

Happiness quotient

c P Hariharan

சந்தோஷம்தானே வாழ்க்கையில் எல்லோரும் தேடுவது. அனாலும் மகிழ்ச்சி வானவில் போன்றவே செற்று நேரத்துக்கே காட்சி அளித்து மேகத்துக்குள் மறைந்து விடுகின்றது. மகிழ்ச்சி ஒரு பாலைவன சோலை போல தான். மகிழ்ச்சியை முழுதாக உணரும் முன் அது காற்றில் கரைந்துவிடுகிறது. மகிழ்ச்சி நீரில் போட்ட கோலம் போல் ஓடி மறைகிறது. அது நாம தான் நிலையாய் இருக்கிறோமோ என்ற சந்தேகத்தை வரவழைக்கிறது. வாழ்க்கையில் ஒன்றுமே நிரந்தரம் கிடையாது. அதை போன்றவே இன்பதுன்பங்களும் வாழ்க்கையில் நிரந்தரம் கிடையாது. நல்ல நேரமும் கெட்ட நேரமும் வாழ்க்கையின் திருப்பங்களே ஆக கூடும்.

வாழ்க்கையில் ஏத்தத்தாழ்வுகள் இருக்கத்தான் செய்கின்றது.. நிறைய நபர்களுக்கு மகிழ்ச்சி என்பது பகலில் தோன்றும் கனவாகவே இருக்கின்றன. அவர்கள் சோம்பேறித்தனத்தால் வசதியான மண்டலத்திலயே இருந்துவிடுகிறார்கள், வெற்றியும் தோல்வியும் ஒரே நேர்கோடில் தான் இருக்கிறது. வெற்றி நம்மை தேடி வருவதில்லை. நாமதான் வெற்றியை தேடி போக வேண்டியிருக்கு. வசதி மண்டலத்தில் இருந்து வெளியே வருவார்களே வெற்றியை அடைகிறார்கள். ஒன்றை பெறவேறொன்றை இழந்துதான் ஆகணும் என்பது இயற்கையின் கட்டளை. இது மகிழ்ச்சியாக இருக்கவும் பொருந்தும். கடின உழைப்பினால் மட்டுமே நின்மதியான உணவை அருந்த முடியும்..குறுக்கு வழிகளில் சம்பாதித்தால் நின்மதி இருப்பதில்லை.

வெறுமையான தேவைகள் நிறைவேறாததினால் ஏழை மக்கள் நின்மதிக்காக தவிக்கிறார்கள். நிறைய்ய சம்பாதிக்கணம் என்கிற பேராசை இருப்பதினாலும், இருக்கிற சொத்துக்கு 'பாதுகாப்பு இல்லை' என்பதினாலும் பணக்காற்றார்களுக்கும் நின்மதி இருப்பதில்லை.

வேலை இருக்கிறவங் அழுத்தத்தால் தள்ளாடுறாங்க. வேலை இல்லாதவங்க ஒரு நேரத்து உணவுக்காக அல்லல் படிகிறார்கள்

சுகாதாரவும் மகிச்சியும் இணைந்தே இருக்கின்றன. சுகாதாரம் மகிழ்ச்சியின் அடிப்படையாகும்.

நமக்கு மத்தவங்களிடமிருந்து எதிர்பார்ப்புகள் இல்லாமல் இருந்தால் மட்டுமே சந்தோஷத்தை பெற முடியும். ஆனாலும் எதிர்பார்த்த வாழ்க்கை யாருக்கும்

கிடைப்பதில்லை என்றாலும் எதிர்பார்க்காமல் யாரும் வாழ்வதுமில்லை.

தேவைப்படும்போது கையை கழுவி, நெல்வாழ்த்துக்கள் சொல்லவும் ஓர் சிலர் தயங்குவதில்லை.எல்லையில்லாத எதிர்பார்ப்புகள் துன்பத்துயரங்களையே வரவழைக்கிறது.

நம்மிடம் ரொட்டி இருந்ததால் அதில் வெண்ணையை தடவ நிறைய நபர்கள் இருப்பாங்க. இது எ ப ஜ அப்துல் கலாம் அவர்களின் கருத்து. வீட்டு சோறு இருந்தால் தான் விருந்து சோறும் இருக்கும்.

நாம் எந்த சூழ்நிலையிலும் மன அமைதியை பராமறிக்கணும். ஸ்ரீராமன் காட்டுக்கு செல்லும் கட்டாயம் நேர்ந்தபோதும், திரும்பி வந்து பட்டாபிஷேகம் செய்த போதும் மிகவும் சந்தோஷமாகத் தான் சூழ்நிலைகளை ஏறிட்டார்

. சந்த்தொஷத்தை பகிரும் மனப்பான்மை நமக்கு இருந்தால் நம்ம சந்தோசம் எல்லையத்து போகிறது.

சந்தோசம் உள்மனதிலிருந்து தான் வரணம். அடுத்தவங்களிடமிருந்து சந்தோஷத்தை எதிர்பார்த்தால் ஒரு வேளை நமக்கு அது கிடைக்காமலே' போகவும் கூட வாய்ப்பிருக்கு.

பொருளாசை நம்ம சந்தோஷத்தை பறிக்கிறது. நாம் ஒவ்வோர்வரும் தனிப்பட்டவங்க தான். பொருள் பேராசை துன்பங்களையே வரவழைக்கிறது. பொருள் பேராசைகளும் நீடிக்கறதில்லை.புதிசா வாங்கிற பொருள் மீது கொஞ்சம் நாள் மட்டும் தான் இணைப்பு இருக்கிறது. அப்புறம் நாம் அதை அவ்வவ் அக்கரையோடு கவுநிப்பதில்லை. ஒரு பொருளின் பயன்பாடு கொஞ்சம் நாள் மட்டுமே நீடிக்கிறது. அதன் பிறகு அந்த பொருளின் மீதுள்ள இணைப்பு தானாகவே குறைகிறது. புது பொருட்கள் வரும்போது பழைய பொருட்கள் புறக்கணிக்கப்படுகிறது.

ஒப்பீட் குழப்பத்தையும் இக்கட்டான சூழ்நிலைகளையும் உருவாக்குகிறது

தாழ்வு மனப்பான்மை எரிச்சலை அதிகரிக்கிறது

அடுத்தவங்களை மகிழ்வு சைய்ய, நம் மகிழ்ச்சிக்கி எல்லை இல்லாமல் போகிறது.

எங்கும் மகிழ்ச்சியின் அதிர்வலைகள் பாயும்போது நாம் சுய இயல்பாக்கத்தை அடைகிறோம்.

வெறுமையான தேவைகள் கூட நிறைவேற்ற முடியாமல் நிறைய பேர் இந்த உலகில்

இருக்கிறார்கள். இருக்கிறத்தை விட்டு பறக்கறத்தை பிடித்தால்

இரங்குகிறதும் போகும் பறக்கிறதும் போகும். அதனால் நாம் இருக்கறதை வெச்சு மகிழ்ச்சி அடைய கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பேராசை பேரழிவிலேயே முடியும்

வாழ்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும். வாசல் தோறும் வேதனை இருக்கும்.

வந்த துன்பம் எதுவென்றாலும் வாடிநின்றால் ஓடுவதும் இல்லை, ஓய்வதும் இல்லை'. தொட்டில் முதல் கல்லறை வரலும். பிரச்சனைகள் இருக்கத்தான் செய்கிறது. அதனால் நம் எந்த சூழ்நிலையிலும் அமைதியாக இருக்க கற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.

ஒரு சிலர் அடுத்தவங்க இக்கட்டான சூழ்நிலைகளை வேடிக்கையாகத்தான் பார்கிறார்கள். அவர்கள் அவசரத்துக்கு உதவாக்கறைகளாகத்தான் இருக்கிறார்கள்

அப்படி கிடைக்கிற சந்தோசம் நிலைப்பதில்லை. அவர்களுக்கு வேலை செய்தாலும் செய்யாமல் இருந்தாலும் ஊதியம் கிடைத்து விடுகிறது. யாரும் எதற்கும் உத்தரவாதம் ஏற்றுகொள்வதில்லை. அவங்க சேவைக்காக அணுகுபவர்களை அவர்கள் மதிப்பதில்லை. அவர்கள் மத்தவங்களை விரட்டுவதிலயே குறியாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் குத்துகல்லாட்டம் அமர்கிறார்கள். அடுத்தவங்களை குற்றம் சாற்றுவதிலும், பந்தை அடுத்தவர்கள் கோர்ட்டில் போடுவதிலுமே குறியாக இருக்கிறார்கள். அவங்களை அவ்ளவு சுலபமா மகிழ்விக்க முடியாது. அலட்சியமும், ஆணவமும், பிடிவாதமும் அவர்கள் பண்பாடுகளாக இருக்கிறது. அட்த்தவங்களில் பழி போடுவதை வேடிக்கையாக தான் அவர்கள் நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் உணர்சியத்தவர்களும், அவா அத்தவர்களும், சோம்பேறிகளாகவும் இருக்கிறார்கள்... அவங்க தைரியத்துக்கு எல்லை கிடையாது. அவங்களுக்கு அடுத்தவங்க சந்தோழத்தை விட சுய நலம் தான் முக்யமாக படுகிறது

இது “காட்டில் மரம், யாரோடோ யானை, வலியடா வலி” என்று சொல்வது போல் தான் இருக்கிறது.

ஊழல் மக்களில் தவறான உணர்வுகளை உருவாக்குகிறது

பொறுப்பை ஒப்படைத்தால் மட்டும்தான் ஊழலை ஒழிக்க முடியும்

நமது சந்தோஷம் மத்தவங்க நலனில் அடங்கியுள்ளதாகும்

நம் சாதனைகளும், விருதுகளும் தான் நமக்கு மகிழ்ச்சியை தரது,

கடந்த கால நிகழ்வுகளின் நினைவுகளும், எதிர்காலத்தை குறித்த பாதுக்காபின்மையும், சிந்தனைகளும் நம்மை நிலைகுலைக்கிறது

.ஆனாலும் நாம் மாற்றமுடியாத, கடந்த காலத்தை பத்தியும், இனியும் நிகழாத எதிர்காலத்தை பற்றியும் மட்டும்தான் ஓயாமல் யோசனை பண்ணி கொண்டே இருக்கிறோம். இனியும் என்னென்ன நேர இருக்கிறதோ என்பது நமக்கு புரியாத பதிராகவே இருக்கின்றது. நிகழ்ந்தது வரலார் ஆகிறது, நிகழ இருப்பது மர்மமாகவே இருக்கின்றன. அதனால் கடந்தகாலத்தை அசை போடுவதிலும், எதிர்காலத்தை பத்தி யோசித்து தடுமாறுவதிலும் எந்த பயனும் இல்லை. எதிர்காலம் எப்பவுமே நிச்சயமத்தது. நிகழும் காலம் மட்டும்தான் நம் கையில்

இருக்கிறது. அது மட்டும்தான் நமக்கு சந்தோஷத்தை கொடுக்கும். அதனால் நிகழும் காலத்திலேயே கவுனம் செலுத்த நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.. ஒருவர்க்கொருவர் அணுகுமுறை இருந்தால் மகிழ்ச்சி தானாக இயங்குகிறது. எதிர்பாராதவிதமாக, கொடுப்பவர்களை விட எடுப்பவர்கள் தான் இந்த உலகத்தில் அதிகமாக இருக்கிறார்கள்.

மத்தவங்க, குறிப்பாக அண்டை வீட்டார்கள், நம்மை விட வசதியாக இருக்கிறார்கள் என்று நினைக்கும்போது இயற்கையாகவே நாம் சந்தோஷத்தை இழக்கிறோம், அடுத்தவர்கள் பொருளாதரத்தை ஒப்பிடும்போதும், அதை பின்பற்ற எடுக்கும் முயற்ச்சிகளும் எரிச்சலை தான் ஊட்டுகிறது. நாம் நினைக்கிறது போல் எதுவும் நடக்காததினால் ஏமாற்றம் தான் ஏற்படுகிறது. நினைத்தது எல்லாம் நடந்து விட்டால், தைவம் எதுவும் இல்லை. நடந்ததையே நினைத்திருந்ததால் நின்மதி எதுவும் இல்லை. அதனால் நிகழ்வதை ஏற்றுக்கொண்டு ஜீரணிக்கிற கட்டாயம் நமக்கு இருக்கிறது

மத்தவங்க நம்மை பற்றி என்ன நினைக்கிறார்களோ என்று எண்ணியே காலம் நிகழ்கிறது. நாம் நம்மை பற்றி என்ன நினைக்கிறோமோ அதுதான் முக்கியம். எதிர்மறை சிந்தனைகள் இருப்பவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கி நின்றால் சந்தோஷத்தை பெறலாம். அவர்கள் அழிவு காலத்தையே முன்கணிக்கிறார்கள்.. நற்சிந்தனைகள் அவங்க நோக்கத்தில் இருப்பதேயில்லை. சந்தோசம் என்பது நம்ம அணுகுமுறையையே பொறுத்து தான் இருக்கிறது. வாழ நினைத்தால் வாழலாம். நாம் வருந்துவதற்கு நாமதான் காரணமாக இருக்கிறோம். எந்த சூழ்நிலையிலும் சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு நாம் தான் ஒரு முடிவ்வை எடுக்கணம். சந்தோஷத்தை வெளியில் தேடுவது குதிர கொம்பை தேடுவதற்கு சமம்.

ஒன்று பட்டால் உண்டு வாழ்வு. வாழ்கையில் சுரண்டல்களை சுலபமாகவே சந்திக்கிறோம்.

ஓர் சிலர் ஏழையாக இருந்தாலும் சந்தோஷமாக இருக்கிறார்கள். சந்தோசம் என்பது நம்ம சிந்தனையில் தான் இருக்கிறது.

மகிழ்ச்சியின் ஈவில், சுவிட்சர்லாந்த் முதல் இடத்திலும் போர்டுகல் கடைசி இடத்திலும் இருகின்றன. டென்மார்க், நெதர்லாந்த், ஆஸ்திரேலியா, ஜப்பான், ரஷ்ய ஆகிய நாடுகள் இதற்கு இடையில் தான் இருகின்றன. இந்திய, எத்தியோபியா போன்ற நாடுகள் இத்தருணத்தில் முகவரி இல்லாமலேயே போய்விட்டன. ஆனாலும் இந்தியாவின் கருப்பு பணம் சுவிட்சர்லாந்தில் இருப்பதாகத்தான் கூறுகிறார்கள்.

மொத்த உள்நாடு உத்பத்தி - தனி நபர், சுகாதார வாழ்க்கையின் எதிர்பார்ப்புகள், வாழ்கையை தேர்ந்தெடுப்பதில் உள்ள சுதந்திரம், வாழ்க்கையின் பாணியை தேர்ந்தெடுக்கிற சுதந்திரம்., ஊழலான நடைமுறைகள், துன்பத்துயரங்களில் கிடைக்கும் ஆறுதல், அடைக்கலம், பெருந்தன்மை

ஆகியவை நம் சந்தோஷத்தை பாதிக்கிறது. நம்ம பரந்த நோக்கம் சுற்றிலும் மகிட்சியை பிரவ செய்கிறது.

காயை நிகர்த்துவதிலயே ஒரு சிலர் குறியாக இறக்கிறார்கள். வாய்புகள் இல்லாத சூழ்நிலையில் சைய்யலை இழந்து தவியா த் தவிக்கிறோம்.

முகத்தில் ஒரு சிறு புன்னகை இருந்ததால் நாம் நிறைய நபர்களை மகிட்சியில் மகிழ்விக்க முடியும். புன்னகையை வரவேற்க செலவு எதுவும் கிடையாது. நாம் எப்போதும் மகிட்சியாக இருக்க கற்றுக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு சிரிக்கும் குழந்தையை பார்க்கும் போது நாம் மதி மறந்து போகிறோம்.

ஆத்திரம் எதிர்மறையான சூழ்நிலைகளை உருவாக்குகிறது. மாற்றமுடியாததை சகிக்க சகிப்புத்தன்மை இருக்க வேண்டும். மத்தவங்க நம்மை மகிழ்விப்பார் என்று எதிர்பார்ப்பது பகல்க்கனவாகத்தான் இருக்க கூடும். நாம் அடுத்தவர்கள் உற்சாகத்தை வரவழைக்கணம். அது நம்மை சலிப்பில் இருந்து மீட்க உதவுகிறது

பணம் மகிழ்ச்சியை வரவழைக்கலாம். ஆனால் பணத்தால் மகிழ்ச்சியை வாங்க முடியாது. ஒரு தாற்காலிகமான நின்மதி மட்டும்தான்

பணத்தால் நமக்கு கிடைக்கிறது. இன்பத்தின் மதிப்பு துன்பங்களை சந்திக்கும் போது மட்டும்தான் தெரிகிறது. காரிருளில் தான் ஒரு நட்சத்திரம் தீவ்றமாக ஒளிமயமாகிறது.

நம்ம வயது கூடுன்தோறும் நம் உணவு குறைந்து வருகிறது. மருத்துவ சிலவு அதிகரிக்கிறது. அதனால் நாம் அவசரத்துக்கு கருத வேண்டிய

கட்டாயம் இருக்கிறது. இல்லையென்றால் நாம் பதட்டப்பட வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படுகிறது.

சுகாதாரத்துக்கான நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை என்றால் அதற்கு தொலைநோக்கான பின்விளைவுகளை சந்திக்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படும்.

ஒரு தொழிலதிபர் நல்ல காலத்தில் ஆடம்பரமாக செலவு செய்தனர்.

எதிர்காலத்துக்காக எதையும் சேமித்து வைக்கவில்லை. அதனால் தாழ்வு காலத்தில் சமாளிக்க முடியாமல் தனக்கு தானாகவே பதட்டத்தில் தடுமாறினார். யாரும் அவருக்கு ஆறுதல் அளிக்கவில்லை.

வசந்த காலத்தில் சேமித்திருந்தால்' மழை காலத்தில் ஆறுதலாக இருந்திருக்கும். அதனால் மகிழ்ச்சி என்பது நாம் நமக்காகவே

உருவாக்கி கொள்கிற நிலை தான். சந்தோஷம் என்பது நம் எண்ணங்களையும், சைய்யல்களையும் பொறுத்துத் தான் இருக்கிறது'.

பெயர் : டெல்லி ஹரிஹரன்