



மன்னிப்போமா?

“மன்னிப்பதா? இந்த ஜென்மத்தில் முடியாது”, “உனக்கு மன்னிப்பே கிடையாது?”, “மன்னிக்க முடியாத குற்றம்”, “மறக்கவும் மாட்டேன், மன்னிக்கவும் மாட்டேன்”, “இவ்வளவு தீங்கு செய்த உன்னை மன்னிக்க நான் ஒன்றும் மகான் இல்லை” – இப்படியான எண்ணங்கள் தான் மன்னிப்பதைப் பற்றி பெரும்பாலும் இருக்கின்றன.

“தவறு செய்வது மனித குணம், மன்னிப்பது தெய்வீகக் குணம்” – இந்தப் பழமொழியை பெரும்பாலும் நம்புவதால் நம்மில் பல பேர் மன்னிக்க முடியாமல் இருக்கின்றோம். நம்மைப் புண்படுத்தியவர்களை மன்னித்தால் அவர்கள் ஜெயித்து விடுவார்கள், மேலும் மேலும் புண்படுத்துவார்கள், நம்மை அழிக்கச் செய்வார்கள், என நினைப்பதுண்டு. மற்றும் நமக்குத் தீங்கு செய்தவர்களை எப்படி பழிக்குப்பழி தீர்த்துக் கொள்ளலாம் எனவும் நினைப்பதுண்டு. அப்படியென்றால் இதற்கு முடிவே இல்லையா?

உண்டு. மன்னிப்பது எவ்வளவு முக்கியம், ஏன் மன்னிக்க வேண்டும், எப்படி மன்னிக்கலாம்

என்பதைப் பற்றித் தான் இந்த கட்டுரை. இது வரை இக்கட்டுரையை நீங்கள் படிப்பதால், உங்களுக்கும் மன்னிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் உள்ளது என்பது புரிகின்றது.

முதலில் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது – மன்னிப்பது என்பது நாம் மற்றவர்களுக்காக செய்வது இல்லை – நம் காயம் ஆறி நலமடைய மற்றும் முன்னேற – நமக்காக நாம் செய்து கொள்வது. சில நிகழ்ச்சிகள் சிலருடைய நடத்தைகள் நம் மனதில் ஆறாத விடுவாகி விடுகின்றது. இதனால் எரிச்சல், கோபம், வெறி, காழ்ப்புணர்ச்சி, பழி வாங்குவது போன்ற கடுமையான உணர்ச்சிகள் உண்டாகின்றன. இது உள்ளே கணன்று கொண்டிருக்கின்றது. இதனால் மனதில் நிம்மதியை இழந்து விடுகிறோம். கண்ணை மூடினால் அந்த வருத்தமான நிகழ்ச்சி தான் தெரிகின்றது. ஆகையால் இப்பொழுது இருக்கக்கூடிய மகிழ்ச்சியை இழந்து விடுகின்றோம். புண்படுத்தியவர்களை மன்னிக்க முடிவதில்லை.

மன்னிக்காததால் என்ன ஏற்படும் என்பதை பார்ப்போம். வேண்டாத ஒன்றை விடாப்பிடியாக வைத்துக் கொள்ளும் சூழ்நிலை உருவாகும்.

ஒரு அழகிய பழத்தைப் பையில் வைத்துக் கொண்டு போனால், போதும் இடமெல்லாம் தூர்நூற்றும் வீசும். அதுபோல், வருத்தப்பாக்கூடிய எண்ணங்கள் எங்கும் எப்பொழுதும் கூடவே இருந்தால் நம்மை இன்று இப்பொழுது நிம்மதியாக இருக்க விடாது. மேலும் யாருடனும் சாதாரணமாகப் பழக விடாது. இதனால் நேரம், அண்மை, உறவு இவற்றை இழந்து விடுவோம். மேலும் தவறு செய்யக்கூடிய நிலை ஏற்படும். எதிர்மறையான மனப்பான்மை உருவாகி விடும். உதாரணம் “அவனை நினைத்தால் எனக்கு உடம்பெல்லாம் கொதிக்கிறது” என்று கோபத்தின் உச்ச நிலைக்குப் போய் விடுகின்ற நிலை வரலாம்.

எதிர்மறையான எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் கிரத்தத்தில் சில உட்கரப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. திரும்பவும் திரும்பவும் நடந்ததையே நினைக்கும் பொழுது அந்த உட்கரப்புகள் உடலில் பல ரசாயன மாறுதல்களை ஏற்படுத்தி, உறுப்புகளுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கின்றது - இதனால் பல வியாதிகள் - கிரத்தக் கொதிப்பு, நெஞ்சரிச்சல், வயிற்றுப்புண், இருதயக் கோளாறுகள் போன்றவை உருவாகின்றன.

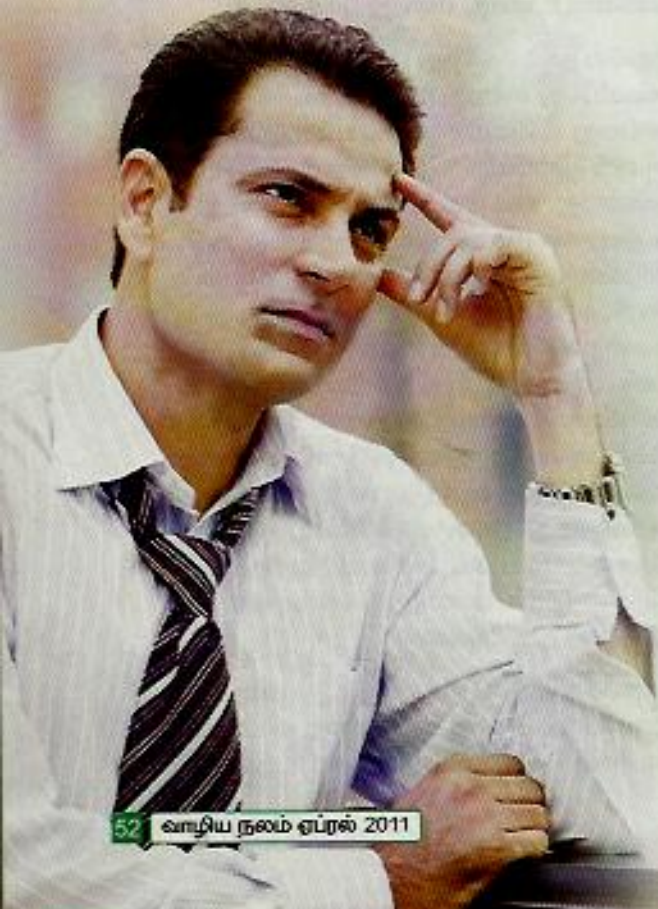
இப்படி உடலாலும் உள்ளத்தாலும் வலுவிழந்து விடுகிறோம். இதன் நிவாரணத்திற்கு முதல் படி மன்னிப்பது தான்.

மன்னிப்பதென்றால் இன்னொருவர் தவறு செய்ததைக் கவனிக்காமல் இருப்பது. பொறுத்துப் போவது, ஒத்துப் போவது என்று அர்த்தம் இல்லை. அந்த நபர் மன்னிப்பு கேட்பதையோ அல்லது உணர்வதையோ சார்ந்ததும் தில்லை. கிது நம்மைக் காப்பதற்கு நாம் செய்யத் தேவையானது. ஆக்கபூர்வமான வழியில் மூன்றே செல்வதற்கு மன்னிப்பது தான் சரியான வழி.

மன்னிக்கும் பொழுது, சிறைப்படுத்தப்பட்ட பறவை விடுவிக்கப்படுவது போல், நமக்குள் இருக்கும் ஆதங்கம் விடுவிக்கப்படுகிறது. இன்னொருவருடன் நமக்கு இருக்கும் அபிப்பிராய பேதம், உணர்ந்த அல்லது புரிந்து கொண்ட அவமதிப்பு, இழைக்கப்பட்ட தவறு, குற்றம் இவற்றால் ஏற்பட்ட ஆத்திரம், கோபம், மனக்கசப்பு போன்றவை ஒரு முடிவிற்கு வந்து விடும். பழி வாங்கும் அல்லது தண்டனை கொடுக்கும் மனப்பான்மை மாறி விடும். நமக்குள் இருக்கும் அழிவு ஏற்படுத்தும் எண்ணங்களைத் தவிர்த்து எதிர்காலம் மேம்படுவதற்கு நம்பிக்கை உண்டும்.

“பலமற்றவர்களால் மன்னிக்க முடியாது. மன்னிப்பது பலசாலியின் தன்மை” என்று மகாத்மா காந்தி கூறியுள்ளார்.

எதை மன்னிப்பது? மன்னிக்க முடியாத குற்றம் என்று கிடையாது. உயிரினங்களில் மனிதன் மட்டும் தான் தன் சுயநலத்திற்கு மற்றவர்களைக் காயப்படுத்தி, தான் வாழ இன்னொருவருடையதை அபகரித்து வாழ்கிறான். இதனால் பல தவறுகள் நடந்து விடுகின்றன. இதே நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். தவறு செய்யாதவர்களை இவ்வுலகில் இல்லை என்று சொன்னால் மிகையாகாது. அப்படியானால் தெரிந்தோ தெரியாமலோ தவறு செய்வது மனித குணம் என்று ஏற்றுக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். இதே மனிதனிடம் தான் மன்னிக்கும் தன்மையும் உள்ளது. மன்னிக்கும் பொழுது மனிதன் மேன்மை அடைகிறான். தெய்வமாகின்றான்! நாம் செய்த தவற்றை நாம் மன்னிக்கத் துவங்கினால், மற்றவர்களை மன்னிப்பதும்



சாத்தியமாகலாம். நீங்கள் மன்னிப்பதற்குத் தயாரா?

எப்படி மன்னிப்பது?

முதல் செயல் :

கண்களைமூடி நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டிய நபரின் உருவத்தை நினைவில் கொண்டு வாருங்கள். மகிழ்ச்சியாக இருப்பதுபோல் நினைத்துப் பாருங்கள் அவருக்கு நல்லது நடப்பது போல் கற்பனை செய்யுங்கள். அதே போல நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதைக் கற்பனை செய்யுங்கள்.

இரண்டாவது செயல் :

மற்றவர்களை மன்னிப்பதற்கு. “நான் உன்னை மன்னித்தேன்” என்று நேரிடையாக போய்ச் சொன்னால். “நீ யார் என்னை மன்னிக்க? பெரிசா வந்து விட்டாயா, மன்னிப்பதற்கு? போ இங்கிருந்து” என்று நம்மைவிரட்டலாம். ஆகையால் நாம் நேரிடையாகச் சொல்ல வேண்டியது இல்லை. மேலும், நம்மைஎப்படி இன்னொருவர் புண்படுத்தி உள்ளாரோ அதைப் போலவே நாமும் அறிந்தோ அறியாமலோ அவர்களைப் புண்படுத்தியிருக்கலாம்.

ஆகையால், கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வரியை எழுதவும்.

நான் மன்னிக்க வேண்டிய

நபர்.....

“நீ.....செய்ததற்கு உன்னை நான் மூழுமையாக மன்னிக்கிறேன்.

நீயும் என்னை மன்னித்து விடுவீர்ப்பாயாக”. இதை பல முறை சொல்வது நல்லது. இதை நாம் மெளனமாக அமர்ந்து நமக்குள் கூறிக் கொள்ளலாம். இப்படி மன்னித்த பின்னர் நாம் முற்றிலும் எதிர்பார்க்காதவாறு அந்த நபர் மாறலாம்.

மூன்றாவது செயல்:

நாம் செய்த தவறுகளை மன்னிப்பது, நமக்குள் இருக்கும் அநீதிகளை ஒழித்து விடுவது. “நான் என்னை.....செய்ததற்கு மன்னித்தேன் என்று மனதைத் தெளிவாக்குவது.

மன்னிப்பு என்பது, பூ தன்னை நசுக்கும் காவில் தன் நறுமணத்தை உதிர்ப்பது போல் தான். இவ்வாறு மன்னிக்கும் பழுக்கத்தை ஏற்படுத்தினால் எந்த விதமான கோபமோ தாபமோ இல்லாமல் நிம்மதியாக வாழலாம். மன்னிப்பதால் மட்டுமேமூழுமையான மகிழ்வை ருசிக்க முடியும். வாருங்கள் மன்னிப்போமா? ■

- முனைவர் சுமதி நாராயணன்
மனித வள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளர்

