உஷார்! உள்ளே பார்!

இது ஒரு *Logic* மீறாத *Magic* புத்தகம்

உங்கள் மனத்தின் சக்தி என்னவென்பது உங்களுக்குத் தெரியுமா? இந்தப் புத்தகம் உங்கள் வாழ்க்கையை ஒட்டுமொத்தமாகப் புரட்டிப்போடப் போகிறது என்பதை அறிவீர்களா?

சோம. வள்ளியப்பன்

உஷார்! உள்ளே பார்!

சோம. வள்ளியப்பன்

சமர்ப்பணம்

பதிப்புச் செம்மல்
ச. மெய்யப்பன் மற்றும்
பேராசிரியர் கண. சிற்சபேசன்
ஆகியோருக்கு

பொருளடக்கம்

1. நாம் யார்?
2. யார் காரணம்?
3. கற்றுக்கொள்ளும் ஆசிரியர்
4. உறங்கும் சக்தியை எழுப்புவது எப்படி?
5. நம்பிக்கைகள் செய்யும் மாயம்
6. தள்ளி நில்!
7. மனமும் எனர்ஜியும்
8. பாஸிடிவ் மற்றும் நெகடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ் (Positive & Negative Strokes)
9. மனமே அடிப்படை
10. அனுபவ ஜன்னல்
11. தெரிந்ததுதான் தெரியும்
12. பலவிதமான குருடர்கள் (1)
13. பலவிதமான குருடர்கள் (2)
14. கவனத்தில் கவனம்!
15. உணர்ந்து செய்வதும்; உணராமல் செய்வதும்
16. ஆட்டம், பாட்டம்
17. எஜமான்
18. கவனக்குவிப்பு / கவன அடர்த்தி
19. புரொஜெக்டர்
20. ஏன் எதற்கு எப்படி?
21. மனம் செய்த கொடுமைகள்!
22. நீங்கள்தான் ஆபரேட்டர்
23. தெரிந்ததுதான் தெரியும்; தெரியாதது தெரியாது
24. தகவல் கிடங்கு
25. நினைவில் நிற்கும் சில ‘ஸ்ட்ரோக்ஸ்’
26. நல்ல நிலம்
27. அனுபவம் என்ற வழிகாட்டி

28. பதினொன்று, பன்னிரண்டு, பதிமூன்று
29. பழகாத எதையும் இழக்க முடியாது
30. பராமரிப்பதா? வளர்ப்பதா?
31. வளர்வதும் அனுபவிப்பதும்
32. எப்படி உணர்கிறோம் என்பது முக்கியம்
33. யார் தருவார் அங்கீகாரம்?
34. அடிப்படைத் தேவை
35. எத்தனை வடிவங்கள்!
36. நமது ‘மானிட்டர்’
37. எந்தத் தொப்பி எப்பொழுது?
38. பறவைகள் பலவிதம்
39. மகிழ்ச்சியும் வருத்தமும்
40. பிடித்ததும், பிடிக்காததும்
41. கொள்திறன் அதிகம்
42. வளர்தலும் அனுபவித்தலும்
43. சுய அடையாளங்கள்
44. அவரவர் உலகம்
45. அவரவர் உலகம் - வேறு பார்வை
46. சிந்திப்பதும் செயல்படுத்துதலும்
47. சுயஅடையாளமும் - நமது உலகமும்
48. மனம் அது செம்மையானால்!
49. நம்மால் முடியும்...

1. நாம் யார்?

“பாலசுப்ரமணியன் என்றொரு இளைஞன். வயது 19, உயரம் 6 அடி, மாநிறம், எடை 54 கிலோ. படிப்பு - பொறியியல் முதலாம் ஆண்டு.”

ஒருவரைப் பற்றிய விளக்கம் இது. மேற்சொன்னவைதான் ஒரு மனிதனா, அவனுடைய அடையாளமா?

வேறு என்ன?

“அவனுக்கு ஆங்கிலமும் தமிழும் தெரியும். கார், ஸ்கூட்டர் ஓட்டுவான்.”

சரி, இதுதான் ‘அவனா?’ இவ்வளவுதானா?

நம்மை அடையாளம் காண வைப்பது, நமது வெற்றி தோல்விகளை முடிவு செய்வது, நம்மைச் செயல்பட அல்லது செயல்படாதிருக்க வைப்பது, நம்மை இயக்குவது எது?

‘நான் யார்?’ என்ற கேள்வியை ஒவ்வொருவரும் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். கேட்டுக்கொண்டு, பதிலும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.

இதில் வேதாந்தமோ, சித்தாந்தமோ இல்லை. சாதாரண அடிப்படையான பொதுஅறிவு சார்ந்த விஷயம்தான் இது. வாழ்க்கையில் வெற்றிக்கும் நிம்மதிக்கும் இதனைத் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

நாம் யார்?

நாம் என்பது நமது உடலா?

இன்று, உடலை மாற்றிவிட முடிகிறது. கண்தானம், கைகால்கள் இழப்பு, இதயமாற்று, இன்னும் பிற ‘உறுப்புகள் மாற்று’ எல்லாம் சாத்தியமாகிவிட்டது. ஆகவே, உடல்தான் நாம் என்று சொல்லிவிட முடியாது.

ஒரே மாதிரியான உடலமைப்பு உள்ளவர்ளின் அணுகுமுறை ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. ஒன்றுபோல செயல்படுவதும் இல்லை. அவர்களின் வெற்றி தோல்விகளில், வித்தியாசம் இருக்கிறது.

காந்தி, நேரு, பட்டேல், காமராஜர், இந்திரா காந்தி, விவேகானந்தர், அன்னை தெரசா, சச்சின் டெண்டுல்கர், குற்றாலீஸ்வரன், சானியா மிர்ஸா, நரேன் கார்த்திகேயன் - இவர்கள் எல்லோரும் மனிதர்கள்தான். வசதி வாய்ப்புகள், பொறுப்புகள் பெற்றவர்கள்தான். இவர்களைப் போன்ற உடலமைப்பு உள்ளவர்கள் எல்லாம் இவர்களைப்போல் சாதித்திருக்கிறார்களா? இவர்களைக் காட்டிலும் உடல்வலுவும் அழகும் பெற்றவர்களும் உண்டு. ஆனால் செயல்பாடு? - ஆக நாம் என்பது நமது உடல் இல்லை.

அப்படியென்றால், நாம் என்பது நம்மிடம் உள்ள திறமைகளா? திறமை

உள்ளவர்கள் எல்லோரும் ஒன்றுபோல இருக்கிறார்களா? திறமைகளை ஒரேமாதிரி பயன்படுத்துகிறார்களா?

அதுவும் இல்லையே!

ஆக, திறமை என்பது மனிதர்களுக்குள் வித்தியாசத்தைக் காட்டும் ஓர் அம்சம் மட்டுமே.

சினிமா நட்சத்திரங்களில், அரசியல் தலைவர்களில், வியாபாரிகள் என எல்லாத் தரப்பினரிடையேயும் திறமைசாலிகளைப் பார்க்கிறோம். அவர்கள் அளவு திறமை இல்லாதவர்களையும் பார்க்கிறோம்.

திறமை இருக்கிறவர் மட்டுமே மட்டும் வாழ்க்கையில் முன்னேறுகிறார் என்றோ, திறமையில்லாதவர்கள் முன்னேறுவதில்லை என்றோ உறுதியாகச் சொல்ல முடியுமா? முடியாது.

கண் எதிரில் பல உதாரணங்களைப் பார்க்கலாம். நல்ல பல திறமைகள் இருந்தும், வேறு காரணங்களால் வீணாகப் போகிறவர்கள் பலர் இருக்கிறார்கள். அதே நேரத்தில் திறமைகள் குறைவாக இருந்தும், விடாமல் முயற்சித்து, கஷ்டப்பட்டு மேலே வருபவர்களும் உண்டு.

முயல் - ஆமைக் கதை இதைத்தானே சொல்கிறது. முயலும் தோற்கலாம், ஆமையும் ஜெயிக்கலாம். சாத்தியம்தான்.

ஆக, நாம் என்பது ‘திறமை’யும் இல்லை. ‘திறமை’ மட்டுமே இல்லை.

அப்படியென்றால், ‘நாம்’ என்பது என்ன? எது நம்மை மற்றவர்களிடம் இருந்து வித்தியாசப்படுத்திக் காட்டுகிறது? அந்தத் தனித்தன்மைதான் (Unique) என்ன?

கம்ப்யூட்டர் மொழியில் சொன்னால், உடல் திறமைகள் போன்றவற்றை ‘ஹார்டுவேர்’ (Hardware) என்று சொல்லலாம். (அதாவது பார்க்கக்கூடிய பொருள்கள்).

இந்த ஹார்டுவேரை இயக்க ஒரு மென்பொருள் (Software) தேவையல்லவா! அந்த இயக்கும் மென்பொருள்தான் ‘மனம்’. புத்தி, மூளை, அறிவு என்று எப்படி பெயர் மாற்றி மாற்றி அழைத்தாலும், அது ‘மனம்’ தான்.

உருவமில்லாத ‘அது’தான் யாரோ ஒருவனை லட்சியவாதி ஆக்குகிறது. எதையும் தியாகம் செய்யத் துணிய வைக்கிறது. வீரபாண்டிய கட்டபொம்மனைப் போன்ற சிலரைச் சிரித்துக் கொண்டே சாகக்கூடச் சொல்லிக் கொடுக்கிறது. மனம்தான், எல்லாவற்றையும் செய்விக்கிறது.

பஞ்சாப் அமிர்தசரஸில் உள்ள சீக்கியர்களின் புனிதத்தலமான பொற்கோவில். இந்திய அரசாங்கத்தைப் பார்த்து சீக்கியர்கள் சீறிய காலம் அது. அப்பொழுது இந்திரா காந்திதான் பிரதமர். சீக்கியத் தீவிரவாதிகள் சிலர் பொற்கோவிலுக்குள் புகுந்துகொண்டு விடுகிறார்கள்.

அவர்களைப் பிடிக்க வேண்டும். இடமோ புனிதமான கோவில். பக்தர்களுக்கு எந்த பாதிப்பும் இல்லாமல் அதே நேரத்தில் அரசின் நடவடிக்கையால் அவர்களது மனமும் புண்படக்கூடாது. பொற்கோயிலுக்குள் ராணுவம் நுழைந்து தீவிரவாதிகளைப் பிடிக்கும் என்ற சரித்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்த முடிவை எடுக்கிறார் இந்திரா காந்தி.

கோவிலின் புனிதம் கெட்டுவிடக்கூடாது என்பதற்காக, கால்களில் ஷூக்கள் இன்றி, கைகளில் துப்பாக்கியும் இன்றி, பொற்கோவிலுக்குள் ராணுவம் நுழைகிறது. இப்படி எந்த ஆயுதமும் இல்லாமல் கோயிலுக்குள் நுழைபவர்களுக்குத் துப்பாக்கி போன்ற ஆயுதங்களோடு காத்திருக்கும் தீவிரவாதிகள் கையால் நிச்சயம் சாவுதான் என்று சிறு குழந்தைக்குக்கூடத் தெரியும். ஆனாலும், பிரதமரின் ஆணைக்குக் கட்டுப்பட்டு ராணுவ வீரர்கள் நுழைந்தனர். தீவிரவாதிகளின் தாக்குதலில் மரணமும் அடைந்தனர்.

ராணுவத்தினரைக் கொண்டு செலுத்தியது எது? மரணம் நிச்சயம் என்று தெரிந்தும், ‘போ’ என்று கட்டளையிட்டது எது? மேலிட உத்தரவு ஒரு பக்கம் இருப்பினும், மனத்தின் உறுதி அல்லவா அதற்கு முக்கியக் காரணம்?

மகாராஷ்டிர மாநிலத்தின் ஆளுநராக இருந்த சி. சுப்பிரமணியம் தன்னுடைய ஆளுநர் பதவியை ஒரு விநாடியில் ராஜிநாமா செய்தார். இந்தியாவில் தற்பொழுது கோலோச்சிக் கொண்டிருக்கும் ஹூண்டாய் கார் தயாரிப்பு நிறுவனத்தின் தலைமை நிர்வாகி, தன் அறை ஜன்னல் வழியாக கீழே குதித்துத் தற்கொலை செய்து கொண்டார். அமெரிக்காவின் கவுரவத்தைத் தாங்கி நின்ற இரட்டைக் கோபுரங்களான (Twin Towers) உலக வர்த்தக மையத்தை விமானத்தை சில தீவிரவாதிகள் கடத்திச் சென்று மோதி அழித்து, தாமும் அழிந்தனர். அந்நிய ஆட்சியை அகற்றியே தீருவோம் என தன் வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியை சிறைகளிலேயே கழித்தனர் வ.உ.சிதம்பரம் போன்ற சுதந்தரப் போராட்டத் தலைவர்கள். ஆஷ் துரையைச் சுட்டுக்கொன்ற வாஞ்சிநாதன், கட்டிய மனைவியைச் சகோதரிபோல் நடத்திய மகாத்மா, இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் என்று இன்னும் எத்தனையோ பேர்.

மேற்கண்ட தகவல்களில் இருந்து நாம் தெரிந்து கொள்வது எது? அவை நமக்குச் சொல்லும் செய்தி என்ன? மனிதனை வழிநடத்திச் செல்வது அவனது மனம். ஒரு காரியத்தைச் செய்யச் சொல்வது, பொறுத்துக்கொள்ளச் சொல்வது, ‘வேண்டாம் விட்டெறி’ என ஆணையிடுவது, “கொன்றுவிடு” என கொலைவெறியைத் தூண்டுவது எல்லாம் மனம்தான்.

கோபம், ரோஷம், மானம், வெட்கம், தயக்கம், கருணை, பொறாமை, நிதானம், தியாகம், சகிப்புத்தன்மை, சண்டித்தனம், நாட்டுப்பற்று, துரோகம் என்பதெல்லாம் உயிரற்ற பொருள்களுக்குக் கிடையாது. ஏன் வேறு பல உயிரினங்களுக்கும் கிடையாது. இவையெல்லாம், மனம் செய்யும் மாயம். மன ஓட்டத்தின் விளைவுகள். மனம் என்று ஒன்று இல்லையென்றால், இந்த வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் இல்லை.

மனம்தான் சாவி. மந்திரச்சாவி.

மனம்தான் இயக்குநர். ஓட்டுநர்.

மனம்தான் மென்பொருள்.

ஒரு செயலை எப்படிச் செய்யவேண்டும் என்பதைத் திட்டமிடுவது மனம் தான்.

மனிதனுக்கு மனிதன் வித்தியாசப்படுவது மனத்தால்தான்.

அவரவருடைய முயற்சிகளுக்கும் முயற்சியின்மைக்கும் உள்ள இடைவெளிதான் மனம். மனம்தான் வெற்றித் தாகத்துக்கும், தோல்விப் பயத்துக்கும் காரணம்.

மனம்தான் நிம்மதிக்கும் மனஉளைச்சலுக்கும் காரணம்.

மனம்தான் முடிவெடுக்கும், செயல்படுத்தும் கேந்திரம், ஆக... மனம்தான் மனுஷன். மனம்தான் நாம்.

> **நாம் என்ன நினைக்கிறோமோ, அதுதான் நாம். நாமிருக்கும் நிலை நம் எண்ணங்களால் வந்தது. நாம், நமது எண்ணங்களால் நமது உலகை உருவாக்கிக் கொள்கிறோம்.**

2. யார் காரணம்?

பல திரைப்படங்கள் பெரிய வெற்றியைப் பெற்றிருக்கின்றன. அவை வெற்றிபெற்றதற்கு யார் காரணம்?

அப்படங்களில் நடித்த நடிகர், நடிகைகள், இசை, கதை என பல காரணங்கள் இருந்தும் முக்கியக் காரணம், அப் படங்களின் இயக்குநர்கள்தான் இல்லையா? அதேபோல் பல படங்களின் தோல்விக்கும் இயக்குநர்கள்தான் முழுப்பொறுப்பு.

இயக்குநர்தான் ஒரு திரைப்படம் குறித்த எல்லாவற்றையும் முடிவு செய்யவேண்டும். படத்தில் நடிக்கும் அனைவரையும் மட்டுமல்ல அனைத்துத் துறையையும் அவர் நினைக்கும்படி இயக்க வேண்டும்.

நம் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையும் ஒரு திரைப்படம்தான். வாழ்க்கைத் திரைப்படம். சிலருக்கு 100 வருடங்கள் ஓடும். சிலருக்கு 60, சிலருக்கு 70. சில படங்கள் மிகக் குறைந்த வருடங்களே ஓடும்.

மூன்று மணிநேரம் ஓடும் திரைப்படத்துக்கும், ஆண்டுக்கணக்கில் ஓடும் (வாழ்க்கைத்) திரைப்படத்துக்கும் உள்ள வித்தியாசங்கள் நமக்குத் தெரியும். அவற்றை விட்டுவிடுவோம். ஒற்றுமைகள் என்ன? தோல்வியோ, வெற்றியோ இரண்டின் முடிவும் இயக்குநர் கையில்தான் உள்ளது. இதுதான் ஒற்றுமை.

இந்திய நாட்டின் குடியரசுத் தலைவராக உயர்ந்து நிற்கும் அப்துல் கலாம் அவர்களின் வாழ்க்கையை எடுத்துக்கொள்வோம். வாழ்க்கையில் அவர் பெற்ற வெற்றிக்கு அவர்தான் முழுப் பொறுப்பு. அதாவது அவரது வாழ்க்கைத் திரைப்படத்துக்கு அவர்தான் இயக்குநர்.

என்ன படிக்கலாம்? எவ்வளவு முயற்சி செய்யலாம்? அடுத்து என்ன? எதற்குத் தயங்கலாம்? எதை விட்டுக் கொடுக்கலாம்? எது முக்கியம்? எது முக்கியமில்லை? ‘லொக்கேஷன்’ எங்கே? என்பதெல்லாம் அவர் எடுத்த முடிவுதான். அவரது இயக்கம்தான். மேற்கண்ட காரண, காரியங்களைப் பொறுத்து அவருடைய (வாழ்க்கை) திரைப்படம் சிறப்பாக அமைந்திருக்கிறது. நாம் கண்கூடாகப் பார்க்கிறோம்.

அன்னை தெரசாவின் வாழ்க்கையை யார் இயக்கியது? அவர்தானே! இன்ஃபோஸிஸ் நாராயணமூர்த்தி, விப்ரோ அஸிம் பிரேம்ஜி, ரட்டன் டாட்டா... இவர்களின் அணுகுமுறைகளில், வாழ்க்கைத்தரத்தில், ரசிப்புத்தன்மைகளில் எல்லாம் வித்தியாசம் உண்டு. அவற்றுக்கு யார் காரணம்? அவர்கள்தானே.

ஒவ்வொருவரும் தான் பெற்றதற்கும் இழந்ததற்கும் அனுபவித்ததற்கும் தவறவிட்டதற்கும் செய்ததற்கும் செய்யத் தவறியதற்கும் புகழுக்கும் இழிவுக்கும் அவர்களேதான் காரணம்.

அவர்களுடைய மனம்தான் இயக்குநர். அதன் சொல்படிதான் ஒவ்வொருவரும் நடக்கிறோம்...

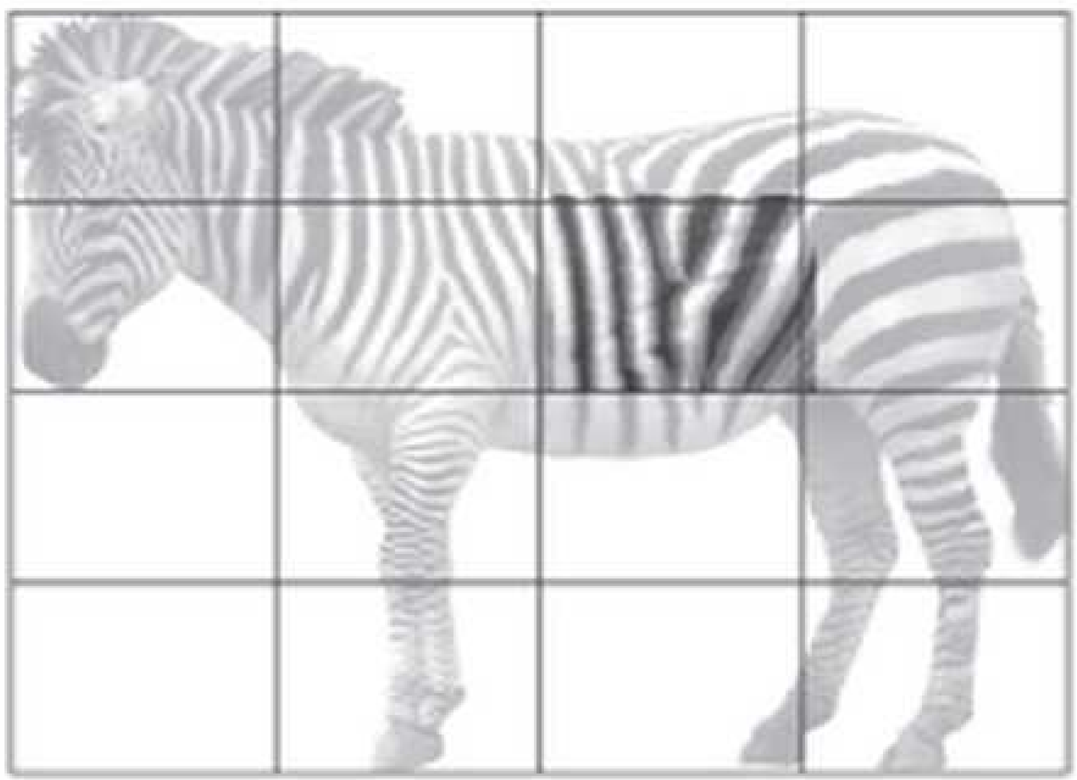
கண் போன போக்கிலே கால் போகலாமா?

கால் போன போக்கிலே மனம் போகலாமா?

மனம் போன போக்கிலே மனிதன் போகலாமா

என்று பாடினார் கவியரசு கண்ணதாசன். ஆக, நம் போக்கை முடிவு செய்வது மனம்தான்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள படத்தைப் பாருங்கள்.



படம்-1

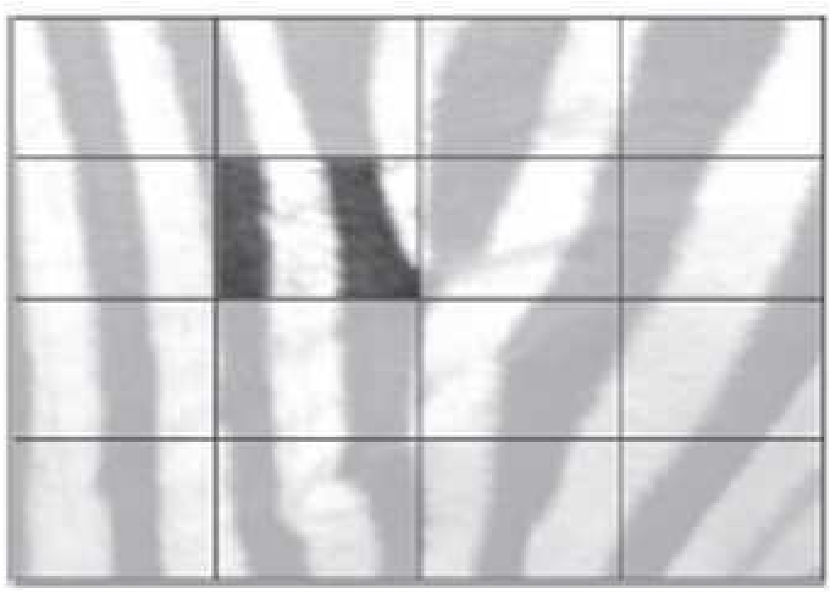
இந்தப் படம் இப்படி இருப்பதற்கு என்ன காரணம்?

இது ஏன் வேறு மாதிரி இல்லை?

ஏனெனில், இது அவ்வாறாக வரையப்பட்டுள்ளது. இதை வரைவதற்குப் பென்சிலோ, பேனாவோ வேண்டும். அதன்மூலம் போடப்பட்ட சிறிய பெரிய கோடுகள், புள்ளிகள் எல்லாம் சேர்ந்து இப்படி ஒரு படமாகியிருக்கிறது.

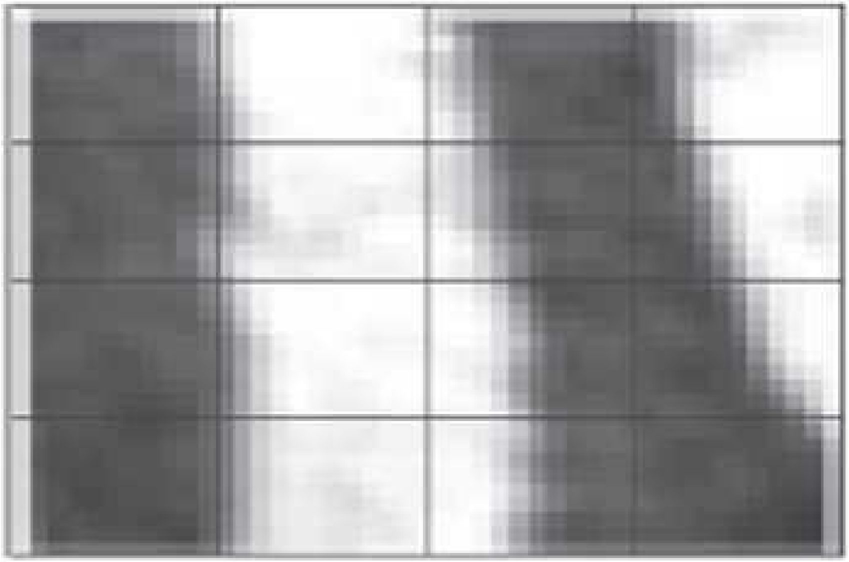
அந்தக் கோடுகள் எப்படிப்பட்டவை என்பதையும், நாம் பார்க்க முடியும்.

இதே படத்தை, கம்ப்யூட்டரில் பெரிதுபடுத்திப் பார்த்தால் தெரிந்துவிடும்.



படம்-2

மேலே இருப்பது (படம்-2), ஒரு பகுதி மட்டும் பெரிதாக்கப்பட்ட படம்.
கீழே இருப்பது (படம்-3) பெரிதாக்கப்பட்ட பகுதியை மேலும் பெரிதாக்கிய படம்.



படம்-3

ஆக, சிறியதாகவும் பெரியதாகவும் உள்ள கோடுகளும் புள்ளிகளும் சேர்ந்து உருவானதுதான் படம்-1 என்று தெரிந்துகொள்ளலாம்.

இந்தப் படம் மட்டுமா? நாமும், நம் குணாதிசயங்களும்கூட அதேபோலத்தான்.

நம்முடைய சின்னச் சின்ன ஆசைகள், பேச்சுகள், செயல்பாடுகள், கோபம், தாபம் எல்லாம் ஒன்றுசேர்ந்ததுதான் ‘நாம்’.

“லக்கு கால் கிலோ...
லாஸ் கால் கிலோ...
லேபர் கால் கிலோ...
சேர்த்துக்கோ, பக்தி கால் கிலோ...
ஹோப்பு கால் கிலோ...
டேலண்ட் கால் கிலோ...
எல்லாம் சேர்ந்து கட்டிய பொட்டலம்தான்
‘சீக்ரெட் ஆஃப் சக்ஸஸ்”...

என்று ‘பாய்ஸ்’ படத்தில் கவிஞர் வாலி எழுதினார்.

அதுபோல் கோபம் கொஞ்சம், ரோஷம் கொஞ்சம், கனிவு இவ்வளவு, ஊக்கம் அவ்வளவு, பணிவு இவ்வளவு என்று பலவும் சேர்த்ததுதான் நம் ஒவ்வொருவருடைய ‘பர்சனாலிட்டி’யும்.

சின்னக் கோடுகள், பெரிய கோடுகள், புள்ளிகள் அனைத்தையும் வைத்திருப்பது மனம்தான். அதுதான் நம்முடைய Store room.

கர்மவீரர் காமராஜ் அழகில்லை. சிவப்பில்லை; லால்பகதூர் சாஸ்திரி உயரமில்லை. அவையெல்லாம் அவர்களுக்குத் தடையாக இருந்ததே இல்லை. இளையராஜாவுக்கு ஆரம்பக் காலத்தில் பெரிய பின்புலம்

கிடையாது. கண்ணதாசனுக்குப் பள்ளிக்கூடப் படிப்பு வரவில்லை. இன்ஃபோஸிஸ் நாராயணமூர்த்திக்கு ஐ.ஐ.டி.யில் இடம் கிடைத்தும் பீஸ் கட்ட பணம் இல்லை. ஆனால், அவற்றையெல்லாம் மீறி, அவர்கள் வெற்றி வானில் ஜொலித்தார்கள்.

காரணம், அவர்கள் தங்கள் 'மனத்தை'க் கொண்டு தங்களை எப்படி இயக்கினார்கள் என்பதில் இருக்கிறது.

மனம் என்பது பல்வேறு சிறிய பெரிய விஷயங்களால் ஆனது. பலவற்றின் கூட்டுக் கலவைதான் மனம்.

பொங்கல் பண்டிகையின்போது, வீட்டில் பச்சரிசிப் பொங்கல் வைப்பதுடன், பல்வேறு காய்கறிகளையும் சமைப்பார்கள். வாழைக்காய், அவரைக்காய், சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, பலாக்கொட்டை எல்லாம் தனித்தனியாகப் பொரியல். பரங்கிக்காய் கூட்டு. கத்திரிக்காய் புளிக் குழம்பு என்று அன்றைக்கு ஒரு காய்கறி மார்க்கெட்டே இலையில் வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

எங்கள் வீட்டில், மதியம் சாப்பிட்ட பிறகு, மீதமுள்ள பதார்த்தங்கள் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகக் குழம்பில் போட்டு விடுவார்கள். எல்லா காய்களும் கலந்துள்ள குழம்பை அடுப்பில் வைத்து, சிறிது நல்லெண்ணெய்விட்டு சூடேற்றி இறக்கி விடுவார்கள்.

மறுநாள் காலை பழைய சாதம், தயிரோடு சேர்த்துச் சாப்பிடுவதற்கு இந்தக் குழம்பைக் கொடுப்பார்கள். அதற்கு சுண்டக் குழம்பு என்று பெயர்.

அடடா...! அந்த குழம்பின் சுவை, சாப்பிட்டவர்களுக்குத்தான் தெரியும். விவரிப்பது கடினம்.

அந்தக் குழம்புக்கு அந்தச் சுவை எங்கிருந்து வந்தது?

குழம்பில் இருக்கும் புளியா, உப்பா, கத்திரிக்காயா, வாழைக்காயா, இல்லை மாவு மாவாகக் கரையும் இனிப்புக் கிழங்கான சர்க்கரை வள்ளியா, இல்லை மணம் மிகுந்த நல்லெண்ணெய்யா? அல்லது அன்பான தாயின் கைப்பக்குவமா? எதுவும் தனியாக இதற்குப் பெருமை எடுத்துக் கொள்ள முடியாது. அந்தக் 'கூட்டு'தான் அந்தச் சுவைக்குக் காரணம்.

நாம் எனப்படும் நம்முடைய மனமும் மகிழ்ச்சி, ஆர்வம், பயம், குணம், பண்பு, ரசனை, வீரம், பச்சாதாபம், கருணை, பொறாமை என பல்வேறு விஷயங்களின் கலவைதான். எதெது எந்தெந்த அளவு சேர்க்கப்பட்டதோ, அதற்கேற்றபடி ஒருவருடைய மனமும் குணாதிசயமும் இருக்கும்.

மொத்த வண்ணங்கள் எத்தனை என்று கேட்டால், நாம் ஏழு என்போம். ஆனால், மதுரா கோட்ஸ் நிறுவனத்தில் (துணி, நூல் வியாபாரம் செய்யும் பன்னாட்டு நிறுவனம்) மொத்தம் 17,000 நிறங்கள் (Shades) உண்டாம். சின்னச்சின்ன வித்தியாசங்களில் பல வண்ணங்கள்.

துணிக்கடைகளில்கூட நீங்கள் பார்த்திருக்கலாம். எத்தனையோ விதமான பச்சை, நீலம், மஞ்சள், சிவப்பு நிறங்களில் ஜாக்கெட் துணிகள் அடுக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும். அதாவது, ஒவ்வொரு நிறத்துக்கும் இடையே சிறு வித்தியாசமாவது இருக்கும். இருந்துதான் தீரும்.

அதுபோலத்தான் மனிதர்களும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனி (Unique) குணாதிசயம்

கொண்டவர்கள். இதற்கு நமது மனம்தான் காரணம். மனம் பல்வேறு சிறு சிறு விஷயங்களால் ஆனது.

3. கற்றுக்கொள்ளும் ஆசிரியர்

இறைவன் படைத்த இந்த உலகத்தை நினைத்து நினைத்து, வியந்து கொண்டே இருக்கலாம். காடு, மலை, ஆறுகள், கடல், பலதரப்பட்ட உயிரினங்கள் என எவ்வளவு பெரிய அமைப்பு இது!

ஆனால், இந்த உலகத்தைக் காட்டிலும் வியக்கத்தக்கது, இந்த 'மனம்'தான். எப்படிப்பட்ட தானியங்கிப் 'பொருளை' இறைவன் படைத்து மனிதர்களுக்குக் கொடுத்திருக்கிறான்!

அதைவிட அதிசயம், மனிதர்களின் வாழ்வையும் சாவையும் தருகிற, பூட்டின் மந்திரச் சாவியை மனிதனிடமே தந்திருக்கிறான்!

மனம் என்பது உருவமற்றது. ஆனால், மாபெரும் சக்திகொண்டது. உருவமற்ற அந்த மனத்தின் பரிமாணங்கள், அடையாளங்கள், தாக்கங்கள் என்னென்ன?

ஒவ்வொருவருக்கும் அவர்களுடைய மனத்தின் வலிமை, போக்கு, வீச்சு போன்றவை ஏன் வெவ்வேறாக உள்ளது?

உலகில் உள்ள கோடிக்கணக்கான மனிதர்களில், ஏழு பேர் ஒன்றுபோல இருப்பதாகச் சொல்வார்கள். ஆனால், அதுவும்கூட ஏழுதான். அதேபோல், பற்களின் அமைப்பும் கைரேகையும் ஒரேமாதிரி இருப்பதில்லை.

அதேபோல், ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறுவிதமான மனம் மனப்போக்கு. மனிதர்களை வேறுபடுத்துவது அவர்களின் மனம்தான்.

மனம், மனத்தின் சக்தி, அதனால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றி ஏற்கெனவே பார்த்தோம். இவ்வளவு முக்கியமான, பலவற்றையும் தீர்மானிக்கிற மனம், மிகச் சிறப்பானதாக அமைவதற்கும் அல்லது மிகச் சாதாரணமானதாக அமைவதற்கும் யார் அல்லது எது காரணம்?

யோசிக்க வேண்டும்.

சிறுவயதில் பள்ளியில் படிக்கும்போது, 'பூமி தன்னைத்தானே சுற்றிக்கொண்டு, சூரியனையும் சுற்றுகிறது' என்று சொல்லிக் கொடுத்திருப்பார்கள்.

மனமும் அப்படித்தான் நடந்து கொள்வதாகத் தோன்றுகிறது. அது தன்னைத்தானே உருவாக்கியபடியே, தான் சார்ந்திருக்கும் மனிதனையும் வழிநடத்துகிறது.

கற்றுக் கொள்கிறது; கற்றும் கொடுக்கிறது. தான் வழிகாட்டுகிறது. அதேசமயம், தானும் மாறிக்கொண்டேதான் இருக்கிறது.

இதனைப் புரிந்து கொள்வது சிலருக்குக் கொஞ்சம் சிரமமாகத் தெரியலாம். காரணம், வேறு எதுவும் இல்லை. வார்த்தைகள் செய்யும் மாயம்

அவ்வளவுதான். விஷயம் எளிமையானதுதான்.

வெந்நீர் கலத்தல்

ஒரு டம்ளரில் கொதிக்கும் வெந்நீர் இருக்கிறது. இன்னொரு டம்ளரில் சூடு ஆறிய தண்ணீர் இருக்கிறது. இரண்டும் அரை, அரை டம்ளர்கள் இருக்கின்றன.

இப்பொழுது கொதிக்கும் நீரை, சூடு இல்லாத தண்ணீர் உள்ள டம்ளருக்குள் பாதி ஊற்றுகிறோம். என்ன ஆகும்?

சுடு தண்ணீர், சூடு இல்லாத தண்ணீருடன் கலந்து, தன் சூட்டை அந்தத் தண்ணீருக்கும் தரும். உண்மைதானே? அதுமட்டும்தானா? இல்லையே! சுடாத தண்ணீரின் தன்மையை, தான் வாங்கிக்கொண்டு, தன்னுடைய 'கொதிக்கும் தன்மை'யை கொஞ்சம் மாற்றிக் கொள்வதுடன் குறைத்துக் கொள்ளவும் செய்கிறது.

அதாவது மாற்றுதலுடன் மாறுதலும் நடக்கிறது.

அதுபோலத்தான் மனமும், தன்னுடைய குணம், வலிமை ஆகியவற்றின்படி, மனிதனைச் செலுத்துகிறது. அத்துடன் கிடைக்கும் அனுபவங்கள், கல்வி, சிந்தித்தல் மூலமாகத் தானும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மாறிக்கொண்டும் இருக்கிறது.

யார் யாரை மாற்றினார்கள்?

இரண்டு நபர்கள் பேசிக்கொண்டே நடந்தார்களாம். ஒருவர் இறைவன் இருக்கிறார் என்று அடித்துப் பேசினாராம். மற்றொருவர், இறைவன் இல்லை என்று அடித்துப் பேசினாராம். இருவருமே தங்கள் வாதப்பிரதிவாதங்களை மிகச் சிறப்பாக எடுத்து வைத்தார்களாம்.

பேசியபடியே ஆற்றில் இறங்கி மணலில் மணிக்கணக்கில் இதைப் பேசியபடியே நடந்தார்களாம். கரையேறிய பிறகும், ஒருவர் இறைவன் இல்லை என்றும், மற்றொருவர் உண்டு என்றும் தொடர்ந்து விவாதித்தார்களாம்.

ஆனால் ஒரு வித்தியாசம். முன்பு இறைவன் உண்டு என்றவர், இப்பொழுது இல்லை என்றும், இறைவன் இல்லை என்றவர் இப்பொழுது உண்டு என்றும் அடித்து, ஆணித்தரமாகப் பேசினார்களாம்.

இருவருமே நன்றாகத்தான் தங்கள் கட்சியைப் பேசியிருக்கிறார்கள். அதனால் இவர் அவரை மாற்றிவிட்டார். அவர் இவரை மாற்றிவிட்டார். அதுபோலத்தான் மனமும், நம்மைக் கொண்டு செலுத்துகிறது. உடன் தானும் பட்டு, அறிந்து, புரிந்து, சம்மதித்து மாறிக்கொள்கிறது.

மனம் என்பது என்ன ஓர் அற்புதமான விஷயம். என்ன ஒரு விந்தையான சக்தி அதற்கு!

மனத்தை அறிந்தோர், மனத்தை இயக்கலாம்.

மனத்தை இயக்கியவர், உயர்வடையலாம்.

4. உறங்கும் சக்தியை எழுப்புவது எப்படி?

மனித மனத்தின் ஆற்றலை அளவிடவே முடியாது. கற்பனையில்கூட செய்துபார்க்க முடியாதவற்றையெல்லாம், செய்துமுடிக்கக்கூடிய வல்லமை பெற்றது இந்த மனம்.

மனிதன், உலகை முழுவதும் பார்த்துவிட்டதாகவும், இன்னும் கண்டுபிடிக்காத இடங்களே இல்லை என்றும் முடிவாகி பல ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. ஆயினும், மனிதனுக்குத் தெரியாதவை கடலுக்குள் ஏராளமாக இருக்கிறது என்கிறார்கள்.

அந்தக் கடலுக்குள் இருக்கும் விஷயங்களைவிட ஆழமானவை, அற்புதமானவை மனித மனத்துக்குள் இருக்கின்றன. அவற்றையும் மனிதன் இன்னும் முழுமையாக கண்டறியவில்லை.

தாமஸ் ஆல்வா எடிஸன், ஐன்ஸ்டீன் போன்ற ஏராளமான அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்தவர்கள்கூட, தங்கள் சக்தியில் பத்தில் ஒரு பங்கைத்தான் பயன்படுத்தியதாகக் கூறுகிறார்கள். மனித மனத்தினுடைய சக்தி அவ்வளவு பெரியது.

எத்தனை எத்தனையோ சாதனை மனிதர்களைப் பற்றிக் கேள்விப்படுகிறோம். உழைப்பு, சிந்தனை, விடாமுயற்சி, வேகம், பலம் என்று எல்லாப் பரிமாணங்களிலும் பரிமளித்திருக்கிறார்கள்.

கம்பன், இளங்கோ அடிகள், கணிதமேதை ராமானுஜம் என்று ஒவ்வொன்றுக்கும் எத்தனையோ அதிசயிக்க வைக்கும் உதாரணங்கள் உண்டு. லட்சக்கணக்கானவர்களால், கோடிக்கணக்கானவர்களால் முடியாதது, ஒரு சிலரால் மட்டும் முடிகிறதே! எப்படி?

செய்தவர்களுக்கும், செய்யாதவர்களுக்கும் அப்படி என்னதான் வேறுபாடு? எல்லோரும் மனிதர்கள்தானே...? மனம் என்ற சக்தியும் அனைவருக்கும் ஒன்றுபோலத்தானே?

வீட்டில் காஸ் சிலிண்டர் இருக்கிறது. உள்ளே எரிபொருள் (Gas) இருக்கிறது. சமையல் செய்யத் தொடங்குவதற்கு அது மட்டும் போதுமா? போதாதே... அந்த எரிபொருளை வெளிக்கொணர 'நாசில்' எனப்படும் கருவி தேவையாயிற்றே... சிலிண்டரில் உள்ள எரிபொருள் வெளிப்பட வேண்டும். வெளிவந்தால்தான் சக்தி.

திருச்சி பெல் நிறுவனத்தில் ஃபயர் ஆபீஸராக உள்ள நடராஜன், தொழிலாளர் கல்வி வகுப்புகளில் அழகாக ஒரு கதை சொல்வார்.

ஓரிடத்தில் தீப்பிடித்துக் கொண்டது. அதை அணைக்க பலரும் முயற்சித்தார்கள். முடியவில்லை. தீயணைப்பு நிலையத்துக்குச் செய்தி சொல்ல, அவர்கள் வந்தார்கள். தீயைப் போராடி அணைத்துவிட்டுக்

கூடியிருந்தவர்களைப் பார்த்துக் கேட்டார்கள், “எங்கே, இங்கே ஒரு தீயணைக்கும் கருவி - ‘ஃபயர் எக்ஸ்டிங்குஷர்’ - இருக்குமே, அதைக் காணோமே!” என்று. என்ன பதில் வந்தது தெரியுமா?

“தீயை அணைக்க, அதை ஒருவர் வேகமாக எடுத்தார், அதை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று அவருக்குத் தெரியவில்லை, பலமுறை முயன்று பார்த்துவிட்டு முடியாமல் எரியும் நெருப்பில் அந்தத் தீயணைப்பான் கருவியைப் போட்டுப் பார்த்தார், அப்பொழுதாவது நெருப்பு அணைகிறதா என்று...”

பதில் எப்படியிருக்கிறது பாருங்கள்!

அந்தத் தீயணைப்பான் கருவிக்குள் இருக்கும் சக்தி, வெளிப்பட்டால்தான் தீயை அணைக்கமுடியும். கருவிக்குள் இருக்கும் சக்தி வெளிப்படவேயில்லை எனும்போது, தீ எப்படி அணையும்?

இப்படி பலரிடமும் சக்தி இருக்கத்தான் இருக்கிறது. ஆனால், அது வெளிப்பட வேண்டுமே.

பட்டாசு இருக்கிறது. உள்ளே மருந்தும் இருக்கிறது. அதன் சக்தி வெளிப்பட திரி வேண்டும், திரி பற்றவைக்கப்படவேண்டும்.

நாம் அனைவருமே அத்தகைய சக்திகள் பெற்றவர்கள்தான். சந்தேகமே இல்லை. ஆனால், அனைவரின் மனசக்தியும் வெளிப்பட்டு, சாதனைகள் புரியவேண்டும். அப்படியென்றால், மனத்தின் சக்தியை வெளிப்படுத்துவது முக்கியமாகிறது. எப்படி வெளிப்படுத்துவது?

ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு.

யாருக்கும் கப்பல் கட்டச் சொல்லித்தர வேண்டியதில்லை; அவர்களுக்குக் கடல் பயணம் செய்யும் ஆசையை ஏற்படுத்திக் கொடுத்துவிட்டாலே போதும்...

எவ்வளவு ஆழமான கருத்து!

பயணம் செய்யும் ஆசையைப் பற்ற வைத்துவிட்டால் போதுமே, எப்படியாவது தாங்களே முயன்று கற்றுக்கொண்டு, அவர்களாகவே கப்பலைக் கட்டிக்கொண்டு விட மாட்டார்களா...

சில வீடுகளில் பார்க்கலாம், தென்னை மரம் நேராக இல்லாமல் வளைந்திருக்கும். தென்னை ஏன் வளைகிறது? அதற்கு சூரியனைப் பார்க்க வேண்டும். சூரிய வெளிச்சம் இருந்தால்தான், பச்சையம் தயாரிக்க முடியும், உயிர் வாழலாம், வளரலாம். தென்னை மரம் அப்படி இப்படி என்று எப்படியோ வளைந்து நெளிந்து தனக்கு வேண்டியதைப் (சூரிய வெளிச்சம்) பெற்றுவிடுகிறது.

தென்னையே இப்படி என்றால், ஆறறிவு படைத்த... மாபெரும் சக்திகொண்ட மனம் படைத்த நாம், என்னென்னவோ செய்ய முடியும். இல்லையா? அப்படியென்றால், நமது சக்தியை முழுதும் பயன்படுத்த என்ன வேண்டும்? எது நமது சூரிய ஒளி?

ஆம். நமக்குத் தேவை ஆக்கப்பூர்வமான ஓர் ஆசை. நமது குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாம் சொல்வதுபோல் ஒரு கனவு.

எட்கார் ராபர்ட்ஸ் சொல்கிறார்...

ஒவ்வொரு மனித மனமும் ஓர் உறங்கும் சக்தி; ஒரு தீவிரமான ஆசை அதனை உசுப்பிவிடும் வரை.

5. நம்பிக்கைகள் செய்யும் மாயம்

பள்ளிப் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு வகுப்பு நடக்கிறது.

"உங்களுக்கு இது ஒரு புதிய வகைத் தேர்வு. இப்பொழுது நீங்கள் உங்களைப் பற்றி கற்பனை செய்து பார்த்துவிட்டு, பின்பு எழுதவேண்டும். புரிந்ததா?"

"சரி"

"'நீங்கள் ஒரு கலெக்டர் ஆனால்' என்ற தலைப்பில் கட்டுரை எழுதுங்கள்"

சிறிது நேர யோசனைக்குப் பிறகு, அனைத்துப் பிள்ளைகளுமே எழுதத் தொடங்கினார்கள். ஆனால், ஒரே ஒரு மாணவன் மட்டும் எழுதாமல், ஆனால் எந்தக் குழப்பமும் இன்றித் தெளிவான முகத்துடன் அமர்ந்திருந்தான். ஆசிரியர் அவனைப் பார்த்து "ஏனப்பா நீ மட்டும் எழுதத் தொடங்காமல் உட்கார்ந்திருக்கிறாய்?" என்று கேட்டார். அவன், "நான் என் உதவியாளருக்காகக் (செயலாளர்) காத்திருக்கிறேன்" என்று பதில் சொன்னான், நிதானமாக.

இது ஒரு வேடிக்கையான கதைதான். ஆனால், இதில் ஒரு விஷயம் இருக்கிறது. அந்தப் பையன் மனத்தளவில் ஒரு கலெக்டராகவே ஆகிவிட்டான் என்பதுதான் அது.

நாம் எதைத் தீவிரமாக நம்புகிறோமோ... அது நடக்கிறது.

பிளாக்தண்டர் அனுபவம்

ஒருமுறை குடும்பத்துடன் ஊட்டி அருகே மேட்டுப்பாளையத்தில் உள்ள 'பிளாக்தண்டர் தீம் பார்க்' போயிருந்தேன். அங்கு 'மில்லெனியம்' என்று ஒரு சிமுலேஷன் (Simulation) விளையாட்டு. 'பலவீனமான இதயம் உள்ளவர்கள், இதய அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டவர்கள் வரவேண்டாம்' என்ற அறிவிப்பு அதைப் பற்றிய ஆவலையும் திகிலையும் அதிகப்படுத்தியது.

அது திரைப்படம் காட்டும் ஒரு சிறிய அரங்கம் போல் உள்ளது. திரைக்கு எதிரே நாம் அமர்வதற்காக நீண்ட சோபாக்கள். நாம் அதிலே உட்கார வேண்டும். நம் மடி மீது ஒரு கட்டை போன்ற கைப்பிடி. நாம் அதனைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். அனைவரும் அமர்ந்ததும், விளக்குகள் அணைக்கப்பட்டு, சிறிது நேரத்தில் எதிரே திரையில் ஒரு திரைப்படம் ஓடத் தொடங்குகிறது.

முதல் காட்சி. அது ஒரு ரயில் நிலையம். நம் கண்ணெதிரே திரையில் ஒரு ரயில்வே கேட். அந்த கேட்டை ஒருவர் திறந்து விட்டுவிட்டு நம்மைப் பார்த்துப் பேசுவார். நமக்கு எதிரே இருந்து அவர் பேசுவதை, நாம் ஒரு ரயில் பெட்டியில் அமர்ந்து கேட்பது போல் இருக்கும். அதாவது, உண்மையில்

நாம் ஒரு ரயில் பெட்டியில் அமர்ந்திருப்பது போன்ற பிரமை ஏற்படும்.

சிறிது நேரம் கழித்து, "சரி கிளம்புங்கள்" என்று சொல்லிவிட்டு, 'கேட்'டைத் திறந்து நம்மை வழியனுப்புவது போல, குளோசப்பிலிருந்து அவர் நகர்ந்து கொள்வார். 'கிரீச்ச்' என்று சத்தம், நாம் லேசாகக் குலுங்குகிறோம். (அந்த நிகழ்ச்சியின் அமைப்புப்படி, நாம் உட்கார்ந்திருக்கும் சோபா அசைக்கப்படுகிறது). அவ்வளவுதான், நமக்கு முன்னே உள்ள திரையில் படம் மிக வேகமாக ஓடத் தொடங்குகிறது... உட்கார்ந்திருக்கும் சோபாவும் அதற்கு ஏற்ப தள்ளாட்டம் போடுகிறது (போட வைக்கிறார்கள்). திரையில் வரும் பலவிதக் காட்சிகள்... வண்டியில் அமர்ந்தபடி மேலே இருந்து கிடுகிடு பள்ளத்தில் விழுவது போல... சர்ரென்று மேலே ஏறுவது போல... மீண்டும் படம் ஓடுகிறது. உடன் அக்காட்சிகளை உணரும் வகையில் ஓசை. அதுவும் நிகழ்ச்சி ஏற்பாட்டின் ஒரு பகுதி.

அது மட்டுமல்ல, திரையரங்குக்குள் அவர்கள் செய்துள்ள ஏற்பாட்டின்படி, ராட்சத ஃபேன்களில் இருந்து வேகமாகக் காற்று உண்மையிலேயே நம்மீது வீசுகிறது. உடன், ரயில் ஓடுவது போலவும் உருள்வது போலவும் சத்தம். எதிரே திரையில் நாமே வண்டியில் ஏறி 'ரோலர் கோஸ்டரில்' போவது போன்ற படப்பிடிப்பு. 'தடதடா... தடதடா...' என்று படம் ஓட.. நமது சோபாவும், பிடித்திருக்கும் கட்டையும் பயங்கரமாக அதிர, ஆட, இருட்டு, காற்று, சத்தம்... திடீரென்று திரையில் வரும் காட்சி, உயரத்திலிருந்து கீழே தடாலென விழுவதுபோலத் தெரிய.. அதற்கு ஏற்பட நாம் உட்கார்ந்திருக்கும் சோபாவும் படாரென்று சரிய...

ஐந்து நிமிஷத்துக்கு சரியான அமர்க்களம்... எங்களுடன் அமர்ந்திருந்த சிலருக்கு, வேர்த்து விறுவிறுத்து படபடப்பே வந்துவிட்டது. பின்பு திரையரங்குக்குள் மின்விளக்குகள் எரிய வெளிச்சம். அப்பாடா...! முடிந்ததே இந்த கலாட்டா என்றிருக்கும்.

யோசித்துப் பார்த்தால், நடந்தது என்ன? நாம் ஒரு திரையரங்கில் நமது இடத்தில் பத்திரமாக உட்கார்ந்திருக்கிறோம். நாம் அமர்ந்துள்ள அந்த சோபா பலவிதமாக ஆடுகிறது. என்னதான் வேகமாக ஆடினாலும் கீழே விழுந்துவிட மாட்டோம். எதிரே ஓடுவது ஒரு திரைப்படம். அவ்வளவுதான். ஆனால், நம் மனத்தில் ஏற்படுவதோ பயங்கரமான திகில்!

இது எப்படி? அதுதான் 'சிமுலேஷன்'. அதுதான் நமது மனத்தின் கற்பனாசக்தி.

'இது திரைப்படம். அவ்வளவுதான்' என்று மனத்தில் நன்கு பதிய வைத்துக்கொண்டு, மறுமுறை சென்று பார்த்தால் ஒன்றுமே இருக்காது. இதற்கா முன்பு அப்படி அலறினோம் என்று நமக்கே வேடிக்கையாகக்கூடத் தோன்றும்.

பயப்படு என்றோ இல்லை பயப்பட வேண்டாம் என்றோ மனம் சொல்வதை நாம் கேட்கிறோம்.

சுடுகாட்டுக்குப் போனவன்

ஒருவனுக்குப் பேய் பற்றிய பயமே கிடையாது. அவனுக்கும் அவன் நண்பர்களுக்கும் இடையே ஒரு பந்தயம். "நடு இரவில் 12 மணிக்கு சுடுகாட்டுக்குச் சென்று, அங்கிருக்கும் அசோக மரத்தில் ஆணி அடித்துவிட்டு, திரும்பி வரமுடியுமா?. இதுதான் பந்தயம். மறுநாள்

காலையில் கும்பலாகச் சென்று அந்த ஆணியைப் பார்ப்போம்". அவனும் ஒப்புக்கொண்டான்.

சென்றான். பயமின்றித்தான் போனான். இருட்டு. பிணங்கள் எரியும் வெளிச்சம் மட்டும். போகப்போக லேசான பயம் தொற்றிக் கொண்டது. எப்படியோ தேடி அந்த மரத்தையும் கண்டுபிடித்தான். 'ஊ... ஊ...' என்று காற்று. இருந்தும் ஆணியை ஒருவழியாக அடித்துவிட்டான். கிளம்பத் திரும்பினான். அப்பொழுது சட்டையை யாரோ பிடித்து 'வெடுக்'கென இழுப்பதாக உணர்ந்தான். ஏற்கெனவே நடுங்கிக் கொண்டிருந்தவனுக்குப் பயத்தில் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு இறந்தேவிட்டான்.

மறுநாள் காலை அவனைத்தேடி நண்பர்கள் போனார்கள். அசோக மரத்துக்குக் கீழ் அவன் இறந்து கிடந்தான். சட்டை கிழிந்து மரத்தில் கொஞ்சம் தொங்கியது. மரத்தில் ஆணி அடிக்கும்பொழுது, காற்றில் பறந்த தனது சட்டை நுனியையும் ஆணியோடு சேர்த்து மரத்தில் அடித்துவிட்டிருக்கிறான். ஆணி அடித்து முடித்ததும், வேலை முடிந்தது என்று வேகமாகக் கிளம்பியிருக்கிறான். மரத்தில் அடிக்கப்பட்ட சட்டை நுனி இழுக்கப்பட, தன்னை ஏதோ பேய்தான் இழுக்கிறது என்று பயந்துவிட்டான். பயத்தில் உயிரையே விட்டுவிட்டான்.

ஆணி அடிக்க அழைத்துச் சென்றதும் மனம். பேய்தான் இழுக்கிறது என்ற பயத்தில் கொன்றதும் மனம்தான்.

இருப்பதை இல்லாததாகவும், இல்லாததை இருப்பதாகவும் மனத்தால் கற்பனை செய்து செயலாற்ற முடியும்.

இதனை முயற்சி செய்து பாருங்கள்

இதனை உணர ஒரு சிறு பயிற்சி செய்து பார்க்கலாம். (சுடுகாட்டுக்கெல்லாம் போகாமலேயே!) இதை நீங்கள் படிக்கும்பொழுதே, முழு மனத்துடன் நம்பி, இதில் வருபவற்றை அப்படி நடப்பதாகவே கற்பனை செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் நண்பர் வீட்டுக்குப் போகிறீர்கள். அவர், அங்கு ஹாலில் போடப்பட்டிருக்கும் சோபாவில் அமர்ந்திருக்கிறார். நீங்களும் அந்த சோபாவிலேயே உட்காருகிறீர்கள். அப்பொழுது அவரது மனைவி வருகிறார்.

மனைவி கையில் உருண்டையாக ஒரு பச்சை மாங்காய். மாங்காய் நல்ல கரும்பச்சை நிறம். கெட்டியான மாங்காய். அதன்மேல் தோல் சில இடங்களில் கருப்பாகவும் உள்ளது. அவர் கையில் இருந்து அந்த மாங்காய் கீழே விழுகிறது. அதனால் 'டங்' என்று சத்தம் கேட்கிறது. அவ்வளவு கெட்டியான மாங்காய்.

திரும்பிச் செல்லும் அவர் மனைவி, பின்பு ஒரு கத்தி எடுத்துவந்து அதனை உங்கள் முன் நறுக்குகிறார். சுலபமாக நறுக்க முடியவில்லை. அழுத்தி நறுக்குகிறார். உடன் மாங்காய் வாசனை, புளிப்பு வாசனை அந்த அறையில் பரவுகிறது.

அதில் ஒரு சிறிய துண்டை எடுத்து முதலில் தன் வாயில் போட்டுக் கொள்கிறார். உடன் அவர் முகம் 'டக்'கென சுருங்குகிறது. கண்களை இறுக மூடிக்கொள்கிறார். "அப்பப்பா... என்ன புளிப்பு..." என்று சத்தமாகச்

சொல்கிறார்.

சொல்லியபடியே உங்களிடம் ஒரு துண்டு நீட்டுகிறார். நீலம்போட்டு வெளுத்ததுபோல வெள்ளையாக... மாங்காய். நீங்கள், உங்கள் வாய் அருகில் கொண்டு போகும்போதே பச்சை மாங்காயின் புளிப்பு நெடி உங்கள் மூக்கைத் தாக்குகிறது... வாயில் போட்டதும்... சர்ர்..' என உங்கள் வாயில் எச்சில் சுரக்கிறது... அவ்வளவு புளிப்பு...

ஆயிற்றா? இதைப் படித்த நேரம் உங்கள் வாயில் கூடுதலாகக் கொஞ்சமாவது எச்சில் ஊறியிருக்க வேண்டுமே! ஊறியிருக்கும். ஏன் என்றால், நமது மனம் நாம் மாங்காய் சாப்பிடுவதாக நினைத்து, அதற்கு உதவி செய்ய உமிழ் நீரைச் சுரக்க வைத்துவிடும்.

மனம், அது நினைப்பதை, நம்புவதை வைத்துச் செயல்படுகிறது. உடலுக்கு செயல்படத் தேவையான சக்தியையும் கொடுக்கிறது. அதுதான் மனத்தின் சக்தி, வலிமை, தனித்தன்மை. இதனை நமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சிறுசிறு விஷயங்களுக்கு மட்டுமல்ல... நாம் எப்படி நினைக்கிறோமோ முடியும் என்றோ, முடியாது என்றோ - அப்படியேதான் நடக்கிறது. மனத்தால் முடியும் என்று நம்ப வேண்டியது அவசியம்.

நமது எண்ணங்கள் எப்படியோ, அப்படியே அமைகிறது வாழ்க்கை.

- மார்க்கஸ் அரிலியஸ் ஆன்டனியஸ்.

6. தள்ளி நில்!

நாம் என்பதே நமது மனம்தான். நமது செயல்பாடுகள், விருப்பு வெறுப்புகள், ஆசை, குரோதம், முயற்சி, உறுதி, பயம், எல்லாமே நமது 'மனம்' சொல்கிறபடிதான் நடக்கின்றன.

இந்த மனத்தை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது? எப்படி அதை நம் சொல்படி கேட்க வைப்பது? இவற்றைச் செய்வதன் மூலம், எப்படி வாழ்க்கையில் நிம்மதியாக இருப்பது? வாழ்க்கையில் எப்படி வெற்றி பெறுவது?

அதற்கான முதல்படி, மனம் என்ன செய்கிறது, சொல்கிறது என்பதைச் சற்று தள்ளி நின்று கவனிப்பது. கவனிக்காதது எதையும் முன்னேற்றுவது கடினம் என்பது இதற்கும் நூறு சதவிகிதம் பொருந்தும்.

கவனிக்க வேண்டும். நாம் வேறு, நமது மனம் வேறு என்பதுபோல, தொடர்ச்சியாக நமது மனத்தை விருப்பு வெறுப்பின்றி தள்ளி நின்று ஊன்றிக் கவனிக்க வேண்டும்.

நமது உடல் பலவாறாக இயங்குகிறது. உடலுக்குள் இருக்கும் இதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகங்கள் எல்லாம் ஒரு மாதிரி. அவை நம்மைக் கேட்டுக் கொண்டு இயங்குவது இல்லை. அவை தானாக இயங்குகின்றன. தூக்கமோ, விழிப்போ, அலுப்போ, குதூகலமோ... அவை பாட்டுக்கு அவற்றின் போக்கில் தன்னால் இயங்கும். கைகள், கால்கள், கண்கள் முதலியவை வேறு மாதிரி. அவை நாம் சொல்வதை மட்டுமே செய்கின்றன.

ஆனால் இந்த மனம் என்பது இரண்டுமாகக் கலந்து இருக்கிறது. அது முழுவதும் நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. பல சமயம் அது, தன் விருப்பப்படி நடந்து கொள்கிறது. நம்மையும் வழி நடத்துகிறது. சிலருக்கு அவர்களது எல்லா நடவடிக்கைகளுமே மனம்போன போக்கில்தான். அந்த மனத்தைக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரவேண்டும்.

அதற்கான முதல்படிதான் மனத்தை ஊன்றிக் கவனிப்பது. ஒரு விஷயத்தோடு நாம் இணைந்துவிட்டால், அதனைப் பற்றி முழுமையாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. அதனின்று விலகி நின்றால்தான் கவனிப்பது சாத்தியம்.

நமது உடலின் உயரம், பருமன் முதலியவை எப்படி இருக்கின்றன? ஆள் உயரக் கண்ணாடிமுன் நின்று பார்க்க வேண்டும் அல்லது தள்ளி நின்று புகைப்படம் எடுத்துப் பார்க்க வேண்டும். சென்னை மாநகரம் எப்படி இருக்கிறது என்பதை ஒரு வீட்டிலோ, கட்டடத்திலிருந்தோ பார்த்தால், நகரம் 'முழுவதும்' தெரியாது.

அதற்கு விமானத்தில் உயரப் பறக்க வேண்டும். விமானத்தில் இருந்து பார்த்தால் சென்னை மாநகரம் முழுவதும் தெரியும். அதுபோலத்தான்,

எதைப் புரிந்து கொள்ளவும் ஒரு - distance - தூரம் வேண்டும். நம்மை நாமே (மனம்) கவனிப்பதற்கும் அத்தகைய தூரம் அதாவது அந்த விலகி நிற்பது என்பது தேவை.

நம்மை நாமே ஒரு வேற்று மனிதனைப் போல கவனிக்க வேண்டும். என்னென்ன யோசிக்கிறோம்? என்னென்ன செய்கிறோம்? வருத்தப்படுகிறோமா, சந்தோஷப்படுகிறோமா, சந்தேகப்படுகிறோமோ... நாம் என்ன செய்கிறோம்? இது நமக்கு முழுமையாகத் தெரியவேண்டும்.

சந்தோஷமோ, துக்கமோ... இருக்கட்டும். அது இருக்கும்பொழுது, அது இருக்கிறது என்ற உணர்வை (கான்ஷியஸ்னெஸ்) கவனிக்கவும் உணரவும் வேண்டும். 'திருமணமான புதிதில், நான் மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தேன்' என்பதைப் பத்து வருடம் கழித்து உணர்வதற்கும், சந்தோஷமாக இருக்கும்பொழுதே... சந்தோஷமாக இருக்கிறேன் என்று உணர்ந்து கொள்வதற்கும் எவ்வளவோ வித்தியாசம் இருக்கிறது. இல்லையா?

இதன் மூலம் ஓர் உணர்வைக் குறைக்கவும் நீட்டிக்கவும் நமக்கு வேண்டியபடி மாற்றி அமைக்கவும் முடியும். அப்படிச் செய்வதற்கு அதன் வீச்சு, ஆழம், அடர்த்தி முதலியவை தெரிய வேண்டும். அதற்கு முதலில் 'மனத்தை' கவனித்துப் பார்க்க வேண்டும். இது பயிற்சியின் மூலமாகத்தான் வரும்.

'மனம் ஒரு குரங்கு' என்றார் கண்ணதாசன். குரங்கு தாவிக்கொண்டே இருக்கும். மனமும் அப்படித்தான்.

நான் தினமும் காலை வேளைகளில் நடப்பேன். 'பிரிஸ்க் வாக்கிங்' (Brisk walking). அப்படி நடக்கும்பொழுது, மூச்சினையும் நன்கு இழுத்து, நுரையீரல் முழுதும் நிரப்பி, பின்பு வெளியிட வேண்டும் என்று முடிவுசெய்து கொள்வேன்.

நடக்க ஆரம்பித்ததும், மூச்சு விடுவதை இந்த விதமாகச் செய்தபடியே நடப்பேன். நடக்கும்பொழுது சிந்தனை பலவாறாக இருக்கும். சிறிது தூரம் சென்ற பிறகு, கவனப்படுத்திப் பார்த்தால், மூச்சினை இந்த விதமாகச் செய்யாமல், வழக்கமாக விடும் விதமாகத்தான் செய்து கொண்டிருப்பேன்.

காரணம்? மூச்சின் மீதே தொடர்ந்து கவனம் செலுத்த முடியாததுதான். நடக்கத் தொடங்கியதும், எதிரில் வருபவரைப் பார்த்து வணக்கம் சொல்வேன், பிறகு ஒரு கார் செல்வதற்காக நகர்ந்து வழிவிடுவேன். பிறகு அலுவலக விஷயம் ஏதாகிலும், பின்பு குடும்ப விஷயம், அதன்பிறகு எழுத்து விஷயம் என, மனம் ஒன்று மாற்றி ஒன்று என்று பலவித விஷயங்களை மாற்றி மாற்றி யோசித்தபடி இருக்கும்.

அதனால், 'சீர்படுத்தப்பட்ட மூச்சுவிடல்' மறந்து போகும். வழக்கமான பாணிக்குத் தன்னால் வந்துவிடும்.

ஆனால் நான் அப்படியே விட்டுவிடமாட்டேன். மீண்டும் நான் விரும்பும்படி மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளியே விடுவேன். கவனமாகச் செய்வேன். மீண்டும் தவறும். சிந்தனை தாவும். பரவாயில்லை. இதனைத் தொடர்ந்து கவனப்படுத்தி, கவனப்படுத்தி, பழகிவிட... பிறகு இது என் ஆணைக்காக, சொல்லுக்காகக் காத்திராமல், தானாகவே நடைபெற ஆரம்பித்துவிடும்.

இது எப்படிச் சாத்தியமாகிறது? பயிற்சிதான் காரணம்.

நமது மனத்தினை வேறு ஒருவரைப்போல தள்ளி நின்று கவனிப்பதும், இதுபோல சாத்தியம்தான். பயிற்சி வேண்டும். தியானம் இதற்கு உதவும்.

7. மனமும் எனர்ஜியும்

எனக்கு மிகவும் வேண்டிய பெண்மணி (வேறு யார் என் மனைவிதான்). அவர் உடலில் அவ்வளவாக வலு இல்லை. யார் வீட்டுக்காவது மாடிபடி ஏறிப் போய்விட்டு வந்தால், கால் வலிக்கிறது என்று புகார் கூறும் ரகம். அவர்களுக்கு எங்கு செல்வதென்றாலும் வாகனம் வேண்டும். சில ஆண்டுகளுக்கு முன், 'காரைக்குடியில் (சொந்த ஊர்) இருந்து பழனிக்கு நடந்தே வருகிறேன்' என்று ஒரு வேண்டுதல். சுமார் நூற்று எழுபது கிலோ மீட்டர் தூரம். ஏழு நாள் நடைப்பயணம்.

"நீயா? என்ன விளையாடுகிறாயா?" என்று கேட்டேன். ஆமாம், பிரார்த்தனை. என் குழந்தையின் நலனுக்காக உறுதியாக என்னால் முடியும் என்றார். வழிநெடுகிலும் முருகன் பாடல்களைப் பாடியபடி நடந்தார். இடையில் எந்தவித சலனமோ, தயக்கமோ இல்லை. முழு தூரத்தையும், குறிப்பிட்ட நாள்களுக்குள் எந்தப் பிரச்னையுமின்றி நடந்தே விட்டார்.

இது எப்படி நடந்தது? மனம் தந்த பலம். மனபலம்.

அந்த மாணவன் தினமும் காலை ஏழு, ஏழரைக்குத்தான் படுக்கையில் இருந்து எழுந்திருப்பான். இரவும் சீக்கிரம் தூங்கப்போய் விடுவான். இப்படியே ஆண்டு முழுவதும். அவனை 'மகா சோம்பேறி' என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.

நீ, +2 இறுதித் தேர்வில் 'இத்தனை' சதவிகிதம் எடுத்தால், என்னால் 'இந்த' தனியார் கல்லூரியில் பொறியியல் படிப்புக்கான அட்மிஷன் வாங்கித் தரமுடியும் என்று ஒரு உறவினர் சொல்ல, அவனிடம் ஏற்பட்ட மாறுதல்கள்தான் எவ்வளவு?... வாவ் மிகப்பெரியது!

அதிகாலை 2 மணிக்கு அலாரம்... இரவு படுக்கச் செல்வதோ பத்து பத்தரைக்குத்தான்... படிப்பு... படிப்பு, உழைப்பு... உழைப்பு. இவன்தானா அது என்று பலருக்கும் சந்தேகம்.

இவ்வளவு உழைப்பை இத்தனை நாள் எங்கே ஒளித்து வைத்திருந்தான். அதை,வெளிக்கொண்டு வந்தது எது? இந்த பலத்தைத் தந்தது யார்? மனம் தந்த பலம். மனபலம். நம்பமுடியாத, நடக்க முடியாத விஷயங்களைச் சாதிக்கவல்ல சக்தியைக் (உந்து சக்தியை) கொடுக்கக்கூடியது மனம். மனம் ஒரு மிகப்பெரிய சக்திக் கிடங்கு. அதிலிருந்து சக்தி பொங்கும், பீறிட்டு எழும், செலுத்தும்... சாதிக்க வைக்கும்.

வெளியுலகத்துடன் தொடர்புகொண்டு, கிடைக்கும் தகவல்களையும், தானே தயாரித்துக் கொள்ளும் விஷயங்களையும் வைத்து சக்தி எனப்படும் 'எனர்ஜி'யை மனம் உற்பத்தி செய்கிறது. சக்தி தயாரிக்கப்பட்ட பிறகு உழைப்பு, முயற்சி, வெற்றி என்பவை 'தன்னால்' வருகின்றன.

அதே மனம், அதே அடிப்படையில் வேறு சில சமயங்களில், வெளியிலிருந்து கிடைக்கும் தகவல்களாலோ அல்லது அதுவே தயாரித்துக் கொள்ளும் விஷயங்களாலோ சோர்வடைந்து, நம்பிக்கை இழந்து ‘புஸ்’ என்று காற்றுப்போன பலூன் போல் ஆவதுடன், முன்பு இருந்த சக்தியையும் இழந்துவிடுகிறது.

நான் பணியாற்றிய பெப்ஸி நிறுவனத்தில் ஒரு மேலாளர். அவருக்குத் திருமணமாகி ஒரு வருடம்தான் ஆகி இருந்தது. அவரது மனைவி முதல் பிரசவத்திலேயே இரண்டு பெண் குழந்தைகளைப் பெற்றார். நிறுவனத்தின் நஷ்டத்தைக் குறைப்பதற்காக ஆள்கள் நீக்கப்படப்போவதாகக் கேள்விப்பட்டார் (வெளித்தகவல்தான்). அதுவரை சுறுசுறுப்பாகப் பணியாற்றியவரிடம், பெரிய மாறுதல். அவருக்கு எல்லாவற்றிலும் சுவாரஸ்யம் குறைந்தது. அவர் மிக சர்வசாதாரணமாகச் செய்யும் வேலைகளில்கூட தவறுகள் நேர்ந்தன. இதனால் மனிதர் பாவம் மிகவும் சோர்ந்து போனார்.

காரணம், மனம் செய்த மாயம்.

தனக்கு வேலை போய்விடுமோ என்ற சந்தேகம். அந்த வேலை போய்விட்டால், வேறு வேலை கிடைக்காதோ என்ற பயம். வேலை கிடைக்காவிட்டால், மனைவி குழந்தைகளை எப்படிக் காப்பாற்றுவது என்ற கவலை, இப்படியெல்லாம் நடந்துவிட்டால், நம் கதி என்னாகும் என்ற கலக்கம்...

வெளியிலிருந்து பெறப்பட்ட தகவல் கொஞ்சம்தான். ஆனால், அதனைக் கொண்டு மனம் தயாரித்த விஷயங்கள் ஏராளம். அதனால் சோர்வு. தளர்வு. காற்றுப்போன பலூன் போல... சக்தியின்றி தடுமாற ஆரம்பித்தார்.

காரணம்... மனம்.

அதே மனிதரிடம் பேசி, ஊக்கம் கொடுத்து, வேறு வாய்ப்புகளையும் காட்ட, அவரும் அதனை முயற்சிக்க, அது கிடைக்க, பின்பு மிகவும் உற்சாகமாகிவிட்டார். அந்தப் புதிய வேலையில் மிகச் சிறப்பாக ஈடுபடத் துரிதமாகவே புதுஉணர்வும் பெற்றார். அதன்பிறகு அவர் உடையில், நடையில், பேச்சில் காணப்பட்ட மாற்றம்... அப்பப்பா... நம்பவே முடியவில்லை. அதற்குக் காரணமும் மனம்தான்.

Feeling high - Feeling low என்பார்கள். ஒருவர் மிதப்பதற்கும், துவண்டுவிடுவதற்கும் மனம்தான் காரணம்.

வாழ்க்கையில் முன்னேற, சுறுசுறுப்பு, ஆர்வம், உழைப்பு, முயற்சி போன்றவை தேவை. இவை எல்லாமே மனிதனுக்குள் இருந்து வருபவை.

எவருக்கு எப்பொழுது, எவ்வளவு வரும் என்பது அவரவர் மனத்தினைப் பொறுத்தது மனநிலையினைப் பொறுத்தது.

ஆக, ஆரோக்கியமான நல்ல ‘மனநிலை’யை உண்டாக்கிக் கொள்வதும், தக்கவைத்துக் கொள்வதும் அவசியம்.

மனிதனுக்கு ஆற்றல் வருவதற்கும், இல்லாது போவதற்கும் அவனுடைய மனமே காரணம்.

8. பாஸிடிவ் மற்றும் நெகடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ் (Positive & Negative Strokes)

"குட்மார்னிங்"

"நீங்கள் சரியான நேரத்துக்கு வந்துவிட்டீர்கள். வெரிகுட்"

"உங்களுக்கு இந்த உடை நன்றாக இருக்கிறது"

"உங்கள் பேச்சு தெளிவாக இருந்தது."

"அற்புதம், சிறப்பாகச் செய்து முடித்திருக்கிறீர்கள்..."

இதுபோன்ற வார்த்தைகளை, வாக்கியங்களை நீங்களும் அடிக்கடி கேட்டிருப்பீர்கள். நம்மிடம் பலர் பல சமயங்களில் இதுபோல ஏதாவது சொல்லியிருப்பார்கள்.

வார்த்தைகள் மட்டுமல்ல. சில சமயங்களில் நம்மைப் பார்த்துப் புன்னகை செய்தல், சில சமயம் கைகுலுக்குதல், வேறு சமயம் சிநேகமாகக் கண்சிமிட்டல், முதுகில் தட்டிக் கொடுத்தல்... இவையெல்லாம்கூட நிகழ்ந்திருக்கும்.

இத்தகைய வார்த்தைகளைக் கேட்கும்பொழுதும், இத்தகைய செயல்பாடுகளை எதிர்கொள்ளும்பொழுதும் எப்படி உணர்ந்தீர்கள். நிச்சயம் மகிழ்ச்சியாகத்தான் உணர்ந்திருப்பீர்கள். இல்லையா?

நாம் விரும்பப்படுகிறோம், நாம் மதிக்கப்படுகிறோம், நாம் ரசிக்கப்படுகிறோம் என்பதுதான் மேற்சொன்னவற்றில் இருந்து நமது மனம் எடுத்துக் கொள்ளும் செய்தி. மேற்கண்ட சம்பவங்களால் மனம் நிறைவடைகிறது; மனத்துக்குள் புதிய சக்தி பிறக்கிறது.

இதை பாஸிடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ் என்கிறார் பின்ட்ஸ் (Pintz).

இவை வார்த்தைகளால் ஆனவையாகவோ (Verbal) அல்லது சமிக்ஞைகளால் (Non-Verbal) ஆனவையாகவோ, எப்படி வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம். ஆனால் எல்லாம் சேர்த்து மொத்தமாக 'பாஸிடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ்' எனப்படுகின்றன.

ஸ்ட்ரோக்ஸ் என்பதைக் 'கவனிப்பு' என்று தமிழில் சொல்லலாம். இந்த 'பாஸிடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ்' நம் ஒவ்வொருவருக்கும் தேவைப்படுகிறது.

ஆதரவற்றோர் இல்லங்களில் சேர்க்கப்படும் பிறந்த குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதம் அதிகமாக இருக்கிறது. அதற்கு அத்தகைய குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர் உறவினர் இல்லாததால் இந்த ஸ்ட்ரோக்ஸ் கிடைப்பதில்லை. அதனால்தான் இறப்பு விகிதம் அதிகம் என்கிறது ஓர் ஆய்வு.

ஒரு தாய் தன் குழந்தையைத் தூக்கி, தட்டிக் கொடுத்தல், கொஞ்சுதல்,

இறுக அணைத்தல், முத்தமிடுதல், சிரித்தல், பேசுதல் என பலவிதங்களிலும் 'பாசிடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸை' தருகின்றாள். உடன் தந்தையும், மற்ற உறவினர்களும்கூட இதே போலச் செய்து, தங்கள் பங்குக்கு 'பாசிடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ்' தருகிறார்கள். அதனால் குழந்தை, ஆரோக்கியமான மனநிலையைப் பெறுவதுடன் சக்தியையும் பெறுகிறது.

குழந்தையாக இருக்கும்பொழுது மட்டும்தானா இந்தத் தேவை! பிறந்த குழந்தை முதல் சாகக் கிடக்கும் பெரியவர்கள் வரை, ஏழை - பணக்காரன், முட்டாள் - புத்திசாலி என்ற வேறுபாடு எதுவும் இன்றி, அனைவருக்குமே இந்த 'பாஸிடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ்' தேவைப்படுகிறது.

தொழில் நிறுவனங்களில் Rewards & Recognition (பரிசளித்தலும் அங்கீகரித்தலும்) என்று சொல்வார்கள். இதன் மூலம், அந்தத் தொழில் நிறுவன ஊழியர்களுக்கான 'பாஸிடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ்' நிறைவு செய்யப்படுகிறது.

அங்கீகாரம் என்பது நமது மனத்துக்கு மிக மிக அவசியம்.

சிலரிடம் "உன்னால் முடியும்...", "உன்னைப் பத்தி எங்களுக்குத் தெரியும்..." என்று சொல்லிவிட்டால் போதும். உடனே கிளம்பிவிடுவார்கள்.

ஒரு கூட்டம் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கிறது. அக் கூட்டத்தில் கலந்துகொள்ள ஒருவர் அங்கு வருகிறார். உடனே, மேடையில் பேசிக் கொண்டிருப்பவரோ அல்லது கூட்டத்தை ஒருங்கிணைத்து நடத்திக் கொண்டிருப்பவரோ, "We recognize the presence of Mr. ..." என்று, புதிதாக வந்தவருடைய பெயரை மைக்கில் சொல்லி வரவேற்பார்.

அதேபோல், அரசியல் கூட்டங்களிலும், "மேடையில் அமர்ந்திருக்கும், அவர்களே... இவர்களே..." என்று ஒவ்வொருடைய பெயரையும் சொல்லிக்கொண்டே போகிறார்களே? அதுதான் அங்கீகாரம் - முக்கியத்துவம் கொடுப்பது - அதுதான் 'ஸ்ட்ரோக்ஸ்'.

ஒவ்வொரு மனிதனின் மனத்துக்கும், இந்த 'ஸ்ட்ரோக்ஸ்' தேவைப்படுகிறது. கடவுளுக்கே 108, 1008 என்று போற்றிகள் சொல்கிறோம். மனிதர்களுக்குத் 'துதி' தேவைப்படுவதில் ஆச்சரியம் என்ன?

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஒரு 'ஸ்ட்ரோக் வாளி' (Stroke Bucket) உண்டு. எப்போதும் அவன் அதைத் தூக்கிக் கொண்டுதான் அலைகிறான். புகழ் வேண்டும், பதவி வேண்டும், பட்டங்கள் வேண்டும், பாராட்டு வேண்டும், செய்து காட்ட வேண்டும், முந்த வேண்டும், முடிக்க வேண்டும்... என எத்தனையோ...

நோ அல்லது ஜீரோ ஸ்ட்ரோக்ஸ்

"அவன் வீட்டுக்குப் போனேன், 'வா' என்று ஒரு வார்த்தைகூடச் சொல்லவில்லை", 'நான் ஒருத்தன் இருப்பதையே கண்டுகொள்ளாமல் அவர்களுக்குள்ளாகவே பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்', "என்னைப் பார்த்தும், பார்க்காத மாதிரிப் போயிட்டான்" என்று மற்றவர்கள் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம்; நமக்கும் அத்தகைய நிலை ஏற்பட்டிருக்கும்.

இப்படிப்பட்ட கவனிப்பின்மைக்கு 'நோ ஸ்ட்ரோக்ஸ்' அல்லது ஜீரோ ஸ்ட்ரோக்ஸ் (No Strokes or Zero Strokes) என்று பெயர். 'கவனிப்பின்மை' (உதாசீனப்படுத்துதல்) என்பது மகாகொடுமை. இதனால், நம்மிடம்

இருக்கும் சக்தி குறைந்துவிடும்.

நெகடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ்

“அய்யய்ய... உங்களுக்கு இந்தக் கண்ணாடி நல்லா இல்ல...”

“அறிவிருக்கா இப்படி மேல வந்து விழுறீங்களே...”

“வெளியில போய்யா... ஒருமுறை சொன்னாத் தெரியாது?”

“ஷட்-அப்...”

“உங்களுக்குத் தரமுடியாது சார்... சாரி...”

இவையெல்லாம் ‘நெகடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ்’. இவை வார்த்தைகள் சார்ந்தவை (Verbal). அடி, உதை என்று உடல் சார்ந்தும் எதிர்மறை ‘கவனிப்பு’கள் (Negative Strokes) அமையும். ஆனால் நோ ஸ்ட்ரோக்கைவிட இது பரவாயில்லை.

தினந்தோறும் நாம் அனைவருமே நூற்றுக்கணக்கில் ஸ்ட்ரோக்குகள் பெறுகிறோம், கொடுக்கிறோம். இவை பிராணவாயு போல. இதற்கு ‘சைக்கலாஜிக்கல் ஆக்ஸிஜன்’ என்ற பெயர்கூட உண்டு. இவை தவிர இந்த பாசிடிவ் மற்றும் நெகடிவ் என்ற இரண்டுவித ஸ்ட்ரோக்குகளிலும் மேலும் இரண்டு வகை உண்டு.

கன்டிஷனல் பாசிடிவ் ஸ்ட்ரோக்

“நீ பத்தாம் வகுப்பு முழுப் பரீட்சையில, கணக்குல நூத்துக்கு நூறு வாங்கினா...”

“வாங்கினா!”

“நான் புது சைக்கிள் வாங்கித் தருவேன்.”

வெறுமனே அப்பா, தன் பிள்ளைக்கு சைக்கிள் வாங்கித் தந்தால் அது பாசிடிவ் ஸ்ட்ரோக். அதற்கு ஒரு ‘கன்டிஷன்’ போட்டால், ‘அதுக்கு இது’ என்றால் அது கன்டிஷனல் பாசிடிவ் ஸ்ட்ரோக். இதுவும் தேவை. எல்லாம் இலவசமாக, அதுவும் அடிக்கடி வந்தால் மதிப்பிருக்காது.

ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும் கட்டுப்பாட்டுக்கும் இது அவசியம்.

கன்டிஷனல் நெகடிவ் ஸ்ட்ரோக்

“லேட்டா வந்தா பத்து ரூபாய் அபராதம்.”

“நீ அநாகரிகமாக நடந்துகொண்டாய். அதனால் உன்னோடு பேசமாட்டேன்.”

“என்னை அடித்தாய்... அதனால் உன்னை அடிக்கிறேன்”.

இதுவும் ‘அதுக்கு இது’ ரகம்தான். அதனால் கன்டிஷனல் நெகடிவ் ஸ்ட்ரோக்ஸ்.

ஒழுங்குக்கும் கட்டுப்பாட்டுக்கும் அமைதிக்கும் இது அவசியம்.

அன்கன்டிஷனல்

கன்டிஷனல் (Conditional) என்று ஒன்று இருந்தால் அன்கன்டிஷனல் (Unconditional) என்ற ஒன்று இருக்குமல்லவா! இருக்கிறது. ஒன்றல்ல இரண்டு. எதற்கும் எதிர்வினையாக இல்லாமல், எதையும் எதிர்பாராமல் செய்தால் (பாராட்டுதல் அல்லது திட்டுதல்) அவை அன்கன்டிஷனல்.

இதற்குக் ‘கவனிப்பு’ அதிகம்.

நம் குடும்பம், நண்பர்கள் மற்றும் சுற்றுப்புறச் சூழலைப் பொறுத்து நாம் பெறும் அல்லது கொடுக்கும் ‘ஸ்ட்ரோக்கு’கள் அமையும். இந்த ஸ்ட்ரோக்குகள் நம்முடைய மனநிலையில் பெரிய மாறுபாடுகளை ஏற்படுத்தும்.

பெரும்பாலும் பாசிடிவ் ஸ்ட்ரோக்குகளும், ஓரளவுக்கு நெகடிவ் ஸ்ட்ரோக்குகளும், மிகக் குறைந்த அளவில் ‘நோ அல்லது ஜீரோ’ (No or Zero) ஸ்ட்ரோக்குகளும் பெறுவது, மன ஆரோக்கியத்துக்கும், அதிக உந்துசக்தி (Motivation) பெறுவதற்கும் உதவும்.

> **நமக்கு மனத்துக்கு அதிக சக்தி (Energy) தரவல்லவை ‘பாசிடிவ் ஸ்ட்ரோக்குகள்’ தான். அப்படி ஒரு சூழ்நிலையில் நாம் இருந்தால் நல்லது. இல்லாவிட்டால், அவற்றை அதிகம் தரும் ஒரு சூழ்நிலையைத் தேர்வுசெய்து அமைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.**

9. மனமே அடிப்படை

We see what we want to see என்பார்கள். பல சமயங்களில் என்ன இருக்கிறது என்பதைப் பாராமல், நாம் என்ன பார்க்க விரும்புகிறோமோ, அதைத்தான் எல்லாவற்றிலும் பார்க்கிறோம்.

ஒருவன், கரையில் இருந்தபடி ஆற்று நீரில் நீந்திக் கொண்டிருக்கும் வாத்துகளைத் துப்பாக்கியால் சுடுவான். உடனே அவன் வளர்க்கும் நாய், ஆற்றில் தாவிக் குதித்து, தண்ணீரின் மீது நடந்து சென்று, இறந்த வாத்தைத் தன்னுடைய வாயில் கவ்விக் கொண்டு கரைக்கு வந்துவிடும்.

ஒருமுறை அவன், தன்னுடைய நண்பனையும் வாத்து வேட்டைக்கு அழைத்து வந்திருந்தான். அவன் சுட, வாத்துகள் அடிபட்டு விழ, நாய் வேகமாக தண்ணீரின் மீது நடந்து சென்று, அடிபட்ட வாத்துகளை ஒவ்வொன்றாக கரைக்குக் கொண்டு வருவது தொடர்ந்தது.

தண்ணீரின் மீது தன்னுடைய நாய் நடப்பதை நண்பன் பார்க்கிறானே என்று அந்த நபருக்குப் பெருமையாக இருந்தது. அதுபற்றி நண்பன் நிச்சயம் ஏதாவது கேட்பான் என்று எதிர்பார்த்தான். ஆனால், நண்பனிடம் இருந்து கேள்வி ஏதும் வரவே இல்லை.

பின்பு பொறுக்க முடியாமல் அவனே, தன் நண்பனைப் பார்த்து, "என்னப்பா என் நாயைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறாய்?" என்று கேட்டேவிட்டான்.

அதற்கு அவனுடைய நண்பன் என்ன சொன்னான் தெரியுமா?

"ஆமாம், நானே கேட்க வேண்டும் என்றுதான் நினைத்தேன். உன் நாய்க்கு மற்ற நாய்களைப் போல நீந்தத் தெரியாதா என்ன?"

எப்படியிருக்கிறது கேள்வி? தண்ணீரின் மீது நாய் நடக்கும் அதிசயம் அவன் (மனக்)கண்ணில் படவே இல்லை!

சிலர் இப்படித்தான் எதிலும் குறை கண்டுபிடிப்பார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் மனம் அப்படியாகி விட்டது.

மூக்குக் கண்ணாடிக் கடைக்குச் சென்றால், அங்கே பலவிதமான கண்ணாடிகளைப் பார்க்கலாம். சில, பிளஸ் (+) பவர் கொண்டவை. வேறு சில மைனஸ் (-) பவர் கொண்டவை. இன்னும் சில ஜீரோ பவர் (Zero Power) கொண்டவை. அதாவது, அவை சாதாரணக் கண்ணாடிகள். பார்வைக் குறைபாடு (தூரப்பார்வை, கிட்டப்பார்வை, வெள்ளெழுத்து) ஏதும் இல்லாதவர்கள் போடக்கூடியவை. மேலும் இருசக்கர வாகனங்களில் போகும்பொழுது பூச்சிகள், தூசி முதலியவற்றில் இருந்து தப்பிப்பதற்கும், சிலசமயம் அழகுக்காகவும் அணியப்படுபவை அந்த ஜீரோ பவர் கண்ணாடிகள்.

இது நமக்குத் தெரியும். வாழ்க்கையிலும், மனிதர்களையும்

நிகழ்ச்சிகளையும் ‘பார்ப்பதற்கு’ நாம் அனைவரும் ‘ஜீரோ பவர்’ கண்ணாடி அணிந்தால், அந்த அந்தப் பொருளை, அவை இருப்பது போலவே பார்க்க முடியும்.

ஆனால், நாம் அனைவருமே வயதாக வயதாக, கண் பார்வையில் மாற்றம் ஏற்படுவதுபோல், உலகத்தைப் பார்க்கும் பார்வையிலும் அவரவர் அனுபவங்களைக் கொண்டு மாற்றங்களைப் பெறுகிறோம்.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நடந்த ஒரு கவிதைப் போட்டியில் ஒரு கவிதை வாசித்தேன். அதில் ஒரு வரி...

“பார்வை என்பது

வெளியுறுப்பின் வேலையல்ல...”

ஒருவருடைய கண்ணோட்டம் என்பது அவருடைய வெளியுறுப்பான கண்களைப் பொறுத்தது அல்ல. கண்கள் காண்பது எதுவாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அதை நமது மனம் எப்படி அர்த்தப்படுத்துகிறதோ, அப்படித்தான் நாம் புரிந்து கொள்கிறோம் என்பதுதான் அந்த வரிகளின் விளக்கம்.

ஆனால், அந்த வரிகளை ஒருவர் ‘ஆகா ஓகோ’ என்றார். மற்றொருவர் ‘வெகு சாதாரணம்’ என்றும் ஒருவர் ‘ஆபாசம்’ என்றும் வேறொருவர் ‘கலை’ என்றும் சொன்னார். நடந்த நிகழ்ச்சி என்னவோ ஒன்றுதான். ஆனால், நபருக்கு நபர் கண்ணோட்டம், பார்வைகள் மாறுபடுகின்றன.

காரணம் மனம். தனக்குத் தெரிந்த விதத்தில், தான் நம்பும் விதத்தில், தனக்குப் பிடித்த விதத்தில் மனம் நமக்கு விளக்கம் கொடுக்கிறது. நாமும் அதை நம்புகிறோம். நம்புவது மட்டுமல்ல நம்பி, முடிவுகளும் எடுக்கிறோம்.

கீரிப்பிள்ளை கதை

சிறு வயதில் நாம் பள்ளிப் பருவத்தில் படித்த கதைதான் இது. என்னை மிகவும் பாதித்த கதை. இந்த விஷயத்துக்கு மிகப் பொருத்தமான கதை.

ஒரு தாய், தன் வீட்டில் தன் குழந்தையோடு ஒரு கீரிப்பிள்ளையை வளர்க்கிறார். அதன் மீதும் பாசத்தைப் பொழிகிறார். அவர் ஒரு நாள் ஆற்றிலிருந்து தண்ணீர் எடுப்பதற்காக வீட்டைவிட்டு வெளியில் செல்லும்பொழுது, தொட்டிலில் (சேலையால் கட்டியது) தூங்கும் தன் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ளும்படி கீரிப்பிள்ளையிடம் சொல்லிவிட்டுச் செல்கிறார். கீரியும் தொட்டிலுக்கு அருகே படுத்துக்கொண்டு கவனமாகக் காவல் இருக்கிறது.

சிறிது நேரம் கழித்து தண்ணீர்க் குடத்துடன், தாய் திரும்பி வருகிறாள். அவர் வரும் சத்தம் கேட்டதும், வாசலுக்கு வேகமாக ஓடி வரும் கீரியின் வாயெல்லாம் ரத்தம். அதைப்பார்த்த தாய்க்கோ ‘பகீர்’ என்கிறது.

தன் குழந்தையைக் கீரிப்பிள்ளை கடித்துக் கொன்றுவிட்டதோ என்ற சந்தேகம் வருகிறது. நெஞ்சு பதைபதைக்கிறது. ‘உன்னை என் பிள்ளையைப் போல வளர்த்தேனே, அட நன்றிகெட்ட கீரியே’ என்று ஆத்திரத்தில் தண்ணீர்க் குடத்தை கீரியின் தலையில் போட்டு உடைக்கிறார்.

குடம் முழுக்கத் தண்ணீர் இருந்ததால், தலை நசுங்கி அந்த இடத்திலேயே கீரி இறந்து விடுகிறது. பின்பு அவசர அவசரமாக வீட்டுக்குள் ஓடிப் போய்ப் பார்க்கிறார். குழந்தை சிரித்தபடித் தொட்டிலில் பத்திரமாகப் படுத்திருக்கிறது. தொட்டிலுக்குக் கீழே ஒரு பாம்பு கடிபட்டு, துண்டு துண்டாகிப் போய் செத்துக் கிடக்கிறது.

நடந்தது இதுதான். தொட்டிலுக்கு அருகே வந்த பாம்பை கீரி சண்டை போட்டுக் கொன்றிருக்கிறது.

கீரியின் வாயில் ரத்தம் என்பதைத்தான் கண் பார்த்தது. ஆனால், மனமோ, 'உன் குழந்தையைக் கீரி கொன்றுவிட்டது...' என்று புரிந்துகொண்டது. ஆக... பல சமயங்களில் 'காண்பது' ஒன்றாக இருக்கும். 'பார்ப்பது' வேறாக இருக்கும்.

பார்வை செய்யும் வித்தியாசம்

கீழே உள்ள படத்தைப் பாருங்கள். உங்களுக்கு என்ன தெரிகிறது. ஒரு பெண். சரி அந்தப் பெண்ணுக்கு என்ன வயதிருக்கும்? உங்கள் அனுமானத்தை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆயிற்றா...?

படம்-1

இப்பொழுது அடுத்தப் பக்கத்தில் உள்ள படத்தினைப் பாருங்கள்.

இந்தப் படத்தில் இருப்பது ஒரு வயதான மூதாட்டி. இவருக்கு என்ன வயதிருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

ஆயிற்றா? என்ன வயது?

சரி, இப்பொழுது மூன்றாவதாக ஒரு படம் பார்க்கிறீர்களா? அதற்குமுன்...

இப்பொழுது நீங்கள் பார்த்த இரண்டு படங்களிலும் உள்ள பெண்மணிகளுக்குள் வயது வித்தியாசம் எவ்வளவு இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

நாற்பது அல்லது ஐம்பது வயது வித்தியாசம் இருக்கலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள். அப்படியென்றால், இருவரும் வேறு வேறு பெண்மணிகள். சரிதானே!

இப்பொழுது அடுத்தப் பக்கத்தில் உள்ள மூன்றாவது படத்தைப் பாருங்கள். இதில் இருப்பது யார்? முதல் படத்தில் பார்த்த பெண்மணியா? அல்லது 2-வது படத்தில் பார்த்த மூதாட்டியா?

நன்றாக உற்றுப் பாருங்கள்... முதலில் பார்த்த இரு உருவங்களும் தெரிகிறதா? ஆம், ஒரே படத்தில் இரண்டு உருவங்கள் இருப்பது உண்மைதான்.

படம்-3

இந்த விஷயத்தை, மனிதவளப் பயிலரங்குகளில் எப்படி நடத்துவார்கள் தெரியுமா? பயிற்சிக்கு வந்தவர்களை இரு குழுக்களாகப் பிரிப்பார்கள். அவர்களில் ஒரு குழுவினருக்கு முதல் படமான இளமங்கையை மட்டும் கொடுப்பார்கள். அடுத்த குழுவினருக்கு வயதான மூதாட்டியின் படம் கொடுக்கப்படும். சிறிது நேரத்துக்குப் பிறகு படங்களைத் திரும்ப வாங்கிக் கொண்டு விடுவார்கள். இரு பிரிவினருக்கும் வேறு வேறு படங்கள் கொடுத்ததாகக் காட்டிக்கொள்ள மாட்டார்கள்.

பிறகு, மூன்றாவதாக ஒரு படத்தைத் திரையில் காட்டி, இதில் இருப்பவருக்கு என்ன வயதிருக்கும்? என்று கேட்க... இரு குழுவினருக்கும் இடையே கூச்சல் குழப்பம்தான்.

ஏற்கெனவே இளமங்கையின் படத்தைப் பார்த்தவர்கள், திரையில் உள்ள படமும் அதுதான் என சாதித்து அப் பெண்ணுக்கு 16 முதல் 25 வயதுவரை இருக்கும் என்று சொல்லுவார்கள். மறுபிரிவினரோ, (ஏற்கெனவே வயதான மூதாட்டியின் படத்தைப் பார்த்தவர்கள்) திரையில் இருப்பவர் 70 முதல் 90 வயது என்பார்கள்.

இதிலிருந்து தெரிந்துகொள்ளும் விஷயம் இதுதான். நாம் எதைத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறோமோ, அதைத்தான் பார்க்கிறோம். அது நம்மை அப்படியே பார்க்க வைக்கிறது (Bias).

நாய், தண்ணீரில் நடக்காது, நீந்தித்தான் போகும்; கீரி வாயில் ரத்தம் இருந்தால் அது குழந்தையைக் கொன்றிருக்கும் என்றெல்லாம் மனம் நினைக்கிறது.

ஆண்கள் என்றாலே இப்படித்தான். பெண்கள் இப்படித்தான் இருப்பார்கள் என்றும் ஜாதி, மதம், இனம் என பல்வேறு வித்தியாசங்களையும் நமக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பது மனம்தான்.

இவற்றை மனத்துக்குச் சொல்லிக் கொடுப்பது எது? கண்டது, கேட்டது, பட்டது போன்ற அனுபவங்கள்தான்.

அதேநேரத்தில் மனம் சொல்லிக் கொடுப்பது அனைத்தும் சரியாகவோ உண்மையாகவோதான் இருக்கும் என்பதும் நிச்சயமில்லை.

> **நமக்குத் தெரிந்தவைகள் நம்மிடம் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, நம் பார்வையைத் தீர்மானிக்கின்றன. அவை உண்மையாக இருக்கவேண்டும் என்று அவசியமில்லை.**

10. அனுபவ ஜன்னல்

ஒரு பூனை, ஒருமுறை அடுப்பில் இருந்த பாலைத் திருட்டுத்தனமாகக் குடிக்க முயன்றபோது, வாயில் சூடுபட்டுக் கொண்ட பிறகு, அந்தப்பக்கம் அந்தப் பூனை போகவே போகாது. அந்தப் பூனையை சூடுபட்ட பூனை என்று சொல்வதுண்டு. வாழ்க்கையிலும் பூனையைப் போல் சூடுபட்டுக் கொண்டவர்களும் இருக்கின்றனர்.

இதிலிருந்து நாம் தெரிந்துகொள்வது என்னவென்றால், நம் அனுபவங்கள்தான் நம்மை வழிநடத்துகின்றன. விதிவிலக்குகள் இருந்தாலும், பெரும்பாலும் அப்படித்தான். ஆங்கிலத்தில் Once bitten twice shy என்பார்கள். ஒருமுறை அடிபட்டவன் பலமுறை யோசிப்பான் என்பது இதற்குப் பொருள்.

நாம் ஒவ்வொருவரும், வாழ்க்கையை அனுபவம் என்ற (வண்ணக்) கண்ணாடி கொண்டு பார்க்கிறோம். ஒரு சிலருக்கு பச்சையாகவும் (இன்பம்) ஒரு சிலருக்கு சிவப்பாகவும் (துன்பம்) தெரிகிறது.

கடன் கொடுத்துப் பலமுறை ஏமாந்தவன், நல்லவனையும் சந்தேகப்படுவான். பலாத்காரம் செய்யப்பட்ட பெண், எல்லா ஆண்கள் மீதும் வெறுப்பைக் காட்டுவாள்.

நிறமில்லாத மழைநீர் அது விழும் நிலத்தின் நிறத்தைப் பெறுவதுபோல, அனுபவங்களால் மனித மனத்தின் நிறம், குணம், திடம் ஆகியவை மாறுகின்றன.

நிதானம், மூர்க்கம், வெறி, கனிவு அவை எதுவாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அவை எல்லாம் வாழ்க்கையில் கிடைத்த அனுபவங்களால் ஏற்படுபவை. அனுபவம் என்பது, தனக்கு நேர்ந்ததாகவோ, மற்றவர்களுக்கு நேர்ந்ததைப் பார்த்தோ, கேட்டோ, படித்தோ வருவதுதான்.

கமல்ஹாசன் நடித்த ‘தெனாலி’ படம் பார்த்திருக்கலாம். அதில் கமல்ஹாசன் ஒரு மனநோயாளி. அவருக்கு எதைக் கண்டாலும் பயம். அவர், சிகிச்சைக்காக மருத்துவர் ஜெயராமை அணுகுவார். சரியாகச் சிகிச்சை செய்யத் தொடங்கிய ஜெயராம், போகப் போக கமலை ஒரு தொந்தரவாகப் பார்க்க ஆரம்பித்து, பின்பு கமலைத் தன்னிடமிருந்து துரத்தப் பார்ப்பார். தொடக்கத்தில் கமலைத் துரத்த அவர் செய்யும் தந்திரங்களையும், ஒரு ‘வைத்தியம்’ (Treatment) என்றே கமலிடம் சொல்லி வைப்பார். வெகுளியான கமல், அதை அப்படியே நம்புவார்.

இறுதியில் கமலை வெடிவைத்துக் கொலை செய்வதற்கு ஜெயராம் முயற்சிக்கும்பொழுதுகூட, டாக்டர் ஜெயராம் தனக்குச் செய்வது வைத்தியம் என்றே கமல் நம்புவார். எப்பொழுதும் அந்த நம்பிக்கை அவரைவிட்டுப் போகாது. அதாவது, டாக்டர் ஜெயராம் எது செய்தாலும்

அது தனக்கு அளிக்கப்படும் சிகிச்சைதான் என்று கமலின் மனம் நம்புகிறது. ஒன்றின் மீது மனம் உறுதியான நம்பிக்கை வைத்துவிட்டால் அதை மாற்ற முடியாது.

> **மனம் என்பது அவ்வளவு திறமையானது. எந்த விஷயத்திலும் அது, தான் நம்புவதையும் நினைப்பதையும்மட்டுமே முயன்று பார்க்கும்.**

11. தெரிந்ததுதான் தெரியும்

தெரிந்ததுதான் தெரியும்; தெரியாதது தெரியாது. குழப்பமாக இருக்கிறதா? ஆனால், இது ஒரு மிகத் தெளிவான வாக்கியம். அதுவும் பொருள் புதைந்து கிடக்கும் வாக்கியம்

நான் கார் வாங்கிச் சில வருடங்கள் ஆகிறது. கார் வாங்குவதற்கு முன் நான் என்னுடைய ஸ்கூட்டரில் போய் வந்து கொண்டிருந்தேன். ஸ்கூட்டர் ஒரு லிட்டர் பெட்ரோலுக்கு எவ்வளவு கி.மீ. கொடுக்கிறது; அதற்கு எவ்வளவு ரூபாய் இன்சூரன்ஸ்; சந்தையில் என்னென்ன புதுமாடல் ஸ்கூட்டர்கள் வருகின்றன. ஸ்கூட்டர் விலைகள் எப்படி ஏறுகின்றன? இதுபோன்று ஸ்கூட்டர் பற்றிய எல்லாத் தகவல்களும் என் கவனத்துக்கு வந்தன. ஸ்கூட்டர் வைத்திருந்ததால், எனக்கு ஸ்கூட்டர் பற்றிய விஷயங்களின் மீது ஆர்வம் இருந்தது. அவை என் கண்களுக்குத் தெரிந்தன.

அதே சமயத்தில், கார்கள் பற்றிய தகவல்களும் உலகத்தில் வந்து கொண்டுதான் இருந்தன. ஆனால், அவை என் பார்வையில் படவில்லை அல்லது கவனத்தில் பதிவாகவில்லை. அதைப் பற்றிய பேச்சுகள் என் காதில் விழவில்லை.

ஏன்? இதற்கு என்ன காரணம்? என்னிடம் கார் இல்லாதபோது, எனக்கு அந்தத் தகவல்களுக்கான தேவை இல்லை என்பது மட்டும்தானா? இல்லை. மேலும், தகவல் தேவை என்று ஒன்று இருப்பதற்கான தாக்கமும் எனக்கு இல்லை. அதனால், ஆர்வமில்லாமல் இருந்தேன்.

பிறகு நானே ஒரு கார் வாங்கியதும், சாலையில் போகும்போது நான் வாங்கிய நிறத்தில் எத்தனை கார்கள் போகின்றன என்று கவனிக்கிறேன். என் காருக்கு நான் ‘லை.ஃப் டாக்ஸ்’ கட்டிவிட்டேன்... மற்றவர்கள் எப்படி? என்று தெரிந்துகொள்ள விரும்புகிறேன். ஒரு காரின் டயர்களை எத்தனை ஆயிரம் கி.மீ. ஓட்டிய பிறகு மாற்றவேண்டும் என்றும், கார் பேட்டரிகளின் வகைகள் பற்றி வெளியாகும் தகவல்களும் என் கவனத்துக்கு வருகின்றன. கண்ணில் படுகின்றன.

ஆக... எனக்குக் காரை பற்றித் தெரிந்துவிட்டது. அதற்குப்பின் தேவை என்று ஆன பிறகு, அதைப் பற்றிய விஷயங்கள் எல்லாம் என் கண்ணுக்குத் தெரிகின்றன.

ஒரு பெண், தன் கணவருக்கு ஜிப்பா வாங்கிக் கொடுக்கிறார். ஜிப்பாவே போட்டு அறியாத கணவர், ஜிப்பா போட்டுக்கொள்ளத் தயங்குவதைப் பார்த்து மனைவி சமாதானம் சொல்கிறார். “எவ்வளவு பேர் வெயில் காலத்தில் ஜிப்பா போடுறாங்க தெரியுமா? உங்களை மாதிரி நீளமான கழுத்து உள்ளவர்களுக்கு ஜிப்பா நன்றாக இருக்கும்” என்கிறார்.

அதன்பிறகு வெளியில் போகும்போதெல்லாம்,எத்தனை பேர் ஜிப்பா

போடுகிறார்கள் என்று அந்த நபர் கவனிக்கத் தொடங்குகிறார். அதற்கு முன்பும், அவர் வெளியில் போயிருக்கிறார்; பலரும் ஜிப்பா போட்டு வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், அதைப் பற்றி அவர் கவனத்தில் கொண்டதில்லை. ஆனால், ஜிப்பா போட்டுக் கொள்வதைப் பற்றிய ஒரு விவாதம் வந்ததும்தான் (அதில் தனக்கு ஒரு தனி ஈடுபாடு வந்ததும்தான்) அதைப் பற்றிய தகவல்கள் அவர் கண்களில் படுகின்றன. அதற்குமுன் அவருக்குத் தெரியாமல் எப்படித் தெரியும்? தெரிந்ததுதான் தெரியும்.

நம்முடைய மனத்துக்கும் இந்தக் குணம் இருக்கிறது. அதேபோல மற்றவர்களுடைய மனமும் அப்படித்தான். அவர்களுக்குத் தெரியாததை, அவர்கள் ‘பார்க்க’வில்லையே என்று நாம் பல சமயங்களில் வருத்தப்படுகிறோம்.

ஆக எவருக்கும்,

தெரிந்ததுதான் தெரியும்; தெரியாதது தெரியாது.

12. பலவிதமான குருடர்கள் (1)

உலகத்தில் பார்வைக் குறைபாடு உள்ளவர்கள் எத்தனையோ பேர் இருக்கின்றனர். முழுமையான குறைபாடு உள்ளவர்களால் எதையுமே பார்க்க முடியாது. மாலைக்கண் வியாதி உள்ளவர்களால் இருட்டிய பிறகு மட்டும் பார்க்க முடியாது. அவர்கள் தவிர இன்னொரு வகையினரும் உண்டு. இவர்களுக்கு இருப்பது 'கலர் பிளைன்ட்னெஸ்' (Colour blindness).

'கலர் பிளைன்ட்னெஸ்' உள்ளவர்களால், எல்லாவற்றையும் பார்க்க முடியும். ஆனால் குறிப்பிட்ட சில வண்ணங்களை மட்டும் பிரித்து அறிய முடியாது. அந்த நிறத்தை உள்வாங்கும் சக்தி அவர்களின் கண்களுக்கு இல்லை.

சில நிறுவனங்களில் வேலைக்கு ஆள்களைத் தேர்வு செய்யும் போது, இத்தகைய 'கலர் பிளைன்ட்னெஸ்' என்ற மருத்துவப் பரிசோதனையை மேற்கொள்வார்கள்.

இத்தகைய குறைபாடு உள்ளவர்களுடைய கண்களுக்குக் குறிப்பிட்ட ஒரு வண்ணம் அல்லது சில வண்ணங்கள் தெரியாது. அப்படியென்றால், அவர்கள் பார்க்கும் அந்தப் பொருளில் அந்த வண்ணமோ அல்லது வண்ணங்களோ இல்லை என்று அர்த்தமா? இல்லை. அந்தப் பொருளில் அந்த வண்ணமோ அல்லது வண்ணங்களோ இருக்கின்ற(து)ன. ஆனால் அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை.

இந்தப் பிரச்னை வண்ணங்களில் மட்டும்தானா? இல்லையே! வாழ்க்கையிலும் இருக்கிறதே. பலவிஷயங்கள் உலகத்தில் உண்டு. ஆனால், குறிப்பாகச் சில விஷயங்கள் சிலர் கண்ணில் படாது. அதுவும் ஒரு குறைபாடு போன்றதுதான். பசி என்றால் என்ன என்று பணக்கார வீட்டுக் குழந்தைக்குத் தெரியுமா? அதனால் புரிந்துகொள்ள முடியுமா? ஆக, பசியைப் பொறுத்தவரை அந்தக் குழந்தை 'குருடு'தான் (blind). அதற்குப் பசி புரியவே புரியாது.

அனுபவங்கள் அல்லது அனுபவம் இன்மை காரணமாக, சில பல விஷயங்களுக்கு ஒவ்வொருவருமே குருடுதான்.

மகாத்மா காந்தியைப் பார்க்க, முக்கியமான ஆங்கிலேயர் ஒருவர் இங்கிலாந்தில் இருந்து வந்திருந்தார். வந்தவர், காந்தியின் ஆசிரமத்தில் காந்திக்காகக் காத்திருந்தார். காத்திருப்பு அதிகரித்துக்கொண்டே போனது. காந்தி வரவில்லை. காந்தி அப்பொழுது என்ன செய்து கொண்டிருந்தார் என்று தெரியுமா? தன்னுடைய கௌபீனத்தை அழுக்குப் போகத் துவைத்துக் கொண்டிருந்தாராம்.

இதைப் பின்பு தெரிந்துகொண்ட அந்த ஆங்கிலேயரால் காந்தியின் செயலைப் புரிந்துகொள்ளவே முடியவில்லை. எப்படி முடியும். ஏனெனில்,

இந்த 'சுயஉதவி' எனும் Self help தத்துவத்தைப் பொறுத்தவரை, அந்த ஆங்கிலேயர் ஒரு குருடு.

அதுதான், தெரிந்ததுதான் தெரியும்; தெரியாதது தெரியாது.

குடிதண்ணீருக்கே மிகவும் சிரமப்படும் ஒரு நகரத்தில் இருந்து வந்திருந்த ஒருவரால், 'தண்ணீர் விளையாட்டுகள்' (Water theme park) நிரம்பிய ஒரு தீம் பார்க்கில் இயல்பாக விளையாட முடியாது. அவருக்குத் தண்ணீரின் அருமையும் முக்கியத்துவமும் தெரிந்திருக்கிறது. அவர் தண்ணீருக்காகக் கஷ்டப்பட்டிருக்கிறார். அதனால், அவரால் தண்ணீரை ஒரு விளையாடும் பொருளாகப் பார்க்க முடியவில்லை. அவருடைய மனத்துக்கு அனுபவம் சொல்லிக் கொடுத்தது பாடம் அது.

கணவன், மனைவி, அரசன், அரசு, குழந்தைகள், ஆசிரியர், பெற்றோர், நண்பன், முதலாளி, அதிகாரி, தொழிலாளி, தொழிற்சங்கத் தலைவர், அந்நிய நாட்டவர், அண்டை நாட்டவர், திரைப்படத்துறையினர், எழுத்தாளர்...

இவர்கள் எல்லாம் என்ன செய்யவேண்டும், எப்படிச் செய்ய வேண்டும், எதைச் செய்யக்கூடாது என்றெல்லாம் நாம் ஒவ்வொருவரும் ஒரு கருத்து வைத்திருக்கிறோம். அது ஆழமான கருத்தாக இருக்கும் பட்சத்தில் - அதற்கு எதிரான செயல்பாடுகளை நம்மால் புரிந்துகொள்ளவே முடியாது அந்த விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை. நாம் 'குருடு'தான்.

நிஜக்கண்ணில் குறைபாடுகள் இருந்தால், சோதித்துப் பார்த்து கண்ணாடி அணிந்துகொள்கிறோம். ஆனால் அனுபவங்களால் அல்லது அனுபவமின்மையால் ஏற்படும் மனப்'பார்வை' குறைபாடுகளுக்கு நாம் ஏதாவது செய்கிறோமா? இல்லையே? அந்த விஷயங்களைப் பொறுத்தவரை நாம் குருடாகவே இருப்பதால்தான் விவாதங்கள், விசாரணைகள், விபரீதங்கள் எல்லாம் நேர்கின்றன.

ஒருவர் ஒரு கருத்தை எவ்வளவு நேரம் எடுத்துச் சொன்னாலும், மற்றொருவர் அதனை ஏற்றுக் கொள்வதேயில்லை. பார்வை வேறுபாடுதான் காரணம். என்ன செய்வது? இதுதான் யதார்த்தம். மனம் தனக்குத் தெரிந்தபடி, வேண்டியபடிதான் பார்க்கும்.

ஓர் ஆராய்ச்சி செய்தார்கள். நல்ல பசியோடு இருக்கும் சிலரை அழைத்து விளையாடும் சிறிய ரப்பர் பந்துகளை மங்கலாகத் தெரியும் வகையில் திரையில் காட்டினார்கள்.

கூடி இருந்தவர்களிடம் "அவை என்ன?" என்று கேட்டார்கள். பசியோடு இருந்த எல்லோரும்ர அவற்றைத் தவறாமல் லட்டு என்றோ, ஆப்பிள் என்றோ, போண்டா என்றோதான் சொன்னார்கள்.

அடுத்து, வேறு சிலருக்கு வயிறார உணவு கொடுத்தார்கள். பின்பு அவர்களுக்கும் அதே காட்சிகளைக் காட்டினார்கள். அவர்கள் அவற்றைப் பந்து என்றோ, வேறு உருண்டைகள் என்றோதான் சொன்னார்களே தவிர, தவறியும் பழங்கள் பெயர் எதையும் சொல்லவில்லை.

இதில் இருந்து என்ன தெரிகிறது? பசியோடு இருப்பவனுக்கு உருண்டையாக எதைப் பார்த்தாலும், உருண்டையான உணவுப் பொருள்களாகத்தான் தெரிந்திருக்கிறது. ஆக...

அனுபவப்பட்டதை, தேவைப்படுவதைத்தான், மனம் சொல்லிக் கொடுக்கிறது. பார்க்கும் பார்வையில் கோளாறு இல்லை. எல்லாம் மனம் செய்யும் மாயம்.

13. பலவிதமான குருடர்கள் (2)

நானும், எனது நண்பரும் ஒரு காரில் ஏறினோம். நான் முன்பக்கம், ஓட்டுநர் இருக்கையில் அமர்ந்திருந்தேன். என் பக்கம் உள்ள கதவின் கண்ணாடி கீழே இறக்கப்பட்டு இருந்தது.

என் நண்பர் பின் இருக்கையில் அமர்ந்திருந்தார். அவர் இருந்த பக்கக் கதவின் கண்ணாடி முழுவதும் ஏற்றி மூடியிருந்தது. அது கருப்பாக நிற (Grey) கண்ணாடி. காருக்கு உள்ளிருந்து பார்த்தால், வெளியில் இருப்பது தெரியும். ஆனால், வெளியில் இருந்து பார்த்தால், காருக்குள் இருக்கும் எதுவும் தெரியாது.

எங்கள் இருவரையும் வழி அனுப்ப பெரியவர் ஒருவர் வந்திருந்தவர் எங்களைப் பார்த்துக் கை அசைத்தார். நானும் திறந்திருந்த கதவுக்கு வெளியே கையை நீட்டி அசைத்தேன். அதேபோல் பின்சீட்டில் உட்கார்ந்திருந்த நண்பரும், வெளியில் இருந்த பெரியவரைப் பார்த்து கை அசைத்தார். ஆனால், அந்த பெரியவருக்கு அது தெரியவில்லை. பெரியவருக்கு ஏமாற்றம்.

காரணம் நமக்குத் தெரியும். அந்த ‘கிரே’ கலர் கண்ணாடிதான் இதற்குக் காரணம். கண்ணாடியின் தன்மையை பெரியவர் அறிந்திருக்கவில்லை. அதனால் ஏமாற்றம், வருத்தம், ஏன்... கோபம்கூட.

இதுபோலப் பலவித ‘கிரே’ கண்ணாடிகள் நம்முடைய வாழ்க்கையிலும் உண்டு. நாம் பலரையும் தவறாக நினைத்துக் கொள்கிறோம்; அவமானப்படுத்தி விட்டார்கள் என்று நினைக்கிறோம்; அவர்கள் நம்மை மதிக்கவில்லையோ என்று சந்தேகப்பட்டு விரோதம் கொள்கிறோம். ஆனால், உண்மையில் அப்படியில்லை. நாம் ‘கிரே’ கண்ணாடி வழியாகப் பார்க்கிறோம். இருப்பதையே நம் மனம் வேறு மாதிரியாகப் பொருள்படுத்தி விடுகிறது. என்ன செய்வது?

எங்கள் ஃபிளாட்டுக்கு கீழ் ஃபிளாட்டில் ஒரு குடும்பம் இருந்தது. அதன் தலைவர் நடுத்தர வயதுக்காரர். அவரோடு ஓரிரு முறை பேசியிருக்கிறேன். நாங்கள் குடியேறிய சில மாதங்களில் அவர் புது ஃபிளாட் வாங்கிக்கொண்டு போய்விட்டார்.

ஒருநாள் காலை நான் ‘வாக்கிங்’ போகும்பொழுது, என் எதிரில் அவர் வந்தார். அவரைப் பார்த்து ‘வணக்கம்’ சொல்லும் விதமாகக் கை அசைத்தேன். அவரிடம் இருந்து பதில் வணக்கம் வரவில்லை. எனக்கு ஆச்சரியம். சரி, நம்மை அவர் கவனிக்கவில்லை என்று நினைத்துக் கொண்டேன். அடுத்த நாளும் இப்படியே நடந்தது. இன்னும் அவர் நம்மைச் சரியாகக் கவனிக்கவில்லையோ என்று நினைத்து விட்டுவிட்டேன். மூன்றாவது நாளும் அப்படியே நடக்க, அதன்பிறகு அவரைப் பார்த்துக் கை அசைப்பதை நிறுத்திக் கொண்டேன்.

‘என்ன மனிதர் இவர். வீடுமாறிப் போய்விட்டால், தெரிந்தவர் தெரியாதவராகிப் போய்விடுவாரா என்ன?’ என்று மனத்துக்குள் கோபப்பட்டேன்.

சில நாள்களுக்குப் பிறகு பேப்பர் கடை ஒன்றில் நண்பர் ஒருவருடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது, அந்த நபர் வந்தார். எனக்கு மிக அருகில் வந்து நின்றவர், திடீரென்று “என்ன சார்! எப்படியிருக்கீங்க?” என்றார். மேலும்... “என்ன ‘வாக்கிங்’கா? எப்பொழுதிலிருந்து” என்று வேறு கேட்டார்.

எனக்குச் சரியான கோபம். அடக்கிக்கொண்டு, “கொஞ்ச நாளாகத்தான்” என்றேன். சிறிது நேரத்தில் அந்த நபர் போய்விட்டார். வீட்டில் நான், என் தந்தையிடம் இந்த விஷயத்தைச் சொல்லி அங்கலாய்த்தேன். ‘அடப்பாவமே, உனக்கு விஷயம் தெரியாதா? அவருக்குக் கண்பார்வை மிகக்குறைவு. எதையும் மிக அருகில் வந்தால்தான் அவரால் பார்க்க முடியும்” என்றார்.

என் தந்தை இந்த விபரம் சொல்லாமல் இருந்திருந்தால், அந்த நபர் அன்றைக்கு அந்த பேப்பர் கடைக்கு வராமல் இருந்திருந்தால், இன்று வரை அந்த நபரைப் பற்றி நான் தப்பாகத்தான் நினைத்துக் கொண்டிருப்பேன் அல்லவா?

சந்தர்ப்பம் சரியாக அமைந்தது, தெரிந்து கொண்டேன். இல்லாவிட்டால், அவரைப் பற்றிய என் எண்ணமும் அவருடனான என் அணுகுமுறையும் மாறியிருக்கும்.

ஆக, நமக்கு எல்லாம் தெரியாது. நமக்குத் தெரியாத விஷயங்கள் ஏராளமாக உள்ளன. அவசரப்பட்டு எந்த முடிவுக்கும், எவரைப் பற்றியும் வந்துவிடக் கூடாது.

நான் பணியாற்றிய ஒரு தொழிற்சாலையில் வியாபாரச் சுணக்கம் ஏற்பட்ட நேரம் அது. தேவைக்கு அதிகமாக ஆள்களை வேலைக்குக் எடுக்கக்கூடாது என்று உத்தரவு. அந்த உத்தரவைச் செயலாக்க வேண்டிய பொறுப்பு என்னிடம் தரப்பட்டது.

ஒரு ஷி·ப்டுக்கு ‘காஷுவல் ஒர்க்கர்ஸ்’ (சி.எல்.) எனப்படும் தினசரி சம்பளத்துக்கு ஆள்களை எடுப்பது உண்டு. ஒரு ஷிப்டுக்கு அதிகபட்சம் 10 நபர்கள்தான் எடுக்கவேண்டும் என்று சொல்லியிருந்தேன். அந்தப் பத்து என்பதும் அதிகபட்சமாகத்தான். எல்லா நிரந்தரத் தொழிலாளர்களும் விடுப்பு எடுக்காது வேலைக்கு வந்துவிட்டால், பத்து என்பதை ஆறாகக் குறைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் சொல்லியிருந்தேன்.

ஒருமுறை இரண்டாவது ஷி·ப்டில் திங்கள் முதல் புதன் வரை தினந்தோறும் 10 நபர்கள் வேலைக்கு எடுக்கப்பட்டிருந்தனர். இதைப்பார்த்து, ஆள் கொடுக்கும் ஒப்பந்தக்காரரை அழைத்து ஏன் இப்படி என்று கேட்டேன். அவர் உடனடியாக, மிகச் சாதாரணமாகச் சொன்னார் : “சார்! இரண்டாவது ஷி·ப்ட்ல சரவணன் என்பவர்தான் சூப்பர்வைசர். அவர் இருந்தால், நிரந்தரத் தொழிலாளர்கள் எத்தனை பேர் லீவில் இருக்கிறார்கள் என்றெல்லாம் பார்க்கமாட்டார். ‘ரொட்டீனா’ தினம் 10 பேரை வேலைக்கு எடுத்திடுவார்...”

நிரந்தரத் தொழிலாளர்களிடம் நன்கு வேலை வாங்கத் தெரியாதவர் என்று பெயர் எடுத்தவர் அந்த சரவணன். அவரது ஷி·ப்ட்டில், ஊழியர்கள் அவரை

‘மேய்த்து’ விடுவார்கள் என்று சிலர் சொல்லக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன்.

சரவணனுடைய நடவடிக்கையால் தொழிற்சாலைக்கு நஷ்டமாயிற்றே என்ன செய்வது? என்று யோசித்தேன். சரவணனை அழைத்து இதுபற்றி கேட்டுச் சத்தம் போடுவது என்று முடிவு செய்தேன். பிறகு ஒரு யோசனை வந்தது. ஏன் கிடைத்த தகவலையும், மனம் சொல்லும் காரணத்தையும் மட்டும் வைத்துக்கொண்டு ஒரு முடிவுக்கு வர வேண்டும்? சரவணனிடம் ஏன், எதற்காக தினம் 10 பேர் எடுக்கிறார் என்று நேரடியாகவே காரணம் கேட்கக்கூடாது என்று தோன்றியது.

சரவணனை அழைத்து, அமைதியாக விவரம் சேகரிக்கும் விதமாக, மனத்துக்குள் முடிவு செய்ததுபோலவே பொறுமையாகக் கேட்டேன். அவர் சொன்னார் : “மூன்றாவது கட்டடத்தில் ஒரு மிஷின் ரிப்பேர் ஆகிவிட்டது அதைச் சரி செய்வதற்காகத் தினம் தினம் கொஞ்சம் அதிகமான ஆள்களை எடுக்கிறேன். ஆனாலும், நான் 10 என்ற எண்ணிக்கையைத் தாண்டுவதேயில்லை”.

சரவணன் சொன்ன காரணம் நியாயமாகப் பட்டது. கேட்டதால், இந்தக் கூடுதல் தகவல் கிடைத்தது. கிடைத்ததால் எனது எண்ணம் மாற்றிக் கொள்ளப்பட்டது. இல்லாவிட்டால், எவ்வளவு பிரச்னைகள்? ஆக, நமக்குத் தெரியாத விஷயங்கள்; சரியாகத் தெரியாத விஷயங்கள்; கூடுதலாகத் தெரியும் விஷயங்கள்; குறைவாகத் தெரியும் விஷயங்கள் என்று பலவும் உலகத்தில் உள்ளன. அது எல்லாம் தெரியாமல் மனம் நமக்குத் தவறாகச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம்.

ஆக தேவை, ஜாக்கிரதை உணர்வு.

கண்ணால் காண்பதும் பொய், காதால் கேட்பதும் பொய், தீர விசாரிப்பதே மெய்.

பாண்டிச்சேரியில் நான் வேலை செய்த ஒரு நிறுவனத்தில் மருத்துவராக இருந்தவர் மஜும்தார். அவர் ஒரு பெங்காலி. நல்ல மனிதர். பணிபுரிபவர்களின் உடல்நலனில் அக்கறை கொண்டவர். வீட்டுக்கே வந்து நோயாளிகளைப் பார்ப்பார் என்றும் கேள்விப்பட்டிருந்தேன்.

ஒரு முறை என்னுடைய மகனுக்கு அம்மை போட்டிருந்தது. என் மனைவி, வீடெல்லாம் சுத்தம் செய்து, தனி அறையில் சுத்தமான துணி விரித்து, அதில் மகனைப் படுக்க வைத்து, வேப்பிலையால் விசிறிவிட்டுக் கொண்டிருப்பார்.

யார் மூலமாகவோ இச் செய்தியைக் கேள்விப்பட்ட அவர், ஒருநாள் பணி முடிந்து வீட்டுக்குப் போகும் வழியில் என்னுடன் என் வீட்டுக்கு வந்தார். என் வீட்டுக்கு அவர் வருவது அதுதான் முதல்முறை.

வீட்டு வாசலை அடைந்ததும், நான் ‘ஷூ’வெல்லாம் கழற்றி விட்டு நிமிர்வதற்குள்... “என்ன? பையன் எங்கே...” என்று கேட்டபடியே ஷூ போட்ட காலுடன் வீட்டுக்குள் போய்விட்டார்.

எனக்கு ஒரு மாதிரி ஆகிவிட்டது. என்னடா இவர், இப்படிச் செருப்புக் காலுடன் வீட்டுக்குள் வந்துவிட்டாரே என்று மனத்துக்குள் ஒரு சங்கடம். மகன் படுத்திருந்த அறைக்கே போனவர், அங்கு அமர்ந்திருந்த என் மனைவியிடம் விசாரித்துவிட்டு, தரையில் குத்துக் காலிட்டு அமர்ந்து

மகனையும் குனிந்து பார்த்தார். அவனுடைய கை, கால்களை விலக்கிப் பார்த்து என்ன மருந்து சாப்பிடுகிறான் என்றெல்லாம் விசாரித்தார்.

என் மனைவிக்கு எரிச்சலோ எரிச்சல். டாக்டர் போன பிறகு அவரைத் திட்டு திட்டென்று திட்டினாள்.

ஆயிற்று. இச் சம்பவம் நடந்து இரண்டு மூன்று வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. நான் சென்னையில் ஒரு நிறுவனத்தில் வேலை செய்து கொண்டிருந்தேன். அங்கு சுபாஷ் வஷிஸ்ட் என்றொரு மேலாளர். வடநாட்டுக்காரர். நண்பர். அவர் வீட்டுக்கு என்னை அழைத்திருந்தார்.

ஒருநாள் பணிமுடித்ததும் அவருடனேயே போனேன். நானும் அவருமாக வாசலில் மணி அடித்துவிட்டுக் காத்திருந்தோம். அவர் மனைவி வந்து கதவு திறந்தார். உடனே நண்பர் வீட்டுக்குள் சென்றார். நான் குனிந்து என் ‘ஷூ’வைக் கழற்ற முற்பட்டேன். அவர் விடவில்லை. ‘சும்மா வாங்க... நாங்க யாரும் கழற்றுவதில்லை. வீட்டுக்குள் போட்டுக்கிட்டுத்தான் போவோம்” என்றார். நான் எவ்வளவோ சொல்லியும் யன்றும் அவர் விடவில்லை. ஷூவோடுதான் அவரது வீட்டுக்குள் நான் போனேன்.

அப்பொழுதுதான் எனக்கு டாக்டர் மஜும்தாரின் செய்கையும் உறைத்தது. இது அவர்கள் பழக்கம். உடம்போடு ஊறியது. சர்வசாதாரணமாகச் செய்கிறார்கள். நாம் செய்வதில்லை. அதற்காக அவர்களைத் தப்பாக நினைக்கிறோம், வருத்தப்படுகிறோம்.

அவர்கள் தெரிந்துதான் செய்கிறார்கள் என்று நாமாக நினைத்துக் கொள்கிறோம். இதைத்தான் Assuming என்கிறார்கள். இதனால்தான் பிரச்னை.

வீட்டுக்குள் காலில் செருப்போ, ஷூவோ போட்டுக்கொண்டு வரக்கூடாது என்பது எங்கள் (நம்) நம்பிக்கை. எல்லா இடத்திலும் போட்டுக் கொள்ளலாம் என்பது சிலருடைய நம்பிக்கை (வழக்கம்). அவ்வளவுதான். அதற்குமேல் அதில் ஒன்றுமே இல்லை.

என்னுடைய மைத்துனர் (மனைவியின் அண்ணன்) வெளிநாடு சென்று 18 ஆண்டுகள் ஆகிறது. எங்கள் வழக்கப்படி, மாப்பிள்ளை (மகளையோ, சகோதரியையே கட்டியவர்) மிகவும் முக்கியமானவர். அவரை (வயதில் சிறியவராக இருந்தாலும்) மரியாதையாகத்தான் அழைக்கவேண்டும். வயதுக் கணக்கு கிடையாது.

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு என்னைப் பார்த்த என் மைத்துனர், திரும்பத் திரும்ப என்னைப் பெயர் சொல்லியே அழைத்தார். எனக்கும், என்னைவிட அதிகமாக என் மனைவிக்கும் சரியான எரிச்சல். ‘அதென்ன மாப்பிள்ளையைப் போய் மரியாதை இல்லாமல் பெயர் சொல்லிக் கூப்பிடுவது’. எங்களால் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை.

மஜும்தார் கதைபோல, அதுவும் வெட்ட வெளிச்சமாகப் புரிந்துகொள்ளவும் உணர்ந்துகொள்ளவும் பின்னாளில் ஒரு சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது.

பொதுத்துறை நிறுவனத்தில் ஏகப்பட்ட ஆண்டுகள் பணிபுரிந்தவன் நான். அங்கு ‘ஐயா’ கலாசாரம்தான் (‘Sir’ Culture). அதாவது மேல் அதிகாரிகளை ‘சார்’ என்றுதான் அழைக்கவேண்டும். அவர்களைப் பெயர் சொல்லுவது என்பதைக் கற்பனைகூட செய்ய முடியாது.

அந்த நிறுவனத்தில் என்னையும் பலர் ‘சார்’ என்றுதான் அழைப்பார்கள். நானும் என் மேல் அதிகாரிகளையெல்லாம் ‘சார்’ என்றுதான் அழைப்பேன். அந்தக் காலகட்டத்தில் என் மைத்துனர், மாப்பிள்ளையான என்னைப் பெயர் சொல்லி அழைத்தது வருத்தமாக இருந்தது.

பின்பு நான் ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேர்ந்தேன். அங்கு கலாசாரமே வேறு. பதவிகள் இருக்கலாம். அது சம்பளத்துக்கும் பொறுப்புகளுக்கும் மட்டும்தான். மற்றபடி அங்கு பணிபுரியும் எல்லாரும் ஒன்றுபோலத்தான். எவரும் எவரையும் பெயர் சொல்லித்தான் அழைப்பார்கள். பள்ளி, கல்லூரி நண்பர்கள் போல, “ஹாய் ராமன்” என்றுதான் அந்த நிறுவனத்தின் தலைவரையே அழைப்பார்கள். என்னையும் அப்படியே பேசச் சொன்னார்கள். அவர்களும் என்னை அப்படியே அழைத்தார்கள். ஆனால் பல வருடப் பழக்கம் காரணமாக எனக்கு என் மேல் அதிகாரிகளிடம் வெகு நாள்களுக்கு ‘சார்’ போடாமல் பேச முடியவில்லை. திணறினேன்.

சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அந்த நிறுவனத்தில் இருந்து விலகி மற்றொரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிக்குச் சேர்ந்தேன். இங்கும் அதே கலாசாரம். அதனால் நானும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அப்படியே மாறிவிட்டேன். அழைக்கிறேன், அழைக்கப்படுகிறேன்.

இந்த அனுபவங்களுக்குப் பிறகு, அதே போன்ற கலாசாரத்தில் வெளிநாட்டில் வாழும் என் மைத்துனரை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிந்தது. அதனால் அவர் அழைப்பது தவறாகத் தெரியவில்லை. மனம் அமைதி அடைந்தது.

ஆக...

நாம் அனுபவிக்காததை நம்மால் புரிந்துகொள்ள முடியவில்லை. அதனால் நிறைய தேவையற்ற மனக் குழப்பம், மன அழுத்தம் ஆகியவை ஏற்படுகின்றன.

14. கவனத்தில் கவனம்!

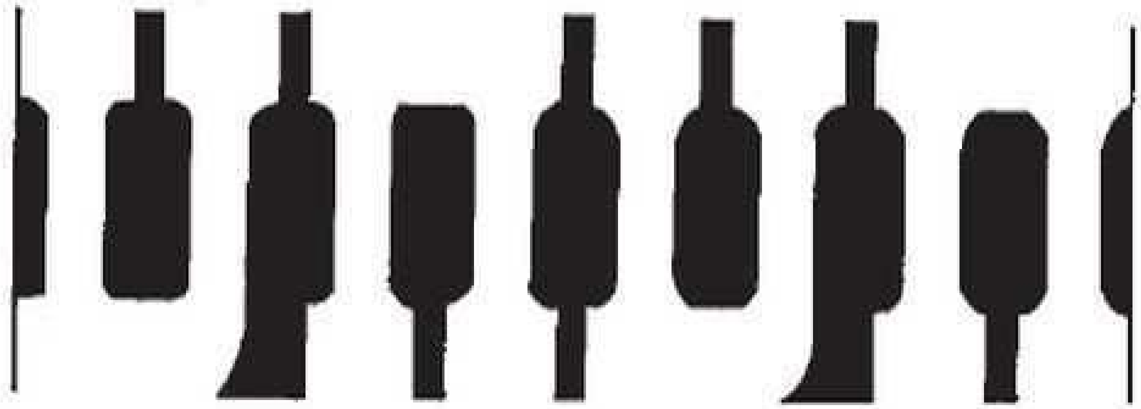
நான் ஏன், திரும்பத் திரும்ப இந்தக் 'குருடு' என்ற விஷயத்தைப் பற்றிச் சொல்கிறேன் என்று சிலர் யோசிக்கலாம். இந்தக் குருடு என்ற விஷயத்தை சரியாகப் புரிந்து கொண்டுவிட்டால், வாழ்க்கையில் பெரும் மனஅமைதி பெற்றுவிடலாம். உடல்ரீதியாகப் பார்வையற்று இருப்பவர்களுக்குத் தாங்கள் பார்வையற்று இருக்கிறோம் என்று தெரியும். அதனால், உலகத்தைப் புரிந்துகொள்வதில் அவர்களுக்குப் பிரச்னை இல்லை. ஆனால் மனரீதியாக, சூழ்நிலை காரணமாகப் 'பார்வை' இல்லாது இருப்பதால், பலவற்றைப் புரிந்துகொள்வதில் பெரும் பிரச்னைகள் வரும்.

ஒன்றை நாம் பார்க்கும்போது அதற்குள் இருக்கும் மறைந்திருக்கும் ஒன்று நமக்குத் தெரியாததால், அது மாதிரி ஒன்று இல்லவே இல்லை என்று ஆழமாக நம்புவோம். ஆனால், உண்மையில் அது இருக்கும். ஏற்கெனவே சில உதாரணங்களைப் பார்த்தோம். (இளம் பெண், வயதான பெண்மணி) இன்னும் வேறு சில சுவாரஸ்யமான உதாரணங்களைப் பார்ப்போம். கீழேயுள்ள படத்தைப் பாருங்கள். என்ன தெரிகிறது?

நன்றாகப் பாருங்கள். படத்தில் இருப்பது ஒரு கோப்பை என்று சொல்வீர்கள். உண்மைதான். அது ஒரு கோப்பையே. ஆனால், முன்பு பார்த்த படங்களின் வரிசையில் மூன்றாவது படத்தில் இளம்பெண்ணும், வயதான பெண்மணியும் இருப்பதைப் பார்த்தோம் இல்லையா? அதுபோல, இந்தப் படத்திலும் இரண்டு விஷயங்கள் உள்ளன. ஒன்று கோப்பை. மற்றொன்று?

படத்தை மீண்டும் நன்றாக உற்றுப் பாருங்கள். இரண்டு நபர்களின் முகங்கள் இருப்பது தெரிகிறதா? ஆனால், அவை ஏன் முதல் பார்வையிலேயே தெரியவில்லை.

இப்பொழுது இதே விஷயத்தைப் புரிந்துகொள்வதற்கு இன்னொரு படம். கீழேயுள்ள படத்தில் தமிழில் ஒரு வார்த்தை எழுதப்பட்டுள்ளது.



என்ன எழுதப்பட்டுள்ளது என்று தெரிகிறதா? உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியவேண்டும். ஏனெனில் இந்தப் படத்தில் அது உள்ளது. இந்தப் படம் சற்று வித்தியாசமானது. பொதுவாக எழுத்துக்கள் என்பது வெள்ளைப் பின்னணியில் கறுப்பாக இருப்பவை. ஆனால், இப்படத்தில் உள்ள எழுத்துக்கள் கறுப்புப் பின்னணியில் வெள்ளை நிறத்தில் உள்ளவை.

இப்பொழுது எழுத்துக்கள் வெள்ளையாக இருப்பதாக நினைத்துக்கொண்டு, இந்தப் படத்தைப் பாருங்கள். முதலில் கொஞ்சம் சிரமமாகத்தான் இருக்கும். திடீரென 'பாபா' என்ற எழுத்து தெரிகிறதா? ஆம், அந்த கறுப்பு, வெள்ளைக்குள் இருக்கும் இந்த வார்த்தை முதலில் பார்க்கும்போதே நம் கண்களுக்கு ஏன் தெரியவில்லை?

(படத்தைப் பார்க்கும் விதம் : வரையப்பட்ட பகுதிக்கு மேல் உள்ள பகுதியையும், கீழே உள்ள பகுதியையும் கைகளால் அல்லது ஒரு பேப்பரால் மறைத்துக் கொண்டு பாருங்கள்).

நாம் வழக்கமாக வெள்ளைப் பின்னணியில் கறுப்பு எழுத்துகள் மற்றும் சித்திரங்களுக்குத்தான் பழகியிருக்கிறோம். அதனால்தான் தடுமாற்றம். இந்தப் படங்கள் வித்தியாசமாக வரையப்பட்டவை. இவற்றில் பின்னணி (Background) நாம் நினைத்ததுபோல இல்லை.

அதே நேரத்தில், இரண்டு படங்களையும் எப்படிப் பார்க்கவேண்டும் என்று தெரிந்துகொண்டவுடன், இதுவரை தெரியாத சித்திரமும், வார்த்தையும் தெரிகின்றன.

இதுபோல, இருப்பது தெரியாமல் இருப்பது என்பது, படத்தில் மட்டும்தானா? என்பதுதான் யோசிக்கவேண்டிய விஷயம். வாழ்க்கையில் இதுபோல நமக்குத் தெரியாத, நம்மால் உணரமுடியாத, நம்மால் புரிந்துகொள்ள முடியாத விஷயங்கள் எத்தனையோ உள்ளன. ஆனால்,

நமக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் அவை இருக்கின்றன. ஆம்... அவை இருக்கின்றன. நமக்குத் தெரியாததால் அவை இல்லையென்று ஆகிவிடாது.

நம் மீது அன்பு கொண்டவர்கள் இருப்பார்கள், நம் மனத்துக்குப் புரியாது. சிலர் நம் மீது அக்கறை காட்டுவார்கள், நம்மால் உணர முடியாது. வேறு சிலர் நமக்குக் கெடுதல் செய்வார்கள், நமக்குத் தெரியாது.

இப்படிச் செய்தால்தான் இது அன்பு; அப்படிச் செய்தால்தான் அது உதவி என்று நாம் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். அதாவது வெள்ளைப் பின்னணியில் கறுப்பு எழுத்துக்கள் போல. ஆனால், நாம் இப்பொழுது பார்த்த படத்தில், பின்னணியும் எழுத்தும் மாறி இருந்ததைப்போல, சிலர் தாங்கள் காட்டும் அன்பை, பிரியத்தை, எரிச்சலை, வஞ்சகத்தை வேறுவிதமாகவும் காட்டலாம். எல்லா சமயமும் நாம் சரியாகப் புரிந்துகொள்கிறோமா? பார்க்கிறோமா?

படத்தில் பின்னணி மாறியிருந்தது. வாழ்க்கையிலும் அப்படித்தான். பணம், பணம் என்று ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது, சிலருக்கு வேறு எதுவும் கண்ணுக்குத் தெரிவதில்லை. வேறு சிலருக்குப் படிப்பு. எப்பொழுதும் ஓயாத படிப்பு. மற்றவை எல்லாம் பின்புதான். பிள்ளைப்பாசம், நாட்டுப்பற்று, மொழிப்பற்று போன்ற நல்ல விஷயங்கள் மட்டுமா கண்ணை மறைக்கும்? குடி, பெண்ணாசை, பொறாமை, பதவிப்பித்து, ஜாதி, மத வெறி என்று எத்தனையோ விதவிதமான பின்னணிகள் வந்துவிடுகின்றன சிலருக்கு. அப்படி வந்துவிட, நல்லது எது, கெட்டது எது... என்பதேகூட மாறிவிடலாம்.

மனைவியைப் பார்த்து, நீ இவ்வளவு அழகாக இருக்கிறாயே என்று 10 வருடம் கழித்துச் சொன்னவர்கள் இருக்கிறார்கள். மனைவி எப்பொழுதும் அழகாகத்தான் இருந்திருக்கிறார். ஆனால், கணவன் கண்ணில் அது படவேயில்லை. (‘பாபா’ எழுத்துகள் போல).

சிலருக்குத் தாங்கள் செய்யும் தவறுகள் மட்டும் தவறுகளாகவே படாது... அவர்களால் அவற்றைத் தவறுகளாகப் பார்க்க முடியவில்லை என்பது உண்மைதான். அதிகாரமோ, மிகைப்படுத்தப்பட்ட சுயமதிப்பீடோ (Over estimation of Self), தன்னைப் பற்றிய அதீத அக்கறையோ ஏதோ ஒன்று அவர்களது கண்களை மறைத்துவிடுகிறது. இது பற்றி மற்றவர்கள் சொல்வதில் பொய் இல்லை என்று சிலருக்குத் தாமதமாகப் புரியும். காலம் மாறுகிறபொழுது பதவி, பட்டம் போன பிறகு தெரிந்துகொள்வார்கள். வேறு சிலருக்கோ எப்பொழுதுமே புரியாது. புரிந்துகொள்ளவே மாட்டார்கள்.

அகக் கண்களை மறைக்கும் ‘திரை’களைத் தாங்களே போட்டுக் கொள்பவர்களும் உண்டு. வேறு சிலருக்கு அவர்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் போட்டு விடுவார்கள். திரை என்று உணராது இவர்களும் சந்தோஷமாகப் போட்டுக்கொள்வார்கள். ஆக...

நமக்குத் தெரிகிறதோ இல்லையோ, பல விஷயங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

15. உணர்ந்து செய்வதும்; உணராமல் செய்வதும்

நமது மனம் இருக்கிறதே, அது சொல்லித்தான் நாம் பலவற்றையும் செய்கிறோம். ஆனால், மனம் சொல்வது சரிதானா? நாம் இப்படிச் செய்யலாமா என்று சில சமயங்களில் நம்மால் யோசிக்க முடியாது.

மனம் நம்மைக் கவனிக்கவிடாது. நமக்கும் அது பிடித்திருப்பதால், அதைச் செய்வோம். மேலும், அந்தச் செயல் நமக்கு நன்மையாக இல்லாமலும் போகலாம்.

இதற்குப் பெரிய விளக்கமெல்லாம் தேவையில்லை. ஒருவர் தன் நினைப்பு இல்லாமல் போவது எப்பொழுது? மது அருந்தியிருக்கும்போதோ, கஞ்சா, அபின் போன்ற போதைப் பொருள்களை உபயோகிக்குப்போதோ அவருக்கு தன்நிலை மறந்துவிடும். வேட்டி அவிழ்வது தெரியாது, மரியாதை தெரியாது, மனிதர்களையும் இன்னார் என்று தெரியாது. வாய்க்கு வந்தபடி பேசுவார்கள். தாறுமாறாக நடந்து கொள்வார்கள். செய்வது அவர்கள்தான். ஆனால், தாம் தான் செய்கிறோம் என்பதே அவர்களுக்குத் தெரியாது.

மறுநாள், “ஏனப்பா ,இப்படி செய்துவிட்டாயே!” என்று வருத்தப்பட்டால், “நானா... சேச்சே... பொய் சொல்கிறீர்கள்” என்பார்கள். செய்தபோதும் நினைவில்லை, செய்து முடித்த பிறகும் நினைவில் இருக்காது.

வெளிப்படையாகத் தெரியும் மது, கஞ்சா, அபின் போன்றவை மட்டும்தான் போதை தருமா? நினைவிழக்க வைக்குமா என்ன?

- பதவி ஆசை
- பெண் ஆசை
- மண் ஆசை
- புகழ்

என்று இன்னும் எத்தனை எத்தனையோ ஆசைகள் உள்ளனவே. அவற்றின் மீது தீவிரமாகப் பற்று வைக்க... நாளடைவில் அவை மட்டுமே குறி என்று மனம் நினைத்துக்கொண்டு, தன் செய்கைகள் மொத்தத்தையும் அவற்றை நோக்கித் திருப்பிவிடும். வழியில் வேறு எதுவுமே தெரியாமல் போய்விடும். அதாவது, ஆங்கிலத்தில் Conciousness என்பார்கள். அதாவது ‘இது; இப்படி; இதற்காக’ என்ற நினைப்பு ஓடுவது ‘கான்சியஸ்னெஸ்’. அந்த நினைப்பு இல்லாத நிலை ‘அன்கான்ஷியஸ்னெஸ்’. கோமா நிலைபோல. நடக்கும், ஆனால் நமக்குத் தெரியாது.

சாவி கொடுத்தால் ஓடும் பொம்மைகளைப் பார்த்திருக்கிறோம். நன்கு முறுக்கிச் சாவி கொடுத்த பிறகு, கீழே தரையில் விட்டதும் என்னாகும்? கொடுத்த சாவி முழுவதும் தீரும்வரை அது வேலை செய்துவிட்டுத்தான் ஓயும். ஓடுவதோ, குதிப்பதோ, தட்டுவதோ, ஏதோ ஒன்று. ஆனால், சாவி தீரும்வரை உடனடியாக விடாமல் ‘கிர்ர்ர்ர்...’ என்று ஓடும்.

நம்மையும் நம் மனம், பல சமயங்களில் சாவி கொடுத்த பொம்மை மாதிரி ஆக்கிவிடுகிறது. சாவி என்பது மேலே பார்த்த ஆசைகளில் எதுவாகவும் இருக்கலாம். நான் பணிபுரிந்த ஒரு நிறுவனத்தில் குமரன் (பெயர் மாற்றியிருக்கிறேன்) என்று ஒருவர் பணிபுரிந்தார். வயது இருபது, இருபத்தி இரண்டுதான் இருக்கும். உயரம் இந்திய சராசரிக்கும் கொஞ்சம் கீழ். சுமார் நாலரை அடி இருப்பார். அவருடைய உடல் எடை எவ்வளவு தெரியுமா? 88 கிலோ!

நல்ல பருமனாக இருப்பார். அலுவலகத்தில் இருக்கும் நேரம் தவிர, கேன்டீனில் இருக்கும் நேரம்தான் அதிகம். எப்போதும் சாப்பிட்டுக் கொண்டே இருப்பார். காலையில் நிறுவன 'வேனி'ல் வரும்பொழுதே, சக நண்பர்களின் டிபன் பாக்ஸை எல்லாம் காலி பண்ணிவிடுவார். மாலையில், வீடு திரும்பும்போது நிறுவனத்துக்கு வெளியில், தள்ளுவண்டி மசால் வடைகள், பேக்கரி கேக்... அது, இது என்று எதையும் விடாமல் எப்பொழுதும் ஒரே 'உள்தள்ளல்' தான்.

மதியம் உணவு இடைவேளையில் கேன்டீனுக்குள் அவர் நுழையும்பொழுது, அவருடைய கண்களைப் பார்த்திருக்கிறேன். சாப்பிடும் மேசைகளில் மற்றவர்கள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருப்பதை அவர் கண்கள் ஒரு பார்வை பார்க்கும் பாருங்கள்! அந்தக் கண்களில் ஒருவிதத் தீவிரமும் ஆக்ரோஷமும் தெரியும். புள்ளிமானைப் பார்க்கும் புலியைப்போல... ஒருவித வெறி என்று கூடச் சொல்லலாம். விறுவிறுவென்று வந்து, முட்டையோ, கோழியோ, பக்கோடாவோ, வடையோ, இனிப்போ... மற்றவர்கள் தட்டுக்களில் உள்ள அயிட்டங்களைக் கைப்பற்றிவிடுவார். அவர் நன்கு பழகக்கூடியவர் என்பதால், எவரும் அவரைத் தப்பாக எடுத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள்.

'உடல் எடையைக் குறையுங்கள், சாப்பாட்டைக் குறையுங்கள்' என்று அவருக்கு எடுத்துச் சொல்வதுண்டு. விஷயம் அதுவல்ல. அவர் மனம் அவரை அப்படிச் செய்யச் சொல்கிறது. உணவின்மீது அவருக்குத் தீராத பசியை, தாகத்தை, ஏன்... ஒருவித வெறியையே ஏற்படுத்தியிருக்கிறது. இதைப் பற்றி, அவர் இப்படி இருப்பதைப் பற்றி, மற்ற அனைவருக்கும் தெரியும். அவர்களுக்குள் பேசிக் கொள்வார்கள். ஆனால், அவரால் அதை மாற்றிக்கொள்ள முடியவில்லை.

அவர் 'மனம்' வைத்தால்தான் அது முடியும். ஆனால், அவர் அப்படிச் செய்கிறார், அதை அவ்வளவு தீவிரமாகச் செய்கிறார். அது கெடுதல். தொப்பை (Obesity), கொழுப்பு (Colestrol), ரத்தக்கொதிப்பு (B.P.) முதலியவற்றுக்கு இது காரணமாக அமையப் போகிறது என்பதை அவர் இன்னும் உணரவில்லை. உணராமல் செய்கிறார்.

இவற்றை 'அன்கான்ஷியஸ்' ஆகச் செய்கிறார்.

நாம் பல தவறான விஷயங்களைத் தவறு என்று உணராமலேயே செய்து கொண்டிருக்கிறோம்.

16. ஆட்டம், பாட்டம்

இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு, இந்தியா முழுவதும் உள்ள கிளைகள் கொண்ட ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனம், அந்தக் கிளைகளில் குறிப்பிட்ட சிலரை மட்டும் ஒரு கருத்தரங்குக்கு அழைத்திருந்தார்கள். கோவா நகரத்தில் நடைபெற்ற அந்தக் கருத்தரங்குக்கு நானும் போயிருந்தேன். மூன்று நாள்கள் நடந்த அந்த கருத்தரங்கில் தினமும் பகல் முழுவதும் மிகக் கடுமையான விவாதங்கள், பயிற்சி முதலியவை நடைபெறும். மாலையில், எங்களுக்கு ஊரைச் சுற்றிக் காட்டினார்கள்.

அந்த மூன்றுநாள் மாநாட்டின் இறுதிநாள் கொண்டாட்டங்களின் உச்சமாக ஒரு புதுமையான நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தார்கள். ஒரு மிகப்பெரிய படகு (Boat). இன்ஜின் பொருத்தப்பட்டது. அந்தப் படகின் ஒரு மூலையில் குட்டி 'பார்' (Bar). எங்களை எல்லாம் அந்தப் படகில் ஏறச்சொல்லி, கடலுக்குள் சுமார் 2 கி.மீ. தூரம் படகைக் கொண்டு சென்றார்கள். 'பார்ட்டி' தொடங்கியது. அந்த நிகழ்ச்சிக்கு எங்கள் துறையின் மிக உயர்ந்த அதிகாரியும் வந்திருந்தார். அவருடன் இன்னும் பல முக்கியமானவர்களும் வந்திருந்தார்கள்.

அவர்களுடைய வாழ்த்திப் பேசும் சம்பிரதாயமான 'பேச்சு'கள் முடிந்தன. அதன் பிறகு பலரும் தங்கள் 'கோப்பை'களை எடுத்துக்கொண்டு, மேலே வானம், கீழே தண்ணீர். சுற்றிலும் வெதுவெதுப்பான கடல்காற்று, வானத்தில் முழு நிலா வெளிச்சம்... என எல்லாவற்றையும் ரசித்தபடி ஒருவரோடு ஒருவர் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள்.

திடீரென எங்கள் படகை நோக்கி மற்றொரு சிறு படகு வந்தது. அதில் இருந்து ரம்மியமான இசை மிதந்து வந்தது. அந்தப் படகு எங்கள் படகருகில் வந்து, தளும்பியபடியே நிற்கிறது... அந்தப் படகில் பல இசைக் கலைஞர்களும், நடனக் கலைஞர்களும் வண்ண வண்ண உடைகளில் ஆடியபடி நின்றார்கள். அவர்கள் சிரிப்பும் கும்மாளமுமாக எங்களைப் பார்த்துக் கையசைத்தார்கள்.

சிறிது நேரத்தில் அவர்கள் ஒவ்வொருவராக எங்கள் படகுக்குள் குதித்துக் குதித்து இறங்கினார்கள். என்ன, ஏது என்று பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதே, இசைக் கலைஞர்கள் தங்களது வாத்தியங்களை வாசிக்க, நடனக் கலைஞர்கள் ஆடவும், சிலர் பாடவும் தொடங்கினார்கள்.

இதனால், படகில் இருந்த சூழ்நிலையே முற்றிலும் மாறிவிட்டது. வரவழைக்கப்பட்டிருந்த நடனக் கலைஞர்களில் மொத்தம் இரண்டு ஆண்களும், இரண்டு பெண்களும் இருந்தனர். அவர்கள் மிகச் சிறப்பாக ஆடினார்கள். அவர்கள் ஆடத் தொடங்கியதுமே, எங்கள் குழுவில் உள்ளவர்களையும் பரவசம் தொற்றிக் கொண்டது. ஆடத் தொடங்கினார்கள்.

நேரமும் வெளிச்சமும் போய்க்கொண்டே இருந்தன. அவை போகப்போக ஆட்டமும் இசையும் அதிகரித்துக்கொண்டே போயின. எங்களில் பலரும் அது அலுவலகம் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சி என்பதாலும், எங்களுடன் அப்பொழுது எங்கள் இயக்குநரும் இருக்கிறார் என்பதாலும், கொஞ்சம் அடக்கியே வாசித்தார்கள்.

ஆனால், எங்களில் ஒருவரான ராமகிருஷ்ணன் (பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது) என்பவருக்கு மட்டும், இதில் கொஞ்சம் அதிகம் ஈடுபாடு வந்துவிட்டது. பெண் நடனக் கலைஞர்களுடன் மிகத் தீவிரமாகச் சுற்றிச்சுற்றி ஆடியவர், அத்தோடு நின்றுவிடவில்லை. எங்கள் குழுவில் இருந்த நிறுவனத்தைச் சார்ந்த இளம் பெண்களையும் ஆட வருமாறு அடிக்கடி இழுக்கத் தொடங்கினார்.

அந்தப் பெண்களுக்கு அது பிடிக்கவில்லை. பின்பு இதுவே அதிகமாக எங்கள் நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த வேறு சிலர், ராமகிருஷ்ணனிடம் வேண்டாம், அவர்களைத் தொந்தரவு செய்யாதீர்கள் என்று கேட்டுக்கொண்டனர்.

ஆட்டத்தில் அதீத ஈடுபாடு. சூழ்நிலை தந்த மயக்கம் - யார் எவர், எங்கு, எதற்காக, எந்த அளவு என்பவை ராமகிருஷ்ணனின் கவனத்தில் இருந்து முழுவதுமாக விலகிவிட்டன. வெறும் ஆட்டம் மட்டுமே அவரை ஆட்டுவித்தது. இதனால், அந்த மாலை நேரம் அவருக்கும், அவரால் வேறு சிலருக்கும் தொந்திரவாக அமைந்துவிட்டது. ‘என்ன செய்கிறோம்’ என்று உணராமலேயே அவற்றை அவர் செய்துவிட்டார்.

பல சமயங்களில் நம் மனத்துக்குப் பிடித்த விஷயங்களை விடாமல் செய்கிறோம். வேறு சமயங்களில், யாரையோ கவர்வதற்காகவோ, திருப்திப்படுத்துவதற்காகவோ சில செயல்களில் ஈடுபடுகிறோம். அத்தகைய செயல்பாடுகளால் பக்கவிளைவுகள் உண்டென்றும், அதனால் சிலர் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதையும் நாம் உணர்வதே இல்லை.

ஆனால், நம்முடைய செயல்களால் பின்விளைவுகள் இல்லாமல் போய்விடுமா என்ன? செய்தவை எதற்கும் விளைவுகள் உண்டுதான். எதனால், எப்படி என்பதைப் பற்றி அந்த விளைவுகளுக்கு அக்கறையில்லை.

எதைச் செய்யும்போதும் இதைச் செய்கிறோம், இதற்காகச் செய்கிறோம் என்ற ‘கவனம்’ வேண்டும். இதற்குத்தான் நாம் முதலில் பார்த்த ‘தன்னையே தள்ளி நின்று பார்க்கும் திறன்’ அவசியம்.

தன்னை (தன்நிலை) எப்போதும் மறந்துவிடக்கூடாது; எதுவும் நம் கண்ணை மறைக்கக்கூடாது; அதற்கு ‘மனசு’ இடம் கொடுக்கக்கூடாது என்பது மிகவும் அவசியம்.

> **செய்வன திருந்தச் செய்யவேண்டும்; அதோடு**
> **செய்வன தெரிந்தும் செய்யவேண்டும்.**

17. எஜமான்

இறைவனுடைய படைப்புகள் எல்லாமே அற்புதம்தான். அதில் மிகவும் ஆச்சரியமானது, 'தன்னால் நிர்வகித்துக் கொள்ளும்' ஒரு வட்டமாக (Self sustaining cycle) எல்லாவற்றையும் இறைவன் உருவாக்கி இருக்கிறான் என்பதுதான்.

பூமியில் தாவரங்கள் வளரும். அவற்றுக்குத் தண்ணீர் வேண்டும். அந்தத் தண்ணீர் மழையாக வரவேண்டும். அந்த மழையோ, தாவரங்கள் அதிகம் இருந்தால்தான் வரும். தண்ணீர், பூமிக்கு வந்து வானத்துக்குப் போய், மீண்டும் வந்து... அது ஒரு சுழற்சி.

பூமியில் பல பொருள்கள் விளையும். அந்த வளர்ச்சி தொடர அவற்றின் விதைகள் பரவவேண்டும், அப்பொழுதுதான் மீண்டும் விளைச்சல். ஆக.. அந்த விதைகளைப் பழத்தினுள் வைத்து, பழங்களை இனிப்பாக்கி மனிதர்களோ, மிருகங்களோ, பறவைகளோ பழத்தில் உள்ள சதையைத் தின்றுவிட்டு, தின்னமுடியாத சுவையற்ற கொட்டையைப் பூமியில் போட, அதன்மூலம் மீண்டும் வளரும் மரங்கள். இதுவும் ஒரு சுழற்சி.

செடியில் பூக்கள் பூத்துக் குலுங்கும்; உதிரும்; உதிர்ந்தவை உரமாகும். அதனால் செடி செழுமை அடைந்து மீண்டும் பூக்கும். இதுவும் ஒரு சுழற்சி.

இப்படி சுழற்சிக்கு எத்தனையோ சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

இறைவனின் படைப்பாற்றலின் உச்சம் மனிதன். மனிதனின் உச்சம் அவனுடைய மூளை. அதாவது, அவனுடைய மனசு.

தனக்கு வேண்டியதை, வேண்டியவிதம் தானே செய்துகொள்ளும் சக்தியை (ஓரளவாவது) மனிதனுக்கு இறைவன் கொடுத்திருக்கிறான் அல்லது அந்த சக்தியை மனிதனே முனைந்து தனக்குத்தானே உருவாக்கிக் கொண்டுவிட்டான்.

வேறு எந்த உயிரினமும் செய்ய முடியாத அளவு, மனிதன் செய்துவிட்டான். காரணம் அவன் மனசு... அதன் தேடல், தீவிரம், வேட்கை, தாகம், ஒழுக்கம், முயற்சி, கட்டுப்பாடு எனச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

இவ்வளவு திறமையுள்ள மனம்... ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கும் மனம், சரியாகச் செயல்பட்டால், அதன் போக்கையும் சக்தியையும் அளவிடவே முடியாது.

அந்த மனம்தான் நம் எஜமான். நமக்குக் கட்டளைகள் பிறப்பிக்கும் சக்தி பெற்றவன். அந்த மனத்துக்கு, சாத்தான் ஆகவும் தெரியும்; சாமியாக மாறவும் தெரியும். சாமி ஆகிவிட்டால் சரிதான். தப்பித் தவறி சாத்தான் ஆகிவிட்டால்...

இந்தப் பலம் வாய்ந்த ‘புத்திசாலி’ மனத்தை அதன் போக்கில் விடுவது எப்போதும் ஆபத்து. அப்படி மனத்தை அதன் போக்கில் விட்டுவிட்டவர்களை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அவர்களைப் பார்த்து சரியான ‘கிரிமினல் மூளை’ என்று வியந்திருக்கிறோம்.

தீவிரவாதம், மதவாதம், ஜாதிவெறி, கொலை, கொள்ளை எனப் பல விஷயங்களிலும் ஈடுபடுவோரின் செயல்கள் நமக்குப் பிடிக்காவிட்டாலும், அவர்களின் துணிச்சல், தீவிரம், பற்று, செயல்திறன் முதலியவற்றைக் கண்டு பல சமயம் ஆச்சரியப்பட்டிருக்கிறோம்.

அவர்களது மனம் அவர்களுக்கு எஜமான் ஆகிவிட்டது. கையில் குச்சி வைத்துக்கொண்டு, குரங்கு மாதிரி அவர்களை ஆட்டிவைக்கிறது.

இவ்வளவு பலம் வாய்ந்த மனத்தை, நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதைப் பழக்க வேண்டும்.

யானை எவ்வளவு பெரிய மிருகம்! பழக்கப்படுத்திய அதே யானை எவ்வளவு சாதுவாகி நமக்கு உதவியாக இருக்கிறது. அதாவது, அதன் பலம் மொத்தமும் நல்வழியில் பயன்படுகிறது. ஆனால் பழக்கப்படுத்தப்படாத யானை துவம்சம் செய்து விடுமே.

சாதாரண சக்திகளின் வழித்தடம் மாறுவதால் ஏற்படும் அழிவு கொஞ்சம்தான். ஆனால், பெரிய சக்திகளின் பாதை மாறுதல் என்பது பெரிய ஆபத்தை ஏற்படுத்திவிடும்.

நம் மனம் ஒரு மிகப்பெரிய ஆற்றல் கிடங்கு. அதன் பாதை சரியாக இருக்க வேண்டியது மிகமிக அவசியம். ஹிட்லரின் மனம் எவ்வளவு ஆற்றல் வாய்ந்தது. அது செய்து முடித்தது என்ன? எவ்வளவு அழிவுகள், எவ்வளவு உயிர்ப்பலிகள்... சரித்திரம் படித்தவர்கள் மட்டுமல்ல எல்லோருக்குமே அது பற்றி தெரியும்.

ஆக, மனத்தினை ஒரு யானையைப் பழக்குவதுபோல, ஒரு குழந்தையைப் பழக்குவதுபோல... பழக்கவேண்டும். அது சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கலாம். ஆனால், நம் கட்டுப்பாட்டில் நம் ஆணைகளைக் கேட்டு நடக்கும் திறமைமிக்க பணியாளனாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

> **மனம் சொல்வதையெல்லாம் நாம் கேட்கவேண்டியது இல்லை. நாம் சொல்வதைத்தான் நம் மனம் கேட்கவேண்டும்.**

18. கவனக்குவிப்பு / கவன அடர்த்தி

நமது மனம் ஒரு அற்புதமான படைப்பு. அதனால் ஒரே சமயத்தில் பல விஷயங்களைச் சிந்திக்க முடியும். அதற்கு இணையான கம்ப்யூட்டரை உண்டாக்குவது சிரமம். முடியாது.

ஒரு நாளில் மட்டும் பல்லாயிரக்கணக்கான விஷயங்களை அது சிந்திக்கிறது. இத்தனை ஆயிரம் விஷயங்களைச் சிந்திக்கிறது என்றால், எல்லாவற்றையுமே தொடுகிறது, சிலவற்றைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்கிறது; பலவற்றை அப்படியே விட்டுவிடுகிறது என்றுதானே பொருள்!

நான் இந்தப் பகுதியை எழுதிய அன்று, காலையில் நான் கண் விழித்த பிறகு முதல் நாற்பது நிமிடத்தில் என் சிந்தனையில் வந்தவைகளை மட்டும் உதாரணத்துக்காக இப்பொழுது பட்டியல் போடுகிறேன்.

- எழுந்தாயிற்று. நேரம் என்ன இருக்கும்?
- தலையணை கீழ் இருக்கும் கடிகாரத்தைப் பார்க்கலாமா?
- ஹாலில் விளக்கு எரிகிறதே, மகன் முன்னதாக எழுந்து படிக்கிறானோ?
- பக்கத்தில் மனைவி படுத்திருக்கிறாள், மெதுவாக எழுவோம், அவள் தூக்கம் கலையவேண்டாம்.
- போர்வையை மடித்துப் போடுவோம்.
- இன்னும் இருட்டாக இருக்கிறதே, மழை பெய்கிறதோ?
- சுவாமி படம் இருக்கும் ஹாலுக்குப் போகலாம்...
- சுவாமி கும்பிடலாம். இன்றைய தினம் நல்ல தினமாக அமையவேண்டும்.
- பேப்பர் வந்துவிட்டதா?
- கழிவறை போகலாம்.
- சொட்டிக்கொண்டே இருக்கும் இந்தக் குளியலறைக் குழாயினைச் சரி செய்வது எப்பொழுது?
- டூத் பிரஷ் எங்கே?
- நன்கு தூங்கியதால், முகம் லேசாக ஊதியது போல் இருக்கிறதோ?
- குழாய் தண்ணீரிலேயே வாய் கொப்பளிக்கலாமா?
- பெரிய மகன் ஏன் இன்னும் உறங்குகிறான், உடம்பு சரியில்லையோ?
- இன்று புத்தகக்காரன் வரும் நாளாயிற்றே... திருப்பிக்

கொடுக்கவேண்டுமே? ‘பிசினெஸ் டுடே’ முழுதும் பார்க்கவில்லையே... திரும்பக் கொடுக்கவேண்டுமே?

- பங்கு மார்க்கெட் குறியீட்டு எண் 6000 புள்ளிகளைத் தாண்டியிருக்கிறதே... கையில் இருக்கும் பங்குகளை விற்றுவிடலாமா?
- நேற்று ‘வாக்கிங்’ போகவில்லையே, இன்று கிளம்பிவிட வேண்டும்.
- நம் பிளாட் நிர்வாகத்துக்கு சரியான நிரந்தரமான வாட்ச்மேன் கிடைக்காதது, பெரிய தலைவலியாக இருக்கும் போல் இருக்கிறதே.
- இந்த நபர், தினம் தினம் ‘வாக்கிங்’ வருகிறாரே இந்தத் தெருதானோ?
- பரவாயில்லையே மழைநீர் சேகரிப்பு வேலைகள் முடிந்தவுடன் மழை கொஞ்சம் பெய்தாலும், பெரும்பாலும் சேமிக்கப்பட்டு விடுகிறதே!
- இன்றைக்கு ‘மல்டி ஸ்கில்லிங்’ மீட்டிங்கை, காலையில் அலுவலகம் போனவுடன் தொடங்கிவிட வேண்டும்.
- நடமாடும் இஸ்திரி வண்டி என்று எழுதிவிட்டு, சக்கரமும் வைத்துவிட்டு, சுற்றிக் கற்கள் வைத்து அடுக்கி, இந்த வீட்டு வாசலில் நிரந்தரமாக நிற்க வைத்துவிட்டார்களே?
- நடக்கும்பொழுது நன்கு மூச்சை இழுத்து விடவேண்டும்.
- நடக்கும்பொழுது நான் ஒரு பக்கமாகச் சாய்ந்து நடக்கிறேனோ?
- எதிரில் வண்டி ஓட்டி வரும் பெண், இவ்வளவு காலையிலேயே கருப்புக் கண்ணாடி போட்டிருக்கிறார்களே?

காலை 6.05-க்கு எழுந்தது முதல் 6.45 வரை என் சிந்தனையில் வந்தவற்றுள் எனக்கு ஞாபகம் இருப்பவை மட்டும் இவ்வளவு. எத்தனை விதமான விஷயங்கள் பாருங்கள்.

மனம், விஷயம் விட்டு விஷயம் தாவிக்கொண்டே இருக்கிறது. அதனால் அது தன்னுள் பல கோப்புகளை (Files) உடனுக்குடன் திறக்கிறது. உடன் அடுத்தது அடுத்தது என அது தன் போக்கில் போய்க்கொண்டே இருக்கிறது.

இப்படி அலைபாய்கிற, தாவுகிற மனத்தினைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

கார்த்திகேயன் என்று ஒரு மாணவன். வயது 12. அறைக்குள் படிக்கிறேன் என்று அமர்வான். உடன் எழுந்துபோய் வேறு சில புத்தகங்களைத் தேடுவான். திரும்ப வந்து அமர்வான். பேனா ஞாபகம் வரும். அதற்கு மை (இங்க்) போடலாம் என்று தோன்றும். பின்பு தன் நோட்டுப் புத்தகங்களையெல்லாம் அடுக்கி வைப்பான். தன்னைத் தாண்டி நடந்து போகும் அம்மாவையோ, சகோதரனையோ அழைத்து ஏதாவது பேசுவான். கொஞ்சம் படிப்பான். பின்பு தண்ணீர் தாகம் எடுக்கும் (எடுப்பது போல் இருக்கும்). தண்ணீர் குடித்துவிட்டு வருவான். மீண்டும் படிப்பான். அதை வேண்டாம் என்று மூடி வைத்துவிட்டு வேறு ஒரு புத்தகத்தை எடுப்பான். பின்பு திடீரென்று ‘அப்பா’ என்று ஓடிவந்து, நாளைக்கு எங்க பள்ளியில் ‘சயின்ஸ் எக்ஸிபிஷன்’ என்பான். கொஞ்சம் விவரம் சொல்லிவிட்டு, மீண்டும் தன் புத்தகத்தைத் திறப்பான்.

தாவுகிற மனத்தால், இவனுடைய படிப்பு எப்படிப் பாதிக்கப்படுகிறது

என்பதை நீங்கள் உணர்ந்து கொண்டிருப்பீர்கள். நான் சொல்லத் தேவையில்லை. ஒரே விஷயத்தைத் தொடர்ந்து கவனம் பிசகாமல் செய்வதற்கு கவனக்குவிப்பு, கவன அடர்த்தி (Concentration) அவசியம்.

மனிதனுடைய மனம், ஒரு குரங்கைப் போன்றது என்று சொல்கிறோம். குரங்கின் 'புத்தி'யைப் பற்றி இப்படி ஒரு கதை சொல்வார்கள். புத்தியைப் பற்றி இப்படி அடிக்கடி பலரும் சொல்ல, ஒரு குரங்குக்குக் கோபம் வந்துவிட்டதாம். "அப்படியென்றால், எங்களால் எதையும் ஒழுங்காகச் செய்யவே முடியாது என்று நினைக்கிறீர்களா?" என்று கேட்டதாம். "ஆம்" என்ற பதிலை அது ஏற்றுக்கொள்ளாமல், "வேண்டுமானால் ஏதாவது சோதனை செய்து எனக்கு நிரூபியுங்கள், பார்ப்போம்" என்றதாம்.

அப்படியா சங்கதி, "சரி இந்தா" என்று ஒரு சிறு செடியை அந்தக் குரங்கிடம் கொடுத்து, "இதை உன் வீட்டுத் தோட்டத்தில் வைத்து, நீயே பெரிதாக வளர்த்தெடுத்து வா பார்க்கலாம்" என்றார்களாம்.

குரங்கு அந்தச் செடியை எடுத்துப்போய், ஒரு தோட்டத்தில் சரியாகவே நட்டதாம். அதற்குத் தண்ணீரும் முறையாக ஊற்றியதாம். அடப் பரவாயில்லையே! இதெல்லாம் சரியாகச் செய்கிறதே! என்று பார்த்தவர்கள் எண்ணினார்களாம்.

நட்டு வைத்த கொஞ்ச நேரத்திலேயே, அந்தச் செடியைப் பிடுங்கியதாம். பிடுங்கி, உயரத் தூக்கிப்பிடித்து, செடியின் உயரத்தைக் கண்களால் அளந்ததாம்.

"என்ன" என்று கேட்டார்களாம். "இல்லை... செடி எவ்வளவு வளர்ந்திருக்கு என்று பார்த்தேன்" என்றதாம் குரங்கு. இப்படியே ஐந்து நிமிடத்துக்கு ஒருமுறை, நட்ட செடியைப் பிடுங்கிப் பிடுங்கிப் பார்த்ததாம். இப்படிச் செய்தால், செடி எங்கிருந்து வளரும்? அதுதான் குரங்கு. பொறுமையில்லை. ஒருங்கிணைந்த கவனம் இல்லை. அதனிடம் ஒற்றை நோக்கு இல்லை.

நம் மனமும் பல சமயங்களில் இப்படித்தான் அந்த மாணவனைப்போல, ஏன் சில சமயங்களில் இந்தக் குரங்கைப்போல... எதையும் உருப்படியாக முழுமையாகச் செய்யவிடாமல் படுத்துகிறது.

> **எடுத்ததை முடிக்க, கவனம், ஒருமித்த நோக்கு தேவை. மனத்தை அலைபாயவிடாமல் இருப்பது அவசியம்.**

19. புரொஜெக்டர்

சினிமாவுக்குப் போகிறோம். படம் போடுகிறார்கள். 'சந்திரமுகி' திரைப்படம். சுற்றிலும் இருட்டு. திரையில் ரஜினியும் பிரபுவும் தெரிகிறார்கள். படம் புரிகிறது. ரசிக்கிறோம். இரண்டரை மணி நேரமும் 'சந்திரமுகி'தான். கதையோடு ஒன்றிப்போய் விடுகிறோம்.

வேறு ஒருநாள், வேறு ஒரு திரையரங்கத்துக்கு படம் பார்க்கப் போயிருக்கிறோம். படம் போடுகிறார்கள். அந்தப் படத்தில் யார் யார் நடித்திருக்கிறார்கள் என்று நமக்குத் தெரியும். ஆனால், அந்தப் படத்துக்குக் கொஞ்சமும் சம்பந்தம் இல்லாமல், நடுவில் நடிகர் விஜய் வருகிறார். கொஞ்சம் கருப்பு வெள்ளையில் சரோஜா தேவியும் வருகிறார். திடீரென்று அமிதாப்பச்சன்கூட திரையில் சண்டை போடுகிறார். விவேக் நடித்த நகைச்சுவைக் காட்சிகள் சில வருகின்றன. படம் பார்க்கும் நமக்கோ ஏகக் குழப்பம்.

திரையரங்கு உரிமையாளரிடம் காரணம் விசாரிக்கிறோம். அவர் சொல்கிறார்: "எங்க ஆபரேட்டர், இன்றைக்கு வெவ்வேறு நான்கு புரொஜெக்டர்களை ஒண்ணா சோதனை செய்கிறார். ஒவ்வொண்ணுலயும் ஒவ்வொரு படம். ஆனா, என்ன பண்றது? திரை ஒண்ணுதானே இருக்கு!"

வாஸ்தவமான பேச்சு.

'திரை ஒண்ணுதான். இருந்தாலும், நீங்க பாட்டுக்கு நாலைஞ்சு படத்தை ஒண்ணாப் போட்டா என்ன புரியும்?'

உண்மைதான்.

ஆனால் மனத்திரையில் மட்டும் பலரும் ஏன் ஒரே சமயத்தில் பல்வேறு காட்சிகளைப் பார்க்கிறோம்? ஒரு சமயத்தில் ஒரு புரொஜெக்டர் மட்டும் வைத்து, ஒரு படம் மட்டும்தானே போடவேண்டும்?

நம் மனமும் ஒரு திரையரங்க புரொஜெக்டர் மாதிரியேதான். 'அதையும் இதையும்' ஒன்றுசேர்க்க அல்லது ஒன்று மாற்றி ஒன்று யோசித்தால், தெளிவு இருக்காது. குழப்பம்தான் மிஞ்சும். ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக்கொண்டால், அதன்மீது நல்ல கவனம் செலுத்தவேண்டும். அதுவும் முக்கியமான விஷயங்கள் என்றால், கூடுதல் கவனம் தேவை.

ஒரு கண்ணாடி வழியாக வரும் சூரிய ஒளிக்கும், ஒரு லென்ஸின் வழியாக வரும் சூரிய ஒளிக்கும் வேறுபாடு உள்ளது. கண்ணாடி வழியாக வரும் ஒளி வெறும் வெதுவெதுப்பானது. அதனால் வரும் சூடு குறைவுதான். ஆனால், அதே அளவு சூரிய ஒளியானது ஒரு 'லென்ஸ்' வழியாக வந்தால், அந்த ஒளிக்கற்றை ஒரு புள்ளியில் குவியும். அதன் அடர்த்தி மிகும். அந்த ஒரு புள்ளி தகிக்கும். அந்த இடத்தில் ஒரு நெருப்புக்குச்சியின் மருந்து முனையை வைத்தால், சிறிது நேரத்தில் பற்றி எரியும்! அவ்வளவு சூடு.

இதுதான் பரவலான சிந்தனைக்கும், ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனைக்கும் உள்ள வேறுபாடு. கை, கால் முகம் கழுவிக் கொண்டு, படிக்க உட்காருவதாக இருந்தால், வீட்டில் டி.வி. ஓடக்கூடாது, ரேடியோ வேண்டாம். ‘கிரிக்கெட் ஸ்கோர் என்னாச்சு, அப்பாவை இன்னும் காணோமே’, ‘நண்பன் சரவணனுக்கு போன் பண்ணுவோமா?’ என்பது போன்ற எந்த நினைப்புமே வரக்கூடாது.

எனக்கு மிகவும் வேண்டியவர் ஒருவர், சில மாதங்கள் தூக்கம் குறைந்து இருந்தார். விடியற்காலையில் மூன்று மணிக்கெல்லாம்கூட சமயத்தில் எழுந்து விடுவார். “ஏன் இவ்வளவு சீக்கிரம் எழுகிறீர்கள். தூங்குங்கள். உங்கள் வயதுக்குத் தூக்கம் முக்கியம்” என்று எடுத்துச் சொன்னால், “நான் நான்கு ஐந்து மணிநேரம்தான் தூங்கினாலும், மிகவும் ஆழ்ந்து உறங்குவேன் என்பார்.

உண்மைதான். எந்தத் தொந்தரவும் இன்றி, ஐந்து மணிநேரம் ஆழ்ந்து தூங்குவதும், அரை உறக்கமாக எட்டு, ஒன்பது மணிநேரங்கள் படுத்துப் புரள்வதும் ஒன்றுதான். செய்வன தெளியச் செய்யவேண்டும். மனத்திரையில் ஒரே சமயம் பலவித ‘புரொஜெக்டர்கள்’ ஓடக்கூடாது.

> **ஒரு சமயத்தில் எடுத்துக்கொண்ட வேலையில் மட்டும் முழுக் கவனம் செலுத்தினால், அந்த வேலை சிறப்பாகவும், துரிதமாகவும் முடியும்.**

20. ஏன் எதற்கு எப்படி?

ஏன்-எதற்கு-எப்படி? எழுத்தாளர் சுஜாதா, தன்னுடைய விஞ்ஞானக் கேள்விபதில்களுக்கு வைத்த தலைப்பு இது. நாம் பல சமயம் விஷயங்களை எவ்வளவு தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்று யோசித்துப் பார்ப்பதற்கும்கூட இந்தத் தலைப்பு பொருத்தமாகவே இருக்கும்.

வயது, அனுபவம், சூழல், நட்பு என்று பலவிதக் காரணங்களால், 'நமக்கு எது முக்கியமான விஷயம்' என்பதை நாம் கவனப்படுத்திக்கொள்ளத் தவறிவிடுகிறோம். என்னுடைய ஓர் அனுபவத்தைப் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். இத்தகைய விஷயங்கள், சம்பவங்கள் உங்களுடைய வாழ்க்கையிலும் நடைபெற்றிருக்கலாம்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் ஒரு தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரிந்தேன். அங்கு உணவகம் ஒன்று உண்டு. அந்த உணவகம் என் பொறுப்பு. 'கேட்டரிங் மேனேஜ்மெண்ட்'. அந்த வேலையை நான் நன்றாகச் செய்து வந்தேன். வேலைக்குச் சேர்ந்து ஐந்து மாதங்கள் ஆகிவிட்டன. ஒருநாள் என்னை அந்த நிறுவனத்தின் தலைமைப் பொறுப்பில் உள்ளவர் அழைத்தார். அவர் ஒரு வட நாட்டுக்காரர். நல்ல உயர்ந்த படிப்பும் நாகரிகமும் செல்வமும் உடையவர்.

அவர் வீட்டில் ஒரு விருந்து என்று சொல்லி, அந்த விருந்தில் கலந்து கொள்பவர்கள் சாப்பிடுவதற்கான பீங்கான் தட்டுக்கள், சூப் கிண்ணங்கள் முதலியவற்றை என்னை வெளியிலிருந்து ஏற்பாடு செய்து வரவழைக்கச் சொன்னார். அவருடைய தொழிற்சாலையில் உணவகத்தின் பொறுப்பாளன் என்ற முறையில் என்னிடம் அந்த வேலையைக் கொடுத்தார்.

நானும் சரி என்று சொல்லிவிட்டு வந்துவிட்டேன். அந்த விருந்துக்கான நாள் நெருங்கிக் கொண்டிருந்தது. நானோ, அந்தக் கவனம் இன்றி வழக்கமான உணவகம் தொடர்பான வேறு பல வேலைகளில் ஈடுபட்டிருந்தேன். அவர் மீண்டும் அழைத்து, "விருந்துக்கான தட்டுகள் ஏற்பாடு செய்தாயிற்றா" என்று கேட்க, அவர் சொல்லியது நினைவுக்கு வந்து, திகைத்து, பின் சமாளித்து, "ஆம்... எல்லாம் ஏற்பாடு செய்தாயிற்று" என்று சொல்லிவிட்டு வந்துவிட்டேன்.

பிறகு, உடனே கடைகளுக்குச் சென்று பார்க்கலாம் என்று முடிவு செய்து கிளம்பினேன். கல்லூரி முடித்து வேலைக்கு வந்து சிறிது மாதங்களே ஆனதாலும், என்னுடைய உணவகம் சம்பந்தப்பட்ட வேலை புதிதாகவும், வேலைப்பளு அதிமாகவும் இருந்ததால், என்னுடன் கல்லூரியில் படித்த நண்பர்களைப் பார்ப்பதில் பெரிய ஆர்வம் இருந்த நேரம் அது. அதற்கு எவ்வளவு சின்னச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தாலும், அதனை விடாது

பயன்படுத்திக் கொள்ளும் அணுகுமுறை என்னிடம் இருந்த நேரம். கிளம்பியதும் நேராக என் நண்பன் வீட்டுக்குச் சென்றேன். அவனுக்கு அப்பொழுது வேலை கிடைத்திருக்கவில்லை. என்னைக் கண்டதும், அவனுக்கும் மகிழ்ச்சி. விவரம் சொல்லி அவனையும் அழைத்துக்கொண்டு போனேன். ஆன் டியூட்டி (On duty) என்பதால், ‘ஆட்டோ’வில் சந்தோஷமாகப் போனோம்.

இதைச் சீக்கிரம் முடித்துவிட்டு, அப்படியே சினிமாவுக்குப் போகலாம் என்றான் நண்பன். நான் அவ்வளவு சீக்கிரம் செய்து முடிக்க முடியுமா என்றதற்கு, “அதெல்லாம் முடியும், நாம் ஒன்றாக சினிமாவுக்குப் போய் எவ்வளவு நாளாச்சு” என்றான். நானும் மகிழ்ச்சியோடு “சரி” என்றேன்.

அந்தக் கடைகூட எனக்கு நினைவில்லை. ஏதோ ஒரு கடை, ஏதோ தட்டுகள், கிண்ணங்கள். அவர் வீட்டு முகவரி சொல்லி, அங்கு அனுப்பச் சொல்லிவிட்டு முடிந்தது வேலை என்று இருவரும் வேகமாக அந்த இடத்தை விட்டுக் கிளம்பிவிட்டோம். சினிமா, டிபன், இனிப்பு பீடா என்று ஏக குஷி. இரவு வீட்டுக்குத் தாமதமாகப் போனவன், ஆபீஸ் வேலையின் மீது சுலபமாகப் பழிபோட்டேன்.

தலைமை அதிகாரி வீட்டு ‘பார்ட்டி’ அன்று காலை எனக்கு மீண்டும் போன் வந்தது. அவசரமாக நான் அவர் வீட்டுக்கு வரவேண்டும் என்று தகவல். போனேன். வீடு மிகப் பெரியதாக இருந்தது. வாசல், தோட்டமெல்லாம் அடைத்து, பெரிய பெரிய ஷாமியானா (பந்தல்கள்) போட்டிருந்தார்கள். உணவு தயாரிக்கும் ஏற்பாடுகள், அழகழகான டைனிங் டேபிள்கள், நாற்காலிகளை வரிசையாகப் போடுதல் என்று வேலைகளில் ஏக தடபுடல்.

என்னிடம், அதிகாரியின் மனைவியைப்போய்ப் பார்க்கச் சொன்னார்கள். சாதுவாகப் போனேன். அப்பொழுதுதான் பிளேட்டுகள், கிண்ணங்கள் வந்து சேர்ந்ததோ, இல்லையோ என்று அதைப் பற்றிய நினைப்பும், உடன் பயமும் வந்தது. ‘அடடா... அந்தக் கடைக்காரனுக்கு நடுவில் ஒரு போனாவது பண்ணிக் கேட்டிருக்கலாமே’ என்று தோன்றியது. ‘லேட். இப்பொழுது என்ன செய்வது?’

அந்த நடுத்தர வயதுப் பெண்மணி, அற்புதமான ஆங்கிலத்தில், என்னை விட்டு ‘வாங்கு வாங்கென்று’ வாங்கினார்கள். அவர்கள் ஏசியதில் எனக்குப் பாதி புரியவில்லை.

பின்பு என்னை வாசலுக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். அங்கு மரப் பெட்டிகளில் வந்து இறங்கியிருந்த பிளேட்டுகளையும் கிண்ணங்களையும் எடுத்து, என் மீது எறியாத குறையாக அவற்றின் லட்சணத்தைக் காண்பித்தார்கள்.

அவற்றில் பலது பழுப்பு நிறம். மேலும் ஓரங்கள் உடைந்திருந்தன. ‘காச்... மூச்’ என்று கத்திவிட்டு என்னை வெளியே போகச் சொல்லிவிட்டார்கள். மனம் உடைந்து, என்னையே நொந்தபடி வெளியேறினேன்.

அதைப் பற்றி பிறகு எவருமே என்னிடம் பேசவில்லை. ‘விட்டதடா சாமி’ என்றிருந்தேன். ஒரு மாதம் கழித்து, எனக்கு வரவேண்டிய என் வேலைக்கான ‘கன்ஃபர்மேஷன் ஆர்டர்’ (Conformation Order) வரவில்லை. என்னுடைய பயிற்சிக் காலம் மூன்று மாதம் நீட்டித்திருந்தார்கள். போச்சு...

இது எதனால் வந்தது? என்ன செய்கிறோம், ஏன் செய்கிறோம், எவருக்குச்

செய்கிறோம் என்ற கவனமின்றிச் செய்ததனால், வந்த விளைவு. வேலைக்குச் சேர்ந்த பிறகும் எனக்கு ‘உஷார்’ போதவில்லை. இதுபோன்ற அனுபவங்கள் பலருக்கும் ஏற்பட்டிருக்கலாம். செயலில் மட்டுமல்ல... சமயங்களில் பலருக்கும் தாங்கள் என்ன பேசுகிறோம், ஏன் பேசுகிறோம், எதற்காகப் பேசுகிறோம் என்ற ‘பெர்ஸ்பெக்டிவ்’ (Perspective) இருக்காது. உளறிக் கொட்டுவார்கள். எத்தனை சமிக்ஞைகள் செய்தாலும், புரிந்துகொள்ள மாட்டார்கள்.

பாவம் அவர்கள் மனத்தில் அந்தத் தெளிவு இல்லை. மனம் ‘எல்லாம் அதுவாக’ ஒன்றவில்லை. அதனால் வரும் பிரச்னைகள், குழப்பங்கள்தான் இவையெல்லாம்.

எதைச் செய்தாலும், எதைப் பேசினாலும்

ஏன் எதற்குச் செய்கிறோம் என்ற கவனம் தேவை.

21. மனம் செய்த கொடுமைகள்!

இந்த மனம் என்ற எஜமான், பல சமயங்களில் நம்மை முட்டாளாக்கி விடுவார். நம் விரலைக் கொண்டே நம் கண்ணைக் குத்துவார். அவ்வளவு திறமைசாலி, அவ்வளவு சுயநலவாதி.

மனம் என்ற எஜமானுக்கு அடிமையாகி, தன்னையே அழித்துக் கொண்ட ஒருவரைப் பற்றிய உண்மைக் கதை இது. பெல் என்ற நிறுவனத்தின் பெரிய தொழிற்சாலையில் அவர் பணிபுரிந்தார். அவருக்குக் கடுமையான சர்க்கரை வியாதி. அது மட்டுமல்ல. அவர் தொடர்ந்து புகையும் பிடிப்பவர். அவர் மனைவி வேலைக்குப் போகிறார். அவர்களுக்கு ஒரு மகன். படிப்பில் கெட்டிக்காரன்.

இவருக்கு இருக்கும் சர்க்கரை வியாதிக்கு, விட்டால் ஈக்கள் அவர் உடம்பை மொய்த்துவிடும். மாலை 4.30 மணிக்கெல்லாம் அவருடைய அலுவலகம் முடிந்துவிடும். அவர் என்ன செய்வார் தெரியுமா? தன் இரு சக்கர வண்டியை எடுத்துக்கொண்டு, வீட்டுக்கு வரும் வழியில் உள்ள ஹோட்டலில் இரண்டு ஸ்வீட், ஒரு காரம் சாப்பிட்டுவிட்டுத்தான் வீட்டுக்குப் போவார். ஆம் தினம்தான். ஆமாம், இரண்டு ஸ்வீட்டுகள். பிறகு காப்பி, சிகரெட். இது விஷயம் அவர்கள் வீட்டுக்குத் தெரியாது.

வீட்டுக்குப் போனதும் மனைவியும் மகனும் அவரை நிறையக் கட்டாயப்படுத்துவார்கள். சப்பாத்திதான், கோதுமைக் கஞ்சிதான் என்று அதையும் சாப்பிடுவார். அவருக்கு 'ஹார்ட் அட்டாக்' வந்தது. மைல்டு அட்டாக்தான். நிறுவனத்தின் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவருக்குச் சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டது. மருத்துவமனையில் இருக்கும்பொழுது, இரண்டு முறை, இரவு நேரங்களில், மருத்துவப் பணியாளர்களுக்கு 'டிமிக்கி' கொடுத்துவிட்டு, மருத்துவமனைக்கு எதிரில் உள்ள தேநீர் விடுதிக்குப் போய், இனிப்பு போண்டா, கடலை மிட்டாய் ஆகியவைகளைத் தின்றிருக்கிறார்.

பதினாறாவது நாள் விடியற்காலை மீண்டும் வந்த மாரடைப்பால், அவர் இறந்துவிட்டார். அவர் உடலை குடும்பத்தாரிடம் கொடுப்பதற்காகத் தூக்கியபொழுது, அவருடைய தலையணைக்கு அடியிலிருந்து ஒரு சிகரெட் பாக்கெட் கண்டெடுக்கப்பட்டது! வயது நாற்பதுதான். மனம் செய்த கொடூரம், நாக்கைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை.

அதே தொழிலகம். அதேபோல மற்றொருவர். அதே சர்க்கரை வியாதி. இவருக்கு வயது 50 இருக்கும். நல்ல மனிதர். ஆனால், அவரும் வாயைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதவர். இனிப்பு சாப்பிடுவதற்கு, மனம் முனைந்து முனைந்து வழிதேடும்.

இவர் வீட்டிலும் பாவம், மனைவி பாடு கஷ்டம்தான். காலையில் மூன்று இட்லி மட்டும் கொடுத்து, மதியத்துக்குக் கொஞ்சம் சப்பாத்தியும் பருப்பும்

கொடுத்தனுப்புவார். ‘இது போதாது... அது இது’ என்று மனிதர் ஏதும் சண்டை போட மாட்டார். இவர் என்ன செய்வார் தெரியுமா? வீட்டில் கொடுக்கும் இட்லிகளைச் சாப்பிட்டுவிட்டு, வீட்டிலிருந்து கிளம்பி, நடந்துவரும் வழியில் ‘பார்க்’கில் அமர்ந்து, மதிய உணவுக்காக மனைவி கொடுத்தனுப்பிய சப்பாத்தியையும் சாப்பிட்டுவிடுவார். கவலைப்படமாட்டார். மதிய உணவோ, தொழிலக உணவகத்தில் வேண்டிய மட்டும். மனைவிக்குத் தெரியவா போகிறது?

வீட்டில் இருப்பவர்கள் பாவம், இவர் செய்வது தெரியாது இவருக்குப் பத்தியமாகச் சமைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள். ஆண்பிள்ளை, சம்பாதிப்பவர். கையில் காசிருப்பதால், ஏதாவது இனிப்பு வாங்கி வந்து விடுவார்.

பலாப்பழம் என்றால் அவருக்குக் கொள்ளைப் பிரியம். சமயங்களில் ஒரு முழுப் பழமே வீட்டுக்கு வாங்கி வந்துவிடுவார். மனைவி கோபிப்பார். “உனக்குப் பிடிக்குமே என்றுதான் வாங்கி வந்தேன்” என்று சொல்லி நறுக்குவார். நறுக்கும்பொழுதே ஒவ்வொரு சுளையாக தன் வாயில் போட்டுக் கொள்வார். ருசித்துச் சாப்பிட்டபடி சீரியஸாக, “உனக்குப் பிடிக்கும் என்றுதான் வாங்கி வந்தேன்” என்பார் அப்பாவியாக.

சில வருடங்களுக்குப் பிறகு, முதலில் அவருடைய கால் கட்டை விரலை வெட்டினார்கள். இரத்தத்தில் சர்க்கரை மிகுந்துவிட்டால், முதலில் அங்குதான் பிரச்னை வருமாம். அதற்குப் பிறகும் அவர் (மனம்) கட்டுப்பாடில்லாமல் இனிப்பு சாப்பிட, அடுத்து முழங்கால் வரை காலை வெட்டி எடுத்துவிட்டார்கள். அதற்குப் பிறகு எனக்கும் அவருக்கும் தொடர்பு விட்டுப் போய்விட்டது. என்ன ஆனார் என்று தகவல் தெரியவில்லை.

அதே அலுவலகம், இதே சர்க்கரை வியாதி என்னுடைய நண்பர் கணபதி என்பவருக்கும் வந்தது. வந்தது தெரிந்ததும், அவர் அதைக் கட்டுப்படுத்தக் காட்டிய தீவிரம் என்னை வியப்பில் ஆழ்த்தியது.

சர்க்கரையை நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ (கிழங்குகள், பழங்கள்) சாப்பிடுவதை நிறுத்தினார். தினம் காலை, மாலை ஒரு மணி நேரம் நடை. மழையோ, பனியோ இரவு முழுவதும் பயணமோ, பண்டிகை நாளோ, ஒருநாளும் அவர் நடக்காமல் இருந்ததில்லை. நடை, நடை, நடை... திருமணமோ, விசேஷமோ, விருந்தோ... என்றும் எப்பொழுதும் இனிப்பைத் தொடுவதேயில்லை என்ற கொள்கை. அவருக்கா, சர்க்கரை வியாதியா? என்று மருத்துவர் கேட்கும் தூரத்தில் சர்க்கரை வியாதியை வைத்திருக்கிறார். காரணம் மனம். வலுவான, கட்டுப்பாடான மனம்.

அவருக்கும் இனிப்பு பிடிக்கும். சாப்பிடலாமே என்று மனம் சொல்லும். மனத்தை அவர் எஜமானாக்கவில்லை. அவர் எஜமானாகிவிட்டார். ‘முடியாது, அலையாதே’ என்று அழுத்தம் திருத்தமாக முடிவெடுத்தார். அவருடைய உடல்நலம் சிறப்பாக உள்ளது. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தியதால், தொடர்ந்து கட்டுப்படுத்துவதால், அவருக்கும் அவரைச் சார்ந்திருக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் நிம்மதி, மகிழ்ச்சி.

பெண்ணாசை, மண்ணாசை, துரோகம், வஞ்சகம், கெட்ட பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாமே - விட்டுவிடக்கூடியவை. அதற்கான மந்திரம், மனத்தை நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருத்தல் - நாம் அதன் கட்டுப்பாட்டில்

இல்லாது இருத்தல்.

பழக்கம் என்பதே, நம் மனம் ஆரம்பித்துவிட்டு, பின்பு விட முடியாமல் தவிப்பதுதான். தீய பழக்கங்களை விட்டுவிடப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். பழக்கங்கள் பற்றி ஆங்கில எழுத்தாளர் சோமர்செட் மாம் சொல்கிறார்,

> **பழக்கங்களைப் பற்றிய துரதிர்ஷ்டமான விஷயம் என்னவென்றால், கெட்ட பழக்கங்களை விடுவதைவிட, நல்ல பழக்கங்களை சுலபமாக விட்டுவிட முடியும்.**

ஆகையால், கெட்டப் பழக்கங்களைப் பழகிக் கொள்ளாமல் இருப்பதுதான் நல்லது, பாதுகாப்பானது.

22. நீங்கள்தான் ஆபரேட்டர்

மனம் ஒரு புரொஜெக்டர் என்று பார்த்தோம். மனத்திரையில் ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட படங்கள் ஓடினால் குழப்பமாக இருக்கும், தெளிவு இருக்காது என்றும் பார்த்தோம். தெளிவு இருக்கும்பொழுதுதான், சாதனைகள், வெற்றிகள் சாத்தியம்.

இந்த மனம் என்ற யந்திரத்தின் ஓட்டுநர் யார்?

சந்தேகம் இல்லாமல் நாம்தான். ஆனால், நம்மில் பலருக்கு அது தெரிந்திருக்கவில்லை. மனம் என்ற குதிரையின் லகான் (மூக்கணாங்கயிறு) நம் கையில். நாம் அதை இழுத்துப் பிடிக்க வேண்டும்; வேண்டியபடி ஓட்டவேண்டும்.

இந்த மனம் என்ற புரொஜெக்டரில், நாம் பல மாறுதல்களைச் செய்யலாம். பலரும் செய்திருக்கிறார்கள், நாமும் சில சமயங்களில் செய்கிறோம். அதென்ன மாறுதல் செய்வது என்று சிலர் கேட்கலாம். யந்திரத்தை ஓட்டுவதில் மாறுதல்.

முதல் மாறுதல்:

ஒன்றை வேண்டுமென்றால் ஓட்டுவது, வேண்டாமென்றால் நிறுத்திவிடுவது. ஆன்-ஆ∴ப். (On-Off) ஒரு மின் விசிறியை ஸ்விட்ச் போட்டு ஓட விடுவது. வேண்டாமென்றால் அதே ஸ்விட்சைப் பயன்படுத்தி நிறுத்தி விடுவதுபோல, மன ஓட்டங்களையும் ஓடவிடவோ, நிறுத்தவோ செய்யலாம். அந்தத் திறமை, வலிமை, அதிகாரம் எல்லாம் நம்மிடம் இருக்கிறது. நம்மில் பலருக்கு அது இருப்பது தெரியாது. தெரிந்தவர், செய்பவர் பயனடைகிறார்.

இந்திய தலைமைத் தேர்தல் அதிகாரியாக இருந்த சேஷனுக்கு முன்பு அதே பதவியில் பலர் இருந்திருக்கிறார்கள். அவர்களுடைய செயல்பாடுகள் வெளியே தெரியவில்லை. அவர்களது அதிகாரம் பற்றியும் தெரியவில்லை. அந்தத் தலைமைத் தேர்தல் அதிகாரிகளைப் பெரிய பொருட்டாகவே சில அரசியல்வாதிகள் எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. சேஷன் வந்தார். விஸ்வரூபம் எடுத்தார். ‘ஓ... தேர்தல் கமிஷனுக்கு இவ்வளவு அதிகாரங்கள் இருக்கிறதா’ என்று எல்லோரும் வியந்தார்கள். தேர்தல் செலவுகள் குறைந்தன. வரைமுறைகள் கடைப்பிடிக்கப்பட்டன.

எங்கிருந்து எடுத்து வந்தார் இந்த அதிகாரங்களை? அவர் ஏதும் கொண்டு வரவில்லை. இருந்தவற்றைப் பயன்படுத்தினார். அவ்வளவுதான்.

தமிழ்நாட்டில் சில சபாநாயகர்கள் வந்ததும்தான், அந்தப் பதவிக்கு இருந்த ‘வானளாவிய’ அதிகாரம் வெளியே தெரிய வந்தது. நமக்கும் நம் மனத்தின் மீது அவ்வளவு அதிகாரமும் கட்டுப்பாடும் உண்டு. நாம் பயன்படுத்தவில்லை. அவ்வளவுதான்.

Power is what you assume என்றுகூடச் சொல்வார்கள்.

நம் மன ஓட்டத்தை ஆன்-ஆ ஃப். (On-Off) செய்ய முடியும். பழக வேண்டும். இதற்குப் பயிற்சிகள் உண்டு. சிறு சிறு விஷயங்களில் இருந்து தொடங்கவேண்டும்.

தண்ணீர் குடிக்கவேண்டும் என்று தோன்றுகிறதா? ‘முடியாது. ஒரு மணி நேரம் கழித்துத்தான்’ என்று முயற்சியைத் தொடங்கலாம். சின்னச் சின்ன இச்சைகளை மனம் கேட்கிற பொழுது, சிலவற்றைத் தள்ளிப்போட்டும், சிலவற்றைக் கிடையவே கிடையாது என்றும் சொல்லியும், மனத்தைப் பழக்கலாம். இப்படியே தொடர்ந்து, பல விஷயங்களிலும் செய்துவர, மனம் நாம் சொன்னபடி கேட்கத் தொடங்கிவிடும். இதேபோல சிரமமான, கடுமையான வேலைகளைத் தள்ளிப் போடவும், ஒதுக்கிவிடவும் மனம் பார்க்கும். விடக்கூடாது. இப்பொழுதே இங்கேயே என்று முயற்சித்துப் பார்க்கவேண்டும். இது ஒரு பழக்கம். பழகப் பழக நம்மால் முடியும்.

சிலருக்கு ‘கிளப்டோமேனியா’ என்று ஒரு வியாதி இருக்கும். அந்த வியாதி உள்ளவர்கள், (அது ஒரு மனநிலை) எந்த அழகான பொருள்களைக் கண்டாலும், யாருக்கும் தெரியாமல் எடுத்து விடுவார்கள் (திருட்டு). பணக்காரர்களுக்கும், படித்தவர்களுக்கும்கூட இந்த வியாதி உண்டு.

எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு அழகான சாவிக் கொத்தைப் பார்த்ததும் அதை எடுக்க ஆசை வருகிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். உடனே அந்த எண்ணத்தை ‘ஆ ஃப்’ செய்யவேண்டும். அந்தச் சாவிக் கொத்தைப் பற்றி நினைக்கக்கூடாது. ‘டப்’ என்று ‘மன புரொஜெக்டரை’ நிறுத்திவிட வேண்டும்.

ஒருவர் துரோகம் செய்துவிட்டார் என்று தெரிகிறது. ‘டப்’ என்று அதைப் பற்றி நினைப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டும். அதனால் நமக்குத்தான் நன்மை. மனஉளைச்சல் குறையும். வேலைக்கான நேர்முகத் தேர்வுக்குத் தயார் செய்யும்பொழுது காதலி பற்றிய நினைவு வருகிறது. மனம் வைத்தால் ‘டப்’ என்று இந்த நினைப்பை ‘ஆ ஃப்’ செய்துவிட முடியும்.

நம் மனம் நினைப்பதை எந்த நேரத்திலும், எந்த நிலையிலும் நம்மால் தடுக்க முடிந்துவிட்டால் நாம்தான் எஜமானன். அதற்குப் பிறகு நம் மனம் மட்டுமல்ல. நம்மை யாரும் எதுவும் செய்யமுடியாது. இது ஒரு மாறுதல். சரி. வேறு என்ன மாறுதல்களை நம் மனம் என்ற புரொஜெக்டரில், ஓட்டுபவர் என்ற முறையில் நாம் செய்யமுடியும்?

இரண்டாவது மாறுதல்:

கலர் பில்டர் (Colour Filter) என்று கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள். கேமராக்களில் பயன்படுத்துவார்கள். வண்ணக் கண்ணாடிதான் கலர் ஃபில்டர். அதைப் போட்டதும் அந்த ஃபில்டர் என்ன நிறமோ (மஞ்சளோ... பச்சையோ... வேறு எதுவோ) அந்த நிறமாகவே பார்ப்பதெல்லாம் தெரியும்.

இது நாம் போட்டுக்கொள்ளும் ‘கூலிங் கிளாஸ்’ மாதிரிதான். எதைப் பார்த்தாலும், அந்த நிறத்தில் தெரியும். பச்சைக் கண்ணாடியா... எல்லாம் பச்சை நிறத்தில் தெரியும். மஞ்சள் நிறக் கண்ணாடியா... பார்ப்பது எல்லாம் மஞ்சள் நிறம். அதேபோல நம் மனத்துக்கும் ஃபில்டர்கள் போடலாம். எதையும் நல்லவிதமாகப் பார்க்கும் ஃபில்டர் அல்லது எதையும் குறையாகவும் பிரச்னையாகவும் பார்க்கும் ஃபில்டர் என்று எந்த

ஃபில்ட்டரை வேண்டுமானாலும் போட்டுக்கொள்ளலாம்.

இது சாத்தியமா என்ன? நிச்சயமாகச் சாத்தியம்தான். ஆனால், அதற்கும் மனத்தைப் பழக்கவேண்டும். சிலர் அதிர்ஷ்டசாலிகள். அவர்களது பெற்றோர், உறவினர், தோழர்கள் என்று பலரும் நல்லவர்களாக இருக்க, இவர்களும் தொடக்கம் முதலே நல்லவர்களாக ஆகிவிடுவார்கள்.

இதற்கு மிகவும் பிரபலமான உதாரணங்கள் உண்டு. சிலருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். இருப்பினும், இந்த இடத்துக்கு மிகவும் பொருத்தமானவை என்பதால் பார்ப்போம்.

ஒரு கண்ணாடித் தம்ளரில் பாதி அளவு தண்ணீர் ஊற்றினார்கள். ஒரு மாணவனை அழைத்து, "இந்த தம்ளரை விவரி" என்றார்கள். "இந்தத் தம்ளர் பாதி காலியாக இருக்கிறது" என்று அவன் சொன்னான்.

இன்னொரு மாணவனை அழைத்தார்கள். அதே தம்ளரைக் காட்டிக் கேட்டதற்கு, "இந்தத் தம்ளர் பாதி நிறைந்திருக்கிறது" என்றான்.

இருவர் சொன்னதும் உண்மைதான். ஆனால், இருவர் 'பார்வைகளும்' வேறு வேறு அல்லவா.

ஒருவர் குறைகளைக் காணும் ஃபில்டரும், மற்றொருவர் நிறைகளைக் காணும் ஃபில்டரும் போட்டிருக்கிறார்கள்.

நம்மால், முயன்றால், நம் ஃபில்டர்களை மாற்ற முடியும். செய்ய வேண்டும். நாம் முன்பு பார்த்த நண்பனை நினைவிருக்கிறதா? 'தண்ணீரின் மீது நடக்கும் நாயின் திறமையை'ப் பார்க்காது, அது நீந்தவில்லையே என்று பார்த்தவன் அவன். அத்தகைய ஃபில்டர் தேவையா?

மூன்றாவது மாறுதல்

மூன்றாவது மாறுதல் என்ன தெரியுமா? அளவுகளை மாற்றுதல். படத்தைப் பெரிதாக்கலாம், சிறிதாக்கலாம்... சினிமா புரொஜெக்டரில் செய்யக்கூடிய இதை, நம் மன புரொஜெக்டரிலும்கூட செய்யமுடியும். நாம் அதன் ஓட்டுநர். நம்மால் அதைச் செய்ய முடியும்.

நீங்கள் சின்னச் சின்ன விஷயங்களைப் பேசாதிருந்தால், நீங்கள் சொல்லும் பிற விஷயங்களை மற்றவர்கள் காது கொடுத்துக் கேட்பார்கள், முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள் என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள்.

சின்ன விஷயங்களை ஒருபோதும் பெரிதுபடுத்தாதீர்கள். ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். சின்ன விஷயங்களையும் தவறுகளையும் ஞாபகத்தில் வைத்துப் பேசுவதால் நம் மீது அடுத்தவர்களுக்கு எரிச்சல்தான் வரும்.

உங்கள் மன புரொஜெக்டரில் 'லென்ஸை' மாற்றி இவற்றை இன்னும் சிறியதாக்கி, கவனிக்காது விட்டுவிடுங்கள். அதைவிடுத்து, பெரிதாகக் காட்டும் 'லென்ஸை' வைத்துப் பார்த்து, நீங்களும் வருத்தப்பட்டு, மற்றவர்களையும் சிரமப்படுத்தி... தேவையா இதெல்லாம்?

அதே நேரத்தில், மற்றவர்கள் நமக்குச் செய்த சிறு உதவிகளையும், நல்ல விஷயங்களையும் பெரிதுபடுத்திப் பாருங்கள்.

மேற்சொன்னதைச் செய்து பாருங்கள். உலகம் நந்தவனமாகத் தெரியும், பூத்துக் குலுங்கும், நறுமணம் வீசும்... சாத்தியம் என்ற சாவி நம் கையில்.

பயன்படுத்துவோமே!

நமது மனதும் ஒரு சினிமா புரொஜெக்டர் மாதிரிதான். அதில் தேவையான மாறுதல்களைச் செய்ய நம்மால் முடியும். ஏனெனில் நாம்தான் அதன் ஓட்டுநர்.

23. தெரிந்ததுதான் தெரியும்; தெரியாதது தெரியாது

ஏன் தெரிந்த விஷயம் மட்டும் கண்ணில் படுகிறது? காதில் கேட்கிறது? அல்லது மனத்தில் வாங்கப்படுகிறது?

உதாரணத்துக்கு நம் எல்லோருக்கும் நன்கு அறிமுகமான ஒருவரைப் பற்றிப் பார்ப்போம். பாக்யராஜ். இவர் பெரிய இயக்குநர், கதாசிரியர், நடிகர். ‘மௌன கீதம்’, ‘அந்த ஏழு நாட்கள்’, ‘முந்தானை முடிச்சு’, ‘இது நம்ம ஆளு’ போன்ற திரைப்படங்கள் மூலம் தமிழ்த் திரைப்பட உலகில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியவர். அவரது படம் எந்தப் பத்திரிகையில் எவ்வளவு சிறியதாக வந்தாலும் நம்மால் சுலபமாகக் அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியும். அவர் மாறுவேடம் அணிந்திருந்தாலும்கூட கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

இதே பாக்யராஜ், அவருடைய குருநாதர் பாரதிராஜாவிடம் உதவி இயக்குநராகப் பணியாற்றியுள்ளார். அப்பொழுது பாக்யராஜ் முகம் வெளியில் பிரபலமில்லை. அவருடைய வட்டத்தில் மட்டும்தான் அவரைத் தெரியும்.

பாரதிராஜா இயக்கத்தில் வெளிவந்த ‘சிகப்பு ரோஜாக்கள்’ படத்தில், ஒரு ஹோட்டல் காட்சியில், பாக்யராஜ் ஒரு சர்வராக வருவார். கடைசியில் ஹீரோ கமல்ஹாசனால் கழிவறையில் கொலை செய்யப்படுவார்.

கேள்வி என்னவென்றால், ‘சிகப்பு ரோஜாக்கள்’ படம் வெளிவந்தபோது, அதைப் பார்த்த நமக்கு, அது பாக்யராஜ் என்றும், அவர் ஓர் உதவி இயக்குநர் என்றும் தெரியுமா?

தெரியாது.

இப்பொழுது மட்டும் எப்படித் தெரியும்? ‘சிகப்பு ரோஜாக்கள்’ திரைப்படம் போடுகிறபோது அதைப் பற்றி ‘சப்டைட்டில்’ போடுகிறார்களா என்ன? இல்லையே?

இருந்தும் நமக்குத் தெரிகிறதே? எப்படி.

அதுதான் தெரிந்ததுதான் தெரியும். இப்பொழுது அவரை நன்கு அறிந்திருப்பதால், இப்பொழுது அந்தப் படத்தைப் பார்க்கும்போது, நம் மனக்கண்ணில் அவர் பதிகிறார்.

அதாவது, அவரைப் பற்றி நம்மிடம், நம் மனத்தில் ஒரு கணக்கு திறக்கப்பட்டு விட்டது (account opened) அல்லது அவருக்காக நமது மூளையில் ஒரு கோப்பு (File) ஏற்படுத்தப்பட்டுவிட்டது. அதன்பிறகு அவர் சம்பந்தமான காட்சிகள், படங்கள், செய்திகள் வந்தால், ‘சடார்’ என்று மனம் பிடித்துக் கொள்கிறது. விஷயம் அவ்வளவுதான்.

சிலரால் சில விஷயங்களைச் சரியாகப் பார்க்கவும், உணரவும்

முடியாததற்குக் காரணம், அதைப் பற்றிய முன் அனுபவமோ, பரிச்சயமோ அவர்களுக்கு இல்லை. இதனை நாம் புரிந்துகொண்டுவிட்டால், அவர்களைப் பற்றி வருத்தப்படமாட்டோம்; கோபப்பட மாட்டோம்.

24. தகவல் கிடங்கு

நமது மனம் பலவிதமான திறமைகளை உள்ளடக்கியது. அவற்றில் ஒன்று, அதன் பதிவு செய்யும் திறன். இதனால்தான் ஞாபக சக்தி அல்லது ஞாபகக் குறைவு நடைபெறுகிறது.

நமது மனம், தகவல்களை மட்டுமல்லாமல் கண், காது, மூக்கு, வாய், மெய் (தொடு உணர்வு) என ஐம்புலன்கள் மூலமாகப் பெறப்படும் அனைத்தையும் பதிவு (Record) செய்யும் வல்லமை பெற்றது.

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், ஒருசேர நடக்கும் இத்தனை விஷயங்களையும் தனித்தனியாகவும், ஒன்றாகவும் மனம் பதிவு செய்துகொள்கிறது என்பதுதான்.

இதை நான் எப்படி உணர்ந்தேன் என்பதற்கு என் அனுபவங்களை உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கிறேன். உங்களாலும் இதுபோன்ற விஷயங்களை இப்பொழுது ஞாபகப்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

நான் முன்பு திருவள்ளூரில் இருந்தேன். விடியற்காலையில் எழுந்துவிடுவேன். பக்கத்தில் உள்ள ஒரு கோயிலில் இருந்து, “புல்லாங்குழல் கொடுத்த மூங்கில்களே, எங்கள் புருஷோத்தமன் புகழ் பாடுங்களேன்...” என்ற கண்ணதாசன் எழுதி, எம்.எஸ்.விஸ்வநாதன் இசை அமைத்த அற்புதமான பாடல் அங்கிருந்து ஒலிக்கும்.

விடியற்காலை நேரம், பனி, அமைதியான சூழல், டி.எம்.சௌந்தர்ராஜனின் அந்தக் கணீரென்ற குரல்.

ஒரு நாள் இரண்டு நாள் இல்லை. தினம் தினம் இதே பாடல். மார்கழி மாதம் முழுவதும். என் மனத்தில் அப்படியே பதிந்தது. பதிந்தது பாட்டு மட்டுமல்ல... அத்தோடு இணைந்துள்ள, ‘விடிந்தும் விடியாத காலைப்பொழுது, பனியின் மெல்லிய குளிர், யாரோ சிலர் வீடு பெருக்கும் சத்தம் கேட்குமளவு நிலவிய அமைதி, என்னுடைய ‘பேச்சிலர்’ அறை... அதில் குறுக்கே கட்டிய கொடி, அதில் தொங்கவிடப்பட்ட துணிகள்...

எல்லாமே ஒன்றாக மனத்தில் பதிவாகின. இன்றைக்கு எத்தனையோ ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. அதன்பிறகு வேறு எத்தனையோ ஊர்கள் மாறியாகிவிட்டது. அனுபவம் கூடியிருக்கிறது. இருந்தாலும்...

எங்கு எப்பொழுது அந்தப் ‘புல்லாங்குழல்...’ பாடலைக் கேட்டாலும் நின்றுவிடுவேன். என் நினைவு என் திருவள்ளூரின் சூழ்நிலைக்குத் தன்னால் போய்விடும். அப்பொழுது மனத்தில் இருந்த வேகம், துடிப்பு, இளமை எல்லாம் ஒருசேர நினைவுக்கு வந்து இனிக்கும்.

அந்தப் பரவச அனுபவத்தை, மீண்டும் ‘ரீப்ளே’ (Replay) ஓட்டிக்காட்ட மனத்தால் முடியும். அதற்கான தூண்டுகோல்தான் ‘புல்லாங்குழல்...’

பாடல்.

என்னே மனத்தின் சக்தி! வியந்துகொண்டே இருக்கலாம். இந்த அனுபவம், பாடல்களைப் பொறுத்தவரை ஒன்றல்ல, மூன்று முறை எனக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பாண்டிச்சேரிக்கு வேலை மாற்றலாகி வந்திருந்தேன். திருச்சியில் கார் என்ற பெயரில் ஒரு வாகனம் வைத்திருந்தேன். பாண்டிச்சேரி வந்த பிறகுதான் உருப்படியான ஒரு கார் எனக்குக் கிடைத்தது. எனது உபயோகத்துக்காக நிறுவனம் எனக்குக் கொடுத்த கார் அது. அதில் ‘டேப் ரெக்கார்டர்’ இருக்கும்.

மணிரத்னம் இயக்கி, ஏ.ஆர். ரஹ்மான் இசையமைப்பில் வெளிவந்த ‘அலைபாயுதே’ திரைப்படம் அப்பொழுது வெளியாகி நன்றாக ஓடிக்கொண்டிருந்த நேரம். அதன் பாட்டுகள் அதைவிடப் பிரபலம். ‘சிநேகிதனே... சிநேகிதனே... ரகசிய சிநேகிதனே...’ எனக்கு மிக மிகப் பிடித்த பாட்டு. குடும்பத்தோடு எப்பொழுது காரில் வெளியில் கிளம்பினாலும், இந்த ‘கேசட்’தான், இந்தப் பாட்டுதான். இந்தப் பாடலுடன் இனிமையான அந்த பாண்டிச்சேரி நாள்களையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து என் மனமும் மூளையும் பதிவு செய்து கொண்டுவிட்டன.

அதன் பிறகு, எங்கு எப்பொழுது ‘சிநேகிதனே’ பாட்டுக் கேட்டாலும், என் நினைவு தன்னால் பின்னோக்கி ஓடும். இன்பக் கேணியில் மூழ்கும்.

உங்களுக்கும் இப்படிப்பட்ட அனுபவங்கள் நிச்சயம் நேர்ந்திருக்கும்.

என்ன சொல்ல வருகிறேன் என்றால், மனம் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பதிவு செய்துகொண்டுவிடும். அதில் எது ஒன்று நினைவுறுத்தப்பட்டாலும், எல்லாம் சேர்ந்து வெளிவரும்.

இது பாடல்களுக்கு மட்டுமல்ல... சில வாசனைகள், ஸ்பரிசங்கள்கூட அப்படித்தான்.

இதை, இந்த விஷயத்தைப் பயன்படுத்தி எழுத்தாளர் சுஜாதா தன்னுடைய ‘நில்லுங்கள் ராஜாவே’ என்ற நாவலில், ஒரு ‘முடிச்சு’ (Knot) வைத்திருப்பார்.

ஓர் அயல்நாட்டு அதிபரைக் கொல்ல சதி செய்வார்கள். அதற்கு என்ன செய்யலாம் என யோசித்து, அந்த அதிபர் ஒரு தொழிற்சாலைக்கு வரப்போகிறார் என்று தெரிந்துகொண்டு, அந்தத் தொழிற்சாலையின் ஓர் ஊழியரைக் கடத்தி வருவார்கள். அவரை நாள் கணக்கில் ஓர் அறையில் அடைத்து வைத்திருப்பார்கள். மேலும், அந்த அதிபருடைய நாட்டின் தேசிய கீதத்தை டேப் ரெக்கார்டரில் சத்தமாகப் பாட வைப்பதன் மூலம், தொடர்ந்து பலநாள் அவரைத் தூங்கவிடாது கொடுமைப்படுத்துவார்கள். அவர் பயங்கரக் கடுப்பாகி விடுவார். அவர் எரிச்சலின் உச்சத்தில் இருக்கும்போது, அவரிடம் அந்த அதிபரின் படத்தைத் தொடர்ந்து காண்பிப்பார்கள்.

திட்டம் இதுதான். அவர் எரிச்சலின் உச்சத்துக்குப் போக வேண்டும். அந்த எரிச்சலும் கோபமும் அதிபர் மீது போக வேண்டும். உடன் அந்த தேசிய கீத இசையும் கேட்கும் பொழுதெல்லாம், அவரிடம் அதே எரிச்சலை வெறியை உண்டாக்கி, அவரை அதிபர் மீது பாய வைக்கவேண்டும்.

கொஞ்சநாள் இப்படிச் செய்துவிட்டு அவரை சத்தமில்லாமல் அவர் வீட்டருகே கொண்டுபோய் விட்டு விடுவார்கள். அவர் தனக்கு நடந்தது எதுவும் தெரியாமல் சாதாரணமாகத் தொழிற்சாலைக்குப் போகத் தொடங்குவார். ஏற்பாடு செய்தபடி அந்த அதிபர் அவர்கள் தொழிற்சாலைக்கு வருவார். அத்தனை தொழிலாளர்களும் அணிவகுத்து எதிரில் நிற்பார்கள். இரு நாட்டு தேசிய கீதங்களும் இசைக்கப்படும். முடிவு...?

நாவலைப் படித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். விஷயம் அதுதான்... மனம் பலவற்றையும் ஒன்றுசேரப் பதிவு செய்து கொள்ளும் சக்தி வாய்ந்தது. மீண்டும் அத்தகைய விஷயங்களில், ஒன்றைப் பார்த்தாலும் கேட்டாலும் அனுபவித்தாலும் மொத்தமும் நினைவுக்கு வரும்.

இதன்மூலம் சொல்லவரும் செய்தி என்ன என்கிறீர்களா? இருக்கிறது.

சிலருக்கு ஒரு சிலருடைய முகத்தைப் பார்த்தாலே பிடிக்காது. வேறு சிலருக்குக் குரல், சிலருக்கு சில நிறங்கள், வேறு சிலருக்கோ சில வாசனைகள்.

இவற்றை மனம் தனியாகவே பார்ப்பதில்லை. அவற்றோடு வேறு எதையெல்லாமோ பார்க்கிறது. அதுதான் எரிச்சலுக்கோ, வெறுப்புக்கோ, இனம் தெரியாத அன்புக்கோ காரணம்.

எனக்கு ஈரம் குழைத்த விபூதி வாசனை பிடிக்கும். அதே போல நீளமாக உள்ள புகையிலை (சிவபுரி) வாசனை மிகவும் பிடிக்கும். காரணம், என் அன்னையின் தாயார் (பாட்டி) அவற்றைப் பயன்படுத்துவார். சின்ன வயதில் அவர்களோடு இருந்தபொழுதெல்லாம், இந்த வாசனையை நுகர்ந்திருக்கிறேன். இப்பொழுது அந்த வாசனையை நுகரும் பொழுதெல்லாம், அவர்கள் நினைவு வருகிறது. என் மீது அன்பைப் பொழிந்த என் பாட்டி பற்றிய நினைவு வரும்பொழுது என் மனம் இளகுகிறது. இந்த வாசனைகள், அவர்களை எனக்கு அற்புதமாக நினைவூட்டுகின்றன.

சிலருடைய முகவெட்டு அல்லது குரல் தனக்குப் பிடிக்காத வேறு ஒருவரின் முகத்தையோ, குரலையோ நினைவுபடுத்தும். அப்பொழுது அதை நினைவுபடுத்துபவர்கள் மீதும் தன்னால் வெறுப்பு வரும். இது தன்னையறியாமல் நடப்பது. இது சரியா என்றால் இல்லை. ஆனாலும் நடக்கும்.

இதனைத் தெரிந்துவைத்திருப்பதும், நம் கோபம் எரிச்சல் முதலியவை எதனால் வருகின்றன என்று யோசிக்கும்பொழுதும், இந்த விஷயத்தைக் கவனத்தில் கொள்வது நல்லது.

> **மனம் பதிவு செய்துகொள்ளும்பொழுது, பல விஷயங்களையும் சேர்த்துதான் பதிவு செய்கிறது. அந்தப் பலவற்றில், எதனைப் பார்த்தாலும், கேட்டாலும், நுகர்ந்தாலும், ஸ்பரிசித்தாலும் உடன் பழைய நினைவுகள் வெளிவரும்.**

25. நினைவில் நிற்கும் சில ‘ஸ்ட்ரோக்ஸ்’

ஒரு வெள்ளிக்கிழமை காலை முதல் மதியம் வரை என்னென்ன செய்தேன் என்று கேட்டாலே, என்னால் நினைவுபடுத்திச் சொல்ல முடியாது. போன வருடக் கதையைப் பற்றிக் கேட்கவே வேண்டாம். என் நினைவாற்றல் அப்படிப்பட்டது. இப்படிப்பட்ட என்னால், முப்பது முப்பத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன்னால் நடந்த சில சம்பவங்களைத் தெளிவாகச் சொல்ல முடியும். விசித்திரமாக இருக்கிறதல்லவா?

1. கடலூர் செயின்ட் ஜோசப் கான்வென்டில் மூன்றாவது வகுப்பு படிக்கிறேன். வகுப்புக்கு கல்வி அதிகாரி (E.O.) வந்திருந்தார். வகுப்பில் உள்ள குழந்தைகள் எப்படி கற்றிருக்கிறார்கள் என்று சோதிக்கிறார்.

See என்னும் ஆங்கில வார்த்தைக்குக் கடந்த காலம் (Past tense) என்ன என்று கேட்கிறார். மூன்று பையன்களை ஒவ்வொருவராக எழுப்புகிறார். மூவரும் தப்பாகச் சொல்கிறார்கள். ‘இதெல்லாம் சரியாகச் சொல்லித் தரவில்லையா?’ என்று வகுப்பு ஆசிரியரைக் கேட்டுவிட்டு, அடுத்து என்னை எழுப்பிக் கேட்கிறார். Saw என்று நான் சரியாகச் சொல்கிறேன். ‘வெரிகுட்’ என்று என்னை முதுகில் தட்டிக் கொடுக்கிறார்.

2. அதே பள்ளியில் விளையாட்டு மைதானத்தில் நின்று கொண்டிருக்கிறேன். கால்பந்து விளையாட அணிகள் பிரிக்கிறார்கள். இரண்டு பக்கமும் இவன், அவன் என்று மாற்றி மாற்றி ஒவ்வொருவராகத் தேர்வு செய்கிறார்கள். நான் தேர்வு செய்யப்படவில்லை. அப்பொழுது அங்கு வந்த ஸ்போர்ட்ஸ் மாஸ்டர் என்னைச் சுட்டிக்காட்டி, ‘இவன் நல்லா விளையாடுவானே... இவனை எடுங்கப்பா’ என்கிறார்.

இதுபோல உங்களுக்கும் நிச்சயம் உங்கள் இளமைக்காலச் சம்பவங்கள் சில நன்கு நினைவில் இருக்கும். அத்தகைய சம்பவங்கள் மேலே சொல்லப்பட்டதுபோல, ‘பாசிட்டிவ் ஸ்ட்ரோக்’கான நல்ல சம்பவங்களாகத்தான் இருக்கவேண்டும் என்பதில்லை. ‘நெகட்டிவ் ஸ்டிரோக்ஸ்’ ஏன்? ‘நோ ஸ்ட்ரோக்’--ஆகக்கூட இருக்கலாம். என் நினைவில் இருக்கும் இன்னொரு சம்பவம்...

3. அதே பள்ளி. நான் ‘ஹாஸ்டல்’ மாணவன். படிக்கும் வகுப்பு ஐந்துக்குள்தான். எந்த வகுப்பென்று சரியாக நினைவில்லை. எங்கள் வீடு உள்ளூரில்தான். திருப்பாதிரிப்புலியூர். திடீரென்று பள்ளிக்கு நான்கைந்து நாள் லீவு விட்டுவிட்டார்கள். (ஹிந்தி எதிர்ப்புப் போராட்டம் என நினைக்கிறேன்). ஹாஸ்டலில் உள்ள அனைவரையும் உடனடியாக அவரவர்கள் வீடுகளுக்குப் போக ஏற்பாடு செய்தார்கள். நான் உள்ளூர்தான் என்றும் தெரிந்தவர் வந்திருக்கிறார் என்றும் (எங்கள் வீட்டுக் கணக்குப்பிள்ளை) என்னை அவரோடு வீட்டுக்கு அனுப்பிவிட்டார்கள். மிக மகிழ்வோடு வீடு வந்தேன். கீழே ஐஸ் கம்பெனி (சிவா ஐஸ்). மேல்

மாடியில் குடியிருப்பு. படிகளை இரண்டு இரண்டாகத் தாவியபடி மேலே வந்தேன். என் பாட்டி அங்கே தரையில் அமர்ந்து பூஜை செய்து கொண்டிருந்தார்கள்.

“பாட்டி...” என்று கத்தியபடி ஓடிச்சென்று அவர்களைக் கட்டிப் பிடித்தேன்.

“அடக் கண்ராவியே... புரட்டாசி மாசமும் அதுவுமா, குளிக்காமே மேல வந்து விழுறியே” என்று என்னைப் பிடித்துத் தள்ளிவிட்டார்கள். புரட்டாசி மாதம், தான் மிகச் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும் என்பதில் மிகக் குறியாக இருப்பவர் அவர். ஆசாரம்.

மிகப் பிரியமான பாட்டி என்னை ஒரு நொடியில் நிராகரித்துவிட்டது என்னிடம் அந்தச் சிறிய வயதில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. மறக்கவே முடியவில்லை. அந்தச் சம்பவம் மனத்தில் அச்சாகப் பதிந்துவிட்டது.

உங்கள் விஷயத்துக்கு வருவோம். சரி... உங்களுக்கு எது நன்றாக நினைவில் உள்ளது? அவை பாசிட்டிவா? நெகடிவ்வா? நோ ஸ்ட்ரோக்கா? கொஞ்சம் ‘ரிவைன்ட்’ செய்து பார்த்து முடிவு செய்யுங்கள்.

யோசித்துப் பாருங்கள்...

எத்தனையோ சிப்பிகள் இருந்தாலும், சிலவற்றில்தான் முத்துக்கள் இருக்கும். காரணம், நத்தை வாய் திறக்கும்பொழுது, சரியாக உள்ளே விழும் மழைத்துளிதான் முத்தாகிறது என்பார்கள்.

நம் நினைவு அமைப்பிலும் சில விஷயங்கள் கல்லில் செதுக்கியதுபோல, ஆழமாகப் பதிந்துவிடும். எவ்வளவு நாள் ஆனாலும் மறக்கவே மறக்காது. முதல் பார்வை, முதல் முத்தம், வாங்கிய அறை, பாராட்டுச் சொற்கள் என்று பல முக்கியமானவை மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடும்.

“தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ளாறும் ஆறாதே

நாவினாற் சுட்ட வடு”

என்று இதையேதான் வள்ளுவர் சொல்கிறார்.

நாவினாற் சுட்ட வடுவான நெகட்டிவ் ஸ்ட்ரோக் மட்டுமல்ல, நாவினால் போட்ட மாலைகள் போன்ற பாசிட்டிவ் ஸ்ட்ரோக்குகளும்தான்...

> **மனம், தேர்வு செய்த சிலவற்றை மட்டும் நெடுநாள் நினைவில் வைத்திருக்கும்.**

26. நல்ல நிலம்

நிறையப் பார்த்திருக்கிறோம். பெரிய அரசியல் கட்சிக் கூட்டம் நடக்கும். திடீரென்று யாரோ... அந்தக் கட்சியின் தலைவர் பெயரை உணர்ச்சி பொங்க உரக்கச் சொல்வார்கள். (கத்துவார்கள்). உடனே கூட்டம் “வாழ்க” என்று கோஷமிடும்.

அதேபோல, வேறு ஒரு அரசியல் கட்சிக் கூட்டத்தில் அக் கட்சித் தலைவரின் பெயரை மைக்கில் சொல்வார்கள் (கத்துவார்கள்) உடன் கூட்டமும், “வாழ்க” என்று கும்மாளமிடும்.

அந்த ஒரு வார்த்தை - அந்தத் தலைவர்களின் பெயர்கள் - கட்சித் தொண்டர்கள் மனத்தில் ஒரு கிளர்ச்சியையும் தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. இதே போன்ற கரகோஷம், இன்னும் பல தலைவர்களுக்கும் ஏன் சில நடிகர்களுக்கும்கூட தாராளமாகக் கிடைக்கும்.

பத்துப் பன்னிரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு, கே.பாலசந்தர் இயக்கிய ஒரு திரைப்படத்தின் நூறாவது நாள் விழா (‘சிந்து பைரவி’ என்று நினைக்கிறேன்) மியூசிக் அகாதெமியில் நடந்தது. என்னுடன் பணிபுரிந்த சில நண்பர்களை அழைத்துக் கொண்டு, நிகழ்ச்சிக்குச் சென்றிருந்தேன்.

உடன் வந்தவர்களில் ஜெ.பிரபாகர் மற்றும் பிரசாத் என்ற இரு இளைஞர்களும் அடக்கம். இருவருமே பி.இ. (B.E.) படித்தவர்கள். பொறியாளர்கள். எங்களுக்கு இடம் கிடைக்காத காரணத்தால், கூடத்தின் கோடியில் நின்று கொண்டிருந்தோம். திடீரென்று ‘ரஜினி வர்றாருடா’ என்று யாரோ கத்தினார்கள். அவ்வளவுதான். அந்த இடம் அல்லோலகல்லோலப்பட்டுவிட்டது. அங்கிருந்த மற்றவர்களுக்கு இணையாகக் குதித்தான் பிரசாத். ரஜினியை நேரில் கண்டதும், உணர்ச்சிமயமாகிவிட்டான். கத்தினான். குதித்தான். ஆனால், பிரபாகரிடம் பெரிய தாக்கம் ஏதும் இல்லை.

கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். முன்பெல்லாம் சுதந்தரப் போராட்டத்தின்பொழுது, எப்பொழுது, எங்கு, “மகாத்மா காந்திஜிக்கு...’ என்று யார் கத்தினாலும், உடனே கூட்டம் உணர்ச்சிமயமாக ‘ஜே’ என்று கத்துமாம்.

வழிபாட்டு இடங்களிலும் இந்த ‘ரியாக்ஷனை’ப் பார்த்திருக்கிறோம். சாமியாடுகிறார்கள். ஒரு சொல், ஒரு பெயர், ஒரு உருவம், ஒரு நினைப்பு இவற்றால் இப்படிப்பட்ட மறுவிøனையை (Reaction) இவ்வளவு நபர்களிடம் எப்படி உருவாக்க முடிகிறது.

இதற்கு ஒரு விஷயத்தை மனத்தில் போட்டுப் போட்டு உருவேற்றியிருப்பதுதான் காரணம். ‘அந்த வார்த்தை’களுடன் பலவித அனுபவங்களை, செய்திகளை, விருப்பங்களைப் போட்டுக் குழைத்து,

மனத்தில் பதிய வைத்திருக்கிறோம்.

இதோ இந்த அனுபவத்தைப் பாருங்களேன். எந்தவித எதிர்ப்புணர்வும் இல்லாமல், நான் சொல்வதை அப்படியே கற்பனை செய்து வந்தால், இது எளிதில் விளங்கும்.

தயாரா...?

நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கிறீர்கள். வீட்டில் வேறு யாரும் இல்லை. சாயங்கால நேரம். ஒரு விளக்கு மட்டும் எரிகிறது. நீங்கள் அன்றைய தினசரி பேப்பரைப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்.

அப்பொழுது அங்கு ‘மியாவ்’ என்று ஒரு சத்தம் கேட்கிறது. உடன் லேசாக ஏதோ ஒரு வாசனை. திடீரென்று உங்கள் மடி மீது ஒரு வெள்ளைநிறப் பூனை வந்து ‘தொப்’ என்று விழுகிறது. ‘மியாவ் மியாவ்’ என்று கத்துகிறது. அதன் உடலின் வெதுவெதுப்பை உங்களால் உணர முடிகிறது.

‘அடச்சே’ என்று... அதன் முதுகைப் பிடித்துத் தூக்குகிறீர்கள். அதன் முதுகெலும்புகளும், அதன் மென்மையான தோலும் உங்கள் கையில் வழுவழுவென்று படுகிறது. நீங்கள் எதிர்பார்த்ததைவிடவும் பூனை கனமாக இருக்கிறது.

முடிந்தது...

இப்போது, மேலே விவரித்த சம்பவம், வெள்ளைத் தாளில் அச்சடிக்கப்பட்ட கறுப்பு எழுத்துகளாக உள்ளன. அவ்வளவுதான்.

ஆனால், இதைப் படித்த நீங்கள் கொஞ்சமாவது பூனையைத் தொட்டதுபோல உணர்ந்திருப்பீர்கள் இல்லையா?

மேலே இருந்த தமிழ் எழுத்துகள் எதுவும் பூனை போல் இல்லை. எதுவும் விழவில்லை, கத்தவும் இல்லை. ஆயினும், உங்கள் மனத்தால் அந்த அனுபவத்தைப் பெற முடிந்தது. அதுதான் மனத்தில் உள்ள தகவல். ஏற்கெனவே பூனையைப் பற்றிப் பதிவு செய்யப்பட்ட தகவல்கள் அனைத்தும் இப்பொழுது பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கும்.

அதனால்தான், மண்புழுவைச் சாப்பிடுகிறார்கள்; கோழிக்கால்கள் போல தவளைக் கால்களைச் சமைத்துச் சாப்பிடுகிறார்கள் என்றெல்லாம் கேள்விப்பட்டால், நாம் ‘உவ்வே’ என்கிறோம். மண்புழு, தவளைகள் பற்றிய நம் மனத்தின் தகவல்கள் அப்படி இருக்கின்றன.

முன்பு சில திரைப்படப் பாடல்களைப் பார்த்தோமே, அவையெல்லாம் மிகச் சாதாரணம். நமது தேசிய கீதத்தையே எடுத்துக் கொள்வோம். சிறு வயதில் இருந்தே, பள்ளியில் தேசிய கீதத்தைப் பாடிப்பாடி, அதைப் பற்றி உயர்வாக, பெருமையாகச் சொல்லிக் கொடுக்க, அது சம்பந்தப்பட்ட தகவல்கள் எல்லாம் ஈர சிமெண்டில் செய்த கீறல்கள் போல ஆழமாக, அழுத்தமாக நம் மனத்தில் பதிந்து விடுகின்றன.

தேசியக் கொடியும் அப்படியே... (ரோஜா திரைப்படத்தில் நம் தேசியக் கொடி, தீயில் எரிவதைப் பொறுக்க முடியாமல், கைகள் விலங்கிடப்பட்ட நிலையிலும், அரவிந்தசாமி புரண்டு புரண்டு முதுகாலும், மார்பாலும் தீயை அணைப்பாரே).

திருப்பூர் குமரனை, ‘தேசியக் கொடியைக் கீழே போடு, போடு’ என்று

சொல்லிச் சொல்லித் தடியால் அடிப்பார்கள். இறுதி வரைப் போடவே மாட்டார். அடிவாங்கி மண்டை உடையும். ஆனால், கொடியை மட்டும் விடவே மாட்டார்.

தேசிய கீதத்தின் மீதும், அதன் அடையாளமான கொடியின் மீதும் மனம் அவ்வளவு மரியாதையும் பற்றுதலும் வைத்திருப்பதுதான் காரணம். சரியான நேரத்தில், சரியான விதத்தில் ஒரு விஷயம் மனத்தில் விழுந்துவிட்டால், அது வேர் பிடித்து வளர்ந்து, படர்ந்து, மனம் முழுவதையும் ஆக்கிரமித்துவிடும்.

சிலருக்கு தேசிய கீதம், சிலருக்குத் தீவிரவாதம். சிலருக்கு சினிமா ஆசை. சிலருக்குப் பணத்தாசை. வேறு சிலருக்குக் காதல். மனம் எனும் செழுமையான பூமியில் எது விதையாகத் தூவப்படுகிறதோ... அது பயிராகிறது. பிறகு மனமே அதுவாகிவிடுகிறது.

அதனால்தான் இளமைப்பருவம் முக்கியம் என்கிறார்கள். சிறுவர் சிறுமியர், தங்கள் வீடுகளில் உள்ளவர்கள் நடந்து கொள்வதில் இருந்தும், சுற்றுப்புறக் காட்சிகளில் இருந்தும், பள்ளிகளில் சொல்லிக் கொடுப்பதில் இருந்தும் நிறைய கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவை நல்லவையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். மரியாதை, பண்பு, தேசப்பற்று, மொழிப்பற்று, சகோதரத்துவம், அன்பு, தியாகம், நேர்மை, சிக்கனம், தாராளம், துணிவு, மதிப்பீடுகள், பிடிவாதம் எல்லாம் அப்பொழுதே கற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

> **சிறுவயது என்பது, மனம் எந்தவிதக் கருத்தும் இல்லாத எழுதாத ஸ்லேட் (Slate) போல இருந்த நேரம். அந்தப் பருவத்தில் ஒருவர் மனத்தில் எவரும், எதை வேண்டுமானாலும் அச்சு அச்சாக எழுதலாம். அதனால், அந்தப் பருவம் முக்கியம்.**

27. அனுபவம் என்ற வழிகாட்டி

எது சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகிறதோ, அதை மனம் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்கிறது என்பதைப் பார்த்தோம். இதில் விசித்திரம் என்னவென்றால், சில விஷயங்களை மனம் நிராகரித்துவிடும். அத்தகைய விஷயங்களை எத்தனை முறை திரும்பத் திரும்பக் கூறினாலும், மனது மசியவே மசியாது. மனத்துக்கு இருக்கும் எண்ணற்ற ஆற்றல்களில் இதுவும் ஒன்று.

முன் அனுபவத்தாலோ அல்லது ஏன் என்று சொல்ல முடியாத, புரியாத ஏதோ காரணங்களினாலோ, சில விஷயங்களை மனம் தொடர்ந்து நிராகரிக்கும். அந்த விஷயம் எத்தனை முறை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லப்பட்டாலும், விளக்கப்பட்டாலும், மனம் ஏற்கவே ஏற்காது. ஒருமுறை (மனக்) கதவை மூடிவிட்டால், மூடியதுதான். பின்பு அது திறக்காது.

ஒரு கோட்பாடு, கொள்கை, மனிதன், தலைவர், நாடு, இனம் மீது 'நம்பிக்கை இல்லை' என்று தோன்றிவிட்டால்... தொடர்ந்து அதுவேதான். எவ்வளவுபேர் எவ்வளவு எடுத்துச் சொன்னாலும், அந்தக் கருத்தை மனம் மாற்றிக் கொள்ளாது.

"எனக்கென்ன அழகில்லையா, படிப்பில்லையா, அந்தஸ்து இல்லையா? என்னை ஏன் காதலிக்க மறுக்கிறாய்?"

உறுதியாக இருக்கிறது, பதில்...

"காதலிக்க முடியாது"

முடியாது என்பதற்குக் காரணம் சொல்லத் தெரியவில்லை. மனம் வேண்டாம் என்கிறது (Gut feeling) அவ்வளவுதான்.

2003, டிசம்பர் மாதம். பங்கு மார்க்கெட் நல்ல உச்சத்தில் இருந்த நேரம். பங்குச் சந்தை புள்ளி எண் (Stock Exchange Index) 5000-க்கும் மேலே போயிருந்தது. பல பங்குகளின் விலைகள் படு பயங்கரமாக ஏறியிருந்தன. எட்டு மாதங்களுக்கு முன்பு, 150 ரூபாய் இருந்த பங்குகள், அன்று 350 ரூபாய். 160 ரூபாய் இருந்த பங்குகள் 500 ரூபாய். இப்படிப் பல பங்குகளின் விலை தாறுமாறாக ஏறியிருந்தது.

என்னுடைய நண்பர் ஒருவர் கடந்த 20 வருடங்களாகப் பங்கு மார்க்கெட்டில் பழக்கம் உள்ளவர். கிட்டத்தட்ட இரண்டு லட்ச ரூபாய் வரை எப்பொழுதும் பங்கு மார்க்கெட்டில் முதலீடு செய்திருப்பார். கடந்த ஏழு எட்டு மாதங்களில், பங்கு மார்க்கெட் நிலவரம் நன்றாக இருப்பதால், இவரும் நல்ல லாபம் பார்த்திருப்பார் என்று நினைத்து, அவரைப் பார்த்தபோது, "என்ன நல்ல லாபமா" என்று கேட்டேன்.

உதட்டைப் பிதுக்கினார். முகத்தில் எக்கச்சக்க வருத்தம். "என்ன ஆச்சு?

மார்க்கெட்தான் நல்லா இருக்கு. விலை எல்லாம் ஏறியிருக்கே” என்றேன். “வாஸ்தவம்தான், முன்பு பலமுறை அதில் நிறைய நஷ்டப்பட்டு விட்டதால், நான் இந்தமுறை எந்தப் பங்கும் வாங்கவில்லை. மாறாக, பங்குகள் ஏற ஆரம்பித்த உடனேயே நல்லதாகப் போச்சு என்று கையில் இருந்தவற்றையும் விற்றுவிட்டேன்” என்றார் மிகவும் சோகமாக.

“ஏன் சார் வித்தீங்க? பொருளாதாரம், பணவீக்கம், உற்பத்தி, நிறுவனங்களின் செயல்பாடுகள் எல்லாமே நன்றாக இருக்கிறபொழுது, கையில் இருந்ததையும் ஏன் விற்றீர்கள்.”

“மார்க்கெட் நிலவரம் தொடர்ந்து ஏறுமுகமாக இருக்கும் என்பதில் என்ன நிச்சயம். யாருக்கு நம்பிக்கை இருக்கு சொல்லுங்க? எதுக்கடா வம்பு என்று கொஞ்சம் ஏறியதுமே விற்றுவிட்டேன். இப்ப என்னடான்னா, நம்ம வயிற்றெரிச்சலைக் கொட்டிக்கிற மாதிரி தினம் தினம் ஏறுது.”

“மார்க்கெட் நிலவரம் ஏறிக்கொண்டே இருக்கும் என்பதற்கான எல்லா அறிகுறிகளும் நல்லாத் தெரிஞ்சுதே சார்...” - நான் விடவில்லை.

“1994-ல் பட்ட அடி இன்னும் மறக்கலை சார்... ‘பங்கு மார்க்கெட்’ என்றாலே அதான் சார் முதல்ல ஞாபகம் வருது. ‘ஹர்ஷத் மேத்தா’வால பங்கு மார்க்கெட்ல பட்ட அடி, நஷ்டம்... கொஞ்சமா, நஞ்சமா? அதற்குப் பிறகு, ஏதோ கொஞ்சம் ஏறினாலே போதும், விலை திரும்ப இறங்கறதுக்குள்ள வித்திடலாம்ன்னுதான் தோணுது” - படு வருத்தமாகச் சொன்னார்.

பத்து வருடத்துக்கு முன்பு, பெரிய நஷ்டம் ஏற்பட்டதால், அவரிடம் இன்னும் இருக்கும் அந்த ஜாக்கிரதை உணர்வால், நல்ல சந்தர்ப்பம் வந்தும், வந்தது தெரிந்தும், அந்த சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியாமல் போய்விட்டது. காரணம் பயம்.

‘சூடுகண்ட பூனை’ என்ற பொருளில், ஆங்கிலத்தில் Once bitten, twice shy என்று ஒரு பழமொழி சொல்வார்கள்.

ஒரு விஷயத்தில் ஒரு கசப்பான அனுபவம் ஏற்பட்டுவிட்டால், மனம் அதை நன்கு நினைவு வைத்துக் கொள்கிறது. அந்த அனுபவம் கசப்பானதாகவோ, சிரமமானதாகவோ அமைந்துவிட்டால், அது திரும்ப நிகழாமல் பார்த்துக்கொள்ள நினைக்கிறது. அந்தக் காரணத்தால், அதுபோன்ற சிரமம் ஏற்பட கொஞ்சம் வாய்ப்பு இருக்கிறது என்று அது நினைக்கிற பொழுதெல்லாம், படு உஷாராகி விடுகிறது.

இதில் வேதனை என்னவென்றால், உண்மையிலேயே அதுபோன்ற ஆபத்தில்லாவிட்டாலும்கூட, மனம், சில சமயம் அந்தவித ஆபத்து இருப்பதாகக் கற்பனை செய்துகொண்டு, நமது செயல்பாட்டைத் தடுத்துவிடுகிறது.

நாம் சற்று முன்பு பார்த்த நண்பர், பத்து வருடத்துக்கு முன்பு ஷேர் மார்க்கெட்டில் நிறைய நஷ்டப்பட்டு விட்டார். உண்மைதான். பின்பு பெருத்த லாபம் வரும் வாய்ப்பிருந்தது. பலரும் லாபம் சம்பாதித்திருந்தார்கள். ஆனால், பங்குச் சந்தை பற்றி நன்கு விவரம் தெரிந்த அவர், முந்தைய அனுபவம் காரணமாக, சரியான சந்தர்ப்பம் வரும்பொழுது, பயந்து ஒதுங்கிவிட்டார். அவர் மனம் செய்த வேலை.

ஒரு குடும்பத்தில் இரண்டு பெண்கள். மூத்தவள் யாரோ ஒருவனோடு ஓடிப்

போய்விட்டாள். அதனால் நிறைய கேலிப் பேச்சு, மனவருத்தம் என்று குடும்பத்தில் ஏகப்பட்ட கலாட்டா. அதற்குப்பின், அந்தப் பெண்ணின் பெற்றோர்கள் தங்கள் இரண்டாவது பெண்ணுக்குச் சுதந்தரம் கொடுப்பார்களா? நியாயமாகப் பார்த்தால், கொடுக்கத்தான் வேண்டும். அவள் வேறு, இவள் வேறுதானே! அந்தப் பெண் ஓடிப்போனதால், இவளும் ஓடிப் போவாள் என்று என்ன நிச்சயம்? ஆனால் அவள் வீட்டில் என்ன நடக்கும்? இந்தப் பெண்ணுக்கு ஏகப்பட்ட கெடுபிடிகள், கட்டுப்பாடுகள் விதிப்பார்கள்.

ஏன்?

அவர்களின் முன் அனுபவம் அப்படிப்பட்டது.

எனக்கு மிகவும் வேண்டியவர் ஒருவர், பெசன்ட் நகரில் வசிக்கிறார். அவசரம், மிகச் சிரமம் என்று வந்து கேட்ட ஒருவருக்கு, தன்னுடைய விருப்ப ஓய்வில் (VRS) கிடைத்த பணத்தின் பெரும்பகுதியைக் கடனாகக் கொடுத்தார். கடன் வாங்கியவர் ஓர் ஏமாற்றுப் பேர்வழி என்று பின்புதான் தெரிந்துகொண்டார். கடன் வசூலாகவில்லை. ஏமாந்துவிட்டார். அடுத்து ஒருவர் வந்து கைமாத்துக் கேட்டால் கொடுப்பாரா?

பெரும்பாலும் அவர் மனம் என்ன சொல்லும்? வேண்டாம் என்று தானே? இந்த 'முன் அனுபவம்', நம்முடைய அடுத்த செயல்பாட்டைத் தீர்மானிக்கிறது. ஒருவர் வீடு கட்டுகிறார். அவர் போடுகிற அடித்தளம் போதாமல், அந்த வீடு ஒரு பெரு மழையின்பொழுது இடிந்து விழுந்துவிடுகிறது. அடுத்த முறை வீடு கட்டும்போது, அடித்தளத்தின் மீது அவருடைய கவனம் எவ்வளவு / எப்படியிருக்கும்?

ஒன்றுக்கு இரண்டாயிருக்கும். சிலசமயம் ஒன்றுக்குப் பத்தாகக்கூட இருக்கும். அனுபவம் - முன் அனுபவம் - அடுத்த சந்தர்ப்பத்தின் நடவடிக்கையைத் தீர்மானிப்பது அதுதான். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வாழ்க்கையை அணுகும்பொழுது, தங்களின் 'முன் அனுபவம்' என்ற சாளரத்தினைப் பயன்படுத்துகிறோம்.

இந்த முன் அனுபவம் என்பது, தனக்கு நேரடியாக நடந்திருக்க வேண்டும் என்பதில்லை. மற்றவர்களுக்கு நடந்ததைப் பார்த்திருந்தாலோ, கேட்டிருந்தாலோ, படித்திருந்தாலோ கூடப் போதும்.

அதனை மனம் நம்புகிற விதம் மற்றும் நம்புகிற அளவினைப் பொறுத்து, மனத்தில் ஆழமாகப் பதியும். மனத்தில் பதியும் அளவைப் பொறுத்து, அடுத்த செயல்பாடுகள் அமையும்.

சிலருடைய மன அமைப்பிலே இது கொஞ்சகாலம் மட்டுமே இருக்கும். நினைவுபடுத்திக்கொள்ள சந்தர்ப்பங்கள் மீண்டும் வராவிட்டால், மறந்துகூடப் போய்விடும்.

என் தங்கை இரண்டு அல்லது மூன்று வயது இருக்கும்போது ஒரு பெரிய வாழைப்பழத்தைச் சாப்பிட்டாள். வாயில் போட்டுக் கொண்ட பழத்துண்டு கொஞ்சம் பெரியதாக இருந்ததால் விழுங்க முடியாமல் சிரமப்பட்டாள். தொண்டையில் கடுமையான வலி. பிறகு அதற்காக மருத்துவரிடம் அவளை அழைத்துச் சென்றோம்.

அந்த நிகழ்ச்சிக்குப் பிறகு, பல வருடங்களுக்கு 'வாழைப்பழம் வேணாம்,

தொண்டை அடைச்சுக்கும்' என்று மழலை மொழியில் சொல்லிக்கொண்டே இருப்பாள். அடைத்துக் கொண்ட அனுபவம், சிறுமியாக இருந்தபோது மனத்தில் பதிந்து - ஜாக்கிரதை உணர்வு காரணமாக மனம் தொடர்ந்து வாழைப் பழத்தை விலக்கச் சொல்லியது.

இதுபோல் இல்லாமல், நமக்கு வெளிப்படையாகக் காரணம் தெரியாமலேயேகூட பலவற்றின் மீது வெறுப்பு, பயம், எரிச்சல், கோபம் வரும். இவையெல்லாம் மனம் செய்யும் மாயம்.

எவ்வளவு முயன்றும் நம்மால், நினைவுக்குக் கொண்டுவர முடியாத காரணங்களுக்கு, நமது முன்னோர்களின் (முன்) அனுபவங்கள் காரணமாக இருக்கலாம் என்று எழுத்தாளர் சா. கந்தசாமி ஒருமுறை என்னிடம் சொன்னார். இருக்கலாம்.

> **பெரும்பாலும் நம் செயல்பாடுகள், நமக்கு நினைவில் இருக்கிற அல்லது நினைவில் இல்லாத முன் அனுபவங்களாலேயே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.**

28. பதினொன்று, பன்னிரண்டு, பதிமூன்று

இதென்ன 'பதினொன்று, பன்னிரண்டு, பதிமூன்று' என்று ஒரு தலைப்பு! கணக்கு சம்பந்தப்பட்ட விஷயமோ? நமக்கு வேண்டாம் என்று விட்டு விடாதீர்கள்! இதுவும் மனம் சம்பந்தப்பட்ட விஷயம்தான்.

ஒருவர் புதிதாக சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக்கொள்கிறார். ஏற்றி உட்கார வைத்தாயிற்று. பெடல் பண்ணுகிறார். அடுத்து என்னாகும்?

சைக்கிளை ஓட்டியபடியே மெதுவாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஒரு பக்கமாகச் சாய்வார். சாய்வது இடது பக்கம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் சாலையில் நேராகப் போவதை விட்டுவிட்டு, இடது பக்கமாகச் சாய்ந்து சாய்ந்து... அங்கிருக்கும் ஏதாவது ஒரு மரத்தை நோக்கிப் போவார்... பின்பு விழுந்து விடுவார். அவரோடு சேர்ந்து சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக் கொடுக்கும் நாமும் விழுவோம்.

மீண்டும் ஏற்றிவிடுகிறோம். "நேராகப் பார்த்து ஓட்டுங்க... இடுப்பை ஆட்டக்கூடாது..." உத்தரவுகள் கொடுத்தபடி, கேரியரையோ அல்லது சீட்டின் அடிப்புறத்தையோ பிடித்தபடி பின்னால் ஓடுகிறோம்.

மீண்டும் ஒரு பக்கமாகச் சாய்கிறார். இப்பொழுதும் இடது பக்கமேதான்... "சாயாதீங்க.. நேரா பாருங்க, நிமிருங்க... முதல்ல நேரா உட்காருங்க..."

அவர் இடதுபக்கம் சாயாமல் நேராக உட்காருவதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? இடது பக்கத்துக்கு எதிர்ப்புறமாக அதாவது வலது புறம் நகர வேண்டும். இல்லையா? சைக்கிளை ஓட்டியபடி 'ஹேண்டில் பாரை' வலது பக்கமாகத் திருப்புகிறார். "கரெக்ட், கரெக்ட், அப்படித்தான்" என்று சொல்லி முடிப்பதற்குள், சாலையின் வலதுபக்கம் உள்ள மரத்தில் மோதி விழுகிறார். காரணம், 'ஹேண்டில் பாரை' வலது பக்கம் அதிகமாகத் திருப்பியிருப்பார்.

சைக்கிள் ஓட்டக் கற்றுக்கொள்ளும் முதல் சில நாள்களுக்கு இது தொடர்ந்து நிகழும். இடப்பக்கத்தில் இருந்து வலதுபக்கம், வலப்பக்கத்தில் இருந்து இடதுபக்கம்...

சரி, இந்த சைக்கிள் பழகுவதற்கும், மனத்துக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்று கேட்கிறீர்களா? இருக்கிறது. முந்தைய பக்கங்களில், 'அடுத்த நடவடிக்கையை முன் அனுபவம்தான் தீர்மானிக்கிறது' என்பதைப் படித்தோமே, நினைவிருக்கிறதா?

அந்த 'முன் அனுபவம்' போன்றதுதான் முதலில் இடது பக்கமாகச் சாய்ந்தது. அந்த முன் அனுபவம் கொடுத்த காரணத்தால் 'யாருக்கும் இனி கடனே தர மாட்டேன்' என்ற எச்சரிக்கை உணர்வு, ஒரேயடியாக வலதுபக்கமாகச் சாய்ந்தது. 'மூத்தவள் ஓடிப்போனாள்' என்ற நிகழ்ச்சி இடதுபக்கம் சாய்வதுபோல. இரண்டாமவளுக்கு சாதாரண சுதந்தரம்கூடக்

கிடையாது என்ற மறுவினை (Reaction) ஹேண்டில் பாரை வலதுபக்கம் திருப்புவது போன்றது.

Every action has an equal and opposite reaction என்றார் நியூட்டன். எந்த ஒரு செயலுக்கும், அதற்கு இணையான, எதிர்மறுவினை (செயல்) உண்டு என்கிறார்.

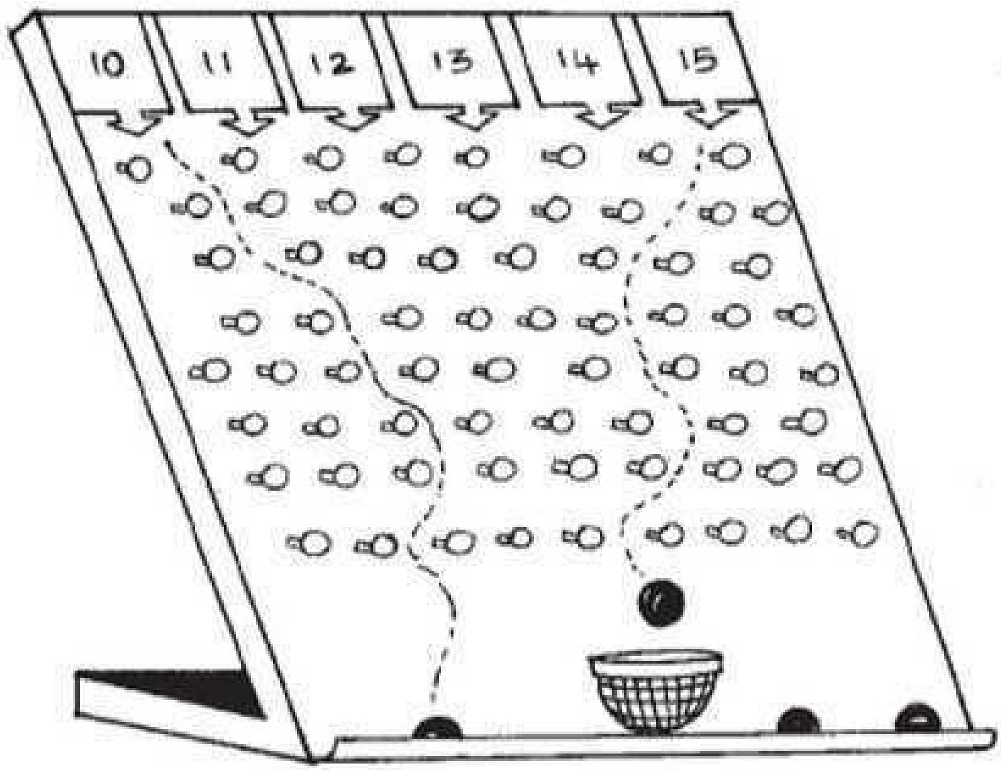
பௌதீகத்தில் அவர் சொன்னது சரியாக இருக்கலாம். மனிதர்களிடத்தில் அது சரிப்படாது. பல செயல்களுக்கு, மறுவினை (Reaction) ஏனோ செயலைவிட அதிகமாகவும் ஆக்ரோஷமாகவும் வருகிறது.

ஒருவர் வாங்கிய கடனைத் திருப்பித் தரவில்லை. அதற்குப் பிறகு அவருக்கு மட்டுமில்லை, எவருக்குமே கடன் கிடையாது என்பது அதிகம்தானே.

ஒருவர் சாலையில் நேராகப் போகவேண்டும். தவறிவிடுகிறார். அவருடைய வண்டி இடதுபக்கம் போகிறது. அதனை சரி செய்கிறேன் என்று எதிர்ப்புறமான வலதுபக்கத்துக்கு அல்லவா போகிறார். இது சரியில்லையே!

இப்படித்தான் நாம் நமது வாழ்க்கையில் பல சமயங்களில் மிக அதிகமான மறுவினையாற்றுகிறோம் (Reaction).

இப்பொழுது ஒரு விளையாட்டைப் பார்ப்போம். கீழே உள்ள படத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளதுபோல, ஒரு பலகையில் ஆணிகள் அடிக்கப்பட்டுள்ளன. கடைசி வரிசையில் ஒரு சின்ன கிண்ணம் போல ஒன்று பொருத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த ‘போர்டு’ செங்குத்தாக இருக்கும். அதாவது சுவற்றில் மாட்டப்பட்ட காலண்டர் போல.



போர்டின் மேலே எண்கள் வரையப்பட்டுள்ள இடத்தில், ஏதாவது ஒன்றில் வைத்து ஒரு கோலிக்குண்டைக் கீழே விட வேண்டும். அந்தக் கோலிக்குண்டு, மேலிருந்து கீழே விழும். ஆனால், ஆணிகள் பலதும் குறுக்கே இருப்பதால், அது திசை மாறி மாறி உருண்டு கீழே வரும்.

நமக்கு என்னவேண்டும் தெரியுமா? இப்படி நாம் மேல் இருந்து போட்டது, கீழே சரியாக அந்தக் கிண்ணத்துக்குள் வந்து விழவேண்டும்.

சரியாகக் கிண்ணத்தில் வந்து விழுவதற்கு கோலியை எந்த எண்ணில் வைத்துக் கீழே விடலாம்? 12-ல் வைத்து விடலாம். அதுதான் சரியாக இருக்கும். ஆனால், ஆணிகள் வரிசையாக இல்லாமல், சிறிது வரிசைமாறி அடிக்கப்பட்டுள்ளதால், 12-ல் வைத்து கீழே விட்டால், உருண்டு வந்து கிண்ணத்தில் சரியாக விழும் என்று சொல்ல முடியாது.

அப்படியென்றால், அந்தக் கோலி எங்கு விழும்? இதை நான் சில பயிற்சி வகுப்புகளில் செய்திருக்கிறேன். சில சமயங்களில் பதினொன்றிலும், சில சமயங்களில் 13-லும் வைத்து விட்டால் கோலி சரியாக கிண்ணத்தில் வந்து விழும்.

பத்திலோ, பதினான்கிலோ வைத்துப் போட்டவர்கள்கூட உண்டு. இதற்கு என்ன பொருள்? தங்களுக்கு வேண்டியது 12. ஆனால், அடைந்தது 11. அப்படியென்றால், ஒன்று குறைவாக (மைனஸ் ஒன்று). 13 என்றால், அதுவும் பன்னிரண்டு என்ற எண்ணிலிருந்து, ஒன்று அதிகமாக. அதாவது பிளஸ் ஒன்று. இரண்டுமே சரியில்லை.

சரி, நாம் போட்டது 11 என்று வைத்துக் கொள்வோம். விழுந்தது 11-ல் என்றால் மைனஸ் ஒன்று (நமக்கு வேண்டியது 12). இதை எப்படி சரி செய்வது. நாம் 12-ஐ எதிர்பார்த்துத் தள்ளினால், 11 விழுகிறது. ஆகவே, நாம் முயற்சியை மாற்றிச் செய்ய வேண்டும். அதாவது, 12-ல் இருந்து போட்டதற்குப் பதில்,

கரெக்ட்... 13-ல் இருந்து போட்டுப் பார்ப்போம். இது சைக்கிளில் இடதுபக்கம் அதிகம் சாய்ந்துவிட்டால், அதைச் சரி செய்வதற்கு, அதிகமாக வலதுபக்கம் திருப்புவது போன்றதுதான்.

இந்த விளையாட்டு புரியாதவர்கள், கவலைப்பட வேண்டாம். விட்டுவிடலாம். இது ஒரு கூடுதல் உதாரணம்தான்.

இவற்றிலிருந்து வெளிப்படும் விஷயம் / உண்மை என்னவென்றால்... ஒன்று தவறாகிவிட்டால், அதனைச் சரி செய்வதற்கு நாம் அதன் எதிர்திசையில் தேவைக்கு அதிகமாகவே முயற்சி எடுக்கிறோம், செயல்படுகிறோம்.

குழந்தை படிக்கவில்லை. கோபிக்கிறோம். அடிக்கிறோம். ‘அழு அழு’ என்று அழுகிறது. சிலர் மனம் இளகி, பின்பு அடித்த குழந்தையை அதிகம் கொஞ்சுவார்கள் - வழக்கத்தைவிட அதிகமாக.

சில பெண்கள், ஆண்களைத் திரும்பிக்கூடப் பார்ப்பதில்லை. இருந்தும் சில இளவட்டங்கள் அவர்களை விடாமல் துரத்துவார்கள். அதேசமயம் அந்த ஆண்களை விரட்டுவதற்குப் பெண்கள் ஏதாவது தடாலடி முயற்சி எடுப்பார்கள் (திட்டுவது, காலணியைக் கையில் தூக்கிக் காட்டுவது...).

அதே நேரத்தில், தன்னுடைய நடவடிக்கையால் பாதிக்கப்பட்ட இளைஞன் மீது ஒரு பெண் பிறகு அதிகமாக அன்பு காட்டுவாள். (பல தமிழ்த் திரைப்படங்களில் இத்தகைய காட்சிகள் உண்டு. பார்த்திருக்கலாம்).

ஆக, எதிலும் தேவையான அளவு மட்டுமே நடவடிக்கை (மறுவினை) எடுத்தால் போதும்.

> **முன் அனுபவங்கள் காரணமாகப் பலரும் தங்கள் முயற்சிகளில், அணுகுமுறைகளில் தேவைக்கும் அதிகமான மாறுதல்களைச் செய்கிறோம்.**

29. பழகாத எதையும் இழக்க முடியாது

சிலர் இருக்கிறார்கள். சிலவற்றுக்குப் பழகிவிட்டவர்கள். பழகிவிட்டதால், அதனை விடமுடியாதவர்கள்.

சிலருக்கு சிகரெட். வேறு சிலருக்கு மது. இன்னும் சிலருக்கு வேறு சில விஷயங்கள். சாதாரணமாகத் தொடங்கி, மெதுவாகத் தொடர்ந்து, பிறகு அவர்களோடு ஒட்டிக்கொண்டுவிட்ட விஷயங்கள், ஏராளம்.

பிறக்கும்போதே கர்ணன் கவச குண்டலத்துடன் பிறந்ததுபோல, இவர்கள் யாரும் உதட்டில் சிகரெட்டுடனும், கையில் மதுக் கோப்பையுடனும் பிறக்கவில்லை. எல்லாம் இவர்களாக இடையில் பழகிக் கொண்டதுதான்.

இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். பல் தேய்த்தவுடன் சூடாகக் காப்பி வேண்டும்; வேறு சிலரோ, காப்பி குடித்த பிறகுதான் பல் தேய்ப்பார்கள்.

குதிரைப் பந்தயம், சீட்டுக் கச்சேரி, போதைப் பொருள்கள் என்ற சீரியஸான விஷயங்கள் முதல், வெந்நீர்க் குளியல், ஏசி, மெத்தை, இனிப்பு, தூக்கம், சினிமா, அரட்டை, அது இது என்று சாதாரண விஷயங்கள் வரை எத்தனையோ விஷயங்களைப் பலரும் பழகிக் கொண்டு விடுகிறோம்.

பழகியவர்களால் அவை இல்லாமல் இருக்க முடியாது. அதுதான் பிரச்னை. தொடக்கத்தில் சாதாரணமாக இருக்கும் இவை, போகப்போக உடம்போடு, அதைவிட அதிகமாக மனத்தோடு ஒட்டிக்கொள்ளும். பிறகு பிரித்தெடுப்பது மிகவும் கஷ்டம்.

என்னுடைய நண்பர் ஒருவர். கடந்த பல வருடங்களாக சிகரெட் பிடிக்கிறார். அது உடம்புக்குக் கெடுதல் என்று நன்கு புரிந்து வைத்திருப்பவர். விட்டுவிட வேண்டும் என்று நினைப்பவர். அதற்கான முயற்சிகளும் செய்து வருபவர்.

படிப்படியாக எண்ணிக்கையைக் குறைப்பது; புத்தாண்டு, மனைவி பிறந்த நாள், குழந்தைகள் பிறந்தநாள் போன்ற நல்ல நாள்களில் இருந்து புகைப்பதை விட்டுவிடுவது என சபதம் எடுப்பது என பல முயற்சிகள் செய்து வருபவர்.

ஆனால், எல்லாம் இன்னும் முயற்சி அளவில்தான் உள்ளன. அவரால் வெற்றிபெற முடியவில்லை. சிகரெட் பழக்கத்தை விட முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படுகிறார்.

அவரோடு இதைப் பற்றி ஒருநாள் தீவிரமாகப் பேசினேன். காரணம் கேட்டேன்.

“சிகரெட் பிடிக்காம இருந்தா, வேறு எந்த வேலையும் ஓடமாட்டேங்குது”

“சிகரெட் பிடிக்காம இருந்தா எதையோ இழந்த மாதிரி ‘எம்ப்டியா’

(காலியாக) இருக்கிற மாதிரி இருக்குது”

“மனசோ, ஒண்ணே ஒண்ணு... இன்னைக்கு மட்டும்... என்பதுபோலக் கெஞ்சுது...”

“பிறகு... அடச்சே! இதுகூட இல்லாம அப்படியென்ன வாழ்க்கையின்னுகூடத் தோணுது.”

இன்னும் சொல்லிக்கொண்டே போனார். அவரைப் பார்க்க எனக்குப் பரிதாபமாக இருந்தது. மற்ற அனைவரும் ஆரோக்கியமாக இருக்க, இவர் ஒரு நோயாளி, மனநோயாளி போலத் தெரிந்தார். அதேபோல மற்ற அனைவரும் சுதந்தரமாக இருக்க, இவர் ‘அடிமையாக’ இருப்பதுபோல எனக்குப் பட்டது.

இனிமேல் இவரால் சிகரெட்டை விடமுடியுமா என்று எனக்குச் சந்தேகம் வந்துவிட்டது. அவர் சிகரெட்டில் உள்ள நிக்கோடினுக்கு அவ்வளவு தூரம் பழகி (அடிமை) விட்டார்.

சென்னை, திருவான்மியூரில் டி.டி.கே. பவுண்டேஷன் என்று ஓர் அமைப்பு உள்ளது. அங்கு, குடிப்பழக்கம் உள்ளவர்களுக்கு, அதைவிட முடியாமல் தவிப்பவர்களுக்கு ஒரு தனி சிகிச்சை முறை வைத்திருக்கிறார்கள். அது தவிர, ‘எஸ்பிரால்’ என்று ஒரு சிகிச்சை முறை. அதற்குச் சம்மதப்பட்டு ‘அந்த’ மருந்தினை எடுத்துக்கொண்டால், அதற்குப் பிறகு மதுவே சாப்பிட முடியாது. அப்படி மீறி மது அருந்தினால், அது மிகப்பெரிய ஆபத்தில் கொண்டுபோய் விட்டுவிடும். அதனால் உயிருக்கேகூட ஆபத்து வரலாம் என்று சிலர் சொல்லிக் கேள்விப்பட்டுள்ளேன். இந்த பயமே அவர்களிடமிருந்து மதுவைத் தள்ளி வைக்கும்.

உலகம் முழுக்க இந்தக் குடி மற்றும் சிகரெட் போன்ற புகையிலைப் பழக்கங்களில் இருந்து விடுபட பலரும் முயற்சிக்கிறார்கள். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், இவற்றைப் பழகியவர்களால் விடவே முடியவில்லை, தவிக்கிறார்கள்; ஆனால் பழகாதவர்களால் இப்படி ஒரு விஷயம் இருப்பதைப் புரிந்துகொள்ளக்கூட முடியவில்லை.

அதுதான் விஷயம். நாம் முன்பு பார்த்தோமே, அது (‘தெரிந்ததுதான் தெரியும்’) போன்றதுதான் இதுவும்.

பழகியதைத்தான் விட முயற்சிக்கவேண்டும். பழகாததற்கு இந்தப் பிரச்னையே இல்லை. பழகாததை ஒருவன் இழந்ததாகவே உணர முடியாது. காரில் போவதற்குப் பழகியவர்தான், அது ஒருநாள் இல்லை என்றாலும் வருத்தப்படுவார். காரே இல்லாதவர், அதைப் பற்றி யோசிக்க மாட்டார். தினம் தினம் வேளாவேளைக்கு அசைவம் சாப்பிடுபவர்கள், ஒருவேளைக்கு அது இல்லாவிட்டாலும் வருத்தப்படுவார்கள்.

பழகாததை ஒருவன் இழக்கவே முடியாது. நல்லதோ கெட்டதோ. அது எதுவாகவும் இருக்கட்டும். பழகியதற்கு மனம் ஏங்குகிறது. அது இல்லையென்றால் தேடுகிறது, அழுகிறது. ருசிகண்ட பூனை, அதற்கு மெல்ல மெல்ல அடிமையாகி விடுகிறது.

> **பழகாததை மனிதன் இழக்க முடியாது. அதனால் எதையும் பழகுவதற்கு முன் எச்சரிக்கை தேவை.**

30. பராமரிப்பதா? வளர்ப்பதா?

மனத்தைப் பற்றி பல விஷயங்களைப் பார்த்தோம். மனிதனின் உண்மையான செய்திறன் (Capacity), அவன் மனத்தைப் பொறுத்தது. அத்தகைய மனத்தினை எப்படிப் படிக்கலாம். அது எதெதற்கு அடிமை என்பதையும் பார்த்தோம்.

இப்பொழுது மனத்தின் மூலம் வாழ்க்கையில் எப்படி வெற்றி அடைவது என்று பார்க்கலாம். வலிமை வாய்ந்த மனத்தை, ஒவ்வொருவரும் தங்கள் வெற்றிக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

அந்த வெற்றி ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடலாம், மாறுபடும். ஒரு பொருளை ஒருவர் விற்கிறார். அந்தப் பொருளை வாங்குவதை வெற்றி என்று அதை வாங்குபவர் நினைக்கிறார். அதேநேரத்தில் விற்பவர், அந்தப் பொருளை விற்பதை வெற்றியாக நினைக்கிறார்.

ஒரு மீனவர், கடற்கரை ஓரமாக ஒரு படகில் படுத்தபடி பீடி பிடித்துக் கொண்டிருந்தாராம். அந்தப் பக்கம் வந்த ஒருவர், அவரைப் பார்த்து, “என்ன இப்படிப் பகல் நேரத்தில் போய், மீன்பிடிக்கப் போகாமல், நேரத்தை வீணடித்துக் கொண்டிருக்கிறாயே” என்று கேட்டாராம்.

“அதனால் என்ன”

“இல்லை, இப்படி சும்மா இருக்கும் இந்த நேரம் நீ படகில் ஏறி மீன் பிடிக்கப் போனால், கூடுதலாகக் கொஞ்சம் மீன் கிடைக்குமே…”

“கூடுதலாக மீன் கிடைத்தால்…”

“அதைவிற்று, காசாக்கி…”

“காசாக்கி…”

“அந்தக் காசைச் சேர்த்துவைக்கலாம்…”

“சேர்த்து வைத்து…”

“அதில் ஒரு விசைப் படகு வாங்கலாம். வாங்கி, கூடுதல் மீன் பிடித்து, விற்று, காசாக்கி, வீடு வசதிகள் வாங்கலாமே…”

“அதையெல்லாம் வாங்கிவிட்டால்…”

“நிம்மதியாக இருக்கலாமே…”

“நான் இப்பொழுதே அப்படித்தானே இருக்கிறேன்.”

தெளிவான பதில்.

தனக்கு என்ன தேவை, தன் மனம் எதை விரும்புகிறது என்பதைத் தெரிந்து செய்கிறார். இந்த மீனவர், தான் எப்படியிருக்க வேண்டும் என்று முடிவு

செய்யவேண்டியவர் அவரேதான். அவர் குறிக்கோள் சரியா தவறா என்பது பற்றி விவாதிக்க வேண்டாம். ஆனால், இதில் பார்க்கவேண்டியது, அவருடைய தெளிவான சிந்தனையைத்தான். அதாவது தனக்கு என்னவேண்டும் என்பது பற்றிய தெளிவான சிந்தனை.

ஓர் ஊரில் ஒரு பெண் விபசாரம் செய்து வந்தாள். அவள் வீட்டுக்கு இரண்டு வீடு தள்ளி ஒரு சாமியார் குடியிருந்தார். கொஞ்சம் காலம் கழித்து, அந்தப் பெண் இறந்துவிட்டாள். தற்செயலாக அதே நாள் அந்தச் சாமியாரும் இறந்துவிட்டார். எமலோகத்தில் இருவரும் சித்ரகுப்தன் முன் நின்றார்கள். தங்கள் வாழ்க்கையில் இருவரும் செய்த பாவ புண்ணியங்களைச் சித்ரகுப்தன் கணக்குப் பார்த்தார். தனக்கு நிச்சயம் சொர்க்கம்தான் என்று சாமியார் தைரியமாக இருந்தார். அதேபோல அவர், அந்த விபசாரிக்கு நிச்சயம் நகரம்தான் என்றும் தீர்மானமாக நினைத்தார்.

ஆனால், சித்ரகுப்தன் முடிவு நேர் எதிராக இருந்தது. சாமியாருக்கு நரகம், விபசாரிக்கு சொர்க்கம். சாமியார் கோபமாக விளக்கம் கேட்டார். வந்தது பதில்.

தினம் தினம், அந்தப் பெண், “அய்யோ, வயிற்றுப் பிழைப்புக்காக, பெற்றோரைக் காப்பாற்ற இப்படிச் செய்யவேண்டி இருக்கிறதே” என்று வருத்தப்பட்டபடி விபசாரம் செய்தாள்.

காவியுடை அணிந்து, சந்நியாசம் வாங்கியிருந்தபொழுதும், ‘இவளுக்கு இத்தனை பேர் வந்து போகிறார்களே’ என்று தினம் தினம் வந்து போகிறவர்களையும், விபசாரியையுமே நீங்கள் நினைத்துக் கொண்டிருந்தீர்கள். அதனால்தான் இந்தத் தீர்ப்பு.”

கதை கதையாகவே இருக்கட்டும். செய்வதில் மனம் ஈடுபடுகிறதோ? விரும்பியதைத்தான் செய்கிறோமா? இவைதான் இங்கு யோசிக்கவேண்டிய விஷயங்கள்.

நான் திருச்சியில் பணிபுரிந்தபொழுது, காந்தி மார்க்கெட் வழியாகப் பயணம் செய்வேன். பேருந்தில் இருந்தபடி பார்ப்பேன். எத்தனையோ மார்க்கெட் தொழிலாளர்கள் சிவப்பு காசித்துண்டைக் கழுத்தில் போட்டபடி சட்டையில்லாமல், காலில் செருப்பில்லாமல், ஆனால் படு ஆனந்தமாகக் கட்டை வண்டிகள் மேல் படுத்திருப்பார்கள்.

நாட்டு நடப்பைப் பேசிக்கொண்டு, அரசியல் பேசிக்கொண்டு, டீ குடித்துக்கொண்டு, பீடி பிடித்துக்கொண்டு... எந்தவிதக் கவலையும் டென்ஷனும் இல்லாமல், தங்களிடம் இல்லாத எத்தனையோ பொருள்களுக்கும் வசதிகளுக்கும் கவலைப்படாது, சந்தோஷமாக எப்படியிருக்கிறார்கள்? வியப்பேன். எல்லாவற்றுக்கும் மனம்தானே காரணம்.

இது ஒருபுறம்.

தன்னிடம் இருக்கும் ஒரு கோடி ரூபாய் பணத்தை இரண்டு கோடி, மூன்று கோடி என பல கோடிகளாகப் பெருக்க சிலர் தொடர்ந்து முயற்சி செய்கிறார்களே, ஏன்? அதைச் செய்தும் காட்டுகிறார்களே எப்படி? அதற்குக் காரணமும் மனம்தான்.

உயரம், உயரம், இன்னும் உயரம் என வாழ்க்கையில் போய்க் கொண்டே

இருக்கிறார்களே. அவர்களது வேட்கையும் முயற்சியும் குறையவேமாட்டேன் என்கிறதே, எப்படி?

எல்லாம் மனம் செய்கிற மாயம்தான்.

இதில் எது சரி? எந்த விதமான அணுகுமுறை நல்லது. நம் அணுகுமுறையை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டுமா?

இவற்றைப் பற்றி கொஞ்சம் விரிவாகப் பார்ப்போம்.

நிறுவனங்களில் நடத்தப்படும் பயிற்சி வகுப்புகளில் கலந்துகொள்ளும் ஊழியர்களைப் பார்த்து நான் ஒரு கேள்வி கேட்பேன்.

'நாயகன்' படத்தில் வேலு நாயக்கரைப் (கமல்ஹாசன்) பார்த்து, அவரது மகள் "நீங்கள் நல்லவரா, கெட்டவரா" என்று கேட்பாள். இயக்குநர் மணிரத்னம் அவர்களின் அந்தக் கூர்மையான வசனத்தைப் போல ஒரு கேள்வி.

வாழ்க்கையில் நீங்கள் பராமரிப்பு வழிமுறையில் உள்ளீர்களா? அல்லது வளர்ச்சி வழிமுறையில் உள்ளீர்களா...?

அதென்ன பராமரிப்பு வழிமுறை, வளர்ச்சி வழிமுறை. புரியவில்லையா? சொல்கிறேன்.

தற்பொழுது இருக்கும் நிலையிலேயே இருப்பது - பராமரிப்பு. இருக்கும் நிலையிலிருந்து உயர்வது - வளர்ச்சி.

ஒரு பணக்காரத் தந்தை தன்னுடைய இரு மகன்களை அழைத்து ஆளுக்குத் தலா ஒரு லட்சம் ரூபாய் மதிப்புள்ள சொத்தைக் கொடுத்தார். மூத்தவன் அந்த ஒரு லட்சத்தை முதலீடு செய்து, வியாபாரம் செய்து, அதே தொகையினை ஒரு பெரிய தொகையாகப் பெருக்கிவிட்டான். கார், பங்களா என்று ஏகப்பட்ட வளர்ச்சி. அந்த ஒரு லட்சம் என்பது, கிட்டத்தட்ட இருபது லட்சம் அளவுக்கு உயர்ந்துவிட்டது.

இளையவன் தனக்குக் கிடைத்த ஒரு லட்சத்தை வங்கியில் பாதுகாப்பாகப் போட்டுவிட்டான். பணம் பத்திரமாக இருந்தது. கொஞ்சம் வட்டி வந்தது. அவ்வளவுதான்.

முதலாமவன் தன்னுடைய ஒரு லட்சத்தை முன்னேற்றப் பாதையில் (வளர்ச்சி) போட்டான். இரண்டாமவன் அந்தப் பணத்தைப் பராமரித்தான் (பராமரிப்பு).

இருப்பது போதும் என்று இருப்பது - அதை அனுபவிப்பது பராமரிப்பு.

இருப்பதைப் பெருக்குவது - இருக்கும் நிலையிலிருந்து உயர்த்துவது, வளர்ச்சி.

நீங்கள் உங்கள் வாழ்க்கையை எந்தப் பாதையில் கொண்டு செல்ல விரும்புகிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.

வாழ்க்கை என்பது வாழ்வதற்கும், அனுபவிப்பதற்கும்தான் என்று சிலர் மிகத் தெளிவாக இருப்பார்கள். அவர்கள் வீணாக சிரமப்பட வேண்டியதில்லை.

காலை 9 முதல் மாலை 5 வரை எட்டு மணி நேர ஒரு வேலை. சனி, ஞாயிறு விடுமுறை. நல்ல ஓய்வு, நல்ல உறக்கம், தேர்வு செய்து உண்பது,

நன்கு சுற்றிப் பார்ப்பது அல்லது கோவில் குளம் போவது, பலவிதப் பொழுதுபோக்குகள் என வாழ்க்கையைச் சிலர் அமைதியாக ஓட்டுவார்கள்.

“ஏன் சார், நீங்களும் எவ்வளவு நாள்தான் தொழிலாளியாகவே இருப்பீர்கள். மேலே படித்து சூப்பர்வைசர் ஆகிவிடலாமே.”

நாம் முன்பு பார்த்த மீனவரைப் போல், மறுத்துவிடுவார்கள்.

இருக்கும் வசதிகள் போதும், வாழ்க்கையை ஏன் அநாவசியமாகக் கடினமாக்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்பது இவர்கள் கேள்வி.

நான் பணியாற்றிய நிறுவனங்களில் இதுபோன்ற அணுகுமுறை உள்ள பலரையும் சந்தித்திருக்கிறேன்.

“எனக்கு ஓவர் டைம் காசே வேணாம் சார். என்னைக் கூடுதல் வேலைச் செய்யச் சொல்லாதீர்கள். நான் நேரத்துக்கு வீட்டுக்குப் போய் ஆகணும்.”

“எனக்குப் பதவி உயர்வே வேணாம். இடமாற்றம் செய்யாமல் இருந்தால் போதும்.”

“கூடுதல் சம்பளமே தேவையில்லை. பெரிய பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொண்டு வீண் தலைவலி எதற்கு?”

“எனக்கு அந்தப் பதவியே தேவையில்லை. கண்டவனுக்கும் ஏன் பதில் சொல்லணும்.”

இவர்கள் எல்லாம் பராமரிப்பு வழிமுறையில் வாழ்க்கையைப் பார்ப்பவர்கள்.

இதற்கு நேர் எதிரான அணுகுமுறை உள்ளவர்கள்தான், வளர்ச்சி வழிமுறையில் உள்ளவர்கள்.

காலையில் 7½ மணிக்குக் கிளம்பிப் போய் அலுவலகத்தில் வேலை. மாலை வீடு திரும்பியதும், தன் சொந்தத் தொழில். அதன்பிறகு வீடு திரும்ப இரவு 11 அல்லது 12 மணி. ஞாயிற்றுக் கிழமையும் எதையாவது தேடி ஓடுவார்கள்.

ஓய்வு, ஒழிச்சல் என்பதே கிடையாது. செய்ய வேலை ஏதும் இல்லையென்றால், ஏதோ குற்றம் செய்துவிட்டவர்கள் போலக் கவலைப்படுவார்கள்.

கிளார்க் வேலையில் சேர்ந்து, மேற்பார்வையாளர் ஆகி, பிறகு படித்துத் தேர்வு எழுதி, ஆபீசர் ஆகிவிடுவார்கள். அதன் பிறகு தொடர்ந்து கிடைக்கக்கூடிய பதவி உயர்வுகளுக்காகக் கூடுதல் உழைப்பு... உழைப்பு... உழைப்பு.

வாழ்க்கை முழுக்கவே இப்படித்தான்.

சென்னை, பெசன்ட் நகரில் ஒரு தோல் நோய் மருத்துவர் இருக்கிறார். நல்ல திறமையான மருத்துவர். காலையில் 7லீ மணிக்குத் தொடங்கும் அவரது நாள், இரவு 11 மணிக்குத்தான் முடியும். தினமும், வாரம் ஏழு நாள்களும்... பல ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில்கூட மருத்துவம் தொடர்பான கருத்தரங்குகள் என ஓய்வே கிடையாது.

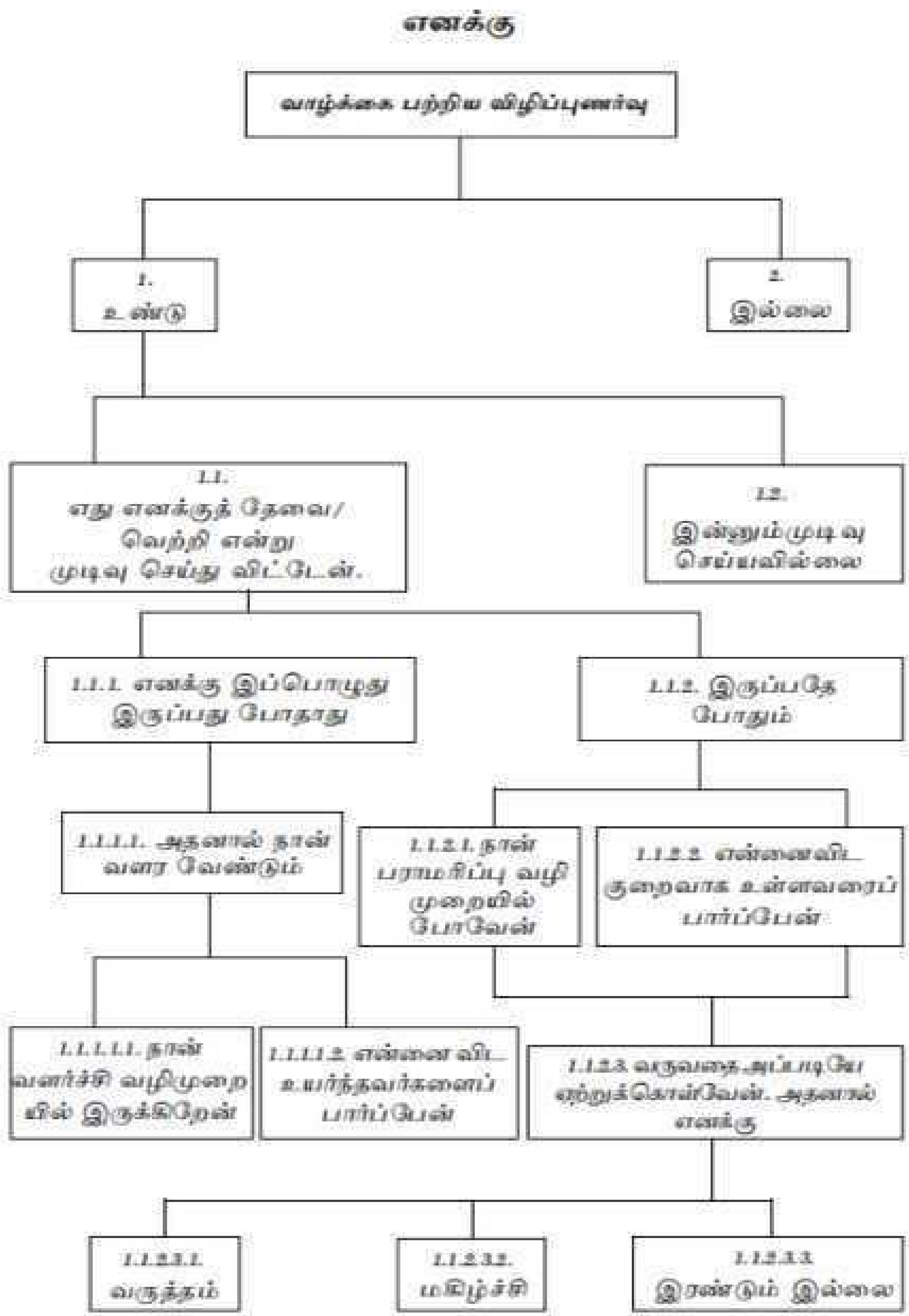
சிலர், தன்னைவிட உயரத்தில் இருப்பவர்களையே பார்ப்பார்கள். பார்த்துப் பார்த்து, தானும் முன்னேறுவார்கள்.

குழந்தைப் பருவம் முதலே, பெரிய பெரிய இலக்குகளை எடுத்துக்கொண்டு, அவற்றுக்காக எப்பொழுதும் முயற்சி செய்து, வெற்றியைத் தொடர்ந்து பெறுவார்கள். ஆனால், அடைந்த எந்த முன்னேற்றமும் இவர்களிடம் திருப்தியை ஏற்படுத்தாது.

இப்பொழுது சொல்லுங்கள். நீங்கள் பராமரிப்பு வழிமுறையில் உள்ளவரா? இல்லை வளர்ச்சி வழிமுறையில் உள்ளவரா?

இதில் எது சரி, எது தவறு என்பதில்லை. இரண்டுமே சரிதான். நம் மனம் எதை விரும்புகிறதோ, அதைச் செய்யவேண்டும். அவ்வளவுதான்.

வாழ்க்கையில் சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு இந்த விஷயத்தை நன்கு பயன்படுத்தலாம். இதை ஒரு Chart-ஆகப் போடலாம்.



நாம் ஒவ்வொருவரும் ஏதோ ஒரு வழிமுறையில் இருக்கிறோம். இந்த சார்ட் மூலம் நாம் முதலாவதில் (விழிப்புணர்வுடன்) இருக்கிறோமா? இல்லை இரண்டாவதில் (விழிப்புணர்வு இல்லாமல்) இருக்கிறோமா?

என்று நம் பாதையைக் கண்டுபிடிக்கலாம். முதலாவது என்றால், நாம் அதன் கீழ் உள்ள இரண்டு வழித்தடங்களில் எதில் இருக்கிறோம் என்றும், அதன் பின் எந்தக் கிளைகளில் இருக்கிறோம்? (1.1 என்றால் அதில் 1.1.1.-ஆ. 1.1.2.-ஆ...) என்பதையும் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

நாம், இருப்பது போதும் என்று நினைப்பவரா? அல்லது வளர வேண்டும் என்று விரும்புபவரா? இதனைப் பொறுத்துத்தான் நமது மனம் நம்மைக் கொண்டு செலுத்தும்.

நம்மைப் பற்றிய இந்த விஷயத்தில் நாம் எப்படி என்பதைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளுவது மிகவும் நல்லது. நாம் இவற்றில் ஏதாவது ஒரு முறையில் இருப்பது போலவே, நம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களும் ஏதாவது ஒரு முறையில் இருப்பார்கள். அதனைப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் பல பிரச்னைகள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

சிலர் தங்கள் குழந்தைகளை, அடுத்த வீட்டுப் பையனையும், மாடி வீட்டு பெண்ணையும் உதாரணம் காட்டிக் காட்டிப் படிப்பதைப் பற்றிச் சொல்வார்கள்.

வளர்ச்சி வழிமுறைக்குத் தூண்டுதல்தான் இது. இருந்தாலும், மகனின் எண்ணம் என்ன? அவன் எப்படிப்பட்டவன்? பராமரிப்பு எண்ணம் கொண்டவனாக இருந்தால், அவனுக்கு நாம் சொல்வது ஏற்புடையதாக இருக்காதே என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

அலுவலகங்களிலும் இந்த இடைவெளிகள் உண்டு.

ஏணிப்படி என்பது பலரையும் மேலேற்றும். ஆனால் அது எங்கு இருக்கிறதோ அந்த இடத்திலேயே இருக்கும் என்று ஆசிரியர்களை அந்த ஏணிப்படிக்கு ஒப்பிட்டுச் சொல்வார்கள். பலரையும் உயர்த்திவிட்டு, தாங்கள் அங்கேயே இருப்பதில் மகிழ்ச்சி காண்பவர்கள் அவர்கள். பராமரிப்பு வழிமுறையினர்.

வாழ்க்கையைப் பற்றி ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு கண்ணோட்டம் உண்டு. அதைப் பொறுத்துத்தான் அவர்களது அணுகுமுறை இருக்கும்.

31. வளர்வதும் அனுபவிப்பதும்

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்று முழுக்க முழுக்க அனுபவிப்பவர்களும் உண்டு. வாழ்க்கை உழைப்பதற்குத்தான் என்று முழுக்க முழுக்க சிரமப்படுபவர்களும் உண்டு.

- எல்லாவற்றையும் இப்பொழுதே சாப்பிட்டுவிட்டால், பின்னாளில் என்ன செய்வது?
- எல்லாவற்றையும் வருங்காலத்துக்கு என்று வைத்துவிட்டால், தற்பொழுது வாழவேண்டாமா?

இரண்டுமே முக்கியமான, சரியான கேள்விகள்தான்.

சமயத்தில், இந்த 11, 12, 13 போன்றுதான் வாழ்க்கையும் ஆகிவிடுகிறது.

எனக்கு மிகவும் வேண்டியவர் ஒருவர் சிறுவயதில் மிகவும் சிரமப்பட்டார். ஏனெனில் அவருடைய தந்தை, வாழ்க்கையில் பணத்தைத் தொலைத்தார். கடனாளி ஆனார்.

அந்தக் கடனையெல்லாம் அவர் மகன்தான் ஏற்றுக்கொண்டார். கல்லூரியில் படிக்கும்பொழுதே, பகுதி நேர வேலைக்கும் போனார். தான் சம்பாதிக்கும் பணத்தை வைத்து தந்தையின் கடனை அடைத்தார். பின்பு முழுநேர வேலைக்குப் போனார். மீண்டும், தான் சம்பாதித்ததையெல்லாம் தந்தையின் கடனுக்கே கொடுத்தார். கடன் தீர்ந்தது.

பின்பு, ஒரு பணக்கார வீட்டுப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்துகொண்டார். நிறைய சொத்துகள் வாங்கினார். ஆனால், அதன்பிறகும் அவரது அணுகுமுறை மாறவில்லை. எப்பொழுதும்போல, பணத்தைப் பார்த்துப் பார்த்துதான், எண்ணி எண்ணித்தான் செலவு செய்வார்.

அவரிடம் நிறைய பணம் இருந்தும் அவர், அரசுப் பேருந்தில்தான் செல்வார். பலசமயம், தூரமாக உள்ள இடங்களுக்குக்கூட, நடைப்பயணம்தான். நல்ல துணிமணிகளுக்கு செலவழிக்கமாட்டார். நல்ல ஹோட்டல்களில் சாப்பிட்டாலோ, ஏன் இவ்வளவு செலவு என்று கவலைப்படுவார்.

வாழ்க்கையில் முன்பு பணத்துக்கு மிகவும் சிரமப்பட்டது அவருடைய மனத்தில் ஆழமாகப் பதிந்துவிட்டது. அதுதான் காரணம்.

நான் பார்த்த அதிசயங்களில் இன்னொன்றையும் சொல்கிறேன். ஒரு பெரிய நிறுவனத்தில் பெரிய அதிகாரி அவர். கையெழுத்துப் போட்டால், அச்சு மாதிரி அழகாக நேர்க் கோடுகளாக இருக்கும். சொன்னால் நம்பமாட்டீர்கள். அவருக்கு ஒரு கையெழுத்துப்போட கிட்டத்தட்ட 40, 50 விநாடிகள்கூட ஆகும். பெரும்பாலும் இரண்டு அல்லது மூன்று விநாடிகளுக்குள் முடிய வேண்டிய விஷயம்.

எவ்வளவோ பேப்பர்களில் / கோப்புகளில் தினம் தினம் கையெழுத்திட வேண்டிய பொறுப்பில் இருப்பவர். அவரைப் பற்றியும், அவர் இவ்வாறு மெதுவாகக் கையெழுத்துப் போடுவது பற்றியும் பேசாதவர்கள் அந்த நிறுவனத்தில் குறைவு.

தெரிந்தும் ஏன் இப்படிச் செய்தார்? மனம்! எப்பொழுதோ, அவரோ அல்லது அவருக்குத் தெரிந்தவர்கள் யாரோ யோசிக்காமல் கையெழுத்தைப் போட்டு பிறகு ஏதாவது ஒரு சிக்கலில் மாட்டி சிரமப்பட்டிருப்பார்கள். அது காரணமாக இருக்கலாம்.

சிறு வயதில் பணத்துக்குச் சிரமப்பட்டதால், பணம் தாராளமாக வந்த பிறகும்கூடச் செலவழிக்கத் தயக்கம். யோசிக்காமல் கையெழுத்துப் போட்டதால் ஏதோ பிரச்னை வந்து, அதன்பிறகு மிக ஜாக்கிரதையாகவே கையெழுத்திடுவது... இது மாதிரி சிலர். இவர்கள் மாதிரி இல்லாமல் வேறுவிதமாகச் செயல்படுபவர்களும் உண்டு.

முன் அனுபவம் காரணமாக, நேர் எதிர்மறையாகச் செயல்படுபவர்கள் உண்டு. நிறையப் பிரச்னை வந்துவிட்டால், வாய்விட்டுச் சிரிப்பது போல...

சிறுவயதில் சாப்பாட்டுக்குக் கஷ்டப்பட்டவர்கள், நல்ல தின்பண்டங்களைச் சாப்பிட முடியாதவர்கள்; மற்றவர்கள் சாப்பிடுவதை ஏக்கமுடன் பார்த்தவர்கள்; சாப்பிடக் கிடைக்காதவர்கள் மனத்தில் அந்த கஷ்டமான நிலைமை ஆழமாகப் பதிந்து விடுகிறது.

பிறகு வசதி வாய்ப்புகள் வந்தவுடன், வாழ்க்கையே மாறிவிடுகிறது. சிறுவயதில் தான் சாப்பிட முடியாததையெல்லாம் வாங்கிச் சாப்பிடுவார்கள். அதுமட்டுமல்லாமல், நான் கஷ்டப்பட்டதுபோல், யாருமே கஷ்டப்படக்கூடாது என்று பலருக்கும் சாப்பாடு போடுவார்கள்.

மனம் இப்படியும் பாயலாம். அப்படியும் பாயலாம். இதுபோல எதிர்மாறாகச் செயல்பட்டால், விளைந்த விஷயங்கள் ஏராளம். நம்மால் முடியாது என்று நம்மை எவரேனும் உதாசீனப்படுத்தினால், ரோஷம் வந்துவிடும். 'செய்து காட்டுகிறேன் பார்' என்று புதிய வேகத்துடன் கிளப்புவோம்.

வலியிலிருந்து கிளம்பும் வலிமை.
இதனைச் செய்யும் வலிமை மனத்துக்கு உண்டு.

சரி, தப்பு என்பதில்லை. மனம் எப்படி சொல்கிறதோ, அப்படியே செய்வோம். முன் அனுபவம் செய்யும் வேலை.

32. எப்படி உணர்கிறோம் என்பது முக்கியம்

நிகழ்வது ஒன்றுதான். ஆனால், அதை எடுத்துக்கொள்கிற விதங்களில் நாமெல்லாம் வேறுபடுகிறோம். பாதி காலியாக இருக்கிற தண்ணீர் டம்ளர் என்பது போன்ற பல உதாரணங்களைப் பார்த்தோம்.

சாலமன் பாப்பையா நடுவராக இருந்த ஒரு பட்டிமன்றத்திலே ராஜாராம் என்றொரு பேச்சாளர் மிக அழகாக ஒரு விஷயம் சொன்னார்.

ஒருமுறை அவர்கள் நடத்திய பட்டிமன்றத்துக்கு நிறைய பேர் வந்திருந்தார்களாம். சரியான நெரிசலாம். பட்டிமன்றத்தைக் கேட்பதற்காக தரையிலேயேகூட சிலர் அமர்ந்துவிட்டார்களாம். நெரிசலில் ஒரு சிறுமி ஒரு கைக்குழந்தையை இடுப்பில் சுமந்தபடியே நின்று, முழு பட்டிமன்றமும் கேட்டாளாம். இவர் அந்தச் சிறுமியைப் பார்த்து, "ஏனம்மா... குழந்தையை இடுப்பில் சுமந்தபடியே இவ்வளவு நேரம் நிற்கிறாயே... உனக்கு வலிக்கவில்லையா?" என்று கேட்டாராம்.

வந்த பதில் என்ன தெரியுமா? "எப்படி வலிக்கும்? நான் சுமப்பது என் தம்பியை அல்லவா?"

அந்தக் குழந்தை, அந்தச் சிறுமியின் தம்பியாம். சரி. அதற்காக அந்தக் குழந்தை எடையே இல்லாமலா இருக்கும்? எடைஇருக்கத்தான் செய்யும். ஆனால், தன் தம்பி என்பதால், அதை ஒரு பாரமாக மூளைக்கு மனம் சொல்லவில்லை. அதனால் வலி இல்லை. கூடுதல் சந்தோஷம்கூட.

ஆக சுமையோ, சுகமோ, எல்லாம் மனம் சொல்லிக் கொடுப்பதில்தான் இருக்கிறது. ஒருவர் 'வாயை மூடு' என்று சொல்லிவிட்டால், கோபம் பொத்துக்கொண்டு வருகிறது. அதே சமயம், நமக்கு மிகவும் வேண்டியவர் ஒருவர் அடித்துவிட்டால்கூடப் பொறுத்துக் கொள்கிறோம். எல்லாம் மனது செய்யும் வேலை.

தெனாலிராமன் கதை

கிருஷ்ணதேவராயர் மற்றும் தெனாலிராமன் பற்றி பல கதைகள் சொல்வார்கள். ஒருநாள் அரசவையில், "நேற்றிரவு என் படுக்கை அறையில் என்னை ஒருவன் நெஞ்சில் மிதித்து, முகத்தில் உமிழ்ந்துவிட்டான். அவனை என்ன செய்யலாம்?" என்று கிருஷ்ணதேவராயர் கேட்டாராம்.

இதைக்கேட்டு அதிர்ச்சி அடைந்த அமைச்சர்கள், தளபதிகள் பலரும், "உதைத்த காலை வெட்டவேண்டும்", "அவனுக்குப் பல சவுக்கடிகள் கொடுக்கவேண்டும்" என்று பலவாறாகக் கோபப்பட்டார்களாம். அனைவரும் கோபப்பட, தெனாலிராமன் மட்டும் அமைதியாக இருந்தாராம். "என்ன நீங்கள் ஒன்றும் சொல்லவில்லையே என தெனாலிராமனிடம் மன்னர் கேட்க, "அரசே, உதைத்த கால்களுக்குத்

தங்கத்தில் தண்டையும், உமிழ்ந்த வாய்க்கு அன்பு முத்தங்களும் கொடுக்கலாம்" என்று சொன்னாராம்.

பலரும் தெனாலிராமனை அதிர்ச்சியுடன் பார்க்க, அரசர் மட்டும் நிதானமாக, 'ஏன் இப்படிச் சொல்கிறீர்கள்?' என்று கேட்டாராம்.

"முதலில், நம் அரண்மனையின் காவலை மீறி எவரும் தங்கள் அந்தப்புரத்தில் நுழைய முடியாது. அப்படியே நுழைந்தாலும், மகாவீரராகிய உங்கள் நெஞ்சில் மிதிப்பதும், முகத்தில் உமிழ்வதும் முடியவே முடியாது. அப்படி நடந்திருக்கிறதென்றால், அதைச் செய்தவர் உங்களுடைய குழந்தையாகத்தான் இருக்கவேண்டும். அதனால்தான் அப்படிச் சொன்னேன்" என்றாராம்.

ஆம்... அதுதான் உண்மையில் நடந்ததாம்.

உதைத்தது செல்லக் குழந்தை என்றால், உதைத்த காலுக்குத் தங்கத்தில் அணிகலன். வேறு எவரோ என்றால் வெட்டு.

இவர் வேண்டியவர், அவர் வேண்டாதவர் என்று மனம் சொல்கிறது. அதுதான் காரணம்.

நாம் இதில் எல்லாம் மாறி நடக்கமுடியாது. நடக்கவும் வேண்டாம். ஆனால், இதனைச் சரியாகப் புரிந்துகொண்டுவிட்டால், பல வேண்டாத விஷயங்களை அற்பமாக நினைத்து விட்டுவிடலாம். அந்த வேண்டாத விஷயங்களில் சில...

- கோபம் / ஆத்திரம்
- பொறாமை
- வருத்தம்
- எரிச்சல்
- இரக்கம்
- பயம்

இவையெல்லாம் மனத்தில் தோன்றி, நம்மைத் தாறுமாறாகச் செயல்பட வைத்து, சிரமத்தில் ஆழ்த்துகின்றன. இந்த உணர்ச்சிகள் எல்லாவற்றையுமே இல்லாமல் செய்துவிட முடியும். அதற்கு மனத்தைப் பழக்கவேண்டும். முடியும். பலர் செய்திருக்கிறார்கள்.

காலை நேரம். கணவன் அலுவலகம் செல்லவேண்டும். குழந்தைகள் பள்ளிக்குச் செல்லவேண்டும். எல்லாம் குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் நடைபெறவேண்டும். சமையல் அறையில் வேலைகளை மனைவி இழுத்துப்போட்டுச் செய்கிறார். பாவம்.

கணவனும் குழந்தைகளும் உணவருந்தும் மேஜையில் அமர்ந். மனைவி வேக வேகமாக உணவு சமைத்து எடுத்து வருகிறார்கள். மகள், தான் அமர்ந்திருந்த இடத்தில் இருந்து எட்டி சட்னியை எடுக்க, கைதவறி அது கொட்டி விடுகிறது. அப்பாவின் வெள்ளைச் சட்டையிலும் கொஞ்சம் சிந்திவிடுகிறது.

வந்ததே கோபம் அவருக்கு. காச்மூச்சென்று கத்திவிட்டு, சாப்பிடாமலேயே எழுந்து விடுகிறார். மனைவியையும் மகளையும் திட்டிவிட்டு அலுவலகம்

போய்விடுகிறார். திட்டு வாங்கிய மகள், தானும் சாப்பிடாமலேயே அழுதபடியே பள்ளிக்கூடம் போகிறாள். மனைவிக்கும் மனம் வருத்தம் அடைகிறது. அவர்களும் பட்டினி. அலுவலகத்தில் தந்தையும், பள்ளியில் மகளும், வீட்டில் தாயும் வருத்தப்பட்டபடியே தங்கள் அடுத்தடுத்த வேலைகளிலும் தவறுகள் செய்கிறார்கள்.

இதெல்லாம் தேவையா?

நிகழ்ந்தது என்னவென்றால், சட்டையில் கொஞ்சம் சட்னி கொட்டிவிட்டது. தவறுதான். நேரம் குறைவாக இருக்கிற பொழுது, தவிர்த்திருக்கக்கூடிய விஷயம்தான்.

ஆனால், அதைத் தந்தையின் மனம் எடுத்துக்கொண்ட விதம், அவரை மிகவும் கோபப்பட வைத்துவிட்டது. அந்தக் கோபத்தினால் விளைந்தது பல விஷயங்கள். அதனால் மூவருக்குமே வருத்தம், சிரமம். நடந்ததைக் காட்டிலும், அந்த நிகழ்ச்சியை அவர் எடுத்துக்கொண்ட விதத்தில்தான் பல பிரச்னைகள்.

"அடடா! வெள்ளைச் சட்டை இப்படியாகிவிட்டதே. சரி... சரி... பரவாயில்லை" என்று எழுந்து போய் சட்டையை மாற்றிக்கொண்டு, சாப்பிட்டுவிட்டு சிரித்தபடியே கிளம்பிச் சென்றிருக்கலாம். இப்படிப் போவதை யாரும் தடுத்திருக்கப் போவதில்லை. ஆனாலும், இப்படி நிகழவில்லை. இதற்கு யார் காரணம்? அவரது மனம்தான்.

நடப்பதை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்துத்தான் நம்முடைய இன்பங்களும் துன்பங்களும். தாமஸ் ஆல்வா எடிஸனைப் பற்றி ஒரு விஷயம் சொல்வார்கள். ஒருமுறை அவருடைய ஆராய்ச்சிக் கூடம் முழுவதும் தீப்பற்றி எரிந்ததாம். வெளியில் நின்று அவர் அதைப் பார்த்தபடி, "இத்தோடு என் தவறுகள் எல்லாம் எரிந்து போய்விட்டன. இனி நான் புதிதாகச் செய்து கொள்வேன்" என்றாராம். அவருக்கு நிகழ்ந்தது என்ன? அவருடைய மறுவினை (ரியாக்ஷன்) எப்படி இருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் அவருடைய மனம்.

தன்மீது நம்பிக்கை, பொருள்கள் மீது பெரிய பற்றில்லாத தன்மை என்று எத்தனையோ விஷயங்களைக் காரணமாகச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

எது நிகழ்ந்தாலும், நாம் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறோம் என்பது மிகமிக முக்கியம். சிரமங்கள் என்றில்லை, மிகப்பெரிய வசதிகள் வரும்பொழுது, பெருமைகள் வரும்பொழுது, மனம் அதனை எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறது என்பதுதான் முக்கியம்.

> It is not what happens, that hurts us.
>
> It is our response to that, that hurts us.

> **எது நிகழ்ந்ததோ, அது நம்மைக் காயப்படுத்துவதில்லை. அதை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோமோ, அதுதான் நம்மைக் காயப்படுத்துகிறது.**

33. யார் தருவார் அங்கீகாரம்?

என் வீட்டுக்கு ஒருவர் வந்திருந்தார். “எனக்கு நேரமே இல்லை; நான் ரொம்ப பிசி” என்றார். “அப்படியா” என்றேன். “நான் பத்து நிமிடத்துக்குமேல் இங்கு இருக்கமுடியாது. உடனே போகவேண்டும்” என்றார். நான் “சரி” என்றேன்.

அவர் பேச ஆரம்பித்தார். அவருடைய சாதனைகளைச் சொன்னார். ஆர்வமுடன் கேட்டேன். மேலும் மேலும் விவரங்கள் கேட்டேன். மேலும் மேலும் சொன்னார். வியந்தேன், பாராட்டினேன். “எப்படி உங்களால் இதெல்லாம் செய்ய முடிகிறது” என்றேன்.

திடீரென்று கடிகாரத்தைப் பார்த்தார். “அடடா! நான் வந்து 40 நிமிடத்துக்கு மேல் ஆகிவிட்டதே...” என்றார். ஆனாலும் தொடர்ந்து பேசினார்.

அதே நபர், இன்னொரு நாள் வந்தார். நான் மிகவும் சோர்வாக இருந்த தினம். அவர் பேச்சைத் தொடங்கினார்.

“எனக்கு ஒரு பத்திரிகையில் எழுத வாய்ப்பு கிடைத்திருக்கிறது” என்றார்.

“ம்...” என்று மட்டும் சொன்னேன்.

“அது பெரிய நிறுவனம் தொடங்கும் பத்திரிகை”

“.....”

“அந்தப் பத்திரிகையில், அந்தப் பகுதியை எழுத பலரையும் யோசித்துப் பார்த்துவிட்டுக் கடைசியாக, நான்தான் சரியாக இருப்பேன் என்று நினைத்துக் கேட்டார்கள்”

அசுவாரசியமாகப் பார்த்தேன்.

“எனக்கு கவிதைகூட எழுதத் தெரியும்”

“.....”

“என்ன நான் இவ்வளவு சொல்றேன்...”

“அதற்கென்ன இப்போ...”

மனிதன் எழுந்து போய்விட்டார். ஒரு வாரத்துக்குப் பிறகுதான் மீண்டும் வந்தார்.

இரண்டு சம்பவங்களில் இருந்தும் எனக்கு ஒரு விஷயம் பளிச்சிட்டது. அவருக்கு அங்கீகாரம் தேவைப்படுகிறது. ‘நான் அப்படி, இப்படி’ என்று சொல்வார். நான் ‘ஆ... அப்படியா இப்படியா’ என்று கேட்கவேண்டும். ‘ஆஹா.. நம்மை மதிக்கிறார்கள், பெருமையாக நினைக்கிறார்கள்’ என்று நினைத்துக் கொள்வார், சந்தோஷப்படுவார்.

அதாவது, அவரை மற்றவர்கள் ‘ஒப்புக்கொள்ள’ வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவரால் நிம்மதியாக இருக்கமுடியும். அவர் பெருமை அவரிடம் இல்லை. அவரை மற்றவர்கள் ஒப்புக் கொள்வதில்தான் இருக்கிறது என்று நினைக்கிறார். இது ஆபத்தான நிலை. அவர் ‘சார்ந்து இருப்பவர்’ ஆகிவிடுகிறார். அவர் திருப்தி, திருப்தியின்மை, மகிழ்ச்சி, சங்கடம் எல்லாம் மற்றவர்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. அதற்கு அவர் இடம் கொடுக்கிறார். இது தேவையா?

அடுத்தவர் ஒப்புக்கொண்டாலும், ஒப்புக்கொள்ளாவிட்டாலும், அவர் பெரிய மனுஷர்தானே! அவரிடம் இருக்கும் திறமைகள் அவரிடம்தானே இருக்கும்.

நல்ல விஷயங்களுக்கு அங்கீகாரம் வேண்டும் என்பது மட்டுமல்ல, சிலருக்கு மற்றவர்கள் ஏதும் குறை சொல்லிவிட்டால் போதும், அன்றைக்கு அவர்களால் தூங்கவே முடியாது. நம்மிடம் குறை இருக்கிறது என்பதல்ல பிரச்னை. அடுத்தவர்கள் சொல்லிவிட்டார்களே என்ற வருத்தம்.

அடுத்தவர் தரும் பாராட்டுகளுக்கும் விமரிசனங்களுக்கும் எவ்வளவு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும் என்பதை நாம் முடிவு செய்துகொள்ள வேண்டும்.

அவை நம் மனநிலையையும், அடுத்த செயல்பாட்டையும் பாதிக்கவிடக்கூடாது.

யாரும் ஒப்புக்கொள்ளாவிட்டாலும், கடல் ஆழமானதுதான், இமயமலை உயரமானதுதான். அவை யாருடைய அங்கீகாரத்தையும் பாராட்டுகளையும் எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கவில்லை.

எவர் குறைத்து மதிப்பிட்டாலும், நம்முடைய தரம் குறைந்துவிடப் போவதில்லை.

கசங்கிய ரூபாய்

ஒரு வகுப்பு நடந்து கொண்டிருந்தது. ஆசிரியர் தன் பாக்கெட்டிலிருந்து ஒரு 500 ரூபாய் நோட்டை எடுத்தார்.

“இது என்ன?”

“ரூபாய் நோட்டு”

“இதன் மதிப்பு என்ன?”

“500 ரூபாய்”

“சரி”

பின்பு அதைத் தன் கைகளால் கசக்கினார்.

“இப்பொழுது இதன் மதிப்பு என்ன?”

“அதே 500 ரூபாய்தான்”

அடுத்து, அதனைக் கீழே போட்டு கைகளால் குத்தினார்.

“இப்பொழுது இதன் மதிப்பு என்ன?”

“இப்பொழுதும் 500 ரூபாய்தான்”

ஆக, அவர் அதை எப்படி சிறுமைப்படுத்தினாலும், அந்த நோட்டின் மதிப்பு மாறவில்லை. அதுபோலவே நம்மையும் சிலர் விமரிசிக்கலாம், இகழலாம், உதாசீனப்படுத்தலாம். அவற்றால் நம்முடைய தரமும், சிறப்புகளும் குறைந்துவிடாது.

ஆனால், அதனை நாம் எதிர்பார்க்கத் தொடங்கிவிட்டால், நம்பத் தொடங்கிவிட்டால், சிரமம்தான்.

ஒருமுறை புத்தரை தங்கள் ஊருக்குள் வந்ததற்காக, சிலர் கடுமையான வார்த்தைகளால் திட்டினார்களாம். கண்களை மூடியபடி, மலர்ந்த முகத்துடன் இருந்தாராம் புத்தர். அவர்கள் திட்டி முடித்துவிட்டு, “கோபம் வரவில்லையா?” என்று கேட்டார்களாம். “நீங்கள் கூறியது எதையுமே நான் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. அதனால் அவை என்னைக் குறிக்கவில்லை. அதனால் நான் வருத்தப்படவில்லை” என்று புத்தர் பதில் கூறினாராம்.

> **‘நாம் கொடுக்காவிட்டால், நம் சுயமரியாதையை நம்மிடம் இருந்து அவர்களால் எடுத்துச்செல்ல முடியாது.**
>
> - மகாத்மா காந்தி

> **‘உங்கள் சம்மதமின்றி, உங்கள் மனத்தை யாரும் காயப்படுத்த முடியாது’**
>
> - அமெரிக்க முன்னாள் அதிபர் ரூஸ்வெல்ட்

34. அடிப்படைத் தேவை

முயற்சி திருவினையாக்கும் என்கிறது உலகப் பொதுமறையான திருக்குறள். நாம் நினைப்பதை அடைய, நாம் வெற்றிபெற, யாரெல்லாம் நமக்கு உதவி செய்யவேண்டும், எவையெல்லாம் நமக்குச் சாதகமாக இருக்கவேண்டும்? ஒரு பட்டியல் போடுவோமா?

- நமது பெற்றோர்
- நமது உறவினர்கள்
- நமது நண்பர்கள்
- நமது மேலதிகாரிகள்
- நமது சக ஊழியர்கள்
- நேரம், காலம், கிரகங்கள்
- சந்தர்ப்பங்கள், வாய்ப்புகள்
- அதிர்ஷ்டம்
- விதிமுறைகள்

இன்னும் சொல்லலாம். பட்டியல் நீண்டுகொண்டே போகும். இந்தப் பட்டியலில் முக்கியமான ஒன்று குறைகிறது என்று இந்நேரம் கண்டுபிடித்திருப்பீர்கள்.

அந்த முக்கியமான ஒன்றுதான் ‘நாம்’. அதாவது ‘நமது முயற்சி’.

தனது வாழ்க்கையிலும் தொழிலிலும் பெரிய வெற்றிபெற்ற ஒரு முதியவரைப் பார்த்து, “அதெப்படி சரியான சந்தர்ப்பங்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்? சரியான சந்தர்ப்பம் இதுதான் என்று உங்களுக்கு முன்கூட்டியே யாராவது சொல்லிவிடுவார்களா என்ன?” என்று கேட்டார்களாம்.

அதற்கு அவர், “இல்லை. நான் எப்பொழுதுமே விழிப்புடன் இருப்பவன். எல்லா சந்தர்ப்பங்களையும் முயற்சி செய்வேன். அவற்றில் சிலதான் எனக்குக் கிடைத்த சரியான சந்தர்ப்பங்கள். நான் எல்லாவற்றையுமே முயற்சித்ததால், சரியானதைத் தவறவிடவில்லை” என்றாராம்.

மைக்கேல் ஜோர்டன் என்ற உலகின் மிகச் சிறந்த கூடைப்பந்து விளையாட்டு வீரர். அவரிடம், “மிக முக்கியமான போட்டிகளில், கூடைக்குப் பந்தை எறியும்பொழுது, உங்கள் மனநிலை எப்படியிருக்கும்? அத்தனை ஆயிரம் கண்கள் உங்களையே கவனித்துக் கொண்டிருக்குமே. அந்த உங்களின் ஒரு ‘எறிதல்’ மிகப்பெரிய வெற்றியை அல்லது தோல்வியை உண்டாக்கக்கூடுமே?” என்று கேட்டார்கள்.

அவர் சொன்னார்...

“என் மனநிலையில் எந்த மாற்றமும் இருக்காது. எத்தனையோ ஆயிரம் முறை நான் பயிற்சிக் கூடத்தில் சரியாக எறிந்தது போலவேதானே அந்த முறையும். அதே வாய்ப்பு, அதே பந்து, அதே கவனம் அவ்வளவுதான். அது சரியாகப் போய்விழுந்துவிடும். நான் தினம் தினம் எறிகிறேன். அதுவும் சரியாக எறிகிறேன். அந்த தினங்களுள் ஒன்றுதான் முக்கியமான இறுதிப் போட்டிகளும். அதனால் வித்தியாசம் ஏதுமில்லை”.

நாம் முன்பு பார்த்த வெற்றிபெற்ற பெரியவர் சொல்வதும், மைக்கேல் ஜோர்டன் சொல்வதும் ஒன்றுதான் இல்லையா?

தினம்தினம் எப்பொழுதும் முழு வேகத்துடன், முழு ஆர்வத்துடன், முழுத் திறமையுடன் முயற்சி செய்யப் பழகிவிட்டால், சந்தர்ப்பம் வரும்பொழுது நாம் கட்டாயம் வெற்றி பெறுவோம்.

அதில் மாற்றமே இருக்காது.

முயற்சி; தொடர்ந்த முயற்சி; விடாமுயற்சி... வெற்றிக்கான நிச்சய வழியாகும்.

‘முயற்சியுடையார் இகழ்ச்சியடையார்’ அவர்களுக்கு எந்தவித குறையும் வராது.

சந்தர்ப்பங்கள் அடிக்கடி வாய்க்காமல் போகலாம். அதற்காக வரவே வராது என்று சொல்லிவிட முடியாது. எப்பொழுதாவது, எதிர்பாராதபொழுது திடீரென்று வரலாம். அன்றைக்கு அதனைச் சரியாகக் கண்டுகொண்டு, தேவையான வேகத்துடன், திறமையுடன், பலத்துடன் நாம் செயல்படுவோமா? முடியுமா?

முடியலாம்... முடியாமலும் போகலாம். May or May not be...

ஆனால், அதனைச் சரியாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள ஒரே சரியான வழி, நம் பக்கம் வருகின்றதை எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருத்தல், எல்லாவற்றையும் முயற்சித்தல்தான்.

கோயிலில் பிரசாதம் கொடுக்கிறார்கள். தொன்னையில் வைத்து, சுடச்சுட... நெய்வழியும் சர்க்கரைப் பொங்கல். சுமார் 500 நபர்களுக்கு கொடுக்கக்கூடிய அளவு உள்ளது.

பிரசாதம் வாங்குவதற்குக் கூட்டம். சுமார் 400 பேர் இருப்பார்கள். கொடுக்க ஆரம்பித்ததும், எனக்கு உனக்கு என்று அடித்துக் கொண்டு, நெருக்கி, பொறுமையின்றிப் பாத்திரத்துக்குள் தாங்களே கையைவிட்டு அள்ளி, முட்டி மோதி, கீழே கொட்டி... இந்த களேபரத்தினால் ஐம்பது பேர்கூடப் பிரசாதத்தைச் சரியாக வாங்கிச் சாப்பிட முடியவில்லை.

‘உங்களுக்கு உதவிட எங்களுடன் ஒத்துழையுங்கள்’ என்று பல இடங்களில் அறிவிப்புகளைப் பார்த்திருப்போம். அது இதுபோன்றவற்றைப் பற்றித்தான்.

வரிசையில் அமைதியாக வந்திருந்தால், அனைவருக்குமே கிடைத்திருக்கும். மற்றவர்கள் நமக்கு உதவ, அவர்களுக்கு நாம் உதவவேண்டும். நம் உதவி இல்லாவிட்டால், அவர்களால் நமக்கு உதவக்கூட முடியாது. நமக்கும் அந்த உதவி கிடைக்காது.

நண்பர் ஒருவர், “இவனுக்கு ஏதாவது ஒரு வேலை வாங்கித் தாருங்கள்” என்று கேட்டு, தன் மகனை என்னிடம் அனுப்பினார்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒருவரிடம், ஏழைமையான குடும்பம் என்ற விவரத்தைச் சொல்லி, அந்தப் பையனை அனுப்பி வைத்தேன்.

போகச்சொன்ன தினத்துக்கு அவன் அங்கு போகவில்லை. வேறு முக்கிய பிரச்னை வந்துவிட்டதாம். பத்து நாள் கழித்து நண்பர் அந்தப் பையனின் தந்தைதான் - தொலைபேசியில் மீண்டும் என்னைத் தொடர்பு கொண்டார்.

குறிப்பிட்ட தினத்தன்று நேர்முகத் தேர்வுக்குப் போக முடியவில்லை. சரி. அந்த விபரத்தை முன்கூட்டியோ அல்லது அதே தினமோ, நேர்முகத் தேர்வு நடத்தியவரிடம் சொன்னார்களா என்றால், அதுவும் இல்லை.

சரி, அதன்பிறகு எனக்காவது உடனே தகவல் தந்தார்களா? அதுவும் இல்லை. பத்து நாள் கழித்து மெதுவாக கேட்கக் கேட்கத்தான் விவரம் சொன்னார்.

இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு யார் உதவ செய்யக்கூடும்? எவர் உதவியும் பலன் தராது. வேலையை யாராவது தங்கத் தட்டில் வைத்துத் தரவேண்டும். அதையும் வேறு யாராவது காப்பாற்றித் தரவேண்டும். மீண்டும் பதவி உயர்வுக்கும் மாற்றலுக்கும் யாராவது உதவவேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பவர்கள்...

தமிழில் ஒரு சுவாரஸ்யமான பழமொழி உண்டு.

‘பனைமரம் ஏற்றுகிறவன், பிட்டத்தைத் தாங்குற மட்டும்தான் தாங்கலாம்’.

மரம் ஏறியவன் குறிப்பிட்ட உயரத்துக்கு மரம் ஏறிய பிறகும், ஏற்றிவிடுபவரும் கூடவே ஏறித் தாங்குவது சரியா?

இதைத்தான் பெஞ்சமின் பிராங்கிளின் அழகாகக் கூறுவார்...

God helps them, who help themselves.

(யார் தனக்குத்தானே உதவி செய்துகொள்கிறாரோ அவருக்கு கடவுள் உதவி செய்வார்.)

வெற்றிக்கு முயற்சி தேவை; முயற்சி அடிப்படைத் தேவை.

35. எத்தனை வடிவங்கள்!

முன்னாள் இந்தியப் பிரதமர் வாஜ்பாய், ஒரு சிறந்த கவிஞர் என்பது தெரிந்ததுதான். அவருக்கு நகைச்சுவை உணர்வும் உண்டு. நன்கு பழகக்கூடியவர். ஆக, அவருக்குள் பல குணாதிசயங்கள். அவருக்குப் பல வடிவங்கள்.

அதேபோல, குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாம், ஒரு தலைசிறந்த விஞ்ஞானி. நல்ல எழுத்தாளர். தொலைநோக்குப் பார்வை கொண்டவர். இதுபோல நமக்குத் தெரிந்த பிரபலங்களையெல்லாம் யோசித்துப் பார்த்தால், அவர்களிடமும் இதேபோல, பலவித 'ஆர்வங்கள்' இருப்பது தெரியும்.

ஒவ்வொரு மனிதனிடமும், பலவிதமான ஆர்வங்கள் உண்டு. நடிகர் திலகம் சிவாஜிகணேசன் ஒரு வேட்டைப் பிரியர். நடிகர் சிவகுமார் ஒரு நல்ல ஓவியர். முன்னாள் மத்திய அமைச்சர் ப. சிதம்பரம் ஒரு சிறந்த வழக்குரைஞர். முன்னாள் நீதியரசர் மு.மு.இஸ்மாயில், கம்பராமாயணத்தைக் கரைத்துக் குடித்தவர்.

இவர்களின் இந்த முகங்களில் ஒன்று மட்டும் பிரபலமாகவோ அல்லது சம்பாதிக்கும் தொழில் சார்ந்ததாகவோ இருக்கும். அந்த முகம்தான் மற்றவர்களுக்கும் வெளிப்படையாகத் தெரியும். அந்த முகம் மற்றவற்றைக் காட்டிலும் அழுத்தமாகவும் வலுவாகவும் இருக்கக்கூடும்.

அதாவது, காய்கறி வாங்கி வந்த பையில் பலவிதமான காய்கறிகளும் ஒன்றாகக் கலந்து கிடப்பதுபோல, இந்த இத்தனைவிதமான முகங்களும், ஒரே மனிதனுக்குள் உண்டு.

இந்த முகங்களுள் எந்த முகம் எப்பொழுது வெளியே தெரிய வேண்டும்? எந்த முகம், எந்த முகத்துக்கு விட்டுக்கொடுக்க வேண்டும்? எந்த முகம் வெளியே தெரியவே கூடாது?

இதெல்லாம் சில முக்கியமான கேள்விகள். அதுவும் ஒரு மனிதனின் 'பெர்சனாலிட்டி'யை முடிவு செய்யும் கேள்விகள். பெரியவர்கள் ஆன பிறகும், சிலர் விளையாட்டுப் பிள்ளைகளாகவே இருப்பதற்கும், சிறு வயதிலேயே சிலர் பெரிய மனிதர்கள்போல நடந்து கொள்வதற்கும், தனக்குள் இருக்கும் பலவித 'முகங்களில்' குறிப்பிட்ட அந்த முகத்துக்கு அவர்கள் முக்கியத்துவம் தருகிறார்கள், வளர்க்கிறார்கள் என்பதுதான் காரணம்.

ஆம். இருக்கும் பலவற்றுள், சிலவற்றை அல்லது அந்த ஒன்றைத்தான் அவர்கள் வளர்க்கிறார்கள். அதனால்தான் அவர்கள் 'அப்படி'ப்பட்டவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

ஒரு தோட்டத்துடன் கூடிய வீட்டை விலைக்கு வாங்குகிறோம். அந்தத்

தோட்டத்தில் பலவிதமான செடிகளும் மரங்களும் முளைத்திருக்கின்றன. நாம் என்ன செய்கிறோம்? நமக்கு வேண்டிய செடிகொடிகளை வைத்துக்கொண்டு, வேண்டாதவற்றை அழித்து விடுகிறோம்.

சிலவற்றைக் குறைக்கிறோம். சிலவற்றை அடியோடு அழிக்கிறோம். சிலவற்றை உரம் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி மேலும் மேலும் செழிப்பாக வளர்க்கிறோம்.

ஆனால் சிலர், இவற்றில் எதையுமே செய்வதில்லை. அவர்கள் தோட்டம் வாங்கியதுடன் சரி. அங்கு எது வளர்ந்தாலும் சரி. எதுவும் வளராவிட்டாலும் பரவாயில்லை என்று விட்டுவிடுகிறார்கள்.

> **நமது மனமும் ஒரு தோட்டம் மாதிரிதான். நாம் முன்பு பார்த்த பலவித ஆசைகளும் ஆர்வங்களும்தான் செடி, கொடிகள். எது வேண்டும், எது வேண்டாம் என்று முடிவெடுப்பதுடன், எதைச் சரி செய்யவேண்டும் என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். சரியான முடிவு எடுத்துச் செயல்பட்டால், நம் ‘பர்சனாலிட்டி’, செயல்பாடுகள், அதன் விளைவுகள் எல்லாம் சிறப்பாக இருக்கும். இல்லையென்றால், நம் வாழ்க்கை, கவனிப்பின்றி புதர் மண்டிக்கிடக்கும் தோட்டம் போல் ஆகிவிடும்.**

36. நமது ‘மானிட்டர்’

ஒரு பள்ளிக்கூடம். வகுப்புகள் நடந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஒரு வகுப்புக்குள் மெதுவாகச் சென்று பார்ப்போமா?

அது ஐந்தாம் வகுப்பு. அங்கு ஒரே கூச்சலும் சத்தமுமாக இருக்கிறது. ஆசிரியை இல்லை. சத்தத்துக்கு அது காரணமாக இருக்கலாம்.

சத்தம் கொஞ்சம் நேரம்தான். அதற்குள் அந்த சத்தங்களையும் மீறிய ஒரு குரல். அதட்டும் குரல். யாரும் கூச்சல் போடக்கூடாது என்றும், அனைவரும் அவரவர் இடத்தில் சென்று அமரவேண்டும் என்றும் ஒரு குரல் கட்டளையிடுகிறது.

அந்தக் குரலுக்குச் சொந்தக்காரன் ஒரு மாணவன். அவன் பெயர் குமரன். குளித்து, சுத்தமாக உடை அணிந்து, மிடுக்காக இருக்கும் மாணவன். அவனது குரலுக்கு வகுப்பு முழுவதும் கட்டுப்படுகிறது. அனைவரும் அமர்ந்தாயிற்று. கொஞ்சம் எதிர்த்துக் கேள்வி கேட்டவனையும், அதட்டி அமர வைத்து விடுகிறான்.

பின்பு சத்தமாக, “வசந்தி இங்க வா, தமிழ்ச் செய்யுளில் நேற்று ஆசிரியை நடத்தியதை, இரண்டிரண்டு வரிகளாகச் சத்தமாகப் படி” என்று சொல்கிறான். வசந்தி கையில் புத்தகத்துடன் எழுந்து வருகிறாள். அப்பொழுது வகுப்பில் உள்ள மற்ற மாணவ, மாணவியரைப் பார்த்து, “வசந்தி சொல்றதை, எல்லோரும் சத்தமாகத் திருப்பிச் சொல்லணும்...” என்று குமரன் சொல்கிறான். அனைவரும் தலையாட்டிச் சம்மதிக்கிறார்கள்.

வசந்தி சொல்ல, அவர்கள் திருப்பிச் சொல்ல, வகுப்பு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்து மாணவ, மாணவியர் தங்களுக்குப் பயனுள்ளதைக் கட்டுப்பாட்டுடன் செய்கிறார்கள்.

இருபது நிமிடம் கழித்து ஆசிரியை நிதானமாக வருகிறார். வகுப்பு நடக்கும் விதம் கண்டு, திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் அடைகிறார்.

நமது மனமும் இப்படிப்பட்ட ஒரு வகுப்புப் போன்றதுதான். வகுப்பில் உள்ள மாணவ, மாணவியரைப் போன்றதுதான் மனத்தில் தோன்றும் ஆசைகளும் இச்சைகளும்.

சட்டம், திட்டம், அமைப்பு, விதிகள் எல்லாம் வகுப்பு ஆசிரியை போன்றவை. அவை இருக்கும்பொழுது அதற்குக் கட்டுப்பட்டு நாம் செயல்படுவோம்.

ஆனால், ஆசிரியை இல்லாமல் போகக்கூடிய நேரங்களும் வரும். அதுபோன்ற சமயங்களில், மனத்தை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது? ஒழுங்குபடுத்துவது? எப்படி ஒருமுகப்படுத்தி, நமக்குத்

தேவையானவற்றையும் நல்லவற்றையும் செய்ய வைப்பது?

அந்த வகுப்பில் உள்ளவர்கள், ஆசிரியை இல்லாதபொழுது ஆடலாம், பாடலாம், குதிக்கலாம். ஆனால், அவர்களுள் ஒருவனான குமரன், மற்றவர்களின் செயலைக் கவனித்து, சூழ்நிலையைக் கண்காணித்து, அவர்களுக்கு நல்லதைச் செய்யச் சொல்கிறான். அதனால் வகுப்பு அமைதியாகப் போகிறது.

“நம்மால் முடியாது, விட்டுவிடலாம்”

“அவனுக்கு அது கிடைத்து விட்டதே... விடக்கூடாது கெடுத்துவிடவேண்டும்”

“நம்மைக் கேலி செய்வார்கள், வேண்டாம்”

“பயமாக இருக்கிறது”

“அது சிரமம், அதெல்லாம் யார் செய்வார்கள்”

“நமக்கேன் வம்பு...” என்றெல்லாம் சொல்லக்கூடிய பலவித சுட்டிப் பயல்கள் நம் மனத்துக்குள் உண்டு.

இதுபோல, நம் மனத்தில் உள்ள பலவித இச்சைகள், ஆசாபாசங்கள், பயங்கள், தயக்கங்கள், சோம்பல், பொறாமை, தளர்வு முதலியன எழும்பொழுது, அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த நமக்கும் ஒரு ‘குமரன்’ வேண்டும். அந்தக் ‘குமரன்’ போன்று, கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ‘மனமும்’ நம் மனத்துக்கு உள்ளேயேதான் இருக்கிறது. மாணவர்களுக்குள் ஒருவனான குமரன்போல.

நம்மனத்தின் அந்தப் பகுதியை அடையாளம் கண்டுகொண்டு, (மனசாட்சி) அதனை ஆதரித்து வளர்க்கவேண்டும். ஆசிரியை, குமரனைப் பாராட்டி, ஊக்குவித்து, அதிகாரமும் கொடுத்திருப்பது போல, நாமும் நமது மனத்தின் அந்தப் பகுதிக்கு முக்கியத்துவமும் அதிகாரமும் கொடுக்கவேண்டும்.

அப்படிச் செய்துவிட்டவர்கள், தங்களைத் தங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்கிறார்கள் என்று பொருள். ஞானிகள், தீர்க்கதரிசிகள் மட்டுமல்ல, சாதாரண மனிதர்களிலும் அப்படிப்பட்டவர்கள் உண்டு.

அவர்கள் நிதானம் இழப்பது இல்லை. முட்டாள்தனமான வேலைகளைச் செய்வதில்லை.

முன்பு பார்த்தோமே, ஒவ்வொருவரிடமும் பலவித ‘முகங்கள்’ உண்டென்று. அந்த முகங்களில் எந்த முகத்துக்கு முக்கியத்துவம் தரவேண்டும், எந்த முகத்தை எப்போது காட்டவேண்டும் என்பதை எல்லாம் இந்தக் ‘குமரன்’ என்ற ‘மனம்’ பார்த்துக் கொள்ளும். ஆமாம். அதுதான் ‘மானிட்டர்’ (வகுப்புத் தலைவன் - மாணவர் தலைவன்).

ஒருவர் முக்கியமான அலுவல் காரணமாக மும்பை போகிறார். ரயிலில் அழகிய பெண்ணைச் சந்திக்கிறார். அவளும் சிரிக்கிறாள். அவரது மனத்துக்குள் இருந்து ஒரு முகம் (காதல் முகம்) எழுவதற்குத் துடிக்கிறது.

உடன் அவரது மனத்துக்கு உள் இருக்கும் ‘மானிட்டர் குமரன்’ என்ற முகம் எழுந்து, காதலனை உட்காரச்சொல்லி அதட்டும். ‘வந்த வேலையைக் கவனி, பெண்களைப் பார்க்காதே, உன் வேலை முக்கியம், ஜாக்கிரதை’

என்று கட்டளையிடும்.

“பெரியவர்கள் பேசுகிறார்கள். பேசாமல் இரு”

“பார்ப்பதற்கு சுலபமாகத்தான் இருக்கும். ஆனால், கையில் இருக்கும் காசையும் பிடுங்கிக் கொண்டுவிடும்”

‘ஃபைனான்ஸ் கம்பெனி பக்கம் போகாதே”

“மேட்ச் என்ன வேண்டிக்கிடக்கு மேட்ச். நமக்கு அதுவா முக்கியம். அடுத்த திங்கள்கிழமை செமஸ்டர் பரீட்சை தொடங்குகிறது. பேசாமல் படி.”

இப்படி நமது மானிட்டர் பல விஷயங்கள் குறித்து நமக்கு கட்டுப்பாடுகள் விதிக்கும். இந்த மானிட்டர் நம்முடைய ஆள். இவரை நாம் நன்றாகக் கவனித்துக் கொண்டால், அவர் நமக்கு நன்மைகள் செய்வார். அதாவது, சகல பலமும் பொருந்திய மனம் நம் வசம் வந்துவிடும்.

> **மனம் என்னும் மாபெரும் சக்தியை சரியாகக் கையாளுவதற்கு, மனத்தின் ஒரு பகுதியை நம்முடைய ‘ஆளாக’ ஆக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.**

37. எந்தத் தொப்பி எப்பொழுது?

‘**கி**ரியேட்டிவிட்டி’ (Creativity) என்று ஆங்கிலத்தில் சொல்வார்கள். மனிதனின் கற்பனைத்திறன் என்று கிட்டத்தட்ட பொருள் கொள்ளலாம். முழுமையாகச் சொல்வதென்றால், ‘புதிது புதிதாக உருவாக்குதல்’.

அலுவலகங்களில், தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிவோருக்கு இதற்கான பயிற்சி கொடுப்பதுண்டு. நம்மில் பலருக்கு, ஏற்கெனவே உள்ளதைப் போலவே மற்றவர்கள் செய்தது போலவே செய்வதில் ஒரு பாதுகாப்பான உணர்வு. இது சரியல்ல.

எதிலும் புதிது புதிதாகச் சிந்தித்து உருவாக்கவேண்டும். அதற்கான பயிற்சியின்பொழுது, ஏழு எட்டு நபர்கள் கொண்ட ஒரு குழுவை அமைப்பார்கள். ஒரு பிரச்னையைக் கொடுத்து, அதனைத் தீர்த்துவைக்கச் சொல்வார்கள்.

எளிமையாக ஓர் உதாரணம் சொல்கிறேன். ‘ஒரு கல்யாணத்துக்கு 500 பேர் வருகிறார்கள். அவர்கள் அனைவரும் ஒரு மணி நேரத்துக்குள் சாப்பிட்டு முடிக்கவேண்டும். அந்த மண்டபத்து சாப்பாட்டு அறையில், ஒரு சமயத்தில் 50 பேர்தான் அமர முடியும்.’

அந்தக் குழுவினர், இந்தப் பிரச்னையைத் தங்களுக்குள் விவாதித்து, ஒரு முடிவு சொல்லவேண்டும். இதுபோன்ற பயிற்சியின்பொழுது, சில சமயங்களில் செயல்படுத்தக்கூடிய சிறப்பான முடிவு வரும். சில சமயங்களில் வராது.

ஒரு முடிவுக்கும் வரமுடியாமல் போவதற்கு, மற்றவர்களின் மூளையை கிரியேட்டிவ்வாகச் சிந்திக்க விடாமல் செய்யும் சிலரது நடவடிக்கைகள்தான் பெரும்பாலும் காரணமாக இருக்கும்.

வழக்கமான சிந்தனையில் இருந்து மாறுபட்டால்தான் புதிய தீர்வுகளைக் காணமுடியும்.

உதாரணத்துக்கு ஒரு சிறிய கணக்கு.

9999 என்பது என்ன? நாலு எண்கள். ஒன்பது, ஒன்பது, ஒன்பது, ஒன்பது. இந்த நாலு எண்களையும், ஒன்றோடு ஒன்று கூட்டலாம், கழிக்கலாம், பெருக்கலாம். எதுவும் செய்யலாம். ஆனால், இறுதித் தொகை 100 வரவேண்டும். செய்ய முடியுமா?

உதாரணமாக, 99-ஐ 99-ஆல் பெருக்கினால் 9801 வரும். நமக்குத் தேவை இறுதித் தொகை 100 தானே. அப்படியென்றால், வேறு ஏதாவதுதான் செய்யவேண்டும். 999/9 என்று வகுத்துப் பார்க்கலாம். விடை 111 அல்லவா வருகிறது. என்ன செய்தால் 100 வரும்? முடியுமா? நீங்களும் தனியாக முயற்சியுங்கள்.

நான் சொல்கிறேன். சரிபார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

99+9/9 = 100. அதாவது 99 பிளஸ் ஒன்பதின் கீழ் ஒன்பது. அதாவது 1. சரியா?

ஆக, வழக்கமான வழிகளை மட்டும் நம்பிக்கொண்டிராமல், எல்லா வழிகளிலும் சரியாகச் சிந்திப்பதுதான் 'கிரியேட்டிவிட்டி' பட்டறையின் நோக்கம்.

முறைப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனை என்றால், முதலில் தங்களுக்குத் தோன்றும் பலவிதமான தீர்வுகளையும், எவரும் சொல்லலாம். அப்படித் தீர்வுகள் சொல்லும்பொழுது, 'இது சாத்தியம் இல்லை', 'இதற்கு நிறையச் செலவாகும்', 'இதைச் செய்ய நேரம் போதாது' என்பது போன்ற 'தட்டிக் கழிக்கும்' 'யோசனை'களை வேறு யாரும் சொல்லக்கூடாது.

அதே நேரம், எப்படிச் செய்யமுடியும் என்ற யோசனைகள் மட்டுமே சொல்ல வேண்டும். வந்து விழுந்த யோசனைகளை எல்லாம் வகுப்பறையில் உள்ள (கரும்) பலகையில் குறித்துக் கொள்வார்கள். இதற்கு Brain stroming என்று பெயர். இது முடிந்தபிறகு, அடுத்தபடியாக சிறிது நேரத்துக்கு இதுவரை வந்த யோசனைகளை எப்படி முறைப்படுத்திச் செய்யலாம் என்று மட்டும் பேசவேண்டும். இந்த சமயம், ஒன்றிரண்டு யோசனைகளைச் சேர்த்து அல்லது விரிவுபடுத்தி, ஏதாவது செய்து செயல்படுத்தக்கூடியதாக ஆக்கவேண்டும்.

அதற்கும் அடுத்த சிறிது நேரம், வந்த யோசனைகளில் உள்ள செய்யக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் என்ன என்று அனைவரும் பேச வேண்டும்.

அடுத்து, இதனைச் செய்வதால் ஏதாவது சிரமங்கள் இருக்கிறதா? செய்வதற்கு எது தடையாக வர முடியும்? என்பனவற்றை யோசித்துப் பார்க்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்யும் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், அந்தக் குழுவில் உள்ள அனைவருமே, குறிப்பிட்ட அதே வழியில்தான் சிந்திக்கவேண்டும்.

ஒவ்வொரு பகுதியும் குறிப்பிட்ட அளவுநேரம் நடைபெறும். அதேசமயம், இப்பொழுது என்ன நேரம் நடந்துகொண்டிருக்கிறது, தீர்வுகள் நேரமா அல்லது பிரச்னைகள் உள்ளனவா என்று பார்க்கும் நேரமா என்பதை அனைவருக்கும் நினைவூட்டுவோம். அது மட்டுமின்றி, கலந்து கொள்ளும் அனைவருக்கும் ஒவ்வொரு நேரத்துக்கும் ஒவ்வொரு நிறத் தொப்பிகள் கொடுத்து அணியச் செய்வோம்.

பலவித யோசனைகளை, எந்தத் தடையுமின்றி, 'கடகட'வென சொல்லவேண்டிய யோசனை நேரத்தின்பொழுது, அனைவர் தலைகளிலும் பச்சைத் தொப்பிகள்.

அதேபோல, செய்ய முடியாமல் போய்விடக்கூடிய தொந்தரவுகளையும் ஆபத்துகளையும் மட்டும் பேசும் நேரம், Critical Evaluation நேரம். அப்பொழுது அதை நினைவூட்டும்விதமாக அதனை மனத்தில் பதியவைக்கும் நோக்கத்துடன் அனைவருக்கும் சிவப்பு நிறத் தொப்பிகள் கொடுப்போம். இந்த யுக்தியை எங்கும் எவரும் பயன்படுத்தலாம் என்று தோன்றுகிறது.

பலசமயங்களில் நாம் உலகத்தை, மனிதர்களை, சந்தர்ப்பங்களை, நிகழ்ச்சிகளை ஒரு யானையை நான்கு குருடர்கள் பார்த்தது போல், 'ஒரு

பக்கம்’ மட்டுமே பார்க்கிறோம். யானையின் ஒவ்வொரு பாகத்தையும் (கால், துதிக்கை, வயிறு, காது) தொட்டுப் பார்த்தவர்கள், யானையும் அதுபோல இருப்பதாகவே எண்ணிக் கொண்டனர்.

நம் பார்வையும் அப்படித்தான் இருக்கிறது.

பிரச்னையிலேயே தீர்வும் இருக்கலாம். எதிரியிடமும் நல்ல குணங்கள் இருக்கலாம். அழகில் ஆபத்தும் இருக்கலாம்.

நம் மனம் ஒன்றை மட்டுமே பார்த்துவிட்டு, முடிவு சொல்லிவிடுகிறது. அந்தப் போக்கை மாற்றவேண்டும். அதற்கு இந்த ‘பல நிறத் தொப்பி’ போன்ற முறைப்படுத்தப்பட்ட பலவகைச் சிந்தனைப் பழக்கம் அதிகமாகப் பயன்படும்.

> **எதைப் பார்த்ததும், கேட்டதும் உணர்ச்சி வேகத்தில் முடிவுஎடுக்காமல், படிப்படியாக, அதில் உள்ள நல்லது, கெட்டதுகள் என்ன, வாய்ப்புகள் என்ன, பிரச்னைகள் என்ன என்று ஒவ்வொன்றாகச் சீராக யோசித்துப் பார்க்கலாம். சிலவற்றைப் புது மனிதனாக, வெளி மனிதனாக நின்று நிதானமாகப் பார்க்கலாம். சரியான முடிகள் எடுக்கலாம். இது சாத்தியம்.**

38. பறவைகள் பலவிதம்

விவரங்கள் பெறுவதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட கேள்வித்தாளை கொஸினர் (Questionaire) என்பார்கள். அதில் கேட்கப்படும் கேள்விகளை, அவற்றின் தன்மையைப் பொறுத்து வகைப்படுத்தியிருக்கிறார்கள்.

அதில் ஒரு வகை, Question to Vanity. அதாவது, பயனற்ற கேள்வி.

நீங்கள் நல்லவரா? என்று ஒரு கேள்வி கேட்கப்பட்டு, 'ஆம்' 'இல்லை' என்று இரு பதில்கள் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம். எவராவது 'இல்லை' என்ற பதிலைத் தேர்ந்தெடுப்போமா? இதுபோன்ற கேள்விகள்தான் 'கொஸ்டின் டு வானிட்டி' எனப்படும்.

அதேமாதிரி, ஒரு மனிதனிடம் "நீங்கள் சிந்திப்பது சரிதானா?" என்று கேட்டால், என்ன சொல்வான். "சரி" என்றுதானே.

ஆனால், அது சரியில்லை. ஏனென்றால், 'சரி' என்றே ஏதுமில்லை. ஒன்றொன்றும் ஒவ்வொரு மாதிரி அவ்வளவுதான்.

அவரவர் பிறந்த, வளர்ந்த சூழ்நிலைகள், கண்ட, கேட்ட, பார்த்த அனுபவங்கள், படித்த, பார்த்த விஷயங்களைப் பொறுத்து அவர்களின் சிந்தனை அமைகிறது. அவரைப் பொறுத்தவரை, அவற்றை ஒட்டிய விஷயங்கள் சரி. அதற்கு ஒவ்வாத விஷயங்கள் சரியில்லை. அவ்வளவுதான்.

ஒருவரைக் கொலை செய்து விடுகிறார்கள். கொலை செய்தவருக்கு மரண தண்டனை கொடுக்க வேண்டும் என்கிறார்கள் ஒரு பிரிவினர். வேண்டாம் மன்னித்து விட்டுவிடலாம் என்கிறார்கள் மற்றொரு பிரிவினர்.

எது சரி? சொல்லமுடியுமா? ஒரே கருத்தினை எட்டமுடியுமா? தொழிற்சங்கச் சூழலிலேயே, தொழிலாளியாகவே பல வருடங்கள் வாழ்ந்தவரின் சிந்தனைகளுக்கும், நிர்வாகச் சூழலிலேயே, நிர்வாகியாகவே பலகாலம் கழித்தவருக்கும், ஒரு வேலைநிறுத்தம் பற்றிய விஷயத்தில் ஒருமித்த கருத்து இருக்கமுடியுமா?

இருவரில் எவர் சொல்வது சரி? எவர் சொல்வது தவறு?

இவையெல்லாம் அவரவர் கருத்துகள் (Opinions).

ஆக சரி, தவறு என்பதெல்லாம் அவரவர் மனத்தினைப் பொறுத்தது.

ஒவ்வொருவரும் போட்டுக்கொண்டிருக்கும் காலணியைப் பாருங்கள். சிலருடைய காலணிகளில் வலதுகால் காலணி அதிகம் தேய்ந்திருக்கும். சிலருக்கு இடதுகால் காலணி அதிகம் தேய்ந்திருக்கும். அவரவர்கள் தங்கள் உடலின் எடையை எந்தப் பக்கமாக அதிகம் சாய்த்தார்களோ, அதற்கு ஏற்ப காலணி தேய்ந்திருக்கும்.

வேறு ஒருவர் நெடுநாள் எழுதிய நிப் உள்ள இங்க் பேனாவால் நாம் எழுதினால், எழுத்து சரியாக வராது. அவர் பேனாவை எப்படிச் சாய்த்து எழுதுவாரோ, அப்படியே நாமும் சாய்த்து எழுதினால்தான் எழுத்து சரியாக வரும்.

செருப்பு, பேனா போன்றவற்றுக்கே இப்படியென்றால், சிந்தனைக்கு எப்படி? அது வழக்கமாகச் செயல்பட்ட முறையின் தாக்கம்தான் அதிகமாக இருக்கும்.

அவர் ஒரு பொறுப்பான பதவியில் இருப்பவர். அவருக்கு தாயும், உடன்பிறந்த நாலு சகோதரிகளும்தான். அவருடைய தந்தை இளம் வயதிலேயே இறந்துவிட்டார். அவரை வளர்த்தது விதவைத் தாயாரும், திருமணமாகாத மூத்த சகோதரிகளும்தான். அதாவது, வீடு முழுக்கப் பெண்கள். இவர் ஒருவர்தான் ஆண். கடைக்குட்டிப் பையன்.

பெரிய சொத்துகள் ஏதுமற்ற நிலையில், கொஞ்சம் சிரமம்தான். அவர்களுடைய பயமெல்லாம், 'தங்களுக்கு இருக்கும் ஒரே ஆண் துணையும் - அவன் திருமணத்துக்குப்பின் - மனைவி பின்னால் போய்விட்டால்!' என்ன செய்வது என்பதுதான். இந்த பயமும், ஜாக்கிரதை உணர்வும்தான் அவர்களின் ஆழ்மனத்தில் இருந்திருக்கவேண்டும்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் வளரும்பொழுது, "மனைவிக்குப் பயந்துபோகக்கூடாது", "அவளை நாம் அடக்கி ஆளவேண்டும்", "அவளைப் பெற்றவர்கள் நம்மை மதிக்கவேண்டும்", "நாம்தான் மேல்" போன்ற கருத்துக்கள் மனத்தில் பதிகின்றன. பதிந்தது நன்றாக வளர்ந்து தழைக்கின்றன. சிறுவன், இளைஞனாக வளர்ந்து விடுகிறார்.

அவருக்கும் திருமணமாகிறது. இவை ஏதுமறியாத ஒரு பெண், அவருக்கு வாழ்க்கைப்படுகிறாள். அவள் உயர்ந்த நிலை கேட்கவில்லை. சமநிலைதான் எதிர்பார்த்தாள். ஆனால், கிடைக்குமா? கணவனின் மனத்தில் ஓடும் 'டேப்' வேறு இல்லையா? அந்த நபர், திருமணத்துக்குப் பின்பும் மாறவில்லை. தன்னைக் கஷ்டப்பட்டு வளர்த்த தாயாருக்கும், அன்பைக் காட்டிய சகோதரிகளுக்கும் துரோகம் செய்யவில்லை. அதே நேரத்தில் தான் 'பெண்டாட்டிதாசன்' ஆகிவிடவில்லை என்றும் காட்டவேண்டிய கட்டாயம் அவருக்கு.

இன்னொருவரின் கதை இது. கம்ப்யூட்டர் படித்த இளைஞர். மூன்று, நான்கு சிறிய நிறுவனங்களில் பணிபுரிந்துவிட்டார். எல்லாம் சாதாரண நிறுவனங்கள். அடுத்து ஒரு பெரிய பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் வேலை கிடைக்கிறது. ஆனால், நேரடி ஊழியர் அல்ல. அந்தப் பெரிய நிறுவனத்தில்தான் வேலை என்றாலும், எல்லாமே வேறொரு நிறுவனத்தின் பெயரில்தான் இருக்கும். ஊதியமும் அப்படியே.

வேலைக்குச் சேர்ந்தார். வேலை செய்தார். வேலையில் குறை ஒன்றுமில்லை. ஆனால், அவர் எதைச் செய்யும்பொழுதும் அதிகக் கெடுபிடிகள் காட்டுவார். தனக்கென்று தனியாக அமர்வதற்கு மேஜை, நாற்காலி வேண்டும். தனக்குத் தனியாக மேசை மீது ஒரு போன் வேண்டும். தன்னையும் நிறுவன நிகழ்ச்சிகளுக்குக் கூப்பிடவேண்டும் என்றெல்லாம் முயற்சி செய்துகொண்டே இருப்பார்.

அவரின்றி வேலை சுலபமாக நடைபெற முடியாதபடி, பல

‘பாஸ்வேர்டு’கள் (Passwords). தேவையை உருவாக்கிவிட்டார். நிறுவன வேனில் சென்று வரும்பொழுது, அவர் சொல்லி ஓரிடத்தில் வண்டியை நிறுத்தாததற்காக ஓட்டுநரைத் திட்டி, அது வம்பாகி, ஓட்டுநரிடம் அடியே வாங்கிவிட்டார்.

இவருடைய மனத்தில், ‘தனக்கு முக்கியத்துவம் போதவில்லை, தர மறுக்கிறார்கள், அதை வேறு எந்த வழிகளில் சரிக் கட்டலாம், பெறலாம்’ என்ற சிந்தனையே (status seeking) சதா ஓடிக் கொண்டிருக்கிறது.

புதுப் பேனாக்களுக்கும், எழுதி எழுதி ஒரு பக்கமாகத் தேய்ந்த பேனா நிப்புகளுக்கும் உள்ள வித்தியாசம் போன்றதுதான் இதுவும்.

நம்முடைய நடவடிக்கைகளும் அணுகுமுறைகளும் ஏதோ ஒரு குறிப்பிட்ட விதத்தில் வெளிப்படுவதற்கு, நம் மனத்தை ஏதோ ஒரு வருத்தம், ஒரு தேவை, ஓர் உணர்வு, எப்போதும் அழுத்துவதுதான் காரணம்.

> **எல்லோருடைய மனங்களும் பலவிதக் காரணங்களால், தேவைகளால் பல்வேறு விதங்களாக உள்ளன. ஆம். அதற்கு நிச்சயமான காரணங்கள் உண்டு.**

39. மகிழ்ச்சியும் வருத்தமும்

ஒவ்வொருவருக்கும் அவரவர் வாழ்க்கை முக்கியம். அது எத்தனை வருடங்களாக வேண்டுமானாலும் இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். ஆனால், அந்த வாழ்க்கையை அவர்கள் எப்படி வாழ்கிறார்கள் என்பதுதான் முக்கியம். அதுதான் ‘குவாலிட்டி ஆ.்.ப் லை.்.ப்’ (Quality of life) எனப்படும் வாழும் வாழ்க்கையின் தரம்.

ஒருவர் இறந்துவிட்டார். அவரது வீட்டுக்குப் போகிறோம். நடுக்கூடத்தில் அவரது உடல் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவரைச் சுற்றிலும் அவருடைய உறவினர்கள், நண்பர்கள்.

அவரது வாழ்க்கை முடிந்துவிட்டது. இல்லையா?

அவர் வாழ்க்கையில் சந்தோஷமாக இருந்தாரா? வருத்தமாக இருந்தாரா? அவர் நிம்மதியாகப் போய்ச் சேர்ந்தாரா? குறைகளோடு போய்ச் சேர்ந்தாரா?

இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதில்கள் முக்கியம். அவரவர் வாழ்க்கையை அவரவர்கள் அனுபவித்து வாழவேண்டும். சந்தோஷமாக, திருப்தியாக வாழவேண்டும். எல்லோருக்கும் அந்த உரிமை இருக்கிறது.

“அவருக்கென்ன, மூணு வீடு, இரண்டு காரு... ஏகப்பட்ட சொத்து”

“அவரு சென்ட்ரல் கவர்மெண்ட்ல பெரிய பதவி... என்ன செல்வாக்கு, என்ன சொத்து...”

“மூணு பசங்க, மூணு பேரும் ‘.்.பாரி’னில் நல்ல வேலையில இருக்காங்க...”

இந்த மாதிரிப் பேசப்பட்டவர்கள் எல்லாம், சந்தோஷமாகத்தான் வாழ்ந்து இறந்துபோனார்களா? சொல்லமுடியாது.

“பாவம், அவருக்குக் கொள்ளிபோடப் பிள்ளை இல்லை”

“நிலையா ஒரு வேலையிலும் இல்லை. எதை ஆரம்பிச்சாலும் ஒழுங்காகச் செய்யமாட்டார்”

“இவரோட படிச்சவங்க எல்லாம், எவ்வளவோ பெரிய பெரிய பதவிகள்ல இருக்காங்களாம்... இவருதான் இப்படி... ஒண்ணுமில்லாமல்...”

இதுமாதிரிப் பேசப்பட்டவர்களெல்லாம், வருத்தப்பட்டு, துன்பப்பட்டுத்தான் வாழ்க்கையை ஓட்டினார்களா? சொல்லமுடியாது.

ஏனென்றால், டென்னிஸ் வெய்ட்லி சொல்வதுபோல...

‘வாழ்க்கை என்பது, ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய தனிப்பட்ட (மனக்)கண்ணால் காணும் ஒரு திரைப்படம். அங்கே என்ன நடைபெறுகிறது என்பதில், எந்த வேறுபாடும் கிடையாது. நீங்கள் அதை

எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம்.’

நல்ல வாழ்க்கைத் துணை, பணம், பதவி, அதிகாரம், பிள்ளைகள், குடும்பம், புகழ் என்பதெல்லாம் இருந்தும், வாழ்க்கை முழுவதும் வருத்தப்பட்டவர்கள் உண்டு. இவை இல்லாமலேயே சந்தோஷமாக வாழ்ந்தவர்களும் உண்டு.

> **ஒரு செயல் எப்படி நடைபெறுகிறது என்பதைவிட, அதை எப்படி நம் மனம் பார்க்கிறது என்பதைப் பொறுத்துத்தான் மகிழ்ச்சியும் துக்கமும். ஏனெனில், மகிழ்ச்சியும் துக்கமும், மனத்தால் உணரப்படுபவை.**

அதனால்தான், மனத்தை மந்திரச்சாவி என்கிறோம். அதுதான் ‘சாஃப்ட்வேர்’.

கோடிகோடியாக வாங்கிக்கொண்டே, “போதவில்லை” என்று அழலாம்; சிரித்துக்கொண்டே எனக்கு “வேண்டாம்” என்றும் சொல்லலாம்.

40. பிடித்ததும், பிடிக்காததும்

‘**ஆ**டிக் கறக்கிற மாட்டை ஆடித்தான் கறக்கணும், பாடிக் கறக்கிற மாட்டைப் பாடித்தான் கறக்கணும்’ என்று சொல்வார்கள். ஐந்தறிவு உள்ள மாடுகளே இப்படிப் பலவிதமாக இருந்தால், மிகப்பெரிய சக்தியான ஆறாவது அறிவு படைத்த மனிதர்களில் எத்தனை விதங்கள் இருப்பார்கள்?

அதனால்தான், ‘ஒரு மனிதனுக்கு உணவு போன்றது, அடுத்தவனுக்கு விஷமாக இருக்கலாம்’ என்று சொல்லப்படுகிறது. ஒருவர், வாழ்க்கை முழுவதும் எதை நோக்கி ஓடுகிறாரோ, எதற்காக சகலத்தையும் இழக்கிறாரோ, அதே விஷயத்தை வேறொருவர் ஏறெடுத்தும் பார்ப்பதில்லை.

அரிச்சந்திரன் கதை நமக்குத் தெரியும். புராணத்தில் வரும் கற்பனைக் கதை என்றாலும், உண்மைக்காக எல்லாவற்றையும் தொலைத்தவர். நிஜ வாழ்க்கையிலும் அப்படிப்பட்டவர்கள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அதே சமயம் எல்லாவற்றிலும் பொய், பித்தலாட்டம் செய்பவர்களும் உண்டு.

ஒவ்வொருவரும், மனம் சரி என்பதையும் விரும்புவதையும் செய்கிறார்கள். அவ்வளவுதான். சில கேள்விகளுக்குச் சரியான பதிலும் கிடையாது, தவறான பதிலும் கிடையாது. சரி, தவறு என்பதெல்லாம் இல்லை. ‘உங்கள் பதில் என்ன?’ அவ்வளவுதான். “உங்களுக்குப் பாயசம் பிடித்திருக்கிறதா?” என்ற கேள்விக்கு இரு பதில்கள். “பிடிச்சிருக்கு” அல்லது “பிடிக்கவில்லை”. இந்த பதில்களில் எது வந்தாலும், அது பாயசத்தின் தன்மையைக் குறிப்பது அல்ல. அது பாயசத்தின் தரம் பற்றிய தீர்ப்பும் அல்ல.

அந்தக் கேள்வி, பாயசம் சாப்பிட்டவரின் ‘டேஸ்ட்’ சம்பந்தப்பட்ட கேள்வி. இந்த பாயசம், அவர் ரசனை விருப்பத்துடன் ஒத்துப்போனதா என்பதுதான் கேள்வியின் பொருள். ‘ஒத்துப்போச்சு’ என்பதுதான் ‘பிடிச்சிருக்கு’. ‘ஒத்துப்போகவில்லை’ என்பதுதான் ‘பிடிக்கவில்லை’.

பாயசத்துக்கு மட்டுமா இந்த விளக்கம்?

“எனக்கு இந்த வீடு பிடிக்கலை...”

“எனக்கு இந்த மாப்பிள்ளை வேண்டாம்...”

“இந்தக் கலர்ல என்ன குறைச்சல், ஏன் வேண்டாங்குற?”

“படம் சுத்த போர்... பாதியிலேயே எழுந்து வந்திட்டேன்.”

“ரசமா அது... அமிர்தம்...”

இவையெல்லாம் அந்த நபர்கள், பொருள்கள் பற்றிய தீர்ப்பல்ல. அதைப் பார்த்தவர்களின் மனம் சொல்லும் தேவைக்கும், அந்தப் பொருள் அல்லது

நபர்களின் குணாதிசயத்துக்கும் உள்ள ஒற்றுமை, வேற்றுமை. அவ்வளவுதான். அவ்வளவேதான்.

ஆனால், இவற்றைச் சிலர் தங்கள் மீது சொல்லப்பட்ட தீர்ப்பாக எடுத்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள். ஒன்று தலைக்கனம் ஏறிவிடுகிறது. இல்லை. மனம் தொய்ந்து விடுகிறது. இரண்டுமே தவறு.

ஒரு திரைப்படத்தில் ஒரு ஹோட்டல் காட்சி.

காப்பி குடிக்க வந்தவரைப் பார்த்து சர்வர் கேட்பார்.

"காபி, சர்க்கரை போட்டா? போடாமலா?" பதில் வரும்.

"சூடு கம்மியாவா, அதிகமாவா?"

"ஸ்டிராங்கா, லைட்டா?"

"டபராவிலா, கப்பிலா...?"

இன்னும் கேட்டுக்கொண்டே போவார். கடைசியில் காப்பி சாப்பிட வந்தவர் காப்பி சாப்பிடாமலேயே சென்றுவிடுவார்.

சர்வரைப் போல, நாமும் சில கேள்விகள் கேட்கலாம்.

"ஃபில்டர் காப்பியா, இன்ஸ்டன்ட்டா...?"

"மினி'யா? (கொஞ்சம்) 'ஃபுல்லா?" (அதிகம்)?

காப்பியிலேயே இத்தனை வகைகள். இத்தனை வகைகளில் ஒன்றுக்கு மட்டும் நாக்கு (மனம்) மயங்கிக் கிடக்கிறது. ஆக...

> **நல்லது - கெட்டது, சுவாரஸ்யம் - அசுவாரஸ்யம், அழகு - அசிங்கம், பெரிது-சிறிது, உண்மை-பொய், வாசனை - நாற்றம், வெளிச்சம் - இருட்டு போன்றதெல்லாம், அவரவர் மனம் சொல்வதுதானே தவிர, வேறு ஒன்றும் இல்லை.**

41. கொள்திறன் அதிகம்

நமது மனத்துக்கு (மூளை) மிகப்பெரிய சக்தி உண்டு.

எதை அதனுள் ஏற்றுகிறோமோ, அதனை அது சிறப்பாகச் செய்யும்.

இன்று மிக வேகமாக வளர்ந்து வரும் (வளர்ந்துவிட்ட) பின்னணிப் பாடகர் கார்த்திக். அவருடனான (தொலைபேசி) கலந்துரையாடலைத் தொலைக்காட்சியில் பார்த்தேன். நாலாவது வயதிலே 'பாட்டு' கற்றுக்கொள்ளச் சென்றாராம்.

அந்தச் சிறு வயதிலிருந்தே, அவர் மனம் அதில் முழுமையாக ஈடுபட, இன்று அவர் ஒரு சாதனையாளர். தமிழ் தவிர, தெலுங்கு, மலையாளம், ஹிந்தி என்று எல்லா மொழித் திரைப்படங்களிலும் பாடுகிறார்.

விளையாட்டு, எழுத்து, வியாபாரம் என்று எந்தத் துறையை எடுத்துக்கொண்டாலும், இதுபோன்ற உதாரணங்களைச் சுலபமாகப் பார்க்கமுடியும்.

நமது மனத்துக்கு (மூளை) அத்தனை சக்தி உண்டு. அதன் கொள்திறன் (Capacity) அளவிட முடியாதது. இது பலம் என்றால், பலவீனமும் அதுதான். இந்த மனத்தில் ஒரு போதைப் பொருளோ, கெட்ட பழக்கமோ... வேறு எதுவோ விழுந்தாலும்கூட, அதே அசுர வேகத்துடனும் தீவிரத்துடனும் பற்றிக்கொள்ளும், வளரும்.

ஒருவர் எந்தப் புத்தகத்தை எடுத்தாலும், ஒரு வரி விடாமல் படிப்பார். அதிலேயே மூழ்கிவிடுவார் என்றால், அவர் எந்தப் புத்தகத்தை எடுக்கவேண்டும் என்பது முக்கியமாகிவிடுகிறது.

பாடகர் கார்த்திக்கின் பெற்றோர் அவரைப் பாட்டு கற்றுக்கொள்ள அனுப்பினார்கள். அதுபற்றியே வீட்டிலும் எப்போதும் பேசினார்கள். குற்றாலீஸ்வரனின் பெற்றோர், அவரை நீச்சலிலும், விஸ்வநாதன் ஆனந்தின் பெற்றோர் அவரை செஸ் விளையாட்டிலும், நரேன் கார்த்திகேயனின் பெற்றோர் அவரை கார் பந்தயங்களிலும் ஈடுபடுத்தினார்கள்.

பெற்றோரால் அழைத்துச் செல்லப்பட்ட, கைகாட்டப்பட்ட இடங்களை (பாட்டு, நீச்சல், செஸ், கார் பந்தயம்...) மனம் பற்றிக்கொண்டுவிட்டது. மகாத்மா காந்திக்கு அவர் தாயார் உண்மையைச் சொல்லிக்கொடுத்தார். மேலும், அரிச்சந்திரா நாடகம் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. இதுபோல தன்னாலேயே சில விஷயங்களைப் பிடித்துக்கொள்வதும் உண்டு.

எதில் கட்டாயப்படுத்துகிறார்களோ, அது வேண்டாம் என்று மறுத்துவிட்டு, வேறு விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வோரும் உண்டு.

இவற்றிலிருந்து இரண்டு விஷயங்களை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

1. மனத்துக்கு நிறைய கொள்திறன் (Capacity) உண்டு.
2. அதனால், அதில் நமக்கு வேண்டியவற்றைப் போட்டுவிட வேண்டும். அதைப் பயன்படுத்தாமல் (Idle) வைத்திருந்தால், அது தானாக எதையாவது பற்றிக்கொள்ளும். அதனால் பிரச்னை உருவாகலாம்.

42. வளர்தலும் அனுபவித்தலும்

ஒவ்வொருவரும் வாழ்க்கையைப் பற்றி ஒவ்வொரு கண்ணோட்டம் வைத்திருக்கிறோம். அதன்படி அணுகுகிறோம், வாழ்கிறோம்.

சிலர் இருக்கிறார்கள். நல்ல திறமைசாலிகள். சம்பாதிக்கிறார்கள். சேர்த்து வைக்கிறார்கள். சம்பாதிக்கிற அளவு செலவு செய்ய மாட்டார்கள். சேமிப்பு - சிக்கனம் - சேமிப்பு. இப்படியே தொடங்கி, இதுவே பழக்கமாகி இதையே தொடர்ந்து செய்வார்கள்.

வேறு சிலர் இருக்கிறார்கள். நூறு ரூபாய் சம்பாதித்தால், முதலில் நூறு ரூபாயையும் செலவு செய்துவிடுவார்கள். போகப் போக நூறு ரூபாய் சம்பாதித்து 110 ரூபாய் செலவு செய்வதற்குப் பழகிவிடுவார்கள். எதையும் நன்கு அனுபவிப்பார்கள். சேமிப்பது, வருங்காலம் பற்றிய பயமெல்லாம் அவர்களுக்குக் கிடையாது.

இன்னொரு வகையினர், வருமானத்துக்கு ஏற்ப செலவு செய்பவர்கள். வருமானம் அதிகரிக்க, அவர்களின் சேமிப்பும் கூடும். செலவும் கூடும்.

நிர்வாகம் செய்யும்பொழுது ஒரு வழிமுறை சொல்வார்கள். முடிவு எந்த அளவுக்கு முக்கியமோ, அதே அளவுக்கு, வழிமுறையும் முக்கியம் (Means are as important as ends).

ஒருவர் நிறைய பணம் சம்பாதித்து பெற்றோரிடம் கொண்டுவந்து கொடுக்கிறார். இது சரிதானா? மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் சரிதான்.

பெற்றோருக்குப் பணம் கொடுப்பது என்பது முடிவு. நல்ல முடிவுதான். ஆனால், அவர் எப்படி, எந்த முறையில் பணம் சம்பாதித்தார் என்பதும் (ப்ராசஸ்) முக்கியமல்லவா? தன்னுடைய மனைவி, குழந்தைகளைப் பட்டினி போட்டுவிட்டு பெற்றோருக்குப் பணம் கொடுத்தார் என்றால், எப்படி? இது சரியா?

வாழ்க்கை முழுவதும் சம்பாதிப்பதும், செலவு செய்யாமல் இருப்பதும், இதுபோன்றதுதான். வயதும் வாய்ப்புகளும் இருக்கும்போது அனுபவிக்கவேண்டும். நாம் அனுபவிக்கும்போது மற்றவர்களையும் (குடும்பத்தினரையும்) அனுபவிக்க விடவேண்டும் இல்லையா?

எனக்குத் தெரிந்த நண்பர் ஒருவர், பெரிய நிறுவனத்தில் பெரிய ஆபீஸர். மாதம் பத்தாயிரம் சம்பளம். மனைவியும் வேலைக்குப் போகிறார். அரசாங்க உத்தியோகம். ஆனால் மனைவி எவ்வளவு சொல்லியும் இன்னும் ‘பிரிட்ஜ்’ வாங்கவில்லை. கிரைண்டர்கூட கிடையாது. இப்படியே இருவருக்கும் வயது 55 ஆகிவிட்டது.

பண விஷயம் மட்டுமல்ல... சிலர் வாழ்க்கை முழுக்கப் படிப்பு, உழைப்புதான். எதையும் அனுபவிப்பதில்லை. உடன் சார்ந்தோரையும்

விடுவதில்லை. முடிவு (End) நன்றாகத்தான் இருக்கும். ஆனால், வழிமுறை...? (Process).

வாழ்க்கை முழுக்க வீட்டைக் கட்டிக்கொண்டே இருந்தால், அங்கு குடியேறி அனுபவிப்பது எப்பொழுது?

நமது உடலும் மனமும் ஓர் அற்புதப் படைப்பு என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. தன்னைத்தானே புதுப்பித்துக்கொள்ள, பராமரித்துக்கொள்ள, காப்பாற்றிக்கொள்ள என்று பல விஷயங்கள் உள்ளேயே ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.

உதாரணத்துக்கு, நாம் தெருவில் போய்க்கொண்டிருக்கும்பொழுது, ஒரு நாய் துரத்துகிறது. நாம் வழக்கமாக ஓடக்கூடிய வேகத்தைவிட மிக வேகமாக ஓடி தப்பித்துக் கொள்கிறோம்.

இது எப்படி சாத்தியமாகிறது? ‘ஆபத்து!’ என்று மூளைக்குத் தகவல் சென்றதும், உதவிக்காக மூளை தன்னுடைய ‘சிம்பதடிக் நெர்வ்ஸ்’ மூலம் கூடுதலான சில அமிலங்களை நாளமில்லா சுரப்பிகள் மூலம் ரத்தத்தில் பாய்ச்சுகிறது. அதன்காரணமாக, இதயம் வேகமாகத் துடிக்கிறது. அதனால் எல்லா தசைகளுக்கும், வழக்கத்துக்கும் அதிகமாகப் பிராணவாயு (ஆக்ஸிஜன்) கிடைக்க... அதிவேக ஓட்டம் சாத்தியமாகிறது.

இதுபோல ஒவ்வொரு சூழ்நிலைக்கும் (திருமணம், தேர்வுகள், மேடைப்பேச்சு, உயிருக்கு ஆபத்து) ஏற்ப, உடலை மனம் தயார் செய்து கொடுக்கிறது. இதனால் பலன்கள் உண்டு என்றாலும் சில சமயங்களில் தொந்தரவும் உண்டு.

மிக முக்கியமான நேரங்களில், ‘ஆஹா... இது முக்கியமான நேரம், இப்பொழுது நாம் சரியாகச் செயல்பட்டாகவேண்டும் என்ற நினைப்பே, தொந்தரவை விளைவித்து விடலாம்.

என் முதல் பேச்சு

என்னுடைய முதல் மேடைப் பேச்சு பற்றிச் சொல்கிறேன். திருச்சியில் இருக்கும் ஹோட்டல் சங்கம். அங்குதான் எங்கள் பெர்சனல் நிர்வாகிகளின் மாதாந்திரக் கூட்டம் (NIPM) நடைபெறும். நான் தவறாது கலந்துகொள்ளும் ஒரு சாதாரண அங்கத்தினர்.

அன்றைய கூட்டமும் வழக்கம்போல, குலோப் ஜாமூன், கீரை வடை, காப்பி என சிற்றுண்டிக்குப் பின் தொடங்கியது. கூட்டம் தொடங்கியதும், செயலாளரான ரவீந்திரன் என்னிடம் வந்து இன்று நீங்கள்தான் ‘நன்றியுரை’ சொல்ல வேண்டும் என்று சொன்னார்.

நான் அதுவரை மேடையே ஏறியதில்லை. எனக்குப் படபடப்பு அதிகமானது. (சிம்பதடிக் நெர்வ்ஸ் செய்யும் வேலை). அதன் பிறகு அங்கு யார் பேசுகிறார்கள், என்ன பேசுகிறார்கள் என்பதெல்லாம் எனக்குத் தெரியவில்லை. பார்ப்பது, கேட்பது எதுவும் மனத்தில் பதியவில்லை.

நன்றியுரையை எப்படி ஆரம்பிப்பது, யார் யாருக்கு நன்றி சொல்வது. எப்படி முடிப்பது. இதே சிந்தனைதான். அதற்குள் கூட்டம் முடிந்து, ரவீந்திரன் என்னை அழைத்தே விட்டார்.

மேடை ஏறினேன். பேசினேன்.

“இன்றைய கூட்டம் சிறப்பாக நடைபெற உதவியவர்களுக்கு நன்றி கூற வந்துள்ளேன். இக் கூட்டத்துக்கு ‘ஸ்பான்சர்’ செய்த ‘டால்மியா சிமெண்ட்’ நிறுவனத்துக்கு நன்றி. கூட்டத்தினருக்கு டிபன் ஏற்பாடு செய்த ‘பெல்’ நிறுவனத்துக்கு நன்றி. கூட்டம் நடைபெற இடம் கொடுத்த ஹோட்டல் சங்க நிர்வாகத்தினருக்கும், ஒலி ஒளி அமைப்பு...”

நான் இவ்வாறாக முன்பே யோசித்திருந்ததை நினைவுபடுத்தி, நினைவுபடுத்தி ஒப்பித்துக்கொண்டிருக்கும்போது, ரவீந்திரனும் எதிரில் இருந்தபடி இன்னும் சிலரும் ஏதேதோ ஜாடை காட்டினார்கள். எனக்குப் புரியவில்லை. அவர்கள் குறுக்கீட்டால் கலவரப்பட்டு, அவசரமாக “அனைவருக்கும் நன்றி” என்று சொல்லிவிட்டு, மேடையை விட்டு இறங்கி ஓடிவந்து பார்வையாளர்கள் பக்கம் இருந்த என் இருக்கையில் ‘அப்பாடா முடிந்தது’ என்று அமர்ந்துகொண்டேன்.

நன்றியுரை முடிந்த பிறகும், எவரும் எழுந்திருக்காமல் இருந்ததும், மீண்டும் செயலர் ரவீந்திரன் மேடைக்குப் போனதும் அதுவே முதல் தடவையாக இருந்திருக்கும். அவர் மைக் பிடித்துச் சொன்னார் : “அனைவருக்கும் வள்ளியப்பன் நன்றி சொன்னார். ஆனால், முக்கியமானவரை விட்டுவிட்டார். இன்றைய கூட்டத்தில் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டு, நம்மிடையே 1½ மணி நேரம் அற்புதமாக உரையாற்றிய டால்மியா சிமெண்ட் நிறுவனத்தின் முழுநேர இயக்குநர் கோபால்சாமி அவர்களுக்கு நன்றி” என்று சொல்லிவிட்டு இறங்கினார்.

எப்படியிருக்கிறது பாருங்கள். எனக்குப் பயம் தந்த விளைவு. ஓவர் ‘கான்ஷியஸ்நெஸ்’. மிகவும் அதிகமாக உணர்வதால், வரும் பயம். நாள்கள், மாதங்கள், வருடங்கள் செல்லச்செல்ல, அவை குறைந்து, இன்று சாதாரணமாக, மேடையில் பேசுபவனாகி விட்டேன்.

பல சமயங்களில் நாம் செய்வது மிகமிக ஆபத்தானது, முக்கியமானது என்பதை அதிகம் நினைத்தால்தான் குழப்பமே. சர்வ சாதாரணமாக, வழக்கமாகச் செய்வதுபோல செய்தாலே, முடித்துவிடலாம்.

இந்தியா - ஆஸ்திரேலியா இடையே கிரிக்கெட் போட்டி. இந்தியா இரண்டாவதாக மட்டை பிடித்து ஆடுகிறது. கடைசி ஓவர். ஆறு பந்துகளில் 18 ரன்கள் தேவை. ராகுல் டிராவிட் ஆடுகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

‘அடடா... ஒரு ஓவருக்கு 18 ரன்கள். போடுவது பிரட் லீ... பயங்கரமான பந்து வீச்சாளர். நாம் அவுட் ஆகக்கூடாது. ரன் எடுக்கவேண்டும். இது கொல்கத்தா மைதானம். ஒரு லட்சம் ரசிகர்கள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். இதுபோக உலகமெங்கும் கோடிக்கணக்கானவர்கள் நாம் ஆடுவதை டிவியில் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஜாக்கிரதை. இந்த ஆட்டம் இந்தியாவுக்கு மிக முக்கியம். இதில் தோற்றால் நம் நாட்டின் கவுரவம் என்னாகும். அதோடு எவ்வளவு பெரிய பரிசுத் தொகை!’

மேலே சொன்னது அத்தனையும் உண்மைதான். ஆனால் இவ்வளவு செய்திகளையும் ராகுல் டிராவிடின் மனம் யோசிக்குமானால், அவருடைய உடல் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியுமா? முடியாது. தடுமாறுவார்.

அப்போதைக்கு அவர் செய்ய வேண்டியது ஒன்றே ஒன்றுதான். கதவை

மூடுதல் (Shut the door). அதாவது மனக்கதவுகளை மூட வேண்டும். வரப்போகிற பந்து, அடிக்க வேண்டிய பக்கம், எடுக்க வேண்டிய ரன் அவ்வளவுதான். செய்துவிடுவார். சுற்றிலும் எல்லாம் நடக்கும். பவுலரும் விக்கெட் கீப்பரும் கத்துவார்கள். ஏன், கிண்டல்கூடச் செய்வார்கள். வம்புக்கு இழுக்கலாம், கூட்டம் ‘வி வான்ட் சிக்ஸர்’ என்று கத்தலாம். எதையும் அவர் மனத்தில் போட்டுக்கொள்ளக் கூடாது.

கேட்கும், ஆனால் கேட்கக்கூடாது.

தெரியும், ஆனால் பார்க்கக்கூடாது.

புரியும், ஆனால் யோசிக்கக்கூடாது.

கீதை சொல்வதுபோல, கடமையை மட்டும் செய்யவேண்டும். விளைவுகளைப் பற்றி கவலைப்படக் கூடாது. வெற்றி நிச்சயம்.

சாதாரணமாக மேடைக்குக் கீழிருந்து நன்றாகப் பேசுபவர், மேடை ஏறியதும் ஏன் தடுமாறவேண்டும்? ‘மேடை ஏறிவிட்டோம். நம்மை எல்லோரும் பார்க்கிறார்கள்; நாம் பேசுவதைக் கவனிக்கிறார்கள்; நாம் தப்பு ஏதும் செய்துவிடக்கூடாது; கேலி செய்வார்கள்’ என்பதாக மன ஓட்டம் அமைய, அதுவே தொந்தரவாக முடியும்.

இயல்பாக இருத்தல், பலசமயம் பலம்.

43. சுய அடையாளங்கள்

நம் ஒவ்வொருவரிடமும், நம்மைப் பற்றிய ஒரு 'செல்ஃப் இமேஜ்' எனப்படும் 'சுயஉருவம்', 'சுய அடையாளம்' உள்ளது. 'நான் நல்ல எழுத்தாளன்', 'நான் பொறுப்பான தந்தை', 'எனக்குக் கலைகளை ரசிப்பது முக்கியம்', 'என் உடல் வலுவானது'... என பலவிதமான 'இமேஜ்'கள்.

இத்தகைய இமேஜ்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் முக்கியம். இவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தன்னாலும் பிறராலும் வளர்க்கப்பட்டவை. செங்கல் செங்கலாக வைத்துக் கட்டப்பட்ட மனக்கட்டடம்.

இதற்குப் பாதிப்போ, இழுக்கோ வந்தால், நம்மால் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாது. ஈகோ அடிபட்டுவிடும். கோபம், வருத்தம், துக்கம், சோர்வு எல்லாம் சேர்ந்து வரும்.

நாம் நம்முடைய மனத்தால்தான் வாழுகிறோம். அதுதான் நமக்குப் 'பிராண வாயு' கொடுக்கிறது.

நாற்பது ஆண்டுகளாக அரசாங்கப் பணியில் இருந்துவிட்டு, பதவி உயர்வுகளை இழந்து, வருமானம் குறைந்து, ஏன் சிறைகூட சென்றிருக்கிறார் மறைந்த எழுத்தாளர் கந்தர்வன். ஏன்?... தான் ஒரு 'சிறந்த தொழிற்சங்கவாதி' என்ற தன்னுடைய 'சுய அடையாளத்துக்'காக. வேறு எதற்காகவும் அல்ல.

எவ்வளவு இழப்பு வந்தாலும், அதில் அவர் சமரசம் செய்து கொள்ளவில்லை.

"வா, வா வெள்ளையனே... ராமன் ஆண்டால் எனக்கென்ன, ராவணன் ஆண்டால் எனக்கென்ன, வந்து ஆண்டு விட்டுப் போ... என்னைக் கைது செய்யாதே" என்று கப்பலோட்டிய தமிழனோ, திருப்பூர் குமரனோ... சொல்லவில்லை.

நல்ல தேசபக்தன் என்ற சுய அடையாளம் அவர்களுக்கு வலு கொடுத்தது.

அதே போல் நல்ல ஆசிரியர், நல்ல அரசியல்வாதி, நல்ல நிர்வாகி, நல்ல மனைவி, நல்ல பெற்றோர், நல்ல பிள்ளைகள்... ஒவ்வொருவருக்கும் தங்கள் மனத்துக்குள், தங்களைப் பற்றி இப்படியொரு 'படம்' (இமேஜ்) உண்டு. அதுதான் அவர்கள் மனத்துக்கு மின்சாரம் தயாரிக்கும், சக்தி கொடுக்கும் கேந்திரம்.

பிறருடன் பழகும்பொழுது, தப்பித் தவறிக்கூட ஒருவரின் சுய அடையாளத்தை மிதித்துவிடக்கூடாது. அவர்கள் 'ஈகோ' அடிபடும்.

44. அவரவர் உலகம்

நாம் ஒவ்வொருவரும் நாம் தேர்வு செய்யும் உலகத்தில்தான் சஞ்சரிக்கிறோம். ஒரு சமயம், சென்னை மியூசிக் அகாதெமியில் நடந்த ‘மிஸ் சென்னை’ அழகிப் போட்டிக்கு அழைப்பிதழ் கிடைத்துப் பார்க்கப் போயிருந்தேன்.

அரங்கத்துக்குள் நுழைந்ததுமே, வித்தியாசம் தெரிந்தது. அங்கு வந்திருந்தவர்கள் நடை, உடை, பாவனை, பேச்சு எல்லாம் மிக வித்தியாசமாக இருந்தது. என்னுடைய உடை வெளிர்நீல முழுக்கைச் சட்டை, கருநீல கால் சட்டை, கருப்பு ஷூ. எண்ணெய் தடவி வாரிய தலை.

நான் அவர்களிடமிருந்து வித்தியாசமாகத் தெரிந்தேன். ஜீன்ஸ், வெள்ளைக் கலர் தடிமனான ஷூக்கள், கூலிங் கிளாஸ் (ஆம் இரவிலும்தான்) பலவிதமான தலைமுடி, கிருதாக்கள்... (அதென்னவோ கீழிறங்க, கீழிறங்க குறுகி, ஒரு கத்தி போல) வைத்திருந்தவர்கள் மத்தியில் நான்.

இது ஒரே ரசனையுள்ளவர்களின் தனி உலகம். அவர்களுக்கு மேடை ஏறியவர்களை, அவர்களுக்கு உடைகளை வடிவமைத்தவர்களைப் பாராட்டவேண்டிய நேரம், கேலி செய்யவேண்டிய நேரம் எல்லாம் தெரிந்திருந்தது. எனக்குத் தெரியவில்லை.

இதுபோல, நாம் வாழும் இந்த பூமியில் பலவிதமான ‘உலகங்கள்’ உள்ளன. வணிக உலகம், விளையாட்டு உலகம், எழுத்தாளர்கள் - இலக்கியவாதிகள் உலகம், பதிப்பாளர்கள் பத்திரிகையாளர்கள் உலகம். ஓட்டல் முதலாளிகள், தொழில் அதிபர்கள், தொழிலாளர்கள், அரசியல்வாதிகள் என்று சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு உலகம். அங்குள்ள தகவல்கள், சாதனையாளர்கள், அளவுகோல்கள், கட்டுப்பாடுகள், மதிப்பீடுகள் எல்லாமே தனி. புதியவர்களுக்குப் புரியாது. ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது.

ஒரு மனிதன் சரி என்பதோ, தவறு என்பதோ வெற்றி பெற்றான் என்பதோ, தோல்வியடைந்தான் என்பதோ இந்த ‘உலகத்தின்’ பார்வையைப் பொறுத்தது. அதன் அளவுகளின்படி அளக்கப்பட்டு முடிவு சொல்லப்படுகிறது.

சாகித்ய அகாதெமி விருது, எழுத்தாளர்களுக்கு கொடுக்கப்படுவது. அதை வாங்காதது பற்றி கமல்ஹாசன் கவலைப்படமாட்டார். அவர் நல்ல எழுத்தாளராக இருந்தும்கூட, வாங்காதது அவருக்குத் தோல்வியும் இல்லை. ஏனெனில், அவருடைய பிரதான உலகம், திரைப்படம். ஒருவரே பல ‘உலகத்திலும்’ சிறப்பாக அறியப்படுபவராக இருக்கலாம். அவர்கள் கதை வேறு.

ஆக, வாழ்க்கையில் மன அமைதிக்கும் சந்தோஷத்துக்கும், நாம் சஞ்சரிக்கும் உலகத்துக்கும் மிக நெருக்கமான தொடர்பு உண்டு.

இந்த உலகம் மாறிப்போகிறபொழுது, சிரமப்படுகிறவர்கள் உண்டு. தன் ‘உலகத்தில்’ பிரகாசிக்க முடியாமல், பிற உலகங்களில் சமாளித்துக்கொண்டு வாழ்பவர்களும் உண்டு.

நாம் அனைவருமே இந்த உலகத்தில்தான் வாழ்கிறோம். நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிற இதே நேரத்தில் உலகம் முழுவதும், பல நாடுகளில் சுமார் 600 கோடி மக்களும் வாழ்கிறார்கள்.

இந்த 600 கோடி பேரில் நமக்கு எத்தனை பேரைத் தெரியும்? அதேபோல, அவர்களில் எத்தனை பேருக்கு நம்மைத் தெரியும்?

இந்த இரண்டையும் பொறுத்ததுதான் நமது உலகம்.

போப்பாண்டவரையோ, ஜார்ஜ் புஷ்ஷையோ, மன்மோகன் சிங்கையோ, ஷாருக் கானையோ கூடுதலான நபர்களுக்குத் தெரியலாம். அந்த அளவுக்கு அவர்களது உலகம் பெரியது.

சாதாரண மனிதர்களின் உலகம் மிகச் சிறியது. அவர்களுக்கு மற்றவர்களைத் தெரியலாம். “எனக்கு போலீஸ் கமிஷனரைத் தெரியும்... ஆனா, அவருக்கு என்னைத் தெரியாது” என்று ஒரு படத்தில் நடிகர் விவேக் சொல்வார். நம்மை எத்தனை பேருக்குத் தெரியுமோ, அந்த அளவுக்கு நம் ஒவ்வொருவரின் உலகமும் பெரியது.

நான் பணிபுரிந்த ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில், ரமேஷ் என்று வாகன ஓட்டுநர் ஒருவர் இருந்தார். நன்றாக ஓட்டுநர். நல்ல மனிதர். அவருடைய உலகம் எப்படிப்பட்டது? எவ்வளவு பெரியது? எது அவரது உலகம்?

காலையில் எழுவார், மனைவி, மகளைப் பார்ப்பார். குளித்துவிட்டு டிபன் சாப்பிடுவார். பிறகு நேராக டிராவல்ஸ் அலுவலகம் போவார். டிராவல்ஸ் முதலாளி வேலுமணி, அங்குள்ள எழுத்தர் சுரேஷ், சகஓட்டுநர் ஆறுமுகம். அவர் வழக்கமாக டீசல் போடும் பங்க்கின் பணியாளர்கள், அவர் ஓட்டிச் செல்லும் வேனில் ஏறும் என்னைப் போன்ற நிறுவன ஊழியர்கள் பத்து பேர், நிறுவனத்தின் செக்யூரிட்டி, தொழிலாளர்கள் சிலர், ஒன்றிரண்டு உறவினர்கள், பெற்றோர், பழைய நண்பர்கள் நாலைந்து பேர், அடுத்த வீடு, பக்கத்து வீடு, இன்னும் கொஞ்சம் பேர்.

அவ்வளவுதான் அவருடைய உலகம். அவர் வாழ்வது இந்த உலகத்துக்குள்தான். இவரைப் பற்றிய மதிப்பீடுகள், மகிழ்ச்சி, வருத்தங்கள், ஆச்சரியங்கள், அதிர்ச்சிகள் எல்லாம் இந்த வட்டத்துக்குள்தான்.

இந்த வட்டத்துக்கு வெளியே இவர் ஒரு முகம் அற்ற, அடையாளம் அற்ற யாரோ ஒருவர். அதனால் இவர் அதைப்பற்றி அதிகம் கவலைப்படுவது இல்லை.

வேறு சிலருக்கு வீடு, கோவில்தான் உலகம். பணியில் இருந்து ஓய்வுபெற்றபின், சுருக்கிக்கொண்டு விடுவார்கள். வேறு சிலரின் உலகம், ‘சீட்டாட்டக் கிளப்’புகள்.

ஆக, நம் ஒவ்வொருவரின் மனமகிழ்ச்சி, பெருமிதம், மதிப்பு, தோல்வி, அவமானம் எல்லாம் இந்த உலகத்தில் கிடைப்பதுதான்.

நகரத்தில் பணிபுரியும் ஒருவர் கிராமத்துக்கு வருகிறார். அந்தக் கிராமத்துக் கோயிலில் - மரியாதைக்குரிய பரிவட்டத்தை - அவருக்குக் கட்டவில்லை என்றால் அவர் ஒன்றும் பெரிதாக வருத்தப்படமாட்டார். அது அவர் உலகமல்ல... ஆனால், அவருடைய நண்பர் அதே கிராமத்தைச் சேர்ந்தவர். அவருக்கு அந்தப் பரிவட்டம் முக்கியம். ஏனெனில், அது அவரது உலகம். முதல் நபருக்கு முக்கியம் இல்லாதது இரண்டாவது நபருக்கு முக்கியம் காரணம் இருவருடைய உலகங்கள் வெவ்வேறானவை.

அதனால்தான் ஒருவருக்கு முக்கியம் என்று படுவது, அடுத்தவருக்கு முக்கியமில்லை என்று படலாம். ஒரு குடும்பம். கணவன், மனைவி, குழந்தைகள். உடன் மனைவியின் விதவைத் தாயார். அந்த வயதான பெண்மணியின் தினசரி வேலை, மாலையில் கோயிலுக்குப் போவது. ஒருநாளும் விடாமல் கோயிலுக்குப் போவது. நல்ல காய்ச்சலாக இருந்தாலும்கூட குளித்துவிடுவார். கோயிலுக்கும் போய் வருவார்.

பத்து வருடமாகச் செய்து வரும் விஷயம். ஒருநாள் இல்லை, பல நாள்கள் அந்த வீட்டில் இதனால் சச்சரவுகள் வரும். “குழந்தையை டியூஷனுக்கு அழைத்துச் செல்லலாமே...”, “இன்று முக்கியமானவர் வருகிறார். வீடு பூட்டியிருக்கவேண்டாம். உங்கம்மா வீட்டில் இருக்கட்டும். ஒருநாள் கோவிலுக்குப் போகாவிட்டால் என்னவாம்?”

வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்குச் சாதாரணமாகத் தெரியும். ஆனால், நன்கு வாழ்ந்து, கணவனை இழந்து, மகன் இல்லாததால் வேறு வழியின்றி மகள் வீட்டில் இருக்கும் அந்தத் தாயின் உலகம் மிகச் சிறியது. வாழ்க்கையை ஓட்டுவதற்கு ஆதாரமாக இருப்பது, அந்த உலகம்தான். அந்தக் கோயில்தான். விடாமல் செல்லும் அந்தப் பழக்கம்தான். அதில்தான் பெருமிதம், அடையாளம் எல்லாமே உள்ளது. அதைப் பறிக்கலாமா?

> **அவரவர் உலகத்தைப் பொறுத்து, சில விஷயங்கள் முக்கியமானவை. மற்றவருக்கு அது சாதாரணமானதாக, ஏன் அற்பமானதாகக்கூடத் தெரியலாம். இவற்றைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளுதல் நல்லது.**

45. அவரவர் உலகம் - வேறு பார்வை

அவரவர்களின் உலகங்கள் வேறு என்பது சரி. சில காரணங்களுக்காக, அவற்றைப் புரிந்துகொண்டு அங்கீகரிப்பதும் சரி. இருந்தாலும், வேறு சில சமயங்களில், புரிந்துகொள்ளலாம். ஆனால் அங்கீகரிக்கக்கூடாது. ஏன், எப்படி?

ஓர் அலுவலகத்தில் ஒரு வரவேற்பாளர் (ரிசப்ஷனிஸ்ட்) பணிபுரிகிறார். இளம் பெண். அவருடைய மேலதிகாரி ஒரு ஆண். அந்தப் பெண்ணின் வேலைக்கும் இவரே பொறுப்பு.

அந்த அதிகாரி, அந்தப் பெண்ணுடன் பேசும்பொழுதெல்லாம், கவனமாக அவரை ஒரு 'பணியாளராக' மட்டுமே பார்க்கவேண்டும்.

'இப்படிச் செய்யலாம்', 'இது சரி', 'இது தவறு', 'இப்படிச் செய்யாதீர்கள்?', 'ஏன் செய்தீர்கள்?' என்று வேலை சம்பந்தமாக மட்டும் பேசுவது உதவும்.

அதாவது, 'வேலை' என்ற 'உலகத்தில்' அவர் புழங்குகிறார்.

தப்பித் தவறி, "அழகாக இருக்கிறீர்கள்", "அழகாக உடுத்துகிறீர்கள்" என்றெல்லாம் பேச (அசடு வழிய) ஆரம்பித்துவிட்டால்... அது வேறு உலகமாகிவிடும். அந்தப் புதிய உலகத்தில் மேலதிகாரி வலு இல்லாமல் போய்விடலாம்.

அங்கு அழகு, நாகரிகம், ஏன் இன்னும் மற்ற விஷயங்களுக்கு இரண்டாம் இடம் தருவதுதான் நல்லது. இல்லாவிட்டால், பேச்சும் கவனமும் திசைமாறி, வேலையைச் சரியாக கவனிக்கமுடியாது போய்விடலாம்.

அதாவது வேறொரு உலகத்தில் நாட்டம் இருப்பதைக் காட்டி, அது பற்றிப் பேசத் தொடங்கிவிட்டால், 'முக்கிய உலகம்' பாதிக்கப்படக்கூடும்.

> **பல்வேறு உலகங்கள் உண்டு. சில சமயத்தில் சில உலகங்களை அங்கீகரிப்பதையும், சில உலகத்தில் பிரவேசிப்பதையும் வேண்டுமென்றே தவிர்க்க வேண்டும்.**

46. சிந்திப்பதும் செயல்படுத்துதலும்

நாம் அனைவருமே ஒரே அளவு சக்தி படைத்தவர்கள்தான். சிலர் பயன்படுத்துவதில்லை. சிலர் பயன்படுத்துகிறோம். பயன்படுத்துவதன் அளவு நபருக்கு நபர் மாறுபடுகிறது.

வாழ்க்கையில் முன்னேறவேண்டும், வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக இருக்கவேண்டும் என்ற ஆசைகள் அனைவருக்கும் பொதுவானவை.

ஆனால், வெறும் ஆசைகளால் பலன் ஏதும் இல்லையே. வெறும் ஆசைகள் என்பது சாக்கு மூட்டையில் இருக்கும் தானிய விதைகளைப் போன்றது. தேவைதான், ஆனால் அது மட்டுமே போதாது.

1. முன்னேறவேண்டும். மகிழ்ச்சியாக இருக்கவேண்டும் என்ற ஆசைவேண்டும்.
2. ஆசைகளை லட்சியங்களாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
3. லட்சியங்களை நிறைவேற்றிக்கொள்ளத் திட்டமிட வேண்டும்.
4. திட்டமிட்டதைச் செயல்படுத்த மன உறுதியும் உழைப்பும் தேவை.
5. லட்சியத்தை அடையும் வரை சிதறாத, தொடர்ந்த கவனம் வேண்டும்.

இவற்றை முதல், இரண்டாம், மூன்றாம், நான்காம் மற்றும் ஐந்தாம் படிகள், வெற்றியை நோக்கிச் செல்லும்படிகள் என்று கொள்ளலாம். இந்தப் படிகள் அனைத்துமே முக்கியம். இவற்றை இந்த வரிசையில்தான் செய்யவேண்டும்.

பலரும் நிம்மதி இல்லாமல் இருப்பதற்கும், வெற்றி பெறாமல் போவதற்கும் இவைதான் காரணம். இவற்றில் ஏதோ ஒன்றோ அல்லது அதற்கு அதிகமாகவோ அவர்களிடம் குறைவதால்தான்.

பெரியவனாக வளர, பெற்றவர்கள் உதவி; கல்வியைக் கற்க, ஆசிரியர் உதவி; உலகம் தெரிந்துகொள்ள, நண்பர்கள் உதவி என அடுத்தவர் உதவி எல்லோருக்கும் தேவைப்படுகிறது. நன்கு கவனித்தால் தெரியும். ஆசைப்படுவதில் தொடங்கி, கவனச் சிதறல் அற்ற முயற்சி வரை, இவை அனைத்துமே மனம் செய்ய வேண்டியவைதான்.

நாம் முன்னேறுவதற்கும், மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கும் நம்முடைய மனம் மிகமிகப்பெரிய கருவியாகும். அதனால்தான், சிலர் இரு கண்களில் பார்வை இழந்தும்கூட, கை கால்களை இழந்த பிறகும், படுத்த படுக்கையிலேயே இருந்தும்கூட மகிழ்வாகவும் சாதனையாளர்களாகவும் இருந்திருக்கிறார்கள். அதேபோல, பெரிய பணபலம், ஆள்பலம் என்பதெல்லாம் இல்லாதவர்கள்கூட வாழ்க்கையில் மிகப்பெரிய வெற்றிகளைப் பெற்றிருக்கிறார்கள்.

நாம் முன்னேறுவது, மகிழ்ச்சியாக இருப்பது எல்லாம் மனத்தை எப்படிக் கையாளுகிறோம் என்பதைப் பொறுத்து இருக்கிறது.

47. சுயஅடையாளமும் - நமது உலகமும்

நமக்கு எதில் விருப்பமோ, அதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய குணத்துக்கு ஏற்றவிதமாக வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நம் படிப்பு, நம் வேலை, நம் வாழ்க்கைத்துணை, நம் நட்புவட்டம், நாம் வாழும் இடம், இவை எல்லாம்தான் நமது உலகமாக அமைகின்றன. இதில்தான் நாம் வாழ்கிறோம். நம்முடைய வாழ்க்கையின் பெரும்பாலான நேரம் இவர்களோடு கழிகிறது. ஆகவே, இங்கு எப்படி உணருகிறோமோ... அதுவே நம் வாழ்க்கையின் மொத்த மகிழ்ச்சி அல்லது வருத்தத்தைத் தீர்மானிக்கிறது.

இங்கு சகஜமாக இருக்கவும், மனம் மகிழ்வாக இருக்கவும், அதன்மூலம் வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக அமைத்துக் கொள்ளவும் - நமது சுயஅடையாளம் இதனோடு பொருந்தவேண்டும்.

ஒரு பெண், பத்து ஆண்டுகள் சிரமப்பட்டு வாய்ப்பாட்டு கற்றுக்கொள்கிறார். உடன் பரதநாட்டியமும் கற்றுக் கொள்கிறார். அதற்கான அரங்கேற்றமும் முடிந்து விடுகிறது. பின்பு திருமண வயதாகிறது. பெற்றோர்கள் அவருக்கு ஒரு மாப்பிள்ளையைப் பார்த்து கல்யாணமும் செய்து வைக்கிறார்கள். மாப்பிள்ளை ஒரு கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினீயர். கர்நாடக சங்கீதம், பரதநாட்டியம் போன்றவற்றில் அவருக்கு ஈடுபாடு இல்லை. அவருடைய ஈடுபாடுகள் எல்லாம் வேறொன்றில் என்பது மட்டமல்ல... பாட்டும் பரதமும் ‘வேஸ்ட்’ என்று நினைப்பவர். அந்தப்பெண் தன் வாழ்க்கையை முழுத் திருப்தியாக வாழ்ந்துவிட முடியுமா?

அந்தப் பெண், தன்னுடைய ‘சுய அடையாளத்தைக்’ காண்பதற்கு தான் விரும்பும் ‘உலகத்தில்’ வாழப் பிரியப்படுவாள். இனி அது சாத்தியமா? வருத்தங்கள், குமைச்சல்கள் வரும். பண்பு காரணமாக சிலர் வருத்தங்களைப் பெரிதுபடுத்தாமல், வெளிப்படுத்தாமல் இருக்கலாம். ஆனாலும் அது இல்லையென்று ஆகிவிடுமா? உள்ளே புகையத்தானே செய்யும்.

இன்றைய மனிதர்கள், மனம் என்பதற்கு மிக அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பவர்கள். அவர்களின் மற்ற தேவைகள் நிறைவாகிவிட்ட நிலையில், இந்த ‘ஈகோ’ தேவை, பெரியதாக நிற்கிறது. இதில் பிரச்னைகள் ஏற்படுவதால்தான் பல்வேறு திருமண முறிவுகள்கூட ஏற்படுகின்றன.

அதனால்தான் தன்னைப் போல் ரசனை உள்ளவர்களை, தன் உலகத்தவரை, தன்னை மதிப்பவரை உள்ளம் தேடுகிறது. அதுமாற்றி அமைந்துவிடுகிறபொழுது, சில ‘வெள்ளாடுகள் வேலி தாண்டி’ விடுகின்றன.

அதே பெண், பாட்டும் பரதமும் ரசிக்கக்கூடிய, அவற்றின் பெருமை, மதிப்பு தெரிந்த ஒருவரை மணந்துகொண்டிருந்தால், அத்தகைய ஒத்த சிந்தனையுடைய மனிதருடன் அவருடைய மணவாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்? அவரே நினைத்துப் பார்க்காத நிம்மதியான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை அவருக்குக் கிடைத்திருக்கும். இல்லையா?

அது தவிர, அவர்களுடைய திறமைகள் தினம் தினம் வெளிவரும். வெளிவர மேலும் பல சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும். சுய அடையாளம் வெளிப்படும். அதற்கு அங்கீகாரமும் பாராட்டும் கிடைக்கும். மனம் மகிழ்ச்சியில் திளைக்கும்.

படிக்கிற படிப்பும் அப்படித்தான். சேரும் வேலையும், தேர்வு செய்யும் தொழிலும்கூட அதுபோலத்தான். இதனால்தான் ஒன்றுக்காக மற்றொன்றை விலையாகக் கொடுக்க வேண்டிஇருக்கிறது என்கிறார்கள்.

சரிதான். ஆனால், அதற்குமுன் எதை நம் மனம் மிக ஆழமாக விரும்புகிறது? எதை விட்டுவிட்டு அதனால் இருக்க இயலாது?

ஏது மனத்தின் முக்கிய ‘சுய அடையாளம்’? என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பணம்தான் முக்கியமா? பதவிதான் முக்கியமா? படைப்பாற்றல்தான் முக்கியமா? உடல்சுகம்தான் முக்கியமா? நல்ல மனிதன் என்று பெயரெடுப்பதுதான் முக்கியமா? தொட்டது எதிலும் வெற்றி பெறுவதுதான் முக்கியமா? மற்றவர்கள் எப்பொழுதும் நம்மைக் கொண்டாடவேண்டும் என்பது முக்கியமா? நம்மைச் சுற்றி பத்துப் பேர் எப்பொழுதும் இருக்கவேண்டும் என்பது முக்கியமா? இதற்கு எத்தகைய முடிவுகளை எடுத்தால், அதற்கேற்ற உலகில் நாம் சஞ்சரிக்கலாம்? ஒவ்வொருவருக்கும் சரியான பதில்கள் தேவை.

ஏனென்றால், நாம் சஞ்சரிக்கும் உலகின் தேவைகளைப் பொறுத்தும், அதற்கு ஏற்ப நாம் செயல்படும் விதத்தைப் பொறுத்தும்தான், நம்முடைய வெற்றி தோல்விகள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

கம்ப்யூட்டர் ஃபிளாப்பிகளை (Floppy) விற்பதற்கு ஏன் காய்கறி மார்க்கெட்டுக்குப் போகவேண்டும்? அவற்றை அங்கு எவர் வாங்குவார். அதேபோல, அருவியாகக் கவிதையைக் கொட்டும் திறமை உள்ளவர், ஏன் கணக்கு அதிகாரி படிப்பு படிக்கவேண்டும்; படித்துவிட்டு ‘ஆடிட்டிங்’ வேலை பார்க்கவேண்டும்?

பொருத்தம் தேவை, இல்லையேல் மனவருத்தம்தான்.

நான் பணிபுரிந்த ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் அதிகாரிகள் வேலைக்கு ஆள்களைத் தேர்வு செய்யும்பொழுது, மூன்று கேள்விகளுக்கு விடை தேடுவோம்.

1. இந்த வேலைக்கு இவர் பொருத்தமானவரா? (Job fit)
2. இந்த நிறுவனத்துக்கு இவர் பொருத்தமானவரா? (Organisation fit)
3. நிறுவனம் அமைந்துள்ள நகரின் கலாசாரத்துக்கு இவர் பொருத்தமானவரா? (Culture fit)

ஏனென்றால், எடுக்கும் ஆள்களும் நிம்மதியாகத் தொடர்ந்து

இருக்கவேண்டும். நிறுவன வேலையும் நன்கு நடைபெறவேண்டும்.

பொருத்தத்தினால் கிடைப்பதுதான் மகிழ்ச்சியும் வெற்றியும். மாற்றி அமைந்துவிட்டால், வேறு வழியில்லை. இருந்தாலும் பொருத்தத்துக்காக ஏன் முயற்சிக்கக்கூடாது?

48. மனம் அது செம்மையானால்!

நாம் என்பதை நமது மனம்தான் என்று பார்த்தோம். நமது மூளையால்தான் நினைவுகளாக, ஆசைகளாக, திட்டங்களாக, விருப்பு வெறுப்புகளாக, இரக்க, அரக்க குணங்களாக நாம் வாழ்கிறோம்.

நாம் என்பதே நமது மனதுதான். மனதுதான் மனுஷன். உடல் வெறும் உடை சட்டை. எந்த உறுப்பையும் மாற்றிவிடலாம். ஆனால், எந்த மாற்றமும் இருக்காது. மூளை மாறினால், ஆளே மாறிவிடுவார்.

இந்த மனம் மகாசக்தி வாய்ந்தது. அதனைப் புரிந்துகொண்டு, அதன் சக்தியை உணர்ந்து அதனைச் சரியாகப் பயன்படுத்தினால், நம் வாழ்க்கை சரியான பாதையில் செல்லும். வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்ததாக ஆகிவிடும்.

நம் உயர்வு தாழ்வுகள், மனவருத்தம் மகிழ்ச்சி யாவும் மனத்தினால்தான். இதனை ஜேம்ஸ் அலென் அழகாகச் சொல்கிறார்...

> **"நீ இன்று இருக்கும் இடத்துக்கு உன்னை அழைத்து வந்தது உன் எண்ணங்கள்தான். உன் எண்ணங்கள் எங்கேயோ அங்கே நாளை நீ இருப்பாய்."**

ஆம்... சாதாரணக் குடும்பத்தில் பிறந்து எளிமையாக வாழ்ந்த அப்துல் கலாம், இன்று எங்கிருக்கிறார்? அவரை இந்த இடத்துக்கு அழைத்துச் சென்றது எது? அவரது தூய, உயரிய எண்ணங்கள்தானே...

போலீஸுக்கும் சட்டத்துக்கும் பயந்து, ஓடி ஒளியும் பலரும் இருக்கும் நிலைக்கு அவரவர் எண்ணங்கள்தான் காரணம்.

கார்லோ காஸ்டனேடா சொல்கிறார்...

> **நாம் நம்மை மிகவும் கஷ்டமான ஒரு நிலைக்கோ அல்லது வலுவான நிலைக்கோ வந்து விடுகிறோம். ஆனால், இரண்டுக்கும் ஆகும் உழைப்பு என்னவோ ஒரே அளவுதான். உழைப்பு ஒரே அளவு என்றால், வந்து சேர்ந்த இடத்தை மாற்றியது எது? மனித எண்ணம்தானே...**

> "எண்ணியது எண்ணியாங்கு எய்துவர் எண்ணியர்
> திண்ணி யராகப் பெரின்."

என்கிறது வள்ளுவம்.

எண்ணியது எண்ணியபடி செய்ய நம்மால் முடியும். எண்ணங்கள் சரியாக இருந்தால் வாழ்க்கையில் உயரே போகலாம். எதை எண்ணுவது? மனம் எதை விரும்பவேண்டும்?

சிலருக்குக் குழப்பமாக இருக்கலாம். இது தெரியாமலேயே,

அவர்களுடைய பாதி வாழ்க்கை முடிந்திருக்கலாம். இதை துரதிர்ஷ்டம் என்றுதான் சொல்லவேண்டும்.

வீட்டில் காய்கறி வாங்கிவரச் சொல்கிறார்கள். மார்க்கெட்டுக்குப் போகிறோம். முப்பது நிமிடம்தான் இருக்கிறது. நமக்குக் கொடுத்த வேலையைச் சரியாகச் செய்யமுடியுமா? குறிப்பிட்டு சில பொருள்களை வேறு வாங்கிவரச் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

கையில் ஒரு பட்டியல் இருந்தால், எல்லாவற்றையும் சரியாகச் செய்யமுடியும். எதை எதை எப்படி, எங்கு வாங்கவேண்டும் என்ற ஒரு தெளிவு இருந்தால், நிச்சயம் முடியும்.

மார்க்கெட்டுப் போனதும் பட்டியலைப் பார்த்துவிட்டு, இது எங்கே கிடைக்கும்? அது எங்கே கிடைக்கும்? என்று கேட்டால், பதில் நிச்சயம் கிடைக்கும். உடனே, வாங்க வேண்டியதை வாங்கிக்கொண்டு விரைவில் வீட்டுக்கு வந்துவிடலாம்.

உலகமும் ஒரு 'மார்க்கெட்' போன்றதுதான். அங்கு, நமக்கு வேண்டியது, வேண்டாதது என பலதும் கொட்டிக்கிடக்கும். ஒவ்வொரு கடையாக நின்று யோசித்துக்கொண்டிருந்தால், இருக்கும் அரை மணி நேரமும் முடிந்துவிடும். தேவையற்றதை வாங்கியதால் கையில் இருந்த பணமும் தீர்ந்துபோய்விடும். பிறகு நமக்குத் தேவையானதைப் பார்த்தாலும் வாங்க முடியாது.

வாழ்க்கைக்கும் நமக்கு ஒரு பட்டியல் வேண்டும். நமக்கு என்ன வேண்டும்? அதுதான் சிந்தித்தலும் லட்சியம் உருவாக்கலும்... எவ்வளவு சீக்கிரம் செய்கிறோமோ, அவ்வளவு நல்லது - சேமிப்பு போல.

எதுவும் சாத்தியமே.

நாம் 'மனம்' வைத்தால், எதுவும் சாத்தியம்தான். மனித மனத்தின் சக்தி 'அவ்வளவு'. நாம் எதை விரும்புகிறோம்? எதற்காக வாழுகிறோம்? எதை அடைய முயற்சிக்கிறோம். எதனை நம் வாழ்க்கையின் அர்த்தமாக நினைக்கிறோம்?

இந்தக் கேள்விகளுக்கெல்லாம் எது பதிலாக இருந்தாலும், அதனை அடைய வைக்கக்கூடிய சக்தியும் ஆற்றலும் நமது மனத்திடம் இருக்கிறது.

இதைச் செய்வதற்கு, நம்மைப் பற்றி நமக்கு சரியாகத் தெரிந்திருக்கவேண்டும். நமக்கு எது வேண்டும்? எது நம்முடைய இடம்? எங்கு நாம் சகஜமாக இருக்கிறோம்?

முன்பு பார்த்தோமே, நாம் 'பராமரிப்பு' மனிதரா? இல்லை 'வளர்ச்சி' மனிதரா?

இதில் ஒரு தெளிவு பிறந்துவிட்டால், நம் முயற்சிகளை அதற்கு ஏற்ப அமைத்துக்கொள்ளலாம். லட்சியத்தை அடையலாம்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு மலையேற்றம் போன்றது என்று வைத்துக்கொண்டு, கொஞ்சம் பார்ப்போம். முறையாகப் பயிற்சி பெற்றவர்கள், பெரிய பெரிய மலைகள் ஏறுவதைப் படங்களில் பார்த்திருக்கலாம். அவ்வாறு பயிற்சி பெற்ற ஒருவர் என்ன செய்கிறார்?

அவர், கையில் ஒரு நீண்ட கயிறு - எடை இல்லாத கம்பிக்கயிறு - வைத்திருக்கிறார்.

அதன் முனையில் கூர்மையான வளைந்த ஒரு கொக்கி. அந்தக் கயிற்றை தலைக்குமேல் நன்கு சுழற்றி மலை மீது தூக்கி எறிகிறார். அந்தக் கொக்கி, மலையின் ஒரு விளிம்பில் போய் மாட்டிக்கொண்டு நிற்கிறது. பிடிமானம் சரியாக இருக்கிறதா என்று கீழே இருந்து கயிற்றை அசைத்து, இழுத்துப் பார்க்கிறார்.

திருப்தியானவுடன், அந்தக் கம்பிக் கயிற்றைப் பிடித்துக் கொண்டு மேலே ஏறத் தொடங்குகிறார். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஏறியே விடுகிறார்.

கொஞ்சம் ஓய்வு எடுத்துக்கொண்டு, பின்பு மீண்டும் மலையைக் கூர்ந்து, ஆராய்ந்து பார்த்துவிட்டு, மீண்டும் கொக்கிக் கயிற்றை மேலே சுழற்றி எறிகிறார். மாட்டிக்கொள்கிறது. மீண்டும் ஏறுகிறார்.

வாழ்க்கையில் திட்டமிட்டு முன்னேறுவதற்கும், இதற்கும் என்ன பெரிய வித்தியாசம் இருக்கிறது?

ஏதும் இல்லை.

ஏறவேண்டியது மலை உச்சி என்று அவர் முடிவெடுத்துவிட்டார். அதுதான் அவருடைய வாழ்க்கையின் இலக்கு, லட்சியம். அதனைப் பகுதி

பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்கிறார். (பத்து மீட்டர், பத்து மீட்டர்களாக என்று எடுத்துக் கொள்ளலாம்). இளமைக் காலம், பள்ளி, கல்லூரிப் பருவங்கள், முதல் வேலை அல்லது தொழில் என்பதுபோல. ஒரு உயரம் ஏறுவதற்குக் கொக்கியைத் தூக்கி எறிந்து, அது சரியாக மாட்டிக் கொண்டதும்... வேறு எதிலும் கவனமில்லாமல், பிசகாமல் ஏறுகிறார். அந்த இலக்கை அடைவதில்தான் அப்பொழுதைய அவருடைய முழு கவனமும் இருக்கிறது. அடைந்துவிடுகிறார்.

அதன்பிறகு அடுத்த கட்டம், தன் இலக்கை நோக்கி முன்னேறும் இன்னொரு ஏற்றம். மனமும் உடலும் முழு முயற்சிசெய்ய.. அதையும் அடைந்துவிடுகிறார்.

கொக்கியைத் தூக்கி சரியான திசையில் போடுவது என்பது வாழ்க்கையிலும் உதவும். மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, முழு ஆற்றலையும் பயன்படுத்தி, இலக்கை அடையவைக்கும். கொக்கியை எங்கு எறிந்து, எதில் மாட்டிவிடுவது என்று தெரியாமல் இருப்பதால்தான், பலரும் வாழ்க்கையில் தடுமாறுகின்றனர்.

அதற்கு வழிகாட்டிகள் தேவை. பெற்றோர், நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், உறவினர்கள், மேலதிகாரிகள், புத்தகங்கள் என எவர் அல்லது எந்த ரூபத்திலும் கிடைக்கலாம். கிடைக்கும்.

மனத்துக்கு ஆற்றல் உண்டு. அந்த ஆற்றலை முறையாக, தனக்கு வேண்டியவிதத்தில் வெளிப்படுத்தவேண்டும். புழலேரியில் தண்ணீர் இருக்கிறது. வீராணம் ஏரியிலும் தண்ணீர் இருக்கிறது. அவற்றை எப்படி ‘பம்ப்’ செய்து பயன்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பொறுத்துத்தானே வெற்றி.

தண்ணீர் இருப்பதே தெரியாமல் இருந்தால்... இருப்பது தெரிந்தும், பயன்படுத்தத் திட்டம் ஏதும் இல்லாமல் இருந்தால்... அநியாயம் இல்லையா?

இந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவது என்பது ‘பராமரிப்பு’ மனிதர்களுக்கும் பொருந்தும். மலை ஏறவேண்டாம். எதற்குச் சிரமம்? எனக்கு அதனால் என்ன வரப்போகிறது. மலை அடிவாரத்திலேயே ஒரு கூடாரம் அமைத்துக்கொண்டு, நான் ஆனந்தமாக இருப்பேன். இருக்கலாம். அதற்கான முயற்சிகளில் ஈடுபடலாம்.

அதேநேரத்தில், மற்றவர்கள் ஏறுகிறார்களே, அவர்கள் சாதிக்கிறார்களே, அவர்களைப் புகழ்கிறார்களே என்று நமது மனம் எண்ணாமல் இருக்கவேண்டும். அந்தத் தெளிவும் அமைதியும் இருந்துவிட்டால் நமக்கு என்றும் வெற்றிதான். தங்கள் இலக்குகளை அடைய எல்லோராலும் முடியும்.

வெர்ஜில் சொல்கிறார்...

> **அவர்களால் முடியும். ஏனெனில், தங்களால் முடியும் என அவர்கள் நம்புகிறார்கள்.**
>
> They can, because they think they can.

49. நம்மால் முடியும்...

சோமர்செட் மாம் என்ற ஆங்கில எழுத்தாளர் சொன்னார்...

> **வாழ்க்கையில் வேடிக்கையான விஷயம் என்னவென்றால், மிகச் சிறந்ததற்குக் குறைந்தபட்சம் எதையும் ஏற்றுக் கொள்வதில்லை என்று நீங்கள் முடிவெடுத்துவிட்டால், பெரும்பாலான நேரங்களில் மிகச் சிறந்தவற்றையே பெறுவீர்கள்.**

இப்பொழுது 'பிரச்னை' யார் என்று புரிந்திருக்கும்.

'நாம்' தான்.

சிறந்ததுதான் வேண்டும் என்று நாம் அழுத்திக் கேட்பதில்லை. கிடைப்பதை முணுமுணுத்துக்கொண்டே ஏற்றுக்கொள்கிறோம்.

You demand Excellence, you will get Excellence என்பார்கள். உயர்ந்ததை, மேன்மையானதைத் தேடவேண்டும், கேட்கவேண்டும்.

நாம் 'மனம்' வைத்தால், நம்மால் நம்மை சிறப்பானவராக்கிக்கொள்ள முடியும். அதற்கு மனம் என்ற 'மென்பொருள்' ஏற்றதாக இருக்கவேண்டும். அதுபோல, நாம் மனது வைத்தால் பலவற்றையும் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளலாம். மனம் அமைதியாகவும், வாழ்க்கை இனிமையாகவும் அமையும்.

மனத்துக்கு நாம்தானே எஜமான். செய்வோம்.

உஷார்! உள்ளே பார்! Ushaar! Ullae Paar!
சோம. வள்ளியப்பன் Soma Valliappan ©

e-ISBN: 978-93-5135-021-7

This digital edition published in 2014 by

Kizhakku Pathippagam
177/103, First Floor, Ambal’s Building,
Lloyds Road, Royapettah,
Chennai 600 014, India.

Email: support@nhm.in
Web: www.nhmreader.in

First published in print in May 2005 by Kizhakku Pathippagam

All rights reserved.

Kizhakku Pathippagam is an imprint of New Horizon Media Private Limited, Chennai, India.

This e-book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher’s prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book. Any unauthorised distribution of this e-book may be considered a direct infringement of copyright and those responsible may be liable in law accordingly.

All rights relating to this work rest with the copyright holder. Except for reviews and quotations, use or republication of any part of this work is prohibited under the copyright act, without the prior written permission of the publisher of this book.