

# டிகாக்ஷன் காபி லாஜிக் தெரியுமா?



சில நாட்களுக்கு முன்னர் எங்கள் உறவினர் ஒருவர், என் பெற்றோருக்கு போன் செய்திருந்தார். அரசு வேலையில் இருந்து ஓய்வு பெற்றவர். அவரது கணவர் தனியார் நிறுவனத்தில் பணியில் இருந்தவர். கொரோனா விசாரிப்புகளை அடுத்து, வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் அவர்கள் பிள்ளைகள் குறித்தும், எங்கள் குடும்பத்தினர் நலன் குறித்தும் பேசிக்கொண்டிருந்தார். கால் மணி நேர உரையாடலில் உலகையே வலம் வந்துவிட்டார்.

அவருக்கும் அவரின் கணவருக்கும் வீட்டில் கால் தங்காது. தினந்தோறும் வாக்கிங், ஃபர்ரெஷ்ஷாக காங்கறி வாங்க மார்க்கெட் செல்லுதல், கோயில், உறவினர்/ நண்பர் வீடு செல்லுதல், அவ்வப்போது ஹோட்டலுக்குச் சென்று சாப்பிடுதல் என்று இருப்பவர்கள். மாதத்தில் ஒரு வாரம் எங்காவது வெளியூர் பயணம் செய்வார்கள். ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை வெளிநாட்டுப் பயணங்களும் இருக்கும். எப்போதுமே தங்களை பரபரப்பாக வைத்துக்கொண்டிருப்பார்கள்.

இவர்களைப் போன்றவர்களுக்கு இந்த லாக் டவுன் காலம் கொடுமையானது என நான் நினைத்துக்கொள்வதுண்டு. ஆனால், அவர்கள் அப்படியெல்லாம் பெரிதாக வருத்தப்படவில்லை. வீட்டிலேயே தங்களை எந்த அளவுக்கு மகிழ்ச்சியாக வைத்துக்கொள்ள முடியுமோ, அப்படி வைத்துக்கொண்டு சகஜமாகவே இருக்கிறார்கள்.

மொட்டை மாடியில் வாக்கிங் செல்கிறார்கள். கோயில்களுக்குச் செல்ல முடியாத நேரத்தில் டி.வி.யில் ஸ்லோகங்களை ஓட விட்டு கூடவே அமர்ந்து தாங்களும் ஸ்லோகம் சொல்கிறார்கள். உறவினர் / நண்பர்களுடன் வீடியோ காலில் உரையாடுகிறார்கள். ஹோட்டலுக்குச்

சென்று சாப்பிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் தோன்றும்போது, யூடியூபில் லேட்டஸ் ரெசிபி பார்த்து தாங்களே சமைத்து சாப்பிடுகிறார்கள். இப்படியாக லாக் டவுனுக்கு முன்னர் எப்படி இருந்தார்களோ அப்படியே இப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள்.

எது இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், எது கிடைத்தாலும் கிடைக்காவிட்டாலும், நம் மனது அந்த சூழலுக்கு ஏற்றவாறு தன்னை தகவமைத்துக்கொள்ளும்.

தினமும் காலையில் எழுந்ததும் காபி குடித்துவிட்டு மற்ற வேலைகளைத் தொடங்குவது நம்மில் பலருக்கு வழக்கமாக இருக்கும். ஒரு சிலருக்கு டீ. சிலருக்கு பால் வாங்கிவர தாமதமாகும் தினங்களில் ஒருவித நடுக்கம்கூட ஏற்படும். சிசிசிடெவென் மற்றவர்களிடம் எரிந்து விழுவார்கள்.

‘இது இருந்தால்தான் சந்தோஷம், அது சாப்பிட்டால்தான் உற்சாகம்’ என்பதெல்லாம் ‘இன்னும் சில நிமிடங்களில் பால் வந்துவிடும், காபி கிடைத்துவிடும்’ என்கிற உத்தரவாதம் இருக்கும்வரைதான். ‘பால் நிச்சயம் கிடைக்கும்’ என்கிற உத்தரவாதம் இல்லாத சூழலில் எரிச்சலோ, நடுக்கமோ, வெறுமையோ இருக்காது. காரணம், கிடைக்காத ஒன்றுக்கு மாற்று வழி தேடும் யுக்தியை அவர்கள் கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள்.

‘இன்று பால் கிடைக்காது’ என்று தெரிந்துவிட்டால், பாலில் டிகாக்ஷன் விட்டு மணமணக்கும் காபி குடிப்பதற்கு பதிலாக, வெந்நீரில் டிகாக்ஷன் விட்டு பிளாக் காபி சாப்பிடுவார்கள். டிகாக்ஷன் தீர்ந்துவிட்டதா? இன்ஸ்டன்ட் காபி பவுடரை வைத்து சமாளிப்பார்கள். அதுவும் கைவசம் இல்லை என்ற சூழல் ஏற்பட்டால்கூட, வெந்நீரை காபி போல நிதானமாக ஆற்றிக் குடித்து, மனதை சமாதானப்படுத்திக் கொள்வார்கள்.

இவ்வளவுதான் வாழ்க்கை. ‘இது’ இருந்தால்தான் என்னால் வாழ முடியும் என்ற நினைப்பெல்லாம் ‘அது’ கிடைக்கும் என்ற உத்தரவாதம் இருக்கும்வரை மட்டுமே. அதற்கு வாய்ப்பில்லை எனும்போது ‘எப்படியும் வாழ முடியும்’ என்ற பக்குவம் வந்துவிடும். அப்படித்தான் இயற்கை நம்மை கட்டமைத்திருக்கிறது. நம்முடைய டிஸைன் அப்படி.

வாழ்க்கையைத் திரும்பிப் பார்த்தால், நிறைவாக உள்ள விஷயங்களுடன் தவறவிட்ட சில விஷயங்களும் நம் கண்முன் தோன்றும். அதை ‘குறை’ என்று சொல்லிவிட முடியாது. குறைபாடு என்றும் ஒதுக்கிவிட முடியாது. இரண்டும் கலந்த இரண்டும்கெட்டான் நிலை அது.

நிறைவேறாத ஆசை, விருப்பம், குறிக்கோள் இவற்றால் உண்டாகும் ஏக்கம் நமக்குக் குறையாக இருக்கலாம். ‘பிடித்த வேலை கிடைக்கவில்லை’, ‘நான் அழகாக இல்லை’, ‘எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி

## வாழ்க்கையின் அப்லோடும் டவுன்லோடும்!

16

## காம்கேர் கே.புவனேஸ்வரி

நடக்கிறது’ என எதிர்மறை சிந்தனை உள்ளவர்களைப் பார்த்து வீட்டுப் பெரியோர்கள் ‘குறைபட்டுக்கொண்டே இருக்காதே’ என்று கடிந்து கொள்வதைப் பார்த்திருப்போம்.

குறைபாடு என்பதை நம் செயல்திறனில், எண்ண ஓட்டத்தில் உள்ள தடங்கல்கள் என்று சொல்லலாம். முன்னது, கழிவிடுக்கத்தினால் ஏற்படுவது. பின்னது, இயல்பாக நம் பழக்க வழக்கங்களால் உண்டாவது. முன்னதைவிட பின்னதை முயற்சி செய்தால் நிவர்த்தி செய்துகொள்ள முடியும்.

‘நான் கலராக இல்லை’ என வருத்தப்படுவது குறை. நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்... ‘கலராக இல்லை’ என்பது குறை கிடையாது. அது இயற்கை. ‘கலராக இல்லை என வருத்தப்படுவது’ மட்டுமே குறை. எவ்வளவுதான் முயற்சி செய்தாலும், எத்தனை விலை உயர்ந்த கீம் வாங்கிப் பூசிக்கொண்டாலும், அவர்கள் இயல்பு எப்படி மாறும்? அடிப்படை நிறத்தை எப்படி மாற்ற முடியும்? தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொண்டு, நன்றாகப் படித்து, நல்ல வேலையில் அமர்ந்து, கம்பீரமான தோற்றத்துக்கு மாறிக் கொள்ளலாம். அதுவே பேரழகு.

‘நான் மிகவும் கோபப்படுகிறேன். என் கோபத்தினால் நிறைய இழந்துள்ளேன். என் வாழ்க்கைத்துணையைக் காயப்படுத்தி இருக்கிறேன். நண்பர்களை வார்த்தைகளால் குதறி இருக்கிறேன்’ என்று வருந்துகிற மனிதர்களின் கோபம் என்பது ‘குறை’ கிடையாது. அது அவர்களின் ‘குறைபாடு’. அதை சின்னச் சின்னப் பயிற்சிகள் மூலம் நிவர்த்தி செய்ய முடியும். அப்படிச் செய்யாமல் திரும்பத் திரும்ப அதே தவறை பிறர் மீது கடத்திக் கொண்டிருப்பதுதான் இருப்பதிலேயே மிகக் குரூரமானது.

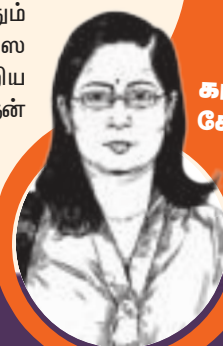
குறையை நிறையாக்கி நிறைவாக வாழ்வதும், குறைபாடுகளைக் களைந்து முழுமை பெறுவதும் அவரவர் கைகளில்தான் உள்ளது. மைனலை ப்ளஸ் ஆக்குவது ரொம்ப கலபம். ஒரு சிறிய குறுக்குக்கோட்டை மைனஸ் குறியீட்டில் இணைப்பதன் மூலம், அது ப்ளஸ் ஆகிவிடும். அதுபோலவே, நம் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதும் ரொம்ப கலபம்.

மனம் இருந்தால் மார்க்கம் உண்டு! ●



**இந்த மாத அப்லோடும் டவுன்லோடும்!**

‘இது’ இருந்தால்தான் என்னால் வாழ முடியும் என்ற நினைப்பெல்லாம் ‘அது’ கிடைக்கும் என்ற உத்தரவாதம் இருக்கும்வரை மட்டுமே. அதற்கு வாய்ப்பில்லை எனும்போது ‘எப்படியும் வாழ முடியும்’ என்ற பக்குவம் வந்துவிடும்.



காம்கேர் கே.புவனேஸ்வரி