



வாழ்க்கை  
கைபின்

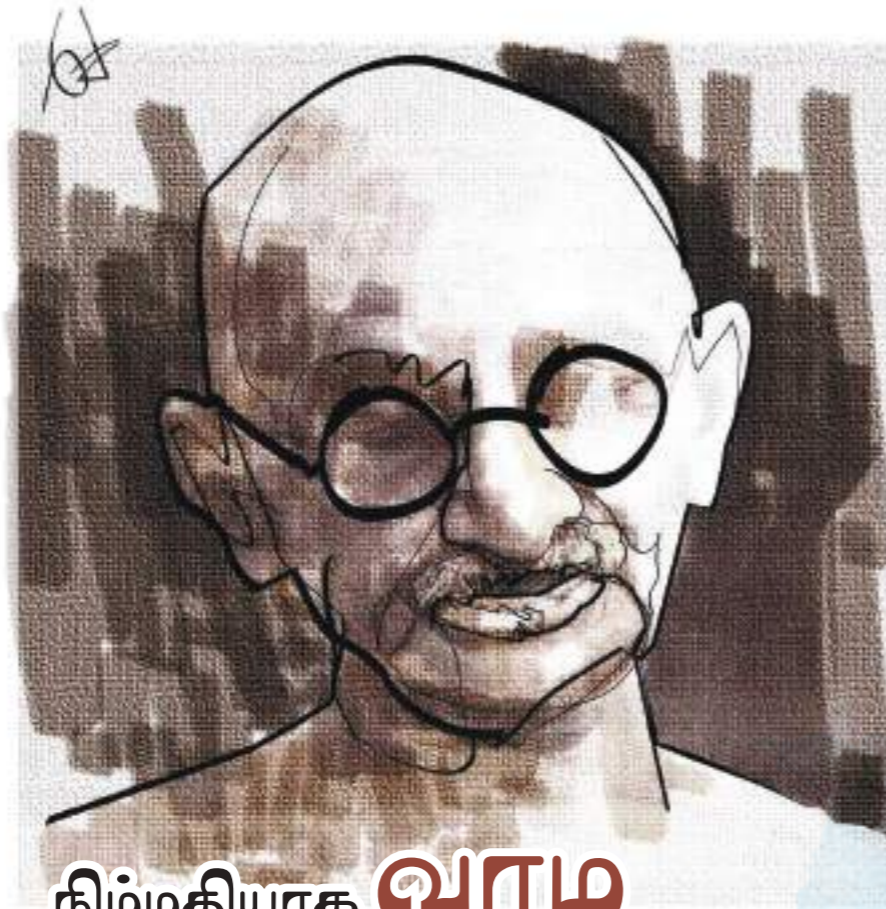


அக்டோபர் 2. காந்தி ஜெயந்தி. அவர் குறித்த சிந்தனைகளை நம் வாழ்வியலோடு இணைத்துப் பார்ப்போமா?

என் குணநலன்களை தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்காகவும் பணிரீதியாகவும் இருவேறு விதமாக பிரிக்க இயலாது. பொதுவாகவே என்னுடைய பாதையில் நேர்மையாக சென்று கொண்டிருப்பதற்கும் நான் சரியாக செயல்படுவதற்கும் மூன்று விஷயங்களைச் சொல்லலாம்.

**முதலாவது...**

ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துக் கொள்வது. அதற்கானப் பாதையை உருவாக்குவது. அதில் நேர்மையாகப் பயணிப்பது.



## நிம்மதியாக வாழ நிரந்தர மந்திரம்!

இலக்கு என்பது என் நிறுவனம் சார்ந்து சாஃப்ட்வேர் தயாரிப்பதிலும் அனிமேஷன் வடிவமைப்பதில் மட்டும் அல்ல. படிக்கின்ற காலத்தில் படிப்பு சம்மந்தப்பட்ட இலக்குகள், ஏதேனும் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ளும்போது என் திறமை சம்மந்தப்பட்ட இலக்குகள், சமைக்கும்போது சமையல் குறித்த இலக்குகள், குடும்ப விழாக்களுக்கு அது குறித்த இலக்குகள் என ஒவ்வொரு சின்ன விஷயத்துக்குமே ஓர் இலக்கை நிர்ணயித்துக்கொண்டு செயல்படும்போது அதுவே என்னை உந்திச் செலுத்தும் ஆக்க சக்தியாக மாறுகிறது.

**இரண்டாவது...**

அப்படி இலக்கை நோக்கிய பயணத்தில் ஏதேனும் தடங்கல்கள் வந்தால் எடுத்துக்கொண்ட முயற்சியை பாதியிலேயே விட்டுவிடாமல் காரணங்களை ஆராய்ந்து மாற்று முயற்சிகளை மேற்கொண்டு விடாமுயற்சியுடன் உறுதியுடன் செயல்படுவது.

அதுபோல என் முயற்சிகளுக்கு தேவையில்லாத எதிர்மறை விமர்சனங்கள் வரும்போது என் காதுகள் தானாகவே மூடிக்கொள்ளும். இதனால் மன உளைச்சல்களில் சிக்கிக்கொள்ளாமல் செயல்பட முடிகிறது.

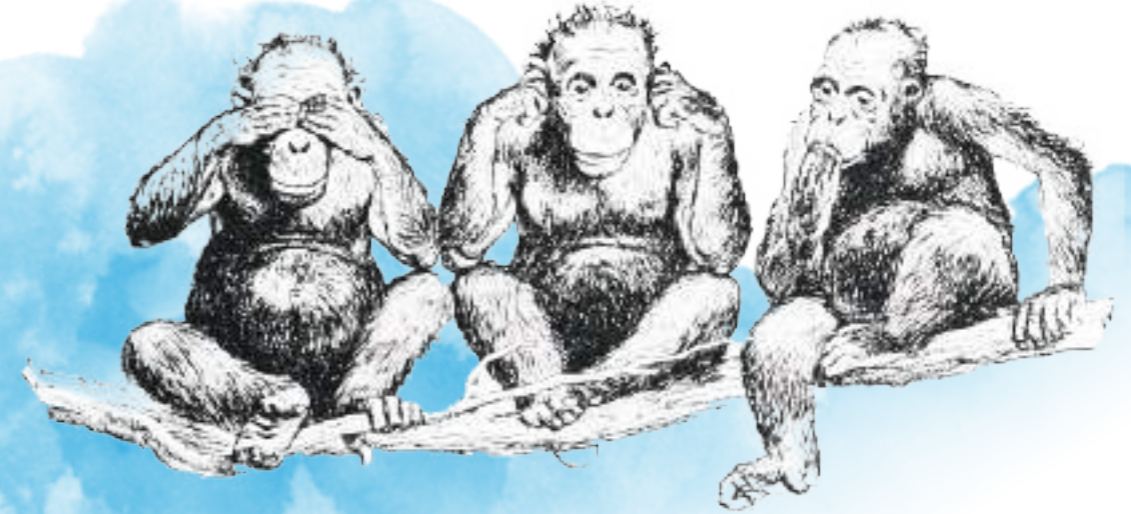
**மூன்றாவது...**

ஏதேனும் தவறுகளோ அல்லது தடுமாற்றமோ ஏற்பட்டால் அதை முழு மனதுடன் ஏற்றுக்கொண்டு அது மீண்டும் நடக்காத அளவுக்கு மனதை தயார்படுத்துவது. என் செயல்பாடுகளையும் என் சூழலையும் கண்காணிப்பது.

மகாத்மா காந்தியின் 150-வது ஆண்டு பிறந்தநாள் விழாவை ஒட்டி தினந்தோறும் பொதிகை தொலைக்காட்சியில் காலை ஏழு மணிக்கு 'காந்தி 150' என்ற நிகழ்ச்சியை ஒளிபரப்பி வருகிறார்கள்.

இதில் காந்தியடிகளின் மேற்கோள்கள் அதன் பின்னணியுடன், உலகம் எங்கும் வாழ்ந்த மற்றும் வாழும் காந்தியக் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுபவர்கள் பற்றிய வரலாறு சுருக்கமாக, காந்தி பற்றிய நூல்கள் அறிமுகம், காந்தி மற்றும் காந்தியம் குறித்து எழுத்தாளர்கள், காந்திய ஆர்வலர்கள், ஆய்வாளர்களின் உரை என தினமும் காந்தி குறித்த அறிமுகத்தை தொகுப்பாக ஒளிபரப்புகிறார்கள்.

இந்த நிகழ்ச்சியில் பேசுபவர்கள் அனைவருமே நன்றாக பேசுகிறார்கள். குறிப்பாக தெளிவான தமிழில் தங்கள் கருத்துக்களை முன்வைக்கிறார்கள்.



காந்திய ஆர்வலர் ஒருவர் காந்திஜி பின்பற்றிய மூன்று விஷயங்களை சொல்லிய விதம் எளிமை.

1. தவறுகளில் இருந்து பாடம் கற்பது. மீண்டும் அதை செய்யாமல் இருப்பது.
2. ஒவ்வொரு திட்டத்துக்கும் இலக்கை நிர்ணயிக்கும்போதே அதற்கான தயாரிப்பு காலத்தையும், எடுத்துக்கொண்ட ஒவ்வொரு திட்டத்துக்கான மாற்றையும் யோசித்துவைத்துக்கொள்ளுதல்.
3. என்ன எதிர்ப்புகள் வந்தாலும் களத்தில் இருந்து விலகாமல் இருப்பது.

காந்திஜியின் இந்த மூன்று கொள்கைகளும் நான் கடைபிடித்து வரும் கருத்துக்களுடன் ஒத்துப்போவது வரம்.

காந்திஜியின் மூன்று பொம்மைகள் எல்லாருக்கும் தெரியும். இந்த மூன்று கொள்கைகளும் எல்லோருக்கும் அவசியம் தெரியவேண்டும். இதுவே காந்திஜி நம் வாழ்க்கைக்கு விட்டுச் சென்றுள்ள **OTP**.



## நம் விருப்பப்படி நம்மால் நடந்துகொள்ள முடிகிறதா?

ஒருவரை சந்தித்துவிட்டுக் கிளம்பும்போது செல்ஃபி எடுப்பது நம் கலாச்சாரத்துக்குள் ஒன்றாகிவிட்டது.

செல்ஃபோனில் புகைப்படங்கள் எடுத்துக்கொண்டே இருக்கிறோம். தவிர வாட்ஸ் அப்பில் மற்றவர்கள் பகிரும் தகவல்களின் வழியாகக் குவியும் புகைப்படங்களும் நம் செல்ஃபோனின் சேமிப்பகத்தை ஆக்கிரமித்துக்கொள்கிறது.

ஒரு கட்டத்தில் நம் செல்ஃபோன் சேமிப்பகம் நிறைந்துவிடும். அப்போது நம் செல்ஃபோன் 'புதிதாக எடுக்கப்படும் புகைப்படங்கள் பதிவாகாது. இடமில்லை. தேவையில்லாத ஃபைல்களை டெலிட் செய்யுங்கள்' என தகவல் கொடுக்கும்.

நம் நண்பர்கள், உறவினர்கள், உடன்பணியாற்றுபவர்கள் என நம்மைச் சுற்றி இயங்கும் நூற்றுக்கணக்கான மனிதர்கள் குறித்த அபிப்பிராயங்களுடன் அவர்கள் குறித்த தகவல்களை நினைவகத்தில் சேமித்து வைத்துக்கொண்டே வருகிறோம்.

மற்றவர்கள் பற்றிய அபிப்பிராயங்கள் அத்தனையும் நமக்குத் தேவையில்லாத குப்பைகள். ஆனால் அவற்றைத்தான் நாம் விரும்புகிறோம். 'அவர் இப்படி இவர் இப்படி' என பேசுவதையே வேலையாக வைத்துக்கொண்டிருக்கும் ஒரு சிலர் இருக்கிறார்கள்.

அதுவும் சமூக வலைதளங்கள் பெருகிப்போன இந்த காலகட்டத்தில் நம்மைப் பற்றிய அறிமுகமே நமக்கு மறந்துவிடும் அளவுக்கு மற்றவர்கள் பற்றிய கணிப்புகளும் செய்திகளும் நம் மனதுக்குள் வண்டி வண்டியாய் குவிந்துகிடக்கின்றன.

தொடர்ச்சியாக லைக்போடும் ஒருவர் லைக்போடாமல் போனாலே அவர் ஏன் இப்போதெல்லாம் லைக்போடுவதில்லை, யாரேனும் நம்மைப் பற்றி ஏதேனும் சொல்லி இருப்பார்களோ அல்லது நம் மீது கோபமாக இருக்குமோ என்றெல்லாம்

யோசிக்கத்தொடங்கி அவரது இன்பாக்ஸ் சென்று ஏன் லைக்போடவில்லை என கேட்பவர்களையும் நான் சந்தித்திருக்கிறேன்.

யாரேனும் இரண்டு பேர் பேசிக்கொண்டிருந்தாலே அவர்கள் நம்மைப் பற்றித்தான் பேசுகிறார்களோ, அதுவும் நம்மைப் பற்றி தவறாக பேசுகிறார்களோ என்ற தீர்மானமான யோசனைகளுடன் தேவையில்லாத சிந்தனைகளையும் சேர்த்தே சேமிக்கிறோம்.

இப்படி அவசியமில்லாத தகவல்களை வேண்டாத சிந்தனைகளை நம் மனதுக்குள் நிரப்பிக்கொண்டே வந்தால் ஒரு கட்டத்தில் நமக்கு அவசியமான தகவல்களை சேமிக்க நம் மனதில் இடமே இருக்காது.

ஒரு கட்டத்தில் நம் மனதுக்குள் தேவையில்லாத குப்பைகள் மட்டுமே இருக்கும். இது நாமாக வலிய வரவழைத்துக்கொண்ட பெருந்துயரம்.

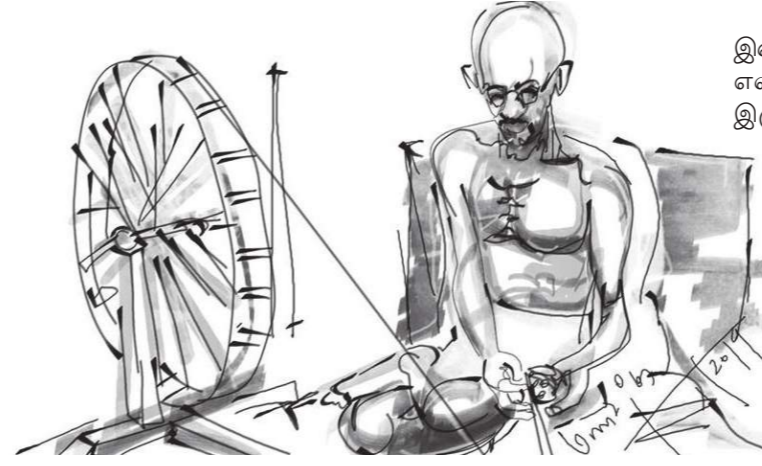
மற்றவர்களை மாற்ற முடியாது. அவரவர்கள் அப்படியே இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். நாம் சுயத்தை இழக்காமல் மற்றவர்களுடன் எப்படி இணக்கமாக செயல்பட முடியும் என்பதை மட்டும் யோசித்தால் வாழ்க்கை சுலபமாக இருக்கும்.

ஆன்மிக சொற்பொழிவாளர் திரு. வேளாங்குடி கிருஷ்ணன் அவர்கள் தன் பாகவதச் சொற்பொழிவில் செல்ஃபோன் உதாரணத்தை அருமையாக சொல்லியிருந்தார். அதன் தாக்கத்தில்தான் நம் மனதுக்குள் செல்லும் விஷயங்களை கட்டுப்படுத்தும் நுணுக்கத்தை எழுதியுள்ளேன்.

இதே கருத்தை காந்தியியும் நாட்டு நலனுக்காக சொல்லிவிட்டு சென்றுள்ளார்.

**'நான் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று விரும்புகிறேனோ அவ்வாறே நான் இருந்துவிட்டால், அப்போது யாருடனும் நான் விவாதிக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. என் சொல் நேராக அவர்கள் உள்ளத்தில் பதிந்துவிடும். உண்மையில், நான் ஒரு சொல்லையும் சொல்ல வேண்டியதுகூட இல்லை. விரும்பும் பலனை அடைவதற்கு என்னளவில் உறுதி இருந்தால் மாத்திரமே போதும்.'**

நாம் எப்படிப்பட்ட குணாதிசயங்களுடன் வாழ நினைக்கிறோமோ அப்படியே உறுதியுடன் வாழ்ந்து காட்ட முடிந்தால் அதுவே நாம் விரும்பும் பலன்களைப் பெறுவதற்கான **OTP**.



## நீங்கள் திருப்தியுடன் வாழ்கிறீர்களா?

நாம் செய்த நல்ல செயல்களுக்கான பலன்கள் நமக்கு நிச்சயம் கிடைக்கும். பலன் என்பது பணமாகவோ, புகழாகவோ, மன நிம்மதியாகவோ அல்லது எல்லாம் கலந்த ஒரு கலவையாகவோ நம்மை வந்தடையும்.

அதுபோலவே நாம் அறிந்தோ அறியாமலோ செய்கின்ற தீய செயல்களுக்குமான பலன்களையும் நாம் அனுபவித்தே ஆக வேண்டும்.

'என்னைவிட கெட்டவனான அவன் சௌகர்யமாக இருக்கிறான், எனக்கு மட்டும் ஏன் இத்தனை துன்பம்?' என இறைவனிடம் சண்டையிட முடியாது.

'என்னைவிட அவன் எவ்வளவு நல்லவனாக இருக்கிறான்... அவனுக்கு இன்னும் சில நல்லவைகள் நடக்கலாமே' என யாரேனும் எண்ணுவதுண்டா... கடவுளிடம் பரிந்துரை செய்வதுண்டா.

**'பல் ஆவுள் உய்த்து விடினும் குழக்கன்று வல்லதாம் தாய் நாடிக் கோடலைத் தொல்லைப் பழவினையும் அன்னதகைத்தே, தற்செய்த கிழவனை நாடிக் கொளற்கு'**

பசுமாடுகள் நிறைந்துள்ள கூட்டத்தில் ஒரு கன்றை கொண்டுவிட்டால் அது தன் தாயை இனம் கண்டுகொண்டு அதை நோக்கிச் செல்லும் என்கிறது நாலடியார்.

இதுபோலவே அவரவர் செய்கின்ற செயல்களுக்கான பலன்களும் அந்த செயல்களை செய்தவரை தானாகவே சென்று சேரும்.

நம்மைக் கண்காணிக்க சிசிடிவி கேமிராக்கள் எல்லாம் தேவையில்லை. நம் மனசாட்சியே சிசிடிவி கேமிரா. நேரமும் குணமும் அமைந்து மனசாட்சியின் குரலை கேட்கும் சக்தியுள்ளவர்கள் தங்கள் தவறுகளை நிச்சயமாக திருத்திக் கொள்வார்கள் அல்லது குறைத்துக்கொண்டே வருவார்கள்.

நேரம் இன்றி ரொம்ப பிஸியாக இருப்பவர்கள் மனசாட்சி உட்பட அத்தனையும் புறந்தள்ளிவிட்டு ஓடிக்கொண்டே இருப்பார்கள்.

ஒருகட்டத்தில் களைத்து நிற்கும்போது மூச்சு இறைக்கும். மனதிருப்திக்கு பதிலாக எதற்காக ஓடினோம் என்றெண்ணும் அளவுக்கு விரக்தியே மேலோங்கி இருக்கும். காலம் கடந்த சிந்தனையாகிவிடும்.

**வாழ்க்கையில் நம் இலக்கை நோக்கி ஓடும்போதே 'சுமைதாங்கி கற்கள் மீது சுமைகளை இறக்கி வைப்பதைப்போல' அவ்வப்பொழுது நம் செயல்பாடுகளை மனமென்னும் சுமைதாங்கியில் சற்றே இறக்கிவைத்து சரியான பாதையில் சென்றுகொண்டிருக்கிறோமா என சிந்தித்து செயல்படப் பழகினால் ஓரளவுக்கு வாழ்க்கை சீராக இருக்கும். ஓய்வெடுக்கும் காலத்தில் வாழ்க்கைப் பயணத்தின் மீதான வருத்தம் குறைவாகவும் திருப்தி அதிகமாகவும் கிடைக்கும்.**

நன்றாக கவனியுங்கள் மகிழ்ச்சி அதிகமாக இருக்கும் என்று சொல்லவில்லை, திருப்தி அதிகமிருக்கும் என்றுதான் சொல்லி இருக்கிறேன்.

மகிழ்ச்சி வேறு திருப்தி வேறு. இன்ப துன்பங்களை நேர்மையாக சந்தித்து முடிந்தவரை பிறரை துன்புறுத்தாமல் வாழ்ந்தவர்கள் வாழ்க்கையில் திருப்தியாக இருப்பார்கள்.

தங்கள் சௌகர்யத்தை மட்டுமே பிரதானமாகக் கொண்டு சுயநலத்துடனும் பேராசையுடனும் வாழ்ந்துகொண்டு தங்கள் இன்பங்களுக்கு தாங்கள் மட்டுமே காரணம் துன்பங்களுக்கு மற்றவர்கள் காரணம் என்று குறைபட்டே வாழும் மனிதர்களுக்கு வாழ்க்கையில் எந்த நிலையிலும் திருப்தி வரவே வராது. வேண்டுமானால் அவர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாகச் சொல்லலாம்.

இதையேத்தான் காந்தியியும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு இலக்கணமாகச் சொல்லிச் சென்றுள்ளார்.

'மகிழ்ச்சி உன் எண்ணத்தில் இருக்கிறது, உன் வார்த்தையில் இருக்கிறது மற்றும் நீ செய்யும் நல்லிணக்கத்தில் இருக்கிறது. மனிதர்களை திருப்திப்படுத்த அனைத்துமே உலகில் உண்டு, ஆனால் மனிதனின் பேராசையை திருப்திப்படுத்த எதுவும் இல்லை.'

இதுவே முழுமையான வாழ்க்கைக்கான **OTP**.

இந்தா பிடிங்க உங்களுக்கான **OTP**.

அவர் இப்படி இவர் அப்படி, எனக்கு மட்டும் எதுவுமே நல்லதாக நடக்க மாட்டேன் என்கிறது என்பதுபோன்ற எதிர்மறை எண்ணங்களுக்கெல்லாம் காரணம் ஒப்பீடு. பிறரை நம்முடன் ஒப்பிடாமல் நம்மால் எந்த அளவுக்கு நேர்மையாக நம் வாழ்க்கையை ரசித்து வாழ முடிகிறதோ அப்படி வாழப் பழகுவதே அமைதியான வாழ்க்கைக்கு வழிவகுக்கும். முயற்சிப்போமே!

- வரம் வரும்