எஸ். நவராஜ் செல்லையா
M.A.;D.P.E.,M.P.Ed.,

நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்

உலகளாவிய பொதுக் கள உரிமம் (CC0 1.0)

இது சட்ட ஏற்புடைய உரிமத்தின் சுருக்கம் மட்டுமே. முழு உரையை https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode என்ற முகவரியில் காணலாம்.

பதிப்புரிமை அற்றது

இந்த ஆக்கத்துடன் தொடர்புடையவர்கள், உலகளாவிய பொதுப் பயன்பாட்டுக்கு என பதிப்புரிமைச் சட்டத்துக்கு உட்பட்டு, தங்கள் அனைத்துப் பதிப்புரிமைகளையும் விடுவித்துள்ளனர்.

நீங்கள் இவ்வாக்கத்தைப் படியெடுக்கலாம்; மேம்படுத்தலாம்; பகிரலாம்; வேறு கலை வடிவமாக மாற்றலாம்; வணிகப் பயன்களும் அடையலாம். இவற்றுக்கு நீங்கள் ஒப்புதல் ஏதும் கோரத் தேவையில்லை.

***

இது, உலகத் தமிழ் விக்கியூடகச் சமூகமும் (https://ta.wikisource.org), தமிழ் இணையக் கல்விக் கழகமும் (http://tamilvu.org) இணைந்த கூட்டுமுயற்சியில், பதிவேற்றிய நூல்களில் ஒன்று. இக்கூட்டுமுயற்சியைப் பற்றி, https://ta.wikisource.org/s/4kx என்ற முகவரியில் விரிவாகக் காணலாம்.

Universal (CC0 1.0) Public Domain Dedication

This is a human-readable summary of the legal code found at https://creativecommons.org/publicdomain/zero/1.0/legalcode

No Copyright

The person who associated a work with this deed has **dedicated** the work to the public domain by waiving all of his or her rights to the work worldwide under copyright law, including all related and neighboring rights, to the extent allowed by law.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, all without asking permission.

***

This book is uploaded as part of the collaboration between Global Tamil Wikimedia Community (https://ta.wikisource.org) and Tamil Virtual Academy (http://tamilvu.org). More details about this collaboration can be found at https://ta.wikisource.org/s/4kx.

நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt. D.Ed., FUWAI,

வெள்ளி விழா ஆண்டு 1970-95

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

8, போலீஸ் குவாட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை-600 017.

முதற்பதிப்பு : 1988
இரண்டாம்பதிப்பு : 1996

விலை ரூபாய் 12-00

கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ்
சென்னை-17

முன்னுரை

நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம் என்ற நம்பிக்கை யுடனே, இந்த முயற்சியில் ஈடுபட்டு, ஒரு நூலாக உருவாக்கி உங்கள் கரங்களிலேயே தவழவிட்டிருக்கிறேன்.

மகிழ்ச்சியுடனும் நீங்கள் இந்த நூலை இப்பொழுது கைகளில் ஏந்திக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள்.

இந்த மகிழ்ச்சி, இதுபோன்ற மகிழ்ச்சி எப்பொழுதும் உங்களிடம் நீடித்திருக்க வேண்டும். நிலைத்திருக்க வேண்டும் செழித்திருக்க வேண்டும், ஜொலித்திருக்க வேண்டும் என்பது தான் என் விருப்பம்.

'மகிழ்ச்சியாக வாழவே முடியாது. கவலைகளும் குழப்பங் களும் நம்மை விட்டுப் போகாது. இப்படி நினைப்பது கூட நடக்காது' என்று தன்னம்பிக்கையில்லாதவர்கள் உங்களை தடுமாறச் செய்ய முயற்சிப்பார்கள். தவறான நம்பிக்கையை ஊட்டி விட்டு ஒதுங்கிக் கொள்வார்கள்.

இடம் கொடுத்து விடாதீர்கள். இப்படிப்பட்ட ஆட்களை இனம் கண்டு ஒதுக்கி விடுங்கள். இல்லாவிடில் ஒதுங்கிக் கொள்ளுங்கள்.

மகிழ்ச்சியாக வாழமுடியும் என்ற நம்பிக்கையை நீங்கள் மனதிலே நிறுத்திக் கொள்கிற நேரத்திலேயே, நீங்கள் புத்துணர்ச்சியுடன் நிமிர்ந்து நிற்கிறீர்கள்.

'என்னாலும் முடியும்' என்று உறுதி கொள்கின்ற நேரத்திலேயே அந்த எழுச்சியையும், எழிலார்ந்த வளர்ச்சியையும் நீங்கள் உணர்வுகளில் கலக்க விட்டு, உற்சாகம் பெறுகிறீர்கள்.

எதையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனமும், எதிலும் நயம் காணும் இயல்பும், எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்ற செயலும், எந்த முனைப்பையும் உழைத்துப் பெற வேண்டும் என்னும் நினைப்பும் உங்களை மகிழ்ச்சியான உலகத்திலேயே வாழ வைக்கும். நிலைக்க வைக்கும்.

இனிமேல் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்குரிய வழிகளை விளக்கமாக உட்பகுதிகளில் காண இருக்கின்றீர்கள்.

அதற்கு முன்பே, ஒரே ஒரு கருத்தை உங்களுக்குக் கூற விரும்புகிறேன். இதில் கூறப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் யாவும் நேரடியாகப் பெற்ற அனுபவங்களே. நிதம் நிதம் மகிழ்ச்சியானவர்களைக் கண்டு கற்ற அறிவுரைகளே தவிர, கற்பனைகள் அல்ல; கதைகளிலே வரும் மாயா ஜால வித்தைகளல்ல. யாராலும் கடைப்பிடிக்க முடியாது என்ற எட்டாமல் பறக்கும் பட்டங்கள் போன்ற பாடங்கள் அல்ல.

நமது நினைவுக்குள்ளே செயலுக்குள்ளே தினம் தினம் நடக்கின்ற நடைமுறைகளை ஓர் ஒழுங்குபடுத்திப் பார்க்கும் உன்னத முயற்சியே இந்த கருத்துக்கள். சற்று அதிகமாக முயற்சித்தோமானால், கவலைகளையும் வருத்தங்களையும் தவிர்த்து விடலாம். அதுபோதுமே மகிழ்ச்சிக்கு!

உங்கள் நினைவுக்கு ஒரு கருத்தை முன்னுரையாகக் கூறி விடுகிறேன். பிறகு நீங்கள் படிக்கத் தொடங்கி விடலாம்.

ஒரு மனிதனுக்கு இரண்டு கண்கள் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் வாழ்க்கையிலே மகிழ்ச்சிக்கு உரிய இரண்டு நிலைகள்.

ஒன்று முயற்சிக்கும் இன்பம் (Joy of Effort).
மற்றொன்று திருப்தி பெறும் இன்பம் (Satisfaction of Effort).

எப்பொழுதும் நல்லதை நினைத்து, நலமான உயர்வுக்கு உழைக்கும் முயற்சி. அப்படிப்பட்ட முயற்சியின் போதே வருவது பேரின்பம். ஓடுகின்ற நதியின் முன்னேறிச் செல்லும் ஓட்டம்போல, வாழ்க்கை நதியின் ஓட்டமும் முன்னேற்றத்தை நோக்கியே ஓடவேண்டும். வெறும் முதுமையை நோக்கி மட்டும் ஓடாத ஓட்டமாக அது இருக்க வேண்டும். நமது முன்னேற்றத்திற்காக, முடிவை எதிர்பார்க்காமல் உழைக்கின்ற முயற்சிகளும் இன்பம்.

நமது பணியை முடித்திருக்கிறோம். பயனெது எப்படி இருந்தாலும் பரவாயில்லை. நமது கடமை உழைப்பது தான். அப்படி நினைப்பது தான் திருப்தி பெறும் உணர்வின்பம்.

இந்த இரண்டு நிலைகளையும் எப்பொழுதும் மனதில் கொள்ளுங்கள். நிச்சயம் மகிழ்ச்சி நிலைப்பு அதன் பிரதிபலிப்பாக இருக்கும். அந்த பிரதிபலிப்பே ஆயிரமாயிரம் இனிய உணர்வுகளுடன் உங்களை வாழவைக்கும். வழி நடத்தும்.

விளையாட்டுக்களஞ்சியம் மாத இதழில் தொடர்ந்து வெளியான இக்கட்டுரைகள், ஆயிரமாயிரம் வாசகர்கள் வேண்டுகோளுக்கிணங்க, ஒரு முழு நூலாக வெளிவந்திருக்கிறது.

இந்நூல் வெளிவர முயற்சிகள் மேற்கொண்ட R. ஆதாம் சாக்ரட்டீஸ், அழகுற அச்சிட்டுத் தந்த கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ் அனைவருக்கும் என் நன்றி.

தொடர்ந்து எனது நூல்களை வாங்கி ஆதரித்து வரும் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

அன்பன்
எஸ். நவராஜ் செல்லையா
11-1-83

ஞானமலர் இல்லம்
சென்னை—17

ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் வரலாறு (History of Games)

விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம் தமிழ் அகராதி	15	00
விளையாட்டுக்களின் கதைகள் (மத்திய அரசு பரிசு பெற்ற நூல்)	15	00
விளையாட்டுக்களின் வழி முறைகளும் வரலாறும்	11	00
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை (மத்திய அரசு பரிசு பெற்ற நூல்)	5	00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை	4	50
விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி	3	00
விளையாட்டு உலகில் வீரக் கதைகள்	3	00
வழிகாட்டும் விளையாட்டு வீரர்கள்	3	25
நீங்களும் உயரமாகலாம்	4	50
நீங்களும் நோயில்லாமல் வாழலாம்	5	00

முதன்மை விளையாட்டுக்கள் (Major Games)

கேரம் விளையாடுவது எப்படி ?	6	00
கால் பந்தாட்டம்	4	00
கூடைப்பந்தாட்டம்	4	00
வளைகோல் பந்தாட்டம்	4	00
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கேள்வி பதில்	4	00
பூப்பந்தாட்டம்	5	00
மென் பந்தாட்டம்	6	00
வளையப் பந்தாட்டம்	2	00
விளையாட்டுக்களின் விதிகள்	14	00
கைப் பந்தாட்டம்	4	00
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி ?	4	00
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்	6	00

பொழுது போக்கு சிறு விளையாட்டுக்கள்
(Minor Games)

ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்	5	50
கூடி விளையாட்டும் குழு விளையாட்டுக்கள்	4	00
பொழுதுபோக்கு விளையாட்டுக்கள்	3	00

விளையாட்டுத் துறையில் பொது அறிவு நூல்கள்
(General Knowledge Books)

விளையாட்டு விருந்து	5	00
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி ?	5	00
விளையாட்டு அமுதம்	3	50
விளையாட்டு உலகம்	3	00
விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்	3	00
விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை	5	00
விளையாட்டுத் துறையில் சொல்லும் பொருளும்	4	50
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்	5	00
வாழ்க்கைப் பந்தயம்	6	00
பாதுகாப்புக் கல்வி	2	50
சிந்தனைச் சுற்றுலா	2	50
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்	[illegible]	00
விளையாட்டு ஆத்திசூடி	5	00
விளையாட்டுக் கவிதைகள்	6	00
விளையாட்டுக் கட்டுரைகள்	6	00
விளையாட்டு நாடகங்கள்	5	00
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்	3	00
Quotations on Sports and Games	7	00
General Knowledge in Sports and Games	1	25
How to Break Ties in Sports and Games	8	00

உடற் பயிற்சி நூல்கள்

பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்	8	00
இந்திய நாட்டுத் தேகப் பயிற்சிகள்	6	00
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்	5	00
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்	4	00
உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்	3	25
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்	2	25

கதை கவிதை நாடக நூல்கள்

நல்ல கதைகள் பாகம் I	3	00
நல்ல கதைகள் பாகம் II	1	50
நல்ல கதைகள் பாகம் III	1	50
கடவுள் கைவிடமாட்டார்	2	00
பண்புதரும் அன்புக் கதைகள்	2	00
நல்ல நல்ல கதைப் பாடல்கள்	3	00
நல்ல பாடல்கள்	1	75
செங்கரும்பு	2	00
மாணவர்க்கேற்ற மேடை நாடகங்கள்	3	75
நவனின் நாடகங்கள்	5	00
நல்ல நாடகங்கள்	2	25
நவரச நாடகங்கள்	8	00
சுவையான நாடகங்கள்	4	00
வேஷங்கள் விளையாடுகின்றன (சிறு கதைத் தொகுப்பு)	6	00
தெய்வமலர் (சிறுவர் சிறுகதைத் தொகுப்பு)	3	00
மனைவியுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி ? (உடல் நல நூல்)	4	00

உடற் கல்விப் பாடநூல்

மாணவியர் 6-ம் வகுப்பு முதல் 10-ம் வகுப்புவரை ஒரே புத்தகம்	ரூ 3	00
மாணவர் 6-ம் வகுப்பு முதல் 10-ம் முதல் வகுப்பு வரை தனித்தனியே	ரூ 2	00

1. இதுதான் இலட்சியம்

மகிழ்ச்சி! மகிழ்ச்சி!! மகிழ்ச்சி!!!

மனித வாழ்க்கையின் இலட்சியமே இது தான்.

மகிழ்ச்சியை விரும்பாத மனிதர் யார் இருக்கின்றார்! ஏழை பணக்காரர், நோயாளி பலசாலி, தத்துவஞானி, தரை மட்ட முட்டாள் என்று யாரை எடுத்துக் கொண்டாலும், மகிழ்ச்சியை விரும்பாதவர் யார்?

அப்படியென்றால் எங்கே இருக்கிறது அந்த மகிழ்ச்சி!?

வளைந்து நிற்போருக்கு அது வான வில்லாகத் தோன்று கிறது. களைத்துப் போய் நிற்போருக்கோ அது கானல் நீராகத் தெரிகிறது. விரும்பி நிற்போருக்கு அது இயற்கையாகப் படர்ந்திருக்கிறது. இனிதாகத் தொடர்ந்திருக்கிறது.

'எங்கும் இன்பம் எதிலும் இன்பம், எப்பொழுதும் இன்பம் என்று இயற்கையானது மனிதர்களை அழைக்கிறது. ஆனால், இயற்கையின் அழைப்பினை ஏற்பவர் யார்? ரசிப்பவர் யார்? இணைபவர் யார்? மகிழ்பவர் யார்?

இயற்கையோ நம்மிடம் அன்னையாக வருகிறது. அன்பினைப் பொழிகிறது. ஆறுதல் தருகிறது. ஆனந்தம் அளிக்கிறது. அழகு ஓவியமாகத் திகழ்கிறது.

இயற்கையோ ஆசிரியையாக வருகிறது. அறிவினைத் தருகிறது. அனுபவத்தை அளிக்கிறது. ஆனந்த வழியைக் காட்டுகிறது. அற்புதக் கற்பனையை மீட்டுகிறது. அமுத வாழ்வை ஊட்டுகிறது.

என்ன செய்து என்ன பயன் ?

இந்த உலக வாழ்க்கை எப்படியோ மனிதர்களை பாடாய்ப் படுத்துகிறது. புரியாத புதிராய், முறையில்லா சதிராய், முதிராத சதிராய், விளையாத பயிராய் மக்களுக்குத் தெரிந்தாலும், வாழ்க்கை இருந்தாலும், அது நமக்கு விழுமிய சுகங்களை மட்டும் விளைத்துக் கொண்டு தான் விளங்குகிறது. துலங்குகிறது.

என்றாலும், மனிதனுக்கு ஏன் இந்தக் கருத்து புரியமாட்டேன் என்கிறது ?

வாழ்க்கையின் ஆரம்பமும் முடிவும் நமக்குப் புரியவே இல்லை என்கிற பொழுது, வேறென்னதான் செய்ய முடியும் ?

பிறப்பு நம் கையில் இல்லை ! பிறந்து பல ஆண்டுகள் கழித்தே நமது நிலைமை, வளமை, பெருமை, திறமை, சிறுமை எல்லாமே கொஞ்சம் புரிகிறது !

இறப்பும் நம் கையில் இல்லை. இன்றிருப்போர் நாளை இல்லை என்கின்ற பெருமையை உடைய இந்த உலகத்தில் அல்லவா நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் !

இருந்தபோதிலும் நாம் ஆயிரம் கனவுகள் காண்கிறோம். ஆயிரம் திட்டங்களை தீட்டுகிறோம். ஆயிரக்கணக்கான செல்வங்களைக் குவிக்கிறோம். இருந்தும் என்ன பயன் ?

அரை நொடியில் உயிர்பிரிந்து ஓடி விடுகிறதே! மனிதன் என்ற பெயர் மாறி, 'பிணம்' என்ருகி விடுகிறதே! இதுவும் நம் கையில் இல்லை என்பதும் புரிந்து விட்டது.

பின்னர் நமக்கு என்னதான் இங்கு இருக்கிறது? எவ்வளவுதான் இங்கு இருக்கிறது? கொண்டு வந்தது ஒன்றுமில்லை. சாகும் பொழுது கூட வருவது ஒன்றுமில்லை. கூட வருவது பாவ புண்ணியம்தான் என்கிருர்கள்.

'காதறுந்த ஊசியும் கடை வழிக்கு வாராது காண்' என்று சித்தர்கள் பாட்டும் நமக்கு நன்ருகவே தெரியும்.

இந்தியாவில் பதினேழு முறை கொள்ளையடித்துத் தங்க வைர நகைகளைக் கொண்டு சென்ற கஜினி முகமதுவின் கடைசி நாள்... மரணப்படுக்கையில் அவன் மன்ருடிக் கிடந்த நேரம்.

தான் திரட்டிய செல்வத்தையெல்லாம் கொண்டுவந்து தன் கண் முன்னே அணி அணியாக வைக்கச் சொன்ஞனும். ஆசைத் தீரப் பார்த்த அரசன் அழத் தொடங்கிஞனும்.

ஆண்டவன் கோயிலையே அழிவுபடுத்தி ஆக்ரமித்த ஆற்றல் மிகு மாமன்னன், பெருவீரன் அல்லவா! அவன் அழலாமா? அருகிலுள்ளோர் ஆச்சரியப்பட்டனர்.

'ஆண்டவன் எனக்கு அனுமதியளித்தால், அத்தனை செல்வங்களையும் நான் என் கூடவே, கொண்டு போய் விடுவேனே. எல்லாவற்றையும் இங்கே விட்டுவிட்டல்லவா போகிறேன்' என்று வீறிட்டழுதாஞம்.

மகுடம் ஏந்திய மன்னஞக இருந்தாலும் என்ன — மண் ஓடு ஏந்தும் மரத்தடிப் பண்டாரமாக இருந்தால் என்ன? எல்லோருமே மனிதன்தானே! அனைவரும் மரணத்திற்கு இரையாக வேண்டியவர்கள் தானே!

'உலகில் உள்ள எல்லா மிருகங்களையும் நான் பார்க்கிறேன்! பறக்கின்ற மிருகங்கள். நடக்கின்ற ஜீவன்கள், நீரிலே மிதக்கின்ற உயிர்கள் எல்லாவற்றையும் பார்க்கிறேன். அத்தனை மிருகங்களிலும் ஒன்ருக விளங்கும் மனித மிருகத்தை மிகமிக முட்டாள்தனமான மிருகம் என்றே நான் கருதுகிறேன்' என்கிருர் நிகோலஸ்பாய்லி எனும் அறிஞர்.

ஏன் அப்படி அவர் கருதுகிருர் ?

'நீதியையும் நியாயத்தையும், நாட்டின் சட்டத்தையும் மறந்து விட்டால், மனிதன் எப்படி வாழ்வான் தெரியுமா? தனது தேவைக்காக திருப்திக்காக எதையும் செய்யத் தயங்காத பயங்கர மிருகம் ஆவான்'. அதனுல்தான் மனிதனை முட்டாள்தனமான மிருகம் என்கிறேன்' என்ருர் அவர்.

ஆண்டவன் படைத்த அத்தனை உயிர்களிலும் அற்புத உருவமாக, அழகின் விளக்கமாக, அறிவின் ஜோதியாக, ஆற்றலின் நிலைக்களமாக அல்லவா மனிதன் திகழ்கிருன்!

பின்னர் ஏன் அப்படி அறிஞர்கள் இழிவாகக் கூறுகின்ருர்கள் ? மனிதன் வாழவில்லை. வாழ்வதற்கு முயல்கிருன்.

தூரத்தில் தெரிகின்ற மங்கிய வெளிச்சத்தைக் காண தொல்லைப் பட்டுக் கொண்டு ஓடுகிருன் மனிதன். தன் கையிலே உள்ள விளக்கைக் காணவும் கண்டு மகிழவும் கூட நேரமில்லாமல் ஓடுகிருன்! வாடுகிருன்!

ஏன் ? ஏன் ?

சாமுவேல் பட்லர் எனும் மேல் நாட்டறிஞர் அதற்குக் காரணம் கூறுகின்ருர்

'வாழ்க்கையின் மிக முக்கியமானது மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுதான் என்பதை எல்லா மிருகங்களும் உணர்ந்து கொண்டு

வாழ்ந்து செல்கின்றன. ஆனால் ஆறறிவுள்ள மனிதனைத் தவிர, என்கிறார். உண்மைதானே!

மகிழ்ச்சிதான் முக்கியம் என்று மனிதன் நினைக்கவில்லை. திருப்திதான் தேவை என்று அவன் தேடவில்லை. ஆனந்தம் தான் வாழ்வின் ஜீவநாடி என்று அவன் உணரவில்லை.

அடிப்படைத் தேவையான உணவு, உடை, உட்கார இடம் என்று எல்லாம், அளவுக்கு அதிகமாக வேண்டும் என்று எண்ணி, அதை சேர்க்க பல வழிகளில் முயற்சிகள் பண்ணிப் பண்ணி பாழாய் போகிறான், கீழாய் சாகிறான்.

தரையில் நின்று கொண்டே கற்பனை ஆசைகளில் வானத்தில் மிதக்கிறான்... தவிக்கிறான்.

ஒருமுறை தான் வாழ்க்கை வருகிறது. இரண்டாவது வாய்ப்பு (Chance) என்பது எப்பொழுதுமே அவனுக்குக் கிடையாது என்பதை அவன் மறந்தே போகிறான்.

'மகிழ்ச்சியான மனிதனே உலகத்தில் எந்த இடத்திலும் இல்லை' என்று வரலாற்றாசிரியர்கள் வேதனையோடு எழுதுகின்ற அளவிற்கு, அவன் போராடுகிறான். புறம்போகிறான். புரையோடிச் சாகிறான்.

காரணம் என்ன?

சிந்திக்கத் தெரிந்தவனல்லவா மனிதன். அவன் நொடிக்கு நூறாயிரம் விஷயங்களை யோசிக்கத் தெரிந்தவனல்லவா! அதனால்தான் கெட்டான். கெடுகிறான். இன்னும் கெடுவான்.

கடந்துபோன நிகழ்ச்சிகளையெல்லாம் கவனமாகத் திரட்டிக் கொண்டுவந்து கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறான்!

நடக்கின்ற நிகழ்கால நிகழ்ச்சிகளுக்கெல்லாம் குற்றம் கூறிக்கொண்டே, நாளெல்லாம் நலிந்து கொண்டிருக்கிறன்.

எதிர்காலத்தில் என்ன நடக்குமோ? எப்படி முடியுமோ என்ற கற்பனை பயங்களில் கவிழ்ந்து கரைந்து கொண்டிருக்கிருன்!

பின் எப்படி அவனுல் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்? முக்காலத்தையும் அவன் முட்டாள் தனமாக அல்லவா மூழ்கடித்துக் கொண்டிருக்கிருன். வீணடித்துக்கொண்டு வாழ்கிறன். விவஸ்தையில்லாமல் தாழ்கிருன்.

மகிழ்ச்சிதான் வாழ்க்கை என்று எப்பொழுது மனிதன் நினைக்கிருனே, அப்பொழுதே மனிதன் மகிழ்ச்சியாக வாழ ஆரம்பித்துவிடுகிருன்.

நமது வாழ்க்கைப்பயணம். ஒரு தீராத பயணம். இறப்பென்னும் நகரைக் நோக்கி, நிற்காமல் ஓடுகின்ற நெடும் பயணம். கடும் பயணம், சுடும் பயணம்.

இராப் பகல் என்பதில்லாமல், காலம் நேரம் பார்க்காமல், வாழ்க்கை எனும் எந்சின் நம்மை இழுத்துக் கொண்டு ஓடுகிறது. பிணைக்கப்பட்டுள்ள பெட்டிகளாக, எதுவும் பேசாமல், ஏனென்று கேட்காமல், என்னவென்று புரியாமல் நாம் பின்னுல் ஓடிக் கொண்டிருக்கிருேம்.

முதலில் போகின்ற செம்மறியாட்டின் பின்னே தலை குனிந்து புரியாமல் போகின்ற ஆட்டுக்குட்டிகளாக நாம் நம் பயணத்தை மேற் கொண்டிருக்கிருேம்.

நம்பிக்கைதான் நம்மை வழி நடத்திக் கொண்டிருக்கிறது. நம்பிக்கைதான் நமக்கு வாழ்வளித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

நம்பிக்கைதான் நம் செயல்களை நடத்திக் கொண்டிருக்கிறது. மனிதன் நினைக்கிறான். இறைவன் முடிக்கிறான். என்பதுபோல, மனிதன் நம்பிக்கையை மூலதனமாக வைத்து செயல்படுகிறான். அதற்குரிய முடிவும் பலனும் ஆண்டவனிடமிருந்தே வருகிறது. என்ற நம்பிக்கையுடன் வாழ்வோம். அப்படித்தான் வாழ வேண்டும்.

பஸ்ஸில், ரயிலில் ஏறி உட்கார்ந்த பிறகு, டிரைவரிடம் நமது உயிரைப் பற்றிய கவலையைத் தந்துவிட்டு நிம்மதியாகப் பிரயாணம் செய்வதுபோல, நாம் நமது வாழ்க்கைப் பயணத்தின் பாதுகாப்பை இறைவனிடம் தந்துவிட்டால், எவ்வளவோ நிம்மதி கிடைக்கும்.

எவ்வளவு காலம் இங்கு வாழ்கிறோம் என்பதில் இல்லை மகிழ்ச்சி. எப்படி வாழ்கிறோம? எவ்வளவு இன்பமாக வாழ்கிறோம் என்பதுதான் முக்கியம்.

வாழ்க்கையானது ஒருவர் வாழ்கின்ற வருடங்களை வைத்துக கணக்கிடப்படுவதில்லை. அவர் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதை வைத்துத்தான் போற்றப்படுகிறது.

ஒரே நாளில், சூரியோதயம் தொடங்கி சூரியன் மறையும் நேரத்திற்குள்ளாக, வாழ்நாளில் படுகின்ற அத்தனை கஷ்டங்களையும் படுகின்ற ஆட்கள் ஏராளமாக இந்த உலகில் இருக்கின்றார்கள். ஒரே நாளில் கிழத்தனம்பட்டு. முதுமையடைந்தவர்களாகி விடுபவர்களும் உண்டு. அதிவேகம் — அதிசோகம் — மரணம என்பதுதான் வாழ்க்கை என்றால், அது மனித வாழ்க்கையல்ல. ஐந்தறிவுள்ள மிருக வாழ்க்கையே தான்.

மனித வாழ்க்கையின் இலட்சியம் மகிழ்ச்சியோடு வாழ்வதுதான், அந்த மகிழ்ச்சியே இந்த உலகில் விலையில்லாத ஈடிணையற்ற பொருளாகும். அப்படியென்றால், மகிழ்ச்சி என்றால் என்ன என்று நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டாமா?

2. மகிழ்ச்சி என்றால் என்ன ?

மகிழ்ச்சி என்றால் என்ன ?

அதன் விலை என்ன ? அதை எப்படி வாங்குவது ? எங்கே வாங்குவது என்று எண்ணி மயங்குகின்ற, கேட்டுக் கிறங்குகின்ற மக்களே இங்கு அதிகமாக இருக்கின்றார்கள்.

மகிழ்ச்சியும் வாழ்க்கையும் இரண்டறக் கலந்தது ஆகும். அதனால் தான் மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கை வேண்டும் என்கிறோம். மகிழ்ச்சியில்லாமல் வாழ்பவரைப் பார்த்து நாம் என்ன சொல்கிறோம் ? நடைப் பிணம் என்கிறோம். அந்த வாழ்க்கையை நரகம் என்கிறோம். அந்தப் பேற்றினை அடைய முடியாததை துரதிர்ஷ்டம் என்கிறோம்.

காந்தியடிகள் வாழ்க்கையைப் பற்றி சொல்கிறார் இப்படி. 'முடிவில்லா சோதனைகள் நிறைந்ததுதான் வாழ்க்கை' என்கிறார். சோதனை தானே வேதனையை அளிக்கிறது. வேதனை தானே ஒருவனை சாதனை செய்யத் தூண்டுகிறது !

ஒரு சிறிதும் இடைவெளி விடாது. தொடர்ந்து வருகின்ற கடலலைகளைப் போல, எதிர்பாராத நிகழ்ச்சிகளும், சோதனை

களும் தொடர்ந்து நடந்திடும் தாக்குதல் களம் தான் நமது வாழ்க்கையாகும். அதனுல்தான் வாழ்க்கையை சாகரம் என்று பெரியோர் அழைத்தனர்.

சாகரமாகத் தோன்றும் வாழ்க்கையை மோகனமாக மாற்றிக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்? யோசனையும் அதற்கேற்ற மதியூகமான செயலும் வேண்டுமல்லவா!

ஒரு மொழியில், எழுத்துக்கள் பல இருக்கின்றன. எழுதப் படுவதால் எழுத்து என்று அவைகள் பெயர் பெற்றன. எழுத்துக்கள் சேர்ந்தால் தான் சொல் ஆகும். சொல்லுக்குத் தான் பொருள் உண்டு. ஆனுல் சில எழுத்துகளுக்கோ தனியாக இருக்கும்பொழுதே அர்த்தம் உண்டு.

ஒரு சில எழுத்துக்களைப் பார்க்கும் பொழுது. சிறந்த பொருள் உள்ளது போலத் தெரிகிறது. ஆராய்ச்சியின் முடிவும் நமக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது.

'ஆ' என்கிறேம். ஈ என்கிறேம். ஐ என்கிறேம். மா என் கிறேம். அதற்கு என்ன அர்த்தம் ஆ என்ருல் பசு. ஐ என்ருல் உயர்ந்த, மா என்ருல் மாமரம், குதிரை என்பன போன்ற பொருள்கள் உள்ளனவே!

புரியாத நிலையில் அது வெறுஞ் சொல். பொருள் தெரிந்த நிலையில் அது நறுஞ் சொல், அருஞ் சொல் ஆகிறது அல்லவா!

வாழ்க்கையும் மகிழ்ச்சியும் அப்படித்தான். மேலோட்ட மாக அதைப்பார்க்கும் பொழுதே, வாழ்க்கை என்பது ஒரு புனித ஜீவிதமாக அல்லவா தோன்றுகிறது!

'நாம் நமது வாழ்க்கையின் சிறப்பைப் பற்றி, மிகவும் தாமதமாகத்தான் புரிந்து கொள்கிறேம். அதுவும் காலங் கடந்த பிறகே புரிந்து கொள்கிறேம். ஆனுல், வாழ்வின்

சிறப்பான மகிழ்ச்சியோ ஒவ்வொரு நாளிலும், ஒவ்வொரு மணித் துளியிலும் ஒவ்வொரு நொடியிலும் ஜீவநாடியாக விளங்குகிறது. என்கிறார் ஸ்டீபன் பட்லர் என்பவர்.

ஆமாம்! மனித வாழ்க்கையானது ஒரு லட்சியங்களுக்காகத் தான் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. உயர்ந்த லட்சியங்களுக்காகவே படைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அப்படியென்றால், அதற்கு அடிப்படைத் தேவையாக அமைவது மகிழ்ச்சிதானே!

இயற்கையின் ஒவ்வொரு துடிப்பும், ஒவ்வொரு அழைப்பும் அமைதியின் சிரிப்பும், ஆரவாரப் பெருக்கும் எல்லாம், மனிதன் இன்பமாக. மகிழ்ச்சியாக வாழப் பிறந்தவன் தான் என்றே பறை சாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றன.

ஆனால் மனிதன் என்ன செய்கிறான்? தான் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியாக வாழ முயற்சிக்காமல், முயற்சித்தும் வெற்றி பெறாமல், மனக்கவலை என்னும் சுடு மணலிலே புரண்டு புரண்டு வாழ்நாளை வீணாக்குகிறான். அது மட்டுமல்ல... அவன் செய்கின்ற காரியம் தான் நமக்கு ஆச்சரியம் ஊட்டுவதாக அமைந்திருக்கிறது.

தான் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதாக மற்றவர்கள் நம்ப வேண்டும் என்பதற்காக அளவுக்கு அதிகமாகவே சிரமப்பட்டு நடிக்கிறான். ஆனால், அந்த வேஷம் விபரீதமாக, நேரங்கெட்ட நேரத்தில் அல்லவா கலைந்து போகிறது?

இதனால் தான், கிரோடோடஸ் எனும் அறிஞன் கூறுகிறான். 'எந்த மனிதனும் தனது வாழ்வின் கடைசி நேரம் வரை நிம்மதியாக வாழ்ந்தது கிடையாது. அப்படி எவனாவது மகிழ்ச்சியாக இருந்திருப்பானேயானால், அவன் உண்மையாகவே அதிர்ஷ்டசாலி தான்' என்று கூறும் பொழுது, மனிதன் மகிழ்ச்சியாகவே இருக்கமாட்டான் என்று அடித்துக் கூறுவது போலல்லவா இருக்கிறது.

அந்த அளவுக்கு மனித சமுதாயம், தன்னைப் போட்டுக் குழப்பிக் கொண்டு, கவலைகள் தம்மை குடைந்தெடுத்துக் கொள்ள அனுமதி கொடுத்து விட்டு, அங்கலாய்த்துக் கொண்டு தான் கிடக்கிறது.

இதையும் மீறி, இன்னும் ஒருபடி மேலே சென்று ஜார்ஜ்எலியட் என்ற மேதாவி கூறுகிறன், 'மகிழ்ச்சியான பெண்—மகிழ்ச்சியான நாடுகள் என்று எந்த வரலாற்றிலுமே கிடையாது' என்கிறன்.

அப்படியானல், மனிதன் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ முடியாதா என்றல், ஏன் முடியாது? முடியாது என்பதற்கு முடிவு கட்டுவதுதானே மனித அறிவின் முதிர்ச்சி நிறைந்து இருக்கிறது. மண்ணைக் குடைகிறன். விண்ணைச் சாடுகிறன். அந்தரத்தில் ஆயிரம் உயிர்களைத் தேடுகிறன். கடலில் மிதக்கிறன். நீருக்குள் நாள் கணக்காகக் கிடக்கிறன். அந்த அற்புத அறிவு, ஆற்றல், விவேகம் விற்பன்ன முறைகள், வாழ்க்கைக்கு பயன் படாமலா போயிற்று?

அல்லவே! அல்ல! அல்ல!

நமது மனம் படுத்தும்பாடு, பணம் படுத்தும் பாடுதான் அவனை துன்பத்தில் ஏற்றி வைத்து, மாற்றி வைத்து, தூற்றியும் வைத்திருக்கிறது.

'நாம் வாழவே இல்லை. வாழ்வதற்காக முயற்சித்துக் கொண்டிருக்கிறேம்' என்று சொல்கின்ற பாஸ்கல் என்பவரின் வார்த்தைகளில் உண்மை இருக்கத்தான் இருக்கிறது.

இந்த நிலைமையில், மகிழ்ச்சி என்பது என்ன என்று நாம் ஆராய வேண்டித்தான் இருக்கிறது. மகிழ்ச்சியா? அது முடியாது என்கிறவர்கள் பேச்சை நாம் நம்ப வேண்டாம். முடியும் என்று முயலும்போது, மகிழ்ச்சியைப் பற்றி நாம் என்னவென்றுவது புரிந்து கொள்ளலாமே!

மகிழ்ச்சி எனும் சொல் மகிழ் என்பதிலிருந்து வந்திருக்கிறது. அதுபோல, மகிழ்ச்சிக்குரிய ஆங்கிலச் சொல்லையும் நாம் ஆராய்வோம். HAPPY என்று சொல்லப்படுகின்ற அந்தச் சொல், அதற்கென்று கூறப்படும் அர்த்தத்தை நாம் இங்கே காணும்போது, 'இது எவ்வளவு எளிது' என்றல்லவா நமக்குப் பேசத் தோன்றுகிறது.

Happy என்ற சொல்லுக்கு Well Suited to The Situations என்று ஆங்கில அகராதியானது பொருள் உரைக்கின்றது.

அதாவது சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப தன்னை பொருத்திக் கொள்வதானது. ஒரு மனிதனுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது என்பதாகும்.

சிறு ஓடை ஒன்று தத்தித் தவழ்ந்து தளர் நடை இட்டுச் செல்கின்றது. செல்லும் வழியிலே தடை செய்வது போல ஒரு மேடு உயர்ந்து நிற்கிறது. ஓடை என்ன செய்கிறது? என்ன செய்யும்? என்ன செய்ய வேண்டும்?

மேடு மசிவாகட்டும் என்று ஒதுங்கி ஓரம் பார்த்து நிற்க முடியுமா? சற்று பொருத்திருந்தால் பார்த்துக் கொள்ளலாம் என்று சிணுங்கிக் கொண்டுதான் படுக்க முடியுமா? ஓடை ஓடித்தானே ஆக வேண்டும்!

அந்த மேடானது தாண்டிப் போகக்கூடிய அளவு உயரத்தில் இருந்தால், ஓடையானது கடப்பதுபோல தாண்டிக் கடந்து போய்விடும். ஏறிப்போக முடியாத அளவுக்கு உயரமாக இருந்தால், மேட்டைச் சுற்றி இடம் பார்த்து ஒதுங்கிப் போய்விடும். இரண்டில் ஒன்றை, அந்த ஓடை செய்துதான் ஆக வேண்டும்.

ஓடையின் ஓட்டம் போல்தான், மனித வாழ்க்கையும். எப்பொழுதும் ஏதாவது ஒரு மேடு எதிர்பட்டுக் கொண்டுதான் இருக்கும். தொடர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கும்.

ஓட்டத்தை நிறுத்துவதோ, வாட்டத்தில் தன்னை ஆழ்த்திக் கொள்வதோ, வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு உதவுவது ஆகாது அல்லவா! அந்த வேதனை மேடைதான் சோதனை மேடுதான் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகள்.

சில இடங்களில் மடுவாகத் தோன்றும். பல இடங்களில் மலையாகத் தோன்றும். தாண்டவேண்டிய இடத்தில் தாண்டி, ஒதுங்க வேண்டிய இடத்தில் ஒதுங்கி, ஒதுக்க வேண்டிய இடத்தினை ஒதுக்கிக் கொண்டு போவோர்தான் சூழ்நிலையை தனக்கு சாதகமாக்கிக் கொண்டு சந்தோஷமடைபவர்கள் ஆவார்கள்.

சூழ்நிலைகள் மனிதர்களுக்கு விளையாட்டு போன்றதாகும். மனிதன் அவற்றுடன் விளையாடத் தெரியாவிட்டால் சூழ்நிலைகள் மனிதனை விளையாடி விடும்.

அதனால்தான் பெரியவர்கள் சொல்கின்றார்கள் இப்படி. சூழ்நிலைகளுக்காக மனிதன் தோற்றுவிக்கப்படுவதில்லை. சூழ்நிலையை மனிதன் தோற்றுவிக்கிறான். அதன்மூலமாக அவன் வாழ்க்கையை அனுபவிக்கிறான். மகிழ்கிறான். முன்னேறுகிறான், புகழ் பெறுகிறான்.

சாதாரண மனிதனாக இருந்து, சக்கரவர்த்தியாக மாறி, உலகம் முழுவதையும் ஆள வேண்டுமென்று துடித்தானே நெப்போலியன் போனபர்ட். அவன் கூறினான். 'நான் சூழ்நிலைகளை உருவாக்குகிறேன்' என்று.

ஆமாம்—சூழ்நிலையை உருவாக்கத் தெரிந்த மனிதனிடம் வாழ்க்கையானது சர்க்கஸ் சிங்கம் போல், அடங்கிக் கிடக்கிறது. வித்தைகள் புரிகிறது. இல்லையென்றால், சிங்கத்திடம் இரையாகும் மனிதர்களைப் போல, சந்தர்ப்பத்திற்காக காத்திருப்பவர்கள் காலத்தின் கோரப்பிடிக்குள் இரையாகிப் போய் விடுகின்றார்கள்.

இன்னும் ஒன்றை நாம் கவனிக்க வேண்டும். இக்கட்டான சூழ்நிலையில் சிக்கிக் கொண்ட ஒரு மனிதனை, அப்பொழுதுதான் யாரென்று உண்மையாகவே அவனை புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. அவன் தைரியசாலியா, தன்னம்பிக்கை உள்ளவனா; தந்திரம் தெரிந்தவனா, சமாளிக்க முடிந்தவனா என்பன போன்ற தகுதிகளையெல்லாம் உடையவனா என்பதை அப்பொழுதுதான் அறிய முடிகின்றது.

ஆகவே, சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப தன்னை மாற்றிக் கொள்கிறவன், தர்க்கம் செய்து நல்ல சூழ்நிலையினை தகர்த்து விடாது ஏற்றுக் கொள்கிறவன் என்றும் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ்கிறான்.

நாய் வாலை நிமிர்த்த முயல்கிறவன் வெற்றி பெறுவதில்லை. தலையில் விழுந்த முடியை மீண்டும் ஒட்ட வைக்க முயல்பவன் ஒருபோதும் வெற்றி பெறுவதில்லை

நிலைமைக்கேற்ப, நியதிக்கேற்ப, இடத்திற்கேற்ப, இயல்புக்கேற்ப, இனத்திற்கேற்ப, கூடியிருப்போரின் குணத்திற்கேற்ப பாடறிந்து ஒழுகுபவன், பயனடைகிறான். நிம்மதி அடைகிறான், மனதில் மகிழ்ச்சியையும் அடைகிறான்.

3. மகிழ்ச்சி எங்கே இருக்கிறது!

எங்கே கிடைக்கும் மகிழ்ச்சி?

இமயத்தின் உச்சியிலா? ஏராளமான பணத்திலா? எழில் கொஞ்சும் ஆடை அணிகளிலா? அறுசுவை உண்டியின் ஆமோகமான விருந்திலா?

இவை எல்லாம் தற்காலிகமாகத் தலை காட்டிவிட்டு நிலை கொள்ளாத நெகிழ்ச்சியைத் தந்துவிட்டு, அலை அலையாக அவதிகளையும் கூடவே கூட்டி வந்து, குறுக்கு நெடுக்காகக் குழப்பங்களை உண்டு பண்ணி விட்டுப் போய் விடும்.

கடவுளுடன் படை திரட்டிப் பயங்கரமாகப் போரிட்டு மின்னல் படையால் தாக்குண்டு அடிபட்டு வீழ்ந்து, நரகத்திற்குள் தள்ளப்பட்ட சாத்தான் என்பவன், பலநாட்களுக்குப் பிறகு மயக்கம் தெளிந்து எழுகிறான், தன்னை நம்பிப் பின் தொடர்ந்த பலகோடி வீரர்கள், அடிபட்டு அலங்கோலமாக, ஆங்காங்கே வீழ்ந்து கிடக்கும் அநியாய சூழ்நிலையைக் கண்டு மனம் வெம்புகிறான், வேதனையடைகிறான்.

பிறகு அவன் மனம் தேறி, தனக்குத்தானே பேசுகிறான்.

'கடவுளிடம் அடிமையாக இருந்து, சுக போகங்களை அனுபவிப்பதைக் காட்டிலும், அவதிப்பட்டாலும் சுதந்திரமாக வாழ்வதே இன்பம் பயக்கிறது. இதுவே எனக்குப் பேரின்ப பூமி என்று நரகத்தை ஏற்பதாக மில்டன் எனும் மேல் நாட்டுப் புலவர் தனது 'இழந்த சொர்க்கம் என்னும் நூலில் எழுதுகிறார்.

சொர்க்கமும் நரகமும் இன்பமும் துன்பமும் எதிரே கிடக்கின்ற, தினமும் கிடைக்கின்ற சூழ்நிலையில் இல்லை, அது மனதிலே தான் மிதந்து கிடக்கிறது. மிளிர்ந்து விளங்குகிறது. என்பதைத்தான் நாம் இதன் மூலம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனம் தான் மிகவும் முக்கியம் என்றால், அந்த மனதைப் பற்றி, மக்கள் என்னென்ன கூறுகின்றார்கள் தெரியுமா?

'மனம் ஒரு குரங்கு' அதை ஒரு நொடிப் பொழுதும்கூட ஓரிடத்தில் நிறுத்தி வைக்க முடியாது. அடங்காத அது. அங்குமிங்கும் அலைபாய்ந்தவாறு கிளை தோறும் தாவிக் கொண்டிருக்கும் என்கிறார்கள்.

மனம் ஒரு கடல். அது நொடிக்கு நொடி நூறு அலைகளைக் கொண்டு வந்து தள்ளிவிட்டுப் போவது போல, நூறாயிரம் எண்ணங்களைக் கொண்டு வந்து நிறைத்துவிட்டு, நிலை மாற்றி விடும் என்று சிலர் கூறுகின்றார்கள்.

மனம் ஒரு கோழி போல. கோழியை கூட்டில் அடைப்பதற்காகத் தூக்கினாலும் கத்தும். அதை அறுப்பதற்காகத் தூக்கிக் கொண்டாலும் அதே வேகத்தில் அலறிப் புடைத்துக் கத்தும். அதுபோலவே, மனம் என்னும் கோழி எதற்கெடுத்தாலும் மருண்டு, வெருண்டு அல்லவா கத்திக் கூப்பாடு போட்டு, மனிதரை அலறடித்து அல்லல்படுத்தி விடுகிறது என்பாரும் உண்டு.

மனம் ஒரு நாய் போல. சீ என்றால் ஓடிப் போகும். 'தோதோ' என்றால் ஓடிவரும். தன்னை அடித்த கல்லைக் கூட சில சமயங்களில் ஓடிப்போய் முகர்ந்து பார்த்து விட்டு, திரும்பவும் ஓடும். அது நன்றியுள்ளதாகவும் இருக்கும். நல்ல பாம்பு விஷம்போல நஞ்சு பாய்ந்ததாகவும் இருக்கும். அப்படித்தான் மனம் இருக்கிறது என்பார்கள்.

எவ்வளவு தண்ணீர் வந்து பாய்ந்து கலந்து கொண்டாலும், கடல் அமைதி கொள்வதில்லை என்பார்கள்.

எவ்வளவு பொருட்களைக் கொண்டு வந்து போட்டாலும் நெருப்பு, வருந்துவதில்லை. வந்ததையெல்லாம் சாம்பலாக்கி விட்டுப், புகைந்து கொள்கிறது.

அதுபோலவே மனமும் எவ்வளவு வந்தாலும். எத்தனை பெற்றாலும். எப்பொழுது பெற்றாலும் திருப்தி அடைந்து விடுவதில்லை.

ஒரு அரசனுக்கு ஏழுலோகத்தையும் ஆள்வதற்குரிய அதிகாரத்தைக் கொடுத்தபிறகும், அவன் கவலையோடு இருந்தானும். காரணம் கேட்டதற்கு, இன்னும் ஒரு லோகம் இருந்திருக்கக் கூடாதா? ஏழுதானே இருக்கிறது என்றானும் அவன்.

ஒரு இளவரசிக்கு மயிற்பீலியால் மெத்தைகள் ஏழுஎட்டு கொண்டுவந்து பாங்காக அமைத்து, அதில்உறங்கச் சொன்ன போது, அவள் முகத்தை சுளித்துக் கொண்டு படுத்திருந்தாளாம். என்ன காரணம் என்று கேட்டதற்கு, ஏதோ ஒன்று உறுத்துவது போலத் தெரிகிறது என்றாளாம். மென்மையான மயிற்பீலியே உடம்பை உறுத்துகிறது என்றால், அவள் மனமும் உடலும் எப்படிப்பட்டது என்பதைப் பார்த்தீர்களா?

இந்த மனித மனம் எப்படிப்பட்டது தெரியுமா! 'இல்லாத பொருளுக்கு ஏங்கும். அதுவே அருகே இருந்துவிட்டாலோ அக்கறையின்றித் தூங்கும்.'

இந்த மனத்தில் தான் மகிழ்ச்சியை நிறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். மகிழ்ச்சியும் மனதில்தான் இருக்கிறது என்று நமக்குப் புரிந்து விட்டது. பின் என்ன செய்யப் போகிறோம்?

'முள்ளு முனையிலே மூனு குளம் வெட்டினேன். இரண்டு குளம் பாழ். ஒன்றில் தண்ணீயே இல்லை' என்று நாடோடிப் பாடல் ஒன்று பாடுகிறது.

இந்த மனத்தின் பெருமையும் இப்படித் தான் இருக்கிறது.

இமயமலைக்குப் போனால் என்ன, இந்த உலகத்தின் எந்த மூலைக்குத்தான் ஏகினாலும் என்ன? கூடவே வருகின்ற மனத்தையும், அதன் குணத்தையும் பிரிந்துவிடத்தான் முடியுமா? அல்லது முறித்து விடத்தான் முடியுமா?

'ஒரு நாளைக்கு உணவை ஒழித்து விடு என்றால் அதுவும் முடியாது. இரு நாளைக்கு வேண்டியதை ஏற்றுக் கொள் என்றால், அதுவும் ஏலாது. அதனால் துன்பம் தருகின்ற வயிறே! உன்னோடு வாழ்தல், அரிது என்று அவ்வைப் பாட்டி வயிற்றை நோக்கிப் பாடினாளே. அப்படித்தான் மனத்துடனும் நாம் வாழ வேண்டியிருக்கிறது.

திருப்தி அடையாத தீக்குணம் கொண்ட மனதிலேதான், மகிழ்ச்சி ஒளிந்து கொண்டிருக்கிறது. சேற்றிலே செந்தாமரை மாட்டின் வயிற்றிலே கோரோசனை, காட்டிலே சந்தனம், கழனியிலே நெல்மணிகள் என்பவற்றைப் போல, இந்த மாயா ஜால மனத்திலிருந்துதான் நாம் மகிழ்ச்சியைப் பெற வேண்டியிருக்கிறது.

ஆனால், உடலில் வரும் நோய்களைவிட, மனத்திற்குத் தான் நிறைய உண்டு; என்று ஒரு மேல் நாட்டறிஞர் கூறியது போல, மனதைத் தான் நாம் மாண்புடன் போற்றிக் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சவலைக் குழந்தை போல சதா அரற்றிக் கொண்டிருக்கும் மனதினை; நாம் சாந்தப் படுத்துவதுடன், அதை சதா காலமும் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டிய சூழ்நிலையையும் தர முயல்வது போலவே, மனதை நாம் மாற்றியமைக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒருமுறை விவேகானந்தர் காட்டுவழியே சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, குரங்குக்கூட்டம் ஒன்று அவரை விரட்டிக் கொண்டே வந்ததாம் இவரும் பயந்தவாறு வேகமாக நடக்க நடக்க, குரங்குகளும் கூடவே ஆங்காரத்துடனும் ஆவேசத்துடனும் வந்ததாம்.

இனிமேல் இவற்றின் அட்டகாசத்தை வளர விடக் கூடாது என்று துணிந்த விவேகானந்தர், நின்று கோபமாகக் கூட்டத்தைத் திருப்பிப் பார்த்ததும், அவைகளும் நின்று விட்டனவாம். பின்னர் அவர் விரட்டுவதற்காக முன்னே நடக்க. அவைகளும் பின்வாங்கிப் போய் ஓடி ஒளிந்து கொண்டன என்பது ஒரு நிகழ்ச்சி.

இந்த இனிய நிகழ்ச்சியை நாம் இப்பொழுது நினைவுக்குக் கொண்டு வருவோம். குரங்குக் கூட்டம் என்பது வருகின்ற குழப்பங்களும் கவலைகளும் தான். கொஞ்சம் நாம் அயர்ந்து போனால், அவை நம்மை விரட்டியும் மிரட்டியும், சில சமயங்களில் ஏறி மிதித்துக் கடித்தும் குதறியும் விடும். அதை விரட்டத் தெரிந்தவர்களே வெற்றி பெறுகின்றார்கள். மகிழ்ச்சி அடைகின்றார்கள்.

ஆமாம்! இதுவே உணர்ந்து பார்க்க வேண்டிய வழி. உண்மை வழி முறையாகும்.

'யார் துன்பத்தைத் தேடுகின்றார்களோ, அவர்கள் அதைக் கண்டடைவார்கள்' என்பது ஒரு பழமொழி

ஆமாம்! துன்பம் யார் மடியில் விழலாம். யார் அணைப்பில் தாவலாம், யாரைக் கட்டி அணைக்கலாம் என்றல்லவா ஆல வட்டம் போட்டு அலைகிறது.

'கவலைகளோ இறந்தகாலத்தையே நினைக்கின்றன,

குழப்பங்களோ எதிர்காலத்தையே நினைக்கின்றன.

நம்பிக்கை மட்டுமே நிகழ் காலத்தை நினைக்கின்றது என்கின்றகருத்தினை நீங்கள் உணர்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

'சாத்தானின் கரங்கள் என்னை இழுப்பதை உணர்கிறேன். ஆனால் அந்தப் பிடியிலிருந்தும் கடியிலிருந்தும் என்னால் விடுபட முடியவில்லையே' என்று மேல் நாட்டறிஞரான ஜார்ஜ் வில்லியம் என்பவர் கூறுகின்றார்.

குழப்பத்திற்கும் குறுக்கு வழிகளுக்கும், விதி மீறல்களுக்கும் விதண்டா வாதங்களுக்கும் தலைவன் சாத்தான் என்பார்கள். அவனது அருமைத் தூதுவர்களே கவலைகளும், குழப்பங்களும்.

அவற்றைச் சாமர்த்தியமாகத் தவிர்த்து விட்டால், கவலை எனும் காரிருள் கலைந்து விடும். மகிழ்ச்சி எனும் இன்பப் பொழுது விடிந்து விடும். நறுமண மலர்கள் போல நாட்கள் வந்து போகும். தேன் சுவை உணவுகள்போல உணர்வுகள் நம்மைச் சூழும். வாழ வைக்கும்.

ஆகவே, கவலையைப் போக்கும் கலைகளை, மகிழ்ச்சியை உண்டாக்கும் சூழ்நிலைகளை நாம் இனி தொடர்ந்து காண்போம்.

4. வலை விரிக்கும் கவலை

தெரியாத மனதுக்குள்ளே திரிந்தாடும் நினைவுகள் தான் 'திரிலோக' சிந்தனைகளைத் தந்து விடுகின்றன. சில சமயங்களில் 'திரிசங்கு' சொர்க்கத்திலே கொண்டு போய் உட்கார வைத்து விடுகின்றன. இன்னும் சில சமயங்களில் திண்ணை யோரத்து சோப்பேறியாகவும், தெருவில் திரியும் பராரியாகவும் மாற்றி வைத்து விடுகின்றன.

புழுக்கமான நேரத்தில் அவ்வப்போது வந்து போகும் பூமலர்த் தென்றலாக, சதா சங்கடப்படும் மனதுக்கு சிலசில இன்பமான நிகழ்ச்சிகள், நினைவுகள் வந்து வந்து போகும்.

ஆனால் காலம் முழுவதும் நம்மைக் கவ்விக் குதிரையேறிக் கொண்டும், குறுக்கு ஏர் ஓட்டிக் கொண்டும் கூடவே இருப்பது இந்தக் கவலைகள் தான்.

ஏன் தெரியுமா? கவலை என்பது ஒரு மாயவலை. அதில் மாட்டாத ஜீவராசிகளே கிடையாது எனலாம். அதிலிருந்து மீண்டு வெளிப்பட்டு வருவது ஒரு ஒப்பற்றக் கலை. அந்தக் கலையைத் தான் நாம் கற்றுக் கொள்ள இருக்கிறோம்.

இந்தக் கவலையின் ஆதாரம்தான் என்ன? அடித்தள ஊற்றுதான் எங்கே? எப்படி இது ஆள் பிடிக்கிறது? ஏன் இது வந்தால், எப்பொழுதும் ஒட்டிக் கொண்டே இருக்கிறது? திரும்பி வரக்கூடாத ஒரு வழிப்பாதையா இது? அல்லது போனால் போக முடியாத முட்டுச் சந்தா?

ஒன்றுமே புரியவில்லையே! கவலையைப்பற்றி நாம் நினைக்கும் பொழுதே நமக்கு கவலை வந்து விடுகிறது.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் இணையற்ற வியாதி என்று வாழ்க்கைக் கவலையை சொல்வார்கள். வாழ்க்கையைப் பற்றி நினைத்தவுடனே. வருத்தமாக இருக்கிறது என்று விருத்தம் பாடுபவர் உண்டு. புலம்பி வைப்பவர் உண்டு. 'ஓ' எனும் பாணியில் ஒப்பாரியும் நடைபெறுவதுண்டு.

என்ன காரணம்?

பலஹீனமான மனது தான் காரணம். அதுசவலைக் குழந்தைபோல சதா அரற்றும் சூழ்நிலைதான் காரணம். அத்தனை கவலைகளுக்கும் இவையே காரணம்.

பலஹீனமான உடலை நோய்கள் வந்து பற்றிக் கொள்வது போல, பலஹீனமான மனதை வலைகள் வந்து பிடித்துக் கொள்கின்றன.

உலகில் எத்தனை விதமான கவலைகள்! கவலையின் முக்கியமான தூதுவர்கள் 'பயங்கள்' (Fears) என்பவைதான்.

பயமில்லாத பயம், அதாவது எதற்கெடுத்தாலும் ஏற்படுகின்ற கற்பனை பயங்கள், நிஜமாக நடக்காது என்றாலும் கூட நடந்தால் என்ன செய்வது என்று தடுமாறுகிற மனப் பிராந்தி பயம்.

புதிதாக யாரைக் கண்டாலும், அல்லது புதிய சூழ்நிலை இருந்தாலும் பயம். அறிமுகமில்லாதவரைக் கண்டதும் ஒரு வகை அச்சம்.

தன்னைப் பற்றியே நம்பிக்கையில்லாமல், தாழ்வு மனப் பான்மை கொண்டு, தாழ்ந்து போக வைக்கின்ற பயம்.

பிறருடன் சேர்ந்து பழக, விருந்தில் கலந்து கொள்ள, சுமுகமாகப் பழக முடியாத அளவுக்குத் தடுக்கும் பயம்.

வயதாகிக் கொண்டு வருகிறதே, கிழமாகிப் போய் விடுவோமா என்று தன்னைத் தானே கேள்விகள் கேட்டு வருத்திக் கொள்கின்ற வயது பயம்.

உயரமான இடத்தில் நிற்கிறோமே; கீழே விழுந்து விட்டால் என்ன செய்வது? சுற்றிச் சுற்றி வருகிறோமே, மயங்கி விழுந்து விட்டால் என்ன செய்வது? என்ற உயர பயம்; இடம் பார்த்து பயம்.

மருத்துவமனையினைப் பார்த்தவுடன், நமக்கும் ஏதோ ஒரு நோய் இருப்பது நிச்சயம்; நாமும் வந்து இப்படித்தான் ஒருநாள் கஷ்டப்படுவோம் என்ற கற்பனை நோய் பயம்.

நம்மை யாருமே விரும்பமாட்டார்கள். நாம் காலம் எல்லாம் தனியாகத்தான் இருக்க வேண்டும் என்று தன்னை அருவெறுக்கத் தக்க ஆளாகப் பாவிக்கும் இழிந்த பயம்.

மேடை பயம், பேச்சு பயம். போன்ற பல பயங்கள்.

இவைகள் நமக்குள் கற்பனை நினைவுகளைத் தூண்டி விட்டு விட்டுப் பிறகு கவலைகளுக்குள் கொண்டு போய் ஆழ்த்தி விடுகின்றன.

அதற்கும் மேலே, இறந்து போனாலும் போய்விடுவோம் என்ற சாவுப் பயம்.

எத்தனை எத்தனையோ விஷயங்கள் மனதை விரிக்கும் வலையாக மாறிக்கொண்டு, மனிதர்களை பாடாய் படுத்தி விடுகின்றன.

சிறு நீரோடையாக ஓடிவரும் பயமும் கவலையும் பெருங் கடலாக மாறிப்போய் மனதிலே புயலையும், பூகம்பத்தையும் உண்டாக்கி விடுகின்றன. ஏனென்றால் நோய்களைவிட அதிகக் கொடுமைப் படுத்துவது 'வருமோ' என்கின்ற பய மான கவலைதான்.

ஒரு மனிதனை கடுமையான வேலைதான் அழித்து விடுகிறது என்பதெல்லாம் பொய், அந்த வேலைக் கடுமையை விட. மனக்கவலையின் கடுமைதான் ஆளையே மாற்றியும் சில சமயங்களில் அழித்தும் விடுகின்றன.

கவலையே மனித உடலின் அழகையும் தோற்றத்தையும் அழித்துவிடுகின்ற பயங்கர நோயாகும். ஏனெனில், துன்பம் என்கிற கடனுக்கு. வருகிற நேரத்தில் கட்டவேண்டிய வட்டியை, நாள் வருவதற்கு முன்பே கட்டிவிட்டு துடித்து நிற்பதுபோல்தான் இந்தக் கவலையும்.

ஆமாம்! மழை வருவதற்கு முன்னே குடையை விரித்துக் கொண்டு நிற்பவர்களைப் போல, வாசல் தாழ்வாக இருக் கிறது. அதனைக் கடக்கும்பொழுது குனிந்து வாருங்கள் என்றால் வீதியிலேயே குனிந்துகொண்டு முதுகு வலியுடன் வருகிறவர்களை ப்போல, எதுவும் நேர்வதற்கு முன்பிருந்தே எல்லாம் நடந்து முடிந்துவிட்டது போன்று, நம்மைத் துடிக்க வைப்பது போன்று நம்மைத் நடுங்க வைப்பதுதான் இந்தக் கவலை.

மேல்நாட்டறிஞர் ஒருவர் இப்படிக் கூறுகிறார்.—கவலை எதுவுமே செய்யாது என்று கூறுவதை நான் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டேன். காரணம் என்னவென்றால், நான் எதற்காக

அதிகம் கவலைப்படுகிறேனே, அது நடக்கவே மாட்டேன் என்கிறது.

ஆமாம்! நடப்பது நடந்தே தீரும் என்ற ஓர் உண்மையை நாம் அறிந்து, உணர்ந்து, தெளிந்து நடந்துகொண்டோமானால் கவலை என்ன செய்யும் ?

வாழ்க்கையைப்பற்றி ஏன் கவலைப்பட வேண்டும், அதை மிகவும் எளிதாகப் புரிந்து கொண்டு இனிதாக வாழ்ந்து விடலாம். அது எப்படி ? அந்த எளிய வழி தான் என்ன ? கவலையைப் பார்த்து சிரித்துவிடுவதுதான்.

அதனால்தான் 'இடுக்கண் வருங்கால் நகுக' என்று பாடினார் வள்ளுவர்.

'சாக விரும்பியவனுக்கு சமுத்திரம் முழங்கால் ஆழம்' என்பார்கள். அதுபோல சிரிக்க முடிந்தவனுக்கு இந்த வாழ்க்கையே சொர்க்கம் ஆகிவிடுகிறது.

நம்பிக்கை வேண்டும். நல்ல நம்பிக்கை வேண்டும்.

ஒவ்வொரு பறவைக்கும் உரிய உணவை இறைவன் கொடுத்துக்கொண்டுதான் வருகிறான். ஆனால் இறைவன் வந்து தனது கூட்டிலே இரையைப் போடுவார் என்று எந்தப் பறவையும் காத்திருப்பதில்லை, கவலைப்படுவதில்லை.

பறந்து, திரிந்து, இரையைப் பெற்று, உண்டு உறங்கி மகிழ்கின்ற பறவையாக நீங்கள் வாழவேண்டும்.

நல்ல உழைப்பு தேகத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றது. அது போலவே துன்பங்களும் மனிதனது மனத்தை வலிமைப் படுத்துகின்றன.

வலைவிரிக்கும் கவலையை விரட்டி அடிப்போமே! மனிதன் முயன்றால் முடியாதது என்ன உண்டு இந்த உலகத்திலே ?

5. கவலையை மாற்றும் க

மனித வாழ்க்கையானது தேவைகளுக்கு அடிமையா
தாகும். அதாவது, தொடர்ந்து வரும் தேவைகள் தினமு
நம்மை துரத்திப் பிடிக்க, நாமும் அவற்றை விடாது பற்
கொண்டு, விலக முடியாத பந்தங்களினால் விலையாகி
கொண்டிருக்கிறோம்.

துறவிகளுக்குக் கவலை இல்லை என்பார்கள். ஏனென்று
அவர்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டதால் தான்.

அவர்கள் விரும்பியதெல்லாம் 'சும்மா இருக்கும் சுக
தான். ஆமாம்! அலைபாய்ந்து கொண்டு ஆட்டிப்படைக்கு
அவல மனத்தின் ஆசாபாசங்கள் இல்லாமல், அமைதியா
இருக்கும் மனம்தான்.

அதெப்படி எதுவும் நினைக்காமல் மனம் இருந்து விடும்
நொடிக்குள்ளே நூறாயிரம் நினைவுகளை எழுப்பி விட்டு விட்
ஈரேழுலோகத்திற்கும் பறந்து போய் வருகின்ற மனதினை
எப்படி அடக்க முடியும்?

நம்மை அது என்ன செய்யும்? வாலை சுருட்டி மடக்கிக் கொண்டு விலகி ஓடும் நாயைப் போல, கவலை ஓடி விடும்.

ஒருமுறை நாம் முடிவொன்றை எடுத்து விட்டோமானால், நஷ்டமோ, கஷ்டமோ, அதை செயல்படுத்திட முயல வேண்டும்.

தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு நிமிடமும், நாமே நம்மைக் கவலைக்குழிக்குள் காலூன்ற வைத்துக் கொள்வதாகி விடும்.

'திரும்பத் திரும்ப எடுத்த முடிவைப்பற்றி நினைப்பது, தயக்கம் காட்டுவது-தடுமாறி நிற்பது-சந்தேகம் கொள்வது, தன்னைப்பற்றித் தாழ்வாக நினைப்பது-தன் செயலிலே தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்வது!

இவைகள் தான் கவலையை வாவென்று அழைக்கும் கலிகாலக் கன்னிகளாகும்.

'சோம்பேறியின் மூளை சைத்தானின் தொழிற்சாலை' என்பார்கள். சோம்பலாயிருப்பவனின் மூளையைவிட, ஒரு முடிவுக்கு வரத்தெரியாத புத்திசாலியின் மூளையும் மிகமிகக் கொடுமையானது தான்.

'அளவுக்கு மீறினால் அமுதமும் நஞ்சு' என்பார்கள். இந்த வாசகம் உணவுக்கு மட்டுமல்ல. நினைவுக்கும் பொருந்தும்.

ஒரு பிரச்சினையைப்பற்றி கொஞ்சம் அதிகமாக நினைக்கத் தொடங்கி விட்டாலே, கூட வருவது கவலையும் குழப்பமும் தான். 'எடுக்கவும் தூக்கவும் இருந்தால், குழந்தை ஏங்கி ஏங்கி அழும்' என்கிற பழமொழியைப் போல, முடிவெடுக்க மேற்கொள்ளும் பிரச்சினைக்கே முத்தம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தால், முடிவு மட்டும் அல்ல, விடிவும் தோன்றாது. தோன்றவே தோன்றாது.

குழப்பங்களுக்குள்ளே குழம்பிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, உணர்ச்சி வசப்படுகிறோம். அதனால் நரம்புகள் புடைத்துக் கொண்டு, நம்மை நெருப்புக்குள் நிற்பது போன்ற நினைவலைகளை ஊட்டி விடுகின்றன.

நாற்காலியில் அமர்ந்திருந்தாலும் கூட, கால்களை ஆட்டிக் கொண்டும், கைகளைப் பிசைந்து கொண்டும் இருக்கின்ற நிலை.

குட்டிபோட்ட பூனைபோல, இங்குமங்கும் நடந்து அலைகின்ற அமைதியற்ற நடை.

எதிரில் வருபவர்களிடம் அல்லது பேசுபவர்களிடம்கூட எரிச்சலான பதில்—

இரவிலே உறக்கத்திற்குப் பதிலாக புயலான கற்பனைகள்.

இப்படி ஓர் அசாதாரண நிலையைத்தான் கவலைகள் ஊட்டி வருகின்றன.

இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்!

'நான் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறேன் கவலைப்படுவதற்கே எனக்கு நேரமில்லை' என்றார் சர்ச்சில்.

நான் எப்பொழுது பார்த்தாலும் நூல் நிலையத்திலும், சோதனைக் கூடத்திலுமே இருக்கிறேன். அங்கே மூளைக்கு சதா வேலை. எதைப்பற்றியேனும் தீவிர ஆராய்ச்சி, அதனால் வேண்டாத மற்றதை நினைக்க நேரமில்லை. நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்' என்றார். லூயிபாஸ்டர்.

ஆமாம்! ஒரு வேலையில் மனதை ஊன்றிப் போகச் செய்து, வேலையைத் தொடர்ந்துவிட்டால், பிறகு பிரச்சினைக்கு ஏது வழி? ஏது நேரம்?

'ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலை' — இதுதான் இயற்கையின் சட்டம்,

ஒரு படகிலே பயணம் — அதுதான் உத்தமமான பயணம். பல படகிலே பயணம் செய்ய நினைத்தால்—இரண்டு படகிலே கால்களை வைத்துக் கொண்டு படகுகளை ஓட்டினால்—என்ன ஆகும் ?

உள்ளத்தையும் உடலையும் கட்டுப்படுத்தி ஒரு வேலையைச் செய்யும் பொழுது, அது பயனுள்ளதாக அமைய வேண்டும். அதில் வெற்றிபெற வேண்டும் என்ற எழுச்சியே ஏற்படும்.

அடிபட்ட இடத்தில் ஒத்தடம் கொடுப்பது இதமாக இருக்கும். அதுபோலவே, கவலைப்பட்ட மனதுக்கு காரியம் ஆற்றுதல் மிகவும் களிப்பினைத் தரும்.

காட்டிலே திரிகின்ற யானைகள் செடி கொடி மரங்களை ஒடித்து அழித்துச் செல்வது போல, கவலைகொண்ட மனமும், பயம், வெறுப்பு, பொறுமை, எரிச்சல், கோபம் முதலியவற்றுடன் திரியும்.

இத்தகைய கவலைகள் உடலை வெறுங்கூடாக ஆக்கி விடும். கூரையில்லா வீடாக மாற்றிவிடும். பல்லில்லா வாயாகவும், வைத்து விடும்.

'கவலை வருவதற்குரிய காரணங்களிலே ஒன்று எது தெரியுமா? சோம்பலாக உட்கார்ந்து கொண்டு நாம் சந்தோஷமாக இருக்கிறோமா என்று ஆராய்கின்ற சமயத்தில் தான்' என்கிறார் பெர்னாட்ஷா.

சோம்பலை அறு. சுறுசுறுப்பாய் இரு.

இதை நாம் வேத மந்திரமாகக் கொண்டு விட்டால்... நம்மை கவலை என்ன செய்யும்?

கவலையை விரட்டும் கலை இது தான்.

சோம்பலை அறுப்போம். சுறுசுறுப்பாயிருப்போம்.

6. மகிழ்ச்சியும் மலர்ச்சியும்

மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை எப்படி அமையும்? இந்தக் கேள்விக்கு விடை காண்பது கடினம் என்றாலும், விளக்கமாவது கூறி, வழி முறைகளைத் தெரிந்து கொள்வோமே!

'ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இறைவன் ஒவ்வொரு விதத்தில் திறமையைக் கொடுத்திருக்கிறன். அந்தத் திறமையைப் புரிந்து கொண்டு, அதை வளர்த்துக் கொள்ளவும். உரிய முறையில் பயன் படுத்தவும். அதன் மூலமாக பலன் பெறவும் முயற்சிப்பதே மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை' என்கிறார் கில்பர்ட். என்கிற மேல் நாட்டறிஞர்.

இருப்பதை வளர்த்துக் கொள்வது ஒரு முறை.

இருப்பதில் திருப்தி கொள்வது இன்னொரு முறை.

திருப்தி என்பது மண்ணிலே கிடைக்கும் தேவாமிர்தமாகும். அதுதான் காணக் கிடைக்காத காய கல்பமுமாகும்.

ஒருவனைப் பார்க்கிறோம். அவனைப் பார்த்ததும், உடனே நம்மை அவனோடு இணைத்துப் பார்த்து ஒத்து நோக்கி

எண்ணமிடுவது, மனிதராகப் பிறந்த எல்லோருக்குமே உள்ள இயல்பு தான்.

வசதியுள்ளவனைப் பார்த்து, அந்த சிறந்த நிலை நமக்கு இல்லையே என்று வருத்தப்படுவது போல, ஏழை ஒருவனைப் பார்த்து, 'அப்பாடா,! நாம் அவனைப் போல் இல்லையே என்று மகிழ்ச்சியடையும் மனநிலை இல்லாததால்தான், நம்மை கவலையும் கஷ்டமும் வந்து குழப்புகின்றன. உயிரை எடுக்கின்றன.

'தம்மின் மெலியாரை நோக்கித் தமதுடைமை

அம்மா பெரிதென்று அகமகிழ்க! என்பது ஒரு பாடல்.

தம்மைவிட வாழ்வில் தாழ்ந்தவர்களைப் பார்த்து, அவர்களைவிட நாம் உயர்ந்த நிலையில் இருக்கிறோம் என்று எண்ணி மகிழ்வது தான் திருப்தி என்கிறார்கள்.

பாலுக்கு சர்க்கரை இல்லையே என்று வருந்துபவர் போல, கொஞ்சம் இருக்கின்ற கஞ்சிக்கும் உப்பு இல்லையே என்று அழுகின்ற ஏழைகளும் இருக்கத்தானே இருக்கின்றார்கள்.

காலுக்கு செருப்பில்லையே என்று கலங்குவோர் உண்டு. அதே சமயத்தில் இருக்கின்ற செருப்பினைப்போட தனக்கு கால்கள் இல்லையே என்று மயங்கும் முடவர்களும் இவ்வுலகில் உண்டே!

ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு, இல்லாமை, உண்டு இயலாமை உண்டு! யாருக்கு இங்கே கஷ்டம் இல்லை?

இருந்தாலும், நாம் நல்லதையே நினைக்க வேண்டும். பல வீனப்பட்ட மனதுள்ளவர்களால் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி யாகவோ இருக்க முடியாது. ஏனெனில், அவர்கள் எப்பொழு தும் சபலத்திற்கும் சலனத்திற்கும் ஆளாகிக் கொண்டே இருப்பதால் தான்.

பலவீனப்பட்ட மனதுள்ளவர்கள் மற்றவர்களைப் பார்த்துப் பார்த்து மனம் ஏங்கிக் கொண்டிருப்பார்களே ஒழிய தங்களை தகுதியாக்கிக் கொள்ளவோ, மிகுதியான வழிகளை மேற்கொள்ளவோ முயல்வதில்லை. அதனால் அவர்கள் வாழ்வெல்லாம் தடுமாற்றத்திலே தான் அலை பாய்ந்து கொண்டிருக்கும்.

உலகம் என்பது ஒரு மேடை என்றால், அதில் வாழும் மனிதர்கள் எல்லாம் நடிகர்களே என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

எந்தப் பாத்திரத்தை ஏற்றால் புகழ் கிடைக்கும் என்பது நடிப்பின் சிறப்பல்ல. ஏற்றுக் கொண்ட பாத்திரத்தை நன்கு திறம்பட நடிப்பதில்தான் சிறப்பும் செழிப்பும் நிறைந்து வரும் என்பார்கள்.

அவனால் அந்த பாத்திரம் புகழ் பெற வேண்டுமே தவிர, அந்தப் பாத்திரத்தால் அவனுக்குப் புகழ் வர வேண்டும் என்பது முறையல்ல... அது நடக்காத ஒன்று.

அது போலவே, எங்கு பிறந்திருக்கிறோம். நமக்கு என்ன அந்தஸ்து பாரம்பரியம் என்று பார்க்காமல், மனிதராகப் பிறந்து விட்டோம். நமக்குள்ள திறமையை புரிந்து கொண்டு, அதை வளர்த்து, அதன் வெற்றியில் மகிழும் மனதில்தான் மகிழ்ச்சி நின்று நிலவி நீடித்து வளரும்.

இந்தக் கருத்தினைப் புரிந்து கொள்ளாத காரணத்தால் தான், பாதி குழப்பங்கள் வாழ்க்கையில் வந்து பங்கு போட்டுக் கொண்டு, நம்மை பாடாய் படுத்தி வைக்கின்றன.

நான் நன்றாய், சந்தோஷமாய் இருக்கிறேன். ஏனென்றால், எனது தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டு விட்டேன். மிகச் சாதாரண மனிதன்போல வாழ்க்கையை மேற் கொள்வ

தால், என்னிடம் எப்பொழுதும் அமைதியும் சமாதானமும் நிறைந்து கிடக்கிறது என்கிறார் ரிச்சர்டு என்பவர்.

நிறைய விலையுயர்ந்த பொருள்களையும் அழகான சாமான்களையும் வைத்திருப்பதால் மட்டும் ஒருவர் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார் என்பது அர்த்தமல்ல. அவைகள் அவருக்கு மகிழ்ச்சியை வாங்கித் தந்துவிடும் என்பதும் உண்மையல்ல,

இருக்கின்ற பொருட்களை வைத்துக் கொண்டு அவைகளின் மூலம் மகிழ்ச்சியைப் பெற்றுக் கொள்கின்ற ஆற்றலில் தான் மகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது, மகிழ்ச்சி என்பது மனதிலே, மனதால் கிடைப்பது. பொருளால் அல்ல.

மகிழ்ச்சியின் ரகசியமானது துறவு மனப்பான்மையில் தான் அடங்கிக் கிடக்கிறது என்கிறார் ஆன்ட்ரு என்பவர்.

துறவு என்றால் உலக ஆசையை துறந்து போய்விடுவது அல்ல...எதிலும் அதிக வெறியுடன் மனதால் ஒட்டிக் கொள்ளாத நிலைதான் மனத்துறவு நிலை. எதைப் பார்த்தாலும் அது தனக்கு வேண்டும் என்று வெறியோடு தாவி விழுகின்ற ஆசை; அது இல்லையே! இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்ற ஏக்கம்! நமக்கு இருப்பதைவிட அடுத்தவர்க்கு நன்றாக இருக்கிறதே என்ற அடங்காத பொறாமை உணர்ச்சி. இப்படி நம்மை நாமே கவலை வலைக்குள் ஆழ்த்திக்கொண்டு கட்டிக் கொள்கிறோம்.

அப்புறம் எங்கே எப்படி வரும் மகிழ்ச்சி!

வாழ்க்கை என்றால் தேவைகள் இருக்கும். தேவைகளே கூடாது என்பதல்ல நம்முடைய வாதம். தேவைகள் வேண்டும். தேவைகள் நமக்கு தேவைதான்.

தேவைகளைப் பெறுவதற்காக மேற்கொள்ளும் உண்மையான முயற்சி, உண்மையான உழைப்பு, உண்மையான

வழிகள், உண்மையான மொழிகள் தான் நமது மனச் சான்றினை மகிழ்ச்சிப் படுத்துகிறது,

அதைவிட முக்கியம், பெற்ற தேவைகளை, பார்த்து, ஏற்று அதை அனுபவித்துக் கொள்வது. Positive Thinking என்பார்கள்.

வந்ததற்காக மகிழ்கின்ற மனம் வேண்டும் என்பதுதான் அதன் பொருள். வராததற்காக வருத்தப்பட்டுக் கொண்டிருப்பது அல்ல;

கிடைத்த ஒன்றை ஏற்றுக் கொண்டு மகிழ்வது பண்பட்ட மனத்தின் வழி. இன்னும் கிடைக்கவில்லையே என்று ஏங்குவது பேய் மனத்தின் வழி.

கிடைத்ததற்காக மகிழும் மனதிற்குதான் திருப்தியான மனம் என்கிறோம்.

நிறைய செல்வம் வைத்திருப்பவர் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார். அவர்தான் பணக்காரர் என்பது தவறு. அதிக மகிழ்ச்சியாக இருப்பவரே செல்வந்தர் ஆவார் என்கிறது சீனப் பழமொழி.

ஆகவே, மனதைப் பிடித்துக் கொள்வோம். அது செல்கின்ற மார்க்கத்தை நெறிப் படுத்தி விடுவோம் பிறகு. நம் வசம் தானே மனம் வந்துவிடுகிறது! மனம் வசப்பட்டு விட்டால், மகிழ்ச்சியெல்லாம் நம் கையில் தானே!

எந்த மனிதனும் மகிழ்ச்சியாகவே இருக்க மாட்டான். அதாவது தான் மகிழ்ச்சியாக இல்லை என்று நினைக்கும் வரை, தெய்வம் உண்டென்றால் உண்டு. இல்லையென்றால் இல்லை என்று சொல்வார்களே. அதுபோலவே 'நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்' என்று நினைக்கும் வரை, மகிழும் வரை, அவன் மகிழ்ச்சியாகவே இருக்க முடியாது.

நம்பிக்கை தான் வாழ்க்கை, நம்பியவர் கெடுவதில்லை. இது நான்கு மறைத் தீர்ப்பு...

ஆகவே, நாம் மகிழ்ச்சியோடு இருக்கிறோம் என்ற நினைவுடனும், நம்பிக்கையுடனும் வாழ வேண்டும். அதுவே அழகான வாழ்க்கை. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையும்கூட.

மகிழ்ச்சி என்பது போய் இறங்கும் ரயில் நிலையமல்ல. அந்த மகிழ்ச்சி என்பது தொடர்கின்ற பயணம். போய்க் கொண்டிருக்கும் பயணத்தில் தொடர்ச்சி இருக்குமே தவிர, நின்று போவதில் அல்ல என்பதை உணர்ந்து விட்டால், மகிழ்ச்சி என்பது ஒரு தொடர் பயணம். அது வாழ்க்கைப் பயணத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட ஒன்று என்பதையும் புரிந்து கொள்ளலாம்.

பயணத்தில் பல சுவையான நிகழ்ச்சிகள் தொடரும். நாம் விரும்புகின்றவை எல்லாம் நமக்கு மகிழ்ச்சி அளித்து விடும் என்பதும் தவறு. சில சமயங்களில் நாம் படுகின்ற துன்பமும், முயற்சியின் வேதனையும் கூட நமக்கு மகிழ்ச்சியை யும் அளிக்கின்ற சக்தி உடையதாக இருக்கின்றன.

ஆகவே, எதையும் ஏற்பதிலும், ரசிப்பதிலும், உள்ளதை விரும்புவதிலும் இழப்பிலும் நல்லதைப் பெறுவதிலும், நம்பிக்கையிலும், நல்ல நினைவுகளிலும், முடியாததையும் முயல்கின்ற முயற்சியிலும் தான் நல்ல மகிழ்ச்சி இருக்கிறது என்பதை புரிந்து கொண்டால் போதும்.

அதுவே மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை.

இந்த மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை மலரும் அடித்தளம் ஒன்றும் இருக்கிறது? அது என்ன? எங்கே இருக்கிறது? எப்படி கொள்ளலாம் என்பதையும் காண்போம்.

7. அன்பும் தெம்பும்

'அன்பு எதையும் கேட்பதில்லை, கொடுக்கிறது' என்கிறார் காந்தியடிகள்.

'அன்புக்கும் உண்டோ அடைக்கும் தாழ்' என்றார் வள்ளுவப் பெருந்தகை.

'இந்தப் பூமியில் உலவுகின்ற எல்லா இசைகளிலும், இதயம் கவருகின்ற இனிய இசையானது அன்பு ஒன்று தான்' என்கிறார் ஹென்றி என்பவர்.

'மின்னலைப் போல் வருகிறது அன்பு. அது எங்கே ஆரம்பிக்கிறது. எங்கே முடிகிறது என்பது யாருக்கும் தெரியாது. அந்த அற்புதத் தன்மையிலே தான் அன்பு பிறக்கிறது. பரிமளிக்கிறது', பரமானந்தம் அளிக்கிறது' என்கிறார் ஜீன் என்பவர்.

அன்பு தான் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் தெம்பைத் தருகிறது. அந்தத் தெம்பு தான் உணர்வைத் தேனாற்றாக, தெள்ளமுத ஓட்டமாக மாற்றுகிறது.

அன்பு தான் நமது வாழ்க்கையாக அமைந்திருக்கிறது. அதிலே தான் நாம் வாழ்கிறோம். அதனூடே தான் நாம் உலவுகிறோம். அதனால் தான் நாம் அதிக உற்சாகம் பெறுகிறோம். அது தான் உலக வாழ்வை இன்ப மயமாக மாற்றுகிறது.

அன்பில்லாத நெஞ்சம் வெறுப்பென்னும் புதர் படர்ந்த காடாக விளங்குகிறது. அது அலைமோதும் கடலாக மட்டுமல்ல, புயல்மோதும் கடலாகவும் குமைந்து கிடக்கிறது. அதற்கு அமைதியே கிடையாது. ஆமாம். அமைதி அங்கே. வரவே வராது.

அன்பில்லாத. வெறுப்புள்ள, அகங்காரம் கொண்ட நெஞ்சம் யாருடனும் சேர விரும்பாது. தனியே தான் அலைபாய்ந்து கிடக்கும். எரிச்சலும், ஏமாற்றமும், எந்நாளும் அந்த மனதை சூழ்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

அந்த வெறுப்பான நெஞ்சத்தால் தனிமை மட்டுமா வருகிறது? தவிப்பும் கூடவே தொடர்கிறது. பயங்கரமான பகற்கனவுகள், புடைத்தெழும் நரம்புத் தொகுதிகள், பசியில்லா இரப்பை, பதட்டப்படும் நினைவுகள், உடல்வலி. என்றெல்லாம் துன்பங்கள் தொடர்கின்றன. துளைக்கின்றன.

ஆனால் அன்பு கொண்ட நெஞ்சமோ ஆனந்த அருவியாக விழுகிறது. அனைவரையும் அணைக்கிறது. அமைதியில் குளிக்கிறது. அருமையுடன் அழைக்கிறது. அளிக்கிறது.

அன்பு நெஞ்சம் சுயநலம் பார்ப்பதில்லை. அடுத்தவரை அருவெறுப்புடன் நினைப்பதில்லை. அடுத்தவர்களின் செயலை வெறுப்பதில்லை. தீயவழிகளில் செல்பவரைத் தடுக்க முயல்கிறது. நல்லவைகளைப் பாராட்டுகிறது. தூயவழிகளுக்குத் துணைபோகிறது. நம்பிக்கை வைக்கிறது. நடைமுறையில் நேர்மையை நினைவுறுத்துகிறது, அன்புக்குப் பெருமை அதிகம். அத்துடன் திறமையும் அதிகம்.

அத்தகைய அன்பு நெஞ்சத்தில் தெம்பு மிகுதியாகத் தோன்றுகிறது. தொடர்கிறது. அந்த அன்பு நெஞ்சத்தில் மகிழ்ச்சி பிறக்கிறது. சிரிக்கிறது.

இந்த அன்பு நெஞ்சத்தை எப்படி வளர்ப்பது? மகிழ்ச்சியை எப்படி பெறுவது என்பது இப்பொழுது கேள்விக் குறியாக அல்லவா வந்து எதிரே நிற்கிறது?

போலீஸ்காரருக்கு யாரைப் பார்த்தாலும் திருடனாகத் தோன்றும். ஒரு திருடனுக்கு யாரைப்பார்த்தாலும் போலீசாகத் தெரியும். டிக்கெட் இல்லாமல் பயணம் செய்யும் ஒருவன், யாரைப்பார்த்தாலும் இவர் டிக்கெட் சோதனை அதிகாரியாக இருப்பாரோ, என்று எண்ணி பயந்து, மிரளும் பண்பு இருக்கும். இது இயற்கை தான்.

அதனால் தான், தவறு செய்யாத பண்பு வேண்டும் என்கிறார்கள்.

பிறரை சந்தேகிக்க முயற்சி செய்யும் பொழுதே, நம்மை விட்டு அமைதி அகன்று விடுகிறது. நம்மை பயம் வந்து அண்டிக் கொள்கிறது. பிறரைப்பற்றி அதிகமாக, கண்டபடி கற்பனை மிகுந்து விடுகிறது. செக்கிற்குள் எள்ளாக மனம் அங்கு பிழியப்படுகிறது. பிறகு எப்படி மகிழ்ச்சி வரும்? அமைதி கிடைக்கும்?

சந்தேக மனம் கொண்டவர்கள், தங்களை சஞ்சலப் படுத்திக் கொள்வது மட்டுமல்ல, சுற்றியிருப்பவர்களையும் சங்கடப்படுத்தி துன்பப்படுத்தி விடுகின்றார்கள். அப்படிப் பட்டவர்கள், மற்றவர்களை விரும்ப முயலாவிட்டாலும், சந்தேகப்பட்டு வெறுக்காமல் இருந்தால் கூட, பாதித்துயரம் பற்றிக் கொள்ளாமல் ஒரு மாதிரியாக வாழ்ந்து விடலாம்.

அதே போல பெருமைப்படும் நெஞ்சமும். அதற்கும் அன்பு இல்லாமையே காரணமாக அமைகிறது. பிறரது

அதுபோல, எதையும் எவரிடமும் எதிர் பார்க்காமல் காட்டுகின்ற அன்புதான் தூய்மையானதாகிறது. எதிர் பார்த்து அன்பு பாராட்டுவது வியாபாரமாகிவிடுகிறது. வியாபாரம் என்ருல் நாலும் இருக்கும் என்பார்களே, அப்படித்தான் அனைத்தும் ஜோராகத் தொடங்கி அல்லல் களில் வந்து முடித்து விடும்.

அன்புக்குக் காரணமில்லை காரியமில்லை. உலகில் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்க வேண்டிய தலையாய பண்பு அன்பு என்பதால் தான் ஆண்டவன் மகிழ்ச்சியைப் போய் அன்புக்குள்ளேயே அடைத்து வைத்திருக்கிருன். அன்பு ஜாடியைத் திறக்கத் தெரிந்தவர்கள் தான், திறக்க முடிந்தவர் கள் தான், மகிழ்ச்சிப் பொருளைப் பெறமுடிகிறது.

மூடிய ஜாடியைச் சுற்றி சுற்றி வரும் எலிகளைப்போல். அன்பு தெரியாத மனிதர்களும் உலகைச் சுற்றிச் சுற்றி வருகின்ருர்கள்.

அவர்கள் முனுமுனுப்பிலும் பரபரப்பான துடி துடிப் பிலுமே வாழ்க்கை ஆட்டம் நிறைந்து கொள்கிறது.

தருமரையும் துரியோதனனையும் அழைத்து, உலகில் மிக நல்லவர், மிகக் கெட்டவர்கள் என்பதைக் கண்டு வரும்படி, துரோணர், கூறிஞராம். உலகெல்லாம் இருவரும் சுற்றி வந்தார்கள். இருவரும் தங்களது குருவை அணுகிக் கூறிஞர் களாம் இப்படி.

என்னைவிட எல்லோரும் நல்லவர்களாகவே தோன்று கிருர்கள் என்ருராம் தருமர், எல்லோரும் கெட்டவர்களாகத் தெரிகின்ருர்கள் என்ருனும் துரியோதனன்.

மற்றவர்களை நல்லவர்களாக நினைக்கத் தருமருக்குத் தோன்றியது அவர் நல்லதையே நினைத்து வாழ்ந்ததால், துரியோதனனுக்கு கெட்டவர்களாக நினைக்கத் தூண்டியது அவன் கெட்டதையே நினைத்து செய்து வந்ததால்.

அதனால் தான் மனம் தான் வாழ்க்கையின் முக்கியம் என்கிறார்கள் பெரியவர்கள்.

தன்னைப் போல் பிறரையும் நேசிக்கத் தெரிந்தவர்களே தாமும் மகிழ்கிறார்கள். மற்றவர்களையும் மகிழ்விக்கின்றார்கள். தன்னை உயர்த்தி பிறரைத் தாழ்த்த விரும்புகின்றவர்களோ மகிழ்ச்சிக்கு அப்பாலே போய் விழுகின்றார்கள்.

'தன்னைத்தான் தாழ்த்துகிறவன் எவனும் உயர்த்தப் படுவான்.

தன்னைத்தான் உயர்த்துகிறவன் எவனும் தாழ்த்தப் படுவான் என்கிற ஏசுவின் அன்பு மொழிகளை இங்கே நினைவு கூறலாம்.

மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு உடல் தெம்பும் மனத் தெம்பும் வேண்டும். தெம்பான வாழ்வுக்கு அன்புதான் மூலதனம்.

மூலதனத்தை வைத்துதான் வருமானத்தைப் பெருக்கிக் கொள்ள முடிகின்ற இந்தக் கால வாழ்க்கையைப் போல, அன்பாகிய மூலதனத்தை வைத்து மகிழ்ச்சியாகிய வருமானத்தைப் பெருக்கி, மனம் போல வாழ முயலுவோம். அதுவே அறிவார்ந்த வாழ்க்கையாகும். மகிழ்வான வாழ்க்கையுமாகும்,

8. தோல்வி என்பது தொடக்கமே!

வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்பது மகிழ்ச்சியாகும். வாழ்க்கையில் வெற்றி என்பது மகிழ்வோடு வாழ்வதாகும்.

வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி பெருதவர்கள் அனைவரும், தங்களது வாழ்க்கைப் பயணம் தோல்வியடைந்து போனதாகவே கருதிக் கொள்கின்றார்கள். அந்த முடிவுடனே வாழ் நாளைக் கழிக்கின்றார்கள். மனதிலே மலரும் அமைதியை அழிக்கின்றார்கள். தங்கள் வாழ்க்கையையே பழிக்கின்றார்கள். உடன் இருப்பவர்களையும் சபிக்கிறார்கள் வேறென்ன செய்வது?

அதற்கு மேல் அவர்களால் சிந்திக்க முடியவில்லை. சிந்திக்கத்தான் அவர்களது அறிவும் அனுபவமும் உதவுகின்றனவே தவிர, உண்மையான சூழ்நிலையை சந்திக்க அவர்கள் விரும்புவதுமில்லை. மருந்துக்காகக் கூட முயல்வதுமில்லை.

நாம் நினைக்கிறோம். அது இயற்கையானது. நினைப்பதை இழந்து விட்டால் அது வேறு வாழ்க்கை. விலங்கு வாழ்க்கை.

நாம் அதை இங்கு நினைக்க வேண்டாம். மனிதனுக்குப் பெருமையே நினைப்பதில் தான் இருக்கிறது.

நாம் விரும்புகிறோம். அது மனிதர்க்கே உரிமையானது. அதிலும் தவறில்லை. விருப்பம் தான் வாழ்க்கையில் பல்வேறு விதமான திருப்பங்களைத் தருகின்றன. முன்னேற வழி காட்டுகின்றன.

விருப்பம் எழும்பொழுதே. எதிபார்ப்பும் உடன் வருவது இயல்புதானே. விருப்பம் நிறைவேறி விட்டால் வெற்றி என்கிறோம். மகிழ்ச்சியடைகிறோம். மனதிலே மா பெரும் சாப்ராஜ்ய அதிபராகி, நிலை கொள்ளாத சுகம் காண்கிறோம். என்னால் தான் இப்படி செய்ய முடியும் என்று தற்பெருமை பேசுகிறோம். தற்புகழ்ச்சிகளை அள்ளி வீசுகிறோம்.

விருப்பம் நிறைவேற வில்லையென்றால்... காற்றுப்போன பந்தாகிக் கிடக்கிறோம்; நூலறுந்த பட்டம் போல செயலடங்கி முடங்கிப் போய் கிடக்கிறோம்; கீழே விழுந்த அப்பளம் போல, நினைவுகளுள் உடைந்து போய் விடுகிறோம்! ஏன்?

நாம் தோல்வியை விரும்பவில்லை வெறுக்கிறோம். நினைத்துப் பார்க்கவே நடுங்குகிறோம்: மயங்குகிறோம்.

ஏன் நமது விருப்பம் நிறைவேறவில்லை? ஏன் நமது ஆசைக்கு வெற்றி கிடைக்கவில்லை? என்ன செய்திருந்தால் இந்தத் தோல்வியைத் தவிர்த்திருக்கலாம்? என்பதாக நினைக்கக்கூட நாம் முயல்வதில்லை.

நாம் நமது தோல்விக்கு ஆயிரம் காரணங்களைக் கண்டு பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். நாம் முயற்சி செய்திருக்கவே கூடாது. ஆசைப்பட்டிருக்கவே வேண்டாம் என்ற நினைப்பைத் தான் நாம் நினைக்கக் கூடாது.

தோல்வி என்பது மிகவும் சாதாரணமானது. நிரந்தர மானது அல்ல... நிழல் போல் வந்து, நகர்ந்து மறைவதே தோல்வி.

தோல்வி என்பது ஒருவரை அடியோடு வீழ்த்திவிடுவது அல்ல. நிமிர்ந்து நிற்க வைக்கும் பரிபூரண பிரயத்தனம் தான் அது.

தோல்வி என்பது முடிவு அல்ல. அது ஒரு தொடக்கமே! மீண்டும் புத்திசாலித்தனமாக முயற்சி செய்யும் எழுச்சியைத் தரும் ஒரு அறிவு பூர்வமான அனுபவந்தான்.

தோல்வி என்பது உண்மையான வெற்றியை நோக்கி அழைத்துச் செல்லும் உண்மையான தூதுவனுதம். உனது தவறு என்ன? எங்கே என்ன எப்பொழுது எப்படி நடந்தது என்பதை சுட்டிக் காட்ட வந்திருக்கும் கோபம் பாராட்டாத ஒரு குணமுள்ள குரு.

எங்கேயோ ஒரு தவறு நேர்ந்திருக்கிறது? எப்படியோ நமது உறுதியில் நிலை குலைந்திருக்கிறது? நம்மையறி யாமலேயே நாம் சரியான பாதையில் செல்லவில்லை என்பதை அறிவுறுத்தவே இந்தத் தோல்வி வந்திருக்கிறது என்பதைத் தான் உணர வேண்டும்.

அதற்கான காரணங்கள் எத்தனையோ இருக்கலாம்!

நமது பலவீனமாக இருக்கலாம்.

நமது சோம்பேறித் தனமாகவும் இருக்கலாம்.

நம்மையறியாமல் என்ன நேர்ந்து விடும்? நமக்கு வெற்றி இல்லாமல் வேறு யாருக்கு வரும் என்ற தலைக்கனம் மிகுந்த தற்பெருமையாகக் கூட இருக்கலாம்.

அல்லது நம்மால் இயலாத கையாலாகாதத் தன்மை யாகக் கூட இருக்கலாம்.

நாம் நமது பலவீனங்களை தெரிந்து கொண்டு, அவற்றைத் தவிர்க்கவோ மீண்டும் வராமல் தடுக்கவோ முயற்சிப்பதில்லை. 'நம்மை நாமே பெரிதாக நினைத்துக் கொண்டிருப்பதால் நிகழு கேடு இது' என்பதை நாம் உணர்வதே இல்லை என்றால் என்ன செய்வது?

நமது பலஹீனத்தை வெளியே சொல்லக் கூச்சம்.

அல்லது, நமது உணர்ச்சி வசப்பட்ட ஆங்கார நிலை...,

அல்லது தன்னைப் பற்றிய தாங்காத தற்பெருமை.

அல்லது சூழ்நிலைக் கேற்ப தன்னை சரிபடுத்திக் கொண்டு ஏற்றபடி நடந்து கொள்ளத் தெரியாத இரண்டுங்கெட்டான் நிலை.

இவற்றில் ஏதோ ஒன்று வெற்றியின் வழியை மறித்துக் கொண்டு. தோல்வியைத் தொடர வைத்துக் கொண்டிருக் கிறது என்பது தான் நாம் இப்பொழுது புரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயம்.

தோல்வி என்பதை ஒரு அனுபவம் என்று நினைக்கும் மனது வேண்டும் நமது பழைய முயற்சியின் புதிய அறிவார்ந்த தொடக்கம் என்று எண்ணுகின்ற தெளிவு வேண்டும்.

திடீரென்று ஏற்படுகின்ற வெற்றியும், அடிக்கடி வருகின்ற சிறுசிறு வெற்றியும் ஒருவருக்குக் கர்வத்தை உண்டாக்கிக் களங்கப்படுத்தி விடும். ஆரம்பத் தோல்வியோ ஒருவரை அறிவுடையவராகவும் அனுபவசாலியாகவும் மாற்றி, இறுதி யிலே இனிய வெற்றியைப் பெற்று இதத்தோடு மகிழச் செய்து விடும்.

ஆரம்ப வெற்றி ஒருவரை நிலைகொள்ளாமல் நிதானம் இழக்கச் செய்தும், படு வீழ்ச்சிக்கான பாதையில் நடக்கச் செய்தும், பெரிய துர்ப்புத்தியைத் தந்து விடும். ஆனால், தோல்வியோ நிதானமாக காலத்தின் ஏற்றத்திற்கு உதவும் திடமான படிக்கட்டுகளாக அமைந்து ஆக்கம் தருவதாக அமைந்திருக்கிறது

இதனால் என்ன நேரும் என்று நீங்கள் கேட்கலாம்?

தோல்வி நேரங்களில் துணிந்து நின்றவர்களும், முயற்சியைத் தொடர்ந்தவர்களும் தான், சிறந்த மனிதர்களாக, மேதைகளாக, வீரர்களாக, தலைவர்களாக வாழ்க்கையில் உயர்ந்து, சிறப்பையும், விரிந்த புகழையும் பெற்று உயர்ந்திருக்கின்றார்கள்.

முன்னேறிய ஒவ்வொரு மனிதனும், தோல்வியில் விழுந்து புரண்டு எழுந்து வந்தவர்களே, அந்தத் தோல்விகள் அவர்களுக்குப் புகழார்ந்த தோல்விகளாகும்.

தோல்வியைத் தவிர்த்து வெற்றியைப் பரிசாகப் பெறுவது தான் ஒவ்வொரு மனிதனின் உன்னத லட்சியமாக இருக்கிறது. எப்படி 'அந்த வெற்றியைப் பெறுவது?......

வெற்றி என்பது சக்தியினால் விளைவது. சக்தி என்பது ஒன்றுபட்ட ஒழுங்குபட்ட, புத்திசாலித்தனமான அறிவினால் விளைவதாகும். அத்தகைய மன எழுச்சி, மிகுந்த மதிநுட்பமும் உடல் சக்தியும் தான் எப்பொழுதும் வெற்றியை நல்கும்.

வாழ்க்கைப் பயணமே தடைகள் நிறைந்ததாகும், உடல் திறமும் நெஞ்சுரமும் நிறைந்தவர்களே தடைகளைத் தாண்ட முடியும். பயணத்தில் மகிழ்ச்சியையும் சுவைகளையும் எய்திட முடியும்.

ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒரு எதிர்ப்பை சந்தித்துத் தான் ஆகவேண்டும். எதிர்ப்பைக் கண்டு அஞ்சுவது கோழைத்தனம். எதிர்ப்பு எதிரே வருகிறது என்ருல், அதை ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அதை எப்படி முறியடித்து நிறை வேற்றுவது என்ற உனது முழு சக்திக்கும் அது வாய்ப்பளிக் கும் வரப் பிரசாதம் என்று தான் தடைகளையும் எதிர்ப்புக் களையும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டுமே தவிர, ஒதுங்குவதும் ஓடி ஒளிவதும் பேடிகளின் செயலாகும், அவர்கள்தான் பிதற்றிக் கொண்டு வாழ்வைப் பழித்துக் கொண்டிருக்கும் வடிகட்டிய சோம்பேறிகள் ஆவார்கள்.

எதிர்ப்பை சமாளிக்க சமாளிக்க, மனத்திறன் மட்டுமா கூடுகிறது? அந்தத் தடையை தாண்டும் பொழுதும் வெல்லும் பொழுதும், தன்னம்பிக்கை நிறைகிறது. தன் திறன் வெளிப் பாடு கண்டு மனம் மகிழ்ச்சியடைகிறது. அந்த மகிழ்ச்சிக்கு ஈடு இந்த உலகில் வேறெதுவும் கிடையாது என்பதை மட்டும் நாம் உணர்ந்தால், அதுவே போதும். அதுவே ஆனந்தமான வாழ்க்கையாகும்.

அழகான உலகம் இது. இங்கே ஆயிரக்கணக்கான செல்வங்களும் சுகங்களும் நிறைந்து கிடக்கின்றன. உண்மை யாக உழைத்து அவற்றைப் பெற முயல வேண்டும்.

வழியில்லையென்ருல், சந்தர்ப்பங்களை உண்டு பண்ண வேண்டும். போராட வேண்டும். பொறுமையுடன் திறமை யுடன் உழைக்க வேண்டும். அப்பொழுது வெற்றியும் வரலாம். தோல்வியும் நிகழலாம்.

கவலையில்லையென்று மேலும் மேலும் போராடி உழைக்க வேண்டும். தோல்வியே வராத வெற்றியில் சுவையிருக்காது வெற்றியே வராத தோல்விகளில் ஈடுபாடு நிறைந்த உழைப்பு இருக்காது.

உலகில் இரவும் பகலும் போல, சாலைகளில் மேடும் பள்ளமும் போல, வாழ்வில் வெற்றியும் தோல்வியும் மாறி மாறி வருவது இயற்கை தானே.

வெற்றியை வரவேற்பது போல, வந்து போகும் தோல்வியையும் ஏற்றுக் கொள்கின்ற இதயம் படைத்தவர்களே வாழ்வில் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கின்றார்கள், மகிழ்ச்சியாக வாழ, மனதை படிப்பித்துக்கொண்டு, பக்குவப்படுத்திக் கொண்டு விட வேண்டும்.

நம்பிக்கையுடன் தீர்மானிப்பது, சுயக்கட்டுப்பாடு, ஒழுங்கான முயற்சி, உண்மையான உழைப்பு, விடா முயற்சி இவைகள் மனிதனுக்குள்ளே விளைந்திருக்கும் மாமணிப் பழக்கங்கள் ஆகும்.

இவற்றை வளர்த்துக் கொள்வோம். தோல்வி வரட்டுமே, தாங்கிக் கொள்வோம். தூக்கி யெறிய வேண்டிய இடத்தில் எறிந்து விட்டு வரவேண்டிய வெற்றியை வாங்கிக் கொள்வோம்.

இந்த மனப்பக்குவம் வந்துவிட்டால் மகிழ்ச்சி எங்கே போகும்? வாலாட்டிக்கொண்டு திரிகின்ற அன்பார்ந்த நாய்க் குட்டியைப்போல மகிழ்ச்சியும் நம்முடனே வரும், வளரும். ஒவ்வொரு நிமிடத்தையும் உவப்பானதாக ஆக்கி விடும்.

ஆகவே, தொடக்கம் என்கிற தோல்வியைப் பற்றிக் கவலை எதற்கு? நல்ல புகழுக்கும், நன்மை தரும் செல்வ மேம்பாட்டுக்கும் சமுதாய முன்னேற்றத்திற்கும் உழையுங்கள்! வெற்றிவரும். புகழைத் தரும்; மகிழ்ச்சியும் உலவும், குலவும். அதுதானே நமது விருப்பமும் வெற்றியும்!

9. புரிந்துகொண்டால் போதும்!

நாம் வந்தவழி நமக்குத் தெரியாது. போகின்ற வழிதான் நமக்குப் புரியுமா என்றால் அதுவும் புரியாது. வருவதும் போவதும் ஆகிய புதிரான வாழ்க்கை யென்னும் பயணம் என்று ஒன்று இருக்கிறது. நாம் விரும்பினாலும் விரும்பா விட்டாலும் அந்த அரிய பயணம் நடந்துகொண்டுதான் இருக்கும்.

அந்தப்பயணம் என்ன? எதை நோக்கிப் பயணம்? ஏன் அந்தப் பயணம் என்ற கேள்விகளுக்கு விடைகள் எதுவு நமக்குக் கிடையாது. அப்படி கிடைக்கவும் கிடைக்கா! அப்படி முயன்றால் அது காற்றைக் கையில் பிடி முயற்சிக்கும் கதைதான்.

காற்றிலே ஆடுகின்ற மேகங்கள்போல, கடலிலே புரள்கின்ற நீரலைகள்போல, பயணம் நடந்து கொண்டிருக் கிறது. அந்தப் பயணம் எதை நோக்கிப் போகிறது? இளமையிலிருந்து முதுமையை நோக்கியா? அல்லது திரும்பி வராதமுடிவை நோக்கியா?

அதையெல்லாம் நாம் நினைத்துப்பார்க்கவே வேண்டாம், நமக்கு என்று ஒரு வாழ்க்கை இருக்கிறது. நமக்கு என்று ஒருபயணம் இருக்கிறது. அந்தப்பயணத்தை இன்று நாம் மேற்கொண்டிருக்கிறோம்.

சுற்றுலா பயணத்துக்கு வேண்டிய ஆயத்தங்களை செய்வதுபோல, தேவையான திட்டங்களை தீட்டி மேற் கொண்டு முயற்சிகள் எடுப்பதுபோல, நாமும் அன்றாடம் நடந்துகொள்ள வேண்டும். அதுதான் இயற்கையின் நியதி.

வாழ்க்கையின் வழி என்ன? எது என்று கேட்டால் வருகின்ற விடை ஒன்றுதான். அது 'மேலே நட' என்பது தான். தொடர்ந்து சென்று கொண்டேயிரு என்பதுதான். ஆனால் எப்படிச் செல்வது? அதற்கு யார்துணை என்று கேட்கவேண்டாம். ஏனென்றால் யாரும் யாருக்கும் 'இப்படிதான் வாழவேண்டும்' என்று கற்றுத் தரமுடியாது. துணை வரவும் முடியாது ஏனென்றால் அது அப்படித்தான்.

வாழ்ந்துகொண்டு வருகிறவர்களுக்கு, பிரச்சினைகள் வந்து கொண்டுதான் இருக்கும். வளர்ந்து கொண்டுதான் இருக்கும். பிரச்சினைகளும் ஒன்று மாறி ஒன்று வந்து கொண்டுதான் இருக்குமே தவிர, நின்றுபோய் விடுவதில்லை. ஏதாவது ஒரு உருவத்தில் நம்மைச் சுற்றி சுற்றி வந்து கொண்டுதான் இருக்கும்.

நமக்கு யார்வந்து வழிகாட்டுவார்? துயர் மாற்றுவார்? துணை நிற்பார்? தொடர்ந்து உதவுவார் என்று தளர்ந்துபோய் விடவேண்டாம். நமக்குத் துணை இயற்கைதான். நமது அன்னை, நமது குரு, நமது சுற்றம் எல்லாம் இயற்கைதான்.

வாழவேண்டும் என்ற விருப்பமும், வாழ்க்கையில் உள்ள பற்றும்தான் ஒருவருக்கு சுவையானதாக அமையும். ஏனென்றால் நாம் வாழ்கின்ற உலகம் வளம் நிறைந்த பூமி யாகும். ஆனால் நாம்தான் ஏழையாகவே வாழ்கிறோம். நாம்

மனதுக்குள்ளே ஏழையாக வாழத் தொடங்கி விட்டால், வாழ்க்கையே வெறுத்துப் போய் விடும் வெளி உலகில் நாம் பணமில்லாத ஏழையாக இருக்கலாம். ஆனால் ?...

ஆனால், செல்வன் என்கிற திருப்தியைத் தருகின்ற மகிழ்ச்சியை நாம் கொண்டு விட்டால், நாம் எப்பொழுதுமே வாழ்க்கையை சுவைக்க முடியும். ரசிக்க முடியும். சுகிக்க முடியும். இந்த முறைகளை இனிய வழிகளைத்தான் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

உலகம் சுவையானது. வளம் நிறைந்தது. அமைதி உள்ளது. ஆனால் நாம் தான் வாழ்க்கை கசக்கிறது என்கிறோம். ஏழையாக வாழ்கிறோம் என்கிறோம். குழப்பமும் பிரச்சினையும் நிறைந்தது என்கிறோம்? ஏன் அப்படி? நம்மை நாமே புரிந்து கொள்ளவில்லை அதனால்தான்.

நாம் அமைதியை விரும்புகிறோம் ஆசைப்படுகிறோம் ஆனால் நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களுடன் பிரச்சினைகளாக்கி சந்தேகமும், பயமும், அபிலாசைகளும் நிறைந்திடும் பூகம்பக் கடலாக அல்லவா ஆக்கிக் கொள்கிறோம். பிறகு அமைதி எப்படி வரும் ?

நம்மை நாமே ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பிறரையும் அனுசரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது தான் நம்மால் அமைதியாக வாழ முடியும்.

ஒருவருக்கு அகவாழ்க்கை என்றும், புற வாழ்க்கை என்றும் இரண்டு வாழ்க்கை முறை உண்டு. தனக்குள்ளே வாழ்வது ஒன்று. சமுதாயத்துடன் சேர்ந்து வாழ்வது மற்றொன்று என்பதாக அது அமையும்.

அகவாழ்க்கையை நாம் புரிந்துகொண்டோமானால், நமக்கு புறவாழ்க்கை மிகவும் சுலபமானதாக சுகமானதாக அமைந்துவிடும்.

மனிதனது உடலைத்தான் பார்க்கிறோம். அதன் உறுப்புக்களைப் பார்க்கிறோம் அதிலிருந்து கிளம்பிவரும் செயல்களைப் பார்க்கிறோம். அத்துடன் நமது பார்வையும் நுணுக்கமும் நிறைவுபெற்று விடுகிறது. மேலெழுந்தவாரியாகப் பார்க்கும் பொழுது அப்படித்தான் நமக்குத் தோன்றும். ஆனால்...மனித உடல் என்பதோ மாபெரும் சரித்திரத்தை போன்று அதிசியங்களும் அற்புதங்களும், திடுக்கிடச் செய்யும் திருப்பங்களும் ஏக்கங்களும் நிறைந்த ஒன்றாகும்.

உலகையும், உடலையும் ஒன்றாக இணைத்துக் காட்டுவார்கள். பெரியோர்கள், நிலம், நீர், காற்று, நெருப்பு, என்பதாக அமைத்துக் காட்டுவார்கள். உலகில் உள்ள தன்மை போலவே ஒரு மனித உடலிலும் இந்நான்கு குணங்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

நிலம் என்பதன் தன்மைபோல உடல்
நீர் ஓட்டம் போல உணர்வுகள்
காற்றுநீர் போல மன நினைவுகள்
தெய்வீகத் தன்மை (Spiritual Power)
என்பதாக நெருப்பு

இந்தக் குணங்களை நாம் ஒரு மெழுகுவர்த்தியை சான்றாக வைத்துப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

ஒரு மெழுகுவர்த்தி என்பது நமது உடல் போன்றதாகும். நாம் தெய்வீகச் சிந்தனையை அடையும் பொருட்டு, நமது உள்ளுக்குள்ளே மேம்பாடுள்ள நெருப்பு எரிந்து கொண்டிருக்கிறது, மெழுகுவர்த்தியும் எரிந்து கொண்டிருக்கிறது. அதிலிருந்து அரிய நினைவுகள் எனும் காற்று (Gas) வெளிவந்து கொண்டிருக்கிறது. உணர்வுகள் எனும் உச்சக் கட்டத்தில் தொடர்ச்சியாக மெழுகுவர்த்தி இளகிக்கரைந்து கொண்டே வருகிறது.இறுதியில் அது எரிந்து உருகி, கரைந்து மறைந்து விடுகிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனுடைய—உடலும் இப்படித்தான் உணர்வுகள் நினைவுகள், உணர்ச்சிகள், எழுச்சியான எதிர்பார்ப்புகளுக்காக தினம் ஆளாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

இது அவனது அக வாழ்க்கையாக அமைந்து விடுகிறது. இதை அவன் சரிசெய்து கொண்டு சகஜமாக புரிந்துகொண்டு சாமர்த்தியமாக வாழ முயற்சி செய்தால், அவன் வாழ்வும் சரியானபாதையில், சங்கடமில்லாத முறையிலே நேராகவும் நெறியுடனும் நிர்மலமான தன்மையிலும் போய்க் கொண்டிருக்கும்.

நாம் இவற்றில் சமநிலையுடன் இருக்கும் பொழுதுதான் சமாதானமும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும். இதில் நாம் தவறி விட்டால் குழப்பம் தான் அதற்குப் பதிலாக
ஒழுங்கீனங்கள், கவலைகள், வேண்டாத கற்பனைகள், விபரீத எதிர்பார்ப்புக்கள் வெறித்தனமான ஆவேசங்கள். விரும்பத் தகாத முடிவுகள் எல்லாமே வரும்.வேதனைகளைத் தரும்.

சீட்டாட்டத்தில் 4-வகை சீட்டுகள் உண்டு. அவை டைமண்ட், ஹார்ட், கிளப்ஸ், ஸ்பேட்ஸ் என்பதாகும்.

டைமண்ட் என்பது முன் உணரும் அறிவு

ஹார்ட்ஸ் என்பது உள் உணர்வுகள்.

கிளப்ஸ் என்பது எண்ணங்கள்

ஸ்பேட்ஸ் என்பது மெய் உணர்வுகள்.

என்பதாக விளக்கம் தருவார்கள்.

சீட்டுக்கள் எத்தனை வந்தாலும், எல்லாமே கைநிறைய இருந்தாலும் சீட்டுக்களின் சிறப்பை வைத்து ஆடுகின்ற திறமையை கொண்டுதான் ஆட்டம் சிறப்பாக வெற்றிகரமாக அமையுமே தவிர, சாதாரணமானவர்களால் வெற்றி பெற்று விட முடியாது.

வந்த சீட்டுக்களை வைத்துகொண்டு சிறப்பாக ஆட்டம் ஆடுவதுபோல, தங்களை உணர்ந்துகொண்டு தங்களது ஆற்றலை வெளிப்படுத்திக் கொண்டவர்தான் சிறந்த ஆட்டக் காரர்கள்-மனிதர்கள் ஆவார்கள்.

சீட்டாட்டத்தில் வந்து சீட்டுகளை ஏற்றுக் கொண்டு, அந்த ஆட்டத்திற்குரிய விதிமுறைகள் பிறழாது. சீட்டுகளைப் பயன்படுத்தி வெற்றிகரமாக ஆடுவது சீட்டாட்டம். அது போலவே, புறத்தில் உள்ளவர்களை ஏற்றுக் கொண்டு, சமுதாயவிதி பிறழாது சந்தோஷமாக வாழ்ந்து கொள்வது தான் வாழ்க்கை ஆட்டமாகும்.

அதற்குத்தான் பெருந்தன்மையான மனம் வேண்டும். பண்பான குணம் வேண்டும் என்பார்கள். அது எப்படி வரும்! எப்படி பொருந்தும் என்பதை அடுத்து காண்போம்.

10. மனமும் மார்க்கமும்

மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டும் என்றால் நமக்கருகில் உள்ள சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகளை அப்படியே ஏற்றுக் கொள்வதில் இதயமும் எண்ணமும் இணைந்து போனால், குறை சொல்கிற குதர்க்கப் புத்திக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விலகி ஓடிவிடும். பிறகு, பிடிக்காதவற்றிலும் நல்லனவற்றைப் பொறுக்கி எடுத்துப் போற்றி வைத்துக் கொள்கிற பொறுமையும் பெருந்தன்மையும் கூடவே வந்து விடும்.

மகிழ்ச்சியாக இருப்பவர்கள் யார் ?

மற்றவர்களை விரும்புகிறவர்கள்; மற்றவர்களையும் 'மனிதர்கள் தான்' என்று ஏற்றுக் கொள்கிறவர்கள்; மற்றவர்கள் குணங்களை மதிக்கிறவர்கள்; மற்றவர்கள் திறன்களைப் பாராட்டுகின்றவர்கள்; மற்றவர்கள் உறவினை உண்மையாக பாவிக்கின்றவர்கள்

இதற்கு பண்பட்ட மனம் வேண்டும்! எப்படி ?

'தான்' 'நான்' என்கிற அகம்பாவ உணர்வுகளை அகற்றி விடுகிற பண்பட்ட மனம் உள்ளவர்களால் தான் இத்தகைய

இனிய குணங்களை வளர்த்தும், இதமான சுகங்களைப் பெற்றும் மகிழ்ச்சியாக வாழ முடியும்.

ஆனால், மகிழ்ச்சியில்லாமல் குழம்புகின்றவர்கள் யார்? மருண்டு திரிபவர்கள் யார்? மயங்கிக் கிடப்பவர்கள் யார்? உலகமே இருளாகி விட்டது என்று உளறி அலைபவர்கள் யார்? இந்த உண்மையைப் புரிந்து கொண்டு விட்டால், நாம் நம் மகிழ்ச்சியாக வாழும் நோக்கத்திலே பாதி தூரத்தைக் கடந்து விட்டவர்கள் ஆகி விடுவோம்.

யார் யார் மகிழ்ச்சியை இழக்கும் மனிதர்கள்; இதோ இந்தப் பட்டியலைப் படியுங்கள் புரியும்.

எந்த விஷயத்தை எடுத்தாலும் அதை இன்னொன்றுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து விடுதல். ஒரு பேனா வாங்குகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம், அடுத்தவனுடைய பேனா தன்னுடையதைவிட அழகாக இருக்கிறதே-நன்றாக எழுதுகிறதே... விலை உயர்ந்ததாக விளங்குகிறதே....நாம் ஏமாந்து போய் இந்தப் பேனாவை வாங்கி விட்டோமோ என்பன போன்ற கற்பனைகளை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து விட்டு, நினைவுகளில் ஏற்றிக் கொண்டு சிரமப்படுவதுதான்.

வாங்கிய பொருளை மகிழ்ச்சியாகப் பயன்படுத்துவதற்கு மாறாக மனக் குழப்பத்துடனும் எரிச்சலுடனும் பயன்படுத்தி மயங்கிக் கொண்டு வாழ்பவர் ஒரு வகை.

எந்த விஷயத்தையும் பிரித்துப் பார்ப்பது. இந்த விஷயத்தால் நமக்கு என்ன லாபம்? மற்றவர்களுக்கு அதிகம் போய் விடாமல் எப்படித் தடுப்பது? தொடர்ந்து நமக்கே கிடைக்க என்ன செய்ய வேண்டும்? இப்படியாக வருகின்ற சூழ்நிலைகளை தம் மகிழ்ச்சிக்காகப் பொருத்திப்பார்க்காமல், பிரித்துப் பார்ப்பவர்கள். தங்களுக்குள்ளே ஒருவிதமான வெறுப்பை வளர்த்துக் கொண்டு, மகிழ்ச்சியை இழந்துத் துடிக்கின்றார்கள். அவர்கள் மனம்தானே அப்படிப்படுத்துகிறது?

எந்த விஷயத்தையும் அலசிப்பார்க்கின்றவர்கள் உண்டு லாபக் கணக்குப் பார்ப்பது மட்டுமல்ல; தனக்குரிய அறிவைத் தவருன வழிகளில் பயன்படுத்த முனைகின்ற தகாத புத்தியால் இந்த விஷயத்தால் நமக்கு ஆபத்து ஏற்படுமா? இது மற்றவர்கள் சூழ்ச்சியாக இருக்குமா? நமக்கு வேண்டாதவர்கள் விரோதிகள் நிறைய பேர் வளர்ந்து வருகின்ருர்களோ? என்று எல்லாவற்றையும் வேறு நோக்கிப் பார்ப்பது, விமர்சிப்பது, இப்படி இருந்தால் மனது என்ன ஆகும்?

எல்லாவற்றையும் ஏற்க மறுத்து, எதிர்க்கத் துணிந்து குழப்பிவிட விழைகின்ற மனத்தின் மார்க்கம் எப்படி இருக்கும்? எங்கு முடியும்? வேதனைக் குகைகளில்தான் முடியும். வழியேயில்லா துன்பம் என்ற முட்டுச் சந்தாகத்தான் போய் முடியும். அதிர்ச்சியையும் அவலமான வாழ்க்கையுந்தான் இத்தகைய குணங்கள் அளிக்குமே தவிர, ஆனந்தமான வாழ்வினை அது தரவே தராது.

தவருன மனம் தர்க்கம் புரியும். அதனுல் தன்மையான குணங்களை, நன்மையான நினைவுகளை உண்டாக்க முடியாது. தான் என்பதை விரும்புகிற மனம், தடுமாற்றத்தையே அளிக்கும். அதனுல், சிக்கலான சூழ்நிலைகளை உருவாக்க முடியுமே தவிர, சுமுகமான சூழ்நிலைகளை உணர்விக்கத் தெரியாது. அதாவது அகம்பாவமான மனதுக்கு அழிக்கத்தான் தெரியுமே தவிர, ஆக்கபூர்வமாக எதையும் கொடுக்க முடியாது.

துர்ப்பாக்கியம் நிறைந்த இந்த தீயமனதால் ஒருவர் வாழ்வு அழிந்தே போகும், வழிகள் அடைபட்டுப் போகும். எதையும் உருவாக்கும் திறமும் தீய்ந்து போகும்.

ஆனுல், மகிழ்ச்சியாக வாழ விரும்புகின்றவர்கள் தங்கள் மனதினை மாண்புடையதாக மாற்றிக் கொள்கின்ருர்கள் எப்படி?

அவர்கள் மனதால் மற்றவர்களை மதிக்கின்ருர்கள். சூழ்நிலைகளை உணர்ந்து கொள்கின்ருர்கள் சந்தர்ப்பங்களை தங்களுக்குத் தகுந்தாற்போல் மாற்றி அமைத்துக் கொள்கின்

றார்கள். மற்றவர்களுடன் கலந்துறவாடுகின்றார்கள். எதை யும் தங்களுக்கு சாதகமாக்கிக் கொள்கின்றார்கள். தண்ணீரும் பாலும் கலந்த திரவத்தைக் கொடுத்தால், அன்னப் பறவை தண்ணீரை நீக்கிவிட்டுப் பாலை மட்டும் குடிக்கும் என்பார்கள்.

அது போலவே, நன்மையும் தீமையும் கலந்த நிகழ்ச்சி களின் கூட்டாக சூழ்நிலைகள் அமையும்போது, தீயன வற்றைத் தவிர்த்துவிட்டு, நன்மையை மட்டும் நயந்து ஏற்றுப் போற்றிப் பாராட்டுகின்ற 'அன்ன மனதை' நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

என்ன மனம் வேண்டும் என்றால், நமக்கு 'அன்ன மனம்' வேண்டும் என்ற சிந்தனைமிக்கத் திறம்வாய்ந்த மனதை நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். அதுவே மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு கனிவான மார்க்கமாக அமைகிறது

சிக்கல்கள் வருகின்றனவே? எப்படி நிம்மதியாக வாழ முடியும்? மனம் மட்டும் இருந்தால் போதுமா என்று நீங்கள் கேட்பதும் புரிகிறது.

சிக்கல் இருந்தால்தான் வாழ்க்கை வாழ்க்கையாகத் தெரியும், போராட்டம் நிறைந்த வாழ்க்கைதான் பேரின்பக் களஞ்சியமாக இருக்கும்.

ஏதாவது ஒரு உருவத்தில் சிக்கல் வரத்தான் வரும். அதை விவேகமாக விரட்டி அடித்து வெற்றி பெறும்போது தான் உண்மையான மகிழ்ச்சியும், உவப்பான நிம்மதியும் கிடைக்கிறது.

சிக்கலே இல்லை, போராட்டமே இல்லை என்றால், வாழ்க்கை 'போரடித்துப்' போய் விடும். வாழ்க்கையில் தேக்கம் வந்துவிடும். முன்னேற்றம் இருக்காது. வாழ்வும் அலுத்துப் போகும். வளரா நிலை ஒன்று வாழ்க்கைக்கு வந்து

விட்டால், மனப்பித்துப் பிடித்தது போலாகி விடும். இதனால் வாழ்வே சுவையற்றதாகப் போய்விடும்.

ஆகவே, சிக்கல்களை நாம் எதிர்பார்க்க வேண்டும். சிக்கல் முடியை சீவி சிங்காரமாக சடைபோடும்போது ஏற்படுகின்ற அலங்கார உணர்வுபோல, சிக்கலைத் தீர்க்கத்தெரிந்த மனமே செயலை சுகத்தை அனுபவிக்கிறது.

இந்த உலகில் எத்தனையோ மேடுபள்ளங்கள். இரவு பகல்கள். அதுபோலவே நமது வாழ்க்கையில் எத்தனையோ ஏற்றங்கள் மாற்றங்கள். நன்மைகள், தீமைகள், சுகங்கள், சுக வீனங்கள், சந்தேகங்கள், நம்பிக்கைகள். சந்தோஷங்கள், துக்கங்கள் இறப்புகள், பிறப்புகள் இவையெல்லாம் வாழ்வின் ஒரு அங்கம்தான்.

அங்கம் இல்லாத உடல் அசிங்கமாக இருக்குமே! அது போலவே சிக்கல்கள் இல்லாத வாழ்க்கை சுவையற்றதாகத் தானே தெரியும்? அப்படித்தானே அமையும்!

ஏனென்றால் இதுதான் இயற்கையின் சட்டம். இறைவனின் திட்டம்.

நமக்கு சிக்கலும் போராட்டமும் இருக்கும்பொழுது அதைத் தீர்க்க இடம் மாறுகிறோம். வழி காண்கிறோம், செயல் புரிகிறோம். ஆக்கபூர்வமான அத்தனை விஷயங்களையும் பண்ணுகிறோம்.

ஆமாம் நமது வாழ்க்கை தேங்கிநிற்கும் குட்டையல்ல. திரண்டு குதித்து வரும் ஜீவநதியானது நமது வாழ்வுநிலையானது சுவற்றில் அடிக்கப்பட்ட ஆணி அல்ல. சுதந்திரமாக சுற்றிவரும் தென்றல் காற்று. இதை நாம் உணர்ந்து கொண்டால் போதும்.

எவ்வளவோ விஷயங்கள் நமக்கு இருக்கின்றன அவற்றை மனிதன் உணர்ந்து கொள்ள முற்படவேண்டும். நமக்கென்று நல்ல கடமைகள் உண்டு. பிறரைத் துன்புறுத் தாமல் அனுபவிக்கும் உரிமைகள் உண்டு. இவற்றைப் புரிந்து கொள்கின்ற மனமே, புண்ணியம் செய்த மனமாகும்.

நல்ல மனதினை வளர்த்துக் கொள்வோம். அது நமக்கு நல்ல வாழ்க்கையைத்தான் தரும், மாவு அரைக்கும் எந்திரத் தில் கோதுமை மணிகளைக் கொட்டிவிட்டு அரிசிமாவை எதிர் பார்த்து பாத்திரத்தை ஏந்துவது அறிவீனம், கொட்டிய தானியத்தின் மாவுதான் நமக்குக் கிடைக்கும். பாழாகிப் போன தானியத்தின் மாவும் பாழாகித்தான் வரும். அது போலவே, நல்ல செயலைச் செய்துவிட்டு, நன்மையான பயனை எதிர்பார்ப்பதுதான் நீதியாகும்.

இப்படிப்பட்ட நீதியும் நியாயமுமே நமக்கு மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வழங்குகிறது.

11. நீக்கலும் நீங்கலும்

நீக்குவதை நீக்கி, விட்டு, நீங்குவதற்கு நீங்கத் தெரிந்து கொண்டால் நிம்மதியான வாழ்க்கை கிடைத்து விடும். மனம் விரும்புகிற மகிழ்ச்சியும் நிறைந்து கொள்ளும்.

சூரியன் தோன்றியவுடனே உலகம் ஒளி மயமாகி விடுவது போல, மலர் விரிந்தவுடனேயே மணம் நிரம்பி வழிவது போல, தினம் ஒரு நாள் என்று தொடங்கிய வுடனேயே, நிம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் வந்து சேர்ந்து வழி நடத்தி விடும்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு பிரச்சினை தான். இல்லையென்று யார் சொன்னது? அதனால்தான் குழந்தை இந்த உலகைப் பார்க்க வரும் பொழுதே அழுது கொண்டே பிறக்கிறது. அந்த அழுகை இறக்கும் வரை ஓய்வதில்லை. ஏதாவது ஒன்றுக்காக மனதுக்கு உள்ளேயோ அல்லது வாய்விட்டோ அலறிக் கொண்டே இருக்கிறது.

நாம் ஒன்றைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்பது ஒரு பிரச்சினைதான். அதைத் தீர்க்கவோ அல்லது தவிர்க்கவோ வழியில்லை. வாழ்க்கையை

வாழ்ந்து தான் ஆகவேண்டும். அதற்காக நாம் அனுசரிக்கின்ற முறை தான் நீக்கலும் நீங்கலும்.

வாழ்க்கை என்பது நின்று இளைப்பாறி படுத்துக் கிடப்பதல்ல. அது இடைவிடாமல், நிற்காமல் தொடர்ந்து முன்னேறிக் கொண்டிருப்பதாகும். அந்த முன்னேற்றமான இயக்கத்தில் ஒவ்வொரு மனிதனும் அவனுக்கு ஏற்றவாறு உரிய முறையில் சில பல அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறான். புதிய அர்த்தங்களைப் புரிந்து கொள்கிறான். விடை தெரியாத கேள்விகளைக் கேட்டு மிரண்டு :கொள்கிறான்.

ஆகவே, வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள் என்பது தீராத, முடியாத ஒரு தொடர்கதையாகும். ஆனால் அதிலே பெறுகின்ற அனுபவங்கள் தான் ஆனந்தமான ஆரம்பமாகும்.

ஆகவே, வாழ்க்கை ஒரு பிரச்சினைதான் என்பதை எந்த மனிதன் ஏற்றுக்கொள்கிறானோ, அவனே மகிழ்ச்சியாக வாழத் தயாராகி விட்டான் என்று நாம் கூறிவிடலாம். பிரச்சினை எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. அது தான் வாழ்க்கை என்பதை உணர்ந்து கொண்டாலே, அவன் பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கும் திறன் பெற்று விட்டான் என்பது இரண்டாவது கட்டமாகும்.

சந்திக்கும் சக்தி வந்து விட்டால் என்பது, அவன் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ளும் பக்குவங்களை, தன்னையறியாமலேயே பழகிக் கொள்கிறான். அதாவது அவன் தன்னையே தருகிறான். அதற்காக வருவதை அலட்டிக் கொள்ளாமல் பெறுகிறான். கொண்டும் கொடுத்தும் அவன் பெறும் அனுபவங்கள், புதிய சந்தர்ப்பங்களின் அர்த்தங்கள், புரியாத புதிர்களின் விடுபாடுகள் எல்லாமே அவனுக்கு வியப்பாகி, மலைப்பை நீக்கி, மகிழ்ச்சியை அளிக்கின்றன.

ஒன்றை மட்டும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும், வாழ்க்கை நமக்குத் தருகின்ற எதையும் நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. 'இது தான் வேண்டும். இப்படித்தான் தர வேண்டும்' என்று நமது வாழ்க்கையில் எதுவுமே எதிர்பார்க்க முடியாது. நமது எதிர் காலத்தை நம்மால் கணிக்கவும் முடியாது. நிர்ணயிக்கவும் முடியாது.

ஏனென்றால், வாழ்க்கையானது சிறு சிறு நிகழ்ச்சிகளால் சுழன்று வருகின்ற அமைப்பாகும். 'பெரிய பெரிய' என்று நாம் கூறிக்கொள்ளவே முடியாது.

எனவே, எவன் இந்தப் பிரச்சினையான வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறான் என்றால், இங்கே பாருங்கள். இரண்டு விதமான மனிதர்களை நாம் சந்திக்கிறோம்.

முதலாமவன் வீட்டின் கதவுகளைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு காற்று வாங்குகின்ற குணம் படைத்தவன்.

இரண்டாமவன், சன்னல் கதவுகளை அடைத்துக் கொண்டு புழுக்கத்தினால் அவதிப்பட்ட வண்ணம் சமாளிக்கும் குணம் படைத்தவன்.

திறந்த கதவுகளை வைத்திருப்பவன் என்பது, வந்திருப் பதை வைத்துக் கொண்டு, அவற்றிலே சிறந்ததைப் பெற முயல்பவன். அவனே சிறந்ததைப் பெறுவதின் மூலம் அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அடைகிறான்.

கதவுகளை மூடிக் கொள்பவன், பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கப் பயந்தவன். குழப்பங்களால் தன்னை சுற்றிப் போர்த்திக் கொண்டு, கற்பனைக் கவலைகளால் அரிக்கப்படுகின்றான்.

எனவே, சூரியனை எதிர்பார்த்து சூரியனின் சூடுபட்டு மலர்கின்ற மலர்களைப் போல, மனிதன் பிரச்சினை சூட்டில் இதம் பெறவேண்டும். சுகம் பெற வேண்டும். மகிழ்ந்து வாழ வேண்டும்.

அதாவது ஆற்று நீர் கால்வாய்களில், பாய்ந்து கழனிகளில் புகுந்து பயன் தந்து சிறப்படைவது போல, மனித வாழ்வு மற்றவர்களுக்காகப் பயன்பட்டு வாழ்வது தான் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொண்டவன் வாழ்கின்ற வாழ்க்கையாகும்.

உண்மையான மனதுடன் நன்மைகளைச் செய்து கொண்டு வாழ்பவன் நிமிர்ந்து நடக்கும் நேர்மையாளன். தீய மனதுடன் தீங்கு புரியும் எண்ணத்துடன் திரிபவர்களால் நிமிர்ந்து நடக்க முடியுமா? ஆகவே, விசாலமான மனதுடன் வாழக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

நல்ல மனம் — நல்ல வாழ்க்கை என்பதைப் பெற நான்கு வழிகள் உண்டு என்பார்கள் நமது முன்னோர்கள், அந்த அற்புதமான நான்கு வழிகள்: 1. நிம்மதியான உறக்கம், 2. மாறி வரும் சூழ்நிலைகளை அனுசரித்தல் 3. ஒளியார்ந்த ஞானம், 4. உயிர்களிடத்தில் அன்பு.

நிம்மதியான உறக்கமே நல்ல ஓய்வினைத் தருகிறது உழைக்கும் ஆற்றலைத் தருகிறது. ஒப்பற்ற ஆரோக்கியத்தை வழங்குகிறது. அதுவே ஆனந்தமயமான உறவாகும்.

மாறி வரும் சூழ்நிலைகள் மனதுக்கு உல்லாசம் அளிப்பனவாகும். நாம இப்படிப் பல சூழ்நிலைகளை அமைத்துக் கொள்வது இனிமையான நினைவோட்டங்களைத் தரும். மாறி வரும் சூழ்நிலைக்கேற்ப நடந்து கொள்கிறவன் பெறுகிற அனுபவம், ஏற்றமிகு ஞானத்தை அளிக்கிறது. எதையும் தாங்கும் இதயத்தை வழங்குகிறது. வாழ்க்கைக்குப் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கிறது.

அன்பு தான் அனைத்துக்கும் ஆதாரம் என்பார்களே! வெறுப்பில்லாத, பிறரை வெறுக்காத மனதில், அன்பு ஊற்றாகப் பெருகி உள்ளத்தை இனிப்பாக்குகிறது அதனால் தான், மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு ஆதாரமாக பணிவான

அன்பு, பதட்டப்படாத, கோபப்படாத பண்பு, எதையும் இனிதென்று அனுபவிக்கின்ற தெம்பு எல்லாம் வேண்டும் என்கிறார்கள் இவைகள் வாழ்வின் கடினமான சூழ்நிலைகளை கட்டோடு மாற்றி அமைக்கும் ஆற்றல் பெற்றவைகள் என்று உணர்ந்து கொள்ளச் செய்துவிடும்.

மனம் தான் அனைத்துச் செயலுக்கும் காரணம். துன்பமா இன்பமா—அது மனத்தின் உள்ளே உலாவரும் விளைவுதான். 'நீதியாயிரு' நிதமும் உழைத்திடு-நினைவுகளில் நேர்மையை நிலைக்க விடு-உனக்கு என்றும் மகிழ்ச்சியே' என்கிறார் ஒரு மேல் நாட்டறிஞர்.

இது வரை மகிழ்ச்சியாக நாம் வாழ முடியும் என்ற நம்பிக்கையூட்டும் வகையில் அமைந்த கருத்துக்களைப் பற்றி ஆராய்ந்து வந்தோம்.

இனி மகிழ்ச்சியான வாழ்வுக்கு மணியான பத்துக் கட்டளைகள் என்ன என்பதை அறிந்து கொள்வோம்,

12. மகிழ்ச்சியாகவே வாழ்வோம்!

'சத்தமும் சலனமும், சங்கடமும் சஞ்சலமும் நித்தியம் நிறைந்தது தான் வாழ்க்கை' என்று தான் பலரும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். நிலைமை புரியாதவர்கள் இக் கருத்தை அணைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். வாய் சாமர்த்தியம் நிறைந்தவர்களோ மழைகாலத் தவளையாக, முரண்டு பிடிக்கும் குதிரையாகக் கனைத்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

எதுவும் நினைப்புக்கேற்றபடி தான் இருக்கிறது. அது போலவே நினைப்பது போல் தான் எல்லாமே நடக்கிறது. சில நேரங்களைத் தவிர. இந்த நிலைமையை உணர்ந்தே அனுபவவாதிகளும் அறிஞர்களும் கூறினார்கள் 'மனம் போல் வாழ்வு' என்று.

ஆமாம்! மகிழ்ச்சி என்பது உள் மனதில் நிகழ்வதாகும். நிதமும் நினைவில் விளைவதாகும். எதையுமே அனுபவிக்கத் தெரிந்த மனதிலே என்றுமே மகிழ்ச்சிக்குக் குறைவில்லை. இதை மட்டும் மனதில் வைத்துக் கொண்டால் போதும்.

மகிழ்ச்சியை யாரும் நமக்குத் தந்துவிட முடியாது. யாரும் நாம் மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்து விட வேண்டுமென்று கட்டளையிடவும் முடியாது. கட்டாயப்படுத்தி விடவும் முடியாது. 'தானே தனக்குத் தலைவனும் பகைவனும்' என்பார்களே, அது போல, நாமே தான் நமக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்துக் கொள்ள முடியும். இது தான் உலக நியதி. உண்மையான வழியும் கூட.

வாழ்க்கை என்பது அனுபவங்களால் ஆனது. ஒவ்வொரு நிமிடமும் நாம் கற்றுக் கொள்ளவும், வருவதை ஏற்றுக் கொள்ளவும், வேண்டாததை மாற்றிக் கொள்ளவும், கூடிய அறிவையும் அனுபவங்களையும் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பது தான் வாழ்க்கையாகும். ஆகவே, உள்ள நிலையை அறிவதிலும், உணர்ந்து அனுபவங்களைப் பெறுவதிலும் உள்ள திறமையே உற்சாகத்தையும் உண்மையான மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது.

எல்லாம் நமக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். எல்லாவற்றிலும் நாம் திறமை மிக்கவராக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுவதில் தவறில்லை. ஆனால் அப்படி இருக்கத்தான் வேண்டும் என்பது அவசியமுமில்லை. இருக்கவும் முடியாது.

நமக்குத் தெரிந்ததை தெரியும் என்போம். தெரியாததை தெரியாது என்போம். இது தவறுமில்லை. அவமானமுமில்லை.

செய்ய முடிகின்ற காரியத்தை முடியும் என்போம் முடியாத காரியத்தை என்றால் முடியாது. என்போம். அப்படி ஒத்துக்கொள்வது என்பது மோசமான தன்மையல்ல நேர்மையான பண்பாகும்.

பொய் சொல்லிப் பெருமை தேட முயற்சிப்பது, கைப்பைக்குள் நெருப்புத் துண்டுகளை வைத்து மூடிக்கொண்டு செல்வது போன்றதாகும். உண்மையான மனமும் நேர்மை

யான குணமும், நிறைவான நினைவும் தான் மகிழ்ச்சி என்று நீங்கள் உணருகின்ற நேரத்திலேயே, மகிழ்ச்சிக்குள் நீந்து கின்றீர்கள். அது நியாயமான மகிழ்ச்சி.

ஆகவே, பயன் தருகின்ற பத்து வழிகளை நாம் புரிந்து கொண்டு வளர்த்துக் கொள்ள முயல்வோம். நலம் பெறுவோம்.

1. உழைப்பும் முயற்சியும் ஒருவருக்கு இரண்டு கண்கள் போன்றவை. உழைப்பு உடலுக்குத் திடமளிக்கிறது. முயற்சியோ மனதுக்கு வலிமையை அளிக்கிறது. நலமான உடல், அதிலே நடமாடும் உள்ளம் நலமாக வாழ்வதால், நல்ல நினைவுகளும், நல்ல உறவுகளும் தினம் நம்மைத் தொடரும். உழைப்பை வெறுப்பவர்கள் பிறரை நசிப்பவர்கள் ஆவார்கள். மிருகங்களின் இரத்தத்தைக் குடித்து உயிர் வாழும் அட்டைகள்போல, அவர்கள் வாழ்பவர்கள். ஆவார் கள். அது கேடு பயக்கும் கொடிய வாழ்க்கை முறையாகும். ஆகவே. உழைப்பிலும் உன்னதமான முயற்சியிலும் நாம் மகிழ்ச்சியை நிச்சயமாக அடையமுடியும்.

நமது உடல் இரத்தத்தாலும் திசுக்களாலும் எலும்பு களாலும் நரம்புகளாலும் ஆனது என்பதை நாம் என்றும் மறக்கவே கூடாது. திடமான தேகத்தைப் பெற உழைப்பு முதலாவது தேவை என்பதை நினைவு கூர்வோம். உழைப்பை மதிப்போம். அந்தப் பிழைப்பால் பெருமை கொள்வோம்.

2. நாம் மேற்கொள்கின்ற உழைப்பும் முயற்சியும் ஒரு உயர்ந்த நோக்கத்திற்காக, உன்னத லட்சியத்திற்காக அமைவது போல் இருக்க வேண்டும். அந்த லட்சியம் தனது மேம்பாட்டுக்கு, சமுதாய செழிப்புக்கு. தாய் நாட்டின் மேன்மைக்கு, பிறருக்கு உதவும் கடமைக்கு என்பதாக அமைய வேண்டும், 'உதவி, அதனால் உதவி பெற்று வாழ வேண்டும் பிறரை, சந்தோஷப்படுத்தித் தான் சந்தோஷப்பட வேண்டும்.' பிறருக்கு துணை தந்து, அதன்மூலம் துணைபெற்று

மகிழ வேண்டும். பிறர் துன்பப்படுவதில் இன்பம் தேடுதல் மிருகக் குணமாகும்.

ஆகவே, நல்ல லட்சியத்தில் ஈடுபடுகின்ற உழைப்பு வேண்டும். நல்ல விளைவுகளில், முடிவுகளில் லயிக்கக் கூடிய முயற்சி வேண்டும். அந்த உழைப்பிலும் முயற்சியிலும் பெறுகின்ற மகிழ்ச்சி, பெருமைக்குரியது. பாராட்டுக்குரியது, என்றும் நிலைக்கக் கூடியதுமாகும்.

3 நமக்கு நல்ல லட்சியத்தை நினைக்க, அதற்காக உழைக்கத்தான் உரிமை உண்டு. அதற்கேற்ற முடிவை இப்படித்தான் அமைய வேண்டும். என்பதை எதிர்ப்பார்க்க, உரிமை உண்டு. ஆனால், அந்த உரிமையின் உச்ச வரம்பை நிர்ணயிக்க நம்மிடம் எதுவும் இல்லை என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

'காரியம் ஆற்ற வேண்டியது மனிதனின் கடமை, அதற்கான பலனைக் கொடுப்பது இறைவனின் கடமை' என்று கூறும் கதையின் போதனையையும் நாம் அறிந்து பின்பற்ற வேண்டும்.

எதிர்பார்க்கும் பொழுதுதான் ஏமாற்றம் வருகிறது. ஒன்றையே நம்பிக்கிடக்கும்பொழுது தான் உள்ளம் உடைந்து போகிறது. சிந்திப் போனதைப் பற்றியே, சிதைந்து போனதைப் பற்றியே, நாம் சிந்தித்துக் கொண்டு கிடந்தால், எல்லாமே சீர் கெட்டுத் தான் போகும்.

இதைத் தான் மகிழ்ச்சியின் அடிப்படைத் தத்துவம் என்பார்கள். எந்த முடிவையும் ஏற்க நாம் தயார் என்ற நிலையில் இருந்து விட்டால், எதுவும் நம்மை ஒன்றுமே, செய்ய முடியாது. வந்ததை வைத்துக் கொண்டு வேண்டியபடி மாற்றிக் கொள்ளும் திறமைசாலிகளுக்கு எப்பொழுதும் தோல்வியும் இல்லை. துன்பமும் இல்லை. அவர்கள் மகிழ்ச்சி யெனும் மணி மலர்ப் பூங்காவில் நிதமும் உலாவரும் இனிய

வாழ்க்கையைப்பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். உழைக்கும் கடமையில் மகிழ்வோம். கிடைக்கும் பலன்களில் மகிழ்வோம். ஏனென்றால், "நாம் எதையும் சம்பாதிப்பதில்லை. இறைவன் தான் கொடுக்கிறான்." என்னும் பெரியவர்கள் வார்த்தைகளை இங்கு நினைத்துக் கொள்வோம்.

4. "தம்மின் மெலியாரை நோக்கித் தமதுடைமை.
அம்மா பெரிதென்று அகமகிழ்க "

ஏழு உலகத்தையும் ஆள்வதற்கு ஒரு முனிவருக்கு வாய்ப்புக் கிடைத்த பொழுதும், அவர் வருத்தமாகக் கிடந்தாராம். ஏன் என்று கேட்டபொழுது. இன்னும் ஓர் உலகம் கிடைத்தால் எட்டாக இருக்குமே. அது இல்லாமல் ஏழுதானே இருக்கிறது. என்று ஏங்கினாராம். இப்படி ஒரு புராணக் கதை உண்டு. மனித மனமே இப்படித்தான். அது கடைசி நிலை மனிதனாக இருந்தாலும் சரி, காசு படைத்த குபேரனாக இருந்தாலும் சரி, இன்னும் வேண்டும் என்ற வெறி தான் எல்லோருடைய மனதிலும் அக்கினியாகத் தகித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

தமது உடமைகளை வைத்து, தமக்கும் கீழுள்ளவர்களின் நிலைமைகளைப் பார்த்து, ஆகா! நமக்கு இவ்வளவு இருக்கிறதே போதுமே, இதுவல்லவோ நாம் பெற்ற பேறு என்று எண்ணுபவர்கள் தான் அகம் மகிழ்ந்து வாழ்வார்கள் என்பது தான் மேலே இருக்கும் இரண்டு வரிகள் கூறும் பாடம்.

நாம் நமக்கு இருப்பதை வைத்துக் கொண்டு திருப்திபடப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாத பொருளை பெறுவதற்காக உழைக்க முயல வேண்டுமே தவிர, இல்லையே என்று ஏங்கினால் மகிழ்ச்சி வருமா என்ன? நெருப்புப்பட்ட பஞ்சு மூட்டையாக அல்லவா வாழ்வு பொசுங்கிப்போகும்!

அறிவுக்காக - உயர்ந்தவர்களை ஒப்பிட்டு நோக்கி, அவர்களைப் போல உயர முயல வேண்டும். பொருள் என்றால், தம்மை விட ஏழைகளை நோக்கி நாம் தான் செல்வர்கள் என்று திருப்தி பெற வேண்டும்.

பொருளில் உயர்ந்தவர்களைப் பார்த்துப் பொறாமைப் படுவதும், அறிவில் உயர்ந்தவர்களைப் பார்த்து கேலிகள் புரிவதும், கீழாகி நாசமடைவதற்குரிய பேய்க் குணங்களாகும்.

இந்த சிறு கருத்தை நீங்கள் பின்பற்றுங்கள். இருக்கின்ற பொருள்களை வைத்து இன்பமடையுங்கள். இல்லாதவர்களைப் பார்த்து நம்மை இந்த அளவுக்காவது இறைவன் உயர்த்தி வைத்திருக்கிறானே' என்று இறைவனுக்கு நன்றி கூறுங்கள். மகிழ்ச்சி மழையாக அல்லவா பொழிந்து உங்களை மலர வைக்கும் ! இந்த இன்ப மழைக்கு ஈடேது ? இணையேது !

5. கடலுக்கு அலைகள் தான் அழகு. மனிதன் வாழ்வுக்குப் பிரச்சினைகள் தான் பெருமை. பிரச்சினை இல்லாத வாழ்க்கை போரடித்து விடும். பிரச்சினைகள் தினம் தினம் வரும். போகும். புதிது புதிதாக முளைக்கும். திளைக்கும். துளைக்கும். அதற்காக நாம் வருத்தப்படக் கூடாது. வாடிப் போய் விடக் கூடாது.

வானத்தின் கீழே பூமியில் வாழ்ந்து கொண்டு, இடிக்கும் மழைக்கும் பயந்தால் முடியுமா ? அதுபோல் தான் பிரச்சினை களும். ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு வயிற்றுப் பிரச்சினை பெரிய தாகும். வியாபாரிக்கு வருவதெல்லாம் பிரச்சினைகள் தான். அதிகாரத்தில் உள்ளவர்களுக்கு; அரசியல் வாதிகளுக்கு ஆயிரமாயிரமாய் பிரச்சினைகள் அடிக்கடி தோன்றும். பூகம்பமாய் கொந்தளிக்கும். பெரும் புனலாய் கொப்பளிக்கும். அதற்காகப் பயந்தால் முடியுமா !

ஆயிரமாயிரம் பசுக்களின் மத்தியிலே இருக்கின்ற தனது தாய்ப்பசுவை, ஓர் இளங் கன்றுக்குட்டி தேடி ஓடிக் கண்டு

பிடித்து விடும் என்பது பழமொழி. அது போலவே, பிரச்சினை களும் பிரச்சினைகளுக்குரியவர்களை எங்கு மறைந்து கிடந் தாலும் ஓடிப்போய் பிடித்து விடும். ஆகவே, பிரச்சினைகளைக் கண்டு பயப்படுவதும், பின் வாங்குவதும், பேடித்தனமாக ஓடி ஒளிவதும், வாடி வதங்குவதும் தவறாகும். அது மகிழ்ச்சியை அளிக்காது. மாறாக மனதிலே பயப்புரட்சியைக் கிளப்பி விடும்.

வருகின்ற பிரச்சனைகள் எத்தனை - அவற்றில் முதலில் சந்திக்கவேண்டிய பிரச்சனை எது என்று சிந்திக்கும் பொழுதே பிரச்சனையின் வலிமை மடிந்து போகிறது. முதலில் தோன்றும் பிரச்சனையை ஆய்ந்து தீர்த்து விட்டால், அடுத்தடுத்து வருவதை சந்திக்கும் தைரியம் வந்து விடுகிறது. 'மலையாள அவியல்' போல, எல்லாப் பிரச்சனை களையும் ஒன்றாகப் போட்டுக் குழப்பினால், வேகுவது மனம் தானே ஒழிய பிரச்சனைகள் அல்ல.

'துன்பம் தரும் பிரச்சனைகள் உன்னைத் துன்பப்படுத்தும் வரை, நீ துன்பப்படாதே. துன்பப்படுத்திக் கொள்ளாதே' என்பது ஒரு பழமொழி.

பிரச்சனைகளைக் கண்டு பயப்படாதீர்கள். பிரச்சனைகளை சந்திக்கத் தயாராகிக் கொள்ளுங்கள். ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். எதிர்த்துத் தீர்த்துக் கொள்ளுங்கள். வெற்றி நிச்சயம்தான்

பிரச்சனைகள் வந்து, அதைத் தீர்த்து வெற்றி பெறும் போது ஏற்படுகின்ற மகிழ்ச்சிக்கு அளவேது? எல்லை ஏது? நிழலின் அருமையும் குளுமையும் வெயிலில் காய்ந்த பிறகு தான் விளங்கும். வாழ்வின் மகிழ்ச்சியும் பிரச்சனைகளின் வெற்றிக்குப் பிறகு தான் புரியும்.

பிரச்சனைகளை வெற்றி கொள்ளும் போது, உங்கள் அறிவுக் கூர்மையும் ஆற்றலும் ஆண்மையும், விடாமுயற்சியும் வெளிப் படுகின்றனவே, அவற்றை வெளிக் கொண்டுவந்து, உங்களை பெரிய மனிதராக்கும் பிரச்சனைகளுக்கு நீங்கள் நன்றி சொல்ல வேண்டாமா !

பிரச்சனையை தீர்க்கும் வெற்றி வீரராக வாழுங்கள் ! பெருகாதோ மகிழ்ச்சி ? பிறகென்ன தாழ்ச்சி ?

6. நாம் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ விரும்புகிறோம். அதற்கான முயற்சிகள் செய்வதிலும் குறைவு வைப்பதில்லை. அந்த வேகத்தில் செயலாற்றும் பொழுது நம்மையறியாமலே தவறுகள் நேர்ந்து விடும். தவறுகள் நேர்வது சகஜம் தான். தவறுகள் நேர்கிற பொழுது, புரிந்து கொண்டு தவிர்த்து விடுவது நல்லது. தவறுகள் செய்வது மனிதனின் இயற்கை தான் என்று சொல்லிக் கொண்டே, தவறுகளை நிறைத்துக் கொண்டே போகின்ற தடித்தனம், ஒருவரை தரைமட்ட மாக்கி விடும். ஆகவே, நேர்கின்ற தவறை மாற்றி நேர் கொண்டு விடுங்கள். தவறு நேர்ந்துவிட்டதே என்று தடுமாறிக் கொண்டிருக்க வேண்டாம்.

செய்கின்ற அல்லது தெரியாமல் நேர்ந்து விட்ட தவறை ஒத்துக் கொள்ளுங்கள். முடிந்தவரை தவிர்த்து விடுங்கள். மீண்டும் அதே தவறு நிகழ்ந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அந்தக் கவனமும் கருத்தும், உங்களை கலங் காமல் பார்த்துக் கொள்ளும். மனம் இலேசானால், அங்கே மகிழ்ச்சி தான் பரவி நிற்கும். ஆகவே, முடிந்தவரை தவறு செய்யாமல், அதே நேரத்தில் தவறுக்குள்ளாகாமல், வாழ்ந்து விடுங்கள்.

7. தன்னைப்பற்றிக் பெருமையாக நினைத்துக் கொள்வதில் மனிதன் அசகாய சூரனாயிருக்கிறான். அதுவும், தன்னைப் பற்றியே பேசிக் கொண்டிருப்பதில் அவனுக்குக் கிடைக்கும்

சுகம் ஈடு இணையற்றது. அதற்காக, அவன் எதை எடுத்தாலும் தன்னோடு ஒப்பிட்டு, ஒத்துப் பார்த்துப் பேசுவதில் எப்பொழுதும் லயித்துப் போகிறான்.

இந்தத் 'தற்புகழ்ச்சி' தான் சில சமயங்களில் மனிதனின் காலை வாரி விட்டு விடுகிறது. எதிரில் உள்ளவர்கள் மனநிலையை புரிந்து கொள்ளாமல் பேசி, அவர்களது எரிச்சலைத் தூண்டிவிட்டு விட்டு, தனக்கே பல வழிகளில் துன்பத்தைத் தேடிக் கொள்ளவும் வைத்து விடுகிறது. அதனால் தான் தற்புகழ்ச்சி வேண்டாம் என்று பெரியவர்கள் அறிவுரை கூறுகின்றார்கள்.

தன்னைப் பற்றிப் பெரிதாக நினைத்துக் கொள்வது தவறில்லை. அது உள்ளுக்குள்ளே ஒருவித நம்பிக்கையை, செயலாற்றலை வளர்க்க உதவும். சில சமயங்களில் தன்னைப் பற்றிப் பெரிதாகப் பேசுகின்ற வாய்ப்புகள் ஏற்படும். அதுவும் தவறில்லை. ஆனால் அந்தத் தற்புகழ்ச்சிப் புராணத்தை அளவோடு நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால், தன்னைப் புகழ்ந்து பேசுகின்ற நேரத்தில், மற்றவர்களை மட்டந் தட்டிப் பேசுவது மகா மகா முட்டாள் தனமாகும். பிறரை தாழ்த்திப் பேசி இன்பம் காணுகின்றவர்கள், அதே வழியில் கீழே இறக்கப்படுவார்கள். 'தன்னைத் தான் தாழ்த்திக் கொள்கிற எவனும் உயர்த்தப்படுவான். தன்னைத் தான் உயர்த்துகிற எவனும் தாழ்த்தப்படுவான்' என்கிற பைபிள் மொழியை நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தற்புகழ்ச்சி முன்னேற்றத்தை மட்டுமல்ல, வெற்றியையும் கெடுத்துவிடும். ஒரு தற்புகழ்ச்சிக்காரனுக்கு எதிரி அவனே தான். வேறு யாருமில்லை. ஆகவே, அடக்கமானபண்பு அளவிலா ஆனந்தத்தையும் என்றும் குறையாத மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கிறது.

8. எண்ணிலா மீன்கள் வானில்.
எதற்கெல்லாம் பெயர்கள் உண்டு ?
எண்ணிலா மீன்கள் நீரில் ?
எதற்கெலாம் பெயர்கள் உண்டு?
எண்ணிலா மக்கள் பாரில் !
எவர்க்கெல்லாம் பெயர்கள் உண்டு ?
எண்ணியே பார்ப்பீர் நித்தம் !
இசைவுடன் உழைப்பீர் வாழ்வீர்'

என்ற இப்பாடலைபலதரம் படித்துப் பாருங்கள்,

தோன்றில் புகழோடு தோன்றுக என்கிறார் வள்ளுவர். புகழோடு வாழ முயற்சிப்பது தான் வாழ்வின் நோக்கம். அந்தப் புகழை பிறர் போற்றும் வழியில் பெற முயலும் போதோ உயிர்களுக்கு மகிழ்ச்சி பிறந்து விடுவதை நீங்களும் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் மறைந்த பிறகும் மற்றவர்கள் நினைத்துப் பின்பற்றுகின்ற சிறப்புக்குத் தான் நல்ல புகழ் என்று பெயர். நல்ல புகழில் நாட்டம் கொள்ளுங்கள், நல்ல செயலில் ஊட்டம் வையுங்கள். நல்ல நினைவில் நயந்து செல்லுங்கள், நல்ல மொழிகளைப் பிறருக்கு நினைந்து சொல்லுங்கள். நல்லதை நினைப்பார்க்கும் நல்லதை செய்பவர்க்கும் முதலில் சோதனைகள் நிறையவே வரும். அதற்காகக் கலங்காதீர்கள். இறுதி வெற்றி நன்மைக்குத் தான்! தர்மத்திற்குத்தான். அது நமக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

9. வாழ்வில் முன்னேற்றத்திற்கும் வெற்றிக்கும் புகழுக்கும் முயலும்போது, எத்தனையோ வழிகள் நமக்கு எதிரிலேயே தெரியும், எல்லாமே ஏற்ற வழிகள் ஆகாது. ஏற்ற வழிகள் எல்லாம் இயலும் வழிகளாக இருக்காது. இயலும் வழிகள் கூட இசைவுடன் தொடராது, வெற்றி வரை வந்தும் கூட பல முறைகளில் வழிகளில் தடை ஏற்பட்டு நின்று போய் விடும்.

என்பது தான் நமது குறிக்கோளாக இருக்கவேண்டும். ! எப்படி ?

நாம் வாழ்கின்ற ஒவ்வொரு நாளும், நாம் இறைவனிடமிருந்து பெறுகிற பரிசாகும். 'இன்று, என்பது இறைவன் நமக்குக் கருணையுடன் தருகிற பரிசு. பரிசினைப் பெறுகிற பொழுது மகிழ்ச்சியுடன் தானே பெறவேண்டும்.

பரிசுப் பொருளை வாங்கி அனுபவித்து மகிழ்வதுபோலவே ஒவ்வொரு நாளையும் நாம் அனுபவிப்போம். வீணாக்கி விடாமல், மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்ந்து வைப்போம். இல்லை என்று தொங்கிப்போகாமல் இருப்பதில் திருப்தி கொள்வோம், நாளைய கனவில் நசிந்து போகாமல் இன்றைக்கே வாழ்வோம் (Live Today) என்று வாழ்வோம்.

வெற்றிகரமான மனிதன், எதிர்கால வளர்ச்சிக்காக இன்றைக்கு மகிழ்ச்சியோடு உழைக்கிறான். அவனுக்கு கடந்து போன எதிர்காலம் அனுபவங்களாகவும், நடந்து கொண்டிருக்கின்ற நிகழ்காலம் உற்சாகம் ஊட்டுவதாகவும் அமைந்து விடுகின்றன.

ஆகவே, இந்த நாளை இனியநாள், திருநாள், என்று கொண்டாடும் குணத்தை வளர்த்துக் கொள்வோம். ஒவ்வொரு நாளையும் நாம் பிறந்த நாளாக நினைத்துக் கொள்வோம். பிறந்த நாளில் என்னென்ன செய்வோமோ அது போலவே காரியங்கள் ஆற்றுவோம். கடவுளைப் போற்றுவோம், மகிழ்ச்சி தீபம் ஏற்றுவோம். மணியான வாழ்வினை மனம் போல வாழ்வோம்.

நீங்களும் மகிழ்ச்சியாகவே வாழலாம். இதைவிட சிறந்த வாழ்வு நமக்கு ஏது? வழிகளும் ஏது ? சிறப்பாக வாழ்வோம். செழிப்பாக வாழ்வோம்!

எந்த வயதிலும் நாம் இன்பமாக இருக்க முடியும். இங்கே பாருங்கள்.

ஜோகான் உல்ப்காஸ் என்பவர் தனது 83ம் வயதில் Faust எனும் நூலை எழுதி முடித்து அரிய புகழ் பெற்ருர்.

எண்பது வயதினரான ஜார்ஜ், பர்னஸ் எனும் நடிகர் 'தி சன்ஷைன் பாய்ஸ்' எனும் சினிமாவில் நடித்ததற்காக அகாதமி விருதினைப் பெற்று விளங்கிஞர்.

தமிழகத்தில் மூதறிஞர் ராஜாஜி தனது முதிர்ந்த வயதில் உலக அமைதி காக்க அமெரிக்கப் பயணம் சென்று அந்நாட்டு அதிபர் கென்னடியை சந்தித்து சாதித்த சாதனை கண்டு உலகமே வியந்து போற்றியது.

94ம் வயதிலும்கூட நாளுக்கு ஒரு ஊர். நேரத்திற்கு பல மேடைகளில் பேச்சு என்று, உலகம் சுற்றும் வாலிபராக தந்தை பெரியார் வாழ்ந்த விந்தை வாழ்க்கையை நேரில் கண்டாலும்கூட, தம்மையறியாமல் மதிக்கிருேம். வியக்கிருேம். புகழ்கிருேம், போற்றுகிருேம்.

வயது என் செய்யும்? வளைத்து வயிருறும் முதுமைதான் என் செய்யும்! மயக்கும் மனநிலையும், சுணக்கும் உடல் தளர்வும், காலமும் என்ன செய்யும்?

அயரா உழைப்பும். அருகாத, ஆர்வமும், உயரும் இலட்சியமும், உறங்காத பெருநோக்கும் இயலா செயல் கண்டு இளைக்காத முயற்சிகளும் இருக்கின்றபோது, வெற்றி வந்தல்லவோ விளையாடும்! முடிசூடும். புகழ் பாடும்! வரலாறு படைக்கும்,

வயதான காலத்தும் வளத்தோடு வாழ்ந்து காட்டிய வீரர்கள், மேதைகள், அறிஞர்கள், ஞானிகள் அனைவரின்

வாழ்க்கை முறைகள் எல்லாம், இளமைக் காலத்தே இனிதாக உடலைக் காத்து வந்ததால் தான் என்கின்ற கருத்தினையே கவின் மிகு காட்சியாக நமக்குக் காட்டி நிற்கிறது !

உதிய மரமாக வளர்வதும், எட்டி மரமாகக் காய்ப்பதும், முள் மரமாக முளைத்து நிற்பதும், பட்ட மரமாகப் படீரென்று போவது போல மனித வாழ்க்கை அமைந்து விடக்கூடாது.

உயிர் காக்கும் நீர் தரும் ஊற்முக, ஊருணியாக, வயிறு காக்கும் வளமான தஞ்சை வயலாக, கனிகள் தருவதில் கற்பகத் தருவாக, கனிவான அமைதி தருவதில் கலையெழில் கொஞ்சும் கோயிலாகத்தான் வாழவேண்டும்.

இப்படி நாம் கங்கணம் கட்டிக் கொண்டால், கற்பனையை வளர்த்துக் கொண்டால், காரியத்தில் முனைந்துவிட்டால், காலம் இனிக்கும். காரியம் செழிக்கும்—அமைதி கொழிக்கும். ஆனந்தம் நிலைக்கும். அற்புதம் விளைக்கும் அமர வாழ்க்கையை தெய்வீக நிலைக்கு சமுதாயத்தின் மேம்பாட்டில் உயர்த்தும்.

இத்தனைக்கும் அடிப்படை ஒழுங்கு—ஒழுக்கம் என்முல் உண்மைதானே ! பயன் பெற வாழவேண்டும். நலம் பெற வாழ, நலம் தரும் வாழ்வை வாழவேண்டும், உயர்வுடன் வாழ, உயர்வுறும் பணிகளை ஆற்ற வேண்டும்.

இதுதானே இந்த வாழ்க்கையின் லட்சியம் ! விலங்கு வாழ்க்கையை வெறுப்போம். விளங்கும் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டுவோம். இலங்கும் இனிமைகள் துவங்க, இன்பங்கள் குலுங்க. புகழோங்கி வாழ்வோம்.

திரு எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தமிழ் இலக்கியத்தில் விளையாட்டுத் துறை நூல்கள் அதிகமாக வெளிவர வேண்டும் என்ற முயற்சியில் இதுவரை 80-க்கும் மேற்பட்ட நூல்களையும் 20-க்கும் மேற்பட்ட கதை. கவிதை, நாடக நூல்களையும் எழுதி வெளியிட்டிருக்கிறார். இவர் எழுதிய 'ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை' எனும் நூல் 1977ம் ஆண்டும் விளையாட்டுக்களின் கதைகள் எனும் நூல் 1981ம் ஆண்டும் தேசிய விருதினைப் பெற்றிருக்கின்றன.

தமிழிலும், உடற்கல்வித் துறையிலும், முதுகலைப்பட்டம் (M. A., M. P. Ed.,) பெற்றுள்ள ஆசிரியர் வானொலி, டெலிவிஷன், வாரப் பத்திரிக்கைகளில் தொடர்ந்து விளையாட்டுத் துறை பற்றி பேசியும் எழுதியும் வருகிறார்.

தமிழில் முதன் முறையாக ''விளையாட்டுக் களஞ்சியம்'' எனும் விளையாட்டுத் துறை மாத இதழை 1977ஆம் ஆண்டிலிருந்து தொடர்ந்து நடத்தி பணியாற்றி வருகிறார்.

Grace Printers, West Mambalam, Madras-600 033.