

வாழ்க்கையும் .

. மனோதைத்துவமும்



முல்லை - முத்தையா எழுதியது

ஆசிரியர் நூற்பதிப்புக் கழகம்
53-56, பவழக்காரத் தெரு :: சென்னை 1

முகவுரை

“சகல அபிவிருத்திகளுக்கும், சகல அறவளர்ச்சிக்கும், ஒருவன் தன்னைச் சான்றோன் ஆக்குதலே அடிப்படை” என்றார் சீன தேசத்துத் தத்துவஞானி கன்பூலியஸ். மன எழுச்சியிலிருந்தே மனிதன் செயல்கள் அனைத்தும் பரிணமிக்கின்றன. அந்த எழுச்சியை நாம் நேரான வழியில் செலுத்தினோமானால் அது நமக்குப் பல வழிகளிலும் நன்மையையே தருகிறது. பிறகு மனப்பண்பு அதிகரிக்கிறது. மனப்பண்பிலிருந்தே அன்பு-தூய்மை-அடக்கம்-சாந்தம்-இரக்கம்-நல்லெண்ணம்-பொறுமை முதலான நற்குணங்கள் நம்மிடம் பிரகாசிக்கின்றன. இவையே சரியான மனோ நிலைமைகளாகும். இந்த நிலைமைகளை விவரிப்பதே மனோதத்துவம் எனப்படும். மேல்நாட்டு மனோதத்துவ நிபுணர்களின் ஆதாரங்களைக் கொண்டு “வாழ்க்கையும் மனோதத்துவமும்” என்ற இந்த நூலைத் தயாரித்திருக்கிறேன்.

மனோதத்துவத்தின் பல கூறுகளுள் ஒன்றான, ‘தாழ்வு மனப்பான்மை’ என்ற சிறு நூலை முன்பு எழுதினேன். அதைத் தொடர்ந்து இதுவும், இன்னும் பலவும் வெளி வருகின்றன.

இச் சிறு நூலுக்கு, என் வேண்டுதலுக்கிசைந்து, தமது மதிப்பு மிக்க பல அலுவல்களுக்கிடையே, கிரமம் கருதாது வாழ்த்துரை வழங்கிய பேரறிஞர்—ஹைகோர்ட் நீதிபதி கனம் ஏ. எஸ். பி. ஐயர் அவர்களுக்கு என் பணிவோடு கூடிய வணக்கம்.

இந்நூலை, பிரபல பிரசுரகர்த்தர்களான ஆசிரியர் நூற்பதிப்புக் கழகத்தார் அன்புடன் வெளியிடுகிறார்கள். நன்றி!

சமர்ப்பணம்

“ஊருணி நீர் நிறைந்தற்றே உலகவாம்
பேரறிவாளன் திரு” —என்ற வள்ளுவர்
வாக்கினை மெய்ப்பித்துக் கல்விக்கென
கணக்கற்ற செல்வங்களை வாரி வாரி வழங்
கிய வள்ளல்—பிறவிப் பெருங் கொடை
யாளர்—செட்டி நாட்டின் திலகம், உயர்
திரு டாக்டர் அழகப்பச் செட்டியார்
அவர்களுக்கு இந்நூலைச் சமர்ப்பிக்கின்
றேன்.

—முல்லை-முத்தையா

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. மனோதத்துவம் என்றால் என்ன? ...	1
2. மனம் என்றால் என்ன? ...	7
3. நீங்கள் எப்படி வாழவேண்டும்? ...	8
4. உணர்ச்சிகளை எப்படி பயன்படுத்துவது? ...	18
5. மனத்தை அழிவிருத்தி செய்யவேண்டுமா? ...	27
6. உள்மனம் என்றால் என்ன? ...	34
7. சிறந்த சக்திகளை பயன்படுத்துவது எப்படி ...	40
8. தெளிவுள்ள கருத்துக்கள் ...	50

40736

வாழ்க்கையும் -

- மனோதத்துவமும்

— 0: —

1. மனோதத்துவம் என்றால் என்ன?

மனோதத்துவம் என்பது நம் நாட்டுக்கு மிகவும் பழமையான உண்மை. பண்டைய தமிழ் முனிவர்களான வள்ளுவர், தாயுமானவர், திருமுலர், இராமலிங்கர், பட்டினத்தார், சித்தர்கள் முதலானோர் நூல்களில் இந்த மனோதத்துவ உண்மைகள் விரவிக் கிடக்கின்றன. வசனவடிவிலும் சில தமிழறிஞர்களின் நூல்களில் ஆங்காங்குக் காணலாம்.

எனினும், மேல் நாட்டார் இந்தத் துறையில் இன்று வெகு வேகமாக முன்னேறி யிருக்கிறார்கள். பெரிய பெரிய ஆராய்ச்சிக் கழகங்களை நிறுவி. மனித வாழ்க்கைக்கு ஏற்ற இன்றியமையாத சாதனங்களைக் கண்டு பிடித்து அறிவிக்கின்றனர்.

நம் நாட்டில் மனோதத்துவம் அந்தக் காலத்திலே தேர்ன்றியிருந்தாலும், அவற்றைச் சீராகத் தொகுத்து, புதிய புதிய உண்மைகளைச் சேர்த்துத் தர நம் அறிஞர்கள் முன் வரவில்லை. கம்பர் பெரியவரா? சேக்கிழார் பெரியவரா? சிலப்பதிகாரம் இளங்கோவடிகளால்தான் பாடப் பெற்றதா? திருவள்ளுவர் காலத்திலே தொல்காப்பியர் இருந்தாரா? என்ற ஆராய்ச்சித் துறையிலே ஆர்வமுடன் ஈடுபடும் பேராசிரியர்கள், பண்டைய தத்துவத்தைச் சீராக்கி உருவாக்க மறந்துவிட்டனர். ஆதலால், இன்று

மேனாட்டிலிருந்து ஒரு புதிய சரக்குப்போல இந்த மனோதத்துவம் இறக்குமதியாகிறது. மனோதத்துவம் என்றால் அதைக் கண்டு யாரும் மிரளவேண்டும்தில்லை. அது நமக்குப் புரியுமா? அல்லது நமக்குத் தேவையா? என்று ஒதுங்க வேண்டாம். ஒரு ஜோசியர், உங்களின் பிறந்த வருஷம், மாதம், தேதி, நக்சுத்திரம் இவைகளைக் கணக்கிட்டு, கிரகங்களின் விலை முதலிய ஆராய்ச்சி செய்து உங்களின் கடந்த காலம், நிகழ் காலம், எதிர்காலம் பற்றிய வாழ்க்கைக் குறிப்புகளைக் கூறுகிறார். மற்றொரு விதமாக உள்ளங்கையில் ஓடும் ரேகைக் கோடுகளைப் பார்த்து ரேகை சாஸ்திர நிபுணர், நீங்கள் ஆச்சரியப்படும் வண்ணம் உங்கள் வாழ்க்கையைக் கூறுகிறார். இன்னும் ஒருவர், உங்களைப் பார்த்த மாத்திரத்திலே உங்களைப்பற்றிய செய்திகளை அப்படியே கூறிவிடுவார். இப்படிக்கூறுபவரின் பெயர் நிமித்திகர். வானசாஸ்திரிகள் நக்சுத்திரக் கணக்குகளைக்கொண்டு அவ்வப்போது வானநிலை முதலியவற்றை அறிவிக்கின்றனர். இப்படிப்பட்ட பல நிபுணர்கள் இருந்திருக்கிறார்கள். இன்றும் இருக்கிறார்கள். மேனாட்டிலும் இந்த வகையில் தேர்ச்சி பெற்ற பலர் உள்ளனர். இவர்களில் தற்காலிகமாக வயிற்றுப்பிழைப்பாகக் கருதி துனிப்புல் மேய்ந்தவர்கள் பலர் ஏதேதோ அரை குறையாக உளறிவிட்டுப் போவார்கள். அவற்றைப்பற்றி இங்குப் பேச்சில்லை.

இன்றைய விஞ்ஞான சாத்திரங்களுள் மனோதத்துவமும் ஒன்றாகக் கருதப்பட்டு வருகிறது. இந்த மனோதத்துவ ஆராய்ச்சியிலே எத்தனையோ எண்ண வேறுபாடுகள் உண்டு. அவைகளைப்பற்றி அடுத்தடுத்து விளக்கப்படும். ஒருவருடைய தோற்றம், பேச்சு, நடத்தை, எண்ணம், செயல், அறிவு முதலான நடவடிக்கைகளைக்

கொண்டு அவர்களுக்குத் தேவையான பண்பு எது? அவர்கள் எப்படி நடந்து கொண்டால் பண்புள்ள மனிதராகலாம் என்பவற்றைக் கூறுவதுதான் மனோதத்துவ சாஸ்திரம்.

மனோதத்துவ முறை என்பது மனநூல்; அதாவது மனத்தின் பண்புகளை ஆராய்வதாகும். புறமனிதனை விடுத்து அகமனிதனை உணர்வதாகும். அவனுடைய எண்ணங்கள், விருப்பங்கள், நோக்கங்கள், ஆர்வங்கள், உணர்ச்சிகள், நினைவுச் சக்தி ஆகியவற்றைத் துருவி அறிவதாகும். இந்த உலகிலே மனிதன் எப்போது வாழ்க்கையைத் தொடங்கினானோ அன்று முதல் அவன் நாளடைவில் மனோதத்துவம் தெரிந்தவனாகவே இருந்து வந்திருக்கவேண்டும். ஏனென்றால், அவன் தன்னையும் தன் சகாக்களையும் உணர்ந்து கொள்ள முயற்சிக்காத சமயமும் காலமும் வாய்க்காமல் இருக்காது.

சிலர் ஏன் இம்மாதிரி நடந்து கொள்ளுகிறார்கள்?

அவர்கள் ஏன் அவ்விதம் நடந்து கொள்ளவில்லை?

இந்த மனிதன் அவனைக் காட்டிலும் ஏன் இப்படி மாறுபட்டிருக்கிறான்?

உண்மையாகவே நான் ஒரு காரியத்தைச் செய்ய எண்ணம் கொண்டிருந்தேன். ஆனால், அது வேறு விதமாகச் செய்யும்படி நேரிட்டு விட்டதே. அது ஏன்?

மேற்கண்டவைகளைப் போன்ற ஆயிரக்கணக்கான கேள்விகளும், பிரச்சனைகளும் மனிதவர்க்கத்தின் ஆரம்பத்திலே தோன்றி வந்திருக்கவேண்டும். இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதில் கண்டு பிடிப்பவர்களே மனோதத்துவ வாதிக்களாகின்றனர்.

மனோதத்துவம் என்ற வார்த்தையைப் பிறர் கேள்விப்பட்டிருக்காத நிலைமையிலும்கூட அவர்கள், தங்களை அறியாமலேயே மனோதத்துவ உண்மைகளில் ஈடுபட்டவர்களாகிறார்கள்.

மனித இனம் பற்றிய மற்றவகைப் பிரச்சனைகளைப் போலவே இதுவும் வெகுகாலமாக அரைகுறை அசட்டுச் சந்தேகக் கேள்வியிலிருந்து பிறந்து, நாளடைவில் தெளிவுபட்டு, ஒரு உண்மையான உருவத்தோடு நிரூபணமாக இருக்கிறது.

மிகப் பழமை வாய்ந்த கிரேக்க நாட்டிலே தோன்றிய அரிஸ்டாட்டில் முனிவர் காலத்திலேயே, மனோதத்துவ நூல், ஆராய்ச்சிக்குரிய ஒரு உருப்படியான விஷயமாகி விட்டது. அந்தக் காலம் முதல், மனம் என்றால் என்ன? அது எவ்விதம் இயங்குகிறது? என்பனவற்றைத் தத்துவ சாஸ்திரிகள் சிந்தனை செய்து வந்திருக்கிறார்கள். ஆனால், தற்கால மனோதத்துவ முறையான—ரவீன் மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி முறை சுமார் ஐம்பது ஆண்டுப் பருவமே யாகும். இது 1890-ம் வருஷம் வாக்கிலே தோன்றியது எனக்கூறலாம்.

பழைய மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி முறைக்கும், புதிய மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி முறைக்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அறிந்துகொள்ளுவதற்கு ஒரு முக்கிய விஷயத்தை நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் அதாவது, இந்த ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முந்தியவரையிலும் மனோதத்துவம், தத்துவ ஞானிகளின் வட்டாரத்திலே இருந்து வந்தது. அதாவது தற்காலிக அறிஞர்களின் கற்பனை ஆராய்ச்சியாக இருந்தது.

அறிவுச் செல்வம், ஆராய்ச்சி நுணுக்க அறிவு பெற்றவர்கள் தங்கள் ஸ்திரமான இடத்திலே அமர்ந்து

கொண்டு, அவர்கள் சொந்த மனம் எவ்விதம் இயங்குகிறது—எப்படி எண்ணமிடுகிறது என்று ஆய்ந்தறிந்து, அவர்கள் கண்டுபிடித்த உண்மைகளை எழுதி வைத்தனர். இவ்வகையான மனநூலை—மன இயக்க நியதி என்ற முறையில் தொகுத்தார்கள். இந்தத் தன்மன ஆராய்ச்சி முறையில், பலனான பல உண்மைகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. ஆனால், நவீன மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி முறையானது, (இந்த ஸ்திரமான) இருந்த இடத்திலே இருந்து கொண்டு காணும் மனோதத்துவ ஆராய்ச்சிமுறையிலிருந்து மாறிவிட்டது. ஷெ முறையால், மனோதத்துவ நுணுக்கங்களைப் பார்த்த அளவில் அறிய முடியாது என்பதைச் சிலர் உணர்ந்தார்கள்.

அவர்கள் வாதம் என்ன வென்றால், மனித உடலின் இயக்கத்தை, நடைமுறைகளை ஆராய்ந்து அறியவேண்டுமானால் இருந்த இடத்திலிருந்துகொண்டு அவற்றை எண்ணமிடுவது முடியாது; ஒரு ஆராய்ச்சிக் கூடத்திற்கோ (Laboratory) அல்லது அறுப்புச் சிகிச்சை நடக்கும் ஆஸ்பத்திரிக்கோ செல்லவேண்டும். ரஸாயனப் பொருள்களைப்பற்றி அறியவேண்டுமானால், அவைகளைப்பற்றி வெறும் சிந்தனை செய்தால்மட்டும் போதுமா? அதற்குத் தேவையான கருவிகளைக் கொண்டு ஆராய முற்படுகிறார்கள்ல்லவா? அதைப்போல மனோதத்துவ ஆராய்ச்சிக்கும் மேற்படி விஞ்ஞானச் செயல் முறைகளைக் கொண்டு ஏன் ஆராயக்கூடாது? என்று நவீன மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கேட்கிறார்கள்.

அதிலிருந்து, இந்த நவீன மனோதத்துவ முறை தோன்றியது. இந்தப்புது முறையின் முக்கிய ஆராய்ச்சியாளர் இருவர். ஒருவர், ஜெர்மனியரான வில்ஹெம் மாக்ஸ்வண்ட் என்பவர். மற்றொருவர், அமெரிக்காவில்

தோன்றிய வில்லியம்ஜேம்ஸ். பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டில், வில்ஹெம் மாக்ஸ் வுண்ட், ஜெர்மனியிலே அதுவரை இல்லாத புதுமுறை மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையத்தை ஆரம்பித்தார். அதன்பின்னர், வில்லியம் ஜேம்ஸ், அமெரிக்காவில் ஆராய்ச்சிக்கூடத்தைத் தொடங்கினார். இவ்வகையாக நவயுக மனோதத்துவ செயல் மூலம் (பரிசூலார்த்த) ஆராய்ச்சி ஆரம்பமாயிற்று.

இத்துறையில் மற்றொரு செயல்முறை ஆராய்ச்சியாளர் வீயன்னாவைச் சேர்ந்த சிக்மண்ட்புரூய்ட் என்பவர். அவர் டாக்டராக இருந்து, மனோதத்துவ ஆராய்ச்சியாளரானவர். 1890-ஆம் வருஷத்திலே இவர் நரம்புக்கோள ஆராய்ச்சி நிபுணராக இருந்தார். அந்த ஆராய்ச்சியின் பயனாக, நரம்புக் கோளங்களுக்கும் மனத்திற்கும் சம்பந்தம் உண்டு என்ற உண்மையைக் கண்டுபிடித்தார். கடந்த நூற்றாண்டு இறுதியிலே 'உள்மனம்' என்பது பற்றிப்பல ஆராய்ச்சி நூல்களை வெளியிட்டுள்ளார்.

இவ்வாறாக, நவீன மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி முறையில் மனோவிவரணம் என்ற மற்றொரு மகத்தான சம்பவம் தோன்றியது. இதைத் தொடர்ந்த அரை நூற்றாண்டிலே மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி விரைவாக முன்னேறியது. அமெரிக்கா — ஐரோப்பாவிலுள்ள பல்கலைக் கழகங்களிலே மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையங்கள் ஸ்தாபிக்கப்பட்டன. இதேபோல் சீனா, ஜப்பான் போன்ற கீழ்க்கோடி நாடுகளிலும் ஆராய்ச்சிக் கழகங்கள் தோன்றின.

விஞ்ஞான சாதனங்களைக் கொண்டு சிறுவர்களின் புத்திக் கூர்மையை அளவிட்டு, அதன் துணையினால் பள்ளி மாணவர்களுக்குக் கல்வியளிக்க ஐக்கிய மாகாண (நமது இந்தியாவில்) சர்க்கார், அலகாபாத்தில் ஒரு ஆராய்ச்சி

ஸ்தாபனத்தை ஏற்படுத்த முன் வந்திருப்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்தப் புதிய மனோதத்துவம், மனித வாழ்வின் அநேக அம்சங்களிலும் சம்பந்தப்பட்டுவிட்டது. நாவல்கள், நாடகங்கள் முதலியவற்றிலும் இந்தத் தத்துவம் கலந்துள்ளது. கல்வித் துறையிலும் புதுமையை விளைவிக்கின்றது. மருத்துவ முறையில்கூட இது உதவி அளிக்கின்றது என்று கூறலாம்.

இந்தப் புதிய ஆராய்ச்சி பற்றிய கட்டுரைகள், பத்திரிகைகளில் வெளிவரலாயின. பல மொழிகளில் ஆயிரக்கணக்கான நூல்கள் எழுதப்பட்டன. மனித இனக் கூறு மர்மங்கள், இயற்கைப் பிரச்சனைகள் பலவற்றைத் தொடங்குகின்றன. மக்கள், தங்களையும், தங்கள் சகாக்களையும் சரிவரப் புரிந்துகொள்ளப் பெரிதும் உதவி புரிகின்றன.

ஆண்களும் பெண்களும் தங்களுடைய தினசரி வாழ்க்கையைத் திறம்பட நடத்த உதவியாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருக்கக்கூடிய முக்கிய விஷயங்களைப் பற்றி இனிக் கவனிப்போம்.

2. மனம் என்றால் என்ன?

மனோதத்துவம் என்றால் என்ன? என்பதைத் தெரிந்துகொண்ட பிறகு, மனம் என்பது என்ன? என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். 'மனம்' என்பது மனித அவயவங்களில் ஒன்றான உறுப்பா? என்றால் அப்படி இல்லை என்றுதான் கூறவேண்டும். எனினும், மனம் என்பது ஒன்று இருப்பதாக நாம் பல காலமாகக் கருதி வந்துள்ளோம். அது நெடுங்காலமாகவே வழக்கில் இருக்கிறது.

நம் நாட்டில் மனம், புத்தி, சித்தம், என்னும் உட்கருவிகள் அந்தக் காலத்திலிருந்தே வழங்கி வந்துள்ளன. இவைகளை 'ஆன்மா' என்று கூறும் ஒருவகை வாதம் இருந்தது. எல்லா நாடுகளிலுமே மனத்தை ஆராய்ந்தவர்கள் அனைவரும் ஆன்மவாதிகள், தத்துவ ஞானிகள் எனக் கருதப்பட்டு வந்திருக்கிறார்கள். இப்போது ஏற்பட்டுள்ள புதிய ஆராய்ச்சியின் பயனாக, மனோதத்துவ நிபுணர்கள் என்று கூறப்படுகிறார்கள். மனம் என்பதற்கு நடைமுறையில் வேறுபல வார்த்தைகளும் வழங்கி வருகின்றன. அவையாவன: சிந்தை, சித்தம், உணர்வு, உள்ளம், நெஞ்சம், அகம் என்பன. சிந்திப்பதால் சிந்தை என்றும், நிர்ணயிப்பதால் சித்தம் என்றும், உணர்ந்து கொள்வதால் உணர்வு என்றும், உள்ளுக்குள் இருப்பதால் உள்ளம் என்றும் சொல்லப்படுகிறது. மனிதனுக்கு இருப்பது போன்ற மனம், மற்றப் பிராணிகளுக்கு இல்லை. ஆனால் அவைகள் மனிதர்கள் செய்யும் செயல்கள் பலவற்றில் சிலவற்றைத் தத்தம் மூளையின் உதவியால் செய்கின்றன. சில சமயங்களில் அறிவுடனும் நடந்துகொள்கின்றன. என்றாலும் மனிதர்களைப்போல், சிக்கலான சந்தர்ப்பங்களையும் கடினமான விஷயங்களையும் பிராணிகளால் சமாளிக்க முடிவதில்லை. காரணம், அவற்றின் மூளைக்கும், மனிதர்களின் மூளைக்கும் அமைப்பில் வேறுபாடு உண்டு. அந்த வேறுபாட்டினால் தான் மனிதர்கள் மிருகங்களை அடக்கி ஆள முடிகிறது. இந்த ஆராய்ச்சியில் நாம் அதிகம் ஈடுபடத் தேவை இல்லை. மனம் என்பது என்னவென்று ஓரளவு புரிந்துகொண்டால் போதுமானது.

நீங்கள் எப்படி வாழவேண்டும்?

யதே வாழ்க்கை (தர்மம்) மூன்று சம்பவங்களைக் கொண்டது. அவைகள் அறிதல், உணர்தல், விடும்புதல்

(விரும்புதல்-என்பதில் செயல் தோற்றம்) எனப்படும். வாழ்க்கையில் அறிதல் என்றால் என்ன? என்பதைப்பற்றி இதில் கவனிக்கவேண்டும்.

அறிதல் என்றால் வெறும் விஷயஞானம் என்று மாத்திரம் மனோதைத்துவ அறிஞர்கள் கருதுவதில்லை. அறிந்து, அதற்குத் தக்கவாறு உஷாராகுதல் என்பதே அவர்கள் கருத்து.

வாழ்க்கையில் ஒவ்வொரு நொடியிலும் பல விஷயங்கள் நம் கவனத்தைக் கவர்கின்றன. தூங்குபவனும், மயக்கத்திலாழ்ந்திருப்பவனும் எதையும் அறிந்துகொள்வதில்லை. கண்டும், கேட்டும், கவனித்தும் கூடச் சிலர், பல விஷயங்களில் உதாசீனமாக இருந்து வருகிறார்கள்.

இந்த மந்தப் போக்கினரைவிட ஒரு சாதாரண மனிதன், வாழ்க்கைச் செல்வங்களில் அதிகமான பங்கு கொள்ளுகிறான். இவனும் கூடத் தன் முன் உள்ளதைக் கண்டும் அனுபவித்ததைக் கொண்டும் ஒரு சிறு பகுதியைத்தான் உணர்ந்து கொள்கிறான். அதிக ஜாக்கிரதையும் சுறுசுறுப்பும் உடையவன் அதிகமான பங்கு எடுத்துக்கொள்கிறான். அவனுடைய வாழ்க்கையே பரிபூரணமானது. அவனுடைய உலகமே செல்வம் நிறைந்தது. அவனுடைய அனுபவம், சுறுசுறுப்பு, கவர்ச்சி பொருந்தியது. உலகம் எல்லோருக்கும் ஒரு மாதிரியாகத்தானிருக்கிறதென்பது கவனிக்கத்தக்கது. தூங்குமுஞ்சி, அசட்டு மனிதன், சாதாரணமானவன், ஊக்கம் உள்ளவன், ஜீவ உணர்ச்சியுள்ளவன் இவர்கள் எல்லோருக்குமே ஒரே உலகம்தான்.

“உலகம் வெவ்வேறுக இருப்பதில்லை. ஆனால், அந்த உலகத்தை அனுபவிப்பவர்கள் தான் பல்வேறு பண

பினராக இருக்கிறார்கள்.” இதுதான் மிக முக்கியமான மனோதத்துவ உண்மையை அறியச் செய்கிறது.

“நாம் ஆக்குவது போன்றது இவ்வுலகம். நம் மனதின் ஜீவசக்தியையும், அறிவுச் செல்வத்தையும், அது பொறுத்திருக்கிறது. நமக்குள்ள சக்தியைக் கொண்டு நாம் பார்க்கிறோம்.” - ஆங்கில மகாகவி ஷேக்ஸ்பியர், “நன்மை என்றும், தீமை என்றும் இல்லை; அவ்விதம் ஆக்குவது நம் மனமே” என்று கூறுகிறார். நம்முள் பெரும்பாலோர் இப்போதிருப்பதைவிட இன்னும் அதிகமான சுறுசுறுப்பும், உஷாரும் உள்ளவர்களாக ஆக முடியும். வேண்டுமானால் நீங்களே உங்களைச் சோதித்துப் பார்க்கலாம்.

இப்போது உங்கள் நெருங்கிய நண்பர் ஒருவரை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள் :

1. அவருடைய கண்களின் நிறம் என்ன?
2. அவர் எந்தப் பக்கத்தில் வகிபெடுத்துத் தலைவாரிக் கொள்கிறார்?
3. அவர் எந்த நிறமுடைய உடைகளை அணிந்து கொள்கிறார்?
4. அவர் பேனாவை எந்தப் பக்கத்து பாக்கெட்டில் வைத்துக்கொள்கிறார்?

மேற்கண்ட இந்த நான்கு கேள்விகளுக்கும், நீங்கள் உடனே சரியான பதில் கூற முடியுமானால், உங்களுக்கு அதிக அறிவும், சுறுசுறுப்பும், விஷயத்தைக் கிரகிக்கும் ஆற்றலும் இருப்பதாகக் கூறலாம். ஆனால், பெரும்பாலோர் இந்தக் கேள்விகளுக்குப் பதில் கூற முடியாமல் விழிப்பார்கள்.

இதற்கு மாறாக ஆர்வ உணர்ச்சி உள்ள ஒருவரைக் கவனியுங்கள். அவருடைய உலகம் பரந்ததும்—சுறு சுறுப்பும் கொண்டு விளங்கும்.

மோட்டார்களில் ஆர்வமுள்ள ஒருவன், ஒரு கார் வெகுதூரத்தில் வரும்போதே அது எந்த ரகத்தைச் சேர்ந்த கார் என்பதைக் கூறிவிடுவான். பட்டுப்பூச்சி களைச் சேகரிப்பவன், நமக்குப் புலனாகாத பல விசித்திரங்களைக் கண்டறிகிறான். 'சினிமா விசிறி' ஒருவன், சினிமா நகூத்திரங்களைப்பற்றிய பல புதுமைகளை எல்லாம் கண்டறிந்து சொல்லுவான். இங்கு ஒரு முக்கிய விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது மேற்படி மூன்று நபர்களும் அதிகமான மனோசிரமமில்லாமலேயே இந்த விசேஷ அறிவை அபிவிருத்தி செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள். தங்கள் மனத்திற்குத் தொல்லையோ, கஷ்டமோ, நிர்ப்பந்தமோ, தண்டனையோ தராமல் இந்தப் பரந்த உலகில் புகுந்துள்ளனர். அவர்கள் கொண்டுள்ள ஆர்வமும், உள்ளக்கருத்துமே அந்த விஷயங்களை எளிதில் அறிந்துகொள்ளச் செய்தன. எனவே, சிறந்த பொன் மொழியின் உண்மை ஒன்றை நாம் அறியவேண்டும். அதாவது, அறிவுத்திரட்டு விஷயத்திலோ அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட பிரச்சனையில் நிபுணத்துவம் அடையச் செய்வதோ, அந்த நபருக்கு அந்த விஷயத்தில் ஆர்வமும் ஊக்கமும் உண்டுபண்ண வேண்டும். "உடைய ரெனப் படுவ தூக்கமஃதில்லா ருடைய துடையரோ மற்று" என்று திருவள்ளுவர் கூறுகிறார். ஆர்வமும், ஊக்கமும் கொண்டால் அறிவு எளிதில் வந்துவிடும். இத்தகைய ஆர்வ உணர்ச்சி இயற்கையாகவும், உடனடியாகவும் இருப்பது நல்லது. ஆயினும், சில விஷயங்களில் இந்த ஆர்வ உணர்ச்சி, தொலைவிலும், கற்பனை உலகிலும் இருந்து விடுகிறது.

ஒரு மாணவன், வேற்றுமொழி ஒன்றைக் கற்றுக் கொள்வதில் உடனடியான ஆர்வம் கொள்வது கஷ்டமே. ஆனால், தன் மனத்திலே, அந்தமொழியின் இனிமை, அதன் பழம் பெருமை, அதில் தோன்றிய இலக்கிய-விஞ்ஞான சாஸ்திரங்கள் முதலியவற்றையும், அந்த மொழியில் புலமை பெற்ற மேதாவிகளின் அறிவுரைகளையும் நினைவு கூர்வானாயின், அந்த வேற்றுமொழிப் பயிற்சியில் ஒரு புதிய ஊக்கம் பிறக்கலாம். மந்தப் போக்கினருக்குக் கூட ஆச்சரியமான மாறுதல் ஏற்படுத்தலாம். அல்லது அவனுடைய எதிர்கால உத்தியோகச் சிறப்புகளை எண்ணிப் பார்க்கலாம். டாக்டராகவோ, பத்திரிகாசிரியனாகவோ, விஞ்ஞானியாகவோ ஆவதற்கு, மேற்படி வேற்றுமொழிப் பயிற்சி எவ்வளவோ அவசியம் என்பதைக் கருத்தில் கொண்டு பார்க்கலாம். இவ்வாறு வருங்காலச் சிறப்பிலிருந்து இப்போதைய வேலைக்கு ஊக்கத்தைப் பெறலாம். எந்த முறையைக் கைக்கொண்டாலும் லட்சியம் தெளிவுபட்டதாகும். நாம் ஒருவகை உற்சாகத்துடன் வாழ்க்கையை நாடினால் வாழ்க்கை நோக்கத்திலும் மதிப்பும் சிறப்பும் அதிகரிக்கிறது.

இதே முறையில் தொல்லையான வேலையையும் எளிதாக்கலாம். பாரமான காரியத்தையும் உண்மையில் சுலபமாகச் செய்துவிடலாம். “பண்பாடு பெறுதவர்களுக்கு மிக்க சிரமமாக இருப்பதெல்லாம் பண்பட்டவர்களுக்குச் சிரமமாக இராது. சுகமாகவே இருக்கும். பண்பாட்டின் இரகசியம் இதுவே” என்று ராஜாஜி அவர்கள் கூறியுள்ளார். உங்கள் வாழ்க்கை, உலகத்துக்குச் சொந்தம். நீங்கள் எந்த உலகத்தில் வாழ்விரும்புகிறீர்களோ அந்த உலகத்தில்தான் நீங்கள் இருக்கிறீர்கள் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த உஷார்

உணர்ச்சியை அதிகரிக்கச் செய்வதற்குப் பல வழிகள் இருக்கின்றன. ஞாபக சக்தியை அதிகமாக்குவதற்குப் பலவித பயிற்சிகள் கூறப்படுகின்றன. இவைகளில் பல செயற்கையானவை—மிகக் கற்பிதமானவை. இதைவிடத் தம்மிடமுள்ள இயற்கை முறையைக் கொண்டே, ஒருவருடைய புலன்களை அபிவிருத்தி செய்துகொள்வதே சாலச் சிறந்தது.

உங்களிடம் வெட்கம், கூச்சம், பின்வாங்கும் தன்மை காணப்படுகிறதா? அப்படியானால், ஜனங்களிடத்தில் புதிய ஆர்வம் கொள்ளத் தொடங்குங்கள். அவர்களுக்காகவாயினும் அவர்களிடம் புதிய ஆர்வமும், அக்கரையும் கொள்ளுங்கள். அவர்களின் நடைமுறைகளைக் கவனியுங்கள். அவர்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள், நடை, உடை, பாவனைகள், பேச்சு முறை, அவர்களுடைய விருப்பமான விஷயங்கள், அவர்கள் எந்தந்தக் காரியத்தை எப்படிச் கவனித்துச் செய்கிறார்கள் என்பவைகளை எல்லாம் நன்கு கவனியுங்கள். ஆனால், குற்றம் - குறைகண்டு பிடிக்கும் கண்ணோடும், கருத்தோடும் கவனியாதீர்கள். அவர்களுடைய விஷயத்தில் ஒரு ஆர்வத்தைப் பெறவும், உங்களுக்கு விருப்பமான சகாக்களை அதிக மாக்கிக் கொள்ளவும் கவனம் செலுத்துங்கள். இது மிகவும் நாகரிகமான தமாஷ் என்று கூடக் கூறலாம். இவ்விதம் நீண்டநாள் செய்து வந்தால் உங்களுடைய கூச்சம் முதலியவை குறைந்துவிடும். அதிகமான அன்பும், ஆர்வமும், அனுபவமும், சகிப்புத் தன்மையும் பெறுவீர்கள். ஏதாவது ஒருவகையில்கூட விரும்பத்தக்க, பாராட்டத்தகுந்த பண்புகள் இல்லாத மனிதர்கள் உலகத்தில் அதிகம் இருக்க முடியாது.

இதே போலத்தான் நினைவுச் சக்தி விஷயத்திலும், கற்பிதமான ஞாபக அபிவிருத்தி முறைகளைக் கொண்டு நீங்கள் தொல்லைக்கு ஆளாகாதீர்கள். அன்றாட அனுபவத்திலே உங்களிடமுள்ள பொருள்களின் மீது ஞாபகத்தைச் செலுத்துங்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் யாருக்காகிலும் அறிமுகப்படுத்தப்படுவீர்கள். பிறகு அவர்களுடைய பெயர்களை நினைவுகூர முயலுங்கள். எப்போதோ ஒரு சமயத்தில் சந்தித்தவர்களை மறு சந்திப்பில் ஞாபகப்படுத்திக் கொள்வதைவிட அதிக மகிழ்ச்சி தரக்கூடியது வேறொன்றும் இருக்க முடியாது.

பெயர்களை எப்படி ஞாபகப்படுத்துவது? அதற்கு ஒருவழி இதில் காணலாம். அதாவது, பெயரையும் அந்த ஆளையும் இணைத்து ஒருவகை சுவாரஸ்யத்தை உண்டுபண்ணிக் கொள்ளவேண்டும். மோகன் என்ற ஒருவர் உங்களுக்கு அறிமுகமானவர். இப்போது அவரை ஞாபகப்படுத்திப் பார்க்கவேண்டும். எப்படி? அவர் ஒரு நடிகரின் முகத்தோற்றத்தைப் போலவே இருக்கலாம். (இப்போது அவரைச் சலபமாக நினைவுக்குக் கொண்டு வந்து விடலாம்.) அந்த நடிகர் சினிமாவில் தோன்றி நடிப்பது நினைவுக்கு வரும். உடனே உங்கள் தோழராகிய மோகன் நினைவில் தோன்றிவிடுவார். இவ்வாறாக மோகன், நடிகர் என்ற தொடர்பில் நினைவுக்கு வருவர். இம் முறையைப் பயிற்சி செய்தால் பெயரை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வதில் கஷ்டம் இருக்காது. மேற்கண்ட முறை, செயற்கை என்று உங்களுக்குப் பட்டால் உங்கள் ஞாபக சக்தி எவ்விதம் வேலைசெய்கிறது என்பதை வேறு முறைகளில் கண்டறியலாம். அகத் தொடர்புகள் மூலமே அது வேலை செய்கிறது. அறிந்ததை அறியாததுடன் இணைத்துப் பார்க்கிறது. இதையேதான் இங்கும் நீங்கள்

செய்திருக்கிறீர்கள். இந்தத் தொடர்பு உபகரணங்கள் எளிதாகவும், இயற்கையாகவும், வலுக்கட்டாயமின்றியும் உள்ளவரை உங்களுடைய ஞாபக சக்தியை இயற்கை முறையில் அபிவிருத்தி செய்கிறீர்கள் என்று கூறலாம். ஒரு புலனறிவை நீங்கள் இயற்கை வழியில் பயிற்சி செய்கிறீர்கள். தொடர்புகள் எவ்விதமாக இருந்தாலும் முடிவானபலன் நல்லதாகும்.

‘எனக்கு ஞாபகம் இல்லை, என் ஞாபக சக்தி வர வரக் குறைந்துவிட்டது,’ என்று சிலர் அடிக்கடி கூறுவதைக் கேட்டிருக்கிறோம். மூளைக் கோளங்கள் சில பழுதாகி இருந்தாலும் இவ்வித ஞாபகக் குறைவு ஏற்படலாம். ஆனால் மூளைக்கோளம் பழுது ஏற்படுவது மிகவும் அரிது. மற்றபடி இந்த ஞாபகக் குறைவுக்குக் கீழ்க்கண்ட இரண்டில் ஒன்று காரணமாகலாம்.

ஒன்று:—தன் ஞாபகசக்தியைத் தகுந்தபடி பயிற்சி அளித்து அபிவிருத்தி செய்யத் தவறிவிடுதல்.

இரண்டு:—தன் ஞாபகசக்தி விஷயத்தில் தனக்கே சந்தேகம் ஏற்பட்டு விடுதல்.

ஒரு நரம்புக் கோளத்தைக்கூட அதற்குரிய முறையில் உபயோகிக்காமல் போனால், அது தளர்வுற்று மரத்துப் போகும். பலர் தமது அறிவுப்புலனை மிகமிகக் குறைவாகவே உபயோகப்படுத்துகின்றனர். சிலர், தங்கள் சொந்த மனோசக்தியில் அவநம்பிக்கை கொள்வது இதை விட அதிகம். நம்முடைய அறிவுச் சக்திகள் நமக்கு வாய்க்கும் உத்தம நண்பர்களைப் போன்றவை. நாம் எதிர் பார்க்கும் அளவுக்கு அவைகள் இயங்கும். அவற்றைச் சந்தேகித்தால் சுணங்கிப்போகும். அவைகள் நம்மை விட்டே அகன்றுவிடும்.

ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி தீர்க்கமாக எண்ணுவது [மனப்பண்பு - மன ஒழுங்கு முறை] என்பது ஏதோ மாய மந்திர சக்தி என்றோ, செய்யமுடியாத அபூர்வ வித்தை என்றோ, அல்லது பயங்கரமும், கடுமையும் உடையதென்றோ சிலர் எண்ணுகிறார்கள்; மிரண்டு ஒடுகிறார்கள்.

இந்தக் கற்பனையின் மீதுதான் மனோசக்திமுறை தோன்றியிருக்கிறது. உண்மை என்ன வென்றால், இந்த ஒரு விஷயம்பற்றி தீர்க்கமாக நினைவு கூர்வது என்பது உலகில் மிக மிக இயல்பான விஷயமாகும். வயிறு, ஜீரணிக்க இருக்கிறது; சுவாசக் குழாய்கள், சுவாசிக்க ஏற்பட்டவை. அதைப்போன்று மனம் என்பது சிந்திக்க ஏற்பட்டதேயாகும். “எண்ணித் துணிக கருமம்” என்று திருவள்ளுவர் கூறியுள்ளார்.

“எண்ணத்தைப்பற்றிய பல விசித்திரக் கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்காமல், இந்த முறையில் உங்களைப் பரீட்சித்துப் பார்க்க முயலாமலும் இருந்தால், நீங்கள் சிறந்த முறையில் தீர்க்காலோசனைகளைச் செய்யலாம். எளிமையாக நினைத்துப் பார்க்கும் முறையில், சிறந்த வகையாக நினைவு கூரலாம். உங்கள் மனத்தின் ஒரு பகுதி எண்ணமிட்டுக்கொண்டிருக்கும். மற்றொரு பகுதி பார்த்தபடி வகுத்தல். இதைப் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு இரட்டை மனம் இருக்கிறது என்பதாகும். தீர்க்கமாக நினைவுகூர்தல் என்பது முழு மனமும் எளிய இயற்கை முறையில் உண்பதும், சுவாசிப்பதும் போன்று செய்யப்படவேண்டியதேயாகும்.” இவ்வாறு ரீஜனல்டு W. வில்ட் என்ற மனோதத்துவ நிபுணர் கூறுகிறார். உங்கள் மனோசக்தியில் நீங்கள் அவநம்பிக்கை கொள்ளாதீர்கள். இயற்கை, ஒரு கருவியை அதற்குரிய தொழிலைச் செய்ய

உங்களுக்குத் தந்திருக்கிறது, என்பதை நீங்கள் மனத்தில் கொள்ள வேண்டும். இந்த முழு நம்பிக்கையுடன் சாதாரணமாக நினைவுகூர்தல், அல்லது எண்ணமிடுதல் போன்ற சக்தியை நீங்கள் அபிவிருத்தி செய்துகொள்ளுங்கள்.

இறுதியாக ஒன்றை, நாம் குறிப்பில் கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது :—மனம், மனிதனின் அளவுகோல். அளவுப்படி, எவ்வித உணர்ச்சியை அடைகிறோமோ அதற்கேற்ற வயதினராகிறோம். நாம் எவ்விதம் நினைக்கிறோமோ அந்த நினைப்பிற்கேற்றபடி மகிழ்ச்சியடைகிறோம். “எண்ணிய எண்ணியாங்கெய்துப எண்ணியார் திண்ணிய ராகப் பெறின்” இதுதான் அதற்கு அத்தாட்சி!

செவ்வலகமும் வறியலகமும் நம் மனம் சமைப்பதேயாகும். நம்மனம் ஆக்கிய அந்த உலகில் தான் நாம் வசிக்கிறோம். நாம் எவ்வளவுக் கெவ்வளவு உணர்வோடு இருக்கிறோமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு நிகரற்ற தன்மையை அடைகிறோம். நமது ஊக்கமும் அக்கரையும் அதிகரிக்கிறது. நமது உணர்ச்சிவகைப்புலன்களும் பிரகாச மடைகின்றன. அப்போது நம் முடைய உலகம் பரந்தும் - பரிபூரணமாகவும் தோன்றுகிறது. அதிக விழிப்பும் உஷாரும் உள்ள மனத்திற்கு இந்த உலகம் தொல்லையாகவோ, துன்பமாகவோ, வெறுப்பாகவோ ஒருகாலும் இருக்கமுடியாது. இந்த உலகம் இன்பக் களஞ்சியமாகவே மேலும்மேலும் தோன்றும். இவற்றை ஆராய்ந்து அறியவும், பலவகையான அனுபவங்கள் காத்திருக்கின்றன. அவைகள் உங்களின் கரங்களிலே தயாராக இருக்கின்றன. விழிப்படைய உறுதிக்கொள்ளுங்கள். நன்றாக வாழ முடியும். உங்களின் சுற்றுப்புற எல்லையை (சூழ்நிலை) விரிவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். நிமிர்ந்து

நேராகப் பாடுங்கள். பரந்த அளவில் பார்வையைச் செலுத்துங்கள். பல புது விஷயங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள். இந்த அறிவையும், அந்த அறிவையும் சேகரித்துக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பெறும் ஒவ்வொரு புது அறிவும் - பழக்கமும், உங்கள் அறிவை - மூளையை விரிவடையச் செய்கிறது. இவ்விதம் உங்களையும் பெருமைப்படுத்துகிறது. “எனைத்தானும் நல்லவை கேட்க; அனைத்தானும் ஆன்ற பெருமை தரும்,” அல்லவா?

கண்ணை மூடிக்கொண்டும், காதை அடைத்துக்கொண்டும், மந்த அறிவுடனும் வாழ்க்கை என்ற அற்புதத்தை நடத்தாதீர்கள். உங்கள் அறிவை உபயோகியுங்கள். உபயோகிப்பதற்காகத்தான் இந்த அறிவுப் புலன் இருக்கிறது. அதை நம்புங்கள். நம்பக்கூடியதுதான் என்பதையும் உணருங்கள். விழிப்புடனும் சுறுசுறுப்புடனும் இருப்பீர்களானால், இந்த உலகம் உங்கள் தலைவாசலில் வந்து நிற்கும். இதன் பலன்—பரிசு என்ன? நீங்கள் வளர வளர அறிவிலும் வளர்ச்சி பெறுவீர்கள். அனுபவத்திலும், செழுமையிலும், செல்வத்திலும் மேன்மை அடைவீர்கள். அதிகமான சந்தோஷ உலகில் நீங்கள் வாழ்வீர்கள். இதுதான் மனோதத்துவம் கூறும் உண்மை.

3. உணர்ச்சிகளைப் எப்படி பயன்படுத்துவது?

மனோ வாழ்வின் இரண்டாவது அம்சம் உணர்தல். நாம் எண்ணுவதோடு உணருகிறோம். அறிவுமட்டுமின்றி உணர்ச்சியும் பெற்றிருக்கிறோம். இந்த உணர்ச்சி-மண்டலத்தைப்பற்றி நவீன மனோதத்துவம் என்ன கூறுகிறது? உணர்ச்சி என்பது வாழ்க்கையின் ஜீவ ஊற்று. மோட்டார் காருக்குப் பெட்ரோலும், ஊயில் இஞ்சினுக்கு நீராவியும் போன்றது மனிதனுக்கு இந்த உணர்ச்சி. அறி

வுப்புலனை உபயோகிக்காமல் எந்த மனிதனும் எப்போதும் புத்திசாலித்தனமாக வாழ்ந்தது கிடையாது. அதே போல் எந்த மனிதனும் உணர்ச்சி வேதனையின்றி வலிமை யுடன் வாழ்ந்தது கிடையாது.

இந்த உணர்ச்சி வேகத்தைக் கண்டிப்பவர்களும் சிலர் இருக்கிறார்கள். இது பலவீனத்தின்கூறு, கெட்ட பழக்கம் என்றும் அவர்கள் கூறுகின்றனர். சில வட்டாரங்களில், உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப் படுத்தவும், சாந்தமாக இருக்கச் செய்யவும் சமுதாயக்கட்டுப்பாட்டு முறைகளைக் கையாள்கிறார்கள். எல்லா அனுபவங்களையும் ஒரே மாதிரியான தன்மையில் சமாளிக்கச் செய்ய வேண்டும் என்பதே இந்தச் சமுதாயக் கட்டுப்பாட்டின் நோக்கம் எனக் கூறப்படுகிறது. இந்த அபிப்பிராயங்களில் எல்லாம் ஏதோ அரைகுறை உண்மை பொதிந்து கிடக்கலாம். எப்படி எனில், இந்த உணர்ச்சி வேகப்புரட்சி விரும்பத்தகாததும் பயனில்லாததுமாகும். ஒரு பெண் ஏதாவது ஒரு ஆத்திர நிலைமையிலோ, அல்லது ஆபத்து நிலைமையிலோ தரையின் மீது படுத்து உருண்டு புரண்டு அழுகிறாள்; அப்போது சில உணர்ச்சி வேகங்களை, அவள் தாராளமாக வெளியிடுவாள். ஆனால் அந்தப் போக்கு பார்ப்பவர்களுக்கு மிக அருவருப்பைத் தரும். அவளுடைய ஆபத்து நிலைமை அல்லது ஆத்திர நிலைமையை, பொது அறிவைக் கொண்டும், புத்திசாலித்தனத்தைக் கொண்டும் சமாளிப்பவர்களின் வழியில் அவள் தடையாகிறாள். “அடக்க முடியாத உணர்ச்சி வேகம் ஆபத்து விளைவிக்கும்.” புத்திசாலித்தனமும், தகுதியும் கொண்ட ஒரு வேலைக்கு அது நம்மைத் தகுதியற்றதாக்கி விடுகிறது. “ஒறுத்தாரை ஒன்றாக வையாரே வைப்பர் பொறுத்தாரைப் பொன்போற் பொதிந்து” என்று

திருக்குறள் போதிக்கிறது. எனவே, ஆத்திரம் கொள்வது முட்டாள்தனம் என்று கூறலாம். ‘ஆத்திரக்காரனுக்குப் புத்திமட்டு’ என்ற ஒரு பழமொழி கூட நம்மிடையே வழங்கி வருகிறது. உங்களை நீங்களே கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடிய சக்தி, உங்களிடம் இல்லை என்று இதனால் காட்டிவிடுவதுடன், தொல்லையான நிலைமையை உருப்படியான வழியில் சமாளிக்க முடியாமலும் உங்களைத் தடுத்து விடுகிறது. நீங்கள் படபடப்பும் ஆத்திரமும் கொண்டால், மதிப்புமிக்க உங்களையே நீங்கள் இழந்து விடுகிறீர்கள். இதேபோல் கட்டுப்படுத்த முடியாத பயமும், நம்மை லாபகரமான வேலைகள் எதையும் செய்யச் சக்தியற்றவராகச் செய்யும். “அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதைமை; அஞ்சுவது அஞ்சலறிவார் தொழில்” என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. சில அதிதீவிர நிலைமைகளில் இந்தப் பயப்பிராந்தி நம்முடைய கை கால்களை முடக்கி, நாக்கு ளறச் செய்து, ஆபத்தான இடத்திலே நம்மை நிறுத்தி விடும்.

இவ்வாறு அடக்க முடியாத உணர்ச்சிவேகம் ஆபத்தானது என்று கொள்ள வேண்டும். இதைக் கண்டு தான் சில சிந்தனையாளர்கள், ‘எந்தக்காலத்திலும் இந்த உணர்ச்சி வேகத்தையே காட்டக்கூடாது’ என்று தத்துவ உபதேசங்களைச் செய்தார்கள். சாத்வீக முறை— அஹிம்ஸா போதம் இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு தான் எழுந்தது. இந்த இருபதாம் நூற்றாண்டில் சாத்வீகமே உருவாய்த் தோன்றிச் செயற்கரிய பல சாதனைகளைக் கண்டு, அற்புத உபதேசங்களை வழங்கிச் சொல்லாலும், செயலாலும் ஒப்புற வாழ்ந்து மறைந்த கார்தியடிகளை நாம் மறந்து விடமுடியுமா? “ஒரு விஷயத்தை உறுதியோடு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆழ்ந்த வன்மை மிக்க

உணர்ச்சி வேகத்தில் உந்தப்படாமல் எந்த மனிதனும், வலிமையுடன் வாழமுடியாது. உணர்ச்சி வேகத்தைத் தடைப் படுத்துவது என்பது சீரும் சிறப்பும் கொண்ட வாழ்க்கை நடத்துவதற்கு ஏற்ற சாதனமான ஊக்க சக்தியைத் தடைப் படுத்துவதாகும்.” இவ்வாறாக ஒரு மனோ தத்துவ நிபுணர் கூறுகிறார். ஆர்வத்தைப் பற்றி முன்னர் விளக்கியதை எண்ணிப் பாருங்கள். ஆர்வம் என்பது அனுபவ உணர்ச்சி என்று புலப்படும். ஆர்வம் உண்டான இடத்தில், விருப்பமில்லாத வேலைகளும்கூட, விரும்பாத குந்ததும், சகிக்கக்கூடியதுமாகிவிடும். ஆர்வம் எதைத் தான் செய்யாது? அன்பு ஒரு மனிதனின் தன்மையை எவ்வாறு மாற்றக் கூடியது என்பதையும், அன்புடையவன் அழகும், மணமும் கொண்ட புதுமை உலகில் நடமாட இயல்பாகிறது என்பதையும் எண்ணிப் பாருங்கள். இது பற்றி வள்ளுவர் வாக்கை நோக்குங்கள்: “ அன்பீனும் ஆர்வம் உடைமையதுவீனும் நண்பென்னும் நாடாச் சிறப்பு.” எவ்வளவு அற்புதமான உண்மை. தேசபக்தி என்பது மனிதர்களின் கற்பனைக்கும் எட்டாத அளவு அதிகமான வீர தீரச் செயல்களைச் செய்யவும், பல வகையான கஷ்ட நஷ்டங்களைச் சகித்துக் கொள்ளவும் நேரிடுகிறது என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். நம் நாடு விடுதலை பெறுவற்காக எவ்வளவு கோடி மக்கள் எவ்வளவு தியாகங்களைச் செய்தார்கள் என்பதை நாம் மறந்து விடமுடியுமா? தேசபக்தி என்பது தியாகம். அந்தத் தியாகம் எதையும் செய்யத்தூண்டும். மற்றும், மதவுணர்ச்சி என்பதின் பெயரால் ஆண்களும், பெண்களும் எண்ணமுடியாத அளவுக்குப் பலியாகி இருப்பதையும், வேறு வகையில் தங்களைத்தியாகம் செய்து கொண்டிருப்பதையும், நாம் நிறையக் காணலாம். மேலும், துரதிர்ஷ்டர்கள், பல

வீனர்கள், கொடியவர்கள், விரோதிகள் ஆகியோரிடத்திலும் அன்பும் கருணையும் காட்டச் செய்திருக்கிறது என்பதையும் கருதிப்பாருங்கள். சிறந்த உணர்ச்சி போதத்தால் நாம் அமைதியும், நியதியுமான வழிகளில் காட்டமுடியாத நிலைமைகளை எல்லாம் அடையலாம். பண்புடைய வாழ்க்கைக் கெல்லாம் ஆழ்ந்த உணர்ச்சி கொள்வது ஜீவாதாரமானது. எனவே, நாம் கைக்கொள்ள வேண்டியது இரண்டுவிதப் போக்குகளுக்கும் இடைப்பட்ட மத்தியதரப் போக்காகும். அதாவது, எல்லா உணர்ச்சிப் போகங்களையும் அடக்கி வைக்காமல், புரட்சி கரமான தீவிர உணர்ச்சி வேகத்துக்கு இடமளிக்காமல், நடு வழியைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். நமது உணர்ச்சி வேகத்தை ஒழுங்காகக் கட்டுப் படுத்திக் கையாள வேண்டும். இதற்கு எடுத்துக் காட்டாக நாலடியாரில் ஒரு பாட்டு:

“அறிவதறிந்து அடங்கி அஞ்சுவது அஞ்சி உறுவது உலகு உவப்பச் செய்து—பெறுவதனால் இன்புற்று வாழும் இயல் புடையார் எஞ்ஞான்றும் துன்புற்று வாழ்தல் அரிது.”

மேற்கண்ட பாட்டின் கருத்தைச் சிந்தியுங்கள். தெளிவுபடச் சொன்னால், நமது உணர்ச்சி வேகத்தை, நம் அறிவைக் கொண்டு நடத்தி, நற்பயனை அடைவதையே நம்முடைய குறிக்கோளாகக் கொள்ளவேண்டும்.

எதையும் புத்திசாலித்தனமாக யோசித்துக் கட்டுப் படுத்தப்பட்ட உணர்ச்சி வேகத்துடன் நடந்துகொள்ள வேண்டும். அதாவது வாழ்க்கையில் செய்யத் தகுந்தவை எந்தவித லட்சியங்களை நோக்கமாகக் கொள்ளவேண்டும் என்று தீர யோசித்து முடிவு செய்யவேண்டும். மற்றும்

இக்காரியங்களைச் செய்வதாலும். அடைவதாலும், நமது சிறந்த உணர்ச்சியையும், உணர்ச்சி வேகத்தையும் தக்கபடி பயன்படுத்த வேண்டும். தெளிவாக யோசித்தல், ஆழ்ந்து உணர்தல் ஆகிய இரண்டும் வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு இரண்டு சிறந்த அம்சங்களாகும். இது மற்றொரு விஷயத்தையும் கவனிக்கச் செய்கிறது: சில உணர்ச்சி வேகங்கள் நமக்குத் தேவைதான் என்பதும் தெளிவுபடுகிறது. வெறுப்புடன் வாழ்வதைவிட அன்புடன் வாழ்வது நல்லது. பயத்துடன் வாழ்வதைவிட துணிவோடு வாழ்வது நல்லது. அவநம்பிக்கையுடன் வாழ்வதைவிட நம்பிக்கையுடன் வாழ்வது சிறந்தது. கோபத்துடன் இருப்பதைவிட சார்தத்துடன் இருப்பது நல்லது. குறுகிய மனப்பான்மையுடன் நடந்துகொள்வதைவிட பெருந்தன்மையுடன் நடந்துகொள்வது மேலானது. நாம் எவ்விதமான உணர்ச்சி கொள்ளுகிறோமோ, அவ்விதமாகவே அது நம்மைச் சாருகிறது. நாம் பொதுப்படையாகக் கொள்ளும் உணர்ச்சி வேகங்களே, நாம் யார்? நாம் எத்தகைய குணபாவம் கொண்டவர்கள்? என்பதையும் தீர்மானிக்கச் செய்கிறது.

சிறந்த உணர்ச்சிச் சக்திகளை அபிவிருத்தி செய்து கொண்டு, கெடுதலானவற்றை ஒதுக்கித்தள்ளுவது எப்படி? நம் உணர்வுக்குத் தகுந்தபடியெல்லாம் கட்டுப்படுத்த முடியுமா? நாம் என்ன நினைக்கிறோம்? நாம் என்ன விரும்புகிறோம்? என்பதை யெல்லாம் பொருட்படுத்தாது, சில சமயங்களில் நம்முடைய உணர்ச்சிகள் வெளிப்படுகின்றனவல்லவா? அதற்கு நாம் ஒரு கொள்கையை முதலில் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு உணர்ச்சி வேகத்தைப்பற்றி சதா எண்ணிக் கொண்டிருப்பதால் மாத்திரம் அதை ஒழித்துவிட முடி

யாது. பல்லைக் கடிப்பதாலோ அல்லது வெகு தீவிரமாக மூளையைக் குழப்புவதாலோ, அந்த வேகத்தை நம் மனத்திலிருந்து அகற்றிவிட முடியாது. பலமான உணர்ச்சி வேகத்துக்கு ஆளானவர்கள் மேற்கண்ட பரிகார முறை எவ்வளவுதூரம் பயன் அற்றது என்பதை அனுபவத்தில் பார்த்தபோது தெரியவரும்.

ஒரு உணர்ச்சி வேகத்தை நேரடியாகத் தாக்குவதாலும் அதை ஒழித்துவிட முடியாது. ஆனால் பக்க வாட்டுத் தாக்குதலால் அதை அகற்றலாம். அதாவது அதற்கு நேர்மாறான உணர்ச்சியைக் கொண்டு அதனை விரட்டிவிடலாம். பிரபல மனோதத்துவ அறிஞர் வில்லியம் ஜேம்ஸ் குறிப்பிடும் புதிய அன்பின் வெளிப்படுத்தும் சக்தியைக் கைக்கொள்ளலாம். அதாவது விரும்பத்தகாத உணர்ச்சி வேகத்தை ஒழிக்க, அதற்கு நேர்மாறான உணர்ச்சியைக் கையாண்டு அதை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எதையும் வெறுக்கும் சபாவம் கொண்டிருந்தால், அன்பு காட்டும் உணர்ச்சியை உங்கள் மனத்தில் வளர்க்கவேண்டும். எதற்கும் பயப்படும் சபாவமிருந்தால், துணிகர எண்ணத்தை வளர்க்கவேண்டும்.

ஆனால், இப்படி நாம் விரும்பும் உணர்ச்சிப் பண்புகளை எவ்விதம் விளைவிப்பது? இதற்கு இரண்டு வழிகள் உள்ளன. முதலாவது : நாம் விரும்பும் உணர்ச்சியை எண்ணத்திலே கொள்வது; அதை விரும்புவதாகவே காண்பது. இரண்டாவது : அதை அடைந்துள்ளதாகவே கற்பனை செய்துகொள்வது. உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு பெண்ணைப் பற்றி எண்ணுகிறீர்கள்; பிறகு அவளை விரும்புகிறீர்கள்; அப்பால் அவளை அடைந்துவிட்டதாகவே கற்பனையிலும்-கனவிலும் காண்கிறீர்கள் அல்லவா? அதைப்போலத்தான் இதுவும்.

இந்தப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ள புத்தகங்கள் மிக்க உதவிபுரியும். எப்படிப்பட்ட கருத்துக்கள் நிறைந்த புத்தகங்களைப் படிக்கிறீர்களோ, அதற்கேற்ற தன்மையை அடைவீர்கள். நல்ல பண்புள்ள நாவல்கள், சரித்திரக் கதைகள், நீதி நூல்கள் போன்றவைகளைப் படிப்பதால் நல்ல பண்புகளையும்—பயனையும் பெறலாம். இதற்கு உதாரணமாக உள்ள ஒரு குறளைக் காண்போம்: “தொட்டனைத்து ஊறும் மணற்கேணி, மாந்தர்க்குக் கற்றனைத்து ஊறும் அறிவு”. தோண்டிய அளவிலே கிணற்றில் தண்ணீர் வந்துவிடும்; அதைப்போல் மனிதர்கள் கற்றவுடனே அறிவு சுரந்துவிடும் என்பதுதான் அதன் கருத்து.

மற்றும், நீங்கள் எந்த உணர்ச்சிப் பண்பைப் பெற விரும்புகிறீர்களோ, அந்தமாதிரியான பண்பை உடைய வர்களிடம் நெருங்கிப் பழகினால் அந்தக்குணம் உங்களிடம் ஒட்டும். “நவில்தொறு நூல் நயம் போலும் பயில்தொறும் பண்புடையாளர் தொடர்பு.” ஒரு புத்தகத்தைப் படிக்கும்போது, அதனுடைய மேன்மை தெரிய வரும். அதைப்போலத்தான் நல்லவர்கள் (நல்ல பண்புடையவர்கள்) தொடர்பு என்பதாகத் திருக்குறள் கூறுகிறது.

கற்பனை என்பது சிறந்த ஊக்கத்தைத் தரும் சக்தியுடையது. [இதைப் பின் அத்தியாயத்தில் விரிவாகக் காணலாம்.] ஒரு பண்பை அடைய பேரவாக் கொள்வது அதனை அடையும் வழியில் ஓரளவு முன்னேறுவது போன்றதாகும். அந்தப் பண்பை அடைந்திருப்பதாகக் கருதிக்கொள்வதும் (உருவகம் செய்து கொள்ளுதல்) குறிப்பிட்ட பண்பைச் சீக்கிரத்தில் பெற வழி கோலியதாகும். இரண்டாவது முறை காரிய பூர்வமானது நாம்

விரும்பிய பண்பை உண்மையாகவே அடைந்திருப்பதைப் போலவும், நாம் விரும்பும் உணர்ச்சி வேகம் நம்மிடம் இருப்பதைப் போலவும் நடித்தல். இம்முறையை நீங்கள் சற்று அனுஷ்டித்துப் பாருங்கள். உங்களுக்கு, ஏதேனும் அயர்வோ—விசனமோ தோன்றும்போது, அந்தச் சமயத்தில் யாருடனாவது சந்தோஷமாக சம்பாஷணை செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். உங்களுடைய வேலைக்காரர் அல்லது பால்காரர், சக உத்தியோகஸ்தர், ஒரு பெண் அல்லது வேறு யாராக இருந்தாலும் சரி, அவர்களோடு சந்தோஷமாக இரண்டு வார்த்தைகள் பேசத் தொடங்குங்கள். மனப்பூர்வமாகவே மகிழ்ச்சியோடு சம்பாஷணைகளில் ஈடுபட வேண்டும். நிமிர்ந்து கம்பீரமாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். முகத்திலே புன்னகை தவழ வேண்டும். மகிழ்ச்சியான தோற்றத்திலே உற்சாகமான வார்த்தைகள் வெளி வரவேண்டும். இப்போது எப்படி இருக்கிறீர்கள்? முன்பு இருந்த நிலைக்கும் இப்போது உள்ள நிலைமைக்கும் உள்ள வேற்றுமையைக் கண்டு நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள். புதிய உற்சாகம், ஊக்கம் முதலியன பொங்கிப் பொலிந்து பரவுவதை உணர்வீர்கள். இன்னும் சொன்னால் உங்களுடைய உடல் அபிநய முறைகளால், பெரு அளவுக்கு உணர்ச்சியை உண்டுபண்ணலாம். விரும்புகிற உணர்ச்சிப் பண்பை, அபிநய முறை-நடிப்பால் நீங்கள் அந்த உணர்ச்சிக்குப் புதிய வழி திறந்துவிடுகிறீர்கள். உணர்ச்சியை நடிப்பில் காட்டுங்கள். அந்த உணர்ச்சி உங்களிடம் உள்ளதைக் காண்பீர்கள். நாடகம் சினிமாக்களில் சிலரின் தத்ரூப நடிப்பின் மூலம் உணர்ச்சிப் பிரவாகத்தைக் காணவில்லையா? “அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல் நெஞ்சங்கடுத்தது காட்டும் முகம்” என்று குறள் கூறுகிறது. இவைகள் எல்லாம் வெறும் ஏட்டுச் சரைக்காய்

அல்ல. மேலாட்டு மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையங்களிலே பலவித சோதனைகள் செய்து பல அறிஞர்கள் வெளிப்படுத்தி உள்ளனர். அதோடு மட்டுமல்ல. தங்களுடைய வாழ்வில் குறையுள்ளவர்கள்—சந்தேகம் உள்ளவர்கள், ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் மனோதத்துவ நிபுணர்களிடம் சென்று அவர்கள் கூறும் வழிகளைப் பின்பற்றி நடந்து வெற்றிபெற்றுள்ளனர்.

கடைசியாக, உணர்ச்சிப் பண்பைப்பற்றி ஒரு வார்த்தை. நாம் எண்ணும் எண்ணங்களும், அடிக்கடி கொள்ளும் உணர்ச்சிகளும் நம்மை ஆக்குகின்றன. சிறந்த உணர்ச்சிப் பாவங்களுடன் வாழ்வது பயனானது. நம்முடைய உணர்ச்சி பாவங்களை நாமே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். நமக்குப் பிடித்தமான ஒருவித நண்பரைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொண்டு அந்த வகையில் அவருடைய நேசத்தை வளர்ப்பதுபோல், நம் உணர்ச்சிப் பண்புகளையும் நாமே தேர்ந்தெடுத்து வளர்த்துக்கொள்ளலாம். இத்தகைய உணர்ச்சிப் பண்புகளை நீங்கள் புத்திசாலித்தனமாகவும் ஜாக்கிரதையாகவும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

4. மனதை அபிவிருத்தி செய்ய வேண்டுமா?

மனோ வாழ்க்கையின் மூன்றாவது அம்சமான விருப்பம் (மனோ சக்தி - உறுதி கொள்ளுதல் - பகுத்தறிவு) என்பதை இதில் கவனிப்போம். மனம் வித்தியாசமான இரண்டு வழிகளை ஆராய்ந்து பார்த்து, பிறகு ஏதாவது ஒன்றைத் தீர்மானித்துப் பின்பற்றி நடப்பதே விருப்பமாகும்.

இந்த விருப்பத்துக்கு உதவியாக மனோதத்துவமுறை என்ன சொல்லுகிறது? ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி நாம்

உறுதியாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது விரும்புவது மனத்தின் இயற்கை. இது தெளிவாகப் புரிகிறது. ஆனால் அப்படியிருந்தும் அது அடிக்கடி புறக்கணிக்கப்படுகிறது அல்லது சந்தேகப்படுகிறது. இது ஏன்?

விருப்பம் ஏதோ ஒரு ஆர்வ சாதனம் என்றும், சாதாரண மனிதப் பண்புக்குக் கிட்டாதது என்றும், பலர் எண்ணிக் கொண்டும், எழுதிக் கொண்டும் வருகிறார்கள். விரும்புவதற்காகவே மனம் அமைந்திருக்கிறது. இந்த மனோ விருப்ப சக்தியைப் (நிர்ணயித்தல்) பலப்படுத்துவதற்காகப் பல நூல்களில் நிறையப் பயிற்சி முறைகள் காணப்படுகின்றன.

உதாரணமாக, ஒரு கடி காரத்தை உங்கள் முன் வைத்துக்கொண்டு, ஒரு செகண்டுக்கு ஒன்று வீதமாக பல நூறுகள் எண்ணுங்கள். நேரத்தையும் எண்ணிக்கையையும் ஒத்துப் பாருங்கள். தவறிப்போனால் மறுபடியும் ஆரம்பத்திலிருந்து எண்ண வேண்டும்.

மற்றொரு முறை:—ஒரு பெரிய நூல் கண்டை எடுத்துக் கூடுமான வரை அதைச் சிக்கலாக்கிவிட்டு, பிறகு அதை மெதுவாக அந்தச் சிக்கலை எடுத்துப் பாருங்கள்.

இன்னொரு பயிற்சி:—ஒரு ராட்டினத்தில் நூல் நூற்க ஆரம்பியுங்கள்.

இத்தகைய பயிற்சி முறைகள் அதிகமான பொறுமையை உண்டாக்கும். ஆனால் விருப்ப சக்தியை அதிகரிக்காது. இந்த விஷயத்திலும் சாதாரண செயற்கை முறைகளைக் கைக்கொள்ளாமல், இயற்கையான வாழ்க்கை முறைகளைக் கைக்கொள்ளவேண்டும். உண்மை என்னவென்றால், நமது தினசரி வாழ்வில் நாம்விருப்பங்கொண்டு இருக்கிறோம். இதற்கு அதுவும் அதற்கு

இதுவுமாக ஆயிரக் கணக்கானவற்றை நிர்ணயிக்கிறோம். ஒரு காரியத்திற்குப் பதில் மற்றொரு காரியத்தைச் செய்கிறோம். இவற்றை எல்லாம் நாம், நம்முடைய விருப்ப நிர்ணயம் என்று கருதுவதில்லை. இது சாதாரணமாகவும், வழக்கமாகவும் இருந்து வருகிறது.

பெரிய சிக்கலான பிரச்சனைகள் நேரிடும்போதுதான், நம்முடைய விருப்ப நிர்ணயம் பற்றி எண்ணுகிறோம். நம்முடைய விருப்ப நிர்ணய சக்தியைக் காட்டுவதற்கு அன்றாட வாழ்க்கையில் நிறைய சந்தர்ப்பங்கள் நிகழ்கின்றன.

இன்னொரு உண்மை இருக்கிறது. மனோ விருப்பம் என்பது மனிதர்களுக்கே உரியது. மிருகங்கள் ஓரளவு எண்ணுகின்றன, உணர்கின்றன என்பது உண்மை. ஆனால், விருப்பத்தை நிர்ணயிக்கும் சக்தி அதிகம் கொண்டிருப்பதாகத் தோன்றவில்லை. தூண்டுதல் கொண்டதான் அவைகள் நடக்கின்றன. சிறு குழந்தைகளுக்கும் கூட சிறிதளவு விருப்ப நிர்ணய சக்தி இருக்கிறது. தூண்டுதல்களால் குழந்தைகளும் அதிகம் இயக்கப்படுகின்றன.

நமது மனோ விருப்ப சக்தியை எப்படி அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளுவது? மற்றப் புலன்களை வளர்த்துக் கொள்வதுபோன்றே இந்த மனோ விருப்ப நிர்ணயத்தையும் அதற்குரிய பயிற்சி மூலம் அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அதிகமாகப் பயிற்சி பெறுகிறோமோ, அவ்வளவுக் கவ்வளவு அதிகமாக நம்முடைய மனோ விருப்ப நிர்ணயம் அபிவிருத்தியாகிறது. நல்ல விருப்பம் ஒவ்வொன்றும் மற்றொரு விருப்பத்தை எளிதாக்குகிறது.

சிறு விஷயங்களில் எல்லாம் நம்முடைய தீவிர மனோ விருப்ப நிர்ணயத்தைக் காட்ட வேண்டும் என்பதில்லை. நிலைமைக்குத் தக்க அளவு நம்முடைய மனோ சக்தியின் அளவையும் உபயோகிக்க வேண்டும். ஒரு காபி ஹோட்டலுக்குள் போய், என்ன சாப்பிடுவது என்பதற்குப் பத்து நிமிஷ நேரம் தனக்குள்ளாகவே விவாதித்துக் கொண்டிருந்தால், தன்னுடைய விருப்ப நிர்ணய சக்தியை லாபத்தோடு பயன்படுத்தியதாகாது. தனக்குரிய நேரத்தை வீணாக்கியதாகவே கருதப்படும்.

இதற்குமுன் இரண்டு அத்தியாங்களில் விளக்கப்பட்டவைகளைக் கைக்கொண்டு நடந்து பார்த்தால் இந்த மனோ நிர்ணயத்தின் வேலை எளிதாகும். வாழ்க்கையைத் தெளிவுடன் காணும் வழக்கத்தைக் கைக்கொண்டால், எந்த லட்சியத்தை அடையலாம் என்று அறிவுத்துறையில் நிர்ணயித்தால், அதன் பின்னர், உணர்ச்சி, ஆர்வம் போன்ற பண்புகளைச் சேர்த்துக் கொள்வீர்களானால், அப்போது விருப்ப நிர்ணய சக்தியும் மிகப் பெரிய அளவில் தானே இயங்கிவிடும்.

சிறந்த பண்பு, குண பாவம் என்ன வென்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். ஓரளவு பிடிவாதத்தையும் - உறுதிப்பாட்டையும் காட்டுவதாகும். சிறந்த பண்புள்ளவர்கள், அடிக்கடி மாறக்கூடியவர்களாகவோ, சலன மனப் பான்மை கொண்டவர்களாகவோ இருக்கமாட்டார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்தில், அவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? எப்படி நடந்து கொள்வார்கள்? என்பதை முன்பே யூகித்துச் சொல்லிவிடலாம். உண்மைக் குணம் பூரணமாக உள்ளவர்களிடம் கள்ளங்கபடமான எண்ணங்களைக் காணமுடியாது. அவர்களுடைய மனோ நிர்ணய சக்தி தானே இயங்கிவிடும். அந்த விஷயத்தில் அவர்கள் பெரு முயற்சி எடுக்கவேண்டியதில்லை.

தூய எண்ணம் கொண்ட பெண், களங்கமான முறையில் நடக்க மாட்டாள். உண்மை என்பது அவளுடைய குணபாவத்தில் ஒரு அம்சமாகக் கலந்திருக்கிறது. அவளுடைய மனம் சரளமாகவும், மென்மையாகவும் உண்மையை நாடிச் செல்லுகிறது. இதைப்பற்றிய குறள் கூறும் உண்மையையும் சற்று கவனியுங்கள்: “உள்ளத்தால் பொய்யாது ஒழுகின் உலகத்தார் உள்ளத்துள் எல்லா முளன்.”

கிரீச் சென்று சப்தம் போடும் இயந்திரத்தில் சிறப்பில்லை. நல்ல இயந்திரம் சரளமாக ஓடும். ஏதாவது ஒரு விஷயத்தைப் பற்றி நிர்ணயிக்க விரும்பினால், அப்போது எளிதாகவும், உறுதியாகவும் உங்கள் மனம் நிர்ணயிக்க வேண்டும். அவ்விதம் நடந்தால் உங்கள் மனோசக்தி நல்ல நிலைமையில்-சிறப்பாக இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். இந்த மனோ நிர்ணயம் உள்விருப்பத்தையும் திருப்தி செய்யக் கூடியதாக இருக்கவேண்டும்.

நீங்கள், எந்த மனிதரைப்போல் அல்லது ஸ்திரீயைப்போல் இருக்க விரும்புகிறீர்களோ, அந்த நபரின் உருவத்தை மனத்திலே கொண்டு வாழ்க்கையில் ஈடுபடுங்கள். அந்த உருவத்தை உண்மையாகத் தேர்ந்தெடுக்கும் சமயத்தில் சிறிது சங்கடம் ஏற்படலாம். உங்கள் மனத்தில் விரும்பிய எண்ணத்திற்கு எது தகுந்தது என்று படுகிறதோ அதைத் தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

இந்தப் பரந்த வழிகள் கூறப்பட்டபின்னர், மனோசக்தியை உறுதிப் படுத்துவதற்கான வழிகளை விவரமாக எடுத்துக்கூறுவது சாத்தியமாகும்

மனோ நிர்ணய சக்தியை வலுப்படுத்துவதற்கு நீங்கள் கைக் கொள்ள வேண்டிய இரண்டு கொள்கைகள் இருக்க

கின்றன. முதலாவது: மனோ நிர்ணயத்தைப் பயில உங்களின் இயல்பான வழியிலிருந்து மாற வேண்டும். தேவையானதை விடுத்து - விருப்பத்தை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக, நீங்கள் சிகரெட் புகைப்பவராக இருந்தால் ஒருநாள் முழுவதும் சிகரெட் புகைக்காமல் இருக்க வேண்டும். அல்லது புகையிலை போடும் பழக்கம் இருந்தால் அதைக் கொஞ்சகாலம் நிறுத்தி வைக்கலாம். இவை உங்கள் மனோ உறுதியைப் பயிற்றுவிப்பதற்குரியன. நீங்கள் செய்யாத காரியத்தை, அவ்வப்போது சில சந்தர்ப்பங்களில் செய்வதென்றால் அது உங்களின் மனோ உறுதியை வலுப்படுத்த வழியாகும். இரண்டாவது கொள்கை: நீங்கள் ஏதேனும் ஒரு காரியத்தைச் செய்ய முடிவு செய்தால், உடனடியாக அதில் ஈடுபடுவதைத் தாமதப்படுத்தக்கூடாது. தீர்மானத்துக்கும் செயலுக்கும் மத்தியில் அதிக காலம் கழிதல் கூடாது. இத்தகைய புத்திமதிக்கு ஆணித்தரமான காரணங்கள் இருக்கின்றன.

மனத்தில் ஒரு அபிப்பிராயத்தைக் கொள்வது ஒரு விஷயம். அந்த அபிப்பிராயத்தை அங்கங்களையும் - தசை நாரங்களையும் ஆட்சி புரியும் மூளையில் அந்தப் பகுதியுடன் இணைப்பது மற்றொன்று. முதல் வேலையைவிட இரண்டாவது வேலை கடினமானது. இது மூளையிலே ஆழ்ந்த தாரையே உண்டு பண்ணுகிறது. தீர்மானித்ததை உடனே நடைமுறையில் செய்வது, இம்மாதிரி பல தாரைகளை உண்டு பண்ணிச் சிறந்த குணபாவ அம்சங்களை அமைப்பதாகும். இந்த மனோவிருப்ப நிர்ணய விஷயத்தில் மற்றொன்றும் இருக்கின்றது. உண்மைகளை ஆராய்ந்து பார்த்து, எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் புத்திசாலித்தனமானதும், சிறந்தது என்றும் தேர்ந்தெடுத்து தீர்மா

னித்தவுடன், அவ்விதம் தேர்ந்தெடுத்ததை உறுதியாகப் பற்றிநிற்கவேண்டும். ஒரு வேளை அதில் ஏதேனும் தவறிழைத்து விட்டதாகப் பின்னர் கண்டாலும் அதற்காக வருத்தப்பட வேண்டாம்.

முதல் தீர்மானம் தவறு என்று நிரூபிக்கப்பட்டால், மாற்றுவது இன்னும் சாத்தியமாக இருந்தால் மாற்றலாம். ஆனால், விஷயம் கைக்கு எட்டாத அளவுக்கு மீறிப்போய் விட்டால், 'இப்போது தெரிந்திருப்பவைகள் எல்லாம் அப்போதே தெரிந்திருந்தால் நாம் வேறு விதமாகத் தீர்மானித்திருக்கலாமே', என்று எண்ணி எண்ணி மன அமைதியைக் குலைத்துக் கொள்ளவேண்டாம். 'துணிந்த பின் எண்ணுவது இழுக்கு'. இந்தத் தவறான கவலைப் போக்கைக் கொண்டு நொடித்துப் போனவர்களும் இருக்கிறார்கள். இவ்விதம் நொடிவு கொள்வது வீணானதும் காரணமற்றதுமாகும்.

நாம் யாரும் தவறு செய்யக்கூடாதவர்கள் அல்ல; நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் சமயத்திலுள்ள விஷயங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு, நம் சக்திக்கு ஏற்ற அளவுக்கு புத்தி சாலித்தனமாகவும் உண்மையாகவும், தேர்ந்தெடுக்கத்தான் நம்மால் இயலும். பின்னால் வேறுவிதமாக மாறி விட்டால் அதற்காக நாம் வருத்தப்படவேண்டியதில்லை.

நம்மால் சாத்தியமான அளவுக்குச் சிறந்ததைச் செய்தோம். தேவர்கள்கூட இவ்வுலகில் இதைவிட அதிகம் செய்யமுடியாது. எனவே, உங்கள் தீர்ப்பில் துணிவு கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கானவற்றைத் தேர்ந்தெடுக்கத் தரீயம் கொள்ளுங்கள். தேர்ந்தபின் அதன்படி நடந்து அதன்பிறகு வருத்தப்படுவதில் காலம் கழிக்காதீர்கள். எண்ணமும் உணர்ச்சியும் போன்ற விருப்ப நிர்ணயமும்

உபயோகிப்பதற்குரியதே. அவற்றைப் போன்றதுதான் இதுவும் துணிவோடும் நம்பிக்கையோடும் கையாளுவதற்கு ஏற்றதாகும்.

5. உள் மனம் என்றால் என்ன?

உணர்வு மனம் அல்லது மேல் மனம் மாத்திரம் நினைத்த காரியங்களைச் செய்யவில்லை. ஒவ்வொருவருக்கும் உள் மனம் ஒன்று இருக்கிறது.

இந்த உள் மனம் ஒன்றிருக்கிறது என்பதைக் கண்டவர் பிரபலநிபுணர் சிக்மண்ட்புரூய்ட். இதைப்பற்றி இரண்டாம் அத்தியாயத்தில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கிறது. கடந்த பல ஆண்டுகளாக, இந்த உள் மனக் கோட்பாடு மனோதத்துவ சாஸ்திரத்திலே நாளுக்குநாள் அதிக முக்கியத்துவம் அடைந்து வருகிறது. உள் மனம் என்றால் என்ன? உள் மனம் என்றதும் வெளிமனத்தை விட்டு இது தனியானது என்றோ, மற்றொரு மனமென்றோ கருதவேண்டாம். உணர்வு மனம் அல்லது மேல் மனத்திற்கு என்னென்ன உணர்வுகள், வேலைகள், அம்சங்கள் இருக்கின்றனவோ, அவையெல்லாம் இந்த உள் மனத்திற்கும் உண்டு. இது ஞாபக சக்தியில் பெரும் களஞ்சியம் என்றே கூறவேண்டும்.

பல விஷயங்களின் ஞாபகங்களை யாதொரு சிரமமுமின்றி நம் உணர்வு மனம் என்ற மேல் மனத்திற்குக் கொண்டு வரலாம். 'நேற்று மத்தியானம் என்ன சாப்பிட்டேன்' என்று அதிக சிரமம் இல்லாது ஞாபகப்படுத்திக் கூறமுடியும். ஆனால், அதற்கு முன்னே நடந்த விஷயத்தைப் பற்றிய நினைவு இல்லை. அதாவது, நாம் நான்கு—ஐந்து வயதான பருவத்தில் இருந்தபோது, சொன்னது, செய்தது, பிறர் சொல்லிச் செய்தது, ஆகியவைகள் ஞாபக

கம் உண்டா? ஆனால் ஒரு உண்மையைக் கவனிக்க வேண்டும். ஏதாவது ஒரு விஷயத்தை நாம் ஒரு தடவை அனுபவித்து விட்டால், அது நம் மனத்திலிருந்து அடியோடு மறந்து போவது கிடையாது. அதன் அறிகுறி எப்போதும் இருந்து வருகிறது. இந்த விஷய ஞாபகம் உள் மனத்தில் பதிந்துள்ளது. ஆனால் இந்த உள் மனத்தை நம் இஷ்டப்படி திறக்க இயலாது.

குழந்தைப் பருவ அனுபவங்கள், நமது நினைவு மட்டத்துக்குக் கீழ் புதைக்கப்பட்டிருப்பது எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை அறிஞர் சிக்மண்ட் புரூய்ட் விளக்கக் காட்டியுள்ளார்.

உல்லாச சுகபோக வாழ்க்கையை அடையவேண்டும் என்ற அவாவுடனேயே நாம் அனைவரும் வாழ்க்கையைத் தொடங்குகிறோம். அல்லது, நம்முடைய குழந்தை மனத்தில் சுகபோக ஆசைதான் பரிணமித்திருக்கிறது. சுகபோகம் அடையவேண்டும் என்பதே நம் மனத்தின் ஆரம்ப ஆசை! சிறு குழந்தை, சுகத்தையும் பந்தோபஸ்தையுமே விரும்புகிறது. அந்தக் குழந்தை, இந்த உலகிலுள்ள பொருள்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் உண்மைத் தோற்றத்தில் காண்பதில்லை. ஆனால், அந்தக் குழந்தை எவ்விதம் விரும்புகிறதோ அந்த நிலையில் காணுகிறது. குழந்தை வளர வளர மெதுவாக அதற்கு “உண்மை உணர்வும், கோட்பாடு” என்ற புதிய பண்பும் உதயமாகி நடைமுறைக்கு வருகிறது. இந்தப் புதிய ‘கோட்பாடு’ இடம் பெற அந்தக் குழந்தை, வெறும் சுகபோக வசதிகளில் ஆசை கொள்வது குறைந்து விடுகிறது. தன் தேவைக்காக அவசியப்பட்டால் கஷ்டம், தொல்லை முதலிய எல்லாச் சங்கடங்களையும் அனுபவிக்க முற்படுகிறது. தான் இஷ்டப்பட்ட உருவில், மற்றப் பொருள்களைக் காண

வேண்டும் என்ற பான்மை மறைந்து, பொருள்களை அதன் உண்மைத் தோற்றத்தில் காண இயல்கிறது.

எனவே, மனிதர்களின் இன மனோ அபிவிருத்தியானது சுகபோக விருப்பத்தின்மீது உண்மைக் கொள்கை வெற்றி கொள்வதாகும். நிபுணர் சிக்மண்ட் புரூய்ட் கோட்பாட்டின் மத்தியக் கொள்கை இதுவேயாகும்.

சுகபோக விருப்பம் என்பது அடியோடு ஒழிக்கப் பட்டுப் போவதில்லை. இது பதுங்கி இருந்து சில சமயங்களில் வெளிப்படும். எனவேதான், வயதானவர்களும் கூட, உல்லாச சுகபோகங்களையும், பந்தோபஸ்துக்களையும் விரும்புகிறார்கள். பலவீனர்களிடம்தான் இந்த சுகபோக உல்லாச விருப்பம் அதிகம். பூரணத்துவம் கொண்டவர்களிடம், உண்மை நிலைக்கொள்கைதான் அதிக ஆதிக்கம் பெற்றிருக்கும். ஆயினும் இருவருக்கும் கீழிடத்திலிருந்து “ஒரு இழுப்பு சக்தி” ஏற்படும். அதாவது, நமக்குள் பதிந்துள்ள “குழந்தைக் கால சுகபோக விருப்பம்” அவ்வப்போது நம்மைத் தூண்டும்; குழந்தை மனப்பான்மையால் விளையாட்டுத்தன்மை ஏற்படும். உண்மைக் கோட்பாட்டின்படி நடப்பதில் ஓரளவு முயற்சி தேவைப்படுகிறது. ‘நல்லது எது’ என்பது நமக்குத் தெரியும். இருந்தாலும் சில சமயங்களில் மோசமானதைத் தேர்ந்தெடுத்து விடுகிறோம். நம் மனோ விருப்பமான பொருளின் உருவம் நம் மனத்தின் முன்னணியில் நின்றாலும் கூட, சாதாரணமாக சோம்பல், ஆசை, கூச்சம் ஆகியவைகளுக்கு நாம் இடம் அளித்துவிடுகிறோம். அப்போது நமக்குப் பலவீனம் (கனிவு மனம்) இருப்பதாகக் கூறிக்கொள்வோம்.

இந்த வகைகளில் எல்லாம், நமது சிறு குழந்தைத் தனம்தான் இடையில் வந்து சேருகின்றது. இதை நாம்

உணர்ந்து கொள்வது நமக்கு ஒருவகை உபகாரமாகும். நாம் தக்கபடி சரியான வளர்ச்சி அடையவில்லை. அதனால் தான், “குழந்தைப் பருவகால உல்லாச விருப்ப பான்மை” நம்மை விட்டு அகலவில்லை.

நாம் பிறந்தது உள் மனத்துடன் தான். அந்த உள் மன விருப்பமே உல்லாச சுக வாழ்வு எனவே, அறிவு வளர்ச்சியும், சிறந்த கோட்பாடுகளும் கொண்ட உண்மை வளர்ச்சி பெற்ற மனத்தை நாம் அடையவேண்டியதாகிறது.

இதில் தன்னைத்தானே உணர்ந்துகொள்வது அதிக பலனை அளிக்கும். கெட்ட பழக்கம் அல்லது குறைகுணம் முதலியவற்றைக் கண்டு கவலைப்படுபவனும், தன் மனோபலவீனம் அல்லது கெட்ட விருப்பங்கள் பற்றி விசனத்துடன் பேசுகிறவனும், தான் குழந்தை மனம் படைத்திருப்பதாக உணர்ந்துகொண்டால் உண்மையை நெருங்க முடியும். அதாவது, அவன் மனம் சரியான வளர்ச்சி அடையவில்லை. அவன் இன்னும் குழந்தையாகவே இருக்கிறான், என்பதை நாம் எளிதில் உணரலாம்.

அங்கனீனம் ஏற்பட்டிருந்தால் அல்லது கெட்ட பழக்கத்திற்கு ஆளாகி இருந்தால்—இதுபோன்ற ஆபத்தான விஷயங்களில் ஒருவகைப் பரிசோதனை செய்யலாம். அதாவது, மனோதத்துவ ரீதிப்படி, மேற்படி மனிதனின் கடந்த காலவாழ்க்கை, நடைமுறை வாழ்க்கை முதலியவற்றை நினைவுக்கு வரச்செய்து, இப்போதைய ரொடிவுக்குக் காரணம் என்ன? குழந்தைப் பருவத்தில் என்ன குறைகள் நேரிட்டன? அவன் உடலையும் மனத்தையும் பாதிக்கும் பழைய விஷயங்களின் நினைவுகள் எவை? வளர்ச்சியடைந்த மற்றவர்களைப்போல் ஏன் வாழ முடியவில்லை?—இவற்றிற்கு எல்லாம் தடையாக உள்ள

வைகளைக் கண்டுபிடித்துத் தக்க பரிகாரம் மனோதத்துவ நிபுணர்கள் கூற முடியும்.

பழைய குழந்தைமனப்பான்மை அவன் வாழ்க்கையை எப்படி நாசமாக்குகிறது என்பதை அவனே உணரும்படி செய்யலாம். இந்த உண்மையை அவனே அறிந்துகொண்டதும், இந்த அறிவின் உதவியால், அவன் எல்லா விஷயங்களையும் நன்றாக அறிவு வளர்ச்சி பெற்ற மனிதனைப்போல் அறிந்துகொள்ள முடியும். இந்த “விவகரண சோதனை” (புலன் விசாரணை) கடுமையான நோயாளிகளுக்குத்தான். (நோயாளி என்பது மன நோயாளி தான்). சாதாரணமானவர்களுக்கு, இந்தப் பழைய விசாரணைமுறை தேவை இல்லை. நம்முள் பெரும்பான்மையோர் விஷயத்தில், நமது மன அமைதியைக் குலைக்கும் வழக்கங்கள் என்ன? பூரண அறிவுக்குத் தடையாக உள்ள குழந்தை மனப்போக்குகள் என்ன? என்பனவற்றை அறிந்துகொண்டு, பூரண அறிவுக்கு ஏற்றபடி நடக்க முற்பட்டாலே போதும். ஆழ்ந்து யோசித்துப் பார்த்தால் இந்தக் குறைகள் புலனாகும். சிலருக்கு இந்தக் குழந்தை மனப்பான்மை மேல்வாரியாகத் தென்படும். ஆண் அல்லது பெண்களில், சோக மௌனம் கொள்பவர்கள், உன்மத்தர்கள், சிறிதளவு தொல்லை ஏற்பட்டாலும் கண்ணீர் வடிப்பவர்கள், எதற்கும் ஆத்திரப் புத்தி கொண்டவர்கள், பிறருடைய வழிகளையும்—உதவிகளையும் கூறும்படி சதா கேட்பவர்கள், பகைமை—பொருமை முதலியவைகளால் சதா மன அரிப்புக்கொண்டு தவிப்பவர்கள், சோம்பல்—சுயநலத்தால் கடமையைப் பலியிடுபவர்கள், விரும்பாதவற்றை—சுடினமானவற்றைக் கண்டு அஞ்சி—விலகி ஓடுபவர்கள் எல்லோரும் குழந்தை மனப்பான்மை கொண்டவர்களே ஆவார்கள். இத்தகைய

குழந்தை மனப்போக்குடையவர்கள் ஏராளமாக உலகில் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் இன்னும் கனிவு மனப்பான்மை உடையவர்களாக இருந்தால் மிகவும் பரிதாபத்துக்குரியதாக இருக்கும். ஆனால், ஆத்திரம் உடையவர்களானால் சமூகத்துக்கே ஆபத்து விளைவிப்பவர்களாக மாறிவிடுவார்கள்.

அறிவுடையவர்களாக வாழத் தயாராகும் வரையில், விருப்பத்தைவிட, உண்மை நிலைமையைக் காணும் விருப்பம் கொள்ளும்வரை, யாரும் பலனான முறையில்—மதிப்புடன் வாழமுடியாது. உண்மையான குழந்தைப்பருவம் அதற்குரிய உண்மையான இயற்கைப் பண்புகளைக் கொண்டு இருக்கிறது. ஆனால், “முதிய குழந்தைகள்” (வயதுடையவர்கள்) பால், இந்தக் குழந்தை லட்சணங்கள் இருந்தால் அதை விரும்பவோ, பாராட்டவோ முடியுமா?

இம்மாதிரியானவர்கள், கொடுமையாளரும், சமூகநாசகாரிகளும் ஆவார்கள். அவர்கள், தங்களுடைய வாழ்க்கையில், மேலும் மேலும் கேட்டுக்கொள்ளும் ஒரே கேள்வி என்ன தெரியுமா? “அதிலிருந்து நான் என்ன அடைய முடியும்?” என்பதுதான். சுயநலமே அவர்களுடைய ஜீவியக் கொள்கை. அதுவே அவர்களை ஆட்டிவைக்கும் நோக்கம். இம்மாதிரியானவர்களின் வாழ்க்கையில், மணவாழ்க்கை நொடியு, நேசக் குறைகள், உறவுத் தகராறுகள் முதலியவை நிறையக் காணலாம். மக்களுடன் இணைந்து வாழ்வதை ஒருபோதும் கண்டறியாதவர்கள். அதனால்தான் சிலர், மிருகங்கள், பசுக்கள் முதலானவைகளை வளர்த்து அவற்றுடன் காலம் கழிக்கிறார்கள். மனிதர்களோடு பழகப்பிடிக்காது; இவர்கள் எந்த வட்டாரத்தில் யாருடன் சேர்ந்தாலும், பகைமை

ஒற்றுமையின்மை, மனஸ்தாபம், தகராறு, வெறுப்பு முதலியவைகளைத்தான் காண்பார்கள். நோய்க்கிருமிகளை விட இவர்கள் அதிக நாசம் விளைவிப்பவர்கள். சிறப்புடையவர்களுக்கெல்லாம் ஒரு லட்சணம், ஒவ்வொருவரும் வளர்ச்சியடைய விருப்பம் கொள்வதாகும். உன்மத்தம், சோகம், சோம்பல், சச்சரவுப்பான்மை இவைகளைக் கொண்ட “அறியாப்பிள்ளை”களுக்கு இந்த உலகில் இடமில்லை.

உண்மையில் பூரணத்துவம் கொண்ட ஆனோ, பெண்ணோ, பூரணத்துவ அளவிலேயே தங்கள் வாழ்க்கையைக் காண்பார்கள். மற்றவர்களின் உரிமை, மகிழ்ச்சி முதலியவற்றைத் தன் சுய மகிழ்ச்சிக்கு ஏற்றதாகப் பாவித்து அதன்படி நடப்பார்கள். இதுபற்றி திருவள்ளுவர் கருத்து:

“தாம் இன்புறுவது உலகின்புறக் கண்டு
காமுறுவர் கற்றறிந்தார்”

“வாழ்க்கையில் நான் என்ன புதுமையை விளைவிக்க முடியும்?” என்பதைவிட, “அதிலிருந்து எனக்கு என்ன கிடைக்கும்?” என்ற பிரச்சனையைக் குறைவாகத்தான் கேட்பார்கள்.

உள்மனம்—சுகத்தால் ஆட்கொள்ளப்பட்ட மனம் ஒரு நற்பரிசு. அதனோடு தான் நாம் பிறந்தோம். முழு உண்மையுடன் கொண்ட மனம் நாம் அடையும் வெற்றி! அதில் நாம் ஏதேனும் ஆக்கவேண்டும். சிறந்த வாழ்வும், பெருத்த மகிழ்ச்சியும் இதில் பொதிந்து கிடக்கின்றன.

6. சிறந்த சக்திகளைப் பயன்படுத்துவது எப்படி?

முன் அத்தியாயத்தில் எழுதியதிலிருந்து உள்மனம் (மேலுணர்வற்ற மனம்) விஷமத்தனமானது—பலவீனத்

திற்குக் காரணம் என்றும் எண்ணப்படலாம். ஆனால், உண்மை அப்படியல்ல. இதனையும் ஒரு சக்தியின் சாதனமாக ஆக்கிக்கொள்ளலாம் என்பதை இந்தப் பகுதியில் காட்ட முடியும்.

புலனுணர்வற்றதை நமது சிறந்த வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்திக்கொள்ளப் பல வழிகள் இருக்கின்றன. ஆனால், இதைப்பற்றி விவரமாகத் தெரிந்துகொள்ளுமுன் மற்றொரு முக்கிய உண்மையை அறியவேண்டும்.

நம்மை நாம் உணர்ந்திருப்பதைவிட, நாம் அனைவரும் பன்மடங்கு பெரியவர்கள்.

இதுவரை திரட்டப்பட்டுள்ள மனோதத்துவ உண்மைகள் அனைத்தும் இதனைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

உண்மையில் நமக்குள்ள எல்லாச் சக்திகளையும், திறமைகளையும், ஆற்றல்களையும் முழு அளவுக்கு உபயோகிக்கும் திறத்தை நாம் அடைவதில்லை.

நாம் பயன்படுத்திக்கொள்ளாத, ஏராளமான வலிமையும், சக்தியும், புதையலாகவே நம்முள் இருக்கின்றன. உடல் அளவில்கூட இது உண்மைதான். மனிதனின் மனம் நம்பிக்கையும் திடமும் கொண்டால் அவனுடைய உடல் வலிமையும் பெருகுகிறது. இது பரிசோதனைகளினால் நன்கு புலனாகிறது.

“பெருமைக்கும் ஏனைச் சிறுமைக்கும் தத்தம் கருமமே கட்டளைக்கல்” என்பது வள்ளுவர்மொழி.

உடற்பயிற்சிக்காரர்களும், தமாஷ் விளையாட்டுக்காரர்களும் இந்த மனோ நம்பிக்கையால்தான் அசாதாரணமான செயல்களை எல்லாம் சாதாரணமாகச் செய்கிறார்கள்.

சாதாரண வாழ்க்கையில் இந்த அசாதாரண சரீரத் திறமைகள் எல்லாம் தேவை இல்லை. எல்லைகடந்த வட்டாரத்தில் நாம் எப்போதும் சுற்றித்திரிந்து பாடுபட அவசியமில்லை.

ஆனால், இருப்பதாகவே எண்ணாததும், விசேஷமான தும்புட பல சக்திகள் இருக்கின்றன. சில மனப்போக்கு இவற்றைப் பலனுக்குக் கொண்டு வரலாம். சாதாரணமாக, இந்த விசேஷ சக்திகள் இருப்பதாகவே நமக்குத் தெரியாது. மிகமிகக் குறைவான தொகையினர்தாம் இந்த விசேஷ சக்தியைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

புலன் கருவிகளைப் பொறுத்தமட்டில் இங்கும் பழைய கதைதான். பார்ப்பதற்காக நம்முடைய கண்களை நாம் உபயோகிக்கிறோம். எனினும், நாம் உபயோகப்படுத்துவதைக் காட்டிலும் அந்தக் கண்கள் அதிகமாகவே பார்க்கக்கூடும். இயல்பாக, நாம் கேட்க முடியாத ஒலிகளையும் நம் காதுகள் கேட்கமுடியும். குருட்டு மனிதனின் விரல்களின் புலனுணர்வே இதற்குப் போதிய சான்றாகும்.

குருடன் தனக்கு ஏற்பட்ட அத்தியாவசியத்தினால், மற்றவர்களுக்கு உள்ள விசேஷ சக்தியைவிட அதிகமாக அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளுகிறான்.

குருடர்கள் புலன் உணர்வால் தெருவில் நடந்து செல்கிறார்கள், படிக்கிறார்கள்; பாடுகிறார்கள்; வியக்கத்தக்க செயல்களை எல்லாம் செய்கிறார்கள். நான் நெரில் கண்ட உண்மை ஒன்றைக் கூறுகிறேன். ஒரு பிச்சைக்காரன்; அவனுக்கு இரண்டு கண்களும் தெரியாது; காது இரண்டும் செவிடு; இத்தனைக்கும் மேலாக அவன் ஊமை; அவன் ஒரு தடியின் உதவிகொண்டு தெருத்தெருவாக—வீடு வீடாகச் சென்று, வீட்டினுள்

ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் நின்றுகொண்டு, பிச்சை பெற்றுத் திரும்புகிறான். இதை நீங்கள் நம்புவீர்களா?

மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி நிலையங்களில் நடத்தப்பட்ட எண்ணற்ற சோதனைகளிலிருந்து, நம்ப முடியாதவாறு, விசேஷ கண்புலன், செவிப்புலன், ஸ்பரிசப்புலன் போன்றவை இருப்பது நன்கு தெரியவருகிறது. ஆனால், அவற்றைச் சிலர் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வது தானில்லை.

சரீர விஷயத்தில் உண்மையானது மன விஷயத்திலும் உண்மையானதுதானே! நம்மில் பெரும்பகுதியினர், உண்மையில் நாம் எவ்வளவு தகுதியுடன் இருக்கிறோமோ, அதில் ஒரு பகுதியைத்தான் அடைந்தவர்களாக இருக்கிறோம். நம்மிடம் உள்ள மற்ற பகுதிகள்—இதர அம்சங்கள் தூங்குகின்றன. சரிவரப் பயன்படுத்திக்கொள்ளப்படுவதில்லை.

நமக்கு இன்ன திறமை இருக்கிறது என்பதைக் கனவிலும் கருதாத விசேஷ சக்திகளும், திறமைகளும், விசேஷாம்சங்களும் நம்மிடம் நிறைய இருக்கின்றன. இந்தப் புறையுண்ட செல்வப் பண்புகள் வெளிப்படுத்தப்பட்டால் எவ்வளவோ பயனுறலாம்! நமக்குள்ளே மேலான திறமைகளுக்கு, நெருங்கிய கட்டத்திலாவது நாம் நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் அற்புதமான சாதனைகள் எல்லாம் அடைய முடியும். நான் வெறும் தற்பெருமைகளையோ கற்பனை மிகுந்த யோசனைகளையோ சிபார்சுகளையோ கூற முன் வரவில்லை.

இந்த விஷயங்களில், மேல்நாட்டவர்களை அழிபுத்தி சாலிகள் என்று புகழ்வதில் சிறிதும் தவறில்லை.

தன்னம்பிக்கையுள்ளவன் தற்பெருமை பேசமாட்டான். தன் வேலையிலே கண்ணும் கருத்துமாக இருப்பான். தன் விஷயத்தில் தனக்கே அவநம்பிக்கையுள்ளவன் தான் தற்பெருமை பேசுவான். தன் துணிவை ஊக்கப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளத்தான் அவன் தற்பெருமை பேசுகிறான்.

“உலகத்தில் மனிதனின் மனோநிலை, குடிகாரனைப் போல் நிலை தடுமாறியது. சில சமயங்களில் மனிதன் தன் தடுமாற்றத்திலிருந்து விழித்தெழுந்து தன்னறியும் மெய்ஞ்ஞானமும் அடையும்போதுதான் அவனுடைய தன்னம்பிக்கையின் வலிமை சிறப்படைகிறது.” இவ்வாறாக ஞானி எமர்ஸன் கூறுகிறார்.

தெளிவான காரணங்களுக்கும், பகுத்தறிவுக்கும் மனோதத்துவம் பிரதியாகாது. வறண்ட மூளையை மறைக்கத் தலைக்கனமாக நடித்தால் அது அளவுக்கு அதிகமாகப் புடைக்கப்பட்ட ரப்பர் பலூன் போன்று காணப்படும். அதைத் தொடர்பால் போதும், உடனே வெடித்துவிடும்.

அளவுக்கு மீறித் தன்னம்பிக்கை இழந்தவர்கள் அவர்களுடைய சக்திகளை வெளிப்படுத்தி அபிவிருத்தி செய்து கொள்ளவும் பயப்படுகிறார்கள்.

இத்தகையவர்களுக்குத்தான் நவீன மனோதத்துவ முறைகள் உற்சாகத்தை ஊட்டுகின்றன.

இந்தச் சிறந்த சக்திகளை அடையச் செய்வதற்குரிய வழியின் கதவைத் திறப்பதற்கான ‘அந்த மந்திரத் திறவுகோலை’ நாம் என்கேயிருந்து பெறுவது?

இவற்றையெல்லாம் குறிப்புரைகள் இந்நூலில் ஆங்காங்கே விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. ஆனால், இதில் இன்னும்

மூன்றே வார்த்தைகளால் சுருக்கமாகக் கூறலாம். அதாவது, ஊக்கம்—தன்னம்பிக்கை—அறிவு (தீர்க்கதரிசனம்). ஊக்கம் என்பது நமது சக்திகளைத் தட்டி எழுப்பி உற்சாகப்படுத்துவது. உணர்ச்சி வேகப் பண்புகளேயாகும். இந்த உணர்ச்சி வேகங்களில் எல்லாம் தலைசிறந்தது அன்பு. எல்லாவகையான அன்பையுமே இது குறிப்பிடுகிறது. “ அன்பும் நம்பிக்கையுமே ஆன்மாவின் ஜீவநாடி ; அன்பும், நம்பிக்கையும் பெறாவிடில் ஆற்றல் முழுவதும் அழிந்துபோகும் ” என்று அறிஞர் ரஸ்கின் கூறியுள்ளார். அன்புக்காக ஒரு தாய் எவ்வளவு தியாகம் செய்வாள் என்பது அனைவரும் அறிந்ததே. தன் குழந்தைக்கு ஒரு நோயோ, ஆபத்தோ நேரிடும்போது அந்தத்தாய், நம்கற்பனைக்கும் எட்டாத அளவுக்கு மகத்தான துணியையும், சகிப்புத்தன்மையையும், தியாகத்தையும் காட்டுகிறாள். தேசபக்தன், தன் நாட்டுக்காகத் தான் கொண்ட அன்பினால் என்னென்ன தியாகங்கள் செய்கிறான் என்பதும் நாம் அறிந்ததே! பொதுநலத் தியாகிகளும், மகான்களும், சீர்திருத்தவாதிகளும், தேசத்தலைவர்களும் எவ்வளவு பெரிய சேவை செய்திருக்கிறார்கள் என்பதையும் நாம் ஓரளவுக்கு அறிந்திருக்கிறோம்.

சாதாரணமாக செய்யமுடியாத காரியங்களையும், அன்பிற்கு உட்பட்டு ஆண்களும் பெண்களும் அநேக காரியங்களைச் செய்து முடிக்கிறார்கள்.

“ அறிவை விலைக்கு வாங்க முடியும் : ஆனால் அன்பு உணர்ச்சி ஒரு நாளும் சந்தைக்கு வருவதில்லை ” என ஒரு அறிஞர் கூறுகிறார்.

தன்னம்பிக்கை என்பது, நாம் செய்யவல்லவற்றையெல்லாம் காரியங்களைச் செய்யத் தூண்டும் சக்திகளின் உண்மையான

நம்பிக்கை கொள்வது. பயங்கொள்ளித்தனம், பிற்போக்குத் தன்மை, அவநம்பிக்கை ஆகியவற்றை ஒதுக்கித்தள்ளி நம்மிடம் நம்பிக்கைகொண்டு வாழ்க்கையில் பிரவேசித்து, தன் சக்தியை உணர்த்துவதாகும். அபிவிருத்திசெய்து கொள்ளுவதற்கு உரிய போராட்டத்தை நம்பிக்கையுடன் தொடர்வதற்கும் உறுதிக்கொள்ள வேண்டும். சுயநலத்திற்காக மட்டுமின்றி, மற்றவர்களுக்காகவும், நம்மைச் சிறந்த முறையில் பயன்படுத்திக்கொள்ளத் திட்டவட்டமான உறுதி கொள்ளவேண்டும்.

தீர்க்க தரிசனம் என்பது பல விஷயங்களை நன்றாக ஆராய்ந்து கிரகித்துக்கொள்வது. நாம் யாரைப்போல் ஆக விரும்புகிறோமோ, அவர்களின் உருவத்தை நம் அகக்கண்முன் அடிக்கடி நிறுத்தி நாம் அடைய விரும்பும் சிறப்புகளைப்பற்றி கற்பனை செய்து பார்த்தால், அதாவது, விரும்பும் லட்சியம் நமது வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும். சில ஆசைகளை மேற்கொள்ளவும், சேவை செய்யவும் விரும்புவது ஆகிய உண்மைகளைக் கற்பிதப்படுத்திப் பார்க்கலாம்.

உற்சாகம், தன்னம்பிக்கை, தீர்க்கதரிசனம் இவை மூன்றும் ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவைகளே! இந்நூலின் பல பகுதிகளில் கூறப்பட்டிருப்பதைக் கொண்டு மேற்கண்ட மூன்று உண்மைகளையும் நன்றாக அபிவிருத்தி செய்துகொள்ளலாம்.

நமது உள் மனச் சக்திகளைச் சிறந்த வாழ்க்கைச் சாதனத்திற்குப் பயன்படுத்திக்கொள்வது பற்றி சில வார்த்தைகள் கூறவேண்டும். இதற்கான வழியை 'சுயயோசனை' என்று மனோதத்துவ அறிஞர்கள் கூறுவார்கள்.

எந்த அபிப்பிராயமும் உள் மனத்திற்குள் சென்று அதன்படி நடக்க வேண்டியதாகும் என்ற உண்மையைப் பொறுத்திருக்கிறது மேற்கொண்ட யோசனை.

குழந்தை விருப்பங்களும், அபிப்பிராயங்களும் உள் மனத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும். அவைகள் வயது வந்த பின்னரும் நம்மை இயக்குவிக்கலாம். இதே பேரல் அங்கே விதைக்கப்பட்ட புதிய அபிப்பிராயங்களும், ஆசைகளும் உயிருள்ளவரை இருந்துவரும்.

இவைகள் நம்மை அவ்வப்போழுது ஆட்டிவைக்கும். இவைகளையும் நடைமுறையில் நடக்கச் செய்ய உள் மனச் சக்தியைத் தூண்டலாம். இந்த விஷயங்கள் உருவடைந்தால், இவைகள் உள் மனத்தின் மூலம் சென்றுதான் ஆகவேண்டும். இதனை ஒரு உதாரணத்தோடு தெளிவுடன் கூறலாம்:—

ஒரு பெண், சதா நகத்தைக் கடித்துக்கொண்டிருக்கும் வழக்கம் கொண்டவளாக இருக்கிறாள். இந்த வழக்கத்தை அவள் எப்படி விடுவது? முதலாவது மனம்தான் இதற்கு ஏதாவது செய்யவேண்டும். 'இது மிகவும் கெட்ட வழக்கம். விரும்பத்தகாதது. பார்ப்பவர்கள் வெறுக்கும் பழக்கம்,' என்று தன் மனத்திற்குள் அவளே அடிக்கடி சொல்லிக் கொள்ளவேண்டும். தான் நல்ல குணபாவத்தோற்றத்தோடு இருப்பது, தனக்கும் பிறருக்கும் கடமைப்பட்டிருப்பதாகத் தனக்குள்ளே சொல்லிக் கொள்ளவேண்டும். கடித்துக் கடித்துச் சிதைந்த நிலைமையில் தன் நகங்கள் எவ்வளவு அசிகமாகவும் அலங்கோலமாகவும் இருக்கிறது என்பதைக் கவனித்து உணரவேண்டும். நகங்களை அவ்வப்போது ஒழுங்காக வெட்டி, சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டால் எவ்வளவு அழகாக இருக்கும் என்பதை அவளே தனக்குள் சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்

டும். 'இந்தக் கெட்ட வழக்கத்தை எப்படியாவது கைவிட வேண்டும்' என்று அவள் உறுதி கொள்ளவேண்டும். இந்த வித மாற்றத்தைச் செய்யத் தனக்குச் சக்தி இருக்கிறது என்பதை உறுதியாகவும், திடமாகவும் அவள் கூறிக் கொள்ளவேண்டும். இவைகள் எல்லாம் மனத்தின் வழியாக எடுத்துக்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள்.

அவள், மேற்சொன்ன முயற்சிகள் எல்லாம் செய்தும் அவை பயன்படாமற் போனாலும் போகலாம். இது வீருந்து அவளுடைய குழந்தை சுபாவம். அதிக வலிமையாகப் பிடித்திருக்கிறது என்றும், உண்மையைக் கடைப்பிடித்து நடக்கப் போதிய திடம் அவளிடம் இல்லை என்றும் தெளிவாகும்.

மேற்படி வழக்கத்துக்குக் காரணம் எது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளவேண்டும். உள்மனமே இதற்குப் பிறப்பிடம். அந்த உள் மனத்தைச் சீர்த்திருத்த அவள் முயற்சிக்க வேண்டும். 'சுயயோசனை' என்பதன் மூலம் இதைத் திருத்தலாம். எப்படி? ஒவ்வொரு நாளும் படுக்கையில் படுத்துத் தூங்கத் தொடங்கியதும் தனக்குள், 'மந்திரம் ஜூர்ப்பது' போல் மெதுவாக, கீழ்க்கண்ட வாசகத்தைப் பதினைந்து முதல் இருபது முறை வரை கூறிக் கொள்ளவேண்டும்.

"நான் இப்போது நகத்தைக் கடிக்காமலே அதிக நேரம் இருக்கிறேன். இந்த நகம் கடிக்கும் வழக்கம் என்னிடம் நாளுக்கு நாள் குறைந்து வருகிறது. என் நகங்கள் இப்போது அழகாக வளருகின்றன. விரைவில் எனக்கு அழகான உருவம் பெற்ற சுத்தமான விரல்கள் ஏற்பட்டு விடும்."

அவள் தீவிர யோசனை செய்யாமல், சிரமமின்றிச் சரதாரணமாகச் சரளபாவத்துடன் இந்த மனப் பயிற்சி

யைச் செய்யவேண்டும். குறைந்த பகலும் இருபது தடவை களாவது இதைப் போல் மனனம் செய்யவேண்டும். பிறகு அப்படியே தூங்கிவிடலாம். மனனம் செய்யும்பொழுதே தூங்கிவிட்டாலும் நல்லதான். ஒவ்வொரு இரவும் இதைப் போல் பல மாதங்கள் செய்யவேண்டும். ஆனால், தூக்கக் கலக்கத்தில், அதாவது தூக்க ஆரம்பத்தில் தன் வாய்க்குள்ளாகவே மனனம் செய்யவேண்டும். விழித்துக் கொண்டிருக்கும்போது இதை ஞாபகப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. இந்த மருள் நிலை முறை, இதன் மறைந்த நிலையிலேயே நடந்து வரவேண்டும். இதுதான் 'சுயயோசனை' முறை என்பது. நகத்தைக் கடிப்பதை விட இன்னும் எவ்வளவோ கொடிய கெட்ட பழக்கங்களையும் இந்த மனன முறையைக்கொண்டு வெற்றி பெறலாம்.

இந்த மாதிரி முறையினால், மேனாட்டில் நல்ல பழக்கங்கள் அடைந்திருக்கிறார்கள் என்று கூறமுடியும்.

இந்த 'சுயயோசனை முறை' முன்பு கூறப்பட்ட, உற்சாகம்-தன்னம்பிக்கை-திர்க்கதரிசனம் ஆகியவைகளுக்கு (substitute) மாற்றாகாது. அதாவது, அவைகளுக்காக இந்த மனன முறையைக் கைக்கொண்டு பயன்பற்ற முடியாது.

மேற் கூறிய மூன்றும், நினைவுமனம் அல்லது மேல் மனத்தைச் சார்ந்தவை. மேற்படி மூன்று முறைகளுடன் இதனையும் கைக் கொள்ளலாம். நினைவுமனத்துக்குள்ள மூன்றை, இந்தத் தூக்க மனனமுறை உள் மனத்திற்குச் செய்யும். இந்த வெளி மனமுறை மூன்றும் உள் மனமுறை ஒன்றும் சேர்ந்தால் மிகவும் விடாப்பிடியான கெட்ட பழக்கங்கள் கூட ஒழிந்து போகும். உள் மன

மும், உணர்வு மனமும் இணைந்து வேலை செய்தால் முயற்சிபடிக்க முடியாத அபார சக்திகளையும் அடையலாம்.

8. தெளிவுள்ள கருத்துக்கள்

வெறுப்புடன் வாழ்வதைவிட அன்புடன் வாழ்வது சிறந்தது. அன்பானது பெருந்தன்மையை உண்டாக்குகிறது. வெறுப்பானது பெருமையைச் சிறுமையாக்குகிறது.

பயத்துடன் வாழ்வதைவிட நம்பிக்கையுடன் வாழ்வது சிறந்தது. பயம் நம்முடைய முயற்சிகளை முடக்கிவிடுகிறது. நம்பிக்கை சிறந்த சக்திகளை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.

நாமே பாரத்தைச் சுமத்திக்கொண்டு தனிமையில் வாழ்வதைவிடக் கூட்டுறவுடன் வாழ்வது சிறந்தது. மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு. தன் சகாக்களுடன் கலந்து வாழாமல் தன்னுடைய முழு வாழ்க்கையையும் உணர்ந்து கொள்ள முடியாது.

சத்தியம், அன்பு, நல்வாழ்க்கை ஆகியவைகள் விரும்பக்கூடிய விஷயங்கள் என்பதோடு அல்லாமல் பரமாத்மிக விஷயத்திலும்கூட இவற்றிற்கு இடம் இருக்கிறது.

மனோதத்துவ முறைப்படி இவைகள் எல்லாம் தெளிவுபட்ட கருத்துக்கள்.