





# வெற்றியின் இரகசியங்கள்

அ. ந. கந்தசாமி

விற்பனை உரிமை:

பாரி நி லே ய ம்  
59, பிராட்வே :: சென்னை-1.

விலை ரூ. 5-00

PAARI NILAYAM  
59, Broadway :: Madras-1.

அச்சிட்டோர் : ஈஸ்வரி பிரிண்டர்ஸ், சென்னை-14.

## முன்னுரை

அன்றாட வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் நூல்களை அறிஞர் பலர் அவ்வப்போது எழுதிப் போயிருக்கிறார்கள். வள்ளுவரின் திருக்குறள், ஓளவையார் கவிகள், நாலடியார் போன்றவை இத்தகையன. இவை எக்காலத்துக்கும் பொதுவான வாழ்க்கை வழிகாட்டிகளாக விளங்குகின்றன.

ஆனால் தற்காலத்துக்கென்றே இன்றைய உலகின் சூழ்நிலைகளை மனதுடன் கொண்டு எழுதப்பட்ட வாழ்க்கை வழிகாட்டி நூல்கள் தமிழில் குறைவு. ஆங்கிலத்திலோ இத்துறையில் ஏராளமான நூல்கள் ஆண்டுதோறும் வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன. டேல் கார்னேஜி, நெப்போலியன் ஹில், ஹேர்பேர்ட் கசன், நோர்மன் வின்சென்ட் பீல் போன்றார் இத்துறையில் மிகப் புகழ்பெற்று விளங்குகிறார்கள். இவர்கள் எழுதிய நூல்கள் இலட்சக்கணக்கில் உலகெங்கும் விற்கப் படுகின்றன. இந்நூல்கள் பலரது வாழ்க்கையின் போக்கையே முற்றாக மாற்றி அமைத்திருக்கின்றன.

இவர்களைத் தவிர வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் இத்தகைய நூல்களைப் புகழ்பெற்ற சிருஷ்டி இலக்கிய கர்த்தாக்கள் சிலரும் எழுதியுள்ளனர். இவர்களில் நாவலாசிரியர் ஆர்னோல்ட் பென்ட் எழுதிய “24 மணி நேரத்தில் வாழ்வதெப்படி?” “மனத்திறன்” என்பவை முக்கியமானவை. அப்டன் சிங்க்ளெயர் எழுதிய “வாழ்க்கை நூல்” என்ற வெளியீடும் இத்தகையதே. நோபல் இலக்கியப் பரிசு பெற்ற பேட்ரன்ட் ரசலும் இத்துறையில் மிகச் சிறந்த நூலொன்றை எழுதியுள்ளார். அதன் பெயர் “இன்பத்தை வெற்றி கொள்ளல்” என்பதாகும்.

மேலே கூறிய எழுத்தாளர்களின் நூல்களோடு எனக்கேற்பட்ட பரிச்சயம் வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்டும் நூலொன்றை நானும் எழுதவேண்டுமென்ற ஆர்வத்தை என்னிடத்தே தூண்டியது. அதன் பலனே இன்று உங்கள் கரங்களில் தவழும் “வெற்றியின் இரகசியங்கள்” என்ற இந்நூலாகும்.

கல்வி, கேள்வி, அனுபவம் என்ற மூன்றுடன் சிந்தனையும் சேரும் பொழுது அறிவு பிறக்கிறது. இந்நூலிலே நான் கற்றதும் கேட்டதும் அனுபவித்ததும் என் சிந்தனைச் சூனையில் புடம் போடப்பட்டு வெளிவந்துள்ளன. ஒருவன் இவ்வுலகில் இன்ப வாழ்வு வாழாதற்கு இந்நூல் உறுதியாக வழிகாட்டும் என்பதே எனது நம்பிக்கை.

121, மலே வீதி }  
கொழும்பு-2. }  
இலங்கை.

அ. ந. கந்தசாமி

## வாசகருக்கு நூலாசிரியர் கடிதம்

அன்புக்குரிய வாசகரே,  
வணக்கம்,

இந்நூலை வாசிக்கும் நீங்கள் இதை எங்கிருந்து வாசிக்கிறீர்களோ நானறியேன். வீட்டிலா, நூல் நிலையத்திலா, ஓடும் ரெயிலிலா, விமானத்திலா, கப்பலிலா, “பார்க்” பெஞ்சிலா, படுக்கை அறையிலா, கடற்கரை மணலிலா,— இவற்றில் ஓரிடத்திலாக இருக்கலாம். அல்லது என்னால் கற்பனை செய்தே பார்க்க முடியாத வேறு ஏதாவது இடத்திலாகவும் இருக்கலாம். அது எப்படி என்றாலும் எனது நூலை நீங்கள் வாசிக்கிறீர்கள்— அது எனக்கு இன்பமளிக்கும் விஷயம்; உங்களுக்கு இன்ப மளிக்க வேண்டுமென்பதே என் ஆசை.

ஆனால் ஒரு நூலை வாசிப்பது இன்பத்துக்காக மட்டுமல்ல. பிரிட்டிஷ் தத்துவஞானி பேட்ரண்ட் ரசல் இதுபற்றி ஒரு அருமையான கருத்தைக் கூறியிருக்கிறார். ஒரு நூலை வாசிப்பவன் முதற் பக்கத்திலிருந்து கடைசிப் பக்கம்வரை மனதுக்கு இன்பக் குரு குருப்பை அளிக்கும் விஷயங்களை எதிர்பார்க்கக் கூடாது. வாசிப்பதற்குக் கஷ்டமான, சலிப்பை ஏற்படுத்தும் பல பாகங்களையும், அவன் வாசிக்கும்படியே நேரிடும். ஆனால் நூலால் பயனடைய விரும்பும் ஒருவன் அவற்றையும் வாசித்துக் கொண்டே போக வேண்டும். ரசல் இதைப் பின்வருமாறு சொல்லுகிறார். “மிகச் சிறந்த நூல்கள் யாவற்றிலும் சலிப்புத்தரும் பகுதிகள் இருக்கவே செய்யும். உண்மையில் மிகச் சிறந்த நாவல்கள் எல்லாவற்றிலும் சலிப்புத்தரும் பகுதி

கள் இருக்கவே செய்கின்றன. பைபிள், கோரான், மார்க்ஸின் “மூலதனம்” இவையாவற்றிலும் இப்படிப்பட்ட பகுதிகள் இருக்கின்றன. ஆனால் இவையே உலகில் மிகவும் அதிகமாக விற்பனையாகும் புத்தகங்கள்! ஒரு நாவல் முதலிலிருந்து கடைசிப் பக்கம்வரை ஒருவனுக்கு எக்களிப்பை ஊட்டுமானால் அது ஒரு சிறந்த நாவலாக இருக்க முடியுமா என்பது எனக்குச் சந்தேகம்.”

நான் இந்நூலை எழுதியதின் நோக்கம் இதை வாசிப்பவனுக்குப் புதிய மனோவலிமையை அளிப்பதாகும். மனித மனத்திலே உறைந்திருக்கும் அபார சக்திகள் பலருக்கு தெரிவதில்லை. அவற்றை இன்றைய அன்றாட உளவியலின் அடிப்படையில் சுட்டிக்காட்டி மனிதனுக்குப் புது வாழ்வும் புதுத் தெம்பும் அளிப்பதே எனது நோக்கம். இன்றைய உலகில் பலர் இன்ப வாழ்வு வாழவில்லை. அவர்களுக்கு வாழ்க்கைக் கலையை உணர்த்த வேண்டுமென்ற ஆசையில் இந்நூலை நான் எழுதியுள்ளேன். ரசல் இன்ஸ்டிடியூட்டில் சொல்லுவது போல “இன்றைய மனிதரின் துன்ப வாழ்வுக்கு சமுதாய அமைப்பு ஓரளவிலும், தனிமனித மனோநிலை ஓரளவிலும் காரணமாயிருக்கிறது.” பின்னால் சொன்ன தனி மனித மனோநிலைகூடப் பெருமளவுக்குச் சமுதாய அமைப்பு முறையின் விளைவுதான். ஆகவே மனிதன் இன்பவாழ்வு வாழவேண்டுமானால் சமுதாய அமைப்பு முறையில் மாற்றம் கண்டேயாக வேண்டும். அதே நேரத்தில் தனி மனிதனின் மன வளர்ச்சியும் இன்ப வாழ்வுக்கு அத்தியாவசியம், இதில் முதலாவது வேலையைச் செய்ய உலகில் அரசியல் சமுதாய இயக்கங்கள் பல இன்று செயலாற்றி வருகின்றன. இந்நூலைப் பொறுத்தவரையில் இரண்டாவது தேவையான மனிதனின் மன வளர்ச்சி என்ற துறைக்கு உதவுவதே இதன் நோக்கம். இதில் நான் எவ்வளவு தூரம் வெற்றி பெற்றிருக்கிறேன் என்பதை என்றோர் சொல்லமுடியாது. வாசகராகிய நீங்கள் தான் சொல்லவேண்டும்.

வாசகரே, இந்நூல் எவ்வளவு தூரம் உங்களுக்குப் பயனளித்திருக்கிறது என்பதை நான் அறிய விரும்புகிறேன். இந்நூலைப் பற்றிய உங்கள் கருத்தை ஒரு கடிதமூலம் எனக்கு அறியத் தருவீரானால் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைவேன். நூலாசிரியனுக்கு வாசகனே ஆதாரம். அதனால் தான் உங்கள் கருத்துக்கு இத்தகைய மதிப்புத் தருகிறேன். நண்பரே, இந்நூல் உண்மையில் பயனுள்ள ஒரு நூல்தான், வாழ்க்கைக்கு வழிகாட்ட வல்ல அம்சங்கள் இதில் இருக்கவே இருக்கின்றன என்று நீங்கள் கருதும் பட்சத்தில் ஒரு நல்ல காரியத்தை நீங்கள் செய்யலாம். உங்கள் அன்புக் குரியவர்களுக்கு இதைத் திருமணப் பரிசாக, பிறந்த நாட் பரிசாக, புதுவருட்ப் பரிசாக அனுப்பி வையுங்கள். பரீட்சையில் சித்தி எய்திய மாணவ மாணவிகளுக்கு ஊக்கப் பரிசாக அளிக்கவும் இந்நூல் போல் வேறு நூலில்லை என்பது எனது கருத்து. உங்கள் கருத்தும் அதுவேயானால் அவ்வாறே இந்நூலைப் பரிசாக அனுப்பி வையுங்கள். “நான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்.”

உங்கள் வாழ்க்கை எல்லாவகையிலும் சிறப்படைவதாக.

c/o பாரி நிலையம் }  
59, பிராட்வே }  
சென்னை-1.

உங்கள் நண்பன்

அ. ந. கந்தசாமி

## பொருளடக்கம்

1. இன்பம் என்பது என்ன?	...	9
2. மனத்தின் தன்மைள்	...	26
3. எமில் கூ காட்டிய வழி	...	43
4. சுயவசியம் செய்வதெப்படி?	...	63
5. சுயவசியம்—இன்னும் சிலமுறைகள்	...	88
6. அழகும் ஆரோக்கியமும்	...	113
7. மனச் சஞ்சலங்களுக்கு மருந்து	...	148
8. தாழ்மைப் பிராந்தியைத் தகர்த்தெறியுங்கள்...	...	170
9. பணத்தைச் சம்பாதிப்பது—செலவழிப்பது சேமிப்பது எப்படி?	...	196
10. நண்பர்களைப் பெறுவதெப்பது? நல்லுறவை வளர்ப்பதெப்படி?	...	250
11. பூரண வாழ்வு	...	277

## 1. இன்பம் என்பது என்ன?

இவ்வுலகில் மனிதராகப் பிறந்த எவர்களுக்கும் ஒரே ஒரு கனவு பொதுவாயிருக்கிறது. அந்தக் கனவுதான் என்ன? உலகத்தில் காணப்படும் இன்பங்களிலே தாம் தமக்குரிய பங்கைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமென்பதே அது. ஒரு சிலர் இதை வாய்விட்டுச் சொல்வார்கள். மற்றும் சிலர் பேசமாட்டார்கள். ஆனால் இது மனித குலத்திற்குப் பொதுவான ஆசை என்பதில் ஐயமில்லை. ஆண், பெண், அலி என்ற பேதம் இதில் கிடையாது. இன்பமே மனித வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்! அதை அடைவதே வாழ்க்கையின் வெற்றி!

பிறப்பதும் வாழ்வதும் சாவதும் சகலருக்கும் பொதுவானது. இதில் நமது பிறப்புப் பற்றி நம்மால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது. அது நமது சக்திக்கு உட்பட்டதல்ல. ஆனால், இரண்டாவதாகக் கூறிய வாழ்க்கையை நாம் நமது முயற்சியினால் செப்பணிட்டுக் கொள்ள முடியும். சரியான படி முயன்றால் இவ்வுலகில் நம்மால் பெறமுடியாத தொன்றில்லை. முயற்சியாளர்கள், ஆள்வினை உடையவர்கள் நடக்க முடியாது என்று மற்றவர்களால் கருதப்பட்ட பலவற்றை நடக்கச் செய்திருக்கிறார்கள்! மனிதன் தன் முயற்சியால் செய்யக்கூடிய விளைகளுக்கு, அடையக் கூடிய வெற்றிகளுக்கு எல்லையே கிடையாது! காட்டில் திரிந்த மனிதன் இன்று காற்றில் பறக்கிறான், ஜெட் விமானத்தில்! ஜெட்டில் பறக்கும் மனிதன் இன்று வானவெளிக்கு அப்பால்,

வெளிவானில் ராக்கெட்டில் செல்கிறான், அண்டகோளங்களை அடைய, சந்திரனில் செவ்வாயில் சக்கிரனில் தன் வெற்றிக் கொடியைப் பறக்கவிட! இது எதனைக் காட்டுகின்றது? மனித முயற்சியின் சக்தியை, உழைப்பின் வெற்றியை உலகிற்கு அழுத்தம் திருத்தமாக எடுத்துரைக்க இச்சாதனைகள் உதவுகின்றன.

முயற்சியின் பெருமையை உணர்ந்தவர்களில் ஒருவன் நெப்போலியன் என்ற பிரெஞ்சு வீரன். யார் இவரென்றறி யாத ஏழைக்குடும்பத்தில் பிறந்து பிரெஞ்சு இராணுவத்தில் ஒரு சாதாரண சிப்பாயாகச் சேர்ந்து படிப்படியாக அவன் தளகர்த்தனாகி நாளடைவில் நாட்டின் மன்னனாகி முடிவில் ஐரோப்பாவின் பெரும் பகுதிக்குச் சக்கரவர்த்தியுமாகியவன் இவன். சரித்திரம் ஒருகால் அவன் அடைந்த வெற்றிகளை, நடத்திய போராட்டங்களை, புகுத்திய சட்டங்களை மறந்தாலும் அவன் கூறிய ஒரு வசனத்தை மட்டும் மறக்காது. அவ்வொரு வசனத்தில் அவன் அதுவரை பெற்ற வாழ்க்கையின் அனுபவம் முழுவதும் தோய்ந்து கிடப்பதோடு ஒவ்வொருவன் உள்ளத்திலும் தன்னம்பிக்கையைச் சுடர் விடச் செய்யும் சக்தியும் பொதிந்து கிடக்கிறது. அவ்வசனத்தை வாழ்க்கையில் வெற்றியை விரும்பும் ஒவ்வொரு மனிதனும், ஆணும் பெண்ணும் தன் உள்ளத்தில் அழுத்தமாகச் சிலை எழுத்துப்போல் செதுக்கி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

அசாத்தியம் என்ற சொல்  
என் அகராதியில் கிடையாது

இதுதான் அந்த வசனம். அசாத்தியம் என்ற ஒன்றே கிடையாது! எதுவும் சாத்தியம், எதுவும் என்னால் முடியும்! இப்படி எண்ணுபவனுக்கே இவ்வுலகம். இப்படி எண்ணுபவனுக்கே வாழ்க்கையில் வெற்றி! இப்படி எண்ணுபவனுக்கே இவ்வுலக இன்பங்கள்! இப்படி எண்ணுபவனே சமுதாயத்துக்கும் தனக்கும் பயனுள்ள வாழ்க்கையை நடத்த முடியும்!

எதுவும் சாத்தியம் என்று தமிழிலே பாடினவர் தாயுமானவர்: “கரடி வெம்புலி வாயையும் கட்டலாம். ஒரு சிங்க முதுகின்மேற் கொள்ளலாம், கட்செவி எடுத்தாட்டலாம், அனல்மேல் நடக்கலாம், ஜலமேல் இருக்கலாம், தன்னிகரில் சித்தி பெறலாம், சிந்தையை அடக்கியே சும்மா இருக்கின்ற திறமரிது காண்” என்று பாடினார். சிந்தையை அடக்குதலைக் கூட அரிய காரியம் என்றால்லாது அசாத்தியம் என்று கூறவில்லை. சிந்தையை அடக்குதல் அரிய காரியம்தான். ஆனால் அதையும் மனிதர்கள் செய்யத்தான் செய்கிறார்கள்! சிந்தையை அடக்கியவர்கள் இன்றுகூட எம்மிடையில் இல்லாமல் இல்லை!

முயற்சியின் பெருமையைப் பற்றி வள்ளுவர் “முயற்சி திருவினையாக்கும். முயற்றின்மை இன்மை புகுத்திவிடும்” என்று கூறியிருக்கிறார்.

முயற்சியால் வாழ்வை வளம் பெறச் செய்யமட்டுமல்ல, சாவையும் வெல்ல முடியும்! இந்த உலகில் தம் வாழ்வை நீடிக்கவிரும்பாதவர்கள் யாரும் கிடையாது. தற்கொலையை நாடும் ஒரு சில மன நோயாளர்களைத் தவிர. வைத்தியத்துறை விஞ்ஞானிகள் இத்துறையில் ஈடுபட்டு உழைத்து வருகிறார்கள். அதன் பயனாக சாவை வெல்லும் துறையிலும் மனிதன் முன்னேற்றம் அடைந்து கொண்டேயிருக்கிறான்!

மலேரியா பரப்பும் கொசுவை ஒழிக்க மனிதன் மருந்து கண்டான். அம்மை நோயைத் தடுக்க அம்மைப்பால் கட்ட ஆரம்பித்தான். உடலை ரோகங்கள் அணுகாது தடுத்துப் பலமுறுத்த விட்டமின் ஜீவ சத்துகளைக் கண்டு பிடித்தான். இக்கண்டுபிடிப்புகளால் உலகம் முழுவதிலும் மக்களின் சராசரி சாவு விகிதம் குறைந்து வருகிறது. வாழும் வயது உயர்ந்து வருகிறது.

ஆம், இன்றைய உலகில் வாழ்க்கை முன்னேறிக்கொண்டிருக்கிறது. சாவு பின்னேறிக்கொண்டிருக்கிறது. மனிதன்

னின் தாக்குதலுக்கு முன்னால் யமனால் தாக்குப் பிடிக்க முடியவில்லை. சுமார் 15 வருடங்களுக்கு முன் இலங்கையில் சராசரி 40 வயதில் மனிதனை எம்புரத்துக்கு இட்டுச் சென்ற எம் கிங்கரர்கள் இன்று 63 வயதுவரை காத்துக் கிடக்க வேண்டியிருக்கிறது. சீக்கிரம் மனிதன் சாவை முற்றாக வென்று விடவும் கூடும். சமீபத்தில் ஒரு சோவியத் விஞ்ஞானி “மனிதன் சாகவேண்டிய அவசியமில்லை. சாசுவதமாக சீவிக்க வழி காண்பது சாத்திமே” என்று கூறியிருக்கிறான்!

இவை எல்லாம் மனித முயற்சியால், உழைப்பால் சாதிக்கக் கூடியவற்றை நமக்குக் காட்டுகின்றன. இச் சாதனைகளுக்கு எல்லையே கிடையாது. இதுவரை மனிதன் சாதித்தவை பல. எதிர்காலத்தில் சாதிக்க இருப்பவை இன்னும் பல. உலகம் முழுவதும் வியக்கும் படியான மாபெரும் சாதனைகளைச் செய்தவர்களும் நம்மைப் போன்ற மனிதர்கள்தான்! மற்றவனால் எதைச் சாதிக்க முடியுமோ அதனை என்னாலும் சாதிக்க முடியும்—நான் அதை விரும்பி முயற்சித்தால் என்ற எண்ணம் உள்ள எவனும் அச்சாதனையைத் தானும் புரிய முடியும்—தானும் அச்சாதனையைப் புரிந்தவன்போல் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றினால்!

பெரிய சாதனைகளைப் புரிபவர்களைக் கண்டு சிலர் மலைப்புக் கொண்டிருக்கிறார்கள். தம்மிடமில்லாத ஏதோ அரிய சக்தி அவர்களிடம் இருப்பதாக எண்ணி அதிசயிக்கிறார்கள். அவர்கள் மனிதர்கள் அல்ல, தெய்வங்கள் என்றுகூட சிலர் நினைத்து விடுகிறார்கள்.

ஆனால் உண்மை என்ன? வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றவர்கள் என்று கருதப்படுபவர்களிடம் எவ்வித விசேஷ சக்தியும் கிடையாது. அடிப்படையாகப் பார்க்கப் போனால் மனிதர்கள் எல்லோருடைய சக்திகளும் ஏறக்குறைய ஒன்று போல் சமமாகத்தான் இருக்கின்றன. ஆனால் ஒரு சிலரிடம் அவை விருத்தி அடைந்தும் இன்னும் சிலரிடம்

விருத்தி யடையாமலும் இருக்கின்றன. தன்னிடம் இருக்கும் சக்திகள் இவை, இவற்றை விருத்தி செய்து இவ்வாறு செயலாற்றினால் இன்ன பலனை அடையலாம் என்று உணர்ந்து செயலாற்றுகிறான் ஒருவன். அவனே வெற்றித் தேவையின் அனுக்கிரகத்தைப் பெற்று முன்னேறுகிறான். உற்றவனோ தன் சக்திகள் என்ன என்று ஆராய்வதுமில்லை, அவற்றை விருத்தி செய்ய முயற்சி எடுப்பதுமில்லை. இருளில் விளக்கில்லாது செல்பவன் வழியில் காணப்படும் குழிகளில் வீழ்ந்து இடர்ப்படுவதுபோல இவனும் தோல்விகளுக்கு ஆளாகித் துன்பமுறுகிறான்.

ஆகவே வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமடைய விரும்பும் ஒவ்வொருவனும் முதலில் தன் கையில் அதற்குத் தேவையான அறிவென்னும் விளக்கை ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும். தனது சக்திகள் யாவை? அவை எவ்வளவு தூரம் விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ளன? அவற்றை இன்னும் எவ்வளவு தூரம் விருத்தி செய்ய வேண்டும்?—இவை போன்ற கேள்விகளுக்கு அவன் தன் மனதில் பதில் காணவேண்டும். இக்கேள்விகளுக்கு அவன் காணும் பதில்கள்தான் அவன் வாழ்க்கைக்கு ஒளிகாட்டும் விளக்கின் திரியாகிறது. இவ்வறிவென்னும் விளக்கு எவ்வளவு தூரம் ஒருவன் கையில் பிரகாசிக்கிறதோ அவ்வளவுக்குத்தான் ஒருவன் வாழ்க்கை முன்னேற்றமடையும்.

இங்கு நாம் ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைச் சுட்டிக் காட்ட வேண்டியிருக்கிறது. வாழ்க்கையில் வெற்றி என்ற தும் ஒவ்வொருவனும் ஒரு ஐன்ஸ்டீனாகவோ, சிசில் பி. டி. மில்லே ஆகவோ, டாட்டா ஆகவோ, ரெக்பெல்லராகவோ, ஸ்டாலினாகவோ, நெப்போலியனாகவோ, ஷேக்ஸ்பியராகவோ, பேர்னார்ட்ஷா ஆகவோ வந்துவிட வேண்டுமென்பதல்ல! இன்பம், வெற்றி என்ற சொற்களுக்கு ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் வெவ்வேறு கருத்துகள் உண்டு. இந்த அத்தியாயத்தின் ஆரம்பத்திலே இன்பத்தை அடைவதே மனிதர்களின் இலட்சியம் என்று கூறினோம். மனிதன்

மட்டுமல்ல, மிருகங்கள் கூட இன்பத்தையே நாடுகின்றன ஆனால் இன்பம் என்பதுதான் என்ன?

இன்பத்தை அனுபவிக்க இயற்கை நமக்கு அளித்திருக்கும் முதலாவது கருவி மனம். இம்மனத்தின் உபகரணங்களாக விளங்குவன பஞ்ச புலன்கள் என்று அழைக்கப்படும் கண், மூக்கு, செவி, வாய், மெய் என்ற உறுப்புகள். இவற்றில் கண்களின் மூலம் இயற்கையின் இனிய காட்சிகளையும் சினிமா, நடனம், சிற்பம், சித்திரம் போன்ற செயற்கைக் காட்சிகளையும் கண்டு மகிழ் நாம் விரும்புகிறோம். காதுகளால் இன்னிசையையும் குழந்தையின் மழலையையும், மாதராரின் அன்புப் பேச்சையும், காற்றின் மெல்லொலியையும், அறிஞர்களின் அறிவுரையையும் கேட்க விரும்புகிறோம். மூக்கின் மூலம் மலர்களின் நறுமணத்தையும், அத்தர்களின் வாசனையையும் அனுபவிக்க விழைகிறோம். வாயின் உதவியால் நல்ல உணவு வகைகளையும், பழரசு பானங்களையும் அருந்தி மகிழ் ஆசைப்படுகிறோம். உடலின் மூலம் எதிர்ப்பாலார் தரும் ஸ்பரிசு இன்பத்தையும், ஆடிவரும் தென்றல் காற்றின் அணைப்பின் இன்பத்தையும், பட்டு மெத்தையின் மெத்தென்ற சொகுசையும் அனுபவிக்க விரும்புகிறோம்.

ஆனால் பஞ்ச புலன்கள் தரும் இவ்வின்பங்களை நாம் நன்கு அனுபவிக்க எம்மிடம் சில பண்புகள் இருக்கவேண்டும். முதலாவதாக இந்த ஐந்து உறுப்புகளும், நம்மிடம் நன்நிலையில் அமைந்திருத்தல் வேண்டும். பொட்டைக் கண்ணால் காட்சிகளைக் காணவோ ரசிக்கவோ முடியாது. செவி செவிடாயிருந்தால் குழந்தையின் மழலை இனிக் காது. அலியாய்ப் பிறந்தவனுக்கும், நபஞ்சகனாகி விட்டவனுக்கும் பெண்ணின்பம் கிடையாது.

ஆனால் உறுப்புகள் சிறப்பாக அமைந்து விட்டால் கூடப் போதாது. அவற்றை இயக்குவதும் அவற்றால் இன்பத்தை நுகர்வதும் மனம்தான். ஆகவே மனமும்

ஆரோக்கியமான நிலையில் இருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில் சித்த ஸ்வாதினமற்றவனால் சினிமாக்காட்சியைக் கூட ரசிக்க முடியாது.

ஆனால் உறுப்புகளும் மனநிலையில் நன்கு இருந்து விட்டால் கூட நாம் இன்பத்தை நுகர்ந்துவிட முடியாது. இன்றைய சமுதாயம், நாம் அதை விரும்பினால் என்ன, விரும்பாவிட்டால் என்ன, ஒவ்வொரு இன்பத்துக்கும் ஒவ்வொரு விலையை வைத்திருக்கிறது. அவ்விலை பணம் என்னும் பொருளால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. கண்ணுக்கு இனிய பரத நாட்டியத்தைப் பார்க்கவேண்டுமா? சினிமாவுக்குப் போக வேண்டுமா? ஏன், கடற்கரைக்குச் சென்று மாலைச் சூரியன் மங்கி மறையும் இயற்கைக் காட்சியைப் பார்த்து மகிழ வேண்டுமா? எல்லாவற்றுக்குமே பணம் தேவை. பரத நாட்டியத்துக்கும் சினிமாவுக்கும் டிக்கெட் எடுக்கப் பணம் வேண்டும். கடற்கரைக்குச் சென்று இயற்கை தரும் இலவசக் காட்சியைக் காணக் கூட பஸ் வண்டிக்குக் காசு வேண்டும். ஆனால் பணத்தின் தேவை பார்ப்பதற்கும் போவதற்கும் மட்டுமல்ல. போகும்பொழுது என்ன உடை அணிந்திருக்கிறீர்கள் என்பதும் முக்கியம். பொருத்தமான உடைகளுக்குப் பணம் வேண்டும். போகமுன் குளித்து முழுகி முகம் கழுவிப் புறப்பட வேண்டியிருக்கிறது. குளிக்கும் அறையை அமைப்பதற்குப் பணம். வாடகைக்கெடுத்த வீடானாலும் வாடகை செலுத்தப் பணம் தேவை. ஏன் குளிப்பதற்குக் கூட, வாயைக் கழுவுதற்குக் கூடப் பணம் தேவை. வாய் கழுவப் பற்பசை வேண்டும், பிரஷ் வேண்டும், குளிப்பதற்கு சோப் வேண்டும் எல்லாவற்றுக்கும் பணம் தேவை. ஏன் சினிமா மண்டபத்தில் கூட ஆயாசம் தோன்றும். கடற்கரையில் கூடக் களைப்புத் தோன்றும். அவற்றைச் சமாளிக்க ஐஸ் கிரீமோ, காப்பியோ அருந்த வேண்டாமா? அவற்றுக்கும் பணம் தேவை. நம் உடல் சாகாதிருக்க எந்த நேரமும் உடலில் இரத்தம் ஓடிக் கொண்டேயிருக்க வேண்டும். இரவென்றில்லை, பகலென்ற

றில்லை. அதுபோல் வாழ்க்கை சௌகரியமாக ஓடிக்கொண்டிருக்க எந்த நேரமும் எப்பொழுதும் பணத்தைச் செலவழித்துக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். இரவில் நாம் தூங்கும் போது கூட எமது பணம் செலவழிந்து கொண்டிருக்கிறது. நமது கட்டில் பணங்கொடுத்து வாங்கப் படுகிறது. தலையணைகளுக்கும் பணம் தேவை. ஒரு தலையணையை நாம் இரண்டு ரூபா கொடுத்து வாங்கி ஒருவருஷம் உபயோகித்தால் கூட நாளொன்றுக்கு அரைக்காசு அதற்காகச் செலவிடப் படுகிறதல்லவா? மேலும் தலையணைக்கு உறை வேண்டும். உறையின் விலை இன்னோர் இரண்டு ரூபா. மேலும் உறையை அடிக்கடி வெளுக்க வேண்டும். அல்லது சோப்புப் போட்டுக் கழுவ வேண்டும். வாரத்துக்கு ஒரு முறை கழுவினாலும் வருடமொன்றுக்கு ஐம்பத்திரண்டு சலவையாகிறது. ஒரு சலவைக்குப் பத்துக் காசானால் ஐம்பத்திரண்டு சலவைக்கு ஐந்து ரூபாவுக்கு மேலாகிறது. ஆகவே வருடத்துக்குத் தலையணைச் செலவே பத்து ரூபாவாகி விடுகிறது. விரிப்பின் செலவை விட்டு மெத்தையின் செலவை விட்டுப் பார்த்தாலும் நாளொன்றுக்குத் தலையணைச் செலவே மூன்று காசாகி விடுகிறது. ஒற்றை ஆளுக்கு. அதுவும் இங்கு நான் ஒரு சாதாரண மத்திய தர மனிதனின் செலவையே குறிப்பிடுகிறேன் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். அதாவது ஒரு தலையணையோடு தூங்கத் தெரிந்த மனிதனின் நிலைமை இது.

இப்படி எதற்கெடுத்தாலும் பணம் தேவைப் படும் உலகம் இது. நாம் இன்பங்களை அனுபவிப்பதற்கு, ஏன் வெறும்னே உயிரை உடலோடு ஓட்ட வைத்திருப்பதற்குக் கூடப் பணத்தினால் விலை செலுத்த வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே உலகில் நாம் இன்பத்தை அனுபவிப்பதற்கு தேகாரோக்கியமும், மன ஆரோக்கியமும் போதாது, பண ஆரோக்கியமும் நமக்கு வேண்டும்.

ஆனால் எமது உடலின் உறுப்புகளான பஞ்ச புலன்கள் மூலமே நாம் உலகின் பெரும்பாலான இன்பங்களை அனுப

வித்த போதிலும், இந்தப் பஞ்ச புலனுகர்ச்சிக்கு அப்பாற்பட்ட வேறு இன்பங்களும் உலகில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. இவை மனிதன் தன் மனதினால் மட்டும் அனுபவிக்கும் இன்பங்கள். அவற்றையும் நாம் இங்கு கவனிப்போம்.

மனிதர் எல்லாரும் தான் உலகில் பிறக்கிறார்கள். வாழ்கிறார்கள். சாகிறார்கள். ஆனால் ஒரு சிலர் இவ்வாறு வெறுமனே வாழ்ந்து மடிவதற்கு விரும்புவதில்லை. அவர்கள் தம் வாழ்க்கை ஒரு விதத்திலாவது சிறப்புற்று இருக்கவேண்டுமென்று விரும்புகிறார்கள். பல கோடி மனிதப் புழுக்களில் நானும் ஒரு புழு. அவ்வாறு வாழ்ந்து செத்தால் போதும் என்று இவர்கள் திருப்தி அடைவதில்லை. இவர்கள் சமுதாயத்தின் நல்மதிப்பைப் பெறவேண்டுமென்று விரும்புவர்கள். நாலுபேர் நம்மைக் கவனிக்கவேண்டும், மெச்சவேண்டும், விரும்பவேண்டும் என்று எண்ணுபவர்கள். இவ்வித எண்ணம் மனிதனின் அடிப்படை ஆசை ஒன்றிரண்டு அறக்கிறது.

வில்லியம் ஜேம்ஸ் என்ற அமெரிக்க அறிஞன் இந்த ஆசையைப் பற்றிப் பின் வருமாறு கூறியுள்ளான்:

ஒரு மனிதனை சமுதாயம் முற்றிலும் தன் கவனத்துக்கு எடுக்காமல் தள்ளி வைக்க முடிந்து, அவ்விதம் அடியோடு கவனத்துக்கு எடுக்காது தள்ளி வைத்தால் அதைப் போன்ற அசுரத்தனமான பயங்கரமான தண்டனை இவ்வுலகில் இருக்கவே முடியாது.

நாம் ஒரு இடத்துக்குச் செல்கிறோம். யாரும் நம்மை ஏறிட்டுப் பார்க்கவில்லை. நாம் பேசுகிறோம். யாரும் அவற்குப் பதிலளிக்கவில்லை. நாம் எதையாவது செய்கிறோம் யாரும் அதைக் கவனிக்கவில்லை, நாம் காணும் எவரும் நாம் இவ்வுலகில் வாழும் ஒரு மனிதன் என்றே நம்மை எண்ணவில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். இப்படிப்பட்ட நிலை ஏற்பட்டால் எந்த மனிதனுள்ளத்திலும் தாங்க

முடியாத நபஞ்சகம் நிறைந்த ஒரு மகா வேதனை ஏற்படும். இந்த உலகில் அந்த வேதனைக்குச் சமமாக வேறெந்த வேதனையையும் கூறமுடியாது.

வில்லியம் ஜேம்ஸ் சுட்டிக் காட்டும் இக்காரணத்தினால் தான் நாம் எங்காவது சென்று யாராலாவது அலட்சியம் செய்யப்பட்டால் “ஏன் நாயே என்று கூட நீ கேட்க வில்லையே!” என்று சீறுகிறோம். நமக்கு மரியாதை செய்ய வேண்டாம். அவமரியாதையாவது செய்திருக்கலாமே, அதன் மூலம் நாமும் இவ்வுலகில் இருக்கிறோம் என்பதை அங்கீகரித்திருக்கலாமே என்பது தான் இதன் பொருள்.

கவனத்துக்கு எடுக்கப்படாமல் விடுவதைவிட கவனத்துக்கு எடுக்கப்பட்டு வெறுக்கப் படுவது கூட இனியதாகப் படுகிறது மனித உள்ளத்திற்கு!

இந்த உணர்வு மனிதர் எல்லோரிடமும், குழந்தைகளிடமும் கூட இருப்பதை நாம் காணலாம். கவனியாது விடப்பட்ட கைக் குழந்தை கூடக் கை தட்டி ஆரவாரிக்கிறது. ஒலிகளைக் கிளப்புகிறது. உங்கள் கவனத்தைத் தன்பால் இழுக்கக் குழந்தை செய்யும் முயற்சிகள் இவை. அப்பொழுதும் நீங்கள் கவனியாதிருந்தால் குழந்தை வேதனை கொண்டு வெம்பும், கூப்பாடு போடும், அலறும்.

தன்னை மற்றவர்கள் கவனிக்க வேண்டும் என்ற ஆசை பின்னால் தன்னை மற்றவர்கள் மெச்ச வேண்டும், விரும்ப வேண்டும் என்ற முறையில் வளர்ச்சி அடைகிறது. இதுவே சமுதாய மதிப்பை அடைதல், புகழ்பெறுதல் என்ற வார்த்தைகளால் குறிக்கப் படுகின்றன. தன்னை ஒருபெண் நேசிக்க வேண்டுமென்று ஒரு ஆண் விரும்புவதும் ஒரு ஆண் தன்னை நேசிக்க வேண்டும், என்று பெண் விரும்புவதும் குடும்ப வாழ்க்கை வாழவேண்டுமென்று பலர் ஆசைப்படுவதும் தன்னை மற்றவர்கள் கவனிக்க வேண்டும்—அங்கீகரிக்க வேண்டுமென்ற இந்த ஆசையின் அடிப்படையில் எழுவதுதான். அன்பு, புகழ், சமுதாய மதிப்பு எல்லாம்

மற்றவர்கள் தன்னை அங்கீகரித்ததன் சின்னங்களாக மனித உள்ளத்திற்குப் படுகிறது.

ஒவ்வொரு மனிதனும் சமுதாய மதிப்பை ஒவ்வொரு வகையில் அடைய முயல்கிறான். சிலர் பணத்தைப் பெரிதாகச் சேர்த்துப் பணக்காரன் என்று புகழடைய விரும்புகிறார்கள். கல்வித் துறையில் முன்னேறிக் கல்விமான் என்று பெயரடைய விரும்புவர்களும் உண்டு. வேறு சிலர் அரசியல் அதிகாரத்தின் மூலம் புகழடைய எண்ணுகின்றனர். மதத்தின் மூலம், கலைகளின் மூலம், வீரதீர பராக்கிரமச் செயல்களின் மூலம், நல்ல சேவைகளின் மூலம், அன்பின் மூலம் புகழடைய விரும்புவோரும் உண்டு.

சமுதாய மதிப்பைப் பெற விரும்பும் வகையினால் சமுதாயத்திற்கு நல்ல சேவையைச் செய்பவர்கள் பலர்—அவர்களால் இவ்வுலகமே ஒளி பெறுகிறது. அதனால் தான் இவ்வுணர்வு சமுதாயத்திற்குப் பலனளிக்கும் ஒன்று என்று அறிஞர்களால் கருதப்படுகிறது.

வள்ளுவர் கூட “ஒன்றா உலகத்து உயர்ந்த புகழல்லால் பொன்றாது. நிற்பதொன்று இல்” என்று கூறியுள்ளமை இத்தகைய புகழை ஒவ்வொருவனும் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்று வற்புறுத்துவதற்காகத்தான்.

ஆனால் இத்தகைய புகழை அடைவதற்குக் கூட மனிதனுக்கு தேகாரோக்கியமும், மன ஆரோக்கியமும், பண ஆரோக்கியமும் அவசியம்தான். அடிப்படைத் தேவைகள் தீர்க்கப்பட்ட பின்னர் தான் ஒருவனால் புகழுக்காக உழைத்து வெற்றிகாண முடியும்.

சமுதாய மதிப்பைப் பெறுதல் என்ற இந்த ஆசையின் வேகம் இருக்கிறதே அது ஒவ்வொருவர் விஷயத்திலும் வெவ்வேறு விதமாக அமைகிறது. சிலர் மிகப் பெரிய சாகசங்களைச் செய்து முழு உலகின் கவனத்தையும் ஈர்க்க விரும்புவார்கள். இன்னும் சிலர் நாட்டின் கவனத்தை ஈர்த்தால் அதுவே போதும் என்று திருப்தி அடைவார்கள்—

மற்றும் சிலர் தாம் வாழும் நகரில் அல்லது கிராமத்தில் அல்லது தெருவில் புகழுடன் வாழ்ந்தால் போதும் என்று நினைப்பார்கள். தம் உறவினர்கள் தம்மை மெச்சவேண்டும். அது போதும் என்று கருதுபவர்களும் உண்டு. தம் குடும்பத்தினர் தம்மை மதித்து நேசித்தால் அதைவிட வேறென்ன வேண்டும் என்று எண்ணுபவர்களும் இருக்கிறார்கள்.

இதில் ஒருவன் இதயத்தில் எந்த ஆசை இருக்கிறதோ அந்த ஆசை எய்தப் பெறுதலே இன்பம். ஆகவே மனிதன் நாடும் இன்பங்கள் யாவை என்ற கேள்விக்கு நாம் அளிக்கக் கூடிய பதில் என்ன? ஐம்புல நுகர்ச்சியும், தானும் ஒரு மனிதன் என்ற அங்கீகாரத்தைப் பெற்று நாலு பேர் மெச்ச வாழுதலும் தான் அவை என்று பொதுவாகக் குறிப்பிடலாம்.

இவ்வித அங்கீகாரத்தைப் பெறுவதற்கு இவ்வுலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொருவனும் ஓர் ஐன்ஸ்டீனாகவோ, ஒரு நேருவாகவோ, ஹென்றி போர்டாகவோ இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. அவர்கள் அடைவது ஒருவிதமான சமுதாய மதிப்பை—கண்ணை மின்ன வைக்கும் சூரிய ஒளி போன்றது! ஆனால் நட்சத்திரங்களும் இவ்வுலகில் ஒளி வீசவே செய்கின்றன. அவை கண்களை மின்ன வைத்துப் பார்ப்பவர்களைக் குருடாய் அடித்து பிரமிக்க வைக்கா விட்டாலும் மனதைக் கவரும் வகையில் பிரகாசிக்கவே செய்கின்றன. பகட்டான "பெட்ரோல் மாக்"னின் வெளிச்சம் கோயிலின் வாசலை ஒளிக்கடலாக ஆக்குகிறது. ஆனால் மூலஸ்தானத்தில் ஏற்றப்பட்டுள்ள தூண்டா விளக்கின் நெய் வெளிச்சம் குளிர்ச்சியும் அமைதியும் நிறைந்த ஒளியை வீசி நம்மைக் கவர்கிறது! அதுபோலவேதான் சமுதாய மதிப்பு என்ற இந்த விஷயமும்.

நேருவும் ஐன்ஸ்டீனும் உலகத்தைக் கவர்கிறார்கள். ஆனால் நம்முடைய தெருவில் வாழும் செல்வவிரயகம்பின்னையின் மகன் ராஜேந்திரன் சார்ட்டர்ட் அக்கவுண்ட்.

பர்ட்சையில் சித்தி எய்தி நமதூரில் பெருமதிப்பைப் பெற்றவிலையா? நேருவின் புகழ் ஒருவகை; ராஜேந்திரன் பெற்ற சமுதாய மதிப்பு வேறேர் வகை. ஆனால் இருவரும் ஒரே இன்பத்தைப் பெறுகிறார்கள். ஏன், அடுத்த தெருவில் அம்பலவாணன் பலசரக்குக் கடை வைத்திருக்கிறான். எமது நகரிலேயே அவன்தான் பெரிய முதலாளி. அவனும் சமுதாய மதிப்பைப் பெற்றவன்தான். ஏன், சிரமதானத்துக்காக உழைக்கும் சிற்றம்பலத்தைப் பற்றி, என்ன நினைக்கிறீர்கள்? வாத்தியார் வைரமுத்து பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அவர்களும் சமுதாய மதிப்பைப் பெற்றவர்களே. கிருஷ்ணசாமி அரசாங்க குமாஸ்தா. முதலில் மூன்றாவது வகுப்பில் தான் சேர்ந்தான். இன்று படிப்படியாக உயர்ந்து சிவில் சேர்விஸ் நிலைக்கு வந்துவிட்டான். ஒரு மகன் சமீபத்தில் டாக்டரானான். இன்னொருவன் என்ஜினீயராகப் படித்துக் கொண்டிருக்கிறான். மகள் பீ.ஏ.—இல் குண்டடித் தாலும் பரத நாட்டியத்தில் பாஸ் பண்ணிவிட்டாள்! இன்று அவள் நடத்தும் சரஸ்வதி நாட்டிய மன்றத்தில் நூறு பெண்கள் நடனம் பயில்கிறார்கள். கிருஷ்ணசாமியின் சமுதாயத்தின் மதிப்பைப் பெற்றவனில்லையா? நேருவை அமெரிக்காவிலும் ருஷ்யாவிலும் எல்லோரும் அறிவார்கள். கிருஷ்ணசாமியை எங்களுக்குத்தான் தெரியும். ஆனால் அவனும் சமுதாய மதிப்பைப் பெற்றவன்தான் என்பதை எவரும் மறுக்க முடியாது. அவன் வாழும் உலகத்தில் அவன் போதிய அங்கீகாரத்தைப் பெற்று விட்டான்.

ஆனால் உலகத்தில் எத்தனைபேர் வாழ்க்கையை இவ்வாறு அனுபவிக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது? எத்தனைபேர் வாழ்க்கை இன்பங்களையும் உலகின் அங்கீகாரத்தையும் போதிய அளவில் பெறுகிறார்கள்? ஒரு சிலர்தான். பத்துப் பேர் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றால் முப்பது பேர் தோல்வி அடைந்தவர்களாகக் காணப்படுகிறார்கள். இந்நிலை எதனால் ஏற்படுகிறது என்பதை ஒவ்வொருவனும் எண்ணிப் பார்க்கவேண்டும்.

வாழ்க்கையில் சந்தோஷமாயிருப்பவர்கள் இருவகையினர். ஒரு சிலர் சாதகமான சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளால் வெற்றி பெற்றவர்கள். மற்றவர்கள் தம் சொந்த முயற்சியால் முன்னேறி வெற்றி கண்டவர்கள். நமது சமுதாயத்தில் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் தாமதமாகவே வந்து வாய்ப்பது மிகவும் அரிது. விவேகமுள்ளவர்கள் அவற்றுக்காகக் காத்துக்கொண்டிருப்பதில்லை. தாமே முயன்று சந்தர்ப்பங்களை சிருஷ்டிக்கிறார்கள். சூழ்நிலைகளைத் தேடிச் செல்கிறார்கள். வெற்றியும் அடைகிறார்கள். நீர் நிலைக்கு அருகே காணப்படும் வாழை மரத்தையும், வரண்ட நிலத்தில் காணப்படும் ஒரு வாழை மரத்தையும் இதற்கு உதாரணமாகக் கூறலாம். நீர் நிலைக்கருகே காணப்படும் வாழைமரம் இயற்கையாகவே மொழு மொழு என்று செழித்து வளர்ந்துவிடுகிறது! வரண்ட நிலத்து வாழை மரம் அப்படி வளராது என்பதற்காக நாம் தண்ணீர் ஊற்றி வளர்க்காது விடுவதில்லை. தண்ணீர் ஊற்றுகிறோம், பசளை இடுகிறோம். அதன் பயனாக அதுவும் செழிப்புடன் வளர்கிறது. பல சந்தர்ப்பங்களில் ஆற்றோர வாழையிலும் பார்க்கப் பல மடங்கு சிறப்பாக வளர்ந்து நல்ல பயனையும் தருகிறது, நாம் பாடுபட்டு வளர்க்கும் வரச்சி நிலை வாழை மரம்!

ஆகவே சந்தர்ப்பம் சரியில்லை, சூழ்நிலை சரியில்லை என்று கூறிக்கொண்டு வாழ்க்கையை எவரும் வறிதே கழிக்கக்கூடாது. ஆனால் சந்தர்ப்பத்தையும் சூழ்நிலையையும் மாற்றி முன்னேறுவதற்கு நாம் முன்னர் கூறியது போல அறிவென்னும் விளக்குத் தேவை.

சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் சமமாய் இருந்தாலும் ஒருவன் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைய மற்றவன் தோற்கிறான். உதாரணமாக எனது நண்பன் சுப்பிரமணியம் மாதத்துக்கு ரூபா 450 சம்பளம் பெறுகிறான். பிள்ளைகள் ஐந்து. மனைவி ஒருத்தி. போதாததற்கு வீட்டில் வயோதிபத்தாயும் தந்தையும் வேறு இருக்கிறார்கள். வேலைக்காரி ஒருத்தி. இவ்வளவிற்கு நமது வீட்டில் சகல காரியங்களும் சிறப்பாக நடை

பெறுகின்றன. பிள்ளைகள் சுத்தமான உடை உடுத்துகின்றனர். நல்ல பாடசாலைகளுக்குச் செல்கிறார்கள். தானும் உடுத்துகிறான். மாதத்திற்கு ஒரு தடவை முழுக் குடும்பமும் சினிமாவுக்குப் போகிறது. வாரத்துக் கொருதடவை கடற்கரைக்கோ, பார்க்கிற்கோ, கோயிலுக்கோ போகிறார்கள். மனைவி செல்லம்மா சிரித்த முகத்துடன் இருக்கிறாள். அழகாக அலங்காரம் செய்துகொள்கிறாள். வீட்டை சுத்தமாக வைத்திருக்கிறாள். வாசலில் பூச்செடிகளை நட்பிருக்கிறாள். அவற்றின் வாசனை நாலு வீட்டிற்கு அப்பாலும் வீசுகிறது!

ஆனால் சின்னையா வீட்டு விஷயம் வேறு. அவனுக்குச் சம்பளம் 475 ரூபா. பிள்ளைகள் நாலுதான். ஆனால் மனைவி ஒருத்தி, வயோதிபத்தாய் தந்தையர், வேலைக்காரி என்ற விஷயத்தில் சுப்பிரமணியமும் சின்னையாவும் சமம். என்றாலும் வீட்டு நடப்போ மிகவும் மோசம். பிள்ளைகள் எந்த நேரமும் அழுக்கடைந்த உடைகளையே உடுத்தி இருக்கின்றனர். பணக் கஷ்டத்தால் கடைசிப் பிள்ளையை இன்னும் பாடசாலைக்கு அனுப்பவில்லை. வீடு என்றுமே சுத்தமாய் இருப்பதில்லை. வீட்டுத் தோட்டமோ ஒரே குப்பை மேடாகக் காட்சியளிக்கிறது. சின்னையாவின் மனைவி சுபத்ரா சிரிப்பதைக் காண்பது அபூர்வம். அவள் சிடுமுஞ்சித் தனத்தைப் பற்றி அந்த வீதியில் பேசாதவர்களே கிடையாது!

சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் சமமாகவே இருந்த போதிலும் ஏன் இந்த வித்தியாசம்? உண்மையில் சம்பளத்தைப் பொறுத்தவரையில் சின்னையா 25 ரூபா அதிகமாகவே சம்பாதிக்கிறான். பிள்ளைகள் எண்ணிக்கையிலும் அவனுக்கு சுப்பிரமணியத்திலும் பார்க்க ஒரு பிள்ளை குறைவுதான். இருந்தாலும் அவனது வாழ்க்கையில் சுப்பிரமணியத்தின் வாழ்க்கையிலுள்ள மலர்ச்சியில்லை. ஏன்?

பணம் அதிகமாயிருந்தால் மட்டும் இன்பத்தை அடைந்து விட முடியாது, வாழ்க்கை மலர்ச்சியைப் பெற்று

விட முடியாது. மன ஆரோக்கியம் இல்லாவிட்டால் பணத்தை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது என்ற விஷயத்தைத் தெரிந்து கொண்டவனால் மட்டும்தான் பணத்தின் மூலக் கிடைக்கும் பலன்களை அடையமுடியும். சுப்பிரமணியம் அந்தக் கலையை அறிந்திருக்கிறான் சின்னையாவுக்கோ அது தெரியாது! சுப்பிரமணியத்தையும் சின்னையாவையும் போன்ற பல உதாரணங்களை நீங்களும் உங்கள் வாழ்க்கையில் கண்டிருக்கக் கூடும். உங்கள் உறவினர்களிடையே கூட பல சின்னையாக்களையும் சுப்பிரமணியங்களையும் நீங்கள் சந்தித்திருப்பீர்கள். பல சந்தர்ப்பங்களில் அண்ணன் சின்னையா போல் இருக்க, தம்பி சுப்பிரமணியம் போல் இல்லையா?

சின்னையாவின் தோல்விக்குக் காரணம் அவன் ஒரு திட்டமிட்ட வாழ்க்கையை நடத்தாதிருப்பது தான். சுப்பிரமணியத்தின் வெற்றிக்குக் காரணம் அவன் ஒரு திட்டமிட்ட வாழ்க்கையை நடத்துவது தான் இத்திட்டமிட்ட வாழ்க்கைக்கு அடிப்படை அவனவன் இது விஷயத்தில் பெற்றுள்ள அறிவேயாகும். இவ்வறிவென்பது எமது சிந்தனையில் பிறப்பது. சிந்தனையே எல்லாவற்றுக்கும் தூண்டுகோல். எங்கள் எண்ணங்களே எங்கள் வாழ்க்கைத் திட்டங்களாகின்றன; செயல்களாகின்றன! அதனால் தான் “மனம் போல வாழ்வு” என்று பெரியோர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள்.

தெளிவான சிந்தனையுள்ளவனால் தான் திட்டமிட முடியும். வெற்றிபெற முடியும். சிந்தனையின் சக்தியை எண்ணத்தின் வலிமையை எடுத்துச் சொல்ல முடியாது. ஆனால் சரியான முறையில் சிந்திப்பது என்பது எல்லோருக்கும் இயற்கையாக அமைவதில்லை. சமுதாயம் நம்மைத் தவறான முறைகளில் சிந்திக்கப் பயிற்றி வைத்திருக்கிறது. ஆகவே வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமானால் நாம் முதலாவது கற்றுக் கொள்ள வேண்டியது, எப்படிச் சிந்திப்பது என்பதே யாகும்.

சரியான சிந்தனையில், சரியான திட்டம் பிறக்கும். சரியான திட்டத்தால் சரியான செயல்கள் உண்டாகும். சரியான செயல்களே வெற்றி மாளிகைக்கு நம்மை இட்டுச் செல்லவல்லன. ஆகவே சிந்தனையின் பிறப்பிடமாகிய மனத்தைப் பற்றிய அறிவே நாம் முதலில் பெறவேண்டிய அறிவாகும்.

## 2. மனத்தின் தன்மைகள்

மனிதனுக்கும் இதர உயிர்களுக்கும் இருக்கும் வேற்றுமை அவனுக்குச் சிந்திக்கத் தெரிந்திருப்பதுதான் என்று கிரேக்க அறிஞன் அரிஸ்டாட்டில் சொல்லியிருக்கிறான். ஆனால் ஒக்ஸ்போர்ட் சர்வ கலாசாலையைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் ஹம்ப்ரீஸ் போன்றவர்கள் இதனை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. சிந்தனை மனிதனின் ஏகபோக உரிமையல்ல என்றும் பூனை, நாய், கொரில்லா போன்ற மிருகங்களும் சிந்திக்கவே செய்கின்றன என்றும் இவ்வறிஞர்களில் பலர் பரிசோதனைகள் மூலம் நிரூபித்திருக்கிறார்கள்.

இது எப்படியாயினும் ஒன்றைமட்டும் எவரும் மறுக்க முடியாது. இன்றுள்ள உலகப் பிராணிகள் யாவற்றிலும் அதிகமாகச் சிந்திக்கத் தெரிந்தவன் மனிதன்தான். மனிதனுக்கு அடுத்தபடி கொரில்லாக் குரங்கே அதிகமாகச் சிந்திக்கத் தெரிந்த பிராணி என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் மனிதனின் சிந்தனாசக்திக்கும் கொரில்லாவின் சிந்தனாசக்திக்கும் எவ்வளவு வித்தியம்? ஒன்று மலை, மற்றது கடுகு.

மனிதனின் சிந்தனாசக்தியின் பீடம் மனம் என அழைக்கப்படுகிறது. இந்த மனம் எங்கள் தேகத்தைக் கட்டியாள்கிறது, அல்லது தேகம் மனதைக் கட்டியாள்கிறது என்பது பற்றி மனிதன் நீண்டகாலமாக வாதித்து வருகிறான். இந்த வாதத்தில் மிகப் பெரிய தத்துவ ஞானிகள் பலர் கலந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

இதில் மனமே தேகத்தைக் கட்டியாள்கிறது என்று வாதிடுவோர் இலட்சியவாதிகள் என்றும், தேகமே மனதைக் கட்டியாள்கிறது என்போர் உலோகாயதவாதிகள் என்றும் பலவாறாக அழைக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

ஆனால் இவ்வளவு வாதத்திற்குப் பிறகும் பிரச்சினை இன்னும் தீர்ந்தபாடில்லை. இன்றும் மனம் என்பது என்ன? அது உடலில் எங்கேயிருக்கிறது? மண்டைக்குள் இருக்கும் தேங்காய்ப் பருமன் உள்ள மூளையா மனம்? அல்லது அதில் ஒரு பகுதியா? மேலும் மனம் என்ற வார்த்தைக்குள் சிந்திக்கும் சக்தி மட்டும் அடங்கவில்லையே! மனிதன் பிறந்த நாள்தொடக்கம் ஒரு பெரிய ஞாபகக் குவியலையும் தன்னுடன் சேர்த்து வைத்திருக்கிறான்ல்லவா? அதுவும் மனதுள்தான் கிடக்கிறது. நாம் படிப்பது, கேட்பது, அனுபவிப்பது மனப்பாடஞ் செய்வது, எல்லாமே அங்கே புதைபுண்டு, கிடக்கின்றன. இவை எல்லாம் மூளையிலுள்ள சவ்வுகளிடையேயும் நரம்புகளிடையேயுமா கிடக்கின்றன?—இது போன்ற பல கேள்விகளுக்கு போதிய பொருத்தமான பதில்கள் இதுவரை கிடைக்கவில்லை. இதில் இருந்து ஒன்று தெரிகிறது. உலகத்தையே துலக்கவிட்டதாக அல்லது துலக்க முடியும் என்று கருதும் மனிதன் இன்னும் தன் உடலையும் உள்ளத்தையும் சரிவர அறிந்து கொள்ளவில்லை என்பதுதான் அது. மனிதனே! உன்னை நீ அறிந்து கொள்!—என்று பண்டைக் காலத்திலிருந்தே சொல்லப்படுகிறது. இதில் நீ என்பது என்ன? நீ, நான், தான் என்ற வார்த்தைகள் மனதையா தெரிவிக்கின்றன? இது முற்றாக விடுவிக்கப்படாத ஒரு புதிராகத்தான் இன்னும் இருந்து வருகிறது. இருந்த போதிலும் “நீ நான், தான்” என்ற கருத்தில் மனிதனின் மனம்தான் பேரிடம் பெறும் என்று சிலர் கொள்வதில் ஓரளவு நியாயம் இருக்கத்தான் செய்கிறது. நான் அல்லது நீ என்ற வார்த்தை மனம், உடல், அவற்றை இயக்கும் சக்தி என்பவற்றின் சேர்க்கையைக் குறிக்கிறது என்று கொள்வது ஓரளவு பொருத்தமாகலாம்.

ஆகவே தன்னைத்தான் அறியும் முயற்சியில் மனத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியே முக்கிய இடம்பெறுகிறது. இதுவே இன்றைய மனோதத்துவ விஞ்ஞானமாக வளர்ச்சியடைந்துள்ளது, என்று கூறினால் அதில் தவறில்லை. மனதைப் பற்றி சிந்தித்து அதைத் துலக்க வேண்டுமென்ற முயற்சி நீண்ட காலமாக இவ்வுலகில் நடைபெற்று வந்தபோதிலும் நமது இருபதாம் நூற்றாண்டில்தான் அம்முயற்சி விஞ்ஞானரீதியான அடிப்படையைப் பெற்றது. இதற்காகப் பெரிதும் உழைத்தவர்கள் மூவர் : ஒருவர் பிராய்ட். மற்றவர் அல்பிரெட் அட்லர். இன்னொருவர் கார்ள் ஜூங்.

இதில் பிராய்ட் மனிதனின் மன இயல்புகள் பெரும்பாலும் பாலுணர்ச்சியின் அடிப்படையிலேயே பூத்து விகிக்கின்றன என்ற கருத்தை வெளியிட்டார். கார்ள் ஜூங் நனவு மனம், நனவிலி மனம் என்ற இருமனங்களில் நனவிலி மனதின் ஆழத்தை அளந்தறிவதில் தன் கவனத்தைச் செலுத்தினார். அல்பிரெட் அட்லரோ தாழ்வு மனப்பான்மை என்ற உணர்ச்சியே மனித வாழ்வின் போக்கினை நிர்ணயிக்கும் பெரிய சக்தி என்ற கருத்தை வளர்க்க முயற்சித்தார்.

இவர்களில் மனம் உடல் மீது ஆதிக்கஞ் செலுத்துகிறதா அல்லது உடல்தான் மனதின்மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறதா என்ற கேள்விக்கு அட்லர் அளிக்கும் பதில் பின்வருமாறு :

“தனிப்பட்ட மனிதனின் மனோதத்துவத்தில் மனம் உடல் என்ற இரண்டும் ஒன்றை ஒன்று ஜீவசக்தியுடன் பாதித்து நிற்பதைக் காண்கிறோம். மனிதனின்—அதாவது மனதினதும் உடலினதும் சேர்க்கையின்—நோயை நாம் தீர்க்க வேண்டியிருக்கிறது. மனமா, உடலா என்பதல்ல பிரச்சினை. மனமும் உடலும் உயிர்ப்பின் வெளிப்பாடுகளாயுள்ளன. அவை வாழ்க்கை என்ற முழுமையின் பகுதிகள். அவை முழுமையில் ஒன்றை ஒன்றைப் பற்றியும் பாதித்தும்

நிற்பதை நாம் இப்பொழுது அறியத் தொடங்கியுள்ளோம்.”

ஆகவே மனம் உடல் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறதா அல்லது உடல் மனதின் மீது ஆதிக்கஞ் செலுத்துகிறதா என்ற கேள்விக்கு ஒரு நேரடியான பதிலை நம்மால் கூற முடியாவிட்டாலும் இரண்டும் ஒன்றையொன்று—மனம் உடலின் நிலையையும், உடல் மனதின் நிலையையும்—பாதிக்கிறது என்பதை ஒப்புக்கொண்டே ஆகவேண்டியிருக்கிறது. எனவே மனதின் நன்னிலை உடலின் நன்னிலைக்கும் உடலின் நன்னிலை மனதின் நன்னிலைக்கும் அடிகோலும் என்பது தெளிவாகிறது.

மனதைப் பற்றி மனோதத்துவ அறிஞர்கள் இந்நூற்றாண்டில் கண்டு பிடித்த ஒரு முக்கியமான விஷயம் அது இரண்டு தளங்களை உடையதென்பதாகும்.

இதில் முதலாவது தளம் எமக்கு நன்கு தெரியக்கூடிய தாயிருக்கும் சிந்திக்கும் மனம். இதை நனவு மனம், வெளி மனம் அல்லது பிரக்ஞை மனம் என்று அழைக்கலாம். இந்நூலைப் பொறுத்தவரையில் இவற்றில் நனவு மனம் என்ற சொல்லே சிந்திக்கும் மனதின் சுட்டாக உபயோகிக்கப்படுகிறது.

இரண்டாவது தளம் நமக்கு அறிவின் மூலமாக அல்லது ஆராய்ச்சியின் மூலமாகத் தெரிய வந்துள்ள நனவிலி மனம்.

நாம் ஒரு கேள்வியைக் கேட்பது, அதற்கு பதிலளிப்பது ஒரு கட்டடத்தைக் கட்டுவது, கடைக்குப் போவது, காரோட்டுவது போன்ற செயல்களைப் புரிவதெல்லாம் எமது சிந்திக்கும் மனதின் அதாவது நனவு மனதின் உதவியால்தான். திட்டமிட்டுச் செய்யவேண்டிய செயல்கள் யாவற்றிலும் இந்த நனவு மனதின் சக்தியே மேலோங்கி நிற்கிறது. நனவு மனதின் முக்கிய பண்பு அதன் சிந்திக்கும் சக்தியேயாகும். இம்மனம் எம்மிடம் இருப்பதை அதன்

இயக்கத்தால் நாம் தெளிவாக உணரக்கூடியதாயிருப்பதால் அதுபற்றி இங்கு அதிகம் எடுத்துரைக்க வேண்டியதில்லை.

ஆனால் நனவிலி மனம் அப்படியன்று. அது உள்ளே புதைந்திருக்கும் மனம். உள் மனம். அதை உணராதல் சிறிது கடினம். ஆகவே அதுபற்றி விரிவான விளக்கம் இங்கு அவசியமாகிறது.

நாம் துயிலும்போது உடம்பு அடங்குகிறது. சில உள் உறுப்புகளைத் தவிர மற்ற உறுப்புகள் யாவும் ஓய்வும் ஆறுதலும் பெறுகின்றன. எமது வெளி மனமும் சிந்திக்கும் சக்தியை இழந்து தூங்கி விடுகிறது. அப்படி எம் வெளி மனம் தூக்கத்தில் ஆழும்போது பஞ்ச புலன்களும் ஓடுங்குகின்றன. கண் பார்ப்பதில்லை, மூக்கு முகர்வதில்லை. வாய் ருசியை மறக்கிறது, காது இன்விசையை ரசிப்பதில்லை. உடல் ஸ்பர்சத்தை அனுபவிப்பதில்லை. தூக்கங் கலைந்த பின்னர் தான் மீண்டும் வெளி மனம் இயங்குகிறது. அப்பொழுது தான் பஞ்ச புலன்களும் மீண்டும் செயலாற்ற ஆரம்பிக்கின்றன. காது கேட்க ஆரம்பிக்கிறது. வாய் பேச ஆரம்பிக்கிறது. கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முடிகிறது! சிந்தனை சக்தி முகிழ்க்கிறது! ஆனால் இப்படி நனவுமனம் தூங்கிக்கொண்டிருக்கும்போது எம் முன்னே இருக்கும் உள் மனம் அல்லது நனவிலி மனம் தூங்காது இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. நாம் தூக்கத்தில் கனவு காண்கிறோம் அல்லவா? எம் மனம் வெளி மனம் மட்டுமேயானால் தூங்கும்போது நாம் எப்படிக்க கனவு காண முடியும்? இது விருந்து எம் வெளி மனம் தூங்குகையில் இன்னோர் மனம் விழிப்புடன் இருந்து கனவின் அனுபவத்தைப் பெறுகிறது என்பது தெளிவாகிறது. அதுதான் நனவிலி மனம். இது இரவும் பகலும் தூங்காது செயலாற்றுகிறது. நனவு மனம் இயங்கும் விழிப்புள்ள நேரத்திலும் இது செயலாற்றுகிறது. தூக்கத்திலும் செயலாற்றுகிறது. உண்மையில் இது நாம் தாய் வயிற்றில் சூல்கொண்ட நேத்திலிருந்து மயானத்

திற்கு போகும்வரை செயலாற்றுகிறது என்கிறார்கள். உளவியல் அறிஞர்கள்.

இந்நனவிலி மனதின் இயக்கத்தால் தூக்க நேரத்தில் கனவு காண்பதுடன் மட்டும் சிலர் நிற்பதில்லை நித்திரையிலேயே எழுந்து நடந்து பல வேலைகளைச் செய்தும் விடுகின்றனர். இதனைத் துயிலில் நடத்தல் (Sonnambulism) என்று சொல்வார்கள் இதற்காளானவர்கள். நித்திரை கலையாமலேயே படுக்கையை விட்டெழுகிறார்கள், உடைகளை உடுக்கிறார்கள், மாடிப் படிகளில் ஏறி இறங்குகிறார்கள், சில செயல்களைப் புரிந்து விட்டு மீள்கிறார்கள், பின்னர் படுக்கையில் வந்து பழமை போல் படுத்தும் விடுகிறார்கள். அடுத்த நாள் இவை ஒன்றுமே அவர்களுக்கு ஞாபகமிருப்பதில்லை. சில சமயங்களில் மேசையில் பாதி எழுதிய கடிதம் தம்மை எழுத்திலேயே முற்றுப் பெற்றுக் கிடப்பதைக் கண்டு அவர்கள் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். இது எதனைக் காட்டுகிறது? அவர்கள் நனவு மனதிற்குத் தெரியாமலே இன்னோர் மனம் இயங்கி இவ்வேலைகளைப் புரிந்தது என்பதைத் தானே? இதுவே நனவிலி மனம்.

இந்த நனவிலி மனத்தின் இயக்கம் தூக்க நேரத்தில் மட்டுமல்ல மற்ற நேரங்களிலும் நடைபெற்றுக் கொண்டே இருக்கிறது என்று குறிப்பிட்டோம். அது எப்படி என்பதைக் கீழ்க்கண்ட உதாரணங்களிலிருந்து விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

‘உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல ஆங்கே  
இடுக்கண் களைவதாம் நட்பு’

என்றார் திருவள்ளுவர். ஒருவன் யாருடனோ சம்பாஷித்துக் கொண்டிருக்கிறான். அவனது வேட்டி கெட்டியாகக் கட்டப்பட்டிராததால் போலும், மெல்ல நழுவ ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால் நனவு மனம் அதைக் கவனிக்கும் முன்னரே, அது சம்பாஷணையில் முற்றாக வலித்திருக்கும்போதே கை

எப்படியோ பாய்ந்துவந்து வேட்டிபைச் சரி செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. இது நனவிலி மனதின் செயல். அத்துடன் நனவு மனமும் ஒத்துழைக்கவே வேட்டி கெட்டியாகக் கட்டப் பட்டு விடுகிறது.

இன்னும், நாம் சிறுவயதில் படித்துப் பாடமாக்கிய பாடல்களை எவ்வித முயற்சியில்லாமலே இன்றும் ஒப்புவிக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது—எவ்வித பிழையுமின்றி! சிலர் பல நூறு அடிகளைக் கூட இவ்வாறு ஒப்புவிப்பார்கள். ஒவ்வொரு வார்த்தையாகச் சிந்தித்துச் சிந்தித்துப் பாடல்களை நாம் ஞாபகப் படுத்துவதில்லை. முதல் வரியைச் சொன்னதும் முழுப் பாட்டையும் ஒரே மூச்சில் முழங்கி விடுகிறோம். சிந்தித்துச் சிந்தித்துச் சொல்லுவதே நனவு மனத்தின் பண்பு. ஆனால் பாடமாக்கிய பாடலைப் பொறுத்த வரையில் நனவிலி மனதில் நாடாபோல் பதிவுற்றுக் கிடக்கிறது பாடல். கம்பராமாயணத்தில் இந்தக் கவியைப் பாடு, சங்க நூலில் இந்தப் பாட்டை ஒது, பாரதியின் இந்தப் பாடலைப் படி என்று நனவு மனம் சொல்ல வேண்டியதுதான் தாமதம், அப்பாடல்கள் மனப் பாடமாக இருந்தால் நனவு மனதிலிருந்து வேகமாக வெளி வந்து விடுகிறது. இந்த விஷயத்தில் நனவிலி மனம் ஒரு திறமை வாய்ந்த டேப் ரெக்கோர்டர் போலச் செயலாற்றுகிறது!

சில மனோதத்துவ அறிஞர்கள் நாம் கண்டது, கேட்டது அனுபவித்தது எதுவுமே எப்போதுமே எம் நனவிலி மனத்திலிருந்து மறைவதில்லை என்று சொல்லுகிறார்கள். தகுந்த சூழ்நிலைகள் ஏற்படும்போது அவை நனவு மனதில் வந்து குவியும். இதனையே ஞாபகம் வருதல் என்ற பெயரால் அழைக்கிறோம்.

இது பற்றிப் பேசும்போது சில ஆண்டுகளின் முன்னர் தமது ஊரிலே நடந்த ஒரு சம்பவத்தை எனது நண்பர் ஒருவர் கூறினார். அவர் அறிந்த ஒரு கிழவிக்குப் பைத்தியம் பிடித்து பைத்தியக்கார ஆஸ்பத்திரிக்கு எடுத்துச்

செல்லப்பட்டாளாம். பைத்தியம், குடிபோதை, தூக்கம் என்பன எல்லாம் ஏறக்குறைய ஒரே மன நிலைதான். இந்த மனநிலையில் ஒருவன், தான் செய்யும் காரியங்களை நன்கு அறிந்துகொண்டு செய்வதில்லை. நனவு மனம் வலிவிழந்த நிலையில் நனவிலி மனம் பூரண பலத்துடன் இயங்க ஆரம்பிக்கிறது. கிழவி விஷயத்திலும் இது நடைபெற்றது. முதலில் சம்பந்தா சம்பந்த மற்றுப் புலம்பிக் கொண்டிருந்த கிழவி திடீரென இலக்கண சுத்தமாக லத்தீன் மொழியில் பேச ஆரம்பித்துவிட்டாள். படிக்காத பட்டிக் காட்டுக் கிழவி இப்படிப் பேசுவது டாக்டர்களுக்கெல்லாம் ஆச்சரியமாகப் போய்விட்டது. அவர்களில் ஒருவர் இது எப்படி நிகழ்ந்தது என்ற ஆராய்ச்சியில் இறங்கினார். கிழவி சிறுவயதில் பள்ளிசென்றாளா என்ற விஷயம் விசாரிக்கப்பட்டது. அதன் பலனாக ஒரு விஷயம் வெளிப்பட்டது. அதாவது அக் கிழவி ஏறக்குறைய நாற்பது வருடங்களின் முன்னர் லத்தீன் பண்டிதர் என்று கருதப்பட்ட ஒரு கிறிஸ்தவப் பாதிரியார் வீட்டில் வேலை செய்து வந்தாள் என்பதாகும்.

பாதிரியார் தமது அறையில் லத்தீன் வசனங்களைத் தினசரி பொழிந்து கொண்டிருப்பாராம். கிழவி அப் பொழுது குமரிதான் அதைக் கேட்டுக் கொண்டே தன் வேலைகளைச் செய்து கொண்டிருப்பாளாம். எப்படியோ அந்த லத்தீன் வார்த்தைகள் அவளது நனவிலி மனத்தில் இறங்கிக் குடிகொண்டுவீட்டின. நாற்பது வருடங்கள் கழியும் வரை நனவு மனத்தால் மறக்கப்பட்டிருந்த அந்த வார்த்தைகள் அவளுக்குப் பைத்தியம் பிடித்து நனவுமனம் பலமிழந்ததும் நனவிலி மனதில் முன்னே தள்ளப்பட்டு விட்டன. டேப் ரெக்கோர்டர் வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டது.

ஆனால் டேப் ரெக்கார்டராக மட்டுமல்ல, சினிமாப் படம் போலவும் எம் நனவிலி மனம் இயங்குகிறது. நாம் சின்னவயதில் அனுபவித்த ஒரு சம்பவம், ஒரு கப்பலில்

பிரயாணம் செய்திருக்கிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். புதுமையான காட்சிகள் குழந்தையுள்ளத்தில் அழுத்தமாகப் பதிந்துவிடுகின்றன. எழுபத்தைந்து வயதான பின்னர் கூட நினைத்தவுடன் அவை மனத் திரையில் காட்சியளிக்கின்றன. நீலவானமும் அலைமோதும் நீலக்கடலும் வெள்ளைப்பாய்ச்சும், ஓங்கி எழுந்த பாய்க்கம் பங்கும், கறுப்புப் பட்டியுடன் கூடிய வெண் தொப்பி அணிந்த கப்பற் தலைவரும் அவர் அன்போடு தந்த பிஸ்கட் போன்ற உணவுவகைகளும் அப்படியே இன்பக் காட்சியாக மலர்ந்துவருகிறது எம் முன்னுக்கு! பிஸ்கட் நினைவுடன் வாயில் எச்சில்கூட ஊறிவிடுகிறது! இவை விழித்திருக்கும் போது எம் நனவிலி மனம் இயங்குவதற்குச் சில உதாரணங்கள்.

நாம் வாழ்க்கையில் எந்த நேரமும் ஏதாவது செய்து கொண்டேயிருக்கிறோம். நடக்கிறோம், வேலை செய்கிறோம், படிக்கிறோம், எழுதுகிறோம், பேசுகிறோம், பாடுகிறோம். குறைந்த பட்சம் மூச்சுவிட்டுக் கொண்டோ கண்களை வெட்டிக் கொண்டோ இருக்கிறோம். இவற்றில் சில நாம் சிந்தித்துச் செய்வன. சில நாம் சிந்திக்காமலே நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. படிப்பது நாம் சிந்தித்துச் செய்யும் வேலை. ஒரு நண்பரைக் கைகூப்பி வரவேற்பது நாம் சிந்தித்துச் செய்யும் வேலை. இவைகள் இச்சா நடவடிக்கைகள் (Voluntary actions) எனப்படும். ஆனால் நாம் மூச்சுவிடுவது அப்படிப்பட்ட இச்சா நடவடிக்கையல்ல. நமக்குத் தெரியாமலே நம் சுவாசப்பை அதனைச் செய்து கொண்டிருக்கிறது. அது இயற்கை நடவடிக்கை (Reflex action) எனப்படும். பிராணயாமம் செய்தல் இச்சா நடவடிக்கை; பயத்தில் அல்லது கோபத்தில் அல்லது வேறு உணர்ச்சிப் பெருக்கில் நாம் பெருமூச்சு விடுதல் இயற்கை நடவடிக்கை.

கமலா அடுக்களையில் வேலை செய்து கொண்டிருக்கிறாள். வேலைத் தடுமாற்றத்தில் அவளது கை நெருப்பில் பட்டு

விடுகிறது. உடனே அவள் “என் கையில் நெருப்புப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. அது கையை எரித்துவிடும். ஆகவே கையை எடுப்பதே புத்தி” என்றெல்லாம் நனவு மனதால் சிந்திக்க வேண்டியதில்லை. கை தானே இழுக்கப்பட்டு விடும். அது இயற்கை நடவடிக்கை. இந்த இயற்கை நடவடிக்கைகள் யாவும் நனவிலி மனதின் துரிதமான ஆணைகளின்மீது நடைபெறுகின்றன.

நனவிலி மனதின் மூன்று பண்புகளை இதுவரை எடுத்துச் சொன்னோம். அவையாவன கனவுகளால் இயற்கை நடவடிக்கைகளை ஆள்தல், ஞாபகங்களைப் பேணுதல் என்பன. ஆனால் இன்னும் பல காரியங்களும் எம் முடலில் நனவிலி மனதின் தூண்டுதலால் நடைபெறுகின்றன. எம்மை நாம் ஓரளவேனும் உணர்ந்து கொள்வதற்கு இவை உதவி புரிய வல்லனவாயிருப்பதால் அவற்றையும் நாம் இங்கு கவனிப்போம்.

நனவிலி மனம் ஒரு மனிதனிடம் எப்போது உண்டாகிறது? கருப்பையில் கரு சூல் கொண்ட உடனேயே அது ஒரு உயிருள்ள பொருளாகி இயற்கை நடவடிக்கைகளுக்கு ஆளாகிவிடுகிறது.

கருப்பிண்டம் சிறிது சிறிதாக வளர்ச்சி அடைந்து பூரணம் பெறுதல் இயற்கை நடவடிக்கைகளாலேயே. தாய்க்குக் கிடைக்கும் உணவூட்டப் பொருட்களால் உண்டாகும் உதிரமும் சதையும் சுரப்பி நீர்களும் கருப்பிண்டத்தில் சேர்வதால் தான் வளர்ச்சி உண்டாகிறது. இப்படிச் சேரச் செய்வது நனவிலி மனம். கருப்பிண்டம் வளர்ச்சி யடைந்து நாளடைவில் உறுப்புகளுள்ள ஒரு உருவமாக மலர்கிறது; உயிர்ப்பு ஏற்படுகிறது. வயிற்றுக்குள்ளேயே குழந்தை புரண்டு விளையாட ஆரம்பிக்கிறது. இவை குழந்தை சிந்தித்துச் செய்யும் செயல்களல்ல. நனவிலி மனம் தோன்றுவிக்கும் இயற்கை நடவடிக்கைகளால் இவை நடக்கின்றன. மனித உடலை உருவாக்கி

வளர்ப்பதற்கு, மூச்சுவிடுதற்கு, இரத்த ஓட்டத்திற்கு யாவற்றுக்குமே நனவிலி மனமே காரணம். ஆகவே எம் உடலை உருவாக்குவது எமது நனவிலி மனமே என்று குறிப்பிட்டால் அதில் தவறில்லை.

ஆனால் உடலை உருவாக்குவதோடு மட்டும் நனவிலி மனம் நிற்பதில்லை. அதில் ஏற்படும் பழுதுகளைத் திருத்துவதும் நோய்களை ஓட்டுவதும் நனவிலி மனம்தான். கமலா அடுக்களையில் சாய்கறி நறுக்கும்போது கையைக் கத்தியால் வெட்டிக்கொண்டு விடுகிறாள். உடனே உடலின் பலபாகங்களிலிருந்தும் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் (White Corpuscles) படை எடுக்கின்றன. வெட்டுண்ட இடத்தில் நோய்க்கிருமிகள் பெருந்திரளாக வந்து சூழ்வதே இதற்குக் காரணம். அவற்றைத் தடுத்து நிறுத்த பல்லாயிரக் கணக்கில் வெள்ளை இரத்த அணுக்கள் ஒரு சேனாசமுத்திரம்போல் திரண்டு போராடுகின்றன. அவைமட்டும் தகுந்த தருணத்தில் இவ்விதம் பாய்ந்துவராவிட்டால் சாவு நிச்சயம். அதைத் தடுக்க முடியாது. வெட்டின் அளவும் கையில் உள்ள அழுக்குகளின் அளவும் சுற்று வட்டாரத்திலும் உடலிலும் காணப்படும் நோய்க் கிருமிகளின் அளவும் சேர்ந்து எவ்வளவு நேரத்தில் இச்சாவு நிகழும் என்பதை நிர்ணயிக்கும். வெள்ளை இரத்த அணுக்களை இவ்வாறு திரட்டிப் போர் முனைக்கனுப்பும் தளகர்த்தன் யார்? நனவிலி மனம்தான் அத்தளகர்த்தன். “வெள்ளை அணுக்களே, விரையுங்கள்! வெட்டுண்ட இடத்தை அடையுங்கள்! கிருமிகளைக் கொன்று ஒழியுங்கள்!” என்று அது ஆணையிட வெள்ளை அணுக்கள் துள்ளி எழுந்து செயலாற்றுகின்றன.

சிலர் வெட்டுக்காயத்தை மருந்து சுகமாக்குகிறது என்றும் வைத்தியர் சுகமாக்குகிறார் என்றும் கூறக்கூடும். வெள்ளை அணுக்கள் இல்லாத உடலில் ஏற்படும் காயத்தை ஈவராலும் ஒருபோதும் சுகமாக்க முடியாது என்பதை அறியாததாலேயே அவர்கள் அவ்வாறு எண்ணுகிறார்கள்.

இவ்வெள்ளை அணுக்களோ நனவிலியின் ஆணையில்லாமல் இயங்கமாட்டா.

நனவிலி மனதின் இன்றோர் செயல் நம்முடைய அன்றாடப் பழக்கவழக்கங்களுக்கு அது காரணமாயிருப்பது தான். பழக்கங்கள் நல்ல பழக்கங்கள் தீய பழக்கங்கள் என்று இருவகைப்படும். இரண்டுக்கும் நனவிலி மனமே காரணம். நாம் காலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் எழுகிறோம். குறிப்பிட்ட நேரத்தில் காலைக் கடன்களை முடிக்கிறோம், உடுத்துகிறோம், வேலைக்குச் செல்கிறோம். இவை எல்லாம் நாம் திட்டமிட்டுச் செய்பனவல்ல. தாமாகவே நடக்கின்றன. இவை நல்ல பழக்கங்கள் வாழ்க்கை ஒரு நேர சூசிகையில் அமைந்து செல்லவும் காலம் வீணாகாமல் தடுக்கவும் இப்பழக்கங்கள் நமக்கு உதவுகின்றன. இப்பழக்கங்கள் இல்லாவிட்டால் நாம் வெவ்வேறு நேரத்தில் எழுவோம். அதனால் வேலைகள் தடைப்படும். வாழ்க்கை குழப்பம் நிறைந்ததாய் இருக்கும். இதைத் தடுக்க நனவிலி மனம் நாம் அடிக்கடி செய்யும் வேலைகளைப் பழக்கங்களாக்கி ஏறக்குறைய இயற்கை நடவடிக்கைகள் போல் நடைபெறச் செய்துவிடுகிறது!

இங்கு நனவு மனம், நனவிலி மனம் என்ற இரண்டில் எது அதிகவலுவுள்ளது என்பதையும் நாம் தெரிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

வாழ்க்கையில் நாம் குடிப் பழக்கம், சூதாடும் பழக்கம் உள்ளவர்களையும், காமாந்த காரர்களையும் கண்டிருக்கிறோம். ஓயாது புகை பிடிப்பவர்களையும், மூக்குப் பொடி போடுபவர்களையும், அளவுமீறி உண்பவர்களையும், சினிமாப் பைத்தியங்களையும், பார்த்திருக்கிறோம். இவர்கள் எல்லாம் தம் வாழ்க்கையை நாசமாக்கிக் கொள்பவர்கள் என்பது எனக்கு மட்டுமல்ல, அவர்களுக்கே நன்கு தெரியும். உண்மையில் எம்மைவிட அவர்கள் தான் இதை நன்கு தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள். இருந்தும் அவர்கள் தம்

கெட்ட பழக்கங்களை நிறுத்தாது தொடர்ந்து பின்பற்றிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள் ஏன்?

எனது நண்பர்களில் ஒருவர் செல்லையா, பட்டதாரி. அரசாங்க உத்தியோகம் ஒன்றில் அமர்ந்திருந்தார். நல்ல சம்பளம். ஆஜானுபாகு. தினமும் காலை எழுந்தவுடன் முகச் சவரம் செய்து கொள்வார். குளிப்பார். அழகாக உடுத்திக் கொள்வார். நல்ல உணவுகளை உண்பார். இனிய வாசனைப் பொருட்களை அணிவார். அவரைப் பார்ப்பவர்கள் எல்லோரும் அவரால் கவரப் பெறுவார்கள் அவர் கையில் ஒரு கைக் கடிகாரம் அழகுறக் கொலுவீற்றிருக்கும் விரல்களில் வைர மோதிரம். அவரை ஒரு தடவை பார்த்த பெண்கள் மறு தடவை ஏறிட்டுப்பார்க்காது போகமாட்டார்கள். நல்ல பங்களா ஒன்றில் வசித்துவந்தார். சிறிய கார் ஒன்றையும் சொந்தமாக வைத்திருந்தார். உண்மையில் சமுதாய வாழ்க்கையைப் பொறுத்த வரையில் அவர் ஒரு நல்ல உதாரணமாகவும், வழிகாட்டியாகவும் மற்றவர்களுக்கு விளங்கினார். அவர் கல்யாணமானவர். மனைவி லட்சுமி அழகில் லட்சுமியே தான்! மூன்று குறுகுறுத்த பிள்ளைகளுக்கு அவர் தந்தை. உண்மையில் அவரது வாழ்க்கையைக் கண்டு பொறாமைப்படாதவர்களே இல்லை என்று சொல்லலாம்.

ஆனால் அதே செல்லையாவின் இன்றைய நிலையோ? இன்று அவரைப் பார்த்து யாரும் பொறாமைப்படுவதற்கில்லை. பரிதாபப்படுகிறார்கள். அவரது வாழ்க்கை அவ்வளவுக்கு மாறிப் போய்விட்டது.

இன்று அவர் குடிப்பழக்கத்திற்கு ஆளானவர். கண்கள் குழி விழுந்து, உடல் மெலிந்து சாய்ந்ததோற்றத்துடன் விளங்குகிறார். தினசரி குளிப்பதும் நின்றுபோய் விட்டது தினசரி சவரம் நின்றுபோய் விட்டது. கையில் முன்னர் போல் வைர மோதிரத்தைக் காணோம். உணவைப் பற்றி அவர் இலட்சியம் செய்வதில்லை. என்றும் எப்பொழுதும் குடிப்பதில் தான் நாட்டம். காரை விற்றுவிட்டார். பங்களா

வும் கையைவிட்டுப் போய்விட்டது. நகரத்துக்கு வெளியே ஒரு மலிந்த வசதியற்ற வீட்டில் வாழ்ந்துவருகிறார். பணக்க கஷ்டத்தின் காரணமாக பிள்ளைகளில் இரண்டைப் பாடசாலைக்கு அனுப்பாது நிறுத்திவிட்டார்.

இப்போது அவர் வாசனைப் பொருட்களை உபயோகிப்பதில்லை. குடியின் நாற்றம் தான் கும்மென்றடிக்கிறது.

இத்தனைக்கும் அவர் நல்ல அறிவாளி. அவரது இயற்கையான அன்புப் பண்புகளும் குறைந்து விடவில்லை. ஒருநாள் நான் அவரிடம் “உங்கள் உடல் நலம் குன்றி வருகிறது. குடிப்பழக்கத்தை உங்களால் நிறுத்த முடியாதா? ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்னர் எப்படி இருந்தீர்கள்? இன்று இப்படி நீங்கள் உங்களையே அழித்துக்கொண்டு வருகிறீர்களே, இது சரியா?” என்று கேட்டேன்.

அதற்கு அவர் அளித்த பதில் எனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்தது. தான் ஒரு வாரமாகக் குடிப்பதை நிறுத்திவிட்டதாகவும் இனி ஒரு துளி சாராயத்தைக்கூடத் தாம் வாழ்க்கையில் தொடப் போவதில்லை என்றும் கூறினார் அவர். உண்மையில் குடியின் காரணமாகத் தான் பட்ட கஷ்டங்களையும் விபரமாக எடுத்துச் சொன்னார். குடிப்பழக்கத்தின் பயனாக தனக்கு ஈரல் வியாதி சமீபத்தில் உண்டாகியதென்றும் ஆஸ்பத்திரியிலிருந்து அண்மையிலேயே வெளியேறியதாகவும் குறிப்பிட்டார்.

இவ்வார்த்தைகளைக் கேட்டதும் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியுற்றேன். இனி அவர் குடிக்கமாட்டார். சீக்கிரமே அவர் வாழ்க்கை மறுமலர்ச்சி பெறும் என்று நான் எண்ணினேன்.

ஆனால் சில நாட்களுக்குப் பின்னர் நான் வீதியில் சென்று கொண்டிருந்தபோது நான் கண்ட காட்சி! வீதி ஓரத்தில் தள்ளாடித் தள்ளாடிச் சென்று கொண்டிருந்தார் செல்லையா. பழையபடியும் குடிபோதையில் காணப்பட்டார்.

இங்கு எம் முன்னால் ஒரு கேள்வி பிறக்கிறது. குடிப்பது கெடுதி பயக்கும் என்று நன்றாக உண்மையில் எம்மைவிட அனுபவ பூர்வமாக விளங்கிக் கொண்டிருக்கும் இம்மனிதர் மீண்டும் ஏன் குடிக்க ஆரம்பித்தார் என்பதுதான் அது. இதில்தான் நனவிலி மனம் உண்மையில் நனவு மனத்தை விட நூறுமடங்கு சக்தி வாய்ந்தது என்பதை நாம் நன்கு காணக் கூடியதாயிருக்கிறது. எப்படி?

நண்பர் செல்லையாவின் சிந்திக்கும் மனம், அதாவது நனவு மனம் குடிப்பது கூடாதென்றுதான் சொல்லுகிறது. ஆனால் சாராயத் தவறணையை, “பாரை”க் கடந்து செல்லும் பொழுது அவரை அறியாமலே அவர் கால்கள் அவரை அங்கு இழுத்து விடுகின்றன. அவர் வாய் “இரண்டு டிராம் போடு” என்று கூறிவிடுகிறது! கைகள் பைகளைத் துழாவி அங்கிருந்து போதிய பணத்தை எடுத்துக் கொடுத்து விடுகிறது! குடிக்கிறார் குடி போதையில் நனவு மேலும் மனம் பலவீனமடைகிறது. நனவிலி மனம் அவரை இன்னும் அதிகமாக அடிமையாக்கி விடுகிறது. ஆகவே கடைசிக் காசு கையிலிருக்கும் வரை குடித்து விட்டுத் தள்ளாடித் தள்ளாடிச் செல்கிறார் அவர்!

நனவு மனம் சிந்தனையின் விளையுள். ஆனால் அதனால் நனவிலி மனதை எதிர்க்க முடியவில்லை. நனவிலி மனம் உணர்ச்சிகளின் உறையுள். அது நனவு மனத்தை முறியடித்து விடுகிறது! அதன் சக்தி முன்னால் நனவு மனதால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை! சிந்தனைக்கும் உணர்ச்சிக்கும் நடக்கும் போரில் உணர்ச்சி சிந்தனையைச் சிதறடித்து விடுகிறது!

உண்மையில் நனவு மனதில் மட்டும் நாம் எதனையும் சாதித்துவிட முடியாது. நனவிலி மனதின் ஒத்துழைப்பு இல்லாவிட்டால் அது நனவு மனம் இடும் திட்டங்களை யெல்லாம் முறியடித்து விடும். குடிக்கக்கூடாது என்று செல்லையாவின் வெளி மனம் திட்டமிட்டு என்ன பயன்?

ஏன் குடிக்கக் கூடாது?” என்பதுபற்றி ஒரு புத்தகமே எழுதக்கூடிய அறிஞராகத்தான் திகழ்கிறார் அவர். இருந்தும் நனவிலி மனதில் குடிக்கவேண்டும் என்ற உணர்ச்சி இருக்கிறது. “குடியாதே” என்ற எண்ணம் அங்கு குடி கொள்ளவில்லை. நனவிலி மனதின் ஒத்துழைப்பை அவர் இது விஷயத்தில் பெற்றால்தான் அவரால் இத்துறையில் வெற்றியைக் காணமுடியும்! இல்லாவிட்டால் மேலும் படிபடியாகச் சீரழிந்து ஒழிந்து போக வேண்டியதுதான்!

ஹரி புரூக்ஸ் என்ற ஆங்கில மனோதத்துவ எழுத்தாளர் நனவிலி மனதை நனவு மனதோடு ஒப்பிட்டு எழுதும் வார்த்தைகள் இங்கு நினைவு கூரத்தக்கன.

“வெளி மனிதன் முக மூடி அணிந்தவன். உண்மையான மனிதன் நனவிலி மனம் என்ற திரைக்குப் பின்னால் உறைகிறான்.

நனவிலி மனத்துடன் நனவு மனதை ஒப்பிடும்போது நனவிலி மனதின் சக்திகள் மிகவும் அற்பமாகத் தெரிகின்றன. பரிணாம வளர்ச்சியின் பயனாக நனவிலி மனதிலிருந்து பிறந்ததே நனவு மனம். நனவு மனம் என்பது வீட்டின் முன்னறை. இவ்வறையில் நமது நனவிலி மனத்தின் முரட்டு சக்திகள், பட்டையிடப்படாதவை—தெரிந்தெடுக்கப்பட்டு வெளியில் நாம் உபயோகிப்பதற்காக எம்மிடம் தரப்படுகின்றன. நனவிலி மனதைப் பற்றி நாம் அறியாத காலத்தில் எமது சிந்திக்கும் மனதிற்கும், அறிவுக்கும் நாம் அளவுக்கு மீறிய முக்கியத்துவம் கொடுத்து வந்தோம். அச் சிந்திக்கும் மனதையே நாகரீகத்தின் எல்லாக் கண்டுபிடிப்புகளுக்கும் காரணம் என்று கூறுதல், கர்த்தாவுக்குப் பதில் கருவிக்கு முக்கியத்துவம் அளிப்பதாகும். இது மூக்கில் நாம் அணியும் கண்ணாடியே நம் கண் பார்வைக்குக் காரணம் கண்ணல்ல என்று கருதுவதற்கு ஒப்பாகும். இருந்தாலும் நனவுமனத்தின் முக்கியத்துவத்தையும் நாம் குறைத்துக்கூற முடியாது. அதுவும் ஒரு சிறப்பு வாய்ந்த யந்திரமே. அது வெ-இ-3

நமக்குச் சிந்திக்கும் சக்தியையும் தார்மீக அறிவையும் தருவது; தன்னைத்தான் உணர வேண்டுமென்ற ஊக்கத்தை அளிப்பது. கலையுணர்ச்சியைக் கொடுப்பது. இருந்தும் அது ஒரு யந்திரம்தான். அதனை இயக்கும் எஞ்ஜின் வேறு. மேலும் அது இதுவரை ஒரு எஞ்ஜினீயராக மாறவில்லை. அது எம் வாழ்க்கையை நிர்ணயிக்கும் பொருட்களையோ, சக்தியையோ எமக்கு அளிக்கவில்லை. அவற்றை நனவிலி மனம் தான் அளிக்கிறது.”

புருக்கின் இக்கருத்துக்கள் நனவிலி மனத்தின் சக்தியை நமக்கு நன்கு காட்டுகின்றன. நனவிலி மனமும் நனவு மனமும் முறையாக ஒத்துழைக்கும்போது தான் ஒருவன் வாழ்க்கையில் பெரு வெற்றி அடைகிறான்.

### 3. எமில் கூ காட்டிய வழி

மனத்தின் இயல்புகளை விஞ்ஞான ரீதியில் ஆராய்ந்து அதை ஒரு அறிவுத் துறையாக பிராய்ட், ஜூங், அட்லர் போன்றவர்கள் வளர்த்துவர பிரான்ஸ் தேசத்தைச் சேர்ந்த ட்ரோய்ஸ் நகரில் பிறந்த எமில் கூ என்ற வைத்தியர் மனோதத்துவத்தை மனிதனுக்கு உடனடியான பலன்களைத் தரத்தக்க ஒரு கலையாக மாற்றும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு அதில் பெரிய வெற்றியும் ஈட்டினார்.

அவர் தாம் கண்டுபிடித்த மனோதத்துவ முறைக்கு (Auto Suggestion) சுய மந்திரம் அல்லது சுய வசியம் என்று பெயரிட்டார். இந்த முறையினால் ஒருவன் தனது கெட்ட பழக்கங்களை விட்டொழிக்கவும், நல்ல பழக்கங்களை வளர்க்கவும் முடியுமென்பது அவர் சித்தாந்தம். அதுமட்டுமல்ல. உடல் நோய்களில் பல மனப்பிராந்திகளால் ஏற்படுகின்றனவென்றும் சுயமந்திர முறையினால் அவற்றை வேரோடு கல்லி வீச முடியுமென்றும் அவர் திடமாக நம்பினார். இன்னும், ஒரு மனிதன் தன் வாழ்க்கையில் அரும்பெரும் சாதனைகளைச் செய்து முன்னேற விரும்பினால் அதற்கும் இச்சுயமந்திர சக்தியை உபயோகிக்கலாம் என்பது அவர் கருத்து.

இக்கருத்துக்களின் அடிப்படையில் அவர் செய்த பரிசோதனைகள் மிகவும் ஆச்சரியமான பலன்களை நல்கவே 1910-ம் ஆண்டில், அதாவது தமது 53-வது வயதில் நான்கு என்னும் இடத்தில் சுயவசிய சிகிச்சை நிலையம் ஒன்றை

யும் அவர் நிறுவினார். இங்கு அவர் அடைந்த வெற்றிகள் ஐரோப்பா முழுவதிலும் அவருக்குப் பெரும் புகழைக் கொடுத்தது. உலகம் முழுவதும் எமில்சுவின் முறைகளைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்தது.

எடுத்த எடுப்பில் பார்த்தால் கூவின் முறைகள் சிறுபிள்ளைத்தனமானவையாகத் தோன்றும். சிலருக்கு அவை ஒரு பைத்தியக்காரனின் கேலிக்கூத்துப் போலவும் தோன்றக்கூடும். ஆனால் ஆரம்பத்தில் அவை பரிசுசிக்கத்தக்கவையாகக் காட்சியளித்தாலும் நாளடைவில் அவற்றின் அபார சக்தியை எவரும் நன்கு உணரவே செய்வார்கள். சோர்ந்திருந்த உள்ளம் சுறுசுறுப்புப் பெறும்போது, நைந்திருந்த நரம்புகளில் புது உணர்ச்சி ஏறும்பொழுது, கூன்விழுந்த முதுகு குத்திட்டெழும்போது யார்தான் சுயவசிய முறையின் சக்தியை மறுக்க முடியும்?

இந்நூலின் ஆரம்பத்தில் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு முயற்சி அத்தியாவசியம் எனக் குறிப்பிட்டோம். ஆனால் முயற்சி என்ற சொல்லின் பொருள் என்ன என்பதை நாம் சரியாக விளங்கிக் கொண்டால்தான் அதனை முறையாக மேற்கொண்டு நாம் முன்னேற்றத்தை எய்தலாம்.

சிலர் முயற்சி என்றதும் மாடுபோல் உழைத்தல் என்று எண்ணி விடுகிறார்கள். சிந்தனையற்ற வெறும் உழைப்பினால் தேவைக்கதிக களைப்பு ஏற்படுமே தவிர பிரயோசனம் அதிகம் இருக்காது. உதாரணமாக ஒரு வாழை மரத்தை நாம் வெட்டி வீழ்த்த வேண்டுமென்று வைத்துக் கொள்வோம். அதற்குக் கூர்மையுள்ள பெரிய கத்தியொன்றைக் கையில் எடுத்து அதனால் வெட்டி வீழ்த்த வேண்டும். அப்படிச் செய்யாது ஒரு சவர அலகைக்கொண்டு இவ்வேலையைச் செய்ய முயன்றால் அதனால் காலம் விரயமாகும். கைகள் வலிக்கும். சில சமயம் விரல்கள் வெட்டுக் காயத்துக்கும் ஆளாகும். இன்னும் வேலை முடிவதற்குள் சவர

அலகு இரண்டாக முறிந்து விடவும் கூடும். வாழை மரமும் 'வெட்டப்படாது தப்பித்துக் கொள்ளும்!

ஆகவே முயற்சி என்பது கடின உழைப்பன்று. புத்திசாலித்தனமான, விவேகமான உழைப்பு. அறிவின் துணையோடு மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சிதான் பலன்தர வல்லது என்பதை நாம் மனதிற் கொள்ள வேண்டும்.

எமில்சு கடின உழைப்பால் வெற்றி கிட்டும் என்ற கொள்கையைக் கண்டித்தார். ஒரு வேலையை நாம் மேற்கொள்ளும்போது அவ்வேலை எளிது என்றும் அதை எம்மால் செய்து முடிக்க முடியும் என்றும் நாம் நம்ப வேண்டும். இவ்வித தன்னம்பிக்கையுடன் செய்யும் முயற்சிதான் வெற்றிபெறும் என்பது அவர் கருத்தாகும். அவர் சொல்வதைக் கேளுங்கள்:

“முடியுமானால் எப்பொழுதும் நீங்கள் செய்யப்போகும் வேலை எளிது என்று எண்ணுங்கள். இந்த மனநிலையில் அவசியத்துக்கு அதிகமாக உங்கள் சக்தியை நீங்கள் செலவிடும்படி நேரிடாது. ஆனால் நீங்கள் செய்யவிருக்கும் வேலையைக் கடினமானது என்று நீங்கள் எண்ணினால் அவ்வேலைக்கு உண்மையாகத் தேவையான சக்தியிலும் பார்க்கக் கப்பத்து, இருபது மடங்கு சக்தியை நீங்கள் செலவிடும்படி நேரிடும். வேறு வார்த்தைகளில் சொல்லப் போனால் உங்கள் சக்தியை நீங்கள் வறிதே விரயம் செய்யும் நிலைமை ஏற்படும்.”

இங்கு எம் முன்னால் ஒரு கேள்வி பிறக்கிறது. விவேகமான முயற்சி என்றால் என்ன? தன்னம்பிக்கையுடன் செயலாற்ற எம்மனதை நாம் எப்படித் தயார் செய்வது?—என்பனவையே அவை. இதனை நாம் புரிந்துகொள்ள சங்கல்பம், கற்பனை ஆகிய இரு விஷயங்கள்பற்றி எமில்சு கொண்டிருந்த அபிப்பிராயங்களை நாம் ஆராய்ந்தறிய வேண்டும்.

மனிதன் தன் வெளிமனத்தின் சக்தியால் என்ன சங்கல்பங்களைச் செய்து கொண்டாலும் உள்மனத்தின் ஆசை

கள் அவற்றை எப்படி அழித்து விடுகின்றன என்பதை சென்ற அத்தியாயத்தில் குடிசாரன் உதாரணத்தில் நாம் கண்டோம். வெளிமனத்தின் சங்கல்பத்தைவிட உள்மனத்தின் கனவும் கற்பனையும் எத்தனை வலுவுள்ளது என்பதை அது நன்கு காட்டுகிறது.

“சுய ஆளுமை” என்ற தமது நூலில் கற்பனையின் சக்தியை எமில்கூ பின்வருமாறு எடுத்துக் காட்டுகிறார்:

“30 அடி நீளமும் 1 அடி அகலமும் கொண்டு ஒரு பலகையை நாம் நிலத்தில் போடுகிறோம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இந்தப் பலகையின் ஒரு புறத்திலிருந்து மறுபுறத்துக்கு அடி சறுக்காமல் எவராலும் நடந்து செல்ல முடியும் என்பதை எல்லோரும் அறிவார்கள். ஆனால் இப்பரிசோதனையின் சூழ்நிலைகளை ஒரு சிறிது மாற்றிப் பாருங்கள். அதே 30 அடி நீள 1 அடி அகலப் பலகையை இரு உயர்ந்த தேவாலயக் கோபுரங்களுக்கிடையே ஆகாயத்தில் நிறுத்துங்கள். இப்பொழுது அதில் எத்தனை பேரால் ஒரு சில அடிகளையேனும் கடக்க முடியும்? இரண்டடி நடக்கு முன்னரே பலருக்குக் கைகால்கள் நடுங்க ஆரம்பிக்கும். உங்கள் மனது எத்தனை திட்டமிட்டுத் திடசங்கல்பம் செய்திருந்த போதிலும், சில அடிகள் நடப்பதற்குள்ளேயே உங்கள் கால்கள் பின்னும்; கீழே விழுந்து விடுவீர்கள்.

“பலகை நிலத்தில் இருக்கும்போது ஏன் இவ்விதம் நீங்கள் விழவில்லை? பலகை நிலத்திலிருந்து உயர்த்தப்பட்டதும் ஏன் நீங்கள் விழும்படி நேரிடுகிறது? காரணம் இதுதான்: நிலத்தில் பலகை கிடக்கும்போது பலகையின் ஒரு புறத்திலிருந்து மறுபுறத்துக்குப் போதல் இலகுவான விஷயம் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். ஆனால் பலகை உயர்த்தப்பட்ட பின்னர் உங்கள் கற்பனை நான் விழுந்துவிடக் கூடும் என்ற அச்சத்தை உண்டு பண்ணுகிறது.

“இந்த நிலையில் உங்கள் திடசங்கல்பம் செயலற்றதாகிறது. விழுந்து விடுவோம் என்ற சித்திரம் உங்கள் மனதில் மின்னல்போல் பளிச்சிட நீங்கள் பயத்தால் நடுங்குகிறீர்கள். எனவே சங்கல்பம் தோற்கிறது. கற்பனை வெல்கிறது! என்னால் முடியாது என்று நீங்கள் எண்ணினால் நிச்சயம் உங்களால் அது முடியாதுதான். வீடு கட்டும் தொழிலாளர் உயரப் பலகையில் நடக்கும் இவ்வேலையைச் சர்வ சாதாரணமாகச் செய்கிறார்கள். அது எப்படி அவர்களால் முடிகிறது? அவர்கள் தம்மால் அவ்வேலையை இலகுவில் செய்ய முடியும் என்று நம்பிச் செயலாற்றுவதே அதற்குக் காரணம்.”

கற்பனையின் சக்தியையும் வெறும் மனோசங்கல்பத்தின் பலவீனத்தையும் இவ்வதாரணம் நமக்கு நன்கு விளக்குகிறது. நாம் விழப் போகிறோம் என்ற எண்ணம் பலருடைய மனதில் ஒரு சித்திரமாகத் தோன்றுகிறது. அச்சித்திரத்துக்கு முன்னால் எனது முயற்சிகள் வீணாகிவிடுகின்றன. தோல்வி பெறுகின்றன.

இத்தகைய தோல்விகளை எதிர்க்க மேலும் மேலும் நாம் சங்கல்பத்தை அதிகமாக மேற்கொண்டால் தோல்வி இன்னும் பெரிய தோல்வியாக முடியுமே அல்லாமல் வெற்றி ஏற்படாது!

உதாரணமாக ஒருவரது பெயர் உங்கள் மனத்தில் புகுந்துகொண்டு வெளியே வர மறுக்கிறது என்று வைத்துக் கொள்வோம். நீங்கள் அப்பெயரை வெளியே இழுத்தெடுக்க எவ்வளவோ முயற்சி எடுக்கிறீர்கள். உங்கள் சொந்த அனுபவத்தை இவ்விஷயத்தில் நினைவு கூர்ந்து பாருங்கள். நீங்கள் எவ்வளவு அதிகமாக பெயரை இழுத்தெடுக்க முயற்சிக்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு அப்பெயர் மேலும் மேலும் புதைந்துகொண்டு செல்வதை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள்.

ஏன்? சிலர் கடும் சிரிப்புக்கு ஆளாகுவதை நீங்கள் காண்கிறீர்கள். அவர்கள் அதை எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமாக அடக்க முயற்சிக்கிறார்களோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அந்தச் சிரிப்பு பீறிப் பீறி வெளிவரும். சங்கல்பம் சிரிப்பை அடக்க முயலுகிறது. ஆனால் கற்பனையோ சிரிப்பைக் கட்டவிழ்த்து விடுகிறது.

இதில் பெயரைப் புதைந்திருந்த இடத்திலிருந்து மீட்டெடுக்க முனைந்தவரின் மனதில் இருந்த எண்ணம் என்ன? “நான் இன்னொரு பெயரை நினைவுகூற விரும்புகிறேன். ஆனால் அது என்னால் முடியவில்லை” என்பதுதான் அது. சிரிப்பை அடக்க முடியாது கஷ்டப்பட்டவர் மனதில் இருந்த எண்ணம் என்ன? நான் சிரிப்பை அடக்க நினைக்கிறேன். ஆனால் அது என்னால் முடியவில்லை” என்பதே அது.

இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும், வெற்றி பெறவேண்டும் என்ற சங்கல்பம் வெளி மனதில் இருந்தாலும், உள்மனதில் முடியவில்லை—முடியாது என்ற கற்பனை தோன்றிவிட்டதால் சங்கல்பத்துக்கும் கற்பனைக்கும் போர் மூள்கிறது. போரில் வெற்றி கற்பனைக்கே!

கூவின் கூற்றின் பிரகாரம் இப்படிப்பட்ட போராட்டத்தில் என்றும் எப்பொழுதும் எவ்விடத்திலும் கற்பனைக்கே வெற்றி. இதற்கு விதிவிலக்கே இல்லை.

இன்னொரு உதாரணமாகப் போர்க்களத்தில் ஒரு காட்சியைப் பார்ப்போம். அங்கு படை வீரர்கள் திடமன்தோடு அணிவகுத்துச் செல்கின்றனர். தளபதி சிங்கம் போல் நெஞ்சை நிமிர்த்தி சுறுசுறுப்பாக முன்னே நடக்கிறான். அவன் கண்களில் வீரம் கொப்பளிக்கிறது. பேச்சில் துணிவு துள்ளி விளையாடுகிறது. வீரர்கள் மனதிலே அவனது தோற்றம் வெற்றி பெறுவோம் என்ற கற்பனையைத் தூண்டி விடுகிறது. ஒரு சிலர் மனதில் வெற்றி விழாவின் காட்சியே பளிச்சென்று தோன்றி விடுகிறது.

அதோ, எதிரி சின்னாபின்னமாகிறான், வெட்டுண்டு வீழ்கிறான், எங்கள் கால்களில் விழுந்து கெஞ்சுகிறான், அவன் காயங்களைப் பார்! இரத்தம் சொட்டுகிறது. பாவம் எதிரிகள் தோற்றுவிட்டார்கள்! எங்கள் கொடி எழுந்து பறக்கிறது. அதோ அவர்கள் கொடி அந்தோ, அலங்கோலமாக மண்ணில் வீழ்ந்து கிடக்கிறது!

இந்தக் கற்பனை உள்ளத்திற்கும் காலுக்கும் வலுவேற்றி முன்னேறிச் செல்கிறது படை, முடிவில் வெற்றி வாகையும் குடுகிறது!

ஆனால் தளபதி தளர்ந்தவயிருந்தால், பேச்சிலும் நடையிலும் கோழைத்ததும் வெளியே தெரிந்தால், படை வீரர் உள்ளத்தில் எத்தகைய சித்திரம் உண்டாகும்? எதிரி தங்களை அடித்து உதைத்துக் கொல்லுவதுபோலும் காட்சிகள் தோன்றும். அது அவர்களைத் தோல்விக்கே முற்றுகத்தயார் செய்துவிடும். அதன் பயன்? நெஞ்சுரம் குன்றும். செயல் திறமை குறையும். தோல்வி அடைவார்கள். ஓட்டம் எடுப்பார்கள்!

மனிதர்கள் பொதுவாக ஆட்டு மந்தையைப் போன்றவர்கள். இதில் ஆச்சரியமெதுவு மில்லை. பார்க்கப் போனால் மனிதனும் ஒரு பாலுண்ணி (Mammal) மிருகந்தானே? காட்டில் வாழும் மிருகங்கள் பலவும்—யானை உட்பட—மந்தை மந்தையாகத்தானே வாழ்கின்றன? மனிதனும் மந்தை வாழ்வு வாழ விரும்பும் பாலுண்ணி ஐந்து என்பதனால்தான் சமுதாயம் என்ற கூட்டமைப்பை உண்டாக்கி வாழத் தொடங்கினான் அவன். ஆனால் இந்த மந்தை வாழ்வுக்குள் அவன் ஒருதனிவாழ்வை நாளடைவில் தனக்கென வகுத்துக்கொண்டு விட்டாலும், மந்தையின் இயல்புகளையும் அவன் அடியோடு இழந்துவிடவில்லை. ஒரு நாட்டில் பொதுஜன இயக்கங்களோ, புரட்சி இயக்கங்களோ நடக்கும்பொழுதும், யுத்தங்கள் நடக்கும்பொழுதும் இதை நாம் தெளிவாகக் காணக் கூடியதாயிருக்கிறது.

ஒரு கூட்டம், அது ஒரு இன வெறிக் கூட்டம் என்று வைத்துக் கொள்வோம். வீதியில் செல்கிறது. வீதியிலே பிற இனத்தார்கள் வருகிறார்கள். கூட்டத்தின் முன்னணியில் நிற்கும் நால்வர் ஆவேசத்துடன் “அதோ அதோ வருகிறார்கள். தொலைத்துக் கட்டுவோம். வீசி எறிவோம்!” என்று கூச்சலிட்டுப் பாய்ந்து செல்கிறார்கள் உடனே அங்கு நாம் காணும் காட்சி வியப்பூட்டுவதாகும். அதிக இடை வெளிகளுடன் சிதறி வந்த மனித மந்தை அந்த நால்வருக்குப் பின்னால் இடைவெளியின்றி நெருங்கி நிற்கிறது. வீறு பெறுகிறது. வேகமடைகிறது. பாய்கிறது. அச்சம், தயக்கம் இரக்கம் என்பன காற்றில் பறக்கின்றன. வெறி பீடிக்கிறது. வந்தவர்கள் அங்குமிங்கும் இழுக்கப்படுகிறார்கள். அடிக்கப்படுகிறார்கள். உதைக்கப் பெறுகிறார்கள், நிலத்தில் விழுத்தி நொருக்கப்படுகிறார்கள். நெஞ்சில் மிதிக்கப்படுகிறார்கள். கதறக் கதற, இரத்தம் கக்க வீதிக் கரையில் வீசப்படுகிறார்கள்!

இந்தச் சம்பவத்திற்குக் காரணம் என்ன? முன்னே வந்த நால்வரும் தம் இனத்துக்காகச் செய்யும் பணியில் தாம் கலந்து கொள்ளாது இருக்கமுடியாது என்ற கற்பனை— நம்பிக்கை—அவர்கள் உள்ளத்தில் எழுந்து விடுவதும், இன எதிரியை ஒழிப்பது இவ்விடத்தில் மிக இலகுவான வேலை என்று அவர்கள் நம்புவதுமே யாகும்.

சில கொலைகாரர்கள் கொலை செய்தபின்னர் “நீ ஏன் இக்கொலையைச் செய்தாய்” என்ற கேள்விக்கு “என்னால் அதைத் தவிர்க்க முடியவில்லை. என்னை ஏதோ உந்தித் தள்ளியது. என்னால் அதை எதிர்த்து நிற்க முடியவில்லை” என்று சொல்லுவதை நாங்கள் அறிந்திருக்கிறோம். ஆம், அறிவு ஆவேசத்துக்கு முன்னர் அடிபணிந்து விடுகிறது. ஆவேசம் வெற்றி பெற்றுவிடுகிறது.

அறிவு வெளிமன இயக்கம். ஆவேசம் உள்மன இயக்கம். அறிவு எம் சங்கல்பத்தைத் தூண்டுவது. ஆவேசம் எம் கற்பனையையும் கனவுகளைத் தூண்டுவது.

மேற்கண்ட நிகழ்ச்சிகள் நமக்கு ஒன்றைக் காட்டுகின்றன. நாம் எம் அறிவைப் பற்றியும் சங்கல்பத்தைப் பற்றியும் மிகைப்பட நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆனால் உண்மையில் நாம் எமது உள் மனத்தின் அடிமைகளே. உள்மனதின் ஆவேசங்களே, எமது கற்பனைகளே எம்மைக் கட்டியானுகின்றன. நாம் வெறும் பாவைகள். சூத்திரக் கயிறு நளவிலி மனதில் இருக்கிறது. அறிவு எம்மை வழி நடத்தவில்லை. சங்கல்பங்களால் உபயோகமில்லை. நாம் பம்பரங்கள். நாம் காணும் கனவுகளும் செய்யும் கற்பனைகளுமே எம் வாழ்க்கையின் உருவத்தை நிர்ணயிக்கின்றன. பம்பரங்களை ஆட்டுவிக்கின்றன.

கற்பனை என்பது ஒரு காட்டாறு. அதில் தப்பித் தவறி விழுந்தவரை அது அப்படியே அள்ளி இழுத்துச் செல்கிறது. எமது சங்கல்பம் எம்மைக் கரையை நோக்கி இழுக்கிறது. ஆனால் காட்டாற்றின் வேகத்தின் முன்னர் நாம் எம்மாத்திரம்? நாம் அள்ளப்பட்டுச் சென்று விடுகிறோம்.

ஆனால் இக்காட்டாற்றின் பெரும் சக்தியை எமது விவேகத்தினால் நாம் எமக்குச் சாதகமாக்கும் வழிகளும் இல்லாமல் இல்லை என்பதுதான் எமில்சு கண்டுபிடித்த சுய வசியம் என்னும் இரகசியம். ஆனால் இந்த இரகசியத்தின் முக்கிய அம்சமென்ன வென்றால் காட்டாற்றின் வேகத்தை நாம் நன்குணர்ந்து கொண்டு அதுபோகும் திசையிலே எமது ஓடத்தை நாம் செலுத்த வேண்டும் என்பதே யாகும். எதிராறு நீந்தி நாம் வெற்றி காண முடியாது. காற்று வீசும் திசையை அறிந்து பாயை அதற்கேற்ப விரித்தால் தான் படகு கடலில் முன்னேறிச் செல்ல முடியும். விஞ்ஞானிகள் செய்வதும் இதுதான். இயற்கை நியதிகளைக் கண்டு பிடித்து அந்தக் கண்டுபிடிப்புகளுக்கேற்ப எமது காரியங்களைச் செய்யவேண்டும். கற்பனையின் சக்தியை உள்மனதின் ஆவேசக் கனவுகளின் சக்தியைக் கண்டறிந்த கூ, அது ஒரு காட்டாறு என்பதை விளங்கிக் கொண்ட கூ, அக் காட்டாற்றின் திசையைத் தொழிற்சாலைக்குத் திருப்பி

அதனால் சக்கரங்களைச் சுழலவைத்து, நீர் மின்சாரசக்தியை உண்டாக்கி, தொழிற்சாலையிலுள்ள யந்திரங்களை எப்படி இயக்கலாம் என்பதற்கும் வழிகாட்டினார்.

தன்னுடைய இந்த சித்தாந்தத்தை அவர் ஒரு உதாரணத்தின் மூலம் பின் வருமாறு விளக்குகிறார் :— “கற்பனை என்னும் உள்மன இயக்கத்தை கடிவாளமோ சேணமோ அற்ற ஒரு குதிரைக்கு ஒப்பிடலாம். இப்படிப்பட்ட நிலையில் அதில் ஏறி வீற்றிருக்கும் ஒரு மனிதன் என்ன செய்ய முடியும்? குதிரை சென்ற வழியில் தானும் செல்லவேண்டியதுதான். இவ்வாறு குதிரையை தன்னிஷ்டமாக ஓடவிட்டால் அது அங்குமிங்கும் ஓடி முடிவில் எங்காவது ஒரு குழியில் போய் விடும். குதிரையில் ஏறியிருப்பவனும் குழியில் விழவேண்டியதுதான். ஆனால் குதிரை மீதுள்ள வன் எவ்விதத்திலேனும் ஒரு கடிவாளத்தையும் சேணத்தையும் குதிரைக்கு மாட்டி விட்டால் அதன்பின் குதிரை எஜமானனல்ல, அதன்மீது வீற்றிருப்பவனே எஜமானன். பின்னர் குதிரை அவனை நினைத்த இடத்துக்கு இழுக்க முடியாது. குதிரை வீரனே தான் வேண்டிய இடத்துக்குக் குதிரையைப் போகச் செய்வான்.”

இவ்வாறு உள்மனம் என்றகுதிரையைக் கட்டியாளும் கடிவாளமும் சேணமும் தான் சுயமந்திரம் அல்லது சுய வசியம் என்று அழைக்கப்படும் கூவின் முறையாகும். இந்த சுய வசிய சக்தி கூவின் கரத்தில் தெளிவான ஒரு விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்பாக வெளிவந்த போதிலும் உலகம் தொடங்கிய நாள் தொடக்கம் இது மனித உள்ளத்தையும் செயலையும் உருவாக்கும் சக்தியாக நிலவி வரவே செய்திருக்கிறது. கூ இச் சக்தியைத் தனிப் படுத்தி விளங்கிக் கொண்டதோடு ஒரு மனிதன் அதனைத் தான் விரும்பும் வேளையில் திட்டமிட்டு உபயோகிக்கத்தக்க ஒரு கருவியாகவும் மாற்றித் தந்தார். இதுவே மனோதத்துவ உலகில் அவர் புரிந்த சாதனையாகும்.

வாழ்கையில் நாம் செய்யும் எவ்வேலைகளுக்கும் தன்னம்பிக்கையே காரணமாயிருக்கிறது. ஒரு குழந்தை நடக்கப் பழகுவது கூடத் தன்னம்பிக்கையினாலேயே. தவறும் குழந்தை நடக்கும் குழந்தையையும், நடந்து திரியும் குழந்தை தாயையும் இதரர்களையும் காணுகிறது. குழந்தைக்கு வெளிமனதின் சங்கல்பம் செய்யும் திறமை கிடையாது. ஆனால் கண்டதைச் சித்திரமாக்கி பதிய வைத்துக் கொள்ளும் உள்மனம், நனவிலி அதனிடம் இருக்கவே இருக்கிறது. இந்நனவிலியில் தானும் நடப்பது போன்ற காட்சி தோன்ற, தனது கால்களை ஊன்றி எழவும் நடக்கவும் முயற்சிக்கிறது குழந்தை. தன்னால் நடக்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை இருப்பதாலேயே அது இதில் சீக்கிரமே வெற்றி பெற்றும் விடுகிறது. நடக்கும் குழந்தை சிறிது காலத்தில் ஓடுகிறது, பாய்கிறது, குதிக்கிறது, ஆடுகிறது. இவற்றில் எல்லாம் குழந்தையின் நனவு மனத்தைவிட நனவிலிச் சித்திரமே அதிகம் செயலாற்றுகிறது. ஏனெனில் குழந்தையிடம் சிந்திக்கும் நனவு மனத்தைவிட விஷயங்களைச் சித்திரமாகக் காணும் நனவிலி மனமே பலம் பெற்று விளங்குகிறது.

சிந்திக்கும் மனம், சங்கல்பம் செய்யும் மனம் வளர வளர நாம் அதில் அதிக நம்பிக்கை வைக்கத் தொடங்குகிறோம். அதனால் சில காரியங்களைச் சாதிக்க முனைகிறோம். அக்காரியங்கள் நனவிலிச் சித்திரத்துக்கும் ஒத்த தாயிருந்தால் வெற்றி கிட்டுகிறது. இல்லாத விடத்துத் தோல்விக்காணுகிறோம். நனவு மனம் வருந்துகிறது. வாழ்க்கை கசக்கிறது. “இவ்வித வாழ்க்கையால் என்ன பயன்” என்று கூட எண்ண ஆரம்பித்துவிடுகிறோம். இந்த நிலையை மாற்றவே சுய வசிய முறை உதவுகிறது. நனவு மனத்துக்கும் நனவிலி மனத்துக்கும் நெருங்கிய ஒத்துழைப்பை ஏற்படுத்தி வாழ்க்கையின் பலதுறைகளிலும் வெற்றி காண்பதற்கே சுய வசிய முறை தேவைப்படுகிறது. எமது வாழ்க்கையை நாம் எடுத்துக் கொண்டால் நாம் எப்பொழுதுமே தர்க்கத்துக்கியைந்த முறையில் நடப்ப

பதில்லை. உதாரணமாக மேடையில் பேசும் கலையை எடுத்துக் கொள்வோம். நல்ல ஆரோக்கியமும், தோற்றமும் உள்ளவர்தான் மோகன். தெளிந்த சிந்தனையும், படிப்பும் நல்ல குரலும் அவருக்கு அமைந்திருக்கிறது. கூட்டத்தை ஒழுங்கு செய்தவர்களும் அவரது நண்பர்களே, அவர்கருத்துக்களைக் கேட்பதற்கு ஆசையுடன் இருப்பவர்கள். இருந்தாலும் பேசத் தொடங்குதற்கு எழும்பியதும் மோகன் நெஞ்சில் ஏதோ ஒரு பாறாங்கல் வந்து அழுத்துவது போல் இருக்கிறது. கழுத்திலே வேர்வை சொட்டுகிறது. கால்கள் உதறத் தொடங்குகின்றன. வாய் குழறுகிறது. சொற்கள் தடுமாறுகின்றன. மிகவும் கஷ்டத்துடன் ஏதோ சில வார்த்தைகளை முணு முணுத்துவிட்டு மெல்ல உட்கார்ந்துவிடுகிறார் அவர்.

தர்க்க ரீதியாகப் பார்த்தால், சிந்திக்கும் மனத்தின் அடிப்படையில் பார்த்தால் இந்தச் சம்பவம் இப்படி நிகழ்ந்திருக்க வேண்டியதில்லை. பேச்சாளருக்கு வேண்டிய எல்லாக் குணதீயங்களும் அவரிடம் நிறைய இருந்தும் அவர்தம் முயற்சியில் தோல்வி கண்டார். ஏன்? அவரிடம் எல்லாப் பண்புகள் இருந்தும் ஒரு பண்பு இருக்கவில்லை. அது தான் தன்னம்பிக்கை. அவருடைய உள்ளத்தில் தவறான பய உணர்ச்சிகள் தோன்றிவிட்டன. அவர்தாம் பரிசுக்கத்தக்க முறையில் நடந்து கொள்வேனோ என்று அஞ்சினார். பொருத்தமான வார்த்தைகள் வராது விட்டால் என்ன செய்வது என்று பயந்தார். இந்தப் பயங்கள் அவரது நனவிலியை ஊடுருவின. அதன் பயனாக அவர் உள்ளத்திலெழுந்த சித்திரம் ஒரு தோல்விச் சித்திரம். கால் நடுங்கும், வாய்குழறும், பேசவராது அவர் எண்ணினார். அவர் எண்ணிய எண்ணம் அப்படியே ஒரு சிறியமாற்றமுமின்றி நடந்தேறியது.

உண்மையில் “நான் வெற்றி பெறுவேன்” என்று திண்ணமாக எண்ணுவதன் தான் எடுத்த காரியத்தில் வெற்றி பெறுவதை எவராலும் தடுக்கமுடியாது. அதேபோல்

நாம் என்கே வெற்றி பெறப் போகிறோம். தோல்வி அடைந்தே தீருவோம் என்ற எண்ணத்துடன் மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சி படுதோல்வியாகவே முடிவதையும் யாராலும் தடுக்க முடியாது.

நாம் முன்னே கூறிய பேச்சாளராகிய மோகன் தன்னம்பிக்கை நிறைந்த உள்ளத்தைப் பெற்றிருந்தால் எப்படி நடந்திருப்பார்? “என்னால் நன்கு பேசமுடியும். என் குரல் இனியது. மனதைக்கவர்வது. நான் எனது கருத்துக்களை ஒழுங்குற அமைத்து வைத்திருக்கிறேன். எனக்கு எப்போதுமே வார்த்தைப் பஞ்சம் கிடையாது. அருவி போல் சொற்கள் தங்கு தடையின்றி ஓடும். என் பிரசங்கத்தை எல்லோரும் மெச்சுவார்கள். நண்பர்கள் கைதட்டி ஊக்கம் அளிப்பார்கள்” என்பன போன்ற எண்ணங்கள் அவர் உள்மனதில் வெற்றிச் சித்திரத்தை எழுதியிருக்கும். வெற்றியும் பெற்றிருப்பார்!

வேர்ஜில் என்ற லத்தீன் கவிஞன் “அவர்கள் வலியவர்களாக இருப்பதற்குக் காரணம் அவர்கள் தாம் வலியவர்களாக இருப்பதாக எண்ணுவதுதான்” என்று கூறியதும் இங்கு நினைவு கூரத்தக்கதாகும்.

எண்ணத்தின் சக்தியைப் பற்றி எமில் கூ கூறிய சில வார்த்தைகள் பின் வருமாறு:—

“உங்களுக்கு இருக்கக் கூடிய நோய்களைப் பற்றி எண்ணுவதில் காலத்தைச் செலவிட வேண்டாம். ஏனெனில் உங்களிடம் உண்மையான நோய்கள் இல்லாவிட்டால் அவை உங்கள் எண்ணத்தின் சக்தியால் தோன்றி விடவும் கூடும்.”

“நீங்கள் விரும்புவது உங்களுக்கு நிச்சயம் கிடைக்கும் என்று நம்புங்கள், அப்பொழுது அது கிடைத்தே தீரும்.”

“ஒருவன் சுய ஆளுமை பெற நான் சுய ஆளுமை பெற்று வருகிறேன் என்று திடமாக நம்பினால் போதும்.”

“எமது எண்ணங்கள், நல்லவையும் சரி தீயவையும் சரி பின்னால் செயலாகி வாழ்க்கை அனுபவமாகின்றன. நாம் தான் நம்மை உருவாக்குகிறோம். சூழ்நிலைகள் அல்ல.”

“நான் வாழ்க்கையில் “வெற்றி அடைவேன்” என்ற எண்ணத்துடன் வாழ்க்கையைத் தொடங்கும் ஒருவன் நிச்சயமாக அதில் வெற்றி பெறுகிறான், ஏனென்றால் அவன் அந்த இலட்சியத்துக்காக வேலை செய்யவும் தொடங்கி விடுகிறான். வெற்றி அடைவேன் என்று தீர்மானித்துக் கொண்டவன் முன்னால் ஒரே ஒரு சந்தர்ப்பம் தான் வருகிறது. தென்றும் அந்த சந்தர்ப்பம் என்ற உருவத்தின் தலையில் ஒரே ஒரு மயிர்தான் இருக்கிறதென்றும் வைத்துக் கொண்டால் கூட, அவன் அந்த ஒரே ஒரு மயிரைப்பற்றிக் கொண்டே முன்னேறி விடுகிறான். இன்னும் வெற்றியை உண்மையாக அபேட்சிப்பவன் வெற்றிக் குரிய சூழ்நிலைகளை எப்படியோ உண்டாக்கிக் கொண்டு விடுகிறான். அதே நேரத்தில் எப்பொழுதும் தன்மீது அவநம்பிக்கை கொண்டிருக்கும் ஒருவன் எந்தக் காரியத்திலும் ஒருபோதும் வெற்றி பெறமாட்டான். அவன் முன்னால் ஆயிரம் சந்தர்ப்பங்கள் தலை நிறைந்த மயிர்களுடன் விளங்கினாலும் அவை அவன் கண்களுக்குத் தெரிய மாட்டா. நீட்டியவுடன் கைக்கு அகப்பட இலட்சம் மயிர்கள் இருந்தாலும் அவன் கைக்கு ஒற்றைமயிர் கூட அகப்படாது. அவன் சிருஷ்டிக் கும் சூழ்நிலைகள் பொதுவாக வெற்றிக்குப் பதில் தோல்வியைத்தரும் பாதகமான சூழ்நிலைகளாகவே இருக்கும். இதற்கெல்லாம் விதியைக் குறை கூறுதீர்கள். நீங்கள் தான் குற்றவாளிகள்.”

“தோல்வியை நினைந்து அஞ்சுவது தோல்வியை நிச்சயம் கொண்டுவரும். அதேபோல வெற்றியின் எண்ணம் வெற்றியைக் கொண்டு வரும். வெற்றி பெறுவோம் என்று எண்ணம் பாதையில் வரும் தடைகளை எல்லாம் உடைத்து தெறிந்து செல்லவல்லது.”

சுய வசியம் என்பது நாமே நம் மனதை மாற்றிச் சரியான பாதையில் செலுத்துதற்கு உபயோகிக்கும் ஒரு உளவியல் விதையாகும். இதனை நனவுச் சுயவசிய முறை என்ற பெயரால் எமில் கூ அழைக்கிறார். தமது முறைக்கு இப்பெயரை அவர் சூட்டுதற்குக் காரணம் நனவிலிச் சுயவசிய இயக்கத் திலிருந்து தம் முறையைப் பிரித்துக் காட்டு தற்கேயாகும். இந்நனவிலிச் சுயவசிய இயக்கம் நமக்குத் தெரியாமல் என்றும் எப்பொழுதும் இவ்வலகில் இயற்கையாக நடை பெற்றுக் கொண்டிருக்கும் ஒன்றாகும். அது தான் நம் ஒவ்வொருவர் வாழ்க்கையையும் அது இன்றைக்கு என்ன நிலையில் இருக்கிறதோ அந்த நிலைக்குக் கொண்டு வந்திருக்கிறது.

இங்கு சுயவசியம் என்னும் சக்தியின் அடிப்படை நியதி என்ன என்பதை நாம் திட்டவாட்டமாகத் தெரிந்துகொள்வது அவசியம்:

எம் நனவு மனத்தில் உதயமாகும் எந்த ஒரு எண்ணமும் நனவிலியால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு விட்டால், அது அங்கே நிலைபெற்று எங்கள் வாழ்க்கையை என்றும் மாற்றும் சக்தியாக என்றும் இயக்கும் சக்தியாகச் செயலாற்றத் தொடங்கி விடுகிறது. இவ்வாறு வலுப்பெற்ற எண்ணம் எப்படியும் நிறைவேறியே தீரும். இதுவே சுய வசியத்தின் அடிப்படை நியதி.

ஒரு தந்தைக்கும் தாய்க்கும் நான்கு பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். இதில் ஒருவன் ஒரு டாக்டராகிறான். இன்னொருவன் கவிஞராகிறான். மற்றவன் ஒரு நடிகனாகிறான். நாலாவது மகன் ஒரு சண்டியன் அல்லது ரௌடியாகிறான். இதற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணம் அவரவர் நனவிலியில் காணப்படும் வாழ்க்கையின் இலட்சியமே யாகும். எப்படி என்று பார்ப்போம்.

டாக்டராக வந்த சந்திரன் சிறுவயதில் ஒரு டாக்டரைக் கண்டு அவர் நடை உடை பாவனைகளைப் பார்த்து வியப்பில் ஆழ்ந்திருக்கலாம். அவரது அன்புக்குப் பாத்திரமாகி இருக்கலாம். நோய்வாய்ப்பட்டு ஆஸ்பத்திரியில் அவரது சேவையின் சிறப்பை நேரில் கண்டு உள்ளம் மகிழ்ந்திருக்கலாம். அவரது முகத்தின் புன்னகையால் அடிமையாக்கப்பட்டிருக்கலாம். இளம் உள்ளத்தில் “இவரல்லவோ உயர்ந்த மனிதர், இவர் மாதிரியல்லவோ மனிதர் இருக்க வேண்டும்!” என்ற எண்ணம் தோன்றி இருக்கலாம். உலகம் அவரை விரும்பிப் போற்றுவதைக் கேட்டு இப்படிப்பட்ட பொதுஜன அன்பைப் பெறுவதல்லவோ வாழ்க்கையின் வெற்றி என்று கருதி இருக்கலாம். இவை இயற்கையாக நனவு மனதில் எழும் எண்ணங்கள். அவை நனவிலியில் இறங்குகின்றன. இவ்வெண்ணக் கோவை அங்கே ஒரு மாரச்சித்திரமாக எழுதப்பட்டு விடுகிறது. எனவே அதுவே வாழ்க்கையின் இயக்கமாகிறது. மாணவப் பருவத்தில் சந்திரனை இழுத்துச் சென்ற இலட்சியம் இதுவே. இதன் முடிவாக அவனே ஒரு டாக்டராகி விடுகிறான். நனவு மனத்திலெழுந்த எண்ணம், நனவிலியால் அங்கீகரிக்கப்பட்டு நிலைபெற்ற திண்ணிய எண்ணமாகி விட்டதால் எண்ணிய எண்ணியாங்கு எய்தப்பட்டுவிட்டது. நனவிலி மனதின் அங்கீகாரம் இல்லாத எண்ணம் திண்ணிய எண்ணமாவதில்லை. வெற்றியும் பெறுவதில்லை.

ஆனால் இது சந்திரனால் நனவுச் சுயவசிய முறையால் எய்தப் பெற்ற வெற்றியன்று. நாம் அறியாமலே எம்மைச் சுற்றியும் எம்முள்ளத்திலும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் இயற்கையான நனவிலிச் சுயவசிய இயக்கத்தால் ஏற்பட்ட பலன் இது.

கவிஞான கணேசு கவிஞானதும் இப்படித்தான். அவனது மாமனின் நண்பன் இன்பதாசன் ஒரு கவிஞன்: அவனைச் சுற்றி எப்பொழுதும் நண்பர்கள் வாயைப் பிளந்து கொண்டு, செவிகளைத் தீட்டிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருப்

பார்கள். “ஆகா எப்படிப் பட்ட கருத்து, நல்ல உபமானம்!” என்றெல்லாம் மெச்சுவார்கள். ஒருமுறை அவனது பாட்டை வியந்து மக்கள் மன்றமொன்று அவனுக்குத் தங்கப்பதக்கமும், மல்லிகை மாடையும் சூட்டியது. “புதுமைப் புலவன்” என்ற பட்டமும் அவனுக்கு அளிக்கப்பட்டது. கணேசின் பிஞ்சுள்ளத்தில் இன்பதாசனின் இவ்வெற்றி பெரியதோர் உணர்ச்சியை உண்டாக்கியது. “கவிஞனுக்கு இருக்கும் மதிப்பு வேறு யாருக்கிருக்கிறது? இதுவல்லவோ வாழ்வு!” என்ற எண்ணம் நனவு மனதில் தோன்றி நனவிலியில் வீழ்ந்து விட்டது, அதன் பயன்? கவிஞனாக வேண்டும் என்ற அந்த எண்ணமே அவன் நனவிலி மனதை உக்குவிக்குஞ் சக்தியாகியது. வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகியது. அதனால் தான் கணேசு கவிஞனானான்.

நடிகள் நடிகளுனதும், ரௌடி ரௌடியாகியதும் அப்படித்தான். ரத்தினம் ரௌடியானது எப்படி? சின்னஞ்சிறு பையன் உள்ளத்திலே அவன் காணும் காட்சிகள் எல்லாம் அப்படியே சித்திரமாக நிலை பெறுகின்றன. வீதியிலே நாலுபேரை தன்னந்தனியாக எதிர்த்து முறியடித்த முரட்டு முத்துலிங்கத்தைப் பார்த்திருக்கிறான் ரத்தினம், ஒருநாள். என்ன உடம்பு? இரும்பா இது? அல்லது கருங்கல்வா? தசை நார்கள் இப்படி யல்லவா இருக்க வேண்டும்? தோள்பட்டிகள் போல் அவை துள்ளித் துடித்து இறுகி நிமிர்ந்து நிற்கும் காட்சியே காட்சி. அத்துடன் முத்துலிங்கம் முகம்கூட எவ்வளவு அழகாயிருக்கிறது. மீசையைப்பார்! இரு கரிய பிறைச் சந்திரன்கள் போல் அவை அவன் நாசியின் இருபுறங்களிலும் எழுந்து நிற்பது எவ்வளவு கவர்ச்சியாயிருக்கிறது! மதுரைவீரன் போல், கட்டபொம்மன்போல் காட்சியளித்து முத்துலிங்கம் ரத்தினத்தின் நனவு மனத்தின் வழியால் நனவிலி மனதில் இறங்கி விட்டான். அதன் பயன்? நாளடைவில் தானும் ஒரு ரௌடியாகி சமுதாயத்தில் ஒரு வகை மதிப்பையும் பெற்று

விட்டான். எண்ணிய எண்ணியாங் கெய்தி விட்டான், எண்ணிய எண்ணம் திண்ணியதாயிருந்ததால்!

மேற்கண்ட உதாரணங்களிலிருந்து நமக்குத் தெரிவதென்ன? நம் வாழ்க்கையை நனவிலிச் சித்திரங்களே நிர்ணயிக்கின்றன என்பதாகும். நனவிலியில் நல்ல சித்திரங்கள் விழுந்திருக்குமேல் நல்ல வாழ்க்கை, நனவு மனமும் ஏற்றுமகிழும் வாழ்க்கை நமக்குக் கிடைக்கும். இல்லாத பட்சத்தில் நனவு மனம் எண்ணி எண்ணி வெதும்பும் வாழ்க்கைதான் சித்திக்கும். இயற்கையாக நிகழும் நனவிலிச் சுயவசியம் தற்செயலாக நல்ல சித்திரத்தை உள் மனதில் எழுதி விட்டால் முயற்சி இல்லாமலே வெற்றி கிடைத்து விடலாம். இது எதைப்போல் என்றால் கடற்கரையில் அகப்பட்ட கரடுமுரடான கருங்கற்களில் சில இயற்கையாக ஏற்படும். அலைகளின் தாக்குதலினாலும், மழை காற்று வெய்யில் போன்ற இயற்கைச் சக்திகளின் தாக்குதல்களினாலும், இதர கற்கள், மணல், உயிர்ப்பிராணிகள் என்பவற்றின் உராய்ச்சலினாலும் தமது கரடு முரடான தோற்றத்தை இழந்து, வாளிப்பான ரப்பர்ப்பந்து போன்ற உருண்டை வடிவம் பெற்றுக் காட்சி அளிப்பதுபோலாகும். ஆனால் இவ்வித மாற்றம் எல்லா இடத்திலும் எல்லா விஷயத்திலும் எல்லாத்துறைகளிலும் எப்பொழுதும் ஏற்படாது.

உதாரணமாக ஒருவனின் நனவிலிச்சித்திரம் பணத்துறையைப் பொறுத்த வரையில் நன்றாக அமைந்து அதன்பலனாக அவன் அத்துறையில் வெற்றியும் பெறக்கூடும். ஆனால் அதே மனிதனின் மனதில் சமுதாயத்தில் மற்றவர்களுடன் ஒட்டிப்பழகி மதிப்பைப் பெறும் துறையிலோ கல்வித் துறையிலோ தேகாரோக்கியத்திலோ ஒரு பெண்ணின் உள்ளத்தைக் கவரும் காதல் துறையிலோ நனவிலி மோசமான சித்திரங்களை எழுதி வைத்திருக்கலாம். அப்படிப்பட்டவன் வட்சாதிபதியாகியும் எந்த நேரமும் துன்பத்தில் உழலும் தூர்ப்பாக்கிய சாலியாகவே விளங்குவான்.

எமில் கூ காட்டிய வழி

இப்படிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கு ஆளான கேடஸ்வரர்கள் பலர். உதாரணமாக அல்பிரெட் நோபலின் வாழ்க்கையை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இன்று உலகெலாம் போற்றும் நோபல் பரிசைத் தோற்றுவித்த இப்பெருங் குபேரர் தம் வாழ்க்கையின் பெரும் பகுதியைத் தன்னந்தனியாகவே கழித்தார். காரணமென்ன? ஒரு பெண்ணின் இதயத்தைக் கவர்ந்து அதில் ஆட்சி செலுத்த அவருக்கு முடியவில்லை. இத்துறையில் அவர் எடுத்த முயற்சிகள் எல்லாம் வீணாகின. இதை அவரே வெளியில் சொல்லி ஏங்கி இருக்கிறார். அவர் உள்ளம் அன்புக்காக அழுதது. ஆனால் அது கிட்டாமலே அவர் இறந்துபோனார்!

இதுபோலவே இன்னொருவன் ஏழையாயிருக்கக் கூடும். இருந்தும் ஒரு பெண்ணின் அன்பும், குழந்தைகளின் அன்பும், ஊரார் அன்பும் அவனுக்குத் தாராளமாகக் கிடைத்து வரக்கூடும். இந்தத் துறையில் அவன் நனவிலிச் சித்திரம் நன்றாக அமைந்திருப்பதே இதற்குக் காரணம். ஆனால் அவன் நனவிலி பணத்துறையைப் பொறுத்தவரையில் மோசமான சித்திரங்களை எழுதி வைத்திருந்தால் இந்த அன்புகளுக்கிடையேயும் அவன் துன்ப வாழ்க்கையே வாழ வேண்டி நேரிடும்.

பணமிருந்தும் அன்பு கிட்டாதவன் அத்தனிமையைத் தாங்க முடியாது தற்கொலை செய்து கொள்கிறான். அமெரிக்க கோடஸ்வரர் பலர் இவ்வாறு தற்கொலை செய்து கொண்டதைப் பற்றி நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம்.

அதேபோல் அன்பும் ஆதரவும் இருந்தும் பணமில்லாக் கஷ்டத்தால், வறுமைக் கொடுமையால் தற்கொலை செய்தவர்களைப்பற்றியும் நாம் அடிக்கடி கேள்விப்படுகிறோம்.

இவை எல்லாம் நமக்கு எதைக்காட்டுகின்றன? நனவிலிச் சுயவசியம் என்ற இயற்கையின் குருட்டு இயக்கத்தை நாம் நம்பியிருக்க முடியாது என்பதைத் தான். சில வேளைகளில் இவ்வியக்கம் சில துறைகளிலோ

ஒரு துறையிலோ நன்மை பயக்கும் சித்திரங்களை நமது நனவிலியில் எழுதி வைத்திருக்கும். அதே சமயத்தில் இன்னும் சில துறைகளில் நமது வாழ்க்கையைச் சீரழித்துக் குட்டிச் சுவராக்கும் இருண்ட படங்களையும் வளரந்துவைத்திருக்கலாம். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் அத்தகைய படங்களை அடியோடழிந்து அவற்றுக்குப்பதிலாக நல்ல படங்களைத் தீட்ட எமில் கூ கண்டுபிடித்த நனவுச் சுயவசியமுறை எமக்கு அவசியமாகிறது.

கூ காட்டும் இந்த நனவுச் சுயவசியமுறை வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்துக்கு வழிகாட்டும் ஒரு தீபம். தன் வாழ்க்கையைச் செப்பனிட்டு வளமுள்ளதாகக் விரும்பும் ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் இத்தீபத்தைத் தன்கையிலே எடுத்துக்கொள்ளட்டும்.

#### 4. சுயவசியம் செய்வதெப்படி?

“நாள்தோறும் நாள்தோறும் எல்லா விதத்திலும் முன்னேறி முன்னேறி வருகிறேன் நானே”

வாழ்க்கை முன்னேற்றத்திற்கு எமில் கூ வகுத்துத் தந்த மந்திரம்தான் மேற்கண்ட வசனம். இந்த வசனம் சோர்வைப் போக்கிச் சுறுசுறுப்பை அளிக்கும். நம்பிக்கையின் மையை ஒழித்துத் தன்னம்பிக்கையைக் கொடுக்கும். பயத்தை ஒழித்து வீரத்தைத் தரும். மனக் குழப்பத்துக்குப் பதில் மன அமைதியை வளரச் செய்யும். தோல்விக்குப் பதில் வெற்றியையும், வெட்கத்துக்குப் பதில் ஆண்மையையும், வறுமைக்குப் பதில் செல்வத்தையும், நோய்க்குப் பதில் தேகாரோக்கியத்தையும், திறமை இன்மைக்குப் பதில் திறமையையும், அழகின்மைக்குப் பதில் அழகையும் தரும். ஆம், வாழ்க்கையில் ஒரு மனிதன் அடைய விரும்பும் எல்லாவற்றையும் தரவல்ல அதியற்புத மந்திரம் இது என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

பகவான் புத்தர் “தம்ம பத”த்தில் பின்வருமாறு கூறினார்:—

“நாம் இன்று என்ன நிலையில் இருக்கிறோமோ அந்நிலையை நமக்கு அளித்தது நமது எண்ணங்கள்தான். நமது இன்றைய நிலை நமது எண்ணங்களாலேயே ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது.”

ஆகவே சரியான எண்ணங்கள் நமக்கு நல்ல வாழ்க்கையைத் தரும். பிழையான எண்ணங்கள் அதற்கேற்ற பலன்

களையே தரும். “நாள்தோறும் நாள்தோறும் எல்லா விதத்திலும் முன்னேறி முன்னேறி வருகிறேன் நானே” என்ற வார்த்தைகளில் நாம் காண்பதென்ன? சுபிட்சமான எதிர்காலத்தை நோக்கி என்னால் முன்னேற முடியும், முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறேன் என்ற தன்னம்பிக்கை அந்த வசனத்தை முற்றிலும் ஊடுருவி நிற்பதை நாம் காண்கிறோம். இதைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்பவன் மனதில் தன்னம்பிக்கை நிறைந்த அந்த எண்ணம் சிலைமேலெழுதிய எழுத்துப்போல் பதித்து விடுகிறது. பின்னர் அந்த எண்ணம் புத்தர் சொல்லியுள்ளதுபோல எம் வாழ்க்கையையே உருவாக்கி விடுகிறது.

சுயவசியம் செய்வதென்பது ஆக்கபூர்வமான கருத்து களை எமது உள்மனதில் விதைப்பதுதான். இதற்கு நாம் அனுஷ்டிக்கும் முறை பழைய காலத்தில் மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்து மந்திர சக்தி பெற நமது முன்னோர்கள் அனுஷ்டித்த அதே முறையாகும். ஜபம், தவம், என்பனவே அவை. திரும்பத் திரும்பச் சொல்வதன் மூலம்—ஆயிரம் முறை, இரண்டாயிரம் முறை ஒரு மந்திரத்தை ஜபிப்பதன் மூலம் ஒரு குறித்த தெய்வத்தின் அருளைப் பெற்று மந்திர சக்திகளைத் தம் வசமாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்று அக் காலத்தில் நம்பப்பட்டது. இவ்விதமாக மேற்கொள்ளப் படும் முயற்சிக்கே தவம் என்று பெயர். இவ்வித மந்திரோச்சாடனத்தையே உருவேற்றுதல் என்ற வார்த்தையாலும் அழைத்தார்கள்.

எமல்கூவின் வசிய முறையும் உருவேற்றுதலை அடிப்படையாகக் கொண்டதுதான்.

“நாள்தோறும் நாள்தோறும் எல்லா விதத்திலும் முன்னேறி முன்னேறி வருகிறேன் நானே”

இதுவே மந்திரம். இதை உச்சாடனம் செய். முழு நம்பிக்கையுடன், உணர்ச்சியேர்டு, உள்மனதில் அது இறங்கத்

தக்க முறையில் உச்சாடனம் செய். அது உன் வாழ்க்கையை மாற்றும். சகல விதத்திலும் படிப்படியாக மலர்ந்து மணம் வீசும் நல்வாழ்வை நீ பெறுவாய் என்கிறார் கூ.

இந்நூலில் சுயவசியம், சுயமந்திரம் என்ற வார்த்தைகளை நான் *Auto Suggestion* என்ற சொல்லுக்காக இதுவரை உபயோகித்து வந்திருக்கிறேன். ஆயினும் உண்மையில் *Suggestion* என்ற வார்த்தைக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தல், அதுவும் அதிக அழுத்தமின்றிச் சொல்லிக் கொடுத்தல், அதுவும் அதிக அழுத்தமின்றி இலேசான முறையில் சொல்லிக் கொடுத்தல் என்றுதான் பொருள். குறிப்பாயுணர்த்தி ஏற்கும்படி செய்தல். காரண காரியங்களைத் தர்க்க ரீதியாகக் காட்டிக்கொண்டு நிற்காமல் உணர்ச்சி மயமான ஒரு நிலையில், நனவு மனம் தன் சக்தியை ஓரளவு அல்லது முற்றாக இழந்து ஒரு கனவு நிலையில் சஞ்சரிக்கும் நிலையில் ஒரு கருத்தை எடுத்துச் சொல்லி ஏற்கச் செய்தல் என்பதுதான் *Suggestion* என்ற வார்த்தையின் பொருள். இதை இவ்வாறு இங்கு விபரமாகக் கூறவேண்டி யிருப்பதற்குக் காரணம் தமிழ் மொழிக்கும் ஆங்கில மொழிக்கும் உள்ள காரணம். தமிழ் மொழிக்கும் ஆங்கில மொழிக்கும் உள்ள சொல்வேற்றுமைகளேயாகும் ஒருமொழியிலுள்ள கருத்தை இன்னோர் மொழியில் எடுத்துக் சொல்ல முயலும்போது சில சமயங்களில் இவ்வித இடர்ப்பாடுகள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாகத் தமிழில் ஊடல் என்ற வார்த்தை இருக்கிறதல்லவா? இதை ஆங்கிலத்தில் எடுத்துச் சொல்லச் சரியான வார்த்தைகள் இல்லாததால் *Love Quarrel*, *Temporary Variance* என்ற வார்த்தைகளைத் திருக்குறளை மொழி பெயர்த்த ஜி. யு போப் போன்றவர்கள் உபயோகித் திருக்கிறார்கள். *Suggestion* என்ற ஆங்கில வார்த்தை இத்தகைய ஒரு இடர்ப்பாட்டையே தமிழில் ஏற்படுத்துகிறது. ஒரு சில அறிஞர் கருத்தேற்றம் என்ற வார்த்தையை உபயோகிக்கின்றனராயினும், *Suggestion* என்ற ஆங்கில வார்த்தைக்கு நான் கொடுத்திருக்கும் விளக்கத்தி

ஆள்ள பொருளின் முழுமையில் ஒரு பங்கு தானும் அதில் இல்லை என்றே கூறவேண்டும்.

ஆனால் ஒருவர் உணர்ச்சி வசமாகி மயங்கி இருக்கும் நிலையில் அவர் மனதில் கருத்துகளை ஏற்றுதல் இலகுவான காரியம் என்பது தமிழ் மக்கள் அறிந்திருந்த ஒன்றுதான். உதாரணமாக பஞ்சணை மெத்தையில் தன் மனைவியோடு கொஞ்சிக் குலாவியிருக்கும் கணவன் அன்புக்கும், இன்பத்துக்கும் அடிமையாகிவிட்ட ஒருவன், அவ்வேளையில் அவன் மனம் தேனுண்ட வண்டுபோல் மயங்கிக் கிடக்கிறது. சாதாரணமான பெண் இச்சூழ்நிலையை நன்கு உபயோகித்துத் தனக்கு வேண்டிய விஷயங்களை எல்லாம் அவளை ஏற்றுக் கொள்ளும்படி செய்து விடுகிறார். இதனைத் தான் "தலையணை மந்திரம்" என்ற வார்த்தையில் நாம் குறிக்கிறோம். அதாவது படுக்கை அறையில் கணவனின் மயக்க நிலையை உபயோகித்து அவனுக்குப் போதிக்கப்படும் புத்திமதிகள் இவ்வார்த்தையால் குறிக்கப்படுகின்றன.

மந்திரம் என்பது நனவு மனம் தளர்ச்சியடைந்து நனவினி மனம் முழு மூச்சோடு இயங்கும் நேரத்தில் உச்சாடனம் செய்யப்படும் வசனமாகும். அவ்வித சூழ்நிலையில் தான் அது முழுப் பலனையும் தரும். சுயவசியமும் இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் தான் பலன் தரும் என்பதை நாம் மறக்கக் கூடாது.

நமது வாழ்க்கையை எடுத்துக் கொண்டால் நமது மனம் ஒவ்வொரு நேரத்திலும் ஒவ்வொரு நிலையில் இருக்கிறது. நித்திரை செய்யும் நேரத்தில் நனவு மனம் முற்றாகத் தூங்கி விடுகிறது. நித்திரையில் கூடப் பல தடவைகளில் நனவு மனத்தின் விழிப்பு நிலை உயர்வதும் குறைவதுமாக இருக்கிறது. இலேசான நித்திரை, பிணம் போன்ற நித்திரை — இரண்டையும் நாம் ஒவ்வொரு இரவும் அனுபவிக்கிறோம். மத்தியான உணவுக்குப் பின் அனேக

மானவர்களின் மனம் ஒரு மந்தநிலைக்கு வந்து விடுகிறது. பஸ்ஸில் போகும்போது பத்திரிகை வாசிப்பவர்கள் சிறிது நேரத்தில் ஒரு மங்கிய நிலைக்கு வந்து விடுகிறார்கள்.

இப்படிப்பட்ட மயங்கிய நிலைகளில் எத்தனையோ கருத்துகள் நம் மனதில் நம்மை அறியாமலே புகுந்து விடுகின்றன. இது நாம் பிறந்த நாள் தொட்டே நடந்து வருகிறது. வர்த்தகர்கள் தம் பொருட்களை விற்கவும், அரசியல்வாதிகள் எமது ஆதரவைப் பெறவும், மதப் பிரசாரகர்கள் மதத்திற்கு நமது ஆதரவைத் திரட்டவும் இம் மயக்க நிலைகளை நன்கு உபயோகிக்கிறார்கள். நாம் வீதியில் செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் "சரசா சந்தன சோப்பே உலகில் மிகச் சிறந்தது" என்று பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதி ஒட்டி விடுகிறார்கள். நமது நனவு மனம் நல்ல விழிப்பாயிருக்கும் நேரத்தில் அதை நாம் பார்த்ததும் "சரிதான் எல்லாம் பிரசாரம்!" என்று சொல்லிச் சென்று விடுகிறோம். ஆனால் நான்முன்னே கூறிய மயங்கிய நிலைகளில் உதாரணமாக நாம் துயிலாமலும் பஸ் வண்டியின் ஜன்னலூடாக வீதியைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நேரத்தில் இவ்வெழுத்துக்கள் நம்மை அறியாமலே என் மனதில் அப்படியே பதிந்து விடுகின்றன. அதன் பலனாக சீக்கிரமே சரசா சந்தன சோப்பை ஒழுங்காக உபயோகிக்கும் பெரிய பட்டாளத்தில் நாமும் ஒரு அங்கத்தினராகி விடுகிறோம்.

இதை நன்கு அறிந்திருப்பதால்தான் வர்த்தகஸ்தாபனங்கள் விளம்பரத்துக்கென்று பெருந் தொகைப் பணத்தைச் செலவிடுகிறார்கள். விளம்பரம் என்பது நனவினி மனதில் தந்திரமாகக் கருத்துக்களைத் தூவும் ஒரு கலையேயன்றி வேறல்ல. ஒரு சிலர் விளம்பரத்துக்கும் பிரசாரத்துக்கும் நான் மசிவதில்லை என்று விராப்புப் பேசலாம். ஆனால் அவர்கள் தமது மனதையோ, மனித மனதின் தன்மையையோ அறியாததாலேயே அவ்வாறு பேசுகிறார்கள். "சரசா" சந்தன சோப் விளம்பரத்தையே நாம் இன்னொரு தடவை பார்ப்போம். அவ்விளம்பரத்தில் ஒரு

அரை நிர்வாண மோகினி சந்தன சோப்பைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு முல்லைச் சிரிப்பு உதிர்த்து நிற்கிறாள். அவள் கண்களின் காந்த சக்தியைச் சித்திரக் கலைஞன் சிறப்பாகத் தீட்டி விட்டிருக்கிறான். உண்மையில் எழுத்துகளை விட அவளது படமே எம்மை அதிகம் கவர்கிறது. நாம் மயங்கி விடுகிறோம். நெஞ்சில் ஒருவித போதை எம்மை அறியாமலே உண்டாகி விடுகிறது. இந்த மயக்க நிலையில் அந்த எழுத்துகள் மெள்ள மெள்ள மனதுள் இறங்குகின்றன. “சரசா சந்தன சோப்பே உலகில் மிகச் சிறந்தது” என்று நம் வாய் முணுமுணுக்கிறது. அவ்வளவுதான், நனவினி மனம் அதை அப்படியே ஏற்று எழுதி வைத்துக் கொள்கிறது. வீரப்பு பேசுபவர் உள்ளமும் இவற்கு விலக்கல்ல. அவர் மனமும் அவ்வாறுதான் செய்கிறது. வீராப்புப் பேசும் அதே நேரத்திலேயே, சரசா சோப்பை உலகில் சிறந்தது என்ற கருத்து அவர் உள்ளத்தில் கருங்கல்லில் செதுக்கிய எழுத்துக்கள்போல் பதிந்து விடுகிறது.

சோப் விளம்பரகாரர்கள் இனக் கவர்ச்சியை உபயோகித்து மயக்க நிலையை உண்டாக்கி அம்மயக்க நிலையில் தம் கருத்துகளை உங்கள் உள்ளத்தில் ஏற்றி அதன் மூலம் தமது காரியத்தைச் சாதிப்பதுபோல, அரசியல் வாதிகள் மொழி உணர்ச்சி, இன உணர்ச்சி, மத உணர்ச்சி பய உணர்ச்சி என்பவைகளை உண்டாக்கித் தமது கருத்துகளை மக்கள் உள்ளத்தில் வாழைப்பழத்தில் ஊசியை ஏற்றுவது போல் ஏற்றிவிடுகிறார்கள். உதாரணமாக மேடை மீது ஏறி நின்று முழங்கும் அரசியல் வாதி பின் வருமாறு கதறுகிறான். “எம்மினம் பாராண்ட இனம்! சாம்ராஜ்யங்கண்ட இனம். நாகரீகம் இன்னதென்று உலகுக்கு உணர்த்திய இனம். “இவ்வார்த்தைகளைக் கேட்ட பொது மக்கள் உள்ளத்தில் ஒரு வித எக்களிப்பும் கர்வமும் நிறைகிறது. வாயைப் பிளந்து கொண்டு மேலும் கேட்கிறார்கள். “இப்படிப்பட்ட இனம் இன்று கீழ்நிலையுற்று விட்டது. எம் இன எதிரிகள் எம்மை நசுக்க முற்பட்டுவிட்டார்கள்.

சீக்கிரமே நாம் அழிந்து மண்ணாகிவிடுவோம். நாம் இதை எதிர்க்காவிட்டால் நாசமாகி விடுவது நிச்சயம். அழிவு, அழிவு, அழிவு! அதுதான் நம்மை எதிர் நோக்கி நிற்கிறது. கண்ணீர், வறுமை, நோய், அடிமைத்தனம், சாவு, இதுதான் நம்மையும், நம் குழந்தைகளையும் எதிர் நோக்கி நிற்கின்றன.” பிரசங்கி மேலும் பேசிச் செல்கிறான். இதைக் கேட்டதும் கர்வ உணர்ச்சி போய்ப் பய உணர்ச்சி உண்டாகிறது, மனம் உணர்ச்சிப் பெருக்கில் மெய்மறந்த மயக்க நிலையில் ஊசலாடுகிறது. இதுதான் சரியான தருணம் கருத்தேற்றத்தை இப்பொழுதுதான் செய்யவேண்டும்.

“இந்நிலைக்குக் காரணம் யார்? நமது இனத்தின் துரோகிகளான செல்லத்தூரையும் ராமசாமியும்ல்லவா? அவர்கள் 1940 ல் நம்மைக் காட்டிக் கொடுத்தார்கள், 1950 ல் மீண்டும் விபீஷண வேலை செய்தார்கள். இன்றும் அதே வேலையைச் செய்கிறார்கள். இனிமேல் நாம் இதைப் பொறுக்க முடியாது. பொறுத்தது போதுமடா! பொங்கி எழடா தமிழா! துரோகக் கும்பலின் நெஞ்சை நொருக்கி அவர்களுக்கு அழிவு சூழுவோம்! நமது எதிரியைச் சின்னா பின்னமாக்குவோம். கிளம்புங்கள்! இன்றே, இப்பொழுதே கிளம்புவோம்!” கருத்தேற்றம் பூரணமாகிவிட்டது, சிறிது நேரத்தில் வீதிஎல்லாம் கலகம், ஜன்னல்கள் தவிடுபொடி, எங்கும் தீக்குழம்பு!

மதப்பிரசாரிகள் என்ன செய்கிறான்? ‘நாம் அடுத்த ஜன்மத்தைப் பற்றி எண்ணவேண்டாமா? நரகத்தீயி விருந்து நம்மைக்காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டாமா? தேவனின் கோபத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள வேண்டாமா? இதற்கென்ன வழி? அவன் தாள்களே சரண என்று வீழ்ந்து கும்பிடுங்கள். அவன் நல்வழி காட்டுவான்! நம்மைக் காப்பாற்றுவான்’ என்று நமது பய உணர்ச்சியைத் தூண்டி, பயத்தால் மயங்கிய மனதில் தன் கருத்துகளை ஏற்றுகிறான் அவன்.

மேலே கூறிய இந்த உதாரணங்கள் எமது மனதில் கருத்துகளைப் புகுத்துவதற்கு நாம் ஒருவிதமான மயக்க நிலையில் இருக்கவேண்டுமென்பதை நன்கு காட்டுகிறது. நனவிலி மனதில் நல்ல கருத்துகளையோ தீயகருத்துக்களையோ புகுத்துவதற்கு அப்படிப்பட்ட நிலைதான் ஏற்றது.

இதனால்தான் அக்காலத்து முனிவர்கள் தமது மந்திரோச்சாடனங்களை கடற்கரைகளிலும் ஆற்றங்கரைகளிலும், காடுகளிலும், மலைச்சரிவுகளிலும் தனிமையாக இருந்து செய்தார்கள். இயற்கையின் நலன் யாவும் நிறைந்த இச்சூழ்நிலைகளில் மனம் ஒரு மயக்க நிலையை அடைகிறது. ஒருவித இன்பபோதை இதயத்தைச் சூழ்கிறது. உதாரணமாக உங்களில் பலர் தனிமையாகக் கடற்கரையில் வீற்றிருந்து மகிழ்ந்திருப்பீர்கள். கடற்கரையில் நிகழ்வதென்ன? மாலைச் சூரியன் மங்கி இருள் மண்டிவிட்டது. கடல் அலைகள் “செய்ய...” என்று பண்ணிசைத்து ஒன்றின் பின் ஞென்றாகக் கரையில் வந்து புரளுகின்றன இவ்வோசை இயற்கைத்தாயின் தாலாட்டுப்போல் உங்கள் காதுகளை நிறைக்கிறது. இதுபோதாதென்று கடற்காற்று உங்கள் சடலத்தை ஒரு இளம் பெண் வருடுவதுபோல் வருடிக்கொண்டிருக்கிறது. முக்கியமாக உங்கள் முகத்தையும், நெஞ்சையும் அது தழுவிச் செல்லும்போது ஆகா, நீங்கள் அடையும் இன்பம்! கண்ணை மூடிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். மூச்சு நிதானமாகவும், அவசர மின்றியும் வந்துபோய்க் கொண்டிருக்கிறது. உலகமே மறந்து விடுகிறது. கவலைகள் போய்விட்டன. உடலும் உள்ளமும் புதுமை பெற்று வருவதுபோல் ஒரு நினைவு. என்றும் அனுபவியாத தேகாரோக்கியம், மன ஆரோக்கியம் வந்தது போன்ற உணர்வு. இன்பம், இன்பம், உலகமெல்லாம் இன்பம், இதுவே இன்பம் என்ற இன்பபோதை! இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் உங்கள் நனவிலியின் உணர்ச்சி அனுபவந்தான் மேலோங்கி நிற்கிறது. நனவு மனம் தாழ்ந்துபோய் விட்டது. உணர்ச்சி

வெள்ளத்தில் நனவுக்கப்பல் அமிழ்ந்துவிட்டது. ஆம் இதுவே தருணம், சுய வசியக்கருத்தேற்றத்திற்கு கடற்கரையில் மட்டுமல்ல, இசைபாடிச் செல்லும் அருவியின் கரையிலும், முகில் படிந்து தென்றல் தவழும் மலை முகட்டின் அமைதியிலும், பறவைகள் பண் மிழ்றும் நிழல் பரந்த காடுகளிலும் ஏற்படும் அனுபவமும் இதுதான். இயற்கையோடு ஒன்றுகின்ற ஒருவித இன்பம் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஏற்படுகிறது. அற்புதமான போதை. தூங்காமல் தூங்கிய நிலை இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையொன்றை நாம் உண்டாக்கிக் கொண்டால்தான் சுயவசியத்தின் முழு நன்மையையும் நாம் பெறலாம்.

எமது நனவிலி ஆராயும் சக்தி கொண்டதல்ல. எந்த விஷயத்தையும் இலகுவில் நம்பிவிடும் தன்மை அதற்குண்டு. உதாரணமாக மதசம்பந்தமான விஷயங்களையும் ஜோதிடம் போன்ற நம்பிக்கைகளையும் எடுத்துக் கொள்வோம். இவை ஆராய்ச்சி ரீதியாக விஞ்ஞான உண்மைகள்போல் நிரூபிக்கப்பட்டவையல்ல. இருந்தும் மக்கள் அவற்றை நம்புகின்றனர். மக்கள் என்றால் படியாத பாமரர்கள் மட்டுமல்ல, மிகப் படித்த மேதைகளும் இவற்றை நம்புகிறார்கள். இவ்விஷயத்தை இங்கு நான் பிரஸ்தாபிப்பது இந்நம்பிக்கைகள் சரியா பிழையா என்பதை நிர்ணயிப்பதற்கல்ல. தகுந்த ஆதாரங்கள் இல்லாதவிடத்தும் சமுதாயம் பன்னிப்பன்னிக் கூறும் விஷயங்களை எப்படி நனவிலி ஏற்றுக்கொண்டு விடுகிறது என்பதை உணர்த்தவே இதை இங்கெடுத்துக்காட்டுகிறேன்.

இது சம்பந்தமாக நான் கேள்வியுற்ற ஒரு சம்பவம் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. இலங்கையிலுள்ள யாழ்ப்பாணப் பகுதியில் ஒரு கிறிஸ்துவக் கல்வூரியில் ஜோசப் என்பவர் ஒரு மாணவர் விடுதி முகாமையாளராக இருந்து வந்தார். இவர் சிறுவயதில் இந்துக்களிடையே தமது காலத்தை அதிகம் செலவிட்டிருந்தார். இவர் மாணவர் விடுதி முகாமையாளராக இருந்த காலத்தில் சில சமயங்களில்

மாலை நேரத்தில் மாணவர்களைக் காற்றுவாங்கக் கடற்கரைக்கு அழைத்துச் செல்வது வழக்கம். கடற்கரைக்குப் போகும் வழியில் ஒரு அரசடிப்பிள்ளையார் கோவில். அதைக்கடந்து செல்லும்போது ஜோசப் மாஸ்டர் யாராவது ஒரு இந்துப் பையனைக் கூப்பிட்டு இந்தா இந்த ஐந்து சதத்தையும் உண்டியலில் போட்டுவிடு “என்று சொல்வார். பையனும் அவ்வாறே செய்வான். இது நீண்டநாளாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தது. ஒரு நாள் ஒரு சுட்டிப் பையன் ஆசிரியரிடம் என்ன மாஸ்டர் வகுப்பிலே நீங்கள் படிப்பிக்கும்போது பிள்ளையாரைக் கும்பிடுவது பிழை. அப்படி ஒரு தெய்வம் கிடையாது. தெய்வத்துக்கு மிருகமுகம் இருப்பது பொருந்தாத கற்பனை என்றெல்லாம் சொல்லுகிறீர்களே, பின்னர் ஏன் உண்டியலில் காசு போடுகிறீர்கள்?” என்று கேட்டுவிட்டான். ஜோசப் மாஸ்டர் சிறிது நேரம் சிந்தித்துவிட்டுச் சொன்ன பதில் என்ன தெரியுமா? “உண்மைதான். பிள்ளையார் என்று ஒரு தெய்வமே கிடையாதுதான். அப்படித்தான் அறிவு சொல்லுகிறது. ஆனால் ஒரு வேளை அப்படி ஒரு தெய்வம் இருந்து விட்டால்...?” இவ்வாறு பதிலளித்தார் ஜோசப் மாஸ்டர்.

நனவு மனம் எவ்வளவுதான் பகுத்தறிவுக் கண் கொண்டு பார்த்தாலும் அவர் சிறுவயதில் இந்துக்களுடன் பழகியதால் கொண்ட அச்சத்தை அவரது நனவிலி மனம் சற்றும் இழக்கவில்லை. சமுதாயம் பன்னிப் பன்னிச் சொல்லாலும் செயலாலும் உணர்த்திய ஒரு விஷயம் அவரது உள்ளத்தில் உறைப்பாக ஏறி விட்டதே இதற்குக் காரணம்.

பன்னிப் பன்னிப் பக்குவமாய்ச் சொல்லும் எதையும் மனிதன் நாளடைவில் நம்பத்தொடங்கி விடுவான்.

கருத்தேற்றத்தின் அடிப்படை நியதிகளில் இது ஒன்று. ஒரு விஷயத்தை ஒருவனை நம்பவைப்பதற்கு

ஆதாரமோ நிருபணமோ அவசியமில்லை. திரும்பத் திரும்பச் சொன்னால் அதுவே போதும். இன்றைய வர்த்தக விளம்பரங்கள் எல்லாம் இந்த அடிப்படையிலேயே நடைபெறுகின்றன. “சரசா சோப்பைவிட உயர்ந்தது வேறில்லை” என்பதை வீதியில் விளம்பரப் பலகையில் காண்கிறோம். பத்திரிகைகளில் பார்க்கிறோம். வாடுலி வர்த்தக ஒலிபரப்பில் கேட்கிறோம். சினிமாவில் பார்க்கிறோம். அது ஒரு மந்திரம் போல் எங்கள் இதயத்திலும் காதுகளிலும் முழங்கிக் கொண்டே இருக்கிறது. அதன் காரணமாக சரியோ பிழையோ சிக்கிரத்தில் அதை நாமும் நம்பத் தொடங்கிவிடுகிறோம்.

எடுத்த எடுப்பில் பார்த்தால் “சரசா சோப்பைவிட உயர்ந்தது வேறில்லை” என்ற விளம்பரம் அவ்வளவு சிறந்த விளம்பரமாகக் கூட எமக்குத் தோன்றாது. ஆனால் அது, “பன்னிப் பன்னிச் சொன்னால் பொய்யும் மெய்யாகும்” என்ற உண்மையை நாம் அறியாத வரையில் தான்.

இதுவே நாம் கருத்தில் இருத்த வேண்டிய முதல் நியதி. இரண்டாவது நியதி பின்வருமாறு:—

மனம் நெகிழ்ந்தும் கனிந்தும் சலன மற்றும் இருக்கும் நேரத்தில் கருத்துக்கள் இலகுவாக மனத்தில் ஏறி விடுகின்றன.

இதனை ஓரளவு முன்னமே விளக்கி இருக்கிறோம். கடற்கரையிலும், ஆற்றங்கரையிலும், காட்டிலும், மலைச் சாரலிலும் மனம் நெகிழ்ந்து கனிந்து சலனமற்ற ஒரு நிலையை அடைவதனால்தான் பழங்காலத்து முனிவர்கள் அவ்விடங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து தமது ஜெபதபங்களைச் செய்தார்கள். முனிவர்களைப் பற்றிப் பேசும் போது ஜெபதபங்களில் லாம் துறவிகளுக்குக் கல்லவா வேண்டும், சுயவசியமும் அப்படித்தானே என்று சிலர் ஜயப்பாடடையலாம். உண்மையில் முனிவர்களைப் பற்றியும், ஜெபதபங்களைப் பற்றியும்

எம்மிடையே நிலவும் அபிப்பிராயங்கள் இன்று முற்றிலும் தவறானவை. ஏனெனில் உண்மையில் முனிவர்கள் என்பவர்கள் சக்திகள் கைவரப் பெற்ற சூர மனிதர்களே அல்லாமல் துறவிகளல்ல. அவர்களில் பலர் திருமணம் செய்து பிள்ளைகள் பெற்றவர்கள். சாதாரணமாக கௌதம முனிவர் அகலிகையின் கணவர். உலூப மாமுனிவரின் மகன் ரிஷ்ய சிருங்கர். இவர்கள் இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே மனத்தின் மாபெரும் சக்திகளை விருத்தி செய்து முனிந்திரர் என்று கொண்டாடப் பெற்றார்கள். மேலும் இவ்வித மந்திர சக்திகளை இராவணன், அர்ஜுனன் என்ற க்ஷத்திரிய வீரர்களும் பெற்றிருந்தார்கள் என்று புராணக் கதைகள் கூறுகின்றன. இராவணன் தவத்தின் பலனாகப் பெற்ற மந்திர சக்தியால் மலையை அசைத்தானென்றும், அர்ஜுனன் தனது வலிமையால் கிடைத்தற்கரிய பாசுபதாஸ்திரத்தைப் பெற்றானென்றும் நூல்கள் கூறுகின்றன. இவர்கள் இருவரும் துறவிகளல்லர். இராவணன் இலங்கையரசன். அர்ஜுனன் அஸ்தினாபுர இளவரசன். ஆகவே ஜெபதபங்கள் மனிதர் எல்லோருக்கும் பொதுவானது. தன் மனத்தின் சக்திகளை விருத்திசெய்து, அதன் மூலம் வாழ்க்கையில் வெற்றியை ஈட்ட விரும்பும் சகலர்க்கும் தேவையான சிறந்த பயிற்சிகளே அவை என்பது தெரியவரும்.

தனிமையான சூழ்நிலையில் இயற்கையின் மடியிலே மனம் அமைதியுற்றுக் கனிந்து நெகிழ்ந்துள்ள நேரத்தில் செய்யப்படும் சுயமந்திரம்தான் மிகவும் தீவிர பலனைத் தரவல்லது.

முன்னராவது தியதி பின்வருமாறு :—

ஒரு கருத்தை நாம் மனதில் ஏற்றிக் கொள்ள விரும்பினால் அதை அளவுக்கு அதிகம் இடித்துரைக்கக் கூடாது. அநாயாசமான முறையில் இலேசான தொலியில் செய்யும் சுயமந்திரமே இலகுவில் நனவிவியாடு இரண்டறக் கலக்கிறது.

மனமும் உடலும் முற்றாக அமைதியுற்று ஒருவித பரவச நிலையில் இருக்கும் நேரத்தில் வெண்ணெய்க் கட்டியைக் சுத்தி வெட்டிச் செல்வது போல் கருத்துகள் நனவிவி மனதை இலேசாக ஊடுருவிப் புகுந்துவிடுகின்றன. மனத்தை அழுத்திப் பல்லைக் கடித்து வைராக்கியத்துடன் செய்யப்படும் சுயமந்திரம் சில சமயம் நனவிவியால் வெளியே வீசப்பட்டுவிடுகிறது. இது எமில் கூ போன்ற பரிசோதனையாளரால் அனுபவத்தில் காணப்பட்ட உண்மையாகும். “சங்கல்பத்துக்கும் கனவுணர்ச்சி கலந்த கற்பனைக்கும் நடக்கும் போரில் சங்கல்பம் தோற்கும். கற்பனையே வெல்லும்” என்ற எமில் கூவின் கருத்தை நாம் டறக்கக் கூடாது. ஆகவே கனவில் பேசுவது போல மென்மையாக எமது சுயமந்திரங்களை நாம் உச்சரிக்க வேண்டும். குழந்தையுடன் பேசுவது போல குழைந்த குரலில் கூற வேண்டும்.

நான்காவது நியதி :—

நித்திரை நேரத்தில் கருத்தேற்றம் செய்வது இலகுவானது. ஏனெனில் நனவிவி அப்பொழுது முழு மூச்சுடன் முன்னே நிற்க, நனவு மனம் தூங்க ஆரம்பித்துவிடுகிறது.

ஆனால் நித்திரை நேரத்தில் சுயவசிய வார்த்தைகளை எம்மால் உச்சரிக்க முடியாது. ஆகவே நித்திரைக்கு முன்னால் படுக்கையில் உடலும் உளமும் தளர்ச்சியடைந்து ஓய்வுற்ற பின்னர் சுய மந்திர வார்த்தைகளை உச்சரிக்கத் தொடங்கலாம். இவ்வாறு நாம் உச்சாடனம் செய்து கொண்டிருக்கும் போதே துயில் நமது கண்களைத் தழுவி விடும். அவ்வேளையில் நனவு மனத்தில் பயின்று கொண்டிருந்த வார்த்தைகள் அப்படியே நனவிவித் தட்டில் விழுந்துவிடுகின்றன. நனவிவி அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு உயிராடு உயிராக ஒட்ட வைத்துவிடுகிறது.

ஐந்தாவது நியதி பின்வருமாறு :—

ஒரு கருத்து உள் மனதில் அழுத்தமாக ஏறு தற்கு நீண்ட நேரம் அதனை, திரும்பத் திரும்பக் கூறிக் கொண்டிருக்க வேண்டும் மென்பதில்லை. நம்பிக்கையோடு ஒரு நிமிஷ நேரத்திற்கு ஒருகருத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டால் போதும். அது நனவிலியில் சேர்ந்துவிடும்.

ஒரே தடவையில் நீண்ட நேரம் உருவேற்றம் செய்ய முயன்றால் மனதில் ஒருகளைப்புத் தட்டும். அக்களைப்பை எதிர்க்க வேண்டுமானால் மனதில் தீவிர சங்கல்பம் ஒன்றை நாம் செய்யவேண்டி ஏற்படும். அவ்வித பிரயாசை தவிர்க்கப்படவேண்டும் என்றும், அது நனவு மனத்தைப் பலப்படுத்தி நனவிலியை பின்னே தள்ளிவிடுமென்றும் அவ்வித சூழ்நிலை சுய மந்திரத்துக்கு ஏற்றதல்ல என்றும் ஏற்கனவே நாம் சுட்டிக் காட்டியிருக்கிறோம். ஆகவே களைப்புற்படாமல் சிறிது நேரம் சுயமந்திரங்களை உச்சரித்தால் போதும். ஆனால் இதனை நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவையோ பல தடவைகளோ செய்யலாம். ஒவ்வொரு தடவையும் ஒரு நிமிஷ நேரம் செய்தாலே போதுமானது. எனினும் இதில் நாம் மிகக் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டியதில்லை. சில நேரங்களில் மனதில் ஒருவித உற்சாகம் தோன்றி பல நிமிஷ நேரம் செய்தாலும் களைப்புத் தோன்றாது. அவ்வித நேரங்களில் வெகு நீண்ட நேரம் செய்தாலும் தவறில்லை. இது அவரவர் அவ்வப்போதுள்ள நிலைகளுக்கு ஏற்பத் தாமே தீர்மானிக்க வேண்டிய விஷயம். என்றாலும் நீண்ட நேரம் தொடர்ந்து செய்தால்தான் பலனுண்டு என்பது போன்ற தவறான அபிப்பிராயங்களை நாம் கொண்டுவிடக் கூடாது என்பது முக்கியம்.

கருத்தேற்றத்தைப் பற்றி இங்கு இன்னொரு முக்கியமான விஷயத்தையும் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். கருத்தேற்றம் எப்பொழுதும் சொற்களாலேயே நடை

பெற வேண்டுமென்பதில்லை. அதாவது பேச்சாலோ, அல்லது எழுத்தாலோதான் நடைபெற வேண்டுமென்பதில்லை. சரசா சந்தன சோப் விளம்பரம் ரேடியோவில் பாட்டாலும் பேச்சாலும் நடைபெறலாம். பத்திரிகைகளில் எழுத்தால் நடைபெறலாம். ஆனால் கருத்தேற்றம் வேறு முறைகளாலும் நடைபெறக் கூடும்.

உதாரணமாக ஒரு அறையில் நால்வர் இருக்கிறார்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர்களில் ஒருவர் கொட்டாவி விட உடனே சகலருமே கொட்டாவி விட ஆரம்பிப்பதை நாம் காண்கிறோம். தொத்து நோய்போல் இக் கொட்டாவி விடும் கருத்து எல்லோரையும் பற்றிக் கொள்வதாலேற்பட்ட நிலைமையே இது. இது காட்சி மூலம், காதில் விழுந்த கொட்டாவியின் ஒலியின் மூலம் ஏற்பட்ட கருத்தேற்றம். இங்கு கொட்டாவியைக் கண்டு கொட்டாவி தோன்றுகிறது. ஆனால் சில சமயங்களில் ஒரு கருத்து அதோடு தொடர்புள்ள வேறு கருத்தை மனதில் ஏற்றுவதற்கும் உபயோகமாகிறது. உதாரணமாக தாளத் தோடு கூடிய இசையைக் கேட்டதும் நம்மை அறியாமலே கால்கள் நடனம் புரிய ஆரம்பிக்கின்றன. இசையின் அசைவு நடனமாடு என்ற கருத்தை மனதில் ஏற்றி விடுவதே இதற்குக் காரணம். இனிய உணவின் நறுமணம் வாயில் உமிழ் நீரைச் சுரக்கச் செய்கிறது. உணவின் வாசனை சமீபத்தில் உணவிருக்கிறது என்ற கருத்தை மனதில் ஏற்றியதும், மனத்தின் அசைவால் இயங்கும் எச்சில் சுரப்பிகள் தம் வேலையைப் புரிய ஆரம்பிப்பதே இதற்குக் காரணம்.

அதுமட்டுமல்ல. குருடர்கள், செவிடர்கள் போன்றவர்களிடம் கருத்தேற்றம் நடைபெறத்தான் செய்கிறது. குருடர்கள் கண்களின் சக்தி குறைந்திருப்பதால் செவிப்புலன் முதலிய இதர புலன்களின் மூலம் கருத்துகளைக் கிரகிக்கிறார்கள். நனவு மனக் கிரகிப்பு, நனவிலிக் கிரகிப்பு என்ற இரண்டும் இதில் அடங்குகின்றன. செவிடர்கள்

செவியால் கருத்துகளைக் கிரகிக்கும் ஆற்றலற்றவர்களாயிருப்பதால் காட்சி, ஸ்பரிசும் போன்ற உணர்வுகளால் கருத்துகளைக் கிரகிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

சுய கருத்தேற்றம் செய்து கொள்ளும்போது நாம் எம்மாவியன்ற அளவுக்குப் பல புலன்களையும் ஏக காலத்தில் பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக ஒரு ரோஜாமலரை எடுத்துக் கொண்டால் அதன் மென்மையை ஸ்பர்சத்தாலும், அதன் அழகைக் கண்களாலும், அதன் மணத்தை மூக்கினாலும், அதன் இதழ்களின் சுவையை வாயிலிட்டு மென்று பார்ப்பதனாலும் அனுபவிக்கிறோம். ரோஜா மலர் என்ற பெருள் எம் மனதில் ஒரு கருத்தாய் ஏறுதற்கு நான் மேலே கூறிய புலன்கள் யாவும் உபயோகமாகின்றன.

சுயவசியம் செய்யும் பொழுது நாம் எல்லாப் புலன்களையும் அதன்பால் செலுத்துவது நாம் விரும்பிய கருத்து எம் உள்ளத்தில் அழுத்தமாக ஏறுதற்கும் பெருந்துணையாகும்.

சுயவசியம் செய்து கருத்துகளை மனதில் ஏற்றுதற்கு எத்தனையோ முறைகள் உண்டு. அவற்றில் ஒன்றிரண்டை இங்கு எடுத்துக் காட்டுகிறேன். ஆனால் இம்முறைகளின் மூலமாக மட்டுமே சுயவசியம் செய்து கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை. மனத்தின் இயல்பு பற்றியும் சுயவசியத்தின் நியதிகள் பற்றியும் இதுவரை சொல்லப்பட்ட விஷயங்களின் அடிப்படையிலே தாமே தமக்கும் தம் குழந்தைகளுக்கும் ஏற்ற முறைகளை ஒவ்வொருவரும் தமது சொந்தக் கற்பனை மூலம் வகுத்துக் கொள்ளலாம்.

எம். பேரனாட் புரொவின்ஸ் என்பவர் எமில் கூவை நேரில் நான்கியில் கண்டு பழகியவர். அவர் பின்வரும் முறையை அனுஷ்டிக்கும்படி கூறுகிறார் :

சுயவசியத்தைக் காலை மாலை இருவேளையும் செய்தல் வேண்டும்.

உடம்பிலுள்ள தசைகள் எல்லாம் நெகிழ்ந்திருக்கும் ஒரு நிலையில் உட்கார்ந்து கொண்டு, அல்லது சாய்ந்து கொண்டு அல்லது படுத்துக் கொண்டு இதனைச் செய்யலாம். வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும்போது ஒரு மந்திரத்தை அல்லது பாட்டை உச்சரிப்பதுபோல் உச்சரிக்கவும்.

நீங்கள் உச்சரிக்க வேண்டிய மந்திர சக்தி வாய்ந்த வார்த்தைகள் இவைதான் :

நாள்தோறும் நாள்தோறும் எல்லாவிதத்திலும் முன்னேறி முன்னேறி வருகிறேன் நானே.

இவ்வார்த்தைகளை ஒரு நேரத்தில் இருபது தடவைகள் சொல்லுங்கள். ஒரு நூலை எடுத்து அதில் இருபது முடிச்சுகள் போட்டு வைத்துக்கொண்டு, ஜபமாலையை உருட்டுவதுபோல உருட்டிக் கொண்டு இந்த வார்த்தைகளைச் சொல்லுங்கள் இவ்வாறு செய்வது முயற்சியின்றி யந்திரம் போல் வார்த்தைகள் உச்சரிக்கப்படுவதை உறுதி செய்யும். அவ்வித உச்சரிப்பே பலனளிக்க வல்லது.

வார்த்தைகளை உச்சரிக்கும் போது குறிப்பிட்ட எந்த விஷயத்தையும் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டாம். உமக்குள்ள நோய்களைப் பற்றியோ கஷ்டங்களைப் பற்றியோ எண்ணக் கூடாது. நனவிலியில் சேரவேண்டிய இவ்வார்த்தைகளை, “எல்லாம் நல்லதுக்கே” என்ற எண்ணத்துடன் செய்தால் போதுமானது. “எல்லாவிதத்திலும்” என்ற வார்த்தைகள் எல்லாவிதத்திலும் நன்மை தரும்.

இதைச் செல்லும்போது ஆவேச வைராக்கிய உணர்ச்சிகளை வரவழைக்க வேண்டாம். பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு சொல்லவேண்டாம். சாதாரணமாக மென்மையாகச் சொன்னால் போதுமானது. ஆனால் நீங்கள் சகலவிதத்திலும் முன்னேற்ற மடைவீர்கள் என்ற முழு நம்பிக்கையையும் மனதில் புகுத்திக் கற்பனை செய்து கொண்டு சொல்லுங்கள்.

சி. ஹரிபுருக்ஸ் என்பவர் சுயவசியவார்த்தைகளை உச்சரிக்க வேண்டிய விதத்தைப்பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

வார்த்தைகளை மனதுள்ளோ, வாய்க்குள்ளோ சொன்னால் போதாது. உங்கள் காதுகளில் நன்கு கேட்கும்படி சொல்லவேண்டும். இதன் மூலம் மனமும் வாயும், சொண்டுகளும் காதுமும் செயற்படுகின்றன. அதிக அழுத்த மின்றி ஒரு குழந்தை அங்குமிங்கும் பார்த்தபடி தன்னை அறியாமலே பாப்பாப் பாட்டொன்றை முணுமுணுக்கிறதே, அதுபோல் சொல்லுங்கள். அவ்விதம் செய்வதால் உங்கள் சிந்தனை சக்திக்கும் சுயவசியக் கருத்துக்கும் மோதல் ஏற்படுதல் தவிர்க்கப்படுகிறது. இது நாளடைவில் ஒரு பழக்கமாய்விட்ட பிறகு, உங்கள் குரலை எல்லா விதத்திலும் என்ற வார்த்தை வரும்போது ஒன்றில் ஏற்றிக் கூறுங்கள் அல்லது இறக்கிக் கூறுங்கள். இந்த மந்திரத்தின் உயிர் அந்த வார்த்தைகளில்தான் அதிகம் தங்கியிருக்கிறது. அதனால் அதற்கு ஒரு சிறு அழுத்தம் கொடுப்பது முக்கியமாகும் ஆனால் ஆரம்பத்திலேயே இந்த அழுத்தத்தைக் கொடுக்க முயலவேண்டாம். ஏனெனில் பயிற்சி போதாத நேரத்தில் அதிக அழுத்தத்தைக் கொடுத்தால் உங்கள் சிந்தனை அதனை எதிர்க்கத் தொடங்கி விடவும் கூடும். ஆகவே நீங்கள் சொல்வதன் பொருளை நன்கு சிந்தித்துச் சிந்தித்து சொல்லக்கூடாது மனம் எங்கு அலைந்தாலும் காரியமில்லை. வாய் முணுமுணுத்தால் போதும். மனம் உங்கள் சுயமந்திரத்தில் தானாகக் கட்டுண்டால் நல்லது. ஆனால் அது அலைந்து சென்றால், சிந்தனை என்னும் முயற்சியால் அதனை ஒரு முகப்படுத்துதற்கு முயலவேண்டாம். சுயவசிய வார்த்தைகள் முழு மனதையும் நிரப்புவதே மிகவும் சிறந்தது. ஆனால் இது ஆரம்பத்தில் முடியாது. ஆகவே இங்கு கூறியபடி செய்தாலே போதும். முக்கியமென்ன வென்றால், கடும் பிரயாசையுடன், சங்கல்பத்துடன் கருத்தேற்றம் செய்ய முயலக்கூடாது என்பது

தான். இது நன்கு விளங்கிக் கொண்டால் லாவகமாகக் கருத்தேற்றம் செய்தல் நாளடைவில் தானாகவே கைவந்து விடும். கருத்தேற்றம் செய்யுமுன் “நான் பிரயாசை இன்றி அதிக பலன் தரும் முறையில் சுயவசியக் கருத்துகளை என் மனதில் ஏறச் செய்துகொள்ளுவேன்” என்று தனக்குள்ளானே சொல்லிக்கொண்டால் கருத்தேற்றம் செய்தல் மிகவும் சுலபமாவதைக் காணலாம்.

காலையில் கண்விழித்தும் சுயவசிய மந்திரத்தை இரவில் சொல்லியதுபோலவே மீண்டும் சொல்லிக்கொள்ளவும்.

சுயவசியக் கருத்தைத் தனக்குத்தானே சொல்லும் பொழுது அதில் அழுத்தமான நம்பிக்கையுடன் சொல்லவேண்டும். அவ்விதம் சொல்லிக்கொண்டதும் உங்கள் நனவு மனதின் வேலை முடிந்தது. அதன் பின் நனவிலியின் வேலை ஆரம்பிக்கிறது. ஆனால் அது சம்பந்தமாக நீங்கள் அடிக்கடி சிந்தித்துக் கொண்டோ, கவலைப்பட்டுக் கொண்டோ இருக்கவேண்டாம். நனவிலி வேலை செய்ய ஆரம்பித்து விட்டதா இல்லையா என்பது போன்ற எண்ணங்களில் சிக்க வேண்டாம். விவசாயி மாங்கொட்டையை மண்ணில் புதைத்த பின்னர் ஒவ்வொரு நாளும் மண்ணைக் கிளறி, மாங்கொட்டை முளைவிட்டு விட்டதா என்று பார்ப்பதில்லை. அவ்விதம் பார்ப்பது மாங்கொட்டை முளைப்பதற்குத் தடையாய் இருக்குமே அல்லாது உதவியாக இருக்காது. மாங்கொட்டையைப் புதைத்தவன், அந்த அளவில் அந்த வேலையை நிறுத்திவிட்டு மற்ற வேலைகளைக் கவனித்துக் கொண்டிருக்கிறான். ஆனால் ஒரு நாள் மண்ணுக்குமேலேயே மாங்கொட்டையின் முளை தெரிய ஆரம்பிக்கிறது. நடவடவன் தன் வேலையின் பயனைக்கண்டு மகிழ்கிறான். சுயவசியக் கருத்தேற்ற விஷயமும் இது போலத்தான். கொட்டையை நடு நிச்சயம் நனவிலிச் சக்திகள் நல்ல பயனைத்தரும் என்ற நம்பிக்கையோடு கொட்டையை நடு. அதன் பின் விஷயத்தை மறந்துவிடு. சிறிது காலத்தில் விரும்பியதெல்லாம் விரும்பிய வாரே நிறைவேறுவதை நீ காண்பாய்.

நனவுச் சுயவசியத்தை பலனற்ற வீண் பிரயாசையாகச் செய்தற்கு ஒரே ஒரு வழிதான் இவ்வுலகில் உண்டு. அதுவே றென்ற மல்ல. நனவுச் சுயவசியம் பலனற்றது, பலன் தராது. என்று எண்ணுவதுதான் அது. இந்த எண்ணத்துடன் செய்யப்படும் சுயவசியம் உண்மையில் பலன் தராதுதான் ஆனால் நம்பிக்கை எவ்வளவோ அவ்வளவுக்குக் சுயவசியம் பலனளிக்க வல்ல ஒன்றாகும். நம்பிக்கை எவ்வளவு அதிகமாய் இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு கையின் பலத்திற்குத் தக்கபடி பலன்கள் விரைவாகக் கிடைக்கும். கோரும் மாற்றங்களும் கோரியவாறு சிந்திக்கும். ஆனால் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை சிலருக்கு எடுத்தவுடன் ஏற்பட்டுவிடாது. அப்படிப்பட்டவர்கள் சில காலத்துக்கு வெறுமனே சுயமந்திரம் செய்தலை ஒரு கடமைபோல் காலை மாலை இருபது தடவை செய்து வந்தால் போதும். சில நாட்களில் ஓரளவு பலனையாவது அவர்கள் அடையவே செய்வார்கள். இது அவர்கள் மனதில் நம்பிக்கையைத் தானாகவே கொண்டு வந்துவிடும். அதனால் சுயமந்திரத்தின் பலன் சிறிது சிறிதாக அதிகரிக்க ஆரம்பிக்கும். இவ்விதம் பலன் அதிகரிக்க நம்பிக்கை மேலும் அதிகரிக்கும். இவ்வாறு இரண்டும் ஒன்றை ஒன்று தூண்டிக்கொண்டே இருக்க முடிவில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கையும், அளவிடமுடியாத பலன் களும் ஏற்படுவதை ஒவ்வொருவரும் தம் அனுபவவாயிலாக உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.

சுயமந்திரம் செய்யும் பொழுது, “நாள்தோறும் நாள்தோறும் எல்லாவிதத்திலும் முன்னேறி முன்னேறி வருகிறேன் நாளே!” என்பதை ஒரு பாட்டுப்போல் இராகத்துடன் சொல்லிக்கொள்வதே நல்லது.

தன்னான தன்னான தன்னான தன்னான

தன்னான தன்னான தன்னான தன்னான

நாள்தோறும் நாள்தோறும் எல்லாவிதத்திலும் முன்னேறி முன்னேறி வருகிறேன் நாளே!

என்ற வகையில் சொல்லிக் கொள்ளுதல் இலகுவாகவும் பலனளிப்பதாகவும் இருக்கும். இப்படிச் சொல்லிக் கொள்ளும்பொழுது ஒரு வகைத் தாளமும் சந்தமும் உண்டாகின்றன. அது நனவிலியை அப்படியே பிணிக் கும். துரிதமான பலனைத் தரச் செய்யும். குழந்தையை வசப்படுத்தும் தாலாட்டைப்போல நனவிலியை வசப்படுத்தி நற்பயனைத் தரும்.

நனவிலியே ஞாபகத்தின் இருப்பிடம் என்பது முன்னர் சுட்டிக்காட்டப்பட்டது. நாம் பாடமாக்குவன வெல்லாம் அங்கேயே உறைகின்றன. வசனத்தைவிடப் பாட்டுகளைப் பாடமாக்குவது எனக்கு இலேசாக இருக்கிறது. ஏன்? பாட்டுகளில் தாளம் இருக்கிறது. இசை இருக்கிறது. சந்தம் தொனிக்கிறது. ஆகையினால்தான் சுயமந்திரத்தை யும் தாளத்துக் கிசையச் செய்தல் உள் மனதில் அதை இலேசாகப் புகுத்துவதற்கு உதவியாகிறது.

இங்கு நாம் இதுவரை குறித்த சுயவசிய வாசகம் பொதுவான தன்மை கொண்டது. ஆனால் குறிப்பிட்ட விஷயங்களில் வெற்றிபெற அவற்றைத் தனியாக எடுத்துக் கூறும் குறிப்பான சுயவசிய வாசகங்களை நாம் தயாரித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆனால் அப்படிக் குறிப்பான சுயவசிய வாசகங்களுக்குப் போகுமுன்னர், மேலே சொன்ன பொதுவான சுயவசிய வாசகத்தை நாம் ஒதி வருதல் மிகவும் அவசியமாகும். அதற்கு ஒரு முக்கியமான காரண முண்டு.

இந்தப் புத்தகத்தை வாசிக்கும் வாசகரை நாம் ஒரு முப்பது வயது வாலிபர் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவரது மனம் 30 வருடகாலமாகவே இயங்கிக்கொண்டு வந்திருக்கிறது. இதில் நனவு மனம் குறைந்தது 25 வருட மாவது மிகவும் சக்தியுடன் இயங்கி வந்திருக்கிறது. இந்த நனவு மனதிலும் நனவிலியிலும் ஆரோக்கியமான எண்ணங்களும் ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்களும் ஒன்றோடொன்று

கலந்து குழம்பிக் குவிந்து கிடக்கின்றன. இதுவரை வாழ்க்கையில் இவ்வாசகர் தான் கருதிய இலட்சிய வாழ்வைப் பெறவில்லையானால் அதற்குக் காரணம் அவர் உள்ளத்தில் நிறைந்துவிட்ட குப்பைகள்தான். அவைதான் அவருடைய தன்னம்பிக்கையைக் கெடுக்கின்றன. தோல்வி மனப்பான்மையை வளர்க்கின்றன. அவரது ஊக்கமின்மைக்கும் உடல் தளர்ச்சிக்கும், உள்ளத்தளர்ச்சிக்கும் அவையே காரணம். ஆகவே முதலில் அக்குப்பைகளைப் போக்கி மனதில் ஒரு சுகாதாரமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்த வேண்டும். அதன் பின்னர்தான் நாம் விரும்பும் குறிப்பிட்ட விஷயங்களை ஒவ்வொன்றாக எடுத்துச் சாதிக்க முயல வேண்டும். நாம் ஒரு வீட்டில் புதிதாகக் குடியேறும்போது செய்வதும் இதுதானே? முதலில் வீட்டைப் பெருக்கிச் சுத்தம் செய்த பின்னர் தான் மற்ற விஷயங்கள். மனமெனும் வீட்டைச் சுத்திகரிக்கப் பொதுவான சுயமந்திரத்தை நாம் முதலில் பிரயோகிக்கவேண்டும்.

பின்னேற்றத்தின் உறையுள் போல விளங்கும் மனதை “இல்லை, இது பின்னேற்றத்தின் உறையுள் அல்ல, முன்னேற்றத்தின் முரசு” என்று நாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் வரை இந்தப் பொதுவான சுயமந்திரத்தை நாம் செய்து வரவேண்டும். “நாம் எமது மனநிலையில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோம், ஊக்கத்தில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோம், மற்றவர்களின் மதிப்பில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோம், எல்லா நற்பண்புகளிலும் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோம், தன்னம்பிக்கையில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆகவே வெற்றி நிச்சயம். எம் முள்ளத்திலுள்ள சோர்வு, சோம்பல், அச்சம், பயம், பேதமை, சலிப்பு எல்லாம் தீயில்பட்ட சருகுபோல் எரிந்து சாம்பலாகிவிட்டன.” என்பது போன்ற எண்ணங்களைத் தந்து மனதுக்குத் தெம்பும் சக்தியும் அளிக்கும் அருமையான வாசகம்தான் “நாள்தோறும்” என்னும் இவ்வரிய மந்திரம்.

இம் மந்திரத்தில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சக்தி வாய்ந்த மனதில் நாம் குறிப்பான சுயவசிய வாசகங்களை ஏற்றுதல் எளிதாகும்.

குறிப்பான சுயவசிய வாசகங்களை நாம் எவ்வாறு அமைத்துக் கொள்வது? உதாரணமாக ஒருவருக்கு ஞாபக சக்தி மிகவும் குறைவாக இருக்கிறதென்று வைத்துக் கொள்வோம். அவர் நல்ல ஞாபக சக்தியைப் பெற எண்ணினால் பின் வரும் வகையில் ஒரு சுயமந்திரத்தை அவர் எழுதி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

“இன்றிலிருந்து என் ஞாபகசக்தி படிப்படியாக திருந்த ஆரம்பிக்கும். ஞாபக சக்தி தேவையான எல்லாத் துறைகளிலும் இத்திருத்தம் ஏற்படும். நான் காண்பனவும், கேட்பனவும், படிப்பனவும், சொல்பனவும் என் மனதில் அப்படியே பதியும், கருங்கல்லில் செதுக்கியன போல் பதியும். நான் எவ்வித முயற்சியும் செய்யாமலே இயற்கையாக அவை அங்கே பதிந்துவிடும். மேலும் நான் விரும்பிய நேரத்தில்லாம் அவை என் ஞாபகத்துக்கு ஓடிவரும். சிறிதும் மாறுபாடின்றி அவை எப்படிப் பதிந்தனவோ அப்படியே அவை ஞாபகத்துக்கு வரும். இத்திருத்தம் சீக்கிரமே ஏற்படும். முன்னெப்போது மில்லாத வகையில் ஏற்படும். என் ஞாபக சக்தியைக் கண்டு நானே அதிசயிக்கும்படியான மாற்றம் சீக்கிரமே ஏற்படும்.”

தேவைகளுக்குத் தக்கபடி தாமே இத்தகைய வாசகங்களை ஒவ்வொருவரும் எழுதிக்கொண்டு சுயமந்திரம் செய்து கொள்ளலாம். வெற்றியும் பெறலாம்.

சுயவசியத்தின் மூலம் நாம் எம்முன்னே எதிர்ப்படும் தடைகளை எல்லாம் உடைத்தெறிந்து நினைத்ததெல்லா வற்றையும் பெறமுடியும் என்பதை ஏற்கனவே எடுத்துச் சொல்லியிருக்கிறோம். மன ஆரோக்கியம், தேகாரோக்கியம், தொழிலில் வெற்றி, செல்வம், மக்களிடையே

மதிப்பு, கலைகளில் பெருஞ்சாதனைகள், அரசியலில் பெரு வெற்றி, விளையாட்டுகளில் சூரத்தனம்—எல்லாவற்றையும் நாம் பெறுதல் கூடும். மனிதர்களிடையே மாமனிதராக மலர்ச்சி பெற்று உலகெல்லாம் புகழ் வீசி நிற்க முடியும். ஒரு துறையிலோ, பல துறைகளிலோ, எல்லாத் துறைகளிலுமோ நாம் அதிசயிக்கத்தக்க சாதனைகளைச் செய்து அபூர்வப் பிறவிகளென சமுதாயத்தால் மெச்சப்பட முடியும்.

ஆனால் ஒன்றை நாம் மறக்கக்கூடாது. நமது வாழ்க்கையோ ஒரு நூறு வருடத்துக்கு மேல் இல்லை. இக்காலத்துள்ளேயே நமது சாதனைகள் யாவும் சாதிக்கப்பட வேண்டும். அதிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தை நாம் ஏற்கனவே கழித்துவிட்டோம். ஆகவே நம் முன்னர் இருக்கும் குறுகிய கால எல்லைக்குள் எந்தத் துறையில் எவ்வளவு காலம் எம்மால் செலவிட முடியும் என்பதை நாம் நனவுமனதின் சிந்திக்கும் சக்தியால் தீர்மானித்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆசைக்கோர் அளவில்லை. அது கடிவாளமற்ற குதிரை. ஆகவே எல்லாவற்றிலும் ஆசைப் படாமல் சூழ்நிலைகளுக்குத் தக்க, காரிய சாத்தியமான இலட்சியங்களை வகுத்துக்கொண்டு அவற்றை நோக்கி நாம் முன்னேற முயலவேண்டும். இயற்கையின் இதர நியதிகளுக்கு அடங்கி ஒரு மனிதன் எவ்வளவு தூரம் வெற்றி பெற முடியுமோ அவ்வளவு தூரம் வெற்றிபெற நாம் முயலவேண்டும். சுயமந்திர சக்தி அத்தகைய வெற்றியைக் கட்டாயம் தந்தே தீரும்.

உதாரணமாக நாலடி மனிதன் எவ்வளவு தூரம் முயன்றாலும் எட்டடி மனிதனாக வளர முடியாது. அது அவசியமுமில்லை. விரலுக்குத்தக்க வீக்கம் என்பது பழமொழி. விரல் எவ்வளவுதான் வீங்கினாலும் தொடையளவுக்கு வந்துவிட முடியாது. ஆகவே நியாய எல்லைகளுக்கும், சூழ்நிலைகளுக்கும், இயற்கை நியதிகளுக்கும் தக்கபடி ஏன் ஆசைகளை நாம் நிர்ணயிக்கவேண்டும்.

இன்னும் மாடிக்குச் செல்ல விரும்புவன் ஒரே மூச்சில் பதினைந்து படிகளைக் கடக்க முடியாது. ஒவ்வொரு படியாகத்தான் ஏறவேண்டும். வேண்டுமானால் ஒன்றை விட்டு ஒருபடி தாவ முயலலாம். அதாவது ஒரு தடவையில் இருபடிகளைக் கடக்க முயலலாம். ஆனால் அதுகூட அவசியமில்லை. ஆனால் இரண்டு படிகளுக்குப் பதிலாக ஒரே மூச்சில் நாலடி தாவ முயன்றால் கீழே விழுந்து மடியும்படி நேரிடலாம்.

முடிவாகச் சொல்லப்போனால் சுயமந்திரமும் இதர ஆயுதங்களைப் போல்தான். காலமும் இடனும் அறிந்து உபயோகித்தால் அது நம்மை மனிதருள் மாமனிதராக்கும்.

நாள் தோறும் நாள் தோறும்  
எல்லா விதத்திலும்  
முன்னேறி முன்னேறி  
வருகிறேன் நானே,

## 5. சுயவசியம்--இன்னும் சில முறைகள்

எமில் கூ. 1857 ல் பிறந்தார். 1926 ல் இறந்தார். ஆனால் அவர் உலகுக்களித்த நனவுச் சுயவசிய முறை அவர் இறந்த பின்னரும் வளர்ந்து கொண்டே சென்றது. அவரைப் பின்பற்றிச் சேவையாற்றிய உளநூல் பயிற்சியாளர் அனுபவத்தின் மூலம் நனவுச் சுயவசிய முறையை மேலும் மேலும் இலகுவாக்குவதற்கு முயன்று அதில் வெற்றியும் கண்டார்கள். உலகத்தில் தோன்றும் எல்லாப் பொருட்களுக்கும் பரிணாம வளர்ச்சி உண்டு. உதாரணமாக முதன் முதலாகச் செய்யப்பட்ட மோட்டார்க்காரை இன்று நாம் காணும் கார்களுடன் ஒப்பிட்டால் எவ்வளவு வித்தியாசம்! இன்றைய காரின் வேகத்தை ஒப்பிட்டால் அன்றைய கார் மிக மிக மந்தகதியில் சென்றது போலவே நமக்குத் தோன்றும். அதுமட்டுமல்ல, அன்றைய கார் செளகரியங்கள் குறைந்தது. இன்றைய காரோ அப்படியல்ல ரேடியோவில் பாட்டுகளைக் கேட்டுக் கொண்டு “எயார் கொண்டிஷன்” சூழ்நிலையில் உல்லாசமாகப் பிரயாணம் செய்ய இன்றைய காரில் வசதியிருக்கிறது. ஏன், உட்காரும் ஆசனங்களில் கூட எவ்வளவு வித்தியாசம்! மெத்தென்ற ரப்பரால் செய்யப்பட்ட ஆசனங்கள் சொகுசாக வீற்றிருக்க உதவுகின்றன. தோற்றத்தைப் பொறுத்த வரையில் கூட இன்றைய கார்களின் வழுவழுப்பான தோற்றம் அன்றைய கார்களைவிட எத்தனையோ மடங்குமேல். இத்

தகைய பரிணாம வளர்ச்சி பொருட்களுக்கு மட்டுமே உரிய தென்று நினைக்க வேண்டாம். வேலை முறைகளையும் பரிணாம வளர்ச்சி பாதிக்கிறது. ஒரு வேலையைத் தொடர்ந்து செய்யச் செய்ய, அவ்வேலையில் அனுபவம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க அதை மேலும் திறம்படச் செய்யும் முறைகள் தானாகவே தோன்றத் தொடங்கிவிடுகின்றன. உதாரணமாகத் தையல் வேலையை, அல்லது சமையல் வேலையை எடுத்துக் கொள்வோம். இவை படிப்படியாக மாறுதல் பெற்று முன்னேறிக் கொண்டிருப்பதை எவரும் இன்று நன்கு அவதானிக்கலாம் குறைந்த நேரத்தில் கூடிய பலனை இலகுவான முறையில் பெறுதல் எப்படி என்ற இலட்சியமே இப்பரிணாமத்தை ஊக்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நனவுச் சுயவசிய முறையும் இத்தகைய பரிணாமவளர்ச்சியைப் பெற்றுக்கொண்டே வந்திருக்கிறது. அதன் பலனாக இலகுவான நனவுச் சுயவசிய முறைகள், குறைந்த நேரத்தில் கூடிய பலனைத் தர வல்ல முறைகள் பல இன்று நடைமுறைக்கு வந்திருக்கின்றன.

எமில் கூ. கூறிய முறைகளுக்கு அமைதியான சூழ்நிலையும், தனிமையும், உருத்திராட்சம் அல்லது செபமாலே போன்ற முடிச்சிட்ட நூலும் தேவைப்படுகிறது. ஆனால் இவைகள் எதுமில்லாமலே நனவுச் சுயவசியத்தை மேற்கொண்டு வெற்றியும் பெறலாம் என இன்று பலர் கருதுகிறார்கள். இதற்கு அனுஷ்டிக்கப்படும் முறைகளை நீங்கள் வீட்டிலும் ரோட்டிலும் பஸ்ஸிலும், ரயிலிலும் காலையிலும் மாலையிலும் எங்கும் எந்த நேரத்திலும் பின்பற்றலாம். “கடவுளை வணங்கக் கோவிலுக்குப் போ”-என்பார்கள். ஒரு சிலர், “வேண்டாம், வீட்டிலேயே வணங்கலாம்”-என்பார் இன்னும் சிலர். “சாஷ்டாங்கமாக நிலத்தில் விழுந்து சிவன் நாமத்தை உச்சரி” என்பார்கள் ஒரு சிலர் ஆனால் இன்னொரு சாரார் “சிவனை வணங்க நேரமும் வேண்டாம், இடமும் வேண்டாம். நின்றும் இருந்தும்

நடந்தும் கிடந்தும் என்றும் நினை சிவன்தாளினை” என்பார்கள்.

சுயவசியமும் அப்படித்தான். தனிமையான இடத்தில் அமைதியாக இருந்து முடிச்சிட்ட நூலைக் கையிற் தாங்கி சுயவசியம் செய்யென்றார் எமில் கூ. செபமாலையை உருட்டி மேரிமாதாவை நினை என்ற கத்தோலிக்க உத்தரவு போல; உருத்திராட்சத்தை உருட்டி சிவன் பெயரைச் சொல்லு என்ற ஹிந்து உத்தரவு போல; ஆனால் செபமலை இல்லாமலும் மேரியின் பெயரை உச்சரிக்கலாம்; உருத்திராட்சம் இல்லாமலும் சிவன் பெயரை உச்சரிக்கலாம். அதே போல் தான் நனவுச் சுயவசியத்திற்கும் கருவிகள் அத்தியாவசிய மில்லை. உருத்திராட்ச மாலையைக் கையில் எடுத்துச் சிவன் பெயரை உச்சரிக்க விரும்புவோர் அவ்வாறு செய்யட்டும். மற்றவர்கள் சிவன் பெயரை வெறுமனே உச்சரித்தாலே போதும். நனவுச் சுயவசியத்தையும் அவரவர் தாம் தாம் விரும்பிய விதத்தில் மேற்கொள்ளலாம். கருவிகளை உபயோகிக்க விரும்புவோர் முடிச்சிட்டகயிறை உபயோகிக்கட்டும். மற்றவர்கள் ஒன்றுமில்லாமலேதம் பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

நாம் வீதியிற் செல்லும்போது, பஸ்ஸில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது, ரயில் வண்டியின் ஜன்னலருகே வீற்றிருக்கும் எமது மனதில் எவ்விதமான நினைவுகள் பொங்குகின்றன? சிலர் தம்முன்னேயுள்ள காட்சிகளைப்பற்றி எண்ணுவார்கள். இன்னும் சிலர் நடந்துபோன விஷயங்களைப்பற்றி எண்ணுவார்கள். மற்றும் சிலர் அடுத்துச் செய்யவிருக்கும் வேலைகளைப்பற்றி நினைப்பார்கள். இன்னொரு சாராரோ தம் எதிர்காலம் எப்படி யிருக்குமோ, என்ன நடக்குமோ என்று ஏங்குவார்கள். மனிதனால் சிந்தனை செய்யாதிருக்க முடியாது. ஆகவே என்றும் எப்பொழுதும் எவ்விடத்தும் ஏதாவது சிந்தித்துக் கொண்டே இருக்கிறான் அவன். ஒரு சிலர். பிட்டுகளை

முணுமுணுப்பார்கள். இன்னும் சிலர் அரசியலைப் பற்றிப், பொது விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பார்கள்.

இவர்களில் பாட்டை முணுமுணுக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள். ஏனெனில் அவர்கள் அப்பாட்டுகளுக்குப்பதிலாக சுயமந்திரங்களை முணுமுணுக்க இலகுவில் பழகிக்கொள்ளலாம். “நாள் தோறும் நாள் தோறும் எல்லா வகையிலும் முன்னேறி முன்னேறி வருகிறேன் நானே!” என்பதைக் காலை முதல் மாலை வரை அடிக்கடி முணுமுணுத்துக் கொண்டுவர, அது அவர்களை அறியாமலே நனவிலியில் இரண்டறக் கலந்து விடுகிறது. இவ்விதம் இலகுவாகக் கலப்பதால் ஏற்படும் வசிய சக்தி அதற்கென ஓரிடத்தில் உட்கார்ந்து பயிலுவதால் ஏற்படும் வசிய சக்தியைவிட மிகவும் அதிகமென்று அனுபவத்தில் காணப்பட்டுள்ளது.

பாட்டை முணுமுணுக்கும் பழக்கமுள்ளவர்கள் அதிர்ஷ்டசாலிகள் என்றேன். ஆனால் யாரால் இது முடியாது? முன்னேறி விரும்பும் எல்லோரும் இப்பழக்கத்தை இலகுவில் மேற்கொண்டு விடலாம். முதலில் சில தினங்களுக்குத் திட்டமிட்டு சுயமந்திரத்தை முணுமுணுக்கப் பழகவேண்டும். பின்னர் அது இயற்கையாக வந்துவிடுகிறது. வீட்டிலும், ரோட்டிலும், ஸ்நான அறையிலும், மலகூடத்திலும் சினிமாவிலும் நாடகத்திலும், கடற்கரையிலும், காரியாலயத்திலும் எங்கும் சுயமந்திரத்தை உங்களுக்குள்ளே இசையோடு முழங்குங்கள். வாய் சுயமந்திரத்தை முணுமுணுக்க கைகள் வேறு வேலைகளைச் செய்கின்றனவா? பரவாயில்லை, அது இன்னும் நல்லது. அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் நனவிலியின் கிரகிப்புச் சக்தி அதிகம். ஆகவே வசியம் இலகுவில் கை கூடுகிறது.

பொதுவான வெற்றிக்கு ஏற்ற சுயமந்திரமே “நாள் தோறும் நாள் தோறும்” என்ற வாசகம். அது தேகாரோக்கியம், சுறுசுறுப்பு, ஊக்கம் முதலியவற்றை அளித்து

அறிவுத்துறை தொழிற்றுறை முதலியவற்றில் ஒருவனுக்கு முன்னேற்றத்தை அளிக்கும். ஆனால் ஒவ்வொருவனும் குறிப்பான சில முன்னேற்றங்களையும் நாடுகிறான். நீ வேலை செய்யும் வேலைத்தளத்தில் இன்று நீ சிறியதோர் பதவியில் இருக்கக்கூடும். பெரிய பதவியை அடைவது உன் இலட்சியமாக இருக்கலாம். அதை நீ எப்படி அடையப்போகிறாய்? அதனை அடைதற்கு நனவிலி மதினன் வசிய சக்தியைப் பெறுவதற்கு முன்னால், நனவு மனத்தில் நீ அடைய வேண்டிய பதவியின் தன்மைகளை சாதாரண அறிவுக்கண்ணால் ஆராய்ந்து கொள்ளவேண்டும்—நான் விரும்பும் பதவிக்கு வேண்டிய யோக்கிய அம்சங்கள் என்னிடம் இருக்கின்றனவா? இருக்கின்றன வென்றால் நான் ஏன் இதுவரை அதனை அடையவில்லை? என் முதலாளி என் திறமைகளை அறியாதிருக்கலாம். அல்லது என்னிடம் திறமை இருப்பது அவருக்குத் தெரிந்திருந்தாலும் என்னுடைய பொறுப்புணர்ச்சி மீது அவருக்குச் சந்தேகம் இருக்கலாம். இவ்வித சூழ்நிலைகளில் நான் என்ன செய்யவேண்டும்? சரியான சந்தர்ப்பங்களில் என் திறமைகளையும், பொறுப்புணர்ச்சியையும் காட்டிக்கொள்ள வேண்டும். இன்றிலிருந்து நான் அதற்கு முயற்சிப்பேன். இந்த இலட்சியத்திற்காக நான் ஓயாது ஒழியாது உழைப்பேன்—என்று நனவு மனதிலே ஒரு தீர்மானத்தை முதலில் செய்து கொள்ளவேண்டும். ஆனால் நீ ஒரு கணக்காளராக, அதாவது அக்கௌண்டனாக விரும்புகிறாய் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதற்கு வேண்டிய அடிப்படைப் படிப்பே உன்னிடம் இல்லை யென்றால் உன் நினைவு வேறு திசையில் செல்லவேண்டும்.—நான் அக்கௌண்டனாக விரும்புகிறேன். அதற்காகக் குறைந்தது ஐந்து வருடங்களாவது செலவழிப்பேன். அதற்கு முதற்படியாக இரண்டு வருடங்களில் இன்ன பரீட்சையை எடுத்துத் தேறுவேன். அதன்பின் அடுத்த பரீட்சைக்குப் படிப்பேன். எப்படியும் ஐந்து வருடங்களில் எனது இலட்சியத்தை எய்துவேன் என்ற வகையில் நனவு

மனதில் நீ தீர்மானிக்கவேண்டும். இவ்விதமான தீர்மானத்தின் பின்னர்தான் நனவிலியின் சக்தியை உன் இலட்சியத்தின் வெற்றிக்கு நீ உபயோகிக்க முடியும்.

நீ அக்கௌண்டனாக உன் வாழ்க்கையில் நடக்கப் போவதென்ன? உனது காரியாலயத்தில் உனக்கு அதிக அதிகாரம் உண்டாகும். பல இலிகிதர்கள் உன் கீழ் வேலை பார்ப்பார்கள். சமுதாய அந்தஸ்து உயரும். வருவாய் அதிகரிக்கும். வாழ்க்கைச் சௌகரியங்கள் கூடும். உன் மனைவியும் மக்களும் நீயும் நன்கு உண்டுடுத்து மகிழ்ச்சியுடன் நாலு பேர் மெச்ச வாழலாம்.

இவ்விதம் நீ வசதியோடு வாழும்போது சமுதாயத்திற்கும் உன்னால் பலன் அதிகரிக்கும். இவ்விதம் மற்றவர்களுக்கு உபயோகமாக வாழுதல் உனக்கும் இன்பத்தையும் பெருமையையும் தரும். இவை எல்லாம் நீ அடையக்கூடிய பலன்கள். ஒரு வேளை நீ இன்னும் திருமணம் செய்யாதிருக்கலாம். அக்கௌண்டன் ஆனதும் நீ விரும்புவதுபோல் சிறந்த பெண்ணொருத்தி உனக்கு வாழ்க்கைத் துணையாகக் கிட்டுவாள் என்று நீ நினைக்கக்கூடும். ஆம் தம்பி, எம் மனதில் எத்தனையோ சித்திரங்கள்! அச்சித்திரங்கள் எம் நனவிலியின் விளையாட்டுகள்! அவை நமக்குத் தேவை.

சுயமந்திரம் செய்வதற்கு நனவிலியின் இச்சித்திரங்கள் பெருந்துணையாய் நிற்கின்றன. எமது மனம் ஒரு சினிமா மண்டபம் போல. எமது எண்ணங்களில் பல சினிமாக்காட்சிகள் போலத்தான் எம் மனதில் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் மற்ற சினிமா மண்டபங்களுக்கும் எம் மனதில் உள்ள சினிமா மண்டபத்திற்கும் ஒரு பெரிய வித்தியாசம். காசு கொடுத்துப் பார்க்கும் சினிமா மண்டபத்தில் நமக்கு வேண்டிய படத்தை நாம் ஓட்ட முடியாது. ஆனால் நம் மனதில் உள்ள சினிமாத்திரையிலோ நமக்குவேண்டிய படங்களை நாம் தெரிந்தெடுத்துப் போட்டுப் பார்க்கலாம்.

அதுமட்டுமல்ல, அப்படங்களின் கதாசிரியர், தயாரிப்பாளர், டைரக்டர் எல்லாமே நாம்தான். நாமே அதன் கதாநாயகர். மற்ற நடிகர்களைத் தெரிந்தெடுப்பவர்களும் நாம். இன்னுமே இச்சினிமாவை நாம் நமது விழிப்பு நிலையில் மட்டும் ஓட்டவில்லை. விழிப்பு நிலையில் நன்கு ஓடத்தொடங்கிவிட்டால், தூக்கத்திலும் அது கனவாக ஓடத் தொடங்கிவிடுகிறது. நினைவுதான் கனவாகிறது. பின் கனவு நனவாகி அதுவே உண்மையாயும் விடுகிறது. ஆகவே உங்கள் எண்ணங்களைச் சித்திரங்களாக்கி மனமெனும் சினிமாத் திரையில் ஓட்டுங்கள்!

நீங்கள் ஒரு அக்கொண்டன் ஆக விரும்பினால்:

“நான் அக்கொண்டன் ஆனால்...” என்பது உங்கள் சினிமாப்படத்தின் பெயராகட்டும்! திட்டவட்டமான சிறிய சிறிய சம்பவங்களின் கோர்வையாகக் கதையை அமையுங்கள்! அக்கொண்டன் ஆய்விட்டோம் என்ற செய்தி கிடைத்ததும் நீங்கள் எவ்வித கர்வத்துடனும் ஆனந்தத்துடனும் நடந்து செல்வீர்கள்! உம் நண்பர்கள் என்ன சொல்வார்கள்! உமது தந்தையார் எவ்வித சந்தோஷமடைவார்! உம் மனைவி என்ன கூறுவாள்!...அவை போகட்டும். முதலாவது முறையாக உங்கள் சம்பளத்தைப் பெறும் போது நீங்கள் அதை என்ன செய்யப் போகிறீர்கள்? நாலு மாதத்தில் பழைய கடன்கள் எல்லாம் தீர்ந்துவிடும். அதன் பின் படிப்படியாக நல்ல வீடொன்றைக் கட்டுவீர்கள். கார் வாங்குவீர்கள். நீண்டகாலம் ஆசைப்பட்ட ஆனால் செய்ய முடியாது போன காஷ்மீர்ப் பிரயாணத்தை மேற் கொள்ளுவீர்கள். இவை எல்லாம் சினிமாக் காட்சிபோல் உம் மனதில் தோன்றட்டும்! இவற்றைத்தான் பகற் கனவென்று கூறுவார்கள். நனவிலியில் ஏறும் இப்பகற் கனவுகளே நாளை உமது வாழ்க்கையாகிறது. மனிதர்களின் பகற் கனவுகளில் நனவிலியின் முழுக் கற்பனா சக்தியும் இறுகப் பின்னிக் கிடக்கிறது. அதனால் தான் அவை வாழ்க்கையை மாற்றும் வலிமை வாய்ந்தவையாகின்றன.

உலகில் பகற்கனவு காணாதவரே இல்லை. ஒரு விஞ்ஞானி சிந்தித்தான்: மனிதனது பேச்சை ஒரு தட்டில் புகுத்திவைத்து, பின்னர் நினைத்த நேரத்தில் அதை வெளியே கேட்கும்படியான ஒரு யந்திரத்தை நான் செய்தால்? இப்பகற்கனவைக் கண்டவன் தோமஸ் அல்வா எடிசன். கிராமபோன் பெட்டி அவன் கண்டு பிடித்த யந்திரம். இன்னொருவன் வானத்துப் பறவைகள் போல் எம்மால் பறக்க முடிந்தால்...என்று சிந்தித்தான். அதன் பயனாக உலகுக்கு வாய்த்தது தான் வானவூர்தி.

ஆம். கனவுதான் செயலின் பிறப்பிடம். கனவுகாண்பவர்களால் தான் இவ்வுலகம் முன்னேறியிருக்கிறது. விஞ்ஞானம், சித்திரம், காவியம், சிற்பம், எல்லாம் மனிதர்களின் கனவிலேதான் பிறந்தன. முதலிற் சிந்தனை, பின்னர் கனவு, பின்னர் செயல், அதுவே முன்னேற்றத்தின் பரிணாமம். இன்று செஞ்சிலுவைச் சங்கம் என்ற சேவைத் தாபனம் உலகெல்லாம் பரந்திருக்கிறதா? யாரோ கண்ட கனவுதானே அது? உலகெல்லாம் பரந்த மனித சேவைத் தாபனம் ஒன்று வேண்டும், அதற்கொரு கொடி இருக்க வேண்டும், அதில் இரத்தச் சிவப்புக் குருக பட்டொளி வீசித்திகழவேண்டும் என்று யாரோ கண்ட கனவுதான் உலகின் மூலை முடுக் கெல்லாம் செயலாற்றும் இன்றைய செஞ்சிலுவைச் சங்கமாகியது. மனிதனின் சாதனைகள், ஸ்தாபனங்கள் எல்லாமே கனவுகளின் பயன் தான். கற்பனையில் தோன்றிய காட்சிகளில் உதித்தவைதான்.

அக்கொண்டனனால் வாழ்க்கை நிலை உயரும் என்பது நனவு மனச் சிந்தனையின் முடிவு. அச்சிந்தனையை அடக்கவொண்ணாப் பேராசையாக மாற்றும் சக்தி பகற் கனவுக்கு உண்டு. ஆகவே மனமெனும் சினிமாவில் உங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய சித்திரங்களைப் பகற்கனவாக ஓட்டுங்கள்! உங்கள் கயவசியத்தை அது துரிதப் படுத்தும். ஆவேசமாக வேலை செய்ய ஆரம்பிப்பீர்கள். குருவளி போன்ற பேருக்கம் பிறக்கும். வெற்றி காணும் வரை ஓய

மாட்டர்கள். “மெய்வருத்தம் பாரார் பசினோக்கார் கண் துஞ்சார் எவ்வெவர் தீமையும் மேற்கொள்ளார். செவ்வி அருமையும் பாரார் அவமதிப்பும் கொள்ளார் கருமமே கண்ணாயினோர்.” என்ற தமிழ்ப் பாடலில் கூறியது உங்களுக்குப் பொருத்தமாகும்!

பாடலின் பொருள் : கருமமே கண்ணாயிருப்பவர்கள் தமது உடல் வருத்தத்தை எண்ணார். பசியைக் கருத மாட்டார்கள். நித்திரை கொள்ள மாட்டார்கள். எவர் இடுக் கண் செய்தாலும் அதைப் பொருட்படுத்த மாட்டார்கள். நேரத்தை அதன் அருமைபாராது தாம் எடுத்த காரியத்துக்கே அதனைச் செலவிடுவார்கள். பிறர் அவமதிப்பையும் பொருட்படுத்த மாட்டார்கள்.

சுயமந்திர மென்னும் நூலைப் பகற்கனவு சித்திர சகிதமான பதிப்பாக மாற்றுகிறது சித்திரசகிதமான பதிப்பு உள்ளத்தில் உறைப்பாக ஏறும். ஆகவே அதன் வேகம் அதிகம். நனவிலி மனதின் வேகத்தால் உந்தப் பட்ட செயல் பத்து மடங்கு திறமை கொண்டதாகிறது. ஆகவே வெற்றி துரிதமாகச் சித்திக்கிறது. இதுதான் பகற் கனவால் நீங்கள் காணும் பலன்.

சுயமந்திரத்தை வாய் முணுக்க மனக்கண் உள்ளத்திரையில் கனவுகளைக் காணட்டும். ஆனால் சுயவசியம் அதிக அழுத்தம் பெறுவதற்கு பகற்கனவு காணும் மனதோடு இதர புலன்களையும் நீங்கள் பயன் படுத்தலாம். ஏக காலத்தில் எல்லாப் புலன்களும் ஒன்றுபட்டுச் செயலாற்ற, சுயவசியம் அதிக சக்தி கொண்டதாக மாறுகிறது.

உதாரணமாக உங்கள் கண்பார்வையின் சக்தியை அதிகரிக்க நீங்கள் சுயவசியத்தை மேற் கொள்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதற்குரிய சுயமந்திர வாசகத்தை நீங்கள் முதலில் நிர்ணயித்துக் கொள்ளவேண்டும். உதாரணமாக “சக்தி வாய்ந்த கண்கள்-சக்திவாய்ந்த கண்கள்” என்று ஒருவகைத் தாள அமைதி கொண்ட வாசக

மாக அதை அமைத்துக் கொள்வது நல்லது. அதை வாயாற் சொல்லுங்கள், காதாற் கேளுங்கள், மனதாற் சிந்தியுங்கள், கண்ணாடி முன் நின்று கண்களை உருட்டி ராஜவிழி விழித்து உங்கள் கண்களை உங்கள் கண்களால் நோக்குங்கள். ஒரு காகிதத்தை எடுத்து அதில் சக்திவாய்ந்த பார்வை, சக்திவாய்ந்த கண்கள் என்ற வார்த்தைகளை ஐம்பது தடவை எழுதுங்கள். எல்லா வழியாலும் உங்கள் மனம் சக்தி வாய்ந்த கண்கள் என்ற கருத்தை இறுகப் பிடித்துக் கொள்வதற்கு வழிசெய்து விடுங்கள். வெற்றி நிச்சயம்.

நனவிலி மனத்தைப் பயிற்றுதற்கு இன்னோர் வழி பாடல்களை மனனம் செய்வதாகும். பாடல்களை மனனம் செய்யச் செய்ய நனவிலியின் செயலாற்றும் சக்தி அதிகரிக்கிறது. மனனம் என்பது நாம் படிக்கும் பாட்டுகளை வசனங்களை நனவிலியில் அழியாது புகுத்துவதுதான். விளையாடிப் பயிற்றப்பட்ட உடல் வேலையிலும் சுறு சுறுப்பாக இயங்குகிறது. நன்கு வேலை செய்யப் பயிற்றப்பட்ட நனவிலியும் இவ்வாறே நமக்குத் தேவை வேளையில் நாம் விரும்பியபடி இயங்கும். நம் கட்டளைகளை ஏற்று நாம் கோரியபடி எல்லாம் செயலாற்றும்.

ஆகவே தினந்தோறும் கவிதைகள் ஒன்றிரண்டையோ, அல்லது அழகிய வசனங்கள் ஒன்றிரண்டையோ மனனம் செய்யுங்கள். எதிர்காலத்திலே நம்பிக்கை ஊட்டும் ஒளிமிக்க வசனங்களை, புதிய வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் கவிதை அடிகளை, அமைதியையும் அன்பையும், வெற்றியையும், வீரத்தையும் ஊக்கத்தையும் உற்சாகத்தையும், செயலையும் செழிப்பையும், அழகையும் ஆனந்தத்தையும் பிரதிபலிக்கும் சொற்களை ஆசையோடு மனனம் செய்யுங்கள். அது நனவிலியைப் பண்படுத்தும். அதன் கிரகிப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கும். அதன் வளைந்து கொடுக்குத்தன்மையை வளர்த்து வாழ்க்கையை மலர்ச்சி அடைச் செய்யும்.

நனவிலியிடம் நீங்கள் கோருவதைத் தயங்கித் தயங்கிக் கேட்கக் கூடாது. அது உங்கள் வேலைக்காரன். வேலைக்காரனிடம் “நீ இவ்வேலையைச் செய்து தருகிறாயா?” என்று மன்றாடக் கூடாது. “இதோ, இதைச் செய்” என்று கம்பீரமாக உத்தரவிடவேண்டும். நீங்கள் அரசன். மனம் சேனாதிபதி. “இதோ இதனைச் செய்” என்று நீங்கள் உத்தரவிட்டால் அது பணியும். உடனே அவ்வேலையை அது கைகட்டி நின்று செய்து முடிக்கும். இன்னொரு முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால் ஒரு நேரத்தில் ஒரு வேலையைத் தான் யாராலும் செய்ய முடியும். ஆகவே உங்களுக்கு வேண்டிய விஷயத்தைத் திட்ட வட்டமாகக், குறிப்பாக நீங்கள் உங்கள் நனவிலியிடம் சொல்ல வேண்டும். நான் ஒரு அக்கௌண்டன் ஆக விரும்புகிறேன். ஐந்து வருடத்திற்குள் இதனை நான் செய்துமுடிப்பேன். இன்றே அதற்குரிய வேலைகளைத் தொடங்குவேன். படிப்படியாக நான் என் இலட்சியத்தை நோக்கி முன்னேறுவேன். இதனைச் செய்து முடிக்கும் வரை நான் வேறு விஷயங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்க மாட்டேன். எனது முயற்சி முழுவதும் இதற்கே செலவிடப்படும். இந்த இலட்சியத்தை நான் அடையும்வரை எனக்கு ஓய்வு இல்லை. இரவும் பகலும் இதற்காக உழைப்பேன். என் திறமைகளையும் முயற்சியையும் ஆர்வத்தையும் உணர்ச்சியையும் ஒன்று திரட்டி என் இலட்சியத்தை அடைய நான் மேற்கொள்ளும் பணியில் நனவிலியே, நீ. என் பக்கத்தில் நின்று பலத்தைக் கொடு, முன்னே நின்று வழிகாட்டு, இதோ என் முன்னேற்ற யாத்திரை தொடங்கி விட்டது, வெற்றி முழக்கம் கேட்கிறது, புறப்படுவோம் என்ற ரீதியில் உங்கள் உத்தரவுகள் இருக்க வேண்டும்.

சுயவசியத்தின் வெற்றிக்கு வேண்டிய அடுத்த முக்கியமான விஷயம் நம்பிக்கை இந்த நூலில் ஆரம்பத்திலிருந்து இதுவரை கூறப்பட்டுள்ள விஷயங்களின் அடிப்படையில் சுயமந்திரம் வெற்றிதரும் என்பதை முதலில் நீங்கள் பிடிவாதமாக நம்பவேண்டும். மற்றவர்களும் எமில்சு

சூறிய பாதையில் சென்று வெற்றிபெற்றார்கள் என்றால் என்னால் அது ஏன் முடியாது என்று நீங்கள் சிந்திக்க வேண்டும். இக் கருத்தை மீண்டும் மீண்டும் சிந்திக்கச் சிந்திக்க அவநம்பிக்கையால் நலிந்து போன உள்ளத்திலும் புத்துணர்ச்சியும் புது மலர்ச்சியும் உண்டாகும். நம்பிக்கையின் நாதம் கேட்கும்.

நம்பிக்கையால் செய்யக்கூடிய காரியங்களுக்குக் கணக்கே இல்லை. சில மதப்பிரசாரர்கள் பகிரங்கமான இடங்களில் தீராத நோய்களைத் தீர்த்துவைப்பதில் வெற்றி பெறுகின்றனர் என்று பத்திரிகைகளில் நாம் படித்திருக்கிறோம் அல்லவா? வைத்தியர்களால் கைவிடப்பட்ட நோயாளி கதிர்காமத்திற்கோ, மதுரை மீனாட்சிக்கோ நோர்த்திக்கடன் வைக்கிறான். நோய் குணமாகிறது. இவை எல்லாம் எப்படி நடக்கின்றன? நம்பிக்கையின் வலிமை. யினால்தான்.

எமில்சுவின் முறையினால் தனது முகத்தில் ஏற்பட்ட நரம்புவலி நோயில் இருந்து விடுபட்ட பேர்னட் புரொவின்ஸ் என்ற பிரெஞ்சுக்காரர் தனது அனுபவத்தைப் பின்வருமாறு விளக்குகிறார்.

இரண்டு வருடகாலமாக நான் முகத்திலேற்பட்ட நரம்புவலி நோயால் வருந்தினேன். நாலு டாக்டர்கள், அவர்களில் இருவர் விசேஷ பட்டம் பெற்றவர்கள், “நம்மால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது” கூறிவிட்டார்கள். இந்த வசமை ஒரு கெட்ட கருத்தேற்றம். அது என் நோயை மேலும் அதிகரித்தது. முகத்தில் ஏற்பட்ட நோவு மேலும் அதிகமாகி வாழ்க்கை ஓர் துன்பக்கேணியாகியது.

இந்த நிலையில்தான் கூவின் மந்திரம் என்னை எட்டியது. “நான்தோறும் நான்தோறும் எல்லா வகையிலும் முன்னேறி முன்னேறி வருகின்றேன் நானே!” என்று வாழ்முணுமுணுக்க நம்பிக்கையுடன் செயலாற்ற ஆரம்பித்தேன். ஆ! நம்பிக்கையே, உன் வலிமையே வலிமை! என்

உள்ளத்தில் ஒரு தெம்பு, ஒரு ஆவேசம் தோன்றியது. மலையையும் தூக்கி வீசவல்ல நம்பிக்கை திடீரென முளைத்துத் திக்கெல்லாம் பரந்தது. தலையிலிருந்த தொப்பியை எடுத்து வீசினேன்! மழை பெய்து கொண்டிருந்தது. கூதற் காற்று வீசியது. இருந்தும் நான் தோட்டத்தில் இறங்கி விட்டேன். “நான் சுகமாகி விட்டேன், சுகமாகிக் கொண்டிருக்கிறேன். நரம்பு வலி போய்விட்டது. இனித் திரும்பி வராது. சுகம், சுகம், சுகம்” என்று மெல்லச் சொல்லிக் கொண்டே கொட்டும் மழையில் உலாவினேன். அடுத்த நாள் என் நோய் என்னைவிட்டு நீங்கியது. அதன்பின் இந்நோய் திரும்பி வரவே இல்லை. விட்டுக்கு வெளியே போக முடியாமலும் வாழ்க்கையைச் சகிக்க முடியாததாகவும் செய்துவந்த எனது நோய் என்னைவிட்டு ஓடியே போய் விட்டது. நான் அடைந்த ஆனந்தத்தை என்ன சொல்வேன்! அதன்பின் எனது இடது கணுக்களில் இருந்த ஒரு வீக்கத்தைப் போக்கக் கூவின் முறையைக் கையாண்டேன். வெற்றியுங் கண்டேன். பின்னர் களைப்பு, மனோவியாகூலம் என்பவற்றுக்கும் கூவின் முறையை அனுஷ்டித்தேன். எல்லாத் துறைகளிலும் அசாதாரண வெற்றி கிட்டியது.”

கூவின் முறையால் வாழ்க்கையே மாறப்பெற்ற பேர்னட் புர்வின்ஸ், நான்சி என்னும் இடத்தில் கூவின் சிகிச்சா நிலையத்தில் தாம் நேரில் கண்ட காட்சிகள் சிலவற்றையும் விளக்கியிருக்கிறார். அவர் கண்ட காட்சிகள் அழுத்தமான நம்பிக்கையால் அடைய முடியாத தொன்றில்லை என்பதை நன்கு விளக்குகின்றன:

“நான் நான்சிக்குப் போய் அச்சிறந்த மனிதனைச் சந்தித்தேன். தன்னுடைய சிகிச்சா வேலைகளைத்தான் செய்யும்பொழுது அதை வந்து பார்க்கும்படி அவர் என்னை அழைத்தார். இருதய நோயாளர், தொய்வு நோயாளர், பாரிசுவாதக்காரர் என்று பலவகை நோயாளரும் அங்கு வந்திருந்தனர். ஒரு நாற்காலியில் மடங்கி முடங்கியிருந்த ஒரு பாரிசுவாத நோயாளர் எழுந்து நிமிர்ந்து நடந்து

சென்ற ஆச்சரியக் காட்சியை நான் நேரில் கண்டேன்! திரு. எம்லீசு அந்த நோயாளியை விழித்துப் பின்வருமாறு சொன்னார்: “உன்னை நீயே குணமாக்கிக் கொள்ளப் படித்துக் கொள். அது உன்னால் முடியும்: நான் எவரையும் குணமாக்குவதில்லை. உன்னைக் குணமாக்கும் சக்தி உன்னுள்ளே தான் உறைகிறது. உன் ஆத்மாவை நீ அழை. உன்னுடைய மனத்தின் நன்மைக்கும் உடலின் நன்மைக்கும் செயலாற்றும்படி நீ அதனிடம் கூறு. நீ அழைத்ததும் அது ஓடிவரும், உன்னைக் குணமாக்கும். உன்னை வலுப்படுத்தி உனக்கு இன்பத்தைத் தரும்.” இவ்வாறு சொல்லிவிட்டுக் கூ நோயாளியை மேலும் நெருங்கினார்: “நான் சொன்னது உனக்குக் கேட்டதா? உன்னால் நடக்க முடியும் என நீ நம்புகிறாயா?” என்று கேட்டார். “ஆம்” என்றார் நோயாளர். “சரி. எழுந்துநட” என்றார் கூ. நோயாளர் எழுந்தார், நடந்தார், தோட்டத்தைச் சற்றி உலாவினார்.”

இச்சம்பவம் நம்பிக்கையின் வலிமையை நமக்கு நன்றாக எடுத்துக் காட்டுகிறது. நாம் மேற்கொள்ளும் காரியம் நிச்சயம் வெற்றி பெறும் என்ற நம்பிக்கையை நாம் மனதில் புகுத்தி வளர்க்க வேண்டும். சுவசியம் பலன் தரும் என்ற நம்பிக்கையுடன் சுவசிய வாசகங்களைப் பயிலும் போது அவற்றின் சக்தி பல மடங்காகிப் பயன் தருகிறது.

அடுத்த முக்கியமான வினயம் சுவமந்திர வசனங்களைப் பொருத்தமான நேரங்களில் உச்சாடனம் செய்தலாகும். நனவு மனமும் நனவிலியும் கைகோர்த்து நிற்கும் பரவச நிலை நமக்கு இடையிலேயே ஏற்படுவதுமுண்டு. ஒரு புத்தகத்தை ஊன்றி வாசித்துக் கொண்டிருக்கும்போது சிலருக்கு இத்தகைய பரவச உணர்ச்சி ஏற்படும். இன்னும் சிலருக்கு ஒரு நாடகத்தையோ, சினிமாவையோ பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போது, அல்லது கோவிலில் கும்பிட்டுக் கொண்டிருக்கும்போது இந்நிலை ஏற்படும். சிலருக்கு ஒரு சொற்பொழிவைக் கேட்டுக் கொண்டிருக்கும்போதுகூட

இத்தகைய அனுபவம் ஏற்படலாம். மனம் நெகிழ்ச்சி பெற்றுவரும் அப்பரவச நிலையிலே உங்கள் சுயவசிய வாசகத்தை உச்சரிப்பீங்கள். கதவு திறந்திருக்கும் நேரம் அது. கருத்து சுலபமாக உள்ளே புகுந்துவிடும்.

பலம் வேண்டும், இன்பம் வேண்டும், சீரும் சிறப்பும் வேண்டும், ஆளுமையும் அமைதியும் வேண்டும், வீரமும் நம்பிக்கையும் வேண்டும் என்பன போன்ற கருத்துக்களை அந்நேரத்தில் உள்ளே புகுத்துங்கள். “நான் பலம் பெறுகிறேன். எங்கெங்கு நோக்கினும் இன்பமடா! சீரும் சிறப்பும் பொங்குகின்றன. ஆளுமையும் அமைதியும் என் வாழ்வின் அம்சங்களாகி விட்டன. வீரமும் நம்பிக்கையும் விளைகின்றன!” என்பன போன்ற வாசகங்களை வாய் உச்சரிக்கட்டும். சீக்கிரமே அவற்றை நனவிலியும் உச்சரிக்கும். நாளடைவில் அவையே வாழ்க்கையும் ஆகிவிடும். இன்பமும் பலமும், சீரும் சிறப்பும், ஆளுமையும் அமைதியும், வீரமும் நம்பிக்கையும் கொண்ட புதுமனிதன் தோன்றி விடுவான். பழைய மனிதன், சோர்வும் துயரமும் நிறைந்த கையாலாகாத மனிதப் பிணம், உபயோகமற்ற கோழை மனிதன், மண்ணோடு மண்ணாய் புகையுண்டு போய்விடுவான்!

சில வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒரு பூகம்பத்தின்போது நடைபெற்ற சம்பவமொன்றை ஹென்றி மில்லர் என்பவர் எடுத்துரைத்துள்ளார். மூன்று பாரிசுவாத நோயாளர், பல மாதங்களாகப் படுக்கையில் கிடந்தவர்கள், பூகம்பம் ஏற்பட்டதும் குதித்தெழுந்து பத்திரமான இடங்களுக்குப் பாய்ந்து சென்றார்களாம். எப்படி என்று ஆச்சரியப்படுகிறீர்களா? பூகம்பம் என்றதும் அளவில்லாத பெரும்பயம் அவர்களைப் பீடித்தது. அவர்கள் மனம் ஒரு உணர்ச்சிக் குகையாகி விட்டது. அந்நேரத்தில் “ஒடுவதே தப்பும் வழி ஓடு” என்றது அவர்கள் மனம். நனவிலி அதனை ஏற்றித் தோய் பறந்தது. ஓடித் தப்பினார்கள்!

உணர்ச்சி வசமான நேரத்தில் நனவிலியில் ஏற்படும் கருத்தேற்றம் எத்தகைய பலனைத் தருகிறது என்பதற்கு இது நல்ல எடுத்துக்காட்டு.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் நீங்கள் அடையவேண்டிய நிலையை ஏற்கனவே நீங்கள் அடைந்துவிட்டதாக எண்ணிக் கொள்ளும் பயிற்சியை மேற்கொள்வதாகும். உதாரமாக நீங்கள் ஒரு பேச்சாளராக விரும்புகிறீர்கள் என வைத்துக் கொள்வோம். அப்படியானால் இப்பொழுதே பேச்சாளராக நடிக்க ஆரம்பித்துவிடுங்கள். இப்படி மேடையில் ஏறுவேன். இப்படி நிற்பேன். இப்படிப் பேசுவேன் என்று நடித்துப் பாருங்கள். சபையை இப்படி நோக்குவேன். இப்படிப் புன்னகை செய்வேன், சபையோர் இப்படிக் கரகோஷம் செய்வார்கள். நான் அதை இப்படி ஏற்பேன் என்றெல்லாம் விரிவாகக் கற்பனை செய்து படித்துப் பழகுங்கள். நீங்கள் உடலுறுதியை விரும்புகிறீர்களா? அப்படியானால் ‘பரந்த மார்பும், விரிந்த தோள்களும் கொண்ட தீர வீர சங்கமாக உங்களைக் கற்பனை செய்து கொண்டு, நெஞ்சை நிமிர்த்தி வீரோடு நடந்து பாருங்கள். இவை நனவிலியின் ஆவேசத்தை அதிகரிக்கும். செயலைத் தூண்டும். ஊக்கத்தை வளர்க்கும். முடிவில் நீங்கள் எப்படி நடித்தீர்களோ அப்படியே உங்கள் வாழ்க்கை முற்றிலும் மாறுதலடைந்து விடுவதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

சுயமந்திர வாசகங்களை எப்படி அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதற்கு முன்னரே பல உதாரணங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் இந்த வாசகங்களை அமைக்கும் போது அனுஷ்டிக்க வேண்டிய ஒரு முக்கியமான கொள்கையை இங்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டியிருக்கிறது. சுயமந்திர வாசகங்களில் பொதுவாக எதிர்மறைச் சொற்களை உபயோகித்தல் கூடாது. அதாவது நீங்கள் அடிக்கடி கோப வெறி கொள்ளும் ஒருவராக இருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். கோபத்தை அடக்க நீங்கள் சுயமந்திரம் செய்ய வேண்டுமானால் அதை

சூரிய வாசகத்தை எப்படி அமைப்பது என்று பார்ப்போம். “நான் இக்கணத்திலிருந்து ஒரு போதும் கோபம் கொள்ள மாட்டேன்” என்று அவ்வாசகத்தை அமைக்கலாம் என்று நீங்கள் எண்ணக் கூடும். ஆனால் அவ்வாறமைத்தல் நல்ல தல்ல. “மாட்டேன்” என்பது ஒரு எதிர்மறைச் சொல். ஆகவே இதே கருத்தை “நான் இக்கணத்திலிருந்து கோபத்தை வெல்லுவேன். வென்றுவிட்டேன்” என்பது போன்ற வாசகமாக அமைத்துக் கொள்வதே நல்லது. அல்லது “இக்கணத்திலிருந்து என் மனதிலிருந்து கோபம் மறையும். அமைதியும் பொறுமையும் தோன்றும்.” என்ற ரீதியில் அமைத்துக் கொள்ளலாம். முக்கிய மென்னை வென்றால் எதிர்மறைச் சொற்கள் நீக்கப்படவேண்டும் என்பதாரும். நனவிலி எதிர்மறைச் சொற்களை ஏதோ எதிர்க்கிறது. சில சமயங்களில் எதிரான பலனையும் தந்து விடுகிறது. பொதுவாகக் கூறப்போனால் சுயமந்திர வாசகம் என்பது ஒரு ஆணையைப் போல் திடங் கொண்டதாகவும் தெளிவாகவும் இருக்கவேண்டும்.

சுயமந்திரம் செய்வதற்கு முடிச்சிட்ட கயிறை உபயோகிக்கலாம் என்பது கூவின் கருத்து. ஒன்றும் வேண்டாம். நின்று இருந்தும் கிடந்தும் நடந்தும் என்றும் சுயமந்திரம் செய்யலாம் என்பது வேறு சிலரின் கருத்து. ஒரு கருவியும் வேண்டியதில்லை என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். ஆனால் எமில்லூவடன் நெருங்கிப் பழகிய ஜே. லூயி ஓர்ட்டன் என்பவரே கண்ணாடி முன்னால் நின்று சுயவசியம் செய்வது மிகச் சிறந்த முறை என்று கருதுகிறார். இந்த முறையைப் பற்றி அவர் கொடுக்கும் விளக்கம் பின்வருமாறு :

கண்ணாடி முன் நின்று கொண்டு தனக்குத்தானே பேசப்பழக வேண்டும். முதல் முறையாக இதனைச் செய்யும்போது பின்வருமாறு பேசலாம் :

திருவாளர் நிழலே, திருமதி நிழலே, செல்வி நிழலே (எது பொருத்தமோ அதை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்) நான்

இன்று முதற்தடவையாக உன்னுடன் பேசுகிறேன். ஆனால் இதுவன்று கடைசித் தடவை. இனிமேல் நான் ஒவ்வொரு நாளும் காலை நேரத்தில் அன்று நடக்க விருக்கும் விஷயங்களைப் பற்றி உன்னுடன் பேசுவேன். நான் அவ்விஷயங்களைப் பற்றி வெறுமனே பேசுவதோடு மட்டும் நிற்கமாட்டேன். அந்த விஷயங்கள் நடந்துகொண்டிருப்பது போன்ற நினைவை நான் மனதில் வரவழைத்துக் கொண்டு அவற்றை நடித்தும் காண்பிப்பேன். முக்கியமாக எந்த விஷயங்களில் சிக்கல்கள், தோல்விகள் ஏற்படும் என்று நான் அஞ்சுகிறேனோ அந்த விஷயங்களை நிச்சயமாக நடித்துப் பார்ப்பேன். அதன் பலகை எனக்குப் பெரிய நன்மைகள் ஏற்படும். இவ்வாறு உன்னோடு பேசாமற் செய்தால் அந்த விஷயங்களில் நூற்றுக்குப் பத்துவீத பலனே ஏற்படுமென்றால், உன்னோடு பேசிப் பயின்று செய்யும்போது, நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு வீதபலன் அவ்விஷயங்களில் கிடைக்கும். நூற்றுக்கு நூறு பலன் கூடக் கிடைக்கலாம். பயின்று செய்யும்போது எந்த விஷயமும் சிறந்த பலனை அளிப்பது உறுதி. ஒரு வாய்ப்பாட்டுக்காரனோ, வாத்திய சந்தேக்காரனோ அரங்கில் தன் இசைக்கச்சேரியை நடத்து முன்னர் வீட்டில் பாடிப் பழகுவது போன்றதுதான் இந்தப் பயிற்சி. உன்னோடு பேசுவதோடு மட்டும் நான் நிற்க மாட்டேன். பகலில் அங்குமிங்கும் செல்லும் பொழுதும் சுயவசிய வசனங்களை உச்சரித்துக் கொள்வேன். வசனத்துக்குப் பொருத்தமான பாவனைகளையும் செய்துகொள்வேன். இரவு வேளையிலும் நிழலே, உன்னுடன் நான் பேசுவேன். பகலில் நடைபெற்ற விஷயங்களில் நான் அடைந்த வெற்றியைப்பற்றி நான் எடுத்துரைப்பேன். பல விஷயங்களில் நான் போதிய வெற்றி அடையாதிருந்தால் அதற்கான காரணங்களை அறிய முயற்சிப்பேன். பகலில் நான் சந்தித்த மனிதர்களைப்பற்றியும் உரையாடுவேன். அவர்களின் நல்ல பண்புகள் தீய பண்புகள்—இரண்டிலிருந்தும் நான் பாடங்கள் கற்க முயற்சிப்பேன். இப்பாடங்கள் எனது எதிர்காலத்தைத் திறம்பட

உருவாக்குதற்கு எனக்கு உபயோகமாகும். ஒவ்வொரு நாளும் நான் எதிர்பாராத பல விஷயங்களும் நடைபெறும். அவற்றைப் பற்றியும் நான் ஆராய்வேன். இவ்வாராய்ச்சியும் என் எதிர்கால வளர்ச்சிக்குப் பயன்படும். இந்தப் பயிற்சிகள் யாவும் என் திறமைகளையும், ஞாபகசக்தியையும் தன்னம்பிக்கையையும் விருத்தி செய்யும். இவற்றின் பயனாக எனது இலட்சியங்கள் உயரும். வாழ்க்கை வளம் பெறும். மனம் மலர்ச்சியுறும்.

கண்ணாடி முன் நின்று இப்பயிற்சியைச் செய்யும்போது ஏதோ ஒரு மடைத்தனமான அல்லது கோமாளித்தனமான வேலையைச் செய்வது போன்ற எண்ணம் சிலருக்கு ஏற்படும். ஆனால் அவ்வாறு எண்ணுதல் தான் மடைத்தனம்! வாழ்க்கை அபிவிருத்திக்கு விஞ்ஞான ரீதியான பரிசோதனைகளையும் பயிற்சிகளையும் மேற் கொள்வது எவ்வாறு மடைத்தனமாகும்: உடற் பயிற்சி செய்ய விரும்புவோர் லங்கோடு அணிந்து கையைச் சுழற்றிக் காலைச் சுழற்றிப் பயிற்சி செய்யவேண்டியது அவசியம். அவ்வாறு செய்யாமல் நாம் விரும்பும் பலன்களை ஒரு போதும் அடைய முடியாது. ஒரு சிலர் இதற்கு வெட்கப் பட்டு உடற் பயிற்சி செய்யாமலே இருந்து விடுகிறார்கள். இவர்கள் பரிதாபத்திற்குரியவர்கள். மனப் பயிற்சியும் இதே போலத்தான். கண்ணாடி முன் நின்று தனது நிழலுடன் பேசுவது மடைத்தனமல்ல. அது ஒரு மனப்பயிற்சி முறை. முன்னேற்றத்துக்கு வழி காட்டும் கலங்கரை விளக்கம்!

கண்ணாடி முன் நின்று பேசும் இந்த முறை ஆரம்பத்தில் சுலபமாக இராது. வார்த்தைகள் தயங்கித் தயங்கித்தான் வரும். ஆனால் சில நாட்கள் செய்துகொண்டுவரச் சுலபமாகி விடும். ஒரு நண்பனுடன் பேசுவதுபோல் பேசத் தொடங்கி விடுவீர்கள். கண்ணாடி முன் பேசும்போது நீங்கள் அனுஷ்டிக்கவேண்டிய முக்கியமான விதி ஒன்றுண்டு. அது என்னவென்றால் உங்கள் வசனங்களை நீங்கள் அதிக வேகமாகமோ மிகவும் மந்தமாகவோ உச்சரிக்கக்கூடாது என்பதாகும்.

அதே போலச் சப்தத்தை அதிகம் உயர்த்தவேண்டியது மில்லை, அதிகம் தாழ்த்த வேண்டியதுமில்லை. ஒரு நண்பனுடன் எப்படிப் பேசுவீர்களோ அப்படிப் பேசினால் போதும்.

லூயி ஓர்ட்டன் கூறும் முறை இது. இதனால் நல்ல பலன்விளையும் என்பது அவர் கருத்து.

இதுவரை இங்கே பல சுயவசியமுறைகள் எடுத்துக் கூறப்பட்டன. இவற்றில் எதை அனுஷ்டிப்பது என்ற கேள்வி இப்பொழுது உள்ளத்தில் எழுவது இயல்பு. அதற்குரிய பதில் இதுதான்: எது உங்களுக்கு விருப்பமாயிருக்கிறதோ, இலகுவாய் இருக்கிறதோ அதை அனுஷ்டியுங்கள். அதுவே அதிக வெற்றிதரும். எது அதிக பலனைத் தரும் என்று உங்கள் மனதிற்குத் தோன்றுகிறதோ அதைப் பின்பற்றுதல் உடனடியான பலனைத் தருகிறது என்பது அனுபவத்தில் காணப்பட்ட உண்மையாகும். ஒரு சிலருக்கு இங்கு கூறப்பட்ட வசிய முறைகளில் ஒன்றை மட்டும் அனுஷ்டிப்பதே போதுமானது. மற்றும் சிலர் எல்லா முறைகளையும் அனுஷ்டிக்க விரும்புவார்கள். இன்னும் சிலர் ஒன்றிரண்டு முறைகளை மட்டும் பின்பற்ற விரும்புவார்கள். அவரவர் தம்மிஷ்டப் பிரகாரம் இதைச் செய்து கொள்ளலாம். முக்கியமென்னவென்றால் மனத்தின் தன்மைகளைப் புரிந்து கொண்டு சுயவசியத்தை மேற் கொள்ளவேண்டுமென்பதாகும். மனிதன் தன்மைகள் இந்நூலில் விளக்கமாகக் கூறப்பட்டு விட்டதால், அவற்றின் அடிப்படையில் வாசகர்கள் தாமாகவே தமக்கேற்றசுயவசிய முறைகளை தம்மிஷ்டமாக வகுத்துக் கொண்டாலும் அதில் தவறில்லை. சுயவசியம் ஒரு மூட நம்பிக்கையன்று. விஞ்ஞான ரீதியானது. அனுபவத்தில் அதிக பலன் தருவதாகக் காணப்பட்டுள்ளது. ஆகவேதான் மனத்தின் பொதுவான இயல்புகளை நனவிலியின் தன்மையைத் தெரிந்துகொண்ட எவரும் தமக்கேற்ற சுயவசிய முறைகளை தாமே வகுத்துக் கொள்ளலாம்.

சுயவசியத்திற்கு நாம் ஒரு வசனத்தையோ பல வசனங்களையோ எழுதித் தயார் செய்து உபயோகிக்கிறோம். (எழுதித் தயார் செய்து உபயோகிப்பதே நல்லது. அப்பொழுது அந்த வசனத்தில் தெளிவும் சுருக்கமும் சக்தியும் இருக்கும். உடனுக்குடன் சொல்லப்படும் வசனங்களில் இப்பண்புகள் சில சமயங்களில் குறைவாக இருக்கலாம்.) ஆனால் நீண்ட வசனங்களைத்தான் இதற்கு உபயோகிக்கவேண்டுமென்பதில்லை. வசனங்களைச் சுருக்கி ஒரு “கோட்” Code போலவும் அவற்றைக் கையாளலாம். உதாரணமாக ஆரோக்கியம் வேண்டும் அறிவு வேண்டும், ஊக்கம் வேண்டும் என்று ஆசைப்படுபவன் அவற்றுக்கான நீண்ட வசனங்களைத் தயாரித்துக் கொள்வதற்குப்பதிலாக ஆரோக்கிய அறிவு, ஊக்கம் என்ற மூன்று வார்த்தைகளை மட்டும் திருப்பித் திருப்பி உச்சரித்தாலே போதும். இவ்வாறு சுருக்கிக்கொள்வது சொல்வதற்கு இலகுவாய் இருப்பதோடு ஒரு வித மந்திர சக்தியையும் பெற்று விடுகிறது. பலனும் அதிகரிக்கிறது. ஆனால் ஆரம்பத்தில் முழு வசனங்களை உச்சரிப்பதே நல்லது. படிப்படியாக இந்தச் சுருக்க முறையை மேற்கொள்ளலாம்.

இப்படி நமது நாட்டு மந்திரங்களைப்பற்றி ஒரு சில வார்த்தைகள் சொல்ல விரும்புகிறேன். ஒம் நமசிவாய, ஒம் சக்தி போன்ற வார்த்தைகள் இந்துக்களால் மந்திரங்கள் என்று கையாளப்படுகின்றன. நமசிவாயம் என்றே சக்தி என்றே தெய்வங்கள் இருக்கின்றனவா அல்லது இல்லையா என்பது இங்கு பிரச்சினை அல்ல. ஒம் நமசிவாய-என்னும் பொழுது உபாசகனின் மனதில் எத்தகைய எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன? நம்பிக்கை. அழகு, ஆரோக்கியம், அச்சமின்மை, இன்பம், பலம். மனோதிடம்—இவற்றை ஒம் நமசிவாய உச்சாடனம் அளிக்கும் என்ற நம்பிக்கை உபாசகன் மனதிலே இருக்கிறது. எதிர்ப்படும் இன்னலை எல்லாம் பொடிப் பொடியாக்கி வெற்றிக் கொடியை எட்டுத் திக்கும் பறக்கவிடும் சக்தி “ஒம் சக்தி” என்ற மந்திரத்துக்கு இருக்கிறது என்று அவன் நம்புகிறான்.

அந்த நம்பிக்கையுடன் அம் மந்திரங்களை ஒரு வித இன் னிசையோடு தனக்குத்தானே நூறு தடவையோ நூற் றொரு தடவையோ அவன் சொல்லிக்கொள்கிறான். நனவினி அதனை ஏற்கிறது. பயங்கள் பறக்கின்றன. வெற்றி கிட்டு கிறது. உண்மையில் இம்மந்திரம் நீண்ட சுயவசிய வசனத் திற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கப்படும் ஒரு “கோட்” முறை யேயன்றி வேறில்லை. நீங்கள்விரும்பும் பட்சத்தில் இப் படிப்பட்ட மந்திரங்களையும் சுயவசியத்துக்குப் பயன் படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சுயவசியத்துக்கு உரமேற்ற பகற் கனவு பயன்படு கிறது என்று முன்னர் சுட்டிக்காட்டினோம். உள்ளத்து ஆசைகளை கற்பனையால் தூண்டி மனத்திரையில் சித்திர மாய்த் தீட்டிப்பார்ப்பதுதான் பகற்கனவென்பது. இப் பகற்கனவுகள் உள்ளத்து ஆசைகளை வெறி கொண்ட ஆசைகளாக்கும். ஒரு ஆவேசத்தைக் கட்டவிழ்த்துவிடும். அவ்வாவேசம் செயலைத் தூண்டும். வெற்றியைத் தரும்.

ஆனால் சில சமயங்களில் இப்பகற் கனவுகள் எதிரிடை யான பலனையும் தருகின்றன. ஒரு சிலரைப் பொறுத்த வரையில் இது செயலை மறக்க, செயலை ஒத்திப்போட ஒரு கருவியாகி விடுகிறது. உண்மைச் சூழ்நிலையை மறந்து ஒரு மயக்கச் சூழ்நிலையில் தன்னை மறந்து சஞ்சரிக்க இது காரணமாகி விடுகிறது. ஆகவே, இதை அளவறிந்து உபயோகிக்க வேண்டும். ஒரு சிறிது நேரத்துக்கு மேல் தொடர்ந்தாற்போல் இதில் ஈடுபடக்கூடாது. சினிமா பார்த்தல் நல்லது. நாடகம் பார்த்தல் நல்லது. ஆனால் அதற்காகத் தினம்தோறும் சினிமா பார்த்துக்கொண்டு இருக்கலாமா? பகற்கனவிலும் மணிக்கணக்காக ஈடுபடக் கூடாது. அப்படி ஈடுபடுதல் அபின் உண்பது போலாகும். மனதை ஒருவித போதையில் ஆழ்த்திவிடும்.

ஆகவே கனவு காண்பவன் ஒரு காரியவாதியாகவும் இருக்க வேண்டும். கனவு காணும் அதேநேரத்தில் அதைக் காரியத்தில் கொண்டுவர என்ன செய்ய வேண்டும்,

என்பது பற்றியும் புலன்களைச் செலுத்த வேண்டும். இப்படிக்கனவும் காரியமும் சேரும்பொழுதுதான் அதனால் நன்மை உண்டாகிறது. விவேகம் நிறைந்த திட்டமிட்ட உழைப்பால்தான் கனவுகள் நனவாகுகின்றன என்பதை ஒருபோதும் நாம் மறக்க முடியாது.

கனவு காணும் காரியவாதி உலகில் ஒருவன் என்றால், வெறும் பகற்கனவு காண்பவர்கள் ஓராயிரம் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் ஒருவித கஞ்சாப் போதையில் கிடப்பவர்கள். அவர்கள் கருத்துகள் காலவெள்ளத்தின் கருத்துகளாகவே கரைந்துபோய் விடுகின்றன. காரியமாக மலர்ச்சி அடைவதில்லை. வாழ்க்கை ஒரு போராட்டமென்பதையும் அப்போராட்டத்தில் முன்னின்று முயன்றால்தான் வெற்றி கிடைக்கும் என்பதையும் மறந்துவிட்ட கையாலாகாத பேர்வழிகள் இவர்கள். ஆகவே கனவு காணும் அதே நேரத்தில், “இக்கனவை நனவாக்குவேன். கனவு நனவாகும் வரை நான் ஓயமாட்டேன்” என்று தீர்மானித்துக் கொள்ளத் தவறக்கூடாது.

முடிவாகச் சயவசிய முறையின் மிகச் சிறந்த பயன் என்னவென்றால் அது நமது இலட்சியங்களைத் தெளிவாக்கி அவற்றை எமக்கு அடிக்கடி ஞாபக மூட்டிக்கொண்டிருப்பதாகும். உதாரணமாக நாம் ஒரு அக்கௌண்டன் ஆக விரும்பி அதற்குச் சயவசியத்தைத் தினந்தோறும் காலையிலும் மாலையிலும் மேற்கொண்டு வருகிறோம் என்று வைத்துக்கொள்வோம். இதன் பயனாக இவ்வாசை மனத்தால் மறக்கப்படாது காப்பாற்றப்பட்டு மனம் முழுவதும் நிறைகிறது. ஆகவே அத்துறையில் ஞாபகமாக முயற்சி செய்கிறோம். முயற்சி வெற்றி தருகிறது. இது ஒன்றே போதும், நாம் நனவு சயவசியத்தை மேற்கொள்வதற்கு. ஆனால் அது மட்டும்தானா சயமந்திரத்தால் கிடைக்கும் பலன்? அது எம்முன்னேற்றத்தின் திறவு கோல். எமது மனத்தில் உறைகின்ற மகத்தான சக்தி எல்லாவற்றையும் கட்டவிழ்த்து விட்டுப் புதுவாழ்க்கை தருவது அது.

உண்மையைக் கூறப்போனால் நமது திறமைகளில் பாதி யைக்கூட நாம் நமது வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்துக்கு உபயோகிப்பதில்லை. சயமந்திரம் முழுத் திறமையையும் வெளிக் கொணர உபயோகமாகிறது. பாதி மனிதனை முழு மனிதனாக்குவது அது.

மாகும். ஆகவே, அதற்காகவும் தேகாரோக்கியம் தேவைப்படுகிறது.

ஆனால் நம்மில் எத்தனைபேர் பரிபூரணமான தேகாரோக்கியத்தை அனுபவிக்கிறோம்? இன்றைய மனிதன் காலையில் நித்திரை விட்டெழும்பொழுதே சோர்வுற்ற வனாகக் காணப்படுகிறான். இதற்குக் காரணம் நேற்றிரவு அவன் இரண்டாங்காட்சி சினிமாவுக்குப் போய் வந்ததாக இருக்கலாம். அல்லது மதுபானத்தை அளவுமீறி அருந்தியதாக இருக்கலாம். அல்லது விடிய விடியச் சீட்டாடியதோ அல்லது அளவுமீறி வேலை செய்ததோ காரணமாயிருக்கலாம். அல்லது மனக்கவலைகளின் ஏதுவாக படுக்கையில் நித்திரையின்றிப் புரண்டு கொண்டிருந்ததன் பலனாய் ஏற்பட்ட சோர்வாயிருக்கலாம்.

இப்படி அதிகாலையிலேயே சோர்வோடு தொடங்கும் நாள் எப்படி தேகாரோக்கியத்தின் இன்பம்பொங்கும் நாளாக இருக்க முடியும்? கால்களில் துள்ளிச் செல்லும் ராஜநடை எப்படித் தோன்றும்? நிமிர்ந்த முதுகும், நேரிய பார்வையும், கணீரென்ற பேச்சும், கலகல என்ற சிரிப்பும் எங்கிருந்து உண்டாகும்? வேலையில் ஊக்கமும், மனதில் நிறைவும், உடலில் பூரிப்பும் எப்படி ஊற்றெடுக்கும்?

ஆனால் இந்த நிலையை மாற்ற முடியாதா? நிச்சயம் மாற்ற முடியும். ஆனால் அதற்கு நம் உடலையும் உள்ளத்தையும் வழி நடத்தும் விதிகளை நாம் சரிவர அறிந்து அவ்விதிகளுக்கேற்ப எமது வாழ்க்கையைச் செப்பணிட்டுச் செல்ல வேண்டும்.

தேகாரோக்கியத்தை இவ்வளவு தூரம் வற்புறுத்துவது ஆனால் தேகாரோக்கியமற்றவர்களால் ஒன்றுமே செய்ய முடியாதென்றே, வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைய முடியாதென்றே எண்ணிவிடக் கூடாது. ஹென்றி வால்டோ எமேர்சன் என்ற அமெரிக்க அறிஞர் வெற்றி என்பது திடகாத்திரமான உடம்பால் ஏற்படும் ஒரு நல் விளைவன்றி

## 6. அழகும் ஆரோக்கியமும்

எந்த மனிதனும் வாழ்க்கையை அனுபவிப்பதற்கு முதலாவது தேவை தேகாரோக்கியமாகும். தேகாரோக்கியமில்லாவிட்டால் மனதில் உத்சாகமில்லை. மனதில் உத்சாகமில்லாவிட்டால் வாழ்க்கையில் வெற்றியில்லை— இன்பமென்பதே முயற்கொம்பாகி விடுகிறது.

ஆகவே வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற விரும்புவோர் எல்லோரும் முதலில் கவனம் எடுக்க வேண்டிய விஷயம் ஒன்றுண்டானால் அது அவர்களது தேகாரோக்கியமே யாகும்.

தேகாரோக்கியம் எமக்கு இரண்டு காரணங்களுக்காகத் தேவைப்படுகிறது. முதலில் அது நமக்குச் சுறுசுறுப்பைத் தந்து செயற் திறமையையும், செய்யும் தொழிலில் ஊக்கத்தையும் கொடுத்து நாலுபேர் மதிக்கும் நல்வாழ்வை அளிக்கிறது. நோய்களிலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றுகிறது. ஆடவும், பாடவும், ஓடவும், குதிக்கவும் மற்றும் உடலின்பங்களையும், உள்ளத்தின்பங்களையும் அனுபவிக்க உதவி புரிகிறது. ஆனால் தேகாரோக்கியத்தால் இன்னும் ஒரு பலனும் ஏற்படுகிறது. அது நமக்கு அழகிய தோற்றத்தைத் தந்து கம்பீரமாகக் காட்சியளிக்கச் செய்கிறது. நிமிர்ந்து நடக்கவும், கணீரென்று பேசவும் அது உதவுகிறது. விழிகளிலே ஒளியும், தோள்களிலே வலியும், முகத்தினிலே மலர்ச்சியும், அங்கங்களிலே பொலிவும் ஏற்பட அது வழிகோலுகிறது. ஒரு மனிதன் வாழ்க்கையிலே வெற்றிபெறத், தோற்றப் பொலிவும் மிகவும் அவசிய

வேறல்ல என்று ஓரிடத்தில் கூறியுள்ளார். ஆனால் அதை வார்த்தைக்கு வார்த்தை, நூற்றுக்கு நூறு உண்மையாக நாம் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

உலகத்தை ஆட்டி வைத்த போர் வீரனும் பல நூல் களின் ஆசிரியனும், அறிஞனும் அரசியற் தலைவனுமான ஜூவியசீசர் தீராத தலையிடயாலும் வலிப்பு நோயாலும் பீடிக்கப்பட்டிருந்தான் என்று சரித்திர ஆசிரியனான புளுட் டாக் எழுதிவைத்திருக்கிறான். ரொபேர்ட் லூயி ஸ்டீவன் சன் என்ற ஆங்கில உலகின் சிறந்த நாவலாசிரியன் வாழ்க்கை பூராவும் ஷ்யரோசத்தோடு போராடியவன். விஞ்ஞான மனோதத்துவத்தின் பிதா என்று போற்றப்படும் சிக்மண்ட் பிராய்ட் முப்பதுக்கு அதிகமான சத்திர சிகிச்சை களுக்கு ஆளான நிரந்தர நோயாளி. இவர்கள் தமது தேகத் தின் குறைகளை மனதின் வலியால் உடைத் தெறிந்து முன் னேறிய தீரர்கள். நோய்களைச் சாக்குப் போக்காகக் காட்டித் தமது சமுதாயக் கடமைகளைத் தட்டிக் கழிக்காமல் வாழ்க்கையை எதிர் கொண்டு வெற்றி கண்ட சூர சிகாமணிகள். ஆனால் இப்படிப்பட்டவர்கள் உலகில் அருமையாகத்தான் பிறக்கிறார்கள். மற்றவர்கள் சாதாரண நியதிகளின் படி வாழ்ந்துதான் முன்னேற வேண்டியிருக்கிறது.

எமது காலத்தின் புகழ் பெற்ற பெருந்தலைவர்களில் ஜவகர்லால் நேரு ஒருவர். நீண்டகாலமாகத் தேகாரோக்கியத்துடன் வாழ்ந்தவர். சுமார் 40 வருட காலம் நாட்டுக்குத் தம்மை அர்ப்பணித்த நல்லவர் என்று உலகமெல்லாம் புகழடைந்தவர். சிறிது யோசித்துப் பாருங்கள். அவருக்கு முப்பது வயது நடக்கும்போது கடுமையான ஷ்யரோசமோ, அல்லது வேறு தீராத நோயோ பீடித்து மூலையில் மூடங்கிக் கிடக்க நேரிட்டிருந்தால் அவர் தமது சேவைகளைத் தாம் ஆற்றியது போல் ஆற்றியிருக்க முடியுமா? ஆனால் நேரு போன்ற பெருந்தலைவர்கள் சீனயாத மனோவலி படைத்தவர்கள். அவர்தம் முழுச் சேவையையும் செய்திருக்க முடியாவிட்டாலும், தமது நோயுடன் படுக்கை

யறையில் இருந்து மல்லாடிக் கொண்டே பாரெல்லாம் புகழ்பெற்ற ரொபேர்ட் லூயி ஸ்டீவன்சன் போல ஒரு எழுத்தாளராகவோ, தத்துவதர்சகராகவோ, விஞ்ஞான மேதையாகவோ மலர்ச்சி அடைந்திருக்கலாம். ஆனால் அவ்வித மலர்ச்சி உண்மையில் அவரது பூரணமான மலர்ச்சியாக இருந்திருக்காது. முழுதாக மலர்ந்து மணம் வீசும் மல்லிகைக்கும், பூச்சி கடிக்கிலக்காகி மொக்காகவே இருந்து ஓரிதழ் விரிந்து சற்று மணம் வீசி வாடிவிழும் மொக்குக்கும் இருக்கும் வித்தியாசம் அவ்விரு நிலைகளுக்கும் இருந்திருக்க மல்லவா?

ஆகவே தேகாரோக்கியம் அவசியம், மிக அவசியம்; அதை நாம் பேணிப் பாதுகாத்துப் பெருக்க வேண்டும்; இல்லாத இடத்துத் தேடிச் சம்பாதிக்க வேண்டும்; இருந்து பழுதாகி விட்டால் மீண்டும் அதனை முடிந்த வரையில் பெற்றுக் கொள்ள முயல வேண்டும்; ஏற்கனவே பெருமளவில் சீர்குலைவுற்றிருந்தால் மேலும் சீரழியாதுபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பவற்றில் யாருக்கும் சந்தேகமோ, இரண்டு அபிப்பிராயங்களோ இருக்க முடியாது.

இந்தப் புத்தகத்தை வாசிக்கும் நீங்கள் என்ன வயதினர் என்று நூலாசிரியனுக்குத் தெரியாது. ஆனால் நீங்கள் எவ்வளவுக்கெவ்வளவு வயது குறைந்தவராயிருக்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமான பலன் இப்புத்தகத்தால் உங்களுக்கு ஏற்படும் என்பது மட்டும் உண்மை. தேகாரோக்கியத்தைப் பேணும் முறைகளை நீங்கள் அறியாதிருந்து அதனால் உங்கள் உடம்பை நீங்கள் கெடுத்துக் கொண்டிருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவ்வித நிலையில் நீங்கள் இருந்து உங்கள் வயதும் நாற்பதாக இருந்தால் நாற்பது வயதுக்கேடு உங்கள் உடம்பைப் பீடித்திருக்கும். ஆனால் உங்கள் வயது இருபதாக இருந்தால் இருபது வயதுக் கேடுதானே இருக்கும்? நாற்பது வயதுச் சீர்குலைவை விட இருபது வயதுச் சீர்குலைவைத் திருத்துவது

இலேசல்லவா? ஆகவே வயது குறைந்தவர் இந்நூலால் அதிக பலனை எய்துவார்கள் என்பது வெளிப்படடை.

பத்து வருடம் முறையாக உபயோகிக்கப்படாத கார் முற்றிலும் மோசமான நிலையில் இருக்கும். ஒழுங்காக மசகு போடுவது, கழுவுவது துடைப்பது போன்ற முறைகளால் நாம் எவ்வளவுதான் அதனை ஒழுங்குறப் பேணினாலும் அது பத்து வருடத்துக்கு முன்னிருந்த நிலையை அடைய முடியாது. நாம் செய்யக் கூடியதெல்லாம் அது மேலும் சீரழிந்து போகாது காப்பாற்றுவதுதான். அதன் மூலம் மேலும் இருபது வருட சேவையே தரக்கூடிய அக்கார் முப்பது வருட சேவையை நமக்குத் தரும். அத்துடன் அச்சேவையின் தரமும் சிறப்புடையதாக இருக்கும். வழியிலே திடீரென மக்கர் அடித்து விடாது என்ற நம்பிக்கையுடன் நாம் அதில் ஏறிச் செல்லலாம்.

ஆனால் ஒரே வருடமே உபயோகிக்கப்பட்ட கார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதன் நிலை முற்றிலும் மோசமாக இருக்க முடியாது. அதை நாம் இரண்டாம் வருடத் தொடக்கத்திலிருந்தே முறையாகப் பேணிப் பாதுகாத்துவரத் தொடங்கி விட்டால் பல வருடங்களுக்கு அது புத்தம் புதிய கார் போல் நமக்கு மிகச் சிறந்த சேவையைத் தருவது மட்டுமல்ல. எதிர்பார்த்ததிலும் பார்க்க நீண்ட காலத்துக்கு அக்காரை நாம் உபயோகிக்கக்கூடிய தாயுமிருக்கும்.

நமது தேகமும் அத்தகையதுதான். அதை நாம் எவ்வயதிலிருந்து சரியான முறையிற் பேண ஆரம்பிக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்து அதன் செயற்திறனும், ஆயுள் நிறைவும் நிர்ணயிக்கப்படும். ஆனால் ஒன்று. எந்த வயதில் இருந்தாலும் அந்த வயதின் நிலைக்கேற்ற பலன்களை நாம் கட்டாயம் அடைந்தே தீருவோம் என்பதில் சந்தேகம் கிடையாது.

எமது தேகத்தை நாம் நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு கீழ்க்கண்ட ஐந்து விஷயங்களில் நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். முதலாவதாக நல்ல பிராண வாயுவை நாம் தினசரி பெறுதல் வேண்டும். இரண்டாவதாக எம் தேகம் உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். மூன்றாவதாக நல்ல போஷாக்குள்ள உணவை நாம் உட்கொள்ள வேண்டும். நான்காவதாகத் தேகாப்பியாசம். ஐந்தாவது ஓய்வு. இந்த ஐந்து தேவைகளையும் நாம் சரிவரப் பூர்த்தி செய்து வந்தால் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றொன்பது நோய்கள் நம்மை அணுகமாட்டா. நமது உடம்பு வைரம் போன்ற திடகாத்திரத்துடனும் பளிங்கு போன்ற கவர்ச்சியுடனும் விளங்கி நமது வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்திற்கு எல்லா வகையிலும் உதவி செய்யும்.

ஒரு காலத்தில் கற்றறிந்த அறிஞர்கள் உடம்பைப் பேணுவது, தேகாப்பியாசம் செய்வது போன்றவற்றைக் கீழானதாகவும், மனதையும் அறிவையும் வளர்ப்பதுமே பெரிய காரியங்கள் என்றும் எண்ணி வந்தார்கள். இன்னும் எம்மிடையே இப்படிப்பட்ட தவறான கருத்துடையவர்கள் இல்லாமல் இல்லை. தமிழர்களின் தனிப் பெரும் அறிஞரான திருமூலர் கூட இந்தத் தப்பிப்பிராயத்தை முதலில் கொண்டிருந்து பின்னரே விட்டொழித்தார். இதனை அவரே தமது திருமந்திரத்தில் பின்வருமாறு கூறியிருக்கிறார்.

“உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென்றிருந்தேன்.  
உடம்பினுக்குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்”

இன்னும் ஓரிடத்தில்,

“உடம்பை வளர்த்தேன்,  
உயிர் வளர்த்தேன்”

என்றும் அவர் கூறியிருக்கிறார்.

ஆகவே உடம்பைப் பேணி வளர்ப்பது நாம் ஒவ்வொரு வரும் மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியமான பணியாகும். எனவே மேற்கூறிய ஐந்து விதிகளையும் நாம் எவ்வாறு அனுஷ்டித்து முன்னேறலாம் என்பதைத் தனித் தனியாக இங்கே கவனிப்போம்.

### போதிய பிராணவாயுவைப் பெறுதல்

பிராண வாயுதான் எம் வாழ்வின் முதலாவது தேவை. எமது உடம்பின் கழிவுப் பொருட்களை எரிக்கவும், இரத்த நாளங்களைச் சுத்திகரிக்கவும் அது உதவுகிறது. உணவில் லாமல் நம்மால் பல வாரங்கள் இவ்வுலகில் வாழ முடியும். தண்ணீர் குடியாமற்கூடச் சில நாட்கள் எம்மால் இவ்வுலகில் இருக்க முடியும். ஆனால் காற்றில்லாமல், அதாவது பிராண வாயு இல்லாமல் ஒரு சில நிமிஷங்கள் கூட இவ்வுலகில் நம்மால் உயிருடன் இருக்க முடியாது. பிறந்த நேரம் தொடக்கம் இறக்கும் வரை, இரவும் பகலும் எந்நேரமும் ஓயாது ஒழியாது நாம் இப் பிராணவாயுவை உட்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. பிராண வாயுவை உட்கொள்ளும் சக்தியை இழப்பதுதான் சாவு அல்லது மரணம் என்ற வார்த்தையால் அழைக்கப்படுகிறது.

நம்மில் பலருக்கு இப்பிராணவாயுவைச் சரிவரச் சுவாசிக்கும் முறை தெரியாது. எமது சுவாசப்பையின் உதவியால்தான் நாம் பிராணவாயுவை உட்கொள்கிறோம். ஆனால் அச்சுவாசப்பையை எப்படி உபயோகிக்கவேண்டும் என்பதைத் தெரிந்து, அதற்கேற்படி பிராணவாயுவைச் சுவாசிப்பவர்கள் வெகு சிலரே. சுவாசப்பையை அகலத் திறந்து முழுதாக மூச்சிழுத்து பிராணவாயுவைத் தாராளமாக அள்ளிப்பருகுபவர்கள் மிக மிகக் குறைவு. நம்மில் பலர் மூச்சிழுக்கும்பொழுது போதிய அளவு காற்றை உட்கொள்ளுவதில்லை. சுவாசப்பையின் கால்பகுதிதான் விநீந்துகொடுக்கிறது. ஆகவே எங்கள் உயிர்ச்சத்தும் கால்வாசியாகத்தான் இருக்கிறது. இதனால் நமது செயற்சக்தி

குறைகிறது. தலையிடி, தளர்ச்சி, களைப்பு, மனதில் மந்தம் போன்ற நிலைகள் ஏற்படுகின்றன. எங்கள் உடம்புக்கு வேண்டிய அளவு பிராணவாயுவை நாம் உட்கொள்ளாததால் ஏற்படும் விளைவுகள் இவை.

பிராணவாயுவை நாம் சரிவரச் சுவாசித்துப் பயன் பெறுதிருப்பதற்கு எவ்வித பொருத்தமான காரணத்தையும் நம்மால் சொல்லமுடியாது. அது நமக்கு இலவசமாகக் கிடைக்கும் பொருள். கடைக்குச் சென்று காசு கொடுத்துப் பெறவேண்டிய பொருளல்ல. அது எங்கும் எவ்விதத்திலும் நம்மைச் சுற்றி இருக்கிறது. எப்பொழுதும் பிராணவாயு என்னும் கடலிலே நாம் நீந்திக் கொண்டிருக்கிறோம். ஆகவே நாம் செய்யவேண்டிய தெல்லாம் ஒன்றுதான். சரியான முறையில் பிராணவாயுவை சுவாசிக்கப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

பிராணவாயுவை நாம் சுவாசிக்கும் பொழுது அது சுவாசப்பையின் சுவர்களால் ஈர்க்கப்பட்டு இரத்தத்துடன் கலக்கிறது. அதனால் இரத்தம் சுத்திகரிக்கப்படுகிறது. கிருமிகள் கொல்லப்படுகின்றன. ஆரோக்கியம் பெருகிறது. அத்துடன் இரத்தத்தில் தோன்றும் அழுக்குகள் பிராணவாயுவால் சுட்டெரிக்கப்பட்டுக் கரியமலவாயு என்ற நச்சுக்காற்றாக வெளியேற்றப்படுகிறது.

நாம் சுவாசிப்பது நின்றதும் சாவு ஏற்படுகிறதல்லவா? இதற்குக் காரணம் நம்முடம்பில் தோன்றும் கரியமலவாயு நாம் சுவாசிப்பதை நிறுத்தியதும் பிராண வாயுவால் வெளியேற்றப்படாமல் உள்ளே தங்கிவிடுவதுதான்.

பிராணவாயுவின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தும் ஒரு கதை. பிருகத் அரண்ய உபநிஷத்தில் காணப்படுகிறது. அது பின் வருமாறு :-

ஒரு முறை உடம்பின் பல பாகங்கள் தம்மில் யார் பெரியவர் என்று சண்டையிட்டுக் கொண்டன. அவை யாவும் பிரமனிடம் சென்று “நம்மில் யார் பெரியவன்

என்பது பற்றி நீங்கள் ஒரு தீர்ப்பளிக்க வேண்டும்” என்று கேட்டுக் கொண்டன. அதற்கு பிரமன் பின் வருமாறு பதிலளித்தான்: உங்களில் யார் உடம்பை விட்டு நீங்குவதால் உடம்பு அதிக மோசமான நிலையை அடைகிறதோ அந்த அங்கம்தான் முக்கியமானது.”

உடனே நாக்கு உடம்பை விட்டுப் பிரிந்து சென்றது. ஆனால் ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு அது மீண்டும் உடம்பிடம் திரும்பி வந்து “நான் இல்லாமல் உன்னை எப்படி வாழ முடிந்தது என்று கேட்டது.” அதற்கு உடம்பு பின்வருமாறு கூறியது; “நான் ஊமையாக இருந்தேன். ஆனால் சுவாசப் பையால் சுவாசித்துக் கொண்டும், கண்ணால் பார்த்துக் கொண்டும், காதால் கேட்டுக்கொண்டும் மனதால் சிரித்துக் கொண்டும் கோசங்களால் பிரஜா விருத்தி செய்து கொண்டும் இருந்தேன். எனக் கொன்றும் பெரிய குறை ஏற்படவில்லை.” அதைக் கேட்ட நாக்கு தனது கர்வம் அடங்கி உடம்போடு சேர்ந்து கொண்டது.

பின்னர் கண்கள் உடம்பைவிட்டுப் பிரிந்து சென்றன. ஒரு வருடத்திற்குப் பின்னர் அவை உடம்பிடம் திரும்பி வந்து “நாமில்லாமல் நீ எப்படியப்பா இவ்வொரு வருடத்தைக் கழித்தாய்?” என்று கேட்டன. “நான் குருடாக இருந்தேன். இருந்தாலும் சுவாசப்பையால் சுவாசித்தேன். நாவரல் பேசினேன், காதால் கேட்டேன், மனதால் சிந்தித்தேன், கோசங்களால் பிரஜா விருத்தி செய்தேன். உன் பிரிவால் பெரிய குறை ஒன்றும் ஏற்படவில்லை.” என்று உடம்பு சாவதானமாகப் பதிலளித்தது. அதைக் கேட்ட கண்கள் கர்வமடங்கி பழைமைபோல் உடம்போடு ஒட்டிக்கொண்டன.

காதும் இவ்வாறே ஒரு வருடம் உடம்பை விட்டுப் பிரிந்து திரும்பி வந்து “உடம்பே, எப்படியப்பா நான் இல்லாமல் இவ்வொரு வருடத்தைக் கழித்தாய்?” என்று கேட்டது. அதற்கு உடம்பு சொல்லியது. “நான் செவிடாயிருந்தேன். இருந்தாலும் சுவாசப்பையால் சுவாசித்தேன்.

நாவால் பேசினேன். கண்ணால் பார்த்தேன். மனதால் எண்ணினேன். கோசங்களால் பிரஜா விருத்தி செய்தேன். எப்படியோ காலம் போகத்தான் செய்தது.” அதைக் கேட்ட காதின் கர்வமடங்கியது. உடம்போடு ஒட்டிக் கொண்டது.

பின்னர் மனம் உடம்பைவிட்டு அகன்று ஒரு வருடத்தின் பின்னர் மீண்டு வந்து “உடம்பே நானில்லாமல் ஒரு ஆண்டு உன்னை எவ்வாறு வாழ முடிந்தது. என்று கேட்டது. அதற்கு உடம்பு “மடையகை நான் இருந்தேன். இருந்தாலும் சுவாசித்தேன், கண்ணால் கண்டேன், காதால் கேட்டேன், நாவால் பேசினேன், கோசங்களால் பிரஜாவிருத்தி செய்தேன். எப்படியோ என்னை வாழ முடிந்தது.” என்று கூறியது. மனதின் கர்வமும் அடங்கியது. உடம்புடன் ஒட்டிக்கொண்டது.

பின்னர் கோசங்கள் வெளியேறி ஒரு வருடத்தின் பின்னர் மீண்டன. “எப்படியப்பா நாமில்லாமல் உன்னை வாழ முடிந்தது.” என்று அவை உடம்பை வினாவின. உடம்பு அதற்குப் பின்வருமாறு பதிலளித்தது:— “நபஞ்சகனாக நான் வாழ்ந்தேன். பிரஜா விருத்தி செய்யவில்லை. ஆனால் சுவாசித்தேன். பார்த்தேன், கேட்டேன், அறிந்தேன். எப்படியோ காலம் போயிற்று.” அதைக் கேட்ட கோசங்கள், கர்வமிழந்து உடம்போடு ஒட்டிக் கொண்டன.

அதன் பின் சுவாசத்தின்முறை வந்தது. அது உடம்பை விட்டு வெளியேற ஆரம்பித்ததும் இதர அங்கங்களெல்லாம் வலுவிழந்து போகத் தொடங்கின. சுவாசம் இல்லாமல் நம்மால் சீவிக்க முடியாது என்பதை உணர்ந்த அவை “ஐயா, எங்களை விட்டுப் போகாதீர்கள். சுவாசம் இல்லாமல் நம்மால் வாழவே முடியாது” என்று கூச்ச விட்டுக் குழற ஆரம்பித்தன.

இவ்வாறு சுவாசமே உடம்பிற்கு இன்றியமையாத உயர்ப்பொருள் என்பது நிலைநாட்டப்பட்டது. சுவாசத்தின் வெ-இ-8

மூலமே உடல் பிராணவாயுவைக் கிரகிக்கிறது. ஆகவே பிராணவாயுவே நமது தேகத்துக்கு இன்றியமையாத பொருள் என்பது தெளிவாகிறதுதல்லவா?

இத்தகை பிராண வாயுவை ஒருவன் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு ஆழமாக, முழுமூச்சாக இழுக்கிறானோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அது கரியமில் வாயுவை வெளிப்படுத்தி இரத்தத்தைச் சுத்திகரிக்கிறது. அதனால்தான் பிராணயாமம் யோகாசனத்தின் அடிப்படையான ஒரு பயிற்சியாகக் கருதப்படுகிறது. தேகாரோக்கியத்தை முக்கியமாகக் கருதும் எவனும் முதலில் பயில வேண்டியது சுவாசிக்கும் முறையேயாகும். நாம் எடுக்கும் ஒவ்வொரு மூச்சும் ஆழமான சுவாசமாக இருந்தால் எமது உடலின் வலிவும் வனப்பும் அதனால் பெருகி வரும் என்பதில் ஐயமேயில்லை.

ஆனால் ஆழமான சுவாச முறை யென்றால் என்ன? அதை எப்படி நாம் பயில வேண்டும்? இக்கேள்விகளுக்கு நாம் அளிக்கக் கூடிய பதில் என்னவென்றால் உலகில் பல விதமான ஆழமான சுவாச முறைகள் இருக்கின்றன என்பதேயாகும். ஆனால் அவையாவற்றையும் நாம் அறிந்திருக்க வேண்டியதுமில்லை; பயில வேண்டியதுமில்லை. நமக்கேற்ற நமக்குப் பிடித்தமான ஒரு சில முறைகளை மட்டும் தெரிந்து கொண்டு அவற்றில் ஒன்றிரண்டை மட்டும் பின்பற்றி வந்தால் போதும் நல்ல பயனை நாம் பெறலாம். ஒரு முறையை மட்டும் தெரிந்து கொண்டு அதை ஒழுங்காகப் பின்பற்றினாலே போதும், சிறந்த பயனை நாம் எய்தலாம்.

சுவாசிப்பை நாம் எப்பொழுதும் மூக்கின் வழியாகவே செய்தல் வேண்டும். இயற்கை மூக்கை நமக்கு அளித்திருப்பது அதற்காகவே மூக்கினுள்ளே இருக்கும் மயிர்கள் சுவாசிக்கும் காற்றில் இருக்கும் தூசுகளைத் தடுத்து நிறுத்த உதவுகிறது என்று பலர் கருதுகிறார்கள். ஆகவே, காற்றை

உள்ளே சுவாசிக்கும் பொழுது எப்பொழுதும் நாம் மூக்கையே உபயோகித்தல் வேண்டும். ஆனால் காற்றை வெளியே விடும்பொழுது வாயையும் உபயோகிக்கலாம். எனினும் மூக்கை மட்டும் உபயோகித்தலே சாலச் சிறந்தது.

1. முழு மூச்செடுப்பதற்கு ஒருமுறை பின்வருமாறு: முதலில் வாயைக் குவித்து ஒரு விளக்கை அணைப்பதற்கு எவ்வாறு வாயால் ஊதுவீர்களோ அவ்வாறு ஊதுங்கள். இப்படி ஊதி நிறுத்தியதும் உங்கள் முயற்சி இல்லாமலே ஒரு முழுமூச்சு தானாகவே ஏற்படும். அதன்பின் வாயை மூடிக்கொள்ளுங்கள். மூச்சு வெளிப்பட்டு மூக்கின் வழியே வெளியே செல்லும் காற்றின் இப்பயணத்தைக் கருத்தைச் செலுத்திக் கவனியுங்கள். அடுத்த மூச்சும் முழு மூச்சாகச் சுவாசப் பையில் சென்றேறும். இவ்வாறு எவ்வளவு நேரம் நீங்கள் கருத்தைச் செலுத்துகிறீர்களோ அவ்வளவு நேரத்துக்கும் உங்கள் மூச்சு முழு மூச்சாகவே இருக்கும். இம் முழு மூச்சு நிகழும்போது உங்கள் வயிற்றை இடையிடையே நோக்குங்கள். அது துயிலும் குழந்தையின் வயிறு போல படிப்படியாக உயர்ந்து தாழ்வதைக் காண்பீர்கள். அது முழுமூச்சு சரியாக நிகழ்கிறது என்பதற்கறிகுறி. வேண்டுமானால் மூச்சை அவதானிப்பதை விட்டு வயிறு ஏறி இறங்குவதையே மெள்ளக் கவனித்துக் கொண்டிருங்கள். முழுமூச்சு இயற்கையாக உங்கள் முயற்சி இல்லாமலே நடந்து கொண்டிருக்கும். இம் முறையைக் காலை எழுந்தவுடனும், மாலை படுக்கைக்குச் செல்லுமுன்பும் அனுஷ்டிக்கலாம். விரும்பினால் இதர நேரங்களிலும் இஷ்டம் போல் அனுட்டித்துக் கொள்ளலாம். எவ்வளவு நேரம் அனுட்டிக்கிறீர்களோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு இதனால் நன்மை உண்டு. இந்த முறை பர்மிய பெளத்தர்கள் அனுட்டிக்கும் ஒரு யோக முறையின் அடிப்படையில் வகுக்கப்பட்டதாகும். முழுமூச்செடுக்கும் முறை

களில் இது மிகவும் இலகுவானதென்றும் பலனளிக்கத் தக்க தென்றும் கருதப்படுகிறது.

2. காற்றை உங்கள் சுவாசப்பை கொள்ளக்கூடிய அளவுக்கு மூக்கால் இழுத்து சுவாசப் பையில் சிறிது நேரம் தேக்கி வைத்துக் கொள்ளல் இன்னோர் முறை. இவ்வாறு அதிக கஷ்டமின்றித் தாங்கக் கூடிய அளவு நேரம் தேக்கி வைத்திருந்து விட்டுப் பின்னர் மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். இதைத் திரும்பத் திரும்பப் பல தடவைகள் செய்ய வேண்டும். மூச்சை இழுக்கும் பொழுது ஒரே மூச்சில் சுவாசப்பை நிறையும்படி இழுக்க முடியாது. ஆகவே முதல் மூச்சை ஆழமாக இழுத்து விட்டு பின்னர் சிறு மூச்சுகளால் சுவாசப் பையைப் பூரணமாக நிறைக்க வேண்டும். இதையும் காலை மாலை இரு வேளைகளும் செய்வ தோடு, வசதிக் கேற்ப மற்ற வேளைகளிலும் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் சாப்பிட்ட உடன், அதாவது வயிறு அதிகம் நிறைந்திருக்கும் போது செய்வது நல்லதல்ல.

3. மூச்செடுப்பதையும் விடுவதையும் ஒரு கணம் முற்றாக நிறுத்திவிட்டு பின்னர் முழுமூச்சையும் பயிற்சி செய்வது இன்னோர் முறை. இதை இவ்வாறு செய்யலாம்: உங்கள் சுவாசப் பையிலுள்ள காற்று முழுவதையும் மெள்ள மூக்கின் மூலம் வெளியேற்றுங்கள், மூச்சை எவ்வளவு வெளியேற்ற முடியுமோ, அதாவது இனிமேல் வெளியேற்ற முடியாது என்ற நிலை வரும் வரைக்கும் வெளியேற்றுங்கள், அந்நிலை வந்ததும் வயிற்றைக் கூடியவரை முதுகெலும்பை நோக்கி இழுத்துச் கொள்ளுங்கள். பின்னர் ஓரிரு கணங் கழித்து முழு மூச்செடுக்க ஆரம்பியுங்கள். இப்பயிற்சி வெறும் வயிற்றில் அதாவது அதிகாலையில் செய்வதற்கு ஏற்றதாகும்.

4. நடக்கும்பொழுது முழுமூச்செடுப்பது தோமஸ் கெயின்ஸ் என்பவரால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு இப்பொழுது பலராலும் அனுபவிக்கப்படும் ஒரு முறையாகும். இதைப்

பின்வருமாறு செய்ய வேண்டும்: நடக்கும் பொழுது முதலடியில் ஒரு மூச்செடுக்க வேண்டும், இரண்டாவது அடியில் ஒன்றின்பின்னொன்றாக இரு மூச்சுகள் எடுக்க வேண்டும். மூன்றாம் நான்காம் அடிகளை எடுக்கும்பொழுது மூச்சை வெளியேற்ற வேண்டும். மூச்சு, (மூச்சு-மூச்சு வெளியேற்றம்).

நீண்ட நடை பயிலும்போது, முக்கியமாகக் கடற்கரையில் ஆற்றங்கரைகளில் வயலோரங்களில் வனப்பாதைகளில் ஆரோக்கியத்துக்காக நடை பயிலச் செல்லும்பொழுது இதைப் பின்வருமாறு மாற்றியும் அனுஷ்டிக்கலாம். இதில் மூச்சுகளை அதிக ஆழமாக எடுக்காமல் சிறு மூச்சுகளாக எடுக்க வேண்டும். மூச்சு, (மூச்சு-மூச்சு) மூச்சு, மூச்சு, மூச்சு, வெளியேற்றம்.

(மூச்சு-மூச்சு) என்ற இடங்களில் தொடர்ந்து இரட்டை மூச்சுகள் எடுக்க வேண்டும். மூச்சை வெளியேற்றும்போது சுவாசப்பை முற்றாக வெளியாகிவிட வேண்டும். நடையின் இரண்டு அடிகளையாவது அதற்கு உபயோகிக்க வேண்டும்.

மேலே கூறப்பட்ட முழுமூச்சு முறைகளில் தமக்குப் பிடித்தமானதைப் பயிற்சி செய்து கொள்ளலாம். ஆனால் செய்யும்பொழுது உங்கள் மனத்தையும் அதில் செலுத்த வேண்டும். மூச்சை உள்ளே எடுக்கும்பொழுது, “உயிர னிக்கும் பிராணவாயு என் உடம்பில் புகுகிறது” என்று உங்களுக்குள்ளே சொல்லிக் கொள்ளுங்கள் “இதோ என் இரத்தக் குழாய்கள் மூலம் அது என் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்கும் போகிறது, அதனால் உடம்பு முழுவதும் வலிமையும் ஆரோக்கியமும் பொங்கித் ததும்புகின்றன” என்று சொல்லிக்கொள்ளத் தவறுதீர்கள். மூச்சை வெளியே விடும்பொழுது, இதோ உடலின் அழுக்கெல்லாம் போகிறது, தேகம் சுத்தமாகிறது, நோய்கள் அகல்கின்றன” என்று சொல்லிக்கொள்ளுங்கள் இவ்வித மனப் பயிற்சியுடன் சேர்ந்த மூச்சுப் பயிற்சி சாதாரண மூச்சுப்

பயிற்சியைவிட நூறு மடங்கு நன்மையைத் தரும் என்பது உளநூலார் முடிவாகும்.

சரியான மூச்சுப் பயிற்சியால் பின்வரும் நன்மைகள் ஏற்படும்.

இரத்தம் சுத்தமாகும்.

இரத்த ஓட்டம் ஒழுங்காகும்.

மூக்குச் சுத்தமாகும்.

நரம்புகள் முறுக்கடையும்.

அழுக்குகள் எரிந்துபோகும்.

உணவு நன்கு செரிக்கும்.

நோய்கள் அணுகமாட்டா.

தோய்வு, க்ஷயரோகம், ஈரல், கல்லீரல் நோய்கள் ஆகியவற்றின் வேகம் தணியும். சில சந்தர்ப்பங்களில் இந்நோய்கள் முழுமூச்சு முறைகளால் முற்றிலும் தீர்ந்து விடுவதும் உண்டு. இன்னும் முழுமூச்சுப் பயிற்சியால்,

இருதயம் வலுப்பெறும்.

இரத்த அழுக்கம் குறையும்.

உடல் புதிய சக்தி பெறும்.

மனம் அமைதி உறும், உள்ளத்திலுள்ள இறுக்கங்கள் மறையும்.

முகத்தின் அழகும் உடலின் வனப்பும் அதிகரிக்கும்.

நடையில் கம்பீரமுண்டாகும்.

முதுகு நிமிரும்!

ஆம், வலிவும் வனப்பும் பெற முழுமூச்சுப் பயிற்சியே நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய முதலாவது வேலை யாகும்!

உடம்பை உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.

உடம்பை உள்ளும் புறமும் சுத்தமாக வைத்திருப்பதன் அவசியத்தை நாம் வலியுறுத்தத் தேவையில்லை. சுத்தம் தேகாரோக்கியத்துக்கு அவசியமாயிருப்பதோடு, ஒருவனது புறத்தோற்றத்திற்கும் கவர்ச்சியளிக்கிறது. தினசரி குளித்தல், முகத்தை ஒரு நாளைக்கு இரண்டொரு நடவை கழுவுதல், தலைக்கு எண்ணெயிட்டுச் சீவுதல், நகங்களைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல், அழுக்கற்ற ஆடைகளைத் தரித்தல் என்பவை வெளிதோற்றத்தை அழகுபடுத்துவதோடு மட்டும் நிற்பதில்லை. அவை உடம்பில் நோய்க்கிருமிகள் விருத்தி அடையாது தடுத்து உடலின் பொதுவான ஆரோக்கியத்தையும் அதிகரிக்கின்றன. தலைமயிரை உரிய காலத்தில் வெட்டுதல், தினசரி சவரம் செய்தல் என்பனவும் இந்த வெளிப்புறச் சுத்தத்துக்குள் அடங்கும். தலைமயிரை அழகுக் காரணங்களுக்காக வெட்ட விரும்பாதவர்களும், மீசை தாடி முதலியவற்றை அலங்காரத்துக்காக வளர்க்க விரும்புவவர்களும் அவற்றை இடையிடையே நறுக்கிவிட்டுக் கொள்வதோடு, சோப்போ, ஷம்புவோ உபயோகித்து அவற்றைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும். காலை எழுந்தவுடன் பற்களை விளக்கிக் கொள்வதோடு இரவு படுக்கப் போகுமுன்னரும் ஒரு நடவை பற்களை விளக்கிக் கொள்வது நல்லது. இது தேகாரோக்கியத்துக்கு நன்மை பயப்பதோடு முகத்தின் வசிகரத்தையும் அதிகரிக்கிறது. ஒளிவீசும் வெண்பற்கள் நாம் சிரிக்கும்போது எம் வதனத்தின் அழகை மும்மடங்கு அதிகமாக்கிக் காட்டுகிறது.

ஆனால் எவ்வளவுதான் வெளிப்புறச் சுத்தமிருந்தாலும் உட்புறச் சுத்தமில்லாவிட்டால் ஆரோக்கியம் ஏற்படாது.

மனிதர்களில் பலர் வெளிப்புறச் சுத்தத்தில் கவனம் செலுத்தும் அதே நேரத்தில் உட்புறச் சுத்தத்தைப் பற்றிக் கவனியாதிருந்து விடுகின்றனர். காலையில் குளியாது

வெளியே வர நாணும் மனிதன் தனது வயிற்றுக்குள்ளே உலகிலுள்ள நாற்றம் நிறைந்த அழுகெல்லாவற்றையும் சுமந்து கொண்டு திரிவதைப் பற்றிக் கவலைப் படுவதில்லை. மலக் சிக்கல் நிறைந்தவனின் குடல்கள் எப்படி இருக்கும் என்பதைப் பற்றி எண்ணிப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அவை நச்சவாயுக்களை வெளிப்படுத்தி உடலின் ஆரோக்கியத்தை அழித்தொழித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஸ்பைரோகம் என்று சொல்லுங்கள். எல்லோரும் அஞ்சுவார்கள். ஆனால் மலச்சிக்கலைப் பற்றிப் பலர் அவ்வாறு அஞ்சுவதில்லை. இதற்குக் காரணம் மலச்சிக்கல் எத்தனை நோய்களுக்கு அத்திவாரமிடுகிறது என்பது பலருக்குத் தெரியாததுதான். உண்மையில் ஸ்பைரோகத்தைப் பற்றி நாம் அஞ்சுவதை விட மலச்சிக்கலைப் பற்றித்தான் அதிகம் அஞ்சவேண்டும்.

உடம்பில் புகும் நோய்க் கிருமிகளை ஒழுங்காக மலம் கழித்தல் செய்வதன் மூலம்தான் நாம் தினந்தோறும் வெளியேற்றி வருகிறோம். சாதாரணமாக நாம் உண்ணும் உணவை சில மணி நேரம் ஓரிடத்தில் வைத்திருந்தால் என்ன நடக்கிறது? ஊசிப்போய் நாற்றமெடுக்கிறதல்லவா? சழித்துப்போய் கிருமிகள் தோண்டுகிறதல்லவா? வயிற்றில் புகுந்த உணவும் குறிப்பிட்ட காலத்துள் சீரணிக்கப்பட்டு வெளியேற்றப்படா விட்டால் இவ்வாறு தான் சழித்துச் சீரழிந்து நாற்றமெடுக்கிறது. இந்த நிலைமை ஏற்படாதிருக்க தினசரி ஒரு தடவையாவது எவ்வித தங்கு தடையுமில்லாது மலம் கழித்தல் செய்ய நாம் பயின்று கொள்ள வேண்டும். காலை மாலை இருதடவைகள் மலம் கழித்தல் செய்வது இன்னும் சிறப்பாகும். நமது தேகத்தின் உள்சுத்தத்தின் அஸ்திவாரம் மலச் சிக்கலற்றிருப்பதேயாகும்.

உள் சுத்தத்திற்கு வேண்டிய இரண்டாவது பயிற்சி போதிய தண்ணீரை அருந்தி வருதலாகும். எமது உடம்பில் பத்தில் ஒன்பது பகுதி தண்ணீர்தான் என்பதை நாம் மறக்கக் கூடாது. நாம் குடிக்கும் தண்ணீர் இரத்தமாக

ஒடுகிறது. வியர்வையாக வெளிவருகிறது. சிறுநீர், சழி, சுக்கிலம், கண்ணீர் என்று உடம்பில் இருந்து வெளியேறும் திரவப் பொருள் யாவற்றிலும் தண்ணீரே அதிகமாகச் சேர்ந்திருக்கிறது. ஆகவே தண்ணீர் உடம்பின் மிக அவசியத் தேவையாக இருக்கிறது. அதனால்தான் நமது உடம்பில் தண்ணீர் சிறிது குறைந்ததும் கடுந்தாகம் எடுக்க ஆரம்பித்து விடுகிறது. வெய்யிலில் போவதால் தண்ணீர்த் தாகம் அதிகரிக்கிறது, ஏன்? எமது உடம்பில் உள்ள நீரில் ஒரு பகுதி வியர்வையாக வெளியேறி விடுகிறது. இதனால் ஏற்படும் தண்ணீர்க் குறைவைச் சமாளிக்கவே உடல் தாகத்தின் மூலம் தனது தண்ணீர்த் தேவையை எமக்கு உணர்த்துகிறது.

வியர்வை சிறுநீர் என்ற இரண்டும் உடம்பின் அழுக்கை வெளியேற்ற நமக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றன. அவை உடம்பில் போதிய அளவு தோன்றுதற்கு நீர் அவசியம். ஆகவே தண்ணீரை நாம் அடிக்கடி தாராளமாகக் குடிக்க வேண்டும். நாளொன்றுக்குப் பத்து கிளாஸ் தண்ணீரையாவது நாம் அருந்த வேண்டும். காலை யில் எழுந்தவுடன் ஒரு தடவை, காலை ஆகாரத்தின் பின் ஒரு தடவை, காலை ஆகாரத்துக்கும், மத்தியான ஆகாரத்துக்கும் இடையில் ஒரு தடவை. பின்னர் மத்தியான போசனத்துக்குப் பின்னர் ஒரு தடவை, மாலைச் சிற்றுண்டிகளுடன் ஒரு தடவை, இரவுப் போசனத்தின் பின்னர் ஒரு தடவை, படுக்கைக்கு முன்னர் ஒரு தடவை என்று குடித்தாலே ஏழு கிளாஸ் நீரை நாம் அருந்த முடியும். ஆனால் இவற்றில் ஒரிரு தடவைகளின்போது ஒரே தடவையில் இரண்டு கிளாஸ் நீரையும் நாம் அருந்தலாம். அவ்வாறு செய்தால் நாளொன்றுக்கு பத்து கிளாஸ் நீரை அருந்துவது சிரமமல்ல. நீர் என்றதும் எப்பொழுதும் தண்ணீரைத்தான் குடிக்க வேண்டுமென்று அர்த்தமல்ல. பால், பழச்சாறு, தேநீர், காபி எல்லாவற்றிலும் நீரே பெரும் பகுதியாக விளங்குவதால் அவற்றைக் குடிப்பதும் தண்ணீரைக் குடிப்

பது போலத்தான். ஆனால் உட்கத்தத்திற்கு தண்ணீர் அல்லது வெந்நீரைத் தனியாகக் குடிப்பதுதான் மிகவும் சிறந்தது என்பது பலரது கருத்து. ஏனெனில் தண்ணீரால் உடம்பிற்கு எவ்வித கெடுதிகளும் இல்லை. காப்பி, தேநீர், பீயர், கள்ளு, சாராயம் என்பவையோ எமக்குப் போதிய நீரை அளித்தாலும் வேறு கெடுதிகளை உண்டாக்குகின்றன. பால், பழரசு பானங்கள் இதற்கு விலக்காகும்.

சாப்பாட்டின் போது தண்ணீர் குடிக்கும் விஷயத்தில் நாம் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய முறை வருமாறு: தாகத்துடன் இருக்கும்போது நாம் சாப்பிட உட்காரக் கூடாது. தண்ணீர் குடித்து தாகநீர்ந்த சிறிது நேரத்திற்குப் பின்னர்தான், குறைந்தது முக்கால் மணி அல்லது ஒரு மணி நேரம் கழித்த பின்னரே, நாம் உணவுண்ண உட்கார வேண்டும்: இல்லாவிட்டால் ஜீரண சக்தி கெடும். தண்ணீர் நிறைந்திருக்கும் வயிற்றில் ஜீரணிப்பதற்கு வேண்டிய வயிற்றின் சுரப்பு நீர்கள் முறையாகச் சுரக்க மாட்டா. மேலும் சாப்பிடத் தொடங்கிய பின்னர் நீரை நாம் உட்கொள்ளக் கூடாது. முழுதும் சாப்பிட்டு முடிந்த பின்னரே நாம் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

ஆனால் சாப்பாட்டின் முன்னர் குப் அல்லது ரசம் போன்றவற்றைப் பருகுவதில் தப்பில்லை. ஏனெனில் அவை வெறும் நீரல்ல, பலவித உணவுச் சத்துகள் கலந்த ஆகாரமாகும். அவற்றின் உணவுச் சத்துகள் வயிற்றுட்கொள்ளும் சுரப்பு நீர்கள் சுரக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றன. ஆகவே ஜீரணசக்தியை அவை பாதிப்பதில்லை. வெறும் நீர் ஒரு சத்தி கரிப்பு சாதனமாகவும், சூட்டைத் தணிக்கும் சாதனமாகவும் விளங்குகிறதே யல்லாமல் போஷாக்குள்ள உணவல்ல. அதனால்தான் வயிற்றின் சுரப்பிகள் தண்ணீரைக் கண்டு தமது சுரப்பு நீர்களை வெளிப்படுத்துவதில்லை.

உட்கத்தத்திற்கு பேதி மாத்திரையை அருந்துதல் அயசியம் என்று சிலர் கருதுகிறார்கள். இது ஒரு தவறான

கருத்து. ஒழுங்காக மலம் கழித்து செய்து வரும் ஒருவர் எக்காரணத்திற்காகவும் பேதி மருந்தை அருந்த வேண்டிய தில்லை. பேதி மருந்துகளில் வேசான நஞ்சு வகைகள் கலந்திருப்பதால் அவற்றால் வயிற்றுக்கும் குடலுக்கும் கெடுதலை ஏற்படுகிறது.

ஆனால் மலச் சிக்கல் ஏற்பட்டு விட்டால் என்ன செய்து? பேதி மருந்துக்குப் பதிலாக எளிமா முறையை அனுஷ்டிக்கலாம். எளிமா என்பது மலத் துவாரத்தின் வழியாக நீரை உடம்புட் செலுத்தி மலத்தை இழக்கி வெளியேற்றுவதற்காகும். இதற்கு இனிமாக் கருவியை உபயோகிக்க வேண்டும். இக்கருவியை முறையாக உபயோகிக்கத் தெரிந்த ஒருவரின் உதவியோடுதான் இதைச் செய்தல் வேண்டும். இதனைச் செய்யும்பொழுது நாம் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய சில முக்கியமான விஷயங்கள் உண்டு. எளிமாக் கருவி கொதிக்கும் நீரால் நன்கு சுத்தப்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும். கொதித்து ஆறிய நீரை சிறிதளவு சோப்புடனோ அல்லது சுத்தமான ஒலிவ் எண்ணெயுடனோ கலந்து உபயோகிக்க வேண்டும். சோப்பில் காரச் சத்துகள் இருப்பதால் அதைவிட ஒலிவ் எண்ணெயே சிறப்புடையதாகும்.

ஆனால் கடுமையான மலச்சிக்கல் இருக்குமானால் இந்த முறைகளால் அதைத் தீர்த்துக் கொள்ள முடியாது போகலாம். அப்படிப்பட்ட நிலையில் தகுந்த வைத்தியரின் ஆலோசனையை நாம் பெறுதல் வேண்டும். முக்கியமென்ன வென்றால் எப்படியும் நாம் மலச்சிக்கல் அற்றவர்களாக இருக்க வேண்டுமென்பதாகும். ஏனெனில், அதுவே மனித ஆரோக்கியத்துக்கு அஸ்திவாரமாயிருக்கிறது.

வயிற்றையும் குடலையும் சுத்தமாய் வைத்திருப்பதற்கு முதலில் நமது வாயையும் பற்களையும் நாக்கையும் நாம் சுத்தமாய் வைத்திருத்தல் வேண்டும். ஏனெனில் வயிற்றின்மும் மண்டபத்துக்கு வாய்தான் வாயிலாக விளங்குகிறது.

கிறது. ஆகவே வாயின் சுத்தமும், நாக்கின் சுத்தமும் பற்களின் சுத்தமும், மிகவும் முக்கியமானவை என்பதை எடுத்துக்கூற வேண்டியதில்லை.

நமது பற்களையும் வாயையும் நாக்கையும் நாம் தினசரி குறைந்த பட்சம் இரண்டு தடவையாவது நன்கு சுத்திகரிக்க வேண்டும். இதற்கு நமக்குப் பிடித்தமான பற்பசையையே உபயோகிக்கலாம். விரும்புவோர் பல்பிரிஷை உபயோகிக்கலாம் அல்லது கைவிரல்களாலேயே சுத்திகரித்துக் கொள்ளலாம். நாக்கை வழித்து முரசுகளைத் தேய்த்து விடுவதும் வாய்ச் சுத்தத்திற்குப் பெரிதும் உதவியாய் இருக்கும். முரசுகளைத் தேய்ப்பதற்கு முன்னர் கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பெருவிரலையும் சுட்டு விரலையும் சேர்த்து, முரசைப் பிடித்து விட்டுத் தேய்ப்பது முரசுக்கு வலிமையையும் பல்லுக்கு உறுதியையும் தரும். பற்களைத் தினசரி இரண்டு தடவை தேய்த்துச் சுத்திகரிக்க வேண்டும். காலை உணவை அருந்து முன்னர் ஒரு தடவையும், இரவு படுக்கப் போகுமுன்னரும் இப்பழக்கத்தை வழக்கமாக்கிக் கொள்வது நன்று.

தேகாரோக்கியத்துக்கு உட்புற வெளிப்புறச் சுத்தத்திற்கு அடுத்தபடியாக போஷாக்குள்ள உணவு முக்கியமானதாகும். உணவுதான் நமது உடலின் சதையையும் தசை நாரங்களையும், எலும்பையும், நரம்புகளையும் பேணி வளர்த்துப் பாதுகாக்கிறது. அத்துடன் நமது அன்றாட வேலைகளுக்கு வேண்டிய உழைப்புச் சக்தியை அளிப்பதும் அதுதான். ஆகவே போஷாக்குள்ள நல்ல உணவு என்ன, அதை எங்கு, எப்படிப் பெறுவது என்பன போன்ற விஷயங்களை நாம் அலட்சியம் செய்ய முடியாது.

போஷாக்குள்ள உணவு

இன்று உலகில் மக்களில் பெரும்பாலோருக்கு ஏற்படும் நோய்களில் பலவற்றை ஆகாரத்தால் ஏற்படுவனவேயாகும். ஆகவே தவறான ஆகாரங்களை விலக்கி நல்ல

ஆகாரங்களை உண்ண நாம் பயின்று கொள்ளவேண்டும். நமிழகத்தின் தனிப் பெரும் புலவராகிய வள்ளுவர் இக்கருத்தைத்தான் பின்வரும் குறளில் வற்புறுத்துகிறார் :-

மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்துண்ணின்  
ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு.

ஆனால் சரியான ஆகாரங்களைத் தெரிந்தெடுத்தால் கூடப் போதாது. அவற்றை எவ்விதம் சாப்பிடுவது என்பதையும் நாம் அறிந்திருந்தால்தான் அவற்றை முறையாகச் சாப்பிட்டுப் பயனெய்தலாம். நம்மில் பலர், “என்ன இது? சாப்பிடத் தெரியாதா?” என்று ஆச்சரியப் படலாம். ஆனால் உண்மையில் நம்மில் பலருக்குச் சாப்பிடத் தெரியாது தான்! சாப்பிடுவது ஒரு கலை. அதை நாம் நமது இனமையிலிருந்தே பழகியிருந்தால் மிகவும் நல்லது. இல்லாவிட்டால் இன்றிருந்தாவது பழகிக் கொள்வோமே?

முதலாவதாகச் சாப்பிட உட்காரு முன்னர் உடல், உள்ளச் சுத்தத்தோடு சாப்பிட உட்காரவேண்டும். உடலில் ஸயர்வையும், மனதில் கவலையும் இருக்கும் நேரத்தில் சாப்பிட உட்கார்ந்தால் உணவை ஆசையுடனும், அமைதியுடனும், எம்மால் உண்ண முடியாது. அவ்விதம் நாம் உண்ணும் உணவு சரியாகச் சீரணித்து நல்ல பலனைத் தரவும் மாட்டாது. ஆகவே கைகால் அலம்பி, மனக்கவலைகளை மறந்து சாப்பிட உட்காரவேண்டும். மேலும் உணவைப் புகுமுன்னர் “இதோ என் முன் இருக்கும் உணவு எனது ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கி, எனது உடலுக்கு வலிவும் வளப்பும் தரும்” என்று மனதுள் கூறிக் கொண்டு சாப்பிடத் தொடங்க வேண்டும்.

சாப்பாட்டுக் கலையில் நாம் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய மற்றொரு விதி எமக்கு நல்ல பசி ஏற்பட்டிருக்கிறதா என்பதைக் கவனித்துக் கொள்வதாகும். நல்ல பசி ஏற்பட்ட பின்னர் உண்ணும் உணவுதான் உடலுக்கு வளமளிக்கும் உணவா

கும். பசித்த பின்னரே உணவுண்ண வேண்டும் என்பதைத் திருவள்ளுவர் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

அற்றது அறிந்து, கடைப்பிடித்து மாறல்லது  
துயக்க துவரப் பசித்து.

மூன்றுண்ட உணவு செரித்து முடிந்தது என்பதை அறிந்து மாறாபாடிவலாத உணவுகளைக் கடைப் பிடித்து அவற்றையும் நன்கு பசித்த பிறகு உண்ண வேண்டும்.

சாப்பிடும் கலையின் மூன்றாவது விதி உண்ணும் உணவை நன்கு சப்பி உண்ண வேண்டுமென்பதாகும். நாம் உண்ணும் உணவு வயிறென்னும் ஆலையில் இரத்தம், சதை ஆகியவற்றைத் தரும் உயிர்ப் பொருட்களாகவும் சக்கையாகவும் பிரிக்கப் படுகின்றன. ஆனால் அந்த வேலையை ஆலை செய்வதற்கு முதலில் மூலப் பொருட்களை, அதாவது உணவை நாம் சரியான முறையில் தயாரித்துக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. வாய்தான் இத்தயாரிப்பறை. இங்கு உணவை வெட்டித் தூளாக்கித் தரப்பற்கள் என்னும் கருவிகள் உள்ளன. அத்துடன் உணவைப் பதப்படுத்தித் தருதற்கு உபயோகமாகும் எச்சில் என்னும் ஊற்று நீரும் வாயில் இருக்கிறது. உணவு வாயுள் சென்றதும் எச்சில் சுரந்து அதில் கலக்கிறது. பற்கள் உணவையும் எச்சிலையும் ஆட்டுக் கல்லில் இட்டு அரைப்பதுபோல் அரைத் தெடுக்கின்றன. இந்த வேலை சரியாக நடைபெறுவதை உறுதிப் படுத்தவே நாம் உணவை நன்கு சப்பிச் சப்பிச் சாப்பிட வேண்டியிருக்கிறது. இவ்வாறு எச்சிலோடுசேர்த்து முறையாக அரைக்கப்பட்ட உணவுதான் இலகுவில் செரிக்கும். சாட்பாட்டைச் செரிக்கச் செய்யும் ஒருவகைச் சத்து எச்சிலில் இருப்பதே இதற்குக் காரணம். தயாரிப்பறையில் உணவு கெட்டியாயில்லாமல் குழம்புபோல் பதப்படுத்தப்பட்ட பின்னர்தான் உணவுக் குழாய் மூலம் வயிறென்னும் ஆலைக்கு அனுப்பப் படுதல் வேண்டும். சரி, சாப்பிடுவது எப்படி என்பதைத்

தெரிந்து கொண்டோம். அடுத்த கேள்வி எதைச் சாப்பிடுவது என்பதாகும்.

உணவியல் அறிஞர்கள் மனித உணவில் பின்வரும் அம்சங்கள் இருக்கவேண்டும் என்று கூறியுள்ளார்கள்: புரதம், கொழுப்பு, கார்போஹைடிரேட், விட்டமின்கள், தாதுக்கள். இந்த ஐந்து அம்சங்களும் ஒருங்கு பொருந்திய உணவு தான் தேகாரோக்கியத்தையும் வலிவையும் தரும் நல்லுணவாகும்.

புரதம் இதில் புரதம் தான் எமது உடம்பின் தசை நார்களையும் சதையையும் வளர்க்கின்றது. இது போதிய அளவில் நமக்குக் கிடைக்காவிட்டால் உடம்பு படிப்படியாக மெலிந்து சிறிதும் சக்தியற்றவர்களாகி விடுவோம். இது பின்வரும் உணவுகளில் அதிகமாக உள்ளது:— பால், மூட்டை, மீன், இறைச்சி, தயிர், கடலை, பீன்ஸ், பருப்பு, தேங்காய், பயறு. இவற்றில் மிருக உணவுகளும் தாவர உணவுகளும் இருப்பதை நீங்கள் காணலாம். இவற்றில் காணப்படும் புரத சத்துகளும் மிருகப் புரதம், தாவரப் புரதம் என்று இருவகையாகப் பிரிக்கப் படுகின்றன. இவற்றில் மிருகப் புரதமே மனித உடலுக்கு மிகச் சிறந்தது என்பது உணவியலறிஞர்களால் அனுபவத்தில் காணப்பட்ட உண்மையாகும். மனித உடலில் இருக்கும் புரதப் திற்கும் மிருகப் புரதத்திற்கும் அதிக வித்தியாசமில்லை. ஆகவே அவை ஒன்றுக் கொன்று நன்கு பொருந்தி அதிக பயனைத் தருகின்றன. தாவரப் புரதம் அவ்வாறில்லை. அவை இரண்டாந்தரமாகவே கருதப்படவேண்டும். இருப்பினும் அவையும் உடம்புக்கு அவசியமே. ஒரு சராசரி மனிதனுக்கு அதாவது குழந்தை தொட்டு முழுமனிதன் வரை எல்லோருக்கும் குறைந்த பட்சம் மூன்று அல்லது மூன்றரை அவுன்ஸ் புரதச் சத்து தினசரி தேவைப்படுகிறது.

கொழுப்பு: இது நமது உடம்புக்கு வளவளப்பையும், புஷ்டியையும், தோலுக்கு மென்மையையும் தருகிறது. உள்ளூறுப்புகள் பழுதடையாமல் பாதுகாக்கப் படுவதற்

கும் கொழுப்புச் சத்து “கிரீஸ்” போல் உதவுகிறது. இது வெண்ணெய், நெய், தாவர எண்ணெய்கள், மீன், இறைச்சி மூட்டை, தேங்காய், முதலியவற்றில் காணப்படுகிறது.

கார்போஹைடிரேட் : இதில் மாப்பொருட்களும் சர்க்கரைப் பொருட்களும் அடங்கும். கார்பன் என்னும் எரி பொருள், ஜலவாயு பிராணவாயு ஆகிய மூன்றும் சேர்ந்தது தான் கார்போஹைடிரேட். நாம் உண்ணும் உணவில் மூன்றில் இரண்டு பங்கு கார்போஹைடிரேட்தான். இது தான் நமக்கு வேலை செய்வதற்கு வேண்டிய உடனடிச்சக்தியைத் தருகிறது. அத்துடன் கொழுப்பை உடல் உபயோகிப்பதற்கு வேண்டிய எரிபொருட் சக்தியையும் இது கொடுக்கிறது. ஆகவே இதுவும் உடலுக்கு இன்றி அமை யாததே இது அரிசி, கோதுமை, கிழங்கு வகைகள், சர்க்கரை, வெல்லம், சீனி, பழவர்க்கங்கள் என்பவற்றில் காணப்படுகின்றது.

மேலே கூறிய இம்மூன்று உணவம்சங்களிலும் புரதம் தான் மிகவும் முக்கியமானது. பொதுவாக இன்றைய மனிதன் உணவில் போதிய கார்போஹைடிரேட் இயற்கையாகவே காணப்படுகிறது. உண்மையில் தேவைக் கதிமமாகவே நாம் இதனைப் பெற்றுவிடுகிறோம். கொழுப்புச் சத்தும் தேவைக் கதிமமாகவே நமக்கு இலகுவில் கிடைத்து விடுகிறது. ஏனெனில் அரிசி, கிழங்கு, தேயீர் முதலிய இன்சுவைப் பானங்கள், எண்ணெய்ப் பலகாரங்கள், எண்ணெய் கலந்த காய்கறி உணவுகள், கனிவர்க்கங்கள் என்பன நாம் தினசரி அதிகமாகச் சாப்பிடும் உணவு வகைகளாக உள்ளன. ஆகவே நாம் கார்போஹைடிரேட்டையும், கொழுப்பையும் தேடிச் சாப்பிட வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் புரதத்தின் நிலையேர் வேறு. நமது உடம்பை நல்ல நிலையின் வைத்துக் கொள்ள புரத உணவுகளான பால், மூட்டை, இறைச்சி, மீன், கடலை பருப்பு வகைகள் என்பவற்றை நாம் அதிகமாகத் தேடிச் சாப்பிடுவது அவசியமாகும். இவ்வா

விட்டால் நமது உடலின் சக்தியையும் வளர்ச்சியையும் தோற்றத்தையும் நம்மால் பேணிப்பாதுகாக்க முடியாது.

விட்டமின்கள் : இவற்றை உயிர்ச் சத்துகள் என்றும் அழைப்பார்கள். இவை உடம்பில் தினசரி சேராவிட்டால் உடலின் செயற்திறமை குன்றி நோய்கள் உண்டாகின்றன. ஆகவே இவை எல்லோருக்கும் மிகவும் அத்தியாவசியமான உணவுப் பொருட்களாக உள்ளன.

இவை விட்டமின் “ஏ”, “பி” “சி” “டி” “இ” “கே” என்று ஆறு வகையின.

விட்டமின் “ஏ” இது மிருகக் கொழுப்புகளிலும் கிரை வகைகளிலும், பச்சைக்காய் கறிகளிலும் முட்டையிலும், வெண்ணெய், மீன், மீன் எண்ணெய், பால் தக்காளி முள் எங்கி, பீட்டுட் என்பவற்றிலும் காணப்படுகிறது. இது கண் பார்வைக்கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்ப்பதற்கும், சரும ஆரோக்கியத்துக்கும் அவசியமாகும். இரப்பை, வீக்கம், நுரையீரல் வீக்கம், மூத்திரைப்பைக் கல் போன்ற நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் இது தேவைப் படுகிறது.

விட்டமின் “பி” இது “பி 1,” “பி 2” “பி 6” “பி 12” நியாசின் அல்லது நிக்கொட்டினிக் அசிட், போலிக் அசிட் பாந்தோ தேனிக் அசிட் என்று பலவாறுகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

“பி 1” தியாமின் என்றும் அனோரின் என்றும் அழைக்கப்படும். இது போதிய அளவு கிடைக்கா விட்டால் பெரி பெரி என்ற நரம்புத் தளர்ச்சி நோய் ஏற்படும். தீட்டப் படாத அரிசியில் இது காணப்படுகிறது. ஆனால் தீட்டிய அரிசியில் இது கிடைப்பதில்லை.

விட்டமின் “பி 1” கார்போ ஹைடிரேட் உணவுகள் செரித்துப் பயன் தருவதற்கும், நரம்புகளை முறுக்கோடு வைத்திருப்பதற்கும் மூளையையும், இருதயத்தையும் பாதுகாப்பதற்கும் மிகவும் அவசியம். தசைநார்கள் வலிமை

யுடன் விளங்கி, உடல் வளர்வதற்கும் விட்டமின் “பி,” வேண்டும்.

இது பால், முட்டை, பன்றி இறைச்சி, யீஸ்ட் என்னும் புளித்த காடி என்பவற்றில் அதிகமாக உள்ளது.

பி “2” “ரிபோ பிளேவின்” என்றும் அழைக்கப்படும். இது அழகை அளிக்கும் உயிர்ச்சத்து. முகம், கண் வாய் ஈரல், நரம்புகள் என்பவற்றை ஆரோக்கியத்தோடு வைத்திருப்பதற்கு இது அத்தியாவசியம். இது போதிய அளவு இல்லாத விடத்து வாய்ப்புண் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும். இது பால், தயிர், முட்டை, யீஸ்ட், ஈரல் என்பவற்றில் அதிகமாக உள்ளது.

நியாசின் அல்லது நிக்கோட்டினிக் அசிட். இது வயிற்று குடல், சருமம், மூளை ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியத்துக்கு அவசியம். இது சரும ரோகங்களையும், வயிற்றுப் போக்கு வியாதியையும், அஜீரணத்தையும் தடுக்கிறது. இது முட்டை, பால், தயிர் தக்காளிப்பழம், ஈரல், இறைச்சி, மீன், யீஸ்ட் என்பவற்றில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

பாந்தோதேனிக் அசிட்: இது மூத்திரக்காய்களை நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதற்கும், முதுகந்தண்டு, மூளை, சருமம் ஆகியவற்றைச் சுகாதாரத்தோடு வைத்திருப்பதற்கும் தேவை. சில வைத்திய அறிஞர்கள் இதன் குறைவால் தலைமயிர் நரைக்கிறதென்று கருதுகிறார்கள். தலைமயிர் உதிர்வதற்கும் இதன் குறைவே காரணம் என்போரும் உண்டு. இது முட்டை, பால், இறைச்சி, தவிடு, யீஸ்ட் என்பவற்றில் காணப்படுகிறது.

பி 6. இது பிரிடாக்சின்: என்றும் அழைக்கப்படும். சருமம், மூளை, இரத்தத்திலுள்ள சிவப்பு அணுக்கள், மூத்திரக்காய்கள் என்பவற்றின் ஆரோக்கியத்துக்கு இது மிக முக்கியம். இது புரதச் சத்துள்ள பொருட்களில் அதிகமாகக் காணப்படும். கீரைகள், பால், யீஸ்ட், தவிடு என்பவற்றில் அதிகமாக உண்டு. இது குறைந்தால் சோகை, நரம்புக்

கோளாறுகள், தசைநார்களில் பலவீனம் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

போலிக் அசிட்: இது உடம்பில் போதிய அளவு சேராவிட்டால் இரத்த சோகை ஏற்படுகிறது. ஈரல், பசுங்காய்கறிகள், பட்டாணிக் கடலை என்பவற்றில் இது காணப்படுகிறது.

பி 12: இது சியானோ கோபலாமின்: என்றும் அழைக்கப்படும். இது மிகவும் சக்திவாய்ந்த உயிர்ச்சத்து. மிகவும் கொடிய இரத்த சோகையான “பேர்ணீஷியஸ் அனீமியா” என்னும் நோயை மிகவும் இலகுவில் கண்டிக்கிறது. இது உடம்புக்கு உடனடியான ஊக்க சக்தியை அளிக்கிறது. இறைச்சியில் முக்கியமாக ஈரலில் இது அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

விட்டமின் “சி”: எலும்புகள், மூட்டுகள், வாய், இரத்தக் குழாய்கள் என்பவற்றை நல்ல நிலையில் வைத்திருப்பதற்கு இது மிகவும் அவசியம். பழங்களில், முக்கியமாக தோடம் பழத்திலும், தக்காளிப் பழத்திலும் எலுமிச்சையிலும் இது காணப்படுகிறது. காய்கறி வகைகள் பலவற்றிலும் இது இருக்கிறது. கரப்பான் என்னும் சொறி நோயைத் தடுக்கும் சக்தி இந்த உயிர்ச்சத்துக்கு உண்டு. இவ் விட்டமின் பல காய்கறிகளில் இருந்தாலும் அவற்றை அடுப்பில் வேகவைக்கும்போது அழிந்து விடுகிறது. ஆகவே காய்கறிகளிலும் பார்க்க விட்டமின் “சி”யைப் பழச்சாறுகளில் தேடிக்கொள்வதே பொருந்தமானது.

விட்டமின் “டி” எலும்புகளுக்கும் பல்லுக்கும் இது மிகவும் அத்தியாவசியம். இது போதிய அளவு கிடைக்காவிட்டால் எலும்புருக்கி நோய் உண்டாகும். இது மீன் எண்ணெயில் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது. பால், நெய், முட்டை என்பவற்றிலும் சூரிய ஒளியிலும் கூட இது காணப்படுகிறது, இது இல்லாவிட்டால் உடம்பு தனக்கு

வேண்டிய கல்சியம், பொஸ்பரஸ் ஆகிய தாதுப் பொருட்களைக் கிரகிக்க முடியாது.

விட்டமின் “இ”: இது தசை நார் வளர்ச்சிக்கும், ஈரல், மூளை ஆகிய உறுப்புகளுக்கும், இரத்த அணுக்களின் ஆரோக்கியத்துக்கும் தேவைப்படுகிறது. இது சுக்கிலத்துக்குச் சந்ததி விருத்திச் சக்தியைக் கொடுக்கிறது. இது குறைந்தால் உடம்பில் சோர்வும் சோம்பலும் அதிகமாகத் தோன்றும். தாவர எண்ணெய்களிலும், முட்டையிலும், தீட்டாத அரிசியிலும் இது காணப்படுகிறது.

விட்டமின் “கே” இது உடம்புக்கு மிகவும் சொற்பமாகவே தேவைப்படுகிறது. இதன் குறைவால் இரத்தத்தின் இறுக்கம் குறைகிறது. இது பச்சைக் காய்கறிகளிலிருந்து போதிய அளவு நமக்குகி கிடைத்து விடுகிறது.

நமது ஆரோக்கியத்துக்குத் தாது உப்புகளும் தேவைப்படுகின்றன. அவற்றில் கல்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்பு, செம்பு, அயோடின், என்பன பிரதானமானவை.

இவற்றில் கல்சியம் எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் மிக அத்தியாவசியம். இது பால், மோர், முட்டை, கீரை என்பவற்றிலும் பழங்கள் பருப்பு வகைகளிலும் அதிகமாகக் கிடைக்கிறது.

பாஸ்பரசும், எலும்புகளுக்கும் பற்களுக்கும் மிகவும் அவசியம். இது பால், மோர், முட்டை கீரை, மீன், இறைச்சி என்பவற்றில் அதிகமாக உண்டு.

இரும்பு: நமது இரத்தத்துக்கு அதன் சிவப்பு நிறத்தைக் கொடுப்பது இதுதான். இது குறைந்தால் இரத்த சோகை ஏற்பட்டு பலவீனம் உண்டாகும். ஈரல், முட்டை தவிடு, வெங்காயம், தக்காளி, வெள்ளைப் பூண்டு ஆகியவற்றில் இது அதிகமாக உண்டு.

செம்பு: இது நமது உடம்பு இரும்புத் சத்தைக் கிரகிக்கத் துணை செய்யும் தாதுப் பொருள். ஈரல், பருப்பு, பழங்கள் ஆகியவற்றில் இது அதிகமாக உண்டு.

அயோடின்: இது குறைவுற்றால் நமது கழுத்தில் உள்ள தைராய்ட் சுரப்பி ஒழுங்காக வேலை செய்யாது. இதன் குறைவால்தான் சிலருக்குக் கழுத்தில் பொன்னுக்கு வீங்கி என்னும் நோய் ஏற்படுகிறது. பால், கீரை என்பன வற்றில் இது போதிய அளவு கிடைக்கிறது.

மேலே கூறிய உணவு பற்றிய விபரங்களிலிருந்து ஒவ்வொருவரும் தத்தமக்கு வேண்டிய உணவு வகைகள் என்ன என்பதைத் தாமே தீர்மானித்துக் கொள்ளலாம். நாம் சாதாணமாக அருந்தும் உணவோடு பால், தயிர், முட்டை, இறைச்சி, மீன், பழங்கள், கீரை வகைகள் என்பவற்றில் சிலவற்றையேனும் தினசரி தாராளமாக உண்டு வந்தால் உடல் உறுதியோடும் வனப்போடும் விளங்குவதோடு நோயற்ற நல்வாழ்வும் வாழலாம்.

உணவு பற்றிய மற்றோர் முக்கிய விதி இடையிடையே உண்ணாவிரதம் இருத்தலாகும். வாரத்தில் ஒரு நாள் அல்லது மாதத்தில் ஒரு நாளையேனும் விரத நாளாகக் கழித்தல் நல்லது. விரதம் பிடிப்பதற்கு நீங்கள் ஒரு ஆஸ்திகராக இருக்கவேண்டுமென்ற நியதி இல்லை. இது தேகாரோக்கிய சம்பந்தமான விஷயம். நாஸ்திகருக்கும் ஆஸ்திகருக்கும் பொதுவான காரியம். உடலை ஆரோக்கியத்தோடு வைத்திருக்க இயற்கைச் சிகிச்சை அனுபவஸ்தர்கள் பின்வரும் விரத முறையைச் சிபார்சு செய்கிறார்கள்.

விரதம் என்றால் முற்றிலும் பட்டினியாய் இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை. அப்படி இருக்க விரும்புவர்கள் அப்படியே செய்யலாம். ஆனால் மற்றவர்கள் மூன்று வேளை பழங்களையும் பழச் சாறையும் அருந்தலாம். குறைந்த பட்சம் இருபத்து நான்கு மணிநேரமாவது விரதம் அனுட்டிக்கப்படவேண்டும். இது உங்கள் வயிற்றையும் இரத்தக் குழாய்களையும், குடலையும், மல மூத்திர உறுப்புகளையும் சுத்திகரிக்கும். இவ்விரதத்தை வாரமொரு முறையோ மாதமொரு முறையோ இஷ்டப்பட்ட பிரகாரம் அனுட்டிக்கலாம்.

தேகாரோக்கியத்தைப் பேணிப் பாதுகாத்தற்கு அடுத்த முக்கியமான விஷயம் தேகாப்பியாசமாகும். நல் வாழ்வு வாழ விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் தேகாப்பியாசத்தை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். தேகாப்பியாசம் இரத்தத்தைச் சுத்தமாகவும் நல்ல நிலையிலும் வைத்திருக்க உதவுவதோடு மலச்சிக்கல் ஏற்படாது தடுக்கிறது. சுவாசப்பையைப் பலப்படுத்தி, இருதயத்தை வலுவுள்ளதாகச் செய்கிறது. தசைநார்களில் முறுக்கேற்றி அவற்றை விம்மிப்படைத்து அதிசு பெறச் செய்கிறது, நோயை எதிர்க்கும் சக்தினை அதிகரிக்கிறது. பாரந் தூக்கவும், தூரம் செல்லவும், தேகாப்பியாசம் நமக்கு உதவுகிறது. அதுமட்டுமல்ல, மூளை போதிய இரத்த ஓட்டத்தைப் பெற்று திறம்பட வேலை செய்வதற்கும் தெளிவாகச் சிந்திப்பற்கும் கூட தேகாப்பியாசம் உதவுகிறது. மேலும் வயோதிபருக்கும் வாஸிபத் தோற்றத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கிறது தேகாப்பியாசம்.

ஆகவே ஒவ்வொருவரும் தேகாப்பியாசம் செய்து நல்லது. ஆனால் எவ்வித தேகாப்பியாசத்தைச் செய்வது? இது அவரவர் விருப்பத்தைப் பொறுத்ததாகும். உலாப் போதல் ஒருவகைத் தேகப் பயிற்சி. ஓடுதல் இன்னோர் வகை. ஆடுதல் மற்றோர் வகை. குளத்தில் அல்லது கடலில் நீந்துதல், பந்தாடுதல் முதலியவையும் நல்ல பயிற்சிகளே. டிரில் பழகுதல், யோகாசனங்கள் செய்தல், பாரந் தூக்கிப் பழகுதல், உயரப் பாய்தல், முதலியனவும் நல்ல பயிற்சிகள் தான். இவற்றில் எதையும் நீங்கள் செய்யலாம். ஆனால் முக்கிய மென்ன வென்றால் தினசரி அல்லது ஒன்று விட்டு ஒரு நாளாவது இவற்றை ஒழுங்காகச் செய்ய வேண்டுமென்பதாகும். இன்னொன்று, மேலே பலவித தேகாப்பியாச முறைகள் சொல்லப்பட்டிருந்தாலும் எல்லாவற்றையும் ஒருவன் செய்ய முயலக் கூடாது. தேகப் பயிற்சியோடு மனமகிழ்ச்சியையும் தரும் தனக்கேற்ற ஒன்றிரண்டு முறைகளை நாளொன்றுக்கு முக்கால் மணி நேரத்துக்கு அல்லவக

ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேற்படாது செய்தாலே போதும். பலருக்குத் தினசரி பதினைந்து நிமிஷங்கள் செய்தாலே போதுமானது. இன்னொன்று தேகாப்பியாசத்தைக் கடுங்களைப்பு ஏற்படும் வரை செய்யக் கூடாது. ஓரளவு களைப்புத் தோன்றியதும் நிறுத்தி விட்டுச் சிறிது ஓய்வெடுக்க வேண்டும். அதன்பின் மீண்டும் தொடங்கலாம்.

கடற்கரையிலோ ஆற்றங்கரையிலோ மலைச்சாரலிலோ வயலோரத்திலோ உலாப் போதல் நல்ல தேகப்பயிற்சி. இப்பயிற்சி முழுப்பலனைக் கொடுக்கவேண்டுமானால் முழு மூச்சுப் பயிற்சியையும் அத்துடன் சேர்த்துச் செய்ய வேண்டும். நடப்பது என்றால் தொய்ந்து தொய்ந்து நடப்பதல்ல. நெஞ்சை நிமிர்த்தித் தோள்களை விரித்துக் கைகளை வீசி நடக்க வேண்டும். அது உங்களைப் புது மனிதனாக்கும்!

தேகாப்பியாசம் செய்யும் போது மன அப்பியாசமும் சேரவேண்டும். தேகாப்பியாசத்தின் பலகை நீங்கள் அடைய விரும்புவதென்ன? அகன்ற மார்பும், விம்மிய தோளும், திரண்ட கைகளும் வேண்டுமா? அப்படியானால் அவற்றை மனதிற கற்பனை செய்துகொண்டு அவற்றுக்கேற்ற பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள். உங்கள் அபிமான தேகாப்பிய வீரரின் உருவத்தை மனதில் கற்பனை செய்து கொண்டு ஆர்வத்துடன் மேற் கொள்ளும் பயிற்சி குறைந்த காலத்தில் நிறைந்த பலனைத்தரும். நீங்கள் தேகாப்பியாசம் செய்யும் அறையில் நல்ல உடற்கட்டுள்ளவர்களின் படங்களை மாட்டுங்கள். ஒரு பெரிய நிலைக் கண்ணாடி யிருந்தால் மிகவும் நல்லது. அதன் முன் நின்று பயிற்சி செய்வது சுய வசியத்துக்குப் பேருதவியாயிருப்பதை நீங்கள் காண்பீர்கள்.

“நாள்தோறும் நாள்தோறும்  
எல்லாவகையிலும் முன்னேறி முன்னேறி  
வருகிறேன் நானே”

என்று பாடிப் பாடிச் செய்யும் தேகப் பயிற்சி அதிக பலனைத்தரும். “நாள்தோறும் நாள்தோறும் உடலின் வலிமை

அதிகரிக்கிறது. வனப்பு அதிகரிக்கிறது. கழுத்தின் தசை நார்கள் திரண்டு வருகின்றன. தோள்களைப் பார், விம்மிப் புடைக்கின்றன! கைகளைப் பார் உருண்டு வருகின்றன! மார்பைப் பார், விரிந்து நிமிர்ந்த வருகிறது என்று சொல்லிக் கொண்டு கண்ணாடியைப் பார்த்துத் தேகாப்பியாசம் செய்யுங்கள். ஒரு சில நாட்களிலேயே வலி கொண்ட புதிய உடலோடு பொலிவுடன் காட்சியளிப்பீர்கள் நீங்கள்.

தேகாப்பியாசத்தைப் போலவே உடலின் ஆரோக்கியத்துக்கு முறையான ஓய்வும் தேவை ஆனால் முறையான ஓய்வு என்பது என்ன? எமது உடலும் உள்ளமும் எம் வேலைகளின் காரணமாகவும், கவலைகள்—சிந்தனைகளின் காரணமாகவும் இறுகி முறுகிக் கிடக்கின்றன. இந்த இறுக்கத்தையும் முறுக்கத்தையும் தளர்த்தி எமது உடலின் தசை நார்களுக்கும் நரம்புகளுக்கும் ஓய்வளித்து அதன் மூலம் உள்ளத்துக்கும் ஓய்வளிப்பதுதான் முறையான ஓய்வாகும். இதை நாம் ஒழுங்காகச் செய்தால் உடம்பு களைப்பு நீங்கி புதுமலர்ச்சியும் புத்துணர்ச்சியும் பெறும். ஆகவே தினசரி சில நிமிஷங்களுக்கேனும் ஓய்வுப் பயிற்சி முறையொன்றை நாம் ஒழுங்காக மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தேகப் பயிற்சி முறைகளைப் போலவே ஓய்வுப் பயிற்சிக்கும் பல முறைகள் உண்டு. ஆனால் இதிலும் ஒவ்வொருவரும் தமக்குப் பிடித்தமான ஒரு முறையைத் தெரிந்தெடுத்து அதனைச் செய்து வருவதே நல்லது. எனினும் இம் முறைகளில் எல்லாம் மிகவும் இலகுவானதும் சிறந்ததும் அதிக பயனளிக்கத் தக்கதுமான முறை யோகாசன நூல்களில் சொல்லப்பட்ட சுவாசனம் அல்லது சாந்தி ஆசனமேயாகும். இந்த சாந்தி ஆசனத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு வகுக்கப்பட்ட ஒரு ஓய்வு முறை கீழே விபரிக்கப் படுகிறது.

இப்பயிற்சியைப் பொதுவாக ஒரு கட்டிலிலோ, நிலத்தில் விரிக்கப்பட்ட ஒரு பாயிலோ, கம்பளத்திலோ செய்யலாம். இதைச் செய்யும்போது உடலை உறுத்தும் உடைகளை

அணியக் கூடாது. ஆடைகள் யாவும் தளர்ந்திருந்தால், ஓய்வு பெறுவது அதற்கேற்றபடி இலகுவாய் இருக்கும். இப்பயிற்சியைத் தொடங்கும் போது உங்கள் உடம்பை எவ்வளவு சௌகரியமாக வைத்திருக்க முடியுமோ, அவ்வளவு சௌகரியமாக நிலத்தோடு நிலமாக அல்லது கட்டிலோடு கட்டிலாகக் கிடத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் கால்களை நீட்டி மல்லாக்காகப் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். பாதங்கள் ஒன்றோடொன்று சமீபமாக இருக்கவேண்டும். விரும்பினால் அவற்றை ஒன்றின் மீதொன்றாக வைத்துக் கொண்டாலும் பரவாயில்லை. கைகளை உடம்போடொட்ட நீட்டி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது ஒரு கையை அதன் உள்ளங்கை வயிற்றில் படும்படியாக வைத்துக் கொண்டு அதன்மீது மற்றக்கையின் உள்ளங்கை நன்கு படியும் படியாக வைத்துக் கொள்ளலாம். இப்படி நீங்கள் செய்து கொண்டதும் உடம்பில் ஒரு சௌகரியமான உணர்ச்சி தோன்றுகிறதா என்பதைக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக புழுக்கம் இருந்தால் உடைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது காற்றோட்டத்தை உண்டாக்கிக் கொள்ளுங்கள் அதேபோல் அதிக குளிர் இருந்தால் அதைக் குறைப்பதற்கேற்ற நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

அதன் பின் கண்களை மெல்ல மூடுங்கள். மூடிக்கொண்டு “என் உடம்பின் பாரம் அதிகரிக்கிறது. நிலத்தின் ஆகர்ஷண சக்தி என்னுடலைத் தன்னிடம் இழுக்கிறது” என்று இரண்டு மூன்று தடவை கூறிக்கொள்ளவேண்டும். அவ்வாறு கூறிக்கொண்டதும் உடலின் பாரம் உண்மையிலேயே அதிகரித்து உடல் நலத்தை நோக்கி இழுக்கப் படுவதுபோன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். இந்த உணர்வை மேலும் அதிகரிக்க “நான் வெட்டுண்ட மரம்போல் வீழ்ந்து கிடக்கிறேன். என் உடல் ஓய்ந்துபோய்க் கிடக்கிறது” என்று கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு கற்பனை செய்து கொண்டதும் சிலருக்குத் தசைநார்களில் சில அசை

வுகள் தோன்றுவதுபோல் இருக்கும். அவ்வசைவுகளை இயற்கையாக நிகழவிட்டுவிட வேண்டும். கட்டுப்படுத்த முயலக் கூடாது. இவ்வாறு உடம்பு ஓரளவு ஓய்வை எய்தியதும் உடம்பின் ஒவ்வொரு உறுப்பையும் தனித்தனியாக நினைத்து அவை ஒவ்வொன்றும் ஓய்வு பெறுகின்றன, நிலத்தோடு அழுந்துகின்றன என்று எண்ணவேண்டும்.

முதலில் பாதங்களில் கருத்தைச் செலுத்த வேண்டும். இதோ, கால்விரல்கள் ஓய்ந்து விட்டன, இளைப்பாறுகின்றன!

இதோ, கணிக்கால்கள் ஓய்வு பெறுகின்றன, இளைப்பாறுகின்றன?

பின்னர் முழங்கால்கள், தொடைகள், கைகள், பிட்டம், குறி, கொப்பும், வயிறு, இருதயம், கழுத்து, அதரங்கள், மூக்கின் நுனி, கண்கள், கண்களுக்கு இடையேயுள்ள பிரதேசம், நெற்றி, மூளை, இப்படியே ஒவ்வொரு உறுப்பாக இளைப்பாறச் செய்யவேண்டும். மொத்தம் பதினாறு உறுப்புகளின் பெயர்கள் இங்கு தரப்பட்டிருப்பதைக் காணலாம். யோக நூல்களில் இவை மர்மஸ் தானங்கள் என்று குறிக்கப்படுகின்றன,

இவ்வாறு இளைப்பாறும் போது விபரிக்க முடியாத இன்பத்தோடு கூடிய ஒரு ஓய்வு உங்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் பரவி வருவதை நீங்கள் உணரலாம். அப்படியே பல மணி நேரம் கிடக்கலாமா என்ற ஆசை ஏற்படும். நேர இடவசதிகளைகளைப் பொறுத்து இதனை எவ்வளவு நேரம் செய்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கு நல்ல பயன் உண்டு. சிலருக்கு அப்படியே நித்திரை போனாலும் போய்விடும். அதனால் பரவாயில்லை. இதனை நாளொன்றுக்குப் பத்து நிமிஷம் செய்தாலே போதும். உடலும் உள்ளமும் புதுமலர்ச்சியும் சக்தியும் பெற்றுவிடும். மனத்தோடு இணைத்துச் செய்யப்படும் இப்பயிற்சி வெறும் உடற்பயிற்சியல்ல. உளப்பயிற்சியுமாகும். இது ஒரு தியானமும் தவமும் கூட.

இப் பயிற்சியின் போது ஆரோக்கியத்தை வளர்க்க வல்ல சயமந்திரங்களையும் நீங்கள் செபித்துக் கொள்ளலாம். வாழ்க்கையின் இதர துறைகளில் வெற்றி அடைவதற்கேற்ற சயகருத் தேற்றத்துக்கும் இது நல்ல நேரம். “நான் வஜ்ர தேகம் பெறுகிறேன். தெளிந்த மனம் பெறுகிறேன். ஊக்கமும் செயலாற்றலும் பெறுகிறேன். சர்வ சக்தியும் பெறுகிறேன், சர்வ சித்தியும் பெறுகிறேன். அழகு பெறுகிறேன். ஆரோக்கியம் பெறுகிறேன்” என்று சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் நனவிலி அதனைத் தவறாது ஏற்றுக் கொண்டு வெற்றியைத் தரும்!

## 7. மனச் சஞ்சலங்களுக்கு மருந்து

உள்ளமும் உடலும் ஆரோக்கியம் பெற்று விளங்குதற்கும், ஊக்கத்துடன் உழைத்து வாழ்க்கையில் வெற்றி காணுதற்கும் தடையாய் இருப்பன மனக் கவலைகள் அல்லது மனச் சஞ்சலங்கள். ஒருவனை மனக்கவலைகள் இரவும் பகலும் வாட்டிக் கொண்டிருந்தால் திட்டமிடுவது எப்படி, முன்னேறுவது எப்படி? உண்மையில் மனக்கவலைகள் உள்ளத்தை மப்புப் பிடிக்க வைத்து விடுகின்றன; பனி மூட்டம் போல் அவை உள்ளத்தின் தெளிவை அழித்து விடுவதால் மனிதன் திசை தெரியாமல் அதன் முன்ஸ்தம் பித்து நின்று விடுகிறான். ஆகவே கவலைகளற்ற ஒரு மனோபாவத்தை, சிந்தையில் என்றும் அமைதியை ஊற்றெடுக்க வைக்கும் ஒரு சித்தாந்தத்தை நாம் உருவாக்கி அதைப் பின்பற்றும் வழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்யா விட்டால் முன் அத்தியாயங்களில் சொன்ன மனப் பயிற்சிகள், உடற்பயிற்சிகளைக் கூட எம்மால் மேற்கொள்ள முடியாது. எந்த நேரமும் மூட்டம் போட்டவன் போல் மூலையில் இருந்து கவலைகளாலும் அச்சங்களாலும் குமைந்து கொண்டிருப்பவனுக்கு இப்பயிற்சிகளையும் முயற்சிகளையும் செய்வதற்கு வேண்டிய உத்சாகம் எங்கே தோன்றப் போகிறது?

மனக்கவலை அல்லது மனச் சஞ்சலம் என்று நான் இங்கு பிரயோகிக்கும் வார்த்தைக்கு ஆங்கிலத்தில் *Worry* என்று சொல்வார்கள். அர்த்த புஷ்டியுள்ள அந்த வார்த்தையின் முழுக் கருத்தையும் அப்படியே கொடுக்கத் தக்க தமிழ்ச்

சொல் எதுவும் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை. உண்மையில் *Worry* என்ற அந்த ஆங்கிலச் சொல் ஒரு எதிர்காலத் தன்மை கொண்டது. என்ன நடக்குமோ, ஏது நேருமோ, நான் வெவ்வேளோ, தோற்பேளோ, என்னைப் பார்த்து மற்றவர்கள் பரிகசிப்பார்களோ, நான் அழிந்து விடுவேளோ. என் வியாபாரம் இன்றுபோல் என்றும் ஒடுமோ அல்லது திடீர் நஷ்டத்துக்கு நான் ஆளாகி விடுவேளோ என்பன போன்று எதிர்காலத்தில் நடக்கக் கூடியவற்றைச் சிந்தித்து அஞ்சி நடுங்கிச் சஞ்சலித்தலே *Worry*. சுருக்கமாகச் சொல்லப் போனால் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய அசுபமான எண்ணங்களும் அச்சங்களும் *Worry*.

இந்நோயின் அடிப்படை பயம். இன்று பணக்காரனாய் இருப்பவன் நாளை பிச்சைக்காரனாய் விடுவானோ என்று பயப்படுகிறான். இன்று ஏழையாய் இருப்பவன், நாளை இன்னும் ஏழையாய் விடுவானோ என்று பயப்படுகிறான். அழகு குன்றி விடுமோ என்று அழகி அஞ்சுகிறான். இளமை போய்விடுமே என்ற பயம் இன்றொருவனுக்கு. சுகதேகி “என் உடல் நலம் குன்றிவிட்டால் என் செய்வது?” என்று சஞ்சலப்படுகிறான். என் முயற்சி தோற்று விடுமோ, மற்றவர்கள் குறைசொல்வார்களோ என்பது போன்ற பயம் பலருக்கு. ஒரு தீமை நடக்க முன்னரே அது நடந்து விடுமோ என்று எண்ணி எண்ணித் துன்பப்பட்டு, அதனால் மகிழ்ச்சி குன்றி செயற்திறமை அழிந்து மனதைச் சுடுகாடாக்கிக் கொள்ளும் ஒரு தற்கொலைப் போக்குப் பலரிடம் காணப்படுவதை நாம் காண்கிறோம். கற்பனை மனிதனுக்கு அவசியமான ஒரு பண்பு. ஆனால் மேலே கூறியது போன்ற கற்பனை வாழ்க்கையைச் சிதறடித்துக் குட்டிச் சுவராக்கும் கெட்ட நோய். அதற்கு நாம் ஒருபோதும் இடமளிக்கக் கூடாது. நடக்கக் கூடிய ஆனால் நடக்காத ஆயிரக் கணக்கான இன்னல்களை எண்ணி எண்ணி மனதைத் துன்புறுத்துதற்கு நமது கற்பனை சக்தியை நாம் உபயோகிக்கக் கூடாது.

ஆனால் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களையும் பயங்களையும் நாம் முற்றாகவே மனதிலிருந்து அகற்றிவிட்ட முடியுமா? நோயைப் பற்றிய பயம்தான் மனிதர்களிடையே வைத்திய ஆராய்ச்சியைத் தூண்டுகிறது. வறுமையைப் பற்றிய பயம்தான் செல்வத்தை உண்டாக்கவும், உற்பத்தியைப் பெருக்கவும் மனிதனை ஊக்குகிறது. அறிவற்றவன் என்று தம்மை மற்றவர்கள் கருதிவிடுவார்களோ என்ற அச்சம்தான் பலரைக் கல்வித்துறையில் அயராதுழைத்து முன்னேறச் செய்கிறது. தான் கெட்ட செயல்கள் புரிந்தால் மற்றவர்களின் அன்பைப் பெற முடியாது போய் விடுமோ என்ற பயமே பலரை நல்ல பாதையில் நடக்க வைக்கிறது. ஆகவே பயம், தீமை தர வல்ல கொடியதோர் பண்பே யாயினும் நன்மை பயப்பதிலும் நிகரற்ற பலன் தருவதாகவே இருக்கிறது. உண்மையில் பயம் திக்பிரமை பிடிக்க வைக்கும் நாசகாரச் சக்தியாக இல்லாமல் செயலுக்கு ஊக்கும் சீரிய பண்பாகும் பொழுது அது ஓர் அமரசக்தி யாகிறது. மேலும் நாகரீகம் எனப் படுவது என்ன? மனித ஜந்துக்கள் மிருகங்களுக்குப் பயந்து சமுதாய மென்ற கட்டுக் கோப்பை அமைத்து ஒட்டிக் கொண்டபோதுதான் நாகரீகத்தின் முதற்படி அமைக்கப்பட்டது. மழைக்கும் வெய்யிலுக்கும் பயந்து வீடமைத்த மனிதன், வில்லையும் அம்பையும் தயாரித்துக் கொண்டதும் பயத்தினால்தான். இன்றைய மனுஷன் இன்ஷ்யூரன்ஸ் செய்து செய்துகொள்வதும், வங்கியில் பணத்தைப் போடுவதும், அணுச் சக்தியைக் கண்டு பிடித்ததும் பயத்தினால்தான். பொருளாதார வறுமை பற்றிய பயத்தினால்தான் மனிதன் பொதுவுடமை போன்ற சித்தாந்தங்களை வகுக்கிறான்; தனிமனித கொடுங்கோலாட்சி ஏற்பட்டு விடுமோ என்ற அச்சம்தான் அவனைப் பாராளுமன்றம் ஜனநாயகம் என்றெல்லாம் பேச வைக்கிறது. இன்னும் பயம்தான் மதத்தின் தாய்; அறிவின் தோற்றுவாய். இருளைக் கண்டு அஞ்சிய மனிதன் தீப்பந்தத்தை ஏற்றிவைக்கிறான். அதுவே அறிவு! ஆகவே நாம் பயத்தை ஒரு தீய சக்தியாகவே

என்றும் கணித்துவிடாது அதன் ஆக்கபூர்வமான பலன்களை பயன்படுத்திக் கொள்ள எப்பொழுதும் தயாராயிருக்க வேண்டும்.

பயம் என்பது உண்மையில் வாழ்க்கையின் ஒரு அவசிய அனுபவம். உலகில் தைரியசாலி என்பவன் யார்? தன் மனதிலே பயந்தோன்றிய பின்னர், அப்பயத்தை மடக்கி விட்டு, தான் செய்து முடிக்கவேண்டியதைச் செய்து முடிப்பவனே தைரியசாலி. பயந்தோன்றாதவன் தைரிய சாலியல்ல, மரம்; நாம் பழகிக் கொள்ளவேண்டிய தென்ன வென்றால் பயத்தினால் நாம் செயலற்றவர்களாகி விடாமல் இருப்பதற்குத்தான். பயத்தை மடக்கிவிட்டு நாம் செய்ய வேண்டியவற்றை விடாது செய்து கொண்டிருக்க நாம் பயில வேண்டும்.

பயங்களிலே மனிதனுக்கு நீங்காத சஞ்சலத்தையும் கவலைகளையும் தரும் முக்கியமான பயங்கள் எவை? அவற்றை வாழ்க்கையை வளமாக்கும் முறையில் சமாளித்தல் எப்படி?—இவ்வத்தியாயத்தில் நாம் இக்கேள்விகளுக்குப் பதில் காண முயலுவோம். வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு உடலுறுதி எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் மன உறுதியும். தேகாரோக்கியம் அற்றவன் எப்படி வாழ்க்கையில் முன்னேற முடியாதோ அப்படியே மன ஆரோக்கியம் மற்றவனும் முன்னேற முடியாது. மனச் சஞ்சலங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை உள்ளிருந்து அரிக்கும் விஷப் பூச்சிகளாக இருப்பதால் மனச் சஞ்சலங்களை ஒழிக்கும் முறைகளை நாம் ஓரளவு தெரிந்து கொள்ளவே வேண்டும்.

நவீன வாழ்வில் பெரும்பாலோருக்கு அதிக மனச் சஞ்சலத்தைத் தரும் பயம் பணத்தைப் பற்றியதேயாகும். பணமிலார்க்கு இவ்வுலகமில்லை என்றார் வள்ளுவர். பணக் கவலையால் மனம் மட்டும் உடைவதில்லை. உடலும் உடையாது. அன்றாட வரவு செலவுத் திட்டத்தில் துண்டு விழுந்தால் கடன் எடுக்க நேரிடுகிறது. பின்னர் கடனைத் தீர்க்க

முடியாது திண்டாட்டம். கடனை அடைப்பதற்குப் பொருளை எப்படியும் ஈட்டவேண்டும், என்ற நிலை ஏற்படுகிறது. அதற்காக நடத்தவேண்டிய போராட்டம், அம்மம்ம, சொல்லி மாளாது! இன்றைய வைத்திய சாத்திர நிபுணர்கள் மனிதர்களில் பலருக்கு இருதய நோய்களும், வயிற்றுப் புண்களும், அஜீரணம், நீரழிவு போன்ற வியாதிகளும் உண்டாவதற்குக் காரணம் மனச் சஞ்சலங்களே என்கிறார்கள். பலருக்குப் பணநிலை நன்றாயிருந்தால் மனச் சஞ்சலங்கள் தோன்றா. இந் நோய்களும் தோன்றமாட்டா.

போதிய பணமில்லையே என்ற அங்கலாய்ப்பும், நாளைக்கு வீட்டிலே ஒரு நோய் என்றால் எங்கே போவது என்ற அச்சமும், மாதம் முடியப் போகிறதே வீட்டுக் கூலியை உரிய திகதியில் கட்டமுடியுமா, மேலும் எனக்கு வயதாகி வருகிறதே. அந்திய காலச் செலவுகளுக்கு என்ன செய்வது என்பதுபோன்ற ஏக்கங்களும் தான். அனேகமானவர்களின் மனச் சஞ்சலங்களுக்கு அடிப்படையாக விளங்குகின்றன.

பணத்தை நிர்வகிப்பது இலகுவான விஷயமல்ல. ஆனால் அது சாதாரண மனிதனால் செய்ய முடியாத பிரம வித்தையும்ல்ல. சிறிது கவனமும், ஊக்கமும், செயற்குறிமையுமிருந்தால் வரவு செலவுத் திட்டத்தைத் துண்டு விழாமல் பாதுகாப்பது சாத்தியமே. அத்தகைய வரவு செலவுத்திட்டம் இருக்கும் எவனுக்கும் பணத்தைப் பற்றிய மனச் சஞ்சலம் தோன்ற வேண்டியதில்லை.

மனச் சஞ்சலங்களால் நோயுற்ற இருதய நோயாளி எத்தனை நாள் படுக்கையிலிருந்தாலும் எவ்வளவு மாத்திரைகளை அள்ளிப் புசித்தாலும் நோய் தீரப் பெறமாட்டான். மன ஆறுதல் இல்லாவிட்டால் உடலாறுதல் கிடையாது. மனச் சஞ்சலத்தின் காரணம் பண நிலைமையானால் முதலில் சிக்கலற்ற பண நிலையை அவன் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தீராத பிரச்சினைகள் இருந்தால்தான் சஞ்சலமும் கவலையும் உள்ளத்தில் தலைநீட்டுகின்றன. ஆகவே கவலைகளைப் போக்க விரும்பினால் இத்தகைய பிரச்சினைகளை முற்றாகத் தீர்த்துக் கட்டவேண்டும். முதலில் நிதிப் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து நிம்மதியாக மூச்சுவிட இதோ ஒரு மார்க்கம்:

முதலில் ஒரு காகிதத்தை எடுத்து அதில் உங்கள் வர வென்ன செல வென்ன என்பதைத் திட்ட வட்டமாகக் குறியுங்கள். இதுதான் பிரச்சினையைத் தீர்க்க நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய முதல் நடவடிக்கை, வரவை விடச் செலவு அதிகமாகவே இருக்கிறது—அதுதான் உங்கள் பிரச்சினை. இந்நிலையைத் தீர்க்க இரண்டுமார்க்கங்கள் இருக்கின்றன. ஒன்று வரவை அதிகரிப்பது, மற்றது செலவைக் குறைவு செய்து. உண்மையில் நீங்கள் உங்கள் நிதி நிலைமையைச் சீராக்க விரும்பினால் இந்த இரண்டையும் ஏககாலத்தில் செய்ய முயலவேண்டும். வரவை இன்றிலும் பார்க்க அதிகரிக்க வேண்டும். செலவை இன்றிலும் பார்க்க இயன்ற அளவு குறைக்க வேண்டும். அப்பொழுது வரவு செலவுத் திட்டத்தில் துண்டு விழுவது நிறுத்தப்படுவது மட்டுமல்ல. சேமிப்பும் ஏற்படும். நிதிநிலைமையால் சஞ்சலமுற்ற உள்ளத்திற்கு இத்தகைய சேமிப்பு தென்றல் வீசுவதுபோல் குளுமை கொண்டுவரும்!

நாங்கள் சம்பாதிக்கும் பணத்தில் ஒரு பகுதி இருப்பிட வாடகைக்கும் வரிக்கும் வீட்டின் பராமரிப்புச் செலவுக்கும் செல்கிறது. இன்னொரு பகுதி உணவுக்குச் செல்கிறது. உடை, வேலைக்காரர் சம்பளம், வாகனச் செலவு, நன் கொடைகள், பொழுது போக்கு, பிள்ளைகளின் படிப்புச் செலவு போன்ற வேறுபல செலவுகளும் உள்ளன இதில் சிலவற்றுக்காகும் செலவை நம்மால் குறைக்க முடியும். எம்மில் பலரிடம் அநாவசியமான பழக்கங்கள் உள. மது பானங்களுக்கும், புகை பிடிப்பதற்கும் உடம்புக் கொள்வாத ஆனால் நாவுக்கு மட்டும் ருசிக்கும் பதார்த்தங்களை உண்டு மகிழ்வதற்கும், சூதாடுவதற்கும், அளவுக்கு மீறி

சினிமா பார்ப்பதற்கும் பணம் செலவிடுவோர் பலர். இவற்றுக்காகும் செலவை நாம் விரும்பினால் முற்றாகவே விட்டுடொழிக்க முடியும். இன்னும் படாடோபத்துக்காக, நாலுபேர் நாம் பணத்தைச் செலவழித்தாந்தான் எம்மை மெச்சுவார்கள் என்பதற்காகப் பணத்தைச் செலவிடுவோரும் இருக்கிறார்கள். இன்னும் ஒரு சிலர் தம் பணம் எவ்வாறு செலவிடப்படுகிறது என்பதை அறியாமலே எப்படியோ தம் பணத்தைச் செலவழித்துவிட்டுக் கலங்குகிறார்கள். இவர்களே பரிதாபத்துக் குரியவர்கள்.

இந்நிலைமைகளை மாற்ற முதலாவதாக நாம் செய்ய வேண்டியது வரவு செலவுக்கணக் கொன்றைத் தயாரித்துக் கொள்வதேயாகும். நாடாசட்டும் வீடாசட்டும் வரவு செலவுத் திட்டம் ஒன்று இல்லாவிட்டால் அது உருப்படாது. ஏழைக்கு வரவு செலவுத் திட்டம் அவசியம். பணக்காரனுக்கும் கூட எஞ்சும் பணத்தை ஏது செய்யலாம் என்பதைத் திட்டமிட்டுச் செய்தற்கு வரவு செலவுத் திட்டம் அவசியம். வரவு செலவுத் திட்டம் என்றதும் ஒவ்வொரு சதத்தைப் பற்றிய விஷயத்தையும் தவறாது எழுதி வைத்துக் கொள்ளவேண்டுமென்றும் அர்த்தமில்லை. அப்படிச் செய்ய நேரமும் விருப்பமும் உடையவர்கள் அவ்வாறு செய்வதில் தவறில்லை. ஆனால் பொதுவாக இன்ன தலைப்புச் செலவினத்துக்கு ஏறக்குறைய இவ்வளவு செலவிடுகிறோம் என்ற முறையிலாவது ஒவ்வொருவரும் கணக்கு வைத்துக் கொள்ளவே வேண்டும். இப்படிக்கணக்கு வைப்பதற்குப் பெரிய கணக்குப் புத்தகம் வேண்டியதில்லை. ஒரு துண்டுக் காகிதமே போதும். ஆனால் காகிதம் காற்றில் பறந்துவிடக் கூடும் என்பதால் அதற்கென ஒரு சிறு நோட்புத்தகத்தை வைத்துக் கொள்வது நல்லது. கட்டாயம் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

நம் வரவை எழுதி அதன் பின்னர் செலவினங்களையும் எழுதிக் கொண்ட பின்னர், நம்மை நாமே சில கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்:

1. இவற்றில் தவிர்க்க முடியாத செலவுகள் என்ன?
2. தவிர்க்கக் கூடிய செலவுகள் எவை?
3. குறைக்கக் கூடிய செலவுகள் எவை?
4. ஒவ்வொன்றிலும் எவ்வளவு குறைக்கலாம்?

இந்தக் கேள்விகளுக்கு நம்மனதில் கிடைக்கும் விடைகளுக்குத் தக்கபடி செலவினங்களை இரண்டாம் தடவை திருத்தி எழுதுங்கள். நிச்சயம் இம்முறை உங்கள் செலவினங்கள் 5 அல்லது 10 சத வீதமாவது குறைந்திருப்பதைக் காண்பீர்கள். சிலர் விஷயத்தில் இன்னும் அதிகமாகவே இது குறையலாம். ஒருவேளை ஒன்றையும் குறைக்க முடியவில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். புகை பிடிப்பதை நிறுத்திப் பார்ப்போமா, கோப்பிக்கு பதில் தேநீரைக் குடிப்போமா, வாரத்துக்கு ஒரு முறை படம் பார்ப்பதை நிறுத்தி மாதத்துக்கு ஒரு முறை பார்ப்போமா, இந்த பஸ் ஸ்டான்டில் பஸ் ஏறுவதை நிறுத்தி 5 சதம் குறைந்த செலவில் அடுத்த பஸ் ஸ்டான்டிலிருந்து ஆபீஸ்போவோமா, வாரத்துக்கு ஒரு தடவை காரியாலயத்தில் மத்தியான போசனத்தை நிறுத்தி விரதம் அனுஷ்டிப்போமா, தினசரி இரண்டு பத்திரிகைகள் வாங்குவதற்குப் பதில் ஒரு பத்திரிகையை மட்டும் வாங்குவோமா, இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு சட்டை போடுவதற்குப் பதிலாக மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு சட்டை போடுவோமா — என்ற ரீதியில் யோசிக்க ஆரம்பியுங்கள். பல வழிகள் பிறக்கும். மனமுண்டானால் இடமுண்டு. செலவினங்கள் நிச்சயம் சுருங்கும்.

அடுத்த பிரச்சினை வரவைப் பெருக்குவது எங்களில் பலர் வேலை நேரம் ஒழிந்த இதர நேரத்தை வெறுமனே வீணாக்கிக் கொண்டிருக்கிறோம். அந்த நேரத்தில் வீட்டுக்குப் பின் புறத்தில் ஒரு காய்கறித் தோட்டத்தை அமைத்தால் காய்கறிச் செலவு குறையுமே! கோழிகள் சிலவற்றை வளர்த்தால் முட்டைச் செலவு குறையுமே. ஒரு ஆட்டை

வளர்த்தால் பாற் செலவு குறையுமே!—இவை எல்லாம் வரவைப் பெருக்கச் சலபமான முறைகள். இவ்வகைகளைச் செய்ய அதிக நேரம் வேண்டியதில்லை. தினசரி அரைமணி நேரமோ ஒரு மணி நேரமோ செலவிட்டாலே போதும். பிள்ளைகள் இருப்பவர்கள் அவர்களைத் தட்டிக் கொடுத்துப் பேசவிட்டால் போதும், அவர்களும் வேலை செய்வார்கள். உடலுக்கும் நன்று. உள்ளத்துக்கு உத்சாகம். வீட்டில் செல்வச் செழிப்பு ஏற்படும்.

இன்னும் நம்மில் பலருக்கு நம்வேலையைத் தவிர வேறு பல திறமைகளும் உள. இசைத் திறமை, கல்வித் திறமை, டைப் அடிக்கும் திறமை, கணக்கெழுதும், திறமை, எழுத்துத் திறமை, கைத்தொழிற் திறமை சித்திரத் திறமை போன்றவை, இவற்றை நாமேன் லாபகரமான முறையில் பயன்படுத்தக் கூடாது? கல்வித்திறமை, இசைத்திறமை உடையவர்கள் பாடஞ் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். டைப் அடிக்கத் தெரிந்தவர்கள் சுற்று வட்டாரத்திலுள்ளவர்களுக்கு ஓய்வு நேரங்களில் டைப் அடித்துக் கொடுத்து ஓரளவு பணம் சம்பாதிக்கலாம். இப்படியே இதர திறமைகள் உள்ளவர்களும் தத்தம் திறமைக் கேற்ற ஓய்வு நேரத் தொழிற்களைச் செய்து தமது வரவைப் பெருக்கிக் கொள்ள முடியும். இப்படி ஒரு புறத்தில் வரவைப் பெருக்கவும், மறுபுறத்தில் செலவைச் சுருக்கவும் நாம் நடவடிக்கைகள் எடுத்துக் கொள்வோமானால் நிச்சயம் நமது வரவு செலவுத் திட்டம் கட்டுமீறாமல் நமக்கு அடங்கி நடக்க ஆரம்பிக்கும்.

மனச் சஞ்சலத்தைத் தீர்ப்பதற்கு தனக்குள்ள கஷ்டங்களைக் காகிதத்தில் எழுதிப் பார்ப்பது ஒரு நல்லமுறை. இதன் மூலம் மனப்பாரம் காகிதத்துக்கு இறக்கப்படுகிறது. காகிதத்திலே எழுதப்பட்ட பிரச்சினை தன் பிரச்சினைபோல் தோன்றாமல் ஒரு பொதுப் பிரச்சினை போல் தோன்றுகிறது. அப்பொதுப் பிரச்சினைக்கு விவேகமான முடிவென்ன என்று நம்மை நாமே கேட்டுக்கொண்டு பொருத்தமான உதில் ஒன்றை அளிக்கவேண்டும். பின்னர் அதனையே

அமுல் நடத்தி வெற்றி காணலாம். ஒரு பிரச்சினை தனக்குள்ளே கிடக்கும்வரை அது மூலையைக் குழப்பிக் கொண்டிருக்கும். இதற்குக் காரணம் எப்பிரச்சினையும் தன் பிரச்சினையாக இருக்கும்போது பயம், கவலை என்ற உணர்ச்சிகளைத் தூண்டிக் கொண்டிருப்பதுதான். உணர்ச்சி வலையில் சிக்கியவனால் எப்பிரச்சினையையும் தீர்க்க முடியாது. அதனால் தான் குழப்பம். ஆனால் பிரச்சினையைக் காகிதத்தில் எழுதிக் கொண்டதும் அது பொதுவான பிரச்சினைபோல் ஆகிவிடுகிறது. சிந்தித்துச் செயலாற்றுவது சாத்தியமாகிறது. உண்மையில் நமக்கு ஒரு பிரச்சினை ஏற்பட்டால் அதைத் தீர்க்க முடியாது தவிக்கும் நாம் பல சமயங்களில் இன்னொருவருக்கு அதே பிரச்சினை ஏற்பட்டால் மிகவும் உயர்ந்த ஆலோசனைகளைக் கூறக்கூடியதாயிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் மற்றவர் பிரச்சினையை நாம் அணுகும்போது ஒரு பிரச்சினையை அணுகுவது போல் அணுகுகிறோம். ஆனால் சொந்தப் பிரச்சினையை அணுகும் போது, ஒரு கவலையை அணுகுவது போல் அணுகுகிறோம். காகிதத்தில் எழுதப்பட்ட கவலை அதன்பின் கவலை என்ற நிலைமையிலிருந்துமாறி ஒரு பிரச்சினை என்ற தன்மையைப் பெறுகிறது. ஆகவே தெளிவாக யோசித்து அதனைத் தீர்ப்பதும் சாத்தியமாகிறது.

பண சம்பந்தமான இன்னொரு பெருங்கவலை கடன்களைப் பற்றியது. கடனில்லாத வாழ்க்கைதான் சிறந்த வாழ்க்கை என்பது உண்மையேயாயினும், கடன்கள் எப்படியோ ஏற்பட்டிருந்தால் அவற்றைப் பற்றி எண்ணி மனதைப் புண்படுத்திக் கொள்ளாதல் பேதமையாகும். பாரக்கப்போனால் அரசாங்கங்கள் கூட பற்றாக்குறை வரவு செலவுத் திட்டங்களை வகுத்து மக்களிடமிருந்தும் வங்கிகளிலிருந்தும், அன்னிய தேசங்களிலிருந்தும் கடனெடுத்துத்தான் நிர்வாகத்தை நடத்துகின்றன கோடெஸ்வர்கள் கூட அவசிய தேவைகளுக்கு வங்கிகளிலிருந்து கடன் எடுக்கிறார்கள். ஆனால் இதில் முக்கிய மென்னவென்றால்

ஒவ்வொருவனுக்கும் தன்னால் இலகுவாகத் தாங்கக்கூடிய ஒரு கடனெல்லை இருக்கிறது என்பதாகும். உதாரணமாக மாதம் முன்னூறு ரூபா வருமானமுள்ள ஒருவனால் சுமார் ஆயிர ரூபா வரையுள்ள கடன் சுமையை இலகுவாகத் தாங்கிக்கொள்ள முடியும். ஆனால் அவன் பத்தாயிரம் பதினாயிரம் என்று தன் கடன் சுமையைப் பெருக்கிக் கொண்டானால் அதை அவன் தீர்த்து நிம்மதி காண்பது அசாத்தியமாகும்.

கடனுள்ளவர்கள் மனதிலே ஒருவித பாரமும் கலக்கமும் ஏற்படுகிறது. மாதம் முடியும் நேரத்தில் இவர்கள் திக்பிரமை பிடித்தவர்கள் போலாவார்கள். எங்கு பார்த்தாலும் கடன், எல்லாம் கடன் மயம் போன்ற ஒரு உணர்ச்சி அவர்களைப் பிடித்தாட்டும். இவர்களது பிரச்சினைக்கும் காகிதமும் பேரொலிமே மா மருந்து!

காகிதத்தில் ஒவ்வொரு கடனாளியின் பெயரையும், அவனுக்குத்தான் செலுத்த வேண்டிய தொகையையும் முதலில் வரிசையாக எழுதிக்கொள்ள வேண்டும். அதன் பின் தனது வரவுகளை வரிசைக் கிரமமாக எழுதவேண்டும். இப்படி ஆறுதலாகவும் ஒழுங்காகவும் கணக்குப் பார்க்கும் பொழுது தமக்கிருக்கும் கடன் தொல்லை தாம் எண்ணியது போல் அவ்வளவு பெரிதல்ல என்பது தெரியவரும். அச்சத்தால் சிறிய பிரச்சினையும் பெரிதாகத் தெரிகிறது. அதனால் ஏற்பட்ட விளை இது! ஆனால் காகிதத்தில் பிரச்சினை உருவத்தில் அதை வடித்தெடுத்ததும் பெரிய தொல்லையும் சிறிதாகி விடுகிறது. ஆகவே மலைப்பு நீங்கி அதனைச் சமாளித்தல் இலகுவாகி விடுகிறது.

இந்த நூலை வாசிக்கும் நீங்கள் உங்கள் கடன் தொல்லைகளை நீக்கவும், வரவைப் பெருக்கவும், எதிர்கால முன்னேற்றத்துக்கு ஓரளவு முதலீடு செய்யவும் உண்மையில் விரும்பினால் அதற்கு மார்க்கம் ஒரு வருடத் திட்டம் இரண்டு வருடத் திட்டம், ஐந்து வருடத் திட்டம் என்பது போன்ற

கால வரையறையுள்ள ஒரு அபிவிருத்தித் திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்வதாகும். நேற்று வரை பின்தங்கி இருந்த இன்றைய சோஷலிஷ நாடுகளில் பல இத்தகைய கால வரையறையுள்ள பொருளாதாரத் திட்டங்களால்தான் தமது முன்னேற்றத்தை எய்தியுள்ளன. ஆனால் இத்தகைய திட்டங்கள் நாடுகளின் முன்னேற்றத்துக்கு மட்டும் தான் உதவுமென்று எண்ணிவிடக் கூடாது. வீடுகளின் முன்னேற்றத்துக்கும் அவை உதவும்!

மொத்தமாக உங்கள் மாத வருமானம் ரூபா முன்னூறு என்றும் கடன்கள் ரூபா ஆயிரத்து ஐநூறு என்றும் வைத்துக் கொள்வோம். நிச்சயம் இக்கடனை நீங்கள் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டாலும் ஒரு மாதத்தில் அழித்துவிட முடியாது. இரவு பகலாக நித்திரையின்றிக் கவலைப்படுவதாலும் பயனில்லை. பிரச்சினையை யதார்த்தக் கண்ணோடு விஞ்ஞான ரீதியாக அணுகினால்தான் நீங்கள் அதனைத் தீர்த்து நிம்மதி காணமுடியும்.

“ஒரு மாதத்தில் அழிக்க முடியாது என்பது உண்மை தான். ஆனால் ஐந்து மாதத்தில் மாதம் முன்னூறு ரூபா ஆயிரத்து ஐநூறு ரூபாவாகும். ஆகவே ஐந்து அல்லது ஆறு மாதத்தில் தீர்க்கலாம் தானே!” என்று எண்ணி விடாதீர்கள்! அதுவும் காரிய சாத்தியமானதல்ல. ஏனெனில் கடனிருந்தாலென்ன, இல்லாவிட்டால் என்ன, நீங்களும் உங்கள் மனைவி மக்களும் காற்றைக் குடித்து வாழமுடியாது. இன்னும் கடன்கள் தீரும் வரை உங்கள் பிள்ளைகளைப் பள்ளிக்கனுப்பாமல் வைத்திருக்க முடியுமா? ஆகவே நியாயமான அன்றாடச் செலவுகள் யாவற்றையும் நீங்கள் செய்து கொண்டிருக்கும் அதே நேரத்திலேயே உங்கள் கடன்களும் தீர்க்கப்பட வேண்டும். அதற்கு வழி என்ன என்பதுதான் கேள்வி.

இவ்விதம் யோசிக்கும் பொழுது கடன்களைத் தீர்க்க நீங்கள் உபயோகிக்கக்கூடிய ஆகக்கூடிய தொகை ரூபா ஐம்பதுக்குமேல் இருக்க முடியாது. மாதம் ஐம்பது ரூபா

வீதம் ஒதுக்கினால் இரண்டரை வருடங்களில் உங்கள் கடன்கள் தீரும். ஆனால் இதில் ஒரு சிக்கல் இருக்கிறது. உங்கள் கடன்கள் ஓரிடத்தில் இல்லை என்பதே அது. இந்த நிலையில் நீங்கள் ஆயிரத்து ஐநூறு ரூபாவையும் எங்காவது ஓரிடத்தில்—ஒரு வங்கியிலிருந்தாவது அல்லது உங்களிடமுள்ள ஒரு நிலத்தை யாருக்காவது ஈடு வைத்தாவது—கடனெடுக்க முயற்சி எடுக்க வேண்டும். பின்னர் முன்னர் கூறியதுபோல மாதம் மாதம் ரூபா ஐம்பதைச் செலுத்தி நீங்கள் கடனிலிருந்து விடுதலை பெறலாம். ஆனால், இது சாத்தியமில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்பொழுதும் நீங்கள் கலங்க வேண்டியதில்லை. கடன்களில் உடனடியாகத் தீர்க்கப்பட வேண்டியவை, சாக்குப் போக்குச் சொல்லி நாளடைவில் தீர்க்கப்படக் கூடியவை, நெடுங்காலம் தீர்க்கப்படாமலே விடப்படக் கூடியவை என்று பல வகைகள் உண்டு. உங்கள் கடன்களையும் அவ்வாறு வகைப்படுத்தி ஒரு பட்டியலைத் தயாரித்துக் கொண்டு ஒவ்வொரு கடனையும் இவ்வாறு தீர்ப்பேன் என்று எழுதிக் கொள்ளவும். முக்கிய மென்ன வென்றால் கடன்களைத் தீர்க்கும் இவ்வலுவல் இரண்டரை வருடங்களுக்குப் பரவி நிற்க வேண்டும் என்பதும் சராசரியாக மாதமொன்றுக்கு மொத்தம் சுமார் ஐம்பது, அறுபது ரூபாவுக்கு அதிகமாக இத்துறைக்குச் செலவிடக் கூடாது என்பதுமாகும்.

கடன் பிரச்சினை பற்றி இவ்வாறு திட்டமிட்டுக் கொண்டபின், வரவைப் பெருக்குவதற்குரிய காரிய சாத்தியமான ஆலோசனைகளையும், குடும்ப நலனுக்கு உறுதுணையான முதலீட்டுத் திட்டங்களையும் கற்பனை செய்து எழுதிக் கொள்ளவேண்டும். இவ்விஷயங்கள் ஒவ்வொருவர் விஷயத்திலும் வெவ்வேறு விதமாக அமையுமாதலால் அவற்றை இங்கு விரிவாக விளக்க முடியாது. ஆனால் எந்த விஷயத்துக்கும் ஒரு கடைசித் திகதியை நிர்ணயித்துக் கொண்டு அத்திகதிக்கு முன்னால் திட்டமிட்ட காரியம் நடைபெற்று முடிவடைகிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ளல் அவசியம்.

இது தமது ஐந்து வருடத் திட்டமோ இரண்டு வருடத் திட்டமோ ஒழுங்காகவும் சீராகவும் நடைபெறுவதை உறுதிப்படுத்தும். ஒரு வேளை நாம் திட்டமிட்டது நாம் குறித்த திகதிகளில் நடந்து முடியவில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். அதற்காகக் கவலைப்பட வேண்டாம். எப்படியும் திட்டமிட்ட வாழ்க்கை திட்டமிடாத வாழ்க்கையிலும் பார்க்கச் சிறந்ததே. நூற்றுக்கு ஐம்பது வீதம் நமது திட்டம் வெற்றி பெற்றாலே போதும், நமது வாழ்க்கையில் இன்பம் பரிமளிப்பதற்கு !

பணத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மனச்சஞ்சலங்களில் மற்றொன்று தம் பிள்ளைகளைப் பற்றிய கவலையாகும். பல தாய் தந்தையர்கள் 'எமக்குப் பின்னால் பிள்ளைகளுக்கு என்ன நேரிடுமோ?' என்று எண்ணி எண்ணி ஏங்குகிறார்கள். 'நான் சுகவீனமாகப் படுத்துவிட்டால் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? வங்கியில் போதிய பணத்தை நான் போட்டு வைக்கவில்லையே!' என்பது போன்ற எண்ணங்கள் அவர்கள் மனதை அரிக்கின்றன.

எதிர்காலப் பாதுகாப்பைத் தேடிக்கொள்வதற்காக மனிதன் படும் கஷ்டம் கொஞ்சமல்ல. இப்பாதுகாப்புக் கிடைக்குமோ, கிடையாதோ என்ற பயமும் மனிதர்களின் மனச்சஞ்சலத்துக்குப் பெரியதோர் காரணமாக விளங்குகிறது. இத்தகைய எதிர்காலப் பாதுகாப்பு எல்லோருக்கும் கிடைப்பதில்லை. உண்மையில் மிகச் சிலரால்தான் தம் பிள்ளைகளுக்குப் போதிய பணத்தைத் தேடிவைக்க முடிகிறது. ஆனால் அவர்கள்கூடத் திட்டவாட்டமான பாதுகாப்பைத் தமது பிள்ளைகளுக்கு அளிக்கிறார்களா என்பது சந்தேகமே. ஏனெனில் எவ்வளவு தான் பெரிய தோட்டம் துரவுகளை நாம் தேடிவைத்தாலும் மழையும் வெள்ளமும் பூகம்பமும் அவற்றை அழித்து விடலாம். வங்கிகளில் பணத்தை இட்டு வைக்கலாமென்றாலும் வங்கிகள் கூடத் திவாலாகி விடக்கூடும். ஏன், அரசாங்கம் கூட சட்டத்தின் மூலம் வங்கிப் பணங்களைத் தேசீய

மயமாக்கி விடலாம். பெரிய வர்த்தக மொன்றைப் பிள்ளைகளுக்கு அமைத்துக் கொடுக்கலாமென்றாலும் அவ்வர்த்தகத்தை அரசாங்கம் தேச உடமையாக்குவதை நாம் தடுக்கமுடியாது. ஆகவே அழியாத பாதுகாப்புக் கொண்ட இரும்புத் தூண் போன்ற எதிர்காலத்தை நமக்கும் சரி, நமது பிள்ளைகளுக்கும் சரி நம்மால் உருவாக்கிவிட முடியாது.

கடந்த ஐம்பது ஆண்டு உலக சரித்திரத்தை எடுத்துப் பார்த்தால் இதன் உண்மை நன்கு தெரியவரும். இக்காலத்தில் எத்தனை முடி மன்னர் தம் முடிகளை இழந்திருக்கிறார்கள்? எத்தனை தேசங்கள் பூகோளப்படத்திலிருந்து மறைந்திருக்கின்றன? குண்டு வீச்சுக்களால் குட்டிச்சுவரான மாடமாளிகைகள் எத்தனை? எத்தனை கோடிப்பேர் அகதிகளாகி இருக்கிறார்கள்?

இப்படிப் பட்ட நிலையில் பாதுகாப்பைத் தேடும் முயற்சியில் மனச் சஞ்சலப்பட்டுக் கொண்டிராமல் பாதுகாப்பற்ற நிலை ஏற்பட்டுவிட்டால் அதைச் சமாளிக்கவல்ல நெஞ்சுரத்தை நாம் வளர்க்க முயலவேண்டும். நம் பிள்ளைகள் உள்ளத்திலும் அத்தகைய தைரியத்தை வளர்க்க நாம் வழி செய்ய வேண்டும். தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி போன்ற பண்புகளை அவர்கள் வாழ்வில் நாம் பரிமளிக்கச் செய்யவேண்டும். இவைதான் பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்துக்கு நாம் அவர்களுக்கு அளிக்கக் கூடிய உண்மையான பாதுகாப்பு. அத்துடன் அவர்களை ஒரு குறிப்பிட்ட தொழிலில் வல்லுநராக்க வல்ல கவனியையும் நாம் அளிக்க வேண்டும். இவற்றைத்தரும் தந்தை தாயர் பிள்ளைகளின் எதிர்காலத்தைப் பற்றிப் பின்னர் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம். நமக்கு மட்டுமல்ல, மன்னாதி மன்னர்களுக்கும் அதுவே விதி. நம் பிள்ளைகளும் அந்த விதியிலிருந்து தப்ப முடியாது என்பதை நாம் உணர்ந்துகொண்டால் அவர்களின் எதிர்காலத்தைப்

பற்றிக் கவலைப்பட்டு மனச் சஞ்சலமடையும் தன்மை நம்மை ஒருபோதும் பீடிக்காது.

இதுவரை வரவு செலவு, கடன்கள், பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் போன்ற முக்கியமான காரணங்களால் ஏற்படும் மனக்கவலைகள் பற்றிக் கவனித்தோம். ஆனால் கவலைப்படுவதற்கு இப்படிப் பட்ட பெரிய காரணங்கள்தான் வேண்டுமென்பதில்லை. மிக மிக அற்ப காரணங்கள் கூட ஒரு சிலரின் மனதைச் சஞ்சலத்தில் ஆழ்த்திவிடுகிறது. உதாரணத்துக்கு என்னுடைய நண்பர் ஒருவரைப் பற்றி இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன். வெளியே போகும்போது சட்டையில் ஒரு சிறிய பொத்தல் இருந்து விட்டால் போதும். அதை நினைந்து நினைந்து மிகவும் கவலை கொள்வார் அவர். “ஓ, யாராவது பார்த்தால் என்ன நினைப்பார்கள்? வெட்கம், வெட்கம்!” என்று சினுங்க ஆரம்பிப்பார். வீதியில் செல்லும் ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் தன்னையே பார்த்துப் பரிசுசிப்பதுபோல் அவருக்குத் தோன்றும். இந்தச் சட்டையை அணிந்து வந்திருக்கக் கூடாது. என்ன மடைச்செயல் செய்துவிட்டேன்! என்று தம்மைத் தாமே நொந்து கொள்வார். இதன் பயனாகச் சில சமயங்களில் தான் என்ன காரியத்துக்காக வீட்டை விட்டு புறப்பட்டாரோ அதைக் கூட மறந்துவிடுவார் அவர்.

நண்பரின் இப்போக்கிலிருந்து என்ன தெரிகிற தென்றால் கவலைக்குக் காரணம் வேண்டியதில்லை என்பதாகும். கவலைப்படுவது ஒரு பழக்கம். காரணமில்லாமலே கவலைப்படலாம். நண்பர் அப்படிப்பட்ட பயிற்சியைச் சிறு வயதிலிருந்தே பெற்றுவிட்டார். அவர் சிந்தனையெல்லாம் நாள் முழுதும் இப்படிப்பட்ட சித்திர விசித்திரமான கவலைகளில் படிந்திருக்கும் பொழுது பெரிய திட்டங்களை வகுப்பதெப்படி, தெளிவாகச் சிந்திப்ப தெப்படி, வாழ்க்கையில் முன்னேறுவது எப்படி? அவரது நிலையைக் கண்டு அனுதாபம் கொண்ட நான் ஒருநாள் அவருடன் அவரது தவறான போக்குப் பற்றிப் பேசுவதற்குத் தீர்மானித்தேன்.

நீர் சட்டையில் சிறிய பொத்தல் இருப்பது பற்றியும், “பார்பர்” சிறிது குட்டையாகத் தலையிறை வெட்டி விட்டானே என்பது பற்றியும் கவலைப்படுகிறீர், இதில் அர்த்தமேயில்லை. வீதியில் போகிறவர்கள் உமது சட்டையிலுள்ள பொத்தலைப் பார்த்து, அதைப் பற்றிச் சிந்தித்து உம்மை எள்ளி நகையாடுகிறார்கள் என்று நினைக்கிறீர் அதைப்போல் உண்மைக்கு மாறான விஷயமும் உலகில் கிடையாது. ஏனென்றால் வீதியில் போகிறவர்களுக்கு நீர் யார்? நீர் இந்நாட்டு மன்னரோ, மந்திரியோ அல்ல— உம்மைப் பார்ப்பதிலும் விமர்சிப்பதிலும் அவர்கள் தம் காலத்தைச் செலவிட, அவர்களும் உம்மைப் போன்றவர்களே. அவர்களுக்கும் தங்களது வேலை இருக்கிறது. உமது பொத்தலைக் கவனிக்க அவர்களுக்கு நேரமில்லை. உண்மையில் அவர்களும் உம்மைப் போலவே தமது பொத்தலைப் பற்றி எண்ணிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கக் கூடும்.

இவ்வாறு நான் சொன்ன வார்த்தைகள் நாளடைவில் நண்பரைத் திருத்தின. இப்பொழுது இப்படிப்பட்ட சிறிய காரணங்களுக்காக அவர் கவலைப்படுவது கிடையாது. நான் முன்னே கூறியது போல கவலைப்படுவது ஒரு பழக்கம்; ஆனால் அதே போல களிப்போடு இருப்பதும் ஒரு பழக்கமே. மனதைநாம் அத்துறையில் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும். நண்பரின் போக்கில் இன்னோர் விஷயத்தையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும். அவர் எண்ணியது போல பொத்தல் சட்டையால் அவரது மானம் பறி போகிறது என்பது உண்மையாய் இருந்தால் கூட அதற்கு மாற்று மனச்சஞ்சல மடைவதல்ல. பொத்தல் சட்டையை வீசி எறிய வேண்டும், அல்லது பொத்தலை உடனடியாகக் தைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவ்விதம் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கத் திட்டவாட்டமான நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ளாமல் வெறுமனே சஞ்சலப்படுவது சிறப்பிள்ளைத்தனமாகும்.

இன்னோர் நண்பருக்குத் தனக்குநீரழிவு வியாதி இருக்கிறதா என்ற பயம் திடீரென ஏற்பட்டது. இரண்டு மூன்று நாட்களாக இதைப்பற்றியே என்னிடம் பேச ஆரம்பித்தார். அவர் சலம் கழிக்கும் இடத்தில் எறும்புகள் மொய்த்ததே இதற்குக் காரணம். “சிறுநீரில் சீனி இருக்கவேண்டும். அதனால்தான் எறும்புகள் மொய்க்கின்றன” என்பது அவரது வாதம். அவருக்கு நான் சொன்ன புத்திமதி பின்புறமாறு;—

“நீரும் நானும் இப்பிரச்சினையை இப்படி இலகுவில் தீர்த்துவிட முடியாது. நாட்டில் டாக்டர்கள் இருக்கிறார்கள். நீரழிவு வியாதி ஒருவனுக்கு இருக்கிறதா இல்லையா என்பதைக் கண்டறியப் பரிசோதனைகளும் இருக்கின்றன. ஆகவே ஒரு டாக்டரைக் கண்டு பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதை விட்டு விட்டு வெறுமனே இதுபற்றிக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பதில் என்ன பயன்? நீரழிவு வியாதி இருக்கிறதென்றே வைத்துக் கொள்வோம். அதற்கு டாக்டரால் தானே வைத்தியம் செய்ய முடியும்? ஆகவே டாக்டரிடம் போய்விட்டு வாரும். வீணாக மனதை அலட்டிக் கொள்ளாதீர்.”

நண்பர் என் ஆலோசனையைக் கேட்டு டாக்டரிடம் போனார். டாக்டர் அவரது சிறுநீரைப் பரிசோதனை செய்து அவருக்கு நீரழிவு இல்லை என்று தீர்ப்பளித்தார். நண்பரின் கவலை நீங்கியது!

இதில் இருந்து தெரிவதென்னவென்றால் அநாவசியமான மனக் கவலைகளிலிருந்து விடுபட்டு, சாந்தமான ஒரு மன நிலையைப் பெறுதற்குள்ள ஒரே மார்க்கம் எந்த விஷயத்திலும் ஒரு முடிவான தீர்ப்புக்கு வரவேண்டுமென்பது தான். தீர்த்துக் கட்டப்படாத பிரச்சினைகள்தான் மனக் கவலைக்குக் காரணம். ஆகவே எப்பிரச்சினையையும் அது நம் முன் எதிர்ப்பட்ட உடனேயே இப்படியோ, அப்படியோ தீர்த்துக்கட்டும் பழக்கத்தை நாம் பயின்று கொள்ள வேண்டும். என்ன செய்வது என்ற கேள்வி எழுந்ததும்.

இன்ன செய்வோம் என்று நாம் பதிலளிக்கவேண்டும் நீரழிவு பற்றி அஞ்சிய நண்பர் அதுபற்றி டாக்டர் தீர்ப்பளிக்கும் வரைதான் கவலைப்பட்டார். டாக்டர் தீர்ப்பளித்ததும் அவர் கவலை பறந்தது. பிரச்சினைகளுக்கு திட்டவட்டமான முடிவு—இதுதான் மனச் சஞ்சலங்களை நீக்கும் மாமருந்து.

உங்கள் மனதில் கவலை ஏற்பட்டால் கீழ்க்கண்ட இரண்டு கேள்விகளை முதலில் உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். ஒன்று நான் எதைப்பற்றிக் கவலைப் படுகிறேன்? (இதை திட்டவட்டமாக தெளிந்த வார்த்தைகளால் உங்கள் சிந்தனையில் பதிய வைத்துக் கொள்ளுங்கள்) இரண்டாவது கேள்வி இதைத் தீர்க்க நான் செய்யத்தக்க முயற்சிகள் என்ன? (ஒரு கேள்விக்குப் பல பதில்கள் உண்டு. ஒவ்வொன்றையும் தனித் தனியாக ஆராய்ந்து எது மிகச் சிறந்ததோ அதைச் செய்வதற்கு முடிவு செய்யுங்கள்)

இரு கேள்விகளையும் பதிலையும் மனக் கணிதம் போல் மனதிலேயே செய்து கொள்ள முடியுமாயினும் எழுத்தில் செய்வதே மிகச் சிறந்ததாகும். எழுத்தில் எந்தக் கேள்வியும் புதிய ஒளியைப் பெறுகிறது. பதிலும் அவ்வாறே திட்டவட்டமாக அமைகிறது. மேலும் கேள்வி ஒன்றையாயினும் பதில்கள் பல தோன்றுமாதலால் அவற்றை முதலாம் பதில், இரண்டாம் பதில் என்று எழுதி வைத்துக் கொள்ளுதல் பின்னர் சிறந்த பதிலைத் தெரிந்தெடுப்பதற்கு உதவியாயிருக்கும். பதில்களைத் தனித்தனியாக மனதில் பிரித்து வைத்துச் சிறந்த பதிலைத் தெரிந்தெடுத்தல் சிக்கலையும் குழப்பத்தையும் உண்டுபண்ணும். இக்குழப்பம் உங்கள் கவலையை மேலும் அதிகரித்துவிடவும் கூடும்!

இங்கு மற்றோர் பிரச்சினையும் எழுகிறது. ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்க்க முயலும்போது நாம் எவ்வாறு சிந்திக்க வேண்டும் என்பதே அது. கிரேக்க ஞானி அரிஸ்டோட்டில் இதற்கு பதிலளிக்கிறார். எந்தப் பிரச்சினையை ஆராயும் போதும் நாம் மூன்று காரியங்களைச் செய்ய வேண்டு

மென்பது அவர் கருத்து. (1) பிரச்சினைக்குத் தொடர்பான சகல விபரங்களையும் முதலில் சேகரி. (2) அவ் விபரங்களை ஒன்று சேர்த்துச் சீர்தூக்கி ஆராய்ந்து கொள். (3) இவ்வாராய்ச்சியின் அடிப்படையில் ஒரு நல்ல முடிவுக்கு வா—அந்த முடிவைத் தயங்காது அமுல் நடத்து.

பார்க்கப்போனால் இவை எவருக்கும் தெரிந்த சாதாரண விதிகள் போல்தான் தோன்றும். எனினும் இவை மூற்ற முடியாத அடிப்படை விதிகள். உலகுள்ளவரும் மனிதர் தங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க இந்த அடிப்படை விதிகளை அனுஷ்டித்துத்தான் ஆகவேண்டும். நம் மனதில் குழப்பத்தை நீக்கித் தெளிவை உண்டாக்க இவ்விதிகள் போல் வேறு விதிகள் நமக்கு கிடைக்கமாட்டா.

நம்மில் பலர் சிறிய விஷயங்களைக்கூடப் பெரிதுபடுத்திக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். ஒரு கண் குருடாகவுள்ளவன் அக்கண் குருடாகிவிட்டதே என்று கவலையால் குமைவதை விடுத்து மறு கண்ணாவது நன்றாக இருக்கிறதே என்று மகிழ்ச்சியடையப் பயில வேண்டும். அப்போது வாழ்க்கை இன்பமாகும். இல்லாவிட்டால் கவலைக்காடாகத்தான் விளங்கும். இயற்கை எவனது வாழ்க்கையிலும் ஒரே இருட்டை வைத்து விடவில்லை. இரண்டு கண் குருடாகியுள்ளவன் கூட எனக்குக் காதிருக்கிறது கேட்க, வாயிருக்கிறது பேச, நான் செவிடல்ல, ஊமையல்ல—என்று திருப்திப் படலாம். வாழ்க்கையின் தோல்விகளையும் குறைபாடுகளையும் மட்டும் எண்ணிக்கொண்டிருந்தால் இவ்வுலகம் இருட்டாகத்தான் விளங்கும். இந்நிலை ஏற்படாதிருக்க நமது வெற்றிகளையும் நிறைவுகளையும் நாம் உற்றுப் பார்க்கப் பழக வேண்டும். அப்பொழுது வாழ்க்கை இனிக்கும். சந்தோஷம் மலரும்.

இந்தத் தத்துவத்தைப் பின்வரும் சீனக் கவிதை நமக்கு ஊன்கு வலியுறுத்துகிறது:

எனக்கு ஒரு கால் இல்லை என்று நான் கடவுளை நிந்தித்தேன்.

ஆனால் வீதியில் சென்றபோது,

இரு காலு மற்ற ஒரு முடவனை நான் கண்டேன்.

“எனக்கு ஒரு காலையாவது தந்தாயே உன் கருணையே கருணை என்று வந்தித்தேன், கடவுளை அப்போது!

முடிவாக ஒரு வார்த்தை: மனச் சஞ்சலங்களைத் தீர்க்கப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது அவசியம்தான். ஆனால் எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் நாம் விரும்பியவாறு தீர்த்துவிட முடியாது. அதனால்தான் உலகப் பெரும் பணக்காரர் என்று பெயர் பெற்ற ஹென்றி போர்ட் (போர்ட் கார் கொம்பனியின் ஸ்தாபகர்) “பிரச்சினைகளை என்னால் தீர்க்க முடியாவிட்டால் அவை தாமாகவே தீரட்டும் என்று விட்டு விடுவது என் வழக்கம்” என்று குறிப்பிட்டார். அமெரிக்காவின் மாபெரும் கவிஞன் வால்ட் விட்மனும் இதையே பின் வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்;

இரவையும் புயலையும்

பசியையும் பரிகாசத்தையும்

விபத்தையும் தோல்வியையும்

மரங்கள் போல்—

விலங்குகள் போல்

எதிர்கொள்ள முடியுமானால்

என்னே! என்னே!

ஆம் வெற்றியை விரும்பும் நாம் தோல்வியையும் புண்ணகையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஒரு ஆங்கில நாடோடிப் பாடல் பின் வருமாறு கூறுகிறது.

நாட்டிலுள்ள நோய்க்கெல்லாம்

மருந்தொன்றுளது சில நோய்க்கு

நாட்டில் மருந்து கிடையாது

நாடித் தேடிப் பார்த்திங்கே

கேட்டை ஒழிக்க மருந்துண்பாய்

கிடையாவிட்டால் பதறாதான்

பாட்டில் போவாய் அதற்கென்ன

பரவாயில்லை வேலையைப் பார்!

புத்தரும் இதே கருத்தை கூறியிருக்கிறார், “மாற்ற முடியாததை அனுபவித்தே ஆகவேண்டும் என்பதே அது. வள்ளுவரும் பின் வருமாறு குறிப்பிடுகிறார்:

நன்றுக்கால் நல்லவாக் காண்பவர் அன்றாங்கால்  
அல்லற்படுவ தெவன்?

[நல்லதைக் கண்டு மகிழ்பவர்கள், அல்லாததைக் கண்டு கவலைப்படுதல் எற்றுக்கு?—என்பது பொருள்]

முடிவாகக் கூறப் போனால் மனச் சஞ்சலங்களைத் தீர்க்க மார்க்கங்கள் இரண்டு. ஒன்று சஞ்சலத்தை ஏற்படுத்தும் பிரச்சினையை அலசி ஆராய்ந்து அதற்கொரு முடிவு காணல். மற்றது, இது பிரச்சினை தீர்க்கப்படாத விடத்து அனுட்டிக்கப்பட வேண்டியது, இப்படிப்பட்ட பிரச்சினை வாழ்க்கையின் தவிர்க்க முடியாத அம்சம் என்று கண்டு கொண்டு அதனை சாந்த சித்தத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளுதல். இந்த இரண்டு மார்க்கங்களையும் நாம் பின்பற்றத் தயாராயிருந்தால் எந்தப் பிரச்சினையும் நமக்கு மனக் கவலையைத் தர மாட்டா.

## 8. தாழ்மைப் பிராந்தியைத் தகர்த்தெறியுங்கள் !

மனிதர்களின் மன ஆரோக்கியத்துக்கும் முன்னேற்றத்துக்கும் தடையாய் இருக்கும் கொடிய மன நோய்களில் தாழ்வு மனப்பான்மை ஒன்றாகும். இந்நூற்றாண்டின் முதற் பகுதியில் இதை முதலில் கண்டு பிடித்து உலகிற்கு தெரிவித்தவர் வியென்னுவைச் சேர்ந்த அல்பிரெட் அட்வர். இன்று தாழ்வு மனப்பான்மை என்னும் இவ்வார்த்தை உலகில் எல்லோராலும் கையாளப்படுகின்றதாயினும் ஒரு சிலரே அதன் முழுக் கருத்தையும் உணர்ந்து உபயோகிக்கின்றனர் என்று கூறவேண்டும்.

இத்தாழ்வு மனப்பான்மை என்னும் சிக்கலில் மாட்டித் துன்புறாத ஒரு மனிதன் இவ்வுலகில் இருக்கிறான் என்பது சந்தேகமே. பயத்தை அனுபவியாதவனும் சோகத்தை அனுபவியாதவனும் எப்படி இவ்வுலகில் இல்லையோ அப்படியே தாழ்வு மனப்பான்மையின் தாக்குதல்களுக்கு ஆளாகாத மனிதனும் இவ்வுலகில் கிடையாது. ஆனால் ஒரு சிலர் தாழ்வு மனப்பான்மையால் தம் வாழ்க்கையைச் சீரழித்துக் கொள்ள விவேகியான மற்றவர்கள் அப்பிராந்தியைக் கட்டியாண்டு சரியான பாதைக்கு அதைத் திருப்பி வாழ்க்கையில் வெற்றி யீட்டுகிறார்கள். பயத்தால் தானெடுத்த காரியத்தைப் பாழாக விட்டுவிடுகிறான் ஒருவன். மற்றொருவனோ அதை எதிர்த்துப் போராடி செய்யவேண்டிய காரியத்தைச் செய்து முடித்து ஐய பேரிகை கொட்டுகிறான். தாழ்வு மனப்பான்மையும் பயத்தைப் போன்ற ஒரு விஷயமே.

அதற்கு அடிபணிந்து விட்டால் நாம் வெறும் புழுக்களாக வேண்டியதுதான். ஆனால் அதை எதிர்த்துச் சமாளிக்கும் கலையைக் கற்றுக் கொண்டால் நாம் அசுர சக்தி பெறலாம். உலகையே வெற்றி கொள்ளலாம்.

தாழ்வு மனப்பான்மை நமக்கேன் உண்டாகிறது? எப்படி உண்டாகிறது?

குழந்தைப் பிராயத்திலே அறிவற்ற தாய் தந்தையர்கள் குழந்தை நெஞ்சிலே இதன் வித்துகளை விதைத்துவிடுகிறார்கள். எத்தனை தாய் தந்தையர்கள் தம் பிள்ளைகளிடம் பின்வருமாறு பேசுவதை நாம் கேட்டிருக்கிறோம்?

“செல்லையாவோடு விளையாடப் போகாதே. அவன் பலசாலி. உன்னை அடித்துப் போடுவான். “கிரிக்கெட்டா விளையாடப் போகிறாய்? எத்தனை தரம் உனக்குச் சொல்வது? கிரிக்கெட் பந்துபட்டு மோகனின் மூக்கு உடைந்தது உனக்குத் தெரியாதா?”

“ஓடிப்போய் கம்பளியை எடுத்துப் போர்த்து. தை மாதம் பிறந்தால் உனக்குப் பனிக் குளிரிலே தடிமன் பிடிக்குமென்பது தெரியாதா?”

“தபாலை நீ கட்டில் போடுகிறாயா? உன்னை நம்ப முடியாது. நீ எங்கேயாவது வீசி விட்டுப் போய்விடுவாய்!”

இவை போன்ற வசனங்கள் குழந்தையின் பிஞ்சுள்ளத்தில் நான் ஒரு பலஹீனன்—நான் ஒரு நோயாளி—என்னை எனரும் நம்புவதில்லை என்பது போன்ற எண்ணங்களை விதைத்துவிடுகின்றன. இவ்வெண்ணங்கள் அவனை வாழ்வு முழுவதும் தாழ்வு மனப்பான்மையால் வாடச் செய்கின்றன.

இது வீட்டிலே நடக்கும் செய்தி. அறிவற்ற தாய் தந்தையர் குழந்தைகளின் மன ஆரோக்கியத்தை வீட்டிலே இவ்வாறு கெடுத்துக் கொண்டிருக்கப் பள்ளிக் கூடத்திலே உபாத்தியாயர்களும் குழந்தையுள்ளத்தைக் கொடு

மைக்காளாக்குகிறார்கள். அனேகமான உபாத்தியாயர்கள் கோபத்துக்காளாகிக் குழந்தைகளைக் கண்டபடி திட்டி விடுகிறார்கள்: “ராமய்யா, நீ ஒருபோதும் உருப்படமாட்டாய்!” “கடவுள் உன் தலையிலே களிமண்ணைத்தான் வைத்திருக்கிறார்” என்பன போன்ற வார்த்தைகளைக் கூறும் ஆசிரியர்கள் மாணவனின் உள்ளத்தில் நிரந்தரமான தாழ்வுமனப்பான்மைக்கு அத்திவாரம் இட்டுவிடுகிறார்கள். மற்றக் குழந்தைகளின் முன்னர் ஒரு குழந்தையைப் பரிகாசத்துக்குரிய பொருளாக்குவது சில ஆசிரியர்கள் அனுஷ்டிக்கும் தண்டனை முறை. குழந்தைக்கும் தன்மானம் இருக்கிறது. தாங்க முடியாத வெட்கத்தால் தலைகுனிந்து கண்ணீர் விடும் குழந்தை வாழ்க்கை முழுவதுமே வெக்கறையாகி விடுகிறது.

இன்னும் மாணவப் பருவம் அனேகமான இளைஞர்களுக்கு ஒரு சோதனைக்காலம். இக்காலத்தின் முக்கியமான நோக்கம் பரீட்சைகளில் சித்தி எய்துதலாகும். ஆகவே பரீட்சையில் தோல்வியுற்றுவிட்ட மாணவன் உலகையே பார்க்க அஞ்சுகிறான். பரீட்சையில் தோல்வியுற்றவனை வீட்டில் பெற்றோர் கண்டிக்கின்றனர். சமுதாயம் அலட்சியம் செய்கிறது. நண்பர்கள் பரிகசிக்கின்றனர். இந்நிலையில் அவன் என்ன செய்வான்? ஒரு சில மாணவர்கள் இப்படிப்பட்ட நிலையில் தற்கொலை செய்து கொள்வதைக்கூட நாங்கள் காண்கிறோம். அவ்வாறு செய்யாத மாணவர்கள் கூட நிரந்தரமான தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு ஆளாகி விடுகின்றனர். “நீ உதவாக்கரை, உருப்படாதவன்” என்று ஒரு தகப்பனோ தாயோ கூறும்பொழுது மாணவன் மனதில் தோல்வியின் சித்திரங்கள் அழுத்தமாகத் தீட்டப் பட்டு விடுகின்றன. அப்புறம் அவன் உருப்பட்டாற் போல்தான்!

இவற்றைத் தவிர அங்கக் குறைவுகளால் ஏற்படும் தாழ்வுமனப்பான்மையும் உண்டு. சரிந்தகண்ண, ஒழுங்கற்ற மூக்கு, சிறிது தடித்த உதடு, போதிய உயரமின்மை, பெரிய பற்கள் போன்ற அங்கக் குறைபாடுகள் மற்றவர்களை

களால் பரிகசிக்கப்படும்போது உள்ளம் வெதும்புகிறது— அதிலே இருந்தும் பிறக்கிறது தாழ்வு மனப்பான்மை.

சுருக்கமாகக் கூறப்போனால் தாழ்வு மனப்பான்மை ஒருவன் தன்னைப் பற்றித் தானே கொள்ளும் தாழ்ந்த அபிராயத்திலிருந்து உண்டாகிறது. இத்தாழ்ந்த அபிப்பிராயம் சிறுவயதில் தான் வாழ்க்கையில் அடைந்த தோல்விகள், தன்னைப் பற்றி மற்றவர்கள் செய்த பாதகமான விமர்சனங்கள், சமுதாயம் வழங்கிய ஏச்சுகள் பேச்சுகள்—கண்டனங்கள், தானே தன்மீது கற்பித்துக் கொள்ளும் குறைபாடுகள் என்பவற்றின் அடிப்படையில் ஏற்படுகிறது.

இவ்விதம் தன்னைப் பற்றித் தானே தாழ்ந்த அபிப்பிராயம் கொண்டவன் மனதில் எப்பொழுதும் தான் ஒரு கோமாளி போலவே தோன்றுவான். “நான் இக்காரியத்தைச் செய்யமுயலக் கூடாது. மற்றவர்கள் என்னைப்பார்த்துச் சிரிப்பார்கள்.” “நான் பேசக் கூடாது, மற்றவர்கள் சிரிப்பார்கள்—கண்டிப்பார்கள்.” “என் மூக்கைப் பார்த்தால் அவள் சிரிக்காமல் வேறென்ன செய்வாள்? நான் அந்தப் பக்கம் போகக் கூடாது.” “அவர்கள் எவ்வளவு நேர்த்தியாக உடுத்திருக்கிறார்கள், என்னுடைய உடையும் ஒரு உடையா, நான் அவர்கள் சபைக்கு ஏற்றவனல்ல” — என்பன போன்ற எண்ணங்களே அவன் மனதில் தோன்றிக் கொண்டிருக்கும்.

ஆனால் தாழ்வு மனப்பான்மை எப்பொழுதும் ஒரு வளைத் தலை குனிந்து நிற்கவே வைக்கும் என்பதில்லை. இதுவே நாம் பலரிடம் காணும் பொதுவான செயலாயிருப்பினும் வேறு பலரிடம் தாழ்வு மனப்பான்மை இதற்கு நேர்மாறான பலன்களையும் தருகிறது. இதுபற்றி அல்பிரெட் அட்லர் நன்கு விளக்கியிருக்கிறார். தாழ்வு மனப்பான்மையால் பீடிக்கப்பட்ட ஒரு மனிதன் சில சமயங்களில் தன்னைத்தானே ‘இல்லை நீ தாழ்ந்தவனல்ல, மற்றவர்களைவிட உயர்ந்தவன்’ என்று கூறிச் சுயவசியம் செய்து கொள்

கிரான். இது அவனை அறியாமலே அவன் நெஞ்சு செய்து கொள்ளும் சுயவசியம். இது அவனை அர்த்தமற்ற ஒரு உயர்வு மனப்பான்மைக்கு இழுத்துச் செல்லும். ஆனால் இந்த உயர்வு மனப்பான்மை, ஒரு தனியுணர்ச்சி அல்ல. தாழ்வு மனப்பான்மையின் இன்னொரு பிம்பமே அது.

உயர்நிலை எய்த வேண்டுமென்ற எண்ணம் உலகில் எல்லோருக்குமே உண்டு. ஏதாவது ஒரு துறையிலாவது சுக மனிதர்களிலும் பார்க்க நான் உயர்ந்தவன் என்று எண்ணுதற்கு ஒவ்வொரு மனிதனும் ஆசைப்படுகிறான். இதை சாதாரணமான துறைகளில் எய்த முடியாதவன் விசித்திரமான துறைகளில் எய்த முயற்சிக்கிறான். இது பற்றி எ. எஸ். நீல் என்ற நூலாசிரியர் கூறியுள்ள ஒரு கதை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கதாகும். இக்கதை ஒரு பாடசாலைச் சிறுவனைப் பற்றியது. இச்சிறுவன் படிப்பில் மிக மந்தமாயிருந்தான். விளையாட்டிலும் அப்படியே. அவன் பேச்சைக் கேட்டு மெச்சுதற்கு யாருமிருக்கவில்லை. வீட்டிலும் அவனைப் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்த எவரும் முன் வரவில்லை. இந்தநிலையில் யாவருக்கும் இயற்கையான உயர்நிலை நாட்டம் என்னும் மனத் தேவையை அவன் ஒரு புதிய முறையில் பூர்த்தி செய்யலானான். பாடசாலையிலுள்ள மற்ற எவரிலும் பார்க்க எச்சிலை அதிக தூரத்திற்கு சென்று விழும்படி துப்பப் பழகிக் கொண்டான் அவன். மற்ற மாணவர்களை இதில் தன்னுடன் போட்டி போடும்படி சவால் விடுத்து முடிப்பதில் அவனுக்குப் பரம திருப்தி!

உயர்வு நிலைநாட்டம் சில சமயம் இதற்கு எதிரிடையான உருவங்களையும் எடுக்கிறது. உதாரணமாக சிலர் உயர்நிலை வேட்கையைப் பூர்த்தி செய்தற்குத் தம்மை அறியாமலே நோயாளிகளாகி விடுகின்றனர். நனவிவிட மனம் அவர்களை இவ்வாறு நோயாளிகளாக்குகிறது! நோயாளியானதும் வீட்டிலுள்ள பலரும் நோயாளியைக் கவனிக்கவும், நோயாளிக்குப் பணிவிடை செய்யவும் தொடங்குகின்றனர். தன்னை அலட்சியம் செய்தவர்கள்

இப்பொழுது தனக்குப் பணிவிடை செய்வதைக் கண்டதும் நோயாளியின் மனம் அதை ஒரு உயர்வு நிலையாகக் கருதி மகிழ்கிறது.

தாழ்வு மனப்பான்மை உயர்வு மனப்பான்மை உருவத்தைப் பெறும்பொழுது ஒரு சிலர் மிகப் புதுமையாக நடந்து கொள்வார்கள். உதாரணமாக ஒருவன் மிகுந்த கர்வத்துடன் நடந்து கொள்கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். இதற்குக் காரணம் “நான் சாதாரணமாக நல்லவன்போல் நடந்தால் எனக்கு மதிப்புக் கொடுக்க மாட்டார்கள்” என்ற தாழ்வுப் பிராந்தியேயாகும். இதனால் தன்னைத் தான் மிகப் பெரிய பேர்வழி என்று கற்பனை செய்துகொண்டு கர்வத்துடன் நடக்க ஆரம்பிக்கிறான் அவன். இதேபோல்தான் அதிகமாகக் கைகளை ஆட்டிச் சைகைகள் செய்து பேசுபவன் விஷயமும். “என்னுடைய வார்த்தைகள் சக்தியுடன் வெளிவரவில்லை. அழுத்தமான கைச் சைகைகள் இல்லாவிட்டாலும் யாருமென்னைக் கவனிக்க மாட்டார்கள்” என்ற தாழ்வுணர்ச்சியே அவனை அச் சைகைகளைச் செய்யத் தூண்டுகிறது.

தாழ்வுணர்ச்சி ஒவ்வொருவர் விஷயத்திலும் வெவ்வேறு விதமாக வெளிப்பாடு கொள்கிறது. இதனை அடலர் ஒரு உதாரணக் கதைமூலம் விளக்கியுள்ளார்.

மூன்று பிள்ளைகள் முதன் முறையாக ஒரு மிருகக் காட்சி சாலைக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டார்கள். அங்கே சிங்கத்தின் கூட்டுக்கு முன்னால் போனதும் ஒரு பிள்ளை “அய்யோ அம்மா!” என்று சொல்லிக்கொண்டு தாயின் சேலைக்குள் ஒளிந்து கொண்டது. மற்றப் பிள்ளையோ நிலத்திலே காலைத் திடமாக ஊன்றிக்கொண்டு “நான் சிங்கத்துக்குப் பயப்படவில்லை!” என்று அழுத்தத் திருத்தமாகச் சொல்லியது. ஆனால் அதன் முகத்திலே பயத்தின் களை தட்டத்தான் செய்தது! மூன்றாவது பிள்ளையோ சிங்கத்தைப் பார்த்துக் கர்ஜனை புரிந்தது:

“அம்மா, சிங்கத்தின் மேல் நான் எச்சில் துப்பட்டுமா?” என்று கேட்டது.

சிங்கத்தின் முன்னால் மூன்று குழந்தைகளுக்கும் தாழ்வுணர்ச்சி ஏற்படத்தான் செய்தது. ஆனால் அதன் எதிரொலியாக ஏற்பட்ட செயற்பாடுகளோ மூன்று விதமானவை.

முன்னர் சுட்டிக் காட்டியபடி தாழ்வுணர்ச்சி எல்லோருக்கும் பொதுவான ஒன்றுதான். கவிஞன் பயில்வானுக்கு முன்னால் அவனது உடற்பலம் தனக்கில்லையே என்றும் கவிஞனின் முன்னால் பயில்வானுக்குக் கவிப்புலன் தனக்கில்லையே என்ற தாழ்வுணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. நல்லாரோக்கியமில்லாத கோடல்வரன் “ஏழைபாலும் நோயில்லாது சுறுசுறுப்பாக விளங்குகிறானே இவன்” என்று ஆரோக்கியவானான ஏழையின் முன்னால் தாழ்வுணர்ச்சி அடைகிறான். தெத்துவாய் அரசகுமாரன் இனிக்கப்பாடும் சாதாரணன் முன்னால் தாழ்வுணர்ச்சி பெறுகிறான். உயரத்தில் கட்டையானவனுக்கு உயரமானவனைக் கண்டு தாழ்வுணர்ச்சி. உயரமானவனுக்கு அளவான அளவுள்ளவனைக் கண்டு தாழ்வுணர்ச்சி. உலகில் சகல விதத்திலும் பூரணத்துவம் பெற்ற ஆணை பெண்ணை கிடையாது. அழகிருந்தால் பணமில்லை. பணமிருந்தால் கலைப் புலமை இல்லை. மூன்று மிருந்தால் காது செவிடாயிருக்கிறது. அல்லது வேறு குறைகள் இருக்கின்றன. இந்த நிலையில் பூரணத்துவம் பெறமுடியாத மனிதன் வெவ்வேறு அளவில் தாழ்வுப் பிராந்திக்கு. ஆளாகவே செய்கிறான். இந்த நிலையில் ஒருவன் இன்னொருவனைப் பற்றிக் குறைகூறும் போது “அவனிடம் தாழ்வுப் பிராந்தி இருக்கிறது” என்று குறிப்பிடுவது முற்றிலும் பொருளற்ற பேச்சாகும். ஆராய்ந்து பார்க்க்தால் தாழ்வுப் பிராந்தி இப்படிச் சொல்பவனிடம் மற்றவனிலும் பார்க்கக் சற்று அதிகமாகவே இருக்கவும் கூடும்.

உண்மையில் தாழ்வுப் பிராந்தி இயற்கைக்கு மாறான ஒன்றல்ல. ஒருவகையில் அது மனித முன்னேற்றத்துக்குக்

காரணமாகவும் விளங்கி இருக்கிறது. அல்பிரெட் அட்லரின் கூற்றுப்படி மனித க்லாசாரமே இத்தாழ்வுப் பிராந்தி என்னும் அஸ்திவாரத்தில்தான் கட்டி எழுப்பப்பட்டிருக்கிறது. இதை அவர் பின்வருமாறு விளக்குகிறார்:

பலவகைகளில் மனிதனே எல்லாப் பிராணிகளிலும் பலவீனன். ஒரு சிங்கத்தின் பலமோ, கொரில்லாவின் பலமோ மனிதனுக்குக் கிடையாது. பல மிருகங்களுக்கு வாழ்க்கையின் கஷ்டங்களைத் தனியாக எதிர்கொள்ளமுடியும். ஒரு சில மிருகங்கள் மட்டுமே தமது பலவீனத்தைச் சமாளிக்க மந்தைகளாகக் கூடி வாழ்கின்றன. ஆனால் மனிதனோ தன்னைத்தான் காப்பாற்றிக் கொள்ள உலகில் வேறெப்பிராணிகளிடையேயும் காணமுடியாத அளவுக்குப் பல்வேறு வகைகளில், கூட்டுறவு கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. மனிதக் குழந்தை மிகமிக பலவீனமானது. அதைப் பலவருட்காலமாகப் பேணிப்பாதுகாப்பது அவசியமாயிருக்கிறது. ஒவ்வொரு மனிதப் பிறவியும் ஒருகாலத்தில் மனிதகுலத்தின் மிகவும் வயதிற குறைந்ததும் மிகவும் பலவீனமானதுமான நிலையில் இருந்திருக்கிறது என்பதையும் குலம் தன்னுள் கூட்டுறவு பெற்று விளங்கியிராவிட்டால் தனது சுற்றூடலால் முற்றும் அழித்து ஒழிக்கப்பட்டிருக்கும் என்பதையும் நினைவுகூர்ந்தால் கூட்டுறவு என்னும் பயிற்சியில் தன்னைத் தானே பழக்கிக் கொண்டிராத ஒரு குழந்தை எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையில்லாததாயும், தாழ்மைப் பிராந்தியால் நிரந்தரமாகப் பீடிக்கப்பட்டதாயும் விளங்குதல் ஏன் என்பதை எங்களால் விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.....தாழ்வுணர்ச்சி ஒருவனை உயர்வு நிலை பெற உந்துகிறது. இவ்வித உந்தல் எல்லா மனிதருக்கும் பொதுவான ஒன்றே. உயர்வு நிலை பெறச் செய்யும் இவ்வித முயற்சிதான் மனிதனின் ஆக்கவேலைகள் யாவற்றுக்கும் காலாய் விளங்குகிறது. எமது கலாசாரத்தை உருவாக்கி வளர்க்கும் சகல நடவடிக்கைகளுக்கும் அதுவே தோற்றுவாய். இந்த நடவடிக்கைகளின் வழியில்தான்

மனித வாழ்வு முழுவதுமே செல்கிறது—கீழிருந்து மேலே சயவிலிருந்து சகவுக்கு, தோல்வியிலிருந்து வெற்றிக்கு.”

தாழ்வுணர்ச்சியின் உயர்வுந்தலால் தனி மனிதர்கள் எவ்வாறு முன்னேறுகிறார்கள் என்பதற்கு உலகசரித்திரத்தில் பல சான்றுகள் உண்டு. டெமொஸ்தனீஸ் என்று ரோமாபுரியின் பிரசித்தி பெற்ற பிரசங்கி ஒரு காலத்தில் ஒழுங்காகப் பேசமுடியாத திக்கு வாயாக இருந்தான். உலகமே அவனைக் கண்டு நகையாடியது. இதைப் பொறுக்க முடியாத அவன் கடற்கரையில் சென்று வாயிலே கூழாங்கற்களை இட்டுக்கொண்டு கூச்சல் போட்டுத்தன் குரலைப் பயிற்றி வந்தானாம். இந்தப் பயிற்சி அவன் தெத்துவாயைக் குணமாக்கியதோடு நிற்கவில்லை, வெண்கலநாதம் போன்ற கணீரென்ற குரலையும் அவனுக்குத் தந்தது. நாளடைவில் டெமொஸ்தனீஸ் இவ்வுலகம் என்றுமே மறக்க முடியாத பெரும் பிரசங்கியானான் அமெரிக்காவின் சிறந்த பிரசங்கியான ரொபேர்ட்கிரீன் இங்கர்சொல் அமெரிக்க டெமொஸ் தனீஸ் என்று அழைக்கப்பட்டமை ரோமாபுரியின் டெமொஸ் தனீஸ் இரண்டாயிரம் வருடங்களுக்குப் பிறகும் உலகினரால் மறக்கப்படவில்லை என்பதை எமக்குக் காட்டுகிறது.

தாழ்வுணர்ச்சியின் உந்தலால் உயர்வுநிலை பெற எண்ணி—இவ்வெண்ணம் சில வேலைகளில் நனவு மனதிலும் நனவிலி மனதிலும் ஒருசேரத் தோன்றுகிறது; இன்னும் சில சமயங்களில் நனவிலியில் மட்டுமே தோன்றுகிறது—வாழ்க்கையில் மாபெரும் சாதனைகளைப் புரிந்தவர்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகமாகும். உலகை ஆட்டி அசைத்த அரசியற் தலைவர் பலர் இப்படிப்பட்டவர்கள். ஹிட்லர், முசோலினி, போன்ற பலர் ஏழ்மையின் மடியிலே பிறந்து வளர்ந்தார்கள். இவ்வுலகில் தாழ்வுணர்ச்சியை வளர்ப்பதில் ஏழ்மையைப் போல் வேறொன்றில்லை. ஏழை எல்லாராலும் எள்ளிநகையாடப்படுகிறான். ஆகவே ஹிட்லர், முசோலினி ஆகியோர்களிடம் தாழ்வுப் பிராந்தி

மிக அதிகமாகவே இருந்திருக்கும் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அது அவர்களிடையே ஏற்படுத்திய உயர்வுநிலை நாட்டம் என்னும் பேருணர்ச்சியின் வேகமே அவர்களை அவர்களது நாட்டின் உச்சப் பதவிகளை எய்தும்படி செய்தது. அதே போலவே நெப்போலியன் பிரெஞ்சு நாட்டின் தலைவனாகிய மையும் கட்டை குட்டையான தோற்றம் கொண்ட நெப்போலியன்தான் போதிய உயரமில்லாதிருப்பதை எண்ணி மனம் வருந்தினான். இதனால் ஏற்பட்ட தாழ்மைப் பிராந்தியே உயர்வுநிலை அடைய வேண்டுமென்ற வெறியை அவனிடம் தோற்றுவித்தது. அரசியல் துறையில் மட்டுமன்று இதர துறைகளிலும் இன்றைய உலகில் அனேகமாக சாதாரணர்களே வெற்றி அடைகிறார்கள் நேற்றைய ஏழைகள் பலர் இன்றைய கோடல்வரர்களாகத் திகழ்கிறார்கள். உண்மையில் வசதியான குடும்பங்களில் பிறந்து வளர்ந்தவர்களிலும் பார்க்க வசதியற்ற குடும்பங்களில் பிறந்தவர்களே வாழ்க்கையில் பெரு வெற்றியை அடைகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் உயர்வுநிலை ஆசையைத் தூண்டிவிடும் தாழ்மைப் பிராந்தி அவர்களிடம் மற்றவர்களிலும் பார்க்க அதிகமாக இருப்பதுதான்.

தாழ்மைப் பிராந்தியால் தோன்றும் உயர்வுநிலை நாட்டம் பெரிய பதவிகளைச் சிலருக்குத் தந்தபோதிலும் அது மிகவும் சிறந்த நிலை என்று நாம் எண்ணிவிடக் கூடாது. அது சில சமயங்களில் வெறும் கண்முடி உணர்ச்சியாய் ஒருவனை முன்னே இழுத்துச் செல்கிறது. ஒரு சிங்கத் தால் துரத்தப்படும் மனிதன் முன்பின் நோக்காது ஒரே பாய்ச்சலாகப் பாய்ந்து ஓடக்கூடும். அவ்வேளையில் அவனது ஓட்டத்தின் வேகம் உலகின் மிகச் சிறந்த ஓட்டப் பந்தய வீரனின் வேகத்திலும் பார்க்க அதிகமாக இருக்கவும் கூடும். ஆனால் பயத்தின் காரணமாகவும் நிர்பந்தத்தின் காரணமாகவும் வெறி கொண்டு ஓடும் அம்மனிதன் கண்ணை மூடிக்கொண்டு ஓடுவதால் எந்தப் பள்ளத்தில் எப்படிப்போய் விழுவானோ தெரியாது, வழியிலே

தனது ஓட்டத்தின் கண்ணற்ற வேகத்தில் எத்தனை பல்வி களை, எறும்புகளை, முயல்களை இன்னும் இது போன்ற சிற்றுயிர்களை அவன் கால்கள் நசித்து நாசமாக்குமோ தெரியாது. இன்னும் எத்தனை முள்ளுகள் அவன் கால்களைக் குத்துமோ, எத்தனை கூரிய கற்கள் அவன் பாதத்தைப் பிய்த்து இரத்தத்தைப் பீறியடிக்கச் செய்யுமோ, எத்தனை நகங்கள் கிழியுமோ, எத்தனை விஷப்பாம்புகள் அவன் பாதத்தின் தாக்குதலைத் தாங்க முடியாது சீறி எழுந்து அவன் கால்களில் தமது பற்களைப் பதிக்குமோ என்று யாரால் கூறமுடியும்? அதுமட்டுமல்ல. இவ்விதம் தாழ்வுப் பிராந்தியின் கட்டுப்படுத்தப்படாத சூறாவழியால் தாக்குண்டு உயர்வுநிலை என்னும் பாதுகாப்பை நோக்கிப் புயல் வேகத்தில் ஓடும் மனிதன் வழியில் பெரிய பாறாங்கல்லில் முட்டிக் கீழே வீழ்ந்து விடவும் கூடும். அவ்வாறு வீழ்ந்த மனிதன் எழுந்திருப்பதற்கு முன்னர் தாழ்வுணர்ச்சி முந்தி வந்து அவனை அப்படியே பிடித்துக் கொள்கிறது; உயர்வு நிலை நாட்டத்தின் செயல் வேகம் நிற்க, அவன் வாழ்க்கை அவனது தாழ்வுணர்ச்சியால் முற்றாக அழிக்கப்படுகிறது. இதுவே இப்படிப்பட்ட பலரின் வாழ்க்கை தற்கொலையில் முடிவடைவதற்குக் காரணம்.

ஹிட்லர் முசோலினி போன்றவர்கள் தமது நாட்டின் பெரிய பதவிகளைப் பெற்றது உண்மையேயாயினும் அது உலகுக்கும்—ஏன் அவர்களுக்குக்கூட கேட்டையே தந்தது என்பதை நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. ஹிட்லரின் வெற்றியால் உலகம் கொடியதோர் யுத்தத்தில் சிக்கிக் கோடிக் கணக்கான மக்கள் மாண்டனர், அதுமட்டுமல்ல, தானே தற்கொலை செய்து சாகும் அபாக்கிய நிலையும் ஹிட்லருக்கு ஏற்பட்டது. ஆகவே நாம் அடையும் உயர்வுநிலைப் பதவியிலும் பணத்திலும் அதிகாரத்திலும் உயர்ந்திருந்துவிட்டால் மட்டும் போதாது அது நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் சந்தோஷத்தையும் கொண்டு வரவேண்டும். மனச் சாந்தியையும் இன்பத்தையும் நல்க வேண்டும்.

இதற்கு நாம் செய்ய வேண்டிய தென்னவென்றால் நமது தாழ்வுப் பிராந்தியைக் கட்டுப்படுத்தி நமது உயர்வு நிலை நாட்டத்தைப் பகுத்தறிவுக் கேற்ற வகையில் கடிவாளமிட்டு நடத்திச் செல்லுவதாகும். முன்னே ஓடி விட்டால் மட்டும் போதாது. விழாமல் ஓடவேண்டும். சுருங்கச் சொன்னால் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயக்கும் வகையில் நமது ஓட்டம் அமைதல் வேண்டும். இதற்கு அல்பிரட் அடலர் காட்டும் வழி, ஒவ்வொருவனும் தனது நனவுமனதால் தன் தாழ்வுப் பிராந்தியை ஆராய்ந்து அதைக் கேடற்ற பாதைகளில் உயர்வு நிலையை நோக்கிச் செலுத்த வேண்டும் என்பதாகும். நனவிலியின் குருட்டு வேகமாக அதை விட்டு விடுதல் கூடாது. நனவு மனமே அதன் ஆசானாக வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் ஒவ்வொருவனாலும் தன் உடற்குறைகளாலும் உளக்குறைகளாலும், சுற்றூடற் குறைகளாலும் ஏற்படும் தாழ்வுப் பிராந்தியை நீக்கி வாழ்வின் வெற்றியையும் மனதில் நிம்மதியையும் அடையமுடியும்.

தாழ்வு மனப்பான்மையில் பலவகையான வெளிப்பாடுகளை நாம் இதுவரை பார்த்தோம். ஆனால் சமுதாயத்தில் நாம் பொதுவாகப் பலரிடம் காணும் வெளிப்பாடு வேறுவிதமானது. அச்சம், வெட்கம், தன்னம்பிக்கை இன்மை, செயலின்மை போன்ற உருவங்களிலேயே அது வெளிப்படுகிறது. சமுதாயம் இப்படிப்பட்ட குணங்களுடையவனை அப்பாவி, நல்லவன். என்று கூறிவருவதால் பலருடைய மனதில் அது ஒரு உயர்வு நிலையாகப்படுவதே அவர்களது தாழ்வுப் பிராந்தி இந்தத் திசையில் செல்வதற்குக் காரணம். இன்னும் அப்பாவி, நல்லவன் என்று சொல்லப்படுபவன் மீது சமுதாயம் அனுதாபமும் காட்டுகிறது. இதைப் பெற்றுக்கொள்ளவும் மனிதன் விரும்புகிறான். ஆனால் இத்திசையிற் செல்பவன் தன்னை அறியாமல் அவனது நனவிலியால் வழி செலுத்தப்படுபவனே. தாழ்மைப் பிராந்தியின் உயர்வுந்தலால் இவன்

போகும் பயணமும் ஒரு கண்முடிப் பயணமே. ஹிட்லர் போன்றவர்கள் அக்கம் பக்கம் பார்க்காமல் கண்ணை முடிக்கொண்டு முன்னே பாய்ந்து ஓடுகிறார்களென்றால் இவர்களோ எந்தத் திசையிற் சென்றால் முன்னேற்றம், எந்தத் திசையிற் சென்றால் பின்னேற்றம் என்பது தெரியாத குருடர்களாய்த் திசைமாறிச் செல்பவர்களாயிருக்கிறார்கள். நனவு மனத்தால் வழிநடத்தப்படாத நனவிலியின் தாழ்வுப் பிராந்தி தரும் அழிவுப்போக்கில் இது மற்றோர் வகை.

இவ்விதமான போக்கிற் செல்லும் தாழ்வுப் பிராந்தியுடைய ஒருவன் பயந்தவகைவும் கோழையாகவும், நெஞ்சுமற்றவகைவும் வெட்கமுடையவகைவும் விளங்குகிறான். அவன் எவ்வித எதிர்ப்புமின்றி மற்றவர்களைத் தன்மீது ஆதிக்கம் செலுத்த விட்டு விடுகிறான். ஒருவிதமான அடிமைப் புத்தி அவனிடம் தடித்து வளர்ந்து விடுகிறது.

இரண்டாவதாக இவ்வகையான தாழ்வுப் பிராந்தியுள்ளவன் எவ்வளவுதான் திறமைகள் வாய்க்கப் பெற்றவனாயிருந்தாலும் தனது வாழ்வும் உலகமும் பயனுற அவற்றை உபயோகிக்க முன்வர மாட்டான். தான் செய்வது சரியோ பிழையோ, அதைப் பார்த்து மற்றவர்கள் பரிசீலிப்பார்களோ என்பது போன்ற எண்ணங்கள் அவன் மனதையும் கையையும் கட்டிப்போட்டு விடுகின்றன. இதனால் அரிய திறமைகள் பல யாருக்கும் பயன்படாது போய்விடுகின்றன. இவ்வித தாழ்வுப் பிராந்தியை ஓரளவாவது வெற்றி கண்டவர்கள்தான் கவிஞர்களாகவும், கலைஞர்களாகவும், விஞ்ஞானிகளாகவும், தலைவர்களாகவும் இவ்வுலகில் மலர்கிறார்கள். என்னாலும் கவி எழுத முடியுமா? என்னாலும் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சித் துறையில் ஈடுபட முடியுமா?—என்ற தாழ்வுப் பிராந்தியுள்ள எவனும் கவிஞனாகவோ விஞ்ஞானியாகவோ பரிணமிக்க முடியாது.

முன்னுவதாக இவ்வித தாழ்வுப் பிராந்தியுள்ளவனால் நன்கு சம்பாதிக்கக்கூட முடியாது. இப்படிப்பட்டவன் கேட்ட கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கும்போது கூட முணுமுணுப்பது போல் தோன்றுமேயல்லாது நன்கு பேசுவது போல் இருக்காது. நான் இதைக் கேட்கலாமா, இப்படிச் சொன்னால் அவர் எப்படி நினைத்துக் கொள்வார், சிரிப்பாரா, ஏசுவாரா, மற்றவர்களிடம் சொல்லி என்மானத்தை வாங்குவாரா என்பது போன்ற எண்ணங்களால் அவன் நெஞ்சம் மலைவுறும். கடையில் வியாபாரம் செய்வது தொடக்கம் காதலில் வெற்றி அடைவது வரை எல்லாவற்றுக்குமே நாம் தெளிவான சம்பாஷணைத் திறமையைப் பெற்றிருப்பது அவசியம். தாழ்வுப் பிராந்திவாயைக் கட்டிவிட்டால் நாம் இவற்றில் வெற்றி அடைவது எப்படி?

நான்காவதாகத் தாழ்வுப் பிராந்தி உள்ளவர்கள் நிமிர்ந்து நடக்கக்கூட அஞ்சுவார்கள். இக்குறைபாட்டைப் பெண்களிடையே நாம் அதிகமாகக் காணலாம். பல பெண்கள் நாம் நிமிர்ந்து நடந்தால் மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்று எண்ணிக்கொண்டு கூனிக் குறுகி நடப்பதையும் அதனால் நாளடைவில் உருக்குலைந்த தோற்றத்தை எய்துவதையும் காணுகிறோம். இது பார்ப்பதற்கு அழகற்ற கோலம் என்பது ஒருபுறமிருக்க, உடல் நலத்தையும் கெடுத்து விடுகிறது. இவ்வித தாழ்வுப் பிராந்தியுள்ளவர்கள், நாம் நன்றாக உடுத்தினால் மற்றவர்கள் எங்களைப் படாடோபி என்று எண்ணுவார்களோ என்ற எண்ணத்தில் நன்றாக உடுத்துவதற்குக்கூட அஞ்சுவார்கள். இவ்விதம் கூனிக் குறுகி நடப்பவர்களும், நாகரீகமாக உடுத்தாதவர்களும் எடுத்த எடுப்பில் மற்றவர்களைக் கவரும் சக்தி அற்றவர்களாயிருப்பதால் தாம் எய்த வேண்டிய முன்னேற்றத்தை எய்த முடியாது இடர்ப்படுவார்கள்.

ஐந்தாவதாக இவ்வித தாழ்வுப் பிராந்தியுள்ளவர்களுக்கு எப்பொழுதும் ஒரு கலக்கம் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். தமக்குப் பின்னால் தமது நண்பர்கள் என்ன சொல்லிக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பது பற்றியதே அது. தம்மை அவர்கள் எப்பொழுதும் பரிசுதித்துக் கொண்டிருப்பது போன்ற பிரமை இவர்களுக்கு இருந்து கொண்டே இருக்கும். அவர்கள் நெஞ்சு எண்ணுத எண்ணமெல்லாம் எண்ணி எண்ணிப் புண்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். வழியில் ஒருநண்பன் அவசரத்தில் தம்மைப் பார்த்துப் புன்னகை செய்யாமல் சென்று விட்டால் போதும், அவர்கள் உள்ளம் வெதும்பத் தொடங்கிவிடும். பார், அவர் என்னை அலட்சியம் செய்துவிட்டான், தக்க சமயம் பார்த்து நான் அவனுக்கு ஒரு நல்ல பாடம் படிப்பிக்க வேண்டும் என்பது போன்ற எண்ணங்கள் அலையோடத் தொடங்கிவிடும், மனதில்.

சிக்மன்ட் பிராய்ட் இந்தத் தாழ்வுணர்ச்சியை ஆக்க மனப்பான்மையற்ற அழிவு மனப்பான்மை கொண்ட மனிதனின் பண்பு என்று விளக்கி யிருக்கிறார். இவ்வுலகில் மனிதன் முன்னேற வேண்டுமானால் ஆக்க மனப்பான்மையை நாம் எம்மிடையே வளர்க்க வேண்டும் அதற்கு தாழ்வுப் பிராந்தியைக் கட்டுப்படுத்துதல் மிகமிக அவசியமாகும்.

அடுத்து எம்முன்னே எழும் பிரச்சினை தாழ்வுப் பிராந்தியை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது என்பதாகும். முன்னர் ஹிட்லரைப் பற்றிப் பேசும்பொழுது தாழ்வுப் பிராந்தியே அவரை உயர்நிலையை நோக்கி இழுத்துச் சென்றது என்பதையும் முடிவில் அதன் பயனாக ஹிட்லருக்கு விளைந்தது நிரந்தர நிம்மதி இன்மையும் தற்கொலை முடிவும் சமுதாய தாய் இழிவுமே என்பதையும் கண்டோம். கட்டுப்படுத்தப்படாத தாழ்வுப் பிராந்தி காணு போன்றது. அது உயர்நிலைக்கு இழுத்துச் செல்லலாம். ஆனால் அவ்வுயர்நிலை செங்குத்தான பாறங்கல்லின் உச்சியாய்

இருந்தால் ஓட்டத்தின் முடிவு அதல பாதாளத்தில் குப்புற விழுந்து மடிவதாக இருப்பினும் இருக்கலாம். நெப்போலியன் வாழ்வும் இதைத்தான் நமக்குக் காட்டுகிறது. கட்டையான அவன் அதிகார பலத்தால் உலகில் எவரிலும் பார்க்க நெட்டையான மனிதனை போதிலும் முடிவில் மாற்றன் கரத்தின் கைதியாக மறியற்சாலையில் மானமிழந்து மடிந்ததை நாம் மறக்கக்கூடாது. ஆகவே தாழ்வுப் பிராந்தியை நாம் கட்டுப்படுத்தாது அதன் போக்கில் விட்டு விடுதல் ஆபத்தாகும். மனதில் நிம்மதி நிறைந்த உண்மையான மன ஆரோக்கியம் கொண்ட வாழ்வை நாம் பெற வேண்டுமானால் நமது தாழ்வுப் பிராந்தியைக் கட்டுப்படுத்த நாம் பயின்று கொள்ள வேண்டும்.

தாழ்வுப் பிராந்தியின் காரணமாக நம் மனதில் இருக்கொடிய பண்புகள் தோன்றுகின்றன. அவற்றை நமது மனதிலிருந்து கலைத்து விடுவதே இப்பயிற்சியின் முதலாவது படியாகும். பெருமை, பழிவாங்கும் உணர்ச்சி என்பனவே இக்கொடிய பண்புகள்.

இவற்றில் பொருமை எவ்வாறு ஒருவன் மனதில் தோன்றுகிறது என்று பார்ப்போம். தன்னை மற்றவனுடன் அடிக்கடி ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதால் ஏற்படும் பண்பே இது. இவ்வாறு ஒப்பிட்டுப் பார்த்து மற்றவன் தன்னிலும் பார்க்க உயர்ந்த வாழ்க்கை வாழ்வதாகக் காணும்போதுதான் ஒருவன் மனதில் பொருமைப் பேய் ஜனனமாகிறது. வெகு அற்பத்தனமான ஒரு பண்பு இது! ஒரு பிச்சைக்காரனுக்கு இன்னொரு பிச்சைக்காரன் மீதுதான் இவ்வுணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. கோடெஸ்வரன் மீதல்ல. கவிஞர் பாரதிதாசன்,

“வெள்ளையுடுத்தி வெளியிலொருவன் சென்றக்கால் கொள்ளிக் கண்பாய்ச்சும் கொடிய உலகம்”

என்று பாடியுள்ளார். அடுத்த வீட்டுப் பையன் அவ்வாறு செல்லும் போதுதான் இப்படிப்பட்ட பொருமை ஏற்படுகிறது. அடுத்த நகரத்து மில் முதலாளியோ அவனறு வெ-இ-12

மகரீனா வெள்ளையுடுத்துச் செல்லுகையில் இவ்வுணர்ச்சி ஏற்படுவதில்லை. இப்பொழுமை தான் அடுத்த வீட்டு அன் னம்மா நல்ல சேலை உடுத்துச் செல்லுகையில் “பார் அவளை! பகட்டுக் காட்டுகிறாள்!” என்று சொல்லும்படி தூண்டு கிறது. ஆனால் அதே வாய் பிரபல சினிமா நடிகை ஒருத்தி அதே சேலையை உடுத்திச் செல்லுவதைப் பார்த்ததும் “ஆஹா, எவ்வளவு நல்ல சேலை கட்டியிருக்கிறாள், பாருங் கள்!” என்று பாராட்டுகிறது. இதுவே பொருமைக் குரிய அற்பப் பண்புகளில் மிகவும் மோசமானது. இன்னும் பொருமை என்பது என்ன? எம்மிடம் இருப்பதைக் கொண்டு இன்பம் அடையாது, இல்லாததை நினைத்துத் துன்பம் கொள்வதே பொருமை. இதை விட மௌனமும் என்ன? பொருமையை ஒழிக்க ஒரே ஒரு வழிதான் உண்டு. தம்மை அடிக்கடி மற்றவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் அநாவசியமான அர்த்தமற்ற கேலிக் கூத்தைக்கை விடுதலே அது. நமக்கு முன்னே வாழ்க்கை படைத்திருக்கும் பண்டங் களை ருசித்து ரசித்துச் சாப்பிட்டு அந்த இன்பத்தில் மூழ்கு வதை விடுத்து மற்றவர்களின் முன்னுள்ள படையல்களைப் பார்த்து நம்மனத்தை வருத்திக் கொள்வது எதற்காக? வள்ளுவர் இப்பொருமை நோயைப் பின்வருமாறு கடிந் துள்ளார்.

அழுக்கற்று அகன்றரும் இல்லை அஃது இல்லார்  
பெருக்கத்திற் தீர்ந்தாரும் இல்.

பொருமைப்பட்டும் பெருமை அடைந்தார் இவ்வுலகில்  
இல்லை. அதே போல் பொருமை இல்லாமையால்  
அழிந்து பட்டாரும் இல்லை.

தாழ்வுப் பிராந்தியால் ஏற்படும் இன்னோர் கொடிய பண்பு பழிக்குப் பழி வாங்கும் உணர்ச்சியாகும். இது கொடிய உணர்ச்சியாயினும் இதற்கு சமுதாய அங்கீகார மும் இருக்கிறது. ஏன், நமது காவியங்களும் இலக்கியங் கூட இவ்வுணர்ச்சிக்குப் பூரண அங்கீகாரத்தை அளித்துள்ள

ளான. துச்சாதனனால் கட்டுக் குலைந்த தன் கூந்தலை அவனது தொடையில் பீறி எழும் இரத்தத்தை அள்ளித்தடவி யன்றி முடியேன் என்று முழங்கும் திரௌபதி பழிக்குப் பழியின் உன்னத சித்திரமாகவல்லவா காட்டப்படுகிறாள்? இன் னும் நமது நாட்டின் சட்டங்களும் நீதி மன்றங்களும் கூட இவ்வடிப்படையில் தான் இயங்குகின்றன. பல்லுக்குப் பல் கண்ணுக்குக் கண், கொலை செய்தவனைக் கொலை செய்— மரணதண்டனை விதி என்பவை யாகும் பழிக்குப் பழி வாங்கும் உணர்ச்சியில் பிறந்தவை தானே. பழிக்குப் பழி கொட்டா பழிகாரப் பாண்டியனே!” இன்னும் கண்ணகி யின் கோலமும் இதே மாதிரியானது தான்.

ஒருவன் நம்முடன் ஏதோ துறையில் போட்டியிடு கிறான் என்று வைத்துக் கொள்வோம். அவன் வெற்றி அடைந்துவிடுவானே என்ற எண்ணம், அவனுக்குக் குழி பறிக்க நம்மை ஊக்குகிறது. ஆனால் இதற்கு அவன் செய்த குற்றம்தான் என்ன? நம்மைவிடத் திறமை சாலியாக இருப்பதுதான். அல்லது அப்படி இருக்கிறான் என்று நமது தாழ்வுப் பிராந்தியால் நாம் எண்ணுவது தான். இவ்விதம் ஒருவனின் திறமைக்காகவோ அல்லது நமது பாதையில் அவன் குறுக்கிடுகிறான் என்பதற்காகவோ உழிவாங்க எண்ணுதல் எவ்வளவு தவறானது.

உலகில் பிறந்த எல்லோரும் இன்பம் நுகரச் சம உரிமை உண்டு. இதை அவனவன் தன் தகுதியாலும் திறமையாலும் பெறவேண்டுமென்பதை நன்கு ஒருவன் உணர்ந்து கொண்டால் இப்பண்பு அவன் உள்ளத்தி லிருந்து மறையாதிருக்க முடியாது.

நமது தாழ்வுப் பிராந்தியை விட்டொழிப்பதற்கு இத்தீய பண்புகளை எம் நெஞ்சத்திலிருந்து அகற்றிவிட்டு அவற்றுக்குப் பதிலாக சில நல்ல பண்புகளை வளர்க்க வேண் டும். இவ்விதம் நாம் வளர்க்க வேண்டிய நல்ல பண்புகளில் ஒன்று நம்மைப்பற்றியே நாம் சிந்தித்துக் கொண்டிராமல்

மற்றவர்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கும் பழக்கத்தைக் கற்றுக் கொள்வதாகும்.

ஒரு சிலர் பிறரைப் பற்றியோ, உலகைப் பற்றியோ எண்ணுவதே கிடையாது. மற்றவன் என்னைப் பற்றி என்ன எண்ணுகிறான் என்பதே இவர்கள் மனதில் எப்போதும் இருக்கும் எண்ணமாகும்: இப்படித் தன்னையே மையமாக்கி யோசிக்க யோசிக்கத் தனது குறைபாடுகளே பெரிதாகத் தோன்ற ஆரம்பிக்கும். தனது குறைகள் மனதில் இவ்வாறு விஸ்வரூபம் எடுக்க எடுக்கத் தாழ்வுப் பிராந்தியம் வளர்ச்சி அடைந்துகொண்டேவரும். ஆகவே தன்னைப் பற்றி மற்றவன் என்ன நினைக்கிறான் என்ற கேள்வியை மறுபுறமாகப் புரட்டி “நான் மற்றவர்களைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறேன்” என்று தன்னைத்தானே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இந்தக் கேள்விக்கு நமக்குக் கிடைக்கும் பதில் உண்மையில் மிகவும் ஆச்சரியமான தாயிருக்கும். நாம் ஒரு சப்பை மூக்குள்ளவரைப் பார்த்துவிட்டு இந்தக் கேள்வியை நமக்குள் கேட்டால் அதற்குக் கிடைக்கும் பதில் அந்த மனிதனை நாம் சற்றும் ஏளனமாக எண்ணவில்லை என்பதை எமக்கு நன்கு காட்டும். உண்மையில் சப்பை மூக்குள்ளவர் ஒரு வாத்தியாரானால், அதிலும் திறமையுள்ள வாத்தியாரானால் “அவர் ஒரு நல்ல வாத்தியாரல்லவா?” என்ற பதில்தான் நமக்குள் முளைக்குமே அல்லாமல் “அவர் சப்பை மூக்கரல்லவா?” என்ற எண்ணமே கிளம்பாது. இந்த நிலையில் நம்மைப் பார்ப்பவர்கள் மட்டும் நமது குறையைத் தேடிக்கண்டு பிடித்து அதைப் பற்றி ஏளனமாக எண்ணுவதையே தம் தொழிலாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று எண்ணுவது எவ்வளவு பேதமை?

என்றும் தன்னைப் பற்றியே சிந்தித்துக் கொண்டு, ஓறந்தகாலத் தோல்விகளை இரை மீட்டுக்கொண்டிருப்பவனிடத்திலே தாழ்வுப் பிராந்தி திசைரி அதிகரித்துக் கொண்டேவரும். ஆகையினாலே தாழ்வுப் பிராந்தி என்றும் கொடிய விலங்கை உடைத்து முன்னேறிச் செல்ல

விரும்புவன் கீழ்க்கண்ட எண்ணங்களைத் தன் மனதினிருந்து களைய முயற்சிக்க வேண்டும்.

நான் நினைத்ததெல்லாம் கிடைக்கவில்லையே என்பது போன்ற எண்ணங்கள். மன்னுதிமன்னருக்கு நினைத்தவெல்லாம் கிடைப்பதில்லை. உதாரணமாக பிரிட்டிஷ் இளவரசி ஒருத்தி சகலருமறிய ஒருவரை காதலித்ததும் பின்னர் ராஜகுடும்பத்தினர் ஏற்பாடு செய்த வேறொருவரைத் திருமணம் செய்யவேண்டி ஏற்பட்டதையும் யார்தான் அறியமாட்டார்கள்? மனோதிடமும் நல்லறிவும் படைத்த அவ்விளவரசியார் இன்று மகிழ்ச்சியோடு தனது வாழ்க்கையை நடத்தி வருவது நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே.

நம்மை மற்றவர்கள் பாராட்டவில்லையே, விரும்பவில்லையே என்பது போன்ற எண்ணங்கள். உலகிலுள்ள மற்றவர்கள் நம்மைப் பாராட்டுவதற்காக இங்கு பிறக்கவில்லை. அவர்களுக்கு அவர்களது சொந்த வேலைகளும் கவலைகளும் இருக்கின்றன. இருந்தாலும் நாம் பாராட்டுதற்குரியவரானால் தகுந்த நேரத்தில் பாராட்டுக் கிடைக்கவே செய்யும். ஆனால் எதற்கும் பொறுத்திருக்க வேண்டும். அவசரப்படக்கூடாது. இன்று பாராட்டாதவர்கள் நாளை பாராட்டலாமல்லவா? அத்துடன் நாம் பாராட்டுக்குரியவர்கள் என்பதை மற்றவர்கள் எப்படி அறிவது? நம்மிடத்தில் பாராட்டத்தக்க அமசங்கள் இருந்தால் நாம் அவற்றை அவர்களோடு பழகி அவற்றை அவர்கள் முன்னர் சமர்ப்பிக்க வேண்டும். இன்னும் நாம் மற்றவர்களின் சிறப்புகளைப் பாராட்டினால்தான் அவர்களும் நமது சிறப்புகளைப் பாராட்ட முனைவார்கள். ஆகவே இவ்விஷயத்தில் அவர்களை நாம் முந்த வேண்டும்.

நமக்குப் போதிய கல்வி இல்லையே, ஒரு கண் வாக்காயிருக்கிறதே என்பது போன்ற எண்ணங்கள். உண்மையில் இவை எல்லாம் குறைபாடுகளே அல்ல. முறையாகக் கல்வியியலாத ஷேக்ஸ்பியர் இன்று பல்கலைக் கழகங்களில் உயர்

தரக் கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் கற்றுத் தேற வேண்டிய முக்கிய நூலாசிரியராக விளங்குகிறார். அங்க ஈனம் உள்ள பலர் தமது முயற்சியால் பல துறைகளிலும் முன்னேறியிருப்பதைக் காண்கிறோம். கண் குருடான ஹெலன் ஹெல்வர் என்னும் மாது கல்விக்கரசியென அமெரிக்காவில் பெயர் பெற்று விளங்குவதை யாரே அறிய மாட்டார்?

இன்னும் மற்றவர்கள் போல் நான் எல்லோருடனும் தாராளமாகப் பழகும் பண்பு பெற்றிருக்கவில்லையே, என்னை எவரும் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள மாட்டோமென்கிறார்களே, என்பது போல் தன் குறைகளுக்கு அழுத்தம் கொடுக்கும் எண்ணங்கள்.

இப்படிப்பட்ட எண்ணங்களை மனக் குகையில் குடியிருக்க விடாது விரட்டியடித்து விட்டுத் தன்னிடமுள்ள சிறப்பியல்புகளைக் கணக்கெடுத்து அவற்றைப்பற்றி எண்ணுதற்கு மனதைப் பயிற்றுதல் வேண்டும். உன்னால் பாட முடியாதிருக்கலாம். ஆனால் நீ ஆடக்கூடியவனாயிருக்கலாமல்லவா? உனக்குக் கல்வி அறிவில்லாதிருக்கலாம். ஆனால் தொழிற் திறமை இருக்கலாமல்லவா? இவ்வுலகில் ஒவ்வொருவனுக்கும் ஒரு திறமையாவது உண்டு. அந்தந்தத் திறமை என்னவென்று தெரிந்துகொண்டு அதை உள் பொழுது போக்காகக் கொள். அதிலே கவனம் செலுத்தி அதில் உன் திறமையை வளர்த்துக் கொண்டால் தாழ்வுப் பிராந்தி தானே அடங்கி ஓடுங்கி மறைவதைக் காணலாம்.

எனக்குத் தெரிந்த நண்பர் ஒருவரின் வாழ்க்கை அனுபவ மொன்றை நான் இங்கெடுத்துக் கூறவிரும்புகிறேன். இந்த நண்பர் பாடசாலையில் என்னிடம் ஒன்றாகப் படித்தார். ஆனால் எந்தப் பரீட்சையிலும் இவர் சித்தி எய்தவில்லை. பாடசாலையை விட்டுப் பல வருடங்களுக்குப் பின்னர் நான் அவரைச் சந்தித்தபோது அவர் தாழ்வுப் பிராந்தியால் பீடிக்கப் பட்டிருந்தார். உண்மையில் என்னுடன் பேசக்கூட அவர் வெட்கப்பட்டார். ஆனால் அவர் என் பாடசாலைத் தோழரானபடியால் விடாப்பிடிவாதமாக

அவருடன் பேசமுடிவு செய்து பேசினேன். கடைசியில் எப்படியோ அவரை ஒரு ஹோட்டலுக்குத் தேரீர் பருகவும் அழைத்துச் சென்றுவிட்டேன். அங்கே “நீ ஏன் இவ்வாறு மாறிப்போயிருக்கிறாய்? உன் மனத்துக்கென்ன? என்று கேட்டேன்.” நீ என்னுடன் பேசாமல் நழுவிச் செல்லப் பார்த்தாயே எதற்காக?” என்று வினாவினேன். அதற்கு அவன் அளித்த பதில் இதுதான்: நான் இன்று யாருக்கும் உதவாதவனாகி விட்டேன். பரீட்சைகளில் சித்தி எய்தாதலால் உத்தியோகமும் கிட்டவில்லை. இதை எண்ணினால் எனக்கே என் வாழ்க்கை வெட்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது. அதனால்தான் மற்றவர்கள் முகத்தைப் பார்க்க எனக்கு வெட்கமாக இருக்கிறது. இதைக் கேட்ட என் மனதில் உடனே ஒரு எண்ணம் பளிச்சிட்டது. பாடசாலையில் படிக்கும்போது என் நண்பன் நல்ல ஓவியன் என்று பெயர் பெற்றிருந்தான். அவன் எழுதிய சித்திரங்களை மெச்சாதவரே கிடையாது. ஆகவே அவனிடம் “நண்பா, நீ பாடசாலைக் காலத்தில் நல்லாய்ப் படங்கள் வரைவாயே. இப்பொழுதும் வரைவதுண்டா?” என்று கேட்டேன். “இல்லை” என்று தலையை அசைத்தான் அவன். நான் அவனிடம் “உன் சித்திரத் திறமையை நீ போற்றி வளர்த்தால் இன்று கூட வருவாயுள்ள தொழிலை நீ பெறலாம். ஏன் நீ அப்படி முயலக் கூடாது?” என்று கேட்டேன். இது அவன் கண்ணைத் திறந்தது. நான் சொன்ன பிரகாரம் அடுத்த வாரம் தான் புதிதாக எழுதிய சில சித்திரங்களுடன் என்னைக் காண வந்தான். அருமையான அச்சித்திரங்களை நான் சில நண்பர்களிடம் காட்டினேன். இதன் பலனாக இன்று அவன் ஒரு விளம்பரஸ்தாபனத்தின் சைத்திரிகனாக விளங்குகிறான். பழைய தாழ்வுப் பிராந்தியின் சின்னம் கூட இன்று அவனிடம் கிடையாது!

தன்னைச் சமுதாயம் நிராகரிக்கிறது என்று எண்ணும் எவனும் ஏதாவது ஒரு தனித் திறமையைத் தன்னிடம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாடத் தெரிந்தவனை

விரும்பாதவர் யார்? நடிக்கத் தெரிந்தவனை நாடாதவர் யார்? ஓவியனை மெச்சாதார் யார்? இப்படிப்பட்ட ஒரு தனித் திறமை இருந்தால் உலகம் உன்னை நாடவே செய்யும். ஆனால் எல்லோரிடமுமே கலைத் திறமைகள் இருந்து விடும் என்று சொல்வதற்கில்லை. அப்படிப் பட்டவர்கள் பலருக்குப் பயன்படும் ஒரு தொழிலைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். மின்சார லைட்டுகளைத் திருத்துதல், யந்திரங்களைத் திருத்துதல், ரேடியோவைப் பழுது பார்த்தல் போன்ற ஒன்றை யாராலும் கற்றுக்கொள்ள முடியும். இன்று இவ்வித உபகரணங்களை உபயோகிப்பவர்கள் அதிகமாயிருப்பதால் அவற்றில் பழுதேற்பட்டதும் பழுது பார்ப்பவர்களை அவர்கள் தேடி வரவே செய்வார்கள் என்னை ஒருவரும் பொருட்படுத்த வில்லையே—அலட்சியம் செய்கிறார்களே என்று எண்ணி ஏங்குதற்கே இடமேற்படாது. சுருங்கச் சொன்னால் ஒரு மனிதன் ஏதோ ஒரு வகையில் சமுதாயத்துக்கு உபயோகமானவனாகவோ, இன்பமளிப்பவனாகவோ ஆகிவிட்டால் அவனைச் சமுதாயம் ஒருபோதும் அலட்சியம் செய்யாது. தாழ்வுப் பிராந்தி ஒழிந்து தன்னம்பிக்கை பெறுதற்கு இது முதல் தரமான வழியேயாகும்.

தொழிலோ கலைத் திறனோ இல்லாதவர்கள் கூட அயல் வீடுகளில் ஒரு மரணமோ, திருமணமோ நடைபெறும் போது அது சம்பந்தமான சிறு வேலைகளைச் செய்ய உதவி செய்யலாமல்லவா? இப்படிப்பட்டவர்களை சமுதாயம் நிச்சயம் விரும்பி வரவேற்கும். அடுத்த வீட்டில் ஒருவர் திடீரென நோய்க்காளாகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். வைத்தியரை வரவழைக்க நீ விரைந்து செல்லலாமல்லவா? இவ்வுதவியை அவ்வீட்டார் ஒருபோதும் மறக்க மாட்டார்கள். நிச்சயமாக நோயாளி தான் குணமடைந்த பின்னர் இதைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டதும் உன்மீது பேரன்பும் மதிப்பும் கொள்வான். இவற்றை அவர்கள் அன்பான பேச்சாலும் செயலாலும் வெளியிடும்போது உன் மனம் பரவசமடையும். அதன் முன்னால் உன்

தாழ்வுப் பிராந்தி முற்றாகக் கரைந்து மறைந்துவிடும். உன்மையில் ஒரு மனிதன் முழு மனிதத் தன்மையைப் பெறுதற்கும் தாழ்வுப் பிராந்தியைக் கட்டுப் படுத்தி முன்னேறுதற்கும் சமுதாய உபயோகமுள்ள சேவைகளைச் செய்தலே வழி என்று அல்பிரெட் அட்லர் கூறியுள்ளார்.

தாழ்வுமனப்பான்மையின் ஆகக் கொடிய முடிவே தற்கொலை செய்தலாகும். உலகத்தில் மனிதன் முன்னால் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க என்னால் முடியாது என்ற தாழ்வுப் பிராந்தியே ஒருவனை ஷிஷத்தை அருந்தவோ, மாடியிலிருந்து குதிக்கவோ வைக்கிறது. முன்னே கூறிய பிரகாரம் ஏதாவது கலையையோ திறமையையோ நன்கு வளர்த்துக் கொண்டவன் மனது இவ்வாறு இயங்காது. பிரபலபிரிட்டிஷ் தத்துவ தர்சகரான பேட்ரன் ரசல் தான் பதினெட்டாவது வயதில் தற்கொலை செய்ய எண்ணியதாகவும் கணித சாஸ்திரத்தில் தனக்கேற்பட்ட விருப்பமும் ஈடுபாடுமே தன்னை அவ்வாறு செய்யாது தடுத்தது என்றும் கூறியிருக்கிறார்.

ஒரு சில நக்குத் தமது அதிகாரிகள் முன்னாலும் வயதிற்கூடியவர்களுக்கு முன்னாலும் தம்மிலும் பார்க்கப் பெரிய பதவிகளை வகிப்பவர்கள் முன்னாலும் தாழ்மைப் பிராந்தி அதிகரிக்கிறது. இதனால் அவர்கள் முன்னால் இயற்கையாக நடக்க முடியாமல் போகிறது. ஆனால் இவ்வித தாழ்மைப் பிராந்திக்கு அர்த்தமே இல்லை. ஏனெனில் என்ன தான் பெரிய பதவி வகித்தாலும், அவர்களும் மனிதர்கள்தான் என்பதை நாம் ஒரு கணமும் மறக்கமுடியாது. இன்னும் அவர்களும் எம்மைப் போல் பல பிராந்திகளை அனுபவித்து பின்னால் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தி முன்னேறியவர்கள் தான். இதை நாம் ஒருதடவைக்கு இரண்டு தடவை ரூபகப்படுத்திக் கொண்டு அவர்கள் முன்போலும் தாழ்மைப் பிராந்தி எம்மனதில் தலை எடுப்பதற்கே இடம் இல்லை.

தாழ்வுப் பிராந்திக்குக் காரணமாயமைந்தவற்றுள் ஒன்று நாம் ஒரு இலட்சிய புருஷராக உலகில் விளங்க

வேண்டுமென்ற தவறான ஆசைதான். ஆரோக்கியத்தில் எவ்வித குறையும் இருக்கக் கூடாது. கல்வியறிவும்கவரும் சம்பாஷணையும் வேண்டும். அழகிய உடைகள் வேண்டும் என்ற பலவாறான ஆசைகள் நம் உள்ளத்தடாகத்தில் மலர்கின்றன. சாத்தியமற்றவை யாவும் நாம் எண்ணியவாறு எய்தப்படாதபோது தாழ்வு மனப்பான்மைதலைவிரிக்கிறது. தலையில் சிறிது வழக்கை விழுந்து விட்டால் அல்லது நரை விழுந்து விட்டால் உலகமே முடிந்து விட்டதுபோல் சிலர் கருதி விடுகிறார்கள். தவறான அபிப்பிராயங்கள் நம் மனத்தில் தோன்றுவதற்கு நாம் ஒருபோதும் இடமளிக்கக் கூடாது. உலகப் பிரசித்தி பெற்ற எத்தனை தலைவர்கள், நடிகர்கள், எழுத்தாளர்கள் வழக்கைத் தலையுடனும் நரை மயிருடனும் விளங்குகிறார்கள்? ஏன், உங்கள் ஊரிலேயே பெரும்பணமும் செல்வாக்கும் பெற்றிலங்கும் வியாபாரிகள், வழக்கறிஞர்கள் போன்றவர்களின் பட்டியலொன்றைத் தயாரித்து அவர்களில் எத்தனை பேர்களுக்கு இத்தகைய குறைபாடுகள் இருக்கின்றன என்று கணக்கிட்டுப் பார்த்தால் ஏறக்குறைய ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதாவது குறைபாடு இருப்பதைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவீர்கள். வாழ்க்கையில் ஓரளவு வெற்றி அடைந்த அவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இருக்கும் வித்தியாசம் என்ன வென்றால் அவர்கள் தம் குறைபாடுகளை எண்ணித் தாழ்மை உணர்ச்சி பெற்றுத் தலை குனிந்து நில்லாமல் முன்னேற, மற்றவர்கள் அவற்றைப் பெரிதுபடுத்திக்கொண்டு கஷ்டப்படுவதுதான்.

ஆகவே தாழ்மை உணர்ச்சியிலிருந்து தப்பி முன்னேற இந்த உலகில் இலட்சிய புருஷர் என்று எவருமே இல்லை என்ற யதார்த்தத்தை நாம் நன்கு உணர்ந்து கொள்வது அவசியமாகும். இவ்வெண்ணம் வலுப்பட வலுப்பட எனது தன்னம்பிக்கை அதிகரித்து வாழ்க்கை இன்பமயமாகும்!

முடிவில் தாழ்மை உணர்ச்சியை அகற்ற சுபவசிய முறைகளையும் நாம் அனுஷ்டிக்கலாம். “நான் தாழ்வுப் பிராந்தியிலிருந்து விடுதலை பெறத்தீர்மானித்துவிட்டேன்.

மற்றவர்கள் ஒருவகையில் சிறந்தவர்கள் என்றால் நான் இன்னொருவகையில் சிறந்தவன். நான் புதிய திறமைகளைப் பெற்றுக்கொள்வேன்; சமுதாயத்துக்கு உபயோகமானவன் ஆவேன்; யாருக்கும் சமமாக விளங்கி முன்னேறுவேன் என்பது போன்ற வசனங்களை இடையிடையே உருப்போட்டு வர உங்கள் போக்கு முற்றிலும் மாற ஆரம்பிக்கும். ஒரு சில நாட்களில் இதனால் உங்களிடம் ஏற்படும் அற்புதமான மாற்றத்தைக் கண்டு நீங்களே ஆச்சரியப்படுவீர்கள். தன்னம்பிக்கையும் புத்துணர்ச்சியும் கொண்ட புதிய மனிதராகி விடுவீர்கள்.

வகை” என்றாலென்ன, “பணத்தைச் சம்பாதிப்பதெப்படி?” என்றாலென்ன, இரண்டும் ஒன்று தானே?

இவ்வதிகாரத்தில் வள்ளுவர் “பணத்தைச் சம்பாதிபுங்-  
கள், உடனே சம்பாதிபுங்கள்!” என்று அறைகூவி நிற்கிறார்.,  
உலகோரை நோக்கி.

செய்க பொருளை!

செறுநர் செருக்கறுக்கும்

எஃகதனிற்

கூரியது இல்

## 9. பணத்தைச் சம்பாதிப்பது செலவழிப்பது சேமிப்பது எப்படி?

தீம்மை மேதாவிகள் என்று எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சிலர் பணத்தைப் பற்றி இழிவாகவும், ஏளனமாகவும் பேசுவது இன்றைய வழக்காக இருக்கிறது. ஆனால் பணம் இழிவானது தானா. ஏளனமாகப் பேசத் தக்கது தானா? ஒரு சிலர் இந்த அத்தியாயத்தின் தலைப்பைப் பார்த்தததுமே சினந்து கொள்வார்கள். பணத்தைச் சம்பாதிப்ப தெப்படி?—எவ்வளவு அற்பமான ஒரு விஷயம். இதனைப் பற்றி ஒரு அதிகாரமா? என்று கூட அப்படிப்பட்டவர்கள் கேட்பார்கள். இவர்களுக்கு நாம் பதிலளித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை; திருக்குறள் பதிலளிக்கிறது. இன்று ஆங்கிலத்தில் “பணத்தைச் சம்பாதிப்பதெப்படி; உங்கள் வருவாயைப் பெருக்குவதெப்படி?” சீக்கிரமே பணக்காரனாகும் வழி செல்வச் சீமானாகப் பதினைந்து வழிகள்” என்பது போன்ற தலைப்புகளுடன் பல நூற்றுக் கணக்கான நூல்கள் வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றன. இத்தலைப்புகளின் பெயர்களைக் கேட்டதுமே முகம் சுழிப்பவர்கள் பலரை நான் அறிவேன். ஆனால் இவர்களில் பலர் திருக்குறளில் ஒரு தலைப்பு இடப்பட்டிருக்கிறது என்பதை அறியமாட்டார்கள். “பணத்தைச் சம்பாதிப்பதெப்படி?” என்பதை அத் தலைப்பாகும். பொருட்பால் “அங்கவியலில்” திருக்குறளின் 76-ம் அதிகாரத்துக்கு “பொருள் செயல்வகை” என்று தலைப்பிடப் பட்டிருக்கிறது. “பொருள் செயல்

என்கிறார் அவர். “பணத்தைச் சம்பாதிபுங்கள்! எதிரிகளின் செருக்கை அறுக்க அதைவிடப் பலம் வாய்ந்த ஆயுதமில்லை.” என்று முழுங்குகிறார் முப்பாங் முனிவர். அது மட்டுமல்ல, பணத்தின் பெருமையை இவ்வதிகாரத்தில் இன்னும் பலவாறு எடுத்துக் காட்டுகிறார் அவர் :

பொருளல்லவரை பொருளாகச் செய்யும்  
பொருளல்லது இல்லைப் பொருள்.

இல்லாரை எல்லாரும் எள்ளுவர் செல்வரை  
எல்லோரும் செய்வர் சிறப்பு

ஒரு பொருட்டாக மதிக்கத் தகாதவரையும் பொருட்படுத்தி மதிக்கத் தக்கவராகச் செய்யப் பொருள்போல்—  
பணத்தைப் போல் வேறு ஒன்றுமில்லை.

பணத்தைத் தமிழர்கள் முக்கியமாக இந்துக்கள் எவ்வளவு தூரம் மதித்து வந்திருக்கிறார்கள் என்பதை அவர்கள் அதற்கெனவே மகாலட்சுமி என்ற பெயரால் ஒரு தெய்வத்தைக் கற்பித்து வணங்கி வருவதிலிருந்து காணலாம்.

பணத்தைப் பற்றி சோம செட் மோம் என்ற ஆங்கில நாவலாசிரியர் “பணம் என்பது ஆறுவது புலன் போல் எனக்குத் தோன்றுகிறது. அது இல்லாவிட்டால்

இதர பஞ்ச புலன்களாலும் நாம் அடையக்கூடிய முழுப் பலனையும் நாம் அடையமுடியாது” என்று கூறியிருக்கிறார்.

உண்மையில் பணம் நாம் விரும்பினாலென்ன, விரும்பாவிட்டாலென்ன, நம்மை ஆட்டிவைக்கும் பொருளாக விளங்குகிறது. ஒரு வகையில் யோசித்தால் பணம் என்று அழைக்கப்படும் காசுகளுக்கும் கடதாசிகளுக்கும் நாம் அளிக்கும் மதிப்பு முட்டாள்த் தனமாகக்கூடத் தோன்றும். அவற்றுக்கு நாம் அளித்துள்ள மதிப்பு ஒரு கற்பனை மதிப்புத்தானே? ஒரு துண்டு காகிதத்தை எடுத்து அதைச் சில வர்ணங்களில் அச்சிட்டு வைத்துக் கொண்டு இதன் மதிப்பு இரண்டுரூபா, அல்லது ஐந்துரூபா என்று நாம் கூறுகிறோம். விளையாடுவதற்கு மரப்பாவை இல்லாத பிள்ளை ஒரு சிறு தடியை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு இதுதான் மரப்பாச்சி என்று கூறிக்கொள்ளுவதற்கும் இதற்கும் என்ன வித்தியாசம்? எல்லாம் வெறும் நடிப்பல்லவா? இருந்தாலும் பணத்திலிருந்து நாம் விடுதலை பெறமுடியாது. ஏனெனில் பணம் ஒரு உபயோகமான வேலையைச் செய்கிறது. உழைப்பவனே வாழலாம் என்ற நிரந்தர நியதிக்கிணங்க ஒருவன் உழைத்திருக்கிறானா, எவ்வளவு உழைத்திருக்கிறான் என்பவற்றை அளவிடுவதற்கு அது ஒரு அளவைக் கருவியாக விளங்குகிறது. பணம் எவ்வளவு வைத்திருக்கிறானோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அவன் உழைத்திருக்கிறான். ஐந்து ரூபா வைத்திருப்பவன் அதற்குத் தக்கபடி உழைத்திருக்கிறான். பத்து ரூபா வைத்திருப்பவன் அதில் இரண்டு மடங்கு உழைத்திருக்கிறான். முன்னவனுக்கு நாலுபடி அரிசி சொந்தமானால் பின்னவனுக்கு எட்டுப்படி அரிசி சொந்தம். ஒரு பிஸ்கட் வியாபாரியிடம் இருக்கும் பணம் அவன் இவ்வளவு பேருக்கு பிஸ்கட்டை உணவாகக் கொடுத்திருக்கிறான் என்பதையும் ஒரு சலவைச் சாலையின் சொந்தக்காரனிடம் இருக்கும் பணம் அவன் இவ்வளவு துணிகளை வெளுத்து மக்களுக்கு உதவி இருக்கிறான் என்பதையும் குறிக்கும். ஒரு சினிமா நடிகனிடம் இருக்கும் பணம்

அவன் இவ்வளவு சினிமா ரசிகர்களுக்கு இவ்வளவு இன்பத்தை ஊட்டி இருக்கிறான் என்பதைக் காட்டும். ஆகவே பணம் சேவையின் சின்னம். இப்படிப்பட்ட ஒரு பொருளை நாம் கற்பித்து வைத்திருக்காவிட்டால் தனி மனிதனின் உழைப்பை அளவிட்டு அதற்குத் தக்க பலனை அவன் பெறுவதை நாம் உறுதிப்படுத்த முடியாது. ஆகவே எவ்வளவு தான் பரிகாசமான பொருளாக இருந்தாலும் பணமில்லாமல் நாம் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. எல்லாம் ஒரே குழப்பமாய் விடும்.

உண்மையில் நாகரீக வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரமிட்ட பொருட்களில் பணமும் ஒன்று. பணம் இல்லாவிட்டால் நாம் ஒரு பொருளைப் பெற இன்னொரு பொருளைப் பண்டமாற்றுக்கக் கொடுக்க வேண்டும். வாழைக்காய்களைப் பெற்றுக்கொள்ள நாம் கத்தரிக்காய்களைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் வாழைக்காய்களைத் தருபவனிடம் கத்தரிக்காய்களும் இருக்குமானால் அவன் கத்தரிக்காய்களை ஏற்றுக் கொள்ள மாட்டான். இன்னும் நம்மிடம் அவனுக்குக் கொடுக்கக் கத்தரிக்காய்களே இல்லாவிட்டால்? இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் பணம் என்ற கற்பனைப் பொருள் நமக்கு உதவுகிறது. பொருளின் பண்டமாற்றப் பெறுமதியாக அது அமைகிறது. ஆனால் பொருள் என்பது உண்மையில் உழைப்பின் பலனே. ஆகவே முடிவில் பணம் என்பது உழைப்பின் மானியே யன்றி வேறல்ல.

ஆனால் பணத்தை ஒருவன் இன்னொரு வனிடமிருந்து கொள்ளையடித்துக் கொண்டால் அது அவனது உழைப்பின் சின்னமல்ல. ஆனாலும் பணம் என்பது பொதுவாக உழைப்பின் சின்னமாக இருப்பதால் அதற்குள்ள வலிமை கொள்ளையடித்த பணத்துக்கும் இருக்கவே செய்கிறது. இது ஒரு ஊழலாயினும் இதை முற்றிலும் தீர்த்துக்கட்டி விடமுடியாது. இன்னும் கொள்ளை என்பது நேரடிக் கொள்ளை மட்டுமன்று. இரவின் இருட்டில் நேரடிக்

கொள்ளை நடைபெற்றால் சூரிய வெளிச்சத்தில் வியாபாரம் என்ற பெயரில் பகற்கொள்ளை நடைபெறுகிறது எப்படியும் பணம் என்ற அந்தக் கற்பனைப் பொருளை அதிகமாகச் சேர்த்துவிட்டால் பொருள்களாலும் சேவைகளாலும் கிடைக்கும் இன்பங்களை அனுபவிக்கும் வாய்ப்புக்கள் ஒருவனுக்கு அதிகமாகின்றன. இதனால்தான் களவு மூலமேனும், சூதாட்ட மூலமேனும் வேறு தந்திரோபாயங்கள் மூலமேனும் இப்பணத்தைப் பெற்றால் கூடப் பரவாயில்லை. பணம் வேண்டும், அவ்வளவுதான்—என்ற நிலை ஏற்பட்டு விட்டது. இவை எல்லாம் ஊழல்களே. இருந்தாலும் இவற்றுக்காக நாம் பணத்தை ஒழித்துவிட முடியாது. மேலும், ஐந்து நாடுகள் கடந்து சென்று ஐநூறு சேலைகள் வேண்டியவர வேண்டுமானால் அதற்குப் பதிலாக நாம் ஒரு லட்சம் கத்தரிக்காய்களை எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். இது இலேசான காரியமா? அதற்கு எவ்வளவு உழைப்பு வேண்டும்—வாகன வசதிகள் வேண்டும்? இன்னும் வழியில் கத்தரிக்காய்கள் அழுகிவிடாமல் பார்த்துக்கொள்வதும் இலகுவான காரியமன்று. பணம் என்ற கற்பனைப் பொருள் இக்கஷ்டங்களை எல்லாம் தீர்த்துவிடுகிறது சிரமமான வேலையை இலகுவாக்குகிறது. இந்த வகையில் பார்த்தால் மனிதன் கண்டுபிடித்த பொருட்களில் அவனது நுண்ணிய அறிவுக்குச் சான்று பகர்வதில் பணம்போற் சிறந்த பொருள் வேறில்லை என்றே கூறவேண்டும். பண்டமாற்று முறை சிறிய சமுதாயங்களில்தான் சாத்தியம். வெள்ளம் போல் மக்கள் பெருகியுள்ள, உபயோகப் பொருட்களின் எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகமாகியுள்ள, அயல்நாட்டு வர்த்தகம் பெரிதும் வளர்ந்துள்ள இன்றுள்ள சமுதாயத்துக்கு உதவாது. இது முதலாளித்துவ உலகம், கம்யூனிஸ்ட் உலகமே இரண்டுக்கும் பொருந்தும். இன்றைய சோவியத் ருஷ்யா தனது ஆரம்ப காலத்தில் பணத்தை ஒழிக்க முயற்சி செய்து அதில் தோல்வியுற்றதையும் நாம் இங்கு நினைவு கூர்வது நல்லது.

ஆகவே பணம் என்னதான் கற்பனைப் பொருளாயிருந்தாலும் எமது வாழ்க்கையை ஒரு இரும்புப் பூட்டுப்போல் அது இறுகப் பற்றியுள்ளது என்பதையும் அதை எவ்வளவு அதிகம் வைத்திருக்கிறோமோ அவ்வளவு அதிகம் அது நமக்கு நன்மைகளைத் தரும் என்பதையும் நாம் ஒத்துக் கொண்டுதான் ஆகவேண்டும். பொருட்களும் சேவைகளும் பணத்துக்கு விற்கப்படும் எந்த சமுதாயத்துக்கும் இது பொருந்தும். இந்த நிலை இருப்பதால்தான் சோஷலிஸ நாடாகிய சோவியத் ருஷ்யாவில்கூடக் கோடீஸ்வரர்கள் இருக்கிறார்கள். கோடீஸ்வரர்கள் என்ற நிலை சோவியத் நாட்டில்கூட சில நன்மைகளை அவர்களுக்குத் தருவதனால்தான் அவர்கள் கோடீஸ்வரர்களாக இருக்க விரும்புகிறார்கள். இல்லாவிட்டால் அந்தப் பணத்தை அவர்கள் அரசாங்கத்துக்கு அளித்துவிட மாட்டார்களா?

ஆகவே ஒருவன் பணக்காரனாக ஆசைப்பட்டால் அதில் தவறென்றும் இல்லை. இது ஒவ்வொருவரிடமும் இயற்கையாக எழும் ஆசையேயாகும். எனினும் எல்லோரும் ஆசைப்பட்டாலும் ஒரு சிலரே இந்த இலட்சியத்தில் வெற்றி பெறுகின்றனர். இது ஏன் என்பதை ஆராய வேண்டும்.

பணக்காரனாக யாருக்குத்தான் ஆசையில்லை, என்று நாம் பொதுவாகச் சொல்லிக்கொண்டாலும் பணக்காரனாக வேண்டும் என்ற அசைக்க முடியாத பிடிவாதமான ஆசை வெகு சிலர் மனதில்தான் உண்டாகிறது. அப்படி ஆசைப்படுபவர்கள் உண்மையில் அதில் வெற்றி பெறவும் செய்கிறார்கள். மற்றவர்கள் பணக்காரன் ஆனால் எவ்வளவு நல்லது! என்று எண்ணுகிறார்களே அல்லாமல் “நான் பணக்காரனாக வேண்டும். பணக்காரனாகியே தீருவேன். இவ்வளவு காலத்தில் இன்ன செய்து இவ்வளவு பணத்தை நான் சேகரிப்பேன்” என்று திட்டவாட்டமாகவும் அழுத்தமாகவும் எண்ணுவதில்லை. எண்ணமே செயலின் தாய். எனவே அழுத்தமற்ற எண்ணங்கள் திட்டவாட்டமான

பலனைத் தராததில் ஆச்சரியமென்ன? “ஒரு இலட்ச ரூபா கிடைத்தால் எவ்வளவு நல்லது?”—இது ஒரு மாயக் கனவு போல் இருக்கிறதே அல்லாமல் தன் தேவையை இன்ன தென்று புரிந்துகொண்ட மனிதன் தன் வெற்றிக்கு வகுக்கும் செயற் திட்டமாகத் தோன்றவில்லை. செயலுக்கான எண்ணம் வேறு விதமாக அமைய வேண்டும். எனது தேவை ஒரு இலட்சம். இதை நான் மூன்று அல்லது ஐந்து வருடங்களில் எய்த வேண்டும். முதல் வருடத்தில் பத்தாயிரம் சேர்ப்பேன். அதை மூலதனமாக வைத்து எஞ்சிய காலத்தில் எஞ்சிய தொகையைச் சேர்ப்பேன். இதற்கு நான் இன்ன உழைப்பை மேற்கொள்வேன். இக்காரியம் முடிவும் வரை நான் ஓயமாட்டேன். இதுவே என் குறிக் கோள்—என்ற ரீதியில் எண்ணிப் பழக வேண்டும். இத்தகைய எண்ணத்தில் தான் உபயோகமான செயற்திட்டம் சூல் கொள்ளும். “கிடைத்தால் எவ்வளவு நல்லது?”—என்பது போன்ற காத்திரமற்ற நடபஞ்சக எண்ணங்களால் பயனில்லை.

மெதடிஸ்ட் திருச்சபை ஜோன் வெஸ்லி என்பவர் பணத்தைப்பற்றி மூன்று அறிவுரைகளை கூறியுள்ளார். அவையாவன: முடிந்த அளவு பணம் சம்பாதி, முடிந்த அளவு சேமி, முடிந்த அளவு மற்றவர்களுக்கு கொடு.

ஒவ்வொருவரும் தன்னால் எவ்வளவு சம்பாதிக்க முடியுமோ அவ்வளவு பணத்தையும் தவறாது சம்பாதித்தல் அவசியமாகும். அவ்விதம் செய்வதன் மூலம் அவன் தன் இன்ப வாழ்வு வாழ்வதுடன் மற்றும் பலருக்கு இன்பவாழ்வு அளிக்கக்கூடிய நிலையையும் அடைகிறான். ஆனால் பணத்தைச் சம்பாதித்தால் மட்டும் போதுமா? அதைக் கண்ட படி செலவிட்டு அழித்துவிடாது முடிந்த அளவு அதைச் சேமித்துப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும். இன்னும் இப்படிச் சேரும் செல்வம் நல்லவர்கள் நாலுபேருக்குப் பயன்படவும் வேண்டும். பணத்தால் கிடைக்கும் பெரிய இன்பங்களில் ஒன்று அதன் கொடையால் வருவதாகும்.

ஆகவே தன்னால் இயன்ற அளவு அதனைத் தகுந்தவர்களுக்கு கொடுத்தாலும் செல்வனின் கடமையாகும். வெஸ்லியின் இந்தப் பணத்தத்துவம் எவரும் ஏற்கத்தக்க உன்னதமான போதனையாகும்.

பணக்காரனாவதற்கு முதற் தேவை பணக்காரனாக வேண்டுமென்ற திட்டவட்டமான ஆசை என்பது உண்மையேயாயினும் அத்துடன் தன் ஆசையை நிறைவேற்ற ஒருவன் சில தியாகங்களைச் செய்யவும் தயாராக இருக்க வேண்டும். பணம் சம்பாதிக்கும் முறைகளைக் கற்றுறிந்து அதற்காக அயராது உழைத்தால்தான் வெற்றி கிட்டும், முயற்சி திருவினை ஆக்கும்—பணத்தை உண்டாக்கும். முயற்றின்மை இன்மை புகுத்திவிடும்—வறுமையைப் புகுத்திவிடும். இவ்வள்ளுவர் வாக்கு நமக்கு பொருள் செயல் வகையை நன்கெடுத்துக் காட்டுகிறது.

பணத்தைச் சம்பாதிப்பது ஒரு கலை. மற்றக் கலைகளைப் போலவே இதையும் கற்றுக்கொள்ள முடியும். ஒரு தேங்காயிலிருந்து ஆயிரம் தென்னை மரங்களைத் தோற்றுவிக்க விவசாய அறிவு நமக்கு வழி காட்டுகிறது. ஒரு ரூபாயை ஆயிரம் ரூபாவாக்கும் வித்தையும் கற்றுக் கொள்ளத்தக்க ஒரு வித்தைத்தான். ஆனால் எந்த வித்தையைக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் அந்தத் துறையில் நாம் சில குறைந்தபட்ச முயற்சிகளையாவது செய்ய வேண்டியிருக்கிறதல்லவா? பணத்தைச் சம்பாதிக்கும் கலைக்கும் இது பொருந்தும். இவ்வித குறைந்தபட்ச முயற்சிகளைச் செய்வதற்கு வேண்டிய சிறிய அளவு சுறுசுறுப்புக்கூட ஒருவனிடம் இல்லாவிட்டால் பாவம், அவனால் இவ்வளவில் முன்னேற்ற முடியாது. நித்திய தரித்திரனாக இருக்க வேண்டியதுதான். அப்படிப்பட்டவன் மற்றவர்களைப் பார்த்துப் பொறாமை கொண்டு அப்பொறாமைத் தீயில் வெந்துமடிய வேண்டியதுதான்!

முயற்சி என்றதும் தன்னால் செய்ய முடியாத அளவுக்கு ஒருவன் தன் வேலைகளைப் பெருக்கிக்கொண்டு கஷ்டப்படக்

கூடாது. அனேகமானவர்களுக்கு வேலையும் ஓய்வும் மாறி மாறி வரவேண்டும். இதற்கு உடலமைப்பும் ஒரு காரணம். ஆகவே தன்னால் எவ்வளவு வேலை செய்ய முடியுமென்பதை நன்கு கணித்து அதற்கேற்ற வேலைப் பளுவையே ஒருவன் சுமக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால்—தன் சக்திக்கு மேற்பட்ட வேலையை மேற்கொண்டால் முடிவில் நொண்டியடித்து நிலத்தில் விழ நேரிடும். ஆனால் எல்லா விதிக்கும் விலக்குண்டு. இடையிடையே இலக்கியம் கலை போன்ற துறைகள் போலவே பணம் சம்பாதிப்பதிலும் ஒரு மாமனிதன் தோன்றுகிறான். அவன் தன் துறைக்கு வேண்டிய விஷயங்களை விரைந்து கற்றுக்கொண்டு, பொங்கும் ஆர்வத்தோடும் குன்றாத ஊக்கத்தோடும் செயலாற்றுகிறான். அவன் அவசியமானால் களைப்பின்றி இருபத்து நான்கு மணி நேரம் கூட வேலை செய்வான். மற்றவர்கள் சலிப்படைந்த பின் சலிப்படையாது வேலை செய்யும் அற்புத சக்தி அவனிடம் இருக்கிறது. அவன் சனியாத மனிதன். அவனிடம் வேலையைக் குறை என்றால் அவன் கேட்கப் போவதில்லை. அப்படிப்பட்டவனுக்கு எங்கள் புத்திமதி தேவையுமில்லை. அவன் மத யானையைப் போல் எதிர்த்த தெல்லாவற்றையும் முறியடித்துவிட்டு முன்னேறுவான்.

ஆனால் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றைந்துப் பேர் இப்படிப்பட்டவர்களல்ல. அவர்களின் சக்திகள் குறுகிய எல்லைக்கு உட்பட்டவை. அவர்கள் நிதானமாகவும் தம் குறைநிறைகளை நன்கு ஆராய்ந்துகொண்டுமே செயலாற்ற வேண்டும். உதாரணமாக உடல் நலம் இல்லாதவன் பணத்தைச் சம்பாதிக்க வேண்டுமென்ற ஆசையால் இருபத்து நான்கு மணி நேரமும் போதிய ஓய்வும் நித்திரையுமின்றி அலைந்து கொண்டிருந்தால் அவன் பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்குப் பதிலாக அகால மரணத்தைத்தான் சம்பாதிப்பான். ஆகவே எவ்வளவுதான் பண ஆசையிருந்தாலும் சூழ்நிலைகளையும் தனது நிலையையும் ஒருவன் மறந்துவிடாமல் அதற்கேற்ப செயலாற்றுதல் அவசியமாகும்.

பணத்தைச் சம்பாதிக்க உலகிலுள்ள மார்க்கங்கள் என்ன என்பது அடுத்த விஷயமாகும். இன்று நாம் வாழும் சமுதாயத்தில் பணம் சம்பாதிக்க உள்ள வழிகளை பின்வருமாறு வகுக்கலாம்; (1) அரசாங்க ஊழியம், (2) இதர மாதச் சம்பள உத்தியோகங்கள், (3) வியாபாரம் (இதில் விவசாயம் தொடக்கம் கைத் தொழில்களை நடத்தல், பொழுது போக்குச் சேவைகள், சலவைத்தொழில் போன்ற சேவை நிலையங்களை நடத்தல் ஆகியவை யாவும் அடங்கும்) (4) இதர தானே செய்யும் தொழில்கள்.

எந்த நாட்டிலும் ஒரு பெருந்தொகையான மக்கள் அரசாங்க சேவையில் ஈடுபட்டிருக்கிறார்கள். மற்றும் ஒரு தொகையினர் வர்த்தகத் ஸ்தாபனங்கள், ஹோட்டல்கள், ஆஸ்பத்திரிகள், படமாளிகைகள் போன்ற மாதச் சம்பளம் வழங்கும் ஸ்தாபனங்களில் வேலை செய்கிறார்கள். இன்னும் ஒரு தொகையினர் கடற்கரையில் கடலை விற்பது முதல் கடைகள் நடத்துவது வரை வெவ்வேறு வகையான வியாபாரங்களைச் செய்கிறார்கள். நான்காவது சாரார்—வழக்கறிஞர்கள், எஞ்ஜினியர்கள், பாடகர்கள், கட்டட அறிஞர்கள், போன்றவர்கள்—ஒவ்வொரு தடவையும் இந்த வேலையை முடித்தால் இவ்வளவு என்று பணம் வாங்கித் தாமே செய்யும் வேலைகள் மூலம் பணம் சம்பாதிக்கிறார்கள்.

இவற்றில் எந்தத் துறையை ஒருவன் மேற்கொண்டு அதிக பணத்தைச் சம்பாதிக்கலாம் என்ற கேள்வி இயற்கையாக எழும் ஒரு கேள்வியாகும். அதற்குள்ள பதில் பின்வருமாறு:— தன் திறமைகளுக்கும் பண்புகளுக்கும் இவற்றில் எது ஏற்றதோ அதனைத் தெரிந்தெடுத்துக் கொண்டு முயன்றால் இவை யாவுமே ஒருவனுப் பணக்காரனாக வல்லனதான். ஆனால் அவ்விதம் தெரியப்படும் தொழில் சூழ்நிலைகளை அனுசரித்துத் தெரியப்பட வேண்டும். உதாரணமாக நாட்டிலே டாக்டர்கள் தேவைக்கு அதிகமாக இருக்கிறார்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். இந்த நிலையில் நானும் ஒரு டாக்டராகி என்ன பயன்? வருவாய்

குறைவாகவே இருக்கும். ஆனால் டாக்டர்கள் குறைவாக உள்ள ஒரு சமுதாயத்தில் டாக்டராக விளங்குவது பணத்தைத் தரும். இவ்விதம் எந்தத் தொழிலில் வெற்றி பெறுதற்கும் சூழ்நிலைகளை நாம் நிதானமாகவும் கவனமாகவும் அளவிட்டுக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

குயில் கூவுகிறதென்று காகம் கூவமுயன்று பயனில்லை. குயிலுக்குள்ள திறமை வேறு. காகத்திற்குள்ள திறமை வேறு. இதுபோல் தான் மனிதர்களும் வியாபாரம் செய்து வெற்றி பெற்றதைக் கண்டவுடன் மற்றவனும் ஏதாவது வியாபாரம் செய்து பணம் சம்பாதிக்கலாம் என்று புறப்படுவது தப்பாகும். தனக்கு வியாபாரஞ் செய்தற்குள்ள திறமை, நஷ்ட காலத்தில் கஷ்டப்படுதற்கும் மற்றக் காலத்தில் நிதானமாக நடந்து வியாபாரத்தைப் பெருக்க உழைப்பதற்கும் வேண்டிய பிடிவாதக் குணம், எல்லோரோடும் இதமாக நடக்கும் தன்மை, ஆடிக்கறக்கிற மாட்டை ஆடியும் பாடிக் கறக்கிற மாட்டைப் பாடியும் கறக்கும் பண்பு போட்டா போட்டியில் சனையாது நின்று மற்றவனைப் புறமுதுகிட்டோடச் செய்யும் ஆற்றல், அவசியமானால் இராப் பகலாய் வேலை செய்யும் தனிப் பண்பு—இவை எல்லாம் தன்னிடமிருக்கிறதா என்று தன்னைத் தானே கேட்டுக்கொண்டு, நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு வீதமாவது இப்பண்புகள் இருப்பவனே வியாபாரத்துறையில் ஈடுபட வேண்டும். இதுபோல் தான் மற்றத் தொழில்களும் இன்னொருவனைப் பார்த்து உனது தொழிலை நீ தெரிந்தெடுக்கக் கூடாது. உனது திறமைகளுக்கும் பண்புகளுக்கும் ஏற்ற தொழிலையே நீ தெரிந்தெடுக்க வேண்டும்.

பலருக்கு இயற்கையாகவே நிர்வாகத் திறன் குறைவு. கஷ்டங்களைச் சகிக்கும் தன்மையும் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றும் பண்பும் குறைவு. சிறு கஷ்டமேற்பட்டாலும் கலங்கி விடுவார்கள். இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு மாதச் சம்பள உத்தியோகங்களே நல்லது. மாதம் முடிய இவ்வளவு பணம் வரும் என்று தெரிந்து அதற்குத் தக்கப்படி வாழ்வது

இலகுவான வேலை. அதுவும் அரசாங்க சேவையில் இருப்பவர்களை எடுத்துக் கொண்டால் அவர்கள் வாழ்வு நிதித்துறையில் நன்கு வரையறுக்கப்பட்டதாக உள்ளது. மாதச் சம்பளம். வருடாந்த சம்பள உயர்வு, சுகயீன காலத்துக்குச் சம்பளத்தோடு கூடிய லீவு வயோதிப காலத்துக்குப் பென்ஷன், திடீரெனத்தான் இறந்தால் விதவைக்கும் அநாதைக் குழந்தைகளுக்கும் பென்ஷன்—இவை எல்லாம் அரசாங்க ஊழியர்களுக்குள்ள சில வசதிகள். வயயோதிப காலப் பென்ஷன் இருப்பதால் பிற்காலத்துக் கெனச் சேமிக்காவிட்டால் கூட இவர்கள் அதிக கஷ்டப்பட மாட்டார்கள். தனக்குப் பிறகு மனைவிக்கும் குழந்தைகளுக்கு மென்று பணம் சேர்த்துவைக்காவிட்டால் கூடப் பரவாயில்லை—விதவை—அநாதைப் பென்ஷன் இருக்கிறதல்லவா? பணநிர்வாகத் துறையில் மிகவும் மந்தமானவர்கள்கூட அரசாங்க ஊழியத்தில் இருந்தால் நிதிப் பிரச்சினைகளிலிருந்து அவர்கள் பெருநிதியம் சேர்க்காவிட்டாலும்கூட, தம்மைத்தாம் தற்காத்துக் கொள்ளலாம். இவர்கள் இன்ஷ்யூரி செய்யா விட்டால் கூடப் பரவாயில்லை.

ஆனால் வியாபாரத்துறையிலோ தானே செய்யும் தொழில்களிலோ ஈடுபடுபவர்கள் விஷயம் வேறு. இவர்கள் தலைக்குமேல் என்றும் ஒரு கேள்விக்குறி தொங்கிக் கொண்டேயிருக்கும். இவர்களுக்கு மாதம் முடிய எவ்வளவு வரும் என்று சொல்ல முடியாது. சில சமயம் அதிகமாயும் சில சமயம் குறைவாகவும் இருக்கும் ஆனால் வருவாய் குறைந்தாலும் குறைந்தபட்ச வாழ்க்கைச் செலவுகள் என்றும் இருக்கத்தானே செய்யும்? ஆகவே எப்படியும் அதையாவது சம்பாதித்துத்தானே ஆகவேண்டும்? மேலும் இத்துறையில் ஈடுபட்டவர்கள் ஒரு ஸ்திரமான நிலையை அடையக் குறைந்தபட்சம் ஒரு சில வருடங்களாவது செல்லும். இச்சூழ்நிலைகளில் இவர்கள் கடைசியரை நிரந்தர விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். வயோதிப காலத்துக் கெனச் சேமித்து வைக்கவேண்டும். பிள்ளைகளுக்கும் மனை

விக்கும் உரிய காலத்தில் ஏதாவது சேர்த்து வைக்கா விட்டால், தான் முன்னர் இறந்துவிட்டால் அவர்கள் அதிகளாகித் தவிப்பதைத் தடுக்க முடியாது. நிச்சயம் இவர்கள் இன்ஷூரன்ஸ் எடுத்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். ஆகவே அரசாங்க ஊழியன் மாதம் முன்னூறு ரூபா சம்பாதித்தால் இவர்கள் அதே விதமான பொருளாதார உறுதி பெற்ற வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ளக் குறைந்த பட்சம் எழுநூறு எண்ணூறு ரூபாயாவது மாதந்தோறும் சம்பாதிக்க வேண்டும். சம்பாதிப்பது மட்டுமல்ல, அதைக் கவனமாக நிர்வகித்து ஓரளவு பணத்தையாவது இன்ஷூரன்ஸ் போன்ற சேமிப்புகளில் இட்டுவைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றை எல்லாம் தன்னால் திற்படச் செய்ய முடியுமா என்பதை நன்கு தீர்மானித்துக் கொண்ட பின்னரே ஒருவன் மாதச் சம்பளமில்லாத தொழில்களில் ஈடுபடத் துணிதல் வேண்டும். இல்லாவிட்டால் தீராத மன அவஸ்தைதான் எஞ்சும். சிறிது கஷ்டம் வரும் போதெல்லாம் “நான் என்ன மடைத்தனம் செய்தேன்? மாதச் சம்பளத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்தால் இப்படி நித்திய அவஸ்தை ஏற்பட்டிராதே?” என்று புலம்பிக்கொண்டிருக்க நேரிடும்.

மாதச் சம்பளத் தொழில்களில் மேலே அரசாங்க ஊழியத்தைப் பற்றியே கவனித்தோமாயினும் கம்பனிகள் போன்ற தனியார் துறைத் தாபனங்களில் வேலை செய்பவர்களுக்கும் இன்று மேற் கூறிய பாதுகாப்புகளில் பல இருக்கவே செய்கின்றன. சம்பளத்தோடு கூடிய சுகயின கால லீவு, வேலை நீக்கம் செய்தால் நஷ்டயீடு இளைப்பாறும் பொழுது ஒரு மொத்தத் தொகை, சகாயநிதி என்பன அனேகமான தாபனங்களில் அரசாங்கச் சட்டத்தின் மூலம் இன்று அமுல் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன வாயினும் வயோதிபகாலப் பென்ஷன், விதவை அநாதைப் பென்ஷன் என்பன பொதுவாக இத்தாபனங்களில் கிடையாது. மிகச் சில தனியார் தாபனங்களில் வேலை செய்வோர் எல்லா

வகையிலும் அரசாங்க ஊழியர்களுக்குச் சமமானவர்களே. ஆனால் பென்ஷன் வசதியற்ற தாபனங்களில் உள்ளவர்கள் அரசாங்க ஊழியர்களிலும் பார்க்க எதிர்காலப் பணப் பாதுகாப்புக் குறைந்தவர்களாகவே உள்ளனர். இவர்களுக்கும் சேமிப்பு அத்தியாவசியம். அரசாங்க ஊழியனுக்கு முன்னூறு ரூபா கிடைத்தால் இவர்களுக்கு நானூற்று ஐம்பது ரூபாவாவது கிடைத்தால்தான் அந்தச் சேமிப்பை இவர்களால் சாதிக்க முடியும்.

இன்று பொதுவாக மாதச்சம்பள உத்தியோகங்களிலும் பார்க்க மற்றத் தொழில்களில், முக்கியமாக வர்த்தகம், வழக்கறிவு போன்றவற்றில்தான் அதிக பணம் இருக்கிறது என்ற அபிப்பிராயம் பரவி வருகிறது இது முற்றிலும் உண்மையானதல்ல. ஏதோ ஒரு சிலர் வர்த்தகத்தின் மூலமும் வழக்கறிஞர் தொழில் போன்றவற்றின் மூலமும் இலட்சாதிபதிகளாகியுள்ள போதிலும் பலர் இத்துறைகளில் சென்று பெருந்தொல்வியும் எய்தியிருக்கின்றனர். வர்த்தகத்தின் மூலம் பணக்காராவதற்குப் பதில் இருந்த கைப் பொருளையும் இழந்து தவிப்பவர்கள் பலர். கேஸ் கிடைக்காததால் துட்டுக்கு வழியின்றி ஏமாற்றிப் பிழைக்கும் வழக்கறிஞர் பலரையும் நான் அறிவேன். ஏன்? நம்மில் சிலர் சினிமா நடிகர், சினிமா டைரக்டர் என்றதும் கோடி கோடியாகச் சம்பாதிப்பவர் என்று நினைத்துக் கொள்கிறோம். தானே செய்யும் இத்தொழில்களில் ஒரு சில விரல் விட்டெண்ணக் கூடிய கதாநாயக நடிகர்கள் நன்கு சம்பாதித்த போதிலும் பெரும்பாலானவர்கள் சோற்றுக்குத் தானம் போடுபவர்களாகவே இருக்கிறார்கள். இன்னும் ஒரு படத்தில் நல்ல பாகங் கிடைத்தும் அதற்காகத்தான் செய்யும் தொழிலை விட்டுச் சினிமாவில் சேர்ந்து பின்னர் ஒரு பாகமும் கிடையாது கஷ்டப்படும் நடிகர்கள் அனேகர். மேலும் நேற்றுப் பிரபலமாக விளங்கிய எத்தனை நடிகர்கள் இன்று கேட்பாரற்றுக் கிடக்கிறார்கள்? ஒருபடத்துடன் சினிமா வாழ்வு முடிந்தவர்கள் இன்னும் பலர். ஒரு சீசனு

டன் சினிமா வாழ்வு முடித்தவர்கள் இன்னும் பலர். ஒரு சில வருடங்களில் மங்கி மறைந்த நட்சத்திர நடிகர்கள் எத்தனை இவர்களில் அனேகர் இன்று வேலையில்லாத திண்டாட்டத்தில் சிக்கிக் கிடக்கிறார்கள். ஆகவே தொழில் நமக்கு ஏற்றது என்று தீர்மானிக்குமுன் நாம் அத்தொழிலோடு சம்பந்தப்பட்ட எல்லா விஷயங்களையும் சீர்தூக்கிப் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். உணர்ச்சி வசத்தில் அவசரப்பட்டுத் தீர்மானித்து பின்வாழ்வு முழுவதும் கஷ்டப்படக் கூடாது. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு சினிமா நடிகர் முன்னர் ஒரு அரசாங்க அலுவலகத்தில் நிரந்தரமான ஒரு நடுத்தர உத்தியோகத்தைச் செய்து வந்தார். வாழ்க்கை இனிதே ஓடியது. ஆனால் இடையில் அவருக்குச் சினிமாவில் 'சான்ஸ்' அடித்தது எடுத்த எடுப்பில் ஒரு படத்தின் கதாநாயகனாகத் தெரியப்பட்டார். அவ்வளவுதான். அவர் உத்தியோகத்தை ராஜினாமாச் செய்து சினிமா உலகில் புகுந்தார். பத்திரிகைகளில் போஸ்டர்களில் எங்கு நோக்கினும் அவர்படம். அவரது நண்பர்கள் எல்லாம் அவர்மீது பொருமைப்பட்டார்கள். ஆனால் இன்று? இரண்டு மூன்று படங்களுடன் (சுமார் மூன்று வருடங்களில்) அவர் பிழைப்பு ஓய்ந்தது. இன்று அவருக்கு எவ்வித உத்தியோகமும் இல்லை. பிழைப்புக்கு வழியற்றுப்போன அந்த அபாச்சியக் கதாநாயக நடிகர் சினிமா உலகின் ஒரு காலம் ஜொலிக்கும் நட்சத்திரம்—இன்று தன்னுடன் முன்னர் அரசாங்க அலுவலகத்தில் வேலை செய்த இலிகிதர்களைக் கண்டு பொருமைப்படும் நிலையிலிருக்கிறார். இவை நாம் அனுபவத்தில் காணும் உண்மைகள். இவற்றால் நாம் பயனடைய வேண்டும். நான் மேலே குறிப்பிட்ட இந்த சினிமா நடிகர் அன்று நிதானத்துடன் நடந்து கொண்டிருந்தால் இன்றைய நிலைக்கு வந்திருக்க வேண்டாமல்லவா?

மாதச் சம்பள உத்தியோகங்களிலிருந்து போதிய பணம் சம்பாதிக்க முடியாது என்று எண்ணுவது உண்மை.

நிலைகளை ஆராயாது கொள்ளும் அவசர முடிவாகும். அரசாங்க இலிகிதராகச் சேரும் பலர், ஒழுங்காகவும் திட்டமிட்டும் செயலாற்றி இலாகாத் தலைவர்களாக வந்திருப்பதையும், சிவில் சர்வீஸ், அக்கௌண்டன்ட் போன்ற பெரிய பதவிகளைப் பிடித்திருப்பதையும் நாம் அறிவோம். ஆனால் இவ்விதம் உயர்வடைய அந்த இலிகிதர் சில முயற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். முதலாவதாக அரசாங்க சேவையிலிருந்தபடியே நான் என் முன்னேற்றத்துக்கு வழிவகுத்துக் கொள்வேன். இதைவிட்டு வெவ்வேறு தொழில்களுக்கு நான் தாவ முயல மாட்டேன் என்று அவர் முடிவாகத் தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். உண்மையில் எந்தத் தொழிலுக்குமே பொருந்தும் ஓரிடத்தில் பிடிப்பாக இருந்தால்தான் முன்னேற்றம் சாத்தியம்.

ஆனால் எந்த முன்னேற்றத்தையும் ஒருவன் எய்த விரும்பினால் அந்த முன்னேற்றத்துக்குத் தன்னைத் தகுதியுடையவனாக ஆக்கிக்கொள்ள அவன் முயல வேண்டும். தான் இருக்கும் அரசாங்க ஊழியத்தில் முன்னேற எவ்வித படிப்பு வேண்டும், முன்னேற்றத்துக்குள்ள வாய்ப்புகள் எவை, என்னென்ன பரீட்சைகளில் தான் சித்தி எய்தினால் இவ்வாய்ப்புக்களைப் பெறலாம் என்பது போன்றவற்றை அவன் அனுபவஸ்தர்களிடம் கேட்டறிந்து கொண்டு முன்னேற்றத்துக்கான ஒரு திட்டத்தை... இத்தகைய திட்டம் ஒரு காலவரையறையுள்ளதாக இருத்தல் நன்று—அவன் வகுத்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். உண்மையில் அரசாங்கங்கள் வகுத்துக் கொள்வதுபோல முதல் ஐந்து வருடத் திட்டம், இரண்டாம் ஐந்து வருடத் திட்டம், மூன்றாம் ஐந்து வருடத் திட்டம் என்ற ரீதியில் ஒரு பதினைந்து வருடத் திட்டத்தை ஒவ்வொருவனும் எழுத்தில் வகுத்துக் கொள்ளுதல் வெற்றிப் பாதைக்கு ஒரு கைகாட்டி மரத்தை நடட்டுக் கொண்டது போன்றதாகும். முதல் ஐந்து வருடத்தில் இப் பரீட்சைகளை எடுத்துச் சித்தி எய்துவேன், இரண்டாம் ஐந்து வருடங்களில் இன்னின்ன சாதனைகளை

யும், மூன்றாம் ஐந்து வருடங்களில் இன்னின்ன காரியங்களை யும் செய்வேன் என்ற திட்டவட்டமான படமொன்றை எழுதிக்கொண்டு அதை நோக்கி அவசரப் படாமல் முன்னேறுபவன் தனது வாழ்க்கையில் வெற்றி முரசு கொட்டுவான் என்பதில் சந்தேகமேயில்லை. இத்தகையவன் அரசாங்க சேவையில் இருபதாம் வயதிற்கு சேர்ந்தால் முப்பதாம் வயதிலேயே போதிய வெற்றி பெற்று விடலாம். முப்பத்தைந்தாம் வயதில் முழு வெற்றியையும் பெற்று வாழ்க்கை முழு வளர்ச்சியையும் அடைந்துவிடும் என்றும் சொல்லலாம். அதன்பின் இளைப்பாறும் வரையும் படிப்படியாக வளர்ச்சி ஏற்பட்டுக் கொண்டே யிருக்கும். இத்தகையவனின் வருவாய் தொடர்ந்தாற்போல் ஏற்றமுற்று மாதம் ஆயிரம் இரண்டாயிரம் என்ற நிலையை அடையும் போது அவன் பணக்காரன்தானே? அதிலும் வியாபாரம், தன்முயற்சித்தொழில்களிற்போல் ஸ்திரமற்ற வருவாயாக அல்லாமல் இது நிரந்திரமான அசையாத வருவாயாக அல்லவா உள்ளது? மேலும் நான் முன்னர் சுட்டிக் காட்டியதுபோல அரசாங்க ஊழியத்தில் ஆயிரத்து ஐநூறு ரூபாய் சம்பாதித்தாலும் இதர தொழில்களில் நாலாயிரம் ரூபாய் சம்பாதித்தலும் சமமென்பதையும் நாம் மறந்து விடக் கூடாது.

இன்று அரசாங்கத்துக்கு வெளியே பெரிய மாதச் சம்பளம் கிடைக்கக்கூடிய தொழில்களில் ஒன்று சார்ட்டர் அக்கௌண்டன் ஆவதாகும். இதற்கு நீர் உம்மைத் தயார் செய்து கொள்ள விரும்புகிறீரா? அதற்குள்ள வழி இதுதான். இன்று நீர் என்ன அடிப்படைக் கல்வித் தராதரத்தை உடையவராயிருக்கிறீர் என்பதன் அடிப்படையில் ஒரு காலவரையறைத் திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளும். இன்ன பரீட்சையை இன்ன வருடத்தில் படித்துச் சித்தி எய்துவேன் என்ற முறையில் சார்ட்டர் அக்கௌண்டன் பரீட்சை வரைக்கும் ஒரு திட்டத்தை வகுக்க வேண்டும். பின்னர் அதன்படி செயலாற்ற வேண்

டும். வெற்றி நிச்சயம். இத்தகைய முயற்சிக்கு மிகவும் திறமைசாலிக்கு ஒரு ஐந்து வருடமும், மந்தமானவர்களுக்குப் பத்து வருடமும் போதும். மாதச் சம்பளத் தொழில்களில் முன்னேற்றமுற்று பணத்திலும், சமுதாயத் தரத்திலும் உயர்வதற்கு இவ்விதமான வழிகளைத்தான் நாம் நம்ப வேண்டும். ஆனால் இம்முயற்சிகள் எல்லோருக்கும் ஒத்துவர மாட்டா என்பது உண்மையே. அவர்கள் தாம் வேலை செய்யும் வேலைத் தலங்களில் தம் திறமையையும், நேர்மையையும், விசுவாச உணர்ச்சியையும் காட்டும் வகையில் தம் சேவையைச் செய்தல் வேண்டும். திறமையும் நேர்மையும் விசுவாசமும் உள்ள சேவை நாளடைவில் பயனளித்தே தீரும்.

அடுத்து வியாபாரத் துறையை எடுப்போம். வியாபாரத் துறையில் ஈடுபட்டு வெற்றி பெறப் பெரிய முதல் வேண்டும் என்று சிலர் எண்ணுகிறார்கள். இது உண்மையல்ல. உலகத்தின் பெரிய கோடீஸ்வரர்களிற்பலர் தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி துணிவு, தெளிவான எண்ணங்கள் என்பவற்றை மூலதனமாக இட்டே தமது பெரும் பணத்தைத் தேடியிருக்கிறார்கள். குபேரர்கள் பலர் குடிசைகளிலேதான் பிறந்திருக்கிறார்கள். சிறுக ஆரம்பித்துப் பெரிதாக வளர்ந்து நாட்டின் பொருளாதாரத்துக்கே முதுகெலும்புபோல் விளங்கும் பலரை இன்று இந்த நாட்டில் கூட நாம் காணலாம்.

உலகத்தின் குபேர நாடென்று பெயர் பெற்ற அமெரிக்காவிலே மிகப் பெரிய குபேரராக விளங்கியவர் அன்ட்ரூ கார்னெஜி என்பவர். இவர் தன் வாழ்நாளில் தனது சொந்த முயற்சியால் சம்பாதித்த தொகை ஆறரைக் கோடி டாலர்கள். ரூபாய்க் கணக்கில் கூறினால் சுமார் இருபத்தெட்டுக் கோடி ரூபாய்கள் அவரால் சம்பாதிக்கப்பட்டன. இதில் அவர் சாகுமுன் தானதர்மமாக வழங்கியது சுமார் ஆறு கோடி டாலர்கள். ஆகவே முடிவில் தனக்கென வைத்துக் கொண்டது அரைக் கோடி டாலர்

களே!" எஃகு மன்னன் என்று புகழப்பட்ட இந்த இரும்பு வியாபாரி முறையாகப் பள்ளிக் கூடத்துக்குக் கூடப் போக முடியாத அளவுக்கு வறியராக விளங்கியவர். பதின் மூன்று வயதிலேயே பருத்தித் தொழிற்சாலை ஒன்றில் வேலை செய்து தன் வயிறைக் கழுவவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் அவருக்கு ஏற்பட்டது. இவர் தனது முயற்சிகளைப் பரம்பரைச் சொத்தை முதலீடாகப் போட்டுத் தொடங்கவில்லை; ரேசிலோ லொத்தரிலோ முதற் பரிசு விழுந்து அந்தப் பணத்தை முதலீடாகப் போட்டு வர்த்தகம் தொடங்கியவருமல்ல. சரியான எண்ணங்களும் திட்டமிட்ட முயற்சியுமே அவரது மூலதனங்களாக விளங்கின.

இதேபோல்தான் இன்று உலகப் புகழ்பெற்ற மொரீஸ் கார்டனைத் தயாரித்தளித்த நபீல்ட் பிரபு அவர்களும். அவர் சிறு வயதிலேயே கூலி வேலைக்குச் சென்றார். ஒரு சைக்கிள் கடையில் இரவு பகலாக வேலை செய்த இவர் முடிவில் உலகின் பெரும் பணக்காரர்களில் ஒருவராகிய தோடு, சிறந்த கொடையாளி என்றும் பெயர் பெற்றார். இவரும் வியாபாரத்துக்கு முதலீடு வேண்டுமென்று காத்திருக்கவில்லை.

அதிகம் போவானேன்? இன்று இலங்கையில் எள்ளூருண்டைகளை விற்றுப் பணக்காரராகிய ஒரு சிங்களவர் இருக்கிறார். இவரிடம் ஐம்பது வான்கள் இருக்கின்றன. இலங்கை பூராவும் அவரது எள்ளூருண்டைகள் விற்கப்படுகின்றன. "நான் எனது எள்ளூருண்டை வியாபாரத்தை ஐந்து ரூபாயுடன்தான் தொடங்கினேன்" என்று பெருமையுடன் கூறிக் கொள்கிறார்.

நமது நாட்டில் கணவனை இழந்த பல பெண்கள் அப்பம் சுட்டு விற்றும், தோசை சுட்டு விற்றும் தம் வாழ்க்கையைச் சமாளித்து வருவதை நாம் கண்டிருக்கிறோம். இப்படிப்பட்ட விதவைகளின் புத்திரர் பலர் இன்று பெரிய வர்த்தகர்களாகவும், அரசாங்க உத்தியோகஸ்தர்களாகவும்

மலர்ந்திருக்கிறார்கள். எனினும் இவ்வித முயற்சிகளில் ஈடுபடும் பெண்மணிகளைப்பற்றி இன்றும் நம்மில் சிலர் ஏளனமாகவும் இழிவாகவும் பேசுவது வழக்கம். ஆனால் வறுமையால் பீடிக்கப்பட்ட பெண்கள் இப்படிப்பட்ட வியாபாரத்துறையில் ஈடுபடுவது பிறநாடுகளிலும் வழக்கமே. உதாரணமாக அமெரிக்க எழுத்தாளர் ஒருவர் சுயமுயற்சியால் முன்னுக்கு வந்த இத்தகைய ஒரு பெண்ணைப் பற்றிப் பின்வருமாறு எழுதியிருக்கிறார்:

ஸ்ரீமதி ஓராசினேடர் இன்று சிக்காகோ நகரில் பதினேழு மிட்டாய்க் கடைகளை நடத்தி வரும் பெரும் பணக்காரி ஆனால் அவர் இதற்காக ஆரம்பத்தில் முடக்கிய முதலென்ன? பத்து அமெரிக்கக் காசுகளே. அவளது கணவன் சினேடர் நோயால் பீடிக்கப்பட்டு வருவாயற்ற நிலை தோன்றியபோதுதான் அவள் மனம் மிட்டாய் வியாபாரத்தைப்பற்றிச் சிந்தித்தது. ஸ்ரீமதி சினேடருக்கு எவ்வித தனித் திறமையோ, படிப்பா, முன் அனுபவமோ இல்லை. இருந்தாலும் மானத்துடன் சீவிக்க ஏதாவது வழி வேண்டுமே? இந்த எண்ணத்துடன் அவள் ஒருநாள் தன்சமையல் கட்டுக்குள் சென்றாள். சீனியையும் முட்டையையும் கலந்து ஒருவித பணிகாரத்தைத் தயாரித்தாள். பின் அதை எடுத்துக்கொண்டு ஒரு பள்ளிக்கூடத்துக்குச் சென்று தன் வியாபாரத்தைத் தொடங்கினாள். ஒரு பணிகாரத்தின் விலை இரண்டு காசு. ஒரு வார வியாபாரத்தில் 4½ டாலர் கிடைத்தது. மேலும் படிப் படியாக வியாபாரம் பெருகியது. நாலு வருடங்களின் பின்னர் அவள் தனது முதலாவது மிட்டாய்க் கடையைத் திறந்தாள். இன்று சிக்காகோ நகரில் பதினேழு மிட்டாய் கடைகள் அவளுக்குச் சொந்தம்.

ஆகவே வியாபாரத்தைத் தொடங்க மூலதனமல்ல முக்கியம். சரியான எண்ணங்களும் முயற்சியுமே முக்கியம். மூலதனம் வேண்டுமே, மூலதனம் வேண்டுமே என்று மூக்

கால் அழுது கொண்டிராமல் கிடைத்ததை வைத்துக் கொண்டு சளத்தில் குதித்துவிட வேண்டும்.

இதுபற்றி புத்த பகவான் மிகவும் அழகான கதை ஒன்றைக் கூறியிருக்கிறார். ஒரு செத்த எலியை மூலதனமாகக் கொண்டு கோடஸ்வரனான ஒருவனின் கதை அது. அக்கதை பின்வருமாறு:—

முன்னொரு காலத்திலே சுள்ள செட்டி என்னும் பெருங்கோடஸ்வரன் அரச சபைக்கு வரவழைத்துக் கௌரவிக் கப்பட்டான். அதன்பின் அவன் அரச மாளிகையிலிருந்து வெளியே செல்லும் பொழுது அவனுடன் சென்ற ராஜப் பிரதானிகளில் ஒருவன், “ஐயா கோடஸ்வரனே, தாங்கள் சிறுக ஆரம்பித்துப் பெரிய பணக்காரராகி இருக்கிறீரே, ஒருவன் கோடிபதியாவதற்கு எவ்வளவு முதல் வேண்டும் என்று எங்களுக்கு எடுத்துக் கூறுவீர்களா?” என்று கேட்டான். சுள்ள செட்டி உடனே சுற்று முற்றும் பார்த்து விட்டு வீதியின் ஓரத்தில் ஒரு செத்த எலி கிடக்கக்கண்டு “அதோ ஒரு எலி செத்துக் கிடக்கிறதே திறமையுள்ளவன் கையில் அந்தச் செத்த எலியே கோடஸ்வரனாவதற்குப் போதிய முதலாய்விடும்” என்று கூறினான்.

இவ்வார்த்தைகள் அவர்களுக்குச் சமீபமாக வந்து கொண்டிருந்த சாத்தன் என்ற ஏழையின் காதில் விழுந்தன. அவன் உடனே “சுள்ள செட்டி முயற்சியால் உயர்ந்த உத்தமர். அவர் பொறுப்பற்ற வார்த்தைகளைப் பேசமாட்டார். அவர் கூறிய வார்த்தைகள் அனுபவத்தில் கண்ட உண்மைகளின் அடிப்படையிலேயே கூறப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆகவே அவற்றைப் பின்பற்றி நாணும் ஒரு கோடஸ்வரனாவேன்” என்று தன்னுள் தானே கூறிக்கொண்டு அந்தச் செத்த எலியை எடுத்துக் கொண்டு வீதியில் நடக்கலானான்.

அவன் சிறிது தூரம் நடந்து சென்றதும் அவன் முன்னே சர்க்கரை விற்கும் ஒரு கிழவி எதிர்ப்பட்டாள்.

அவள் அவனைப் பார்த்து “உன்னிடம் இருக்கும் இச் செத்த எலியை என்னிடமிருக்கும் பூனைக்கு உணவாகக் கொடுப்பாயா, அதற்குப் பதிலாக நான் சர்க்கரை தருவேன்” என்று கூறினாள். கிழவி தன்னுடைய பூனைக்குத் தினந்தோறும் இறைச்சி வாங்கிக் கொடுப்பது வழக்கம். அன்று வாராந்த ஜீவகாருண்ய தினமாதலால் இறைச்சிக் கடைகள் மூடப்பட்டிருந்தன. அதனால் இறைச்சி கிடையாததால்தான் கிழவி பூனைக்குச் செத்த எலியைத் தரும்படி கேட்டுக் கொண்டாள். சாத்தனும் அதற்கிசைந்து எலியைக் கொடுத்து இரண்டு சேர் சர்க்கரையைப் பெற்றுக்கொண்டு தனது பிரயாணத்தைத் தொடர்ந்தான்.

அவன் மேலும் சிறிது தூரம் சென்றதும் வீதியோரத்திலிருந்த ஒரு ஆலமர நீழலில் ஐம்பது புல்லுவெட்டும் தொழிலாளர் வெய்யிலில் வேலை செய்ததால் களைப்பு மேலிட்டு உட்கார்ந்திருப்பதைக் கண்டு தன்னிடமிருந்த சர்க்கரையில் ஒருபகுதியைத் தண்ணீரில் கரைத்துப் பானம் தயாரித்து அவர்களுக்கு வழங்கினான். அதனை அருந்தி ஆயாசம் தீர்ந்த புல்லு வெட்டும் தொழிலாளிகள் “ஐயா, நீங்கள் செய்த உதவிக்குப் பதிலாக உங்களுக்குப் பணம் கொடுக்க எம்மிடம் பணமில்லை. இருந்த போதிலும் என்றும் எங்கள் உழைப்பை உங்களுக்கு இலவசமாகத் தரச் சித்தமாயிருக்கின்றோம். அவசியமான நேரத்தில் அறிவிக் கவும்” என்று கூறிப் புல்லுவெட்டச் சென்றார்கள்.

சாத்தன் பின்னும் வீதி வழியே செல்கையில் ஓர் அரசனின் நந்தவனத்தைக் கடந்து செல்ல நேரிட்டது. ஒருசில தினங்களுக்கு முன்னர் அடித்த புயலின் காரணமாக நந்தவனத்தின் மரங்கள் சில முறிந்து விழுந்து கிடந்ததால் தொழிலாளர் சிலர் அவற்றை வெட்டி வீதியோரத்தில் குவித்துக் கொண்டிருந்தார்கள். வேலையின் காரணமாகக் களைப்படைந்திருந்த அவர்களுக்கும் சாத்தன் சர்க்கரைப் பானம் வழங்கினான். அதனை அருந்தி மகிழ்ந்த அத் தொழிலாளர் “ஐயா நல்லவரே, உங்கள் பானத்துக்குப் பதிலாக

இதோ வீதியில் நாங்கள் வெட்டிக் குவித்திருக்கும் மரங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்” என்று கூறினார்கள்.

சாத்தன் அம்மரங்களை என்ன செய்வதென்று ஒரு கணம் திகைத்தான். ஆனால் அவ்வழியே வந்த ஒரு குயவன் அம்மரங்களைக் கண்டதும் “பாளைகளைச் சடுவதற்கு எனது குளைக்கு விறகு தேவை. இம்மரங்களை எனக்குத் தந்தால் நூறு காசுகளும் நூறு பாளைசட்டிகளும் உனக்குத் தருவேன்” என்று கூறினான். சாத்தனும் அதற்கிசைந்து மரங்களைக் கொடுத்துக் காசையும், பாளை சட்டிகளையும் பெற்றுக் கொண்டான்.

காசும் விற்பனைக்குப் பொருட்களும் கிடைத்த சாத்தன் உடனே வீதியோரத்தில் ஒரு சிறிய கடையை நிறுவினான். இக்கடை ஒழுங்காகச் சில காலம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது ஒருநாள் ஒரு வழிப்போக்கன் கடைக்கு வந்தான். அவ்வழிப் போக்கன் தூர தேசத்திலிருந்து ஒரு பணக்கார வியாபாரி ஐநூறு குதிரைப் பொதியுடன் அவ்வழியால் வந்து கொண்டிருப்பதாகவும் அடுத்த நாள் சாத்தன் கடையை அவன் கடக்க நேரிடலாம் என்றும் கூறி அவனது குதிரைகளுக்குப் புல்லு விற்பரூல் பெருந் தொகைப் பணம் கிடைக்கும் என்றும் தெரிவித்தான். இதைக் கேட்ட சாத்தன் தனது ஐம்பது புல்லு வெட்டும் நண்பர்களிடமும் “நாளை எனக்கு ஐநூறு குதிரைகளுக்குப் புல்லு வேண்டும். வெட்டித்தருவீர்களா?” என்று கேட்டான். அவர்களும் அதற்குச் சம்மதித்துப் புல்லு வெட்டிக் கொடுத்தார்கள்.

அடுத்த நாள் தனது குதிரைகளுக்குப் போதிய புல்லுக் கிடைத்ததால் ஆனந்தங்கொண்ட அத்தூரதேசத்து வியாபாரி ஒவ்வொரு குதிரைக்கும் ஒரு வெள்ளிச்சாசு வீதம் ஐநூறு வெள்ளிகளைச் சாத்தனுக்குக் கொடுத்துப் போனான். சாத்தன் இக்காசை வீணாக்காது ஏழு அழகிய வாயில்களைக் கொண்ட அலங்கார மாளிகை ஒன்றைக்

கட்டி அதில் ஓரளவு இடம்பமாக வாழ்ந்தான். வியாபாரத்தையும் தொடர்ந்து செய்து வந்தான்.

இப்படியிருக்கும் நாளில் அந்நாட்டுத் துறைமுகத்துக்கு ஆறுமாதங்களுக்கு ஒரு தடவை வியாபாரப் பண்டங்களை முப்பது கப்பல்களில் ஏற்றி வரும் வழக்கத்தை உடைய பெருவணிகன் கம்பளச் செட்டி, தனது நாவாய்களுடன் வந்து சேர்ந்தான். இதனைக் கேள்வியுற்ற சாத்தன் கப்பலுக்குச் சென்று கம்பளச் செட்டியைச் சந்தித்து “நான் மூன்று தினங்களில் உங்கள் முப்பது கப்பல்களிலுமுள்ள முழுப் பொருட்களையும் பணம் செலுத்தி எடுத்துக் கொள்வேன். இதோ அச்சாரம்” என்று கூறி ஒரு சிறு தொகையை அச்சாரமாகச் செலுத்தி வீடு சேர்ந்தான்.

அடுத்த நாள் கம்பளச் செட்டியிடம் வழக்கமாகப் பொருள் வாங்கும் நாட்டு வணிகர்கள் நகரத்துக்கு வந்து செட்டியைச் சந்தித்துத் தங்களுக்கு வேண்டிய பொருட்களைத் தரும்படி கேட்டார்கள். அதற்கு அவன் “இம்முறை நான் முழுப் பொருட்களையும் சாத்தன் என்ற பெரிய வியாபாரிக்கு மொத்தமாக விற்றுவிட்டேன். உங்களுக்கு வேண்டிய பொருட்களை அவனிடம் போய்ப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்” என்று கூறினான். வியாபாரிகளும் அவ்வாறே சாத்தனின் ஏழுவாயில்களைக் கொண்ட அலங்கார மாளிகைக்குச் சென்று அவனைச் சந்தித்து தமக்கு வேண்டிய பொருட்கள் இவை என்று கூறி அவற்றுக்குரிய கிரயத்தையும் செலுத்தினார்கள். இவ்வாறு கிடைத்த பணத்தை ஒன்று திரட்டி சாத்தன் கம்பளச் செட்டிக்குத் தான் செலுத்த வேண்டிய பணத்தைச் செலுத்தியதோடு மொத்தம் இரண்டு கோடி காசு லாபமும் பெற்றான்.

இப்படிப் பெரும் பணத்தை வெகு சிறிய கால எல்லைக்குள் சம்பாதித்துக் கொண்ட அவன் பின் வருமாறு சிந்திக்கலானான்: “எனக்கு இவ்விரண்டு கோடி காசுகளும் இவ்வளவு வினாவில் கிடைப்பதற்குக் காரணமாயிருந்தது அந்த

செத்த எலியல்லவா? சுள்ள செட்டி என்ற ராஜ மதிப்புப் பெற்ற கோடீஸ் பதியின் வாயிலிருந்து உதிர்ந்த வார்த்தைகளை நான் கேட்டிருக்கா விட்டால் வியாபாரம் செய்து பணம் சம்பாதிக்கப் பெருந் தொகை முதல் வேண்டும் என்ற தவறான எண்ணத்தோடு நான் சோம்பி இருந்திருப்பேனல்லவா? ஆகவே இப்பணம் எனக்குரியதல்ல. இதில் பாதியையேனும் நான் சுள்ள செட்டிக்குக் காணிக்கையாகக் கொடுக்க வேண்டும்.” இங்ஙனம் தீர்மானித்துக் கொண்ட சாத்தன் உடனே தன்னோடு விட்டுப் புறப்பட்டுச் சுள்ள செட்டியைச் சந்தித்து “ஐயா பெரியவரே, உங்களுக்கு நான் செலுத்த வேண்டிய இந்த ஒரு கோடி காசுகளையும் தாங்கள் பெற்று என்னை ஆசீர்வதிக்க வேண்டும்” என்று மன்றாடி நின்றான். அதைக் கேட்ட சுள்ள செட்டி ஆச்சரியத்தோடு “நீ எதற்காக எனக்குப் பணத்தைக் காணிக்கையாகத் தருதல் வேண்டும்? யான் உன்னை அறியேனே” என்று கூறினான். அதற்குச் சாத்தன் “செத்த எலியை மூலதனமாகக் கொண்டு வியாபாரம் செய்துகூட விவேகி கோடீஸ்வரனாகலாம்” என்று சுள்ள செட்டி அறிவுரை கூறியதையும், அதைத் தான் அயலில் இருந்து கேட்டு அறிவுத் தெளிவு பெற்றுப் படிப்படியாக முயன்று இரு கோடி காசுகளைச் சம்பாதித்த விருத்தாந்தத்தையும் ஆதியோடந்தமாகக் கூறி, “அன்று தாங்கள் கூறிய அம்மொழிகளல்லவா என் வாழ்க்கையை மாற்றி அமைத்தன? எனவே அப்பணம் முழுவதற்கும் தாங்கள் தானே சொந்தக்காரர்?” என்றும் குறிப்பிட்டான்.

சுள்ள செட்டி அதைக் கேட்டு மகிழ்ந்து அவன் முயற்சியைப் பாராட்டிவிட்டு “நீ தரும் ஒரு கோடி காசுகளை நான் ஒரு நிபந்தனையின் பேரில்தான் பெற்றுக் கொள்வேன். அதாவது அப்பணத்தையும் அத்துடன் இன்னும் ஒரு கோடி காசுகளையும் சேர்த்து அதனைச் சீதனப் பொருளாக வைத்து என் மகளை நான் உனக்குக் கன்னிகாதானம் செய்து தரவிரும்புகிறேன். இதற்கு நீ இசைவாயானால்

தான் யான் உன் பணத்தைப் பெறுவேன்” என்று கூறினான். சாத்தன் திருமணத்துக்கு இசைந்து திருமணமும் சிறப்பாக நடைபெற்றது. உண்மையில் சுள்ள செட்டி அந்தஸ்தால் மிகவும் உயர்ந்தவன்; சாத்தன் குறைந்தவன். இருந்தும் சாத்தனிடம் போதிய பணம் இருந்ததால் இக்குறைபாடும் பாராட்டப்படவில்லை.

புத்தரின் இக்கதை வியாபாரத்தைப் பற்றி நமக்குப் பல உண்மைகளைப் போதிக்கிறது. ஒன்று: வியாபாரத்தைத் தொடங்குவன் தன்னம்பிக்கையும் துணிவும் திடசங்கல்பமும் கொண்டவனாயிருக்க வேண்டும். இரண்டு: தன் வியாபாரத்தை முன்னேற்றுவதற்கு வழியில் கிடைக்கும் எந்தச் சந்தர்ப்பத்தையும் அவன் நழுவ விழக் கூடாது. மூன்று: பொருளைச் சேர்ப்பது போலவே மக்களின் நல்வெண்ணத்தையும் பெருகச் சேர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். (சாத்தன் புல்லு வெட்டும் தொழிலாளருக்கு இலவசமாகச் சர்க்கரைத் தண்ணீரைக் கொடுத்து அவர்களது மீளாநன்றியைப் பெற்றதால் அல்லவா ஐநூறு குதிரைகளுக்கு அவர்கள் இலவசமாகப் புல்லு வெட்டித்தர முன்வந்தார்கள்?) நான்கு: சில சமயங்களில் வருவது வரட்டும், செய்து பார்ப்போம் என்று துணிவுடன் செயலாற்றும் பண்பும் வேண்டும். இப்பண்பு இருந்ததால்தான் சாத்தன் துணிந்து முப்பது கப்பற் பொதியையும் பயமின்றி அச்சாரம் செலுத்தி வாங்கிக் கொண்டான். ஐந்து: பிறர் தம்மை மதிக்கும்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும். (சாத்தன் தனக்குப்போதிய பணம் கிடைத்ததும் முதலாவது செய்த வேலை ஏழு அலங்கார வாயில்களைக் கொண்ட பெரிய மாளிகை அமைத்துக் கொண்டதாகும். ஒரு வியாபாரி போதிய செல்வமுடைவன் என்று நாலுபேரால் அறியப்பட்டால் தான் அவன்மீது மற்ற வியாபாரிகளுக்கும் அதிகாரிகளுக்கும் நம்பிக்கை பிறக்கிறது. இதனால் தான் பெரிய வர்த்தகஸ்தாபனங்கள் ஆடம்பரமான காரியாலயங்களை அமைத்துக் கொள்கின்றன.) ஆறு: வியாபாரியாகட்டும் வேறு யாரா

கட்டும் நற்பண்புகளை, செய்நன்றி பாராட்டும் பண்புகளை, செய்நன்றி பாராட்டும் பண்பு போன்றவற்றை ஒரு போதும் இழந்து விடக் கூடாது. (சாத்தனின் இக்குணங்கள் தான் அவனைச் சுள்ள செட்டிக்குக் காணிக்கை செலுத்தத் தூண்டின. அதனாலும் அவனுக்கு பொருள் லாபமே ஏற்பட்டது. பெரும் சீதனமும் நல்ல இடத்துச் சம்பந்தமும் அவனுக்குக் கிடைத்தனவல்லவா?)

வியாபாரத் துறையில் முன்னேற விரும்புபவர்களுக்கு புத்தரின் இக்கதை நல்ல வழிகாட்டியாகும்: “பணக்காரவைது எப்படி?” என்ற கேள்விக்கு இந்த ஜாதகக்கதை போல் சுருக்கமானதும் பொருத்தமானதுமான பதில் வேறு கிடையாது.

இனி வியாபாரத்திலும் சரி, ஹோட்டல்கள், பெட்ரோல் நிலையங்கள், சவர நிலையங்கள் போன்ற சேவைஸ்தாபனங்களை நடத்திப் பணம் தேடும் துறையிலும் சரி, ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். நாம் செய்யும் முயற்சி எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு அதிகமான மக்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்கிறதோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு அதிகமான கிராக்கி அதற்கு ஏற்படும். அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு பணமும் நமக்குச் சேரும். ஆகவே இது போன்ற விஷயங்களையும் ஆராய்ந்து கொண்டே நாம் என்ன பொருட்களை விற்போம், என்ன சேவைத் தாபனத்தைத் தொடங்குவோம் என்பதை நிர்ணயிக்க வேண்டும். இடத்துக்கு இடம், சமுதாயத்துக்கு சமுதாயம் இவை மாறுபடும்.

இன்றைய உலகில் மிகவும் புகழ் பெற்று விளங்கும் ஹார்லிக்ஸ் என்னும் பானத்தை அறியாதவர்கள் யார்? இதைத் தயாரித்தளிக்கும் தொழிற்சாலையை நிறுவியவர் ஜேம்ஸ் ஹார்லிக்ஸ் என்பவர். சிறுக ஆரம்பித்துக்கோடஸ் வரராக இறந்தவர். நோயாளிகளுக்கும், சிசுக்களுக்கும் இலகுவில் ஜீரணிக்கத்தக்க, தீமை செய்யாத, சத்துள்ள

ஒரு பானம் வேண்டுமென்ற டாக்டர்களின் கருத்து அவர்களிடம் விழுந்தது, உடனே அத்துறையில் தம் மூளையை மும்முரமாகச் செலுத்தினார் அவர். அதன் பயனே ஹார்லிக்ஸ் பானம். நோயாளிகள், சிசுக்கள் என்றால் யார்? உலக மக்கள் எல்லோருமே அதில் அடங்குவார்கள் அல்லவா? நோய் வராதவனும், சிசுவாய் இராதவனும் உலகில் கிடையாது. ஆகவே பரந்த மார்க்கெட் அவருக்குக் கிடைத்தது. பயனுள்ள ஒரு பொருளைச் சமுதாயத்துக்குத் தந்து பணக்காரராகிறார் அவர்.

மாதச் சம்பள உத்தியோகங்கள், வியாபாரம் ஆகியவற்றை விடுத்து, தானே செய்யும் தொழில்களைப் பற்றியும் சிறிது கவனிப்போம். இத்தொழில்கள் முக்கியமாகச் சொந்தத் திறமைகளையும் அறிவையும் மட்டும் மூலதனமாகக் கொண்டு நடைபெறுவன. வழக்கறிஞர், வைத்தியர், நடிகர், பாடகர், எழுத்தாளர் போன்றவர்களின் தொழில்கள் இவற்றுள் அடங்கும். இதில் ஒருவர் வழக்கறிஞராக வெற்றி பெற வேண்டுமானால் தனது சட்டப் புலமையை அவன் தினசரி அதிகரித்துக்கொண்டே வர வேண்டும். கோர்ட்டில் தான் ஆஜராகும் வழக்குகளில் பெரும்பாலானவற்றில் ஜெயிக்க வேண்டும். இந்த வழக்கறிஞரை அமர்த்தினால் அவர் உண்மையில் வழக்கு வெற்றி பெறச் சீனையாது உழைப்பார் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடையே தோன்றும் வகையில் அவர் நடந்துகொள்ள வேண்டும். சுருங்கக் கூறினால் அவர் தன்னை எல்லா வகையிலும் முதல் தரமானவராக ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால்தான் அவர் தமது தொழிலில் வெற்றி பெற முடியும். இல்லாவிட்டால் இரண்டாம் ரக மூன்றாம் ரக மனிதராக வாழ வேண்டியதுதான்.

வழக்கறிஞர் தனது சட்டப் புலமையை உயர்த்த வேண்டுமானால் அத்துறையின் மேற்படிப்புகளில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். தம் தொழிலில் இருந்து அவர் இளைப்பாறும்வரை என்றும் அவர் ஒரு சட்ட மாணவராகவே

இருந்து வரவேண்டும். அனேகமாக சட்டம் போன்ற தனி முயற்சித் தொழில்களில் இருந்து ஒருவரும் சாகும்வரை இளைப்பாறுவதே கிடையாது. ஆகவே என்றும் எப்பொழுதும் கல்வி அறிவைப் பெருக்கிக் கொண்டே போக வேண்டும் இவர்கள். இது பாடல்கள், எழுத்தாளர்கள், நடிகர்கள், வைத்தியர்கள் எல்லோருக்கும் பொருந்தும். இவர்களின் வெற்றி தம் தொழிற் திறமையிலும், அதுபற்றிய அறிவிலும் தங்கி இருக்கிறது. இன்னும் இவர்கள் தம் கீர்த்தியையும் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் கீர்த்தி பெற்ற சட்ட அறிஞனத்தான் மக்கள் தேடி வருவார்கள். புகழ் பெற்ற நடிகனத்தான் மக்கள் பார்க்க வருவார்கள். கியாதி பெற்ற வைத்தியன் மீதுதான் நோயாளிக்கு நம்பிக்கை. பெயர் பெற்ற எழுத்தாளனின் புத்தகங்கள் தான் ஆயிரக்கணக்கில் விற்கும். ஆகவே இவர்கள் பணக்காரராக விரும்பினால் தமது துறைக்குரிய அறிவையும், திறமையையும் பெருக்குவதோடு தமது புகழையும் நிலை நாட்ட முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இவர்கள் இங்கு ஒரு விஷயத்தை மறந்து விடக்கூடாது. சில சமயம் ஒருவர் திறமையைப் பொறுத்த வரையில் ஒண்ணந்தரமாகவே இருக்கலாம். ஆனால் குணத்தைப் பொறுத்தவரையில் சிடுமூஞ்சியாகவோ, யாரும் விரும்பாத அற்ப குணங்களுள்ளவராகவோ இருக்கக்கூடும். இப்படிப்பட்டவர் எப்படித் தன்னை அடுப்பவர்களின் மனதைக் கவர முடியும்? இன்னும் எவ்வளவுதான் சட்டத்திறமையிருந்தாலும் ஒருவர் நேர்மையற்றவர், குறித்தகாலத்தில் குறித்த வேலையைச் செய்து முடிப்பதில் அக்கக்கறையற்றவர் என்று பெயர் பெற்றுவிட்டால் யார் அவரைத் தேடி வருவார்கள்? யார் அவரை உயர்த்திப்பேச விரும்புவார்கள்? எப்படிப் புகழ் ஏற்படும்? ஆகவே தனிமுயற்சித் தொழில்களில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவரும் அவற்றில் வெற்றிபெற விரும்பினால் மனங்கவரும் பண்புகளைத் தம்மிடம் வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். புன்னகையும் இன்மொழியும்

அவர்களது அணிகலன்களாக வேண்டும். அப்பொழுது தான் அவர்களால் வெற்றி மாளிகையின் படிக்கட்டுகளில் ஏற முடியும்.

பொதுவாக இவர்கள் ஒரு அடிப்படைத் தகுதியை அல்லது தராதரத்தை வைத்துக்கொண்டே தம் தொழிலைத் தொடங்குகின்றனர். ஆனால் இது வாழ்க்கையில் பெரு வெற்றியை ஈட்டப் போதாது: ஆகவே இவர்கள் மேற்படிப்புக்கும் திறமை வளர்ச்சிக்கும் காலவரையறையுள்ள ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் அத்திட்டத்தைப் படிப்படியே நிறைவேற்றி முன்னேற்றத்தை எய்தலாம். வெறும் எம்.பி.பி.எஸ். பட்டத்துடன் வாழ்க்கையைத் தொடங்கும் டாக்டர் அப்படியே என்றும் இருந்து விடாமல் எம்.டி. பட்டம்வரை முன்னேறிச் செல்ல வேண்டும். இதற்கு அவர் தமது ஓய்வு நேரத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்; ஓய்ந்துவிடக் கூடாது.

தனி முயற்சித் தொழில்களில் ஒன்று எழுத்தாளர் தொழிலாகும். இவர்கள் விரும்பியபோது எழுதலாம், விரும்பாதபோது சும்மா இருக்கலாம். ஆனால் சும்மா இருந்தால் எப்படி முன்னேற்றம் சித்திக்கும்? எழுத்தாளரில் பலர் சோம்பி இருந்து விடுகிறார்கள். இச்சோம்பலால் வருடமொன்றுக்கு நல்ல நூல்கள் இரண்டை எழுதக்கூடிய எழுத்தாளர் ஒன்றை மட்டும் எழுதி நின்று விடுகிறார். ஆனால் இவரே திட்டமிட்டு வேலை செய்தால் இரண்டு நூல்களை மட்டுமல்ல, மூன்று நூல்களைக்கூட ஓராண்டில் பூர்த்தி செய்ய முடியும். சிறுகதாசிரியரானால் வருடத்துக்கு இத்தனை சிறுகதைகள் எழுதுவேன், நாவலாசிரியரானால் இத்தனை நாவல் எழுதுவேன் என்பது போன்ற வேலைத் திட்டத்தை இவர்களும் வகுத்துக் கொள்ள வேண்டும். மேலும் எழுத்தாளன் நல்ல எழுத்தாளனாகப் பலகாலம் தொடர்ந்து நிலவ வேண்டுமானால் தன் அறிவை எப்பொழுதும் வளர்த்துக் கொண்டே வருதல் வேண்டும். ஆகவே அறிவு வளர்ச்சிக்கும் காலவரையறையுள்ள ஒரு

திட்டத்தை உருவாக்க அவன் மறக்கக் கூடாது. இந்த விஷயத்தில் ஆங்கில நாடகாசிரியர் ஜியார்ஜ் பெர்னார்ட் ஷாவின வேலைமுறை சகல - எழுத்தாளர்களுக்கும் வழிகாட்ட வல்லதாகும். அவர் ஒவ்வொரு நாளும் ஐந்து பக்கங்களை எழுதி முடித்து விட்டன்றித் தூங்குவது கிடையாது என்று வழக்கப்படுத்திக் கொண்டார். இதனால் இரு நன்மைகள் ஏற்பட்டன. அவர் கோடஸ்வரராரார்! ஆங்கில இலக்கியமும் உலக இலக்கியமும் வளம் பெற்றன!

சரி, பணம் சம்பாதிக்கும் விஷயம் பற்றி ஓரளவு தெரிந்து கொண்டோம். ஆனால் சம்பாதித்த பணத்தால் என்ன பிரயோசனம், அதை நமக்குச் சரியான முறையில் செலவழிக்கத் தெரியாவிட்டால், உண்மையில் சம்பாதிப்பது இலகு—சம்பாதிக்க வேண்டுமென்ற ஆசையும் அதற்குரிய திட்டமும் இருந்துவிட்டால், ஆனால் சம்பாதித்த பணத்தைச் சரியான முறையிற் செலவழிப்பதுதான் கடினமான வேலையாகும். பணம் சம்பாதிக்கும் ஒவ்வொருவனுக்கும் இந்தக் கலை தெரிந்திருக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கை துன்ப மயமாகிவிடும்.

பணம் செலவழிப்பதில் நாம் முதலாவதாக அனுட்டிக்க வேண்டிய கொள்கை ஒன்றுண்டு. அதாவது நமது செலவு நமது வருவாயைவிடக் குறைந்திருக்க வேண்டுமென்பதே அது. எவ்வெருவனால் இந்தக் கொள்கையை அனுட்டிக்க முடியவில்லையோ அவன் நித்திய தரித்திரகை வாழ வேண்டியதுதான். அதனால்தான் ஒளவையார் “ஆன முதலில் அதிகம் செலவானால் மானமழிந்து மதிக்கெட்டுப் போனதிசை எல்லார்க்கும் கள்வனாய் ஏழ்பிறப்பும் தீயனாய், நல்லார்க்கும் பொல்லனாய் நாடு” என்று பாடியுள்ளார்.

சார்ன்ஸ் டிக்கின்ஸ் என்ற பிரபல ஆங்கில நாவலாசிரியர் ஓரிடத்தில் பின்வருமாறு கூறுகிறார்: “வருடாந்த வருமானம் இருபது பவுண். செலவு பத்தொன்பதே முக்காற் பவுண். பலன், மகிழ்ச்சி. ஆனால் வருடாந்த வரு

மானம் இருபது பவுண். செலவு இருபதேகாற்பவுண், பலன்! துன்பம்!! ஆன முதலில் அதிகம் செலவழிப்பதால் ஏற்படக்கூடிய கஷ்டநிலையை இவ்வசனங்களின் மூலம் விளக்குகிறார் டிக்கின்ஸ்.

ஆனால் ஒரு சிலர் நமக்கு வரும் வருவாயே மிகக் குறைவாயிருந்தால் அதிலும் குறைவாகச் செலவழிப்பதெப்படி என்று கேட்கக்கூடும். வருவாய் குறைவாயிருந்தால் வருவாயைப் பெருக்க முயற்சி எடுப்பதே முன்னேறும் வழி. அல்லாமல் சோம்பியிருத்தல் முன்னேறும் வழி ஆகாது.

பகவான் புத்தர் தாம் துறவியாக வாழ்க்கை நடத்திய போதிலும் கிருகஸ்தர்களுக்குப் பணம் சம்பந்தமாக ஒரு அரிய போதனையைக் கூறி இருக்கிறார். சம்பாதித்த பணத்தைச் செலவிடுவதெப்படி என்பது பற்றி அவர் பின்வருமாறு சொல்லியுள்ளார்: உன் சம்பாத்தியத்தை நான்கு பங்காக வகுத்துக்கொண்டு ஒரு பங்கை உணவு, உடை போன்ற அன்றாடத் தேவைகளுக்காகச் செலவிடு. எஞ்சிய மூன்று பகுதிகளில் இரண்டு பகுதிகளை உன் தொழில் அபிவிருத்திக்கும் இகபர முன்னேற்றத்துக்கும் செலவிடு. நான்காவது பங்கைச் சேமித்து வை.’’

சேமிக்க முடியாதவன் சம்பாத்தியம் குறைவாயிருக்கிறது என்று கூறுவது நொண்டிச் சாக்காகும். நமது சம்பாத்தியத்தில் புத்தர் சொன்ன மூன்று காரியங்களையும் நாம் சாதிக்கக் கூடியதாயிருக்க வேண்டும். எமது இன்றைய சம்பாதிப்பு அதற்குப் போதவில்லை என்றால் போதிய சம்பாதிப்பை உடனடியாக ஏற்படுத்திக் கொள்ள நாம் முயற்சி எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இன்றைய சமுதாயத்தில் சேமிப்பு இரு காரணங்களுக்காக நமக்குத் தேவைப்படுகிறது. ஒன்று: திடீர்த் தேவைகள், பிற்காலத் தேவைகள், பிள்ளைகளின் தேவைகள் என்பவற்றைக் கஷ்டமின்றிச் சமாளிப்பதற்கு. இரண்டாவதாக சேமிப்பு இருக்கும் ஒருவனுக்குத்தான் துணியும்

தையியமும் இருக்கும். அவனுக்கு ஒருவித சுதந்திர உணர்ச்சி ஏற்படும். இந்த உணர்ச்சியைப் பேணி வைத்துக் கொள்வதற்கும் சேமிப்புத் தேவை. உண்மையில் ஒருவன் தன் மானத்துடன் நடந்து கொள்வதற்கு இத்தகைய சேமிப்பு மிகவும் அவசியமாயிருக்கிறது. உதாரணமாக நீங்கள் ஒரு மாதச் சம்பள உத்தியோகத்தர் என்றும் உங்கள் வேலைத் தளத்தில் உங்கள் அதிகாரி உங்களை ஏளனமாக நடத்துகிறார் என்றும் வைத்துக் கொள்வோம். உங்களிடம் சேமித்த பணம் நிறைய இருக்குமானால் “போய்யா போ” என்று வேலையை விசிலிட்டுப் போய்விடலாம். ஆனால் உங்களிடம் அத்தகைய சேமிப்பு இல்லாவிட்டால் என்ன செய்வது? எத்தகைய மான யினத்தையும் சகித்துக் கொண்டு புழுப்போல் வேலையில் ஒட்டிக் கொண்டிருக்க வேண்டியதுதான். வேலையை விட்டு விலகினால் புதிய வேலையையோ தொழிலையோ தொடங்க ஒரு சில மாதங்கள் செல்லலாம். அதுவரை குடும்ப சம்மரட்சனம் நடத்தப்போதிய பணமில்லாதவன் எப்படி வேலையை விட்டு விலகத் துணிவான்? அவன் தனது தன்மானத்தை வேலைக்கு அடகுவைக்க வேண்டியதுதான். இந்நிலையைத் தெரிந்துகொண்ட அவனது எஜமானர்கள் “என்ன செய்தாலும் இவன் எம்மை விட்டுப் போக மாட்டான்” என்ற தையியத்தில் அவனை மேலும் மேலும் சுரண்ட ஆரம்பிப்பார்கள். ஆகவே சேமிப்பு எதிர்காலப் பாதுகாப்புக்கு மட்டுமல்ல, எமது தன்மான உணர்ச்சி நம்மை விட்டு நீங்காமல் இருப்பதற்கும் அத்தியாவசியம். ஆகவே எப்பாடு பட்டும் நாம் எம் வருவாயின் ஒருபகுதியைச் சேமித்தேயாகவேண்டும்.

இந்த உலகில் வாழும் சகல மனிதருக்கும் பொதுவாய் இருக்கும் ஒரு பெரும் பயம் வறுமையைப் பற்றியதாகும். நாளைக்கு வறியவராகி விடுவோமா என்று அஞ்சாத மனிதன் உலகில் கிடையாது. சேமிப்பு உயர உயர இந்த அச்சம் குறையும். இந்த அச்சத்திலிருந்து நாம் ஓரள

வாவது விடுபட்டு சிரித்த முகத்தோடு வாழ்வதற்கு சேமிப்பே வழி.

நாம் தினசரிப் பத்திரிகைகளில் உத்தியோகத்தை இழந்தான்—மாடியிலிருந்து குதித்து உயிர் துறந்தான். “போலிடோல்” குடித்து மாண்டான்—என்பது போன்ற செய்திகளை அடிக்கடி காண்கிறோமல்லவா? உண்மையில் இவர்கள் உயிர் துறப்பதற்கும் உத்தியோகத்துக்கும் சம்பந்தமே இல்லை. கையில் காசில்லையே, எப்படி வாழ்க்கையை நடத்துவது என்ற அச்சத்தினாலேயே இவர்கள் உயிர் துறக்கிறார்கள். இவர்கள் தாம் நன்றாக வாழ்ந்த காலத்தில் போதிய பணத்தைச் சேமித்து வைத்திருந்தால் ஒருபோதும் இந்நிலை ஏற்பட்டிருக்காது. உத்தியோகம் போனால் என்ன, பணமிருக்கிறது, ஏதாவது புதிய தொழில் செய்து பிழைப்போம் என்று துணிவுடன் வாழ்க்கையை எதிர்கொண்டிருப்பார்கள் இவர்கள்.

சேமிப்பு என்பது வாழ்க்கையின் இதர அலுவல்களைப் போலவே முதலில் சிறிது கஷ்டமாகவே தோன்றும். ஆனால் அதை ஒரு பழக்கமாக மேற்கொண்டு விட்டால் சிறிது காலத்தில் இலகுவான கலையாகிவிடும். சேமித்த பொருளின் தொகை ஏற ஏற உண்மையில் சேமிப்புப் போதை ஒன்றுகூடச் சிலருக்குத் தோன்ற ஆரம்பித்து விடும். சேமித்த தொகை எழுபத்தைந்து ஆகிவிட்டால் அதை எப்பொழுது நூறுக்குவது என்ற ஆசை புயல்போல் வீச ஆரம்பிக்கும். எழுபத்தைந்தாயிரம் சேர்த்துவிட்டால் அதை இலட்ச ரூபாவாக ஆக்கும் வரை சிலருக்கு நித்திரை கூட ஏற்படாது. கெட்ட பழக்கங்களை ஒருதரம் பழகி விட்டால் எப்படி அவற்றை விட்டொழிப்பது கஷ்டமோ அப்படித்தான் நல்ல பழக்கங்களும். சேமிப்பும் அப்படியே. ஒருவன் வாழ்க்கையில் சேமிப்புப் பழக்கம் உறுதிபெற உறுதிபெற வீண் செலவுகள் எல்லாம் தானே நிற்கும். ஒரு ரூபாவைச் செலவு செய்யும்போதுகூட ஓராயிரத்தைச் செலவு செய்வது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். கைகள்

பணத்தைப் போடுவதற்குத்தான் பைகளை நாடும்ல்லாது எடுப்பதற்கு நாடமாட்டா. சேமிப்புப் பழக்கம் கொண்டவன் மிகவும் அத்தியாவசியானவற்றுக்குத்தான் பணத்தைச் செலவிடுவானே அல்லாமல் மற்றவற்றுக்குச் செலவிடமாட்டான். எல்லாவற்றையும் கணக்குப் பார்த்துச் செய்வது அவன் வாழ்க்கையில் இயற்கையாக அமைந்துவிடும். இப்படிப்பட்டவனுக்குப் பணக்காரனாவது கடினமான ஒரு சாதனையன்று. சர்வசாதாரணமான சின்ன விஷயம். உண்மையில் சேமிப்புப் பழக்கத்தைமட்டும் கற்றுக்கொண்டால் பணக்காரனாவது உலகில் மிகவும் சுலபமான வேலையாகும்.

சேமிப்பின் இரகசியம் என்னவென்றால் நானைய நன்மைக்காக இன்று சில தியாகங்களைச் செய்யத் தயாராய் இருப்பதாகும். “சேமிக்காவிட்டால் பொருளாதார ரீதியில் நான் ஒருபொழுதும் சுதந்திரமான மனிதனாக முடியாது” என்பதை உணர்ந்து கொண்டதால் ஏற்படும் மனவேட்கையில் பிறப்பது சேமிப்பு உணர்ச்சி. இன்னொருவன் முன் பல்லெல்லாம் தெரியக்காட்டி கடன் கேட்டு நிற்க விரும்பாத தன்மானமுள்ள மனிதனின் மனதில் இயற்கையாக எழும் ஒரு இயக்கம் இது. உண்மையில் தனது இயலாக் காலத்திலும் வயோதிக காலத்திலும் மற்றவர்களின் தர்மத்தை ஏற்க விரும்பாத எந்த மனிதனும் சேமிக்கத் தவறக்கூடாது.

சேமிப்பென்றதும் ஒரு சிலர் ஒரு முட்டியில் தினசரி பணத்தை இட்டு வருவதுதான் அது என்று எண்ணி விடுகிறார்கள். அது ஒருவகைச் சேமிப்பு. ஆனால் பெறுமதியுள்ள பொருளாகவும், நிலமாகவும், தோட்டங்களாகவும், கட்டடங்களாகவும், பணத்தை மாற்றிவைத்துக் கொள்வதும் சேமிப்புத்தான். வங்கியில் வட்டிதரும் சேமநிதியாகப் பணத்தைக் கட்டிவைப்பதும் சேமிப்பே. இன்ஸ்யூரன்ஸ் எடுத்துக்கொள்வதும் அரசாங்கக் கடன் பத்திரங்களில் பணத்தை முடக்குவதும் சேமிப்புத்தான்

நிலங்களின்மீது பணத்தை ஈட்டுக்குக் கொடுப்பது இன்னொரு சேமிப்பு முறை. இவ்வாறு சேமிப்பு முறைகள் எவ்வளவோ உள்ளன. சூழ்நிலைக்குத் தக்கபடி நம்பகமான திட்டங்களில் பணத்தைச் சேமிக்க ஒவ்வொருவரும் பயின்று கொள்ள வேண்டும்.

சேமிப்பில் நாம் பணத்தைப் பணமாகவே வைத்திருக்கும் முறை அவ்வளவு நல்லதன்று. உதாரணமாக வீட்டில் பணத்தைப் பெட்டியில் பூட்டி வைத்தல் ஒரு நல்ல சேமிப்பு முறை என்று கூறமுடியாது. ஏனென்றால் இப்பணத்திற்கு வட்டி கிடையாது என்பது ஒருபுறமிருக்க எப்பொழுதும் கள்வர் பயமும், மனதில் இருந்துகொண்டே இருக்கும். மேலும் இப்படிச் சேமிக்கும் பணம் நமக்கு உள்ளச் சந்துஷ்டியைத் தருவதற்குப் பதிலாக சஞ்சலத்தையே தந்து கொண்டிருக்கும். பெட்டியைப் பூட்டினோம இல்லையா இரவு பத்து மணியாகிவிட்டதே. அதென்ன பணப்பெட்டியிருக்கும் அறையில் சத்தம்?—என்பது போன்ற பிரமைகள் அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். அதுமட்டுமல்ல. பணமாயிருக்கும் பணத்தை சிறு கஷ்டமானாலும் திடீரென எடுத்துச் செலவழித்து விடுவோம். சில வேளைகளில் அநாவசியமாகக் கூடச் செலவழித்து விடலாம். இன்னும் பணத்தைப் பணமாக வைத்துப் புழங்கும்போது யாராவது அதைக்கண்டு கடனாகக் கேட்டால் நம்மால் அதைத் தரமுடியாது என்று கூறமுடியுமா? இவ்விதம் நாம் கடனாகக் கொடுக்கும் பணங்கள் திரும்பினால் நல்லது. திரும்பாவிட்டால் என்ன செய்வது?

ஆனால் வீட்டில் வைக்கும் பணத்தைவிட பாங்கில் இடும் பணம் பாதுகாப்புடையதாயினும் அங்கும் பணத்தைப் பணமாகவே வைக்க வேண்டியிருப்பதால் அதுவும் நல்லதன்று. பாங்கில் இருக்கும் பணம் வீட்டிலுள்ள பணத்தைப் போல் கள்வரால் கவரப்படக் கூடியதன்று. இது விஷயத்திலும் தீ முதலியவற்றால் ஏற்படும் விபத்துகள்

அதற்கில்லை என்பதும் உண்மையே யாயினும் அதையும் சிறு கஷ்டமேற்பட்டாலும் நாம் விரைந்தெடுத்து விரையம் செய்துவிடுவோம். ஆனால் அதே பணத்தை ஒரு மதிப்புள்ள காணியாக மாற்றி வைத்துக்கொண்டால் அதை நாம் விரைந்தெடுத்துச் செலவழிக்க முடியாது. இது நம் செலவின் வேகத்தைக் குறைக்கும். ஆகவே நம் சேமிப்பு விரைவில் கரைவதை அது தடுக்கும். நமது சேமிப்பின் ஸ்திரத்தன்மையை அது உறுதிப்படுத்தும். பொதுவாகக் கூறப்போனால் நாம் சேமித்த பணத்தை நினைத்தவுடன் எடுத்துச் செலவழிக்கக் கூடிய வகையில் வைத்திருக்கூடாது. சேமிப்புப் பணத்தை நிலத்தின் பேரில் ஈட்டுப் பணமாகக் கொடுத்தல் ஸ்திரத்தன்மை கொண்ட மற்றோர் சேமிப்பாகும். பாங்கில் காலவரையறை கொண்ட சேமிப்பாக (Fixed Deposit) பணத்தை இட்டு வைத்தலும் ஓரளவு ஸ்திரத்தன்மை கொண்ட சேமிப்பேயாகும். இன்னும் நிலத்தின் பேரில் கொடுக்கும் ஈட்டுப் பணத்திற்கும், வங்கியிற் சேமித்தியாக வைக்கப்படும் பணத்திற்கும் நியாயமான வட்டி கிடைக்கிறது என்பதையும் நாம் மறக்கக் கூடாது.

பணத்தைச் சேமித்து முதலீடு செய்வது பற்றி அறிஞர் பேட்ரன்ரசல் அவர்கள் “இன்பத்தை அடைவதெப்படி?” (Conquest of Happiness) என்ற தமது நூலில் ஒரு அரிய ஆலோசனையைக் கூறியிருக்கிறார். சிலர் நமது பணங்களை பெரிய லாபம் பெற விரும்பி ஸ்திரமற்ற துறைகளில் முடக்கிவிட்டு அந்த லாபங்கள் கிடைக்கும் வரை அது கிடைக்குமா கிடையாதா என்று ஏங்கிக் கிடப்பார்கள். இதைவிட குறைந்த லாபமே தரும் ஸ்திரமுள்ள துறைகளில் பணத்தை முடக்கிவிட்டு சஞ்சல மற்ற வாழ்வதே மேல் என்று அவர் வலியுறுத்துகிறார். இந்த நோக்கோடு பாரீக்கும்போது பெரிய வட்டிக்குப் பணத்தைக் கண்டவர்களிடமும் கொடுத்துக் கவலைப்படுவதைவிட அரசாங்கக் கடன் பத்திரங்கள் போன்ற துறைகளில்

பணத்தை முடக்குதல் சாலச் சிறந்ததாகும். ஏனெனில் அரசாங்கம் தனது கடன்களுக்கு அளிக்கும் உத்தரவாதம் போல் வேறு யாராலும் அளிக்க முடியாது.

பணத்தைச் சம்பாதிக்கும் வழிகளையும், அதனை எவ்வாறு செலவிட்டுச் சேமிப்பது என்பது பற்றியும் இவ்வத்தியாயத்தில் இதுவரை நாம் கவனித்தோம். ஒரு வர்த்தகத் தாபனம் நிதித்துறையில் முன்னேறுதற்குத் திறமையுள்ள ஒரு கணக்கு வைக்கும் பிரிவு தேவை. இப்பிரிவு மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுவதால் தான் அக்கௌண்டன்கள் என்னும் கணக்காளருக்கு பெரிய மாதச் சம்பளங்கள் வழங்கப்படுகின்றன. வர்த்தகத்தாபனங்கள் போல்தான் தனி மனிதன் நிதித்துறையில் முன்னேறுதற்கும் கணக்கு வைக்கும் பழக்கம் மிகவும் அவசியமாகும். ஆகவே பணத்துறையில் ஸ்திர நிலையை அடைந்து பணக்காரனாக முன்னேற விரும்பும் எவனும் கணக்கு வைக்கும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ளத் தவறவே கூடாது. ஒவ்வொரு நாளும் படுக்கைக்குச் செல்லுமுன் செலவுகளையும் வருவாயையும் எழுதிக்கொள்ளுதலும், அடுத்த நாட் செலவுகளை நிர்ணயித்துக் கொள்ளுதலும் ஒரு நல்ல பழக்கமாகும்.

பணத்தைச் சம்பாதிக்கும் கலையில் உலகிலேயே மிக வல்லவர் என்று கருதப்பட்ட உலகப் பெரும் பணக்காரரான அண்ட்ரூ கார்ணஜீ பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்கு சில முக்கியமான கொள்கைகளை நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டுமென்று கூறியிருக்கிறார். இக் கொள்கைகளை ஒன்று திரட்டி அதற்கு செல்வத்தின் தத்துவம் என்ற பெயரையும் அவர் சூட்டியுள்ளார். அவரது கருத்தின்படி பணத்தைச் சம்பாதிக்கும் பாதை ஒடுங்கிய கஷ்டமான பாதையன்று. தாம் கூறியுள்ள கொள்கைகளை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடிக்கத் தயாராயிருக்கும் எவனுக்கும் அது மிகவும் இலகுவான பாதையே என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

அவர் குறிப்பிட்டுள்ள கொள்கைகளில் முக்கியமானவை பின் வருமாறு:

திட்ட வட்டமான இலட்சியம்: பணத்தை எந்த வழியில் சம்பாதிப்பது என்பது பற்றி திட்ட வட்டமான ஒரு கொள்கையை ஒவ்வொருவரும் தன் மனதில் முதலில் நிறுவிக்கொள்ள வேண்டும். “எனது பெரிய இலட்சியம் எஃகைத் தயாரித்து விற்பதாகும்.

ஒரு கூலித் தொழிலாளியாக வேலை செய்த காலத்திலேயே இதுவே பணம் சம்பாதிக்க நான் அனுட்டிக்க வேண்டிய மார்க்கம் என்பதை நான் திட்டவட்டமாகத் தீர்மானித்துக் கொண்டேன் இந்த எண்ணம் என்னை ஒரு வெறிபோல் பீடித்தது. இரவில் படுக்கைக்குச் செல்லும் போதும் என்றும் எந்த நேரமும் இதைப்பற்றியே சிந்திக்கலானேன். வெறும்மே ஒரு விஷயத்தை விரும்புவதில் பிரயோசனமில்லை. அவ்விருப்பம் ஒரு வெறிபிடித்த ஆசையாகி, அத்துடன் முயற்சியும் சரியான வேலைத் திட்டமும் சேரும் போதுதான் வெற்றி கிடைக்கிறது” என்கிறார் கார்னஜி.

மனங்களின் கூட்டுறவு: கார்னஜி மனங்களின் கூட்டுறவு என்ற தமது இரண்டாவது கொள்கையைப் பின் வருமாறு விளக்கியிருக்கிறார்: “எப் பெரிய சாதனையையும் எவனாலும் பிறரது மனங்களின் உதவியின்றிச் செய்ய முடியாது. ஆகவே சிறந்த சாதனையைச் செய்ய விரும்புவன் தனது இலட்சியத்தில் தன்னைப் போலவே ஆர்வமும் அனுதாபமும் கொண்ட ஒரு சிலரையாவது தன்னுடன் சேர்த்துக் கொண்டு அவர்களது ஆலோசனைகளையும் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய இருபது பேர் என்னைச் சுற்றி இன்றும் இருந்து வருகிறார்கள். அவர்களது மொத்த அறிவும், அனுபவமும் திறமைகளும் என்னுடைய எஃகுத் தொழிலுக்கு உதவுகின்றன. மனங்களின் கூட்டுறவு வியாபாரத்துக்கு மட்டுமல்ல, இதர துறைகளில் முன்னேறுவதற்

மும் அவசியமே. உதாரணமாக ஒருவன் இதர மனங்களின் கூட்டுறவில்லாமலே ஒரு கலைஞனாகவோ பிரசங்கியாகவோ ஆகிவிடலாமென்றாலும் அத்துறைகளில் பெரிய சாதனைகளைப் புரிய வேண்டுமானால் மற்ற மனங்களின் கூட்டுறவு கட்டாயம் தேவை. கடவுளின் திட்டத்தின்படி எந்தத் தனிமனமும் பூரணமானதல்ல. ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட மனங்கள் ஒன்றோடொன்று இணைந்து ஒரு பொது இலட்சியத்தை நோக்கி முயலும்போதுதான் பூரணமான மனம் தோன்றுகிறது. ஆனால் இப்படி இணைந்து வேலை செய்யும் மனங்கள் சில விஷயங்களை இரகசியமாகப் பாதுகாக்கக் கூடிய தன்மையைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். ஒருவிஷயம் முடியும் வரை அதை வெளியில் பிரகடனம் செய்யாமலிருப்பதும் சாதனையின் வெற்றிக்கு உதவும். ஆகவே மனங்களின் கூட்டுறவுக்காகச் சேருபவர்கள் இரகசியங்களைப் பாதுகாக்க வல்லவர்களாக இருத்தல் அவசியமாகும்.”

கவர்ச்சிப் பண்பு: இத்தரப்பில் கார்னஜி ஒரு மனிதனை இன்றொரு மனிதன் விரும்புதற்கு அமைய வேண்டிய பண்புகள் பலவற்றை எடுத்துக் கூறுகிறார். அவற்றில் முக்கியமானவை பின் வருமாறு: எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கை, வளைந்து கொடுக்கும் இயல்பு, தனது இலட்சியத்தில் உண்மையான பிடித்தம், விரைவாகத்தீர்மானத்துக்கு வரும் திறமை, இன்சொல், இனிய குரல், புன்னகை செய்யும் முகம், பொறுமை, ஹால்ஸ் உணர்ச்சி, நியாய உணர்ச்சி, சரியான வார்த்தைகளைத் தெரிந் தெடுத்து உபயோகித்தல், உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துதல், மனிதாபிமானம், அடக்கம், வெற்றி நேரத்தில் கர்வப் பேச்சு பேசாமலும் தோல்வி நேரத்தில் அழுது வடியாமலும் இருத்தல்-இவை எல்லாம் மனிதனைக் கவர்ச்சியுள்ளவனாக்குகின்றன என்பது கார்னஜியின் கருத்து.

நம்பிக்கையைத் தன் மனதில் வளர்த்தல்: கார்னஜி ஒவ்வொருவனும் தான் வகுத்துக் கொண்ட இலட்சியத்தைப் பற்றி அடிக்கடி சிந்தித்தும் பேசியும் வரவேண்டு

மென்பதை இத்தலைப்பின் கீழ் வலியுறுத்துகிறார். இதுவே அந்த இலட்சியம் வெற்றி பெறும் என்ற நம்பிக்கையைத் தரும் என்பது அவரது கருத்து. “நாள் தோறும் வாயால் திரும்பத் திரும்பப் பேசப்படும் ஒவ்வொரு விஷயமும் நாளடைவில் நனவிலி மனத்தால் அங்கீகரிக்கப்படுகிறது” என்று அவர் கூறுகிறார். வெற்றி பெறுவோம் என்ற நம்பிக்கை தான் எடுத்த காரியத்தை வெற்றி அடையச் செய்கிறது. இத்தலைப்பின் கீழ் கார்ணஜி வற்புறுத்துவது சுயவசிய முறையையே யாகும்.

ஒருமைல் கூட ஓடுதல் : இதற்குக் கார்ணஜி கொடுக்கும் விளக்கம் பின்வருமாறு : “ஒருவன் ஒரு வேலையில் சேர்ந்தால், அவனுக்கு ஒரு சம்பளம் விதிக்கப்பட்டு இச்சம்பளத்துக்கு இவ்வளவு வேலை அவன் செய்தல் வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆனால் எதிர்பார்க்கப்படுவதிலும் பார்த்துச் சற்று மேலதிகமாக அவன் வேலை செய்ய வேண்டும்.” அதாவது ஒருவன் ஐந்து மைல் ஓட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டால் அவன் ஆறு மைல் ஓட வேண்டுமென்பதாகும். இப்படிப்பட்ட வேலையானே அதிகாரிகள் விரும்புவார்கள். இது ஒருவனுக்குப் பல வகையிலும் நன்மை பயக்கும்.

ஒழுங்கு முறையான முயற்சி : கார்ணஜி அவர்கள் இதுவரை கூறப்பட்ட திட்டவட்டமான இலட்சியம், மனங்களின் கூட்டுறவு, கவர்ச்சிப்பண்பு, எடுத்த காரியத்தில் மனதில் நம்பிக்கையை வளர்த்தல், ஒரு மைல் கூட ஓடுதல் என்ற இவைமட்டுமிருந்தால் போதா. ஒழுங்கு முறையான திட்டமிடப்பட்ட முயற்சியும் பணத்துறையில் ஒருவன் முன்னேறுதற்கு மிகவும் அவசியம் என்று கூறுகிறார். அதற்கு அவர் கொடுக்கும் விளக்கம் பின்வருமாறு:— “ஒழுங்கு முறையான முயற்சியை இன்னும் சுருக்கிக் கூறுவதென்றால் திட்டமிடப்பட்ட நடவடிக்கை என்று கூறலாம். இதற்கு நாம் தெளிவான இலட்சியம், அந்த இலட்சியத்தை அடைதற்கு ஒரு திட்டத்தை வகுத்தல், அத்தி-

டத்தை அமுல் நடத்த இடைவிடாது தொடர்ந்து வேலை செய்துவருதல். திட்டத்தை அமுல் நடத்துவதில் ஒத்துழைக்கக் கூடியவர்களின் பிணைப்பைத் தேடிக்கொள்ளல், தனது சொந்த முயற்சியை நம்பிச் செயலாற்றல் என்ற நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.”

ஆக்கபூர்வமான கற்பனை : கார்ணஜி இத்தலைப்பின் கீழ் கனவுகாணும் பழக்கத்தை வற்புறுத்துகிறார். கற்பனைக்கும் நனவிலிக்கும் உள்ள தொடர்பை விளக்கிவிட்டு தோமஸ் அல்வா எடிசன் கிராமபோன் பெட்டியைக் கண்டு பிடித்தது பற்றிப் பின்வருமாறு கூறுகிறார். “எடிசன் தனது நனவிலி மனதில் ஒரு பேசும் இயத்திரத்தைப் பற்றிய கருத்தை ஏற்றிக் கொண்டார். இதன் பயனாக அவ்வித ஒலிப்பெட்டி பற்றி ஒரு சரியான திட்டம் அவர் நனவு மனதில் உருவாயிற்று. அவரது கற்பனை ஆக்கப்பூர்வமான பலனை நல்கியது.” இவ்விதம் ஆக்கபூர்வமான கற்பனை ஒருவன் மனதில் எழுதற்கு அவன் தனது ஆசையை ஒரு வெறி பிடித்த ஆசையாக மாற்றிக் கொள்ளுதலின் அவசியத்தை கார்ணஜி மிகவும் வற்புறுத்தியுள்ளார்.

சுய கட்டுப்பாடு : ஒரு காரியத்தைச் செய்தபின் யோசிக்காமல் செய்யுமுன் யோசிப்பதன் அவசியத்தைக் கார்ணஜி இத்தலைப்பில் வற்புறுத்துகிறார். எமது உணர்ச்சிகளின் வரப்பட்டு எந்தக் காரியத்திலும் நாம் எடுத்த எடுப்பில் ஈடுபட்டு விடக் கூடாது. உணர்ச்சியால் ஏற்படும் உந்தல்களை அறிவால் ஆராய்ந்து கட்டுப்படுத்துவதே சுய கட்டுப்பாடு. இவ்விதம் கட்டுப்படுத்திச் செய்யப்படும் செயலே வெற்றிக்கு வழிவகுக்கும் என்பது கார்ணஜியின் கொள்கை. நாம் கட்டுப்படுத்த வேண்டிய உணர்ச்சிகளின் பட்டியல் லொன்றையும் அவர் தருகிறார். அவையாவன: பயம், பொருமை, வெறுப்பு, பழிக்குப் பழிவாங்கும் உணர்ச்சி, பேராசை, கோபம், மூடநம்பிக்கைகள், தீய பண்புகள் என்பதை எவரும் ஒப்புக்கொள்வர். ஆனால் நல்ல பண்புகளாகிய அன்பு, பாலுணர்ச்சி, எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கை,

தன்னம்பிக்கை, உற்சாகம், விசுவாசம், விருப்பு என்பவற்றைக் கூட நாம் கட்டுப்படுத்திப் பிரயோகித்தல் அவசியம் என்கிறார் கார்ணஜி. சுய கட்டுப்பாடில்லாவிட்டால் நாம் எவ்வளவு கல்வி கற்றிருந்தாலும் எவ்வளவு திறமை பெற்றிருந்தாலும் முன்னேற்றம் கிட்டாது என்பது அவரது கருத்து.

ஒழுங்கு முறையான சிந்தனை : இத்தலைப்பின் கீழ் கார்ணஜி “சிந்தனை நம்பிக்கையான தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்க வேண்டும்” என்கிறார் வெறும் கேள்வியை அடிப்படையாகக் கொண்ட தகவல்களும் யூகங்களும் ஒழுங்கு முறையான சிந்தனைக்கு உதவா என்பது அவரது கருத்து.

“இத்தகைய ஒழுங்குமுறையான சிந்தனை மனிதனை அதிமனிதனாக வல்லது. ஆனால் அவன் அந்த அதிமனித சக்தியை உலகுக்கு நலனளிக்கும் வகையில் பயன்படுத்த வேண்டும். உலகத்தை வெல்ல நினைத்த நீரோ, அலெக்சாண்டர், ஜூலியஸ் சீசர், நெப்போலியன் ஆகியோர் மிகத் திறன் வாய்ந்தவராயிருந்தும் அவர்களது நடவடிக்கைகள் சுயநலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்ததால் முடிவில் வீழ்ச்சியையே அடைந்தனர்” என்றும் கார்ணஜி கூறுகிறார்.

தோல்வியிலிருந்து பாடம் படித்தல் : ஒருவன் எத்தோல்வியையும் தற்காலிகமானதாக எண்ணவேண்டும். மனக்கட்டுப்பாடுள்ள எவனும் தன்னம்பிக்கையை ஒரு போதும் இழக்கமாட்டான். தோல்வி பெற்றால் அவன் தனது திட்டங்களை மீண்டும் புதிதாக வகுத்துக் கொண்டு முன்னேறுகிறான். திட்டங்களைத்தான் புதிதாக வகுக்க வேண்டும். தான் கருதிய இலட்சியத்தை அல்ல, புதிய திட்டத்தை வகுத்துக் கொண்டு எந்த இலட்சியத்தை எய்த வேண்டுமென்று அவன் ஏற்கனவே தீர்மானித்திருந்தானோ அதை எய்த மீண்டும் புறப்படுவான் என்று கூறுகிறார் கார்ணஜி.

உற்சாகம் : இத்தலைப்பின் கீழ் கார்ணஜி உற்சாகத்தின் அவசியத்தை வற்புறுத்துகிறார். உற்சாக உணர்ச்சி ஏற்பட்டால் குரலில் புதிய ஜீவன் உண்டாகும். செயலில் வேகம் பிறக்கும். கூட இருப்பவர்களும் உற்சாகமடைவர். இது கூட்டுப் பணிக்கு மிகவும் நல்லது. மேலும் உற்சாகத்தால் உடம்பிலுள்ள களைப்புப் பறக்கும். சோம்பல் மறைந்து விடும் சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். வேலைகள் திறன்பட நடக்கும். நனவிலி மனம் தூண்டப்படும். அச்சம், பொருமை முதலிய தீயகுணங்கள் மறையும். தன்னம்பிக்கை பெருகும். சிந்தனை சிறப்படையும். கவர்ச்சிப் பண்புகள் அதிகரிக்கும். சமுதாய எதிர்ப்புகளை முறியடிக்கும் சக்தி உண்டாகும்—என்று பலவாறாக உற்சாகத்தின் சிறப்புகளை எடுத்துக் கூறுகிறார் கார்ணஜி. உழைப்புக்கும் வெற்றிக்கும் தான் எடுத்துக் கொண்ட விஷயத்தில் உண்மையான உற்சாகம் எவருக்கும் இருக்கவேண்டுமென்பதை அவர் மிகவும் அழுத்தமாக எடுத்துரைக்கிறார் இத்தலைப்பில் காலத்தையும் பணத்தையும் சிக்கனமாக செலவில்:

கார்ணஜியின் கருத்தின்படி மனிதன் ஒரு நாளின் 24 மணிநேரத்தில் எட்டுமணி நேரத்தை நித்திரைக்கும் பத்து மணி நேரத்தை வேலைக்கும் மற்ற ஆறு மணி நேரத்தை தன்னிஷ்டப் பிரகாரமும் செல்விட வேண்டும். இதில் தன்னிஷ்டப் பிரகாரம் செலவிடக் கூடியதாயுள்ள நேரத்தைத்தான் ஒருவன் வாழ்க்கையை முன்னேற்றும் திட்டங்களை உருவாக்கி அமுல் நடத்த உபயோகிக்கலாம். “சிலர் இந்நேரத்தை சூதாடும் நிலையங்களிலும் கிளப்புகளிலும் செலவழிக்கின்றனர். இவர்கள் இந்நேரத்தை வெறுமனே வீணடிக்கத் தமக்கு உரிமையுண்டு என்ற எண்ணத்தில் சோம்பித்திரிபவர்களுடன் சேர்ந்து தாமும் சோம்பலர் ஆகிவிடுகிறார்கள். ஒருவரும் தன்னுடைய நேரத்தையும் சரி, மற்றவர்களின் நேரத்தையும் சரி வீணாக்கக் கூடாது.” என்கிறார் கார்ணஜி. “தன்னிஷ்டப் பிரகாரமாக உபயோகிக்கக் கூடியதாயுள்ள நேரத்தைத் தனது

வாழ்க்கையின் பிரதான லட்சியத்தை அடைவதற்கு ஒரு வன் உபயோகிக்க வேண்டும். அதற்கு உதவவல்ல மனிதர்களின் தோழமையைப் பெறவும் இந்நேரத்தைச் செலவிடலாம் அதை விடுத்து வெறும் கோலாகல வாழ்வுக்கு மட்டும் இக்காலத்தைச் செலவிடக் கூடாது என்பது கார்ணஜி கருத்து. பணத்தைச் சிக்கனமாகச் செலவிடுதல் பற்றி கார்ணஜி கூறும் கருத்துகளில் சில பின்வருமாறு: “ஒருவன் தனது முழுவருவாயையும் அன்றாடச் செலவுகளில் ஈடுபடுத்துவானாயின் அவன் மாதம் 100 டொலர் சம்பாதித்தாலும் ஒன்றுதான் 1000 டொலர் சம்பாதித்தாலும் ஒன்றுதான். ஆகவே 1000 டொலர்களைக் கஷ்டப்பட்டுச் சம்பாதிப்பதில் அர்த்தமே யில்லாமல் போகிறது. அனேகமாக அமெரிக்கரில் பலர் சம்பாதிக்கும் பொருள் முழுவதையும் செலவழித்து விடுகிறார்கள். நேற்றுவரை 100 டொலர் சம்பாதித்து அதைச் செலவிட்டு வாழ்ந்தவன் இன்று 125 டொலராகச் சம்பளம் உயர்த்தப்பட்டதும் 125 டொலரையும் செலவிட வேண்டிய அவசியமென்ன? அதிக வருவாயான அந்த 25 டொலரையும் சேமிக்க முடியும், அவன் விரும்பினால். ஆனால் சேமிப்பு என்று நான் சொல்வது வெறுமனே வங்கியில் பணத்தைப் போட்டு வைப்பதையல்ல. பணம் பணத்தை ஈன்றெடுக்க வேண்டும் அந்த முறைகளில் பணத்தை முடக்குதல்தான் விவேகமான சேமிப்பு. பணத்தை வெறுமனே வங்கியில் போட்டு அழகு பார்ப்பதில் அர்த்தமில்லை. பணத்தால் பல உபயோகங்கள் ஏற்படவேண்டும். உண்மையில் பணம் வெறுமனே வங்கியில் அல்லது பெட்டியில் பத்திரமாயிருப்பதற்கும் அது இல்லாமலிருப்பதற்கும் எவ்வித வித்தியாசமுமில்லை. பணத்தை எவ்வாறு பகிர்ந்து செலவிடல் வேண்டுமென்பது பற்றிக் கார்ணஜி பின்வருமாறு கூறுகிறார். “பணத்தில் ஒரு பகுதி உணவு, உடை, வீடு முதலிய தேவைகளுக்கும் இன்றோர் பகுதி இன்ஷூரன்சுக்கும் செலவிடப் படவேண்டும். மற்றோர் பகுதியைச் சேமிப்பு நோக்கத்துடன் ஏதாவது லாபகரமான முதலீடுகளில் முடக்க

வேண்டும். பிறிதோர் பங்கு தான தர்மங்களுக்கும் பொழுது போக்குகளுக்கும் செலவிடப் படுதல் வேண்டும்.

பணத்தைப் பற்றி நாம் இவ்வளவு தூரம் எழுதிவிட்டதால் பணமே உலகில் மிகப் பிரதானமான பொருள் என்று எண்ணிவிடக் கூடாது. பணம் சிறந்த பொருள் தான். ஆனால், அதைவிடச் சிறந்த பொருட்களும் உலகில் இல்லாமல் இல்லை. ஒருவன் வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைந்தானா என்பதை அவன் எவ்வளவு பணத்தைச் சம்பாதித்துள்ளான் என்பதைக் கொண்டு நாம் கணக்கிடக் கூடாது. அவ்வாறு கணிப்பதாயிருந்தால் உலகப் பெரியார் பலரின் வாழ்க்கைகள் பெருந்தோல்வியாகவே நமக்குக் காட்சியளிக்கும். உதாரணமாக மகாத்மா காந்தி இவ்வுலகை விட்டுப் பிரிந்தபோது அவரிடம் ஒரு நயாபைசாகூட இருக்கவில்லை. ஒரு சோடி பழஞ்செருப்பும், முக்குக் கண்ணாடியும், ஒரு பழைய பைக் கடிக்காரமும், பகவத் கீதை நூலுமே அவருடைய சொத்தென்று சொல்லக்கூடியதாக அவரிடம் இருந்தனவாம். ஆனால் அதற்காக அவரது வாழ்க்கையைத் தோல்வி என்று கூறிவிட முடியுமா? காந்தியின் வாழ்க்கையை உண்மையில் பெரிய வெற்றி என்றுதான் கூறவேண்டும். தனக்கென வாழாது பிறருக்கு வாழ்வளிக்கும் பெரிய காரியத்தை மேற்கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபட்ட அவர் அதில் ஓரளவு வெற்றியும் பெற்றார். தம் பெயரைச் சரித்திரத்தில் பொன்னெழுத்துக்களில் பொறித்துவிட்டுச் சென்றார்.

இன்னும் பணம் இருந்தால் சகல இன்பங்களையும் அனுபவித்து விடலாம் என்றும் பலர் கருதுகின்றனர். இதுவும் தவறான ஒரு கருத்துத்தான். உதாரணமாக பெரும் பணக்காரனான ஒரு நீரழிவு வியாதிக்காரனை எடுத்துக்கொள்வோம். அவனுக்கு மிட்டாய்களை உண்ண ஆசை. பஞ்ச புலன்களில் ஒன்றான நாக்கினால் கிடைக்கும் ருசி என்னும் இன்பத்தை அனுபவிக்க ஆசை. ஆனால் என் செய்வது? டாக்டர் அதை அனுமதிக்க மறுக்கிறார்.

ஆகவே அவனால் அந்த இன்பத்தை அனுபவிக்க முடியவில்லை. பணமிருந்து என்ன பயன்?

உலகத்தின் பெரும் பணக்காரரான ஜோன் டி. ரோக் பெல்லரின் வாழ்க்கையை எழுதிய ஜோன் கே. விங்க்ளேர் என்பவர் வாரத்துக்கு பத்து லட்சம் ரூபா வருவாய் கொண்ட ரோக் பெல்லர் எத்தகைய இன்ப மற்ற வாழ்க்கையை நடத்தி வந்தார் என்பதைக் குறிப்பிடுகிறார். வயிற்றுக் கோளாற்று நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட அவருக்கு உணவே உண்ண முடியாது போய்விட்டது. சில காலம் அவர் பெண்களின் முலைப்பாலை மட்டுமே ஆகாரமாகக் கொண்டு வாழவேண்டி ஏற்பட்டதாம். மேலும் தலைவழக்கையானதோடு உடம்பிலுள்ள மயிர்களும்,—இமை மயிர் உட்பட முற்றாகக் கொட்டி விட்டதால் பார்ப்பதற்கு ஒரு பிசாசு போல் காட்சியளித்தாராம் அவர். கூன் விழுந்த தோள்களோடு அவர் தெற்றித் தெற்றி நடந்ததைக் கண்டவர்கள் பேயைக் கண்டவர்கள் போல் அச்சத்தால் நடுங்குவார்களாம். எப்பொழுதும் மனச் சஞ்சலத்தால் பீடிக்கப்பட்ட அவர் வினையாட்டுகளிலோ பொழுது போக்குகளிலோ ஈடுபட்டது கிடையாது. எந்த நேரமும் புறுபுறுப்பது அவர் வழக்கம். அதனால் எல்லோரும் அவரை வெறுத்தொதுக்கினார்கள். இதிலிருந்து நமக்குத் தெரிவதென்ன? கோடி பணமிருந்தாலும் அதனால் இன்பம் வந்து விடாது என்பதுதான்.

ஆகவே பணம் மட்டும் இருந்தால் போதாது. பணத்தைத் தேடுவது போலவே தேகாரோக்கியத்தையும், அறிவையும், மக்களின் நன்மதிப்பையும் அன்பையும் நாம் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். இவை யாவும் சேர்ந்த வாழ்வுதான் இன்ப வாழ்வு. இவற்றில் பணம் மட்டும் இருந்து மற்றவை இல்லாவிட்டால் அந்த வாழ்வில் உபயோகமில்லை. அது நரக வாழ்வுதான். ஆனால் பணமில்லாவிட்டாலும் தேகாரோக்கியமும், அறிவும், நண்பர்களின்

நன்மதிப்பும், நெருங்கிப் பழகுவவர்களின் அன்பும் இருந்தால், அதுபோதும் வாழ்க்கையில் இன்பம் பெற.

ரோக் பெல்லர் பணத்தை மலை மலையாகக் குவித்துக் கொண்டிருந்த காலத்தில்தான் முன்னே கூறியபடி, துன்பக் கடலில் அமிழ்ந்து கிடந்தார். அப்பொழுது அவருக்குப் பணத்தைச் சம்பாதிக்கவும் அதை அழிய விடாது சேமிக்கவும் தான் தெரிந்திருந்தது. ஆனால் அதைச் சரியாகச் செலவிடும் முறை அவருக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை. ஆனால் சீக்கிரமே பணத்தை எப்படிச் செலவிடுவது என்பதை அவர் தெரிந்து கொண்டதும் அவரது வாழ்க்கை மீண்டும் மலர்ச்சியுற்றது.

பெரும் பணம் சம்பாதித்தவர்கள் அப்பணத்தின் பலனை மற்றவர்களும் அனுபவிக்க வழிவகுக்க வேண்டும். அதிக பணம் இருக்கிறது என்பதில் அதிகமான உணவை நம்மாம் உட்கொண்டுவிட முடியாது. பணம் பெருகப் பெருக நம் வயிறின் அளவும் பெருத்து வந்தால்தான் இது சாத்தியம். ஆகவே நம் பணம் நமக்கே முற்றிலும் பயன்பட மாட்டாது. உலகில் கஷ்டப்படும் மக்களுக்கும் உறவினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் நமது பணத்தால் நன்மை உண்டாக வேண்டும். அதனால்தான் செல்வர்க்குழகு செழுங்கிளை தாங்குதல்” என்றார் ஆன்ரோர்கள். நாம் கொடையாளிகளை உச்சி மேல் வைத்து மெச்சுதற்கு இதுவே காரணம்.

ரோக் பெல்லர்—கருமித்தனமே உருவான ரோக் பெல்லர், தன்னலமே யல்லாது பொதுநல மென்றால் என்ன என்றறியாத ரோக் பெல்லர், தனது பொருளைத் தான தர்மங்களுக்குச் செலவிடத் தொடங்கிய பின்னர் தான் அவர் வாழ்க்கையில் மலர்ச்சி ஏற்பட்டது. இதன் பயனாக ஐம்பத்து மூன்றுவது வயதில் சாகக் கிடந்த அவர் தொண்டூற்றோராம் வயதுவரை வாழ்ந்திருந்தார்.

“ரோக் பெல்லர் தாபனம் என்ற தர்மத் தாபனம் அவரால் நிறுவப்பட்டதாகும். இத்தாபனத்தின் மூலம்

கொழுக்கிப் புழு நோய் தொடக்கம் காலரா நோய் ஒழிப்பு வரை பலவித நோய் ஒழிப்பு இயக்கங்களுக்கு கோடி கோடியாகப் பணத்தை வாரி வழங்கினார் இக் கோடீஸ்வரர். அதுமட்டுமல்ல, சிக்காகோ பல்கலைக் கழகத்தை தமது சொந்தச் செலவில் கட்டி வளர்த்து அமெரிக்க மக்களின் கல்வி வளர்ச்சிக்கும் பெரிதும் உதவினார். இவற்றால் ஏற்பட்ட நன்மதிப்பும் மக்களின் அன்பும் மனதிற்கு அமைதியைத் தந்தன. புது வாழ்வு மலர்ந்தது. நோய்கள் பறந்தன.

பெரும் பணம் சேர்த்தவர்கள் இவ்வாறு சமுதாய வளர்ச்சிக்கும் மற்றவர்களின் இன்பத்துக்கும் அதில் ஒரு பகுதியையேனும் செலவிடாவிட்டால் அவர்கள் வெறுமனே பணம் காத்த பூதங்களாக மதிகப்படுவார்களேயன்றி மனிதர்களாக எண்ணப்படார். இதனால்தான் ஔவையார்,

பாடுபட்டுத் தேடிப் பணத்தைப் புதைத்து வைக்கும்  
கேடு கெட்ட மானிடரே கேளுங்கள்—கூடுவிட்டிங்கு  
ஆவிதான் போயினபின் ஆரே அனுபவிப்பார்  
பாவிதான் அந்தப் பணம்?

என்று பாடியுள்ளார்.

ஆனால் சேகரித்த பணத்தைச் செலவிட வேண்டுமென்பதற்காக அதைக் கண்டபடி செலவழித்துவிடக் கூடாது. தர்மம் செய்வதென்றால் எல்லாப் பிச்சைக்காரர்களுக்கும் பணம் கொடுப்பது என்று அர்த்தமல்ல. பிச்சைக்காரருள்ளும் தகுதியானவரைத் தெரிந்தெடுத்தே பிச்சையிடுதல் வேண்டும். அதனால்தான் பாத்திரமறிந்து பிச்சை இடு” என்ற பழமொழி வழங்கி வருகிறது.

பணம் அழியாதிருப்பதற்கு அனுபவஸ்தரான ஒரு ஆங்கில அறிஞர் பின்வரும் ஆலோசனைகளைக் கூறியிருக்கிறார்:

ஒன்று: ஒருபொழுதும் நீ அறியாத வியாபாரத் துறைகளில் பணத்தை முடக்காதே. நீ பணத்தை முடக்க விரும்பும் வியாபாரத் துறைப்பற்றிப் போதிய அடிப்படை அறிவைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னர்தான் அதில் நீ ஈடுபட வேண்டும்.

இரண்டு: நன்கு தெரியாத ஆட்களுடன் அல்லது முன்னர் வியாபாரம் செய்து தோல்வியடைந்தவர்களுடன் கூட்டு வியாபாரம் செய்ய முன்வராதே. அவர்கள் உன் பணத்தைத் தட்டிக்கொண்டு போவதற்குத் திட்டம் தீட்டுபவர்களாக இருக்கலாமல்லவா?

மூன்று: பணத்தை எப்பொழுதும் ஒவ்வொருவனும் அழுங்குப் பிடியாகப் பிடித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். உறவினர்களுக்கு வேண்டுமானால் இனாமாகப் பணம் கொடு; கடனாகக் கொடுக்காதே. அவர்களுக்குக் கடனாகக் கொடுத்த பணம் திரும்பிவராது. வராவிட்டால் அவர்கள்மீது வழக்குப் போடவும் முடியாது. வழக்குப் போட்டால் ஊரார் உன்னைத்தான் தூற்றுவார்கள். மைத்துனன் மகன் என்று பார்க்காமல் கோர்ட்டுக்கு இழுத்து விட்டானே என்று கதறுவார்கள். ஆகவே இது விஷயத்தில் மிக எச்சரிக்கையாய் இரு.

நான்கு: பணத்தில் ஒரு பகுதியை யாவது அசைவற்ற ஆதாரங்களில் அதாவது வீடு தோட்டம் துரவு முதலிய வற்றில் முதலீடு செய்ய வேண்டும். நிச்சயம் தனக்கென ஒரு வீட்டைக் கட்டிக்கொள்வதும் அவசியம். இவ்விதம் கட்டப்படும் வீடும் வளவும் ஓரளவு பொருள் லாபத்தைத் தரக்கூடியனவாயிருத்தல் நன்று.

பணம் என்பது ஒரு வழுகிச் செல்லும் பொருள். எப்பொழுதும் அது நம்மை விட்டு நழுவிச் செல்வதற்கே பார்க்கும். உண்மையில் பணத்திற்குச் செல்வம் என்ற பெயரே அது நம்மை விட்டுச் செல்வோம், செல்வோம் என்று கூறிக்கொண்டிருப்பதனாலேயே ஏற்பட்டது என்று

சொல்லுவார்கள். ஆம் பணம் சிரத்தையுடன் கண்காணிக்கப்பட்டு நிர்வகிக்கப்பட்டால்தான் அது எம்மோடு நிற்கும். இதில் நாம் தவறினால் செல்வஞ் சென்றுவிடும். வறுமை வந்துவிடும்.

முடிவாகப் பணத்தைப் பற்றி உலகின் புகழ்பெற்ற மனோதத்துவ அறிஞர்களில் ஒருவரான அல்பிரேட் அட்லர் கூறிய சில கருத்துகள் இங்கு நினைவு கூரத் தக்கனவாகும். இவ்வலகில் பணத்தைப் பெற நமக்கிருக்கும் ஒரே வழி தொழிலாகும். இத்தொழிலை ஒவ்வொருவரும் எவ்வாறு தெரிந்தெடுக்க வேண்டுமென்பதைப் பற்றி அவர் பின்வருமாறு கூறுகிறார் :

“எல்லோரும் தமது சீவனோபாயத்தைத் தாமே தேடிக்கொள்ள வேண்டுமென்பது உண்மையே. ஆனாலும் இந்த உண்மையை அசட்டை செய்து தம்மை மற்றவர்களுக்குப் பாரமாக்கிக் கொள்பவர்களும் இவ்வலகில் இல்லாமல் இல்லை என்பதும் உண்மைதான். ஆனால் ஒரு குழந்தை பணம் சேர்ப்பதை மட்டுமே குறிக்கோளாகக் கொண்டுவிட்டால் அவன் சமுதாய ஒத்துழைப்புக் கொள்கையைத் துறந்து விட்டு சுயநலத்தைத் தரும் அலுவல்களில் மட்டுமே ஈடுபடக்கூடும். பணம் சேர்ப்பதே ஒரு வனது இலட்சியமானால் அந்த நோக்கத்துடன் வேறு சமுதாய எண்ணம் எதுவும் பின்னிக் கிடக்காவிட்டால் ஏன் அவன் களவெடுத்தோ, ஏமாற்றியோ பிழைக்கக் கூடாது என்பதற்கு நாம் காரணம் கூறமுடியாது. விஷயம் இவ்வளவு தூரம் அத்துமீறியதாக இல்லாமல் பணம் சம்பாதிக்கும் இலட்சியத்துடன் மிகச் சிறிய அளவிலேயே சமுதாய உணர்வு சேர்ந்திருக்கிறது என்று வைத்தால் கூட அவனது நடவடிக்கைகளால் அவன் அதிக பணம் சம்பாதித்தபோதிலும் அவற்றால் அவன் சக மனிதர்களுக்கு அதிக நன்மை ஏற்படாது.”

அட்லர் கூற்றுப்படி நாம் பணம் சம்பாதிக்க மேற்கொள்ளும் முயற்சி ஒரு சமுதாய சேவையாகவும் இருக்க

வேண்டும். நமது தொழிலால் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை ஏற்படுதல் வேண்டும். மனிதன் ஒரு சமுதாயப் பிராணியாய் இருப்பதால் இதை நாம் தட்டிக் கழிக்க முடியாது. தட்டிக் கழிப்பவர்கள் ஆரம்பத்தில் பணம் கிடைக்கிறதே என்று மகிழ்ந்தாலும் நாளடைவில் “எனது வாழ்வு வெறுமை நிறைந்த வாழ்வாகிவிட்டதே” என்று ஏங்கவே நேரிடும். ஏனெனில் சமுதாயப் பிராணியான மனிதன் சக மனிதர்களின் அன்பைப் பெற்று அவர்கள் உள்ளத்தில் வாழ விரும்புகிறான். இதற்கும் அவன் தொழில் உதவ வேண்டும். உதாரணமாக டாக்டர் தொழில் புரிபவர். ஒருவரையோ ஒரு பேராசிரியரையோ எடுத்துக் கொள்வோம். அவர்கள் தமது தொழில் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பதோடு நிற்கவில்லை. நோயையும் அறியாமையையும் தீர்க்கும் பெரும் பணியையும் புரிகிறார்கள். நோயாளி நோய் தீர்ந்து டாக்டரைப் பார்த்து முகமலர்ந்து “என் நோய் தீர்ந்துவிட்டது” என்று சொல்லும்போது டாக்டர் மனதில் எத்தகைய மகிழ்ச்சி ஏற்படுகிறது? குணமடையும் ஒவ்வொரு நோயாளியும் டாக்டர் வாழ்க்கையின் ஒரு வெற்றிச் சின்னம். பணம் தரும் இன்பத்தைவிட இது அதிக இன்பத்தைக் கொடுக்கிறது. அப்படியே பல்கலைக் கழகப் பேராசிரியர்களும் தம் மாணவர்கள் பரீட்சைகளில் சித்தி எய்திப் புகழும் பதவியும் பெறும்போது பேராணந்தம் அடைகிறார்கள். தொழில் பணத்தை மட்டும் தந்தால் போதாது; மனமகிழ்ச்சியையும் தருதல் வேண்டும். ஆகவே பணம் சம்பாதிக்கத் தொழில்களை நாம் தெரிந்தெடுக்கும் போது இப்படிப்பட்ட விஷயங்களையும் மனதில் இருத்திக் கொள்ள நாம் தவறக்கூடாது.

பேரறிஞர் பேர்னாட்ஷா “வறுமையே எல்லாத் தீமைகளுக்கும் பெரிய தீமை, எல்லாக் குற்றங்களிலும் பெரிய குற்றம்” என்று கூறியுள்ளார். ஒருவன் வறியவனாயிருந்தால் நூற்றுக்குத் தொண்ணூற்றொன்பது வீதம் அவனே அவற்றுக்குக் காரணம். இவ்வலகம் போட்டா போட்டியுள்ள

உலகமென்றாலும் சந்தர்ப்பங்கள் இல்லாத உலகமன்று. ஆனால் சுற்றிப் பார்ப்பவனுக்கும் சுறு சுறுப்புள்ளவனுக்கும் தான் அவை தென்படும். இன்னும் நாம் வாழும் சமுதாயம் சரியான பொருளாதார அமைப்புக் கொண்ட சமுதாய மல்ல, ஒரு சுரண்டற் சமுதாயம் என்பதும் உண்மையே. இருந்தாலும் இச் சூழ்நிலைகளிலும் தனி மனிதன் தன் முயற்சியால் முன்னேறவே செய்கிறான். கல்வி, திறமைகளை வளர்த்தல், நம்பிக்கைக்குரிய வகை நடத்தல், ஊக்கமுடையவன் என்று பெயரெடுத்தல் ஆகிய பண்புகள் இதற்கு வேண்டும்.

சூழ்நிலைகள் சரியில்லை என்று தமது குற்றத்தைச் சூழ்நிலைகளின் மீதேற்றிக் கூறும் சுறு சுறுப்பற்ற மனிதர்களைப் பற்றி ஷா கூறியுள்ள கருத்து இங்கு கவனிக்கத் தக்கது.

“தமது நிலைக்குச் சூழ்நிலைகளைக் குற்றங் கூறுவது மக்களின் வழக்கம். எனக்குச் சூழ்நிலைகளில் நம்பிக்கையில்லை. தமக்கு வேண்டிய சூழ்நிலைகள் இருக்கின்றனவா என்று தேடிப்பார்த்து அவற்றை உபயோகிப்பவர்களும், அவை இல்லாத விடத்துத் தாமே தமக்கு வேண்டிய சூழ்நிலைகளை உண்டாக்கிக் கொள்பவர்களும் தான் இவ்வுலகில் முன்னேறுகிறார்கள்”

பணம் சம்பாதித்தலைப் பற்றிச் சில எச்சரிக்கை வார்த்தைகளையும் இங்கு குறிப்பிடவேண்டும். ஒரு சிலர் சூதாட்டத்தின் மூலம் பணம் சம்பாதிக்க எண்ணுகிறார்கள். இது ஆபத்தான பாதை. குதிரைப் பந்தயம், சீட்டாட்டம் போன்றவற்றால் பணம் சம்பாதிக்க முனைந்து இருந்த கைப் பொருளையும் இழந்து வீதியில் நிற்கும் பலரை நாம் அறிவோம். அதுபோல் தான் சட்டவிரோத மார்க்கங்களால் பணம் சம்பாதிக்க எண்ணுவதும், ஒரு சிலர் கள்ளச்சந்தை வியாபாரத்தால் பெரும் பணம் சம்பாதிக்க முனைந்து ஆரம்பத்தில் வெற்றியும் பெறுகிறார்கள். ஆனால் தீடீரெனச்

சட்டத்தின் கரங்கள் அவர்களை வளைத்துப் பிடித்துவிடுகின்றன. அதன் பலனாக அவர்கள் பெரும் அபராதத் தொகைகளைச் செலுத்த நேரிடுவதோடு சில சமயங்களின் சிறைத் தண்டனையும் அனுபவிக்க நேரிடுகிறது. அத்துடன் பொது மக்களின் பேரெதிர்ப்புக்கும் சமுதாய அவமானத்துக்கும் கூட அவர்கள் ஆளாகின்றனர். அதுமட்டுமல்ல, இன்றைய விழிப்புள்ள சமுதாயம் கள்ளச் சந்தைக்காரர்களுக்கு “மரணதண்டனை விதி!” என்று கூடக் கோஷிக்கிறது. பல நாடுகளில் இச்சமுதாய விரோதிகளுக்கு மரணதண்டனை விதிக்கப்படுவதையும் நாம் அறிவோம். நமது நாடுகளிலும் இவ்வித சட்டங்கள் நாளையோ, அடுத்த நாளோ வரத்தான் போகின்றன. ஆகவே பண ஆசையில் நாம் இப்பயங்கரமான பாதைகளில் அடி எடுத்து வைத்து விடக் கூடாது. கொள்ளையடித்தல், களவெடுத்தல், ஏமாற்றுதல் என்பனவும் பணம் சேர்க்கும் வழிகளே. ஆனால் மனநிறைவுடன் பணம் சம்பாதிக்கும் வழிகளல்ல அவை.

“செய்க பொருளை!” என்று அறைகூவல் விடுத்த வள்ளுவனார் அப்பொருள் எத்தகைய தாயிருக்கவேண்டும் மென்பதையும் சொல்ல மறக்கவில்லை. நாமும் மறக்ககூடாது.

அறன் ஈனும் இன்பமும் ஈனும்  
திறனறிந்து தீதின்றி வந்த பொருள்.

(சேர்க்கும் திறன் அறிந்து தீமை ஒன்றும் இல்லாமல் சேர்க்கப்பட்ட பொருளே ஒருவனுக்கு அறத்தையும் இன்பத்தையும் கொடுக்கும்.)

## 10. நண்பர்களைப் பெறுவதெப்படி? நல்லுறவை வளர்ப்பதெப்படி?

இவ்வுலகில் மனிதன் வாழ்வதற்கு அவனது முதலாவது தேவை கூட்டுறவே. காட்டுமிராண்டியாக வாழ்ந்த காலத்தில் கூட அவன் இதை நன்கு உணர்ந்திருக்கிறான். வனவிலங்குகளோடு அவன் போராடி வாழ்ந்த காலத்தில் தன்னை அவ்விலங்குகளிடமிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளச் சமுதாயம் என்ற பெயரில் ஒரு கூட்டமைப்பை அவன் நிறுவிக் கொண்டான். இக்கூட்டமைப்பே இனங்கள், ஜாதிகள், மொழிகள், நாடுகள் என்ற யாவற்றுக்குமே அத்திவாரமிட்டது.

மிருகம் தன்னைத் தாக்கவந்தபொழுது ஒருவனாக நின்று அதை எதிர்த்து வெற்றிகாண முடியாத மனிதன் பலரை ஒன்று கூட்டி மிருகத்தை எதிர்த்தான். இதற்காகத் தன் போன்ற மற்றவர்களுடன் நல்லுறவையும் நட்புறவையும் வளர்த்தான். இவ்விதம் தற்பாதுகாப்புக்காக அமைக்கப்பட்ட குழுவை பொழுது போவதற்கும், பயத்திலிருந்து விடுபடுதற்குமாக ஒன்றாகக் கூடி அளவளாவுதல் போன்ற செயல்களால் மேலும் மேலும் இறுக்கமடையச் செய்து இனமாக, ஜாதியாக வளர்த்தான். நட்புறவால் அமைந்த இக்கூட்டுக் கோப்பே, ஒருவருக் கொருவர் உதவுதற்காகவும் ஏற்பட்ட இக்கூட்டுறவே மனித நாகரீகத்தின் அடிப்படை. இவ்விதம் ஒன்று சேர்ந்தவர்கள் தமக்குள்ளே கருத்துகளைத் தெளிவாகப் பரிமாறிக் கொள்ள மொழி என்ற கருவி

யைக் கண்டுபிடித்தனர். ஊரூன்ற எல்லையை வகுத்தனர், நாடென்ற அமைப்பை நிறுவினர்.

காட்டிலே தனியே நடந்த பெண்ணைக் காண்கிறான் காட்டுமிராண்டி. அவன் புன்னகை செய்கிறான், அவள் புன்னகை செய்கிறாள். அவளுக்கு உன்னுவதற்கு ஏதாவது வேண்டியிருக்கிறது. மரத்தில் தொங்கும் மாங்கனியைத் தன் கரத்தால் பிடுங்க முயற்சிக்கிறாள். உயரத் தொங்கும் அக்கனி அவளுக்கு எட்டவில்லை. அவன் முயற்சிக்கிறான். இரண்டு மாங்கனிகளைப் பிடுங்குகிறான். ஒன்றைத் தானுண்கிறான். மற்றதை அவளுக்குக் கொடுக்கிறான். நட்பு மலர்கிறது. அதுவே அவர்களை நாளடைவில் கணவன்-மனைவி-குடும்பம் என்று ஆக்கி விடுகிறது.

சமுதாயம் தோன்றியதும் கூட்டுறவிற்காக. குடும்பம் தோன்றியதும் கூட்டுறவிற்காக. நட்பும் நல்லுறவுமே இரண்டுக்கும் அத்திவாரம் இட்டன. இன்றும் அவையே வாழ்க்கையின் அச்சாணிகளாக விளங்குகின்றன.

நட்பின் அவசியத்தை நமது முன்னோர்கள் நன்கு அறிந்திருந்தனர். அதனால்தான் திருவள்ளூர் தமது நூலில் ஐந்து அதிகாரங்களை நட்பின் பெருமையை எடுத்தோதுதற்கு ஒதுக்கியுள்ளார். மகாபாரதத்தில் கர்ணனின் வாழ்க்கை நட்பின் அவசியத்தை நமக்கு அழுத்தமாக எடுத்துக் காட்டுகிறது. யார் எவரென்று அறியப்படாது, கங்கையில் மிதந்து வருகையில் கண்டெடுக்கப்பட்டு எவ்வித அந்தஸ்துமற்ற ஒரு தேரோட்டியால் வளர்க்கப்பட்ட கர்ணன் உலகினரெல்லோராலும் பரிசுதித்து ஒதுக்கப்பட்ட பொழுது, அவனை முன்னணிக்குத் தள்ளி முழு மனிதனாக்கியவன் அவனது நண்பன் துரியோதனன் அல்லவா? அங்க தேசாதிபதி என்ற பதவியை அவனுக்குத் துரியோதனன் அளித்திருக்காவிட்டால் அன்னாள் அரசியலில் அவன் பெற்ற முக்கியத்துவத்தை அவன் ஒரு போதும் அடைந்திருக்க மாட்டான். உலகில் தாய் தந்தையரோ, சக்திவாய்ந்த உறவினரோ இல்லாதவர்கள் கூட நண்பர்களின்

உதவியால் வாழ்க்கையில் ஓரளவு வெற்றியை யாவது தேடிக்கொள்ளலாம் என்பதற்கு கர்ணனின் வாழ்க்கை உதாரணம்.

இவ்வுலகில் ஒருவனிடம் எவ்வளவு திறமைகள் இருந்தாலும் அவை வெளிப்பாடு பெற்று, சமுதாயத்துக்கும் அவனுக்கும் நன்மை பயக்க வேண்டும். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களை அனேகமானவர்கள் நண்பர்கள் மூலமாகத்தான் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. உலகப் புகழ் பெற்ற கார்ல் மார்க்ஸ், பிரெட்ரிக் எங்கெல்ஸ் என்ற அவர் நண்பர் மூலமாகத்தான் உலகின் கவனத்தைத் தன்பால் இழுக்க முடிந்தது. கார்ல் மார்க்ஸின் நூல்களை அச்சு வாகனமேற்றி அகிலமறியச் செய்தவர் அவரே. மேலும் மார்க்ஸ் மேற்கொண்ட ஆராய்ச்சிகளுக்கு ஊக்கமளித்து உதவியவரும் எங்கெல்ஸ்தான். இன்னும் ஏழ்மை வாய்ப்பட்ட மார்க்ஸிற்கு அவ்வப்போது பண உதவி செய்து அவரைத் தமது பணியைத் தொடர்ந்து செய்ய உதவியவரும் எங்கெல்ஸ்தான்.

ஏன்? புகழ்பெற்ற இந்தியக் கவிஞர் தாகூர் நோபல் பரிசு பெறுதற்குக் காரணமாயிருந்தவர் டபிள்யூ. பி. யேட்சு என்ற அவரது நண்பரே. ஜரிஷ் கவிஞரான யேட்சு கீதாஞ்சலியை ஆங்கிலத்தில் வெளியிட உதவியதோடு, அதன் சுவைபற்றிப் பலபடப் பேசிவந்ததாலேயே நோபல் பரிசுக் கமிட்டியின் கவனத்தைத் தாகூர் தன்பால் ஈர்க்க முடிந்தது. சுப்பிரமணிய பாரதியார் விஷயமும் இவ்வாறே. அவரது பள்ளித் தோழர் சோமசுந்தர பாரதியாரே பாரதி கவிதைகளை “இந்து”ப் பத்திரிகை மூலம் படிப்பாளிகளின் கவனத்துக்குக் கொண்டு வந்தார்.

நட்பு நமக்குப் பல காரணங்களுக்காகத் தேவைப்படுகிறது. பொழுது போகாத நேரங்களில் அரட்டையடிப்பதற்கும், விளையாடுவதற்கும் நமக்கு நண்பர்கள் தேவை. நாம் ஒரு கலையில் ஈடுபாடுள்ளவர்களாயிருந்தால் அதே

கலையில் ஈடுபாடுள்ள நண்பர்களின் கூட்டுறவு அக்கலையில் அவர்களும் நாமும் வளர்ச்சியுறப் பெரிதும் உதவுகிறது. இன்னும் வியாபாரம் முதலிய தொழிற் துறைகளில் முன்னேறுவதற்கும் நண்பர்களின் ஒத்தாசை நமக்கு அவசியமாயிருக்கிறது. மேலும் நமது சுகதுக்கங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் நமக்கு நண்பர்கள் தேவை. நமது வெற்றிகளை எடுத்துக் கூறிக் கொண்டாடுவதற்கும் நமது துக்கங்களைச் சொல்லி யழுவதற்கும் நண்பர்கள் தேவை. பிரான்சிஸ் பேக்கன் என்ற ஆங்கில அறிஞன் நட்புறவின் இந்த அம்சத்தைப் பற்றிப் பின் வருமாறு கூறியுள்ளார்: நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் வெற்றிச் செய்தி நமக்கு இரட்டிப்பு இன்பத்தைத் தருகிறது. அதேபோல் நண்பர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் துக்கச் செய்தி நமது துயரத்தைப் பாதி குறைத்து விடுகிறது.

ஆகவே ஒருவன் வாழ்க்கையில் அறிந்திருக்க வேண்டிய முக்கியமான விஷயங்களிலொன்று எப்படி நண்பர்களைப் பெறுவதென்பதாகும். நாம் நட்புக்குப் பாத்திரர்களாக விளங்கினால்தான் நண்பர்களை எம்மால் பெறமுடியும். ஏனெனில் நட்பு என்பது இருதரப்பு விஷயம். நட்பைக் கொடுத்தே நட்பைப் பெறவேண்டும். நான் நல்ல நண்பரை இருந்தால்தான், மற்றவர்களும் எனக்கு நல்ல நண்பராவார்கள்.

வாழ்க்கையின் வெற்றியைப் பற்றி பேசும் பொழுது ஒன்றை நாம் எப்பொதும் நினைவு கூறவேண்டும். மற்றவர்களின் உதவியில்லாமல் வாழ்க்கையில் வெற்றியடைய முடியாதென்பதே அது. சாதாரணமாக நீர் ஒரு பெரிய அதிகாரி என்று வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால் உம் முடைய அதிகாரத்தால் என்ன பயன்? நீர் திறமையுள்ள அதிகாரி என்று பெயரெடுக்க வேண்டுமானால் உம்முடன் வேலை செய்யும் சுக அதிகாரிகளின் ஆதரவு, மேலிடத்து ஆதரவு, உமக்குக் கீழே வேலை செய்யும் ஊழியர்களின் ஆதரவு ஆகிய மூலிடத்தாதரவும் தேவை. ஆனால் இவ்வித

நல்லுறவு அதிகாரிகளுக்கு மட்டும் தான் தேவை என்பதில்லை. நீர் ஒரு வியாபாரி என்று வைத்துக் கொள்வோம். உம்முடைய வாடிக்கைக்காரர்களின் ஆதரவு, அக்கம் பக்கத்தார் ஆதரவு, ஊழியர்களின் ஆதரவு—ஆகிய மூன்றும் வியாபாரிக்குத் தேவை. இப்படியே வாழ்க்கையின் எந்தத் துறையிலுள்ளவர்களுக்கும் நட்பும், நல்லுறவும் அத்தியாவசியமாகவே இருக்கிறது.

முற்காலத்தில் மன்னர்கள் தமக்கு வேண்டிய ஆதரவை மக்களைத் தம் ஆயுத பலத்தால் மிரட்டிப் பயமுறுத்திப் பெற்றுக் கொண்டார்கள். ஆனால் இன்றைய ஜனநாயக யுகத்தில் இது நடவாது. இன்றைய மன்னர்களாகிய அரசியல் வாதிக்கை மக்களை இதமான பேச்சாலும் செயலாலும் கவர்ந்து அதன் மூலமே ஆதரவைத் தேடிக்கொள்ள வேண்டும். இன்று ஒருவனும் பயத்தினால் தன் ஆதரவை இன்னொருவனுக்குக் கொடுப்பதில்லை. தன்னிஷ்டமான அன்பாலும் மதிப்பாலும் இன்று ஒருவன் தன் ஆதரவை இன்னொருவனுக்குக் கொடுக்கிறான். ஆகவே மற்றவர்களின் ஆதரவையும் நல்லுறவையும் நாம் பெற வேண்டுமானால் அவர்கள் விரும்பும் பண்புகளை நாம் நம்மிடையே வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மனிதர்களைக் கவர்ந்திழுக்கும் பண்புகளில்லாதவன் ஒருபோதும் மற்றவர்களின் நட்பையும் நல்லுறவையும் பெற்றுவிட முடியாது. ஆகவே சமுதாய நல்லுறவையும் நட்பையும் பெற நம்மிடம் இருக்க வேண்டிய பண்புகள், பழக்க வழக்கங்கள் யாவை என்பதை நாம் முதலில் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

இவ்வகலில் ஒரு மனிதனும் இன்னொரு மனிதனைப் போலில்லை என்பது உண்மையேயாயினும், எல்லா மனிதருக்கும் பொதுவான ஒரு தன்மை உலகில் இருக்கவே இருக்கிறது. அது என்ன வென்றால் தன்னை மற்றவர்கள் மெச்ச வேண்டும், பொருட்டாக மதிக்க வேண்டும், தான் ஏதாவது தவறு செய்தால் அதற்குக் காரணம் என்ன என்று புரிந்து

கொள்ள அனுதாபத்துடன் முயல வேண்டும் என்பதே யாகும். உளநூற் பேரறிஞராகிய சிம்மன்ட் பிராய்ட் இரண்டு சக்திகள் மனிதனின் செயல்களை ஊக்கி நிற்கின்றன என்று கருதினார்: ஒன்று பாலுணர்ச்சி, மற்றது நான் ஒரு பெரியவனாக வேண்டுமென்ற உணர்ச்சி. இதில் பின்னைய உணர்ச்சிக்கு நாம் எவ்வளவு மதிப்புக் கொடுக்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு நாம் ஒருவனின் நட்பையும் அன்பையும் சம்பாதிக்க முடியும். சுருங்கச் சொன்னால் ஒருவன் நம்மிடம் எத்தகைய மதிப்பை எதிர்பார்க்கிறானோ அத்தகைய மதிப்பை நாம் அவனுக்குக் கொடுக்கப் பழகிக் கொள்ளவேண்டும். மேலும் தன்னை மற்றவர்கள் மெச்ச வேண்டுமென்ற எண்ணம் ஒவ்வொரு ஆண் பெண் மனதிலும் பெரும் பசியாக அலை மோதுகிறது. இந்த அடிப்படை ஆசையைப் பூர்த்தி செய்யவும் நாம் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். மனிதன் சம்பாஷனை மூலமே இன்னொருவனின் நட்பையும் நல்லுறவையும் பெறவேண்டிய யிருப்பதால் நாம் எமது மதிப்பையும், மெச்சதையும் வாய் மொழிபாக மற்றவர்களுக்குத் தெரிவிக்கவும் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். மதிப்பையும் பாராட்டையும் விரும்பும் மனிதன் ஒரு பொழுதும் கண்டனத்தையும் குறைகூறலையும் விரும்ப மாட்டான் என்பதே அது. ஆகவே நண்பர்களையும் நல்லுறவையும் வளர்க்க விரும்பும் ஒவ்வொருவனும் முதலாவது கைவிட வேண்டிய தீய பழக்கம் மற்றவர்களைக் கண்டிப்பதே யாகும்.

“குற்றம் பார்க்கிற சுற்றமில்லை” என்ற ஔவையாரின் வாக்கு இங்கு சிந்திக்கத்தக்கது. ஒருவனை நாம் அவன் குற்றங்களுக்காகக் கண்டிக்கவோ விமர்சிக்கவோ தொடங்கு முன்னர் நாம் குற்ற மற்றவர்களா என்ற கேள்வியை நம்மை நாமே முதலில் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும். குற்றம் செய்வது எல்லோருக்கும் பொதுவான மனிதப் பண்பு ஆகவே அதைச் சுட்டிக்காட்டி விமர்சிப்பது அநாவசியமான வேலை. தம்மை மற்றவர்கள் குறைகூறும் போது

அவ்விதம் குறை கூறுபவர் மீது நமக்கு அருவருப்புத்தான் ஏற்படுகிறது. ஆகவே மற்றவர்கள் மட்டும் நாம் அவர்களைக் குறைகூறும் போது மனம் மகிழ்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாமா? அதனால்தான்.

இன்சொலால் அன்றி இருநீர் வியனாலகம்  
வன்சொலால் என்றும் மகிழாதே—என்று

நமது முன்னோர்கள் கூறிப் போனார்கள். வள்ளுவர் கூறியது போல,

இனிய உளவாக இன்னை உறல்  
கனியிருப்பக் காய்கவர்ந்தற்று.

(இனிய சொற்கள் இருக்க, அவற்றை விடுத்துக் கடும் சொற்களைக் கூறுதல் பழுத்த கனிகள் இருக்க அவற்றை விடுத்துக் காய்களைப் பறித்து உண்ணுதல் போலாகும்)

அடுத்த விஷயம் பாராட்டுக் கேட்கும் மனிதனுக்குப் பாராட்டைக் கொடுக்க நாம் தயங்கக் கூடாது என்பதாகும். இந்த உலகில் எந்த மனிதனிடமும் பாராட்டக் கூடிய ஒரு அம்சமாவது இல்லாமல் இருக்காது. ஒருவன் கல்வியில் சிறந்து விளங்கினால் இன்னொருவன் உடற்பலத்தில் சிறந்து விளங்கலாம். இரண்டுமில்லாதவன் நேர்மையோ, பேச்சுத்திறனோ உள்ளவனாக இருக்கலாம். சிலரிடம் இப்படிப் பெரிதாக எடுத்துக் காட்டக் கூடிய சிறந்த பண்புகள் எதுவும் இல்லாமலிருக்கக்கூடும்; ஆனால் அவன்கூட நன்றாகத் தோசை சுடக்கூடியவனாகவோ, முட்டைக் கோப்பி போடக்கூடியவனாகவோ இருக்கக்கூடும்! தேடிப் பார்த்தால் எல்லோரிடமும் ஏதாவது ஒரு திறமையோ நல்ல பண்போ இருக்கவே செய்யும். ஏன், ஒருவனிடம் சுருள் சுருளான கேசமோ, பலம் வாய்ந்த கரங்களோ இருந்தால் அவைகூடப் பாராட்டுக் குரியன தானே? ஆகவே ஒருவனை நாம் பாராட்டவேண்டும் என்றதும் பாராட்டப் படவேண்டிய அம்சமில்லாதவனை நாம் எப்படிப் பாராட்டுவது?

பொய் கூறுவதா என்று எவரும் எண்ணத் தேவையில்லை. ஒவ்வொருவனிடமும் இருக்கும் பாராட்டத் தக்க அம்சத்தைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து அதைத் தகுந்த முறையில் நாம் பாராட்ட வேண்டும். அப்படி ஒருவரிடம் பாராட்டப்படவேண்டிய அம்சமே நமக்குத் தெரியவில்லை என்றால் அது அந்த மனிதரின் பிழையல்ல. நம்பார்வையில்தான் பழுது.

நம்மை ஒருவர் நமது குணத்திற்காகவோ, அழகிற்காகவோ, திறமைக்காகவோ பாராட்டினால் நம் மனம் எப்படிக்குளிக்கிறது என்பதை எண்ணிப் பார்க்கும் ஒவ்வொருவனும் மற்றவர்களின் பாராட்டத் தக்க அம்சங்களைப் பாராட்டுவதைத் தனது கடமைகளில் ஒன்றாகக் கருதுவான் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

பாராட்டுரை அதைக் கேட்பவன் காதில் இனிய சங்கீதம் போல் லிழுகிறது. அது வெளி மனதைத் தாண்டி உள்மனதில் போய் உறைகிறது. அது அவன் வாழ்க்கைக்கு வர்ணம் தீட்டுகிறது, செயலை ஊக்குவிக்கிறது. அப்பாராட்டை வழங்கிய நீங்கள் அச்சம்பவத்தை ஒரு சில நிமிஷங்களில் மறந்துவிடலாம். ஆனால் அவன் மனமோ அதை மறக்காது. பல வருடங்களுக்குப் பின்னரும் அவன் அதை மீட்பான், எண்ணி எண்ணி மகிழ்வான். ஆம், பாராட்டு இதயத்தின் தாலாட்டு. அதிலே மயங்கிக் கிடப்பான் அவன்—இவ்வித இன்பத்தை உங்கள் வார்த்தைகளால் அனுபவித்த ஒருவன் உங்களமீது என்றும் உண்மையான நட்புணர்ச்சி காட்டவே செய்வான் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

கண்டனம் பகைமையுணர்ச்சியை வளர்க்கும், பாராட்டு அன்பை வளர்க்கும். கண்டனம் வன்சொல், பாராட்டு இன்சொல். நட்பையும் நல்லுறவையும் வளர்க்க முதலாவது தேவை இன்சொல்லேயாகும். ஆகவே இன்சொல் வல்லுநராவதே நாம் நண்பர்களைப் பெறுவதற்கான ராஜ்

பாட்டை. வன்சொல் வழியோ நண்பர்களையும் பகைவர்களாக்கிவிடும்.

நண்பர்களை வெல்லும் நல்ல சம்பாஷணையின் மற்றொரு அம்சம் நம்முடன் பேசும் மற்றவர்களைப் பேசவிடுதலாகும். இரு நண்பர்கள் சந்தித்து ஒருவரே பேசிக்கொண்டு போனால் அதன் பலன் எப்படி இருக்கும் என்பது எல்லோருக்கும் அனுபவத்தில் தெரிந்த விஷயமே. ஒருசிலர் மற்றவர்களைப் பேசவிடுவதே இல்லை. தாம் விரும்பிய விஷயத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு மணிக்கணக்காகப் பேசிக்கொண்டே போவார்கள்—பொதுக் கூட்டங்களைப் போல! மிகச் சிறந்த அறிவாளியாகியிருந்து சொல்லும் வசனங்களெல்லாம் பொன்மொழிகளாகவும், பேசும் சொற்களெல்லாம் முத்துக்களாகவும் இருந்தாற்கூட தனிப்பட்ட சம்பாஷணைகளின் போது சொற்சொழிவுப் பாணியை அனுஷ்டித்தல் மற்றவனைச் சிறுமைப்படுத்தி வருகிறது. நீண்ட பிரசங்கம் செய்வது போதாதென்று ஒரு சிலர் தனிப்பட்ட சம்பாஷணையின்போது தெரிந்தெடுத்த இலக்கண சுத்தமான வார்த்தைகளையும், எதுகைமோனைகளையும் கூட உபயோகிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றனர். இது கேட்பவன் மனதில் பேசுபவர் தன்னைத் தலைவராகவும், கேட்பவனைப் பொதுஜனமாகவும் எண்ணிக் கொண்டது போன்ற ஒரு நினைவை ஏற்படுத்தும். பார்க்கப் போனால் உலகில் எல்லோருமே பொதுஜனம்தான். அரசியல்வாதி இலக்கியக் கூட்டத்தில் பொதுஜனம்; அதே போல் நோபெல் பரிசு பெற்ற இலக்கிய கர்த்தா அரசியல் கூட்டத்தில் பொதுஜனம் இருந்தாலும் தனக்குத் தனி மதிப்புக் கொடுக்கப்பட வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கும் மனிதன் பொதுஜனம் என்ற குழுவுக்குள் தானும் மற்றொருவனாக மங்கி மறைய விரும்புவதில்லை. தான் ஒரு தனி மனிதனாகக் கருதி நடத்தப்பட வேண்டுமென்ற ஆசை எல்லோரிடமும் இருக்கிறது. ஆகவே நாம் ஒருவரது நட்பையோ நல்லுறவையோ விரும்பினால் அவரை ஒரு தனி

மனிதனாகக் கருதிப் பழக வேண்டும். சரளமான அன்றாட சம்பாஷனை மொழியைக் கையாள வேண்டும். நீண்ட பிரசங்கங்கள் செய்து கேட்பவரைச் சிறுமைப்படுத்திச் சலிக்க வைக்கக் கூடாது.

நீண்ட பேச்சு கேட்பவர் மனதைச் சலிப்படையச் செய்வது ஒருபுறமிருக்கப் பயனற்ற பேச்சாகவும் போய் விடுகிறது. ஒருவன் அதிகமாகப் பேசினால் கேட்பவன் மனம் வேறு திசைக்குத் திரும்பி விடுகிறது. கேட்பதுபோல் பாசாங்கு செய்துகொண்டே வேறு விஷயங்களைப்பற்றிச் சிந்திக்க ஆரம்பிக்கிறான் அவன். இதைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவன் முகமே காட்டிவிடும். அதைக் கண்ட பிறகாவது நமது பேச்சை நாம் நிறுத்த வேண்டாமா? சிலர் தம் பேச்சை அப்பொழுதும் நிறுத்த மாட்டார்கள்.

சிறந்த சம்பாஷனை “டெனிஸ்” விளையாட்டுப் போலி ருக்கும். நாம் ஒரு கருத்தைச் சொல்ல மற்றவன் தன் கருத்தைச் சொல்ல வேண்டும். அவன் சொன்ன கருத்து நம்மில் புதிய கருத்தலைகளைத் தோற்றுவிக்க அவற்றை நாம் மேலே கூறிச் செல்ல வேண்டும். இப்படித் தொடர்ந்து கொண்டு போவதே சிறந்த சம்பாஷனை! ஆனால் சம்பாஷிக்க இரு மனமொத்த சம்பாஷணையாளர் தேவை. ஆனால் இப்படிப்பட்ட இருவரோ பலரோ ஒன்று சேர்வது அரிதிலும் அரிது!

இனி நாம் சம்பாஷிப்பதற்கு எடுக்கும் பொருட்களும் நட்புறவுக் கேற்றனவா, இன்பத்தை ஊட்டுவனவா என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். ஒரு சிலருக்கு சுயபுராணம் பாடுவதொன்றுதான் சம்பாஷனை. தமது சுகயீனங்கள், கஷ்டங்கள், விபத்துகள், வெற்றிகள், தோல்விகள் எதிர்காலத் திட்டங்கள்—இவற்றைப் பற்றியே இவர்கள் பேசிக் கொண்டு போவார்கள். இப்படிப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசவே கூடாது என்பதல்ல. கேட்பவர் மனோபாவத்தையும் தேவையும் பொறுத்து இடத்துக் கேற்ப பொருளைத் தெரிந் தெடுத்தும் பேசவேண்டும். இல்லாவிட்டால்

நமது மூச்சு வினே விரயமாவதோடு நமது நண்பர்களிடையே எம்மைக் கண்டதும் ஒருவித வெறுப்புணர்ச்சியும் ஏற்படும். எங்கே மனிதன் பேச ஆரம்பித்து விடுகிறானோ என்று அச்சத்தால் ஓடி ஒளிக்கவும் ஆரம்பிப்பார்கள். இந்த நிலை ஏற்படாதிருக்க வேண்டுமானால் பலருக்கும் விருப்பமான விஷயங்களைப் பேசுதற்கு நாம் பயின்று கொள்ள வேண்டும்.

கலைகள், அரசியல், சூடான பத்திரிகைச் செய்திகள், புத்தகங்கள், கூட்டங்கள், நாடகங்கள், சினிமா—இப்படிப்பட்ட ஏதாவதொன்றில் ஈடுபாடில்லாத மனிதன் இன்றைய உலகில் இல்லவேயில்லை. சுய புராணத்துக்குப் பதிலாக இப்படிப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவது நல்லது. ஆனால் இதிலும் மற்றவரின் ருசியையும் தரத்தையும் தெரிந்து கொண்டுதான் நாம் பேசவேண்டும். இப்படிப்பட்ட விஷயங்களைப் பற்றிச் சம்பாஷித்தல் மற்றவருக்கு ருசிக்கும் என்பது ஒருபுறமிருக்க, பேசுகின்ற இருவரின் அறிவுத் தரம் மேலும் வளர்வதற்கும் உதவியாயிருக்கும். பாரதியாரின் பாடல்களைப் பற்றிப் பேசினால், பேர்னாட் ஷாவின் நாடகங்களைப் பற்றிப் பேசினால் சர்வதேசப் பரிசு பெற்ற நல்ல சினிமாப் படமொன்றைப் பற்றிப் பேசினால் அவற்றைப் பற்றிப் பேசும் எங்களின் விளக்கம் கூட மேலும் மேலும் அதிகரிக்கும்ல்லவா? இப்படிப்பட்ட சம்பாஷணை மூலம் பல விஷயங்களைப் பற்றி நமக்கு முன்னர் தெரியாத பல விபரங்களும் தெரியவருகின்றன.

ஆனால் இத்தகைய பொருட்களைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு உங்களுக்குப் போதிய அறிவில்லை என்று வைத்துக் கொள்வோம். அப்பொழுதும் நீங்கள் கவலை அடைவேண்டிய தில்லை. மற்றவரின் வாயைக் கிண்டி விடுங்கள். சில கேள்விகளைக் கிளப்பி விடுங்கள். அவர் பேசட்டும், நீங்கள் கேட்டுக் கொண்டிருங்கள். அதன் மூலம் அவருக்குத் தனக்கு தெரிந்ததைச் சொல்லச் சந்தர்ப்பங் கொடுங்கள். அவருக்கும் சந்

தோஷம். சம்பாஷணையும் நடக்கிறது. உங்கள் வாய்க்கும் ஓய்வு!

இங்கு சம்பாஷணையின் இன்னுமோர் முக்கியமான அம்சத்துக்கு வருகிறோம் இருவர் சம்பாஷிக்கும்போது இரண்டு விஷயங்கள் நடைபெறுகின்றன: ஒன்று பேசுதல், மற்றது கேட்டுக் கொண்டிருத்தல். பேசுவது மட்டுமல்ல கேட்டுக் கொண்டிருப்பதும் ஒரு கலையே. உண்மையில் பேசுவதிலும் பார்க்கக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதே எங்களுக்கு அதிக நண்பர்களைத் தேடித் தரும்.

இந்த உலகத்தில் தன்னுடைய எண்ணங்களையும் சாதனைகளையும் இன்னொருவருக்குச் சொல்ல விரும்பாதவர்கள் மிகக் குறைவேயாகும். மனிதன் தன் வெற்றிகளை மற்றவர்களுக்குக் கூற விரும்புகிறான். அதேபோல் தனது துக்கங்களையும் சொல்லி அழ விரும்புகிறான். தன்னைப் பற்றிப் பேசுவதைப்போல் மனிதனுக்குத் திருப்தி தரும் விஷயம் வேறு எதுவுமே கிடையாது. ஆகவே பேச விரும்பும் மனிதனுக்குக் காது கொடுத்துக் கேட்கப் பழகங்கள்! ஏனெனில் அதைப்போல் நட்பையும் நல்லுறவையும் வளர்க்க வேறு வழி இவ்வுலகில் கிடையவே கிடையாது.

ஆனால் ஒருவர் பேசும்போது அதை எப்படிக் கேட்க வேண்டும்? நாம் அவர் வார்த்தைகளுக்குக் காது கொடுக்கும் முறை அவரை மேலும் மேலும் பேசத் தூண்டவேண்டும். தனது பேச்சை நாம் உண்மையில் விரும்புகிறோம் என்ற உணர்வை அது அவருக்கு ஏற்படுத்தவேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர் பேசிக்கொண்டு போவார். நாம் காது கொடுத்துக் கேட்கும் முறையிலிருந்துதான் அவர் நம்மை எடைபோடுகிறார் என்பதையும் நாம் மறக்கக் கூடாது. நாம் புத்திசாலியா, அல்லவா, நல்லவரா அல்லவா, எடுத்த விஷயத்தில் சிரத்தை செலுத்துபவரா அல்லவா, அன்புள்ளம் படைத்தவரா அல்லவா என்ற பல விஷயங்களை நாம் அவரது பேச்சைக் கேட்கும் பணியைக் கொண்டுதான் அவர் தீர்மானித்திருக்கிறார். ஆகவே

மற்றவர் பேச்சைக் கேட்கும்பொழுது நாம் இப்பண்புகள் உள்ளவர்தான் என்று அவருக்கு இலகுவில் புரியும் வகையில் உன்னிப்பாகவும் கவனமாகவும், ரசனை உணர்ச்சியுடனும், சந்தோஷம், துக்கம், வியப்பு முதலிய நவரச பாவங்களுடனும் கேட்கவேண்டும். அத்துடன் இடையிடையே அவர் கதையை அவர் மேலும் விரிப்பதற்கேற்ற வகையில் சில கேள்விகளைக் கேட்கவும் நாம் மறக்கக்கூடாது. இன்னும் அவர் பேச்சுக்கு ஊக்கமளிக்கும் கருத்துக்கள் எம் மனதில் தோன்றினால் அவற்றை நாம் உடனே எடுத்துரைக்கவும் வேண்டும். உண்மையில் அத்தகைய கருத்துகளைத் தேடிக்கண்டுபிடித்துக் கூறுவதை நம் கடமையாக நாம் கருதவேண்டும்.

நம் முகத்தில் ரசனைக்குறி இருந்தால்தான் நாம் ஒரு புத்திசாலி என்பது அவருக்கு விளங்கும் வெறுமனே கல்லுப்போல் இருந்தால் நம்மை ஒரு மடையென்று தான் யாரும் எண்ணுவார்கள். இன்னும் அவர் ஒரு துக்க கரமான விஷயத்தைச் சொன்னால் நாம் உடனே பொருத்தமான அனுதாப வார்த்தைகளைக் கூறவேண்டும். இல்லாவிட்டால் எவருக்கும் “இவனென்ன ஈவிரக்கமற்ற கல் நெஞ்சன்போல் அல்லவா இருக்கிறான்? என்ற நினைவு தானே ஏற்படும்? எமதுள்ளம் அன்பின் ஊற்றா அல்லவா என்பதை அவர் இதைக் கொண்டதான் தீர்மானிப்பார். ஆகவே சரியான முறையில் “உம்” கொட்டிக் கதை கேட்கும் கலையை நாம் பயில வேண்டும்.

கதை கேட்பது காதினால் மட்டுமல்ல. கண்களும் கதை கேட்கும் நமது கண்கள் கதை சொல்பவர் முகத்தில் பதிய வேண்டும்—உணர்ச்சிகளைக் காட்கவேண்டும். ஏன்? வாயும் கதை கேட்கும். சொல்லும் கதைக்கேற்ப உதடுகள் குவியும், விரியும், நகை செய்யும், சிரிக்கும்! நாம் உண்மையான அக்கரையோடு கேட்டால் இம்மெய்ப்பாடுகள் தாமாகவே ஏற்படும். நம் முயற்சி தேவையில்லை. மேலும் கதை கேட்கும்போது நாம் எப்படி உட்கார்ந்திருக்கிறோம், எப்படி

நின்றனாக்கொண்டிருக்கிறோம், எப்படித் தலையைச் சரிக்கிறோம்—என்ற யாவுமே நாம் கதையில் ஈடுபட்டிருக்கிறோமா அல்லவா என்பதைக் காட்டிவிடும்.

ஆனால் உண்மையில் ஒருவர் பேச்சுக்கு அக்கரையுடன் நாம் காதுகொடுக்கவேண்டுமானால் நாம் எம்முள்ளே எம்மைப் பற்றிச் சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கும் கெட்ட வழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும். எமது சொந்தத் தொல்லைகளில் மனதைச் செலுத்தக்கூடாது. முழுக்கவனத்தையும் பேச்சைக் கேட்பதிலேயே செலவிடவேண்டும்? உள்ளூலகில் சஞ்சரித்துக்கொண்டு புற உலகில் கவனத்தைச் செலுத்த முயன்றால் அதில் படுதோல்வியை நமக்கு ஏற்படும்.

பேச்சைக் கேட்பதில் இன்னொரு முக்கியமான விஷயமும் உண்டு. அதாவது பேசுபவரின் பேச்சின் வேகத்தைத் தடுக்கும் முறையில் எம்முடைய இடைக் குறிப்புகள் இருக்கக்கூடாது என்பதாகும். இன்னும் நமது மெய்ப்பாடுகள் அளவு மீறியதாக நடிப்புப்போல் அமைதலும் கூடாது. அது பேசுபவர் மனதில் எரிச்சலை உண்டாக்கும்!

நன்றாகக் காது கொடுக்கப் பழகாதவனுக்கு உலகில் முன்னேற்றமே இல்லை. பாடசாலையில் ஆசிரியரின் வார்த்தைகளுக்கு நன்கு காதுகொடுத்தவன்தான் பரீட்சையில் சித்தி எய்தி முன்னேறுகிறான். தாய், தந்தையார், பாட்டன், பாட்டி, உறவினர், சமுதாயத்தலைவர்கள், நண்பர்கள்—ஆகியவர்களுக்குக் காது கொடுத்துத்தான் நாம் நம்முடைய அறிவில் முக்காற்பங்கைத் தேடிக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆகவே அக்கரையுடன் காது கொடுக்கும் விஷயத்தை நாம் ஒருபோதும் சின்ன விஷயமாகக் கருதக் கூடாது.

இவ்விதம் நாம் ஒருவனுடைய பேச்சைக் கவனமாகக் கேட்கும்போது அவன் பெறும் திருப்தி சிறிதல்ல. தன் வார்த்தைக்கு முக்கியத்துவம் இருக்கிறது என்பதை அவன் உணர்கிறான். இதற்காகத்தான் ஒவ்வொரு மனிதனும் தவம் கிடக்கிறான்! ஆகவே திருப்தியற்ற அவன் இதயம்

நம்மை நோக்கி ஓடுகிறது! இந்நிலையில் நாம் விரும்பினால் அந்த மனிதனை எம் முழு ஆயுட்கால நண்பனாகவே ஆக்கி விடலாம்.

நட்பையும் நல்லுறவையும் வளர்க்க நாம் சுற்றுக் கொள்ள வேண்டிய இன்னோர் விஷயம் எவரையும் வெட்டிப் பேசக் கூடாது என்பதாகும். அடிக்கடி வாதத்தில் ஈடுபடுதல் நட்பை வளர்க்க உதவாது. ஒருவருடைய அபிப்பிராயம் சரியோ பிழையோ என்பதல்ல முக்கியம். சரி என்றால் என்ன? ஒருவன் ஒரு விஷயத்தை வாயைத் திறந்து கூறிவிட்டால் பின்னர் அதுவே சரி என்று தாபிக்க அவன் எல்லா முயற்சிகளையும் எடுத்தே தீருவான்.

ஒருவன் ஒரு தவறான விஷயத்தைக் கூறிவிட்டால் அது தவறென்று நிரூபிப்பதற்கு எம்மிடம் போதிய காரணம் இருக்கும் பட்சத்தில் அதை அவ்வாறு நிரூபித்துக் காட்டுவது கடினமான விஷயமன்று ஆனால் நாம் அவ்வாறு அதனை நிரூபிப்பதால் என்ன நன்மையை அடையப் போகிறோம் என்பதைச் சந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும். வெறுமனே வெற்றி முரசு கொட்டி விட்டால் போதாது. சில சமயங்களில் ஒருவன் வாதத்தை வெல்வதின் மூலம் அவரது நட்புறவை நாம் நிரந்தரமாகவே இழந்துவிடக்கூடும்.

உண்மையைக் கூறப்போனால் வாதத்தில் வெற்றி என்பதே கிடையாது. வாதத்தில் தோற்றாலும் தோல்வி, வென்றாலும் தோல்விதான். நாம் வாதத்தில் வெற்றி பெற்றால் அதனால் மற்றவனுக்கு ஏற்படுவது ஒரு தலைகுனிவு நிலை. அவன் இப்படித் தலைகுனிவது எம்முடைய காட்டுமிராண்டி உணர்ச்சிகளுக்கு ஒருவித இன்பத்தை அளிக்கக்கூடும். நாம் காட்டுமிராண்டியாய் இருந்த காலத்தில் ஒருவனை எம் கைகளால் அடித்தோ கால்களால் உதைத்தோ எமது வெற்றியைச் சம்பாதிப்பது எதிரியைத் தலைகுனிய வைத்தோம். ஆனால் நாகரீக மனிதனோ இதனை நாசுக்காகச் செய்கிறான். அன்று கைகளால் அடித்துப்

பணிய வைத்தது போலவே இன்று வாயால் வாதங்களால் மற்றவனைத் தோல்வியுறச் செய்து அவனைத் தலைகுனிய வைப்பதில் நமக்கு மகிழ்ச்சி. இரண்டுக்கும் என்ன வித்தியாசம்?

மற்றவர் தலைகுனிவில் காட்டுமிராண்டி இன்பம் கண்டான், நாமும் இன்பம் காண்கிறோம். இவ்விதம் மற்றவர் தலைகுனிவில் இன்பம் காண்பது பண்பட்ட உள்ளத்தின் செய்கையாகுமா? இத்தகைய வெறித்தன்மை கொண்ட இன்பங்களிலிருந்து நம்மை முற்றாக விடுவிக்கும் வரை நாம் நாகரீக மனிதர்களேயல்ல. நாம் மற்றவர்களைச் செயலால் மட்டுமல்ல, சொல்லாலும் துன்புறுத்தக் கூடாது. இவ்விதம் நம்மால் தலைகுனிவுக்காளானவன் ஒரு சிறுமை நிலையை எய்துகிறான். இவ்வாறு நம்மால் துன்புறுத்தப் பட்டவன், நம்மீது வெறுப்புணர்ச்சி கொள்ளாது நட்புணர்ச்சி கொள்வது எங்ஙனம்? அதனால்தான் பெஞ்சமின் பிராங்க்லின் என்ற அமெரிக்க அறிஞர் பின்வருமாறு கூறினார்:

நீங்கள் சப்தமிட்டு வாதத்துப் போராடுவதன் மூலம் ஒருவேளை வெற்றி பெறக்கூடும். ஆனால் இவ் வெற்றி உபயோகமற்றது ஏனெனில் எதிரியின் நல் லெண்ணம் ஒருபோதும் உமக்கு இதனால் கிடைக்காது என்பது நிச்சயம்.

நட்பையும் நல்லுறவையும் வளர்க்க மற்றோர் முக்கிய தேவை முகமலர்ச்சியாகும். சிடுசிடுத்த மூஞ்சியுள்ள எவனும் மக்களின் மனதைக் கவர முடியாது. அப்படிப்பட்ட முகம் படைத்த ஒருவனைக் கண்டதும் வேறுபுறம் திரும்பிக் கொள்ளவே எந்த மனிதனும் விரும்புவான். ஆகவே எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மலர்ந்த முகத்துடன் இருக்க நாம் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

எவ்வளவு அழகற்ற முகமானாலும் புன்னகையால் அது புதுப் பொலிவு பெறுகிறது. ஆகவே சமுதாய நல்லுறவை வெ-இ-17

வீரும்பும் எவனும் புன்னகை செய்யப் பழக வேண்டும், சிரிக்கப் பழகவேண்டும். ரொபேர்ட் கிரீன் இங்கர்சால் “மனிதனுக்கும் மிருகத்துக்கும் இருக்கும் வித்தியாசம் மனிதனுக்குச் சிரிக்கத் தெரிந்திருப்பதுதான்” என்றார். ஆனால் எத்தனை பேருக்கு உண்மையில் சிரிக்கத் தெரிகிறது? சிரிப்பை வாழ்வை வளமாக்கவல்ல கருவியாக உபயோகிக்கத் தெரிகிறது?

சிரிப்பு ஒலியோடு கூடிய இன்பமொழி. புன்னகையோ மௌனமான இன்பமொழி. எவ்வித பேச்சுமில்லாமலே எமது உள்ளத்தின் நிலையை உலகுக்கு அறிவித்துவிடும் கருவிகள் அவை. நாம் ஒருவரைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தால் அதன் பொருள் என்ன? “நான் உம்மைக் காண்பதில் இன்பம் பெறுகிறேன்” என்ற கருத்தை பளிச்சென்று கூறி விடுகிறது புன்னகை. அதனால்தான் நல்லுறவை வளர்ப்பதில் அவ்வளவு சக்தி வாய்ந்ததாக விளங்குகிறது புன்னகை.

புன்னகை மிகவும் இருண்ட முகத்தில் கூட விளக்கேற்றி வைத்து விடுகிறது. ஆகவே புன்னகை செய்யும் திறன் இயற்கையாக அமையாதவர்கள்கூட சிறிது சிறிதாக அதைப் பயின்று கொள்ளுதல் அவசியம். இப்படிப் பயின்ற புன்னகை நாளடைவில் இயற்கையான புன்னகையாகவே மாறிவிடும்.

நல்லுறவுக்கும் புன்னகைக்கும் உள்ள தொடர்பை சீனர்கள் பண்டைக் காலத்திலிருந்தே உணர்ந்திருந்தார்கள். “சிரித்த முகமில்லாதவன் கடை வைக்கக் கூடாது” என்பது ஒரு சீனப் பழமொழியின் தமிழாக்கம். புன்னகை செறிந்த முகமிருந்தால் வாடிக்கைக்காரர்களின் நல்லுறவை வீருத்தி செய்து வியாபாரத்தை வெற்றிகரமாக்கலாம் என்பதே அதன் பொருள்.

நட்பையும் நல்லுறவையும் வளர்க்க மற்றவர்களுக்கு நம்மாலான உதவிகளை அவ்வப்போது செய்து கொடுக்க

நண்பர்களைப் பெறுவதெப்படி?

வும் தயாராயிருக்க வேண்டும். இவ்வுதவிகள் சந்தர்ப்பத்துக்கேற்ற வகையிலும், நமது சொந்தக் கால வசதி, வசதி, பொருள் வசதிகளையும் பொறுத்ததாகவே இருக்க முடியும். இன்னும் இவ்வுதவிகள் வெவ்வேறு உருவங்களில் அமையவேண்டி இருக்கும். தேக உதவி, பொருள் உதவி, அறிவு உதவி என்று மூன்று பிரிவாக இவற்றை நாம் வகுக்கலாம். வீதியில் மூர்ச்சையற்று விழுந்தவனை நிமிர்த்தி உட்கார வைத்துத் தண்ணீர் கொடுத்து வீடு சேர்ப்பித்தல் தேக உதவி. இது எவரும் எவ்விடத்திலும் செய்யவேண்டிய உதவி. ஆனால் இரண்டாவது பொருள் உதவி சிக்கல் நிறைந்தது. ஏனெனில் இந்த உலகில் தனக்குவேண்டிய பொருளைத் தான் சேகரித்துக் கொள்வதே பெரிய பிரச்சினையாக இருக்கிறது. ஆகவே கஷ்டப்பட்டுத் தேடிய பொருளை எப்படி நாம் மற்றவர்களுக்கு இவ்வுதவியாக கொடுக்க முடியும்? மேலும் வாழ்க்கையின் நியதியே ஒவ்வொருவனும் தனக்கு வேண்டிய பொருளைத் தானே தேடிக்கொள்ள வேண்டுமென்பதாகும். “பைபிளில் தேவன் ஆதாமிடம் “உன்னுடைய நெற்றி வெயர்வையாலேயே நீ சிவிக்க வேண்டும்” என்று கூறியதாகச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே ஒவ்வொருவனும் தனக்கு வேண்டிய பொருளைத் தன்னுழைப்பால் சம்பாதிப்பதே முறை. இதன்படி கொண்டும் பணம் கொடுக்க வேண்டியதில்லை—உழைப்பின் ஊதியமாகத் தவிர, இருந்தபோதிலும் சந்தர்ப்ப சூழலால் ஒருவன் இக்கட்டான நிலையில் மாட்டிக் கொண்டு கஷ்டப்படுவதை நாம் கண்டு நம்மிடமும் போதிய பண வசதியிருந்தால் நம்மைப் பாதிக்காத வகையில் சிறிய அளவிலோ பெரிய அளவிலோ அவனுக்கு உதவி செய்வதில் தவறில்லை. ஆனால் இவ்வித உதவி எத்தனையோ காரணங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்த பின்னர் செய்யப்பட வேண்டும். உதவி செய்யப்பட வேண்டியவனின் நேர்மை, தகுதி போன்ற பல விஷயங்களை நாம் ஆராய வேண்டும். இன்னும் இன்னொரு விஷயமாகவும் நாம் எச்சரிக்கையாய்

இருக்க வேண்டும், “நண்பர்களுக்குக் கடன் கொடுப்பதால் நட்பையும் இழப்பாய், பொருளையும் இழப்பாய்” என்று ஒரு அனுபவ வசனம் உலகில் உண்டு. ஆகவே பொதுவாக நண்பர்களிடையே பொருட் கொடுக்கல் வாங்கல் எவ்வளவுக்குக் குறைவாய் இருக்கிறதோ அவ்வளவுக்கு நல்லதென்றே கூறவேண்டும். அதுவே நட்பை வளர்க்கவும் நீடிக்கவும் நல்ல முறையாகும்; இருந்தாலும் சட்டைப் பையிலே தன் தேவைக்கு மேலாக ஆயிரம் ரூபாயை வைத்துக்கொண்டு பத்து ரூபாய் உதவி செய்ய வேண்டிய இடத்தில் அவ்வுதவியைச் செய்ய மறுக்கும் ஒருவன் நண்பர்களைப் பெறவும் முடியாது. நண்பர்களைப் பெறுவதற்கு அருகதையுள்ளவனுமல்ல! ஏனெனில் நட்பென்பது அனுதாபத்தையும் அன்பையும் அடிப்படையாகக் கொண்டது. ஆகவே ஓரளவு தியாக உணர்ச்சியும் நட்பின் தோற்றத்துக்கும் வளர்ச்சிக்கும் அத்தியாவசியம். இரும்பு போன்ற கல்நெஞ்சுடனே நட்பைத் தேடுவது வீண். அது ஒரு பேறும் கிட்டாது.

மூன்றாவதான அறிவுதவி ஒருவனுக்குத் தேவையான நேரத்தில் நமக்குத் தெரிந்த வகையில் அந்தரங்க சுத்தியாக ஆலோசனைகள் கூறுதலாகும். “இந்த வழியிற் போனால் இந்தப் பிரச்சினையை இந்த வழியில் இலகுவாகத் தீர்க்கலாம்” என்பது போன்ற ஆலோசனைகள் எவனுக்கும் இவ்வுலகில் சில சந்தர்ப்பங்களில் அவசியமாயிருக்கிறது. உண்மையில் தேக உதவி, பண உதவியைவிட இவ்வித உதவியே நட்பின் மையமாகத் திகழ வேண்டும். தேக உதவியை நம்முடைய உடம்பில் வலுவிருக்கும்வரையில் தான் நம்மால் இன்னொருவருக்கு அளிக்க முடியும். பண உதவி செய்ய நிதிவலிமை இருக்க வேண்டும். ஆனால் ஆலோசனையும் ஆறுதல் மொழியும் கூற நம்முடைய உடம்பில் உயிரிருக்கும்வரை முடியும். ஆகவே இத்துறையில் உதவியளிக்கக் கற்றுக் கொள்வதே நல்லது. உண்மையில் இவ்வித உதவியளிப்பதில் வல்லவர்களாயிருப்பவர்களுக்கே

அதிக நண்பர்களும் செல்வாக்கும் இருப்பதை நாம் அனுபவத்தில் காண்கிறோம்.

ஆனால் சமுதாயத்தில் தனது செல்வாக்கை நிறுவுவதற்கு தனிப்பட்டவர்களின் அன்பைப் பெற்றுவிட்டால் மட்டும் போதாது. உலகத்தோடொட்ட வாழ்தலும் அவசியம். அல்பிரெட் அட்லர் இதனை வற்புறுத்தினார். ஆனால் திருவள்ளுவர் பல நூறு வருடங்களின் முன்னரே இதனை இன்னும் அதிகமாகவே வற்புறுத்தி விட்டமை வள்ளுவரை வாசிப்பவர்களை வியப்பிலாழ்த்தாமல் இருக்காது.

உலகத்தோ டொட்டஓமுகல் பலகற்றுக்  
கல்லார் அறிவிலாதார்

(உலகத்தோ டொட்டி வாழக் கல்லாதவர்கள் வேறு என்ன கற்றிருந்தாலும் அறிவில்லாதவர்களே) என்று கூறுகிறது குறள்.

முன்னர் நாம் சுட்டிக் காட்டியபடி மனிதன் ஒரு பிராணி. சமுதாய அமைப்பே மனிதனை மிருகங்களிலிருந்து காப்பாற்றி, வாழ வழி செய்து தருகிறது. ஏன், மனிதனை மனிதனிடமிருந்து காப்பாற்றுவது கூடச் சமுதாயமே. உண்மையில் சமுதாயமென்ற அமைப்பும், அது வகுத்துள்ள நீதி நியாயம் பற்றிய கோட்பாடுகளும், சட்டங்களும் இல்லாவிட்டால் மனிதனை மனிதன் கொன்று சாப்பிடுவது இன்றுகூட நடந்துகொண்டிருக்கும். இவ்வாறு பலவகையிலும் மனிதனுக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும் சமுதாயம் சில அடிப்படையான பொது நன்மைகளைக் கருதி சில விதிகளை வகுத்து அவற்றை நாம் பின்பற்றியே ஆகவேண்டும் என்று ஆணையிடுகிறது. இவ்விதிகள் இயற்றப்பட்ட காலங்களில் அவற்றின் தேவை மக்களுக்கு இலகுவாக விளங்கியிருக்கும். நாளடைவில் சூழ்நிலைகள் மாறிய பின்னரும், இவ்விதிகளில் சில மாறுது இருந்துவிடுகின்றன. இப்படிப்பட்ட நிலையில் இவ்விதிகள் வெறும் மூட நம்பிக்கைகள் போலவும் அர்த்தமற்ற சம்பிரதாயங்கள்

போலவுமே தோன்றும்! உண்மையில் புதிய சூழ்நிலைகளில் அவை அர்த்தமற்றவையும்தான்! இருந்தாலும் சமுதாயம் பலநூற்றாண்டுகளாக நாட்டில் நிலவிய விதிகளுக்குத் திடீரெனத் திருத்தம் பிரேரணைகளைக் கொண்டுவந்து விடுவதில்லை. அது மட்டுமல்ல, பழைய விதிகளை அழுங்குப்பிடியாகப் பிடித்துக்கொண்டு அதை மாற்ற முயற்சிப்பவர்களை இரக்கமில்லாது அடக்கி ஒடுக்கவும் முயற்சி செய்யும். உண்மையில் சமுதாயத்திற் தவறான, காலத்திற்கொவ்வாத ஒரு விதியை மாற்றும் முயற்சி சில சமயங்களில் பல பரம்பரைகளாக நடந்த பின்னர்தான் வெற்றி பெறுகிறது. இதற்காகப் பலர் தம் உயிரைக்கூட அர்ப்பணிக்கவேண்டி வருகிறது. இதற்கு ஒரு உதாரணம் கூறவேண்டுமானால் தீண்டாமை ஒழிப்பைக் கூறலாம். அப்பப்பா, சமுதாயத்தின் இந்த விதியை மாற்ற முயன்று இதுவரை இன்னல் பட்டவர் எத்தனை, இன்னும் இன்னல்படுவோர் எத்தனை? இது எமது தமிழ்ச் சமுதாயத்தின் நிலை மட்டுமல்ல. உலக சமுதாயமே இப்படித்தான். அமெரிக்க நீக்ரோப் பிரச்சினையை எடுத்துப் பாருங்கள். நீக்ரோ அடிமைத்தனத்தை அகற்ற நடக்கும் போராட்டம் எத்தகைய பெருந்தலைவர்களின் ஆசிரியைப் பெற்ற போதிலும் எவ்வளவு ஆக்ரோஷமாக சமுதாயத்தால் நசுக்கப்பட்டு வருகிறது? எத்தனை பேர்களின் தலைகள் நிலத்தில் உருண்டுவிட்டன!

ஆகவே சமுதாயத்தின் நல்லுறவோடு வாழ்க்கையை ஆற்றொழுக்குப் போல் நடத்திச் செல்ல விரும்புவவர்கள் சமுதாய விதிகளுக்கு அடங்கியே ஆகவேண்டியிருக்கிறது. மேலே உதாரணத்துக்குக் கூறிய பிரச்சினைகள் சமுதாயத்தின் அநியாயமாக விதிகளை பற்றியன. ஆனால் சமுதாயத்தின் எல்லா விதிகளுமே அநியாயமானவை அல்ல. பெரும்பாலானவை நியாயமானவையே! அவற்றுக்கு அடங்கி நடப்பதால் நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மையே யல்லாமல் தீமை யில்லை.

சமுதாயம், ஜனனம் மரணம் இரண்டையும் பெரிய சடங்குகளாக்கி வைத்திருக்கிறது. ஆணும் பெண்ணும் ஒன்று சேர்வதற்குச் சடங்கேன், சம்பிரதாயமேன்? ஆனால் எல்லாவற்றையுமே பெரிய சடங்குகளாகவும் வைப்பவர்களாகவும் ஆக்கி வைத்திருக்கிறது சமுதாயம். ஒவ்வொரு சடங்கையும் முறையாக நடத்துதல்பற்றி எத்தனை விதிகள், எத்தனை உபவிதிகள்? இதில் ஒன்றை மீறிப்பாருங்கள் என்ன நடக்கிறதென்று. பிள்ளை பிறந்தால் இத்தனை நாள் தீட்டு. வீட்டில் மரணம் ஏற்பட்டால் எத்தனை நாள் தீட்டு. மரணம் நடந்த வீட்டில் இவ்வளவு நாட்களுக்கு மங்கல காரியம் நடக்கக் கூடாது, மனைவி இறந்தால் இவ்வளவு காலம் கடந்த பின்னரே கணவன் மறுமணம் செய்ய வேண்டும். விருந்தினர் வரிசையில் இவருக்கு முதலிடம், இவருக்கு அடுத்த இடம், என்று எல்லா விஷயங்களும் திட்டவாட்டமாகக் கூறப்பட்டிருக்கின்றன. சமுதாயத்தில் நல்லுறவையும் செல்வாக்கையும் பெற விரும்புவன் இவற்றையெல்லாம் அனுசரித்துப் போகப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றை அசட்டை செய்பவனைச் சமுதாயம் அங்கீகரித்துப் போற்ற மாட்டாது.

இன்னும் மக்களின் அன்பையும் மதிப்பையும் பெற விரும்புவன் பிறந்ததின விழா, கல்யாணம், அந்தியேட்டி, ஊரில் நடக்கும் திருவிழா, பொதுக்கூட்டம் ஆகியவற்றுக்குத்தான் செய்யவேண்டிய கடமைகளைச் செய்யவும் தவறக் கூடாது.

சமுதாய நல்லுறவைப் பற்றிப் பேசுகையில் சமுதாயத்துட் சமுதாயமாக விளங்கும் உறவினர்களைப் பற்றியும் சில வார்த்தைகள் சொல்ல வேண்டும். நாம் விரும்பினால் என்ன, விரும்பாவிட்டாலென்ன உறவினர்களே ஒருவரின் இயற்கையான ஆதரவாளர்களாக விளங்குகின்றனர். நம்மவன் என்ற உரிமையுடன் நம்மை எதிர்ப்பவர்களை எதிர்த்து நிற்பவர்கள் அவர்கள். பொதுவான காரியங்களுக்காக சொந்த விருப்பு வெறுப்புகளை மறக்கும் பண்பு இரத்த

உறவுகளுக்கு இருக்கிறது. ஆகவே உறவினர்களுடன் இருக்கும் தொடர்புகளை மேலும் வலுப்படுத்திப் பேணுதலும் வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு அவசியமாகும். ஆகவே உறவுக்குரிய சகல கடமைகளையும் நாம் தவறாது செய்து வருதல் வேண்டும். ஒரோர் சந்தர்ப்பங்களில் நண்பர்கள் உறவினர்களைவிட நம்முடன் அதிக பிணைப்புக்கொண்டவர்களாக விளங்குவது உண்மையேயாயினும், அதற்காக உறவினர்களை அசட்டை செய்துவிடக் கூடாது. ஏனெனில் இன்றைய நண்பர்கள் நாளை பகைவர்களாகக் கூட மாறலாம். அவ்விதம் மாறிய பின்னர் அவர்கள் எங்கோ, நாமெங்கோ! ஆனால் உறவினர்கள் அப்படியல்ல; பகைவர்களாகி விட்ட உறவினர்கள் கூட சாகும்வரை நமது உறவினர்கள் தானே? அழிக்க முடியாத அப்பந்தத்தால் கிடைக்கக் கூடிய உதவிகளை நாம் என்றும் பெற்று வர வேண்டுமானால் உறவினர்களின் நல்லுறவை நாம் என்றும் இழக்கக் கூடாது.

ஆனால் இங்கு ஒரு கேள்வி எழுகிறது. இவ்வாறு நாம் சமுதாயத்தோடு ஒட்டி ஒழுகினால் சமுதாயக் கொடுமைகளை எவ்வாறு ஒழிப்பது என்பதே அது.

சமுதாயக் கொடுமைகளை ஒழித்தல் தனி மனிதனால் சாதிக்கக் கூடிய விஷயமல்ல. அது சமுதாயத்தின் வயிற்றிலே தானே பிறந்து வளரவேண்டிய இயக்கம். இயற்கையாகத் தோன்றிவிட்ட பின்னர், அதில் நாமும் சேர்ந்து பணியாற்றலாம். கொடுமைகளை எதிர்த்துப் போராடலாம். அப்பொழுது நம்மை எதிர்த்துச் சமுதாயம் சீறிச் சினந்தாலும் முற்றாக நசுக்கிவிட முடியாது. ஏனெனில் சமுதாயம் அப்பொழுதும் இரண்டாய்ப் பிரிந்து கிடக்கும். அதில் ஒரு பகுதி நம்மை ஆதரிக்கும். ஆகவே நல்லுறவை நாம் ஒரு பக்கத்தில் மட்டுமே இழப்போம், ஆனால் மறுபுறத்திலுள்ள ஆதரவு அதனைச் சமன் செய்துவிடும்.

இங்கு நான் இன்னோர் விஷயத்தை எடுத்துக்கூற விரும்புகிறேன். சமுதாயத்தை உடைத்துத் தகர்த்து

அதற்குப் புதுவாழ்வு கொடுக்கவந்த புரட்சிப் பெருங்கொழுந்தாக, மானிட ஜாதியின் வாடாமலராக நூற்றாண்டுக் கொருவயைத் தோன்றும் அந்த ஆதி மனிதனுக்கு வழிகாட்ட இந்நூல் எழுதப்படவில்லை. அவன் வேண்டுவது நட்புமல்ல, நல்லுறவுமல்ல. அவற்றை அவன் இயற்கையாகவே பெற்றுக் கொண்டு சமுதாய நீதி காணும் தன்பணியில் தியாகக் குருசைத் தன் தோளிற் தானே தாங்கி, வேண்டுமானால் இதோ இங்கே என்னை அறையுங்கள் என்று கூவிச் செல்வான் எதிர் காலத்தை நோக்கி! அவனுக்கு வழிகாட்ட நூற்களே இல்லை. அவன் எண்ணமே அவனுக்கு வேதம். அவன் வார்த்தைகள் மற்றவர்களுக்கு வழிகாட்டி. அவன் சாவுக்கு அஞ்சாதவன், சாவை வரிப்பவன் செத்தாலும் சாவின் இருளுக்கு ஆளாகாது ஒளிப் பிழப்பாய், அமரனாய் நிற்பவன்.

ஆனால் உலகில் பெரும் பான்மையானவர்கள் அப்படியானவர்கள் அல்ல. அவர்களால் சமுதாயத்தை எதிர்த்து வாழமுடியாது என்பதைத் தான் இங்கு வற்புறுத்த விரும்புகிறேன். ஆனால் இதனால் உளுத்துப் போன சமுதாயக் கோட்பாடுகள் யாவற்றையும் கட்டி அழவேண்டுமென்று அர்த்தமில்லை. முடிந்த அளவில் தகுந்த சமயம் பார்த்து அவற்றை ஒழித்துக் கட்ட நாம் தயங்கக் கூடாது. அதற்காக நடக்கும் போராட்டங்களில் கலந்து கொள்ளவும் நாம் பின் வாங்கக் கூடாது. ஆனால் இவற்றை ஒவ்வொருவனும் தன் தன் குழ்நிலைகளுக்கேற்பத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

இன்னொரு விஷயமும் இங்கு கவனிக்கத் தக்கது. சமுதாயத்தை மாற்றப் பிறந்த பெரும் புரட்சி வீரன்கூட மக்களின் மனதைக் கவரும் மார்க்கங்களை அறிந்தே இருக்க வேண்டும்; கடைசியில் சிலுவையில் அறைந்து கொல்லப்பட்ட யேசுநாதர் என்ன, நச்சுக் கோப்பையில் விஷ மூலிகையருந்தி மாண்ட சோக்ரட்டீஸ் என்ன, புரட்சியின் மூலம் அகிலத்தையே அலற வைத்த லெனின் என்ன,

கொலைஞனின் துப்பாக்கிக் குண்டுக் கிரையாகி மாண்ட இந்தியத் தலைவர் மகாத்மா காந்தி என்ன,—எல்லோருமே இனிய பேச்சாலும் புன்முறுவல் பூத்த முகத்தாலும் மக்களைத் தம்பால் கவரும் சக்தியைப் பெற்றிருந்தவர்களே யாவர். புரட்சிப் பணியைத் திறம்படச் செய்வதற்குக் கூட நண்பர்களும் நல்லுறவும் புரட்சி வீரனுக்குக் கூடத் தேவைப்படுகிறது.

இதுவரை நாம் இங்கு எழுதியுள்ளவை எல்லாம் நட்பையும் நல்லுறவையும் எப்படிச் சம்பாதிப்பது என்பவை பற்றியதாகும். ஆனால் இப்படிப்பட்ட முறைகளினால் சம்பாதிக்கப்பட்ட நட்பு நாளடைவில் இறுக்க மடைந்து கெட்டியாகிய பின்னர் மேலே கூறிய முகமன் பழக்கங்கள் பல தாமாகவே நீங்க ஆரம்பிக்கும். ஆழமான நட்பு மலரும். அத்தகைய நட்புக்கு விதிகள் கிடையாது. அன்பொன்றே விதி. இப்படிப்பட்ட நட்பைப் பற்றித்தான் வள்ளுவர்.

உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல வாங்கு  
இடுக்கண் களைவதாம் நட்பு.

(ஆடை நெகிழ்ந்தவனுடைய கை உடனே ஓடிச் சென்று அதை வீழாது தடுப்பதுபோல நண்பனுக்குத் துன்பம் வந்தபோது முந்திச் சென்று அவனுக்கு உதவும் தன்மை கொண்டதுதான் உண்மை நட்பு) என்று கூறினார்: இத்தகைய நட்பில் நண்பனுக்கு எத்தகைய உதவிகளைச் செய்யவேண்டும் என்ற கேள்விக்கே இடமில்லை. உயிரைக் கொடுத்தேனும் நண்பனது இடுக்கணைத் தீர்க்கவேண்டும். அதுவே உண்மை நட்பு. அத்தகைய நட்புக்கு எத்தகைய தியாகமும் பெரிதல்ல.

கெட்டிப்படாத நட்பு கண்ணாடிப் பாத்திரம் போல. நண்பர்களாயிருந்தாலும் எங்கே நட்பு உடைந்துவிடுமோ என்ற பயத்தில் திட்டமிட்டே பழகவேண்டியிருக்கிறது. ஆனால் கெட்டிப்பட்ட நட்பு—உண்மை நட்பு—பித்தனைப்

பாத்திரம் போன்றது. அது இலகுவில் உடையாது. நெளியும். ஆனால் நெளியை நாளடைவில் நிமிர்த்தி விடலாம். மீண்டும் பழைமை போன்ற முழுமையை எய்திவிடலாம். ஆகவே இத்தகைய நட்பில் முகமனுக்கு இடமில்லை. பிழைகளை நேரடியாக எடுத்துக் கூறுதற்குக்கூட அஞ்சவேண்டிய தில்லை. அவற்றை நெஞ்சத்தின் ஆழத்தில் தைக்கும் வகையில் இடித்துரைக்கக் கூடத் தயங்க வேண்டியதில்லை. அதனால்தான் குறள்,

நகுதற் பொருட்டன்று நட்டல் மிகுதிக்கண்  
மேற் சென்று இடித்தற் பொருட்டு.

என்று கூறுகிறது.

நட்புச் செய்தல் சிரித்து மகிழ்வதற்காகவல்ல. நண்பன் நெறிகடந்து செல்லும்போது முற்பட்டுச் சென்று இடித்துரைத்தற்காம்.

ஆனால் இவ்வித நட்பு எவருக்கும் ஒருவர் இருவருடன் தான் சாத்தியமாகும். ஆனால் சமுதாயத்தில் நாம் கூடிப் பழகும் எல்லோரும் எம் நண்பர்களே. ஆகவே வள்ளுவர் கூறும் கொள்கை அவர்கள் எல்லோருக்கும் பொருந்தாது. எனவே ஒவ்வொரு நண்பர் விஷயமாகவும் அவருக்கும் நமக்கும் இருக்கும் நட்பின் ஆழத்துக்குத் தக்க ஒரு கொள்கையை நாம் அனுஷ்டிக்க வேண்டும்.

முடிவாக ஒரு வார்த்தை. வாழ்க்கையின் வெற்றிக்கு எமக்கு எல்லாவித நண்பர்களும் தேவை. இந்த அத்தியாயத்தில் கூறப்பட்ட அடிப்படையான விபரங்களை நாம் நன்கு கிரகித்துக் கொண்டால் எல்லாவகையான நண்பர்களையும் நாம் இலகுவில் சம்பாதித்துக் கொள்ளலாம். அது மட்டுமல்ல பொதுவான சமுதாய நல்லுறவையும் செல்வாக்கையும் நிறுவி வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்துக்கும் வழி வகுத்துக்கொள்ளலாம். இன்னும் இத்துறையில் வெற்றி பெற்றவனுக்குத் தனிமை நோய் கிடையாது.

ஆபத்து நேரத்தில் அஞ்சிக் கலங்க வேண்டியதுமில்லை. ஏனெனில் அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் எங்கிருந்தோ எப்படியோ வேண்டிய உதவி வந்தே தீரும்.

ஆனால் நட்பையும் நல்லுறவையும் வளர்ப்பதற்கு அடிப்படைத் தேவை அன்பும் அனுதாபமுமே என்பதை நாம் ஒருபோதும் மறக்கக் கூடாது. அன்பைக் கொடுத்தே அன்பைப் பெறவேண்டும். மற்றவன் அன்பைத் தரும் வரை நாம் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. அதை முதலில் கொடுத்த பெருமை நமக்கு இருக்கட்டுமே! கர்வம் அதைத் தடுக்கும்; நாம் மற்றவனைத் தேடிப் போகக் கூடாது என்று சொல்லும் அதற்கு நாம் செவிசாய்க்கக் கூடாது.

நட்புக்கும் நல்லுறவுக்கும் அன்பே அச்சாணி. நட்பையும் நல்லுறவையும் பெறுவதற்கு அதுவே வழி! அதனால் தான் வள்ளுவர்,

அன்பு ஈனும் ஆர்வம் உடைமை அது ஈனும்  
நண்பென்னும் நாடாச் சிறப்பு

என்று கூறியுள்ளார்.

(அன்பு ஆர்வத்தைத் தோற்றுவிக்கும். ஆர்வம் நட்பென்னும் எல்லையற்ற சிறப்புள்ள பொருளை நல்கும்)

முடிவாகக் கூறப்போனால் நட்பையும் நல்லுறவையும் வேண்டுவன் அன்பை அணிகலனாகக் கொள்ள வேண்டும்— ஆர்வத்தை வழியாகக் கருத வேண்டும்!

## 11. பூரண வாழ்வு

தமிழில் மனம் போல வாழ்வு-- என்று ஒரு சொற் றொடர் உண்டு. அது “வாழ்வு இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்” என்ற எண்ணத்தையும் நமது மனதிலே தோற்றுவிக்கிறது. வாழ்வு பற்றிய சித்திரம் ஒவ்வொருவர் மனதிலும் ஒவ்வொரு வகையில் அமைந்திருக்கும். அவ ரவர் கல்விக்கும் சிந்தனா சக்திக்கும் பண்புகளுக்கும் சூழ் தினைகளுக்கும் தக்கபடி இச்சித்திரம் ஒவ்வொருவர் மனத் திலும் வேறுபடும். உண்மையில் “மனம் போல வாழ்வு” என்ற சொற்றொடர், விரும்பியது போன்ற வாழ்வு, ஆசைப் பட்டது போன்ற வாழ்வு என்ற பொருளையே நமக்கு உணர்த்துகிறது. மனித ஆசைகள் மனத்தின் வளர்ச்சிக் குத் தக்கபடி மாறுபடும். ஒரு குடிகாரனுக்கு எந்த நேர மும் குடித்துக் கொண்டிருப்பதிலேயே ஆசை இருக்கும். ஆகவே அவன் விரும்பும் இலட்சிய வாழ்விலே மதுவுக்கே முதலிடம் இருந்துவரும். அதேபோல ஸ்திரீ லோலனுக்கு காம உணர்ச்சியைத் திருப்திப் படுத்துவதே இலட்சிய வாழ்வு, இவ்வாறு அவரவர் மனதின் தரத்திற்கேற்ப இலட்சிய வாழ்வின் சித்திரம் மாறுபடுகிறது.

ஆனால் உண்மையான இலட்சிய வாழ்வென்ன? இக் கேள்விக்கு நாம் ஒரு நல்ல விடையைக் கண்டு பிடித்தல் தான், நம் மனதில், “இதுதான் நாம் விரும்பும் வாழ்வு” என்று ஒரு படத்தை எழுதிக்கொண்டு, அதை அடையும் முயற்சியில் ஈடுபடலாம். ஆனால் இக்கேள்விக்கு விடையளிப்பது இலகுவான காரியமன்று. இந்தக் கேள்விக்கு நாம்

எந்தப் பதிலும் விஞ்ஞான ரீதியாக அமைய முடியாது. மேலும் அப்பதில் நிச்சயமாக நமது சொந்த விருப்பு வெறுப்புகளின் அடிப்படையில் எழுந்ததாகத்தான் இருக்க முடியும். இருந்தாலும் சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப நாம் அதற்கு ஒரு பதிலை அளிக்கத்தான் வேண்டியிருக்கிறது.

இவ்வுலகில் நாம் விரும்பும் இலட்சிய வாழ்வு சில அடிப்படை நியதிகளைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும், முதலில் அவ்வாழ்வு,

1. நமக்கு இன்பத்தைத் தரவேண்டும்.
2. மற்றவர்களுக்குத் துன்பத்தைத் தரக்கூடாது.
3. மற்றவர்களுக்கும் இன்பத்தைத் தரவேண்டும்.

இந்த மூன்று நியதிகளையும் பூர்த்தி செய்யும் வாழ்வுதான் நமக்கும் சமுதாயத்துக்கும் பயனுள்ள வாழ்வாகும். மனிதன் சமுதாயப் பிராணியானதால் வாழ்க்கையின் சமுதாய நோக்கங்களை அவன் ஒருபோதும் மறக்கக் கூடாது.

மேலும் சமுதாய அமைப்பு உழைப்பை ஆதாரமாகக் கொண்டு விளங்குவதால் எந்த இலட்சிய வாழ்வினும் தொழிலே முதலாவது இடம் பெற வேண்டும். சமுதாயம் இயங்கிக் கொண்டு செல்வதற்கு விவசாயம், கைத்தொழில், சமுதாய நிர்வாகம் ஆகிய தொழிற் துறைகள் ஓயாது நடைபெற்றுச் செல்லவேண்டும். இத்தொழிற் துறைகளுக்கு உப தொழிற் துறைகளாக ஏராளமான தொழில்கள் உள்ளன. இவ்வாறு இவ்வுலகில் காணப்படும் பல நூற்றுக்கணக்கான தொழில்களில் ஒன்றைத்தான் தெரிந்தெடுத்துக் கொண்டு அதில் ஈடுபடுதலே லட்சிய வாழ்வின் முதலாவது அம்சமாகும்.

இங்கு இத்தொழில்களின் தன்மை அவற்றின் முக்கியத்துவம் என்பன பற்றி சில தெளிவான கருத்துகள் நமக்கு இருத்தல் அவசியமாகும். தொழில்களைச் சமுதாய நிர்வாகத் துறை, விவசாயம், கைத் தொழில் என்று மூன்று

பிரிவாகப் பொதுவாக வகுக்கலாம். சமுதாயம் என்பது ஒரு சங்கத்தைப் போன்றது. ஆனால் அசைக்க முடியாத இரும்புச் சலாகைகள் கொண்டு கட்டப் பட்ட மிகவும் பலம் வாய்ந்த சங்கம் அது. இச்சங்கம் பல சட்ட திட்டங்களை வகுத்திருக்கிறது. இச்சட்ட திட்டங்களை மீறுவோருக்குச் சிறிய அபராதம், எச்சரிக்கை தொடக்கம் மரண தண்டனை வரை பல்வேறு தண்டனைகளும் விதிக்கப்படுகின்றன. சமுதாயம் தனது முதன்மையான கடமையாகக் கருதுவது இச்சமுதாயக் கட்டுக் கோப்பை சற்றும் விட்டுக் கொடுக்காது காப்பாற்றிப் பேணுவதையே யாகும். இதற்காக அது வகுத்திருக்கும் வேலைத்திட்டமே அரசாங்கம். எனவே சமுதாய நிர்வாகத்துறை என்னும் போது அரசாங்கத்தின் சகல சிறிய பெரிய தொழில்களும் அதனுள்ளே அடங்கும். வருமான வரி அளவிடும் அரசாங்கக் காரியாலயம் தொடக்கம் போலீஸ் காரியாலயம், சுகாதாரப் பகுதி, கல்விப் பகுதி போன்ற சகல அரசாங்க இயக்கங்களும் அதில் அடங்கும்.

எந்தச் சமுதாயத்திலும் இத்துறைக் கிருக்கும் முக்கியத்துவம் மற்றத் துறைகளுக்குக் கிடையாது. அடுத்த படியாக விவசாயம், கைத்தொழில் போன்ற துறைகள் மனிதன் வாழ்வதற்கு வேண்டிய பொருட்களை அளிக்கின்றன. விவசாயத்தை எடுத்துக் கொண்டால் நேரடி விவசாயம் செய்தல் ஒருபுறமிருக்க, அதற்கு உதவியாயிருக்கும் உப தொழிற்கள் ஏராளம். உதாரணமாக நெல்லுற்பத்தி ஒரு தொழிலென்றால், நெல்லை ஓரிடத்திலிருந்து மற்றோர் இடத்துக்கு ஏற்றிச் செல்வதற்கு வேண்டிய லாரிப் போக்கு வரத்தை நடத்துவது அதற்கு உதவியான உபதொழில். அதை உமி நீக்கி அரிசி ஆக்கும் ஆலையை நடத்தலும், அதை விற்பனை செய்வதற்குச் சாலைகள் நடத்தலும் உப தொழில்களே. ஏன்? விவசாய யந்திரங்களைச் செய்யும் நிலையங்களை நடாத்தலும், அவற்றைப் பழுது பார்க்கும்

இடங்களை நடாத்தலும் கூட விவசாயத் துறையின் உப தொழில்களே.

இதே போலவே கைத்தொழிற் துறையும் இன்னும் எத்துறைக்கும் வேண்டிய ஊழியர்களைத் தயாரித் தளிக்கும் கல்வி நிலையங்கள், சர்வ கலாசாலைகள் என்பனவும் பல தொழில்களுக்கு இடமளிக்கும் ஒரு தொழிற் துறையாகும். இவ்வாறு தொழிற் துறைகள் இவ்வுலகில் ஏராளம், ஏராளம்! மேலும் மனிதன் வேலை செய்த பின்னர் ஓய்வு கொள்ள வேண்டியுமிருக்கிறது. இவ்வோய்வு நேரப் பொழுது போக்கை அளிப்பதற்காக நாடகம், சினிமா முதலிய தொழில்கள் நடைபெறுகின்றன. அவையும் பல விதமான வேலைகளை மக்களுக்கு அளிக்கின்றன. இவ்வாறு இவ்வுலகில் இருக்கும் நூற்றுக் கணக்கான தொழில்களில் ஏதோ ஒன்றில் ஒவ்வொரு மனிதனும் ஈடுபட்டிருந்தால் தான் சமுதாயம் தடையின்றி ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஆகவே தொழில் என்பது தனிப்பட்ட தேவை மட்டுமல்ல, ஒரு சமுதாயப் பணியுமாகும். ஆகவே இத்தொழில்களில் இது உயர்ந்தது, இது தாழ்ந்தது என்ற பிரச்சினைக்கே இடமில்லை. ஒரு இயந்திரத்தில் ஒரு பெரிய ஆணிக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் இருக்கிறதோ அவ்வளவு முக்கியத்துவம் சின்ன ஆணிக்கும் உண்டு. அவற்றிலே ஒன்று கழன்று விழ்ந்துவிட்டாலும் யந்திரத்தைத் தடையின்றி ஓட்ட முடியாது. இந்த வகையில் பார்க்கப் போனால் “உழுதுண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார் மற்றெல்லாம் தொழுதுண்டு பிச்செல்பவர்” போன்ற கருத்துக்கள் தவறானவை யாகும். வள்ளுவரின் இக்குறளிலுள்ள கருத்தை முற்றிலும் உண்மை என்று நாம் ஏற்றுக் கொண்டு எல்லாருமே விவசாயம் செய்யப் புறப்பட்டு விட்டால், சமுதாயத்துக்குத் தேவையான இதர தொழில்கள் எவ்வாறு நடைபெறும்? அரசாங்கம் எவ்வாறு நடைபெறும், கல்வித்துறை எவ்வாறியங்கும்? அரசாங்கம் இல்லாவிட்டால் நாடு காடாகும். கொடையும் களவும் அராஜகமும் மலியும்; கல்வி குன்றினால் உலகம்

அரியாமை இருளில் சிக்கிவிடும், மனிதன் மிருக நிலைக்குத் திரும்பி விடுவான்.

ஆகவே களவெடுத்தல், அடித்துப் பறித்தல் போன்றவை ஒழிந்த சமுதாய அங்கீகாரம் பெற்ற சகல தொழில்களும் நல்ல தொழில்களே. பார்க்கப் போனால் தூக்கு மேடையில் குற்றவாளிகளைத் தொங்கப்போடும் “அலிகோசுவா” என்னும் கொலைத் தண்டனை ஊழியன் கூடச் சமுதாயத்துக்கு வேண்டிய ஒரு தொழிலையே புரிகிறது. எவ்வகையிலும் அவனது தொழிலை—தொழில் என்ற முறையில் விவசாயத்துக்கோ ஆசிரியத் தொழிலுக்கோ கூடக் குறைவானதாகக் கொள்ள முடியாது. இப்படிப்பட்ட தொழில்கள் ஒரு சிலருக்கு அவர்கள் பெற்ற சிறுவயதுப் பயிற்சிகளின் காரணமாக அருவருப்பான தொழில்களாகத் தோன்றலாம். ஆனால் அதனாலேயே அவை கீழ்த்தரமான தொழில்களாகி விடமாட்டா. ஏனெனில் சமுதாயத்துரோகமான வேலைகளைத் தவிர வேறு கீழ்த்தரமான தொழில்களே இவ்வுலகில் கிடையா.

நாம் முன்னர் கூறிய பிரகாரம் இலட்சிய வாழ்வின் முதலாவது தேவை தொழில். எவனாவது தொழில் இல்லாமல் உலகில் ஜீவிக்கலாம் என்று எண்ணினால் அவன் தவறான கருத்துக்கு அடிமையாகி விட்டானென்றே அர்த்தம். நாம் வாழும் இந்த உலகில் எமக்கு வேண்டிய தேவைகள் எல்லாம் மரங்களில் காய்த்துத் தொங்கவில்லை, பல பொருட்களை வேலை செய்தே நாம் உண்டாக்க வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே பொதுவான நியதி, அதற்கு ஒவ்வொருவனும் கட்டுப் பட்டே யாகவேண்டும். மன்னர்கள் கூட வேலை செய்ய வேண்டியே இருக்கிறது. ஏனெனில் ஆட்சி என்பது ஒரு வேலையே அல்லவா? மந்திரிகளோடு ஆலோசிப்பது தொடக்கம், நாட்டு நிர்வாகத்தை நடாத்துதல், போர்களை நடாத்துதல், தண்டனைகளை விதித்தல் போன்ற பணிகள் பலவற்றை இராப்பகலாச் சிந்தித்துச் செய்து வந்தார்கள் அக்காலத்து மன்னர்கள்.

அக்கால மன்னர்களின் தினசரி வேலைகளைப் பற்றி கௌடில்யர் எழுதிய அர்த்த சாஸ்திரம் விவரமான ஒரு நேர சூசிகையைக் கொடுத்திருக்கிறது. அதை வாசிக்கும் எவரும் ராஜ்ய பாரம் எத்தகைய பளு நிறைந்தது என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். கௌடில்யர் தரும் நேர சூசிகை பின்வருமாறு :—

மன்னர் இரவை எட்டு நாழிகை யாகவும் பகலை எட்டு நாழிகை யாகவும் வகுத்துக் கொள்ளவேண்டும். இதில் பகல் எட்டு நாழிகைகளில் அவர் பின்வரும் கடமைகளைப் புரிய வேண்டும். 1-ம் நாழிகை: வரவு செலவுகளைப் பார்த்தல். 2-ம் நாழிகை: மக்கள் முறையீடுகளைக் கவனித்தல். 3-ம் நாழிகை: குளித்தல், உண்ணல், நூற்களை வாசித்தல்; 4-ம் நாழிகை: வரும் பணம் ஏற்றல், நிர்வாகிகள் நியமனம் 5-ம் நாழிகை: பத்திரங்களைத்தயாரித்தல், ஒற்றர் கொணர்ந்த தகவல்களைப் பரிசீலித்தல்; 6-ம் நாழிகை: பொழுதுபோக்கு, தனியே இருத்தல்; 7-ம் நாழிகை: யானைப்படை, குதிரைப்படை, தேர்ப்படை, காலாட்படை விஷயங்களைக் கவனித்தல் 8-ம் நாழிகை: சேனைத் தலைவனுடன் மந்திராலோசனை.

இரவு நேர சூசிகை: 1-ம் நாழிகை: இரகசியத்தூதர்களைச் சந்தித்தல்; 2-ம் நாழிகை: குளித்தல், உணவருந்தல் நூல் வாசித்தல்; 3-ம் நாழிகை; 4-ம் நாழிகை, 5-ம் நாழிகை (மொத்தம் 4½ மணி நேரம்) நித்திரை 6-ம் 7-ம் நாழிகைகள்: நித்திரை நீங்கிப் புதிய நாளுக்குரிய திட்டங்களைத் தீட்டுதல், ஒற்றர்களின் பணிகளை விதித்தல், 8-ம் நாழிகை படுக்கையறையை விட்டு அரசவைக்குச் செல்லல்.

மன்னர்களின் பணிகள் காலத்துக்குத் தக்கப்படி இன்று மாறி விட்டன என்பது உண்மையாயினும் வேலைகள் என்னவோ குறைந்துவிடவில்லை. உதாரணமாக இன்றைய பிரிட்டிஷ் ராணியை எடுத்துக் கொண்டால் அவரும் அடுத்த வீட்டு அருளம்பலத்தைப் போலவே காலையில் காரியாலயத்துக்குப் போய் மாலைவரை வேலை செய்யும்படியே யிருக்கிறது.

கிறது. உண்மையில் அருளம்பலத்துக்கு எட்டு மணித் தியால வேலை. ஆனால் ராணிக்கோ அதற்கு மேலே! தினசரி அவரே வாசித்துக் கைஒப்பமிட வேண்டிய கடிதங்களும், பத்திரங்களும் பல நூற்றுக் கணக்கில் வருகின்றன என்று சமீபத்தில் ஒரு பத்திரிகை வெளியிட்டிருந்தது. அத்துடன் பிரதமர் போன்ற முக்கியஸ்தர்களுக்கு அவ்வப்போது அளிக்க வேண்டிய பேட்டிகள், இன்னும் திறப்பு விழா, விருந்து, சுற்றுப் பிரயாணம் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு கொள்ளவேண்டியிருத்தல் — இவையும் வேலைகள் தானே? இவ்வாறு பார்க்கும்போது அடுத்த வீட்டு அருளம்பலத்தைப் போல ஐந்து மடங்கு வேலையை அரசியார் செய்யவேண்டியிருக்கிறது.

கோடஸ்வரர்கள் வேலை செய்வதில்லை என்ற தப்பிப் பிராயம் சிலரிடம் இருக்கிறது. கோடஸ்வரர்களில் பலர் கோடஸ்வரரானமை அவர்கள் மற்றவர்களிலும் பார்க்க அதிகமாக வேலை செய்ததே என்பது ஒருபுறமிருக்க, தமது நிதி குன்றி அழிந்து விடாதிருப்பதை உறுதிப்படுத்த அவர்களில் பலர் மேலும் தொடர்ந்து வேலை செய்யவே வேண்டியிருக்கிறது. அவர்களில் பலர் இரவு பகலாக அடுத்த முயற்சி பற்றித் திட்டம் தீட்டுவதிலும், பின்னர் அவற்றை ஆரம்பித்து நடத்துவதிலும் தமது காலத்தைச் செலவிடுகிறார்கள். தமது தொழிற்சாலைகளின் கணக்கு வழக்குகள் எப்படி இருக்கின்றன என்பதைக் கவனிக்காத கோடஸ்வரர்களே கிடையாது. அவ்வாறு தமது ஸ்தாபனங்களை அவர்கள் கவனிக்காமல் விட்டால் கீழே இருப்பவர்கள் எல்லாவற்றையும் மென்று ஏப்பம் விட்டுவிடுவார்கள்! பின்னர் அவர்கள் கோடஸ்வரராகத் தொடர்ந்து விளங்குவது எப்படி?

ஆகவே இவ்வலகில் எவராலும் வேலையில்லாதிருக்க முடியாது என்பது வெளிப்படை. நான் அறிந்தவரையில் பிச்சைக்காரர்கள்தான் வேலையில்லா திருக்கிறார்கள்; பணக்காரர்களல்ல! ஆனாலும் பிச்சைக்காரர்கள், கன

வெடுப்பவர்கள் கூட வேலையில்லாதிருக்கிறார்கள் என்பது பிழையாகும். ஏனெனில் அத்துறைகளில் வெற்றியடைவதற்குக் கூட உழைப்புத் தேவையாகத் தானிருக்கிறது. நான் அறிந்த ஒரு பிச்சைக்காரன் வெய்யிலில் பொல்லான்றி வீதியில் வருகின்றான். அவனை நான் முழுவதும் வீதியில் காணக் கூடியதாயிருக்கிறது. நாளொன்றுக்குப் பத்தாயிரம் தடவையாவது அவன் “ஐயா பிச்சை” என்ற மந்திரத்தை திரும்பத் திரும்ப ஓதவேண்டி யிருக்கிறது. பல மணித் தியாலங்கள் வீதியில் நடந்து, “ஐயா பிச்சை” என்ற மந்திரத்தை ஐபித்து நிற்பது உழைப்பில்லாமல் வேறென்ன? அதே மனிதன் “ஐயா பிச்சை” என்பதற்குப் பதிலாக ஒரு இரண்டுபடி கடலையைத் தன் முன்னால் வைத்துக் கொண்டு “ஐயா கடலை” என்ற மந்திரத்தை ஓதி யிருந்தால் இரண்டு மூன்று ரூபாவை நிச்சயம் சம்பாதித் திருக்கலாம். இதேபோல்தான் வீடுடைத்துக் கள வெடுப்பவனும். அவனும் உழைக்கத்தான் வேண்டியிருக்கிறது. மற்றவர்கள் உல்லாசமாகத் தூங்கும்போது பாவம், அவன் கண்விழித்து உழைக்கவேண்டியிருக்கிறது! களவெடுப்பது இலேசான காரியமல்ல—சாதாரண உழைப்பல்ல. வீட்டுக் கூரைமேலேற வேண்டியிருக்கிறது, குனிய வேண்டியிருக்கிறது, நிமிரவேண்டியிருக்கிறது! அதுமட்டுமல்ல, களவெடுத்தல் திட்டமிட்டுச் செய்யப்படும் வேலை. ஆகவே திட்டம் தீட்டுவதும் அவ்வேலையின் அம்சமாகும். பார்த்துக்கொள்ள இத்தகைய கஷ்டமான உழைப்புக் கேற்ற ஊழியம் இத்தொழிலுக்கோ பிச்சை எடுக்கும் தொழிலுக்கோ கிடைக்கிறது என்று சொல்ல முடியாது. ஆனால் பிச்சை எடுப்பவர்களோ களவெடுப்பவர்களோ தாம் வேலையில்லாமல் இருக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் தான் அவற்றில் ஈடுபடுகின்றனர். ஆனால் அதில் அவர்கள் ஏமாற்றமே அடைகின்றனர். ஏனெனில் நாளடைவில் அங்கும் உழைப்புத் தேவை என்பதை அவர்கள் அனுபவ ரீதியில் கண்டு கொள்கிறார்கள்?

ஆகவே உழைப்பிலிருந்து தப்பும் முயற்சி உபயோகமற்றது! யாவரும் உழைத்தே யாகவேண்டும். ஆனால் இங்கு ஒரு கேள்வி எழுகிறது. ஒரு சிலர் எதற்காக உழைப்பைத் தட்டிக் கழிக்க முயற்சிக்கிறார்கள் என்பதே அது. உழைப்பு துன்பம், உழையாதிருத்தல் இன்பம் என்ற தவறான எண்ணம் அவர்கள் உள்ளத்தில் நுழைந்திருப்பதே இதற்குக் காரணம். ஆனால் உழைப்பு துன்பம்தானா? உழையாதிருத்தல் இன்பம்தானா? இந்தக் கேள்விக்குச் சரியான ஒரு பதிலை நாம் காண முயலவேண்டும்.

நமக்கு வேலையே இல்லை, ஆனால் நிறையப் பணம் இருக்கிறது, போதிய தேகாரோக்கியம் இருக்கிறது என்ற ஒரு கற்பனைச் சூழ்நிலையை மனதில் உண்டாக்கிக் கொண்டு இந்தப் பிரச்சினையை அணுகிப் பார்ப்போம். இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில் நாம் எப்படி நடந்து கொள்வோம்?

காலையில் சற்றுத் தாமதித்தே படுக்கையை விட்டு எழுகிறோம். காலைக் கடன்களை முடிக்கிறோம், முகம் கழுவுகிறோம், உண்கிறோம். இவையும் வேலைகள்தான். இவற்றையும் செய்யாதிருக்க முடியுமானால், ஆகா எவ்வளவு நன்று! ஆனால் இவற்றை எமக்காக வேறு எவராலும் செய்ய முடியாததால் நாமே செய்ய வேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே “நமது தலைவிதி” என்று சொல்லி அவற்றை ஒருவாறு செய்து முடித்துவிட்டு வீட்டு முகப்பில் வந்து உட்காருகிறோம். பத்திரிகையை வாசிக்கிறோம். சில நிமிஷ நேரத்தில் அது முடிந்து விடுகிறது. இப்பொழுது காலம் நம்மை அழுத்தத் தொடங்குகிறது. பொழுதுபோக மறுக்கிறது. பொழுதை இன்பமாகப் போக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் ரேடியோ கேட்கலாம். ஆனால் சொற்ப நேரத்தில் அதுவும் அலுத்துவிடுகிறது. படம் பார்க்கலாமா? ஒவ்வொரு நாளும் படம் பார்த்துப் பார்த்து அதுவும் அலுத்துப் போய்விட்டது. நாடகம்? அதுவும் அப்படியே.

கிரிக்கெட், சீட்டாட்டம் போன்ற விளையாட்டுகள்? அவையும் அப்படியே. பெண்களுடன் சல்லாபித்தல், அதுவும் சிறிது நேரத்தில் அலுத்துப் போய்விடுகிறது. பஞ்சபுலன்களுக்கும் பல நாட்களாய்த் தினசரி விருந்து கொடுத்தால் இப்பொழுது மனம் எதையும் விரும்பி அனுபவிக்க மறுக்கிறது. புதிய இன்பங்கள் ஏதாவது இருக்கிறதா என்று தேடுகிறோம். ஒன்றையும் காணோம். அனுபவித்ததையே திருப்பி அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கிறது. தேனும் அளவு மீறியதும் தெவிட்டுகிறது. ஒருவனுக்கு அல்வாவை அளவுமீறி ஊட்டிப் பாருங்கள்! கடைசியில் அவன் வாந்தி எடுப்பதை நாம் காணலாம். இன்பமும் துன்பமாய் விடுகிறது. அளவு மீறியதும்! ஆகவே பொழுது போகாததால் திக்பிரமை பிடித்து உட்காருகிறோம். செய்வதென்ன என்றறியாத நிலையில் தவிக்க ஆரம்பிக்கிறோம். உள்ளத்தில் எரிச்சலும் குமைச்சலுமாயிருக்கிறது. பைத்தியம் பிடித்துவிடுமோ என்றஞ்சுகிறோம். கடைசியில் பைத்தியமே பிடித்துவிடுகிறது! எங்காவது ஒரு கல்லில் தலையை மோதிக்கொண்டு சாகலாமா என்றுகூடத் தோன்றுகிறது. கடைசியில் தலையை மோதுகிறோம். தலை உடைகிறது.....

இது வெறும் கற்பனைச் சித்திரமல்ல. லீவு நாளில் பொழுதுபோகாது கட்டிலில் புரண்டு கொண்டோ வீட்டுள் நடந்து கொண்டோ தவித்து அனுபவம் பெற்ற எவருக்கும் இவ்வனுபவத்தின் உண்மையை உணர்ந்து கொள்ள முடியும். நம்மிடம் எவ்வளவு பணம் இருந்தாலும் நம்மை எப்பொழுதும் இன்பத்திலாழ்த்தி வைத்திருக்கக்கூடிய தெவிட்டாத இன்பம் இவ்வுலகில் கிடையாது. உண்மையில் நம்மைக் குமட்டவைக்க வேப்பஞ்சாறுதான் வேண்டுமென்பதில்லை. சர்பத்தைக் குடித்தே சத்தி எடுத்துவிடலாம்!

மேலே எழுதிக் காட்டப்பட்ட சித்திரம் வேலையில்லா திருத்தல் இன்பமல்ல, அது தாங்கொணாத துன்பம்

என்பதை நமக்கு எடுத்துக் காட்டுகிறது. வேலை நாம் வாழ்வதற்கு ஜீவனோபாயம் மட்டுமல்ல. பொழுது போகாமல் தவியாய்த் தவித்து நம்மை நாமே சாகடிக்காமல் இருப்பதற்கு உள்ள ஒரே ஒரு மார்க்கமும் வேலைதான். வேலை என்றென்று இல்லாவிட்டால் மனிதனின் வாழ்வு ஒரே துன்பமயமாகத்தானிருக்கும். அதனால்தான் ரொபேர்ட் பிரெளனிஸ் என்ற ஆங்கிலக் கவிஞர், 'மனிதன் வேலையாயிருக்கும் பொழுது ஒய்வே இன்பமெனக் கருதுகிறான். ஆனால் ஒய்வு அதிகப்பட்டு விட்டதும் வேலை செய்யவதற்காக ஏங்குகிறான்' என்று கூறியுள்ளார்.

ஜியோர்ஜ் பெர்னார்ட்ஷா நரகத் துன்பத்துக்கு வரை விலக்கணம் கூறுகையில் "வேலையே இல்லாத நிரந்தர விடுதலை நாட்கள். அதுவே நரகத்தின் வரைவிலக்கணம்" என்று சொல்லியுள்ளார்.

ஆனால் அமெரிக்க எழுத்தாளரான மார்க் டுவெயின் தான் உழைப்பின் இன்பத்தை மிகவும் அழகான முறையில் எடுத்துக் காட்டியிருக்கிறார். பைபிளின்படி தேவனின் கட்டளையை ஆதாம் மீறியதும் தேவன் வெகுண்டு "இன்று தொடக்கம் நீயும் உன் சந்ததியினரும் உங்கள் நெற்றிவியர்வை நிலத்தில் சிந்தி அதன் மூலமே வாழவேண்டும்" என்று சபித்தானும், இவ்வாறுதான் இவ்வுலகில் உழைப்புத் தோன்றியது. அதற்குமுன் மனித ஜாதி—அதாவது ஆதாமும் ஏவாளும்—உழைக்காமலே சீவித்து வந்தார்கள். மார்க் டுவெயின் இதுபற்றிக் குறிப்பிட்டு,

"ஆதாம் நமக்கு நன்மை செய்திருக்கிறான். அவனுக்கு நாம் நன்றி பாராட்ட வேண்டும். சோம்பலென்னும் "வரப்பிரசாத"த்திலிருந்து அவன் நம்மை விடுவித்தான். எங்களுக்கு உழைப்பு என்னும் "சாபத்"தைப் பெற்றுத் தந்தவன் அவனல்லவா?" என்று கூறியுள்ளார். "உழைப்பே வரப்பிரசாதம். அதைப் பெற்றுத் தந்த ஆதாம் வாழ்க!" என்பதே மார்க் டுவெயினின் கருத்து.

உழைப்பின்மை பொழுதுபோகாத தொல்லை யை ஏற்படுத்தும். வாழ்க்கை வாழப்படாது ஸ்தம்பித்து விட்டது போன்ற நிலையை ஏற்படுத்தும். ஆகவே, அது துன்பம், கொடிய துன்பம். அத்தகைய துன்பத்திலிருந்து உழைப்பு நம்மை விடுவிக்கிறது; வாழ்க்கையை ஓடவைக்கிறது. ஆகவே உழைப்பு இன்பங்களிலொன்று. இதை உணர்ந்து கொண்டு நம் தொழிலைச் செய்வது தொழிலைச் சிறப்புறச் செய்ய நமக்கு உதவுவதோடு, ஒரு கற்பனைத் துன்பத்திலிருந்து நம் உள்ளத்தை விடுவித்து வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் மனோபாவத்தையும் நமக்குத் தருகிறது.

நாம் முன்னே கூறியதுபோல இலட்சிய வாழ்வின் முதலம்சம் தொழில். ஆகவே ஒவ்வொருவனும் தனக்கேற்ற ஒரு தொழிலைத் தெரிந்து கொண்டு வாழ்க்கையைத் தொடங்க வேண்டும். ஆனால் தொழிலெல்லாமே தனக்கேற்ற தொழிலாகிவிடாது. தொழிலைத் தெரிந்தெடுக்கும்போது பணத்தை மட்டும் பிரதானமாக எண்ணாது இதர அம்சங்கள் பலவற்றையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும். தனது முழுத்திறமையையும் வெளிப்படுத்த அத்தொழில் தனக்கு இடமளிக்கிறதா, தன் இயற்கையான இயல்புகளுக்கு அத்தொழில் ஏற்றதாக அமைந்துள்ளதா, வாழ்க்கை முழுவதும் தனக்குத் திருப்தியளிக்கக் கூடிய தன்மைகள் அத்தொழிலில் இருக்கின்றனவா— என்ற பிரச்சினைகளைச் சிந்தித்துப் பார்க்கவேண்டும். பணவருவாய், எதிர்காலப் பாதுகாப்பு என்பவற்றுடன் இந்த அம்சங்களும் அமையப்பெற்ற ஒரு தொழில் ஒரு மனிதனுக்குக் கிட்டிவிட்டால் அதுவே இன்ப மானிகைக்கு நல்ல அஸ்திவாரமாகிவிடும். அவ்வாறு அமையாமல் தனக்குப் பொருத்தமற்ற ஒரு தொழிலே ஒருவனுக்குக் கிடைத்தால் அத்தொழிலில் அவனுக்கு மனச் சந்தோஷமும் பெருமையும் ஏற்படாது. அதுமட்டுமல்ல, அத்தொழிலைத் திறம்படச் செய்து அத்துறையில் அவன் எய்தக் கூடிய முன்னேற்றங்களையும் அவனால் எய்த முடியாது போய்விடும். ஆகவே

மனதுக்குப் பிடித்தமான தொழிலொன்றைத் தேடிக்கொள்ள ஒவ்வொருவனும் தன்னாலான முயற்சி செய்ய வேண்டும். வாழ்க்கையின் பெரும்பகுதி தொழிலிலேயே செல்கிறது. ஆகவே அங்கே இன்பமும் திருப்தியும் இல்லாவிட்டால் வாழ்க்கையே இன்ப மற்றதாகத்தானே இருக்க முடியும்? உதாரணமாக மேன்மையான கலையுணர்ச்சியுள்ள ஒருவன் சந்தர்ப்ப வசத்தால் கசாப்புக் கடைத் தொழிலாளியாகும்படி நேரிட்டால் அவன் உள்ளம் அத்தொழிலில் படியாது துன்புறத்தானே செய்யும்? சுருங்கச் சொன்னால் தன் மனம் தான் செய்யும் தொழில்களில் படிந்துவிட வேண்டும். அத்தகைய தொழிலே ஒருவனது வாழ்க்கைக்குப் பூரணத்துவத்தைக் கொடுக்கும்.

ஆனால் எல்லோருக்கும் இப்படிப்பட்ட தொழில் எடுத்த எடுப்பில் கிடைப்பதில்லை. ஆனால் சரியான தொழில் கிடைக்கும் வரை நம்மால் காத்திருக்கவும் முடியாது. வாழ்க்கை காத்திருந்து தொடங்கும் ஒரு விஷயமல்ல. வாழ்ந்து கொண்டே மாற்றங்களை நாம் தேடலாமே ஒழிய கிடைத்ததின் தொடங்குவோம் என்றிருக்க முடியாது. ஏனெனில் சரியான தொழில் கிடைக்கும் வரை சாப்பிடாதிருக்க முடியுமா? வாழ்க்கை ஓடும் நதி. அதில் நாம் நீந்திக்கொண்ட மீன் பிடிக்க வேண்டும். ஆகவே சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளால் நமக்குக் கிடைத்த தொழிலை எடுத்துக்கொண்டு அதிலிருந்து நமக்கேற்ற தொழிலை நோக்கி முன்னேற வேண்டும். இவ்வாறு தான் உலகின் பிரமுகர்கள் பலர் முன்னேற்றினார்கள். கோடல்வரர்களான ஹென்றி போர்டர், அன்ட்ரூ கார்னெஜி என்பவர்கள் தமது பதினைந்தாவது வயதுக்குள்ளேயே தொழிற்சாலைகளில் மிகச் சிறிய தொழில்களில் அமர்ந்து வாழ்க்கை என்னும் நதியில் தமது நீச்சலை ஆரம்பித்தவர்கள் தான்!

ஆனால் ஒருசிலருக்கு வாழ்க்கை முழுவதும் தமக்கேற்ற தொழில் கிடைக்காது போகலாம். இப்படிப்பட்ட

வர்களின் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு ஓய்வு என்னும் வாழ்க்கையின் மற்றோர் அம்சத்தை நாம் கவனிக்க வேண்டியிருக்கிறது.

மனிதனுக்குத் தொழில் எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவுக்கு ஓய்வும் அவசியம். தொழிலால் களைப்பும் சலிப்பும் அடைந்த மனிதனுக்கு ஓய்வு கட்டாயம் தேவை. ஓய்வு என்பது அறிவு கெட்டவன்போல் கட்டிலில் பட்ட மரமாக வீழ்ந்து கிடப்பதல்ல. அப்படிப் பட்ட ஓய்வும் சிறிது தேவைதான். ஆனால் வேலை முடிந்த பின்னர் ஒரு சில நிமிஷங்களுக்கே அத்தகைய ஓய்வு மனிதனுக்குத் தேவைப்படும். அதன்பின் மனிதனுக்கு மீண்டும் சுறுசுறுப்பு உண்டாகிவிடும். ஏதாவது செய்ய வேண்டுமென்ற துடிதுடிப்புத் தானே ஏற்படும். அனேகமானவர்களுக்கு சும்மா இருக்கவே முடியாது. ஏதாவது செய்தேயாக வேண்டும். ஆனால் எதைச் செய்வது என்பதே கேள்வி.

இதற்கு மறுமொழி தனது வேலை நேரத்தில் தன்னால் செய்ய முடியாதிருக்கும் தனக்கிஷ்டமான வேலையை இந் நேரத்தில் செய்யலாமென்பதேயாகும். உதாரணமாக நீர் ஒரு சித்திரக்காரர்; ஆனால் உமது தொழிலோ கணக்கெழுத்துதல். இந்நிலையில் உமது இயற்கையான சித்திரத் திறமை வெளிப்பாடு காணமுடியாது அமுங்கிக்கிடக்கிறது. ஓய்வு நேரத்தில் அதை நீர் வெளிப்படுத்தலாம். மெழுகு சீலையும் தாரிகையும் கொண்டு ஓவியங்களை வரைந்து தள்ளலாம். இதனால் “என் கலை செத்துப் போகிறதே” என்ற ஏக்கம் உம் மனதைவிட்டு நீங்குவதோடு சமுதாயத்துக்கும் அதிக பயனுள்ளவராகிறீர்கள். அதுமட்டுமல்ல, பயிற்சியால் உம் கலை தினசரி வளர்கிறது. போட்டிகளில் பங்கு பற்றுகிறீர். முடிவில் இதுவே சித்திரத் துறையிலே உமது முன்னேற்றத்துக்கு வேண்டிய சகல கதவுகளையும் திறந்து விடுகிறது. கடைசியில் அத்துறையிலேயே உமக்கு வேண்டிய தொழிலும் கிடைத்துவிடுகிறது! — ஆனால் இவ்வாறு கிடைக்க வேண்டு மென்பது கூட இல்லை. ஓய்வு நேரம்

இன்ப மயமாகிவிட்டால் அதுவே போதும். ஏனெனில் பூரண வாழ்வின் முக்கிய அம்சங்களில் ஒன்று இன்பமான ஓய்வு நேரமாகும்.

பூரண வாழ்வில் தொழிலுக்கு அடுத்தபடியான முக்கியத்துவம் கொண்டது ஓய்வு. நல்ல தொழில் அமையப் பெற்றவர்கள் கூட ஓய்வு நேரத்தை முறையாகப் பயன்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். நாம் ஓய்வு நேரத்தைப் பயன்படுத்தும் முறை கீழ்க் கண்ட நோக்கங்களைப் பூர்த்தி செய்யவேண்டும். (1) அது நமக்கு இன்பத்தைத் தர வேண்டும். (2) நமக்கும் சமுதாயத்துக்கும் அதனால் நற் பயன் விளையவேண்டும். (3) முடியுமானால் அதனால் ஒரு சிறு வருவாய் ஏற்படுதலும் வேண்டும். (4) நம் உள்ளத்தை மேலும் மேலும் பண்படுத்தி நம்மை உயர் மனிதனாக ஆக்கவும் அது நமக்கு உதவ வேண்டும்.

நமது வாழ்க்கையில் எட்டு மணி நேரம் வேலைக்குச் சென்று விடுகிறது. உண்பது, உடுப்பது குளிப்பது, காலைக் கடன்கள் போன்றவற்றுக்கு இரண்டு மணி நேரம் செல்கிறது. வேலைத் தலத்திற்குப் போவதற்கும் வருவதற்கும் இரண்டு மணி நேரம். நித்திரைக்கு எட்டு மணி நேரம். ஆக இருபது மணித் தியாலங்கள் இவ்வாறு போய்விட நாலு மணி நேரமே ஒருவனுக்கு மிஞ்சுகிறது. இந்த நான்கு மணி நேரத்தை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதுதான் பிரச்சினை. இதைவிட வார விடுமுறை நாட்கள், இதர விடுமுறை நாட்கள் வருடாந்த விடுமுறை என்பனவும் உண்டு. எல்லாவற்றையும் சேர்த்தால் நாம் பெரியதோர் காலப்பிரிவை ஓய்வு நேரமாகப் பெறுகிறோம். இதைப் பயனுள்ளதாக நம் ஒவ்வொருவரிடமும் அதற்குரிய திட்டமும் ஆற்றலும் இருக்கவேண்டும்.

இத்தகைய திட்டமும் ஆற்றலும் ஒருவனிடம் இல்லாத விடத்து அவன் தன் வாழ்க்கையை நிச்சயம் நாசமாக்கிக் கொள்வான் என்பதில் சந்தேகமில்லை. இயற்கை குனி யத்தை அனுமதிப்பது கிடையாது. ஒன்றுமில்லாத விடத்

துக் காற்றுவது புகுந்து கொள்கிறது. அதேபோல் ஓய்வு நேரத்தில் ஒன்றும் செய்யாதிருக்க ஒருவனாலும் முடியாது. எதையாவது செய்தே தீருவான். நல்லது செய்ய முடியா விட்டால் கெட்டதையாவது செய்வான் அதன் பயனாக வாழ்க்கை நாசமடையத்தானே செய்யும்?

ஓய்வு நேரத்தை நல்ல முறையில் செலவழிக்க வழியும் வகையும் தெரியாதவர்கள், அதற்கான பயிற்சியைப் பெற்றுக் கொள்ளாதவர்கள்தான் சாராயத் தவறணைகளிலும் சூதுமண்டபங்களிலும் தங்கள் காலத்தைப் போக்கித் தமது வாழ்க்கையைக் குட்டிச் சுவராக்கிக் கொள்கிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள்தான் சந்திகளில் குந்தியிருந்து நாளடைவில் சமுதாயத் துரோகிகளான 'ரௌடி'களாக மாறுகின்றனர். பூரண வாழ்வு வாழ விரும்புவன் இவற்றிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளப் பொழுதுபோக்குக் கலைகளைக் கட்டாயம் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வுலகில் பயனளிக்கும் பொழுதுபோக்குக் கலைகள் எத்தனையோ உள்ளன. லளித கலைகள், விளையாட்டுகள், நூல்களைக் கற்றல், பூந்தோட்டம் செய்தல், காய்கறித் தோட்டம் செய்தல், முத்திரை சேர்த்தல், சமுதாய சேவை செய்தல் போல எத்தனையோ காரியங்களை நாம் எங்கள் ஓய்வு நேரத்தில் செய்யலாம். இவற்றைச் செய்யும் பொழுது காலம் நம்மை அறியாமலே சென்றுவிடும். குடிப்பதற்கோ, சூதாடுவதற்கோ நேரம் கிடைக்காது. ஒருவன் இவற்றில் ஒன்றைமட்டும் மேற் கொள்வதைவிடத் தன் விருப்பத்துக் கேற்ற பலவற்றைப் பயின்று கொள்ளல் நல்லது. ஏனெனில் ஒரு கலை எவ்வளவுதான் இன்பமளிப்பதாயினும் சிறிது நேரத்துக்கே அதை அலுப்பின்றித் தொடர்ந்து செய்ய முடியும். ஆகவே நாம் ஒன்றைச் செய்துவிட்டு இன்னொன்றுக்கு மாறக் கூடியதாக இருக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் நூற்களை வாசித்துவிட்டு அதில் சலிப்பேற்பட்டதும் ஒரு நாடகத்தைப் பார்த்து ரசிக்கும் தன்மையோ சினிமாவைப் பார்த்து ரசிக்கும் தன்மையோ நமக்கு இருக்க

வேண்டும். அல்லது சிறிது நேரம் உற்சாகமாகத் தேகாப்பியாசம் செய்யும் பண்பு நமக்கு வேண்டும். அல்லது வெளியிலே சென்று நண்பர்களுடன் சேர்ந்து ஏதாவது சமுதாய சேவை செய்யும் பழக்கம் நமக்கு இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு ஒன்றை மாற்றி இன்னொன்றைச் செய்யும்போது அவை ஒவ்வொன்றிலும் நமக்கு அதிகமான இன்பம் கிடைக்கிறது. இன்பத்துடன் செய்யப்படும் எந்த வேலையும் நமக்குத் தரும் பயன் மிக அதிகமாகும்.

ஓய்வு நேரத்தைச் சிறப்புறப் பயன்படுத்த ஒவ்வொருவனும் கற்றுக்கொள்ளவேண்டிய பொழுதுபோக்குப் பழக்கங்களில் மிகச் சிறந்தது, நூல்களை வாசிப்பதே யாகும். இதைப் போன்ற சிறந்த பழக்கம் எதுவுமே இவ்வுலகில் இல்லை. விளையாட்டுகளுக்குப் பல பேர் சேரவேண்டும். குறிப்பிட்ட பல பொருட்களும், அதற்கேற்ற இடமும் வேண்டும். ஆனால் வாசிப்பதற்கோ அப்படிப்பட்ட தேவைகள் இல்லை. தன்னந்தனியாகப் பேரின்பம் அனுபவிக்கப் புத்தகங்கள் ஒன்றேவழி! நேர்வாயுற்று ஆஸ்பத்திரிகளில் படுத்துக் கிடப்பவர்கள் கூடப் புத்தகங்களின் துணையால் இன்ப உலகில் சஞ்சரிப்பதை நாம் காண்கிறோம். ரயிலில் பிரயாணம் செய்பவன், கியூ வரிசையில் காத்துக் கிடப்பவன், தொழிற் காரணமாகக் காட்டுப் பிரதேசங்களிலும் வனந்தரங்களிலும் வசிக்கும்படியான நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டவர்கள்—எல்லோருக்கும் புத்தகமே துணை. இன்னொரு முக்கியமான விஷயமென்ன வென்றால் புத்தகங்கள் வெறும் பொழுதுபோக்குக் கருவிகள் மட்டும் அல்ல, அவை நமக்குச் சொல்லறிவையும் பொருளறிவையும் தந்து எமது மனதைப் பண்படுத்தி உயர் மனிதராக்குகின்றன. நூல்களை வாசிப்பவன் தினசரி மற்ற மனிதர்களைவிட உயர்ந்து கொண்டே போகிறான். நூல்களின் மூலம் உலகின் சிறந்த கருத்துகளை நல்கிய மனிதகுல மாணிக்கங்களின் தோழமை நமக்கு ஏற்படுகிறது. ஆம், புத்தகங்கள் மூலம் எமக்கு வள்ளுவர் நண்பராவார், பேர்னாட்ஷா தோழராவார்,

சாக்கிரட்டிசும், அரிஸ்டோட்டிலும், பேட்ரண்ட் ரசலும் அன்பர்களாகிறார்கள். இப்படி யிருக்கும்போது எமக்குத் தனிமை ஏது? விரும்பியநேரம் புத்தகத்தைப் பிரித்தால் போதும் இந் நண்பர்கள் ஓடிவந்துவிடுவார்கள். பின்னர் பொழுது போகவில்லை என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. ஒரு வகையில் உயிருள்ள நண்பனைவிட புத்தக நண்பன் சிறந்தவன். உயிருள்ள நண்பனைவிட பேசி அலுத்து விட்டாலும் அவன் நம் குறிப்பறிந்து இலகுவில் போய்விடுவதில்லை. நம் மாலும் “நண்பா போ” என்று சொல்ல முடிவதில்லை. என்கே அவன் கோபித்துக் கொண்டு விடுவானே என்ற அச்சம். ஆனால் புத்தகத்தை விரும்பிய நேரம் மூடலாம், விரும்பிய நேரம் திறக்கலாம்.

இன்னும் புத்தகங்களைப் படிக்கப் படிக்க நம் சிந்தனை விரியும். சிந்தனை செய்யும் சக்தியும் அதிகப்படும். இவ்வாறு சிந்திக்கும் சக்தியை தனி இன்பமாய்விடும். புறப் பொருள்களின் உதவி இல்லாமலே இன்பத்தைத் துய்க்கும் சக்தியைப் பெற்று விடுவோம். ஓய்வு நேரத்தை இன்பமாய்க் கழிக்க அப்புறம் புத்தகங்கள் கூட வேண்டியதில்லை. பயிற்சி பெற்ற நம் மனமொன்றே போதும். நமக்கு வேண்டிய இன்பத்தைத் தருதற்கு. நாமே நமக்குத் தோழராகி விடுவோம். அப்புறம் தனிமை என்பது ஏது? அதனால் தான் புகழ் பெற்ற தத்துவ ஞானியாகிய ஜே. கிருஷ்ண மூர்த்தி தனக்குப் பொழுது போகவில்லை என்ற பிரச்சினையே ஒருபொழுதும் ஏற்படுவதில்லை என்றும் தாம் புத்தகங்கள் வாசிப்பது கிடையாது என்றும் ஒரு சமயம் குறிப்பிட்டார்.

புத்தகங்கள் நமக்குக் கல்வியைத் தருகிறது. கல்வியைப் போல இன்பமளிப்பது எதுவுமில்லை. புதிது புதிதாக ஒவ்வொன்றை அறியும்பொழுது நம் உள்ளத்தில் ஒரு இன்பச் சிலிர்ப்பு ஏற்படுகிறது. எந்த அறிஞராலும் சாகும் வரைக்கும் கற்க முடியும். ஏனெனில் கற்றது கைம்மண்ணளவு கல்லாதது உலகளவு.

ஓய்வு நேரச் சலிப்பை நாம் உபயோகமான வழிகளில் இவ்வாறு சமாளித்துக் கொள்ளப் பழகியிருப்பது அவசியமேயாயினும் தினசரி ஒரு சிறிது நேரமாவது சும்மா இருக்கவும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். சும்மா இருக்கும் நேரம் சிந்தனைக்குரிய நேரமாகும். அந்நேரத்தில் சலிப்புற்ற மூளைதானே தன்னுள் இன்பத்தைக் காண்பதற்கு மங்குமோடிப் பழைய விஷயங்களைப் புதிய கோணத்தில் பார்க்க ஆரம்பிக்கும். இதனால் ஏற்படும் சிந்தனை விரிவின் பயனாகவும், உள்மன, வெளிமன எழுச்சிகளின் பயனாகவுமே கவிதை பிறக்கிறது, கலை பிறக்கிறது, தத்துவ ஆராய்ச்சி பிறக்கிறது. அதனால்தான் மேலை நாட்டறிஞர் ஒருவர் “ஓய்வே தத்துவ விசாரணையின் தாய்” எனக் குறிப்பிட்டிருக்கிறார். ஆகவே ஓய்வு நேரச் சலிப்பை ஒழுப்பதற்காக ஓய்வு நேரம் முழுவதையுமே எம் மனத்தைப் புறத்தேயிருந்து கிடைக்கும் இன்பங்களால் நிறைத்துவிடக் கூடாது. புத்தகம் வாசிப்பைக் கூட சிறிது நேரத்துக்கு நிறுத்திச் சலிப்பைப் பொறுத்துக் கொள்ள நாம் பழகிக் கொள்ளவேண்டும். உண்மையில் ஒவ்வொரு மனிதனும் பசியைப் பொறுத்துக் கொள்ள, தாகத்தைப் பொறுத்துக் கொள்ள, நோயைப் பொறுத்துக் கொள்ள, களைப்பைப் பொறுத்துக் கொள்ள ஓரளவு பழகி இருத்தல் அவசியம். அதுபோலவே பொழுது போகாததால் ஏற்படும் சலிப்பும், அதையும் சகித்துக் கொள்ள நாம் பயின்றுகொள்ளல் வேண்டும். இவ்வித பயிற்சிகள் நமக்குத் திராணியையும் ஒருவகை பலத்தையும் அளிக்கிறது. இல்லாவிட்டால் நாம் முற்றிலும் மென்மையானவர்களாக, பலஹீனர்களாக, ஆண்மையற்றவர்களாக, கையாலாகாதவர்களாக மாறிவிடுவோம். இப்படிப்பட்டவர்களால் வாழ்க்கைப் போராட்டத்தை எதிர்கொண்டு வெற்றியடைய முடியாது. எதிர்பாராது ஏற்படும் புயல்களையும் குரூவளிகளையும், இடி மின்னல்களையும் நேருக்கு நேர் நின்று போராட முடியாது. இவ்வித அனுபவங்கள் ஏற்படும்போது இவர்கள் சரிந்து முறிந்து குப்புறவிழுந்து விடுவார்கள்

ஆகவே எம்மனோபலக்கை வளர்த்து திடகாத்திரமானவர்களாக விளங்குவதற்கு துன்பங்களைச் சகிக்கும் சக்தியையும் நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சலிப்பைப் பொறுக்கும் சக்தியை நாம் வளர்ப்பதன் மூலம் சில சமயங்களில் எமக்கு விருப்பமில்லாத காரியங்களைச் செய்யும்படி சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் நம்மை நிர்ப்பந்திக்கும்போது அவற்றை எவ்வாறோ செய்து முடித்துவிடும் சக்தி நமக்கு ஏற்படும். சலிப்பைப் பொறுக்கும் சக்தி கல்வித்துறையில் ஈடுபட்டவர்களுக்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். உதாரணமாக ஒரு சிலருக்குக் கணித சாஸ்திரம் சலிப்பை உண்டு பண்ணுகிறது. ஆனால் அதற்காகவே அதைக் கற்காமலிருந்து விடமுடியாது. பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு சலிப்பைப் பொறுத்துக்கொண்டு கணித சாஸ்திரத்தைக் கற்றுச் செல்வதே நல்ல மாணவனுக்கு அழகு. அதுவே நாளடைவில் அவனுக்கு வெற்றியைத் தரும். மேலும் ஆரம்பகாலச் சலிப்பைப் பொறுத்துக்கொண்டவன் பின்னால் கணித சரஸ்திரத்தில் உண்மையான இன்பத்தைச் காணும் திறமையைக்கூடப் பெற்று விடுகிறான். இன்னும் சில நேரங்களில் பல பயனுள்ள புத்தகங்கள் இடையிடையே நமக்குச் சலிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆனால் அதற்காகவே அப்புத்தகங்களை வாசியாது விட்டால் அதனால் நமக்கு நஷ்டமேயொழிய இலாபமில்லை. மேலும் செய்யும் காரியத்திலெல்லாம் இன்பமே ஏற்பட வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்க்கக்கூடாது. பயனுள்ள காரியங்களை அவை இன்பம் தராதபோதும் நாம் செய்யப்பழகிக்கொள்ளவேண்டும். ஏனெனில் அக்காரியங்களால் உடனடியான இன்பம் ஏற்படாதவிடத்தும் நாளடைவில் இன்பமே ஏற்படும். சுருக்கமாகச் சொன்னால் பூரண வாழ்வென்பது வாழ்க்கையைத் தொழிலாலும் உபயோகமான ஓய்வாலும் நிறைத்துக் கொள்வதே யாகும். இத்தகைய வாழ்க்கையை வாழ்பவனுக்கு தினசரி தான் உயர்ந்துகொண்டு போவது போன்ற உணர்ச்சி

ஏற்பட வேண்டும். தன் கண்ணிலேயே தான் உயர்மனிதனாகத் தென்பட வேண்டும். இதற்குத் தொழிலோடும் கலையம்சம் நிறைந்த ஓய்வோடும் அன்பான குடும்பம், இவிய நண்பர்கள், தன்னை மதித்துப் போற்றும் அயலார் என்ற சூழ்நிலைகளும் வேண்டும். பொருளாதாரத்துறையில் அடிப்படைத் தேவைகள் கட்டிச் சிறிப் பூர்த்தியாக வேண்டும். தேகாரோச்யம் வேண்டும். அவற்றைப் பெறுதலே இலட்சிய வாழ்வு. மிதமான தேவைகள், அவற்றை நன்கு பூர்த்தி செய்தல், சமுதாயத்திற்குப் பயனுள்ளவனாக விளங்கும் இவையே இத்தகைய வாழ்வின் நோக்கங்கள்.

இந்நோக்கங்கள் நியாய வரம்புக்கு உட்பட்டனவாயிருத்தலால் இவற்றை எய்த வேண்டுமென்று எண்ணுதல் அமானுஷ்யமான கனவன்று. இவை சமுதாயத்துக்குக் கேடிழைக்காத நோக்கங்கள் மட்டுமல்ல. நன்மை நோக்கங்களினாலும். வாழ்க்கையில் இன்பத்தைப் பெற எண்ணுவான் தனது மனத்திலே இத்தகைய சித்திரமொன்றை எழுதி அதை நோக்கி முன்னேறுவதே முறையாகும்.

வாழ்க்கையின் வெற்றியைப் பற்றிய இந்நூலில் வெற்றி பற்றிய முடிவான குறிப்பொன்றைக் கூற வேண்டும். வெற்றி என்பது ஒரு முற்றுப்புள்ளி ஆனால் வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்துக்கு உண்மையில் இத்தகைய முற்றுப்புள்ளியே கிடையாது. நாம் என்னதான் வெற்றி பெற்றுவிட்டோமென்று நினைத்தாலும், அதற்கப்பாலும் நாம் மேலும் பெறவேண்டிய வெற்றிகள் நம்மை அழைத்துக்கொண்டே யிருக்கும். அவற்றை நோக்கி மேலும் மேலும் முயலும்படியாகவே இருக்கும். ஆகவே வெற்றி என்ற முடிவல்ல முக்கியம். முயற்சி என்ற ஜீவனே முக்கியம். எம்மை மேலும் மேலும், சகலவகையிலும் முக்கியமாக உளப்பண்பிலும் அறிவிலும் ஆற்றலிலும் உயர்ந்தவர்களாக்குவதே எமது நோக்கமாயிருக்க

வேண்டும். இந்த முயற்சிக்கு முடிவே கிடையாது. இதனால் விளையும் நன்மை நமக்கு மட்டுமல்ல, சமுதாயத்துக்கும் உண்டு. ஆகவே அட்பணியைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டே இருப்போம். நமக்காகவும் உலகிற்காகவும் அவ்வாறு நாம் போய்க்கொண்டிருக்க வழி எங்கும் வெற்றிக்கீதம் முழங்கும். நம் வாழ்வு மலரும், நாடும் பயனும்.

கொழும்புத் தமிழ்ச் சங்க  
நூலகத்திற்கு அன்பளிப்பு  
க. குமரன்



