



வேதாத்திரியார் இலக்கியங்களில் உளவியல் சிந்தனைகள்

மோ. யுவராஜ் அ. *

அ¹ யோகா ஆசிரியர் பண்ணாரி அம்மன் வித்யா நிகேதன் பதினம் மேல்நிலைப்பள்ளி சத்தியமங்கலம் ஈரோடு-638401, தமிழ்நாடு, இந்தியா.

Psychological Thoughts in Vedatriyar Literature

M. Yuvaraj a,*

^a Manavalakkalai Yoga Teacher, Bannari Amman Vidya Niketan Matriculation Higher Secondary School, Sathyamangalam, Erode-63840, Tamil Nadu, India

* Corresponding Author:
yuvaraj@bavnsathy.ac.in

Received: 26-09-2022
Revised: 28-10-2022
Accepted: 01-11-2022
Published: 05-12-2022



ABSTRACT

Thousands of years have passed since the beginning of the human race, and new ideas, needs and skills are increasing in the life of man every year. Vedatriyar's works convey people about the basic needs with love and compassion. Due to the defects of knowledge such as ignorance, indifference, and emotional age, the human race, who do not know what should be known by the nature of knowledge, were unconsciousness about four things such as material, fame, influence and pleasure. Vedatriyar's literary works taught about introspection and natural philosophical interpretation. Vedatriyar wished that the school and college students should be given morals, high culture, psychological thoughts, etc. as education and training methods at a young age. Vedatriyar's aim is that other educational programs should be based on this psychological training culture. In this article all the introspective exercises have been compiled in a way that is easy for everyone to understand. And the main purpose of this article is to introduce introspection exercises to the people of this world to make the human being a dignified one.

Keywords: Human Race, Vedatriyar, Influence, Psychological Thoughts

முன்னுரை

உலகம் எந்தப் பழக்க வழக்கங்களில் வாழ்ந்து வருகின்றதோ, அந்த வழியேயும் பெற்றோர்களின் பழக்க வழியேயும் நாம் சென்று அவற்றையே பழக்கப் பதிவுகளாக்கிக் கொண்டு வாழ்ந்து வருகின்றோம். இவற்றிலே உண்மை நிலை அறிவதற்காகவே ஆறாவது அறிவு கொண்ட இந்த மனித உடல் வந்தபோதிலும் கூட அந்த இலட்சியத்தை மறந்து சாதாரணமாகப் பொருள் அறிவு மட்டும் கொண்டு, புலன்களிலே எல்லைகட்டி, உணர்ச்சி வயப்பட்ட குணங்களைக் கொண்டு பல செயல்களைச் செய்து வருகின்றோம். இதனால் பல தொல்லைகளும் துன்பங்களும் சிக்கல்களும் வாழ்விலே இருக்கக் காண்கிறோம். இந்த நிலைமையிலிருந்து நம்மை மீட்டுக் கொண்டு, நமக்குள்ளே அமைதி காணவும், சமுதாயத்திலே அமைதியை ஏற்படுத்தவும், தற்சோதனை மனித சமுதாயத்திற்கு மிக மிக அவசியமானது, இவற்றையெல்லாம் கருத்தில் கொண்ட வேதாத்திரியார் மனித மனத்தை உளவியல் முறையில் ஆராய்ச்சி செய்யும் அகத்தாய்வு பயிற்சிகளைப் பாமர மக்களும் உணர்ந்து கொள்ளும் வகையில் மனதையும், எண்ணங்களையும், ஆசைகளையும், சினங்களையும், கவலைகளையும் சீர்படுத்தும் பயிற்சி முறையை உணர்த்துவதே இவ்வாராய்ச்சிக் கட்டுரையின் சிறப்பம்சமாகும்.

ஆய்வு முறைகள்

இக்கால இலக்கியங்களில் யோகக் கலையுடன் கூடிய உளவியல் சிந்தனைகளைக் கொண்ட வேதாத்திரிய ஞான இலக்கியங்களை ஆய்வு செய்து காலத்திற்கேற்ற உளவியல் பயிற்சிகளையும், வாழ்வியல் நடைமுறைச் செயல்பாடுகளையும் முழுமையாக அறிமுகப்படுத்துவதே இந்த ஆய்வுக் கட்டுரையின் நோக்கமாகும். ஆய்வின் முதற்கட்டமாக இக்கால நவீன இலக்கிய நூல்கள் வாசிக்கப்பட்டன. அவற்றில் வேதாத்திரியாரின் மனவளக்கலை பாகம்-1, மாக்கோலமாய் விளைந்த மதி விருந்து, பாரதியார் கவிதைகள் ஆகிய நூல்களிலிருந்து மனித மனம் சம்மந்தமான அறிவியல் உண்மைகளை வயது வந்த பள்ளிக் குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை அனைவரும் இவரின் மனப் பயிற்சிகளை எளிமையாக மேற்கொள்ள முடியும் என்பதை உணர முடிகிறது. வேதாத்திரிய அகத்தாய்வு உளவியல் சிந்தனைகள் வரைபடம் இட்டும், அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டும், கவிப் பாடல்களாலும், செறிவூட்டப்பட்டும் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் இப்பயிற்சிகளைப் பள்ளி மாணவ - மாணவியர்களுக்கு அளித்து அவர்கள் இம்மனப் பயிற்சிகளைச் செய்யும்போது பல்வேறு விதத்தில் மனமாற்றங்களை இவற்றின் மூலம் பெற்றுள்ளார்கள் என்பதைப் பெற்றோர்களின் மூலம் தெரிய வரும் போதுதான் இப்பயிற்சிகள் காலத்திற்கேற்ற மனப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கக் கூடிய பயிற்சிகள் என்று அனுபோக அனுபவ முறையில் உணர்ந்தேன். ஆதலால் இக்கட்டுரையில் கூறும் தகவல்கள் அனைத்தும் சிறந்த உளவியல் சிந்தனைகளைத் தெரிவிக்கின்றன.

நூல் விளக்கம்

அட்டவணை 1-ல் குறிப்பிட்டுள்ள மனவளக்கலை பாகம் 1-ல் மொத்தம் 283 பக்கங்கள் அடங்கியுள்ளன. இவற்றில் மனிதனின் மனம், மனதில் ஏற்படும் தீய குணங்களை எவ்வாறு சீரமைப்பது, தற்சோதனைப் பயிற்சியாகிய உளவியல் சிந்தனைகள் ஆகியவைகள் பல்வேறு உத்தலைப்புகளுடன் அனைவருக்கும் எளிமையாகப் புரியும் வகையில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. உளவியல் கருத்துக்களில் மகாகவி பாரதியாரின் கவிதைத் தொகுப்புகளில் ஆராயும்போது சினம் பற்றி நிகழ்காலத்தில் நடக்கும் செயல்பாட்டினை அனைவரும் ஏற்றுக் கொண்டு நடைமுறைப்படுத்துவதற்கேற்ப விளக்கியுள்ளார். மாக்கோலமாய் விளைந்த மதி விருந்து எனும் நூல் வேதாத்திரியாரின் சிறு கவிகள் அடங்கிய புத்தகமாகும்.

உளவியல்

பழங்காலத்தில் உளவியல் என்பது ஆன்மாவைப் பற்றிப் பயிலும் அறிவியல் எனக் கருதப்பட்டது. பின்னர் தத்துவ இயல் வளர்ந்து உளவியல் என்பது மனம் பற்றி முறையாக ஆராய்தல் எனவும் தத்துவ இயல் வரையறுத்தது. இன்று இந்தச் சொல் மனித நடத்தை பற்றிய அறிவியல் என்றும் வரையறுக்கப்படுகிறது. மனம் என்றால் என்ன? மனம் எவ்வாறு செயல்படுகிறது? மனதை அறிவது எவ்வாறு? மனிதன் மனதின் சிந்தனைகளை எவ்வாறு கையாள்வது? மனிதனை ஆய்வு செய்வது எவ்வாறு? குணநலன்களை மேம்படுத்துவதற்கான வழிவகைகள் எவ்வாறு? என்றெல்லாம் பல்வேறு தரப்பட்ட வினாக்களுக்குப் பயிற்சி முறைகளைத் தந்தும், உணர வைத்தும், மனிதனை மேம்பட்ட சிந்தனையாளனாக மனவளக்கலை உருவாக்குகிறது.

அகத்தாய்வு

வாழ்விற்கு முரணான செயல்களைச் செய்ய ஊக்குவிக்கும் எண்ணங்களை மாற்றியமைத்து வினைகளைத் தூய்மை செய்து கொள்ள வேண்டும் எனக் காலங்காலமாக ஆன்றோர்கள் கூறி வருகிறார்கள். இதற்கான நடைமுறைப் பயிற்சி முறையே அகத்தாய்வு ஆகும். தன்னையே உள்நோக்கிய அறிவால் ஆராய்ந்து, தன்னிடம் அமைந்துள்ள உணர்ச்சி வயப்பட்ட குணங்களையெல்லாம் அறிந்து, அவற்றையெல்லாம் மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளத் தகுந்த சாதனை முறைகளே அகத்தாய்வு என்ற பயிற்சியாகும். இதனைத் தற்சோதனை என்றும் ஆத்ம விசாரணை என்றும் குறிப்பிடுவர்.

அகம் + ஆய்வு = அகத்தாய்வு

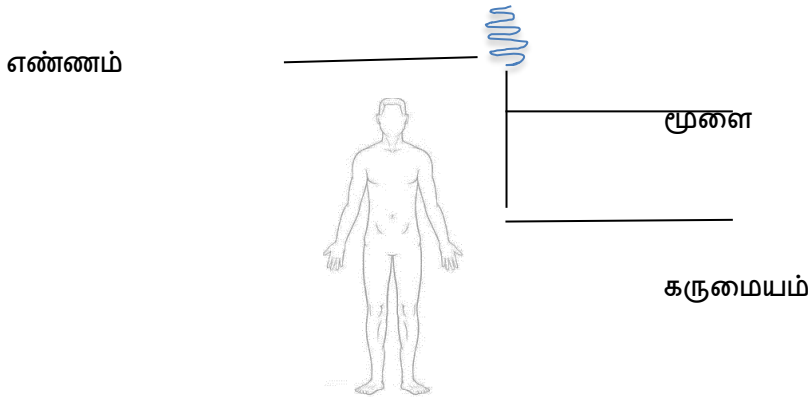
அகம் என்பது அனைத்து எண்ணங்களையும் பதிவு செய்து, இருப்பாக வைத்துள்ள கருமையப் பதிவுகளைக் குறிக்கிறது. அக ஆய்வு என்பது பயிற்சியின் மூலம் கருமையக் களங்கங்களை முழுமையாக அறிந்து அவற்றைத் தூய்மை செய்வதாகும்.

எண்ணம் ஆராய்தல்

உலகில் மனம் இல்லாத மனிதரே இல்லை. மனதைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்த மனிதரும் இல்லை. வாழ்க்கையின் விளைநிலம் மனம் ஆகும். மனதின் நிலையே வாழ்வின் வளம் ஆகும். மனதிலிருந்துதான் எண்ணம், சொல், செயல் என்ற மூன்று தொழில்களும் பிறக்கின்றன. சொல்லும், செயலும் கூட எண்ணமாக இருந்துதான் சொல்லாகவும், செயலாகவும் மலர்கின்றன. மனம், வெளிநிகழ்ச்சிகள் மற்றும் பொருட்களோடு தொடர்பு கொண்டு ஏற்கனவே பெற்றுள்ள அனுபவத்தோடு ஒப்பிட்டுக் கணித்தலை எண்ணம் என்கிறோம்.



படம். 1. எண்ணம்



படம். 2. எண்ணம் தோன்றுதல்.

- காலம்
- தூரம்
- பருமன்
- வேகம்

ஆன்மா உடல் மூலம் துன்ப உணர்ச்சியைப் பெறும்போது அதிலிருந்து தன்னை மீட்டுக் கொள்ள ஒரு பொருளையோ, ஒரு செயலையோ நாடுகின்றது. எந்தப் பொருளானாலும், செயலானாலும் அதற்குக் காலம், தூரம், பருமன், வேகம் எனும் நான்கு பரிமாணங்கள் உண்டு.

இந்த பரிமாண அளவுகளைக் கொண்டு ஒவ்வொரு பொருளையும் அல்லது இயக்கத்தையும் ஆன்மா கணிப்பதால் அச்செயலுக்கு எண்ணம் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. எண்ணுதலாகிய எண்ணத்திலிருந்து எண்ணமாகியது.

எண்ணத்தின் உயர்வையொட்டியே மனதின் தரமும் உயர்வும் அமைகின்றன. மனதின் அளவில்தான் தனிமனிதனின் தரமும் உயர்வும் உருவாகின்றன. அவரவர் வாழ்க்கையின் சிற்பி அவரவர் எண்ணங்களே! எனவே எண்ணத்தைப் பண்படுத்தி எண்ணத்திற்கு உயிர்வூட்ட வேண்டும் (Vethathiri Maharishi, 1954).

மனிதன்	
கருமையம்	மனம்
<ul style="list-style-type: none"> ❖ கோடிக்கணக்கான பதிவுகளைக் கொண்ட ஆன்மா. ❖ வெவ்வேறு அலைச்சுழல்களில் பதிவுகள் உள்ளன. ❖ சிவகாந்தத்தின் திணிவு பெற்ற நிலை மூலாதாரத்தில் உள்ளது. ❖ மூன்று மையங்கள் இணைந்த இடம் <ul style="list-style-type: none"> • காந்த மையம் • உயிர் மையம் • வித்து மையம். ❖ சீவகாந்தம் சுருக்கிப் பதிவுகளாக இருக்கிறது. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ மனம் என்பது சீவகாந்த அலை. ❖ மனம் மூளை வழியாக இயங்குகிறது. ❖ மனம் இரண்டு வேலைகளைச் செய்கிறது. <ol style="list-style-type: none"> 1.ஜம்புலன்களின் மூலம் வெளி உலகச் சூழ்நிலைகளைச் சுருக்கிக் கருமையத்தில் பதிவு செய்கிறது. 2.கருமையத்திலிருப்பதை மூளைக்குக் கொண்டு வந்து எண்ணமாக விரித்துக் காட்டுகிறது.

எண்ணம்
<ul style="list-style-type: none"> ❖ சீவகாந்த அலை கருமையத்திலிருந்து வருகிறது. ❖ மூளையில் மனம் விரித்து அகக்காட்சியாகத் தெரிகிறது. ❖ எண்ணங்கள் வெவ்வேறு மன அலைச்சுழலில் வருகிறது. ❖ ஏற்கனவே எந்த அலைச்சுழலில் பதிவு பெற்றதோ, அந்தப் பதிவுகள் அதே அலைச்சுழலில் வருகின்றன. ❖ எண்ணம் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கின்றது.

படம். 3. மனித மனத்தில் எண்ணம் தோன்றும் படிநிலைகள்

எண்ணத்தின் சிறப்பு

“எண்ணமே இயற்கையதன் சிகர மாகும்!

இயற்கையே எண்ணத்தில் அடங்கிப் போகும்!

எண்ணத்தின் நிலைகாட்ட முடிவ தில்லை!

இல்லை என்று சொல்லவும் யாருமில்லை!

எண்ணம் எழும் இடமோ ஓர் புள்ளியாகும்.

இயங்கி முடியும் அளவோ அகண்டாகாரம்.

எண்ணமே, செயற்கைக் கருவிகள் அனைத்தினோடு

இயற்கைக் கருவிகளை எலாம் இயங்கும் சக்தி” (Vethathiri Maharishi, 1955).

எண்ணம் எழக்காரணங்கள்

எண்ணம் எழக் காரணங்கள்	→	தேவை
	→	பழக்கம்

→	சூழ்நிலை
→	பிறர் மனத் தூண்டுதல்
→	கருவமைப்பு
→	தெய்வீகம்

வரைபடம். 4. எண்ணம் எழக் காரணங்கள்

எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி முறை

ஓய்வான நேரத்தில் சிறிது நேரம் தியானம் செய்து, மனதை அமைதியான நிலையில் வைத்து மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களை கவனித்து அவற்றைத் தாளில் குறித்துக் கொள்ளவும். ஓர் எண்ணம் தோன்றுவதற்கு ஆறு காரணங்களில் ஒன்றாகத்தான் இருக்க முடியும். மனதில் அடிக்கடி வந்து செல்லும் எண்ணங்களை ஆராய வேண்டும். அந்த எண்ணம் தனக்கும், பிறருக்கும் நன்மை பயக்குமா? எனக் காண வேண்டும். நல்விளைவு தரும் என்றால் அந்த எண்ணத்தைத் தொடர்ந்து மனதில் வைத்திருக்கலாம். விளைவு தீமை தரும் எனில் அந்த எண்ணத்தை விட்டு விட வேண்டும். எண்ணத்தை அடக்கம் என்றால் அலையும். அறிய முயன்றால்தான் அடங்கும். ஓர் எண்ணம் வேண்டாம் என்றால் இனி இந்த எண்ணம் எழாமல் விழிப்போடு இருப்பேன் என்ற எண்ணமே சங்கல்பமாக மாற வேண்டும். விழிப்போடு இருப்பேன் என்று அழுத்தமான பதிவு விழிப்பு நிலை பிறழாத வல்லமை காக்கப் பெறும். எண்ணம் ஆராய்தல் பற்றி விளக்கம் பெற்ற பின்னர் அதைப் பயிற்சி செய்து பழக்கமாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இப்பயிற்சி விளக்கத்தின்படி வாழ்ந்து பழகிக் கொள்ள எளிதாகிறது.

அட்டவணை. 2. எண்ணம் ஆராய்தல் பயிற்சி

வரிசை எண்	எண்ணங்கள்	எண்ணம் எழக்காரணங்கள்			விளைவு நன்மையா? தீமையா?	முடிவு	
		1தேவை	2பழக்கம்	3சூழ்நிலை	4. பிறர் மனத்தூண்டுதல்	5 கருவமைப்பு	6 தெய்வீகம்

ஆசை சீரமைத்தல்

உலகில் பிறந்த ஒவ்வொருவருக்கும் ஒன்றோ, பலவோ ஆசைகள் இருக்கின்றன. ஆசையில்லாத மனிதனே இல்லை எனலாம். மனிதன் உயிர் வாழ்வதால் பசி, தாகம், உடல் தட்பவெப்ப ஏற்றத்தாழ்வு, உடல் கழிவுப் பொருட்களின் உந்து வேகம் போன்ற இயற்கைத் துன்பங்கள் ஏற்படுகின்றன உயிர் வாழ்தல் என்ற காரணத்தால் தேவையும், தேவையால் ஆசையும் ஏற்படுகின்றன. உயிர் வாழ்தல் என்பதே ஆசைக்கு மூல காரணமாகிறது. ஆசையைப் பொதுவாக மண்ணாசை, பொன்னாசை, பெண்ணாசை என மூன்றாகப் பிரித்தார்கள். ஆசையை ஒழிக்க முடியாது. சீரமைக்க வேண்டும்.

“மண் மீது பெண் துணையால்

பொன் கொண்டே வாழ்கின்றோம்

மாற்றுவதேன் மூவாசை?

மதி கொண்ட பயன்கொள்வோம்” (Vethathiri Maharishi, 1983)

தம்மில் எழும் ஆசைகளை ஆராய்ந்து, துன்பம் தரக்கூடிய முறையற்ற ஆசைகளைத் தவிர்த்து, தனக்கும், சமுதாயத்திற்கும், நன்மை பயக்கும் ஆசைகளைச் செயல்படுத்துவதும், தீமை பயக்கும் ஆசைகளை ஒழுங்குபடுத்துவதுமே ஆசை சீரமைத்தல் எனப்படும்.

உறவும் துறவும்

தேவைக்கேற்ற அளவில் பொருட்களோடும், மக்களோடும், அளவோடும், முறையோடும், விழிப்புடனும் தொடர்பு கொள்ளும் உறவே துறவாகும் துறவு என்பது மனதிற்குத் தான். இன்ப நுகர்ச்சியில் சிக்கிக் கொள்ளாத மனநிலையே உறவில் துறவு என்பதாகும். உறவிலே கண்ட உண்மை நிலைத் தெளிவே துறவு என்கிறார் வேதாத்திரியார். (வேதாத்திரி மகரிஷி 1969)

இந்த நிலையை உணர்ந்து செய்யும் செயல்களே நிஷ்காமிய கர்மம் எனப்படும். உயிர்களோடும், பொருட்களோடும் தொடர்பு கொள்ளும் போது பிணக்கின்றி இணக்கத்தோடு இருப்பதுதான் விளைவற்றிந்த விழிப்பு நிலை எனப்படும். அதாவது மனித மனம் அனுபோகத்தோடு ஒட்டாத துறவு நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகள்

எழுகின்ற ஆசைகள் அறிவின் மேம்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டிருந்தாலும் வாழ்வில் முன்னேற்றத்தை ஏற்படுத்துமானாலும், சமுதாயத்திற்கு நலம் சேர்ப்பதாக இருந்தாலும் நிறைவு செய்யலாம். அதை விடுத்து பல பொருட்களின் மீதும் ஆசையை விரித்துக் கொண்டே போகலாகாது. மதிக்கப்பட வேண்டிய ஆசைகளைக் கண்டறிந்து முறையான இன்றியமையாத தேவைகள் நிறைவு செய்யப்பட வேண்டும். இயற்கைத் துன்பங்கள் சமன் செய்யப்பட வேண்டும். நாளுக்கு நாள் அறிவில் மேம்பாடு ஏற்படுத்தும் ஆசைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும்.

ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சியும் செயல்முறையும்:

“இச்சை எழும்போதே காரணம் கண்டிடு

இச்சை முடித்திடச் சூழ்நிலை பார்த்திடு

இச்சை முடிந்தால் எழும் விளைவை யுகி

இச்சை முறையாய் இயங்கும் அமைதியில்”

ஆசை இருக்கும் போதுதான் செயல் மலரும். ஆனால் எந்த ஆசையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்? எந்த ஆசையை விட்டுவிட வேண்டும்? எனத் தெரிந்து கொண்டு ஆசையை ஒழுங்குப்படுத்திக் கொள்வதே ஆசை சீரமைப்பு ஆகும்.

அட்டவணை. 3. ஆசை சீரமைத்தல் பயிற்சி

வரிசை எண்	ஆசைகள் (நபர்கள் / பொருள்கள் / இன்பங்கள்)	இந்த ஆசைகள் (நபர்கள் / பொருள்கள் / இன்பங்கள் / தேவையா?)	நிறைவு செய்ய வாய்ப்பு உள்ளதா (உடல், மன பொருளாதார வலிமை)	நிறைவு செய்தால் பின் விளைவு நன்மையா? தீமையா?	முடிவு
1.	ஓய்வான நேரத்தில் சிறிது நேரம் தியானம் செய்து மனதை அமைதியான நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர் மனதில் இருக்கும் ஆசைகளை ஒரு தாளில் தொகுத்து பட்டியலிட வேண்டும்.				
2.	மிகவும் இன்றியமையாதது எனக் கருதி முதலில் எழுதி இருக்கும் ஆசையை எடுத்துக் கொண்டு வாழ்வின் குறிக்கோளை அடைய இது தேவையா? என்ற வினாவை எழுப்பிக் கொள்ள வேண்டும். முதல் வினாவிற்கு ஆசை தேவை நிறைவு செய்ய வசதி இருக்கிறது. நிறைவேற்றினால் பின் விளைவு நன்மை என்ற பதில் வருமானால் அந்த ஆசையை நிறைவேற்றிச் செயலில் முனைப்புக் காட்டலாம். பின்விளைவு தீமை என்று பதில் வருமானால் இந்த ஆசை எழுந்ததே தவறு இதை நிறைவு செய்தால் பல துன்பங்கள் வரும் எனவே இது				

போன்ற தேவையற்ற ஆசைகள் என் மனதில் எழ இனிமேல் இடம் கொடுக்க மாட்டேன். இந்த ஆசைகளை விட்டு விடுவேன் என்று தெளிவாக எண்ணிச் சங்கல்பம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

3. சில ஆசைகள் தேவை என முடிவாகலாம். நிறைவு செய்ய வசதியும் இருக்கலாம். ஆனால் பின்விளைவுகள் தனக்கோ, பிறருக்கோ துன்பம் தருவதாக இருந்தால் அவற்றையும் நீக்கிவிட வேண்டியதுதான். இவ்வாறாக ஓர் ஆசையைச் சீரமைத்து வெற்றி பெற்று விட்டோம் என்றால் மனம் எவ்வளவு இலேசாக இருக்கும். இந்த வெற்றியால் மனதிற்கு அதிக வலிமை கிடைக்கும். இவ்வாறு ஒவ்வொன்றாக எடுத்துக் கொண்டு திட்டமிட்டுச் சீரமைத்துக் கொள்ளலாம்.

சினம் தவிர்த்தல்

சினம் என்பது பற்றி எல்லோருக்கும் நன்றாகத் தெரியும். சினம் கொள்ளாத மனிதரே இல்லை. சினம் எவ்வளவு கொடியது என்பதும், எத்தகைய தீய விளைவுகளைத் தருகிறது என்பதும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதத்தில் அனுபவமாகக் கிடைத்திருக்கும். சினத்தைப் பற்றி ஓர் ஆராய்ச்சி நடத்தியாக வேண்டும். சினம் என்றால் என்ன? சினம் எழுவதற்கான காரணங்கள் யாவை? சினத்தின் பிறப்பிடம் எது? சினத்தால் உண்டாகும் கேடுகள் யாவை? சினத்தைத் தவிர்ப்பதற்கான வழிகள் யாவை? என்பது பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சினம் எழக்காரணம்

சீரமைக்கப்படாத ஆசை செயலாகாமல் தடைபடும் போது அத்தடையை நீக்க எழும் ஆர்வமே சினம் ஆகும். அது உணர்ச்சி வயப்பட்ட பகை உணர்வாகும். ஆசைக்குத் தடை வரும் போது, அந்தத் தடையை நீக்கி உயிர் எழுச்சி பெறுகிறது. அதுவே சினம் எனப்படுகிறது. போதிய வலுவான சூழ்நிலையில்தான் சினம் எழும். பிறகு அதுவே பழக்கமாகி அடிக்கடி எளிதில் சினம் எழுந்து கொண்டே இருக்கும்.

சினத்தின் பிறப்பிடம்

கருவழியே உருவ அமைப்பு தொடர்ந்து வருவது போல் கோபமும் கருவழியே தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கிறது. ஆராய்ந்து பார்த்தால், மனிதனுக்கு முந்திய நிலையில் உள்ள விலங்குகளிடம் கூடக் கோபம் உண்டு என்பதை அறிய முடியும். விலங்குகளில் பெரும்பாலும் ஒன்றையொன்று உயிரினம் பிடித்துக் கொண்டு உணவாகக் கொள்கின்றன. இச்சூழ்நிலையால் சினம் அதிகரிக்கிறது. கருவழியே தொடர்ந்து வந்து மனிதனிடத்திலும் இருக்கிறது.

சினம் ஒரு தற்கொலை

சினம் கொள்ளல் தற்கொலைக்கு ஒப்பாகும் என்றால் அது மிகையன்று. ஒரு முறை கொண்ட சினம் மீண்டும், மீண்டும் எழுந்து அதுவே பழக்கமாக மாறிவிடும் முதலில் ஒரு காரணத்தை வைத்துக்கொண்டு சினம் வந்தாலும் பிறகு பழக்கத்தின் விளைவாக காரணம் இல்லாமல் கூடச் சினம் வரும். அடிக்கடியும் சினம் வரும். சினம் தணிந்த பின் சினத்தின் விளைவை எண்ணி வருந்தினாலும், சினம் வரும்போது அதிலிருந்து தப்ப முடியாது. இதைத்தான் பாரதியார்

“சினம் கொள்வார் தம்மைத்தாமே தீயால் சுட்டுச்

செத்திடுவார் ஒப்பாவார் சினம்கொள் வார்தாம்

மனம் கொண்டு தங்கமுத்தைத் தாமே வெய்ய

வாள்கொண்டு கிழித்திடுவார் மானுவாராம்

தினம் கோடி முறை மனிதர் சினத்தில் வீழ்வார்

சினம் பிறர்மேல் தாம் கொண்டு கவலையாகச்

செய்ததெண்ணித் துயர்க் கடலில் வீழ்ந்து சாவார்” (Meyyapan, 1992)

சினத்தினால் வரும் கேடுகள்

சினத்தினால் வரும் கேடுகள்	
<ul style="list-style-type: none"> ❖ கண்கள் சிவந்து நாக்கு குழறுகிறது. ❖ முக அழகு கெட்டு கை, கால் நடுங்குகிறது. ❖ இதயம் படபடத்து இரத்த அழுத்தம் கூடுகிறது ❖ மனம் தடுமாறி தன்னை மறக்கச் செய்கிறது. ❖ சீவகாந்தம் குறைகிறது. ❖ சினம் ஒரு சங்கிலித் தொடர் போல் வந்து கொண்டே இருக்கும். 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ உயிராற்றல் அதிகமாக வெளியேறுகிறது. ❖ படபடப்பால் நரம்புகள் பலவீனமாகின்றன. ❖ கண் நோய், நாக்குப்புண், வயிற்றுப்புண், மலச்சிக்கல் போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றன. ❖ குடும்பத்தினர் மற்றும் பிறரின் வெறுப்பு சாபம் வருகிறது. ❖ சினத்தை இருப்புக் கட்டினால் வஞ்சமாக மாறுகிறது. ❖ தற்கொலைக்குத் தூண்டுகிறது.

வரைபடம். 5. சினத்தினால் வரும் கேடுகள்.

சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சிமுறை

சினம் தவிர்த்தல் என்ற சிந்தனை மனித குலத்திற்கு மிக மிக இன்றியமையாதது. நடைமுறைப் பயிற்சித் திட்டத்தைக் கொண்டு சினத்தைத் தவிர்க்க முயல வேண்டும். ஓய்வான நேரத்தில் சிறிது நேரம் தியானம் செய்து மனதை அமைதியான நிலையில் வைத்து சினம் தவிர்த்தல் பட்டியலை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அட்டவணை 4. சினம் தவிர்த்தல் பயிற்சி

வரிசை எண்	சினம் ஏற்படும் நபர்கள்	எனக்கும் அவருக்கும் உள்ள தொடர்பு	சினம் எழக் காரணம்	சினத்திற்கான காரணத்தில் எனது பொறுப்பு	முன் அனுபவம்	முடிவு (சங்கல்பம்)

அமைதியான மனநிலையில் தான் சினம் கொண்டுள்ள முதல் நபருக்கும் தனக்கும் உள்ள உறவு யாது? அவர் மீது சினம் கொள்வதற்குக் காரணம் யாது? அவருடைய சொல் அல்லது செயல் மட்டுமே காரணமா? இதில் தனது பொறுப்பு யாது? தான் ஏன் தவறைச் செய்திருக்கக் கூடாது? என்று ஆராயவும், அவ்வாறு ஆராயும் போது அடிக்கடிச் சினம் எழுந்து அவரை வருத்தப்படுத்திய தனது தவறு உணரப் பெறும். அவரிடம் இனிச் சினம் கொள்ள மாட்டேன் என்று சங்கல்பம் செய்து கொள்ளவும். மேலும் அவரை வாழ்க வளமுடன் என்று வாழ்த்தவும் மீண்டும். இவ்வாறு ஒரு வாரம் முதல் நபரோடு சினம் கொள்வதில்லை எனப் பயிற்சியை ஒருமுகப்படுத்திச் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறு பயிற்சி செய்து ஒரு வாரத்தில் அந்த முதல் நபரைப் பொறுத்தவரையில் சினம் வராத அளவுக்கு விழிப்பு நிலையையும், உறுதியையும் பெற முடியும். சினத்தை எக்காரணம் கொண்டும் அடக்கக் கூடாது. மீறி அடக்கினால் அடிக்கடி சினம் ஏற்படும். கேடுகள் அனைத்தும் சினத்தை வெளிப்படுத்துபவரை விட சினத்தை அடக்குபவருக்கே அதிக அளவில் வரும்.

கவலை ஒழித்தல்

உலகில் கவலை இல்லாத மனிதர்களே இல்லை எனலாம். உடலுக்கோ, மனதிற்கோ சிக்கல் வரும் போது அந்தச் சிக்கலைச் சந்திக்கப் போதிய பலமில்லாத மனநிலையைக் கவலை என்கிறோம். ஒன்றைத் தவறாகக் கணக்கிட்டு, அந்த எண்ணமே ஆசையாகி, அந்த ஆசை தடைபடும் பொழுது, தன்னில் எழும் இயலாமையே கவலை எனப்படுகிறது. கவலை என்பது ஒருவகை உளநோய். அமைதி இழந்து இயங்கும் மனோநிலைதான் கவலையாகும்.

கவலைக்கான அடிப்படைக் காரணம்

நினைப்பதற்கும், நடப்பதற்கும் இடையே காணும் முரண்பாடுதான் கவலைக்கு அடிப்படைக் காரணம். நடப்பவையெல்லாம் காரணத்தோடு ஒட்டிய தொடர் விளைவுகளை இந்த இயற்கை ஒழுங்கமைப்பை உணராத அறிவிலெழும் தப்புக் கணக்குதான் நினைப்பதில் தவறாக விளங்குகிறது. கவலையையும் உண்டு பண்ணுகிறது.

1. உடலாற்றலுக்கும் மன ஆற்றலுக்கும் உள்ள வேறுபாடு.
2. எதிர்பார்த்தலுக்கும் நடப்பிற்கும் உள்ள வேறுபாடு.
3. தேவைக்கும் இருப்பிற்கும் உள்ள வேறுபாடு.

என்னும் மூன்று காரணங்களால் கவலை ஏற்படுகிறது என்று வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் கூறுகிறார். [வேதாத்திரி மகரிஷி 1983] .

1. சிந்தனையுடன் செயலும், செயலுடன் சிந்தனையும் இணைந்திருக்கும் வரையில் கவலை என்பதற்கு இடமே இல்லை. எப்போது சிந்தனையும் செயலும் வேறுபடுகிறதோ, உடலாற்றலும், மன ஆற்றலும் வேறுபடுகின்றதோ, இயற்கைக்கும் மனிதத் தன்மைக்கும் ஒத்த உறவை அறியாது மனம் வேறுபடுகின்றதோ, தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் உள்ள உறவை அறியாது வேறுபடுகின்றதோ அங்கேயெல்லாம் மனித மனம் ஆற்றலை இழந்தும், அறிவு தனது கூர்மையை இழந்தும் மனக்கவலையை ஏற்படுத்தி விடும்.
2. தப்புக் கணக்கிட்டுத் தானொன்றை எதிர்பார்த்தால் ஒப்புமோ இயற்கை விதி? ஒழுங்கமைப்பிற்கு ஒத்தபடி அப்போதைக் கப்போது அளிக்கும் சரி விளைவு எப்போதும் கவலையுற்று இடர்ப்படுவார் இதை உணரார். (வேதாத்திரி மகரிஷி 1964).

என்கிறார் வேதாத்திரியார் கற்பனையாக எதிர்பார்த்தது தவறுதான். எப்பொழுதுமே கவலை என்பது ஒரு தப்புக் கணக்கு எதிர்பார்த்தது ஒன்று இயற்கையாக நடைபெறுவது ஒன்று. எதிர்பார்ப்பை விட்டுவிட வேண்டும். இதற்கு மேல் என்ன வேண்டுமோ அதை முயன்று அடைவேன் என்று செயலில் ஈடுபட்டால் கவலை இருக்காது.

3. இருப்புக்கும் தேவைக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசம் கவலையாகிறது. இருப்புக்குத் தகுந்தவாறு தேவையை மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளும்போது கவலை வராது. கவலை வளர்ந்தால் மனதில் நல்ல எண்ணங்களும் வராது. உடலாற்றலும், உயிராற்றலும் வீணாகி செலவாகிக் கொண்டே இருக்கும்.

கவலையைப் பெருக்கும் மன நிலைகள்

கவலையை ஏற்படுத்துவது	
திறமையின்மை	அச்சம்

வரைபடம். 6. கவலையைப் பெருக்கும் மனநிலைகள்

கவலை ஒழிக்கத் தேவையானவை

இயற்கை ஒழுங்கமைப்பை அறிதல், சிந்திக்கும் திறனைப் பெருக்கிக் கொள்ளுதல், தன்னம்பிக்கை, முயற்சி, துணிவு, ஏற்றுக் கொள்ளும் திறன் நான்கு வகை கவலைகள்:

அனுபவித்தே தீர்த்தாக வேண்டியவை

அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டிய கவலைக்குத் தீர்வு ஒன்றும் கிடையாது. யாரும் உதவி செய்ய முடியாது. அதை அனுபவித்துத்தான் ஆக வேண்டும் அதைத் தள்ளிப் போடவும் முடியாது. அலட்சியம் செய்து விடவும் முடியாது. தீர்வு காணவும் முடியாது என்ற நிலைமை இருக்கும்.

எடுத்துக்காட்டு: இயற்கைச் சீற்றம், தீராத நோய், மரணம், பொருளிழப்புப் போன்றவை.

தள்ளிப் போட வேண்டியவை

சில வகைக் கவலைகள் தீர்க்கப்பட வேண்டியவையே ஆயினும் அவற்றை இன்று இப்போது உடனடியாகத் தீர்க்க முடியாத ஒரு நிலை இருக்கும். அவற்றைத் தள்ளிப் போட்டுக் காலம் வரும் போது எளிதாகத் தீர்த்து விடலாம். மாறாக இப்போதே தீர்த்தாக வேண்டும் என்ற எண்ணத் தொடங்கினால் பிறகு ஏற்படும் நன்மைகளும் கெட்டுவிடும். அத்துடன் பல துன்பங்களுக்கும் அது பிறப்பிடமாகி விடும்.

எடுத்துக்காட்டு: வேலை கிடைக்காமை, பருவம் வந்தும் திருமணம் ஆகாமை போன்றவை.

அலட்சியப்படுத்தி விட வேண்டியவை

சில வகைத் துன்பங்களைப் பற்றிக் கவலை கொள்ளக்கூடாது. அலட்சியம் செய்து விட வேண்டும். சிக்கலான ஒரு நிலை இல்லாதது போல் கருதிக் கொள்ள வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டு: பிறரின் கருத்து வேறுபாடு, பொறாமைப் பேச்சு, செயல்கள் போன்றவை. [ஒத்த நடவடிக்கைகள் எடுக்காவிட்டால் எதிர்கால விளைவுகள் தீமை தரும் என்று உணர்ந்தால் மட்டும் அவற்றைக் கவனிக்க வேண்டும்.]

உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியவை

கடன் தொல்லை, அறுவை சிகிச்சைக்கான நோய்கள், பாகப்பிரிவினைக் கோரிக்கை போன்றவைகள். அதாவது உடனே தீர்க்க வேண்டியவற்றைச் செயல் செய்து தீர்க்கவும். காலம் தாழ்த்தினால் துன்பம் வரும்.

கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி முறை: ஓய்வான நேரத்தில் சிறிது நேரம் தியானம் செய்து மனதை அமைதியான நிலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதன் பின்னர் மனதில் எழும் கவலைகளை ஒரு தாளில் பட்டியலிட வேண்டும்.

அட்டவணை:5 கவலை ஒழித்தல் பயிற்சி

வரிசை எண்	கவலைகள்	1 அனுபவித்தே தீர்க்க வேண்டியவை	2 தள்ளிப் போட வேண்டியவை	3 அலட்சியம் செய்ய வேண்டியவை	4 உடனே தீர்க்க வேண்டியவை
-----------	---------	--------------------------------	-------------------------	-----------------------------	--------------------------

1. கவலைகளைத் தொகுத்து அவற்றைப் பட்டியலில் வரிசைப்படுத்திக் கொள்ளவும்.
2. கவலைகளை வகைப்படுத்தும் போது கவனம் தேவை. உடனடியாகத் தீர்க்க வேண்டியதை அலட்சியப்படுத்த வேண்டியது என வகைப்படுத்தினால் மேலும் சிக்கலாகி விடும்.

3. ஒரு சிக்கலை விரைவாகத் தீர்த்துவிட உணர்ச்சிவயப்பட்டுச் செயலாற்றினால் அறியாமையால் சிக்கல்களை மேலும் உண்டாக்கிக் கொள்ளும் நிலை ஏற்படும்.
4. முன்பு ஏற்பட்ட கவலைகள் எப்படிப் போயினவென்று சிந்திக்கவும்.
5. வாழ்வில் சிக்கல்களே இருக்கக் கூடாது என்று எண்ணவோ, இருப்பனவற்றையெல்லாம் வேரோடு களைந்து விட வேண்டும் என்று முடிவு செய்யவோ, செயலாற்றவோ கூடாது. ஏனெனில் ஒரு சிக்கல் தீரும் இடத்திலேயே இன்னொரு சிக்கல் உருவாகிவிடும். எனவே அவற்றைத் திட்டமிட்டுச் செயலாற்றி நீக்கிக் கொண்டால் மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் பெறலாம்.
6. திட்டமிட்டுச் செயல் புரிதல் விழிப்பு நிலை, தற்சோதனை என்ற முறைகளைக் கொண்டு கவலைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். மன அமைதியும் ஏற்படும்.

முடிவுரை

ஒரு மனிதனின் அறிவாட்சித் தரம் என்பது அவனிடம் உள்ள மனதின் தன்மையையும், குணத்தையும் பொறுத்தது. மனமே தன்னிடம் உள்ள அனுபோக அனுபவங்களைத் தீர்மானித்து, அதன் குணத்தைப் பெறுகிறது. மனதை அறியவும், அதன் செயல்களை அறியவும், மனம் என்ற கருவி மூலம்தான் முடியும். வேறு எந்தக் கருவியின் மூலமும் அதை அளவிட முடியாது. மனதை அளவிட மனதை உள்நோக்கிச் செலுத்திக் கவனித்தால் மனதில் முதலில் தோன்றும் எண்ணங்களை ஆராய்ந்தும், பிறகு ஆசைகளைச் சீரமைத்தும், சினத்தைத் தவிர்த்தும், கவலையை ஒழித்தும் வந்தால்தான் மனதை அளவிட முடியும். தன்னை அறியும் உள்நோக்கிய பயணம் மூலம் மனம் தன்னை ஒரு பார்வையாளனாக ஆக்கிக் கொண்டு தனது செயலை ஒரு காட்சியைப் பார்ப்பது போல கவனிப்பது ஆச்சரியமான ஒர் அனுபவம் தான். எனவே வேதாத்திரியாரின் உளவியல் சிந்தனையை ஆய்வு செய்கையில் அனைத்துப் பயிற்சிகளையும் பள்ளிப் பருவ மாணவ - மாணவியர்களுக்குப் பாடத்திட்டமாக வைத்தும், இவரின் பயிற்சிகள் அனைத்தும் நவீன காலத்திற்கேற்ற உளவியல் சிந்தனைகள் என்பதே இவ்வாராய்ச்சிக் கட்டுரையின் முடிவாக அமையப்பெற்றுள்ளது.

References

- Meyyapan, S. (1992) Bharathiar Kavithaigal, Vanavil Presuram, Chidambaram, India.
- Vethathiri Maharishi (1954) Mankolamai Vilantha Mathi Virundhu, Vethathiri Pathippagam, Erode, India.
- Vethathiri Maharishi (1955) Mankolamai Vilantha Mathi Virundhu, Vethathiri Pathippagam, Erode, India.
- Vethathiri Maharishi (1969) Mankolamai Vilantha Mathi Virundhu, Vethathiri Pathippagam, Erode, India.
- Vethathiri Maharishi (1983) Manakavali Pagam 1, Vethathiri Pathippagam, Erode, India.

Funding: No funding was received for conducting this study.

Conflict of Interest: The Author has no conflicts of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:



© The Author 2022. The text of this article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License