

மெய்யின்
முகம்

சி. ஆனந்தகிரிநாதன்

மலர்ந்த முகம்

சென்னை நகராட்சி நிர்வாகம்
 சென்னை நகர் நிர்வாகம் - சென்னை

மலர் எண்	237
வகுப்பு எண்	5

சி. அருணகிரிநாதன்



‘பரிதி அகம்’
 சிவன்கோவில்டி,
 வட்டுக்கோட்டை.
 1996-11-30

நூல் : மலர்ந்த முகம்
 ஆசிரியர் : சி. அருணகிரிநாதன்
 பதிப்பு : முதலாவது, 1996,
 நொவொம்பர்
 பதிப்புரிமை : ஆசிரியருக்கு
 பக்கம் : 42 + 4 = 46
 விலை : ரூபா 50-00
 அச்சுப்பதிவு : யாரதி பதிப்பகம்,
 430, காங்கேசன்துறை வீதி,
 யாழ்ப்பாணம்.

என் னுரை

எம்மக்களிற் சிலர் சில விடயங்களிலாவது தெளிந்த அறிவும் செயற்றிறனும் இன்றி வாழ்க்கையில் நடைப் பிணமாகக் காலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்று தமது பிரச்சினைளைத் தாமே கண்டறிந்து அதனைக் களைந்து மகிழ்ச்சியுடன் வாழவேண்டும். எனவே வாழ்க்கை நடைமுறையில் எழும் கஷ்டங்களை நீக்கி களிப்புடன் நண்பர்களை வாழவைக்க வேண்டும் என்ற ஆவலில் இந்நூலை ஒரு ஆரம்ப ஊக்கியாக எழுதியுள்ளேன். எனது வீடுபுத்தை இந்நூல் நிறைவு செய்வதாக அமைந்தால் நான் மகிழ்ச்சியடைவேன். எந்தளவுக்கு இந்நூல் உதவி செய்கிறது என்பதை வாசகர்கள் தாம் அறியத்தர வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்போடு இந்நூலை வாசகர்கள் முன் சமர்ப்பிக்கிறேன், இந்நூலைச் சிறந்த முறையில் அச்சியற்றிக் தந்த பாரதி பதிப்பகத்தினருக்கும் என் நன்றிகள்.

பரிதி அகம்,
சிவன்கோவிலடி,
வட்டுக்கோட்டை.
30-11-1996

சி. அருணகிரிநாதன்

பொருளடக்கம்

1. மென்சிரிப்பு 1
2. இப்படித்தான் வாழவேண்டும் 4
3. மனவளமும் உடல் ஆரோக்கியமும் 16
4. கிராமிய ஓய்வூதிய வங்கி 25
5. முடிவெடுத்தல் 29
6. நிகழ் காலத்தில் வாழ்வோம் 35
7. ஏறுநடை 38
8. மலர்ந்த முகம் 41

மென்சிரிப்பு

கோடான கோடி உயிரினங்கள் கோள வடிவிலான இப்பூமியில் வாழ்கின்றன. அரிது அரிது மானிடராதல் அரிது... .. எனப்படும். மனிதன் ஒருவனுக்கே மகிழ்ச்சியின் சின்னமான சிரிப்பு முகத்தில் மலர்கின்றது. ஆகா இந்த சந்தோஷத்தின் அறிகுறி வேறு உயிரினங்களுக்குக் கிடைக்காத ஒரு சொத்தாச்சே! அரிதான இந்த புன்சிரிப்பு முகத்தில் அரும்பும் போது தானே மனிதனின் முகம் மலர்ந்து திருமுகமாகின்றது. மலர்ந்த முகத்தில் தான் எத்தனை அம்சங்கள் அடங்கியுள்ளன.

கருணை, அன்பு, பாசம் முதலிய நற்குண இயல்புகளை வாடையாய்ச் சொரிந்து மற்றவர்களையும் குளிர்ச் செய்யும் புத்த பிரானின் வதனத்தை ஒருமுறை பாருங்களேன். அருளும், துணியும் சிந்தும் பேரறிஞர் சுவாமி விவேகானந்தரின் திருமுகத்தை அவதானியுங்களேன். மனிதப்பண்பிற்கு உதாரண புருடராக வாழ்ந்த மகாத்மா காந்தியின் பொக்கை வாய்ச்சிரிப்பை நோக்குங்களேன். சிரிப்பு எத்தகைய ஒரு பரிசுத்தமான சின்னம் என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம். அதோ அன்பே உருவான அன்னையின் சிரிப்பும் தவளும் குழந்தையின் சிரிப்பும் மயக்கம் தரும் காதலரின் சிரிப்பும் மனத்தைக் கொள்ளை கொள்ளையாகக் கரைக்கிறதே. சிரிப்புக்குத்தான் எத்தனை அர்த்தங்கள் எத்தனை எத்தனை மதிப்பு அவற்றில் தான் எத்தனை வகை (குனிப்புருவமும் கொவ்வைச் செவ்வாயும்) குமிண் சிரிப்பு, புன்னகை. மென்சிரிப்பு, குலுங்கல் சிரிப்பு, சோகச் சிரிப்பு, எக்காளச் சிரிப்பு போன்று பலரகத்தில் சிரிப்பு, உண்டன்றோ!

மனிதன் சிரிக்கும் போது அது அவனுக்கு மட்டும் நன்மை தருவதில்லை. சிரிக்கும் அலைகள் நேர் நிற்பவனையும் தாக்கி ஓர் இன்ப உணர்வைத் தந்து புன்னகைக்கச் செய்கிறதே? என்னே! விந்தை! உடலின் 13 தசைகளே சிரிப்பதற்குத் தேவைப்படுவதால் சக்தி விரயம் அதிகம் இல்லை என்கிறார்கள் விஞ்ஞானிகள். பணச் செலவு இல்லாத ஒரு நகைச்சுவை மருந்து உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் எவ்வளவு பூரிப்பைத் தருகிறது. முற்காலங்களில் அரசர்கள் தம்

அரண்மனைகளில் விகடகவி ஒருவரை நியமித்து ஆஸ்தான கவி களாக வைத்திருக்கிறார்களே! அவை நிகழ்ச்சி சூடாக இருக்கும். நேரத்தில் விகடகவி விகடமாய்ப் பேசி அனைவரையும் சிரிக்கச் செய்து சூடான உணர்வைப் போக்கி குளிர்விப்பார்கள். சோகமான நாடகம் சினிமா போன்ற கலை நிகழ்ச்சிகளில் நகைச்சுவை நடிகர் மூலம் நகைச்சுவையான சொற்களை, நிகழ்ச்சிகளைக் காட்டி சோகத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும். ரசிகர்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தித்திசை திருப்பி விடுகிறார்களே, கலைஞர்கள். எனவே வாழ்க்கைக்கு நகைச்சுவையும் தேவை என்பதை இவை காட்டி நிற்கின்றனவல்லவா? நகைச்சுவையாகப் பேசுபவர்களைக் கண்டால் அவர்களை எங்களோடு சேர்த்துக் கொள்வதில் எவ்வளவு குசி போங்கள், மகிழ்ச்சியும் கூட எல்லாவித மக்களிடையேயும் சேர்வதில்லையே! இதுவும் ஒரு பக்கச் சார்புடையவாதி போலும். ஏனெனில் பொருள் வசதி படைத்த பணக்காரர் பக்கமே நெருங்கி உறவாடுகிறது. வளம் குறைந்த வறிய வனின் குடும்பப்பக்கம் அதிக நேரம் உலவ விரும்புவதில்லைப் போலும். ஏன் இந்த வஞ்சனை?

புற நிகழ்வுகளாலும் மனநிறைவாலும் உண்டாகும் ஒரு பூரிப்பு ஒரு ஆரோக்கிய நிலையை ஏற்படுத்துகிறது. மனிதன் சிரிக்கும் போது பல நோய்கள் குணமடைவதாக மருத்துவ நிபுணர்கள் கூறுகிறார்களே! சிரிக்கும் போது இரத்தத்திலுள்ள மேலதிகக் கொலஸ்டிரோல் கரைவதாகவும் இதனால் இரத்த அழுத்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் குணம் அடைகிறார்கள் என மருத்துவ அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. அத்தோடு சிரிப்பதால் உடலில் இரசாயன மாற்றம் நடைபெறுவதால் நுரையீரல், இதயம் போன்ற உறுப்புக்கள் நல்ல நிலையில் இயங்கி உதவுவதாகவும் மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். சிரிப்பும் நோயான உடலுக்கு மருந்தாக மாறுகிறதே! என்ன ஆச்சரியம்.

இங்கிலாந்து தேசத்தில் மன்செஸ்டர் நகரில் சிரிப்பிற்கென்றே ஒரு பயிற்சி நிறுவனம் இருப்பதாகச் சில பத்திரிகையில் பார்க்க முடிகிறதே! (கோபம் கொள்வதற்கு பயிற்சி தேவையில்லையே) மனிதன் தன்னைத்தானே ஒரு மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் வைத்திருப்பதால் தனது பணியையோ, பிற மனிதப் பிரச்சனையையோ மிக லாவகமாகக் கையாண்டு ஒரு சிறந்த முடிவை எடுக்கத்துணை புரிகின்றதே! எனவே மனிதன் சிரிக்கத் தெரிவதோடு மற்றவர்களை யும் சிரிக்கச் செய்ய வேண்டுமே.

மலர்ந்த முகத்தோடு இருப்பது இலேசான காரியமா? மலர்ந்த முகம் ஏற்படுவதற்கு அதற்கான பிற்புலமே மிக முக்கியமாகும். மனதில்

ஒரு திருப்தி, மனதில் ஒரு அமைதி, மனதில் ஒரு தூய்மை, உடலில் ஒரு ஆரோக்கியம் என்பனவே மலர்ந்த முகத்தை ஏற்படுத்த உதவும் சில பிற்புலமாகும். அதோ வரும் ஒரு தனவந்தன் வைத்த நான்கு பொதிகளில் ஒன்றைக் களவாக எடுத்தவனின் மனதில் ஒரு அமைதி ஏற்படுமா? செயலகத்தில் பணி புரிபவரோடு சின்ன விடயத்துக்காகப் பலமான தர்க்கம் போட்டு கோபமாக வரும் ஒருவனது மனதில் அமைதி நிலவ முடியுமா? அறிவில் ஒரு தெளிவு செயற்பாட்டில் ஒரு உறுதி இல்லாவிட்டால் மனதில் ஒரு துணிவு ஏற்படுமா? செயற்பாட்டில் ஒரு திறமை பரிணமிக்குமா? செய்த கருமத்தில் ஒரு வெற்றி கிட்டுமா? வெற்றியைக் கண்டு பூரிக்க முடியுமா? ஆகவே நிறைவான மொட்டுச் சிரிப்பு முகத்தில் மலர் மனதில் ஆழ்ந்த திருப்தி ஏற்பட வேண்டுமே இதற்குச் சான்றாக Dr. M. R காப்மேயரை அழைக்கிறேன், கேளுங்கள், புன்முறுவல் என்பது உடுகளில் தோன்றுவது என்றுதான் பலரும் நினைக்கிறார்கள். மனப்பூர்வமான புன்முறுவல் உள்ளத்திலிருந்து தான் தோன்ற முடியும். மேலை நாடுகளில் புற வாழ்க்கைக்குத் தேவையான சகல வசதிகளும் பெற்று யந்திரமாகத் திரிகிறார்கள்; வாழ்க்கைக்குத் தேவையான எல்லாவற்றையும் பெற்றும் சௌகரியமாக வாழ்ந்தும் மனதில் அமைதியில்லையென்று அங்கலாய்க்கின்றார்கள். ஈற்றில் ஆசிய நாடான இந்தியாவுக்கே வருகை தந்து அவதார புருடர்கள் எனக்கருதும் பெரியவர்களிடம் சரண அடைகிறார்கள். வேறு சமய இயக்கங்களில் சேருகிறார்கள். ஆதலால் மனத்திருப்தி என்ற அத்திவாரத்தில் தானே முகமலர்ச்சி ஏற்பட முடியும். ஆகவே மனதில் ஆத்ம திருப்தி காண மனதை எவ்வளவு தூரம் தயார்ப்படுத்த வேண்டும் என்பதையும் ஒரு கணம் சிந்திப்போமா? நூலின் உள்ளே நுளைந்து பார்ப்போமா?



இப்படித்தான் வாழ வேண்டும்

உலக வரலாற்றிலே மனித சமுதாயம் தோற்றுவித்த உயர்ந்த மனிதர்கள் மிக சொற்பமானவர்களே. இந்த மகான்கள் எத்தனை நூற்றாண்டுகள் சென்றாலும் மனித வாழ்வில் விண்மீன்கள் போன்று ஒளி சிந்திக்கொண்டே இருப்பார்கள். நியாண்டர்தல் மனிதனில் இருந்து இன்றைய நாகரிக மனிதன் வரை மனித சமுதாயம் புத்தர், யேசு, மகாத்மாகாந்தி போன்ற சிலரையே தந்துள்ளது. அறிவும் மனிதப் பண்பும் கலந்த இந்த ஞானிகளைப் போல் இனி எப்போது தோன்றுவார்கள் என்ற ஏக்கமே தோன்றுகிறது. இவர்களது ஒப்புயர்வற்ற நிலையை நோக்கிச் சென்ற பெரியார்கள் உலகின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் ஆங்காங்கே தோன்றியும் உள்ளார்கள். சோக் கிரட்டீஸ், பிளேட்டோ, வள்ளுவர், ஏப்பிரகாம்லிங்கன், மார்டின் லூதர் கிங், லெனின், நேரு, காமராசர், அறிஞர் அண்ணா, S. J. V செல்வநாயகம், வண தனிநாயகம் அடிகளார் போன்ற மா மனிதர்களையும் உலகம் மறக்கவில்லையே! தன்னால் இயன்ற மக்கள் சேவையை ஆற்றும் அன்னை திரேசா போன்ற உத்தமிகளை உலகம் எந்த நேரமும் வாழ்த்துகிறது. இந்த மாமனிதர்கள் தங்களுக்கென ஒரு குறிக்கோளைவகுத்து அக் கொள்கைகள் மூலம் மனிதர்களுக்கு சேவை புரிந்தார்கள்-புரிகிறார்கள். இப் பெரியார்கள் தாம் வகுத்த உயரிய இலட்சியத்திற்காகத் தம்மை அர்ப்பணித்து இப்படித்தான் வாழ வேண்டும், மக்களும் இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என விரும்பினரேயொழிய எப்படியும் வாழலாம் என்று நினைக்கவில்லை.

உலகப் பெரியார்கள் பொருட்டு ஆண்டு தோறும் விழா எடுக்கிறார்கள், சொற்பெருக்காற்றுகிறார்கள், ஆவேச உரையால் மக்களின் கைதட்டல்களைப் பெற்றுத் தம்மை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். பெரியார்களை வாழ்த்துவதும் போற்றுவதுமாக ஊருக்கு உபதேசம் செய்யும் சிவர், தாம் ஒரு குறிக்கோளையும் கைக்கொள்வதில்லை. எப்படியும் வாழலாம் என வாழ்ந்து மடிகிறார்கள். இந்த ஆண்டு விழாக்களினால் மக்களுக்கு என்ன செயற்கிட்டத்தை முன் வைக்கிறார்கள், என்ன குறிக்கோளைத் தாம் கடைப்பிடிக்கிறார்கள்

என்பதே. கேள்வி அன்பு, கருணை சமத்துவம், தீண்டாமை எதிர்ப்பு விடுதலை போன்ற உயரிய கொள்கைகள் மேடைப் பேச்சோடு நின்று விடுகின்றன. வளர்ச்சிக்கான செயல் வடிவம் பெறுகிறதா என்று நிதானித்துப் பாருங்களேன்?

அசோகன் சாம்ராஜ்ய வெறி கொண்டு கலிங்க நாட்டின் மீது போர் தொடுத்துக் கலிங்கத்து மக்களின் இரத்தத்தைப் பிழிந்து போர்க்களத்தைச் செந்நிறமாக்கினான். அப்போது ஒரு பௌத்த துறவியின் அறிவுரையைக் கேட்டு பௌத்த மதத்தைத் தழுவிய தாகவும் அதன் பின் அவன் அன்பையும் கருணையையும் மனதில் ஏற்றி அதன் படி நடந்து போர் வெறிகுறைந்து தான் தழுவிய மதத்தை அண்டை நாடுகளிலும் பரப்புவதற்கு முறையான பணிகளையும் மேற் கொண்டான். அசோகச்சக் கரவர்த்தி மூலம் தேவநம்பியதீசன் என்னும் (கி. மு 247—207) சிங்கள மன்னனே முதன் முதலில் சிங்களவர்களை பௌத்த மதத் திற்கு மாற்றம் செய்தான் என வரலாறு கூறுகிறது. ஆனால் புத்தரின் அடியார்களாகத் தம்மை எண்ணும் இலங்கைப் பௌத்த குருமார்கள் இலங்கையில் என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்? இலங்கையில் வாழும் சிங்கள தமிழ் இனங்களுக்கிடையே உள்ள பிணக்கை யுத்தம் புரிவதன் மூலமே சமாதானத்தை நிறுவமுடியும் என்ற நிலைப்பாட்டை செயலிலும் காட்டி நிற்கின்றனரே! இவர்களா புத்தபிரானின் அன்பையும் கருணையையும் பின்பற்றுபவர்கள்? இவர்களா நாட்டு மக்களிடையே சமத்துவத்தை, அன்பு, கருணை மூலம் நிலைநாட்டிப் புத்தபிரானின் கமலச் சிரிப்பை மக்கள் முகத்தில் காணப்போகிறார்கள்? இலங்கைப் பௌத்த துறவிகள் இலங்கை அரசியலில் இனப்பிரச்சனைக்குக் குறுக்கே நிற்காமல் விடுவதன் மூலம் புத்தபிரானுக்குச் செய்யும் மரியாதையில் ஒன்றாக எடுத்துக் கொள்ளலாம் அல்லவா? மத வாழ்வில் எப்படியும் வாழலாம் என்று எண்ணாது புத்த பிரானின் போதனைப்படி இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என மக்கள் நினைத்து வாழப்பழகினால் ஒரு அன்பு நிறைந்த வாழ்க்கையை கருணை மனப்பான்மை கொண்ட சமுதாயம் உருவாக வாய்ப்பு ஏற்படுமல்லவா?

ஆண்டு தோறும் காந்திவிழா என்றும் பாரதிவிழா என்றும் கொண்டாடுகிறோம். ஆனால் அப்பெரியார்களின் தீண்டாமை எதிர்ப்புக் கொள்கைகளை யாரும் தம் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கிறார்கள்? தீண்டாமை என்பது தமிழ் மக்களிடம் ஒரு தலைவிதியாக நம்பப்பட்டு ஒரு மேலாண்மைக் கொள்கை நோக்கில் அமைந்து விட்டது. மக்களைக் கூறுபோடும் வேலியாகவே உள்ளது. இந்தத்

தீண்டாமைக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட சமயமும் துணைபுரிந்து வந்ததை உணரக்கூடியதாக இருக்கிறது. சாதி வேறுபாடு காரணமாகச் சமூக சமத்துவம் நாட்டில் நிலவுகிறதா? இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தொழிலற்றவர்களாகவும் பொருளாதாரவசதி குறைந்தவர்களாகவும் ஆரோக்கிய உடல் அமைப்பு அற்றவர்களாகவும், போதிய சுகாதார வசதிகள் இல்லாதவர்களாகவும் வாழ்வதைக் காணும் போது உண்மையான மனிதாபிமானமுள்ளவன் மனம் வெதும்பும். இப்படியான நிலை நாட்டில் நிலவும் போது காந்தி விழாவை ஏன் கொண்டாடுகிறார்கள்? இப் பெரியார்கள் பிறந்த புண்ணிய பூமியில் தான் தீண்டாமை எதிர்ப்புக்கொள்கை வெற்றி பெற்றதா? சிந்தித்துப் பாருங்கள். "உலகில் கூறப்படும் அழகான கருத்துக்கள் அனைத்தும் ஒரு நல்ல செயலுக்கு ஈடாகா" என்று லவல் என்னும் பெரியார் கூறியிருக்கிறார். எனவே பெரியார்களின் ஒரு சில கொள்கையாவது கடைப்பிடித்து நாம் வாழக்கற்றுக் கொள்ளக்கூடாதா? எமது நாட்டில் கல்வி அமைப்பும், அரசாங்க தொழில் நிறுவனமும் சமூக அநீதிக்கு எதிராக மக்களுக்குக் கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாதமாகும். வெளிநாட்டில் வேலை வாய்ப்புப்பெறும் சந்தர்ப்பமும் இருப்பதால் ஓரளவு பொருள் வசதி உள்ளவர்கள் ஒருவாறு வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று தம் வளத்தை மேம்படுத்திக் கொண்டனர். நல்ல இலட்சிய நோக்கொடு சிறந்த கொள்கைகளைக் கடைப்பிடித்து இப்படித்தான் வாழவேண்டும் என்று வாழ்ந்து காட்டித் தீண்டாமையால் தாக்கப்பட்டவர்களின் சமுதாய நலனை மேம்படுத்தி அம் மக்களின் மலர்ந்த முகத்தைக் காணலாம் அல்லவா? கலப்பு மணத்தை வரவேற்கும் மனப்பான்மையும், கலப்பு மணம் செய்தவர்களை சமூகத்தோடு இணைத்து வாழ வைக்கும் மனப்பான்மையும் எமது உள்ளத்தில் வளர்ப்பது சிறந்ததன்றோ! பரம்பரைத் தொழில் என்ற சங்கிலிப்பிணைப்பை அறுத்து எறியும் நோக்கில் கல்விச்சாலைகளில் சில தொழில்களை கற்றுத்தர அரசாங்கம் முன் வரவேண்டும். பாடநெறியில் சேர்த்து ஒரு அடிப்படை மனமாற்றத்தைச் செய்யலாமே! இதுவே நாம் காத்திக்கும் பாரதிக்கும் செய்யும் தொண்டன்றோ! அப்பெரியார்களின் நல்ல கருத்தை உயர்ந்த சிந்தனையை நாமும் கைக்கொண்டு இப்படித்தான் வாழவேண்டும் என்ற ஒரு பரந்த வரம்பைச் சுட்டி வாழத்தொடங்கும் போது எம்மில் ஒரு மனதிருப்தி எம்முகத்தில் ஒரு உண்மையான மலர்ச்சி தோன்றுமல்லவா? கால் மாக்கின் கொள்கைகளை நடைமுறைபடுத்தி வெற்றி கண்ட வெனின் எத்தனையோ கோடி ஏழை மக்களின் செழிப்பான மலர்ந்த முகத்தைக் காணவில்லையா?

சமுதாயத்திற்கும் தனக்கும் நன்மை பயக்காத மனச்சாட்சி ஏற்றுக் கொள்ளாத தீய எண்ணங்களால் மனிதன் தன்னைத்தானே

தெரிந்தும் அழித்துக் கொள்கிறானே? தெரிந்தும் தவறு செய்யும்
 மனிதன் தன்னைத்தானே தெரிந்தும் அழித்துக் கொள்கிறானே?
 தெரிந்தும் தவறு செய்யும் மனிதனின் முகம் என்றும் செத்தவன்
 முகம் போல ஏக்கம் நிறைந்த கண்ணோடு விகாரமான முகத்தோடு!
 தானே தோற்றமளிப்பான் இவன் முகம் பொலிவோடு இருக்குமா?
 இவன் கலகலப்பாகப் பேசுவானா? இவனது நடையில் தான் ஒரு
 வேகம் இருக்குமா? என்ன! பொய், களவு, காமம், பொறாமை,
 போதைவஸ்து உட்கொள்ளல் போன்ற தீய பழக்கங்களை ஏன் நாம்
 கைக்கொள்ள வேண்டும்? மனிதனாகப் பிறந்த நாம் சந்தர்ப்ப வசத்
 தால் சில தீய எண்ணங்களால் பீடிக்கப்பட்டு தீய செயலைச் செய்ய
 வேண்டிய நிலை சில சமயம் ஏற்படுவதுண்டு. மனிதன் பூரணத்துவ
 மானவனாக வாழ இயலாது என்பது ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியது
 தான். எனினும் நமக்கும் சமுதாயத்திற்கும் தீங்கு பயக்கும் விடயங்
 களை மெல்ல மெல்ல அசுற்றி உயர்ந்த மனப்பக்குவத்தைப் பெற
 நாம் முயலாவிட்டால் நாம் மனிதனாகப் பிறந்ததில் அர்த்தமில்லை
 யல்லவா? யப்பான நாட்டில் ஒருவன் தனது காலணிகளை ஒரு
 புகையிரத நிலையத்தில் தற்செயலாக விட்டுச் சென்றால், அடுத்த
 புகையிரத நிலையத்தை அவன் அடைந்ததும் அவனது காலணிகள்
 எங்கு விடப்பட்டன என்ற தகவல் அடுத்த புகையிரத நிலையத்
 திற்கு அறியத்தரப்படுமாம். அவர் தகவலைக் கேட்டுத் தனது காலணி
 களைப் பெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுமாம். ஆனால் நமது
 நாட்டில் ஒரு திருமண வீட்டிற்குச் சென்று திரும்பி வந்து பார்ப்
 போமானால் காலணிகள் 'ஆ பேஸ்' ஆகியிருக்கும், அல்லது மிகத்
 தேய்ந்த காலணிகள் இருக்கும். எமது நாட்டில் இந்த நிலை ஏன்?
 எமது பொருள் இல்லையென்றால் அடுத்தவன் பொருளில் நாம் ஏன்
 ஆசை வைக்க வேண்டும். தீய செயலின் பின் விளைவால் அவனும்
 அவனது குடும்பமும் தானே அவஸ்தைப்படவேண்டும். ஒரு சிலர்
 காலையில் விழித்தெழுந்து இரவு நித்திரை செல்லும் வரை எத்தனை
 பொய்யைச் சொல்கிறார்கள். தேவையற்ற விடையத்திற்கெல்லாம்
 பொய் கூறுவர். சில நாட்கள் கழித்து அவர்களுடைய நண்பர்களோ
 உறவினர்களோ அவர்களைப்பற்றி ஒரு குறைவான மதிப்பீட்டை
 யன்றோபோட்டுவைத்திருப்பார்கள். ஏன் இந்தத் தடுமாற்றம். எமது
 ஈழப்போரின் போது அரசாங்கம் வட பகுதிக்குப் பொருளாதாரத்
 தடையைவிதித்துப் பல பொருட்களைத் தடை செய்து மக்களை
 அல்லோலகல்லோலப்படச் செய்தது. ஆனால் வடபகுதி மக்கள் அர
 சாங்கம் நினைத்தது போல் கஸ்டப்பட்டனரா? அல்லவே அல்ல!
 வவுனியா தடைமுகாமில் இருந்து வட பகுதிக்குத் தேவையான
 பொருட்களைக் கொண்டு வந்து சேர்த்தனர் வடபகுதி மக்கள்.
 என்ன மாதிரி? தடைசெய்யப்பட்ட பொருட்களை எடுத்து வரும்
 போது எவ்வளவு பொய் கூறமுடியுமோ அவ்வளவு பொய் கூறித்

தான் தீர்த்தனர், பொருட்களை என்ன பொருளில் மறைக்க முடியுமோ அங்கெல்லாம் மறைத்துக் கொண்டு வந்து உரிய இடங்களுக்குச் சேர்த்துவிட்டனர். சில சமயம் இராணுவத்தினரால் வாங்கிக் கட்டியதும் உண்டு. ஆனால் அரசாங்கத்தின் பொருளாதாரத் தடையால் யாரும் அதிகம் கஸ்டப்படாமல் வடபகுதியின் தேசிய மரமான பனைமரம் போல் நிமிர்ந்து தான் நின்றார்கள். எனவே இவ்விடயத்தில் பொய்யும், களவும் செய்தவர்கள் ஒரு சமுதாயத்திற்கும் அவசரகாலத்தில் பிரயோசனம் ஏற்பட்டது. இப்படியான செயல் சில சமயத்தில் தேவைப்படுகிறது. சமுதாய நோக்கம் கொண்டு இந்தச் செயலைப் பிழையாகக் கொண்டால் நாம் முட்டாள்களாவோம். இத்தவறுகளை எமது வள்ளுவப் பெருந்தகையும் பொய்மைமையும் வாய்மையிடத்த புரைதீர்ந்த நன்மை பயக்கு மெனின் என ஏற்றுக் கொண்டார்கள் அன்றோ! அசாதாரண சூழ்நிலை மாறியதும் சாதாரண சூழ்நிலைக்கு நாம் திரும்பியதும் தவறான காரியத்தை விட வேண்டும்.

நவயுகத்தில் போதைவஸ்து பொருட்களைப் பாவிப்பவர்களின் தொகை கூடிக்கொண்டேவருகிறது. போதைவஸ்து விற்பனை செய்பவர்களின் தொகையும் கூடிக்கொண்டே செல்கிறது. போதைப்பொருட்களைப் பாவித்து அதன் குறுகிய நேர உற்சாகமான இன்பத்தின் உச்சியில் நிற்பவர்கள், தாம் விரும்பிய எதையும் செய்யத்துணிவராம், நவரச முகத்தினராய் இருப்பராம், மரக்குற்றியில் சேலை தொங்கினால்கூட காம சல்லாபத்தில் இறங்கி விடுவராம், போதை மடிந்ததும் அடித்துப் போட்ட பாம்பு போல் துவளுவார்களாம். இந்தப் போதைப்பொருளுக்கு ஆண் பெண் என்ற வேறுபாடு இன்றி அடிமைகளாகப் பலர் ஆளாகிவிடுகிறார்கள். போதைவஸ்து பாவிக்கும் நேரம் வந்ததும் அது கிடைக்காவிட்டால் அவர்கள் விசர் பிடித்தவர்களைப் போல தவித்துக் கொண்டிருப்பார்கள் என நேரில் கண்டவர்கள் செப்புகிறார்கள். போதைவஸ்து வாங்குவதற்குப் பணம் கிடைக்காவிட்டால் அடிமைபோல் எத் தொழிலைச் செய்தும் பணம் தேடிப் போதைப் பொருளைப் பெற்றுப் பாவித்த பின் தான் மற்றைய பேச்சாம். அந்தோ! போதைப் பொருளுக்கு அடிமையானவர்களின் நிலையை அறிந்து பாருங்களேன்? குளியாத உடலில் தண்ணீரைக் காணாத உடை உடுத்து சீவாத தலையுடன் பாலைவனத்து முகத்தோடு திரிவார்களாம். நரம்புத்தளர்ச்சியுடனும் இருதயக் கோளாறுடனும் நடைப்பிணமாக மன அமைதியற்றுத் திரிய நேர்கிறதே! பரிதாபம் இளம் சந்ததியன்றோ இந்தப் பாழும் குடியில் விழுகின்றார்கள்!! ஏன் இந்த அவலம், ஏன் இந்தத் தற்

கொலை. களவும் கற்று மற என்பது நல்ல அனுபவ வாக்குத்தான் ஆனால் தேறு பொருட்களைக் களவெடுத்தாலும் இந்தப் போதை வஸ்தைப் பாவிக்கக் கூடாதன்றோ! அவமானமான இப்பழக்கத்தை கனவில் கூட பாவிக்கும் சிந்தனையற்ற ஆற்றல் மிக்க ஒரு இளம் சந்ததிதான் நாட்டுக்குத் தேவை. மனித சமுதாயத்தின் எல்லைக்குள் இப் பாழ்பட்ட பழக்கம் வராது ஒவ்வொரு தனி மனிதனும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். போதைப் பொருளை விற்றுத் தீடீர் பணக்காரர் ஆகும் கும்பலையும் சமூகவிரோதிகளாக எண்ணிச் சமுதாயத்தில் இருந்து விரட்டி விட வேண்டும். கொலம்பியா நாட்டில் மாப்பியா கூட்டத்தை விரட்ட அந்நாட்டு அரசாங்கமே திண்டாட்டம் காணுவதாக அறிகிறோம். இப்போதைவஸ்து கடத்தல்காரரை எம்மண்ணிலும் முளைக்கவிடாது கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

காதலுக்கு அடிப்படை காமம் என்பது யாவரும் அறிந்ததே, காமத்தை ஒரு ஒழுங்கு முறையாகக் கையாண்டால் உடலுக்கும் மனதுக்கும் இதமாக இருக்கும். மனிதன உரியகாலத்தில் காதல் பூண்டு கடிமணம் புரிவது சாலச்சிறந்தது. ஐ. நா. ஸ்தாபனத்தின் யுனெஸ்கோ நிறுவனம் குழந்தைப் பருவம் என்பது 19 வயதுக்குட் பட்டவர்களையே குறிப்பிடுகிறது எமது நாட்டிலும் தேசிய அடையாள அட்டை எடுப்பதற்கு 16 வயதை எல்லையாகக் கொண்டுள்ளது. ஜனநாயக நாட்டுத்தேர்தலுக்கு வாக்கு அளிக்கும் வயதெல் லையை அரசாங்கங்கள் 18 ஆகக் கணித்துள்ளது. எமது நாட்டுச் சட்டம் கூட மணவயதை 18 ஆகக் நிர்ணயித்துள்ளது. எனவே ஆண் பெண் இருவரும் காதல் திருமணம் செய்து கொள்ளும் வயது 18 க்கு மேலாக வைத்துக் கொள்ளுதல் சிப்பறன்றோ! குழந்தைப் பருவத்தில் அறிவு வளராத காலத்தில் குழந்தைத்தனமான காதலில் ஈடுபட்டுப் பலவிதமான சிக்கலில் சிக்கித் தமது கல்வியையும் சுய மரியாதையையும் விட்டுப் பரிதாபமான நிலைக்குத் தள்ளப்படுவதை நாம் காணுகிறோம். கேள்விப்படுகிறோம், பிஞ்சு வயதில் வெம்பி விடுகிறார்களே! இயற்கையின் நியதிப்படி குழந்தையின் 13, 14 வயதில் பாலியல் உணர்வு ஆரம்பிக்கிறதெயொழிய பாலியல் உணர்வு வீறு கொண்டு முதிர்வதில்லையே. எனவே பிஞ்சு வயதில் தோன்றும் காதலுக்கு இடம் கொடுக்காது நல்ல அறிவும் திடகாத்திரமான உடலும் வாய்க்கப்பெற்று பொருளாதார ரீதியாகத் தன் காலில் நிற்கக் கூடிய நிலைக்கு வந்தபின் காதல் திருமணம் செய்யின் வரவேற்காதவர்கள் உண்டோ! புனிதமான காதல் ஒழுக்கத் தைச் சிலர் ஒரு பொழுது போக்காகக் கீழ்த்தரமான உணர்வுக்கு மட்டும் பயன்படுத்தித் தன்னையும் சமுதாயத்தையும் ஏமாற்றி

ஈற்றில் மன அமைதியின்றித் திரிகிறார்களே. மனச் சஞ்சலத்தோடும் மன துறுகத்தோடும் திரிபவர்களின் முகம்தான் ஒளிவீசுமா?

நல் வாழ்க்கையில் திருமண உறவும் முக்கியமான பங்கை வகிக்கிறது. தமிழருடைய வாழ்வில் திருமணவாழ்வு என்பது ஆயிரங் காலத்துப் பயிர் என்பர். மேலை நாட்டில் பலருக்கு ஒரு மண வாழ்வு என்பது ஒரு சிகரட் புகைக்கும் காலம் போன்றது, அவர்கள் கட்டுப்பாடற்ற சுதந்திரம் அனுபவிப்பவர்களாச்சே! எமது திருமண வாழ்வில் வெற்றிகண்டவர்கள் சிலராகவே உள்ளனர். பலர் தோல்வியுற்று வாழ்க்கையில் விரக்தியுறுகிறார்களே! ஏன் என்று சிந்திக்க வேண்டாமா? திருமண வாழ்வில் தலைவனும் தலைவியும் ஒரு சில பண்புகளை கைக் கொள்வது சிறந்தது. அறிவு, அன்பு ஒழுக்கம், புரிந்துணர்வு, சினம் தவிர்த்தல், விட்டுக்கொடுக்கும் மணப்பான்மை, சகிப்புத்தன்மை போன்ற சில பண்புகளையாவது தலைவனும் தலைவியும் கொண்டிருந்தால் பல பிரச்சனைகள் தானாகவே அகன்று விடும். ஏதோ ஒரு விதத்தில் திருமணமான பின் தமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்வதில் ஒவ்வொருவருக்கும் பங்கு இருக்கிறது என்பதை உணர்தல் நலம். திருமணமான பின் தம்பதியினர் பெற்றோர் தலையீட்டின்றிச் சுதந்திரமாகத் தமது பணிகளை மேற்கொண்டாலும் அனேக பிரச்சனைகள் குறுக்கிடாது. தலைவன் தான் கணவன், தகப்பன் என்ற பொறுப்புணர்ச்சியுடனும் தலைவி தான் மனைவி, தாய் என்ற பொறுப்புணர்ச்சியுடனும் வாழத் தலைப்படவேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் நன்கு புரிந்து கொண்டு ஆடிக்கறக்கும் மாட்டிற்கு ஆடியும் பாடிக்கறக்கும் மாட்டிற்குப் பாடியும் பால் கறப்பது போன்று வாழக்கற்றுக் கொள்வதில் சிரமம் ஒன்றுமில்லையே. நாம் மனிதர்கள்தாம் வழுவில்லாமல் வாழ இயலாது. ஆனால் எமது வெற்றிகரமான வாழ்க்கைக்கு எம்மை நாமே திருத்தி நடக்கலாம் அன்றோ! இவ்வாழ்க்கைக்குக் கணவன் மனைவி உடலுறவும் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது என்பதை நாம் மறக்கக் கூடாது. உடலுறவில் பெண்ணுக்கு அல்லது ஆணுக்கு நிறைவு ஏற்படாது போகும் போது விபரீதமான விளைவுகளை நாட்பட நாட்பட எதிர் நோக்க வேண்டி வரும். எனவே தாம்பத்திய உறவில் நிறைவு காண முடியாமல் போகுமானால் அதற்கான காரணத்தைக் கணவன் மனைவி இருவரும் சேர்ந்து தெரிந்து கொண்டால் அதற்கான நடைமுறையை பின்பற்றலாம் தானே. விஞ்ஞான உலகில் மார்க்கமா காண இயலாது? ஆண் பெண் உறவில் இருவர் விருப்பத்தையும் ஈடேற்றும் வகையில் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஒத்துழைப்பது பூரண திருப்தியைத் தரும் ஊக்க மருந்தாகும். பள்ளியறையில் மனைவி ஒரு விலை மாது போலவும் கணவன் சிறந்த போகியாகவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும் என மன்மதக் கலைச்

சாத்திரங்கள் கூறுகின்றனவே! அன்பான இல்லற வாழ்க்கையை மேற் கொள்ளும் தலைவன் தலைவி இருவருக்குமே தெரியும் இத் தாம் பத்திய உறவு பற்றி இவ்வூறவில அவர்கள் எங்கெங்கோ செல்வார்களே ஒத்த மனமும் ஒத்த இயல்பும் கொண்டவர் உறவின் உச்சிக்குச் சென்று மெல்ல மெல்ல ஐம்புலன்களின் உணர்வுகள் அறுந்து பரவசத்தின் நிலைக்குச் சென்று மெளனமாகும் மோனநிலையில் இருப்பார். இதனால் கணவன் மனைவியிடையே ஒரு அன்பும் பிணைப்பும் ஏற்பட்டு ஒருவர் நலனில் மற்றவர் அக்கறை கொண்டு இனிய வாழ்க்கை வாழ்வார்களன்றோ! வீட்டை விட்டு புறப்படும் நேரம் இல்லக்கிளத்தி எவ்வண்ணம் தன்னைச் சுத்தமாக்கி அழகாக அலங்கரித்துச் செல்வார்களே அதே போன்று வீட்டில் இருக்கும் போதும் தன்னை அழகுபடுத்தித் தலைவன் கண்களுக்கு குளிர்மை ஊட்ட வேண்டுமன்றோ! கணவன் மனைவி மாதா மாதாம் குறைந்த அளவு பதினைந்த நாட்களுக்கு ஒரு முறையாகுதல் சேரும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தம்பதியினர் கூடுதலான நாட்கள் பிரிந்து வாழ்வதைக் கூடிய வரை தவிர்த்துக்கொள்ளல் சிறந்த தன்றோ! வெளிநாட்டிற்கு பொருளை ஈட்டச் செல்வோரும் கூடிய வரை இவ்விடயத்தில் கவனம் செலுத்தித் தாமும் தமது குடும்பமும் மானத்தோடும் சஞ்சலமின்றியும் இன்பமான வாழ்க்கையை வாழக் கூடிய ஒரு பாதையை வகுத்துக் கொண்டால் அநேக சிரமங்களையும் சிக்கல்களையும் தவிர்த்துத் தமிழ்ப்பண்பாட்டுடன் வாழலாம். தலைவனும் தலைவியும் தாம்பத்திய உறவைப்பற்றி நிரம்பிய அறிவை பெற்றிருப்பதுவும் அவசியமன்றோ, ஆகவே மணவாழ்க்கையில் தோல்வி ஏற்படுமாயின் ஆணாயிருந்தாலும் சரி பெண்ணாயிருந்தாலும் சரி அவர்களை மனநோயாக்கி மலர்ச்சியற்ற பொம்மை போல் உலாவுவர். இவர்கள் முகம்தான் அன்றலர்ந்த செந்தாமரை போன்று தோற்றம் தருமா? என்ன?

மானிட வாழ்வில் ஒருவர்க்கொருவர் தொடர்பு கொள்ளும் போது சிறந்த அணுகுமுறையுடன் வாழ நாம் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதோ! ஒருவர் வருகிறாரே அவரிடம்” அண்ணன் பிரதேச செயலகம் திறந்து இருக்கிறா?” என மற்றொருவர் கேட்கிறார்.

“ எனக்கு வேறு வேலை இல்லை உதையா பார்க்கிறேன்” என்ற பதிலைக் கூறிக் கடந்து செல்கிறான். அந்தப்பாமரன். இந்த நிகழ்ச்சியைப் பார்த்த நாம் ஏமாற்றம் அடைகிறோம் அல்லவா? அந்த அன்பர் ஆம் அல்லது இல்லை அல்லது தெரியாது என்ற பதிலைத் தந்திருக்கலாம் தானே? கேள்விக்குரிய பதிவைக் கொடுக்கும் போது அங்கு தேவையற்ற சொற் பிரயோகம்

பிறக்க வாய்ப்பில்லை. வாய் இருப்பதற்காகத் தேவையற்ற சொற்
பிரயோகம் தேவைதானா?

“தம்பி டாக்டர் சுந்தரத்தின் கிளிவிக் எங்கிருக்கிறது என்று
தெருவில் வந்து கொண்டிருக்கும் ஒரு கனவான் வினவும் சத்தம்
கேட்கிறதே!

அடுத்த சந்தியின் வலது பக்கமாக இருக்கிறது வாருங்கள் காட்டி
விடுகிறேன்” என்று நிதானமாக வந்த தம்பி கூறுவதும் தெரிகிறது.
பாருங்கள், மனிதத் தொடர்பு எவ்வண்ணம் அமைகிறது என்று,
ஒருவருக்கொருவர் உதவும் மனப்பான்மையுடன் நாம் வாழக்
கூடாதா?

இருட்டேறும் மாலை நேரம், துந்துமியாக மழை பெய்து கொண்
டிருக்கிறது. இரு மோட்டார் சைக்கிள் எதிரும் புதிருமாக வந்து
கொண்டிருக்கிறது. குறுக்கே மாடொன்று, பாய, மோட்டார் சைக்
கிள் இரண்டும் உரசப்பட்டு இருவரும் ஒவ்வொரு பக்கமாக நிறுத்திக்
கொண்டனர்.

“ஏய் உனக்கு மோட்டார் சைக்கிள் ஓடத்தெரியுமா?

“உனக்கு மட்டும் ஓடத்தெரியுமாக்கும்”

“என்னடா மோதினதும் இல்லாமல் வேறு கதையும் கதைக்
கிறாயா” என்று வாக்கு வாதம் கூடி இருவரும் சண்டித்தனத்திற்கு
நெருங்கும் போது வீதியில் வந்த காரின் வெளிச்சம் இருவர் முகத்
தில் பரவியதும்

‘மைச்சான் நீயாடா’

‘ஓ! மைச்சான் நான்தாண்டா’

‘சரி ஏதும் காயம்’

‘காவில் சீறு உரசல், பரவாயில்லை உனது சைக்கிளுக்கு ஏதும்
பழுது?

‘சரி அதைப் பார்ப்போம். இருந்ததாலும் சின்ன வேலையாகத்
தான் இருக்கும்’

என்னடா மைச்சான் உன் குரலை இந்த ரென்சனில் முன்பே
இனங்காண முடியாது போயிற்றே

ஓமடா மைச்சான் வெளிச்சம் தெரியாவிட்டால் நல்லாத்தான் இருந்திருக்கும், உன் குரலை நானும் இனங்காணாமல் விட்டு விட்டேன்.

“ இனி அது போகட்டும் நீ போன வியாழக்கிழமை பாபாவின் பஜனைக்கு வரவில்லையே ”

எப்படி? மனித நேயத்தை? இருவரும் பகவான் சத்திய சாயி பாபா பக்தர்கள், நண்பர்கள். தவறான நேரத்தில் எதிர்பாராத ஒரு விளைவால் ஏற்பட்ட ஒரு பிரச்சனை. அவர்கள் நண்பர்களாக இல்லாவிட்டால் அங்கு எத்தனை பிரளயம் ஏற்பட்டிருக்கும் எண்ணிப்பாருங்கள்! நண்பனுக்கு ஒரு நீதி, மற்றவனுக்கு ஒரு நீதியா? மனிதனுக்கு மனிதன் அணுகு முறை வேறுபடுகிறதே. நாம் யாவரும் மனிதர்கள் என எண்ணி உரிய பிரச்சனைக்கு உரிய தீர்வைக் கண்டால் யாவரும் சிநேகிதர்களாக, சகோதரர்களாக வாழலாம் தானே. மனித நேயம் உயர்வடையாதா?

231

அருகில் இருக்கும் வானொலிப் பெட்டியை முறுக்கியதும் கிறிஸ் தவ நற்சிந்தனை நடந்து கொண்டிருக்கிறது. வணக்கத்திற்குரிய பிதா அறவுரை வழங்கிக் கொண்டிருக்கிறார். அவரின் சொற்களில் எத்தனை குழைவு, அன்பு, பாசம், கருணை கலந்து தேனாகச் செவிகளில் பாய்கிறதே! எமது மனமும் அதுபோலக் கணிகிறதே. அன்பர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் மொழி இது தானா? என்ன நேயம், சிந்திப்போமா? படித்த மேல்மட்டக் குடும்பங்களில் சில இடங்களைக் கவனித்தால் அங்கு சுடுசொல்லைக் கேட்பீத அருமை. அவ்விடங்களில் மென்மையாக மெதுவாக இன் முகத்தோடுதான் கதைப்பார்கள். கருத்துவேறுபாடு இருப்பினும் சினப்படாமல் ஆறுதலாகவே தம் கருத்தை வெளிப்படுத்துவர், மற்றவரும் அக்கருத்தை ஏற்பார். அல்லது நிதானமாகவே மறுப்பார். ஏன் அரசியல் சதுரங்கத்தில் தமது கருத்து வேறுபாடுகளைப் பேசித் தீர்க்கும் போது எவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள். என்பதை நாம் அவதானிக்க வேண்டும். இந்தியரும் பாகிஸ்தானியரும், யூதத்தலைவர்களும், யாசீர் அரபாத் குழுவினரும், சேர்பியரும் பொஸ்னியரும், சிங்களத்தலைவர்களும் தமிழ் ஈழ விடுதலைப் புலிகளும் ஒரு மேசையில் அமர்ந்து சமாதானத்திற்குரிய வழிவகைகளை ஆராயும் போது சினம் கொள்ளாது சினேகித மனப்பான்மையுடன் (ஆனால் தத்தமது கொள்கைகளை மறந்து அல்ல) பேசிக்கொள்கிறார்கள். எதிரிகளாக இருக்கும் போது உள்ள மனநிலை வேறு சமாதானம் பேச்சின் போது கோபம் தணிந்து இன்முகம் காட்டிப் பேசுகிறார்களே, சூழ்நிலை, சந்தர்ப்பம்

பத்திற்கு ஏற்ப மனிதர்களில் அணுகுமுறை மாறுபடுகிறது. மனிதன் இன்னொருவரது உரிமையை, சுதந்திரத்தை, சமத்துவத்தை மதித்து சிறந்த மனிதாபிமானத்துடன் அணுகினால் மனிதர்களை நாசம் செய்யும் யுத்தமோ, பஞ்சமோ ஏற்பட வாய்ப்பில்லையன்றோ! ஆதலால் மனித நோக்கும் அணுகுமுறையும் சிறப்பாக அமையுமாயின் எல்லாரும் இன்புற்றிருக்கலாம் அன்றோ!

சினம் கொள்ளும் போது ஏறக்குறைய 74 தசைகள் சேவை செய்வதாகவும். இரத்தத்தின் மேலே ஒரு பதார்த்தம் படலமாக மிதப்பதாகவும் விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். கோபப்படுவதால் சக்தியும் வீண் விரயமாவதோடு கோபப்படுபவர் முகம், உடல், இருதயம் போன்ற உறுப்புக்களிலும் ஒரு மாற்றம் நிகழ்வதை நாமே அவதானிக்க முடியும். கோபம் பாவத்தை தேடும் என்பர், பெரியோர்கள். கோபம் எம்மையும் பலவீனப்படுத்தி மற்றவர்களையும் பலவீனப்படுத்துகின்றது. கோப அலைகள் சூழ்ந்திருப்போர் அனைவரிலும் ஒரு கோப உணர்வை ஏற்படுத்துகிறதல்லவா? கவனித்துப் பாருங்கள். ஒருவர் எண்ணத்திற்கு மாறாக மற்றவர் நடக்கும் போது தானே கோபம் ஏற்படுகின்றது. அப்படியாயின் எமது கருத்தை மற்றவரிடம் நாம் திணிக்க முற்படுகிறோம் என்ற அர்த்தம் தானே பிறக்கிறது. எமது கருத்துக்கு மாறாக மற்றவருடைய கருத்து இருக்கக்கூடாதா? என்ன? எமது கருத்திலும் பார்க்க மற்றவருடைய கருத்து உயர்வாக இருக்கலாம் தானே! அப்படியாயின் நாம் சொன்ன கருத்தோடு மற்றவர் எண்ணத்தையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்தால் உண்மை நிலை தெரியுமல்லவா? எது உண்மை அல்லது நல்லது பயக்கும் என்று நாம் சிந்தித்துப் பார்த்தால் நாம் கோபம் கொள்வது ஒருவித அறியாமையின் பால் எழுந்ததாக இருக்கும் என்பதை நாமே உணருவோம். உணரும் போது நவரசத்தில் ஒன்றான கவலையை தரும். “எனக்கும் சமயத்தில் கோபம் வருகிறது. ஆனால் சதா என் குறைகளை உணர்ந்து குறைகளை மீறி வர முயல்கிறேன்” என்று மனிதப்பண்பு நிறைந்த மகாத்மா காந்தி கூறுகிறார். ஆகவே நாமும் எண்ணற்ற மனிதக்குறைகளைக் கொண்டுள்ளோம். எல்லாவற்றையும் நாம் நீக்க முனைந்தால் எமது வாழ்நாள் போதாது என்பது உண்மையே. நடைமுறைச் சாத்தியமும் இல்லை. ஆனால் எம்மால் இயன்றளவு நீக்கி எப்படியும் வாழலாம் என்பதை நீக்கி இப்படித்தான் வாழ வேண்டும் என்ற குறிக்கோளை வகுத்துச் செயல்பட நினைப்பது தவறாகாதன்றோ! நல்லதை எண்ணும் போது அது மனதில் ஒரு திருப்தியை ஏற்படுத்தி வாக்கினிலும் இனிமை ஏற்படுமன்றோ! செயலிலும் ஒரு கண்ணியம் தோன்றுமல்லவா?

நாம் எப்படியும் வாழலாம் என்ற கோட்பாட்டை விட்டு இப் படித்தான் வாழ வேண்டுமென்ற நோக்கில் ஏதோ சில சிறப்பான குறிக்கோள்களை வகுத்துக் கொண்டால் என்ன நாம் கற்ற அறிவுரைகள் பகுத்தறிவுக்குட்பட்ட அறிவுரைகள் பெரியார்களின் வாழ்க்கை முறை போன்றவற்றில் இருந்து நாமும் ஒரு சிறந்த மார்க்கத்தைக் கடைப்பிடித்தால் மனம் ஒரு பூரண திருப்தியை நோக்கிச் செல்லும். நல்ல சிந்தனையை, நற்செயலைத் தினமும் செய்துவரின் அது பழக்கமாகிறது. பழகப்பழக அது வழக்கமாகிறது. வழக்கம் பண்பாக மலருமல்லவா? சிறந்த பண்புள்ள மக்கள் மேன்மக்களாவர் அன்றோ! ஆனால் மனத்தையும் தீவிரமாகக் கட்டுப்படுத்தக்கூடாது என்பதையும் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



மனவளமும் உடல் ஆரோக்கியமும்

மலர்ந்த முகத்தோடு ஒருவர் காட்சியளிப்பராயின் பெரும்பாலும் அவர் உடல், உள ஆரோக்கியம் நிறைந்தவராகவே காணப்படுவார். மனவளமோ உடல் ஆரோக்கியமோ குறைவாக இருப்பின் முகத்தில் துன்ப ரேகைகளே பரவி இருக்கும். நோய் அற்றவாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்பர் பெயோர்கள் நோய் என்பது உடலையும் உள்ளத்தையும் பாதிக்கிறது. சில நோய் அல்லது குறைபாடுகள் ஒருவரோடு முடிவடைகிறதா? அது மனித சமுதாயத்தைச் சீரழிக்கிறது. நாட்டையே குட்டிச் சுவராக்கிறதே! சில நோய்கள் மனிதனோடு பரம்பரையாகவும் செல்கிறதே! இவ்வகை நோய்களைப் பரம்பரைச் சனியன் என்று பெயர் கூறவா? அல்லது என்ன பெயர் கொண்டு அழைக்கலாம் மனிதனின் முக்கியமான எதிரி நோயும் ஒன்றாக இருந்து மனிதனை அழிக்கிறதே! அவனது சராசரி வயதையும் கட்டுப்படுத்துகிறதே. சில பாழாய் போன விஞ்ஞானிகளின் உதவியால் வல்லரசு நாடுகள் தமது எதிரி நாட்டுக்கு நோய்க்கிருமிகளையும் அல்லவா பரப்பி விடுகிறார்கள். இச் செயலைச் செய்பவர்களும் பெரிய நாகரிகமான வல்லரசாம் 'பெரிய மனிதர்களாம்' மனித நேயம் பற்றி பேசுவார்களே. இவர்களை மனிதாபிமானம், உள்ளவன் எவனும் துணிச்சலுடன் எதிர்க்க வேண்டும். அல்லவா? மனித எதிரியான நோயை நாம் கட்டுப்படுத்தாவிடில் மனிதவாழ்வில் வசந்தம் வீசுமா? முகங்கள் தோறும் பொலிவு தான்தோன்றமா? என்ன?

மனித சமுதாயத்தில் ஏற்படும் நோயை நாம் இரு பகுதியாகப் பிரித்துப்பார்ப்பது சிறந்த முயற்சியாகும். மனதை (மூளை) அடிப்படையாகக் கொண்ட நோயை ஒரு பகுதியாகவும் உடலை அடிப்படையாகக் கொண்டு பாதிக்கும் (தொற்று நோய்க்கிருமி) நோயை இன்னொரு பகுதியாகவும் நோக்குவது எமக்கு இலகுவாக இருக்கும். மனதை அடிப்படையாகக் கொண்ட வியாதிகளை மேலும் இரு பிரிவாக நோக்குவது எமக்கு இன்னும் இலேசாக இருக்கும். மனத்தை

அடிப்படையாகக் கொண்ட வியாதிகளை மேலும் இரு பிரி
 வாக நோக்குவது எமக்கு இன்னும் இலேசாக இருக்கும். மனத்தை
 (மூளையை) தாக்கி வெளிப்படும் கோளாறை மனநோய் என்றும்
 மன உணர்ச்சிகளின் (கோபம், காமம், கவலை) தாக்கத்தால் ஏற்
 படும் உடல் நோயை இன்னொன்றாகவும் பிரித்துப் பார்ப்பது அநு
 பவ ரீதியான விடயமல்லவா? மருத்துவமனங்களில் இருக்கும்
 நோயாளர்களில் அனேகர் மனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு
 எழுந்த நோய் என மருத்துவர் கூறுகிறார்கள். “ மனதின் காரண
 மாக ஏற்படுகின்ற நோய் படிப்படியாகப் பல்வேறு நிலைகளை
 அடைகிறது” என கார்ல் மெலிங்கர் என்பவர் குறிப்பிடுகிறார்.
 வாழ்க்கைப் பாதையில் மனிதர் பல்வேறு சம்பவங்களைக் கடந்து
 செல்ல வேண்டியுள்ளது. குடும்பத்திலோ, தொழிலகத்திலோ, சுற்
 ருப் புறச் சூழலிலோ மனிதன் பல்வேறு நெருக்கடிகளால் மனம்
 பாதிப்படைந்து பல்வேறு உணர்ச்சிகளால் தாக்கப்பட்டுப் பல்வேறு
 உடல் நோய்களுக்கு ஆளாகிறான். பக்கத்தில் இருக்கும் கலா அன்றி
 வீட்டை எடுத்துக் கொள்வோமே! கலா அன்றி அரசாங்க ஸ்தா
 பனம் ஒன்றில் உயர் பதவி வகிக்கிறார். அவரது கணவர் சீதாராமன்
 இவ்வகை நிருவாக சேவை அதிகாரியாக இருக்கிறார். இவர்களுக்கு
 ஒரு ஆணும் ஒரு பெண்ணுமாக இரு குழந்தைகள் மட்டுமே உண்டு.
 கலா அன்றிக்கு மாதவிடாய் வருவது ஒழுங்கினமாம், அத்தோடு
 மாதவிடாய் காலத்தில் இரத்தப் பெருக்கும் அதிகமாம். கணவர்
 சீதாராமனுக்கு வறியவர் சமூகத்தை எட்டிப் பார்க்கும் நோயான
 குடற் புண் வியாதியாம். கணவன், மனைவி இருவரும் மாதாந்த
 மருத்துவப் பரீட்சைக்குச் சென்று வந்தும் நோய் குணமாவது
 குறைவாகத் தென்படுகிறது. இருவரது வியாதிக்கும் காரணம் கண்டறி
 வதற்கு மருத்துவ நிபுணர்கள் அவர்களுடைய குடும்ப வாழ்வை
 ஒருதரம் கேட்டு அறிய முற்பட்டபோது அவர்களுடைய மகன் காரண
 மென அறிந்தனர். அதாவது வயது வந்த மகனின் தீராத குளப்
 படியால் பெற்றோர் கவலையும் மன அமைதியும் இன்றியிருப்பதால்
 அவர்களுக்கு இந்த நோய் ஏற்பட்டதாக மருத்துவ நிபுணர்கள் முடி
 வுக்கு வந்தனர். மருத்துவர்களின் பரிசோதனைகளும் முடிபுகளும்
 தெரிய வந்த சில காலத்தினுள் ஒரு மகத்தான மாறுதல் நடை
 பெற்றது. ஒரு தமிழ் அறிஞரின் சொற்பொழிவினைத் தற்செய
 லாகக் கேட்க நேரிட்ட மகன் சங்கரின் நடைமுறையிலும் பல முன்
 னேற்றமான மாறுதல்கள் ஏற்பட ஆரம்பித்தது. இந்த நல்ல
 மாறுதலால் பெற்றோர்களின் நோயும் தணிய ஆரம்பித்து விட்ட
 தாம். எனவே மகனின் நடைமுறைகளால் பெற்றோர்கள் மனத்
 தளவில் கவலையும், அமைதியின்மையும் எதிர் நோக்கியதால் உட

வில் எத்தகைய நோய்கள் தோன்றியிருக்கிறது என்று பாருங்களேன். வீட்டிற்கு வீடு வாசற்படி என்பது போல் குடும்பங்கள் இது போன்று எத்தகைய தீமையை எதிர்கொள்ள வேண்டியுள்ளது என்பதை அவதானியுங்களேன். மன உணர்ச்சிகளின் பாதிப்பால் மனிதன் நோய் வாய்ப்படுகிறான். மனிதனை விட ஏனைய ஜீவன்களும் இந்த வேதனையை அநுபவிக்குமா? என்ன! நாம் ஓரளவுக்கு மேல் கவலைகளையும், வேதனைகளையும், கோபத்தையும் மறக்க பழகிக் கொள்ள வேண்டும். கவலைகள், வேதனைகள், கோபங்கள், மனத்தவிப்பு போன்றவற்றைப் போக்குவதற்குப் பயனுள்ள நூல்களை வாசிப்பதன் மூலம், தாங்கள் நேசிக்கும் பிரார்த்தனை மூலம், தியான மூலம், நல்ல பொழுது போக்கு மூலம் (மது போதை வஸ்து அல்ல.) மனதைச் செலுத்தி, மனதை அமைதியாக்கி மன ஆறுதல் பெறுவதன் மூலம் ஒரு மருந்து செய்யும் வேலையை இவையும் செய்யுமன்றோ!

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும் என்பது போன்று தீய எண்ணங்களால் தீய செயலைச் செய்பவர்கள் முகத்தில் எந்நேரமும் கரிய இரவை (இருட்டு)த் தான் பார்க்கலாம். இவர்கள் மனமும் எந்நேரமும் ஒரு அழுத்தத்தில் இருந்து பல நோய்களுக்கு ஆளாகுகிறார்கள், உலகில் எத்தனையோ நல்ல விடயங்கள் இருக்கும் போது இந்த மனிதர்கள் ஏன் தான் பழம் இருக்கக் காய் கவருகிறார்கள், தீராத தலைவலியால் அவதிப்படுகிறார்களே. மனதில் நிதானத்தையும் மகிழ்ச்சிப் போக்கையும் வரவழைக்க நாம் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். "மகிழ்ச்சியான மனப்போக்கும் எதிலும் நிதானமான சுபாவமும் உங்கள் முகத்தில் பொலிவை அதிகப்படுத்துவதோடு வயோதிகத்தால் தோன்றும் ரேகைகளும் மறைந்து விடுகிறது" என்று டாடலர் என்ற பெரியார் கூறியதை நாமும் தினசரி எமது வாழ்வில் பயிற்சி மூலம் கற்பது மிகவும் பயனைத் தரும். பயிற்சியின் பின் மலர்ந்த முகமாக நாம் பரிணமிப்போமல்லவா? அந்தநிலை ஏற்படின் அஸ்பிரின், டிஸ்பிரின் போன்ற தலைவலி போக்கு மருந்துக் குளிகைகளுக்கு வேலை ஏது?

கேசவன் கொழும்பு கோட்டை புகையிரத நிலையத்தில் எழுது வினைஞராகப் பணிபுரிபவர். காய்ச்சல் ஏற்படும் போதெல்லாம் மச்சான் மயங்கி விழுந்துவிடுவார். மச்சான் கேசவனை அவ தானித்த அவரது நண்பர் கொழும்பு மருத்துவமனையில் சேர்ப்பித்தார். கேசவனது இரத்தத்தைப் பரிசோதித்த மருத்துவர் ஆச்சரியமான கேள்விக்குறிக்கு வந்தார். கேசவனது நண்பரை மருத்துவர் அழைத்து கேசவனது பெற்றோர் யாருக்காவது உன்மத்த நோய்

(மூளைக்குளப்பம்) ஏதும் வருவதுண்டா? என வினவினார் 'கேச வனை விசரித்துப் பார்ப்போம்' என மருத்துவரிடம் கூறி நிலைமையை சமாளித்து விட்டு நண்பர் திரும்பி விட்டார். உண்மையில் கேசவனது தாயாருக்கு மனநோய் காலத்துக்குக் காலம் வந்து போகுமாம். ஆனால் கேசவனுக்கு வெளிப்படையாக இன்னும் தோன்ற வில்லை. அவனது இரத்தத்தில் அந்த நோய்க்கான சாத் தியக் கூறுகள் இருப்பதாக மருத்துவர் கண்டனர் எனவே மூளை யைப் பாதிக்கும் சில நோய் பரம்பரையாக ஜீன் மூலம் கடத்தப் படுகிறது போலும். இது போன்று இரத்தக் கொதிப்பு, நீரழிவு, கர்ப்பன் போன்ற நோய்களும் சந்ததி ரீதியாகக் கடத்தப்படுவதாக நம்பப்படுகிறது. ஆகவே நோய் தோன்றும் காலத்தில் தகுந்த மருத்துவ நிபுணர்களை நாடிச் சுகம் பெறல் அவசியமாகும். பொது வாக இரத்த உருத்துள்ளவர்களிடையே திருமண உறவை வளர்ப் பதைத் தவிர்த்துக் கொண்டு சொந்த மற்றவர்களோடு திருமண உறவை வைத்துக் கொள்வது சிறந்த பயண நல்கும். இதனை விஞ்ஞானிகளும் வலியுறுத்துகிறார்கள். நோயாளிகளில் அரைவாசிப் பங்கினர் மனம், மன உணர்ச்சி சார்ந்த நோயால் அவஸ்தைப்படு கின்றனர் என்றுதான் மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் மூளையும், மன உணர்ச்சிப் பாதிப்பும் தான் அரைவாசிப் பங்கின ருக்கு நோயே தோன்றும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது போலும். மனி தர்களாகிய நாம் பாடப்புத்தகம் படிப்பது போல எமது மனதை எவ்வண்ணம் சந்தோஷமாக வைத்திருக்கலாம் என்ற மனோவியல் சம்பந்தமான நூல்களை பொழுது போக்காகவேனும் வாசித்து நம்மை நாமே அறிந்து மெல்ல மெல்ல பயிற்சி செய்து இன்முகத் தோடு சுறு சுறுப்பாகவும் உலாவி வருவோமா? அதோ கடற்கரைப் பக்கம் ஜாலியாகப் போய் வருவோமா?

மனிதனது உளநிலை சிறப்பாக அமையுமாயின் 50 வீதம் உடல் நிலையும் நன்கு அமையும் என்ற முடிவுக்கு வருதல் பிழையாகாது என்று கருதலாம். சுவர் இருந்தால் தான் சித்திரம் வரையலாம் என்ற முதுமொழிக்கிணங்க ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு மனிதனது உட லும் நோய் நொடியினறித் திண்மையாக அமைய வேண்டும். மக்க ளாகிய நாம் உடல் ஆரோக்கியமாக வாழச் சிறந்த சத்துள்ள உணவு, சுகாதார வாழ்வு, நோய் தடுப்பு நடவடிக்கை போன்ற வற்றிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டுமன்றோ! "சுகாதாரம் என்பது உடல்நிலை, உளநிலை, சமூகநிலை அனைத்தும் முழுமையான ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கும் ஒரு நிலையாகும். நோய் அல்லது ஊனம் எதுவும் இல்லாதிருப்பது மட்டும் சுகாதாரம் ஆகாது" என்று சுகாதாரம் பற்றி உலக சுகாதார அமையகம் பொருள் வரையறை கூறுகின்றது. (யுனெஸ்கோ கூரியர் ஆகஸ்ட் 1995) உடல், உள

ஆரோக்கியத்திற்கு அடிநாதமாகச் சமூக நிலையும் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும் என்பது தெட்டத் தெளிவாக விளங்குகின்றதன் நோ! சமூகப் பொருளாதாரமும், சமூகக் கல்வி அறிவும் சுகாதார வாழ்வுக்கு மிக முக்கிய பங்கினை வகிக்கிறது. ஊரிலுள்ள நாலு தன வந்தர் வீட்டு நாயைப் பார்த்தாலே அவ்வீட்டின் செல்வச் செழிப்பை ஓரளவுக்கு அறிந்து கொள்ளலாமே! பொருளாதாரமும் கல்வி அறிவும் இருப்பின் எமது உடலுக்கு வேண்டிய சத்துள்ள சாப்பாட்டைத் தேர்ந்து உட்கொள்ள முடியும். பிரிட்டன் போன்ற கல்வி அறிவில் மேம்பட்ட நாடுகளில் இரவுப் படுக்கைக்குப் போகு முன் ஒரு சில சத்துள்ள மாத்திரைகளைச் சிலர் உட்கொள்வார் களாம். ஏனெனில் அன்று சாப்பிட்ட உணவை மதிப்பீடு செய்து உணவில் சேராத சத்தை குளிகைகளாக உட்கொண்டு நிறை உண வாக ஆக்குவதற்காகவே குளிகைகள் போடுகிறார்கள் என சில சஞ் சிகை மூலம் அறிய முடிகிறதே! என்னடா வெள்ளையன் பகுத்தறி வுள்ளவனாச்சே! அவனை விடுங்கள், நாம் எமது பாட்டைப் பார்ப் போமே!

ஐந்து கல்லால் ஒரு கோட்டை அந்த ஆனந்தக் கோட்டைக்கு ஒன்பது வாசல் கொண்ட எண்சாண் அளவான எமது உடல் பல தொழில்களைச் செய்யும் தொழிற்சாலை சம்மேளனம் தானே! தலையில் பேராற்றலின் பிறப்பிடமான, மனிதனுக்குக் கிடைத்தற் கரிய மாணிச்சமான மூளை இருக்கிறதே. உருவாவதற்கும் செய்யும் தொழிலுக்கும் எத்தனை எத்தனை வகையான நுட்பமான உண வுச்சத்து தேவையென்று சிந்தித்துப்பாருங்களேன். இந்த மகாபிரபு வுக்கு சாப்பிடும் உணவிலுள்ள கலோரிச் சத்துக்களில் ஐந்தில் ஒரு பங்கு தேவையாமே. இது போன்று கண், இதயம், நுரையீரல், கல் லீரல், இனப்பெருக்க உறுப்புகள் போன்ற மகா சக்திகள் புரியும் நிபுணர்களுக்கு என்ன விதமான தீனி போட வேண்டும் என்று பாருங்களேன். மற்றும் வெளிப்படையாக இயங்கும் உறுப்புக்களுக் கும் தீனி போட்டுக்கட்டுமா? என்ன? இவ்வுறுப்புகளை வெளியார் (நோய்க்கிருமிகள்) தாக்காவண்ணம் வெளியாருடன் போர் புரியவும் சக்தி வேண்டுமே! யாவற்றையும் நாம் உன்னிப்பாகப் பார்த்து என்ன விதமான எத்தனை வகையான சத்துக்கொண்ட போசாக் குணவை ஊட்டினால் தானே மனுசன் (உடல்) வீறு கொண்டு செயற்படுவான். அவன் தானே ஆரோக்கியமான மறவன் எனவே எல்லாச்சத்தும் கலந்த நிறையுணவை உட்கொள்ளுதல் தலையாய கடனன்றோ! வயது, தொழில், சுவாத்தியம் போன்றவற்றை அணு சரித்து ஒரு மனிதனுக்குத் தேவையான கலோரியைக் கொடுக்கக் கூடிய உணவு எவை என்பது பற்றியும் தொகை பற்றியும் இடப்

பட்ட பட்டியலை மருத்துவரிடமோ அல்லது அதற்கான ஏடுகளிலோ அறிந்து உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். தற்காலத்தில் 4ஆம் 5ஆம் ஆண்டிற்குரிய சமூகக்கல்விப் புத்தகங்களிலே பல தகவல்களைப் பெறலாமன்றோ. நிறை உணவை உட்கொள்வதற்கு ஓரளவு பொருளாதார வசதியும் கொண்டதாக ஒருவர் இருக்க வேண்டுமன்றோ. ஓரளவு சுகாதார அறிவு இருப்பின் தத்தமது சூழலில் உள்ள வளத்தைப் பயன்படுத்தித் தமது உடல் நிலைக்கு ஏற்ப தமக்கு வேண்டிய சத்துள்ள உணவைப் பயன்படுத்தலாம். இதை ஒரு பெரிய பிரச்சனையாக எடுத்துத் தலையை உடைக்கத் தேவையில்லை விடுங்கள். தேவையான உணவை நாம் உட்கொள்ளுவது போல் அவ்வுணவு எமது இரைப்பையில் நன்கு அரைக்கப்பட்டு ஜீரணமாவதற்கும் சுத்த இரத்தம் (பிராணவாயு கலந்த) ஓடுவதற்கும், உடல் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குவதற்கும், கூடிய எடையை குறைப்பதற்கும், ஆனந்தமான இரவு நித்திரைக்கும் தேகப்பயிற்சி மிக அவசியமாகும். தேகப்பயிற்சிக்கு வயதெல்லை இல்லை என்றும் வயதுக்கு ஏற்றவாறு தேகப்பயிற்சியும் விதம் விதமாக இருக்கிறது என்றும் உடல் நல மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர்கள் கூறுகிறார்கள்.

கொழும்பு கோட்டையில் இருந்து ரட்மலாணை வரையுள்ள கடற்கரைப் பகுதியை காலை அல்லது மாலை நெருங்கும் நேரம் பாருங்களேன். அதோ வயதான முதியவர் வருகிறாரே செல்வச் செழிப்பை எடுத்துக் காட்டுவது போல கைத்தடி ஒன்றை லாவகமாக மெல்ல வீசிக்கொண்டு சுமாரான வேகநடையில் எம்மைக் கடந்து செல்கிறாரே. நடுத்தர வயதுக் காரர்கள் சிலர் மென் ஓட்டத்தோடு வேக நடை பயில்கிறார்களே. நெற்றியில் குங்குமம் இட்ட கர்ப்பிணிப் பெண்ணும் அருகில் கணவர் வர இலேசான நடை போடுகிறாரே. இளம் தம்பதியினரும் கைகோர்த்தபடி ஒரு மென்வக நடை போடுகிறார்களே, கொந்தளிக்கும் கடற்பரப்பில் விடலைப் பருவத்தினர் உல்லாசமாக நீச்சல் அடிக்கின்றாரே, கடற்கரை மணணில் சின்னஞ் சிறிசுகள் மணலை வாரி இறைத்து அங்கும் இங்கும் ஓடித்திரிகிறார்கள். யாவரும் தங்கள் வயதுக் ஏற்ப தேகப்பயிற்சிக்கு ஏற்ற இடமாகக் கடற்கரையை நாடுகிறார்கள். இவ்வளவும் பார்த்த கண்கள் பாறைக்குப்பின் தங்களை மறந்த நிலையில் இருக்கும் காதலர்களையும் எமது கண்கள் 'ரிக்' என்று படம் எடுத்துத் திரும்பி விட்டதே! வயது, தொழில், தேகநிலை போன்றவற்றை அநுசரித்துத் தேகப் பயிற்சி செய்வதை தினசரி ஒரு பழக்கமாக வைத்துக் கொண்டால் ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு நல்ல பயனை அளிக்கும். ஊருக்கு இரண்டு மருத்துவமனை கட்டு

வதிலும் பார்க்க ஒரு வினையாட்டு மைதானம் இருப்பது சாலச் சிறந்தது என உடல் நல மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தர்கள் கூறுகிறார்களே.

சிறந்த உணவை உட்கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்ந்தாலும் நமது பொது எதிரியான தொற்று நோய்கள் எம்மை விடவா போகின்றது? வறுமையும், பஞ்சமும், போரும் நிகழும் இடத்தில் மன்னுயிரைப் பறிப்பதற்கு ஆவலோடு காத்திருக்கிறதே இந்த நோய். தெரிந்தும் தமது தீய பழக்க வழக்கங்களால் மனித குலத்தையே நாசம் செய்யும் சில நோய் ஒரு புறம் வளர்கிறதே 20 ஆம் நூற்றாண்டு பிறந்த போது இந்திய மனிதனின் சராசரி வயது 26 என்றும் 1992 ஆம் ஆண்டு இந்திய மனிதனின் சராசரி வயது 52 டைக் கடந்து விட்டதாகவும் 20 ஆம் நூற்றாண்டு மேலை நாட்டினரின் சராசரி வயது 43 என்றும் 1992 ஆம் ஆண்டு 73 வயதைக் கடந்து விட்டதாகவும் மாதச் சஞ்சிகை மூலம் அறி யக் கிடக்கிறது. 1940 ஆம் ஆண்டளவில் இலங்கையில் சராசரி மனிதனின் வயது 40 ஆகவும் 1986 ஆம் ஆண்டு சராசரி வயது 70 தாக இருந்ததாகவும் புள்ளி விபரங்கள் கூறுகின்றனவே. மனிதன் தனது சுயமுயற்சியால் எத்தனையோ நோய்களை சாய்த்தாலும் வேறு சில நோய்கள் புதுத்தென்போடு மனிதனை அழிக்க முற்படுகிறதே மலேரியா, நெருப்புக்காய்ச்சல், வாந்திபேதி, காசநோய், இளம்பிள்ளை வாதம், அம்மை போன்றவற்றை மனிதன் வெற்றி கரமாக அழித்துக்கொண்டு வந்தாலும் புற்றுநோய், எயிட்ஸ் (Aids) போன்ற நோய்கள் வேகம் கொண்டு மனித உயிரைப் பறிக்கிறதே. புற்று நோயையும் கணிசமான அளவுக்கு குணப்படுத்தியே வருகிறான் மனிதன். ஆனால் ஆட்கொல்லி நோயென வர்ணிக்கப்படும் எயிட்ஸ் என்னும் ஏமக்குறைவு நோய் நாடு விட்டு நாடாக கண்டம் விட்டு கண்டமாகப் பாய்ந்து வந்து பரவி மனித குலத்தை நாசம் செய்து டையனசோ மிருகம் இருந்த இடம் தெரியாமல் போனது போல் மனிதனுக்கும் வந்து விடுமோ என்ற பயத்தையல்லவா தருகிறது? இந்நோயை எதிர்க்கப் புறப்பட்டிருக்கும், விஞ்ஞானிகளின் வேகத்தையும் தாண்டி முன்னேறப் பார்க்கிறதே!

இந்த எயிட்ஸ் என்னும் ஆட்கொல்லி நோய் எச்.ஐ.வி. என்றும் வைரஸ் கிருமியினால் உண்டாகிறதென்றும் இக்கிருமி இரத்தத்திலுள்ள வெண்சிறு துணிக்கையை அழிக்கின்றது என்றும் மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். மனிதனுக்கு நோய் வராமல் தடுப்பது வெண்சிறு துணிக்கையேயாகும். மனித இரத்தத்திலுள்ள தற்பாதுகாப்புப் படையான வெண்சிறு துணிக்கை அழிந்து போன

தும் 'எரியும் வீட்டில் கிடைத்தது லாபம்' என்ற நிலையில் மனிதனை எந்த நோயும் பாதித்து மடக்கப் பார்க்கும். இரத்தத்தில் வெண்சிறுதுணிக்கையை அழிக்கும் ஏச். ஐ. வி. கிருமியை ஒழித்துக் கட்டவேண்டும். காற்றில் பறக்கும் பஞ்சை ஊதிவிடும் வேலையா அது என்ன? இக்கிருமி இரத்தம், விந்து போன்றவற்றின் ஊடாக மனிதனுக்கு மனிதன் பரவுகிறதாம். ஆண்பெண் விபச்சாரம், சிறுவர் விபச்சாரம், ஒரின சேர்க்கை போன்ற பாலுறவு நடத்தைகளுக்கூடாகவே இந்த வைரஸ் கிருமி காவிச் செல்வதற்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றென சொல்லப்படுகிறது. உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் மதிப்பீட்டின் படி 2000 ஆவது ஆண்டளவில் உலகில் 4 கோடி ஆண்களும், பெண்களும், சிறுவர்களும் ஏச். ஐ. வி. (வைரஸ்) கிருமிகளினால் பாதிப்படைவார்கள் என அறியக்கூடியதாக உள்ளது. ஏச். ஐ. வி. கிருமி முதன் முதலில் வட அமெரிக்கா ஆபிரிக்கா கண்டத்தைத் தாக்கிப் பின் கிழக்கு நோக்கி ஐரோப்பாவுக்கு நகர்ந்து மிகத் தாமதமாகவே ஆசியா கண்டத்திற்குள் நுழைந்ததாகச் சொல்லப்படுகிறது. இன்று உலகில் மொத்தம் 40 இலட்சம் பெண்கள் ஏச். ஐ. வி. கிருமியால் பீடிக்கப்படுகின்றனராம். உலகில் வேறு எந்தப் பாகத்தைப் பார்க்கிலும் தென்னாசியாவில் தான் இந்த வைரஸ் நோய் வேகமாகப் பெருகி வருகின்றதாம். ஆசியாவில் ஒவ்வொரு 24 மணி நேரத்திலும் சுமார் 2000 பேர் இந்த உயிர்க்கொல்லி நோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனராம். உலகம் முழுவதிலும் இதுவரை ஏச். ஐ. வி. கிருமி தொற்றிய நோயாளிகளில் பாதிப்பேர் 15—35 வயதுப் பிரிவைச் சேர்ந்தவர்களாமே. ஐரோப்பாவில் பிரிட்டன், சுவீடன் ஜேர்மனி போன்ற நாடுகள் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு, கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து விட்டனராம். யுனெஸ்கோ கூரியர் ஆகஸ்ட் 1995, பொருளியல் நோக்கு போன்ற சஞ்சிகைகளிலும் வேறு மாதாந்த இதழ்களிலும் இருந்து தொகுக்கப்பட்ட விடயங்களே மேலே தரப்பட்டுள்ளன.

ஒரினச் சேர்க்கை, விபச்சாரம் போன்றவற்றால் தான் இந்நோய் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணம் என்பதால் இது சமூகச் சீர்கேட்டையே குறிக்கிறது. அதுவும் இளம் சந்ததியினரே இந்நோயால் கூடுதலாகப் பாதிப்படைகிறார்கள் என்றால் இவர்களது இல்லற வாழ்க்கையே கேள்விக்குறியாக இருக்கிறது. இந்நோய் பெருகி வரும் வேகத்தைப் பார்த்தால் மனித குலத்தையே சீரழித்து விடும்போல் தெரிகிறதே, இந்நோயின் வேகத்தைப் பரவவிடாது கட்டுப்படுத்த வேண்டுமாயின் ஒவ்வொரு மனிதனும் அக்கறை காட்ட வேண்டுமன்றே! ஒவ்வொரு சமூகமும் தத்

தமது பண்பாடு, கலாச்சாரம், சட்டதிட்டங்கள் போன்றவற்றை மறுசீரமைக்க வேண்டுமல்லவா ஒருத்தியென இவ்வாழ்க்கையை அமைத்த உலகின் மூத்த குடியும் திராவிடக் கிளையுமான தமிழன் தனது கொள்கையை மென்மேலும் இறுக்கித் தம் பண்பாட்டைப் பற்றி நிற்க வேண்டிய கட்டாயம் தவிர்க்க முடியாததாகி விட்டது. இந்த வகையான உடல் நோய் ஏற்பட்டால் எந்த மனிதன் முகத்தில் ஒளியைக் காண்போம்? எனவே உள்ளத்தில் இருந்து எழும் முகமலர்ச்சியைக் காண வேண்டுமாயின் இந்த வகை நோயைத் ஒடுக்க வேண்டுமாயின் விஞ்ஞானிகளின் உதவியோடு சமுதாயமே ஒன்று திரண்டு பாடுபடவேண்டும்.

மனம் சார்ந்த குறை நிறைகளைப் பற்றி எம்மை நாமே அறிவோம். எமது குறைகளை நாமே முயற்சி செய்து நீக்கக் கற்றுக் கொண்டால் மன வளத்தோடு வாழலாம். உடல் நோய் வெளியில் இருந்து வருவதால் நாம் எமது உடலைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பதோடு எச்சரிக்கையாகவும் இருந்து வருமுன் காக்க என்னும் நோக்கத்தோடு செயற்பட்டு வாழப் பழக வேண்டும். மனமும் உடலும் ஆரோக்கியமாக இருப்பின் மகிழ்ச்சிக்குக் குறை ஏது? நிறைவு தானே?



கிராமிய ஓய்வூதிய வங்கி

உயிர்களின் வாழ்க்கையை ஏன் மனிதனது வாழ்வு மாயம் (பொய்) என்று ஒரு சிலரும் வாழ்க்கைப் பாதை கரடு முரடானது, என்று வேறு சிலரும் வாழ்க்கை பழங்கள் நிரம்பிய கூடை என்றும் பலவாறாகக் கூறுவதை நாம் கேட்டுக் கொண்டே வாழ்ந்து கொண்டு வருகிறோம். எது எப்படியானாலும் மனிதன் தனது வாழ்க்கையை மேம்படுத்தி மகிழ்ச்சியாக வாழ வேண்டுமாயின் அவன் ஒவ்வொரு துறையிலும் ஓரளவு அறிவு பெற்றேயாக வேண்டும். தனது வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக நடாத்த அவனுக்கு அறிவு தேவைப்படுகிறது. இந்த அறிவை ஒழுங்கு முறைப்படுத்தும் போது அது கல்வி அறிவு என்று பெயர் பெறுகிறது. கல்வி அறிவு பற்றி ஒவ்வொரு துறை சார்ந்தவரும் ஒவ்வொரு வரைவிலக்கணம் கொடுத்தாலும் மனிதன் மகிழ்ச்சியோடு வாழ்வதற்கு கல்வி அறிவு வேண்டும் என்பதை மறுக்க முடியாது

231

ஐரோப்பியர் இலங்கையில் காலடி எடுத்து வைப்பதற்கு முன் கல்வியை ஒரு சிலமட்டத்து மக்கள் அறிவிற்காகக் கற்றனர். தொழிலுக்காகவல்ல. ஆனால் ஐரோப்பியர் இந்நாட்டிற்கு வருகைதந்த பின்னர் கல்வி அறிவு மக்கள் மயப்படுத்தப்பட்டது. அத்தோடு தொழில் செய்வதற்குக் கல்வி அறிவு கட்டாயம் தேவை என்ற நிலைக்கு மக்கள் தள்ளப்பட்டனர். ஐரோப்பியரின் வருகைக்கு முன் மக்கள் சுயதொழிலில் ஈடுபட்டனர். அதாவது ஒவ்வொரு மக்கள் கூட்டமும் தமது பரம்பரைத் தொழிலைச் செய்து தமது வாழ்க்கையைக் கழித்தனர். இந்த வகையில் ஒரு சீரான ஒழுங்கில் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சமூக விதிக்கு மக்கள் கட்டுப்பட்டு ஒழுகினர். ஐரோப்பியரின் கல்வி முறையும் நாசரீகமும் புகுத்தப்பட்ட பின் கறைபடிந்த சமூக விதி அகலத் தொடங்கியது கைத்தொழில் புரட்சி மூலமும், போக்கு வரத்து வசதிமூலமும், நாட்டு நிருவாக முறைமூலமும் தொழில் வாய்ப்புக் கூடுதலாகித் தொழில் செய்வதற்கு ஆட்கள் தேவைப்பட்டது. தொழில் செய்வதற்கான முறைமைப்படுத்தப்பட்ட கல்வியின் தேவையும் ஏற்பட்டு தொழிலுக்குரிய அறிவை மக்களுக்கு புகட்ட

வேண்டிய ஒரு காலகட்டம் ஏற்பட்டது. கல்வி அறிவு இல்லையெனில் தொழில் வாய்ப்பு கிட்டாத ஒரு நிலையில் அறிவிற்காக கல்வி என்ற நிலை மாறி உத்தியோகத்திற்காகக் கல்வி என்ற பரிணாமம் ஏற்பட்டது. ஆகவே ஐரோப்பியரின் வருகைக்குப் பின்னர் திட்டமிடப்பட்ட முறையில் தொழில் தாபனங்களை ஏற்படுத்தி அவை ஒவ்வொன்றும் அரசாங்கத்தால் நிருவகிக்கப்பட்டது. சில தொழில்துறைகள் அரசாங்கத்தின் கண்காணிப்பில் நடந்தது. அரசாங்க வேலையாயின் ஒரு நிலையான உறுதியான மாதச் சம்பளம் வழங்கப்பட்டது. வேலையாளின் திறமையைக் கருத்திற் கொண்டு வருடா வருடம் சம்பளம் ஏற்றம் வழங்கப்பட்டது. அத்தோடு 55 வயதுக்குப் பின் அவுத்தியோகத்தருக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட விகிதாசாரப்படி மாதாமாதம் ஓய்வு ஊதியமும் வழங்கப்பட்டது. இந்நடைமுறையால் மக்கள் பிரிவினர் தமது சுயதொழில் விட்டு அரசாங்க உத்தியோகத்திற்குக் கவரப்பட்டனர். 'கோழி மேய்த்தாலும் கொறணமேந்து (அரசாங்கம்) தொழில் வேண்டும்' என்ற ஒரு மனோபாவம் மக்கள் மனதில் வேரூன்றத் தொடங்கியது. ஒரு நிலையான மாத வருமானம், ஓய்வு நாட்கள், தொழில் நிச்சயம், ஓய்வூதியம் போன்றவை அரசாங்க ஊழியர்களை ஒரு வசதியான சுகபோக வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் சென்றது. அத்தோடு சமுதாயத்தில் ஒரு மதிப்பான சிறந்த இடத்தை அரசு ஊழியர் பெற்றனர். ஒரு வகுக்கப்பட்ட நலவழிமுறைகளையும் கொண்டிருந்தனர். இவ்வூழியர்கள் இறந்தபின்னரும் அவர்களது மனைவியும் வயதுக்கு வராத பிள்ளைகளும் கணவரது ஓய்வூதியத்தைப் பெற்று மகிழ்ச்சியாக வாழ்ந்தனர். அரசாங்க ஊழியர்களும் அவரில் தங்கி வாழ்ந்தோரும் மாதாந்த வருமானத்தைப் பெற்று மலர்ந்த முகத்தோடும் மானத்தோடும் வாழ்ந்து பிறவியைப் போக்குகிறார்கள்.

உடல் உழைப்பாக இருந்தாலும் மக்கள், நிரந்தரமானதும் உறுதியானதுமான மாதச் சம்பளத்தில் அமரும் வேலையை விரும்புகிறார்கள். இதனால் சுயதொழில் செய்து ஊதியம்பெற மக்கள் முன் வருகிறார்கள் இல்லை. அத்தோடு வருடா வருடம் பெருகும் சனத்தொகைக்கேற்ப அரசாங்கம் வேலை கொடுக்க முடியாமல் திண்டாடுகிறது. இதனால் வேலையில்லாப் பிரச்சனை கூடிக் கொண்டே வருகிறது. மனித வலுவைப் பயன்படுத்த முடியாத நிலையால் மனிதன் சோம்பிக் கிடப்பதால் நாடு பொருளாதார விருத்தி அடைவதில் பின்னடைகின்றது. கிராமத்து மக்கள் தமது வளத்தைப் பயன்படுத்தாது நகரத்தை நோக்கிப் படை எடுத்து நகரத்தை மேலும் சிக்கலுக்குள் தள்ளி விடுகிறார்கள். எனவே ஒரு நிரந்தர மாதாந்த ஊதியத்தைப்பெற்று முதுமைக் காலத்தில் மனநிறைவோடு வாழ்வதையே மக்கள் விரும்புகிறார்கள் என்பது தெளிவாக உணர முடிகிறது.

சகல மக்களையும் உழைப்பதற்குத் தூண்டு கோல் கொடுக்க வேண்டியது நாட்டையாரும் அரசாங்கத்தின் கடமையாகும். மனிதனது மனவளர்ச்சியையும் பொருளாதார விருத்தியையும் உயர்த்துவதற்கான கல்வி அறிவு ஊட்டப்படல் வேண்டும். ஒருவன் எத்தொழிலைச் செய்தாலும் தனது முதுமைக் காலத்தில் நிச்சயமாக ஒரு வருவாய் பெறவாய்ப்புண்டு என்ற உறுதியை அரசாங்கம் நாட்டு மக்களுக்கு வழங்குவதாக அமையக்கூடிய திட்டங்களை வகுக்க வேண்டும். அந்நோக்கத்தை நிறைவு செய்யும் மார்க்கமாக நாட்டு மக்கள் யாவரும் ஒருங்கிணையக்கூடியதாக ஒரு கிராமிய ஓய்வுத் திட்டத்தை உண்டாக்கி கிராமிய ஓய்வூதிய வங்கிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். மக்கள் எத்தொழிலைச் செய்தாலும் மாதாந்தம் ஒரு தொகையை 55 வயது வரை பணத்தை வைப்புச் செய்வதன் மூலம் அவர்களுக்கு 55 வயதுக்குப்பின் மாதாந்தம் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகை ஓய்வூதியமாக வழங்கலாம் என்ற ஒரு திட்டத்தை அரசாங்கம் மக்களுக்கு அறிமுகம் செய்து வைக்கலாம். இப்படியான ஒரு திட்டத்தைக் கவர்ச்சிகரமாக அறிமுகப்படுத்தும்போது மக்கள் சேருவதற்கு வாய்ப்புண்டாகும். இவ்வோய்வூதியத் திட்டம் வெற்றி பெறுமானால் நாட்டுக்கும் அரசாங்கத்திற்கும் நற்பயனை அளிக்கும். நாளாந்தம் உடலுழைப்பை நம்பி வாழும் ஏழைகள், சுயமுயற்சியில் ஈடுபடுவோர், அனைவருக்கும் இத்திட்டம் நன்மையளிக்கும் போது அரசாங்கத்திற்கு வேலையில்லாப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பது சுலபம் மனிதவலு சிறந்த முறையில் பயன்படுத்துவதால் சமூகப் பொருளாதார விருத்தி ஓங்கும். நகரத்தை நோக்கி மக்கள் விரையும் போக்குத் தடைப்படும் வறிய முதிய மக்களுக்கு அரசாங்கத்தால் தற்போது வழங்கிவரும் சேமநிதி (P. M. A) வழங்க வேண்டிய தேவை ஏற்படாது. இவ்வங்கிகளை ஏற்படுத்தும் போது இளைஞர்களுக்கு வேலை வாய்ப்புப் பெறும் சந்தர்ப்பமும் கூடுதலாக ஏற்படும் இவை போன்று அரசாங்கத்திற்கும் எண்ணில் அடங்காத பிரயோசனங்கள் நிறையவுண்டு.

அரசாங்கம் தற்போது கமக்காரர்களுக்கு ஓய்வூதியத் திட்டத்தை அமுல் படுத்தியுள்ளது இது போன்று கடல் வளத்தை நம்பித் தொழில் செய்வோருக்கும் ஓய்வூதியத்திட்டம் தயாரிக்கலாம். சகல பாட்டாளிவர்க்க மக்களும் பங்கு கொள்ளத் தக்கவாறு ஓய்வூதியத் திட்டத்தை அரசாங்கம் தயாரித்து முனைப்புடன் அமுல்படுத்த வேண்டும்.

இந்நாட்டு மக்களுக்கு அரசாங்கம் ஏதோ ஒரு வகையில் பல சேவைகளையும் இலவசமாக வழங்கி மக்களை முயற்சியற்ற சோம்

பேறிகளாக்கிவிட்டது. மக்களும் அதற்குப் பழக்கப்பட்டுவிட்டனர். மக்கள் தாம் முயற்சி இன்றிச் சுகமாக வாழ அரசாங்கத்திடம் யாவற்றையும் இலவசமாகப் பெறவே முயலுகிறார்கள் தங்கள் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கு மக்கள் தாங்களே உழைக்க வேண்டும். தாமே பணத்தைச் சேமித்துத் தமது குடும்பத்தை நலமுடன் வாழச் செய்ய முயற்சி எடுக்க வேண்டும். அரசாங்கம் விவசாயிகள் ஓய்வூதியத் திட்டத்தை அறிமுகப்படுத்தியிருந்தும் அதன் மகத்துவத்தை அறிந்து கமக்காரர்கள் ஒவ்வொருவரும் அதில் தம்மை இணைத்து முதுமைப்பருவத்தில் ஓய்வூதியம்பெற்று மகிழ்ச்சியாகக் காலத்தைக் கழிக்கலாமன்றோ! நாளாந்த உழைப்பாளிகள் தமது முதுமைக் காலத்தை கோவில்களிலும், முதியோர் இல்லங்களிலும் கண்கலங்கியவாறு காலத்தை ஏக்கத்தோடு கழிப்பதைக் காண முடிகிறது. ஆசிய நாடுகளில் மாதாந்த வருமானம் இல்லாத முதியவர்கள் தமது பிள்ளைகளை நம்பியே வாழவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தில் வாழுகின்றார்கள் அவர்களின் பிள்ளைகள் பெற்றோரைக் கவனிக் காவிட்டால் பெற்றோர்கள் தாம் பிறந்த மனிதப்பிறப்பையே நொந்து தமது கையாலாகாத தன்மைக்கு எங்கோ வாழுவதாகக் கருதப்படும் கடவுளிடம் தஞ்சம் கோருகிறார்கள். எனவே அரசாங்கம் தனது நாட்டு மக்களின் வாழ்க்கைத் தன்மையை உணர்ந்து தனக்கும் நாட்டுக்கும் நன்மையளிக்கக்கூடிய கிராமிய ஓய்வூதிய வங்கியை சுயமுயற்சியில் ஈடுபடுவவர்களும் நாளாந்த வருவாய் பெறும் உடல், உழைப்பாளிகளும் ஓய்வூதிய வங்கியில் சேர்ந்து கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

சகல மக்களும் தாம் உண்டு, தமது எதிர் காலத்துக்குரிய நிச்சயிக்கப்பட்ட மாத வருவாய் உண்டு என்ற அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையோடு தமது முதிய காலத்தை மனநிறைவுடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கலாம். எங்கும் மனநிறைவோடு முதியவர்கள் வாழும் போது எங்கும் மலர்ந்த முகத்தைக் காணலாமன்றோ!



முடிவு எடுத்தல்

“மாமி தங்கள் மகளாரை எந்த ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு செல்ல எண்ணியுள்ளீர்கள்” மருகர் ரவி கேட்டான்.

“தம்பி, இரண்டு ஆஸ்பத்திரிகள் இருக்கிறது. அரசாங்கப் பெரிய ஆஸ்பத்திரி ஒன்று மற்றது தனியாருடையது. உங்கள் மாமா அரசாங்க ஆஸ்பத்திரிக்கும், நானும் பாட்டியும் தனிப்பட்ட ஆஸ்பத்திரிக்கும் போக விரும்புகிறோம்.”

மாமா விரும்புவது போன்று நானும் அரசாங்க ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகத்தான் விரும்புகிறேன்”

“அது சரி மாமி சந்திரா எங்கு போக விரும்புகிறாள்”
 “எங்கு சுகமாகச் செய்யமுடியுமோ அங்கு போவோம்” என்றாள், இப்படி மாமியும் மாப்பிள்ளை ரவியும் கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது மனைவி சந்திரா ஐயோ! எனக்கு ஒரு மாதிரியாக இருக்கிறது. எங்கென்றாலும் கொண்டு செல்லுங்கள்” என்று கத்தினாள் இறுதியாகத் தனியார் மருத்துவமனைக்கு மகளை மகப் பேற்றுக்காக கொண்டு சென்றாள் தாய், தனியார் மருத்துவ மனையில் இரத்த வங்கி இல்லாதபடியால் மகனைப் பெற்ற சந்திராவை அரசாங்க மருத்துவமனைக்கே மாற்ற வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டதாக ரவி கூறுகிறான். இச்சம்பவத்தை உற்றுநோக்கினால் சந்திராவைத் தனியார் மருத்துவமனைக்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்று முடிவு எடுத்தது பிழையானது என்பதை அறிய முடிகிறது. அரசாங்க மருத்துவ மனைக்குக் கொண்டு போக வேண்டும் என்ற ரவியின் முடிவு சரியானது என்பது தெளிவாகிறது. ஏனெனில் அரசாங்க மருத்துவமனையில் இலவச மருத்துவச் சேவையுண்டு. அங்கு போகிய மருத்துவ உபகரணங்கள் இருக்கிறது. அத்தோடு நோயாளியை வந்து பார்ப்பவர்களின் இலவச விமர்சனங்களைக் கேட்கத் தேவையில்லை தனியார் மருத்துவ மனையில் வைத்திய சேவைக்கும் தங்குவதற்கும்

அதிகமான பணம் தேவை தேவையான மருத்துவ உபகரணங்கள் அங்கு அதிகம் இல்லை. அத்தோடு வந்து போகும் உறவினர்களின் தேவையற்ற தொந்தரவுகள் நிறையவுண்டு. எனவே மாமனாரினதும் ரவியினதும் தீர்மானம் சிறந்தது. ஆனால் குடும்ப அமைதி காரணமாகத் தனது தீர்மானத்தைச் செயற்படுத்தத் தவறிவிட்டதால் அவனின் விருப்பம் நிறைவு எய்தவில்லை. அத்தோடு மகப்பேறும் மகிழ்ச்சிகரமாக அமையவில்லை. உலகில் வாழும் மனிதருடைய ஒவ்வொரு செயலுக்கும் தீர்மானம் எடுக்கும் பொறுப்பும் அதனை உறுதியோடு செயற்படுத்தும் திறனும் அமைந்தால்தான் அவன் தனது குறிக்கோளை அல்லது தனது விருப்பத்தைச் சென்று அடைய முடியும். ஒருவன் தனது குறிக்கோளை அல்லது விருப்பத்தை நிறைவேற்றும் போதுதான் மகிழ்ச்சி காணமுடியும், முன்னேற்றம் அடையலாம். மலர்ந்த முகத்தோடு பீடு நடை போடலாம் இல்லையா அண்ணே!

“என்ன ஐயா முடிவு எடுத்தல் தீர்மானம் செய்தல் என்றெல்லாம் பெரிசா பேசுகிறீர்கள் என்று சிலர் கேட்கலாம்.

இப்பதங்கள் எல்லாவற்றையும் Take it easy யாக எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன், ஆனால் இப்பதத்தின் முக்கியத்துவம் மனித வாழ்க்கையில் சங்கிலியைப் போல பின்னிப்பிணைந்து இருக்கிறது. அது எம்மை அறியாது எமது வாழ்க்கையோடு கலந்து உறவாடுகின்றது என்பதை மேலே காட்டப்பட்ட மருத்துவமனை விடயத்தை உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்ளலாம். அல்லவா? சின்னச் சின்ன மனிதன் விடயத்துள்ளும் அரசனையும், அரசியல் தலைவர்களையும், ஸ்தாபனங்களின் பணிப்பாளர்களையும், தொழில் அதிபர்களையும் உதைத்து விடும் அளவுக்கு முடிவு எடுக்கும் திறன் கூரிய முனை கொண்ட ஆயுதமாக விளையாடுகிறது. நல்ல நல்ல முடிவை எடுத்துக் காரியம் ஆற்றினால் மனிதனைக் காந்த சக்தி கொண்டவனாகவும் மாறான தீர்மானத்தை எடுத்துத் தோல்வி காணும் போது தலையில் இருந்து நழுவு மயிர் போலவும் ஆகிவிடுகிறார் அன்றோ! இரு நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள் இரு புத்தகத்தை நீட்டி வாசியுங்கள் என்று கொடுத்தால் ஒருவர் எப்புத்தகத்தை வாசிப்பது என்று யோசித்துக் கொண்டிருக்கும் போது மற்றவர் இரு புத்தகங்களையும் வாசித்து விட்டாராமே! எப்படி பாருங்களேன். தீர்மானமும் செயற்திறனும் உள்ளவன் எப்படி வாழ்க்கையில் முன்னேறுகிறான் என்று அவதானியுங்களேன். முடிவு எடுத்தல் அல்லது தீர்மானம் செய்தல் என்பதற்குத் தேவையான அம்சம் அறிவு அல்லது ஞானம், அறிவு, ஞானம் என்றால் பெரிய விடயமா என்ன? நாம் பிறந்த உடனேயே,

எம்மை ஈன்றெடுத தாய் தன் தாலாட்டுடன் அறிவைத் தருகிறாளே அன்றிலிருந்துநாம் ஒவ்வொரு நிமிடமும் அறிவைப் பெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறோமல்லவா? எனினும் முறைப்படி ஒழுங்கான கல்வியைப் பெறுவதன் மூலம் நாம் கல்வி அறிவைப் பெறமுடியும் வெறும் அநுபவ அறிவு மட்டும் இருந்து போதாது, கல்வி அறிவுடன் சேர்ந்த அநுபவ அறிவே சிறந்தது என்று சீனத் தலைவர் மா. சேதுங் கூறிப் போந்தார் அன்றோ?

சிறந்த முடிபு எடுப்பதற்கு அறிவுடன் நுண்ணிய மூளைத்திறனும் இருப்பின் தீர்மானம் விரைவானதாகவும் சரியானதாகவும் இருக்கும். ஆனால் இவை எல்லாம் மனிதன் கையாளும் துறையைச் சார்ந்து அதன் முக்கியத்துவம் தங்கியிருக்கிறது. பொது மனிதனுக்கு பொதுவான கல்வி அறிவு முக்கியமானதாகும். படித்தவனே பல விடயங்களையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்து சிறந்த வழியைத் தேர்ந்து எடுப்பான் எனவே மக்களாகிய நாம் பொதுவான கல்வி அறிவைப் பெற வேண்டியது அவசியமாகும். இதில் இலங்கை மக்களாகிய எமக்கு அதிகம் பிரச்சனை இல்லையன்றோ! அமெரிக்கா அவுஸ்ரேலியா ஐப்பான் போன்ற நாடுகளின் மக்கள் 99% (வீதம்) கல்வி அறிவுள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். நமது நாட்டு மக்கள் 85% (வீதம்) கல்வி அறிவுள்ளவர்களாக இருக்கின்றோம். பொதுவாகவும் துறைசார்ந்ததாகவும் நாம் கல்வி அறிவைப் பெறுவது எமது கடமையாகும் அன்றோ! காற்றுள்ள போது தூற்றிக்கொள்ளாமல் விடுவது எமது தவறே யாகும். ஐ. நா. ஸ்தாபனத்தின் கிளையான யுனெஸ்கோவானது குழந்தைக் கல்வியை (19 வயதுக்குட்பட்டவர்கள்) கட்டாயமாக்கியிருக்கிறதே எண்ணும் எழுத்தும் கண்ணெனத் தகும் என்ற வாக்கியத்திற்கிணங்க தமிழர்களாகிய நாம் மற்ற எந்நாட்டாருக்கும் கல்வி அறிவில் சளைத்தவர்கள் அல்லர் என்பதால் பெருமைப்பட வேண்டும்.

கல்வி அறிவு மட்டும் இருந்தால் போதாது. ஒரு சில விடயத்திலாவது தெளிவு பிறக்க வேண்டும். அறிவில் ஒரு தெளிவு இல்லாவிட்டால் ஒரு தெளிவான முடிபை எடுப்பது கடினம். அறிவில் தெளிவின்மையிருப்பின் எமது வாழ்க்கைக்குத் தேவையான முடிபையும் பிறரிடம்தான் கடன் வாங்க வேண்டியவரும் என்பதை அநுபவசாலிகள் மூலம் அறியலாம். எமக்குக் கல்வி அறிவும் தெளிவும் இருப்பின் எமக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு நாமே முடிபை எடுத்துக் கொள்ள இலகுவாக இருக்கும். அன்றாட வாழ்க்கையோடு தீர்மானம் செய்தல் பின்னிப் பிணைந்து நிற்பதால் தீர்மானம் எப்படி எடுப்பது என்பதையும் ஓரளவுக்காவது தெரிந்திருப்பது அவசியமல்லவா?

யாழ் மாவட்டத்தில் யுத்தம் நடந்து கொண்டிருக்கிறது. இராணுவத்தினர் பரவலாகச் 'செல்' அடித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். வட்டுக்கோட்டையில் இருக்கும் குமார் மிக அவசரமாக யாழ்ப்பாணம் (ஏறக்குறைய 8 மைல்) சென்று திரும்ப வேண்டும்? என்ன செய்வது. அதாவது யாழ்ப்பாணம் செல்ல இருக்கும் குமார் எந்த வீதியால் யாழ்ப்பாணம் சென்று திரும்ப வேண்டும். என்ற முடிவை எடுக்க வேண்டியுள்ளது? யாழ்ப்பாணம் செல்ல மூன்று வீதிகளைப் பயன்படுத்தலாம். குமார் ஓரளவு அறிவும் திறமையும் மிக்கவனாதலால் வட்டுக்கோட்டை, நவாலி வீதியினால் போவது என்று தீர்மானித்து (தீர்மானம் என்பது ஒரு செயலின் முதற்படியாகும்) செயலிலும் இறங்கி விட்டான் அவன் முடிவு எடுத்த வீதியானது யாழ்ப்பாணம் செல்வதற்கு மிக அண்மையானது. அந்த வீதிப்பக்கம் 'செல்' விழுவது குறைவு என்பதைச் சந்து முன் வந்தவர்கள் மூலம் அறிந்து கொண்டான் (தீர்மானம் எடுப்பதற்கு தகவல்களும் (Data) நிறையத் தேவை) அத்தோடு அவ்வீதிப்பக்கம் ஓரளவு குடிமனைகளும் உள்ளன எனவே அவ்வீதியால் செல்வதென்று முடிவு செய்து துரிதகதியில் செயலிலும் இறங்கிவிட்டான். அவன் மிகப் பொருத்தமான தீர்மானத்தை மேற்கொண்டான் என அயலவர்கள் பாராட்டினர். இவ்விடயத்தில் இருந்து ஒரு பிரச்சனை அல்லது ஒரு தேவை ஏற்படின் அதனைத் தீர்ப்பதற்குப் பல வழிகளைக் கண்டு அதல் மிகப்பொருத்தமான முறையை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்தலே 'முடிவு எடுத்தல்' எனலாம் (பிரச்சனை தீர்க்கக் கூடிய வழிமுறைகள் - மிகச்சிறந்த வழியைத் தெரிதல் நடைமுறைப்படுத்தல்) எடுத்த முடிவை அமுல்படுத்தவும் வேண்டுமன்றோ! எமது விருப்பத்தை அல்லது எம்மை மேம்படுத்துவதற்கு ஒரு வழியைக் கடைப்பிடிப்பதற்காக எடுக்கும் ஒரு நடவடிக்கையே 'முடிவு செய்தல்' என்றும் கொள்ளலாம்.

'சிறந்த முடிவை' எடுக்கும். திறனை வளர்ப்பதற்காகவே கல்வி நிபுணர்கள் பாடசாலை மாணவர்களின் கல்வியோடு பொது விவேகத்தை இணைத்துள்ளனர். இலங்கையில் 5 ஆம் ஆண்டு மாணவராயினும் சரி க. பொ. த. உயர் வகுப்பு மாணவராயினும் சரி, இலங்கை நிருவாக சேவையில் சேர்த்துக் கொள்ளும் பரீட்சையராயினும் சரி இது போன்ற தொழில் தகைமைகளுக்கும் முடிவு எடுக்கும் திறனை ஊக்குவிக்கும் தன்மையிலேயே பரீட்சைகள் அமைகின்றன. தீர்வு காணப் பல வழிகளைக் கொடுத்து பொருத்தமானதைத் தெரிவு செய்தலை அடிப்படையாகக் கொண்டே பொது விவேகம் கணிக்கப்படுகிறது. எனவே மேலே குறிப்பிட்டவாறு தீர்மானம் எடுப்பதற்குக் கல்வி அறிவு மிகவும் வேண்டும். கல்வி அறிவு மூலம் பொது விவேகத்தை மக்களுக்கு வளர்த்தெடுத்து பொருத்த

மான முடிபை எடுத்து வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும் — என்பதே நாட்டுச் சான்றோர்களின் நோக்கமாகும். நாம் ஒவ்வொருவரும் எமது வாழ்க்கையில் சிறந்த முடிபை எடுப்போமானால் எமது குறிக்கோளை அடைய ஒரு சிறந்த வழியைக் கண்டு பிடித்தவர்கள் ஆவோம், இலங்கைத் தமிழர்களுக்கு தமிழ் ஈழம் அல்லது சமஷ்டி அரசே சிறந்தது என்ற தீர்க்கமான முடிபை எடுத்த தந்தை S. J. V. செல்வநாயகம் வே. பிரபாகரன் போன்றவர்களை நாம் பாராட்டாமல் இருக்க முடியவில்லை. அதனை அடையும் வழிகளில் சில தவறுகள் இருக்கலாம். அது காலப்போக்கில் சில மாற்றங்களைச் செய்ய வேண்டி வரலாம். ஆனால் இலங்கைத் தமிழன் சுதந்திரமாகவும், சுபீட்சமாகவும் தலை நிமிர்ந்து வாழவேண்டுமாயின் எந்த மானமுள்ள தமிழனும் அவர்கள் முடிபைப் பிழையாகக் கருதமாட்டார்கள்.

முன்னரே குறிப்பிட்டவாறு சிறந்த முடிபை எடுப்பதால் மட்டும் எமது பணிகள் வெற்றிகரமாக முடிந்து விடாது. அந்த முடிபை செயற்படுத்துவதற்குத் திட்டங்களும் தயாரிக்க வேண்டும். திட்டம் என்றவுடன் போச்சடா! ஏதோ பெரிய விடயமென்றல்லவோ நினைத்து ஓடப் பார்க்கிறீர்களே? இங்கே இதோ ஒரு அழைப்பிதழைப் பாருங்கள். இன்று மலர்மொழியின் பிறந்த நாளாச்சே! வாயில் எச்சில் ஊற்றெடுக்கிறதே! அங்கு பரப்ப இருக்கும் உணவை நினைத்து,

மலர்மொழியின் தந்தை ஜெயந்தன் காலை எழுந்தவுடன் பிறந்த நாட் கொண்டாட்டம் பற்றி ஒரு கடமைப் பட்டியலை மனதில் இடுகிறார்.

காலை	7-30	—	வீட்டிலிருந்து புறப்படல்
காலை	7-45	—	தையல்காரனிடம் மலர்மொழியின் உடைகளைப் பெறல்
காலை	8-00	—	செயலகம் செல்லல்
பி. ப.	12-30	—	செயலகத்தில் அரைநாள் லீவுடன் கிளம்பல்
பி. ப.	1-00	—	கேக், வேறு பலகார வகை பெறல்
பி. ப.	1-45	—	புகைப்படக் கலைஞர் வருவதை உறுதி செய்தல்
பி. ப.	2-00	—	V. D. O. காரரிடம் கதைத்தல்
பி. ப.	2-30	—	வீடு திரும்பல்
பி. ப.	3-30	—	கொண்டாட்டம் தொடங்குதல்

நண்பர் ஜெய்ந்தனின் அன்றைய நாளுக்கான நிகழ்ச்சித் திட்டம் இது தானே! இப்படியான ஒரு மனோ நிலையை வாழ்க்கையில் அமைத்துச் செயல்படும்போது வாழ்க்கை முன்னேற்றப்பாதையை நோக்கிச் செல்லும் அல்லவா, ஆதலால் செய்த முடிவுக்கு ஏற்பச் செயற்திட்டம் ஒன்று உருவாக்கி அதன்படி நடக்க முடியும் என்ற உறுதிப்பாட்டுடன் செயலில் இறங்க வேண்டும். நம்மால் முடியும் என்று எண்ணினால் எந்தச் செயலையும் வெற்றியுடன் செய்ய முடியும். "முடியும் என்ற எண்ணமே நமக்கு அவ்வற்ற திறனை அளித்து ஆக்கமான செயலைச் செய்ய உதவும்" என்ற ஒரு பெரியாரின் கூற்றுக்கிணங்க செயலில் ஈடுபடவேண்டும். செயற்படும் போது துன்பம், சோதனை, வேதனையென பலபல இடையூறுகள் ஏற்படும்போது நாம் உறுதி குலைய நேரிடும்.

எண்ணித் துணிக கருமந் துணிந்தபி
 னெண்ணுவ மென்ப திழுக்கு.

என்ற பொது ஆசான் வள்ளுவப் பெருந்தகையின் அறிவுறுத்தலுக்கிணங்க மலை சாய்ந்தாலும் எமது மனம் குலையாத உறுதியுடன் செயற்பட வேண்டும். எம்மில் அநேகருக்கு இந்த மன உறுதிக்குப் புள்ளி (மாக்ஸ்) தருவதாக இருந்தால் 25% தான்கிடைக்கும். ஐ, ஐயோ தோல்விப் புள்ளிகள்தான் கிடைக்கும். ஆனால் எம்மிடையே வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் அரசியல் தலைவரான பிரபாகரனுக்குத் திண்மையான மனதிற்கும் உறுதி கலையாத நெஞ்சிற்கும் புள்ளியிடுவதாக இருந்தால் 100 வீதத்தைக் கடந்து விடுமே!! (இது உவத்தல், காய்த்தல் இல்லாத ஒரு சிந்தனை வாதிக்கும் புலனாகும்.)

எம்மை ஒரு உயிர்ப்புள்ள மனிதனாக உருவாக்க வேண்டுமாயின் தெளிவான சிந்தனையும் தீர்க்கமான முடிபினை எடுக்கவும். உறுதியான செயற் திறன் கொண்டவராகவும் எம்மை நாமே வளர்க்க வேண்டும். வளர்த்தால் இமயமலையும் தூள்துளாகும்!!



நிகழ்காலத்தில் வாழ்வோம்

'லோஜினி இங்கே வா' எனக் கீதாஞ்சலி மெல்ல அழைக்கிறாள் செயலக முகப்பில் நின்று கொண்டு. லோஜினி அண்மித்ததும் உனது செருப்புக்களை ஒருதரம் பார். 'அட கடவுளே வேறு யோசனையில் செருப்பை மாற்றிப் போட்டுவிட்டேனே, இப்ப என்ன செய்ய என்று சலித்துக் கொண்டு அவதிப்படுகிறாள் லோஜினி.

மச்சான் பஸ்வண்டிக்கு இன்னும் எத்தனை நிமிடங்கள் உண்டு என ரவி வினாவுகிறான் தன் நண்பனிடம் இன்னும் 10 நிமிடங்கள்" என்கிறான் கரன். 'வீட்டிற்கு ஓடிப்போட்டு வருகிறேன், வேறு யோசனையில் மனைவியின் அடையாள அட்டையைக் கொண்டு வந்துவிட்டேன்,' எனக் கூறிக் கொண்டு அவசரமாகப் புறப்படுகிறான். ரவி.

இவ்வண்ணமாக குடிசையில் இருந்து மானிகை வரை அன்றாட நிகழ்ச்சிகளாக நடைபெறுகின்றனவே! இதற்கான காரணம் என்ன வாக இருக்கும் என்று சிந்தித்துப் பார்ப்பது எமது கடமையன்றோ! நாம் நிகழ்காலத்தில் (இன்றைய நேர வேலையில்) வாழவில்லை என்பதாகும். இன்றைய கருமத்தில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கும் செயலில் மனதைப் பதிக்காதுவிடும் போது எவ்வளவு பெரிய பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. நாம் செய்யும் கருமம் நிறைவுடையதாகப் பரிணமிக்காது. அதனால் எமது செயலில் குறைபாடு ஏற்படுகிறது. செயற் திறனில் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் மற்றவர்களின் ஏளனத்திற்கு ஆளாகிறோம். ஈற்றில் நாம் மனக்கவலையடைகிறோம். எம்மை நாமே கண்டிக்கிறோம். எம்மை நாமே தாழ்த்திக் கொள்கிறோம். நிகழ்கால நேரத்தில் எமது மனதைப் பதிக்காது நாம் கடந்த காலத்தில் OR எதிர்காலத்தில் சஞ்சரிக்கிறோம். இதனால் சிறிய மாறுதல்கள் அல்ல, பெரிய விடயங்களே மாறுபாடு அடைகிறது. பெரிய விபத்துக்கள் பெரிய கணக்குப் பிழைகள் பெரும் தொழில் நஷ்டம் போன்ற யாவும் ஏற்படுகின்றன. இந்த மாதிரியான அசமந்தப் போக்கால் எமது வாழ்வின் முன்னேற்றம் பாதிக்கப்பட்டு, வாழ்

வாவது மாயம் இது மண்ணாய் போவது திண்ணம் என்ற கூப்பாட்டிற்குச் சென்றுவிடுகிறோம். இவ் உலகத்தில் வாழ்கின்ற எல்லோருக்கும் ஒரு நாளில் கிடைப்பது 24 மணித்தியாலமேயாகும். இந்த 24 மணி நேரத்தைப் பயன்படுத்தி மற்ற மனிதர்கள் எவ்வளவு மாமனிதர்களாக நட்சேத்திரங்களாக ஜொலிக்கிறார்கள்.

நிறைவேற்று அதிகாரம் கொண்ட ஜனாதிபதிகளுக்கும், அரசியற் தலைவர்களுக்கும், மேதைகளுக்கும். தொழில் அதிபர்களுக்கும், 24 மணித்தியாலங்களே கிடைக்கின்றன அந்த 24 மணித்தியாலத்தில் தான் நாமும் சீவிக்கிறோம். சாதனையாளர்கள் ஒரு செயலைச் செய்யும்போது அப்பணியில்தான் மனத்தை ஈடுபடுத்துகிறார்கள். அச்செயலோடு ஒன்றாக இணைந்து செய்து முடிக்கிறார்கள். பின் இன்னொரு பணிக்கு வருகிறார்கள். அப்பணியையும் இனிதே நிறைவேற்றுகிறார்கள். இப்படியே பத்துறையிலும் தங்கள் சாதனையை நிலைநாட்டுகிறார்களே. ஒரு பணியைச் செய்யும் போது கடந்த கால நிகழ்ச்சியை அதாவது அரைத்த மாவையே திருப்பி அரைப்பதில்லை; அப்படி அவர்கள் அரைத்த மாவை மீண்டும் மீண்டும் அரைத்தால் எப்பொழுதோ அவர்கள் உலர்ந்த சருகாகப் பறந்திருப்பார்களே! தற்போதும் உயிருடன் இருக்கும் தென் தமிழ் நாட்டு நடிகர் ஒருவரைப்பற்றிச் சிலர் பெருமையாகக் கூறுவதுண்டு. அந்த நடிகர் - நடிகராக - பத்திராதிபராக - கம்பனிச்சட்ட ஆலோசகராக - தொழில் அதிபராக ஒரு மனிதர் இவ்வளவு வேலை செய்யும் போது அவரது மனம் துறை சார்ந்த பணி மாறும் போது அந்தப் பணியிலும் மனதை ஒருமுகப்படுத்திச் சாதனை படைக்கிறார்கள். வாழ்க்கையின் உச்சியில் இருந்து கொண்டு 'வாழ்க்கை என்பது பழங்கள் நிரம்பிய கூடை' என உற்சாகமாகக் கூறுகிறார்கள் நாமோ... .. எங்கிருக்கிறோம் எனச் சிந்தித்துப் பார்க்கிறோமா?

கடந்த காலம், நிகழ்காலம், எதிர்காலம் யாவற்றையும் யோசிப்பதற்கும் ஒரு காலம் தேவைதான். மறுப்பதற்கில்லை. கடந்த காலத்தை எடுத்து மறு பரிசீலனை செய்து நிகழ்காலத்தைச் செம்மையாக்கி எதிர் காலத்தை ஒளிமயமாக்க வேண்டும் என்று சிந்திக்கத்தான் வேண்டும். அதற்கு ஒரு காலமுண்டு. பணி இல்லாது இருக்கும் போது (சும்மா இருக்கும் போது) படுக்கைக்குச் செல்லும் போது அதிகாலை சயனத்தை விட்டு விழித்தபோது யோசிக்க வேண்டும், சிந்திக்க வேண்டும் திட்டங்கள் இடவேண்டும் கடந்த காலத்தை நினைவுக்கு கொண்டு வருதலை 'யோசனை' என்றும் ஆக்கபூர்வமான புதிய கற்பனையைச் 'சிந்தனை' என்றும் பொருள் கூறுகிறார்கள் பெரியவர்கள். சில வேளைகளில் சில செயல்களில்

ஈடுபடும் போது முக்காலத்தையும் நுணுகி ஆராய வேண்டிய கட்டாயமும் ஏற்படலாம். எனவே காலை படுக்கையை விட்டு உற்சாகமாக எழுந்து பணியில் இறங்கும் போது நாம் நிகழ்காலத்தில் வாழ வேண்டும். நிகழ்காலப்பணியோடு எமது மனத்தைப் பொருத்தி வாழுமாறு சுவாமி ரஜ்னீஷ் அடிக்கடி கூறுவார். நாம் செய்யும் பணியில் முழுக்கவனத்தையும் செலுத்தி, உற்சாகமாக, பூரணவிருப்பத்தோடு நிறைவேற்றும் போது காரியம் முழு வெற்றியை அளிக்கும் நாம் எடுத்த பணி வெற்றியுடன் நிறைவேறும் போது அதன் பலாபலன் எவ்வளவு என்று ஒரு கணக்குப் போட்டுப் பாருங்கள் மனம் அலைபாயாது குறித்த வேலையில் தீர்க்கமாகவும், உறுதியாகவும், ஈடுபடுகிறது - பணிகள் நேர்த்தியாகவும் நிறைவாகவும் அமைகிறது. எமது மனம் பூரண திருப்தியடைகிறது எமது செயற்திறன் கூடுகிறது மற்றவர்களின் பாராட்டைப்பெற முடிகிறது. மேலும் பணி செய்யத் தூண்டுகிறது இத்தனால் எம்மை நாமே ஒரு வெற்றி வீரனாக நெஞ்சை உயர்த்தச் செய்கிறது. அததோடு ஒவ்வொரு விடயமும் எமது நெஞ்சில் பதிக்கிறது. (மனதில் சலனம தோன்றாது)

ஆகவே நாம் பணி தொடங்கும் போது நிகழ்காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருப்போமாகில் பணிகள் பலவற்றைச் செம்மையாகச் செய்து முடிக்கலாம் ஒன்றல்ல பல துறையிலும் நாம் சாதனை படைக்கலாம் “முன்னேற்றப் பாதையில் செல்பவனை உலகம் காதவிக்கிறது” என்று கூறிய ஒரு பெரியவரின் வாககுக்கிணங்க நாம் உலகம் காத விப்பவராக வாழலாம். உலகம் எம்மைக் காதவித்தால் எமது முகம் எப்படி இருக்கும்.



ஏறுநடை

காலை நேரம் 8.30 மணியிருக்கும் சாவகச்சேரி பிரதான வழியாக ஒரு பைரோகாரர் மிக நிதானமாக வந்து கொண்டிருக்கிறதே! சாவகச்சேரி பிரதேச செயலகத்தின் முன் தெருவோரமாக நிற்கிறது. அக்காரில் இருந்து ஒரு வெள்ளைநிற ஆடவரும் ஒரு வெள்ளை நிற பெண்டிரும் இறங்குகிறார்களே! இறங்கியதும் கோவைக் கட்டுகளை எடுக்கிறார்கள், காரின் கதவை மெதுவாகச் சாத்துகிறார்கள் யாவும் இருமுறை கண்முடித் திறக்கும் போது காரியம் முடிகிறது. செயலகத்தை நோக்கி மென் வேகத்தில் நிமிர்ந்த நெஞ்சோடு நேர்கொண்ட பார்வையுடன் மொட்டுச் சிரிப்போடு நடந்து செயலரின் அறைக்குள் நுளைகிறார்களே அந்த வெளிநாட்டு அரசசார்பற்ற நிறுவனப் பிரதிநிதிகள். இவ்வளவையும் பார்த்த எமது கண்களின் தொடர்புச் செய்தியை அறிந்த மூளை எம்மைப் பார்த்தே சிரிக்கச் சொல்லிவாய் இதழ்களுக்கக் கட்டளை கொடுக்கிறது. ஆம் நாம் என்றால் பிரதேச செயலகத்தின் முன் வந்து அங்கும் இங்கும் பார்ப்போம். அருகில் நிற்கும் ஆளிடம் செயலர் நிற்கிறேரோ என்று ஒரு கேள்வி, பின் சந்தேகத்துடன் ஒரு குளம்பிய நடை செயலரின் அறைக்கு முன் மெல்லப்போய் நிற்ப்போம், இதுவே எமது நிலை, ஏன் நாமும் அந்த வெளிநாட்டுப் பிரதிநிதிகள் போன்று செயலாற்ற முடியாதா? என்ன? ஏன் நாமும் மனிதர்கள் தானே அப்படிச் செயலில் இறங்க முடியும் பார்ப்போமே.

நீ ஒரு கோழையாக இருக்கலாம் உன் உள்ளம் கோழைத்தனம் மிகுந்ததாக இருக்கலாம் ஆனால் உன்னை ஒரு மாபெரும் வீரன் என்று கற்பனை செய்து கொள்வதற்குச் செலவு இல்லையே, என்று ஹாலந்து நாட்டு மனவியல் நிபுணர் மைக்கல் ராஷ் கூறுகிறார். நாம் பயப்பட வேண்டியதற்குப் (உயிருக்கு) பயப்படலாம். ஆனால் சில விடயங்களை நாம் கற்பனை செய்து கொண்டல்லவா வெறுமனே பயப்படுகின்றோம். நாம் செய்ய வேண்டிய கருமங்களை ஒரு சந்தேக உணர்வுடன் நோக்குகின்றோமே. ஒரு விடயத்திற்குப் பதிலாகப் பல விடயங்களை மண்டைக்குள் இருத்திப் பல சிந்தனைகளு

டன் மனதைக் குளப்புகிறோம். எம்மை நாமே சலனப்படுத்துகிறோம். ஏன் இந்த நிலைநினைத்துப் பாருங்களேன். எதற்கும் எம்மை நாமே தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் எம்மை நாமே உயர்த்தி வீறு நடைபோடுவோமா?

பிறருக்குத் தீங்கு செய்யாத நல்ல சிந்தனை ஓட்டமும் எமது இன்றைய தேவைக்கு ஏற்ப ஒரு முனைப்படுத்தப்பட்ட நோக்கமும் முதலில் எமது நாளாந்தக் கருமத்தில் இடம் பெறவேண்டும். நேற்றைய குப்பையைக் கிளறும் நினைவும் நாளைய கற்பனையிலும் இன்று ஈடுபட்டு இன்றைய புனிதமான நேரத்தை வீணடித்து இன்றைய செயலின் வேகத்தை ஏன் குறைக்க வேண்டும்? முன் அத்தியாயங்களில் குறிப்பிட்டவாறு எமது மனதை நாம் சலனமற்றதாக எதைச் செய்யப் போகிறோம் என்ற தெளிவான சிந்தனையோடும் காரியத்தை எப்படிச் செய்யப்போகிறோம் என்று தீர்க்கமான முடிவோடு நிதானமாக இருக்க வேண்டும். காரியங்களைச் சுறு சுறுப்பாக (பரபரப்பு இல்லாமல்) செய்வதற்கான மன அரோக்கியத்தோடும் உடல் ஆரோக்கியத்தோடும் எந்த வேலையையும் செய்யத் தயார் என்ற விழிப்புணர்வில் எம்மைத் தயாராக்கிக் கொள்ள வேண்டும். எங்கே ஒரு மாதிரிப் பயிற்சி ஒன்று செய்து பார்ப்போமே காலை 5.30 மணிக்கு புல்புல்லென பொழுது விடியத் தொடங்க நாமும் கண் விழிப்போம். இன்றைய வேலைகளைப் பற்றி ஒரு மன ஓட்டம் போட்டு எழுவோமே சில்லென புல்லரிக்கும் தென்றல் முகத்திலும் மெய்யிலும் பட ஒரு புதுத்தெம்பு ஏற்படுகிறதே வீட்டின் வெளிக்குச் சென்று திரும்பிச் சுமார் 15 நிமிடத்துக்கு தியானப் பயிற்சி செய்து மனத்தெளிவையும், அமைதியையும் தக்க வைத்துக் கொண்டு எமது வயதுக்கு ஏற்ப தேகப்பயிற்சியை ஒரு 15 நிமிடம் செய்த பின் சிறு ஆறுதல் தொடர்ந்து ஒரு 'கப், தேநீரைப் பருகிய பின்னர் குளிர்ந்த நீரில் ஒரு குளிப்பு போடதயாராக வேண்டும். குளிர்மையான நீரில் ஸ்நானம் செய்து உடலைத் துவட்டும் போதே மனம் மிக ரம்மியமாக இருக்குமே காணும் காட்சியும் பேசும்மொழியும் ஒரு தண்மையாக அமையுமே, தேகத்திலும் புதுச்சக்தி தோன்றுமே. காலை உணவை உட்கொண்டு எமது பணிக்குரிய ஆவணங்கள் யாவையும் சரி பார்த்த பின் நிமிர்ந்து சற்று முன் தள்ளிய நெஞ்சோடும் நிதானப்பார்வையோடும் துள்ளும் மனநிலையில் அரும் புச் சிரிப்போடு தொழிலகம் செல்வோமே! என்ன ஆச்சரியம் வழியில் காண்பவர்கள் ஒரு சிரிப்புச் சிரித்து விட்டுச் செல்கிறார்களே! ஆம் எமது புன்சிரிப்பு முகத்தைக் கண்டவர்கள் எங்களை எங்கோ பார்த்ததாக எண்ணிச் சிரிப்பர் இதே மனோநிலையோடு நாம் தொழிலகம்

புகுந்து அன்போடு பேசும் போது பேசுவோரும் அன்பும் பண்பும் குழைத்து பேசுவர் ஜாலியாக எமது பணியைத் தொடங்குவோம் இப்படி ஒரு வழக்கத்தைப் பழக்கப்படுத்திப் பார்ப்போமே. ஒரு மாதத்தில் இதன்விளைவு சத்தியமாக ஒரு நல்ல மாற்றத்தைத் தரும்.

என்ன காரியத்தைச் செய்யப் போகிறோமோ அதில் நம்பிக்கை வைத்து அக்கருமத்திலேயே கண்ணாக இருந்து பணியை அக்கறையோடு செய்வோமாயின் நற்பயனைத்தரும். புதிய ஒருவரைக் காணச் செல்லும் போது பழைய ஒருவரைக் காணச் செல்வது போன்ற மனோ பாவனையில் செல்லும் போது நிறைந்த பிரயோசனத்தைத் தரும் இப்படி ஒரு தரம் பரீட்சித்துப் பாருங்களேன் தெளிந்த சித்தத்தோடு நலமான உடலோடு தீர்க்கமான முடிவோடும் உங்கள் இலக்கை நோக்கி வீறுநடை அல்ல ஏறுநடை போடுங்கள். வெற்றி எமக்கே என்பது நிச்சயம்.



மலர்ந்த முகம்

231

வாழ்க்கைப் பாதையிலே ஒருவன் தனது குறிக்கோளை அல்லது விருப்பை அடையும் போது தான் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது. அதாவது ஒவ்வொரு விடயம் வெற்றியாகும் போதே மனநிறை ஏற்படுகிறது. நாளாந்தம் ஏற்படும் சிறுசிறு வெற்றியால் ஏற்படும் கனிப்பாக இருக்கலாம் அல்லது சீரான வாழ்வு அமைந்து வருவதால் ஏற்படும் மலர்ச்சியாக இருக்கலாம். பக்கத்து வீட்டு மாங்காயைப் பறித்து உண்பதால் ஏற்படும் உற்சாகமும் மகிழ்ச்சி தான் அத்தோடு வெற்றிகரமாகக் கொள்வையடித்துத் திரும்பிய தலைவனுக்கும் சமூக நலனுக்காகச் சிரமதானத்தில் பங்கு பற்றியதால் ஏற்படும் மனநிறைவும் மகிழ்ச்சிதான். ஆனால் மகிழ்ச்சி தோன்றும் பிற்புலத்தைப் பொறுத்தே அதன் மகிமை தங்கியிருக்கிறது.

பிரிட்டிஷாரிடமிருந்து விடுதலை பெற்ற போது இந்திய மக்களுக்குத் தோன்றிய சந்தோசத்திற்கும் தேசபிதா மகாத்மா காந்திக்கு ஏற்பட்ட உவகைக்கும் விலைதான் மதிக்க முடியுமா? அம்மைப்பால் மருத்தைக் கண்டுபிடித்த போது எட்வேட்ஜெனர் முகத்தில் மலர்ந்த புன்னகைக்குத்தான் விலை கூறமுடியுமா? விசர் நாயக்கடிக்குரிய தடுப்பூசி மருந்தைக் கண்டுபிடித்த போது லூயிபாஸ்டர் வதனத்தில் முளைத்த எழிலார்ந்த ஆனந்தத்திற்குத்தான் மதிப்புக் கணக்குப் போட முடியுமா? என்ன? சிலர் தம்மைத் தியாகம் செய்து தமது குறிக்கோளில் வெற்றி காணுமிடத்து அந்த வெற்றியின் மூலம் மனித சமுதாயமே ஆனந்தக் கடவில் குதித்து எழும்புகிறதே. 'அமெரிக்கா எங்களுக்கு என்ன செய்தது என்று ஒருவர் அமெரிக்க ஜனாதிபதியான ஜோன் F கென்னடியைக் கேட்டாராம். அதற்கு கென்னடி. 'நீர் அமெரிக்காவுக்கு என்ன செய்தீர்' என்று திருப்பிக் கேட்டாராம். எனவேநாம் நாட்டிற்காக என்ன பங்களிப்புச் செய்தோம் என்று எம்மை நாமே கேட்பது நன்றல்லவா? ஆகவே நாம் ஒவ்வொருவரும் உயர்ந்த இலட்சியத்தோடு வாழ்ந்து எம்மையும்

எம்மைச்சார்ந்த சமூகமும் உள்ளத்தில் இருந்து எழும் நிறைவான மலர்க்கியே மலர்ந்த முகமாகக் காட்சியளிக்கச் செய்ய வேண்டும். சமுதாயம் மட்டுமல்ல நாடே மலர்ந்த முகத்தோடு இருக்குமாயின் காணும் இடமெல்லாம் அன்றலர்ந்த தாமரையைக் காணும் போது மனிதப்பிறவிக்கு வேறென்ன வேண்டும் ஐயா இதுவே இக்கட்டுரையின் நோக்கமுமாகுமெனக் கையை உயர்த்தி அசைக்கின்றது.

முற்றும்



சா. பி. சபையின் ^{வசணி} உபஅலுவலகம்

நூலகம்

இந்நூலை கீழ்காணும் திகதியன்றோ அதற்கு முன்னரோ
திருப்பி ஒப்படைக்கல் வேண்டும். தாமதமாகும் ஒவ்வொரு
நாளுக்கும் ஐம்பது சதம் தண்டமாக அறவீடப்படும்.

ஆசிரியரின் பிற நா

நிர்ணயிக்கப்பட்டவாறு உயிர் வாழ்கிறதா? ... ரூபா 25-00

சுய அலசல் ரூபா 35-00