

ஏன் இந்த ஒட்டம்?

“எப்படி இருக்கீங்க” “நல்லா ஒடிட்டிருக்கு”, “ஏதோ ஒடிக்கொண்டிருக்கு”, ஒடிண்டே இருக்கேன் என்ற பதில் கொடுத்து விட்டு ஒடி விடுகிறார்கள்... ஒரு யதார்த்தமான கேள்விக்கு யதார்த்தமான பதில். இங்கு ஒடிக்கொண்டிருப்பது வாழ்க்கை மட்டும் இல்லை நாமும் தான். எங்கும் யாரைப் பார்த்தாலும் ஒடிக்கொண்டிருக்கிறார்கள்.

காலையில் “என் ஷூவைப் பார்த்தாயா”? “என் புத்தகங்களைப் பார்த்தாயா?” போன்ற தேடல்களுடன், அவசரமாக வாய்க்குள் எதையோ போட்டு மெல்லாமல் முழுங்கி பஸ் பிடிக்க ஓடுவதில் ஆரம்பித்து எல்லாவற்றிற்கும் ஓடும் ஒரு அவசரமான மனநிலை உள்ள வாழ்க்கை உருவாகி இருக்கிறது. எப்பொழுதும் “நேரமில்லை” என்ற உணர்வு ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

சாலையில் சிகப்பு நிறம் மாறுவதற்குள் வண்டி ஓட்டுவதற்குத் தூண்டும் அவசரமான நிலை. ஒரு ஹோட்டலில் சாப்பிட உட்கார்ந்தவுடன் “சீக்கரமாகக் கொண்டு வாப்பா” என்று அிட்டலுடன் பொறுமையின்றி சற்று தாமதமானால் கத்தக் கூடச் செய்வார்கள். நிம்மதியாகச் சாப்பிடுவதில்லை.

சாப்பிடுவதில் ஆரம்பித்து தூங்கப் போவது வரை எல்லாவற்றிற்கும் வேகம். அவசரம், எதற்கும் நேரமில்லை.

நாம் எதற்கு ஓடுகிறோம்? வாழ்க்கையில் வெற்றி அடைவதற்கு, பணம் சம்பாதிப்பதற்கு, நல்ல ஒரு நிலை அடைவதற்கு என்று தான் எல்லோரும் கூறுகிறோம். ஆனால் அந்த

வெற்றியை அனுபவிப்பதற்கு நமக்கு நேரம் இல்லை. வீட்டைக் கட்டுகிறோம் ஆனால் வீட்டில் இருப்பதில்லை. உணவு சமைக்கிறோம் ஆனால் நிம்மதியாக உண்ணுவதில்லை.

ஒரு கிராமத்தில் மரத்தடியில் ஒரு பெரியவர் உட்கார்ந்திருந்தார். வழியில் போகும் ஒரு இளைஞன் “பெரியவரே என்ன சும்மா உட்கார்ந்திருக்கீங்க? வேலை செய்யக் கூடாதா?” என்று கேட்டார். அதற்குப் பெரியவர் “வேலை எதற்கு செய்ய வேண்டும்? அதனால் எனக்கு என்ன கிடைக்கும்?” என்று எதிர்க் கேள்வி கேட்டார். “நிறைய சம்பாதிக்கலாம்”. “சம்பாதித்து என்ன செய்ய?” “பெரிய வீடு கட்டலாம்”. “வீடு கட்டி என்ன செய்ய? வீட்டில் நல்லா இளைப்பாறலாம்.” “அதைத் தானே இப்போ இங்கே செய்து கொண்டிருக்கேன்” என்று மடக்கினார்.

நாம் எதற்காக உழைக்கின்றோம். சம்பாதிப்பதை எப்படி அனுபவிப்பது என்பதைக் கருதாமல் ஒடிக்கொண்டிருந்தால் வாழ்க்கையில் அர்த்தமில்லாமல் போய்விடும்.

இப்படி வேகமாக ஒடிக்கொண்டிருப்பதனால் என்ன ஏற்படுகின்றது என்பதைப் பற்றி யோசிப்போம்.



முதலில் ஏற்படுவது எப்பொழுதும் படபடப்பு / பதற்றம். “இதை முடிக்கவில்லை”, “அங்கு போய்ச் சேரவில்லை” என்று படபடப்பது. இதனால் என்ன செய்கிறோமோ அதில் கவனம் முழுமையாக இருப்பது இல்லை. மனம் “இங்கு இப்பொழுது” இல்லை. இதனால் வேலை செய்வதில் தவறுகள் மற்றும் விபத்துக்கள் ஏற்படலாம். சாலை விபத்துக்கள் பெரும்பாலும் அவசரத்தினால் தான் ஏற்படுகின்றன. நமது அவசரத்தினால் மற்றவர்களுக்கும் சீழ்ப்பு ஏற்பட்டு விடும்.

இரண்டாவது: இந்த அவசர மன நிலையை எங்கு சென்றாலும் நம் கூடவே எடுத்துக் கொண்டு செல்வதால் மற்றவர்களுக்கும் இந்த நிலை தொற்றிக் கொள்ளும். சூழ்நிலையில் முழுவதுமாக ஒரு இறுக்கம் ஏற்பட்டு விடும். அந்த நபர் வரும்பொழுதே “டென்ஷனுடன்” வருகிறார் என்று பெயர் எடுத்து விடுவார்.

மூன்றாவது: நமது அன்றாடக் குளியல், சாப்பாடு, உடற்பயிற்சி போன்ற தேவைகளைக் கூட சரிவரச் செய்ய முடிவதில்லை. எதற்கும் நேரமில்லை. சிலருக்குத் தேவையான அளவு தூங்குவது கூட முடியவில்லை. இதனால் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படும்.

நான்காவது: எதையும் ரசிக்க நேரம் இருப்பது இல்லை. சாப்பிடும் பொழுது முழுங்குவதில்தான் கவனம் - மென்று சுவைப்பதில் இல்லை. ஒரு பூங்காவிற்குப் போனோம் என்றால் அமைதியாக உட்கார்ந்து செடிகளைப் பார்ப்பது, பூக்களை ரசிப்பது, கொஞ்சம் அமைதியாக இருப்பது இது எதுவும் செய்யாமல் வந்தோமா, பூங்கா இருக்கா, பார்த்தோமா, கிளம்பலாமா என்று ஓடத் தோன்றும்.

ஐந்தாவது: மிக முக்கியமான விளைவு. இந்தப் படபடப்பான தன்மையால் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இதர வியாதிகள் வந்து விடும். பல வியாதிகளுக்கு மன அழுத்தம் ஒரு முக்கியமான காரணி. எந்த வியாதியானாலும் முதலில் உங்கள் மன அழுத்தத்தைக் குறையுங்கள் என்பதே சரியான ஆலோசனை.

இவைகள் அனைவற்றையும் விட மிகப் பெரிய பயன்தரா விளைவு: எதைச் செய்கிறோமோ அதில் தரம் குறைவாகி உற்பத்தித்திறன் குறைந்து விடுகிறது. பிழைகளினாலும், கவனக் குறைவாலும் தான் இந்தக் குறை ஏற்படுகிறது. இதனால் பொருள், பணம், நேரம் மற்றும் முயற்சி வீணாகிவிடும். வேகம், விவேகம் இல்லை என்று கூறுவது இதனால் தானோ?

இந்த அவசரப்படும் தன்மை எப்படி ஏற்படுகிறது? நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதம் வேலை செய்யும் பாணி இருக்கும். சிலர் வேலையை வேகவேகமாக ஏதாவது செய்து செய்து கொண்டே இருந்தால் தான் தாம் சரியாக செயல் படுவதாக உணருவார்கள். நிதானமாகச் செயல் பட்டால் ஏதோ நேரத்தை விரயப்படுத்துவதாகத் தோன்றும். இது ஒரு உந்துதல். இதன் ஆதிக்கத்தினால் தான் இந்த அவசரப்படும்



தன்மை.. ஆனால் ஒரு வேலையை முழுமையாகப் புரிந்து நிதானமாக யோசித்துச் செயல்பட்டால் நமது செயல் திறன் மேலோங்கிச் சிறப்பாக அமையும். இலக்கை நோக்கி போகும் வெற்றிப் பாதைக்கு இது மிக அவசியம்.

என்ன செய்யலாம் இந்த அவசரத் தன்மையை நிலைப் படுத்த? ஐரோப்பிய நாடுகளில் சமீப காலத்தில் ஒரு இயக்கம் உருவாகி இருக்கின்றது. “மெதுவாகச் செயல்படு” எதிலும் எப்பொழுதும். இந்த வேகமான உலகத்தில் இப்படி ஒரு எண்ணமா?

வேக வேகமாகச் செயல்படும் பாணியின் ஆக்கபூர்வமான தன்மைஎன்னவென்றால் ஏராளமான வேலைகள் செய்வார்கள். அவர்கள் தாங்கள் மிகவும் அவசரப்படுகிறோம் என்பதை உணர்ந்து எதிர்மறையான விளைவுகளைத் தவிர்த்து சற்றேனும் நிதானமாகச் செயல்பட முனையலாம். அப்படிச் செய்தால் அவர்கள் செயல்திறன் சிறப்பாக அமையும்.

தினமும் எவ்வளவு வேலை இருந்தாலும் நடுவில் சில நிமிடங்கள் உட்கார்ந்து கொள்வது நல்லது. ஒரு மணிநேரம் வேலை செய்தால் ஐந்து நிமிடங்களுக்காவது உட்கார வேண்டும். அப்பொழுது தான் உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சி ஏற்படும்.

சாப்பிடும் பொழுது அரை மணிநேரமாவது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். “துரித” உணவானாலும் மெதுவாகச் சாப்பிடலாமே?

முடிவுகள் எடுக்கும் பொழுது ஆற அமர யோசித்து முடிவுகளை எடுப்பது பிழைகளைத் தவிர்க்க உதவும்.

சற்று நேரம் ஒன்றும் செய்யாமல் உட்கார்ந்து கொள்வது நலம். இது சற்று கடினமாகத் தோன்றினாலும் உட்கார உட்கார சுலபமாகி விடும்! புத்துணர்ச்சியையும் கொடுக்கும்.

“இப்பொழுது, இங்கே” என்ன இருக்கின்றது என்ன நடக்கின்றது என்பதைக் கவனிக்கலாம். முடிந்தவைகளைப் பற்றி நினைக்காமல் எதிர்காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப் படாமல் இன்று மகிழ்ச்சியாக இருக்கப் பழகிக்கொள்ளலாம்.

“ஓடி ஓடி உழைக்க வேண்டும்” என்பது சரியே. ஆனால் அதன் உட்பொருள் அறியாமல் அவசரத்துடன் செயலாற்றல் பெரும் இழப்பிலேயே முடியும்.

மிகக் குறைவான நேரத்தில் படபடப்பின்றி நிதானமாகச் செயல்களை முடிப்பவர்களே சாதனையாளர்கள்.

சுறுசுறுப்பாக இருப்பது நல்லது தான். ஆனால் எப்பொழுதுமே மும்முரமாக ஓடிக்கொண்டே இருத்தல் தேவையா?

வாழ்க்கை ஒரு பயணம். இலக்கை அடைவது முக்கியம் தான். ஆனால் போகும் பிரயாணமும் வழியில் இருக்கும் காட்சிகளும் முக்கியம். பார்த்து ரசித்து அமைதியாகச் சென்று வென்று விடலாம். ஓடாமல் அழகாக நின்று கவனித்து முன்னே செல்லலாம். ■

— முனைவர் சுமதி நாராயணன்
மனிதவள மேம்பாட்டுப் பயிற்சியாளர்