

நான்



உளவியல் சஞ்சிகை

Ahavoli.

நிறைவு



மலர் 28

இதழ் 04

ஆடி - ஆவணி, 2003

நான்

மலர்: 28

இதழ்: 03

உளவியல் சஞ்சிகை

ஆடி - ஆவணி, 2003 விலை 20/=

உள்ளே.....

ஆசிரியர் அரும்புகள்
நிறைவெய்தும் தேவைகளை நோக்கி
நிறைவு
திருப்தி உங்கள் உள்ளத்திலிருந்து...
திருப்தியான மனநிலையோடு
அக அமைதியே நிறைவு
திருப்தியும் நிறைவும்
கருத்துக்குவியல் - 98
நெஞ்சுக்கு நீயே திருப்தி
குடும்ப அரங்கம்
மகிழ்வு தரும் நிறைவு
நிறைவில் நிறைவடைவோம்
ஆரோக்கியம் தேவையா உங்களுக்கு!
வாலிப வசந்தம்
வாழ்வில் நிறைவு

ஆசிரியர்:

போல் நட்சத்திரம் O.M.I, B.Th., STL.

இணையாசிரியர்:

பொன்சியன் O.M.I, B.Th., B.A. (Hons).

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

ஹோம் O.M.I.

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி. இறையியல் சகோதரர்கள்.

ஜோசப் பாலா.

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்டினம் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

ஹீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

ஜீவனதாஸ் O.M.I., B.A.(Hons), B. Th., Dip. Ed.

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

"NAAN"

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel 021-222-5359

ஆசிரியர் அரும்புகள் !

வாசகப் பெருமக்களுக்கு அன்பு வணக்கங்கள்.

இம்மலர் “நிறைவு” (திருப்தி) என்ற கருப்பொருளில் விரிகின்றது. மனித மனங்கள் நிறைவைத் தேடி எங்கெங்கோ அலைவது இயல்பு. புறநிலை நிகழ்வுகளில் நிறைவு தேடும் உள்ளங்கள் அவற்றைப் பெற்று அனுபவிப்பனவாக யாரும் சொன்னதில்லை. ஒரு இடைக்கால நிறைவை அவை கொடுக்கலாம். ஆனால் நாம் இங்கே சிந்திக்கின்ற நிறைவு ஆத்மரீதியானது-நிரந்தரமானது-உண்மையானது. அதன் ஊற்றும் உறைவிடமும் அகத்திலும் மனித உள்ளங்களிலும் இருப்புக் கொள்கின்றது. ஒரு மனிதன் அகரீதியான முறையில் நிறைவு கொள்ளும்போது அல்லது தன்னை நிறைவுபடுத்தப் பழகிக் கொள்ளுகின்றபோது மகிழ்வடைகின்றான். இருப்பதைக் கொண்டு நிறைவுறும் உள்ளம் தூய்மையானது. அதே தூய்மையை மற்றவர்களுக்கும் அது ஆசிக்கின்றது. பல வழிகளில் நிறைவுகளை விரும்பும் மனிதன் தன் உள்ளத்துக்குள்ளேயே அது இருக்கின்றது என்பதை இனங்காணும் போது தன்னிலையுணர்வும், வாழ்வில் பற்றுறுதியும் கொள்வதோடு மற்றவர்களையும் உண்மை நிறைவுக்கு இட்டுச் செல்வான்.

இத்தகைய அரிய ஆக்கங்களுடன் இம்மலர் வெளிவருகின்றது. மேலும் வாசகரதும் உளவியல் துணை நாடுவோரதும் நன்மை கருதி அருட்திரு இராசேந்திரம் ஸ்ரலின் [B.Sc., Guidance & Counselling] அவர்கள் “கேள்வி-பதில்” பகுதியைப் பொறுப்பேற்றுள்ளார். அவரது சீர்மியப்படுத்தும் திறன் நம்மெல்லோருக்கும் துணைநிற்கும் என்பது நமது நம்பிக்கை. உங்கள் கேள்விகளை “நான்” முகவரிக்கு நேரகாலத்துடன் அனுப்பி வைக்கவும்.

தோழமையுள்ள வாழ்த்துக்களுடன்,
ம. போல் நட்சத்திரம், அ.ம.தி

டக்ளஸ் டக்றிக்கோ என்னும் விரிவுரையாளரின் கூற்றுப்படி, நிவர்த்தி செய்யப்பட்ட அல்லது பூர்த்தி செய்யப்பட்ட மனிதத் தேவைதான் அம் மனிதனின் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டினதும், நடத்தையினதும் குறிக்கோளாளராக இருக்கமுடியாது. உதாரணமாக- ஒருவன் பசியில் இருக்கும்போது அவனுக்கு உணவு தேவைப்படுகின்றது. அந்த உணவைப் பெறுவதற்காக அவன் உழைக்கின்றான். உழைத்து தன் தேவையை நிவர்த்தி செய்து கொள்கின்றான். ஆனால் அவன் தன்னுடைய பசியை ஆற்றிக் கொள்வதுதான் அவனது உழைப்பின் குறிக்கோளாக இருக்கமுடியாது. ஏனெனில் மனிதனின் ஒரு தேவை பூர்த்தி செய்யப்படுமிடத்து இன்னொரு தேவை உருப் பெறுகின்றது. எனவே மனிதனின் தேவைகளானது முடிவிலிகளாகவே இருக்கின்றன. அவன் பிறப்பிலிருந்து அவனது இறப்பு மட்டும் அவை தொடர்கதையாகவே இருக்கின்றன.

மாஸ்லோ A.H தேவைக் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் மனிதனுடைய தேவைகளை முன்னுரிமையின் அடிப்படையில் நிரல்படுத்துகின்றார்.

1. உடல்சார் தேவைகள் [Physiological needs]
2. பாதுகாப்பு தேவைகள் [Safety needs]
3. சமூக தேவைகள் [Social needs]

நிறைவொய்தும் தேவைகளை நோக்கி ~~~

யோ.யு. கமலானந்தன்

ஒரு மனிதனுடைய உடல் சார்ந்த தேவைகள் நிறைவு செய்யப்படும்பொழுது (உதாரணமாக- உணவு, உடை, வீடு) இரண்டாவதாக உள்ள பாதுகாப்பு தேவையானது முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததொன்றாக காணப்படுகின்றது. உதாரணமாக- ஆபத்துக்களிலிருந்து பாதுகாப்பு, பயமுறுத்தும் சக்திகளிலிருந்து பாதுகாப்பு போன்ற தேவைகளைக் கொள்ளலாம். பாதுகாப்பு தேவையும் நிறைவேற்றப்படுமிடத்து, சமூகத்தேவைகள் மனிதனிடத்தில் தோன்றுகின்றது. சமூகத் தேவைகளைப் பொறுத்தமட்டில் மனிதனது தேவைகளானது மற்றவர்களோடு கலந்து சேர்ந்து ஒன்றாக வாழவேண்டும், மற்றவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும், மற்றவர்களுக்கு தன் அன்பைக் கொடுக்க வேண்டும், மற்றவர்களிடம் இருந்து தானும் அன்பை பெறவேண்டும் என்ற ஆவல், ஆதங்கம் போன்ற பல்வேறுபட்ட தேவைகள் உருவாகின்றன. இத் தேவைகள் நிறைவு காணப்படாதவிடத்து அல்லது திருப்தியளிக்காதவிடத்து மனிதனுக்குள்ளே பகைமை, மற்றவர்களை எதிர்க்கும் தன்மை, மற்றவர்களோடு ஒத்துழைக்காமை போன்ற குணங்கள் வளர்ந்து கொண்டேயிருக்கும்.

எனவே ஒருவன் தன்னுடைய தேவைகள் மட்டில் திருப்தியை அல்லது நிறைவைக் காணவேண்டுமானால் அவன் தன்னை, தன்னுடைய வெற்றி தோல்விகளுடனும், தன்னுடைய குறிக்கோளுடனும் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கவேண்டும். அத்துடன் தன்னுடைய மதிப்பீடுகளையும், அவை எவ்வாறு பல்வேறுபட்ட அநுபவங்கள் ஊடாக வளர்க்கப்பட்டவை என்பதையும் ஆராய வேண்டியவனாக உள்ளான். இவ்வாறு ஒருவன் தன் வெற்றி, தோல்விகளையும், மதிப்பீடுகளையும் கணக்கிட்டுப்பார்ப்பதற்கு பின்வரும் கேள்விக்கொத்து துணையாக உள்ளது.

- என்னுடைய ஆற்றல்களும்/ஆற்றலின்மைகளும் எவை?
- எந்த வகையான/எந்த அளவிலான வெற்றிகள் சாத்தியமாக உள்ளன?
- என்னுடைய தனிப்பட்ட வெற்றி தோல்விகள் எவை?
- என்னுடைய நண்பர்குழு மட்டில் என்னுடைய நிலைப்பாடு என்ன?
- எப்படிப்பட்ட ஒரு சூழ்நிலையில் அல்லது சூழ்நிலைக்குள் நான் என்னுடைய நோக்கத்தை நெறிப்படுத்த அல்லது செயற்படுத்தப் போகின்றேன்?

இக் கேள்விகளுக்கான விடைகள் ஒருவனுடைய அடி ஆழ்மனதிலே [Subconscious] இருக்கின்றது. அவற்றை நாம் திரும்ப திரும்ப ஆராய்ந்து வெளிக்கொணர வேண்டும். இவ்வாறு நாம் வெளிக்கொணர்ந்து என்னைப் பற்றி நான் கொள்ளும் சிறிய அளவிலான தன்மதிப்பீடு என்னுடைய சிந்தனையில் குறு நோக்கை தடுக்க உதவி செய்யும். [Provincialism in our thinking] அத்துடன் நாம் ஒன்றை அடைவதற்கு கொள்ளும் வேட்கையை மாற்றவும் உதவி செய்யும்.

எனவே ஒருவனுடைய வெற்றியும், தோல்வியும், திருப்தியும் திருப்தியின்மையும், நிறைவும் நிறைவின்மையும் அவன் தான் ஒன்றை அடைவதற்காக மேற்கொள்ளும் வேட்கையின் அளவிலேயே தங்கியுள்ளது. இந்த வெற்றியும் தோல்வியும், ஒருவனுக்கு திருப்தியை, பூரணத்துவத்தை, நிறைவைக் கொடுக்கும் செயற்பாட்டை, நடத்தையை நிர்ணயிக்கும், நிச்சயப்படுத்தும் காரணிகளாக இருக்கின்றன. [Determining factors of attitude which provide satisfaction] சாதாரணமாக தாங்கள் வாழும் சூழ்நிலைதான் ஒருவனுக்கு திருப்தியையும், நிறைவையும் கொடுக்கின்றது என்று மக்கள் கணக்குப்போட்டுக் கொள்வார்கள். ஆனால் அதைவிட ஒருவன் வேலைசெய்யும் சூழ்நிலைதான் அவனுடைய நடத்தையையும், நிறைவையும், திருப்தியையும் நிர்ணயிக்கின்ற ஒரு சூழ்நிலையாக அமைகின்றது.

வேலையைப் பொறுத்தமட்டில் ஒருவன் கொள்ளும் நிறைவு அல்லது திருப்தி பின்வரும் காரணிகளில் தங்கியுள்ளது அல்லது பின்வரும் காரணிகளுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கும்.

- ஒருவன் தான் செய்கின்ற வேலையைப் பற்றி கொள்ளும் கருத்து. உதாரணமாக- தான் செய்கின்ற வேலை தன்னுடைய சாதாரண தேவைகளை நிறைவு செய்கின்றதா இல்லையா என்ற கருத்து.

- ஒருவன் தான் செய்கின்ற வேலையை திறமையாக செய்யும் திறன்.

உதாரணமாக- ஒருவனிடம் தனக்கு கொடுக்கப்பட்ட வேலைகளை செய்யக்கூடிய திறன் இல்லையெனின் தன்னுடைய வேலையை அடிக்கடி மாற்றம் செய்ய வேண்டிய தேவை ஏற்படும். திறமை இருப்பின் அவ்வாறான ஒரு தேவை ஏற்படாது.

- தான் வேலை செய்யும் நிறுவனத்திற்கு தான் தேவை என ஒருவன் கொள்ளும் உணர்வு.

உதாரணமாக- ஒருவன் தான் வேலை செய்கின்ற நிறுவனத்தில் தான் தேவையில்லை என்ற உணர்வை தனக்குள்ளே வளர்த்துக் கொள்வானாகில் அவனது வேலையில் தளும்பல் ஏற்படும்.

- ஒருவன் தன் ஆளுமையுடன் தொடர்புள்ளவனாக செயற்படல். உதாரணமாக- தான் படித்தவன், இசைந்து கொடுக்கக் கூடியவன், நல்ல குடும்பத்திலிருந்து வந்தவன், தன்னைப்பற்றி தனது குறிக்கோள் மட்டில் உண்மையுள்ளவன் என நினைத்தல்.

- தான் வேலை செய்யும் நிறுவனத்தில் நடக்கும் தொடர்பாடல் மட்டில் உண்மையுள்ளவனாகவும், நேர்மையுள்ளவனாகவும் இருத்தல். அத்துடன் மற்றவர்களிடமிருந்து கட்டளைகளைப் பெற்று அவற்றை செயற்படுத்தல், செயற்படுத்தியவை பற்றிய தகவலை உரிய இடத்திற்கு சமர்ப்பித்தல்.

- ஒருவன் தன் வேலையில் எடுக்கின்ற முயற்சி. உதாரணமாக- ஒருவன் தனக்கு கொடுக்கப்பட்ட வேலையில் எடுக்கின்ற முயற்சி அல்லது அவனது செயற்திட்டத்திலும் செயற்பாட்டிலும், வேலையிலும் ஒரு வித்தியாசத் தன்மையைக் கொண்டுவரும்.

எனவே ஒருவனது நிறைவு திருப்தியானது மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகளை ஒருவன் கையாளுகின்ற முறையிலும் திறமையிலும் தங்கியுள்ளது. அவ்வாறு அவன் சரியான முறையில் கையாளுவானாகில் தான் செய்கின்ற வேலையிலும், செயற்பாட்டிலும் நிறைவடைந்தவனாக இருப்பான். இப்படிப்பட்ட ஒருவன் ஒருபொழுதும்

மற்றவர்களைக் கொண்டு மற்றவர்களை ஆக்கிரமித்து தன்னுடைய தேவையில் நிறைவைக் காணுபவராக இருக்கமாட்டார். [He will not be an aggressive person] எனவே நாம் அடையவிரும்பும் திருப்தியும் நிறைவும் எம்மிலே தான் தங்கியுள்ளது.

துணைநூல் :-

B. Von Haller Gilmer "Psychology", A Harper International Edition, New York, Evanston and London, 1970.

* * * * *

“நான்” சஞ்சிகையுரு நானான நான்

ஷெல்லடியில் சில்லாகிப் போன குடும்பம்
வித்தாய் இருக்கையிலே வெதும்பிப் போன குழந்தை ,
மத்தாப்பு விரிக்கும் மாதம் மலர்ந்த வாழ்க்கை ,
முத்தாப்பாய் கோடு போட கருகிப் போனதாமோ ... ?
பறிபோனது எல்லாமே ! பதறினாள் நில்லாமலே !
முடிவிலே

இளஞ் ... சந்தியாசி அவளானாள் - பெற்ற
பட்டத்தில் வேலை பெற்று
கிட்டத்தில் வந்து சேர்ந்தாள்.
சுற்றத்தில் இருப்போரை சரிக்க வைத்து ஏசிக்கின்றாள்
தன் சோகம் அடுத்தோரை அணுகாது தவிர்க்கின்றாள்.
எப்படியடி இப்படி நீ உள்ளவெய்யன்றால் ,
கண்சிமிட்டிச் சிரித்தபடி

“நான்” மூலம் நானானேன் என்றாள்
இருப்பதோடு நிறைவு பெறு இன்பம் வரும் என்றாள்
புரியவில்லை அப்போது - ஆனால்

“நானோடு” சஞ்சித்து
புரிந்து கொண்டேன் இப்போது.

-கல்வையலர் யாழ்நி-



றெக்ஸ் கொன்ஸ்ரன்ரைன், C.M.F
B.A [Phil], Dip.in Counselling [Kent]

“ஆதலால், உங்கள் விண்ணகத் தந்தை நிறைவுள்ளவராய் இருப்பதுபோல நீங்களும் நிறைவுள்ளவராய் இருங்கள்.”

(மத்தேயு, 5:48)

எதிலே நிறைவு? எங்கே நிறைவு? எப்படி நிறைவு? - என் வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றிலும் நான் நிறைவாக இருக்கிறேன் என்கிறார் ஒருவர். அது எப்படி? என்கிறார் மற்றவர். எதையும் பெருசாக எடுத்துக் கொள்வதில்லை, அதாவது - வாழ்வில் வரும் அனைத்தையும் நல்ல உள்ளத்துடன் வாழ்வின் வளர்ச்சிக்குத்தான் நடைபெறுகின்றது, என்ற மனநிறைவுடன் எடுக்கிறேன் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்.

இன்னொருவர் கூறுகிறார், என் வாழ்வில் ஒன்றிலும் நிறைவில்லை - ஏன்தான் இந்த உலகில் பிறந்தேனோ தெரியாது. என்றும் எப்போதும் தன்னை தாழ்த்தி மற்றவர்களோடு நான் சமமானவன் அல்ல, என்னால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது, ஆற்றல் இருந்தாலும், அது பெரிதாக எனக்கு வளர்ச்சி தேடித் தருவதில்லை, நான் எப்போதும் கீழேதான் போய்க் கொண்டிருக்கின்றேன். என்ற குமுறல் - இங்கு யார் நிறைவாக வாழுகின்றார்கள், யார் நிறைவற்றவராக வாழுகின்றார்கள்.

மனிதன் ஒவ்வொருவனும் நிறைவாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ விரும்புகிறான். மகிழ்ச்சி அல்லது நிறைவு என்பது மனநலனோடு தொடர்புடைய ஒன்று, ஒருவன் உடல் ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பிரச்சினையின்றி முழுவாழ்வு வாழ்வதுதான் நிறைவு. பிரச்சினைகளை சந்திக்காமல் மனிதன் வாழ முடியாது. பிரச்சினைகளை வெற்றிகரமாக சந்திக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் உணர்ச்சி சிக்கல்கள் ஏற்படும், இதனால் நிறைவு குலையக்கூடும்.

டோர்லாண்ட் இல்லஸ்டிரேட்டப் மருத்துவ அகராதியில் நிறைவு என்பது “உடல் நலமில்லாமல் இருப்பதோ, நோயின்றி இருப்பதோ அல்ல மாறாக உடல், உள்ள சமூக ஆரோக்கியத்தை நிர்ப்பந்தப்படுத்துவதுடன் அதனை நிலையானதாகவும் ஆக்கிக் கொள்வதாகும், என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதன் விளக்கம் ஓரளவுக்குத்தான் திருப்தி தருகிறதெனினும், இதனை முழுமையாக்க

பெர்னார்ட் காரில் என்பவரது விளக்கத்தை எடுத்துக் கொள்ளலாம். மனிதனது ஆக்க சக்திகள், தூண்டல்கள் முதலியவை ஆளுமையின் முழுமையோடு கொண்டுள்ள இணக்கமே நிறைவு எனக் கொள்ளலாம். இவ்வாறான விளக்கத்தில் எல்லா விதமான ஆளுமைக் கூறுபாடுகளும் உள்ள ஊக்கியுள்ளது எனலாம்.

இவ்வாறாக ஒரு மனிதன் நிறைவாக வாழ்வதற்கு அகமும் புறமும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும், உடலும் மனமும் நட்போடு உறவாடுதல் என்றும் கூறலாம். எண்ணங்களும், எழுச்சிகளும் செயல்களோடு இணக்கமாகாதல் என்றும், ஆட்களோடும், ஆண்டவனோடும், இயற்கையோடும் இணைந்து போதல் என்றும், ஒத்துப் போதல் என்றும் கொள்ளலாம். இல்லையேல் ஒவ்வாமை ஏற்படும், ஒவ்வாமை என்பது ஒரு நோய் என்று கூறலாம்.

ஆகவே மனிதர்கள் மனிதரைக் கூறுபோட்டுப் பார்ப்பதை விடுத்து ஒருங்கிணைத்து பார்க்காவிடில் மனித முழுமையை, மனிதத்தை நாம் இழக்க வேண்டியிருக்கும். அத்தகைய தவறு நடைபெறாமல் இருக்க பல்வேறு துறையினர் ஒருங்கிணைந்து மனிதனை மையமாக வைத்துப் பார்க்க வேண்டுமெயொழிய அங்கங்களை கூறுபோடாமல் இருக்க வேண்டும்,

- மருத்துவர் - மனிதனை உடலாக மட்டும் பார்ப்பதும்,
- மனநலம் நாடுவோர் - அவனை மனமாக மட்டும் கணிப்பதும்,
- சமூகவியலார் - அவனை அமைப்பின் ஓர் அலகாகப் பார்ப்பதும்,
- ஆன்மீகவாதிகள் - அவனது ஆன்மாவை மட்டும் பார்ப்பதும்,

தெளிவாக துண்டுபடுத்துகின்ற பார்வைகள், உடலோ மனமோ, அமைப்பின் அலகோ, ஆன்மாவோ தனித்தியங்குவதில்லை, தனித்தியங்கவும் முடியாது. தனித்தியங்கும் பட்சத்திலேயே ஒருவன் நோயாளி ஆகிறான். நோய் உடலைச் சார்ந்ததாக இருக்கலாம், மனதைச் சார்ந்ததாக இருக்கலாம், சமூக உறவுகளைச் சார்ந்ததாக இருக்கலாம், ஆன்மாவைச் சார்ந்ததாக இருக்கலாம். எதுவாயினும் பாதிப்பிற்குள்ளாவது “நான்”. நோய் உறுப்பில் தோன்றியிருப்பினும், ஆளுக்குத்தான் நோய் என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. உடல் நோய் மனதைப் பாதிக்கும். மனதில் ஏற்பட்ட சிக்கல் உடலில் பாதிப்பை உருவாக்கும். நம் உடலில் இரசாயன மாற்றம் நடைபெறுகிறதென்பதை நாம் அறிவோம். நமது மனம் சுரப்பிகளை சுரக்க வைக்கும் ஆற்றலுள்ளதென்பதை ஆராய்ச்சிகள் தெளிவாக காட்டுகின்றன. எதுவாயினும் பாதிப்பிற்குள்ளாவது “நான்”.

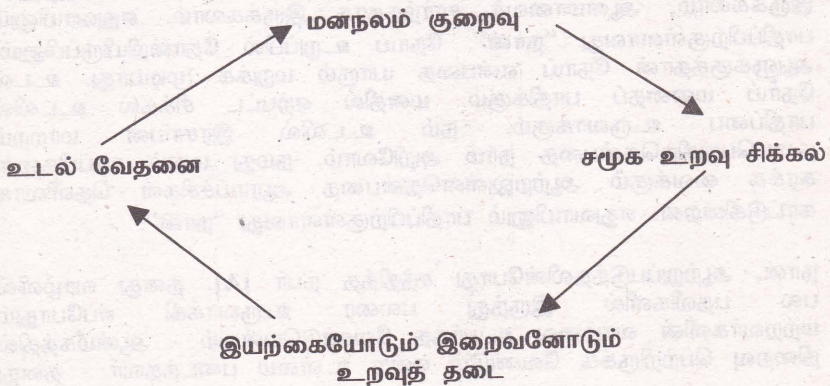
நான், ஆற்றுப்படுத்தலின்போது சந்தித்த நபர் [A]. தனது வாழ்வில் பல பதவிகளில் இருந்து பலரை உருவாக்கி எப்போதும் மற்றவர்களின் வாழ்வை உயர்த்த வேண்டுமென்றும் - ஆன்மீகத்தில் நிறைவு பெற்றிருக்க வேண்டும் என்ற உள்ளம் படைத்தவர் - தனது

வாழ்வை சிந்திக்காமல் வாழ்ந்தவர் - நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது தனிமையை உணரத் தொடங்கி, உதவுவதற்கு யாரும் இல்லாமல், பலபக்கங்களிலிருந்து பல துன்பங்களை அனுபவிக்கத் தொடங்கும்போது தனிமையாக அவற்றை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் யோசித்து ஒன்றிலுமே நிறைவு காணாத வேளை, அவருக்கு இதய நோய் ஏற்பட்டு கால் கை வளங்காத நிலைக்கு தள்ளப்பட்டார்.

அதன் பின்பும் தனது நோயை ஏற்றுக்கொள்ள மனமில்லாமல், பல இடங்களுக்கு, அங்கும் இங்குமாக நிறைவு காணாமல் அலைந்து திரிந்தார். ஒரு இடத்தில் இருப்பதில் நிறைவு காணாதவர், அங்கே பச்சைப் பசும்பூல் தெரிகிறது என்று செல்வார், அங்கே ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்றால் உடனே இரு நாட்களின் பின்பு திரும்பி, வேறு இடத்திற்கு செல்வார். அங்கு திருப்தியடையாத நிலையிலிருந்து மாறி மாறி சென்று தனது இயலாமையையும் பொருட்படுத்தாமல் அலைந்தார் நிறைவு காண இறுதியில் ஒன்றும் கிடைக்கவில்லை. என்னுடன் பேசிக் கொண்டிருக்கும்போது தனது குறையை - கண்டு பிடித்தவுடன், ஏன் நான் ஒரு இடத்திலும் நிறைவு காணவில்லை என்ற கேள்விக்கு பதில் காணத் தொடங்க, எனக்கு ஏற்பட்ட நோய்க்கு காரணம், இதுதான் என்று ஏற்றுக்கொண்டார்.

அங்கே நிறைவு இங்கே நிறைவு என்று அலையலாம். எனக்கு நிறைவு “நான்” தான். என்னை முழுமையாக சிதைத்துவிட்டு எனது சுய உணர்விற்கு மதிப்புக் கொடுக்காமல் இருந்துவிட்டு நாம் எம்மையே நோயாளியாக்கி கொள்கிறோம்.

ஆக இத்தகைய நிலையில் உடல் மனதைப் பாதிக்கும், மனம் உடலையும், சமூக உறவையும் பாதிக்கும், இதனால் இயற்கையோடும், இறைவனோடும் தொடர்பு அற்றுப் போகும், வாழ்வில் விரக்தி, பொருளின்மை, தனிமை, வெற்றிடம் இவைகள் ஏற்படும். இதுவே சுழல் சக்கரமாக செயல்பட வாய்ப்புண்டு.



இவ்வாறாக மேல் குறிப்பிட்டுள்ள படம் ஒரு சுழல் சக்கரமாக எடுத்து வாழ்வில் மோதிக் கொண்டு செல்கிறது, நிதானம் இழந்தவராக நாம் சென்று கொண்டிருந்தால் பல நோய்களுக்குள்ளாகுவோம், இந்தச் சக்கரத்தில் நான் எங்கு இருக்கின்றேன் என்று இனம்கண்டு நிறைவுள்ளவர்களாக வாழ நான் என்னை உருவாக்கும் போதுதான் நான் மகிழ்வேன், சமூகம் மகிழும், இயற்கையும் இறைவனும் மகிழ்வார், உடலும் மகிழ்ந்து நிறைவு பெற்று வாழும்.

வாசகர் கடிதம்

நானே

உடலுக்குள் மருந்தைக் கண்டேன்
 உளவியலுக்கு நாளைக் கண்டேன்
 மறைந்திருந்த வடுப்புண்ணுக்கு
 சிகிச்சை நாலாக நாளை வாசித்தேன்
 என்னுடைய ஆளுமை வளர்வதற்கு
 நீயே காரணமாய் அமைந்தாய்
 பலம், பலவீனத்தை ஒத்துணர்வுடன் - கூட்டினாய்
 அகப்புயல் நீங்க என்னுடன் - உடனிருந்தாய்
 வெற்றியில் இலக்கை அடைவதற்கு - சவாலிறுத்தாய்
 உன் பணியானது வளர்ப்பிறையாகவே - என்றென்றும்
 உளவியல் நட்சத்திர மைந்தர்களை - இன்னும்
 உருவாக்கிய வண்ணமே இருக்கிறாய்
 என்றென்றும் உன் பணி தொடர
 அனைத்து உள்ளங்கள் சார்பிலும்
 வாழ்த்துகிறேன்

க. கம்பர்

உளவளத்துணையாளர்

[W.H.C]

திருப்தி உங்கள் உள்ளத்திலிருந்து -----

SR. லுமினா போல்ராஜா

மானிட வாழ்வின் பயணத்தில் மனிதனை ஆளுகை செய்யும் ஒன்றாக உள்பாங்கு அமைகின்றது என்பது, உளவியலாளர்கள் கூற்று. இது ஒருவர் கருவில் உருவாகும்போது ஆரம்பித்து கல்லறையில் முடிவடைகின்றது.

ஒருவரின் வாழ்வின் அனுபவங்கள், நனவிலி மனத்தின் தேக்கங்கள், நிறைவு பெறாத தேவைகள், நடத்தைக் கோலங்கள், எண்ணங்கள், உள்ளக் கிளர்ச்சிகள் என்பன அவனை/அவளை உடலிலும், உள்ளத்திலும் திருப்தியோடு அல்லது அதிருப்தியோடு வாழத் தூண்டுகின்றது.

நாம் வாழும் சமகால சூழலிலும், கடந்த காலத்திலும் மனித இதயங்கள் புறக்காரணிகளில் திருப்தியை அனுபவிக்க விழைகின்றன. இந்நிலை சிறுவர், இளைஞர், முதியவர் வரை ஒரு தொடர் நிகழ்வாக வளர்ந்து வருவதும் உண்மையாகும். மனித உள்ளங்கள் தம் இருத்தலில் [Being] நிறைவைத், திருப்தியை அனுபவிக்க முடியாதவர்களாக வாழ்கின்றனர். இந் நிலையினை நிவர்த்தி செய்ய சமூகத் தொடர்பு சாதனங்களை, முரண்பட்ட பாலுணர்வுத் தூண்டல்களின் செயல்பாடுகளை, போதை வஸ்துக்களை, உலகியல் வெற்றிகளை (பட்டம், புகழ், பதவி, செல்வம்) தவறான வாழ்க்கை முறைகளை தேடி அலைகின்றனர். இவற்றில் நிறைவைத், திருப்தியை அனுபவிக்க முடியாத நிலையில் தற்கொலை, கொலை, பழிவாங்கல் போன்ற வன்முறைக் கலாச்சாரத்துக்கும், அங்கலாய்ப்பு, பயம், பதட்டம், குழப்பம், விரக்தி போன்ற உள்ளக் கிளர்ச்சிகளுக்கும், தனிமை நாடல், ஒதுங்கி நிற்பதல், பின் வாங்கல் போன்ற உறவுகள், தொடர்புகள் துண்டிக்கப்படும் நிலைக்கும் உள்ளாகி மகிழ்வை இழக்கின்றனர்.

சுய திருப்தி அற்றவர்கள் எந்த வேளையிலும் பிறரில் குறைகாணல், பிறரைப் பாராட்ட பின்வாங்கல், பிறரின் நன்மைத்தனங்களை நோக்க மறுத்தல், பிறரின் வெற்றியில் மகிழ முடியாத நிலையிலிருத்தல், சுமுகமான நிலைகளைக் குழப்புதல் போன்ற செயல்பாடுகளில் தன்முனைப்போடு செயல்படுவர்.

மனித வாழ்வில் திருப்தி [Satisfaction] என்பது புறக்காரணிகளால் அனுபவிக்கப்படுகின்ற ஒன்றல்ல. மாறாக ஒருவரின் சுய ஏற்பிலும், சுய வளர்ச்சியிலும், தன்னையே ஆராய்ந்து, தடைகளைத் தாண்டி, சவால்களை ஏற்று, தோல்விகளைத் தாங்கி சமநிலையில் வாழ்கின்ற

வாழ்வின் அக அனுபவமாகும். இவ்வனுபவத்தைப் பெற ஒருவர் தனது உடல் அமைப்பு, உள்ப்பாங்கு, தன் குழல், பின்னணி, குடும்பக் கட்டுக்கோப்பு, அறிவுசார் நிலைகள், மட்டுப்படுத்தப்பட்ட தன்மைகள் பலம், பலவீனம், அனைத்திலும் தாம் இருப்பதுபோல், தம்மையும், சூழலையும், நிகழ்வுகளையும், உறவுகள், தொடர்புகளையும் நோக்குதல், சுதந்திர உணர்வோடு, உண்மைத் தன்மையோடு, தெளிந்த பார்வையோடு, போதுமென்ற மனநிலையை உருவாக்குதல் இன்றியமையாதவையாகும்.

எனவே திருப்தி என்பது எல்லாச் சூழ்நிலைகளும் மகிழ்வாக அமையும்போது அல்லது உளத் தேவைகளான அன்பு, ஏற்பு, மதிப்பு, பாதுகாப்பு நிறைவாகக் கிடைக்கும்போது அல்லது எடுக்கும் முயற்சிகள் அனைத்தும் வெற்றியில் முடியும்போது பொங்கி வழிந்தோடும் வற்றாத ஊற்றல்ல. மாறாகத் திருப்தி என்பது ஒருவரின் உள்ளத்தின் ஆழத்திலிருந்து, சமநிலை நோக்கிலிருந்து, சுய ஏற்பிலிருந்து தீர்மானங்களை சுயமாக எடுக்கும் உறுதிப்பாட்டிலிருந்து முகமுடி அணியாத, உளவியல் விளையாட்டுக்களைக் கையாளாத உண்மை வாழ்விலிருந்து, எவ் விடயத்தையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்கும் தெளிந்த, தூரப் பார்வையிலிருந்து போதுமென்ற மனநிலையிலிருந்து புறப்பட்டு, தானும் பிறரும் மகிழ், நிறைவை, அனுபவிக்கப் பாய்ந்தோடும் இன்ப ஊற்றாகும்.

“நான்” உங்கள் நண்பன்

நண்பருக்கு நல்லதையே அறிமுகங் செய்யுங்கள்

“நான்” உங்கள் நண்பருடன் அறிமுகமாக

நீங்கள் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையை

அறிமுகம் செய்வீர்களா? சந்தோசத்தைப் பகிர்

சந்தேகத்தை தீர்க்க சந்தாதாரராகுங்கள். உங்கள் சந்தாவையும் புதுப்பித்து

அங்கத்துவத்தை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

திருப்பதியான மனநிலையோடு

உ. சம்பந்தம்
செய்தல்

❖ திருப்பதியான மனநிலை அவசியமானது :-

பல வருடங்களுக்கு முன் நான் படித்துக் கொண்டிருந்த இடத்திலே ஒரு உளநலம் குன்றிய இளைஞன் ஒருவன் இருந்தான். அவனுடைய தாய் அவனைத் “தம்பி” என்றுதான் செல்லமாக அழைப்பாள். அதனால் அவன் தானே தன்னை “தம்பி” என்று அழைப்பதுண்டு. அவனுடைய வாழ்வில் எக்காரியத்தை எடுத்துக் கொண்டாலும் தாயினுடைய அனுமதியோடுதான் தொடங்குவான். அவளுடைய அங்கீகாரத்தோடுதான் முடித்தும் கொள்வான். இந்த வரிசையில் அவனுடைய உணவுப் பழக்கத்தை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வோம். சாப்பிடத் தொடங்கினான் என்றால் தாயினுடைய முகத்தை நிமிர்ந்து கூடப்பார்க்காமல் மூன்று முழுப்பீங்கான் கோப்பைச் சோறு சாப்பிடுவான். இதன் பின்னரும் தாயிடம் கேட்பான்! “தம்பிக்குச் சாப்பிட்டது போதுமா?” என்று. தப்பித்தவறித் தாய், “தம்பிக்குப் போதும்” என்று முற்றுப்புள்ளி வைக்க ஒருகணம் தாமதித்தாலே சோற்றுக் கோப்பையை வீணீர் (எச்சில்) வடிய வடிய நீட்டிவிடுவான் ஏதோ இரண்டு மூன்று நாள்கள் சாப்பிடாதவன் போல.

உணவுப் பழக்கத்தை எடுத்துக் கொள்வோமாயின், மனநிறைவு-மனத்திருப்தி என்பது இவ்விளைவுகளுக்கு வயிறு நிறைய உண்டு இனிமேலும் சாப்பிட முடியாது என்ற நிலையில் உருவாகிறது. அல்லது தாயினுடைய கனிவான கட்டளைகளிலே தங்கியிருக்கிறது. மனவளர்ச்சி குன்றியவன் என்ற படியினாலே நிறைவை-திருப்தியை உணர முடியாதவனாக இருக்கலாம். அவனுடைய வாழ்விலே பெரிய அபிலாஷைகள், விருப்பங்கள், நோக்கங்கள் இல்லாதபடியினால் நிறைவை-திருப்தியை உணராமல், உள்ளதோடு வாழுகின்ற நிலையைப் பெற்றிருக்கலாம்.

சிறுபிள்ளைகளைப் பார்த்திருக்கிறோம். கொடுப்பதை யெல்லாம் உதாரணமாக- உணவுப்பொருட்கள், விளையாட்டுப் பொருட்களை வாரி அணைத்துக்கொண்டு தங்களால் கொள்ள முடியாத அல்லது மேலதிகமாக இருப்பவற்றைக்கூட மற்றைய குழந்தைகளுக்கு கொடுக்காத மனநிலையோடு இருப்பார்கள். ஏன் வளர்ந்த பிள்ளைகள் கூட, “அம்மா இன்னும் கொஞ்சம் ... இன்னும் கொஞ்சம் ... இன்னும் கொஞ்சம் ...” என்று சேர்க்கக்கூடியவற்றை எல்லாம் சேர்ப்பார்கள். ஏற்கனவே இருப்பதோ அல்லது கொடுத்ததோ போதுமானதாக-திருப்தியாக இருப்பினும்

இன்னொருவருக்கு கொடுக்கப்படுவதால், “அவனு(ளு)க்கு கொடுத்தால் எனக்கும் தரத்தானே வேண்டும் ...” என்ற மனநிலைகளையும் அவதானிக்கலாம்.

ஆகவே, உளநலமுள்ளவர்கள் உளநலம் குன்றியவர்களிலிருந்து பெரிய வளர்ச்சி அடைந்த அல்லது ஆரோக்கியமான மனநிலையை கொண்டுள்ளார்கள் என்று அர்த்தமாகாது.

எமது வாழ்வில் உளவளர்ச்சியும், முதிர்ச்சியும் கண்டு மகிழ்ந்திருக்க நமது செயற்பாடுகளில் திருப்தி-நிறைவு பெறுவது மிக மிக முக்கியமானது. நம் செயற்பாடுகளில் திருப்தி காணத் தவறுவோமாயின், படிப்படியாக திருப்திக்கு பதிலாக விரக்தி உருவாகி வாழ்வின் விளிம்பு நிலைக்கு தள்ளப்பட வாய்ப்புண்டு.

❖ திருப்தி அடைவோம் விரக்தி வேண்டாம் :-

பல ஆண்டுகளை வாழ்ந்து முடித்திருப்பவர்களை இரண்டு வகையினராக நோக்குகிறார் பிரசித்தி பெற்ற உளவியலாளர் எரிக் எரிக்சன்.

1. மனத்திருப்தியோடு வாழ்பவர்கள்.
2. மனவிரக்தியோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள்.

முதலாவது வகையினர் - தமக்கு கிடைத்த காலத்தை சரிவரப் பயன்படுத்தி, வாய்ப்புக்களை வீணாக்காது, பாடுபட்டு உழைத்து முன்னேறுகின்றவர்கள். வாழ்க்கையில் முன்னுக்கு வந்தவர்கள். இவர்கள் கஷ்டங்களை, எதிர்பாராத நஷ்டங்களை சந்தித்தாலும் வாழ்க்கையை மனத்திருப்தியோடு வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள்.

இரண்டாவது வகையினர் - வாழ்க்கையில் உயிரோட்டத்தை இழந்து “உழைத்து என்னத்தைக் கண்டோம், உழைக்காது என்னத்தைக் கண்டோம், சேர்த்து என்னத்தைக் கண்டோம், சேர்க்காது என்னத்தைக் கண்டோம்” என்று ‘பிடிப்பு’ இல்லாமல் வாழுகின்றவர்கள். இவர்கள் “அதைச் செய்திருக்கலாம்”, “இதைச் செய்திருக்கலாம்” என்ற வெறும் கற்பனை உலகில் சஞ்சரித்து ஒன்றையும் சாதிக்க முடியாத நிலையில் “இனி இருந்தென்ன இறந்தென்ன !...” என்ற விரக்தியோடு வாழ்நாள்களை கடத்துபவர்கள். ஆற்றல் உள்ளவர்கள் கூட சிறு சுகநலன்களுக்காக காலத்தை வீணே கரைத்துவிட்டு விரக்தியுற்ற நிலையில் வாழ்பவர்கள் ஏராளம்.

ஆக, ஆண்டுகளின் எண்ணிக்கை ஒரு மனிதனுடைய வாழ்வுக்கு அளவுகோல் அன்று, என்று மட்டும் புரிகின்றது. இது ஒரு மனிதனின் வாழ்வில் எல்லாக் கூறுகளுக்கும் பொருந்துவதாக உள்ளது. அது

அறிவியலாக இருந்தாலென்ன, ஆன்மீகமாக இருந்தாலென்ன, ஆராட்சியாக இருந்தாலென்ன, பொருளாதாரமாக இருந்தாலென்ன, எதுவாக இருந்தாலும் ஆண்டுகளின் எண்ணிக்கை அளவுகோல் அல்ல.

❖ எவ்வாறு திருப்தி காண்பது :-

ஜூலியஸ் சீசரின் முப்பதாவது பிறந்த தினத்தை முன்னிட்டு உரோமை நகரம் விழாக்கோலம் பூண்டிருந்தது. மக்கள் மகிழ்ச்சி ஆரவாரத்தில் திளைத்திருந்தார்கள். மன்னன் மட்டும் சோகத்தில் அமர்ந்திருந்தான். காரணத்தை மந்திரி வினவியபோது, “முப்பது வயதில் மாவீரன் அலெக்சான்டர் பல் வெற்றிகளைப் பெற்று நிறுவியிருந்த பேரரசில், அரைவாசியைக் கூட என்னால் இன்னும் அமைக்க முடியவில்லையே !...” என்று மனம் பேதலித்தானாம்.

மனநிறைவு-மனத்திருப்தி என்பது எத்தனை எத்தனை காரியங்களைச் செய்துவிட்டோம் என்ற எண்ணிக்கையில் எழுகின்ற உணர்வு அல்ல. செய்கின்ற செயல்களை எவ்வாறான மனநிலையோடு செய்கின்றோம் என்பதிலேயே மனநிறைவு தங்கிருக்கின்றது.

ஒரு செருப்புத் தைக்கும் தொழிலாளிக்கு அதிஷ்டம் கிட்டியது. அதிஷ்டலாபச் சீட்டிழுப்பில் பத்து இலட்சம் ரூபாய் கிடைத்தது. “செருப்புத் தைக்கிறவர் செல்வந்தன் ஆகிறார்” என செய்தித்தாளில் அத் தொழிலாளி பற்றிப் பிரஸ்தாபிக்கப்பட்டது. பணத்தைப் பெற்றுக்கொண்டதும் யாரும் எதிர்பார்க்காத விதமாக மீண்டும் தனது பழைய, சொந்தத் தொழிலை ஆரம்பித்தான். பார்த்தவர்கள் ஆச்சரியமடைந்து வினவியபோது, “பணம் இன்றைக்கு வரும் நாளைக்குப் போகும். ஆனா, எம் மனதுக்கு திருப்தி தருவது இச்சிறு தொழில்தான்.” என்றாராம்.

எத் தொழிலைச் செய்கிறோம் என்பதில் மனம் திருப்தி அடைவதில்லை. செய்கின்ற தொழிலிலே-செயலிலே-சேவையிலே முழுமனதோடு சந்தோஷமாக ஆற்றுகிறோமா என்பதிலேயே நிறைவு-திருப்தி தங்கியிருக்கிறது. அதிகாரியாக பெரிய அந்தஸ்திலே ‘அட்டணக்கால்’ போட்டிருப்பவர் தமது கடமைகளில் திருப்தி கொள்ளாமல் ‘ஏனோ தானோ’ என்ற மனநிலையில் செயற்படலாம். ஆனால், அவருக்குக் கீழே பணிபுரியும் சாதாரண பணியாள் மகிழ்ச்சியோடு தனது அன்றாடக் கருமங்களை ஆற்றி திருப்தியடைந்தவனாக வாழலாம். எத் தொழிலைச் செய்கிறோம் என்பதில் அல்ல, எந்த மனநிலையோடு புரிகின்றோம் என்பதிலேயே மனத்திருப்தி - மனநிறைவு தங்கியிருக்கிறது.

❖ “இன்னும் கொஞ்சம் இன்னும் கொஞ்சம்” :-

உயர்தரப் பரீட்சை நடந்து முடிந்த காலமது. ஒரு மாணவனிடம், “பரீட்சை எப்படி?” என்று கேட்டேன். “இன்னும் கொஞ்சம் வடிவா செய்திருக்கலாம்” என்றான், திருப்தியான மனநிலையோடு.

மெய்வல்லுனர் போட்டி நிகழ்வொன்றில் இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்ற வீரர் ஒருவரைப் பாராட்டியபோது, “சீ ... முதலாம் இடத்தை விட்டிட்டனே” என்று தான் பெற்றுக்கொண்ட வெற்றியிலும் திருப்தியற்ற மனநிலையோடு கூறினான்.

விடுமுறைக்கு வீட்டுக்குப் போய்வந்த என் நண்பரிடம், “கொலிடே [Holiday] எப்படி?” எனக் கேட்டேன். “இன்னும் இரண்டு, மூன்று நாட்கள் நின்று வந்திருக்கலாம்” என்றார்.

எங்கள் வீட்டு மதிலைக் கட்டிய மேசனார் கேட்காமலே சொன்னார், “நாட்கள் காணாமற் போட்டுது ... அல்லாது போனால் இன்னுங் கொஞ்சம் வடிவா செய்திருக்கலாம்” என்று.

ஒரு தடவை சங்கத்தாளை செல்ல சண்டிலிப்பாய் ‘மினி’ பஸ்சில் ஏறிக்கொண்டேன். நடத்துனர் மக்களைக் கொள்ள முடியாத அளவுக்கு ஏற்றிவிட்டு மேலும் மேலும் அடைந்துகொண்டே இருந்தான் !... முச்சுத் திணறுகின்ற கட்டம். ஒருவாறு ஒருவரின் மடியில் இருந்து விட்டேன். நல்ல காலம். நமது நண்பன் ஒருவரின் மடிதான். இதற்குப் பிறகும் “இன்னும் கொஞ்சம் இன்னும் கொஞ்சம்” என்று என் மடியில் இன்னொருவரை இருக்க வேண்டுவதுபோல வேண்டினான் அந்த நடத்துனன் !... கடந்த மாதம் விருந்தொன்றுக்கு அழைக்கப்பட்டிருந்தேன். சாப்பாடு சுவையாக இருந்ததினால் குடும்பத்தவர்களிடம், “சாப்பாடு நல்ல ருசியாக இருக்கிது” என்றேன் திருப்தியோடு. வீட்டுத்தலைவி, “இந்த மனிசன் நேரகாலத்தோட சாமான்கள் கொண்டுவந்திருந்தால் இன்னும் ருசியா சமச்சிருக்கலாம்” என்றாள் விரக்தியோடு.

என்னிடம் ஒப்படைக்கப்பட்ட ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையை சிறப்பாகச் செய்துமுடித்தேன். பார்த்தவர்கள் பாராட்டினார்கள். நன்றாகவே செய்திருக்கிறேன் என்ற என் எண்ணத்தை-மனநிலையை பார்த்தவர்களின் பாராட்டுரைகள் உறுதிப்படுத்தின. இதனால், நான் செய்து முடித்த வேலையைக் குறித்து மனநிறைவு கொண்டேன். ஆனால் வேலையைத் தந்தவர், “இப்பிடி ஏன்ராப்பா செய்த நீ. அப்படியல்லோ செய்திருக்க வேணும். உப்புடிச் செய்ய உங்கப்பனே காட்டித்தந்தது ...” என்று என் வேலையில் குறைகண்டு

அதிருப்பிட்டார். ஒரே செயல் ஒருவருக்கு திருப்தியையும் இன்னொருவருக்கு அதிர்ப்தியையும் அளிக்கிறதே!...

மனிதனை வாட்டி வதைக்கும் கொடிய நோய்களுள் ஒன்று திருப்தியற்ற மனம் என்பார் அருள்தந்தை பற்றிக் ஞானப்பிரகாசம் அடிகளார்.

மனிதர்கள்தான் அநேக சந்தர்ப்பங்களில் திருப்தியடைகிறார்கள் இல்லை என்று சிந்தித்தவனாக எனது வீட்டில் இன்னுமொரு குடும்ப அங்கத்தவனாக வளரும் ராஜாவிடம் (நாய்குட்டியின் பெயர்) பரீட்சாந்த முறையில் ஒருதடவை இறங்கினேன். அதுவும் அப்படித்தான் சில திருப்தியற்ற மனிதர்களைப்போல ... நடந்தது இதுதான். பாண் துண்டுகளையும், இறைச்சித் துண்டுகளையும் மாறிமாறிப் போடத் தொடங்கினேன். பாண் இரண்டு இறாத்தலும், இறைச்சி ஒரு கிலோவும் காலியானதுதான் மிச்சம்!... அதுமட்டுமல்ல, நான்கு கால்களில் நின்று தின்ன ஆரம்பித்த ராஜா, இப்பொழுது தனது இரு முன் கால்களையும் நின்றுகொண்டிருந்த என்னுடைய இருப்பிலே வைத்துக்கொண்டு இன்னும் ஏதோ கிறாவிக்கொண்டு நின்று. என்னவென்று கேட்டபோது, “வேற இறைச்சித் துண்டுகள் இல்லையே? கிடந்தால் இன்னும் கொஞ்சம் தாவன்!...” என்று. இதனை “ராஜா” தலையாலே முன்மொழிந்து வாலாலே வழிமொழியும் பாணியிலிருந்து புரிந்துகொண்டேன்.

ஆக, இந்த உலகம் இன்னும் கொஞ்சம் ... இன்னுங் கொஞ்சம் ... இன்னு கொஞ்சம் ... இன்னு கொ ... ஞ ... ச ... ம் என்று எங்கே போகப்போகிறது? கற்காலத்திலிருந்து கணினி யுகத்தில் காலடி பதித்துவிட்டோம். இன்னும் கொஞ்சம் ... இன்னும் கொஞ்சம் ... என்றால் இனி எங்கே போவது? மனிதனுக்கு முழுநிறைவு எப்போது கிடைக்கும்? கடைசி முச்சை விடும் வேளையிலும், “இன்னும் கொஞ்ச நாட்கள் வாழ்ந்திருக்கலாம்” என்பதுதான் நிலை!...

❖ திருப்தியோடு முன்னேறு :-

சிறுவயதில் எனது ‘றிப்போட்’ டில் [Report-புள்ளி அட்டை] ‘வகுப்பாசிரியர் குறிப்பு’ என்ற பகுதியில் எனது வகுப்பாசிரியர் ‘இன்னும் முன்னேற இடமுண்டு’ என்று அனேக தடவைகளில் குறிப்பிட்டிருக்கின்றார்.

சொல்லப்போனால் “இன்னும் சிறப்பாகச் செய்யவேணும்”, “இன்னும் முன்னேற வேண்டும்”, இன்னும் கொஞ்சம் நன்றாகச் செய்திருக்கலாம்”; என்ற மனநிலையாலேயே இன்று உலகம் உருண்டுகொண்டு இருக்கிறது, ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது எனலாம்.

அத்துடன் இன்னும் எத்தனையோ எத்தனையோ முன்னேற்றங்களையும் வளர்ச்சிகளையும் கண்டுள்ளது என்றால் அதனை மறுப்பதற்கில்லை.

ஆக, மனிதன் செய்வதெல்லாவற்றையும் திருப்தியாகச் செய்கிறான், இதற்கு மேல்ச் செய்ய இனி என்ன இருக்கிறது? என்பதல்ல இங்கு கோடிட்டுக்காட்டப்படுவது!... செய்கின்ற காரியங்களிலே திருப்தியான மனநிலையைப் பெற்றுக்கொண்டு-மனநிறைவை அனுபவித்துக்கொண்டு வாழக்கற்றுக் கொள்வோமானால் ‘இன்னும் கொஞ்சம் ...’, ‘இன்னும் முன்னேற இடமுண்டு’ என்ற மனநிலை ஆரோக்கியமான உளநல முதிர்ச்சிக்கு உதவும்.

ஐரோப்பாவில் பிரசித்திபெற்ற இசைக்கலைஞரான அல்பட் ஸ்வைட்சர், தமக்கு மங்காப் பெயரும், புகழும், பெரும் பணமும் பெற்றுத்தந்த இசைத்துறையைக் கைவிட்டு ஆபிரிக்காவில் ஏழைமக்கள் மத்தியில் மருத்துவ சேவையையும், மறைப் பணியையும் ஆற்றத் தொடங்கினார். “ஏனப்பா இப்படிப் பெரும் பெயரும், புகழும் தரும் இசைத்துறையைத் துறந்தீர்கள்?” என்று கேட்டபோது, “இசைத்துறை எனக்குப் பெயரும், புகழும், செல்வமும் பெற்றுத்தந்தது உண்மைதான். எனினும் பெயரும், புகழும் பெறமுடியாத இந்த எளிமையான பணிகளினால் நான் தேடும் மனநிறைவும், மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கிறது. அது போதும் எனக்கு” என்றாராம்.

❖ திருப்தி காண் :-

என்னுடைய வயதான நண்பர் ஒருவர் இருக்கிறார். அவர் நன்றாகச் சுருட்டுக் குடிப்பார். அடிக்கடி சொல்லிக்கொள்வார், “என்னதான் இருந்தாலும், சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ஒரு “தம்” (சுருட்டு) அடிக்கிற மாதிரி வராது ...” சுருட்டுக் குடிப்பது உடல்நலத்திற்குக் கேடாயினும் (?) ஒரு சாப்பாட்டுக்குப் பின் திருப்தியாக அமையுமே தவிர ஒருவரின் வாழ்வின் நிறைவாக நிச்சயமாக அமையாது.

கஷ்டப்பட்டு உழைக்கும் தாய் தந்தைக்கு பிள்ளைகளுக்காக வாழுகின்றோம் என்பதிலும், அவர்களின் வளர்ச்சியை காண்பதிலும் மனநிறைவு ஏற்படுகின்றது.

ஆர்வத்தோடு கல்வி புகட்டும் ஆசிரியருக்கு மாணவர்களின் முன்னேற்றத்தைக் காண்பதில் மனத்திருப்தி உண்டாகின்றது.

பொறுப்புணர்வோடும், கண்ணியத்தோடும் கடமைபுரியும் அலுவலகப் பணியாளர்களின் மட்டில் பொதுமக்கள் திருப்தி கொள்கிறார்கள்.

பிறர் நலனுக்காக-பொது நலனுக்காக-அடுத்தவர் வாழ்வுக்காக தியாகங்கள் புரிகின்ற வேளைகளில்-சந்தர்ப்பங்களில்-நிலைகளில்

மனநிறைவு பெறுகிறோம். வாழ்வின் பொருளினையும் வாழ்வதன் அர்த்தத்தினையும் நம் வாழ்வு அனுபவங்கள் ஊடாகக் கண்டு கொள்ளுகின்ற வேளையிலே நிறைவு-திருப்தி அடைகிறோம். இதனால் மகிழ்ச்சி பிறக்கிறது. வாழ்வு சிறக்கிறது.

& & &

**“நான்” ஆண்டு 2003
இவ்வாண்டில் உங்கள் முன் கொணர்வருவன.**

2003 தை - மாசி	:	தன்னடக்கம் [Self Control]
2003 பங்குனி - சித்திரை	:	பொதுத்தலைப்பு
2003 வைகாசி - ஆனி	:	இசைந்துடன்படல் [Adjustment]
2003 ஆடி - ஆவணி	:	நிறைவு [Satisfaction]
2003 புரட்டாதி - ஐப்பசி	:	பொதுத்தலைப்பு
2003 கார்த்திகை - மார்கழி	:	பழிவாங்குதல் [Revenge]

கருத்துக் குவியல் - 99

**சமகால சமூகச்சீர்கெடுகளுக்கும் வன்முறைக் கலாச்சாரத்துக்கும் காரணம்
குடும்பமா / சமூகமா**

உங்கள் கருத்துக்களை 20.08.2003 க்கு முன் அனுப்பி வைப்புகள்.

அக அமைத்யே ந்ரஹவு

ப. சந்திரவதனா
கரம்பொன்

அகத்தில் அமைதி கிட்டினால் புறத்தே
ஆனந்தம் கூடும் அதுவே நிறைவு தரும்

மனதுள் பயத்தை வைத்துக்கொண்டு புறச் சூழ்நிலையில் பாதுகாப்பைத் தேடமுடியாது. பாதுகாப்பு எவ்வளவுதான் கச்சிதமாக இருந்தாலும் ஏதேனும் ஒன்றை கற்பனை செய்து மனம் பயந்து கொண்டுதான் இருக்கும். மனதுள் மனக்கசப்பை வைத்துக்கொண்டு புறவாழ்வில் அன்பைத் தேடமுடியாது. எவ்வளவுதான் உறவினர்கள், சினைகிதர்கள் அன்பானவர்களாக இருந்தாலும் உள்ளிருக்கும் மனக்கசப்பு அதைக் கெடுத்துவிடும். புதிதாக சினைகிதர்களை ஏற்படுத்திக் கொண்டாலும் அவர்கள் எவ்வளவு நல்லவர்களாக இருந்தாலும் நட்பில் கசப்புத் தட்டும். காரணம் நம்முடன் இருக்கும் பார்வையில் கோளாறு இருப்பதுதான். சிலர் இந்த உண்மையை உணர்வதில்லை. வேறு இடத்திற்கு சென்றால் மன அமைதி கிட்டும் என்பர். மனதில் பரபரப்பு இருந்தால் எந்த ஊரும்/இடமும் பரபரப்பாகத்தான் இருக்கும். புறச் சூழ்நிலையை எவ்வளவுதான் மாற்றினாலும் அகத்தில் இருக்கும் ஐயத்தை, வேலையை, தப்பெண்ணத்தை மாற்றாத வரை அமைதி கிட்டுவது கஷ்டமே. புறச் சூழ்நிலையை விட முதலில் கவனிக்க வேண்டியது நம் மனதையே. அகத்தில் அன்பையும், நம்பிக்கையையும், உண்மையையும் ஏற்படுத்த பல வழிகள் உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை நோக்குவோம்.

1. இறைப்பற்று - இறைவன் மீது நம்பிக்கை வைப்பது பயத்தைப் போக்குவதற்கு நல்ல வழி. இறைவனே எல்லாம் நடத்துகிறான் என அவனை மனதார எண்ணுவதோடு, அவன் நம்மைக் காக்கவும் செய்கிறான் என நம்ப வேண்டும். அவன் மீது நம்பிக்கை வைப்பது தன் மீது நம்பிக்கை மட்டுமன்றி மற்றோர் மீதும் நம்பிக்கை கொள்ளத் தூண்டும்.
2. மனக்கசப்பை மாற்றல் - மனக்கசப்பு இருக்கும் வரை உண்மை புலனாகாது அன்பும் விளங்காது. மனக்கசப்பை நீங்கள் யாரிடமாவது சொல்லி நீக்கிக் கொள்வது நல்லது. இல்லையெனில் கசப்பு நம்மைத்தான் அரித்துக் கொண்டிருக்கும். யாரிடமும் சொல்ல முடியாவிட்டால் ஒரு தாளில் எழுதி பின் தாளைக் கிழித்துப்போட்டு மனக்கசப்பை நீக்கிவிடலாம்.

3. தியானம் - தியானத்தை தொடர்ந்து செய்தால் மனம் தூய்மை அடைகிறது. பயம், கவலை, அவசரம் நீங்கி நம்பிக்கை, உறுதி, தெளிவு, நிதானம் ஏற்படுகிறது.
4. இயற்கையை ரசிப்பது - மன அமைதிக்கு இது சிறந்த வழி. கடலைப் பார்த்த வண்ணம் எண்ணமற்று இருக்கலாம். விண்வெளியில் கற்பனையில் மிதக்கலாம். மலர்களையோ, மரங்களையோ, மலைகளையோ பார்த்து தன்னை மறக்கலாம். இயற்கையோடு ஒன்றிப் போவது பரந்த நோக்குக்கு ஒரு பாலம் இடுகின்றது.
5. தன் மீது கனிவு காட்டுவது - தன்னைத் தானே குறை சொல்வதும், தன் செயல்களை குற்றவாளிக் கூண்டில் நிறுத்துவதும் மனிதனுக்கே உரிய வினோதம். தன் மீது தாழ்வு மனப்பான்மை, சுய இரக்கம் காட்டுவதைக் குறைத்து தன்னை ஒரு வல்லவனா(ளா)க, பலசாலியாக நடத்த வேண்டும். தன்னை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். தன் மீது தானே அன்பு காட்டாவிட்டால் பிறர் காட்டும் அன்பு அங்கு எதிரொலிக்காது.
6. நிறைகளை நினைத்துப் பார்த்தல் - தனது திறமைகளை, நற்பண்புகளை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அதே கணங்களில் மீண்டும் வாழ வேண்டும் அப்படிச் செய்வது உண்மையிலேயே அந்த சாதனையை இன்னுமொரு முறை செய்ததற்கு ஒப்பாகும்.
7. நன்றி பாராட்டுதல் - தனக்கு கிடைத்த ஆற்றல்களுக்காக இறைவனைப் போற்றுவதல் வேண்டும். இறைவன் கருணைக்கு நன்றி கூற வேண்டும். அவனருளாலே எல்லாம் சாத்தியமாயிற்று என்று மனம் நெகிழலாம். எல்லாம் என்னால்தான் என்ற கர்வத்தை அண்டவிடக் கூடாது. இந்தக் குணம் நாளடைவில் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் நன்றி பாராட்டும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடும்.

அகத்தில் அமைதி கிட்டினால் புறத்தில் ஆனந்தம் கூடும். அதுவே நிறைவைத் தரும். அன்பு பெருகும், நல்ல சம்பவங்கள் நடக்கும், உள் மனதின் ஒழுங்கே, அகத்தின் அழகே, நம் எண்ணத்தின் உயர்வே வெளிச் சூழ்நிலையில் மகிழ்வைத் தேடித்தரும் என்பதை ஒருபோதும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. மனம்தான் மார்க்கம். மனதைப் போற்றி மனநிறைவைக் காண்போம்.

நிறைவை எட்டிவிட்டால்
 எம் வாழ்க்கையில்
 வேறு எதுவும் தேவையில்லை !
 நிறைவை எட்டமுடியுமா ?
 நினைவுகளுக்குள்ளே
 புதைந்த போதும்
 நிறைவான ஒரு விடை
 கிடைக்கவில்லை !!
 எது நிறைவு ?
 விடை உன்னுடையது
 காரணம்
 நிறைவை நோக்கிய பயணம்
 உன்னுடையதே !!!
 தெளிவாய்த் தெரிந்து கொள்
 வாழ்வின் இலக்கு
 நிறைவாய் வாழ்வது !
 அதை அடைவதென்பது
 அவ்வளவு இலகுவானதல்ல
 ஆனால் அது
 அவசியமானது !
 இலட்சியப் போக்குடன்
 உன் இனிய பயணம்
 தொடர்ந்தால்
 நிறைவை இலகுவில்
 அடைவாய்
 ஆகவே !!
 பொய்மை அகற்றி
 மெய்மை நிலையில்
 தடங்களைப் பதி !!!
 சரித்திரம் படைத்திரு
 சரியான வழியில் !!!
 சவால்களைச் சந்தி
 அதனால்
 நிலையான நிறைவை
 நிரந்தரமாக்கிக்
 கொள்வாய் !

அன்னை திரேசாவின்
 நிறைவு
 அனாதைகளானது !
 ஆயர் ஹாமேரோவின்
 நிறைவு
 ஏழைகளானது !!
 மாட்டின் லாதர் கிங்கின்
 நிறைவு
 இன விடுதலையானது !!!
 இவற்றிற்கு மத்தியில்
 எமது நிறைவு ?

நிறைவு

பாலதாஸ் பிறாயன்

திருப்தியும் நிறைவும்

“என் நெஞ்சம் கடவுள் மீது, உயிருள்ள கிறைவன் மீது தாகம் கொண்டுள்ளது! எப்பொழுது நான் கடவுள் முன்னிலையில் வந்து நிற்கப் போகின்றேன்” (வேதாகமம், சங்கீதம்-42) அடிக்கடி என்னைத் தொட்டுச் செல்கின்ற, சுட்டுச் செல்லுகின்ற உயிருள்ள வசனங்கள் கிவை. இதனிமித்தம் நான் பல தடவை நம்மதி கிழந்து, என் வாழ்வின் அடிப்படை தேவை கிதுதான் என்று தெளிந்திருக்கின்றேன். உங்களில் பலருக்கும் கிவ்வனுபவம் புதிதல்ல என்பதே என் துணிபு.

கிப்படிச் சீந்தித்த பொழுதுதான் எனக்கு கிப்படிப்பட்டது. அதாவது மனிதன் எனப்படுபவன் வெறும் உடல் சார்ந்து, அதனால் ஏற்படுகின்ற தேவைகளை நிறைவேற்றுவதனால் திருப்திப்படுகின்ற ஒருவன் அல்ல. மாறாக, உடலோடு, ஆன்மாவையும் [Soul] கொண்டுள்ள ஒரு உன்னதமானவன் [Transcendent being]. எனவே, கிப்படிப்பட்ட மனிதனை ஆன்மீக உளவியல் [Psycho-Spirituality] ரீதியில் எடுத்து நோக்குவது சாலச் சிறந்ததாகும். இதனடிப்படையில் ‘ஆன்மா’ என்பது என்ன என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்கின்றபொழுது பின்வருமாறு நாம் கூறலாம். ஆன்மா என்பது உடல்-உள்ளம் கிவற்றின் தொகுப்பின் நிறைவு [The Soul is a Psycho-Physiological totality] என்று எளிமையாக விளங்கிக் கொள்ளலாம். இத் தொகுப்பு சில சந்தர்ப்பங்களில் முழுமையான உளவியல் ஜதார்த்தத்தைக் குறிப்பனவாகவும், சில சமயங்களில் ஒரு வகையான உளவியல் கொள்கையாகவும் [Psychic Principle], சில சமயங்கள் ‘சுயம்’ [Self] அல்லது மனச்சான்றைக் [Conscience] குறித்து நிற்கின்றது.

அதே வேளையிலே, இந்த உடலுக்கும் ஆன்மவுக்குமுள்ள தொடர்பு என்ன என்பதைப் பார்க்கும்பொழுது, ஆன்மாவும் உடலும் வெவ்வேறுபட்டவை என்று சொல்வதை விட கிவை கிரண்டும் ஒருங்கே கிணைக்கப்பட்டவனே [A single reality] மனிதனானவன். மேலும், உடல் மனிதனின் அழிகின்ற நிலையினைக் குறித்தாலும், ஆன்மா என்பது அவனுடைய அழியாத நிலையைக் குறிக்கின்றது. எனவே, சாதாரண மனிதத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தால் மட்டும் மனிதன் திருப்திப்படப் போவது கிடையாது. மேலாக அவனுடைய ஆன்மீகத் தேவைகளும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டால் மட்டுமே மனிதனின் முழுமையும் திருப்தியடையும். எனவே, மனிதன் தன்னை முழுவதும் திருப்திப்பட்டுக் கொள்ள அவன் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

❖ தேவையும் விருப்பமும் [Need and Want]

மனிதனை 'உடல் ஆன்மா' என்று ஏற்றுக் கொண்டாலும் மனிதன் தன் உடல் தேவைகளை மட்டுமே திருப்திப்படுத்த அதிக அக்கறை காட்டுவதுண்டு. அத்தோடு, அடிக்கடி தன் தேவைகளையும் அதிகரித்துக் கொள்வதுமுண்டு. இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் தன்னுடைய தேவைகளுக்கும், விருப்பங்களுக்கும் இடையில் அவனுக்குள்ள தெளிவின்மையே. இந்தத் தெளிவின்மையின் நிறித்தம் அவனுக்குள் ஒரு அதிருப்தி ஏற்படுகின்றது. ஏனென்றால் தேவைகளின் எல்லையை விட விருப்பங்களின் எல்லையும், விச்சம் பல் மடங்கு அதிகம். எனவே, நம் வாழ்வின் உண்மையான தேவைகளை கினம் காணுகின்றபொழுது நம் வாழ்வில் நாம் திருப்திப்பட முடியும். இல்லையேல் நம் வாழ்வில் திருப்தியும் ஏற்படாது, மாறாக, கிதனித்தம் நாம் நிம்மதியை கிழக்க நோடும்.

❖ நம்மை ஒருங்கமைத்தல் [Integration]

நமக்குள்ளே நாம் பல்வேறுபட்ட காரணங்களால், பல்வேறு கோணங்களில் பிளவுபட்டுள்ளோம். இவ்வாறு பிளவுபட்டுள்ளபடியால் நம் முழு கியல்பிலும், நம் தேவைகள் கிவற்றில் கூட தெளிவின்மை ஏற்பட்டு கிதனித்தம் நாம் திருப்தியடையாதவர்களாகவே கிருக்கின்றோம். மதத்துக்கும், ஆன்மிகத்துக்குமிடையில் தெளிவின்மை, ஆண் உயர்ந்தவன், பெண் தாழ்ந்தவன் என்ற பல்வேறு பிளவுகள் நம் மத்தியில் எழுகின்றது. கிதற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணம் மனிதன் தனக்குள் ஒருங்கமையாமையே. உதாரணமாக- கால்யுங் [Carl yung] என்பவர் தன்னுடைய 'உளவியல் முழுமை' [Psychic wholeness] என்ற வாதத்தில் கிப்படிக்க கூறுகின்றார். 'நாம் நம்முடைய உண்மையான சுயத்தை [Self] அடையவேண்டுமென்று சொன்னால் நமக்குள் கிருக்கும் ஆண் கியல்பும், பெண் கியல்பும் ஒருங்கமைய வேண்டும் [Integration of feminine and masculine in order to realize the self]. எனவே, நமக்குள் நாம் ஒருங்கமைந்தால்தான் நம்மை முழுமையாக அறிந்து, அதனித்தம் நாம் திருப்திப்படலாம்.

❖ ஆன்மிகத் தேடல் [Spiritual quest]

மனிதனுக்கு ஆன்மா உண்டு. எனவே மனிதனுக்கு ஆன்மிகம் கின்றியமையாததொன்று. அவனுடைய ஆன்மிகத் தேவைகள் பூர்த்தியடைகின்ற பொழுதுதான் அவனுடைய திருப்தியும் முழுமை பெறுகின்றது. மனிதனிடமிருக்கின்ற ஆன்மிகம்தான் அவனை அன்பு, நதி, நோமை, ஒற்றுமை, அமைதி, சகோதரத்துவம், பகிர்வு, மன்னிப்பு போன்ற புனிதமான பண்புகளில் அவனைப் புடமிட்டு வளர்க்கின்றது. கிப் பண்புகளில்

கிருந்துதான் அவளின் ஆன்மீகத் தேடல் ஊற்றெடுக்கின்றது. “கலைமான் நரோடைக்காக ஏங்கித் தவிப்பதைப்போல் கடவுளே! என் நெஞ்சம் உமக்காக ஏங்கித் தவிக்கின்றது” (வேதாகமம், சங்கீதம்-42). கடவுளின் சாயலாகப் படைக்கப்பட்ட நாம் திருப்தியடைவது நம்மைப் படைத்தவரிடம் நாம் சரணடைகின்ற பொழுதுதான்.

கிந்த ஆன்மீகத் தேவையை நோக்கிய தேடல் மனித வாழ்க்கையிலே அதி உன்னதமான தேடல். கித் தேடலில் ஈடுபட்ட பல ஆன்மீக வல்லுனர்களின் வாழ்வும், சிந்தனையும் கித் தேடலில் நம்மையும் பங்கேற்கச் செய்கின்றது.

புனித திரேசா அவில்லா [1515] போன்றவர்களின் வாழ்வியல் அனுபவங்கள் கித் தேவையின் தார்ப்பியங்களை நமக்கு எளிமையாகவும், தெட்டத் தெளிவாகவும் எடுத்தியம்புகின்றது. கிவரின் கிறை அனுபவப்படி கடவுளை முழுமையாக அடைவதற்கு முக்கியமாக முன்று வழிகள் உண்டு. அவை முன்றையும் “சுயத்தின் ஆன்மீகம்” [Spirituality of self] என்று அழைக்கலாம். கிந் நிலைகளை அடைய செபமும், தியானமும் மிக அவசியம்.

1. நகரும் சுயம் [Entering Self]

படைத்தவரோடு கிருக்கின்ற நிலை. ஒரு ஆழ்ந்த தியான நிலை [Profound contemplation union]. அதாவது நம்மை அறிந்து அனுபவித்த பின் கடவுளிடம் கையளிப்பதால் ஏற்படும் திருப்தி [‘Don’t try to hold me within yourself but try to hold yourself within me’] என்ற நிலை. தன் உணர்வுகள், போராட்டம், தெளிவு, அருள் எல்லாமே நமக்குள் நடக்கும் உள்ளார்ந்த பயணத்தின் வெளிப்பாடு.

2. சுய அறிவு [Self-knowledge]

ஒவ்வொரு தியான நிலைக்கும் வேண்டிய உளப்பாங்கு. நம்முடைய பலம், பலவீனம் மட்டிலே நம்முடைய உண்மைத் தன்மை. நம்மைப் பற்றிய அறிவு நமக்கு உள்ளார்ந்த சுதந்திரத்தைத் தரவேண்டும். நம் செபத்தின் தொடக்கமும் முடிவும் சுய அறிவோடு கிருக்கவேண்டும் [Let your prayer always begin and end with self-knowledge].

3. சரணடைதல் [Surrender]

நம் வாழ்வில் என்ன நடந்தாலும் நமக்குள் நாமே குழப்பப்படாமல், நம் உள்ளார்ந்த அமைதியை கிழக்காத ஒரு நிலை. கிதைத்தான் கடவுளிடம் சரணடைதல் என்று சொல்கின்றோம். நமக்குள்ளே அபார சக்தியும்

பிற்கின்றபடியால், நம் வாழ்வு முழுமையடைந்து நாம் முழுமையாக திருப்தியடைகின்ற நிலையை அடைகின்றோம். இதை நாங்கள் ஒரு வகையான அடிமைத்தனம் என்று நினைக்கக் கூடாது, மாறாக, உள்ளார்ந்த சுதந்திரமும், நம்மைப் படைத்தவரோடு நாம் கொள்ளும் உறுதியான பங்களிப்புமாகும் [Action Partnership].

எனவே, நாம் முழுமையாக திருப்திப்பட வேண்டும் என்றால், நம்மை முழுவதும் அறிந்து தெளிவதுடன், நமக்கும் நம்மைப் படைத்தவருக்குமிடையில் இருக்கும் உறவையும் அதனிமீத்தம் நமக்கிருக்கும் பொறுப்பையும் அவர் அருளோடு நிறைவேற்றுகின்ற பொழுதுதான் கிம் முழுமையான திருப்தி நமக்கு சாதகமாகும்.

* * * * *

தோல்வியே என்பது தள்ளிப் போடப்பட்டிருக்கும் வெற்றி அவ்வளவுதான்! அதில் உற்சாகம் இழக்க ஒன்றும் இல்லை.

நன்றி - மனசோரிலாகல் ப்ளீஸ்

கருத்துக் குவியல் - 98

தற்கால சமூகத்தன்மையில் ஒருவனது குடும்ப வாழ்வில் அவனுக்கு புரணத்துவமான நிறைவைக் கொடுப்பது பிள்ளைச் செல்வமே!

தற்காலத்தில் குடும்ப அலகு என்பது சுருங்கியிருப்பதனை அவதானிக்கலாம். அதாவது கூட்டுக் குடும்ப நிலைமை மாறி தனிக்குடும்பம் என்ற அலகிற்குள் குடும்பங்கள் பல உள் வாங்கப்பட்டுள்ளன கண்கூடு. குடும்ப அங்கத்தவர் அளவில் குறைவுகள் ஏற்பட்டிருப்பினும் அங்கே நிறைவு என்பது கணவன்-மனைவி என்ற இருவரையும் தாண்டி பிள்ளைச் செல்வம் என்ற முன்றாவது அம்சமும் கிணைக்கின்றபோது குடும்பம் நிறைவு/புரணத்துவம் பெறுகிறது.

எனவே குடும்ப வாழ்வின் நிறைவு என்பது பிள்ளைச் செல்வத்திலேதான் தங்கியிருக்கிறது. சொத்து சுகம் என்பவையெல்லாம் வாழ்வுக்கு நிறைவு (திருப்தி) தருமென்றில்லை. எவ்வாறெனில் சைக்கிள் வைத்திருப்பவர்க்கு மோட்டார் சைக்கிள் வாங்குவதைப் பற்றியும், மோட்டார் சைக்கிள் வைத்திருப்பவர் கார் வாங்குவதைப் பற்றியும் சீந்திக்கின்ற தற்கால சமூகத்தில் சொத்து சுகமென்பவை புரணத்துவமான நிறைவை அளிப்பதில்லை. மாறாக பிள்ளைச் செல்வங்களுடாக குடும்பம் பல்கலைக்கழகம் என்றும், ஒரு கதம்பம் என்றும் வர்ணிக்கப்படுகிறது. மட்டுமன்றி உணர்வு, சிந்தை பூர்வமான உறவுகளின் கட்டியெழுப்பல்கள் இங்கேதான் நிகழுகின்றன. பிள்ளைப் பேற்றறவர்களை மலடன்-மலடி என சமூகம் பரிகசீக்கும்போது எவ்வளவுதான் சொத்து சுகங்கள் இருப்பினும் அவர்கள் மன வேதனைக்கு அவை மருந்தாகுமா? கணவன்-மனைவி இருவருக்கும் தந்தை-தாய் என்ற உயரிய அந்தஸ்தைக் கொடுப்பது பிள்ளைச் செல்வமே தவிர வேறில்லை. “குழல் கிளிது யாழ் கிளிது என்பர், தம் மக்கள் (பிள்ளைகள்) மறுலைச் சொல் கேளாதவர்” என்ற குறளடி கூட பிள்ளைச் செல்வத்தின் தாற்பரியத்தை தொட்டுக் காட்டுகிறது.

கின்று முதுமையடைந்த பெற்றோர் பலர் தனிமையில் தவிக்கிறார்கள். அவர்கள் கூறுவதெல்லாம் “என்னதான் பிள்ளைகள் வெளிநாட்டில் இருந்து உழைச்சு அனுப்பினாலும் அதுகளோட இருக்குமாப்போல வருமே” கிதுதான் கின்றைய ஜதார்த்தமும் கூட. எனவே சொத்து சுகம் வாழ்வின் மகிழ்வில் பங்களிக்கும் ஒரு துணைக் காரணியே, ஆனால் “பிள்ளைச் செல்வம்” என்பதே ஒருவனது குடும்ப வாழ்வில் அவனுக்கு புரணத்துவம்-நிறைவு என்றால் அது மிகையில்தான். பிள்ளைச் செல்வத்துக்கும் மிகையாக எதுவுமில்லை.

-ஜே. எம். ரீ. நொட்க்கோ-
சமூகவியல் மாணவன்

தற்கால சமூகத்தன்மையில் ஒருவனது குடும்ப வாழ்வில் அவனுக்கு புரணத்துவமான நிறைவைக் கொடுப்பது சொத்து சுகமே!

ஒன்றிலுடைய மாற்றம் அதனைச் சார்ந்த அனைத்தையும் பாதிக்கும் என்பது கியற்கை வகுத்த நியதி. இந்த நோக்கில் கின்று எமது நாட்டில் நடந்த போர் சூழ்நிலைகள் எமது சமூகத்தில் பற்பல மாற்றங்களை கொண்டு வந்தது. அதேபோல் கின்று எமது நாட்டில் ஏற்பட்டிருக்கும் சமாதான சூழ்நிலையும் எமது சமூகத்தில் பற்பல மாற்றங்களை கொண்டு வந்துகொண்டேயிருக்கின்றன. இந்த மாற்றங்கள் நல்லவையாகவும் இருக்கின்றன அதே வேளையில் சில தீயவையாகவும் இருக்கின்றன. கிவை மனித உள்ளத்தின் உண்மையான உணர்வலைகள் அவற்றின் செயற்பாடுகளில் பாரிய தாக்கத்தினை மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. இந்த மனித, சமூக மாற்றங்கள் சமூகத்தின் அடிக்கற்களாகி குடும்பத்திலும் பல மாற்றங்களை கொண்டு வருகின்றன.

இந்த மாற்றங்களால் ஏற்பட்ட பொருளாதார சமூக நெருக்கடிகளுக்கு மத்தியில்தான் ஒவ்வொரு குடும்பமும் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றது. கிதனடிப்படையில் ஒவ்வொரு குடும்பமும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்றவொரு கொள்கைக்குள் நகர்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. ஏனெனில் பிள்ளைகள் அதிகம் கிருந்தால் அவர்களுக்கு சீதனம் கொடுக்க வேண்டுமே என்ற சீதனப் பிரச்சினையும் காரணமாக அமைகின்றது. கின்று எத்தனையோ குடும்பங்கள் பிள்ளைகள் கிருந்தும் சந்தோஷமற்ற, மகிழ்ச்சியற்ற, புரண நிறைவற்ற நிலையில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன, காரணம் அவர்களிடம் சொத்துக்கள், தங்களது என்று உரிமை கோரிக்கொள்ள சொத்துக்கள், சொந்த நில புலங்கள் அற்றதொரு நிலையாகும். கிந் நிலையில் ஒரு குடும்பம் வாழுகின்றபொழுது, அது அகதியாகவும், அனாதையாகவும், அந்தரிக்கின்றதொன்றாகவும், வறியதாகவும் மாற்றப்பட்டு விடுகின்றது. கிது ஒவ்வொருவர் மனதிலும் மனச் சோர்வுகளையும், மன வருத்தங்களையும் வருவித்து பல உடல் உள ரீதியான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

கிந் நிலையில் ஒருவனது வாழ்வு அழிவுப் பாதையில்தான் நகர்கின்றதெயொழிய நிறைவைத்/தருப்தியை கொடுப்பதாக கில்லை. எனவே ஒருவன் தன் வாழ்க்கையில் சொத்து சுகத்தோடு வாழ்வதைத்தான் ஆசிக்கின்றானெயொழிய சொத்தற்ற வாழ்க்கையை அல்ல, ஏனெனில் சொத்தற்ற வாழ்க்கை செத்துப்போன வாழ்க்கையாகி விடும். எனவே கின்றைய சூழ்நிலையில், சமூகத்தன்மையில் குடும்ப வாழ்வில் ஒருவனுக்கு புரண நிறைவைக் கொடுப்பது சொத்து சுகமே.

யோ.யு. கமலானந்தன்

நெஞ்சுக்கு நீதியே திருப்தி

ஜே.எம்.ரி. நொட்நிக்கோ
சமூகவியல் மாணவன்

“கூழுக்கு உப்பில்லை யென அழுபவர் ஒரு புறம்
பாலுக்கு சீனியில்லை யென அழுபவர் இன்னொரு புறம்
காலுக்கு செருப்பில்லை யென அழுபவர் ஒரு புறம்
காலே இல்லை யென அழுபவர் இன்னொரு புறம்”

இவ் வரிகள் நமக்கு ‘திருப்தி’ என்பதன் பல்வேறுபட்ட முகங்களை காட்டி நிற்கின்றன. எனவே நிறைவு அல்லது திருப்தி காணல் என்பதை வரையறைக்குப்படுத்துவது இயலாத விடயம் ஆகும். பொதுவாகவே “மனம் ஒரு குரங்கு” என்றது, மனதின் நிலையற்ற, பூரணத்துவமற்ற தன்மையை வெளிப்படுத்துகின்றது. ஆகவே நிறைவு/பூரணத்துவம்/திருப்தி என்பது பணத்தின் அடிப்படையிலோ அல்லது பதவியின் அடிப்படையிலோ அல்லது தேவைகளின் அடிப்படையிலோ அல்லவெனில் பொருள் அடிப்படையிலோ அல்லது தொழிலின் அடிப்படையிலோ இந்த பூரணத்துவம் என்பது பூரணத்துவம் அடைவதில்லை. ஒவ்வொரு தேவைகளின் முடிவிலும் பிறிதொரு தேவை பிறக்கின்றது. மாஸ்லோவின் தேவைக் கோட்பாடு கூட இதைத்தான் பிரதிபலிக்கின்றது. அடிப்படைத் தேவைகள் (உணவு, உடை, உறையுள்) நிறைவு கண்டவர்க்கு காப்புத் தேவை, அன்புத் தேவை, சுயதிறன் எய்தல் போன்ற ஒவ்வொரு தேவைகளும் அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளன.

உண்மையில் திருப்தி என்பது தொடுவானம் போன்றது நெருங்க நெருங்க தூர விலகிச் சென்று கொண்டேயிருக்கும். ஆகவே திருப்தி என்பது சாத்தியமற்ற விடயமாகிறது. ஆனால் திருப்தியோடு வாழ முடியும். அது எப்போதெனில் ...? நெஞ்சத்துக்கு நீதி வழங்கும்போது நிறைவுடன் நாம் செய்பவை உண்மையானது, சரியானது எனும்போதும் அடுத்தவர்க்கு உதவுகையில், நல்லவற்றை செய்கையில், மற்றவர்க்கு உபயோகமுள்ள, எடுத்துக்காட்டான வாழ்க்கை வாழுகையில் மனதுக்கு நிறைவு/திருப்தி ஏற்படுகின்றது. “மனம்” நியாயமென்று கருதுபவற்றை செய்யும்போது, மனம் ஒவ்வாத விடயங்களை செய்யாது விடுகையில் மனம் நிறைவு பெறுகிறது. சரியல்லாதது என்பதை செய்யும்போது மனம் சஞ்சலப்படுகிறது. எனவே தேவைகள், ஆசைகள் போன்றவற்றால் மட்டும் வழிகாட்டப்படாமல் மனதுக்கு சரியெனப்பட்டதை மட்டுமே செய்வதுதான் உண்மையான திருப்தி.

“போதுமென்ற மனமே
பொன் செய்யும் மருந்து”

குடும்ப அரசுக்கம்

நேர்கண்டவர்கள் :- அல்பிரட், பெனிக்னஸ்

அண்மையில் அகவொளி குடும்ப உளவள துணையக நிலையத்தில், நிறைவு பற்றிய கலந்துரையாடலில் அருட்தந்தை S.J. இராஜநாயகம் M.A [Ottawa] இயக்குனர் அகவொளி, திரு. அகஸ்ரின், (ஓய்வு பெற்ற ஆசிரியர் புனித பத்திரிசியார் கல்லூரி), திருமதி. கிருபா தனேஷ் (சுகவாழ்வு நிகழ்ச்சித்திட்ட இணைப்பாளர்). ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர். இக் கலந்துரையாடலின் தொகுப்பு இங்கு வழங்கப்படுகிறது.

கேள்வி :- தனிமனித வாழ்வில் “நிறைவு” பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

பதில் :- அருட்தந்தை இராஜநாயகம்

ஒருவர் நினைக்கின்ற விதங்களில்தான் அவரது நிறைவு தங்கியிருக்கின்றது. எண்ணத்தில் முதிர்ச்சி பெற்ற ஒரு மனிதர் அன்பையும் நன்மையையும் நோக்கி நடப்பதால் நல்லது செய்ய விரும்புகின்றார். எண்ணமே வாழ்வாக இருக்கிறது. சிலர் எதையும் விமர்சிப்பதால் வாழ்க்கையில் நிறைவு அற்றவர்களாக இருப்பதைக் காணலாம். வேறு சிலரது எண்ணங்கள் நேராக இருப்பதனால் வாழ்க்கையில் நிறைவு அடைவதை காணலாம். எம் எண்ணம் சரியாக அமைகின்றபோது. திருப்தி ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக- இயேசுவின் வாழ்வை பார்க்கின்றபோது அவர் தண்டிக்கும்போது தண்டித்தும், தட்டிக் கொடுக்க வேண்டிய இடத்தில் தட்டிக் கொடுத்தும், எல்லோரோடும் உறவாடி ஒரு திருப்தி நிறைந்த மனிதனாக இருந்ததையும், பிதாவின் சித்தத்தை நிறைவேற்றுவவராக இருந்ததையும் காணலாம். ஆகவே நிறைவு என்பது அவரவர் எண்ணக்கருவிலே தங்கியுள்ளது.

நான் என்னைப் பற்றிய சுய எண்ணக்கருவில் [Self-Image] திருப்தி கொள்ளாது இருந்தால் எனக்கு எதிலும் திருப்தி இருக்காது. என்னைப் பற்றிய சுய எண்ணக்கருவில் எனக்கு திருப்தி இருக்கும்போது எனது செயற்பாடுகளிலும் திருப்தி ஏற்படும். இந்த எண்ணமே வாழ்வு என்பதுடன் தொடர்புடையதாக இருக்கிறது. ஒருவன் தன்னைப் பற்றி திருப்தியான எண்ணக்கருவை கொண்டிருக்கும்போது தனது செயற்பாடுகளிலும், உறவுகளிலும் திருப்தி கொள்பவனாக இருப்பான்.

கேள்வி :- காலுக்கு செருப்பில்லாதவன் காலே இல்லாதவனைப் பார்த்து திருப்தி அடைதல் நல்லது என சிலர் எண்ணுகிறார்கள். உளவியலின்படி இது ஆரோக்கியமான எண்ணக்கருவா?

பதில் :- அருட்தந்தை இராஜநாயகம்

இப்படிப்பட்ட சிந்தனை ஆரோக்கியமற்ற சிந்தனை ஆகும். செலிப்பன் என்கின்ற ஒரு உளவியலாளர் இரண்டு நாய்களை இரண்டு கூட்டிற்குள் அடைத்து ஓர் ஆய்வை மேற்கொண்டார். ஒரு கூட்டிற்கு கதவோடு ஒரு நெம்பையும் இணைத்திருந்தார். மற்றையதற்கு இணைக்கவில்லை. பின் மெல்லிய மின் அதிர்ச்சியை கொடுத்தபோது நெம்பு பொருத்தப்பட்டிருந்த கூட்டில் இருந்த நாய் அங்கும் இங்கும் பாய்ந்து இறுதியில் நெம்பை தட்டி வெளியே வந்துவிட்டது. ஆனால் மற்றையது அங்கும் இங்கும் பாய்ந்து முயற்சித்து விட்டு அப்படியே படுத்து விட்டது. இந் நிலையை நிற்கதி நிலை என. விளக்குகின்றார்.

மனிதர்களின் நடவடிக்கைகளிலும் மற்றவர்களிடம் இல்லாத ஒன்றை பார்த்து திருப்தி அடைவது நிறைவான எண்ணம் அல்ல. சிலர் விதி அப்படித்தான் என்று வாழ்ந்து துணிகிறார்கள். இது எமது வளர்ச்சிக்கு தடையாக அமைகிறது. உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி நாம் நமது ஆற்றல்களையும், திறமைகளையும் ஆகக் குறைந்தது 10% மாவது பாவிப்பது இல்லை. பாவிக்கப்படாத ஆற்றல்களை மற்றவர்கள் நலனுக்காக பாவிக்க வேண்டும். எனவே வளர்ச்சி பற்றிய ஆரோக்கியமான சிந்தனையோடு வாழ வேண்டும்.

கேள்வி :- உடலுறவுதான் திருமணத்திற்கு நிறைவைக் கொடுக்குமென சிலர் எண்ணுகிறார்கள். இது பற்றி

பதில் :- அருட்தந்தை இராஜநாயகம்

உடலுறவு என்பது வெறும் உறுப்புக்களின் ஒன்றிப்பாக கருதுமிடத்து வாழ்க்கையில் எதுவித திருப்தியையும் காணமுடியாது. இங்கு மனங்களின் ஒன்றிப்பு அவசியம் வேண்டும். தம்பதியர் தமக்கிடையே விட்டுக் கொடுத்து அன்பு செய்து துணையாக இருந்து தட்டிக் கொடுத்து மகிழ்ச்சியில் - உயர்ச்சியில் ஆதரவாக இருக்கும்போது உடலுறவு அதன் உயர் திருப்தியின் அனுபவமாக அமையும் [Peak experience].

கேள்வி :- நிறைவு என்பது குடும்ப வாழ்வில் சாத்தியம் அற்ற ஒன்றாக கருதும் போக்கு காணப்படுகிறது. இது பற்றி

பதில் :- திரு. அகஸ்டின்

நிறைவு, நிறைவு இன்மை என்பது ஒரு ஒப்புநோக்கலின் விளைவு. ஒருவன் தான் பெற்றுக் கொண்டவற்றில் திருப்தி காணத் தவறும்போது சந்தோஷத்தை இழக்கிறான், தாழ்வு மனப்பான்மை கொள்கிறான். இவற்றின் காரணமாக பல வேண்டத்தகாத செயல்களையும் புரிய முனைகிறான்.

இதுவேதான் குடும்ப வாழ்விலும் நிகழ்கிறது. எனவேதான் குடும்ப வாழ்விலும் நிறைவு பலருக்கு பகற்கனவாகி விடுகிறது. திருப்தியற்ற குடும்ப வாழ்வும், அதன் பயனாக ஏற்படுகின்ற குடும்பப் பூசல்களும், நீதிமன்றம் வரை செல்லுகின்ற மோதல்களும் சர்வ சாதாரணமாகி விட்டதை பலரும் அறிவர். மேலும் தற்கொலைகள், தற்கொலை முயற்சிகள் என்பனவும் குடும்ப அதிருப்தி வாழ்க்கையை சமுதாயத்தில் பல மட்டங்களிலும் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. ஆனால் இவற்றை வைத்துக்கொண்டு குடும்ப வாழ்வில் நிறைவு சாத்தியமற்றது என்ற முடிவுக்கு வந்துவிட முடியாது. நாம் அறிவதும் கேட்பதும் விரக்தியின் வெளிப்பாடுகளே. வளமுடன் வாழும் குடும்பங்கள் பற்றியும் அவற்றின் நிறைவின் பொலிவைப் பற்றியும் பிரசித்தம் பண்ணப்படுவதும் இல்லை, அவை பற்றிய புள்ளி விபரங்களும் இல்லை. குடும்ப வாழ்வில் நிறைவு சாத்தியமற்றது என்ற எண்ணக்கரு தவறானதாகும்.

கேள்வி :- பெற்றோர் பிள்ளைகள் மட்டில் திருப்தி அடையாதவர்களாகவும், பிள்ளைகள் பெற்றோர் மட்டில் திருப்தி அடையாதவர்களாகவும் இருக்கின்ற போக்கு காணப்படுகிறது. இது பற்றி

பதில் :- திரு. அகஸரின்

இன்று பெற்றோர் மட்டில் பிள்ளைகளும், பிள்ளைகள் மட்டில் பெற்றோரும் திருப்தியற்றவர்களாக, ஒரு சந்ததியினருக்கும், அவர்களைத் தொடரும் சந்ததியினருக்கும் எப்போதுமே ஒரு வெளி உண்டு - அதாவது புரிந்துணராத தன்மை - இது இன்றைய சமுதாயத்திற்கென்றல்ல, காலா காலமாக அறிந்து உணரப்பட்ட உண்மை.

திருப்தியின்மைக்குக் காரணம் புரிந்துணராமல் -

பெற்றோர்கள் நாம் எமது பிள்ளைப் பராயத்தில் எவ்வாறு வாழ்ந்தோம் என்பதை மனதிற்கொண்டு தமது பிள்ளைகளும் அவ்வழி தொடர விரும்புகிறார்கள், அறிவாடுகிறார்கள், நிர்ப்பந்திக்கிறார்கள் - இது இக் கால கட்டத்தில் சகல துறை வளர்ச்சி கண்ட சமுதாயத்தில் எங்ஙனம் பொருத்தமானது என்பதை அவர்கள் சிந்திப்பதில்லை. பிள்ளைகள் இரு வேறுபட்ட குழுவைக் குழுவாகக் கொடுக்க வேண்டியவர்களாய் இருக்கிறார்கள் - எனது குடும்பச் குழல், மற்றையது மாணவர் குழல். இந்த இரு குழலில் உருவாகும் சிந்தனைகளும் ஒத்துப் போகும் வரை திருப்தியின்மைக்கு இடமேயில்லை. ஆனால் மாணவர் சிந்தனை நவீனமயப்படுத்தப்பட்ட குழலில் உருவானவை. தொலைத் தொடர்பு சாதனங்கள் வழியாகவும் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்த மாணவர்கள் விழைகின்றனர்.

இரு சாராரும் தாம் நினைப்பதே சரி என எண்ணும்போது திருப்தியின்மை உச்சக் கட்டத்தை அடைந்து விபரீத விழைவுகளுக்கும் இடமளிக்கலாம்.

ஒரு சாரார் மற்றச் சாராரின் எண்ணங்களைப் புரிந்து கொண்டு வாழ முற்படின் ஒரு சமூகமான நிலை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

கேள்வி :- குடும்ப வாழ்வில் பாலியல் திருப்தியின்மை பிரதான பிரச்சினையாக சிலரால் கணிக்கப்படுகிறது. இது பற்றி

பதில் :- திரு. அகஸ்தின் குடும்பத்தில் ஆண் பெண் இருவரும் இணைந்து வாழ்வதற்குரிய உகந்த நிலையை அவர்களே தமக்குள்ளேயே பேசிப் பகிர்ந்து உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். பல விதமான புறக் காரணிகளாகிய பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள், பிறரின் தலையீடு என்பன கணவன் மனைவிக்கிடையில் கருத்து மோதல்களை உருவாக்குகின்றது. இவற்றை சிலர் தமக்கிடையிலான பாலுறவினாடாக சரி செய்வதுண்டு. ஆனால் இதை சிலரால் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கின்றது.

ஏனென்றால் பாலுறவு என்பது அன்பின் வெளிப்பாடு. பூரணமாக ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்வதால்தான் பாலுறவில் ஒரு முழுமை இருக்கும். அவ்வாறு இல்லாதவிடத்து அது மிருகத்தனமான உறவு. குடும்ப வாழ்வுக்கு உதவாததாகவும் இருக்கிறது. மேலும் பாலுறவுக்கு முதல் மனைவியின் உடல்நிலை, மனநிலை சரியாக அமைய வேண்டும். இவை இரண்டும் ஒத்துப் போகும் போதுதான் உண்மையான பாலுறவாக அமையும். அவ்வாறு இல்லை எனின் ஒத்துப் போவதற்குரிய வழி வகைகளை ஆராய வேண்டும். சில பெண்கள் பாலுறவில் அதிகம் நாட்டமற்றவர்களாக இருக்கும்போது அதற்குரிய காரணங்களை ஆராய்ந்து சரி செய்ய மனநல மருத்துவரை நாடுவது நல்லது. இதற்கு கணவனுக்கு அன்பும், பொறுமையும் இருக்க வேண்டும்.

பதில் :- திருமதி. கிருபா நமது சமூகத்தில் பொதுவாக பெண்கள் பாலியல் ரீதியான செயற்பாடுகளுக்கு முன்னிற்பது குறைவாகவே காணப்படுவதோடு, குறைவாகவே மதிப்பிடப்படுகிறது. பெண்கள் உடலுறவில் ஈடுபடும்போது திருப்தி அடைய நேரம் எடுக்கலாம். ஆகவே கணவன் மனைவி இருவரும் புரிந்துணர்வோடு உடலுறவில் ஈடுபடும்போது இருவரும் உச்ச திருப்தியடையலாம். மேலும் நம்மவர்கள் பாலுறவில் ஈடுபடும்போது கதைப்பது குறைவு. இது சமூக கலாச்சாரத்தில் குறைவாகவே உள்ளது. பாலுறவில் திருப்தி காணாத நிலையில் பெண்கள் ஓர் ஆணை விட்டு வேறு ஆணோடு பாலியல் நடவடிக்கையில் ஈடுபடும் தன்மை இதனால் உருவாகிறது. இதற்கு வித்தியாசமான பாலியல் நடவடிக்கைகளும் காரணமாக அமையலாம். அந்த வகையில் இவர்கள் சரியான முறையில் சரியான ஆலோசனைகளை பெறுதல் அவசியமாகிறது. அவ்வாறு இல்லாது பாலியல் பிரச்சினைகள் பற்றி அனுபவமற்ற நண்பர்களோடு பகிர்ந்து ஆலோசனை பெற முனையும்போது அவர்களின் உறவு பற்றிய விடயங்கள் கொச்சைப்படுத்தப்படலாம்.

கேள்வி :- திருமணத்தின் பின் கணவனால் மனைவிக்கு இழைக்கப்படும் பாலியல் வல்லுறவு [Marital rape] பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

பதில் :- திரு. அகஸரின்

பெண் என்பவள் ஆணினுடைய உரிமைச் சொத்து அல்ல, “இவள் என்னுடைய மனைவி, நான் எந்த நேரமும் அவளை பாவிக்கலாம்” என்கின்ற மனநிலை நம்மவர்களிடையே அதிகம் உண்டு. எவ்வளவுதான் ஆண் பெண் சமத்துவத்தை எடுத்துச் சொன்னாலும் பலர் மனைவி எனக்கு கடமைப்பட்டவள், எனக்கு வேலை செய்ய வேண்டும் என்கின்ற மனநிலையோடு வாழ்கிறார்கள். சில பெண்கள் கூட ஆண்கள் அடிக்காவிட்டால் அவன் என்ன ஆணா என்று சொல்லுகின்ற அளவுக்கு அடிமை வாழ்வில் ஊறிப்போய்விட்டார்கள். பொதுவாக கற்றவர்கள் மத்தியில்தான் பெண் சுதந்திரம், பெண் விடுதலை என்கின்ற எழுச்சி காணப்படுகிறது. மற்றவர்கள் ஆணாதிக்கத்திற்குட்பட்டவர்களாக பாரம்பரியமாக இப்படித்தான் வாழ்ந்தோம் என்று முடங்கி வாழ்கிறார்கள். இந்நிலை மாறவேண்டும் என்றால் அனைவரும் இந்நிலை பற்றிய விழிப்புணர்வு பெறவேண்டும். சிறப்பாக பாதிக்கப்படுகிற பெண்கள் விழிப்படைய வேண்டும்.

பதில் :- திருமதி. கிருபா

திருமணத்திற்குட்பட்ட வல்லுறவுகளில் உண்மையில் கணவனுக்கும் மனைவிக்கு இடையில் உண்மையான சமநிலை, புரிந்துணர்வு, விட்டுக்கொடுப்பு என்பன இல்லை என்பதே அர்த்தமாகிறது. பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் பாலுறவை ஒரு புனிதமான உறவாகவே கொள்கிறார்கள். பாலியல் வல்லுறவில் அந்த உறவு சிதைக்கப்படுகிறது. பாலியல் வல்லுறவுகளால் பெண்களின் முழு ஆளுமையும் சிதைக்கப்படுகிறது. பெண்ணினது முழு ஆளுமைத் தன்மையும் இந்த கற்பு நிலையில் தங்கியிருக்கிறது. பலாத்காரப்படுத்தலால் அவளின் ஆளுமை, உணர்வுகள் எல்லாம் அடக்கி ஒடுக்கப்படுகிறது.

கணவன் மனைவிக்கிடையில் ஒருமித்தலில், அன்புறவில் தூய்மை நிலை காணப்பட வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாதவிடத்து பெற்றோருடைய சரியான வழிகாட்டல் இல்லாமை பிள்ளைகளையும் பாதித்து விடலாம். ஆகவே எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையாக இருப்பது புரிந்துணர்வு. இந்த புரிந்துணர்வு குடும்பத்தில் இருக்கும் போதுதான் அது திருப்தி நிலையைக் கொடுக்கும்.

மகிழ்வு தரும் நிறைவு

உதயமலர் உதயசந்திரன்
[B.A.Hons], சுகவாழ்வு நிலையம்

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னிறைவு பெறுவதையே இயல்பாகக் கொண்டவன். எனவே அவன் தன் ஏனைய தேவைகளை படிப்படியாகப் பூர்த்தி செய்து இறுதியில் தன் திறமைகள், ஆற்றல்கள் என்பனவற்றின் முழுமையான பூர்த்தியிலேயே அவனுக்கு நிறைவு, [Satisfaction] ஏற்படும் என்பது ஆபிரகாம் மஸ்லோ [Abraham Maslow] வின் கருத்தாகும். எனவே நிறைவை நாம் பெறுவதற்கு நம்முடைய திறமைகள், ஆற்றல்களை அடையாளம் கண்டு வளர்த்தெடுப்பதிலேயே தங்கியுள்ளது. இவற்றை அடையாளம் கண்டு நிறைவை ஏற்படுத்துவதாயின் அவ் அடையாளங்கள், மகிழ்வானதாக இருக்க வேண்டும். ஒருவன் கவிதையை இயற்றுவதன் மூலமும், ஓவியன் சித்திரம் வரைவதன் மூலமும் உச்ச மகிழ்ச்சி மூலம் நிறைவை அடைவதைக் காண முடிகிறது.

அந்த வகையில் “மகிழ்வாக இருந்தால் நிறைவாக வாழலாம்” என கூறுவது இன்றைய உலகிற்கு சாலவும் பொருந்தும். சமுதாயத்திற்கும் நிறைவிற்கும் இன்றியமையாத ஒரு பண்பாக மகிழ்ச்சியான வாழ்வையே கூறுகின்றனர். மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதே மனிதனின் சுபாவம் எனில் இவ் மனிதன் ஒன்று சேர்ந்துதானே சமுதாயத்தை உருவாக்குகிறான். ஆகவே சமுதாயம் மகிழ்ச்சியாய் இருப்பதற்கு தனிமனிதன் ஒவ்வொருவரதும் பங்களிப்பு முக்கியம் பெறுகிறது. மகிழ்ச்சியை கடையில் சென்று வாங்க முடியாது, அது நமக்குள்ளேயே இருப்பது, அதனை நாமே உள்ளத்தால் உணர்ந்தால்தான் அதன் ஊற்றின் ஆழத்தை அறிய முடியும். ஊற்றானது பெருகுவதும், வற்றுவதும் தனிமனிதன் ஒவ்வொருவரினதும் கைகளில்தான் உள்ளது.

மனிதன் என்றும் மகிழ்வான வாழ்வையே விரும்புகிறான். ஆரோக்கியமான வாழ்வுப் பயணத்தில் தன்னை இணைத்து தனக்கும் பிறருக்கும் பயன்பாடுள்ள ஒருவனாக வாழவே ஆசைப்படுகிறான். ஆனால் மனிதனின் மகிழ்வானது வாழ்ந்த காலச்சூழல், பிழையான வழிகாட்டல், உணர்ச்சி மேலாண்மை, கட்டுப்பாடின்மை போன்ற அக-புற தூண்டுதல்களால் வலுவழிந்து போகிறது. இத்தகைய காரணிகளில் இருந்து விடுபட்டு மகிழ்வான அனுபவத்தின் மூலம் நிறைவான வாழ்வை கட்டியெழுப்ப ஆசைப்படுகிறான். குடும்பத்தில் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கு இடையேயான உறவும், பாடசாலையில் அதிபர், ஆசிரியர், மாணவர்களுக்கிடையிலான உறவும், அலுவலகத்தில் நிர்வாகத்திற்கும் நிர்வாக உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் இடையிலான உறவும் மகிழ்வாக இருக்கும் பட்சத்திலேயே நிறைவான இலக்கை அடைய வழிவகுக்கிறது.

மகிழ்ச்சியின் நிறைவை ஒருவரின் புன்னகையில் இருந்து புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. 'புன்முறுவல் அகத்திலே தென்படும் ஒரு வளைகோடு' அது வாழ்க்கையின் எத்தனையோ காரியங்களை நேராக்குகின்றது என ஆங்கில எழுத்தாளர் ஒருவர் கூறுவதைப்போல் புன்னகை பூத்த முகம் எப்பொழுதும் பிறர் நெஞ்சங்களில் மகிழ்ச்சியை ஏற்படுத்துவதுடன் அவர்கள் தமக்குள் தாமே நிறைவான ஓர் உணர்வைப் பெறுவதற்கும் வழிவகுக்கிறது.

பொருளில்லாத புன்னகை போலியானது, பொலிவில்லாத புன்னகை சோம்பலானது. அதேபோல் மகிழ்வில்லாத வாழ்க்கை நிறைவற்றது. எனவே மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை நிறைவாக்குவதும், குறைவாக்குவதும் அவரவர் உள்ளங்களிலேயே தங்கியுள்ளது. அண்ணல் காந்தியடிகளின் சிந்தனை மகிழ்ச்சிகரமாக இருந்ததால்தான் வாழ்க்கையின் நிறைவை அடைந்து சமுதாயத்தின் நல் வழிகாட்டிகளில் ஒருவராக திகழ்ந்தார். மகிழ்ச்சியுடன் சுமக்கும் சுமை கூட சுமையற்றதாகத்தான் இருக்கும். அந்த சுமையில் கூட ஒருவன் நிறைவை அடைவதற்கு மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை இன்றியமையாதது விளங்குகிறது.

கவலை ஒருவனை வாழ்க்கையின் இருள்படிந்த நிலைக்கு கொண்டு செல்ல மகிழ்ச்சி கவலை எனும் இருளில் இருந்து மீட்டு அவனை நிறைவான வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கிறது. அந்த வகையில் கஷ்டங்கள், துன்பங்கள், நெருக்கீடுகள் [Stress] போன்ற அனுபவங்களைக் கடந்து ஒருவன் மகிழ்வான வாழ்வை நிறைவாக்க,

- நல்லதைச் சிந்தித்தனாலும்,
- மறைந்த நற்காரியங்களை நினைவிற்கு கொண்டு வருவதனாலும்,
- தரமானவற்றை சுவைப்பதன் மூலமும்,
- எளிமையாக வாழ்வதனாலும்,
- ஊக்கியாக செயற்படுவதனாலும்,
- துயரத்தைக் களைவதன் மூலமும்,

நிறைவு எனும் இலக்கை அடைகிறான். மகிழ்வின் மூலம் கிடைக்கும் நிறைவானது வாழ்க்கையை பூரணப்படுத்துகிறது. இதனால் அவரவர் உள்ளங்களில் பல்வேறு மாறுதல்கள் ஏற்படுகிறது.

- சந்தோஷமாக இருத்தல்.
- மீண்டும் மீண்டும் அவ்வாறான செயற்பாடுகளை மென்மேலும் முன்னேற்ற வேண்டும் என்ற ஆவலாக இருத்தல்.
- மற்றவர்களுடன் கருத்துக்களைப் பரிமாறக் கூடியதாக இருத்தல்.
- புதுப்புது உத்திகளைக் கையாள வேண்டும்போல் இருத்தல்.
- மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருத்தல்.
- திருப்தி நிலையை ஏற்படுத்தல்.

➤ சமூகத்தில் நன்மதிப்பைப் பெறும் வாய்ப்பு ஏற்படல்.

இவ் மாறுதல்கள் மகிழ்வு தரும் நிறைவால் ஏற்படுகிறது. அதேபோன்று நிறைவு ஏற்படாத பட்சத்தில் உளரீதியாகவே பாதிப்பிற்கு இட்டுச் செல்கிறது.

உளரீதியான பாதிப்பு :-

- சோர்வு
- தாழ்வு மனப்பாங்கு
- ஒதுங்கும் தன்மை
- பயம்
- கோபம்
- விரக்தி
- தன்னம்பிக்கை இன்மை

இதனால் வாழ்க்கையானது துன்பகரமான நிறைவற்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறது. ஒரு சிறுபிள்ளையின் வாழ்வு கூட துன்பகரமான நிறைவற்ற வாழ்வாகவோ, மகிழ்ச்சிகரமான நிறைவான வாழ்வாகவோ மலருவதும், கருதுவதும் பிள்ளை வாழும் குழந்தையைப் பொறுத்தே அமையும் என்பதை ஜீன் பியாஜே என்ற உளவியலாளர் பின்வருமாறு கூறுகின்றார்.

வளர்ந்தோருடனும் பிள்ளைகளுடனும் அதிகளவுக்கு தொடர்புகளைக் கொண்டிருக்கக் கூடிய குழலைப் பெற்ற குழந்தை அனுபவங்களைப் பெறுவதன் மூலம் மகிழ்வாக வாழ வழிவகுக்கிறது எனவும், சொற்ப அளவான அன்பும், ஆதரவும் கிடைக்கும் குழலில் வளரும் குழந்தைகளில் உளவளர்ச்சி மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்படுவதுடன் மகிழ்வற்ற ஒரு நிலையையே ஏற்படுத்திவிடும் என்கிறார். இந்த மகிழ்வற்ற நிலையே காலப்போக்கில் பிள்ளையின் வாழ்க்கை நிறைவற்ற போலியான வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கிறது.

ஆகவே தனிமனிதன் ஒவ்வொருவரும் உள்ளத்தில் உள்ள வடுக்களைக் களைந்து சிறப்பான வாழ்க்கைப் பண்புகளை இனம்கண்டு அதற்கேற்ப செயற்படுவதன் மூலம் மகிழ்ச்சி எனும் ஊற்றைத் திறந்து நிறைவு எனும் இலக்கை அடைய முயற்சிக்க வேண்டும். அவ்வாறு முயற்சித்து கிடைக்கும் இலக்கானது “மகிழ்வு தரும் நிறைவாகவே” அமையும்.

உஸாத்துணை நூல்கள் :-

1. உறவுகளின் இராகங்கள் - வி.பி.
2. மகிழ்ச்சியின் இரகசியம் - ஜோசப்பாலா (மணியோசை வெளியீடு).

நிறைவில் நிறைவடைவோம்

அருட்தந்தை P.P. பிலிப், அ.ம.தி

“என்னுடைய வாழ்விலே நான் நிறைவே அடைவதில்லை,” என பலர் சொல்வதைக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். இது அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் தவறான வாழ்வுத் தெரிவுகளை கொண்டுள்ளனர் என்பதைக் காட்டுகின்றது. இவர்கள் துறவறத்திலோ, திருமணத்திலோ, வேலைகளிலோ தவறான தெரிவுகளுடாக நுழைந்து வேதனைப்படுகிறார்கள். பெரும்பாலும் இவர்கள் மற்றவர்களோடு பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும்போது இவ்வாறு எண்ணுகிறார்கள்.

உண்மையில் ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் நிறைவுக்கான ஓர் தேவையும், ஆசையும், அழைப்பும் இருக்கிறது. அந்த நிறைவுக்கான ஆசை எப்போதும் எங்களை உந்துகிறது. இது எதையாவது செய்வதில் தங்கியிருப்பதில்லை, மாறாக சரியானதைச் செய்வதிலேயே தங்கியிருக்கிறது. “சரியானதை அறிந்தும் அதனைச் செய்யாமல் விடுவது கோழைத்தனம்” என்கிறார் கொன்பியூசியஸ்.

எங்களுள் எழுகின்ற மனச்சாட்சிக்கு செவிமடுத்து செயலாற்றுவதே நிறைவுக்கான அடித்தளமாகும். பலர் இதனைச் செவிமடுக்க முனைவதுண்டு. ஆனால் அவர்களாய் உணர்ந்து கொள்ள முடிவதில்லை. காரணம் நாங்கள் மனச்சாட்சியிலிருந்து தூரப்போகிறோம். நிறைவுக்கான வரைவிலக்கணம் என்ன என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும். சிலவேளை புரிந்துகொள்ள முடியாத, அடைய முடியாத நிறைவைத் தேடுகிறோம். இதன் பலனாக கற்பனை உலகில் மிதக்கிறோம். அத்தோடு மற்றவரில்த்தான் எங்களுக்கு நிறைவு உண்டென்று தப்பான எண்ணக்கருவோடு வாழ்கிறோம்.

எங்களது எதிர்பார்ப்புக்களையும், இலக்குகளையும் அடைவதே நிறைவு அல்ல. அதற்கப்பால் நாம் எதற்காக படைக்கப்பட்டோம் என்பதிலும் இது தங்கியுள்ளது. அத்தோடு ஒருவர் நிறைவை அடைய தன்னால் இயன்றளவு செயல்பட்டு முயற்சிக்க வேண்டும். உண்மையான நிறைவு என்பது கடவுளுடைய திட்டத்தை அறிந்து எங்களது கொள்ளளவிற்கு ஏற்ப செயலாற்றுவதே. இவ்வாறு நிறைவு என்பது ஒரு ஆரோக்கியமான குழுமத்தை கட்டியெழுப்புவதில் தங்கியுள்ளது. முழுமையான அர்ப்பணிப்பும், எமது தாராள சிந்தையும், எமது முயற்சிகளும் நாங்கள் நிறைவடைய உதவும் நற்பண்புகள்.

“கடவுள் என்னை வெற்றியடைபவராக மாற அழைக்கவில்லை மாறாக, அர்ப்பணிப்புள்ளவராகிடவே அழைக்கிறார்”

ஆரோக்கியம் தேவையா உங்களுக்கு!

V.P. தனேந்திரா
யாழ் பல்கலைக்கழகம்

“சாப்பிடுவதற்காகச் சம்பாதிக்கின்றேன். உடுத்துவதற்காக உடை தேடுகின்றேன். எனக்கு பகைமை இல்லை. எவர் இன்பம் கண்டும் எனக்குப் பொறாமை இல்லை. பிறர் வாழ்வில் எனக்கு மகிழ்ச்சி, என் தாழ்வில் எனக்குத் திருப்தி”

- வில்லியம் ஷேக்ஸ்பியர்

எமது வாழ்க்கையில் தேவையில்லாத விடயங்களை குறித்தே, அதிகம் நாம் கவலை கொள்கின்றோம். அதாவது உண்மையில் தேவையில்லாத ஒன்று நமக்கு கிடைக்கவில்லை என்பதற்காக, அது கிடைத்தவர்களைப் பார்த்து மகிழ்ந்து தட்டிக் கொடுக்காது, கோபம்-பொறாமை கொள்ளுகின்றோம். இது எமது சுயநலப் போக்கை காட்டுகின்றது.

எல்லாம் எமக்கு கிடைக்க வேண்டும் என்ற அங்கலாய்ப்பினால், எம்மிடத்தில் இருப்பதில் திருப்தி கொள்வது இல்லை. இது ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு தடைக்கற்களாகும். ஆகவே எம்மிடத்தில் உள்ளவற்றில் முதலில் திருப்தி கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது.

நாம் இன்று பலவற்றை சிந்திக்கின்றோம். ஆனால் அவை சமய-சமூக விழுமியங்களுக்கும், எமது குழலுக்கும் பொருந்தாதவையாக கூட அமைகின்றது. எமக்கு சிந்தனைகள் வருவது தவறல்ல, ஆனால் அவற்றை கட்டுப்படுத்த தெரியவில்லை என்றால் சிந்தனைக்கு நாம் அடிமையாகி விடுவோம். எதிர்மறையான சிந்தனைகள் ஒருவரை அதிகமாக ஆட்கொள்ளுவதற்கு காரணம் அவர் தனது வாழ்வில் திருப்தி அற்றவராக இருக்கின்றார் என்பதனாலேயே ஆகும்.

❖ மற்றவருடன் ஒப்பிடுதல்

ஒருவர் தனது வாழ்வில் திருப்தி அற்று இருக்கும்போதே தன்னை மற்றவருடன் ஒப்பிடுகின்றார். இந்த ஒப்பிடுதல் பலவகை துன்பத்தைக் கொடுக்கின்றது.

- “நானும் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கிறேன், அவரைப் போல வசதி வாய்ப்பாக இருக்க முடியேல்லையே”
- “என்ற மகனுக்கு படிக்கிறதற்கு எத்தனை வசதிகளை செய்து கொடுத்தேன், ஆனால் குமாரைப் போல படிச்ச சோதினை பாஸ் பண்ணேல்ல”

- “அவர் ஓய்வின்றி நிறைய எழுதி வெளியீடு செய்யிறார், ஆனால் என்னால் அந்தளவு எழுத முடியேல்லையே”
- “மற்றவங்கள் எவ்வளவு அழகான பொம்புளைகளை நிறைய சீதனத்தோட கலியாணம் கட்டி இருக்கிறார்கள், இஞ்ச நான் கட்டியிருக்கிறதை வெளியிலை கூட்டிக் கொண்டு போக வெட்கமாய் இருக்குது”

இவ்வாறு ஒருவருடன் எமக்குள்ளவற்றுடன் ஒப்பீடு செய்யும்போது, அவருக்குள்ளது எமக்கில்லை என்ற கோபம், பொறாமை, மனக்கசப்பு அதிகரிக்கின்றது. அவரைக் குறித்ததான கண்ணோட்டமும் எதிர்மறையானதாகவே செல்கின்றது. இந்த உளப் பாதிப்பு குடும்பத்தில் வேலைத்தளத்தில் ஏதோ ஒரு வகையில் வெளிப்படுகின்றது. அதனால் மற்றவர்களும் பாதிப்பை அடைகின்றனர்.

எமது சிந்தனையை நல்வழிப்படுத்த தன்னடக்கம் மிகப் பிரதானமானது. இதனால் எமது சிந்தனைகளை ஆளும் நிலை எமக்கு உருவாகும். சிந்தனைகளை கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால் மனக் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டு பல உடல்-உள நோய்களை உண்டுபண்ணுகின்றது. மனக் கொந்தளிப்பு தொடர்பாக அதிக ஆய்வுகளை செய்த பேராசிரியர் எல்மேர்கேட்ஸ் கூறுகின்றபோது, “கவலை, வேதனை, சோகம் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் மனக் கொந்தளிப்புகள், சுரப்பிகளையும் மலம் கழித்தலையும் பாதிக்கின்றன என்பதில் யாருக்கும் ஆச்சரியம் வேண்டியதில்லை. சோர்வு ஏற்படுத்தும் மனக் கொந்தளிப்புகளின்போது, சுவாசம் மிகவும் மெதுவாக நிகழ்கிறது. இதனால் இரத்த ஓட்டத்தின் வேகமும் குறைகிறது. செரிமானம் பாதிக்கப்படுகிறது. கன்னங்கள் வெளுத்துப் போகின்றன. கண்கள் கருமையடைகின்றன. உடம்பில் இப்படி பல நடக்கின்றன” என்கின்றார்.

ஆகவே உடல் நோய்களை குணப்படுத்துவதில் மனது முக்கிய பங்கு வகுக்கின்றதென்பதனால் தேவையில்லாத விடயங்களைக் குறித்து அதிகம் கவலை, கோபம், பொறாமை கொள்ளாது மனத்தை கட்டுப்படுத்தி திருப்தியாக வாழ முற்படுவோம்.

❖ போட்டி மனப்பான்மை

திருப்தி அற்ற மனிதர்களிடம் போட்டி மனப்பான்மை அதிகரித்தே காணப்படும். இதனால் பல நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய சூழ்நிலை உருவாகின்றது.

போட்டி மனப்பான்மை ஒருவரிடம் உருவாகும்போது, வாழ்க்கையின் எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் விரைவாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற உளத்துடிப்பு இருக்கும். இதனால் மனித உறவிலும் பார்க்க தமது செயலிலேயே அதிகம் அக்கறை கொண்டு, ஆரோக்கியத்தையும்

கவனியாது, இயந்திரமாக தொழிற்படுகின்றார்கள். ஆனால் மனிதன் இயந்திரமாக தொழிற்பட முடியாது, அவனுக்கு ஓய்வு அவசியம், மற்றவர்களுடன் சிறந்த உரையாடல் மேற்கொண்டு உள ஆற்றுப்படுத்தலை பெறவேண்டும். இவ்வாறு தொழிற்படாவிடின் பல நோய்கள் உருவாக காரணமாகின்றது. மனம் அமைதியான முறையில் ஆற்றுப்படுகின்றபோது, ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் பெறுகின்றது. குழம்பிய மனது தொல்லைகள் பலவற்றை உருவாக்குகின்றது.

“போதும் என்ற மனமே பொன் செய்யும் மருந்து” என்பது பழமொழி. எமது வாழ்வில் இருப்பவற்றில் முதலில் திருப்தி காண வேண்டும். அதுதான் இன்பமான வாழ்வு. இதைத்தான் ஹோரஸ் கூறும்போது “இன்பத்தை நாடி நீ உலகம் முழுவதும் திரிகின்றாய். அந்த இன்பமோ ஒவ்வொரு மனிதனின் கை எட்டும் அளவில் உள்ளது. திருப்தியான மனமே அனைவருக்கும் இன்பத்தைத் தருகின்றது” என்கிறார். மனதில் திருப்தி ஏற்படுகின்றபோது தன்னலமற்ற அர்ப்பண வாழ்வும் மலர்கின்றது.

வாலிப வசந்தம்

மனிதனது உளவியல் தேவைகளில் ஒன்று நிறைவு. நிறைவை மனித உணர்வுகளில் ஒன்றாகவும் கொள்ளலாம். ஒருவனது முழு ஆளுமை வளர்ச்சியின் வெளிப்பாடாகவும் நிறைவைக் கண்டு கொள்ளலாம்.

நிறைவை பல கோணங்களிலிருந்து நாம் நோக்கலாம். இளையோரே, மனித உறவுகளில், தேவைகளில் ஒன்றாகிய நிறைவு உங்கள் வாழ்க்கையிலும் மிளிர் வேண்டும். அதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? உங்கள் வாழ்க்கையில் மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு அதில் நிறைவைக் காணுங்கள். மாற்றக்கூடியவற்றை முன்னேற்றப் பாதையில் மாற்றி நிறைவைக் காணுங்கள். நிறைவு கடின உழைப்பின் மூலமே கிடைக்கக்கூடியது. படிப்பில், விளையாட்டில் நிறைவு காண வேண்டுமெனில் கடின உழைப்பு தேவ. கடின உழைப்போடு ஒரு காரியத்தை செய்து முடிக்கின்றபோது மனம் நிறைவடைகின்றது. ஏனோ தானோ என்று செய்கின்ற காரியங்களால் நிறைவு கிட்டுவதில்லை. அப்படி செய்கின்ற காரியங்களும் பயனளிப்பதில்லை.

இளையோரே, எந்தக் காரியத்தை எடுத்தாலும் முழு ஈடுபாட்டோடு செய்யுங்கள், கடினமாக உழையுங்கள் நிறைவைக் காண்பீர்கள். நீங்கள் அனைவரும் வாழ்வில் நிறைவு காண எனது வாழ்த்துக்கள்.

-இளவல்-

வாழ்வில் நிறைவு

ஜோ. மன்களா (B.A)

நல்லூர்

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரின் வாழ்விலும் நிறைவு என்ற சொல்லின் பொருள் தேடுவோமேயானால் அது பலரது வாழ்வில் கேள்விக்குறியாகவே அமைந்து விடுகிறது. நிறைவு எங்கே, எதிலே, எப்படி என்றோ அல்லது பணத்திலா, பொருளிலா, படிப்பிலா, பதவியிலா, ஆன்மீகத்திலா, ஆரோக்கியத்திலா என்ற கேள்வி எழத் தோன்றுகின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் அவரவர் மனதின் நிறைவும் அவர் எவ்வாறு தன்னை, உலகைப் பார்க்கிறார் என்ற நோக்கிலேயே அதற்கு விடைகாண முடியும்.

ஒரு மனிதன் நிறைவுள்ளவனாக இருக்கிறான் என்றால் அவன் தன்னைத்தான் எந்தளவுக்கு அறிந்திருக்கின்றான், ஏற்றுக் கொள்கிறான், மதிப்புக் கொடுக்கிறான், நம்பிக்கை வைத்திருக்கின்றான் என்பதைக் கொண்டே நிறைவு அமைகின்றது. வளர்கின்ற, நிறைவடைகின்ற மனிதன் தன் வாழ்க்கையால் இவ்வுலகைக் கட்டியெழுப்புகிறான். அவனுடைய வாழ்க்கை முறையால் சுற்றுப்புறத்தை கட்டியெழுப்புகிறான். சுதந்திரமாக இருக்கின்றான், இதமாக இருக்கின்றான், வாழ்வின் அனுபவங்கள் நிகழ்வுகளில் மகிழ்கின்றான், சிரிக்கின்றான், அழுகின்றான், கோபிக்கின்றான், பயப்படுகின்றான், அன்பு செய்கின்றான், அன்பை அனுபவிக்கின்றான். எல்லாவற்றிலும் ஒருவித நிறைவைக் காண்கின்றான். நிறைவடைந்த மனிதன் முழுமையான நிறைவடைந்தவனாகவோ, முழுமையான மகிழ்ச்சி உள்ளவனாகவோ இன்பம் பொங்கி வழிந்தவனாகவோ இருக்க வேண்டும் என்ற கட்டாயம் இல்லை.

நிறைவடைகின்ற மனிதன் தன்னுடைய வாழ்வில் அர்த்தத்தை கண்டுகொண்டு அனுபவங்களில் ஒருவித முதிர்ச்சியையும், நெகிழ்ச்சியையும், வளர்ச்சியையும் கண்டு கொள்கின்றான். தான் தானாக இருப்பதிலும் வாழ்வின் எதிர்ச் சவால்களை துணிவோடு சந்திக்கத் தயாராகின்றான். விக்ரம் /பிராங் கூறுகின்றார், “வாழ்வின் ஒருவித அர்த்தத்தை கண்டுபிடித்து விட்டால் ஒரு மனிதன் முழுமையடைகின்றான்.”

உளவியலாளரான ஆபிரகாம் மாஸ்லோவின் தேவைகள் அடிப்படையிலான ஆளுமை வளர்ச்சியின் நிறைவை எடுத்து நோக்கும்போது மனிதனின் செயற்பாடுகள் எல்லாம் அவனுடைய தேவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டே அமைகின்றன என்கிறார். அந்த வகையிலே அடிப்படைத் தேவை, பாதுகாப்புத் தேவை, அன்புத்

தேவை, மதிப்புத் தேவை, நிறைவுத் தேவை என்பவற்றை நோக்கலாம்.

அடிப்படைத் தேவையை நோக்கும்போது இத்தேவை யூர்த்தி செய்யப்படாத பட்சத்தில் ஏனைய தேவைகள் தலைதூக்க முடியாத சூழல் உருவாகின்றது. அதாவது பசியோடிருப்பவனுக்கு படிப்பைப் பற்றியோ, கவிதையைப் பற்றியோ, வாழ்வின் இலட்சியத்தைப் பற்றியோ சிந்திக்க முடியாமல் போய்விடும். “பசி வந்தால் பத்தும் பறந்து போகும்” என்பது எல்லோராலும் அறிந்த உண்மை. இவ்வாறு உடல் சார்ந்த அடிப்படைத் தேவை நிறைவு செய்யப்படும்

மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரின் வாழ்விலும் நிறைவு என்ற சொல்லின் பொருள் தேடுவோமேயானால் அது பலரது வாழ்வில் கேள்விக்குறியாகவே அமைந்து விடுகிறது. நிறைவு எங்கே, எதிலே, எப்படி என்றோ அல்லது பணத்திலா, பொருளிலா, படிப்பிலா, பதவியிலா, ஆன்மீகத்திலா, ஆரோக்கியத்திலா என்ற கேள்வி எழத் தோன்றுகின்றது. எல்லாவற்றிற்கும் அவரவர் மனதின் நிறைவும் அவர் எவ்வாறு தன்னை, உலகைப் பார்க்கிறார் என்ற நோக்கிலேயே அதற்கு விடைகாண முடியும்போது அடுத்த தேவையாக பாதுகாப்புத் தேவை முன்வைக்கப்படுகிறது.

பாதுகாப்பு தேவையானது சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப துன்பத்திலிருந்து, நோயிலிருந்து, ஆயுத முனையிலிருந்து, அந்நிய நிலையிலிருந்து இவ்வாறாக பல பாதுகாப்பற்ற நிலைகளிலிருந்து தன்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள மனிதன் செயற்படுகின்றான். இப் பாதுகாப்பு தேவையானது ஒருவனுடைய ஆளுமையை வளர்க்கவோ, சிதைக்கவோ காரணமாய் அமைகின்றது.

இவ்வாறாக பாதுகாப்புத் தேவை ஓரளவு நிறைவு செய்யப்படும் பட்சத்திலேயே அன்புத் தேவையை உணருகின்றான். எந்த ஒரு மனிதனும் வாழ்வில் தான் மற்றவர்களால் அன்பு செய்யப்படவும், மற்றவர்களை அன்பு செய்யவும் ஏங்குகின்றான். இவ் அன்பை அனுபவிப்பதற்காக ஒரு குடும்பத்தையோ அல்லது ஒரு குழுவையோ சார்ந்து செயற்படுகின்றான். அன்பு செய்யும்போதும் அன்பு செய்யப்படும்போதும் ஒரு மனிதன் வளர்ச்சியடைகின்றான், நிறைவடைகின்றான்.

அடுத்து மதிப்புத் தேவையை எடுத்து நோக்கும்போது இது ஒரு மனிதனின் தீய செயற்பாடுகளை கட்டுப்படுத்துவதுடன் சமூகத்தால் உயர்வாக கருதப்படும் செயல்களை செய்யத் தூண்டுவதோடு சமூகம் தன்னை பாராட்ட வேண்டும், புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையோடு செயற்படுகின்றான். பாராட்டுக்கள்

ஒருவருடைய சுய மதிப்பை அதிகரிப்பதோடு தன்னம்பிக்கையையும் வலுப்படுத்துகின்றது.

இவ்வாறாக அடிப்படைத் தேவைகளும், வளர்ச்சித் தேவைகளும் முழுமையடைகின்றபோது உருவாகும் நிறைவுத் தேவையானது ஒருவன் தன்னுடைய திறமைகளையும், ஆற்றல்களையும், பண்புகளையும் புரிந்துகொண்டு அதை முழுமையாக பயன்படுத்த முனைகின்றபோது அவன் நிறைவடைகின்றவனாக மாறுகின்றான். ஒருவன் யாராக உருவாக வேண்டுமோ அவனாக உருவாவதையே முழுமையான நிறைவு என்று சொல்லலாம். இந்த நிறைவானது வளர்ச்சிப் படிகளை தாண்டிப் போகும்போது முழுமையான வாழ்வுக்கு தயாராகும் ஒரு பக்குவ நிலையை உருவாக்கின்றது. முரண்பாடுகளை சந்திக்கவும், வாழ்வின் ஏற்ற இறக்கங்களை தொலைநோக்கு பார்வையில் நோக்குவதற்கும் உதவுகின்றது.

எனவே எமது ஒவ்வொரு செயற்பாடுகளும் எந்த தேவையின் அடிப்படையில் உருவாகின்றது என நாம் தெரிந்து கொண்டால் நம்முடைய ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்வதற்கும் வாழ்வின் அர்த்தங்களை புரிந்துகொண்டு முழுமையடைவதற்கும், நிறைவடைவதற்கும், அவன் அவனாக உருவாக இது உதவுகின்றது.

நிகழ்கால வாழ்வில் நிறைவைக் காண முடியாதவர்கள் கடந்த காலத்தைப் பற்றி கலங்கிப் போவதும், எதிர்காலத்தைப் பற்றி கனவு காண்பதும் இயல்பு. இவை இரண்டும் நிஜங்களல்ல. நிகழ்கால வாழ்வு என்பது வளர்கின்ற மனிதன் நேற்றைய அனுபவங்களால் கட்டுப்படுத்தப் படுவதோ அல்லது நாளைய எதிர்பார்ப்புகளால் முடக்கப்படுவதோ அல்ல. வாழ்கின்ற நேரத்தை, வாழ்கின்ற அனுபவங்களை முழுமையாக, நிறைவாக வாழ்வதற்கும். கிடைக்காத ஒன்றிற்காக ஏங்குவதைக் காட்டிலும் கிடைப்பதில் நிறைவைக் காண்பதே நிறைவு.

எனவே நிறைவோடு வாழ்பவர்கள் வாழ்வைப் பற்றி நன்னோக்கும் வாழ்வின் சிறப்பியல்புகளையும், நன்மைத்தனங்களையும் காண்கின்றார்கள். குறிக்கோளோடும், மனநிறைவோடும் வாழ்கின்றார்கள். மற்றவர்கள் வாழ்வின் இயலாமைகளையும், வாழ்வின் இருண்ட பகுதிகளையும் மட்டும் கண்டு குறிக்கோள் அற்ற வாழ்வால் சோர்ந்து வாழ்வின் சுவையிழந்து போகின்றார்கள். இவர்களால் நிறைவான வாழ்வு வாழ்வதென்பது முடியாததொன்றாகி விடுகின்றது. எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னை முழுமையாக அறிந்து, ஏற்றுக்கொண்டு குறிக்கோளை முன் வைத்து போதும் என்ற மனநிலையோடு வாழும்போது வாழ்வில் நிறைவைகாண முடிகிறது.

அடுத்த “நான்” தாங்கி வருவது

பொதுத்தலைப்பு

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.08.2003 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிருங்கள்.

நான்

: இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு
தடவையும்,

: வருடத்திற்கு ஆறு தடவைகளும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

: என்னிலே உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற்கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 20/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா...

உள்ளூரில்	150/=
வெளியூரில்	7 US

என்னுடைய முகவரி இதுதான்

“நான்”
டி. மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

TEL. 021-222-5359