நேரத்தில் அன்பை விலக்கிக் கொள்ளலாம். நாள் தோறும் மது அருந்தும் கணவரிடம் அவர் மது போதையில் இருக்கும்போது கதைப்பதை அல்லது உணவு தருவதை மனைவி தவிர்க்கலாம்.

பொருத்தமான மாதிரிகளைப் பார்க்கும் சந்தர்ப்பங்களை வழங்குவதன் மூலம் சில வகை நடத்தைகளை மாற்ற முடியும். பாம்புக்கு அதீதமாகப் பயப்படும் ஒரு பிள்ளைக்கு பாம்பாட்டியை அடிக்கடி காண்பிக்கலாம். நச்சுத் தன்மை இல்லாமல் செய்யப்பட்ட பாம்புகள் தீங்கு செய்வதில்லை என்பதை விளக்கலாம். வன்முறை நிறைந்த சமூகத்தில் வாழும் பிள்ளைகள் உணர்வுச் சமநிலை உள்ள பெரியார்கள் பலரையும் பார்க்கும், பழகும் சந்தர்ப்பம் அதிகமாக இருக்க வேண்டும். தொலைக் காட்சியில் பார்க்கும் நிகழ்ச்சிகள் வன்முறை அற்றிருப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

மனித நடத்தை பற்றி நாலடியார் பின்வருமாறு கூறும்,

தலையே தவமுயன்று வாழ்தல் ஒருவர்க்
கிடையே இனியார் கட்டங்கல் கடையே
புணராதென் றெண்ணிப் பொருள் நசையால் தம்மை
உணரார் பின் சென்றுநிலை

தவம்செய்து வாழும் வாழ்க்கை உயர்ந்த வாழ்க்கை. இல்லறத்தில் மனையாளுடன் இருந்து பிறருக்கு உதவி வாழ்தல் இடைப்பட்ட வாழ்க்கை. இவை இரண்டும் தம்மால் முடியாதென்று நினைத்துப் பணத் தேவையால் தம் பெருமை உணராத கீழ் மக்களிடம் சென்று அவர் இட்ட ஏவல் செய்து வாழ்வது வாழ்வின் கடைசிக் கட்டம். எந்த நடத்தை உயர்ந்தது என்று திருமனிதர் அறிவர்.

❖ ❖ ❖

உறுதியான வெளிப்பாடு

38

"பாலங்களைக் கட்டுவோம், சுவர்களையல்ல"

- மாட்டின் லூதர்கிங்

வாழ்வின் ஏதோ ஒருசில கணப்பொழுதுகளிலாவது எமது வாழ்வு மீதான கட்டுப்பாட்டை நாம் இழந்துவிட்டதாக உணருகிறோம் அல்லவா? நாங்கள் சரியான சந்தர்ப்பத்தில் சரியான முடிவுகளை எடுத்திருக்கிறோம் ஆயினும் மற்றவர்களெல்லாம் தமக்குத் தேவையானதைப் பெற்றுக்கொண்டு திருப்தியாய் இருக்க, எமது சொந்தத் தேவை புறக்கணிக்கப்பட்டுப் போய்விட்டது போல் இருக்கிறதே! பல சந்தர்ப்பங்களிலும் நாம் எமது வேலைகளை மிகத் திறமையாகத்தான் செய்கிறோம். ஆயினும் சில விசேட செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு வேறு ஆட்கள் தெரிவு செய்யப்பட்ட போதும் பதவி உயர்வுகளில் வேறு நபர்களின் பெயர்கள் சிபாரிசு செய்யப்படும் போதும், நாம் மனச்சோர்வு அடைந்து விடுகிறோம் அல்லவா? அனுபவம் என்ன சொல்லப்போகிறது எமக்கு?

பல சமயங்களில் எமது குடும்ப அங்கத்தவர்களின் விமர்சனங்கள் எம்மைப் புண்படுத்திவிடுகின்றன. அவர்களது செயற்பாடுகள் எமக்கு மனக் கஷ்டத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. திருமனிதர்கள் எவ்வாறு இவற்றை எதிர்கொள்கிறார்கள்? அவர்களுக்கு எப்போதும் உதவுகிற உறுதியான வெளிப்பாடு எமக்கும் உதவக்கூடும்.

உறுதியான வெளிப்பாட்டுடன் கூடிய ஆளுமை கொண்டவர்களாக நாம் இருக்கும்போது நாம் எதை விரும்புகிறோம், எமக்கு எது தேவை, எது பிடிக்கும் என்று தெளிவாகச் சொல்கிறோம். அதை நாங்கள் நம்பிக்கையுடனும் உண்மையாகவும் சொல்கிறோம். அதேநேரத்தில் மற்றவர்களைப் புண்படுத்தாமலும் பயமுறுத்தாமலும் சொல்கிறோம். ஆகவே அது மிகவும் பயனளிப்பதாக அமைகிறது.

உறுதியான வெளிப்பாடு கொண்ட மனிதர்கள், தயக்கமின்றி உரையாடல்களைத் தொடங்குவர். மற்றவர்களைப் பராட்ட வேண்டிய

இடங்களில் தயக்கமின்றிப் பாராட்டுவர். மற்றவர்களால் பாராட்டப்படும் போதும் அதைப் பண்புடன் ஏற்றுக்கொள்வர். நேர்மையான, ஒருவரது முன்னேற்றத்துக்கு உதவுகிற விமர்சனங்களை விருப்புடன் ஏற்றுக் கொள்வர். மற்றவர்களின் செயற்பாடுகள் தொடர்பான நேர்மையான விமர்சனங்களைக் கூறக்கூடியவராகவும் இருப்பர். தனது நடத்தையைச் சுதந்திரமாகவும் நேரானதாகவும் மாற்றிக்கொள்வர்.

சில சமயங்களில் சில மனிதர்களோடு கோபத்தை மெலிதாகக் காட்டவேண்டும் எனத் தீர்மானிப்பதும் வேறு சில இடங்களில் பணிந்து போக எண்ணுவதும் கூடத் திட்டமிடப்பட்ட "உறுதியான வெளிப்பாடாக" இருக்கலாம்.

சொற்கள் ஒருபோதும் தமது உடல்மொழிகளோடு முரண்படாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வர். உறுதியான வெளிப்பாடு உள்ளவர்கள் நகம் கடிக்கமாட்டார்கள். விரல் சூப்பமாட்டார்கள். தயங்கித் தயங்கிப் பேசமாட்டார்கள். எப்போதுமே மற்றவர்களின் முகத்தைப் பார்த்துப் பேசும் துணிவு கொண்டவராய் இருப்பர்.

உறுதியான வெளிப்பாட்டைக் காட்டும்போது முகம் அவர்களது உண்மையான உணர்வை வெளிப்படுத்தும். கண்கள் மற்றவரது முகத் தைப் பார்த்துப் பேசும். உடல் நேராக இருக்கும். கைகளைத் தேவை யான சமயத்தில் விடயத்தை விளக்கும் முகமாகப் பாவிப்பர். குரல் தெளிவாகவும், உறுதியாகவும் இருக்கும். கூறும் கருத்துத் தமது சொந்த அபிப்பிராயம் என்று மற்றவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் கூறுவர். அவர்களோடு கூட இருக்கும் மற்றவர்களின் ஒத்துழைப்பு அவர்களுக்குத் தேவைப்படும்போது, "நாங்கள் இப்படிச் செய்வோம்", "நாங்கள் இந்த வகையில் முயன்று பார்ப்போம்" என்றவாறான வசனங்களைக் கூறுவர்.

சொல்ல விரும்புவதைப் பதற்றமின்றித் தயக்கமின்றிக் கோபமின் றிச் சொல்லுவதே உறுதியான வெளிப்பாடு. சில வேளைகளில் அது எமது உணர்வுகளைப் பற்றிய முழு உண்மையான வெளிப்பாடாக இல்லா திருக்கலாம். அதே நேரத்தில் அது முழுப் பொய்யாகவும் இருக்காது. மற்றவரைப் புண்படுத்தாத அளவு சீர் செய்யப்பட்ட உண்மை. ஆகவே அது ஒரு சமூக ஆற்றல். அந்த ஆற்றலை வளர்த்துக்கொள்வது ஒரு அவசிய தேவையாகும். திருமனிதர் ஒருவர் தனது கோபத்தைக் கொட்டித் தீர்ப்பதற்கான ஒரு வழியாக ஒருபோதும் "உறுதியான வெளிப்பாட்டை"ப் பயன் படுத்தமாட்டார்.

எமது உரிமைகளை இன்னொருவர் மீறும்போது எமக்குக் கோபம் வரலாம். வரும். அதையும் கூடப் பயனுள்ள முறையில், தொழிற்படு நிலையில் மீறியவரைப் புண்படுத்தாத முறையில் சொல்வது ஒரு கலையாகும்.

உறுதியான வெளிப்பாட்டிலிருந்து பெரிதும் வேறுபட்ட எமக்குத் தீமை செய்யக்கூடிய ஒரு வெளிப்பாட்டு முறையே ஆக்ரோஷ வெளிப் பாட்டு முறையாகும். அடுத்தவரிடமிருந்து ஆக்ரோஷ வெளிப்பாட்டைப் பெற்றுக்கொள்ள எவரும் விரும்புவதில்லை. ஆகவே நாமும் ஆக்ரோஷ வெளிப்பாட்டுக்குப் பழகிக்கொள்ளக் கூடாது. மற்றவரைத் தண்டிக்கும், பயமுறுத்தும் அல்லது தலைகுனிய வைக்கும் வெளிப்பாடு ஆக்ரோஷ வெளிப்பாடு ஆகும். நக்கலாகக் கதைத்தல், குத்தலாகக் கதைத்தல், வதந்தி பரப்புதல், பாலியல் ரீதியான விமர்சனம் கூறுதல் இவை எல் லாமே "ஆக்ரோஷ வெளிப்பாடு"களே. இவ்வாறான வெளிப்பாட்டின் மூலம் நாம் உடனே வெற்றி பெற்றதாக நினைத்தாலும் அவ்வாறு அல்லாமல், நிகழ்காலத்தில் அல்லது எதிர்காலத்தில் எமது உறுவுகளை அது பாதிக்கும். அத்துடன் குற்ற உணர்வு கொள்ளவும் வைக்கும். ஆக்ரோஷ வெளிப்பாட்டுக்குரிய ஆளுமை கொண்டவர்கள் தேவையற்ற முறையில் மற்றவரை நெருங்கி நிற்பர் அல்லது சிலர் இருக்கும்போது இவர்கள் எழுந்து நிற்பர். அடிக்கடி தமது சுட்டுவிரலைப் பாவித்து, உரத்த தொனியில் கதைப்பர். மற்றவரின் முதுகில் அல்லது தோளில் தேவையின்றித் தட்டுவர். "நீ கட்டாயம் இப்பிடித்தான் செய்யவேணும்", "ஏன் அப்பிடிச் செய்யேல்லை?" போன்ற வசனங்கள் ஆக்ரோஷ வெளிப்பாட்டுக்குரிய உதாரணங்களே! மற்றவர்களின் உணர்வுக்கு எந்த மதிப்பும் கொடுக்கப்படாமல் இந்தக் கட்டளை பிறப்பிக்கப்படலாம். மனிதர்கள் தாங்கள் பயமுறுத்தப்படும்போது அல்லது தவறு செய்தபோது ஆக்ரோஷ வெளிப்பாடு காட்டலாம். ஒருவர் தனது வாழ்வின் பெரும் பகுதியிலும் ஆக்ரோஷமாக இருப்பாராயின் அவரது வாழ்வில் பாரதூரமான நெருக்கடி அல்லது நெருக்கீடு உள்ளது என்றும் எல்லாமே பிழைத்துப் போய்விட்டது என்றும் கருதலாம். அவர் தனது அடிமனதில் இருந்து எழுந்து கொண்டிருக்கும் தீய உணர்வுகளை மற்றவர்களை நோக்கி எறியத் தொடங்கிவிட்டார் என்பதே அவரது கத்தலின் பொருள். திருமனிதர்கள் வாழ்வில் விடயங்கள் பிழைத்துப் போனாலும் அவர்கள் பிரச்சினை தீர்த்தல் முறையில் விஞ்ஞான பூர்வமாக விடயங்களை அணுகுவர்.

உறுதியான வெளிப்பாட்டிற்கு ஒரு புறம் இருப்பது "ஆக்ரோஷ வெளிப்பாடு" என்றால் மறுபுறம் இருப்பது "பணிந்து போகும் இயல்பு". தாம் சார்ந்த சுயமதிப்பு, சுயகௌரவம், சுயநம்பிக்கை குறைந்தவர்கள்

இவ்வியல்பை இலகுவில் காட்டுவர். தனது முக்கியத்துவம் குறைவானது என்று, தமது தேவைகள் பெறுமதி அற்றவை என்றும் நம்பும் இவர்கள் அதனால் மற்றவர்களின் கவனமோ அல்லது அன்போ தமக்குக் கிடையாது என்றும் நம்புவர். இவர்கள் எந்த விடயத்தையும் இலகுவில் மற்ற மனிதர்களிடம் அல்லது விதியிடம் விட்டுவிடுவார்கள். தமது விருப்பங்களை மற்றவர்கள் ஊகித்தறிந்து நிறைவு செய்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்கும் இவர்கள், அவ்வாறு நடைபெறாதபோது கோபம் அடைவார்கள். தலையைக் கீழே போட்டபடி தயங்கி நிற்கும் நிலை இவர்களிடம் அடிக்கடி காணப்படும். நிற்கும்போது ஒரு காலில் இருந்து மறு காலுக்கு உடல் பாரம் கொடுத்து மாறிக்கொண்டு நிற்பார்கள். முகத்தைப் பார்த்துக் கதைத்தல் அல்லது கண் தொடர்பு கொள்ளல் இவர்களுக்குக் கஷ்டம். மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க மெல்ல இருமலாம் "மன்னிக்க வேணும்", "உங்களுக்குக் கஷ்டமோ?" போன்ற தொடர்களை அடிக்கடி பாவிக்கலாம். பணிவாக நடந்துகொள்வது ஒரு பழக்கம். எப்போதும் மற்றவர் முன்னே தாழ்ந்து போகிறவர், இறுதியில் தன்மீது கோபம் கொள்கிறார். ஆகவேதான் திருமனிதர்கள் எப்போதும் உறுதியான ஆளுமையுடன் காணப்படுகிறார்கள்.

❖ ❖ ❖

39

உணவுப் பழக்கம்

"உண்ணாமை வேண்டும் புலாஅல் பிறிதொன்றன்
புண்ணது உணர்வார்ப் பெறின்"

- வள்ளுவர்

எமது எண்ணங்கள், அசைவுகள், செயல்கள், சுவாசம், இதயத் துடிப்பு, புலன் அங்கங்களின் செயற்பாடு எல்லாவற்றிலும் கவனம் செலுத்துகிறது எமது நரம்புத் தொகுதி. நாங்கள் நித்திரையாக இருக்கும்போது கூட எமது மூளை கடுமையாக வேலை செய்துகொண்டே இருக்கிறது. விஞ்ஞானக் கண்டு பிடிப்புகள் பல விஞ்ஞானிகளின் கனவிலே நிகழ்ந்த வரலாறுகள் எமக்குத் தெரியும். அப்படியான நரம்புத் தொகுதிக்கு தொடர்ச்சியான எரிபொருள் தேவைதானே? யார் அதற்கு எரிபொருள் விநியோகம் செய்கிறார்கள்? என்ன வகை எரிபொருள்? அது தான் நாம் உண்ணும் உணவு!.

ஒரு வாகனத்தின் செயற்பாட்டில் எரிபொருளின் தன்மை தாக்கம் செலுத்தும். எரிபொருள் தரமாக இருந்தால் வாகனத்தின் வினைத்திறன் அதிகரிக்கும். அது போலவே நாம் சாப்பிடுவது என்ன என்பது, அந்தச் சாப்பாடு நமது மனதில் ஏற்படுத்தும் எண்ணம் என்ன என்பது, எமது மூளைக் கலங்களில் கட்டமைப்பையும் செயலையும் தீர்மானித்து அதன் வழி எமது மன நிலையைத் தீர்மானிக்கும். மிகத்தரமான நிறை உணவை நாம் உண்ணும்போது மூளையும் மிகத்தரமாக வேலை செய்கிறது. ஆகவேதான் திருமனிதர்கள் எப்போதும் தமது உணவில் கவனமாக இருக்கிறார்கள்.

காபோவைதரேற்றுகள், புரதங்கள், இலிப்பிட்டுகள் மாத்திரமல்ல விற்றமின்கள், கனிப்பொருள்கள், நார்ப்பொருள்கள், அன்ரி ஒக்சிடன்ற்று கள், (antioxidants) நீர் ஆகியவற்றையும் போதிய அளவில் கொண்ட உணவு தரமான உணவு எனப்படும். எமது உயிர்க்கலங்கள் ஒட்சிசனைப் பாவிக்கும் போது உருவாகும் கழிவுப் பொருள்கள் கலங்களை அழித்து நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்துகிறது. ஒட்சியேற்றத்தின் மூலம் வரும் இத்

தகைய நெருக்கீட்டைத் தரமான உணவுகள் வெகுவாகக் குறைக் கின்றன.

தரமான கார் ஒன்றுக்குத் தரமற்ற எரிபொருளை வழங்கினால் கார் பழுதடையும். அதேபோல் இரசாயனப் பொருள் சேர்த்துப் பாதுகாக் கப்பட்ட உணவுப் பொருள்கள் மூளையின் கலங்களைச் சென்று சேரும் போது அதை அகற்றுவது உடலுக்குக் கடினமாக இருக்கும். சுத்தி கரிக்கப்பட்ட வெள்ளைச் சீனி அதிகம் சேர்த்துத் தயாரிக்கப்படும் உணவு வகைகள் மூளையின் செயற்பாட்டுக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கக் கூடியவை. இன்சுலீனைக் கட்டுப்படுத்தும் உடல் திறனை அது பாதிப் பதுடன் கலங்களில் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி ஒட்சியேற்றல் நெருக் கீட்டையும் அதிகரிக்கும். சீனி அதிகம் கொண்ட உணவுகள் உண்ணும் போது மூளைத் தொழிற்பாடு பாதிப்படையும் நிகழ்தகவு அதிகரிக்கிறது. இனிப்புச் சுவையை அதிகமாகக் கொண்ட உணவுகள் மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகளை மோசமாக்குவதாக இப்போது அறியப்பட்டுள்ளது.

உட்கொள்ளும் உணவுக்கும் மனநிலைக்கும் தொடர்பு இருப்பது பற்றி விஞ்ஞான மருத்துவ உலகம் மிக நீண்டகாலம் அறிந்திருக்க வில்லை. பிள்ளைகளுக்குச் சிறுவயதில் வழங்கும் உணவுக்கும் உளப் பிரச்சினைக்கும் தொடர்பு உண்டு என்பது இப்போது அறியப்பட்டுள்ளது. உணவு முறையை மாற்றி அமைப்பதன் மூலம் மனச்சோர்வு தீர்க்கப்பட லாமா என்பது பற்றி ஆய்வு நடந்துகொண்டிருக்கிறது.

செறோரோனின் (Serotonin) என்ற நரம்பிணைப்பு பதார்த்தம் தான் நித்திரையின் சமநிலையைப் பேணுவது. பசியை உண்டாக்குவது. மன நிலையைச் சமப்படுத்துவது. வலியைக் குறைப்பது. மொத்தமான செறோரோனின் சுரப்பில் 95% ஆனது உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியில் தான் உருவாக்கப்படுகிறது. உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியின் உட் பக்கத்தில் நூறு மில்லியன் நரம்புக் கலங்கள் காணப்படுகின்றன. ஆகவே உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியானது உணவைச் சமிபாடு அடையச் செய்வது அதனை அகத்துறிஞ்சுவது ஆகிய வேலைகளுக்கு அப்பால் எமது உணர்வுகளையும் வழிப்படுத்துகிறது. உணவுக் கால் வாய்த் தொகுதியில் சந்தோஷமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற மில்லியன் கணக்கான நல்ல பக்றீரியாக்கள் செறோரோனின் உருவாக் கத்திலும் உளநலத்திலும் செல்வாக்குச் செலுத்த வல்லன. தொட்சின் களுக்கும் நோயை ஏற்படுத்தும் பக்றீரியாக்களுக்கும் எதிராக இவை தொழிற்பட்டு கலங்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தையும் (inflammation) குறைக் கின்றன. உணவுப் பொருள்கள் நல்ல முறையில் அகத்துறிஞ்சப்படு வதற்கு இந்த நல்ல பக்றீரியாக்களுக்கும் தொடர்புண்டு. உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியில் இருந்து மூளைக்குச் செல்லும் பாதைகளை இந்த நல்ல பக்றீரியாக்கள் புத்துயிரூட்டுகின்றன.

நாம் உண்ணும் உணவோடு சேர்ந்து இந்த நல்ல பக்றீரியாக்கள் உள்ளே வருகிற போது எமது பதகளிப்பு மட்டம், நெருக்கீடு ஆகியவை குறைகின்றன. உளநலம் உயர்கிறது. மேற்கத்திய நாகரிக உணவை உண்பவர்களை விட நமது நாட்டின் அல்லது கிராமத்தின் பாரம்பரிய கலாசார உணவை உண்பவர்களில் மனச் சோர்வுக்கான நிகழ்தகவு 25-30% குறைவதாகக் கருதப்படுகிறது. பழங்கள், காய் கறிகள், தானியங்கள் அளவான பாற்பொருள்கள் கொண்ட உணவே மிகச் சிறந்த உணவு. இயல்பான நொதித்தல் காரணமாக இவை கொண்டிருக்கும் நல்ல பக்றீரியாக்கள் மகிழ்வுக்கு அத்திவாரம் கட்டுபவை. எமது முன்னோர்கள் சைவ உணவு சிறந்தது என்று அறிவுறுத்தியதன் பின்னால் உள்ள விஞ்ஞான உண்மை வியந்து நோக்கத்தக்கதாக இருக்கிறது. திருமனிதர்கள் பலரும் சைவ போசணிகளாய் இருந்தமை, இருக்கின்றமை கவனிக்கத்தக்கது.

மனச்சோர்வு, உளமாயை நோய், கவனக் குறைவுடன் கூடிய அதீத செயற்பாடு (ADHD) அல்சைமரின் வியாதி ஆகிய உளநலம் சார்ந்த பிரச்சினை இல்லாதவர்களில் 2/3 பகுதியினர் அதிகளவு பழம் உண்பவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று ஓர் ஆய்வு தெரிவிக்கிறது.

எமது குருதியில் குளுக்கோசு மட்டம் குறையும்போது நாம் களைப்படைய நேரலாம். அந்த நிலைமை எல்லா நேரமும் எரிச்சலும் கோபமும் ஆகக் காணப்படுகின்ற மனச் சோர்வைத் தூண்டலாம். ஆகவே நாங்கள் மெதுவாகச் சக்தியை வெளிவிட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடிய உணவுகளைத் தெரிவு செய்து ஒழுங்காக உண்பது அவசியமாகும். புரத உணவுகள், வித்துக்கள், முழுத் தானியங்கள் ஆகியவற்றை சிறிய அளவில் சம அளவு இடைவெளியில் சாப்பிடுவது நல்லது. அதே நேரம் சீனி கொண்ட சிற்றுண்டிகள், இனிப்பான பானங்கள், மதுபானம் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று உணவு ஆலோசகர்கள் பரிந் துரைக்கின்றனர்.

"உண்ணற்க கள்ளை உணில் உண்க சான்றோரால்
எண்ணப்பட வேண்டாதார்".

என்று வள்ளுவம் எப்போதோ சொன்னது.

கொலஸ்திரோல் அதிகரிக்கும் என்று பயந்து கொழுப்பு உணவை முற்றாகக் கைவிடவேண்டியதில்லை. ஒலிவ் எண்ணெய், சூரியகாந்தி எண்ணெய், வித்துக்கள், பாற்பொருள்கள், முட்டை ஆகிய வற்றை அளவோடு பாவிப்பதன் மூலம் நல்ல கொழுப்பைப் பெறலாம்.

கேக், பிஸ்கட், தேநீர், கோப்பி, சொக்கலேற், சோடா ஆகியவற்றைக் குறைப்பது நல்லது. வசதியான, வேகமான வாழ்வுக் காக உண்பதை விடுத்து ஆரோக்கியத்திற்கும் மகிழ்வுக்குமாக உண்போம்.

❖

நீண்ட வாழ்வு

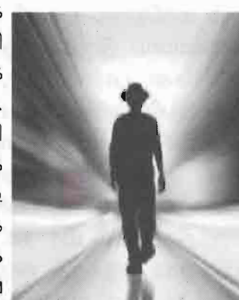
40

"மலை மிசைத் தோன்றும் மதியம் போல் யானைத்
தலை மிசைக் கொண்ட குடையர் - நிலமிசைத்
துஞ்சினார் என்றெடுத்துத் தூற்றப் பட்டாரல்லால்
எஞ்சினார் இவ்வுலகத்தில்"

- நாலடியார்

மலை மேல் தோன்றும் முழு நிலவைப் போன்ற யானை மீது வெண்கொற்றக்குடை பிடித்துச் சென்ற பேரரசர்கள் கூட எப்படியும் ஒரு நாள் இறந்தனர் என்றுதான் கூறப்படுகிறதே தவிர, மரணத்தை வென்று எவரும் இவ்வுலகில் மிஞ்சி இருந்ததில்லை. நின்று நிலைத்ததும் இல்லை. உண்மைதான்! ஆயினும் ஒரு மனிதர் வாழும் காலம் எவ்வளவு என்பது முக்கியமானதில்லையா? ஒரு குழந்தை பிறந்து ஒரு வருடத்துக்குள் இறந்து விட்டதென்றால் அக்குழந்தை வெற்றிகரமான வாழ்வு வாழ்ந்ததென்று கூறமுடியாது. மிக இளம் வயதில் இறந்து போகிற ஒருவரது மரணத்தை "அகால மரணம்" என்று சொல்லும் வழக்கம் எமது கலாசாரத்தில் உண்டு.

ஆதிகாலத்தில் வாழ்ந்த "நியண்டத்தால்" (Neondarthal) மனிதனின் சராசரி வாழ்வுக் காலம் முப்பத்து மூன்று வருடங்களாக இருந்தது. மனித இனத்தின் நாகரீக வளர்ச்சி, விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகள், மருத்துவ விசாலிப்பு, கல்வி உயர்வு போன்ற காரணிகள் மனிதனின் வாழ்வுக் காலத்தைப் படிப்படியாக உயர்த்தி வந்தது. 1975ம் ஆண்டு அமெரிக்க மக்களின் சராசரி வாழ்வுக்காலம் எழுபத்தைந்து ஆண்டுகளாக உயர்ந்திருந்தது. 2015ம் ஆண்டுத் தரவுகளின்படி எமது நாட்டில் ஆண்களின் சராசரி வாழ்வுக் காலம் 72 வருடங்களாயும் பெண்களின் வாழ்வுக் காலம் 78 ஆண்டுகளாயும் உள்ளன. ஜப்பானிய மக்கள் தமது வாழ்வுக் காலத்தை 86 வருடங்களாக உயர்த்தி வைத்திருக்கிறார்கள். நீண்ட காலம் வெற்றிகரமாக வாழும் இரகசியத்தைத் திருமனிதர்கள் எப்போதும் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள்.



குறிப்பிட்ட ஒரு மனிதரின் வாழ்வுக் காலத்தைப் பல்வேறு காரணி கள் தீர்மானிக்கின்றன. அவற்றில் சிலவற்றை எம்மால் மாற்ற முடியாது. ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆயினும் வேறு சிலவற்றை மாற்ற லாம்.

"மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளவும்
மாற்றக் கூடியதை மாற்றவும்
அந்த இரண்டுக்கும் இடையே உள்ள வேறுபாட்டை
அறியவும் இறைவனே எனக்கு வல்லமையைத் தா"

என்று இறைவனை வேண்டிக்கொள்வோம்.

எமது வாழ்வுக் காலத்தைத் தீர்மானிக்கும் மாற்ற முடியாத கார ணிகளில் ஒன்று எமது பால்நிலை. நாம் ஆணா, பெண்ணா என்பது. எல்லா நாடுகளிலுமே பொதுவாகப் பெண்கள் கூடிய வாழ்வுக் காலத் தைக் கொண்டிருக்கின்றனர். எமது நாட்டில் பெண்கள் சராசரியாக ஆறு வருடங்கள் ஆண்களை விட அதிகமாக வாழ்கின்றனர். பெண்ணாகப் பிறப்பது அதிஷ்டம் என எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆயினும் இந்த வேறுபாட்டுக்கு என்ன காரணம் என்று பார்த்தால் ஆண்கள் தமது நடத்தையில் காட்டும் "அபாயத்தை எதிர்கொள்ளும் பண்பு" என்றே கருதப்படுகிறது. ஆகவே கொஞ்சம் நிதானமாகவும், கவனமாகவும் நடந்து கொள்வது எமது வாழ்வுக் காலத்தை அதிகரிக்கும். வீதியில் வாகனம் ஓடும் முறையைப் பார்த்தால் தெரியும்! யுவதிகளைப் போலக் கொஞ்சம் ஆறுதலாகவும் நிதானமாகவும் சட்டங்களை மதித்தும் பயணம் செய்தால் அதிக காலம் வாழலாம் இளைஞர்களே!

நாம் எவ்வளவு காலம் வாழப்போகிறோம் என்பதைத் தீர்மானக் கும் மற்றொரு காரணி பரம்பரை அலகுகள். இறப்புக்குப் பெரும்பாலும் காரணமாய் இருக்கின்ற இதயநோய்கள், புற்றுநோய், சுவாசத் தொகுதி நோய்கள், பாரிசவாதம், நீரிழிவு, அல்சைமரின் வியாதி, சிறுநீரக நோய் கள் ஆகியவற்றுக்கும் பரம்பரை அலகுக்கும் தொடர்பு இருக்கிறது. சில சமயங்களில் மரணத்தை ஏற்படுத்துகிற தற்கொலை, விபத்து ஆகிய நிகழ்வுகளுக்கும் பரம்பரைக் காரணியின் செல்வாக்கு இருக்கலாம். இத் தகைய நோய்கள், பண்புகள் இல்லாத ஆரோக்கியமான பரம்பரையில் பிறந்திருந்தால் மிக நல்லது. இல்லாவிட்டாலும் எமது வாழ்க்கை முறை யில் நாம் எடுக்கும் மாற்றம், எமது சிந்தனை முறையில் நாம் கொண்டு வரும் மாற்றம் ஆகியவை பல விடயங்களை மாற்ற வல்லன.

நாங்கள் நீண்ட காலம் வாழ்வது அவ்வளவு நிச்சயமில்லையென் றாகிவிட்டாலும் எமது பிள்ளைகள் பேரப்பிள்ளைகளின் வாழ்வுக்காலம்

அதிகரிக்க நாம் சிலவற்றைச் செய்யலாம். கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் போது ஓர் ஆரோக்கியமான வாழ்வைக் கொடுத்தல், குழந்தையின் பிறப்பு இயல்பாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்ளல், குழந்தைப் பருவம் சந்தோஷமான ஆரோக்கியமான கிராம வாழ்வாக இருத்தல் ஆகிய விடயங்கள் வாழ்வுக் காலத்தை நீட்ட வல்லன.

திருமனிதர்கள் திருமணம் செய்து மனைவி, மக்கள், உறவின ரோடு சேர்ந்து வாழ்ந்தார்கள். ஏனெனில் தனித்திருப்பவர்கள், விவாக ரத்துப் பெற்றவர்கள், வாழ்க்கைத் துணையை இழந்தவர்கள் ஆகி யோரின் வாழ்வுக் காலம் குறைவடைகிறது. அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய உறவுகள் ஒருவரது இதய நலத்தை அதிகரிக்கின்றன. தனிமை உடல் நலத்தையும், உளநலத்தையும் பாதிக்கிறது. குடும்பத்தோடு சேர்ந்து வாழ்பவர்கள் மருத்துவரை ஒழுங்காகத் தரிசித்தல், ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களில் கவனமாக இருத்தல் போன்ற ஒழுங்கு முறை களில் கூடிய கவனம் செலுத்துகிறார்கள்.

ஒருவரது சமூகப் பொருளாதார நிலையும் வாழ்வுக் காலத்தைத் தீர்மானிக்கும் என்று சொல்லப்படுகிறது. அதற்காகக் கோடிக் கணக்கில் சேர்த்துக் குவித்து வைப்பது அவசியமில்லை. அவசிய தேவையான மருத்துவச் செலவுக்கும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைக்கும் தேவையான பொருள் இருக்க வேண்டும். அதை நேர்மையான வழிகளில் ஈட்டிக் கொள்ளவேண்டும். அதன் மூலம் சமூகத்தில் தனது கணிப்பை உயர்த்திக் கொள்ளலாம். மது, போதை, புகைப்பிடித்தல் போன்ற ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களில் சிக்கிக் கொள்ளாது உடலுழைப்பு, உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உடல் நிறை போன்றவற்றைப் பேணி வந்தால் வாழ்வுக்காலம் சந்தேகமின்றி அதிகரிக்கும். தேவையற்ற மருந்துகள் பாவிப்பது, அளவுக்கு அதிகமான உளநெருக்கீடு ஆகியவை யும் வாழ்வுக் காலத்தைக் குறைத்து விடலாம்.

ஒருவர் பெறும் கல்விக்கும் வாழ்வுக் காலத்துக்கும் தொடர்பிருப் பதை நம்ப முடிகிறதா? உயர்கல்வி பெறும்போது வெற்றிகரமான தொழில் அமைவதற்கான நிகழ்தகவு அதிகமாகிறது. கற்றல் மகிழ் வானது. ஆரோக்கியமான கல்வி முறையான வாழ்க்கைப் பாதையைக் காட்டித் தருகிறது. அதனால் உயர்கல்வி பெற்றவர்கள் மற்றவர்களை விட இரண்டு வருடம் கூட வாழும் வாய்ப்பு உண்டு என ஆய்வுகள் தெரி விக்கின்றன.

நாங்கள் எந்த இனக் குழுமத்துடன் வாழ்கிறோம் என்பதும் முக் கியந்தான். கூடிய ஆயுள் கொண்டு சந்தோஷமாக வாழும் சமூகங்கள்

மீது பல ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன. அவை பதற்றம் குறைந்த கிராமிய வாழ்வுக் கோலம் கொண்டவை. அவர்களின் உணவில் கலோரிப் பெறுமானமும் விலங்குக் கொழுப்பின் அளவும் குறைவு. நிலம், நீர், காற்று ஆகியவை மாசடைதல் குறைந்த வீதத்தில் இருக்கும். முதியவர்களுக்கு மதிப்புக் கொடுக்கும் சமூக மனப்பாங்கு இருக்கும். பிறருக்கு உதவி செய்தல் கௌரவமான விடயம் என்று கருதப்படும் சமூக விழுமியம் இருக்கும். இவற்றை எல்லாம் நாங்களும் எமது சமூகத்தில் செய்து கொள்ளலாம். இவை மாற்றப்படக் கூடிய விடயங்கள். மாற்றினால் நாமும் நீண்ட காலம் வாழலாம்.

இவற்றை விடவும் எமது வாழ்வுக் கோலத்தில் உணவுப் பாதுகாப்புக் கவனிக்கப்பட வேண்டும். உடனே சமையல் செய்த இயற்கை உணவை உண்ணும் பழக்கம் மேம்பட வேண்டும். எமது நாட்டில் நிறையப் பேருக்கு உணவு வழங்கப்படும் பல இடங்களில் உணவு நஞ்சாதல் அடிக்கடி நிகழுகிறது. வேலை செய்யும் இடத்தின் பாதுகாப்புப் பற்றியும் நாம் கவலைப்படுதல் குறைவு. எத்தனை பேர் வேலை செய்யும் இடத்தில் தீயணைகருவி இருக்கிறது என்று பார்த்தால் தெரியும். மூடப்படாத கிணறுகள் பற்றி யாரும் அக்கறைப் படுவதில்லை. வாகனப் பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளிலும் எமது நாட்டின் நிலை திருப்தியற்றது. வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் ஒரு குழந்தை பயணம் செய்யும் வாகனம் பற்றி எவ்வளவு அக்கறை எடுக்கிறார்கள் என்று அவதானிக்க வேண்டும். சமூக வாழ்வியல் ஆரோக்கியத்தில் நாம் நிறையவே கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

மருத்துவ வசதிகளின் அதிகரிப்பு, பொதுவாக மனிதனின் வாழ்வுக் காலத்தை இன்னும் அதிகரிக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம். சூழல் வெப்பநிலை அதிகரிப்பும், மாசடைதலும் அதைக் குழப்பாமல் இருக்கத் திருமனிதர்கள் உதவ வேண்டும்.

❖ ❖ ❖

41

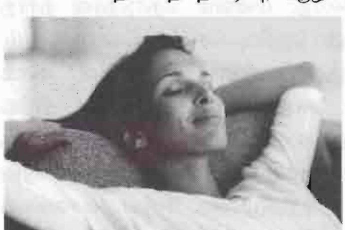
தளர்வாய் இருத்தல்

"நீங்கள் வேறொருவராக இருக்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது பதற்றமாகிறீர்கள். நீங்கள் நீங்களாகவே இருக்கும் போது தளர்வடைகிறீர்கள்"

- யாரோ

வாழ்வு என்பது பிரச்சினைகளைக் கொண்டதுதான். எங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள் அல்லது கஷ்டங்களுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாத போது எமது உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் எமது வாழ்வின் நெருக்கடிகளாக உணரப்படுகின்றன. நெருக்கீட்டின் போது தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன. சுவாச வேகமும் இதயத் துடிப்பு வீதமும் அதிகரிக்கின்றன. குருதி அமுக்கம் அதிகரிக்கிறது. பலருக்குத் தலையிடி, உச்சிக்குத்து, தலைவிறைப்பு, கழுத்து நோ, நாரிநோ, களைப்பு போன்ற மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகளும் பயம், பதற்றம் போன்ற உணர்வுகளும் ஏற்படலாம். ஆயினும் அமைதியாகவும், தளர்வாகவும் இருத்தல் தான் எமது இயல்பு. இயல்பைக் கொண்டுவரப் பெரு முயற்சி செய்ய வேண்டியுள்ளது.

உடலிலும் உள்ளத்திலும் தளர்வைக் கொண்டு வருவதற்கான சிறந்த வழி தசைத் தளர்வுப்பயிற்சி. அதனைத் திடீர்த் தசைத் தளர்வு, வேகமான தசைத் தளர்வு, ஆழமான தசைத் தளர்வு என மூன்று முறைகளில் செய்யலாம். திடீர்த் தசைத் தளர்வின் போது உடலில் உள்ள தசைகள் முழுவதையும் திடீரென இறுக்கி உடனடியாகவும் வேகமாகவும் தளரவைக்கலாம். பாரிய இதய நோய் உள்ளவர்கள் மட்டும் இப்பயிற்சியைச் செய்வது பற்றி மருத்துவருடன் கதைப்பது நல்லது.



வேகமான தசைத் தளர்வை நாம் விரும்பிய நேரம் கதிரையில் அமர்ந்தபடி செய்யலாம். ஒரு பரீட்சை எழுதப் போகும் போது வினாத் தாள் தரப்படுவதற்குச் சற்று முன்னர் செய்யலாம். பரீட்சைக்கு நடுவிலும்

செய்யலாம். இரண்டு அல்லது மூன்று நிமிடங்களுக்குள் பிரதானமான பெரிய தசைகளை ஒவ்வொன்றாக இறுக்கித் தளரவிடலாம். "இப்போது எனது வலது கால்த் தசைகள் இறுகிப் பின் தளருகின்றன. நன்றாகத் தளருகின்றன" என்ற எண்ணத்துடன் ஒரு காலைத் தளர்த்திப் பின் இடது கால், வயிறு, நெஞ்சு, வலது கை, இடது கை, கழுத்து, தலை என்று தொடர்ந்து நிறைவு செய்யலாம்.

ஆழமான தசைத் தளர்வைச் செய்வதற்கு நிமிர்ந்து படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். சமதரையில் புற்பாயில் படுக்கலாம். ஒரு பருத்தித் துணி விரிப்பின் மேலும் படுக்கலாம். வலது கால் பெருவிரல் பின் மற்றைய விரல்கள் என்று தொடங்கி ஆறுதலாக ஒவ்வொரு சிறு சிறு பகுதியாகத் தளரச் செய்து நிறைவாக நெற்றிப் பொட்டில் வந்து முடிக்கலாம். ஆழமான தசைத் தளர்வு நிறைவு பெறுகின்ற போது ஒரு அங்கத்தை மேலே தூக்கி விட்டால் அது மரக்கட்டை போல கீழே விழும். அந்த அளவுக்குத் தசைகள் தளர்ந்துவிடும். அந்த நிலை மிகவும் இரசிக்கத் தக்கதாக இருக்கும்.

தசைகள் தளர்வடையும் போது சுவாச வேகம் குறையும். இதயத் துடிப்பு வீதம் குறையும். குருதி அமுக்கம் குறையும். மனதின் பதற்றமும் பதகளிப்பும் குறையும். நித்திரைக் குழப்பம் உள்ளவர்களுக்கு இந்தப் பயிற்சி மிகச் சிறந்த பரிகாரமாக அமையும்.

எம்மைத் தளர்வடைய வைப்பதற்கான மற்றொரு முறையாக உச்சாடனத்தைக் கருதலாம். வசதியான காற்றோட்டமுள்ள வெளிச்சமான இடத்தில் சப்பாணி கொட்டி அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொள்ளலாம். இறுக்கமில்லாத மெல்லிய நிறம் கொண்ட பருத்தி ஆடை அணிந்து கொள்ளலாம். மிக நீளமில்லாத, மனனம் தொந்தரவு தராத ஒரு மந்திரத்தை அல்லது வசனத்தைத் தெரிவு செய்து கொள்ளலாம். அது "பஞ்சாட்சர மந்திரமாக" இருந்தாலென்ன "இயேசுவே எனக்கிரங்கும்" என்று அமைந்தால் என்ன "சுபனல்லா" என்று ஒரு சிறிய சொல்லாக இருந்தாலென்ன சரிதான். அல்லது சமய சம்பந்தம் இல்லாத "சந்தோஷமாய் இருப்போம்" "எங்கும் அமைதி நிலவி வருக" "சர்வ மங்களம் ஆகட்டும்" போன்ற நல்ல அர்த்தமுள்ள சிறிய வசனமாய் இருக்கலாம். திரும்பத் திரும்ப அதையே சொல்லி வர வேண்டும். உருத்திராட்ச மணியை எண்ணிக்கொண்டு நூற்றெட்டுத் தடவை சொல்லலாம். அல்லது ஒன்றும் இல்லாமல் பல தடவை சொல்லலாம். நாம் சொல்வது எமக்கு மட்டும் கேட்கும்படி மெதுவாக உச்சாடனம் செய்யலாம். அல்லது சத்தமே வராமல் மனதிற்குள்ளேயும் கூறிக்கொள்ளலாம்.

இவ்வாறு தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வரும்போது சிறிது காலத்தின் பின் இலேசாக வரும். எந்தக் கவனமும் இல்லாமல் தானாக நடக்கும். எமது மனம் ஒரு நேரத்தில் ஒரு விடயம் மட்டுமே செய்யும். வாயினால் உச்சாடனத்தைச் சொல்லும் போது வேறு வண்ணம் இடையீடு செய்வது கடினம். மனதில் நல்ல எண்ணம் இருக்கும்போது உணர்வு நேராக இருக்கும். காலப்போக்கில் அது நன்றாகப் பழகிவிடும். எமது கவனம் இல்லாமல் தானாக நடக்கும். நாம் எந்த முயற்சியும் செய்யாமலே மனம் தளர்வாக இருக்கும். அதனால் உடலும் தளர்வாக இருக்கும்.

கடையில் வாங்க முடியாத சந்தோஷத்தையும் அக அமைதியையும் தரக்கூடிய இன்னொரு பயிற்சி ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி ஆகும். காற்றை நன்றாக உள்ளே எடுத்து நுரையீரல் சிற்றறைகளை முழுவதுமாய் நிரப்பி மெதுவாக வெளிவிடும் பயிற்சி இது. மாசடையாத காற்று உள்ள மரங்கள் நிறைந்த ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து இப்பயிற்சியைத் தொடரலாம். எமது கவனத்தை அந்த ஆழ்ந்த சுவாசத்தில் மட்டும் செலுத்தும்போது மனம் ஒருவகைத் தியான நிலையை அடையும். எம்மைத் தவிர வேறு யாராலும் எமக்கு அமைதியைத் தர முடியாது என்பது எவ்வளவு உண்மை என்று புரியும். வாழ்வுந்தல் மேலே எழும்.

தளர்வாய் இருப்பதற்கு உதவும் பொருட்டு அகக் காட்சிப் பயிற்சி ஒன்றையும் செய்யலாம். எம்மைச் சூழ உள்ள இயற்கையை இரசித்தபடி முகத்தசைகளைத் தளர்வாய் வைத்துக்கொள்வோம். அப்போது முகம் சிரித்த முகமாய் செந்தழிப்பான முகமாய் மாறும். மனதை மெது மெதுவாகத் தளரச் செய்து அல்பா அலைகள் வரும் நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டும். (∝ waves) இரவு நித்திரை செய்து காலையில் விழிப்பு வந்த முதல் கணத்தில் இன்னும் கண் திறக்காத நேரத்தில் மூளை செயற்படும் நிலை அல்பா அலை நிலை எனலாம். மனம் தெளிவாக இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டு அகக் காட்சியில் ஒரு வெள்ளைத் திரையைக் கொணரலாம். அத்திரையில் பத்து என்று எழுதிக் கொள்வோம். பத்து என்ற எண் தெளிவாகத் தெரிகிறது. அந்தத் திரையை மனதில் வலது பக்கம் நகர்த்தி இடது பக்கத்தில் இருந்து வரும் திரையில் ஒன்பது என்று எழுதி அந்தக் காட்சியை மனக் கண்ணில் பார்ப்போம். அதேபோல் தொடர்ந்து எட்டு ஏழு என்று ஒன்று வரை இறங்கி வரலாம். ஒன்று எழுதப்பட்ட திரையை வலது பக்கம் நகர்த்திய பின் எமக்கு அவசியமான நேரான வசனங்களைத் திரையில் எழுதலாம். உதாரணமாக நான் எப்போதும் தளர்வாக இருப்பேன் என்று எழுதலாம். அந்த வசனம் கொண்ட காட்சி மனத் திரையில் தெளிவாகத் தெரிகிறது. தொடர்ந்து நான் சந்தோஷமாய் இருக்கிறேன் என்று எழுதலாம். எனது வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக அமையும் என்று எழுதலாம்.

எமக்குத் தேவையான நேரான வசனங்களை எழுதும்போது அவை உண்மையாகி விடுகின்றன. ஆழ்மனதில் சென்று பதிந்து விடுகின்றன. பின்னர் மனம் அதை நடைமுறைப்படுத்தும்.

இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக நாம் தளர்வாக இருப்பதற்கும் சந்தோஷமாய் இருப்பதற்கும் உதவ வேண்டும் என்று இறைவனைப் பிரார்த்திக்கலாம். எமக்கு மேல் உள்ள சக்தியும் அதற்கு உதவும்.

ஏனைய பல விடயங்களைப் போலவே தளர்வாய் இருத்தல் பாரம்பரியக் காரணியிலும் தங்கியுள்ளது. சூழல் காரணிகளிலும் தங்கி யுள்ளது. பெற்றோர் தளர்வாய் இருக்கும்போது பிள்ளைகளும் தளர்வாய் இருக்கிறார்கள். கலாசாரக் கூறுகள் தளர்வு நிலையை ஊக்குவிக்கும் போது தளர்வடைதல் இலகுவானது. திருமனிதர்கள் பொதுவில் மிகவும் தளர்வாக இருக்கிறார்கள். தமக்குக் கிடைத்த நல்ல விடயங்களுக்காக இறைவனுக்கு எப்போதும் நன்றி சொல்லுகிறார்கள்.

❖ ❖ ❖

விழிசிட்டியில் விதையூன்றி, அம்பனையில் தழைத்து, அறிவையும், ஆற்றலையும் உள்வாங்கி வளர்ந்து விஞ்ஞானம், ஆங்கிலம், சிறுகதை, உளவியல், நாடகம், சீர்மியம் எனப் பல்வேறு கிளை பரப்பிப் படைப் பாக்கங்கள் என்ற விழுதுகள் ஊன்றித் திருமனிதர் வரிசையில் இடம்பிடித்த நூலாசிரியர் தமிழ் உலகில் நிமிர்ந்து நிற்கும் விருட்சமாய் விளங்கும் கலாபூஷணம், இலக்கிய வித்தகர் திருமதி கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள்.

திருமதி இராஜி கெங்காதரன்
இணைச் செயலாளர்,
கலை இலக்கியக் களம்

ISBN978-955-7973-04-3