

நேர்மறையாகச் சிந்திப்பது என்பது என்ன? நாம் சந்தோஷமாக இருப்பது போல வலுக்கட்டாயமாக வெளிக்காட்டிக்கொண்டு 'என்னை எதுவும் அசைக்க முடியாது' என வெளிவார்த்தைக்காக பெருமை பேசுவது கிடையாது. அப்படி இருப்பது உள்ளுக்குள் மேலும் மேலும் எதிர்மறை சிந்தனையைத் தூண்டிவிடும். மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

இயல்பாக உங்களுக்கு இருக்கும் கஷ்டங்களையும் வருத்தங்களையும் வெளிப்படுத்த உங்கள் உணர்வுகள் துடிக்கும்போது அதை அடக்கி 'சும்மா இரு' என அதட்டினால் என்ன ஆகும்? அப்போதைக்கு அது உள்ளுக்குள் சுருண்டு கொள்ளலாம். ஆனால், 'எப்போது அசருவீர்கள், வெளியில் வந்து ஆட்டம் போடலாம்' என உள்ளுக்குள் கொட்ட கொட்ட விழித்துக்கொண்டு காத்திருக்கும்.

பிறகு எப்படித்தான் நேர்மறையாகச் சிந்திப்பது, நேர்மறை எண்ணங்களை உருவாக்கிக்கொள்வது?

நேர்மறை எண்ணம் என்பது ஓர் அழகான உணர்வு. அது தானாகவே உங்களுக்குள் இருந்து பிரவாகமாக பொங்க வேண்டும்.

ஏழ்மையில் வாழ்பவர்களை கவனித்துப் பாருங்கள். ஒரு வேளை சாப்பாட்டுக்கே கஷ்டப்படுவார்கள்.

மழையோ வெயிலோ புயலோ அன்றன்று வேலைக்குச் சென்றால்தான் வீட்டில் உள்ளவர்கள் வயிறு நிறையும். ஆனாலும், அவர்கள் முகத்தில் எப்போதுமே மகிழ்ச்சி தரும்படி. அவர்களைக் கவனித்துப் பாருங்கள். அவர்களின் இந்த மனநிலைக்குக் காரணம், அவர்கள் தங்கள் கஷ்டங்களை இயல்பாக ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்க்கையை நகர்த்துகிறார்கள். தங்களுக்கு இருக்கும் கஷ்டங்களை தனியாகப் பிரித்து எடுத்து 'எங்களுக்கு எவ்வளவு கஷ்டம்' என லென்ஸ் வைத்துப் பார்ப்பதும் இல்லை, 'எங்களுக்கென்ன குறைச்சல், எங்களைப் போல சந்தோஷமா யாரால் இருக்க முடியும்?' என இல்லாததை இருப்பதாக பெருமை பேசுவதும் இல்லை.

அவர்கள் எல்லாவற்றையும் உள்ளது உள்ளபடி எதிர்நோக்குகிறார்கள், அவற்றில் உள்ள கஷ்டங்களையும் வலிகளையும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். மூன்று வேளை சாப்பாடு கிடைக்கும் நாட்களையும், ஒருவேளை சாப்பாட்டுக்குக் கூட வழியில்லாத நாட்களையும் ஒன்றாகவே கடக்கிறார்கள். வாழ்க்கை அதன்போக்கில் செல்கிறது. நேர்மறை சிந்தனை, எதிர்மறை சிந்தனை என்கிற குழப்பமெல்லாம் கிடையாது.

கிடைத்தால் மகிழ்ச்சி, கிடைக்காவிட்டால் முயற்சி... இதுவே அவர்களின் வாழ்க்கை மந்திரம். அதனால்தான் அவர்கள் எந்த விசித்திர மனப் பிரச்சனைக்கும் ஆளாவதில்லை. ஸ்ட்ரெஸ், டிப்ரஷன் எனத் தேவையற்ற சிக்கல்களுக்குள்ளும் சிக்குவதில்லை.

இவர்களுக்குள் நேர்மறை சிந்தனை தானாகவே பிரவாகமாக பொங்கி வழிவதைக் காணலாம். வாழ்க்கையை அதன்போக்கில் வாழப் பழகியவர்களுக்கே இது சாத்தியம். உள்ளதை

கிடைத்தால் மகிழ்ச்சி கிடைக்காவிடால் முயற்சி!

21

வாழ்க்கையின் அப்போதும்,
டவுன்லோடும்!

■ காம்பேர் கே.புவனேஸ்வரி

உள்ளபடி ஏற்றுக்கொள்வது... பிறரிடம் நற்பெயர் வாங்குவதற்காக நம் இயல்பை மாற்றிக்கொண்டு நடிக்காமல் இருப்பது... தேவையில்லாததற்கெல்லாம் பொய்யாக நடித்து பொய்யான வாழ்க்கையை வாழாமல் இருப்பது... பிறரைக் கீழே தள்ளி அவர்கள் மேல் ஏறி முன்னேற வேண்டும் என்பதுபோன்ற எண்ணத்தை துறப்பது... இப்படி நல்ல குணங்களை நம் இயல்பாக்கிக்கொண்டால் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளும் பக்குவம் தானாகவே உண்டாகும். அவற்றிலிருந்து வெளிவருவதற்கான யுக்திகளும் யோசனைகளும் தாமாகவே தோன்றி நம்மை வழிநடத்தும். இயல்பாகவே நேர்மறை சிந்தனைகளுடன் வாழத்தொடங்குவோம்.

நான் சொல்ல வருவதை இன்னும் அழுத்தமாகச் சொல்லிவிடுகிறேனே...

நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளை பிரச்சனைகளாகவே பாருங்கள். 'இதெல்லாம் பிரச்சனையே இல்லை' என்று போலியாகச் சொல்லிக்கொண்டு ஏமாற வேண்டாம். அப்போதுதான் பிரச்சனைகளில் இருந்து வெளிவருவதற்கான நேர்மையான வழிகளை யோசிக்கும் பக்குவத்தை மனம் பெறும்.

'கிடைத்தால் மகிழ்ச்சி, கிடைக்காவிட்டால் முயற்சி' என்ற பக்குவத்தைப் பெறுவதற்கும் இதுவே வழி.

சாதனைகளுக்கும் வேதனைகளுக்கும் அளவுகோல் ஏதேனும் உண்டா என்ன?

வலிகளில் சிறியதென்ன, பெரியதென்ன? ஒரு சிலர் தங்கள் பிரச்சனையை பிறரிடம் பகிரும்போது 'இதெல்லாம் ஒரு கஷ்டமா? நாங்கள் படாத கஷ்டமா?' என்று சர்வ சாதாரணமாகச் சொல்வார்கள். இன்னும் ஒருசிலர் 'நாம் எப்படி வாழ்கிறோமோ அதற்கேற்பவே நமக்குக் கிடைக்கும் நல்லது கெட்டதுகள். நாம் சரியா இருந்தா எல்லாம் நல்லதாகவே கிடைக்கும். எல்லாம் நாம் நடந்துகொள்ளும் விதத்தில்தான்' என அவர்கள்தாம் உலகில் மிகச் சரியாக பிரச்சனைகள் ஏதும் இன்றி வாழ்ந்து வருபவர்களைப் போல பேசுவார்கள்.

அவர்களிடம் தங்கள் பிரச்சனைகளைப் பகிரும் நண்பர்களுக்கு, இதையெல்லாம் கேட்கும்போது, மன அழுத்தம் கூடுமே தவிர குறையாது.

மாறாக, அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அதே அனுபவம் உங்களுக்கோ, உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுக்கோ ஏற்பட்டிருந்தால் (அவர்களின் பெயரைக் குறிப்பிடாமல்), அதை ஷேர் செய்து, அவர்கள் எப்படி அந்தப் பிரச்சனையில் இருந்து வெளிவந்தார்கள் அல்லது வெளிவந்தீர்கள் என்பதைச் சொன்னால் அவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு மாற்றுப்பாதை தானாகவே புலப்படும்.

அதைவிட்டு 'எல்லாம் நாம் நடந்துகொள்ளும் விதத்தில்தான் இருக்கிறது' என்பது போன்ற கர்வத்தனமான பேச்சுகள் ஒருபோதும் எதிராளிக்கு மன ஆறுதலை தரவே தராது.

சாதனைகளில் சிறியதென்ன, பெரியதென்ன? ஒரு சிலரது சாதனைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது



நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளை பிரச்சனைகளாகவே பாருங்கள். 'இதெல்லாம் பிரச்சனையே இல்லை' என்று போலியாகச் சொல்லிக்கொண்டு ஏமாற வேண்டாம். அப்போதுதான் பிரச்சனைகளில் இருந்து வெளிவருவதற்கான நேர்மையான வழிகளை யோசிக்கும் பக்குவத்தை மனம் பெறும்!

காம்பேர்
கே.புவனேஸ்வரி

'இதுபோல நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள்', 'இதெல்லாம் என்ன பெரிய விஷயமா?', 'இந்தக் காலத்தில் வாய்ப்புகள் நிறைய உள்ளன' என்பது போன்ற கமென்ட்களை சர்வ சாதாரணமாக சொல்பவர்களின் கர்வத்தின் உச்சம் எப்படிப்பட்டது என்பது நான் சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை!

சிலருக்கு விடியற்காலை 5 மணிக்கு எழுந்துகொள்வதே சாதனையாக இருக்கலாம். இன்னும் சிலருக்கு தினமும் வாக்கிங் செல்வதே சாதனையாக இருக்கலாம். 'இதெல்லாம் சாதனையா' என கேள்விக்குறி போடுவதே அபத்தம். அவர்களுக்கு அது சாதனை. அவ்வளவுதான். அந்த ஊக்கம் அவர்கள் வாழ்க்கையை நகர்த்திச் செல்லுமேயானால் அதில் பிறருக்கென்ன உறுத்தல்?

தினமும் நான் பிரம்ம முகூர்த்தத்தில் எழுந்து என் பணிகளை ஆரம்பிப்பது குறித்து சமூக வலைதளங்களில் பகிரும்போதும், என் பெற்றோர் குறித்து பெருமையாகச் சொல்லும்போதும் ஒருசிலர் 'வாழ்த்துகள். இதுபோல நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள்', 'வாழ்த்துகள். எல்லா பெற்றோருமே இப்படித்தான்' என சம்பிரதாயமாக வாழ்த்துவதைப்போல வாழ்த்திவிட்டு, நாம் மகிழ்ச்சியாகப் பகிர்வதையே 'இதையெல்லாம் ஒரு பெரிய விஷயமா சொல்ல வந்துட்டாங்க' என்கிற மனப்பாங்கில் தங்கள் உள்ளத்து அழுக்கை, பொறாமை ஒற்றை வரியில் வெளிப்படுத்துவார்கள்!

'எத்தனை பேர் வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டுமே, நான் என் அனுபவத்தை மட்டும் தான் சொல்லி இருக்கிறேன்' என்று பதில் சொல்லி இருக்கிறேன்.

ஒருவரின் சாதனையாகட்டும், வேதனையாகட்டும் அதற்கு சிறியது பெரியது எனும் அளவுகோல் கிடையவே கிடையாது. அவரவர் வாழ்க்கை, அவரவர் பக்குவம், அவரவர் உழைப்பு, அவரவர் ஏற்ற இறக்கம், அவ்வளவுதான்!