https://t.me/aedahamlibrary

ஐம்பதாயிரம் பிரதிகள் விற்ற

‘இட்லியாக இருங்கள்!
எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’

நூலின் இரண்டாம் பாகம்

எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் 2.0

சோம. வள்ளியப்பன்

https://t.me/aedahamlibrary

எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் 2.0

சோம. வள்ளியப்பன்

https://t.me/aedahamlibrary

சோம. வள்ளியப்பன்

பங்குச்சந்தை வர்த்தகம், சுயமுன்னேற்றம், நிர்வாகவியல், மனித வள மேம்பாடு உள்ளிட்ட துறைகளில் பல புகழ்பெற்ற நூல்களை எழுதியவர் சோம. வள்ளியப்பன். துறை சார்ந்த செழிப்பான அனுபவமும் நிபுணத்துவமும் கொண்டிருக்கும் இவர் தொலைக்காட்சி மற்றும் பத்திரிகைத்துறை ஊடகங்களில் தொடர்ந்து இயங்கிவருகிறார்.

பங்குச்சந்தை பற்றிய இவருடைய அள்ள அள்ளப் பணம் நூல்கள்(வரிசை 1-5), வெளிவந்த காலம் தொட்டு இன்றுவரை தொடர்ந்து விற்பனையில் சாதனை படைத்துவருகின்றன.

https://t.me/aedahamlibrary

தன்னை உணர்ந்து, மனிதர்களைப்
புரிந்துகொண்டு, அனுசரித்து,
விட்டுக்கொடுத்து,
நட்பையும் உறவையும் பெருக்கி,
நிம்மதியாக,
மன அமைதியுடன் வாழ்வதே வாழ்க்கை
வெற்றி.
அந்த வெற்றி முயற்சிசெய்யும்
அனைவருக்குமே
சாத்தியம். அதற்கு உணர்வு மேலாண்மை
என்ற
‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’
கண்டிப்பாக உதவும்.

https://t.me/aedahamlibrary

உள்ளே

முன்னுரை

1. உணர்வால் ஜெயிக்கலாம்
2. அதிகம் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்கள் ஆண்களா? பெண்களா?
3. அறிவு: இருக்கும் ஆனால் வேலை செய்யாது!
4. தற்பெருமை எங்கு கொண்டுவிடும்?
5. ஈகோ செய்யும் கேடு
6. வெடிக்கும் உணர்வு
7. அன்பு மிகுந்தாலும் ஆபத்துதான்
8. தற்கொலைகளைத் தவிர்ப்பது எப்படி?
9. நிச்சயம் தடுக்கலாம்
10. எண்ணம் போல வாழ்க்கை
11. இரண்டு அடுக்கு மனம்
12. மனம் என்ற நீதிமன்றம்
13. மனசுக்கு மருந்து
14. எது பலம்?
15. காரணங்கள் இருக்கும் ஆனால் தெரியாது
16. மனதில் புகையும் நெருப்பு
17. மெல்லக் கொல்லும் உணர்வு
18. நமக்கும் மேலே இருவரடா...
19. அனிச்சைச் செயல்களும் இச்சைச் செயல்களும்

https://t.me/aedahamlibrary

20. உங்களை உங்களுக்குத் தெரியுமா?
21. உங்கள் மனநிலை: நண்பனா எதிரியா?
22. எண்ணம் உணர்வு செயல்
23. கூனியும் திரௌபதியும் சொல்லும் பாடம்
24. உடனிருந்து கொல்லும்‘உடனடி மனப்பான்மை’
25. உணர்வால் உயர்வு!
26. உணர்வு தரும் ஊக்கம்
27. செல்ஃப் மோட்டிவேஷன்
28. ஆண் புத்தி(யும்) பின் புத்தி!
29. அமாவாசையும் பவுர்ணமியும்
30. உணர்வுகளை ‘மியூட்’ டில் போடுவது
31. உங்கள் பலூனின் நிறம் என்ன?
32. கோபத்தைக் காலி செய்வது
33. ஒரு ஊசி, மூன்று அழுகை! - எம்பதி
34. புத்திமதி அல்ல, புரிந்துணர்வு
35. உணர்வைத் தெரிவிக்கும் ‘பாடி லேங்குவேஜ்’
36. வசூல் ராஜா, புரிந்துணர்வு ராஜா...
37. அடுத்தவர் உணர்வு நிலைகளைப் புரிந்துகொள்வது
38. காதால் கேட்பதும் மனதால் கேட்பதும்...
39. கவனமாகக் கவனிப்பது

வாசகர்கள் மனம் திறக்கிறார்கள்...

https://t.me/aedahamlibrary

முன்னுரை

இட்லியாக இருங்கள் புத்தகம் வெளிவந்தது 2006ம் ஆண்டில். வெளிவந்த நாளில் இருந்து தொடர்ந்து ஆண்டுதோறும் சில ஆயிரம் பிரதிகள் விற்றுக்கொண்டிருக்கும் புத்தகம் இது. கடந்த மூன்று, நான்கு ஆண்டுகளாக அதன் விற்பனை மேலும் அதிகரித்திருக்கிறது. நன்றி, உங்கள் புத்தகம் படித்ததால் பலன் அடைந்தேன் என்று சொல்லி மின்னஞ்சல் அனுப்புபவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துக்கொண்டே போகிறது. மாதிரிக்கு 2103ம் ஆண்டு வந்த ஒரு கடிதத்திலிருந்து ஒரு பகுதி.

•

Subject: நீங்க தொடர்ந்து நிறைய எழுதுங்க சார்

To: baluvalliappan1@yahoo.co.in

Date: Sunday, 26 May, 2013, 12:06 PM

அன்புள்ள சோம.வள்ளியப்பன் ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,

உங்களால் நல்ல நிலையில் இருக்கும் உங்கள் வாசகன் நான்.

நான் பொறியியல் கல்லூரியில் கணிப்பொறி அறிவியல் துறையில் உதவிப் பேராசிரியராக வாழ்கிறேன். வேலையில் சேர்ந்து ஓர் ஆண்டு நிறைவு பெற்றிருக்கிறது. பணியிடம் எனக்கு சொர்க்கமாக இருக்கிறது. உடன் பணிபுரியும் என் சகாக்களுக்கு அது நரகமாக இருக்கிறதாம். இன்று நான் பணிபுரியும் இடம் எனக்கு கோவிலாகத் தெரிய காரணம் என் நண்பர் (திரு. சிவகுமார்) மூலம் இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பு கிடைத்த ‘இட்லியாக இருங்கள்’ என்னும் புத்தகம். என் வாழ்வை புரட்டிபோட்ட பொக்கிஷம் இது.

https://t.me/aedahamlibrary

நான் சிறுவயது முதலே அதிகம் பதட்டப்படுபவன், அதிகம் வாதம் செய்பவன், நா‘க்காக வாழத் தெரியாத முட்டாளாக இருந்தவன். இன்று பணியிடத்தில் அனைவருக்கும் என்னைப் பிடித்திருக்கிறது. யாராவது கோபத்தில் திட்டினால் பதிலுக்குப் பதில் பேசாமல் மௌனியாக இருப்பதால் நான் என்ன உதவி கேட்டாலும் சிரித்த முகத்துடன் செய்து தருகிறார்கள்.

ஆரம்பத்தில் என்னை நல்ல அடிமை என்று கேலி செய்வார்கள், அவர்கள் வேலையை என்னிடம் தள்ளிவிடுவார்கள். மனிதர்களின் உண்மை நிறத்தைப் பகுத்து பார்க்கத்தெரியாதவன் நான். சீனியர்களை பகைத்துக்கொள்ளக் கூடாதே என்று விட்டுவிடுவேன்.என்னை யாருமே மதிக்க மாட்டார்கள். தெளிவாக, விளைவை யோசித்து முடிவு எடுக்க தெரியாதவன் நான். வீட்டிற்கு வந்து அம்மாவிடம் சொல்லி அழுவேன்.

முதுகலை படிக்கும்போதே இட்லியாக இருங்கள் புத்தகத்தை படித்திருந்தாலும் நடைமுறையில் செயல்படுத்தவில்லை. என் நண்பர் என்னை மீண்டும் மீண்டும் இட்லியாக இருங்கள் புத்தகத்தை படிக்கத்தூண்டினார். நடைமுறையில் செயல்படுத்தச் சொன்னார். இப்போது எல்லாம் மாறிவிட்டது. என்னுடன் வேலையில் சேர்ந்தவர்களைக் காட்டிலும் நான் இப்போது மதிக்கப்படுகிறேன். என் குணத்தால் இப்போது எனக்குப் பிடித்த வேலை தரப்படுகிறது. என் சகாக்களுக்கோ பிடிக்காத வேலையே தரப்படுகிறது.

என் மாணவர்களுக்கு என்னை மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. ஆரம்பத்தில் என் மாணவர்கள் சேட்டை செய்தால் மௌனமாக இரண்டு நிமிடம் இருந்துவிட்டு வகுப்பைத் தொடர்வேன். ஒரு மாணவனைக் குறிப்பிட்டு திட்டவே மாட்டேன். மற்ற மாணவர்கள் சேட்டை செய்யும் மாணவர்களைத் திட்டச் சொல்வார்கள். நான் கண்டிப்பான ஆசிரியராக இருப்பதைவிட ஒரு தோழனாக இருக்க ஆசைப்படுகிறேன் என்று புரியவைத்தேன்.

மாணவர்கள் பார்வையில் அவர்களின் ஆசிரியர் எப்போதும் திறமைசாலியாகத் தெரியவேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களுக்குப் பாடம் பிடிக்கிறது. நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க

https://t.me/aedahamlibrary

அதுவும் ஒரு காரணம். உங்கள் புத்தகத்தில் இருக்கும் கருத்துகளை நான் சொன்னால் அதை என் திறமை என்று நம்பி வியக்கிறார்கள் (உண்மையைச் சொல்ல தயங்குகிறேன்).

நான் முதுகலை படிக்கும்போது படித்த உங்கள் புத்தகத்தை இப்போது இளங்கலை முதலாம் ஆண்டு மாணவர்களுக்குச் சொல்லித்தருகிறேன். உங்களுடைய 'ஆல் தி பெஸ்ட்' புத்தகத்தால் நேர்முகத் தேர்வு பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி இருக்கிறேன். சிலபஸ் மட்டும் நடத்தாமல் மேலும் நிறைய சொல்லித்தருவதால் என் பிள்ளைகளுக்கு என்னைப் பிடித்திருக்கிறது. நான் என்ன சொன்னாலும் கேட்கிறார்கள். மற்ற ஆசிரியர்களிடம் சேட்டை செய்யும் மாணவர்கள்கூட நான் சொன்னால் கேட்கிறார்கள். என் ஹெச்.ஓ.டிஸ் என் அற்பணிப்பு உணர்வு தெரிந்து என்மதிப்பு கூடிவிட்டது.

நான் வேலைக்கு வந்த புதிதில் என் சீனியர்கள், 'ஆரம்பத்தில் நானும் உன்னைப் போல் தான் இருந்தேன் மூன்று மாதத்தில் நீயும் மாறிவிடுவாய்' என்பார்கள். இப்போது ஒரு வருடம் முடியப்போகிறது, நான் மாறவில்லை. மாறமாட்டேன். என்றும் இப்படியே இருக்க ஆசைப்படுகிறேன்.

நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க காரணம் நீங்கள்தான். மிக்க நன்றி.

பணி சேவையாகவும் பணியிடம் சொர்க்கமாகவும் வாய்த்தவர்கள் உண்மையில் சொர்க்கத்திலேயே வாழ்கிறார்கள்.

நான் சொர்க்கத்தில் இருக்கிறேன்.

இப்போது மாணவர்களுக்கு செமஸ்டர் விடுமுறை. நான் உங்களுடைய 'சொல்லாததையும் செய்' படித்துக்கொண்டிருக்கிறேன் (அடுத்த செமெஸ்டருக்கு அறிவுரை கூற தயாரித்துக்கொண்டிருக்கிறேன்).

என்றும் உங்கள் மாணவனாக இருக்க ஆசைப்படும்...

•

https://t.me/aedahamlibrary

‘இட்லியாக இருங்கள்’ என்பது எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் என்ற விஷயத்தை அறிமுகம் செய்த ஒரு புத்தகம். அதற்குக் கிடைத்த வரவேற்பு என்னை அந்த விஷயம் பற்றி அதிகம் யோசிக்க வைத்தது. எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் பயிற்சி நடத்த அழைப்புகள் அதிகம் வந்தன. மகிழ்ச்சியுடன் செய்தேன். அதற்காகக் கூடுதலாகத் தேடினேன், படித்தேன். அதில் திரட்டியவற்றை You vs You : Everything you need to know about Emotional Intelligence என்ற பெயரில் ஆங்கிலத்தில் எழுதி 2103ம் ஆண்டு வெளியிட்டேன். அந்தப் புத்தகத்திற்கு ISTD அமைப்பின் அகில இந்தியப் பரிசு கிடைத்தது. ஆறுதல் பரிசு.

நான் நடத்தும் எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் பயிற்சிகளும், இன்னொரு பக்கம் என் தேடலும் தொடர்ந்தன. அந்த நேரத்தில் குமுதம் சினேகிதி பத்திரிக்கையில் இரண்டு தொடர்கள், சிக்கனம் சேமிப்பு தொடர்பாக எழுதி முடித்திருந்தேன். மூன்றவதாகவும் பணம் குறித்தே எழுதக் கேட்டிருந்தார்கள். எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் எழுதுகிறேன் என்று சொல்லி எழுதினேன். இது அதுக்கும் மேலே என்பதுதான் தலைப்பு. EQ என்பது IQவைக் காட்டிலும் மேல் என்ற தொனியை வெளிப்படுத்தும் வகையில் தலைப்பு அமைந்திருந்தது.

நாற்பத்தியொரு அத்தியாயங்கள் என்பதால் நிதானமாக, விவரமாக எழுத இடமும் நேரமும் கிடைத்தது. மேலும் தொடர் சம்பந்தமாக நான் வைத்த சில போட்டிகளுக்கு வாசகிகள் எழுதிய பதில்களின் தரமும் எண்ணிக்கையும் ஊக்கமளிப்பவையாக இருந்தன. சிரத்தையுடன் எழுதி முடித்தேன்.

அதன் புத்தக வடிவம்தான் எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் 2.0.

•

நல்ல புத்தகங்களை எவரும் பத்திரப்படுத்தி வைப்பார்கள். வாய்ப்புக் கிடைக்கும் போதெல்லாம் படிப்பார்கள். ஒவ்வொருமுறை படிக்கையிலும் அவர்களுக்கு அதே புத்தகத்தில் இருந்து புதிதாக ஏதாவது ஒன்று புலப்படும்.

https://t.me/aedahamlibrary

அல்லது கூடுதலாக பலன் கொடுக்கக்கூடியதாக அவர்கள் உணர்வார்கள்.

என் புத்தகங்கள் குறித்தும் அப்படி என்னிடம் சொல்லி இருக்கிறார்கள். சமீபத்தில் கரூரில் இருந்து மருத்துவர் ஒருவர் காலம் உங்கள் காலடியில் புத்தகத்தைப் பற்றி அப்படிச் சொன்னார். ஆளப்பிறந்தவர் நீங்கள், நம்பர் 1 சேல்ஸ்மேன், உஷார் உள்ளேபார் புத்தகங்கள் பற்றியும் அப்படிச் சொல்வார்கள்.

ஆக, பலன் தரும் விஷயங்களை ஒருமுறை படிப்பதுடன் சிலர் விடுவதில்லை. அந்த விதத்தில் எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் என்ற அணுகுமுறையைப் பலரும் இவ்வளவு வரவேற்கையில் அதை வெவ்வேறு விதங்களில், வெவ்வேறு தளங்களில், வெவ்வேறு உதாரணங்களுடன் சொல்லத் தேவையிருக்கிறது என்று உணர்கிறேன்.

அந்த விதத்தில் எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் 2.0 என்ற இந்தப் புத்தகத்தின் மையமும் அதே எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் பற்றித்தான். ஆனால், சொல்லப்படும் விதம் அளவு மற்றும் விவரிப்பு வேறுபாடானது.

வழக்கம் போலவே சிறப்பாக வெளியிடும் கிழக்கு பதிப்பகத்துக்கு நன்றிகள்.

21.10.2017

சோம. வள்ளியப்பன்

அபிராமபுரம்

1. உணர்வால் ஜெயிக்கலாம்

வில்லன், மும்பை நகர் முழுக்கப் பல இடங்களில் குண்டுகள் வைத்திருக்கிறான். ஒன்றிரெண்டை வெடிக்க வைக்கும் முன் ஹீரோவான ராணுவ வீரனுக்கு போன் செய்து, ‘இப்போது பார். இந்த இடத்தில் குண்டு வெடிக்கப்போகிறது’ என்று தகவல் சொல்லிச் சொல்லி இரண்டு இடங்களில் வெடித்து காட்டுவான். அதன்பின்பு, ‘இதேபோல அதிக மக்கள் கூடும் மேலும் சில இடங்களிலும் குண்டுகள் வைத்திருக்கிறேன். அவற்றை நான் வெடிக்கக் கூடாது என்றால், நீ என்னிடம் சரணடையவேண்டும். தனியாக வா’ என்கிறான்.

வில்லன் இருப்பது கடலில், ஒரு கப்பலில். நாட்டைக் காப்பாற்றுவதற்காக, வில்லன் சொன்னபடி தனியாக வந்து அவனிடம் சரணடைகிறார் ஹீரோ.

விஜய் ஹீரோவாக நடித்த ‘துப்பாக்கி’ திரைப்படத்தின் கிளைமேக்ஸ் காட்சி இது. வில்லன் வித்யூத் ஜம்வால்.

ஹீரோ வந்ததும் அவரது இரு கைகளையும் விலங்கால் பிணைக்கிறான் வில்லன். கப்பல் முழுக்க வில்லனின் ஆட்கள். ஹீரோவைப் பார்த்துக் கெக்கலித்து, தனது பயங்கரமான முழுத்திட்டத்தையும் விவரிக்கிறான் வில்லன். அதிர்ச்சி அடைந்த ஹீரோ, தான் எப்படியும் சாகாமல் பிழைக்கவேண்டும் என்று முடிவு செய்கிறார்.

என்ன முடிவு செய்து என்ன. வில்லனும் அவனது ஆட்களும் மட்டுமே துப்பாக்கிகளுடன் இருக்கும், கடலில் மிதக்கும் கப்பலில் தனி ஒருவனாக, அதுவும் கைவிலங்கிடப்பட்டு இருக்கையில் ஹீரோவால் எப்படித் தப்பிக்க முடியும்?

•

வழக்கமாக நமது ஹீரோக்கள் இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில்

https://t.me/aedahamlibrary

என்ன செய்வார்கள்? பல்லை இறுகக் கடித்து முஷ்டியை மடக்கி (கிராஃபிக்ஸில்) நரம்புகளைப் புடைக்கவைத்து எஃகு விலங்கைத் தெறிக்கவிட்டு, கப்பலில் இருக்கும் மொத்தப்பேரையும் அவர்கள் கைகளில் துப்பாக்கிகள் இருந்தபோதும் அடித்துத் துவைத்துக் கடலில் வீசுவார்கள்.

அப்படி நடந்தால் அது வழக்கமான சராசரி சினிமா. இந்தப் படத்திலும் ஹீரோ ஜெயிக்கிறார். வில்லனைக் கொல்கிறார். ஆனால் அவர் பயன்படுத்தியது அவரது எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸை என்று சொல்கிறேன். புரிகிறதா? நம்ப முடிகிறதா?

நம்பினாலும் நம்பாவிட்டாலும் உண்மை அதுதான். விஜய் வில்லன் வித்யூத் ஜம்வாலை வென்றது அவரது எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸால்தான்.

ஆச்சரியமாக இருக்கிறதா? திரைப்படத்தில்... அதிலும் தமிழ்த் திரைப்படத்திலா இதெல்லாம் என்று புருவம் உயருகிறதா!

இந்த இடத்தில் எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் என்றால் என்னவென்று கொஞ்சம் சொன்னால் விஷயம் நன்கு புரிந்துவிடும்.

புத்திசாலிப் பிள்ளைகளுக்கு எதுவோ கூடுதல் என்று சொல்லிக் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்களே! அது என்ன?

ஐ.கியூ (I Q) அதிகம் என்பார்கள் இல்லையா? அதேதான். ஐ.கியூ என்ற இரண்டு ஆங்கில எழுத்துகளின் விரிவாக்கம்: இண்டெலிஜென்ஸ் கோஷண்ட்.

ஆங்கிலம், கணக்கு, தர்க்கம் போன்றவற்றில் சிறந்து விளங்கும் மாணவர்கள் நல்ல நினைவாற்றல் இருக்கிற, தேர்வுகளில் அதிக மார்க் வாங்குகிற பிள்ளைகள் எல்லாம் அதிக ஐ.கியூ உள்ளவர்களாகப் பார்க்கப்படுகிறார்கள். மதிப்பெண் பெற, வேலை பெற இது நன்றாக இருக்கவேண்டும் என்று சொல்வார்கள்.

ஐ.கியூ மட்டுமே புத்திசாலித்தனம் என்று உலகம் நினைத்துக் கொண்டிருந்தபோது, சிலர் இன்னொருவிதமான புத்திசாலித்தனத்தைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்தார்கள். அந்த புத்திசாலித்தனத்தின் பெயர்தான் எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்.

https://t.me/aedahamlibrary

மொழித்திறன் (நம்மூரில் ஆங்கிலம்!) கணக்கு, நினைவாற்றல் ஆகியவற்றைப் புத்திசாலித்தனம் - இண்டெலிஜென்ஸ்- என்கிறீர்களே. உணர்வுகளைத் திறமையாகக் கையாள்வதுகூட ஒருவகையான புத்திசாலித்தனம்தானே! அதனால், அதன் பெயரை எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் என்று வைத்துக்கொள்வோமே என்றார்கள்.

அதென்னப்பா உணர்வுகளைக் கையாள்வது! அதுவும் புத்திசாலித்தனமாக என்ற கேள்விகள் பின்னாலேயே வந்தன.

உங்களுக்கும் அப்படித் தோன்றலாம். அதை விளக்குவதற்கு முன் ‘துப்பாக்கி’ படத்தின் மீதி கிளைமேக்ஸைப் பார்த்துவிடலாமா? ஏனென்றால், அது எதற்கு என்று விளக்கத்தான் மீதிக் கதை.

•

கைகள் இரண்டும் எஃகு விலங்கால் பிணைக்கப்பட்டு, முட்டி போடவைக்கப்பட்டிருக்கிறார் ஹீரோ.

இங்கிருந்து ஆரம்பிக்கிறது உணர்வுகளின் விளையாட்டு. வேண்டுமானால், எங்கெல்லாம் யார் தவறு செய்கிறார், யார் சரியாகக் கையாளுகிறார் என்று, இந்த இடத்தில் இருந்து நீங்களும் கண்டுபிடிக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

எதிரில் அலட்சியமாக, எகத்தாளப் பார்வையுடன் வில்லன். தன் வீரபிரதாபங்களை எல்லாம் அவனே ஒரு பாட்டம் பாடிவிட்டு, ஹீரோவைப் பார்த்துக் கேட்கிறான்: ‘உனக்குக் கடைசி ஆசை ஏதும் இருக்கிறதா?’

கொஞ்சம் யோசித்துவிட்டு, ஹீரோ சொல்கிறார்: ‘உன் கையாலேயே அடிபட்டுச் சாகவேண்டும்’.

வில்லன் முகத்தில் கொஞ்சம் வியப்பு கொஞ்சம் பெருமை. அருகில் நின்ற அவனுடைய ஆளிடம் சொல்கிறான்: ‘பார்த்தாயா இவன் கடைசி ஆசையை! என் கையாலேயே அடி வாங்கிச் சாகவேண்டுமாம்’.

இனி இது தேவையில்லை எனத் துப்பாக்கியைத் தூக்கிப் போடுகிறான். கைகளாலும் கால்களாலும் கட்டையாலும்

https://t.me/aedahamlibrary

ஸ்டைலாக ஹீரோவை அடிக்கிறான், உதைக்கிறான்.

கடுமையான வலிகளைத் தாங்கிக்கொள்கிறார் ஹீரோ. வில்லன் தன் திறமையெல்லாம் காட்டிக் காட்டி விதம் விதமாக அடிக்கிறான்.

இப்போது ரத்தம் சொட்டச் சொட்ட முழங்காலிட்டுத் தலை தொங்கிக் கிடக்கும் ஹீரோ மெல்லச் சிரிக்கிறார். மெது மெதுவாகச் சிரிப்பு அதிகமாகிக்கொண்டே போகிறது. வில்லன் திகைக்கிறான். என்னடா இது இவ்வளவு அடிவாங்கிய பிறகு சிரிக்கிறானே என்று அடிப்பதை நிறுத்திவிட்டுக் கூர்ந்து பார்க்கிறான்.

அப்போது ஹீரோ சொல்லுவார்: ‘உன் ஆட்கள் இவ்வளவு பேர் இருந்தும் கூட நீ என் கையைக் கட்டிவைத்துவிட்டுத்தான் அடிக்கிறாய். காரணம், உனது பயம். என் மீது உனக்கு இருக்கிற பயம். அந்த பயம் எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு’.

வில்லனுக்கு இது அசிங்கமாகிவிடும். சுற்றி நிற்பவர்கள் தன்னைப் பற்றி, தன் தனித்திறமை பற்றிக் குறைத்து மதிப்பிட்டுவிடக்கூடும் என்று எண்ணி, ‘அவன் கை விலங்கை அவிழ்த்துவிடுங்கள்’ என்கிறான்.

வில்லனுடன் இருக்கும் உதவியாளன், ‘வேண்டாம். அவன் தந்திரக்காரன் ஏதோ செய்கிறான். கை விலங்கை அவிழ்க்க வேண்டாம். அவனை இப்போதே கொன்றுவிடு’ என்று எச்சரிக்கிறான். வில்லன் அவனைக் கூர்ந்து பார்ப்பான். அப்போது அந்த உதவியாளன் வாயிலிருந்து மேலும் சில வார்த்தைகள் வரும். அவை, ‘உன்னால் அவனை அடிக்க முடியாது’ என்பதுதான்.

அந்த வார்த்தைகளைக் கேட்டதும் வில்லன் முகம் மாறிவிடும். ‘அவன் கை விலங்கை அவிழ்த்துவிடுங்கள்’ என்பான். மேலும், ‘நானே இவனை அடிக்கிறேன். வேறு எவரும் எனக்கு உதவவேண்டாம்’ என்றும் கட்டளையும் இடுவான்.

அதன் பின் வில்லன் அடிக்க, ஹீரோ அடிக்க என்று சண்டை நீண்டுபோய், ஒரு கட்டத்தில் ஹீரோ பக்கத்தில் இருப்பவன் கையிலிருக்கும் துப்பாக்கியைப் பிடுங்கி, அதைவைத்து வில்லனை மடக்கி, மற்றவர்கள் அசைந்தால் வில்லனைச் சுட்டுவிடுவதாக மிரட்டி, அவர்களை எல்லாம் துப்பாக்கிகளைக்

https://t.me/aedahamlibrary

கீழே போடவைத்துவிட்டு, வில்லன் கையில் விலங்கிட்டு, அவனைத் தனிப்படகில் ஏற்றிப் போய், இறுதியாகக் கொன்றுவிடுவான். சுபம்.

படம் முடிந்தது.

பாடம்?

கப்பல் முழுக்க வில்லனின் ஆட்கள். ஹீரோ கைகள் விலங்கிடப்பட்டிருக்கிறது. வில்லன் கையில் துப்பாக்கி. ஹீரோ இறந்து, வில்லன் வெற்றி பெற்றிருக்க 100 % சாத்தியம் இருந்தது. ஆனால் அது அப்படியே தலைகீழாக மாறிப் போனதற்கு உணர்வுகள்தான் காரணம்.

எப்படி என்கிறீர்களா?

•

புத்திசாலித்தனமாக உணர்வுகளைக் கையாண்டிருக்கிறீர்களா?

https://t.me/aedahamlibrary

2. அதிகம் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்கள் ஆண்களா? பெண்களா?

இந்தத் தலைப்பில் ஒரு பட்டிமன்றம் வைத்தால் நீங்கள் எந்தப்பக்கம் பேசப் பெயர் கொடுப்பீர்கள்?

சிலர் பெண்கள்தான் அதிக உணர்ச்சிவசப் படுகிறவர்கள் என்று பேச விரும்புவார்கள். காரணம் கேட்டால் பெண்களுக்கு இளகிய மனது, மற்றவர் துயரத்தை அவர்களால் பார்த்துக்கொண்டு, பொறுத்துக்கொண்டு இருக்க முடியாது என்பார்கள். தவிர, பெண்கள் எளிதாக அழுதுவிடுவார்கள் என்பார்கள். அவர்களைப் பொறுத்தவரை ஈவு, இரக்கம் அழுகை எல்லாம் உணர்வு தொடர்பானவை. பெண்களுக்கு அவை அதிகம்.

எதிர் அணியில், ஆண்கள்தான் அதிகம் உணர்ச்சிவசப்படக் கூடியவர்கள் என்று பேச வருகிறவர்களிடம் எதை வைத்து அப்படிச் சொல்கிறீர்கள் என்று கேட்டால் என்ன பதில் சொல்வார்கள்?

பதில் சொல்ல மாட்டார்கள். ‘அடி தடியில் இறங்குபவர்கள் யார்? யாருக்கு அதிகக் கோபம் வருகிறது. எவர் எளிதில் ஆத்திரப்பட்டு அதை வெளிப்படையாகக் காட்டுபவர் என்று தெரியாதா?’ என்று நம்மைப் பார்த்து எதிர்க் கேள்வி கேட்பார்கள். அவர்களைப் பொறுத்தவரை கோபம், அதை வெளிப்படுத்தும் விதம் ஆகியவை உணர்ச்சிவசப்படுதலின் அடையாளங்கள். அவற்றை அதிகம் செய்வது ஆண்களே.

இதில் யார் சொல்லுவது சரி, யார் சொல்லுவது தவறு?

இரண்டு வாதங்களுமே ஓரளவு சரி என்று சொல்லலாம். ஆனால் இதற்கு மேலும் இந்த உணர்சிவசப்படல் பற்றிப் புரிந்துகொள்ள வேண்டியது நிறைய இருக்கிறது.

https://t.me/aedahamlibrary

உணர்வால் நிகழ்பவை பற்றிய விவாதம் கொஞ்சம் புதிது; கொஞ்சம் பெரிது; ரொம்பவே முக்கியமானது.

இதைப் பற்றிக் கடந்த முப்பது முப்பதைந்து ஆண்டுகளாக மேலைநாடுகளில் விரிவான ஆராய்ச்சிகளும் விவாதங்களும் நடந்து வருகின்றன. நம் நாட்டிலும் நடக்கின்றன. இது தொடர்பானவற்றை எல்லாம் சேர்த்து ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ என்று அழைக்கிறார்கள்.

சிலருக்கு இந்தப் பெயர் புதிதாகவும் படிப்பதும் நினைவு வைத்துக்கொள்வதும் சிரமமாகவும் தெரியலாம். இது அப்படி ஒன்றும் கடினமானது இல்லை.

உணர்வுகளைத்தான் ஆங்கிலத்தில் ‘எமோஷன்’ என்கிறார்கள் என்பது நமக்குத் தெரியும். அப்படிப்பட்ட உணர்வு விஷயத்தில் புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்வதைத்தான் ‘எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ்’ என்று சொல்லுகிறார்கள்.

அதென்ன உணர்வு விஷயத்தில் புத்திசாலித்தனம் என்று அடுத்து ஒரு கேள்வி வருவது இயல்புதான்.

மிகவும் சிம்பிள். நீங்கள் எவரிடமாவது கோபமாகப் பேசிவிட்டு அதன்பின், சே! அப்படிப் பேசியிருக்கவேண்டாம் என்று நினைத்திருக்கிறீர்களா? அதேதான் மேட்டர். கோபமாகப் பேசியதும் நீங்கள்தான். பின்னால் வருத்தப்பட்டதும் நீங்கள்தான். இதென்ன இரட்டை வேடமா என்று கேட்டால் நிச்சயமாக இல்லை. பிறகு எப்படி?

‘முதலில் பேசியது உணர்ச்சி வேகத்தில். அடுத்து வந்த வருத்தப்பட்டது யோசித்ததால் ஏற்பட்டது’.

‘ஏன் முதலிலேயே யோசித்துப் பேசியிருக்கவேண்டியதுதானே! ‘

‘கண்டிப்பாக. ஆனால், எல்லோராலும் எல்லா நேரமும் அப்படிச் செய்யமுடியாதே. அதுதானே சிக்கல்’.

‘தெரிகிறதல்லவா?’

‘அப்படியென்றால் கோபப்படாமல் இருப்பதுதான் உணர்வுரீதியான புத்திசாலித்தனம். அதுதான் எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ். என்ன நான் சொல்லுவது சரிதானே!’

https://t.me/aedahamlibrary

‘அதுவும்தான். ஆனால்..’

‘என்ன ஆனால்..?’

‘உணர்வினால் வரும் சிக்கல்கள் எல்லாம் கோபம் தொடர்பானது மட்டும் இல்லை’.

‘புரியவில்லையே’.

‘இரண்டு நிகழ்வுகள் சொல்கிறேன். புரிந்துவிடும்’.

•

ராகவ் மற்றும் லதா அன்யோன்யமான தம்பதியர். நடுத்தர வயது. அவர்களைத்தவிர அவர்கள் வீட்டில் இன்னொருவரும் உண்டு. அந்த வீட்டில் அவருக்கு அடுத்தபடிதான் மற்றவர்கள். அந்த மூன்றாவது நபர் பெயர் டாமி. ஆமாம், அது அவர்கள் மிகப் பிரியமாக வளர்க்கும் நாய்.

டாமி அவர்கள் வீட்டுக்கு வந்து நான்கு ஆண்டுகள் ஓடிவிட்டன. ஒருமுறை கணவன் மனைவி இருவருமே வேலை நிமித்தம் ரயிலில் வெளியூர் போகவேண்டி வந்தது. திரும்பி வர இரண்டு நாட்கள் ஆகிவிடும். உடன் டாமியைக் கூட்டிப்போகவும் போகுமிடத்தில் நன்றாக வைத்துக்கொள்ளவும் முடியாது என்ற நிலை.

என்ன என்னவோ யோசித்துப் பார்த்துவிட்டு இறுதியாக, செல்லப்பிராணிகளுக்கு என்றே இருக்கும் காப்பகத்தில் இரண்டு நாட்களுக்கு விட்டுவிட்டுப் போவதென்று முடிவு செய்தார்கள். இரவு ஏழு மணிக்குக் கிளம்பவேண்டும். மதியமே காப்பகத்தில் கொண்டுவிட்டுவிட்டார்கள். அங்கிருந்து ராகவ்வால் அவ்வளவு சுலபமாகக் கிளம்ப முடியவில்லை. டாமி விடவில்லை என்பது தவிர ராகவ்வும் ஏதோ வெளிநாடுபோவது போல சோகமானார்.

ஊருக்குப் போகும் நேரம் ஏதோ பிரச்னை ஆகி ரயில் ரத்து ஆகிவிட்டது. ராகவ்வும் லதாவும் ரயில்வே ஸ்டேஷனில் இருந்து கிளம்பி நேரே காப்பகத்துக்கு வந்தார்கள். அப்படியே டாமியை வீட்டுக்கு அழைத்துச் சென்றுவிடலாம் என்பது திட்டம்.

ஆட்டோவில் இருந்து இறங்கினார்கள். அப்போதே டாமியின் குரைப்புச் சத்தம் ராகவ்வுக்கு நன்றாகக் கேட்டது. காப்பகம்

https://t.me/aedahamlibrary

அமைந்திருக்கும் அந்த மூன்றாவது மாடிக் கட்டடத்தை ராகவ் அண்ணாந்து பார்த்தான். மேலே, பால்கணியில் இருந்து டாமியும் கீழே பார்த்தது. ராகவ்வைக் கண்டதும் அதன் குரைப்பு மிக அதிகமானது. அந்தக் கட்டடத்தை நெருங்க நெருங்க, சந்தோஷத்தில் டாமியின் துள்ளல் அதிகமாகி, திடீரென்று டாமி ராகவ்வை நோக்கிக் குதித்துவிட்டது.

ஆமாம், மூன்றாவது மாடியில் இருந்துதான். அதனால் அதன் முதுகில் அடி... எலும்பு முறிவு. சிகிச்சை பலனின்றிச் சில நாட்களில்... டாமி இறந்துவிட்டது.

அடுத்து இரண்டாவது நிகழ்வு.

இது நடந்து முப்பது நாற்பது ஆண்டுகள் இருக்கலாம். தொடர்புடையவரின் மகனே ஒரு கூட்டத்தில் பகிர்ந்துகொண்ட தகவல் இது.

அவர் மிகவும் பிரபலமான எழுத்தாளர். அவரை அறிமுகப்படுத்தி, தொடர்ந்து ஆதரவுகொடுத்து அவருடைய வளர்ச்சிக்கு வழிகோலிய பத்திரிகையாளர் மீது அந்த எழுத்தாளருக்கு மிக அதிகமான அன்பு, மரியாதை, விசுவாசம். அதன் காரணமாக எழுத்தாளர் வளர்ந்த பின்பும் தவறாமல், ஒவ்வொரு தீபாவளி அன்றும் விடிகாலையில் பத்திரிகையாளரின் வீட்டுக்குப் போய்விடுவார். இனிப்பு கொண்டுபோய்க் கொடுத்து, அவரை வணங்கி, அவரிடம் ஆசீர்வாதமும் வாங்கி வருவார். இப்படியே பல ஆண்டுகள் செய்து வந்தார்.

ஒரு குறிப்பிட்ட ஆண்டு தீபாவளிக்குப் பத்து நாட்கள் முன்பிருந்தே எழுத்தாளருக்கு உடல்நலம் சரியில்லை. சாதாரணமான நோய் அல்ல. கடுமையான நெஞ்சுவலி. படுக்கையைவிட்டே எழக்கூடாது என்று மருத்துவர் கண்டிப்பாகச் சொல்லிவிட்டார். மருத்துவமனையிலேயே நாட்கள் ஓடுகின்றன. எழுத்தாளர் மனதில் வரவிருக்கும் தீபாவளி நாள் பற்றிய சிந்தனை மட்டுமே ஓடிக்கொண்டேயிருக்கிறது.

தீபாவளி வந்தும்விட்டது. முதல்நாள் இரவே உடனிருந்த குடும்பத்தார் வீடு சென்றுவிட்டிருந்தனர். நர்ஸ்கள் கண்காணிப்பும் கொஞ்சம் குறைவாக இருந்தது. எழுத்தாளர்

https://t.me/aedahamlibrary

மனதில் தொடர்ந்து சலனம்.

‘இத்தனை ஆண்டுகளாகச் செய்ததை இந்த ஆண்டு செய்ய முடியாதா? அப்படி நான் விடலாமா? அது நன்றி மறந்தது ஆகிவிடாதா? அப்படி என்ன உடல் நலம் கெட்டுவிடும். ஆட்டோவில் போய் ஒரு எட்டுப் பார்த்துவிட்டு வந்தால் என்ன குடியா மூழ்கிவிடும்?’

சத்தம் போடாமல் கிளம்பிவிட்டார். போனார். ஆஸ்பத்திரி உடையில் அவரைப் பார்த்ததும் பத்திரிகையாளர் ஆடிப் போய்விட்டார். ‘என்ன இது இந்த நிலையில் நீங்கள் வரலாமா?’

அதன்பின் வெகுசீக்கிரமே, வெளியில் போனதால் நோய்த் தொற்று அதிகமாகி அந்தக் காரணத்தாலேயே உடல்நலம்கெட்டு எழுத்தாளர் இறந்துபோனார்.

•

‘த்ஸ்சு..’

‘உச்சுக்கொட்டுவதெல்லாம் பிறகு. இந்த இரண்டு நிகழ்வுகளும் தெரிவிப்பது என்ன? ‘

‘நாயைக் கவனமாக வளர்க்கவேண்டும். நாயை மாடியில் எல்லாம் விடக்கூடாது. நாயைக் கட்டிப்போடாமல் இருக்கவே கூடாது.‘

‘அடுத்த நிகழ்வு பற்றி? ‘

‘உடல்நலம் சரியில்லையென்றால், மருத்துவர் சொல்வதைக் கண்டிப்பாகக் கேட்கவேண்டும். அலட்சியப்படுத்தவே கூடாது’.

‘அவ்வளவுதானா? ‘

‘வேறு என்ன? ‘

‘முன்பு சொன்னதைப் போல, இவற்றுக்கு காரணமும் உணர்வுகள்தான்.’

‘மீண்டும் உணர்வுகள் மீதுதான் பழியா? சரி.. சொல்லுங்கள்’.

•

டாமி மற்றும் அந்த எழுத்தாளரின் இறப்புக்கான காரணங்கள்

https://t.me/aedahamlibrary

என்ன?

https://t.me/aedahamlibrary

3. அறிவு: இருக்கும்... ஆனால் வேலை செய்யாது!

மூன்றாவது மாடி பால்கணியில் இருந்து எஜமானைக் கண்டதும் அன்பும் விசுவாசமும் பெருக்கெடுத்ததால் ராகவ்வின் நாய் டாமி என்ன செய்தது?

வழக்கமாக வீட்டில் இருக்கும்போது ராகவ்வின் மீது பாய்வது போலப் பாய்ந்திருக்கிறது. ஆனால், அது மூன்றாவது மாடியில் இருந்து ரோட்டுக்கு என்பதால் அதன் முதுகெலும்பு உடைந்து, பின்பு உயிரே போய்விட்டது. சாதாரணமான நேரமாக இருந்தால் அவ்வளவு உயரத்தில் இருந்து மட்டுமல்ல அதைவிடக் குறைவான உயரத்தில் இருந்தும் குதிக்கத் தயங்கி மறுத்திருக்கும். பொதுவாக நாய்கள் அறிவுமிகுந்தவை. ஆனால், அந்த நேரம் அதற்கு அந்த விவரம் புத்திக்கு எட்டாமல் போய்விட்டது.

அதே போன்ற பிரச்னைதான் எழுத்தாளரிடமும்.

விவரம் தெரிந்தவர், அறிவாளி, சிறந்த எழுத்தாளர். அவரே நீண்ட காலம் வாழ்வது பற்றி புத்தகம் எழுதியவர். ஆனால், அவ்வளவு சிக்கலான உடல்நிலையிலும், மருத்துவர் எச்சரித்திருந்தும், மருத்துவமனையில் இருந்து வெளியேறியிருக்கிறார். மேலும் பல ஆண்டுகள் வாழ்ந்திருக்க வேண்டியவர். கூடியவர், அவரே அவரது சாவவை வரவழைத்துக் கொண்டுவிட்டார்!

அவர் அறிவுக்கண்ணை மறைத்தது எது?

‘பிரச்னையான நேரத்தில் அழாதீர்கள். கண்களில் கண்ணீர் இருந்தால் பிரச்னையைச் சரியாகப் பார்க்க முடியாது’ என்பார்கள்.

அழுவது, விசனப்படுவது, துக்கத்தில் மூழ்குவது எல்லாம்

https://t.me/aedahamlibrary

அறிவை வேலைசெய்ய விடாமல் தடுப்பவை.

அதேபோலதான் கோபத்தைப் பற்றியும் பல பழமொழிகள் உண்டு. ‘ஆத்திரக்காரனுக்கு புத்தி மட்டு’ என்பது அற்புதமான ஒன்று.

கொப்பளிக்கும் கோபம் அறிவுக்கண்ணை மறைத்துவிடும்.

துக்கமும் கோபமும் மட்டும்தான் உணர்ச்சிகளா? ஏனைய உணர்ச்சிகள் மிகுந்தாலும் சிக்கல்தான் என்பதை எடுத்துக்காட்டவே டாமி மற்றும் எழுத்தாளரின் வாழ்க்கை நிகழ்வுகள்.

அந்த இரண்டு நிகழ்வுகளிலும் மிகுந்து நின்று அவர்களைக் கொன்று போட்டது, அளவுக்கும் அதிகமான ‘நன்றி’ மற்றும் ‘விசுவாச’ உணர்வுகள்.

நன்றியும் விசுவாசமும் மிக நல்ல குணங்கள் ஆயிற்றே! ஆனாலும் அவையும் உணர்வுகள்தான். அளவுக்கு அதிகமான போது சிக்கலாகிவிட்டதே.

ஆக, அது எந்த உணர்வாக இருந்தாலும்- நல்ல உணர்வோ கெட்ட உணர்வோ- அது அதிகரிக்கிறபோது, அறிவு ‘குட் பை’ சொல்லிவிட்டு வெளியேறிவிடும்.

நிலவும் சூரியனும் போலத்தான் அறிவும் உணர்வும்.உணர்வு இருக்குமிடத்தில், இருக்கும் நேரம் அறிவு தென்படாது.

இதன் மேல் விவரங்களைப் பின்னர் பார்ப்போம். அதற்கு முன்னால் முடிக்க வேண்டிய வேலை ஒன்று இருக்கிறது. அதுதான், முதல் அத்தியாயத்தில் பார்த்த துப்பாக்கி திரைப்படத்தின் கிளைமேக்ஸில் வரும் உணர்வு மேலாண்மை பற்றிய விவரங்களைத் தரவேண்டிய வேலை.

•

உன் கடைசி ஆசை என்ன என்று கேட்டதும் ஹீரோ சொன்ன பதிலில் இருந்து ஆரம்பிப்போம். ஹீரோ என்ன பதில் சொன்னார்?

‘உன் கையாலேயே அடி வாங்கிச் சாக வேண்டும்’.

ஹீரோ, வில்லனிடம் இப்படி ஒரு ஆசையைத் தெரிவிக்க என்ன காரணம்?

ஹீரோ இரண்டு காரணங்களுக்காக இப்படிக் கேட்டிருக்கலாம். ஒன்று, தான் உடனடியாகச் சுடப்பட்டு இறந்துபோய்விடக்கூடாது. ஏதாவது முயற்சி செய்து தப்பிக்கக் கால அவகாசம் வேண்டும் என்பது. அதைப் பெறுவதற்காகவே இப்படிக் கேட்டிருக்கலாம்.

அல்லது, அதன்பிறகு நடந்த அனைத்தையும் முன்கூட்டியே யோசித்து அதற்காகவே இப்படிப்பட்ட ஒரு கடைசி ஆசையைத் தெரிவித்திருக்கலாம்.

இரண்டில் எதுவாக இருந்தாலும், இந்த இடத்தில் புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொண்டு ஸ்கோர் செய்வது ஹீரோதான். அவர்தான் எமோஷனலி இன்டெலிஜெண்ட்.

எப்படி என்று விளக்கவேண்டுமல்லவா?

எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் என்றால் ‘உணர்வுரீதியாக புத்திசாலி’யாக நடந்துகொள்வது என்று ஏற்கனவே சொல்லியிருக்கிறோம்.

கைகளில் விலங்கு. நிலைமையோ நிர்கதி. எதிரி கையில் துப்பாக்கி. சுற்றிலும் அவன் ஆட்கள். தன்னைக் கொல்லப்போவது மட்டுமல்ல, தன் பெயரையும் கேவலப்படுத்தப் போகிறான் வில்லன். மேலும் தாய் நாட்டுக்கும் கேடு விளைவிக்கப்போகிறான். இவ்வளவையும் தெரிந்துகொண்டும் ஏதும் செய்ய முடியாமல், அவன் கையால் இதோ இன்னும் சில நொடிகளில் உயிர் போகப் போகிறது.

இதுதான் ஹீரோவின் நிலை. இந்த நிலையில் இருப்பவர் மனதில் என்ன மாதிரி எண்ணங்கள் ஒடும்? என்ன உணர்வுகள் கிளம்பும்?

அச்சம், வெறுப்பு, கோபம், குற்ற உணர்வு ஆகிய உணர்வுகள் மேலோங்கும். அப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் மேலோங்கினால் சாதாரணமாக ஒருவருடைய செயல்பாடு எப்படி இருக்கும்?

அழுகை வரும். கெஞ்சத் தோன்றும். சிலர் சவால் விடுவார்கள். வேறு சிலர் சாபம் இடுவார்கள்.

அவற்றால் எல்லாம் என்ன பயன்?

பத்து நயாப் பைசா பலன் இல்லை. மேலும் இவற்றைப் பார்த்து சந்தோஷமாகிவிடும் வில்லன் எக்காளச் சிரிப்பு

https://t.me/aedahamlibrary

சிரித்து, வெற்றியைக் கொண்டாடியபடி ஹீரோவைச் சுட்டுவிடலாம்.

அந்த நிலையில், அவ்வளவு இக்கட்டான சூழ்நிலையில் நிதானத்தைக் கைவிடாது இருந்தால்தான் தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியும். அதைத்தான் ஹீரோ செய்திருக்கிறார். அதனால்தான் அப்படி ஒரு ஆசையை அந்த நேரம் சொல்ல முடிந்திருக்கிறது.

‘உன் கையால் அடி வாங்கியே சாக வேண்டும்’ என்ற அந்தப் பதிலில் இன்னொரு சாமர்த்தியமும் ஒளிந்திருப்பது தெரிகிறதா?

எதிரியின் பலத்தைக் குறைத்து மதிப்பிட்டுச் சொல்லவில்லை. மாறாக வில்லனின் ஈகோவுக்குத் தீனி போடுவது போன்ற பதில் சொல்கிறார் ஹீரோ. ‘உன் கையால் அடிபட்டே சாகவேண்டும்’ என்ற பதிலில், ‘நீ அடித்து என் கதையை முடித்துவிடுவாய்’ என்று ஹீரோ ஒப்புக்கொள்வது போலத்தான். அதனால்தான் வில்லன் அந்தச் சூழ்நிலையிலும் அப்படி ஒரு முடிவுக்கு சம்மதிக்கிறான். துப்பாக்கியைக் கீழே தூக்கிப் போடுகிறான்.

இது ஹீரோ அவரது உணர்ச்சியை மிகச் சிறப்பாகக் கையாண்டதற்கும், எதிரியின் உணர்வுநிலையைப் புரிந்துகொண்டு, எதைச் சொன்னால் தனக்குக் கால அவகாசம் கிடைக்குமோ அதற்கு ஏற்றவகையிலும், எதைச் சொன்னால் அது வில்லனிடம் எடுபடுமோ அப்படிப்பட்ட ஒரு வழிமுறையையும் சொல்கிறான்.

யாரால் இப்படிச் செய்ய முடியும்? எமோஷனலி இண்டெலிஜெண்ட் மக்களால்தான்.

அவ்வளவுதானே?

அவ்வளவுதானா! அந்த ஒரு இறுதிக் காட்சியில் மட்டும் உணர்வு மேலாண்மைக்கு எவ்வளவு தகவல்கள் இருக்கிறது தெரியுமா?

அடுத்து, வாய்ப்பிருந்தும் தவறவிட்ட வில்லன், நமது எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் விஷயத்தில் எப்படி என்று பார்க்கலாம்.

https://t.me/aedahamlibrary

அவ்வளவு சாமர்த்தியம் நிறைந்தவன். திட்டமிட்டு செயல்படக்கூடியவன். அவன் திட்டப்படி இதுவரை எல்லாம் நடந்து ஹீரோ வந்து மாட்டியாயிற்று. இந்த இடத்தில் அவன் கடைசி ஆசை பற்றிக் கேட்டது கூட சரிதான். ஆனால், என்னடா ஹீரோ இப்படி ஒரு ஆசையைச் சொல்லுகிறானே என்று வில்லன் யோசித்திருக்க வேண்டாம்?

‘கேப்பையில் நெய் வடிகிறதென்றால் கேட்பாருக்கு புத்தி எங்கே போயிற்று?’ என்று நம்மூரில் ஒரு பழமொழி உண்டுதானே. அதேபோல, ‘சோழியன் குடுமி சும்மா ஆடுமா?’ என்றும் கேட்பார்கள். காரணத்தோடுதான் சாமர்த்தியசாலிகள் எதையும் செய்வார்கள்.

இந்த நேரம் இவன் ஏன் நம்மிடம் இப்படிக் கேட்கிறான் என்று யோசிக்காத வில்லன், ஹீரோவின் கைவிலங்கை அவிழ்த்துவிடச் சொல்லும் முட்டாள்தனமான வேலைச் செய்தான். காரணம், அவன் யோசிக்கவில்லை. அங்கே அவன் அறிவு வேலை செய்யவில்லை.

அறிவாளிதான். ஆனால் அறிவு இருந்து என்ன பலன்? தேவைப்படும் நேரம் அது வேலை செய்யவேண்டுமே!

அறிவு இருந்தும் வேலை செய்யவில்லையா?

ஆமாம். நாம் முன்பே ராகவ் வளர்த்த நாய் டாமி மற்றும் எழுத்தாளர் விவகாரங்களில் பார்த்துதான். உணர்வு வயப்படும் நேரங்களில் அறிவு விடுப்பில் போய்விடும். நல்ல தீப்பெட்டிதான். கனமான மருந்து ஒட்டிய தீக்குச்சி கொண்டைகள்தான். தீப்பெட்டியின் இருபக்கமும் நன்கு தடவப்பட்டிருக்கும் கந்தகம்தான். சாதாரணமாக உரசினால் சீறிப் பறக்க வேண்டிய நெருப்புதான்.

ஆனால், சில சமயங்களில் என்ன முயன்றும் குச்சி எரியாது. காரணம் என்ன? தீப்பெட்டியும் குச்சியும் தண்ணீரில் நனைந்திருக்கும். மொதுமொதுவென்றிருக்கிற குச்சியில் எவ்வளவு மருந்து இருந்தென்ன, பற்றவா செய்யும்?

அறிவுதான் கந்தகக்கொண்டை. ஆனால், அது உணர்வால் நனைந்திருக்கிறபோது பற்றாது.

•

https://t.me/aedahamlibrary

துப்பாக்கி பட வில்லன் யோசிக்காமல் முடிவெடுத்தது ஏன்? அப்படி முடிவெடுக்க என்னவிதமான உணர்ச்சி நிலையில் வில்லன் இருந்திருப்பான்?

https://t.me/aedahamlibrary

4. தற்பெருமை எங்கு கொண்டுவிடும்?

நம்மை எவரேனும் ஒரேயடியாகப் புகழ்ந்தால் சுற்றி இருப்பவர்கள் சொல்வார்கள், ‘ஹலோ ஜாக்கிரதையாக இரு. அவன் உன்னைக் காக்காய் பிடிக்கப் பார்க்கிறான். எதற்காகவோ ஒரேயடியாக ஐஸ் வைக்கிறான்’ என்று.

‘காக்காய் பிடிப்பது’ ‘ஐஸ் வைப்பது’ ‘சோப்புப் போடுவது’ எல்லாம் எதற்காக என்று குழந்தைக்குக் கூடத் தெரியும். நம்மிடம் காரியம் சாதித்துக்கொள்வதற்காகத்தான் இதெல்லாம் செய்வார்கள்.

சுற்றி இருப்பவர்களுக்குத் தெரியலாம். ஆனால் பல சமயங்களில் யாருக்கு ஐஸ் வைக்கப்படுகிறதோ, அவர்களுக்கு மட்டும் அது தெரியாது! காரணம் என்ன தெரியுமா? அவர்கள் அந்தப் புகழ்ச்சியை உண்மை என்று நினைப்பதுதான். பொய் என்று நினைத்தால்தானே அது காக்கா பிடிப்பதாக, ஐஸ் வைப்பதாகத் தெரியும்!

ஐஸ் வைக்கப்படுபவர்களுக்கு மட்டும் ஏன் அது தெரியாமல் போகிறது?

அப்போது அவர்கள் ஒரு உணர்வின் பிடியில் இருக்கலாம். அந்த உணர்வின் பெயர். தற்பெருமை. அதனால்தான் அவர்கள் அவர்களைப் பற்றிக் கூடுதலாகச் சொல்லப்படுவதைக் கூட உண்மை என்று நம்புகிறார்கள்.

தற்பெருமையின் பிடியில் இருப்பவர்கள் அவர்களைப் பற்றிப் பொய்யாகச் சொல்லப்படுவதைக்கூட உண்மை என்று நம்புவார்கள்.

துப்பாக்கி பட வில்லன் கிளைமேக்ஸ் காட்சியில் புத்திசாலியாக இருந்தும் தனது அறிவைப் பயன்படுத்தி ஹீரோ செய்ய முயன்ற தந்திரத்தைப் புரிந்துகொள்ள

முடியாமல் போனதற்குக் காரணம், ‘தற்பெருமை’ என்ற உணர்ச்சிதான்.

•

அவ்வளவு சிக்கலான நேரத்தில் வில்லனிடம் தற்பெருமை உணர்வு வரவேண்டியதன் அவசியம் என்ன?

அதுவாக வரவில்லை. ‘உன் கையால் அடிபட்டே சாகவேண்டும்’ என்று சொல்லி அதை ஹீரோ தனது சொற்கள் மூலம் தூண்டிவிட்டிருக்கிறார். சிலர் இப்படித்தானே! தம்மை வேண்டுமென்றே யாரோ ‘தட்டி’ விடுகிறார்கள், ‘ஏற்றி’ விடுகிறார்கள், ‘உசுப்பி’ விடுகிறார்கள் என்றெல்லாம் தெரியாமலேயே அந்த வலைகளில் விழுவார்கள்.

ஹீரோ விரித்த அந்த வலையில் வில்லன் விழுந்தான். அவன் உணர்வுரீதியாக புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொண்டிருந்தால், அங்கே யோசித்திருப்பான். குறைந்தபட்சம் அவன் உதவியாளன் எச்சரித்தபோதாவது காதுகொடுத்துக் கேட்டிருப்பான். இரண்டும் செய்யாததற்குக் காரணம், அந்த நேரம் மேலோங்கி நின்ற அவனது தற்பெருமை என்ற உணர்வுதான்.

பல வெற்றியாளர்கள் குப்புற விழுவது தற்பெருமை உணர்வால்தான்.

ஆண்கள் பெண்கள் இருபாலருமே உணர்வுக்கு ஆட்படுபவர்கள்தான்.

பெண்களிடம் தற்பெருமை உணர்வைத் தூண்ட விரும்புபவர்கள் என்னவெல்லாம் சொல்வார்கள்?

உன்னைப் போல அழகி இல்லை.

உன் தெற்றுப் பல்லே ஒரு தனியழகு தெரியுமா.

நீ சிரிக்கும்போது கன்னத்தில் விழும் குழி... அதுதான் எவ்வளவு அழகு!

அடடா! உன் புத்திசாலித்தனத்தைப் பார்த்து நான் பலமுறை அதிசயித்திருக்கிறேன்.

அன்று என்னமாக ஒரு கேள்வி கேட்டாய்! பாஸ் வாயடைத்துப் போய்விட்டாரே!

https://t.me/aedahamlibrary

உன் கணவருக்கு உன் அருமை தெரியவில்லை

இப்படியாக இன்னும் பல.

இவையெல்லாம் என்ன? ஒருவருடைய தற்பெருமை உணர்ச்சியைத் தூண்டுபவை. இந்த வலையில் விழுந்தால் என்ன ஆகும்?

அறிவு வேலை செய்யாது.

நாம் என்ன அவ்வளவு அழகா என்று யோசிக்காது. இவன் ஏன் என் தெற்றுப்பல்லை இவ்வளவு புகழ்கிறான்; அதுவும் தனிமையில் என்று சிந்திக்காது. என் கன்னத்தில் விழும் குழியை இவன் பார்க்கவேண்டிய அவசியம் என்ன? அப்படியே அது அழகாகவே இருந்தாலும் அதை இவன் சொல்லலாமா? நாம் அதை ரசிக்கலாமா? என்று கேள்விகள் கேட்காது. என் புத்திசாலித்தனத்தை அங்கீகரிக்கும் இவனுக்கு என்னால் ஆகவேண்டிய காரியம் வேறு ஏதும் இருக்கிறதா என்று சந்தேகப்படாது. நான் கேட்ட கேள்வியை மற்ற பலரும் ரசிக்காதபோது இவன் மட்டும் ரசிப்பதாகப் பாராட்டுவதன் பின்னணியில் வேறு ஏதேனும் தவறான நோக்கம் இருக்குமோ என்று ஆராயாது. என் கணவருக்கு என் அருமை தெரியவில்லை என்று சொல்லி என்னிடம் எதைச் சாதிக்கப் பார்க்கிறான் என்று வினவாது.

யோசிப்பது, சிந்திப்பது, கேள்விகள் கேட்பது, சந்தேகப்படுவது, ஆராய்வது எல்லாம் அறிவின் வேலைகள். அந்த அறிவு வேலை செய்தால் தப்பிப்பார்கள். அறிவு இருந்தும் வேலை செய்யாவிட்டால் சிக்கலில் மாட்டுவார்கள்.

மேலே பார்த்தவை எல்லாம் ஒரு ஆணால் பெண்ணிடம் தூண்டப்படும் தற்பெருமை என்கிற உணர்வு. எதிர்பாலரிடம் மட்டுமல்ல. இப்படியாக எவரும் எவரிடமும் தூண்டலாம். பலரும் பல இடங்களில் அவர்களுடைய காரியங்களைச் சாதித்துக்கொள்ள இந்த உணர்வைத் தூண்டுவார்கள்.

•

அவர் ஒரு மிக நேர்மையான அதிகாரி. அவரிடம் காரியம் சாதித்துக்கொள்ள விரும்பியவர்கள் அவருக்கு என்ன என்னவோ கொடுக்க முயன்றும் முடியவில்லை. அவரைக் கெடுக்க முடியவில்லை. நேர்மையில் அவர் சுட்டுவிடும்

https://t.me/aedahamlibrary

நெருப்பு போன்று இருந்தார்.

அப்படிப்பட்டவரிடமே ஒருவர் காரியம் சாதித்துக்கொண்டுவிட்டார். அதைத் தெரிந்துகொண்ட அவரது நண்பர் ஆவலை அடக்கமாட்டாமல் கேட்டார்: ‘எப்படியப்பா உன்னால் முடிந்தது? மனுஷன் எதையுமே தொடமாட்டாரே! எப்படி?’

அவர் சொன்னார், ‘உண்மைதான். எதைக்கொடுத்தும் அவரை விலைக்கு வாங்க முடியவில்லை’.

‘பிறகு?’

‘அதை வைத்துத்தான் வேலையை முடித்தேன்’.

‘எதைவைத்து?’

‘உங்களை யாராலும் எதைக்கொடுத்தும் விலைக்கு வாங்க முடியாது என்று எல்லோரும் பேசிக்கொள்கிறார்கள். உங்களை மாதிரி இந்தக் காலத்தில் யாரையும் பார்க்கமுடியாது. நீங்கள் ஒருவர் மட்டும்தான் சார் இப்படி’.

‘ம்ம்..?’

‘அவர் மனதில் அவரைப்பற்றி இருக்கும் இந்த பிம்பத்தைப் பெருமைப்படுத்தி பேசிப் பேசியே காரியம் சாதித்துக்கொண்டேன்’.

அந்த நேர்மையான அதிகாரிக்கும் ஒரு வீக்னெஸ் இருந்திருக்கிறது. அது, அவரது நேர்மை பற்றிய தற்பெருமை. அதை அதிகப்படுத்தி அறிவுக்கண்ணை மூடி, காரியம் சாதித்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

சமீபத்தில் வந்துகொண்டிருந்த தொலைக்காட்சி விளம்பரம் ஒன்று நினைவிருக்கிறதா?

ஒரு மாலை நேரம். நடுத்தர வயது கணவனும் மனைவியுமாக வீட்டு வாசலில் அமர்ந்து வாசலில் பெய்யும் மழையை ரசித்துக்கொண்டிருப்பார்கள். அப்போது கணவன் சொல்லுவான்: ‘இந்த நேரம் பகோடா சாப்பிட்டா எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்!’

மனைவி சொல்லுவாள், ‘அதுவும் உங்க கையால செய்த பகோடா சாப்பிட்டா இன்னும் எவ்வளவு நன்றாக இருக்கும்!’

https://t.me/aedahamlibrary

வலை விரிக்கப்பட்டது. மனைவி விழவில்லை.

வேலை செய்வது தவறு என்று சொல்ல வரவில்லை. அடுத்தவருக்கு உதவுவதும் நல்ல குணம்தான். அதே சமயம் எவரேனும் நம்மிடம் அப்படிப்பட்ட ஒர் உணர்ச்சியைத் தூண்டி, அளவுக்கு அதிகமாக ÷வலைகள் வாங்கிக்கொள்கிறார்களா என்று கொஞ்சம் சிந்தித்துப் பார்க்கலாம். மற்றவர்கள் நம்மைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள - எக்ஸ்பிளாய்ட் செய்ய- நாம் ஏன் அனுமதிக்க /இடம் கொடுக்க வேண்டும்?

அப்படித் தெரிந்தால், அந்தப் புரிதலுடன், அப்படிப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களில் வலையில் விழாமல் தப்பிக்கலாம்.

- அவளை மாதிரி யாராலும் கோலம்போட முடியாது.
- மெகந்தி இடுவதில் லதாதான் எக்ஸ்பெர்ட்.
- சமைத்தால் எட்டு வீட்டுக்கு வாசம் தூக்கும்.
- எங்களுடைய எல்லாத் தேவைகளையும் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்வாள்.
- நீ (உங்க அம்மா வீட்டுக்குப்) போய்விட்டால் நாங்கள் எல்லாம் தவித்துவிடுவோம். நீ இல்லன்னா இங்க ஒண்ணும் நடக்காது.

பாராட்டுகள் தேவைதான். எல்லா பாராட்டுகளுக்குப் பின்பும் சுயநல நோக்கம் இருக்காதுதான். ஆனால், சிலருடைய இனிக்கும் பேச்சுக்குப் பின்னால் வேறு நோக்கம் இருக்கலாம். அவற்றைப் பற்றிய புரிதல் தேவை. உணர்தல் உதவும்.

இந்தத் தற்பெருமை என்ற உணர்வினால் சிரமப்படுவதைத் தவிர்க்க ஒருவர் என்னவெல்லாம் செய்யலாம் என்று ஒரு பட்டியல் தரமுடியுமா என்று கேட்டால் இப்படிச் சொல்லலாம்.

முதலில் தன்னிடம் அப்படி ஒரு உணர்வு, தன்னைப் பற்றிய அதீதமான அபிப்பிராயம் ஏதேனும் இருக்கிறதா என்று தேடிப்பார்க்கலாம்.

‘தற்பெருமை உணர்வா! சேச்சே!! என்னிடம் அதெல்லாம் கிடையாது. நான் ரொம்ப யதார்த்தவாதி’ என்று உள்ளிருந்து குரல் ஏதும் கேட்கிறதா? அதை நம்பிவிடாதீர்கள். எல்லோருக்குமே அவரவர்களைப் பற்றிய கொஞ்சம்

https://t.me/aedahamlibrary

அதிகமான நன்மதிப்பு உண்டு.

மேலே பார்த்த நேர்மையான அதிகாரியிடம் என்ன தவறு? போற்றத்தகு மனிதர். ஆனாலும் அவரிடம் அதைப்பற்றியே அவருக்குத் தீங்கிழைக்கும் தற்பெருமை இருந்திருக்கிறதே. நம்மிடமும் அப்படி ஏதாகிலும் இருக்கலாம்.

ஆக, முதலில் நம் தற்பெருமை ஏதேனும் இருக்கிறதா? அப்படியிருந்தால் அது எதைச் சுற்றி இருக்கிறது என்கிற புரிதல் அவசியம்.

அடுத்து?

அப்படி எதையேனும் கண்டு உணரும் பட்சம் அவற்றால் ஏதும் சிரமங்களைச் சந்தித்திருக்கிறோமா என்று ஆராய்ந்துபார்க்கவேண்டும்.

இவை இரண்டையும் செய்தால் இதைப்பற்றிய கவனம் வரும். நாம் தவறி விழக்கூடிய ‘வலை’ எது என்ற கவனம் வந்துவிடும்.

அடுத்து, நம்மிடம் பேசும் பழகும் நபர்களில் இப்படி எவரேனும் செய்கிறார்களா என்று யோசித்துப் பார்க்கலாம். அப்படிச் செய்யும் நபர்களை அடையாளம் கண்டு வைத்துக்கொள்ளலாம். இனி அவர்களுடன் பேசும்போது பழகும்போது பாராட்டுதல்கள் குறித்து சற்று எச்சரிக்கையுடன் இருக்கலாம்.

எச்சரிக்கையாக இருப்பது என்றால்?

நாகரிகம் கருதிப் பாராட்டை ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். ஆனால், அதில் மூழ்கி, நம்பி, அதை ரசிக்க ஆரம்பித்துவிடவேண்டாம்.

அதிகம் பரிச்சயம் இல்லாதவர்கள் பாராட்டும்போது, புகழும் போது கூடுதல் எச்சரிக்கையுடன் இருப்பதும், பேச்சை மாற்றிவிடுவதும் உதவும்.

தொடர்ந்து செய்பவர்களை?

தவிர்த்துவிடலாம்.

உணர்ச்சிவசப்பட்டு முடிவுகள் எடுத்திருக்கிறீர்களா? எடுத்தவரைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

https://t.me/aedahamlibrary

•

‘தற்பெருமை’யால் என்ன தீங்கு நேரலாம்?

https://t.me/aedahamlibrary

5. ஈகோ செய்யும் கேடு

‘த ற்பெருமை என்பது ஒரு உணர்வு. அதில் மாட்டிக்கொள்ளும்போது, அறிவு வேலை செய்யாது. அதனால் சிரமங்கள் ஏற்படலாம். இதைத்தான் சென்ற அத்தியாயத்தில் விவரமாகப் பார்த்தோம். இந்த இடத்தில் ஒரு விளக்கம் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது’.

‘என்ன விளக்கம்?’

‘சுயமதிப்பு என்பது வேறு, தற்பெருமை என்பது வேறு’.

‘அப்படியா?’

‘ஆமாம். ‘எனக்கு ஒன்றும் தெரியாது’. ‘நான் அழகில்லை’. ‘எனக்கு விவரம் போதாது’ என்றெல்லாம் சிலர் அவர்களைப் பற்றி நினைப்பார்கள். இதெல்லாம் சிலருக்கு அவர்களைப்பற்றி அவர்களுக்கு இருக்கும் சுமாரான மதிப்பீடுகள். தன்னைப் பற்றித் தாழ்வாக நினைப்பது. இப்படி இருப்பதற்குப் பெயர், ‘தற்பெருமை இல்லாமல் இருப்பது’ அல்ல.

இதற்குப் பெயர் ‘சுய மதிப்பு இல்லாமல் இருப்பது’.

கண்டிப்பாக, தன்னைப் பற்றி ஒவ்வொருவரும் மதிப்பாகத்தான் நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தாழ்வு மனப்பான்மை கூடாது. தன்னைக் குறைத்து மதிப்பிட்டுக்கொள்ளக் கூடாது.

தானும் ‘உருப்படியானவர்’தான் என்று ஒவ்வொருவரும் நினைக்கவேண்டும். இதை ஆங்கிலத்தில் ‘செல்ஃப் எஸ்டீம்’ Self-esteem-என்பார்கள். தமிழில், சுயமதிப்பு.

சுயமதிப்பின் அதிகபட்சம்தான் தற்பெருமை. அதுதான் தவறு. அதைத்தான் தவிர்க்கவேண்டும்’.

https://t.me/aedahamlibrary

‘சுய மதிப்பு வேறு தற்பெருமை வேறு என்பதற்கு ஏதாவது உதாரணம்?’

‘நிச்சயமாக. நம் எல்லோருக்குமே நன்கு பரிச்சயமான ஒரு கதை இருக்கிறது. பால்ய வயதில் கேட்ட கதை. பாட்டி வடை சுட்ட கதை. நினைவிருக்கிறதல்லவா? பாட்டியிடம் இருந்து வடையைத் தூக்கிச் சென்ற காகத்திடம் இருந்து வடையை ‘சுட்டு விடும்’ நோக்கத்துடன், நரி என்ன சொன்னது?’

‘காக்கா காக்கா.. நீ நல்லா பாடுவாயாமே! எங்கே ஒரு பாட்டுப் பாடு பார்க்கலாம்’.

‘காக்காய் என்ன செய்தது?’

‘நரி சொன்ன புகழ்ச்சிப் பேச்சை நம்பி, மயங்கி, வாயைத் திறந்து பாடியது’.

‘பாடியதால்..?’

‘வடையை இழந்தது’.

‘காக்காய்க்குத் தன் குரல் வளம் பற்றிய சரியான புரிதல் இல்லை. அல்லது நரி சொன்னதும், அப்படியும் இருக்கலாமோ என்று ஏமாந்துவிட்டது. காகத்தால் என்ன என்னவோ செய்ய முடியும். அதையெல்லாம் மறுக்கவில்லை. ஆனால், அதன் குரல் வளம், அது பாடி நரி கேட்கவேண்டிய அளவு இல்லை. தவிர, அந்த நேரம் பாடவேண்டிய அவசியம் இல்லை. வாயில் வடை இருக்கும் கவனம் இல்லாமல் போனது ஏன்? அதன் குரல் பற்றிச் சொல்லப்பட்ட வார்த்தைகளில் மயங்கியதுதான்’.

‘அது சரி, துப்பாக்கி திரைப்பட கிளைமேக்ஸில் இருந்து மேலும் சில எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் பற்றிய செய்திகள் இருப்பதாகச் சொன்னீர்களே!’

‘ஆமாம். கொஞ்சம் மீதியிருக்கிறது. அவற்றைப் பார்த்துவிட்டுப் பிற தகவல்களுக்குப் போவோம்’

•

‘உன் கையால் அடி வாங்கியே சாகவேண்டும்’ என்ற சொல்லில் மயங்கி ஹீரோவின் கை விலங்கை அவிழ்த்து விட்டுவிட்டு வில்லன் ஸ்டைலாக எகிறி எகிறி அடிப்பான்,

https://t.me/aedahamlibrary

உதைப்பான். நிராயுதபாணியான ஹீரோவைக் கட்டையாலும் தாக்குவான்.

வில்லன் அடித்தவை அடிகள், சாதாரண அடிகள் அல்ல. கடுமையான அடிகள்.

சிலஅடிகளுக்குப்பின் உடனேயே ஹீரோ, தன் அடுத்த திட்டமான, ‘என்னைக் கையைக் கட்டித்தானே அடிக்கிறாய். உனக்கு பயம்’ என்பதைக் கேட்டிருந்தால், இவன் ஏன் இப்படிக் கேட்கிறான் என்கிற சந்தேகம் வில்லனுக்கு வந்திருக்கும். அதை ஹீரோ மிகக் கவனமாகத் தவிர்ப்பார். அதற்காகவே கடுமையான அடிகளையும் உதைகளையும் பொறுத்துக்கொள்வார்.

இதை எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸில் ‘ஸ்டிரெஸ் டாலரென்ஸ்’- Stress tolerance- என்பார்கள்.

வலியை மட்டும் அல்ல, வெற்றியாளர்கள் அவமானத்தையும் அலட்சியத்தையும் இன்னும் பல சகிக்க முடியாதவற்றையும் கூட, வரவிருக்கும் ஒரு நன்மைக்காகப் பொறுத்துக்கொள்வார்கள்.

இதைப் பின்னால் விரிவாகப் பார்ப்போம். அடுத்து ஹீரோ செய்பவையே உணர்வு மேலாண்மையில் மிக முக்கியமானவை.

‘அப்படி என்ன செய்தார்?’

‘வில்லனின் ஈகோவைத் தூண்டினார்’.

‘அதென்ன ஈகோவைத் தூண்டுவது?’

‘ரத்தம் சொட்டச் சொட்டமுழங்காலிட்டுத் தலை தொங்கிக் கிடக்கும். ஆனாலும் ‘கெக கெக..’ என்று லேசாகச் சிரிப்பார். பின்பு கொஞ்சம் கொஞ்சமாகச் சிரிப்பை அதிகரித்துக்கொண்டே போவார். வில்லன் திகைப்பான். இவ்வளவு அடிவாங்கிய பிறகு சிரிக்கிறானே, ஏன் என்று சந்தேகம் வந்து அடிப்பதை நிறுத்துவான்.

அப்போது ஹீரோ சொல்லுவார், ‘இவ்வளவு பேர் கூட இருந்தும் கூட நீ என் கையைக் கட்டிவைத்துவிட்டுத்தான் அடிக்கிறாய். காரணம், உனது பயம். என் மீது உனக்கு இருக்கிற பயம். அந்த பயம் எனக்குப் பிடிச்சிருக்கு’.

இதுதான் உணர்வு மேலாண்மையின் உச்சம். ஹீரோ வில்லனின் தன்மான உணர்ச்சியைத் தூண்டுகிறார். வில்லன் சுலபமாக எதிரி விரிக்கும் வலையில் விழப்போகிறான் என்பது வில்லனின் உதவியாளனுக்குத் தெரிந்துபோகிறது. அவன் அவசரமாக வில்லனை எச்சரிக்கிறான்.

‘அவன் (ஹீரோ) Tricky guy (தந்திரக்காரன்). அவன் கை விலங்கை அவிழ்க்காதே. சுட்டு விடு’.

உதவியாளன் இதைச் சொன்னதுடன் நிறுத்தியிருந்தால் கூடப் பரவாயில்லை. அதற்கு அடுத்து தொடர்ச்சியாக ஒரு வாக்கியம் சொல்லுவான். ‘அவனை உன்னால் அடிக்க முடியாது’ என்பதுதான் அந்த வாக்கியம்.

இந்த இடத்தில் வில்லனின் உதவியாளனும் உணர்வு மேலாண்மையில் பெயில் ஆகிறான். அவன் சொற்கள் வில்லனைக் காயப்படுத்துகின்றன. சிந்திக்கும் நிலையில் இருந்து வில்லனை விலக்கி, உணர்ச்சியின் பிடியில் வேகமாகத் தள்ளியது அவன் சொன்ன, ‘உன்னால் அவனை அடிக்க முடியாது’ என்ற வார்த்தைகள்தான்.

எல்லோர் முன்பாகவும் உதவியாளன் வாயில் இருந்து இப்படிப்பட்ட வார்த்தைகள் வந்து விழுந்ததும் என்ன ஆயிற்று?

வில்லனின் தனிப்பட்ட ஈகோ காயப்படுத்தப்பட்டுவிட்டது.

தன் உதவியாளனுக்கும் சேர்த்துத் தன் தனித்திறமையை நிரூபிக்கத் துடிக்கிறது வில்லனின் ‘அடிவாங்கிய’ மனம். உதவியாளனைக் கூர்ந்து பார்ப்பான்.

தன்னால் கை கட்டு இல்லாத ஹீரோவை அடிக்கமுடியும் என்று அங்கிருக்கும் அனைவருக்கும் காட்டியாக வேண்டும் என்று நினைக்கிறான். இப்படி நினைக்கலாமா? அதுவா அந்த நேரம் முக்கியம்?

தன் நிலை, அந்த சூழ்நிலை, செய்து முடிக்கவேண்டிய காரியம் எல்லாவற்றையும் மறந்து, தன்னால் கை விலங்கு போடப்படாத ஹீரோவை அடிக்க முடியும் என்று நிரூபிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வின் பிடியில் வில்லன் மாட்டிக்கொள்கிறான்.

https://t.me/aedahamlibrary

ஹீரோவின் ‘கை விலங்கை அவிழ்த்துவிடுங்கள்’ என்கிறான் தீர்மானமாக.

அவன் பலத்தை, திறமையை நிரூபிக்க வேண்டியதுதான் முக்கியம் என்று அவன் உணர்வு அவனுக்குச் சொல்கிறது. ‘இல்லை இல்லை. அதை விடு. ஹீரோவின் கதையை முடி’ என்று சொல்லக்கூடிய / சொல்லியிருக்கவேண்டிய அறிவு என்ன ஆனது?

ஆப்செண்ட்!

அறிவு உண்டு. ஆனால் அங்கே அது எழும்பவில்லை. அது பேசவில்லை. அது அங்கே சுத்தமாகக் காணாமல் போய்விட்டது. காணாமல் அடித்தது எது?

‘உணர்வு’.

‘என்ன உணர்வு?’

‘என்னால் அவனை அடிக்க முடியும்’ என்ற தற்பெருமை. ஈகோ.

‘டாகிள் ஸ்விட்ச்’ என்பார்கள். இதைப் போட்டால் அது அணைந்துவிடும். அதை அணைத்தால் இது எரியும். Mutually exclusive என்றும் சொல்வார்கள். இவர் இருக்கும் இடம், நேரம் அவர் இருக்கமாட்டார். அவர் வந்துவிட்டால் இவர் போய்விடுவார். அப்படித்தான் உணர்வும் அறிவும் கூட.

உணர்வு வந்ததால் அறிவு மறைந்தது. பின்பு உணர்வு குறையக் குறைய புத்திக்கு எட்டும். அடடா! தவறு செய்துவிட்டோமோ என்று தோன்றும்.

அங்கே நிகழ்ந்தும் அதேதான்.

இருவரும் அடித்துக்கொள்ளும் போதும்கூட வில்லனுக்குத்தான் சூழ்நிலை சாதகமாக இருக்கிறது. ஆனால் அவன் மனம் அவனுடைய அறிவின் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை.

உணர்ச்சி வேகமாக நடைபோடும்போது அறிவு ஓர் அறையில் போட்டுப் பூட்டப்பட்டுவிட்டதுபோல முடங்கிவிடும்.

நிலைமை கைமீறிப் போவது தெரிந்ததும், ‘ஹீரோவைச் சுட்டுக் கொன்றுவிடுங்கள்’ என்று சுற்றி நின்ற அவனுடைய

https://t.me/aedahamlibrary

மற்ற ஆட்களிடம் வில்லன் சொல்லியிருக்கலாம். சொல்லாதற்குக் காரணம்: தான் ஹீரோவைக் காட்டிலும் பலசாலி, திறமையாளன் என்றும் காட்டிக்கொள்ள மேலும் மேலும் செய்த முயற்சிகள்தான்.

எல்லாம் ஈகோ செய்த கேடு.

இப்படித்தான் உணர்ச்சிவசப்பட்டுப் பேசும் பலரும் எங்கே யாருடன் இருக்கிறோம், என்ன காரியம் செய்கிறோம் என்ற பிரக்ஞை இல்லாமல் உணர்வின் ஆட்டத்தில் மாட்டிக்கொண்டு செய்யக்கூடாதன செய்கிறார்கள்.

•

அறிவு இருந்தும் எதனால் சிலர் செய்யக்கூடாதவற்றைச் செய்கிறார்கள்?

https://t.me/aedahamlibrary

6. வெடிக்கும் உணர்வு

கு க்கர் மூன்றாவது விசில் அடித்தது. பானு படித்துக்கொண்டிருந்த புத்தகத்தின் பக்கத்தில் இருந்து கண்களை எடுத்து அடுப்பை ஒரு பார்வை பார்த்ததுடன் சரி.

ஒவ்வொரு முறை விசில் அடிக்கும் போதும் தன் தலையில் இருக்கும் குண்டை உயர்த்தி அதன் வழியாகத் தன்னுள் கொதிக்கும் ஆவியை வெளியேற்றியது குக்கர். ஐந்தாவது விசிலுக்கு பானு மெதுவாக எழுந்து வந்தார். வலது கையில் புத்தகத்தைப் பிடித்துக்கொண்டு வாசித்தபடி இடது கையால் ஒரு குட்டிப்பயலின் காதைப் பிடித்துத் திருகுவது போல, கேஸ் அடுப்பின் குமிழியைத் திருகி நெருப்பை அடக்கினார். குக்கர் அதன்பின் சத்தம் போடவில்லை. அடங்கிப் போனது.

ஒருவேளை எதுவோ அடைத்துக்கொண்டு அல்லது சிக்கிக்கொண்டு குக்கர் விசிலடிக்க முடியாமல் போயிருந்தால்? அல்லது, படித்துக்கொண்டிருக்கும் புத்தகத்தில் மனம் லயித்து, அடுப்பில் குக்கர் இருப்பதை பானுவால் கவனிக்காமல் போய்விட்டிருந்தால் என்ன நடந்திருக்கும்?

குக்கர் வெடித்திருக்கும். வெடித்து உள்ளே இருப்பவை சிதறியிருக்கும். குக்கருக்கு மட்டுமல்ல. பக்கத்தில் இருப்பவற்றுக்கும் சேதம் ஏற்பட்டிருக்கும்.

குக்கர் இருப்பது சமையலறையில். அது பத்திரமாகவே இருக்கும். பிரச்னை ஏதும் வராது. ஆனால், இப்படிப்பட்ட கொதிக்கும் ஒரு குக்கர் நம் ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கிறது தெரியுமா? ஒவ்வொருவரிடமும் என்றால்... ஒவ்வொருவர் உடம்பிலும்!

ஆமாம், அதன் பெயர் தலை.

மண்டை வெடித்துவிடுவது போல் இருக்கிறது என்பார்களே, அதே உறுப்புதான். அதனுள்ளும் ஒவ்வொரு நாளும் ஏகப்பட்டவை நிகழ்கின்றன. வேகின்றன, கொதிக்கின்றன, குமுறுகின்றன. அவற்றை வார்த்தைகளாய், விசில் மூலம் வெளியேறும் ஆவி போல யாரிடமாவது வெளியே பேசி, கொட்டித் தீர்த்துக்கொள்கிறோம். குக்கர் தப்பிக்கிறது. மூன்று நான்கு விசில்கள் அல்ல. தேவைப்படும்போதெல்லாம், ஆள் கிடைக்கும் போதெல்லாம் கொட்டுகிறோம். எல்லாம் நன்மைக்கே. பேசிப்பேசியே ஆற்றாமையை வெளியேற்றிவிடுகிறோம்.

ஒருகால் அப்படிக் கொட்டமுடியாமல் போய்விட்டால்? சிலருக்கு அவர்களின் ஆற்றாமையை வெளியேற்ற வழி கிடைக்காவிட்டால்?

குறைந்தபட்சம் அடுப்பையாவது அணைக்க வேண்டும். கூடுதல் தகிப்பு உண்டாகாமல் பார்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

அதுவும் முடியாவிட்டால்?

தொடரும் நெருப்பு. திறக்க முடியாத குக்கர் குண்டு. என்ன ஆகும்?

குக்கருக்கு என்ன ஆகுமோ அதுவேதான் மனிதர்களுக்கும் ஆகும். வேறு என்ன? வெடித்தல், உணர்ச்சிப் பீறிடல். கத்தல், அடிதடி. சமயங்களில் தற்கொலை அல்லது கொலைகூட!

அடி ஆத்தாடி! இதெல்லாமா நடக்கும்?

ஆமாம்.

•

சென்னை ஆழ்வார்பேட்டை சாம்கோ ஹோட்டல் அருகில் இருக்கும் சிக்னல். பலரும் சிக்னல் விழுவதற்காக வண்டிகளில் காத்திருக்கிறோம். பச்சை சிக்னல் விழ இன்னும் மூன்று நான்கு வினாடிகள்தான். அவ்வளவுதான் எல்லா வண்டிகளும் பரபரப்பாகிவிட்டன. ஹாரன் சத்தம், முந்திச் செல்லப் போட்டி. வண்டிகள் வேகமாக நகர்ந்தன. நானும் என் காரை ஸ்டார்ட் செய்து முதல் கியரில் நகர்த்தினேன்.

ஏனோ என் முன்னால் போய்க்கொண்டிருந்த வண்டிகள்

https://t.me/aedahamlibrary

திடீரென நின்றுவிட்டன. எட்டிப் பார்த்தேன். என் வண்டிக்கு இரண்டு கார்கள் முன்னால் போய்க்கொண்டிருந்த ஒரு பெரிய காரில் இருந்து அந்த காரை ஓட்டிக்கொண்டிருந்தவர் வண்டியை நிறுத்திவிட்டு இறங்கிக் கோபமாகப் பின்பக்கம் வந்தார்.

வந்தவர், அவர் வண்டிக்குப் பின்னால் நிற்கும் கார் டிரைவரிடம் உச்ச ஸ்தாயியில் கத்தினார். பதிலுக்கு அந்த டிரைவரும் கத்த, இவர் கையை ஓங்கி அடிக்கப் போய்விட்டார். நல்லவேளையாக மற்றவர்கள் தலையிட்டு விலக்கிவிட்டனர். அதன்பின்தான் அவர் போய் வண்டியை எடுத்தார்.

நடு ரோட்டில், பலரும் பரபரப்பாக இயங்கிய அந்தக் காலை நேரம், இவர் காரை முந்த முயன்று கொஞ்சம் இடித்துவிட்ட, இடித்தபின், ‘என்ன திரும்பிப் பார்க்குற.. போய்யா..’ என்பதுபோல சாடை காட்டிய டிரைவரை என்ன சேதி என்று கேட்க மனுஷன் தன் வண்டியை நிறுத்திவிட்டு இறங்கி ஓடியிருக்கிறார்! பலரும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் நேரம் நட்ட நடுரோட்டில் ஒருவரை அவ்வளவு சத்தமாக எச்சரிக்கிறாரே, பதிலுக்கு பதில் திட்டுகிறாரே என்று எனக்கு வியப்பாக இருந்தது.

அப்படி நடந்துகொண்டது யார் என்று அவர் முகத்தைப் பார்க்க ஆவல் வந்தது. முயன்றேன். பார்த்துவிட்டேன். முகம் தெரிந்ததும் அதிர்ச்சி அடைந்தேன்.

காரணம், அப்படி இறங்கிப் போய் கத்தியது, ஒரு இளம் இசையமைப்பாளர். தமிழிலும் ஒன்றிரெண்டு படங்களுக்கு இசையமைத்திருக்கிறார். இதற்கு மேல் விவரம் சொன்னால் அது யாரென்று தெரிந்துபோகும். நம் நோக்கம் அதுவல்ல.

சொல்ல வருவது, அவ்வளவு பெரிய மனுஷன் தன் நிலை மறந்து நடுரோட்டில் கத்தினார் என்பதுதான்.

அவர் ‘குக்கர்’ வெடித்துவிட்டது.

இதை ‘எமோஷனல் எக்ஸ்புளோஷன்’ என்பார்கள். உணர்ச்சிப் பீறிடல்.

மற்றவர்களுக்குச் சாதாரணமாகத் தெரியும் விஷயம் அல்லது சொல், வேறு ஒருவருக்கு மிகப் பெரும் பிரச்னையாகத் தெரிகிறது. பொங்கிவிடுகிறார்கள்.

https://t.me/aedahamlibrary

‘இன்று என் பிறந்தநாள் என்பது உனக்கு மறந்துவிட்டது என்பதை என்னிடம் எவ்வளவு சர்வசாதாரணமாகச் சொல்லுகிறாய்!’ என்று கத்தி விட்டு அறைக்குள் ஒடிக் கதவைச் சாத்திக்கொள்கிறவர்கள் உண்டுதானே!

காரை, வண்டியைவிட்டு இறங்கி ஒடுபவர்கள், கையில் இருப்பதைத் தூக்கி அடிப்பவர்கள், மாடியில் இருந்து குதித்துவிடுபவர்கள் எல்லாம் இருக்கிறார்களா இல்லையா?

கிரிக்கெட் வீரர் சித்து தெரியுமா? இப்போது வர்ணனை செய்பவராக இருக்கிறார். நம்மூர் ஸ்ரீகாந்த் விளையாடியபோது இந்திய அணியில் விளையாடியவர். பிரமாதமான பேட்ஸ்மன். அவரை ‘சிக்ஸர் சித்து’ என்று அழைப்பார்கள். பின்னால் மெம்பர் ஆப் பார்லிமெண்ட் (எம்.பி) ஆனவர். மொத்தத்தில் சிறந்த மனிதர். சமுதாயத்தில் மதிப்பு உள்ளவர்.

அவர் மீது ஒரு வழக்கு. என்ன வழக்கு என்று தெரியுமா? கொலை வழக்கு!

ஆமாம், 1988ம் ஆண்டு குர்னாம் சிங் என்ற ஒருவரை சித்து கொன்றுவிட்டார் என்று. விசாரணைக்குப் பின் 2006ம் ஆண்டு அவருக்கு மூன்றாண்டுகள் சிறை தண்டனை விதிக்கப்பட்டது. பின்பு 2007ல் அந்த தண்டனை நிறுத்திவைக்கப்பட்டது.

விஷயம் அதுவல்ல. சித்து ஒருவரைக் கொன்றாரா! ஏன்? என்பவைதான் நமக்கு இப்போது முக்கியம். அவர் கொன்றதாகச் சொல்லப்படும் நபரை சித்துவுக்கு அந்தக் குறிப்பிட்ட சம்பவம் நடந்த நாளுக்கு முன் தெரியவே தெரியாது! முன்பின் தெரியாத ஒருவரைக் கொல்லவேண்டிய அவசியம் என்ன?

மேலே பார்த்த இசையமைப்பாளர் வண்டியில் இருந்து இறங்கிப் போய் ஒரு முன்பின் தெரியாத டிரைவருடன் சண்டை போட்டார் அல்லவா? அதே போன்ற ஒரு நிகழ்வில்தான் குர்நாம் சிங் இறந்துவிட்டார். சித்து அடித்ததில் இறந்துவிட்டார் என்பது வழக்கு.

எமோஷனல் எக்ஸ்புளோஷன். உணர்ச்சிப் பீறிடல்.

எங்கே எப்போது யாருக்கு ஏற்படும் என்று சொல்ல முடியுமா?

https://t.me/aedahamlibrary

•

எமோஷனல் எக்ஸ்புளோஷனில் (உணர்ச்சிப் பீறிடல்) நீங்கள் கத்தியது உண்டா? எதையாவது போட்டு உடைத்தது உண்டா? வேறு எவரேனும் பீறிட்டதைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

7. அன்பு மிகுந்தாலும் ஆபத்துதான்

ஒரு இசையமைப்பாளர் தன் நிலை மறந்து தெருவில் இறங்கிக் கத்துகிறார். ஒரு சர்வதேச கிரிக்கெட் வீரர் சாலையில் ஏற்பட்ட வாக்குவாதத்தில் எவரையோ தாக்க, அது மரணத்தில் முடிகிறது.

எல்லாம் கண நேரத்தில் நடந்துவிடும் விபத்துகள் போலத்தான். இவற்றைப் பற்றி சம்பந்தப்பட்டவர்கள் கண்டிப்பாகப் பின்னால் யோசித்துப் பார்ப்பார்கள். ஆனால், நடக்கும்போது அதில் ஈடுபட்டு அதைச் செய்த அவர்களுக்கு அது தெரிவதில்லை.

போஸ்ட் மார்ட்டம் எனும், முடிந்தபின் ஆராய்வதுதான் இவற்றில் சாத்தியம். நடக்கும்போது அதன் மீது கட்டுப்பாடு இருக்காது.

என்ன காரணம்?

உணர்ச்சி பீறிடல், உணர்ச்சி வெடிப்பு தான் காரணம். ஆங்கிலத்தில் Emotional Explosion என்பார்கள்.

புதிய வார்த்தையாகத் தெரியலாம். உணர்ச்சி சரி. அது அதிகரிப்பதும் புரிகிறது. ஆனால் அது என்ன பீறிடல்? அது என்ன வெடிப்பு?

ஒரு பாத்திரத்தில் பால் இருக்கிறது. அதைக் காய்ச்சுவதற்காக அடுப்பில் வைக்கிறீர்கள். நெருப்பு நிதானமாக எரிகிறது. பாலைப் பார்த்தால் எப்படி இருக்கும்?

சாதாரணமாக இருக்கும். அமைதியாகத் தெரியும். நெருப்பு தொடர்ந்து எரிகிறது. பாலில் ஏதாவது மாற்றம் தெரியுமா? தெரியாது. நெருப்பு தொடர்கிறது. பால் அப்படியே இருப்பதுபோல்தான் தெரியும்.

https://t.me/aedahamlibrary

அடுப்பு தொடர்ந்து எரிய, அடுத்து சில நிமிடங்களில் தடாலென, பால் புஸ்ஸ்... என்று சீறிப் பொங்கும். தொடர்ந்து எரியும் நெருப்பின் காரணமாகப் பாத்திரத்துக்கு மேலே எழும்பி வந்து பொங்கும். தொடர்ந்து பொங்கி, வடிந்து, அடுப்பையே அணைத்துவிடும். பின் பால் பொங்குவது அடங்கிப் பாத்திரத்துக்குள் போய்விடும்.

வெளித்தெரியாமல் உள்ளே கனன்று கொண்டிருக்கும் ஏதோ ஓர் உணர்வு, திடீரென பெரிய அளவில் சூறாவளி போல வெளிப்படுவதுதான் உணர்ச்சி வெடிப்பு, பீறிடல்.

முன்பு பார்த்தது நினைவிருக்கிறதா? கோபமும் ஆத்திரமும் மட்டும் வெடிப்பதில்லை.

எல்லா உணர்வுகளுமே ஒரே போலத்தான். எது அதீதமானாலும் எதிர்பாராத நேரத்தில், கட்டுப்பாடு இல்லாமல் வெளியானால் அது பிரச்னையில்தான் முடியும்.

அன்பு மிகுதியாகி அதனால் பாதகங்கள் ஏற்படுவதும் உண்டு. அப்படி வந்தவைதானே டாமி என்ற நாய் மூன்றாவது மாடியில் இருந்து குதித்ததும், கடுமையான உடல்நலக்குறைவில் இருந்தபோது பத்திரிகையாளரை பார்க்கப்போய் எழுத்தாளர் இறந்ததும்.

இப்படியாக உணர்வில் மூழ்கித் தன்நிலை மறந்த ஓர் அனுபவம் எனக்கும் உண்டு.

நான் அப்போது பாண்டிச்சேரி வேர்ல்பூல் நிறுவனத்தில் வேலை செய்துகொண்டிருந்தேன். அங்கு எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் பற்றிய பயிற்சிக்காக அனுப்பினார்கள். ஏழு நாள் பயிற்சி நடந்தது ஜார்கண்ட் மாநிலம் ஜாம்செட்பூரில் அமைந்திருக்கும் XLRI என்ற தலை சிறந்த கல்வி நிறுவனத்தில்.

என்னைப் போலவே இந்தியா முழுவதிலிருந்தும் பல்வேறு நிறுவனங்களைச் சேர்ந்த சுமார் நாற்பது HR மேனேஜர்கள் பயிற்சிக்காக வந்திருந்தார்கள்.

பெப்சி நிறுவனத்தில் இருந்து வந்திருந்த அத்துல் கோஸ்லா என்ற பஞ்சாப்காரரர், அப்போது பெப்ஸி நிறுவனத்தில் வைஸ் பிரசிடெண்ட் ஆக உயர் பதவியில் இருந்தவர். அவரும் பயிற்சியில் கலந்துகொண்டார். பயிற்சியின் போது நான்

https://t.me/aedahamlibrary

நடந்துகொண்ட முறையினாலோ என்னவோ, அவருக்கு என் மீது மதிப்பு வந்துவிட்டது. பயிற்சி முடிந்து இருவரும் சென்னைக்கு விமானத்தில் அருகருகே அமர்ந்து வந்துகொண்டிருந்தோம். சென்னையில் விமானம் தரை இறங்கியது. அப்போது அவர் சொன்னார்: ‘உங்களுக்கு விருப்பம் இருந்தால் நீங்கள் எங்கள் நிறுவனத்தில் சேரலாம்’.

அதன்பின் எல்லாம் வேகமாக நடந்தன. பெப்சியின் HR இயக்குநர் என்னை நேர்முகம் செய்தார். தேர்வானேன். சம்பளம் பேசுவதற்காக என்னை அவர்களது சென்னை அலுவலகத்துக்கு அழைத்தார்கள். அத்துல் கோஸ்லாவுடன் தான் பேசி முடிக்க வேண்டும். அதை சேலரி டிஸ்கஷன் என்பார்கள். பொதுவாக ஒருவர் வாங்கிக்கொண்டிருக்கும் ஊதியத்தைவிட 10 முதல் 50 சதவிகிதம் வரை கூடுதலாகக் கொடுத்துத் தங்கள் நிறுவனத்தில் சேரச் சொல்லுவார்கள். பெரும்பாலும் 30%.

பொதுவாக அது போன்ற பேச்சுகள் ‘நெகோஷியேஷன்’ எனப்படும் பேசி முடிவெடுக்கும் வகையைச் சேர்ந்தவை. விண்ணப்பதாரர் ஆகிய நான், ‘இது போதாது’ என்று சொல்லி மேலும் கூடுதலாகக் கேட்கலாம். குறிப்பிட்ட அந்த நபர்தான் (நான்தான்) வேண்டும் என்கிற கட்டாயம் அவர்களுக்கு இருந்தால் மேலும் அதிகரித்துக்கூடக் கொடுக்கமுடியும். சில அரிதான திறன் பெற்றவர்களுக்கு அப்படிப்பட்ட பெரும் உயர்வு கிடைக்கும். பெரும்பாலானவர்கள் அப்படித்தான் கேட்பார்கள் என்பதால் ஆஃபர் எனப்படும், ‘இவ்வளவு தருகிறோம்’ என்பதில் நிறுவனத்தார் -HR- குறைத்துத்தான் சொல்லுவார்கள்.

அப்போது கூடுதலாகக் கேட்கக்கூடிய நிலையில் நான் இருந்தேன். காரணம், நானாக அந்த வேலையைத் தேடிப் போகவில்லை. ஏற்கெனவே ஒரு நல்லவேலையில் நல்ல சம்பளத்தில் சௌகரியமாக இருந்த என்னை அவர்கள்தான் அழைத்திருந்தார்கள். நான் முன்பே அனுப்பியிருந்த வேர்ல்பூல் நிறுவன சம்பள விவரம் அத்துலிடம் இருந்தது. அதை கம்ப்யூட்டர் ஸ்கிரீனில் வலது பக்கமும், அவர் பெப்சி நிறுவனத்தில் எனக்கு என்ன கொடுக்கலாம் என்று தெரிவிக்க நினைத்த ஊதியத்தை இடதுபக்கத்திலும் வைத்திருந்தார். அவற்றின் கீழ் கொடுக்கப்படும் ஏனைய சலுகைகளும்

https://t.me/aedahamlibrary

வசதிகளும் ஒப்பீட்டுக்காகக் குறிக்கப்பட்டிருந்தன.

நான் அத்துலுக்கு எதிரில் அமர்ந்திருக்கிறேன். அவர் பக்கமிருந்த கம்ப்யூட்டர் ஸ்கிரீனை என் பக்கம் திருப்பி, ‘என்ன சரிதானா?’ என்று கேட்டார்.

எனக்கோ அத்துல் மீது பெரும் மதிப்பு. தவிர, நாம் விரும்பும் சென்னையிலேயே இவர் நமக்கு வேலை கிடைக்குமாறு செய்திருக்கிறாரே என்ற நன்றியுணர்வும். எல்லாம் சேர்ந்து அவர் எது சொன்னாலும் அப்படியே சம்மதிக்கும் மனநிலையில் இருந்தேன்.

அவர் மீண்டும் கேட்டார். ‘வாட் மிஸ்டர் வள்ளியப்பன்? இது ஒகேவா?’

நான் அந்த கம்ப்யூட்டர் ஸ்கீரினை ஏறெடுத்தும் பார்க்கவில்லை. அத்துல் முகத்தைப் பார்த்துப் புன்னகைத்தபடியே, ‘நீங்கள் சரியாகத்தான் போட்டிருப்பீர்கள். எனக்கு ஒகே’ என்றேன்.

முடிந்தது.

அப்பாயிண்ட்மெண்ட் ஆர்டர் வந்தபின், நிதானமாகப் படித்துப்பார்த்தபோதுதான் தெரிந்தது, எனக்கு அப்போது நான் வாங்கிக்கொண்டிருந்த ஊதியத்தில் 15% போலத்தான் அதிகரித்திருந்தார்கள் என்பது. அதன்பின் ஏதும் செய்யமுடியாது. தவிர நிறுவனத்தில் குறிபிட்ட சம்பளத்துக்குச் சேர்ந்துவிடுவதால் அடுத்தடுத்த ஆண்டுகளிலும் அதன் தாக்கம் இருக்கும். காரணம், அதன்மீதுதான் அடுத்த அடுத்த ஆண்டு இன்கிரிமெண்ட்கள் கணக்கிடப்படும்.

அத்துல் மீது குற்றமில்லை. அவர் அவர் வேலையைச் சரியாகத்தான் செய்தார். இது நானாகக் கெடுத்துக்கொண்டது. அதிகரிக்கச் சொல்லிக் கேட்டிருந்தால் கொடுத்திருப்பார். ஆனால், நான் கேட்காமல் அவராகக் கொடுக்க முடியுமா? அந்த நேரம் நான் விழிப்பாக இருக்கவில்லை. புத்தி வேலை செய்யவில்லை. அன்பும் மரியாதையும் இருக்க வேண்டியதுதான். அதற்காக? என்ன எழுதியிருக்கிறது என்று பார்த்திருக்கவேண்டாமா?

சிலர் இப்படித்தானே குறிப்பிட்ட நபர்கள் சொல்லிவிட்டார்கள்

https://t.me/aedahamlibrary

என்றால் என்ன ஏது என்று யோசிக்காமல் சம்மதம் சொல்கிறார்கள், கையெழுத்துப் போடுகிறார்கள்!

அன்பு வேறு, வேலை வேறு. மரியாதை வேறு, விவரங்கள் கேட்பது வேறு. கேட்கிற நேரம் விட்டுவிட்டால் பின்னால் வருத்தப்படவேண்டி வரலாம்.

Be Professional என்பார்கள். சத்தம் போடவேண்டாம். அதட்டக் கூடாது. மரியாதை குறைவாகப் பேசக்கூடாது. ஆனால், கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவற்றைக் கேட்டால் என்ன? அதில் என்ன தவறு?

பெரியவர்கள், உயர் பதவியில் இருப்பவர்கள், உறவு முறையினர் என்று அவர்கள் யாராகவும் இருக்கலாம். எதற்குச் சம்மதிக்கிறோம் என்று உணராமல், எதற்கு அனுமதி கொடுக்கிறோம் என்று தெரியாமல் ஒப்புக்கொண்டால்... அது, அந்த நேரம் இருக்கும் ஏதோ ஒரு உணர்வு காரணமாகத்தான்.

•

உணர்ச்சிப் பீறிடல் காரணமாக மற்றவர்களைத் தாக்குவது மட்டுமல்ல; தன் உயிரையே போக்கிக்கொள்பவர்களைப் பற்றி என்ன சொல்ல?

•

உணர்ச்சிவசப்பட்டுத் தவறான முடிவுகள் எடுத்திருக்கிறீர்களா? பின்னால் வருத்தப்பட்டிருக்கிறீர்களா?

https://t.me/aedahamlibrary

8. தற்கொலைகளைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

நடிகைகள் சில்க் ஸ்மிதா, படாபட் ஜெயலட்சுமி, மோனல், ஷோபா, கல்பனா, திவ்ய பாரதி, பிரதுயுஷா, ‘கோழிகூவுது’ விஜி மற்றும் நடிகர்கள் சுரேஷ், பால முரளி மோகன், காதலர் தினம் ஹீரோ குணால், ஜி.வெங்கடேஸ்வரன், டாக்டர் செரியன், WR வரதராஜன் ஆகியோருக்கு இடையே ஒரு ஒற்றுமை இருக்கிறது. அது என்ன என்று தெரியுமா?

இவர்கள் அனைவருமே தங்கள் உயிரைத் தாங்களே போக்கிக்கொண்டவர்கள்!

2016-ல் தொலைக்காட்சி நடிகர் சாய் அந்தப் பட்டியலில் சேர்ந்திருக்கிறார். பட்டியலில் விடுபட்டுப்‘போனவர்கள்’ இன்னும் எவ்வளவோ பேர்.

இவர்களுக்கு இடையே உள்ள ஒற்றுமை அவர்கள் இறப்பு நேர்ந்த விதம் தற்கொலை என்பது. ஒரே போல முடிவை ஏற்படுத்திக்கொண்ட இவர்கள் அனைவரும் ஒரே மாதிரியானவர்களா? அல்லது இவர்களுக்கு இடையே வேற்றுமைகள் உண்டா?

இவர்களில் சிலர் ஆண்கள், சிலர் பெண்கள். வயது, சிலருக்கு முப்பதுக்கும் கீழ் சிலர் நாற்பதுகளில். சிலருக்கு அறுபதுக்கும் மேல். சிலர் நடிகைகள், சிலர் நடிகர்கள். ஒரு திரைப்படத் தயாரிப்பாளர். ஒரு இருதய அறுவை சிகிச்சை நிபுணர் மற்றும் ஒருவர் தொழிற்சங்கத் தலைவர். அவர்களுடைய படிப்பு, பொருளாதார வசதிகள் போன்றவற்றிலும் கணிசமான வேறுபாடுகள் உண்டு. வெவ்வேறுவிதமானவர்கள்.

பெண்கள் மட்டுமல்ல; ஆண்களும். இளம் வயதினர் மட்டுமல்ல; வயதானவர்களும். நடிகர் நடிகைகள் மட்டுமல்ல, பல்வேறு தொழில் வியாபாரங்களில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களும்.

https://t.me/aedahamlibrary

படிக்காதவர்கள் மட்டுமல்ல; மெத்தப் படித்தவர்களும். குடும்பப் பெண்கள் மட்டுமல்ல; உயரதிகாரிகளும். ஏழைகள் மட்டுமல்ல; பணம் படைத்தவர்களும்.

ஆக, எல்லாத் தரப்பிலும் ‘இது’ நிகழ்கிறது.

‘அரிது அரிது மானிடராய்ப் பிறப்பது அரிது’ என்று சொல்லப்படும் கிடைப்பதற்கு அரிதான மனித வாழ்க்கையை வேண்டாம் எனக் கண நேரத்தில் உதறிவிட்டு இவர்கள் எல்லாம் போயே போய்விட்டார்கள்.

இவர்கள் எல்லாம் பிரபலங்கள். இவர்களைப் போல இன்னும் பிரபலமில்லாத எத்தனையோ நபர்களும் இப்படிச் செய்திருக்கிறார்கள். செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

உலக அளவில் ஆண்டு ஒன்றுக்கு மொத்தம் பத்து லட்சம் பேர் இப்படித் தங்களைத் தாங்களே மாய்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள்.

உலக அளவில் இந்தியா இதில் முன்னணியில் இருக்கிறது. பாரத தேசத்தில் ஆண்டொன்றுக்கு இரண்டரை லட்சத்துக்கும் அதிகமானவர்கள் அவர்கள் வாழ்க்கையை அவர்களே முடித்துக்கொள்கிறார்கள்.

உலக அளவில் ஆண்டு ஒன்றுக்கு மொத்தம் பத்து லட்சம் பேர் இப்படித் தங்களைத் தாங்களே மாய்த்துக்கொள்ளுகிறார்கள் என்கிறது உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO).

உலக அளவில் இந்தியா இதில் முன்னணியில் இருக்கிறது. பாரத ÷தசத்தில் ஆண்டொன்றுக்கு இரண்டரை லட்சத்துக்கும் அதிகமானவர்கள் அவர்கள் வாழ்க்கையை அவர்களே முடித்துக்கொள்கிறார்கள்.

அவனவன் வாழத் துடித்துக்கொண்டும் போராடிக்கொண்டும் இருக்கையில் பாதியிலேயே போதும் வாழ்ந்தது என்று இவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையைத் தாங்களே முடித்துக்கொள்ள என்ன காரணம்?

ஒன்றா இரண்டா?

கடன், காதல் தோல்வி, தேர்வில் பெயில், மன உளைச்சல், குடும்பத் தகராறு, தோல்வி பயம், தான் எதற்கும் லாயக்கில்லை என்கிற எண்ணம், எல்லாம் போயிற்று என்கிற விரக்தி, ஏமாற்ற உணர்ச்சி, அவமானம் குறித்த

https://t.me/aedahamlibrary

அச்சம், கேலி கிண்டலுக்கு அஞ்சுதல், குறிபிட்ட பிரச்னைக்கு தீர்வேயில்லை என்கிற முடிவு என்று பல்வேறு காரணங்கள்.

ஒன்றைக் கவனித்திருக்கலாம். மேலே சொல்லப்பட்டிருக்கும் காரணங்களுக்காக இவர்கள் தற்கொலை செய்துகொண்டார்கள் என்பது எவ்வளவு தூரம் உண்மையோ, அதே அளவு இன்னொரு விஷயமும் உண்மை. அது, இதே பிரச்னைகள், தவிர இவற்றைவிட அதிகமான பிரச்னைகள் இருப்பவர்கள் பலரும் அப்படி ஒரு முடிவை எடுக்கவில்லை. நின்று போராடி, பிரச்னைகளைச் சந்தித்து, சமாளித்து நன்றாகவே வாழ்கிறார்கள் என்பதுதான்.

ஆக, இவர்களுடைய சூழ்நிலைகள் அல்ல இவர்களை அப்படி ஒரு முடிவு எடுக்க வைத்தது. சூழ்நிலைகளை அவர்கள் எடுத்துக்கொண்ட விதம்தான் அந்த முடிவுக்குக் காரணம்.

சரியாகச் சொல்லுவதென்றால் இவர்களைக் கெடுத்தது, கொன்றது வேறு யாரும் அல்ல. வேறு எதுவும் அல்ல; ‘மிஸ்டர் உணர்வு’ தான். ஒருநேரம் கட்டுக்கடங்காமல் பிரவாகம் எடுத்துவிட்ட அவர்களது எமோஷன்ஸ்.

எல்லாம் முடிந்தது என்ற விரக்தி, தான் எதற்கும் லாயக்கில்லை என்கிற எண்ணம், ஏமாற்ற உணர்ச்சி, தோல்வி பயம், அவமானம் குறித்த அச்சம், கேலி கிண்டலுக்கு அஞ்சுதல், குறிபிட்ட பிரச்னைக்கு தீர்வேயில்லை என்கிற முடிவு போன்ற எதோ ஒரு உணர்வு மெதுவாகக் கிளம்பி மனதெல்லாம் வியாபித்து, அதுவே மன அழுத்தம் ஆகி அதனால் வேறு எதையும் சிந்திக்கும் திறனற்றுப் போவது.

மனதெல்லாம் அந்தக் குறிபிட்ட உணர்வு வியாபித்து, அதனால் அறிவு மறைந்து, இருள் சூழ்ந்து, அப்படியே வாரிச் சுருட்டிக்கொண்டுபோகும் சுனாமி பேரலை போல அந்த நபரையே காணாமல் அடித்துவிடும்.

உணர்ச்சிப் பீறிடல் காரணமாக மற்றவர்களைத் தாக்குவது மட்டுமல்ல. அதே அளவு வீரியத்துடன், வேகத்துடன் முட்டாள்தனமாகத் தன் உயிரைத் தானே போக்கிக்கொள்வது. இதுவும் ‘எமோஷனல் ஹைஜாக்’ தான். ‘உணர்வுக் கடத்தல்’.

அறிவின் பிடியில் இருந்து ஒருவரை அவரது உணர்வு கடத்திச் செல்வது.

https://t.me/aedahamlibrary

இப்படி நடப்பதை எமோஷனல் ஹைஜாக் -Emotional Hijack- என்கிறார்கள்.

- ‘போதும். இதற்கு மேல் என்னால் முடியாது’.
- ‘என் அருமை தெரியவில்லை. இனி வாழ்ந்தென்ன பயன்’.
- ‘நான் போனால்தான் இவர்களுக்கு என்னைப் பற்றிய புரிதல் வரும்’.
- ‘எல்லாம் போச்சு. இனி இருந்தென்ன பலன்’.

சங்கிலித் தொடராக உருவாகும் இதுபோன்ற சில எண்ணங்கள்.. அதனால் ஏற்படும் உணர்வுகள். உணர்வுகளால் ஏற்படும் மனமாற்றங்கள், மனச் சோர்வுகள் அல்லது வெறுமை. வெளியே தெரியாத உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு. அதுவாக அடங்கினால் சரி. மெல்ல மெல்ல வெளியேறினாலும் பாதகமில்லை. அடக்கிவைக்கப் போய் பீறிட்டுவிட்டால்தான் பிரச்னை.

சிலருக்குச் சில சமயம் அதுதான் நடக்கிறது.

•

இரண்டு வாத்துகள் ஒன்றுக்கு ஒன்று எதிராக இருக்கும். அவை இரண்டுக்கும் இடையே ஒரு சிறு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் இருக்கும். ஒரு வாத்து தன் தலையைத் தண்ணீரில் முக்கி, கொஞ்சம் தண்ணீரை உறிஞ்சிக்கொள்ளும். அந்த வாத்து தலையை நிமிர்த்திக்கொண்டதும், எதிரில் இருக்கும் வாத்து அதன் தலையைத் தாழ்த்தித் தண்ணீர் கிண்ணத்தில் அலகை விட்டுத் தண்ணீர் குடிக்கும். அந்த வாத்திடமும் கொஞ்சம் தண்ணீர் போகும்.

இப்படியாக இரண்டு வாத்துகளும் மாறி மாறி, குனிந்து குனிந்து தண்ணீர் எடுக்கும். அப்படி எடுக்கும் தண்ணீர் அந்த பொம்மை வாத்துகளின் வாய்ப்பகுதியில் இருக்கும் குழியிலேயேதான் நிற்கும். ஒரு நேரம் வாத்துகளின் வாய்ப்பகுதியில் இருக்கும் தண்ணீர் அளவு அதிகரித்து, அதனால் அவற்றின் முகங்களின் எடை கூடிப்போய், வாத்துகளின் குனிந்து நிமிரும் வேகம் குறையும்.

பின்பு ஒரு நேரம் தலைக்கு ஏறிய தண்ணீரின் எடை

அதிகரித்துப் போய், குனிந்த தலையை நிமிர்த்த முடியாமல் கிண்ணத்துக்குள்ளாகவே தலையை வைத்து ஒரு வாத்து மூழ்கிவிடும்.

மனிதர்களின் தலைக்குள் நடப்பதும் இதேதான். வாத்து பொம்மைகளில் அதிகமாகி மூழ்க வைப்பது தண்ணீர். மனிதர்களின் மனதுக்குள் எடை அதிகரித்து அவர்கள் துக்கக் கடலில் மூழ்குவது அவர்களது சோகமான எண்ணங்களால்.

தான் எதற்கும் லாயக்கில்லை. தன்னை நேசிப்பார் விரும்புவார் எவருமில்லை. இனி தனக்கு மதிப்பில்லை. இனி எதிர்பார்க்க ஏதுமில்லை என்பது போன்ற எண்ணம் அதிகரித்துக்கொண்டேபோய், ஒரு நேரம் அந்த முடிவை எடுத்துவிடுகிறார்கள்.

ஒரே சோகமான விஷயத்தைத் தொடர்ந்து நினைக்க நினைக்க, அந்த உணர்வில் ஆழ்ந்து ஆழ்ந்து, பின்பு ஒரு நேரம் அதிலேயே ஒரேயடியாக மூழ்கிவிடும் அபாயம் நேர்ந்துவிடுகிறது.

ஒரே விஷயத்தை அதிக நேரம் சிந்திக்கையில் என்னதான் அப்படி நடக்கிறது?

வானொலி அல்லது தொலைக்காட்சி நிலையங்களுக்குப் போயிருக்கிறீர்களா? அங்கே பதிவு செய்யப்படும் அறைகளின் கதவுகள் மிகவும் கனமானவை.மிகவும் என்றால் மிகவும் கனமானவை. வங்கிகளில் லாக்கர் அறைகளுக்கு வைத்திருப்பார்களே அப்படிப்பட்ட கனமான கதவுகள்.

அவை அப்படி அமைக்கப்பட்டிருப்பதற்குக் காரணம், அந்த அறைக்குள் ஒலிப்பதிவு நடைபெறும்போது, வெளியில் இருந்து எந்த சப்தமும் உள்ளே வரக்கூடாது என்பதற்காகத்தான்.

சிலர் தீவிரமாக ஒரே விஷயத்தை சிந்திக்கும்போது அப்படிப்பட்ட ‘ஸ்டிராங்’ அறைக்குள் போய்விட்டது போலத்தான். வெளியில் நடப்பவை, பேசப்படுபவை எதுவும் அவர்களுக்குக் கேட்காது. அவர்கள் சிந்தனையே அவர்களை அந்தப் போக்கில் இட்டுச் செல்லும். அதேவிதமாக அது வழி காட்டும் விதமாகவே சிந்திப்பார்கள்.

பிள்ளை பிடிப்பவன் சிறு பிள்ளையைக் கைப்பற்றி அவன்

https://t.me/aedahamlibrary

போக நினைக்கிற இடத்துக்கு அழைத்துச் செல்லுவது போல, ஒருவருடைய மனதே அவரது சிந்தனைகளை ‘அதை’ நோக்கி இட்டுச் செல்லும்.

பின்பு ‘அது’ நடந்தே விடும்.

மற்றவருக்குப் பாடமாகும் சில உண்மை நிகழ்வுகள்

- வீட்டில் சுமுகமான சூழ்நிலை கிடைக்காத ஒரு பையன், கல்லூரிப் படிப்பை வெளியூரில் ஹாஸ்டலில் தங்கிப் படித்தான். நன்கு படித்தான், நன்கு பழகினான், நல்ல பெயர் எடுத்தான். ஆனால், படிப்பு முடிந்து ஊருக்கு, தன் வீட்டுக்கே போகவேண்டுமே என்று அச்சப்பட்டு, தூக்குப் போட்டுக்கொண்டுவிட்டான்.
- ஸ்மார்ட்டான பையன். வயது 28, மும்பை IIT மற்றும் அமெரிக்காவிலும் படித்தான். அவனுடைய ஈகோ காரணமாக அமெரிக்க வேலையைக் கெடுத்துக்கொண்டு இந்தியா வந்தவனுக்கு அவன் விரும்பிய விதம் வேலை அமையாமல் போனது. உடைந்துபோனான். அவன் ஏதும் செய்துகொண்டுவிடுவானோ என்ற அச்சத்திலேயே பெற்றோர் இப்போதும் இருக்கும் நிலை.
- மன்னார்குடியில் இளம் டாக்டர். மனைவியும் டாக்டர். பிறந்த பெண் குழந்தை மீது கணவனுக்கு கொள்ளைப் பிரியம். கீழே பிராக்டிஸ். மேல்தளத்தில் வீடு. மணிக்கு ஒருதரம் போய் மகளைப் பார்த்துவிட்டு வருவார். மகள் பொருட்டு மனைவியை வேலையை விடச் சொன்னார். அவர் மறுத்தார். இதுவே பெரிய பிரச்னையாகி, ஒருநேரம் மனைவியைக் கொன்றுவிட்டு, அந்த பயத்தில் குழந்தைக்கு விஷ ஊசி போட்டுவிட்டு அவரும் தற்கொலை செய்துகொண்டார்.
- சிறப்புக் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்த மருமகளை வேறு ஒரு பிள்ளை பெற்றுத் தா என்று மாமியார் விரட்டியதால், அவர் மருந்து குடித்து உயிரைவிட்டுவிட்டார்.
- போலியோ நோயால் பாதிக்கப்பட்ட தனக்கு ஒரே ஆதரவு தனது அம்மாதான் என்றிருந்த பெண்ணின் அம்மா திடீரென இறந்து போக, தான் ஒரு வேலைக்குப் போய்க்கொண்டிருந்த போதும், எல்லாம் போச்சு என்று

https://t.me/aedahamlibrary

தற்கொலை செய்துகொண்டுவிட்டார் அந்தப் பெண்.

- +2 முடித்தவுடன், நல்ல பணக்கார வரன் அமைகிறது என்று 32 வயது பையனுக்குத் திருமணம் செய்துவைக்க முயன்றார் அந்தப் பெண்ணின் அம்மா. மறுத்த மகளிடம், இல்லாவிட்டால் நான் தற்கொலை செய்துகொள்வேன் என்று சொல்லியிருக்கிறார். திருமணம் முடிந்த 21ம் நாள் அந்தப் பெண் தூக்கு மாட்டிக்கொண்டு இறந்துவிட்டாள். அந்த அம்மாள் இன்னமும் அழுதுகொண்டிருக்கிறார்.

இப்படியெல்லாம் நடப்பதைத் தடுக்க முடியாதா?

•

சிலர் ஏன் தற்கொலை செய்துகொள்கிறார்கள்? அவற்றைத் தடுப்பது எப்படி?

https://t.me/aedahamlibrary

9. நிச்சயம் தடுக்கலாம்

வா ழ்ந்தது போதும். முடித்துக்கொள்ளலாம் என்று முடிவெடுப்பவர்களின் மனவோட்டம் எப்படி இருக்கும்?

தனக்கு மிகப் பெரிய தீங்கிழைக்கப்பட்டுவிட்டது போலவும், அதற்குத் தீர்வே கிடையாது என்பது போலவும் இருக்கும்.

‘என்னைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டுவிட்டார்கள். நான் யாருக்கும் முக்கியமில்லை. என்னை விரும்புபவரே கிடையாது’.

‘என் பிரச்சனை பூதாகரமாகிவிட்டது. இதிலிருந்து நான் தப்பிக்கவே முடியாது’.

‘நடக்கக் கூடாதது இது. நடந்துவிட்டது. வெளியில் தெரிந்தால் போச்சு. எனக்குப் பெருத்த அவமானம். என் பெயர் கெட்டுவிடும்’.

‘உலகமே என்னைப் பார்த்துச் சிரிக்கப்போகிறது’.

‘இனி வழியே இல்லை’.

‘இது கேவலம்’.

‘அசிங்கம்’.

ஏதோ ஒரு சூழ்நிலை, அல்லது ஒரு நபரின் பேச்சு அல்லது நடத்தை அல்லது ஒரு நிகழ்வு அவர்களை இப்படியெல்லாம் யோசிக்க வைக்கும்.

யோசனை என்றால், அவர்களே அவர்களிடம் சொல்லிக்கொள்வது. மனசுக்குள் நடக்கும் பேச்சு.

பொதுவாக இப்படியாக எவரேனும் பேசினால் எதிரில் இருப்பவர் உறவினரோ, உடன் பணிபுரிபவரோ, நண்பரோ, ‘சே! அப்படியெல்லாம் நினைக்காதீங்க. அதெல்லாம்

https://t.me/aedahamlibrary

இல்லைங்க. ஏதோ கோவத்தில பேசிட்டாங்க. அவ்வளவுதான். இதைப் போய் ஏன் பெரிசு பண்ணி மனசைக் குழப்பிக்கிறீங்க!' என்று எடுத்துச் சொல்வார்கள். அல்லது, 'இதெல்லாம் ஊர் உலகத்துல நடக்காததா என்ன? விடுங்க. எல்லாம் கொஞ்ச நாள் ஆனா சரியாகிவிடும்' என்பார்கள்.

அதற்கு சம்பந்தப்பட்டவர் மறுத்து, காரணம் சொன்னால், அதற்கு எதிரிலிருப்பவர் வேறு காரணம் சொல்வார்கள். இப்படியே உரையாடல் நடப்பதால், பாதிக்கப்பட்டவரின் எண்ணத்தில் கொஞ்சமேனும் மாற்றம் வரும். அவர்களது சந்தேகங்கள் கலைந்து, மனபாரம் குறையும். முடிவை மாற்றிக்கொள்வார்கள்.

இதெல்லாம் சம்பந்தப்பட்டவர் வெளிப்படையாக பேசினால்தான்.

பேசாவிட்டால்?

அடுத்தவர் மீது வருகிற கோபத்தால் நிகழ்வதில்லை தற்கொலைகள். அவமானம், குற்ற உணர்வு, ஏமாற்றம், இயலாமை போன்ற உணர்வுகளால் நிகழ்த்தப்படுவது. தீங்கு ஏற்படுத்தும் உணர்வுகளை உள்ளே ஊற வைத்துக்கொண்டு எவரிடமும் பேசாமல் இருந்தால் என்ன நடக்கும்?

அப்போதும் அப்படிப்பட்ட.. 'நான் பாவம்'. 'என்னை எவரும் புரிந்துகொள்ளல்லை'. 'எல்லாம் போச்சு', 'அவமானம்' போன்ற நம்பிக்கையற்ற, கழிவிரக்க, சுயபச்சாதாப பேச்சுகள் அவரால் பேசப்படும், அவர் மனதுக்குள்ளாகவே.

ஆனால், அவற்றை மறுத்துச் சொல்ல வெளி ஆள் கிடையாது. அதனால், அப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் அவர்களுடைய மண்டைக்குள் தங்கு தடை இன்றி வளரும். எந்தவித ஆட்சேபமும் இன்றிப் பெருகும். பெருகி ஒரு கட்டத்தில் பொங்கிவிடும்.

அதனால்தான் 'அப்படிப்பட்ட முடிவு' எடுக்கிறார்கள். முன்பு பார்த்த வாத்து பொம்மை போலத்தான். துக்கத்தில் அமிழ்ந்து அமிழ்ந்து... தண்ணீர் மொக்கி மொக்கி, பின்பு ஒரு நேரம் அதிலேயே மூழ்கி, கவிழ்ந்துபோகும் நிலைமை ஏற்படும்.

அப்படியாகப் போகும் அவர்களின் எண்ணம் மாற வழியே இல்லையா?

https://t.me/aedahamlibrary

ஒரு வழி இருக்கிறது.

அது சமயம் தற்செயலாக யாரோ அவர்கள் வீட்டுக் கதவைத் தட்டலாம். அல்லது போன் மணி அடிக்கலாம். அல்லது கரண்ட் போய்விடலாம். அவர்கள் தனிமையில் இப்படித் தீவிரமாகச் சிந்தித்துக்கொண்டிருக்கையில் அதிருஷ்ட்டவசமாக இப்படி ஏதாகிலும் நடந்து, அவர்கள் கவனம் சற்று மாறினாலும் போதும். 'அந்த' எண்ணத்தின் ஓட்டம் தடைபட்டு வேறு எண்ணங்கள் உருவாகி, முன்னதன் அடர்த்தி குறைந்துபோகும்.

பால் பொங்கப் போகும் போது நெருப்பு குறைந்தால் என்ன ஆகுமோ அதுதான் இங்கும். அந்தக் கணம் மனதின் கவனம் வேறு எதன் மீதாவது திரும்பிவிட்டால் 'அது' நடக்காது.

'அப்படிப்பட்ட' எண்ணம் வரப்பெற்றவர்கள் தனிமையில் இருப்பது ஆபத்து. அவர்களைத் தனியாக விட்டுவிட்டுப் போவது ஆபத்து. இடையிடையே அவர்களை போனிலாவது தொடர்புகொண்டு எவரேனும் அவர்களுடன் பேச வேண்டும். வேறு முக்கிய விஷயங்களைப் பேச வேண்டும்.

அதனால்தான் தற்கொலைகள் பற்றி அதைத் தடுப்பதற்காக இயங்கும் சினேகா போன்ற அமைப்புகளில் அப்படி ஒரு எண்ணம் வந்தால், 'உடனே எங்களுடன் போனில் பேசுங்கள்' என்று சொல்கிறார்கள்.

சரி, ஒருவருக்கு அப்படிப் பட்ட எண்ணம் வந்திருக்கிறதா என்று எப்படித் தெரிந்துகொள்வது? தற்கொலை செய்துகொள்பவர்கள் பற்றி ஆராய்ந்தவர்கள் என்ன சொல்கிறார்கள்?

இந்த அத்தியாயத்தின் தொடக்கத்தில் பார்த்தவை போலவும் இருக்கும்.

எண்ணம் என்பது ஒருவருடைய மனதில் இருப்பது. அவர்களாகச் சொன்னால் தவிர முழுமையாகத் தெரிந்துகொள்ள முடியாது. ஆனால்.... அவர்களுடைய செயல்களை வைத்து யூகிக்கலாம் என்கிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

'அப்படி' ஒரு எண்ணம் வரப்பெற்றவர்களின் நடவடிக்கைகள் எப்படியெல்லாம் இருக்கும் என்று அதற்கு ஒரு பட்டியலே

https://t.me/aedahamlibrary

தருகிறார்கள்.

சிலருடைய பேச்சுகளே அவர்களின் எண்ணத்தைக் காட்டிவிடும். ‘நான் பிறந்திருக்கவே கூடாது’ என்பார்கள். ‘என்னை உதாசீனப்படுத்திவிட்டுப் போகிறாய் அல்லவா. நீ போய்விட்டுத் திரும்பி வரும்போது நான் இருக்க மாட்டேன்’ என்று சொல்வார்கள். ‘என்னால் எவருக்கும் பிரயோஜனம் இல்லை’. ‘நான் இருப்பதால்தான் உங்களுக்கெல்லாம் சிரமமாக இருக்கிறது’ என்பது போலப் பேசுவார்கள்.

பேச்சு மட்டுமல்ல. அவர்களது நடவடிக்கைகளும் வித்தியாசமானவையாக இருக்குமாம்.

திடீரென உயில் எழுதுவார்களாம். சிலர் அவர்களது டைரியில் கொடுக்கல் வாங்கல் விவரங்களை எழுதிவைப்பார்களாம். அப்படி ஒரு முடிவு எடுத்துவிட்ட சிலர், தன்னிடம் இருக்கும் முக்கிய விலையுயர்ந்த பொருட்களைப் பிரித்துக்கொடுப்பார்களாம். குடும்பத்தினரின் வாழ்க்கைக்கான ஏற்பாடுகள் செய்வது, வழக்கத்துக்கு மாறாக, உறவினர்கள் நண்பர்கள் வீடுகளுக்குப் போய் அவர்களைப் பார்ப்பது, அவர்களிடம் ‘விடைபெறுகிறேன்’ என்று அர்த்த புஷ்டியுடன் சொல்வது போன்றவை சிலரது நடவடிக்கைகளாக இருக்குமாம்.

வேறு சிலர், எல்லோரிடம் இருந்தும் விலகி இருப்பார்களாம். எவரையும் சந்திப்பதில்லை. அவசியமானவர்களைக் கூடத் தவிர்ப்பது, தனிமை தேடுவது போன்றவை இவர்களின் நடவடிக்கைகளாக இருக்குமாம். சிலர் வேகமாக வண்டி ஒட்டுவார்களாம். தவிர, உயரங்களில் ஏறுவது போன்ற மிக அதிகமான அபாயம் இருக்கும் வேலைகளைச் செய்வார்களாம். இன்னும் சிலர் கணிசமான நாட்கள் அமைதியில்லாமல் இருந்துவிட்டு, திடீரென சாந்தமாகி, மகிழ்ச்சியாகத் தெரிவார்களாம். காரணம், அதுவரை செய்யலாமா வேண்டாமா என்று தயங்கிக்கொண்டிருந்தவர்கள், செய்யலாம் என்று முடிவெடுத்துவிட்டதன் அறிகுறியாம் அந்த ‘சாந்தம்’.

இப்படிப்பட்ட நிலையில் இருப்பவரை எப்படிக் கையாளுவது? அவருக்கு எப்படி உதவி செய்வது? எது சரியான உதவியாக இருக்கும்? இந்த விஷயத்தில் சேவை மனப்பான்மையுடன்

https://t.me/aedahamlibrary

சேவை செய்யும் சினேகா என்கிற தன்னார்வ அமைப்பு சில யோசனைகள் சொல்கிறது.

‘இப்படிப்பட்ட நினைப்பு வரப் பெற்றவர்கள் மனநோய் உள்ளவர்கள் அல்ல. அவர்கள் சாக விரும்பவில்லை. வேறு வழி இல்லை என்ற நினைப்பினாலேயே அப்படிப்பட்ட முயற்சி எடுக்கிறார்கள். அது ஒரு ஷண நேர முடிவுதான். உதவி கிடைத்தால் கண்டிப்பாக ஏற்றுக்கொள்வார்கள். அவர்களிடம் இதைப் பற்றி வெளிப்படையாகப் பேசுவதால் நாமே அவர்களுக்கு அப்படி ஒரு யோசனையைக் கொடுக்கிறோமோ என்ற அச்சம் தேவையில்லை.

அவர்கள் அப்படிப்பட்ட பேச்சுகளைப் பேசுவதை அலட்சியப்படுத்த வேண்டாம். அப்படிப்பட்ட எண்ணம் வரப்பெற்றவர்கள் கண்டிப்பாக மேலே பார்த்தது போல சில அறிகுறிகள் காட்டவே செய்வார்கள். அவற்றை வைத்து அவர்களை அடையாளம் காணமுடியும்.

அவர்களைத் தனிமையில் விடக்கூடாது. என்ன நினைக்கிறார்கள் என்று பொறுமையாக விளக்கம் கேட்கவேண்டும். இவ்வாறு நினைப்பதே முட்டாள்தனம், தவறு என்பது போல அவர்களிடம் பேசக்கூடாது. மாறாக உதவி கேட்டுக் கதறுபவர்களாக அவர்களைப் பார்க்க வேண்டும்.

அவர்களுடைய மனவருத்தத்தை, அச்சத்தை, நிலைமையை, உணர்வுகளை வெளியில் கொட்ட நாம் இடம் கொடுக்க வேண்டும். அவர்கள் சொல்வதை நாம் அமைதியாகக் கேட்கவேண்டும். கேட்க மட்டும் வேண்டும். அவர்களுக்கு அந்த நேரம் அறிவுரை சொல்வதோ அவர்களுடைய பிரச்னையைத் தீர்க்க முயல்வதோ கூடாது.

சினேகா போன்ற அமைப்புகளை போனில் அழைத்துப் பேசலாமே என்பது போல அழுத்தம் கொடுக்காமல், ஆலோசனை போலச் சொல்லலாம்.

அடுத்தவர் மீது வருகிற கோபத்தால் நிகழ்வதில்லை தற்கொலைகள். அவமானம், குற்ற உணர்வு, ஏமாற்றம், இயலாமை போன்ற உணர்வுகளால் நிகழ்வது. அவர்களுக்குத் தேவை சுற்றியிருப்பவர்களின் புரிதல். நாமும் உதவலாம். தடுக்கலாம்.

https://t.me/aedahamlibrary

•

தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்களுக்கு உதவிய அனுபவங்கள் உண்டா?

10. எண்ணம் போல வாழ்க்கை

சி லர் இருக்கிறார்கள். காலையில் எழுந்ததில் இருந்து வருத்தத்தைக் ‘கொட்ட’ ஆரம்பிப்பார்கள். வீட்டில் இருப்பவர்கள் மீது மட்டும் அல்ல. அஃறிணைப் பொருட்களின் மீதுகூட. ‘இந்த சனியன் புடிச்ச மிக்ஸி’, ‘பாழாய்ப் போன கிரைண்டர்’ என்பது போல எரிந்து எரிந்து விழுவார்கள். தாங்கமுடியாமல், ‘உன் புலம்பலைக் கொஞ்சம் நிறுத்துகிறாயா’ என்று குடும்பத்தில் யாராவது சொல்லிவிட்டால் போயிற்று. என் வருத்தம் உங்களுக்குப் புலம்பல் போலத் தெரிகிறதாக்கும் என்று அந்த வார்த்தையைப் பிடித்துக்கொண்டு மேலும் அரை மணி நேரம் அரற்றுவார்கள்.

பேசுபவருக்கு சங்கடம், கேட்பவர்களுக்கும் வருத்தம். பிள்ளைகள் மற்றவர்கள் பாடு திண்டாட்டம். மொத்தத்தில் வீட்டின் சூழ்நிலையே அவர்கள் பேச்சால் இறுக்கமாகிவிடும்.

ஏன் இப்படி?

யாராவது காரணம் இல்லாமல் இப்படிப் பேசுவார்களா? மாட்டார்கள். வருத்தப்படும்படி நிச்சயமாக ஏதோ ஒன்று நடந்திருக்கும்.

‘வருகிறேன் என்று சொல்லிவிட்டு வரவில்லை?’

‘இந்தப் பிறந்தநாளும் மறந்துவிட்டது!’

‘என்னைப் பெற்றவர்களும் மரியாதைக்கு உரியவர்கள்தானே! வந்தவர்களிடம் முகம் கொடுத்துப் பேசினால் என்னவாம்!’

- என்ற வகையில் ஏதோ ஒரு வருத்தம் காரணமாக இருக்கும். ஆண்களுக்கும் இந்த வகை வருத்தங்கள் உண்டு.

https://t.me/aedahamlibrary

‘என்னை மதிக்கவில்லை’,

‘கேட்டும் தரவில்லை’

‘அப்படி என்ன ஒரு அலட்சியம்!’

- என்பதுபோல ஏதோ ஒரு நிகழ்வு அவர்களின் வருத்தத்துக்குக் காரணமாக அமைந்துவிடும். ஆண்களுக்கோ, பெண்களுக்கோ. வருத்தம் நியாயமானதாகக்கூட இருக்கலாம். இருக்கட்டுமே. அதற்காக, அந்த ஒரு சம்பவத்துக்காக அல்லது வார்த்தைக்காக இப்படியா பேசுவது! தொடர்ந்து வருத்தப்படுவது!

எதனால் இப்படி நடக்கிறது?

காரணம் அவர்கள் அந்த வருத்தங்களை மனதுக்குள் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்கிறார்கள். அதுதான் பிரச்னை.

மனதுக்குள் போடப்பட்ட அந்த எண்ணம் என்ன ஆகும்?

அந்த எண்ணம் மனதுக்குள்ளே கிளைக்கும், திளைக்கும், வளரும். மொத்தத்தில் ‘ஜெர்மினேட்’ ஆகும். அதனால் பொங்கும், புகையும். அதுதான் தினசரி அரற்றலாக வெளிப்படுகிறது. சிறு பொறிபட்டதும் திடீரென்று வெடிக்கிறது.

நடந்தது எதுவாகவும் இருக்கட்டும். அந்த சம்பவத்தை உணர்வுரீதியாக மட்டும் இல்லாமல் அறிவு பூர்வமாகவும் நியாயமாகவும் யோசித்து அதை மனதுக்குச் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும். அந்த நேரமே அதைச் செய்ய வேண்டும். எவரேனும், அது நம் நலனில் அதீத அக்கறை கொண்டவர்களாகப் பெற்றோர் போல இருந்தாலும் கூட, நடந்ததைப்பற்றித் தவறாக மட்டுமல்ல கூடுதலாகச் சொல்லிக்கொடுத்தாலும் கூட மறுக்க வேண்டும். அதன் பிறகுதான் மனது என்ற ‘டப்பா’வை மூடவேண்டும்.

அப்படி சுத்தம் செய்தபின் ‘மனது டப்பா’ வில் போட்டு வைத்தால், அடுத்த முறை திறக்கும்போது அதிலிருந்து அழுகல் நாற்றம் வராது. புகையாது, கமறாது.

எது நடந்ததோ, அதுவல்ல நம் உணர்வுக்குக் காரணம். அதை நாம் எப்படி எடுத்துக்கொண்டோமோ அதுதான் உணர்வுக்குக் காரணம் என்ற சொற்றொடர் பற்றிக் கேள்விப்பட்டிருக்கலாம்.

https://t.me/aedahamlibrary

தெனாலிராமன் கதை ஒன்றில் இந்த நிகழ்வு வரும் என்று நினைக்கிறேன். ஒருநாள் அரச சபை நடந்துகொண்டிருக்கையில் ராஜா கேட்டாராம், ‘நேற்றிரவு கள்வன் ஒருவன் என் முகத்தில் கால்களால் எட்டி உதைத்து, போதாததற்கு முகத்தில் உமிழ்ந்தும்விட்டான். அவனுக்கு என்ன தண்டனை கொடுக்கலாம்?’

அமைச்சர்கள் எல்லாம் கொதித்துப் போய், அவனைச் சிறையில் அடைக்கவேண்டும், உதைத்த கால்களை வெட்ட வேண்டும், உமிழ்ந்த வாயை உடைக்கவேண்டும் என்பது போலச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். தெனாலிராமன் ஏதும் சொல்லாமல் இருக்கவே அரசர், ‘நீ என்ன சொல்லுகிறாய்?’ என்று கேட்டிருக்கிறார்.

‘உதைத்த கால்களுக்குத் தங்கத் தண்டையும், உமிழ்ந்த வாய்க்கு முத்தமும் தரவேண்டும்’.

தெனாலிராமன் இப்படிச் சொல்லக்கேட்ட அமைச்சர்கள் முன்னிலும் அதிக கோபத்துடன் எழ, அவர்களைக் கையமர்த்திய அரசர், ஏன் அப்படிச் சொல்லுகிறீர் தெனாலி என்று கேட்க, ‘இவ்வளவு கட்டுக்காவல் மிக்க கோட்டையில், அதுவும் அரண்மனையில் அரசரின் அந்தப்புரத்துக்குள் யாரும் புக முடியாது. அப்படியே புகுந்தாலும், வீரம் மிக்க அரசரிடம் ஏதும் செய்ய முடியாது. அப்படியும் ஒருவன் செய்திருக்கிறான் என்றால் அவன் அரசரின் மகன் - சிறுகுழந்தை- தவிர வேறு எவராகவும் இருக்கமுடியாது. அதனால்தான் தங்கத்தண்டையும் முத்தமும் என்றேன்’ என்றாராம்.

தெனாலிராமனின் புத்திசாலித்தனம் இருக்கட்டும். உதைத்தது கால்கள்தான். உதைபட்டவர் அரசர்தான். உமிழப்பட்டது எச்சல்தான். இடம் அரசரின் முகம்தான். ஆனால், அதை அரசர் பெருமையாகப் பேசுகிறார். ஏன் அப்படி?

அதன் காரணத்தைப் பார்ப்பதற்கு முன், அதே போன்ற நிஜ சம்பவம் ஒன்றையும் பார்த்துவிடலாம். பட்டிமன்றப் பேச்சாளர் ராஜாராம் அவர்கள் பகிர்ந்துகொண்ட தகவல் இது.

ராஜாராம் ஒரு பட்டி மன்றத்தில் கலந்துகொள்கிறார். மேடையில் இருக்கிறார். அரங்கு நிறைந்து வழிகிறது. எல்லா

https://t.me/aedahamlibrary

நாற்காலிகளிலும் ஆட்கள் அமர்ந்தாகிவிட்டது. மேலும் வருகிறவர்கள் நிற்கும் நிலை. மேடை அருகே கூடச் சிலர் நிற்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவர் பெண். அவர் இடுப்பில் நான்கு அல்லது ஐந்து வயது பையன்.

பட்டிமன்றம் ஆரம்பிக்கிறது. தொடர்ந்து நடக்கிறது. அந்தபெண்ணும் நிற்கிறார் இடுப்பில் குழந்தையுடன். ராஜாராம் மனதில் பச்சாதாபம். என்ன இந்தப்பெண்! இப்படி வளர்ந்த பையனை இடுப்பில் வைத்தபடி இவ்வளவு நேரமாக நிற்கிறாரே பாவம் என்று.. கூட்டம் முடிந்ததும் அந்தப் பெண்ணை அருகே அழைத்துக் கேட்டிருக்கிறார்: ‘ஏனம்மா.. அப்படியே தரையிலாவது உட்கார்ந்திருக்கப்படாது! அவ்வளவு நேரமா நிப்பாங்க?’

‘ஏனய்யா அப்படிக் கேக்குறீங்க?’

‘அவ்வளவு பெரிய புள்ளையத் தூக்கி வச்சுக்கிட்டு நின்னியே. கனக்குமாயில்லையா?’

‘கனமா! அதெப்படிய்யா கனக்கும்! அது, நான் பெத்த புள்ளையாச்சே!’

ராஜாராம் அசந்து போனாராம்.

தான் பெற்ற பிள்ளையோ அல்லது வேறு யாரும் பெற்ற பிள்ளையோ. அது எடை இருக்கத்தானே செய்யும். ஆனால், தான் பெற்ற பிள்ளையென்பதால், எடை கனமாக உணரப்படவில்லை.

தெனாலிராமன் கதையிலும் அதேதான். உதைத்ததும் உமிழ்ந்ததும் யார் என்று உடம்புக்குத் தெரியாது. ஆனால் மனசு சொல்லிக்கொடுக்கிறது, ‘இது உன் செல்ல மகன்’ என்று. அதனால் கோபம் வராமல் மகிழ்ச்சி வருகிறது. எல்லாமே மனசு சொல்லித்தான். அதைத்தானே, ‘மாமியார் உடைத்தால் மண்குடம். மருமகள் உடைத்தால் பொன்குடம்’ என்று சொன்னார்கள்.

பெரும்பாலும் நடப்பவை அல்ல. அவை உணர்ந்துகொள்ளப்படும் விதம்தான் சிக்கல் உண்டாக்குகிறது. நாமாகப் புரிந்துகொள்வது அல்லது எவரேனும் நமக்குச் சொல்லிக்கொடுப்பது.

ஆக, எதை வேண்டுமானாலும் எப்படி வேண்டுமானாலும் எடுத்துக்கொள்ள முடியும், புரிந்துகொள்ள முடியும், உணரவும் முடியும். அந்த நேரமே சுத்தம் செய்துகொண்டுவிட்டால் போதும். மனதுக்குள் போய் விழுவது ரணம் உண்டாக்காது.

‘அவர் வேண்டும் என்றா செய்கிறார்’.

‘நம் நல்லதுக்குத்தான் சொல்கிறார்கள்’.

‘நமக்கு நேர்ந்தாலும் நாம் இப்படித்தானே ரியாக்ட் செய்வோம்’.

- இப்படிக்கூடப் புரிந்துகொள்ளமுடியும்.

ஆக ஒருவருடைய பல உணர்வுச் சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதற்கான வழி, நடப்பவற்றை அவர் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறார் என்பதில் இருக்கிறது. காதல் தோல்வி, தேர்வில் மதிப்பெண் குறைவு, எதிர்பார்த்த சீட் கிடைக்கவில்லை, கேலி, அவமானம், ஏமாற்றம், துரோகம் போன்ற எதுவும் அதனளவில் பிரச்னை இல்லை. அது புரிந்துகொள்ளப்படும் விதத்தில்தான் சிக்கல் ஆகிறது.

அதனால்தான் நம் தமிழ்நாட்டில் திருமண பத்திரிகைகளில் மேலே ‘அதை’ எழுதுகிறார்கள்.

எதை என்கிறீர்களா?

இந்த அத்தியாயத்தின் தலைப்பைப் பாருங்கள்.

•

ஒரே விஷயத்தைப் பற்றித் தீவிரமாக யோசித்து வருத்தப்பட்ட அனுபவம் உண்டா?

11. இரண்டு அடுக்கு மனம்

க வுரவமாக வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் குடும்பத்துப் பிள்ளை அவன். பெயர் பிரபு. கோடை விடுமுறைக்கு ஊரில் இருந்து அவர்கள் வீட்டுக்கு உறவினர்கள் வந்திருந்தார்கள். கூடவே உறவினர்களின் பிள்ளைகளும். சேர்ந்து சாப்பிட்டார்கள், விளையாடினார்கள். சந்தோஷமாகப் போனது பொழுது.

ஒரு பகல் நேரம் பிள்ளைகள் ஹாலில் அமர்ந்து விளையாடிக்கொண்டிருந்தார்கள். விளையாட்டில் ஏதோ பிரச்னை போல. பிள்ளைகளுக்குள் சச்சரவு. விளையாடிக்கொண்டிருந்தபோது பிரபுவின் சித்தி மகன், பிரபு தலையில் தட்டியிருக்கிறான். பிரபுவுக்கு யாரும் அவன் தலையைத் தொடுவது பிடிக்காது. சித்தி மகனோ பிரபு தலையில் தட்டிவிட்டான்!

பிரபுவுக்கு வந்ததே கோபம். கையைப் பிடித்துத் தள்ளி விட்டு, ‘போடா…’ என்று ஒரு கத்திவிட்டான்.

சமயலறையில் இருந்த பெண்களுக்கு அதிர்ச்சி. காரணம், போடா என்பதுடன் பிரபு சேர்த்துச் சொல்லிய அந்தக் கெட்ட வார்த்தை.

ஏழு வயதாகும் பிரபுவுக்கு இந்த வார்த்தை எப்படித் தெரியும் என்று திகைத்துப் போனார்கள்.

அவர்கள் வீட்டில் எவரும் இதுபோன்ற வார்த்தைகளைப் பேசியது இல்லை. பிறகு எப்படி பிரபு அந்த வார்த்தையைப் பயன்படுத்தினான்?

வீட்டிற்கு வெளியில் அல்லது வெளியார் எங்கோ பேசியதை பிரபு கவனித்திருக்கவேண்டும். உள்வாங்கியிருக்கவேண்டும். இப்படியாக அது, அவனது வெக்கபிலரியான வார்த்தைகள் பட்டியலில் சேர்ந்துவிட்டிருக்கிறது. கூடவே, கோபம் வந்தால்

https://t.me/aedahamlibrary

இப்படிச் சிலர் சொல்லுகிறார்கள் என்பதும் அவன் மனதில் பதிந்திருக்கிறது. அதனால்தான் அவனுக்கு கோபம் வந்தபோது அவனையும் அறியாமல் அந்த வார்த்தை குதித்துக்கொண்டு வெளிவந்துவிட்டது.

'அவனையும் அறியாமல்' என்று சொல்லப்பட்டிருப்பதைக் கவனித்தீர்களா? ஆமாம். அவனையும் அறியாமல் என்பது சாத்தியம்தான். பிரபுவுக்குத் தெரியாமலே அவன் அப்படிப்பட்ட வார்த்தைகளை உள்வாங்கியிருக்க முடியும். பிரபு மட்டுமல்ல. நாம் எல்லோருமே எவ்வளவோ விஷயங்களை இப்படி உணராமலேயே உள்வாங்குகிறோம். வாங்கியிருக்கிறோம்.

உதாரணத்துக்கு அம்மாவின் சேலை வாசனை. பாட்டி அல்லது வேறு யாரோ ஒரு உறவினர் பயன்படுத்தும் விபூதி அல்லது புகையிலை அல்லது சென்ட் வாசனை. குறிப்பிட்ட வீட்டில் காலை நேரம் எப்போதும் கேட்கும் சுப்ரபாதம். அல்லது மாட்டுத் தொழுவத்தில் இருந்து வரும் சாணி வாசம். அல்லது தீபத்துக்கு அசைக்கும் சின்ன பித்தளை மணி ஒசை. அவ்வப்போது கேட்கும் பசுவின் அம்ம்மா... சத்தம்.

நான் அப்படி உள்வாங்கியவற்றுள் ஒன்று, ஒரு பாடல். கவிஞர் கண்ணதாசன் எழுதி எம்.எஸ்.வி அவர்கள் இசையமைத்த 'புல்லாங்குழல் கொடுத்த மூங்கில்களே எங்கள் புருஷோத்தமன் புகழ் பாடுங்களேன்' என்ற பாடல் முழுவதும் எனக்குத் தெரியும் என்பதைச் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்புதான் அறிந்துகொண்டேன். ஆமாம் எனக்குத் தெரியும் என்பதே எனக்குத் தெரியாமல் இருந்தது. பின்பு ஒரு நேரம் அறிந்துகொண்டேன்.

நான் கவனித்துக் கேட்டதில்லை. மனப்பாடம் செய்ததில்லை. ஆனாலும் பாடலின் எல்லா வரிகளும் எனக்குத் தெரிந்திருக்கிறதே! இது எப்படி என்று யோசித்துப் பார்த்தேன். பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, திருவள்ளூருக்கு அருகில் மணவாள நகரில் தங்கியிருந்தபோது மார்கழி மாதங்களில் அதிகாலை நேரம் பக்கத்தில் இருந்த ஒரு கோவிலில் இருந்து தினந்தோறும் அந்தப் பாடல் ஒலித்தது நினைவு வந்தது. நான் என் வேலையாய் அலுவலகம் கிளம்பும் மும்முரத்தில் இருந்தபோதும் தொடர்ந்து கேட்ட அந்த வார்த்தைகளும் இசையும் என்னுள் போயிருக்கிறது. ஆமாம், நான்

உணராமலேயே.

கிணற்றுக்குள் கிடப்பவை வெளியில் தெரியாமல் இருப்பதுபோல, இப்படியாகப் பல்வேறு விஷயங்கள் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் கிடக்கின்றன.

•

ஒரு நபர் என்பது அவரது நினைவுகள்தான். அதனால்தான் மூளை தவிர எதை வேண்டுமானாலும் டிரான்ஸ்பிளாண்ட் செய்யலாம். மாற்று கண்கள், விரல்கள், கைகால்கள், சிறுநீரகம், லிவர் போன்றவை தவிர வேறு நபருடைய இதயத்தைக்கூட ஒருவருக்குப் பொருத்திவிடுகிறார்கள். பொருத்தியபின்பும் அவர் பழைய ஆளாகவே இருப்பார். ஆனால், மூளையை அப்படிப் பொருத்தினால், எவர் மூளை பொருத்தப்படுகிறதோ அந்த நபராக இவர் மாறிவிடுவார்!

இந்த நினைவுகள்தான் கற்றவை, கேட்டவை, பார்த்தவை, அனுபவித்தவை, யோசித்தவை எல்லாவற்றையும் கொண்டிருக்கும் நினைவுக்கிடங்கு. ஹார்ட் டிஸ்க்- Hard Disk.

இந்த நினைவுக்கிடங்கில் இருந்து கிளம்புபவைதான் எண்ணங்கள், உணர்வுகள், வார்த்தைகள், செய்கைகள். அப்படித்தான் அந்த மேலே பார்த்த சிறுவன் சொல்லிய தகாத வார்த்தை வெளிவந்தது. எனக்குத் தெரியாமலேயே என்னுள் போய்ச்சேர்ந்திருந்த புல்லாங்குழல் கொடுத்த மூங்கில்களே பாடலும் அந்த வகையைச் சேர்ந்ததுதான்.

இப்படிப்பட்ட மூளை அல்லது மனதை இரண்டு அடுக்குகள் கொண்ட அமைப்பாகப் பார்க்கலாம்

மேலாக இருக்கும் அடுக்கை மனதின் மேற்பரப்பு என்று சொல்லலாம். அதில் என்ன இருக்கும்?

இருப்பவை நாம் நினைவாகத் தெரிந்துகொண்டவை, நினைவாகக் கற்றுக்கொண்டவை. இதை பிரக்ஞைபூர்வ மனது (Conscious mind) என்பார்கள். இவை இருப்பது நமக்குத் தெரியும்.

இந்த பிரக்ஞைபூர்வ மனதுக்கு இங்கிதம் தெரியும். யார் எவர் என்கிற நினைப்பு இருக்கும். இடம், ஆள், நேரம் பார்த்துப் பேசவைக்கும். அமைதி காக்க, அனுசரித்துப் போகவெல்லாம்

https://t.me/aedahamlibrary

தெரியும். இந்தத் தளத்தில் இருந்து இயங்குவதுதான் பெரும்பாலும் நடப்பது.

ஒருவர் மற்றவருக்குக் காட்டும் தன்னுடைய (பர்சனாலிட்டி) பகுதி இந்தப் பகுதிதான்.

மனதில் இரண்டு அடுக்கு என்று சொன்னோம் அல்லவா. அந்த இரண்டாவது அடுக்குதான் உள்மனம். அதை ஆழ்மனம் - Subconscious mind- என்பார்கள்.

இது ஆழ்கடல் போல உள்ளே அமைதியாக இருக்கும். அதிகம் வெளியே தெரியாது. ஆனால் சமயத்தில் சம்பந்தப்பட்டவரே எதிர்பாராதபோது வெளியே குபீரெனப் பாயும்.

இந்தக் கீரிப்பிள்ளை கதை ஒரு சிலருக்குத் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் ஆழ்மனதை விளக்குவதற்குச் சரியான கதை.

ஒரு அம்மாள் தனியாக வசிக்கிறார்கள். அவர்களுக்குப் பிள்ளைப் பேறு இல்லை. அதனால் ஒரு கீரிப்பிள்ளையை வளர்க்கிறார்கள். எப்படி வளர்க்கிறார்கள் என்றால் ஒரு குழந்தையை வளர்ப்பது போலவே செல்லமாக, அன்பாக வளர்க்கிறார்கள். அதோடு பேசுவார்கள், விளையாடுவார்கள். அதுவும் அவர்களுடன் அன்பாகப் பழகியது. அதற்கு அது சில மாதங்களில் அந்த அம்மாள் கர்ப்பம் தரித்து அவர்களுக்கு ஒரு பிள்ளை பிறக்கிறது. அதன் பின்னும் அந்தக் கீரியிடம் கொஞ்சமும் அன்பு குறையாமல் வளர்க்கிறார்கள்.

ஒரு பகல் நேரம், அந்த அம்மாள் வெளியில் போய் ஆற்றில் இருந்து தண்ணீர் எடுத்துவரவேண்டிய நேரம். வீட்டில் வேறு எவரும் இல்லை. சேலையால் கட்டிய தொட்டிலில் குழந்தை தூங்கிக்கொண்டிருந்தது. குழந்தையை விட்டுவிட்டுப் போகவேண்டுமே. கீரியிடம், ‘குழந்தையைப் பத்திரமாகப் பார்த்துக்கோ’ என்று சொல்லிவிட்டு மண்குடத்தை இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டு போய்விடுகிறார்கள்.

கீரியும் கர்ம சிரத்தையாய் தொட்டிலுக்கு அருகிலேயே காவல் செய்கிறது. அப்போது அங்கே ஒரு பாம்பு வர, குழந்தையைக் காப்பாற்றும் நோக்கில் கீரி பாம்புடன் சண்டையிட்டு, பாம்பைக் கடித்துக் கொன்றுவிடுகிறது. பாம்பைக் கொன்று

குழந்தையைக் காப்பாற்றிவிட்டதில் கீரிக்குப் படு பெருமை. இந்தத் தகவலை அம்மா வந்ததும் தெரிவித்துவிட மிகுந்த ஆவலுடன் காத்திருந்தது.

குழந்தையைத் தனியே விட்டுவிட்டுச் சென்று நேரமாகிவிட்டதே என்ற பதைபதைப்புடன் ஒட்டமும் நடையுமாக, இடுப்பில் தளும்பும் மண்பானை தண்ணீர் குடத்துடன் வருகிறார் அவர். அம்மா வரும் காலடிச் சத்தம் கீரிக்குக் கேட்கிறது.

நல்ல செய்தியை உடனடியாக அம்மாவிடம் தெரிவிக்க ஆசைப்பட்ட கீரி, வாசலுக்கு ஒடுகிறது. அம்மா எதிரில் வாயில் காயாத ரத்தத்துடன் எகிறிக் குதிக்கிறது. இதைப் பார்த்த அந்த அம்மாள், ‘அட சனியனே! உன்னை என் பிள்ளையாட்டம் வளர்த்தேனே! உனக்கு என்ன குறை வச்சேன்? என் புள்ளையைப் பார்த்துக்கச் சொல்லிவிட்டுவிட்டுப் போனால், கடிச்சுக் குதறிக் கொன்றுவிட்டாயே!’ என்று அலறியபடி தண்ணீருடன் இருந்த கனமான பானையை அப்படியே கீரியின் மீது போட்டுவிடுகிறார்.

கீரி அந்த இடத்திலேயே தலை நசுங்கிச் சாகிறது.

உள்ளே ஒடிப் பார்க்கிறார். குழந்தை அமைதியாகத் தூங்கிக்கொண்டிருக்கிறது. தொட்டிலுக்குக் கீழே துண்டு துண்டான பாம்பின் உடல் சிதறிக்கிடக்கிறது.

கீரியின் மீது பாசம் என்பது பிரக்ஞைபூர்வ மனம் சொல்லித் தந்தது. கீரி தன் குழந்தையைக் கொன்றிருக்கும் என்று ஆராயாமல் நினைக்க வைத்தது அவருடைய ஆழ்மனம்.

•

இயல்பான குணத்துக்கு மாறாக, ஆச்சரியப்படும் விதமாக நடந்துகொண்டது உண்டா?

https://t.me/aedahamlibrary

12. மனம் என்ற நீதிமன்றம்

அது ஒரு கோர்ட்... காலை நேரம். நல்ல கூட்டம். நீதிபதி அவரது நாற்காலியில் அமர்ந்திருக்கிறார். குறிபிட்ட வழக்கின் விசாரணை ஆரம்பிக்கிறது. குற்றம்சாட்டப்பட்டவர் கூண்டுக்கு அழைத்துவரப்படுகிறார்.

எதிர்த்தரப்பு வக்கீல் குற்றம் என்ன என்பதையும், குற்றத்தின் தன்மையையும், கூண்டில் நிற்பவர்தான் அதைச் செய்தார் என்பதையும் அழுத்தம் திருத்தமாக எடுத்துக் கூறுகிறார்.

நீதிபதி கவனிக்கிறார். கொடுக்கப்படும் ஆவணங்களை வாங்கிப் பார்க்கிறார். அவ்வப்போது குறித்துக்கொள்கிறார். சில கேள்விகள் கேட்டு விளக்கம் பெறுகிறார்.

அந்த வாதம் முடிகிறது.

அடுத்து, குற்றம் சட்டப்பட்டவரின் வக்கீலுக்குக் கொடுக்கப்படும் நேரம், சந்தர்ப்பம். அவர் மறுத்துப் பேசலாம். மாற்று சாட்சியங்கள் கொடுக்கலாம். குற்றவாளி தரப்பு நியாயங்களை எடுத்துச் சொல்லி விடுதலை கேட்கலாம். அப்படிச் செய்யாததால், அவற்றையும் நீதிபதி கேட்டுக்கொள்வார், கவனிப்பார், ஆராய்ந்து பார்ப்பார். பின் அவரது தீர்ப்பைச் சொல்வார்.

இது நடைமுறை. இப்படி நடக்கும்பட்சம் நியாயம் நிலைநாட்டப்படும். ஒருவேளை குற்றம்சாட்டப்பட்டவருக்கு வக்கீல் இல்லாவிட்டால்? அவருக்காக எவரும் வாதாடாவிட்டால்?

சில சம்பிரதாயங்களுக்குப்பின் தீர்ப்பு வாசிக்கப்படும். குற்றம்சாட்டப்பட்டவருக்குத் தண்டணை அறிவிக்கப்படும்.

சில வழக்குகளில் குற்றம் சாட்டப்பட்டவரே வரமாட்டார். இப்படி ஒரு தரப்பு நியாயத்தை மட்டுமே -நிர்பந்தம் காரணமாக-

https://t.me/aedahamlibrary

கேட்டுவிட்டுத் தீர்ப்பு சொல்லுவதால் அதன் பெயர் ‘எக்ஸ் பார்டி’ தீர்ப்பு. Ex Party Judgement.

குற்றம் சாட்டப்பட்டவரின் தரப்பு நியாயத்தைக் கருதாமல் தீர்ப்பு சொல்லப்பட்டால் அது சரியாக இருக்குமா?

கோர்ட்டில் மட்டுமா வாதப் பிரதிவாதங்கள் நடக்கின்றன, முடிவுகள் எடுக்கப்படுகின்றன!

ஒவ்வொருவர் மனதுக்குள்ளும்தான் எத்தனை எத்தனை நினைப்புகள். சராசரியாக ஒருவருக்கு நாள் ஒன்றுக்கு அறுபதாயிரம் எண்ணங்கள் வருவதாக ஆராய்ச்சிகள் சொல்லுகின்றன.

காலையில் கண்விழித்ததில் இருந்து, இரவு தூங்குவதுவரை சின்னச் சின்னதாக; பார்ப்பவை பற்றி, காதில் வாங்குபவை பற்றி, செய்யவேண்டியவை பற்றி, செய்யாமல் விட்டவை பற்றி, மறுநாளைப் பற்றி, அக்கம் பக்கம், சமையல், சினிமா, நகைகள், உடல்நலம், பணம், கடன், கடை, உலகம், அரசியல், வழிபாடு, பிள்ளைகள் என்று எவ்வளவோ விஷயங்கள் பற்றி மனதில், தோன்றும், மறையும் எண்ணங்கள். நூறு இருநூறல்ல. ஒன்றிரெண்டு ஆயிரங்கள் அல்ல. அறுபதாயிரம் எண்ணங்கள். ஒவ்வொருநாளும்.

எண்ணிக்கை பெரிதாக இருக்கலாம். ஆனால், மனது எல்லா எண்ணங்களுக்கும் ஒரே அளவு நேரமும் முக்கியத்துவமும் கொடுக்காது. பெரும்பாலானவை காய்ந்த மண்ணில் விழுந்த மழைத்தூறல் போல உடனே மறைந்துவிடும். மறந்தும்விடும். ஒரு சிலதான் முக்கியமானவை. அதிக நேரம் மனதில் தங்குபவை.

அவற்றைப் பற்றி மனது கூடுதல் நேரம் சிந்திக்கும். ஆசைகள், அவமானங்கள், சிலர் சொல்லிய சொற்கள் நடந்துகொண்ட முறை, கொடுத்த மதிப்பு, கொடுக்கத் தவறிய மரியாதை, காதில் விழுந்த ரகசியங்கள், வதந்திகள் என்று சில அதிக நேரம் யோசிக்கப்படும்.

உதாரணத்துக்கு ஒருவர் அவருக்கு நன்கு பரிச்சயமானவர் ஒருவரின் வீட்டுத் திருமணத்துக்குப் போகிறார். உடன் இன்னும் சிலரும். திருமண மண்டபத்து வாசலில் நின்று வரவேற்ற அந்த நபர், இவரை மட்டும் முகம் கொடுத்துப்

https://t.me/aedahamlibrary

பார்த்து, புன்முறுவலுடன் வரவேற்கவில்லை என்று இவருக்குப்படுகிறது.

இது ஒரு எண்ணம். தொடக்கத்தில் மிகச் சிறிதாகத் தோன்றியிருக்கும் சிறு எண்ணம். இந்த அபிப்பிராயம் எதற்கு இணையானது தெரியுமா? கோர்ட்டில் ஒருவர் மீது வழக்கு தொடரப்பட்டது என்று முன்பு சொன்னோம் அல்லவா, அவர் மீது சாட்டப்பட்ட குற்றத்துக்கு இணையானது.

மனம்தான் கோர்ட்.. திருமண வீட்டுக்காரரர் குற்றவாளி. அவர் செய்த குற்றம், அவர் வீட்டு நிகழ்ச்சிக்கு வந்த நமக்கு உரிய மரியாதை தராதது.

‘குற்றம் சுமத்துபவர் யார்?’

‘நாம்’.

‘நமது வக்கீல் யார்?’

‘அதுவும் நாம்தான்’.

‘யாரிடம் வழக்குரைக்கிறோம்?’

‘நீதிபதியிடம்’.

‘மனதில் யார் நீதிபதி?’

‘நாமேதான்’.

‘அட! அப்படியென்றால், எதிர் தரப்பு வக்கீல் யார்?’

‘அங்கேதான் வேறுபாடு. சிலர், எதிர்தரப்பு வக்கீலாகவும் அவர்களே வாதாடுவார்கள்’.

‘எப்படி?’

‘அவர் அவ்வளவு பிசியாக இருக்கும் போது ஒவ்வொருவரையும் கவனித்து வரவேற்க முடியாது’. அல்லது ‘அவர், வேண்டும் என்று அப்படிச் செய்யவில்லை. அவர் அவசரத்தில் இருந்தார்’. அல்லது ‘அவர் நம்மைப் பார்க்கும்போது வேறு எவரோ அவரை பின்னால் இருந்து அழைத்தார்கள். அவர் கவனம் மாறிவிட்டது.’

வாதம் இப்படி இருக்கலாம்.

மனதுக்குள் இருக்கும் நீதிபதி, இப்படி இரண்டு தரப்பினரின்

https://t.me/aedahamlibrary

வாதங்களையும் நியாயங்களையும் கேட்டபின், தீர்ப்பு எழுதலாம்.

‘இல்லை. வேண்டும் என்று அவர் செய்யவில்லை. நடந்தது தற்செயல்’ என்ற முடிவுக்கு வரலாம். அப்படி அந்த வழக்கு முடிக்கப்பட்டால், அந்தக் குற்றம் சாட்டப்பட்டவர், நமது மனக் கோர்ட்டில் நிரபராதி என்று விடுவிக்கப்படுவார். நாம் அடுத்த முறை நாம் அவரைப் பார்க்கும்போது இயல்பாக இருப்போம். கோபம், வருத்தம் இருக்காது.

மாறாக, அவர் தரப்பு நியாயத்தை நாம் கொஞ்சமும் யோசிக்காமல் விட்டுவிட்டால், அந்த வழக்கில் நம் மனது, ஒருதலைப்பட்சமாக ‘எக்ஸ் பார்டி’ தீர்ப்பு எழுதிவிடும். அவர் குற்றவாளியாக நம் மனதில் பதிந்துவிடுவார்.

அடுத்த முறை அவர் எதிரில் வந்தால் நாம் நம்மையும் அறியாமல் விலகுவோம்.

காரணம் உள்ளிருந்து வரும் கட்டளை அப்படியிருக்கும்.

‘உள்ளிருந்து என்றால்?’

‘ஆழ் மனதில் இருந்து.. அதுதானே எண்ணங்களின் கிடங்கு.’

திருமணவீட்டு வாசலுக்குப் போனது, அவர் எதிரில் நின்றது, அவர் கவனிக்காமல் விட்டது, அதைப்பற்றி நமக்கு வந்த எண்ணம், அந்த எண்ணத்தை நாம் மறுக்காதது எல்லாம் நடந்து முடிக்க சில விநாடிகள் கூட ஆகாது. அதற்குள் அடுத்தடுத்த சம்பவங்கள் நடக்கும். நம் எண்ணங்கள் மாறிக்கொண்டேயிருக்கும். ஆனாலும் அது நம் ஆழ்மனதுக்குள் போய்விடும்.

அவர் மதிக்கவில்லையோ என்ற எண்ணம், என்னை எல்லோரும் மதிக்கவேண்டும் என்ற ஆசை. உடன் நாம் அவருக்கு எவ்வளவோ உதவிகள் செய்திருக்கிறோமே என்று நம் தரப்பு வக்கீலின் வாதம். ஆக இவையெல்லாம் சேர்ந்து அவர் குற்றவாளி என்று தீர்ப்பு எழுதி, கேஸ் கட்டை மூடிவிடும். சில நாட்களில் அந்த கேஸ் கட்டு ஆழ் மனது என்ற பீரோவுக்குள் வைத்துப் பூட்டப்படும்.

அதன்பின் அவரை பற்றிய நினைப்பு வந்தால், ஆழ் மனம் அந்த கேஸ் கட்டைத்தான் எடுத்துப் பார்க்கும். அதில்

https://t.me/aedahamlibrary

எழுதப்பட்டிருக்கும் தீர்ப்பின் அடிப்படையில் முடிவுக்கு வரும்.

‘இப்படி நடக்காமல் இருக்க என்ன செய்வது?’

ஒரு வழி, அவர் தரப்புக்கும் நாமே வக்கீலாக இருந்து அவர் தரப்பு நியாயத்தை யோசித்துப் பார்த்து, அவரைப் பற்றிய சரியான முடிவுக்கு வருவது. அந்த விதமாக அவரது கேஸை முடித்துவைப்பது.

அப்படிப்பட்ட தீர்ப்பு, நம் ஆழ்மனதுக்குள் போகும். அதனால் அடுத்த முறை பார்க்கும்போது வெறுப்பு வராது. இயல்பாக நடந்துகொள்வோம். இதைத்தான் சில அத்தியாயங்களுக்கு முன்பு, ‘நடந்தது எதுவாகவும் இருக்கட்டும். அந்த சம்பவத்தை உணர்வு ரீதியாக மட்டும் இல்லாமல் அறிவுபூர்வமாகவும் நியாயமாகவும் யோசித்து அதை மனதுக்குச் சொல்லிக்கொடுக்க வேண்டும். அந்த நேரமே அதைச் செய்ய வேண்டும்.

எவரேனும், அது நம் நலனில் அதீத அக்கறை கொண்டவர்களாகப் பெற்றோர் போல இருந்தாலும் கூட, நடந்ததைப் பற்றித் தவறாக மட்டுமல்ல, கூடுதலாகச் சொல்லிக்கொடுத்தாலும் கூட மறுக்க வேண்டும். அதன் பிறகுதான் மனது என்ற ‘டப்பா’வை மூடவேண்டும். அப்படி சுத்தம் செய்தபின் ‘மனது டப்பா’ வில் போட்டு வைத்தால், அடுத்த முறை திறக்கும்போது அதிலிருந்து அழுகல் நாற்றம் வராது. புகையாது, கமறாது’ என்று சொன்னோம்.

ஒருகால், நம் மனம் என்ற கோர்ட்டில் குற்றவாளிக் கூண்டில் நிறுத்தப்பட்டிருப்பவர் மீதான குற்றம் நிரூபிக்கப்பட்டால், அவர் தரப்பில் நியாயமே இல்லாவிட்டால்? அப்போது நம் ஆழ்மனதுக்குள் போகும் அவரை பற்றிய எண்ணம் காரமாகத்தானே இருக்கும்!

அதற்கு என்ன செய்வது?

•

நமக்குத் தீங்கு செய்த ஒருவரைப் பற்றி நம் அடி மனதில் வெறுப்பு இல்லாமல் இருக்க என்ன செய்யவேண்டும்?

13. மனசுக்கு மருந்து

அவர் பெயர் டாக்டர் வேண் டையர். அமெரிக்கர். பிரபலமான எழுத்தாளர். வெற்றிகரமான ஊக்குவிப்புப் பேச்சாளர். கடந்த ஆண்டு அவரது 75 வது வயதில் இறந்துவிட்டார்.

வேண் டையர் அவரது இளம் பிராயத்தில் வாழ்ந்தது படித்தது எல்லாம் ஆதரவற்றோர் இல்லங்களில்தான். காரணம், நான்கு வயதான அவரையும் அவரது இரண்டு தம்பிகளையும் இருபத்து இரண்டே வயதான வேண்டையரின் தாயால் தனியே நின்று வளர்க்க முடியவில்லை.

காரணம், வேண் டையரின் தந்தை அவரது இளம் மனைவியையும் மூன்று குழந்தைகளையும் விட்டுவிட்டு வேறு ஒரு பெண்ணுடன் போய்விட்டார். மூன்று பிள்ளைகளுடன் நடுத்தெருவில் நின்ற தாய்க்கும் பிள்ளைகளுக்கும் வேறு ஆதரவு இல்லை. பசிக்கொடுமை. பிள்ளைகளை ஆசிரமங்களில் விடவேண்டிய நிலை.

வேண் டையருக்கு சிறு வயதில் இருந்தே உழைக்கவேண்டிய கட்டாயம். ‘அப்பன் இல்லாத பிள்ளை’, ‘சாப்பிட வக்கில்லாதவர்கள்’ என்பது போலப் பல அவமானங்களும் வலிகளும். பொறுத்துக்கொண்டார். சோர்ந்துபோகாமல், சிறுசிறு வேலைகள் செய்து, சாப்பிடாமல் வயிற்றைக் காயப்போட்டுப் பணம் சேர்த்துப் படித்தார். முடித்து, கல்லூரி ஒன்றில் பேராசிரியர் வேலையில் சேர்ந்துவிட்டார். ஆனாலும் குழந்தைப் பிராயத்திலேயே தங்களைத் தவிக்க விட்டுவிட்டுப் போன தந்தை மீது ஏற்பட்ட கோபம் குறையவேயில்லை. தந்தையை நினைத்தாலே பொங்கும் ஆத்திரம்; சொல்லொணா வெறுப்பு. அவரைப் பார்க்கவேண்டும், தன் கோபத்தைக் காட்டவேண்டும், நிற்கவைத்துக் கேள்விகள் கேட்கவேண்டும் என்ற துடிப்பு. விவரம் தெரிந்த நாள் தொட்டு

https://t.me/aedahamlibrary

தந்தை இருக்குமிடம் பற்றி விசாரித்துக்கொண்டிருந்தார்.

ஒருநாள், அவரது தந்தை குடித்துக் குடித்துக் குடல் புண் வந்து அவரது தந்தை இறந்துவிட்டார் என்றும் அவர் இறந்து பத்து ஆண்டுகள் ஆகிறது என்றும் கேள்விப்படுகிறார்.

தற்செயலாக தந்தையின் கல்லறை இருக்கும் ஊர்ப் பக்கம் போக நேர்கிறது. தேடிப்பிடித்து கல்லறை முன்பு நிற்கிறார். அதுவரை பட்ட அவமானங்கள், சந்தித்த கொடுமைகள், வாட்டிய வறுமை, பசியில் பட்ட பாடு, ஆதரவற்ற நிலை போன்ற எல்லாம் அவர் மனதில் விஸ்வரூபம் எடுக்கின்றன.

தன்னையும் தன் தாயையும் சகோதரர்களையும் நட்டாற்றில் விட்டுவிட்டுச் சென்றுவிட்டாரே தன் தந்தை என்று வருந்தி பல ஆண்டுகளாக உள்ளேயே குமுறிக்கொண்டிருந்த கோபம் உடைத்துக்கொண்டு பெரு அழுகையாக வெடிக்கிறது. ‘ஏன் இப்படிச் செய்தீர்கள்? எங்களை ஏன் விட்டுவிட்டுப் போனீர்கள்? நாங்கள் செய்த தவறு என்ன?’ என்று கத்துகிறார், கதறுகிறார். கல்லறையைக் குத்துகிறார், உதைக்கிறார். கதறுகிறார். 34 வயதான வேண் டையர் தொடர்ந்து இரண்டு மணிநேரம் வாய்விட்டு அழுகிறார்.

பொங்கி வழிந்த ஆற்றாமை, மெல்ல வடிகிறது. எழுகிறார், முகத்தைக் கழுவிக்கொண்டு வருகிறார். மீண்டும் கல்லறை முன்பு நிற்கிறார். ஆழமாகப் பார்க்கிறார். அடுத்து ஒரு வேலை செய்கிறார்.

அதன் பின் பழைய கொந்தளிப்பு இல்லை. எரிச்சல் போய்விட்டது. மனம் அமைதியாகிறது. அங்கிருந்து கிளம்பிப் போகிறார்.

‘யுவர் எரோனியஸ் சோன்ஸ்’ என்ற புத்தகம் எழுதுகிறார். வெளிவந்த 14 நாட்களிலேயே, அந்தப் புத்தகம் அமெரிக்காவின் ‘பெஸ்ட் செல்லர்ஸ்’ பட்டியலில் இடம் பெறுகிறது. தொடர்ந்து மேலும் பல புத்தகங்கள் எழுதுகிறார். அமெரிக்க முழுக்க பயணம் செய்து கூட்டங்களில் பேசுகிறார். அவரை ‘லைப் கோச்’ என்கிறார்கள். ‘பாதர் ஆஃப் மோட்டிவேஷன்’ என்று கொண்டாடுகிறார்கள்.

அந்த ஒரு செயலுக்குப் பின் அவர் வாழ்க்கை முற்றிலும் மாறிவிட்டதாக, ஏற்றம் பெற்றுவிட்டதாக அவர் சொல்கிறார்.

https://t.me/aedahamlibrary

தந்தையின் கல்லறை முன்பு நின்று செய்த அந்த ஒரு காரியத்துக்கு முந்தையது ஒருவிதமான வாழ்க்கையாம். குடிப்பழக்கம், பருத்த உடல், எப்போதும் மனதில் வருத்தம், ஆத்திரம். அதனால் எதையும் சரியாகச் செய்யமுடியாத நிலை என்று தன் திறமைகள் வெளிப்படாத சராசரி வாழ்க்கை வாழ்ந்திருக்கிறார்.

அந்தக் குறிபிட்ட 'நிகழ்வுக்கு'ப்பின், அந்த ஒரு 'செயலுக்கு'ப் பின், வேண் டையருக்கு முற்றிலும் வேறு ஒருவிதமான வாழ்க்கை வாய்கிறது. மனதில் தெளிவு. இலக்கை அடையும் முயற்சிகள், சாதனையான செயல்பாடுகள், வரவேற்பு, மரியாதை, அங்கீகாரம், பெயர், பெருமை, புகழ் எல்லாம் வந்து சேருகின்றன.

மொத்தத்தில் அதுவரை வேலை செய்யுமிடம் தவிர வேறு எங்கும் அறியப்படாமல் இருந்த ஒரு சாதாரண மனிதர் நாடு போற்றும் பிரபலம் ஆகிவிடுகிறார்.

அவர் அப்படி என்ன நடந்தது அந்தக் கல்லறையில்? அழுது முடித்தபின் அங்கே என்ன செய்தார்?

பொறுப்பில்லாமல் நடந்துகொண்ட, இளம் மனைவியையும் மூன்று சிறு மகன்களையும் கைவிட்டுவிட்டு வேறு ஒரு பெண்ணோடு வாழப் போய்விட்ட, தன் தாய்க்கு துரோகம் செய்த, தன் மற்றும் தன் தம்பிகளின் இளமைக் காலத்தைப் பாழடித்த, அவரது பொறுப்பற்ற குடிகார தந்தையை வேண் டையர்... மன்னித்தார்!

ஆம். அன்று டாக்டர் வேண்டையர் செய்த அந்த ஒரு செயல்: மன்னிப்பு.

நினைவு தெரிந்த நாளில் இருந்து மனதுக்குள்ளே கொப்பளித்துக்கொண்டிருந்த கோபம், குரோதம், வெறுப்பு போன்றவற்றை மனதில் இருந்து அள்ளி வெளியே எறிந்திருக்கிறார்.

அதுநாள் அவரைத் தெளிவாகச் சிந்திக்கவிடாமல் வைத்திருந்த, வேறு பலனுள்ள வேலைகளில் ஈடுபடவிடாமல் திசை திருப்பிக்கொண்டிருந்த வருத்தம், கோபம், வெறுப்பு என்ற 'கக்கல் கசடுகள்' வெளியேறிய பின் அவர் மனம், கழுவிவிட்ட தரைபோல, மேகமற்ற வானம் போல்

https://t.me/aedahamlibrary

பளிச்சென்று ஆகிவிட்டிருக்கிறது.

வெளியே வந்தார். திறமைகள் வெளிப்பட்டன. வெற்றிகள் குவிந்தன. சாத்தியம் ஆக்கியது அந்த நாள் செய்த மன்னிப்பு.

•

கிரஹாம் ஸ்டுவர்ட் ஸ்டைன்ஸ் என்று ஒரு மத பிரசாரகர். அமெரிக்கர். இந்தியாவில், ஒடிசா மாநிலத்தில் குடும்பத்துடன் தங்கிப் பணியாற்றிக்கொண்டிருக்கிறார். 1999ம் ஆண்டு ஒருநாள் அவரும் அவரது இரு மகன்களும் கிராம நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொண்டுவிட்டு, இரவு நேரமாகிவிட்டபடியால் ‘ஸ்டேஷன் வேகன்’ எனும் வண்டியில் தூங்கிக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்போது அவர்களை ஒரு கும்பல் தாக்குகிறது. பின்பு வண்டியோடு சேர்த்துக் கொளுத்திவிடுகிறது. தப்பிக்க முடியாமல் மூவரும் நெருப்புக்கு இரையாகிவிடுகிறார்கள்.

அதே சமயம் அவரது மனைவியும் இந்தியாவில், அதே ஒடிசாவில் தொழுநோயாளிகளுக்கு சேவை செய்து கொண்டிருக்கிறார். நிகழ்வின் போது அவரும் அவரது மகளும் தற்செயலாக உடன் இல்லை.

அந்தத் தாக்குதலுக்கு தாராசிங் என்பவர் காரணம் என்று கோர்ட் விசாரிக்கிறது. விசாரணையின் போது கணவனையும் இருமகன்களையும் பறிகொடுத்த அந்தப் பெண்மணி, திருமதி கிளாடிஸ், நீதிமன்றத்துக்கு எழுத்துபூர்வமாகக் கொடுத்தது என்ன தெரியுமா?

‘என் கணவனையும் மகன்களையும் கொன்றவர்களைத் தண்டிக்கவேண்டும் என்ற எண்ணம் என்னிடம் இல்லை. அவர்கள் அதற்காக வருத்தப்படுவார்கள், மனம் மாறுவார்கள் என்று நம்புகிறேன்’.

அதன்பின்னும் கிளேடிஸ் தொடர்ந்து 2004ம் ஆண்டு வரை இந்தியாவிலேயே தங்கியிருந்து அவரது சேவையைத் தொடருகிறார்.

2005ம் ஆண்டு அவரது சேவையைப் பாராட்டி மைய அரசு பத்மஸ்ரீ விருது வழங்குகிறது. இந்த ஆண்டு, (2016) கிளேடியஸ் சுக்கு ‘மதர் தெரிசா மெமோரியல் இண்ட்ர்நேஷனல் அவார்ட் பார் சோஷியல் ஜஸ்டிஸ்’

https://t.me/aedahamlibrary

வழங்கப்படுகிறது.

தன் கணவரும் இரு மகன்களும் கொல்லப்பட்டதையே நினைத்து கிளேடியஸ் மூலையில் உட்கார்ந்துவிடவில்லை. குற்றவாளிகளுக்குத் தண்டனை வாங்கிக்கொடுக்காமல் விடுவதில்லை என்று கருவிக்கொண்டு தன் வாழ்க்கையின் போக்கை மாற்றிக்கொண்டுவிடவில்லை. அவர்களை மன்னித்துவிட்டு தான் எடுத்துக்கொண்ட நோக்கத்தில் தொடர்ந்து செயல்பட்டிருக்கிறார்.

•

வருத்தங்கள் உருவாகும்தான். கோபம், எரிச்சல் வராமல் எப்படி வாழ்க்கை இருக்க முடியும்? ஆனால், அவற்றைச் சிலர் பத்திரமாக மனதுக்குள் பூட்டி வைக்கிறார்கள். உள்ளே ஊன்றப்பட்ட அந்தக் கோபம் தொடர்ந்து கனன்று கொண்டிருப்பதால், யார் மீது வருத்தமோ அவருக்குத் தீமை இல்லை. எவர் மனதில் புகைகிறதோ அவருக்குத்தான் தீங்கு.

சிலர் செய்யும் அநியாயங்களை, துரோகங்களை, கேடுகளைக் கண்டு மனம் கொதித்துப்போகும். அவற்றை மனம் ஏற்றுக்கொள்ளாதுதான். ஆனால் அவற்றையே நினைத்துக்கொண்டிருப்பதால் யாருக்கு நன்மை, யாருக்குக் கேடு?

நமக்கென்று ஒரு வாழ்க்கை இருக்கிறது. செய்ய எவ்வளவோ இருக்கின்றன.

‘நடந்ததையே நினைத்திருந்தால் அமைதி என்றும் இல்லை’ என்பார் கண்ணதாசன்.

மன்னிப்பு ஒரு மருந்து, மாமருந்து.

மன்னிக்கப்படுபவருக்கு அல்ல. மன்னிப்பவருக்கு.

•

ஆழ்மனதில் வன்மமும் இன்ன பிறவும் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ளத் தாங்கள் பின்பற்றும் வழிகளாக, தியானம், யோகா, எழுதி, படித்துப் பார்த்து விட்டுக் கிழிப்பது, குளியறையில் அழுதுவிடுவது, அவ்வப்போதே வெளிப்படையாகப் பேசிவிடுவது என்று பலரும் பல்வேறு வழிமுறைகள் வைத்திருக்கிறார்கள்.

https://t.me/aedahamlibrary

•

மன்னிப்பு பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அனுபவம் உண்டா?

ஆழ்மனதில் வன்மமும் இன்ன பிறவும் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியுமா?

https://t.me/aedahamlibrary

14. எது பலம்?

ம துரையில் இரண்டு நபர்கள். ஒரு பொது இடத்தில் அறிமுகம் ஆனவர்கள். ஒருவருக்கு வயது எழுபது. அவர் பெயர் ராஜன். மற்றொருவருக்கு நாற்பது. பெயர், சுந்தரம். சுந்தரம் தனது பணத்தை அவருக்குத் தெரிந்த வியாபாரிகளிடம் வட்டிக்குக் கொடுத்து வாங்குவார். வட்டி என்றால் மூன்று வட்டி, நாலு வட்டி. இந்த விபரத்தை நண்பர் ராஜனுக்கும் சொல்ல, அவர் அவரது பணத்தை சுந்தரத்திடம் கொடுத்தார். அந்தப் பணத்தையும் சுந்தரம் நல்ல வட்டிக்குக் கொடுத்து வாங்கினார். அப்படிக் கிடைக்கும் பெரும் வட்டியில் சுந்தரம் அவருக்கு என்று ஒரு பகுதியை வைத்துக்கொள்ளலாம் என்பது ஒப்பந்தம்.

இப்படியே சில வருடங்கள் நல்லபடியாகப் போய்க்கொண்டிருந்த வியாபாரத்தில் சிக்கல். வட்டிக்குக் கொடுத்த பணம் திரும்ப வருவதில் பிரச்னை. கொடுக்கல் வாங்கல் நின்றுபோனது. அதுசமயம் ராஜனின் பணம், சுமார் 40 லட்சம் சுந்தரம் மூலம் வெளியில் இருந்தது. இனி அது வருமா வராதா என்று தெரியாத நிலை.

ராஜன் தொடர்ந்து அவரது பணத்தைக் கேட்க, சுந்தரம் ஒரு நேரம் அந்தத் தொகைக்கு ஒரு செக் கொடுத்தார். அதன் பின் அந்த செக்கை எப்போது வங்கியில் போடலாம் என்று கேட்டால், இதோ அதோ என்று சாக்குபோக்குச் சொல்லிக்கொண்டேயிருந்தார். பின்பு ஒரு நேரம் அலட்சியமாக எடுத்தெறிந்து பேசிவிட்டு, செக்கைப் போட்டுக்கொள் என்றும் சொல்லிவிட்டார். அதோடு இருவருக்குள்ளும் இருந்த பேச்சுவார்த்தை முடிந்தது.

வேறுவழியில்லாமல் ராஜன் செக்கை வங்கியில் போட, கணக்கில் பணம் இல்லாமல் செக் திரும்பி வந்தது. ‘செக்

https://t.me/aedahamlibrary

பவுன்ஸ் கேஸ்' ஆகிவிட்டது. சுந்தரம் மீது வழக்குப் போட்டார் ராஜன். கோர்ட் ஓராண்டு சிறை தண்டனை கொடுத்தது. சுந்தரம் பெயிலில் வந்து வழக்கைத் தொடர்ந்தார். சுந்தரம் மற்றும் அவருக்கு குடும்பத்தாரின் நிம்மதி பறிபோனது. எப்போது வேண்டுமானாலும் சிறை தண்டனை வரலாம் என்கிற நிலை.

இதையெல்லாம் தனிமையில் சிந்தித்துப் பார்த்த ராஜன் ஒருமுடிவுக்கு வந்தார். வழக்கை கோர்ட்டுக்கு வெளியில் தீர்த்துக்கொண்டதாகவும், சுந்தரம் தனக்குத் தரவேண்டியதெல்லாம் தந்துவிட்டபடியால், வழக்கைத் தான் வாபஸ் பெறுவதாகவும் எழுதி, கோர்ட்டில் சமர்ப்பித்துவிட்டார். முடிந்தது.

சுந்தரத்தால் நம்ப முடியவில்லை.

விபரம் அறிந்தவர்கள் ராஜனிடம் கேட்டார்கள். அவர் சொன்ன ஒரே வாக்கியம்: 'அவனை மன்னித்துவிட்டேன்'.

நாற்பது லட்சம் ரூபாயை விட்டுக்கொடுத்து மன்னிப்பு!

சுந்தரம் அழுதுகொண்டே ராஜன் வீடு வந்து எப்படியும் முடிந்த அளவு பணத்தைத் திருப்பித் தராமல் ஓயமாட்டேன் என்று சொல்லிவிட்டுப் போயிருக்கிறார்.

வேண்டையர் மன்னித்த நிகழ்வு நடந்தது வெளிநாட்டில். திருமதி கிளாடிஸ் செய்த மன்னிப்பு இந்தியாவில்தான். ஆனால் வேறு மாநிலமான, ஒடிசாவில். ராஜன் செய்தது நம்மூரில், மதுரையில். எல்லாம் உண்மை நிகழ்வுகள். எல்லாம் சரி, மன்னிப்பதில் என் சொந்த அனுபவம் ஒன்று சொல்கிறேன்.

ஒரு ஞாயிற்றுக்கிழமை மதியம் அடிபட்டு மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்த ஒரு நண்பரைப் பார்ப்பதற்காக அவசரமாகக் கிளம்பினேன். காரை எடுத்தேன். பார்க்கிங் ஏரியாவில் இருந்து ரிவர்ஸில் எடுக்கும் போது, தெருவில் வேறு ஏதேனும் வண்டிகள் வருகிறதா என்று வீட்டு வாட்ச்மன்தான் பார்த்து 'ரைட்...ரைட் சொல்லுவார்.

நான் காரை எடுக்கும் வரையில் அவர் என் கண்ணில் படவில்லை. வேகமாக எடுத்தவன் வீட்டு காம்பவுண்டுக்குள் பாதி தூரம் நகர்ந்தபோது, சற்றுத் தள்ளி தெருவில் வாட்ச்மன்

https://t.me/aedahamlibrary

யாருடனோ பேசிக்கொண்டிருந்தது கண்ணில் பட்டது.

காருக்குள் இருந்தபடியே அவரைச் சத்தம்போட்டுக் கூப்பிட்டேன். அவர் என் பக்கம் திரும்பிப் பார்த்தார். ஆனாலும் வராமல் தொடர்ந்து அந்த நபருடன் பேசிக்கொண்டேயிருந்தார். எனக்கோ நண்பர் அடிபட்டிருக்கும் பதற்றம். போய்ப் பார்க்கவேண்டிய அவசரம். அவசரத்தில் கார் ரிவர்ஸில் சரியாகப் போகாமல் காம்பவுண்ட் சுவர் நோக்கி வளைகிறது. கார் இஞ்சினை ஆஃப் செய்துவிட்டு, கார் கண்ணாடியை இறக்கி, வாட்ச்மனை சத்தம் போட்டுக் கூப்பிட்டேன்.

இந்தமுறை அருகில் வந்த அந்தத் தமிழ் தெரியாத நேப்பாளி வாட்ச்மன், என்ன என்பது போல கையசைப்பில் கேட்டார். அவர் கேட்டவிதம் கொஞ்சம் அதட்டல் போல இருந்தது. ‘ரிவர்ஸ் பாருங்கள்’ என்று சாடையிலேயே நானும் கோபமாகச் சொன்னேன்.

அப்போது அவருக்கு என்ன ஆயிற்றோ தெரியவில்லை. முடியாது என்று தெளிவாக சாடை காட்டிவிட்டு அங்கிருந்து போய்விட்டார். என்னால் அதை நம்ப முடியவில்லை. அதிர்ச்சி.’என்ன இந்த ஆள். இது அவர் வேலைதானே. ஃபிளாட்டுக்காரர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்துதானே இவருக்குச் சம்பளம் கொடுக்கிறோம். எல்லோருக்கும் செய்யும் வேலையை இவர் எனக்கும் செய்யத்தானே வேண்டும். முடியாது என்கிறாரே!’ கோபமான கோபம்.

வண்டியை மீண்டும் ‘ஆன்’ செய்து மருத்துவமனை நோக்கி வேகமாகப் போகையில் மனது வாட்ச்மனின் செய்கை பற்றியே யோசித்தது. ‘இத்தனைக்கும் நம்ம காரைத் துடைப்பதற்காக மாதாமாதம் தனியே காசு கொடுக்கிறோம். ஆனாலும் எப்படித் தெளிவாக முடியாது என்று மறுக்கிறார். அவர் செய்கையை மனது அவமரியாதையாகப் பார்த்தது. கார் துடைக்கக் கண்டிப்பாக வேறு ஆள் பார்க்கவேண்டும். அதுகூட இந்த ஆளுக்குப் போதாது. அசோசியேஷனில் சொல்லி இந்த ஆளை வாட்ச்மன் வேலையில் இருந்து எடுத்துவிட்டு வேறு ஆள் போடவேண்டும்’. மனதுக்குள் இப்படிப் பல எண்ணங்கள்.

நண்பரைப் பார்த்துவிட்டு வீடு வந்தபோது மாலை மணி ஆறு.

https://t.me/aedahamlibrary

வாட்ச்மன் கண்ணில் பட்டார். மனதில் மீண்டும் எரிச்சலும் கோபமும். ஆனால் முன்னளவு இல்லை. வீட்டுக்குள் போனதும் யோசனைகள் தொடர்ந்தன.

‘அவர் அப்படிச் செய்ததும் நம் மனதில்தான் எப்படிப்பட்ட எண்ணங்கள் வந்தன! கார் துடைக்கும் வேலையில் இருந்து நிறுத்துவது; ஃபிளாட் வாட்ச்மன் வேலையில் இருந்தே தூக்குவது என்றெல்லாம் தண்டிக்கும் யோசனைகள் வந்தனவே’.

அதை நினைத்து சற்று வெட்கமாகவும் இருந்தது. மிகவும் சிறிய மனிதனாக உணர்ந்தேன்.’என்ன வள்ளியப்பன், அவர் ஒரு எளிய மனிதன். வாட்ச்மன் வேலை செய்பவன். அவருக்கு இவ்வளவு பெரிய தண்டனைகள் கொடுக்க நினைத்திருக்கிறாயே!’

வாட்ச்மன் தரப்பில் மட்டுமல்ல. என் தரப்பாகவும் எதிர் யோசனைகள் வந்தன. மனதுக்குள் தொடர்ந்தது, ஒசையற்ற உரையாடல்.

‘அவர் செய்தது மட்டும் சரியா என்ன? அது அவர் வேலைதானே. கூப்பிட்டால் வரத்தானே வேண்டும்’.

‘வரத்தான் வேண்டும். யார் இல்லை என்றது. ஆனால் அந்த நேரம் அவர் ஏதோ வருத்தத்தில் இருந்திருக்கலாம். அல்லது முக்கியமானதொரு விஷயம் பற்றிப் பேசிக் கொண்டிருந்திருக்கலாம்.’

‘ஆனாலும் சம்பளம் வாங்கும் அவர் இப்படி முடியாது என்று தெரிவிக்கலாமா!’

‘நீ மட்டும் என்ன, அவரை அவருக்கு வேண்டியவர் முன்னிலையில் அப்படி அதட்டிக் கூப்பிடலாமா?’

‘தவறுதான்.’

‘தவறுதான் என்றால்..! சரியாகப் போயிற்றா?’

‘வேறு என்ன செய்யவேண்டும் என்கிறாய்? என்ன மன்னிப்புக் கேட்கவேண்டுமோ!’

‘ஏன், அப்படி அவரை பொது இடத்தில் சத்தமாக அதட்டியது மற்றும் அவருக்கு தண்டனை கொடுக்க நினைத்தது எல்லாம்

https://t.me/aedahamlibrary

தவறுதானே! சக ஊழியர் என்றாலோ மேலதிகாரி என்றாலோ இப்படிக் கடிந்துகொண்டிருப்போமா... எளியவர் என்றால் இளக்காரமா... மன்னிப்பு கேட்டால் என்ன?'

'சரி, கேட்டால் போயிற்று.'

'எப்போது கேட்பாய்?'

'கேட்கலாம், கேட்கலாம்.'

'அதுதான் எப்போது என்கிறேன். போகப் போக மனசு மாறிவிடும். உணர்ந்துவிட்டாய் அல்லவா. உடனே கேட்டு விடு'.

உடனே வெளியே வந்து லிஃப்டில் கீழ் தளத்துக்குப் போய் வாட்ச்மனைத் தேடினேன். என்ன ஏது என்று தெரியாமல் விழித்த அவர் அருகே போய், 'மதியம் நான் உங்களை அப்படி சத்தமாக அதட்டியிருக்கக் கூடாது. சாரி' என்றேன். அவருக்குப் புரியவில்லை. ஹிந்தியில் கியா கியா என்றார். ஒன்றுமில்லை என்று சொல்லிவிட்டு, அவர் தோளை என் தோளோடு ஒரு இறுக்கியபடி ஒரு சிரிப்பு சிரித்துவிட்டு, என் ஃபிளாட்டுக்குப் போக லிஃப்ட் அருகில் வந்தேன்.

லிஃப்டில் ஏறாமல் படிகளில் ஏறியபடி என் ஃபிளாட் இருக்கும் மாடிக்கு நடந்தேன். அப்போது மிகவும் பலசாலியாக, பெரியமனிதனாக உணர்ந்தேன்.

•

மன்னிப்பது பலமா பலவீனமா?
உங்கள் அனுபவம் என்ன?

https://t.me/aedahamlibrary

15. காரணங்கள் இருக்கும் ஆனால் தெரியாது

க டல் பயணம் என்பது சாலைகளில் வண்டி ஒட்டுவதைப் போலத் தொடர் கவனம் தேவைப்படாத ஒன்று என்பார்கள். கடலில் என்ன போக்குவரத்து நெரிசலா இருக்கிறது என்று கேட்பார்கள். எதிரில் எப்போதோ ஒரு கப்பல் வரலாம். அவ்வளவுதான். மாலுமி ஒட்டுனர் இருக்கையில் அமர்ந்து சதா சர்வ நேரமும் எதிரில் என்ன வண்டி வருகிறது, எந்தப்பக்கம் திரும்ப வேண்டும் என்றெல்லாம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கத் தேவையில்லை.

எதிரில் அடிக்கடி கப்பல்கள் வராதுதான். ஆனால், கப்பல் பயணிக்கும் பாதையில் பனிப்பாறைகள் இருக்கலாமே. அவற்றின் மீது கப்பல் மோதிவிடக்கூடாதே! 46 ஆயிரம் டன் எடைகொண்ட டைட்டானிக் கப்பல் மூழ்கியதற்குக் காரணமே, அது ஒரு பனிப்பாறையின் மீது மோதி உடைந்ததுதான்.

பனிப்பாறைகள் அளவில் மிகப் பெரியவை. கடல் நீர் உறைந்து, பெரும் பாறைகளாக மாறிக் கடலில் மிதந்துகொண்டிருக்கும். பனிப்பாறைகளின் ஒரு குணம் என்னவென்றால் அவை முழுதும் வெளியே தெரியாது. கப்பலில் இருந்து பார்த்தால் தண்ணீர் பரப்புக்கு மேல் சிறு மேடு போலவோ கோபுரம் போலவோ ஓரளவு தெரியும். தண்ணீருக்கு மேல் இருப்பது அதன் தலைப்பாகம் மட்டும்தான். ஆனால், அந்தப் பனிப்பாறையின் முழு உருவம் மிகமிகப் பெரியதாக இருக்கும். வெளியே தெரிவதைப் போலப் பத்து மடங்குகூட இருக்கலாம். அதன் உடல்பகுதி தண்ணீருக்குள் அமிழ்ந்து இருக்கும். கப்பல் மோதினால் முழுப் பனிப்பாறையின் மீதுதானே மோதும். அதனால்தான் கப்பல்களுக்குப் பெரிய பாதிப்புகள்.

https://t.me/aedahamlibrary

மனிதர்களின் மனமும் அப்படித்தான். ‘மனம் பிறர் காண முடியாத மேடை’ என்று ஒரு திரைப்படப் பாடல் வரி உண்டு. பிறருக்கு மட்டுமல்ல. ஒவ்வொருவருக்குமே அவருடைய மனதின் முழுப் பரிமாணமும் தெரியாது என்பதுதான் அதில் இருக்கும் விசேஷம். அதைத்தான் ஆழ்மனம் என்று முன்பு பார்த்தோம்.

கடல்நீர் உறைந்து உருவாவது பனிப்பாறை என்றால், அனுபவங்களும் அதைப்பற்றிய புரிதல்களும் எண்ணங்களும் சேர்ந்து உருவாவதுதான் ஆழ்மனம். அதனால்தான் அதில் கோபமும், வன்மமும், எரிச்சலும், பழிஉணர்ச்சியும் சேரா வண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது.

கவனமாகப் பார்க்கும் மாலுமியின் கண்ணுக்குத் தெரிவது பனிப்பாறையின் தலைமட்டும்தான். கப்பலில் இருக்கும் வேறு கருவிகளின் உதவி மூலம்தான் அவரால் பனிப்பாறையின் முழு அளவையும் கணிக்க முடியும். அந்தக் கணிப்பை அவர் போதிய தொலைவில் இருந்து செய்தால்தான், வேகமாக நகரும் கப்பலை அதன்மீது மோதிவிடாமல் திசை திருப்ப முடியும். அதைச் செய்யத் தவறவிட்டதால்தான் உலகின் பெரிய கப்பல் டைட்டானிக் மோதிய மூன்றே மணி நேரத்தில் உடைந்து மூழ்கி, சுமார் 1500க்கும் அதிகமான நபர்களின் உயிரைக் குடித்தது.

நாம் சந்திக்கும் ஒவ்வொரு நபரின் மனமும் ஒரு பனிப்பாறை போன்றதுதான். நாம் அறிந்த மனிதர்கள், நம் பிள்ளைகள், வாழ்க்கை இணை, பெற்றோர், இதர உறவினர்கள், நண்பர்கள், அக்கம் பக்கத்தினரின் மனங்கள் மட்டுமல்ல, நாம் மனமே நாம் முழுதும் அறியாததுதான்.

என் நெருங்கிய உறவினர் ஒருவருக்கு அவர் பள்ளிப்படிப்பை முடித்த பின்பும் கூட வாழைப்பழம் சாப்பிடப் பயம். படிப்பது கல்லூரியில் முதல் ஆண்டு. நன்கு பழுத்த புள்ளிப் பச்சை வாழைப்பழம் கொடுத்தால், தெளிவாக வேண்டாம் என்கிறார். அவர் ஏன் மறுக்கிறார் என்பது சுற்றி இருந்தவர்களுக்குத் தெரியாது. அவர் மறுத்தற்குக் காரணம், சிறுவயதில் அவருக்கு ஏற்பட்ட ஓர் அனுபவம். இரண்டு அல்லது மூன்று வயது இருக்கும்பொது ஒருமுறை வாழைப்பழம்

https://t.me/aedahamlibrary

சாப்பிடுகையில், வேகமாகச் சாப்பிட்டதாலோ என்னவோ அது தொண்டையில் அடைத்திருக்கிறது. குழந்தை பயந்துவிட்டாள். உடன் இருந்தவர்கள் செய்த களேபரத்தில் பயந்து விழுங்க மேலும் சிரமப்பட்டு, புரை ஏறி, இருமி, ஒருவழியாகச் சிக்கல் தீர்ந்திருக்கிறது.

அதன்பின் ஒரு மணிநேரம் அதை நினைத்து நினைத்து குழந்தை அழுதிருக்கிறது. அதை சமாதானப்படுத்த, வாழைப்பழத்தைத் திட்டி, அடித்து (!) போ என்று விரட்டி, ஒருவழியாகச் சமாளித்திருக்கிறார்கள்.

அந்த நாள் முதல் எப்போது வாழைப்பழம் கொடுத்தாலும், ‘வேண்டாம். ‘வாழப்பழம்’ தொண்டை அடைச்சுக்கும்’ என்றே சொல்லுவார். பின்னாட்களில் அதைச் சொல்லவில்லையே தவிர, வாழைப்பழம் சாப்பிடுவதில்லை. பயம் கல்லூரிக்காலம் வரை தொடர்ந்திருக்கிறது. பின்னர் சரியாகிவிட்டது.

சின்ன வயதில் மனதுக்குள் போய்விட்ட நினைப்பு என்பது தவிர, அழுத்தமான பாதிப்புகளை மாற்றுவது கடினம் என்பதும் உண்மை. தொண்டையில் அடைத்துக்கொண்டு, மூச்சுத் திணறி, அருகில் இருப்பவர்கள் குழந்தைக்கு என்னமோ ஏதோ என்று பயந்து அலறி, அவற்றையெல்லாம் பார்த்த குழந்தையும் அச்சப்பட்டு, பயம் என்ற உணர்வின் பிடியில் முழுமையாக மூழ்கிய நேரம் அது.

முன்பே பார்த்திருக்கிறோம் உணர்வு, தாழ்ப்பாளைத் திறந்துவிட்டுவிடும் என்று. தாழ்ப்பாள் திறந்துகொண்டு, ‘வாழைப்பழம்தான் இவ்வளவு சிக்கலுக்கும் காரணம்’ என்ற செய்தி குழந்தையின் ஆழமனதுக்குள் அவளையும் அறியாமல் போய் விழுந்துவிட்டது. அந்தச் செய்தி அறிவு எனும் வாசல் வழியாகச் சோதிக்கப்பட்டுப் போகவில்லை. உணர்வு நிலையில் எந்த சோதனைகளும் கிடையாது.

இப்படித்தான் சிலருக்கு வயதான பின்பும் அப்பா மீது பயம். அம்மா மீது பயம். தொடக்க காலத்தில் வேலை செய்த முதலாளி மீது பயம். தான் எவ்வளவு வளர்ந்த பின்பும், அவர்களைப் பார்த்தால் மட்டும் அதே பழைய நினைப்பும் அணுகுமுறையும். காரணம் அது உள்ளே போனவிதம்.

சிறுவயதில் அதன் காலில் கட்டிய இரும்பு சங்கிலியை,

யானை தான் வளர்ந்த பின்பும் வலிமையானதாகவே நினைத்து அறுக்க முயற்சிக்காது என்பார்களே அப்படி, பல காரணம் தெரியாத ஆசைகள், அச்சங்கள், வெறுப்பு, அருவருப்பு, கோபங்களுக்கு மூலம் அவர்களது சிறுவயது அனுபவங்களாக இருக்கலாம்.

சமீபத்தில் ஒரு தம்பதியர் சிங்கப்பூர் போயிருக்கிறார்கள். அங்கே மாரியம்மன் கோயில் திருவிழாவில் கலந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். அதுவரை சிங்கப்பூரின் சுத்தம், நேர்த்தி, மக்களின் ஒழுங்கு பற்றி எல்லாம் பேசிவந்த அந்த 65 வயது ஆடிட்டர், அங்கே கோயிலில் நின்ற சில நிமிடங்களில் மெய்மறக்கிறார். அவர் கண்கள் இரண்டில் இருந்தும் தாரைதாரையாகக் கண்ணீர் வழிந்து ஒடுகிறது. அவர் மனைவிக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை.

ஏன் அப்படி நிகழ்ந்தது என்று எனக்கும் தெரியவில்லை என்று சொன்ன அவர், எங்கள் தஞ்சாவூரில் புன்னை நல்லூர் மாரியம்மன் கோயில் இருக்கிறது. சிறுவயதில் பெற்றோருடன் பல முறை போயிருக்கிறேன். அது காரணமாக இருக்கலாம் என்றார். தான் ஆடாவிட்டாலும் தன் சதை ஆடும் என்றெல்லாம் சொல்லி வைத்த நம் முன்னோர்கள்தான் வாழ்க்கையை எவ்வளவு கவனித்திருக்கிறார்கள்! எவற்றைப் பற்றியெல்லாம் சொல்லிவைத்திருக்கிறார்கள்!

ஆக ஒருவரின் நடத்தைக்கு எத்தனையோ காரணங்கள். சில நமக்குத் தெரிந்தவை. பல தெரியாதவை. அந்தத் தெரியாதவை வருவது, வெளிப்படுவது ஆழ்மனதில் இருந்து. எப்போதோ உள்ளே போய் சேர்ந்தவற்றில் இருந்து.

சிலரைப் பார்த்ததும் இணக்கம் ஏற்படுவதற்கும் சிலரைப் பார்த்தும் பிடிக்காமல் போவதற்கும், சிலவற்றில் இனம் புரியாத எரிச்சல் வருவதற்கும், ஏதோ காரணம் உள்ளே இருக்கும். நமக்குத் தெரியாது. இவையெல்லாம் எப்போதோ சேர்ந்தவை. வெளிப்படும்போது அவற்றைக் கவனிக்கலாம். புரிந்துகொள்ளலாம். மாற்றுவது எளிதல்ல. ஆனால், துன்பம் தரும், பிறருக்குத் தீங்கிழைக்கும் எண்ணங்கள் மனதில் சேராமல் இனி பார்த்துக்கொள்ள முடியும். அதற்கான வழிகளில் ஒன்றுதான் மன்னிப்பும் நேர்மறைப் புரிதல்களும்.

எது நடந்ததோ நடக்கிறதோ அதைச் சரியான தீங்குவராத

https://t.me/aedahamlibrary

வகையில் புரிந்துகொள்ளவேண்டும். அந்த நிகழ்வில் இருந்து மனதை சுமுகமாக நகர்த்திவிடவேண்டும். அப்படிச் செய்தால் ஆழ் மனதில் சேகரமாகிறவை எந்தச் சிக்கலையும் தராது.

•

ஆழ் மனதில் வன்மம் சேராமல் பார்த்துக்கொள்ள முடியுமா? எப்படி?

https://t.me/aedahamlibrary

16. மனதில் புகையும் நெருப்பு

அவர் ஒரு மிகச்சிறந்த வீணை வித்வான். மைசூர் மகராஜாவின் அரண்மனையில் தினசரி இசைக்கும் வாய்ப்புப் பெற்றவர். அவர் இசைப்பதைத் தொடர்ந்து கேட்ட மகாராஜா, ஒருநாள்கூட உங்கள் இசையை என்னால் கேட்காமல் இருக்கமுடியாது என்று பாராட்டினார்.

வித்வானுக்குப் பெரிய மகிழ்ச்சி, பெருமை. ஆனால் கூடவே ஒரு சங்கடமும். வித்வானால் அவருடைய சொந்தவேலைகள் எதற்காகவும் வெளியூர் போகமுடியவில்லை. எங்கே போனாலும் மறுநாள் காலைக்குள் அரண்மனைக்கு வந்தாகவேண்டும். ராஜா கண்விழிக்க, இவர் வாசித்தே ஆகவேண்டும்.

இப்படியே சில ஆண்டுகள் போய்விட்டன. ஒருமுறை, தட்டவே முடியாத ஒரு குடும்பக் காரியத்துக்காக வித்வான் வெளியூர் போகவேண்டிவந்தது. ராஜாவிடம் கேட்டார். முதலில் மறுத்த ராஜா, வித்வான் போகவேண்டிய காரணத்தை அறிந்ததும் கொஞ்சம் இறங்கி வந்தார்.

‘சரி நீயே வேறு யாரையாவது அனுப்பி வை. நான் சமாளித்துக்கொள்கிறேன். ஆனால் எல்லாம் சொன்னபடி நாலு நாளைக்குத்தான். நீ அவசியம் வந்துவிடவேண்டும். உன் இசையைக் கேட்காமல் என்னால் இருக்கவே முடியாது’.

‘நன்றி மகராஜா. யாரை அனுப்புகிறேன் என்பதை நாளை சொல்கிறேன்’.

வீட்டுக்குப் போன வித்வானின் மனம் அல்லாடியது. ‘நான்கு நாட்களுக்கு யாரை அனுப்புவது. வேறு வித்வான்களை அனுப்ப பயம். அவர்கள் சிறப்பாக இசைத்து மகாராஜாவின் மனதைக் கொள்ளைகொண்டுவிட்டால் நம் பிழைப்பு போய்விடுமே!’

https://t.me/aedahamlibrary

இரவு அவரால் தூங்கமுடியவில்லை. பின்பு தனது பத்து வயது மகனை அனுப்பி வைக்கலாம் என்று முடிவுக்கு வந்தார். மறுநாள் அதை மகாராஜாவிடம் தெரிவித்தார்.

‘மிகவும் நன்றி மகாராஜா. நாலே நாளில் ஓடிவந்துவிடுகிறேன். அதுவரை என் மகனை அனுப்பி வைக்கிறேன். அவன் வாசிப்பான். நான் கற்றுக்கொடுத்திருக்கிறேன்’.

‘உங்கள் மகனா? வீணை வாசிப்பானா? என்ன வயது?’

‘பத்து வயது மகராஜா. அப்படிச் சொல்லவே முடியாது. நன்றாகவே வாசிப்பான். கற்றுக்கொடுத்திருக்கிறேன்’.

‘என்னவோ போ. என்ன சொன்னாலும் நாலு நாளும் எனக்குச் சிரமம்தான். என்ன செய்ய! உன் மகனை வைத்து சமாளித்துக்கொள்ளுகிறேன். அனுப்பி வை’.

அந்த நான்கு நாட்களும் அரசாங்க ஆட்கள் வந்து வித்வான் மகனை அரண்மனைக்கு அழைத்துச் சென்றார்கள். வித்வான் போன காரியத்தை முடித்துக்கொண்டு வேகவேகமாக ஊருக்குத் திரும்பினார். தன் வீட்டுக்குக்கூடப் போகாமல் முதல் வேலையாக அரண்மனைக்குப் போய் அரசரைப் பார்த்தார்.

‘மகாராஜா, சொன்னபடி நான் எல்லாவற்றையும் முடித்துக்கொண்டு வந்துவிட்டேன். நாளை காலை வழக்கம் போல வீணை வாசிக்க வந்துவிடுகிறேன்’.

‘அவசியமில்லை. உங்கள் மகன் வாசிப்பது நன்றாக இருக்கிறது. அவனையே தொடர்ந்து வரச் சொல்லுங்கள்’.

‘அரசே. அவன் சின்னப்பிள்ளை. இன்னும் முழுதும் கற்றுக்கொள்ளவில்லை. மேலும்..’

‘வேறு எதுவும் பேசவேண்டாம். அவனையே வரச் சொல்லுங்கள்’.

வீட்டுக்குத் திரும்பினார். வழியெல்லாம் அவர் மனம் கொதியாய்க் கொதித்தது. ‘இருபது ஆண்டு வாசிப்புக்கு முடிவு வந்துவிட்டதா? அரசருக்கே வாசிப்பவர், இவர் வாசித்தால்தான் மகராஜா கண் விழிப்பார் என்ற பெருமையெல்லாம் போய்விட்டதா!’

https://t.me/aedahamlibrary

வீட்டுக்கு வந்ததும் அவர் மகன் ஓடிவந்து தந்தையைக் கட்டிக்கொண்டான். அவனிடமிருந்து தன்னை விலக்கிக்கொண்டவர், அவன் கைவிரல்களுடன் தன் தன் கைவிரல்களைக் கோர்த்து மடக்கித் திருகி, அவன் விரல்களை முறித்தார். பிள்ளை, ஒ என்று அலறினான்.

'என்னைவிடப் பெரிய வித்வான் ஆயிட்டியோ!' என்று அவர் கத்திய சப்தம் கேட்டு வித்வான் மனைவி ஓடி வந்தார்.

•

அந்தக் கிழவர் மீன் பிடிப்பதில் கில்லாடி. அவர் வீட்டில் அவரும் அவர் மனைவியும், பேரன் ஒருவனும் மட்டுமே. பேரன் விளையாட்டுப்பிள்ளை. தாத்தா கூடவே போவான், வருவான். தாத்தா அவர் மீன் பிடிக்கும் லாகவம், சாமர்த்தியம் பற்றி எல்லாம் பெருமையடித்துக்கொள்வார்.

அவர் வழக்கமாக மீன் பிடிக்கும் குளத்துக்குள் ஆற்றில் இருந்து தப்பி வந்த பெரிய வாளை மீன் ஒன்று இருப்பதை ஒருமுறை பார்த்துவிட்ட அவருக்கு அதை எப்படியாவது பிடித்துவிடவேண்டும் என்ற ஆசை வந்தது. பல நாட்கள் முயன்றார். ஆனால் அவரால் அதைப் பிடிக்கமுடியவில்லை. சதாசர்வ நேரமும் அவர் மனது அதைப் பற்றியே யோசிக்க ஆரம்பித்தது. அதை எப்படியாவது பிடித்துவிடுகிறேனா இல்லையா பார் என்று வீட்டிலும் பேசினார்.

அடுத்த நாள் காலை நேரம். வீட்டில் பேரப்பிள்ளையைக் காணோம். எங்கே போயிருப்பான் என்று தாத்தாவும் பாட்டியும் பேசிக்கொண்டிருக்கையில், அவன் ஆட்டம் ஆடிக்கொண்டு வருகிறான். அவன் கையில் ஒரு தூண்டில். அதில் பெரிய மினுமினுக்கும் அந்த வாளை மீன்!

ஓடிவந்து பெருமையாகத் தாத்தாவிடம் காட்டுகிறான். 'நீ என்ன பெரிய வித்தைக்காரன் ஆகிவிட்டாயோ' என்று அவன் கன்னத்தில் பளாரென்று அறைவிடுகிறார்.

•

சாமநாது என்று எழுபத்து ஏழு வயது சித்தப்பா. அவர் அண்ணன் மகன் சுப்பராயன். சித்தப்பா ஊரிலேயே காவேரிக் கரையிலேயே வாழ்க்கையை ஓட்டிக்கொண்டிருப்பவர். பெரிதாக சம்பாதிக்கவில்லை. அவர் பிள்ளைகளும்

https://t.me/aedahamlibrary

சௌகரியமாக இல்லை. ஆனால் அண்ணன் மகன், 56 வயது சுப்பராயன் கதை வேறு. ஏழு பெண்கள், நாலு மகன்கள். எல்லோரும் சீரும் சிறப்புமாக இருக்கிறார்கள். சுப்ராயனுக்கு அரசாங்கத்திலும் செல்வாக்கு. அதைப் பயன்படுத்தி ஊருக்குப் பாலம் கட்டிக்கொடுத்திருக்கிறார். சுப்பராயனின் ஒரு மகளுக்குக் கல்யாணம். அதற்காக அவர் மனைவி பிள்ளைகள் தொடர்பான உறவுகள் பலரும் வந்திருக்கிறார்கள். ஊரே அமர்களப்படுகிறது. சித்தப்பா சித்தப்பா என்று சுப்பராயன் எல்லாவற்றிலும் பெரியவர் என்று முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறான்.

கல்யாண வீடு. பார்வதி பரமேச்வரன் மாலை மாற்றுகிறார்கள். நாயனக்காரன் ‘ஊஞ்சலை’ வாசிக்கிறான். சமையற்காரன் உட்பட மொத்தப்பேரும் அதைப் பார்க்க அங்கே கூடியிருக்கிறார்கள். சித்தப்பா சாமநாது பின்பக்கம் நடக்கிறார். சமைக்கும் கூடத்துக்குப் போகிறார். அங்கு எவரும் இல்லை. ஒருவன் மட்டும் உலர்ந்த உடம்பும் அழுக்குப் பூணுலுமாய் காய்கறி நறுக்கிக்கொண்டிருக்கிறான். சாமநாது கண்ணில் கோட்டு அடுப்பு ஒன்றின்மீது பெரிய ஜோட்டுத் தவலையில் கொதித்துக்கொண்டிருந்த பாயசம் தென்படுகிறது. வெல்லம் போட்டு முந்திரியும் திராட்சையும் நெய்யில் மிதந்துகொண்டிருந்த பாயசம். மணக்கும் பாயசம். நாலுபேர் கம்பி வளையங்களில் கம்பு கொடுத்துத் தூக்கவேண்டிய அளவு பெரிய தவலை. சாமநாது ஒரே ஆளாய் அப்படியே மொத்த பாயசத்தையும் கால்வாயில் சாய்த்துவிடுகிறார். அதைப் பார்த்துவிட்டு அய்யய்யோ என்று பதறியபடியே ஓடிவந்த அந்தக் காய்கறி நறுக்கிக்கொண்டிருந்தவனிடம், ‘போடா அந்தண்டை. எங்கேடா போய்ட்டேள் எல்லோரும், இத்தனை பெரிய எலியைப் பாயசத்தில் நீஞ்ச விட்டுவிட்டு... நான் இல்லாட்டா எல்லாருக்கும் எலிபாஷாணம்தான் கிடைச்சிருக்கும்’ என்று பச்சையாய்ப் பொய் சொல்லுகிறார். ஐநூறு அறுநூறுபேர் சாப்பிடவேண்டிய பாயசம் மொத்தமும் சாக்கடையில் ஓடுகிறது.

•

முதலில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் வீணை வித்வான் நிகழ்வு, உண்மைச் சம்பவம். இரண்டாவது வாளை மீன் நிகழ்வு, சா. கந்தசாமி எழுதிய, ‘தக்கையின் மீது நான்கு கண்கள்’

https://t.me/aedahamlibrary

சிறுகதையின் சுருக்கம். மூன்றாவது தி. ஜானகிராமன் எழுதிய ‘பாயசம்’ சிறுகதையின் சுருக்கம்.

மூன்றிலும் காணப்படும் ஒற்றுமை தெரிகிறதா? என்ன உணர்வு காரணமாக அவை நிகழ்ந்தன?

•

இது போன்ற அனுபவங்கள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கிறதா?

https://t.me/aedahamlibrary

17. மெல்லக் கொல்லும் உணர்வு

முந்தைய அத்தியாயத்தில் நாம் பார்த்ததுபோல், மகனின் கைவிரல்களை முறிப்பது, பேரன் கன்னத்தில் அறைவது, கல்யாணத்துக்கு வந்த மொத்த பேரும் சாப்பிடவேண்டிய பாயசத்தைச் சாக்கடையில் கவிழ்ப்பது எல்லாம் பொறாமையின் வெளிப்பாடுகள்.

கோபம் மட்டும் அல்ல. பொறாமையும் தொந்தரவான உணர்வுகளில் ஒன்று. கெடுதல் செய்யும் உணர்வு என்ற அர்த்தத்தில் Destructive Emotion என்பார்கள். பொறாமை அதிகமாகும் போதும் எமோஷனல் ஹைஜாக் ஏற்படும். அறிவின் பிடியில் இருந்து கடத்தல். மிதமிஞ்சும் உணர்வு செய்யும் கடத்தல்.

‘இறுதிச்சுற்று’ என்ற திரைப்படத்தில் பொறாமை பற்றிய காட்சிகள் உண்டு. பயிற்சியாளர் மாதவனிடம் அக்கா தங்கை ஆகிய இருவருமே பாக்ஸிங் கற்றுக்கொள்வார்கள். அக்கா தான் முதலில் சேர்ந்தவர். ஆனால், தங்கை நன்றாக பாக்ஸிங் செய்வதாகப் பயிற்சியாளருக்குத் தோன்றும். அதனால் தங்கை மீது அதிக நம்பிக்கை காட்டுவார். இது அக்காவுக்குப் பிடிக்காது. தங்கை மீது பொறாமை வரும். பாக்ஸிங் கற்றுக்கொள்வது தவிர, தங்கைக்குப் பயிற்சியாளர் மீது காதலும் வரும். இதைத் தெரிந்துகொள்ள நேர்ந்த அக்கா, பிராக்டிஸின் போது தெரிந்தே நகர்ந்துகொண்டு தங்கையின் கைகள் சுவற்றில் இருக்கும் ஒரு ஆணியில் மோதிக் காயம்படச் செய்வார். தங்கை போட்டியில் தோற்பதற்கு சொந்த அக்கா செய்யும் சதி. காரணம், பொறாமை.

பொறாமை வந்துவிட்டால் யார் என்று பார்க்கமாட்டார்கள். என்ன செய்கிறோம் என்று தெரியாது. கெடுப்பார்கள். கோபத்தினால் ஏற்படும் தீமைகள் தெரிந்ததுதான்.

https://t.me/aedahamlibrary

பொறாமையினாலுமா ஒருவருக்குத் தீமைகள் வரும் என்று சிலருக்கு சந்தேகம் வரலாம். பொறாமை அடிப்படையான மனித உணர்வுகளில் ஒன்று. அவர்களிடம் இருப்பது தெரியாமலே, அதை உணராமலே அதனால் ஆட்டிவைக்கப்படுபவர்கள் ஏராளம். போட்டி வேறு, பொறாமை வேறு என்று சொல்லக் கேள்விப் பட்டிருக்கிறோம். போட்டியினால் நன்மை உண்டு. பொறாமையினால் அல்ல.

ரியோ ஒலிம்பிக்ஸில் ஷட்டில் பேட்மிண்டனில் வெள்ளிப்பதக்கம் வென்ற சிந்துவுக்கு அவரை எதிர்த்து இறுதிச் சுற்றில் ஆடிய கரோலினாவுடன் இருந்தது, போட்டி மனப்பான்மை. அது அந்த நேரம் ஏற்படும் வேகத்தினால் வருவது, வந்தது. ஆட்டம் முடிந்து தான் தோற்றுவிட்டபோதிலும், ஜெயித்த மகிழ்ச்சியில் தரையில் வீழ்ந்து அழுதுகொண்டிருந்த கரோலினாவைத் தொட்டுத் தூக்கி, தள்ளி விழுந்துகிடந்த அவரது மட்டையை எடுத்துக்கொடுக்க முடிந்தது. இப்படி நடந்துகொண்ட சிந்துவுக்கு கரோலினா மீது பொறாமை என்று சொல்லமுடியுமா?

போட்டி வளர்ச்சியைக் கொடுக்கும். பொறாமை தன் வளர்ச்சியைக் கெடுக்கும்.

நாம் விரும்பும் ஒன்றை, நாம் அடைய முடியாத ஒன்றை, நாம் தக்க வைத்துக்கொள்ள விரும்பும் ஒன்றை வேறு ஒருவர் பெற்றுவிட்டால் வருவது பொறாமை. பொறுத்துக்கொள்ள இயலாமல் போவதைத்தான் பொறாமை என்கிறோம்.

இறைவன் ஒருவர் கனவில் தோன்றினார்.

‘உனக்கு என்ன வேண்டுமோ கேள். தருகிறேன். ஆனால் ஒரு நிபந்தனை. உனக்கு என்ன தருகிறேனோ அதைப்போல இரண்டு மடங்கு எதிர்வீட்டுக்காரருக்குத் தருவேன். கேள். என்ன வேண்டும்?’

கனவிலேயே சிந்தனை.

‘நமக்குக் குடியிருக்க நல்ல பெரிய வீடு கேட்கலாம். ஆனால் நமக்கு ஒன்று, அவனுக்கு இரண்டா? ஆயிரம் கோடி ரூபாய் கேட்கலாம். ஆனால் எதிர்வீட்டுக்காரனுக்கு இரண்டாயிரம் கோடி ரூபாயல்லவா ஆண்டவன் கொடுப்பார். வேண்டவே வேண்டாம். ஹாங்... இப்படிக் கேட்கலாம். இறைவா

https://t.me/aedahamlibrary

என்னுடைய ஒரு கண்ணை எடுத்துவிடு. அப்படி ஒரு வரம் வாங்கினால் எதிர்வீட்டுக்காரனுக்கு இரண்டு கண் அல்லவா போகும். அதுதான் சரி'.

கதைதான். ஆனாலும் மனித உணர்வைப் பிட்டுப்பிட்டு வைக்கும் கதை அல்லவா. எப்படிப்பட்ட வாய்ப்பு. ஆயிரம் கோடி ரூபாய் அல்லது வேறு ஏதும் தேவையானதைக் கேட்டு வாங்கிக்கொண்டு போகாமல், எதிர்வீட்டுக்காரனுக்கு ஏதும் கிடைத்துவிடக்கூடாதே என்ற எண்ணத்தினால், இருந்த கண் ஒன்றை இழந்த பரிதாபம். பொறாமை செய்த விளைவு.

யார் யாருக்கு விருது என்ற அறிவிப்பு வெளிவருகிறது. நமக்குக் கிடைக்காததைவிட வேறு சிலருக்குக் கிடைத்தது அல்லவா என்று உறுத்துகிறது. அதைவிட இந்த ஆண்டு யாருக்கும் விருது இல்லை என்று சொல்லியிருக்கலாமே என்றல்லவா சிலருக்குத் தோன்றுகிறது!

கணவன் அவன் தாய் மீது காட்டும் பாசத்தால் மாமியார் மீது உருவாகும் பொறாமை.

வீட்டுக்கு வந்த மற்றொரு மருமகளிடம் மாமியார் நடந்துகொள்ளும் முறையினால் அந்த மற்றொரு மருமகளுக்கு ஏற்படும் பொறாமை.

பெண்களுக்கு சகோதரி மீது, அவளுக்குக் கிடைத்திருக்கும் வாழ்க்கை, வாய்ப்புகள் குறித்து ஏற்படும் காழ்ப்புணர்ச்சி.

சகோதரர் மீது ஆணுக்கு ஏற்படும் பொறாமை.

வீட்டிலோ அலுவலகத்திலோ நம்மைவிட அதிகப் பாராட்டும், புகழும் பெறுபவர் மீது வரும் ஆற்றாமை.

நம் பிள்ளையைக் காட்டிலும் கூடுதல் மதிப்பெண்கள் பெறும் பிள்ளைகள் மீது, நம்மைவிட வசதியாக வாழ்பவர்கள் மீது, பெறவேண்டியவற்றைச் சரியான நேரங்களில் கிடைக்கப்பெறுகிறவர்கள் மீது, தன்னைவிட ஆரோக்கியமாக இருப்பவர் மீது என்று எத்தனையோ விதங்களில் உருவாகும் காழ்ப்புணர்ச்சி.

பொறாமை வந்தால் அதன் பின் விளைவாக என்ன உணர்வுகள் எழும்பும்? இயலாமை, சோர்வு, கோபம் எல்லாம் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வரும். அதன் காரணமாக, நமக்குக்

https://t.me/aedahamlibrary

கிடைக்காத அந்தப் பொருளையே அழித்துவிடலாம் என்றுகூடத் தோன்றும். அப்படிப்பட்ட நிகழ்வுகளைப் பற்றி இப்போதெல்லாம் அதிகம் கேள்விப்படுகிறோமே! தன்னைத்தானே அழித்துக்கொள்ளும் ஆத்திரக்காரர்களும் உண்டு.

தனக்குக் கிடைக்கவில்லையே என்ற கோபம். பொறாமைப்படுபவர்கள் அவர்கள் செய்யவேண்டியதை விட்டுவிட்டு, யார் மீது பொறாமைப் படுகிறார்களோ, அவர்கள் மீதே கவனம் வைப்பார்கள். இதனால் தான் செய்யவேண்டியதன் மீது, செய்யக்கூடியதன் மீது கவனம் குறையும். மனது பிறர் வெற்றி மற்றும் வசதிகள் குறித்தே நினைக்கும். குற்றம் காண ஆரம்பிக்கும். அதனால் சொந்தச் செயல்பாடுகள் குறைந்து அடையக்கூடியவற்றை அடையமுடியாமல் போகும்.

சாதாரணமாகப் பார்க்கக் கூடியவற்றின் மீது கூட ஒரு அர்த்தம் கற்பித்துக்கொண்டு வருத்தப்பட வைக்கும். பொய் சொல்ல வைக்கும். கெடுக்கச் சொல்லிக்கொடுக்கும். இவற்றால் தன் மீது தனக்கே மதிப்பு குறைந்து போகச் செய்யும். ஆக்கபூர்வமாக எதையும் சிந்திக்கவிடாமல் அதைப்பற்றியே யோசிக்க வைத்துக் குழப்பும். கெட்ட பேர் உண்டாக்கும். மொத்தத்தில் மெல்லக் கொல்லும் ஒர் உணர்வு, பொறாமை.

•

பொறாமையின் வேறுபட்ட அளவுகள் என்ன? எதுவரை போகும்? பொறாமையால் கெட்டவரைப் பார்த்த அனுபவங்கள் ஏதும் உங்களுக்கு உண்டா?

https://t.me/aedahamlibrary

18. நமக்கும் மேலே இருவரடா...

மே லே ஒருவன் இருக்கிறான். அவன் எல்லாவற்றையும் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறான் என்று சொல்லக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். கடவுள் பார்த்துக்கொண்டிருக்கிறார் என்ற அர்த்தத்தில் சொல்லப்படுவது அது. அதுவே இன்று,பல பொது இடங்களிலும் மேலே உயரத்தில் சிறிய அளவில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் சி.சி டி.வி கேமராக்களுக்கும் பொருந்தி வியப்பளிக்கிறது. தவறு செய்ய நினைப்பவர்கள் எங்கேயாவது கேமராவில் பதிவாகிவிடுவோமோ என்று அச்சப்படுகிறார்கள்.

‘நமக்கும் மேலே ஒருவன்’ என்பதை எமோஷனல் இன்டெலிஜென்சில், ‘நமக்கும் மேலே இருவரடா’ என்று சற்று மாற்றி வித்தியாசமாகச் சொல்லலாம். ஆமாம், இருப்பது மேலேதான். ஆனால் ஒருவர் அல்ல. இருவர்.

உடம்பின் மேல் பகுதி தலை. தலைக்குள் இருப்பது மூளை. மூளை என்பது எப்படிப்பட்ட பாகங்களைக் கொண்டது?

பள்ளியில் விஞ்ஞானப் பாடத்தில் படித்திருக்கிறோம். சிறு மூளை மற்றும் பெருமூளை என்று இரண்டு பாகங்களைக் கொண்டது என்று. கிரியேட்டிவிட்டி எனும் கற்பனாசக்தி பற்றிப் பேசுகிறவர்கள், மூளையை வேறு விதமாகப் பிரிப்பார்கள். ‘ரைட் பிரைன் - லெப்ட் பிரைன்’ என்று யோசிக்கும் விதத்தை வைத்து- Left Brain thinking- Right brain thinking என்று இரண்டு பிரிவாகப் பிரித்துப் பேசுவார்கள்.

உணர்ச்சிகளை நிர்வாகம் செய்யும் நமது சப்ஜெக்ட்டில் மூளையைப் பிரிப்பது முற்றிலும் வேறு ஒரு வகையில்.

எப்படிப் பிரித்திருப்பார்கள் என்று ஊகிக்க முடிகிறதா?

https://t.me/aedahamlibrary

உணர்வு தொடர்பான ஒரு பகுதி ஒன்று, அறிவு தொடர்பான பகுதி மற்றொன்று. உணர்வு தொடர்பானதை 'உணர்ச்சிகர மூளை' என்றும், அறிவு தொடர்பானதை 'பகுத்தறியும் மூளை' என்றும் அடையாளப்படுத்துகிறார்கள்.

ஆக எல்லோர் தலைக்குள்ளும் இரண்டும் இருக்கிறது.

முதலில் உணர்வு தொடர்பானதைப் பார்த்துவிடுவோம். முன் அத்தியாயங்களில் விவாதித்த ஆசை, கோபம், பொறாமை மற்றும் விவாதிக்க இருக்கிற ஏமாற்றம், குற்ற உணர்வு, அச்சம், வெட்கம் போன்ற உணர்வுகளின் கிடங்கு ஒன்று தலைக்குள் இருக்கிறது. அதன் பெயர் அமிக்டலா.

இதயம், சிறுநீரகம், நுரையீரல் போல அமிக்டலாவும் உடம்பிற்குள் இருக்கும் ஒர் உறுப்பு. பின்னந் தலையில், காதுகளுக்குப் பின்னால் பொதிந்து இருக்கும் ஒரு சின்ன நாளமில்லா சுரப்பி (கிளாண்ட்) இது.

அளவில் மிகச் சிறியது. பாதாம் பருப்பு சைஸ் தான் இருக்கும். ஆனால், மொத்த உணர்வுகளுக்கும் இவர்தான் ஹோல்சேல் ஏஜெண்ட்... அதிபதி.

அமிக்டலா பற்றிய தகவல்களை இப்போதைக்கு இந்த அளவில் நிறுத்திக்கொண்டு, இரண்டாவது பாகமான 'பகுத்தறியும் முளை' பற்றியும் கொஞ்சம் பார்த்துவிடலாம். மூளையில் இதை அடையாளம் காட்ட வேண்டுமென்றால் நியோகார்டெக்ஸைச் சொல்லலாம்.

அவ்வளவு டெக்னிக்கலாகப் போகவேண்டாம். எளிமையாகச் சொல்லிவிடுவோம். உணர்வு தொடர்பானவற்றைச் சேமித்து வைத்துக்கொள்வது, உணர்வு ரீதியாகப் பார்க்கத் தூண்டுவது, உணர்வு ரீதியாகச் செயல்பட உடம்பின் ஏனைய பாகங்களுக்குக் கட்டளை இடுவது எல்லாம் அண்ணன் அமிக்டலாவின் வேலை.

சரி, தவறு; நல்லது, கெட்டது; நியாயம் அநியாயம் என்ற வேறுபாடுகள் பார்ப்பது, யோசித்து நன்மை தருவதைச் செய்வது, மாட்டிக்கொள்ளாமல் செய்வது, கணக்குப் போட்டு காய் நகர்த்துவது போன்றவை பகுத்தறிவு மூளையின் வேலைகள். எடுத்துக்காட்டுடன் சொன்னால் இன்னும் கூட எளிமையாகப் புரியும் என்கிறீர்களா? சொல்லிவிடலாமே.

https://t.me/aedahamlibrary

‘என்ன பேச்சு பேசுகிறாள் இவள்! நேத்து வந்தவ!! பதிலுக்கு பதில் செமத்தியா கொடுத்தாதான் சரிவரும்’ - உணர்ச்சிகர மூளை.

‘இவ பேசுறது சரியில்லைதான். ஆனாலும் பொறுமையாகத்தான் இருந்தாகணும். இப்ப நம்ம நிலைமை சரியில்லையே. பொறுத்துக்குவோம். வேற வழி?’ - பகுத்தறிவு மூளை.

•

‘என்னமா இருக்கு இந்தப் புது ஸ்வீட்! எப்பவாவதுதானே! சாப்பிட்டா என்னவாம். அப்படி என்ன சுகர் சுகர்ன்னு நாக்கக் காயப்போட்டு உடம்பைக் காப்பாத்துறோம்! ஒண்ணுக்கு இரண்டா மாத்திரை போட்டுக்கிட்டா சரியாப்போச்சு’.

‘ஃபாஸ்டிங்கிலேயே 190...வேண்டாம்ப்பா இந்த வினை. பின்னாடி யார் அவஸ்தைப்படுறது!’

•

‘இன்னும் ஒரே ஒரு கேம். அதை முடிச்சிட்டுப் படிக்க உட்காருகிறேன்’.

‘டைம் குறைவாக இருக்கு. கேமெல்லாம் பின்பு ஆடிக்கலாம். இப்ப படிக்க உட்கார்ந்தால்தான் இரவு படுக்கப்போகும் முன் போர்ஷனை முடிக்கலாம்’.

•

‘ஒரே ஒரு பெக்’.

‘நாம்தான் கார் ஓட்டணும்....வேண்டாம்’.

•

‘ஆசைப்படுவதை அப்படியே, எப்படியாகிலும் செய், செய், செய்துவிடு’ என்று தூண்டுவது உணர்ச்சிகர மூளை.

செய்தால் நன்றாக இருக்கும்தான். ஆனால் அதன் விளைவுகள், பாதகத்தை அல்லவா உருவாக்கும்! வேண்டாம் என்று எச்சரிப்பது பகுத்தறிவு மூளை.

இரு தரப்பு வக்கீல்கள் செய்வதுபோல, இப்படி வாதம், பிரதிவாதம் எல்லோர் மனதுக்குள்ளும் ஓரளவாவது நடக்கும்.

காரணம், உணர்வு மற்றும் அறிவுப் பகுதிகள் எல்லோரிடமும் உண்டு. ‘கடவுள் பாதி மிருகம் பாதி கலந்து செய்த கலவை நான்’ என்று ஒரு திரை இசைப்பாடலில் வருவது போல.

எல்லோரிடமும் இரண்டு பகுதிகளும் உண்டு என்றால், ஏன் சிலர் மட்டும் எல்லாவற்றுக்கும் உணர்ச்சி வசப்படுகிறவர்களாகவும் வேறு சிலர் அவசரப்படாமல் எல்லாவற்றிலும் யோசித்து நடந்துகொள்பவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்?

நல்ல கேள்வி.

முனிவர் ஒருவரிடம் இதே கேள்வியைக் கேட்டிருக்கிறார்கள். அவருடைய பதில், ‘உனக்குள் இரண்டு விலங்குகளும் உண்டு. ஆனால் அந்த இரண்டில் எது வளரும், எது வலுவானதாக இருக்கும் என்று தெரியுமா? எதற்கு நீ தீனி போட்டு வளர்கிறாயோ அதுதான்’.

தேவர்மகன் படத்தில் நாயகன் கமல், வில்லன் நாசரிடம் சொல்லும் ஒரு வசனம் நினைவிருக்கிறதா?

‘உனக்குள்ள முழிச்சிட்டு இருக்கிற மிருகம்தான், எனக்குள்ள தூங்கிக்கிட்டிருக்கு. அதைத் தட்டி எழுப்பி விடாதே’.

அதன் அர்த்தம் என்ன? குறிப்பாக எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் கோணத்தில் இருந்து பார்த்தால் அதை எப்படிப் புரிந்துகொள்ளலாம்?

கதாநாயகன் வில்லனிடம் சொல்லுகிறார், ‘நான், என் அமிக்டலாவைத் தூங்கப் பண்ணியிருக்கிறேன். பகுத்தறியும் மூளையிடம் ஆட்சியைக் கொடுத்திருக்கிறேன். நீ உன் செயலால் அதை மாற்றிவிடாதே. பிறகு நானும் உன்னைப் போல, அமிக்டலாவை ஆட்சிக் கட்டிலில் ஏற்றிவிட்டு, அதன் சொல்பேச்சு கேட்டு, அருவாள் தூக்க வேண்டிவரும்’.

இந்த நேரத்தில் ‘எமோஷனல் ஹைஜாக்’ பற்றி நினைவு வருகிறதா? வெரிகுட்... வரவேண்டும்.

உணர்வுக் கடத்தல். ஆமாம், ஒருவரை அவரது அறிவின் பிடியில் இருந்து அவரது உணர்வு முழுவதும் கடத்திவிடுவது. அதன் காரணமாக, பின்னால் வருத்தப்படும்படியான செயல்களை அவர் செய்வது. தேவர் மகனிலும் அதுதானே

https://t.me/aedahamlibrary

நடந்தது! அவ்வளவும் பேசிவிட்டு இறுதியில் கதாநாயகன் அருவாளைத் தூக்கி விடுவாரே! அது ஏன்?

•

அறிவு இருந்தும் அனுபவம் இருந்தும் ஒருவர், அவரே பின்னால் வருந்தும்படியான வெட்கப்படும்படியான தவறு செய்வது எதனால்? நீங்கள் அப்படி ஏதேனும் செய்திருக்கிறீர்களா?

19. அனிச்சைச் செயல்களும் இச்சைச் செயல்களும்

உணர்வு கேஸ் அடுப்புபோல. உடனடியாக வேலை செய்யும். ஆனால் அறிவு அப்படியில்லை. விறகு அடுப்பு போலக் கொஞ்சம் நேரமெடுக்கும். உணர்வு பெட்ரோல் வண்டியென்றால் அறிவு டீசல் வண்டி மாதிரி.

தொட்டால் சிணுங்கி என்று ஒரு மரம் தெரிந்திருக்கும். காரணப்பெயரேதான். அதன் இலைகளை எவரும் தொட்டால், உடனே சுருங்கிக்கொள்ளும். ஆபத்து வரும்போது ஆமை, ஒட்டுக்குள் அதன் தலை மற்றும் கைகால்களை இழுத்துக்கொள்வது போல. இப்படி நடப்பவற்றை அனிச்சை செயல் என்பார்கள். அனிச்சை என்றால் அதுவாக நடப்பது.

உதாரணத்துக்கு ஒருவர் சமையல் செய்யும் போது, அவரது கைவிரல் தவறுதலாக நெருப்பில் பட்டுவிடுகிறது. என்ன செய்வார்? விருட்டென கையை இழுத்துக்கொள்வார். அவர்தான் என்றில்லை. குழந்தைகள்தான் என்றில்லை. அது யாராக இருந்தாலும் இப்படித்தானே நடக்கும்.

'இயல்பாக', 'உடனடியாக', 'தானாக' என்றெல்லாம் அந்த அனிச்சைச் செயலுக்குக் கூடுதல் விவரிப்பு சொல்லலாம். ஆங்கிலத்தில் இதை 'ரிப்ளெக்ஸ் ஆக்ஷன்' என்பார்கள். கணநேரத்தில் நடப்பது.

அதே சூழ்நிலை. அதே நபர். சமையல் செய்துகொண்டிருக்கிறார். கையில் உரசிய தீக்குச்சி வைத்திருக்கிறார். அதுவும் நெருப்புதான். அடுப்பை ஏற்றியபின், எரியும் தீக்குச்சியை நிதானமாக வாயால் ஊதி அணைக்கிறார். குச்சியைக் குப்பைத்தொட்டியில் போடுகிறார்.

அவர் செய்வதை (இப்போதைய புரிதலுக்காக) 'இச்சை' செயல்

https://t.me/aedahamlibrary

என்று வைத்துக்கொள்வோம். தெரிந்து, வேண்டிய வண்ணம் செய்வது. தெரிந்து செய்வது என்றால், பிரக்ஞைபூர்வமாகச் செய்வது. இதைத்தான் செய்யவேண்டும் என்று முடிவு செய்து காரியம் ஆற்றுவது.

அதாவது அனிச்சை செயலுக்கு நேர் மாறானது. ‘ஒரே நபரிடம் ஏன் இரண்டுவிதமான செயல்பாடுகள்?’

‘காரணம், முன்பே சொல்லப்பட்டதுதான். மேலே இருக்கும் அந்த ‘இருவர்’ தான்.

உணர்வு தூண்டலினால் நடப்பது அனிச்சை செயல். அதில் அறிவின் தலையீடு அல்லது பங்களிப்பு இல்லை.

இச்சைச் செயல்கள் அறிவின் வழிப்படி நடப்பவை. உணர்வுக்கு வேகம் அதிகம். பலமும் அதிகம். அதன் காரணமாக நடப்பவை உடனடியாகக் கண்மண் தெரியாமல் நடக்கும். அறிவுக்குச் சற்று நேரமெடுக்கும்.

நபருக்கு நபர் வீரியமும் அளவுகளும் வேறுபடலாம். ஆனால் உணர்வு, அறிவு இரண்டுமே எல்லோரிடமும் உண்டு. இரண்டும் நம்மிடம் பணிபுரியும் இரண்டு ‘வேலைக்காரர்’ போல.

உணர்வு அதிகம் படிக்காத வேலையாள். ஆதியிலிருந்து நம்மிடம் வேலைசெய்பவன். நம் மீது அவனுக்கு அளவு கடந்த பாசம். எக்கச்சக்க விசுவாசம். நம்முடைய பாதுகாப்பே அவன் நோக்கம். நம் நலன் ஒன்றே அவனுடைய இலக்கு. அறிவும் நம் ஆள்தான். ஆனால் அவனுடைய விசுவாசத்தில் கண்மூடித்தனம் இருக்காது. அவன் யோசிக்கத் தெரிந்தவன். நம்முடைய நல்லது கெட்டதை எடுத்துப் பேசுவான்.

சாதாரண நேரங்களில், அச்சுறுத்தல் இல்லாத நேரங்களில் எல்லாம் அறிவுதான் பாஸ். அறிவு சொல்வதை நாம் கேட்போம். உணர்வின் பேச்சை நாம் அப்படியே எடுத்துக்கொள்வதில்லை. உணர்வு சொல்வது சரிதானா, அப்படிச் செய்யலாமா என்று அறிவிடம் கேட்போம். பின்புதான் முடிவெடுப்போம்.

ஆனால் ஒரு ஆத்திரம் அவசரம் என்றால் நிலைமை தலைகீழ். உணர்வுக்குக் கூடுதல் அதிகாரம் வந்துவிடும். ‘சரியா தவறா என்றெல்லாம் பின்னால் கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

அதற்கெல்லாம் இப்போது நேரமில்லை. வந்திருப்பது பெரிய வாய்ப்பு அல்லது பெரிய ஆபத்து. என் எஜமானுக்கு அது கிடைக்கவேண்டும். அல்லது அந்த ஆபத்தை நீக்கவேண்டும்' என்ற ரீதியில் உணர்வின் அணுகுமுறை மாறிவிடும். அதனால் உடனடி 'ஆக்ஷன்' க்கு உத்திரவிட்டுவிடும். ஒரு எமெர்ஜென்ஸி நிலையில் ராணுவம் இயங்குவது போலத்தான். விவாதங்கள் இல்லை. விரைவான செயல்பாடு.

இயல்பிலேயே இறைவன் அல்லது இயற்கையால் உணர்வுக்குக் கூடுதல் அதிகாரங்கள் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதனால் அவசர காலங்களில் உணர்வின் பேச்சுதான் எடுபடும். அதன் கட்டளையைத்தான் செயல்படுத்தும்படிதான் நம் உடல் அமைப்பு செய்யப்பட்டிருக்கிறது. அந்த நேரம் அறிவின் பேச்சு எடுபடாது. அதை நாம் காதில் வாங்கமாட்டோம்.

ஈகோ அல்லது தற்பெருமையின் காரணமாக, வெற்றி வாய்ப்பையும் உயிரையும் இழந்த துப்பாக்கி பட வில்லன், முதலாளியைப் பார்த்ததும் மாடியில் இருந்து குதித்துவிட்ட டாமி என்ற நாய்குட்டி, தனக்கு வாய்ப்புக் கொடுத்த பத்திரிகையாளர் மீது அளவு கடந்த மரியாதையைக் காட்டப் போய் உயிரிழந்த எழுத்தாளர், சாலை என்றும் பாராமல், காரில் இருந்து இறங்கிக் கத்திய இளம் இசையமைப்பாளர், பார்க்கிங் ஏரியா தகராறில் ஒருவரை அடிக்கப்போய் கொலை கேஸில் மாட்டிக்கொண்ட பிரபல கிரிக்கெட் வீரர், வாங்கிய கடனால் வரப்போகும் அவமானத்தை நினைத்து உயிரை மாய்த்துக்கொண்ட திரைப்படத் தயாரிப்பாளர், அன்புக்குரிய கீரிப்பிள்ளையின் தலையில் தண்ணீருடன் குடத்தைப் போட்டு நசுக்கிக் கொன்ற தாய் என்று புத்தகம் நெடுகிலும், உணர்வின் ஆட்டத்தால் சிக்கலில் மாட்டிய பலரையும் பார்த்திருக்கிறோம்.

படிப்பு, அறிவு, அனுபவம் எல்லாம் இருந்தும் அவற்றைப் பயன்படுத்த முடியாமல் போவதற்குக் காரணம் உணர்வுதான். உணர்வின் ஆட்டம்தான்'.

'அப்படியென்றால், உணர்வு என்பது நமது எதிரி என்று சொல்லலாமா? உணர்வே இல்லாமல் இருப்பதுதான் வெற்றிக்கு வழியா? நிம்மதிக்கான தீர்வா? உணர்வு

குற்றவாளியா?, உணர்வு வில்லனா? உணர்வே கூடாதா?'

'இல்லை, இல்லை, இல்லை.

நல்லவேளை, தெளிவாகக் கேட்டீர்கள். உணர்வு இல்லாமல் ஒரு காரியமும் இல்லை. அன்பு, ஆதரவு, ஒத்துழைப்பு, உதவி, விடாமுயற்சி, தியாகம், கடின உழைப்பு, சாகசங்கள், சாதனைகள், விட்டுக்கொடுத்தல் எல்லாம் உணர்வில்லாமல் சாத்தியமேயில்லை. சரி, இதற்கு பதில் சொல்லுங்கள். கேஸ் சிலிண்டர் வெடித்த செய்திகள் படிக்கும்போது என்ன தோன்றுகிறது?'

'அய்யகோ! இப்படி நடக்கலாமா! அடப்பாவமே ! எவ்வளவு இழப்பு!!! என்றெல்லாம் தோன்றுகிறது'

'அதன்பின்?'

'அதன்பின் என்றால்?'

'நாம் கேஸ் அடுப்பில் சமைப்பதை விட்டுவிடுவோமா?'

'அதெப்படி! அதன் சௌகரியம்தான் எவ்வளவு! கனத்துக் கிடக்கும் சிவப்பு சிலிண்டரின் உள்ளிருந்து கண்ணுக்குத் தெரியாத நிறத்தில் இருக்கும் LPG கேஸ், ரப்பர் குழாய் வழியாக பர்னரின் வாய்க்கு வந்து, கிடைக்கும் நெருப்பைப் பற்றி, நீல நிற ஜ்வாலையாய் நின்று எரியும் போதுதான் என்ன ஒரு உஷ்ணம், எவ்வளவு சக்தி, எவ்வளவு பயன்! குடும்பம் மொத்தமும் நேரத்துக்கும் ருசியாகவும் உண்டு முடிக்க LPG கேஸ் இல்லாமல் முடியுமா?'

'ஆக, கேஸ் அடுப்பில்லாமல் முடியாது'.

'ஆமாம். அதில் என்ன சந்தேகம்'.

'உணர்வு விஷயமும் அதேதான். எப்படி LPG கேஸ், சிலிண்டரில் இருந்து முறையாக ரப்பர் குழாய் வழியாக பர்னரில் வெளிவந்து எரிந்தால், அது ஆக்கபூர்வ எரிசக்தி. அதுவே வழி மாறி, சிலிண்டரைக் கிழித்துக்கொண்டு சீறிப் பாய்ந்தால், விபத்து, பேரழிவு. அதே போன்றதுதான் உணர்வும். வாழ்க்கையை ரசிக்க, ருசிக்க, அர்த்தமுள்ளதாக்கிக் கொள்ள, நீதியை நிலைநாட்ட, காதலிக்க, உழைக்க, சாதிக்க என்று பலவற்றுக்கும் உணர்வுகள் மிக அவசியம். உணர்வில்லாமல் ஏதுமில்லை'.

https://t.me/aedahamlibrary

‘அப்படியென்றால் உணர்வே தவறல்ல. உணர்வை வெளிப்படுத்தும் விதம்தான் சில சமயங்களில் தவறாக அமைந்துவிடுகிறது’.

‘ஆமாம். நம்முடைய மற்றும் நாம் பழகுபவர்களின் உணர்வுகளைச் சரியாகக் கையாள வேண்டும். எல்லா நேரமும் அப்படிச் சரியாகக் கையாள முடிந்தவர்களே ‘எமோஷனலி இண்டெலிஜெண்ட்’.

அப்படிச் சிறந்து விளங்குபவர்களை EQ வில் பெரிய ஆள் என்பார்கள். EQ என்றால் ‘எமோஷனல் கோஷண்ட்’. IQ போன்ற உணர்வு தொடர்பான ஒரு அளவீடு’.

‘ம்ம்ம்.. ஒருவர் எப்படி எமோஷனல் இண்டலிஜெண்ட் ஆகலாம்?’

‘இனி அதைப் பற்றித்தான்’.

•

உணர்வு மிகுந்ததால் பலன் பெற்றிருக்கிறீர்களா?

https://t.me/aedahamlibrary

20. உங்களை உங்களுக்குத் தெரியுமா?

ஒருவர் சாலை விபத்தில் சிக்கி அடிபட்டுவிட்டார். அந்த விபத்து பற்றிப் பேச்சு வந்தது.

‘விபத்துக்கு என்ன காரணம்?’

‘அவர் சரியாக வண்டி ஓட்டாதது’

‘அவர் சரியாக வண்டி ஓட்டவில்லையா! இல்லையே அவர் நன்கு பழகியிருக்கிறாரே!! அவருக்கு ஓட்டத் தெரியுமே!’

‘உள்ளூர் சாலைகளில் நன்கு ஓட்டுகிறவர்தான். ஆனால், அவர் அடிபட்டது தேசிய நெடுஞ்சாலையில். அன்று அதிகாலை எதிரில் ஏகப்பட்ட மண் லாரிகள் வரிசையாக வந்திருக்கின்றன. அப்படிப்பட்ட லாரிகளை சமயங்களில் கிளீனர்கள் ஓட்டுவார்களாம். தவிர, எதிரில் வந்த லாரிகள் வேகமாக வந்திருக்கின்றன. அவரால் சமாளிக்க முடியவில்லை. பாவம் மனிதர் தடுமாறி சாலையில் இருந்து வண்டியை இறக்கி, மரத்தில் மோதிவிட்டார்’.

ஆக, விபத்தில்லாமல் போய் வர, தன் வண்டியைச் சரியாக ஓட்டத் தெரிந்திருப்பது மட்டும் போதாது. கூடவே, மற்ற வண்டிகளைச் சமாளித்தும் ஓட்டத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

ஆமாம், நாம் ஒழுங்காக ஓட்டவேண்டும். அடுத்தவர் ஓட்டுவதை அனுசரித்தும் நாம் ஓட்டவேண்டும். யார் சரி, யார் தவறு என்று அந்த நேரம் சட்டம் பேசிக்கொண்டிருக்க முடியாது. பேசி விபத்தைத் தவிர்க்கமுடியாது.

எமோஷன்ல் இண்டெலிஜென்ஸிலும் அதே அணுகுமுறைதான் தேவை. வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வேண்டுமானால், தன் உணர்வுகளைப் புரிந்து அவற்றை நெறிப்படுத்தி நடந்துகொள்ளவேண்டும். தவிர, மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, அதற்குத்

தக்கவாறு நடந்துகொள்ளவேண்டும். இரண்டும் முக்கியம்.

முதலில் தன்னை நிர்வகித்துக்கொள்வதைப் பற்றி.

கண்ணதாசன் எழுதி, டி.எம்.எஸ். தனது கணீர் குரலில் பாடிய, ‘உன்னை அறிந்தால், நீ உன்னை அறிந்தால், உலகத்தில் போராடலாம். உயர்ந்தாலும் தாழ்ந்தாலும் தலை வணங்காமல் நீ வாழலாம்’ என்ற பாடல் நினைவிருக்கிறதா?

எதை நிர்வகிக்கவும் அதைப் பற்றித் தெரிந்திருக்கவேண்டும் அல்லவா. தன்னை நிர்வகிக்கத் தன்னைப் பற்றித் தெரிந்திருக்கவேண்டும்.

ஆக, முதல் தேவை, தன்னைப் பற்றிய சரியான புரிதல். ஆங்கிலத்தில் Know yourself என்பார்கள். Know thyself என்று சொல்வோரும் உண்டு. இரண்டும் ஒன்றுதான். இரண்டாவது கிரேக்கத்தில் இருந்து வந்தது.

பலருடைய மிக முக்கிய பலவீனமே அவர்களுக்கு அவர்களைப் பற்றித் தெரியாததுதான். பயிற்சி வகுப்புகளில் நான் இந்தக் கேள்வியைக் கேட்பதுண்டு.

‘உங்களை உங்களுக்குத் தெரியுமா?’

என்னை எனக்குத் தெரியாதா என்ன? என்று சிலர் ஆச்சரியப்படுவார்கள். ஒருவருடைய உயரம், உடல் பருமன், தோல் நிறம், படிப்பு, உடல்நிலை போன்றவை பற்றிய கேள்வியல்ல இது.

மற்றவற்றை விட்டுவிடலாம். குறிப்பாக உணர்வு விஷயத்தில் நீங்கள் எப்படி என்பதுதான் கேள்வி.

‘அந்த உங்களை’ உங்களுக்குத் தெரியுமா?

முக்கியமாக உங்களுடைய ஆதிக்க உணர்வுகள் எவை?

ஆதிக்க உணர்வு என்றால் வலுவாக வரும், அடிக்கடி வரும் உணர்வு. இது நபருக்கு நபர் வேறுபடும். முந்தைய அத்தியாயங்களில் பல்வேறு உணர்வுகள் பற்றிப் பார்த்திருக்கிறோம். ஒவ்வொருவருக்கும் குறைந்தபட்சம் ஓர் உணர்வாவது சிக்கல் தருவதாக இருக்கும்.

சிலருக்கு அது புகழ்ச்சி உருவத்தில் வரும். உங்களைப் போல உண்டா என்றால் மயங்கிவிடுவார்கள். இவர்களைப் பற்றித்

https://t.me/aedahamlibrary

தெரிந்தவர்கள், குழை அடித்து காரியம் சாதித்துக்கொண்டு போய்விடுவார்கள்.

வேறு சிலருக்கு மறுப்பே பிடிக்காது. அவர்கள் கேட்டு அல்லது விருப்பப்பட்டுவிட்ட ஒன்று மறுக்கப்பட்டால், போச்சு. நிலைகுலைந்து போய், அவர்கள் அவர்களாக இருக்கமாட்டார்கள். ஆடித்தீர்த்து விடுவார்கள். அது உப்புப் பொறாத விஷயமாகக்கூட இருக்கும். ஆனால் அவர்களால் சமாதானமாக முடியாது.

சிரமப்படுபவர்களைப் பார்த்துவிட்டால் சிலரால் தாங்க முடியாது. உருகிவிடுவார்கள். அது உண்மையோ பொய்யோ, தங்கள் சக்திக்கு மீறிக்கூட, தங்கள் வேலைகளை மறந்து உதவப் போய்விடுவார்கள். அள்ளிக் கொடுப்பார்கள்.

இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் எதிர்பார்த்தது நடக்காவிட்டால், கிடைக்காவிட்டால் ஏமாற்றம் அடைந்துவிடுவார்கள். ஏமாற்றம் அடைந்தால் இவர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்பது இவர்களுக்கே தெரியாது. பொங்கிவிடுவார்கள். போட்டு உடைப்பார்கள். சிலர் போட்டுக்கூடத் தள்ளிவிடுவார்கள். சில சமயங்களில் தங்களைத் தாங்களே காயப்படுத்திக்கொள்வார்கள். தன்னையே மாய்த்துக்கொள்பவர்களும் உண்டு.

சிலருக்கு அவமானப்படுத்துகிறார்களோ என்று லேசாகத் தோன்றினால்கூடப் போதும். அவர்கள் மனநிலையில் பெரும் மாற்றம் வந்துவிடும். அப்படியே மாறிப்போய்விடுவார்கள். மாற்றம் என்பது நபருக்கு நபர் மாறுபடும்.

சிலர் ஆத்திரப்படுவார்கள். வேறு சிலர் அதே அவமரியாதைக் கண்டு படு அமைதியாகிவிடுவார்கள். முன்னதை ‘பைஃட்’- Fight- என்பார்கள். பின்னதை ‘பிளைட்’ -Flight- என்பார்கள். சண்டை அல்லது அங்கிருந்து உடனே விலகிவிடுவது. சாப்பாட்டில் இருந்து எழுந்துவிடுவார்கள். நிகழ்ச்சியில் இருந்து பாதியில் கிளம்பிவிடுவார்கள். வேலையைத் தூக்கி எறிந்துவிடுவார்கள். வீட்டை விட்டு ஓடிவிடுவார்கள். எல்லா இடங்களிலும் அவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் வேண்டும். துளி குறைந்தாலும் அவர்கள் உணர்வு மாறிவிடும்.

சிலரிடம் பொறாமை உணர்வு சற்று தூக்கலாக இருக்கும்.

https://t.me/aedahamlibrary

அதனால் நிதானம் இழந்து தங்கள் தகுதிக்கும் பொறுப்புக்கும் மாறான செயல்கள் செய்வார்கள். குறிப்பிட்ட நபருக்கு நல்லது நடந்தால், பெருமை சேர்ந்தால், அவர்கள் பாராட்டப்பட்டால் இவர்களுக்குத் தாங்காது. இவர்கள் மனநிலை மாறிவிடும். எரிச்சல் வரும்.

இப்படிப் பல்வேறு சிக்கல் உண்டாக்கும் உணர்வுகள் பல இருக்கின்றன. இவற்றை மொத்தமாக அழிவு தரும் உணர்வுகள் என்ற பொருளில், ஆங்கிலத்தில், ‘டிஸ்ரக்டிவ் எமோஷன்ஸ்’ - Destructive emotions- என்று அழைக்கிறார்கள். இவை நபருக்கு நபர் மாறுபடும். அளவுகளும் வேறுபடும்.

தனக்குத் தொல்லை தரும் தனது உணர்வு என்ன என்று தெரிந்திருப்பது பலம். உடம்புக்கு என்ன என்று தெரிந்தால்தானே சரியான மருந்து எடுத்துக்கொள்ள முடியும். தனது நாசகார உணர்வுகள் பற்றித் தெரிந்திருத்தல் தன்னை நிர்வகித்துக்கொள்ள அவசியம்.

இதைப்பற்றி முதன் முதலாக யோசிக்கையில், ‘என்னிடம் அப்படி ஒன்றும் இல்லையே’ என்று தோன்றுவது இயல்பு. அதற்காக விட்டுவிடக்கூடாது.

தேவை, ஒரு நேர்மையான விசாரணை.

உள் விசாரணை.

‘என் நிம்மதியை, நல்ல பெயரை, உறவுகளை, நட்புகளை, வெற்றிகளைக் கெடுக்கும் எனது உணர்வுகள் என்ன?’ என்ற கேள்விக்கான உண்மையான பதிலில் இருக்கிறது, ‘எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ்’ கோட்டைக் கதவின் சாவி.

•

உங்கள் நிம்மதியை, நல்ல பெயரை, உறவுகளை, நட்புகளை, வெற்றிகளைக் கெடுக்கும் உங்களது உணர்வுகள்பற்றி உங்களுக்குத் தெரியுமா? உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்களின், நீங்கள் தினசரி உரையாடும், பழகும் மனிதர்களின் ஆதிக்க உணர்வுகளைக் கவனித்திருக்கிறீர்களா?

21. உங்கள் மனநிலை: நண்பனா எதிரியா?

வே ண்டியவர் வீட்டு திருமண வரவேற்புக்குப் போகிறோம். அதுவும் பெரிய ஹோட்டலில். எப்படிப் போவோம்? குளித்து, சுத்தமாக, நன்கு உடுத்தித்தானே!

சிலர் இருக்கிறார்கள். திருமணம், வேறு ஒருவருக்குத்தான். ஆனால், அதற்காக இவர்கள் அழகு நிலையம் போவார்கள்! முகத்துக்கு பிளீச்சிங், புருவத்துக்கு திரெட்டிங், கூந்தல் திருத்தம்... இப்படிச் சிலவற்றைச் செய்துகொள்வார்கள். இதற்காகப் புதுத்துணி எடுப்பவர்களும் உண்டு!

விருந்தாளியாகப் போவதற்கே இப்படி! இவர்களைப் பார்ப்பவர்கள் அசந்து போகவேண்டுமாம். அப்படி அலங்கரித்துக்கொண்டு போவார்கள். அதே நபர் அவரது வீட்டில் அதற்கு ஒருவாரம் முன்பு, ஒரு பகல் நேரம் எப்படி இருந்திருக்கலாம்? இருந்தார்கள் அல்ல. இருந்திருக்கலாம் என்று யோசியுங்கள்.

சாதாரண நைட்டி, கலைந்த தலை, அலம்பாத முகம், தவிர வியர்வையுடன் குரியர் கொடுக்கப் போனவருக்கு இவர்தானா என்று அடையாளம் தெரியாத அளவுக்கு இருந்திருக்கலாம். இப்படி இருப்பவர்களும் உண்டுதானே.

ஒரே நபர். ஆனால் முற்றிலும் வேறுபட்ட இரண்டு தோற்றங்கள். கோயில்களில் அபிஷேகத்தின் போதும் அலங்காரத்துக்குப் பின்பும் இருக்கும் அம்மனைப் போல. இது புறத்தோற்றம் பற்றியது. மற்றொரு வேறுபாடும் உண்டு. அது மனோபாவம் சார்ந்தது.

இரண்டு, இரண்டரை வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகளே ஒரு வகை அழகு இல்லையா. தூக்கி வைத்துக்கொள்ளப்

https://t.me/aedahamlibrary

பலருக்கும் ஆசை வரும்தானே? வெதுவெதுப்பான வென்னீரில் குளிப்பாட்டப்பட்டு, மெல்லிய துண்டால் தலை துவட்டப்பட்டு, சாம்பிராணி புகை போடப்பட்டு, உடம்பு முழுக்க பேபி பவுடர் கொட்டப்பட்டு, மணக்கும் துணி உடுத்தி, தலைவாரி, நெற்றியிலும் கன்னத்திலும் கருப்பு நிறத்தில் விரலால் பெரிதாய் வைத்த பொட்டுடன், முகத்தில் தூங்கி எழுந்திருந்த மதமதர்ப்புடன், அதன் குட்டி வயிறு நிறைய பாலோ வேறு எதுவோ சாப்பிட்டுவிட்டு இருக்கும் குழந்தை எப்படி இருக்கும்? என்ன மனநிலையில், எப்படிப்பட்ட மூடில் - Mood ல்- இருக்கும்?

குழந்தை மட்டுமல்ல. அதை வைத்திருப்பவரும் நிம்மதியாக எதையும் புன்னகையுடன் எதிர்கொள்ளும் மனநிலையில் இருப்பார்கள். உடன் இருப்பவர்கள், குழந்தையை அழைப்பவர்கள், அதனுடன் உரையாடுபவர்கள் அனைவருமே சந்தோஷமான மனநிலையில் இருப்பார்கள்.

அதே குழந்தை வயிறு வலியால் இரவெல்லாம் தூங்கியிருக்கவில்லை என்று வைத்துக்கொள்வோம். தவிர, அதன் உடல் லேசாகச் சுடுவதால் குளியலும் இல்லை. மருத்துவர் கொடுத்த மருந்து சாப்பிட்டு சாப்பிட்டு நாக்கு கசந்து, எந்த உணவையும் சாப்பிட மாட்டேன் என்கிறது. சதா அழுதுகொண்டிருக்கிறது. அம்மா இடுப்பை விட்டு இறங்கமாட்டேன் என்று அடம் பிடிக்கிறது. எந்த விளையாட்டு சாமானைக் காட்டினாலும், வேண்டாம் போ என்று தள்ளுகிறது. அழுதழுது முகம் வீங்கி, மூக்கு சிவந்து, குளிக்கவைக்காமல் துணி மாற்றாமலும்... அதன் சின்ன கேவல் தொடர்கிறது. அதன் மனநிலை எப்படி இருக்கும்?

முன்பு பார்த்த அதே குழந்தைதான். ஆனால், இப்போது நேர்மாறான தோற்றத்துடனும் மனநிலையுடனும் இருக்கும். எதுவும் பிடிக்காமல் எதையும் ரசிக்காமல், எல்லாவற்றுக்கும் சிணுங்கிக்கொண்டு... மொத்தத்தில் ஒரு மோசமான மனநிலையில்- in bad mood.

இந்த ‘நல்ல மனநிலை’, ‘கெட்ட மனநிலை’களைப் பலரிடமும் பார்த்திருப்பீர்கள், அனுபவித்துமிருப்பீர்கள்.

‘பாஸ் இன்று நல்ல மூடில் இருக்கிறார். கையெழுத்து வாங்க வேண்டிய பேப்பர்களை எல்லாம் கொண்டு போங்கப்பா’.

https://t.me/aedahamlibrary

‘அவ இன்றைக்கு ரொம்ப ஜாலி மூடில் இருந்தாள். என்ன கேலி செய்தாலும் லைட்டா எடுத்துக்கிட்டாள்’.

‘அவர் இன்றைக்கு ‘மனநிலை அவுட்’ மாதிரித் தெரியறார். போய் மாட்டிக்காத’.

இன்றைக்குப் படம் பார்க்கும் மனநிலை இல்லை என்பார்கள். அவன் என் மனநிலையைக் கெடுத்துவிட்டான் என்பார்கள். ‘ஹீ இஸ் எ மூட் ஸ்பாயிலிங் பெலோ’ என்று திட்டுவார்கள். புரிந்திருக்கும், மொத்தத்தில் ஒருவர் ஆர்வத்துடன் கலகலப்பாக இருப்பதும், ஆர்வமின்றிச் சோர்வாக இருப்பதும் அவருடைய மனநிலை சார்ந்தது.

இந்த மனநிலை என்பது உணர்வு தொடர்பானது. அதைத்தான் இப்போது பார்க்கப்போகிறோம். அதற்காகத்தான் இந்த விளக்கம்.

இந்த இடத்தில் மற்றொரு விஷயத்தையும் தெளிவுபடுத்திக்கொண்டுவிடவேண்டும். அது, எதெல்லாம் மனநிலை தொடர்பானது இல்லை என்பது.

மறைந்த கவிஞர் வாலியைத் தெரியாமல் இருக்கமுடியாது. குறைந்தபட்சம் போட்டோக்களிலாவது பார்த்திருப்பீர்கள். மனிதர் எப்படித் தோற்றமளிப்பார்?

எப்போதும் கல்யாணக் கோலம்தான். குளித்து சுத்தமாக உடுத்தி, வாயில் தாம்பூலத்துடன் அதையெல்லாம் விட முக்கியமாக முகம் நிறைய சிரிப்பும், வாய் முழுக்க கேலிப் பேச்சுமாய் கலகலவென்று இருப்பார். அவரை நினைத்தாலே இவ்வளவும் நினைவுக்கு வரும். பார்த்தால் அருகில் போய்ப் பேச ஆசையும் தைரியமும் வரும்.

வேறு சிலர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் முகம் ஜீரோ வாட் பல்பு போல எப்போதும் வாட்டமாக இருக்கும். சிரிப்பது அரை சென்டிமீட்டருக்கு மேல் இருக்காது. ஆர்வம் இல்லாமல் சோர்வாய் ஏனோ தானோ என்று இருப்பார்கள். என்ன கேட்டாலும் உம்... ஆம்... இல்லை... என்பது போலச் சில வார்த்தைகள்தான் சொல்வார்கள். கலகலப்புக்கும் அவர்களுக்கும் வெகு தொலைவு. கிட்டே போகவோ பேசவோ யோசிக்க வைப்பார்கள்.

இதெல்லாம் ‘மூட்’ என்ற மனநிலை சார்ந்தது இல்லை.

https://t.me/aedahamlibrary

அவர்கள் குணாதிசயம்-பர்சனாலிட்டி- சார்ந்தது. எப்போதும் அல்லது மிகப் பெரும்பாலான நேரங்களில் ஒரே மாதிரியாகத்தான் இருப்பார்கள்.

எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸுடன் தொடர்புடையது இந்த மனநிலை தான். நல்ல மூடில் இருந்தால் வெற்றி. நம்மை அறியாமல் நம் மனநிலை மாறி, நாம் உரியவிதம் நடந்துகொள்ளமுடியாமல் போய்விடலாகாது. மனநிலை சரியாக இல்லாவிட்டால், கோபம் வெறுப்பு எரிச்சல் சங்கடம் சோர்வு, சோகம் போன்றவை வரும். பொறுமை இருக்காது. எரிச்சல் வரும். அது நம் பேச்சில் தெரியும். மற்றவர் தவறுகளைப் பெரிதுபடுத்துவோம். குற்றம் காண்போம். நியாயமான அளவு சகித்துக்கொள்ளமாட்டோம். மறுப்போம். பின்னால் வருத்தப்படுவோம்.

மனநிலை சரியாக இருந்தால் ஆர்வம், வேகம், விருப்பம், தயாளம் எல்லாம் வரும். வாய்ப்புகளைப் பார்க்க முடியும். மற்றவருக்கு வாய்ப்புக் கொடுக்க முடியும். சிறு விஷயங்களையும் பாராட்டுவோம். பொறுமை காப்போம். பொறுத்துப் போவோம். விட்டுக்கொடுப்போம். தொடர்ந்து முயற்சிசெய்வோம். பிறரைப் பாராட்டுவோம். நன்றி சொல்வோம். எடுத்துப்போட்டுச் செய்வோம்.

குழந்தையால் சிரிக்க, விளையாட முடியும். ஆனால், அது எல்லா நேரமும் அப்படிச் செய்வதில்லை. அதற்கு நல்ல மனநிலை இருந்தால் அப்படியெல்லாம் செய்யும். ஆனால், பெரியவர்கள் அப்படி இருக்கலாமா? இருந்தால் அவர்களுக்கு லாபமா?

வெற்றியாளர்கள் முயன்று தங்களை நல்ல மனநிலையில் வைத்துக்கொள்கிறார்கள். ஆமாம், மனநிலைக்கு ஏற்றபடி நடந்துகொள்வது வேறு, சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மனநிலையை வலிந்து மாற்றிக்கொள்வது வேறு.

தன் மனநிலை என்ன என்பது உணரமுடிய வேண்டும். சரியாக இல்லாவிட்டால், சரிகிறதென்று தெரிந்தால் அதை வலிய, முயன்று நல்ல நிலைக்கு மாற்ற இயல வேண்டும்.

நம் மனநிலையே நமக்கு எதிரியாகவிடலாமா?

•

https://t.me/aedahamlibrary

மனநிலை மாற்றம் காரணமாக உங்களுக்கு நடந்த நன்மையோ தீமையோ நினைவிருக்கிறதா?

22. எண்ணம் உணர்வு செயல்

கா ல் வலித்தால், கால் வலிக்கிறது என்று தெரிகிறது. தலை சுற்றல், கண்களை இருட்டிக்கொண்டு வருதல், வேர்த்தல் பற்றி எல்லாம் சம்பந்தப்பட்டவர்களால் உணர முடிகிறது. பசி, தாகம், உறக்கம் வருவதெல்லாம் தெரிகிறது. இவையெல்லாம், உடம்பு பற்றிய தகவல்கள். இந்தத் தகவல்கள் மூளைக்கு எட்டியவுடன், அதற்காகச் செய்யவேண்டியதை, செய்யக்கூடியதை மூளை முடிவெடுக்கிறது. செயல்படுத்த ஆணை பிறப்பிக்கிறது. ஆவன செய்யப்பட்டு, நிலைமை சீராகிறது.

இரவில் வண்டி ஒட்டுபவர்களுக்கு, தூக்கம் வருகிறது என்று தெரிந்தால், அதை அவர்கள் உணர்ந்தால், வண்டியை ஓரம் கட்டி சிறிது நேரம் தூங்கிவிட்டு, பின்பு வண்டியை எடுப்பார்கள். உணராவிட்டால்..! தன் உடம்பு பற்றித் தெரிய வருவதால் நன்மை. அப்படி உணர முடியாதவர்கள் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் போல மனநிலையிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மனநிலை மாறுவது பற்றி, சென்ற அத்தியாயத்தில் பார்த்தோம். ‘செல்ஃப் மேனேஜ்மெண்ட்’ எனப்படும் தன்னை நிர்வகித்துக்கொள்ளலில், இந்த மனநிலை மேனேஜ்மெண்ட்டும் ஒரு பகுதி.

மாறும் தன் மனநிலையை, நிலைமைக்கு ஏற்ப சரி செய்துகொள்வதும், இல்லாத, ஆனால் தேவைப்படும் நல்ல மனநிலையை வலிய உருவாக்கிக்கொள்ள முடிவதும்தான் மூட் மேனேஜ்மெண்ட் (மனநிலை நிர்வகிப்பு).

வேலை தேடி நேர்முகத்தேர்வுக்குப் போகிறோம். நேர்முகம் செய்யும் அதிகாரி கேள்விகள் கேட்கிறார். முதல் இரண்டுக்கும்

https://t.me/aedahamlibrary

பதில் தெரியவில்லை. நிலைமை மாறுவது தெரிகிறது. என்ன ஆகும்?

‘என்னடா இப்படி பதில் தெரியவில்லை என்று சொல்லிவிட்டோமே! நமக்கு இந்த வேலை கிடைக்காதோ’ என்கிற அச்சம் உருவாகும். ‘அய்யய்யோ! இந்த வேலை கிடைக்காவிட்டால் நம் நிலைமை என்ன?’ என்கிற பதற்றமும் உருவாகும்.

இவையெல்லாம் மிகக் குறுகிய நேரத்தில் நம் ஆழ்மனம் செய்யும் வேலை. In split seconds. நொடிக்கும் குறைவான நேரத்தில். இப்படி ஒரு எண்ண ஓட்டம் மனதில் தோன்ற, நம் மனநிலை மாறும். அதுவரை இருந்த உற்சாகம் மறையும். சோர்வும், சுய இரக்கமும், வருத்தமும் கவியும். அதன்பின் நன்றாகப் பேச முடியாமல் போய்விடும். சுரத்தில்லாமல் பேசப்போய், அது நேர்முகத்தில் நமக்கு மேலும் கேடு உண்டாக்கும்.

முதல் இரண்டு கேள்வி பதில்கள் அப்படிப் போக, மனநிலை மாற எத்தனிக்கையில், அதை நாம் உணரவேண்டும். உணர்ந்து, ‘கூடாது. நேர்முகம் முழுக்க உற்சாகமாக பதில்சொன்னால்தான் சரிவரும். போனது போகட்டும். அதனால் என்ன. இனி நடப்பதை சரியாகச் செய்வோம். வருத்தத்தைக் காட்டக்கூடாது’ என்று முடிவெடுத்து, வலிய நல்ல மனநிலையை வரவழைத்துக்கொண்டு, தொடர்ந்து ஆர்வத்துடன் பேசினால் எப்படியிருக்கும்? நன்மைதானே உண்டாகும்.

எதிர்பார்த்த நல்ல செய்தி மாறிப்போகலாம். கிடைக்கவேண்டியது கிடைக்காமல் போகலாம். அளவு குறைந்துவிடலாம். எவரோ ஏதோ ஒரு வார்த்தை நம்மைக் குறைவாகப் பேசிவிடலாம். கிண்டல், கேலி, அவமானம் என்று எதோ ஒன்றினால் நம் மனநிலை மாறினால், நம் நடவடிக்கைகளும் மாறிப்போகும். தேவைப்படும் விதம் செய்யாமல் விட்டுவிடுவோம். வெற்றி தவறிப்போகும்.

மூட் மேனேஜ்மெண்டுக்கு மட்டுமல்ல, அதைவிடப்பெரிய ‘செல்ஃப் மேனேஜ்மெண்ட்’டுக்கும் எது அடிப்படையான காரணம்?

ஒருவரது எண்ணங்கள்தான் என்கிறார்கள்.

வைராக்கியம் தொடர்பான, ‘நீயா நானா?’ என்ற தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சியைப் பார்த்திருக்கலாம்.

அது, தம்பி அவன் சம்பாதித்த காசில் வாங்கிய மோட்டார் பைக். வேலைக்குப் போகாத அண்ணன் அந்த பைக்கை எடுக்கப்போகும் நேரத்தில் தம்பி சொல்கிறான், ‘அது புது பைக். எடுக்காத. ஸ்கிராட்ச் ஆகிவிடப்போகுது’. அதற்குப்பின் எத்தனையோ ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. ஆனால் அண்ணன் எந்த அவசரத்துக்கும் தம்பியின் வண்டியைத் தொடுவதில்லை.

தன்னை நிர்வகித்தலில் இவரைப் பொருத்திப் பார்க்கலாம்.

அவரது இன்றைய செயல்பாடு எப்படி இருக்கிறது? எந்த அவசியத்துக்கும் அவசரத்துக்கும் தம்பியின் பைக்கை எடுப்பதில்லை.

இது செயல். இதற்கு என்ன காரணம்? ரோஷம் என்று சொல்லலாம். ரோஷம் என்றால் உணர்வு. அந்த உணர்வின் வலிமைதான் ‘எத்தனை ஆண்டுகளானாலும், தொடாதே’ என்று பிடித்து இழுத்து வைத்திருக்கிறது. இந்த உணர்வு ஏன் வந்தது? எல்லோருக்கும் இப்படிப்பட்ட உணர்வு இதே அளவு உணர்வு வருவதில்லை. இத்தனை காலம் நீடிப்பதில்லை.

அந்த குறிப்பிட்ட நபருக்கு அப்படி உணர்வு வரவும் அது தொடர்ந்து நீடிக்கவும் என்ன காரணம்? அவரது எண்ணம்தான் காரணம். ‘நான் சம்பாதிக்கவில்லை. தம்பி சம்பாதிக்கிறான். அதனால்தான் அப்படிச் சொல்கிறான். நான் என்ன இளக்கமா? அப்படி ஒன்றும் அவன் பைக்கை எடுத்து ஓட்ட வேண்டிய தேவை எனக்கு இல்லை. இனி அவன் வண்டியை எப்போதும் தொடவேகூடாது’.

இப்படி இருந்திருக்கலாம். அல்லது இதில் இருந்து சற்று மாறியிருக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும், அவரது உணர்வுக்கு அவரது எண்ணங்கள்தான் காரணம்.

இதே போன்ற சம்பவங்கள் வேறு பலருக்கும்கூட ஏற்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் செயல் அல்லது மறுவினை எனும் ரியாக்ஷன் இதே சம்பவத்துக்கு வேறு எப்படியெல்லாம் இருக்க முடியும்?

‘நான் எடுத்துக்கிட்டுப் போறேன். பார்த்து ஒட்டுறேன். ஸ்கிராட்ச் இல்லாமல் பார்த்துக்கிறேன்’

‘டேய் போடா. நீ என்ன சொல்றது!’

‘ஏய், உனக்கே ஒட்டத்தெரியுது. எனக்குத் தெரியுதா?’

இவையெல்லாமும் கூட அந்த நிகழ்வில் சாத்தியம்தான். அண்ணன் இப்படிப் பேசவேண்டுமானால், அவரது உணர்வு எப்படி இருக்கவேண்டும்?

எந்தவிதத் தீவிர உணர்வு இல்லாமல் அல்லது வேடிக்கை உணர்வாக இருக்கவேண்டும். அப்படிப்பட்ட உணர்வு நிலை வர, அல்லது ரோஷம் போன்ற உணர்வு நிலை ஏற்படாமல் இருக்க அவரது எண்ணம் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

‘என்னமோ எனக்கு ஒட்டத்தெரியாதுன்னு நினைக்கிறான்’.

‘தம்பி சாதாரணமாகச் சொல்கிறான்’.

•

முன் அத்தியாயங்களில் பார்த்த பலரும், தகாத, தங்களுக்கும் உடனிருப்பவர்களுக்கும் சிக்கல் ஏற்படுத்திய செயல்களைச் செய்வதற்குக் காரணம், அவர்களது உணர்வுகள்தான். அந்த உணர்வுகளுக்குக் காரணம், அது சமயம் தோன்றிய எண்ணங்கள்தான்.

ஆக ஒருவருடைய செயல்களுக்காக மூல காரணம் அவரது எண்ணங்களில் இருக்கிறது.

அதனால்தான் சொல்கிறார்கள், ‘எண்ணம் போல வாழ்க்கை’.

கணியன் பூங்குன்றனார் என்ற சங்ககாலப் புலவர் சொல்கிறார், ‘தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா’ எல்லாம் நாமே உருவாக்கிக்கொள்வதுதான், நம் எண்ணங்கள் மூலமாக.

•

எண்ணம் போல வாழ்க்கை என்பதைப் பற்றி உங்கள் சிந்தனை என்ன?

https://t.me/aedahamlibrary

23. கூனியும் திரௌபதியும் சொல்லும் பாடம்

பா ரத தேசத்தின் இருபெரும் இதிகாசங்கள் இராமாயணமும் மகாபாரதமும். குறைந்த பட்சம் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன் எழுதப்பட்டவை. ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான ஆண்டுகளாகவும் இருக்கலாம்.

அப்படியென்றால், பல நூறு கோடிப் பேர் அறிந்த கதைகள். அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று காலம் காலமாகச் சொல்லப்பட்டு வருபவை. பல படிப்பினைகள் உள்ள கதைகள். எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் கோணத்தில் இருந்தும் பல பாடங்கள் சொல்லும் கதைகள். இரண்டு படிப்பினைகளை மட்டும் பார்க்கலாம்.

•

இராமாயணத்தின் முக்கிய நிகழ்வு, அரச பதவி ஏற்க இருந்த நேரம், இராமன் காட்டுக்கு அனுப்பப்படுவது. அதனால்தான், சீதையை இராவணன் தூக்கிப் போனதும், அதன்பின் நிகழ்ந்த அத்தனையும்.

‘சக்ரவர்த்தியின் மகனான இராமனைக் காட்டுக்கு அனுப்பியது யார்?’

‘கைகேயி என்ற அவனது சிற்றன்னை’.

‘அந்த எண்ணம் சிற்றன்னைக்கு வந்தது எப்படி?’

‘கூனி என்ற வயதான பணிப்பெண், கைகேயிக்குச் சொல்லிக்கொடுத்தது’.

‘கூனி ஏன் அப்படி ஒரு மோசமான வேலையைச் செய்யவேண்டும்?’

இராமன் இளம் வயதில் பந்து விளையாடும்போது, அவன் எறிந்த பந்து கூனிப் பாட்டியின் முதுகில் பட்டுத் தெறித்திருக்கிறது. அந்தக் கோபம்தான்.

அதாவது அந்த பந்து அடித்த நிகழ்வை கூனி, ‘எடுத்துக்கொண்ட விதம்’தான் எல்லாவற்றுக்கும் மூல காரணம்!

•

‘மகாபாரதம் என்பது ஐந்து சகோதரர்களான பாண்டவர்களுக்கும், 100 சகோதரர்களான கவுரவர்களுக்கும் நிகழ்ந்த மாபெரும் சண்டை... பல ஆண்டுகள் தொடர்ந்து நிகழ்ந்த போர். அதில் பெரிதும் அவமானத்துக்கும் துன்பத்துக்கும் உட்பட்டது, பாஞ்சாலி என்றழைக்கப்படும் திரௌபதி.

பலரும் அமர்ந்திருக்கும் சபையில் நடுவில் வைத்து பாஞ்சாலியின் சேலையை அகற்றுகிறார்கள். இழுக்க இழுக்க, முடிவு பெறாமல் சேலை நீண்டுகொண்டே போகச் செய்து கண்ணன் காப்பாற்றுகிறார் என்பது வேறு விஷயம்.

‘அப்படிப்பட்ட கேவலமான, மோசமான செயலைச் செய்ய நினைப்பதும் ஆணையிடுவதும் யார்?’

‘வேறு யார்! துரியோதனன்தான்.’

‘அவனுடைய சண்டை, சித்தப்பன் மக்களான பஞ்ச பாண்டவர்களுடன்தானே! அந்த ஐந்து ஆண் மக்களிடமும் மோதாமல், பெண்ணான திரௌபதியை அவமானப்படுத்த நினைத்தது ஏன்?’

‘திரௌபதியின் ஒரு சிரிப்பும், ஒரு கேலிப் பேச்சும்தான் காரணம்.’

‘யாரைப் பார்த்து சிரிப்பு? அப்படி என்ன ஒரு பேச்சு இவ்வளவு தூரம் போயிருக்கிறது!’

சேலை பறிப்பு நிகழ்வுக்குப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக, ஒரு முறை துரியோதனன், பாண்டவர்களின் அரண்மனைக்கு வருகிறான். பாண்டவர்களின் அரண்மனை நூதனமாகவும் நவீனமாகவும் கட்டப்பட்டது. அந்தப் புதிய அரண்மனைக்குள் முதல் முறையாக வரும் துரியோதனன், தரையில் ஓரிடத்தில்

https://t.me/aedahamlibrary

தண்ணீர் இருப்பதாக நினைத்து ஒதுங்கி நடக்கிறான். ஆனால் அங்கே தண்ணீர் இல்லை. இருப்பது போன்ற ஒரு தோற்றம் மட்டுமே. அதுதான் நூதனம், சிறப்பு.

அடுத்து மற்றொரு இடம், அங்கு அவன் இயல்பாக நடக்க, அது தண்ணீர் நிறைந்திருக்கும் முற்றம் போன்றதொரு இடம். அது அப்படி என்று தெரியாமல் உள்ளே தடுமாறி விழுந்துவிடுகிறான்.

துரியோதனனுக்கு இதுவே அதிகம், அசிங்கம். அந்த சமயம் அதே இடத்தில் மேலே மாடத்தில் இருந்து கேலிச் சிரிப்பும், ‘நீ கண் தெரியாதவன் (திருதராட்டினன்) மகன்தானே! அதுதான் உனக்கும் கண் தெரியவில்லை போலும்’ என்பது போல ஒரு பேச்சும்.

நிமிர்ந்து பார்க்கிறான் துரியோதனன். சிரித்ததும், சொல்லியதும் ஒன்றுவிட்ட சகோதரர்களின் மனைவியான திரௌபதி. விழுந்த வலி. அதைவிடக் கூடுதலாக, விவரம் அறியாமல் விழுந்துவிட்டோமே என்ற வெட்கம். அதற்கும் மேலாகப் பலர் முன்னிலையில் இப்படி ஆகிவிட்டதே என்கிற அசிங்கம். அதுவும் தனது போட்டி சகோதரர்களின் இடத்தில் என்பதால் அதிகரித்திருந்த சங்கடம். இதெல்லாம் போதாது என்பது போல, இதற்கெல்லாம் மேலாக, திரௌபதியின் கேலிச் சிரிப்பு. தவிர, தன்னையும் தன் தகப்பனையும் கண் தெரியாதவர்கள் என்ற அவமானப்படுத்திய அவளுடைய சொற்கள்.’

துரியோதனன் மனதில் ஆறாத வடுவாக மாறிவிட்ட சம்பவம் அது.

•

இராமாயணத்தில் பார்த்த அந்தக் கூனி தனக்கு நிகழ்ந்த ஒன்றை ‘எடுத்துக்கொண்ட விதம்’, அதன் காரணமாகப் பின்னால் அவர் செய்த வேலை பயங்கரமானது. கூனி அதை சாதாரணமாக விட்டுவிட்டுப் போயிருக்கலாம். சிலர் அப்படி விடுவதில்லை. மனதில் அதைப் பத்திரமாகப் பூட்டி வைப்பார்கள். தினம் தினம் அதை வருடி வருடி வளர்ப்பார்கள். பூனையைப் பூதமாக்குவார்கள். பின்னர் பழி தீர்ப்பார்கள், கூனியைப் போல.

https://t.me/aedahamlibrary

இதில் நமக்கான புரிதல், அதிலும் குறிப்பாக எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸ் கோணத்தில் இருந்து எடுத்துக்கொள்ளக்கூடிய படிப்பினை என்ன?

சிறு நிகழ்வுகளைப் பெரிதாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம். அவை கசப்பானவைகளாக இருந்தாலும். அவற்றை உள்ளே போட்டு, விதையைப் போல ஊன்றி வைத்து, அதையே திரும்பத் திரும்ப நினைத்து வருத்தப்படுவதால், அந்த விதை, வன்மச் செடியாக வளர்ந்து, மரமாக உயர்ந்து, பின் பிடுங்கி எறிய முடியாதவாறு வியாபித்துவிடும். நெஞ்சு முழுக்க நெருஞ்சி முள்ளாக அடைத்துக்கொண்டுவிடும்.

‘நன்றல்லது அன்றே மறப்பது நன்று’ என்கிறார் வள்ளுவர்.

டேக் இட் ஈசி -Take it easy- என்கிறார்கள் இப்போது.

‘தெய்வம் என்றால் அது தெய்வம். கல் என்றால் அது கல்தான்’ என்கிறார் கண்ணதாசன்.

எப்படி வேண்டுமானாலும் பார்க்கலாம். எப்படி வேண்டுமானாலும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். எல்லாம் நம் பார்வையிலும் எண்ணத்திலும்தான் இருக்கிறது. Eye of the beholder என்பார்கள் ஆங்கிலத்தில்.

‘இராமன் பந்து விளையாடுகிறான். சிறுவர்கள் அப்படித்தான். விளையாடும்போது பக்கத்தில் இருப்பவர் மீது படும்தான்’.

இப்படியெல்லாமும் எடுத்துக்கொண்டு கூனி அதை விட்டிருக்கலாம். மறந்திருக்கலாம். ஆனால், அப்படிச் செய்யவில்லை.

•

மேலே பார்த்த திரௌபதியின் சிரிப்பு. மகாபாரத நிகழ்வு தரும் படிப்பினைகள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவை.

இராமன் எறிந்த பந்தால் ஏற்பட்ட வலியை, கூனி சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பது போல, துரியோதனன் சந்தித்த திரௌபதியின் சிரிப்பையும், பேச்சையும், அவன் சாதாரணமாக எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும் என்று எவராலும் சொல்லமுடியுமா?

துரியோதனன் அப்படி எடுத்துக்கொண்டிருந்தால் அவன்

https://t.me/aedahamlibrary

பெரிய மனிதன். பெரிய மனிதர்கள் அப்படித்தான் எடுத்துக்கொண்டு நகர்ந்துபோய்விடுகிறார்கள். துரியோதனன் பெரிய மனிதனில்லை.

படிப்பினை 1 :

அப்படி எடுத்துக்கொள்ள முடியாத துரியோதனன், அதன் காரணமாக பழி உணர்ச்சியை மனதில் வளர்த்துக்கொண்டு, பின்னர் அதன் காரணமாக அவனே அழிந்துபோகிறான். ஆக, நமக்கு இப்படி ஏதும் நிகழ்ந்தாலும், அந்த சங்கடத்தை விடாமல் மனதில் போற்றுவதால், போற்றி வளர்ப்பதால், அது விஷச் செடியாக வளர்ந்து நம்மைச் சிரமப்படுத்தலாம்.

ஆக, நன்றல்லது அன்றே மறப்பது நன்று.

படிப்பினை 2 :

திரௌபதியின் சிரிப்பு போல, கேலிப் பேச்சுப் போலத் தவறியும் எங்கும் எவரிடமும் நாம் செய்வதை, பேசுவதைத் தவிர்த்துவிடவேண்டும்.

நாம் சாதாரணமாகச் சொல்லும் ஒரு விஷயம், கேட்பவரின் மனதில் நாம் எதிர்பாராத கோபத்தை, வருத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். மாணவன் ஒருவன் ஆசிரியையைக் கத்தியால் குத்திய நிகழ்வைச் சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு செய்தித்தாள்களில் படித்தோம். சில மாணவிகள் தற்கொலை அளவுக்குக் கூடப் போய்விடுகிறார்கள்.

நான் எழுதிய ‘ஆளப் பிறந்தவர் நீங்கள்’ என்ற புத்தகத்தில், ‘வார்த்தைகளுக்கான அர்த்தம், கேட்பவர் மனதில் இருக்கிறது’ என்று சொல்லப்பட்டிருப்பதை இங்கே பொருத்திப் பார்க்கலாம்.

கேட்பவர் மனநிலை, சூழ்நிலை ஆகியவற்றைப் புரிந்து, கவனத்துடன் நடந்துகொள்ள, பேச வேண்டும்.

•

கூனி எடுத்துக்கொண்டதைப்போல ஒரு சாதாரண நிகழ்வைப் பெரிதுபடுத்தி, சிக்கல் உண்டாக்கியவர்களைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

https://t.me/aedahamlibrary

திரௌபதியின் செயலை எப்படி பார்க்கிறீர்கள்? இப்படிப்பட்ட நிகழ்வை, நிஜ வாழ்வில் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அதன் விளைவுகள் எப்படிப் போயின?

24. உடனிருந்து கொல்லும் ‘உடனடி மனப்பான்மை’

த ண்ணீர் இருப்பது தெரியாமல் தரை என்று நினைத்து கால் வைத்து, இடறி விழுகிறான் துரியோதனன். ‘அவன் தந்தை திருதுராஷ்டிரனைப் போல அவனுக்கும் கண் தெரியவில்லையோ!’ என்று கேலிச் சிரிப்புடன் தோழிகளிடம் சத்தமாகச் சொல்கிறார் திரௌபதி. அது துரியோதனன் காதில் விழுகிறது. விழவேண்டும் என்றுதான் அவள் விரும்பினாள். விழுந்தது. அதன் விளைவுகள் மிகக் கடுமையாக இருந்தன. கணவன்மார்களான பஞ்ச பாண்டவர்கள் தவிர, திரௌபதியுமே பல துன்பங்களுக்கு ஆளானார்.

திரௌபதியால் அவற்றை எல்லாம் தவிர்த்திருக்க முடியுமா?

முடியும்.

எமோஷனல் இண்டெலிஜென்ஸில் முக்கிய அங்கமான ‘மேனேஜிங் செல்ப்’ எனப்படும் ‘தன்னை நிர்வகித்தல்’ லில் திரௌபதி சரியாக இருந்திருந்தால்! தன்னை நிர்வகித்தல் என்றால் என்ன? கட்டுப்பாட்டுடன் நடந்துகொள்வது. அந்தக் கட்டுப்பாடு திரௌபதியிடம் அந்நேரம் இல்லாததால்தான் அவர் அப்படி நடந்துகொண்டார். துரியோதனனுக்கு மனவருத்தம் உண்டாக்கினார். சிரமப்பட்டார். சிலரிடம் இது ஒரு பெரிய பிரச்னை. யோசிக்காமல் பேசிவிடுவார்கள். எல்லாம் ‘எடுத்தேன் கவிழ்த்தேன்’ ரகம் தான்.

பேசுவது மட்டுமல்ல. செயல்படுவதும் அப்படியே. தனக்குத் தோன்றியபடிச் செய்வார்கள். இப்படிப் பேசுவது நடந்துகொள்வது எல்லாம் ‘உடனடி மனப்பான்மை’ வகையைச் சேர்ந்தது. உடனடி மனப்பான்மையை ஆங்கிலத்தில் ‘இம்பல்சிவ்னெஸ்’ என்பார்கள்.

https://t.me/aedahamlibrary

உணர்வுரீதியாகப் புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொள்வது என்றால் உடனடி மனபான்மையைக் கட்டுப்படுத்துவது. ஆக அங்கே திரௌபதி செய்திருக்க வேண்டியது, ‘இம்பல்ஸ் கண்ட்ரோல்’.

இந்த இடத்தில் ஒரு கேள்வி வரலாம். திருதுராட்டிரனும், துரியோதனனும் கெட்டவர்கள் தானே! அவர்கள் சதி செய்துதானே பாண்டவர்களின் ராஜ்ஜியத்தை அபகரித்தார்கள். அவர்களைப் பார்த்து திரௌபதி சிரித்ததில் என்ன தவறு?

திரௌபதி செயலும் அவர் பக்கத்து நியாயமும் ஒருபுறம் இருக்கட்டும். நம்மில் பலரும் இப்படித்தான் நியாயம் கற்பித்துக்கொண்டு சிலவற்றைச் செய்கிறோம். அதனால் அவப்பெயருக்கும் பழிக்கும் விரோதத்துக்கும் பின் சிரமத்துக்கும் ஆளாகிறோம். யோசித்துப் பார்த்தால் தெரியவரும், முன்பு யாரிடமோ நாம் சொல்லிய ஏதோ ஒரு வாக்கியம் அல்லது முன்பு எப்போதோ நடந்துகொண்ட ஒரு முறை நம்மைப் பின்னால் பலவாறாக அலைக்கழித்திருக்கும்.

- அதை மட்டும் சொல்லாமல் இருந்திருந்தால்,
- அன்று மட்டும் வாயை மூடிக்கொண்டு இருந்திருந்தால்,
- அங்கே போகாமல் இருந்திருந்தால்,
- அவனை அடிக்காமல் விட்டிருந்தால்,
- அன்று வாங்காமல் தவிர்த்திருந்தால்,
- அன்று சம்மதம் சொல்லாமல் நகர்ந்திருந்தால்,
- ராஜினாமா செய்யாமல் இருந்திருந்தால்...

- என்பதுபோல Ifs and போலப் போட்டு ஏதோ ஒன்று நினைவுக்கு வரும். ‘அப்படிச் செய்யாமல் விட்டிருந்தால் இன்றைய நிலைமை மாறியிருக்குமே’ என்று தோன்றும். இப்படியாக இன்று உணர முடிகிற நம்மால் அன்று ஏன் அப்படி இருக்க, நடந்துகொள்ள முடியவில்லை?

ஒரே ஒரு காரணம்தான். அது, உடன் இருந்து கொல்லும் அந்த ‘உடனடி மனப்பான்மை’ தான். அதாவது இம்பல்ஸ் கண்ட்ரோல் இல்லாமல் போனது. கொஞ்சம் நிதானத்துக்கு

https://t.me/aedahamlibrary

வந்த பிறகு புரியும். ஆனால் நிதானத்துக்கு வரும் முன்பாகவே பதிலுக்குப் பதில் பேசிவிடுவது.

‘மூக்கின் நுனியில் கோபம்’. ‘நாக்கின் நுனியில் சனி’. ‘பொசுக்கென்று கோபம்’. ‘ஒரு வார்த்தை பொறுக்கமாட்டாள்’. ‘மூஞ்சிக்கு நேர. அங்கேயே.. அப்பவே’.

இதெல்லாம் ஒரே ஒரு உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தமுடியாமல் போவது. இது மட்டுமல்ல இம்பல்ஸ் கண்ட்ரோலில். மனது நினைப்பதையெல்லாம் செய்வது. அது தனது உடல்நலத்துக்குக் கேடாக இருக்கலாம். அல்லது நற்பெயருக்குக் களங்கம் விளைவிப்பதாக இருக்கலாம். தன் பொருளாதார நிலைக்கு ஒத்து வராததாக இருக்கலாம்.

செய்துவிடுவார்கள். பின்னால் வருந்துவார்கள். எல்லாம் இம்பல்சிவ்னெஸ் செய்யும் வேலை.

•

ஒரு ஆராய்ச்சி செய்தார்கள். நான்கு வயது குழந்தைகளை வைத்து அந்த ஆராய்ச்சி. குழந்தைகளுக்கு என்ன பிடிக்கும்? வேறு என்ன, முதலில் மிட்டாய்.

வெளிநாட்டில் நடந்த அந்த ஆராய்ச்சியில் அவர்கள் எடுத்துக்கொண்ட மிட்டாயின் பெயர் மார்ஷ்மாலோ. பஞ்சு போல இருக்கும். இனிக்கும். ராஸ்பெரி, ஆரஞ்ச், ஸ்டிராபெரி போன்ற மிகப் பிரமாதமான வாசனை வரும். நாலு வயது ஆகிற சில பிள்ளைகளைத் தேர்வு செய்தார்கள். ஒவ்வொருவராக அந்த வேறு எவரும் இல்லாத தனி அறைக்குள் அழைத்துச் சென்றார்கள்.

நாற்காலி. அதன் முன்பாக ஒரு மேசை. பிள்ளையை நாற்காலியில் உட்கார வைத்துவிட்டு, அதன் கண்ணில் படுமாறு மேசை மீது ஒரு தட்டில் அந்த மணக்கும் மார்ஷ்மாலோ மிட்டாயை வைத்தார்கள். பிள்ளை என்ன செய்கிறது என்பதைப் படம் பிடிக்க மேலே ஒரு சிசி. டிவி கேமரா.

மலங்க மலங்க விழிக்கும் பிள்ளை மார்ஷ்மாலோ வாசனை இழுக்கும். பிள்ளை ஆவலுடன் அதைப் பார்க்கும்.

‘வேண்டுமானால் நீ அந்த மிட்டாயைச் சாப்பிடலாம்’.

https://t.me/aedahamlibrary

தயங்கியபடியே பிள்ளையின் கை நீளும்.

‘ஆனால்..’ என்பார் ஆராய்ச்சி செய்பவர்.

பிள்ளை நிமிர்ந்து பார்க்கும்.

‘நான் வெளியில் போகப் போகிறேன். சற்று நேரத்தில் வந்துவிடுவேன். அதுவரை நீ இந்த மிட்டாயைச் சாப்பிடாமல் இருந்தால், ஒன்றல்ல உனக்கு இரண்டு மார்ஷ்மாலோ தருவேன்.’

இதுதான் ஆராய்ச்சி. எத்தனை பிள்ளைகள் எதிரே இருந்து, ‘சாப்பிடு சாப்பிடு’ என்று அழைக்கும், சாப்பிட அனுமதி இருக்கும் மிட்டாயைச் சாப்பிடாமல், பின்னால் ஆசிரியர் வந்து தரபோக்கும் இரண்டு மிட்டாய்களுக்காகக் காத்திருக்க முடிகிறது என்று ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள்.

இப்படியாக ஒன்றன் பின் ஒன்றாகப் பல பிள்ளைகளை இதே போலத் தனிமையிலே உட்கார வைத்துவிட்டு வெளியே போயிருக்கிறார்கள்.

பின்னால் அந்த வீடியோவைப் பார்த்தால், அந்தப் பிள்ளைகளில் சில ஆவலைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல், இறுதியாக அந்த ஒற்றை மார்ஷ்மாலோவை எடுத்துச் சாப்பிட்டுவிடுவதும், வேறு சில பிள்ளைகள், கடுமையாக முயன்று, கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்ததும் தெரிகிறது.

பின்னால் கிடைக்கவிருக்கும் இரண்டுக்காகக் கண் முன் இருக்கும் ஒன்றைச் சாப்பிடாமல் இருந்த பிள்ளைகளுக்கு இரண்டு கிடைத்தது.

அவர்கள் ஆராய்ச்சியைத் தொடர்ந்திருக்கிறார்கள். சில ஆண்டுகளுக்குப் பின் அதே பிள்ளைகளின் சாட் (SAT) என்ற நுழைவுத்தேர்வு மதிப்பெண்களை ஆராய்ந்திருக்கிறார்கள்.

எந்தப் பிள்ளைகள் எல்லாம் பின்னால் வரும் நன்மைக்காகப் பொறுத்திருந்தனவோ அவை, பொறுக்க இயலாமல் சாப்பிட்டுவிட்ட பிள்ளைகளின் மதிப்பெண்களைக் காட்டிலும் கணிசமான அளவு கூடுதலாக வாங்கியிருந்தன. பின்னால் வரும் நன்மையை நம்புவது. அதற்காகக் காத்திருப்பது. ஆவலைக் கட்டுப்படுத்துவது. இம்பல்ஸ் கண்ட்ரோல்.

•

https://t.me/aedahamlibrary

தன்னை நிர்வகித்தலில் மற்றொரு பகுதி, ஸ்டிரெஸ் டாலரென்ஸ். Stress Tolerance.

ஸ்டிரெஸ் டாலரென்ஸ் என்றால், வலியைப் பொறுத்துக்கொள்ளும் தன்மை. விரதம் இருப்பவர்களுக்குப் பசிக்கும். ஆனால் அதைப் பொருட்படுத்தாமல், சாப்பிடக்கூடாது என்பதில் உறுதியாக இருப்பார்கள். நாம் பார்க்கும் ‘வலி’ பொறுத்தலில் இது ஆரம்பநிலை. கடுமையான பசியைப் பொறுத்துப் போவதே ஆரம்பநிலைதானா? அதைவிட என்ன வலிகள் இருக்க முடியும் என்று கேட்கலாம்.

உதாசீனப்படுத்தப்படுதல், மரியாதை தர மறுக்கப்படுதல், அசிங்கப்படுத்தப்படுதல், அவமானப் படுத்தப்படுதல் என்று வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ வருமே. அவை எல்லாமும் கூட வலிகள்தான். அந்த வலிகளைத் தாங்கி, தான் செய்ய நினைப்பதை, செய்யவேண்டியதைச் செய்யமுடிவதுதான் ‘ஸ்டிரெஸ் டாலரென்ஸ்’. விட்டுவிட்டு ஒடுவதல்ல. மான ரோஷம் பார்க்கிறேன் என்று செய்யவேண்டியவற்றில் இருந்து வழுவுவது அல்ல. தவறாமல் செய்வது.

கேலி, கிண்டல், சுடு சொற்கள், ஏன் அடி உதைகளைக்கூடத் தாங்கிக்கொண்டு, எடுத்த காரியம் முடிப்பவர்கள் உண்டு.

திருமணமான புதிதில் புகுந்த வீட்டில் இருப்போர்; புது வேலையில் புதிய நபர்கள்; மேலதிகாரிகள்; ஏற்கனவே அங்கே பழம் தின்று கொட்டை போட்டவர்கள்; அதிகாரம் படைத்தவர்கள், குடி இருக்க வீடு கொடுத்தவர், கடன் கொடுத்தவர்கள், வேலை வாங்கிக்கொடுத்தவர்கள், உபகாரம் செய்தவர்கள், டீம் கேப்டன், இண்டர்னல் மதிப்பெண் போடும் வாய்ப்பிருக்கும் ஆசிரியர்கள் இப்படியாக ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் சிலர் இருப்பார்கள்.

இவர்களில் யாரேனும் ‘வலி’ கொடுக்கலாம்.

•

‘இம்பல்ஸ் கண்ட்ரோல்’, ‘ஸ்டிரெஸ் டாலரென்ஸ்’ ஆகியவற்றில் நீங்கள் எப்படி?

https://t.me/aedahamlibrary

25. உணர்வால் உயர்வு!

‘ந ன்றி மறப்பது நன்றன்று; நன்றல்லது அன்றே மறப்பது நன்று’ என்று சொன்னது யார் என்று தெரியும். ஆனால் கூனி அப்படி நடந்துகொள்ளவில்லை. சிறுவன் இராமன் அறியாமல் செய்த சிறு தீங்கை வெகுநாட்கள் மறக்காமல் உள்ளேயே பூட்டி வைத்திருந்து பழி தீர்த்துக்கொண்டார். வள்ளுவர் சொன்னதைப் போல நன்று இல்லாததை அன்றே மறக்கவில்லை.

இந்த இடத்தில் ஒரு கேள்வி.

‘தனக்கு ஒரு அவமானம் நேர்ந்தால், தன்னை எவரேனும் கேலி, கிண்டல், உதாசீனம் செய்தால் அவற்றை மறந்துவிடுவதுதான் ஒரே நல்ல வழியா? மன்னிப்பது மட்டுமே அதற்கு சரியான தீர்வா?’

இது முக்கியமான கேள்வி. இங்கே சரியான புரிதல் வேண்டும் என்பதால் அதே கேள்வியை வேறு ஒரு விதமாகவும் கேட்டுப் பார்த்துக் கொள்வோம்.

‘எல்லா வருத்தம் தரும் நிகழ்வுகளையும், கோபம் உண்டாக்கிய சம்பவங்களையும் அல்லது பேச்சுகளையும் அன்றே மறப்பதும் மன்னிப்பதும் சரிதானா?’

பதில் என்னவாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

‘இல்லை’ என்பதுதான் பதில்.

உதாரணத்துக்கு நம்மைப் பார்த்துச் சிலர் இப்படிச் சொல்கிறார்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம்.

‘உன்னால் எதையும் உருப்படியாகச் செய்ய முடியாது’.

‘உன்னால் இங்கிலீஷில் பேச முடியாது’.

https://t.me/aedahamlibrary

‘நீயெல்லாம் இதை பாஸ் செய்ய முடியாது’.

‘உன்னை எல்லாம் யார் மதிப்பார்கள்!’

என்ன செய்யலாம்? விட்டுவிடலாமா?

விட்டுவிடலாம். பதிலுக்கு ஏதும் சொல்லப்போய், அது புதுப் பிரச்னையில் கொண்டுவிடக்கூடும். எதற்கு வம்பு! பொல்லாதவர்களிடம் இருந்து ஒதுங்கி இருப்பதே புத்திசாலித்தனம். நாம் பதிலுக்குக் கோபப்பட்டால், அது நமக்கு மேலும் தீங்கு ஏற்படுத்தலாம். ஆக, ‘துஷ்டனைக் கண்டால் தூர விலகு’ கொள்கைதான்.

ஆக, நாம் திருப்பித் தர, அதுவும் அங்கேயே, அதைவிடக் கூடுதலாகத் தர முயற்சி செய்யக்கூடாது. அப்படிக் கட்டுப்பாடுடன் நடந்துகொள்ள முடிந்தால் அது ‘ஸ்டிரெஸ் டாலரென்ஸ்’. தவிர இம்பல்ஸ் கண்ட்ரோலும் கூட. இவையெல்லாம் உணர்வைச் சரியாகக் கையாளும் ‘எமோஷனல் இன்ட்டெலிஜென்ஸ்’ முறை.

இது போன்ற நிகழ்வுகளில் இதற்கு மேலும் ஒன்று செய்யலாம். சிலர் செய்கிறார்கள். நானும் செய்திருக்கிறேன். இதன் மூலம் மிகப் பெரிய பலன் பெறும் வாய்ப்பு இருக்கிறது. இது போன்ற நிகழ்வுகளைப் பற்றி யோசித்தபோது இதில் மூன்று நிலைகள் இருக்க முடியும் என்ற முடிவுக்கு வந்தேன்.

உணர்வு விரிக்கும் வலையில் வீழ்ந்து நட்டமடைவது. அதில் மாட்டிக்கொள்ளாமல் நடந்துகொள்வது. அதையே தனக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்வது.

முதலாம் நிலை என்பது ஒரு விளையாட்டுப் போட்டியில், உணர்வு என்ற எதிர் அணியிடம் நாம் தோற்றுப் போவது போல.

இரண்டாம் நிலை என்பது உணர்வுடனான ஆட்டத்தில் எச்சரிகையுடன் நாம் கவனமாக ஆடி, தோற்றுப்போகாமல், பந்தயத்தை ‘டிரா’ செய்வது அல்லது டை (Tie) செய்வது போல. ஆட்ட முடிவில் நமக்கு நட்டமில்லை. லாபமும் இல்லை.

மூன்றாம் நிலை என்பது உணர்வுக்கு எதிரான ஆட்டத்தில் நாம் வெற்றி பெறுவது போல. கோப்பை நமக்கு!

இது சாத்தியம்தான். இப்படிச் செய்திருக்கும் பல பிரபலங்களே

https://t.me/aedahamlibrary

உண்டு.

இந்த மூன்று நிலைகளில் இருப்பதை எப்படி விவரிக்கலாம்?

உணர்வு விரிக்கும் வலையில் வீழ்ந்து நட்டமடைவது : முட்டாள்தனம்.

அதில் மாட்டிக்கொள்ளாமல் நடந்துகொள்வது : (உணர்வு) புத்திசாலித்தனம்.

அதையே தனக்கு சாதகமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்வது : (உணர்வு) அதி புத்திசாலித்தனம்.

பெரும்பாலானவர்கள் இந்த விவரங்கள் அறிந்திராமல், என்ன நடக்கிறது என்ன பேசுகிறோம் அல்லது செய்கிறோம் என்கிற பிரக்ஞை இல்லாமல் ஏதோ ஒன்றைச் செய்து தோற்றுவிடுகிறார்கள்.

இப்படி உணர்வுடனான ஆட்டத்தில் தோற்றுப்போய் தங்கள் உயிரையே மாய்த்துக்கொண்ட பல திரைத்துறையினர் மற்றும் ஏனைய சாதனையாளர்களைப் பற்றியும், பிறருடன் சண்டையிட்டுச் சிக்கலில் மாட்டிக்கொண்ட சிலரைப் பற்றியும் ஆரம்ப அத்தியாயங்களில் விரிவாகவே பார்த்தோம்.

அடுத்த நிலையான புத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொண்ட சிலரைப் பற்றி அடுத்தடுத்த அத்தியாயங்களில் பார்த்தோம்.

இப்போது பார்க்கப்போவது, மூன்றாம் நிலையில் இருந்து, உணர்வுடனான ஆட்டத்தில் வெற்றி பெற்ற சிலரைப் பற்றி. உணர்வு விஷயத்தில் அதிபுத்திசாலித்தனமாக நடந்துகொண்டவர்களைப் பற்றி.

ஆமாம். சிலர் இப்படிப்பட்ட மோசமான நிகழ்வுகளினால் துவண்டு அல்லது மாண்டு போய்விடாமல், வீறிட்டு எழுந்து, போராடி பெருவெற்றி பெற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

உணர்ச்சிகள் தவறல்ல என்று முன்பே விரிவாகப் பார்த்திருக்கிறோம். உணர்ச்சிகளை சமையல் எரிவாயு போல ‘ரெகுலேட்’ செய்து தக்க இடத்தில் வேண்டிய அளவு பயன்படுத்தவேண்டும் என்றும் பார்த்தோம். அப்படிப்பட்ட ஓர் இடம்தான் இது.

உணர்வைப் பயன்படுத்தி வெற்றி பெறுவது.

https://t.me/aedahamlibrary

•

நல்லதை மட்டுமல்ல; சில தீயவற்றையும் சிரமங்களையும் அவமானங்களையும் கூடச் சிலர் மறக்காமல் இருக்கிறார்கள். சும்மா அல்ல காரணமாக. அதுவாக அல்ல. வலிந்து அவர்கள் வேண்டும் என்றே. வெறுமனே அல்ல. அதனால் பலன் பெறவே. அது எப்படி என்கிறீர்களா? தன் மேல் எறியப்படும் கற்களை எல்லாம் சேகரித்து ஒருவன் வீடு கட்டிக்கொண்டது போல ஒரு சித்திரம் பார்த்திருப்பீர்களே. அதுபோன்றதுதான் இது.

அவர்களை நோக்கி வீசப்படும் சுடு சொற்களை, கேலியை, கிண்டலை, அநியாயமான விமர்சனங்களை அவர்கள் உதாசீனப்படுத்துவது இல்லை. இந்தக் காதில் வாங்கி அந்தக் காதில் விட்டுவிட்டு தங்களது அடுத்த வேலையைச் செய்யப் போய்விடுவதில்லை.

‘உன்னால் எதையும் உருப்படியாகச் செய்ய முடியாது’.

‘உன்னால் இங்கிலீஷில் பேச முடியாது’.

‘நீயெல்லாம் இதை பாஸ் செய்ய முடியாது’.

‘உன்னை எல்லாம் யார் மதிப்பார்கள்!’.

வலி கொடுக்கும் அந்த சொற்களை முழுமையாகக் கேட்கிறார்கள். உள்வாங்குகிறார்கள். அந்தக் காட்சியை அப்படியே ஒரு ‘கிளிக்’ என்று படம் பிடித்துக்கொள்கிறார்கள்.

எல்லாவற்றையும் ஆழ் மனதில் போட்டுக்கொள்கிறார்கள். பத்திரமாகப் பூட்டி வைத்துக்கொள்கிறார்கள். பின்பு அவற்றை அடிக்கடி தொட்டு தடவிப்பார்த்துக்கொள்கிறார்கள்.

எதற்காக அப்படி?

தம்மைப் பற்றி யாரோ சொன்ன அந்தப் பேச்சைப் பொய்யாக்க வேண்டும் என்பதற்காகத்தான்.

அந்த வார்த்தைகளை அடிக்கடி மனதில் ஓடவிட்டு ஓடவிட்டுக் கொதிப்படைகிறார்கள். அந்தப் பேச்சைப் பொய்யாக்க வேண்டும் என்ற வேகம் பெறுகிறார்கள். புது சக்தியோடு கிளம்புகிறார்கள்.

அதனால் கடுமையான உழைப்பு, தியாகங்கள், அலைச்சல்.

https://t.me/aedahamlibrary

முடிக்கிறார்கள். பெரிய வெற்றி பெறுகிறார்கள்.

காரணம்?

உணர்வு தந்த அபரிமிதமான சக்தி.

•

மகாத்மா காந்திக்கு தென்னாப்பிரிக்காவில் நேர்ந்த அவமானம் பற்றிப் படித்திருக்கலாம். 1893ம் ஆண்டு. அப்போது காந்தி அரசியலிலோ இந்திய விடுதலைப் போராட்டத்திலோ நுழைந்திருக்கவில்லை. அவரது இளம் பிராயம். ஒரு வக்கீலாகத் தென் ஆப்ரிக்காவில் வேலை செய்துகொண்டிருந்த நேரம்.

முதல் வகுப்பு டிக்கெட் எடுத்துக்கொண்டு பிரிடோரியாவுக்கு போக ரயில் ஏறுகிறார். அவரிடம் உரிய பயணச் சீட்டு இருந்தும் வெள்ளைக்கார ஐரோப்பியர்களால் ரயிலில் இருந்து வலுக்கட்டாயமாக வெளியே தள்ளப்படுகிறார். காரணம், அவர் வெள்ளையர் இல்லை.

ஃபிளாட்பாரத்தில் தள்ளப்பட்டவர், அப்படியே சிறிது நேரம் அமர்ந்து இருக்கிறார். இரவு நேரம். கடுமையான குளிர். அப்போது அவர் மனதில் ஒரு கேள்வி ஒடுகிறது. பிழைக்க வந்த இடத்தில் தன் வேலைகளை முடித்துக்கொண்டு இந்தியா திரும்புவதா? இப்படி நிறவெறி பிடித்தவர்களிடம் இருந்து இந்தியர்களுக்கான உரிமையைப் பெற, தென் ஆப்பிரிக்காவிலேயே இருந்து போராடுவதா?

காந்தி எடுத்த முடிவு, இருந்து போராடுவது என்பதுதான். அதன்பின்தான் அவர் இந்திய விடுதலைப் போருக்கு வந்தார். நாட்டுக்கு சுதந்தரம் வாங்கிக்கொடுத்தார்.

ஆரம்பம் எது?

அவர் பட்ட அவமானம்.

அந்த நிகழ்விலிருந்து அவர் ஒதுங்கவில்லை. அதை மனதின் ஆழத்தில் இருத்திக்கொண்டார். அதைச் சிந்தித்து சிந்தித்து, அதை வேரறுக்க வேகம் பெற்றார். அந்த உணர்வினால் அசாத்திய சக்தி பெற்றார். தொடர்ந்து போராட, தன் சுய தொழிலை, வருமானத்தை விட ஊக்கம் பெற்றார். மக்களைத் திரட்டினார். இயலாதன செய்தார்.

https://t.me/aedahamlibrary

எல்லாம் உணர்வு செய்த வேலைகள்தான்!

•

ஒரு சொல், பேச்சு, நிகழ்வினால் ஊக்கம் பெற்று சாதித்துக் காட்டியவரா நீங்கள்? அல்லது அப்படிச் செய்தவரைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா?

https://t.me/aedahamlibrary

26. உணர்வு தரும் ஊக்கம்

உணர்வும் உப்பும் ஒன்று போலத்தான். அதிகமாகிவிட்டால் சிரமம். இல்லாவிட்டால் சோபிக்காது.

சமையலில் உப்பு, மிளகாய் மற்றும் புளியைச் சரியாகக் கையாளுவதுபோல, பல்வேறு உணர்வுகளையும் தேவைக்கு ஏற்ப பயன்படுத்தவேண்டும். மேலும் சாப்பிடுபவருக்குத் தக்க சமையலில் உப்புக் காரம் போடுவது போல, சூழ்நிலை, உறவாடும் மனிதர்களுக்கு ஏற்ப நம் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த வேண்டும். உணர்வுடன் ஆன ஆட்டத்தில் நாம் தோற்றுவிடக்கூடாது. புத்திசாலித்தனமாக ஆடி ஜெயிக்க வேண்டும். மகாத்மா காந்தி, ஒரு ரயில் பயணத்தில் அவருக்கு இழைக்கப்பட்ட அவமானத்தை அப்படித்தான் செய்தார்; அந்த அவமானம் ஏற்படுத்திய வலியினால் ஒரு பெரும் போராட்டத்துக்கான நெருப்பை உருவாக்கிக்கொண்டார் என்பதை, சென்ற அத்தியாயத்தில் பார்த்தோம்.

‘காந்தியால் முடியும். அவர் வித்தியாசமானவர். தவிர, அவருக்கு நேர்ந்த அவமானம், கடுமையானது அல்லவா!’

‘காதல் கூட ஒரு உணர்வுதான். அந்த வலியால் உருவானதுதான், ஒரு உலக அதிசயங்களில் ஒன்றான ஷாஜகான் கட்டிய தாஜ்மஹால்’.

‘ஷாஜகான் மன்னர். அவரால் செய்யமுடியும்... மற்றவர்களால்?’

காதல், அன்பு, அவமானம், துயரம் ஆகிய உணர்வுகளால் உந்தப்பட்டு, பெரும் சாதனையான செயல்கள் செய்த சாதாரண மனிதர்கள் இருவர் பற்றிச் சொல்லவா?

இருவரும் உணர்வால் உயர் செயல் செய்தவர்கள். ஷாஜகான் ஆள் வைத்துச் செய்தார். ஆனால் இந்த இருவரும் தாங்களே

https://t.me/aedahamlibrary

தங்கள் கைகளால் செய்தவர்கள்.

மற்றொரு தாவல், இருவரும் தங்கள் மனைவிக்காகச் செய்தவர்கள்!

•

2016-ம் ஆண்டு பத்திரிகை செய்தி ஒன்று பார்த்திருக்கலாம். அதன் தலைப்பு, 'மகாராஷ்டிர மாநிலத்தில் அவமானப்படுத்தப்பட்ட மனைவிக்காக, 40 நாட்களில் தனியாளாகக் கிணறு வெட்டிய தலித் தொழிலாளி'. அந்தச் செய்தியை அப்படியே தருகிறேன்.

'மகாராஷ்டிர மாநிலம் வாசிம் மாவட்டம் கலம்பேஷ்வர் கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஏழைத் தொழிலாளி பாபுராவ் தாஜ்னி. தாழ்த்தப்பட்ட இனத்தைச் சேர்ந்த இவரது குடும்பத்தினர், கிணறு வைத்திருக்கும் உயர்ஜாதி இனத்தவர்களிடம் சென்று, அவர்களின் அனுமதி பெற்று நீர் எடுத்துப் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர்.

ஒருநாள் வழக்கம்போல நீர் எடுக்கத் தன் மனைவியுடன் சென்றுள்ளார் பாபுராவ். அந்தக் கிணற்றின் உரிமையாளர் அவமானப்படுத்தி அனுப்பிவிட்டார். அதன்பிறகு, வெறிபிடித்தவர் போல நாற்பதே நாட்களில் கிணறு வெட்டி, அதில் தண்ணீரும் எடுத்துவிட்டார் பாபுராவ். வழக்கமாக நான்கைந்து பேர் சேர்ந்து செய்கின்ற வேலையை, தனியொருவனாகச் சாதித்திருக்கிறார். அவமானமும் வைராக்கியமும் அந்த உந்துதலை அளித்திருக்கின்றன.

தினக்கூலியான பாபுராவ், தினமும் வேலைக்குச் செல்வதற்கு முன் நான்கு மணி நேரம் வந்த பின் இரண்டு மணி நேரம் கிணறு தோண்டியுள்ளார். ஆக, 40-வது நாளில் கிணற்றில் தண்ணீரைப் பார்க்கும் வரை இடைவிடாத உழைப்பு.

வருத்தத்தில் இருக்கும் ஒருவரால் தொடர்ந்து 40 நாட்களுக்கு, கடுமையான உடல் உழைப்பு செய்ய இயலுமா? அவ்வளவு சக்தி எங்கிருந்து வரும்?

எல்லாம் உணர்வு தந்த சக்தி தவிர வேறு என்ன?

•

அடுத்தவர் பெயர் தசரத் மான்ஜி. பீகார் மாநிலத்தைச்

https://t.me/aedahamlibrary

சேர்ந்தவர். கயா மாவட்டம். கெலார் என்ற சிற்றூரில் மனைவி பல்குனி தேவியுடன் வசித்து வந்த விவசாயக் கூலித் தொழிலாளி. தாழ்த்தப்பட்ட இனத்தைச் சேர்ந்த இவர்கள் வசித்தது ஒரு ஒரு மலையின் அடிவாரத்தில், குடிசையில்.

குடிநீருக்காக மலையின் மறுபக்கத்துக்கு நடந்து சென்று தண்ணீர் எடுத்து வர வேண்டும். ஒருநாள் தண்ணீர் எடுத்து வரும்போது பல்குனி தேவி அவரது வீட்டுக்கு அருகில், இடறி விழுந்து படுகாயமடைந்தார். அவர்கள் வசித்துவந்த இடம், சின்னஞ் சிறிய குடியிருப்புகள் இருந்த இடம். அதை. ஊர் என்று கூடச் சொல்ல முடியாது. எந்தவித மருத்துவ வசதியும் இல்லாத குக்கிராமம். 80 கி. மீ தூரம் போனால்தான் வஜீரகஞ்ச் மருத்துவமனை என்ற ஒரு மருத்துவமனையை அடையலாம். மான்ஜி தன் மனைவியை, பதறியபடி அள்ளிக்கொண்டுபோகிறார். ஆனால் பாவம் போகும் வழியிலேயே பல்குனி தேவி இறந்து போய்விடுகிறார்.

மனைவியை இழந்த சோகம் ஒருபுறம். உடன் நம் நிலைமை இப்படி இருக்கிறதே. நாம் வாழும் இடத்தில் இருந்து மருத்துவ வசதி / உதவி பெற இவ்வளவு தூரம் செல்ல வேண்டியிருக்கிறதே என்கிற வேதனை மறு புறம்.

யோசித்துப் பார்க்கிறார் மான்ஜி. உண்மையில் மருத்துவமனை ஒன்றும் அவ்வளவு தூரத்தில் இல்லை. அவர்கள் குடிசைகள் இருப்பது மலையின் ஒரு பக்கம். மருத்துவமனை இருப்பது மற்றொரு பக்கம். அவ்வளவுதான். அவரது குடிசை மீதிருந்து இருந்து மருத்துவமனை நோக்கி ஒரு பறவை பறந்து போனால் 13 கி மீ தூரம் போனால் போதும். அடைந்துவிடும். ஆனால், மனிதர்களால் மலையின் மீது பறக்க முடியாதே. மலையைச் சுற்றித்தானே போகவேண்டும். அதனால்தான் தூரம் 80 கி.மி தூரம் ஆகிவிட்டது என்று உணருகிறார்.

மனைவியைப் பறிகொடுத்துவிட்டு விரக்தியாய் இப்படி யோசிக்கையில் அவர் மனதில் இரண்டு கேள்விகள் எழுகின்றன. இதே கதி வேறு எவரும் ஏற்படாது என்று உறுதியாகச் சொல்லமுடியுமா? நான் இழந்ததைப் போல என்னுடன் வாழ்பவர்களும் உறவுகளை, இன்னுயிர்களை இழக்க நேரிடுமோ?

https://t.me/aedahamlibrary

கூடாது என்று முடிவு செய்கிறார். அதற்காக அவர் எவரிடமும் சென்று மனுக்கொடுக்கவில்லை வேறு எவர் உதவியையும் எதிர்பார்த்து நிற்கவில்லை.

தனது மனைவியைப் போல அவசர மருத்துவ உதவி கிடைக்காமல் யாரும் இறக்கக் கூடாது எனக் கருதிய மான்ஜி தனி ஒரு ஆளாகச் சுத்தியலும் உளியுமாகக் களத்தில் இறங்கிவிட்டார். எதற்கு உளியும் சுத்தியலும் என்று கேட்கத் தோன்றுமே. வேறு எதற்கு? தடையாக நின்ற அந்த மலையைப் பிளந்து மருத்துவமனைக்கு ஒரு குறுக்குப் பாதை அமைக்கத்தான்.

ஆமாம். அவர் முடிவு செய்து ஆரம்பித்த வேலை, மலையை உடைத்து அதன் நடுவே ஒரு பாதை அமைப்பது! மேலே பார்த்த மகாராஷ்டிரா மாநிலத்து பாபுராம் தனியாளாக, களத்தில் இறங்கியது, ஒரு கிணறு வெட்டுவதற்காக. அதற்கு ஆன நாட்கள் 40.

பீகாரைச் சேர்ந்த தசரத் மான்ஜி முயற்சித்த வேலை, மலையை உடைத்துப் பாதை உருவாக்குவது. மலையை உடைப்பதா, அதற்கு எவ்வளவு நாட்கள் ஆகும் என்றெல்லாம் அவர் மலைத்து நிற்கவில்லை. உணர்ச்சி பொங்க வேலையை ஆரம்பித்துவிட்டார். ஊர் சிரித்தது. கேலி பேசியது. ஒதுங்கியது.

ஆனால், மான்ஜி நிறுத்தவில்லை. ஒரு கட்டத்துக்கு மேல் அவரால் மலையை உடைக்க முடிகிறது என்று கண்ட ஊர் கொஞ்சம் உதவியிருக்கிறது. இறுதியாக அவர் எடுத்துக்கொண்ட அந்த மாபெரும் வேலையை மனிதர் முடித்தேவிட்டார்.

அவர் செய்து முடித்த வேலை, மலையின் நடுவே 25 அடி உயரம், 30 அடி அகலம் 360 அடி நீளத்தில் ஒரு பாதை உருவாக்கியதுதான். அதன்மூலம், அவர்கள் குடியிருந்த இடத்தில் இருந்து மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் தூரம் 67 கி.மீ குறைந்து, வெறும் 13 கி.மீ. ஆகிவிட்டது. அவர்கள் கிராமத்துக்கு மட்டுமல்ல. சுற்றுவட்டாரத்தில் இருந்த ஏனைய 80 கிராமங்களுக்கும் அந்தப் பாதையால் பேருதவி. அவ்வளவு வைராக்கியத்துடன் அவர் செய்ய மொத்தம் எவ்வளவு நாட்கள் ஆனது தெரியுமா?

https://t.me/aedahamlibrary

நாட்களில் செய்து முடிக்கும் சாதாரண வேலையா அது? 1959 ம் ஆண்டு முதல் 1981ம் ஆண்டு வரை என மொத்தம் 22 வருடங்கள் வரை தொடர்ந்து அதே வேலையாக இருந்திருக்கிறார். கடுமையான நீண்டகாலத் தொடர் உழைப்பு. இருபத்து இரண்டு ஆண்டுகள் என்றால் சும்மாவா? நடுவில் எத்தனை இயற்கைச் சீற்றங்கள், உடல் நலக்குறைவு ஆகியன வந்திருக்கும்! எதையும் பொருட்படுத்தவில்லை மான்ஜி.

இப்படி ஒரு வேலை மனிதனுக்கு சாத்தியமா? செய்ய முடியுமா? தொடர்ந்து வேகமும் சக்தியும் ஊக்கமும் கிடைக்குமா?

உள்ளிருந்தே ஊக்கம் பெற்றார். செய்தார்.

அவரது மனைவி மீதிருந்த அன்பு இந்த மாபெரும் வேலையைச் செய்யும் சக்தியை, தொடர்ந்து செய்யும் ஊக்கத்தை அவருக்குக் கொடுத்திருக்கிறது.

இதுவும் உணர்வு செய்த அல்லது செய்ய வைத்த வேலைதான்.

உணர்வைக் கொண்டு ஒரு சாதாரண மனிதர் செய்த அசாதாரணமான வேலை.

•

உணர்வை ஆக்கபூர்வமாகப் பயன்படுத்தியிருக்கிறீர்களா?
அந்த அனுபவத்தை அசைபோட்டுப் பாருங்கள்.

https://t.me/aedahamlibrary

27. செல்ஃப் மோட்டிவேஷன்

அந்தச் சிறுவன் பெயர் சரத்பாபு. அம்மா மட்டும்தான். உடன் பிறந்தவர்கள் நால்வர். சரத் தான் மூத்தவன். அம்மா தீபா ரமணிக்கு வேலை சத்துணவுக்கூடத்தில். சம்பளம் தினசரி ஒரு ரூபாய் (சுமார் இருபது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு). குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற அவர் காலை நேரத்தில் இட்லிக் கடை நடத்துகிறார். வியாபாரத்துக்கு வியாபாரம், பிள்ளைகளுக்கும் உணவு.

சரத்பாபு, அம்மாவுக்கு உதவியாக அக்கம் பக்கம் போய், அம்மா கொடுக்கும் இட்லிகளை விற்றுவிட்டு வந்து, அதன்பின் பள்ளிக்குப் போவான். சிரமமான சூழ்நிலை என்றாலும் சரத்பாபுவை அவன் அம்மா கட்டணம் கட்டி, மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் படிக்க அனுப்பினார். நன்றாகப் படித்தால்தான் முன்னேறலாம் என்று சொன்னார்.

மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் சேர்ந்த புதிதில் சரத்தின் துவைத்த, ஆனால் அயர்ன் செய்யாத சட்டை டிரவுசரைப் பார்த்து அவனிடம் இருந்து மற்ற வசதியான வீட்டு மாணவர்கள் ஒதுங்கிவிடுவார்கள். மற்ற மாணவர்களைப் போல அவன் காரிலோ மோட்டார் சைக்கிளிலோ வந்து இறக்கிவிடப்படுவதில்லை. நடந்துதான் வருவான் போவான்.

அவனுடைய எந்தப் பொருளும் மற்றவர் கவனத்தைக் கவரும் விதம் விலை உயர்ந்ததாக, நவீனமாக இருந்ததில்லை. சரத் எடுத்துச் சென்ற புத்தகப் பை, சாதாரணப் பை. அணிந்திருந்த ஷூ வெகுசாதாரணமானது. சரத் உடல்வாகாவது சிறப்பாக இருந்திருக்கலாம். மெலிந்த தேகம்., கருப்பு நிறம். சரத் எவருக்கும் ஒரு பொருட்டே இல்லை. அவனாக வந்து, போவான். அவ்வளவுதான்.

மற்றவர்களுக்கு வேண்டுமானால் அவன் ஒரு

https://t.me/aedahamlibrary

பொருட்டில்லாமல் போகலாம். ஆனால் அவனுக்குத் தன்னை எவரும் கவனிப்பதுகூட இல்லை என்பது அவனுக்குப் பெரும் சோகமாக இருந்திருக்கிறது.

நாட்கள் இப்படியே போய்க்கொண்டிருக்கையில், ஒருமுறை ஒரு சப்ஜெக்ட்டில் சரத் தான் அதிகபட்ச மார்க், கிளாஸ் பர்ஸ்ட். ஆசிரியை சரத்தைப் பெயர் சொல்லி அழைத்து, கையில் திருத்திய பேப்பரைக் கொடுத்து, 'வெரி குட். கீப் இட் அப்' என்று சொல்லியபோது மொத்த வகுப்பும் தன்னைப் பார்ப்பதை சரத் ஆச்சரியத்துடன் கவனித்தான். அட! மற்றவர்களின் அங்கீகாரத்தையும் கவனிப்பையும் பெற இப்படி ஒரு நிச்சய வழி இருக்கிறதா என்று மகிழ்ச்சியுடன் மனதில் குறித்துக்கொண்டான். மதிப்பு மரியாதைக்காக, பாராட்டுகளுக்காக அல்ல. மற்றவர்களின் சாதாரண கவனிப்புக்கே, பார்வைக்கே ஏங்கிக்கொண்டிருந்தவனுக்கு இப்படி ஒரு வழி தென்பட, அதைக் கெட்டியாகப் பிடித்துக்கொண்டான்.

மார்க் மதிப்பு கொடுக்கிறது என்று தெரிந்ததும், புத்தகங்கள் மட்டும் போதும் என்று முடிவு செய்துவிட்டான். அதன் பின்பு 2 சப்ஜெக்ட்டுகளில் முதல் மதிப்பெண். பின்பு மூன்று சப்ஜெக்ட்டுகள், அதன் பின் எல்லா சப்ஜெக்ட்டுகளிலும் சரத் தான் முதல் மார்க்.

சரத்தின் அம்மாவால் கடைசி நாளுக்குள் பள்ளிக் கட்டணம் கட்டமுடியாது. சிலநாட்கள் தள்ளிப்போகும். பீஸ் கட்டாத பிள்ளைகளைப் பெயர் வாசித்து வகுப்புக்கு வெளியில் நிற்கவைப்பார்கள். பெயர் வாசிக்க ஆரம்பித்தவுடனேயே சரத் பையை எடுத்துக்கொண்டு எழுந்துவிடுவான். அவன் வகுப்பில் இருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு சரத்தின் வருத்தமோ நிலைமையோ தெரியாது. கேலியாகச் சிரிப்பார்கள். வராந்தாவில் நடக்கும் ஏனைய மாணவர்களும் ஏளனமாகப் பார்ப்பார்கள்.

'நாம் எந்தத் தப்பும் செய்யவில்லை. நாம் பிறந்த சூழ்நிலைதான் காரணம். அதனால் இதற்காக வருத்தப்படத்தேவையில்லை' என்று முடிவு செய்துகொண்டான். வெளியில் நின்றபடியே ஆசிரியர் நடத்தும் பாடங்களைக் கவனிப்பான். அப்படி ஒருமுறை

https://t.me/aedahamlibrary

கூடுதல் நாட்கள் நிற்கப்போய், மதிப்பெண்கள் குறைந்து, ஒரு சப்ஜெக்ட்டில் முதல் இடம் தவறிவிட்டது.

வருத்தத்துடன் வீட்டுக்கு வந்தவன் 'வகுப்புக்குள் அமர்ந்தால்தான் ஃபர்ஸ்ட் மார்க் எடுக்கமுடியுமா ?' என்று யோசித்தான். கூடுதல் கவனம் செலுத்தினான். அதன்பின் வெளியில் நின்றாலும் அவன்தான் கிளாஸ் ஃபர்ஸ்ட்.

பள்ளியில் மதிய உணவு இடைவேளையின் போது சரத் எப்போதும் தனியாக அமர்ந்துதான் சாப்பிடுவான். காரணம், சில சமயம் அவன் கொண்டுபோயிருக்கும் உணவு ஊசிப்போயிருக்கும். அதுபோன்ற சமயங்களில் அப்படியே மூடிவைத்துவிட்டு, பசிக்கவில்லை என்று பொய் சொல்லிவிடுவான். கேலியைத் தவிர்ப்பதற்காக.

நன்றாகப் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு ஒரு இடத்தில் பவுர்ணமி அன்று சாப்பாடு போட்டு, இலவசமாக நோட்டுப் புத்தகங்களும் கொடுப்பார்கள். மாதத்தில் ஒருநாள் வரும் அந்த வாய்ப்பை சரத் தவறவிடமாட்டான். போய்விடுவான். சந்தோஷமாக வயிறு முட்டச் சாப்பிடுவான். சரத்பாபுவின் அம்மா அடிக்கடி தண்ணீர் குடிப்பார். ஏழாவது படிக்கும் போதுதான் சரத் பாபுவுக்கு அதன் காரணம் புரிந்தது. தனக்கும் தம்பி தங்கைகளுக்கும் சாப்பாடு போட்டபின் பலசமயங்களில் அம்மாவுக்கு சாப்பாடு மீதம் இருப்பதில்லை என்பதுதான் காரணம். அந்தக் காட்சி அவன் மனதில் அப்படியே ஆழமாகப் பதிந்துவிடுகிறது.

அதுதான் வாழ்க்கையைத் திருப்பிப் போட்ட தருணம். வாழ்கையில் ஒருபோதும் அம்மாவைத் தலைகுனிய விடக்கூடாது. பெருமைப்படுத்தவேண்டும் என்று முடிவு செய்துகொள்கிறான். ஒன்பதாம் வகுப்பு படிக்கையில் ஒரு லெதர் கம்பெனியில் பகுதி நேரவேலைக்குப் போனான். 10 வது லீவில் புக் பைண்டிங் வேலை செய்து சம்பாதித்தான்.

10 வது படிக்கையில் வீட்டில் மின்சாரம் கிடையாது. மண்ணெண்ணெய் விளக்குதான். புத்தகத்தின் மீது மட்டுமே வெளிச்சம். அதற்காக அவன் வருத்தப்படவில்லை. புத்தகத்தின் மீது மட்டும் வெளிச்சம் விழுவதால்,தன் கவனம் வேறெதன் மீதும் போகாமல் தன்னால் கவனக் குவிப்புடன் படிக்க முடிகிறது என்பதாக அதைப் புரிந்துகொண்டான்.

https://t.me/aedahamlibrary

போதிய உணவு இல்லாத காரணத்தால், 12 வது படிக்கையில் உடம்பில் சக்தியே இருக்காது. காலையில் 7 மணிக்குத்தான் எழ முடியும். பொதுத்தேர்வுக்குப் படிக்கத் தேவையான சக்தியும் நேரமும் குறைகிறதே என்று உணர்ந்த சரத்பாபு, எந்த விளையாட்டுக்கும் போவதில்லை. அது மட்டும் போதாதது என்று இருக்கும் கிடைக்கும் ஒரளவு சக்தியையும் படிக்கப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற நோக்கில் எவருடனும் பேசி சக்தியை வீணாக்கக் கூடாது என்று முடிவு செய்துகொண்டான். அதன்படி நாள் ஒன்றுக்கு எண்ணிப் பத்து வார்த்தைகள்தான் பேசுவான். சரத் இப்படி இருக்க, அவன் ‘மெண்டல்’ ஆகிவிட்டதாக அவன் வகுப்பு மாணவர்கள் அவன் காதுபடவே கேலி பேசினார்கள். அவர்களுக்கு விளக்கம் சொல்வதும் கூட சக்தி விரயம்தான் என்று எண்ணி அதையும் தவிர்த்துவிட்டான். காலையில் எழுந்து படிக்க அலாரம் வைக்க, அவனிடம் கடிகாரம் இல்லை. பாயில் படுக்காமல் தரையில் படுத்தால் இரவு 12 மணி வாக்கில் தரையின் சில்லிப்பு உடலில் ஏறும். அதுவே சரத்துக்கு அலாரம். 12.30 க்கு எழுந்து படிக்க அமர்ந்தால், காலை ஏழு மணி வரை ஆறரை மணி நேரம் படிப்பான்.

12 ம் வகுப்புத் தேர்விலும் மிகச் சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெற்று, இந்தியாவின் மிகச்சிறந்த பொறியியல் கல்லூரிகளில் ஒன்றான ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் அமைந்துள்ள பிட்ஸ் பிலானியில் இடம் கிடைத்து, அங்கே ஹாஸ்டலில் தங்கிப்படிக்க முடிவு செய்தான்.

முதலில் பிட்ஸ் பிலானி விண்ணப்பம் வாங்கக்கூடக் காசில்லை. குடிசை வீடு. அவன் அம்மா அதை விற்று சரத்தைப் படிக்க வைக்க முயற்சி செய்தார்கள். பின்பு சொந்தங்களைக் கேட்க, யாருடையதோ என்று சொல்லி கூடுதல் வட்டிக்குக் கடன் கொடுத்தார்கள். பள்ளியைவிடக் கல்லூரியில் கலாசார, பொருளாதார வேறுபாடு மிக அதிகமாக இருந்தது. திரும்ப வந்துவிடலாம் என்று தோன்றியது. ஆனால் என்ன ஆனாலும் அம்மாவை விட்டுக்கொடுக்கக்கூடாது என்று பல்லைக் கடித்துக்கொண்டு அங்கே இருந்து சமாளித்தான்.

பின்பு சென்னையில் பொலாரிஸ் நிறுவனத்தில் வேலை. மூன்று ஆண்டுகளுக்குப் பின், இரண்டு முறை CAT நுழைவுத்

https://t.me/aedahamlibrary

தேர்வில் பெயிலாகிப் பின் இந்தியாவின் மிகச் சிறந்த நெ.1 கல்வி நிறுவனமான ஐ.ஐ.எம் அகமதாபாதில் MBA படிப்பு.

அங்கு படிக்கும் போது, தேர்வு செய்யப்பட்டு, 40 நாட்கள் அமெரிக்க அதிபர் ஒபாமாவின் குழுவில் வேலை. படிப்பு முடிந்து, மாதம் சில லட்ச ரூபாய்கள் சம்பளத்தில் வேலைக்கும் தேர்வானார் சரத்பாபு. ஆனால் சேரவில்லை. சொந்தமாக அவரே புட் கிங்க்ஸ் இந்தியா என்று ஒரு நிறுவனம் தொடங்கி 250 நபர்களுக்கு வேலை கொடுத்திருக்கிறார். ஆண்டுக்கு 8 கோடி ரூபாய் வரவு செலவு நடக்கிறது.

2003ல் அம்பானிக்கும். 2004ல் டிராவிடுக்கும். 2005ல் தோனிக்கும் வழங்கப்பட்ட பெப்சி எம்.டி.வி. யூத் ஐகான் விருது- Pepsi - MTV youth icon -2008 ம் ஆண்டு சரத்துக்கு வழங்கப்பட்டது.

தற்சமயம் சரத்பாபு தாயாருடனும் மனைவி ரம்யாவுடனும் சென்னையில் வசித்து வருகிறார்.

•

எல்லாவற்றையும் சாத்தியம் ஆக்கியது அவருடைய உந்துதல் மட்டுமே. உள் உந்துதல் எனப்படும் அந்த ‘செல்ஃப் மோட்டிவேஷன்’ னைக் கொடுத்தது அவருடைய பல்வேறு உணர்வுகள்தான். உணர்வால்தான் இவ்வளவு உயர் சக்திகொடுக்க முடியும். பொறுத்துப் போக, வலுவாக உழைக்க வைக்க முடியும்.

•

சரத்பாபு போல் நீங்கள் நெருக்கடிகள் எதையேனும் அனுபவித்ததுண்டா..? அவற்றிடம் தோற்றீர்களா... சமாளித்தீர்களா... வெற்றி பெற்றீர்களா?

28. ஆண் புத்தி(யும்) பின் புத்தி!

க ங்குலியைப் பற்றித் தெரிந்திருக்கலாம். அவர் ஒரு பேட்டியில் கூறியிருந்ததில் நமது எமோஷன்ல் இன்டெலிஜென்ஸுக்கான ஒரு விவரம் இருந்தது. சிலர் கவனித்திருப்பீர்கள்.

முழுப்பெயர் சவ்ரவ் கங்குலி. மேற்கு வங்காளத்தைச் சேர்ந்தவர். இந்திய கிரிக்கெட் அணியின் முன்னாள் கேப்டன். பிரமாதமாக ஆடிய இடது கை ஆட்டக்காரர். 2008ம் ஆண்டு சர்வதேச கிரிக்கெட்டில் இருந்து ஒய்வு பெற்றுவிட்டார்.

அந்தப் பேட்டியில் அவர் அப்படி என்ன சொல்லியிருந்தார்?

அதற்குமுன் ஒரு ‘பிளாஷ் பேக்’ சொல்லியாகவேண்டும். அந்தப் பின்புலம் தெரிந்தால்தான், இப்போது அவர் பேட்டியில் சொல்லியிருப்பதன் முக்கியத்துவம் தெரியவரும்.

2002ம் ஆண்டு, ஜூலை 13 ம் தேதி.இங்கிலாந்தில் நேட்வெஸ்ட் என்ற ஊரில் இந்தியாவுக்கும் இங்கிலாந்துக்கும் இடையே இறுதி ஒருநாள் பந்தய ஆட்டம் நடந்தது. 326 ஓட்டங்கள் எடுத்தால் இந்தியாவுக்கு வெற்றி என்பது நிலை. கங்குலிதான் கேப்டன். உலகுக்கு கிரிக்கெட் சொல்லிக் கொடுத்த இங்கிலாந்தை இங்கிலாந்திலேயே வெல்வதில் ஒரு பெருமை என்பது போக, கங்குலிக்கு இங்கிலாந்து வீரர், ஃபிளின் டாஃப் உடன் தீர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய கணக்கு ஒன்றும் இருந்தது.

அதே 2002ம் ஆண்டு சில மாதங்களுக்கு முன்பு, இந்தியாவில், மும்பையில் அதே இரு அணிகளுக்கும் இடையே நடந்த போட்டியில் இங்கிலாந்து வெற்றிபெற்றபோது, ஃபிளின் டாஃப் வெற்றிக்களிப்பில் அவரது மேல் சட்டையைக் கழற்றித் தலைக்கு மேல் சுழற்றியபடி இந்திய ரசிகர்களை நோக்கி ஒடினார். அது இந்திய அணி கேப்டன் கங்குலிக்குச் சுத்தமாகப் பிடிக்கவில்லை. அதை நினைத்து நினைத்து உள்ளேயே

https://t.me/aedahamlibrary

குமைந்துகொண்டிருந்திருப்பார் போல.

இங்கிலாந்து சென்ற இந்திய அணி இறுதிப் போட்டியில் இறுதிக்கட்டத்தில் ஆடிக்கொண்டிருந்தது. 326 ரன்கள் வெற்றிக்கான இலக்கு. எட்டு விக்கெட்கள் போய்விட்டன. கடைசி ஒவர். இரண்டு ரன்கள் எடுத்தால் வெற்றி. இங்கிலாந்தின் முன்னணி பந்துவீச்சாளர் ஃபிளிண்டாஃப் கையில் பந்து. இந்திய தரப்பில் பேட் செய்வதோ பேட்டிங்கில் கடைசிநிலையில் இருக்கும் ஸஹீர்கான். இரண்டே இரண்டு விக்கெட்டை ஃபிளிண்டாஃப் எடுத்துவிட்டால் இந்தியா தோற்றுவிடும். ஏற்கெனவே தோல்வியின் விளிம்பில் இருந்து யுவராஜ் சிங், முஹம்மது கைஃபின் அபாரமான ஆட்டத்தினால் வெற்றிக்கோட்டைத் தொடும் அளவுக்கு இந்தியா முன்னேறியிருந்தது. ஆனால், வெற்றி கடைசி நிமிடத்தில் கூடக் கை நழுவிவிட அனைத்து வாய்ப்புகளும் இருந்தது. பால்கணியில் இருந்து நகத்தைக் கடித்தபடி டென்ஷனாகப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார் கங்குலி, இந்திய ஆட்டக்காரரர் சஹீர்கான் ஓங்கி அடிக்க... இரண்டு ரன்கள் ஓடி எடுக்க... இந்தியா அபார வெற்றி! உடனடியாக கங்குலி செய்தது, அவரது மேல் சட்டையைக் கழற்றித் தலைக்கு மேலே படுவேகமாகச் சுற்றியதுதான்.

ஏன் அப்படிச் செய்தார்?

அன்றைக்கே கமெண்ட்டேட்டர் ஜெப்ரி பாய்க்காட் கங்குலியைக் கேட்டார். ‘கேப்டனான நீங்கள் இப்படிச் செய்யலாமா?’ கங்குலி சொன்ன பதில், ‘ஃபிளின் டாஃப் செய்தாரே’. ‘நீங்கள் செய்தது லார்ட்ஸ் மைதானத்தில். அது கிரிக்கெட்டின் மெக்கா (போன்றது) அல்லவா மிஸ்டர் கங்குலி!’.

‘மும்பை எங்களுக்கு கிரிக்கெட்டின் மெக்கா போலதான்’.

காரணம் வெளிப்படை. முன்பு ஃபிளின்டாஃப் செய்ததுக்கு பதில். பதிலுக்குப் பதில். அவ்வளவுதான்.

இதெல்லாம் முடிந்து 14 ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. இப்போது ஒரு பேட்டியில் கங்குலி சொல்லியிருக்கிறார், ‘நான் அன்று அப்படிச் செய்திருக்கக் கூடாது’.

இதுதான் விஷயம். இப்போது தெரிகிறதே. அப்போது ஏன்

https://t.me/aedahamlibrary

தெரியவில்லை.

ஏன்?

கங்குலிக்கு ‘எமோஷனல் அவேர்னெஸ்’ Emotional awareness போதாது.

அதென்ன ‘எமோஷனல் அவேர்னெஸ்’?

‘எமோஷன்’ என்றால் உணர்வு. ‘அவேர்னெஸ்’ என்றால், தெரிந்துவைத்திருப்பது.

தான் எப்படிப்பட்ட ஆள்? தனக்கு எப்படிப்பட்ட உணர்வுகள் கூடுதலாக வரும்? எப்போது, எவரால் அல்லது எப்படிப்பட்ட உரையாடல்கள் நடந்தால் அல்லது எந்தவிதமான சூழ்நிலைகளில் தனக்கு உணர்வு பொங்கும் என்பதையெல்லாம் தெரிந்துவைத்திருத்தல். முட்டாள்த்தனமாகப் பேசுபவர்களைக் கண்டால் சிலருக்குத் தாங்காது. கத்திவிடுவார்கள். அவர்களால் குழந்தைகளுக்குப் பொறுமையாகப் பாடம் சொல்லிக்கொடுக்க முடியாது.

யாரும் அவர்களைக் கேலி பேசினால், குத்திக்காட்டினால், சாடையாகப் பேசினால், மரியாதையாக நடத்தாவிட்டால், காக்க வைத்தால், உதாசீனப்படுத்தினால் என்று பொங்குவதற்கான காரணம் ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடலாம்.

அவர்களது பிறந்த இடம் அல்லது பெற்றோரைப் பற்றிப் பேசினால், பிள்ளைகளை வைதால், சம்பாதிக்கவில்லை என்று குத்திக்காட்டினால், படிப்பு, திறன்கள், அழகு, உடல் நிறம், தடிமன், அல்லது வேறு எதையும் பற்றிக் குறைவாகச் சொன்னால் சீறிவிடுவார்கள்.

சீற்றம் என்பது மட்டுமல்ல. அழுகை என்பதும் கோபத்தின் வெளிப்பாடுதான். ஆனால் அதனுடன் இயலாமையும் சேர்ந்திருக்கிறது. இதேபோல அதீத மகிழ்ச்சி, வெட்கம், வெறுப்பு, அச்சம் என்று பல்வேறு உணர்வுகள் பல்வேறு அளவுகளில் வெளிப்படும். அதனால் நன்மையும் உண்டு, பாதகங்களும் ஏற்படலாம்.

காரில், ஸ்கூட்டரில் போகும் போது, சாலைகளில் சிலர் நடந்துகொள்ளும் ‘அவர்கள் அல்லாத’ அவர்களின் திடீர் பீறிடலுக்கு காரணம் இந்த உணர்வுகள்தான். ஏசி ரூம்

https://t.me/aedahamlibrary

அல்லது ஏசி காருக்குள் இருந்து விட்டு ஈரப் பதம் இருக்கும் இடத்துக்கு வந்தால் மூக்குக் கண்ணாடியில் நீராவி போலப் படர்ந்து கொண்டு கண்ணை மறைக்கும். உணர்வுகளும் அப்படியேதான். ‘ஆத்திரம் கண்ணை மறைக்கும்’. ‘அவசரத்தில் அண்டாவில் கைபோகாது’ போன்ற பழமொழிகள் சொல்லுவது, உணர்வு அறிவை மட்டுப்படுத்திவிடும் என்பதுதான்.

இது குறித்து தலிப் சிங் என்பவர், ‘உங்களிடம் மேலிடும் உணர்வுகளைச் சரியாகக் கண்டறியுங்கள். நேர்மையாக வகைப்படுத்துங்கள் மற்றும் சமயோசிதமாகக் கையாளுங்கள்’ என்கிறார்.

சமயத்தில் நம்மிடம் மேலிடும் உணர்வு பொறாமையாக இருக்கும். ஆனால் நாம் அதை வேறுவிதமாக வகைப்படுத்திக்கொள்வோம். நம்மிடம் தோன்றுவது பயமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதை பயம் என்று வகைப்படுத்திக்கொள்ளமாட்டோம்.

உதாரணத்துக்கு பங்குச் சந்தையில் பணம் பண்ணும் ஆர்வத்தில் நுழைந்துவிடுவார்கள். அதன்பின் அங்கே ஏதேனும் சிறிய சலனம் ஏற்பட்டால் கூட, பங்குகளைச் சடுதியில் விற்றுவிடுவார்கள். காரணம் நட்டம் ஏற்பட்டுவிடுமோ என்கிற பயம். அதீத பயம். ஆனால் அவர்களுக்கு அப்படி ஒரு உணர்வு பொங்குவதும் அதனால் அவர்கள் தொடர்ந்து நட்டப்படுவதும் அவர்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கும். எச்சரிக்கையாக இருப்பதாகவும், சமயோசிதமாக நடந்துகொள்வதாகவும் நினைத்துக்கொண்டு தொடர் நட்டப்படுவார்கள்.

சரியாக வகைப்படுத்திக்கொள்ளும்போது அதன் மீது நடவடிக்கை எடுப்பதும் அதைக் கட்டுப்படுத்துவதும் எளிதாகலாம்.

•

மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம் பற்றித் தெரிந்திருக்கும். அதன் நிறுவனர், பில் கேட்ஸ். தற்சமயம் அவர் அந்த நிறுவனத்தின் பணியில் இருந்து விலகி, ஓய்வெடுத்துக்கொண்டிருக்கிறார். மனைவி மெலிண்டா பெயரில் பவுண்டேஷன் நிறுவி,

https://t.me/aedahamlibrary

கோடிக்கணக்கான டாலர் பணத்துக்கு சமுதாயப்பணிகள், உதவிகள் செய்து வருகிறார்.

இந்த நிகழ்வு அவரது ஆரம்ப காலத்தில் நடந்தது. தன்னிடம் ஒரு பிரமாதமான பிசினெஸ் ஐடியா இருக்கிறது என்பதால் தனது எம்.பி.ஏ. படிப்பை இடையிலேயே நிறுத்திவிட்டு மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனம் தொடங்கியவர். கடுமையாக வேலை வாங்குபவர்களை ‘டாஸ்க் மாஸ்டர்’ என்பார்கள். பில்கேட்ஸ் பயங்கர டாஸ்க் மாஸ்டர்.

அவரது நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகள் குறித்து ஊழியர்களை அழைத்து சில மணி நேரங்கள் பேசுவார். ஒரு முறை அப்படி ஒரு மீட்டிங் நடக்கிறது. இளைஞர் பில் கேட்ஸ் காச் மூச் என்று கத்துகிறார். ‘சரியில்லை’. ‘கெட்டுவிட்டது’ என்பது போலப் பேசிக்கொண்டே குற்றம் சாட்டிக்கொண்டே போகிறார். அவர்தான் முதலாளி. மிக நன்றாக விவரம் தெரிந்தவர். அவர் கத்தினால் அவரிடம் சம்பளம் வாங்கிக்கொண்டு வேலை செய்பவர்கள் என்ன செய்ய முடியும்?

வேர்த்து விறுவிறுத்துப் போய் பயத்தில் பேசாமல் உட்கார்ந்திருக்கிறார்கள். அவர் மேலும் உச்சஸ்தாயிக்குப் போகிறார். நடமாடிக்கொண்டே பேசும் அவர் கண்களை என்ன, முகத்தைக் கூட எவரும் பார்க்கத் துணிவில்லாமல் தலையைக் குனிந்துகொண்டு அமர்ந்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் அந்தக் கூட்டத்தில் ஒரே ஒரு சீனப் பெண் மட்டும் தெளிவாக இருக்கிறாள். அவள், கத்தும் கேட்ஸின் முகத்தை நேரடியாகப் பார்க்கிறாள். அவளை கேட்ஸ் பார்த்த நேரம் நிதானமாக அவருடைய கேள்விக்கு ஒரு பதில் சொல்கிறாள்.

அவளது நிதானம் மற்றும் நேரடியான பார்வை காரணமாக, கேட்ஸ் ஒரு நொடி தன் பேச்சை நிறுத்தி அவள் முகத்தைப் பார்த்தார். ஆனால், உடனடியாக மீண்டும் அவரது ‘காச் மூச்’ சைத் தொடர்ந்தார்.

அடுத்த முறை அவர் அவள் பக்கம் பார்த்த போது, அந்த சீனப் பெண்ணின் குரல் முன்பைவிடச் சற்று உயர்ந்தது. முன்பு சொன்ன அதே பதிலை நிதானமாக ஆனால், உறுதிபடச் சொன்னாள். இந்தமுறை அவள் சொன்ன பதில் கேட்ஸின்

https://t.me/aedahamlibrary

தலைக்குள் போனது. புரிந்தது. அவள் சொல்லுவது சரிதான் என்றும் பட்டது.

‘நீங்கள் சொல்லுவது சாத்தியம் என்று தோன்றுகிறது. ஒக்கே அப்படியே செய்யுங்கள்’ என்று சொல்லிவிட்டுப் போய்விட்டார்.

‘என்ன நடந்தது? பில் கேட்ஸிடம் அந்த மாற்றம் வந்தது எப்படி?’

•

கங்குலிபோல் எப்போதேனும் உணர்ச்சிவசப்பட்டு நடந்துகொண்டிருக்கிறீர்களா?

29. அமாவாசையும் பவுர்ணமியும்

உணர்வும் அறிவும் அமாவாசையும் பவுர்ணமியும்போல. பவுர்ணமி என்றால் முழு நிலவு தெரியும், வெளிச்சம் மிகுந்த இரவு. அமாவாசை என்றால் துளியும் ஒளி இல்லாத கும்மிருட்டு.

அறிவு முழு நிலவாகப் பிரகாசிக்கும் நேரம், உணர்வு என்ற இருளுக்குக் கொஞ்சமும் இடமிருக்காது. உணர்வு முழு வீச்சில் பாயும் நேரம், அறிவு இருக்கும் இடம் தெரியாமல் மறைந்துவிடும்.

மைக்ரோசாஃப்ட் நிறுவனத்தின் ஆரம்ப காலகட்டத்தில், அந்நிறுவனத்தின் நிறுவனரும் முதன்மை அதிகாரியுமான பில்கேட்ஸ், நடத்திய ஆய்வுக் கூட்டம் ஒன்றில் நடந்ததைப் பற்றி சென்ற அத்தியாயத்தில் பார்த்தோம்.

பில்கேட்ஸ் யார்? அந்த நிறுவனத்தில் சர்வ வல்லமை பொருந்தியவர். அவர் அந்தக் கூட்டத்தில் பேசும்போது என்ன நிலைமையில் இருந்தார்? மிகக் கடுமையான கோபத்தில் இருந்தார். அவரது ஊழியர்கள் எதையோ செய்யத் தவறவிட்டுவிட்டார்கள் அல்லது மாற்றிச் செய்துவிட்டார்கள் என்ற காரணத்துக்காக அந்த மீட்டிங்குக்கு வந்திருந்தவர்களைக் கடுமையாகக் கோபித்துக்கொண்டிருந்தார்.

அவர்களோ வியர்த்து விறுவிறுத்துப் போய் பயத்தில் இருந்தார்கள். ஒரே ஒரு சீனப் பெண்ணைத் தவிர. அவரைப் பற்றிப் பின்னால் பார்க்கலாம்.

பில்கேட்ஸ் கோபத்திலும் ஏனையவர்கள் பயத்திலும் இருந்ததால் அவர்களால் சரியாகச் சிந்திக்க முடியவில்லை. அமாவாசை இருட்டு போன்ற முழுதும் உணர்வின் பிடியில் இருந்தார்கள். ஆனால் உணர்வை ஒதுக்கி வைத்துவிட்ட

https://t.me/aedahamlibrary

அந்த சீனப் பெண்ணால் சரியாக யோசிக்க முடிந்தது.

தவிர அந்தப் பெண்ணின் உறுதியான நடவடிக்கையால் பில்கேட்ஸும் நிலை மாறினார்.

சில திரைப்படத்துறையினர் கொடுக்கும் பேட்டிகளில் பார்த்தால் தெரியும். ரஜினி, கமல் போன்ற பிரபலங்களுடன் முதன்முதலாக நடிக்கும் புதிய நடிகர் நடிகைகளுக்கு பயம் இருக்கும். அவர்களால் நடிக்க முடியும் என்றால் கூடப் பெரிய நடிகர்கள் முன்பு நடிக்கும் பயம் காரணமாகத் தொடர்ந்து தடுமாறுவார்கள். சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் கூடத் தவறுகள் நேரும். பெரிய இயக்குனர்களின் படங்களிலும், முதல் சில படப்பிடிப்பு நாட்களில் இப்படிப்பட்ட தடுமாற்றங்கள் வரும் என்பார்கள். இயக்குனர்களோ பிரபலங்களோ இந்த நிலைமையைச் சமாளிக்க என்ன செய்வார்கள்?

அவர்கள் நிலையில் இருந்து கீழே இறங்கி வந்து சாதாரணமாகப் பேசுவார்கள். அல்லது அந்தப் புதிய இளம் நடிகரோ நடிகையோ நடித்திருந்த வேறு படங்களைத் தான் பார்த்தாகவும், அது நன்றாக இருந்தாகவும் சொல்வார்கள். இப்படியெல்லாம் சகஜமாகப் பேசி, பயத்தைப் போக்கி புதியவர்களை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவந்துவிடுவார்கள். ஷாட் நன்றாக அமையும்.

அப்படி நடந்துகொள்ளும் பிரபலங்கள் அந்த நேரம்.’எமோஷனலி இண்டலிஜென்ட்’. அப்படியில்லாமல் சில பிரபலங்கள். ஒதுங்கியே நிற்பார்கள். புன்னகைக்கக்கூட மாட்டார்கள். சின்னத் தவறுகள், தடங்கலுக்குக் கூட ‘தாட் பூட்’ என்பார்கள். புதியவர்களின் பயம் அதிகமாகிவிடும். வேலை கெட்டுவிடும். பின்பு ‘பேக் அப்’ தான்.

பயம் மட்டுமல்ல. அதீதமான சந்தோஷம் அல்லது துக்கம் அல்லது வெறுப்பு இப்படி எந்த உணர்வின் பிடியில் இருந்தாலும் அமாவாசை இருட்டுதான். செய்ய வேண்டியதை, சாதாரணமாகச் செய்யக்கூடியதைக் கூட ச் செய்ய முடியாது. உணர்வின் இருட்டில் தடுமாறவேண்டியதுதான். தன் உணர்வுநிலை தவிர மற்றவர்களின் உணர்வுநிலையை யூகித்து, புரிந்து நடந்துகொள்வதும் அவசியம்.

பில் கேட்ஸுக்கு அந்த நேரம் ‘எமோஷனல்

இன்டலிஜென்ஸில் பூஜ்யம் மதிப்பெண்தான். ஒருவர் பணக்காரர் ஆக இருக்கலாம். உயர் பதவியில் இருக்கலாம். அதிகாரம் படைத்தவராக, அழகானவராக, தொழில் திறமை உடையவராக, மிக நேர்மையானவராக என்று பலவற்றிலும் ஓங்கி, உயர்ந்து இருக்கலாம். அப்பாவாக, மாமியாராக, ஆசிரியராக, மேலதிகாரியாக என்று ஒருவர் மற்றவரை விடப் பெரிய பதவியில் பொறுப்பில் இருக்கலாம். ஆனால், அவை எனும் வேலையை முடிக்க உதவாது. ப்ரீ கேஜி குழந்தைக்குச் சொல்லிக்கொடுக்க மேலே சொல்லப்பட்டவற்றுள் எந்தத் தகுதியாவது உதவுமா?

உணர்வின் பிடியில் இருக்கும் ஒருவரின் அறிவு நிலை அமாவாசை போல ஆகியிருக்கும். அந்த நேரம் அவரால் சரியானதை உள்வாங்க, புரிந்துகொள்ள, கிரகித்துக்கொள்ள முடியாது. அது தெரியாமல் வேலை ஏவினால்! விவரம் சொன்னால்! விவரம் கேட்டால்!

சிலருடைய இதைப் புரிந்துகொள்ளாத ‘முட்டாள்தனம்’ எவ்வளவு தூரம் போகும் என்றால் மேலும் மேலும் கத்துவார்கள், அதட்டுவார்கள், ‘உன்னை என்ன செய்கிறேன் பார்’ எச்சரிப்பார்கள். பலன்? எதிராளி மேலும் பயந்துபோய் கூடுதலாகத் தடுமாறுவார்.

இப்படிப்பட்ட ஒருவர் வெளிநாட்டுக்குப் போயிருந்தபோது நடந்த நிகழ்வு இது. ஆங்கிலம் அதிகம் வழக்கில் இல்லாத நாடு அது. இவர் தங்கியிருந்த பெரிய ஹோட்டலின் ஏதோ ஒரு பகுதிக்குப் போய்விட்ட அவர், இவரது அறைக்குத் திரும்பவேண்டும். எதிரில் வந்த துப்புரவுப் பணியாளரிடம் தன் அறை எண்ணைச் சொல்லி எப்படிப் போகவேண்டும் என்று ஆங்கிலத்தில் கேட்டிருக்கிறார்.

அந்தப் பணியாளருக்கு ஆங்கிலம் தெரியவில்லை. அவர் தன் தாய்மொழியில் என்ன என்று கேட்க, இவர் அதே கேள்வியை நிறுத்தி நிதானமாகக் கேட்டிருக்கிறார். ஆங்கிலம் தெரியாத அந்தப் பணியாளருக்கு அப்போது மட்டும் புரிந்துவிடுமா என்ன? மீண்டும் மீண்டும் அவர் புரியாமல் நிற்க, இவர் அதே கேள்வியை மிகச் சத்தமாகக் கேட்டிருக்கிறார். அந்தப் பணியாளர் என்ன காது கேட்காதவரா? அப்போது மட்டும் புரிந்துவிடுமா என்ன?

நன்கு படித்திருந்தும் சில மாணவர்கள் மாணவிகள் தேர்வில் போய் அமர்ந்ததும் எதுவுமே நினைவுக்கு வரவில்லை. அப்படியே ‘பிளான்க்’ (Blank) ஆகிவிட்டது என்பது இதனால்தான். அந்த ‘பிளான்க்’ தான் அமாவாசை. சந்தோஷத்துல எனக்கு பேச்சே வரவில்லை என்பது இதே காரணத்தால்தான்.

மகிழ்ச்சி, துக்கம், ஏமாற்றம், வெட்கம், குற்ற உணர்வு, கோபம், பயம், அருவருப்பு என்று எந்த உணர்வு அதிகமாக ஆனாலும் அந்த நேரம் சிந்திக்கும் திறன் மளமளவென்று குறைந்துவிடும். எதிரில் இருப்பவரின் உணர்வைப் புரிந்து நடந்துகொண்டால் வெற்றி. உணர்வு நிலை குறைந்த பிறகே நிதானம் வரும், தலைக்குள் விளக்கெரியும். நடப்பன புரியும். திறன் வெளிப்படும்.

அந்த சீனப்பெண் செய்தது பிரமாதம். முதலில் அவர் எல்லாரையும்போல் பயம் என்ற உணர்வுக்கு அது நேரம் ஆளாகவில்லை. அதனால் அவரால் அங்கே நடப்பனவற்றைச் சரியாகக் கவனிக்க முடிந்தது. பில்கேட்ஸின் குற்றச்சாட்டை முழுவதும் உள்வாங்கிப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கான எளிய தீர்வை யோசிக்க முடிந்தது. மற்றவர்களால் இதைச் செய்ய முடியவில்லை. காரணம் பயம். இது முதல் வெற்றி.

தான் தெளிவாக இருந்தால் போதாதே. எதிராளியும் தெளிவாக இருந்தால்தானே காரியம் முடியும்! இந்த விஷயத்தில் அந்த சீனப் பெண் படு (எமோஷனலி) இன்டெலிஜென்ட்.

அமைதியாகவும் தீர்க்கமாகவும் பில்கேட்ஸைப் பார்க்கிறார். அதுவே பில்கேட்ஸை அவரது கோப நிலையில் இருந்து நகர்ந்து இவரைக் கவனிக்க வைக்கிறது. தவிர பயம் இன்றித் தெளிவாகவும் உறுதியாவும் ஒரு தீர்வு சொல்கிறார். அந்தத் தெளிவும் உறுதியும், பின்பு பில்கேட்ஸை உணர்வு நிலையில் இருந்து வெளிக்கொணருகிறது. இப்படிப்பட்டவர்களைத்தான் தைரியமானவர்கள் (Courageous) என்பார்கள்.
தன்னம்பிக்கைக்கு ஒர் அழகான சூத்திரம் சொல்லட்டுமா?

தன்னம்பிக்கை+ நிதானம்= தைரியம்.

•

https://t.me/aedahamlibrary

பில்கேட்ஸ் நிலையிலோ அந்த சீனப் பெண் நிலையிலோ இருந்திருக்கிறீர்களா?

30. உணர்வுகளை ‘மியூட்’ டில் போடுவது

ஒ ரு பள்ளிக்கூடத்தின் தலைமை ஆசிரியை அறை. இரண்டு மாணவர்கள் கையைக் கட்டிக்கொண்டு நிற்கிறார்கள். ஒருவனுக்குத் தலையில் கட்டுபோடப்பட்டிருக்கிறது.

நிமிர்ந்து பார்த்த தலைமை ஆசிரியை கேட்கிறார்,

‘அவனை ஏன்டா அடிச்ச?’

‘அவன் என்னைப் பார்த்து கேலியாகச் சிரிச்சான் மிஸ்’.

‘அதுக்காக இப்படியாடா ஒரு பையனை அடிப்பாங்க!’

•

எங்கப்பா நம்ம காதலை ஏத்துக்க மாட்டேங்குறார். வேற மாப்பிள்ளை பார்க்கிறார்.

அதனால...

மறந்திடலாம் சேகர்.

என்ன சொல்ற சுகன்யா!

என்ன புரியலையா? நம்ம காதலை மறந்திடலாம் என்கிறேன். அதுதான் இருவருக்கும் நல்லது. உனக்கு கண்டிப்பாக என்னைவிட நல்ல பொண்ணு கிடைப்பாள். பிராக்டிகலா பாரு.

என்னடி... சொன்ன..?

சுகன்யாவை சேகர் அடித்துக் கீழே தள்ளுகிறான்.

•

சார் உங்ககிட்ட கொஞ்சம் பேசணும்

சொல்லுங்க

https://t.me/aedahamlibrary

இந்த வருஷம் எனக்கு ஏன் சார் ப்ரமோஷன் தரல்ல?

மேனேஜ்மெண்ட்டைத்தான் கேட்கணும்.

அப்ப என்னத்துக்கு நீங்க என்னை வேலை வாங்குறீங்க..?

ஷட் அப் அண்ட் கெட் அவுட்

போய்யா நீயும் உன் வேலையும்...

•

எல்லாம் ஆத்திரத்தில் செய்தவை. செய்தவருக்குத் தீராத கேடு உண்டாக்கியவை. ஆத்திரத்துக்கும் கோபத்துக்கும் என்ன காரணம்? அதன் பின்னணியில் ஏமாற்றம், வருத்தம், குற்ற உணர்வு, வெறுப்பு, பொறாமை என்று எத்தனையோ காரணங்கள் இருக்கலாம். அடிநாதம் எதுவாக இருந்தால் என்ன. அது வெளிப்படும் விதம் கோபமாக, ஆத்திரமாக இருந்தால் சிக்கல்தான். ஏன் செய்தான் என்று பார்க்க மாட்டார்கள். என்ன செய்தான் என்றுதான் பார்ப்பார்கள்.

சில இடங்களில் கோபிக்காமல் முடியாது. ஓரளவு கோபம் தேவைதான். அதனால் சில பலன்கள் உண்டு. ஆனால் அது ஒரு பழக்கிய குதிரை போல இருக்கவேண்டும். குதிரை மட்டுமல்ல. நாய், யானை என்று எந்த மிருகமாக இருந்தாலும் பழக்கப்பட்டிருந்தால்தான் அதனால் எஜமானருக்கு பலன்.

பழக்கப்படுவது என்றால் என்ன? சொன்னபடிக் கேட்பது.

‘ஏய் டாமி. நோ.. நோ. உட்கார்...’ என்றால் உட்காரவேண்டும். தெரியாதவர் வந்தால் குரைக்க வேண்டும். ‘எடுத்து வா’ என்றால் எடுத்து வரவேண்டும். அப்படியில்லாமல் அது, அதன் விருப்பத்துக்குச் செய்தால்?

மாடுகளை, யானைகளை எல்லாம் பழக்குகிறார்கள். இதில் மிகப்பெரிய அற்புதம் வேல் (Whale) எனப்படும் மிகப்பெரிய மீன்கள். மிகப்பெரிய என்றால் சும்மா அல்ல. அதன் உடல் நீளம் மட்டும் 88 அடி. எண்பத்து எட்டு அடி என்பது ஒருவர் கால்மாட்டில் ஒருவர் தலை வைத்து என்று ஒருவர் கீழ் ஒருவராக 15 பேர் படுத்தால் என்ன நீளம் இருக்குமோ அவ்வளவு நீளம்.

வேல் மீன்களின் எடை 78 ஆயிரம் கிலோவரை. அப்படிப்பட்ட

மாமிசப் பட்சிணிகளைக்கூட அவர்கள் சொல்லும் விதம் நடந்துகொள்ளுமாறு சில நிபுணர்கள் பழக்கி விடுகிறார்கள். அவர்கள் கைகாட்டிய நேரம், கை நீட்டிய பக்கம் எம்புகிறது, தாவுகிறது, குதிக்கிறது. சர்க்கஸ்களில் சிங்கம் புலி எல்லாம் மாஸ்டர் சொன்னபடிக் கேட்கின்றனவே. ஆடுகின்றன, ஒடுகின்றன. உட்காருகின்றன.

அப்படி நம்மால் நம்மைப் பழக்கிவிட முடியுமா? இப்படித்தான் நடக்கவேண்டும் என்று நாமே நமக்குச் சொல்லிக்கொள்ள முடியுமா? ‘இதோ இப்போது, இந்த அளவு, கோபம். ம்ம்...போதும். இப்போது கோபத்தை நிறுத்திவிடவேண்டும்’ என்றெல்லாம் அதை நம் கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியுமா?

அப்படியெல்லாம் இருக்க முடிந்துவிட்டால்.. அது சுய ஒழுங்கு. ‘செல்ப் ரெகுலேஷன்’.

சிக்கலான நேரத்தில், சந்தோஷமான நேரத்தில், அச்சப்படும் நேரத்தில், அவமானப்படும், ஏமாற்றம் அடையும் நேரங்களில் எல்லாம் நிதானமாக இருந்து பொருத்தமானவிதத்தில் நடந்துகொள்வது சுய ஒழுங்கு.

உணர்வுகள் வெடித்துக் கிளம்பியதும், வெளிச்சம் தரும் அறிவு, ‘இங்க நமக்கு மரியாதை இல்லை’ என்று ‘குட் பை’ சொல்லிக் கிளம்பிவிடுமே! அதன்பின் ஒருவரின் செயல்பாடு கும்மிருட்டில்தானே நடக்கும்!! தடுமாறலாம், விழலாம், அடிபடலாம். எதுவும் நடக்கலாம்.

‘பசி வந்தா நீ, நீயா இருக்க மாட்ட’ என்ற விளம்பர வசனம் கேட்டிருக்கிறீர்களா? வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற நீ, நீயாகத்தான் இருக்கணும். கோபம் வந்தாலும்.

ஆமாம், சிக்கல் தரும் உணர்வு என்றாலே அது கோபம் மட்டும்தானா? அப்படித்தான் என்று பலரும் நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறார்கள். அப்படியில்லை என்பதற்கு உதாரணமாக ஒரு நிகழ்வு சொல்கிறேன்.

•

சமீபத்தில் வெளிநாட்டு பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கு ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ பற்றி ஒரு வகுப்பெடுக்க அழைத்தார்கள். வந்திருந்த பெரும்பாலானவர்கள் பெண்கள். மலேஷியா, ஆப்ரிக்கா, உஸ்பெகிஸ்கான் போன்ற

https://t.me/aedahamlibrary

இடங்களில் இருந்து வந்திருந்தார்கள்.

உணர்வுகள் அற்புதமானவை. அவற்றைக் கையாளும் விதத்தால் நாம் வெற்றி அல்லது தோல்விகளைச் சந்திக்கிறோம் என்று ஆரம்பித்து உதாரணங்களுடன் விளக்கினேன். மேலே சொல்லியிருப்பது போலச் சிலவற்றைச் சொல்லிவிட்டு, உங்கள் அனுபவங்கள் என்ன என்று அவர்கள் முன் ஒரு கேள்வியை வைத்தேன்.

அந்த நாடுகளில், மக்களிடம், குறிப்பாக மாணவ மாணவியரிடம் உணர்வுகள் எப்படி வெளிப்படுகின்றன என்று தெரிந்துகொள்ள விருப்பம். வேறு தேசங்களைச் சேர்ந்தவர்கள் அல்லவா, என்ன சொல்வார்கள் என்ற எதிர்பார்ப்பு.

ஒரு ஆசிரியை சொன்னார், ‘நான் எட்டாம் வகுப்பு (அந்த ஊரில் அதற்கு இணையான) ஆசிரியை. ஒரு நாள் நான் அவர்கள் எழுதியிருந்த தேர்வுத் தாள்களைத் திருத்தி வகுப்புக்கு எடுத்து வந்திருந்தேன். ஒவ்வொரு மாணவனின் பெயராக அழைத்து, அவர்கள் வாங்கியிருந்த மதிப்பெண்களைச் சொல்லி, மதிப்பெண்களைப் பொறுத்துப் பாராட்டியோ எச்சரித்தோ பேப்பர்களைக் கொடுத்து அனுப்பிக் கொண்டிருந்தேன்.

பின் வரிசையிலேயே எப்போதும் அமரும் ஒரு மாணவனின் தேர்வுத்தாளைக் கொடுத்ததும் அதன் மேல் எழுதியிருந்த மதிப்பெண்களைப் பார்த்து மிகவும் சந்தோஷமாகிவிட்டான். அவன் வாங்கியிருந்த மதிப்பெண்கள் அவனே எதிர்பார்த்ததைவிட மிக அதிகம் போலும். ‘மிஸ் உங்களை அப்படியே கட்டிக்கொள்ள வேண்டும், முத்தம் கொடுக்கவேண்டும் போல எனக்கு இருக்கிறது (I feel like kissing you. hugging you) என்றானே பார்க்கவேண்டும்! நான் அதிர்ந்து போய் ஒரடி பின்வாங்கினேன். வகுப்பு மொத்தமும் சிரித்தது’.

அதன்பின் நடந்த விவாதத்தில் அதே ஆசிரியை சொன்னார், ‘அந்த மாணவன் கண்ணில் விஷமமோ விகல்பமோ இல்லை. பொங்கிப் பிரவாகமெடுக்கும் அதீதமான மகிழ்ச்சிதான் தெரிந்தது. சற்று நேரத்தில் அவன் சுதாரித்துக்கொண்டு ‘சாரி மிஸ்’ என்று சொல்லிவிட்டு கீழிறங்கி வெட்கத்துடன் ஒடிவிட்டான்’.

https://t.me/aedahamlibrary

ஆமாம், அந்த ஒரு கணம் அவனுக்கு என்ன நேர்ந்தது?

அதீத சந்தோஷத்தில் பொங்கிய உணர்வை அப்படியே வெளிப்படுத்திவிட்டான். இதை ‘எக்ஸ்பிரசிவ்’ (Expressive) என்பார்கள். முன்பு பார்த்த, துரியோதனனின் செயலைக் கண்டு திரௌபதி சிரித்த சிரிப்பும் ‘எக்ஸ்பிரசிவ்’ வகையைச் சேர்ந்ததுதான். ‘அப்படியே வெளிப்படுத்துதல்’ என்று புரிந்துகொள்ளலாம்.

கோபம், அருவருப்பு, மகிழ்ச்சி, எரிச்சல் என்று எவ்வளவோ உணர்வுகள் தூண்டப்படும்தான்; வரும் தான். வந்ததை வந்தபடி வெளிக்காட்டினால் அதுதான் ‘எக்ஸ்பிரசிவ்’.

அப்படிக் காட்டாமல் நெறிப்படுத்திக்கொள்வதை என்ன என்று சொல்லலாம்?

கோயில் அல்லது அல்லது கூட்டங்களுக்குப்போனால், செல் போனை என்ன செய்யச் சொல்கிறார்கள்? ‘சைலண்டில்’ போடுங்கள் என்றுதானே! அதாவது மியூட் (Mute) செய்வது. சமயத்தில் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியை கூட ‘மியூட்’ செய்கிறோமே. அதேதான், உணர்வு விஷயத்திலும்.

எல்லா இடத்திலும், எல்லோரிடத்திலும், எல்லா நேரமும், எல்லா விஷயங்களிலும் நமக்குத் தோன்றும் உணர்வுகளை அப்படியே வெளிப்படுத்தாமல், நெறிப்படுத்தினால் அதன் பெயர் ‘மியூடி’ங்.

சிலர் ‘ஓவர் எக்ஸ்பிரசிவ்’. சிலர் ‘ஓவர் மியுடிங்’.

•

நீங்கள் எப்படி? நீங்கள் சந்தித்த ‘எக்ஸ்பிரசிவ்’ அல்லது ‘மியூடிங்’ அனுபவங்கள் என்ன?

https://t.me/aedahamlibrary

31. உங்கள் பலூனின் நிறம் என்ன?

ஒ ரு சர்வதேச வர்த்தகக் கருத்தரங்கில் பேசுவதற்காக துபாய் போயிருந்தேன். மூன்று நாட்கள் நடந்த மாநாட்டின் இறுதி நாள். கருத்தரங்கம் மாலை ஆறு மணிக்கு முடியும் என்றாலும் இறுதி நாள் என்பதால் மதியமே ஹோட்டல் அறையைக் காலி செய்துவிட்டு உடைமைகளை ரிசப்ஷனில் கொடுத்துவிட்டு மதிய அலுவலுக்குக் கருத்தரங்கம் நடக்குமிடம் வரச் சொன்னார்கள்.

என் பெட்டிகள் இரண்டு. உடன் நண்பர் ஒருவரின் பெட்டியும் என்னிடம் இருந்தது. அவர் விமானத்தில் எடுத்து வரவிருக்கும் பெட்டிகளின் எடை அனுமதிக்கப்பட்டதைவிட அதிகம் என்பதாலும், என் ‘லக்கேஜ்’ எடை குறைவு என்பதாலும் அவர் கேட்டுக்கொண்டதற்கு இணங்க அவருடைய ஒரு பெட்டியை என்னிடம் கொடுத்து எடுத்து வரச்சொல்லியிருந்தார்.

ஆக மொத்தம் நான் இந்தியா கொண்டுவரவேண்டியது மூன்று பெட்டிகள். மூன்றையும் ரிசப்ஷனில் கொடுக்க, அவற்றுக்கு என் பெயரும் அறை எண்ணும் எழுதி ரசீது கொடுத்தார்கள்.

கருத்தரங்கம் நடக்கும் இடத்துக்கு வந்துவிட்டேன். ஆறு மணிக்கு முடிய வேண்டிய கருத்தரங்கம் முடிய ஏழரை ஆகிவிட்டது. அன்றைக்கே துபாயை விட்டுக் கிளம்ப விமான டிக்கெட் வாங்கியிருந்தவர்கள் ஆறு மணிக்கே கிளம்பிவிட்டார்கள். உள்ளூர் வாசிகளும் என்னைப் போல அடுத்த அடுத்த நாட்களில் கிளம்பத் திட்டமிட்டிருந்தவர்களும் கருத்தரங்கம் முடியும் வரை இருந்துவிட்டுக் கிளம்பினோம்.

என்னை, தன் வீட்டுக்கு அழைத்துப் போகவேண்டிய துபாய் நண்பர் வந்துவிட்டார். எதேச்சையாக சந்தித்த அவருடைய நண்பருடன் அவர் பேசிமுடிக்க நான் காத்திருந்தேன். மணி இரவு எட்டு ஆகிவிட்டது.

https://t.me/aedahamlibrary

அவருடன் ரிசப்ஷனுக்கு வேகமாகப் போய், என் உடைமைகளைக் கேட்டேன். ரசீதையும் கொடுத்தேன். ஒரு பெட்டிதான் கொடுத்தார்கள். அது என்னுடைய பெட்டிகளில் ஒன்று. மற்ற இரண்டு பெட்டிகள் எங்கே என்றேன். தெரியவில்லையே என்றார் அந்த மேலாளர். ஆக, என்னுடைய பெட்டி ஒன்றையும் நண்பரின் பெட்டியையும் காணவில்லை! எனக்குள் பதற்றம் தொற்றிக்கொண்டது.

'நண்பர் அவர் பெட்டியை என்னிடம் கொடுத்தாரே. இப்படி ஆகிவிட்டதே! அதில் என்ன வைத்திருந்தாரோ' என்கிற பதற்றம்.

ரசீதில் மூன்று உருப்படிகள் இருக்கின்றனவே என்றதற்கு, 'தெரிவில்லையே, இந்த ஒரு பெட்டி மட்டும்தான் எடுத்துப் போகப்படாமல் இங்கே இருக்கிறது. மற்றவற்றை உரியவர்கள் எடுத்துக்கொண்டு போய்விட்டார்கள். எல்லோரும் உங்கள் கருத்தரங்குக்கு வந்தவர்கள்தான்' என்றார் அந்த மேலாளர். மேலும், 'வெளியே போய் போர்டிகோவில் பாருங்கள். எவரேனும் வைத்திருக்கலாம்' என்றார் சாதாரணமாக.

'என்ன சார் பதில் இது! ஸ்டார் ஹோட்டல். அதுவும் இண்டர்நேஷனல் ஸ்டாண்டர்டு. என்ன செய்வீர்கள் ஏது செய்வீர்கள் என்று எனக்குத் தெரியாது. என் இரண்டு பெட்டிகளும் வந்தாகவேண்டும்' என்று சத்தமாகச் சொன்னேன். உடன் அந்த ரசீதையும் தூக்கி டேபிள் மீது வீசினேன்.

வேகமாக வெளியேறிய அந்த மேலாளர் சற்று நேரத்தில் அந்த இரண்டு பெட்டிகளுடன் வந்தார். கருத்தரங்குக்கு வந்த வேறு ஒருவர்தான், நான் வெகுநேரமாகியும் வராததால் அந்த இரண்டு பெட்டிகளை எடுத்துப்போய் என்னை வெளியில் தேடிக்கொண்டிருந்திருக்கிறார். மேலாளர் போய் அவரைக் கண்டு, பேசி அவருடன் வந்து, தந்துவிட்டார்.

பெட்டி கிடைத்துவிட்டது. அழைத்துப் போக வந்திருந்த நண்பருடன் காரில் போகையில் மனதுக்குள் சிறுமையாக உணர்ந்தேன். ஏன் தெரியுமா?

சொல்கிறேன். அதற்குமுன் உங்களுக்கு ஒரு வித்தியாசமான 'ஹோம் ஒர்க்' கொடுக்கவா? செய்து பார்க்கவேண்டிய

https://t.me/aedahamlibrary

‘வீட்டுப்பாடம்’.

இது சுவாரஸ்யமான ‘ஹோம் ஒர்க்’ம் கூட. இயன்றால் உங்கள் வீட்டில் இருப்பவர்களையும் இந்த ஆராய்ச்சியில் (விளையாட்டில்) சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

மூன்று பலூன்கள் வாங்கிக்கொள்ளவேண்டும். ஒரு பலூன் சிவப்பு நிறத்தில், அடுத்தது மஞ்சள் கலரில். மூன்றாவது வெள்ளை நிறத்தில். இந்த நிறங்களில் இருந்தால் நல்லது. அப்படிக் கிடைக்காவிட்டாலும் பரவாயில்லை. ஆனால், மூன்று வெவ்வேறு நிறங்களாகப் பார்த்து வாங்கிக்கொள்ளவேண்டும்.

முதலில் சிவப்பு பலூனை எடுத்து ஊதவேண்டும். தொடர்ந்து ஊத வேண்டும். ஊதி ஊதி வெடிக்க வைக்கவேண்டும். அப்படிச் செய்ய உங்களுக்கு பயமாக இருந்தால், வேறு எவரையேனும் ஊதி வெடிக்கச் செய்யலாம். வெடித்துக் கிழிந்து போன பலூனை எடுத்துத் தனியே வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

அடுத்து, மஞ்சள் நிற பலூனை எடுத்து ஊதவேண்டும். வெடிக்கும் வரை அல்ல. இந்த பலூனை அது நிறையும் வரை ஊதினால் போதும். பலூன் நன்கு நிறையும் படி ஊதிய பிறகு, காற்று வெளியே போகாதபடி அதன் வாயை விரல்களால் இறுகப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். ஆயிற்றா? இப்போது சடாரென்று பலூனின் வாயில் இருந்து விரல்களை எடுத்துவிட வேண்டும்.

என்ன ஆகும்?

ஒய்ங்க்.. என்பது போல வித்தியாசமாகச் சத்தம் போட்டபடி பலூன் பறந்து போய், காற்றில்லாமல் தூரத்தில், தரையில் விழும். அந்த பலூனையும் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இறுதியாக மூன்றாவது வெள்ளை பலூனை எடுத்து ஊத வேண்டும். மஞ்சள் பலூனை ஊதியதுபோலதான். நிறையும் வரை ஊதவேண்டும். முன்பு செய்தது போலவே விரல்களால் பலூனின் வாயை இறுக்கபிடித்துக்கொள்ளவேண்டும்.

அடுத்து?

https://t.me/aedahamlibrary

சில வினாடிகள் கழித்து விரல்களை மெல்லப் பிரித்து, காற்று கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளியேறுமாறு செய்ய வேண்டும்.

இப்படியாக வெள்ளை பலூனில் இருந்த மொத்தக் காற்றையும் மெது மெதுவாக விடுவித்த பிறகு அந்த பலூனையும் எடுத்து வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

‘ஆமாம்.. வெள்ளை பலூன் எங்கிருக்கும்?’

‘கையிலேதான் இருக்கும்.’

‘சிவப்பு பலூன்?’

‘கிழிந்துபோய் கீழே கிடந்திருக்கும்.’

‘மஞ்சள் பலூன் ?’

‘கிழிந்திருக்காது. ஆனால் நகைப்புக்குரிய சத்தத்துடன் தூரத்தில் போய்த் தரையில் விழுந்து கிடந்திருக்கும்’.

‘எதற்கு இந்த பலூன் ஆராய்ச்சி? பலூன்கள் எதற்கு ஒப்பு? அதில் அடைக்கப்பட்ட காற்று எதற்கு சமம்? காற்றை வெளியேற்றிய விதங்களில் என்ன வேறுபாடுகள்? அவை எதற்கு நிகரானவை? ஆராய்சிக்குப் பின் பலூன் இருக்கும் நிலைகள் எதைக் காட்டுகின்றன?’

‘கோபம் போன்றதொரு உணர்வுதான் பலூனின் அடைக்கப்படும் காற்று. மூன்று பலூன்களிலும் ஒரேவிதமான காற்றுதான் அடைக்கப்பட்டது. ஆக, கோபம் வராத மனிதர் இல்லை. வருகிற கோபத்தைக் காட்டுகிற விதத்தில் மனிதர்கள் வேறுபடுகிறோம்.

கோபம் மிக அதிகமாகி, அப்படியே வெடித்துப் பேசுவது சிலர் சுபாவம். கத்துவது, தூக்கி எறிவது, உடைப்பது, அடிப்பது எல்லாம் இந்த ரகம். ஆர்ப்பாட்டம் செய்தால் என்ன ஆகும்? இவர்களது ‘இமேஜ்’ போய்விடும். அவர்களே அசிங்கமாக உணர்வார்கள். வெடிப்பது இவர்கள் முகத்தில் படலாம். அல்லது வேறு நபர்கள் மீதும் படலாம். இவர்கள் கோபத்தால் மற்றவர்க்கும் நட்டம். கோபம் முடிந்தபின் இவர்களுக்கே அதிக பாதிப்பு.

அளவுக்கு மீறிய ஆத்திரத்தில் எதையாவது செய்துவிட்டு, பின்பு அதனால் உண்டாகும் அவப்பெயர், தண்டனை, குற்ற

https://t.me/aedahamlibrary

உணர்வு போன்றவற்றை அனுபவிப்பவர்கள் இவர்கள். சிவப்பு பலூன் வகையைச் சேர்ந்தவர்கள் இவர்கள்.

துபாய் நட்சத்திர ஹோட்டலில் கத்திய பின்பு, அதிலும் பெட்டி கிடைத்தபின், அழைத்துப் போக வந்திருந்த நண்பர் உடன் காரில் போகையில் எனக்குள் தோன்றிய வெட்கம், குற்ற உணர்வு அதனால்தான். அப்படிக் கத்திவிட்டோமே என்கிற குற்ற உணர்வு. அந்த நேரம் கிழிந்த பலூன் போலதான் உணர்ந்தேன்.

மஞ்சள் பலூன் கிழியவில்லை. முழுதாகத்தான் இருக்கிறது. ஆனால் காற்றுப்போனபின் பலூன் கையை விட்டுப் போய்விட்டது. தூரத்தில் தரையில் போய்க் கிடக்க நேரிட்டது. காரணம், அதன் காற்றும் (கோபமும்) கட்டுப்பாடு இல்லாமல்தான் வெளியேற்றப்பட்டதுதான்.

கத்தாமல், ஆர்ப்பாட்டம் செய்யாமல் இருக்கலாம். ஆனால் முழுக்கோபத்தையும் வார்த்தைகளாகவோ அல்லது எழுந்து போய்விடுவது, பேச மறுத்துவிடுவது போன்ற வேறுவிதங்களிலோ காட்டினால் மஞ்சள் பலூனுக்கு ஏற்பட்ட கதிதான் ஏற்படும். கோபப்பட்டுவிட்டு, பின்னால் வருத்தப்பட, கெஞ்ச, காத்திருக்க, இழக்க நேரிடும்.

கோபத்தை உள்ளேயே வைத்துப் பூட்டவும் கூடாது. அதை வெளியேற்றத்தான் வேண்டும். பழக்கிய குதிரையை லகான் பிடித்து ஒட்டுவதுபோல, வெள்ளை பலூனில் இருந்து காற்றை வெளியேற்றிய கட்டுப்பாட்டுடன் மெல்ல மெல்ல வெளிப்படுத்த வேண்டும். கோபமும் குறைய வேண்டும். பலூனும் பிய்ந்துவிடாமல், கையிலேயே பாதிப்பின்றி இருக்கவேண்டும்.

கோபத்தை, உணர்வுகளை அப்படி மெல்ல 'ரிலீஸ்' செய்யவேண்டும்.

எப்போதும் மியூட் செய்தால், அடக்கியே வைத்தால் அது உடல் நலத்துக்கும் மன நலத்துக்கும் கேடு தரும்.

கோபம் வருவதற்கு நியாயமான காரணங்கள் இருக்கலாம். அதற்காக அப்படியே எடுத்தோம் கவிழ்த்தோம் என்று பேச, நடந்துகொள்ளலாமா? அது உறவுகளில், வியாபாரத்தில், மன அமைதியில் பாதகங்களை உருவாக்கிவிடும்!

https://t.me/aedahamlibrary

•

உங்கள் கோபம் வெளிப்படும் முறை என்ன?

https://t.me/aedahamlibrary

32. கோபத்தைக் காலி செய்வது

நீங்கள் எப்படிப்பட்டவர் என்று யோசித்தீர்களா? கோப நிர்வாகத்தில் நீங்கள் சிவப்பா, மஞ்சளா, வெள்ளை பலூன் வகையா? உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்கள், நண்பர்கள், அலுவலத்தில் உள்ளவர்களின் ‘கோப பலூன்’ நிறங்கள் என்ன என்று யோசித்துப் பார்தீர்களா?

சிவப்பு பலூன் வகையினர் ‘தாட் பூட்’ என்று கத்துவார்கள். பின்பு ஒரு நேரம் அவர்களாலேயே முடியாது. கத்தித் தீர்த்துவிட்டு ஆயாசமாகச் சரிந்து உட்கார்ந்துவிடுவார்கள். சமயத்தில், திட்டு வாங்கியவரே இவர்களுக்கு தண்ணீர் எடுத்துக்கொடுத்து, சமாதானமும் சொல்லவேண்டிய அளவுகூடப் போய்விடும்!

ஹிஸ்டீரியா, உயர் ரத்த அழுத்தம் உடையவர்கள் மட்டுமல்ல. வேறு சில கோபக்காரர்களும் மற்றவர்களை நார் நாராய்க் கிழிக்க ஆரம்பித்து, இறுதியில் அவர்கள் கிழிந்து, தொய்ந்துவிடுவார்கள்.

அதீத கோபம் மற்றும் ‘ஒவர் எக்ஸ்பிரஷன்’ என்பது பிரேக் இல்லாமல் தறிகெட்டு ஒடி, எவர் அல்லது எதன் மீதோ மோதி, தானும் நசுங்கிய வண்டி போலதான். இடம், பொருள், ஏவல் அறியாமல் கத்தி ஆர்ப்பாட்டம் செய்பவர்கள், பிரஷர் தாங்காமல் வெடித்த குக்கர் போல, சமையற்கட்டு முழுக்க சிதறிய உணவுப்பண்டம் போல ஆகிவிடுவார்கள். கத்தித் தீர்த்தபின் ஆயாசமாகி, அவர்கள் மனது வெறுமையாகிவிடும். அங்கே தாழ்வு மனப்பான்மை குடிகொள்ளும்.

உயர் கோபத்தில் செய்வது கத்தல் மட்டுமல்ல. உடைத்தல், கிழித்தல் மட்டுமல்ல. அந்நிலையில் சிலர் பெரிய முடிவுகள் எடுப்பார்கள். வேலையை ராஜினாமா செய்வது, விவாகரத்துக்குப் போவது, வழக்குப் போடுவது, வீட்டைக் காலி

https://t.me/aedahamlibrary

செய்வது, காலி செய்யச் சொல்வது, லாபம் தரும் ஒப்பந்தத்தை ரத்து செய்வது என்று சிலர் தடாலடியான முடிவுகள் எடுப்பார்கள்.

திடீர் உயர் அழுத்தக் கோபம், தீரா பெரு நட்டத்தில் கொண்டுவிடும். மொத்தத்தில் நட்டம், கத்தியவருக்குத்தான். எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டிய கிழிந்த சிவப்பு பலூன் நிலை.

மஞ்சள் பலூன் நிலை, சிவப்பு பலூன்காரர்கள் அளவு மோசமில்லை. ஆனாலும், இந்த நிலையும் அவசியம் தவிர்க்கப்படவேண்டிய நிலைதான். காரணம் இவர்களும் ஆத்திரம் முழுவதையும் எதிராளியிடம் காட்டுபவர்கள்தான். என்ன... இவர்களுக்கு சேதம் இருக்காது. அவ்வளவுதான். மற்றபடி அப்படியே கொட்டிவிடுவதால், வாங்கிக்கொள்பவர்களுக்கே பாதிப்பு.

‘நான் எதையும் வெளிப்படையாகப் பேசிவிடுவேன், ஒளிவு மறைவே என்னிடம் கிடையாது’ என்பார்கள். ‘முகத்துக்கு நேராக’, ‘அவ்வப்போதே’, ‘உள்ளது உள்ளபடி’ என்பவை என்ன வடிவத்தில் வெளிப்படுகிறது என்றும் பார்க்கவேண்டுமல்லவா.

‘என்னைச் சரியாக வரவேற்கவில்லை’. ‘எனக்கு உரிய மரியாதை தரவில்லை’. என்று சொல்லிக் கிளம்பிவிடுவார்கள். கேட்டால் எதற்கும் பதில் சொல்ல மாட்டார்கள், வந்த இடத்தில் சகஜமாகக் கலந்துகொள்ள மாட்டார்கள். பசிக்கவில்லை என்பார்கள். முக்கிய வேலை இருக்கிறது கிளம்புகிறேன் என்பார்கள். இவையும் கோபத்தின் வெளிப்பாடுகள்தான். கொடுக்க வேண்டியதைக் குறைப்பார்கள் அல்லது தவிர்ப்பார்கள். மேல் நிலையில் அதிகாரங்கள் கொண்ட சிலர், தண்டிப்பார்கள். ‘கான்ஃபிடென்ஷியல் ரிபோர்ட்’டில் குறிப்பெழுதி ‘கேரியரை’ கெடுப்பார்கள். தன்வரை சேதமில்லாமல் அடுத்தவரை பாதிக்கும் வகையில் காட்டப்படும் கோபம் எல்லாம் மஞ்சள் பலூன் வகையைச் சேர்ந்ததுதான்.

மஞ்சள் பலூன்காரர்கள் கொண்டிருப்பது கோபம்தான். அவர்கள் வெளிப்படுத்துவது முழுவதையும்தான்; எதிராளி மீதுதான். எட்டித் துப்புவது போல... எட்டி எறிவது போல. தன்

https://t.me/aedahamlibrary

மீது படாது.

ஆமாம், உங்கள் நினைப்பு சரிதான். இவர்களால் மற்றவர்களை மன்னிக்க முடியவில்லை. பொறுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அதுதான் காரணம்.

துபாயில், ஹோட்டலில், நண்பர் பெட்டியையும் அல்லவா காணோம் என்று காரணம் சொல்லிக்கொள்ளலாம். ஹோட்டல் மேலாளர் பொறுப்பில்லாமல், எவராவது எடுத்துப் போயிருக்கலாம். போர்டிகோ போய்ப் பாருங்கள் என்று சர்வசாதாரணமாகச் சொல்லுகிறாரே என்று நியாயம் பேசலாம். ஆனாலும் நான் போட்டது சத்தம் தானே! அவர்களது ரசீதைத் தூக்கி அவர்கள் முன், ‘என்ன எழுதிக்கொடுத்திருக்கிறீர்கள் என்று நீங்களே பாருங்கள்’ என்று தூக்கிப் போட்டது அவர்களுக்கு செய்த அவமரியாதைதானே!

கோபத்தின் வெளிப்பாடில்லாமல் இவை வேறு என்னவாம்?

இதே இடத்தில் வெள்ளை பலூன்காரர்கள் இருந்திருந்தால் என்ன செய்திருப்பார்கள்? எப்படி நடந்துகொண்டிருப்பார்கள்?

தன் நிலை தவிர, பதில் சொல்லும் மேலாளரின் நிலையையும் புரிந்துகொள்வார்கள். பொறுமை காப்பார்கள். தனக்குள் கோபம் உருவாகாமல் பார்த்துக்கொள்வார்கள். தொடர்ந்து அமைதியாகவே பேசுவார்கள், எதிராளி சொல்வதைக் கேட்பார்கள். ‘ஹோட்டல்காரர்கள் பொறுப்பு அது’ என்றும், தன் பெட்டிகள் கண்டுபிடித்துத் தரப்படவேண்டும் என்றும் அமைதியாக, அதே சமயம் உறுதிபடத் தெரிவிப்பார்கள். மொத்தத்தில் அங்கே ‘அசெர்டிவ்’ ஆக நடந்துகொள்வார்கள்.

‘அசெர்டிவ்’னெஸ் (Assertiveness) என்பது, தன்னை, தன் தேவைகளை, உரிமைகளை மதிப்பதுடன் அடுத்தவர்களையும் அவர்கள் தேவைகள் மற்றும் உரிமைகளையும் மதிப்பது. கோபம் உருவாகக் கூடாது. ஆனால்,அப்படி ஒருவர் தன்னை முழுமையாக மாற்றிக்கொள்வது கடினம். அதனால், அவ்வப்போது வரும் கோபத்தைப் பக்குவமாக வெளியேற்ற வேண்டும்.

https://t.me/aedahamlibrary

உருவான கோபத்தைக் காலி செய்வது எப்படி?

இதற்கு எவ்வளவோ பேர் எவ்வளவோ வழிகள் சொல்லியிருக்கிறார்கள்.

முதல் வழி எண்ணத்தை மாற்றுவது. கோபத்துக்குக் காரணம் 'தான் அவமதிக்கப் படுகிறோம்', 'உதாசீனப்படுத்தப்படுகிறோம்' அல்லது 'ஏமாற்றப் படுகிறோம்', 'தோல்வி அடையப்போகிறோம்', 'நமக்கு முக்கியமானதை இழக்கப்போகிறோம்' என்பது போன்ற எண்ணங்கள்தான்.

கோபத்தைக் குறைக்க, தடுக்க, அந்த எண்ணத்தை மாற்றுவது ஒரு வழி. நியூ பாரடைம்-New paradigm- என்பார்கள். 'புதிய பார்வை' அல்லது 'புதிய கண்ணோட்டம்' என்று அதைத் தமிழில் சொல்லலாம்.

அதே சூழ்நிலை, அதே நபர்கள். அதே உரையாடல். ஆனால், நம் மனதில் முன்பு வந்த அதே எண்ணம் இல்லை. புதிய, வேறுபாடான எண்ணம் வருகிறது. அப்படி வந்தால் அது 'நியூ பாரடைம்'.

சென்னையில் இருக்கிறீர்கள். ஊபரோ ஒலாவோ, கால் டேக்ஸி புக் செய்கிறீர்கள். வண்டி வர சற்று தாமதமாகிறது. ஒட்டுனர் எண்ணுக்கு அழைக்கிறீர்கள். நீங்கள் இருக்கும் இடத்துக்கு வந்தாகிவிட்டது என்கிறார். ஆனால் கண்ணில் படவில்லை. எங்கே இருக்கிறார் என்று மொபைலில் கேட்கிறீர்கள். அடுத்த தெருவில் இருக்கும் சிக்னலில் நிற்பதாகச் சொல்கிறார். 'அங்கே ஏன் போனீர்கள்? என் வீடு... இடத்தில் அல்லவா இருக்கிறது! இங்கே வாருங்கள்' என்கிறீர்கள்.

'GPS காட்டும் இடத்தில்தான் நான் நிற்கிறேன். இப்போதுதான் 'யு டர்ன்' எடுத்தேன். மீண்டும் வருவது சிக்னலில் சிரமம். நீங்கள் இங்கே வந்துவிடுங்களேன்' என்கிறார் ஒட்டுனர்.

இதுதான் சூழ்நிலை.

'இங்கிருந்து அவ்வளவு தூரம் நடந்து வந்து வண்டி ஏறவா டாக்ஸி புக் செய்தேன்? நீ ஏன் அங்கே போனாய்? போனில் கேட்டிருக்கலாமில்லையா? 'யு டர்ன்' ஆனால் என்ன. நான் இருக்குமிடம் சொல்கிறேன் வா..'

இப்படி யோசிப்பது, பேசுவது ஒரு பாரடைம்.

‘ஆமாம், சமயத்தில் இண்டர்நெட், GPS சரியான இடத்தைக் காட்டுவதில்லை. ஓட்டுனர் என்ன செய்வார்? வேண்டும் என்றா அப்படிப் போவார்! நடந்து போய்த்தான் ஏறவேண்டும் போல. சரி போகலாம்’.

இது மாற்று ‘பாரடைம்’. எண்ணத்தை மாற்றிக்கொள்வது.

வேறுவிதமான சூழ்நிலைகளில் கோபத்தைக் கையாள வேறு சில வழிகளும் உண்டு.

கோபம் ஆத்திரம் தரும் நபர், செயல், பேச்சு பற்றித் தோன்றுவதை எல்லாம் சம்பந்தப்பட்டவருக்கே முழுக் கோபத்தையும் காட்டி ஒரு கடிதம் எழுதுவது. விலாவாரியாக. திட்டித் தீர்த்து.

பின்பு?

அதைச் சுக்கு நூறாகக் கிழித்துக் குப்பையில் போடுவது. அல்லது தீயிட்டுக் கொளுத்துவது. எரியும் போது அதைப் பார்த்துக்கொண்டே இருப்பது. கோபத்தை வெளிப்படுத்தியாயிற்று. உடன் அழிக்கவும் செய்தாயிற்று.

இன்னும் ஒரு வழி. மாறுபாடான சூழ்நிலையில்.

உள்ளே கொதிக்கிறதா? அந்த, அதே சிந்தனையில் இருந்து வெளிவருவதே கோபத்தைக் குறைக்கும் வழி.

அந்த இடத்தை விட்டு அகலுவது. உடனடியாக, உடற்பயிற்சி, ஸ்கிப்பிங், டான்ஸ், அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு விளையாட்டு போன்ற அதிக உடலுழைப்பு தேவைப்படும் செயலை ஆரம்பித்து அதை உடல் சோர்வடையும் வரை செய்வது.

வேறு சில சூழ்நிலைகளில், நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களிடம் கோபம் உருவாக்கும் நபர்/ செயல்/ நிகழ்வு பற்றிப் பேசுவது. பேசிப் பேசி ஆற்றிக்கொள்வது.

இவை எல்லாம் வெள்ளை பலூன் வேலைகள்.

•

நீங்கள் கோபத்தை நிர்வாகம் செய்வதில் தேர்ந்தவரா?

https://t.me/aedahamlibrary

உங்கள் வழிமுறை என்ன?

https://t.me/aedahamlibrary

33. ஒரு ஊசி, மூன்று அழுகை! - எம்பதி

அது ஒரு மருத்துவமனை. காலை நேரம். வயதானவர்கள், பிள்ளைகள், நடுத்தர வயதினர் என்று பலரும் பெஞ்சுகளில் அமர்ந்து காத்திருக்கிறார்கள். ஒவ்வொருவரையாக உள்ளே அனுப்புகிறார் நர்ஸ்.

மருத்துவர் அறைக்கு அடுத்து ஒரு அறை. அது ஊசி போடும் அறை. அங்கேயும் சிலர் காத்திருக்கிறார்கள். அங்கிருக்கும் நர்ஸ், மருத்துவர் எழுதிக்கொடுத்திருக்கும் சீட்டைப் பார்த்து ஊசி போடுகிறார்.

அடுத்து அடுத்து ஊசி போட்டுக்கொள்ள என்று மூன்று தாய்மார்கள் அவர்களது பிள்ளைகளுடன் காத்திருக்கிறார்கள். அவர்கள் அழைத்து வந்திருக்கும் பிள்ளைகளுக்கு இரண்டரை, மூன்று வயது இருக்கலாம். அந்த மூன்று பிள்ளைகளும் ஒருவருடன் ஒருவர் சிரித்துப் பேசிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அந்தப் பிள்ளைகளில் முதலாமவன் பெயரைச் சொல்லி அழைத்து, அவன் அம்மா பிடித்துக்கொள்ள அவனுக்கு ஊசி போடப்போகிறார் நர்ஸ். அவனை வேறு பக்கம் திரும்பிக்கொள்ளச் சொல்லிவிட்டு ஊசியை எடுக்கிறார். குத்துகிறார். அவன் வீல் என்று கத்தி அழுகிறான். அவன் மட்டுமில்லை.அவற்றைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த மற்ற இரண்டு பிள்ளைகளும் சத்தமாகக் கத்தி வீல் என்று அழுகிறார்கள்!

•

அது ஒரு பொறியியல் கல்லூரி. இறுதி ஆண்டு படிப்பவர்களுக்கு, நிறுவனம் நடத்துபவர்கள், கல்லூரி வளாகத்துக்கே வந்து தங்கள் நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் சேரத் தகுந்த மாணவ மாணவியர்களைத் தேர்வு செய்யும்,

https://t.me/aedahamlibrary

‘கேம்பஸ் செலெக்ஷன்’ நடக்கிறது.

அந்த ஆண்டு மொத்தம் ஏழு நிறுவனங்கள் ‘கேம்பஸ் செலெக்ஷன்’ க்கு அந்தக் கல்லூரிக்கு வந்தார்கள். ஏழு நிறுவனங்களுக்கும் சேர்த்து கூட்டாக ஒரு எழுத்துத் தேர்வு நடத்தினார்கள். அதில் அதிக மதிப்பெண் பெற்றவர்களுக்கு நேர்முகத்தேர்வு.

தேர்வுகள் முடிந்தன. நிறுவனங்கள் முடிவுகளை அறிவிக்கவேண்டியதுதான் பாக்கி. யார் யார் தேர்வு ஆகியிருக்கிறோமோ, யார் யார் ஆகவில்லையோ என்று மாணவ மாணவியர்களுக்கு டென்ஷன்.

முடிவுகள் அறிவிக்கும் நாள். நேர்முகம் கொடுத்த அனைத்து மõணவ மாணவியரையும் ஒர் பெரிய ஹாலில் அமரச் செய்தார்கள். மொத்தம் 200 பேர் இருக்கலாம். மேடையில், கல்லூரி நிர்வாகத்தினரும் நிறுவனங்களின் அதிகாரிகளும். அதிகாரிகள் கைகளில், அவரவர் நிறுவனங்களுக்கு அவர்கள் தேர்வு செய்து வேலைக்கு எடுக்கவிருக்கும் மாணவமாணவியரின் பெயர்ப் பட்டியல்.

முதல் நிறுவனத்தின் அதிகாரி அவர் வைத்திருக்கும் பட்டியலில் உள்ள பெயர்களை வாசிக்கிறார். பெயர் வாசித்தவுடன், பெயருக்கு உரியவர் எழுந்து மேடைக்குப் போய், அந்த அதிகாரி கொடுக்கும் ஒரு ‘ஆஃபர்’ கடிதத்தை வாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு பெயர் வாசிக்கும் போதும் பலத்த கைதட்டல். மேடைக்குப் போய் ‘ஆஃபர் கடிதம்’ வாங்கும் வரை சந்தோஷ ஆரவாரம். தங்கள் நண்பர்கள், தோழிகள் வேலைக்குத் தேர்வாகி இருக்கிறார்களே என்ற மகிழ்ச்சி.

அந்த மாணவன் பெயர் கார்த்திகேயன். நண்பர்களுடன் ஜாலியாக உட்கார்ந்திருக்கிறான். அவனும் அவன் நண்பர்களும் மற்றவர்களைப் போலவே ஒவ்வொரு பெயர் வாசிப்புக்கும் கைதட்டி மகிழ்கிறார்கள்.

முதல் நிறுவனம் சுமார் 40 பேரைத் தேர்வு செய்துவிட்டது. அடுத்த நிறுவன அதிகாரி வந்தார். வாசித்தார். முன்பளவு இல்லாவிட்டாலும் கைதட்டலும் ஆரவாரமும் தொடர்ந்தன. கார்த்திகேயன் நண்பர் வட்டத்தில் இருந்து அதுவரை மூவர்

https://t.me/aedahamlibrary

தேர்வாகியிருந்தார்கள்.

இரண்டாம் நிறுவனம் தேர்வு செய்திருந்தது மொத்தம் 23 பேர். அடுத்து மூன்றாவது, நான்காவது நிறுவனங்களின் அதிகாரிகள் வாசிக்க மேலும் 26 பேர் தேர்வாகி வேலைக்கான ‘ஆஃபர் கடிதம்’ வாங்கிவிட்டார்கள். இந்த முறை கார்த்திகேயன் வட்டத்தில் இருந்து ராஜாராம் பெயர் வாசிக்கப்பட்டு அவன் எழுந்து போனான்.

அடுத்த வந்த நிறுவன அதிகாரி, முதல் பெயராக வாசித்ததே கார்த்திகேயன் பெயரைத்தான். அவன் நண்பர்களின் மகிழ்ச்சி கரைபுரண்டு ஓடியது. பலமாகக் கைதட்டினார்கள்.

மேடைக்குப் போவதற்காக இருக்கையில் இருந்து எழுந்த கார்த்திகேயன், நண்பர்களைக் கையமர்த்தினான். தன் பெயர் வாசிக்கப்பட்டதற்காக ஆர்ப்பரிக்க வேண்டாம் என்று சாடை காட்டிவிட்டுச் சென்றான். அவன் முகத்தில் பெரிதாக மகிழ்ச்சி தெரியவில்லை. அவன் நண்பர்களுக்குக் காரணம் விளங்கவில்லை.

•

தன்னை நிர்வகித்தல் மற்றும் பிறர் உணர்வுகளைப் புரிந்து நடத்தல் ஆகிய இரண்டும் சேர்ந்தது ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’. பிறர் உணர்வுகளைப் புரிந்து நடத்தலின் முக்கிய வடிவம், ‘எம்பதி’ (Empathy).

ஒரு திருக்குறள் நினைவிருக்குமே. 375 வது குறள். ‘அறிவினான் ஆகுவது உண்டோ பிறிதின் நோய் தம் நோய் போலப் போற்றாக்கடை’ என்பார் திருவள்ளுவர். மற்றவர் நோயைத் தன் நோய் போல நினைப்பவர்கள் பற்றிய குறள் இது. அறிவின் பயனே மற்றவர் சிரமத்தைத் தன் சிரமம் போல எண்ணுவது என்று அர்த்தம். ‘எம்பதி’ என்ற சொல்லின் பொருள் அதுதான். மற்றவர் உணர்வை உணரமுடிவது. புரிந்துகொள்ள முடிவது. அந்த உணர்வுக்கு ஏற்ப தான் நடந்துகொள்வது.

மருத்துவமனையில் நடந்தது என்ன? ஒரு குழந்தைக்கு ஊசி போட்டார்கள். அதைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்த மற்ற இரண்டு குழந்தைகளும் ஊசி போடப்பட்ட குழந்தையுடன் சேர்ந்து கத்தின, அழுதன. அழுவதைப் பார்த்த குழந்தைகளுக்கு

https://t.me/aedahamlibrary

‘எம்பதி’ அதிகம். அதனால்தான், அவற்றால் தங்களுக்குப் போடப்படாவிட்டாலும் அந்த வலியை உணர முடிந்தது, தாங்களும் அழுதன.

கார்த்திகேயன் அவனுக்குக் கிடைத்த கைதட்டல்களை, பாராட்டுகளை ரசிக்காமல், அனுபவிக்காமல் வேண்டாம் என்று தடுத்தது ஏன்?

பின்பு அவனே, அவனிடம் ‘ஏன் உனக்குக் கைதட்ட வேண்டாம் என்று சொன்னாய்?’ என்று கேட்ட நெருங்கிய நண்பனிடம் அவன் சொன்ன காரணம், ‘என் பெயரை ‘ஆஃபர் லெட்டர்’ கொடுக்க அழைத்த போது, அதுவரை அழைக்கப்படாமல் அதே ஹாலில் அமர்ந்திருந்த மாணவ மாணவியரின் மனசு எப்படியிருக்கும் என்பதை நினைத்தேன். என் பெயர் அழைக்கப்படும் அந்த நொடி வரை என் மன நிலையும் அதுபோன்றதுதான். அவர்களுடைய வருத்தம் எப்படி இருக்கும் என்று உணர்ந்தேன். அதனால்தான் எனக்குக் கைதட்டல் வேண்டாம் என்றேன்’ என்றான்.

பிறர் எப்படி உணருவார்கள் என்று தெரிந்துகொள்ளமுடிவது. மேலும், அந்த உணர்வை மதித்து நடப்பது. கார்த்திகேயன் செய்தது அதைத்தான். நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களின் உணர்வுகளைக் கவனிக்கிறோமா அல்லது நம் உணர்வுகளிலேயே மூழ்கிவிடுகிறோமா?

நம் அழகை, திறமையை, உடையை, முடிவெடுக்கும் திறனை, பேசும் வல்லமையை, எழுதும் நயத்தை, சமைக்கும் வேகத்தை, வண்டி ஓட்டும் லாவகத்தை, நிர்வாகத் திறனை என்று எதற்காகவோ நம்மைப் பாராட்டுகிறார்கள். எப்படி உணர்வோம்?

நிச்சயமாக மகிழ்ச்சியாகத்தான் இருக்கும். இருக்கவேண்டும். ஆனால், அந்த நேரம் நம்மைப் போன்ற ஒருவர் அல்லது சிலர் அதே இடத்தில் இருக்கிறார்கள். அவர்களும் சிலது செய்திருக்கிறார்கள். ஆனால், உண்மையிலேயே சிறப்பாக இருக்கிற, செய்த நமக்குத்தான் பாராட்டு. நியாயமான பாராட்டு. அதனால் நமக்கு ஏற்படும் மகிழ்ச்சி என்ற உணர்வு சரிதான்.

அடுத்து, நம்முடைய மகிழ்ச்சியை அந்த இடத்தில் எப்படி

https://t.me/aedahamlibrary

வெளிப்படுத்துவது? அது எதைப் பொறுத்தது?

அது நம் உணர்வை மட்டும் பொறுத்தது அல்ல. கொடுப்பவர், அருகில் இருப்பவர், பார்த்துக்கொண்டிருப்பவர், அந்தப் பாராட்டை எதிர்பார்த்தவர், தவறவிட்டவர் என்று பலரின் உணர்வுகளையும் புரிந்துகொண்டு வெளிப்படுத்துவதாக இருக்க வேண்டும். அப்படி செய்ய முடிந்தால் வெற்றி. உறவுகளில், வியாபாரத்தில், தொழிலில், வாழ்க்கையில் வெற்றி,

•

எம்பதி பற்றி என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அனுபவம் உண்டா?

34. புத்திமதி அல்ல, புரிந்துணர்வு

அவர்கள் எல்லாம் ஸ்ரீபெரும்புதூரில் அமைந்திருக்கும் கார் உதிரி பாகங்கள் உற்பத்தி செய்யும் தொழிற்சாலை ஒன்றில் வேலை செய்பவர்கள். டிப்ளமா மற்றும் பொறியியல் பட்டப் படிப்பு படித்தவர்கள். பல்வேறு ஊர்களில் இருந்து வந்து வேலை செய்யும் அவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் திருமணம் ஆகாத இளைஞர்கள். வாடகைக்கு அறைகள் எடுத்து, அறைக்கு இரண்டு, மூன்று நபர்களாகச் சேர்ந்து தங்குபவர்கள். அவர்களில் ஒருவன் மணிகண்டன்.

தனியாளாகத் தங்கியிருந்த மணிகண்டன் அறைக்கு அன்றுதான் புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்த ராஜேஷ் என்கிற பையன் வந்தான். வேலை முடித்து மாலை ஆறு மணிக்கு வந்த மணிகண்டனால் அறைக்குள் போகமுடியவில்லை. காரணம், அறை பூட்டியிருந்தது. சாவியை எதிரில் இருக்கும் லாண்டரி கடையில் கொடுக்கச் சொல்லியிருந்தும் புதிதாக வந்த பையன் ராஜேஷ் கொடுக்கவில்லை. அவனையும் காணோம்.

அறைக்குள் போய்தான் மணிகண்டன் அவனது இரவு உணவு சமைக்கவேண்டும். சற்று நேரம் வெளியில் போய் வரலாம் என்று மணிகண்டன் கிளம்பினான். இரவு எட்டுக்கு வந்து பார்த்தால் அப்போதும் அறை பூட்டிதான் இருந்தது. ராஜேஷ் வந்தபாடில்லை. அவன் மொபைல் போன் நம்பரும் மணிகண்டனிடம் இல்லை.

இரவு பத்துக்கு வேறு வழியின்றிப் பூட்டை உடைத்து உள்ளே போனான் மணிகண்டன். காலையில் ஷிப்டுக்கு சீக்கிரம் எழவேண்டுமே என்று சமைக்காமல் இரண்டு வாழைப்பழம் மட்டும் சாப்பிட்டுவிட்டுப் படுத்துவிட்டான். இரவு 11 மணிக்குக் கதவு தட்டும் சத்தம். ராஜேஷ்தான்.

https://t.me/aedahamlibrary

தான் சாவிகொடுக்காமல் போய்விட்டதால் மணிகண்டனுக்கு ஏற்பட்ட சங்கடங்களைத் தெரிந்துகொண்டு, பல முறை சாரி, சாரி என்று சொல்லி வருத்தபட்ட ராஜேஷை, ‘அட விடுப்பா. இது மாதிரிப் பலமுறை நடந்திருக்கு. நானே பல முறை மறந்திருக்கேன். சாவியைத் தொலைத்தும் இருக்கிறேன். பூட்டு உடைப்பதெல்லாம் இங்க சாதாரணம்’ என்று சொல்லிவிட்டுத் தூங்கிவிட்டான்.

அப்படியெல்லாம் சாவியை மணிகண்டன் தொலைத்ததில்லை. ஆனாலும் அப்படிச் சொல்ல என்ன காரணம்?

ராஜேஷ், தான் தவறு செய்துவிட்டோமே. அதனால் தனக்கு அறையில் இடம் கொடுத்த மணிகண்டனுக்கு சிரமம் கொடுத்துவிட்டோமே என்று வருத்தப்படக்கூடாது என்கிற எண்ணத்தினால்தான் மணிகண்டன் அப்படிச் சொன்னான்.

காத்திருத்தல், நேரத்துக்கு அறைக்குள் போகமுடியாமை, இரவு உணவு சமைக்க இயலாமை, பசியோடு நேரம் தாழ்த்திப் படுக்க வேண்டிவந்தது என்று மணிகண்டனுக்கு பல சிரமங்கள் இருந்தாலும் அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல், அதனால் எரிச்சல் ஆத்திரம் அடையாமல், ராஜேஷின் மனநிலை எப்படியிருக்கும் என்று யோசித்திருக்கிறான்.

ராஜேஷ் ‘கில்ட் ஃபீலிங்’ எனப்படும் குற்ற உணர்வு நிலையில் இருப்பதை உணர்ந்து அதற்கு மதிப்புக்கொடுத்து, அதற்கு ஏற்ப நடந்துகொண்டவன் மணிகண்டன். ‘எம்பதி’யில் மணிகண்டனுக்கு எவ்வளவு மதிப்பெண்கள் கொடுக்கலாம்? நூற்றுக்கு நூறுதான்.

யாரோ ஒருவர் அடிபடுகிறார். ‘அய்யோ பாவம் அவர்’ என்று யோசிப்பது, ‘சிம்பதி’ (Sympathy). கவனித்திருப்பீர்கள் இப்போது சொல்லப்படுவது ‘சிம்பதி’. அடுத்தவர் நிலையைப் பார்த்து ஒருவருக்கு வரும் உணர்வு இது. ஆனால் மேலே மணிகண்டன் காட்டியது ‘சிம்பதி’ அல்ல. அது வேறு. அதன் பெயர் ‘எம்பதி’ (Empathy).

‘எம்பதி’தான் உணர்வு மேலாண்மையில் வருவது. ஊசி போடப்பட்ட குழந்தைக்கு எப்படி வலிக்கும் என்பதை, வலியின் தீவிரத்தை அப்படியே உணர்ந்தால்தான் ஏனைய

https://t.me/aedahamlibrary

இரு குழந்தைகளும் கூட, அவர்களுக்கு ஊசி போடப்படாமலேயே அழுதார்கள். ‘எம்பதி’ மிக்கவர்கள்.

தனக்கு வேலைக்கான ‘ஆஃபர் கடிதம்’ கிடைத்த பின்னும், இன்னும் கிடைக்காதவர்களின் உணர்வு நிலையை உணரமுடிந்ததாலேயே கார்த்திகேயன், மகிழ்ச்சியைக் காட்டாமல், கொண்டாடாமல் நகர்ந்தான். அவன் கொண்டிருந்ததும் ‘எம்பதி’தான்.

வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற அடுத்தவர் உணர்வுகளைப் புரிந்து நடக்கவேண்டும்.

‘இவ்வளவு நேரமாகிறதே! அய்யோ, அவளுக்கு/ அவருக்குப் பசிக்குமே.’

‘இந்த வேகாத வெயிலில் நடந்தா வந்தாய்! கால் சுட்டுப் பொசுக்கியிருக்குமே!!’

‘எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டுப் படித்தாய். உனக்கு மதிப்பெண் குறைந்துவிட்டதே. உனக்கு எவ்வளவு வருத்தமாக இருக்கும்!’

‘இவ்வளவு மதிப்பெண் வாங்கியும் நீ எதிர்பார்த்த ‘சீட்’ கிடைக்கவில்லையா! உனக்கு எவ்வளவு ஏமாற்றமாக இருக்கும்!’

‘நீ இவ்வளவு செய்தும் என் அம்மா, உன்னை வைகிறாரே!’

உதவ வேண்டும், கஷ்டத்தைப் போக்க வேண்டும் என்பதில்லை. குறைந்தபட்சம் அவர்கள் எப்படி ‘பீல்’ செய்கிறார்கள், உணர்கிறார்கள் என்று புரிந்துகொண்டாலே போதும்.

எவர் எதிர்பார்ப்பதும் அதைத்தான். ‘தயவு செய்து என்னைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்’ என்று மனதுக்குள் கெஞ்சுகிறார்கள். ‘Please understand my feelings’ என்பதுதான் பலரின் சொல்லப்படாத வேண்டுகோள்.

சிரமத்தில் இருக்கும் சமயம் தேவையே படாதது, ஆனால், அதிகம் பேரால் வழங்கப்படுவது என்ன தெரியுமா?

வேறு என்ன! ‘அறிவுரை’ தான்.

‘நீ இன்னும் நல்ல படிச்சிருக்கணும்’.

https://t.me/aedahamlibrary

‘நீ கோச்சிங் கிளாஸ் போயிருக்கணும்’.

‘பார்த்து வரணும்மா’.

‘நீயும் கொஞ்சம் விட்டுக்கொடுத்திருக்கலாம்’.

சிரமத்தில் இருக்கும், சிரமத்தை நம்மிடம் சொல்லி வருத்தப்படும் ஒருவருக்கு அந்த நேரம் நாம் சொல்லும் இப்படிப்பட்ட அறிவுரைகளால் எந்தப் பயனும் இல்லை. ஆறுதல் கூடப் பிறகுதான். முதல் தேவை, புரிந்துணர்வு.

நம்மிடம் கோபப்படும் ஒருவரின் கோபத்தை, அவருடைய வாதத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. ஆனால் அவர் ஏன் கோபப்படுகிறார் என்று புரிந்துகொண்டால், புரிந்துகொண்டவிதமாக அவரிடம் பேசினால் போதும். அவரது, கோபம் குறைந்துவிடும்.

‘உங்கள் மகள் சுமதி திருமணத்துக்கு நான் வராதது தப்புதான். நீங்கள் கோபிப்பது நியாயம்தான். பின்ன! இவ்வளவு பழகிட்டு நான் வரலைன்னா உங்களுக்கு கோபம் வரத்தானே செய்யும்’.

‘வருஷம் முழுக்க ஒடி ஆடி வேலை செய்த உனக்கு இன்கிரிமெண்ட் இல்லைன்னா வருத்தமாத்தான் இருக்கும். இன்கிரிமெண்டா’ வரக்கூடிய கூடுதல் வருமானத்தை நீ எவ்வளவு எதிர்பார்த்திருப்ப. கம்பெனி என்னதான் காரணம் சொல்லட்டும். இந்த நிலையில் எவருக்கும் ஏமாற்றமாகத்தான் இருக்கும்’.

காக்கைக்குத் தெரியுமா எருதின் வருத்தம் என்று ஒரு பழமொழி. எருமை மாட்டின் கண் ஒரங்களில் இருக்கும் உண்ணிகளைக் கொத்திச் சாப்பிட, காகம் வந்து எருமையின் தலையிலேயே உட்கார்ந்துகொண்டு கொத்தும். பாவம், அது எருதின் கண் அல்லவா. கூரிய வலிய மூக்கால் கொத்தினால் எப்படி இருக்கும்? காக்கைக்கு என்ன தெரியும்?

அப்படிப்பட்ட மனிதர்களாக அடுத்தவரின் வலி, சிரமம், அச்சம், ஆதங்கம் போன்றவற்றை உணராமல் பேச நடந்துகொள்ளக் கூடாது.

காரைக்குடி அழகப்பா பொறியியல் கல்லூரியில் ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ வகுப்பு. மெக்கானிக்கல்

https://t.me/aedahamlibrary

இன்ஜினியரிங் மாணவர்களுக்கு எம்பதி பற்றிய விளக்கம் கொடுத்தபின், அவர்களது அனுபவங்கள் குறித்துக் கேட்டேன். ஒரு மாணவன் சொன்னது இது:

‘ஒருநாள் காலை, முதல் வகுப்புக்கு நான் லேட். இருபது நிமிடம் தாமதமாகப் போனேன். பெருமாள் சார் வகுப்பு எடுத்துக்கொண்டிருந்தார். வகுப்பு வாசலில் நின்றேன். திரும்பிப் பார்த்தவர், உடனே அவர் கை கடிகாரத்தைப் பார்த்துவிட்டு,’ ஏன் லேட்?’ என்றார் கோபமாக.

பயத்தில், ‘கேண்டீனில் டிபன் சாப்பிட்டுவிட்டு வந்தேன்’ என்று உண்மையைச் சொல்லிவிட்டேன். மாணவர்கள் மொத்த பேரும் கொல்லென்று சிரித்தார்கள். என்னை ஒரு கணம் உற்றுப்பார்த்த பெருமாள் சார், ‘எத்தனை இட்லி சாப்பிட்டே?’ என்றார். இதை ஏன் கேட்கிறார் என்று குழப்பத்தில் நான் நிற்கையிலேயே, ‘ஏழா எட்டா? சரி சரி உள்ளே போ’ என்றார். நிம்மதியாக இருந்தது. இடைவேளை நேரத்தில் அவரிடம் போய் ‘தேங்க்ஸ் சார்’ என்றேன். ‘போடா. நீ பாவம் பத்து மைல் சைக்கிள் மிதிச்சுக்கிட்டு வர்றே. பசியோட கிளாஸில உட்கார முடியாதுன்னு எனக்குத் தெரியாதா?’ என்றார்.’

அடுத்தவர் நிலைமையில் இருந்து பார்ப்பது ‘எம்பதி’, அப்படிப் பார்க்கமுடிவது ஒரு சிறப்பான குணம்.

சிரமப்படுவர் உணர்வு புரிவது,எம்பதி; அவர் மீது பச்சாதாபம் காட்டுவது சிம்பதி. இவை இரண்டும் தவிர, மூன்றாவதான நிலை ஒன்றும் உண்டு. அது, ‘அவர் எக்கேடு கெட்டால் எனக்கு என்ன? என் வேலை எனக்கு முக்கியம்’ என்று இருப்பது. அதன் பெயர், அபாதி (Apathy).

•

உங்கள் உணர்வுகளை மிகச் சிறப்பாகப் புரிந்துகொண்டவர் யார்? அல்லது புரிந்து கொள்ளாமல் நடந்துகொண்டவர் யார்?

https://t.me/aedahamlibrary

35. உணர்வைத் தெரிவிக்கும் ‘பாடி லேங்குவேஜ்’

ஒரு மெடிக்கல் டிரான்ஸ்கிருப்ஷன் நிறுவனத்தின் மனிதவளத்துறை தலைவராக இருந்த நேரம். நூறு நபர்கள் அமர்ந்து வேலை செய்யும் அந்தத் தளத்துக்கு ‘விசிட்’ போயிருந்தேன். போனவன் நேராக மேலாளர்கள் அமரும் கண்ணாடி ‘குயூபிக்கள்’ளுக்குள் போய் அமர்ந்து கொண்டேன். அந்தத் தளத்தின் மேலாளர் சுரேஷோடு ஒரு விஷயம் குறித்துப் பேசிவிட்டு வரலாம் என்பது திட்டம்.

அந்த நேரம் சுரேஷ் அவரது இருக்கையில் இல்லை. அங்கிருந்த நாற்காலியில் அமர்ந்துகொண்டு தளத்தை (Floor ரை) கவனித்தேன். கண்ணாடிக் கூண்டு என்பதால் அங்கிருந்தபடி முழு தளத்தையும் வேலை செய்யும் எல்லோரையும் பார்க்க முடியும். ஆனால், சத்தம் கேட்காது.

மேலாளர் சுரேஷ் ஒரு ‘லேடி டிரான்ஸ்கிருப்ஷனிஸ்ட்’ டிடம் நின்றபடிப் பேசிக்கொண்டிருப்பது தெரிந்தது. போகப் போக அவர்களது உடல் அசைவுகள் இயல்பான பேச்சு மாதிரி இல்லாமல், வாக்குவாதம் போல மாற ஆரம்பித்தன. சற்று நேரம் கழித்து நான் வந்திருப்பதைத் தெரிந்துகொண்டு சுரேஷ் அவரது இருக்கைக்கு வந்தார்.

‘ஏதோ சீரியஸாக பேசிக்கொண்டிருந்தீர்கள் போலிருக்கு’.

‘ஆமாம் சார். டிரான்ஸ்கிருப்ஷனிஸ்ட் ரம்யா கிட்டதான் பேசிக்கிட்டு இருந்தேன். அவர்களுக்கு வேலையில் ஒரு கமிட்மெண்டே இல்லை சார்’.

‘அப்படியா! என்ன விஷயம்?’

‘முந்தா நாளும் நேற்றும் டீம் லீடரோட முன் அனுமதி இல்லாம லீவு எடுத்திட்டு இன்னைக்கு வராங்க. ஏன் இப்படின்னு டீம்

லீடர் கேட்டால், ‘என் நாய் செத்துப் போச்சு’ என்று சொல்றாங்களாம். அவர் என்கிட்ட கம்ப்ளைண்ட் கொடுத்தார்.’

‘சரி..’

‘நான் கேட்டதுக்கும் அதையேதான் பதிலாச் சொல்றாங்க. ‘என்னங்க இப்படி ஒரு காரணம் சொல்றீங்க. டூட்டி பர்ஸ்ட் இல்லையா? நாய் செத்ததுக்கு எல்லாமா லீவு போடுவீங்க!’ என்று கேட்டேன். முகத்தை நிமிர்ந்து பார்த்து அழுத்தமா ‘ஆமா’ ங்கறாங்க சார்! தவிர, இந்த வேலையே கூட அவசியம் இல்லைங்கற மாதிரிப் பேசுறாங்க சார். அதான் கொஞ்சம் கடுப்பாகி.. அதுக்குள்ள நீங்க வந்திருக்கீங்க என்று சொன்னார்கள்’.

கொஞ்சம் யோசித்துவிட்டு, ரம்யாவைப் பற்றி சுரேஷிடம் விசாரித்தேன். ரம்யா என்ற ஊழியர் பற்றி அவரது கல்வித் தகுதி, அனுபவம் எல்லாம் சொன்ன மேலாளர் சுரேஷுக்கு அதற்கு மேல் தெரியவில்லை.

ரம்யாவின் ‘பர்சனல் பைல்’ என்ற விவரக் குறிப்புகள் அடங்கிய கோப்பை எடுத்து வரச் சொல்லிப் புரட்டிப் பார்த்தேன். பின்பு சுரேஷிடம் கேட்டு ரம்யாவின் பக்கத்து சீட் கல்யாணியை அழைத்துத் தனியே பேசினேன். அதன்பின் சுரேஷிடம் விரிவாக உரையாடினேன்.

‘ரம்யா வேலையில் எப்படி?’

‘வேலையில் நோ பிராப்ளம் சார். ஆனாலும்..’

‘கொஞ்சம் பொறுங்க.. அவசரப்படாதீங்க. அவுங்க பேமிலியில யார் யார் இருக்காங்க?’

‘...’

‘தெரியலையா? சரி. ரம்யா திருமணம் ஆனவரா?’

‘அப்படித்தான் சார் நினைக்கிறேன். சரியாத் தெரியலை. எல்லாம் பர்சனல் பைலில் இருக்கு’.

‘அவங்க வீடு எங்க இருக்கு? எங்கிருந்து வேலைக்கு வராங்க?’

‘சார்.. இதெல்லாம் சரி சார்... ஆனா அதுக்கும்..’

‘பொறுங்க மிஸ்டர் சுரேஷ். இப்ப நான் சொல்றேன். பிறகு

நீங்களே முடிவெடுங்கள். ரம்யாவுக்கு அம்மா இல்லை. அப்பா போன வருடம்தான் இறந்திருக்கிறார்'.

'எஸ் சார்..'

'ரம்யாவுக்கு இன்னும் திருமணம் ஆகவில்லை. வயது 35. அவருடன் இருந்த ஒரே இளைய சகோதரியும் கல்யாணம் செய்துகொண்டு வெளிநாடு போய்விட்டாள். ஆக, ரம்யா தனி ஒருவராக அவர்கள் வீட்டில் இருக்கிறார். பெற்றோர், உடன் பிறந்தோர் மற்றும் தனக்கென்று ஒரு குடும்பம் இல்லாதவர் ரம்யா. அவர் ஒரு நாய் வளர்த்து வந்திருக்கிறார். அந்த நாய்தான் ரம்யா தவிர அந்த வீட்டில் இருக்கும் இன்னொரு உயிர். அதோடுதான் அவர் பேசுவது சாப்பிடுவது, படுப்பது விளையாடுவது எல்லாம். அந்த நாய் இறந்துவிட்டது. ரம்யா லீவு போடலாமா கூடாதா?'

'...'

'சார் உங்களுக்கே தெரியும் இந்த ஃபுளோர்ல மட்டும் 250 எம்ப்ளாயீஸ். எல்லோர் பற்றியும் இவ்வளவு விவரம் தெரிந்துகொள்வது என்றால்...'

'நீங்களே யோசிச்சுப் பாருங்க சுரேஷ். எனக்கு எப்படி அவர் 'பர்சனல் பைல்'லைப் பார்க்கணும் என்று தோன்றியது? தவிர, எப்போதும் ரம்யாவின் அருகில் இருந்து வேலை செய்யும் ஒருவருடன் பேசி மேல்விவரம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்று தோன்றியது?'

'தெரியலை சார். நீங்களே சொல்லுங்கள்'.

'முதலாவதாக, பேசும் சிறிது நேரத்திலேயே மாறிய அவரது உடல் மொழி. அலுவலகம் என்று பாராமல், மேலதிகாரி என்றும் பாராமல் அவர் உங்களை எதிர்த்துப் பேசுகிறார் என்பதை நான் இந்த அறைக்குள் இருந்து கவனித்தேன். இரண்டாவதாக நீங்கள் சொன்ன ஒரு வாக்கியம்.

'நான் சொன்னதா?என்ன சார் சொன்னேன்?'

'அப்படியே சொல்லவா? 'நாய் செத்ததுக்கு எல்லாமா லீவு போடுவீங்க!' என்று கேட்டேன். முகத்தை நிமிர்ந்து பார்த்து அழுத்தமா 'ஆமா' ங்கறாங்க சார்! தவிர, இந்த வேலையே கூட அவசியம் இல்லைங்கற மாதிரிப் பேசுறாங்க சார்' என்று

https://t.me/aedahamlibrary

என்னிடம் சொன்னீர்கள் அல்லவா? அதற்கு என்ன அர்த்தம். அவர்களுக்கு வேலை முக்கியம் இல்லை எனும் அளவு ஏதோ சீரியஸாக நடந்திருக்கிறது. ஏதோ ஒன்று உறுத்திக்கொண்டிருக்கிறது என்று அவர்கள் சொன்னதை வைத்துப் புரிந்துகொள்ளலாமில்லையா? இவற்றை வைத்துதான், இது சாதாரண லீவு விஷயம் இல்லை. ரம்யா உணர்வு ரீதியாகப் பேசுகிறார். அவர் கிட்டத்தட்ட 'எமோஷனல் ஹைஜேக்' செய்யப்பட்டது போல அல்லவா, அலுவலகம் என்றும் மேலதிகாரி என்றும் பாராமல் உங்களிடம் கடுமையாகப் பேசுகிறார் என்று ஊகித்தேன். அதனால் மேல்விவரம் ÷தடிப் பார்த்துத் தெரிந்துகொண்ட பிறகே முடிவெடுக்கவேண்டும் என்று முடிவு செய்தேன்'.

சுரேஷ் மட்டுமில்லை. அந்த இடத்தில் எவர் மேலதிகாரியாக இருந்தாலும், சேகரித்த இந்த விவரங்களின் அடிப்படையில் ரம்யாவின் 'முன்தகவல் தராத' லீவை ஏற்றுக்கொள்வார்கள்.

சுரேஷின் ஆரம்ப 'நினைப்பு' எப்படி இருந்தது?

'இறந்தது நாய். அது சதாரண நிகழ்வு. முக்கியத்துவம் இல்லாதது. தவிர, ரம்யாவுக்கு வாழ்க்கையில் வேலையும் சம்பளமும் மிக முக்கியம். அதனால் எப்போதும் 'டூட்டி பர்ஸ்ட்'.

சுரேஷ் பின்னால் புரிந்துகொண்டது என்ன?

'இறந்தது, ரம்யாவுக்கு ஆதரவாக உறவுபோல இருந்த ஒரே ஜீவன். ரம்யாவின் வாழ்வில் மிக மிக முக்கியமான துக்ககரமான நிகழ்வு அது. அதை மதிக்காதவர்கள், அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துப் பேசாதவர்கள் யாராக இருந்தால் என்ன? அந்த துக்கத்தை ஏற்றுக்கொள்ளாமல் பேசும் மேலதிகாரி கொடுக்கும் வேலை என்ன பெரிய வேலை?'

ஒருவர் உணர்ச்சி வசப்படுகிறார். உணர்வின் பிடியில் இருக்கிறார் என்பதை அவரே நமக்குச் சொல்லமாட்டார். அவரால் சொல்ல முடியாது. காரணம், உணர்வின் பிடியில் சிக்கியிருப்பவர் சொல்லும் நிலையில் இருக்கமாட்டார். அவர் முகபாவம், குரல், உடல் மொழி, வார்த்தைத் தேர்வுகள், அவர் நடந்துகொள்ளும் விதம் ஆகியவற்றை வைத்து நாம்தான் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

சுரேஷிடம் வேலையும் அதன் அழுத்தமும் அதிகம் இருந்ததால்

https://t.me/aedahamlibrary

அவரால், ரம்யாவின் உணர்வைத் தெரிந்துகொள்ள முடியாமல் போனது. மேலதிகாரி, பணியாளர் என்று வேலையிடத்தில் மட்டுமல்ல. குடும்பத்தில், அக்கம்பக்கத்தினரோடு, நட்பு வட்டத்தில், பொது இடங்களில் என்று எல்லா இடங்களிலும் சுற்றியிருப்பவர்களுடன் உரையாடுகையில், அவர்தன் உணர்வுநிலைகளைப் புரிந்துகொள்ள முடிந்தால் வாழ்க்கையில் சக்சஸ்தான்.

•

உங்களால் மற்றவர் பாடி லேங்குவேஜைப்
புரிந்துகொள்ளமுடியுமா?

https://t.me/aedahamlibrary

36. வசூல் ராஜா, புரிந்துணர்வு ராஜா...

வசூல் ராஜா எம்.பி.பி.எஸ். திரைப்படம் பார்த்திருப்பீர்கள். அதில் இப்போது நாம் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் ‘எம்பதி’ பற்றிய காட்சி ஒன்று இருக்கிறது கவனித்தீர்களா?

அது ஒரு பெரிய மருத்துவமனை. காலை நேரம். பரபரப்பாக இருக்கிறது. பலரும் வேகவேகமாகப் போய்வந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். ஊழியர்கள் அவரவர் வேலையைச் செய்துகொண்டிருக்கிறார்கள்.

ஒரு ‘ஹவுஸ்கீப்பிங்’ ஊழியர் கையில் ‘மாப் ஸ்டிக்’ வைத்துக்கொண்டு தரையைச் சுத்தம் செய்துகொண்டிருக்கிறார். அப்போது மருத்துவமனை ஊழியர் ஒருவர் வேகமாக நடக்க, ‘ஹவுஸ்கீப்பிங்’ ஊழியருக்குக் கோபம் வந்துவிடும்.

‘இன்னைக்கு என்ன கிருஷ்ண ஜெயந்தியா? நான் துடைச்சுகிட்டே இருக்கேன். ஆளாளுக்கு நடந்துகிட்டே இருக்கீங்க!’ என்று சத்தம் போடுவார். வேகமாக நடந்த அந்த ஊழியர், தான் அவசரமாகப் போவதாகச் சொல்வார். இதைப் பார்த்துகொண்டிருந்த கமல் அந்த ஊழியரிடம் போவார்.

‘உனக்கு வேற என்ன தனியா சொல்லணுமா? ஏன்யா வந்து என் கழுத்தை அறுக்கிறீ ங்க? நீங்க வந்து நடந்து, அழுக்காக்கிவிட்டுப் போயிடுவீங்க. மேல் இடத்தில் என்னைக் கூப்பிட்டு சுத்தமா துடைக்கலைன்னு திட்டுவாய்ங்க’.

அப்போது கமல் என்ன செய்வார்? அந்த ஊழியரின் பெயரைக் கேட்பார். அதற்கு அவர், ‘எதுக்கு? என் பேர்ல கம்ப்ளைண்ட் கொடுக்கப் போறியா? போய்யா. போய் பண்ணு. புண்ணியகோடி எம் பேரு’ என்பார் கோபமாக.

அதன்பின் கமல் என்ன சொல்வார்?

https://t.me/aedahamlibrary

‘உங்க பெயரிலேயே புண்ணியம் இருக்கிறது. நீங்க செய்யும் வேலையும் அப்படித்தான். டாக்டர்கள் கூட வியாதி வந்த பின்னாடிதான் அதுக்கு சிகிச்சை குடுக்குறாங்க. ஆனால் நீங்க வரப்போற வியாதி, அண்டாமல் இருக்கிறதுக்காக, பினாயில் ஊத்தி தண்ணீல டெய்லி துடைச்சுக்கினு இருக்க பார். அதான் சர்வீஸ்’ என்பார்.

‘அதான் 40 வருஷமா செய்துகிட்டு இருக்கமே!’

‘ஒ... அப்படி நினைச்சுகினியா. அதில்ல.. இது சேவை... காந்தியெல்லாம் நாட்டுக்கு செஞ்சார் பார். அந்த மாதிரி மாதிரி சர்விஸ்.’

‘நானா!?’

‘ஆமா. இதையெல்லாம் கவனிச்சு பாராட்டுறதுக்கு பெரிய மனுஷங்களுக்கு ஏது டைம்? நாமதான் டைம் கிடைக்கும்போது அட்ஜஸ்ட் செய்து பாராட்டிக்கனும்’ என்று சொல்லிவிட்டு ஊழியரைக் கட்டிப்பிடிப்பார். பின்பு,

‘உங்களை மாதிரி தெருவுக்கு ஒருத்தர் இருந்தார்னு வைச்சுக்க.. கால்ராவெல்லாம் அண்டுமா? ஆனா என்ன.. வாய் ஜாஸ்தி திட்டிக்கினே இருப்ப.. ஆனா மனசு சுத்தம்யா. வெளிய நிறைய பேர் இருக்கான். வெளிய எல்லாம் செண்ட் பூசிக்கிணு. ஆனா உள்ள எல்லாம் கலீஜு. ஹாப்பியா இருக்கணும். நோ புலம்பிங். ஒக்கேவா?’ என்பார்.

கமலின் பிடியில் இருந்து தன்னை விலக்கிக்கொண்ட அந்த ஊழியர், சிரித்துக்கொண்டே கமலிடம் கேட்பார். ‘ஆமாம் தம்பி, உனக்கு என்ன, மனசு சரியில்லையா?’

‘இல்லை ரொம்ப சரியா இருக்கு. அதுதான் பிராப்ளம்’ என்பார் கமல். சொல்லிவிட்டு, கீழே பார்ப்பார். அவர் ஷூ கால்கள், சுத்தம் செய்த இடத்தை சற்று அழுக்காக்கி இருக்கும்.

‘அய்யய்யோ... வசனம் எல்லாம் பேசிட்டு, நானே மிதிச்சிட்டேன் பாத்தியா?’ என்று வருத்தப்படுவார்.

அதற்கு அந்த ஊழியர், ‘அட! நீங்க எங்க வேணுமின்னாலும் மிதிங்க தம்பி... நான் சுத்தம் பண்ணிக்கிறேன்’ என்று சொல்லிவிட்டு பின்பக்கம் என்ன நிழலாடுகிறது என்று திரும்பிப் பார்க்க, இவருக்குப் பின்னால் ஒருவர் அவர்களைத்

https://t.me/aedahamlibrary

தாண்டி நடக்க தயங்கி நிற்பார். ‘என்ன?’ என்று கேட்டற்கு, ‘போகணும்’ என்பார் அவர்.

அவரிடம் அதே ஊழியர் ‘போங்கய்யா. உங்களுக்கு ஆயிரம் வேலை. எனக்கு இது ஒண்ணுதான் வேலை’ என்று சொல்லிவிட்டு தன் வேலையைச் சந்தோஷமாகத் தொடருவார்.

•

சற்று நேரம் முன்பு, தான் சுத்தம் செய்யும் இடத்தின் மீது அங்கு வருபவர்கள் எவர் நடந்தாலும் அதனால் தரை அழுக்காகிறது என்று சத்தம் போட்ட அதே ஊழியர், இப்போது, ‘ஏன் தயங்குறீங்க!’ என்று ஆச்சரியப்படுகிறார். ‘நீங்க நடங்கய்யா. உங்களுக்கு ஆயிரம் வேலை இருக்கும்’ என்று புரிந்து பேசுகிறார். ‘எனக்கு இது ஒன்றுதான் வேலை’ என்று ஒப்புக்கொள்கிறார். தன் வேலையை சந்தோஷமாகச் செய்கிறார்.

இந்த மாற்றம் வந்தது எப்படி?

கமல் காட்டிய புரிந்துணர்வு எனும் ‘எம்பதி’யால் வந்தது. இதுதான் ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ஸின் பலம். அது தரும் ‘வாழ்க்கையில் வெற்றி’க்கு காரணம்.

- ‘என்ன கத்துகிறாய்? மேலிடத்தில் ரிபோர்ட் செய்யணுமா?’
- ‘இது உன் வேலை. இதுக்குத்தான் உனக்கு சம்பளம் தெரியுமில்லையா?’
- ‘இஷ்டமென்றால் பாரு . இல்லாவிட்டால் நூறு ஆளு..’

இப்படியெல்லாம் சொல்பவர்கள்தான் அதிகம். அப்படி சொன்னால் என்ன நடக்கும்?

அந்த ஊழியர் நிர்வாகத்தால் கண்டிக்கப்படலாம். அதன் காரணமாக அதன்பின் சில நாட்களுக்கு அவர் பயந்து வேலை செய்யலாம். ஆனால், கூடுதல் வருத்தத்துடன்தான் வேலை செய்வார். வேலை சிறக்காது. வேலை இடமும் டென்ஷனாக இருக்கும். அடுத்தமுறை வேறு எவரிடமும் அவர் ‘வெடிக்கலாம்’. எப்படியும் அவர் வேலையை ஆர்வமாகச் செய்யப் போவதில்லை.

https://t.me/aedahamlibrary

அவர் வேலையை விட்டுத் தூக்கப்பட்டால்?

வெளியில் வருத்தம் மற்றும் கோபத்துடன் போவார். அந்த மருத்துவமனை பற்றி எல்லோரிடமும் தவறாகப் பேசுவார். மருத்துவமனையின் பெயர் கெடும்.

ஆனால், கமல் பேசிய பேச்சால், காட்டிய ‘எம்பதி’யால், மனுஷன் முற்றிலும் மாறிவிட்டார். புகார் இல்லை. தண்டனை இல்லை. வேலை சரியாக நடக்கிறது. ஊழியர் மகிழ்சியாக வேலை செய்கிறார். அவர் வேலை குறித்து அவருக்குப் பெருமிதமாக இருக்கிறது.

•

கமல் அப்படி என்னதான் செய்தார்?

அந்த ஊழியர் செய்யும் வேலை பற்றி யோசித்தார், அதன் முக்கியத்துவத்தைக் கண்டுகொண்டார். அந்த ஊழியர் மனதில் உள்ள எண்ணத்தை கமல் பேசினார். அது கமலுக்கு எப்படி சாத்தியமானது?

கமல், அந்த ஊழியர் நிலையில் இருந்து அந்தத் தரை துடைக்கும் வேலையை பார்த்தார். அதன் நன்மைகளைப் புரிந்துகொண்டார். எடுத்துச் சொன்னார். அவ்வளவுதான்.

•

தன் உணர்வுகள் புரிந்து, அதை சூழ்நிலைக்கு தக்கவாறு சரி செய்து அல்லது தாமதித்து வெளிப்படுத்துவது அல்லது வெளிப்படுத்தாமலே விடுவது ‘மேனேஜிங் செல்ப்’ எனப்படும் சுயநெறிமை. ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ஸின் முதல் பகுதி.

பிறர் உணர்வுகளைப் புரிந்து அதற்கு ஏற்ப நடந்து கொள்வது ‘மேனேஜிங் அதர்ஸ்’ எனப்படும் ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ஸின் மீதிப் பகுதி. அதில் வருவதுதான் எம்பதி.

எம்பதி என்ற ‘பிறர் உணர்வுகளைப் புரிந்து நடத்தலில்’ அடுத்தவர் வருத்தம், சிரமம், சங்கடங்களை மட்டுமல்ல, எல்லா வகை உணர்வுகளையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதற்கு ஏற்ப நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

https://t.me/aedahamlibrary

•

அந்த ‘ஹவுஸ் கீப்பிங்’ ஊழியர் போன்ற நிலையில் உங்களைச் சுற்றி இருக்கிறார்கள்? அவர்களிடம் நீங்கள் எப்படி நடந்துகொள்கிறீர்கள்?

37. அடுத்தவர் உணர்வு நிலைகளைப் புரிந்துகொள்வது

ஒருமுறை ரோட்டரி சங்க (சுழற் சங்க) விழாவில் பேசப் போயிருந்தேன். கூட்டம் மாலை ஆறு மணிக்குத் தொடங்கி, எட்டரைக்கு முடிவதாக ஏற்பாடு. அதன்பின் இரவு விருந்து. நானும் மற்றொருவரும் ஜி.எஸ்.டி.பற்றி பேசுவதுதான் அன்றைய கூட்டத்தின் முக்கிய நிகழ்வு. அவர் பேசிவிட்டார். அடுத்து நான். சுமார் 45 நிமிடங்கள் பேசிவிட்டு அமர்ந்தேன். மணி எட்டேகால்.

அடுத்து சிலருக்கு சுழற்சங்க விருதுகள் கொடுத்தார்கள். விருது பெறுபவரைப் பற்றிய அறிமுகம், பின்பு விருது, அதன் பின் விருது பெறுபவர் ஓரிரு வார்த்தைகள் பேசுவார் என்ற அறிவிப்பு. இப்படியாக மூன்று நபர்களுக்கு விருது முடிந்து நான்காவது நபரை அழைத்தார்கள். மணி இரவு ஒன்பதை நெருங்கிக்கொண்டிருந்தது.

விருதைப் பெற்றுக்கொண்ட அவர், நன்றி சொன்னார். வரிசையாகப் பலருக்கும். மணி ஒன்பதே கால். நிகழ்ச்சியைத் தொகுத்து வழங்கிக்கொண்டிருந்தவரிடம் சுழற்சங்கத் தலைவர் சாடை காட்ட, மேடைக்கு ஒரு துண்டு சீட்டு போனது.

அந்தப் பிரமுகர் துண்டுச் சீட்டை வாங்கிப் பாக்கெட்டில் வைத்துக்கொண்டு பேசினார். மணி 9.20. எதிரில் அமர்ந்திருந்தவர்கள் அனைவரும் இவை எல்லாவற்றையும் வேடிக்கையாகப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தார்கள். அடுத்து கூட்டத்தின் தலைவர் பேசுபவர் அருகில் போய் நிற்கிறார். அவரை ஒருமுறை திரும்பிப் பார்த்ததுடன் சரி. பிரமுகர் பேச்சை நிறுத்தவில்லை. பார்வையாளர்களில் சிலர் சத்தமாகவே சிரிக்கிறார்கள். ஹி..ஹிம். பிரமுகர் பேச்சைச் தொடர்ந்து பேசினார்.

என்ன நடக்கிறது இங்கே?

மேலே பார்த்த அந்தப் பிரமுகர் சாதனையாளர்தான். விருது பெறுபவர்தான். நிகழ்ச்சி நடத்துகிறவர்கள் கேட்டுக்கொண்டதால்தான் பேச வந்தார். அவர் பேசிய விஷயமும் கூட சரியானதுதான். இவ்வளவும் சரியாக இருந்தும் அவர் பேச்சு கவனிக்கப்படாதது மட்டுமல்ல, நகைப்புக்கும் உள்ளானதே! அது ஏன்?

அடுத்தவர் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்வது, அதற்கு ஏற்ப நடந்துகொள்வது என்பது ‘மேனேஜிங் அதர்ஸ்’. இது ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ஸின் முக்கிய இரண்டாம் பாகம் அல்லவா?

அந்தப் பிரமுகர் ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ இரண்டாம் பாகத்தில் பாஸா பெயிலா?

இரவு எட்டரைக்கு முடியவேண்டிய கூட்டம். அதன் பின் சாப்பாடு. அதன்பின் கிளம்பி வீடு போகவேண்டும். சிறப்பு அழைப்பாளர்கள் பேசியாகிவிட்டது. அதன்பின் விருதுகள், சிலரின் பேச்சுகள். அவ்வளவுக்கும் பின், யார் பேசினாலும் அவ்வளவு நீண்ட பேச்சு எடுபடுமா?

பார்வையாளர்கள் என்ன மனநிலையில் இருப்பார்கள் என்று யூகிக்கமுடியாவிட்டாலும் கூட பரவாயில்லை. குறைந்தபட்சம் பேச ஆரம்பித்த பின்னாவது, எதிரில் அமர்ந்திருப்பவர்களைப் பார்த்தாவது, அவர்களது பொறுமையின்மையையும் நிகழ்ச்சியின் நிறைவை எதிர்பார்த்திருக்கும் உடல்மொழியையும் (அசைவுகளையும்) கவனித்தாவது, சுருக்கமாக முடித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும் அல்லவா? நிகழ்ச்சி ஏற்பாடு செய்து தனக்கு விருது கொடுத்து பேச அழைத்தவர்களின் நிலையை அவர்கள் தெரிவித்ததும் புரிந்துகொண்டு தனது பேச்சை முடித்துக்கொண்டிருக்க வேண்டுமல்லவா?

அவர் செய்யவில்லை. காரணம், அவர் அவரது உணர்வின் பிடியில் இருந்தார். பெருமிதம் என்ற உணர்வு. அதனால் சுற்றியிருந்தவர்களின் உணர்வு நிலைகளை, உணர்வு நிலை மாற்றத்தை கவனிக்கவில்லை. தன் போக்கில் போய்க்கொண்டே இருந்திருக்கிறார். அடுத்தவர் உணர்வு

https://t.me/aedahamlibrary

நிலைகளைப் புரிந்துகொள்ளும் பகுதியில் அன்றைக்கு அவர் பெயில்.

மேடையில் பேசுவதில் மட்டுமில்லை. குடும்பத்தில், அலுவலகத்தில், பொது இடங்களில் என்று எல்லா இடங்களிலும் இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலைகள் உருவாகும். சுற்றி இருப்பவர்கள் உணர்வு நிலை மாறும். அதை உடனடியாகத் தெரிந்துகொள்ள முடிந்தால், அதற்கு ஏற்ப நடக்கமுடிந்தால்தான் வெற்றி.

சாலை விதிகளின்படி எப்போதும் ‘கீப் லெஃப்ட்’ தான். நாம் நமது வண்டியை இடது பக்கம்தான் ஓட்டிக்கொண்டு போகிறோம். அப்போது எதிரில் ஒரு வண்டி வருகிறது. அந்த வண்டி சாலையின் இன்னொரு பக்கமாகத்தான் போகவேண்டும். அதுதான் ‘ரூல்’. ஆனால் அந்த வண்டி தாறுமாறாக வளைந்து நெளிந்து வருகிறது.

என்ன செய்யலாம்? அந்த வண்டிதான் தப்பு என்று நாம் போகிறபடி நேராகப் போகலாமா? அப்படிப் போவது நமக்கு நல்லதா? மோதினால் தப்பாக வந்தவருக்கு மட்டுமல்ல, நமக்கும்தானே நட்டம்?

சாலையில் நாம் மட்டும் சரியாக ஓட்டினால் போதாது. எதிரில், பக்கவாட்டுகளில் போகிற வருகிற வண்டிகளும் சரியாக ஓடவேண்டும். இல்லாவிட்டால் அதற்கு ஏற்ப நாம் வளைந்து நெளிந்துதான் போகவேண்டும். உலகில் நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களின் மனநிலைகள்தான் எதிரில் பக்கவாட்டுகளில் நகரும் வண்டிகள்.

பேருந்தில் போகும் நேரம், நடத்துனரின் மனநிலை, சூழ்நிலை உணராமல் சட்டம், நியாயம் பேசுகிறவர்கள், அந்த இடத்தில் சங்கடத்தை சந்திக்கிறார்கள். கடைத்தெரு, கல்லூரிகள், வழிபாட்டு இடங்கள், திரையரங்குகள் என்று எல்லா இடங்களிலும் இப்படிப்பட்ட ‘உணர்வு சோதனைகள்’ வரலாம்.

எல்லா நேரமும் சட்டமும் அதிகாரமும் நியாயங்களும் செல்லுபடியாகாது. அப்படிப்பட்ட நேரங்களில் , உரையாடும் நபரின் உணர்வு நிலையை உணர்வதும், அதற்கு ஏற்ப நெளிவு சுளிவாக நடந்துகொள்வதுமே அதாவது சில

https://t.me/aedahamlibrary

இடங்களில் அடக்கி வாசிப்பதுமே ‘உணர்வு புத்திசாலித்தனம்’ எனும் ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’.

விட்டுக்கொடுப்பவர் கெட்டுப் போவதில்லை என்பது இதற்கும் சேர்த்துத்தான். ‘நான் கணவன்’, ‘நான் உன் அம்மா’. ‘நான் மாமியார்’, ‘நான்தான் வகுப்பாசிரியை’. ‘நான் தலைமை ஆசிரியை’. ‘நான் அதிகாரி’. ‘நான் இயக்குநர்’. ‘நான் பயிற்சியாளர்’. ‘நான் முதலாளி’ , ‘நான் பெரியவன்’ ‘நான் ஹவுஸ் ஒனர்’ என்ற நிலைகளில் இருந்து பேசுவது, கட்டளை இடுவது பல நேரங்களில் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். ஆனால், எல்லா நேரங்களிலும் அப்படியே இருக்கும் என்று சொல்ல முடியாது.

நாம் எவருடம் பேசுகிறோமோ அவர் உணர்வு நிலையில் மாற்றம் இருக்கலாம். அது போன்ற சமயங்களில், உணர்வு வயப்பட்டவருக்கு (எமோஷனலி ஹைஜேக்டு) அவருக்கு நியாயம் , சட்டம், வழக்கம், முறை எல்லாம் நினைவுக்கு வராது. அவரது உணர்வு எப்படி இழுத்துவிடுகிறதோ அப்படிப் போய்த்தான் விழுவார். அப்படித்தான் நடந்துகொள்வார். அதைப் புரிந்துகொண்டு ஒதுங்குவது கோழைத்தனம் இல்லை. அதுதான் சமயோசிதம், விவேகம். அதுதான் ‘உணர்வு புத்திசாலித்தனம்’.

அவர் ஒரு முதியவர். வயது எண்பதுக்கும் மேல். மனைவி போய் ஆறு ஏழு ஆண்டுகள் ஆகிவிட்டன. ஒரே மகள் வீட்டில் தான் அவரது வாசம். மகள், மாப்பிள்ளை, பேரப் பிள்ளைகளுடன் குடித்தனம். ஒவ்வொரு நாளும் வெளியில் போய்விட்டு வீட்டுக்குள் அவர் வருவதைப் பார்க்கவேண்டுமே!

மாலை மணி ஏழு, ஏழரை வாக்கில்தான் வீடு வருவார். கதவைத் தட்டுவார். வீட்டில் மகளோ, பேரப்பிள்ளைகளோ அல்லது மாப்பிள்ளையோ, யாரோ ஒருவர் கதவைத் திறப்பார்கள். உள்ளே வருவார். அமைதியாக ஹாலில் இருக்கும் சோபாவில் அமர்ந்துவிடுவார். உள்ளே வந்ததில் இருந்து வீட்டின் சூழ்நிலையையும் ஒவ்வொருவர் முகபாவத்தையும் கூர்ந்து கவனிப்பார். அவர் ஏதும் பேச மாட்டார்.

‘அப்பா காபி தரவா ஸ்டிரெயிட்டா டிபனே தந்திடவா?’

https://t.me/aedahamlibrary

உடனே பதில் சொல்லமாட்டார். மகள் முகத்தை பார்ப்பார். உணர்வுகளைக் கவனிப்பார்.

‘வேண்டாம்மா... வயிறு கம்முன்னு இருக்கு’.

‘அப்ப அரை மணி நேரம் கழிச்சு டிபன் தரவா... அவரும் வந்திடட்டும்.’

‘சரிம்மா’.

ஐந்து நிமிடங்கள் கழியும். மகளே அவரிடம் வருவாள்.

‘அவர் எப்ப வருவாரோ.. நீங்க மதியம் இரண்டு மணிக்கு சாப்பிட்டது. இரண்டு தோசை போட்டுத் தந்திடவா?’

அதற்கும் உடனே பதில் சொல்லமாட்டார். மகளின் முகத்தைப் பார்ப்பார், கவனிப்பார்.

‘சரிம்மா..’ என்பார்.

ஆமாம், அந்தப் பெரியவர் அப்படி என்னதான் செய்கிறார், பிரச்னை இல்லாமல் வாழ்க்கை வெற்றிகரமாக ஒடுகிறது?

•

சுற்றியிருப்பவர் உணர்வைப் புரிந்து நடந்துகொண்ட அல்லது புரியாமல் நடந்துகொண்ட அனுபவங்களைக் கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்களேன்.

https://t.me/aedahamlibrary

38. காதால் கேட்பதும் மனதால் கேட்பதும்...

வெ ற்றியாளர்கள் செய்யும் இரண்டு முக்கிய விஷயங்கள் கேட்பதும், கவனிப்பதும். மேலோட்டமாகப் பார்த்தால், 'கேட்பதையும் கவனிப்பதையும் செய்யாதவர்கள் யார்? எல்லோரும்தானே செய்கிறோம்! இதில் வெற்றியாளர்கள் மட்டும் எங்கே தனியே வந்தார்கள்?' என்று நினைக்கத் தோன்றும்.

எல்லோரும் செய்கிறார்கள்தான். ஆனால் அவற்றை தீர்க்கமாக, நேர்த்தியாக, அழுத்தமாக, முழுமையாகச் செய்கிறார்களா? செய்கிறோமா என்பதுதான் கேள்வி.

ஒருவர் சொல்வதைக் கேட்பது என்றால், காதில் வாங்குவது மட்டுமல்ல. சொல்லப்படுவதை மனதாலும் கேட்பது.

காதால் கேட்பது தெரியும். அதென்ன மனதால் கேட்பது என்ற கேள்வி வருகிறதா? காதால் கேட்பதற்கும் மனதால் கேட்பதற்கும் இடையே என்ன வேறுபாடு?

ஆங்கிலத்தில் கேட்கும் 'செயல்'லுக்கு இரண்டு சொற்கள் உண்டு. ஒன்று 'ஹியரிங்' (Hearing): காதால் ஒலியைக் கேட்பது. மற்றொன்று 'லிசனிங்' (Listening): ஒலியை மனதில் வாங்குவது.

மனதில் வாங்குவது என்றால், வேறு எதன் மீதும் கவனத்தை சிதறவிடாமல், கேட்கும் விஷயத்தை முழு ஈடுபாட்டுடன் கேட்டு, மனதில் வாங்குவது.

இப்படிக் கேட்கிறபோது காதில் விழும் சொற்களுக்கு கிடைக்கும் அர்தத்தை விட கூடுதலாக புரிய வரும். ஆனாலும் பலரும் அப்படிச் செய்வதில்லையே அது ஏன்?

'லிசன்'செய்வது எனப்படும் 'மனதில் வாங்குவதை' செய்வது ஒன்றும் அத்தனை சுலபமானதல்ல.

காதில் வாங்குவதற்கு ஏதும் செய்யவேண்டாம். பெரிய முயற்சி தேவையில்லை. பேச்சுக்கேட்கும் இடத்தில் இருந்தால் போதும். சில மாணவர்கள் வகுப்புகளிள் இப்படித்தானே இருப்பதாக புகார். ஆனால், மனதில் வாங்குவது அப்படிபட்டதல்ல. ஒருவர் பேச்சை ‘லிசன்’ செய்யவேண்டும் என்றால் அதற்காக நாம் வேறு சிலவற்றை நிறுத்தவேண்டும்.

எவற்றை எல்லாம் நிறுத்தவேண்டும்?

முதலாவது நம் பேச்சை. ஆம், நாம் பேசுவதை நிறுத்தவேண்டும். இரண்டாவது, அந்த நிகழ்வு, அந்த நபர் பற்றிய நம் யோசனைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கவேண்டும். அந்த நேரம் செய்யக்கூடாத மற்றொன்று, எதிராளி அடுத்து என்ன சொல்வார், பிரச்னை அல்லது உரையாடல் என்ன விதம் திரும்பக்கூடும் என்கிற யூகங்கள் செய்வது. நிறுத்தவேண்டிய நான்காவது செயல், பதில் சொல்ல ஆயத்தம் செய்தலை.

அட! ஒருவருடன் பேசும் நேரம் அல்லது விவாதத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் நேரம் இதெல்லாமா ஒருவர் செய்வார்? இவ்வளவையுமா செய்யமுடியும்! என்று வியப்பாக இருக்கலாம்.

ஒவ்வொரு உரையாடலின் போதும் இவையெல்லாம் நிச்சயம் நடக்கின்றன. அதனால்தானே ஒருவர் மனதில் நாள் ஒன்றுக்கு சராசரியாக 60 ஆயிரம் எண்ணங்கள் வரை வந்து போகின்றன என்கிறார்கள். இப்படி பல எண்ணங்களை நொடிப்பொழுதுக்கும் குறைவான நேரத்தில் செய்யவல்லது நம் மனது.

இந்த நான்கையும் நிறுத்தினால் நம் மனது தெளிவாக இருக்கும். அடுத்தவர் சொல்வது மனதுக்குள் போகும், புரியும்.

•

நிறுவனங்களில் ஆண்டு முடிவில் ‘பெர்ஃபார்மென்ஸ் அப்ரைசல்’ என்று ஒரு நிகழ்வு நடக்கும். அதில் மேலதிகாரியும் ஊழியரும் மட்டும் இருப்பார்கள். கடந்த ஆண்டில் ஒரு ஊழியர் எப்படி தன் வேலையைச் செய்தார். நன்றாக செய்தாரா சுமாராகச் செய்தாரா? அவர் கூடுதலாக செய்தவை என்ன, செய்யத் தவறியவை என்ன என்றெல்லாம் எடை

https://t.me/aedahamlibrary

போட்டு தெரிவிக்கும் நிகழ்வு.

அப்படி எடைபோட்டு, முடிவுக்கு வந்து, ஊழியர் ஒவ்வொருவரையாக தனியே அழைத்து, தனிமையில் வைத்து, விவரங்கள் சொல்வார்கள். அவர் அவர் தரப்பு தகவல்கள் சொல்லலாம். அதன் அடிப்படையில் அந்த ஊழியருக்கு இன்கிரிமெண்ட் அல்லது இன்கிரிமென்டுடன் புரமோஷனும் வழங்கப்படும்.

இந்த வெகுமதிகள் முக்கியம் என்பது தவிர, இந்த ‘அளத்தலில்’ தெரிவிக்கப்படும் மேலதிகாரியின் கருத்துகள், ஊழியரின் தன்நிறைவை, சுய திருப்தியை, சுயமதிப்பை நேர்மறையாகவோ, எதிர்மறையாகவோ பாதிக்கும்.

இங்கே ‘அடுத்தவர் உணர்வை புரிந்து நடத்தல்’ யாருக்குத் தேவை? நிறைகுறைகளைச் சொல்லும் மேலதிகாரிக்கா? கேட்டுக்கொள்ளும் மேலதிகாரிக்கா?

அதைப் பார்பதற்கு முன், ‘பெர்ஃபார்மென்ஸ் அப்ரைசல்’ என்பது குடும்பங்கள் உட்பட எல்லா இடங்களிலும் நடக்கிறது என்பதையும் உணரவேண்டும்.

குடும்பங்களில், சமுதாயத்தில் ஆண்டுக்கு ஒருமுறை, ‘முறையாக’ என்று வேண்டுமானால் நடக்காமல் இருக்கலாம். ஆனால் எல்லா இடங்களிலும் ஒருவர் செயல்பாட்டை மற்றொருவர் விமர்சனமாகவோ, வேடிக்கையாகவோ சாதாரணமாகவோ எடுத்துச் சொல்லிக்கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

பிக் பாஸ் நிகழ்ச்சியில் பங்குபெறும் நபர்களிடத்தும் இப்படிப்பட்ட விமர்சனப் பேச்சுகளைப் பார்த்திருக்கலாம். உதாரணத்துக்கு காயத்ரி, ஜூலியிடம் அவர் ஒரு சமையல் போட்டிக்கு நடுவராக நியமிக்கப்பட்டபின் நடந்துகொண்டவிதம் பற்றிச் சொல்லிய கருத்துகள், ஒருவிதத்தில் ‘அப்ரைசல்’ போன்றதுதான். என்ன, அதன் பின் இன்கிரிமெண்ட் முடிவு செய்யப்படாது. அவ்வளவுதான்.

மற்றபடி, ஜூலி என்ற நபர் எப்படி நடந்துகொண்டார் என்பது பற்றிய காயத்ரியின் மதிப்பீடு ஒரு அப்ரைசல் ஊரையாடல் போன்றதுதான்.

காய்த்ரி சொன்னதை ஜூலி எப்படிக் கேட்டார்? வெறும் காதில்

https://t.me/aedahamlibrary

வாங்கும் ஹியரிங் போலவா? அல்லது மனதில் வாங்கும் லிசனிங் போன்றா?

தனக்கு ஒரு வாய்ப்பு கிடைத்தபோது தான் நடந்துகொண்ட முறைபற்றி இவர் வெளிப்படையாகச் சொல்கிறாரே என்று அதை நன்கு கவனித்து மனதில் வாங்கியிருந்தால் அதைக்கொண்டு, ஜூலி தன் வருங்கால நடத்தைகளில் தேவைப்படும் மாறுதல்கள் செய்துகொண்டு முன்னேறலாம்.

அப்படியின்றி, காயத்ரி சொல்வதைக் கவனியாமல் நம்மைப் பற்றி இப்படிச் சொல்கிறார்களே என்று வருத்தப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால், அதற்கு எப்படி பதில் சொல்லலாம் என்று யோசித்துக்கொண்டிருந்தால்? காயத்ரி நம்மிடம் இப்படி சொல்வது எதனால் என்று யோசித்துக்கொண்டிருந்தால்?

நட்டம் ஜூலிக்குத்தான். காரணம், காயத்ரி சொன்ன விமர்சனங்கள் ஜூலிக்கு தெரியாமலே போய்விடும். தன்னைச் சரி செய்துகொள்ள முடியாது.

நிறுவனங்களில், பொது இடங்களில், குடும்பங்களில் என்று எல்லா இடங்களிலுமே நாம் நன்கு கேட்கப் பழகவேண்டும். பலரும் நன்கு பேசக்கூடியவர்கள். வெகு சிலரே நல்ல கேட்பாளர்கள்.

பிறர் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள, ‘லிசனிங்’ அவசியம்.

எவரும் பேசினால், அவர் சொல்வதை மனதில் வாங்கலாம். ஒருவர் பேசாத போதும் அவரைப் புரிந்துகொள்ளவேண்டுமே. அந்தத் தேவை இருக்கிறதே. மேலும் பேச்சு தவிர, உடல் மொழியும் இருக்கிறதே!

சென்ற அத்தியாயத்தில் பார்த்த பெரியவர் வீட்டுக்குள் வந்ததும் நிலைமையை ஆராய்வார். ஆராய்வார் என்றால், கூர்ந்து கவனிப்பார். எவர் எது சொன்னாலும் நன்கு கவனிப்பார். கவனிப்பில் முகபாவம், குரல் ஏற்ற இறக்கம், விடப்படும் இடைவெளிகள் அத்தனையும் அடக்கம்.

‘இது போதுமா. இன்னும் கொஞ்சம் தரவா?’

மேலே கொடுக்கப்பட்டுள்ள வாக்கியத்தை வாய்விட்டு சத்தமாகச் சொல்லிப்பாருங்கள்.

https://t.me/aedahamlibrary

சொல்லிப்பார்த்து விட்டீர்களா? சரி, இப்போது அதே வாக்கியத்தை அடுத்து கோபமாக சொல்லுங்கள். ஆயிற்றா? அடுத்து அதே வாக்கியத்தை அன்பாக சொல்லிப் பாருங்கள். அடுத்து கெஞ்சலாக, அடுத்து கிண்டலாக, அடுத்து வெறுப்பாக... அடுத்து குதர்க்கமாக.

வேறுபாடு இருக்கிறதா இல்லையா?

ஆக வெறும் சொற்கள் மட்டுமல்ல. அவை சொல்லப்படும் விதமும்தான் அர்த்தத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன.

அதனால்தான் அடுத்தவர் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள ‘லிசனிங் + அப்சர்வேஷன்’ தேவை.

https://t.me/aedahamlibrary

39. கவனமாகக் கவனிப்பது

சென்ற அத்தியாயத்துக்கு முந்தைய அத்தியாயத்தின் இறுதியில் பார்த்த பெரியவரை நினைவிருக்கிறதா? வெளியில் போய்விட்டு வீட்டுக்குள் வந்ததும் நிலைமையை ஆராய்வாரே. அதன் பின் கவனமாகப் பேசுவாரே, அந்தப் பெரியவரை.

‘மனைவியை இழந்து, மகள் வீட்டில் வசிப்பாரே, அவரா?

‘ஆமாம். அவரேதான். அவர் மாலை வெளியில் போய்விட்டு இரவு வீட்டுக்குள் வரும்போது அமைதியாக வருவார். தவிர, வந்தவுடன் ஏதும் பேசவோ, கேட்கவோ, செய்யவோ மாட்டார். ஹாலில் கிடக்கும் சோபாவில் அமர்ந்துகொண்டு மெள்ள வீட்டையும் வீட்டில் உள்ளவர்களின் மனநிலைகளையும் (மூட்) ஆராய்வார்.

ஆராய்வார் என்றால், கூர்ந்து கவனிப்பார். மகளோ மாப்பிள்ளையோ பேரப் பிள்ளைகளோ எவர் எது சொன்னாலும் கூர்ந்து கவனிப்பார். கவனிப்பது என்றால் பேசுபவரின் முகபாவம், குரல் ஏற்ற இறக்கம், பேச்சினூடே விடப்படும் இடைவெளிகள் அத்தனையையும் கவனிப்பார்.

நம்மிடம் ஒருவர் பேசும்போது, நாம் யோசிப்பதை, பதில் சொல்ல ஆயத்தமாவதை, பேசுவதை மற்றும் எதற்காக இப்படிப் பேசுகிறார் என்று யூகம் செய்வதை எல்லாம் நிறுத்திவிட்டு, பேசுவதை மனதில் முழுமையாக வாங்க வேண்டும், அதுதான் ‘சரியான லிசனிங்’ என்று சொன்னீர்கள். அது சரி. அடுத்து, பேசுபவரின் முகபாவம் , குரல் ஏற்ற இறக்கம், விடப்படும் இடைவெளிகள் போன்றவற்றையும் கவனிக்க வேண்டும் என்கிறீர்களே அது ஏன்?

நல்ல கேள்வி. மற்றவர் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள அவர்களது வார்த்தைகளை மட்டும் உள்வாங்கினால்

https://t.me/aedahamlibrary

போதாது. அவர்களது உடல் மொழியையும் கவனத்தில் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இதையும் முன்பு விளக்கியது நினைவிருக்கலாம். அதன் நீட்சிதான் இது. சுருக்கமாக சொல்லவேண்டுமென்றால், 'எமோஷனலி இண்டலிஜென்ட்' மக்கள் தங்கள் சுற்றுப்புறத்தை கவனமாக ஆராய்வார்கள்.

சுற்றுப்புறத்தை ஆராய்வதா! உதாரணத்துக்கு... 'டிஸ்கவரி' அல்லது 'அனிமல் பிளானட்' சேனல்களில் கவனித்திருக்கலாம். தன்னைவிடச் சிறிய மற்றும் எளிய மிருகத்தைப் பிடித்துச் சாப்பிட நினைக்கும் புலி அல்லது சிறுத்தை கூட முதலில் எச்சரிக்கையுடனே நகரும். எடுத்த உடன் அதிரடியாக அல்ல. மெதுவாக, சத்தம் கேட்காத வண்ணம் கால்களை எடுத்து வைத்து, இரையை நெருங்கிப் போய் அமைதியாக காத்திருக்கும். சரியான சமயத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, அதன்பின்னரே பாயும், அடிக்கும், பிடிக்கும், இழுத்துப் போய்த் தின்னும்.

வெற்றிபெற விரும்புபவர்கள் எல்லோருமே சூழ்நிலையை, சுற்றியிருக்கும் மனிதர்களின் மனநிலையைக் கூர்மையாக ஆராய்வார்கள். அதன்பின்பே செயல்படுகிறார்கள்.

பெரியவரும் அந்த வீட்டில் அதைத்தான் செய்கிறார். தான் பேசுவதற்கு முன் வீட்டில் இருப்போரின் முகபாவம், குரல் ஏற்ற இறக்கம், விடப்படும் இடைவெளிகள் போன்றவற்றைக் கவனிக்கிறார். அதன் மூலம் உதவும் தகவல்கள் கிடைக்கப் பெறுகிறார்.

இவற்றை எல்லாம் கவனிப்பதன் மூலம் அப்படி என்ன புதிய தகவல் கிடைத்துவிட முடியும்!

நிலைமையைப் புரிந்துகொள்ள உதவும் கூடுதல் தகவல்கள் நிச்சயம் கிடைக்கும். இதை உணர வைக்க ஒரு 'செய்முறை பயிற்சி' (பிராக்டிகல் ஒர்க்) செய்து பார்க்கலாமா?

எப்படி, பலூனில் காற்று ஊதி செய்து பார்த்தோமே. அப்படியா?

ஆமாம். 'இது போதுமா. இன்னும் கொஞ்சம் தரவா' என்பது நாம் இந்தப் பயிற்சிக்காக எடுத்துக்கொள்ளும் ஒரு வாக்கியம்.

அந்த வாக்கியத்தை மொத்தம் ஐந்து முறை வாய்விட்டு சத்தமாகச் சொல்லிப் பார்க்க வேண்டும். அதுதான்

https://t.me/aedahamlibrary

செய்யவேண்டிய வேலை. ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் வெவ்வேறு விதங்களாக.

•

இது போதுமா. இன்னும் கொஞ்சம் தரவா என்ற வாக்கியத்தை ஒருமுறை சத்தமாகச் சொல்லிப் பாருங்கள்.

சொல்லிப் பார்த்துவிட்டீர்களா?

சரி, இப்போது அதே வாக்கியத்தை மீண்டும் சத்தமாகச் சொல்லவேண்டும். ஆனால், இந்த முறை சாதாரணமாக அல்ல. கோபமாக சொல்லவேண்டும்.

ஆயிற்றா?

அடுத்து அதே வாக்கியத்தை அன்பாக சொல்லிப் பார்க்கவேண்டும்.

முடிந்ததா?

அடுத்து, கெஞ்சலாக சொல்லிப் பாருங்கள்.

அதன்பின் கிண்டலாக. அடுத்து வெறுப்பாக... அடுத்து குதர்க்கமாக.

அதே ஐந்து சொற்கள்தான். ஆனால் ஒவ்வொரு உணர்வோடு சொல்லுகிற போதும், அதன் அர்த்தம் வேறுபடுவதை உங்களால் உணர முடிகிறதா?

ஆக, வெறும் சொற்கள் மட்டுமல்ல. அவை சொல்லப்படும் விதமும், சூழ்நிலையும் சேர்ந்துதான் சொற்களின் அர்தத்தத்தைத் தீர்மானிக்கின்றன.

அதனால்தான் அடுத்தவர் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள, கேட்பது எனும் ‘லிசனிங்’ மட்டும் போதாது. உடன் கவனிப்பது எனும் ‘அப்சர்வேஷன்’ என்பதும் முக்கியம் என்கிறோம்.

நம்மிடம் ஒருவர் பேசும்போது அவர் சொல்வதைக் கேட்பது தவிர, அவர் சொல்லும்விதத்தையும், அவரது குரல் ஏற்ற இறக்கங்களையும், சொற்கள் உச்சரிக்கப்படும் வேகத்தையும், அவற்றினூடே கொடுக்கப்படும் இடைவெளிகளையும், குரலில் வெளிப்படும் உணர்வுகளையும் கவனிக்கவேண்டும்.

இனி எவரும் உங்களிடம் பேசினால், கொஞ்சம் முயன்று

https://t.me/aedahamlibrary

அவர்கள் பேச்சை முழுதும் உள்வாங்குங்கள், பேசும்விதத்தைக் கவனியுங்கள். பல தகவல்கள் கூடுதலாகப் புரியும்.

மேலும் சொல்பவர் முகபாவம் பெரிய உதவி. மனதுக்குள் கடுப்பு இருந்தால், அது முகத்தில் தெரிந்துவிடும் என்தை வள்ளுவர் ‘அடுத்தது காட்டும் பளிங்கு போல நெஞ்சம், கடுத்தது காட்டும் முகம்’ என்கிறார்.

> ஏம்மா இந்த வேகாத வெய்யில்ல ஒடி வர்ற.
>
> பச்சைப் புள்ளை இவர். வாயில விரலை வைத்தால் கூடக் கடிக்கத் தெரியாது.
>
> நான் சொன்னேனா இல்லையா.

என்ற அந்த வாக்கியங்களை ஒன்றின்பின் ஒன்றாக வேறு எவரிடமும் சொல்லுங்கள். ஒவ்வொன்றாகச் சொல்லுங்கள். வெவ்வேறு உணர்வுகளுடன் சொல்லுங்கள். பின்பு, அவர்களிடம் உங்கள் முகபாவம் எப்படி இருந்தது என்றும் நீங்கள் என்ன உணர்வில் இருந்து அப்படிப் பேசினீர்கள் என்று தெரிந்ததா என்றும் கேட்டுப்பாருங்கள். அவர்கள் சரியாகச் சொல்லி உங்களை ஆச்சரியப்படுத்தலாம்.

வேறு எவரும் இல்லை என்றால் நீங்களே அந்த வாக்கியங்களைக் கண்ணாடி முன்பு நின்று வெவ்வேறுவிதமாகச் சொல்லிப் பாருங்கள். சொல்லும்போது முயன்று உங்கள் முகபாவத்தைக் கவனியுங்கள். வேறுபாடுகளை உணரமுடியும்.

நம்மைச் சுற்றியிருப்பவர்களின் உணர்வுகளைத் துல்லியமாகத் தெரிந்துகொண்டால், அதற்கு ஏற்றவாறு நடந்துகொள்ளலாம். வெற்றி பெறலாம். அடுத்தவர் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ள கவனிக்க வேண்டும். பேசுபவர்களின் பேச்சையும் பேச்சின் தன்மையையும் பேசுபவரின் முகபாவங்களையும், அவரது உடல்மொழிகளையும் கவனிக்கவேண்டும்.

•

ஆயிற்று. தன்னை நிர்வகித்தல், பிறர் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப நடந்துகொள்ளல் என்ற

https://t.me/aedahamlibrary

உணர்வு மேலாண்மையின் இரண்டு பெரும் பகுதிகளைப் பார்த்தாயிற்று.

புற அழகில், போட்டிகளில், தேர்வுகளில், பணத்தின் அளவீடுகளில், அதிகார அமர்வுகளின் உயரங்களில் இல்லை ஒட்டு மொத்த வாழ்க்கையின் வெற்றி.

தன்னை உணர்ந்து, மனிதர்களைப் புரிந்துகொண்டு, அனுசரித்து, விட்டுக்கொடுத்து, நட்பையும் உறவையும் பெருக்கி, நிம்மதியாக, மன அமைதியுடன் வாழ்வதே வாழ்க்கை வெற்றி. அந்த வெற்றி முயற்சிசெய்யும் அனைவருக்குமே சாத்தியம். அதற்கு உணர்வு மேலாண்மை என்ற ‘எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ்’ கண்டிப்பாக உதவும்.

வாழ்த்துகள்.

•

https://t.me/aedahamlibrary

வாசகர்கள் மனம் திறக்கிறார்கள்...

சுய கட்டுப்பாடு அவசியம் என்பதையும் மற்றவர்களுடைய உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும் என்பதையும் வள்ளியப்பனின் இந்தப் புத்தகத்தின்மூலம் கற்றுக்கொண்டேன்.

- செ. கலைவாணி, மேட்டூர் அணை.

•

இனி மற்றவர்களை வெறுக்காமல், அவர்கள்மீது கோபம் கொள்ளாமல், அவர்களைக் கண்டு ஏமாற்றம் அடையாமல், ஏன் அவர்கள் அப்படி நடந்துகொள்கிறார்கள் என்று அவர்கள் தரப்பில் இருந்து யோசிக்கப்போகிறேன். அதற்குக் காரணம் இந்தப் புத்தகம். இனி மன அழுத்தம் என்பதே இருக்கப்போவதில்லை.

- விஜயலஷ்மி, மதுரை

•

எனக்குள் ஒளிந்துகொண்டிருக்கும் நிம்மதியை எப்படி வெளியில் கொண்டுவருவது என்பதை எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் புத்தகத்தின்மூலம் தெரிந்துகொண்டேன்.

- கு.சரஸ்வதி, திருச்சி

•

இந்தப் புத்தகம் ஒரு புதுவித அனுபவத்தை அளித்திருக்கிறது. நம்மை நெறிப்படுத்தும் வழிகளை அழகாகக்

https://t.me/aedahamlibrary

கற்றுக்கொடுத்திருக்கிறது. சுருக்கமாகச் சொன்னால், சோம. வள்ளியப்பன் எங்களுக்கெல்லாம் ஒர் ஆசானை அளித்திருக்கிறார்.

- கு. முத்துலெட்சுமி, திருநெல்வேலி.

•

எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் பற்றித் தெரிந்துகொண்டபிறகு மன்னிப்பதன் அவசியத்தையும் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதன் முக்கியத்துவத்தையும் புரிந்துகொண்டேன். எனக்கு ஆத்ம திருப்தியை ஏற்படுத்திய புத்தகம் இது.

- ஆர். மீனலதா, மும்பை

•

எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் படிக்க ஆரம்பித்ததிலிருந்து எங்கள் வாழ்க்கையில் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுவிட்டன. கோபத்தைக் குறைத்துக்கொள்ளவும் செலவுகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளவும் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறேன். எல்லோருடனும் கலகலப்பாகப் பழகமுடிகிறது. இத்தனை நாள்கள் இந்தப் புத்தகத்தைப் படிக்காமல் இருந்துவிட்டோமோ என்பதுதான் ஒரே குறை.

- காமாக்ஷி சுந்தரம், சென்னை

•

வாழ்வில் எனக்கு ஏற்பட்ட ஒரு நிகழ்வு என்னை நிலைகுலைய வைத்தது. அதிலிருந்து ஓரளவு தேறி என்னை மீட்டெடுக்க சோம. வள்ளியப்பனின் இந்தப் புத்தகம் உதவியது. இந்தப் புத்தகம் எனக்கொரு கலங்கரை விளக்கம்.

- ந.சாருலாதா, திருச்சி

•

https://t.me/aedahamlibrary

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இந்தப் புத்தகம் எனக்குத் தன்நம்பிக்கையை அளித்திருக்கிறது. இதிலிருந்து கற்றுக்கொண்டதை என் ஆயுட்காலம் முழுக்க கடைபிடிப்பேன். நலமுடன் நன்மதிப்புடன் வாழ இதனை ஒரு கையேடாகப் பயன்படுத்திக்கொள்வேன்.

- கு. சுகந்திசுந்தர், புலிவலம்

•

இந்தப் புத்தகத்தைப் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக்கொள்ளப்போகிறேன். இது என்னைப் பட்டை தீட்டிய வைரமாக ஜொலிக்க வைத்திருக்கிறது.

- ஆர். ஜெயலெட்சுமி, திருநெல்வேலி

•

பிறந்த வீட்டிலும் புகுந்த வீட்டிலும் பெண்களுக்கு ஏற்படும் மனஅழுத்தங்களிலிருந்து மீள்வதற்கான வழிகளைக் கற்றக்கொடுக்கிறது இந்த முக்கியமான நூல். பெற்றோரிடமோ உடன் பிறந்தவர்களிடமோகூடப் பகிர்ந்துகொள்ளமுடியாத விஷயங்களை இந்தப் புத்தகத்துடன் உரையாடி பகிர்ந்துகொண்டு ஆறுதல் பெறமுடிகிறது.

- வே.தேவ ஜோதி, மதுரை

•

நமக்கு ஏற்படும் விதவிதமான உணர்வுகளை எப்படி ஆக்கப்பூர்வமாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும் என்பதை எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் கற்றுக்கொடுக்கிறது.

- இராதை அன்பழகன், இராணிப்பேட்டை

•

குடும்பம் நடத்துவதற்கு எப்படி பலவிதமான பாத்திரங்களும் பொருள்களும் தேவைபடுகின்றனவோ அப்படியே

https://t.me/aedahamlibrary

மனிதர்களிடையே நட்பு ஏற்படுத்தவும் நமக்குப் பலவிதமான குணாதிசயங்கள் தேவைப்படுகின்றன என்பதை இந்தப் புத்தகத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்டேன்.

- ஜானகி, கோயம்பத்தூர்

•

https://t.me/aedahamlibrary

எமோஷனல் இன்டெலிஜென்ஸ் 2.0 Emotional Intelligence 2.0
சோம. வள்ளியப்பன் Soma.Valliappan

This digital edition published in 2018 by

Kizhakku Pathippagam

177/103, First Floor, Ambal’s Building,

Lloyds Road, Royapettah,

Chennai 600 014, India.

Email: support@nhm.in
Web: www.nhmreader.in

First published in print in October 2017 by Kizhakku Pathippagam

All rights reserved.

Kizhakku Pathippagam is an imprint of New Horizon Media Private Limited, Chennai, India.

This e-book is sold subject to the condition that it shall not, by way of trade or otherwise, be lent, resold, hired out, or otherwise circulated without the publisher’s prior written consent in any form of binding or cover other than that in which it is published. No part of this publication may be reproduced, stored in or introduced into a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, whether electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of both the copyright owner and the above-mentioned publisher of this book. Any unauthorised distribution of this e-book may be considered a direct infringement of copyright and those responsible may be liable in law accordingly.

All rights relating to this work rest with the copyright holder. Except for reviews and quotations, use or republication of any part of this work is prohibited under the copyright act, without the prior written permission of the publisher of this book.