

சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டும் என்ற அகமாற்றம் தேவை

அன்றாட வாழ்க்கையில் எல்லோருக்கும் அடிக்கடி ஏற்படுகின்ற ஒரு பிரச்சனை, சுடுசொல். மனம் புண்படும்படி யாராவது பேசிவிட்டால் உடனே அது நம்மைப் பாதிக்கிறது. சொல் கேட்டவுடனேயே முகம் வாடி, மனம் சுருங்கிவிடுகிறது. வருத்தம், வேதனை அல்லது கோபம் என்ற உணர்வுகள் அடுத்த கணம் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. பொறுமைசாலிகள் தலை குனிந்து மௌனமாக இருந்துவிடுவார்கள். ஈகோ

மிருந்தவர்களோ அவர்களை எதிர்த்து மேலும் கடுமையான வார்த்தைகளை எடுத்தெறிவார்கள். பிறகென்ன? வார்த்தை தடிக்கும். வளரும். பிரச்சனைதான். இதன் விளைவு எப்படியும் எதிராகவே அமையும். பெரும்பாலும் சமுதாயத்தில் இந்த நிலை தான்.

நல்ல பண்பும் ஆன்மீக மனப்பான்மையும் உள்ளவர்கள் தான் கடுமையான வார்த்தைகள் கூறப்பட்டால் உடனே எதிர் விளைவை ஏற்படுத்த மாட்டார்கள். அந்த நேரத்திற்கு மௌனமாக இருந்து, சமாதானமாகச் சில சொற்களைப் பதிலாகக் கூறி விட்டு அகன்று விடுவார்கள். பிறகு ஏன் இந்த வார்த்தைகளை அவர் கூறினார்? அப்படிக்கூறும்படி ஏன் அவ்வளவு கோபம் ஏற்பட்டது? இதில் என் பிழை என்ன? என்றெல்லாம் சிந்திப்பார்கள். இப்படி மெதுவாகச் சிந்தித்துப் பார்க்கும்போது தான் அந்த வார்த்தைகளின் பின்னணி என்ன என்பது ஓரளவு விளங்கும். தன் தவறு என்னவென்று புரியும். அல்லது அவர் பிழையாகப் பேசியது தெளிவாக விளங்கும். இது புரிந்துவிட்டால் மனதில் ஏற்பட்ட வருத்தமும் வேதனையும் கோபமும் நீங்கிவிடும். அடுத்து என்ன செய்யலாம்? என்ற எண்ணம் எழும். இவர் இப்படி அமைதியாக நடந்துகொண்டாலே கோபப்பட்டவர் மனமும் அவரை வாட்டி வதைக்கும்.

சாதாரணமாகச் சொல்லவேண்டிய விதத்தை மிகக் கடுமையாகச் சொல்லிவிட்டேனா? நான்

சொன்னவுடனேயே அவர் முகம் வாடிவிட்டதே! அவர் என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்? என்ற விதத்தில்

சிந்தனை போகும். சில சமயம் தான் கடிந்துகொண்டது அல்லது சொல்லால் சுட்டது தவறு என்பதே அவருக்குப் புரிந்துவிடும். இப்படியெல்லாம் நிகழ்வது ஈகோ என்ற அகங்காரத்தின் காரணமாகத்தான். நாம் சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளின் பொம்மைகளாக இருப்பதால் தான் இது நேரிடுகிறது. ஆனால் ஈகோ இருப்பவர்கள் அந்தச் சூழ்நிலையை மேலும் மோசமாக்கி விடுகின்றார்கள். ஈகோ இல்லாதவர்கள் அப்படி ஆகாமல் தடுத்து விடுவதோடு, சிந்திக்கவும் செய்து விடுகின்றனர். ஓட்டமும் அவசரமும் அதிகரித்துவிட்ட இன்றைய வாழ்க்கையில் இத்தகைய நிலையில் தான் ஒவ்வொரு நாளும் கழிய வேண்டிய நிலை. நேரம் என்பது பற்றாக்குறையாகப் போய்விட்ட நிலையில் எதையும் சரியாகச் செய்ய முடியாமற் போகிறது. அந்த இயலாமை மனதில் கிளர்ச்சியையும் பிறர் மீது குற்றம் கண்டு பழி போடும் உணர்வையும் தூண்டி விடுகிறது.

ஒரு குடும்பத்தில் அல்லது பணி புரியும் இடத்தில் எல்லோருமே, குழந்தைகள் உட்பட அனைவருமே ஒருவருக்கொருவர் ஈடுகொடுத்து நடக்க வேண்டிய நிலை இன்று ஏற்பட்டுவிட்டது. யாருமே எதற்கும் விட்டுக் கொடுக்க விரும்புவதில்லை. அதனால் வார்த்தை தடிக்கிறது. கோபம் சுடுசொற்களாக வெளிப்பட்டு

அடுத்தவரைச் சுடுகிறது. இந்த நிலை ஏன் என்று ஆராய்ந்தால் அதிக ஆசையின் வேகம் தான் அடிப்படைக் காரணமாக இருப்பது தெரியும். ஆசை என்பது அளவோடு இருந்தால் அங்கு அமைதி தோன்றும். பரபரப்பு அடங்கினாலே பாதிப் பிரச்சனை இல்லாமற் போகும். இதற்குச் சரியாக யோசித்துத் திட்டமிட்டுத் தன் மனதில் இருப்பதைத் தெளிவாக எடுத்துச் சொல்லி, ஒருவருக்கொருவர் புரிந்துகொண்டு நடக்கும் இடங்களில், சொல்லால் சுட வேண்டிய அவசியம் ஏற்படாது.

ஒரு குடும்பத்தில் இரண்டு குழந்தைகள். கணவன், மனைவி இருவருமே பொருளாதார நெருக்கடியால் வேலைக்குப் போகவிரும்பினர். குழந்தைப் பராமரிப்பு பெரும் பிரச்சனையாயிற்று. சம்பாதித்தும் நிம்மதியில்லை. சதா சண்டையும், சச்சரவும், கடுஞ் சொற்களால் ஒருவரையொருவர் திட்டிக்கொள்வதும், முகத்தை உம்மென்று வைத்துக்கொண்டு பேசாமலே இருப்பதும் என்ற நிம்மதியற்ற நிலை. ஒரு நாள் கணவன் மனைவியை அழைத்து மனம் விட்டுப் பேசினான். நான் இரண்டு வேலை செய்து எல்லாம் சமாளிக்கிறேன். நீ வீட்டிலிருந்து குழந்தைகளைக் கவனித்து குடும்பத்தை நடத்து. இருவருமாகச் சேர்ந்து நல்லவிதமாக இருப்போம்! என்றான். அவள் நல்ல சிந்தனையுள்ள பெண். கணவன் சொல்லை ஏற்றுக்கொண்டாள். வீட்டில் தானாக அமைதிச் சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. வீண்செலவுகள் குறைந்தன. முக்கியமாகக் கடுஞ்சொல், சண்டை இல்லாமற் போயிற்று. ஆனால் இங்குள்ள எத்தனை பெண்கள் இந்த உண்மையைப் புரிந்துகொண்டு நடக்கின்றனர்? எளிய வாழ்க்கையின் உயர்வு மறந்தே போய்விட்டது. சிந்திக்க வேண்டும். சிந்தித்தால் தான் உண்மை புரியும். புரிந்துகொண்ட உண்மையைச் செயல்படுத்தினால் இங்குப் பிரச்சனை இருக்காது. வள்ளுவர், வார்த்தைக் கட்டுப்பாட்டிற்காக எத்தனையோ அதிகாரங்களை எழுதி வைத்திருக்கின்றார். எதையும் அன்பினால் அணுகினால் அங்கு நன்மையே ஏற்படும். அதிகாரத்தில் கொண்டுபோக நினைத்தால் அங்குப் பிளவு தான் ஏற்படும். எனவே சிந்தித்துச் செயல்பட வேண்டும் என்ற அக மாற்றம் அனைவருக்கும் தேவை.

ஆன்மீக மனம் என்பது ஆத்மா சம்பந்தப்பட்ட விதத்திலேயே சகல விஷயங்களையும் பார்க்கும். அந்த நிலையில் நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலும் அடுத்தவர்களுக்கு நன்மை பயக்குமா? அவர்களின் நலத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுமா? என்று யோசித்து யோசித்துச் செய்யப்படுபவையாக அமையும். இப்படி நாம் நம்மைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு நன்மை தருபவற்றையே தொடர்ந்து செய்து வருகின்றபோது நமது இந்த மனநிலை அவர்களால் நன்கு கவனிக்கப்படும். நாம் பிறருக்குச் செய்யும் நன்மைகளை நிச்சயம் அவர்கள் நன்றாகப் புரிந்துகொள்வார்கள். இதன் எதிரொலி என்னவாகும்? அவர்கள் எப்படிப்பட்டவர்களாக இருந்தாலும் நம்மிடம் நல்லவர்களாகவே நடந்துகொள்வார்கள்.

நமது நடத்தை அவர்களிடம் எதிர் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். நமது நல்ல பண்பு அவர்களிடம் இருக்கின்ற நல்ல பண்பைத் தூண்டும். அப்போது இந்த இருவரிடையே நல்லுணர்வு மலர்கின்றது. இதையே ஒவ்வொரு உறவிற்கும், ஓரோர் நட்பிற்கும் பயன்படுத்துகின்றபோது அங்கு நல்ல எண்ணம் வளர்கின்றது.

இப்படி மெதுமெதுவாக நமது நல்ல பண்புகளால் நம்மைச் சேர்ந்தவர்களும் தங்களது நல்ல பண்புகளை மீட்டெடுக்க நாம் உதவுகின்றோம். அப்பொழுது நல்லவன் என்ற பெயர் தானாக நம்மை வந்து அடைகின்றது. இதைத்தான் நல்லவன் என்ற பெயரெடுக்க நாள் செல்லும்! என்று கூறினர்.

இந்த உயர்ந்த மன நிலையில் நாம் தொடர்ந்து வாழ முற்படுகின்றபோது நமது உறவுகளும், நம்மைச் சார்ந்த உடமைகளும் மன உளைச்சலைத் தருவதில்லை, மனச்சஞ்சலத்தைத் தருவதில்லை. மாறாக நமது உறவுகள் நம்மிடம் அன்போடு நடந்துகொண்டு நம் உயர்விற்கு உதவும் படிக்கட்டுகளாகத் திகழ்கின்றனர். நம்மைச் சார்ந்த பொருள்கள் நம் பேராசையைத் தூண்டாத விதத்தில் நமக்குப் பக்க பலமாக மட்டுமே இருந்து நம்மை செளகரியப்படுத்துகின்றன. நமது செயல்களைச் சரியாகவும் விரைவாகவும் செய்து முடிக்க உதவும் கருவிகளாக மட்டுமே அவை இருக்கின்றன.

இந்த நிலை உருவாக நம்மிடம் தன்னைப்போல பிறரையும் நினைக்கின்ற அகமாற்றம் மட்டுமே தேவை!