PDF Reducer Demo

எங்கே நிம்மதி?

கோகிலா மகேந்திரன்

எங்கே நிம்மதி?

(உளவியல் கட்டுரைகள்)

கோகிலா மகேந்திரன்

வெளியீடு:
மீரா பதிப்பகம்
191/23, ஹைலெவல் வீதி,
கிருலப்பனை.

நூற்பெயர் : எங்கே நிம்மதி?
(உளவியல் கட்டுரைகள்)

நூலாசிரியர் : கோகிலா மகேந்திரன்

உரிமை : ஆசிரியருடையது

நூலாசிரியர் முகவரி : பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்
காங்கேசன்துறை வீதி,
இணுவில், சுன்னாகம்.

பிரசுர திகதி : 17-01-2000

பிரசுரம் : மீரா பதிப்பகம்
191/23, ஹைலெவல் வீதி,
கிருலப்பனை, கொழும்பு.
தொலைபேசி : 826336

அச்சு : பேஜ் செட்டர்ஸ்
72, மெஸெஞ்சர் வீதி,
கொழும்பு-12.
தொலைபேசி : 330333

அட்டைப்படம் : த டிசைனர்,
68, மாளிகாகந்த வீதி,
கொழும்பு - 10
தொலைபேசி : 674646

பக்கங்கள் : 102

விலை : ரூபா 150/-

அமரத்துவமடைந்து விட்ட
எனதன்னை
திருமதி. சி. செல்லமுத்து
எந்தை
திரு. செ. சிவசுப்பிரமணியம்
(முன்னைநாள் அதிபர்,
தெல்லிப்பழை
சைவப் பிரகாச வித்தியாசாலை)
குரு
மகாஜனாவின் சிற்பி
திரு. தெ. து. ஜெயரத்தினம்
ஆகிய மூன்று தெய்வங்களுக்கும்
இந்நூல்
அர்ப்பணம்.

பொருளடக்கம்

1. பதிப்புரை 5
2. எங்கே நிம்மதி? 7
3. கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்கள் 15
4. துடிப்புடன் இருப்போம் 22
5. கல்யாண வைபோகமே! 29
6. மத்திய வயதினர், எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் 35
7. பிரபல்யம் பெறுங்கள்! 43
8. துன்பந்தானா மனிதனின் எல்லை? 49
9. மாறுபட்ட பிரக்ஞை நிலைகள் 57
10. உணர்வுகளும் மெய்ப்பாடுகளும் 66
11. விமர்சனங்களை எதிர்கொள்வது எப்படி? 76
12. கோபத்தைக் கையாளுவது எப்படி? 82
13. போதை 88
14. விசித்திரமான ஞாபகசக்தி 93
15. திடகாத்திரமான உள்ளம் 98

உளவியல் சார்ந்த எழுத்துக்களாலும் அவற்றினை எழுதிய முறைமையினாலும் இன்றைய இலக்கியத்தில் அதிகளவில் வெற்றி பெற்றிருப்பவர் திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன். சமூகப் பிரச்சினைகளைப் பகுப்பாய்ந்து சிறுகதை, நாவல், நாடகம், கட்டுரைகள் எனப் பல பரிமாணங்களிலும் இவர் ஆற்றிய பங்களிப்பு அதிர்வு மிக்கவை.

ஆங்கிலத்தில் ஆழமான பரிச்சயமற்ற இன்றைய அறிவியல்சார் ஆர்வலர் மற்றும் மாணவர்களுக்கு; தமது ஆளுமையின் சுவடுகளை ஆழமாகவே பதிவு செய்யும் கோகிலா மகேந்திரன் போன்றவர்களின் இத்தகையதான இலகு வாசிப்பிற்குரிய நூல்கள் - உண்மையில் உயர்ந்த உசாத்துணை ஆவணங்களாக அமைய வல்லன.

வெற்றிகரமான ஒரு வெளியீடாக அமைவதற்கான அடையாளங்களை தாராளமாகவே தன்னகத்தே கொண்டிருக்கும் 'கோகிலா அக்கா'வின் 'எங்கே நிம்மதி?'யினை நூல் வரிசையில் - ஒன்பதாவது அறுவடையாக வெளிக்கொணர்வதில் மீரா பதிப்பகம் பெருமகிழ்வுறுகின்றது.

- புலோலியூர் ஆ. இரத்தின வேலோன்
17-11-1999

கோகிலா மகேந்திரனின் பிரசவங்கள்

சிறுகதைத் தொகுதிகள்

- மனித சொரூபங்கள்
- முரண்பாடுகளின் அறுவடை
- அறிமுகவிழா
  (இரத்தின வேலோனுடன் இணைந்து வெளியிட்ட நூல்)
- பிரசவங்கள் (சாகித்ய விருது பெற்ற நூல்)
- வாழ்வு ஒருவலைப்பந்தாட்டம்
  (சாகித்ய விருது பெற்ற நூல்)

நாவல்கள்

- துயிலும் ஒருநாள் கலையும்
- தூவானம் கவனம்

நாடகமும் அரங்கியலும் பாடத்துக்கான உதவிநூல்

- கிரேக்கத்தின் தொல்சீர் அரங்கு.

எங்கே நிம்மதி?

இந்த உலகத்தில் அமைதியாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழ முடிந்தால் ....? அதைவிடப் பெரிய பாக்கியம் என்ன கிடைக்கும் ஒரு மனிதனுக்கு! ஒரு கோணத்தில் நின்று பார்த்தால் வாழ்வின் லட்சியமே அதுதானே! ஆனால் அப்படி வாழ்கிறவர்கள் நம்மில் எத்தனை பேர்? நிம்மதி எங்கே? என்று யாழ்ப்பாணம் முதல் கனடா வரை எல்லா இடமும் அலைந்து பார்த்தும்-- அந்த நிம்மதி அவர்களை ஏமாற்றிப் போக்குக் காட்டிக் கொண்டிருப்பதே நிஜம்.

'நல்லவனாய் வாழ்ந்தாலும் நிம்மதியில்லை
கள்வனாக மாறினாலும் காண்பது தொல்லை
அல்லும் பகல் பாடுபட்டும் அமைதி என்பதில்லை
சொல்லப் போனால் துன்பந்தானே மனிதனின் எல்லை'

என்ற சினிமாப் பாடலை உண்மையாக்கி விரக்தி அடைந்து போகிறவர்கள் ஏராளம் - ஏராளம்.

நாம் எல்லாம் வளர்ந்தவர்கள். ஆம். உடலளவில் நாம் எல்லாம் வளர்ந்த மனிதர்கள். நிறையுடலிகள். உங்களுடைய வயதென்ன? என்று யாராவது கேட்டால், நாமெல்லாம் சொல்வது எமது உடல் வயதைத்தான். ஆனால், எமது உள்ளம் எவ்வளவு வளர்ந்திருக்கிறது, எவ்வளவு முதிர்ச்சி அடைந்திருக்கிறது என்பதைப் பற்றி நாம் எப்போதாவது யோசித்திருக்கிறோமா? உள்ளம் வளர்வதற்குத் தேவையான

பயிற்சிகளைப் பற்றி யோசித்து ஏதாவது செய்திருக்கிறோமா? உள்ளம் நல்ல முறையில் வளர்ந்து முதிர்ச்சி அடைந்திருந்தால்-- நாம் எப்படியான சூழ்நிலையில் எத்தன்ன பிரச்சினைகளுக்கிடையில் வாழ்ந்துகொண்டிருந்தாலும் அமைதியும் மகிழ்வும் எம்மைத் தேடி வந்துவிடும். சரி, அப்படியானால் உள்ளம் வளர என்ன செய்ய வேண்டும்? உளவியலின் சில அடிப்படை விடயங்களையாவது நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். (Awareness) அதன் அடிப்படையில் உள்ளத்திற்குத் தொடர்ந்து பயிற்சி கொடுக்க வேண்டும்.

நிம்மதியாக வாழ்வதற்கு அவசியமான சில விடயங்களை இங்கு பார்க்கலாம்.

முதன்மை ஊக்கமும், அதிகார வேட்கையும்; (Powerhunger) எல்லா மனிதர்களிடமும் ஏதோ ஒரு அளவில் இருக்கத்தான் செய்கிறது என்று உளவியல் அறிஞர்கள் கருதுகிறார்கள். அது இருக்கத்தான் வேண்டும். தவறில்லை ஆனால் அது தவறாகப் பிரயோகப்படுத்தப்படக் கூடாது.

வீட்டு அங்கத்தினர் மத்தியில் அல்லது வேலை செய்யும் இடத்தில் ஒரு கருத்து மோதல் ஏற்பட்டு விட்டது என்று வைப்போம். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் தங்கள் எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். நாங்களும் எங்கள் நினைவைச் சொல்லலாம். ஆனால் நாங்கள் சொல்வதே இறுதி வார்த்தையாக இருக்க வேண்டும், அதையே எல்லோரும் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்ற சிந்தனை எங்களிடம் இருந்தால், அந்த எண்ணப் போக்கில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திப் பழக வேண்டும். மற்றவர்கள் சொல்வதை உற்றுக் கேட்கவும், அவர்களது கருத்தை அவர்களின் கோணத்தில் இருந்து புரிந்து கொள்ளவும் தொடங்கும் போதுதான் நிம்மதி எங்களை நோக்கி அசையத் தொடங்கும்.

எங்கள் குடும்பம் ஒரு விருந்துக்குப் போக ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். குடும்ப அங்கத்தவர் ஒவ்வொருவரும் எப்படியான உடை உடுத்திக் கொள்ள வேண்டும், எப்படியான அலங்காரங்கள் செய்ய வேண்டும் அல்லது செய்யக் கூடாது என்பதில் நாம் முந்திரிக் கொட்டை மாதிரிப் புத்தி சொல்லப் புறப்படுவதுண்டு. சமையல் விவகாரம், வீட்டு ஒழுங்கு, வீட்டு அலங்காரம் எல்லாவற்றிலும் நாங்கள் தலையிடுவோம். அலுவலகத்திலே எமது சக ஊழியர்களின் பிரச்சினைகளில் எல்லாம் தலையிட்டு 'அட்வைஸ்' வழங்கப் பின்னிற்க மாட்டோம். கொஞ்சம் நிறுத்தி இவற்றைப் பற்றி யோசிப்போமா? ஒவ்வொருவரும் சுதந்திரமும் தன்னாதிக்கமும் கொண்ட தனி உயிரிகள். அவர்கள் தங்களுக்கு உதவி தேவை என்று கேட்காத சந்தர்ப்பங்களில், நாமாகப் புத்திமதி கூறப் போவதும் உதவி செய்யப் புறப்படுவதும் நிம்மதியைக் கெடுக்கும் விடயங்கள்.

ஒரு மருத்துவ மாணவர், பின் தங்கிய கிராமத்திலிருந்து கஷ்டப்பட்டுப் படித்து முன்னுக்கு வந்தவர். தனது கிராமத்திலே தனது உறவினர்கள் பலரும் கூடத் தன்னைப் போலக் கல்வியிலே உயர வேண்டும் என்று அவருக்கு ஆசை. தூரத்து உறவினரான க.பொ.த. உயர்தரம் படிக்கும் ஒரு மாணவனுக்கு உதவப் புறப்பட்டார். தனது புத்தகங்கள், நோட்ஸ் எல்லாம் கொடுத்தார். பல்வேறு இடங்களிலுமிருந்து வினா விடைப் புத்தகங்கள், மேலதிக தகவல்களைத் தரும் நூல்கள் எல்லாம் பெற்றுக் கொடுத்தார். அந்த மாணவன் சினிமாப் படங்கள் பார்க்கக் கூடாதென்றும், கல்வியில் அக்கறையில்லாத மாணவர்களோடு கூடித் திரியக் கூடாதென்றும் கட்டளை இட்டார். (எல்லாம் நல்ல நோக்கம் தான்!) உதவி பெற்ற மாணவனுக்கோ ஒரு நிலையில் இது உபத்திரவமாகத் தோன்றத் தொடங்கியது. அவனது சுதந்திரத்தில் இவர்

அளவுக்கு மீறித் தலையிடுவதை அவனால் பொறுக்க முடியவில்லை. ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் "உம்மை எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. உம்மோடு கதைக்கவே நான் விரும்பவில்லை" என்று சொல்லிவிட்டான். மருத்துவ மாணவர் இதைச் சற்றேனும் எதிர்பார்க்கவில்லை. தான் மனப்பூர்வமாக உதவி செய்த ஒருவன் இப்படித் தன்னைத் தூக்கி எறிந்து விட்டதைப் பொறுக்க முடியாது தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டார். (சீர்மிய ஆலோசனையின் பின் அவர் தேறிவிட்டார்.) இங்கே தேவை அறியாது செய்த உதவி அவரது நிம்மதியைப் பெருமளவு குலைத்தது.

உங்களுக்கும் உங்களுடன் சிறிது காலம் நெருக்கமாகப் பழகி வந்த ஒரு நண்பருக்கும் இடையில் மனக்கசப்பு ஏற்பட்டுவிட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். உங்கள் மனம் புண்படும்படி அவர் ஒரு நாள் ஏதோ சொல்லிவிட்டார். அது தான் கடைசி என்று அந்த நண்பருடன் தொடர்புகள் யாவற்றையும் துண்டித்துக் கொள்வீர்களா? அவருடன் கதைக்காமலே விட்டு விடுவீர்களா? அவர் தெருவிலே உங்களுக்கு முன்னால் எதிர்ப்பட்டால், சிரிக்கக் கூட மாட்டீர்களா? அதுதான் தவறு. உங்கள் மனம் இலகுவில் புண்படுகிற பலவீனமான மனமாக இருக்கக் கூடாது.

கற்கள் எங்கள் உடலைப் புண்படுத்துவதை எங்களால் தடுக்க முடியாது. சொற்கள் எங்கள் உள்ளத்தைப் புண்படுத்துவதை நாங்கள் விரும்பினால் தடுத்து விட முடியும். சொல்லப்படும் விமர்சனம் நேர்மையானதாகவும் உண்மையானதாகவும் இருந்தால் அதை ஏற்றுக் கொண்டு எங்களிடத்தில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முனைவோம். அது பொறாமை காரணமாகவோ, வேறு ஏதும் தீய நோக்கம் காரணமாகவோ முன்வைக்கப்படும் நேர்மையற்ற விமர்சனமாக இருந்தால் அதைத் தூக்கி ஒரு மூலையில் எறிந்து விட்டு

எமது வேலைகளைத் தொடரக் கூடிய முதிர்ச்சி எம்மிடம் வந்தே ஆகவேண்டும். இல்லையேல், தொலைந்தது நிம்மதி !

உலகில் எல்லா மனிதர்களுந்தான் பிழை விடுகிறார்கள். எல்லாரிடமுந்தான் சில கெட்ட இயல்புகள் உள்ளன. எத்தனை யாகை என்பதில் வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். அதற்காக அந்த மனிதரை முற்றாக வெறுப்பது என்று வந்து விட்டால், யாருடனும் நாங்கள் நட்பாக இருக்க முடியாது. ஒருவருடைய பலவீனங்களை, ஆளுமைக் குறைபாடுகளை நாங்கள் தெரிந்து கொள்கிற போது, அதை அநுதாபத்துடன் பார்த்து அந்தக் குறைபாடுகளுடனேயே அவரை ஏற்றுக் கொள்வது தான் (அவை எம்மைப் பாதிக்காத வகையில்!) நிம்மதியாக வாழ்வதற்கான வழி. அதாவது எமது உள்ளார்ந்த சமநிலையையும் அமைதியையும் வெளியே இருந்து ஒருவர் குழப்ப முடியாத நிலைக்கு நாம் வந்து விட வேண்டும்.

"எனக்குத் தொட்டதற்கெல்லாம் சட்புட் என்று கோபம் வரும்" எனச் சிலர் தமக்கு அடிக்கடி கோபம் வருவதை ஒரு பெருமையாகக் கூறிக் கொள்வதுண்டு. தமது கோபம் பொல்லாத கோபம் என்று தெரிந்தால், பிறர் தமக்குப் பயந்து எப்போதும் பணிந்து போய் விடுவார்கள் என்பது இவர்களது நினைவாக இருக்கலாம். ஆனால் அடிக்கடி கோபம் வருவதும், அந்தக் கோபத்தை மற்றவர்களைப் புண்படுத்தும்படி வெளிவிடுவதும், உரத்துக் கத்துவதும், சீறுவதும் பெருமைப் படத்தக்க விடயங்கள் இல்லை. ஒரு மனிதன் கோபத்தினால் தாக்கப்பட்டுத் தீமையான விடயங்களைச் செய்யும் போது, அவனது தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதி தூண்டப்படுகின்றது. அப்போது அவனது உடலும் உள்ளமும் பாதிக்கப்படுவதை, அவனது இதயத் துடிப்பு வேகம், சுவாச வேகம் ஆகியவை அதிகரிப்பதில் இருந்தும் கண்கள் சிவப்பதில் இருந்தும், உடல்

நடுங்குவதில் இருந்தும் அறியலாம். கோபம் இயல்பான ஒரு உணர்வுதான். ஆனால் மனிதர்களை விளங்கிக் கொள்ளப் பழகும் போது கோபம் அடிக்கடி வருவதையும், உக்கிரமாய் வருவதையும் தவிர்க்கலாம். அருமையாக வந்தாலும் அதை மற்றவர்களுக்குப் பயன் தரும் முறையில் வெளிப்படுத்தப் பழகலாம். "ஆறுவது சினம்" என்றுதான் ஔவையாரும் சொன்னார். "அடக்குவது சினம்" என்று கூறவில்லை என்பது கவனிக்கத் தக்கது.

சரி, ஒரு வேளை கோபம் வந்தவுடன் என்ன சொல்கிறோம், ஏது சொல்கிறோம் என்று தெரியாமல் பொரிந்து தள்ளிவிட்டோம் என்று வைத்துக் கொள்ளுவோம். பிறகு சாவகாசமாக ஓர் இடத்தில் அமர்ந்து நாம் கூறிய வார்த்தைகளை அல்லது செய்த செயல்களை மீட்டல் செய்து பார்க்கிற போது, நாம் செய்தது தவறு என்பது எமக்கே புலப்படத் தொடங்கும். அவ்வாறான வார்த்தைப் பிரயோகங்களை நாம் மேற்கொண்டிருக்கக் கூடாது என்று அறிவு தீர்க்கமாய்ச் சொல்லும். ஆயினும் செய்தது தவறு என்பதை ஒப்புக்கொள்ள மிகவும் தயக்கமாயிருக்கும். நாலு பேருக்கு முன்னால் சென்று தனது கோபத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்வது முற்றிலும் முடியாத காரியமாயிருக்கும். இந்தக் கூச்சத்தை முயன்றால் மாற்றிக் கொள்ள முடியும். "நான் அறிவுக்குத்தான் அடிமையே தவிர, உணர்வுகளுக்கு அல்ல" என்று மனதில் திடமான ஒரு தீர்மானத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு ஒரு நாளைக்கு ஒருவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்கப் பழகி விட்டால், தயக்கமும் கூச்சமும் தானாக விலகித் தவறு நடந்து விட்டால் மன்னிப்புக் கேட்கும் நேர்மை இயல்பாகி விடும். பின்னர் நிம்மதி வீடு தேடி வராதா என்ன?

நாங்கள் செய்து முடிப்பதாக ஒப்புக்கொண்ட அல்லது எங்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட பொறுப்புக்களைச் செய்யாமல்

தவறவிட்டு விட்டுப் பிறகு "ஐயோ, நான் மறந்தே போயிட்டன்" என்றும், "எங்கயடாப்பா எனக்குத் துப்பரவா நேரம் கிடைக்கேல்லை" என்றும், "நான் செய்ய வேணும் எண்டு தான் நினைச்சனான். ஆனால் சரியாக் களைச்சுப் போனன்" என்றும், "கடைசி நேரத்தில் அவன் உதவி செய்ய மறுத்துப் போட்டான். இல்லாட்டி நான் செய்திருப்பன்" என்றும் சாட்டுக்கள் தேடிக் கொள்வது சில சமயங்களில் எங்கள் வழக்கம். இப்படி இருப்போமாக இருந்தால் நிச்சயமாக யாரும் எங்களை நம்ப மாட்டார்கள். மனித உறவுகள் பாழ்பட்டுப் போகும். அதன் பயனாய் நிம்மதி தூர விலகி ஒழிந்து விடும். ஆகவே ஒப்புக் கொண்ட விடயங்களை என்னதான் பிரச்சினை வந்தாலும் செய்து முடிக்கும் பழக்கத்தையும், முடியாத விடயங்களை முடியாது என்று முதலே நேர்மையாகக் கூறிவிடும் பழக்கத்தையும் நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆசைக்கு அளவில்லை என்பது எல்லோருக்கும் தெரியும். தான் விரும்புகிற எல்லாமே தனக்கு கிடைக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிற மனிதன் ஒரு நாளும் அமைதியாய் இருக்கப் போவதில்லை. அமைதியாக இருக்க விரும்புகிறவர்கள் படிக்கவேண்டிய முதலாவது வாய்ப்பாடு எளிமை. நம்மை விடக் குறைந்த வசதிகளோடு வாழும் மனிதர்களைக் கண் திறந்து பாரத்தால் இந்த எளிமை இலகுவில் கைகூடும்.

"கால்களேயற்ற ஒரு மனிதனைத் தெருவில் காணும் வரை எனது காலுக்குச் சப்பாத்து இல்லை என்று நான் கவலைப்பட்டேன்" என்ற கருத்தில் ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. ஆம்! கால்களே இல்லாத மனிதர்களும் இவ்வுலகில் சந்தோஷமாக வாழ்வதை ஆழ்ந்து கவனித்தால், "காலுக்குச் சப்பாத்து இல்லை" என்ற கவலை பெரிதாகத்

தெரியாது. அழகான சப்பாத்துப் போட்டிருப்பவர்களையும், நாளுக்கு நாள் புதிய சப்பாத்து மாற்றிக் கொள்பவர்களையும் மட்டும் கவனித்தால்— சிறிது நேரத்தில் அவர்கள் உடுத்திருக்கும் விலை உயர்ந்த உடுப்புக்கள் தெரியும். பிறகு அவர்கள் அணிந்திருக்கும் ஆபரணங்கள் தென்படும். அவர்கள் ஏறி வந்த கார் மனதைக் குத்தும். அவர்கள் வீட்டில் உள்ள புதிய ரகக் கம்பியூட்டர் உள்ளத்தை அரிக்கும். கூழுக்கு உப்பில்லை என்றாலென்ன, பாலுக்குச் சர்க்கரை இல்லை என்றாலென்ன, காலுக்குத் தோற் செருப்பு இல்லை என்றாலென்ன,மேலுக்கு FAIR AND LOVELY இல்லை என்றால் என்ன, விசனம் ஒன்றுதான்! இறுதியில் எல்லாமே வேண்டும் என்றால் கனடா போனாலும் நிம்மதி இல்லை. அமெரிக்கா போனாலும் நிம்மதி இல்லை.

சொர்க்கம் எங்கள் மனதுக்குள்ளேதான் இருக்கிறது. நரகமும் அங்கேதான் இருக்கிறது.

(13.4.80 ஈழநாட்டில் வெளிவந்த கட்டுரை
- மீள எழுதப்பட்டது)

கட்டிளமைப் பருவத்தின் சவால்கள்

பதின்மூன்று வயது முதல் பதினெட்டு வயது வரையான காலத்தில் நாங்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறோம்.

வாழ்வில் கற்பனைகளை வரவழைக்கும் பருவம் இது! என்ன இனிமையான காலம்! பிற்காலத்தில் இந்தப் பருவத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்து, "அட, அந்த வயதாகவே எப்போதும் இருந்திருக்கக் கூடாதா?" என்று ஏங்காத மனிதர்களே இல்லை எனலாம். தெளிவற்ற மனப்பனிகளுக்கு ஊடாகப் பயணம் செய்து பகற்கனவு காணும் இந்தப் பருவத்திலே புதிய விருப்பங்கள் தோன்றுவதும், புதிய அனுபவங்களைத் தேடி மனம் ஓடுவதும், சந்தர்ப்பங்களை நோக்கி விழித்தெழுந்து விரைவதும் இயல்பு.

உடலியல் ரீதியாக இந்தப் பருவத்துக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவதாக இருந்தால், "இனப்பெருக்கத் தகுதியை எய்தும் பருவம்" எனலாம். உளவியல் ரீதியாக இப்பருவத்தில் ஒரு பெரிய வளர்ச்சியும் மாற்றமும் ஏற்படுகிறது. சமூகவியல் ரீதியாக நோக்கினால் மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து சொந்தக் காலில் நிற்கும் நிறையுடலியாக மாற்றமடையும் பருவம் எனலாம்.

கட்டிளமைப்பருவம் அகப் புயல்களும் வெளி அழுத்தங்களும் உள்ள பருவம் என்று பொதுவாகப் பேசப்படுவதுண்டு.

ஆனால் உண்மையில் வாழ்வியல் அழுத்தங்கள் தோன்று வதற்கு முன் உள்ள சுதந்திரமான பருவமாக இருப்பதால்தான் பிற்கால வாழ்வில் நின்று திரும்பிப் பார்க்கும் போது இது அழகான பருவமாகத் தோன்றுகிறது.

இப் பருவத்திலே புரட்சிகரமான சிந்தனைகள் மனதில் தோன்றுவது வழமை. உலக வரலாற்றில் தோன்றிய புரட்சி யாளர்கள் பலர் கட்டிளமைப் பருவத்தினராக இருந்திருப்பது அவதானிக்கத்தக்கது. இதனால் நடுத்தர வயதினர் அல்லது முதிய பருவத்தினருக்கும் இவர்களுக்கும் இடையில் எப்போதும் ஒரு சந்ததி இடைவெளி காணப்படும். அதனால் தானோ என்னவோ கட்டிளமைப் பருவத்தினரைச் சமாளிப்பது பெரியதொரு பிரச்சினை என்ற கருத்து உலக நாடுகளில் காணப்படுகிறது.

உலக சரித்திரத்தைத் திரும்பிப் பார்க்கிறபோது, எல்லாக் காலங்களிலுமே இளைஞர்கள் மோசமானவர்களாக எழுத்தாளர்களால் வர்ணிக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்க்கலாம். புதிய தலைமுறை வித்தியாசமாக இருப்பதும் அதனைப் பழைய தலைமுறை ஏற்றுக் கொள்ள மறுப்பதும் தொடர்ந்து நடந்து வரும் சங்கதி. ஆயினும் ஒரே நாட்டின் மூத்த தலை முறைக்கும் இளைய தலைமுறைக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாடுகள், இரு வேறு நாட்டு மனிதர்களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளோடு ஒப்பிடும்போது குறைவானவை என்பதை நாம் அவதானிக்க மறந்து விடுகிறோம்.

பொதுவாக கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தாம் நல்ல உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதையும், பிறரால் அன்பு செய்யப்படுவதையும் விரும்புகிறார்கள். அதே சமயத்தில் தாம் விரும்பியவற்றை விரும்பியபடி, விரும்பிய நேரத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்ற விருப்பமும்

அவர்களிடம் இருக்கும். மூத்த தலைமுறையினர் இவற்றைப் புரிந்துகொண்டால் பிரச்சினைகள் வர மாட்டா.

இப்பருவத்தினரிடம் காணப்படும் உடல், உள சக்தி மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். அவர்கள் அந்தச் சக்தியை ஏதோ ஒரு வகையில் வெளியேற்ற முனையும் போது, அவர்களது செயற்பாடுகளை நாங்கள் 'புரட்சி' என்று கூறிக் குற்றஞ் சாட்டுவது வழமை.

இவர்கள் கல்லூரிகளில் பெறும் உயர் கல்வி, இவர்களது சுயசிந்தனை, விமர்சனம், கற்பனை போன்ற உயர் ஆற்றல் களை நன்கு வளர்த்து விடும். விமர்சனம் பற்றிக் கற்பிக்கப் படும்போது அவர்கள் தமிழ் இலக்கியங்களை மட்டும் விமர்சிப்பார்கள் என நாம் எதிர்பார்த்தால் எம்மை விட முட்டாள்கள் வேறு யாரும் இருக்க முடியாது. ஆம், அவர்கள் வாழ்வின் வேறு பல கூறுகளையும் விமர்சிப்பார்கள். மரபு வழி வந்த கலாசார, பண்பாட்டுக் கூறுகளையும், தனிப்பட்ட விடயங்களையும் அவர்கள் தமது நோக்கில் விமர்சிக்கும் போது மூத்த தலைமுறை தடுமாறிப் போய் விடுவதுண்டு. ஆனால் அந்த விமர்சனம் உண்மையானதாகவும், நேர்மை யானதாகவும் இருந்தால் அதைப்பற்றிக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய தேவை எமக்குண்டு.

பொதுவாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் நன்கு இசை வாக்கமடையக் கூடியவர்களாக இருப்பர். எந்த ஒரு மாற்றத் தையும், எந்த ஒரு புதிய வருகையையும் மனமகிழ்ந்து ஏற்றுக் கொள்வர். அதனால் புதிய நாகரிக மாற்றங்கள் யாவும் (உடை, தலை அலங்காரம், உணவு, பேச்சு மொழி எதிலும்) இவர்களுக்கூடாகவே வேகமாகப் பரவும். இவர்களது புதிய புதிய விருப்பங்கள் பொருத்தமற்றவை, அநாவசியமானவை என மூத்த தலைமுறை கருதும்போது கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உள இயக்கம் பற்றிப் பல்வேறு கொள்கைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

Stanley Hall என்பவர் மனித வரலாற்றில் கூர்ப்பை முன்னெடுக்கும் பருவம் இது எனக் கருதினார்.) தற்கால உளவியல் அறிஞர்கள் பலர் இதனை ஏற்கவில்லை.) கட்டிளமைப் பருவத்தினன் குழப்பமடைந்தவன். அதே நேரம் துணிந்தவன் என்றும், பயந்தவன், இலகுவில் பாதிக்கப்படக் கூடியவன், பதற்றப்படுபவன், அதே சமயம் நம்பிக்கையுள்ளவன் என்றும, அவர் கூறினார். அதிகமான நேரங்களில் இவர்களது உள்ளம் சமநிலையை விட்டு ஏதோ ஒரு பக்கம் விலகியே இருக்கும் என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். மிக வலிமையானதும், ஒன்றுக்கொன்று முரண்பட்டதுமான தூண்டல்கள் இவர்களின் மனதுக்குள் வேலை செய்வதால், சில சமயங்களில் தனித் திருப்பதை இவர்கள் பெரிதும் விரும்புவர் என்பதும் அவரது கருத்து.

மிக அதிக அளவு சக்தியைப் பயன்படுத்திச் செயற்படும் அதே நேரத்தில் அடிக்கடி இவர்கள் களைப்படைந்து விடுவர் என்றும், உலகை இன்னும் இன்னும் சிறந்ததாக மாற்ற விரும்பும் அவர்களுடைய இலக்கில் மிக உயர்ந்த எல்லையையும், மிகத் தாழ்ந்த எல்லையையும் தொட்டு நிற்பர் என்றும் அவர் கூறினார். புதிய அநுபவங்களுக்குத் தம்மை முற்றாகத் திறந்து விட்டுச் செயற்படும் போது அவர்களது இலட்சியவாதம் திடீரென்று மனச் சோர்வு, வன்முறை ஆகிய வடிவங்களை எடுத்து விடுவதும் உண்டு என்பது Stanley Hallஇன் கருத்து.

Jean Piaget என்ற கல்வி உளவியலாளர் கட்டிளமைப் பருவம் என்பது இசைவாக்கமடையும் மனத்தைக் கொண்ட பருவம் என்பார். பதினொரு வயது நிரம்பும் போது காரண

காரியங்களைத் தேடும் சிந்தனை தோற்றம் பெறத் தொடங்குகிறது. இதனால் இவர்கள் சிந்தனைகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கக் கூடியவர்களாயும், கருதுகோள்களைப் பரீட்சித்துப் பார்க்க விரும்புகிறவர்களாயும், பின்னால் வரக் கூடிய நிகழ்வுகளைக் கற்பனையில் காணக் கூடியவர்களாகவும் ஆகிறார்கள்.

தம்மையே ஒரு பொருளாக எடுத்து இவர்கள் ஆராயத் தொடங்குவதால், தமது தோற்றம், தமது நுண்மதி, தமது ஆளுமை ஆகியவை பற்றி அதிக அக்கறை காட்டத் தொடங்குவர். மற்றவர்கள் தம்மைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது பற்றி மிகவும் பிரக்ஞை பூர்வமாக இருப்பர். அவர்கள் அடிக்கடி கண்ணாடி பார்ப்பதையும், நேரம் ஒரு உடை மாற்றிக் கொள்வதையும் நாம் இந்த நோக்கில் புரிந்து கொண்டால் அவர்களை வெறுக்கத் தோன்றாது . தமது இலட்சிய ஆளுமைக்கும் தம்மிடம் இப்போதுள்ள ஆளுமைக்கும் இடையில் பெரிய இடைவெளி இருந்தால், அந்த இடைவெளியைக் கடக்கக் கடுமையாக முயற்சி செய்வர். உதாரணமாகப் பிறப்பிலேயே கைவிரல் இன்றி வளரும் ஒரு பிள்ளை, கட்டிளமைப் பருவத்தில்தான் அது பற்றி அதிக கவலை கொண்டு அதை ஈடு செய்யக்கூடிய வழிகளைத் தேடும்.

பெற்றோருடைய அபிப்பிராயங்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் இவர்களால் கேள்வி கேட்கப்படுவதால், 'திருப்பிக் கதைக்கும்' அல்லது 'எதிர்த்துக் கதைக்கும் பிள்ளை' ஒன்றைப் பெற்றோர் வீட்டில் எதிர் கொள்வர். மனம் திறந்து கலந்துரையாடுவதே இப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் சிறந்த வழிமுறையாகும்.

இப்பருவத்திலே படிப்பு, திருமணம், வாழ்வு, வாழ்வின் அர்த்தம் போன்றவை பற்றியெல்லாம் அடிக்கடி கேள்விகள் உருவாகும். "அப்படியிருந்தால் என்ன"?, "இப்படி ஏன் அமையக்

கூடாது?" போன்ற கேள்விகள் படைப்பாக்கத் திறன், கற்பனை ஆகியவற்றோடு சேர்ந்து எழும். இவ்வாறு எழும் சில கற்பனைகள் சமுதாயத்திற்குப் பலத்த எச்சரிக்கையாக இருக்கலாம். குறியீடுகளுக்கு மேலும் குறியீடுகளைக் காணும் தன்மை அமைவதனால், இயல்பாகக் கூறப்படும் சில சொற்களுக்குக் கூட இரட்டை அர்த்தம் புலப்படத் தொடங்கும். இது தேவையின்றிச் சிரிப்பதும் அட்டகாசம் செய்வதும் போலப் பெரியவர்களுக்குத் தென்படும்.

தங்களுடைய பிரச்சினைகளுக்குத் தாங்களே தீர்வு காண வேண்டும், தாங்களே முடிவு எடுக்க வேண்டும் என்று விரும்புவர். ஆனால் தீர்மானம் எடுப்பதில் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்வர். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பெரியவர்கள் அவர்களுக்கு வழிகாட்டி, தகுந்த ஆலோசனைகளைக் கூறி, நடைமுறைப் படுத்தக் கூடிய பல தீர்வுகளைக் காணவும் அவற்றின் நன்மை தீமைகளை ஆராயவும் உதவி, இறுதித் தீர்மானம் எடுக்கும் பொறுப்பை அவர்களிடம் விட வேண்டும்.

Erikson என்ற உளவியலாளர் இவர்களை 'அடையாளம் தேடுவோர்' என அழைப்பார். இக்கால கட்டதில் சுய அடையாளம் பெறுதல், அடையாளக் குழப்பம் ஏற்படுதல் ஆகிய இரு நிலைகளுக்கிடையில் ஒரு நெருக்கீடு தோன்றும். முந்திய வளர்ச்சிப் படிநிலைகளில் இயல்பாக வெற்றி பெற்று வந்த பிள்ளை இந்தப் படியை இலகுவில் கடந்து தனக்கென ஒரு சுய மதிப்பைப் பெற்று விடும். மாறாகக் குழந்தைப் பருவத்திலோ, பிள்ளைப் பருவத்திலோ, உளப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகி, வளர்ச்சி குன்றி இருக்கும் பிள்ளை அடையாளக் குழப்பம் அடைய வாய்ப்புண்டு.

இப்பருவத்தில் கூட்டாகச் சிந்திப்பதும், கூட்டாகச் செயற்படுவதும், எதிர்ப்பாலாருடன் கதைப்பதில் ஆர்வம்

காட்டுவதும் பெரு வழக்கான விடயங்கள். இவை அனைத்தும் சேர்ந்து ஒரு கட்டிளமைப் பருவக் கலாசாரம் காணப்படும்.

தமது பெயர், செல்லப் பெயர், குடும்பம், சமூக அந்தஸ்து, கல்வி, ஒழுக்கம், சமூக உறவுகள், உடை, நண்பர் குழாம், நடத்தை, நம்பிக்கை பற்றி எல்லாம் அவர்கள் உயர்ந்த கணிப்பும் மதிப்பும் வைத்துக் கொள்வதற்குப் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் உதவ வேண்டும். அவர்களது உணர்வுகளையும் பயன்களையும் அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வதற்கும் அவற்றைப் பற்றிக் குற்ற உணர்வு கொள்ளாமல் இருப்பதற்கும் கூடப் பெரியவர்கள் உதவ வேண்டும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினருடைய அதீதமான சக்தி, சமுதாயம் ஏற்றுக் கொள்ளும் பாதைகளில் திருப்பப்படுதல் பற்றி நாம் எல்லோரும் அக்கறை காட்டுவது அவசியம்.

துடிப்புடன் இருப்போம்

"நாள் முழுவதும் எனக்கு ஒரே அலுப்பும், பஞ்சியும், களைப்புமாய் இருக்கு!"

அலுவலகங்களிலும் பாடசாலைகளிலும் வீட்டிலும் நாம் பொதுவாக எல்லாரிடமும் கேட்டுக் கேட்டு அலுத்துப்போன வாக்கியம் இது. இந்த மனிதர்கள் எல்லாம் ஏன் விரைவில் களைப்படைந்து விடுகிறார்கள்?

"இன்னும் பத்து வேலை செய்யக் கூடிய அளவுக்கு நான் உற்சாகமாய் இருக்கிறேன்", என்று சொல்பவர்களைக் காண்பது ஏன் முயற் கொம்பாகி விட்டது?

இந்தக் களைப்பு, நீரிழிவு, குருதிச்சோகை, கடுங் காய்ச்சலுடன் தொடங்குகிற தொற்று நோய்கள் போன்ற பல வியாதிகளின் ஆரம்ப அறிகுறியாக இருக்கலாம். மறுப்பதற் கில்லை. ஆனால் உடலில் எந்தவித நோய்க்குறியும் இல்லா திருக்கும் போதே இந்த இளைப்பும், களைப்பும் ஏன் வருகின்றன?

உள்ளத்தில் ஏற்படுகிற களைப்பின் வெளிப்பாடே இந்த உடல் களைப்பு என்று உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். எமது உடலுக்கு ஒரு நாளில் கிட்டத்தட்ட இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறு கலோரியளவு சக்தி தேவைப்படுவது போல உள்ளத் திற்கும் சக்தி தேவைப்படுகிறது. இந்தச் சக்தி உபயோகத்

தில் ஒரு சமநிலையைப் பேண எம்மால் முடியா விட்டால் நாம் களைப்படைவதைத் தவிர்க்க முடியாது. ஏனைய உடற் சமநிலைகள் பேணப்படுவதைப் போலவே, இங்கேயும் உள்ளே எடுக்கப்படும் சக்தியின் அளவை விட அதிகமாக வெளியேற நாம் அனுமதிக்கக் கூடாது. இதற்கான வழி முறைகள் எவை?

உணவு:-

காலையில் அவசரம் அவசரமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு கோப்பை தேநீருடனும், ஒரு துண்டு பாணுடனும் வேலைக்குச் செல்கிறவர்கள் எம்மில் பலர் இருக்கிறார்கள். அளவுக்கு அதிகமான கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவைக் காலையில் உண்பது உடலில் ஒருவித அசதியை உண்டாக்குமென்பது உண்மைதான். ஆனால் காலையில் புரதம் நிறைந்த நல்ல சமநிலை உணவுடன் எமது நாளை ஆரம்பித்தால், நாள் முழுவதும் உடலும் உள்ளமும் இளைப்படையாமல் இருக்க அது பெரிதும் உதவுவதாகும். அளவில் குறைவாக இருந்தாலும் பால், பருப்பு, முட்டை போன்றவற்றைக் காலை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு நல்லதோர் முயற்சியாகும்.

நித்திரை:-

இரவு முழுவதும் நீங்கள் நித்திரையின்றிக் கழித்திருந் தால் அல்லது இடையிட்ட, ஆழமற்ற, அமைதியற்ற தூக்கத்தில் உங்கள் இரவு நகர்ந்திருந்தால், அடுத்த நாள் பகலில் எறும்பு போல் சுறுசுறுப்பாக இயங்குவதென்பது நிச்சயம் முடியாத காரியம். ஒரு நாள் இரண்டு நாளல்ல, மாதக் கணக்கில் அல்லது வருடக் கணக்கில் இவ்வாறு அமைதியற்ற தூக்கத்தில் இரவைக் கழிக்கும் மனிதர்கள் ஏராளம். இப்படி யானவர்கள் பகலிலும் எளிதில் இளைப்படைந்து விடுவதில் வியப்பொன்றுமில்லை. இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கான

வழி தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்குவது இல்லை. மாத்திரைகள் உளவியல் ரீதியாக மனிதர்களைத் தமக்கு அடிமையாக்கி, மாத்திரை இல்லாவிட்டால் நித்திரையே கொள்ள முடியாது என்ற ஒரு நிலையை உருவாக்கிவிடும். ஆகவே நித்திரை இன்மைக்கான அடிப்படை உளவியல் காரணத்தைத் தேடிப்பிடித்து, அதைப் போக்கிக் கொள்ள முயல்வதே தகுந்த முறையாகும். படுக்கையில் விழுந்தவுடன் நித்திரையாகிப் போகிறவர்கள் உண்மையில் கொடுத்து வைத்தவர்கள்.

உடற் பயிற்சி :-

உடலுக்குக் கொடுக்கப்படும் அப்பியாசங்களும் வேலைகளும் உள்ளத்திற்குத் தேவையான சக்தியைப் பெருமளவில் வழங்கும் சாதனங்களாக இருக்கின்றன. அலுவலகத்தில் நன்றாகக் களைத்து விட்டது போன்றதொரு உணர்வு வரும்போது ஒரு பத்து நிமிடம் 'ரேபிள் ரென்னிஸ்' ஆடினால் அல்லது ஒரு அரங்க விளையாட்டில் ஈடுபட்டால் களைப்புகளும் இளைப்புகளும் போன திசை தெரியாமல் பறந்து விடும். மாலையில் வீடு திரும்பியவுடன் வீட்டுத் தோட்டத்திலோ, அல்லது பூந்தோட்டத்திலோ கொஞ்சம் வேலை செய்து பார்க்கலாமே! நாள் முழுவதும் ஏற்பட்டிருந்த சோர்வு, விரக்தி உணர்வு, தகைப்பு எல்லாம் அகன்ற ஒரு புத்துணர்வு ஏற்படும். இரவில் நல்ல ஆழமான தூக்கமும் வரும். உங்கள் இதயத்தைக் கொஞ்சம் வேகமாகத் துடிக்கச் செய்கின்ற, வழமையை விடச் சற்று வேகமாக உங்களைச் சுவாசிக்கச் செய்கின்ற எந்தப் பயிற்சியையும் நீங்கள் செய்யலாம். ஒன்றும் இல்லாவிட்டால் ஒரு மைல் தூரம் வரையில் வேகமாக நடந்து ஒரு நண்பரைச் சந்தித்து உரையாடி விட்டாவது வரலாம். எந்த விதமான பயிற்சியாயினும் மெதுவாகத் தொடங்கிப்

படிப்படியாக அதிகரித்துத் தொடர்ச்சியாகச் செய்து வர வேண்டும். மாதத்தில் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாள் உடற்பயிற்சி என்ற பெயரில் உடலைப் போட்டு வருத்திக் கொள்வதில் தீமையே அன்றி நன்மை ஏற்படாது.

தளருதல்:-

ஏதோ ஒரு வகையில் உடல் தசைகள் எல்லாவற்றையும் உள்ளத்தையும் தளர வைத்துக் கொண்டால், இழந்த சக்தியை மீளப் பெற உதவும். சிலருக்கு ஒரு பத்து நிமிட நேரத் தியானம் உள்ளத்தில் ஒரு அமைதியையும் புத்துணர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தி வெளியேறி விட்ட சக்தியை மீளக் கொணர்ந்து சேர்க்கிறது. வேறு சிலருக்கு யோகாசனப் பயிற்சி இதே விளைவைப் பெற்றுத் தருகிறது. நாடகப் பட்டறைகளின் ஆரம்பத்தில் தளர்வுப் பயிற்சிகள் செய்யப்படுவது வழமை. ஒருவரால் வழி நடத்தப்படும் அக அமைதிப் பயிற்சிகளும் உள்ளன. தானே தன்னை ஒரு விருப்பமான பயணத்தில் மனவழி கொண்டு சென்று மீள்வதும் கூட ஒரு தளர்வுப் பயிற்சியாகலாம். இந்த மாதிரியான ஏதாவது ஒன்றைப் பழகிக் கொண்டு, வழமையான வேலைகளை விட்டுப் பிரிந்து, அமைதியான சூழ்நிலையில் தளர்வடைவது மிகவும் பயன் தருவதாகும்.

திசை திருப்பல் :-

ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே மாதிரி வேலைகளைச் செய்வதால் 'எரிச்சல் உணர்வும்' களைப்பும் ஏற்படுவது மிகச் சாதாரணம். அதிலும் உத்தியோகம் பார்ப்பவர்கள் குளிப்பது, சாப்பிடுவது, பஸ்ஸிற்குப் போவது, அலுவலக வேலைகளைக் கவனிப்பது என்று அந்தந்த நேரத்தில் அந்தந்த வேலைகளை எந்தவித மாறுதலும் இன்றிச் செய்து வரும் போது கட்டாயம் ஒரு களைப்பும் சோர்வும் ஏற்படும். மாறுதல்களை விரும்புவ்து

மனித மனத்தின் இயல்பு. ஆகவே வாரத்தில் ஒரு நாளாவது இந்த ஒழுங்கினை மாற்றி வேறு மாதிரியான வேலைகளை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு வாரமோ, இரண்டொரு நாளோ லீவு எடுத்துக் கொண்டு வழக்கமான சக்கரத்தை மாற்றிக் கொள்வது மிகவும் நல்லதாகும்.

முக்கியமானவற்றுக்கு முதலிடம்:-

எங்களுடைய சக்தி முழுவதும் உண்மையில் நாங்கள் முக்கியமானவை என்று கருதும் விடயங்களில்தான் செலவிடப்படுகிறதா என்று சிந்தித்துப் பார்ப்பது முக்கியம். பெரும்பாலும் அப்படி இருப்பதில்லை. சில்லறை அலுவல்களில் எமது நேரத்தையும் சக்தியையும் செலவழித்து விட்டு, முக்கியமான விடயங்களைச் செய்வதற்கு அலுத்துக் களைத்துச் சோம்பேறிகளாய் இருந்து விடுபவர்கள் நாங்களாக இருக்கலாம். கொஞ்சம் கவனமாக இருந்தால் இவ்வாறு நிகழ்வதைத் தடுக்க முடியும்.

திட்டமிடுதல்:-

தனக்கு முன்னே காணப்படும் மேசை நிரம்பக் கோவைகளை அடுக்கி வைத்திருக்கும் எழுதுவினைஞன் ஒரு நாளும் எதையும் செய்ய மாட்டான். 'இவ்வளவும் இருக்கிறதே' என்ற நினைவே சோம்பலை ஏற்படுத்தப் போதுமானதாகும். அடுத்த நாள் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை முதல் நாளே சிந்தித்து அவற்றில் முக்கியமான சிலவற்றை மாத்திரம் செய்யப் போவதாகத் திட்டமிட்டு அவற்றை மாத்திரம் உங்களுக்கு முன்னால் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்படி வைத்துக் கொண்ட வேலைகளை எப்படியும் அன்றே முடித்து விடுங்கள். திட்டமிடப்பட்ட வேலைகள், திட்டமிடப்பட்டபடியே செய்து முடிக்கப்பட்டால் அடுத்த நாளைய வேலைகளை ஆரம்பிப்பதற்கு அதுவே ஒரு உந்து சக்தியாக அமையும்.

தேவையற்ற சக்தி இழப்புக்களைத் தவிர்த்தல்:-

தோல்விகளையும் ஏமாற்றங்களையும் உள் மனம் ஏற்றுக் கொள்ளாதிருக்கும் போது ஏராளமான சக்தி வீணடிக்கப் படுகிறது. உங்கள் உயரம் ஐந்தடிக்கு மேல் போகவில்லையா,? உங்கள் மகன் மெல்லக் கற்கும் மாணவனாக இருக்கிறானா ?. திருமணத்தை எதிர் நோக்கி நிற்கும் உங்கள் தங்கை கறுப்பாகவும் அழகற்றவளாகவும் இருக்கிறாளா? இவை பெரும்பாலும் இப்படித்தான் இருக்கும். இறைவனே வந்தாலும் இவற்றில் பெரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியாது என்று தெரிந்த பின் அதை மனதார ஏற்றுக் கொண்டு விட வேண்டியதுதான்."சீ- இவள் மாத்திரம் நல்ல அழகாக இருந்தால்-- வெளிநாட்டு மாப்பிள்ளை யாராவது வந்து கொத்திக் கொண்டு போய்விட மாட்டானா" என்பது போன்ற கற்பனைகளில் மீள மீளத் திளைப்பது, உங்களைக் கவலையுறச் செய்து, உங்கள் உளச் சக்தியை விரயமாக்கும்.

பெருமளவு சக்தியை விழுங்கி ஏப்பம் விடுகின்ற இன்னொரு விடயம் தீர்மானமற்றிருத்தலாகும். மணித்தியாலக் கணக்கில் கலந்துரையாடுவதும், நாட் கணக்கில் விவாதிப்பதும், பிரச்சினைகளின் தீர்வுகளைப் பிற்போட்டுக் கொண்டே செல்வதும் உங்களை மிகவும் பலவீனமாக்கி விடும். தீர்மானம் எடுக்காதிருக்கும் வரை, குறித்த பிரச்சினை சுற்றிச் சுற்றி மனதில் வந்து கொண்டே இருக்கும். ஆகவே நன்மை தீமைகளை ஆராய்ந்து ஏதோ ஒரு தீர்மானத்திற்கு விரைவில் வந்து விடுதல் எப்போதும் நன்மையானது.

இவற்றைத் தவிர கோபம், பொறாமை, வெறுப்பு போன்ற எதிர்மறையான மன எழுச்சிகளும் ஒருவரின் சக்தியைப் பெருமளவு உறிஞ்சக் கூடியவை. எங்களைச் சுற்றி உள்ள

மனிதர்கள் எதையாவது செய்து கொண்டுதான் இருப்பார்கள். அவை எதுவும் எங்கள் அக அமைதியைக் குலைத்து விடாது விழிப்பாக இருக்க வேண்டும். நடந்து முடிந்த தோல்விகள், இழப்புகள் போன்றவற்றைப் பற்றியும் மீள மீள நினைத்துப் பார்க்காது, கையில் அப்போது உள்ள விடயத்தைக் கவனமாகச் செய்வதே உற்சாகமாய் இருக்கும் வழி.

இவ்வாறான ஒரு வாழ்க்கை என்பது நல்ல அக நோக்கும், சுய கட்டுப்பாடும், வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையும், சுய தரிசனமும் உடையவர்களால் மட்டுமே வாழப்படக் கூடியது. ஆயினும் நாங்கள் முயன்று வெற்றி பெற்று விட்டோமாயின் எங்கள் வாழ்வின் முன்னேற்றப் படிகளை யாருமே எட்டிப் பிடிக்க முடியாது.

கல்யாண வைபோகமே!

மனிதர்களில் ஏறத்தாழ 96வீதம் ஆனவர்கள் ஏதோ ஒரு நாளில் அநுபவித்த அல்லது அநுபவிக்கப் போகின்ற விடயம் திருமணம். (ஏறத்தாழ 4 வீதம் ஆனோர் திருமணம் செய்யாது பிரமச்சரியம் காப்பதாக (?) அறியப்படுகிறது.)

சிலர் தமக்கென்று சொர்க்கத்தில் நிச்சயிக்கப்பட்ட அந்த ஒருவரை, அந்த விசேட நபரைத் தேடுவர். சில வேளை அந்தச் சிறந்த ஒருவரைத் தேடிப் பிடிக்க முடியாமல் களைத்துப் பிரமச்சரியம் காப்பர். வேறு பலர் மிக இயல்பாகவே யாரோ ஒருவரைத் தேடுவர். அந்தத் தேடுதலுக்கு வேலைத் தலம், கோயில் போன்ற இடங்களும், பத்திரிகைகளும், நண்பர்கள், பெற்றோர், தரகர் போன்ற மனிதர்களும் உதவக் கூடும். எமது நாட்டின் தமிழர்கள் மத்தியில் திருமணத்திற்குத் தரகர்களை உபயோகிக்கும் முறை மிகப் பரவலாகவே காணப்படுகிறது. (எம்மைப் போலத் திருமணத் தரகர்களைப் பாவிக்கின்ற மற்றொரு இனத்தவர் யூதர்கள்). அந்த ஒருவருக்கான நிபந்தனைகள் குறையும் போது திருமணத்திற்கான வாய்ப்பு அல்லது நிகழ்தகவு அதிகரிக்கிறது.

பேசிச் செய்யப்படும் திருமணங்களில் கூட, இறுதித் தீர்மானம் எடுப்போராகத் திருமணம் செய்யப் போகிறவர்களே அமையும் நிலை தற்காலத்தில் அதிகரித்து வருகிறது. அது மிகவும் சரியானதும் கூட! தமது சொந்த வாழ்வு பற்றித்

தீர்மானம் எடுக்கக் கூடிய ஆளுமை ஒருவருக்குத் திருமண வயதில் அமைந்துவிட வேண்டும். பெற்றோரும் அந்நிலைக்குத் தூண்டுகோலாக இருக்க வேண்டும்.

வேலைக்குப் போகாத பெண்கள், வேலைக்குப் போகும் பெண்களை விடக் குறைந்த வயதிலேயே திருமணம் செய்து கொள்கிறார்கள். ஆயினும் திருமண வாழ்வில் இவர்களது சுதந்திரம் குறைவானதாகவே காணப்படுகிறது. வேலை செய்யும் பெண்கள் மத்தியில் காதல் திருமணத்திற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக இருந்த போதிலும், அவர்களின் திருமண வயது சற்று உயர்வானதாகவே இருக்கிறது. பெண்ணியக் கருத்தைக் கொண்டவர்களும் கூடிய அளவு சுதந்திரக் காற்றைச் சுவாசிக்க விரும்புகிறவர்களும் வேலை செய்யும் பெண்கள் மத்தியில் சற்று அதிகம்தான். அதே சமயத்தில் திருமணம் செய்யாதிருப்பவர்களின் நூற்று வீதமும் வேலை செய்யும் பெண்கள் மத்தியில் தான் அதிகம்.

காதல் ஏற்படாமல் திருமணம் செய்வதை அமெரிக்கர்களும் ஐரோப்பியர்களும் ஏற்பதேயில்லை. திருமண வாழ்வைக் கூட வாழ்ந்து பார்த்துவிட்டுத்தான் திருமணம் செய்யும் நிலை அந்த நாடுகளில் வேகமாக அதிகரித்து வருகிறது. அப்படியெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தும் விவாகரத்து நூற்று வீதமும் அங்கு அதிகரிக்கத்தான் செய்கிறது. (இங்கும் தான்!)

மனித உறவைப் பேணுதல் என்பது ஒரு கலை! திருமண உறவைப் பேணுதலும் ஒரு கலைதான், இயல்பாக இந்தக் கலை கைவரப் பெறாதவர்களும்கூட படித்தும், பயிற்சி பெற்றும் இதனை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

சில மனிதர்கள், குறித்த சில மனிதர்களுடனேயே அதிக அளவு நேரத்தைச் செலவிடுவதை நாம் நாளாந்த வாழ்வில் பார்க்கிறோம். இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம்.

ஆனால் அவர்கள் அடிக்கடி சந்திக்கக் கூடியவாறு அருகருகே வாழ்தல் ஒரு முக்கிய காரணம் என்பதை மறுக்க முடியாது. ஆம்! உறவு நிலைத்திருப்பதற்கும் செழுமை அடைவதற்கும் அருகிருத்தல் முக்கியம். (அருகிருத்தல் மட்டும் உறவு நிலைக்கப் போதுமானதல்ல என்பதும் உண்மை தான்!) ஆகவே திருமணம் ஆக இருப்பவர்களும் (காதலர்கள்!) திருமணம் ஆனவர்களும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடுதலும், ஒருமித்து விடுமுறை எடுத்தலும், ஒன்று சேர்ந்து பல இடங்களுக்கும் செல்லுதலும், ஒருமித்து வீட்டு வேலைகளைச் செய்தலும் உறவு வளரவும் நிலைக்கவும் நிச்சயம் உதவும். திருமணம் ஆனபிறகு கணவனும் மனைவியும் தொலை தூரங்களில் பிரிந்திருப்பது (வேலை காரணமாகவோ, அல்லது வேறு எந்தக் காரணத்துக்காகவோ) கட்டாயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

கடுமையான சமயத் தீவிரவாதிகள், சிறை சென்றவர்கள், உள நலம் குறைந்தவர்கள், சேரி வாசிகள், பேராசிரியர்கள், பெண்ணியவாதிகள், சைவ உணவு மட்டும் உண்பவர்கள் போன்றோரைத் திருமணம் செய்யப் பலர் விரும்புவதில்லை. அதாவது சாதாரண மனிதர்கள் தம்மைப் போன்ற சாதாரண மனிதர்களையே திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார்கள். கடுமையான மூளைசாலிகள், அதீத கொள்கைப் பிடிப்புள்ளவர்கள் போன்றவர்களோடு வாழ்வது கஷ்டந்தான்!

பொதுவாகத் திருமணத்திற்கான சோடியைத் தேடும்போது நாம் இனம், சமயம், சாதி, உணவு முறை, கல்வி, சமூக வகுப்பு, வயது போன்றவற்றில் தம்மை ஒத்திருப்பவரையே ஒருவர் தேடுவது வழமை. இது 'ஒத்தவர்களைத் தேர்ந்து மணஞ் செய்தல்' என அழைக்கப்படும். உலக சனத்தொகையில் வேறு இனத்தில் திருமணம் செய்பவர்கள் 3 வீதத்தினர் மட்டுமே. உறவினர்களுக்குள்ளே மாமனையோ,

மைத்துனனையோ திருமணம் செய்யும் போது மேற்கூறப்பட்ட பல விடயங்கள் ஒன்றாகவே இருப்பதற்கான வாய்ப்பு அதிகம். ஆனாலும் பரம்பரையாக வரக்கூடிய நோய்கள், குறைபாடுகள் ஆகியவற்றை மனதிற் கொண்டு நெருங்கிய உறவினருக்கிடையில் திருமணம் செய்வதை விஞ்ஞானிகள் வரவேற்பதில்லை.

திருமண வயது மாறுபடும் போது ஒருவர் தனது சோடியிடம் எதிர்பார்க்கும் விடயங்களின் முக்கியத்துவமும் மாறலாம். பதினெட்டு வயதுடைய ஒரு ஆண் ஒரு நல்ல நர்த்தகியைத் திருமணம் செய்வதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கலாம். (கோவலன் மாதவியை விரும்பியபோது அவனுக்கு எத்தனை வயது?) இருபத்தெட்டு வயதுள்ள ஒரு பெண் ஒரு நல்ல சாதனையாளரைத் திருமணம் செய்வதில் அதிக நாட்டம் காட்டலாம். ஆனால் ஐம்பத்தெட்டு வயதில் திருமணம் செய்யும் ஒருவர் தனது காரியங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் நல்ல துணையாக இருக்கக் கூடிய ஒருவரையே கூடிய அளவு விரும்புவார். கலைத்திறன் உடையவராய் இருத்தல், சாதனையாளராய் இருத்தல், நல்ல துணையாக அமைதல் ஆகிய யாவுமே விரும்பத்தக்க பண்புகள். ஆயினும் வயது மாறும்போது அவற்றின் முக்கியத்துவமும் மாறுபடும்.

உளவியல் கொள்கைகள் :-

திருமணம் தொடர்பாகப் பல உளவியல் கொள்கைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

1. Fritz Heider இன் சமநிலைக் கொள்கை.

ஒருவர் தன்னை ஒத்த நம்பிக்கைகள், எண்ணங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றைக் கொண்டவரையே திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார் என்று இந்தக் கொள்கை கூறுகிறது. மிக உயரமானவர்கள், மிகக் குள்ளமானவர்கள், அடிக்கடி கோபப்படுகிறவர்கள் போன்றவர்களைத் திருமணம் செய்யப் பலர்

விரும்புவதில்லையாயினும், இவர்களுக்குத் திருமணம் ஆகிவிட்டாலோ இவர்களது குடும்பங்கள் சந்தோஷமாகவே இருப்பதாக Fritz Heider கூறுகிறார். ஒருவர் மற்றொருவரைப் பார்த்து, "எனக்கு இவரைப் பிடிக்கவில்லை" என்று கூறினால், அந்த இரண்டாவது நபரை முதலாமவரால் விளங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை அல்லது அவரது சமூகச் செயற்பாடுகள் இவருடன் ஒத்துப் போகவில்லை என்பதே கருத்து என்றும் இக் கொள்கை மேலும் கூறுகிறது.

2. மாற்றீட்டுக் கொள்கை

இக் கொள்கையின்படி திருமணத்தின் போது ஒருவர் தன்னை முதலீடு செய்கிறார். அதற்குப் பிரதியுபகாரமாக அல்லது லாபமாக மற்றவரிடமிருந்து ஏதோ ஒன்றை எதிர்பார்க்கிறார். உதாரணமாகச் சர்வ கலாசாலை அழகி ஒருவரைச் சர்வ கலாசாலை உதைபந்தாட்ட வீரர் திருமணம் செய்கிறார் என்று வைப்போம். தனது திறமையை முதலிட்டு அதற்கு மாற்றீடாக அவர் அப்பெண்ணின் அழகைப் பெறுகிறார். காலப் போக்கில் இந்த மாற்றீட்டில் பிரச்சினைகள் ஏற்படக்கூடும். உதைபந்தாட்ட ஆற்றல் என்பது அதிக நேரம் செலவு செய்து பெற்றுக் கொண்ட ஒன்று. ஆனால் அழகைப் பெறுவதற்கு நேரம் செலவிடப்படுவதில்லை. ஆகவே தனது முதலீடு மேன்மையானது எனக் கணவன் கருதலாம். அழகு என்பது சில நாட்களின் பின் (அக அழகு புலப்படும் போது) அர்த்தமற்றதாகப் போகலாம். அப்படி நேருமாயின் அக்குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். பொதுவாகப் புற அழகு, கல்வி நிலை, சிறந்த குடும்பப் பின்னணி, புகழ் போன்றவையே மாற்றீட்டுக்கு எடுக்கப்படும் விடயங்கள். கல்வியால் உயர்ந்த ஆண்களைச் சாதியால் உயர்ந்த பெண்கள் திருமணம் செய்திருப்பதைப் பல இடங்களில் பார்க்க முடியும்.

3. தேவை நிரம்பல் கொள்கை

தமது ஆளுமைக் கூறுகளின் தேவைகளை நிரப்பக் கூடிய ஒருவரையே மனிதர்கள் திருமணத்தின் போது தேடிக் கொள்கிறார்கள் என இக் கொள்கை கருதும். உதாரணமாக நன்றாகக் கதைக்கக் கூடிய ஒருவர் தான் சொல்வதைக் கேட்கக் கூடிய ஒருவரையே துணையாகத் தேடிக் கொள்வார். (இருவரும் அலம்பத் தொடங்கினால் கேட்பது யார்?) ஒருவர் நன்றாகச் சாப்பிடுவதில் விருப்பமுள்ளவராக இருந்தால் ருசியாகச் சமைக்கக் கூடியவராயும், பாராட்டை நன்கு விரும்புபவராயும் உள்ள ஒருவரைத் தன் சோடியாகத் தேடிக் கொள்வார். இவர் நன்றாகச் சமைக்க அவர் பாராட்டி விட்டுச் சாப்பிடச் சரியாக இருக்கும். பாராட்டு இவரது வயிற்றை நிரப்பி விடும்.

4. உள இயக்கக் கொள்கை

ஆண்கள் தமது தாயாரைப் போல இருக்கத்தக்க பெண்ணைத் தேடுகிறார்கள் என்றும், பெண்கள் தமது தந்தையார் போல இருக்கத்தக்க ஆணைத் தேடுகிறார்கள் என்றும் இக் கொள்கை கூறுகிறது. இதனால் அவர்கள் பிறந்து வளர்ந்த குடும்ப நிலைகள் மீண்டும் நிலை நிறுத்தப்படக் கூடியதாக இருக்கும்.

இந்தக் கொள்கைகள் எவற்றையும் அறியாமலே எமது மூதாதையர் சந்தோஷமான குடும்பங்களில் வாழ்ந்தார்கள். விவாகரத்து, மணமுறிவு என்ற சொற்கள் அவர்கள் அறியாதனவாக இருந்தன.

ஒரு பெற்றோரால் வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகள் உள வியல் ரீதியாகப் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்றும், அவர்களது ஆளுமையில் தாக்கம் ஏற்படுகிறது என்றும் உளவியல் அறிஞர்கள் கருதுகிறார்கள். ஆகவே எங்கள் பிள்ளைகளின் நன்மை கருதியாவது, திருமணம் பற்றி நிறைய யோசித்து முடிவெடுப்போம். முடிவு எடுத்து விட்டால் அந்தத் திருமணம் இறுதிவரை முறிந்து விடாமல் காப்போம்.

மத்திய வயதினர், எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள்

குழந்தைகளா? அவர்கள் புதிதாய் மலர்ந்த புஷ்பங்கள்! சிறுவர்களா? அவர்கள் தான் சமூகத்தின் முத்துக்கள் ஆயிற்றே! இளைஞர்களா? அவர்கள் எதிர்காலத்தின் நம்பிக்கை நட்சத்திரங்கள். முதியவர்களா? அவர்கள் சமூகத்தின் மதிப்பிற்கும் மரியாதைக்கும் உரியவர்கள். பழுத்த அனுபவங்களைக் கொண்டவர்கள் என்றவாறு இவர்களையெல்லாம் கொண்டாடுகிற சமூகம், நாற்பது வயதுக்கும் அறுபது வயதுக்கும் இடைப்பட்ட மத்திய வயதினரைப் பற்றிக் கவலைப்படுவது குறைவு. அது பெரும்பாலும் முக்கியமற்ற வயதுப் பிரிவாகவே கருதப் படுகிறது.

ஆனால், பிறப்பு இறப்பு வரை விரிவும் வளர்ச்சியும் நடைபெறுகின்றன என்று கொண்டால் இளைஞர்களை விட மத்திய வயதினர் கூடிய முதிர்ச்சியும், உளவிரிவும் கொண்டவராயிருப்பர் என்பதை மறுக்க முடியாது.

W. H. AUDEN என்ற கவிஞர் நாம் வாழும் யுகத்தைப் பதற்றமான யுகம் என்று வர்ணிக்கிறார். 'துன்பம் எனும் நீர் சுரக்காத மனித மனக் கிணறுகளே இல்லை' என்று தமிழக

எழுத்தாளர் சுந்தரராமசாமி தனது நாவல் ஒன்றில் கூறுவார். இந்த வர்ணிப்புகள் மத்திய வயதினருக்கே அதிகம் பொருத்தமானது எனலாம்.

வயது ஏறும்போது உடல் சுகம் குறையும் என்பதும், ஆற்றல் குறையும் என்பதும் அவசியமில்லை. பிரச்சினை பெரும்பாலும் உளம் சார்ந்ததாகவே இருக்கிறது. குழந்தைகள், சிறுவர், இளைஞர், முதியவர் எல்லோருமே மத்திய வயதினரிடம் தான் எதையாவது பெற வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். மத்திய வயதினர்தான் தமக்கு உதவுவார்கள் என்று நம்புகிறார்கள். அப்படியானால் மத்திய வயதினருக்கு உதவுபவர்கள் யார்?

இளைஞர்கள் கூடிக் கதைக்கும் போதும், செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போதும் தம்மைச் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை என்ற தவிப்பு மத்திய வயதினருக்கு இருக்கலாம். அதை ஈடு செய்வதற்காகத் தம்மை இளைஞர்கள் போல் தோன்றச் செய்யும் முயற்சியில் நகப்பூச்சுகளும், உதட்டுச் சாயங்களும் பாவிக்கும் மத்திய வயதினர் பலர். ஆண்களும் கூடத் தலைமயிருக்குச் சாயமிட்டுத் தமது இளமையைக் காட்டிக் கொள்ள முனைவர். ஆனால் மத்திய வயதினர் மத்திய வயதினராகத் தோற்றம் தரும் போது தான் இளைஞர்கள் மரியாதை தருகிறார்கள். அந்த மரியாதையைச் சுயமாக இருந்து ஏற்றுக் கொள்வதே நலம்.

உண்மையில் மத்திய வயதினர்தான் வாழ்வுக்குத் தேவையான முதிர்ச்சியும், உளச் சமநிலையும் கொண்டவர்கள்.

"ஒருவர் மிக இளமையாகவோ, மிக முதுமையாகவோ இல்லாமல் வாழக்கூடிய மிகப் பொன்னான காலம் இது" என அரிஸ்டோட்டில் மத்திய வயதைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவார்.

சமூகத்தில் தான் இனிச் செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை என்ற நினைவு ஏற்படுமாயிருந்தால், அதுதான் களைப்புத் தருவது. பிள்ளைகளுக்குப் பாரம் என்ற நினைவை ஏற்படுத்துவது, இளமைப் பருவத்துக்கும் முதுமைக்கும் இடையில் வரும் கொட்டாவி விடும் பருவம் இது என்று எண்ண வைப்பது. பயனுள்ள பணிகளில் தொடர்ந்து ஈடுபட்டு வந்தால் இப்பருவம் மிகப் பயனுள்ள மகிழ்வான பருவமாக மாறும்.

உலகத்தை ஒரு முறை நோட்டம் விடுவோம். காரியங்களைத் தலைமையேற்று நடத்துகிறவர்கள் யார்? பெரும்பாலான நல்ல அரசியல் தலைவர்கள் மத்திய வயதினராகவே இருக்கிறார்கள். அலுவலகங்களில், பாடசாலைகளில், வங்கிகளில், பல்கலைக்கழகங்களில், தொழிற்சாலைகளில் பொறுப்பான பதவிகளில் இருப்பவர்கள் பொதுவாக மத்திய வயதினராகவே இருப்பர். அவர்கள்தான் உலகத்தைக் கொண்டிழுப்பவர்களாகத் தோன்றும். இளமைப் பருவத்தில் வளர்ச்சி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும். முதுமையிலோ கலங்களும், இழையங்களும் ஒவ்வொன்றாக இறந்து கொண்டிருக்கும். உடலையும் உள்ளத்தையும் கொண்டு புதுமை செய்யக்கூடிய பருவம் மத்திய வயதுக் காலம் தான்.

ஆம். மத்திய வயதுக் காலத்திலே உடலியல் ரீதியாக வளர்ச்சி எதுவும் நடைபெறுவதில்லை என்பது உண்மைதான். அதனாலோ என்னவோ இந்த வயதினர் ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்வு முறைச் சட்டகத்திற்குள் தம்மை அடைத்துக் கொள்வார்கள். எல்லா நாளும் ஒரே நாள் போலத் தோன்றும்படி அவர்களின் பணிகள் அமைந்துவிடலாம். அதனால் வெளியே நின்று பார்க்கும் போது வளர்ச்சி எதுவும் நடைபெறாதது போல ஒரு தோற்றம் காணப்படும். ஆனால் உளரீதியாகவும், உணர்வு

ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும், ஆன்மீக முறையிலும் வளரத்தக்க ஒரு இடத்தில் தான் இவர்கள் இருக்கிறார்கள் என்பதை மறந்து போகக் கூடாது. முன்னரே குறிப்பிட்டது போல இவர்களில் பலர் சமுதாயத்தில் ஆற்றுகிற தொண்டுகளைக் கவனிக்கும் போது, சமூக ஊட்டத்தின் உச்சியில் இவர்களில் பலர் உலா வருவதை நோக்கும் போது, மற்றொரு கோணத்திலே இவர்கள் வேகமாக வளர்ந்து கொண்டிருப்பது தெரியவரும்.

சமூகத்துக்குள்ளே இவ்வாறு இறங்கிவிட்ட மத்திய வயதினருக்குச் செய்வதற்கு ஏராளமான வேலைகள் இருக்கும். நேரமே இல்லாது எப்போதும் ஓடித்திரிபவர்களாக இவர்கள் ஆகிவிடக்கூடும். ஓய்வு என்பதே கிடைக்காமல் அலைவார்கள். இதனால் ஒருவித மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியிருப்பார்கள். சமூகம் மட்டுமல்ல, தாங்களுமே தங்களிடமிருந்து நிறைய எதிர்பார்ப்பதாக அவர்களுக்குத் தோன்றும்.

சொந்த வாழ்விலும், சமூக இயக்கத்திலும் சில முக்கியமான தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டியவர்களாக இவர்கள் இருப்பர். அவ்வாறு செயற்படும்போது பல சந்தர்ப்பங்களில் கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் கடும் விமர்சனங்களுக்கு இவர்கள் ஆளாகக்கூடும். பொதுவாக இவர்கள் எதிர்பார்க்கும் பாராட்டு இவர்களுக்குக் கிடைக்காத போது, இவர்கள் மனம் முறிந்து காணப்படக்கூடும். சமூகம் இதனைப் புரிந்துகொண்டு இவர்கள் பயனுள்ள சமூகப் பணிகளில் ஈடுபடும்போது இவர்களைப் பாராட்ட வேண்டும்.

தனிக்குடும்ப அமைப்புகளை விடக் கூட்டுக்குடும்ப அமைப்புகளில் மத்திய வயதினரின் பிரச்சினைகள் குறைவாக இருக்கும். இவர்களில் சிலர் முதியோர் இல்லங்களில்

தனிமைப்படுத்தப்பட்டு அதனால் சுய கணிப்பும், சுய கௌரவமும் குறைந்து காணப்படுதல் மிகவும் பரிதாபத்துக்குரிய ஒரு நிலையாகும்.

இளைஞர்களோடு ஒப்பிடும்போது மத்திய வயதினரின் மூளை சற்று ஆறுதலாகச் சிந்திப்பதாக இருக்கலாம். மத்திய வயதினரின் நினைவாற்றல், அல்லது தர்க்க ஆற்றல் இளைஞர்களை விடக்குறைவாக இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு பிரச்சினையில் அவர்கள் நடுநிலையாளராக நின்று தொழிற்படும் சிறப்பைப் பார்த்தால் அவர்களின் முதிர்ச்சி இலகுவில் புலப்படும்.

வாழ்வு முழுவதிலும் வளர்ச்சி ஏதோ ஒரு வகையில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. நடைபெறவேண்டும் என்று முன்னர் குறிப்பிட்டோம். மத்திய வயதில் ஒருவர் எவ்வளவு நேரத்தை, தான் பெறும் சம்பளத்திற்கான வேலையில் செலவு செய்கின்றார் என்பது இந்த வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும் முக்கிய காரணியாகும். சென்ற தலைமுறையை விட, இந்தத் தலைமுறையில் வேலை செய்பவர்கள் கூடிய அளவு ஓய்வைப் பெறுகிறார்கள் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆனால் அவர்கள் அதை வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்த வேண்டுமே!

ஆசிரியர் ஒருவரை எடுத்துக் கொள்வோம். அவர் பாடசாலையில் எட்டு மணி நேரம் வேலை செய்ய வேண்டும். எட்டு மணி நேரம் அவர் நித்திரை செய்வதற்கு ஒதுக்கலாம். ஒரு நாளில் மீதியாக உள்ள எட்டு மணி நேரத்தைத் தனது உள, சமூக, ஆன்மீக வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுத்தும் ஆசிரியர் புத்திசாலி. ஆனால் 'காசேதான் கடவுளடா!' என்று நினைக்கும் பல ஆசிரியர்கள் ஓய்வுக்கென அல்லது சுயவளர்ச்சிக்கென விடப்பட்ட நேரங்களிலும் ரியூசன்

கொடுத்து உழைக்க நினைப்பது அவர்களது அறியாமை யையே காட்டுகிறது.

தங்களுடைய நீண்ட கால வேலை அனுபவங்களுக்கு ஊடாக முதிர்ச்சியும் நிறைவும் கொண்ட ஒரு ஆளுமையைப் பல மத்திய வயதினர் பெற்றுக் கொள்வர். மனதிற்குத் திருப்தியும் ஆறுதலும் தரக்கூடிய வேலைகளில் மத்திய வயதினர் இருப்பது நல்லது. எப்போதும் தனிமையில் இருந்து செய்ய வேண்டிய வேலைகள், எப்போதும் ஒரு பதற்றத்தின் மத்தியில் செய்யவேண்டிய வேலைகள், ஓய்வு கிடைக்காத வேலைகள் போன்றவை மத்திய வயதினருக்கு உகந்தவை அல்ல. விமானச் சாரதியாக இருத்தல், பாரந்தூக்கியை இயக்குபவராக இருத்தல், ஆழிப்பலகை இயக்குநராக இருத்தல் (Switch Board operator) போன்ற வேலைகளில் இருக்கும் மத்திய வயதினர் வேறு வேலைகளுக்கு மாறிக் கொள்வது நல்லது. கட்டாயமாக இத்தகைய வேலைகளில் இருக்க நேர்ந்தால், அதிக அளவு ஓய்வு நேரத்தைத் தேடிக் கொள்வது அவசியமாகும்.

தமது குழந்தைப் பருவத்திலும் கட்டிளமைப் பருவத் திலும் சுதந்திரமாகவும், நிறைய உளச்சக்தி கொண்டவர் களாகவும், பல்வேறு துறைகளிலும் ஆர்வமும் அக்கறையும் கொண்டவர்களாகவும் வளர்ந்தவர்கள் தமது மத்திய வயதில் அதிக உள முதிர்ச்சி கொண்டவர்களாக இருப்பர். இவர்களது திருமண வாழ்வு சந்தோஷமானதாக இருக்கும். பிள்ளைகளை நல்ல நிலைக்கு உயர்த்தியிருப்பர். தமது தொழிலில் முன்னேற்றமும் உயர்வும் கண்டிருப்பர். இதனால் உளச் சமநிலை, மற்றவர்களுக்கு உதவும் தன்மை ஆகி யவை கொண்டு தாம் வாழும் சூழலை இன்னும் இன்னும்

சிறந்த இடமாக மாற்றிக் கொண்டிருப்பர். இவர்களது உளவலு புதிதாக எதையாவது சாதிப்பதற்குத் தூண்டிக் கொண்டே இருக்கும்.

மனித உறவுகளை இறுக்கமாக வளர்த்துக் கொள்ளலே மத்திய வயதில் பெரும் மனத்திருப்தியைத் தரக்கூடிய விடயமாகும். கணவன் அல்லது மனைவியுடன் ஆத்மார்த் தமான உறவைக் கொண்டிருத்தல், பிள்ளைகளிடம் ஆழ்ந்த அன்பைக் கொண்டிருத்தல், விசுவாசமான நண்பர்கள் பலரைக் கொண்டிருத்தல் போன்ற செயற்பாடுகளினூடாகத் தன்னையும் பிறரையும் வளர்த்துக் கொள்ளும் மத்திய வயதினர் இலகுவில் சுயநிறைவு நிலையை அடைவர்.

வாழ்வின் பல்வேறு தரிசனங்களுக்கும், தயக்கமின்றித் தன்னைத் திறந்து விடக்கூடிய நிலையில் இருப்பவர் மத்திய வயதில் அதிகம் பெற்றுக் கொண்டவராக இருப்பார்.

(NEANDARTHAL) நியண்டத்தால் மனிதனுடைய சராசரி வாழ்வுக் காலம் முப்பத்து மூன்று வருடங்களாய் இருந்தது. இப்போது மனித வாழ்வுக்காலம் எழுபது வருடங்களாக உயர்ந்துள்ளது. ஆயினும் மனிதன் நூறு முதல் நூற்றுஇருபது வருடங்கள் வாழக்கூடியவன் என விஞ்ஞானம் கருதுகிறது. உலகில் மனிதர்கள் கூடிய அளவு காலம் வாழும் சமூகங்களில் சில பொதுப்பண்புகள் காணப்படுவதாக ஆய்வாளர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். அவற்றில் வாழ்வின் அழுத்தம் குறைவாக இருத்தல், கிராமிய வாழ்வு முறைமை, விலங்குக் கொழுப்பும் மொத்தக் கலோரியளவும் குறைந்த உணவு முறைமை, மாசடையாத சூழல், வயது முதிர்ந்தோருக்கு மரியாதை கொடுக்கும் தன்மை போன்ற இயல்புகள் முக்கியமானவை யாகும்.

மறுதலையாக சிகரெட் புகைத்தல், அதிகம் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளல், மது அருந்துதல், போதைவஸ்துகள் பாவித்தல், மருந்துகளை அதிக அளவு உட்கொள்ளல், பதற்றமான வாழ்வுச் சூழல், உடற்றொழிற்பாடுகள் குறைவாக இருத்தல் போன்ற இயல்புகள் காணப்படும் சமூகங்களில் வாழ்வுக்காலம் குறைவாக இருக்கிறது.

வாழ்வதற்கான கலையைக் கற்றுக் கொண்டவன் நீண்ட காலம் வாழ்ந்த பின்னர் இளமையுடன் இறப்பான்.

வாழ்வின் தொடக்கம் நல்ல முறையில் அமையுமிடத்து, மத்திய வயதுக்காலம் சிறப்பாக இருக்கும். மத்திய வயது சிறப்பாக அமைந்தால் வயது போன காலம் நிறைவாக அமையும். இளமையில் உணர்வுகளையும் மத்திய வயதில் எண்ணங்களையும் நல்ல முறையில் கையாண்டவர்கள், முதுமையில் முழு அமைதி பெறுவர்.

பிரபல்யம் பெறுங்கள்!

'தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக - அஃதிலார்
தோன்றலில் தோன்றாமை நன்று'

என்றார் வள்ளுவப் பெருமான்.

புகழ் பெற விரும்பாதவர்கள் யார் இருக்கிறார்கள் உலகத்தில்? மக்கள் மத்தியில் பிரபலம் அடைவதற்கு எத்தனை அரசியல்வாதிகள், எத்தனை முறைகளில் தலையைப் போட்டுப் பிய்த்துக் கொள்கிறார்கள்? உலகம் முழுவதிலும் அல்லது நாடு முழுவதிலும் பிரபலம் அடைகிற விடயத்தை ஒரு பக்கத்தில் ஒதுக்கி வைப்போம். அது கொஞ்சம் கஷ்டமான வேலைதான். ஆனால் எமது நண்பர்கள் மத்தியில், நாம் பழகிய கூட்டத்தில் எம்மைத் தெரிந்த வரிடையில் நாம் பிரபலம் பெறுவது எப்படி என்று முதலில் பார்ப்போம்.

சென்ற வாரம் உங்கள் நண்பர் வீட்டிற்குச் சென்றிருந்த பொழுது உங்கள் மனதில் என்ன நினைவு இருந்தது? "என்ன செய்வது? அந்த நண்பர் பலமுறை வந்துவிட்டார். நான் ஒரு நாளாவது போய்த் தொலைக்க வேண்டி இருக்கிறதே!" என்பதற்காகப் போனீர்களா? "ஏதோ என்னிடம் அன்பாக இருக்கிறான். அதனால் போக வேண்டும்" என்று நினைத்துக் கொண்டீர்களா? அல்லது அவரிடம் செல்வதும், அவரை உங்கள் வீட்டிற்கு வரவழைப்பதும் அவருடன் கதைப்பதும், பழகுவதும் உண்மையில் உங்கள் மனத்திற்கு இன்பமும்,

மகிழ்வும், சுவாரசியமும் தருகின்றனவா? நண்பர்களுடனான தொடர்புகளில் உங்களுக்கு முழுமையான மகிழ்வும், நிறைவும் இருக்குமாயின் நிச்சயமாக விரைவிலேயே உங்கள் நண்பர்களுக்குள் நீங்கள் பிரபலம் அடையத் தொடங்கி விடுவீர்கள்.

உங்களது விடுமுறைக்காலம் தொடங்கிவிட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம். பெரும்பாலும் அதை எவ்வாறு கழிக்கத் திட்டமிட்டிருக்கிறீர்கள்? ஒரு இடத்தில் நிம்மதியாகத் தனியாக அமர்ந்து உங்கள் வேலைகளைக் கவனித்துக் கொள்ள நீங்கள் விரும்பலாம். தொல்லை இல்லை. உண்மைதான், ஆனால் அப்படி நீங்களே உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டால் சமுதாயமும் விரைவில் உங்களைத் தனிமைப்படுத்தி அகற்றி விடும். உங்கள் குடும்பத்தினரைக் கூட்டிக் கொண்டு வெளியூர் போகத் திட்டமா? நல்லது, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு நீங்கள் நல்லவராகவும் அன்புடையவராகவும் இருக்கலாம். ஆனால் எங்களுடைய நோக்கம் என்ன? நாங்கள் கொஞ்சம் பிரபலம் பெறவேண்டுமே? விடுமுறைக் காலத்தில் சில புதிய நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்ள நாங்கள் முயற்சி செய்யலாமே?

பத்திரிகைகள் மூலமும் வானொலி மூலமும் நாங்கள் நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்ளலாம். பஸ்ஸிலும் புகை வண்டியிலும் பயணம் செய்யும் போது நாங்கள் நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்ளலாம். பழைய நண்பர்களின் தொடர்புகள் விட்டுப் போயிருந்தால், அவற்றைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளலாம். அநேக காலம் சந்திக்க முடியாது போய்விட்ட நண்பர்களின் வீடுகளுக்குப் போய் அவர்களுடன் உரையாடலாம். அவர்களின் பிரச்சினைகள், துன்பங்கள், கவலைகள் ஆகியவற்றைப் பொறுமையுடன் கேட்கலாம். பிரபலமாவது மிக இயல்பாக நடைபெறும்.

ஒரு நண்பரை இந்த நாள், இந்த நேரம், இந்த இடத்தில் சந்திப்பதாக ஏற்பாடு செய்துள்ளீர்கள் என வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால் அன்று எதிர்பாராமல் வேறு வேலைகளும் பல வந்து விட்டபடியால் சரியான களைப்பாக இருக்கிறீர்கள். அங்கே போவதை நினைத்தாலே அலுப்பும் சோர்வுமாக இருக்கிறது. என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? 'என்னுடைய நண்பர் நல்லவர். எனக்கு ஏதோ அவசர வேலை வந்து விட்டது என்பதைப் புரிந்து கொள்வார்' என்று உங்களுக்கு நீங்களே சமாதானம் செய்து கொண்டு, அங்கே போகாமலே விட்டுவிடப் போகிறீர்களா? அல்லது அங்கே போய் "நான் இன்று மிகவும் களைப்பாக இருக்கிறேன். விரைவில் வீடு திரும்ப வேண்டும். இன்னொரு நாள் சந்தித்துக் கதைப்போம்" என்று சொல்லிவிட்டு உடனே திரும்பி வந்து, நல்ல தூக்கம் போடப் போகிறீர்களா? அதுதானே கூடாது! முடிந்தவரை உங்கள் சொல்லை நீங்கள் நிறைவேற்றியாக வேண்டும். களைப்பாக இருந்தாலும், அதனை வெளியில் காட்டிக் கொள்ளாமல், அந்தச் சந்திப்பை ஏற்பாடு செய்தபடியே முடித்துக் கொள்வதே நல்லது. அப்போதுதான் உங்கள் நண்பர்களுக்கு உங்கள் மீது ஒரு நம்பிக்கை ஏற்படும்.

பொதுவாக ஒரு நண்பருடனான உங்கள் நட்பு எவ்வளவு காலம் நீடிக்கிறது என்று கொஞ்சம் சிந்தனை செய்து பாருங்கள். புதிது புதிதாகப் போகுமிடங்களில் புதிய நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்வதும், பிறகு அந்த இடத்தை விட்டு நீங்கும் போது அவர்களை மறந்து விடுவதுந்தான் உங்கள் இயல்பா? அப்படியானால் மற்றவர்களும் உங்களை நினைவு வைத்திருக்க மாட்டார்கள். புதிய சூழலில் புதிய நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்ளலாம், தவறில்லை, ஆனால் பழைய நண்பர்களின் தொடர்புகளை எக்காரணம் கொண்டும் விட்டு விடக் கூடாது. பத்து இருபது வருடங்கள் என்று

தொடர்ந்து வருகிற நண்பர்கள் உங்களுக்கு இருக்கிறார்களா? அப்படியாயின் நிச்சயமாக அவர்களின் மனதில் ஒரு உயர்ந்த இடம் உங்களுக்காக இருக்கும்.

உங்களுடன் மனம் விட்டுக் கதைக்கும் போது ஒரு நண்பர் தனது சொந்தப் பிரச்சினை ஒன்றை - சுவாரசியமான கதை என்றே வைப்போம் - உங்களிடம் சொல்கிறார். நீங்களும் அக்கறையுடன் கேட்கிறீர்கள். அந்த நண்பர் போனவுடனேயே, அதை இன்னொருவருக்கு வெகு சுவாரஸ்யமாகச் சொல்லி மகிழ்வீர்களா? 'சொல்லக்கூடாது' என்று கொஞ்சக் காலம் நினைத்துக் கொண்டிருந்து விட்டு.... பிறகு எப்போதாவது ஒரு சந்தர்ப்பம் வரும்போது யாரிடமாவது சொல்லி விடுவீர்களா? இந்தப் பழக்கங்களை விட்டு விடுங்கள். உங்களிடம் சொல்லப்பட்ட, நம்பிக்கையுடன் சொல்லப்பட்ட ஒரு இரகசியத்தை எவ்வளவு காலம் சென்ற பிறகும் பாதுகாக்க வேண்டியது உங்கள் கடமையாகும். அதை இன்னொருவருக்குச் சொல்வது என்ற நினைவே உங்களுக்கு வரக்கூடாது. அப்படி இருந்தீர்களானால் விரைவிலேயே உங்கள் நண்பர்களெல்லாம் தங்கள் பிரச்சினைகளுக்காக உங்களைத் தேடி வரத் தொடங்குவார்கள். அப்படி அவர்கள் வருவதே உங்கள் வெற்றியின் அளவுகோலாகும். ஆனாலும் உங்கள் பிரச்சினை என்று வரும்போது, பிரச்சினை மிக மோசமாக இருந்தாலன்றித் தொட்டதற்கெல்லாம் நண்பர்களின் உதவியை நாடிப் போகாதீர்கள். அதற்காக என்ன வந்தாலும் நண்பருக்குச் சொல்வதில்லை என்றும் இருந்து விடக்கூடாது.

பல நண்பர்கள் ஒன்றாக இருந்தபோது, ஒரு நாள் ஒரு நண்பர் உங்கள் உடையில் ஒரு கல்லைக் கட்டிவிட்டார். நீங்கள் அந்த 'வாலை' இழுத்துக் கொண்டு நடந்ததைப் பார்த்து எல்லா நண்பர்களும் சிரிக்கிறார்கள். இது போன்ற சமயத்தில் உங்கள் நடத்தை எப்படி இருக்கும்? உங்களுக்குப்

பொல்லாத கோபம் வந்து விடுமா? அந்த நண்பரைக் கண்டபடி ஏசி விடுவீர்களா? அந்த நேரம் உங்கள் 'மூட்' சரியில்லாமல் இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள் என்று சொல்ல முடியாதா? வேண்டாம், கோபம் வேண்டாம். நீங்களும் அவர்களின் சிரிப்பில் கலந்து பாருங்கள். நீங்களும் அதனை ரசித்து, அந்தக் கல்லுடன் மேலும் பலமுறை நடந்து திரிந்து மகிழுங்கள். அப்படி ரசிப்பதால் உங்களுக்கு என்ன குறைந்து விடப் போகிறது?

அதே போலத்தான் உங்களை ஒரு விழாவிலே பாடும்படி, பேசும்படி அல்லது ஒரு விளையாட்டில் கலந்து கொள்ளும்படி உங்கள் நண்பர்கள் அழைத்தால், நீங்கள் உடனே மன நிறைவுடன் கலந்து கொள்ளுங்கள். "என்னால் முடியாது" என்று முகம் முறித்துச் சொல்லி விடாதீர்கள். எனக்குச் சுகமில்லை என்பது போன்ற சாட்டுக்களையும் தேடிக் கொள்ளாதீர்கள். கூட்டு முயற்சிகளில் எப்போதும் உற்சாகத்துடனும் சந்தோஷமாகவும் கலந்து கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் நண்பர் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நீங்கள் எதிர்பார்க்கிறீர்கள்? அவர் எப்போதும், உண்மை சொல்பவராக இருக்க வேண்டும், நம்பிக்கைக்குரியவராக இருக்க வேண்டும், உங்கள் நலனில் அக்கறை உடையவராக இருக்க வேண்டும், உங்களிடம் நன்றி உடையவராக இருக்க வேண்டும் என்று இப்படிப் பெரிதாக எல்லாம் எதிர்பார்க்காதீர்கள். எல்லா மனிதர்களும் நிறைவான மனிதர்களாக இருக்க முடியாது. அவர்களிடம் சில குறைகள் இருக்கலாம். அதைப் பெரிது படுத்தாதீர்கள். உங்கள் நண்பர் நீங்கள் மகிழ்வுடன் இருக்க உதவுகிறாரா? அவ்வளவும் போதும், அவரை உங்கள் நண்பராக ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் உங்கள் நண்பரை அடிக்கடி சிரிக்கச் செய்பவராக இருக்கலாம். நல்லதுதான். உங்களை

நகைச்சுவை மன்னன்' என்றே அவர்கள் புகழக்கூடும் அல்லது நீங்கள் பெரிய அறிவாளியாக இருந்தால், உங்கள் நண்பரை எப்போதும் சிந்திக்க வைப்பீர்கள். ஆழமாகச் சிந்திக்கச் செய்வீர்கள். அதுவும் நல்லது தான். ஆனால் இவற்றை எல்லாம் விட முக்கியமானது, உங்கள் நண்பர் உங்களிடம் ஒரு ஆறுதல் பெறும்படி நடந்து கொள்வதுதான். நீங்கள் அருகில் இருக்கிறீர்கள் என்றால், ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்பட வேண்டும் அவருக்கு! அதுதான் மிக முக்கியம்.

உங்கள் நண்பர் இல்லாத இடங்களில் எக்காரணம் கொண்டும் அவரைக் குறை சொல்லாதீர்கள். அவரைப் பற்றிப் பிறர் விமர்சனம் செய்தாலும் ஒத்துக் கொள்ளாதீர்கள். முடிந்தவரை உங்கள் நண்பரின் நிறைவான இயல்பைப் பாராட்டிப் பேசுவதே உங்களுக்கு விருப்பமாக இருக்க வேண்டும்.

உங்கள் நண்பர் சில விடயங்களுக்கு உங்களை நம்பி இருக்கிறார். உங்கள் மீது தங்கி இருக்கிறார் என்றே வைத்துக் கொள்வோம். "இதென்னடா! பெரிய தொல்லையாய்ப் போச்சு!" என்று அலுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களில் அவர்கள் தங்கியிருப்பது, உங்களுக்கு உள்ளுக்குள்ளான ஒரு நிறைவைக் கொடுக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

சரிதானா? இவ்வளவு விடயங்களையும் நினைவில் வைத்துக் கொண்டு, செயலிலும் காட்ட உங்களால் முடியுமானால், அடுத்த முறை தேர்தலுக்கு நிற்கலாமோ என்று நீங்களே சந்தேகப்படும்படி உங்கள் பெயர் பிரபலமாகிவிடும். செய்து தான் பாருங்களேன்!

(31-8-89 இல் ஈழநாட்டில் வெளிவந்த கட்டுரை - மாற்றங்களுடன்)

துன்பந்தானா மனிதனின் எல்லை?

வாழ்க்கையைச் சரியாக விளங்கிக் கொள்ளும் அறிவும் திறனும் மனப்பாங்கும் எம்மில் பலரிடம் இல்லாத காரணத்தினால் நாம் எமது வாழ்க்கையை வாழாமல் அழுது கொண்டு காலத்தைக் கழிக்கிறோம். கல்லூரிகளில் நாங்கள் படித்த போது, அல்லது பல்கலைக்கழகங்களில் உயர் படிப்புப் படித்த போது தானும், உயிரியலும், கணிதமும், பௌதீகவியலும், பொருளாதாரமும் எமக்குக் கற்பித்தார்கள். யாரும் "வாழ்க்கையை முறையாக வாழ்வது எப்படி?" என்று கற்பிக்கவில்லை. (1999ஆம் ஆண்டில் முதல் முறையாகப் புதிய கல்விச் சீர்திருத்தத்தின் கீழ் வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி என்ற பாடம் தரம் 9 இல் அறிமுகமாகிறது) அதனால், பௌதீகத்திலும் இரசாயனத்திலும் எந்தப் பிரச்சினையைத் தந்தாலும் தீர்த்துக் கொள்ளும் திறமை வாய்ந்த எம்மில் பலருக்கு, வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளத் தெரியவில்லை. உயர்ந்த நுண்மதி ஈவைக் கொண்ட கற்றவர் நிலையே இதுவென்றால், நுண்மதி ஈவு நூறிலும் குறைந்த பெரும்பான்மை மக்களைப் பற்றிக் கூறவே தேவையில்லை. அவர்கள் வாழ்க்கை எப்போதும் போராட்டமாகவே இருக்கிறது.

அழுவதை நிறுத்தி வாழத் தொடங்குவது ஒரு கலை, அதற்கான பல வழி முறைகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. அவற்றை நாம் பயின்று கொள்ள முடியும்.

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

வருட முடிவில் ஆசிரியர் இடமாற்றம் நடைபெறப் போவதாகப் பத்திரிகையில் செய்தி வெளிவரும். "எனக்கும் இடமாற்றம் வருமோ?", "வவுனியாவிற்கு வருமோ?", "அதற்கும் அப்பால் சிங்கள நாட்டிற்கு வந்திடுமோ?" என்று பல ஆசிரியர்கள் செய்தி வெளியாகிய நாளில் இருந்து சிந்திப்பதும், கவலைப்படுவதும் கல்வி அலுவலகத்திற்கு அலைவதுமாக இருப்பார்கள். நிச்சயமாக நடைபெறுமா இல்லையா என்று தெரியாத ஒரு விடயத்திற்காகப் பல மாதங்களுக்கு முன்னிருந்தே வேதனைப்படத் தொடங்கி விடுவார்கள். "இன்று வகுப்பில் பாடங்களை ஒழுங்காகக் கற்பித்தேனா?" என்று சிந்திக்கமாட்டார்கள்". இந்த ஆசிரியர் வகுப்பில் பாடத்தைக் கற்பிப்பதில்லை" என்று பாடசாலை அபிவிருத்திச் சங்கத்தில் முறைப்பாடு வரும். "வந்து விடுமோ" என்று அவர் பயந்த இடமாற்றம் வருவதற்கு அதிபரும் அபிவிருத்திச் சபையும் கூட உடந்தையாய் இருந்து விடக் கூடும்.

பிரச்சினை வந்த பின் தீர்க்கப்படுவதற்குப் பதிலாக வர முதலே தீர்க்கத் தொடங்கியதால் வந்த துன்பம் இது. நாளைய பிரச்சினைகளைப் பற்றிய கவலை இன்றைக்கு வேண்டாம், நாளையை நாளை பார்த்துக் கொள்ளலாம். இன்றைய பிரச்சினையை இன்று விட்டால் வேறு எப்போதும் பார்த்துக் கொள்ள முடியாது. இன்றைய கடமையினுள்ளே நேற்று முடிந்து போன விடயங்களும், நாளை வரப்போகும்

விடயங்களும் தலையிடுவதை உடனடியாகத் தடுத்து நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பகல் பொழுதும் முடிந்து இரவு வரும்போது "நாளையே, நீ உன்னால் முடிந்த அளவு மோசமாக இருந்து கொள்ளலாம். எனக்கு அதைப் பற்றிக் கவலை இல்லை. ஏனெனில் நான் இன்று என்னால் முடிந்தவரை சிறப்பாக வாழ்ந்து விட்டேன்" என்று சொல்லிக் கொள்ளக்கூடிய திறமை எம்முள் வந்து விட்டால், எம்மைப் பற்றி நாம் கொண்டுள்ள பல கவலைகள் தாமாக மறைந்து விடும்.

ஒரு புத்திசாலியான மனிதனுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய வாழ்க்கை விடியும். வாழ்க்கை என்பது கணந்தோறும் தொடர்ந்து மாறிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு போராட்டம். இன்றைய, இப்போதைய வாழ்வு ஒன்றே நிச்சயமானது. ஒருவராலும் நிச்சயமாகத் தீர்வு கூறமுடியாத ஒரு எதிர் காலத்திற்காகக் கவலைப்பட்டு, அதை நினைத்து வருந்தி, இன்றைய வாழ்க்கையின் இனிமையைப் பாழடித்துக் கொள்பவரைப் போன்ற முட்டாள் வேறு யார் இருக்க முடியும்? ஆனால் எம்மில் பலர் அந்த ரகத்தைச் சேர்ந்த முட்டாள் களாகவே இருக்கிறோம்.

நேற்றைய நிகழ்ச்சிகள், நடந்து முடிந்த கனவுகள், நாளை வரப்போவதோ நம்ப முடியாத வாழ்க்கை. ஆனால் இன்று எங்கள் கடமையை நாங்கள் சிறப்பாகச் செய்து, சரியாக வாழ்ந்தால் நேற்றைய கனவுகள் சந்தோஷமான கனவுகள் ஆகவும், நாளைய வாழ்க்கை நம்பிக்கை ஊட்டும் வாழ்க்கையாகவும் அமைவது திண்ணம். ஆகவே இன்றைய வாழ்வை, இன்றைய சிந்தனையை, இன்றைய செயற்பாடு களை நல்ல முறையில் ஆக்கிக் கொள்வோம்.

அடுத்ததாக ஒரு நேரத்தில், ஒரு செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டுப் பழக வேண்டும். எமது மூளை இயற்கையில்

அவ்வாறுதான் செயற்படும். அட்டாவதானிகளும், தசாவதானிகளும் 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 மக்களாகிய நாம் அப்படி விரைவில் மாறவும் முடியாதவர்கள். ஆகவே இயற்கை விதித்த நியதியின்படி நாம் ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைக் கவனித்துப் பழக வேண்டும். எமக்கு முன்னே பல நூற்றுக் கணக்கான வேலைகள் இருக்கலாம். ஆனால் அடிக்கடி "நூறு வேலை இருக்கிறது. நூறு வேலை இருக்கிறது" என்று நூறு வேலையைப் பற்றியும் நினைத்துக் கொண்டிருந்தால், அவற்றில் ஒன்றையும் சரிவரச் செய்ய முடியாது. அந்த வேலைகள் அனைத்தையும் முக்கியத்துவம் கருதி ஒழுங்காக அடுக்கிக் கொண்டு, அதன்படி ஒவ்வொன்றாகச் செய்ய வேண்டும். ஒரு வேலையில் ஆழ்ந்திருக்கும் போது, அதற்கு அடுத்து வரும் வேலை பற்றிக் கனவிலும் நினைக்கக்கூடாது. அப்பொழுது கையில் உள்ள அந்த வேலை மிக வேகமாயும், அதே நேரம் சரியாகவும் சிறப்பாகவும் செய்யப்படும். இது அடுத்த வேலையும் சரியாக நடப்பதற்கு ஒரு படிக்கல்லாக அமையும்.

இவ்வாறு பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு வந்தால், மனமும் இந்த முறையில் பழகி விடும். பின்னர் ஆயிரம் வேலை வந்து குவிந்தாலும், மனம் பதற்றமடையாது, குழம்பிப் போகாது, கவலைப்படாது, அமைதியாகவும் ஒழுங்காகவும் வேலைகளைச் செய்யும்.

நடந்து முடிந்து விட்ட விடயங்களை "நடந்து விட்டது" என ஏற்றுக் கொள்வது இன்னொரு திறமையாகும்.

பெரும்பாலும் நாங்கள் முடிந்து போன நிகழ்ச்சிகளைக் கூட ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. அதனால் தான் நிகழ்ச்சி நடைபெற்ற போது ஏற்பட்ட அமைதியின்மையும், துன்பமும் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. பரீட்சையில் சித்தி பெறத்தவறிய மாணவன் தான் சித்தியடையவில்லை என்பதை அடிமனதில் ஒத்துக் கொள்ளாமல் இந்தச் சித்தியின்மை சித்தியாக மாறவேண்டும் என்று விரும்புகிறான். அதனால் போராட்டம் தொடர்கிறது.

நடந்து முடிந்து விட்டதை ஏற்றுக் கொள்ளும் திறன் உள்ளவனாக அவன் இருந்தால், அடுத்த முறை வெற்றி பெறுவதற்குத் தேவையான முயற்சிகளில் உடனடியாக ஈடுபடத் தொடங்கி விடுவான்.

பிரச்சினை ஒன்று தீர்க்கப்படாமல் இருக்கும் போது அந்தப் பிரச்சினை தொடர்பாக, வரக்கூடிய மிகக் கூடுதலான நஷ்டத்தை மனம் ஏற்றுக் கொண்டு, அந்த நஷ்டத்தை முடிந்த அளவு குறைப்பதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும். படிக்கட்டின் உச்சியில் நிற்பவன் இறுதிப்படிக்கு வந்து விழுவதை மனதார ஏற்றுக் கொண்டால், அதற்கு மேல் எந்தப்படியில் வந்து விழுந்தாலும் வெற்றி தானே!

குற்றவாளிக் கூண்டில் நிற்பவன், "எனக்கு மரண தண்டனை கிடைக்கப் போகிறது" என்பதை ஏற்றுக் கொண்டு விட்டால், அதற்குப்பின் எத்தனை வருடச் சிறைத்தண்டனை விதிக்கப்பட்டாலும், மகிழ்ச்சியே அடைவான் அல்லவா?

பொறியியல் கல்லூரியில் படித்துக் கொண்டிருந்த நண்பர் ஒருவருக்குப் பரீட்சை எழுத முடியாமல் சுகயீனம் ஏற்பட்டது. இதனால் அவர் பல நாள், பல மாதம் மனம் மிகவும் நொந்து அமைதியிழந்த நிலையில் காணப்பட்டார். ஒரு நாள் மாலை அமைதியாக இருந்த போது இன்னொரு நண்பர் அவரிடம்

சொன்னார், "நீர் இப்பரீட்சையில் சித்தி அடையாமல் போனால் என்ன நடந்து விடும்? உம்மை யாராவது கொலை செய்து விடுவார்களா? அல்லது சிறைத்தண்டனை விதிக்கப் போகிறார்களா? தாய், தந்தையர் வீட்டிலிருந்து விரட்டி விடப் போகிறார்களா? நண்பர்கள் கதைக்காமல் விட்டு விடப் போகிறார்களா? ஒரு வேளை நீர் இஞ்சினியராக வராமல் போகலாம், ஆகக் கூடுதலான நஷ்டம் வருவதாயின், சிலகாலம் நீர் வேலையின்றி இருக்கலாம். அவ்வளவு தானே!"

இந்தச் சிந்தனைகள் அவர் மனதிலும் ஊறியதில் இருந்து, அவர் மனம் மிகவும் அமைதியடைந்து விட்டது. "வேலை இல்லை" என்ற மிகக் கூடுதலான நஷ்டத்தை ஏற்றுக் கொண்டு, வேறு வேலை தேடத் தொடங்கினார். ஆசிரியர் வேலை கிடைத்த போது, மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைந்தார். அவரைப் பொறுத்த வரையில் தோல்வி ஒன்று வெற்றியாக மாற்றப்பட்டு விட்டதால், உளவியல் ரீதியாகச் சக்தி சேமிக்கப்பட்டுவிட்டது.

கவலைகள் எம்மைச் சூழ்ந்திருக்கும் போது எமது அழகும் இளமையும் மிக வேகமாக மறைந்து விடுகின்றன. முகத்தில் சுருக்கங்கள் தோன்றி முதுமை வந்து குடிகொண்டு விடுகிறது. "அல்சர்" எனப்படும் வயிற்றுப் புண் "ஆஸ்த்மா" எனப்படும் தொய்வு, தலையிடி, மயக்கம், மூச்சுவிட முடியாமை, 'அன்க்சைற்றி நியூரோசிஸ்' எனப்படும் பதற்ற நிலை போன்ற பல நோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் கவலையே பெரும்பாலும் காரணமாக இருந்து விடுகிறது. நாங்கள் செய்யும் பாவங்களை ஒரு வேளை கடவுள் மன்னித்து விடலாம். ஆனால் எமது குற்றங்களையும் அதனால் மனச்சாட்சிக்கு ஏற்பட்ட துயரங்களையும் நரம்புத் தொகுதி ஒரு போதும் மன்னிப்பதில்லை. அது எப்படியும் நோய்வாய்ப்பட்டுவிடும். உளவியல் நிபுணரைத் தேடிப் போகிறவர்களுக்கு மட்டுமல்ல,

உடலியல் மருத்துவரிடம் செல்கின்ற பலருக்கும் கூட, உளவியல் தாக்கங்களே நோயின் அடிநாதமாக இருக்கின்றன. வைத்தியர்களும் பெரும்பாலும் உளக் குறைபாட்டை நீக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடாமல், உடல் நோயைத் தீர்க்கவே முயற்சி செய்கிறார்கள். இதனால் பிரச்சினை தொடருகிறது!

கவலைக்கு முக்கிய காரணம் மனக்குழப்பம். பிரச்சினை இருந்தாலும் மனம் அதைப்பற்றித் தெளிவாக இல்லாமல் குழப்ப நிலையில் இருப்பதே கவலையை உண்டாக்குகிறது. தெளிவாகச் சொல்லப்பட்ட பிரச்சினை அரைவாசி தீர்க்கப் பட்ட பிரச்சினை என்று சொல்வார்கள். ஒரு நண்பர் எப்போதும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பார். ஒரு நாள், "என்ன கவலை சேர் உங்களுக்கு?" ஆறுதலாக இருந்த நேரம் நான் அவரிடம் கேட்டேன்.

'மூத்த மகனே படிக்கிறானில்லை. மற்றப் பிள்ளையள் என்ன செய்யப் போகுதுகளோ?" அவர் குரல் தழுதழுத்தது.

"உங்கள் மகனின் நுண்மதி ஈவு எவ்வளவு?" சிறிது நேரம் சிந்தித்த பின் நான் கேட்டேன்.

"அது எப்படி எனக்குத் தெரியும்?" அவர் என்னை விசித்திரமாகப் பார்த்தார். அவரது மகனின் வயதைக் கேட்டுக் கொண்டு நான் எழுந்து போய்விட்டேன். அடுத்த நாள், அவருடைய மகனின் வயதிற்குப் பொருத்தமான வினாக்களை ஒரு உளவியல் பேராசிரியரிடமிருந்து பெற்று; அந்த நுண்மதி ஈவுப் பரீட்சை வினாக்களுக்கு அவன் எழுதும் விடைகளை என்னிடம் கொண்டு வந்து தருமாறு அவரைக் கேட்டுக் கொண்டேன். அவர் கொண்டு வந்த விடைகளில் இருந்து நான் கணித்துப் பெற்ற நுண்மதி ஈவு '95'

"நீங்கள் அவன் என்ன தொழில் செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகிறீர்கள்?"

"அவன் ஒரு டொக்டராக வரவேண்டும், அல்லது ஒரு எஞ்சினியராக!" அவரை முடிக்க நான் விடவில்லை.

'95', நுண்மதி ஈவு உள்ள ஒருவன் நீங்கள் விரும்பும் துறைகளில் கற்பது கடினம். பிரச்சினை ஏதும் இல்லாத விடயத்தை நீங்கள் தான் பிரச்சினை ஆக்கிக் கொள்கிறீர்கள்".

அவர் புரிந்து கொண்டார். க. பொ. த. சா/த உடன் மகனைத் தொழில் நுட்பக் கல்லூரி ஒன்றுக்கு அனுப்பினார். இன்று அவன் பல்லாயிரக்கணக்கில் மாதாந்தம் உழைக்கக் கூடியவனாய் திருப்தியாக வாழ்கிறான். தந்தையும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார். பிரச்சினை தெளிவாக்கப்பட்டதால், கவலை அகன்று போனமைக்கு இந்த நிகழ்வு ஒரு சிறந்த உதாரணமாகும்.

வேலைகளில் மும்முரமாக ஆழ்ந்து போவது கவலையை நீக்குவதற்கான இன்னொரு வழியாகும். உண்மையில் சிந்தித்தால், ஒருவர் கவலையாக இருப்பதன் இரகசியம் என்னவென்றால், "நான் கவலையுடன் இருக்கிறேனா, அல்லது மகிழ்ச்சியுடன் இருக்கிறேனா?" என்று சிந்திப்பதற்கான, ஓய்வு நேரம் இருப்பதுதான். ஓய்வே இல்லாமல் ஏதாவது ஆக்கபூர்வமான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதுதான் கவலைகளை அகற்றும் சிறந்த வழியாக அமையும். கவலைப்படும் போது மூளை சில சிந்தனைகளில் ஈடுபடும். அவ்வாறு சிந்திப்பதற்கு, வேறு சிந்தனைகளில் அது ஈடுபடாது இருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. ஆகவே, வேலைத்தலங்களிலோ அல்லது வீட்டிலோ ஒன்று மாறி ஒன்றாகப் பல்வேறு வகைப்பட்ட வேலைகளில் ஈடுபடுவதே கவலையின்றி வாழ்வதற்கான உன்னதமான வழி முறையாகும்.

(1982இல் சுடர் சஞ்சிகையில் வெளியான கட்டுரை - மாற்றங்களுடன்)

மாறுபட்ட பிரக்ஞை நிலைகள்

எமது சாதாரண வாழ்க்கையில் பிரக்ஞை நிலையில் சிறுசிறு மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும், நாம் பெரும்பாலும் ஒரு எல்லைக்குள்ளேயே இருப்போம். சாதாரண நனவு நிலையில் இருந்து பெருமளவு வேறுபடும் ஒரு நிலையினையே நாம் மாறுபட்ட பிரக்ஞை நிலை என்கிறோம்.

'மனம் ஒரு நனவோடை' என்கிறார் வில்லியம் ஜேம்ஸ். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள், பிரதிமைகள், மனக்கிளர்ச்சிகள், புலக்காட்சிகள் இவைகளுக்கு நாம் கொள்ளும் விழிப்புணர்வு மாறுபடுகிறது.

நித்திரை ஒரு முக்கியமான மாறுபட்ட பிரக்ஞை நிலையாகும். அது ஒரு உடற்றொழிலியல் நிலை அல்ல. அது பல நிலைகளின் கலவை. எமது உடல், உள நலத்திற்கு மிக முக்கியமானது தூக்கம். ஒரு இரவில் ஏறத்தாழ 25-40 முறை எமது தூக்கத்தின் நிலை மாறுகிறது.

ஆறு மாதக் குழந்தை ஒன்று ஒரு நாளில் 13-16 மணி நேரம் தூங்கும். சாதாரண வளர்ந்த மனிதன் 7-8 மணி நேரம் தூங்குவான். சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒரு நாளில் 3 மணி நேரம் மட்டுமே தூங்குவதாக அறியப்படுகிறது.

1930ஆம் ஆண்டிலேயே முதன் முதலில் நித்திரை பற்றிய முறையான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. EEG எனப்படும் எலெக்ரோ என் செபலோகிரம் மூளையின் மின் அலைகளைப் பதிவு செய்தது.

ஒருவரது தூக்கத்தை ஐந்து படி நிலைகளில் வைத்து ஆராயலாம். ஒருவர் தூங்கத் தொடங்கும் முதலாவது படிநிலை அயர்ந்து போகும் நிலை எனப்படும். மிகவும் குறைந்த தூக்கத்தைக் கொண்ட இந்த நிலையில், சீரற்ற EEGயும், விரைவான கண்ணடிப்புகளும் காணப்படும்.

இரண்டாவது படிநிலையில் சற்று ஆழமான தூக்கம் ஏற்படும். இங்கு நேரத்துக்கு நேரம் விரைவான அலைகள் வரும். மூன்றாவது படிநிலையில் இன்னும் ஆழமான மாற்றம், குறைந்த தூக்கம் ஏற்படும்.

நான்காவது படிநிலையில் வரும் மிக ஆழமான தூக்கத்தில் இருந்து ஒருவரை எழுப்புவது கடினம். அவரது பெயர் சொல்லி அழைத்தால், அல்லது அவரது குழந்தை அழுதால் மட்டும்அவரை இலகுவில் எழுப்பி விடலாம். EEG மிக ஒழுங்கானதாக இருக்கும்.

ஐந்தாவது படிநிலையில் மிக விரைவான கண்ணசைவுடன் ஏற்படும் நித்திரை REM எனப்படும். ஒரு இரவில் 4 அல்லது 5 முறை REM தூக்கம் ஏற்படலாம். இந்த நேரத்தில்தான் பொதுவாகக் கனவுகள் தோற்றுகின்றன. இதற்கு முன் வந்த நாலு படி நிலைகளும் NREM நித்திரை எனப்படும். ஒரு மணி நேரம் வரையில் ஆழ்ந்த நித்திரை செய்த பிறகு, முதலாவது REM நித்திரை தோன்றிச் சில நிமிடங்கள் நீடிக்கும். அதன் போது ஏற்படும் கண் அடிப்பு, மூடப்பட்ட கண் மடல்களுக்கூடாகவே சில வேளை தெரியும். ஒரு இரவு முழுவதும் REM - NREM வட்டங்கள் தொடரும். ஒரு வட்டம் முடிய 90 நிமிடங்கள் வரை எடுக்கலாம். பிற்பகுதியில் வரும் ஒரு REM சிலவேளை ஒரு மணி நேரத்தை எடுக்கலாம். NREM தூக்க நேரத்தில் உண்மையான அர்த்தமுள்ள சிந்தனைகள் தொடருகின்றன.

கனவுகள் அர்த்தமுள்ளவை என்றே சரித்திர காலம் தொட்டு மனிதன் கருதி வந்திருக்கிறான். ஆனால் ஆதி காலத்தில் இவை எதிர்காலத்தை எதிர்வு கூறுவன என்றும், கடவுளிடம் இருந்து வரும் செய்திகள் என்றும், கருதப்பட்டன. இடைக்காலத்தில் கனவுகள் அர்த்தமற்றவை என்று கருதப்பட்டன. இப்போது மீண்டும் உளவியல் ரீதியாகக் கனவுகள் அர்த்தம் உடையவை என்றே கருதப்படுகின்றன.

நாம் இப்போது எப்படி இருக்கிறோம் என்று சொல்பவை தான் கனவுகள் என்ற கருத்தை முன் வைத்தவர் சிக்மண்ட் புரோயிட் என்ற உளவியலாளர். 'கனவுகளின் வியாக்கியானங்கள்' என்ற தனது நூலில் அவர் "கனவுகள் என்பவை எமது சாதாரண நனவு நிலையில் பாவிக்கப்படும் மொழி அல்லாத இன்னொரு குறியீட்டு மொழியில் மிக ஆழமான அர்த்தமுள்ள செய்திகளைத் தருபவை" என்று குறிப்பிடுகிறார். இந்தக் கனவு மொழி கனவு காண்பவனின் அப்போதைய மனநிலையைக் குறியிடும். "கனவுகள் என்பவை நனவிலி மனதுக்கான ராஜபாதைகள்" என்றும் புரோயிட் கூறுகிறார். சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளாத சில பாலியல், வன்முறை உந்தல்களை வெளியிடும் ஒரு இடமாகவும் கனவு இடம் பெறுவதாகப் புரோயிட் கருதினார். கனவில் அவை இடம் பெறும் போது ஏனையோரின் விமர்சனம் தவிர்க்கப்படுகிறது. ஆகவே கனவு நனவிலி மனதுக்கான ஒரு கண்ணாடியாக மட்டுமல்ல, ஒரு முக்கிய வாழ்வு இசைவாக்கமாகவும் கருதப்படலாம்.

நித்திரை நேரத்தில் 20% நேரம் REM நித்திரையில் செலவாகிறது. இந்த நித்திரை குழப்பப்படும் ஒருவர் பகலில் பதற்றமடைந்து காணப்பட்டமை பரிசோதனைகள் மூலம் தெரியவந்தது. ஆகவே REM தூக்கம் எமது உளச் சமநிலைக்கு மிக முக்கியமானது என்பது சிலரின் கருத்து. வேறு

சிலரோ REM நித்திரை ஒரு உடற்றொழிலியல் தேவையே தவிர உளவியல் தேவை அல்ல என்றும் கருதுகிறார்கள். எது எப்படி இருப்பினும் ஒருவரின் கனவுலக மொழி இன்னொருவருக்குப் பிடிபடாமல் இருக்கலாம். கனவு கண்டவர் தான் தனது நனவிலி மனதுடன் தொடர்பு கொண்டு அதனை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அகமுக ஆளுமை உள்ளவர்களுக்குக் கனவு அதிகமாக நினைவுக்கு வரும். மனிதன் தன்னை ஒருமைப் படுத்துவதற்கு அவனுக்கு வழிகாட்டும் பாதையே கனவு என்பது பேர்ள்ஸ் என்பவரின் கருத்து. இன்னொரு வகையில் கூறுவதானால், "என்னில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் நானுக்கு, விழித்தெழும் உணர்வு கொண்ட நான் தரும் செய்தியே கனவு" எனலாம்.

ஆகவே கனவு என்னைக் கண்டு பிடித்து, என்னில் நான் இழந்த பகுதியை மீண்டும் ஒருமைப்படுத்தி, எனது ஆளுமையைக் கட்டி எழுப்ப உதவுகிறது.

தடை, கட்டுப்பாடு, அமுக்கம், பயம் போன்றவை காரணமாக எமது வாழ்வுப் பாதையில் சிதறி இருக்கும் பகுதிகளை மறுத்து, மறந்து, எமது அடிமனதில் புதைத்து வைத்துள்ளோம். இவை யாவும் மீண்டும் எங்கள் வாழ்வில் நுழைய அனுமதி கேட்கின்றன. பகல் வெளிச்சத்தின் போது, மனமானது எண்ணங்களையும் இயல்பூக்கங்களையும் பார்க்க மறுத்துத் தணிக்கை செய்து கட்டுப்படுத்தி வைத்துள்ளது. இவை இரவு நேரத்தூக்கத்தின் போது மாறுபட்ட உருவங்களின் நிழல்களாக வருகின்றன. எமது பயங்களும் தீர்க்கப்படாத ஆசைகளும் எமது வாழ்வின் கதைகளாக எம்மை மையப் பாத்திரமாகக் கொண்டு எழும்.

ஒருவருக்கு இருபெண்களில் யாரைத் திருமணம் செய்வது என்பதில் சிக்கல் இருந்தது. அவரது கனவில்

இரண்டு கிணறுகள் தோன்றின. ஒரு கிணறு கட்டுடன் காணப்பட்டாலும் அதில் உப்பு நீர் இருந்தது, மற்றைய கிணற்றுக்குக் கட்டில்லாவிட்டாலும் அதில் காணப்பட்டதோ நன்னீராகும். இந்தக் கனவு அந்த இரு பெண்களினதும் பல தன்மைகளைக் குறியீடாக உணர்த்துவதுடன், நல்ல நீரையே ஒருவர் குடிக்கலாம் என்பதால் ஒரு வகைத் தீர்வையும் முன் வைக்கிறது.

பொதுவாகப் பாலியல் தேவைகள் பாம்பு உருவெடுத்துக் கனவில் தோன்றுவதாக ஒரு கருத்து உண்டு. துப்பித் துப்பி இன்னும் துப்பி முடியவில்லை என்று கனவு காணும் ஒருவர் முடிவுறாத பாலியல் பிரச்சினைகள் கொண்டவராக இருக்கலாம். இறந்து போனவர்கள் கனவில் வந்தால், மனதைப் பொறுத்து அவரது விடயங்கள் இன்னும் முடிவுற வில்லை என்பதே பொருள்.

நித்திரையை நினைவு கொள்ளத்தக்க வகையில் கும்ப கர்ணன் என்ற ஒரு தனிக் கதாபாத்திரத்தையே உருவாக்கித் தந்தது எமது பழைய இலக்கியம். "நல்ல பொழுதை எல்லாம் தூங்கிக் கழித்தவர்கள் நாட்டைக் கெடுத்ததுடன் தானும் கெட்டார்" என்று தூக்கத்தால் ஏற்படும் இழப்பைக் கவிதை யில் வடித்தான் இக்காலக் கவிஞன் ஒருவன். நீண்ட காலம் தூங்காமல் இருந்து சாதனை நிலை நாட்டியவர்களுமுண்டு. தூக்கத்தைப் பெறுவதற்காக வாழ்வில் வேறு எதையும் இழக்கத் தயாராக இருப்பவர்களும் எம்மிடையே உண்டு.

"படிக்க முடியாமல் நித்திரை நித்திரையாக வருகிறதே! இச்சோதனை முடியும் வரையாவது நித்திரை வராதிருக்க ஏதாவது மாத்திரை தாருங்கள்" என்று டாக்டரைத் தேடிப் போகின்ற மாணவர்கள் பலர் இருக்கும் அதே வேளையில், சோதனை காலத்தில் நித்திரை வரவில்லை என்று தூக்க

மாத்திரைகளை விழுங்கித் தள்ளுகிற பலரும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். எங்கள் எல்லோரையும் இப்படிப் பல வகையில் ஆட்டிப் படைக்கிற தூக்க நேரம் ஆளுக்காள் மாறுபடுவது மிகத் தெளிவு.

நீங்கள் தூங்க வேண்டிய நேரம் எவ்வளவு என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது? நீங்கள் தேவைக்கு அதிகமாகத் தூங்குகிறீர்களா? அல்லது தேவையை விடக் குறைவாகவே தூங்குகிறீர்களா? எந்த விதமான மனத் திகைப்போ, சஞ்சலமோ, கவலையோ இல்லாத அமைதியான ஒரு காலத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறான ஒரு நாளில் நீங்கள் நித்திரை வரும்போது உறங்கச் சென்று அலார மணிக்கூடு எதுவுமின்றி நித்திரை விடும்போது எழுந்திருங்கள். இந்தத் தூக்க நேரமே பெரும்பாலும் உங்களுக்குத் தேவையான தூக்க நேரமாகும்.

வயது தேவையான நித்திரையின் அளவை மாற்றி அமைக்கிறது என்று கூறுவதை விட, நித்திரையின் ஆழத்தை மாற்றுகிறது என்பதே அதிகம் பொருத்தமாகும். குழந்தைகளில் காணப்படும் ஆழமான நித்திரை, கட்டிளமைப் பருவத்தில் குறைந்து, முதியவர்களில் அற்றுப்போகிறது. முதியவர்கள் பெரும்பாலும் பூனைத்தூக்கம் போடுபவர்களாகவே இருப்பார்கள். ஆகவே எவ்வளவுதான் நித்திரை செய்தாலும் முதியவர்கள் நித்திரையை ரசித்து அனுபவிப்பதில்லை என்றே கூறலாம்.

எட்டு மணி நேரமும் தொடர்ந்து நித்திரை செய்வதே சிறந்தது என்று கருதப்படுகிறது. துண்டு துண்டாக நித்திரை செய்து இந்த எட்டு மணி நேரத்தையும் பெறுபவர்கள் விரைவில் களைப்படைந்து உற்சாகம் குன்றிப் போவது அவதானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் போர் வீரர்கள்

செய்வது போல்.... எமது இதயம் செய்வது போல்.... அடிக்கடி ஆறுதல் எடுத்துக் கொண்டால்.. நாம் களைப்படைய முதல் ஆறுதல் எடுத்துக் கொண்டால்... எமது விழிப்பு நேரத்தினை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம் என்று "டேல் கானேஜி" கூறுகிறார். மாலை நேரத்தில் ஒரு கோழித்தூக்கம் போட்டு, அதன் பயனாய் இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருப்பவர்கள் எம்மத்தியில் இருக்கிறார்கள். இரண்டு நாள் வேலையைத் தான் ஒரு நாளிலே முடிப்பதற்குக் காரணமாய் அமைந்தது இந்த மாலை நேரத் தூக்கந்தான் என்று "வின்ஸ்ரன் சேர்ச்சில்" சொல்வாராம்.

ஒவ்வொரு நாளைய இருபத்து நாலு மணி நேரத்திலும் எமது உடல் இயக்கத்தில் ஓர் ஆவர்த்தன இயல்பு காணப்படுகின்றது. உடல் வெப்பநிலை, குருதியில் அதிரீனல் ஓமோன்களின் மட்டம் - இவைகளிலும் கூட இவ்வாறான ஒரு இயல்பு காணப்படுவதால், நாம் தூங்கச் செல்லும் நேரத்திலும் ஒழுங்கான ஒரு வழக்கத்தைக் கைப்பற்றுவது நல்லது. வழக்கமாக நித்திரைக்குச் செல்லும் நேரத்தில் ஒரு நண்பருடன் கதைத்துக் கொண்டிருந்த போது, தூக்கம் கண்ணைச் சுழற்றி அடித்ததும், நண்பர் சென்ற பிறகு படுக்கைக்குப் போய் தூக்கம் வராமல் தவித்ததும்.... நாம் எல்லாரும் பெரும்பாலும் பெற்ற அனுபவங்கள்தான். எமது இருபத்து நாலு மணிநேர ஆவர்த்தன வட்டத்தில் நித்திரைப்புள்ளி வந்து நாம் அதைக் கலைத்து விட்டதால், அது திரும்பிப் போய்விட்டதே இந்த அனுபவத்திற்குக் காரணமாகும்.

சிலருக்குப் புத்தகம் வாசித்தால் மட்டுமே நித்திரை வரும். வேறு சிலருக்கு டெலிவிஷன் பார்க்க வேண்டும். இன்னும் சிலருக்கோ, ரேடியோப் பாட்டுக் காதில் விழுந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு - சில

பெரியவர்களுக்குந்தான் - வாயில் எதையாவது மென்று கொண்டிருந்தால்தான் தூக்கம் அண்மிக்கும். இந்த நித்திரை உதவிகள் எல்லாம் பழக்கத்தினால் ஏற்படுத்தப்பட்டவையே!

தூங்கச் செல்லுமுன் ஒரு கோப்பை பால் அருந்தினால் நித்திரை சுலபமாக வந்துவிடும் என்பது ஒரு நம்பிக்கை. பாலில் காணப்படும், ஒரு அமினோ அமிலம் அதிக அளவில் உட்கொள்ளப்படும்போது... தசை நார்களை அது தளர வைக்கிறது. ஆகவே பாலுக்கும் நித்திரைக்கும் தொடர்பு இருப்பது விஞ்ஞான ரீதியாக உண்மையாக இருக்கலாம். மது, நரம்பு மையங்களை மந்தப்படுத்துமாதலால் பலருக்கு அது சுலபமாக நித்திரையை வரவழைக்கிறது. ஆயினும் சிலரை அது அரித்து அவர்களைத் தூண்டிவிடுவதால் நித்திரை செய்ய முடியாமல் போவதும் உண்டு. எப்படியும் அதிக அளவு மது நல்ல தூக்கத்தைக் கலைத்து விடும் என்பதே உண்மை.

நடு இரவில் திடீரென விழித்துக் கொண்டு, பின் நித்திரை வராமல் அவதிப்படுவது வயது போனவர்களில் சகஜமாகக் காணப்படும் வழக்கம். வாழ்க்கைப் போராட்டங்களும் அதனால் ஏற்படும் தகைப்புகளுமே இதற்குப் பெரும்பாலும் காரணமாகும். இந்த நேரங்களில் படுக்கையில் இருந்து கொண்டு நித்திரைக்குப் போராடுவதால் எந்தவித பயனுமில்லை. வாசித்தல், கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதல், அடுத்த நாளைய வேலைக்குத் தேவையான குறிப்புகளைத் தயார் செய்தல் போன்ற பயனுள்ள தகைப்பற்ற வேலைகளில் ஈடுபட இந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்தப் பழகிக் கொண்டால் மீண்டும் நித்திரை தானாக வரத் தொடங்கிவிடும்.

உலகின் எல்லா நாடுகளிலுமே தூக்க மாத்திரைகளின் பாவனை இப்போது அதிகரித்து வருகிறது. நோயாளிகளோ அல்லது வைத்தியர்களோ கூட இந்த மாத்திரைகளின்

கெடுதியை முற்றிலும் உணர்ந்து நடந்து கொள்வதாகத் தெரியவில்லை. ஒரு தூக்க மாத்திரையை நாம் அருந்தும் போது நமது தூக்கத்தில் மாத்திரமே ஒரு விளைவை ஏற்படுத்தப் போகிறது என்று நாம் கருதுவது முற்றிலும் தவறானதாகும். நுண்மதியின் தொழிற்பாட்டைக் குறைத்தல், நரம்பு மையங்களை மந்தப்படுத்தல் போன்ற பல விளைவுகள் நித்திரை விட்டெழுந்த பின்பும் கூட நிலைத்திருக்கின்றன. ஆகவே "பாபிற்றூரேற்" தூக்கத்தின் பின் வருகிற பகற் பொழுதும் கூட இவர்களுக்கு நல்ல முறையில் அமைய முடியாது. தூக்க மாத்திரைகளின் முக்கியமான தீங்கு யாதெனில், ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குத் தாங்கும் தன்மையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு மீண்டும் நித்திரை வராத நிலையை அடைந்து, மாத்திரையின் அளவை அதிகரித்துச் செல்லத் தூண்டப்படுதலாகும். இந்த நிலையே சிலரை மரண வாசல் வரை அழைத்துச் சென்று விடுகிறது.

ஆகவே நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கு ஒழுங்கான நித்திரைப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். அடிக்கடி நித்திரை நேரத்தை மாற்றாதீர்கள். கோப்பி, புகையிலை போன்ற தூண்டிகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நாள் தோறும் சிறிதளவு தேகாப்பியாசம் செய்யுங்கள். நிம்மதியாகத் தூங்குங்கள்.

(1980 இல் ஈழநாட்டில் வெளிவந்த கட்டுரை - மாற்றங்களுடன்)

உணர்வுகளும் மெய்ப்பாடுகளும்

எமது வாழ்வில் நாம் எப்போதும் நேரான உணர்வுகளை அனுபவிக்கவே விரும்புகிறோம். நேரான உணர்வுகளின் செறிவு சாதாரண அமைதியில் இருந்து பெரு மகிழ்வு வரை வேறுபடலாம். எதிர் மறையான உணர்வுகளை எமது வாழ்விலிருந்து விலக்கிவிடவே நாம் விரும்புகிறோம். அவை ஏமாற்றம் முதல் இழப்பு வரை வேறுபடும்.

உணர்வுகளுடன் சேர்ந்தவன் தான் மனிதன். உணர்வுகள் இன்றி மனிதன் வாழ முடியாது. உணர்வுகள் மிகுந்த பயன் தரக்கூடியவை. ஆகவே நாம் முழுக்க முழுக்க உணர்வுகளுடன் இயங்கும் மனிதராகத்தான் வாழ வேண்டும். அறிவு பூர்வமான சிந்தனைக்குப் பொறுப்பாக இருக்கின்ற எமது இடது மூளைய அரைக் கோளத்தை நாம் பெருமளவு வளர்த்துள்ளோம். ஆனால் உணர்வுகளுக்குப் பொறுப்பாக இருக்கிற வலது பக்கத்தைப் பற்றிப் போதிய கவனம் செலுத்தவில்லை. சித்திரம், சங்கீதம், நட்னம், நாடகம் போன்ற கலைகளும் அவை சார்ந்த உணர்வுகளும் தெய்வீகமும் வலது மூளைய அரைக் கோளத்தினால் கட்டுப்படுத்தப் படுகின்றன. அறிவும் உணர்வும் ஒன்றை ஒன்று ஈடு செய்து, ஒன்றை ஒன்று சமப்படுத்தி வாழ்வதே சிறந்த வாழ்வாகும்.

ஒரு காலத்தில் - பழைய காலத்தில் - உணர்வுகள் அனைத்துமே கெட்டவை என்ற ஒரு கருத்து இருந்தது. சற்றுப்

பிந்திய காலத்தில், உணர்வுகள் நல்லவையுமல்ல, தீயவையுமல்ல என்ற கருத்து எழுந்தது. தற்போது, உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி, உணர்வுகள் அனைத்துமே நல்லவை. உயிர் வாழ்வுக்கும் பயன் தருபவை. ஆனால் அவை சரியான இடத்தில், சரியான முறையில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

உணர்வுகளில் மிகச் சிறந்தது அன்பு. அதனால் தான் "அன்பும் சிவமும் இரண்டென்பர் அறிவிலார்" என்று திருமூலர் குறிப்பிட்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் எம்மில் பலர் அன்பு என்ற நிபந்தனை அற்ற உணர்வை, உயிருடன் அல்லவா புதைத்து விட்டோம்! எங்கள் உணர்வுகளை நாங்கள் மூடி மறைக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால் அவற்றுக்கு விழிப்பாக இருக்க வேண்டும். அவற்றை எங்களுடையவை என்று ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அவற்றோடு தொடர்பு கொண்டு, அவற்றை எதிர்நோக்கி அவற்றோடு வாழப் பழக வேண்டும். நிச்சயமாக அவற்றை அடக்கவோ, ஒடுக்கவோ வேண்டியதில்லை. நாம் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு எமது உணர்வுகளுக்கு விழிப்புணர்வு கொள்கிறோமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு எம்மிடம் மனிதத் தன்மை இருக்கும்.

இறுக்கமான நேரங்களில் எமக்கு என்ன நடக்கிறது என்பது எமக்குப் புரிய வேண்டும். உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொண்டு அவற்றின் மூல காரணங்களை அலசி ஆராய நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். எங்கள் உணர்வுகளுக்காக எங்களை நாங்கள் குற்றவாளிகள் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. எங்களைத் தண்டித்துக் கொள்ள வேண்டியதுமில்லை. அவை எங்களில் ஒரு பகுதி என்று அவற்றை ஏற்றுக் கொள்பவர்களாக நாம் ஆக வேண்டும்.

உணர்வுக்ள் அனைத்துக்கும் செறிவு உண்டு. உதாரணமாகக் கோபம் - மிகச் சிறிய உற்சாகம் தருகின்ற

கோபத்தில் இருந்து ஒரு மனிதக் கொலையைத் தூண்டுகிற கோபம் வரை அதன் செறிவில் வேறுபடலாம். அதே போல மகிழ்வு, ஒரு மெல்லிய, புன்னகை கூடத் தோன்றாத மகிழ்வில் இருந்து, உலகை மறக்கும் சந்தோஷம் வரை வேறுபடலாம்.

உணர்வுகள் அனைத்திற்கும் செயற்படத் தூண்டு மட்டம் ஒன்றும் இருக்கும். உணர்வுகளின் செறிவு கூடும்போது, செயற்பட விரும்பும் அளவில் மாற்றம் ஏற்படும். மகிழ்வு கூடினால் ஆடுவதற்கான விருப்பம் கூடும். கவலை கூடினாலோ, எதையும் செய்வதற்கான விருப்பம் குறையும்.

உணர்வுகள் அனைத்தும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு கொண்டவை. ஒன்றில் இருந்து ஒன்றாக மாறக்கூடியவை. அவற்றின் செறிவு இத்தொடர்புகளிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியது. சிறிய கோபம் துன்பம் தருவதில்லை. ஆனால் செறிவு கூடிய பெரிய கோபம் துன்பமானது. எதிர்பார்ப்பு, என்ன நடக்குமோ என்ற நிலை போன்றவை பொதுவாக இன்பமானவை. ஆயினும் சில வேளைகளில் அவற்றின் செறிவு கடும் துன்பமான ஒரு நிலையையும் உருவாக்கலாம். மிக மெதுவாகப் பூனை நடப்பது போல, அடி மனதில் நினைவு வருகின்ற ஒரு பழைய துன்பம், மிகச் சிறிய பயம் போன்றவை பொதுவாக இன்பமானவை.

உணர்வுகள் பொதுவாகச் சிக்கலானவை. நீண்ட கால வருத்தத்தின் பின் பாட்டி சாகும்போது, கவலையுடன் ஒரு ஆறுதலும் இருக்குமல்லவா? தேர்தலுக்குப் பின்னர் புதிதாகப் பதவி ஏற்கும் ஒரு ஜனாதிபதியின் உணர்வு என்னவாக இருக்கும்? பயம், எதிர்பார்ப்பு, மகிழ்வு, பெருமை, கவலை எல்லாம் சேர்ந்த ஒரு பெரும் கலவை உணர்வாகவே அது இருக்குமல்லவா? இப்படியே எமது வாழ்வின் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் நாம் கலவை உணர்வுகளுக்கு உள்ளாகி உள்ளோம்.

உணர்வுகள் எண்ணிலடங்காதவை என நாம் கூறினாலும் கோபம், பயம், கவலை, இன்பம் என்னும் நான்குந்தான் அடிப்படை உணர்வுகள் என உளவியல் கூறும். இந்த நான்கு உணர்வுகளும் செயற்படு தன்மையில் வீறு கூடியவை.

ஒருவர் தான் சென்று கொண்டிருக்கும் இலக்குப் பாதையில் தடை ஏற்படும் போது அவருக்குக் கோபம் உண்டாகிறது. பொதுவாக இத்தடை நீண்ட நேரம், அல்லது நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்குமாயின் பெரிய கோபம் வரும். அத்தடையை ஒருவர் பார்க்கும் கோணத்தைப் பொறுத்து உணர்வுச் செறிவின் அளவு வேறுபடலாம். இந்நேரத்தில் அத்தடை மீது வெறுப்பும் ஏற்படலாம். வெறுப்பில் இருந்து கோபத்தை வேறுபடுத்துவது கோபத்தின் வெடித்தல் இயல்புதான். கோபம், வேகமான, சிறிது நேரமே நிலைக்கின்ற, அதே சமயம் ஆழமான உணர்வு. தனது உடலுக்கு அல்லது உளத்துக்கு ஒரு அவமானம் அல்லது காயம் ஏற்படுத்தப் பட்டது என்று உணரும் போதும் கோபம் வரலாம். தான் சார்பாக அல்லாமல் தனது நண்பர், குடும்பம், உறவினர், குழு, இனம், நாடு, அரசியல் கட்சி போன்றவை சார்ந்தும் இந்தக் கோபம் எழலாம்.

உடலை அல்லது உள்ளத்தைப் பயப்படுத்தும் நிலைமை ஒன்றைக் கையாள முடியாத சூழ்நிலை வரும்போது உண்டாகும் உணர்வு பயம் ஆகும். அச்சுறுத்தல் ஒன்று உருவாகும் போது, தப்பித்துப் போகும் வழிகள் யாவும் அடைக்கப்படுமிடத்து, அல்லது கைவிடப்பட்ட நிலைமையை உணருமிடத்தும் பயம் வரும். மரத்தில் ஏறும் ஒரு பிள்ளையைப் பார்க்கும்போது தாய் பயப்படலாம். பிள்ளை பயப்படாதிருக்கலாம். ஆகவே பயம் ஏற்படுவதும், ஏற்படாதிருப்பதும், அந்த நிலைமையை நாம் எப்படிப் பார்க்கிறோம்

என்பதையும் பொறுத்தது. நீண்டகாலம் தொடர்ந்து நிலைக்கின்ற வலு அல்லது வீச்சம் குறைந்த ஒருவகைப் பயமே பதகளிப்பு எனப்படும்.

ஒரு மனிதரை அல்லது பெறுமதியான ஒரு பொருளை இழந்து போவதால் வரும் உணர்வு இழப்பு எனப்படும். இழந்தவர் அந்த மனிதருக்கு அல்லது அந்தப் பொருளுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்தார் என்பதைப் பொறுத்து அதன் செறிவு வேறுபடும். ஒருவரது பிள்ளையின் கண் பாதிக்கப்பட்டால் அது அவருக்குத் தனிப்பட்ட இழப்பாகவே தோன்றும். இழப்பைத் தொடர்ந்து முதலில் ஒரு உணர்ச்சியற்ற அதிர்ச்சி நிலை வரும். இதனை அடுத்து ஆழ்ந்த மனச் சோர்வு வரும். அத்துடன் இணைந்து பதற்றமும் பதகளிப்பும் இருக்கலாம். இதனால் நித்திரை இன்மை, பசியின்மை, சமூக நிகழ்வுகளில் இருந்து விடுபடுதல், விரைவில் ஆத்திரப்படுதல் போன்றவை ஏற்படலாம். இந்த மன நிலைகளின் செறிவு படிப்படியாகக் காலம் செல்லச் செல்லக் குறைந்து வரும். சில குறிப்பிட்ட நினைவூட்டும் நிகழ்வுகளின் போது மீண்டும் உணர்வுகள் மேற்பரப்புக்கு வரலாம்.

எதிர்பார்த்த இலக்கை அடைவதனால் ஏற்படும் ஒரு உணர்வு மகிழ்வாகும். இறுக்கமாய் இருந்த நிலைமையில் இருந்து ஒரு ஆறுதலைப் பெறுதல் இதனை அடுத்து வரும் மனோ நிலையாகும். திடீரென எதிர்பாராமல் ஏற்படும் நிலையும் அதன் முக்கியத்துவமும் மகிழ்வின் செறிவைக் கூட்டும்.

இழப்பை ஊடகப்படுத்தும் போது ஒருவர் அதிர்ச்சி, நம்பிக்கையின்மை, மனச் சோர்வு, மறத்தல், கோபம், குற்ற உணர்வு, அடக்குதல், நீங்குதல், ஏற்றுக் கொள்ளல் ஆகிய பல்வேறு நிலைகளுக்கூடாகப் பயணம் செய்ய வேண்டி இருக்கும்.

நீண்ட நேரம் நிலைத்து நிற்கும் ஒரு உணர்வு நிலையை நாம் பொதுவாக மனநிலை என்று கூறுவோம். உணர்வுடன் கண்சிவத்தல், வியர்த்தல், கண்ணில் நீர் வடிதல் போன்ற உடலியல் வெளிப்பாடுகளும் சேரும் போது அதனை மன எழுச்சி எனக் குறிப்பிடுவோம். புலன் உணர்வுகள் இவற்றில் இருந்து வேறுபட்டவை.

மன எழுச்சி ஒன்றின் போது முதலில் ஒரு அகவய உணர்வு தோன்றும். அதனைத் தொடர்ந்து தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதியின் செயற்பாட்டால் உடல் விளைவுகள் பல தோன்றும். முகத்தில் உணர்வுப் பிரதிபலிப்புகள் தோன்றும். இதன் பின் சில நடத்தைக் கோல மாற்றங்கள் தோன்றக்கூடும்.

மன எழுச்சிகள் ஏற்படுத்தும் தூண்டலால் பரிவு நரம்புத் தொகுதி பின்வரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும். இதயத் துடிப்பு வேகம் கூடும். வாய் உலரும், வியர்க்கும், குருதி அமுக்கம் கூடும், கண்மணி விரியும், இதற்கு மாறாகப் பர பரிவு நரம்புத் தொகுதியின் தொழிற்பாட்டினால் குருதி அமுக்கம் குறையும். மயங்கி விழ நேரிடும்.

தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதியானது முழு உடலிலும் தூண்டப்படுவதால் தான் உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன.

கோபம் ஏற்படும் போது எமது உடல் வெப்பநிலை மிகவும் அதிகரிக்கிறது. மகிழ்வு ஏற்படும் போது சிறிதளவு அதிகரிக்கிறது. பயம் ஏற்படும் போதோ உடல் வெப்பநிலை குறைந்து போகிறது.

உணர்வுகள் அனைத்திற்கும் அறிவு சார்ந்த ஒரு பெறுமதி உள்ளது. உயரமான ஒரு இடத்தில் இருந்து நாம் விரும்பி நீச்சல் குளத்திற்குள் குதிக்கும் போது ஏற்படும் பயம் குறைவானது. ஆனால் அதே அளவு உயரத்தில் இருந்து தவறுதலாகக் குளத்திற்குள் விழ நேர்ந்தால் ஏற்படும் பயம் மிகவும் அதிகமானது. மெரிகோ ரவுண்டில் நாம் விரும்பி ஏறிச்

சுற்றினால் மகிழ்வாயிருக்கும். தற்செயலாக ஒரு விபத்தில் அவ்வாறு சுற்ற நேர்ந்தால் பயமும் அதிர்ச்சியும் ஏற்படும். எமக்குச் சொல்லப்பட்ட ஒரு வசனம் பகடியா, உண்மையா என்பதைப் பொறுத்து அதனால் ஏற்படும் உணர்வு தலைகீழாக மாறலாம். எமது சொந்தப் பிள்ளை முகத்தில் துப்பினால் ஒரு வித உணர்வும், மனநோயாளி ஒருவர் துப்பினால் வேறு வித உணர்வும் ஏற்படும் என்பது எமக்குத் தெளிவாகத் தெரியும். நாம் கொள்ளும் நம்பிக்கையைப் பொறுத்து உணர்வுகளின் செறிவும் மாறலாம். எல். எஸ். டி போன்ற போதைப்பொருள் களை எடுப்பவர்களின் நம்பிக்கையைப் பொறுத்து அவர் களின் உணர்வுகள் வேறுபடுவது பற்றிப் பல சுவாரஸ்யமான கதைகள் உள்ளன.

சாதாரணமாக இருக்கும் ஒருவரைத் தூண்டினால் அவருக்கு வரும் கோபத்தை விட, அவருக்கு உடல் ரீதியான கடுமையான பயிற்சிகளைக் கொடுத்த பிறகு அதே முறையில் தூண்டினால் கூடிய அளவு கோபம் வரும் எனப் பரிசோதனை கள் காட்டுகின்றன.

சில வேளைகளில் நனவிலி மனதில் புதைந்துவிட்ட பல்வேறு விடயங்களால் ஒருவருக்கு ஏன் என்று தெரியாமலே நனவு நிலையில் பல்வேறு உணர்வுகள் தோன்றலாம்.

சிறிய வயதினருக்கும் பெரியவர்களுக்கும் இடையில் உணர்வுகளில் மாற்றம் ஏதும் இல்லை. ஆனால் அவர்களது எண்ணங்களுக்கும் அபிப்பிராயங்களுக்குமிடையில் மாறுபாடு கள் இருக்கலாம். பழைய அனுபவங்கள், எதிர்பார்ப்பு இவை காரணமாக ஒரே தூண்டலுக்கு வேறுபட்ட உணர்வுகள் தோன்றக்கூடும்.

விலங்குகளுக்கும் மனிதனுக்குமிடையில் உள்ள முக்கிய வேறுபாடு மனிதனுக்குச் சிரிக்கத் தெரிந்திருப்பது என்று பொதுவாகச் சொல்லப்படுவதுண்டு. ஆனால் முகப்

பிரதிபலிப்பைப் பொறுத்தவரையில் விலங்குகளுக்கும் எமக்கும் இடையில் அடிப்படை ஒற்றுமை உள்ளது. முகத்தின் உணர்வு மாறுவதால் உண்மையான மன உணர்வுகளும் மாறுகின்றன. ஆகவே முகத்தை எப்போதும் சந்தோஷமாக வைத்திருப்பது எமது உள ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது. எப்போதும் சிடுசிடுப்பாய் வைத்திருப்பது எமக்கு நாமே தீமையைத் தேடிக்கொள்ளும் வழிமுறை.

மனம் இறுகும் போது உடலும் இறுகுகிறது. ஆகவே உடலைத் தளரச் செய்வதன் மூலம் மனதையும் தளரச் செய்யலாம். சித்திரவதைகளால் இறுகிப் போய் உள்ளவர் களுக்கு சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுப்பது அவர்களது மன அழுத்தங்களையும் குறையச் செய்யும். ஆயினும் அவை வைத்திய ஆலோசனையின் கீழ்க் கவனமாகச் செய்யப்பட வேண்டும்.

ஆக்ரோஷம் என்றொரு பிரத்தியேகமான உணர்வு இருக்கிறது. இது ஒரு அடிப்படை உந்தலா என்பது கேள்விக் குறியாக இருப்பினும், தனி மனித ஆக்ரோஷம் சில சமயம் உலகையே அழித்து விடலாம். கோபத்தினுடைய ஒரு உச்ச எல்லையே ஆக்ரோஷம் எனக் கருதப்படுகிறது. பாலியல் தேவை, உணவுத் தேவை போன்ற அடிப்படைத் தேவைகள் தடுக்கப்படும் போது, ஆக்ரோஷம் தோன்றக்கூடும். விரக்தி, ஆக்ரோஷக் கொள்கை என ஒரு சிந்தனை உள்ளது. அதன்படி மக்களிடம் விரக்தி கூடுமேயானால் அப்போது ஒரு நாட்டில் வன்முறைகள் வெடிக்கும்.

மூளையின் சில சில பகுதிகளைக் குறிப்பாகத் தூண்டி னால், ஆக்ரோஷ உணர்வு வரும் என அறியப்பட்டுள்ளது. எலி பிடிப்பதை முன்னர் ஒரு போதும் செய்யாத பூனை கூட, மூளையின் குறித்த ஒரு பகுதியைத் தூண்டினால், எலியைப்

பிடித்து முள்ளந் தண்டை அறுத்துக் கொல்லுவது அவதானிக் கப்பட்டுள்ளது. குரங்குத் தலைவனை குறித்த பகுதியில் தூண்டினால், அவர் மற்றவர்களை அடித்தார். ஆனால் குரங்குகளில் மிகச் சிறிய குரங்கை அதே இடத்தில் தூண்டினாலோ அவர் ஒதுங்கிப் போனார். ஆகவே ஆக்ரோஷம் வெளிப்படும் விதம் அவரவர் சமூகச் செல்வாக்கையும் பொறுத்தது.

ஆக்ரோஷம் என்பது கற்றுக் கொள்ளும் ஒரு உணர்வு என்று இன்னொரு கருத்து உள்ளது. தனது தந்தையையோ அல்லது ஆசிரியரையோ பார்த்துப் பிள்ளை பல விடயங் களைப் பழகிக் கொள்வதை இங்கு எடுத்து நோக்கலாம். ஆகவேதான் தொலைக்காட்சியில் காட்டப்படும் வன்முறைச் சம்பவங்கள் சமூகத்தில் வன்முறையை அதிகரிப்பதாகச் சொல்லப்படுகிறது. மேற்கு நாடுகளின் பாடசாலைகளில் துப்பாக்கிச் சூடுகள் மிகச் சாதாரணமாக இடம்பெறத் தொடங்கி உள்ளன. பிள்ளைகளுடைய பார்த்துப் பழகும் இயல்பு தான் இதற்குக் காரணம் என்று கூறப்படுகிறது.

சீரமியம் அல்லது உளவளத்துணை செய்யப்படும்போது, உணர்வுகளின் வெளியேற்றத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. ஆக்ரோஷம் வெளிப்படுத்தப்படும் போது, மேலும் அதிகரிப்பதற்கான வாய்ப்புக்களும் உள்ளன. அடிக்க அடிக்க ஆத்திரம் கூடுவது உண்டு. வன்முறைப் படங்களைப் பார்க்கப் பார்க்க ஆக்ரோஷம் கூடுவது உண்டு. துக்கமான படம் பார்த்தால் துக்கம் ஆறும். ஆனால் சண்டைப் படம் பார்த்தாலோ ஆத்திரம் கூடும். ஆகவே சீரமியர் ஒருவர் சீரமிய நாடியின் ஆக்ரோஷத்தை வெளிப்படுத்துவது குறித்து அவரை வைத்தே முடிவு செய்ய வேண்டும் என்று கருதப் படுகிறது. உதை பந்து விளையாடுவதால் ஆக்ரோஷம் கூடுமா, குறையுமா என்பது தெளிவாகத் தெரியவில்லை.

ஆக்ரோஷமான சூழலில் இருந்து ஒருவரை அப்புறப் படுத்தலும், மீள வலியுறுத்தல் மூலம் அதனை அகற்றலும் நல்லது. சில வேளை கிளறக் கிளற ஆக்ரோஷம் கூடும். வெறுப்பு, கோபம் முதலிய உணர்வுகள் வடிகால் மூலம் சிறிதளவே தீர்க்கப்படும். சங்கீதம், நாடகம் போன்ற கலைகள் கூட இவற்றை ஆற்றுவதில் சிறிதளவு மட்டுமே பங்களிப்புச் செய்யும்.

உணர்வுகளுக்குச் சக்தி உண்டு என்று கருதப்படுகிறது. ஒருவரிடம் அன்பு செய்யும் போது - சக்தி பாய்கிறது. இதனால் உண்டாகும் பிணைப்பு மிகவும் ஆரோக்கியமானது. வெறுப்பு ஏற்படும் போது ஒரு மறைப் பிணைப்பு உருவாக்கப்படும்.

கோபம் அல்லது வெறுப்பு இருக்கும் போது, அதற்குள்ளே முற்றாக நீந்தி அதனை உணர வேண்டும். "நான் உன்னை மன்னித்தேன் போ" என்று எதிரிக்குச் சொல்லக் கூடிய மனம் நல்ல மனம். "என் மனதை விட்டு நீ நீங்கிவிடு" என்று சொல்லக்கூடிய மனம் நல்ல மனம். இவ்வாறு சொல்லுவதற்கு ஒருவருக்குப் பெருமளவு அகச் சக்தி வேண்டும்.

எப்படி இருப்பினும் உணர்வுகள் பற்றி உளவியல் விஞ்ஞானம் எமக்குத் தர வேண்டிய செய்திகள் இன்னும் நிறைய உள்ளன.

விமர்சனங்களை எதிர்கொள்வது எப்படி?

'செத்த நாயை யாரும் அடிப்பதில்லை' என்பதை மனதில் கொண்டு இந்தத் தலைப்பை மனதில் எடுத்துக் கொள்வோம். 'காய்த்த மரமே கல்லடி படும்' என்பது தமிழில் உள்ள பழமொழி. யார் செயற்பாடுகளில் அதிகம் ஈடுபடுகிறார்களோ அவர்களே அதிகம் விமர்சிக்கப்படுவார்கள் என்பது சரித்திரம் கண்ட உண்மை. உலகில் இன்றுவரை பிறந்துள்ளவர்களில் மிக அதிகமாய் விமர்சிக்கப்பட்டவர் யேசு பிரான். மகாத்மா காந்தி பற்றிய ஒரு விமர்சனமே அவரைக் கொலை செய்தவர்களைத் தூண்டியது. இந்தப் பெரிய மனிதர்கள் எல்லாம் கடுமையாக விமர்சிக்கப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்று தெரிவதனால் நாம் விமர்சிக்கப்படாதிருப்போம் என்று எதிர்பார்க்க முடியாது.

பொதுவாக மற்றவர்களை அதிகம் விமர்சிப்பவர்கள் மொத்தத்தில் மனச் சந்தோஷம் அற்றவர்களாக இருப்பார்கள். தங்கள் சொந்தக் குறைகளை மறைக்கவே குறை சொல்கிறார்கள். இந்த விடயத்தை விளங்கிக் கொண்டால், அவர்கள் மீது கோபம் கொள்ள முடியாது.

பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின் ஒரு முறை சொன்னார். "வாழ்வில் இரு விடயங்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. ஒன்று

இறப்பு மற்றது வரி." நாம் இவற்றோடு வேறு ஒன்றையும் சேர்த்துக் கொள்வோம். வாழ்வில் மூன்று விடயங்கள் தவிர்க்க முடியாதவை. ஒன்று இறப்பு, மற்றது வரி, இன்னொன்று விமர்சனம்.

ஆகவே நல்ல உளச்சமநிலை உள்ளவர்கள் விமர்சனங்களைக் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்வார்கள். விமர்சனங்களைப் பெருமளவில் இரண்டாகப் பிரிக்கலாம். ஒன்று மென்மையாகத் தனிமையில் சொல்லப்படுகின்ற பயன் தரக் கூடிய வகை. மற்றது மொட்டையாக, குரோத உணர்வுடன் பலர் அறியச் சொல்லப்படும் வகை. முதலாவது வகை பற்றிக் கட்டாயம் ஒருவர் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அத்தகைய நேர்மையான விமர்சனங்களைக் கடுமையாக ஆராய்ந்து அது குறித்துத் தெரிய வேண்டிய விடயங்களைத் தெரிந்து, செய்ய வேண்டிய மாற்றங்களைச் செய்து கொள்வதே புத்திசாலித்தனமானதாகும்.

ஏபிரகாம் லிங்கன், ஜனாதிபதியாக இருந்த காலத்தில் படைப் பிரிவுகளில் சில மாற்றங்களைச் செய்திருந்தார். அதுபற்றி அறிந்த 'ஸ்ரான்ரன்' என்ற அவரது போர்ச் செயற்பாட்டுச் செயலாளர், லிங்கனைப் 'படு முட்டாள்' என்று விமர்சித்தார். இந்த விடயம் லிங்கனுக்குத் தெரிய வந்து விட்டது. அவர் அது பற்றிக் கோபப்படவில்லை. "ஸ்ரான்ரன் அப்படிச் சொல்லியிருந்தால் அது சரியாகவே இருக்கும்", என்றார். உடனேயே ஸ்ரான்ரனுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர் அப்படிக் கூறியதற்கான காரணத்தைக் கேட்டறிந்து, தேவையான மாற்றங்களைச் செய்து கொண்டார்.

எங்களைப் பற்றி எங்கள் எதிரிகள் கூறுகிற கருத்துக்கள் அநேகமாக, உண்மையை நெருங்குவனவாக இருக்கும் என்று கூறப்படுகிறது. ஆகவே எங்கள் மீது கோபம்

உள்ளவர்கள் எங்களைப் பற்றி என்ன சொல்லுகிறார்கள் என்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஆனால் சொல்லப்படுகின்ற விமர்சனம் நேர்மையற்றது என்று தெரிந்தால், நீங்கள் அல்லது உங்கள் செயற்பாடுகள் பொறாமையைத் தூண்டியுள்ளன என்றே கொள்ள வேண்டும். பொறாமை மிகக் கடுமையான விமர்சனங்களைத் தூண்டக் கூடியது. அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில், உங்களால் முடிந்த ஆக உச்சமான விடயத்தைச் செய்யுங்கள். அதன் பிறகு ஒரு பழைய குடையை உங்கள் தலையை மூடிப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். விமர்சனம் என்ற மழை அதில் விழுந்து வழிந்து ஓடட்டும். கவலை கொள்ள வேண்டாம். தலையைப் பாதுகாத்துக் கொண்டால் சரிதான்.

எங்களுடைய எதிர்காலம், எங்களுடைய மன எழுச்சிச் சமநிலை, எங்கள் மகிழ்வு ஆகிய அனைத்தும் விமர்சனங்களை நாங்கள் எதிர்கொள்ளும் முறையிலேயே தங்கியுள்ளது என்பதை மறந்து போக வேண்டாம்.

விமர்சனங்களை எதிர்கொள்வது கடினமானதுதான். ஆனால் அவற்றை எமக்குப் பயனுள்ள வகையில் மாற்றிக் கொள்வதில்தான் எமது திறமை தங்கி உள்ளது. விமர்சனங்களை மூன்று மட்டங்களில் எதிர்கொள்ள வேண்டும். அவையாவன உணர்வு மட்டம், அறிவு மட்டம், செய்முறை மட்டம். இந்த மூன்று மட்டங்களில், உணர்வு மட்டத்தில் அணுகுவதே மிகவும் கடினமானது. விமர்சனங்களை உள்வாங்கி, எமக்குள் ஒரு அக அமைதியை ஏற்படுத்தக்கூடிய தன்மை எமக்கு இருக்குமாயின், விமர்சனங்கள் எம்மை நஞ்சூட்ட முடியாது. விமர்சனங்களால் எங்களைக் குழப்ப முடியுமாயின், அதை ஒரு பலவீனமாகக் கொண்டு எங்களைக் குழப்பப் பலர் காத்திருக்கிறார்கள். அதற்கு நாங்கள் இடமளிக்க முடியாது.

விமர்சனங்கள் எம்மைச் சிந்திக்கத் தூண்டுகின்றன. ஆகவே விமர்சனம் செய்பவர்களைப் பாராட்டி அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்வோம். அவர்களுக்கு ஏதாவது ஒரு வழியில் உதவ முடிந்தால், உதவுவோம்.

இன்னா செய்தாரை ஒறுத்தல் அவர் நாண
நன்னயம் செய்து விடல்

என்ற குறள் மிகவும் அர்த்தமுள்ளது.

விமர்சனத்திற்கு ஏதோ ஒரு வகையில், பதில் சொல்ல வேண்டி ஏற்பட்டால், அது குறித்த தரவுகளை மட்டும் கூறுங்கள். மனிதர்களைப் பற்றிக் கூறவேண்டாம்.

நாங்கள் அடிக்கடி சுய விமர்சனம் செய்பவர்களாக இருத்தல், விமர்சனங்களைக் கையாளக் கூடிய சிறந்த வழிமுறையாகும். "நாம் செய்த முட்டாள் தனமான செயற்பாடுகள்" என்ற பெயரில் ஒரு கோவை போடுவோம். அது எங்களை நாங்களே முகாமை செய்யப் பெரிதும் உதவும். எங்கள் வாழ்வில் நடைபெற்ற துரதிர்ஷ்டங்களுக்காக நாம் பலரையும் குறை சொல்வதுண்டு. ஆனால் பெரும்பாலும் எமது வாழ்வின் அதிர்ஷ்டக் குறைவுக்கு நாமே பொறுப்பாக இருப்போம்.

"எனது வீழ்ச்சிக்கு என்னைத்தவிர வேறு யாரையும் குறை சொல்ல முடியாது. நானே எனது முதல் எதிரி" என்று நெப்போலியன் ஒரு முறை குறிப்பிட்டான். பென் பிராங்க்ளின் என்பவர் ஒவ்வொரு நாள் மாலையிலும் தன்னைத் தான் சுய பரிசோதனை செய்பவராக இருந்தார். அதன் மூலம் தன்னிடத்தில் உள்ள பதின்மூன்று குறைபாடுகளை அவர் இனம் கண்டார்.

நேரத்தை வீண் விரயம் செய்தல் ஒன்று. சிறு பிரச்சினைகளுக்காகப் பெருமளவு சிரமப்படுதல் மற்றொன்று. மனிதர்களோடு தேவையற்ற விடயங்களுக்கு விவாதித்தலும் முரண்படுதலும் வேறொன்று. இவ்வாறு இனம் கண்டவற்றை ஒவ்வொன்றாகத் திருத்திவர முயன்றார். சில வருடங்களில் அவரது ஆளுமையில் பாரிய முன்னேற்றம் ஒன்று தோன்றியது.

'ஹோவெல்' எனப்படும் அமெரிக்கத் தொழிற்றுறை மனேஜர் ஆரம்பத்தில் ஒரு சாதாரண எழுதுநராக இருந்தவர். தான் சந்தித்த மனிதர்கள், செய்த வேலைகள் தொடர்பாக ஒரு புத்தகம் வைத்திருப்பாராம். சனிக்கிழமை மாலை வேளையில் அந்த வாரத்தின் வேலைகள் முழுவதையும் பரிசீலனை செய்து, தான் செய்த தவறுகளை இனம் கண்டு கொள்வாராம். மீண்டும் அந்தத் தவறுகள் நேராமல் பார்த்துக் கொள்வாராம். தனது வளர்ச்சிக்குத் தான் கையாண்ட இந்த முறைமையே காரணம் என்று 'ஹோவெல்' கூறுகிறார்.

எங்களிடத்தில் இப்படியான தவறுகள் இல்லையா? நாம் அவற்றை இனம் கண்டுள்ளோமா?

'எல்பேர்ட் கபாட்' என்பவர், "ஒவ்வொரு மனிதனும் ஒவ்வொரு நாளிலும் குறைந்தது ஐந்து நிமிட நேரமாவது முழு முட்டாளாகத் தொழிற்படுகிறான்" என்று கூறினார். உண்மையில் திறமைசாலியான மனிதன் மற்றவர்களின் விமர்சனங்களில் இருந்து நிறையக் கற்றுக் கொள்ள முயலுவான். வால்ற் வைற்மன் என்பவர் கேட்பார், "உங்களைப் பாராட்டுபவர் மத்தியில் இருந்து மட்டுந்தானா நீங்கள் நல்ல பாடங்களைப் படித்துக் கொண்டீர்கள்? அப்படியானால் உண்மையில் நீங்கள் முட்டாள் தான்".

எப்போதும், வாழ்விலே எங்களை விமர்சிக்கும் கடுமையான விமர்சகராக நாங்களே அமைய வேண்டும். அது மிக நல்லது. சாள்ஸ் டாவின் உலகம் முழுவதும் சுற்றி, "ஒறிஜின் ஒஃப் ஸ்பீசீஸ்" என்ற தனது நூலை எழுதி முடித்தார். அந்நூலுக்குக் கடும் விமர்சனம் வரும் என்று அவருக்குத் தெரியும். ஆகவே தானே மீண்டும் ஒவ்வொரு விடயங்களையும் நுணுக்கமாகச் சரி பார்க்கத் தொடங்கினார். சரியாகப் பதினைந்து வருடங்கள் இப்படித் தன்னைத் தானே திருத்திக் கொள்ளச் செலவிட்டார். அதன் பின்தான் அவர் அந்தநூலை வெளியிட்டார்.

இந்த நூற்றாண்டின் மிகச் சிறந்த விஞ்ஞான மேதையாகக் கருதப்படும் அல்பேர்ட் ஐன்ஸ்டீன் "எனது முடிவுகள் 99% ஆன நேரங்களில் தவறாகவே இருக்கின்றன" என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

ஆகவே இப்போது நாங்கள் செய்யும் செயற்பாடுகள் இன்னும் பத்து அல்லது இருபது வருடத்தில் எமக்கே தவறாகத் தோன்றக்கூடும். அதை இப்போது யாராவது சொன்னால் ஏன் நாங்கள் கோபப்படுகிறோம்?

எமது செயற்பாடுகளின் எதிர்பார்த்த விளைவுகள் சரியாக அமைந்தால், விமர்சனம் ஒன்றுஞ் செய்யாது. விளைவுகள் சரியாக அமையாவிட்டால், எமக்குக் கிடைத்த விமர்சனம் சரிதான் என்று ஏற்றுக் கொண்டு திருந்த வேண்டியதுதான். வேறு வழி என்ன?

கோபத்தைக் கையாளுவது எப்படி?

கோபம் ஒரு மனித உணர்வு. ஆகவே அது மனிதர்களுக்கு வரும், வரலாம். வரவேண்டும். ஆனால் மனிதனுக்கு நன்மை செய்வதற்காக உருவாகும் கோபத்தை உண்மையில் நன்மை செய்யும் வகையில் பயன்படுத்துவதில் தான் எமது திறமை தங்கியுள்ளது.

கோபம் கத்தியைப் போன்றது. கத்தி பழத்தையும் நறுக்கும், கழுத்தையும் அறுக்கும். பயன்படுத்துவோனின் தன்மையைப் பொறுத்து அது செய்யும் வேலை மாறுபடும். அதே போலக் கோபம் எமக்கும் எம்மைச் சூழ உள்ளவருக்கும் நன்மை செய்யப் போகிறதா, தீமை செய்யப்போகிறதா என்பது எமது அறிவின் செழுமையைப் பொறுத்து மாறுபடும்.

கோபம் என்ற உணர்வுக்கு நாம் எப்போதும் விழிப்புணர்வு கொண்டவர்களாக இருக்கிறோமா? பெரிய செறிவில் கோபம் வருவது உணரப்பட்டிருக்கலாம். சிலவேளை சிறிய செறிவில் வரும் போது உணரப் படாதிருக்கலாம்.

ஏனைய மனிதர்களுடன் பழகும் போது அவர்களுடன் நக்கலாகக் கதைத்தல், இரட்டை அர்த்தத்தில் கதைத்தல், அவர்களைக் கிண்டல் செய்தல், கேலி செய்தல், மற்றவர்களைப் புண்படுத்துவதில் இன்பம் காணுதல், மற்றவர்களுடன் அடிக்கடி பெரிய விவாதங்களில் ஈடுபடுதல்; உலகத்தில் நடைபெறும் பல விடயங்களைப் பொறுத்துக்

கொள்ள முடியாத தன்மை, மற்றைய மனிதர்களுடன் அதீத போட்டியில் ஈடுபடுதல், தாவரங்களின் பகுதிகளை வெட்டுவதில் அல்லது பிய்த்து எறிவதில் விருப்பம், பொருள்களை உடைப்பதில் விருப்பம் போன்ற இயல்புகள் ஒருவரிடத்தில் காணப்படுமாயின் அவருக்குள்ளே நனவிலி மனம் நிறையக் கோப உணர்வுகளால் நிரம்பி உள்ளது என்பது தெளிவாகும். ஆகவே இத்தகு இயல்புகள் எம்மிடத்தில் தோன்றத் தொடங்குமாயின், எங்கோ ஒரு சிறு கோபம் வெளிப்பட ஆரம்பிக்கிறது என உணர்ந்து அதை அடையாளம் காண முயல வேண்டும். எந்த விடயத்தில், அல்லது யார் மீதில் இந்தக் கோபம் ஏற்பட்டுள்ளது எனக் கண்டு கொள்ளல் மிகவும் முக்கியமாகும்.

சில வேளைகளில் ஒரு குறிப்பிட்ட மனிதரை நோக்கிச் செல்லும் போது எம்மிடத்தில் சில உணர்வுகள் தோன்றும். சுயபரிதாபம், ஆறுதல் இல்லாத ஒரு நிலை, பதற்றம், பயம், சோர்வு, பிடிவாதம், பெருமிதம், ஏதோ வகையில் சுகநலம் இன்றி இருப்பது போல் உணர்தல், அந்த இடத்தை விட்டு நீங்க வேண்டும் போல உணர்தல், மன்னிக்க முடியாதிருப்பது போல உணர்தல் போன்றவை காணப்பட்டால் அந்த மனிதர் மீது எமக்கு ஏதோ கோபம் இருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து அதை அடையாளங் கண்டு கொள்ள வேண்டும்.

கோபத்தை அடையாளம் கண்ட பிறகு நாம் அது குறித்துக் கோபமாக இருக்கிறோம் என்பதைக் கண்டு கொள்ள வேண்டும். அது புரியாவிடின், ஓய்வு நேரம் குடும்பம், வேலை, பாடசாலை, வணக்கஸ்தலம், சூழல், கடந்த கால வாழ்வு, நாட்டின் நிலைமை, உலகின் நிலைமை, கடவுள், நண்பர்கள், எதிர்கால வாழ்வு, உடல் உளநிலை என்று ஒவ்வொரு இடமாக அம்புக்குறியைத் தேடவிட்டுக் கொண்டு வந்தால் கோபம் உள்ள இடம் நினைவுக்கு வரக்கூடும்.

உங்கள் வாழ்வில் - முக்கியமாக உங்கள் குடும்பத்திலும், உங்கள் வேலைத்தளத்திலும், உங்களுடன் கூடிய நேரம் செலவிடுகின்ற பத்து மனிதர்களை ஒவ்வொருவராக எண்ணிப் பாருங்கள். அவர்களுடன் உங்களுக்குக் கோபம் இருக்கிறதா? அவர்களது மனம் புண்படும்படி ஏதும் கூறி உள்ளீர்களா? அப்படிக் கூறி இருந்தால் அவர்களிடம் உடனே மன்னிப்புக் கேட்கத் தயங்க வேண்டாம். அப்படிச் செய்வதற்கு மனம் தயக்கம் காட்டுமாயின், மன்னிப்புக் கேட்பதற்கான இறுதித் திகதி ஒன்றை நிர்ணயம் செய்து கொள்ளலாம்.

கோபம் வந்தவுடன் சில படிமுறைகளைக் கையாளுவதற்குத் தயாராக வேண்டும். முதலில் கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்படுவதில் எந்தத் தவறும் இல்லை என்பதை நினைவுபடுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அதனைத் தொடர்ந்து எமது கவனத்தைப் புதியதோர் திசையில் திருப்பிக் கொள்ள வேண்டும். எந்த விடயத்தின் மீது அல்லது யார் மீது கோபம் ஏற்பட்டதோ அதை விடுத்து மற்றோர் விடயமாகச் சிந்திக்கத் தொடங்க வேண்டும். இப்படிச் சிறிது நேரம் கழிந்த பின்னர், குறிப்பிட்ட முரண்பாட்டில் இருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொண்டு, மூன்றாம் ஆளாக நின்று அதனை உற்று நோக்க வேண்டும். முடிந்த வரை நேரான எண்ணங்களை மனதில் தோற்றுவிக்க வேண்டும். சங்கீதம் கேட்பதற்கு முடிந்தால் மிகவும் நல்லது. உளச் சக்தியை வேறு ஏதோ ஒரு வேலைக்குப் பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். வழக்கமாக எந்த வேலையைச் செய்கின்ற போது, ஒரு மகிழ்வு ஏற்படுமோ அதைச் செய்யலாம். உங்கள் வாழ்வில், உண்மையான நண்பர் என்று நீங்கள் கருதும் ஒருவருடன் சென்று கதைக்கலாம். அப்போது உங்களுக்கு அதிக கோபத்தைத் தூண்டிய இந்த விடயத்தைப் பற்றியும் கூறலாம். நண்பருடன் கதைத்த பிறகு, உங்களுடன் நீங்களே சிறிது நேரம் கதைத்துக் கொண்டிருக்

கலாம். அப்போது சிரிப்பு வந்தால் சிரிக்கலாம். அழுகை வந்தால் தாராளமாக அழலாம். இவ்வாறு ஓரளவு உணர்வுகளை வடிய விட்ட பிறகு, ஒரு மேசையில் அமர்ந்து, உங்களுக்குக் கோபம் ஊட்டிய அந்த விடயத்தைப் பற்றி ஏதோ ஒரு வடிவத்தில் எழுதலாம். அது கவிதையாக, சிறுகதையாக, நாவலாக, நாடகமாக அல்லது ஓவியமாக இருந்தால் மிகவும் சிறப்பாகும். அப்படி ஒரு சிறந்த கலை வடிவம் உருவாக்கப்படுமாயின், கோபம் பயனுள்ள முறையில் பயன்படுத்தப்பட்டதாகிறது. இதன் பிறகு உடலாலும், உள்ளத்தாலும் நிறைவாகத் தளர்வடையலாம்.

எந்த மனிதருடன் எமக்குக் கோபம் ஏற்பட்டதோ, அந்த மனிதரை மன்னித்து விடுவதே கோபத்தைக் கையாளக்கூடிய சிறந்த வழி முறையாகும். அதனை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் ஒரு படிமுறை உண்டு. நீங்கள் அவரை மன்னிக்க விரும்புகிறீர்கள் என்பதை முதலில் தீர்மானியுங்கள். மன்னிக்க விரும்புங்கள். மற்றவரைப் புண்படுத்துவதை நிறுத்துவதாக முடிவு செய்யுங்கள். அவரை மன்னிக்கும் அந்த அற்புதமான செயற்பாட்டை ஒத்திகை செய்து பாருங்கள். அதன்பின், குறித்த அந்த நபருடன் கதைப்பதற்கான நேரம் ஒன்றைக் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் உரையாடலின் போது அவருடனான மதிப்பைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள். அவருடன் கதைக்கும் நேரத்தில், அவரை நீங்கள் மன்னித்து விட்டதாக வெளிப்படையாகக் கூறுங்கள். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர் பெரும்பாலும் தன்பக்கமான சில நியாயங்களைக் கூறுவார். அவை உங்களுக்கு எவ்வளவு கஷ்டத்தைக் கொடுத்தாலும், அவற்றை உற்றுக் கேளுங்கள். கவனமாகக் கேளுங்கள். நீங்கள் அவருடன் கதைக்க விரும்பியதற்கான காரணத்தை அவருக்கு விளக்கிக் கூறுங்கள். நிறைவாக இது விடயம் இன்றுடன் முடியட்டும் என்று கூறி விடை பெறுங்கள்.

குறிப்பிட்ட ஒரு சம்பவம் தொடர்பாக உங்களுக்கு ஏற்பட்ட ஒரு கோபம் மிக நியாயமானது என்றும், அது குறித்து யாரையும் மன்னிக்க முடியாது என்றும், கட்டாயம் அது சார்பாக ஒரு நடவடிக்கை எடுக்கத்தான் வேண்டும் என்றும் நீங்கள் தீர்மானிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அப்படியானால் நீங்கள் நடவடிக்கையில் இறங்க முதல் பின்வரும் விடயங்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

யாரோ ஒருவருக்கு அல்லது பலருக்கு உண்மையில் தவறு அல்லது நேர்மையீனமான கொடுமை ஒன்று செய்யப்பட்டுள்ளதா? அவ்வாறு நடைபெற்றதற்கான எழுத்து மூலமான சான்றுகள் உள்ளனவா? நீங்கள் எடுக்க இருக்கும் நடவடிக்கை பற்றி மற்றும் ஓரிருவருடன் கதைத்து அவர்கள் அதை ஏற்றுக் கொண்டுள்ளார்களா? இந்த விடயத்தை நீங்கள் கையாளத் தொடங்கும் போது, உங்கள் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என நீங்கள் நம்புகிறீர்களா? உங்கள் வாழ்வில் உங்களுக்குள்ள ஏனைய பொறுப்புக்களை இந்த நடவடிக்கை பாதிக்காதா? உங்கள் வாழ்வின் கணப்பொழுதுகளில் அன்புக்கு நிறைய இடம் உண்டா? நீங்கள் எடுக்கும் இந்த நடவடிக்கை யாரோ ஒருவருக்கு அல்லது பலருக்கு நன்மையைக் கொண்டு வரக்கூடியதா? இது விடயம் தொடர்பாக நீங்கள் எடுக்கக் கூடிய தரவுகள் அனைத்தையும் பெற்றுக் கொண்டீர்களா? மேலே கேட்கப்பட்ட கேள்விகள் அனைத்திற்கும் 'ஆம்' என்பதே பதிலாயின், நீங்கள் தயங்காது, நடவடிக்கையில் இறங்கலாம்.

கோபம் வரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நாம் எடுக்க வேண்டிய சில முதலுதவி முறைகளும் உள்ளன. கடவுள் எல்லா விடயங்களையும் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறார் என்பதையும், அவருடைய கட்டுப்பாடு உலகில் முழுமையாகத்

தொழிற்படுகிறது என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள். நன்றியுணர்வுடனும், புகழுரைகளுடனும் கடவுளைப் பிரார்த்தியுங்கள். உலகிலும், உங்கள் மனதிலும் அமைதியும் மகிழ்வும் ஏற்பட வேண்டிப் பிரார்த்தியுங்கள். உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான சமயநூலைப் படியுங்கள். யாருடன் உங்களுக்குக் கோபம் ஏற்பட்டதோ, அவருடைய நன்மைக்காக இறைவனைப் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். இதனால் ஏற்படும் அமைதி உங்களுக்கு உதவும்.

முனிவர்கள் பலரைச் சாபம் போட வைத்த கோபம், இனிமேல் எமது கைகளில் பயன் தரப்போகிறது.

போதை

இப்போது தாம் உள்ள மனநிலையில் இருந்து, வேறொரு மனநிலைக்குச் செல்ல விரும்பும் பலர் போதைப் பொருள் களைப் பாவிக்க விரும்புகிறார்கள். மதுப்பாவனை, புகைத்தல், போதை மருந்துகளைப் பாவித்தல் ஆகிய மூன்றையும் போதைப் பொருள் பாவனை என்ற விடயத்திற்குள் அடக்கிக் கொள்கிறோம். மனிதனுடைய மனம் தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய விடயங்களுக்கு அப்பாற்பட்டுச் சம்பவங்கள் நடக்கும் போது, போதையைத் தேடுவது மிகவும் இயல்பாகி விட்டது. இன்னொரு வகையில் கூறப்போனால் பலவீனமான மனங்களே போதையைத் தேடுகின்றன என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. யதார்த்த நிலைமைகளை ஏற்றுக் கொண்டு அதற்குத் தகுந்தபடி தன்னை இசைவாக்கம் செய்து கொள்ளக்கூடிய வலிமையான, நலமான உள்ளம் உடையவர்கள் ஒரு போதும் போதையைத் தேடமாட்டார்கள்.

போதைப் பொருளைப் பாவிக்கும் ஒருவர் சிறிது காலத்தின் பின் அதற்குப் பழக்கப்பட்டும் போகிறார். அதனால் தான் அப்பொருளில் தங்கியிருப்பதாக நினைக்கிறார். தங்கியிருத்தல் என்பது ஒரு எண்ணம் மட்டுமே. அந்த எண்ணத்தில் இருந்து அவரால் விடுபட முடியுமாயின், குறித்த பொருள்களைப் பாவிப்பதில் இருந்து அவரால் விடுபட முடியும். புகைத்தல் இந்தத் தங்கியிருத்தல் நிலையோடு நின்று விடும். மது அல்லது போதை மருந்துகளைப் பாவிப்பவர்கள் இதற்கு

அடுத்த நிலையாகிய அடிமையாகும் நிலைக்கு விரைவில் இட்டுச் செல்லப்படுகிறார்கள். மது அல்லது போதை மருந்து எங்களை ஆட்சி செய்யத் தொடங்கும். பயங்கரமான நிலை இது. மதுப்பாவனை உள்ளவர்கள் ஏறத்தாழ இருபது முப்பது வருடப் பழக்கத்தின் பின் அதற்கு அடிமையாகும் நிலைக்கு வருகிறார்கள் என்றால், போதை மருந்து பாவிப்பவர்கள் ஒரு சில மாதங்களிலேயே அடிமையாகி விடுகிறார்கள்.

எமது மூளை ஹெரோயின் போன்ற ஒரு பொருளை இயல்பாக உற்பத்தி செய்கிறது. நாம் புறத்தே இருந்து ஹெரோயின் எடுக்கத் தொடங்குவோமாயின், இப்பொருளின் உற்பத்தி குறையத் தொடங்கும். அதனால் ஏற்படும் உணர்வைத் தாங்கிக் கொள்ள முடியாத நிலையில், நாம் மேலும் அதிக ஹெரோயின் எடுக்கத் தொடங்குவோம்.

இதனால் மூளையில் அதன் உற்பத்தி மேலும் குறையும். ஆகவே இது ஒரு அபாயகரமான நச்சுச் சுழல். அதன் பிடிக்குள் அகப்பட்டாலோ, அதைவிடப் பரிதாபகரமான நிலை வேறு இல்லை.

மதுவைப் பாவிக்கத் தொடங்கும் ஒருவர் ஆரம்பத்தில் அதனால் தூண்டப்படுவார். பீதி, பயம், மனத்தடைகள் போன்றவை அகற்றப்படுவதனால் அவர் உற்சாகமாக இருப்பது போலத் தோன்றுவார். இன்னும் சற்று அதிகமாக எடுக்கும் போது, மது ஒரு நோ நீக்கியாகத் தொழிற்படும். அந்த நிலைமையும் அவருக்குத் திருப்தியானதாகவே இருக்கும். இன்னும் அதிகமாக எடுக்கும் போது, செயற்பாடு கள் குறையத் தொடங்கும். அப்போது அமைதியான மனநிலை ஏற்படுவது போன்ற ஒரு தோற்றப்பாடு இருக்கும். இன்னும் கூடுதலாக எடுக்கும் போது பிதற்றல் நிலை தோன்றி, பிரக்ஞை அற்ற நிலை வந்து, ஆழ் தூக்கத்திற்குச் சென்று இறுதியில் இறப்பு ஏற்படும்.

விஸ்கி போன்ற ஒரு பானத்தில் 30ML எடுப்பதை ஒரு கோப்பை மது என்று கணிப்போமாயின், ஒரு கோப்பை மது உற்சாகம் தருவதாகக் கருதலாம். 3, 4 கோப்பைகள் எடுத்தால் தலை சுற்றத் தொடங்கும். 5 முதல் 9 கோப்பைகள் எடுத்தால் பார்வை மங்கும். 20 கோப்பைகள் எடுத்தாலோ மயக்கம் ஏற்படும். அதற்கு மேல் இறப்பதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் உள்ளன.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் மதுப்பாவனையில் ஈடுபடத் தொடங்குவது பெரும்பாலும் நண்பர்களுடன் ஒத்த செயற்பாட்டில் ஈடுபடும் விருப்பத்தினாலேயே ஆகும். சில சமயங்களில் பரிசோதனை செய்து பார்க்கும் ஆவலில் இவர்கள் ஒரு கோப்பை மது எடுக்கக்கூடும். சிறிதளவில் மது அருந்துவது ஒரு கௌரவம் என்று நினைக்கிற இளைஞர்களும் உள்ளனர். குறைந்த தொகையினரான இளைஞர்கள் விரக்தி போன்ற உளக் காரணங்களால் மதுப்பாவனையில் இறங்குகின்றனர்.

மத்திய வயதினரில் மதுப் பாவனை உள்ளவர்களை நாம் ஆராய்ந்து பார்ப்போமாயின், இளமையில் தொடங்கி விட முடியாது தவிப்பவர்களே அநேகமாக உள்ளனர். ஒரு சிலர் தமது மன வடுப் பாதிப்புக்களை மறுக்க, மறைக்க அல்லது மறக்க இவ்வயதில் குடிக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். இளம் வயதில் பெற்றோரின் கூடிய கட்டுப்பாட்டில் வளர்ந்த சிலரோ, தாம் இளம் வயதினர் போல நடந்து கொள்ள விரும்பும் உளப் பண்பினால் குடிக்கத் தொடங்குகின்றனர். வேறு சிலர் மத்திய வயதில் ஏற்படும் விரக்தி நிலைகளாலும் மற்றும் சிலர் ஒரு விதத் துறவு நிலையிலும் மதுப் பாவனைக்கு உட்படுவதாகக் கருதப்படுகிறது.

வேதனையில் இருந்து உடனே விடுதலை பெற விரும்பும் ஆளுமையுள்ளவர்களே பெரும்பாலும் போதை வஸ்துப் பாவனையில் ஈடுபடுகிறார்கள். போதை மருந்துகளில் அபின், ஹெரோயின், பெதடின் போன்றவையும் கொகேயிட்ஸ் எனப்படும் ஊக்கிகளும் எல். எஸ். டி.., கஞ்சா போன்ற இல்பொருள் காட்சி தரக்கூடிய பதார்த்தங்களும் அடங்கும். பெற்றோல், கற்பூரம், விக்ஸ் போன்ற வாசனைப் பொருள்களுக்கும் அடிமைப்படும் தன்மை இருப்பதால் அவற்றையும் போதைப் பொருள் என்ற வகைக்குள் அடக்கலாம் என்ற கருத்து உள்ளது.

போதை வஸ்துப் பாவனையில் ஆரம்பத்தில் இனம் காணக்கூடிய அறிகுறிகளாகப் பசி குறைவு, சோம்பல், மந்த நிலை, சாப்பிட விருப்பமின்மை போன்றவை இருக்கும். சிறிது காலத்தின் பின் கண் சிவத்தல், தாகம், கை நடுக்கம், கண்ணீர் வருதல், வாய் உலர்தல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும். மேலும் சிறிது காலத்தின் பின் விடயங்களில் கருத்தூன்ற முடியாமை, தேவையற்ற கதைகளில் அதிகம் ஈடுபடுதல் போன்ற உளம் சார்ந்த மாற்றங்கள் ஏற்படும். இந்நிலையில் இவர்கள் பெரும்பாலும் போதை பற்றிக் கதைக்க விரும்பமாட்டார்கள். அல்லது அதுபற்றிக் கதைப்பவருடன் எதிர்த்து வாதிடுவார்கள். அடிக்கடி கோபப்படுவதும், அடிக்கடி சோர்ந்து போவதும் சம்பந்தமற்றுச் சிரிப்பது அல்லது அழுவதும் இவர்களிடம் காணப்படக்கூடும். சமுதாயத்தில் இருந்து பெரும்பாலும் இவர்கள் ஒதுங்கிப் போவார்கள் என்பதால் சமுதாயத்தைக் குறைகூறும் தன்மையும், சமுதாய நிகழ்வுகளைக் குழப்பும் தன்மையும் இவர்களிடம் இருக்கும்.

போதையின் பிடியில் இருந்து ஒருவர் எவ்வாறு விடுபடலாம்? சம்பந்தப்பட்டவர் தான் விடுபடப் போவதாக முடிவு செய்ய வேண்டும். வேறு ஒருவரின் நிர்ப்பந்தத்தினால் அவர் அந்த முடிவுக்கு வருவாராயின், பின் அந்த முடிவில் இருந்து அவர் நழுவிப் போய்விடுவதற்கு நிறையச் சந்தர்ப்பம் உள்ளது.

போதையின் பிடியில் இருந்து ஒருவர் விடுபட வேண்டுமானால், உடல், உள, சமூக நிலைகளில் அவர் சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டும். உடலில் ஏறியிருக்கும் நச்சு நிலைமையை மாற்றி அமைப்பதற்கு முதலில் உதவி செய்யப்பட வேண்டும். அதன் பின்னர் அவருக்குச் செய்ய வேண்டிய உளவியல் சிகிச்சையில் சீர்மியம் மிக முக்கியமாக உதவக்கூடியது. சீர்மியர் போதையாளரை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சீர்மியர் அவருடன் நட்புப் பாராட்டுதலும், அவருடைய பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொள்ளலும் மிக முக்கியம். சீர்மியருடன் உரையாடும் பொழுதும் இவர்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் உண்மைக்குப் புறம்பான விடயங்களையே கூறுவார்களாயினும் போதிய நல்லுறவு நிலை ஏற்பட்ட பின்னரே அவர்களை எதிர்கொள்ளத் தொடங்க வேண்டும். போதை வஸ்துப் பாவனை உள்ளவர்கள் அடிக்கடி மாறும் ஆளுமை உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள் என்பதால், அவர்களைப் பூரண குணமடையச் செய்வது கடினம். இடையிடை வழுக்குவார்கள். வழுக்குகின்ற நிலையிலும் சீர்மியர் அவர்களைப் புரிந்து ஏற்றுக் கொண்டால் இலகுவில் விரும்பத்தக்க மாற்றம் ஒன்றைக் கொண்டு வரலாம்.

இவர்களுக்குக் குழு நிலையிலும் சீர்மியம் செய்யப் படலாம். குழுவினர் முன்னர் போதை வஸ்துப் பாவனையில் ஈடுபட்டுப் பின்னர் விடுவிக்கப்பட்டவர்களாய் இருந்தால், அதன் பயன் கூடுதலாக இருக்கும். இவர்களுக்கு நடத்தை மாற்றுச் சிகிச்சையும் செய்யப்படலாம். தளர் நிலைச் சிகிச்சைகளும் பெருமளவுக்கு உதவும்.

எப்படி இருப்பினும் போதை வஸ்துப் பழக்கத்திற்குள் அகப்படாதிருப்பதே மிகவும் புத்திசாலித்தனமான செயலாகும்.

விசித்திரமான ஞாபக சக்தி!

உங்கள் நாக்கு நுனி வரை வந்து நிற்கும் விடயம் நீங்கள் சொல்வதற்கு முன்னே மறந்து போய்விட்டதா? ஏதோ ஒரு பொருளை எடுப்பதற்காக அறையினுள்ளே சென்று விட்டு, எதை எடுப்பதற்காக வந்தோம் என்பதை மறந்து போய்த் திரும்பி வருகிறீர்களா? உங்களுக்கு மிக நன்றாகத் தெரிந்த ஒருவரின் பெயர் திடீரென்று மறந்து போய் விடுகிறதா? குறிப்பிட்ட அந்தப் பொருளை எங்கே வைத்தோம் என்று தெரியாமல் நாள் கணக்காய் மண்டையைப் போட்டுப் பிய்த்துக் கொள்கிறீர்களா? கவலைப்படாதீர்கள். மறந்து போவதும், மறந்து போவதையிட்டுக் கவலைப்படுவதும் மிக இயல்பானதுதான். எல்லா மனிதருக்கும் பொதுவானதுதான்.

உண்மையிலேயே உங்கள் மூளை மிக அபாரமான ஞாபக சக்தி உடையது. கோடிக் கணக்கான ரூபாய் மதிப்புள்ள கம்பியூட்டர்களால் சேகரித்துச் சேமித்து வைக்கக் கூடியதை விட மிக அதிகமான தகவல்களை உங்கள் மூளை சில கன அங்குலங்களில் சேகரித்து வைத்திருக்கிறது. பத்தின் பதினாறாம் அடுக்குகளில் உள்ள தகவல்களைச் சேகரித்து வைக்க மனித மூளையினால் முடியுமென்று ஓர் ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார். இதுவரை எந்த மனிதனும் அதனால் செய்யக்கூடிய வேலை முழுவதையும் செய்வித்துப் பயன் அடையவில்லை. ஆகவே நாங்கள் அடிக்கடி மறந்து

போகிறோம் என்பது விந்தையல்ல. எப்படி இவ்வளவு விடயங்களை நினைவு வைத்திருக்கிறோம் என்பதே பெரிய விந்தையாகும்.

குறுகிய கால நினைவு; நீண்டகால நினைவு என நினைவுகள் இருவகைப்படுகின்றன. ஒரு தொலைபேசி எண்ணைப் பார்த்தால், தொலைபேசி அழைப்பு முடியும் வரை மட்டுமே அந்த எண் எமக்கு நினைவிருக்கும். இந்தக் கட்டுரையை வாசிக்கும் போது, ஒவ்வொரு எழுத்துக்களையும் குறுகிய கால நினைவில் கொண்டே சொற்களை வாசிக்கிறீர்கள். பின் சொற்களைக் குறுகிய கால நினைவில் கொண்டு வசனம் முடியும் போது வசனத்தின் கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்கிறீர்கள். பிறகு அந்த வசனத்தின் எழுத்துக்களோ நினைவில் நிற்பதில்லை. இத்தகைய நினைவுகளே குறுகிய கால நினைவுகள் எனப்படும்.

குறுகிய கால நினைவுகள் ஒன்றுக்குப் பல முறை மீட்கப்படும் போது. அவை நீண்ட கால நினைவுகளாக மாறிச் சேமிக்கப்படுகின்றன. (உ+ம்:- முன் வீட்டு நண்பரின் பெயர்) இவ்வாறு நிரந்தரச் சேமிப்புக்கு அனுப்பப்பட்ட செய்திகள் சில வேளைகளில் மேற்பரப்புக்கு வரக் கஷ்டப்பட்டாலும், எப்போதும் அழியாமல் அடி அரங்கில் காணப்படும்.

உங்களுக்கு மிக நன்றாகத் தெரிந்த ஒரு மொழி, பத்து வருடங்களுக்குப் பாவிக்கப்படாமல் இருந்து விட்டால், எல்லாத் தகவல்களும் அறிவுகளும் இழக்கப்பட்டது போல் தோன்றும். ஆனால் அந்த மொழி பேசப்படுகின்ற சூழலில் ஒரு சில வாரங்கள் கழித்தோமாயின் மீண்டும் அது மிக நன்றாகவும் சகஜமாகவும் எம் வாயில் நுழைந்து விடும். ஆம்... அது நீண்டகால நினைவுகளில் சேமிக்கப்பட்ட விடயமல்லவா?

எமது மூளை சேமித்து வைத்திருக்கின்ற பெரும்பாலான தகவல்களைப் பற்றி எங்களுக்கு ஒன்றும் தெரியவில்லை என்பது உண்மைதான். ஆனால் விசேடமான சூழ்நிலைகளில் அவற்றை மேற்பரப்புக்குக் கொண்டு வர முடியும். "ஹிப்னாசிஸ்" சில வேளைகளில் சில நினைவுகளை மீள வைக்கிறது. மிகக் குறைந்த மின் அழுத்தம் கொண்ட மின்வாய்களினால் மூளையின் சில பாகங்களைத் தொடும் போது, அவை தூண்டப்பட்டு, நீண்டகாலமாக மறக்கப்பட்ட பல நினைவுகள் மீட்கப்படுவதை விஞ்ஞானிகள் அவதானித்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொரு விடயமும், ஒரு தனி இடத்தில் மாத்திரமன்றிப் பல இடங்களிலும் சேமித்து வைக்கப் பட்டிருப்பது போல் தோன்றுகிறது. சில வேளைகளில் ஒரு மூளையவரைக் கோளத்தின் அரைவாசி வெட்டி அகற்றப்பட்ட பின்னரும் கூட, நினைவாற்றல் பாதிக்கப்படாமல் இருந்தது. ஆனால் மூளையில் ஒரு பலமான அடி அல்லது ஒரு வலிமையான மின் அதிர்ச்சி நினைவுகள் பலவற்றை அழித்து விடுகிறது. பின்னர் பழைய நினைவுகள் படிப்படியாக மீளும் போது, முதலில் கற்கப்பட்ட நினைவுகளே முதலில் மீளுகின்றன. மூளை பாதிப்புக்குட்பட்டுப் பேசும் ஆற்றலை இழந்து விட்ட குழந்தை மீண்டும் பேச முயலும் போது, 'அ'விலிருந்து 'அம்மா' என்றே தொடங்குகிறது மறுபடியும்.

நினைவுகளை மீளக் கொண்டு வருவதில் தொடர்புகளும், சூழ்நிலை சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்வுகளும் முக்கியமான இடம் வகிக்கின்றன. யாழ்ப்பாணம் பஸ் தரிப்பு நிலையத்தில் உங்களுக்குப் பின்னால் நின்று உங்களைப் பார்த்துச் சிரிக்கிற அந்த மனிதரை உங்களுக்கு ஞாபகம் வரவில்லையா? தவறு உங்களிடம் அல்ல. அவரை வழக்கமாகக் காணுகிற, நியூ மார்க்கற் கடையில் கண்டிருந்தால், அந்தக் கடைக்காரரை நீங்கள் அடையாளம் கண்டிருப்பீர்கள். இடம் மாறியவுடன் நினைவு தடுமாறுவது இயற்கையே!

குறுகிய கால நினைவுகள் மின்னியல்பு உடையவை என்றும் ஒரு கருத்து நிலவுகிறது. RNA நினைவாற்றலுடன் சம்பந்தப்படுவதாகச் சிலர் கருதுகிறார்கள். மூளையில் உள்ள கோடிக் கணக்கான நரம்புக் கலங்களில் காணப்படும் RNA என்ன புரதத்தை, என்ன அளவில் தயாரிக்க வேண்டும் என்று நிர்ணயிப்பதாகவும், இதன் மூலம் கலங்களில் ஏற்படும் சிறுமாற்றங்களே, சிறு ஞாபகத்துண்டுகளாகச் சேமிக்கப்படுவதாகவும் இவர்கள் நம்புகிறார்கள். மூளைப் புரதங்களின் தனி இனத்துவம், ஞாபகத்தில் முக்கிய இடம் வகிப்பது பலரும் ஏற்றுக் கொண்ட உண்மையாகும். ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைச் செய்வதற்குப் பழக்கப்பட்ட சுண்டெலிகளுக்கு, புரதத் தொகுப்பைத் தடை செய்யக்கூடிய நுண்ணுயிர் கொல்லிகள் கொடுக்கப்பட்டபோது, பழக்கமான அந்தச் செயலைச் செய்ய அவை மறந்து விட்டன என்ற பரிசோதனை அவதானம் இந்த முடிவை மேலும் உறுதிப்படுத்துகிறது.

ஞாபகம் என்பது இரசாயன முறையில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கிறதாயின் அது எவ்வாறு நினைவுக்கு மீட்கப்படுகிறது என்பதே எம்முன் இப்போது உள்ள பிரச்சினையாகும். இக்கேள்வியின் பதில் இன்னும் எமக்கு இருட்டாகவே தோன்றினாலும், மூளையில் தன்னிச்சையாக நிகழுகின்ற சிறிய மின் தொழிற்பாடுகளே நினைவுகள் மீட்கப்படுவதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம்.

ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்? நினைவாற்றலை விருத்தி செய்யும் மாத்திரைகளைக் கண்டு பிடிப்பதற்காகப் பல ஆராய்ச்சிகள் நடத்தப்படுகின்றன. ஒரு காலத்தில் அவ்வாறான மாத்திரைகள் விஞ்ஞானிகளால் மனிதனுக்கு வழங்கப்படும் என்ற நம்பிக்கையும் எமக்கு உண்டு. ஆனால் அவற்றின் பின் விளைவுகள் எவ்வாறு இருக்குமோ?

வயது போகும் போது நினைவாற்றல் மிகக் குறைந்து போகிறது என்பது மனித வர்க்கத்தின் ஒரு பெரிய குறையாகும். கிட்டத்தட்ட 35-40 வயதின் பின், ஒரு நாளில் இறந்து அழிந்து போகும் ஒரு இலட்சம் மூளையின் நரம்புக் கலங்கள் மீட்கப்படுவதில்லை என்ற உண்மை இந்த இழப்பிற்கு முக்கிய காரணமாய் இருக்கலாம். அத்துடன் மூளைக்குக் குருதி கொண்டு செல்லும் நாடிகள் நாளடைவில் தடிப்பதனால், மூளைக் கலங்களுக்கான உணவு வழங்கல் பாதிக்கப் படுவதும் ஒரு காரணமாய் இருக்கலாம். வயது போனவர்கள் பெரும்பாலும் அண்மையில் நடைபெற்ற நிகழ்வுகளை மறந்து விட்டாலும், பழைய கால நினைவுகள் தெளிவாக இருப்பதாகப் பெருமை அடித்துக் கொள்வார்கள். பழைய நினைவுகள் பலமுறை மீட்கப்பட்டவை என்பதனால் தெளிவாக இருக்கக்கூடும். போதிய ஒட்சிசன் கலங்களுக்குக் கிடைக்காமல் போவதே, குறுகிய கால நினைவுகள் வயது போகப் போக விரைவில் அழிந்து போகக் காரணமாகும் என்று உளவியல் அறிஞர்கள் நம்புகிறார்கள். வயது சென்ற பிறகு இதயமும் வலுவுடன் துடிப்பதில்லைத்தானே!

ஆகவே, ஞாபகத்திறனை விருத்தி செய்ய விரும்புகிற நாங்கள் அதற்கான மாத்திரைகள் கண்டு பிடிக்கப்படும் வரை, நிறைய வாசிக்கலாம், அவதானிக்கலாம், படிக்கலாம். உடலைப் போலவே மூளையும் பயிற்சிக்கு அடிமையாகிறது. உள்ளத்தை எப்போதும், துடிதுடிப்புடனும், சுறுசுறுப்புடனும் வைத்திருக்கும் திறமை, உள்ளவர்களுக்கு ஞாபக மறதி குறைவாகும்.

(3-2-80 இல் ஈழநாட்டில் வெளிவந்த கட்டுரை
- மாற்றங்களுடன்)

திடகாத்திரமான உள்ளம்

"நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்" என்பது பழமொழி. எமது உடல் நோயற்றுத் திடகாத்திரமாக இருப்பது ஒரு அமைதியான வாழ்வுக்கு எவ்வளவு முக்கியமோ, அதேயளவு எமது உள்ளம் திடகாத்திரமாய் இருப்பதும் முக்கியமாகும். உடல் திடகாத்திரம் குறைந்து நோய் வாய்ப்படுவதனால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்கு உடற்கூற்று வைத்தியர்கள் சுலபமாய் வைத்தியம் செய்திடுவர். ஆனால் உள்ளம் திடகாத்திரம் குறைந்து நோய் வாய்ப்படும் போது ஏற்படும் சிக்கல்கள் அபாயகரமானவை. அவைகளைத் தீர்ப்பதும் கடினமானது.

"டெல்பி" நகரில் அமைந்துள்ள "அப்பலோ" தெய்வத்தின் கோயில் முகப்பில் "உனை நீ அறி" என்ற வாக்கியம் பொறிக்கப்பட்டுள்ளதாம். மனித வாழ்வில் எல்லா வெற்றிகளையும் சந்தோஷங்களையும் ஏற்படுத்தும் "விதி" இந்த "உனை நீ அறி" தான்.

எங்களை நாங்கள் சரியாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு எங்கள் வாழ்க்கை இரண்டு அடிப்படை உந்தல்களுக்கிடையில் போராடிக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை முதலில் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்; வாழ்வதற்கான உந்தல் அல்லது உயிரோடு இருப்பதற்கான உந்தல் என்பது ஒன்று. இது நாங்கள் நினைக்கின்ற, பேசுகின்ற, தொழிற்படுகின்ற எல்லாச் செயல்களுக்கும் அடிப்படையாக விளங்கு

கிறது. இதற்கு எதிராக "எம்மை அழிக்க முனையும் உந்தல்" ஒன்றும் எம்முள் எப்போதும் வேலை செய்து கொண்டிருப்பது எம்மில் பலருக்குத் தெரியாது.

ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்திலாவது தன்னை - தனது முன்னேற்றத்தைத் தானே அழித்துக் கொள்ளாத மனிதன் நூறில் ஒருவனாவது இருக்கமாட்டான் என, "நித்திரை விட்டெழு, வாழ்" என்ற தனது நூலில் 'டொரத்தியா பிராண்டே' கூறுகிறார்.

இந்தியாவில் புத்திஜீவிகளுக்கிடையில் கர்ண பரம்பரையாக ஒரு கதை உலாவுகிறது. பிரம்மா மனிதனைப் படைத்து முடியும் தறுவாயில் அவனுக்குத் திருப்தியையும், முழு மன நிறைவையும் கொடுக்க ஆயத்தமானாராம். அப்போது முழு முதற் கடவுளாகிய சிவபெருமான் பிரம்மாவின் கரங்களைப் பற்றித் தடுத்து விட்டுப் பின்வருமாறு கூறினாராம். "இதை மட்டும் நீ அவனுக்குக் கொடுத்தாயானால் தன்னைத் தானே அறிந்து கொள்ளும் மகிழ்வை நீ அவனிடமிருந்து பறித்தவனாவாய்".

இதைக்கேட்ட பின்னர் பிரம்மா மனிதனுக்கு இவற்றை வழங்கவில்லையாம். 'தன்னைத்தானே அறிந்து மன நிறைவைப் பெறுவதே மனித வாழ்வின் இலட்சியமாகும்' என்பதே இக்கதையின் உட்கருத்தாகும். இதை எவ்வாறு ஒரு மனிதன் அடைகிறான் அல்லது அடைய முயற்சி செய்கிறான் என்பதிலேயே அவனது உள்ளத்தின் திடகாத்திரம் அல்லது உள்ளத்து முதிர்ச்சி தங்கியிருக்கிறது.

வெற்றியை நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கும் பாதையிலே ஏற்படக்கூடிய தற்காலிகமான தோல்விகளைத் தவிர்க்க முடியாதவை என ஒரு உளத்திடகாத்திரமுள்ள மனிதன் புரிந்து கொள்கிறான். ஆகவே இந்தத் தோல்விகளை அவன் மனநிறைவுடன் ஏற்றுக் கொள்கிறான். 'ரெனிசன்' கூறுவது போல எங்களில் யாரும் குறிக்கோளில்லாத

பாதங்களுடன் நடந்து கொண்டிருக்கவில்லை. ஆனால் இந்தக் குறிக்கோள்களை நாங்களேதான் தெரிவுசெய்து கொள்கிறோம் என்பதும், நாங்கள் எதை நினைக்கிறோமோ அதன்படியே ஆகிறோம் என்பதுமே முக்கியமானது. அடைய முடியாத குறிக்கோள்களை மடைத்தனமாகச் சுமந்து கொண்டு மனம் நொந்து அலைகிறோமா அல்லது எட்டக்கூடிய உயரத்தில் உள்ள இலட்சியங்களுக்காக மன நிறைவுடன் போராடி மகிழ்கிறோமா என்பது எங்களைப் பொறுத்தது.

வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாகத் தீர்த்துக் கொள்ளும் ஆற்றல் உளத்திடகாத்திரம் உடைய மனிதனிடத்தில் காணப்படும். பிரச்சினைகள் உருவாகும் போதே அவன் அவற்றைத் தீர்த்துக் கொள்கிறான். நாளைக்கு வரப்போகும் பிரச்சினைகளைப்பற்றி இன்றைக்கு வருந்துவதால் அல்லது கவலைப்படுவதால் அவற்றைத் தீர்த்து விட முடியாது என்பதை அவன் நன்கு அறிவான். பிரச்சினைகளை அவை உருவாக முதலே தடுக்க அவன் முயலுவதில்லை என்பதல்ல இதன் கருத்து. திட்டமிடுதல் என்பதற்கும் கவலைப்படுதல் என்பதற்கும் இடையில் எவ்வளவு வேறுபாடுகள் உள்ளன என்பதை இச்சந்தர்ப்பத்தில் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நாளை வரப்போகும் பிரச்சினையை எப்படித் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் அல்லது தீர்த்துக் கொள்ளலாம் என்பதைபிட்டு இன்று திட்டமிடலாம். ஆனால் அதைப்பற்றி இன்று கவலைப்படுவது எந்தப் பயனையும் அளிக்காது. பகற்கனவு காண்பதாலேயோ அல்லது பிரச்சினைகளை விட்டு விலகி ஓடுவதாலோ பிரச்சினைகள் தீர்க்கப் பட்டதாகச் சரித்திரம் இல்லை. நல்ல உளத்திடகாத்திர முள்ள மனிதன் தனக்குப் புதிதாக வரும் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்கிறான். அதைத் தீர்ப்பதற்குத் தன்னால் முடிந்தவற்றைச் செய்கிறான். பின்னர் அது பற்றிக் கவலைப் படாமல் திருப்தி கொள்கிறான்.

நல்ல உளத்திடமும், சந்தோஷமும் ஒரு நாணயத்தின் இரண்டு பக்கங்கள் போன்றவை. நல்ல உளத்திடகாத்திர முள்ள மனிதன் முற்றாகத் திருப்தி உள்ளவனாக இருப்பான் என்பதல்ல இதன் கருத்து. தனது மனதின் உள்ளே, மிக அடியிலே அவன் தன்னைப்பற்றி ஒரு உயர்ந்த விம்பம் வைத்திருக்கிறான் என்பதே இதன் கருத்தாகும். உங்களைப் பற்றி நீங்களே மிகத் தாழ்வான ஒரு அபிப்பிராயம் வைத்துக் கொண்டு, எந்த ஒரு திருப்திகரமான முன்னேற்றமான காரியத்தையும் செய்ய முடியாது. உங்களை நீங்களே வெறுத்துக் கொண்டால், உங்கள் ஆற்றல்கள் குறைந்து விடும். உங்கள் உடல் திடகாத்திரமும், உளத்திட காத்திரமும் பெருமளவில் அழிக்கப்பட்டுவிடும். ஆகவே, இனிமேலாவது நீங்கள் உங்களை விரும்பப் பழக வேண்டும். வேறு எவரையும் விட நீங்களே உங்களை நன்றாகக் காதலிக்க வேண்டும்.

நல்ல உளத்திடம் உடைய மனிதன் எப்படித் தனது குறைபாடுகளையும், பலவீனங்களையும் தானே பொறுத்துக் கொள்கிறானோ அப்படியே மற்றவர்களின் குறைகளையும் பலவீனங்களையும் பொறுத்துக் கொள்கிறான். குறைபாடு இல்லாத மனிதர் உலகில் இல்லை என்பதை இவன் நன்கு தெரிந்து வைத்திருக்கிறான். தான் கட்டளை இட, மற்றவர்கள் அதற்குப் பணிய வேண்டும் என்று இவன் ஒருபோதும் விரும்புவதில்லை. இதனால் இவன் மற்றவர்களாலும் கட்டளை இடப்படுவதில்லை. மற்றவர்களின் நல்ல இயல்புகளை நினைப்பதிலும், அவர்களுக்கு ஆர்வமுள்ள விடயங்களைப் பற்றி அறிவதிலும் இவன் அக்கறை காட்டுகிறான். இதனால் இவனது நட்பை இழப்பது மற்றவர்களுக்கு அரிதாக இருக்கிறது. ஆகவே இவனது நட்புக்கள் எல்லாம் நெடுங் காலம் நிலைப்பவையாக இருக்கின்றன.

திடமான உளம் கொண்ட மனிதன் தனது எதிர் காலத்தை ஒழுங்கான முறையில் திட்டமிடுகிறான். ஆனாலும் நிச்சயமற்ற எதிர்காலத்தையிட்டு இவன் பயம் கொள்வதில்லை. வாழ்க்கை என்பது மாறிக் கொண்டிருப்பது என்பதை இவன் உணர்கிறான். ஆகவே மாற்றங்களை மகிழ்ந்து வரவேற்கிறான். தனது எதிர்காலத்தைப்பற்றி வடிவாகத் திட்டமிடுவதனால், தான் போய்ச் சேர வேண்டிய முடிவிடத்தைப் பற்றி, இவன் நன்றாக அறிந்து வைத்திருக்கிறான். எதிர்காலத் திட்டம் இல்லாத ஏராளமான மக்கள் தாங்கள் எங்கே பயணம் செய்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதைப்பற்றி அறியாமலே நடந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சிறந்த உள ஆரோக்கியமுள்ளவன் வாழ்க்கைப் பாதையிலே சில தீர்மானங்களை எடுக்கிறான். இதில் தவறு ஏற்படும் போது அவற்றைத் தவறென்று ஏற்றுக் கொள்கிறான். ஆனால் தான் தவறு செய்து விட்டதற்காகவோ அல்லது தவறான தீர்மானத்தை எடுத்துவிட்டதற்காகவோ அவன் காலம் பூராவும் நினைத்து நினைத்துக் கவலைப்படுவதில்லை. வாழ்வில் மறுமுறை அதே தவறைச் செய்வதில்லை என்று தீர்மானம் எடுத்துக் கொண்டு அத்துடன் அமைதி பெறுகிறான். இதனால் அவனது தவறுகளே வாழ்க்கையில் அவனுக்குப் பெரும் இலாபத்தை ஈட்டித்தந்து விடுகின்றன.

ஆகவே சுருக்கமாகச் சொன்னால், நல்ல உளத்திடம் உள்ளவன் தன்னால் முடிந்ததைச் செய்கிறான். தனது செயற்பாட்டில் திருப்தி ஏற்படாவிட்டால், அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் மறுமுறை திறமையாகச் செய்ய முயற்சி செய்கிறான். தன்னால் செய்து முடிக்கப்படக்கூடிய இலட்சியங்களைப் பற்றியே நினைக்கிறான். அதை நோக்கி வேகமாக இயங்குகிறான். சந்திரனை இறக்கிப் பூமிக்குக் கொண்டு வர வேண்டும் என்று அவன் ஒருபோதும் முயலுவதில்லை. அதனால் அவன் வாழ்வில் எப்போதும் அமைதி நிலவுகிறது.

உளவியல் சார்ந்த எழுத்துக்களாலும்
அவற்றினை எழுதிய முறைமையினாலும்
இன்றைய இலக்கியத்தில் அதிகளவில்
வெற்றி பெற்றிருப்பவர் திருமதி கோகிலா மகேந்திரன்.
சமூகப் பிரச்சினைகளைப் பகுப்பாய்ந்து
சிறுகதை, நாவல், நாடகம், கட்டுரைகள்
எனப் பல பரிமாணங்களிலும்
இவர் ஆற்றிய பங்களிப்பு அதிர்வு மிக்கது.
ஆங்கிலத்தில் ஆழமான பரிச்சயமற்ற
இன்றைய அறிவியல் சார் ஆர்வலர்கள்
மற்றும் மாணவர்களுக்கு, தமது ஆளுமையின்
சுவடுகளை ஆழமாகவே பதிவு செய்யும்
PDF Reducer Demo
கோகிலா மகேந்திரன் போன்றவர்களின்
இத்தகைய இலகு வாசிப்பிற்குரிய நூல்கள்
உண்மையில் உயர்ந்த உசாத்துணை
ஆவணங்களாக அமைய வல்லன.

- புலோலியூர் ஆ. இரத்தின வேலோன்