உங்களுக்குப் பிறகு உங்கள் குடும்பம்?

ஒருவன் எவ்வளவுதான் ஆரோக்கியம் உள்ளவனாக இருந்தாலும், வலிமை பொருந்தியவனாக இருந்தாலும்,

என்றைக்காவது

ஒருநாள்

அவன்

இறப்பது

உறுதி!

சில சமயங்களில், நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவர்கள் திடீர் என்று இறந்துவிடுகிறார்கள்; தீராத நோய்வாய்ப் பட்டிருப்பவர்கள் நெடுநாள் உயிர் வாழ்கிறார்கள். வலிமையான உடற்கட்டு வாய்ந்த இளைஞர்கள் அகால மரணத்துக்கு ஆளாகிறார்கள்; குடுகுடு கிழவர்களான கொள்ளுத் தாத்தாக்கள். உயிரோடு இருக்கிறார்கள் எனவே,

மரணம் முதுமையில்தான் வரும் இளமையில் வராது என்று சொல்லுவதற்கு இல்லை. நோயாளிகளுக்குத்தான் வரும், நோயற்றவர்களுக்கு வராது என்று சொல்லுவதற்கு இல்லை. பலவீனர்களுக்குத்தான் வரும், பலம் உடையவர் களுக்கு வராது என்று சொல்லுவதற்கு இல்லை. அது யாருக்கு வேண்டுமானாலும் வரலாம்! எப்போது வேண்டு மானாலும் வரலாம்! ஆகையால்,

நாம் எந்த நேரத்திலும் இறந்துவிடக்கூடும் என்னும் உண்மையை மறந்துவிடக்கூடாது!

எனவே,

திடீரென்று

இறப்பதற்கு

நாம்

தயாராக

இருக்கவேண்டும்!

இறப்பதற்குத் தயாராய் இருப்பது என்றால் என்ன?

ஐயோ! நாம் சாகப் போகிறோமே! நாம் அதைச் செய்யாமல் போய்விட்டோமே! இதைச் செய்யாமல் போய் விட்டோமே! நமக்குப் பிறகு நம்முடைய மனைவி மக்கள் என்ன ஆவார்களோ! எப்படி ஆவார்களோ!' என்ற மனக் கலக்கங்களுக்கு ஆளாகாமல், எவன் ஒருவன் அமைதியாக உயிரை விடுகிறானோ, 'அவனே இறப்பதற்குத் தயாராய் இருந்தவன் ஆவான்!

பொதுவாக,

எல்லா மனிதர்களுமே, தாங்கள் இன்னும் நெடுநாள் உயிர்வாழப் போவதாகத்தான் எண்ணிக் கொண்டிருக் கிறார்கள். மிகக் கடுமையான நோயாளியும்கூட, தன்னுடைய நோய் குணமாகிவிடும் என்றே நம்பிக் கொண்டிருக்கிறான். தொண்ணூறு வயதைக் கடந்த வர்கள்கூட, நாம் இப்படியே இன்னும் ஒரு பத்து அல்லது இருபது ஆண்டுகளை எளிதில் தாண்டிவிடலாம்' என்று தான் உள்ளூறக் கணக்குப் போட்டுக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்!

'நாம் திடீர் என்று மரணம் அடைந்துவிடக்கூடும்' என்ற எண்ணம் எவருக்குமே எளிதில் ஏற்பட்டுவிடுவது இல்லை!

ஆகையால்,

எப்போது மரணம் வந்தாலும், அது சிறிதும் எதிர் பார்க்கப்படாத மரணமாகவே ஆகிவிடுகிறது! இதனால் தான், அது வரும்போது நம் இதயம் கலங்குகிறது.

இதயம் வேறு எப்போது கலங்கினாலும் கலங்கலாம். மரண சமயத்தில் மட்டும் கலங்கவே கூடாது!

ஏன் என்று கேட்கிறீர்களா?

ஒருவர் இறந்துவிட்டால், அவருடைய குடும்பத் தினருக்கு நாம் அனுதாபச் செய்தி அனுப்புகிறோம் அல்லவா? அந்தச் செய்தியை நாம் எப்படி முடிக்கிறோம். ''அன்னாரது ஆன்மா சாந்தி அடையுமாக!'' என்று முடிக்கிறோம். இறக்கும்போது ஒருவர் மனக் கலக்கத் துடன் இறந்தால், அவருடைய ஆன்மா எப்படிச் சாந்தி அடையும்? அடைய மாட்டாது!

உயிர்களுக்கு மறுபிறப்பு உண்டு என்பதில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை உண்டா? அப்படியானால், மனக்கலக்கத்தோடு உடலைவிட்டுப் பிரிந்த ஓர் உயிர், தன்னுடைய மறு பிறப்பிலும் கூட அமைதியாக வாழ முடியாமல், கலக்கத்துக்கே ஆளாகித் தவிக்கும்!

ஆகையால்,

எந்தக் காரணத்தை முன்னிட்டும், இறக்கும் தறுவாயில் நம் மனம் கலக்கம் அடைவதற்கு, நாம் இடம் கொடுக்கக் கூடாது.

இன்னும் சில பேர் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் இறக்கும் தறுவாயில் மட்டும்தான் கலக்கம் அடைவார்கள்

என்பது அல்ல. அதற்குப் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்னமேயே கலக்கம் அடையத் தொடங்கிவிடுவார்கள்!

அதாவது,

மரணத் தறுவாயில் இருக்கும்போது ஒருவன் எத்தகைய மனக் கலக்கத்தை அடைவானோ, அதுபோன்ற ஒரு கலக்கம் அவர்கள் நலமாக வாழ்ந்திருக்கும்போதே அவர்களுடைய உள்ளத்தை அடிக்கடி வந்து தாக்கிக் கொண்டு இருக்கும்.

இது ஒரு வகையான மனவியாதி. இந்த வியாதி நடுத்தர வயதைக் கடந்தவர்களிலே பெரும்பாலோருக்கு இருக்கிறது.

தங்களுடைய கடமைகளையும் காரியங்களையும் அன்றாடம் ஒழுங்காகச் செய்துகொண்டு வருபவர்களுக்கு அவர்கள் எவ்வளவு பெரிய குடும்பபாரத்தை உடையவர் களாய் இருந்தாலும் அவர்களுக்கு இந்த வியாதி வருவது இல்லை!

கடமையில் கருத்து இல்லாமல், முயற்சியில் ஊக்கம் செலுத்தாமல் வாழ்நாள்களை வீண்நாள்களாக்கிக் கொண்டிருப்பவர்களை, அவர்களுடைய மனச்சான்றே அடிக்கடி குற்றம் சாட்டிக் கொண்டிருக்கும். உள்மனத்தின் அந்தக் கடுமையான குற்றச்சாட்டுக்கள்தாம், உணர்வு மனத்திலே கவலைகளாகவும் கலக்கங்களாகவும் பிரதிபலிக் கின்றன. அவ்வளவுதானே அன்றி, தனக்கு எந்த நேரத்திலும் மரணம் வந்துவிடக்கூடும் என்ற உண்மையை உணருவதால் ஏற்படுகிற நியாயமான விளைவுகள் அல்ல அவை!

உண்மையை உணர்ந்தவர்களுக்கு, உள்ளத்தில் தெளிவு பிறக்குமே தவிரக் கலக்கம் பிறக்காது. அந்தத் தெளிவின் விளைவாக அவர்கள் தாங்கள் செய்யவேண்டிய

காரியங்களையெல்லாம் காலம் தாழ்த்தாது சிறப்பாகச் செய்து முடிப்பார்கள். இன்ஷியூர் செய்வார்கள். உயில் எழுதாமல் இருந்தவர்கள் உயில் எழுதுவார்கள். கடன் களை அடைக்காமல் இருந்தவர்கள் கடன்களை அடைப் பார்கள். அல்லது அவற்றை அடைப்பதற்கான தீவிர முயற்சிகளிலாவது ஈடுபடுவார்கள். மறுமையில் நம்பிக்கை உடையவர்கள் இறைவழிபாட்டில் ஈடுபடுவார்கள்.

இப்படியெல்லாம் செய்யவேண்டும் என்று எண்ணிக் கொண்டு, எதையுமே செய்யாமல் காலத்தைக் கடத்தி வருபவர்கள்தாம், கவலைக்கும் கலக்கத்துக்கும் உள்ளா வார்கள். சாகும் தறுவாயில் மற்றவர்கள் அடையும் கலக்கத்தை இவர்கள் உயிரோடு இருக்கும்போதே பல ஆண்டு காலம் அனுபவித்து அனுபவித்துச் செத்துக் கொண்டிருப்பார்கள்!

நம்முடைய குடும்பத்துக்குக் கடன்கள் இருக்கலாம். பங்காளிகளின் தொல்லைகள் இருக்கலாம். கோர்ட்டில் வழக்குகள் இருக்கலாம். நமது பெண்களுக்கு இன்னும் திருமணம் ஆகாமல் இருக்கலாம். நமது பிள்ளைகள் மிகவும் சிறுவர்களாக இருக்கலாம். அவர்களுடைய மேல் படிப்புக்கோ அல்லது பிற்கால வாழ்க்கைக்கோ, நாம் சிறிதும் பொருள்தேடி வைக்க முடியாதவர்களாக இருக்க லாம். நம்மைத் தவிர நம் குடும்பத்தில் சம்பாதியம் உடையவர்கள் வேறு எவருமே இல்லாமல் இருக்கலாம். நமக்குப் பூர்வீகச் சொத்துகள் எதுவுமே இல்லாமல் இருக்கலாம். நமக்குக்கூட நாளுக்குநாள் உடம்பில் வலுக் குறைந்துகொண்டு வரலாம். இப்படியெல்லாம் இருந்தாலுமே, நமக்குப்பிறகு நம் குடும்பம் என்ன ஆகுமோ என்று நாம் கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை!

ஏனென்றால்,

உண்மையில் நம் குடும்பத்தைத் தாங்கிக் கொண்டிருப் பவர்கள் நாம் அல்லர். உலகில் பிறவி எடுத்த ஒவ்வோர் உயிரையும் இறைவனே தோன்றாத் துணையாக இருந்து காப்பாற்றிக் கொண்டிருக்கிறான். தாயின் வயிற்றின் உள்ளே நாம் கருவாக உருவாகிய காலம்முதற்கொண்டு, நம்மையும் அவன் தான் காப்பாற்றி வருகிறான். நம் குடும்பத்தையும் அவனே காப்பாற்றி வருகிறான். நாம் இறந்து விட்டாலும் நம் குடும்பத்தை அவன் காப் பாற்றியே தீருவான். இந்த உண்மையைக் கருத்தில் கொள்ளாமல், நம் குடும்பத்தை நாமே காப்பாற்றுவதாக எண்ணிக் கொண்டிருப்பது, கோபுரத்தில் இருக்கும் ஒரு பதுமை, தானே அந்தக் கோபுரத்தைத் தாங்கிக்கொண்டு இருப்பதாக நினைப்பதற்கு நிகரானது!

இது ஏதோ சோம்பேறிகள் பேசுகிற திண்ணை வேதாந்தம் என்று எண்ணி விடாதீர்கள். இது எத்தகைய ஒரு மறுக்கமுடியாத உண்மை என்பதைச் சிறிது கருத்து ஊன்றிச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், நாம் மிக நன்றாகத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

தோட்டங்களிலே நாம் மரம் செடி கொடிகளை வைத்து வளர்க்கிறோம். அவற்றிற்கு வேலி கட்டு கிறோம். உரம் போடுகிறோம். தண்ணீர் பாய்ச்சுகிறோம். இவ்வளவு செய்தும், நாம் சிறிது கவனக் குறைவாக இருந்தால் அவற்றை ஆடு மாடுகள் வந்து மேய்ந்து விடுகின்றன. பூச்சிகள் படிந்து அழித்து விடுகின்றன. பத்து நாள்கள் நாம் வெளியூர் போவதாய் இருந்தால், தண்ணீர் ஊற்றுவார் இல்லாமல் அவை பட்டுபோய் விடுகின்றன!

ஆனால்,

காட்டில் உள்ள செடிகளுக்கும் கொடிகளுக்கும் மரங் களுக்கும் யார் தண்ணீர் ஊற்றுகிறார்கள்? அவற்றிற்கு

யார் உரம் போடுகிறார்கள்? யார் வேலி கட்டுகிறார்கள்? யார் காவல் காக்கிறார்கள்? யாருமே இல்லை! அப்படி இருந்தும் அவை எவ்வளவு செழிப்பாய் வளர்ந்திருக் கின்றன? எவ்வளவு அடர்த்தியாய்க் காட்சி அளிக்கின்றன? அதற்குக் காரணம் என்ன?

அவற்றை

இறைவன் காப்பாற்றுகிறான்!

இறைவன் பெயரைச் சொல்ல உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லை என்றால் இயற்கை காப்பாற்றுகிறது என்று சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். அதில் எனக்குக் கருத்து வேறு பாடே கிடையாது, ஏனென்றால், இறைவன் வேறு— இயற்கை வேறு அல்ல; இரண்டும் ஒன்றே!

அந்த இயற்கைதான், நம் உடலில் ஆற்றலாகவும், உள்ளத்தில் அறிவாகவும் நின்று, நம்மை இடையறாது இயக்கிக் கொண்டு இருக்கிறது. அந்த இயக்கத்தின் காரணமாகவே உலகில் நாம் ஓடியாடித் திரிகிறோம். உழைத்துப் பொருள் ஈட்டுகிறோம். அல்லது, சில சமயங் களில் உழைக்காமலே பிறரை ஏமாற்றியும் பொருள் ஈட்டுகிறோம். அதாவது வயலுக்கு வேண்டிய தண்ணீர் வாய்க்கால் மூலமாக வயலைச் சென்று அடைவதுபோல, குடும்பத்துக்கு வேண்டிய பொருள் நம் மூலமாக நமது குடும்பத்தைச் சென்று அடைகிறது.

எக்காரணத்தாலோ அந்த வாய்க்கால் ஒருநாள் தூர்ந்து போய்விடுகிறது என்று வைத்துக்கொள்ளுவோம். அதற்காக, வயலில் உள்ள பயிர்களை விவசாயி வாடவிடு வானா? விடவேமாட்டான். அவன் வேறு ஒரு வாய்க் காலை வகுத்து, பயிர்களை வாடவிடாமல் தண்ணீர் பாய்ச்சி விடுவான்!

இதேபோல,

நாம் திடீர் என்று ஒருநாள் இறந்து போய்விட்டாலும், இறைவன் நம் மனைவி மக்களை வாடவிட மாட்டான், இது வரையில் நம்மை ஒரு கருவியாக இயக்கி நம் குடும்பத்தைச் காப்பாற்றி வந்த இயற்கை, நமக்குப் பின்னால் அந்தக் காரியத்துக்கு வேறு ஒரு பொருத்தமான கருவியைத் தேர்ந்து எடுத்து, பொருத்தமான சூழ்நிலைகளையும் தவறாமல் உருவாக்கிக் கொடுத்து விடும்!

மனிதன் வாய்க்காலை வெட்டி வயலுக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்சுகிறான். ஆனால், அந்த வாய்க்காலுக்கு தண்ணீர் வழங்குகிற ஆறுகளை வெட்டினவன் யார்? ஆறுகள் இயற்கையிலே உருவானவை. அந்த ஆறுகளைப் போலவே, நம்முடைய சூழ்நிலைகளும் இயற்கையால் தான் உருவாக்கப்படுகின்றன. நமக்குப் பிறகு நம் குடும்பங்கள் கண்கலங்காமல் வாழ்வதற்கான சூழ்நிலைகளையும், இயற்கை தானாகவே உருவாக்கிக் கொடுத்து விடும். சில சமயங்களில், அது நமக்கு இருந்ததைவிடச் சிறப்பான சூழ்நிலையாக அமைந்துவிடுவதும் உண்டு.

குடும்பத் தலைவன் உயிரோடு இருக்கும் வரையில் உணவுக்கும் உடைக்கும் கூடத் திண்டாடிக் கொண்டிருந்த பல குடும்பங்கள், அவன் இறந்தபிறகு, நல்ல உயர் நிலையை எய்தி இருக்கின்றன! இது மட்டும் அல்ல. தாய் தந்தையை இழந்து அநாதையாகிவிட்ட பல ஏழைச் சிறுவர்கள், பிற்காலத்தில் பெரிய சிறப்பான பதவிகளை அடைந்திருக்கிறார்கள்!

எனவே,

உலகில் எந்த ஒரு மனிதனுமே, தனக்குப்பிறகு தன் குடும்பம் என்ன ஆகுமோ என்று கவலைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை!

ஆனால்,

அந்தக் குடும்பம் நலமாக வாழ்வதற்கு அவன் செய்யவேண்டிய கடமைகள் என்ன என்ன உண்டோ, அவற்றையெல்லாம் அவன் செய்தே தீரவேண்டும். செய்ய முடியாவிட்டாலும்கூட, செய்வதற்கான முயற்சி களிலாவது அவன் தீவிரமாக ஈடுபடவேண்டும். அப்போது தான் அவன் கவலைகளால் விழுங்கப்படாதவனாக விளங்க முடியும்!

'என்னால் முடிந்ததையெல்லாம் நான் செய்து விட்டேன். இனிமேல் இறைவன்தான் பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்,' என்று எவனால் மனப்பூர்வமாக எண்ண முடிகிறதோ, அப்படிப்பட்டவனுக்கு இறக்கும் தறுவாயிலோ, அதற்கு முன்னதாகவோ எந்த ஒரு கலக்கமும் ஏற்பட மாட்டாது!

தன்னால் செய்ய முடிந்தவற்றைக்கூடச் செய்யாமல் விட்டு விட்டவனைத்தான், கவலைகள் வந்து சூழ்ந்து கொள்கின்றன!

ஆகையால்,

நாம் கவலையின்றி வாழ வேண்டுமானால், நம் குடும்பத்துக்கு நம்மால் என்ன செய்யமுடியும் என்பதை நன்கு ஆலோசித்து, அவற்றுள் எதை எதை எப்போது செய்யவேண்டும், எப்படிச் செய்யவேண்டும் என்றெல்லாம் ஒரு திட்டம் வகுத்துக்கொள்ள வேண்டும். பின்னர், அத் திட்டத்தை அக்கறையோடு நிறைவேற்றி வர வேண்டும்.

எதிர்பாராத காரணங்களால், சில சமயங்களில் திட்டம் நிறைவேறாமலே போய்விடலாம். அதைப்பற்றி நாம் கவலைப்பட வேண்டியது இல்லை. அதை நிறைவேற்று வதற்கு நம்மால் முடிந்த வரையில் முயன்று பார்த்து விட்டோம் என்ற மன நிறைவை மட்டும் நாம் தேடிக் கொண்டால் போதும்.

மற்றதை
இறைவன்
கவனித்துக் கொள்வான்!

யார் குடிக்கக் கூடாது?

உண்மையில் யாருமே மதுவைக் குடிக்கக்கூடாது தான். ஆனால்,

காலம் போகிற போக்கைப் பார்த்தால் இன்னும் சில ஆண்டுகளில் காப்பி குடிப்பதைப்போல் மது அருந்துவதும் ஒரு சர்வசாதாரண நிகழ்ச்சியாக நம் தமிழ்நாட்டில் ஆகிவிடுவதுபோல் தோன்றுகிறது!

காப்பி குடித்தால் ஹோமியோபதி மருந்துகள் வேலை செய்யமாட்டா என்று முன்பெல்லாம் ஹோமியோபதி டாக்டர்கள் கூறுவது வழக்கம். ஆனால், அவர்கள்கூட இப்போது தங்கள் நோயாளிகளிடம் ''காப்பி குடிக்கா தீர்கள்'' என்று சொல்லுவதில்லை. அப்படிச் சொன்னால் அந்த நோயாளிகள் கேட்கமாட்டார்கள் என்பதே அதற்குக் காரணம்!

இதே போல,

'யாருமே மது அருந்தாதீர்கள்' என்று நான் சொன்னால் அதை யாருமே கேட்கமாட்டார்கள். மது அருந்துவது ஓர் இழிசெயல் என்று எண்ணப்பட்டு வந்த காலம் போய் இப்போது அது ஒரு நாகரிகச் செயல் என்று கருதப்படுகிற காலமாக மாறிக்கொண்டு வருகிறது. இந்த அளவுக்கு நம் தமிழ் மக்களின் பண்பாடு மேம்பாடு அடைவதற்கு நமது தமிழக அரசு துணைபுரிந்திருக்கிறது!

ஆகையால்,

யாருமே குடிக்காதீர்கள் என்று இக்கட்டுரையில் நான் எழுதப் போவதில்லை. அதற்குப் பதிலாக, 'யார் குடித்தாலும் குடிக்கலாம்; ஆனால் ஒரு சிலர் மட்டும்

குடிக்கவே கூடாது என்றால் அந்த ஒருசிலர் யார்?' என்பதைப்பற்றி மட்டுமே நான் இப்போது இங்கே எழுதப் போகிறேன்.

முதலாவதாக,

மதுபானத்தால் ஒருவருடைய உடம்பு கெடுவது அல்லது கெடாமல் இருப்பது அவர் அருந்துகிற மதுவின் அளவைப் பொறுத்தது அல்ல.

மதுவை அருந்தியவுடன் அது இரத்தக் குழாய்களால் உறிஞ்சப்படுகிறது. சிலருடைய உடம்பில் அது மெதுவாக உறிஞ்சப்படும். மற்றும் சிலருடைய உடம்பில் அது விரைவாக உறிஞ்சப்படும். மெதுவாக உறிஞ்சுகிற உடம்பை உடையவர்கள் சற்று அதிகமாகக் குடித்தாலும், சீக்கிரம் கெடுதல் செய்துவிடாது. விரைவாக உறிஞ்சுகிற உடம்பை உடையவர்கள் மிகவும் குறைவாகக் குடித்தாலும்கூட அது கெடுதலை ஏற்படுத்தும்.

பொதுவாக,

பருத்த உடலை உடையவர்களுக்கு விரைவில் போதை ஏறாது. மெலிந்த உடலை உடையவர்களுக்கு விரைவில் போதை ஏறிவிடும்.

ஒருவருடைய இரத்தத்தில் எத்தனை சதவிகிதம் மது உறிஞ்சப்படுகிறதோ அந்த அளவுக்கே அவர் போதை உடையவராய் இருப்பார். உறிஞ்சப்பட்ட மதுவின் அளவு 0.05 சதவிகிதத்துக்குக் குறைவாய் இருக்கும் வரையில் யாருமே நிதானம் இழப்பதில்லை. 0.1 சதவிகிதம் வந்து விட்டால் அநேகர் தங்கள் நிதானத்தை இழந்து விடுவார்கள். 0.15 சதவிகிதமாக ஏறும்போது, எப்பேர்ப் பட்ட வல்லவனுடைய உடம்பும் கேடு அடையத் தொடங்கி விடும்.

0.2 அல்லது 0.3 சதவிகிதத்தில் குடிகாரன் தன் போதையின் உச்சநிலையை அடைகிறான். 0.4 சதவிகிதம்

வரும்போது அவன் தன் நினைவை இழந்து மூர்ச்சையாகி விடுகிறான். 0.5 சதவிகிதத்தை எட்டும்போது அநேகர் மரணத்தை எட்டிவிடுகிறார்கள்! இந்த மாதிரி சமயத்தில் தான் வாந்தி வந்து அவர்களைக் காப்பாற்றுகிறது.

குடிப்பதனால் தங்களுடைய களைப்பு நீங்குவதாகச் சிலர் நினைத்துக்கொள்கிறார்கள் அல்லவா? இது ஒரு பைத்தியக்காரத்தனமான நினைப்பு. மது நம்முடைய மூளை நரம்புகளை மரத்துப் போகச் செய்கிறது. அதனாலேதான் நமக்குக் களைப்பு நீங்கியது போன்ற ஓர் உணர்வு ஏற்படுகிறதே தவிர, உண்மையில் அது நமக்கு ஒரு புதிய சக்தியையோ புத்துணர்ச்சியையோ தருவது இல்லை.

மதுவானது நம்முடைய சிந்தனாச்சக்தியைப் பாழ் படுத்துகிறது. சில கவிஞர்கள், கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள் ஆகியோர், மதுவருந்தினால் தங்களுடைய கற்பனாசக்தி எழுச்சி அடைகிறது என்று எண்ணு கிறார்கள். உடம்பை ஒரு பிளேடினால் கீறிவிட்டால் அங்கு இரத்தப் பெருக்கு எடுக்கிறது. அந்த இரத்தத்தைப் பார்த்துவிட்டு, 'பிளேடினால் கீறுவது இரத்த விருத்தியை உண்டுபண்ணுகிறது' என்று கூறுவதைப் போன்ற ஒரு தப்பான கருத்து இது!

மதுவானது அப்போதைக்கு ஏதோ கற்பனாசக்தியைக் கிளறிவிடுவதுபோல் தோன்றினாலும், நாளடைவில் அது நம்முடைய சிந்தனாசக்தியை பலவீனப்படுத்தி, நம்மு டைய மனத்தின் இயக்கம் நம் வசத்தில் இல்லாதபடி செய்துவிடுகிறது. அப்போது, நாம் எதைப்பற்றிச் சிந்திக்க விரும்புகிறோமோ அதைப்பற்றிய கருத்துகள் தோன்றாமல் நமக்குச் சிறிதும் தேவை இல்லாத தாறுமாறான கற்பனைகள் உதயமாகத் தொடங்கும். இந்தக் கற்பனைகளை நாம் எழுத்திலோ பேச்சிலோ வெளிப்படுத்தினால், நம் நண்பர்களே நம்மைப்

பைத்தியம் என்று எள்ளி நகையாடும் நிலைக்கு அது நம்மைக் கொண்டுபோய் விட்டுவிடும்.

ஆகையால்,

கவிஞர்கள், கலைஞர்கள், எழுத்தாளர்கள் போன்ற கற்பனையாளர் ஒருநாளும் மதுபானத்துக்கு அடிமையாகி விடக்கூடாது!

ஆனால்,

மதுப்பழக்கம் என்பது வேறு, மதுபானத்துக்கு அடிமை என்பது வேறு; இரண்டும் ஒன்றல்ல என்பது மிகப் பலருக்குத் தெரியாது.

சிலபேர், பெருங்குடிகாரர்களாய் இருக்கலாம். ஆனால் அதற்காக, அவர்களை மதுபானத்துக்கு அடிமையாகி விட்டவர்கள் என்று சொல்லிவிட முடியாது!

மற்றும் சிலர் ஒரேயோர் அவுன்சு, அதுவும் ஒருநாள் விட்டு ஒருநாள் அருந்துபவர்களாய் இருக்கலாம். அதற்காக அவர்களை மதுபானத்துக்கு அடிமை யாகாதவர்கள் என்று சொல்ல முடியாது.

நமக்குப் பசி இல்லாவிட்டாலும், சுவையான ஒரு தின்பண்டத்தைக் கண்டால் அதன் சுவைக்காகச் சாப்பிடு கிறோம் அல்லவா?

இதேபோல,

மது அருந்தியே ஆகவேண்டும் என்ற கட்டாயத் தேவை தங்கள் உடலிலோ உள்ளத்திலோ ஏற்படா விட்டாலும், அதை அருந்தினால் உற்சாகமாய் இருக்குமே என்பதற்காக அருந்துபவர்கள் ஒரு சாரார்.

வயிற்றில் தீவிரமான பசி ஏற்பட்டு, அந்தப் பசியைப் போக்குவதற்காக உணவு உட்கொண்டே தீரவேண்டும்

என்ற நிலையில், நாம் சோறோ பலகாரமோ சாப்பிடு கிறோம் அல்லவா?

இப்படியே,

மது அருந்தினால் அல்லாமல் எதுவும் செய்ய முடியாது என்ற தவிப்பு ஏற்பட்டு, அந்தத் தவிப்பைப் போக்கிக் கொள்ளுவதற்காக மது அருந்துபவர்கள் மற்றொரு சாரார்.

இந்த இரண்டு சாராரில் உற்சாகத்துக்காக மது அருந்துகிற முதலாவது வகையினர் வெறும் குடிப்பழக்கம் உடையவர்களே தவிரக் குடிக்கு அடிமையானவர்கள் அல்லர்.

குடிக்காதிருந்தால் உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படுகிற பொறுக்க முடியாத தவிப்பைப் போக்கிக் கொள்வதற்காக மது அருந்துகிற இரண்டாவது வகை யினர்தாம் குடிக்கு அடிமையானவர்கள்! இவர்கள்தாம் மிகவும் பரிதாபத்துக்கு உரியவர்கள்!

இந்த மாதிரிப் பொறுக்க முடியாத தவிப்பு நிலையை ஒருவன் அடைய வேண்டுமானால், அதற்கு முன்னால் அவன் பத்தாண்டுக் காலமாவது குடிகாரனாய் இருந்திருக்க வேண்டும். அந்தப் பத்து ஆண்டுகளிலும் சிறிது சிறிதாய் உருவாகி வளர்ந்து முதிர்ச்சி அடைகின்ற ஓர் அவல நிலை அது. அந்த நிலையை ஒருவன் அடைந்துவிட்டால், அதிலிருந்து அவன் விடுபடுவது அரிதினும் அரிது!

ஆகையால்,

குடிப்பழக்கம் உடைய ஒவ்வொருவரும், அதற்கு அடிமையாகிவிடக் கூடிய அவல நிலையை நோக்கி நாம் போய்க் கொண்டிருக்கிறோமா அல்லவா என்பதை

அவ்வப்பொழுது தங்களுக்குத் தாங்களே பரிசோதித்துப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எப்படி?

ஒரு விருந்துக்குப் போகிறோம். அந்த விருந்தில், மிகவும் அருமையான பொருள்கள் பல பரிமாறப்படுகின்றன: ஆனால் எத்தனை சுவையான பண்டங்கள் இருந்தாலும் மதுபானம் இல்லாதது நம் மனத்திற்கு ஒரு குறையாகப்படுமானால், நாம் மதுபானத்துக்கு அடிமையாகத் தொடங்கி விட்டோம் என்பதே அதன் பொருள்.

சிலபேர் தங்கள் அன்றாட வேலைகளையெல்லாம் முடித்துக்கொண்டு மாலையில் வீட்டுக்குப் போய்க் குடிப்பார்கள். அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு அலுவலகத்திலோ தொழிற்சாலையிலோ அவர்கள் வேலை செய்து கொண்டு இருக்கும்போதே, 'நாம் எப்போது வேலை முடித்து வீட்டுக்கு போகப் போகிறோம்! நாம் எப்போது வீட்டுக்குப் போய்க் குடிக்கப் போகிறோம்!' என்ற எண்ணம் உள்ளத்தில் அடிக்கடி எழுந்து கொண்டிருக்குமானால், அவர்கள் மதுபானத்துக்கு அடிமையாகத் தொடங்கி விட்டார்கள் என்பதே அதன் பொருள்.

மனைவியோடு சண்டை, தாங்கள் வேலை செய்யும் இடத்தில் மேலதிகாரியோடு சண்டை, குழந்தைகள் மீது கோபம், தங்களுக்குக் கீழ்உள்ள வேலைக்காரர்கள் மீது கோபம் இந்த மாதிரியான சமயங்களில்—தங்களுடைய மனவேதனையை மறப்பதற்காக ஒருவர் குடிப்பாரானால் அவர் மதுபானத்துக்கு அடிமையாகத் தொடங்கிவிட்டார் என்பதே அதன் பொருள்!

மனத்தில் உள்ள கவலை, வெறுப்பு, ஏமாற்றம் போன்ற துன்பம் தரும் உணர்ச்சிகளையோ அல்லது

உடலில் உள்ள களைப்பு உணர்ச்சியையோ போக்கிக் கொள்வதற்காக ஒருவர் குடிப்பாரானால், அவர் மதுபானத்துக்கு அடிமையாகத் தொடங்கிவிட்டார் என்பதே அதன் பொருள்!

சுருக்கமாகச் சொன்னால்,

எந்த ஒரு மனிதருக்குச் சில குறிப்பிட்ட சமயங்களில் தான் குடித்தே ஆகவேண்டும் என்ற வேட்கையும் கட்டாய மும் ஏற்படுகிறதோ அவர் மதுபானத்துக்கு அடிமையாகி விட்டார் என்பதை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

மதுபானத்துக்கு அடிமையாகிவிடாமல் வெறும் குடிகாரர்களாய் மட்டும் இருப்பவர்கள், அவர்கள் எவ்வளவு பெரிய மிடாக்குடியர்களாய் இருந்தாலும் சரிதான், தான் மனது வைத்தால் தன்னுடைய குடிப் பழக்கத்தை ஒரே நாளில் விட்டுவிட முடியும். ஆனால்,

மதுபானத்துக்கு அடிமையாகிவிட்டவர்கள் மிக மிகக் குறைந்த அளவிலேயே அருந்துபவர்களாய் இருந்தாலும் கூட, தம் உயிரை விட்டாலும் விடுவார்களே தவிர குடிப் பழக்கத்தை விடமாட்டார்கள்!

இப்படி உயிரை விட்டவர்கள் நம் கலையுலகத்திலேயே பலபேர் இருக்கிறார்கள்.

ஆகையால்,

'நாம் மதுபானத்துக்கு அடிமையாகத் தொடங்கி விட்டோம்' என்பதை அறிந்தவுடனேயே குடிப்பழக்கம் உடையவர்கள் அந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்திவிட வேண்டும். அவ்வாறு தொடக்க காலத்திலேயே அதைக் கண்டுபிடித்து நிறுத்தாவிட்டால், பிற்பாடு அதைக் கடைசி வரையில் நிறுத்த முடியாமலே போய்விடலாம்.

குடிப்பழக்கத்தைத் திடீரென்று அறவே நிறுத்தமுடியா விட்டாலும்கூட, அதைச் சிறிது சிறிதாகவாவது நிறுத்த முயலவேண்டும்.

அதாவது,

குடிக்கும் அளவை முதலில் சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துக் கொண்டு வரவேண்டும்.

பிறகு,

ஒரு தடவை குடிப்பதற்கும் அடுத்த தடவை குடிப்ப தற்கும் நடுவில் உள்ள இடைவெளியைச் சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுததிக் கொண்டே போகவேண்டும்!

எடுத்துக்காட்டாக,

ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை குடிப்பவர்கள் இரண்டு நாள்களுக்கு ஒரு முறையாக அதை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்!

கவலையையோ களைப்பையோ போக்கிக் கொள்வ தற்காகக் குடிப்பவர்கள், இடைவெளியில் அந்தக் கவலை யையும் களைப்பையும் குடிக்காமலே பொறுத்துக் கொள்ளப் பழக வேண்டும்.

இப்படியெல்லாம் விடா முயற்சியோடு பழகி வந்தால், மதுபானத்துக்கு அடிமையாகி விட்டவர்கள், நாளடைவில் அந்த அடிமைத் தளையிலிருந்து விடுதலை பெற்று விடலாம்.

'அவ்வாறு விடுதலை பெற்று என்ன ஆகவேண்டும்? கடைசி வரையில் விடுதலை பெறாமலே இருந்துவிட்டால் என்ன?' என்று கேட்கிறீர்களா?

மதுபானத்துக்கு ஒருவன் எந்த அளவு அடிமை ஆகி றானோ அந்த அளவு அவன் நோய்களுக்கு அடிமையாகி,

எமனை வரவேற்பதற்கும் தன்னை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்கிறான் என்பதை நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும்!

முதலில்,

மதுபானத்தால் ஜீரணக் கருவிகள் கெடுகின்றன. தொண்டையில் புண் உண்டாகிறது.

எல்லாவற்றிலும் மேலாக, மதுவானது மனிதனுடைய கல்லீரலைச் சிறிது சிறிதாக அரித்துத் தின்றுவிடுகிறது!

கல்லீரல் நன்றாக இருக்கும் வரையில்தான் ஒருவன் ஆரோக்கியமாய் வாழ முடியும். அதற்கு ஒரு சிறு தீங்கு நேர்ந்தாலும் ஆரோக்கியம் கெட்டுவிடும். மஞ்சள்காமாலை போன்ற நோய்கள் எல்லாம், கல்லீரல் பலவீனம் அடைவதால் ஏற்படுகிற நோய்களே ஆகும்!

இத்தகைய கல்லீரலுக்குக் கேடு விளைவிப்பதில் மதுபானத்துக்கு நிகரானது வேறு எதுவுமே இல்லை. ஆகையால் உலகில் நீண்ட நாள் உயிர் வாழவேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறவர்கள் மதுவைத் தம் கனவிலும் கூடத் தொடக்கூடாது!

ஏதோ உற்சாகத்துக்காக மது அருந்துகிறவர்கள் வேண்டுமானால் அருந்திவிட்டுப் போகட்டும்; உற்சாகத் துக்காக அல்லாமல், மனக்கவலையை மறப்பதற்காகவோ உடல் களைப்பைப் போக்கிக்கொள்வதற்காகவோ மது அருந்துபவர்கள் அந்தப் பழக்கத்தை உடனடியாக விட்டு விடவேண்டும்.

அதிலும்,

முப்பது வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் மது அருந்தவே கூடாது. ஏனென்றால் முப்பது வயதுக்குள்ளாக ஒருவர் மதுப் பழக்கத்துக்கு அடிமையாகிவிட்டால், பிற்பாடு தம் ஆயுள் முழுவதுமே அவர் அதிலிருந்து விடுதலை அடைய முடியாது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்!

டெலிவிஷனில்
தமிழ்வாணன் பேச்சு

மலேசியா டெலிவிஷனில் என்னைப் பேட்டிக் கண்டார்கள், கண்டு, துணிவைப் பற்றியும் கேள்வி பதில் பற்றியும் கடவுளைப்பற்றியும் வாழ்க்கையைத பற்றியும் புகழைப் பற்றியும் குடும்பத்தைப் பற்றியும் நூறாண்டு வாழ்வது பற்றியும் கைரேகை பற்றியும் ஏழை—பணக்காரர்களைப் பற்றியும் இந்திய—மலேசியாவைப் பற்றியும் கேள்வி கேட்டார்கள். பதில் சொன்னேன். அதனுடைய சாறு இது.

—தமிழ்வாணன்

(1) துணிவே துணை

துணிவே துணை என்பது, என்னுடைய பள்ளிப் பருவத்திலிருந்தே என் உள்ளத்தில் ஊறிப்போன ஒரு கோட்பாடு.

அந்தக் கோட்பாடானது, வாழ்க்கையில் எனக்கு அவ்வப்போது எதிர்ப்படக் கூடிய இடர்ப்பாடுகளைத் தாக்கி வெல்லுவதற்கு, ஓர் அருமையான ஆயுதமாகப் பயன்பட்டு வந்திருக்கிறது.

அதே சமயத்தில்,

என்னோடு கருத்து மாறுபட்டவர்களின் கண்டனக் கணைகளால் நான் அடிபட்டு வீழ்ந்துவிடாமல், என்னைக் காப்பாற்றக் கூடிய ஓர் உறுதி வாய்ந்த எஃகுக் கவசமாகவும் அது எனக்கு உதவி வருகிறது.

இவ்வாறு,

இரு வகைகளிலும் அது எனக்குக் கைகொடுத்து நிற்பதற்கரிய ஒரே காரணம், துணிவே துணை என்னும் அந்த அரிய கோட்பாட்டை, நான் என்னுடைய வாழ்க்கையின் நெறிமுறையாக இடையறாது கடைப்பிடித்து வருவதே ஆகும். அப்படி இல்லாமல், எனக்கு ஏதேனும் ஓர் இடர்ப்பாடோ அல்லது தாக்குதலோ ஏற்படும்போது மட்டுமே நான் துணிவோடு செயலாற்ற முயலுவேனானால் அதில் நான் தோல்வி அடையும்படி நேரிடும். ஏனென்றால், எந்த ஒரு சக்தியையும், தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் துணையின்றி நாம் உருவாக்கிக்கொண்டு விட முடியாது.

வாழ்க்கையில் நாம் வெற்றி பெறுவதற்குத் துணிவையே நாம் ஓர் இன்றியமையாத துணையாகக் கொள்ள வேண்டும்.

ஏனென்றால்,

எல்லையற்ற பேராற்றல் படைத்த இறைவனே நம் அருகில் வந்து நமக்குத் துணையாக நின்றாலும், நம்முடைய உள்ளத்தில் துணிவு இல்லையென்றால், அவரால் நமக்கு ஓர் உதவியும் செய்ய முடியாமல் போய்விடும்!

நம் உள்ளத்தில் மட்டும் உறுதியான துணிவு இருக்குமானால், அப்புறம் எவருடைய துணையையும் நாம் நாடிச் செல்ல வேண்டியதில்லை. எல்லாரும் நம்மைத் தேடிவந்து நமக்குத் துணை புரிவார்கள். துணிவுடைமை என்னும் பண்புக்கு அத்தகைய ஈர்ப்புச்சக்தி இருக்கிறது!

(2) கேள்வி-பதில்

ஒரு சங்கிலியிலே பல வளையங்கள் ஒன்றோடொன்று கோர்க்கப்பட்டிருப்பது போல, நம் வாழ்க்கையும் ஒன்றோ