ஆத்மாஞ்சலி

அமரர் திருமதி லோஷனி லக்ஷ்மன்

அவர்களின்

31 ஆம் நாள் நினைவுகளுடன்...

07.06.2013

மகிழ்வுடன்

எஸ். சிவ்தாஸ்

10,000 பிரதிகளுக்கு மேல் அச்சிடப்பட்டது

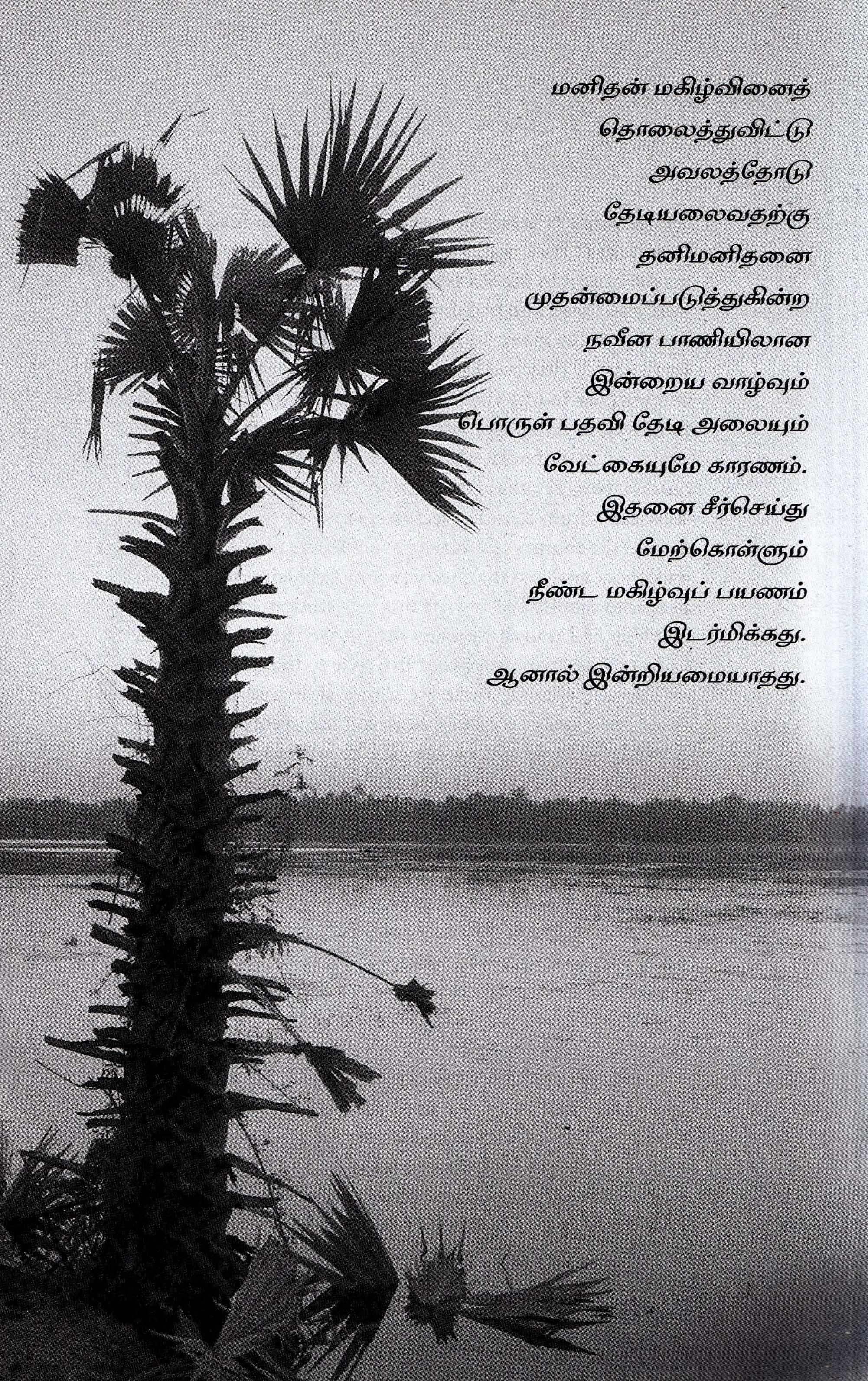
பனங்கூடல் ஒன்றில்
புலம்பிச் சென்றது
கந்தகக் காற்று
புரியும் மொழியின்றி...

சுட்டெரிக்கும் கத்தரி வெயிலும்
அக்கினியாய்ச் சுழன்று
எரிந்து நிற்கும் சுடரும்
செய்வதறியாது திகைத்து...

தன் தேவையறியா
உன் மனுக்குலச் சேவை
என்றும் எம்முள்
சதா கடலலையென
நித்தமும் ஆர்ப்பரிக்கும்

12.05.2013

மனிதன் மகிழ்வினைத்
தொலைத்துவிட்டு
அவலத்தோடு
தேடியலைவதற்கு
தனிமனிதனை
முதன்மைப்படுத்துகின்ற
நவீன பாணியிலான
இன்றைய வாழ்வும்
பொருள் பதவி தேடி அலையும்
வேட்கையுமே காரணம்.
இதனை சீர்செய்து
மேற்கொள்ளும்
நீண்ட மகிழ்வுப் பயணம்
இடர்மிக்கது.
ஆனால் இன்றியமையாதது.

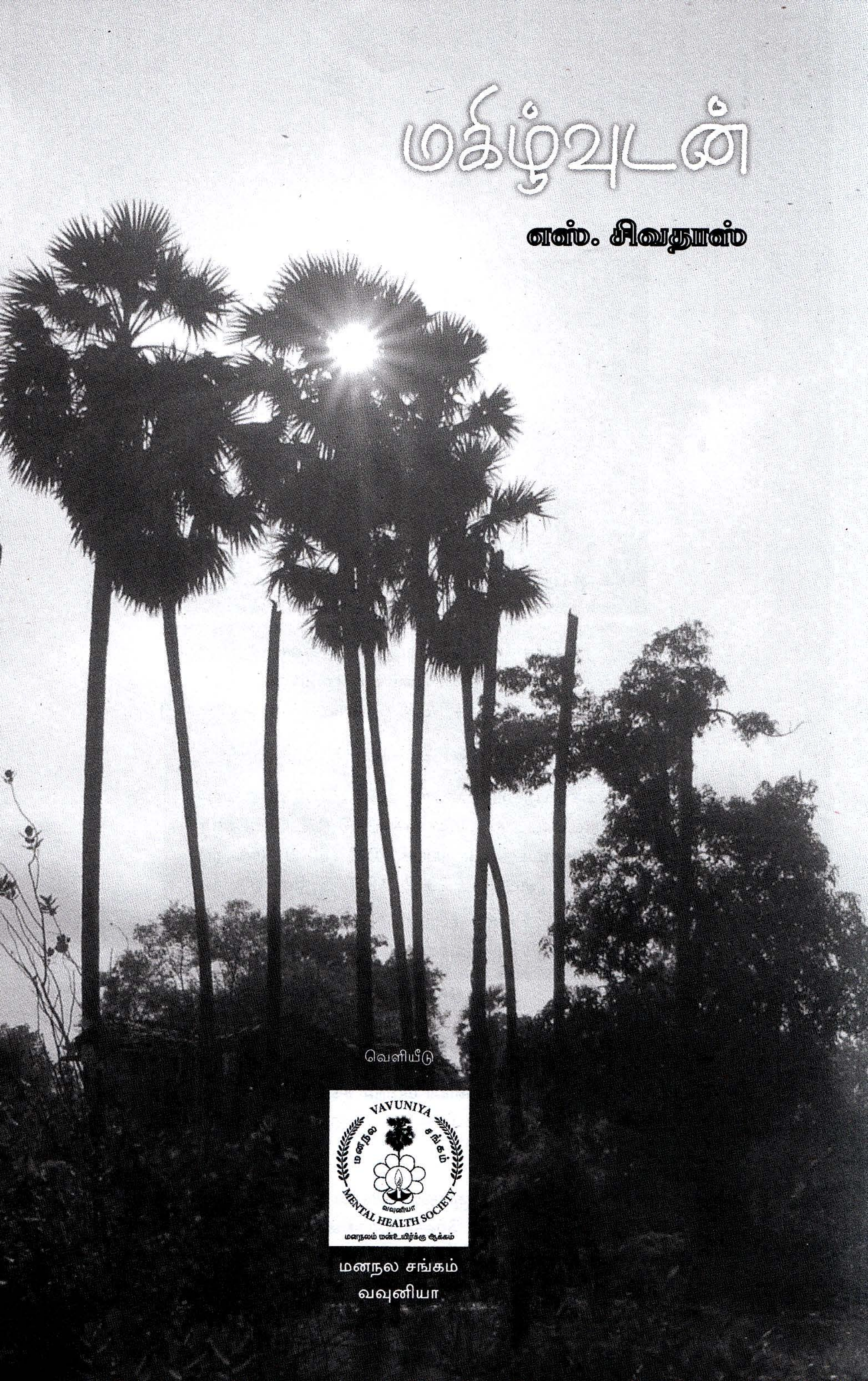


"Dr. Sivathas is bringing out a new edition to his booklet, "Happiness". The original booklet had helped many ordinary people caught in the stress and sufferings of daily life. There were also those who had undergone more severe trauma and loss due to the many horrendous events that had struck this small island. They had all lost their happiness, their meaning and purpose to life. The simple methods and skills to regain their way, to find happiness in the simple things of life were explained in the booklet. Naturally all the copies were sold out quickly. Now Sivathas has drawn on the experience and lessons learnt from countless lectures, seminars and discussions around the country to a variety of audiences on the subject of happiness, analysed the questions and complaints of common people to modify and rewrite this new edition. I am sure this will help and transform many lives as well as provide useful hints on how to improve your live style so that you can enjoy and taste happiness. These are simple skills and methods to transform your perception, how you see events and people around you, how you are affected by stress and difficulties and gives you effective ways to respond so that you establish some equilibrium, contentment and fulfilment. There is also a wealth of basic psychological information and knowledge that has gone into fashioning the various chapters. A practical and realistic approach has been used to develop simple methods that ordinary people can use to transform their lives. However, these skills have to be learnt and practiced to gain benefit from what is being said here. People have to make an effort to try out these methods for them to be effective. Happiness is something that is badly needed in this country afflicted by so much sorrow and sadness. The events of the last few decades have been traumatic for all of us. We need change the atmosphere and culture of society towards something more positive, for hope and a bright future for the children who are growing up. We need to start on the journey to redeem ourselves and our society. This booklet should help in giving us ways of doing that."

- Prof. Daya Somasundram

மகிழ்வுடன்

எஸ். சிவதாஸ்



வெளியீடு

மனநல சங்கம்
வவுனியா

தலைப்பு
மகிழ்வுடன்
மகிழ்ச்சி பற்றிய பன்முகப்பார்வை கொண்ட கட்டுரைகள்

ஆசிரியர்
மனநல மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸ்
மின்னஞ்சல்: sivathas28@gmail.com
தொலைபேசி : 077-3420538 (மாலை 6 - 9 மணி வரை)

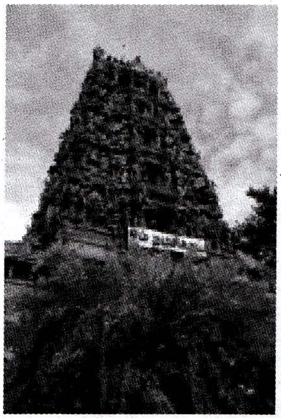
© எஸ். சிவதாஸ், 2013

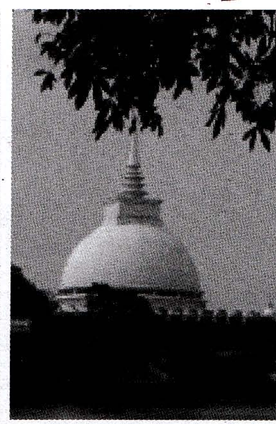
முதற் பதிப்பு: வைகாசி 2009 (1500 பிரதிகள்)
இரண்டாம் பதிப்பு: ஐப்பசி 2010 (2250 பிரதிகள்)
மூன்றாம் பதிப்பு: ஐப்பசி 2011 (2000 பிரதிகள்)
மீள்பதிப்பு: 2012 (1250 பிரதிகள்)
நான்காம் பதிப்பு: ஜனவரி 2013 (2000 பிரதிகள்)
மீள் பதிப்பு: வைகாசி 2013 (1000 பிரதிகள்)

ஒளிப்படங்கள்
ஆசிரியர்

வெளியீடு
வவுனியா மனநல சங்கம்
மனநல பிரிவு, மாவட்டப் பொது வைத்தியசாலை, வவுனியா

அச்சு
குமரன் அச்சகம்
39, 36வது ஒழுங்கை
கொழும்பு- 06
Tel. - 011 2364550, E.mail: kumbhlk@gmail.com





இது
மூன்று தசாப்பத கால யுத்தத்தில்
காவுகொள்ளப்பட்ட அனைத்து உயிர்களுக்குமாக...

நீங்கா நினைவுகளுடன்...

டாக்டர் திருமதி. லோஷனி லக்ஷ்மன்

தோற்றம்
20.05.1967

மறைவு
08.05.2013

கத்தரி வெய்யிலிலும் கந்தக காற்று

12.மே.2013

நண்பகல்

கோம்பயன் மயானம், யாழ்நகர்.

பல நூற்றுக்கணக்கான மக்கள் ஊர்வலமாக வந்து சேர்ந்தனர். மருத்துவர் லோஷனியின் உடலை எரிப்பதற்கு தயார் செய்யப்படுகிறது. வெயில் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. கத்தரி வெய்யில் எனப்படும் அக்கினி நட்சத்திரத்தின் தாக்கம் நேரடியாகத் தெரிகிறது. தண்ணீர் குடம் தாங்கி மூன்று முறை அந்த உடலை சுற்றி வருகின்றார் மருத்துவர் லக்ஷ்மன். வெவ்வேறு நிலைகளில் வெட்டுண்ட துவாரத்தினூடாக நீர் சொரிகின்றது. அதனை உடல் மீது சொரிந்து கொண்டிருக்க செய்கின்றார் மயானப் பாதுகாவலர் ஒருவர். மூன்று முறை வலம் வந்து சிதையின் முன் தரையில் விழுந்து வணங்குகின்றார் கணவன். பின்னர் கொள்ளிக் குடத்திலிருந்து தீ எடுத்து எரியூட்டுகின்றார் சிதைக்கு. உடல் எரியத் தொடங்குகிறது. புளுக்கமாக இருந்த அந்த இடத்தில் காற்று வீசத் தொடங்குகிறது. சோளகம் பெயராத போதும் அந்தக் கந்தக காற்று வீசியதனால் சிதை பற்றி எரியத் தொடங்குகிறது.

இந்தியாவில் இறுதிக்கிரியைகளை முடித்துவிடும் படி பலர் ஆலோசனை கூறிய போதும் தனது மண்ணில் தனது மனைவியின் உடலை தீயிடல் வேண்டும் என உறுதியாக எண்ணிய அவரது எண்ணம் நிறைவேறியதில் ஒரு திருப்தி அவர் முகத்தில். பிறநாடு சென்று மருத்துவப் பிற்படிப்பினை முடித்துவிட்டு எந்தவித சலனமுமின்றி யாழ் மண் வந்து சேவையாற்றியவர் அவர். தனது குடும்பத்தினை கொழும்பில் விட்டுவிட்டு யாழ்ப்பாணம் வந்து இதய சிகிச்சை நிபுணராகப் பொறுப்பேற்றவர். அவர் விரும்பிய மண்ணில் அவர் உள்ளம் கவர்ந்த துணைவியின் உடல் தீயில் சங்கமமாயிற்று. உடலுக்கு அழிவுண்டு; ஆனாலும் ஆன்மா எக்காலமும் அழிவதில்லை என்ற இந்து சமய தத்துவம் மனதில் நிழலாடியது. உண்மை அதுவானாலும் உலகியல் வாழ்வில் உருவாகும் உடலும் அதன் மூலம் உருவாகும் உறவுமே எம்முன் நிலைத்திருக்கின்றன என்பதே யதார்த்தம்.

இன்றை தினம் உலக அன்னையர் தினம். வீட்டிலிருந்து லோஷனியின் உடல் புறப்படும் போது பலரது அழுகுரல்கள் கேட்ட வண்ணம் இருந்தது. அதில் அவர்களது புதல்வன் லவனின் அழுகுரல் தெளிவாக கேட்டது. அதனால் தான் என்னவோ ''சிவதாஸ் ஒருக்கா லவனைப் பாரும்'' என அந்தக்கணத்திலும் லக்ஷ்மன் கேட்டுக் கொண்டது இன்னும் ஞபாகம் இருக்கின்றது. தனது துன்பத்திலும் தாயை இழந்த மகனை நினைத்துக் கொண்டமையும் ஒரு தாயுள்ளமே. நான் விரைந்து வீட்டிற்குள் சென்று, லவன் இருந்த அறைக்குள் சென்றேன். தாயின் படத்தைக் கட்டியணைத்தபடி ''அம்மா...'' ''அம்மா....'' என புலம்பிக்கொண்டிருந்தான் அந்தச் சிறுவன். அவனை அணைத்து என்ன வார்த்தைகள் கூற முடியும்? ''அன்னையர் தினத்தில் உன் அன்னையை தீயிடப் போகின்றோம்'' என்று சொல்வதா.... 'காடு வரை பிள்ளை' என்ற கூற்றுப்படி உன்னை காடுவரை அழைத்து செல்ல முடியாத என் இயலாமையை சொல்வதா.... என்றாலும் வார்த்தைகளுக்கப்பால் அவனை அணைத்துக் கொண்டிருந்து விட்டு சுடலை நோக்கிப் புறப்பட்டேன். வார்த்தைகளுக்கப்பால் அர்த்தமுள்ள மௌனம் வலிமை மிக்கது. தேம்பியழுது கொண்டிருந்தவன் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டு அமைதியாகி பின் மீண்டும் அழத்தொடங்கினான். அவன் அழுவதற்கான வெளியினை வழங்குவது ஒன்றே அவன் அதிலிருந்து மீள்வதற்கான வழி.

உடல் இறுதி ஊர்வலத்திற்கு புறப்படு முன்னர் நிகழ்ந்த இரங்கல் உரையிலும் நான் உரையாற்றியிருந்தேன். மருத்துவர்கள் பலர் உரையாற்றும் போது லோஷனியினதும் லக்ஷ்மனதும் இயல்புகளை பாராட்டி கணிப்பிட்டு கொண்டமை பலருக்கு கண்ணீரை வரவழைத்தது. நான் எனது உரையில் ஒரு தசாப்தத்திற்கு முன்னர் இவர்களது திருமணத்திற்கு கூடியிருந்த மக்கள் தொகையைவிட பல மடங்கு அதிகமான மக்கள் இங்கு கூடியிருப்பது என்பது இவர்கள் வாழ்ந்த வாழ்க்கையை பறைசாற்றுகின்றது. அதனையும் விட கடந்த ஆறுமாத காலமாக எண்ணிலடங்காதவர்களது பிரார்த்தனையும் இவர்களுக்காக இருந்தமை அதனை மேலும் உறுதிப்படுத்துகின்றது எனக் குறிப் பிட்டேன்.

நான் தொடர்ந்து உரையாற்றுகையில், லக்ஷ்மனுக்கு திருமணம் மூலம் உருவான உறவுகள் எல்லோரும் லோஷனியின் உடல் நிலை

மோசமாகி அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் வைத்திருந்த போது தொடர்பு கொண்டனர். அவர்கள் அத்தனை பெரும் ''லக்ஷ்மனை கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்று குறிப்பிட்டனர். அது லக்ஷ்மன் பற்றிய மதிப்பை மேலும் அதிகரித்தது. யாருமே புண்பட நடக்காத அல்லது நடக்கத் தெரியாத மனிதன் லக்ஷ்மன். மற்றவர்களை புண் படுத்தக்கூடாது என்பதை வரிந்து கொண்டு நடப்பவர். அதனையே இவர்களது 'லக்ஷ்மன் மீதான பரிவு' எடுத்தியம்புகின்றது. லக்ஷ்மன் என்ற மனிதனை புரிந்துகொள்வது மிகக்கடினம். லோஷனியும் முழுமையாக புரிந்து கொண்டாரா என்பதில் எனக்கு சந்தேகமே. முழுமையாக புரிந்து கொள்ளாவிட்டாலும் புரிந்துணர்வுடனேயே அவர்களது வாழ்க்கை அமைந்திருந்தது என்பதை அறுதியிட்டு கூறமுடியும்.

தான் விரும்பிய பெண்ணை சில காலத்தில் வெறுக்கின்ற நிலைமையே பெரும்பாலும் ஆண்களில் காணப்படுகின்றது. அல்லது கடமைக்காக வாழ்க்கையை ஏற்றுச் செல்கின்ற நிலைமையே அவ தானிக்கப்படுகின்றது. திருமணத்தை வெறுத்தொதுக்கிய மனிதன் தன்னை உண்மையாக விரும்பிய ஒருத்திக்காக வாழ்நாளில் நிபந்தனை யற்ற அன்புடன் வாழ்தல் என்பது உன்னதமானது. உறவே உபத்திரவம் என எண்ணிய மனிதன் உறவில் மனமுருகி உண்மையை ஏற்பது ஞானமே. அத்தகைய ஒரு வாழ்க்கை வாழ்ந்தவர்கள் லக்ஷ்மன் தம்பதியினர். அந்த உறவின் நெருக்கத்தை இன்றைய பிரிவில் உணர் கின்றேன். நிபந்தனையற்ற ஒருவரை அன்பு செலுத்துவது என்பது ஒரு மிகப் பெரிய தவம். ஒருவரை உடமையாக்குவதோடு அவனை விரும்புவதும் அவனை அவனது உண்மைகளுடன் ஏற்றுக் கொண்டு அதற்காக உழைத்தலும் மனவலிமை மிக்க மனிதர்களாலேயே இயலும். லக்ஷ்மன் என்ற விசித்திர மனிதனை அவனது உண்மைகளுடன் ஏற்றுக் கொண்டு அவனது இலட்சிய வாழ்க்கையையும் ஏற்றுக் கொண்டு அவனது இலட்சிய வாழ்க்கையில் தன்னை பரிபூரணமாக இணைத்துக் கொண்ட மனவலிமை பெற்ற பெண் லோஷனி என்றால் மிகையாகாது.

லோஷனியின் உயிர் பிரிகின்ற கணங்கள் மறக்க முடியாதவை. மே 8 காலை 6.45 மணியளவில் நானும் லக்ஷ்மனும் அந்த அவசர

சிகிச்சைப்பிரிவினுள் கனத்த மனதுடன் நுழைகின்றோம். காலை 5.25 அளவில் இதயம் நின்று விட்டது என்றும் அதன் இயக்கத்திற்கு மீள் உயிர் கொடுத்து சிகிச்சை வழங்கப்பட்டது என்றும் எமக்கு அங்குள்ள மருத்துவரால் அறிவிக்கப்பட்டிருந்தது. இறுதிவரை ஒரு மனிதனது உயிரிரைக் காப்பது என்பது மருத்துவத்தின் உயிர் நாடி. லோஷனியின் உடல் பல நவீன கருவிகளுடன் இணைக்கப்பட்டிருந்தது. இதயம் விட்டுவிட்டு துடித்துக் கொண்டிருந்தது. தானாக இயங்க மறுத்த இதயம் மருந்துகளாலும், இயந்திரங்களாலும் இயக்கப்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. அதன் துடிப்பு வலுவிழந்து கொண்டிருப்பதை இயந்திரங்களின் சமிஞ்ஞைகள் காட்டிக் கொண்டிருந்தன. மூச்சை கொடுக்கும் இயந்திரம் தன்னளவில் இயங்கிக்கொண்டிருந்தது. உடல் பருமனான அந்த மருத்துவர் எம்முடன் வந்து கதைக்கின்றார். ''நேற்று வரை நல்லதை எண்ணி நம்பினோம்'' (Hope for the best) என்று கூறி தெம்பூட்டிக் கொண்டிருந்தவர் இன்று எம்முன் இயலாதவராக இனி நம்பிக்கை இல்லை என அறிவிக்கின்றார். அந்த தகவல் எதிர்பார்க்கப்பட்டது என்றாலும் அந்த அறிவிப்பு லக்ஷ்மனை கதிகலங்க வைத்தது. கண்ணிலிருந்து நீர் விழுகின்றது. உங்களுடைய சம்மதம் கிடைக்குமானால் மருந்துகள் ஏற்றப்படுவதை நிறுத்த முடியும் என அவர் கேட்டுக் கொண்டார். லக்ஷ்மன் நிமிர்ந்து பார்த்துவிட்டு லோஷனியை உற்று நோக்குகின்றார். ஆறு தினங்கள் ஓய்வின்றி பாடுபட்டும் ஏன் இயங்காது போனது எனக் கேட்பது போல இருந்தது அவர் பார்வை. மெல்ல லோஷனியிடம் சென்று தொடுகின்றார். அவரது உடலைத் தொட்டு தன்னுடைய கண்களில் ஒற்றிக்கொள்கின்றார். மடைதிறந்த வெள்ளம் என கண்ணீர் வருகின்றது. மருத்துவருக்கே உரிய பாணியில் நாடித் துடிப்பை பார்ப்பது போல கையை தொடுகின்றார். அதன் பின் என்னைப் பார்த்து உரையாடுகின்றார். அதன் பின் தன் சம்மதத்தை தெரிவிக்கின்றார். அதில் லக்ஷ்மனுக்கு சாட்சியாக நானும் கையொப்பம் இடுகின்றேன். அதன் பின் அவரது அழுகை அதிகரிக்கின்றது. மெல்ல இயந்திர சாதனங்களின் துணையுடன் ஏற்றப்பட்ட மருந்துகள் நிறுத்தப்படுகின்றன. மெல்ல துடித்துக் கொண்டிருந்த இதயம் ஓய்வடைகின்றது. அதன் விளைவாக அபாயச்சத்தம் இயந்திரத்தில் எழுப்பப்படுகின்றது. அதனை நிறுத்துகின்றார்கள். இதயம் நின்று விட்டது.

ஆனாலும் மூச்சைப் பிறப்பாக்கி கொண்டிருக்கும் இயந்திரம் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றது. அதனால் மூச்சு விட்டுக் கொண்டிருப்பது அவதானிக்கப்படுகின்றது. ஆனாலும் இதயம் நின்று விட்டது. நாம் அந்த இடத்திலேயே இருக்கும் போது அந்த வைத்தியர் வந்து ஒரு தாதியிடம் அந்த இயந்திரத்தையும் நிறுத்தும்படி உத்தரவிடுகின்றார். திடீரென அந்த இயந்திரம் நிறுத்தப்படுகின்றது. எந்த அசைவும் இல்லை. லக்ஷ்மன் தனது அன்பு மனைவியின் உயிர் இல்லாத உடலை தொட்டு வணங்குகின்றார். நானும் அருகில் சென்று வணங்கினேன். உயிர் பிரிந்து விட்ட உடல் சவம் என்பார்கள். ஆனால் எமக்கு அது சிவம். இறைவனுடன் ஆன்மா இணைந்து விட்டதால் அது சிவம்.

எனது இருபத்தைந்து ஆண்டு கால நெருங்கிய நண்பனை அணைத்து ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறினேன். ''எந்த ஒரு மனிதனும் செய்ய முடியாதளவு கடமைகள் செய்தாச்சு, உம்மை வருத்தி நீர் செய்தது தான் முக்கியம். முடிவு எம்மிடம் இல்லை. இனி குழந்தைகளைப் பார்க்க வேண்டியது தான்'' என கண்ணீர் மல்க குறிப்பிட்டேன். அவசர சிகிச்சைப்பிரிவில் குழந்தைகளை கொண்டு வந்து காட்ட முடியாமல் போனதால், இந்தப் பிரிவுச் செய்தியை அவர்களிடம் சொல்ல வேண்டிய பொறுப்பும் என்னிடம்.

சுமார் 15 நிமிடம் வரை லக்ஷ்மன் சுதாகரிக்கும் வரை இருந்து விட்டு பிள்ளைகளைப் பார்க்க வீடு சென்றேன். காலைத் தூக்கத்தில் இரு பிள்ளைகளும் படுத்திருந்தார்கள். இந்த செய்தியை எப்படி நான் சொல்வது? சும்மா செத்துப் போயிட்டா என்று சொல்ல முடியுமா? அம்மா இனி இல்லை என்று எப்படி சொல்வது? ஒரு சில நாட்களாகவே ஒரு சில தயார்ப்படுத்தலில் நான் ஈடுபட்டிருந்தேன். ''அம்மா இயந்திரத்தினால் இயங்கிக்கொண்டிருக்கின்றா''.... ''என்றாவது இயந்திரம் நின்றுவிட்டால் என்னாகும்'' என அந்த குழந்தை கேட்டதற்கு ''மூச்சு நின்று போய்விடும்'' என்றேன் இரு நாட்களுக்கு முன்.

நேற்றைய தினம் லக்ஷ்மனையும், இரு பிள்ளைகளையும் திருவண்ணாமலையிலுள்ள அருணாச்சலேஸ்வரர் கோவிலுக்கு அழைத்துச் சென்றிருந்தேன். அம்மாவின் உயிரை காப்பாற்றுங்கள் என பிரார்த்தனை செய்யுங்கள் என நான் கூறவில்லை. அம்மாவிற்கு நல்லது எது என்பதை இறைவன் செய்யும்படி கேட்போம் என்றேன்.

லோஷனிக்கு சுகம் வந்தால் எல்லோருமாக ஒரு தடவை திருவண்ணாமலை போயிட்டு ஊருக்கு திரும்ப வேண்டும் என நான் அவர்களுடன் முதன் முறையாக மருத்துவ தேவைக்காக வேலூர் வந்திருந்த போது குறிப்பிட்டிருந்தமை ஞாபகத்திற்கு வந்தது. அந்த நம்பிக்கை எல்லாம் தகர்ந்தது போய் இவரை அக்கினி தெய்வத்திடம் ஒப்படைத்தோம். எந்த புன்முறுவலும் அற்று இறைவனை நினைத்து வழிபட்டமை எனக்கு ஒருவித திருப்தியை தந்தது.

எனவே என்னை சுதாகரித்துக் கொண்டு ''லவன் ஒரு துக்கமான செய்தி..... உங்கட அம்மா அப்பு சாமியிட்ட போயிட்டா.....'' என தளதளத்த குரலில் கூறினேன். ''என்ட அம்மா..... என்ட அம்மா..... என உரத்தக் குரலில் அழத்தொடங்கினான். ''எனக்கு என்ட அம்மா வேணும்.... அம்மா வேணும்'' என அழுதவனை என் மடியில் வைத்து தடவினேன். பக்கத்தில் படுத்திருந்த அவனின் தங்கையோ எந்தவித சலனமும் இன்றி எழும்பினாள். அந்த பிஞ்சுக் குழந்தைக்கோ உண்மை விளங்கவில்லை. அண்ணனுக்கு ஏதோ சுகமில்லை என எண்ணிய வாறு எழுந்து அமர்ந்தாள். நான் கொழும்பிலிருந்து யாழ் சென்றால் அவர்களுடைய வீட்டில் தான் தங்குவேன். சிவதாஸ் மாமா வந்திருக் கின்றார் என குதூகலித்துக் கொண்டு வரும் இந்த சிறார்களுக்கு இந்த செய்தியை சொல்லுகின்றேனே என வருத்தப்பட்டேன். எழுந்து வந்து எனது மடியில் இருக்கும் லக்ஷனா அதேபோல் இன்றும் எந்த வித சலனமுமின்றி எனது மடியில் இருக்கின்றாள்.

வார்த்தைகளற்ற வெளியில் லவனின் அழுகுரல் மட்டும் தொடர்ந்து கொண்டிருந்தது. அடுத்து என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் நிலை குலைந்து போனேன். மெல்ல லக்ஷனாவை பல்துலக்கும் படி கூறிவிட்டு லவனுடன் இருந்தேன். அறிவும் மனத்திடமும் கொண்ட குழந்தையான லவன் தன்னை சுதாகரித்துக் கொண்டு காலைக்கடனை முடித்துவிட்டு தனது தந்தைக்காக காத்திருந்தான். அப்பா எங்கே, எப்ப வருவார் என்று கூட கேட்காமல் வழக்கம் போல தன்னுடைய தாய்க்கு செய்ய வேண்டிய கடமைகளை செய்துவிட்டு வரும் வரை காத்திருப்பது போலக் காத்திருந்தான். அவன் பேசாதிருந்த வெளி என்னை உலுக்கிக் கொண்டிருந்தது.

எனது இரங்கலுரையின் நிறைவில் ''இவர்களுக்கு ஏற்பட்ட இந்த துன்பம் சரியாக ஆறுமாதத்திற்கு முதலே ஆரம்பித்துவிட்டது. ஓரளவு அவர்கள் அதற்கு தயார்ப்படுத்தப்பட்டு விட்டார்கள். அத்துடன் அவர்களுக்கு கிடைத்த ஆதரவு என்பதும் அனுகூலமானது. இவ்வளவு பேர் அவர்களுடன் இணைந்திருப்பது லோஷனியின் இழப்பிலிருந்து அவர்கள் மெல்ல மெல்ல தேறிவருவதற்கு உதவிடும். அது அவர்களை பாதுகாத்திடும் என நம்புகின்றேன். லோஷனியின் ஆன்மா சாந்தியடைந்ததுடன், அவரது கணவனும் பிள்ளைகளும் அவரில்லாத உலகத்தை திடமான மனதுடன் எதிர்கொள்ள வழிவகுக்க வேண்டும் என இறைவனை வேண்டுகின்றேன்'' எனக் குறிப்பிட்டேன்.

ஆம் நம்பிக்கையை விதைப்பதை விட எமக்கு வேறு வழியில்லை. மரணம் வாழ்வின் தவிர்க்க முடியாத உண்மை. அந்த மரணத்திற்கு முழுமையாக தயாராக இருப்பவன் ஞானி. உலகியல் வாழ்வில் முழுமையாக தயாராவது என்பது கடினமானதே. தயார்படுத்தலுக்கான சம்பவங்கள் வாழ்க்கையின் பல்வேறு கட்டங்களில் வந்து சேருகின்றன. இப்படியான பிரிவுகள் மரணத்திற்கு எம்மை தயார் செய்கின்றன. ஆனாலும் மரணம் வரை வாழ வேண்டியதும் உலக நியதியே. வாழ்வையும் பிற்போட முடியாது. மரணத்தையும் பிற்போட முடியாது.

இந்த குடும்பத்தின் மிகவும் துயரமான காலத்தில் அவர்களுடன் இணைந்திருந்தமை எனக்குத் திருப்தியை தருகின்றது. முதல் தடவையாக வேலூர் செல்லும் பயணத்தில் இணைந்து கொண்டமையும் லோஷனியின் உடலுடன் திரும்பும் போது கூட அவர்களுடன் நிழலாக இணைந்திருந்தமையையும் பேறாகவே கொள்கின்றேன். இன்பத்தில் மனிதனுடன் இணைந்திருந்து குதூகலிப்பதிலும் துன்பத்தில் உடன் இருந்து துயர் பகிர்தலே மேன்மையானது. நீண்ட துயர் மிகுந்த காலத்தில் என்னால் எனது வரம்பிற்குட்பட்டளவில் பக்க துணையாக அவர்களுக்கு இருந்ததை நான் என்றும் நினைவுடன் நினைவு கூர்வேன்.

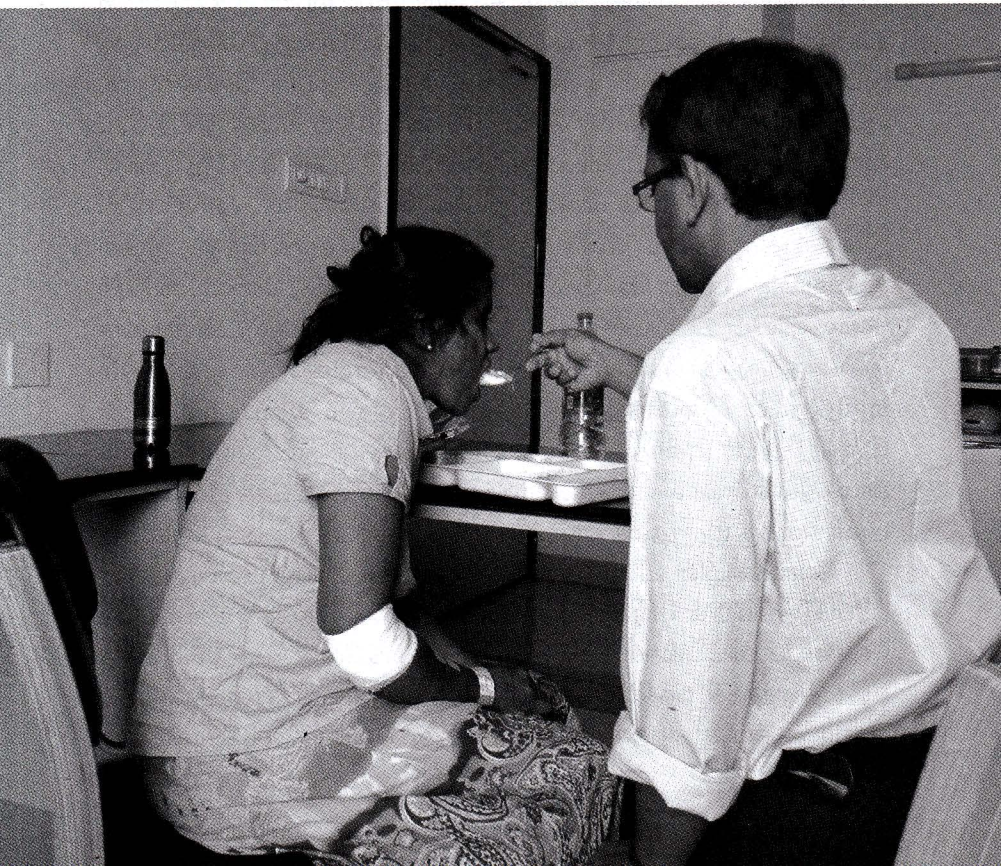
லோஷனியின் உடல் சென்னைக்கு அனுப்பப்பட்ட பின்பு அதனை பதப்படுத்திய பின் பார்வையிடச் சென்றோம். அடுத்தடுத்து செய்யப்பட வேண்டிய விடயங்கள் பற்றி கலந்துரையாடினேன். மே 09ம் திகதி வந்த 'தினத்தந்தி' பத்திரிகையை பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். அன்றைய தினம் ஆன்மிக சிந்தனையாக என்னுள் பலமாக எதிரொலித்தது.

அன்றைய சிந்தனையாக ரமண மகரிஷியினுடைய பின்வரும் சிந்தனை காணப்பட்டது. அதை அப்படியே தருகின்றேன்.

> ''விதிப்படி தான் வாழ்க்கை நடக்கிறது. வாழ்க்கை என்பது திட்ட மிட்ட கணக்கு போலத்தான். அதாவது பேலன்ஸ் ஷீட் என்று சொல் வார்களே அதைப் போன்றது. இதை மாற்றினால் கணக்கு சரிப்பட்டு வராது. கடவுளும், தான் ஏற்படுத்திய நியதியை யாருக் காகவும் எப்போதும் மாற்ற முன்வருவதில்லை''.

லோஷனி என்பு மாற்று சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த பிரபல்யமான வேலூர் கிறிஸ்தவ மருத்துவக் கல்லூரியின் 9ம் மாடி 'A' Block இல் எழுதப்பட்டிருந்த வாசகத்தையும் தருகின்றேன்.

> "Faith is the substance of things hoped for, the evidence of things not seen" (HEBREWS 11:1.)



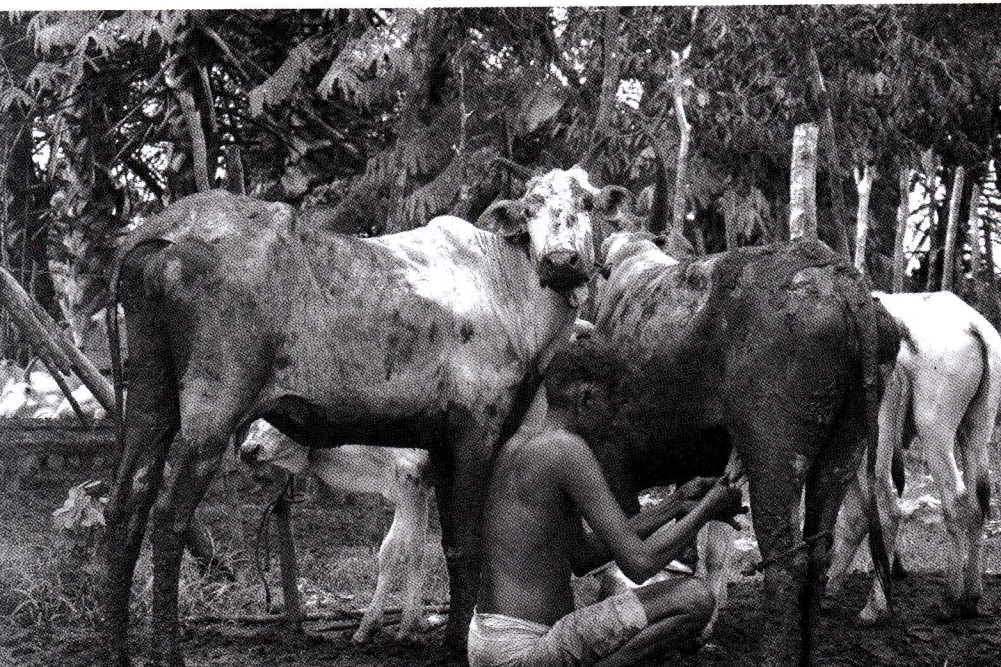
‘இரத்த’ உறவு

‘அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரியர் அன்புடையார்
என்பும் உரியர் பிறர்க்கு’ - என்ற
வள்ளுவச் சான்றோனின்
வரைவிலக்கணமாய் வாழ்ந்தவள்!
அறுபத்தியேழாமாண்டில் பூவுலகு ஏகியவள்
ஆரம்ப, நடுநிலைக் கல்விதனை
உடுவிலூர் முருகமூர்த்தி வித்தியாசாலையிலும்
உயர்கல்விதனை உடுவில் மகளிர் கல்லூரியிலும்
உணர்வுடன் கற்று
குடும்பமே கண்ட கனவை நனவாக்கி
மருத்துவபீடம் புகுந்தவள்!
பென்சிலின் மருந்துக் குப்பியின் மூடியே - நீ
பேனாமூடி பொருத்தி நீட்டிய பென்சில் கொண்டெழுதிய
தவறுகளைத் திருத்தும் அழிப்பானானது!
அண்ணன் எழுதிய புத்தகங்களை மீளழித்துப் புதுப்பித்து
உனது பாடங்களை எழுதவேண்டிய வறிநிலையிலும்
மனந்தளரா உத்வேக முயற்சியுடன் - யாழ்
பல்கலையக வாசலில் நின்றவள்!
ஆறாண்டு காலத்தில் மருத்துவிச்சிப் பட்டம் பெறவேண்டியவள்,
பாழாய்ப்போன யுத்தத்தின் தாண்டவத்தில் - உன் வாழ்வகராதியின்
பாகங்களாம் ஆண்டுகள் பத்தினை தாரைவார்த்தாயே!
பட்டம் பெற்றநாள் தொட்டு
உன் பண்பான சேவை நீண்டுவளர்ந்தது!
பல்கலையக நட்பாய் விதைத்த உணர்வே - உன்
சக மாணவனாய் முகந்தெரிந்த லக்ஷ்மனை
உணர்ந்து தெரிந்து மணவாளனாய் ஏற்றிடும் நிலைக்கு
விருட்சமாய் வியாபித்து நிழல் பரப்பிற்று.
உனது மணநாள் - எமது மகிழ் நாளானது!
எளிமையாயினும் இனிமையாய் நிகழ்ந்தது!
தலைநகரில் உன் சேவை தடையற நகர்ந்தது
கொழும்பு போதனா வைத்திய சாலையிலும்
மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையத்திலும் (MRI)- உன்
வைத்தியசேவை வலுச் சேர்ப்பித்தது!
உன் இல்லறத்தின் நல்லறச் சாட்சிகளாய்
‘லவன்’, ‘லக்ஷனா’ என - இரு

பிஞ்சுகளை உலகுக்குக் கொடையளித்தாய்
பெருயுத்தம் முற்றுப்பெற -பிறந்த மண்ணின்
தேவை தேடி - உன் சேவை தொடர்ந்தாயோ?
உணர்வழியியல் பிரிவில்
உன் சேவை - யாழ் போதனா சாலையிலும்!
ஆனைப்பந்திப் புகுவீடும் ஆசுப்பித்திரியுமாய்
அமைதியாய் கழிந்த உன் வாழ்வத்திவாரம்
ஏனம்மா கண்டது - ஆட்டம்?
'புல்லுக்குக் கூட நோகலாகாது' என்றெண்ணும் உனக்குப்
புற்றுவியாதி வந்த நியாயமென்ன?
வெடுக்கென்று நடந்த வேலூர்ப் பயணமும் - தொடர்ந்து
வந்து உறுதிப்படுத்திய இரத்தப்புற்றின் செய்தியும்
எமக்கெல்லாம் இடியாய் இருப்பினும்,
விமோசனமாய்த் தந்த உடன்பிறப்புக்களாய்
உனைக் காத்திட விழைந்தோம் - ஐவருமே!
இழையங்களின் ஒத்திசைவில் நாமிருவரும் 90% சமமாயிருந்தோம்!
உயர்ந்த சதவீதம் கண்ணுற்று உள்ளம் ஆறிய எம் கண்கட்கு -
மீதி 10% இல் விதி வரைந்த கண்ணீர்க்கோடுகள்
தெரியவுமில்லை, புரியவுமில்லை!
'எப்படியும் மீண்டு வருவாள் - எம் சந்தோஷ தேவதை'
அறுதியாய் நம்பினோம்! - உறுதியோடு போராடினோம்!
புற்றுக் கலங்களைக் களையெடுத்து
புதிய மூலவிழையமது புகுத்தப்பெற்ற நீ
யதார்த்தத்தில் என் 'இரத்த' உறவானாய்!
ஆத்ம திருப்தியென்ற உணர்வை எனக்குணர்த்திய
என் செவிலித் தாயே! - நான் செய்த தானமே
உனக்கு முற்றுப்புள்ளியிட்ட மூலகாரணமாயிற்றே!
காலதேவனின் இறுதித் தீர்ப்பு
தர்மராஜனின் பாசக் கயிறு - என இரண்டுமே
என் மூலம் உனக்கு!
காலமெழுதிய கதையின் போக்கில்
நாமறுவரும் திசைக்கொரு பக்கமாய்ச் சிதறினும் - நீண்டகாலமாய்
உன்னோடு வாழ்ந்த உடன்பிறப்பாய் - நான் படும்
உளச்சிதைவும் மனத்துயரும்
நேரப்போக்கிலே மறைந்து தான் போகுமா?
ஒரு தாய்க் கருவறையை என்னோடு பகிர்ந்த உத்தமியே!
நீ என் இரத்த உறவுச் சகோதரியே!
நீ வாழ்ந்து சென்றது - ஒரு நிகழ்வல்ல! - அது
நாம் தொடர்ந்து பயணிக்கும் வழிப் பாதை!

தாய்க்கொரு நன் மகளாய்
எமக்கெல்லாம் உடன்பிறப்பாய்
கட்டியவருக்குக் காதல் மனைவியாய்
பெற்ற மக்கட்குப் பாசத்தாயாய்
சுற்றத்தாருக்கும் சூழவந்தோருக்கும் நண்பியாய்
நீ கொண்ட பரிமாணங்கள்
தடுமாறும் எம் வாழ்வுக்கு - நீ தந்து சென்ற தடங்கள்!
வாழ்வாங்கு வாழும் வாழ்வின் சாரமதை
வரைந்து காட்டி - நீயெழுதிய
வரைவிலக்கணம் பாதியில் நிற்கையில்
பாசம் வீழ்ந்ததோ - உன் கழுத்தில்!
இன்று நீ எம்மோடில்லை என்கின்ற யதார்த்தம்
தீயாய்ச் சுட்டு தணலாய் தகிக்கறது!
உன் கர்ம பந்தங்களின் கடமைகளையும்
கணக்கு வழக்குகளையும் - செவ்வனவே சரிசெய்து
குறுந்தூர வாழ்வுக்குள் உனைக் குறுக்கிக் கொண்டாயே!
அகவை நால்பத்துடன் ஐந்தைக் கடக்கும் முன்னரே
அனாதி நிலைக்குச் சென்றாயே - எமை
அனாதைகளாய் அலறவிட்டு!
உன் சிதைக்கு இட்ட தீ தான் அணைந்துபோனது!
எம் நெஞ்சங்கள் சுமக்கும் உன் ஞாபகச் சுடரோ
நிரந்தரமானது!... நித்தியயமானது!...

நவ. உமாசுதன் - ஹம்ஸா
தென்கொரியா



முன்னுரை

''மனநலம் மன்னுயிர்க்கு ஆக்கம்'' என்ற திருவள்ளுவரின் கூற்றுப்படி சமுதாய நலனே மனநலத்தைப் பொறுத்துத் தான் அமைகிறது. இன்றைய அறிவியல் பிரளயத்தில் இயற்கை மற்றும் செயற்கையான பேரழிவுகளைத் தவிர உடல் நல பாதிப்பு எந்த வகையிலும் மனிதனின் வாழ்நாளைக் குறைக்கப் போவதில்லை. நாளுக்கு நாள் வாழ்நாள் அதிகரிக்கத்தான் செய்கிறது. இருந்தும் கூட சமுதாயம் மகிழ்ச்சி யாகவோ அல்லது சமூகம் திருப்தியாகவோ இருப்பதாகத் தெரிய வில்லை. எவ்வளவு வாழ்நாள் வாழ்ந்தோம் என்பதை விட எப்படி வாழ்ந்தோம் என்பது தான் முக்கியமாகப்படுகின்றது. ஆனால் பெரும்பாலானவர்களிடம் வாழ்ந்து என்ன பயன், இருந்து என்ன பயன் என்ற சலிப்பைத்தான் நாம் அன்றாடம் கேட்டும் உணர்ந்தும் வருகின்றோம்.

ஒருவரை முதன் முதலாகச் சந்திக்கும்போது ''நலமாக இருக்கின்றீர் களா?'' என்பது தான் முதல் விசாரிப்பாக இருக்கும். அந்த அளவிற்கு மனிதர்கள் அனைவரும் பிறர் நலனில் அக்கறை உள்ளவர்களாக இருக்கின்றார்கள். உடல் நலனைப் பேணிக்காத்து நிலைநிறுத்த அனேக வழிமுறைகளும் யோசனைகளும் சொல்லப்பட்டும், கடைப் பிடிக்கப்பட்டும் வருகின்றன. ஆனால், வாழ்க்கையை அர்த்தமாக்கு கின்ற மன்நலத்தைப் பற்றிய முக்கியத்துவம் புறந்தள்ளப்படுகின்றது. பேசுவதற்கு யோசிக்கிறார்கள். அனைவருமே மனநலத்துடன் இருக்க விரும்புகிறார்கள்; இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறார்கள், முயற்சிக்கிறார்கள். வழிமுறைகளும், வழிநடத்தல்களும் தான் இல்லை.

எது ஒன்று நமக்குள் 'நன்றாக இருக்கிறது' என்ற உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றதோ அதை 'மகிழ்ச்சி' என்கின்றோம். அதே உணர்வு போதும் என்ற நிலைக்கு வரும்போது 'திருப்தி' என்கின்றோம். உடல் மகிழ்வு எளிதில் உணரக் கூடியது; இனம் காணவும் முடியும். ஆனால் திருப்தி என்பது மனம் சம்பந்தப்பட்டதாகும்.

மகிழ்வு மட்டும் சிலாகிக்கப்பட வேண்டிய விசயமல்ல. திருப்தி என்பதுவும் அத்தியாவசியமான ஒன்றாகும். திருப்தி தான் மனதை சமாதானப்படுத்தி அமைதிக்கு வழிவகுக்கும்.

டாக்டர் எஸ். சிவதாஸ் அவர்கள் இந்நூலில் மகிழ்வைப் பற்றியும், மகிழ்வுக்கான அடிப்படைக் கூறுகள், மற்றும் காரணங்கள் பற்றியும் அலசி ஆராய்ந்து பகுத்துக் கொடுத்திருக்கின்றார்.

பெரும்பாலும் மனநல ஆலோசகர்கள் நோயைப் பற்றியும், நோயிலிருந்து விடுபடுவது பற்றியும் தான் பேசுவார்கள்; முக்கியத்துவம் அளிப்பார்கள். இதற்கு நேரமின்மையே ஒரு முக்கிய காரணமாகும். ஆனால், சிவதாஸ் அவர்கள் ஆக்கபூர்வமாக மகிழ்வுடன் இருப்பதற்கும் மனநிறைவுடன் இருப்பதற்கும் சுற்றுப் புறத்தில் ஏற்படும் சலனங்கள், சச்சரவுகள், சங்கடங்கள், இழப்புக்கள் தம்மைத் தாக்கா வண்ணம் எப்படிப் பாதுகாத்துக் கொள்வது மற்றும் அந்த தாக்கங்களை எப்படி முறியடிப்பது என்றும் விளக்கியுள்ளார்.

சுற்றுப்புறத்தை வெல்வது என்பது எல்லோரும் விரும்புவது. சுற்றுப்புறம் கணக்கிலடங்காதது. எனவே அதைவிட தன்னை உரப் படுத்திக் கொண்டு உறுதியுடன் தாக்குதல்களை எதிர்நோக்கி அத்தகைய தாக்குதல்கள் மனிதனையும், மனத்தையும் வீழ்த்தி விடாமல் பார்த்துக் கொள்வது சாத்தியமான புத்திசாதுரியமான வழிமுறையாகும். அந்த வழியில் இக்கையேடு அனைவருக்கும் மிக்க உதவியாக இருக்கும். தரமான வாழ்க்கைக்கு மனநலம் இன்றியமையாததாகும்.

தரமான வாழ்க்கைக்கு தன்னால் முதற்தர உத்தரவாதம் கொடுக் கக்கூடிய வழிமுறைகளைச் சொல்லும் சிவதாஸிற்கு எனது வாழ்த் துக்கள். ஒரு மொழிக்கு ஒரு மனிதன் செய்ய வேண்டிய தலையாய கடமை அறிவியல் ரீதியான குறிப்புகளை அம் மொழிக்கு சேர்த் தலாகும். அவ்வாறு சேர்க்கும் போது அது வளம் பெறுகின்றது. அவ்வகையிலும் முயற்சித்துள்ள மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸிற்கு எனது நன்றியும் பாராட்டுதலும் உரித்தாகுக.

பேராசிரியர் மா. திருநாவுக்கரசு
தெற்கு ஆசிய பிரதிநிதி
உலக உள மருத்துவ சங்கம்
(WPA)

தலைவர்
மனநலமருத்துவத்துறை
SRM பல்கலைக்கழகம்
சென்னை, தமிழ்நாடு
(2012-14)

என்னுரை

‘மகிழ்வுடன்’ தனது 5வது ஆண்டில் பத்தாயிரம் பிரதிகளுக்கு மேல் அச்சிடப்பட்டு சாதனை படைக்கின்றது. ஈழத்தமிழ் உலகில் இது கணிக்கத்தக்க சாதனையே. இதனை தனியே நூலாசிரியர் மட்டுமே ஏற்படுத்தி விடவில்லை. பலரது ஏகோபித்த ஆதரவின் வெளிப்பாடாக இது அமைந்தது. ஏனெனில் சில நூறு நூல்கள் மட்டுமே புத்தக சாலைகளில் விற்பனையாகின.

எமது நாட்டில் புத்தக வெளியீட்டாளர்கள் நூல்களின் விளம்பரத் திற்கு, விற்பனைக்கு பெரியளவில் உதவி செய்வதில்லை. நூல்களை பதிப்பிப்பதற்கு ஓரளவு உதவி செய்தாலும் அதன் விநியோக பரிமாணத் திற்கு உதவி செய்யாமை மிகவும் வருந்தத்தக்கது. ‘மகிழ்வுடன்’ நூலின் சாதனை மக்கள் வாசிப்பதற்கு தயாராக இருக்கின்றனர் என்பதையும் ஈழத்து எழுத்துகளை ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்கின்றனர் என்பதையும் காட்டுகின்றது. இதனை உணர்ந்து செயற்பட்டால் பல அரிய நூல்கள் வெளிவருவதற்கான சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்தப்படும். இதனை விநயமாக ஈழத்து வெளியீட்டாளர்களிற்கு இந்த சந்தர்ப்பத்தில் முன்வைக்கின்றேன்.

‘மகிழ்வுடன்’ நூலின் ஐந்தாவது பதிப்பானது மருத்துவர் லோஷனி யின் 31ம் நாள் நினைவாக வெளியிடப்படுகின்றது. முதலாவது ‘மகிழ்வுடன்’ நூல் வெளியிடப்பட்ட மே 8ம் திகதியே அவரின் மரணமும் சம்பவித்துள்ளது. இந்த மரணம் ஏற்படுத்திய அதிர்வலைகள் மொத்த சமூகத்தையுமே அதிர்ச்சிக்குள்ளாக்கியது என்றால் மிகை யில்லை. வைத்தியர்கள், சேவை நாடிகள் என்ற வட்டத்திற்கு அப்பாலும் இதன் அதிர்வலைகள் உணரப்பட்டது ஒரு சாதாரண விடயமல்ல. அது மருத்துவர்களான லக்ஷ்மன் தம்பதிகள் சமூகத்துடன் எவ்வளவு அந்நியோன்யமாக இணைந்துள்ளனர் என்பதை காட்டுகின்றது.

அன்னாரின் 31ம் நாள் அன்று எனது இன்னொரு விருப்பமும் நிறைவேறுகின்றது. நான் கடந்த ஆண்டு முள்ளிவாய்க்கால் பாட சாலை சென்றிருந்தேன். இறுதி யுத்தத்தில் மருத்துவமனையாக இயங்கிய அந்த பாடசாலை மீண்டும் இயங்க ஆரம்பித்து சில நாட்களில் அங்கு சென்று அதிபரின் வேண்டுகோளிற்கு இணங்க

மனநலம் சம்பந்தமான கருத்தரங்கு ஒன்றினை நடத்தினேன். அதில் பாடசாலையின் ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள் எல்லோரும் கலந்து கொண்டனர். அந்த கருத்தரங்கின் முடிவில் ஒரு மாணவி என்னிடம் தங்களுடைய பாடசாலைக்கு ஒரு நூலகம் அமைத்துத் தரும்படி அன்பாக வேண்டுகோள் விடுத்தார். ''உங்களுடைய நூலகத்திற்கு முதல் நூல் தொகுதியாக 'மகிழ்வுடன்' நூல்களை இன்று தருகின்றேன்; வெகுவிரைவில் உங்கள் கோரிக்கைக்கான நடவடிக்கைகளை எடுப்பேன்'' என்று உறுதி கூறியிருந்தேன். இந்நிலையில் மருத்துவர் லக்ஷ்மன் தனது அன்பு மனைவியின் நினைவாக அதனை அமைத்து தர முன்வந்துள்ளமை எனக்கு பேருவகை தருகின்றது.

அத்துடன் வன்னி பிரதேசத்திற்கு ஒரு லட்சம் நூல்களை சேகரித்து வழங்க வேண்டும் என்ற எனது எண்ணத்தினையும் ஆரம்பிக்கின்றேன். நான் வலைஞர் மடம் சென்ற போது அந்த பாடசாலையின் நூலகத்தைக் கண்டு மனம் வருந்தினேன். யாழ்ப்பாண நூலகத்தில் ஒரு அங்கத்தவராக இருந்து நூல்கள் வாசித்ததும் அதன்பின் அந்த நூலகம் எரிக்கப்பட்டதும் என்னுள் ஏற்படுத்திய வடு என் நினைவிற்கு வந்தது. அதன் போது நான் எழுதிய கவிதையும் எண்ண அலைகளில் வந்து போனது. 'நூறாயிரம் நூல்களில் கல்லறை' என்ற தலைப்பில் அமைந்திருந்தது நான் எழுதிய அந்தக் கவிதை .வன்னியில் அதன் நினைவாக நூறாயிரம் நூல்களை வழங்க வேண்டும் என முடிவெடுத்தேன். பலர் இதற்கு உதவுவதற்கு முன்வந்துள்ளமை எனக்கு மனத் தைரியத்தை கொடுத் துள்ளது. நூறாயிரம் உயிர்களின் நினைவாக வன்னிக்கு இந்த நூல்களை சேகரிக்கவும், நூறாயிரம் மரங்களை நட்டுவிக்கவும் முடிவெடுத்துள்ளேன்.

''உனது எண்ணம் சரியானதே ஆனால் அதன் எண்ணிக்கைகள் அசாத்தியமானது'' எனச் சிலர் குறைபட்டுக் கொள்கின்றனர். இதில் செய்ய வேண்டியது வன்னியில் வாழ்கின்ற உறவுகளை இழந்த ஒவ் வொருவரும் குறைந்தது ஒரு பலன் தரும் மரத்தினை நடுதல் வேண்டும். வன்னியில் வாழ்ந்த மற்றவர்கள் குறைந்தது பத்து நூல்களையாவது அன்பளிப்பு செய்ய வேண்டும். பத்தாயிரம் பேர்களுடைய பங்களிப் புடன் இதனை நிறைவேற்ற முடியும். இத்திட்டத்தை இந்த பத்தாயிர மாவது 'மகிழ்வுடன்' நூலை வெளியிடுகின்ற வவுனியா மனநல சங்கம் மேற்கொண்டுள்ளது. விரும்பியவர்கள் இந்த அமைப்புடன் தொடர்பு கொண்டு தங்களின் பங்களிப்பினை மேற்கொள்ள முடியும்.

மனநல மேம்பாடு என்ற தளத்திலிருந்து மகிழ்ச்சியான வாழ்வு பற்றிய தளத்திற்குச் செல்ல வேண்டி ஏற்பட்டதற்குச் சில நிகழ்வுகள் காரணமாக அமைந்துவிட்டன. 2008 மே மாதத்தில் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையிலிருந்து ஒரு அழைப்பு வந்திருந்தது. இலங்கையின் இதய சிகிச்சையின் முன்னோடியான ஜி.ஆர். ஹன்டி அவர்களின் நினைவாக ஆரம்பிக்கப்பட்ட ஜி. ஆர். ஹன்டி ஞாபகார்த்த இதய சிகிச்சை விடுதி ஆரம்ப தினத்தில் உரையாற்றும்படி எனது நண்பரும் இதய சிகிச்சை நிபுணருமான மருத்துவர் லக்ஷ்மன் அந்த அழைப்பை விடுத்திருந்தார். அப்பேச்சுக்குரிய ஆயத்தங்களைச் செய்யும் போது பல விடயங்களைச் சிந்தித்தேன். அத்தகைய ஒரு நிகழ்வில் மனநலம் பற்றிப் பேசுவதில் பயனில்லை. இதயம் பற்றிப் பேசுவதில் சுவை யில்லை. எனவே நான் ‘இதயமும் மகிழ்ச்சியும்’ (Heart & Happiness) என்ற தலைப்பில் உரையாற்றினேன். அதற்குக் கிடைத்த ஆதரவும் எதிர்வினைகளும் மேலும் அப்பொருள் பற்றிய கருத்தரங்குகளை நிகழ்த்த உதவின. அதனைத் தொடர்ந்து யாழ் பல்கலைக்கழகத்தில் ‘சுய கணிப்பும் சுய வாழ்வும்’ என்ற தலைப்பில் ஓர் உரையினை ஆற்றினேன். அதன் பின் தொடர்ச்சியாகக் கல்வி நிறுவனங்கள், பாட சாலைகள், வைத்தியசாலைகள், நலன்புரி நிலையங்கள், புனர்வாழ்வு மையங்கள் ஆகியவற்றில் சுமார் ஐம்பதிற்கும் மேற்பட்ட மகிழ்ச்சி பற்றிய உரைகளை நிகழ்த்தினேன். இவற்றினூடாக நான் பெற்றுக் கொண்ட, கற்றுக் கொண்ட மற்றும் அனுபவித்துக் கொண்ட பல விடயங்களை இந்நூலில் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்கின்றேன்.

பல சந்தர்ப்பங்களில் அதுவும் குறிப்பாக வன்னிப் பிரதேசத்தில், இந்த பயிலரங்கை இலவசமாக ஏற்பாடு செய்து அந்த மக்களின் துயர் களைந்து மீள் வாழ்விற்கான உந்துதலை கொடுத்தமை மனத்திற்கு நிறைவு தருகின்ற விடயமாகும்.

என்னுடைய நூல் பலதரப்பட்ட விமர்சனத்திற்கு உட்பட்டமை ஒரு ஆரோக்கியமான விடயமாகவே கொள்கின்றேன். அதுவும் மிக முக்கியமான இரு கருத்துகள் முன் வைக்கப்பட்டமைக்கு நான் பதிலளிக்க வேண்டியவனாகின்றேன்.

முதலாவது மருத்துவர்கள் மீது ஒரு வித காழ்ப்புணர்ச்சி கொண்ட தாக நூல் அமைகிறது என்ற குற்றச்சாட்டு. நான் எனது வாழ்க்கையில் மருத்துவத் துறையை தெரிந்தெடுத்தமை அதன் முக்கியத்துவம்

கருதியே. அதுவும் மனநல மருத்துவத்துறையை எமது சமூகத்திற்கு தேவையான ஒன்று என்ற அடிப்படையில் தெரிவு செய்திருந்தேன். அத்துடன் நான் படித்த காலத்தில் பல இன்னல்களுக்கும் மத்தியில் தன்னலமற்று சேவையாற்றிய பல மருத்துவ நிபுணர்களால் பயிற்று விக்கப்பட்டேன். மனநலத் துறையை பொறுத்த வரையில் இரு பெரும் பேராசிரியர்களான தயா சோமசுந்தரம், டியனாத் சமரசிங்க ஆகியோரின் கீழ் வேலை செய்கின்ற பாக்கியத்தைப் பெற்றிருந்தேன். மருத்துவத் துறையில் எனக்கு எந்த காழ்ப்புணர்ச்சியுமில்லை. அதற்காக அதனை புனிதமாக வழிபடுவதற்கும் நான் தயாரில்லை. மருத்துவத்துறைக்கு தெரிவு செய்யப்படுபவர்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட பகுதியினர் அத் தொழிலுக்கு தகுதியற்றவர்களாக காணப்படுகின்றமை ஒரு மிக முக்கியமான பிரச்சினையாக இருக்கிறது. ஆகவே, தெரிவு செய்யப் படுகிற அணுகு முறையில் மாற்றம் அவசியம். இவ்வாறு பல குறைபாடுகள் அத்துறையில் விளங்குகிறது. எம் நாட்டில் அதன் குறைபாடு அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. அத்துறையில் பலரும் நம்பிக்கை இழந்து செல்வதற்கும் இது வழிவகுக்கின்றது.

மேலும், உலகமயமாக்கலின் கீழ் மருத்துவத் துறையும் பெரு மளவில் உள்வாங்கப்பட்டு விட்டது. பல்தேசிய நிறுவனங்களின் பொருளாதார நலன்களிற்கு இத்துறை பெருமளவில் பயன்படுத்தப் படுகிறது. அதனால் அத்துறையில் ஈடுபடுபவர்கள் அவர்களுக்கு தெரியாமலே அல்லது அவர்களின் விருப்பத்திற்கு மாறாவே அத்தகைய நிறுவனங்களின் நிகழ்ச்சி நிரலினுள் சென்று விடுகின்றனர். இவை இரண்டுமே இத்துறையில் நான் வைக்கின்ற விமர்சனங்களுக்கு காரணமாகின்றன.

அதைவிட என்னுடைய பல நெருங்கிய நண்பர்கள் மிகச் சிறந்த அர்ப்பணிப்புடன் இத்தொழிலில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். அவர்களின் பங்களிப்பு மகத்தானது. இவர்களெல்லாரும் முன்னுதாரணங்களாக கொள்ளப்பட வேண்டும் என்பதில் எந்தவித கருத்து வேறுபாட்டிற்கும் இடமில்லை.

அடுத்த மிக முக்கியமான குற்றச்சாட்டு சமூகம் மீது வெறுப்பு கொண்டதான விடயங்கள் இருப்பதான கருத்து. இதற்கும் பதிலளிக்க வேண்டிய கடப்பாடு எனக்கு இருக்கிறது.

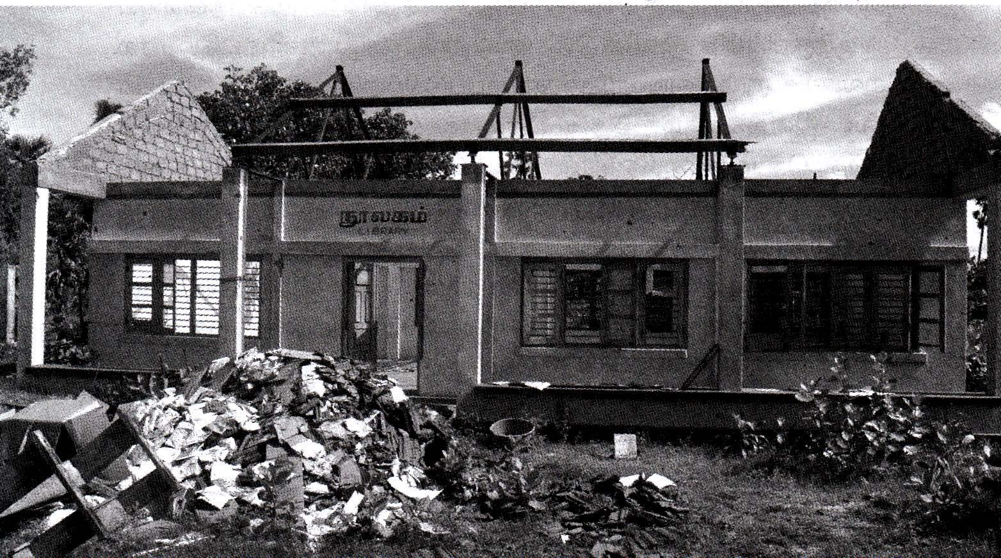
சமூகம் பற்றிய அக்கறையே என்னுடைய ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களுக்கு அடிப்படைக் காரணமாகும். எல்லா இன்னல்களின் போதும் இந்த சமூகத்தை விட்டு வெளியேறி விடக்கூடாது என்ற திடமான முடிவுடன் வாழ்ந்து வருபவன். நான் ஆழிப் பேரலையின் பின்பும் அவலப் போரின் பின்பும் வன்னியில் வேலை செய்ய தன்னார்வத்துடன் சென்றமையை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். அதற்காக எமது சமூகம் ஒரு விதமான குறைகளையும் கொண்டதல்ல என்றும் நிறைவான சமூகம் என்றும் புகழ்திட வேண்டிய தேவை எனக்கில்லை. எமது சமூகம் புனிதர்களை உருவாக்கப் புறப்பட்டுப் போய் நல்ல மனிதர்களை கூட உருவாக்க முடியாமல் அவலப்பட்ட துயரம் அண்மையில் நிகழ்ந்தேறியுள்ளது. எல்லாவற்றையும் புனிதமாகவும் விமர்சனங்களுக்கு அப்பாற்பட்டதாகவும் நிறுவ முற்படுவது எம்மை நாமே அழிப்பதற்கு உரிய வழி முறையாகும். பல கல்விமான்களை தந்த சமூகமாக நாம் எம்மை பிரகடனப்படுத்தி வருகின்றோம். என்னைப் பொறுத்த வரையில் எமது கல்விமான்களில் பலர் தூர நோக்கின்றி தங்களுடைய தப்பிப்பிழைத்தலுக்கான வழிமுறைகளை செவ்வனே செய்தவர்கள். பல சந்தர்ப்பங்களில் புத்தி ஜீவித்துவமாக இல்லாது புத்தி சாதுரியமாக நடந்து கொள்வதில் திறமைசாலிகளாக இருந்துள்ளனர்.

இத்தகைய பல குணங்கள் பெருமளவிலும் படித்த மேல்தட்டு வகுப்பினரிடையே தான் காணப்படுகிறது. மற்றைய வகுப்பினரில் நேர்மைத் தன்மையுடன் கூடிய சமூக இணைவு காணப்படுகின்றமையை இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். எனினும், அவர்களிடையே பல நிலைகளில் குழு வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றமை மிக முக்கியமான அவல நிலையாகும். அதன் உருவாக்கத்திலும் பாதுகாத்தலிலும் மேல்தட்டு வகுப்பினரே செல்வாக்கு செலுத்துகின்றமையை காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. இத்தகைய நிலைமைகளை களைந்து சமூகத்தை புத்தெழுச்சி பெற்றதாக மாற்ற வேண்டிய தேவை இருக்கிறது. இதற்கு கண்ணை மூடிக்கொண்டு எல்லாமே சம்மதம் என இருந்து கொண்டு வாழ முடியாதல்லவா? அதுவும் உலகமயமாக்கலின் நிகழ்வுகளை சரியாக கையாள வேண்டிய தேவை இன்று மிக முக்கியமானதாக உள்ளது என்பதனை இங்கு குறிப்பிட வேண்டியுள்ளது.

வன்னிச் சமூகம் இன்று உலகத்துக்கு திறந்து விடப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால், அந்த சமூகம் அதனை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்வதில் பல சிக்கல்களை எதிர் நோக்குகிறது. அதுவே இன்று அந்த சமூகம் எதிர்கொள்கின்ற மிக முக்கிய பிரச்சினையாகும். பாதிப்புக்குட்பட்ட நிலையில் இந்த மாற்றங்களுக்கு முகங் கொடுப்பதில் பல இடர்களை சந்திக்கிறது. விழுமியங்களை தொலைத்துவிட்டு பண்பாட்டு கோலங் களை அழித்துவிட்டு 'புதுமை', 'மேன்மை' போன்ற வழக்கிற்கு செல் கின்ற தன்மை காணப்படுகின்றது. விழிப்புணர்வுடன் கூடிய மக்கள் இயக்கமாக இதற்கு முகம் கொடுக்க வேண்டும். இதன் ஒரு கூறாகவே 'மகிழ்வுடன்' பல கருத்துகளை முன்வைக்கிறது. பல கட்டுடைப்புகளை செய்ய விளைந்து நிற்கின்றது.

திடமான மனம் உருவாக்கப்படுவதன் மூலமே இந்த சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும். அதற்கான கூறுகளை இந்த நூல் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. ஏனெனில், அதுவே மகிழ்ச்சிக்கான கூறுகளாகும். ஆரோக்கியமான சமூகத்தை கட்டியெழுப்புவதற்கு நாம் நீண்ட தூரம் பயணிக்க வேண்டியுள்ளது. அந்த பயணத்தில் 'மகிழ்வுடன்' உறுதியாக இணைந்து நிற்கும் என மகிழ்வுடன் கூறிக் கொள்கின்றேன்.

வைகாசி 2013 நலமுடன்
மனநல பிரிவு, மாவட்ட பொது வைத்தியசாலை **எஸ். சிவதாஸ்**
வவுனியா



உங்களுடன்...

10/01/2013
மாலை 4.30
முறிகண்டி பிள்ளையார் கோவில்

வழக்கம் போல் தெருப் பிள்ளையாரை வணங்கிவிட்டு கிளிநொச்சி யிலிருந்து வவுனியா போவதற்கு ஆயத்தமானேன். மேக மூட்டம் இருந்த பொழுதும் மழையில்லாததால் வானம் சிவந்திருந்தது. பயணத் தின் அலுப்புக் காரணமாக உடல் சற்றுக்களைத்திருந்தது. இன்று வவுனியா போய் நன்றாகத் தூங்க வேண்டும் என்று எண்ணிக் கொண்டு புறப்பட்டேன். உடல் அசதியும் மனச் சலிப்பும் இதற்கு காரணமாக இருக்கலாம். காலையில் பிள்ளையாரைத் தரிசிக்காமல் சென்றதில் இருந்த குற்றவுணர்வு குறைந்திருந்த போதும் மனப்பாரம் அதிகரித்தே இருந்தது. வாகனத்தின் இருக்கையில் சாய்ந்தபடி காலையில் நடந்த சம்பவங்களை மீட்டுக் கொண்டிருந்தேன்.

காலையில் வவுனியாவிலிருந்து கிளிநொச்சி வரும்போது கடுமை யான மழை பெய்து கொண்டிருந்தது. பூநகரி வைத்தியசாலைக்கு செல்ல வேண்டியிருந்ததால் காலையில் பிள்ளையாரிடம் போகமுடிய வில்லை. இன்று காலையில் கிளிநொச்சி வரும்போது இனம் தெரியாத பரபரப்புக் காணப்பட்டது. கடைசியாக கிளிநொச்சிக்கு வந்த இரு தினங்களும் அதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். அல்லது அதன் பின்பு உத்தியோகபூர்வமாக வரவிரும்பாமல் இருந்து விட்டு இன்று வந்ததும் இந்த அசாதாரண உணர்வுகளுக்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

டிசம்பர் 13 மற்றும் 19 ஆம் திகதிகளில் இரு தடவைகள் இங்கு வந்திருந்தேன். முதலில் இராணுவத்தில் சேர்க்கப்பட்ட பெண்கள் இசிப்பு நிலை, பிரக்ஞை மாற்றம் என்பவற்றினால் பாதிக்கப்பட்டு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தனர், அவர்களை பார்வை யிடும்படியும் அதனை கையாள்வது பற்றி விளக்கம் தரும்படியும் கிளிநொச்சி வைத்தியசாலை நிர்வாகம் கேட்டதற்கு இணங்க 13 ஆம் திகதி அங்கு சென்றிருந்தேன். அவர்களில் 13 பேரை மீளவும் அவர்களது விருப்பப் படி மாத்திரைகளை நிறுத்திவிட்டு முகாமுக்கு அனுப்பினேன். இருவரை மாத்திரம் அவர்களின் பாதிப்பு கருதி

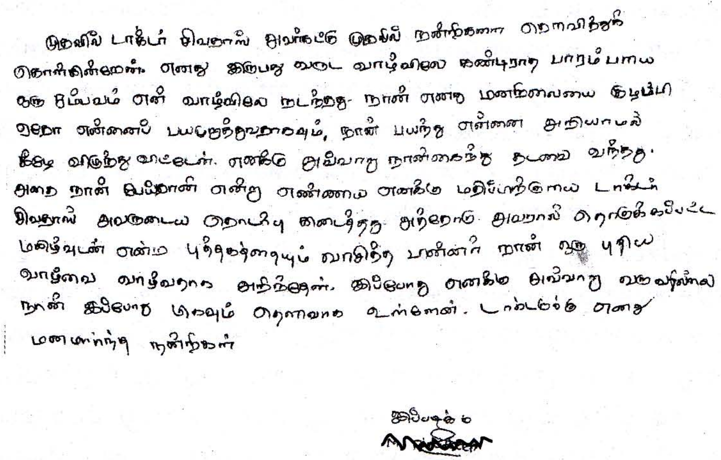
வைத்தியசாலையில் தொடர்ந்தும் இருக்க அனுமதித்தேன். அந்த இரண்டு பெண்களை மீளப் பார்வை இடுவதற்கு மீண்டும் 19 ஆம் திகதி வைத்தியசாலைக்கு வந்திருந்தேன். அவர்களும் நல்ல நிலையில் இருந்ததால் அவர்களின் விருப்பப்படி முகாமுக்கு அனுப்பிவிட்டேன். அந்த இரு தடவைகளும் அவர்கள் பயிற்சி பெறும் முகாம்களுக்குச் சென்றிருந்தேன்.

அந்தப் பெண்கள் மீது ஆதாரமற்று குற்றஞ்சாட்டப்பட்ட விடயங் களுக்கு நான் பதிலளிக்கக் கடமைப்பட்டிருந்தேன். அதற்கமைய நான் தெரிவித்த கருத்துக்கள் சில ஊடகங்களில் திரிபுபடுத்தப்பட்டு, பிழையாக பொருள் கொண்டு கருத்து சொல்லப்பட்டமை எனக்கு கவலையை அளித்திருந்தது. இதனால், இம்முறை அப்படியான ஒரு சந்திப்பினை வலிந்து தவிர்த்துக் கொண்டதும் விநயமாக மீண்டும் முகாமுக்கு விஜயம் செய்யும்படி அவர்கள் கேட்டதை நிராகரித்ததும் மனதிற்கு சங்கடமாக இருந்தது.

உண்மையில், இராணுவத்தில் சேர்க்கப்பட்டு அகமுரண் செயற் பாட்டில் பாதிக்கப்பட்டு தங்களுக்கே தனித்துவமான கலாச்சார வெளிப் பாடான குழு இசிப்பு (Mass Hysteria) நிலையிலே கிளிநொச்சி வைத்திய சாலையில் அந்த 15 பெண்களும் அனுமதிக்கப்பட்டனர். அவர்களது நிலையை புரிந்து கொண்டு மாத்திரைகளை நிறுத்தி விட்டு அந்த 15 பேரிடமும் 'மகிழ்வுடன்' நூல்களை கையளித்தேன். அகமுரண் நிலையினைத் தெளிவுபடுத்தி இந்நூலை வழங்கி சிகிச்சை அளித்தமையை இந்த மகிழ்வுடன் பயணத்தின் இன்னோரு அத்தியாய மாகக் கொள்கின்றேன். மேற்கத்தைய நாடுகளில் செய்யப்படுகின்ற நூலுக்கூடான சிகிச்சையாக (Bibilo therapy) இதனைக் கொள்ளலாம். அவர்கள் அளித்த பின்னூட்டல்கள் மூலம் இதனை உறுதி செய்யக் கூடியதாக இருந்தது. அதிலும் அடிக்கடி இத்தகைய நிலைக்கு உள்ளான இருவரை ஓரிரு நாட்கள் வைத்தியசாலையில் வைத்திருந்து மீள் பரி சோதனைக்கு உட்படுத்தியக் காலத்தில் அதில் ஒரு பெண்மணி எனக்கு எழுதித் தந்த கடிதத்தினை இங்கு பிரசுரிக்கின்றேன். இது 'மகிழ்வுடன்' நூலுக்கு கிடைத்த மகுடமான பின்னூட்டல் என்றால் மிகையாகாது. (அந்தப் பெண்மணியின் பெயரை தவிர்த்துக் கொள்கிறேன்.)

டாக்டர் சிவதாஸ் அவர்கட்கு முதலில் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். எனது இருபது வருட வாழ்விலே கண்டிராத பாரம்பரிய ஒரு சம்பவம் என் வாழ்விலே நடந்தது. நான் எனது மனநிலையை குழப்பி ஏதோ என்னைப் பயமுறுத்துவதாகவும், பயந்து என்னை அறியாமல் கீழே விழுந்து விட்டேன். எனக்கு அவ்வாறு நான்கைந்து தடவை வந்தது. அதை பேய்தான் என்று எண்ணிய எனக்கு மதிப்பிற்குரிய டாக்டர் சிவதாஸ் அவருடைய தொடர்பு கிடைத்தது. அத்தோடு அவரால் தொகுக்கப்பட்ட மகிழ்வுடன் என்ற புத்தகத்தையும் வாசித்த பின்னர் நான் ஒரு புதிய வாழ்வை வாழ்வதாக அறிந்தேன். இப்போது எனக்கு அவ்வாறு வருவதில்லை நான் இப்போது மிகவும் தெளிவாக உள்ளேன். டாக்டருக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

Sampukkulam,
Kalmadunagar
19.12.2012


முதலில் டாக்டர் சிவதாஸ் அவர்கட்கு முதலில் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். எனது இருபது வருட வாழ்விலே கண்டிராத பாரம்பரிய ஒரு சம்பவம் என் வாழ்விலே நடந்தது. நான் எனது மனநிலையை குழப்பி ஏதோ என்னைப் பயமுறுத்துவதாகவும், நான் பயந்து என்னை அறியாமல் கீழே விழுந்து விட்டேன். எனக்கு அவ்வாறு நான்கைந்து தடவை வந்தது. அதை நான் பேய்தான் என்று எண்ணிய எனக்கு மதிப்பிற்குரிய டாக்டர் சிவதாஸ் அவருடைய தொடர்பு கிடைத்தது. அத்தோடு அவரால் தொகுக்கப்பட்ட மகிழ்வுடன் என்ற புத்தகத்தையும் வாசித்த பின்னர் நான் ஒரு புதிய வாழ்வை வாழ்வதாக அறிந்தேன். இப்போது எனக்கு அவ்வாறு வருவதில்லை நான் இப்போது மிகவும் தெளிவாக உள்ளேன். டாக்டருக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகள்

இப்படிக்கு

எல்லாக் கடிதங்களையும் இங்கு பிரசுரிக்க முடியாத போதும் மற்றவர் களின் கடிதங்களின் இருந்து அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளை புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது. வறுமை, கடன் சுமை, தனிமை, அச்சம் போன்றவற்றை தவிர்ப்பதற்காக முழுமையான விருப்பமின்றி அவர்கள் சேர்ந்துள்ளமை வெளிப்படையாகின்றது. இந்தப் பரிதாப நிலையினைப் புரிந்து கொண்டு செயற்பட வேண்டிய தேவை எனக்கு ஏற்பட்டது.

இதைவிட எனது இருபத்தைந்து வருட கால நண்பன் மருத்துவர் சிவசங்கரின் நீதிமன்ற விசாரணையானது சட்டத்தரணிகள் நீதிமன்றம்

செல்லாததால் தள்ளிப்போன செய்தியை அவருடைய மனைவியும் சகோதரியும் தொலைபேசியில் மதியம் அளவில் தெரிவித்திருந்ததும் என் துயரத்தை அதிகரித்து இருந்தது. இதேபோன்று மருத்துவர் சிவசங்கர் இராணுவத்தினரால் கைது செய்யப்பட்டு சிறையில் அடைக்கப்பட்ட நிலைமையிலும் சிலர் அநாகரிகமாக நடந்து கொண்டனர். அவர் எனது மருத்துவமனைக்கு வந்து எனது 'நலமுடன்', 'மகிழ்வுடன்' நூல்களின் சில பிரதிகளைப் பெற்றுக் கொண்டு சென்றதையும் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகின்றேன். அவர் அங்கிருந்து 'மகிழ்வுடன்' நூலுக்கு அனுப்பிய வாழ்த்துரையையும் இந்நூலில் பிரசுரிக்கின்றேன். இதிலும் நான் அவருக்கு எதிராக செயற்பட்டதாக எவ்வித ஆதாரமுமற்று இணையத்தளங்கள் குற்றஞ் சாட்டியமை மிகவும் கண்டிக்கத்தக்கதும் சமூகப் பொறுப்பற்ற கீழ்த்தரமான செயலு மாகும். ஏனெனில் என்மீது தொடுக்கப்படுகின்ற பொய்யான 'களங்கம்' என்னோடு இணைந்து வேலை செய்கின்ற பலநூறு உளச் சமூகப் பணியாளர்கள் மற்றும் சமூக, சமய நிறுவனங்களின் மீதும் அவர்களது பணியின் மீதும் களங்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக அமைந்து விடும். இதனால் நான் விருப்பமின்றி வன்னி உளச் சமூகப் பணியிலிருந்து ஒதுங்கிக் கொள்வதற்கும் வழிவகுக்கக்கூடும்.

சமூகமானது புத்திபேதலித்துப் போய் நிற்கின்ற போலித் தேசிய வாதிகளினாலும் வறட்டுத்தனமான எண்ணங்களைக் கொண்ட ஊடகவியலாளர்களினாலும் வழி நடத்தப்படுகின்ற இழி நிலைக்குச் சென்று கொண்டிருக்கின்றது. இந்த அபாயம் தடுத்து நிறுத்தப்படா விட்டால் இந்த இழி நிலையிலிருந்து மீள முடியாது போகலாம். ஏனெனில், பெரும்பாலான நல்லவர்கள் மதிநுட்பமாக அமைதி காப்பதன் மூலம் இந்த இழி நிலைக்கு வழிவகுக்கின்றார்கள்.

வன்னி மக்களின் பிரச்சினைகள் மிகவும் பாரதூரமானவை. வறுமை, தொழில் வாய்ப்பின்மை, மீளமுடியாத துயரம், மனச்சோர் வினால் ஏற்படும் தொழிற்திறன் இழப்பு, அடையாள இழப்பு என பல நிலைகளுக்கும் முகம் கொடுக்கும் அவர்களின் நிலை மிகவும் கவலைதரக்கூடியது. ஏற்கனவே அபிவிருத்தி, பொருளாதார வளர்ச்சி போன்ற போர்வைகளில் பல நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் இவர்களுக்கு அரசியல், ஊடகம் என்பனவும் இடர்தர முற்படுமாயின் அவர்களது நிலைமை இன்னும் பரிதாபத்திற்குரியதாகிவிடும். இதனை

நாம் மிகக் கவனமாக உணர்ச்சிவசப்படாத நிலையில் கையாள வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது என்பதனை இங்கு சுட்டிக்காட்ட விரும்புகின்றேன்.

வன்னி வாழ் மக்களின் உளச்சமூகத் தேவை என்பது மிகப் பெரியது. அதில் சிறிய அளவு தான் பூர்த்தியாகியுள்ளது. இன்று பூநகரிக்குச் சென்றபோது இது மிகத் தெளிவாயிற்று. கடந்த சில தினங்களாக மழை பெய்ததனால் பல இடங்கள் வெள்ளக் காடாகக் காட்சியளித்தன. சில வீதிகளில் வெள்ளம் சில அடி உயரம் பாதையின் மேல் பாய்வதை அவதானிக்க கூடியதாக இருந்தது. A9 பாதையிலிருந்து பரந்தன் சந்தியினூடு செல்லும்போது பாதை இடர் மிக்கதாயும் குண்டும் குழியுமாகவும் அமைந்திருந்தது. A9 பாதையின் 'அழகில்' மூழ்கிப் போயிருக்கும் நம்மவர் சற்று உள்ளே செல்வார்களானால் நிலமையைப் புரிந்து கொள்வார்கள். இந்தப் பகுதியில் சில நாட்களுக்கு முன் மக்கள், உத்தியோகத்தர்கள் படகில் தான் பயணம் செய்துள்ளார்கள். இதனை அவர்களைச் சந்தித்த போது அறிந்து கொண்டேன். 2005 இல் முதன் முதலில் பூநகரி மருத்துவமனைக்கு வந்த போது இருந்த நிலமை மீள என் நினைவுக்கு வரத்தொடங்கிற்று. அன்றைய அந்த வைத்தியசாலை இன்று இராணுவ முகாமாகக் காணப்படுகிறது. தற்காலிக வீடு ஒன்றில் தற்போதைய வைத்தியசாலை இயங்குகின்றது.

தற்காலிகமாக இயங்கி வருகின்ற இம் மருத்துவமனையில் இன்று பார்வையிட்ட வயோதிபப் பெண்ணின் கருத்துக்கள் எனது மனதை நெருடின.

பூநகரி வைத்தியசாலையில் பயனாளியாக வந்திருந்த அந்த அம்மாவினுடைய கதை மிகவும் பரிதாபகரமானது. பூநகரியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட 60 வயதுடைய 6 பிள்ளைகளின் தாயான இவர் நித்திரையின்மை, பசியின்மை, தலையிடி போன்ற உபாதைகளுடன் வைத்தியசாலைக்கு வந்திருந்தார். பிள்ளைகளைப் பெற்ற பின் கணவனால் கைவிடப்பட்ட அவர் வாழ்க்கையினை மிகக் கடினமான பயணத்தினூடு கடந்து வந்திருந்தமையினை அவருடன் கதைத்ததினூடாகத் தெளிவானது. திடமான மனதுடன் செயற்பட்டு 6 பிள்ளைகளையும் வளர்த்து ஆளாக்கிய இப் பெண் இன்று இந்நிலைக்கு வந்தமைக்கான காரணம் என்ன?

மூத்தவன் 14 வயதிலேயே போராட்டத்திற்கு போய்விட துவண்டு போனார். முகமாலையில் 2000 ஆம் ஆண்டில் களப்பலியானவனின் உடலையே காணாமல் பிரிவுத் துயரில் கரைந்து போனார். வயது குறைந்ததைக் காரணமாகக் கொண்டு மீட்கப் புறப்பட்டு தோல்வியுற்று, பின் அந்த மகனை இழந்த சம்பவம் இத் தாய்க்கு மிகத்துயராய் அமைந்தது. அவனது நினைவாக இருந்த கல்லறைகளுக்கு சென்று வந்தவர் அதுவும் சிதைக்கப்பட்டதில் பதைபதைத்துப் போனார். இரண்டாவது ஆண்பிள்ளை விபத்தொன்றில் பலியாகிப் போனது கண்டு மனமுடைந்தார். வன்னியின் பெரும் யுத்தம் மூண்டபோது இடப்பெயர்வு வாழ்க்கையில் சிக்கி 3 வருடங்களின் பின் சொந்த ஊரான பூநகரி வந்தடைந்தார்.

இயக்கத்தில் பலவந்தமாக இணைக்கப்பட்ட கடைசி மகன் இராணுவத்தினரிடம் சரணடைந்து 'புனர்வாழ்வு' பெற்று வந்து சில மாதங்களே ஆகின்றன. அவனும் திருமணமாகி 3 குழந்தைகளுக்கு தந்தையானவன். கூலி வேலை செய்து தான் தன் தாயையும் குடும்பத்தையும் பார்க்கின்றான். அந்தக் கூலி வேலையும் இப்பொழுது இலகுவாக இல்லை என வருத்தப்பட்டார் அந்த மாது. உழவுக்கும் அரிவி வெட்டுதலுக்கும் இயந்திரங்கள் வந்துவிட்டதால் கூலி வேலை கிடைப்பது சிரமமாக இருக்கிறது என்றார். அந்த தாய் தனியே தனது கூடாரத்தினுள் வாழ்ந்து வருகின்றாள். சமூக ஆதரவு உத்தியோகத்தரின் உதவியினால் வைத்தியசாலை வந்திருக்கின்றார். அவர் சொன்ன வார்த்தைகள் என் மனதை மிகவும் சங்கடமாக்கிற்று. அவர் கூறிய எல்லா வார்த்தைகளையும் நான் இங்கு பிரசுரித்தால் நானும் புனர் வாழ்வுக்கு செல்ல வேண்டி வரலாம்.

''உயிரையெல்லா கொடுத்திட்டு நிற்கிறம்.....
பொருள் பண்டமென்றால் காரியமில்லை.....
எங்களுக்கு மட்டுமே,
எல்லாப் பிள்ளைகளுமல்லோ போயிட்டுதுகள்
எல்லாத்தையுமல்லா அழிச்சிட்டாங்கள்......
....
எல்லாம் இழந்திட்டாம், இனி ஒன்றுமில்லை
எல்லாம் போச்சு, தற்காலிக வீடு மட்டும் தான்.''

அவர் கண்களில் பெருகிய நீர் என்னுள் கொதிநீராக ஓடிக்கொண்டிருந்தது. என்னை சுதாகரித்து கொண்டு,

''அம்மா தஞ்சக்கேடாக இருக்குதல்லே....?'' என்று வினவினேன்.

''ஆம்'' என்று மெதுவாக தலையாட்டினார்.

அங்கிருந்த மற்றவர்களிடம் எங்களுடைய ஆட்களின் 'மனச்சோர்வு' இவ்விதம் தான் வெளிவரும் என எனது விரிவுரையை ஆரம்பித்தேன்.

அந்தப் பெண்ணில் இருப்பது மனச்சோர்வு நோயா? ஒரு இயை பாக்க நிலையா? எதிர்கொண்ட வாழ்வின் எதிர்த்தாக்கமா? எஞ்சிய வாழ்நாளை வாழ்வதற்கான அணுகுமுறையா? அல்லது வாழ்ந்திட்ட வாழ்வின் பக்கவிளைவு தானா? இதற்கான விடைகள் இலகுவானதல்ல. ஆழ் மனத்துயரிற்கு அவரை இட்டுச் சென்ற நிலைமைக்கான பின் புலங்களை நோக்காமல் சிகிச்சையளிப்பதைத் தவிர எதுவுமே செய்ய முடியாது எனபதே எமது யதார்த்தம்.

மனச்சோர்வு ஒரு மனிதனின் சிந்தனைத் திறனை பாதிப்பதில்லை அதனை மெதுவான செயற்பாட்டுக்கு இட்டு செல்கின்றது. இது பிறழ்வு சிந்தனைக்கு பெரும்பாலும் வழிவகுப்பதில்லை. மனச்சோர்வு ஒரு தாற்காலிக நிலையே. மாத்திரைகள் இல்லாமலும் கால நீட்சியில் குணமாகக் கூடியது. இதற்கு மருத்துவர்களும் விதிவிலக்கல்ல.

மனநல மருத்துவராக அந்த பெண்ணிற்குரிய மனச்சோர்வு மாத்திரைகளை ஆரம்பித்து அடுத்த கிளினிக்குக்கு வரச்சொல்வதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. பூநகரியில் இருந்து கிளிநொச்சிக்கு பயணமாகும் போது தொத்திக்கொண்ட மனப்பாரம் இன்னும் என்னுடன் தொடரத்தான் செய்கின்றது. முழு நோயும் மருந்தினால் குணமாகிவிடும் என முட்டாள்த்தனமாக நம்பமுடியாமலிருப்பதும் என் மனத்துயருக்கு காரணமாக இருக்கலாம்.

நேற்றய தினம் மாலை மருதமடுவிலுள்ள முன்னாள் போராளிகளின் புனர்வாழ்முகாமிற்குச் சென்றிருந்தேன். அங்கு மகிழ்வுடன் பயிலரங்கினை நாற்பதுக்கும் மேற்பட்ட போராளிகளுக்கு நடத்தியிருந்தேன்.

அங்கு கலந்து கொண்டவர்களின் பின்னூட்டல் வித்தியாசமான கருத்துக்கள் துயரான பொழுதிலும் என்னுள் உவகை தந்தது. அதிலும் சுமார் முன்னூறுக்கும் மேற்பட்ட முன்நாள் போராளிகள்

தைப்பொங்கள் தினத்திற்கு முதல் நாள் விடுதலையாக இருக்கின்ற நிலைமை அவர்களுக்கு இயல்பாகவே உற்சாகத்தைத் தந்திருந்தது. என்றாலும் எதிர்கால வாழ்க்கை பற்றிய அச்சமும் அவர்களிடம் குடிகொண்டிருப்பதை அவதானிக்க முடிந்தது. அதில் கலந்து கொண்ட ஒரு முன்னாள் போராளியின் கடிதத்தினை இங்கு பெயர் குறிப்பிடாமல் பிரசுரிக்கின்றேன்.

2013/01/09

இன்று நடந்த.. இந்த வகுப்பு.. மிகவும் பயன்
உள்ளதாக அமைந்தது. நான் உங்களின் வகுப்பில்
பெரும் ஆறுதலை கண்டுகொண்டேன். உங்களின்
மருத்துவப் பணி உன்னதமானது. எம்போன்றவர்களையும் விட
உங்களின் கடமை உணர்வு அளப்பரியது.
எம் இனம் இன்னல்களுக்குட்பட்டு.. நம்பிக்கை
இழந்து.. விரக்தியின் விளிம்பிலும்.. மரணத்தின்..
பயப்பீதியிலும்.. வாழ்கின்ற அப்பாவி தமிழ்
மக்களுக்கு.. உங்களின்.. பணி.. அளப்பரியது.
..ஆயுதங்களை இழந்து.. நிராயுதபாணிகளாக
இருக்கின்ற எமக்கு.. நம்பிக்கை என்ற
பலமான ஆயுதம். எம்மிடம் உள்ளது என்பதை.
மீண்டும் நிரூபித்தீர்கள்...

துன்பமும் இன்பமும் கலந்த வன்னி உளச்சமூகப் பணி என் வாழ்நாளில் ஒரு மறக்க முடியாத அத்தியாயத்தை எழுதிச் செல்கின்றது.

எஸ். சிவதாஸ்

27.11.2012 - திருக்கார்த்திகை

பொருளடக்கம்

கத்தரி வெய்யிலிலும் கந்தக காற்று 7
'இரத்த' உறவு 15
முன்னுரை 19
என்னுரை 21
உங்களுடன்... 27
மனசார 37

பகுதி 1 துயர் களைதல்

மனநோயும் மனநலகுறைபாடுகளும் 47
மனச்சோர்வின் பரிணாமம் 52

பகுதி 2 மனதைச் சமைத்தல்

மகிழ்ச்சியின் பரிமாணம் 63
நெருக்கீடும் ஆரோக்கியமும் 71
மனவளர்ச்சியும் மனநலமும் 78

பகுதி 3 திறன்களைப் படைத்தல்

சுயகணிப்பும் நிறைகாண் மனப்பாங்கும் 85
சமூக இணைவும் கூடி வாழ்தலும் 90
நெகிழ்ச்சியும் கட்டுப்பாடும் 95
தகைமையும் பொறுப்பும் 98
சிந்தனையும் உணர்ச்சியும் 101
உழைப்பும் ஓய்வும் 106
உந்துதல் 109
பெறுமானங்கள் 113
பரிவு 116
ஆத்மிகம் 119

பகுதி 4 மகிழ்வைப் பரிமாறல்

முயற்சியும் செயற்பாடும் 127
நிறைவாக... 133

மனசார.......

மகிழ்ச்சி பற்றிப் பல கோணங்களில் பேசத் தலைப்படும் இந்நூல் வெறுமனே சில சுவாரசியமான தகவல்களை மட்டுமே தந்து உங்களை மகிழ்ச்சியிலாழ்த்தப் போவதில்லை; அல்லது விளங்கிக் கொள்ளக் கடினமான விஞ்ஞான விளக்கங்களைத் தந்து உங்கள் மகிழ்ச்சியைக் குறைக்கப் போவதுமில்லை.

அப்படியானால் மகிழ்ச்சி பற்றிப் பேசுகின்ற நூல்களுடன் பத்தோடு பதினொன்றாக இதுவும் சேர்ந்து விடும் என நீங்கள் எண்ணுவது எனக்கும் புரிகிறது. ஆனால், தீர்மானம் எதையும் மேற்கொள்ளும் முன்னர் நீங்கள் இந்நூலின் நிறைவு வரை செல்ல வேண்டியது தவிர்க்க முடியாதது.

என்னுடைய முந்தைய நூல் 'நலமுடன்' சுமார் ஐயாயிரம் பிரதிகள் அச்சிட்டு விநியோகிக்கப்பட்டது. அந்நூலைப் பலரும் வாசித்தனர். அது பொதுவான மனநலம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினைகளை விபரித்து, மிதமான மனநலக் குறைபாடுகள் பற்றி ஆலோசனை வழங்குகின்ற ஒரு நூல். பெரும்பாலும் அத்துறையில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டி நூல் என்பதே சாலப்பொருத்தம். ஆனால் அந்நூலினை வாசித்துவிட்டுப் பலர் தங்களுக்கும் அத்தகைய பாதிப்புக்கள் இருக் கின்றன என நினைத்து என்னுடன் தொடர்பு கொண்டனர். அதன் விளைவாகவே இந்நூலை உருவாக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டிருக்கிறது.

மகிழ்ச்சியற்று இருத்தல் மட்டுமே ஒரு நோயாக முடியாது. நாங்கள் எண்ணியபடி நமது வாழ்க்கை அமையாமையை ஒரு வித நலக்குறைவாக கருதக் கூடாது. நோய் அற்றிருத்தல் மட்டும் ஒரு நிறைவான வாழ்க்கையை எப்படித் தர முடியாதோ, அதே போல் மகிழ்ச்சி அற்றிருத்தல் மட்டுமே ஒரு நோயாக இருக்க வேண்டும் என்ற நியதியுமில்லை. இந்தத் தெளிவினை இந்நூல் எல்லா விதமான

மக்களுக்கும் எடுத்தியம்ப முயற்சிக்கின்றது. ஏனெனில், அது மிகக் கடினமான பணி என்பதை நானறிவேன்.

நான் சுமார் பத்து வருடங்களாக மனநல மேம்பாடு பற்றி இத்தீவு முழுவதும் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட கருத்தரங்குகளை நிகழ்த்தியிருக் கின்றேன். யுத்தத்தினால் மற்றும் சுனாமியினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களிலும் வறுமை, மது, போசாக்கின்மை போன்றவற்றினால் பாதிக் கப்பட்டு வருகின்ற மலையகப் பகுதிகளிலும் இவற்றை மேற் கொண்டிருக்கின்றேன்.

சரியாக பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன் மே 2003 இல் அக்கராயன் வைத்தியசாலையில் எனது முதலாவது மனநலம் சார்ந்த பயிலரங்கு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அதில் வைத்தியசாலை ஊழியர்களும் 'வெற்றிமனை' ஊழியர்களும் கலந்து கொண்டனர். வெறுமனே மனநலம் சார்ந்த விடயங்களை தெளிவுபடுத்து முகமாக இருநாள் பயிலரங்கு நடத்தப்பட்டது. அதுவே வன்னியின் ஊர் பகுதி நோக்கி பயணித்த அனுபவம். அன்று வன்னியில் ஏற்பட்ட 'காதல்' இன்றும் விருட்சமாக என்னுள் வளர்ந்து நிற்கின்றது. பத்து ஆண்டுகளின் மே 2013 இல் நெடுங்கேணி பிரதேச செயலகத்தில் பிரதேச செயலர் பரந்தாமன் தொடக்கி வைத்த 'மகிழ்வுடன்' பயிலரங்கு ஆரம்பமானது. அதில் 40 இற்கு மேற்பட்ட உடல் ஊனமுற்றவர்கள் எனப்படுவோர் கலந்து கொண்டனர். இறுதி யுத்தத்தில் குண்டுகளை தாங்கி காயமுற்று மீள்வாழ்வு தொடங்கியவர்கள் அவர்கள். எல்லோரும் ஏதோ வகையில் ஊனமுற்றுள்ளனர். அந்த நிகழ்வில் அவர்கள் மகிழ்வுடன் கலந்து கொண்டதும் அவர்கள் தந்த பின்னூட்டலும் எனது ஒரு தசாப்த கால பணிக்கு கிடைத்த அங்கீகாரமும் ஆதரவும் என்றால் மிகையாகாது. குளவிசுட்டான் பகுதியைச் சேர்ந்த 36 வயதுடைய சுபந்தினி தான் இந்த பயிலரங்கில் கலந்து கொண்டதன் மூலம் தனது மகிழ்நிலை இரட்டிப்பாக மாறியுள்ளது எனக் குறிப்பிட்டார். அவர் யுத்தத்தில் கணவனை இழந்ததுடன் தனது இரு கால்களையும் இழந்தவர். நான் கணவன் இல்லை என்றால் வாழ்வில் சந்தோசம் இல்லை என்று நினைத்தேன். அது ஒன்று தான் சந்தோசம் என்றில்லை என்பதையும் நான் மகிழ்வுடன் வாழ முடியும் என்பதையும் கற்று கொண்டேன். இதை ஒரு பாக்கியமாக கருதுகின்றேன் என கண்ணீர் மல்க குறிப்பிட்டதுடன் மற்றவர்களது பாராட்டையும் பெற்றுக் கொண்டார். அண்மையில் தனது மகன் சயிக்கிள் ஓடுவதற்கு பழக்கியதால் பாட

சாலை, கடை, கோயில் என மற்றவர்களின் உதவியாலும் தானே செயற்பட முன்வந்துள்ளமை தனது வாழ்க்கையில் கிடைத்த பெரு வெற்றி என குறிப்பிட்டார். அவருடைய உரையின் நிறைவாக குறிப்பிட்ட கருத்துக்கள் மிகவும் வலிமையானவை.

தேவையற்ற பிரச்சனைகளை இனிமேல் மனதில் போட்டுக் கொள்ளமாட்டேன். மற்றவர் போல பிள்ளையை வாழ வைக்க வேண்டும் என்ற நினைப்பை விட்டு என் தகுதிக்கு ஏற்ப அவனது திறமைக்கு ஏற்ப வாழ வைத்து சந்தோஷமாக இருப்போன் என்ற போது உண்மையில் மெய்சிலிர்த்து விட்டேன். இந்த மக்கள் வாழ்க்கை தொலைத்தவர்கள் அல்ல. மற்றவர்களுக்கு இழப்புக்களில் இருந்து மீண்டும் வாழ்ந்ததை கற்றுக் கொடுக்கப் போகிறவர்கள்.

போர்க் காலங்களில் நான் கொழும்பில் இருந்தபோது முதல் பதிப்பினை எழுதினேன். எனது இரண்டாவது பதிப்பினை வன்னிக்குச் சென்ற அனுபவங்களினூடாக எழுதினேன். மூன்றாவது பதிப்பினை மீள்குடியேற்றப் பிரதேசங்களில் பணியாற்றிய பின் எழுதுகின்றேன். 4 ஆம் 5 ஆம் பதிப்புக்கள் சமூகத்தின் தேவை கருதி விரைவாக பதிப்பிக்க வேண்டிய நிலைமை தோன்றிற்று. அத்துடன் மகடிழ்வுடன் நூல் பத்தாயிரம் பிரதிகளை அச்சில் கடந்துவிட்டது. முதற்பகுதியில் நாம் மற்றவர்களின் மனச்சுமைகளை தாங்குகின்ற சுமைதாங்கிகளாக மாற வேண்டும் என்பதனை குறிப்பிட்டிருந்தேன். அங்கு சென்று என்னால் ஆரம்பிக்கப்பட்ட ‘சுமைதாங்கி’ உணர்ச்சி ஆதரவு நிலையம் செட்டிக்குள பகுதியில் ஒரு வருடமாக வெற்றிகரமாக நடைபெற்று பின்னர் முல்லைத்தீவு பொதுவைத்தியசாலைக்கு மாற்றப்பட்டு இப்பொழுதும் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கிறது.

சுமைதாங்கியாக இருப்பதோடு அதற்கு மேலாக குணமாக்குகின்ற வெளியினை (Healing Space) வழங்குவதற்கு வழிசமைக்க வேண்டியவர் களாக இருக்கின்றோம். பல காரணிகள் மக்களின் குணமாக்குகின்ற வெளியினைக் குறைக்கின்றன. இக்காரணிகள் சிலவேளை அறியாமை யாலும், சிலவேளை திட்டமிட்டும் செயற்படுகின்றன எனக் குறிப்பிட்டி ருந்தேன். அந்த காரணிகள் ஊடகங்கள், நிறுவனங்கள், அரசு இயந்திரம், இராணுவப் பிரசன்னம், சக மக்களின் அறியாமை என நீண்டு செல் கின்றன. அத்தகைய காரணிகள் எங்களது மகிழ்ச்சியினை குலைப்பதிலும் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன என்பது கண்கூடு.

வன்னியில் மக்களில் பலர் சாதாரண வாழ் அனுபவங்களிற்கு அப்பாலான துன்பத்தை அனுபவித்தனர் என்பதை நாம் கருத்தில் கொள்ளவேண்டியுள்ளது. அதனைப் பொது மைப்படுத்த முடியாது. எம்மினத்தைப் பொறுத்தவரையில் ஒட்டுமொத்தமாகவே காயம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இதனால் முழுச் சமூகமும் ஒட்டு மொத்தமாகச் சேர்ந்து சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டிருக்கின்றது. சமூகத்தின் சகல கட்டமைப்புக்களும் மீளக் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டியுள்ளது. பாடசாலைகள், நூலகங்கள், ஆலயங்கள், சனசமூக நிலையங்கள் முதலிய சகல உட்கட்டமைப்புக்களும் மீளக் கட்டியெழுப் பப்பட வேண்டும். அத்துடன் நாம் ஒரு குணமாக்கும் சமூகமாக (Healing Society) மாற்றப்பட வேண்டும். பல சந்தர்ப்பங்களில் மீள் கட்டுமானம் என்பது வெறுமனே காட்சிப்படுத்தலை மட்டுமே நோக்கமாகக் கொண்டு செயற்படுத்தப்படுகின்றது. நீர்நிலை அழிப்பு, காடழிப்பு என்பன மீள்கட்டுமானப் பணியினை ஆரோக்கியமான திசைநோக்கி நகர்த்தவில்லை என்பதைக் காட்டி நிற்கின்றன.

சிலசமயங்களில் சில தனிமனிதர்கள் சமூகத்தின் பிரச்சினை களிலிருந்து பௌதிக ரீதியாக விடுபட்டு வாழ முயற்சிக்கக்கூடும். ஆனால் அவர்கள் தமது ஒட்டுமொத்தமான அடையாளப்படுத்தலை இழந்து விடுதலும், உணர்ச்சிகளிலிருந்து விடுபட முடியாத நிலையில் குற்ற உணர்ச்சியாலும், நம்பிக்கையின்மையாலும் பீடிக்கப்படுதலும் தவிர்க்க இயலாமல் போகும்.

அதிலும் கடந்த நான்கு வருடங்களாக வன்னி பேரவலத்தின் பின்னரான பணி என்னை பல வழிகளில் செதுக்கிற்று; மகிழ்ச்சி பற்றிய பார்வையை கூர்மைப்படுத்திற்று என்றால் மிகையாகாது.

இந்த காலப்பகுதியில் மகிழ்ச்சி பற்றிய கருத்தரங்குகள் பல இடைத் தங்கல் முகாம்களிலும், முன்னாள் போராளிகளின் முகாம் களிலும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. அதன் போது தெரிவிக்கப்பட்ட பின்னூட்டல்கள் இந்தப் பார்வைக் கூர்மைக்கு காரணமாகின்றது.

அதிலும் முன்னாள் போராளிகளுடனான கருத்தரங்கில் எங்களை இந்த நிலையிலிருந்து விடுவித்தாலே மகிழ்ச்சியாக வாழமுடியும்; அதனைவிடுத்து கூண்டுக்குள் இருக்கும் எங்களுக்குப் போதிப்பதில் பிரயோசனமில்லை என குறிப்பிட்டது என்னை மிகவும் சங்கடத் திற்குள்ளாக்கிற்று. நானும் சுதாகரித்துக் கொண்டு நீங்கள் எல்லோரும்

ஒரு நாள் விடுதலை செய்யப்படுவீர்கள் என நம்பவில்லையா? அப்படி விடுவிக்கப்பட்ட பின் உங்கள் வாழ்க்கை உடனடியாக சந்தோஷமானதாக மாறிவிடுமா? அத்தகைய காலங்களில் சந்தோஷத்தை அதிகரிப்பதற்குரிய திறன்கள் தேவையில்லையா? எனவே அதன் பிற்பாடு எவ்வாறு மகிழ்வாக வாழ்தல் பற்றி பேசலாம் என கூறிய போது சிலர் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளாத போதும் பலர் அதனை ஏற்றுக்கொண்டு கலந்துகொண்டனர்; பயன் பெற்றனர். ஏன் இன்று சிலர் விடுதலையின் பின் கூட வந்து இப்படியான கருத் தரங்குகளை ஒழுங்கு செய்யுங்கள் எனக் கேட்டதை நான் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகின்றேன்.

மருதமடு முகாம் முன்னாள் போராளிகளுடனான இந்த சந்திப்பின் பின் அந்த முகாமின் பொறுப்பதிகாரி இதனையே இராணுவத் தினருக்கும் மேற்கொள்ளுமாறு விநயமாக கேட்டதை தொடர்ந்து அவர்களில் சுமார் 50 பேரிற்கு இதனை மேற்கொண்டேன். அவர்களில் பலரும் தாங்கள் எப்பொழுது வீட்டுக்கு போவோம் என்ற எதிர் பார்ப்பில் இருந்தனர். ஆனால் அவர்கள் போராளிகளைப் போன்று தடுக்கப் படவில்லை என்றாலும் முகாமுக்குள் முடக்கப்பட்டே இருக்கிறார்கள். ஆகவே வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சியில் அகக்காரணிகள் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன என்பதை இது கோடிட்டு காட்டுகின்றது.

இழப்பினைத் தொடந்து ஏற்பட்ட மனக் காயங்கள் குணமாகின்ற வெளி உருவாக்கப்படாத துன்பமான சூழ்நிலையில் நாம் மகிழச்சி பற்றி ஆர்பரிக்க முடியாது. துயருறும் மனமும் துவளும் பொழுதும் நித்திய வாழ்க்கையின் அங்கமாகியுள்ளமை நிதர்சனம். ஆனால், அதன்பேறாக நாம் பெறும் துன்பம் எமக்குரிய சாபம் என்றும் மகிழ்ச்சி என்பது எம்மால் அடைய முடியாத வரம் என்றும் எண்ணுவதற்கில்லை. ஏனெனில், மகிழ்ச்சி என்பது நாம் கருதும் கருத்துலகம் சார்ந்தே அனுபவ சாத்தியமாகின்றது.

பலர் என்னிடம் வந்து ''எங்களுக்கு ஒரே துயரமாக இருக்கிறது. இதை மாற்றி மகிழ்ச்சிப் படுத்துங்கள்'' எனக் கேட்கிறார்கள். ஒருவர் இன்னொருவரை ஒரு சிறிய நேர இடைவெளியில் எப்படி மகிழ்ச்சிப் படுத்த முடியும்....? தனது மகிழ்ச்சிக்காகச் சிறிதளவேனும் முயற்சிக் காத ஒருவரை இன்னொருவர் மகிழ்விக்க முடியுமா.......?

இந்தக் கேள்விகள் என்னுள் பல தடவைகள் பேரொலியாக அதிர்ந்துள்ளன. சில வேலை நான் வலிந்து மகிழ்வைத் தூண்டும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. எனது தர்மசங்கடமான நிலையில் கண்டுணரும் துன்பத்தினைத் தொலைத்துவிட்டு மகிழ்ந்ததுண்டு. இந்த நூலின் பயணம் என்பது என்னுடைய அனுபவப் பகிர்வு என்றால் மிகையாகாது.

மகிழ்ச்சி மிக இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ள அல்லது அடையக் கூடியதாக இருக்குமானால் அதனைப் பற்றி நூற்றுக் கணக்கில் நூல்கள் வெளிவர வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டிருக்காது. அதைப் பற்றி நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் பல அறிஞர்கள் கருத்துரைத்திருக்க மாட்டார்கள். முன்னெப்போதையும் விட மகிழ்ச்சி பற்றி அதிகம் பேச வேண்டிய தேவை ஏற்படுவதற்கு மனிதனின் சமூகப் புறச்சூழலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும், அதில் மனிதன் வகுத்துக் கொண்ட வழிமுறைகளுமே காரணமாக இருக்க முடியும். எனவே அவை பற்றியும் இந்நூல் ஆராய முற்படுகிறது.

ஈராக்கில் யுத்தம் வருவதற்கு அந்த நாட்டிலுள்ள எண்ணெய் வளங்கள் காரணமாக அமைந்தன. எண்ணெய் நிறுவனங்களின் நிகழ்ச்சி நிரலின்படியே அங்கு நிகழ்வுகள் இடம்பெற்றன. பல உள் நாட்டுப் போர்கள்கூட ஆயுத தளபாட உற்பத்தி நிறுவனங்களின் நிகழ்ச்சி நிரலின்படியே நடைபெறுகின்றன. ஏனெனில், அவை பல நாடுகளைவிடப் பலமானவை. அதேபோல எமது நோய், மகிழ்ச்சி, ஆரோக்கியம் போன்றவையும் இதேபோன்று பல நிறுவனங்களால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. பாலுற்பத்தி செய்யும் நிறுவனங்களிலிருந்து மதுபானத் தொழிற்சாலைகள் வரை அவை விரிந்து செல்கின்றன. தமிழ்பேசும் மக்களின் உரிமைப் போர் பிறழ்வுற்று தனியே வன்முறை சார்ந்து சென்றதற்கும்கூட சர்வதேச மற்றும் பிராந்திய பொருளாதார நலன்கள் காரணமாக இருந்தன. அதேபோல் யுத்தம் தீவிரப்பட்டு மக்களின் இழப்புக்கள் கருத்திற் கொள்ளாது முடிவுற்றதில் கூட இத்தகைய சக்திகளே மறைமுக காரணிகளாக அமைந்தன. பொருளாதார நலன் சார்ந்த வர்த்தக உடன்படிக்கைகளில் வெளிப்படையாகவோ மறைமுகமாகவோ இச்சக்திகள் கைச்சாத்திட்டுக் கொள்கின்றன. அதன் நிகழ்ச்சி நிரலிலே உலகின் பல நாடுகளில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. இங்கு சமாதானம், மனிதாபிமானம், மனித உரிமைகள்

என்பன வெறும் வார்த்தைச் சோடினைகளே அன்றி வேறில்லை என்பதை நாம் தெளிவாக புரிந்துகொண்டுள்ளோம்.

உடல்வாகு, அழகு, ஆரோக்கியம் என்பனவும் இவை போன்று வெறும் வார்த்தை ஜாலங்களாகவே போய் உள்ளமையை நாம் அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. எனினும் இந்தத் தலையீடுகளி லிருந்து முழுமையாக நாம் விடுபட முடியுமா என்பது கேள்விக் குறியே. ஆனால் நாம் வெறும் பார்வையாளர்களாக மட்டும் இருந்து விட முடியாதல்லவா? எமது திறன்களை வளர்த்துக் கொண்டு எமக்குரிய மனக் கட்டுப்பாட்டினைப் பெற்றுக் கொள்வது அவசிய மானது. அதனையே இந்நூல் ஆராய முற்படுகின்றது.

வன்னியிலே தனது உறவுகளைப் போர் அவலத்தால் இழந்த ஒருவர் வழியில் என்னைச் சந்தித்து தனது உணர்ச்சிகளைக் கொட்டித் தீர்த்துக் கொண்டார். அதனைச் செவிமடுத்து எனது அன்பையும் ஆதரவையும் அவருக்குத் தெரிவித்தேன். இதற்கு சுமார் அரை மணி நேரம் மட்டுமே சென்றது. இதற்கு நான் மனநல மருத்துவராகவோ அல்லது சீர்மியராகவோ இருக்க வேண்டுமா...? இல்லை! பிறரின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளும் ஒரு மனிதனாக இருப்பதே போதுமானது. ''உங்களுடன் கதைத்துக் கொண்டிருந்தது எனக்கு மிக ஆறுதலாக இருந்தது'' என்று அவர் கூறியது எனக்கும் மனநிறைவைத் தந்தது. இங்கு அவரது அவலத்தை நான் முழுவதுமாக நீக்கி விடவில்லை. ஆனால் அதை அவர் தற்காலிகமாகவேனும் இறக்கி வைக்க முடிந்தது. தலையில் பெரும் பாரத்தைச் சுமந்து சென்று கழுத்து அடைத்துப் போன ஒருவர் சுமைதாங்கியில் தனது பாரத்தை இறக்கித் தற்காலிகமாக சுமையிலிருந்து விடுபடுதலைப் போன்றது போன்றதே இதுவும். இதனை நாம் ஒவ்வொருவரும் செய்யும் போது நாம் ஒரு சுகப்படுத்தும் சமூகமாக மாற முடியும். இது இன்றைய சூழலில் மிக மிக முக்கியமாகும். எமது சமுதாயத்தில் இத்தகைய பண்புகள் இயல்பாகவே இருந்தன. எமது சமூகக் கட்டமைப் புக்கள் பல காரணிகளால் அழிக்கப்பட்டதன் விளைவாக அவற்றை நாம் இழந்து விட்டோம். அது அரசியல் பொருளாதார துறைசார் நிறுவனங்களால் அழிக்கப்பட்டன. எனவே தான் அதனை மீளப் பெற்று எமது சமூக மூலதனத்தை (Social Capital) அதிகரிப்பதை விட எமக்கு வேறு மார்க்கம் இல்லையல்லாவா...?

என்னுடைய கருத்தரங்குகள் மற்றும் சொற்பொழிவுகளில் கலந்து கொண்டு பல கருத்துக்களை முன்வைத்து இந்த நூலின் செழுமைக்கு உதவி புரிந்த அனைவரையும் மனதில் கொண்டு இந்நூலை உங்களிடம் கையளிக்கின்றேன்.

ஒரு கூட்டத்தில் ஒருவர் சந்தோஷமின்றி காணப்பட்டால் ஒரு சிறிய இடைவேளைக்குள் மற்றவர்களையும் சந்தோஷம் அற்றவராக மாற்றிவிடுவர் என்பது நாம் பொதுவாக காணும் அவதானிப்பாகும். இது ஒருவிதமான தொற்றுநோய் என்றால் மிகையாகாது. அதைவிட அக்கூட்டத்தில் மகிழ்வுடன் இருக்கும் பலர் அதை மற்றவர்களிற்கு பரப்ப வேண்டிய தேவையற்று மகிழ்ச்சியாக இருந்து விட்டுச் செல்கின்றனர். இவையே சமூகத்தில் மகிழ்ச்சியின்மைக்கும், அது பெருகிச்செல்வதற்கும் காரணமாகின்றன. பிறந்தநாள் நிகழ்வில் கலந்து கொள்ளும் கூட்டம் சிரித்து மகிழ்ந்து கொண்டிருக்கையில் ஒருவர் மட்டும் வந்து இன்றைய நிகழ்வில் மதுபானம் வழங்கப்படாமை ஒரு குறையாக இருக்கின்றது என்று குறிப்பிடுகின்றார். அதனை பலரும் தெளிவான சிந்தனையற்றும், தேவையற்றும் ஆமோதிக் கின்றனர். அதனைத் தொடர்ந்து மதுபானம் விநியோகிக்கப்பட்டு விழாவின் தன்மையே மாறிச்செல்வதையும் நாம் அவதானித்திருக் கின்றோம் அல்லவா. இதைனையே மகிழ்ச்சியற்ற ஒருவர்தான் சார்ந்த கூட்டத்தை மகிழ்ச்சியற்றதாக மாற்றிவிடுகின்ற அவல நிலையுடன் ஒப்பிட்டுக் கொள்ள முடிகிறதல்லவா! இதைவிடுத்து மகிழ்வாக இருப்பவர் மொத்தக் கூட்டத்தினையுமே மகிழ்விக்க முன்வருவரானால் இந்த நிலைமையை மாற்றியமைக்க முடியும்.

ஒருவரையொருவர் சந்திக்கும் தருணங்களில் ''சரியா வயக் கெட்டுப் போனீர்... உடம்பு நல்லா இளைச்சுப் போச்சே.... ஏதாவது வருத்தம் கிருத்தம் வந்திட்டுதா...?'' என அங்கலாய்க்கும் பலருக்கும் இந்நூல் பயனுள்ளதாக அமைய வேண்டும் என்பதே எனது பேரவா. ''நீங்களும் சந்தோக்ஷமாக இருக்கிறியள். நாங்களும் சந்தோஷமாக இருக்கிறம்'' என ஒருவரையொருவர் வாழ்த்தி, மகிழ்வைப் பெறும் திறன்களை வளர்க்கும் வண்ணம் எங்களது சமூகம் வளம் பெற 'மகிழ்வுடன்' உதவும் என நம்புகின்றேன்.

''மகிழ்வித்து மகிழ்''

பகுதி 1

துயர் களைதல்

மனநோயும் மனநலக்குறைபாடுகளும்

போர் அனர்த்தம் நிகழ்ந்த பகுதிகளுக்கு சென்றிருந்த போது பல வைத்தியசாலைகள் மீள்புனர்நிர்மாணம் செய்யப்பட்டு வேலைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டிருந்தன. பலரும் இடம்பெயர்ந்த முகாம்களில் இருந்து மீண்டுவந்து தமது பணிகளை ஆரம்பிக்கத் தொடங்கி இருந்தனர். அவர்களுக்கு 'மகிழ்வுடன் வாழ்தல்' பயிலரங்குகளை மேற் கொண்டிருந்தேன்.

அந்தப் பயிலரங்குகளில் நான் கேட்கும் முக்கியமான கேள்வி ''உங்கள் பிரதேசங்களில் 'மனநோய்' எவ்வளவு வீதம் காணப்படுகிறது.'' என்பதே. பெரும்பாலானவரின் பதில்கள் 50%....70%....80%....90% என அமைந்திருந்தது. சிலர் 100% எனக் குறிப்பிட்டிருந்தனர். 50% த்திற்கும் குறைவான மக்கள் என்ற பதிலை அரிதாகவே காணமுடிந்தது. நான் அவர்களிடம் ''இத்தனை வீதம் மனநோய் இருந்தால் என்பாடு கொண்டாட்டம் தான்'' எனப் புன்முறுவல் உடன் குறிப்பிட்டேன் பெரும்பாலான பயிலரங்குகளில் இத்தகைய பதில்களே தெரிவிக்கப் பட்டன.

உங்கள் முன்வீடு, அயல்வீடுகள், பின்வீடு என எல்லா வீடு களிலும் மனநோய் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருக்கின்றனரா என்ற எனது அடுத்தக் கேள்வி அவர்களைச் சிந்திக்கச் செய்தது. இவர்கள் எல்லோரும் ஏன் இப்படி பதிலளிக்கின்றனர் என்று வினவியபோது பலரும் எல்லோரும் ஏதோ விதத்தில் மனப்பாதிப்புக்களைக் கொண்ட வர்களாக இருக்கின்றார்கள் என்றனர். மனப்பாதிப்புகளுக்கு உட்பட்டிருக்கிற தன்மை மனநோய் ஆகிவிடுமா?

பல மனநல மருத்துவர்களின் மனநோய் அதிகரித்திருக்கிறது என்ற கருத்து மனநோய் மருத்துவமுகாம் எனச் செய்யப்படுகிற நிகழ்வுகளும் இந்த நிலைக்கு மக்களைத் தள்ளிவிடுகின்றது. 5-10%

அதிகமாக மனநோய் இருப்பதற்கான சான்றுகள் சாதாரண சமூகத்தில் இருந்திடமுடியாது. அதிலும் தீவிர மனநோய் என்பது மிகக்குறை வானது. தொடர் அனர்த்தங்களினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களில் இவை 10-15%மாக இருப்பதற்கு ஏதுநிலையுண்டு. இது தொடர்பாய் பெரும் ஆய்வுகள் எதுவும் இதுவரை மேற்கொள்ளப்படவில்லை.

வைத்தியசாலைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் சமூகம் முழுவதற்குமான ஆய்வுகள் என்று கொள்ளமுடியாது. ஏதோ விதத்தில் மனப்பாதிப்புக்கு உட்பட்டிருந்தால் அதனை மனநோய் என நினைப்பது மிகவும் ஆபத்தானது. அது சமூகத்தினையே நோய் நிலைக்குத் தள்ளி விடும். எல்லா மனப்பாதிப்புகளுக்கும் சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டும் அல்லது சீர்மியச் செயற்பாட்டிற்கு உட்படுத்த வேண்டும் எனக் கொள்வது அபாயகரமானது.

இது இன்றைய உலகில் வலிந்து உருவாக்கப்படுகின்ற மனிதனை நோய் நிலைக்குத் தள்ளுகின்ற பொருளாதார நலன் சார்ந்த செயற்பாடு என்பதை இங்கு குறிப்பிட்டாக வேண்டும். மனநோய்களை விடப் பல மனநலக்குறைபாடுகள் சமூகத்தில் பலரிடமும் காணப்படுகின்றது. ஏற்றுக்கொண்ட முறையில் இதற்கான ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டுள்ளன வா எனப் பலரும் கேட்பது தெரிகிறது. இதற்குப் பல ஆய்வுகள் செய்யப்பட வேண்டியதில்லை. விஞ்ஞான ஆய்வுகளில் நம்பிக்கை வைத்திருப்பவர்களின் பாணியில் வைத்தியசாலையின் வெளி நோயாளர் பிரிவு (OPD) களில் சென்று அவதானித்தால் அல்லது நோயாளர்களைப் பார்வையிட்டால் போதும். பலர் உடல்நோய்கள் அன்றி மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளுடன் வெளிநோயாளர் பிரிவை நோக்கிப் படையெடுப்பதை அவதானிக்கலாம். இவர்களில் பலர் மனநலக்குறைப்பாடுகளுடன் இருக்கின்றனர்.

இன்னும் விளக்கமாகக் கூறுவதானால் பலர் மகிழ்ச்சியற்று சந்தோஷத்தை இழந்தவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இது வளர்ச்சி யடைந்த மேலத்தேய நாடுகளிலே 30% வீதத்திற்கு மேலாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. தொடர் அனர்த்தம் நிகழ்ந்த யுத்தப் பிரதேசங்களில் இது 50% வீதத்திற்கும் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. முழங்காவில் வைத்தியசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டபின்னர் அங்கு மனநல சிகிச்சைப்பிரிவினை ஆரம்பிக்க ஆலோசனை மேற்கொள்ளச் சென்றிருந்தேன். அன்று அந்த வைத்தியசாலைக்கு வெளிநோயாளர்

பிரிவுக்கு வைத்தியர் ஒருவர் கிளிநொச்சி வைத்தி சாலையில் இருந்து வரவேண்டியிருந்தது. அவரது வருகை தாமதமானதால் நானும் மருத்துவர் சத்தியமூர்த்தியும் வெளிநோயாளர் பிரிவுக்கு வந்திருந்தவர்களைப் பார்வையிட்டோம். சுமார் நூற்றுக்கு மதிகமானோர் அங்கு வந்திருந்தனர். அவர்களில் கிட்டத்தட்ட 50% இற்கு அதிகமானவர்கள் மனநலக் குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்பட்டு மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளுடன் வந்திருந்தனர். இந்த நிலை ஓரளவு மற்றைய பகுதிகளிலும் பல மருத்துவர்களினால் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

இன்றைய மனநலக் குறைபாடுகளுகெல்லாம் வைத்தியசாலையில் தான் தீர்வு காணப்பட வேண்டும் என்று இல்லை. ஆனாலும் மக்கள் இலவசமாக அதுவும் உத்தரவு இன்றி உள்ளே செல்லக்கூடிய ஒரே இடமான பொது வைத்தியசாலையின் வெளிநோயாளர் பிரிவை நோக்கிப் படையெடுக்கின்றார்கள். அதனைப் பலரும் திட்டமிட்டும் திட்டமிடாமலும் ஊக்குவிக்கிறார்கள். தங்களது வாழ்க்கையினைத் தீர்மானிக்கின்ற திறனும் கடப்பாடும் இல்லாததால் தான் மக்கள் அபலைகளாகப் படையெடுக்கின்றனர்.

கடந்த ஆண்டு உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் வெளியிட்ட நோய் நிலையினை ஏற்படுத்துகின்ற சமூகக் காரணிகள் பற்றிய தெளிவான நூல் பலவற்றை எமக்கு விளக்கியுள்ளது. இந்த வருடம் இலங்கையின் மருத்துவ சங்கத்தின் வருடாந்த கருத்தரங்கின் தொனிப்பொருள் இதனையே கொண்டிருந்தது. 'ஆரோக்கியத்தினை நிர்ணயிக்கும் சமூகக் காரணிகள்' என்ற இக்கருத்தரங்கில் பல கருத்துக்கள் முன்வைக்கப்பட்டன. ஆனால் அவற்றையெல்லாம் மருத்துவர்கள் அறிவு ரீதியான தளத்திலிருந்து செயற்பாட்டு ரீதியான தளத்திற்கு எடுத்துச் செல்வார்களா என்பது கேள்விக்குறியானது. எனவேதான் பல மருத்துவ கருத்தரங்குகள் வீண் விரயம் என குறிப்பிடப்படுகின்றன. ஏட்டுச் சுரைக்காய் கறிக்குதவாது என்பது பல வழிகளில் நிரூபணமாகின்றது.

'ஆரோக்கியத்தினை நிர்ணயிக்கும் சமூகக் காரணிகள்' பற்றிய கருத்தரங்கில் கலந்துகொண்ட வைத்தியர்கள் அன்று மாலையே பல நோயாளர்களைப் பார்வையிட்டனர். ஒவ்வொரு நோயாளியிடமும் அவர்கள் செலவிட்ட நேரம் சில வினாடிகளே. அவர்களின் குறைபாடுகளை முழுமையாகக் கேட்டறியாத இவர்கள் அவர்களின் சமூகக் காரணிகளைப் பற்றி ஆராய்ந்து ஆலோசணை வழங்கியிருப்பார்கள்

என நினைப்பதற்கு இன்னும் மனம் பேதலித்துப் போகவில்லை என நினைக்கின்றேன். எனவேதான் இந்த முரண்பாட்டுச் செயற்பாடுகள் அல்லது நோயாளர்களை அதிகரிக்கவேண்டும் என்ற உந்துதலுடன் கூடிய செயற்பாடுகள் எம்மிடையே மனநலக்குறைபாடுகளை அதிகரித்து அவர்களை வைத்தியசாலையே தஞ்சமென எண்ணிச் செயற்படவைக்கிறது. அவற்றை மனநோய்கள் என அடையாளமிட்டுத் தம் பகுதிக்குப் பெருமை சேர்க்கப்பார்க்கின்றனர் சில மனநல மருத்துவர்களும் உளவியலாளர்களும். இந்தப் பொறியில் இருந்து சமூகத்தை பாதுகாத்திட வேண்டிய தேவை முன்னெப்பொழுதிலும் விட இப்பொழுது அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. அதனை ஒரு விதத்தில் செய்ய முற்படுகிறது இந்த 'மகிழ்வுடன்' நூல்.

வவுனியா மனநலப்பிரிவின் கடமையாற்றிக்கொண்டிருக்கும் போது வெளிநோயாளர் பிரிவில் இருந்து ஒரு தெளிவான சிந்தனை கொண்ட வைத்தியரினால் 50 வயது மதிக்கத்தக்க பெண் ஒருத்தி என்னிடம் மேலதிகமான மருத்துவக் கருத்திற்காக அனுப்பிவைக்கப் பட்டிருந்தார். அவரிடம் நான் உரையாடிய போது கடந்த மூன்று வருடங்களாக இடுப்பு வலியினால் அவதிப்படுவதாகவும் பல மருத்துவர்களைச் சந்தித்தும் எந்தவிதமான பிரயோசனமும் ஏற்பட வில்லை எனவும் கூறினார். ஆனாலும் மனநல மருத்துவரிடம் தன்னை அனுப்பியதையிட்டு கடுப்பாகவும் இருந்தார். வழக்கம் போல் நானும் உங்களிற்கு ஏதாவது வாழ்க்கையில் பிரச்சினை உண்டா எனக் கேட்டேன். கோபத்துடன் அந்தப் பெண் எனக்கு அப்படி ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை எனவும் தன்னுடைய மூன்று பெண்பிள்ளை களையும் திருமணம் செய்து கொடுத்து விட்டு இருப்பதாகவும், அவர்கள் மூலம் சந்தோஷமாக இருப்பதாகவும் குறிப்பிட்டார். அவர்களில் ஒருவர் கனடா மற்றவர் பிரான்ஸ் மூன்றாவது பிள்ளை இத்தாலி நாட்டிலும் வாழ்கின்றனர் என்றும் அவர்கள் தனக்குச் சகல வழிகளிலும் உதவிக்குப் பணம் அனுப்பிக்கொண்டிருக்கின்றனர் என்றும் குறிப்பிட்டார்.

அவர்கள் தான் தன்னை வைத்தியர்களிடம் சென்று ஆலோசனை யைப் பெறுமாறு குறிப்பிட்டிருந்தனராம். இந்தப் பெண்ணின் மறுதலிப்பு உங்களுக்குப் புரிகின்றது அல்லவா? குழந்தைகள் பேரக்குழந்தைகள் யாவருடனும் கூடி வாழ முடியாத துயர் மனதினை எவ்வாறு மறுதலித்து

அந்தத் தாய் பதிலளித்திருக்கின்றார். அவரது கடைசி மகள் மூன்று வருடங்களுக்கு முன் பிறநாடு சென்றபோது தான் இந்த இடுப்பு வலி ஆரம்பித்துள்ளது. அதன் பின் முதலில் வீட்டில் தைலம் பாவித்துப் பின்னர் நோவினைக் கையாளப் பாரம்பரிய வைத்தியரிடம் சென்று அதுவும் சரியாகாதவிடத்து குடும்பவைத்தியரிடம் சென்று மாத்திரை களையும் பாவித்துள்ளார். அதன் பின்பு விசேட வைத்தியரிடம் செல்ல வேண்டும் என்ற நோக்கில் பொது வைத்தியசாலைக்கு வந்துள்ளார். மூன்று வருடங்களாகத் தனது இடுப்பு வலியைக் கொண்டு வைத்தியர் களின் பின்னால் அலைந்து திரிந்திருக்கின்றார். இந்த இடுப்பு வலியினைக் கொண்டு அதனை சாதகமாகப் பயன்படுத்தித் தனது கணவனை தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருந்திருக்கின்றாள். நான் அந்தத் தாயுடன் உங்களது இடுப்புவலி உங்களது கடைசி மகள் வெளிநாடு சென்றதால் ஏற்பட்ட மன உளைச்சல் காரணமாக ஏற்பட்டி ருக்கலாமோ என வினவினேன். சற்றுத் தயக்கத்துடன் அப்ப எனக்கு வேறு உடல் நோய் எதுவும் இல்லையா எனக் கேட்டார். எல்லாப் பரிசோதனைகளும் அதனையே குறித்திருக்கின்றன எனக் குறிப் பிட்டேன். சிலவேளைகளில் உங்களுக்கு மெலிதான இடுப்பு வலி இருந்து உங்களுடைய பிரச்சினைகள் மற்றும் சந்தோசமின்மை அல்லது பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகளை தலையில் எடுத்துக் கொண்டதால் அது ஊதி பெருப்பிக்கப்பட்டிருக்கலாம் எனக் குறிப்பிட்டேன். சிறிது நேர விழிப்புணர்வூட்டும் செயற்பாட்டிற்குப் பின் அந்தத் தாய் தான் கொண்டுவந்த மருத்துவ அறிக்கைகள் மருந்துச் சீட்டுக்கள் கொண்ட பொதியுடன் வீடு திரும்பினாள். இன்றுவரை அந்த தாய் மீண்டும் மருத்துவமனைக்கு வரவில்லை. இந்த தாயிற்கு இருப்பது உடல் நோயா..... மனநோயா...... அல்லது இவை எதுவுமற்ற மனச்சஞ்சலங்கள் நிறைந்த வாழ்க்கை தருகின்ற உபாதைகளா..... நீங்களே தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்....

மனச்சோர்வின் பரிணாமம்

மனச்சோர்வு விரைவாக எங்கும் பரவுகிறது என்பது உலகமெங்கும் அவதானிக்கப்படும் முக்கிய விடயமாகத் தற்பொழுது காணப்படுகிறது. முன்னர் நுரையீரல் அழற்சி உலகமெங்கும் பரவியபோது அதற்கு அளிக்கப்பட்டதைப் போன்ற ஒரு முக்கியத்துவம் இதற்கும் கொடுக்கப் படுகின்றது. மனச்சோர்வை வெறுமனே தனிமனித ஆய்வுகளினூடாக நிறுவுவதற்கு முற்படுவதுடன் நின்றுவிடாமல் அதன் பின்புலம் பற்றியும் நாம் ஆழ்ந்து பயில வேண்டியது அவசியம்.

உலகளாவியரீதியாக சுமார் 2020 ஆம் ஆண்டளவில் மனச் சோர்வு ஒரு பிரதான நோயாக முதன்மை பெறப்போகின்றது என ஆய்வறிக்கைகள் கூறுகின்றன.. நம்மில் பலரிடம் காண்பதுபோல், மனச்சோர்வின் விளைவாக ஒருவர் மகிழ்ச்சி இழந்து காணப்படுவார். எனினும் மகிழ்ச்சி இழக்கப்படுவதற்குப் பல காரணிகள் இருக்கலாம். அவற்றையெல்லாம் மனச்சோர்வுக்குரிய காரணங்களாகக் காட்டுவது அபத்தமானது என இன்று நாம் அறிகிறோம். சமூகக் காரணிகளைப் புறந்தள்ளிவிட்டு மனச்சோர்வினை ஆராயப்புகின் தனியே உயிரியல் மாற்றங்களினூடாக ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வினையே நாம் கருத்திற் கொள்ள நேரும். அல்லாதவிடத்து தமக்குத் தேவையான காரணிகளைக் கொண்டு மனச்சோர்வினை உருவாக்கி விடமுடியாதல்லவா......

மனிதன் பொருள் சார்ந்த பெறுமானங்களைக் கொண்டிருப்பதே மனச்சோர்விற்கு முக்கிய காரணமாக அமைகிறது. அண்மையில் மனித பெறுமானங்களின் அடிப்படையில் மனச்சோர்வின் தாக்கத்தினை ஆய்வு செய்தபொழுது இவ்வுண்மை வெளிக்கொணரப்பட்டிருக்கிறது.

மனிதனின் நான்கு வகையான பெறுமானங்களை மூலமாகக் கொண்டு இந்த ஆய்வு செய்யப்பட்டது. அவனது பொருள் சார்ந்த பெறுமானம் (Materialism), சாதனை சார்ந்த பெறுமானம் (Achievement),

உறவு சார்ந்த பெறுமானம் (Relationship), ஆத்மீகம் சார்ந்த பெறுமானம் (Spiritualism) ஆகியவையே அந்த நான்குமாகும். இவற்றில் எவற்றைச் சார்ந்து நிற்பவர்கள் அதிக அளவில் மனச்சோர்விற்கு உட்படுகின்றனர் என்பதே அந்த ஆய்வு. அப்பொழுது, பொருள் மற்றும் சாதனை சார்ந்து நிற்பவர்கள் அதிகளவில் மனச்சோர்விற்கு உட்படுகின்ற அதே வேளை உறவு மற்றும் ஆத்மீகம் சார்ந்த பெறுமானங்களைக் கொண்ட வர்கள் மனச்சோர்விற்கு உட்படும் அளவு பெருமளவில் குறைந்து காணப்படுவதை அவதானிக்க முடிந்தது.

என்னுடைய கருத்தரங்குகளில் நான் ''அண்மைக்காலத்தில் நீங்கள் அதிகளவில் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்ட சம்பவம் ஒன்றை குறிப்பிடுங்கள்'' எனக் கேட்ட பொழுது பலர் தாம் தமது உறவுகளுடன் கூடி மகிழ்ந்த சம்பவங்களையும், ஆத்மீகம் சார்ந்த நிகழ்வுகளையும் குறிப்பிட்டதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. நண்பர்கள் எல்லோரும் கூடி நிகழ்ச்சிகளுக்குச் சென்றமை, பிறநாடுகளிருந்து வந்திருந்த உறவுகள் எல்லாம் திருமண வைபவம் ஒன்றில் சேர்ந்து உறவாடி மகிழ்ந்தமை, உறவினர்களுடன் சேர்ந்து மத வழிபாட்டு நிலையம் ஒன்றிற்குப் பயணம் செய்தமை போன்றனவாகவே பலரது பதில்கள் அமைந்திருந்தமையை இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். குறிப் பாகக் கிராமங்களிலிருந்து வந்தவர்கள் அத்தகைய கருத்துக்களைக் கூறினர். நகரப் பகுதியில் வாழ்பவர்கள் சாதனை முயற்சிகளையே பெரிதாகக் கொள்கின்றனர். ஒட்டுமொத்தமாகப் பார்க்கும் பொழுது கிராமங்களிலிருந்து வந்தவர்களே அதிகம் மகிழ்ச்சியாக இருந்தனர்.

ஏனெனில் பொருள் மற்றும் சாதனை சார்ந்த பெறுமானத்தைக் கொண்டவர்களில் பலர் இலகுவில் திருப்திப்படுவதில்லை. ஏனெனில் மேலும் மேலும் அத்திசையில் சென்று கொண்டேயிருக்க முடியும். ஆனால் உறவு மற்றும் ஆத்மீகம் சார்ந்த பெறுமானங்கள் அவ்வாறன வையல்லவே.

எனவே பொருள் ஈட்டும் திறனையும், தனி மனித சாதனைகளை யும் முதன்மைப்படுத்துகின்ற சமூகம் மனச்சோர்விற்கு உட்படுவது என்பது ஒன்றும் வியப்புக்குரியது அல்ல.

சமூக இணைவுடன் கூடிய குதூகலமான வாழ்வு எம்மிடம் இருந்து மெல்ல மெல்லப் பறிக்கப்படுகிறது. மதங்களுக்கிடையேயும், மத நிறுவனங்களின் உள்ளேயும் நிலவும் முரண்பாடுகளினால் உண்மையான

ஆத்மீகம் இழக்கப்படுகிறது. ஒரு விதமான மதவெறி உருவாகின் றமையும் இந்த அவல நிலைக்குக் காரணமாக அமைகிறது எனலாம்.

தற்போது, மகிழ்ச்சி என்பதனை ஒரு போதைப்பொருளாகக் காட்ட முற்படுவதும், அதை ஒரு தற்காலிக அல்லது குறுகிய நேர மனநிலையென உருவகிக்கும் போக்கும் அதிகரித்துள்ளது. ஒரு மிட்டாயைச் சாப்பிடுவதைப் போலவும், ஒரு பெண்ணைக் கண்டு புளகாங்கிதம் அடைவதைப் போலவும் மகிழ்ச்சியை திரிபுபடுத்திக் காட்டும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ''மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட இந்தப் பானத்தை அருந்துங்கள்'' போன்ற விளம்பரங்கள் மெல்ல மெல்லத் தலைதூக்கத் தொடங்கியுள்ளன.

பல மனநல மருத்துவர்களும், உளவியலாளர்களும், உளச் சிகிச்சையாளர்களும் மனச்சோர்வினை அகற்றுவதற்குரிய சில பொதி களுடன் காத்து நிற்கின்றனர். எனவே மக்களில் பெரும்பாலானவர் களை மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டவர்களாகக் காட்ட வேண்டிய தேவையும் அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. அவர்கள் முதலில் உங்களிடம் வருகிறார்கள். ''நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இல்லையல்லவா...?'' எனப் பசப்பு மொழி பேசுகிறார்கள். வாழ்க்கைச் சிக்கல்களினுள் மாட்டித் தவிக்கின்ற பலர் ''ஆம்...'' என உரத்துச் சத்தம் இடுகின்றார்கள். வந்தவரின் நோக்கமும் அதுவாகவே இருக்கிறது. உடனே அவர் தான் கொண்டு வந்த சில தீர்வுப் பொதிகளைத் திணிக்கின்றார். அவை உங்களுக்குப் புதுமையாகவும் சிலிர்ப்பாகவும் இருக்கின்றன. அதை உன்னிப்பாக அவதானிக்கும் பொதியை விற்க வந்தவர்கள் பெரும் பூரிப்பு அடைகின்றார்கள். இப்படியான சித்து விளையாட்டுக்கள் பெருமெடுப்பில் இப்பொழுது நடைபெறுகின்றன. இதன் பின்னணியில் பணம் ஈட்டுவது மட்டுமே தீராத வேட்கையாக இருக்கின்றதை அவதானிக்கலாம். இவற்றிற்கும் குருட்டு அதிர்ஷ்டத்தை நம்புவதற்கும் பெரிய வேறுபாடுகள் இல்லை. ''நீங்களும் அதிர்ஷ்டசாலியாகலாம்'' என்னும் விளம்பரத்துக்குப் பின்னால் குறுஞ்செய்திகள் அனுப்பு வதற்கான கட்டணம் ஒளிந்துள்ளது அல்லவா.....?

இந்தப் பொதியினை உள்வாங்கியவர்கள் கடற்கரை வீதியில் மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். ஒரு விதமான தற்காலிக விடுதலை உணர்வைப் பெறுகிறார்கள். உண்மையில் நிகழ்வது என்ன வெனில், அவர்களுக்குத் துன்பம் விளைவித்த வாழ்வின் சுமைகளில்

இருந்து அவர்கள் தற்காலிகமாக விடுபடுவதோடு அவர்கள் மகிழ் வதைப் போல் ஒரு பிரமை ஏற்படுகிறது. பின்பு அதே வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளுக்கு மீண்டும் முகம் கொடுக்கும் போது திரும்பவும் மகிழ்ச்சியை இழந்து, வேறொரு முறையில், வேறொருவரின் மூலம் இச்சிக்கலைத் தீர்க்க முடியுமா என அலைந்து திரிகிறார்கள். இவர்களது வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதி மற்றவர்கள் திணிக்கும் நிகழ்ச்சி நிரலின்படி செல்லவில்லையா......?

அப்படியானால் மனச்சோர்வு நோய் என்ற ஒன்று உலகில் இல்லையா.....? என நீங்கள் ஆதங்கப்படுவது எனக்குப் புரிகிறது. மனச்சோர்வு மனித குலத்தின் ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே மனிதனைப் பாதித்து வருகின்ற ஒரு நோய். அது மனித குலத்தின் ஒரு சிறு பகுதியைப் பாதிக்கின்ற ஏனைய நோய்களைப் போன்ற ஒன்று தான். உதாரணமாக மூளையில் குருதி உறைவதனால் உடலின் சில பாகங்கள் செயலிழந்து போகின்ற பாரிசவாதம் (Stroke) என்னும் நோயினால் அவதியுறும் பலர் மனச்சோர்வினாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இது மூளையில் ஏற்படுகின்ற கட்டமைப்பு மாற்றங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வு நோய். அதேபோல் அறளை பெயர்தல் (Dementia) என்ற நோயினால் மூளையிலுள்ள கலங்கள் பல அழிகின்றன. அத்தகையவர்களிடமும் மனச்சோர்வு பெருமளவில் காணப்படலாம்.

மேலும், இத்தகைய கட்டமைப்பு மாற்றங்கள் ஏற்படாமலேயே மூளையின் இரசாயனப் பதார்த்தங்களில் ஏற்படுகின்ற சீரின்மை யினாலும் மனச்சோர்வு ஏற்படலாம். இவ்வகையான மனச் சோர்வை நாம் பல சந்தர்ப்பங்களில் காண்கின்றோம். சில இரசாயனப் பதார்த் தங்களை உபயோகித்து அச் சீரின்மையைச் சீர்செய்து பாதிக்கப்பட்ட வரை மனச்சோர்வு நோயிலிருந்து குணமாக்கலாம்.

இந்த இரண்டு வகையான மனச்சோர்வு நோயை விட உள, சமூகத் தாக்கங்களினால் ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வு பற்றி நோக்கும் போது அங்கு நாம் ஒரு தெளிவான வரையறையின்மையை அவதானிக் கலாம். இதனால் இதனை மென் மனச்சோர்வு அல்லது மிதமான மனச் சோர்வு என வரையறுக்க முற்படுகிறார்கள். ஒருவர் தொடர்ச்சியாக உள சமூக நெருக்கடிக்கு உள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்களில் மனச்சோர்வு ஏற்படுகிறது. அதற்குரிய பரிகாரங்களை உள, சமூக நிலையில் முன்னெடுக்க முடியாதபோது அது நோய் நிலையை அடைகிறது.

மெல்ல மெல்ல மூளையில் ஏற்படும் சில மாற்றங்களினூடாக அத்தகைய நோய் வெளிப்பாட்டினை ஏற்படுத்துகின்றது. இது பொது வாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய அவதானிப்பு.

இந்த மூன்று வகைகளையும் தவிர, ஒரு குறிப்பிட்ட வாழ்க்கைச் சம்பவத்தினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் சாதாரண எதிர்த் தாக்கத்தின் விளைவாக மனச்சோர்விற்கு உட்படும் பலர் இருக்கின்றனர். ஆனால் அவர்கள் காலப்போக்கில் தங்களைத் தாங்களே தேற்றி அதிலிருந்து விடுபட்டு மீளவும் பழைய நிலைக்கு வந்து வாழ்கிறார்கள். இது ஒரு சாதாரணமான மனித இயல்பு. இப்பொழுது இவர்களையும் மனச் சோர்வு நோய் உள்ளவர்களாகக் காட்டச் சிலர் முயற்சிக்கின்றனர். ஏனெனில் உண்மையான மருத்துவ அக்கறைக்குரிய மனச்சோர்வு நோய் ஒரு சிறு பகுதி மக்கட் கூட்டத்தையே தாக்குகின்றது. இதனால் இந்த ஏமாற்றத்தினைத் தவிர்க்கவே இத்தகைய கண்கட்டு வித்தை களைக் காட்டுகின்றார்கள்.

அண்மையில் ஒரு பொது மருத்துவ நிபுணரால் மனச்சோர்வு நோய்க்குரியவர் என அனுப்பப்பட்டவரைப் பரிசோதிக்க நேர்ந்தது. அப்போது அவருக்கு மனச்சோர்வு இல்லை என்றும், வாழ்க்கைப் பிரச்சினையினால் எழுந்த ஒருவித இயைபாக்க நிலையே (Adjustment) அது எனவும் கண்டறிந்து அவரைத் திருப்பி அனுப்பி விட்டேன். அதனால் சினம் கொண்ட மருத்துவ நிபுணர் ''இவருக்கு மனச்சோர்வு தான்.... உங்கள் வாட்டில் அனுமதித்துச் சரியான மருத்துவத்தை வழங்குங்கள்....'' என வாதிட்டார். அவரின் விருப்பப்படி நான் வாட்டில் அனுமதித்து மாத்திரைகளை கொடுக்க ஆரம்பித்தேன். இரு நாட்களிலே 'நோயாளி' குணமாகிவிட்டார். ஆனால் மனச்சோர்வு நோயை மாத்திரைகளால் இரு நாட்களில் குணமாக்க முடியாது. எனவே அது மனச்சோர்வு நோயல்ல என முடிவு செய்தோம்.

அப்படியானால் அவர் எவ்வாறு குணமடைந்தார் என்ற கேள்வி எழுகின்றது. அவர் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கும் வேளையில் தற்காலிகமாகத் தன்னுடைய பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட்டிருந்ததனாலேயே குணமடைந்தது போன்ற ஒரு தோற்றத்தை வெளிக்காட்டினார். உண்மையில் அவருக்கு நோயும் இல்லை; சிகிச்சையும் தேவைப்படவில்லை. அவருக்கு உண்மையில் ஏற்பட்டது வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள முடியாத இயைபாக்கப்

பிறழ்வு (Adjustment disorder) மட்டுமே. இங்கு அவரைப் பாதித்தது உண்மையில் சமூகக் காரணிகளே. சமூகக் காரணிகளினால் உளம் பாதிக்கப்பட்டவராக அவர் வெளிக் காட்டப்பட்டார். ஆனால் மருத்துவ உலகமோ சமூகக் காரணிகளுக்கு எதுவும் செய்ய இயலாத நிலையில் அதற்கு விஞ்ஞான விளக்கம் கற்பிக்கின்றது. அவரது பிரச்சினைக்கு சில மாத்திரைகள் மூலம் பரிகாரம் கண்டுவிடலாமெனச் சிபார்சு செய்கிறது. அப்படியானால் தனது வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்காக மதுவை ஒரு மார்க்கமாகக் கொள்ளும் மனிதன் எவ்வகையில் வேறு படுகின்றான்.

ஒரு தடவை என்னிடம் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு வந்திருந்த நடுத்தர வயது மாது ஒருவர் தனது உடல் முழுவதும் எரிவது போன்ற உணர்வு இருப்பதுடன் உடல் எல்லாம் அனர்த்துகிறது என்றார். அவரிடம் நான் ''உங்களுக்கு ஏதாவது கவலைகள் இருக்கின்ற னவா...?'' என்று கேட்டதும், புன்முறுவலுடன் ''எனக்கு ஒரு குறையும் இல்லை. என்னுடைய மூன்று பிள்ளைகளும் பிற நாட்டில் சீருடனும் சிறப்புடனும் வாழ்கிறார்கள்'' என்றார். அவர் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை அவதானித்து மருத்துவ சிகிச்சை வழங்கப் பட்டது. தனது பிள்ளைகளுடனும் பேரப்பிள்ளைகளுடனும் சேர்ந்து வாழ முடியாத துயரை அவர் இலகுவாக மறைத்துப் புன்னகைத்ததை நான் அவதானித்தேன். இவ்வாறான இரு துருவ நிலைமைகளை உன்னிப்பாக அவதானித்துச் சரியாக இனங் காணாவிட்டால் ''எல்லோரும் மனச் சோர்விற்கு உட்பட்டு விட்டார்கள்'' என்ற தவறான முடிவை எடுக்க வேண்டி நேரிடும். அப்படியாயின் அதற்குச் சுலபமான தீர்வாக முழுச் சமூகத்திற்கும் குடிநீர் வழங்கலினூடாக மாத்திரை களையும் சேர்த்து செலுத்தி விட வேண்டியதுதான்....!

அண்மையில் ஒரு நிறுவனத்தின் உயர் அதிகாரி ஒருவர் தான் இணையம் (Internet) மூலம் மனச்சோர்வு தொடர்பான கேள்விக் கொத்து ஒன்றைப் பூர்த்தி செய்ததாகவும், அதன்படி தனக்கு மனச் சோர்வு இருப்பது உறுதியானதாகவும் கூறினார். நான் அதை ஏற்றுக் கொள்ளாத போது, தான் மனைவியிடமிருந்து விவாகரத்துப் பெற்றிருப் பதனால் கண்டிப்பாகத் தனக்கு மனச்சோர்வு இருக்க வேண்டும் என அவர் வாதிட்டார்.

எனவே சிலர் மனச்சோர்வு நிலையையே ஆரோக்கியமான ஒன்றாக எண்ணுவதாகவும் தோன்றுகின்றது. ''மனச்சோர்வு நிலையை அடைய வேண்டும், அதைவிட வேறு வழி இல்லையே'' போன்ற கருத்துருவாக்கம் ஒன்று உருவாக்கப்படுகிறது.

''இன்றைய அசாதாரணமான சூழலில் எமது சமூகத்தில் பலர் மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டுவிட்டார்கள் என்பதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லையா'' எனச் சிலர் என்னிடம் வாதிடுகிறார்கள். அதற்குரிய பதிலாக நான் அவர்களிடம் ''இன்றைய நிலையில் மனச் சோர்வு நிலையில் நாம் இருப்பது இயல்பானதுதானே...? அத்தகைய நிலையை விடுத்து, மகிழ்ச்சி நிலையில் துள்ளிக் குதித்துக் கொண்டிருந் தால், அதைத்தானே அசாதாரணம் எனக் கொள்ள வேண்டும்....!'' எனப் பக்குவமாகக் குறிப்பிட்டேன்.

ஆதிகாலத்தில் இடர்மிக்க வறட்சியான காலங்களில் மனிதன் மனச்சோர்வு மிகுந்த நிலையில் காணப்பட்டான். பின்னர் தனக்குச் சாதகமான நிலைகளில் அவன் மீளவும் உற்சாகத்துடன் இருந்தான். இது மிகவும் சாதாரணமானதே. இதனை நாம் ஒரு இசைவாக்க நிலையாகக் கொள்ள முடியுமே தவிர ஒரு பிறழ்வு நிலையாக கொள்ள வேண்டியதில்லை.

பலர் மகிழ்ச்சியற்றுத் துன்பமான நிலையில் இருப்பது ஒரு சிலருக்குத் தேவையாக இருப்பதையும் நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. ஏனெனில் அது மருத்துவரீதியாகவும், ஆய்வுகூடரீதியாகவும், ஏன் தொழில்ரீதியாகவும் கூட வேண்டப்படுகின்ற ஒன்றாகி விட்டது. இந்த ஆபத்தினை நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதை விளங்கிக் கொள்வோமானால் உண்மையில் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்குச் சிகிச்சை அல்லது உதவி அளிக்க முற்படுவோம் என்பதே என் வாதம்.

மனச்சோர்வின் மொழிகள் நாட்டுக்கு நாடு அல்லது கலாச்சாரத் திற்குக் கலாச்சாரம் வேறுபடுகிறது. சீனாவில் மனச்சோர்வும், இந்தியா வில் மனச்சோர்வும், பிரித்தானியாவில் மனச்சோர்வும் ஒரே மாதிரியாக இருக்க முடியுமா....? அப்படியானால் ஒரே விதமான கேள்விக் கொத்துக்களை வழங்கி அவற்றை அடையாளம் காணமுடியுமா....?

எனவே இந்த மனச்சோர்வு என்கின்ற விடயத்தில் நாம் தெளிவாக இருக்கவேண்டும். ஆரோக்கியமான பல வாழ்க்கை முறைகளை எல்லாம் நவீனம் என்ற போர்வையில் அழித்துவிட்டு, அதனூடு

மனிதனின் தாங்கும் திறனையும் மலினப்படுத்திவிட்டு, மக்கள் எல்லோரும் மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டுவிட்டார்கள் என முதலைக் கண்ணீர் வடிப்பது சரி தானா......?

சிலருக்கு மனச்சோர்வு என்பது மொழியாக அமைந்து விடுகின்றது. பிறரின் கவனத்தை தம்மேல் ஈர்ப்பதற்கு அல்லது அனுதாபத்தைப் பெறுவதற்கு இதை ஒரு ஊடகமாகக் கொள்கின்றார்கள். வேறு சிலருக்கு மனச்சோர்வு சௌகரியமான வாழ்க்கை முறையாகப் போய் விட்டது. இன்னும் சிலருக்கு மனச்சோர்வு பாதுகாப்பு நிறைந்ததாகப் போய்விட்டது.

வெளிநாடுகளுக்கு குடியுரிமை பெற்றுச் செல்ல விரும்பும் பலர், தமக்கு மனச்சோர்வு உள்ளதான மருத்துவ அறிக்கை யொன்றைப் பெறுவதற்காக என்னை நாடி வருகின்றனர். அச்சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களில் சிலர் உண்மையாகவே தாங்கள் மனச்சோர்வினால் மிகவும் துன்புறுவதாக நான் நம்பவேண்டும் என எண்ணி அதி நாடகப் பாங்கான உடல் மொழியை நகைப்புக்கிடமாக வெளிப்படுத்துகின்றனர்.

மனநலம் என்பது ஒரு நன்நலமிக்க நிலை. ஒருவர் தனது திறன் களை உணர்ந்து, சாதாரண வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடு களுக்கு முகம் கொடுத்து, தனக்கும் சமூகத்துக்கும் உபயோகமான ஒரு வாழ்க்கைக் கோலத்தைக் கொண்டிருத்தலை அது குறித்து நிற்கின்றது. அதாவது இதை நன்நலம் மிக்க நிலை என்பதை ஒருவர் தனது தொழிற்பாடுகளில் வெளிப்படுத்தக்கூடிய அதி உச்சநிலை என விளங்கிக் கொள்ளலாம். இது தேங்குநிலை அன்று. மாறாக இது ஒரு இயங்குநிலையாகும், அதாவது காலத்துடன் மாறிக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு நிலையாகும். ஒருவர் நலமுடன் வாழும் போது அவரை நெருக்கீடுகள் பாதிக்கின்ற அளவு குறைகின்றது. ஒரு சமூகத்தில் உளச் சமூக சமநிலை காணப்படும் போது தனிநபர் மட்டத்திலும் நன்நலம் மிக்க நிலை பேணப்படுகின்றது. ஆனால் உள சமூகச் சமநிலை பாதிக்கப்படும்போது தனிநபரது நன்நலமும் பாதிக்கப்படும்.

இழப்புக்களை எதிர் கொள்ளும்பொழுது இவை அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகின்றன. சிலர் இவ்வாறான பாதகமான நிலைகளிலும் நன்நலத்தடன் இருப்பதை நாம் காண்கின்றோம். இவர்களை தாங்கு திறன் (Resilience) உடையவர்கள் எனலாம்.

ஒருவருடைய தாங்குதிறன் பல காரணிகளினால் தீர்மானிக்கப் படுகிறது. முன்னைய அத்தியாயத்தில் புறக்காரணிகள் பற்றி அறிந் தோம். இந்த அத்தியாயத்தில் அகக் காரணிகள் பற்றிப் பார்ப்போம். வாழ்க்கை அனுபவத்திற்கூடாகக் கற்கப்படும் திறன்கள், சுதந்திரம், மற்றவர்களில் தங்கியிராது வாழும் தன்மை ஆகியன மிக முக்கியமான அகக்காரணிகளாகும். வாழ்க்கையைப் பெறுமதியுடனும் சுய கணிப் புடனும் அணுகுதல் இன்னுமொரு திறன். ஆக்கச் செயற்பாடுகள், நெருக்கீடுகளைக் கையாளும் தன்மை என்பனவும் ஒருவருடைய தாங்குதிறனைத் தீர்மானிக்கின்றன. ஆனால் எல்லோரும் தாங்கு திறனை அதிகளவில் கொண்டவர்களாக இருக்க முடியாது. தாங்குதிறன் குறைவானவர்கள் உளநலப் பாதிப்பிற்கு உட்படுகின்ற சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம்.

ஒருவருடைய தாங்குதிறன் அதிகரிப்பதற்கு ஏதுவாக அமைந் துள்ள காரணிகளில் முக்கியமானது சமூக ஆதரவு வலைப்பின்னல் என்றால் மிகையாகாது. ஒரு தாங்குதிறன் கூடிய ஒருவரின் வகிபங்கு (Resilient Role Model) இன்னுமொரு முக்கிய காரணியாக அமைகிறது. இயற்கையாகவே திறன்களை பெற்றிருத்தலும் அல்லது பயிற்சி மூலம் திறன்களை பெற்றுக்கொள்ளுதலும் தாங்குதிறனை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. நிறைகாண் மனப்பாங்குடன் கூடிய நெருக்கீடுகளை சமாளிக்கின்ற திறன் இதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. ஒருவருடைய ஆத்மீக நம்பிக்கை தாங்குதிறனின் ஒரு தூணாக விளக்குகிறது. அத்துடன் வாழ்க்கையின் நோக்கம் (Purpose), வாழ்க்கை கருத்துள்ளதாக இருத்தல் (Meaning) என்பனவும் தாங்குதிறனை நிர்ணயிக்கின்ற காரணி களாகும்.

இவற்றையெல்லாம் புரிந்து கொண்டு, மனிதனின் தாங்கும் திறனை வளர்த்து, மகிழ்வுடன் வாழ்வதற்கான முறைமைகளை மேம்படுத்துவது சரியான ஒரு வழிமுறையாக இருக்க முடியாதா......?

பகுதி 2
மனதைச் சமைத்தல்

மகிழ்ச்சியின் பரிமாணம்

மகிழ்ச்சி பற்றிய கருத்துருவாக்கம் காலத்திற்குக் காலம் வேறுபட்டுக் கொண்டு வந்துள்ளது. மகிழ்ச்சியைத் தேடியலையும் நிலை தற்காலத்தில் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. நாம் மகிழ்ச்சியைத் தொலைத்து விட்டுத் தேடுகின்றோமா அல்லது நாம் மகிழ்ச்சியை அடைவதற்குரிய தடைகள் அதிகரித்துச் செல்கின்றனவா என நாம் சிந்திக்க வேண்டியுள்ளது.

மனிதனின் வாழ்க்கைப் பயணம் அவன் இயல்பாகவே அனுபவிக்க வேண்டிய மகிழ்ச்சியினை அடைவதற்கு பல இடர்களை ஏற்படுத்துவதாக அமைந்துவிட்டது அதற்குரிய காரணமாகும். சுமார் ஐம்பது வருடங்களுக்கு முன்பு மகிழ்ச்சி பற்றி இன்றுள்ள பரிமாணத்தில் மனிதன் அலட்டிக் கொண்டிருக்கமாட்டான். அத்துடன் எல்லா வளங்களையும் இலகுவில் அடைய முற்படுகின்ற மனிதனின் வேகம் மகிழ்ச்சியையும் உடனடியாக (Instant) அடைய முயற்சித்து, பேராவல் கொண்டு அலைகின்றது.

இதனால் மனிதனின் மகிழ்ச்சி பற்றிய பார்வை மற்றும் கருத்துருவாக்கம் மாறுபட்டுக் கொண்டு செல்கின்றது. அத்துடன் நீண்டு நிலைத்து நிற்கின்ற மகிழ்ச்சியை (Sustain happiness) அவாவுவதை விடக் குறுகிய, எதிர் விளைவென வரும் மகிழ்ச்சியிடம் (Reactive happiness) சரணடைந்து விடுகின்றான்.

உதாரணமாக தான் காண விரும்பும் ஒரு நபரைச் சந்திக்கும் பொழுது அல்லது தனக்கு விருப்பமான ஒரு பொருள் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் மகிழ்ச்சியடைந்து குதூகலிக்கின்றான். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் அமையாதவிடுத்து துன்பத்தில் துவண்டு விடுகின்றான். ஆனால் இன்றைய காலத்தில் தனது வாழ்க்கையில் மனிதன் கொண்டிருக்க வேண்டிய சுய கட்டுப்பாட்டை பல காரணிகளினால் இழந்து போய்விடுக்கின்றான் (In charge of his life).

இந்த இழப்பு அவன் விரும்பியவற்றை அடைவதிலுள்ள நிகழ் தகவுகளைக் குறைத்து விடுகின்றது. இதனால் மகிழ்ச்சி பற்றி அதிகம் பேச வேண்டியுள்ளது. நீண்டு நிலைத்து நிற்கும் மகிழ்ச்சி என்பது ஒருவர் தனது இறந்த காலத்தினை மீள நினைவிற்குக் கொண்டு வரும் பொழுது மகிழ்ச்சியைத் தரக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். ஆனால் இன்று எம்மில் பலரிடம் ஒரு கடந்தகால சம்பவத்தை நினைவு கூரும்படி கேட்டும் பொழுது பெரும்பாலும் துயரார்ந்த உணர்ச்சிகள் கலந்த நிகழ்வினையே நினைவில் கொள்கின்றனர். அதேபோல் நிகழ்காலத்தில் ''நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றீர்களா?'' என வினவினால் பலர் ''இல்லை'' என்று பதிலளிப்பதைக் காண்கின்றோம். பலர் ''ஆம்'' என்று சொல்வது சரியல்ல என்று கூட நினைக்கிறார்கள். அதிக மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகக் கூறுவது நாகரிகமல்ல என்றோ அல்லது தேவையற்ற விமர்சனங்களுக்கு உட்பட வேண்டும் என்றோ பயப்படுகிறார்கள்.

''எதிர்காலத்தில் உங்கள் வாழ்வு மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் என நினைக்கிறீர்களா?'' என்றால், பலர் ''அப்படிச் சொல்ல முடியாது'' எனப் பக்குவமாகப் பதிலளிக்க முயற்சிக்கிறார்கள். அவர்களில் சிலர் எதிர்காலம் குறித்து ஒருவித நிச்சயமற்ற தன்மையினைக் கொண்டவர் களாக இருக்கிறார்கள்.

இறந்த, நிகழ், எதிர் காலங்களில் ஒருவர் ஒரு தொடர்ச்சியான மகிழ்வுப் போக்கினை உணராமல், ஒரு சில கணங்களில் மட்டும் ''நான் உச்ச மகிழ்ச்சியை அடைந்தேன்'' என்று கூறுவது எவ்வளவு அபத்தம். எனவே மகிழ்ச்சி என்பது முக்காலங்களிலும் தொடர்ந்து உணரப்பட வேண்டிய ஒன்று என்பதே முக்கியமானது.

நாம் பெறும் மகிழ்ச்சிகளில் பலவற்றை உற்று நோக்குவோ மாயின் அதன் கால அளவு மிகக் குறைவானது என்பதே உண்மை. ஒரு புத்தாடையை அணியும் பொழுது எவ்வளவு நேரத்திற்கு மகிழ்ச்சி யாக இருக்கின்றோம்? இதேபோல புது வாகனத்தை வாங்குதல், புதுமனை புகுதல் என நாம் பெரும்பாலும் அடையும் மகிழ்ச்சியின் கால அளவு எமது வாழ்நாளுடன் ஒப்பிடுகையில் மிகவும் குறுகிய தாகும். இதன் விளைவாக இவ்வாறான மட்டுப்படுத்தப்பட்ட மகிழ்ச்சி யைத் தரும் பொருட்களை மீளமீள அடையத் துடிக்கின்றோம். இந்தத் துடிப்பே எமது நீடித்த மகிழ்ச்சிக்கு எதிரான பாத்திரத்தை வகிக்கின்ற

தல்லவா? போதைக்கு அடிமையானவரின் மனப்பாங்கினை ஒத்ததாக சில வேளைகளில் இந்தத் துடிப்பு அமைகின்றது.

எனவே எதிர்விளைவென ஏற்படுகின்ற மகிழ்ச்சி ஒரு விதமான மாயத் தோற்றமே ஒழிய உண்மையான மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியாது. ஏனெனில் சரியான தெளிவில்லாமல் இலக்கு அற்ற பயணமாக அத்தகைய மகிழ்ச்சி அமைந்து விடுவது தவிர்க்கப்பட முடியாதது. முக்காலமும் நீண்டு செல்கின்ற அக மகிழ்ச்சியே உண்மையான மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும். எனவே தான் மகிழ்ச்சி பற்றிய சரியான கருத்துருவாக்கத்தை நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது முக்கிய மானது; அல்லது மகிழ்ச்சி பற்றிய எமது கருத்துருவை மீளுருவாக்கம் (Reframe) செய்து அதன் மனப் பரிமாணத்தை உருவாக்க வேண்டியது மிக முக்கியமானது. ஏனெனில், மகிழ்ச்சி என்பது தேங்கி நிற்கும் ஒரு குட்டையைப் போன்றல்லாது, அழகாக ஓடிக் கொண்டிருக்கும் நதி போன்றது. அது சதா உருமாறிக்கொண்டு இருக்கின்றது என்பதை நாம் அவதானிக்க வேண்டும். அப்படியான மீள் பார்வைப் பணியினை இந்நூல் மேற்கொள்ள முயற்சிக்கின்றது.

மகிழ்ச்சி என்றால் என்ன? என்னும் வினா எழுகின்ற வேளை யில் அது ஒரு பொருளா..... அல்லது மனநிலையா.... அப்படியில்லை யாயின் அது நாம் செய்கின்ற ஒரு தெரிவுதானா..... அல்லது நாம் அடைய வேண்டிய உன்னதமான இலக்குத்தான் மகிழ்ச்சியா...... இல்லாவிட்டால் நாம் செய்கின்ற பயணம்தானா....... போன்ற கேள்விகள் எழுவது இயல்பானதே.

மகிழ்ச்சி, ஒரு பொருள் அல்லது பதார்த்தம் (Substance) எனக் கொள்வோமாயின் அதை நாம் இலகுவாகப் பணம் மற்றும் வளங்களால் பெற்றுக் கொள்ளலாம். அவ்வாறாயின் சிலர் வாதிடுவதைப்போல சில போதைப் பதார்த்தங்கள் மகிழ்ச்சியை நம்மில் உருவாக்கி விட முடியும்.

அல்லாவிடின் அது ஒரு மனநிலை (Mental state) எனக் கொள்வோ மாயின் சில இரசாயன மாற்றங்களினால் மன நிலையை மாற்றி விட முடியும். அத்தகைய இரசாயனப் பதார்த்தங்களைக் கொண்ட மாத்திரை களை உட்கொள்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சியை அடைந்து விட முடியும். இவற்றை எல்லாம் புறம் தள்ளிவிட்டு இது ஒரு புத்திசாதுரியமான

தெரிவு (Choice) எனக் கொள்வோமாயின் மூளைசாலிகளால் அதனை அடைந்துவிட முடியும்.

பலர் மகிழ்ச்சியைத் தருவதாகத் தெரிவு செய்பவை மகிழ்வைத் தராமல் போகின்றன. ஏனெனில், மகிழ்ச்சியனது விபரிக்க முடியாத ஒரு விடையமாகும். அதனை ஒரு இலக்காக (Target) கொள்வோ மாயின் நாம் அந்த இலக்கு நோக்கிய பாதையில் பயணம் செய்து அதனை அடைந்துவிட முடியாது. அதை ஒரு பயணம் (Journey) என நினைப்போமாயின் முழுவீச்சில் அப்பயணத்தை மேற்கொண்டால் கூட அதனை அடையமுடியாது. எனவே, இவை எவற்றினாலும் மகிழ்ச்சியை முழுமையாக விபரிக்க முடியாதுள்ளதல்லாவா...?

அப்படியானால் மகிழ்ச்சி என்பது தான் என்ன?

அது மேற்குறிப்பிடப்பட்ட எல்லாவற்றினாலும் விளங்கப்படுத் தக்கூடிய ஒரு திறன் (Skill) என்பதே சாலப் பொருத்தமானது.

நாம் அந்தத் திறனைச் சரியாக உள்வாங்கி அதனை மேலும் வளர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கலாம். பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் எமது திறனை உபயோகிப்பது இல்லை. அல்லது அதனை உபயோகிக்காது இருக்க உருவாக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களுக் குப் பலியாகி விடுகின்ற துர்ப்பாக்கியமும் உண்டு.

ஆரம்ப காலத்தில் இயல்பாகவே இருந்த இந்தத் திறனின் பரிமாணம் தற்போதைய நவீன காலத்தில் வேறுபடுகின்றது. ஆகவே அதன் விளைவாக நாம் அந்தத் திறனை இழந்து தவிக்கின்றோம். மனிதன் தன் வாழ்வில் கொண்டுள்ள கட்டுப்பாட்டை (Control) பல வழிகளினாலும் இழந்த இந்தத் திறனை இழந்ததற்கான பிரதான மூல காரணம் ஆகும்.

இன்றைய நவீன பொருள் நுகர்வுக் கலாசாரம் பல வகைகளிலும் வர்த்தகத் தன்மை கொண்டது. பொருளீட்டும் அல்லது முதல் ஈட்டும் அவல முயற்சியில் மனிதன் வகுத்துக்கொண்ட விழுமியங்களால் அது நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது.

எமது பொழுதுபோக்கினைப் பல தகவல் தொடர்பு நிறுவனங்கள் நிர்ணயிக்கின்றன. எமது போசாக்கினைப் பல பல்தேசிய உணவு நிறுவனங்கள் தீர்மானிக்கின்றன. எமது நோயினைக் குணப்படுத்தும் மருந்துப் பொருட்கள் பல பல்தேசிய மருத்துவ நிறுவனங்களால் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன.

இவ்வாறாக எமது வாழ்வில் எமக்குரிய பொறுப்பு, கடமை, கட்டுப்பாடு போன்ற பலவற்றை ஆதாயத்தில் மட்டும் குறியாயிருக்கின்ற பல நிறுவனங்களிடம் தாரை வார்த்துக் கொடுத்து விட்டு நாம் அந்த நிறுவனங்களின் நிகழ்ச்சி நிரலுக்கேற்ப நகர்த்தப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற நிகழ்வே நாம் துன்பமடைவதற்கான அடிப்படைக் காரணமாகும்.

உதாரணமாக சிறிதளவு மது அருந்துதல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்தது என மீள மீள விளம்பரம் செய்கின்ற பத்திரிகைகள், நீங்கள் நாளொன்றுக்கு சுமார் 10,000 அடி நடப்பதனால் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குக் கிடைக்கும் அதீத நன்மைகள் பற்றித் தெரிவிப்பதில்லை. ஏனெனில், அந்த விளம்பரத்துக்குப் பின்னால் மிகப் பெரிய மதுபான நிறுவனம் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது. இதன் விளைவுகளை நாம் கண்கூடாகக் காண்கின்றோம்.

உடற்பயிற்சி பற்றிச் சதா பேசும் அறிவித்தலானது உடற்பயிற்சி உபகரணங்களை உற்பத்தியாக்கும் நிறுவனங்களின் அனுசரணை என்பதை நாம் சற்று உற்று நோக்கினால் அவதானிக்கலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் நடந்து சென்று உடற்பயிற்சி செய்வதனால் ஏற்படும் நன்மைகள் பற்றி எவரும் விளம்பரம் செய்வதில்லை. இதன் விளைவாகப் பலரும் உடற்பயிற்சி நிறுவனங்களுக்கே செல்கின்றனர். இதனால் நடப்பது ஒரு விதமான நாகரிகம் (fashion) அல்லது நவீனம் (modern) என்ற தகைமையை இழந்து விடுகிறது. இது திட்டமிடப்பட்டுச் செய்யப்படும் ஒன்று என நீங்கள் உணரவில்லையா...?

நன்கு உடற்பயிற்சி செய்துவிட்டு ஒருவர் உணவருந்தச் செல்வது பெரும்பாலும் பகட்டான விரைவுணவு (Fast food or Jung food) எனப்படும் விரைவு உணவு விடுதிகளுக்கே ஆகும். அங்கு சத்துக்கள் குறைந்த ஆனால் மிகவும் சுவையூட்டப்பட்ட உணவு வகைகளை உண்ணுகின்ற பரிதாபம் நிகழ்கின்றது. உடற்பயிற்சியின் பின் அத்தகைய உணவுகளை உண்பதனால் ஏற்படும் பயன் என்ன? ஏனெனில் குரக்கன், தினை, சாமை போன்ற அதி போஷாக்குள்ள உணவுப் பதார்த்தங்கள் எல்லாம் நாம் தொலைத்த மகிழ்ச்சியைப் போல் எம்மால் தொலைக்கப்பட்டு வெகு நாட்களாகி விட்டன.

இவ்வாறானவர்கள் வருட இறுதியில் பிரபலமான மருத்துவ மனையில் தங்களின் உடலை மருத்துவசோதனைக்கு உட்படுத்திச்

சரி பார்த்துக் கொள்வார்கள். ஏனெனில், அவர்கள் மருத்துவக் காப்புறுதி செய்திருப்பார்கள். முழு உடல் சோதனை (Full body checking) என நன்கு விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்ற சில பொதிகளுடன் பல மருத்துவ நிறுவனங்களும் மருத்துவர்களும் காத்துக் கிடக்கிறார்கள். இந்தத் தேவையற்ற பரிசோதனைகளால் எங்கோ மூலையில் கிடக்கின்ற விடயங்கள் ஊதிப் பெருப்பிக்கப்பட்டு அவற்றுக்குத் தீர்வாகச் சில விலையுயர்ந்த மருந்து மாத்திரைகள் வழங்கப்படும். அவற்றைப் போட்டி போட்டுக்கொண்டு விநியோகிப்பதற்கு மருந்தகங்கள் காத்து நிற்கின்றன.

எனவே நாம் இழந்து தவிக்கும் எமது ‘நன்நலம்’ எமது கட்டுப் பாட்டுக்குள் எப்போது தான் வரப்போகின்றது என்பதை நன்கு சிந்திந்துப் பாருங்கள்.

எமது மகிழ்ச்சி சில நிறுவனங்களின் பொருள் ஈட்டும் பேராசைக் குப் பலியாகிப் போயிருப்பதை உங்களால் உணர முடிகிறதா?

பலரும் ‘‘நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்காகக் குடிக்கிறோம். மனதில் சந்தோசம் இல்லை. ஆனால் எல்லோரும் கூடி மது அருந்தும் போது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறோம்’’ எனப் புழுகுகின்றனர். ஆனால் மகிழ்ச்சி மது என்ற இரசாயனப் பதார்த்தம் மூலம் கொண்டு வரப்படு வதாகக் கொள்வோமாயின் அந்த மது முதலில் உடலில் சேர்ந்து பின்னரே மூளைக்கு வர வேண்டும். அதற்குச் சில நிமிடங்கள் ஆகும். அப்படியானால், இவர்கள் ஒரு சொட்டு மது நாவில் பட்டதும் எவ்வாறு குதூகலிக்கிறார்கள்? உண்மையில் அங்கு ஒன்றுகூடல் என்ற நிகழ்வில் ஏற்படுகின்ற மகிழ்ச்சியினை மதுவினால் ஏற்படுவதாக நாம் கற்பித்துக் கொள்வதன் விளைவு தான் இது. நண்பர்களுடன் மது அருந்திக் கும்மாளம் இடுகின்ற ஒருவர் அதே மதுவினை அதே அளவில் அதே மதுக் கிண்ணத்தில் வீட்டில் அருந்தும் பொழுதும் கும்மாளமிடு வதற்குப் பதிலாகத் தன் வாழ்க்கைத் துணையை அடித்துத் துன்பப் படுத்துகின்றாரல்லவா.....? ஒரே இரசாயனப் பதார்த்தம் எவ்வாறு இவ்விதமாக இரட்டைத் தன்மையைப் பெறுகின்றது? இது சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டிய விடயம் அல்லவா?

இப்பொழுது விளங்குகிறதா, மகிழ்ச்சியை நாம் எங்கு தொலைத் திருக்கிறோம்..... உடல் ஆரோக்கியத்தை எதனிடம் பறி கொடுத்திருக் கிறோம் என்பது......

எம்மிடம் இயல்பாக உள்ள மகிழ்வதற்குரிய திறனை பல இடங்களில் எமக்குத் தெரியாமலேயே தொலைத்துவிட்டு, குறுக்கு வழிகளில் விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்ற அல்லது நவீனமயப்படுத்தப் படுவதாகக் கூறப்படுகின்ற குப்பைகளிடம் தேடிக் கொண்டிருக்கிறோ மல்லவா.....?

மகிழ்ச்சி என்பது சிலருக்கு அழகு சாதனப்பொருட்கள் போல ஆகிவிட்டது. சிலவேளைகளின் அதனைக்கொண்டு அலங்கரித்துக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் அது எமது அடிப்படைத்திறன் என்பதை மறந்து விடுகிறார்கள்.

இப்பொழுது ஒரு புதுவகையான மகிழ்ச்சி தேடும் பணி ஆரம்பிக் கப்பட்டிருக்கிறது. நாம் அன்றாட வாழ்வில் எதிர் கொள்ளும் சிறிய பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முடியாமல் உளவளத்துணையாளர்களை நாடுகின்ற தன்மை. எல்லாவற்றிற்கும் உளவளத்துணையாளர்களை நாடுகின்ற இந்தப் போக்கு உளவளத்துணைக்கு அடிமை / சீர்மிய அடிமை (Counselling addiction) எனக் கொள்ளலாம். நாம் மற்றவர் களுக்குப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது உதவி செய்து ஆலோசனை வழங்கி ஒரு சமூகமாக வாழ்ந்தவர்கள். இப்பொழுது அவற்றுக்கும் தொழில்ரீதியான தீர்வுகளை உருவாக்கிக் கொண்டுள்ளோம். மக்களுக்கு அன்றாடம் பிரச்சினைகள் வராதா என ஏங்கிக் கொண்டு பல உளவளத்துணையினர் / சீர்மியர்கள் காத்துக் கிடக்கிறார்கள்.

பரீட்சைக்குத் தயார்ப்படுத்தலின் போது ஏற்படுகின்ற அழுத்தங் களுக்குக்கூட மாணவர்கள் இப்பொழுது மனநல மருத்துவர்களிடம் வருகிறார்கள். இப்பிரச்சினைகளை ஆசிரியர்கள் கையாண்டு ஒரு மகிழ்ச்சியான சூழலைப் பாடசாலையில் உருவாக்க முடியாமல் போவதால் இந்தத் துயர்நிலை ஏற்பட்டு அதற்கு மனச் சாந்தம் தரும் மாத்திரைகளை மட்டுமே இப் பிரச்சினைக்கு தீர்வாகச் சிபாரிசு செய்யும் போக்கை பல மருத்துவர்கள் ஆரம்பித்து நிலைமையை மேலும் மோசமாக்குகிறார்கள்.

இடர் மிகுந்த வாழ்க்கைப் பயணம் எமக்கு வாழ்வில் சலிப்பூட்டு கின்றதே தவிர மகிழ்ச்சி எங்கோ சென்று ஒளிந்து கொண்டு தன்னைத் தேடும்படி மனிதனை அழைக்க மாட்டாது. ஆகவே இந்த இடர்களை இலகுவாகக் கையாண்டு தடைக் கற்களைக் கடந்து பயணிக்க வேண்டியது நமது தேவை. பாதையில் பயணிக்கும் போது ஏற்படும்

குன்றுகளும் குழிகளும் பார்வைக்குத் தெரிகிறது. ஆனால் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் இவை தெரியாமல் போவதால் நாம் அவற்றுக்குப் பலியாகின்றோம். சில வேளைகளில் குழிக்குள் விழுந்தது தெரியாமல் குதூகலிக்கின்றோம். நாம் வெளியே வர முயற்சிக்காமல் மற்றவர் களைக் கை தூக்கிவிடும்படி கேட்பது வேடிக்கையானதல்லவா...? இத்தகைய இக்கட்டுகளிலிருந்து விடுபடுவதோடு நாம் மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கான திறன்களை வளர்த்து கொள்வதன்றி வேறு எந்த மார்க்கமும் இல்லை.

நெருக்கீடும் ஆரோக்கியமும்

நெருக்கீடு (Stress) பற்றிப் பல்வேறு வியாக்கியானங்கள் முன் வைக்கப் படுகின்றன. எல்லாவற்றையும் நெருக்கீடு என்ற அடைமொழிக்குள் அடுக்கி விடுவதால் ஏற்படும் ஆபத்துத்தான் என்ன?

மனித வாழ்க்கை ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே நெருக்கீடுகளுக்கு உட்பட்டுத்தான் நகர்ந்திருக்கின்றது. கொடிய விலங்குகளுடன் காடு களில் மனிதன் வாழத் தலைப்பட்டதிலிருந்து அடுக்கு மாடிகளில் வாழுகின்ற இன்றைய நிலை வரை நெருக்கீடுகள் நிறைந்தது தான். அப்படியானால் நாம் இன்று நெருக்கீடு பற்றி அலட்டிக் கொள்வதன் பின்புலம் தான் என்ன?

உயிரியல் ரீதியாக எமது உடல் நெருக்கீடுகளை எதிர் கொள்ளும் விதத்தில் அமைந்துள்ளது. எனவே ஆபத்து நேரும் சந்தர்ப்பங்களில் உடல் தயார்ப்படுத்தலினால் இப்படி ஏற்படுகிறது என்பது உயிரியல் ஆய்வாளர்களின் வாதம். அப்படியானால் ஆபத்து அற்ற நிலையில் மனதின் கட்டுப்பாடு உடலில் ஆதிக்கம் செலுத்த முடியாதுள்ளதா....?

இப்படியான வினாக்களுக்கு நாம் முகம் கொடுப்பதற்கு முன் மனம் பற்றிய சில விடயங்களை புரிந்து கொள்ள வேண்டும். மனம், உடல் என 'மனிதன்' பிரிக்கப்பட்ட துன்பியல் நிகழ்வு வரலாற்றின் அண்மைக்காலங்களில் ஏற்பட்டது. சில நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு வரை மனமும் உடலும் பிரிக்கப்படாத ஒரு முழுமையாகவே உணரப்பட்டது. ஆனால் அந்தக் கூறு பலவகைகளிலும் மனிதனின் ஆரோக்கியத்தை முழுமையாகப் பார்க்கத் தவறிவிட்டது. ஏனெனில் நாம் நினைப்பவற்றை முழுமையாகச் செய்து முடிக்காமல் போன சந்தர்ப்பங்கள் பல உள்ளன. அவற்றை நாம் நினைவிற்குக் கொண்டுவர முடியும். அப்படியானால் எமது உடல் எமது கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் இயங்குகின்றமையை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகிறதல்லவா

எனவேதான் மனம் ஒரு குரங்கு எனச் சிலர் குறிப்பிட, சிலர் மனிதனை யானையும் அதன் பாகனும் என்று விபரித்தார்கள். எமது ஆளுமைக்குட்பட்ட பகுதி பாகன் என்றால் எமது கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்படாத பகுதி யானை என ஒப்பிடுகின்றார்கள். ஏனெனில், பாகன் யானைக்கு மேலிருந்து ஒரு திசையில் பயணிக்க முற்படுகின்ற போது யானையோ வேறு திசையில் பயணிக்கிறது. இதனால் மனத்தை நனவு மனம் என்றும் நனவிலி மனம் என்றும் பிரிக்க முற்படுகின்றனர். மனிதனது உணர்ச்சிகளை நனவிலி மனதில் போட்டுவிட்டு தப்பித்துக் கொள்கின்றனர். இந்தச் சிக்கல்தான் எம்மை நாம் புரிந்துகொள்ள முடியாமல் தவிப்பதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது.

இந்துக் கடவுளரையும் அவர்களது வாகனங்களையும் ஒப்பிடும் பொழுது எனக்கு இந்தப் பாகன் - யானை நினைவிற்கு வருவது தவிர்க்க முடியாததாகவிருக்கிறது. சிவன் எருதின் மேல் வருவது ஒரு அமைதி உணர்வாகவும் சிங்கத்தின் மேல் துர்க்கை வருவது ஒரு வித ஆக்ரோச உணர்வாகவும் மனதில் பதிகிறது. எனவே நனவு அல்லது எமது ஆளுமைக்குட்படும் பகுதியினைக் கொண்டு நனவிலி அல்லது எமது கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்காத பகுதியினைச் சீர் செய்ய வேண்டியது முக்கியமல்லவா? ஆனால் அது ஒரு நேரடியான கட்டுப்பாட்டினைக் கொண்டிராததுதான் அதனைப் புதிர் மிக்கதாக எமக்கு உருச் செய்கிறது.

நான் இவற்றினைக் காளை மாட்டிற்கும் கன்றுக் குட்டிக்கும் ஒப்பிடுவதுண்டு. சிலருடைய கட்டுங்கடங்காத மனம் காளை மாடா கவும் வேறு சிலரின் கட்டுக்கடங்காத மனம் கன்றுக்குட்டி போலவும் இருக்கிறது. ஒருவேளை இயல்பாகப் பிறப்பில் அத்தகைய நிலையைக் கொண்டதாக இருக்கலாமே என வாதிட்டாலும் அனுபவ முதிர்ச்சி என்பது காளை மாட்டினைக் கட்டிப்போட்டுக் கன்றுகுட்டியாக்குவதே அன்றி வேறில்லையே. ஆயினும் பல சந்தர்ப்பங்களில் எமது ஆளுமைக்குட்படாத மனம் காளை மாடாக இருப்பதையே நாம் விரும்புகின்றோம். ஏனெனில் சிலவேளைகளில் மனிதன் பச்சோந்தி போன்று உருமாறுவதை அவதானிக்க முடிகிறதல்லவா? தனக்குக் கீழ் வேலை செய்பவர்களிடம் காளை மாடாகவும் தனது மேலதி காரியிடம் கன்றுக் குட்டியாகவும் ஒரே நாளில் ஒருவரால் இருக்க முடிகிறதல்லவா....? ஒருவர் தனது கட்டுப்பாட்டை மீறிய பகுதியில் ஆதிக்கம் செலுத்தாமல் இது சாத்தியமாகுமா....?

மனிதனை உடல், மனம் என்று பிரித்ததனால் அவன் பல வேளை களில் மனப் பிரச்சினைகளை உடல்ரீதியாக வெளிப்படுத்தத் தலைப் படுகின்றான். உலகில் உள்ள எந்த வெளி நோயாளர் பிரிவிலும் சுமார் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் இவ்வாறு வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளை உடல்ரீதியாக வெளிப்படுத்துகின்ற மெய்ப்பாடு சார்ந்த குணங்குறி களுடன் வருகின்றார்கள். அதுவே அவர்களுக்கு பழக்கமாகி விடுகிறது. இதற்கு மருத்துவ உலகமும் காரணமாக அமைந்துள்ளது. எச்சில் விழுங்குவதற்குக் கடினமாக இருந்தால் அது தொண்டைப் புற்று நோயாக இருக்கலாம் என எழுந்தமானமாகக் கூறும் ஒரு மருத்துவரின் அறிவுரை பலரை வைத்தியசாலைக்குச் சென்று தொண்டைக் குழி யினைப் பரிசோதிக்க வைக்கிறது.

எந்த விதமான விழிப்புணர்வும் அற்று உடல் குணங்குறிகளுடன் வருபவர்களை நாம் வலிந்து உடல் - மன ஒருமைப்பாட்டினை வலியுறுத்த வேண்டி ஏற்படுகிறது. இது மிகவும் பரிதாபகரமான நிலையாகும்.

எனவே தான் எம்மைப் பற்றி நாமே புரிந்து கொள்ள முடியா துள்ளமை பல பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமாகின்றதல்லவா....? பூரணத்துவமாக மனிதனைப் புரிந்து கொள்ள முற்படாது விரும்பிய வாறு பகுதி பகுதியாக விஞ்ஞானிகளும், தத்துவஞானிகளும் பிரித்துப் பார்த்ததன் விளைவாக மனிதன் ஆரோக்கியமற்று அலைந்து திரிய நேர்ந்தது. ஒரு கண் மருத்துவருக்கு அந்த நோயாளியின் ஊதிப் போயிருக்கும் வயிற்றைப் பற்றி எந்த அக்கறையும் இல்லை. அதே நோயாளியின் வயிற்றுக்குள் நுண்ணிய கருவியை விட்டுப் பரி சோதிக்கும் வைத்தியருக்கு அவனுக்கு மனச்சோர்வு இருப்பது பற்றி அவதானிக்க வேண்டிய தேவையில்லை.

எம்மில் பலரோ எல்லாவற்றையும் விடுத்து நூல் கட்டுவதிலும் பேய் கலைப்பதிலும் நம்பிக்கை வைத்து ஆரோக்கியத்தைப் பேண முயற்சிப்பது நவீன மருத்துவத்தின் இத்தகைய பலவீனங்களின் விளைவாகவா என எண்ணத் தோன்றுகின்றது.

குடும்பத்தில் ஏற்படும் சச்சரவுகளினால் பாதிக்கப்படும் ஒரு வருக்கு ஏற்படுகின்ற தலைவலிக்கு நவீன தொழில்நுட்ப உதவியுடன் மருத்துவம் பார்க்க முற்படுவது எவ்வளவு மடமைத் தனமானது. இதற்குப் பின்னால் இலாபமீட்டும் நிறுவனங்களின் நலன் இருப்பதை மறுக்க முடியுமா...?

மருத்துவம் இன்று தனது ஆத்மாவை இழந்துவிட்டு வெறும் அலங்காரங்களாகத் தோன்றுவதனால் ஆரோக்கியம் பற்றிய பார்வை பெரிதளவில் பாதிக்கப்படுகிறது. இது வெறுமனே அறியாமை மட்டுமல்ல அதற்குமப்பால் ஒரு வித மறுதலிப்புடன் கூடிய திட்டமிட்ட செயல் எனவும் கொள்ளலாம்.

எனவே தான் இன்று நெருக்கீடு என்பதை முதன்மைப் பிரச் சினையாகத் தூக்கிப் பிடித்துப் புலம்புகின்ற மருத்துவ உலகம் மனித னுடைய தாங்கும் திறனுக்கு ஏற்பட்டுள்ள பாதிப்புக்களே அதற்குக் காரணம் என்பதை சூசகமாக மறைத்து விடப் பார்க்கிறது.

இரு வேறு மனிதர்களுக்கு ஒரே மாதிரியான நெருக்குதல் ஏற்படும் பொழுது இருவரும் வெவ்வேறு விதமாக அதனை எதிர் கொள்ளவதை நாம் கண்டிருக்கிறோம். அப்படியானால் அது அவர்களது வளங்களில் தங்கியுள்ளது என்பதே முடிவாகும். இந்த வளங்கள் மனிதகுலத்தின் வெவ்வேறு பிரிவினரிடையே வேறுபட்டுள்ளன என்பதை இங்கு முக்கியமாகச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். நான் இங்கு வளங்கள் எனக் குறிப்பிடுவது வெறுமனே பொருளாதாரக் கருத்தியலில் மட்டுமல்ல.... ஒருவரது தனிப்பட்ட வளங்கள், அவர் சார்ந்த சமூகத்தின் வளங்கள் ஆகிய சகல வளங்களினதும் சேர்க்கையையே நான் இங்கு குறிப்பிடு கின்றேன். எமது இந்த வளங்கள் எவ்வாறு காவு கொள்ளப்பட்டிருக் கின்றன என்பது மனித வரலாற்றை உற்று நோக்குபவர்களுக்குப் புரியும்.

சமூகமாக இணைந்து வாழ்ந்த மனிதன் சுய தேவைகளை மட்டும் பூர்த்தி செய்கின்ற ஜந்துக்களாக மாற்றப்பட்ட காரணம் தான் என்ன? பாடி, ஆடி, கூடி வாழ்ந்த மக்கள் கூட்டத்தை பொருள் ஈட்டும் நோக்கில் பிரித்துவிட்டு இப்பொழுது சில ஆதிக்குடிகளில் நிலவும் நீடித்த ஆயுள் பற்றி ஆய்வு செய்வதில் எந்தப் பயனுமில்லை.

நெருக்கீடு என்பது ஒரு சார்பு நிலையாகும். நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கு ஏதுவாக எமது வளங்களை அதிகரிப்பதே நாம் செய்யக்கூடிய சிறந்த வழிமுறையாகும். ஏனெனில், எமது நெருக்கீடு களைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் பார்க்க வளங்களை அதிகரிப்பதில் எமது கட்டுப்பாடு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இந்த வளங்களைப் பற்றி விவாதிப்பதும் விபரிப்பதுமே இந்த நூலின் தலையான பணி யாகும்.

இந்த நூல் விபரிக்கின்ற திறன்கள் எல்லாம் வளங்களே. திறன்களை மேம்படுத்துவதன் மூலம் நாம் எம் வளங்களைப் பெருக்கிக் கொள்ளலாம்.

ஆரோக்கியமாக இருப்பவர்களாக விளம்பரப்படுத்தப்படும் பலர் உண்மையில் ஆரோக்கியமற்றவர்களாக உள்ளனர். ஒரு மதுபான விளம்பரத்தில் வரும் நபரின் மகிழ்ச்சி அந்த மதுபானத்தை அருந்துவதனால் கிடைப்பதில்லை. அந்த விளம்பரத்திற்காகக் கொடுக்கப்பட்ட பணத்தில் தங்கியுள்ளது. எமது சினிமாக் கதாநாயகர்கள் புகை பிடிப்பதை ஒரு கௌரவமான செயற்பாடாகக் காண்பிப்பதை நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள். ஆனால் அதன் பின்னால் இலாபமீட்டும் நிறுவனம் ஒன்றின் மறைகரங்கள் இருப்பதை மறந்து விடுகின்றோம். ஆனால் அதைப் பார்ப்பவர்கள் புகை பிடிக்கும் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகி ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறார்கள்.

ஆரோக்கியத்தை அழித்து அதனூடு பொருள் ஈட்டுகின்ற நிறுவனங்களின் ஸ்தாபகரீதியான பலம் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க முற்படுபவர்களிடம் இல்லாமல் போனதே இன்றைய துன்ப நிலைக்குக் காரணமாகும். இதன் பயனாக இவர்களின் பொய்மை நிறைந்த பித்தலாட்டத்திற்குப் பலியாகிப் போவதே எமது ஒரே தெரிவாக இருக்கப் போகின்றதா.........?

அயலவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் ஒன்றாகச் சேர்ந்து கூழ் குடித்து மகிழ்ந்த நமது சமூகத்தை மதுபானமும், ஆரோக்கியத்துக்குக் கேடான பகட்டான உணவு வகைகளும் நிரம்பிய உணவகங்களுக்குத் தள்ளிவிட்ட கயமை பல்தேசிய நிறுவனங்களையே சாரும். ஒரு மதுபானக் கடையில் ஒளிந்துக் குடித்தவற்றை பல்பொருள் அங்காடிகளில் முழுநாளும் கிடைக்கக் கூடியதாகச் செய்த இந்த நிறுவனங்கள் கொள்ளை கொள்ளும் செல்வம்தான் எவ்வளவோ.... அதே அதிகார முகவர்கள் ஆரோக்கியம் பற்றி தேனொழுகப் பேசுவதை நாம் வாய் பிளந்து கேட்டுப் பூரிக்கின்றோமல்லவா....

இந்த மாயைகளில் இருந்து எங்களை விடுவித்துக் கொள்ளாமல் நாம் ஆரோக்கியம் பற்றியும் மகிழ்ச்சி பற்றியும் முழுமையாக அறிய முடியாது. ஏனெனில், இங்கே நடைபெறுவது வெறுமனே மூலதனச் சுரண்டல் மட்டுமல்ல, எங்களது ஆரோக்கிய சுரண்டலுமே எனத் தயங்காது கூற முடியும்.

நெருக்குதல்கள் அதிகரிக்கப்பட்டு மனித குலத்தின் தாங்குதிறன் குறைந்துவிட்டதாகப் பிரச்சாரப்படுத்துவதோடு இந்த நெருக்குதல்களில் இருந்து தற்காலிகமாக விடுபடுவதற்கு மது, மாது, மசாஜ் போன்ற பல மாயை நிறைந்த வழிகளைக் காட்டுகின்றார்கள். எத்தனையோ மன, உடல் ஆரோக்கிய சிகிச்சைப் பொதிகளை இன்று எம்மிடம் விற்க முற்படுகின்றனர். பல கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்கள் மூலம் எமக்கு இது பண்டமாக்கப்படுகிறது. அதிலும் குறிப்பாகப் பெண்களை கவர்ச்சிப் பதுமைகளாகக் காட்டி இந்தக் கைங்கரியங்களை கச்சிதமாகச் செய்து முடிக்கின்றார்கள். எந்த விதத்திலும் பெண்ணுடன் நேரடியாகச் சம்பந்தப்படாத பொருட்களுக்கான விளம்பரங்களில் பெண்களின் கவர்ச்சித் தோற்றம் பயன்படுத்தப்படுவதை நாம் பல தடவை காண்கிறோம். பல சஞ்சிகைகள் இதனைப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு செய்கின்றன.

இத்தனை இடர்களுக்கு மத்தியில் நாம் ஆரோக்கியமாக இருப் பதற்கு இவ்வாறான சூழ்ச்சிகளை இனங்கண்டு புற மொதுக்குவதுடன் உண்மையான ஆரோக்கியம் பற்றிச் சரியான புரிதலைக் கொண்டிருக்க வேண்டியது எமது தலையான பணியாகின்றது. மாயைகளிலிருந்து விடுபடாமல் ஆரோக்கியம் பற்றியும் மகிழ்ச்சி பற்றியும் பேசுவது அர்த்தமற்றது.

எது உங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தீர்மானிக்கின்றது? நீங்கள் எத்தகைய வாழ்க்கையை வாழ்கின்றீர்கள், அல்லது யாரைத் திருமணம் செய்து கொண்டீர்கள் போன்றன பெரிய அளவில் உங்களது மகிழ்ச்சியில் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துவதில்லை. உங்களது மகிழ்ச்சியின் சரிபாதிப் பங்கு உங்களது பரம்பரை அலகினால் தீர்மானிக்கப்பட்டிருக்கிறது. நீங்கள் பிறக்கும் போதே அது நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கின்றது. இதனால் சோர்வடைந்து விடாதீர்கள். ஏனெனில் மீதமாகவுள்ள பாதிப்பங்கில் நீங்கள் தாக்கத்தினைச் செலுத்த முடியும். இங்கு பத்து வீதமான பங்கினை புறக் காரணிகளே தீர்மானிக்கின்றன. மிகத் துன்பமான வாழ்க்கைச் சூழலைக் கொண்டவர்களுக்கு இந்தப் புறக்காரணிகளின் பங்கு பத்து வீதத்துக்கும் அதிகமாக இருக்கலாம். ஏனெனில் இந்த ஆய்வுகள் விளிம்பு நிலை மக்களிடையேயோ அல்லது உள்ளக இடம் பெயர்ந்த மக்களிடையேயோ செய்யப்படவில்லையே.....! ஆயினும்

மிகுதி நாற்பது வீதமான பங்கு உங்களின் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. அதாவது உங்களது செயற்பாடுகளில்....!

இச்செயற்பாடுகளைத் தீர்மானிப்பவை சிந்தனைகள், உணர்ச்சி கள், நம்பிக்கைகள், மனப்பாங்குகள் போன்ற பலவாகும். இந்த நூல் இவற்றைப் பற்றியே விரிவாக ஆராய முனைகின்றது. விளிம்பு நிலை மக்களிடையேயும், உள்ளக இடம் பெயர்ந்தோரிடையேயும் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படும்போது மகிழ்ச்சியைத் தீர்மானிக்கும் புறக் காரணிகள் பற்றிய மேலும் பல விடயங்கள் தெரிய வரும். எது எவ்வாறாயினும் உங்களது மகிழ்ச்சியைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளில் மூன்றிலொரு பங்கு உங்களது கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது என்பது இங்கு முக்கியமாகச் சுட்டிக் காட்டப்படுகிறது.

நாம் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது எவ்வாறு அல்லது அதனை நாம் அறிந்து கொள்வது எவ்வாறு என நீங்கள் ஐயுறுவது எனக்குப் புரிகின்றது. நாம் எமக்கு உடல் உபாதைகள் ஏற்படும் போது மட்டுமே வைத்தியரை நாடிச் செல்கின்றோம். ஆனால் நாம் ஒவ்வொரு நாளும் ஆரோக்கியமாக இருக்கின்றோமா என்று ஆராய்வதுண்டா...? அப்படிச் செய்வோமாயின், அப்போது ஏற்படும் துன்பம் தாங்கிக் கொள்ள முடியாததாக இருக்கும். இவ்வாறே மகிழ்ச்சியையும் அளவிட வேண்டிய அவசியம் எமக்கு இல்லை.

உங்களிடம் இருக்கும் திறன்களை மேலும் வளப்படுத்துங்கள். எனினும் உங்கள் மகிழ்ச்சியினை மேம்படுத்திக் கொண்டுள்ளீர்களா எனப் பரீட்சித்துப் பார்க்கத் தேவையில்லை. ஏனெனில், இது பட்டப் படிப்போ அல்லது தொழில் சார்ந்த முயற்சியோ அல்ல. கேள்விக் கொத்து மூலம் மகிழ்ச்சியின் பரிமாணத்தை அளவிட முயல்வது மூடத்தனமானது. மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வு என்பது ஒவ்வொரு வருக்கும் உரிய தன்வயப்பட்ட உணர்ச்சி அல்லது கருத்துருவாக்கம் பெற்ற வாழ்வனுபவம். இதை அளவிட முற்படுவது சிலவேளைகளில் மனநல மருத்துவத் துறையில் குறித்த சில சிகிச்சைகளுக்குத் தேவைப் படலாம். முழுச் சமூகத்துக்கும் இந்த அளவீட்டைப் பயன்படுத்து வதனால் மேலும் துன்பம் அதிகரிப்பதுடன் சமூகத்தை மேலும் பிளவிற்கும் பிரிவினைக்கும் இட்டுச் செல்லும் அபாயத்தைத் தோற்று விக்கக் கூடும்.

இவற்றை நான் உங்களுடைய சிந்தனைக்கே
விட்டு விடுகின்றேன்.

மனவளர்ச்சியும் மனநலமும்

பலர் வாழ்க்கையினை ஏதோ நாட்கள் கடத்துவதைப் போன்று கடத்தி விடுகிறார்கள். அவர்கள் வளர்வதில்லை. அவர்கள் வெறுமனே முதிர்வு அடைகிறார்கள். இந்த முதிர்வு அடைதல் என்பது வெறுமனே உடலுக்கு மட்டும் பொருத்தப்பாடானதல்ல. மனதிற்கும் பொருத்தப் பாடுடையதே. வாழ்க்கை அனுபவங்கள், கற்றல் என்பன சிலருக்கு எவ்விதத்திலும் பாதிப்பினையும் மாற்றத்தினையும் ஏற்படுத்தாது விடுகின்றது. வயதுக்கேற்ப மனதும் முதிர்வு அடைந்து விடுகிறதே ஒழிய அவர்களில் வளர்ச்சி என்பது மிகக்குறைவாகவே அமைந்துள்ளது. இத்தகையவர்கள் திறன்களைக் கற்றுக் கொண்டு வாழ்க்கையை மேம் படுத்தாமல் மனச்சஞ்சலத்துடன் வாழ்கிறார்கள்.

சிலர் மதுப்பழக்கத்தை அறவே வெறுத்து ஒதுக்கிவிடுகிறார்கள். அதைத் தங்களது ஆரோக்கியமான தெரிவாக ஏற்றுக் கொள்ளாது மகிழ்வுடன் வாழ்கிறார்கள். வேறு சிலரோ மதுவே தமது நாளாந்தப் பானமாக அருந்துகிறார்கள். அதை அவர்கள் பிழையாகக் கருதித் துன்பம் அடைவதில்லை. ஆனால் மூன்றாவது குழுவினரான பலர் மது அருந்துவதைத் தவிர்த்து கடும் சிரமத்துடன் கட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டு பலர் குடித்து மகிழ்ந்து சந்தோசமாக வாழ்வதாக எண்ணி எண்ணிப் பெருமூச்சுவிடுகிறார்கள். இவர்கள் இருதலைக் கொள்ளி நிலையில் காணப்படுகிறார்கள். இவர்களே பரிதாபத்திற்குரியவர்கள்.

இது வெறுமனே மதுப் பழக்கத்திற்கு மட்டும் பொருத்தப்பாடுடை யதல்ல. எமது பல நடவடிக்கைகளுக்கும் இது பொருத்தப்பாடானது. பலரது செயற்பாடுகள், சிந்தனைகள் இத்தகையது. இவர்கள் தான் வளர்ச்சிக்கு செல்லாத வெறுமனே நாட்களைக் கடத்துகின்ற மக்கள் கூட்டம். இந்த மக்கள் கூட்டம் தங்கள் வாழ்வின் தெரிவுத் திறன் கட்டுப்பாட்டுத் திறன் என்பவற்றை வெறும் சடங்கு சம்பிரதாயத்

திற்காக மேற்கொண்டு மகிழ்ச்சியற்று வாழ்கின்றனர்; வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கும் தன்மையினை இழந்துவிட்டு முதிர்வு அடைந்து கொண்டு செல்கின்றனர். வளர்ச்சி வீதம் வேறுபட்டாலும் வளர்ச்சி யடைய வேண்டிய தேவை மனத்துக்குண்டு. அதுவும் நவீன வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் அதிகமாக எம்மை அணுகும்போது இதன் தேவை அதிகரிக்கின்றது. வெறுமனே நவீனமயமான வாழ்வுக்குரிய மாற்றங்களை நான் குறிப்பிடவில்லை. இதை பலர் கச்சிதமாகச் செய்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். ஆனால் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிக்கும் தன்மையினை இழந்துகொண்டு பலர் நவீனமான வாழ்க்கையை நோக்கி விரைவாகச் செல்வது தங்களுடைய நெருக்கீடுகளைத் தவிர்த்து அதில் தங்கியிருந்து ஒரு போலியான முகத்தினைக் காட்டுவதற்கே. எங்களது வாழ்க்கைத் தெரிவு என்பது எங்களிடம் இருந்து பலராலும் பறிக்கப்படுகிறது. எதைத் தெரிவுசெய்வது என்பது இன்று கடினமாகி விட்டது.

வர்த்தக போட்டிகள் நிறைந்த இன்றைய உலகில் தெரிவுக்கான விடயங்கள் பல இருக்கின்றன. அதில் போலிகளும் மலிந்திருக்கின்றன. முன்பு கழிவறைகளுக்குச் செல்வதற்குரிய பாதணிகளைப் பார்ப்போ மானால் அதில் கறுப்பு நிறத்தினாலான ஒருவகை மட்டுமே காணப் பட்டது. அதைத் தெரிவு செய்வதில் எந்த பிரச்சினையும் இல்லை. இன்று அத்தகைய பாதணிகள் ஏழு வர்ணங்களில் இருக்கின்றன. அதை ஒவ்வொரு கிழமை நாட்களுக்கும் ஒன்றெுன அணிந்தால்தான் மனச்சஞ்சலம் குறையும் என்ற நிலை காணப்படுகின்றது. ஆனால் இது எந்த வகையிலும் வாழ்க்கைத் தரத்தினை உயர்த்தவில்லை.

இடம்பெயர் முகாம்களுக்கு மக்களுக்குரிய குடிப்பதற்குரிய நீர் கிடைக்காத காலத்திலும் ஏழு வர்ணப் பாதணிகள் வந்து குவிந்திருந் ததைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. முகாம்களில் காய்ச்சலுக்குக் கொடுக்கின்ற மாத்திரைகளின் ஒன்றின் விளம்பரம் கவர்ச்சிகரமாக அமைந்திருந்தது. அதன் விளைவாக ஒருவித காய்ச்சல் பரவிய நிலையில் அந்த மாத்திரையினைச் சிறுவர்களுக்கு அதிகளவில் கொடுத்து சில உயிர் இறப்புக்கள் ஏற்பட்டதையும் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகின்றேன்.

அத்தியாவசியமான பொருட்கள் முதல் ஆடம்பரப் பொருட்கள் வரை அனைத்தும் எமது வாழ்க்கையை விளம்பரத்தினூடாக

ஆக்கிரமித்திருக்கின்றன. விளம்பரத் தகவல்கள் சீர்த்தூக்கிப் பார்க்காப் படாமல் விற்பனை ஒன்றிற்காகவே செயற்படுத்தப்படுகிறன. இதனால் இவற்றில் சிக்கி நல்ல தெரிவுகளை செய்யமுடியாமல் அல்லல் படுகின்றோம்.

தெரிவுகள் அதிகமாக இருப்பதைப் பாதகமாகக் கொள்ள வேண்டி யதில்லை. வாழ்க்கையில் தெரிவுகள் அதிகமாக இருக்கும் போது மனிதன் பலமடைகின்றான். தெரிவு செய்கின்ற திறன் என்பது மிக முக்கியமான வாழ்க்கைத் திறன். பலர் வாழ்க்கையில் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்குத் தெரிவு செய்கின்ற விடயத்தில் திறன் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றமையினால் அது சாத்தியமாகின்றது. பல நேரங்களில் தெரிவு செய்கின்ற திறன் அற்றவர்கள் தங்கள் உயிர்களை மாய்ப்பதற்கு முற்படுகின்றார்கள். அப்படி முற்பட்டவர்களிடம் ஏன் இப்படிச் செய்தீர்கள் எனக்கேட்கும்போது வேறு எந்தத் தெரிவும் எனக்கு இருக்கவில்லை என்றும் குறிப்பிட்டனர்.

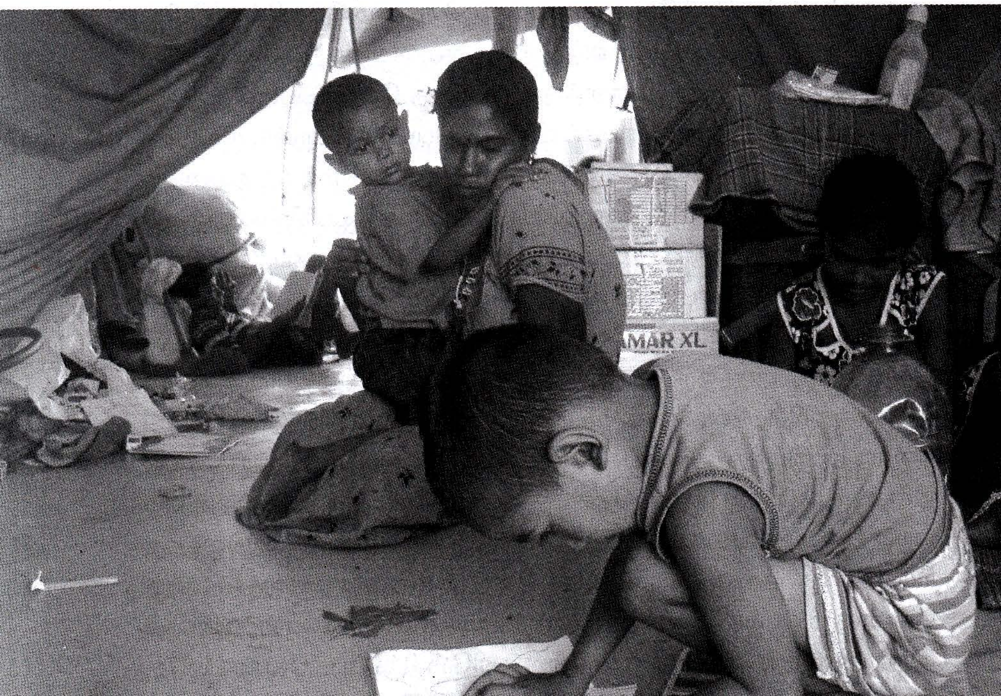
ஆனால் இன்றைய வர்த்தக உலகம் போட்டிப்போட்டுக் கொண்டு தங்களுடைய பொருட்களை விளம்பரம் செய்து அதனை எம்மிடம் திணித்து எங்களது தெரிவு செய்யும் திறன்களை மறைமுகமாகச் சிதைக்கின்றது. போலியான விளம்பரங்கள், அத்தகைய விளம்பரங் களைக் கட்டுப்படுத்தும் திறனற்ற நிர்வாக இயந்திரம், பணம் படைத்த நிறுவனங்கள். பல கவர்ச்சியான விளம்பரங்களுக்குப் பெரும்மளவு பணத்தினைச் செலவழிப்பதனால் சரியான தகவல்கள் மறைந்துபோய் விளம்பரத் தகவல்கள் நிறைந்திருக்கின்றன. விளம்பரத் தகவல் களினால் அறிவைப் பெருக்கவேண்டிய அவலமான நிலைக்கு மனிதன் இட்டுச்செல்லப்படுகின்றான். நுளம்பினைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிகள் என்னவென்று கேட்ட போது பாடசாலைச் சிறுமி நுளம்புச் சுருள் உற்பத்தி செய்யும் நிறுவனத்தின் பெயரைக் குறிப்பிட்டது இங்கு நினைவுக்கொள்ளக்கூடியது. அந்தப் பள்ளிச் சிறுமி நிலை அனுதாபத் திற்குரியது. நாமும் பல சந்தர்ப்பங்களில் இத்தகைய நிலையிலேயே காணப்படுகின்றோம்.

எனவே தான் அவல நிலையை அறிந்து கொண்டு அதனூடு தெரிவு செய்யும் திறனை மேம்படுத்த வேண்டிய தேவை ஏற்படு கின்றது. அதுவே உண்மையான வளர்ச்சியாக இருக்கின்றது. அத்தகைய வளர்ச்சியே மன ஆரோக்கியத்திற்கு வழிசமைக்கமுடியும். அதிலும்

சிறுவர்களின் பிஞ்சு மனத்தினை இந்த விளம்பரங்கள் கொள்ளை யடித்து கொண்டு செல்லுதல் ஒருவிதச் சூறையாடல் என்றே குறிப்பிட வேண்டும். பெற்றோர்களுக்கு முன்பே இந்த குழந்தைகளை வியாபார நிறுவனங்கள் சூறையாடிக் கொண்டு செல்கின்றன. அதனைக் கையாலா காத தனத்துடன் பெற்றோர்களும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அதைவிடச் சில பெற்றோர்கள் அதைப் பெருமை பேசுகின்ற இழிவு நிலையில் காணப்படுகின்றனர். இந்த அவலமான நிலையை எதிர் கொள்ளுவதற்கு சிறுவர்களைத் தயார்படுத்த வேண்டியுள்ளது.

விற்பனைப் பொருளாக கல்வி மாற்றப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற இந்தக் காலகட்டத்தில் இது மிகவும் சிரமமான பணி என்பதனையும் மறுதலிக்கமுடியாது. இவ்வாறு தயார்படுத்த வேண்டிய சிறுவர்களுக்கு அவர்கள் கற்கின்ற கல்வியே வியாபாரப் பொருளாகப் போகின்ற அவலநிலை காணப்படுகின்றது. ஆகவே நுகர்வுக் கலாச்சாரம் மனிதனை ஒரு போதைக்கு அடிமையாக்குகின்ற நிலைமைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. அது ஒரு வெறித்தனமான நிலைக்கு ஒத்ததாகும். நவீன வாழ்க்கையில் கிடைக்காத பொருளிற்காக எத்தகைய பெறுமானங் களையும் இழந்து அதைப் பெறுவதற்கு எதையுமே செய்யக்கூடிய நிலைக்கு மனிதன் செல்வதென்பது போதைப் பொருளுக்கு அடிமை யான நிலை என்பதை விட வேறு எவ்வாறு சொல்லமுடியும். இவ்வாறு போதைக்கு அடிமையாகிச் செல்கின்ற நிலையை வளர்ச்சி என்று கொள்ளமுடியுமா? இதை ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி என்று யாரும் கூறுவாரானால் அவரது மனநிலை பரிசோதிக்கப்படவேண்டியதே. போதைக்கு அடிமையாகும் ஒருவர் நாளுக்கு நாள் மேலும் மேலும் அடிமையாகிக் கொண்டு செல்வதை வளர்ச்சி என்று குறிப்பிட முடியுமா? இதனையே மனவளர்ச்சிக்கும் குறிப்பிட விரும்புகின்றேன்.

போலியான கவர்ச்சிகரமான வினைத்திறன் கூடிய வாழ்க்கை என எண்ணுகின்ற மாயத்தோற்றத்தைத் தருகின்ற வளர்ச்சியை விடத் தன்னை உணர்ந்து தனது புலன்களைத் தெரிந்து தெரிவுகளை சரியாக கணித்துப் பிறழ்வு அற்ற சிந்தனையையும் கொந்தளிப்பற்ற உணர்ச் சியையும் பெற்று மனிதன் வளர்ச்சியடைய வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது. இதுவே உண்மை மனவளர்ச்சியாகும். அதுவே மன ஆரோக்கியத்திற்கு வழிசமைக்கும்.


AMAR XL

பகுதி 3
திறன்களைப் படைத்தல்

சுய கணிப்பும் நிறைகாண் மனப்பாங்கும்
(Self esteem & Optimism)

சுய கணிப்பு என்பது ஒரு மனநிலையே. அது உங்களை நீங்களே பார்ப்பதையும் உணர்வதையும் குறித்து நிற்பதுடன் மற்றவர்களை நீங்கள் மதிப்பீடு செய்வதனையும் புரிந்து கொள்வதனையும் உள்ளடக் கியது. பலர் நினைப்பது போல் இது வெறுமனே சுயநலம் சார்ந்த தற்காதல் நிலையல்ல. இது தங்களுக்குத் தாங்களே கொடுக்கிற ஒரு பெறுமானம் அல்லது விழுமியம் என்பதே சாலப் பொருத்தமானது.

தான் யாரென்பதைப் புரிந்து கொள்கின்ற தன்மை மனிதனுக்கு மாத்திரமே கிடைக்கப் பெற்றுள்ள ஒரு பண்பு. ஏனைய விலங்கு களுக்கு இந்தப் பண்பு இல்லை. இதனாலேயே சுய கணிப்பு என்பது முக்கியமாகின்றது. இது வெறுமனேயே ஒருவருடைய அகம் சார்ந்த எண்ணக்கரு மட்டுமல்ல, அது அவனை வெளி உலகுடன் பிணைக் கின்றது. ஆனால் இது ஒரு மாறாக் காரணியுமல்ல. வாழ்க்கையின் சிறுபராயம் முதல் உருவாக்கப்பட்டுக் காலத்துக் காலம் செப்பனி டப்பட்டு அல்லது துருப்பிடித்துச் செல்கின்ற நிலையாகும். இது ஒருவருடைய வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற சம்பவங்கள், அதன் காரணமாக உருவாகும் உணர்ச்சிகள், உருவகித்துக் கொண்ட நேரான எண்ணங்கள் ஆகியவற்றால் கட்டமைக்கப்படுகின்றது. இது ஒரு வருடைய உணர்ச்சிகள், ஆசைகள், திறன்கள், நம்பிக்கைகள் ஆகிய வற்றை உள்ளடக்கிய ஒரு பார்வைப்புலம் ஆகும். நான் இதனை ஒரு சாளரத்துக்கு ஒப்பிடுவதுண்டு. அந்த சாளரத்தினூடாவே நாம் எம்மையும் பிறரையும் மதிப்பீடு செய்கின்றோம். நாம் பிறருடனான தொடர்பையும் இந்தச் சாளரத்தினூடாவே ஏற்படுத்துகின்றோம். இது வாழ்க்கைப் பயணத்தின் போது அளவிலும் பண்பிலும் மாறுபட்டுச் செல்கின்றது.

சிலரது ‘சாளரம்’ சிறு துவாரமளவுக்குக் குறுகியது. வேறும் சிலரது மிகப் பெரிய வெளியாக விரிந்து செல்கின்றது. பெரும்பாலானவர் களின் ‘சாளரம்’ சராசரி அளவினதாக அமைந்துள்ளது. தன்னையும் புற உலகையும் ஒருவர் எத்தகைய ‘சாளரத்தினூடாகப்’ பார்க்கின்றார் என்பதைப் பொறுத்தே அவரது பார்வைப்புலம் அமைகின்றது. சாவித்துவாரத்தினூடாக பார்ப்பதோ அல்லது முழுக் கதவையும் திறந்து பார்ப்பதோ அவரவர் தெரிவு. சாவித் துவாரமளவான சிறிய சாளரத்தினூடாக ஒருவரைப் பார்க்கும்போது அவரது குணாதிசயங் களின் ஒரு பகுதியை மட்டுமே அறிந்து கொள்ள முடியும். இது பூரணமானதல்ல. பார்வைப்புலம் விசாலமாக விரிகின்றபோது ஒரு வருடைய சகல குணாதிசயங்களையும் மதிப்பிடலாம். அதுவே முழுமையானதாகவும் இருக்க முடியும். இதனாலேயே உயர் சுய கணிப்பு உடையவர்கள் ஆரோக்கியமான உறவுகளை ஏற்படுத்து கின்றார்கள். முழுமையாக ஒன்றை உணரும் போது ஏமாற்றங்களுக்கான சந்தர்ப்பங்கள் குறைவடைகின்றன.

இந்தப் பார்வைப் புலத்தைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகள் எவை? ஒருவரது சிறுபராயம் என்பது இங்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோர் தீர்க்கமான பங்கினை வகிக்கின்றனர். அவற்றுடன் அவரது கலாச் சாரப் பின்புலம், சமூகச் சூழல், தொடர்பு சாதனங்களின் செல்வாக்கு ஆகியவையும் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. ஒருவருடைய சுய ஆளுமை யிலும் இந்தப் பார்வைப் புலத்தின் வீச்சு பெருமளவில் தங்கியுள்ளது. நவீன உலகில் மனிதன் தன் சுய ஆளுமையில் கொண்டுள்ள கட்டுப் பாட்டில் பெருமளவு இழப்பதினால் அவனது சுய கணிப்பீடுமும் தாழ்வடைகின்றது. சுய ஆளுமையைக் கட்டுபாட்டினுள் கொண்டு வரும் திறனுடைய ஒருவருக்கு அவருடைய சுய கணிப்பை மேம் படுத்தும் ஆற்றல் கைகூடுகின்றது. எனவே சுய கணிப்பீட்டைப் பேணுவது ஒருவரது கையில் பெரிதும் தங்கியுள்ளது எனலாம். இந்த நூலில் கூறப்படும் பல திறன்கள் சுய கணிப்பீட்டை அதிகரிப்பதற்கு உந்து சக்தியாய் அமைவன.

சுய கணிப்பு என்பது ஒருவர் தன்னுடைய உபயோகத்தினையும் செயற்திறனையும் மதிப்பிட்டுக் கூறுகின்ற ஒன்று என்று கூறலாம். இது மனதின் ஆழத்தில் உள்ள வாழ்க்கையின் பலவற்றைத் தீர்மானிக்

கின்ற ஒரு கணிப்பு என்பதும் உண்மையே. உங்களை நீங்களே ஏற்றுக் கொள்வதும் இதன் ஒரு அம்சம். உங்களுடன் நீங்கள் எவ்வாறு உறவு கொள்கின்றீர்கள் என்பதையும் சுய கணிப்புத் தீர்மானிக்கிறது.

பெறுமானம் கொண்ட ஒரு மனிதனுக்குத் தன்னைத் தீர்மானித்துக் கொள்வதற்கு இது உதவுகின்றது. உயர் சுயகணிப்பு கொண்ட ஒருவர் தன்னை ஒரு உபயோகமான மனிதராகவும் தன் வாழ்வு பல பெறுமானங்களைக் கொண்டதாகவும் கருதுகிறார். அதேவேளை தாழ் சுயகணிப்புக் கொண்டவர் தான் எதற்கும் பிரயோசனமில்லாதவர் எனக் கணிப்பிடுகின்றார். அதனால் அவருக்கு தாழ் சுயகணிப்பே எதிரியாக அமைந்து விடுகிறது. அதனால் அவர் நெருக்குதல்கள் ஏற்படும் போது துவண்டு விடுகின்றார். அதேவேளை உயர் சுயகணிப் புள்ளவர் சாதகமற்ற சூழ்நிலைகளிலும் தாக்குப் பிடிக்கக் கூடியவராக அமைகின்றார். ஏனெனில் அவர் தன்னை ஒரு நேர் மனப்பாங்குடன் நோக்குகின்றார். அத்துடன் அவர் தன்னை மட்டுமல்லாமல் பிறரையும் அத்தகைய கண்ணோட்டத்திலேயே பார்ப்பதினால் உறவுச் சிக்கல்களில் சிக்கித் தவிப்பதுமில்லை. அவர் சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு இலகுவாக முகம் கொடுக்கக் கூடியவராகவும் அமைகின்றார். இவர்களாலேயே பிறருடன் ஆரோக்கியமான உறவினை ஏற்படுத்த முடிகிறது. திருமண உறவு போன்றவற்றில் ஆரோக்கியமான உறவுநிலையை பேணுவதில் உயர் சுய கணிப்புப் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது. அத்துடன் உயர் சுய கணிப்புக் கொண்டவர்கள் சிறந்த சாதனையாளர்களாகவும் இருக்கின்றனர். இதற்கு முற்றிலும் எதிர் மாறாகவே தாழ் சுயகணிப்பு கொண்டவர் அமைகின்றார். அவர் மற்றவர்களுடன் முரண்படுவதால் அவர்களுடன் ஆரோக்கியமான உறவினை ஏற்படுத்த முடியாமல் தவிப்பார். அதனால் அவரது சாதனை முயற்சிகள் முற்றுப் பெற முடியாமல் தடங்கல்களை எதிர் கொள்வதுடன், தாழ் சுய கணிப்புக் கொண்டவர் உளத் தாக்கங்கள் பலவற்றைக் கொண்டவராகவும் மாறுகின்றார். இத்தகையவர்களிடம் பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு ஆகியவற்றின் குணங்குறிகள் வெளிப்படுகின்றன.

நீங்கள் பாராட்டப்படும் போது, அல்லது முக்கியமானவராக கணிப்பிடப்படும் போது, அல்லது உங்கள் மீது பிறரால் அதிக கவனம் செலுத்தப்படும் போது உங்கள் சுயகணிப்பு அதிகரிக்கப்படுகிறது. இவை நடைபெறாதவிடத்து நீங்கள் உங்களைப்பற்றிக் குறைவாக

எண்ணத் தலைப்படுவீர்கள். உங்களைச் சூழ ஆதரவான, பாராட்டு கின்ற, உற்சாகப்படுத்துகின்றவர்கள் இருப்பார்களாயின் உங்கள் சுய கணிப்பு உயர்வாகவே இருக்கும். அதன் போது இளமையில் நீங்கள் ஆழமாகப் பதித்துக் கொண்ட எதிர்மறை எண்ணங்களைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு நேரான எண்ணங்களை உங்கள் மீது செலுத்தத் தலைப் படுவீர்கள். எனவே உங்களைச் சுற்றி அத்தகைய நபர்கள் இல்லாத விடத்து உங்களை நீங்களே ஆரோக்கியமான திசையில் பாராட்டி எதிர்மறை எண்ணங்களை நேர் எண்ணங்களாகப் பிரதி செய்து உங்கள் சுயகணிப்பினை அதிகரித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் சுய கணிப்பு உங்கள் மகிழ்ச்சியினைத் தீர்மானிப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. எனவே சுய கணிப்பினை நாம் அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதனூடாக நாம் மகிழ்ச்சியினை உணரக் கூடியதாக இருக்கும்.

நிறைகாண் மனப்பாங்கு என்பதைப் பிரகாசமான பக்கத்தை நோக்குதல் அல்லது நிறைவான பகுதியினைக் கவனித்தல் எனக் கொள்ளலாம். ஒரு கண்ணாடிக் குவளையில் நீர் அரைவாசிக்கு இருக்கும் பொழுது நிறைவான மனப்பாங்கு கொண்டவர் ''அரைப் பகுதியாவது நீர் இருந்ததே'' என்பார். அதேவேளை குறைகாண் மனப்பாங்கு உடையவர் ''சீ.... அரைவாசிக்கு மட்டுமே நீர் இருக்கிறது'' என்று குறைபட்டுக் கொள்வார். நிறைகாண் மனப்பாங்கும் மகிழ்ச்சியும் ஒன்றோடு ஒன்று சமாந்தரமாகச் செல்பவை. ஆனால், நாம் இன்று நவீன வாழ்க்கையில் துயரங்களை மீள மீளச் சந்தித்துக் கொண்டிருப் பதனால் ஒரு வித குறைகாண் மனப்பாங்கினைப் பெற்றுக் கொள்கி றோம். இத்தகைய மன நிலையை சமூகம் உள்வாங்கிக் கொள்ளும் பொழுது மகிழ்ச்சி அற்று மனச்சோர்வு ஏற்படுவது இயல்பானதே. ஆனால், மனிதனால் குறைகாண் மனப்பாங்கிலிருந்து நிறைகாண் மனப்பாங்கினை நோக்கி நகர்ந்து அதனைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பதே பல ஆய்வுகளின் முடிவாக இருக்கிறது. நிறைகாண் மனப் பாங்கு உள்ளவர்கள் உயர்ந்த சுயகணிப்புக் கொண்டவர்களாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் காணப்படுகின்றனர். அத்துடன் அவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் ஆதிக்கம் செலுத்துபவர்களாகவும் தற் பொறுப்புடையவர்களாகவும் இருப்பர். அவர்கள் ''செய்ய முடியும்'' என்ற நிலைப்பாட்டில் உறுதியாக இருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

இதுவே வளமான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு ஏது நிலையாக அமைகின்றது.

எங்களைப்பற்றிச் சரியாக எடை போடாது விடின் நிறை காண் மனப்பாங்கினை எம்மால் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. அதேபோல் சுய கணிப்பினை அதிகரிக்காது நிறை காண் மனப்பாங்கினை மேம்படுத்த முடியாது. இந்த இரண்டினையும் அதிகரித்துக் கொள்ளா விடின் மகிழ்வினைப் பெற்றுக் கொள்வது சாத்தியமாகாது.

சுயகணிப்பு என்பது அதிகரித்துக் கொள்ளக் கூடிய ஒன்று என்பதும், நிறைகாண் மனப்பாங்கு கற்றுக் கொள்ளக் கூடியது என்பதும் இங்கு முக்கியமானது. இவை இரண்டினூடாகவும் மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்க்கையை நாம் மேற்கொள்ள முடியும்.

சமூக இணைவும் கூடி வாழ்தலும்
(Social Cohesion & Living Together)

எமது சமூகம் பல நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுத்த போதெல்லாம் மக்களுக்கிடையே இருந்த சமூக இணைவே அவர்களைப் பாதுகாத்து வந்துள்ளது. மனநல மருத்துவர்கள் அல்லது உளவளத்துணையாளர் களே அவர்களைப் பாதுகாத்ததாக எண்ணுவோமாயின், அது மிகவும் அபத்தமானது.

அண்மையில் நான் கடமை புரியும் வைத்தியசாலையில் சிகிச்சை பெற்று வந்த வன்னிப் போரவலத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சிலரைப் பார்வையிட நேரிட்டது. தர்மபுரம் பகுதியைச் சேர்ந்த தாய் தன் மகளைப் பராமரிக்க அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தாள். மகள் கணுக்கால் பகுதிக்கு கீழ் முறிவுற்ற நிலையில் திருமலை வைத்தியசாலையில் இருந்து அனுப்பப்பட்டிருந்தாள். அந்தத் தாய் தனது கணவனைப் பறி கொடுத்த துயரிலிருந்தாள். அந்த கட்டிலிற்கு அருகே இன்னு மொரு பெண்மணி கையெலும்பு முறிந்து படுத்த படுக்கையாக இருந்தாள். அந்தப் பெண்மணிக்கு உதவியாக ஒருவரும் இல்லாத நிலையில் தன் மகளுடன் வந்திருந்த தாயே உதவியாக இருந்ததைக் காண முடிந்தது. இந்தச் சம்பவம் சமூக இணைவு மிகவும் ஆரோக்கிய மானதும் அவசியமானதும் என்பதைப் புரிந்து கொள்வதற்குத் தகுந்த உதாரணமாகும். சமூக ஆதரவு என்கின்ற நிலையே பல நெருக்கீடு களிலிருந்து மனிதன் தன்னை மீட்டுக் கொள்ள உதவுவதாகப் பல ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

ஊரில் ஒரு மரணச் சடங்கு நடந்திருந்தால் சுமார் ஒரு மாத காலத்துக்கு அந்த வீட்டில் உள்ளவர்கள் சமைக்க மாட்டார்கள். சுற்றமும் அயலவர்களும் தான் அவர்களுக்கான உணவைத் தயாரித்துப் பரிமாறு வார்கள். உணவுடன் அவர்களது ஆதரவும் கிடைக்கப் பெறுவதனால்

இழவு வீட்டிலுள்ளவர்கள் தங்களது இழவிரக்கச் செயற்பாட்டினைச் சுலபமாகக் கடந்து செல்வதை நாம் கண்டிருக்கின்றோம்.

துயருறும் மனிதனை ஆசுவாசப்படுத்தி ஆதரவளித்து அவனைப் பழைய நிலைக்கு கொண்டு வருவதில் சமூகமும் அதன் சடங்குகளும் செய்தளவிற்கு வேறு எதுவுமே செய்யவில்லை என்பதே உண்மை. அந்தச் சமூக இணைவிற்கு இன்றைய நவீன தொழில் நுட்பங்களும் தனிமனிதனை முதன்மைப் படுத்துகின்ற வாழ்க்கை முறைமைகளும் வேட்டு வைத்துள்ளன. வெறுமனே இணையத்தளங்களையும், மின்னஞ்சல்களையும் பார்வையிட்டவாறும் தொலைக்காட்சியினை ரசித்தவாறும் உலகமே ஒரு கிராமமாகி விட்டதாக சத்தமிட்டுக் கொண்டு தனிமைச் சிறையில் அடைபட்டுக் கிடக்கின்றான் மனிதன். அவனது பாதுகாப்புக் கவசமான சமூக ஆதரவை மெல்ல மெல்ல இழந்து போவதால் அவன் மன நெருக்குதல்களுக்கும் மனச் சோர்விற்கும் ஆளாகின்றான். புதுவிதமான ஒரு 'தனிமை நோய்' ஏற்படுகிறது என்று வியாக்கியானப்படுத்தி ஒரு கண்டுபிடிப்பில் இறங்கியிருக்கிறது மருத்துவ உலகம்

சமூகத்துடன் இணைவதையும் மத, கலாசார நிகழ்வுகளில் கலந்து கொள்வதையும் நவீன யுகத்திற்கு ஒவ்வாத ஒன்றாகப் பலர் கருதுவது இப்பொழுது அதிகரித்துச் செல்கின்றது. ஒரு உணவு விடுதியில் தனியாக அமர்ந்து கொழுப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட்களை உண்டு கொண்டு தொலைக்காட்சி போன்ற நிகழ்ச்சிகளை ரசிப்பதே இப் போதையவர்களின் நவீனம். இதனால் இழக்கப்படுவது அவர்களது ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல, மகிழ்ச்சியும் கூடத்தான் என்பது கண்கூடு.

இன்றைய ஆய்வுகள் ஆரோக்கியமான சமூக உறவுகளை கொண்டவர்களில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரித்துக் காணப்படு வதாகக் கூறுகின்றன. ஆரோக்கியமான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதனால் மனிதன் தனது அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்கின் றான். பாதுகாப்பு உணர்வு, உணர்ச்சி நிலை பாதுகாப்பு, கவனிப்பு, முன்னுரிமை போன்ற பல உணர்வுகளை உள்வாங்குகின்றான். அதுவே அவனது மகிழ்ச்சிக்கு வித்திடுகிறது. எமது உயிரியல் தேவையும் அதனைச் சார்ந்ததாகவே இருக்கிறது.

அமெரிக்காவில் சுமார் 90,000 கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே செய்யப்பட்ட மிகப் பெரிய ஆய்வில் மாணவர்களின் மகிழ்ச்சியை

பாதிக்கின்ற பல காரணிகள் பற்றி (நூற்றுக்கு மேற்பட்ட) ஆராயப் பட்டது. அதில் முக்கியமான காரணிகள் அந்த மாணவர்கள் வீட்டுடன், பாடசாலையுடன் எவ்வாறு இணைக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதிலேயே பிரதானமாகத் தங்கியுள்ளது எனக் கோடிட்டுக் காட்டியது. குறைந்தளவு இணைப்பைக் காட்டியவர்கள் அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர். இந்த இணைப்பு முதலில் வீட்டிலும் பின்னர் பாடசாலையிலும் அதனைத் தொடர்ந்து சமூகத்திலும் ஏற்படும் பொழுது தான் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது. இந்த மிக முக்கிய காரணிகளை புறம் தள்ளும் போது நாம் அன்றாட நெருக்குதல்களுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் அல்லல்படுகிறோம். சில உளவளத்துணையாளர்களுடன் சென்று துன்பங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்குக் காத்து நிற்கின்றோம். ஏனெனில், எமது இரண்டாவது திறன் என்பது, நாம் சமூகத்துடன் இணைவுடன் கூடி வாழ்வதற்குரிய திறனேயாகும்.

கூடி வாழ்தல் என்கின்ற மனநிலை முதலில் குடும்பத்தில் ஏற்பட வேண்டும். குடும்பத்தில் கூடி வாழும் நிலையை அடையாமல் சமூகத்தில் அது சாத்தியமாகாது. குடும்பம் ஒரு அலகாகத் தொழிற்படு கின்ற நிலைமை மிக முக்கியமானது. பல குடும்பங்களில் அங்கத்தினர் பௌதிகரீதியாகப் பிரியாமல் ஒன்றாக வாழுவதை அவதானிக்கலாம். ஆனால், அவர்கள் உளவியல் ரீதியாகவும் தொழிற்பாட்டு ரீதியாகவும் ஒரே கூறாக இருப்பதில்லை. குடும்பத்தில் முரண்பாடுகள் ஏற்படாது என்று நான் வாதிடவில்லை. முரண்படுகின்றமையும் ஒருவிதத்தில் இணைவினைக் காட்டுகின்ற வெளிப்பாடேயாகும். முரண்பாடும் இல்லை, அதேவேளை வேறு எந்தத் தொடர்பாடலும் இல்லை என்னும் நிலை ஆரோக்கியமானது அல்ல. முரண்படுகின்ற போதும் ஒரே கூறாகத் தொழிற்படுகின்றமை இங்கு முக்கியமானது. இந்த அடிப் படைத் தன்மையே சமூக இணைவிற்கு வித்திடுகிறது. இதற்குச் சில சமூக நிறுவனங்களின் பங்குகள் முக்கியமானது. அதனால்தான் விழாக்களும், நிகழ்ச்சிகளும் இந்த இணைவினை மேலும் வலியுறுத்தி மேம்படுத்துகின்றன.

சுனாமியினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் கடற்கரைக்குச் செல்வதற்கு அச்சமுற்று ஒதுங்கியிருந்த காலத்தில், திருமலை காளியம்மன் கோவில் விழாவில் மக்கள் பல்லாயிரக்கணக்கில் கடலில் கூடியிருந்ததைக் காணமுடிந்தது. கடல் மீது இருந்த அச்சத்தை அகற்றுவதற்குச் சிகிச்சை

களை வழங்கிக் கொண்டிருந் தவர்களுக்கு அந்தச் சம்பவம் திகிலூட்டி யது. ஆனால், அந்தச் சிகிச்சையாளர்களையும் மக்கள் கடலுக்குக் கூட்டிக் கொண்டு சென்றார்கள் என்பதே உண்மை. இவ்வாறான மகத்துவங்களை நாம் புறந்தள்ளிவிட்டுத் தனிப்பட்ட சிகிச்சைகளை மட்டும் சர்வரோக நிவாரணியாகக் காட்டமுற்படக் கூடாது. எமது சமூகத்தினுள் இயல்பாகவே பல உளச்சிகிச்சைக்குரிய கூறுகள் இருப் பதை நாம் மறுதலிக்க முடியுமா?

அனர்த்தங்களினால் சமூகக் கட்டமைப்புகள் சிதைந்தழிந்து போகும் வேளைகளிலெல்லாம் இந்த சமூக இணைவையும் கூடி வாழ்தலையும் மீள உருவாக்குவதை விட மிகச் சிறந்த வழிமுறைகள் இருக்க முடியுமா....? இந்த நிலையை உருவாக்குவதில் கலை, இலக்கிய மற்றும் சமய விழாக்கள் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. சமூகக் கட்டமைப்புகள் மீளவும் உருவாகாமல் இருப்பதில் ஒரு சிலருக்கு இலாபமிருப்பதால் தான் நாம் வேறு முறைகளைப் பெரியளவில் பிரச்சாரப்படுத்திக் கொண்டு இருக்கின்றோமா....?

இன்று சமூக இணைவுக்கும், குடும்பம் கூடி வாழ்தலுக்கும் பிரதான தடையாக இருப்பது இன்றைய இயந்திரத்தனமான வாழ்க்கை யின் வேகமே. இன்றைய வாழ்க்கை மிகவும் வேகமாகவும் பரபரப் பாகவும் மாற்றப்பட்டு வருகின்றது. வருமானத்தைப் பெருக்குவதன் அவசியத்தை வலியுறுத்தி அதனையே வாழ்வின் மகிழ்ச்சியாகவும் சாதனையாகவும் காட்ட முற்படுகின்றமை மிக முக்கியமான தடைக் கல்லாக அமைகின்றது. எனவே இந்தப் பொறிகளினுள் சிக்காமல் வாழ்க்கையை நகர்த்துவோமானால் சமூக இணைவு சாத்தியமானதே.

''நன்றாக உழைத்தால் தானே சந்தோசமாக இருக்கலாம்'' எனப் பலர் குறிப்பிடுகின்றார்கள். இங்கு 'உழைப்பு' என்பது அதிகமான பொருளீட்டல் தானே. எனினும், அவ்வாறு எல்லாவற்றையும் பலி கொடுத்து ஈட்டப்படுகின்ற பணம் மீளவும் சந்தோஷத்திற்கென முதலிடப்படுகிறது. ஆனால், அங்கு உண்மையான மகிழ்ச்சியைக் காண முடியாமல் எல்லோரும் தவிக்கின்றனர். பல ஆய்வுகள் ஒருவரது வருமானத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் நேரடியான தொடர்பு இல்லை என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுகின்றன. எனவே எமது சகல சுகங்களையும் பலி கொடுத்து அதிகமாக பொருள் ஈட்டிப் பின் அதனை முழுமையற்ற சந்தோசத்தைப் பெறுவதற்காக முதலிடுவதை விடுத்து மகிழ்ச்சியான

வாழ்க்கையைச் சரியான திட்டமிடலினூடாக மேற்கொள்வது மிகவும் மேலானது. பஞ்சம் தலை தூக்குகின்ற காலத்தில் சேமித்து வைத்த வற்றை உபயோகிப்பதைப் போன்றதல்லவே மகிழ்ச்சி. அது நீண்டு நிலைத்துச் செல்கின்ற உணர்வொன்றாகும்.

குடும்பத்துடன் உரிய நேரத்தைச் செலவழிக்காமல், சமூகத்துடன் சிறிதளவு பொழுதினையேனும் கழிக்காமல் பொருளீட்டலை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டு வாழ்பவர்களில் எத்தனை பேர் மகிழ்ச்சியாக இருக்கின்றார்கள்? இதற்கு விடை காணப் பெரிய ஆய்வுகள் தேவை யில்லை.

நான் பொருள் ஈட்டலை முற்றாக நிறுத்திவிட்டு ஞானிகள் போல வாழ வேண்டும் என்று கூற வரவில்லை. பொருளீட்டலின் தேவை சரியான அளவில் உணரப்பட்டு அதே நேரத்தில் மனித தேவையின் மற்றைய காரணிகளையும் சரியாகக் கணிப்பிட்டுச் செயல்படுவோ மானால், இது ஒரு பெரும் பிரச்சினையாக அமையாதல்லவா.......!

நெகிழ்ச்சியும் கட்டுப்பாடும்
(Flexibility & Controllability)

கால ஓட்டத்தில் நிகழும் மாற்றங்களை நாம் ஏற்றுக் கொள்கின்ற தன்மையையே இங்கு நெகிழ்ச்சி என நான் குறிப்பிடுகின்றேன். நாம் மாற்றங்களை ஏற்றுக் கொள்வதை (Openness to change) ஒரு முக்கியமான திறனாகவே கொள்ளவேண்டும்.

எங்களுடைய வாழ்க்கைப் பயணம், எமது பெற்றோருக்கு நாம் குழந்தையாக இருந்து, நமது குழந்தைகளுக்கு நாம் பெற்றோராக மாறுகின்ற ஒரு மாற்றமே. அத்தகைய மாற்றங்களை உள்வாங்குகின்ற தன்மை மிக முக்கியமானதல்லவா.....?

சில பெற்றோர்கள் இன்னும் குழந்தைகள் போலவே நடந்து கொள்கின்றனர். சில குழந்தைகளும் பெற்றோர்களைப்போல் நடக்க நிர்ப்பந்திக்கப்படுகிறார்கள். ஒரு பதவிக்குத் தகைமையற்ற ஒருவர் அப்பதவியை ஏற்று அவஸ்தைப்படும் நிலைக்கு இது ஒப்பானதாகும். அதே போல் மனைவிக்குக் கணவனாக, தாய்க்கு மகனாக இருப்பதும் அவ்வாறே. சிலர் இந்த மாற்றங்களைத் தகுந்தவாறு உள்வாங்கிக் கொள்ளாததன் விளைவாக அவர்களது குடும்பங்களில் உறவுச் சிக்கல்கள் உருவாகின்றன.

இரண்டு குழந்தைகளுக்குத் தாயான நடுத்தர வயது மாது ஒரு நாள் என்னிடம் வந்தார். ''நானும் அவரும் கல்யாணம் செய்து கொண்ட புதிதில் அடிக்கடி திரைப்படம், கடற்கரை என்று சுற்றுவோம். இப்பொழுது அப்படி நடப்பது அரிதாகி விட்டது'' என முறையிட்டார். ''திருமணமான புதிதில் நீங்கள் காதல் கொள்ளும் தம்பதிகளாக இருந்திருப்பீர்கள். இப்பொழுது பொறுப்புள்ள பெற்றோராக இருக் கின்றமையை உணரவில்லையா.... இந்தக் கால மாற்றத்தை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வில்லையா....'' என நான் கேட்டதும் சற்றுச் சுதாகரித்து,

புன்னகைத்தவாறு யோசிக்கத் தலைப்பட்டார். அதற்காக நான் அவர்கள் திரைப்படம், கடற்கரை என்று செல்ல வேண்டாம் என குறிப்பிட வில்லை. முன்பு சென்றது போல அடிக்கடி செல்ல இயலாது. பெற்றோராக இருந்து தமது மழலையுடன் விளையாடுவதனால் மகிழ்ச்சியைப் பெற முடியாதா? சினிமாப் படங்களில் காதலர்கள் சுற்றித் திரிவதே மகிழ்ச்சியான வாழ்வம்சமாகக் காட்டப்படுவதனால் குழந்தைகளின் மழலை மொழி பற்றி, அவர்களின் 'துரு துரு' என உறவுகொள்ளும் மனநிலை பற்றி அதிகம் அறியாதவர்களாக அவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர்கள் நெகிழ்ச்சி என்பதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமல் பிள்ளைகள் எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம் என்று அவர்கள் பாட்டிலே விட்டு விடுகிறார்கள். அது அபாயகரமானது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நெகிழ்ச்சி (Flexibility) என்பதும், எவ்வித கட்டுப்பாடும் அற்று இருப்பதும் (uncontrolability) ஒன்றாக முடியுமா.....?

சிலர் கடும் சட்ட திட்டங்களுடன் கூடிய விடுதி வாழ்க்கை அமைப் பைப் போன்ற ஒழுங்கு முறைகள் கூடாது என நினைக்கிறார்கள். அப்படியாயின் குழந்தைகளுக்குப் பெற்றோர்கள் தேவையில்லையே. அங்கு அவர்கள் அன்புக் கட்டளைகளை (Love regulation) விதிக்கா விட்டால் குழந்தை குற்றவாளியாகவும் ஒழுக்கமற்றவராகவும் வளர்வதைத் தவிர்க்க முடியாது. எனவே தகுந்த கட்டுப்பாடுகளும் ஆரோக்கியமானவையே ஆகும். பாதையை வலது, இடது என நாம் வகுத்துக் கொள்ளாவிட்டால் பாதையில் ஒழுங்காகப் பயணம் செய்ய முடியுமா......? ஒழுங்கும் விதிமுறைகளும் வாழ்க்கைப் பயணத்திற்குத் தேவையானதே.

அடுத்து தனிமனிதனின் சுய கட்டுப்பாட்டுத்திறன் (Sense of personal control) என்பதும் முக்கியமானது. எமது வாழ்க்கையை நாமே தீர்மானிப்பவர்களாக இருக்க வேண்டும். மற்றவர்களின் நிகழ்ச்சி நிரலின்படி செல்வோமாயின் துன்பமடைய நேரும். பலர் வேறு சிலருடைய நிகழ்ச்சி நிரல்களை தம்முடன் ஒன்றாகப் போட்டு குழம்பிப் போய் உள்ளதை நாம் அவதானிக்கலாம். கேட்கும் எல்லோருக்கும் மறுக்க முடியாமல் தலையாட்டிவிட்டு யாருடைய வேலையையும் சரியாகச் செய்து முடிக்க முடியாமல் திணறுவார்கள். மது அருந்தும்

வழக்கமற்ற ஒருவர் திருமண வைபவத்தில் மற்றவர்களின் வற்புறுத் தலின் விளைவாக மதுவருந்தி போதையுடன் வீடு திரும்புவதை அவதானிக்கின்றோமல்லவா......? இவர்களது கட்டுப்பாட்டுத்திறன் கேள்விக் குரியதே.

சிலர் இத்திறனைத் தங்களுக்கு சாதகமான சந்தர்ப்பங்களில் வேண்டும் என்றே கைவிட்டு விட்டுத் தன்னுடைய கட்டுப்பாட்டையும் மீறித் தவறு செய்துவிட்டதாகப் புலம்புவதையும் நாம் அவதானிக் கின்றோம். உதாரணமாகச் சமூக நிகழ்வுகளில் களியாட்டமயப்படுத் தப்பட்ட மது அருந்துதல் போன்றவற்றில் இத்தகைய நிலைப்பாடு இலகுவாக்கப்படுகிறது. ''அவர் குடித்ததினால் தான் அப்படி நடந்து கொண்டார்'' எனச் சமூகமும் சமாதானம் கொள்கிறது.

சமூகம் பொறுத்துக் கொள்ளும் என்ற அடிமன உந்துதலினாலே தான் அவர் அத்தகைய முடிவுக்குச் செல்கின்றார் என்பதே உண்மை. மது போதையில் அங்க சேட்டை செய்வதெல்லாம் அங்கு அவருக்கு மதுவின் பேரால் வழங்கப்பட்ட போலி அங்கீகாரமன்றி வேறில்லை.

''மாலையில் எனக்கு அசதியாக இருப்பதினால் நான் இரவில் மட்டும் கொஞ்சமாகக் குடிக்கின்றேன்....'' என்று சிலர் கூறுவர். மாலையில் தனது குழந்தைகளுடன் கூடிக் களிப்பதில் ஏற்படாத இன்பம் மதுப் போத்தல்களுடன் நடனமாடுகின்ற போது ஒருவருக்கு ஏற்படுமா....?

இவ்வாறான இன்ப அனுபவங்கள் தூண்டல் அனுபவங்களைக் கொடுக்கின்றது.

எனவே தான் எமது வாழ்வின் மீதான எமது ஆதிக்கம் அல்லது கட்டுப்பாடு மிக முக்கியமானது. இதைச் சிலர் இலகுவாகத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு குடித்துக் கும்மாளமிட்டுவிட்டு ஏதோ மயக்க நிலையில் தாம் இருந்ததால் தவறு நிகழ்ந்ததாகப் புலம்புகிறார்கள். இதனால் சீரழிந்த குடும்பங்கள் பற்பல.

எனவே ஒவ்வொருவருடைய நெகிழ்ச்சிப் போக்கு மாற்றங் களைத் தகுந்தவாறு ஏற்றுக் கொள்ளும் அதேவேளையில் தம்மைக் கட்டுப்படுத்தல் அவர்களது ஆரோக்கியமான பயணத்திற்கு உதவு வதாக அமைய வேண்டும். இந்தத் திறனை சரியான அளவில் கற்றுக் கடைப்பிடிப்போமாயின் மகிழ்ச்சியான மனநிலை ஏற்படுமல்லவா.....?

தகைமையும் பொறுப்பும்
(Competence & Responsibility)

அடிக்கடி நாம் எமது தகைமையில் சந்தேகம் கொள்கிறோம். இதுவும் தாழ் சுயகணிப்புக் கொண்டவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதும் இரு வெவ்வேறு விடயங்கள்.

ஒருவர் கடினமாகப் பாடுபட்டுக் கற்று அதன் விளைவாக ஆசிரியராக வருகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஆசிரியராக வர வேண்டும் என்ற அவரது கனவு நிறைவேறுகிறது. ஆனால் அதற்கான தகைமையுடையவராக இருப்பது என்பது இன்னொரு விடயம். ஏனெனில், நினைத்ததை அடைந்த பின் ஒருவித சோர்வு ஏற்படுகிறது. இதனால் மகிழ்ச்சி குறித்து ஒருவித வெறுமை ஏற்படுகிறது. ஆனால், நாம் சரியான தகைமையை பெற்றவராக இருப்போமாயின் இந்தத் தளர்ச்சி ஏற்படாது. மேலும் மேலும் தகைமைகளைப் பெற்றுச் சிறப்பாகத் தொழிற்பட முடியும். இதனாலேயே பலர் தங்களுக்குக் கௌரவத்தைத் தரும் குறிக்கோளை அடைந்தவுடன் தளர்ச்சி அடைந்து போகின்றனர்.

சிலர் தாம் செய்யும் தொழிலையே தகைமையுடன் ஆரோக்கியமாக நாள்தோறும் மகிழ்ச்சியுடன் செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். எனவே, இந்தத் திறனை வளர்த்துக் கொள்வது என்பது மகிழ்ச்சிக்கான ஒரு முக்கிய படி. சாதனை மேல் சாதனை செய்ய வேண்டும் என்ற அவாவினை நான் குறிப்பிடவில்லை. செய்யும் தொழிலைத் திருப்தியுடனும் மேன்மையுடனும் செய்து அதில் நிறைவும் மகிழ்வும் காண்பதையே தகைமை குறித்து நிற்கின்றது. ஏனெனில், சாதனை மீது பெரும் மோகம் கொண்டவர்கள் போதைப்பொருளை இழந்து துடிப்பதைப் போல் ஒருவித வெறி கொண்ட அவாவுடன் இருப்பார்கள்.

தமது தொழிலை மென்மேலும் நிறைவுடன் செய்ய விளைவது ஒரு மகிழ்வுக்கான அடிப்படையாக அமைகின்றது.

தகைமையுடன் பொறுப்புணர்வும் முக்கியமானதே. பொறுப் புணர்வு இன்று பலரில் அரிதாகக் காணப்படுகின்ற ஒரு இயல்பாக மாறியுள்ளது. எல்லாவற்றையும் பிறர் செய்ய வேண்டும் என்று எண்ணுவதும், தனக்கும் சூழலில் நிகழும் விடயங்களுக்கும் ஒருவித சம்பந்தமும் கிடையாது என உணர்தலும் நீண்ட கால நோக்கில் மகிழ்ச்சியான மனநிலையைத் தரப்போவதில்லை. ஏனெனில், பொறுப்புணர்வுடன் செய்யப்படுகின்ற பணி ஒன்றே உன்னதமான மனநிலையை ஏற்படுத்தும். பொறுப்புணர்வைத் தட்டிக் கழிக்கும் பலர் மனச்சஞ்சலத்திற்கு உட்படுவதுடன் ஏனையோரின் வெறுப் பிற்கும் கோபத்திற்கும் உள்ளாக நேரிடுகிறது. சிலர் தமது பணிகளை திட்டமிட்டுத் தட்டிக் கழிப்பதற்கே நேரத்தைச் செலவழித்து மகிழ்ச்சி யையும் தொலைத்துவிட்டு நிற்பதைக் காணக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதேவேளை இன்னும் சிலரோ தங்களது பொறுப்பினை நேர்த்தி யாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் செய்து விட்டு மன ஆரோக்கியத்துடனும் சந்தோசமாகவும் இருப்பதைக் காண்கின்றோம். எனவே பொறுப் புணர்வைத் தெரிவு செய்வது என்பதும் ஒருவரது திறன்களைப் பொறுத்தது அல்லவா....

இது தனியே வேலைத் தளத்திற்கு மட்டும் பொருந்துகின்ற திறன் அல்ல. பெற்றோர், பிள்ளை, மனைவி, கணவன் என எல்லா நிலை களிலும் இந்த பொறுப்புணர்வு மிக முக்கியமானது. கெட்டித்தனமாக பொறுப்பினைத் தட்டிக் கழித்து விட்டுக் குறுக்கு வழியில் மகிழ்ச்சி யைப் பெற்றுவிட முயற்சிப்பவர்கள் மதுவிற்கு அல்லது போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாவதை அதிகளவில் கண்டுள்ளோம்.

ஒரே வகையான மதுபானம் ஒரே அளவில் ஒரே வகையான மதுக் கிண்ணத்தில் இரு வேவ்வேறு இடங்களில் வழங்கப்படும் போது அல்லது அருந்தப்படும் போது ஒருவர் வெவ்வேறான செயற் பாடுகளைக் காட்டுகின்றார். போதையில் நண்பர்களுடன் ஆடிக் கும்மாளமிடும் அவர், வீட்டில் போதை காரணமாக மனைவியை அடித்துத் துன்புறுத்துகின்றார். மதுவினால் இரு வேறு வேறான செயற்பாடுகள் எவ்வாறு சாத்தியமாகிறது. செயற்பாடுகளைத் தூண்டும் காரணி இங்கு மதுவல்ல. மதுவை அருந்துபவர்களின் மனநிலை

தான் உண்மையான காரணி. மது மகிழ்வைத் தருவது என்னும் கற்பிதத்தினால் இத்தகைய இரு வேறுபட்ட மனநிலைகள் ஏற்படுகின்றனவே ஒழிய மதுவிலுள்ள இரசாயனப் பதார்த்தத்தின் சித்து விளையாட்டல்ல.

சுமார் பத்து வருடங்களுக்கு மேலாக மதுபானம் பாவிக்கும் பொறியியலாளர் ஒருவர் என்னிடம் வந்திருந்தார். அவர் அவரது மனைவியையும் என்னிடம் அழைத்து வந்திருந்தார். அவர் தனது மதுப்பழக்கம் ஒருவரையும் பாதிக்கவில்லை என்றும் அதனால் குடும்பத்திற்குப் பொருளாதாரப் பாதிப்பு இல்லை என்றும் தனது தரப்பு வாதங்களை முன்வைத்தார். நான் அவரிடம் எதுவித எதிர் வாதமும் செய்யாமல் ''நான் நீங்கள் சொல்வது எல்லாவற்றையும் ஏற்றுக் கொள்கின்றேன். ஆனால் ஒரே ஒரு கேள்வி கேட்கின்றேன் நீங்கள் உங்களுடைய ஒரே மகளுக்குப் பொறுப்பான தந்தையாக இருக்கின்றேன் என நினைக்கின்றீர்களா...?'' எனக் கேட்டதும் சில நிமிட மௌனத்தின் பின் அவர் அழத் தொடங்கிவிட்டார். அந்தக் கணத்திலிருந்து அவர் தனது பொறுப்புணர்வை உணர்ந்து கொண்டதுடன் மதுப்பழக்கத்தையும் விட்டுவிட்டார். பொறுப்புணர்வுடன் செயற்படுவது என்பது எவ்வளவு முக்கியமானது என்பதை நாம் மற்றவர்களுக்கு உணர்த்த வேண்டிய தேவையும் இங்கு ஏற்படுகிறது. தண்டனைக்குப் பயப்பட்டும் அல்லது வருமானத்தை மட்டுமே இலக்காகக் கொண்டு நாம் பொறுப்புணர்வுடன் இருக்க முடியுமா...?

சமூகத்திற்குப் பயந்து கணவனாக மனைவியாக வாழ்வதில் என்ன மகிழ்ச்சியிருக்க முடியும்.... பிறருக்குப் பயந்து பிள்ளைகளைக் காண்பதில் ஏதாவது சந்தோசம் இருக்க முடியுமா.... சம்பளம் ஒன்றிற்காக மட்டும் வேலைத்தளத்தில் பணியாற்றுவதில் இன்பம் இருக்கின்றதா......?

எனவே எமது பொறுப்பினைச் சரியாக வரையறுத்து அதனை ஈடுபாட்டுடன் செய்யும் பொழுது மகிழ்ச்சியேற்படுமல்லவா..... பொறுப்புணர்வுடன் நாம் இயங்கும் பொழுது அதன் விளைவாக நாம் தகைமையையும் பெற்றுவிட முடியும். அந்தத் தகைமை எங்களை மேலும் பொறுப்புடன் செயல்பட வைக்கின்றது. இந்த இரண்டு அம்சங்களையும் வாழ்வின் தவிர்க்கக்கூடாத அங்கமாகக் கொள்பவர்கள் மிகவும் திருப்தியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் வாழ்கின்றனர்.

சிந்தனையும் உணர்ச்சியும்
(Thought & Emotion)

உணர்ச்சி பற்றி மனிதனிடம் பல தவறான எண்ணங்கள் காணப் படுகின்றன. பல உணர்ச்சிகளினுள் மனிதன் குற்ற உணர்ச்சிகளுக்கு ஆளாகித் தவிக்கின்றான். மனிதனிடம் சிந்தனைக்கும் உணர்ச்சிக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பும் காணப்படுகிறது.

மனிதன் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடாது என்று பொதுவாகக் கூறுபவர்கள் பலர். ஆனால் அது சாத்தியமில்லையல்லவா? பாலியல் உணர்ச்சி என்ற ஒன்று இல்லாவிடின் மனித குலம் நிலைத்திருக்குமா? அற்புதமான கவிதைகள், கதைகள் என இலக்கியம் தான் உருவாகி யிருக்க முடியுமா? மனிதனது உணர்ச்சிகள் பல இயல்பானவை, தேவையானவை. உணர்ச்சிகள் சிந்தனையைத் தோற்றுவிக்கின்றன. சிந்தனை மீண்டும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்கோப்பாக மாற்றுகின்றது.

திடீரென எமது மனதில் உருவாகின்ற தான்தோன்றும் எண்ணங்கள் (Automatic thoughts) பல உணர்ச்சிகளுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன வல்லவா? எமது மனதில் திடீரென உருவாகின்ற சரி, பிழை, நியாயம், அநியாயம் எல்லாவற்றிற்கும் அப்பாற்பட்டு ஒரு குறுகிய நேரத்தில் முடிவெடுக்கத் தூண்டும் எண்ணங்களே தான்தோன்றும் எண்ணங்கள் எனப்படுகின்றன.

உதாரணமாக வேறு எங்கோ கவனமாகத் தன்னைக் கடந்து செல்கின்ற ஒரு உறவினரைக் காண்பவரின் மனதில் உடனடியாகப் பல தான்தோன்றும் எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றன. ''இவர் என்னை மதிக்காமல் போய்விட்டார்'' என்ற எண்ணம் தோன்றலாம். ஆனால் உண்மையில் அந்த உறவினர் தனது வேறு ஒரு பிரச்சினையில் மூழ்கிப் போனதனாலேயே இவரை அவதானிக்க முடியாமல் போய்விட்டது. எனவே இவரின் மனதில் தோன்றிய எண்ணம் விசாரணைகளுக்கு

அப்பாற்பட்டது. நிகழ்தகவுகளுக்கும் அப்பாற்பட்டதல்லவா.....? இந்த எண்ணம் எண்ணமாக மட்டும் இருந்துவிடப் போவதில்லை. அது உணர்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்கின்றது என்பதே இங்கு முக்கியமானது. அதனால் அந்த உறவினரிடம் வெறுப்பு என்கின்ற உணர்ச்சி ஏற்படு கின்றது. அது அவர்களுக்கிடையே உறவுச் சிக்கல்களைத் தோற்றுவிக் கின்றது. எனவே இந்த எண்ணங்களை நாம் இனங்காண வேண்டியது அவசியமாகிறது. அவ்வாறு இனங்கண்டு அவற்றை எதிராடல் செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால் அந்த எண்ணம் உருவாக்குகின்ற உணர்ச் சிக்கு நாம் பலியாக வேண்டிவரும். பொதுவாக தான்தோன்றும் எண்ணங்கள் எதிர்மறையானவை. எமது பல உணர்ச்சிமயமான பிரச்சினைகளுக்கு இவைதான் காரணமாக அமைகின்றன.

எண்ணத்திற்கும் சிந்தனைக்கும் உள்ள குறுகிய இடைவெளி மற்றும் குறைந்த நேர அளவு ஆகியவை இங்கு மிகவும் சிக்கலானவை. அதனால் தான் நாம் எமது எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது. சிலர் எண்ணங்களை மேம்படுத்துங்கள் உங்கள் உணர்ச்சி ஆரோக்கியமானதாக இருக்கும் என்கின்றனர். இன்னும் சிலர் உணர்ச்சியைச் சீர்செய்யும் போது எண்ணங்கள் சீரிய சிந்தனையாக அமையும் என்கின்றனர். நாம் இவை இரண்டையும் அறிந்து கொண்டு அவற்றுக்கு இடையில் உள்ள தொடர்பினையும் அறிந்து கொள்வோமாயின், கட்டுப்பாட்டினை அல்லது அதிகாரத்தினைப் பெற முடியும். பல சந்தர்ப்பங்களில் மற்றவர்கள் எங்களை மதிக்கவில்லை என்று கோபப்பட்டுப் பின் சினம் தணியும் போது உண்மையில் அப்படியில்லை என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்வதில்லையா.....? இவற்றுக்கு தான் தோன்றும் எண்ணங்கள் தான் காரணம். எனவே நாம் எமது எண்ணங்களை மதிப்பீடு செய்வது உணர்ச்சிவசப்படும் முன்பே என்பது தெளிவு. இப்படிச் செய்யும் போது வீணாக ஏற்படுகின்ற கோபங்களைத் தவிர்த்துவிடலாம். அதாவது நாம் சிந்தனையில் ஏற்படுத்துகின்ற மாற்றங்கள் மூலம் எமது உணர்ச்சிகளையும் நடத்தைகளையும் கட்டுப் படுத்தலாம் அல்லது சீர்செய்யலாம். இதுவே சிந்தனை சிகிச்சை எனக் கடந்த நூற்றாண்டின் இறுதியில் பிரபலமாகப் பேசப்பட்ட உளச் சிகிச்சை ஆகும். இதனையே நடத்தைக் கோலங்களில் ஏற்படுத்தும் சிறுசிறு மாற்றங்கள் மூலம் உணர்ச்சிகளைச் சீர்செய்யலாம் என்பதான

நடத்தைக்கோல சிகிச்சைகளாகக் கொள்ளப்பட்டன. இந்தச் சிகிச்சைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு பல உளச்சிகிச்சைப் பொதிகள் இன்னமும் உருவாக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. தற்போதைய உளவியல் உலகம் இதனையே சர்வரோக நிவாரணியாகக் கொள்ள முற்படுகிறது. இது ஒரு முக்கியமான சிகிச்சை முறை என்பதில் இரு வேறு கருத்துக்கள் கிடையாது. ஆனால் கட்டுக்குள் அடங்காத மனித மனதின் பகுதியை இது எவ்வளவிற்குச் சீர் செய்கிறது என்பது கேள்விக் குரியதே. நாம் எவருடனும் சண்டையிடக்கூடாது எனத் திடசங்கற்பதுடன் இருந்து தடம் புரண்டு போன சம்பவங்கள் பல உள்ளன. சிந்தனையை மீறி உணர்ச்சிவசப்பட்டு சண்டையில் ஈடுபட்டுள்ள சம்பவங்கள் பல. எனவே உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சில திறன்களைப் பெற வேண்டியது அவசியம்.

உணர்ச்சிகளைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது அவ்வளவு இலகுவானதல்ல. இது தனிமனிதனுக்குள்ளும், இரு வேறு தனிமனிதர்களுக்குமிடையிலும் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற ஒன்றல்லவா... உணர்ச்சிகளை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமானது. ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய உணர்ச்சிகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டும். நான் இப்பொழுது எந்த உணர்ச்சியில் உள்ளேன்? கவலை, சினம், குற்ற உணர்வு, பயம், வெறுப்பு...... போன்றவற்றுள் எந்த உணர்ச்சியில் இருக்கின்றோம் என எடை போடுவது மிக முக்கியமான முதல் படி. பல வேளைகளில் இதனை அறிந்து கொள்ளாமலே அதற்குப் பலியாகிப் போகிறோம் அல்லவா....? எனவே அதனை முதலில் தெரிந்து கொண்டால் தான் அதனைச் சீர் செய்யமுடியும். இல்லாவிட்டால் அதனைச் சீர்செய்ய முயல்வது பார்வையற்றவன் யானையை தடவிப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ள முயல்வது போன்றதல்லவா..... உணர்ச்சிகளைச் சரியாக இனங் கண்டு அறிந்து கொண்டபின் நாம் அவற்றைச் சீர்செய்து கொள்ளலாம். தன்னாற்றுகை மற்றும் மனச்சீர்மை போன்றனவற்றை அவற்றிற்கு உபயோகிக்கலாம்.

மனிதன் ஒரு தனித்தீவில் யாருமற்று வாழவில்லை. மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி. மற்றைய மனிதர்களுடனான உறவு அவனுக்கு முக்கியமானது மட்டுமல்ல அவனது உணர்ச்சியை அது பாதிக்கவும் செய்கின்றதல்லவா.....? எனவே பிறரின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்வதும் எமக்கு அவசியமாகிறது. பிறரின் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து

கொள்வது மிகவும் சிரமமான ஒன்று. அது இலகுவாக இருந்திருக்கு மானால் உலகில் உறவுச் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு மனிதன் துன்புற வேண்டி யதில்லை.

மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை அறிவதற்கு அவர்களிடம் நாம் புரிந்துணர்வு, ஒத்துணர்வு, பரிவு போன்றவற்றைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். அதன் மூலமே நாம் பிறருடன் ஆரோக்கியமான உறவு களை ஏற்படுத்த முடியும். இது எமது சமூக வாழ்வு, குடும்ப வாழ்வு என்பன வற்றுக்கு மட்டுமல்ல தொழில் வாழ்விற்கும் இன்றியமை யாததாக இருக்கிறது. எனவே தன் உணர்ச்சிகளையும் பிறர் உணர்ச்சி களையும் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் மகிழ்ச்சியான ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு அடித்தளமிடலா மல்லவா. இவற்றை உணர்ச்சியைக் கையாளும் திறன் (Emotional Intelligence) என்ற பொதிக்குள் அடக்கி யுள்ளார்கள்.

பெரிதாக ஒன்றுமில்லை. எமக்கு நுண்திறன் (IQ) மட்டும் இருந்தால் போதாது. அதை விடவும் வேறு பல திறன்களையும் நாம் கொண்டிருக்க வேண்டியது அவசியம். எமது உணர்ச்சிகள் மற்றும் எம்மை நாமே புரிந்து கொள்ளும் திறன் (Intrapersonal intelligence), பிறரது உணர்ச்சி களையும் இயல்புகளையும் புரிந்து கொள்ளுகின்ற திறன் (Interpersonal intelligence) ஆகியவற்றைக் கொண்டிருக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு வருக்கும் சமூக வாழ்வில் அவசியமாகின்றது. இவ்விரு திறன்களையும் கொண்டதே உணர்ச்சியைக் கையாளும் திறன். இதன் தேவை என்ன என்ற வினா இங்கு எழுகின்றது. நாம் எமது உணர்ச்சிகளைச் சீர் செய்து எண்ணங்களை மேம்படுத்தி பிறரின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு ஆரோக்கியமான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கு இந்தத் திறன் அவசியமாகின்றது. இது ஒருவரது மகிழ்வான வாழ்க்கையில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றதல்லவா....? ஏனெனில், இத்திறனை வளர்த்துக் கொண்டால் ஒருவரது வாழ்க்கையில் அவர் எடுக்கும் முடிவுகள் அறிவு பூர்வமானதாகவும் ஆக்கபூர்வமானதாகவும் இருக்கும். இது அவருடைய செயற்பாட்டினை செழுமைப்படுத்துவதற்கு உதவு கின்றது. மகிழ்ச்சிக்கு ஆதாரமாக இது அமைகின்றதல்லவா...? இந்தத் திறன்கள் ‘வாழ்க்கையில் வெற்றி’ பெறுவதற்கான அடிப்படைகளாகப் பொருளீட்டும் உலகினால் திரிபுபடுத்தப்படுவதனால் விற்பனைப்

பண்டமாக உருமாறுகின்றது. ஆனால், உண்மையில் இது ஆரோக்கிய மான சமூகக் குழுமமாக வாழ்வதற்குரிய அடிப்படைத் திறனாகும்.

இந்த விஞ்ஞானபூர்வமான உண்மை இன்று வியாபாரப் பண்ட மாக்கப்பட்டுள்ளது. ஏனெனில் பல நிறுவனங்கள் அதிகாரிகளினதும், பணியாளர்களினதும் உணர்ச்சிகளைக் கையாளும் திறனை உற்பத்திப் பெருக்கத்திற்கும் இலாபமீட்டும் நோக்கத்திற்கும் பயன்படுத்துகின்றன. அதாவது இந்த திறன் விற்பனைக்குரிய பொருளாக உலகம் முழுவதும் பரப்பப்படுகிறது. இதற்குரிய சிகிச்சை நிபுணர்கள் உலகெங்கும் பறந்து திரிகிறார்கள்.

ஆகவே, தனிமனித பிறமனித உறவுகளுக்கிடையில் இருக்க வேண்டிய அடிப்படைத்திறனைத் திறம்படக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலம் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்த முடியும் என்பதே உண்மை.

நாம் எமது சிந்தனைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் சீர் செய்கின்ற செயற்பாட்டில் எமது கட்டுப்பாட்டினைப் பெற்றுக் கொள்வது என்பது முக்கியமானது. இதனைப் பலர் தமது அனுபவ வாயிலாகப் பெற்றுக் கொள்வதை அவதானித்திருக்கின்றோம் அல்லவா.....?

வயது, அனுபவம் ஆகியவற்றுக்கூடாக இவற்றை அடைதல் சாத்தியமானாலும் அதன் உபயோகம் அவசியமான காலத்தில் இல்லாமல் போய்விடுகிற அவலமும் ஏற்படுகின்றதல்லவா.....? எனவே இந்தத் திறன்களை நாம் உரிய காலத்தில் உரிய முறையில் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

உழைப்பும் ஓய்வும்
(Work & Rest)

பலர் தாங்கள் உழைத்துக் கொண்டு இருக்கின்ற பொழுது ஓய்வைப் பற்றி அதிகம் பேசுவார்கள். ''இப்படியே நீண்ட காலமாக வேலை செய்து கொண்டிருக்க முடியுமா... ஓய்வில்லாத வாழ்க்கையின் பலன் என்ன'' என அங்கலாய்க்கும் இவர்கள் வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்ற பின் (Retirement) சில நாட்களில் மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டு விடுகிறார்கள்.

இப்பிரச்சினையைச் சற்றுக் கூர்ந்து அவதானிப்போமானால் அவர்கள் உழைப்பிற்கும் ஓய்விற்கும் சரியான விகிதாசார அளவில் முக்கியத்துவம் கொடுக்கவில்லை என்பதே பொருள்.

உடல் உழைப்பு தற்போதைய நவீன காலத்தில் குறைந்து செல்கின் றமையும் இந்த பாதிப்பு ஏற்படுவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. முன்பு வயல்களில் தோட்டங்களில் கடின உடல் உழைப்பின் பின் நன்கு ஓய்வெடுத்துக் கொள்வார்கள். இப்பொழுது உடல் உழைப் பின் அளவு குறைந்து சென்றதினால் உடல் பருமன் ஆகின்ற அளவு நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. உடல் பருமன் அளவு அதிகரிக்கும் பொழுது மனிதனின் இயங்கு திறன் குறைவடைகின்றது. இயங்குதிறன் குறைவினால் சும்மா இருந்து விட்டால் நல்லது என எண்ணத் தலைப்படுகின்றனர். இது ஒரு வித நச்சு வட்டமாகச் சுழல் கின்றது. சும்மா இருக்கத் தலைப்படும்போது உற்சாகம் இன்றிக் களைப்பு மனப்பாங்கு ஏற்படுகிறது. இதனைக் குறைப்பதற்கு மேலும் சக்தி தரும் உணவினை உண்ணுகின்றார்கள்.

இதற்குப் பரிகாரமாக உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய மனிதன் முற் படுகின்றான். உடல் உழைப்புக் குறைந்த இன்றைய நவீன உலகில் உடற்பயிற்சி முக்கியமான ஒரு கூறாக அமைகின்றது. சரியான

அளவில் உடல் இயங்காது இருப்பதனால் ஓய்வும் பாதிக்கப்படுகிறது. இதன் விளைவாகப் பலருக்கு உறக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது. ஒன்றும் செய்ய வழியில்லாது கட்டிலில் படுத்துக் கொண்டு தூக்கம் வராது தவிப்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமாகின்றது. இதனைத் தவிர்க்கச் சிலர் போதைப் பொருட்களையும் தூக்க மாத்திரைகளையும் உண்ண நேரிடுகின்றது. இதன் விளைவாகப் பகல் வேளைகளில் ஒருவித சோர்வை உணரமுடிகிறது. பின் அந்தச் சோர்வை நீக்குவதற்கு மீண்டும் தூக்க மாத்திரைகளைப் பாவிக்கின்றார்கள்.

இது ஒரு நச்சு வட்டமாகச் சுழல்கிறது. எனவே உழைப்பும் ஓய்வும் ஒரு சரியான விகிதத்தில் சேர்ந்து கொள்ளும் பட்சத்தில் இந்த நச்சு வட்டங்களைத் தகர்த்து விட முடியும். இதனை ஒவ்வொருவரும் தங்களது உடல்நிலை, வேலைப்பளு மற்றும் செயல்களைக் கொண்டு தீர்மானிக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிக்கென பல நிறுவனங்கள் பல உபகரணங்களை விற்பனைக்கு விட்டுள்ளன. கட்டுமஸ்தான உடல்வாகு பற்றி விளம்பரப் படுத்துகின்ற இந்த நிறுவனங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் பற்றிக் கருத்திற் கொள்ளாமல் உடல்வாகு பற்றி உபதேசிக்கின்றன. அதனால் பலரது கவனம் அங்கு திரும்புகின்றது. உடற்பயிற்சி - கொழுப்பு நிறைந்த உணவினை உட்கொண்டு வாகனங்களிலே பயணித்தல் - மீண்டும் உடற்பயிற்சி - எனச் செக்குமாடு போன்று முயற்சி செய்கிறார்கள். உளவியல் ரீதியான மகிழ்ச்சியின்மை போன்றவற்றிற்கு இவை வழி சமைத்து விடுகின்றன. பின்னர் சத்துள்ள குளிசைகளைத் தேடிச் சென்று அவற்றை மூலக்கூறுகள் அளவில் பிரதியீடு செய்ய நிர்ப் பந்திக்கப்படுகின்றோம். பல நிறுவனங்கள் போட்டி போட்டுக்கொண்டு இப்படியான முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதனை நாம் காண்கின்றோம்.

எனவே சரியான அளவில் சத்துள்ள உணவுகளை உண்டு உழைப் பினை உடலிற்கு முறையான அளவில் வழங்கி அதன் பிரதிபலனாக ஓய்வு என்ற சுகத்தைத் தேவையான அளவில் வழங்கி வாழ முற்படுதலே ஆரோக்கியத்திற்கும் அக மகிழ்விற்கும் அடிப்படை யானது. ஒவ்வொரு நாளும் 10,000 சுவடுகள் நீங்கள் நடப்பீர்கள் என்றால் அது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் இதய ஆரோக்கியத்திற்கும் அரு மருந்தாகும் என்பது இங்கு கவனிக்கப்பட வேண்டும். இவற்றினை விளம்பரப்படுத்துவதனால் பல உடற்பயிற்சி உபகரணங்களை உற்பத்தி

செய்கின்ற நிறுவனங்களுக்கு இலாபமில்லாமல் போகும். எதுவித செலவுமில்லாமல் நாம் இயலுமான வரை நடப்போமானால் அதனால் நாம் பெறும் ஆரோக்கியம் மிகப் பெரியது. உடல் உழைப்பினை எமது அன்றாட வாழ்வின் ஒரு பகுதியாக இணைப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தையும், மகிழ்வையும் இலகுவாகப் பெற முடியுமல்லவா.?

துவிச்சக்கர வண்டியை உபயோகிப்பது இன்று தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது. எல்லோரும் போக்குவரத்துச் செய்ய முடியாது என்று ஒப்புக்குக் கூறினாலும் சைக்கிளில் செல்வது அவமானதாக மரியாதைக் குறைவான விடயமாகக் கருதப்படுகின்றது. ஆனால், மரியாதைக்குரிய கவர்ச்சி கரமானதாகக் கருதிக் கொள்ளும் மோட்டார் சைக்கிள் உண்மையில் எவ்வளவு ஆபத்தானது என்பதை யாரும் குறிப்பிடுவதில்லை. சீறிப் பாயும் மோட்டார் சைக்கிள் பற்றிய விளம்பரங்கள் எவற்றிலாவது இந்த வண்டியினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் பற்றிய சிறு குறிப்பாவது குறிப்பிடப்படுகின்றதா....? ஆனால் எமது நாட்டின் வைத்தியசாலை களில் விபத்துப் பகுதிகளில் அதற்கு போதியளவு சான்றுகள் இருக் கின்றன. அதனைச் செய்தி நிறுவனங்களும் மூடி மறைத்து விடுகின்றன. இதற்கு பின்னால் உள்ள சமூக அக்கறை சிறிதும் அற்ற பொருள் ஈட்டும் மலினமான உலகம் இருப்பது உங்களுக்குப் புரிய வில்லையா.....?

எனவே ஆரோக்கியம் தரும் போஷாக்குள்ள உணவை உண்பதும், உடல் உழைப்புக் குறைந்த எங்கள் வாழ்க்கை முறைக்கு மாற்றாக உடலாற நடந்து அதனை ஈடு செய்யக் கூடியதாக அமைவதும் ஆரோக்கியமான ஓய்வுக்கும் தூக்கத்திற்கும் வழி சமைப்பவை என்பது எங்களுக்குப் புரிய வேண்டாமா.....?

இலகுவான, பொருட் செலவு அற்ற, நாளாந்த வழக்கமாகக் கொள்ளக் கூடிய இந்த இலகுவான நடைமுறைகளை நாம் கையாள முடியாதா....?

அதன் மூலம் ஆரோக்கியமும் மகிழ்வும் கொண்ட வாழ்க்கையை வாழ முடியாதா....?

இவற்றைத் தீர்மானிக்க வேண்டியது நீங்களே....! இலகுவான செலவற்ற ஆரோக்கியம் பேணும் நடைமுறைகளின் தேவை, உபயோகம், பாவனைகளின் அளவு என்பவற்றை உணர்ந்து கடைப்பிடித்தால் உங்களது மகிழ்ச்சியைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமல்லவா....?

உந்துதல்
(Motivation)

பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் வாழ்க்கையில் உந்துதல் எதுவுமின்றி நகர்வதை அவதானித்திருக்கின்றோம். பலவேளைகளில் எமது உந்துதல் வெறுமனே அடுத்த நேர உணவு என்ற நிலையில் மட்டுப்படுத்தப் படுகிறதல்லவா........?

நாம் உணவு உண்ணாமல் உயிர் வாழ முடியாது. ஆனால் வாழ்வதே உணவு உண்பதற்காக அல்லவே. பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் ஒரு பயணத்தை மேற்கொள்கிறோம். அதற்காக நாம் ஓய்வெடுப் பதற்காகப் பயணம் செய்வதாகக் கூறமுடியுமா...

வாழ்க்கையில் ஒரு இலக்கு இருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசிய மாகின்றது. இலக்கு நோக்கிய இயக்கமே வாழ்க்கையாக இருக்கின்றது. சிலர் யதார்த்தமற்ற இலட்சியங்களை வரிந்து கொண்டு வாழ்க்கையில் அல்லல்படுகின்றனர். மற்றும் சிலரோ இலக்கு எதுவுமின்றி நாளைய பொழுது கழிந்தால் போதும் என அலுத்துக் கொள்கிறார்கள். எனவே தான் ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் வாழ்க்கையில் இலட்சியம் அல்லது இலக்கு இருக்க வேண்டியது மிக அவசியமாகிறது. அதிலும் அந்த இலக்கின் மீது உறுதியாக இருப்பதும் முக்கியமானது. இதுவே வாழ் வின் உந்துதல் ஒன்றிற்கு அடித்தளமாக இருக்கமுடியும்.

இலக்கு என்பது ஒரு சிலருக்கு மட்டுமே உள்ள ஒன்றன்று. சாதனை படைத்த ஒரு சிலரே இலக்கு மற்றும் இலட்சியத்துடன் வாழ்ந்தார்கள் என்பது தவறு. சாதனை மனிதர்களைப் பற்றி மிகையாகத் தம்பட்டம் அடிக்கும் நூல்கள் மனிதனுடைய சாமானிய விடயங்களைக் கூட விளங்கிக் கொள்ள முடியாதளவிற்குச் சிக்கலாக்குகின்றன. இதனால் தவறாக வழிநடத்தப்படும் சிலர் சாதாரண மனிதர்களால்

வெல்லப்பட முடியாத இலட்சியங்களை இலக்காகக் கொண்டு அவலப் படுகிறார்கள்.

இலக்குப் பெரிதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. ''வேலைத் தளத்தில் எனது பணியை நிறைவாகப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு உதவுதல் மூலம் என்னால் மகிழ்ச்சியடைய முடிகிறது. என்னுடைய அகத்தில் மகிழ்ச்சி நிலையை மேம்படுத்தல் வேண்டும்'' போன்ற பல இலக்குகளை நாம் வரிந்து கொள்ளமுடியும். இத்தகைய யதார்த்த பூர்வமான இலக்குகளை நாம் நிறைவேற்றிக் கொள்கின்ற போது எமக்கு மகிழ்ச்சி அதிகரிக்கின்றது.

அதாவது ஒரு பெரிய இலக்கு பகுதி பகுதியாக பிரிக்கப்பட்டு சிறிய சிறிய இலக்குகளாக மாற்றப்படலாம். பலர் பெரிய இலக்குகளை மட்டும் கொண்டிருப்பதனால் அவர்கள் அதை நோக்கி முழுவீச்சுடன் இயங்குவதும் இல்லை. அதை அடைய முடியாது என்று இடைநடுவில் மலைப்பதும் உண்டு. இதனால் ஒன்றை அடைந்து விட்ட மகிழ்ச்சி யினைப் பெறமுடியாமல் துன்பப்படுகிறார்கள். எனவேதான் சிறிய இலக்குகளை நாம் உருவாக்கிக் கொள்ளல் வாழ்வுந்தலுக்கு அடித் தளமாக அமைகின்றது.

மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகள் கொண்ட பலரிடம் காணப்படுவது இந்தத் தன் உந்தல் அற்ற நிலையே. தன்னுந்தல் அற்ற நிலை அவர்கள் இயக்கமற்று இருக்க வழி அமைத்து விடுகிறது. இது மனச்சோர்வினை அதிகரிக்கின்றது. இதிலிருந்து மீள்வது மிகவும் கடினமாக இருக் கின்றது. பல மனநோய்கள் இத்தகைய குணங்குறிகளைப் பெரு மளவில் கொண்டிருக்கின்றன. அதிலும் குறிப்பாக மனச்சிதைவு நோய் இந்தத் தன்னுந்தலை முற்றாகவே இழக்கச் செய்கின்றது. இந்த நோயின் நீண்டகால பாதிப்பிற்குப் பிரதானமாக இருப்பது இந்தத் தன்னுந்தல் இழப்பே. இது மூளையின் முன்பகுதி பாதிக்கப்படும் பொழுது ஏற்படு கின்றது எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் எமது தேவைகள் விருப்பங்கள் கூட உந்துதலுக்கான ஒன்றாக கருதிவிடுகின்றோம். ஆசைகளை முதன்மைப் படுத்துகின்ற மக்களில் பலர் அதனையே உந்துதலாக கருதிக் கொண்டு செயற்படுகின்றனர். உணவு ஒரு மனிதனுக்கு தேவையாக இருக் கின்றது. இது மனிதனுடைய அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று. அதில் பலவிதமான சுவைகளைக் கொண்ட உணவுகளை உண்ணவேண்டும்

என்பது சிலரது விருப்பமாக இருக்கும். சிலவேளைகளில் அந்த விருப்பமே ஒருவித ஆசையாக மாறிவிடுகின்றது. அதிகளவிலும் நாவுக்கு மிகைச் சுவையூட்டக் கூடியதாகவும் உணவு அமையவேண்டும் என்ற ஆசை ஏற்படுகின்றது. ஆனால் இவற்றினை நாம் உந்துதல் என்று கொள்ளமுடியாது. ஏனெனில், உந்துதல் வெறுமனே உணர்ச்சி சார்ந்தது மட்டுமல்ல. அது அதனுடன் கூடிய செயற்பாட்டினையும் தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. அதன் செயற்பாட்டினூடு ஒருவித நிறை வையும் கருத்துமிக்கதான உணர்வையும் தரவல்லது. அதில் ஒருவித இலக்கும் அதனை அடைந்தமைக்கான சிலிர்ப்பும் காணப்படுகின்றன. பலர் உந்துதல் அற்று போவதற்கு அவர்களது இலக்கு சாத்தியப்படாத, அதிக கற்பனையில் விளைந்ததாக அமைந்துவிடுவதும் காரணமாக அமைகின்றது. எனவே இலக்குகள் சிறிய சிறிய இலக்குகளாக்கப்பட்டு அதனை அடையும் பொழுது மாத்திரமே உந்துதல் தொடர்ந்து பேணப் பட்டு இலக்கு முழுமையாக அடையப்பெறுகிறது.

ஒருவித நிச்சயமற்ற தன்மை ஏற்படுகின்ற போது சாதாரண மனிதனுக்கும் இந்தத் தன்னுந்தல் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதி அவலமாக மாறுகின்ற வேளையில் இது ஏற்படுகின்றது. தனது கட்டுப்பாட்டில் பெரும்பகுதியை மனிதன் இழந்து போகின்றபோது பாதிக்கப்படுவது இந்தத் தன்னுந்தல் தான். அழிவுகளும் அகதி வாழ்க்கையும் பெருமளவில் நிச்சயமற்ற தன்மையை மனிதனில் ஏற்படுத்துகின்றன. பல காலம் தொடரும் நிச்சயமற்ற தன்மை மனித ஆளுமையின் ஒரு கூறாகவே மாறிவிடு கின்ற தன்மை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. நிச்சயமற்ற தன்மை எம்முள் தன்னுந்தலை மெல்லக் கொன்று விட முற்படுகிறது.

வேலை செய்யாமல் நிவாரணங்களில் தங்கியிருப்பதும் பிற நாட்டிலிருந்து வரும் பணத்தைக் கொண்டு சீவித்தலும் எமது சமூகத்தில் பலரிடமும் காணப்படுகிறது. ஒரு மனிதனின் தன்னுந்தலை அழிப் பதற்கு அவனைப் பிறரிடம் தங்கியிருக்கும் ஏதுநிலையைத் தோற்று விப்பது ஒரு வழியாகும். இது சில வேளைகளில் திட்டமிடப்பட்டு மேற்கொள்ளப்படுகிறது. ஒருவனுக்கு மீன் உணவினை வழங்கு வதிலும் பார்க்க அவனுக்கு மீன் பிடிக்கக் கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும் என்கிறது ஒரு ஆபிரிக்கப் பழமொழி.

எனவே இலக்குகளை மிகக் குறுகிய வட்டத்தினுள் நாம் அமைத்துக் கொள்வோமாயின் இயங்குதலுக்கு இடமிருக்கும். ஆனால் அது மகிழ்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்லும் என்று கூறமுடியாது. மகிழ்ச்சியற்ற நிலை மிகவும் பரந்துபட்டதும் நீடித்துச் செல்கின்றதுமான ஒரு நிலையே.

எம்மைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்கள் மகிழ்ச்சி கொள்ளாமல் இருக்க நாம் மட்டும் மகிழ்ச்சி கொண்டு விடமுடியுமா.....? ஒரு வேலைத் தளத்தில் ஒட்டு மொத்தமான மகிழ்ச்சி நிலையைப் பெருக்காமல் ஒருவர் மட்டும் மகிழ்ச்சியுடன் இருந்துவிட முடியுமா....? குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்கள் எல்லோரும் மகிழ்வுடன் இருக்காமல் ஒருவர் மட்டும் குதூகலிக்க முடியுமா....?

எனவே தான் எமது இலக்கு, பரந்த பார்வையைக் கொண்டிருக்கும் போது மகிழ்ச்சிக்கு அது வித்திடுகிறது; அல்லது விடின் அது வெறுமனே அடுத்த நேர உணவிற்கான உந்துதலுடன் மட்டுப்படுத்தப் படுகின்ற அபாயத்திற்கு உள்ளாகிறது. பலவேளைகளில் எமது இலக்கு கூட்டு இலக்காகவும் அமைகின்றது. ஒரு குடும்பம், நிறுவனம் மற்றும் சமூகம் சார்ந்து அந்த இலக்கு அமையும். அப்படியான இலக்குகள் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுகின்ற இலக்காகவும் அமைந்து விடுகின்றது. எனவே தான் அது மகிழ்ச்சிக்கு வித்திடுகிறது. ஆதி காலத்தில் மனிதனின் இலக்குகள் அவ்வாறுதான் இருந்திருக்குமல்லவா.....?

எனவே தன்னுந்துதலினை மேற்கொள்வதற்கு உபயோகமுள்ள நோக்கமுள்ள இலக்குகளை தனிமனிதன், குடும்பம், சமூகம் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியது மகிழ்வான வாழ்விற்கு இன்றியமையாதது.

பெறுமானங்கள்

(Values)

பெறுமானங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தீர்மானிக்கின்ற முக்கிய காரணியாக அமைகின்றன. பலரது வாழ்க்கையில் பெறுமானம் என்பது பெரும் பாலும் சுகபோகங்கள் எல்லாவற்றையும் அனுபவிக்க வேண்டும் என்பதே. அவை எல்லாவற்றையும் அனுபவிப்பதற்கு பணம் மிக முக்கியம். எனவே எப்படியாவது பணம் ஈட்ட வேண்டும். இத்தகைய பெறுமானங்கள் பலரை மகிழ்ச்சியற்ற இயந்திரத்தனமான வாழ்வுக்கு இட்டுச் செல்கிறது. இதை அவர்கள் உணராமலே அதற்குப் பலியாகிப் போவது மிகவும் வேடிக்கையானது. ஏனெனில், 'வெற்றி பெற்றவர்' என எமக்குச் சுட்டிக் காட்டப்படுகின்ற மனிதன், இயந்திரத்தனமான மனிதன் என்பதை உணராமையே இந்த விழிப்புணர்வு இழக்கப்படு வதற்குக் காரணமாகும்.

பொறியியலாளராகப் பணியாற்றும் ஒருவரின் மனைவி அண்மை யில் என்னிடம் வந்திருந்தார். தனது கணவர் முழு நேரத்தையும் கணினியுடன் செலவழிப்பதைத் தவிர, வேறு எதுவித அர்த்தமுள்ள செயற்பாடும் இல்லாமல் இருப்பதாகக் கூறினார். அவருடைய மனிதப் பக்கம் இழக்கப்பட்டு விட்டது. பணமும் பெருமையும் கொண்ட அந்த குடும்பம் ஒவ்வொரு நாளும் சண்டையும் சச்சரவுமாக வாழ்கின்றது. கணவர் கணினிமயப்பட்டு (இயந்திரமயமாக்கப்பட்டு) மனிதப் பக்கத்தை இழந்து விட்டதால் அவரது துணைவியாரும் அவ்வாறு மனிதப் பக்கத்தை இழக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கின்றார். இதனால் அவர்களுடைய வாழ்க்கை சீரழிந்து செல்கின்றது. புத்திக்கூர்மையும் பணமும் பெறுமானமற்ற ஒரு மனிதனிடம் எதைக் கொண்டு வந்து சேர்த்து விட்டது.....?

ஒருவரது வாழ்க்கை தனிமனித வாழ்வு, குடும்ப வாழ்வு, தொழில் வாழ்வு, சமூக வாழ்வு எனப் பல நிலைகளைக் கொண்டுள்ளது. வாழ்வின் இந்த அம்சங்கள் ஒரு வித சம நிலையை அடையாமல் மகிழ்ச்சி சாத்தியமற்றதே. சமநிலை அடைவதற்குப் பெறுமானங்கள் மிக முக்கியமானவை. மேற் கூறியவற்றில் ஒன்றை அல்லது இரண் டைத் தாழ்ந்த பெறுமானங்களாகக் கொண்ட பலர் மிகத் துன்பமாக இருக்கிறார்கள்.

பல பெண்கள் திருமணம் நிகழ்கின்ற அன்றே தங்கள் தனிமனித வாழ்வினைத் தாரை வார்த்துக் கொடுத்து விடுகின்றனர். பின்னர் பெண் குடும்ப வாழ்வு தான் தனது ஒரே வாழ்வு எனக் கொள்கிறாள். அதனால் தனது அடையாளத்தை இழக்கிறாள். ஆரம்பத்தில் இதன் தாற்பரியம் உணரப்படாது போனாலும் பின்னர் மெல்ல மெல்ல இந்த அடையாள இழப்பு அவளது சுயகணிப்பை முதலில் பாதிக்கும். பின்னர் அது நிறைகாண் மனப்பாங்கினை மெல்ல விழுங்கும். இப்படியே மெல்ல மெல்ல வாழ்க்கையைத் தொலைத்து விட்டு வெறும் பிள்ளை பெறும் இயந்திரமாகப் பல பெண்கள் வாழ்கின் றனர். இது அவர்களுடைய பெறுமானத்தைப் பொறுத்ததே.

மற்ற எல்லாவற்றையும் விடத் தனிமனித வாழ்வு முக்கியமானது என்று நான் கூறவில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தன்னகவெளி (Personal Space) மிகவும் தேவைப்படுகிறது. இறைவழிபாடு, தனக்குப் பிடித்தமான காரியத்தில் ஒன்றிப்போதல் போன்றன தன்னக வெளி யினை அதிகரிக்கின்றன. இதனால் குடும்ப வாழ்வு பிரகாசிக்கின்றது. பலர் இத்தகைய காரியங்களைச் செய்வதைக் குற்ற உணர்வுடன் நோக்குவதனால் தங்களுக்குரிய தனித்துவமான காரியங்களை இயல்பாகச் செய்வதனை நிறுத்துகின்றனர். இது அவர்களுக்குள் ஆழமாக மனதளவில் பாதிக்கப்படும் பொழுது குடும்ப சச்சரவுகளுக்கு வழிகோலுகின்றது. இதனால் வாழ்வின் எல்லாப் பாகங்களுமே இழக்கப்படுகின்றன.

சில ஆண்கள் தொழில் வாழ்வு ஒன்றே மிக முக்கியமானது எனக் கணித்து மற்றைய எல்லாவற்றையும் குறைத்துக் கொண்டு அதிலே முழுக் கவனமும் செலுத்துகிறார்கள். இது அவர்களை மெல்ல மெல்லப் பாதித்து, ஒரு பழக்கமாக மாறி நாளடைவில் அதற்கு அடிமையாகின்ற நிலைமை ஏற்படுகின்றது. சிலர் இதனால் தங்களுடைய தனி வாழ்வு,

குடும்ப வாழ்விலிருந்து அந்நியமாகிக் குடிப் பழக்கம், புகைப் பழக்கம் என்பவற்றின்பால் மெல்ல மெல்ல நகரத் தொடங்குகிறார்கள். இந்த நகர்வினால் குடும்ப அங்கத்தவர்களின் வெறுப்புக்குள்ளாகி அதுவே இந்த நகர்வினை விரைவுபடுத்துகின்றது. அவரது வாழ்வு அந்தத் தீய பழக்கங்களை மையப்படுத்தியதாக அமைவதால் அவரது சமூக வாழ்வு அதுவாகவே போய் விடுகின்ற அபாயம் அதிகரிக்கின்றது. இதனாலேயே பலர் வேலை முடிந்ததும் இத்தகைய பழக்கத்தை நாடுகின்றனர். அவர்கள் மனைவி, பிள்ளைகளுடன் ஒரு சமூக நிகழ்வில் கலந்து கொள்வதனை விடவும் இத்தகைய பழக்கங்களுக்கு உட்பட்டவர்களுடன் சேர்வதனையே மகிழ்ச்சி என நினைக்கத் தலைப் படுகின்றனர். அவர்களது வாழ்க்கைப் பயணம் திசை மாறுகிறது. இந்தப் பயணம் பெரும்பாலும் ஒற்றை வழிப் பயணமாக அமைந்து விடுகிறது. அந்த திசையில் சென்றவர்களை மீள எதிர்த்திசையில் செலுத்துவது பெரும் சிரமமாக இருக்கின்றது. இது மனிதனின் பெறுமானம் சார்ந்த ஒன்று என்பது உண்மையானது.

இது இப்படியிருக்கப் பலர் சமூக வாழ்வை வெட்டிப்பொழுது என நினைத்து அதிலிருந்து விலகிக் கொள்கிறார்கள். மனிதனைப் பொறுத்தவரையில் உறவாடல் என்பது இன்றியமையாத தேவை யாகும். இதனை மறுத்து நாம் தனிமனித விடயங்கள் சார்ந்த தேவை களை மட்டும் உயர்த்தும் பொழுது இயல்பான மகிழ்ச்சிக்குரிய கூறு இழக்கப்படுகிறது.

இந்த இழப்பினால் மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற தனிமை, விரக்தி, சோர்வு என்பன மிக முக்கியமானவை. இதைப் பல ஆய்வுகள் அடையாளம் கண்டுள்ளன. எனவே சமூகத்தில் பலருடனான எமது உறவாடல் என்பது மிக முக்கியமான உயிரியல், உளவியல் தேவை களைப் பூர்த்தி செய்கின்ற ஒன்றாகும். சமூகத்துடனான உறவாடல் வெட்டிப்பொழுது அல்லது பல பிரச்சினைகளைத் தருகின்ற விடயம் என ஒதுக்குகின்றமையால் பல பாதிப்புக்கள் ஏற்படும்.

முரண்பாடுகளும் வித்தியாசமான பார்வைகளும் மனிதரில் இயல்பானதே. பலவகையான மனிதர்கள் இருப்பதால்தான் மனித வாழ்வு அழகானதாக உள்ளது. எல்லோரும் ஒரே மாதிரியானவர்களாக அமைந்து விட்டால் அது எத்தகைய சோர்வைத் தரும் என நீங்கள் உணர்ந்ததில்லையா.....?

பரிவு
(Kindness)

பரிவு அல்லது இரக்க சுபாவத்துடன் நாம் பிறருக்குச் செய்கின்ற நற்செயல்கள் எமக்கு மகிழ்ச்சியை உண்டாக்குகின்றன. சின்னச் சின்ன உதவிகளை நாம் பிறருக்குச் செய்கின்றபோது அவை எம்முள் ஆனந்தத்தினைத் தருகின்றன எனப் பல ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன.

ஒரு வயோதிபர் எழுந்திருக்க முடியாமல் தவிக்கும்போது நாம் அவரிடத்தில் சென்று கரம் நீட்டி அவருக்கு உதவும்போது, நாம் மகிழ்ச்சி கொள்வது மட்டுமல்ல எமது தற்கணிப்பினையும் அதிகரித்துக் கொள்கின்றோம். ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது ஐந்து தடவையாவது இத்தகைய சின்னச் சின்னக் காரியங்களை செய்கின்ற போது மகிழ்ச்சி பல மடங்கு அதிகரிக்கின்றது. இது மனித உறவாடலையும் கூட்டி, வாழ்வில் ஒரு விதமான அர்த்தத்துக்கு (Meaning) வித்திடுகின்றது. அத்துடன் அச்சம்பவங்களை மீட்டிப் பார்க்கும் போது நாம் அத்தகைய உணர்வுகளைப் பெருக்குகின்றோம். பலனை எதிர்பாராமல் நாம் செய்கின்ற உதவிகள் எமக்கு நன்மை பயக்கின்றன. எனவே இவ் வாறான காரியங்களை நாம் கிரமமாகச் செய்யத் தலைப்படுதல் மிக நல்லது.

இதை எப்படி ஆரம்பிப்பது என்று பலர் சிந்திக்கிறார்கள். எல்லாமே ஒரு பழக்கம் தான். இதனை ஒரு பழக்கமாக நாம் ஏற்படுத்திக் கொள்வதே இதற்கான ஒரே வழி. அதற்குரிய மனப்பாங்கினை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இது ஒருவருடைய பெறுமானங்கள் சார்ந்ததாக அமையும். மற்றவர்களுடன் போட்டி போட்டு முன்னுக்கு வரவேண்டும் என்ற பொருளீட்டும் உலகின் தாரக மந்திரத்தினால் இப்பெறுமானம் இழக்கப்படுகிறது. முண்டியடித்து முன்னேறிவிட்டால் மட்டும் போதும் என எண்ணுகிற மனப்பாங்கு சிறுவயதிலிருந்து வித்திடப்பட்டு வளர்க்கப்படுகின்றது.

இதனால் தான் பாரியளவில் உதவி செய்கின்ற தொண்டு நிறுவனங்கள் விசேட தேவைகள் கொண்டவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கென உருவாக்கப்படுகின்றன. நாம் வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக இத்தகைய செயல்களைச் செய்வோமாயின் தொண்டு நிறுவனங்களின் தேவை பெருமளவு குறைந்துவிடும்.

வைத்தியசாலையில் நோயாளிகள் அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது அவர்களுடன் பராமரிப்பாளர்களாக அனுமதிக்கப்பட்டவர்கள் அடுத்தவர்களுக்கு உதவுவதையும் அதனால் அவர்கள் பூரித்துப் போவதையும் அவதானித்திருக்கின்றேன்.

ஒரு தடவை மதுபோதையின் விளைவினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பினால் அனுமதிக்கப்பட்ட ஒருவர் பாரதூரமான பாதிப்புக்கு உள்ளாகியிருந்தமையினால் அவரது மனைவி தானும் அவருடன் இருப்பதற்கு அனுமதி கேட்டிருந்தாள். வேறு ஒருவரும் அவர்களுக்கு இல்லாமையினால் அனுமதி வழங்கப்பட்டது. ''ஆண்கள் மட்டுமே உள்ள அந்த விடுதியில் இந்த பெண் எப்படித்தான் சமாளிக்கப் போகிறாளோ....?'' என எண்ணிய போது பயம் கலந்த உணர்வு ஏற்பட்டது. ஆனால் மாலையில் விடுதிக்குச் சென்றபோது அங்குள்ள பலரும் அந்தப் பெண்மணியை தமது உறவுப் போலக் கருதி உதவுவதைப் பார்த்த போது மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. உதவுபவர்களின் மனநிலை தான் எனக்குள்ளும் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்தியது. ''எங்களுக்கு ஒரே கரைச்சலாக இருக்கிறது'' என அவர்கள் எண்ண முற்பட்டிருந்தால் எனக்குள் இந்த உணர்வு ஏற்பட்டிருக்காது. அவர்கள் அதைத் தங்களது கடமையாகவும் பணியாகவும் செய்ததே மகிழ்ச்சிக்குரிய நிகழ்வாக மாற்றிற்று. எம்மில் பலர் சினந்து கொண்டு ஒரு பிரயோசனமுமில்லை எனச் சலித்துக் கொண்டு மற்றவர்களுக்கு உதவுவதாலே அதனால் ஏற்படக் கூடிய மகிழ்ச்சியினை அடைய முடிவதில்லை.

அன்னை திரேசாவைப் போன்று வாழ்நாள் முழுவதும் தொண்டு செய்பவராக நான் யாரையும் மாறச் சொல்லவில்லை. அத்தகைய பணி எமது மனித வாழ்வின் மேன்மையான தியாகம் எனச் சொல்லலாம்.

பரிவுடன் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் போக்கு எமது நாளாந்த வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறு ஆக்கப் படும் பொழுது அது ஒரு பழக்கமாக்கப்படுகிறது. அந்த பழக்கம்

எமக்குள் நீடித்த பெருமானம் சார்ந்த மகிழ்ச்சியினை ஏற்படுத்துகிறது. அவ்வளவே.....!

பலர் தங்களுக்கு விருப்பமானவர்களிடம் மட்டும் பரிவையும் அன்பையும் காட்டிவிட்டால் போதும் என்று நினைக்கிறார்கள். ஆனால் அது வெறும் போலி மனநிலையேயாகும். தனது குழந்தையிடம் மிகவும் அன்பு பாராட்டிக்கொண்டு வேலைக்கு அமர்த்தப்பட்ட இன்னு மொருவரிடம் அதிகம் பகைமை பாராட்டுவது என்பது சாத்திய மானதில்லை. அவர்கள் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் வேறுபடலாமே தவிர மிகவும் முரண்பாட்டு நிலையில் இத்தகைய உணர்வினை வெளிப்படுத்த முடியாது. சில ஆண்கள் தாயிடம் அளவுக்கு அதிகமான அன்பினை வெளிக்காட்டி மனைவிக்குக் கொடுமைகளைச் செய்பவர் களாகவும் இருக்கின்றனர். இந்த நிலைப்பாட்டில் சுயநலமும் தேவையும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறதல்லவா? தாயின் மதிப்பும் மனைவியின் முக்கியத்துவமும் வேறுபட்டது. அதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் இருவரிடமும் இருவேறு முற்றிலும் முரண்படும் முகங்களைக் காட்டுதல் சாத்தியமாகுமா...?

எனவேதான் பரிவு, இரக்கம் எல்லோரிடமும் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் உண்மையான மகிழ்ச்சி சாத்தியமாகின்றது. நான் சித்திரவதைகளுக்கு எதிரான கருத்தரங்குகளில் கலந்து கொள்ளும் போது ''இன்னொரு நபரை கேவலமாகச் சித்திரவதைக்கு உட்படுத்து கின்ற ஒரு நபர் ஒருபோதும் மனைவி, குழந்தைகளுடன் அன்பாக ஆரோக்கியமாக இருக்க முடியாது'' என அடிக்கடி குறிப்பிடுவேன். ஏனெனில், சித்திரவதைகளை மேற்கொள்ளும் பலர் மனம் வெறுத்து மனநலம் குன்றிக் காணப்படுவதை அவதானித்துள்ளேன். கொடூரம் ஒரு பக்கமும் சாந்தம் இன்னொரு பக்கமும் சாத்தியமாகுமா...?

இதனால் தான் மதங்கள் யாவுமே உயிர்கள் இடத்தில் அன்பு செலுத்துவதையும் வேறுபாடுகள் காட்டாமல் இருப்பதையும் வலியுறுத்தி நிற்கின்றன.

மற்றவர்களுக்கு நன்மை செயவதனால் ஏற்படுகின்ற பூரிப்பினை உணரத் தலைப்படுவோமாயின் மகிழ்ச்சி பொங்கும். இத்தகைய செயல்கள் வளர்க்கப்பட வேண்டிய ஒரு கலாசாரம் என அறிந்து கொள்வோம். இது இன்றைய காலத்தின் மிக முக்கியமான தேவை யாகும்.

ஆத்மீகம்

(Spirituality)

மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கான திறன்களின் வரிசையில் ஆத்மீகத்தை இறுதியாக விவாதிப்பதன் மூலம் அதன் முக்கியத்துவத்தைக் குறைத்து விட்டதாக யாரும் எண்ண வேண்டாம். ஏனெனில், ஆத்மீகம் பல திறன்களைத் தன்னுள் கொண்டுள்ள மிக முக்கியமான திறன் என்பதே உண்மை.

இந்த உலகத்தில் பலர் தங்களை அடையாளங் காட்டிக் கொள் வதற்கு மதங்களை உபயோகித்ததன் விளைவாக முரண்பாடுகள் விதைக்கப்பட்டு மோதல்கள் உருவாக்கப்பட்டன. ஆனால், ஆத்மீகம் என்பது தன்னை அடையாளப்படுத்துவதற்குரிய விடயத்திற்கு அப்பால் அது தன்னை முழுமையாக உணருவதற்குரிய அடித்தளமாகும். மனிதனின் தன்னகவெளியினை (Personal space) அதிகரித்துத் தன்னை உணர்ந்து கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களில் ஆத்மிகம் போன்ற ஒன்றின் அவசியம் மிக முக்கியமானது. தன்னாற்றுகையில் ஆத்மி கத்தின் பங்கு மிகப் பரந்தது. மந்திர உச்சாடனம் முதல் தியானம் வரை தன்னாற்றுகையில் ஆத்மிகத்தின் பங்கு சொல்லற்கரியது.

பல நவீன நரம்பியல் விஞ்ஞானிகளின் (Neuro scientists) கருத்துப் படி இலகுவானதும், மலிவானதும், குறுகிய நேரத்தில் செய்யக் கூடியதும், அதிக தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தக் கூடியதுமான தன்னாற்றுகை தியானம் போன்று, வேறு எதிலும் இல்லை என்கிறார்கள். அதைத் தவிரப் பிரார்த்தனை என்பதும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துகின்ற முக்கிய மான வழிமுறையாகும். எந்த ஒரு உருவத்தில் இருக்கும் இறைவ னையோ அல்லது உருவமற்று இருக்கும் கடவுளையோ நாம் மனம் விரும்பிப் பிராத்திக்கின்ற போது மனது ஒருமுகப்படுத்தப்படுகிறது.

அதுவும் முன்பு குறிப்பிட்ட எமது ஆளுகைக்குட்படுத்தப்படாத மனிதனின் பகுதி சீர் செய்யப்படுவதில் பெரும் பங்காற்றுகிறது. நம்பிக்கை (Hope) என்னும் உன்னதமான நிலையை மனிதன் ஆத்மிகத்தினூடாகவே பெறுகின்றான். ஏனெனில், நம்பிக்கை இழப்பதற்கான ஏதுநிலை அதிகமான புறச்சூழலைக் கொண்டுள்ள இன்றைய நிலையில் இதன் முக்கியத்துவம் மிகவும் உணரப்படுகிறது. அதனால் தான் பல மதங்கள் திரிபுபடுத்தப்பட்டு விகாரப்படுத்தப்பட்டுப் பல வடிவங்களை எடுத்துத் தேவையற்ற விவாதங்களை உருவாக்கிப் பரிதாபமான நிலையை அடைகின்ற நிலையும் ஏற்படுகிறது.

மனிதனைப் பயப்படுத்துவதற்குரிய சாதனமாக அன்றிப் பதப் படுத்து வதற்குரிய மார்க்கமாகவே ஆத்மிகம் கொள்ளப்பட வேண்டும். மனித அடையாளத்திற்காக மதங்கள் பயன்படுத்தப்படும் பொழுது அது பயம், பீதி போன்ற வழிகளைத் தெரிவு செய்கின்றது. ஆனால் அதை மனிதன் தன்னை உணர்வதற்கான பாதையாகக் கொள்ளும் போது அமைதி, மன ஒருமைப்பாடு போன்ற உன்னத குணங்களைத் தருகின்றது. எனவே நாம் சில மதவாதிகளின் பொறிகளிலிருந்து விடுபடாமல் உண்மையான ஆத்மிகத்தை அடையமுடியாது.

சுமார் இருபது நிமிடங்கள் கண்ணை மூடிக் கொண்டு ஒரு பொருளை, ஒரு சிந்தனையை, ஒரு உருவத்தினை ஏன் மூச்சு செல்லும் பாதையை நாம் முதன்மைப்படுத்திக் கருத்தூன்றும் பொழுது விபரிக்க முடியாத அமைதி பிறக்கின்றது. ஆரம்பத்தில் இந்தக் கருத்தூன்றல் சிரமமாக இருந்தாலும் படிப்படியாக அதனை கையாளும் போது இலகுவாகின்றது. அதன் பின் கண்களைத் திறந்து பார்க்கும் போது எவ்வித பதட்டமுமில்லாமல், அமைதியான ஒரு கடலின் முன் நிற்பதான உணர்வினைப் பெறுவீர்கள் இதனைக் கிரமமாக செய்யும் பொழுது எம்மில் நாம் ஒரு கட்டுப்பாட்டை (Sense of personal control) பெற்றுக் கொள்ள முடியும் ‘உன்னை நீ அறிவாய்’ என்பதை தான் எல்லா மதங்களினதும் தாரக மந்திரமாக இருக்கின்றது. உன்னை நீ அறிதல் என்பதை ‘‘உன்னை நீ விரும்பு. பிறரை வெறுத்து ஒதுக்கு’’, ‘‘உன் மதத்தை நீ இறுகிப் பற்றிக் கொள், பிற மதங்களை வெறுத் தொதுக்கு’’ எனச் சில மதவாதிகளின் வழிகாட்டலில் விகாரப்பட்டது தான் மனித குலத்தின் மிகப் பெரிய அல்லல். அதிலும் இந்த மகிழ்ச்சி பற்றிய பல திறன்களை - அது பரிவு கருணையாக இருக்கட்டும்,

விழுமியம் பொறுப்பு என்ற நிலையாக இருக்கட்டும், தன்னைத் தான் கட்டுப்படுத்தும் வடிவமாக இருக்கட்டும், எல்லாவற்றிலும் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்ற தன்மை ஆத்மீகத்திற்கு இருக்கின்றது. ஆனால் அதைச் சரிவரப் புரிந்து உள்வாங்கி உணர்ந்து அதன்படி செயல்படும் பொழுதே சாத்தியமாகின்றது. மதங்களைப் பின்பற்றுவதனால் மட்டுமே இதனைப் பெற்றுவிட முடியாது. அப்படியானால் நாம் வழிபாட்டுத் தலங் களுக்குச் செல்லாமல் இவற்றைப் பெற்று விடலாம் தானே என நீங்கள் எண்ணுவதும் தெரிகின்றது.

பல தடவைகள் ஆலயத்தினைச் சுற்றி வருவதும், ஒரு நாளில் பல தடவை தொழுகை நடத்துவதும், ஆலயத்தில் மன்றாடிப் பிரார்த் தனை செய்வதும் முக்கியமானதே. நாம் பல வேளைகளில் உளநலச் சிகிச்சைகளின் போது மேற்கொள்ளும் நடத்தைக்கோலச் சிகிச்சை களை (Behaviour therapy) ஒத்ததாகவே இந்தச் செயற்பாடுகள் அமைகின்றன. மனச்சோர்விற்கு உட்பட்ட ஒருவருக்கு நாம் நேர அட்டவணைப்படி கிரமமாகத் தனது பணிகளை மேற்கொள்ள அறிவுறுத்துகின்றோம். காலையில் எழுந்து பூக்களை ஆய்ந்து மாலை யாக்கிக் கோவிலுக்குச் சென்று சுற்று வீதியை சில தடவைகள் சுற்றி நாம் வழிபடுவது இதிலிருந்து பெருமளவு வேறுபடவில்லை. இதற் காகத் தான் கிரியைகள் சடங்குகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

நாம் ஒரு சமயப் பெரியாரின் ஆத்மிகம் பற்றிய சொற்பொழி வினை செவிமடுக்கும் பொழுது எங்களது சிந்தனையை நாமே எதிராடல் செய்கின்றமையை அவதானிக்க முடிகின்றது. இவ்வாறு சிந்தனையை எதிராடல் செய்கின்ற முறைமையே அறிகை அல்லது சிந்தனை சிகிச்சை (Cognitive Therapy) எனத் தற்பொழுது பிரபல்யமாக உபயோகிப்படுகின்ற சிகிச்சை முறையாகும். நீங்கள் தவறாகக் கருதி அதன் விளைவாக பிழையாகப் புரிந்து கொண்ட விடயங்களை எதிராடல் செய்து சிந்தனைக்கும் உணர்ச்சிக்கும் உள்ள தொடர்பினைப் புரியச் செய்து எமது தவறான அல்லது எதிர்மறையான உணர்ச்சி களை தோற்றுவிக்கின்ற எண்ணங்களை மாற்றீடு செய்வதனையே இந்தச் சிகிச்சை முறை குறிப்பிடுகின்றது. பல சமயச் சொற்பொழிவுகள் இப்படியான எண்ண மாற்றீடுகளை மையமாகக் கொண்டிருக்கின்றன. எனவே அத்தகைய செயற்பாடு இந்த சிகிச்சை முறையிலிருந்து வேறுபட்டுக் காணப்படவில்லை.

எல்லா மதங்களும் பல அறிவு நூல்களைத் தம்மகத்தே கொண்டுள்ளன. அந்த நூல்களின் ஊடாகப் பல விடயங்கள் ஆராயப்படுகின்றன. இதனை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்று இல்லை. உண்மையில் யாருமே முழுமையாக ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. சில நேரங்களில் ஏற்றுக்கொண்டதாகப் பாசாங்கு செய்கின்றோம் அவ்வளவே. அத்தகைய நூல்கள் உங்கள் சிந்தனையை எதிராடல் செய்து உங்களை நீங்கள் உணர்வதன் மூலம் வாழ்க்கைக்கு ஒரு வித நோக்கத்தினை, இலக்கினை உருவாக்குகின்றது; எங்களுக்குள் விழுமியங்கள் பற்றிய கேள்விகளை எழுப்புகின்றது. இப்பொழுது பல நாடுகளின் நூல்சிகிச்சை (Bibilo therapy) என்றழைக்கப்படும் சிகிச்சையை வழங்குகின்றார்கள். உளச் சிகிச்சையின் போது உளச் சிகிச்சையை மையமாகக் கொண்ட நூல்களை வழங்குகிறார்கள். அப்படி வழங்கும் போது அடுத்த சிகிச்கைக்கு வரும் முன்னர் அதனை வாசித்துவிட்டு வந்து அது பற்றி விவாதிக்க வேண்டும். இவற்றை நாம் பல வேளைகளில் மத நூல்களின் செயற்பாட்டுடன் ஒப்பிட முடியும். எனவே தான் தற்பொழுது உலகில் பிரபலமான உளச் சிகிச்சை முறையான அறிகை நடத்தைச் சிகிச்சையின் (Cognitive Behaviour therapy) கூறுகளை நாம் எமது மத வழிபாட்டினூடாகக் கையாள்கின்றோம். சரியான முறையில் ஆத்மீகத் தேடல் இருக்கும் பொழுது எமக்கு நாமே இந்தச் சிகிச்சையை செய்து கொள்கின்றோமல்லவா....?

மதத்தின் மிக முக்கியமான விடயங்களில் ஒன்றுதான் மன்னித்தல். மன்னித்தலின் முக்கியத்துவத்தை இன்றைய நவீன உளவியலாளர்களும், மருத்துவர்களும் மீள வலியுறுத்துகின்றார்கள். தனக்கு எதிராகச் செயற்பட்ட, கருத்து வெளியிட்ட அல்லது அறியாமை காரணமாக முரண்பட்ட ஒருவரை மன்னித்து விடுதல் போன்ற அருமருந்து வேறொன்றுமில்லை. இது எல்லா மதங்களிலும் வலியுறுத்தப்படுகின்ற ஒரு உயரிய பண்பு. ஏனெனில், உயர் குருதியமுக்கம், இதயநோய் என்பன மனிதனின் ஆழ்மனதில் புதைக்கப்பட்டுள்ள தீர்க்கப்படாத சினம் (unresolved rage) காரணமாக அமைகின்றது எனக் கண்டறியப் பட்டுள்ளது. பழி வாங்கும் உணர்வும் இத்தகைய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தவல்லது. இவற்றுக்கான உளச் சிகிச்சைக்கூறுகள் மதங்களில் காணப்படுகின்றனவல்லவா?

செய்வினை, சூனியம் என்ற பித்தலாட்டங்களுக்குள் மதங்கள் முடக்கப்படுகின்ற அறியாமை நீங்குமானால்; அரசியல், பொருளாதாரம் ஆகியவற்றில் சிக்கி தவிக்காமல் மதங்கள் விடுபடுமானால் மதங்கள் பெரும்பாலும் உளச்சிகிச்சைக்குரிய கூறுகளைக் கொண்டிருக்கின்றன என்றால் மிகையாகாது.

அண்மையில் கோவிலுக்குச் சென்றிருந்த போது மெய் உருகி மனம் வருந்தி இறை சந்நிதானத்தில் தேவாரம் பாடும் ஒரு அடியாருக்கு அண்மையில் அமர்ந்திருந்தேன். சுமார் அரை மணி நேரம் நான் அருகில் இருப்பது கூடத் தெரியாமல் மனம் ஒருமைப்பட்டு அவர் இறைவனை வழிபட்டதைக் காணக் கூடியதாக இருந்தது. எனது இயலாமையை நொந்து கொள்வது தவிர வேறு வழி ஒன்றும் எனக்கு இருக்கவில்லை. திருமண வீட்டிலும் சரி மரணச் சடங்குகளிலும் சரி பல மதம் சார்ந்த அணுகுமுறைகள் மிகுந்த ஆரோக்கியமாக அமைகின்றன. இழப்பினைத் தொடர்ந்து துயருறும் உறவுகளை நிலைப் படுத்தி அதிலிருந்து வெளிக்கொண்டு வரும் அருமருந்துகளே அவை.

உறவினை இழந்து தவிக்கின்ற இழவிரக்கச் செயற்பாட்டின் போது பல வழிகளில் உதவுகின்ற இந்தச் சடங்குகள் சம்பிரதாயங்கள் அருகி விட்டதனால், இழப்பினைத் தொடர்ந்து தங்களுக்கு மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த உபாதைகள் இருப்பதாகப் பலர் எண்ணி வைத்திய சாலை நோக்கிப் பயணிக்கின்றனர். ஒரு மனிதனை முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாத மருத்துவர்களோ குணங்குறிகளை மட்டும் கருத்தில் எடுத்து அதற்கு மாத்திரைகளை வழங்குகிறார்கள். மாத்திரை வழங்கப்பட்டதும் தான் நோயாளி என ஒருவர் தன்னை அடையாளப் படுத்திக் கொள்கின்றார். அடிப்படைப் பிரச்சினையான இழப்பின் தாக்கத்தில் இருந்து விடுபடமுடியாமல் பாதிக்கப்பட்ட நபரே தனக்கு நோய் இருக்கின்றது என்றும் அதனாலே மருத்துவர் மாத்திரைகளை வழங்குகிறார் என எண்ணி நோய்ச் செயற்பாட்டினை (Illness Behaviour) ஆரம்பிக்கின்றார். அயலவர்களும் சுற்றத்தாரும் இழப்பினைத் தொடர்ந்து அவருக்கு நோய் வந்துவிட்டதாகக் கூறி அவரின் செயற் பாட்டை மீள வலியுறுத்தி விடுகின்றனர். அவர் அப்படியே நோய் மாதிரிக்கு (Sick Role) சென்று விடுகின்றார். அவர் தொடர்ந்து வைத்திய சாலைக்கும் மருந்தகங்களுக்கும் பயணிப்பதையே நடத்தையாகக் கொண்டு விடுகின்றார். உண்மையில் வெளிநோயாளர் பிரிவிற்கு

வருபவர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினருக்கு எவ்வித நோய்களும் இல்லை. இந்த விகிதம் எமது நாட்டில் மிக அதிகம். நாம் மகிழ்ச்சியற்று இருத்தலின் விளைவாக நோயாளர்களாக ஆக்கப்படுகின்றோம்.

சுமார் ஒரு வருடத்துக்கு முன்னர் ஒரு வயோதிப மாது தேவை நாடியாக வந்திருந்தார். அவரிடம் மனச்சோர்வுக்கான பல குணங் குறிகள் காணப்பட்டன. 1986 இல் அவரது மகன் காணாமல் போன நாளிலிருந்து அவர் மிகவும் துன்பம் அனுபவித்து வந்திருப்பதை அவரை விசாரித்தபோது தெரிந்து கொண்டேன். அவர் கடவுளிடம் கோபம் கொண்டு இருப்பது காரணமாகப் பல வருடங்களாக கோவிலுக்குச் செல்வதில்லை. கடவுளையே மன்னிக்க மறுக்கின்ற மிகப் பெரிய சோகமும் கோபமும் அவருடையது. அவருக்குச் சில மருந்து மாத்திரைகளை வழங்கி மனச்சோர்விலிருந்து விடுவித்து மெல்ல மெல்ல கோயிலுக்குச் செல்ல வழிப்படுத்தினேன். அதன் காரணமாக அவர் மெல்ல மெல்லத் தேறிக் கிரமமாக கோயிலுக்குச் செல்ல ஆரம்பித்தார். அண்மையில் அவரைச் சந்தித்த போது மிகப் பெரியளவு மாற்றத்தை அவதானிக்க முடிந்தது. மகனை இழந்த துயரத்திலிருந்து வாழ்நாள் முழுவதும் அவரால் விடுபட முடியாது. அவர் சமூகத்துடன் இயைந்து வாழக்கூடிய பெண்மணியாக மாறியமை முக்கியமானதல்லாவா....?

மனதையும் உடலையும் பிரித்து மனதை வழிபாட்டிற்கும் உடலைக் களியாட்டத்திற்கும் உரித்துடையதாக்கி அக முரண்பாட்டை அதிகரித்து மொத்தத்தில் மனிதனை மகிழ்ச்சியிலிருந்து பிரித்து நோயாளியாக்கு வதில் பல திட்டமிட்ட செயற்பாடுகள் உருத் தெரியாமல் மறைந்துள்ளன.

எனவே இந்தப் பொறிகளுக்குள் இருந்து விடுபடுகிற திறன் களை நாம் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டாமா.....? அதை நீங்களே முடிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

பகுதி 4
மகிழ்வைப் பரிமாறுதல்

முயற்சியும் செயற்பாடும்

இந்த நூலில் பல விடயங்கள் ஆராயப்படுகின்றன. மகிழ்ச்சியின் முழுப்பரிமாணத்தை எடுத்தியம்புவதுடன் எம்மிடம் இருக்க வேண்டிய திறன்கள், இயல்புகள் என்பன பற்றியும் விபரித்து, விவாதிக்கின்றது. இந்த விடயங்களை எல்லாம் புரிந்து கொள்வதால் மட்டும் நாம் மகிழ்ச்சியினை அடைந்துவிட முடியாதல்லவா.....? அது அறிவு என்ற படிநிலையில் மட்டும் ஒரு குளத்தில் தேங்கி நிற்கும் நீர் போல அமைந்துவிடும். நாம் செயற்பாட்டுத் தளத்திற்கு இவற்றைக் கொண்டு செல்லுகின்ற பொழுதுதான் மகிழ்ச்சியின் முழுப்பரிமாணமும் உணரப் படும். வாய்க்காலினூடாக குளத்துநீர் பாய்ச்சப்படுகின்ற போது வயல்களுக்கு சென்று விளைச்சலை அதிகரிக்கின்றது. எனவே தான் செயற்பாடு அவசியமாகிறது.

மனிதன் பல சந்தர்ப்பங்களில் பிறரை அடிமைப்படுத்துவதைக் காணமுடிகிறது. வேறும் சில சந்தர்ப்பங்களில் பிறரில் முழுமையாகத் தங்கி வாழ்கின்றான். அடிமை, ஆள்பவன் என்னும் இந்த இரண்டு முனைகளையும் விடுத்து தன்னைத் தானே ஆளுகின்ற சுய ஆளுமைக்கு மனிதனைக் கொண்டு வருகின்ற செயற்பாடுதான் இங்கு சுட்டிக் காட்டப்படுகின்றது. தன்னை குறைநிறைகளுடன் ஏற்றுக் கொள்வ தையே இது குறித்து நிற்கின்றது.

கையடக்கத் தொலைபேசியைக் குறிப்பிட்ட சிலநேரத்திற்கு நிறுத்தி வைத்துவிட்டு நாம் ஓய்வெடுக்க முடியாதா.....? சுமார் ஒரு தசாப்தத் திற்கு முன்பு இந்தக் கையடக்கத் தொலைபேசியின்றி நாம் சுகமாக வாழவில்லையா....

என்னுடைய தேவைக்கு மட்டும் பணம், பொருள் ஈட்டிக் கொண்டு மற்றைய நேரங்களில் எனது மகிழ்ச்சிக்கான ஆரோக்கிய செயற் பாட்டில் ஈடுபடப் போகின்றேன் என ஒருவர் தீர்மானம் எடுக்க முடியாதா....?

பல ஆய்வுகள் பணத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் தொடர்பு இல்லை என்பதை ஆதாரபூர்வமாக நிரூபித்துள்ளன. ஆனால் நாம் ஓய்வு ஒழிச்சல் இன்றிப் பணத்தை உழைத்து எதிர்காலத்தில் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு அதையே முதலீடு செய்கின்றோமல்லவா..... இப்படியான கடின உழைப்பின் பயனாக நிகழ்காலத்தின் மகிழ்ச்சி தொலைந்து போனபின் எதிர்கால மகிழ்ச்சிக்கான முதலீடு எதற்கு....?

அழகு சாதனைப் பொருட்களால் இன்றைய உலகம் நிரம்பி வழிகிறது. அழகுடன் இருத்தல் பற்றியே சதா சிந்திந்துச் செயற் பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றோம். ஆனால் உடலின் வெளிப்புற அழகிற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் எந்தவித தொடர்பும் இல்லை என அண்மைய ஆய்வுகள் பறை சாற்றுகின்றன.

அழகு சாதனப் பொருட்களினால் உடலை மெருகூட்டுவதுடன் மட்டும் நின்று விடாமல் மனதைச் சீர் செய்வதற்குரிய விடயங்களை நாம் மேற்கொள்ளக் கூடாதா....? நவீன விஞ்ஞானிகள் பலரது ஆய்வு களின் பயனாக மன ஆரோக்கியத்திற்கு அரு மருந்தாக இருப்பது தியானம் எனப் பலமாகச் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றது. இது எமது கலாசாரத்தில் பல நூறு வருடங்களுக்கு முன்னரே கண்டறியப்பட்ட ஒன்று. இலகுவானதும் இலாபகரமானதும் குறுகிய நேரத்தில் செய்யப் படக் கூடியதுமான உன்னதமான ஒரு விடயமே தியானம். எம்மால் தினமும் காலையும் மாலையும் சுமார் இருபது நிமிடங்களுக்கு தியானத்தில் ஈடுபட முடியாதா.....? ஆரம்பத்தில் தியானம் சிரமமாகத் தோன்றினாலும் முயற்சியும் பயிற்சியும் அதனை இலகுவாக மாற்றி விடக் கூடியன. தியானம் செய்ய வேண்டாம் என்று யாரும் எம்மை தடுக்கவில்லையே.....!

தொலைக்காட்சியின் தொடர்நாடகங்களில் மட்டுமே மூழ்கிப் போவதிலிருந்து விடுபட முடியாதா...? தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சி களைப் பார்வையிடுதலை மட்டுப்படுத்தி ஏனைய நேரங்களில் உறவினர்களிடமும் நண்பர்களிடமும் சென்று அளாவளாவுதல், அவர் களது நிகழ்வுகளில் பங்கேற்றல் என்பவற்றில் ஈடுபட முடியாதா...? இச்செயற்பாடுகளால் அவர்களுக்கு மட்டுமே நன்மை விளைவதாக எண்ணி அத்தகைய நிகழ்வுகளில் நாம் எம்மை முழுமையாக ஈடுபடுத் தாது, எமது பிரசன்னம் மட்டும் போதும், என செயற்படுவதும் இவற்றினால் எங்களுக்கு எதுவித மகிழ்ச்சியும் இல்லை என நினைப்

பதுவும் மிகவும் தவறானது. இவற்றில் நாம் முழுமையாக ஈடுபடும் பொழுது எமக்கும் நன்மையும், மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கின்றது என்பதே உண்மை.

ஆலய திருவிழாக்களும் இதர நிகழ்வுகளும் எல்லா மதங்களிலும் உள்ளன. வருடத்தின் பல நாட்களில் இந்த நிகழ்வுகள் நடைபெறு கின்றன. சகல மத வழிபாட்டிடங்களும் தினமும் நெடுநேரம் திறந்திருக் கின்றன. வழிபாட்டில் நாம் முழுமையாக ஒன்றித்து ஈடுபடும்போது நமக்குப் பூரிப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால் கடவுள் கோபிப்பார் என்ற அச்சத்தினாலோ அல்லது மத வழிபாட்டிடங்களுக்குச் செல்வதனால் நமக்குச் சமூக அங்கீகாரம் கிடைக்கும் என்ற குறுகிய எண்ணத் தினாலோ பலர் வழிபாட்டை ஒரு நாகரீகமாக (Fashion) நினைக்கிறார்கள். அவ்வாறு செய்வதனால் அதன் உண்மையான உபயோகம் அற்றுப் போகிறது. உண்மையில் பயம், பீதிக்கு ஆட்படாமல் ஆராதனை, அர்ச்சனை, அபிஷேகம் என்பவற்றினூடாக மட்டும் இறைவனை எம் பக்கம் திருப்ப முயற்சிக்காமல் மனப்பூர்வமாக மனம் ஒடுங்கிப் பிரார்த்தனை செய்யும் போது அகமகிழ்வு தன்னால் ஏற்படுகிறது. பிரார்த்தனை செய்வதை யாரும் தடுக்கவில்லையே......!

மகிழ்ச்சிகரமாக இருப்பதற்காக பல ஒன்றுகூடல் நிகழ்வுகள் ஏற்பாடு செய்யப்படுகின்றன. ஆனால் அங்கு மதுபானம் ஏன் ஒரு முக்கிய அங்கமாகச் சேர்க்கப்படுகின்றது ? நான் முன்னர் குறிப்பிட்டது போல் மதுபானத்திற்கும் மகிழ்ச்சிக்கும் எந்த விதமான தொடர்பும் இல்லை. அப்படியிருந்தும் எல்லா நிகழ்வுகளிலும் அதனை வலுக் கட்டாயமாகப் புகுத்துகிறார்கள். மது புகுந்ததும் அங்கே புகை பிடித்தலும் தானாகவே வந்துவிடுகிறது. அவை இரண்டும் இரட்டைப் பிறவிகள். இதனால் புகை பிடிப்பவர்களின் அருகில் இருப்பவர்களும் பாதிக்கப்படுவது வழக்கம். துன்பமான இழவு வீட்டிலும் சரி இன்ப மான திருமண வைபவத்திலும் சரி மதுபானம் ஒன்றே மனிதனுக்கு சூழலுக்குத் தோதான மனநிலையைத் தருகிறது என வாதிடப்படுகிறது. திருமண வீட்டில் மகிழ்ச்சியையும் இழவு வீட்டில் துன்பத்தையும் தருகின்ற ஒரே இரசாயனப் பதார்த்தம் மதுவே! எனச் சிலர் சொல்கி றார்கள். இது சாத்தியமாகுமா என நாம் சிந்தித்து பார்க்க வேண்டியுள்ள தல்லவா. அது உண்மையாக இருக்குமானால் மதுவைக் கொண்டு உலகில் பல அற்புதங்களையும் நிகழ்த்தலாமல்லவா....?

எமது ஒன்றுகூடல் நிகழ்வுகளை மதுபானம் அற்ற, உண்மை யான உறவுகள் இணைகின்ற உணர்ச்சிகள் பகிரப்படுகின்ற நிகழ்வு களாக மாற்ற முடியாதா......? ஆனால் உண்மையில் மதுபானம் அருந்துவதற்காகவே இந்த நிகழ்வுகள் ஒழுங்கு செய்யப்படுகின்றன. இதிலிருந்து விடுபட முடியாதா......?

எமது செயற்பாடுகள் பலவற்றில் நாம் கட்டுப்பாட்டினைக் கொண்டிருக்கின்றோமல்லவா.... கட்டுப்பாடின்றி வாழ்வது எமக்கு இலகுவானதாக அமையலாம். ஆனால் இன்பமாக அமையமுடியாது. பலவேளைகளில் நாம் அந்தக் கட்டுப்பாட்டினை கடைப்பிடிக்க விரும்புவதில்லை. இதுவே மனிதனின் துன்பத்திற்கு அடிப்படைக் காரணமாகிறது.

உடல் பருமனான ஒருவர் எப்படித் தான் மெல்லிய உடல்வாகு பெற வேண்டும் என விரும்புவாரோ, அது போல மகிழ்ச்சியை அடைய வேண்டும் என்கின்ற அவாவும் எம்மிடம் இயல்பாகவே காணப்படுகின்றது.

உடல் பருத்தவர் எந்தவித முயற்சியும் செய்யாமல் இருந்து விட்டால் அவர் தானாகவே மெல்லிய உடல்வாகு கொண்டவராக ஆகிவிட முடியுமா.....? அவர் அதற்குரிய வழிகளை மேற்கொண்டு செயற்பட வேண்டும். உணவுப் பழக்கத்தை கட்டுப்படுத்தி உடற் பயிற்சியினையும் மேற்கொண்டு அவர் முயற்சிக்கும் பொழுது அவரது விருப்பம் சாத்தியமாகிறதல்லவா.....? அது போலவே மகிழ்ச்சிக்காக நாம் செயற்படுகின்ற போது தான் அது சாத்தியமாகிறது.

ஆனால் பெரும்பாலும் நடப்பது என்ன? ஒருவர் சுமார் மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்கள் உடல் பருமனைக் குறைக்க முயற்சி செய்துவிட்டு பின்னர் 'பழைய குருடி கதவைத் திறவடி' என தனது பழைய வழக்கத்தை ஆரம்பித்து விடுவாராயின்.... அவர் மீண்டும் உடல் பருமன் கொண்டவராகின்றார். இது எமது ஏனைய முயற்சி களுக்கும் பொருந்துகின்றது. மெலிய விரும்பும் ஒருவர் எதிர்காலத்தில் உணவுக் கட்டுப்பாட்டுடனும் உடற்பயிற்சியுடனும் வாழப்போகின் றேன் எனத் திடமான தீர்மானம் செய்யாவிடின் அவரது விருப்பம் சாத்தியமாகாதல்லவா.....? எமது மகிழ்ச்சி பற்றிய தேடலுக்கும், மனோதிடமும் விடாமுயற்சியும் அவசியம்.

திடமான தீர்மானம் கொண்ட ஒருவர் ஒரு விருந்துபசாரத்திற்குச் செல்கின்றபோது அங்கு பலவகையான உணவுகளை காண நேரலாம். நிறமூட்டப்பட்ட சுவையூட்டப்பட்ட உணவுப் பதார்த்தங்களைக் கண்டதும் அவர் தனது கட்டுப்பாட்டை இழக்கின்றார். அதிக அளவில் உண்ணத் தலைப்படுகின்றார். பல நாட்களுக்குப் பின் மகிழ்ச்சியாக உணவு உண்பதாக உணர்ந்து கொண்டு எல்லாப் பண்டங்களையும் புசித்துப் பார்க்கின்றார். ஆனால் சிறிது நேரத்தின் பின் தனது திடமான தீர்மானம் மீறப்பட்டது கண்டு மனம் வெதும்புகிறார். ''இனி என்ன? இந்தத் தீர்மானத்தில் பலன் இல்லை. விரும்புவதைச் சாப்பிடுவோம்'' என முடிவு எடுக்கின்றார். இது தான் மனிதனது பழக்கம் (Habit) தருகின்ற சாபம்.

மறுபுறமாக, ஒரு தடவை விருந்துபசாரத்தில், மனித மனதின் தானியங்கும் பகுதியின் இயக்கம் காரணமாகச் சுயகட்டுப்பாடற்று தேவைக்கு அதிகமாக உண்டதனால் ஏற்பட்ட குற்ற உணர்ச்சியை மறைத்துக் கட்டுப்பாடற்ற உணவுப் பழக்கத்தை மீண்டும் ஆரம்பிப் பதை விட, அதனை ஒரு பாடமாக கொண்டு இனி வரும் விருந்து உபசாரங்களில் அவதானமாக மனக் கட்டுப்பாட்டுடன் நடக்க வேண்டும் என அவர் தீர்மானிப்பாராயின் அவலமான மீள் நிலைக்குச் செல்ல வேண்டிய தேவை ஏற்படாது. இது மனிதனுடைய சகல பழக்கங்களுக்கும் பொருந்தும். இதற்குத் துணை செய்ய எமது கட்டுப் பாடு (Control of events) எம்முடன் இருக்க வேண்டும்.

எமது தீர்மானங்களை உறுதியாக நடைமுறைப்படுத்துகின்ற போது தானியங்கும் மனமும் அதன் கட்டுக்குள் வருகின்றது. சில காலத்தின் பின் இத்தகைய சுவையூட்டும் பண்டமும் முக்கியத்துவ மற்றுப் போக உடல் ஆரோக்கியமும் மனமகிழ்வும் ஏற்படுகின்றது. இது மதுவருந்துதல், புகைத்தல் போன்றவற்றுக்கும் பொருந்தும்.

எனவே எமது திறன்கள் இயல்புகளை வளர்த்துக் கொண்டு அதனை முயற்சியுடன் பயிற்சி செய்து அவற்றை எமது இயல்பான பழக்கமாக மாற்றுவதே நீடித்து நிலைக்கின்ற மகிழ்ச்சியை அடைவதற் கான ஒரே வழியாகும். இதற்குக் குறுக்கு வழிகளோ வேறு மார்க்கங் களோ இல்லை.

நிறைவாக....

மகிழ்ச்சி என்ற உணவினைப் உங்கள் எல்லோருக்கும் பரிமாற விரும்பம் தான். அனேகர் தங்கள் நூல்கள் மூலம் சகலருக்கும் மகிழ்ச்சி யைப் பரிமாற முற்படுகிறார்கள். ஆனால் அவ்வாறு பரிமாறப்படுவது அந்த உணவினை நினைத்து நினைத்து மகிழ்ந்தாலும் அதன் பின் அது மீளக் கிடைக்குமா என்ற ஏக்கம் ஏற்படுவது தவிர்க்க முடியாதல்ல வா.... அதுவே மகிழ்ச்சியினை தொலைத்துவிடுவதற்கும் வழிசமைத்து விடும். எனவே உணவைச் சில நாட்களுக்கு உண்ணும்படி பொதி செய்து கொடுக்கலாமே எனச் சிலர் எண்ணக் கூடும். ஆனால் அவற்றைப் பல நாட்களுக்குப் பாதுகாக்க முடியாது என்பதுடன் அதன் கொள்ளளவும் குறைந்து செல்லுமல்லவா.....?

எனவே உணவைத் தயாரிப்பதனைச் சொல்லிக் கொடுப்பதும் அதன் மகிமையைப் பேணுவதுமே ஆரோக்கியமான முறையாகும். ஆனால் எனக்கு மட்டுமே சுவையான உணவு தயாரிக்க முடியும் என எவ்வாறு நான் உறுதியாக சொல்ல முடியும். எனவே ஒரு சுவையான உணவினைத் தயாரிப்பதற்குச் சேர்க்க வேண்டிய வாசனைத் திரவி யங்கள், சரக்குகள் எவை என்றோ, உணவுடன் கூட்டுச் சேர்க்கின்ற கறிவகைகளின் தரம் எவ்வாறு இருத்தல் வேண்டும் என்றோ கூறலாமே தவிர நான் படைக்கும் உணவுதான் உன்னதமானதென மற்றவர்களுக்கு உறுதியளிப்பது எப்படி? வேறு முறைகளில் சமைக்க முடியாது என்று வாதிடுவது எவ்வளவு முட்டாள் தனமானது.

எனவே நான் இந்த நூலில் எப்படிச் சில பதார்த்தங்களையும் சில கறிவகைகளையும் சேர்ப்பதன் மூலம் உணவை சுவையானதாகவும் மகிழ்வினைத் தருவதாகவும் தயாரிக்கலாம் எனக் கூற முற்பட்டிருக் கிறேன். இனி அதனைச் சுவைபடச் சமைப்பது உங்களுடைய பொறுப் பல்லவா...... எவற்றை எத்தகைய அளவில் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும்

என்பது உங்களைப் பொறுத்தது. எல்லாவற்றையும் ஒரே நாளில் கற்றுக்கொள்ள முடியாதல்லவா.... முயற்சியும் அதனோடு கூடிய பயிற்சியும் எவ்வளவு அவசியமானது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள்.

இதனையே இந்த நூலில் நான் வலியுறுத்தியுள்ளேன். நாம் அன்றாடம் சாப்பிடும் உணவே சுவையானது என வாதிடுபவர்களுடன் நான் முரண்படவில்லை. அதேபோல மிக மிகச் சுவையாக சமைப்பது சிரமமானது எனக் கூறுபவர்களிடம் நான் குறை காணவில்லை. தங்களிடம் இதனை விட நிறைய நல்ல சமையல் குறிப்புக்கள் இருக்கின்றன எனக் கருதுபவர்களை நான் மறுதலிக்கவும் இல்லை. இதுவே இந்த நூலின் வித்தியாசமான அணுகு முறை. எனது சிபாரிசுகளின்படி ஒரு சமையலைச் செய்து அது சுவையானதாக இருக்கிறதா எனப் பரீட்சித்துப் பாருங்கள் என்பதே எனது வேண்டுகோள்.

மகிழ்ச்சியை இலகுவாகப் போதைப்பொருட்களின் மூலம் அடைந்து விட முடியும் என்பவர்கள் இம்முயற்சி கடினமானது என வாதிடலாம். அல்லது எந்தவிதமான முதலீடுகளும் இன்றி மகிழ்ச்சியைப் பெற நினைப்பவர்கள், இது மிகச் செலவானது எனக் கூறுபவர்கள், சில மாத்திரைகள் மூலம் மகிழ்ச்சியை அனுபவித்து விடலாம் எனக் கருதுபவர்கள், எனது வழிமுறை பிரயோசனமற்றது எனவும் மறுதலிக்கலாம். அல்லது அவற்றை அரைகுறை மனதோடு சிலர் முயற்சி செய்து தோற்றுப் போகலாம்.

எனது வாதங்களின் ஊடாக எனக்குரிய பிரத்தியேகமான மகிழ்ச்சியை நான் அனுபவிக்கிறேன் என சிலர் முழக்கம் இடலாம். ஆனால் அக்குற்றச்சாட்டு அவர்களுக்கும் பொருந்துவதே. இந்நூலின் கருத்துக்கள் உங்களுக்குள் ஒரு உள்ளுணர்வினை ஏற்படுத்தி அதனோடு அக விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துமாயின் என் முயற்சி பயன் மிக்கது என்பது என் எண்ணம். இக்கருத்துக்களை உள்வாங்குதலும் அவற்றை உன்னதமாக்குவதும் அதனூடாக உயர்வான நிலையை அடைவதும் அதன் பிரதி பலனை நிஜத்தில் உணர்ந்து பூரிப்பதும் உங்களைப் பொறுத்ததே. உங்கள் திறனைப் பொறுத்ததே.

எனவேதான் மகிழ்ச்சி என்பது பொருள், மனநிலை, தெரிவு, இலக்கு, பயணம் என்கின்ற நிலைமைகளைக் கடந்த நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ளக்கூடிய மேம்படுத்தப்படக் கூடிய ஒரு திறன் என வாதிடுகின்றேன். அத்திறனை அடைவதற்கான வளங்களையும் அதிலேற்படும்

இடர்களையும் முன்வைக்கின்றேன். என்னுடைய பார்வையை எல்லோரும் முற்றுமுழுதாக ஏற்றுக் கொள்ளவேண்டும் என்பதில்லை. இது ஒரு கோணத்தில் அணுகப்படுகின்ற பார்வை அவ்வளவே...

அந்தத் திறனை ''என்னுள்ளே.... என்னுள்ளே நான் அடைந்து கொண்டு அதனூடு என்னுடன் இணைந்தவர்களோடும் என்னைச் சார்ந்த எல்லாவற்றிலும் அதனை உணர்ந்து கொள்ள முயற்சிக்கின் றேன்'' என்பது உங்களுடைய அணுகுமுறையாக அமையலாம். அதை விடுத்து ஒரு பொழுதுபோக்காக முயற்சித்துப் பார்ப்பதோ அல்லது ஒரு வித புதிய அழகு சாதனமாக அணிய எண்ணுவதோ நல்ல பலனைத் தராமல் போகலாம்.

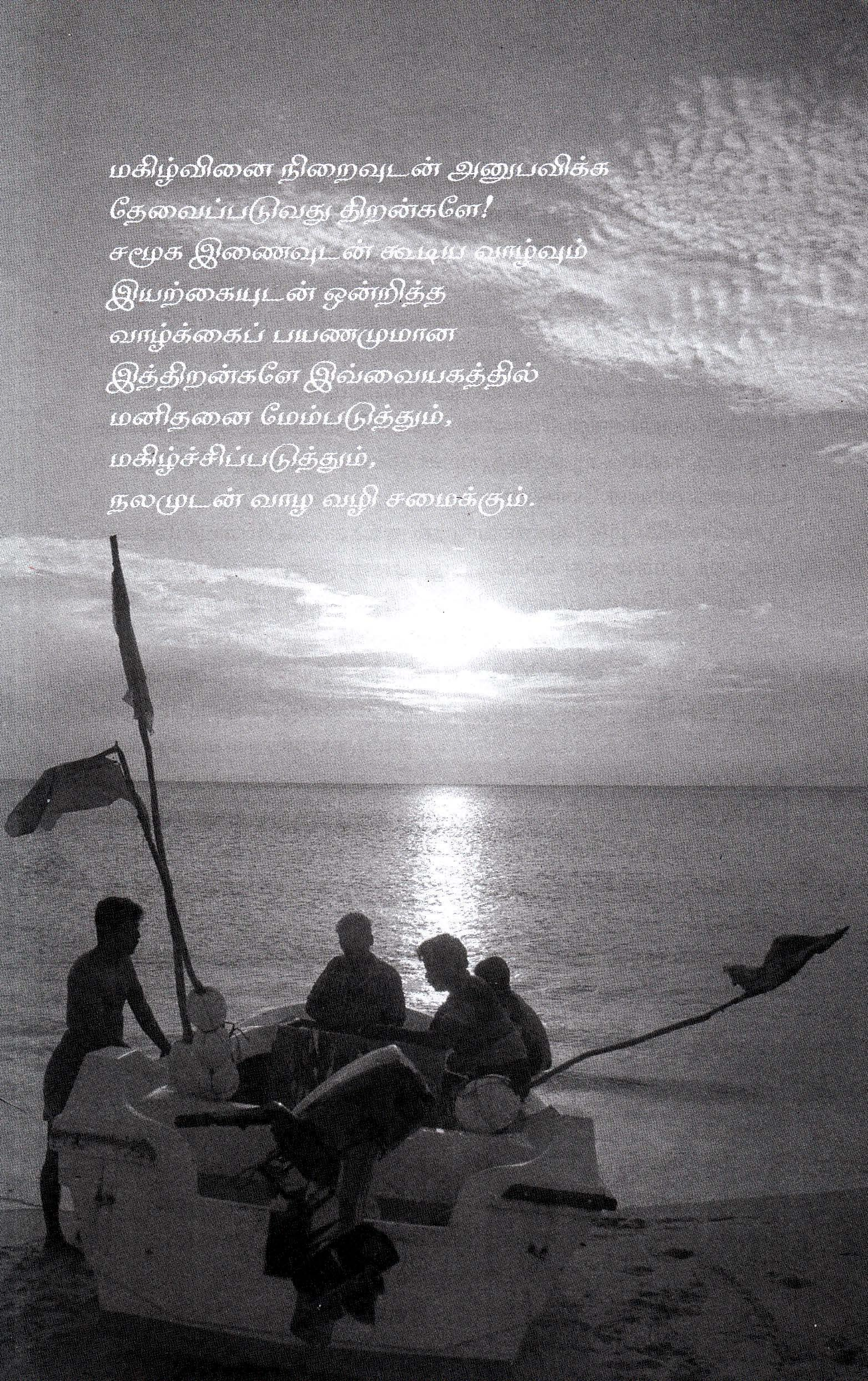
ஏனெனில் மகிழ்வுடன் வாழ்தல் எங்கள் அடிப்படைத் தேவை என்பதை நாம் மறந்து விடக்கூடாது. அதனூடு எமது வாழ்க்கையை எவ்வாறு சமநிலைப்படுத்திக் கொண்டு செல்லப் போகின்றோம் எனக் கற்றுக் கொள்வதே இந்தத் திறன் என்பது அடிப்படையானது.

நாம் வாழ்நாளில் பெரும் பகுதியைத் துயர மனநிலையிலும் சிறு பகுதியை மட்டும் மகிழ்ச்சி மனநிலையிலும் வாழப் பழகி விட்டோம். இதை மாற்றி அமைக்க நாம் முயற்சிக்கக் கூடாதா....? சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியை மகிழ்ச்சியாக அனுபவித்துக் கொண்டு துயர்ப்படும் பொழுதுகளைக் குறைக்க முடியாதா...? துயருறு வதற்கு ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை (worrying time) ஒதுக்க வேண்டியது தானே....!

நம்பிக்கையற்றதும், நிச்சயமற்றதுமான இன்றைய அவல நிலமை களிலிருந்து எமது வளங்களையும் திறன்களையும் உபயோகித்து மீண்டெழ முடியும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

அதுவே மனித குலத்தின் இயற்கை நியதியுமாகும்.
நன்றியுடன் கூடிய வணக்கம்


மகிழ்வினை நிறைவுடன் அனுபவிக்க
தேவைப்படுவது திறன்களே!
சமூக இணைவுடன் கூடிய வாழ்வும்
இயற்கையுடன் ஒன்றித்த
வாழ்க்கைப் பயணமுமான
இத்திறன்களே இவ்வையகத்தில்
மனிதனை மேம்படுத்தும்,
மகிழ்ச்சிப்படுத்தும்,
நலமுடன் வாழ வழி சமைக்கும்.

எம் வாழ்வின் விருட்சமான
எம் குடும்பத் தலைவி
நோய் வாய்ப்பட்ட போதும்,
சிகிச்சையது பெற்ற போதும்,
பார்துறந்து அமரராக ஆனபோதும்,
நேரில் வந்தும்,
தொலைபேசி மூலமும்,
தொலையஞ்சல் மூலமும்,
துயர் பகிர்ந்தோருக்கும்
மலர் வளையம் கொண்டு வந்து
மனதார அஞ்சலி
செலுத்தியோருக்கும்,
கண்ணீர் அஞ்சலி
பிரசுரித்தோருக்கும்,
நோய்தாக்கி
சிகிச்சையது பெற்றபோது
பல்வேறு வழிகளிலும்
உதவியோருக்கும்,
புகழுடல் தன்னை
தாய்நாடு கொண்டுவந்து
மரணச்சடங்குகள் நடந்தேற
உதவி நின்றோருக்கும்,
கண்ணீரோடு கலங்கி நின்ற
வேளையில் தோள் தந்து
பல்வேறு வழிகளில் தாங்கிநின்ற
அனைவருக்கும்
இதயத்தால்
நன்றிகளை தெரிவிக்கின்றோம்.

நன்றியுடன்
குடும்பத்தினர்

சிறையிலிருந்து ஒரு வாழ்த்து மடல்

தத்தமக்கு கிடைத்த மனித வாழ்வூடாக ஒவ்வொரு மனிதரும் தேடி அடைய முயல்வது ‘சுகம்’ என்பதையே ஆகும். சுகம் உள்ளார்ந்து உள்ளது. தன்னில் உள்நோக்கி செல்வதால் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியது. ‘மகிழ்நிலை’ மனிதனின் மனதை உள்நோக்கி திருப்ப வழிசமைக்கும்.

இன்றைய தமிழ் சமூகத்தின் ஒட்டுமொத்த அவசர தேவையாக மகிழ்வுடன் வாழ்தல் என்பது அமைகின்றது. இத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய சிவதாஸ் முன் வந்திருப்பது அவரின் சமூக உணர்வை வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றது. ஒரு உள மருத்துவ நிபுணரிடம் கைவரப்பட வேண்டிய சமூகவியல், மானிடவியல் கூறுகளையும் ஆன்மீகத் தேடலையும் இயல்பாகவே தன்னகத்தே கொண்டுள்ள இவரின் ஆளுமையும், சேவைத் தன்மையுடனான செயற்பாடும் ஏனையோருக்கு முன்னுதாரணமாகின்றது.

இவரின் ‘நூல் ஆசிரிய’ பரிமாணம் தனிநபர் சிகிச்சையிலிருந்து ஒட்டுமொத்த சமூகத்தையும் உயரிய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் கைங்கரியமாகும்.

ஆரோக்கிய மனம் எமது கட்டமைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளினால் அடையப்படக் கூடியதே என்ற அடித்தளத்திலிருந்து ‘மகிழ்வுடன்’ நூல் முன்வைக்கப்படுகின்றது. இவரின் நூல்கள் தற்கால தமிழர் சமூகத்திற்கு ‘சுகம்’ தரும் என்பது உறுதி.

மருத்துவர் இ. சிவசங்கர்
22.01.2013

VAVUNIYA MENTAL HEALTH SOCIETY
மனநல சங்கம் வவுனியா
மனநலம் மன்உயிர்க்கு ஆக்கம்

ISBN 978-955-4704-00-8

நவநீத மகேஸ்வரியின் நாலாவது வாரிசாய்
வந்துதித்தாள் லோணி என்னும் லோசம்மா
லேசான மனசுக்காரி, முத்துப்பல் சிரிப்புக்காரி
முகம்கோணா வடிவுக்காரி முற்கோப சிடுமூஞ்சி
ஏன் இந்த அவசரமோ எமைவிட்டுச் சென்றுவிட்டாய்

கஞ்சிக்கு வழியின்றி நாமிருந்த காலத்திலும்
கலைமகள் செல்வத்தினை கருணையுடன் தந்திட்டாள்
கல்விச் செல்வமதை அள்ளி எடுத்த நீ
மற்றோர்கள் கண்படவும் சாதனைகள் செய்திட்டாய்
படிப்பின் உச்சமதை பட்டத்துடன் வென்றிட்டாய்
மருத்துவராய் சேவைதனை நாட்டிற்கு செய்திட்டாய்
இடையினிலே அவசரமாய் எங்கோ போய்விட்டாய்

ஒழுக்கு வீடுதனில் இருந்து படிக்க இடம் தேடி
குப்பி விளக்குடனே நாம் போட்ட சண்டைகள் மறப்பேனோ
சாப்பாட்டு இடத்தினிலே அம்மா அருகுக்கென
நாம் போட்ட சண்டைகள் மறப்பேனோ
என்ன துணிவுனக்கு எமை விட்டுச் செல்வதற்கு

கால்தடக்கி விழுந்தெனது கால்தனை உடைத்துவிட்டேன்
சத்திர சிகிச்சைதனில் தகடு ஒன்று வைத்தார்கள்
இடையிடையே வலிக்குதடி வந்தென்னைப் பாராயோ
ஆறுதல்தான் பேசாயோ

இலட்ச இலட்ச இலட்சியங்கள்
இலட்சணமாய் செய்திடவே
லக்ஷ்மனை வாழ்க்கைத் துணையாய் சேர்த்திட்டாய்
இல்லறத்தின் நல்லறமாய் இனிய இரு பாலகர்கள்
இனி என்னதான் செய்வரடி ஏன்றொருக்கால் பேசாயோ

இருகுழல் stethoscope (உடல் ஒலிபெருக்கிக் காட்டி)
ஆசைப்பட்டாயென
இங்கு (நோர்வேயில்) இல்லை என்பதால்
ஜேர்மனியில் வாங்கியனுப்பினேன் உனக்காக
அதைப்போட்டு நீ எடுத்தனுப்பிய படம் தான்டீ மிச்சம் எனக்கு

ஆனாலும் உன் ஆத்மா சாந்தி வேண்டி
உடுவிலம்பதி கந்தசுவாமி ஞானவைரவர் அருளோடு
வடதுருவில் நோர்வேயின் தலைநகராம் ஒஸ்லோவில்
ஓங்கார கணபதியுடன் மகிஷவர்த்தினி துர்க்கை துணைகொண்டு
பிரார்த்தனை செய்கின்றோம்

- பாசமுடன் அண்ணண்

நோர்வே, 12.05.2013