

வாசிப்பதால் மன்தன் புரணமடைகிறான்

அறிவோர்

பக்கம்

ஆவணி 2002

பார்வை (Perception)

ரோமானிய முறைப்படி ஒன்பது என்பதை IX என்று எழுதுவோம். இதில் எங்கேயாவது ஒரே ஒரு கோடு மட்டும் சேர்த்து இந்த ஒன்பதை ஆறு என்று மாற்ற முடியுமா?.

முயற்சி செய்து பார்த்துவிட்டு கீழே படியுங்கள்.

விடை இதுதான்,

IX என்பது ரோமானிய முறைப்படி ஒன்பது. இதையே ஆங்கில எழுத்துக்கள் என I மற்றும் X எனப் பார்க்கலாம். அதன் முன்னால் S என்பதைச் சேர்த்தால் ஒன்பது ஆறாகி விடும்.

ஒரு கோடு மட்டும் சேர்க்கலாம் என்றவுடன் நம்மில் பலருக்கு நேர் கோடுதான் நினைவிற்கு வரும். ஏன்.....S என்பது வளைவான ஒரே கோடுதான். ஆனால் சிலருக்கு அப்படி நினைவுக்கு வருவதில்லை. சிலருக்கு இது சட்டென்று தோன்றிவிடும். பார்வை (perception) எப்படி நமக்குத் தடையாக இருக்கிறதோ..... அதே மாதிரிதான் கண்ணுக்கு எதிரே தெரியும் காட்சிகளின் உண்மையான பின் அர்த்தங்களையும் இந்தப் பார்வை

(perception) நமக்கு நிறம் மாற்றிக் காட்டிவிடும்.

இன்னுமோர் கதை,

அது கொடிய விலங்குகள் நிறைந்த காடு. அங்கே ஒரு விறகுவெட்டியும் அவனது மனைவியும் இருக்கிறார்கள். விறகுவெட்டியின் மனைவி அழகானவளும் கூட. விறகு வெட்டும் நேரம் போக மீதி நேரம் எல்லாம் குடித்துவிட்டு தன் மனைவியை அடிப்பதுதான் அவன் வேலை. மனைவிக் கோ நாளுக்கு நாள் வாழ்க்கை கசந்து போய்க் கொண்டிருந்தது. கணவன் வெட்டிப்போடும் விறகுகளை பரிசலில் ஏற்றிக் கொண்டு ஆற்றின் மறு கரைக்குப் போய் விற்று, அதில் கிடைக்கும் காசிலிருந்து அரிசி, பருப்பு வாங்கிவந்து வீட்டில் சமையல் செய்யவேண்டும். இதுதான் அவளது அன்றாட வேலை. காலப்போக்கில் எதிர்க்கரையில் இருந்த கடைக்காரனுக்கும் விறகு வெட்டியின் மனைவிக்கும் ஒரு நட்பு துளிர்ந்து, வளர ஆரம்பித்தது.

அன்று அமாவாசை. வழக்கத்தைவிட அதிகமாகக் குடித்துவிட்டு வந்த விறகு வெட்டி, மனைவியைக் கொடுரமாக அடித்து உதைத்துக் கொடுமைப் படுத்த ஆரம்பித்தான். இவனிடம் பட்ட அவஸ்தைகள் போதும், என்று மனைவி அந்த நடு இரவில் வீட்டை விட்டு வெளியே வருகிறாள். அப்போது அவள் மனதில், கரைக்கு அந்தப் பக்கம் இருக்கும் கடைக்காரனிடம் போய்விடலாம் என்று எண்ணி, ஆற்றைக் கடக்க பரிசல்காரனைப் போய் எழுப்புகிறாள். பரிசல்காரனோ இவளுக்காக தன் தூக்கத்தைத் தியாகம் செய்யத் தயாராக இல்லை. பரிசல் இல்லை என்றால் என்ன?. இரண்டு மைல் தூரம் ஆற்றோரமாக நடந்தால் ஆற்றின் குறுக்கே ஒரு மரப் பாலம் இருக்கிறது. அதன் வழியாகப் போய்விடலாம் என்று இவள் நினைக்கிறாள். மரப்பாலத்தின் அருகே சிறுத்தை ஒன்று உலவுவதாகப் பலர் சொன்னது இவளின் நினைவுக்கு வருகிறது. என்றாலும் அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் அவள் மரப்பாலம் நோக்கி நடக்கிறாள். அடுத்த நாள் காலை சிறுத்தையால் தாக்கப்பட்டு சின்னாபின்னமாக மரப் பாலத்தின் அருகே அவள் உடல். இந்தக் கதையை உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் அத்தனை பேருக்கும் படித்துக் காட்டுங்கள்.

கடைசியில் அவளின் சாவுக்கு யார் காரணம்? என்று தனித்தனியே ஒவ்வொரு

வரிடமும் கேட்டுப்பாருங்கள். நாசமாகப் போன அந்தக் குடிகார விறகு வெட்டிதான்? என்பார் ஒருவர். இன்னொருவர், ஒழுக்கம் கெட்ட விறகு வெட்டியின் மனைவி, தானே தன் தலையில் மண்ணை அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டாள்! என்பார். மூன்றாமவர் உதவிக்கு வர மறுத்த இரக்கமற்ற பரிசல்காரன் என்பார். விறகு வெட்டியின் மனைவியைத் தவறான நடத்தைக்கு ஈர்த்த கடைக்காரன்தான் குற்றவாளி என்றும் யாராவது சொல்லக்கூடும். ஒரே கேள்விக்கு ஏன் இத்தனை விடைகள்?. ஏனென்றால் எல்லோருக்கும் ஒவ்வொரு perception(பார்வை). நள்ளிரவில் ஓங்கி உயர்ந்து நிற்கிற ஓர் அரசமரத்தின் அடியிலிருந்து நிமிர்ந்து பார்க்கிறபோது உங்களுக்கு முதலில் கிளைகள் தெரியலாம். இலைகள் தெரியலாம். அதையெல்லாம் ஊடுருவிப் பார்க்கிறபோதுதான் இலைகளுக்கு அப்பால் மறைந்திருக்கிற நிலாவின் ஒளி தெரியும். அதுபோல், எந்த விஷயத்திலுமே எடுத்த எடுப்பில் உங்கள் perception ஒரு மனிதன் அல்லது அவனது செயல்மீது படிந்து உண்மைக்கு மாறான தோற்றத்தையும் ஏற்படுத்தும். அந்த முதல் பார்வைவையை விருப்பு வெறுப்புக்கள் இல்லாமல் தெளிவான மனநிலையில் அதே காட்சியை மீண்டும் அசைபோட்டுப் பார்த்தால்தான், பார்த்ததன் உண்மை உங்களுக்கு விளங்கும்.

(நன்றி. சுவாமி சுகபோதானந்தா)

குழந்தைகளை.....

குழந்தைகளின் மூளை தனது முழு வளர்ச்சியை அடைந்திருக்காத நிலையில், நாம் அந்தக் குழந்தைகளை உயரே தூக்கிப்போட்டு பிடித்தல் கூடாது. காரணம்? அறிவேர் பக்கம் ஆவணி 2002.

மூளை, மூளையின் அளவு சிறியதாக இருக்கையில் மூளை கபாலத்துக்குள் உரசும்போது இரத்தக்குழாயில் (veins) கீறல் விழுந்துவிடும். அதன் வழியாகக் கசியும் இரத்தம் உறைந்து சில மாதங்களுக்குள்ளாகவோ, ஓரிருநாட்கள்

எனிலோ, சில மணிநேரங்களிலோ, உடனடியாகவோ உயிராபத்து ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதை ஸ்ப்டியூரல் ஹெமடோமா(Subdural Hematoma) என்று கூறுவார்கள்.

நாம் குழந்தையை உயரே தூக்கிப் போட்டுப் பிடிக்கும்போது குழந்தை சிரிக்கிறதே..... அந்தச் சிரிப்புக்குப் பின்னால் தலைக் குலுக்கக் காயம் (Shaking Head Injury) என்கிற உயிராபத்து இருப்பது பெரும்பாலானவர்களுக்குத் தெரிவதில்லை. இப்படித் தூக்கிப்

போட்டுப் பிடிக்கும்போது, குழந்தையின் தலைக்குள் மூளை கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. இது உடனடியாக வெளியில் தெரிவதில்லை. சிறிது நேரம் கழித்து குழந்தை அழும். பின்பு தூங்கும்.

எந்த முறையில் மூளையில் காயம் பட்டிருந்தாலும் வலிப்பு, அழிவிழப்பு, முடக்குவாதம், பார்வைக்கோளாறு, காது கேட்காமல் போய்விடுவது போன்றவை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

(நன்றி- டாக்டர் கே. லோகமுத்துக்கிருஷ்ணன்)

கேலிகள்.....

நாம் செய்யும் நல்ல காரியங்களைக் கேலி செய்யக்கூடியவர்கள் பலர் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அதாவது, உண்மையைச் சொன்னால் கேலி, ஊருக்கு உழைத்தால் கேலி, நேர்மையாக நடந்தால் கேலி. இவை மட்டுமல்ல. மனச்சாட்சிப்படியும், நியாயமாகவும் நடந்துகொள்ளும் விஷயங்கள் கூட இன்று கேலிக்குரியனவாகிவிட்டன. நம் இயலாமையைக் கேலி செய்பவர்கள் தனி ரகம். தங்களுடைய இயலாமையை எண்ணிப்பாராமல் மற்றவர்களைக் கேலி செய்யும் பலர் இருக்கத்தான் செய்கின்றனர். இதைவிடக் கொடுமை, செய்யாத தவறுகளுக்காகக் கேலி செய்வதுதான். இவற்றால் மனம் உடைந்து போகிறவர்களும் உண்டு. சிலர் தற்கொலை செய்து கொள்ளும் மனநிலைக்குக்கூட தள்ளப்படுகிறார்கள். இதெல்லாம் அவசியமற்றது.

நம் செயற்பாடுகளையோ, பிறவற்றையோ கேலி செய்கிறவர்கள் தங்களுடைய தவறை உணரும் காலம் வரும்.

‘யார் உங்களை மதிக்கிறார்களோ, அவர்களே உங்களைப் புரிந்து கொண்டவர்கள். மதிக்காதவர்கள் உங்கள் மனதை அறியாதவர்கள்.’

உண்மையாக நடந்துகொள்ளுகிறவர்களைக் கேலி செய்கிறவர்கள் முட்டாள்கள். அவர்களைப் பொருட்படுத்தாதீர்கள். ஸூக்கணியுங்கள்.

செய்யாத தவறுகளைக் கேலி செய்கிறவர்கள் இரக்கத்திற்குரியவர்கள். அவர்கள் உண்மையை வெகு சீக்கிரத்தில் உணர்வார்கள். இயலாமையைக் கேலி செய்கிறவர்கள், நமக்கு நன்மையே செய்கிறார்கள். இவர்களது கேலிகளால், அவர்கள்மீது கோபம் கொள்ளுவதை விட, நம்மீது கோபப்பட்டால் நாம் முன்னேறலாம்.

தங்களை மற்றவர்கள் மதிக்கவேண்டும் என நினைத்து, மற்றவர்களைக் கேலி செய்பவர்கள் மீது நாம் அனுதாபப்பட வேண்டும். காரணம் தங்களைப் பற்றிய உண்மைகளை மற்றவர்கள் அறிந்து விடுவார்கள் என்ற பயத்தில்தான் அப்படி நடந்துகொள்ளுகிறார்கள் என்பதனை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

(நன்றி- தமிழ்வாணன்)

மூலம் (Piles)

டாக்டர் எஸ்.கிருஷ்ணன்

மூலம் என்றால் என்ன?

அசுத்த இரத்தத்தைக் கொண்டு போகும் இரத்தக்குழாயில் ஏற்படும் முடிச்சுதான் மூலம். இந்த முடிச்சு ஆசனவாய் அருகே உள்ள இரத்தக்குழாயில்தான் விழும்.

இந்த முடிச்சு விழுவதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தாலும், அதில் முக்கியமானது தொடர்ந்து வெகு நாட்களுக்கு மலச்சிக்கல் இருப்பதுதான்.

மூலம் என்று நாம் எளிதாக ஒரே வார்த்தையில் கூறினாலும், மருத்துவர்கள் அதன் உக்கிரத்தை நான்கு வகைப்படுத்துவார்கள். வகை நான்கில் இந்த இரத்தக்குழாய் முடிச்சு ஆசனவாய் வழியாக வெளியிலேயேகூட வந்துவிடும்.

மூலம் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருந்தால் மருந்து சாப்பிட்டே அதைக் குணப்படுத்திவிடலாம். ஆனால் இக் காலகட்டத்தில் மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். ஆரம்ப காலகட்டத்தைக் கடந்து மூலம் பெரிதாகப் பாதிக்கப்பட்டு இருந்தால் அதற்குச் சிலவகையான அறுவைச் சிகிச்சை தேவைப்படும். இதை வைத்தியர்களே முடிவு செய்வர்.

பொதுவாக மூல வியாதியால் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு மலம் கழிக்கும்போது வலி இருக்காது. மீறி வலி இருக்குமானால் அது ஆசனவாய் வெடிப்பினால் ஏற்பட்ட வலி என்று அர்த்தம்.

கதிரையில் மணிக்கணக்கில் உட்கார்ந்து வேலை செய்தால் மூலம் வரும், சைக்கிள் ஓட்டினால் மூலம்

வரும் என்று தவறான அபிப்பிராயங்கள் இருக்கின்றன. ஆனால் இவையெல்லாம் உண்மை இல்லை. மூலம் இருப்பவர்களுக்கு இந்த மாதிரியான நடவடிக்கைகள் கஷ்டம் கொடுக்கலாம். ஆனால் ஆரோக்கியமானவர்களுக்கு எவ்வித பிரச்சனையும் இல்லை.

ஒருவருக்கு மூலமா? இல்லையா? என்று, மலம் கழிக்கும்போது இரத்தம் வருவதை மட்டும் பார்த்து முடிவு செய்யக்கூடாது. மலத்தோடு இரத்தம் வருவதற்குக் காரணம் சீதபேதியாகக்கூட இருக்கலாம். பெண்களாக இருந்தால் மாதவிலக்கு நேரத்தில் ஏற்படும் இரத்தப்போக்கைக்கூட மலத்தோடு பார்க்கும்போது மூலம் என்று குளம்பிக்கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு.

ஒருவருக்கு மலத்தில் இரத்தம் சேர்ந்து வருவதற்கு சீதபேதி, கான்ஸர், மூலம் எனப் பல காரணங்கள் உண்டு. அதனால் மலத்தில் இரத்தம் என்ற ஒரே ஆதாரத்தை வைத்து “இன்னாருக்கு மூலம்” என்று எந்த வைத்தியராலும் முடிவுகட்டிவிட முடியாது. ஒருவருக்கு மூலமா? இல்லையா? என்று தெரிந்துகொள்ள PROCTOSCOPE என்ற கருவியின் வழியாக நோயாளியின் ஆசனவாயிலை, வைத்தியர்கள் நேரில் பரிசோதிக்கவேண்டும். மலம் கழித்து முடிந்த பிறகு, தனியாக இரண்டு சொட்டு(உடன்) இரத்தம் வந்தால் அது மூலத்திற்கு அறிகுறியாகலாம்.

பீற்கூட்

பீற்கூட் சாறானது உடலில் உள்ள இரத்தம் நன்றாக கழுவியபின்னரே சாறாக மாற்ற நன்கு சுத்தமாகி ஓடுவதற் கும், நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியுடன் உற்சாகமாக வாழவும் உதவுகிறது. ஆனாவும் பீற்கூட்சாறு செரிமானம் அடைவது சற்றளக் கடினமே. அதற்கும் ஓர் வழியுண்டு. எவமிச்சம் பழத்தை சற்றே பிழிந்து விட்டால் போதும்.

பீற்கூட்சாறு மூலவியாதி வராமல் கட்டுப்படுத்து கிறது. மூலவியாதி இருப்பின் உடனே மூலத்தை கட்டுப்படுத்துகிறது.

பீற்கூட்டில் உள்ள பெட்டெய்ன் என்ற பொருள் வயிற்றையும் குடலையும் எப்போதும் தாய்மையாக்குகிறது. எவமிச்சம்பழச்சாறுடன் பீற்கூட்சாறும் சேர்த்து சாப்பிடும்போது இரத்தத் தீன் தரம் உயர்வது மட்டுமல்லாமல் கல்ரீரஸின் இயக்கமும் சீராக இருக்கும். பீற்கூட்டை சாறாகப் பிழிந்து பயன்படுத்தும் போதுதான் நன்மைகள் அதிகம். பீற்கூட்டை தோல் நீக்கி

நன்றாக கழுவியபின்னரே சாறாக மாற்ற வேண்டும்.

இரத்தச்சோகை குணமாகவும் நோயிலிருந்து குணமடைந்தவர்கள் நன்கு உடல் நலம் பெறவும் பீற்கூட்சாறு, எவமிச்சம் பழச்சாறுடன் சிறிதளவு உப்புக் கலந்து அருந்தலாம்.

வயிற்றவலி, வயிற்றப்புண் குணமாக பீற்கூட் சாறுடன் தேன் கலந்து அருந்தலாம். இதில் எவமிச்சம் பழச்சாறு கலக்கக்கூடாது.

மதிய உணவில் தினமும் பீற்கூட் சேர்த்து வந்தால் சொறி, சிரங்கு, மூலத் தொந்தரவு நாள்பட்ட மலச்சிக்கல், புண்கள், நெஞ்சுவலி, கால் கைகளின் வீக்கம், எயம்பு மெலிவு நோய் முதலியவை குணமாகும். நோஞ்சாண் குழந்தைகள் உடல் வளர்ச்சி பெற்று தெம்பாகக் காட்சியளிப்பார்கள்.

ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

“செய்த தவறுகளை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள்
இது மனித உறவுகளுக்கு நல்லது.”

‘எல்லோர் முன்னிலையிலும் என்னை ஏற்றுக்கொள்’ என்றோர் பைபிள் வாசகம் இருக்கிறது. எல்லோர் முன்னிலையிலும் திறந்த மனப்பான்மையுடன் நாம் சொல்லும் ஒவ்வொரு வார்த்தையும், செய்யும் ஒவ்வோர் செயலும் முதலில் நம் மனதில் ஆழப்பதிகிறது. இது சதா நம் நினைவில் இருப்பதால், நாம் சொன்னதை வாழ்வில் தீவிரமாகக் கடைப்பிடிக்கிறோம். தவறுகளை ஒப்புக்கொள்வது வளர்ந்த பண்பு. இதனால் நாம் வளரவும் முன்னேறவும் வாய்ப்புக்கள் பிறக்கின்றன. தவறுவது மனித இயல்பு. மன்னிப்பது தெய்வத் தன்மை. சிலர் தவறு செய்துவிட்டு, என்னில் தவறே இல்லை என வாதிடுவர். இப்படிப்பட்டவர்கள் தங்களை திரும்பிவர முடியாத மூலைக்கு எடுத்துச் செல்கிறார்கள். நாம் தவறான செயல் என்று உணரும் போது, அது நடந்து முடிந்ததாய் இருக்கும். திருத்த

முடியாத நிலை இருந்தாலும், தவறுகளை ஒப்புக்கொள்ளும் போது நமது மனம் இலேசாகிறது. குற்ற உணர்வு குறைகிறது. எதிரியும் மன்னித்து மறந்துவிடுவர். இதனால் உறவுகள் சமநிலையில் துளிர்க்கும்.

சிலசமயம் சில மனிதர்களை எடைபோடுவதில் நாம் தவறு செய்கிறோம். நம்பிக்கைக்கு உரியவர்கள் என்று நாம் கருதியவர்கள் நம்பிக்கைக்குப் பாததிரமில்லாமல் போகும்போது ‘இப்படி நம்பிக் கெட்டேனே’ என்று வருத்தப் படுகிறோம். வாழ்வில் இப்படியான ஏமாற்றங்கள் ஏற்படும்போது, இது உலக இயல்பு என எடுத்துக் கொண்டு அடுத்த தடவை அவதானமாக இருக்கவேண்டும்.

தவறுகளைத் திருத்த முயல வேண்டும். திருத்தக் கூடியவற்றைத் திருத்தும் துணிவு வேண்டும். திருத்த முடியாதவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப் பக்குவம் வேண்டும். இரண்டிற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் ஞானம் நமக்கு வேண்டும். 'தவறு செய்துவிட்டேன்' என்று ஏற்றுக்கொள்வதை நாம் சுலபமான விஷயமாகக் கருதக்கூடாது. தவறு செய்துவிட்டேன்! என்று சொல்லிவிட்டு, நாம் அலட்சியமாக அடுத்த வேலையைக் கவனிக்க முடியாது.

தவறுகளுக்குத் தண்டனை கிடைக்காதபோது, தவறு செய்பவர்களுக்கு 'தப்பித்துக் கொள்ளலாம்' என்ற தைரியம் ஏற்படுகிறது. வாய் ஜாலமாகப் பேசி ஊரை மீண்டும் ஏமாற்றிவிட்டலாம் என்று எண்ணுகிறார்கள். தவறுகளை ஏன் நாம் ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கிறோம்? நமது சுய கௌரவம். நமது கௌரவம் பாழ்படும் என்று நாமாக நினைக்கிறோம். அதைக் காப்பாற்ற தவறுகளை மூடி மறைக்கிறோம். உண்மையிலேயே தவறுகளை ஏற்றுக் கொள்ளும் போது நமது கௌரவம் உயர்கிறது.

பல சமயம் தவறுகளை நாம் உணர் முடியாத அளவுக்கு நம்மை ஏமாற்றும் ஒரு கூட்டம் நமக்கு அமைந்துவிடக்கூடும். தவறுகளை இவர்கள் மாற்றி, 'இதனால் நன்மை' என்று நிரூபித்துக் காட்டுவார்கள். தவறுகளை உடனடியாக ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இருப்பது, நம்மால் முடியும் என எண்ணுவது நஷ்டத்தையே உருவாக்கும். தவறு ஏற்படாத வாழ்வு எதுவுமில்லை. தவறை (நன்றி-டாக்டர் எம்.எஸ்.உதயமூர்த்தி)

நீங்கள்,

பிறருடைய கருத்துக்களைக் ஓர் அளவுக்கு மேல் பிறர் கேளுங்கள். பரிசீலனை செய்யுங்கள். அபிப்பிராயங்களுக்கு முக்கி பிறரது அபிப்பிராயங்களை அறிந்து யத்துவம் கொடுத்தால் நீங்கள் கொள்ளுங்கள். அவை பற்றிகள் காணாமல் போய்விடுவீ ஆலோசனை செய்யுங்கள். ஆனால் ர்கள். அவை தான் தீர்ப்பு என்று கலைந்து எதற்கெடுத்தாலும் பிறரைக் போகாதீர்கள். கரைந்து போகாதீர்கள். கலந்தாலோசிப்பது நிச்சயம்

உணர்ந்து திருத்த முற்படுவதில்தான் முன்னேற்றம் இருக்கிறது. தவறு மனித உறவில் ஏற்படும்போது அதை ஏற்றுக்கொண்டு மன்னிப்புக் கேட்பதில்தான் நல்லெண்ணம் நிலவுகிறது. நாம் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ தவறு செய்கிறோம். அப்போதெல்லாம் நம் தவறுகளை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளுவது நல்லது. அந்தச் சமயத்தில் மிக அவமானமாக இருந்தபோதிலும் இது நம்மை உயர்த்தும் பண்பாக இருந்து உதவுகிறது. தவறுகளை மறைப்பவன் தன்னைத் தானே ஏமாற்றிக் கொள்கிறான். சூழ்நிலைகளை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளமுடியாத மனப்போக்கை வளர்க்கிறான். எவ்வளவு பெரிய தவறு செய்தாலும் அது நியாயம் என்று வாதாடாதீர்கள். தவறுகளை மறைக்க சாக்குப்போக்குச் சொல்வதைப் போன்ற முட்டாள்தனம் வேறில்லை. இழிவு வேறில்லை. நாம் நமது கையாலாகாத்தனத்தை உலகுக்குப் பறை சாற்றுகிறோம். கிறிஸ்தவ மதப்பிரிவில் 'குற்றங்களுக்கு மன்னிப்புக்கேட்டல்' என்ற ஒரு முறையை ஏற்படுத்தி இருக்கிறார்கள். தவறும் குற்றமும் நம் மனதை உறுத்திக்கொண்டே இருக்கின்றன. நாம் மனதார, மனம்விட்டு மன்னிப்புக் கேட்கும்போது மனம் இலேசாகிறது. நாம் விடும் கண்ணீர் நம்மைப் புனிதப்படுத்துகிறது. இந்த ஆழமான அனுபவம் என்றும் நம் நினைவில் நின்று நமக்கு வழிகாட்டுகிறது.

பிறர் தவறுகளை மன்னிக்கும் மனோபாவமும், நம் தவறுகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் பண்புகளும் நம்மை உயர்த்துகின்றன. நம் உறவுகளை வலுப்படுத்துகின்றன.

ஒரு நல்ல பழக்கம் இல்லை. நிபுணத்துவம் வாய்ந்த விஷயங்களில் கலந்து ஆலோசிக்கலாம். ஆனால் நிற்க, உட்கார, சாப்பிட, தூங்க இப்படி எதற்கும் பிறரைச் சார்ந்தே வாழும் மன ஊனம் சகிக்க முடியாது. உங்கள் பிரச்சனையின் அகல ஆழம் தெரிந்து அதன் அண்மையில் இருப்பவர் நீங்கள் மட்டுமே. நீங்கள் மட்டுமே உங்களுக்கான உறுதியான முடிவை எடுக்கமுடியும். ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைக் கவனிக்க வேண்டும். ஆலோசனை சொல்லும் மற்றவர்கள் யாரும் வானத்துத் தேவர்கள் அல்ல. அவர்களும் உங்களைப் போன்றவர்களே. தங்களின் கசப்பான அனுபவங்களைக் கொண்டே உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தீர்மானிக்கிறார்கள். இன்னும் ஒன்று. ஆலோசனை கூறும்

எவரும் உங்கள் பிரச்சனைகளைத் தங்கள் பிரச்சனைகளாக உள்வாங்கிக் கொண்டு தீர்க்கமான முடிவு சொல்லமுடியாது. காரணம் இந்த முடிவின் வெற்றி தோல்வியோ..... மான அவமானமோ அவர்களை எந்த வகையிலும் பாதிக்காது. அவர்கள் யோசனையில் ஓர் அந்நியத் தன்மை இருக்கும்.

ஒரு சிலர் யாராவது நமக்கு சில ஆறுதல் வார்த்தைகள் பேசமாட்டார்களா என்று எதிர்பார்க்கிறார்கள். இந்த விஷ விருப்பம் வேண்டவே வேண்டாம். ஆறுதல் வார்த்தை என்பது ஆபத்தான போதை மருந்து. அதற்கு அடிமையாக வேண்டாம். பிறரைச் சார்ந்து வாழ்வது என்ற ஊன்றுகோலை உதறி எறியுங்கள். காரணம் நீங்கள் ஊனமுற்றவர்கள் அல்லவே. நீங்களே முடிவெடுங்கள்.

மனம்

ஐ.கிருஷ்ணமூர்த்தி

மனம் என்ற சொல் மூளை, மனம், நினைக்கும் திறன், நினைவுகள் என்பனவற்றின் தொகுப்பு. நம் மனம் தளைப்பட்டுள்ளதைத் தெரிந்துகொண்டால்தான் முழுமையான மனஇயக்கத்தைப் புரிந்துகொள்ளலாம். மன இயக்கத்தில்தான் எண்ணங்களும் ஒருவருக்கொருவர் உறவு முறைகளும் இருக்கின்றன. எல்லாவிதமான உள்ளெண்ணம், நோக்கம், ஆசை, இன்பம், பயம், உள்ளூணர்வு, விருப்பம், நம்பிக்கை, துன்பம்

போன்றவை மன இயக்கத்தில் தான் நிகழ்கின்றன. ஆனாலும் மனதை மேல்மனம், ஆழ்மனம், இயங்குமனம், உறங்கும்மனம் எனப் பிரிக்கலாம் மேல்மனத்தில் தினசரி எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், செயல்கள் போன்றவை நிகழ்கின்றன. ஆழ்மனத்தில் நமக்குப் புலப்படாத பல விஷயங்கள் உள்ளூணர்வாகவும், கனவாகவும் வெளிப்படுகின்றன.

நம்மை நாம் புரிந்துகொள்ள நிறை அறிவோர் பக்கம் ஆவணி 2002. 7

யப்பணியும் அடக்கமும் தேவை. எனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்ற மனப்பாங்கில் தொடங்கிவிட்டால் நீங்கள் உங்களைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்வதை நிறுத்திவிட்டதாகிவிடும். எதையாவது அடைந்துவிட்டதாக மனதில் தோன்றினால் களங்கமில்லாத தன்மையும் பணியும் உங்களை விட்டுப் போய்விடும். மனம் என்பது உண்ணும் உணவு நண்பர்கள் அனுபவங்கள் எனப் பல வகைகளில் பழக்கப்பட்டு கட்டுண்டு கிடக்கிறது. ஓவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் நம்முடைய பதிலில் இந்தக் கட்டுண்ட மனத்தின் பாதிப்பு இருக்கும். இண்பத்தை நாடுவதிலும் துன்பத்தைத் தவிர்ப்பதிலும் மனம் எப்படிப் போராடுகின்றது என்பதிலிருந்து நீங்கள் எந்த அளவிற்குக் கட்டுண்டு கிடக்கிறீர்கள் என்று தெரிந்துகொள்ளலாம். உங்களிடம் நல்ல வசதியான வீடு, நல்ல நண்பர்கள், போதுமான செல்வம்' என இவையெல்லாம் இருக்கும்போது உங்கள் மனம் கட்டுண்டு கிடப்பதைத் தெரிந்து கொள்ள முடியாது. ஆனால் செல்வம் போய்விட்டது, நண்பர்கள் விலகிவிட்டார்கள் என மன அமைதி குலையும்போது மனம் கட்டுண்டு கிடப்பது புரியும்.

கட்டுண்டமனம் மிருகம் போன்றது. அதாவது மிருகங்கள் செல்லமாகத் தட்டிக்கொடுக்கும்வரை நன்றாக நடந்துகொள்ளும். கொஞ்சம் கோபப்பட்டால் அவர்

நின் மிருகக்குணம் வெளிப்படும். இதே போன்றதுதான் கட்டுண்ட மனமும். மனம் அதன் அலைச்சல்களுக்குப் பழகிவிட்டால் பிறகு அது உணர்வு குன்றி மந்தமாகிவிடும். பின்பு அந்த மனம் சிரத்தையற்று, அலட்சியமுற்று, நடுநிலையற்று, இரக்கமற்று, மந்தநிலை எய்திவிடும். மன அலைச்சல்களிலிருந்து தப்பிக்க போதை மருந்துகள் எடுத்தல் கூட்டங்களில் சத்தம் போடுதல், கோயில்களுக்கு செல்லுதல் அல்லது வேறு ஏதாவது கேளிக்கைகள் என மனம் தப்பித்துக்கொள்ளும்.

நாம் ஏன் நிதர்சனமாக நடப்பதைக்கண்டு தப்பிக்கப் பார்க்கிறோம். உதாரணத்திற்கு இறப்பு என்பதை எடுத்துக்கொண்டால், அதைக்காணவே பயம். அதனால் அதைப்பற்றி ஏகப்பட்ட தத்துவங்கள், கற்பனைகள், சடங்குகள் போன்றவற்றை உருவாக்கி பயத்தை மூடிமறைக்க முயல்கிறோம். நடப்பதைப் புரிந்துகொள்ள அதைப் பார்க்க வேண்டும். அதனின்று தப்பித்து ஓடமுயலக்கூடாது. தப்பிக்க முயன்றால் நேருக்குநேர் மனதில் நடப்பதைக் காண முடியாது. நாம் கூரிய உணர்வுடனும் ஆர்வத்துடனும் இருந்தால் நம்முடைய கட்டுண்டுதல்களைத் தெரிந்து கொள்வதோடு அவற்றின் விளைவுகளான வன்முறை, விரோதம் நம்முள் தோன்றுவதையும் காணலாம்.

பிறருக்கு நன்மையக்கும் வீடியங்கள் உங்களிடம் இருப்பின் அவற்றை அறிவோர் பக்கத்திற்கு அனுப்புவையுங்கள்.