

சுமீபத்தில் ஒரு வயதான அம்மாயிடம் - எப்படி இருக்கீங்க, அம்மா? எனக் கேட்ட பொழுது, "நல்லா இருக்கேன், குறை ஒன்றும் இல்லை" என்றார். இதைச் சொன்ன அம்மணி மிகவும் எளிமையான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். இரண்டு வேளை இறை வழிபாடு, சாப்பாடு என்று தன் வாழ்க்கையில் திருப்தியாக இருப்பவர். பொருளாதாரத்தில் தாழ்ந்தாலும் மனத் திருப்தியில் உயர்ந்தவர். அவருடைய பதில் அசர வைத்தது.

நாம் சந்திக்கும் பல பேரிடம் சாதாரணமாக "எப்படி இருக்கீங்க?" என்று கேட்டால் "ஏதோ பரவாயில்லை." என்று சொல்லி தங்கள் குறைகளைப் பற்றி புலம்ப ஆரம்பித்து விடுவார்கள். "ஸ்டீப்ஸ் இவர் / அவர் சரியில்லை, அலுவலகத்தில் மேலதிகாரி / சம்பளம் சரியாக இல்லை" என்று மனத்தாங்கலை வெளிப்படுத்துவார்கள். இதை நாம் நிறையம்

கேட்டிருக்கக் கூடும். எவ்வளவு இருந்தாலும் குறைகள் தான் கண்ணிற்குத் தெரியும் உலகம் இன்று உள்ளது.

மேலே குறிப்பிட்ட அந்த அம்மாவிற்கு எப்படி "குறை ஒன்றும் இல்லை" என்று சொல்ல முடிகிறது? இந்த மனப்பாங்கு வரவேற்கத்தக்கது. எல்லோரும் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது.

குறைகளை மட்டும் பார்க்காமல் நிறைகளைப் பார்ப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்? நம்மிடம் இருப்பதை திருப்தியோடு, நிறைவோடு எப்படி ஏற்றுக் கொள்ளலாம்?

நாம் வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டியவை இரண்டு மனப்பாங்குகள்.

ஒன்று - நம்மையும் நம்முடன் வாழும் / பழகும் மனிதர்களையும் நிறைவோடு ஏற்றுக் கொள்வது.

எல்லாம்... நிறைவே..!





இரண்டு - நயங்கு
இருக்கும் பொருள்களையும் நம்
வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல
நிகழ்வுகளையும், நன்றி உணர்வு ன் பார்க்கக்
கற்றுக் கொள்வது...

முதலாவது பற்றி சிந்திப்போம்.

நம்மால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதது என்னவென்றால்
நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களைப் பற்றி "அவர் அப்படி
இருக்கணும், இவர் இப்படிச் செய்திருக்கக் கூடாது, அவர்
அப்படிச் சொல்லி இருக்கக் கூடாது, நீ இந்தக் குணத்தை
மாற்ற வேண்டும்" என்பவை. நாம் என்ன தான் எவ்வளவு
சிந்தித்தாலும் சொன்னாலும் நாமும் மாறுவதில்லை, நாம்
எடுத்துச் சொல்லி மற்றவர்களும் மாறுவதில்லை. அவரவர்
நிச்சயித்தால்தான் மாறுவது உறுதி. ஆகையால் நாம்
ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டியது: ஒருவரால் செய்ய
முடியாததற்கு அவரை வெறுக்கவோ ஒதுக்கவோ
செய்யாமல், அவரால் என்ன செய்ய முடிகிறதோ, எப்படி
இருக்க முடிகிறதோ - அதையும் அவரையும் அப்படியே
ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

மேலும், எப்படிப்பட்ட வராக இருந்தாலும் நிச்சயமாக
அவர்களிடம் ஏதோ சில நல்ல தன்மைகள் உண்டு. அதைப்
பார்க்க நமக்குத்தான் மனம் இல்லை. அந்த நிறைகளைப்
பார்த்தால் அவ்வளவு மோசமானவராக நம் மனதிற்கு
தெரியாது. அதே சமயம் நம்மிடம் இருக்கும்
நிறைகளையும் பார்த்தால், இன்னொருவருடைய
நிறைகளைப் பார்ப்பது எளிதாகி விடும். அன்பான
மனிதர்களுடன் வாழ்கிறோம், வேலை செய்கிறோம் எனத்
திருப்தி ஏற்படும்.

இரண்டாவது நம்மிடம் இருக்கும்
உடைமைகள், பொருள்கள்
பொன்றவற்றை திருப்தியுடன்
பார்ப்பது. எது இருக்கோ இல்லையோ,
இருப்பதை நிறைவுடன் நினைப்பது.
கீதற்குத் தடையாக இருப்பவை
இரண்டு தன்மைகள் :

1. பொறாமை:

"அழுக்காறு உடையார்க்கு அதுசாலும்
ஒன்னார்

வழுக்கியும் கேள்ள் பது" (குறள் 165)

பொறாமையக் குணம்
கொண்டவர்களுக்கு அவர்களை
எழுத்த வேறு பகையே வேண்டாம்,
அந்தக் குணமே அவர்களை எழுத்தி
விடும்.

2. வறுமையாகச் சிந்திப்பது :

எவ்வளவு இருந்தாலும் போதவில்லை
என்று கவலைப்படும் மனப்பாங்கு பல
நேரங்களில்

வெளிப்படுகிறது. "இன்னிக்கு இருக்கு,
நானைக்கு எப்படியோ?" என்று
கவலைப்படுகிறவர்கள் ஏராளம்.

நமக்கு இருப்பதைவிடக் குறைவாக
இருப்பவர்களைப் பார்த்துத்
திருப்தியுடன் நாம் இருக்கப்
பழகலாம். ஆனால் அதே குணம் நாம்
அறியாமலேயே நம்மிடம்
இருப்பதைவிட அதிகமாக
இருப்பவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து
வருத்தப்பட வைக்கும். ஆதலால்,
"எனக்குப் போதிய அளவு இருக்கு"
என நன்றி உணர்வை வளர்த்து
கொள்வது நல்லது. நம்மிடம்
என்னவெல்லாம் இருக்கு என்பதைப்
பட்டியல் போட்டால் "அட, இவ்வளவு
இருக்கீ" என உணரலாம். இது
போன்ற பட்டியல் எழுதும்போது
நம்மிடம் உள்ள அமைதி, ஆனந்தம்
போன்றவற்றையும் சேர்த்துக்
கொள்ளலாம்.

இதைப் போலவே, நம் வாழ்வில் நூற்று / நடக்கும் எதிர்பாராத கடினமான நிகழ்வுகளையும் நிறைவேடு பார்ச்சுவலாம்.

“இப்படி நடந்திருக்கக் கூடாது” எனச் சிந்திப்பதைக் காட்டிலும் “இந்த நிகழ்வால் எனக்கு என்ன நல்லது ஏற்பட்டது, நான் கற்றுக் கொண்ட பாடம் என்ன” என்று யோசித்தால் அந்த நிகழ்வு நம்மை வலிமைப்படுத்துவதாக மாறி விடும். வலிகொடுக்க வேண்டிய நிகழ்வே வலிமைப்படுத்தும் நிகழ்வாகி விடும். நம் மனதைக் கீறி திருப்திக்கு விதை போடுங்கள். அது மரமாகும். கீழடி, ஏமாற்றம், அவமானம் படு தோல்வி எல்லாம் உரமாகும். யாரும் அசைக்க முடியாத அளவிற்கு நிறைவு ஏற்படும்.

ஒரு குடும்பத்தில் அவர்கள் வெளியே சென்ற பொழுது வீட்டில் பணம், நகைகள், விசை உயர்ந்த பொருட்கள் எல்லாம் களவு போய் விட்டன. இயோ, எல்லாம் போய் விட்டதே! என்று கிழந்து போய் விட்டார்கள். மீளுவதற்கு ஒரு வழி “நல்ல வேளை நாம் கிங்கு கிருக்களில்லை இருந்தால் நம் உயிருக்குக் கூட அபத்து அடிகி கிருக்கலாம். கிழந்த பொருட்களை மீண்டும் சம்பாதித்து விடலாம், உயிர் போனால் மீள முடியாது” என விவேகத்துடன் யோசிப்பலாம். இப்படியான மனப்பான்மை நாம் முன்னேறுவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.

தினமும் ஒரு பழக்கம் ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம். என்ன பழக்கம்? இரவு தூங்கப் போவதற்கு முன்னால் “இன்று என்னிடம் உள்ளவை, என் குடும்பத்தில் உள்ளவர்களின் நல்ல நிலை, எனக்கு ஏற்பட்ட நிகழ்வுகள் – இவை எல்லாவற்றையும் நன்றி உணர்வுடன் பார்க்கிறேன்” எனத் தியானம் செய்யு தூங்கப் போகலாம். அவற்றை ஒரு பட்டியல் போட்டால் எவ்வளவு நிறைவேடு கிருக்கின்றோம் என்பது தெளிவாகத் தெரியும். என்றென்றும் நிறைவேடு கிருக்கலாம், ஏனெனில் குறை ஒன்றும் இல்லை!

— முனைவர் சுமதி நாராயணன்
மனிதவள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளர்

ஒரு நதி

மகிழ்ச்சி என்பது நமது செயல்பாடுகளின் துணை விளைபொருள் ஆகும்.

மகிழ்ச்சி என்பது சாதனையால் பெறப்படும் ஆனந்தத்தில் உள்ளது. ஆக்கபூர்வமான முயற்சி தரும் யனக்கிளர்ச்சியில் உள்ளது. மனிதனின் உள்ளூணர்வு மகிழ்ச்சி பெறுவதற்கு வெற்றியை நாடும், சாதனைகளைத் தேடும், செய்யு காட்டத் துடிக்கும்.

எளிதான செயல்களைச் செய்வதில் மகிழ்ச்சி கிட்டுவதில்லை. நமது மிகச் சிறந்த ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி, கடினமான செயல்களைச் செய்யு முடிப்தில் கிடைக்கும் மனநிறைவின் பின்விளைவுதான் மகிழ்ச்சியாகும்.

உங்கள் தனிநபர் வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியின் விதை புதைந்து கிடக்கிறது. நீங்கள் மகிழ்ச்சியை மட்டும் தனியாகப் பெற முடியாது. ஏதாவது ஒன்றைச் செய்து முடித்த பெருமிதத்தில் தான் மகிழ்ச்சி உருவாகிறது.

மகிழ்ச்சி செயல்பாடுகளின் நடுவில் உருவாகிறது. அது எப்பொழுதும் ஒரே கொண்டிருக்கும் நதி, தேங்கிக் கிடக்கும் குட்டையல்ல.

